

家庭保健系列丛书 & 最权威、最方便、最适用

中药泡脚 祛百病

丘石(医学博士)◎主编

Zhong Yao Pao Jiao Qu Bai Bing

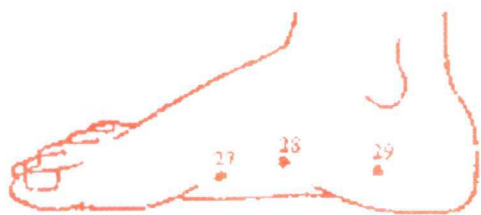
中药泡脚 祛病健身延年寿

民谚曰：“春天洗足，升阳固脱；夏天洗足，祛湿除暑；秋天洗足，润肺濡肠；冬天洗足，丹田温灼。”利用中药泡脚更能达到养生保健的作用。

金城出版社

中药泡脚祛百病

丘石医学博士 主编



金城出版社

图书在版编目(CIP)数据

中药泡脚祛百病 / 丘石主编—北京:金城出版社
2005. 4
ISBN 7-80084-392-0

I 中… II 丘… III 医疗保健—知识
IV. 125

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第061826号

金城出版社出版发行
(北京市朝阳区和平街11区37号楼 100013)
北京鑫利印务有限公司印刷

开本:880×1230毫米 1/32 印张:10.5 字数:160千字
2005年4月第1版 2005年4月第1次印刷

印数:1—5000册
书号:ISBN 7-80084-392-0/K·21

定价:19.80元(全套定价:59.40元)

前 言

近几年来,足疗按摩、推油指压、中药泡脚等祛病方术越来越受到广大群众的欢迎,同时也引起国内医学界的广泛重视。

其实,人的双足、全身各个经脉,都与人体健康长寿有着密切的联系通过按摩等刺激,可以达到祛百病的目的。

为了方便广大读者,我们特请国内著名专家教授从足疗按摩、推油指压、中药泡脚三方面编著了三本系列书籍,让大家花最少的钱受最大的益。

本系列书简述了足疗按摩、推油指压、中药泡脚的渊源和原理,系统地、详尽地介绍了百余种常见疾病的按摩部位和方法。

足疗按摩主要从足底反射区和各足部经络方面介绍了按摩祛病的方法,不受时间、地点、设备等条件的限制,无任何副作用,既适用于他人进行操作,也非常适合自我

进行按摩,非常地方便适用。

推油指压主要从各种按摩油的使用技巧、指压常识、按摩的基本部位和方法介绍了祛百病的道理,也是适合家庭保健的一种疗法。

中药泡脚则是使用特别配制的各种中草药熬成药液浴足,以达到有病治病、无病健身的目的。由于药液不用口服,避免了药物对胃肠的刺激,药物的有效成分通过脚部吸收,减轻了药物对人体的副作用。使用中药泡脚,可健身养气、益寿延年。

本系列书内容通俗易懂、文字简明扼要,适合每一位读者家庭保健。可以说,它们是每一位广大读者的福音!

第一章 足浴简介 //

- 一、足浴历史简说 / 2
- 二、足浴保健原理 / 6
- 三、从脚暖起 / 7
- 四、足浴的保健和治疗作用 / 9
- 五、洗脚的学问 / 10
- 六、足浴养生 / 12
- 七、足浴助眠法 / 11
- 八、家庭足疗的方法 / 15
- 九、足浴的正确使用方法和应注意事项 / 16

第二章 中药泡脚的常识 / 19

- 一、泡脚治病的原理 / 20

- 二、泡脚治病的优点 / 21
- 三、中药泡脚的十大功效 / 22
- 四、形形色色的药汁浴 / 21
- 五、常用的儿童洗浴足浴油 / 26
- 六、说不尽的芦荟浴足法 / 28
- 七、形形色色的足浴溶液 / 32
- 八、中药泡脚正当时 / 37
- 九、哪些病不宜泡脚 / 38

第三章 中药泡脚祛百病 / 39

- 一、内科疾病 / 40
- 感冒 / 40
- 咳嗽 / 45
- 肺炎 / 53

哮喘 / 54
胃痛 / 57
腹痛 / 59
腹泻 / 61
泄泻 / 63
慢性结肠炎 / 68
便秘 / 69
胁痛 / 71
腹胀 / 73
肺痛 / 74
眩晕 / 76
原发性高血压 / 80
头痛 / 87
中风 / 91
癫狂 / 95
水肿 / 95
急慢性肾炎 / 101
尿毒症 / 108
癔闭 / 104
淋症 / 106
失眠 / 108
心悸 / 111
类风湿性关节炎 / 112
痹症 / 114
足无力 / 124
足痉挛 / 125
落枕 / 126
足跖疣 / 127
手足乏力 / 127
汗症 / 128

痛风 / 132
肢体闭塞性动脉硬化症 / 134
下肢静脉曲张 / 135
雷诺病 / 135

血症 / 136
瘰病 / 137
厥症 / 138
脑疽 / 139

二、外科疾病 / 140

冻疮 / 140
血栓性静脉炎 / 148
红斑性肢痛症 / 156
痔疮 / 157
疝气 / 163
脱肛 / 165
臁疮 / 171
肛痿 / 173

三、骨科和损伤 / 171

软组织损伤 / 171
足跟痛 / 179
骨折后关节僵硬 / 187
跌打损伤 / 188
脱臼 / 193
慢性骨髓炎 / 195
骨质增生 / 196
扭挫伤 / 200

