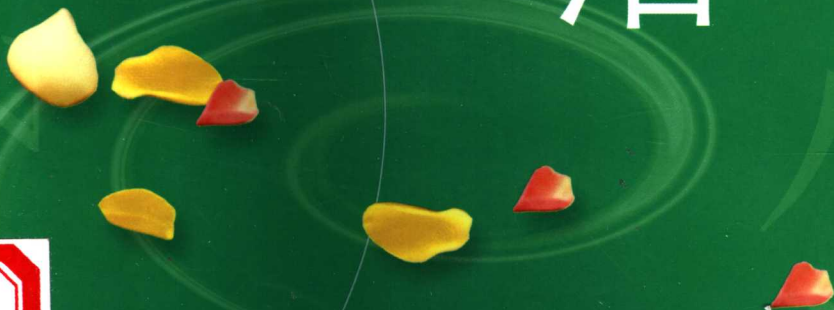


J IATING ZUYU
主编◎胡献国

家庭足浴



人民军医出版社



金盾出版社

家庭足浴

JIATING ZUYU

主 编 胡献国
副主编 黄成汉 王 红
编 委 (以拼音字母为序)

胡献国 黄成汉 王 红
吴琼妹 徐昌恕 许学慈



人民军医出版社



金盾出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

家庭足浴/胡献国主编. —北京:人民军医出版社, 2004. 7
ISBN 7-80194-300-7

I. 家… II. 胡… III. 足—按摩疗法(中医) IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 033584 号

策划编辑:焦健姿 于 哲 加工编辑:于 哲 责任审读:李 晨

版式设计:周小娟 封面设计:吴朝洪 责任监印:李润云

出 版 人:齐学进

出版:人民军医出版社 经销:新华书店

发行:金盾出版社

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.5 字数:156 千字

版次:2004 年 7 月第 1 版 印次:2004 年 7 月第 1 次印刷

印数:00001~10000

定价:10.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



内 容 提 要

本书由长期从事中医外治研究的知名老中医编写,共分为9章。第1章介绍了足浴疗法的定义、应用原则及注意事项。第2章至第8章分别介绍了内科、儿科、男科、皮外科、妇产科、五官科、传染科共90多种常见疾病的足浴疗法。第9章介绍了保健延年足浴方。每首足浴方剂均按组方、用法、功效逐项介绍,条理清晰、阐述简明、取材容易、使用方便,融科学性、实用性于一体。

本书既可作为广大群众自我保健、养生、预防、治疗之参考,又可作为中医临床工作者和中医爱好者的参考用书。

责任编辑 焦健姿 于 哲



随着药源性疾病的增多和药物毒副作用的不断出现,中医外治法日益受到人们的重视,它以方法简单、疗效确实、药力集中、副作用少等特点而被人们接受。

足浴疗法,是在中医辨证施治的原则指导下,选择适当的药物,水煎后取汁,放置于浴盆中,候温足浴,通过药物作用于足底局部的一种治疗方法,是中医外治疗法的一种。这种治疗方法是通过药物对足底部腧穴及经络的刺激作用,达到治疗疾病的目的。其应用方便,疗效确实,无痛苦,副作用少,因而受到广大患者的喜爱。

虽然中医足浴效方很多,但散见于各种医籍之中,查找使用不便,且目前尚无一本家庭足浴疗法专辑。有感于此,作者经广泛收集资料,斟酌筛选,编成这本《家庭足浴》,以求能方便读者,使广大患者能按病购药,选方疗疾,减轻痛苦,使中医足浴疗法真正成为中医临床有效外治方法之一。使广大读者能够通过足浴疗法强身健体,益寿延年。本书编写体例以中医病名为纲,间有西医病名,以病统方,以利于临床选用。

本书系中医外治临床用书,适用于患者及其家属,对中医临床工作者、中医足浴爱好者也有参考价值。

湖北省中医院赵映前院长、湖北中医药大学胡爱萍教授、三峡大学医学院谭德福教授等给本书提出了宝贵的修改意见,在本书编写过程中,参考了许多公开发表的资料,对有关作者在此一并表示谢忱。

由于作者水平所限,书中错误在所难免,敬请读者批评指正,以求再版时修正。



第1章 概 述	(1)
一、足浴的定义	(1)
二、足浴疗法的临床应用原则	(2)
三、足浴疗法的注意事项	(3)
第2章 内科病症的足浴疗法	(5)
一、感冒	(5)
二、咳嗽	(7)
三、喘证	(9)
四、胃痛	(11)
五、泄泻	(12)
六、慢性结肠炎	(15)
七、急、慢性肾炎	(16)
八、水肿	(20)
九、尿毒症	(21)
十、腰痛	(23)
十一、失眠	(24)
十二、冠心病	(26)
十三、头痛	(26)
十四、高血压	(28)
十五、中风	(31)
十六、风湿性关节炎	(33)



