

康国华 编著

# 家庭泡脚疗法

JIA TING PAO JIAO LI FA

江西科学技术出版社

# 家庭泡脚疗法

JIATING PAOJIAO LIAOFA

康国华 编著  
江西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

家庭泡脚疗法/康国华编著. —南昌:江西科学技术出版社, 2001. 7

ISBN 7-5390-1925-5

I. 家… II. 康… III. 足-薰洗疗法 IV. R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 16209 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

---

## 家庭泡脚疗法

康国华编著

---

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	南昌市红星印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850mm × 1168mm 1/32
字数	107 千字
印张	4.125
印数	4000 册
版次	2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-1925-5/R·469
定价	7.50 元

---

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

## 作者简介

康国华,男,1955年出生,江西泰和县人。1982年毕业于江西中医学院。毕业后一直在江西中医学院附属医院工作,长期从事推拿与康复临床工作。1995年任副主任中医师,现任康复科主任。对治疗颈椎病、腰腿痛、腰椎间盘突出症、骨质增生症、慢性软组织劳损等病症有丰富的临床经验,对常见病的外治疗法、非药物治疗法也有较多的体会。

参与编写过《实用康复医学》、《实用药酒精选》、《养生汤羹大观》、《中国历代名食荟赏》等著作,主编过《老年养生》一书,发表论文10余篇,1997年被江西省卫生厅评为“八·五期间全省中医工作先进个人”。长期担任中医学院本科班教学工作,并带教了不少外国留学生,为中医走向世界、造福人类做出了积极的贡献。

---

## 前 言

---

随着新世纪的到来,人们在追求快节奏、高效率的同时,也享受着丰富的物质生活所带来的便利。然而,这种生活方式对人们的身体健康也会产生不利影响,特别是由于运动量的持续减少,使现代人往往出现循环功能不良的生理表现,再加上精神压力无法得到及时的舒解或释放,使人们长期生活在一种高度紧张的情绪当中,其结果是导致人们未老先衰,出现诸多的文明病、富贵病。要解决这个问题,则需要我们每个人都提高保健意识,加强自身身体和心理的保养,否则,很难真正提高生活质量与工作效率。

目前,保健方法种类较多,有各种体育锻炼的方法,也有种类繁多的保健品。其实,就一般的情况来说,选择适宜自身体质与生活习惯、经济上不需增加太多负担、方便易行且经过一段时间试验后认为效果不错的方法最为实用。本书介绍的泡脚疗法应该说适宜于大多数人,因为洗脚是每个人每天都要完成的生活事项,泡脚只是将水温控制适宜,时间适当延长或根据各人情况再加上适当的药物则可。其省时、简便、经济、舒适、有效,对于现代人来说,泡脚的确是必不可少又无法替代的保健方法。

利用泡脚保健,不是现代人的发明,这是我国古人从长期的生活实践中领悟出来的行之有效的

保健方法。北宋的苏东坡曾写诗云：“主人劝我洗足眠，倒床不复闻钟鼓。”南宋的陆游在 82 岁高龄时也曾写过一首洗脚诗：“老人不复事农桑，点数鸡豚亦未忘，洗脚上床真一快，稚孙渐长解烧汤。”这两位诗人都对泡脚保健颇有研究，且受益终生。

由于双脚远离心脏，血液循环较差，又承受着人体全部重量，还要不断地为人的运动提供方便，可见脚的负担太重、太辛苦了，我们应该多关注和保护它。

健康就是财富，没病等于发财。但健康不是光靠叫几声口号就能获得的，而是要付诸行动，贯彻在每一天中。只要我们每天能挤一点时间来泡脚，就会拥有健康，获得幸福。假如大家真是这样做了，那就达到了我写本书的初衷和良好意愿。

