



良药泡脚 百病消

LIANGYAO PAOJIAO
BAIBINGXIAO

秦丽娜 编著

健康生活，始于足下
中药泡脚，祛病延年
操作简易，疗效显著
日积月累，终生受益



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

良藥泡腳 百病消

LIANGYAO PAOJIAO
BAIBINGXIAO



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

良药泡脚百病消/秦丽娜编著. —北京: 人民军医出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5091-7594-1

I. ①良… II. ①秦… III. ①足—药浴疗法 IV. ①R244. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 143720 号

策划编辑: 金光印 王芙蓉 文字编辑: 贾春伶 责任审读: 吴 然

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: 18611992046

网址: www.pmp.com.cn

印装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 12.5 字数: 190 千字

版、印次: 2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4000

定价: 33.00 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

前言

古代医学典籍中有这样的记载：“人之有脚，犹如树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰。”由此可以看出，脚对于人体的健康起着至关重要的作用。现在，脚更被认为是人体的“第二心脏”。全身的组织 and 器官在脚部都有相应的反射区，是治疗疾病的主要部位，也就是说脚部透视着人整个身体的健康，身体健康与否也可以通过脚部反映出来。

中药泡脚源于3000年前，是中医的组成部分，它的发展与中医的发展形影相随。根据中医理论，利用内病外治、舒筋活血的原理，使用中草药熬制热汤用以泡脚，是我国民间传统疗法，通过药物对脚部穴位及经络的刺激作用，则可起到促进人体血液循环，调理脏腑功能，平衡体内阴阳，疏通全身经脉，从而达到防治疾病，延缓衰老，益寿延年的功效。

中药泡脚验方则是中医学宝库中的一朵奇葩，是中医治疗学中十分有效的外治疗法之一。通过使用中药泡脚验方，根据疾病对症下药，从而起到药到病除、保健养生的功效，不失为一种简易、科学、实用的祛病保健方法。

本书共分为7章，详细地介绍了中药泡脚历史渊源、泡脚治病的原理、常见病的治疗方法以及人们比较关心的亚健康泡脚问题等内容。通过阅读和使用本书，可以让广大读者对中药泡脚有一个更全面的认识和了解，同时也可以根据自己的身体状况、所患病症、气候和季节变化等来选用中药泡脚验方治病养生。

当今，泡脚已成为人们闲暇时一种时尚的养生保健方法，越来越受到人们的喜爱。为梦想而忙碌的人们，不妨在闲暇之余拿起这本书，学习泡脚，呵护自己的身体健康吧！

目 录

- 第 1 章 在历史中寻觅足浴的“知己” / 1**
 - 一、神医华佗足浴普惠民众 / 2
 - 二、陆游总结季节变换的足浴 / 2
 - 三、李时珍《本草纲目》中的足疗方 / 3
 - 四、曾国藩视足浴为一生的得意之举 / 4
 - 五、施今墨是用身边易得药材泡脚的典范 / 5

- 第 2 章 树枯根先竭，人老脚先衰 / 8**
 - 一、脚是人体的“第二心脏” / 9
 - 二、老祖宗传下来的泡脚方法 / 10
 - 三、良药泡脚百病消的原理 / 14

- 第 3 章 养人需养脚，科学泡脚胜补药 / 36**
 - 一、中药泡脚的原则及特点 / 37
 - 二、泡脚水的学问 / 39
 - 三、选择恰当的泡脚器具 / 40
 - 四、挑选适合自己的泡脚剂 / 42
 - 五、足部按摩：中药泡脚的“绝配” / 44
 - 六、要想身体好，步骤很重要 / 51

第4章 泡脚分四季，泡出精气神/ 53

- 一、春天泡脚，生阳固脱/ 54
- 二、夏天泡脚，除湿去暑/ 58
- 三、秋天泡脚，滋润肺腑/ 62
- 四、冬天泡脚，温补肾阳/ 65

第5章 常见疾病对症足浴疗法/ 69

- 一、常见内科疾病泡脚健康疗法/ 70
- 二、常见外科疾病泡脚健康疗法/ 91
- 三、常见皮肤病泡脚健康疗法/ 106
- 三、常见妇科疾病泡脚健康疗法/ 118
- 四、常见男科疾病泡脚健康疗法/ 130
- 六、常见五官疾病泡脚健康疗法/ 139

