

百病足疗900方

编著

胡爱萍 赵映前 曾庆初 胡献国



中国中医药出版社

百病足疗 900 方

胡献国 曾庆初 编著
赵映前 胡爱萍

中国中医药出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

百病足疗 900 方/胡献国等编著. —北京: 中国中医药出版社, 1997. 3

ISBN 7-80089-635-8

I. 百… I. 胡… III. 足-穴位疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 09117 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路七号 电话: 64151553 邮码: 100027)

印刷者: 北京市卫顺印刷厂印刷

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 787×1092 毫米 32 开

字 数: 250 千字

印 张: 11.75

版 次: 1997 年 3 月第 1 版

印 次: 1997 年 3 月第 1 次印刷

册 数: 5000

书 号: ISBN7-80089-635-8/R·634

定 价: 14.00 元

前 言

随着药源性疾病的增多和药物毒副作用的不断涌现，中医外治法日益受到人们的注重，其以方法简单、疗效确实，药力集中，副作用少而被广泛应用于临床各科。

虽然中医外治典籍浩如烟海，外治专著众多，但尚无一本足疗外治专辑，其足疗效方虽多，但散见于各种医籍之中，查找使用，殊多不便。有感于此，笔者遍览群书，广搜博辑，斟酌筛选，会聚成册，以期能方便实用，光大中医外治法，使足疗法成为中医有效外治方法之一。

（本书分总论与各论两部分。总论概述了常见足疗方法、应用原则、注意事项、足疗进展及展望。各论分科概述了常见病的足疗方法，每方分别按方名、组方（穴位）、用法、功用、来源，或注意事项等内容书写，）具体内容均来自原稿，对原稿中无方剂名称者按药名拟定方名、编写体例以中医病名为纲，间插西医病名，以病统方，以便切合临床实际。资料来源均出自全国公开发行出版的中医药期刊及著作，少数为笔者经验方。

本书系中医外治临床参考用书，适用于中医、中西医结合的临床、科研及教学工作者。中医足疗爱好者，病人及家属亦有实用价值。

本书在编写过程中，得到湖北中医学院、中国中医药出版社、中国中医药报社诸多专家、学者、领导的帮助，尤

其是张明理主任、赵雯编辑等对是书提出了宝贵的修改意见，在此谨表谢忱。

由于作者水平所限，书中错讹在所难免，敬请各位批评指正，以求再版时修正。加之时间所限，有些资料未能一一注明出处，盼请谅解。

编著者

1996年6月

目 录

总 论

第一章 中医足疗法的历史沿革	1
一、足疗法的萌芽时期.....	1
二、足疗法的形成时期.....	2
三、足疗法的发展时期.....	3
四、足疗法的鼎盛时期.....	4
五、中医足疗法的复兴时期.....	5
第二章 常用足疗方法	7
一、敷足疗法.....	7
二、足针灸疗法.....	9
三、足浴疗法	10
四、足按摩疗法	11
五、热熨疗法	12
第三章 足疗法临床应用范围	13
一、用于疾病的治疗	13
二、用于急性病及某些疑难病的辅助治疗	13
三、用于疾病的康复治疗	14
四、用于养生保健, 益寿延年	14
第四章 足疗法的应用原则及注意事项	16
一、应用原则	16

二、注意事项	18
第五章 足疗法进展及展望	20

各 论

第一章 常见内科疾病的足疗法	23
一、感冒	23
二、咳嗽	33
三、喘症	40
四、呃逆	43
五、呕吐	44
六、胃痛	46
七、胃下垂	47
八、腹痛	48
九、泄泻	50
十、慢性结肠炎	55
十一、急慢性肾炎	56
十二、水肿	59
十三、尿毒症	60
十四、癃闭	64
十五、腰痛	65
十六、失眠	66
十七、心悸	69
十八、头痛	71
十九、眩晕	73
二十、高血压	76
二十一、中风	87

二十二、痹证	92
二十三、痛风	109
二十四、糖尿病及其并发症	111
二十五、老年早期下肢闭塞性动脉硬化症	114
二十六、血症	115
二十七、汗症	123
二十八、癰疽	125
二十九、瘰癧	127
三十、中暑	129
三十一、厥证	130
三十二、癌性发热	133
三十三、豆状核钙化症	134
第二章 常见儿科疾病的足疗法	135
一、小儿发热	135
二、小儿夏季热	144
三、小儿咳嗽	146
四、婴儿喉喘鸣	149
五、小儿哮喘	150
六、小儿肺炎	153
七、小儿呕吐	154
八、小儿腹泻	159
九、小儿滞颐	165
十、小儿口疮	168
十一、鹅口疮	175
十二、小儿厌食症	180
十三、小儿便秘	183
十四、小儿遗尿	184

