

【珍藏版】

新编

蔡向红 轩宇鹏 / 编著



陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

泡脚良方

大全

足乃六经之根 健康需要从「根」养

泡脚疗法是中医外治法的一种。这种治疗方法是通过药物对足底部腧穴及经络的刺激作用，达到治疗疾病的目的。本书非常全面地向读者介绍了各种科学、方便、实用、高效的泡脚良方，语言简练，通俗易懂，以便读者「辨证施治」，解除病痛，获得更高的生活质量。

【珍藏版】

新编

蔡向红 轩宇鹏 / 编著

泡脚良方

大全

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编泡脚良方大全/蔡向红, 轩宇鹏编著. —2 版. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014. 11

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6290 - 3

I. ①新… II. ①蔡…②轩… III. ①足—药浴疗法—验方
IV. ①R244. 9②R289. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238750 号

新编泡脚良方大全

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

http: //www. snstp. com

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 28

字数 440 千字

版次 2010 年 3 月第 1 版

2016 年 11 月第 2 版

2016 年 11 月第 2 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6290 - 3

定价 29.80 元

版权所有 翻印必究

F 前言

FOREWORD

自古以来人们都十分重视脚在养生中的重要作用，并视其为病邪由外入里的门户，故中医养生学认为“寒从脚起”“湿由下入”“病由下侵”。日常生活中不难发现，慢性虚损性病证多由下肢疼痛或痿软无力开始，这是由于脚部门户不固所致。因此，现代养生家提出了一个新口号：四季防病，从护脚开始。

中医学认为：“足乃六经之根”，是人的“第二心脏”。足部是全身的缩影，分布着全身相应组织、器官的穴位，是治疗病证的主要部位。泡脚疗法既可以治疗局部病，也可以治疗全身病。经常泡脚，还可起到保健作用。民谚有云：春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，湿邪乃除；秋天洗脚，肺腑润育；冬天洗脚，丹田暖和。

所谓的泡脚疗法，就是在中医辨证施治的原则指导下，选择适当的药物，水煎后取汁，放置于浴盆中，候温泡脚，通过药物作用于足底局部的一种治疗方法，是中医外治疗法的一种。这种治疗方法是通过药物对足底部腧穴及经络的刺激作用，达到治疗疾病的目的。其应用方便，疗效确切，无痛苦，不良反应少，因而受到广大患者的喜爱。

《新编泡脚良方大全》一书便是根据泡脚术的这个特点，迎合现代最流行

前言

的泡脚观点，用最自然、最安全的方式，传输了这样一种健康的生活理念。分别介绍了泡脚基础知识、泡脚护足、泡脚诊病、常见泡脚中草药、泡脚养生、中药泡脚验方等。全书条理清晰，语言简练，通俗易懂，实用性强，十分适合家庭对疾病的防治及个人养生保健，可达到防病健身的目的。

愿本书能为您解除病痛，以获得更高的生活质量。

编者

C 目 录 ONTENTS

第一章 泡脚基础知识

一、足与人体健康	001
二、泡脚的好处	002
三、泡脚保健的优势	005
四、泡脚常用方法	006
五、泡脚水的选择	007
六、泡脚器的选择	008
七、泡脚保健的范围	009
八、不宜泡脚的情况	009
九、泡脚应注意的事项	010
十、泡脚的十大禁忌	011

第二章 泡脚护足

一、四季护足方法	013
二、泡脚保健的科学依据	016
三、脚是人体经络的集结地	017

新编

泡脚良方大全

【珍藏版】

目 录

四、泡脚保健可治百病	018
五、轻松给足做美容	020
六、芦荟泡脚	021
七、四味甘露汤	022
八、足香浴	023
九、盐水足浴法	024
十、几种特殊的沐浴液	025
十一、泡脚前的准备工作	026
十二、泡脚时的清洁保养	028

第三章 泡脚诊病

一、感觉诊断法	029
二、形态诊断法	030
三、颜色诊断法	031
四、脚姿诊断法	032
五、温度诊断法	033
六、鞋底变化诊断法	033
七、趾甲形态诊断法	034

第四章 常见泡脚中草药

一、清热解毒、杀菌消炎类	035
二、祛风化痰、活血滋阴类	042
三、利尿消肿、益脾温肾类	048

第五章 泡脚养生

一、增强体质	053
二、延年益寿	055
三、抵抗衰老	058
四、益智健脑	060
五、聪耳明目	062
六、促进食欲	063
七、增强性欲	065
八、消除疲劳	067
九、消除抑郁	070
十、消除紧张	072
十一、美容	073

