



■ 胡献国 编著 ■



小儿 家庭足疗

xiaoer jiating zuliao



选方疗疾	无副作用	疗效确实	中医外治
小儿喜欢	易被接受	药力集中	方法简便



农村读物出版社



小儿家庭足疗

胡献国 编著
陈晓彬 绘图

农村读物出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

小儿家庭足疗/胡献国编著. —北京: 农村读物出版社, 2003. 7

(生活百味)

ISBN 7-5048-4235-4

I. 小... II. 胡... III. 小儿疾病-足-按摩疗法
(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 048797 号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	张鸿燕 杨桂华
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	9.25
字 数	151 千
版 次	2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月北京第 1 次印刷
印 数	1~6 000 册
定 价	13.60 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



前 言

随着药源性疾病的增多和药物毒副作用的不断出现，中医外治法日益受到人们的注重，它以方法简单、疗效确实、药力集中、副作用少、易被患儿及家长接受而被广泛应用于临床儿科。

足疗法，包括敷足疗法和足浴疗法，在中医辨证施治的原则指导下，选择适当的药物，研为细末，用清水，或茶水，或米醋，或米酒，或菜汁等调为稀糊状，外敷足底心涌泉穴，敷料包扎，胶布固定。或水煎后取汁，放置于浴盆中，候温足浴，通过药物作用于足底局部。两种治疗方法都是通过药物对足底部俞穴及经络的刺激作用，达到治疗疾病的目的。小儿足疗法应用方便、疗效确实，无痛苦，可减轻患儿及家长的心理负担，因而受到广大家长及患儿的喜爱。

虽然中医足疗效方很多，但散见于各种医籍之中，查找使用不便，且目前尚无一本小儿足疗外治专辑。有感于此，作者经广泛收集资料，斟酌筛选，编成这本《小儿家庭足疗》。该书出版，以求能方便读者，使患儿家长能按病购药，选方疗疾，减轻家长的心理负担、减少患儿的痛苦，使中医足疗法真正成为中医儿科有效外

治方法之一。

本书分为六个部分。第一部分简要介绍了常见足疗方法、应用原则及注意事项。第二部分至第六部分分别对小儿内科、小儿外科、小儿五官科、小儿妇科、小儿传染科共 54 个常见疾病的足疗方法分别进行了详细介绍。编写体例以中医病名为纲，间有西医病名，以病统方，以利于临床选用。

本书系中医外治临床用书，适用于患儿及其家属，对中医临床工作者、中医足疗爱好者及成人患者也有参考价值。

湖北省中医院赵映前院长、湖北中医药大学胡爱萍教授、三峡大学医学院谭德福教授、中国轻工业出版社傅颖老师等给本书提出了宝贵的修改意见。在本书编写过程中，参考了许多公开发表的资料，对有关作者在此一并表示谢忱。

由于作者水平所限，书中错讹在所难免，敬请读者批评指正，以求再版时修正。

胡献国

2003 年 5 月



目 录

Part1

小儿足疗 A.B.C

- 小儿常用足疗方法 1
- 足疗法的临床应用原则 3
- 足疗的注意事项 5

Part2

内科病足疗

- 感冒 7
- 发热 16
- 夏季热 29
- 咳嗽 35
- 婴幼儿先天性喉喘鸣 41
- 哮喘 46
- 肺炎 52
- 呕吐 56



● 腹泻	62
● 腹痛	74
● 滞颐	78
● 急性肾炎	82
● 肾病	91
● 厌食症	93
● 便秘	98
● 遗尿	101
● 惊风	106
● 夜啼	114
● 胎毒	118
● 汗证	120
● 痢证	124
● 风湿性关节炎	126

Part3

外科病足疗

● 脓疱疮	137
● 冻疮	142
● 脱肛	151
● 疝气	154
● 淋巴结炎	156
● 肛门瘙痒症	160
● 汗脚	162
● 皲裂疮	166
● 粉刺	175
● 慢性骨髓炎	180



