

● 家庭保健必备图书

● 中药泡脚健康疗法

春天泡脚，升阳固脱；夏天泡脚，祛除暑湿；秋天泡脚，肺润肠濡；冬天泡脚，丹田温灼。中药泡脚可改善血液循环，增强机体免疫功能，扶正祛邪，防病治病、自我保健、延年益寿……

家庭常见病 泡脚验方

王国防◎主编

延边大学出版社



家庭常见病

泡脚验方

王国防◎主编

延边大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

家庭常见病泡脚验方/王国防主编—延吉:延边大学出版社,2005.9

(家庭保健必备图书:2)

ISBN 7-5634-2133-5

I. 家... II. 王... III. 常见病—足—薰洗疗法
IV. R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 104964 号

家庭保健必备图书
家庭常见病泡脚验方
王国防 主编

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路 105 号)
北京市业和印务有限公司印刷

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 23
字数 450 千字 印数:1-5000
2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-2133-5/R·60
全套定价:45.60 元(本册定价:22.80 元)

前言

泡脚疗法是中国医药学中的一颗明珠，它有着悠久的历史和丰富的内容，是中医治疗学中的一种古老而又有效的外治疗法。俗话说得好：“睡前泡泡脚，胜过吃补药”。中医学认为：“足乃六经之根”，中药泡脚即是根据中医辨治原则，选择适当的药物，用水煎取汁液后浸泡双脚，通过药物对足部穴位及经络的刺激渗透作用，达到治疗疾病的目的。

随着药源性疾病的增多和药物毒副作用的不断出现，泡脚疗法越来越受到人们的青睐。特别是近几年来，“洗脚房”、“泡足房”、“足浴中心”已遍布城乡各地，泡脚疗法已被广大人群所接受。为什么泡脚疗法日益受到人们的重视呢？其主要原因有四：其一泡脚疗法属于自然疗法，安全可靠，无任何毒副作用；其二方法简单，适合任何人群、家庭的操作；其三无任何痛苦，同样治病却免除了吃药、打针、手术以及手术后的苦痛，并且可以消除疲劳、减轻疼痛，给人以舒适、轻松的感觉；其四经济有效，泡脚疗法不仅可以治病防病、强身健体、延年益寿，并且不需要多少费用，有些泡脚原料甚至不用分文，即可达到上述目的。

因此，我们整编了这本《家庭常见病泡脚验方》以求方便读者，使广大人民通过泡脚疗法，达到治病防病及保健的功效。在整编过程中，得到了中医药大学蒋梦良医师的审阅校正，在此一并致谢。

由于作者水平有限，书中错误和不妥之处难免，敬祈读者批评指正。

编者于北京中医药大学

目 录

第一章 泡脚基础知识

一、双脚与人的密切关系·····	1
二、泡脚治病的原理·····	3
三、泡脚疗法的特点·····	5
四、泡脚疗法的应用范围·····	8
五、泡脚水的选择·····	9
六、泡脚器具的选择·····	10
七、泡脚的时间·····	12
八、泡脚疗法的注意事项·····	12

第二章 常见病泡脚验方

感 冒·····	15
发 热·····	22
头 痛·····	25
咳 嗽·····	30
哮 喘·····	35

慢性支气管炎	40
胃 痛	44
消化不良	48
泄 泻	51
慢性结肠炎	55
便 秘	59
失 眠	64
高血压	70
低血压	75
高脂血症	79
糖尿病	82
冠心病	88
水 肿	92
痛 风	95
慢性肾炎	98
动脉硬化	101
风湿性关节炎	104
中风后遗症	107
眩 晕	111
肺结核	114
自汗、盗汗	117
疔 疮	119
疥 疮	122

冻 疮	124
皲 裂	132
足 癣	136
鸡 眼	143
汗 脚	145
丹 毒	149
稻田性皮炎	152
皮肤瘙痒症	155
足跟痛	160
踝关节扭伤	165
下肢静脉曲张	169
瘰 疮	172
酒糟鼻	174
痔 疮	177
脱 肛	183
雷诺病	188
痛 经	192
闭 经	198
月经不调	202
倒 经	207
带下病	209
更年期综合征	212
遗 精	216

早 泄	220
阳 痿	224
前列腺炎	228
红眼病	231
麦粒肿	235
睑缘炎	238
口 疮	240
牙 痛	243
慢性鼻炎	246
鼻窦炎	249
小儿厌食症	252
小儿遗尿症	254

第三章 养生保健泡脚验方

一、消除紧张	257
二、消除疲劳	259
三、消除抑郁	261
四、健脑益智	263
五、促进性欲	265
六、增进食欲	267
七、抗衰老	270
八、美 容	272

第四章 常用药物性味与功效

一、补气药·····	275
二、补血药·····	280
三、补阴药·····	284
四、补阳药·····	289
五、止咳化痰药·····	297
六、消食理气药·····	300
七、清热解毒药·····	303
八、利水消肿药·····	309
九、活血化瘀药·····	313
十、芳香化湿药·····	318

第一章 泡脚基础知识

一、双脚与人体的密切关系

俗话说：“树枯根先竭，人老脚先衰”，为什么双脚对人体来说有这么重要呢？

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。

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。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。

