

中药泡脚 更健康

封一平 编著

养好脚是健康的根本



APCTIME
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

中药泡脚 更健康

封一平 编著

——养好脚是健康的根本



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中药泡脚更健康:养好脚是健康的根本 / 封一平编
著. --合肥:安徽科学技术出版社, 2017. 3
ISBN 978-7-5337-7074-7

I. ①中… II. ①封… III. ①足-薰洗疗法
IV. ①R244. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 305818 号

中药泡脚更健康——养好脚是健康的根本

封一平 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 徐浩瀚 责任编辑: 翟巧燕 聂媛媛 黄 轩
文字编辑: 陈会兰 责任校对: 刘 莉
责任印制: 廖小青 封面设计: 翔 子
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)63533323

印 制: 北京建泰印刷有限公司 电话: (010)89580799
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1010 1/16

印张: 19.75

字数: 280 千

版次: 2017 年 3 月第 1 版

2017 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7074-7

定价: 25.80 元

版权所有, 侵权必究

前言

FOREWORD

中医认为，人体是一个统一的整体，人体的脏腑、器官、四肢、百骸，相互依存、相互制约和相互关联。在人体中，某个组织发生了病变，就会影响到人体的其他部位。脚是人体的一个组成部分，全身的疾病都会影响到脚；同样，脚的病变也会影响到全身，最后引发相应的疾病。

泡脚可以治疗人体的各种疾病，而且舒适易用，操作方便，逐渐成了人们喜爱的保健治病的方法。相比药物治疗来说，泡脚没有毒副作用，这也是人们喜爱泡脚的原因。泡脚非常简单，可以说适合任何人，家庭中操作非常容易；泡脚属于自然疗法，没有一点毒副作用，安全可靠；泡脚没有痛苦，而且还能够在泡脚的过程中体会到舒适、愉悦、轻松的感觉；更重要的是，泡脚经济实惠，费用低廉，有的时候，甚至不需要花什么钱，就能够将疾病治好。

中药泡脚所使用的是特别配制的中药熬成的药液，泡脚可以起到有病治病、无病健身的目的。因为药液不用口服，所以就很好地避免了药物对胃肠道的刺激，而且，药物的有效成分也能够通过脚部吸收，从而减轻药物对人体的副作用。使用中药泡脚，保健治病，养气益血、益寿延年。

《中药泡脚更健康——养好脚是健康的根本》对泡脚的知识进行了详细的介绍，内容通俗易懂、文字简明扼要，适合每一位读者。书中主要介绍了泡脚治病的原理以及泡脚对内科、外科、妇科、儿科、男科、五官科、皮肤科、

中药泡脚

更健康

——养好脚是健康的根本

骨科等常见病、多发病的治疗方法，并向读者介绍了一些常见的草药性质、功效。通过阅读使读者对所选用的草药有一个全面的认识，同时也能够根据自己的身体状况、气候和季节等因素进行选择使用。

由于双脚远离心脏，血液循环也较差，而且承受着人体的全部重量，因此，脚的负担非常大，我们应该多关注和保护它。泡脚能让我们获得健康，在享受中保健治病。只要我们每天能抽出一点时间来泡脚，就会拥有健康、获得幸福。

编 者

目 录

CONTENTS

第一章

泡脚常识一点通

泡脚的历史	002
泡脚的好处	004
泡脚常用方法知多少	008
泡脚水的选择	009
泡脚器的学问	010
泡脚的四大特点	011
泡脚的十大禁忌	012
泡脚应注意的事项	014

第二章

科学泡脚，护足有方

泡脚保健的科学依据	018
泡脚保健的优势	019

几种特殊的泡脚液	022
芦荟泡脚的方法	024
盐水泡脚的方法	025

第三章

泡脚养生，强身健体

延年益寿	028
益智健脑	031
耳聪目明	033
健胃消食	035
增强性欲	037
消除疲劳	040
缓解抑郁	042

第四章

泡脚美容，养颜祛斑

美容养颜	046
去斑去皱	048
减肥瘦身	050
防治脱发	052
祛除头皮屑	053

第五章

四季泡脚，健康无忧

春天泡脚，生阳固脱	056
夏天泡脚，除湿去暑	058
秋天泡脚，滋润肺腑	060
冬天泡脚，温补肾阳	062

第六章

泡脚常用中药介绍

川芎	066
丹参	067
生姜	068
五味子	070
天冬	071
天南星	072
天麻	074
升麻	075
巴戟天	076
木通	078
牛膝	079
车前子	080
玄参	082
白及	083