十七、类风湿关节炎·····	(37)
十八、痛风·····	(41)
十九、糖尿病及其并发症·····	(43)
二十、老年性早期下肢闭塞性动脉硬化症·····	(48)
二十一、汗证·····	(49)
二十二、慢性疲劳综合征·····	(51)

第3章 儿科病症的足浴疗法····· (54)

一、小儿感冒·····	(54)
二、小儿发热·····	(57)
三、小儿佝偻病·····	(60)
四、小儿夏季热·····	(62)
五、小儿咳嗽·····	(65)
六、婴幼儿先天性喉喘鸣·····	(67)
七、小儿肺炎·····	(69)
八、小儿呕吐·····	(70)
九、小儿腹泻·····	(72)
十、小儿腹痛·····	(74)
十一、小儿滞颐·····	(76)
十二、小儿夜啼·····	(78)
十三、小儿便秘·····	(79)
十四、小儿遗尿·····	(80)
十五、小儿肾病·····	(82)
十六、尿布皮炎·····	(83)
十七、小儿瘙痒性皮肤病·····	(84)
十八、小儿反复呼吸道感染·····	(87)

第4章 男科病症的足浴疗法····· (89)

一、阳痿·····	(89)
-----------	------

二、早泄·····	(90)
三、遗精·····	(91)
第5章 皮外科病症的足浴疗法 ·····	(94)
一、疖病·····	(94)
二、脓疱疮·····	(95)
三、冻疮·····	(97)
四、足部多汗症·····	(102)
五、皲裂疮·····	(105)
六、足癣·····	(108)
七、丹毒·····	(113)
八、脑疽·····	(114)
九、膝骨性关节炎·····	(115)
十、髌骨软化症·····	(117)
十一、跟痛症·····	(118)
十二、急性乳腺炎·····	(120)
十三、痔疮·····	(121)
十四、直肠脱垂·····	(123)
十五、肛裂·····	(127)
十六、血栓闭塞性脉管炎·····	(128)
十七、红斑性肢痛症·····	(130)
十八、鞘膜积液·····	(132)
十九、膝关节滑膜炎·····	(133)
二十、慢性骨髓炎·····	(135)
二十一、带状疱疹·····	(137)
二十二、神经性皮炎·····	(138)
二十三、扁平疣·····	(140)
二十四、湿疹·····	(142)
二十五、酒糟鼻·····	(143)

二十六、粉刺	(145)
二十七、暑痱	(147)
二十八、疥疮	(149)
二十九、老年性皮肤瘙痒症	(151)
三十、脂溢性皮炎	(153)
三十一、雷诺病	(155)

第6章 妇产科病症的足浴疗法..... (157)

一、痛经	(157)
二、闭经	(159)
三、带下病	(161)
四、妊娠中毒症	(162)
五、产后发热	(163)
六、产后恶露不净	(164)
七、产后遗尿症	(165)
八、外阴瘙痒症	(166)
九、外阴部炎症	(168)
十、滴虫性阴道炎	(170)
十一、子宫脱垂	(172)

第7章 五官科病症的足浴疗法..... (175)

一、口疮	(175)
二、麦粒肿	(176)
三、暴发火眼	(177)
四、鼻渊	(179)
五、鼻出血	(180)

第8章 传染性疾病的足浴疗法..... (183)

一、麻疹	(183)
------------	-------

二、水痘	(184)
三、小儿麻痹症	(186)
四、流行性乙型脑炎	(187)
五、结核病盗汗	(188)
六、痢疾	(189)
七、黄疸(肝炎)	(190)
八、流行性感胃	(194)
 第9章 保健延年足浴方.....	 (196)



第1章 概述

一、足浴的定义

根据中医辨证施治的原理,选择适当的药物水煎后放入浴盆中洗浴,通过药物的治疗作用和对局部经络穴位的刺激作用,用来预防和治疗疾病的一种治疗方法,称为足浴疗法,简称足浴,是中医外治疗法的一种。足浴疗法广泛用于内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科及一些疑难杂症等,其方法简单,疗效确实,副作用少,颇受人们欢迎,尤其是小儿足疗,可减轻小儿对打针、吃药的恐惧心理,减轻家长的心理负担,因而应用十分广泛。

中医足浴疗法是我国宝贵文化遗产的一部分,是中医外治疗法的重要组成部分之一。在中医治疗方法中,它与内治法可谓珠联璧合,相得益彰,为人们的身心健康作出了很大的贡献。

选择适当的药物,水煎后兑入温水,置于脚盆中,以能淹没足踝部,且能耐受为宜(冷后可加热或兑入温水),每次洗浴15~30分钟,当觉得身上有微热感,额上有汗时即可,通过水的温热作用、机械作用、化学作用及借助药物蒸气和药液的熏洗和治疗作用,起到疏通腠理、散风除湿、透达筋骨、理气和血等作用,达到治疗疾病的目的。

