

自然疗法丛书

编著 郑杨 常宇

足浴是选择适当的中药水煎后浸泡、洗浴，通过药物治疗作用和对足部穴位的刺激作用，以预防和治疗疾病的一种外治法。

将双足

足浴

「治百病」

☆ 科学技术文献出版社

自然疗法丛书

足浴治百病

编 著 郑 杨 常 宇

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

足浴治百病/郑杨,常宇编著. -北京:科学技术文献出版社,2007. 5
(自然疗法丛书)

ISBN 978-7-5023-5593-7

I. 足… II. ①郑… ②常… III. 足-按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 024853 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编辑部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 樊雅莉
责 任 编 辑 陈家显
责 任 校 对 赵文珍
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 富华印刷包装有限公司
版 (印) 次 2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850×1168 32 开
字 数 199 千
印 张 8.25
印 数 1~6000 册
定 价 13.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

足浴是根据中医学理论,选择适当的中药水煎后,将双足浸泡、洗浴,通过中药的药物治疗作用和对足部穴位的刺激作用,以达到预防和治疗疾病的一种外治法。

本书共分为上下两篇,上篇主要介绍了足浴的基本知识,包括足浴的方法、作用、治病原理和注意事项等;下篇主要详细地叙述了内科、皮肤科和外科、骨科、妇科、儿科、五官科、男科等常见疾病,以及养生保健的足浴验方。可供医生和广大患者阅读。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了您增长知识和才干。

前 言

足浴是中医外治法中比较有特色的一种方法。它是根据中医学理论,选择适当的中药水煎后,将双足浸泡、洗浴,通过中药的药物治疗作用和对足部穴位的刺激作用,以达到预防和治疗疾病的一种外治法。

足浴主要通过药物吸收和经络的联络作用,使药力直达脏腑,调节人体的阴阳平衡,以达到治疗和预防疾病的目的。因此,足浴方法简便,副作用小,且行之有效。

足浴历史悠久,中医最早的中医学典籍《黄帝内经》中就有关于足与脏腑经络关系的论述,为足浴奠定了理论基础。北京四大名医之一施今墨先生,他常年坚持每晚用花椒水足浴养生。

近年来,足浴的发展较快,各种期刊杂志上不断刊登足浴的经验和方药。但是直到今日,足浴的一些理论和经验仍散于民间和基层,关于足浴系统整理的专著很少。为了便于足浴的发展和推广,利于民众对足浴的了解和应用,我们对相关内容加以广泛收集、系统整理,将足浴验方精心编排,撰成此书。

本书共分为上下两篇,上篇主要介绍足浴的基本知

识,包括足浴的方法、作用、治病原理和注意事项等等;下篇主要介绍内科、皮肤科和外科、骨科、妇科、儿科、五官科等常见疾病的足浴验方。

考虑到足浴遵循着中医学辨证论治的原则,所以在整理足浴验方时,按照中医的病证来分类介绍,一些现代医学疾病按其所属的中医病证范畴纳入其内,分列其后,力求简明、清晰,利于应用。在编写的过程中,参考了相关的书籍和期刊,在此一并致谢。

由于编者水平有限,难免有错误疏漏之处,望广大读者批评指正。

目 录

上 篇 足浴基本知识	(1)
第一节 足浴简介	(1)
第二节 足浴的治疗原理	(4)
第三节 足浴的方法和注意事项	(14)
第四节 足浴常用腧穴	(17)
下 篇 常见疾病的足浴治疗	(32)
第一节 内科疾病	(32)
1. 感冒	(32)
2. 咳嗽	(39)
3. 哮喘	(44)
4. 胸痹心痛	(46)
5. 失眠	(48)
6. 胃痛	(52)
7. 呕吐	(55)
8. 便秘	(56)
9. 泄泻	(58)
10. 痢疾	(62)
11. 汗证	(64)
12. 头痛(附:高血压)	(66)
13. 眩晕(附:低血压)	(75)
14. 厥证	(78)

15. 中风	(80)
16. 消渴	(85)
17. 癰闭	(88)
18. 水肿	(90)
19. 关格	(94)
20. 黄疸	(98)
21. 痹病(附:痛风)	(99)
22. 内伤发热	(108)
23. 慢性疲劳综合征	(109)
24. 夜尿频	(112)
第二节 皮肤科和外科疾病	(112)
1. 疔	(112)
2. 痈	(113)
3. 丹毒	(114)
4. 跖疣	(115)
5. 黄水疮	(116)
6. 接触性皮炎	(119)
7. 风瘙痒	(122)
8. 瘾疹	(127)
9. 湿疮	(130)
10. 癣	(133)
11. 白疣	(156)
12. 疥疮	(157)
13. 鸡眼	(158)
14. 痔	(159)
15. 膝疮(附:下肢静脉曲张)	(160)
16. 脱疽	(163)
17. 冻疮	(169)