书中不尽人意之处难免，敬请专家和各位读者提出批评与建议。

**康国华**

2000.12.18

# 目 录

上篇 泡脚基本知识 .....	(1)
一、脚与全身的关系 .....	(1)
(一)现代医学的认识 .....	(1)
(二)中医学的认识 .....	(3)
二、泡脚的优点 .....	(5)
(一)安全 .....	(5)
(二)无痛苦 .....	(5)
(三)无毒副作用 .....	(7)
(四)廉价 .....	(7)
(五)有效 .....	(8)
(六)方便 .....	(8)
(七)舒适 .....	(8)
三、泡脚水的组成 .....	(9)
四、泡脚水的温度 .....	(9)
五、泡脚容器的要求 .....	(10)
六、泡脚时间的要求 .....	(12)
七、泡脚与按摩的关系 .....	(13)
八、泡脚与心理调摄 .....	(19)
九、泡脚与饮食的关系 .....	(20)

十、泡脚的作用	(21)
(一)清洁皮肤的作用	(21)
(二)扩张血管作用	(21)
(三)降低血液粘稠度	(22)
(四)缓解肌肉痉挛	(22)
(五)镇静作用	(22)
十一、泡脚的注意事项	(22)
(一)注意卫生	(22)
(二)切忌求快	(23)
(三)切忌三天打鱼、二天晒网	(23)
(四)儿童不宜泡脚	(23)
(五)某些急性感染性疾病不宜泡脚	(23)
(六)出血性疾病不宜泡脚	(23)
下篇 泡脚法家庭应用	(25)
一、风寒感冒	(25)
二、头痛	(28)
三、失眠	(33)
四、高血压病	(37)
五、中风后遗症	(41)
六、冠心病	(45)
七、慢性支气管炎	(49)
八、糖尿病	(52)
九、胃脘痛	(55)
十、泄泻	(58)
十一、便秘	(62)
十二、癯闭	(65)
十三、痛风	(69)
十四、痛经	(71)
十五、更年期综合征	(73)



十六、退行性腰椎炎	(77)
十七、腰椎间盘突出症	(80)
十八、阳痿	(84)
十九、虚劳	(87)
二十、快节奏综合征	(89)
二十一、慢性鼻炎	(91)
二十二、慢性咽炎	(94)
二十三、耳鸣、耳聋	(96)
二十四、牙痛	(100)
二十五、眼睑缘炎	(103)
二十六、踝关节扭伤	(106)
二十七、风湿性关节炎	(108)
二十八、足跟痛	(111)
二十九、脚掌痛(跖神经损伤)	(114)
三十、足癣	(116)
三十一、冻伤	(118)
三十二、皲裂	(120)

## 上篇

# 泡脚基本知识

## 一、脚与全身的关系

每个人自学会行走后,他的双脚就默默地给他的生活、工作带来方便,并且对他的整个生命过程起着非常重要的作用。民间广为流传的一句健康谚语——“人之有脚,犹如树之有根,人老腿先衰,树枯根先竭。”就足以证明脚与全身的关系是何等密切、何等重要。可以肯定地说:脚与人体健康息息相关。

### (一)现代医学的认识

#### 1. 血液动力学方面

虽然心脏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),挤压脚部血管,协助心房的泵血作用,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”。生活中我们也经历过或者曾经看到过这样的现象,

一个人要是整天坐着或站着过久,不运动或少运动,就会感到双下肢酸困、麻木,甚至出现肿胀现象,严重者还会导致下肢静脉血栓。这就是由于双脚活动少,肌肉没有进行收缩运动,血管没有受到挤压,导致回心血量减少,使下肢的营养供应相应减少而代谢产物堆积所引起的后果。下肢血液循环功能不佳,可影响人体各器官的生理功能,导致百病丛生。如果我们每天保持适当的运动,如跑、跳、行走等,下肢肌肉的收缩运动可以帮助心脏把远端的血液回收,从而大大减轻了心脏负担,无形中起到了“心脏”样的泵血功能,双脚实际上就充当了“第二心脏”的角色,这是脚被称为“第二心脏”的第一个原因。

