

足部疗法系列丛书

A large, stylized blue footprint graphic that spans the width of the cover, with the heel and ball of the foot visible. It is partially obscured by a yellow title bar.

足药浴疗法

A red decorative box with a white border, located on the left side of the cover.

宋雪英 董建章 编著

中医古籍出版社

足部疗法系列丛书

足药浴疗法

段亚东 宋雪英 编著
董建章

中医古籍出版社

(京)新登字 027 号

责任编辑 吴炳银

封面设计 聂崇文

图书在版编目 (CIP) 数据

足药浴疗法/段亚东主编. —北京: 中医古籍出版社, 1994

(足药浴疗法系列丛书/段亚东主编)

ISBN 7-80013-540-3

I. 足… II. 段… III. ①足-熏洗疗法②熏洗疗法-足
③常见病-治法 (中医) IV. R244.9

中医古籍出版社出版 (100700 北京东直门内北新仓 18 号)

新华书店总店科技发行所发行

北京盛兴印刷有限公司印刷

787×1092 毫米 32 开本 3.125 印张 70 千字

1994 年 12 月第 1 版 1994 年 12 月第 1 次印刷

印数 0001~5000

ISBN 7-80013-538-1/R·535

定价: 3.60 元

前 言

药浴是一种最古老的中医外治疗法,起源于殷商时代。在我国现存的最古老医书《五十二病方》中就有药浴疗法的记载,而民间将药浴用于保健、治病的情形十分普遍。

早在三千多年前民间就盛行香汤沐浴,用药物避邪除秽。近年来,药浴已在国外盛行,名目繁多的药浴剂不断问世,而国内药浴也正在被人们逐渐认识和喜爱,逐渐兴盛起来。

足药浴是一种简便、有效的局部药浴疗法。本书首先介绍我国古医书及中外名人对足药浴的论述及经验,并系统地讲述了足药浴防病、治疗、保健的原理与方法,以及常见疾病及病症的足药浴治疗。全书叙述通俗,方法简便,可供家庭及医疗单位用于防病治病、延年益寿、美容保健参阅。

在编写过程中,蒙空军医学专科学校中医教研室王烈臣副教授的热忱指导和帮助。在此表示由衷的感谢。

本书在编写过程中,由于时间仓促,水平所限,谬误难免,恳请同道不吝指正。

编者

1993年2月

目 录

第一章	古代有关足药浴名言	(1)
第二章	名人足保健趣闻	(10)
第三章	足药浴的治疗原理	(13)
第一节	水的温热作用	(14)
一	促进血液循环	(14)
二	促进新陈代谢	(17)
三	消除疲劳	(17)
四	改善睡眠	(20)
五	调整血压	(21)
六	养生美容	(23)
七	活血通络	(24)
第二节	药物外治作用	(25)
一	经皮肤作用	(25)
二	经腧穴作用	(26)
三	经呼吸道作用	(27)
四	局部刺激作用	(27)
第三节	足反射区作用	(27)
第四章	足药浴的操作技术及应用	(31)
第一节	足浴盆	(31)
第二节	足浴剂	(31)
一	用药特点	(31)
二	用药剂型	(32)

第三节	水温	(32)
第四节	适应症	(34)
第五节	优点	(34)
第六节	注意事项	(37)
第五章	常见疾病及病症的足药浴治疗	(39)
第一节	内科疾病	(39)
一	感冒	(39)
二	慢性支气管炎	(42)
三	盗汗	(42)
四	吐血	(42)
五	慢性非特异性溃疡性结肠炎	(43)
六	腹泻	(43)
七	高血压	(44)
八	心绞痛	(47)
九	中风	(47)
十	肾炎	(48)
十一	下肢水肿	(48)
十二	伤寒	(49)
十三	黄疸	(49)
十四	痛风	(49)
十五	血尿	(50)
十六	鼻衄	(50)
第二节	外科疾病	(50)
一	血栓闭塞性脉管炎	(50)
二	老年性足跟痛	(51)
三	风湿性关节炎	(52)