十五、小儿惊风·····	186
十六、小儿夜啼·····	191
十七、小儿胎毒·····	194
十八、预防小儿呼吸道反复感染·····	195
第三章 常见外科疾病的足疗法·····	197
一、脑疽·····	197
二、颈椎病·····	198
三、乳痈·····	198
四、肠痈·····	200
五、痔疮·····	200
六、脱肛·····	202
七、疝气·····	205
八、血栓闭塞性脉管炎·····	206
九、红斑性肢痛症·····	210
十、慢性骨髓炎·····	211
十一、跌打损伤·····	213
十二、根痛症·····	217
十三、流注·····	235
十四、淋巴结炎·····	236
第四章 常见妇产科疾病的足疗法·····	238
一、月经不调·····	238
二、痛经·····	241
三、闭经·····	242
四、带下病·····	243
五、妊娠中毒症·····	245
六、胎位不正·····	245
七、催产·····	247

八、胞衣不下·····	248
九、过期妊娠·····	250
十、产后催乳·····	251
十一、产后发热·····	251
十二、外阴瘙痒·····	253
十三、外阴部炎症·····	254
十四、滴虫性阴道炎·····	256
十五、子宫脱垂·····	259
第五章 常见男科疾病的足疗法·····	262
一、早泄·····	262
二、遗精·····	263
三、阳痿·····	265
四、强中·····	268
五、副睾肿大·····	269
六、阴囊湿疹·····	270
第六章 常见皮肤病的足疗法·····	272
一、脓疱疮·····	272
二、肛门瘙痒症·····	273
三、冻疮·····	274
四、汗脚·····	282
五、足癣·····	285
六、皲裂疮·····	302
七、鸡眼·····	309
八、下肢丹毒·····	314
第七章 常见五官科疾病的足疗法·····	316
一、麦粒肿·····	316
二、暴发火眼·····	317

三、鼻渊·····	321
四、乳蛾·····	322
五、口腔溃疡·····	324
六、复发性口腔溃疡·····	329
七、慢性咽炎·····	331
第八章 常见传染性疾病的足疗法·····	334
一、流感·····	334
二、麻疹·····	336
三、疟腮·····	340
四、百日咳·····	345
五、水痘·····	346
六、小儿麻痹证·····	349
七、乙型脑炎·····	351
八、流脑·····	352
九、结核病盗汗·····	354
十、痢疾·····	355
十一、流行性出血热·····	357
十二、黄疸·····	358
十三、破伤风·····	359
第九章 保健延年足疗方·····	362
一、老年保健浸足方·····	362
二、延年涌泉膏·····	364

总 论

第一章 中医足疗法的历史沿革

中医足疗法是我国人民宝贵文化遗产的一部分，是中医外治疗法的重要组成部分。它同中医学一样，为中华民族的繁衍昌盛和人民的身体健康作出了不可磨灭的贡献。在中医治疗方法中，它与内治法可谓珠联璧合，相得益彰，殊途同归。这种从原始社会萌芽的疗法，经过数千年的历史演变和经验积累，到历史发展的今天，在现代科学的渗透和影响下，已呈现出了一个全新的面貌，展示了无限广阔的发展前景。随着药物副作用的增多和药源性疾病的不断涌现，中医外治法，尤其是足疗法，日益受到人们的重视，为人们的身心健康正在发挥越来越多的作用。

一、足疗法的萌芽时期（远古至春秋）

远古时期，人兽杂处，人们的生活环境极为险恶，随时可能遭受毒蛇、猛兽的伤害。在生产中的跌仆受损，生活中机体某些不适以及氏族中的经常械斗等，因此，疾病与外伤时时袭扰着人们，人们在有意或无意中，发现用手按压伤处可止血，按摩可使疼痛减轻，机体舒适，这是最早的止血术和按摩术。随着社会的进步，生产力的发展，人们的体质得

