

中药养生泡脚配方大全

泡脚的作用：1、清洁皮肤的作用。2、扩张血管作用。3、降低血液粘稠度。4、缓解肌肉痉挛。5、镇静作用。

泡脚水的温度，泡脚水的温度以 30~38 度为宜，但最好不要超过 40 度。

泡脚容器的要求：1、质地应无害、安全、保温性能好。2、高度一般泡脚盆的高度最好超过 20 厘米，没过踝关节，。3、结构可买一些微电脑泡脚器。

泡脚时间的要求：1、每天安排泡脚几次：如一般保健泡脚，每天一次即可；如患有某种疾病每天至少 2 次以上。2、每天什么时间泡脚为宜：如 2 次，一般上午 10 点 1 次，晚上睡前 1 次，因为睡前泡脚对消除疲劳大有好处可使人睡得更甜容易进入“倒床不复闻钟鼓”的境界。广为流传的“饭后三百步，睡前一盆汤”、“睡前洗脚，胜吃补药”。3、每次泡脚时间多长为宜：一般为 30 分钟以上，但对于如慢性风湿性关节炎、慢性高血压等要适当延长一些。每次具体时间还需根据泡脚者的年龄、性别、疾病情况等及泡脚后的感受来逐渐调整。

泡脚与按摩的关系：传统的泡脚不包括按摩，现在有了新变化，有些厂家已生产出泡脚与按摩同时进行的泡脚盆，如没买到可用手做一些足底按摩或一些其它按摩这样结合起来效果最好。

泡脚的注意事项：1、注意卫生。2、切忌求快。3、切忌三天打鱼、两天晒网，要坚持不断才能受益终生。4、儿童禁止泡脚。5、某些急性感染性疾病禁止泡脚。6、出血性疾病禁止泡脚，包括急性外伤出血，如泡脚会引发意外后果不堪设想。

泡脚水的组成：泡脚水一般取自来水、河水、等为基水。通过泡脚治病的可根据不同疾病加入不同的药物。

高血压：钩藤 40 克、夏枯草 30 克、桑叶 20 克、菊花 20 克。

失眠：磁石 60 克、菊花 20 克、黄芩 15 克、夜交藤 30 克。

肝脾肿大：三棱 15 克、莪术 15 克、延胡索 15 克、乌梅 10 克。

遗精、早泄：仙鹤草 40 克、黄芩 10 克、丹皮 10 克、芡实 30 克、女贞子 30 克、狗脊 15 克、桑葚 30 克、知母 12 克、黄柏 12 克。

足跟、足踝关节痛：寻骨风 30 克、透骨草 30 克、鸡血藤 30 克、乳香 10 克、没药 10 克、血竭 10 克、王不留行 15 克。

将泡脚方剂煎汤至 2000 毫升左右，水温保持在 40 摄氏度上下为宜。

泡脚中药组成：双花 10g、大黄 15g、元柏 20g、红化 15g、地榆炭 25g、白芷 15g、制乳香 15g、制没药 15g、白花蛇舌草 20g、蛇床子 20g、附子 10g，加

水 500 毫升煮沸 20 分钟，凉至 40℃左右，每日 2 次，每次 30 分钟至 1 小时，20 天为一个疗程。

本组病人均糖尿病，坏疽伤口清创消毒，并加强足部护理

少女痛经中药泡脚：蒲黄 20 克，五灵脂 20 克，香附 20 克，延胡索 20 克，当归 20 克，赤芍 15 克，桃仁 10 克，没药 10 克。上药加水 2500 毫升，煮沸 15 分钟后离火，先以药液蒸气熏双脚，待温度适宜后将双脚浸泡于药液中。每次浸泡 15-20 分钟，每日早晚各熏洗 1 次，每剂药重复使用两天。于经前 3 天左右开始用药，连用 3-5 剂，连续用 3 个月经周期。

经临床观察，多数青春期原发性痛经患者，在洗浴过程中疼痛便可减轻，一般用药两个月经周期后即可明

中药泡脚去脚臭：原料是：葛根 25 克，五倍子 15 克，甘草 15 克，白帆 25 克。

把它们都到入锅中后加入凉水，中药煎煮前，最好先用凉水浸泡药物约 30 分钟，因为凉水能穿透植物的表面，使药物湿润变软，细胞膨胀，让有效成分能更容易溶解入水中。

煮中药一般先用猛火，待水沸后改用小伙，煎煮约 30 分钟，在煎药期间，将药搅拌二至三次，药煎好了！

接一盆凉水，把煎好的中药倒入盆中，就可以泡脚了。

加姜(枣大的一块)：煮开，适用初起风寒感冒，风湿，类风湿，关节病。

加红花一小把：纱布包煮开可用两次，适用静脉曲张，末梢神经炎，血液循环不好，腿脚麻木或青紫等淤血症。

加盐：一平勺，适用上焦有火，经常眼红，牙痛，咽痛，性急爱生气，急噪心烦，上火下寒，腿脚肿胀。

加花椒：10--30 粒，适用脚汗，脚臭，脚气，湿疹。

加艾叶：一小把煮后用，适用呼吸系统疾病，如咳嗽，慢性气管炎，支气管炎，肺气肿哮喘。

泡脚后按摩磕脚，磕脚方法：趴在床上，小腿翘起来，双脚互相磕打 15--30 分钟。

食盐泡脚

在热水中加一小勺食盐、生姜 50~70 克，泡脚半小时左右。泡脚时，可以先把脚放在热气上熏，待水温下降后再将双脚浸泡在水中，并互相搓擦，直至水凉。熏泡后进行脚部按摩，其重点对应区有肺、支气管、鼻、额头、三叉神经、