四	红斑性肢痛病	(56)
五	痔疮	(56)
六	脱肛	(57)
七	癰闭	(58)
第三节	妇产科疾病	(58)
一	外阴炎	(58)
二	滴虫性阴道炎	(59)
三	赤白帶下	(60)
四	月经不调	(60)
五	闭经	(61)
六	痛经	(61)
七	子宫脱垂	(61)
八	避孕	(62)
九	下死胎	(62)
十	难产	(63)
十一	产后体质虚弱	(63)
十二	产后痹	(64)
十三	产后阴翻	(64)
十四	女子疝痛	(64)
第四节	儿科疾病	(64)
一	小儿发热	(64)
二	小儿咳嗽	(65)
三	婴儿哮喘	(65)
四	麻疹	(66)
五	小儿麻痹后遗症	(66)
六	小儿惊风	(67)

七	小儿盗汗	(68)
八	小儿佝偻病	(68)
九	小儿呕吐泄泻	(68)
十	小儿疳疾	(69)
十一	腮腺炎	(70)
十二	流涎症	(70)
十三	鹅口疮	(71)
第五节	皮肤科疾病	(72)
一	狐臭	(72)
二	阴囊湿疹	(72)
三	肛门瘙痒	(72)
四	足癣	(73)
五	足多汗症	(75)
六	足臭	(76)
七	足冻疮	(77)
八	足皲裂	(78)
九	足脱屑	(80)
第六节	性功能障碍	(80)
一	阳萎	(80)
二	早泄	(82)
三	遗精	(82)
四	阳强	(83)
五	白淫	(83)
六	女性性欲淡漠症	(83)
七	女子梦交症	(83)
第七节	保健	(84)

一	四肢厥冷	(84)
二	失眠	(84)
三	减肥	(85)
四	香身避秽	(85)
五	延年益寿	(86)

第一章 古代有关足药浴名言

《老老恒言》：“冬月手冷，洗以热水，暖可移时，颇胜烘水。”盥手即洗手，浴身即为擦身。洗手擦身有促进经气，血脉循环，提高机体免疫力和预防疾病的作用。

《养性延命录》中说：“摩手令热，雷摩身体，从上至下，名曰干浴。”

《养性延命录》：干浴“令人胜风寒、时气热，头痛，百病皆除”。

《保生要录》：“夫人夜卧，欲自以手摩四肢胸腹十数过，名曰干浴”。

《灵枢经》中将药浴称之为“拭法”。

《老老恒言》：“枸杞煎汤具浴，令人不病不老。”此方具有强壮身体，防治疾病作用。

《初学说》：“五日一沐，已成为汉津”。水浴在汉代称“沐”，当时官吏的沐浴已非偶然的活动，而成为定期的规则。水浴除具有洁净肌肤作用以外，尚有调畅气血，安神定志，平衡阴阳等作用。

《天隐子》：“澡身者非汤浴去垢而已，盖其法在……摩擦畅外者也”。

《千金翼方》：“身数沐浴，务令洁净，则神安道胜也”。

《老老恒言》：“浴后阳气上腾，必洗而以宣畅其气”。

《老老恒言》：“夏月井水阴寒，洗手亦恐手战，寒透骨也”。

《修龄要旨》：“皮肤宜常干浴”。干浴：古人主张睡前进行，每日一次即可。干浴要求手要接触皮肤，睡前是人体最疲乏之时，

操作最为方便适时。浴后气血流畅，有助于睡眠，每天操作次数无具体规定。水浴次数，古人主张少浴，反对频浴。理由是洗澡过多，容易泄散真气，损伤身体。

《泰定养生主论》：“除夏日之外……十曰一浴，若频浴则外觉调畅，而内实散气泄真也”。

《老老恒言》：“非浴之时，如爱洁必欲具浴，密室中大瓷缸盛水及半，以及笼罩其上，然后入浴，……浴后当风，腠理开，风易感，感而即发，仅在皮毛则为寒热，积久入里患甚大，故风本宜避，浴后尤宜避”。古人对水浴还有许多具体规定，即浴处宜暖而避风。