到增强，尤其是部落间的联盟或械斗，扩大了人们的交际范围，人们为了医治外伤和战争创伤，用草茎、树皮裹伤，烧石温熨，砭石刺血，药液擦洗等，这是人们用药物、器械外治的起源。《殷墟卜辞》中就载有不少外治法的史料。据统计，针刺治病 2 条，艾灸治病 5 条，按摩治病 5 条，拔牙止痛 4 条，接骨复损 1 条，药物治病 5 条。由此可知当时针刺、按摩及手法治疗等外治疗法在疾病的治疗中占有相当的比重。《周礼·天官》载：“疡医掌肿痈，溃疡，折疡，金疡，祝药刮杀之剂，凡疗疡以五毒攻之……。”说明在此以前已用外敷和用腐蚀药物来治疗外科疾病，《山海经》也有“熏草佩之可已疖”的记载，这是中医外治法的重要例证，可见这一时期是足疗法的萌芽时期。

二、足疗法的形成时期（西周至三国）

西周时期，宫廷中已开始专设疡医。《周礼·天官》载：“医师上士二人，下士……聚毒药以供医事，”并有“食医、疾医、疡医、兽医”的设置与分工，其中“疡医”即为专管外治的医官。马王堆出土的《五十二病方》是我国已发现的最早的临证医方全书。全书共载方 283 个，其中外治方 137 个，计有灸、熨、刮、割、熏、浴、吊、涂、敷、砭、角、摩、手术及佩戴香囊等 20 余种外治法，其中敷法、药浴法、熨法、按摩、灸法、砭法占有相当比重，反映了西汉以前外治发展的情况。战国时期，著名医家扁鹊运用针、熨等外治疗法，成功地抢救了魏太子的“尸厥”证。华佗采用“麻沸散”刮骨疗毒，开创了麻醉手术之先河。我国最早的一部医书《黄帝内经》就有“桂心渍酒，热熨寒痹，”“其有形者，渍之以为

汗，”“脾风……发痒，腹中热，心烦，出黄……可浴”的记载。汉代药浴疗法已广泛应用于临床中，如《神农本草经》中许多药物都标有“可作浴汤”的记载。东汉张仲景在其《伤寒杂病论》中就记载了塞鼻、灌耳、舌下含药、润导、浸足、坐药、扑法，洗浴等十余种外治法，其中不少方法尚属首例，填补了前人的空白，如通便的栓剂，妇人阴中生疮的阴道滴洗剂，汗出过多的温粉扑法等，丰富和发展了中医外治法（足疗法）的内容，故清代外治大师吴师机将其誉为“外治之祖”，可谓中肯之言。由此可知，足疗法在此期间已趋形成。

三、足疗法的发展时期（晋唐以后）

晋以后，政治稳定，生活安定，战乱减少，皇室后宫崇尚养生长寿，因而炼丹术的兴起，促进了中医外治法的发展。晋代葛洪的《肘后备急方》，着眼于临床急救，其外治法占十分之三、四。如救卒死土法夏末吹鼻，治卒中五尸，以商陆根煎熬囊贮，更香热熨，指掐人中令病人苏醒等，至今仍被广泛应用于临床。南北朝龚庆宣之《刘涓子鬼遗方》是我国现存最早的一部创伤外科专书。巢元方《诸病源候论》也载有诸多救急外治之法，可见外治急救在当时已具相当水平。

唐代为我国方剂学发展的鼎盛时期，对中医外治法的研究也蔚然成风，各种药物外治剂型不断得到丰富和改进。孙思邈在大量实践经验的基础上加以归纳整理，撰著《千金要方》，该书系统总结了唐以前的医学成就，为今日研究外治法之珍贵文献，对后世外治理论的发展产生了很大影响。全书共 30 卷，其中 23 卷载有外治法的内容，并于卷后或某病内

治法后作专门介绍，使医者便于按图索骥，按方论治。卷二、卷三载有妇科外治，计 57 首外治方，11 种外治法，丰富了中医妇科病外治内容。卷五载有小儿病外治，计 190 首外治方，22 种外治法，为小儿病的治疗提供了有效的给药途径。据统计，全书计有熏洗、灸法、按摩、外敷、热熨等 50 余种外治方法，内容涉及内、外、妇、儿、五官、急症等多科、多症。嗣后，又撰《千金翼方》补充了《千金要方》之不足。唐·太医署还设立了按摩专科和耳目口齿专业。宋金元时期，骨伤科的发展也取得了显著成就，在《太平圣惠方》和《圣济总录》等书中都有伤科熏洗疗法等内容，综上所述，从晋唐至宋元，足疗法在各科都得到迅速发展。

