

家庭泡脚

秘方大全

JIATINGPAOJIAO
MIFANG DAQUAN

主编 谭同来



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

家庭泡脚秘方大全

主编 谭同来

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭泡脚秘方大全 / 谭同来主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5377-4592-5

I. ①家… II. ①谭… III. ①足 - 薰洗疗法

IV. ①R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 222675 号

家庭泡脚秘方大全

主 编 谭同来

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 山西德胜华印业有限公司

编辑室电话 0351-4922073

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32 印张: 14.875

字 数 380 千字

版 次 2013 年 10 月第 1 版

印 次 2013 年 10 月太原第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4592-5

定 价 29.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

序

中药泡脚是祖国医药学宝库中的一颗明珠，它有着十分悠久的历史 and 极其丰富的内容，早在周代，《礼记》中就记载了当时的人们用草药“熏、蒸、浸、泡”的生活习惯；帛书《脉法》就提出了“寒头暖足”的养生保健原则；现存最早的中医经典著作《黄帝内经》一书将泡脚疗法上升到理论高度，为泡脚疗法奠定了理论基础。唐·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·《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·《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。在中国的历史长河中，足浴养生保健流传着许多名人的故事：唐朝一代美女杨贵妃经常靠足浴来养颜美容；宋朝大文豪苏东坡每晚都运用足浴来强身健体；清代名臣曾国藩更是视“读书”、“早起”和“足浴保健”为其人生的三大得意之举；近代京城名医施今墨也是每晚必用花椒水来泡脚养生。可见中药泡脚是一种治疗疾病、保健养生，简易、科学、实用的祛病保健方法。

俗话说“每天食肉，不如泡脚”、“足是人之底，一夜一次洗。”随着社会的发展，市场经济的繁荣，人们的幸福指数不断提高，泡脚已成为城乡一个新型的服务产业，为提高广大人民的身体素质和生活质量发挥着重要的作用。

愿泡脚走进您的家庭，消除您的疲劳，增加您的心身愉悦，
康复您的肌体，伴着您的事业前行……

谭同来
癸巳仲夏于神农塔下

编写说明

随着社会的发展，市场经济的繁荣，人们的幸福指数不断提高，泡脚这种历史悠久、应用独特的疗法颇受广大群众的青睐。我们本着“泛览众方，择善缀录；采制方便，家庭实用”的原则，编写了《家庭泡脚秘方大全》一书。

一、全书分十一章，前三章在简介泡脚的历史后，着重阐述泡脚治病的原理、常用方法与特点、应用范围与注意事项以及常用的中药、养生保健的作用；接着以内科、外科、妇科、儿科、五官科、男科、皮肤科、骨科八章为纲，以病证为目类方，全书涵盖 120 个家庭应掌握的常见病、多发病症；辑录秘方 1182 首。

二、本书所载的病名中西兼顾，以中医为主。首叙病症的含义，临床特点，病因病机，中、西医病名对应的关系。使读者知其端倪，次述秘方的药物组成、功能主治、使用方法，秘方来源。层次分明，结构严谨，浅显易读，简便实用。

三、所选秘方，以家庭定位，力求药物可得，疗效可靠，来源可考。组成药物不多者，方名采用主药命名法，十多味药物者，以主药加功效命名之；功能主治，有方有证者，根据药物的组成，补充功效；使用方法中，熏蒸的温度可去渣取汁后用，温度高；熏洗、泡脚的温度，根据有关论文探讨，选择 40℃ 左右为宜，便于规范操作。

丛书集成，在编写过程中参阅了大量的文献资料。在此谨向有关文献的作者及出版社表示诚挚的谢意，向每一个秘方的原创者致以崇高的敬意。

编者

家庭泡脚秘方大全编委会

主 编	谭同来				
策 划	赵志春				
副 主 编	谭跃飞	李 远			
编 委	刘 玄	刘惠勇	李 远	张咏梅	
	谭同来	谭跃飞	谭笑丽	赵彦琴	
学术秘书	李 远	赵彦琴			



目 录

第一章 泡脚疗法源远流长	1
第一节 脚与人体的密切关系	3
第二节 泡脚治病的原理	4
第三节 泡脚的常用方法与特点	8
第四节 泡脚器具的选择	13
第五节 泡脚疗法的应用范围与注意事项	17
第二章 泡脚常用的中药	19
第一节 发散药	19
第二节 清热药	24
第三节 祛风湿药	37
第四节 利水渗湿药	42
第五节 化湿药	46
第六节 温里药	48
第七节 活血化瘀药	50
第八节 补虚扶正药	55
第九节 攻毒杀虫药	60
第三章 泡脚与养生保健	63
一、温阳御寒	63
二、扶正抗邪	64
三、消除疲劳	66