《老老恒言》：“饥忌浴，谓腹虚不可复令耗气耳。”古人主张人以水浴为本，饥时腹内空虚，不可浴身。

《彭祖摄生养性论》：“勿冲热而便入冷水淋身”。古人主张当身热汗出之时，忌冷浴，以免寒邪入侵，产生病变，忠告忌汗出淋浴。

《黄帝内经》中已有水浴疗法记载。如《素问·阴阳应象大论》中说：“其有邪者，渍形以为汗”。这里所指的“渍形”，就是用热汤洗浴治病的方法。使病人发汗，表邪从汗而出。

《玉机真脏论》中还有汤熨法和浴法的记载。

《礼记》：“头有创则沐，身有病则浴”。

《伤寒论》中有“灌水法”。

《千金方》中有“冷水浴法”。

《医学纲目》中有“冷水搭胸法”。

《外科精义》中，则总结了前人应用水疗法治病的经验，有“溺渍疮肿法”专节论述。如说：“疮肿初生，经一二日不退，即需用水汤淋射之。其在四肢者溺渍之；其在腰腹背者淋射之；其在

下部委曲者浴渍之”。又说：“……以净帛或新绵蘸药水，稍热湿其患处，渐渐喜渴淋浴之，稍凉则急令再换，慎勿冷用”。

《理瀹骈文》一书中，根据“内治之理与外治之理”相一致的原则，除了变汤头为膏药治病之外，还有药洗、坐浴、熏蒸疗法等。

《五十二病方》中就有用雷丸作药浴治疗婴儿病症的记载。

《黄帝内经》中对人体气血、脏腑的盛衰和人体的生长发育过程与足的步履状态及其变化，作了详尽而生动的描述。如《灵枢·天年篇》中说：“人生十岁，五脏始定，血气以通，其气在下，故好走；二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋；三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步；四十岁，五脏六腑十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发颇颁白，平盛不摇，故好坐；五十岁，肝气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧”。意思说人生长到十岁左右的时候，五脏开始健全，全身的血气循环周流通畅，正是生长发育的开端，生气蓬勃，性情活泼，因此，外表的动作表现在喜动而好走动、跑跳。人到二十岁时，身体的气血已经旺盛，发育已经成熟，行动敏捷、矫健，走起路来动作快速；三十岁的时候，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，性情稳重，表现在步履上也稳重，行走时从容不迫。到了四十岁的时候，全身的发育已达到一定的限度，已不太好动，而好坐了。人到五十岁时，气血运行不利，关节活动不灵活，形体惰懈而好卧。六七十岁以后，更觉身体沉重，走起路来也就不太稳健了。通过古人仔细的观察，生动的描述，可以看出人体随着年龄的增长，内脏的盛衰，其步履状态也随之发生变化。所以，古人所说的双足行动状态的变化，好走、好趋、好步、好坐、好卧等正是人体生长、发育和衰老的一个标志。

《黄帝内经太素》卷二摄生篇：“早起，广步于庭，被发缓形”。意思是说，早晨应该早点起床，散开头发，松缓腰带，在庭院里从容不迫地散步，有益健康。

《勿药元诠》：“肢节宜常摇”。

《褚氏遗书》：“养股趾者常步履。”认为散步能“宣畅气血，展舒筋骸”，“可以养神”，并认为“久坐久卧，尤伤人也”。将“久坐久卧”看成是使人容易生病或早衰的原因之一。

《黄帝内经》中详细介绍了足部经络和腧穴，如足阳明胃经中的解溪、冲阳、陷谷、内庭、厉兑；足少阳胆经中丘墟、临泣、侠溪、窍阴；足太阳膀胱经的昆仑、京骨、束骨、通谷、至阴；足少阴肾经的涌泉、然谷、太溪、复溜；足太阴脾经的隐白、大都、太白、商丘；足厥阴肝经的大敦、行间、太冲、中封。均说明我们的祖先早已认识到脚部的许多敏感反应点（腧穴）与人体内脏器官的关系，也指出刺激这些反应点可起治病的作用。

《灵枢·动输》：“夫四末阴阳之会者，此气之大络也”。意思是说手足是阴阳经脉气血会合联络的部位。

《素问·厥论》：“阳气起于五趾之表，阴气起于五趾之里”。意思说双足与周身阴阳、气血、经络的密切联系。所以，十二经脉的脉气散布，以足部为“根”或“本”，它与躯干的“标”或“结”等部位相对应。