第6章 泡脚赶走亚健康/ 152

- 一、聚焦亚健康/ 153
- 二、缓解亚健康的好方法——泡脚/ 158
- 三、泡脚解决常见的亚健康状态/ 159

第7章 不同族群中药泡脚法/ 172

- 一、八种不同体质，泡脚各有良方/ 173
- 二、女性泡脚好处多，不同药材巧选择/ 185
- 三、特殊人群泡脚应特殊对待/ 191

第 1 章

在历史中寻觅足浴的“知己”

足浴，作为一种最简便的足疗方法，在中医文化中源远流长。而在这 3000 多年的中国历史长河中更是不乏名人靠足浴养生保健的故事，可见足浴在中华养生保健历史中占有举足轻重的地位。那就先让我们一起来看一看这些为足浴发展做出贡献的名人骚客以及与足浴有关的故事吧！



一、神医华佗的足浴普惠民众

由于做中医临床的需要，也因为写作的“职业习惯”，我对许多中医疗法都喜欢追根求源。对于足浴，我同样花了很多心力来考证。这种考证，对我的临床治疗及指导读者养生，都起到了积极的作用。我本人也是足浴的忠实爱好者，且从中受益匪浅。

《黄帝内经》提及足浴、足疗，但并没有太多的记载，这可能与当时人们的生活方式有关。作为一种防病治病的方法，到三国的时候相对比较多了。东汉时期的华佗对足浴、足疗的推广做出了贡献。据记载，都知道华佗发明的“麻沸散”比西方早许多年，传说华佗的“刮骨疗毒”治好了关羽的箭伤。

华佗作为一名医生，更多的是他的神奇医术，与此相比，在足浴、足疗方面就显得平淡了，但是很多人不知道，华佗专门写了一本书《足心道》。“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。”这种经典的概括，就出自华佗的《足心道》。

足浴是华佗的最大功勋，为什么这么说呢？华佗的麻沸散是战争的产物，主要为战争所用。华佗神奇的医术是针对某个或某些具体的患者。足浴方面的研究和实践，则是造福广大的民众。你可能用不上或用不起麻沸散，但你可以足浴；你可能没有福气让华佗亲自给你看病，但可以享受华佗教给你的足浴方法。

二、陆游总结季节变换的足浴

我以前一直有个看法，就是泡脚疗法是乡间百姓养生的便捷之道，很多资料也表明，泡脚养生、防病、治病是普通劳动人民在生活中的知识积累和经验总结，俗话说“富人吃药，穷人泡脚”，说明泡脚治病防病是经济条件不好的老百姓的土办法。其实，如果细究泡脚的应用广泛度，也不仅仅是普通老百姓的专利，历史上记载着许多帝王将相、王公大臣、达官贵人，都是足浴的忠实粉丝。

陆游的很多词句我们都耳熟能详，最受赞美的当然是他的爱国爱民的情怀。陆游出身于宦宦之家，凭他的才干，年轻时即平步青云，但他耿直刚烈，屡受官场排挤甚至迫害。据记载，淳熙7年（公元1180年）春，他工作的抚州大旱，后来又发洪灾，百姓饥困潦倒。陆游在未征得南宋政府同意的情况下，先拨义仓

粮至灾区赈济，使灾民免于饥饿之苦，然后奏请拨粮，给江西地方官下令发粮，这一举措惹怒了朝廷，被召返京待命。他从宦游四方所搜集到的100多个药方精选成《陆氏续集验方》，刻印成书，留给江西百姓，其中就有关于泡脚治病的验方。陆游还总结了在不同季节，泡脚的作用也有区别。

陆游晚年官场更加失意，写了很多描述百姓生活的诗词，其中《剑南诗稿》中有一首诗写道：“老人不复事农桑，点数鸡豚亦未忘，洗脚上床真一快，稚孙渐长解浇汤。”这首诗写的是老农生活的方式，说老人干不动农活了，但也会干些像喂鸡喂猪之类的小活，睡觉之前热水洗个脚，那也是一大快乐，儿孙们长大了可以帮着烧热水。最后的一句“洗脚上床真一快”，把泡脚的好处写得明明白白。

