

【珍藏版】 中医名家学术经验集

PAOJIAO
MIAOFANG

泡脚 妙方

中华医学专家推荐版本

泡脚疗法是中医外治方法和自然医学中的一朵奇葩，有着悠久的历史。俗话说的好：『天天热水泡脚，不用打针吃药』，为达到早期防治疾病，延年益寿的目的，特组织有关专家收集了民间泡脚验方700余首，供广大读者和专业人员阅读。

中医古籍出版社



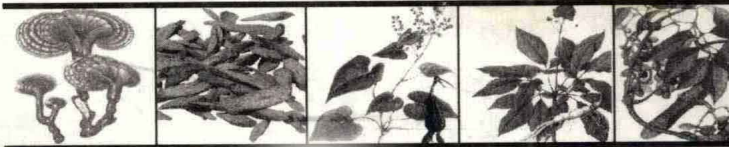
【珍藏版】 中医名家学术经验集

PAOJIAO
MIAOFANG

泡脚 秘方

中华医学专家推荐版本

《中医名家学术
经验集》编委会
编著



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医名家学术经验集. 1/《中医名家学术经验集》编委会编著. —北京:中医古籍出版社,2005. 3

ISBN 7-80174-296-6

I. 中… II. 中… III. 中医学临床-经验 IV. R249.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 009468 号

中医名家学术经验集

泡脚妙方

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市业和印务有限公司印刷

2006 年 12 月第 2 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

880 × 1230 32 开 22.625 印张 450 千字

印数:0001 ~ 3000 册

ISBN 7-80174-296-6/R·295

全套定价:44.00 元(本册定价:22.00 元)

FOREWORD

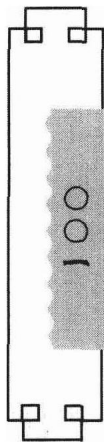
前言

泡脚疗法历史悠久,源远流长,近几年来发展异常迅速,“洗足坊”、“足浴中心”、“中药泡脚坊”已遍及城镇的大街小巷,泡脚疗法已为普通家庭所接受。

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。而脚是人体的一个组成部分,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。”

泡脚疗法,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,候温泡脚,通过药物作用于足底局



● 泡脚妙方

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,疗效确切,无痛苦,副作用少,因而受到广大患者的喜爱。

虽然中医泡脚效方很多,但散见于各种医籍之中,查找使用不便,有感于此,作者经广泛收集资料,斟酌筛选,编成这本《泡脚妙方》,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,使中医泡脚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。

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。

编 者

于北京中医药大学

CONTENTS

目 录

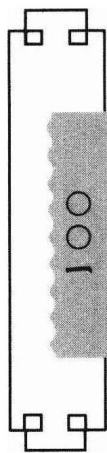


第一章 泡脚基础知识

一、泡脚起源与发展	/1
二、足与人体健康	/3
三、泡脚有哪些好处	/4
四、泡脚可治哪些病	/8
五、泡脚有哪些优点	/9
六、泡脚常用方法	/11
七、泡脚水的选择	/12
八、泡脚器的选择	/14
九、泡脚的十大禁忌	/15
十、泡脚应注意的事项	/16

第二章 护足美足泡脚

一、四季护足方法	/19
----------	-----



● 泡脚妙方

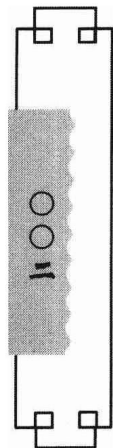
- | | |
|------------|-----|
| 二、如何给足做美容 | /23 |
| 三、如何做足香浴 | /24 |
| 四、几种特殊的沐浴液 | /25 |
| 五、芦荟泡脚方法 | /26 |
| 六、四味甘露汤 | /28 |

第三章 养生保健泡脚

- | | |
|--------|-----|
| 一、美 容 | /31 |
| 二、增强体质 | /34 |
| 三、延年益寿 | /36 |
| 四、益智健脑 | /40 |
| 五、耳聪目明 | /42 |
| 六、促进食欲 | /44 |
| 七、消除疲劳 | /45 |

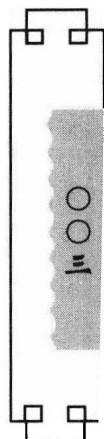
第四章 中药泡脚验方

- | | |
|--------|-----|
| 一、内科疾病 | /49 |
| 感 冒 | /49 |
| 发 热 | /55 |
| 咳 嗽 | /57 |
| 头 痛 | /62 |
| 哮 喘 | /67 |
| 慢性支气管炎 | /73 |



目 录 ●

胃 疼	/76
胃下垂	/80
呕 吐	/82
呃 逆	/87
腹 泻	/90
消化不良	/95
便 秘	/96
慢性结肠炎	/101
失 眠	/103
眩 晕	/108
急慢性肾炎	/111
水 肿	/115
尿毒症	/119
高血压	/120
低血压	/126
高脂血症	/129
冠心病	/132
中 风	/137
面 瘫	/143
三叉神经痛	/144
风湿性关节炎	/148
类风湿性关节炎	/152
痛 风	/155
慢性肝炎和肝硬化	/160
糖尿病	/163