《素问·举痛篇》：“寒气客于肠胃之间，腹原之下，血不得散，小络急引，故痛。按之则血气散，故按之痛止”。

《素问·血气形志篇》：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药”。

《素问·异法方宜论》：“中央者……其病多痿厥寒热。其治宜导引按跷”。

《史记》：“上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴酒，针石牵引，案机毒熨，一拨见病之应”。根据汉代司马迁《史记》记述，上古黄帝时代，有位高明医家叫俞跗，俞与愈通用，跗即足背，意思是摸脚治病的医生，这位医生应是足部按摩的鼻祖。俞跗的诊疗水平很高超，春秋战国时名医扁鹊，在为虢太子治疗尸厥时，接待他的中庶子十分赞扬古代名医俞跗，并说他治病不以“汤液醴酒”，而能“一拨见病之应”。由此我们可以认为至少在春秋战国时代就有按脚治病之法，并有很好的疗效。

《诸病源候论》中有足部按摩论述。

《千家方》中有足部按摩论述。

《黄帝内经·足心篇》中有足部按摩论述。

《素女真经》中有“观趾法”论述。

《华佗秘籍》有称为“足心道”的论述。

《灵枢·逆顺肥瘦》：“手之三阴，从胸走手；手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足；足之三阴，从足走腹”。

《黄帝内经·灵枢》：“根者，本者，部位在下，皆经气生发之地，为经气之所出。”足部六经的“根”在四肢末端的井穴。古人认为，人有四根，即“鼻根，苗窍之根；乳根，宗气之根；耳根，神机之根；脚根，精气之根”说明鼻耳乳仅是人体精气的三个凝集点，而足才是精气的总集合点。足是四根之根本，中医典籍中记述：“人老脚先衰，木枯根先竭”，人之有脚，犹似树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰，“脚健人寿”，“脚健人康”，“养树护根，养人护脚”，“肾主骨”，“寒从脚下起”，“病在头者，取之足”。所以，综上所述，给予脚部以良性的刺激，就可以和气活血，舒筋通络，补益精气，调节经脉，可以调和阴阳、泻病之实、补病之虚，从而达到治愈疾病，保健机体，预防疾病作用。

《千金要方》：“半醉酒，独自宿，软枕头，盖暖足，能息心，自瞑目”。中医认为盖暖足：“头宜凉，足宜暖”，也是养生之道。尤其老人，冬季临睡前用温水泡足，睡时盖暖足，是预防失眠的简便有效之法。否则，阳气不达四末，有碍于血流畅通。

《养生医药浅说》：“肢节宜常摇，手心、足心、腰眼宜常搓，皮肤宜常沐浴”。古人养生主张舒展四肢关节，搓手心即劳宫，搓足心即涌泉穴，以两手掌心相合，搓热后放在腰眼处，缓缓搓动，以腰眼处有温热感为宜，能健腰，固肾，养肾。古人认为水浴过多，令人伤食倦怠，而主张干沐浴。方法是：从头顶百会开始，顺次面部，左右肩臂，胸部，背部，腹部，两肋，腰部，左右腿足，以手或毛巾干擦，以皮肤有温热感或皮肤发红为度。能使气血流畅，肌肤润泽光莹。

《十叟长寿歌》：“饭后百步走，服劳自动手，安步当车久，太极日日久”。古人认为散步是长寿秘诀。

《内经》：“足得血而能履。”古人认为“脚心为人之海底”，足部血液循环好，人就健康。许多长寿老人经验，“人老先从腿老”。要想预防‘腿先老’必须多练走与跑。导致“腿先老”的原因很多。常见的有：1. 腰腿骨与关节的退行性改变，如腰椎骨质疏松症引起的椎骨塌陷，脊柱弯曲，骨质增生，甚至压迫脊椎神经产生腰腿疼痛；2. 髌、膝、踝等大关节的软骨磨损，骨刺形成；3. 因病长期卧床，使下肢无力减弱、肌肉萎缩，关节僵硬；4. 过度肥胖者，下肢负担太重，关节劳损，跟下脂肪垫变性；5. 久居室内、少见阳光的老人因维生素D合成障碍，可产生骨质疏松症，特别是下肢承重骨弯曲变形等。