比陆游早近百年的北宋大词人苏东坡也是足浴爱好者，苏东坡和中医的故事有很多，他对足浴作用总结得也非常明晰。他说：“热浴足法，其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其效百倍。”这段话很通俗，其中说“比之服药，其效百倍”，自然是夸张，足浴和吃药并无可比性，但苏东坡说的“其效初不甚觉”是大实话，可以说千百年过去了，这句话也是真理，我们很多人不能坚持以足浴养生防病，很多人就是因为这个“其效初不甚觉”就放弃了。我特意引用苏东坡的语录，就是希望大家看待足浴的疗效，一定要抓住一个“恒”字，当你“累积百余日”，养成了习惯，收到了效果，就不会轻易舍弃了吧！

三、李时珍《本草纲目》中的足疗方

养生益寿，古往今来都是人们美好的愿望，也是人类文明的象征。我国人民在漫长的生活实践中，积累了多种多样的养生方法，其中最简便易行的要算是足浴养生了。这种简便易行的养生之法，从早在4000年的夏朝，我们的祖先在仲夏时节用冷水淋洗双脚的足浴保健启蒙阶段，经历历代的整理、演变和发展至今，逐渐成为中医学外治疗法中一门具有特色的保健疗法，更是跨出国门，向世界传播中国文化。

在足疗的发展历史上，出现过很多的名医名人，下面我再为大家介绍另一位在中国医学史上具有崇高地位的人物，他就是明代著名医学家和药物学家李



时珍。

说到李时珍与足疗、足浴的关系渊源，还得从他编写的《本草纲目》入手。李时珍出生在明代一个医学世家，祖父、父亲都是医生。他自幼喜欢医学，长大后也要当医生。但是，在明代医生的地位较低，因此父亲决定让李时珍读书应考，以便出人头地。但是他对空洞乏味的八股文不屑于学习，因此，自十四岁中了秀才后的九年中，考了三次举人都名落孙山。他放弃了科举做官的打算，专心学医，于是向父亲求说并表明决心：“身如逆流船，心比铁石坚。望父全儿志，至死不怕难”。没几年他就成为一名很有名望的医生。

李时珍 41 岁时，被推荐上京任太医院判。太医院是专为宫廷服务的医疗机构，当时被一些庸医弄得乌烟瘴气，李时珍淡于功名荣禄，深知太医院的工作环境不可能帮他实现愿望，所以在此只任职一年，便辞职回乡。太医院的工作经历使他大大开阔了眼界，丰富了知识领域，为他的一生带来了重大影响，也为他编写《本草纲目》埋下很好的伏笔。

经过长期的准备之后，李时珍开始了《本草纲目》的编写，在这个过程中，他身背药篓，脚穿草鞋，翻山越岭，访医采药，亲历实践，足迹遍及祖国广大地区，每到一处他都会认真倾听广大民众的意见，翻阅各种书籍，对本草学全面地整理总结，历时 27 年，共收集药方 11 096 个，在他 61 岁时写成这部药物学专著。《本草纲目》的问世，使中药足疗、足浴法的发展也步入了鼎盛时期。书中记载了各种关于泡脚疗法的药方和草本，如用桐叶煎液浴足疗水肿；“风湿、脚气、虚寒、少力、多痛及阴汗，用药末一匙，投沸汤中浸洗足痛痒处”。《本草纲目》中浴体、浴足验方约数百种，李时珍在行医中传验方于乡民，至今鄂东地区仍流行用蕲艾、葱姜、桑叶、樟树叶等煎水泡脚养生的习俗，并代代相传。

四、曾国藩视足浴为一生的得意之举

本书不是“足浴史”，不能把与足浴有关的人物都逐一述说，我每拉出一位人物来亮相，总是希望读者能从中受到一些启发和激励。下面出场的是清代名臣曾国藩。

说起曾国藩，只要有高中以上学历，就会对他略知一二。记得在以前的教科书中，对曾国藩的负面评价比较多，主要是他镇压太平天国。最近一二十年来，

人们开始重新认识这位颇具争议的人物，尤其是重新认识他的历史功绩，甚至很多人还成了曾国藩的“粉丝”。

市面上关于曾国藩的书很多，中央电视台《百家讲坛》也开了曾国藩的专题，许多学者解读曾国藩，主要是围绕他为人、为官、为父，在这三方面，曾国藩都堪称万世楷模。我觉得，曾国藩的为人、为官都有抹不去的时代痕迹，但作为人父，他的功勋足以彪炳千秋，一部《曾公文正家书》（“文正”是曾国藩的谥号，该书由曾国藩的门生李鸿章编写）在家庭教育方面的见解，至今还很少被人超越。当然，这是题外话，我重点是和大家说说曾国藩的养生之道。