四、解除抑郁	68
五、增进食欲	70
六、养肝明目	71
七、促进性欲	72
八、健脑益智	73
九、抗衰延年	75
十、护肤美容	77
第四章 内科疾病泡脚秘方	80
一、感冒	80
二、头痛	86
三、咳嗽	90
四、哮喘	95
五、胸痹心痛	98
六、眩晕	101
七、中风后遗症	103
八、失眠	109
九、胃痛	112
十、呕吐	116
十一、呃逆	117
十二、腹泻	119
十三、痢疾	125
十四、便秘	127
十五、黄疸	130
十六、水肿	133
十七、汗证	139
十八、腰痛	142
十九、高血压	143
二十、低血压	149



二十一、动脉粥样硬化	151
二十二、胃下垂	153
二十三、尿毒症	155
二十四、贫血	156
二十五、血小板减少性紫癜	157
二十六、糖尿病	158
二十七、面瘫	162
二十八、三叉神经痛	164
二十九、风湿性关节炎	166
三十、类风湿性关节炎	174
三十一、痛风	178
三十二、胆石症	181
三十三、肾结石	182
第五章 外科疾病泡脚秘方	184
一、痈疖脓肿	184
二、坐骨神经痛	188
三、冻疮	190
四、丹毒	199
五、足跟痛	203
六、痔疮	209
七、直肠脱垂	215
八、血栓闭塞性脉管炎	219
九、下肢静脉曲张	225
十、肛裂	227
十一、雷诺病	229
十二、疝气	231
第六章 妇科疾病泡脚秘方	234
一、经前期紧张综合征	234



二、月经不调	236
三、痛经	240
四、闭经	248
五、带下病	250
六、产后发热	256
七、产后缺乳	256
八、外阴瘙痒	258
九、滴虫性阴道炎	260
十、不孕症	265
十一、子宫脱垂	267
十二、产后恶露不净	269
十三、产后遗尿症	270
十四、更年期综合征	271
第七章 儿科疾病泡脚秘方	275
一、水痘	275
二、麻疹	276
三、小儿感冒	278
四、小儿发热	282
五、小儿厌食	287
六、小儿遗尿	289
七、小儿夜啼	292
八、小儿咳嗽	294
九、小儿肺炎	296
十、小儿疳积	297
十一、小儿流涎	300
十二、小儿便秘	302
十三、小儿泄泻	303
十四、小儿腹痛	308



十五、小儿夏季热	309
十六、小儿瘙痒性皮肤病	312
第八章 五官科疾病泡脚秘方	315
一、口疮	315
二、牙痛	318
三、急性结膜炎	321
四、麦粒肿	326
五、睑缘炎	329
六、视疲劳	332
七、近视眼	333
八、鼻炎	334
九、鼻窦炎	337
十、酒糟鼻	340
十一、鼻出血	341
十二、慢性咽炎	343
十三、急性扁桃体炎	343
十四、化脓性中耳炎	344
十五、耳鸣 耳聋	345
第九章 男科疾病泡脚秘方	347
一、遗精	347
二、早泄	353
三、阳痿	358
四、前列腺炎	365
五、性功能亢奋	370
六、前列腺肥大	371
第十章 皮肤科疾病泡脚秘方	375
一、皮肤瘙痒	375
二、脓疱疮	382



三、痤疮	384
四、脱皮症	388
五、皮肤皲裂	390
六、湿疹	395
七、汗脚	400
八、足癣	405
九、稻田性皮炎	415
十、神经性皮炎	419
十一、扁平疣	420
十二、疥疮	422
十三、肛门瘙痒	424
第十一章 骨科疾病泡脚秘方	426
一、颈椎病	426
二、踝关节扭伤	428
三、急性腰扭伤	432
四、膝关节骨性关节炎	433
五、骨髓炎	435
六、肩周炎	438
七、骨质增生	439
八、骨折后关节僵硬	446
九、坐骨神经痛	451
十、肱骨外上髁炎	453
十一、软组织损伤	454
参考书目	461



第1章

泡脚疗法源远流长

泡脚，又称泡足、足浴，是用热水或药液熏洗、浸泡双脚，达到强身健体，延年益寿，防病治病目的的一种方法。属中医外治法的范畴。

泡脚，在我国有着悠久的历史 and 独特的应用形式。据文献记载，早在周代，《礼记》中就记载了当时的人们用草药“熏、蒸、浸、泡”的生活习惯。公元2100多年前，帛书《脉法》就提出了“寒头暖足”的养生保健原则。现存最早的中医经典著作《黄帝内经》一书将泡脚疗法上升到理论高度，如《素问·阴阳应象大论》云“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证；《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。汉代的药浴及泡脚疗法已广泛用于临床，在我国现存的第一部药物学专著《神农本草经》中，有众多的中药都明确标明“可做浴汤”。东汉张仲景在《伤寒杂病论》中更有狐惑病用苦参汤熏洗，脚气冲心用矾石汤泡脚的记载，为泡脚等熏洗疗法起到了承前启后的作用。晋代与南北朝时期，熏洗及泡脚疗法还被推广适用于急症，如葛洪《肘后备急方》中便有“治卒心腹烦满，又胸胁痛欲死方，以热汤令灼灼尔，渍手足。”“治霍乱心腹胀痛……浓煮竹叶汤五六升，令灼已转筋处。”到唐代，脚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，脚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》一书中说：“临卧濯足，三阴皆起于足，寒从足心入，濯之所以温阳，而却寒也”，并对药浴、熏洗的理论基础、作用机制、辨证论治、药物选择、使用方法、主治功效、适用病证、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。

