



足浴

良方

1000 则

陈光◎主编



 金盾出版社

足浴良方 1000 则

主 编

陈 光

编 著 者

马文颖

王齐敏

白雅君

刘翠明

孙 杰

李 冰

李 明

宗华凤

辛国锋

岳 颖

姜立娜

赵 慧

陶素娟

温 爽

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书简要介绍了足浴的基础知识,详细介绍了临床内科、外科、皮肤科、妇科、男科、儿科与五官科常见疾病的足浴良方,以及养生保健的足浴方法。每种疾病的足浴方都包括药物组成、制法用法、功效主治三部分。本书方法简便实用,适合常见疾病足浴治疗和养生保健,可作为家庭保健用书,也可供足浴师阅读。

图书在版编目(CIP)数据

足浴良方 1 000 则/陈光主编. —北京:金盾出版社,2016.4

ISBN 978-7-5186-0738-9

I. ①足… II. ①陈… III. ①足—按摩疗法(中医)—验方—汇编 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 006175 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京四环科技印刷厂印刷、装订

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.25 字数:255 千字

2016 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:31.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

随着社会的发展,人们的生活和工作压力越来越大,对自我健康的要求也越来越迫切。人们常把足称为“人之根本”。《黄帝内经》中说:“根者,本者,部位在下,皆经气生发之地,为经气之所出。”西医也把足称为人体的“第二心脏”,可见足对人体治疗和保健的重要作用。

足浴是在中医学理论的指导下,选配一定的中草药,加水煎成中药沐足液,通过浴足时水的温热作用,使药液中的有效成分通过皮肤、毛孔、经脉以及络脉进入人体,从而发挥相应的治疗保健作用。足浴是药物治疗与物理治疗的综合体,不仅可以起到疏通经络、理气活血的作用,还可以促进新陈代谢、改善血液循环、增强心脑血管功能、改善睡眠、消除疲劳、增强人体抵抗力、消除亚健康状态等一系列保健功效。正因为如此,足浴良方以其简单易行、效果显著、无不良反应的自我防病保健的方式逐渐走进家庭,深受广大群众的欢迎。所以,我们本着疗效

可靠,家庭实用的原则,编写了这本《足浴良方 1 000 则》。

本书介绍了足浴的基础知识,重点介绍了临床内科、外科、皮肤科、妇科、男科、儿科与五官科常见疾病的足浴良方,以及养生保健的足浴方法。

本书在编写过程中参阅了大量的文献资料,在此向有关作者表示谢意。由于编者水平有限,错误之处,敬请广大读者批评指正。

编者

目 录

一、足浴基础知识	(1)
(一)什么是足浴	(1)
(二)中药足浴的治病原理	(1)
(三)中药足浴方法	(2)
(四)足浴的种类	(5)
(五)足浴的适应证与禁忌证	(6)
(六)足浴的注意事项	(8)
二、内科病足浴良方	(9)
(一)感冒	(9)
(二)头痛	(19)
(三)咳嗽	(26)
(四)哮喘	(33)
(五)急、慢性支气管炎	(39)
(六)胃痛	(43)
(七)腹泻	(52)
(八)便秘	(62)

(九)高血压	(70)
(十)低血压	(80)
(十一)中风后遗症	(84)
(十二)冠心病	(96)
(十三)失眠症	(101)
(十四)眩晕症	(110)
(十五)神经衰弱	(115)
(十六)糖尿病	(117)

三、外科病足浴良方

(一)骨质增生	(130)
(二)腰椎间盘突出症	(138)
(三)腰痛	(140)
(四)踝关节扭伤	(143)
(五)类风湿关节炎	(148)
(六)坐骨神经痛	(155)
(七)足跟痛	(158)
(八)痔疮	(170)

四、皮肤科病足浴良方

(一)皲裂	(175)
(二)足癣	(181)
(三)冻疮	(193)
(四)汗足	(196)
(五)神经性皮炎	(202)



(六)稻田性皮炎	(205)
(七)皮肤瘙痒症	(209)
(八)湿疹	(217)
(九)下肢静脉曲张	(222)