● 泡脚妙方

甲状腺功能亢进 /171

血小板减少性紫癜 /173

二、妇科疾病 /175

月经不调 /175

痛经 /180

闭经 /184

带下病 /187

产后发热 /192

产后缺乳 /193

外阴瘙痒 /195

盆腔炎 /196

滴虫性阴道炎 /199

不孕症 /200

子宫脱垂 /204

更年期综合征 /206

三、儿科疾病 /210

小儿感冒 /210

小儿发热 /213

小儿厌食 /216

小儿遗尿 /219

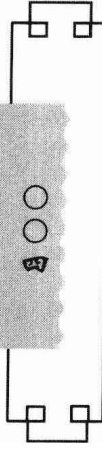
小儿夜啼 /222

小儿咳嗽 /224

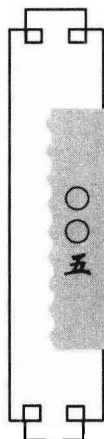
小儿肺炎 /225

小儿疳积 /226

小儿流涎 /228



小儿腹泻	/230
四、外科疾病	/232
疔疮脓肿	/232
踝关节扭伤	/237
急性腰扭伤	/240
坐骨神经痛	/241
冻 疮	/243
丹 毒	/248
足跟痛	/251
痔 疮	/255
直肠脱垂	/260
血栓闭塞性脉管炎	/264
下肢静脉曲张	/267
慢性骨髓炎	/269
五、皮肤科疾病	/273
皮肤瘙痒	/273
瘰 疮	/278
皮肤皲裂	/281
湿 疹	/284
汗 脚	/287
足 癣	/291
稻田性皮炎	/297
神经性皮炎	/299
脂溢性皮炎	/301



● 泡脚妙方

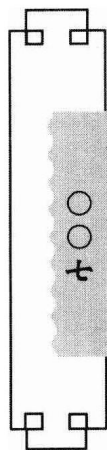
六、五官科疾病	/303
口 疮	/303
牙 痛	/305
红眼病	/309
麦粒肿	/312
睑缘炎	/314
慢性鼻炎	/316
鼻窦炎	/319
酒糟鼻	/321

第五章 泡脚常用中草药

薄 荷	/325
菊 花	/325
牛筋草	/326
金银花	/327
芦 根	/327
蒲公英	/328
地 丁	/328
马齿苋	/329
穿心莲	/329
枇 杷	/330
绿 豆	/330
芦 荟	/331
茯 苓	/331

目 录 ●

车前子	/332
干 姜	/332
肉 桂	/333
橘 皮	/333
红 花	/334
白 前	/334
杏 仁	/335
桔 梗	/335
百 合	/336
人 参	/336
山 药	/337
大 枣	/337
石 斛	/338
女贞子	/339
蛇床子	/340
土黄芩	/340
天 麻	/341



第一章 泡脚基础知识

一、泡脚起源与发展

泡脚疗法历史悠久,源远流长,它属于自然疗法中洗浴疗法的范畴。泡脚又称足浴,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。

泡脚疗法始于民间,我国古代劳动人民在用水清洗身上污垢的过程中,发现洗浴具有清洁卫生、消除疲劳等养生保健作用,并有解除机体某些疾患的功效,进而逐步产生了采用药物浸泡液、煎煮液,通过浸泡、外洗、熏蒸双足等部位防治疾病的想法和做法,这便是泡脚疗法的起源。

根据有关史料记载,我国长沙马王堆出的医学文献《五十二病方》中就有“温熨”、“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,这说明当时人们对洗浴已经有了一定的认识。周代人已知道定期沐浴,并开始用沐浴治疗疾病如“头有创则沐,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。

现存最早的中医经典著作《黄帝内经》一书将泡足疗法上升到



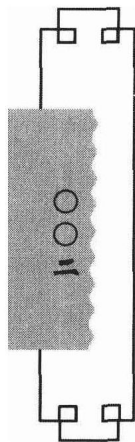
● 泡脚妙方

理论高度,如《素问·阴阳应象大论》认为“其有邪者,渍形以为汗”,“寒者热之,热者寒之……摩之浴之”;《素问·至真要大论》说“脾风……发痒、腹中热、烦心、出黄……可浴”;《素问·玉机真藏论》中指出了药浴与足浴的适应症;《灵枢·百病始生篇》还指出了“用力过度,若入房汗出,浴则伤肾”等洗浴疗法的禁忌证。这些均为泡脚疗法奠定了理论基础。

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,经过汇集提炼和临床验证,著成《伤寒论》与《金匱要略》两书,其中就有“洗”、“浴”、“熏”等药浴法的记载,并对药浴的用法、适用症做了详细的介绍,体现了他的辨证思想。

晋代葛洪所著的《肘后备急方》中也有对各种原因所致的创伤及脓肿分别采用醋水洗、酒洗的记载。书中又记载:“若是热,即取黄柏、黄芩各一两,切作汤洗即可。若真有息肉脱出,以苦酒三升,渍乌喙五枚以洗之”;“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。可见当时人们对药浴已有了广泛的应用。