1973 年湖南马王堆三号墓出土的《五十二病方》一书，其中记载有雷丸药浴、泡洗治婴儿癫痫等多种病症的方法。治疗小腿挫伤的泡脚方法更为独特，具体方法是将中药煎煮成药液倒入盆中，内置可以滚动的木踏脚，病人将脚放入汤液中洗浴、浸泡，熏蒸时，足踩木踏脚，可随意滚动按摩足心，容器中的药液可随时增加热水以加温，使药液始终保持有效的温度。这便是泡足器械的最早文字记载。

新中国成立后，随着社会的发展，科技的进步，足浴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 20 年来，发展异常迅速，“泡足坊”、“足浴中心”已遍及城镇大街小巷，泡脚保健的方法受到了广大群众的青睐，各种多功能的泡足器已不断问世，有关泡足疗法的论文散见于各类期刊杂志，泡足书籍正不断涌现。泡足疗法已引起港澳台地区、东南亚各国及全世界的关注



与重视。

第一节 脚与人体的密切关系

脚是人体重要的负重器官和运动器官。位于人体最低位置。分为脚心、脚掌、脚背、脚跟等部分，人的每只脚上具有 26 块骨头。33 个关节，20 条大小不同的肌肉，并有 114 条坚强的韧带，以及无数灵敏的神经与丰富的血管。足的底部，是汗腺分布最密集之处。其结构精湛绝伦，被生理学家称誉为：“解剖学上的奇迹”！

对于足之自然性功用，人类学家、心理学家、医学研究专家都有专门研究。人在胚胎期中的第 3 至 4 周，便有足的生成。产下几个月后，足即能直立。一年左右就可行走。近代科学研究发现，在人类进化的漫长历史中，正是双脚直立，促进了大脑的发达，增长了人类的寿命。大量的例证表明：足是具有第五感官—触觉的器官之一；也是人体中富有性感、能传递性的信号的部位。在世界各地的神话、民俗及象征文化中，足与性观念有着一种紧密关联。在东欧，历来就有一种将足和人类生殖器官类比的传统及象征。德国心理学家艾格雷芒就认为：“赤裸的脚是性魅力的一种方式。脚和有关性的事物有着密切的联系”。而另一位性心理研究者哈伍洛克·埃里斯也指出：“脚也是身体中最有诱惑力的部位”。由此可见，脚是人类进化的关键。步态稳健，行走如飞，往往是健康长寿的标志。而人的衰老，也首先表现在双脚，如两脚痿软无力，往往是肾气衰退的征象。脚部的疾病也反映了脏腑的功能，如肝经湿热下注而生足癣。另外，足部的保养失当，“热毒之气，暴发于皮肤之间，不得外泄，蓄热为丹毒”。“足部之疡，积滞蕴热，则发水疔（类似气性坏疽）”。

人体的双脚都客观存在着与人体各脏腑器官相对应的区域，即反射区。通过刺激这些反射区就能调节人体各脏腑器官的生理功能，



从而达到治疗疾病和自我保健的目的。双足有 62 个基本反射区，像人体的一个缩影，它时时刻刻关注着人体各部的健康情况。经常性地通过中草药足浴来刺激反射区，能提高药物的吸收，加快药物的输布，在反射区刺激感应和药物的双重作用下，促使全身血液的通畅、调节各组织器官的功能，改善脏腑器官的病理变化，提高肌体的免疫力。

第二节 泡脚治病的原理

泡脚是足疗诸法中的一种，是通过水的温热作用、机械作用、化学作用以及药物蒸汽和药液熏洗的作用，可使药物直接作用于皮肤、孔隙、腧穴，迅速直达病所，达到内病外治的目的。借助皮肤的御邪、分泌、吸收、渗透、排泄、感觉等多种功能，改善脚部皮肤、肌肉、关节三者的代谢、达到疏通腠理，祛风散寒，透达筋骨，理气和血，从而达到调和周身气血，调整脏腑功能、改善睡眠、消除疲劳、消除亚健康状态、增强人体抵抗力，治疗多种疾病。泡脚能治病其原理有四：

1. **循环原理** 循环学说认为：由于心脏有节律的搏动，血液不停地在全身循环流动，成为机体内外物质运输和交换的重要通道。当人体某个器官机能异常或发生病变时，就会产生一些对人体有害的代谢产物沉积在循环通道上。由于足部是处于远离心脏的部位，加之地心引力的影响，这些有害物质就很容易在足部沉积下来，造成局部皮肤组织变异的现象，如皮肤变色、皮下颗粒、索条硬结节等。通过泡脚，可促进局部循环、血流通畅，最终通过肾脏等排泄器官将这些沉积物排出体外，恢复脏腑器官的正常功能。

2. **反射原理** 反射学说认为：人体各器官均在脚部有特定的反射区。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、神经等能流系统来完成的。人体的体表和内脏到处都