## 2. 神经调节方面

双脚虽然远离心脏、大脑,但它作为人体不可分割的重要器官是毋庸置疑的。现代医学证明:人的脚掌密布了许多血管,有丰富的末梢神经感受器,且脚板是无毛皮肤,对各种刺激都非常敏感。生物全息学说认为:脚上共存存在着与人体各脏腑器官相对应的62个反射区,聚集着反映全身健康状况的许多经络和穴位。双脚运动时,不断刺激脚底,这种刺激可以反射到大脑,对大脑的功能有调节作用,并通过中枢神经再间接调节内脏功能,对维持健康意义重大,犹如心脏那么重要。这是脚被称为“第二心脏”的第二个原因。法国医生巴宾斯基的试验已经证明了这一点。巴宾斯基发现,当人的中枢神经系统发生病变时,用棉签棒划足底外侧缘,会出现足趾背屈,并伴有踝、膝、髌三个关节屈曲的反应。后来发现,这个试验对诊断中枢神经疾患具有重大的临床意义,为了纪念这位有贡献的医学家,国际上将这种病理反射命名为巴宾斯基征,并作为诊断中枢神经系统病变的可靠依据之一。

2

日本某医学博士报告说,一位女子因交通事故受伤,连续8年神志不清,昏睡不醒。死亡后解剖尸体时发现其大脑重量竟然比正常人轻300克。该博士指出,这是由于多年来一直没有给予其双脚任何刺激造成的。说明脚底与大脑中枢神经系统关系密切,可以互相影响,互相调节。

### 3. 免疫方面

俗话说，“寒从脚起”。这是因为脚部离心脏较远，平时的温度一般较上身略低，假如不注意保暖或遇冷空气侵袭，气温骤降，寒气就会从脚部开始侵入身体。其表现的症状是反射性地引起上呼吸道粘膜的毛细血管收缩，使纤毛摆动减慢，抵抗力明显削弱，从而出现感冒、支气管炎等上呼吸道感染的症状。这说明脚部受寒后，机体抵抗力也会随之下降，从而导致条件致病菌的入侵及正常菌群的紊乱，而出现各种症状。冬春季节天气寒冷，呼吸系统疾病发病率也大幅度增加，这也进一步证明脚与人体免疫功能有密切联系。

## (二) 中医学的认识

### 1. 整体观念的缩影

祖国医学的整体观认为：人与自然是一个整体，人体内的各个组织器官、脏腑经络之间也是一个整体，在这个理论的基础上建立了经络学说。一千多年来，经络学说用于指导临床实践，为不少病人解除了痛苦，说明这种理论是正确的。

经络学说认为，足三阴经和足三阳经分别起始和终止于脚部。它们分别是足太阴脾经、足阳明胃经、足少阴肾经、足太阳膀胱经、足厥阴肝经和足少阳胆经。通过经络关系，分别与手三阴、手三阳经沟通，共同维持着人体气血的运行。脏腑的病变可通过经络互相影响，反过来，疏通经络、气血，又可达到治疗脏腑病变的效果。如足阳明胃经的足三里穴，在胃脘部有病变时，按摩或针灸该穴位可以达到治疗胃病的效果，而且疗效显著。所以说，脚与脏腑的关系就是整体观念的缩影，如图 1 即为胚胎足底全息图像。

### 2. 脚为人之根本

中医基础理论认为，“肾为先天之本”、“脾为后天之本”，所谓“本”就是生命的根本所在。这就明确指出了脾肾在脏腑中的作用特别重要。然而，足少阴肾经、足太阴脾经皆起始于脚部，可见脚部在生命活动中是非常重要的组织。为了强调这一点，人们常把脚称为“人之根本”，应该说一点也不夸张。