中药泡脚

更健康

——养好脚是健康的根本

白术	084
白芍	085
白芷	086
白果	087
半夏	088
石菖蒲	090
决明子	091
刘寄奴	092
地骨皮	093
当归	094
肉豆蔻	096
肉桂	097
吴茱萸	098
杜仲	099
陈皮	101
苍耳子	102
苍术	103
赤芍	104
连翘	106
麦冬	107
泽泻	108
金钱草	109
金银花	111
厚朴	112
枸杞子	113
郁金	114
枳实	116
茯苓	117
莲子	119
独活	120

威灵仙	121
砂仁	122
高良姜	123
桑寄生	124
黄芪	125
黄精	127
菟丝子	128
麻黄	130
葛根	131
薤白	133

第七章

中药泡脚治百病

内科疾病	136
------------	-----

头痛	136
感冒	139
咳嗽	143
慢性支气管炎	147
哮喘	149
高血压	151
低血压	155
冠心病	157
呕吐	159
呃逆	162
消化不良	164
胃痛	166

中药泡脚

更健康

——养好脚是健康的根本

胃下垂	167
脂肪肝	169
腹泻	171
便秘	174
糖尿病	176
高脂血症	179
急慢性肾炎	181
尿毒症	183
水肿	184
痛风	185
失眠	187
中风	191
眩晕	193
面瘫	195
三叉神经痛	197
类风湿关节炎	199

外科疾病 203

冻疮	203
痔疮	206
足跟痛	209
急性腰扭伤	214
坐骨神经痛	215

妇科疾病 217

痛经	217
闭经	219
阴道炎	221
带下病	223
不孕症	225

盆腔炎	227
月经不调	228
子宫脱垂	231
外阴瘙痒	233
更年期综合征	235

儿科疾病 238

小儿感冒	238
小儿发热	240
小儿腹泻	243
小儿遗尿	245
小儿百日咳	247
小儿厌食	249
小儿疳积	250
小儿夜啼	253

男科疾病 255

阳痿	255
遗精	259
早泄	260
不育症	262
前列腺炎	264
急性睾丸炎	268

五官科疾病 270

口疮	270
鼻炎	273
牙痛	274
麦粒肿	276
红眼病	278
慢性咽炎	280

皮肤科疾病 282

癣	282
湿疹	284
痤疮	286
丹毒	289
荨麻疹	290
皮肤瘙痒症	292

骨科疾病 295

肩周炎	295
颈椎病	296
骨质增生	298
踝关节扭伤	300
急性腰扭伤	301
膝骨性关节炎	302
膝关节滑膜炎	304

第一章

泡脚常识一点通



泡脚的历史

泡脚疗法属于自然疗法中洗浴疗法的范畴。泡脚疗法又称为泡脚，就是将单味中药或者复方中药水煮，滤渣取液，然后调至适宜的温度，浸泡双脚的一种治病方法。泡脚疗法起始于民间，我国古代劳动人民在用水清洗身上污垢的时候，发现洗浴有一定的清洁卫生、消除疲劳的作用，而且，还能够起到治病的效果，因而，慢慢产生了用药物液浸泡、煎煮液浸泡、外洗、熏蒸双脚来防治疾病的方法，这也就是泡脚疗法的起源了。

根据相关史料记载，我国长沙马王堆出土的医学文献《五十二病方》中就有“温熨”“药摩”“外洗”等内病外治的记载。而且，从殷商时期开始，我国人民就已经有了沐浴的习惯，经常会进行泡脚、洗澡等。

考古学家在我国河南安阳发掘殷王墓时发现了全套盥洗用具，这也证明了当时的人们对洗浴有了认识。

周代时期，人们知道了定期沐浴，而且，试着用沐浴来治疗疾病，比如“头有创则沐，身有疡则浴”。《左传》中记载：人们对水土质量与人体健康之间关系的认识。《山海经》中记载了很多药物资料，在用药方法中就有药浴这一项。而现存最早的中医经典著作《黄帝内经》一书中，也把泡脚疗法提升到了理论的高度，如《素问·阴阳应象大论》认为“其有邪者，渍形以为汗”“寒者热之，热者寒之……摩之浴之”；《素问·至真要大论》说“脾风……发痒、腹中热、烦心、出黄……可浴”；《素问·玉机真藏论》中记载了药浴与泡脚的一些适应证；《灵枢·百病始生篇》还记载了，“用力过度，若入房汗出，浴则伤肾”等洗浴疗法的禁忌证。这些理论都为泡脚疗法奠定了一定的理论基础。