五、妇科病足浴良方

(一)经前期紧张综合征	(224)
(二)月经不调	(227)
(三)痛经	(233)
(四)闭经	(243)
(五)更年期综合征	(246)
(六)盆腔炎	(251)
(七)子宫脱垂	(255)
(八)滴虫性阴道炎	(259)
(九)外阴瘙痒症	(265)

六、男科病足浴良方

(一)遗精	(269)
(二)阳痿	(277)
(三)早泄	(287)
(四)前列腺炎	(293)
(五)前列腺增生	(301)

七、养生保健足浴良方

(一)皮肤粗糙	(307)
(二)消除疲劳	(309)



足浴良方1000则

(三) 强身健体 (312)

(四) 延缓衰老 (314)

(五) 心脑血管病 (316)

(六) 糖尿病 (318)

(七) 失眠症 (320)

(八) 眩晕症 (322)

(九) 神经衰弱 (324)

(十) 糖尿病 (326)

(十一) 糖尿病 (328)

(十二) 糖尿病 (330)

(十三) 糖尿病 (332)

(十四) 糖尿病 (334)

(十五) 糖尿病 (336)

(十六) 糖尿病 (338)

(十七) 糖尿病 (340)

(十八) 糖尿病 (342)

(十九) 糖尿病 (344)

(二十) 糖尿病 (346)

(二十一) 糖尿病 (348)

(二十二) 糖尿病 (350)

(二十三) 糖尿病 (352)

(二十四) 糖尿病 (354)

(二十五) 糖尿病 (356)

(二十六) 糖尿病 (358)

(二十七) 糖尿病 (360)



一、足浴基础知识

(一)什么是足浴

足浴又称泡脚,起源于远古时代,是药浴的组成部分,属中医外治疗法。足浴是根据中医辨证施治的原理,通过水的温热作用,借助药物蒸气和药液熏洗,刺激足部各穴位,促进气血运行、畅通经络,起到疏通腠理、散风降温、透达筋骨、理气活血、增强心脑血管功能、改善睡眠、消除疲劳、消除亚健康状态和增强人体抵抗力的作用,从而达到防病及自我保健的目的。

(二)中药足浴的治病原理

1. 温热刺激 温热刺激可以使足部皮肤快速预热,皮肤温度增高,血管扩张,血液循环加快,有利于消除疲劳,促进睡眠,对正常人的保健养生和患病机体的治疗康复都有良好的促进作用。适当的温热刺激还可以促进人体全身新陈代谢。

2. 药透作用 使用足浴,应该根据个人的保健和治疗的需要选择不同的中药配方进行热药足浴。因此,药液的有效成分又可通过皮肤吸收,进入血液循环,而起到药物对机体的治疗作用。

3. 归经施治 中医经络学说认为,足部有 60 多个穴位,分别隶属于足部的三阴经和三阳经,并与相对应的脏腑相连。因此,足浴对经络的刺激及药物本身的作用能纠正脏腑功能的紊乱,达到归经治疗疾病的目的。



(三) 中药足浴方法

1. 选择足浴盆

(1) 杉木盆: 杉木盆具有质轻、保温的特点, 是比较理想的足浴器。在购买杉木盆时要注意: 盆的厚度以 1.5~2 厘米为佳, 它有利于药液的保温; 盆的尺寸以高 26 厘米上下、内径 36 厘米左右为佳, 它有利于双足能舒适地伸展。选择适合的足浴器可以提高足浴效果。

(2) 电加热自动控温足浴器: 在经济条件许可时, 还可以选择电加热自动控温足浴器。它不仅能控温, 还有磁疗、振动、红外理疗的功能。

(3) 电磁式多功能药浴器: 使用小腿药浴器进行药浴与传统的足浴方式的最大不同, 在于引入了电磁技术, 而且选择了以小腿作为主要浸泡部位。由于电磁具有增强药物透皮吸收率的特殊功能, 并且小腿皮肤角质层薄、面积大、穴位多、血管丰富, 使药浴器变成了一个良好的药物载体, 成功地为我们提供了一条高效、无痛苦、不良反应小的绿色体外给药新通道, 被现代医学称为“吃药用腿不用嘴”。只要变换不同的药剂就可以满足各种治疗需要。它集药疗、磁疗、热疗于一体, 适用于各种人群及场所。该药浴器还可定时定温, 使用非常方便。

