

简易 中药 足疗 1000方



李剑颖 | 主编
杨剑锋

足疗方法简单有效，安全可靠，深受欢迎



化学工业出版社
生物·医药出版分社

简易



中药

足疗

——
1000方

1000方

足疗药方1000方、足疗药方1000方、足疗药方1000方

© 2000

简易 中药 足疗 1000方

李剑颖 杨剑锋 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北 京 ·

足疗方法简单有效,安全可靠,深受欢迎。本书介绍了内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科、男科、传染病各科常见病、多发病的足部治疗方法。每种疾病的足疗方按药物足浴外用方、药物足敷外用方及足疗综合外用方进行分类,每个方剂介绍其方名、药物组成、制法与用法、功效与主治、临床应用及来源,方便读者自行选择足疗方法与处方。

本书适合于基层医务人员、足疗从业人员、中老年朋友及中医爱好者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

简易中药足疗 1000 方/李剑颖,杨剑锋主编。—北京:

化学工业出版社,2011.1

ISBN 978-7-122-10242-3

I. 简… II. ①李…②杨… III. 足-熏洗疗法

IV. R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 260709 号

责任编辑:李少华

文字编辑:高霞

责任校对:郑捷

装帧设计:关飞

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印装:大厂聚鑫印刷有限责任公司

850mm×1168mm 1/32 印张 9 字数 285 千字

2011 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询:010-64518888 (传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:18.00 元

版权所有 违者必究

《简易中药足疗 1000 方》

编写人员名单

主 编 李剑颖 杨剑峰

副 主 编 谭亚芹 杨冠琼 张晓剑

编写人员 陈玉平 李志明 李剑颖 孔伟荣

谭亚芹 徐梦晗 杨剑峰 杨冠琼

张 凯 郑盛方 张晓剑

主 审 杨建宇 吴大真

主编单位 《中国中医药现代远程教育》杂志社

呼和浩特市新城区东风路社区卫生服务中心

编写说明

俗话说：“人之有脚犹如树之有根”、“树老根先枯，人老脚先衰，养生先养脚，养脚永不老”。适当的足疗可促进人体血脉流通，调理脏腑，平衡阴阳，疏通经脉，强身健体，推迟衰老，祛病延年。

根据中医理论，利用内病外治、舒筋活血的原理，足疗能刺激这些穴位，促进气血运行、调节内脏功能、舒通全身经络，从而达到祛病驱邪、活血化瘀、滋补元气的目的。因此，足疗能增强机体免疫力和抵抗力，具有强身健体、延年益寿的功效。

本书从药物足浴外用方、药物足敷外用方及足疗综合外用方三方面，对足疗常用的方法分类。药物足浴外用方主要介绍单纯药物煎液泡脚的方药、方法及注意事项；药物足敷外用方主要介绍药物贴敷穴位的方药制作、使用方法及注意事项；足疗综合外用方介绍了包括洗、敷、按、涂药等综合足疗的方药、方法及注意事项。使读者对药物泡脚、药物足部外敷及其他一些足部综合治疗方法有更深入的了解，也可以根据身体状况、原料情况、季节天气变化等选择足疗方法。

全书分8章对内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科、男科、传染病等常见病、多发病的足部治疗方法进行了介绍，涉及面广，例如，内科涉及了感冒、支气管炎、腹痛、心悸、冠心病等26种疾病，外科涉及了颈椎病、痔、肠疝等16种疾病。

由于时间、精力所限，本书编写中难免出现疏漏之处，敬请读者批评指正。

编者

2010年12月

目录

概述 / 1

第一章 内科 / 7

- | | |
|---------------|--------------|
| 感冒 · 8 | 腹痛 · 46 |
| 支气管炎 · 17 | 水肿 · 47 |
| 呃逆（膈肌痉挛）· 24 | 尿毒症 · 48 |
| 头痛 · 25 | 癃闭 · 49 |
| 慢性腹泻 · 27 | 心悸 · 51 |
| 中暑 · 32 | 高血压 · 53 |
| 厥证 · 33 | 脑出血 · 63 |
| 癰病 · 36 | 冠心病 · 67 |
| 喘证（支气管哮喘）· 37 | 血证 · 68 |
| 眩晕 · 40 | 汗证 · 74 |
| 慢性胃炎 · 42 | 癫痫 · 76 |
| 呕吐 · 43 | 慢性疲劳综合征 · 77 |
| 胃下垂 · 45 | |