曾国藩这个人很怪，他创立并统帅湘军，兼任兵部右侍郎，被封一等毅勇侯，但他却是一介书生，而且还是文弱书生。据记载1840年也就是光绪20年的时候，他生了一场大病，那年他29岁。没有查到他生的是什么病，但可以断定病得不轻，据记载经欧阳兆熊、吴廷栋治疗护理，两月始愈。这个欧阳兆熊可是一代名医，清代著名的医学著作《四圣心源》，他就是序作者之一，吴廷栋则是当时的大臣，由他们来治疗护理，可见规格之高，两月始愈可见病情之重。此外，他这次病愈后在一首诗里说到“艰苦新尝试保身”，就是慨叹养生的重要。

曾国藩有着惊人的意志力，他的成功、成就与此有密切关系，他想到的事情、开始做的事情就会一直做到底，他对养生的坚持也很值得我们学习。他说“养生之道，以君逸臣劳四字为要。省思虑，除烦恼，君逸之谓也；行步常勤，筋骨常动，臣劳之谓也”。这是宏观、哲学的层面，但他说到这个份上，也足以让我们豁然开朗了。在微观的技术层面，曾国藩说：“眠食有恒及洗脚二事，星冈公行之四十余年，余亦学行七年矣，饭菜后三千步近日试行，自矢永不间断。”他说的星冈公是他的祖父曾玉屏，可见，在他们家族，洗脚也是有良好的传统的。

曾国藩一旦开始做的事情就会做到底，洗脚更是坚持了一辈子，有记载，他无论多忙，都会坚持睡前泡脚。

曾国藩一生可以说丰功伟绩，他视“读书”“早起”和“足浴保健”为其人生的三大得意之举，足见他对足浴的重视。

五、施今墨是用身边易得药材泡脚的典范

泡脚疗法从古代发展到现代，可谓是名人辈出啊！以上我给大家举出的只是



其中几个比较有代表意义的人物。历史上还有许多用泡脚养生的能手。也许大家并不知道在这些名人中哪一位对足浴的发展做出了什么样的贡献，但是只要说出他们的名字，几乎就是无人不晓。比如说张仲景，我们就马上会想到他是东汉末年享有“医圣”之称的著名医学家，著有《金匱要略》；说到孙思邈，就知道他是唐代著名医药学家，并享有“药王”之称，编有《千金要方》；说到苏东坡，更是了解甚多，相信现在的小娃娃们都能背出几首他的诗词……如果让大家评论一番这几位知名人物，大家会毫不犹豫地述说一二，如张仲景治病救人的故事啦，孙思邈为后世留下的宝贵医学资料啦，苏东坡在文坛中的造诣啦，惟独不会与泡脚扯上关系，其实以上几位在足浴领域中都有自己的心得，也是足浴的受益者，只不过他们在医学或文学领域的成就早已把这点掩盖了。

有些读者可能会问：“惟有古人懂得泡脚，现代人就没有泡脚能人了吗？”这个问题简直问到了点子上，下面我就为大家隆重地介绍一位现代泡脚名医——施今墨。他的强项在于利用身边易得的药材泡脚，并从中获益。

提起施今墨，我觉得很多年轻人都不是很熟悉，即使听说过也只是从相关的历史课本中略知皮毛，但在中医界，一提起他，人人都翘大拇指。这就要对他的人生经历略提一二：施今墨出生在清朝末年，正是西方列强大势侵略中国之际，而软弱腐朽的清政府无以保护整个中华民族的生死存亡，一次次地签订了一个个丧权辱国的不平等条约，现在，当我们学习过那段历史之后，心中也会对当时的清政府和列强们痛恨不已。面对国家的生死存亡和生活在水深火热中的人民，一些有识之士认识到要想拯救祖国，就必须推翻清政府，进行革命，所以就有了中国历史上一次伟大的革命——辛亥革命。而施今墨为了救国救民也奋不顾身地投入到革命之中。

施今墨是民国时期的四大名医之一。他擅长用身边易得的、别人容易忽视的小药材泡脚，他所提出的泡脚方对寻常百姓来说既方便、经济，又实用性高。例如，施今墨先生喜欢用花椒煎汤泡脚。花椒对于每个人都很熟悉，但人们只是把它当做一种香料来使用，药用价值却鲜为人知。其实，在古代各种医学典籍中都将花椒视为药材，它具有祛除里寒，扶助阳气的作用。施今墨每天晚上睡前必会将双脚洗净，然后用煎好的花椒汤泡脚养生。用这种方法泡脚，只要长期坚持下去，可起到祛病延年的效果，最明显的是可增强对流感病毒或其他传染病的免疫