四、足疗法的鼎盛时期（明清时代）

明代·陈实功《外科正宗》的问世，标志着明代外科的新进展，但其多限于外病外治。李时珍《本草纲目》是一部内容丰富，影响深远的医学巨著，他辑录了大量古代文献，外治方药占有相当比重。据统计，在百病主治药中所列 114 种，专列外治 25 种，其外治方法有 10 余种，除皮肤、外伤科外，其他各科共有 1800 余首方药，可谓承先启后，集外治方药之大成。书中还记载了不少穴位用药疗法，如蒜泥贴足心治鼻衄，桐叶浴足治水肿等，使药物外治法与经络俞穴相结合，提高了临床疗效，至今仍为临床常用效方。赵学敏将铃医赵柏云的经验汇集，整理成《串雅内外编》，使在民间流行的外治方药登上了大雅之堂，书中如吴萸贴足心治疗咽喉肿痛，五倍子敷脐治盗汗等，仍被临床广泛采用。鲍相璈汇编的《验方新编》，是一部博载民间奇验良方而又兼收医家论治经验的

实用性方书,其中大部分疾病都有一至数种外治方法与药物,其内容丰富,药物易得,方法易行,功效神速。中医的第一部外治专著应首推程鹏程纂辑的《急救广生集》(又名《得生堂外治秘书方》),是书刊行于清嘉庆十年(1805年),共10卷,集清以前外治法之大成,是研究、应用外治法之重要著作。

吴师机所著的《理瀹骈文》,是清代成就最大,影响最深的一部外治专著,是书于1864年刊行,书中除收集了近百种外治方法外,重点介绍他用膏药治病经验,如贴足涌泉膏等,是书不仅系统总结和整理了千余年来的外治经验,并从理论上进行了探讨,并强调外治法同样要体现中医辨证论治,整体观念的原则。“外治之理,即内治之理,外治之药,亦即内治之药,所异者,法耳……,”这些论述,初步形成了外治理论,有效地指引着临床运用外治法治疗内病的方向。是书是一本独具一格的中医文献。对外治法,尤其中医足疗法的继承、发展有较大影响。后世将其誉为“外治之宗”。此后,邹丽荃的《外治寿世方》、陆晋笙的《鲟溪外治方选》等,都对外治法和中医足疗法的搜集、整理有所贡献。

明代已将外治法用于各科数百种疾病的治疗,《外科正宗》、《本草纲目》是其代表作,体现了当时外治法及中医足疗法的兴旺、发达。清代《急救广生集》、《理瀹骈文》的问世,标志着外治法已进入一个鼎盛时期。

五、中医足疗法的复兴时期(1949年至今)

综观医学发展史,外治法的起源早于内治法,但其发展却远远逊于内治法,一是外治方法有诸多不便,二是历代医

家受《素问·至真要大论》篇“内者内治，外者外治”理论的束缚，治疗“内病”时忽视了外治法的使用，只有外科等外病才使用外治法，因而使外治法的发展受到了限制。特别是1914年北洋军阀主张废止中医，1929年南京政府“废止旧医案”的通过，使中医受到摧残、排斥，乃至取缔，也使中医外治法也一度湮没不彰。

新中国成立后，中医工作受到党和国家的重视，党的中医政策深入人心，中医外治法也如雨后春笋，蓬勃发展，据统计，建国40多年来，已出版外治专著30余部，其中80%是近10年间世的。中医期刊也陆续刊载了不少有关外治法，尤以中医足疗法的文献探索，理论研究、临床应用的报道，使中医足疗法的理论与临床应用不断深入。1991年，中医外治专刊《中医外治杂志》发行后，无疑对中医足疗学的继承和发扬起了积极的推动作用。

综观古今，足疗法源远流长，在历经了数千年的漫长发展过程后，已深入人心，它是祖国医学中的一枝奇葩，是人们在长期的社会实践中的知识积累和经验总结，在客观上，中医足疗法在中医外治领域里已成为一门独立的学科，围绕足疗法所进行的理论研究，科学实践及临床应用已获得较大进展，为人类的物质文明和精神文明，为人类的健康长寿，为民族的繁衍昌盛，展示了广阔的前景。