第二章 外科 / 81

- | | |
|-------------|-----------|
| 颈椎病 · 82 | 痔 · 93 |
| 风湿性关节炎 · 82 | 慢性腰痛 · 95 |
| 直肠脱垂 · 91 | 疝气 · 96 |

足跟痛 · 98

脑疽 · 110

血栓闭塞性脉管炎 · 111

红斑性肢痛症 · 114

慢性骨髓炎 · 115

流注 · 117

踝关节扭伤 · 118

淋巴结炎 · 119

*** **第三章 妇产科** / 121 ****

月经不调 · 122

痛经 · 125

更年期综合征 · 126

子宫脱垂 · 127

急性乳腺炎 · 129

闭经 · 130

带下病 · 131

妊娠高血压综合征 · 133

胎位不正 · 134

催产 · 135

胞衣不下 · 136

产后催乳 · 138

产后发热 · 138

产后腰痛 · 139

外阴瘙痒 · 140

外阴部炎症 · 141

滴虫性阴道炎 · 143

*** **第四章 儿科** / 147 ****

小儿发热 · 148

小儿夏季热 · 156

小儿咳嗽 · 157

小儿哮喘 · 160

小儿肺炎 · 163

小儿呕吐 · 164

小儿腹泻 · 168

小儿滞颐 · 173

小儿口疮 · 176

鹅口疮 · 182

小儿便秘 · 185

小儿遗尿 · 186

小儿胎毒 · 187

夜啼 · 188

小儿惊风 · 190

疳积及小儿厌食症 · 195

***** **第五章 五官科** / 199 *****

急性扁桃体炎 · 200

复发性口疮 · 202

慢性咽炎 · 208

麦粒肿 · 210

暴发火眼 · 211

鼻渊 · 215

***** **第六章 皮肤科** / 217 *****

脓疱疮 · 218

肛门瘙痒症 · 219

冻疮 · 220

汗脚 · 223

足癣 · 225

皲裂疮 · 240

鸡眼 · 245

下肢丹毒 · 250

***** **第七章 男科** / 251 *****

阳痿 · 252

早泄 · 253

遗精 · 254

强中 · 256

阴囊湿疹 · 258

***** **第八章 传染病** / 261 *****

流行性感胃 · 262

病毒性肝炎 · 263

细菌性痢疾 · 264

小儿麻痹症 · 267

麻疹 · 269

疟腮 · 272

百日咳 · 276

水痘 · 277

结核病盗汗 · 279

概述



（此处为正文内容，因图像模糊，文字无法准确识别，但可见为多段落的正文描述。）

中医足疗法是祖国医学的一个重要组成部分，也是一种传统的治疗疾病的方法。它是在中医理论的指导下，在患者足部特定的穴位或反射区上施以特定的技巧动作和药物，达到防病治病的目的。在慢性病的治疗方面，只要坚持长期治疗，也能收到很好的疗效。对于一些急性病的疼痛，能起到立竿见影的效果。特别是对一些现代医学治疗困难、无特殊办法的疾病，常常能收到惊人的效果。

同时，足疗是一种安全性较高、不良反应少的治疗方法。所以，近年来足疗法逐渐被广大群众所接受，并迅速发扬光大。可是，人们只是知道应用足疗的方法可以治病，并不知道为什么可以治病，其治病的原理是什么。下面就讨论这些问题。

一、基本原理

阴阳学说是中医理论应用最广泛的古代哲学思想，从经络脏腑、病因病机到辨证施治，无不包含着阴阳对立统一的规律。在正常情况下，人体保持着阴阳相对平衡状态。如果因为致病因素导致人体阴阳的偏盛偏衰，使机体失去相对平衡，就会使脏腑经络功能活动失常，导致机体发生一系列的病理变化。可以利用足疗法，通过经穴配伍，根据病情，采用或针刺、或推拿、或按摩、或贴敷、或洗浴足部或足部的某个部位来调节机体阴阳的偏盛偏衰，可以使机体转归于相对平衡状态，恢复其正常的生理功能，从而达到治愈疾病的目的。

机体的生命活动是各器官和系统互相协调一致的整体活动，当某一器官的功能减弱或失调时必将影响整体。而对某些局部组织或区域进行有效地治疗，可以调整相应脏腑器官的功能活动，从而治疗疾病。中医足部疗法就是通过按摩、推拿、针刺、洗浴或贴敷足部某个部位，从而达到治疗全身疾病的目的。它的疗效已被临床实践所证明，其作用原理还处于深入研究探讨阶段，各个学说之间有些差别。不过大体上有经络原理学说、循环原理学说、反射原理学说、生物全息胚胎原理学说等。