公元前三世纪，东汉医学家张仲景进行了总结，借鉴了汉代以前的中医治疗经验，经过汇集提炼以及临床验证，著成《伤寒论》与《金匮要略》两

本书，其中就写到了“洗”“浴”“熏”等药浴法，而且，对药浴的用法、适应证做了非常全面的介绍，体现出了他的辨证思想。

晋代葛洪写的《肘后备急方》中也对内病外治有详细的介绍，其中写到了用醋洗、酒洗的方法。书中记载：“若是热，即取黄柏、黄芩各一两，切作汤洗即可。若真有息肉脱出，以苦酒三升，渍乌喙五枚以洗之”“洗眼汤，以当归、芍药、黄连等份，以雪水煎浓汁趁热熏，冷即温，再洗。”晋代的另一部医著，陈延之的《小品方》中有“葱豆洗汤”一方，其中的用法就是“水一石二斗，煮取八斗，以淋身肿处”“以猪蹄汤，洗阴茎疮烂处及卵肿也”“疗眼漠漠，以黄连煎水洗之”等。可见，当时人们已经开始用药浴治疗疾病了。

到了唐代，包括泡脚在内，有很多熏洗的疗法已经被运用在了内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科等各科病症的防治上，而且，孙思邈的《千金要方》一书中，也特别对浴洗法、浸洗法、泡洗法做了详细的论述。

宋金元时期，洗浴疗法有了很大的发展，相关的药物和方剂到处都是，仅《太平圣惠方》中就记载了160多方，《圣济总录》中也记载了洗浴熏洗方40余方。

明代，对包括泡脚在内的熏洗疗法的运用更加普遍，在我国历史上，最大的方书《普济方》中，就记载了有百余种熏洗方；李时珍的《本草纲目》中所记载的熏洗、药浴方有百方之多。

清代，熏洗疗法等一些自然疗法慢慢得到了普遍的应用，特别是清代外治宗师吴师机，对包括泡脚在内的药浴疗法做出非常大的贡献。他在《理瀹骈文》一书中，对药浴、熏洗的理论基础、作用机制、辨证施治、药物选择、使用方法、主治功效、适用病症、注意事项等，都做了非常深入的阐述。他还提出了“外治之理，即内治之理”的著名论断，总结出了“虽治在外，无殊治内”的治疗原则。同时，他创立整理了药浴验方有79方，到今天为止，依然有着非常高的指导意义和实用价值。

随着社会的不断发展、进步，泡脚疗法也有了较快的发展，尤其是最近几年，发展异常迅速，“泡脚坊”“泡脚中心”“足疗保健中心”等随处可见，泡脚保健的方法受到了广大群众的欢迎。

泡脚的好处

热水浸泡双脚，有一定的促进气血运行、温煦脏腑、通经活络的作用，因此，可以有效调节内脏器官的功能，加速全身血液循环，通畅毛细血管，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。因此，泡脚对身体健康有很大的好处。

1. 促进血液循环

脚是离心脏最远的地方，而且又处在人体的最低位置，可以说是末梢血液循环较差的部位。并且，足部缺少皮脂腺，汗腺分布相对较多，非常容易消耗热量，所以就有了“寒从脚上来，病从脚上起”的说法。泡脚、蒸足的时候，水的热刺激能够促使血管扩张，使得外周阻力降低，从而更好地提高血液的流量和流速，进而有效改善整体的血液循环。这和中医“血遇热则行，遇寒则凝”的道理是相符的。



血液循环的改善，能够为各组织器官，甚至每个细胞提供氧气和养分，进而能够更好地促进新陈代谢，达到保健治病的目的。中医认为“痛则不通，通则不痛”之说也基本相符。因此，泡脚疗法能够有效治疗心脑血管病、关节酸痛、肠胃不适等症状，疗效显著。

2. 增强汗腺及皮脂腺排泄功能

泡脚可以对双足进行热刺激，让全身的毛孔都扩张起来，汗腺、皮脂腺