2. 足浴用水、水质、水量及水温的掌握

(1) 足浴用水: 足浴用水一般采用井水、河水、溪水。

(2) 水质、水量: 足浴水质, 要干净清澈; 足浴水量以能淹没双足踝关节为度, 因为踝关节以下集中了人体足部 6 条经脉 60 多个穴位(腧穴), 按照中医归经论治的观点, 这些腧穴对调节脏腑功能、防病治病功效显著。

(3) 足浴水温: 足浴根据温度可分为温泡、凉泡、高温泡、微温



泡 4 类。

①温泡:浴液的水温在 $37^{\circ}\text{C} \sim 42^{\circ}\text{C}$, 足浴 10~30 分钟, 这是足浴疗法最常用的温度。这种水温具有促进血液循环和淋巴循环、缓解血管痉挛、灵活肢体动作、消除皮肤紧张和改善神经营养等作用, 并有止痛和促进新陈代谢作用, 也是药物透皮吸收的最佳温度。

②凉泡:把手放在浴液之中有冷感, 水温一般低于 33°C , 每次浸浴时间不能超过 10 分钟。宜于夏季炎热气候, 是一种适于以解热和强壮为目的的足浴。因为冷泡本身对人体就是一种强刺激, 在冬季尤其如此, 从而使人体产生一系列适应性反应, 如增强血管弹性, 增加氧气摄入, 增强对寒冷的抵抗力, 从而有效地配合药物发挥治疗作用。

③高温泡:浴液温度在 $42^{\circ}\text{C} \sim 44^{\circ}\text{C}$, 每次足浴时间不超过 10 分钟。这一温度的本身能扩张血管, 改善血液循环, 增加新陈代谢, 促进病变产物的排除和吸收, 有助于组织功能的恢复。

④微温泡:药浴液及水温在 $34^{\circ}\text{C} \sim 36^{\circ}\text{C}$, 足浴时间为 15~30 分钟。这一温度对中枢神经可引起抑制过程, 有安神镇静作用, 通过对脚的放松而达到放松全身, 诱导睡意的作用。适用于以治疗心神不安、心胆气虚、心肾不交及肝火偏盛为目的的足浴。要注意在足浴过程中, 不应有出汗现象, 否则不能达到镇静安神的目的。经验表明, 这种温度的药浴对郁证、脏躁及中风后遗症引起的瘫痪等有显著疗效。

3. 足浴方剂的选择 足浴时, 加入浴盆中的中药液, 是根据治疗或保健的需要选择适合的中药方剂煎制而成。本书向广大读者推荐的足浴中药方剂, 是我国传统经验配方, 实践证明安全有效, 针对性强, 可放心地选用。

4. 足浴时间的掌握及次数的安排

(1) 保健养生足浴时间及次数: 一般而言, 保健养生足浴, 每晚



足浴良方1000则

睡前 15~30 分钟,每日 1 次。足浴时间及次数,要因人因时因事制宜。

(2)防病治病足浴:每日上午 10 时左右 1 次、每晚睡前 1 次,每次 30~45 分钟;如果每日只能足浴 1 次,应安排在睡前较好,因为睡前足浴能有效地促进大脑进入抑制状态,提高睡眠质量,消除疲劳。

5. 足浴后足部的护理 中药足浴后,应及时清洁双足,涂抹润肤膏,换上干净袜子,注意保暖防寒。

6. 足浴的注意事项

(1)足浴疗法应遵循辨证施治的原则:足浴疗法应在辨证的前提下进行施治,如表证宜用发散之品;虚证宜用补益之品;寒证宜用温热之品;热证宜用寒凉之品。针对同一疾病,临床上表现有不同症候群时,在浴疗时应有区别。如感冒,有风寒感冒和风热感冒之分,其治法则各不相同。风寒感冒宜用麻黄发汗解表,而风热感冒宜用金银花清热解毒。因此,应用中药足浴治病时,要在辨证的前提下进行施治,不可随意滥用或泛用。