1. 经络原理学说

中医学认为，经络是运行全身气血、联络脏腑的肢节、沟通上下内外、调节体内各部分的通路，同时也是病理上传导病邪、治疗上发挥药物性能和感受针石刺激的通路。通过经络在全身有规律的循环和错综复杂的交汇联络，使人体的五脏六腑、四肢百骸、官窍、皮肉、筋脉等组织器官形成一个有机的统一整体。人体的十二经脉中有6条

经脉到达足部，而足部的 38 个常用重要穴位中，诸多穴位的治疗功效与足部反射区的解剖位置相一致。脏腑功能改变可以反映于足部，而中医足疗法可以促使足部气血通畅，从而协调脏腑功能，使发生异常的脏腑关系在新的基础上得到重新调整，脏腑功能得到恢复和增强。

2. 循环原理学说

从解剖学上说，它距离心脏最远，很容易出现末梢循环障碍，静脉回流不畅，发生供血不足，使新陈代谢的废物在足部淤积，变生某种毒素，侵犯各个关节和器官，导致关节的炎症和一些器官的病变。中医足部疗法可以使流经足部的血液流速和流量增加，可以促进全身的血液循环，从而使心脏功能得到改善；其次，由于重力的作用，一些代谢产物，如钙盐、乳酸、晶体等容易沉积在足部，使足部血液循环受阻，也可使其相应脏器发生异常，反映在足部外观上，可见皮肤组织变异现象，如皮肤变干、出现皱褶、皮下颗粒、条索硬结等，中医足疗法可有效促进局部血液循环，使血流通畅，最后通过肾脏等排泄器官将这些沉积废物排出体外，恢复脏腑器官的正常功能。另外，血液循环的加强，不仅能使代谢废物排出，而且能使维持生命的营养物质得到合理输送。

3. 反射原理学说

人体各个系统能彼此保持密切的联系、合作与协调，是依靠复杂的体液、神经等系统来完成的。人体的体表和内脏到处都有丰富的感受器，当感受器感受到外界或体内环境的变化时就会引起神经冲动，沿传入神经传到中枢神经，中枢神经进行分析综合产生新的神经冲动，沿传出神经传至器官、腺体和肌肉，使之作出相应的反应。这就是神经反射的过程。

足部分布着丰富的神经末梢，构成大量的触觉、压觉、痛觉感受器，是人体感觉最为敏感的反射区。当进行足部治疗时，就是对足部存在的反射区、敏感区或反应点施加压力、针刺、贴敷、灸等，刺激由末梢神经构成的触觉、压觉、痛觉等多种感受器产生神经冲动，其信息传递的途径是足部—脊髓—大脑，而脊髓又与各个脏腑器官相连接，所以足部受到刺激可以传到全身各个部位，从而调节神经系统，保障人体各组织器官充分发挥其正常的生理功能，达到治疗全身疾病的目的。

4. 生物全息胚胎原理学说

任何多细胞的生物体都是由一个受精卵或原始细胞通过有丝分裂形成的，因此，生物体上任何一个相对独立的部位，都包含有较多的

整体信息，称为“全息胚”。现代全息生物学研究表明，人体的任何一肢节或更大的整体部位，都与其经由相同胚胎发育的部分相对应，就是说，人体许多部分都是同源的，当某一部分出现病变时，与其同源的其他部位会出现相同的压痛或压后酸胀的感觉。根据这种全息胚的学说，可以诊断和治疗疾病。人体的耳、鼻、手、足等都属于全息胚，而人体的双足与其他全息胚相比，面积较大，包含的信息更为丰富，复制的整体形象也比较清楚，容易辨认和掌握，足疗操作比较简便，易于自我治疗，所以中医足疗法作为防病治病的自我保健方法，具有较强的优越性。

二、适应证

中医足疗法是一种整体治疗方法，适用于各类慢性病和功能性疾病，不过多用于日常自我保健或与其他疗法配合使用。但是，任何一种事物都不是万能的，中医足疗法作为一种疗法有自身适应证，也有其局限性和禁忌证。