第三节 骨科疾病	(174)
1. 跟痛症	(174)
2. 骨质疏松症	(185)
3. 骨质增生	(186)
4. 踝关节扭挫伤	(192)
5. 足骨折	(195)
6. 慢性骨髓炎	(196)
7. 肱骨外上髁炎	(197)
8. 椎管狭窄症	(200)
第四节 妇科疾病	(201)
1. 痛经	(201)
2. 闭经	(205)
3. 崩漏	(206)
4. 带下	(207)
5. 子宫脱垂	(209)
6. 阴痒	(211)
7. 不孕症	(216)
第五节 儿科疾病	(216)
1. 麻疹	(216)
2. 胎黄	(218)
3. 感冒	(219)
4. 泄泻	(222)
5. 疳证	(226)
6. 顿咳	(227)
7. 遗尿	(228)
8. 小儿流涎	(230)
9. 解颅(脑积水)	(231)
10. 佝偻病	(232)

11. 小儿麻痹症	(233)
第六节 耳鼻喉口疾病	(234)
1. 暴风客热	(234)
2. 天行赤眼	(235)
3. 绿风内障	(237)
4. 圆翳内障	(238)
5. 近视	(238)
6. 鼻炎	(239)
7. 牙痛	(240)
8. 咽炎	(242)
第七节 男科疾病	(242)
1. 遗精	(242)
2. 阳痿	(244)
3. 血精	(245)
4. 早泄	(246)
5. 男子不育症	(248)
第八节 养生保健	(248)
参考文献	(254)

上 篇 足浴基本知识

第一节 足浴简介

一、什么是足浴

足浴是中医外治法中比较有特色的一种治疗方法。它是根据中医学理论,选择适当的中药水煎后,将双足浸泡、洗浴,通过中药的治疗作用和对足部穴位的刺激作用,以达到预防和治疗疾病目的的一种中药外治法。足浴主要通过药物作用和经络的联络作用,使药力直达脏腑,调节人体的阴阳平衡,以达到治疗和预防疾病的目的。

双足处于人体的最低位置,是末梢血液循环比较差、血液容易滞留的部位,所以在日常保健中,经常保持足部的血液循环畅通,对保证全身的血运正常非常重要。因此,足部洗浴配合足部的按摩是一种最佳的畅通足部血液循环的方法。

二、足浴的历史

足浴对人体的养生保健作用,很早就引起古人的重视和研究。中医最早的中医学典籍《黄帝内经》中就有关于足与脏腑经络关系的论述,为足浴奠定了理论基础。

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。”其中，足浴是中医常用的外治法之一。足浴更以其简便、灵验的特点，在中医外治法中发挥重要作用，盛行千载而不衰。古书《琐碎录》中称：“足是人之底，一夜一次洗。”文坛巨匠苏东坡、陆游等留有“主人劝我洗足眠，倒床不复闻钟鼓”、“洗脚上床真一快，稚孙渐长解烧汤”的诗句。

贵为天子的乾隆皇帝，也信奉“晨起三百步，晚间一盆汤”的养生之道。清代著名医学家徐灵胎认为“外治可补内服汤药之不足”，提倡内病外治。北京四大名医之一施今墨先生，常年坚持每晚用花椒水足浴养生。

近年来，足浴治病范围很广泛。经多数学者应用证明确实治疗有效的病种主要有：感冒、咳嗽、失眠、头痛、腹泻、小儿遗尿、妇女痛经、荨麻疹等内、外、妇、儿诸科多疾病。曾有学者报道采用足浴治疗慢性支气管炎，总有效率达 70.3%；治疗慢性非特异性溃疡性结肠炎，总有效率达 97.22%；治疗风湿性关节炎，总有效率达 75%，治疗手术后肠胀气也有较好的疗效。

三、足浴的作用

足浴的功用及适应证非常广泛，对消化、呼吸、泌尿、生殖、神经、心血管系统均有作用，并能增强机体免疫力，可广泛用于内、外、妇、男、儿、骨、皮肤、五官科等疾病，并可延年益寿。具体来讲，足浴的作用表现有以下几个方面：