● 瘙痒性皮肤病	183
----------------	-----

Part4

五官科病足疗

● 口疮	188
● 鹅口疮	197
● 麦粒肿	204
● 暴发火眼	207
● 鼻渊	213
● 乳蛾	215
● 鼻出血	221

Part5

妇科病足疗

● 痛经	226
● 月经不调	230

Part6

传染科病足疗

● 麻疹	235
● 疟腮	239
● 百日咳	246
● 水痘	248



● 小儿麻痹症	252
● 乙型脑炎	255
● 流脑	257
● 结核病盗汗	258
● 痢疾	260
● 黄疸	263
● 流感	267
● 足癣	270



Part 1

小儿足疗 A.B.C

● 小儿常用足疗方法

(1) 敷足疗法。敷足疗法，又称填足疗法，简称填足，是指将治疗的药物研末，捣烂，用米醋或酒、茶叶、蛋清等调为稀糊状外敷于足心涌泉穴等部位，外盖消毒敷料，包扎固定，以保持药物湿润，通过药物的治疗作用、足底局部的吸收作用及对俞穴的刺激作用，以达到防治疾病目的的一种治疗方法。

研究表明：凡溶于水或脂肪的药物，皆可以通过皮肤吸收，药物用水调敷可以增强药物和皮肤的水合作用，用醋、酒或药汁调敷则

根据中医辨证施治的原理，选择适当的药物作用于局部，通过药物的治疗作用和对局部经络穴位的刺激作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法，称为足疗法，简称足疗，是中医外治疗法的一种。足疗广泛用于内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科及一些疑难杂症等，其方法简单，疗效确实，副作用少而颇受人们欢迎。





可以增强脂溶性成分的溶出和吸收,足底含有丰富的毛细血管网,角质层薄,渗透性强,吸收快,药物较易透过皮肤的角质层进入细胞间质而弥散入血,发挥药物的治疗作用。同时,也可以通过神经-体液的作用而调节神经、内分泌、免疫系统的功能,从而改善各组织、器官的活动,促使机体恢复正常。这一给药途径,既避免了药物对胃肠的刺激及肝肾的损害,又防止了胃液及肝脏对药物吸收的影响,减少了副作用,提高了药物的利用率。

(2) 足浴疗法。选择适当的药物,水煎后对入温水、置于脚盆中,以能淹没足踝部,且能耐受为宜(冷后可加热或对入温水)。每次洗浴 15~30 分钟,当觉得身上有微热感,额上有汗时即可。通过水的温热作用、机械作用、化学作用及借助药物蒸气和药液的熏洗和治疗作用,起到疏通腠理、散风除湿、透达筋骨、

尤其是小儿足疗,可减轻小儿对打针、吃药的恐惧心理,减轻家长的心理负担,因而应用十分广泛。

中医足疗法是我国宝贵文化遗产的一部分,是中医外治疗法的重要组成部分之一,在中医治疗方法中,它与内治法可谓珠联璧合,相得益彰,为人们的身心健康和中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献。

根据中医经络学说的原理,足上有 60 多个穴位与五脏六腑有密切联系,足浴就如同艾灸这些穴位。同时,足浴时毛孔开放,血液循环加强,有利于药物的吸收,发挥治疗效能,起到促进气血运行,畅通经络的作用,使局部乃至全身症状减轻或消失。

研究发现,人体五脏六腑在足部都有相应的投影,故足有“足三阴经”(肝、脾、肾)





之始，足三阳经（胃、胆、膀胱）之终”的说法。经常搓脚心，能治疗局部及全身的许多疾病，如按摩大趾，可舒肝健脾，增进食欲，治疗肝脾肿大，食欲不振；按摩第四趾，能防治便秘，按摩小趾，能治疗小儿遗尿，矫正胎位；按摩足心，能治疗体虚肾亏。研究表明，经常刺激足掌能使末梢神经兴奋，增强神经和内分泌功能，对神经衰弱引起的头痛、头晕、健忘、失眠等，均有良好的治疗作用。