(2)足浴疗法的禁忌证:足部有严重出血或出血倾向者;在传染病的活动期;足部有开放性伤口,或有可能骨折尚未完全排除者;妇女月经及妊娠、围生期间;有严重心脑血管疾病及精神疾病;足部皮肤有破损、烧烫伤和有疮疖等感染者。

(3)足浴疗法的配伍禁忌:足浴疗法的主要配伍禁忌药物有“十八反”和“十九畏”。有些药物配伍后会产生一定的不良反应,对人体有害。在复方配伍中有些药物应避免合用,因为有些药物配伍后会削弱或抵消原来的功效,因此要注意配伍禁忌。

(4)适时补充体内水分:中药足浴后要饮温开水 300~500 毫升,以补充发汗后体内水分的丢失。另外,要注意足浴时间的安排,饭前、饭后 1 小时内不宜安排中药足浴。

(5)注意保暖:冬天足浴室内温度不宜低于 20℃;夏天足浴要



通风,防止伤风感冒,引起病情加重。

(四)足浴的种类

1. 热水浴 热水浴可以在家里自己做,水必须有足够热度才能刺激穴位,从而收到与针灸一样的效果。水温宜保持在 $40^{\circ}\text{C} \sim 50^{\circ}\text{C}$,水量以能淹过脚踝部为宜,双脚放热水中浸泡 $5 \sim 10$ 分钟,然后用手按摩脚心。按摩左脚心时用右手,按摩右脚心时用左手,左右脚交替按摩,直到局部发红、发热为止。在按摩脚心的同时,还要多动动脚趾。

中医学认为,脚趾是肝、脾两经的通路。多活动脚趾,可疏肝健脾,增进食欲,对肝脾肿大也有辅助疗效。第四趾属胆经,按摩它可防便秘、肋骨痛;小趾属膀胱经,能纠正孕妇胎位不正。所以,足浴后按摩脚底、脚趾具有重要的医疗保健作用,尤其对神经衰弱、顽固性膝踝关节麻木痉挛、肾虚所致的腰酸腿软、失眠、周期性偏头痛、痛经及肾功能紊乱等都有一定的疗效或辅助治疗作用。

中医传统养生理论认为,足宜保暖。在冬、春季要特别注意足部保暖,这对预防感冒、鼻炎、哮喘、小腿抽筋、腹痛等大有益处。可以在临睡前用 40°C 的温水边泡、边洗、边摩擦双脚,每次用时大约 20 分钟。

2. 凉水浴 凉水洗脚可以扩张四肢静脉,不仅能预防感冒和各种疾病,而且能通过对血管的刺激延缓下肢关节衰老性变化。

凉水浴的具体方法:将凉水倒入盆中,将双脚浸入凉水中,以浸没踝骨为佳;然后双脚做原地踏步。洗后立即用力搓双脚,直至脚的皮肤发红且产生暖感。水深要逐渐提高,水温要逐渐降低,时间要逐渐延长。

3. 高位足浴 高位足浴是指药液浸至膝关节以下,高位足浴时应选用高至膝盖的水桶。



高位足浴适用于双下肢的疾病,如双下肢的风湿痛或麻木、末梢性神经炎、小腿腓肠肌的拉伤或痉挛、血管闭塞性脉管炎、下肢溃疡、下肢皮肤病等。

4. 低位足浴 低位足浴是指药液浸至踝关节附近。每次浸泡 20~30 分钟,每日 1 次。

低位足浴适用于足癣、足汗、足部的扭挫伤、足部的冻疮、跟骨骨刺等,还可以治疗诸如头面部充血、头痛、眼病、急慢性鼻炎、急性喉炎、感冒、高血压、慢性结肠炎、精囊炎等。

(五)足浴的适应证与禁忌证

1. 适应证 足浴的应用范围很广,主要有以下几个方面:

(1)适用于内科、外科、妇科、男科、骨伤科等方面的疾病,如高血压、糖尿病、感冒、神经衰弱、失眠、关节炎、腰痛、痛经等。

(2)适用于体力劳动、脑力劳动而致的困倦、疲劳等症的保健治疗。

(3)适用于日常生活保健,如中青年的肌肤健美、减肥等。

(4)适用于各种软组织损伤和各种肌肉、韧带的慢性劳损,如关节扭伤、腿部肿痛、颈肌劳损、腰肌劳损等。

2. 禁忌证 足浴是治疗与保健的良好方法,但是不适当的足浴方法也会引起不良的后果,因此足浴时应注意如下几点。

(1)忌空腹时足浴:因为在足浴的过程中身体会消耗很多热能,尤其在糖原储量较少时,容易因血糖过低发生低血糖性休克。

(2)忌餐后立即足浴:餐后立即足浴会因温度的升高,热能的刺激,使皮肤血管膨胀,消化器官中的血液相对减少,从而妨碍食物的消化和吸收。

(3)儿童不宜足浴:儿童正处于生长发育期,各种功能不健全、不稳定,长期用热水给儿童足浴,会给神经、血管的功能带来一些



影响,不利于足部的健康发育。如果经常用热水足浴,会造成扁平足,故儿童不宜足浴。平时用一般的温水短时洗脚就可以了。

(4)忌足浴当风:足浴的温度通常会引起全身出大汗,这时候避风是很重要的,否则不仅会引起感冒,还会引起腰腿痛,发展为长年不愈的慢性病。

(5)忌水温过高:足浴水温以 $38^{\circ}\text{C} \sim 43^{\circ}\text{C}$ 为好,如果水温过高,使人体热能不容易散发,容易发生虚脱,甚至烫伤,因此水温通常应从 38°C 开始,逐渐增至 $40^{\circ}\text{C} \sim 42^{\circ}\text{C}$ 。

温度的选择还要依据不同的个体和足浴的时间长短来定。如有心脏病的人,足浴水温度不宜太高;而外感风寒的人,足浴水的温度可以适当高一些。如果在过热的水中浸泡或淋浴过久,身体及四肢的血管大幅度扩张,大量血液流向周围血管,可能会引起短暂性脑缺血,产生头晕、眼花、恶心等症状,甚至发生昏迷和猝死。

(6)忌用力搓擦皮肤:足浴时不应搓擦皮肤,因为会造成表皮细胞损伤,甚至出血,使皮肤这一人体自然防线的抵御能力下降,在皮肤微细胞破损处细菌或病毒会乘虚而入。

(7)以下疾病患者不宜足浴:①肺炎等感染性疾病发热期;②疮、疖等皮肤局部感染者;③各种开放性软组织损伤者;④足部皮肤有破损及烧烫伤者;⑤各种传染性疾病患者;⑥上消化道出血及月经过多者或有出血倾向者;⑦严重心脑血管疾病者及精神病患者;⑧极度疲劳及醉酒者均不宜足浴及熏蒸;⑨孕妇只宜用温水洗脚,不宜采用热水熏蒸或较热的水足浴。

(8)不宜在旅行期间足浴:如出差在外或外出旅游,尽量不足浴。如需足浴,应选择卫生条件较好的地方,以免传染上足癣、疥疮、肝炎等传染病。



(六)足浴的注意事项

1. 保持水温 水温保持温热,太冷易引起感冒等不适,太热会烫伤皮肤,尤其是糖尿病患者浸泡水温更不宜太高。

2. 不适宜足浴的疾病 对于恶性病、传染性疾病、心功能不全、急性病症禁止使用熏蒸法。

3. 足浴时室内环境和温度适宜 病室环境宜安静舒适,室温适中,不要直接吹风,最好配以柔和的灯光和音乐,让患者心旷神怡,精神放松。

4. 足部有损伤者注意水温 足部皮肤皲裂者水温不宜太高,泡洗后擦干再涂上凡士林等。