1. 温阳益气，养生延年

足为人体精气之根。足不仅为足三阴经的起始点，还是足三阳经的终止之处。足浴可温补人体之阳气，增强人体抗病能力，具有补肝脾肾、益精气之功。用于虚劳诸疾、神经衰弱等，并可延年益寿。

2. 健脾和胃，升清降浊

足为足太阴脾经的起始点，脾胃为人体后天之本。足浴可增

强脾胃机能,使脾之阳气得升,浊阴下降,以达到健脾止泻,和胃降逆的作用。用于胃痛、呕吐、泄泻、痢疾等疾病。

3. 温补下元

足为足三阴经(肝、脾、肾)的起始点,女子以肝为先天,肾又为先天之本,足与生殖机能密切相关,故药物温足可调理冲任,固经安胎。临床用于阳痿、遗精、早泄及妇女痛经、带下、不孕等病证。

4. 通调三焦,利水消肿

足浴能激发三焦的气化功能,使气机通畅,经脉疏通,调节机体津液代谢。可治疗小便不利、水肿、黄疸等病证。

5. 敛汗固表,涩精止带

用一些收敛、涩精、固脱的药物足浴,能收敛人体的精、气、神、津,调整脏腑阴阳平衡,使气血调畅,营卫通利。临床常用于治疗自汗、盗汗、梦遗、带下、失眠等病证。

6. 通经活络,行气止痛

足通百脉,温热药浴足,能够通经活络,理气和血,以达到“通则不痛”的治疗作用。适用痹证、手足麻木及诸痛等病证。

四、足浴的优点

1. 适应证广,奏效快,疗效高

足浴的适应证很广,可用于内、妇、男、儿、五官、皮肤及其他各科,使用灵活,奏效快捷,疗效显著,不仅一方治多病,而且一病可用多方。

2. 方法简便,易于操作

足浴的操作方法非常简便,不需服药、注射。足浴方法无痛苦,能免去患者的精神负担,对那些怕打针吃药及不能服药的患者尤其适宜;且一看便懂,一学就会,医者可用,患者也可自疗,故易于被患者接受。

3. 价格低廉,节省药材

足浴每次用量较小,且都为普通药材,药费低廉,患者能够承受,并能节省药材。

4. 药源广泛,取材方便

足浴所用药物大都是普通中草药(如醋、盐、姜、花椒等),易于采集和制备。

5. 贮存方便,随取随用

足浴常用方药可备好贮存,一旦需要,随时可用,对危急重病证有辅助治疗的作用。

6. 使用安全,毒副作用小

足浴属外治法,一般无毒副作用,即使发生一些皮肤出现过敏或发生水疱等反应,也可随时去掉或更换药物,症状就会自行消失,所以安全、可靠。

第二节 足浴的治疗原理

一、足与脏腑经络的关系

中医学认为,足通过经络与人体的脏腑组织相连。足与足少阴肾经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足太阳膀胱经、足少阳胆经、足阳明胃经、冲脉、阴跷脉、阳跷脉、阳维脉、阴维脉等经脉关系密切,为这些经脉所过之处。

1. 足阳明胃经

(1) 经脉循行

足阳明胃经,起于鼻翼旁(迎香穴),挟鼻上行,左右侧交会于鼻根部,旁行入目内眦,与足太阳经相交,向下沿鼻柱外侧,入上齿中,还出,挟口两旁,环绕嘴唇,在颊唇沟承浆穴处左右相交,复向后沿下颌骨后下缘到大迎穴处,循颊车上行过耳前,经过上关穴

(客主人),沿发际,到额前。

分支:从大迎穴前下方下行到人迎穴,沿喉咙向下后行至大椎,折向前行,入缺盆,下行过膈,属胃,络脾。

直行者:从缺盆出体表,沿乳中线下行,挟脐两旁(旁开二寸),下行至腹股沟处的气街穴。

分支:从胃下口幽门处分出,沿腹腔内下行至气街穴,与直行之脉会合,而后下行于大腿前外侧,至膝腘,沿下肢胫骨外侧前缘下行至足背,入足第二趾外侧端(厉兑穴)。

分支:从膝下三寸处(足三里)分出,下行入中趾外侧端。

分支:从足背上冲阳穴分出,前行入足大趾内侧端(隐白穴),交于足太阴脾经。

(2)主要病候

肠鸣、腹胀、水肿、胃痛、呕吐或消谷善饥、口渴、咽喉肿痛、鼻衄、胸部及膝腘等本经循行部位疼痛、热病、发狂等。

(3)主治病证

胃肠病、头面、目鼻、口齿痛、神志病及经脉循行部位的其他病证。

2. 足太阴脾经

(1)经脉循行

足太阴脾经,起于足大趾内侧端(隐白穴),沿内侧赤白肉际,上行过内踝前缘,沿小腿内侧正中线上行,在内踝上八寸处,交出足厥阴肝经之前,上行沿大腿内侧前缘,入腹中,属脾,络胃。复向上行过膈,沿食道两旁,连舌本,散舌下。