根据中医经络学说的原理,足上有60多个穴位与五脏六腑有密切联系,足浴就如同艾灸这些穴位。同时,足浴时毛孔开

放,血液循环加强,有利于药物的吸收,发挥治疗效能,起到促进气血运行,畅通经络的作用,使局部乃至全身症状减轻或消失。

二、足浴疗法的临床应用原则

吴师机云:“外治之理,亦即内治之理,外治之药,亦即内治之药,所异者法耳。”因此,应用足浴疗法,也要同中药内服一样,突出中医特点,选择相应方法,以达到治疗目的。在临床应用足浴疗法时,应注意以下几个方面:

(1)整体观念:人类生活在自然界中,与自然界息息相通,因此,人体内环境与自然界呈现着动态平衡,当内外环境不相适应,或突然改变,或因致病因素的干扰,破坏了这种动态平衡,就会导致疾病的发生,故古人总结了“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”的足浴歌谣,以适应自然界的变化对人体的影响,纠正人体的偏胜或不适。同时,人体又是一个有机的整体,以五脏为中心,通过经络的作用相互维系。在生理上,通过这种有机联系共同完成人体统一的功能活动。在病理上,一脏的病变,可以通过经络传变至它脏它腑它络,在运用足浴疗法时,就可以通过这些特点进行治疗,如口舌生疮,用明矾足浴;心烦不寐,用黄连、肉桂水煎取汁足浴;暴发火眼用菊花足浴,以清热解毒,引热下行,就是通过足少阴肾经来治疗心、肝经的病变来达到治疗疾病的目的。

(2)辨证论治:所谓辨证论治,就是将通过“望、闻、问、切”四诊所收集的资料通过综合分析,归纳为某种性质的证候,从而确定相应的治疗方法,它是中医治疗学的一大特征。在疾病的治疗过程中,足浴疗法应在辨证的原则上进行施治,如表证宜用发散之品,虚证宜用补益之品,寒证宜用温散之品,热证宜用寒凉之品。针对同一疾病,临床上表现有不同的症候群时,在选择足浴疗法时应有所区别。如泄泻、寒证宜用艾叶以温中散寒;热证

宜用苦参、鲜蓍草浴足以清热利湿；脾虚宜用扁豆、葛根以健脾升清。通过辨证论治，可调节脏腑功能，使机体内环境趋向平衡，阴阳调和，这是中医足疗学的重要特点。

(3)辨病施治：疾病的发展变化，尽管在不同的时期有不同的症状表现，但究其病变机制来讲，仍有其独特的内在规律，在进行足浴疗法时应注意这点，也就是说要辨病施治。如治疗高血压，药理研究表明，菊花、夏枯草等其有扩张脑血管的作用，故对高血压、脑血管病变等皆可选用。所以说，对于高血压，无论表现为何种症候群，何种疾病引起者，皆可选用。辨证施治与辨病施治是提高足浴疗法治疗效果的两个重要原则。也就是说，在疾病的足浴过程中，既要注意疾病的特殊性，又要注意疾病的内在本质。在疾病诊断明确后，辨证施治是进行足浴的前提，掌握疾病的特性，辨病施治是提高足浴效果的重要基础。两者互相联系，相辅相成，缺一不可。

三、足浴疗法的注意事项

足浴疗法虽然疗效确实，应用方便，但仍有一定的适应证，若滥用、泛用，仍可产生不良反应和副作用，应予注意。

(1)要突出辨证论治的特点，“外治之理，亦即内治之理，外治之药，亦即内治之药，所异者法耳。”因此，选择足浴疗法，要突出辨证论治的特点，不可不加辨证，随意滥用和泛用。

(2)要注意配伍禁忌，凡内治视为配伍禁忌的，足浴时也应视为配伍禁忌，如“十八反”、“十九畏”等。

(3)有些药物如芥子等，外用后可起疱，或局部皮肤发红、瘙痒。有些病人属特异体质，足浴后可能出现过敏反应。出现这些症状后，应停用药物，外涂抗炎、抗过敏类软膏，待皮肤正常后再用。