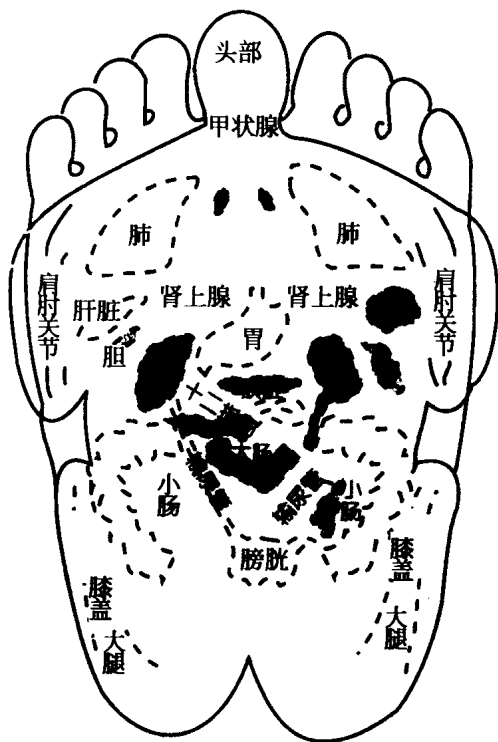


图1 胚胎全息图

### 3. 气血运动的助推器

中医认为,气血以动为贵,经络以通为要,只有这样,才能维持正常的生命活动。一旦气滞血淤,经络闭阻,脏腑、组织、器官就要发生病变。而我们只要迈开双脚,就能推动气血的运行,气流畅通就保证了全身各组织器官营养物质的供应。有一句人们非常熟悉的健康格言“生命在于运动”,就是告诉大家每天要适当地运动,运动才会促使气流畅通,而大多数运动的过程是在双脚的带动下完成的。脚除了带动肢体运动之外,更重要的是推动气血运动。故有人建议,我们只要买双跑鞋,迈开双脚,就能走向健康、走向未来……

### 4. 脚底病理反射区部位图(见图2、图3)

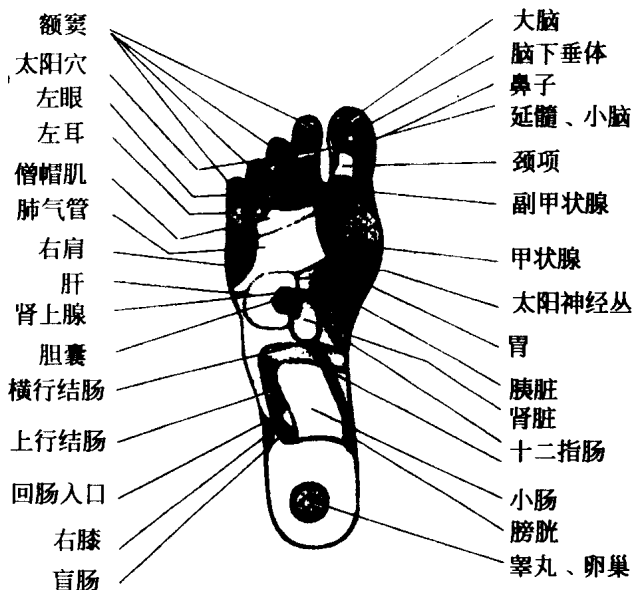


图2 右脚反射区图

## 二、泡脚的优点

### (一)安全

泡脚作为一种保健和治疗的方法是十分安全的。这可以从以下两方面来理解其含义：一方面是客观的，比如药物治疗，很多药品对人体除了有一定的治疗作用外，同时有不少的毒副作用，尤其是某些药物对重要脏器(如肝、肾)的功能可造成损害，并可以危及生命，无论中、西药物都存在这一问题；外科手术治疗也存在一些问题，有的病人因术后肠粘连非常痛苦，几次手术也无济于事；有的病人因手术造成关节挛缩、功能障碍或完全丧失；有的病人因药物过敏引起死亡，有的病人因麻醉意外造成危害等。另一方面是主观的(可以避免，但还是失误了)，比如：有的病人因医生马虎割断了神经，造成某些组织



图3 左脚反射区图

器官丧失功能；有的病人因医生疏忽，腹腔内留有手术钳、纱布等，使肉体和精神均受到痛苦煎熬；有的病人本来是左手接受手术治疗，结果被医生误开了右手一刀；有的病人本不需要做手术，结果被误送进手术室；有的病人因医护人员用药错误而导致伤亡，甚至还有把病人遗留在高压氧仓内过夜（做完高压氧治疗后未叫病人出来）导致患者死亡的。总的来说，只要有医疗活动存在，就可能出现客观的（不可避免）或主观的（可以避免，但还是出现失误）医疗问题。而泡脚疗法则无论是从客观还是主观的角度来看，都是很安全的。

## （二）无痛苦

怕痛怕苦好像是天生的。每一位患过病的人，都会对就医带来的针药痛苦记忆深刻，尤其是小孩，每到医院看到穿白大褂的医护人员就有一种恐惧感。那种吃药的苦楚、打针的痛感甚至让很多成年