此外，双脚又被誉为人的“第二心脏”，为什么这样称呼呢？心脏虽然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，挤压下肢血管，协助心脏的泵血作用，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”。下肢血液循环功能不佳，可影响人体各器官的生理功能，导致各种疾病的发生。如果我们每天保持适当的运动，如跑步、行走等促使下肢肌肉进行收缩运动，可以帮助心脏把远端的血液回收，从而大大减轻心脏的负担，无形中起到了泵血功能，这是脚被称为“第二心脏”的原因。

现代医学又证明，脚掌密布了很多血管，有丰富的末梢神经。刺激脚掌就可反射到大脑皮层，对大脑功能有调节的作用，并且通过中枢神经再间接调节内脏功能，对维持健康意义重大。

二、泡脚治病的原理

中医学认为，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，人体某一个组织发生病变，有可能影响到其他部位。而脚是人的一个重要组成部分，所以全身的疾病可以影响到脚。同样，脚的病变也会影响到全身，并引发相应的疾病。

热水浸泡双脚，具有促进气血运行、温煦脏腑、通经活络的作用，从而起到调节内脏器官功能，促进全身血液循环，改善毛细血管通畅，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，对身体健康带来莫大裨益。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。”中医理论认为，人体全身是由经络连通，脚底是各经络的集中点，又称反射区。

足底反射区关联着人体每一个神经，连通着五脏六腑。中药泡脚是利用内病外治的原理，将中草药的有效成分通过水煮使之溶入水中，再通过水和水的温度与脚接触，以及水的压力和水的溶解度，通过经络将药力达到内脏而起到治病健身的作用。尤其是冠心病、痛经、雷诺病、动脉硬化闭塞症等气滞血瘀患者、微循环障碍患者，有明显的疗效。根据



不同病种，泡脚治疗 20 分钟后，再做微循环检查，大多数患者均得到改善，血流速度明显加快，血细胞聚集与瘀血减轻等。而健康人在泡脚 20 分钟后，也可见到血流速度加快、充盈度增加等微循环功能加强的表现，而微循环的改善又有利于药物的吸收。这充分证明，泡脚保健具有坚实的科学基础。

现代研究还证明，泡脚保健法可以通过下列途径调整人体的功能状态，提高免疫调节能力：

1. 能增加血管的数量，特别是侧支微血管的增加，能促进血液循环。

2. 可以软化血管，增加血管的弹性，从而减少因受压力而遭致破坏的危险性。

3. 可以使身体的很多肌肉，尤其是大腿肌能够做连续的收缩和放松，促使肌肉中的大量血管也跟着连续收缩和放松，继而增进肌肉与血液循环的运动效率，加强氧的吸收、运送和有效的运用。

4. 可以强化心脏的效率，使心脏跳动的频率减低而抽送更多的血液，以便能应付突发的紧急事件。

5. 可以增加体力与耐力，解除紧张和压力，使你在应付各种挑战的压力下不易感染疾病。

6. 可以减少血液凝结，保持血流顺畅，不使流入心肌的血管受到阻塞，有利于心肌梗塞的预防。

7. 可以调节荷尔蒙的分泌，这对循环系统是一种好现象，因为太多的副肾激素会引起对于动脉的诸多不利因素。

8. 可以控制体重与降低血压，因为大多数肥胖而有高血压的人，易罹患心脏病和糖尿病。

9. 可以加强新陈代谢，促使全身各个系统的生理机能自然而然地强盛起来，达到身心整体性的健康。

10. 可以解除紧张和忧虑。一个人如果心烦意乱或是有什么不能解决的问题，感到忧虑不安时，进行泡脚，头脑就会清醒起来，情绪就能平静下来，解决的方法也就有可能想得出来。

由上可知，泡脚疗法通过对人体的良性调节，而达到治疗疾病，强身健体的作用。

三、泡脚疗法的特点

泡脚治病的优点很多，较之其他治病方法，有其以下几个方面的优势和特点：

1. 安全，无毒副作用

泡脚作为一种保健和治疗的方法是十分安全的。其一，泡脚治病没有任何风险，不需要任何手术和医疗手段，不会因为医生主观的失误或客观的意外事情而造成患者肉体 and 精神的痛苦。其二，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。有人认为中药没有毒



副作用，这是没有科学根据的，只能说中药的毒副作用与西药相比，危害程度非常小而已。据有关资料表明，我国每3年有10多万人死于滥用药物，这不得不引起人们的高度重视。而泡脚疗法因其没有经过人体肠胃的吸收，而能避免这一问题的发生，不会产生任何毒副作用。

2. 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、手术及手术后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、手术就能治病，那真是一件不幸中的万幸，是广大患者的共同愿望。而泡脚疗法不但可以做到无痛苦疗法，并且在泡过双脚后，还会起到舒适、轻松、愉快的感觉。这也是从古至今泡脚疗法受人们喜爱的原因之一。

3. 方便、有效

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、划价、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，一般得花半天时间。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上提供了方便，也为普及泡脚疗法增添了一种新的工具。

此外，一种医疗保健方法能否延续，能否受到老百姓的欢迎，关键要看它的效果如何。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。

4. 经济实用

目前，我国的经济还不很发达，许多地区的医疗条件尚