第六章 中药泡脚验方

第一节 常见内科疾病泡脚验方 077

一、感冒	077
二、发热	084
三、头痛	086
四、咳嗽	091
五、哮喘	097
六、肺气肿	103
七、胃痛	105
八、胃下垂	110

新编

泡脚良方大全

【珍藏版】

目 录

九、呕吐	113
十、呃逆	117
十一、腹泻	120
十二、消化不良	124
十三、便秘	125
十四、失眠	129
十五、眩晕	133
十六、慢性支气管炎	135
十七、慢性结肠炎	139
十八、急慢性肾炎	142
十九、水肿	146
二十、尿毒症	149
二十一、尿潴留	151
二十二、高血压	152
二十三、低血压	156
二十四、高脂血症	160
二十五、冠心病	163
二十六、中风	168
二十七、面瘫	174
二十八、三叉神经痛	176
二十九、风湿性关节炎	181
三十、类风湿性关节炎	186
三十一、痛风	190
三十二、慢性肝炎和肝硬化	196
三十三、糖尿病	199
三十四、甲状腺功能亢进	205
三十五、甲状腺功能减退	208
三十六、肢体闭塞性动脉硬化	211
三十七、肥胖症	214
三十八、慢性疲劳综合征	218

第二节 常见外科疾病泡脚验方 221

一、痈疖脓肿	221
二、坐骨神经痛	226
三、冻疮	229
四、丹毒	235
五、足跟痛	239
六、痔疮	244
七、直肠脱垂	249
八、血栓闭塞性脉管炎	253
九、下肢静脉曲张	256
十、肛裂	258

第三节 常见妇科疾病泡脚验方 259

一、月经不调	259
二、痛经	264
三、闭经	269
四、带下病	272
五、产后发热	276
六、产后缺乳	277
七、外阴瘙痒	278
八、盆腔炎	279
九、滴虫性阴道炎	281
十、不孕症	283
十一、胎位不正	286
十二、子宫脱垂	288
十三、产后恶露不净	290
十四、产后遗尿症	291
十五、更年期综合征	292

第四节 常见男科疾病泡脚验方 295

一、阳痿	295
二、早泄	298
三、遗精	301
四、前列腺炎	302
五、少精子症	305
六、性功能亢奋	306
七、急性睾丸炎	307
八、前列腺肥大	309

第五节 常见儿科疾病泡脚验方 310

一、小儿感冒	310
二、小儿发热	313
三、小儿厌食	317
四、小儿遗尿	320
五、小儿夜啼	324
六、小儿咳嗽	326
七、小儿肺炎	328
八、小儿疳积	330
九、小儿流涎	331
十、小儿便秘	333
十一、小儿腹泻	335
十二、小儿肾病	336
十三、小儿腹痛	338
十四、小儿夏季热	339

第六节 常见皮肤科疾病泡脚验方 342

一、皮肤瘙痒	342
--------------	-----

二、痤疮	347
三、皮肤皲裂	351
四、湿疹	355
五、汗脚	359
六、足癣	363
七、稻田性皮炎	367
八、脂溢性皮炎	369
九、神经性皮炎	370
十、扁平疣	372
十一、疥疮	373

第七节 常见五官科疾病泡脚验方 375

一、口疮	375
二、牙痛	379
三、急性结膜炎	383
四、麦粒肿	385
五、睑缘炎	388
六、慢性鼻炎	390
七、鼻窦炎	393
八、酒糟鼻	395
九、过敏性鼻炎	397
十、鼻出血	400
十一、老花眼	401
十二、慢性咽炎	402
十三、视疲劳	403
十四、老年性耳聋	406
十五、近视	408
十六、中耳炎	409

第八节 常见骨科疾病泡脚验方 411

- 一、颈椎病 411
- 二、踝关节扭伤 414
- 三、急性腰扭伤 416
- 四、膝骨性关节炎 417
- 五、慢性骨髓炎 419
- 六、跌打损伤 422
- 七、膝关节性滑膜炎 424
- 八、脊髓灰质炎 425
- 九、肩周炎 427