人也望而生畏、心有余悸。假如不用打针、吃药,没有针药的痛苦就能治好病痛,那真是再好不过的事,这也是广大患者的共同愿望。有些非药物疗法可以帮助很多患者免受针药之苦,泡脚疗法就是这些方法中的一种,而且是极其重要的一种。可以预测,非药物疗法(包括泡脚疗法)在 21 世纪将倍受世人的关注和欢迎。

### (三)无毒副作用

如前所述:每一种药物进入人体后,都会产生或多或少的毒副作用,不论是西药还是中药、草药。有些人认为中草药无毒副作用,这是不符合事实也没有根据的。只能说中草药的毒副作用相对较少,危害程度相对较小而已。近年来关于中草药引起毒副作用的报道也越来越多,“是药便有三分毒”,只不过西药的毒副作用更明显、更严重罢了。

从药品进入体内的分布状况来看,药品只有 5% 到达病灶部位,95% 的药品则到达其他组织器官,可见其毒副作用面是很大的。据有关统计资料表明,我国每年有 20 余万人死于滥用药物,这不得不引起人们的高度重视。而泡脚疗法则可以避免这一问题的发生。

### (四)廉价

虽然这些年来部分人的收入有所增加,但是下岗职工、生活困难的工人、农民仍占大多数,这些人用于医疗保健的开支是有限的。尤其是老、少、边、穷地区的人们,为支付医疗费用伤透了脑筋。近些年来,医疗费用不断上涨,对大多数职工来说是一种重负,有的人小病不看,拖成大病,严重影响了自身身体素质,也降低了自己的生活质量。

就目前国家的整体经济实力而言,国家不可能负担起全部国民的医疗费用,还得靠集体与个人共同来负担。有病不能不看,然而看病又支付不起巨额的医疗费用,这是一对矛盾。要解决这一矛盾,除了依靠国家进行宏观调控,进行医疗体制改革和社会保险体制改革之外,我觉得泡脚疗法也不失为人们自己所应考虑开辟的另外一条健康之路,因为它花费少、收效大,既简便易行,又方便实用,真是价



廉效高、两全其美的健身良策，自然会深受老百姓的欢迎。

### **(五)有效**

一种医疗保健方法能否延续，能否受到老百姓的欢迎，首先要看它的效果如何。假如没有疗效，谁也不会白花时间与物力。经过长期的临床实践证明，泡脚疗法能促进血液循环、通经活络、温灼脏腑、刺激神经末梢，对人体有确切的保健医疗价值。经常给双脚以热浴和按摩，能有效揉碎并驱散沉积物，促进血液循环，平衡和改善身体电磁场，调整阴阳平衡和神经功能，加速肌肉纤维和细胞分子的运动，迫使毛细血管扩张和收缩，从而调动和增强人体器官自身的抗病潜能去战胜各种疾病因子，达到强身健体的功效。有一首顺口溜说得很好：“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。”这是有识之士对泡脚疗法作用的总结，泡脚疗法作为一种保健治疗手段能流传至今的原因也就在此。

### **(六)方便**

谈到方便，大家对求医看病一定会感觉到十分麻烦，时间耗费太多。诸如挂号、候诊、批价、付款、取药、检查等都必须排队，高峰期间得排长队，耗时不少；再加上从家里到医院，再从医院回家，一般得化半天时间。要是病重者，还得几个人抬着，上下楼、上下车诸多不便；冬天气候寒冷，夏天天气酷热，对病人和家属都十分不便，且对病情也十分不利；有些慢性病人，需要长期跑医院接受治疗，这不便之处就更多了。而泡脚疗法可以为广大民众提供方便，它不受任何时间、地点、人物的限制，随时可被大家采用，非常方便。据说，最近又有人发明了一次性塑料泡脚盆，既便于携带，又干净卫生，给经常出门在外的人士提供了方便，也为普及泡脚疗法增添了一种新的工具。

### **(七)舒适**

过去，人们在医疗保健过程中，伴随的大多是痛苦与烦恼。时至今日，越来越多的人希望医疗过程不再是痛苦与烦恼或者恐惧，而是在享受医疗保健服务的同时，给身心带来舒适、安全愉快的感受。泡脚疗法能让人们体会到“不泡不知道，一泡总想要”的感觉。当人们