能力。

有民间歌谣：“晨起皮包水，睡前水包皮，健康又长寿，百岁不称奇”。自古以来“睡前洗脚”不仅是人们的生活习惯，也是人们的养生法宝，即所谓“睡前一盆汤，到老无病殃”。“睡前洗脚”一方面可以清洁双足，更为重要的是通过泡脚暖足，可以提高睡眠质量，强健机体，延年益寿。如果你想通过泡脚达到养生保健的目的，就不妨学学近代名医施今墨，你不用买昂贵的泡脚中药材，也不用选多种泡脚中药材，只需买一点花椒，每晚煮水用来泡泡脚就可以了，同样会有意想不到的效果。

第2章

树枯根先竭，人老脚先衰

自从盘古开天地以来，人们都在寻找健康长寿的灵丹妙药，然而，却很少有人知道人体脚下就隐藏着健康长寿的“密码”，这就是足穴，也称足部反射区。俗话说“人老脚先老，养生先养脚”，可见脚的健康状况关系到整个人体的健康，人体上的各种不适都可以通过足部反射区的有效刺激而得到缓解，选择中药泡脚可达到“有病治病，无病健身”之功效，更是延年益寿的灵方。

一、脚是人体的“第二心脏”

世界万物，不论什么动物，一只小小的昆虫，一头庞大的大象，都需要用脚来移动，可见脚有多么重要。脚，对我们人类来说，其重要性就不言而喻了。因此，从古至今那些养生专家们都对脚给予了高度地重视。古有“百病从寒起，寒从脚下生”的说法。为了让大家更透彻地理解脚对人体的重要作用，可以把人的脚比做树木的根，众所周知，一棵大树如果想枝繁叶茂树根必须能吸收到丰富的营养，才能供应树的正常生长需求，而人的脚也同样如此，脚便是身体之根，是人体元气凝聚之点，如果脚部能得到滋养，人体便会健康无疾。我国现存最早的中医理论专著《黄帝内经》中就有足心涌泉穴与人体保健的记载；《史记》中有上古黄帝时代名医摸脚治病的记录；隋朝高僧在《摩诃止观》中有“意守足”的修炼法，“常止心于足趺，能治一切病”；东汉华佗的《五禽戏》中很注重足部的导引术等。

到了现代，人们对脚更是呵护备至，出现了各式护理方式，比如每天坚持泡脚，或者定期到足疗店进行足疗。那么，为什么许多国外的医学家都将脚称作人体的“第二心脏”呢？其中的理由是相当充分的，首先让我带领大家全面地认识一下脚吧！

每只脚分别有 26 块骨头、19 块肌肉、33 个关节、50 多条韧带、4 万多个汗腺，可分为三个部分，分别是前足、中足、后足。所说的前足，就是我们日常中所说的脚趾部，它由足趾骨和跖骨组成。中足也就是我们所说的脚掌，它由舟骨、骰骨、楔骨组成。后足也就是我们所说的脚跟，它由后跟骨和距骨组成。就是这些看上去很小的骨头，支撑起我们整个人体的全部重量，不得不佩服它们的力量。

其实，脚除了支撑我们的身体和让我们自如地行动之外，脚对人体的重要性更体现在它同人体的心脏一样，对血液循环起着至关重要的动力作用。

心脏虽然是人体血液循环的原动力，但由于双脚离心脏位置最远，加上重力的作用，血液从心脏流向双脚较为容易，而脚部回流到心脏就相对困难了。脚部血液回到心脏不仅过程长，如果没有足够的压力，就很难顺畅地流回心脏。

当大量血液积聚于下肢静脉时，下肢组织压力增加，必须依靠下肢骨肉泵的



作用，即下肢骨骼肌张力增高和收缩，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。也就是说，离心脏最远的脚部血液必须凭借脚部肌肉正常的收缩功能，才能使积存废弃物的静脉血经由毛细血管、小静脉、静脉流回心脏。