到唐代,包括泡脚在内的熏洗疗法已被广泛运用于内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科各科病症的防治,在孙思邈《千金要方》一书中,对浴洗法、浸洗法、泡洗法均有详细论述。宋金元时期,洗浴疗法有了进一步发展,相关的药物和方剂层出不穷,仅《太平圣惠方》中就载有洗浴方 163 首,《圣济总录》中也载有洗浴熏洗方 40 余首。明代,对包括泡脚在内的熏洗疗法的运用则更为普及,我国历史上最大的方书《普济方》中,收录的熏洗方百余种;李时珍《本草纲目》中收录的熏洗、药浴方达数百首之多。清代,熏洗疗法等自然疗法得到了空前的普遍应用,尤其值得一提的是,清代



外治宗师吴师机,对包括泡脚在内的药浴疗法做出了史无前人的贡献。他在《理渝骈文》一书中,对药浴、熏洗的理论基础、作用机制、辨证施治、药物选择、使用方法、主治功效、适用病症、注意事项等,均有深入而实用的阐述,他提出了“外治之理,即内治之理”的著名论断,认为“虽治在外,无殊治内”的治疗原则,并创立整理了药浴验方 79 首,至今仍具有很高的指导意义和实用价值。

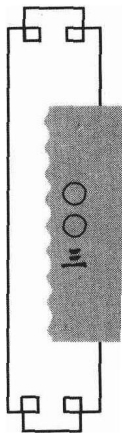
随着社会的发展、科技的进步,泡脚这一传统的外治法与其他自然疗法一样得到了较快的发展。特别是近年来,发展异常迅速。“泡足坊”、“足浴中心”、“足疗保健中心”已遍及大街小巷,泡足保健的方法受到了广大群众的欢迎。各种多功能的泡足器也不断问世,有关泡足疗法的论文见于各类期刊杂志,泡足疗法已引起世界各国的关注与重视。

二、足与人体健康

足是人体重要的组成部分,位于人体最低位置,由 26 块骨头、33 个关节、20 条肌肉和 100 多条韧带组成,十分协调地承受着身体的全部重量,与身体健康有着密切的关系。

人是哺乳动物中寿命最长的。科学研究发现,在人类进化的漫长历史中,正是由于双脚直立,促进了大脑的发达,增长了人类的寿命。由此可见,足是人类进化的关键。步态稳健,行走如飞,往往是健康长寿的标志。而人的衰老,也首先表现在双足,如两足痿软无力,往往是肾气衰退的征象。足部的疾病反映了脏腑的功能,如肝经湿热下注而生足癣。足部的保养失当,“热毒之气,暴发于皮肤间,不得外泄,蓄热为丹毒”。

此外,双脚又被誉为人的“第二心脏”,为什么这样称呼呢?心



● 泡脚妙方

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。

三、泡脚有哪些好处

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。”其具体好处有以下几点:

(1) 促进血液循环

脚离心脏最远,又处于人体的最低位置,是末梢血液循环相对较差的部位。加之足部缺少皮脂腺,汗腺分布相对较多,就容易消



耗热量,故有“寒从脚上来,病从脚上起”之说。泡脚、蒸足时,水的热刺激可以促使血管扩张,外周阻力降低,提高血液的流量和流速,进而改善整体的血液循环。这符合中医“血遇热则行,遇寒则凝”的道理。血液循环的改善,可以为各组织器官,甚至每个细胞提供更多的氧气和养分,进而促进新陈代谢,达到保健治病的目的。这与中医“痛则不通,通则不痛”之说相吻合。因此,泡脚疗法对心脑血管病、关节酸痛、肠胃不适等疾病均有显著疗效。

(2) 增强汗腺及皮脂腺排泄功能

通过对双足的热刺激,能使全身毛孔扩张,汗腺、皮脂腺等排泄功能增强。泡脚与熏蒸后,几分钟就能使人全身发热冒汗。通过排汗,可以把体内各种各样的混合物(有害物质)带出体外。试验表明,尿素氮是一种代谢的废物,一般通过尿从人体中排出,但当肾脏的功能发生障碍时,它就积聚在血液里,可以通过汗液排泄。药液熏蒸后双足暖和,可以“引热下行,调和气血,祛风除湿,温经散寒”。因此,泡脚对伤风感冒、汗代谢异常、皮肤病等均有较好疗效。

(3) 增强内脏功能

足部药浴时热水及蒸气对足部的反射区和经络能进行有效刺激,从而调节和增强脏器功能,收到保健、治疗之功效。药浴后足部肌肉组织软化,皮肤滑润,此时对症施于足部按摩,增强内脏功能的效果更为显著。

脚部药浴可使药物直接作用于皮肤、孔窍、腧穴,迅速直达病所,达到内病外治的目的。同时,药浴疗法可避免药物直接进入人体大循环,从而减少对肝脏、肾脏的毒副作用,更有利于增强内脏功能。

(4) 增强免疫功能

脚部药浴在促进全身血液循环的同时,也相应地改善了淋巴