分支:从胃别出,上行过膈肌,注入心中,交于手少阴心经。

(2)主要病候

胃脘痛,食则呕,噎气,腹胀便溏,黄疸,身重无力,舌根强痛,下肢内侧肿胀、厥冷。

(3)主治病证

主治脾胃病,妇科,前阴病及经脉循行部位的其他病证。

3. 足太阳膀胱经

(1) 经脉循行

足太阳膀胱经,起于目内眦(睛明穴),向上到达额部,直至巅顶,左右交会于百会穴。

分支:从头顶部分出,至耳上角部。

直行者:从头顶部分别向后行至枕骨处,进入颅腔,络脑,回出分别下行到项部(天柱穴),下行交会于大椎穴,再分左右沿肩胛内侧,脊柱两旁(距背部中线一寸五分),下行至腰部(肾俞穴),进入脊柱两旁的肌肉(膂),深入腹腔,络肾,属膀胱。

分支:从腰部分出,沿脊柱两旁下行,穿过臀部,从大腿后侧外缘下行至腘窝中(委中穴)。

分支:从项部分出下行,经肩胛内侧,从附分穴挟脊,沿背中线三寸下行至髀枢,经大腿后侧至腘窝中与前一支脉会合,再下行穿过腓肠肌,出走于足外踝后昆仑穴,向前折返,沿足背外侧缘至足小趾外侧端(至阴穴),交于足少阴肾经。

(2) 主要病候

小便不通,遗尿,癫狂,疟疾,目痛,见风流泪,鼻塞多涕,鼻衄,头痛,项、背、臀部及下肢循行部位痛麻等。

(3) 主治病证

主治头、项、目、背、腰、下肢部病症及神志病,背部第一侧线的背俞穴及第二侧线相平的腧穴,主治与其相关的脏腑病证和有关的组织器官病证。

4. 足少阴肾经

(1) 经脉循行

足少阴肾经,起于足小趾之下,斜行于足心(涌泉穴),出于舟骨粗隆之下的然谷穴,沿内踝后,分出进入足跟,向上沿小腿内侧后缘,至腘内侧,直上股内侧后缘,至尾骨部长强穴后,贯穿脊柱,

入属肾，络膀胱。

直行者：从肾上行，入肝过膈，上进入于肺，沿喉咙上达舌根两旁。

分支：从左右股内侧大腿根部分出，向前行挟阴部两侧，至下腹部，沿腹中线两侧（距腹正中线半寸）上行，夹脐，抵胸前，直到锁骨下（俞府穴）。

分支：从肺中分出，络于心，注于胸中，交于手厥阴心包经。

(2) 主要病候

咳血、气喘、舌干、咽喉肿痛、水肿、大便秘结、泄泻、腰痛、脊股内后侧痛、痿弱无力、足心热等证。

(3) 主治病证

主治妇科，前阴病、肾、肺、咽喉病及经脉循行部位的其他病证。

5. 足少阳胆经

(1) 经脉循行

足少阳胆经，起于目外眦（瞳子髎穴），上至头角（额厌穴），再下行到耳后（完骨穴），复折向上行，经额部至眉上（阳白穴），又向后折行至风池穴，沿颈下行至肩上，左右交会于大椎穴，前行入缺盆。

分支：从耳后进入耳中，出走于耳前，至目外眦后方。

分支：从目外眦分出，下行至大迎穴，同手少阳经分布于面颊部的支脉相合，复行至目眶下，再向下经下颌角部颊车穴下行至颈部，与前脉会合于缺盆后，进入胸腔，过膈，络肝，属胆，沿肋里浅出气街，绕毛际，横向至环跳穴处。

直行者：从缺盆下行至腋，沿胸侧，过季肋，下行至环跳穴处于前脉会合，再下沿大腿外侧，膝关节外缘，行于腓骨前面，直至腓骨下端，出外踝之前，沿足背行，出于足第四趾外侧端（窍阴穴）。

分支：从足背（临泣穴）分出，前行出足大趾外侧端，折回穿过