第九节 常见传染性疾病泡脚验方 428

- 一、流行性感冒 428
- 二、水痘 430
- 三、麻疹 431
- 四、流行性腮腺炎 432
- 五、痢疾 433
- 六、黄疸 434

第一章

泡脚基础知识

一、足与人体健康

足是人体重要的组成部分，位于人体最低位置，由 26 块骨头、33 个关节、20 条肌肉和 100 多条韧带组成，十分协调地承受着身体的全部重量，与身体健康有着密切的关系。

人是哺乳动物中寿命最长的。科学研究发现，在人类进化的漫长历史中，正是由于双脚直立，促进了大脑的发展，增长了人类的寿命。由此可见，足是人类进化的关键。步态稳健，行走如飞，往往是健康长寿的标志。而人的衰老，也首先表现在双足，如两足痿软无力，往往是肾气衰退的征象。足部的疾病反映了脏腑的功能，如肝经湿热下注而生足癣。足部的保养失当，“热毒之气，暴发于皮肤间，不得外泄，蓄热为丹毒”。

此外，双脚又被誉为人的“第二心脏”，为什么这样称呼呢？心脏虽然是人体血液循环的动力保证，但由于双脚离心脏位置最远，加上重力的作用，使血液从心脏流向双脚较为容易，而脚部血液回流心脏则相对较难，当大量血液积聚于下肢静脉时，下肢组织压力增加，必须依靠下肢肌肉泵的作用，即下肢骨骼肌张力增高和等长收缩，挤压下肢血管，协助心脏的泵血作用，迫使下肢静脉血液通过静脉瓣流向心脏，完成血液的体循环过程。因此，有人把脚誉称为人的“第二心脏”。下肢血液循环功能不佳，可影响人体各器官的生理功能，导致各种疾病的发生。如果我们每天保持适当的运动，如跑步、行走等促使下肢肌肉进行收缩运动，可以帮助

第一章 泡脚基础知识

心脏把远端的血液回收，从而大大减轻心脏的负担，无形中起到了泵血功能，这也是脚被称为“第二心脏”的原因。

现代医学又证明，脚掌密布了很多血管，有丰富的末梢神经。刺激脚掌就可反射到大脑皮层，对大脑功能有调节的作用，并且通过中枢神经再间接调节内脏功能，对维持健康意义重大。

二、泡脚的好处

热水浸泡双脚，具有促进气血运行、温煦脏腑、通经活络的作用，从而起到调节内脏器官功能，促进全身血液循环，改善毛细血管通畅，改善全身组织的营养状况，加强机体新陈代谢的作用，使人体感到轻松愉快，对身体健康带来莫大裨益。其具体好处有以下几点：

(1) 促进血液循环

脚离心脏最远，又处于人体的最低位置，是末梢血液循环相对较差的部位。加之足部缺少皮脂腺，汗腺分布相对较多，就容易消耗热量，故有“寒从脚上来，病从脚上起”之说。泡脚、蒸足时，水的热刺激可以促使血管扩张，外周阻力降低，提高血液的流量和流速，进而改善整体的血液循环。这符合中医“血遇热则行，遇寒则凝”的道理。血液循环的改善，可以为各组织器官，甚至每个细胞提供更多的氧气和养分，进而促进新陈代谢，达到保健治病的目的。这与中医“痛则不通，通则不痛”之说相吻合。因此，泡脚疗法对心脑血管病、关节酸痛、肠胃不适等疾病均有显著疗效。

(2) 增强汗腺及皮脂腺排泄功能

通过对双足的热刺激，能使全身毛孔扩张，汗腺、皮脂腺等的排泄功能增强。泡脚与熏蒸后，几分钟就能使人全身发热冒汗。通过排汗，可以把体内各种各样的混合物（有害物质）带出体外。试验表明，尿素氮是一种代谢的废物，一般通过尿从人体中排出，但当肾脏的功能发生障碍时，它就积聚在血液里，可以通过汗液排泄。药液熏蒸后双足暖和，可以“引热下行，调和气血，祛风除湿，温经散寒”。因此，泡脚对伤风感冒、汗代谢异常、皮肤病等均有较好的疗效。

(3) 增强内脏功能

足部药浴时热水及蒸汽对足部的反射区和经络能进行有效刺激，从而调节和增强脏器功能，收到保健、治疗之功效。药浴后足部肌肉组织软化，皮肤滑润，此时对症施于足部按摩，增强内脏功能的效果更为显著。