(4)足浴时，要注意水的温度适中，防止灼伤皮肤，尤其是昏

迷、生活不能自理者,感觉迟钝者更应注意。

(5)对发热、出血患儿等,使用足浴疗时要严密观察病情,采用必要的防护措施,防止发生意外。体质虚弱者,要加强护理,防止晕厥现象及其他异常情况。

(6)外治药物,剂量较大,有些药物尚有毒性,故一般不宜入口。除按规定的时间及注意事项外,足浴完毕后,应洗净患处,拭干。

(7)采用足浴疗法时,应持之以恒,方能获得明显疗效。

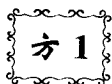


第2章 内科病症的足浴疗法

一、感冒

上呼吸道感染,简称感冒,是感受触冒风寒之邪所致的常见外感疾病,临床表现以鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热、全身不适为其特征。多为气候突变,寒暖失调,身体虚弱或过度疲劳,腠理疏松,卫气不固,致使时邪病毒侵袭所为。感冒是临床常见多发病,据有关资料统计,全世界每天约有5 000万人患感冒,平均每人每年大约要患2次感冒。感冒可带来多种并发症,极大地危害了人们的身体健康。

中医认为,本病多为肺气不足,外感风邪所为,但在不同季节,风往往随时气而侵入,如冬季多为风寒,春季多为风热,夏季多夹暑湿,秋季多兼燥气,梅雨季节多夹湿邪。但就临床而言,以风寒、风热两类为多见,当以疏风散寒、宣肺清热为治,可选用下列足浴方。



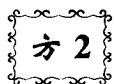
方1 贯众汤

【组方】 贯众叶 100 克,荆芥、苏叶、防风各 30 克,薄荷 20 克。

【用法】 将上药择净,放入药罐中,加清水适量,浸泡 5~

10 分钟后，水煎取汁，放入浴盆中，候温足浴，每次 15～20 分钟，每日 2～3 次，每日 1 剂，连续 2～3 天。

【功效】 发汗解表，适用于伤风感冒。

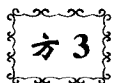


方 2 麻黄桂枝汤

【组方】 麻黄、桂枝、紫苏各 15 克，生姜、甘草各 10 克。

【用法】 将上药择净，放入药罐中，加清水适量，浸泡 5～10 分钟后，水煎取汁，放入浴盆中，候温足浴，每次 15～20 分钟，每日 2～3 次，每日 1 剂，连续 2～3 天。

【功效】 发汗解表，适用于风寒感冒。

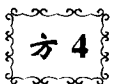


方 3 香苏汤

【组方】 香附、紫苏各 120 克，陈皮 60 克，豆豉、甘草各 30 克。

【用法】 将上药择净，放入药罐中，加清水适量，浸泡 5～10 分钟后，水煎取汁，放入浴盆中，候温足浴，每次 15～20 分钟，每日 2～3 次，每日 1 剂，连续 2～3 天。

【功效】 理气解表，适用于外感风寒，内有气滞者。

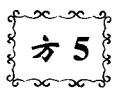


方 4 银翘汤

【组方】 金银花、连翘各 50 克，桔梗、薄荷各 30 克，豆豉、大力子各 20 克，甘草 10 克。

【用法】 将上药择净，放入药罐中，加清水适量，浸泡 5～10 分钟后，水煎取汁，放入浴盆中，候温足浴，每次 15～20 分钟，每日 2～3 次，每日 1 剂，连续 2～3 天。

【功效】 辛凉解表、清热解毒，适用于风热感冒。

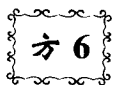


方5 大葱生姜汤

【组方】 大葱、生姜各适量。

【用法】 将上药择净，大葱切段，生姜切片，放入药罐中，加清水适量，浸泡5~10分钟后，水煎取汁，放入浴盆中，候温足浴，每次15~20分钟，每日2~3次，每日1剂，连续2~3天。

【功效】 发汗解表，适用于风寒感冒。



方6 两面针汤

【组方】 两面针、生姜、青蒿、生葱各30克。

【用法】 将上药择净，大葱切段，生姜切片，放入药罐中，加清水适量，浸泡5~10分钟后，水煎取汁，放入浴盆中，候温足浴，每次15~20分钟，每日2~3次，每日1剂，连续2~3天。

【功效】 疏风解表，适用于感冒发热。

二、咳嗽

咳嗽是肺系疾患的主要证候之一，其包括现代医学的上呼吸道感染、急性支气管炎、支气管扩张、各种肺炎等。

中医认为：本病多为外邪侵袭，肺气失宣所为，也可由于脏腑功能失调，累及肺脏，肺气失其肃降而发生。凡由外感受邪引起的咳嗽，称外感咳嗽，一般起病多较急，病程较短，常伴有畏寒、发热、头痛等症，当以疏散外邪，宣肺理气为治。凡由脏腑功能失调引起的咳嗽，称为内伤咳嗽，一般起病较慢，往往有较长的咳嗽病史和其他脏腑失调的证候，当以调理脏腑为主。外感咳嗽，失治或治之不当，日久不愈，耗伤肺气，易发展为内伤咳嗽。内伤咳嗽，脏腑受损，气血亏虚，常因气候变化或寒冷季节