所以说，脚部肌肉如同人体的“第二心脏”，其收缩功能的好坏决定着末梢循环的状态。因此，人们在做过足部按摩后，感觉身体像刚结束了一次长跑运动。

此外，我们的脚上还密布着 60 多个穴位，连接人体脏腑的十二经脉有 6 条起止于我们的足部。当我们的身体有隐患而未发作之前，从足上的一些穴位就可以反映出来，足是反映人体脏腑器官功能的一面镜子，它随时都可告诉我们身体健康的状态。可见，足对人体有着重要的养生保健作用，建议大家在空闲之余不妨多做足的保健，比如泡脚、按摩足部等，这对预防和治疗某些疾病有很大的益处。现在大家都了解了足对人体的重要性了吧，医学家把它称做是人的“第二心脏”也是当之无愧的。

二、老祖宗传下来的泡脚方法

（一）热水泡脚

自古以来人们就非常重视足部保健，其中最常用的方法就是热水泡脚。俗话说得好：“热水泡脚，赛吃人参”，从这里就可以看出热水泡脚的好处。

我这里所说的热水泡脚，也就是单一的用热水泡脚，不添加任何物品，对泡脚的器具和泡脚的方式上均没有特别的要求。

对于健康的人来说，单一的热水泡脚，同样可以加速血液循环、通气血、排毒、提高身体的新陈代谢，具有很好的保健作用。如果身患某种疾病，那么单一热水泡脚对治病就没什么效用了，就应该选用其他泡脚方式来达到治疗疾病的目的，具体用什么方式来泡脚，在下文中会逐一提到，这里就不再详述。我既然和大家说的是泡脚，那么就要体现出“泡”字来。“泡”在这里主要指的是：水量要多，热量要够，时间要长。不能像平时居家泡脚一样，随便拿一个盆放点水，把脚放进水里三下五除二了事。那样最多也就是洗洗脚上的污垢，而不是泡脚，更起不到养生的作用。下面，我就为大家介绍一下怎样用热水泡脚吧！

用热水泡脚时，许多人觉得只要在自己的承受范围内，水温自然是越高越好，其实并不然。泡脚最关键的是水温，那么首先就要调整好泡脚水的温度，既不能太高，也不能太低。一般来说，用热水泡脚的水温以 38~43℃ 为宜，最好不要超过 45℃，即要求热而不烫。感受水温不要用手去测量，最好用脚去体会，因为泡脚不是烫脚，水太热对身体反而不好。这是因为：一方面，水温太高双脚的血管容易过度扩张，体内血液更多流向下肢，容易引起心、脑、肾等重要器官供血不足，反而会增加猝死风险；另一方面，水温太高容易破坏足部皮肤表面的皮脂膜，使角质层干燥甚至皲裂。

在水量上也不能太少，一般应以淹过踝关节为度，最好让水一直浸泡到小腿。水温应一直保持在 40℃ 左右比较适宜，所以，需要随时不断地添加热水，以保持泡脚水温，而且热水泡脚在时间上也要适宜，不能太短，也不能太长，最好控制在 15~20 分钟。时间太短起不到养生保健作用，太长则对身体有害而无益，因为时间过长，会造成心血管超负荷，对一些体质虚弱者则容易因脑部供血不足而感到头晕，严重者甚至会发生昏厥。特别是在冬季，气候本来就干燥，皮肤在热水中浸泡时间过长，还会导致皮肤过于干燥，容易引起皮肤瘙痒。因此，建议不论是哪个年龄段的人士在冬天用热水泡脚，结束以后最好使用一定的润肤产品，让皮肤保持一定的水分。要注意用热水泡脚时不要泡到大汗淋漓，因为身体失水过多容易虚脱，泡到后背微微出汗、额头轻微冒汗即可。

（二）中药泡脚

上面我为大家介绍了用热水泡脚，其实在用热水泡脚的基础上，如在水中适当加些药物，效果会更佳。所谓的中药泡脚就是利用合适的中药配方熬成中药水来泡脚，其中的有效成分在热水的热力帮助下，渗透进皮肤，然后被足部毛细血管吸收，进入人体血液循环系统，从而起到改善体质、调理身体、治疗疾病的效果，所以有“中药泡脚，等于吃药”的说法。

这里所说的用中药泡脚，泡脚方式与普通的热热水泡脚基本没有区别，不同的是，普通的热热水泡脚仅有水的温热作用，而无药物的外治作用，防病治病、养生保健的效用比较低。而中药泡脚同时具有了水的温热作用和药物的外治作用，两者相互影响，中药中的有效成分随着水的温度更容易从皮肤、腧穴和呼吸道被吸