1. 急症

对急症的治疗，中医足疗大多是在病人处于危急状态下，又不能及时得到其他最有效的医护救援时，作为辅助治疗的方法，切不可把中医足疗作为唯一独选方法。如牙痛、高血压、脑出血、脑血栓形成、冠心病、头痛、中暑、厥证、癍病、喘证、眩晕、小儿惊风、肠套叠、踝关节扭伤、鼻衄等。

2. 内科疾病

- (1) 呼吸系统疾病 如感冒、支气管炎、肺炎等。
- (2) 消化系统疾病 如慢性胃炎、呃逆、消化性溃疡、慢性腹泻等。
- (3) 内分泌系统疾病 如糖尿病、单纯性肥胖等。
- (4) 泌尿系疾病 慢性肾小球肾炎、尿潴留、尿路感染、尿失禁等。
- (5) 神经系统疾病 中风后遗症、神经衰弱、面神经麻痹、三叉神经痛、慢性头痛、失眠等。

3. 外科疾病

如颈椎病、落枕、肩周炎、坐骨神经痛、腰椎间盘突出、风湿性关节炎、慢性胆囊炎、慢性胰腺炎、胆石症、慢性腰痛、直肠脱垂、痔、疝气、足跟痛等。

4. 妇科疾病

如月经不调、痛经、闭经、更年期综合征、急性乳腺炎、子宫脱

垂、乳腺增生病、产后缺乳等。

5. 男科疾病

如阳痿、早泄、遗精、不射精症等。

6. 五官科疾病

如过敏性鼻炎、扁桃体炎、复发性口疮、近视、夜盲症、慢性咽炎等。

7. 儿科疾病

如夜啼、疳积、小儿多动症、小儿厌食症等。

8. 传染性疾病

如流行性感冒、病毒性肝炎、细菌性痢疾、小儿麻痹症等。

三、禁忌证

中医足疗法是一个大的概念，它包括足部按摩、推拿、浸泡、针刺、贴敷、磁疗等。这些常用的方法各有各的优势，对疾病有不同的禁忌。特别是针刺法，有很多的禁忌证，如下肢静脉血栓、各种急性发作的病症及危重病人等。其他的足疗方法则要求不是很严格。以下情况，不宜采用中医足疗法。

(1) 足部皮肤有外伤、感染时，以及足部局部红肿、瘀血时。

(2) 患有各种严重出血性疾病，如尿血、呕血、咯血等，以及有出血倾向的造血系统疾病，如血小板减少、过敏性紫癜等。

(3) 结核病及其他传染性疾病的活动期。

(4) 长期服用激素和极度疲劳者。

(5) 急性心急梗死、脑梗死病情不稳定者。

(6) 严重细菌感染及各种急性中毒抢救期。

(7) 精神极度紧张，大怒、大悲时。

(8) 妇女月经期和妊娠期。

第一章

内科

感冒 GANMAO

感冒是临床上常见的内科疾病，以鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热、全身不适为主要症状。感冒轻者仅在鼻、鼻咽、咽喉等部位出现不舒适之感觉。该病的发病率较高，一年四季均可发病，以冬春季多见；可发生于任何年龄，以小儿发病率为高。

感冒起病较急，一般上呼吸道症状比较明显，如喷嚏、鼻塞、流涕等。发病1~2天后，会有咽痛、咽部异物感、甚至出现吞咽困难、咳嗽、声音嘶哑等症状，或咳少量白色黏痰。除上述症状外，还常伴发轻重程度不一的全身症状，如怕冷、发热、全身酸痛、疲软无力、腰痛、腹胀、食欲差，甚或出现呕吐、腹泻。一般全身症状较轻。中医把感冒分成风热感冒和风寒感冒两大类。风热感冒表现为发热明显，恶寒轻，鼻子发干、咽喉肿痛、口干喜冷饮，咳嗽吐黄痰，鼻塞少涕，出汗、头痛发胀等；风寒感冒以恶寒重，发热轻，鼻塞流清涕、咽喉微痒、喷嚏、咳清稀痰、少汗、周身酸痛等为主要症状。

一、药物足浴外用方

方1

【方名】贯众液

【药物组成】贯众叶100克，荆芥、紫苏叶、防风各30克，薄荷20克。

【制法与用法】上药水煎取汁足浴，每次15~20分钟，每日2~3次，1日1剂。

【功效与主治】发汗解表。适用于伤风感冒。

【来源】段亚东. 足药浴疗法. 北京：中医古籍出版社，1994.

方2

【方名】麻黄桂枝液