理气和血等作用，达到治疗疾病的目的。

● 足疗法的临床应用原则

吴师机云：“外治之理，亦即内治之理，外治之药，亦即内治之药，所异者法耳。”因此，应用足疗法，也要同中药内服一样，突出中医特点，选择相应方法，以达到治疗目的。在临床应用足疗时，应注意以下几个方面：

(1) 整体观念。人类生活在自然界中，与自然界息息相通，因此，人体内环境与自然界呈现着动态平衡，当内外环境不相适应，或突然改变，或因致病因素的干扰，破坏了这种动态平衡，就会导致疾病的发生，故古人总结了“春天洗脚，升阳固脱，夏天洗脚，暑湿可祛，秋天洗脚，肺润肠濡，冬天洗脚，丹田温灼”的足浴歌谣，以适应自然界的变化对人体的影响，纠正人体的偏胜或不适。同时，人体又是一个有机的整体，以五脏为中心，通过经络的作用相互维系。在生理上，通过这种有机联系共同完成人体统一的机能活动。在病理上，一脏的病变，可以通过经络传变到其他的脏腑，在运用足疗法时，就可以通过这些特点



进行治疗。如口舌生疮，心烦不寐时，将黄连、肉桂（3：1）研细末醋调敷双侧涌泉穴；暴发火眼时，将山栀研末醋调敷双涌泉穴，以清热解毒，引热下行，这些都是通过足少阴肾经来治疗心、肝经的病变以达到治疗疾病的目的。

(2) 辨证论治。所谓辨证论治，就是将通过望闻问切四诊所收集的资料通过综合分析，归纳为某种性质的症候，从而确定相应的治疗方法，它是中医治疗学的一大特征。在疾病的治疗过程中，足疗应在辨证的原则上进行施治，如表证宜用发散之品，虚证宜用补益之品，寒证宜用温散之品，热证宜用寒凉之品。针对同一疾病，临床上表现有不同的症候群时，在选择足疗时应有所区别。如泄泻、寒证宜用大蒜、吴萸填足以温中散寒；热证宜用苦参、鲜律草浴足或苦参、苍术（3：1）填足以清热利湿；湿重宜用苦参、苍术（1：3）填足以渗湿止泻；脾虚宜用扁豆、葛根或艾叶水煎足浴以健脾升清。通过辨证施治，可调节脏腑机能，使机体内环境趋向平衡，阴阳调和，这是中医足疗学的重要特点。



(3) 辨病施治。疾病的发展变化，尽管在不同的时期有不同的症状表现，但究其病变机制来讲，仍有其独特的内在规律，在进行足疗时应注意这点，也就是说要辨病施治。如吴萸治疗小儿肾性高血压，药理研究表明，其有扩张脑血管的作用，故对高血压、脑血管病变等皆可选用。所以说，对于高血压，无论表现为何种症候群，皆可选用吴萸，因为表现为热性病者，其可上病下取，引热下行；表现为寒性病者，其可温中散寒、降逆；对于乳蛾、喉痹的治疗，也是如此。辨证施治与辨病施治是提高足疗效果的两个重要原则。也就是说，在疾病的足疗过程中，既要注意疾病的特殊性，又要注意疾病的内在本质。在疾病诊断明确后，辨证施治是进行足疗的前提，掌握疾病的特性，辨病施治是提高足疗效果的重要基础。两者互相联系，相辅相成，缺一不可。

(4) 选择适当的赋型剂。在足疗，尤以敷足疗法时，选择适当的赋型剂和透皮剂，可使药物的通透性增强，加强药物的吸收能力，提高治疗效果，常用的透皮剂和赋型剂有：膏药、白醋、蜂蜜、蛋清、猪脂、植物油、药汁、唾液、氮酮、二甲基亚砷等。