四、男科疾病 / 201

阳强 / 201
阳痿 / 205
早泄 / 211

遗精 / 211

阴囊血肿 / 219

精子异常 / 220

前列腺炎 / 221

阳缩 / 224

小便不利 / 225

淋症 / 225

前列腺肥大 / 226

阴茎龟头包皮炎 / 228

不育症 / 231

阴囊湿疹 / 232

五、妇科疾病 / 237

产后缺乳 / 237

滴虫性阴道炎 / 238

霉菌性阴道炎 / 243

闭经 / 246

外阴部炎症 / 247

外阴瘙痒 / 251

外阴白斑 / 252

宫颈糜烂 / 256

子宫脱垂 / 257

子宫颈炎 / 258

痛经 / 259

阴道炎 / 260

带下病 / 265

不孕症 / 268

月经不调 / 269

难产 / 272

六、皮肤科疾病 / 273

汗脚 / 273

皲裂 / 276

足癣 / 280

七、五官科疾病 / 286

急性结膜炎 / 286

沙眼 / 291

泪囊炎 / 293

睑缘炎 / 294

角膜翳 / 296

眼痒 / 297

角膜溃疡 / 298

炎唇 / 300

麦粒肿 / 301

鼻窦炎 / 303

近视眼 / 305

口疮 / 305

扁桃体炎 / 306

牙痛 / 307

咽喉痛 / 307

秃顶 / 308

耳鸣 / 308

梅核气 / 309

八、儿童疾病 / 309

小儿惊风 / 309

小儿支气管炎 / 310

小儿四肢冰冷 / 311

小儿腹泻 / 312

小儿流涎 / 313

小儿麻痹后遗症 / 313

第四章 中药泡脚美容法 / 314

去头屑 / 315

脱发 / 317

痤疮 / 319

黄褐斑 / 320

美肤 / 323

肥胖 / 327

第一章

足浴简介

一、足浴历史简说

足浴起源远古时代,是药浴的组成部分,它的运用与中国传统医学的发展一样,源远流长,是人们在长期的社会实践中的知识积累和经验总结,至今已有3000多年的历史传统。古人曾经有过许多对足浴的经典记载和描述:

“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。”

在中国的历史长河中更是不乏名人靠足浴养生保健的故事:唐朝一代美女杨贵妃经常靠足浴来养颜美容;宋朝大文豪苏东坡每晚都运用足浴来强身健体;清代名臣曾国藩更是视“读书”、“早起”和“足浴保健”为其人生的三大得意之举;近代京城名医施今墨也是每晚都用花椒水来泡脚养生。可见足浴在中华养生保健历史中占有举足轻重的地位。

足浴又称泡脚,是将单味中药或复方中药水煮,滤渣取液,调至适当温度,浸泡双脚或患部的一种治疗方法。属于中医内病外治法的范畴。我国原始人为了生存,为获取食物与猛兽搏斗或部落之间发生冲突时常会受外伤,当时人们常常用植物茎、叶、根之汁搽涂伤口以治疗伤痛,于是最原始的内病外治法就产生了。经过长期的实践,人们逐渐发现了一些具有外治作用的药物和方法,药浴治疗方法就是其中之一。

根据有关史料记载,我国长沙马王推出的医学文献《五十二病方》中就有“温烫”、“药摩”、“外洗”等内病外治的记载。从殷商时期起,我国人民已经有了沐浴的习惯,当时人们已有洗足、洗澡等行为。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,这说明当时人们对沐浴已经有了一定的认识。周代人已知道定期沐浴,并开始用沐浴来治疗疾病,如“头有创而沐,身有疡则浴。”《左传》中记载了人们对水土质量与人体健康之间关系的认识。《山海经》中收录了许多药物资料,其用药方法也颇具特点,其中就有药浴的记载。

《黄帝内经》是我国最早的中医经典著作,成书于春秋战国时期,距今有两千多年的历史,该书中有关“药浴”的记载更加全面。如《素问玉机真藏论》中记载:“脾风,发痒,腹中热,烦心,出黄,当此之时,可按,可药,可浴。”这是用沐浴治病最典型的描述。

公元前三世纪,东汉医学家张仲景总结了汉代以前的中医治疗经验,经过汇集提炼,临床验证,著成《伤寒论》与《金匱要略》两书,其中就有“洗”、“浴”、“薰”等药浴法的记载。并对药浴的用法、适应症作了详细的介绍,体现了他的辩证思想。

晋代葛洪所著的《肘后备急方》,对各种原因所致的创伤与脓肿分别采用醋水洗、酒洗。书中载:“若是热,即取黄柏、黄芩一两,切作汤洗即可。若有息肉脱出,以苦酒三升、渍乌五枚以洗之”;“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》中的“葱豆洗汤”,用法为“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。可见当时对药浴已有了广泛的应用。