《温汤碑文》中记述了温泉的治疗作用。

《水经注》中说：“温泉水，水出西北喧谷，其水温热若汤，能

愈百疾，故世之谓温泉焉”。古人认为温泉水可治疗疾病。

《诸病源候论·瘰候》：“诸山水黑土中，出泉流者，不可久居，常食令人作瘰病，动气增患”。古人认为水质不好的泉水可以致病。

《温泉铭》中记述了泉水怡神轻身的作用。

《儒门事亲》：“洗目而赤退”，“戎之麓伏硫黄，汤可浴疔”。“泉可愈痘”。

《本草纲目》中记述，温泉水浴主治“诸风筋骨挛缩，及肌皮顽痹、手足不遂，无眉发，疥癣诸疾，在皮肤骨节间者，入浴”。其中还记述“有砒石处亦有汤泉、浴之有毒”。还指出：“然则水之性味，尤慎疾卫生者之所当潜心也”。说明泉水的作用，也有一定适应范围的。

《本草纲目》以温泉洗浴“教患疥癣癩杨梅疮者，饱食入池，久浴得汗乃止，旬日自愈”。这是全身浴法与长时浴法相结合的运用。“深汤中坐，浸主腹上”，是半身浴法的应用。该书“井泉水”项下记载：治霍乱吐泻，“以水一盆浸两足，立止”，是局部浴法的应用。又“取新汲冷水，从头浇之，尽二十斛”，是淋浴法的应用。又治衄血不止，“用新汲水，随左右洗足即止。一方用冷水洗面。一方用冷水浸纸贴上囟……；一方则用冷水一瓶，淋射顶上及哑门上”。是洗浴法、喷浴法、浸浴法的应用。

《理瀹骈文》：“外治之理即内治之理，外治之药即内治之药，所异者法耳”。指出了外治与内治机理是一致的，只是给药途径不同而已。

《琐碎录》：“濯足而卧，四肢无冷疾”。又说：“足是人之底，一夜一次洗”。

《云笈七签》：“凡脚汗勿入水，作骨痹，亦作通疾”。

《健身谚语》：“清晨郊外走，活到九十九”。说明散步对健康长寿有重要作用。

《千金翼方》：“行三里二里，及三百二百步为佳”。

《千金要方·居住法》：“凡居家不欲数沐浴，若沐浴必须密室，不得大热，亦不得大冷，皆生百病。冬浴不必汗出霏霏，沐浴后不得触风冷。新沐发讫，勿当风，勿湿紫髻，勿湿头卧，使人头风眩闷，发秃面黑，齿痛耳聋，头生白屑。饥忌浴，饱忌沐。沐讫，须进少许食欲乃出。夜沐发，不食即卧，令人心虚，饶汗多楚”。

《陶真人卫生歌》：“更能干浴遍身间，按臂肘须扭两肩；纵有风劳诸冷气，何忧腰背复拘弯”。

《山居四要》：“雪寒草履，不可用热汤洗足。”意思说冬天外出穿草鞋走雪地，足冻僵后，进门不可马上用滚烫热水洗脚。

《三元延寿书》：“大雪中跣足，人不便以热汤洗。或随饮热酒，足趾随堕。”意思说足冻僵后不可用热水洗脚，如果马上用热水洗足，可以发生脚趾脱落。

《天隐子》：“斋戒者，非蔬茹饮食而已；澡身者，非汤浴去垢而已。盖其法在节食调中，磨擦畅外者也”。意思说吃斋并不光是戒荤茹素，它实际上还是有节食以调和脾胃的作用；洗澡也不是只用热水洗去污垢，它还可通过搓擦摩挲，使人体肌肤通畅，血脉流通。

《脉法》是长沙马王堆汉墓帛书，书中说：“圣人寒头暖足，治病者取有余而益不足也”。意思是说寒头暖足是古人养生保健原则。

《紫岩隐书》：“每夜入睡时，绕室行千步，始就枕”。热水洗脚，能刺激足部穴位，增强血脉运行，调理脏腑，舒通经络，从而达到强身健体，祛病除邪之目的。我国民间歌谣云：“春天洗脚，