垂体、甲状旁腺、腹腔神经丛、肾、膀胱、喉、扁桃体及淋巴系统等反射区。通常按摩 30 分钟左右即可。

中医认为食盐具有清火、凉血、解毒等功效，而生姜则具有散寒、止吐、解毒的作用，对于风寒感冒、喘咳胀满、咽喉疼痛等治疗效果比较好。一般感冒初期做两次即可见效。

食醋泡脚

睡觉前，在半盆水中加入 100—150 克醋，水要温热水，把脚放入其中泡大约半小时，长期坚持，定会有意想不到的收获。

一、消除疲劳。醋可以加速人体的血液循环，提高血红蛋白的携带氧的能力，改善身体各部位因为疲劳而导致的缺氧状态，增强各系统的新陈代谢，有利于身体中二氧化碳和废气的排出，从而使人体得到放松，恢复疲劳。

二、治疗睡眠障碍。每天用醋泡脚半小时，可以协调交感和副交感神经的兴奋程度，调节、疏理、松弛紧张的神经，调和经络气血，通达平衡阴阳，坚持日久，就可大大改变睡眠质量，治愈失眠、多梦、早醒等睡眠障碍。

三、强身健体。足是人之根，足部有重要的治疗价值的反射区就有 75 个之多，醋能够渗透足部表层皮肤，增强血液循环，激活、强化器官功能，清除人体血液垃圾和病变沉渣，治愈许多慢性病症。

此外，用醋泡脚还可以增强皮肤弹性，使皮肤变得光滑；还可以祛除风湿，改善畏寒怕冷等人体不适症状。总之用醋泡脚有很多的功效，而且简单实用。

泡脚治疗痛经

气滞血淤型

其症状表现为经前或经期小腹胀痛，经血色暗而带有血块。针对此类症状的人，应调和气血，化淤止痛。因为“女子以肝为本”，泡脚所选药物多以入足厥阴肝经的药物为主，并加入适量的引经药醋，如用青皮、乌药、益母草各 30 克，川芎、红花各 10 克。加入约两升水，50 毫升左右的醋，大火煮开，再用小火煎煮 30 分钟，等药冷却至 50℃ 时连渣倒入盆中泡脚，盆中药液量应该浸没踝关节，如果药液不足量，可加适量温水。脚在药中不停地活动，让足底接受药渣轻微的物理刺激，每次 30 分钟以上。

阳虚寒盛型

其症状表现为下腹冷痛，热敷痛减，手脚发冷。需用温经散寒的原理止痛。因为中医有这样一种说法：“肾主一身阳”，泡脚所选药物应该多以入足少阴肾经的药物为主，并加入适量引经药咸水，比如可用肉桂、丁香、乌药、当归、川芎各 15 克，干姜、小茴、吴茱萸各 6 克，食盐少许，煎水泡脚。

气亏血虚型

其症状表现为经期或经后小腹隐隐作痛，用手按腹部也会有轻微的疼痛感，月经量少、色淡，需要通过补气养血调经。中医上称作“脾统血”，泡脚所选药物应该多以入足太阴脾经的药物为主，并加入适量的引经药甜水，比如可以用白芍、当归、川芎、熟地、白术、杜仲、黄芪各 15 克，饴糖适量，煮水泡脚。

泡脚治疗感冒

药浴泡脚是以发汗排邪为原则。除了在泡脚水中加中药材外，还可在水中加盐和生姜。

生麻黄 50 克、杏仁 50 克、桑叶 50 克、菊花 50 克、桑白皮 50 克、黄芩 25 克、桂枝 50 克、细辛 25 克，水煎后去渣取药液。

首先把上述药材分为等量 2 份（每份可重复使用 3 次），取其中的一份放入锅中，加入 1500 毫升水，煎煮 20 分钟后，把药水倒入盆中。先用药水的蒸汽熏脚，等温度合适后再泡脚（温度不要低于 43 摄氏度），为保持药水温度可以随时加入适量的热水。每次浸泡时间依发汗程度而定，一般为 20~30 分钟，最好用深一点的盆，把小腿也一起浸泡效果更好。药水在重复使用时，只需在泡脚前加热到药水沸腾即可。

中医认为感冒多是因感受外邪，肺卫功能失调所致。而药浴泡脚就是以宣肺解表、发汗排邪为原则。现代研究表明黄芩、桑叶、菊花，具有抗菌、抗病毒的作用，同时还具有疏风散热的功效。药浴浸泡双脚可以改善血液循环，增强机体的免疫功能，消炎、抗菌，缩短病程，减少并发症及预防感冒的复发。

需要注意的是，药浴疗法发汗适中即可，不宜过度大量发汗。药浴疗法后要注意保暖，防止再次着凉受寒。对于重症感冒，如发烧 38 摄氏度以上的患者，最好去医院就医，不能用药浴泡脚代替药物治疗。

泡脚大全

树枯根先竭，人老脚先衰

诸病从寒起，寒从足下生 ， ’

春天泡脚，升阳固脱；夏天泡脚，除湿去暑

秋天泡脚，肺腑润育；冬天泡脚，藏精温肾

热水泡脚，如吃补药； 中药泡脚，胜吃补药

天天吃只羊，不如中药泡脚再上床

用中药泡脚是利用热水促进药物渗透进**的作用，即可保证药物能通过脚部透达周身经络，又不会出现口服药物过量导致不良反应的情况。可选择适合自身

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>