唐代孙思邈著的《千金要方》、《千金翼方》两书集方7300首,所用方药有汤、酒、散、丸、蜜膏、油膏等,治疗方法有内服与外用之分。在外用方中就有洗浴、敷贴的记载,并对药物局部浴、全身浴的方法做了详细的记述,为药浴的发展奠定了坚实的基础。

宋代王怀隐著的《太平圣惠方》书中有用淋射、淋洗等药浴法治疗记载。同期儿科名医钱乙在他所著的《小儿症直诀》一书中也有用药液浴儿,治疗胎热胎怯的描述,这说明药浴治疗范围不断发展扩大。

金元时代四大名医之一张子和,以汗、吐、下之法攻怯百病,他将药浴法归入汗法的范畴。

明清时期,随着中国医学的发展,出现了很多医学名著。如龚延贤得《万病回春》、《外治寿世方》等,这些著作中都有足浴治疗的记载,足见药浴治疗范围之广泛。特别是清代名医吴师机,他搜集历代临床资料,结合本人临床经验,编撰《理骈文》,集外治之大全,收集药浴方 800 余首,使其成为“外治正宗”。

虽然中华文明史已历经数千年的演变,但这一中华传统保健术之精华并未因此而被人们遗弃,相反它不但被继承下来,而且得到了更大的发展。今天它仍然是一种深得人心的保健养生方法。随着药物副作用的增多和药源性疾病的不断涌现,越来越多的人更加崇尚自然保健法。作为绿色疗法其中之一的足浴疗法,由于其操作简单,方便舒适,效果显著,近年来由北往南再次掀起广泛流传。

中医学的发展,特别是足浴的广泛应用,也引起了国外医学界的重视,他们利用高科技手段把足浴剂型投入市场,利用这种含有碳酸氢钠的药物进行药浴,可消除疲劳,使人产生轻松舒适感。随着现代医学的发展,古老的足浴疗法也有了长足的发展,使足浴疗法更加科学、简便、疗效显著。足浴必将成为深受广大医备工作者及人民大众欢迎的医疗保健方法。

二、足浴保健原理

足浴保健疗法是足疗诸法中的一种,它是通过水的温热作用、机械作用、化学作用及借助药物蒸汽和药液薰洗的治疗作用,起到疏通奉理,散风降温,透达筋骨,理气和血,从而达到增强心脑血管机能、改善睡眠、消除疲劳、消除亚健康状态、增强人体抵抗力等一系列保健功效。

足浴保健疗法又分为普通热水足浴疗法和足药浴疗法。普通热水足浴疗法是指通过水的温热和机械作用,刺激足部各穴位,促进气血运行、畅通经络、改善新陈代谢,进而起到防病及自我保健的效果。足药浴疗法是指选择适当的药物、水煎后兑入温水,然后进行足药浴,让药液离子在水的温热作用和机械作用下通过粘膜吸收和皮肤渗透进入到人体血液循环进而输布到人体的全身脏腑达到防病、治病的目的。

三、从脚暖起

根据中医观点,足部热,有助全身血液循环。在过去中国许多地方取水不易,没办法每天洗澡,进行足浴就等於完程沐浴了。在电影《大红灯笼高高挂》中,就对于富贵人家享受足浴的情景及足浴在生活中所占的地位有一番深刻的描述。

现在则因为洗澡便利,足浴光采稍显落寞,近年来因为健康风气日盛,方便的足浴所带来的温暖及健身作用让人重新重视。因为足部镇日承载全身的重量,是全身最疲惫的部位,但因为藏在鞋子内,不常见到天日,让人容易忽视。就全身循环来看,足部就等于是位在身体底层的第二颗心脏,足部血液循环正常,血气热络,下半身较不易浮肿,也不会有静脉曲张的现象。

在家进行足浴时,可以加入具有镇静效果的薄荷或茶

树精油,舒缓足部的压力。可先将足部洗净后,将水温控制在38-42度之间,再滴入精油,浸泡约10-15分钟即可。

浸泡方式可以仅止于脚踝或者高至小腿肚,如果要加强女性机能者,建议可泡至穴位足三里(约在小腿肚一半处)。受到地心引力的影响,腿部的血液常会下得去上不来,血管拼命扩张,就会有静脉扩张的情形。如果用热气刺激血液回流,使全身就会温暖起来,如果就气血循环来看,不用特别浸泡到小腿肚,如果要强化女性机能,就最好泡到足三里了。

在这个时候,可以搭配按摩同时为足部去角质。当足部浸泡约五分钟后,表皮层较为柔软时,取些磨砂膏以圆型涂抹方式去角质,角质层较厚的地方,可以浮石以单一方向去角质。如果以浮石来回或者以画圆圈方式去角质,有时候会因为用力过当造成伤害,单一方向较能掌握。

当足部离开脚盆时,不用急着为足部擦干,肌肤上留着湿润较容易吸收护腿霜成份。最好不要用毛巾来回将足部的水分擦干,可以毛巾以按压的方式,将足部稍微擦干后,由下往上,为足部擦上护足霜,湿润的水气,涂抹上护足霜后,可以锁住水份。