● 足疗的注意事项

足疗法虽然疗效确实，应用方便，但仍有一定的适应证，若滥用、泛用，仍可产生不良反应和副作用，应予注意。

①要突出辨证施治的特点。“外治之理，亦即内治之理，外治之药，亦即内治之药，所异者法耳。”因此，选择足疗法，要突出辨证施治的特点，不可不加辨证，随意滥用和泛用。

②要注意配伍禁忌。举凡内治视为配伍禁忌的，足疗时也应视为配伍禁忌，如“十八反”、“十九畏”等。

③有些药物及赋型剂如大蒜、芥子等，外用后可起泡，



或局部皮肤发红、瘙痒。有些患儿属特异体质，贴敷后可出现过敏反应。出现这些症状后，应停用药物，外涂抗炎、抗过敏类软膏，待皮肤正常后再用。为防止起泡，在使用这些有剧烈刺激性的药物时，可先涂一层石蜡油或植物油，以保护皮肤。

④足浴时，要注意温度适中，防止灼伤皮肤，尤其是昏迷、生活不能自理者，感觉迟钝者更应注意。



⑤对发热、出血患儿等，使用足疗时要严密观察病情，采用必要的防护措施，防止意外。体质虚弱者，要加强护理，防止晕厥等晕厥现象及其他异常情况。

⑥外治药物剂量较大，有些药物尚有毒性，故一般不宜入口。除按规定的时间及注意事项外，足疗完毕后，应洗净患处，拭干。

⑦采用足疗时，应持之以恒，方能获得明显疗效。



Part2

内科病足疗

● 感 冒

感冒是小儿时期常见的疾病，乃由外感时邪所致，临床以发热、怕冷、鼻塞、流涕、咳嗽、头痛、身痛为主证，俗称“伤风”。本病一年四季皆可发生，但以冬春二季发病率较高。

中医认为，本病多为肺气不足，外感风邪所为，但在不同季节，风往往随时气而侵入，如冬季多为风寒，春季多为风热，夏季多挟暑湿，秋季多兼燥气，梅雨季节多挟湿邪。

但就临床而言，以风寒、风热两类为多见，当以疏风散寒、宣肺清热为治。此外，常见的一些传染病的初期，小儿也可表现为类似感冒的症状，故在临床工作中应详细检查，注意鉴别，以免延误治疗。可选用下列足疗方。





方1

白芥子蛋清糊

〔组方〕 白芥子 30 克，鸡蛋清适量。

〔用法〕 将白芥子择净，研为细末，用鸡蛋清调匀后外敷于双足心涌泉穴，外用敷料包扎，胶布固定，每日 1 换，连续 3~5 天。

〔功效〕 宣肺疏风，适用于风寒感冒及小儿咳嗽。

方2

贯众汤

〔组方〕 贯众叶 100 克，荆芥、苏叶、防风各 30 克，薄荷 20 克。

〔用法〕 将上药择净，放于药罐中，加入清水适量，浸泡 10~20 分钟后，置炉上武火煮沸，转文火煮 3~5 分钟后，将药液倒入浴盆中，待温后足浴，每次 15~20 分钟，每日 2~3 次，每日 1 剂，连续 3~5 天。

〔功效〕 发汗解表，适用于伤风感冒。

方3

麻黄桂枝汤

〔组方〕 麻黄、桂枝、紫苏各 15 克，生姜、甘草各 10 克。

〔用法〕 将上药择净，生姜切片，而后将诸药放于药罐中，加入清水适量，浸泡 10~20 分钟后，置炉上武火煮沸，转文火煮 3~5 分钟后，将药液倒入浴盆中，待温后足浴，每次 15~20 分钟，每日 2~3 次，每日 1 剂，连续 3~5 天。

〔功效〕 发汗解表，适用于风寒感冒。