脚部药浴可使药物直接作用于皮肤、孔窍、腧穴，迅速直达病所，达到内病外治的目的。同时，药浴疗法可避免药物直接进入人体大循环，从而减少对肝脏、肾脏的毒副作用，更有利于增强内脏功能。

(4) 增强免疫功能

脚部药浴在促进全身血液循环的同时，也相应地改善了淋巴液的循环。淋巴系统组织对外有抑制病毒、细菌的防卫作用，对内有抑制病菌的作用。淋巴循环的加快，可以使淋巴细胞不断生产抗体，从而增强人体免疫功能。据观察，脚部药浴对反复感冒等多种免疫功能低下的疾病有效。

(5) 促进新陈代谢

药浴可使脚部与全身血液循环得到改善，促使各内分泌腺体分泌各种激素，调节体内脂肪、蛋白质、糖、水、盐的代谢平衡，从而改善人体的新陈代谢，维持内外环境的相对稳定，促进机体健康。

(6) 调整血压

脚部药浴能使全身血液循环得到改善。循环畅通，改善了小静脉回流功能，从而取得降压效果。原发性高血压的患者，自主神经功能紊乱，血管的收缩、舒张功能发生障碍，小动脉处于痉挛状态。足部药浴能改善以上病理状态，起到防治高血压的作用。脚部药浴还有双向调节血压的作用，对慢性低血压也有效，只是药液配方不同。

(7) 降低血液黏稠度

肥胖者和一些老年人的血液呈高黏滞状态，血液流动缓慢。平常运动量少、血脂高、血液黏度高的人，在晚上睡眠时易发生脑血栓，可以出现头痛、头昏、神志不清、半身不遂甚至昏迷等症状，常常危及生命。脑血栓是常见的脑血管病，严重威胁着人们的生命。脚部药浴通过温热药液的良性作用，可以促进血液循环，降低血液黏稠度，使血液流动朝正常状态转化，最后达到良性循环。流动的液体都遵循“得热则溶，遇寒则凝”的自然规律。足部药浴能降低血液黏度，对预防脑卒中等疾病有重要作用。

第一章 泡脚基础知识

(8) 消除疲劳

脚部药浴可以促进双足及全身的血液循环,增强人体的新陈代谢,放松紧张的下肢及全身肌肉,消除疲劳。战争年代部队天天行军作战,就是靠每晚的热水泡脚来消除疲劳、恢复体力的。在外徒步工作及旅游的人,也多有用热水泡脚消除疲劳的经历及体会。

(9) 改善睡眠

每晚临睡前用热水泡脚可使下肢血液循环血流量增加。这种状况通过皮肤感受器作用于中枢神经系统,可使头部的血液相对减少,从而使人容易入睡。所以,泡脚对失眠等神经衰弱的患者有明显疗效。

(10) 活血通络

风、寒、湿3种邪气侵入人体后,常滞留于经脉、肌肉、关节,可造成经脉闭塞,气血瘀滞。中医认为“血遇热则行,遇寒则凝”,因而治病原则是以通为用。水的热力可使毛孔疏通、腠理开泄、气血通畅、瘀者得疏、滞者得行,从而起到疏筋通络、活血化瘀、消肿止痛的作用。

(11) 祛寒除湿

在药液热力作用下,全身血流迅速加快,腠理得以开泄,引起冒汗。多种有害物质随着汗液排出体外。这时耗氧量大,淋巴液回流增多,呼吸频率增高,促进了氧气和营养的供应,既有体育运动的效果,又无体育运动之疲劳,可达到祛寒除湿、祛病健身的目的。

(12) 缓解肌肉痉挛

泡脚可缓解肌肉痉挛及由此产生的疼痛,这已被临床实践所证实。凡跌打损伤引起的痛性痉挛、慢性类风湿性关节炎引起的僵硬、小腿腓肠肌痉挛、踝关节扭伤引起的痉挛疼痛、胃平滑肌痉挛所致的寒性胃痛等,均可通过脚部药浴得到明显的缓解。

(13) 缓解紧张和忧虑

一个人遇到家庭纠纷或升学、就业、婚姻等方面的困难时,便会感到心气不顺,情绪忧郁。这时若采用足部药浴,头脑就会清醒起来,情绪就容易平静下来,紧张和忧虑可得以缓解,从而避免造成身心疾病。

以上作用是通过热水和药液的温度刺激、物理刺激、化学刺激、药物的透皮吸收等综合作用来实现的。