

细说泡脚

李成蹊

北京中医药大学第三附属医院

浴足，俗称泡脚，是很多老年人推崇的养生方法，同时也适宜于大部分人作为日常保健的方法。民间有句俗话说“人老腿先老”，也有人说“树老根，人老腿”，这些说法都非常符合中医养生理论。人体的十二正经中，足三阳经和足三阴经交会于足底，其中足三阴经——足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经由足底生发出来，向上循行至相应的部位。脾、肾、肝，正好是老年人最易先衰老的三个脏腑，具体表现为脾胃的运化功能减退，肾阴肾阳的亏虚，以及肝气的郁滞和肝血的不足。

中医认为，人体的上半身属阳，下半身属阴，在上的阳气要向下温暖下面的阴气，在下的阴气要向上滋养上面的阳气，形成阴阳相济的态势，人体才能保持健康。如果阳气一味地向上散发，阴气一味地向下沉降，则阴阳不相维系，失于互根互用，会出现上半身的头痛、发热、烦闷、口舌生疮、目赤肿痛等火热上炎的症状，而下半身却会出现腰膝酸软、关节冷痛、腿脚冰凉、下肢无力等阴寒凝滞的症状。许多高血压患者出现的头晕头痛，目眩耳鸣，心烦失眠，腰膝酸软，腿脚无力正是一种阴阳失和，水火不济的现象，在中医证型上属于心肾不交，或肝阳上亢、肾阴亏虚的表现，总的来说可以概括为“上热下寒”。历代医家对泡脚均有研究，例如唐代药王孙思邈在其著作《千金方》和《千金翼方》中多次论述泡脚的养生价值，并形成了系统的四季泡脚理论。

民间又有一句俗语，叫“人冷先冷腿，狗冷先冷嘴”，所以保持下半身的温暖非常重要。对于脾胃虚寒的人，要注意不要使腹部受凉，必要时可穿戴肚兜；对于肾阳不足的人，要注意腰背部的保暖，可经常搓热双手，在腰后肾区的位置按摩；对于关节冷痛的人，要穿厚一点的裤子，必要时可穿戴保暖的护膝；对于手脚冰凉的阳虚之人，更要首先从下肢的保暖做起。

对于以上这些人群，热水沐足是非常好的养生方法，可以促进全身的血液循环，尤其是下肢静脉的血液回流，在泡脚时用手按摩脚心、脚趾、脚踝等部位的穴位（故泡脚宜用较深的盆或木桶，以水没过两足踝关节为度，以刺激脚

踝部的穴位)，还可以间接地调节全身的脏腑功能，加强保健的功效。对于正常人来说，在天气寒冷的季节也可在睡前用热水泡脚，以达到温暖全身，缓解疲劳，安神助眠，强身健体的效果。

尽管泡脚有以上诸多益处，但并非人人都适合泡脚，而且泡脚的方法也有很多讲究，否则非但不能有利于健康，反而会适得其反。

1. 泡脚时间不宜太长，以 30 分钟左右为宜，每天或隔一天泡一次都可以

很多人喜欢从水很烫泡到水全凉了，有的人甚至可以泡一两个小时，这是不对的。因为泡脚的时候，人体血液循环加快，心率也加快，时间太长会增加心脏负担，引发心慌、汗出淋漓等将要“虚脱”的症状，因此要特别提醒，泡脚时间应该短一些，以 20 分钟为最佳。另外，泡脚出汗后要注意避风，以防感冒。

2. 过饱、过饿时都不宜泡脚

在过饱、过饥或进食状态下泡脚，会加快全身血液循环，容易出现头晕不适的情况。饭后半小时内不宜泡脚，会影响胃部血液的供给。吃完饭后，人体内的血液集中流向消化道，如果这时用热水泡脚，就会使本来应该流向消化道的血液转而流向下肢，时间长了会影响消化吸收而导致营养不足。建议将泡脚时间安排在睡觉前半小时，这样更有利于休息时肝脏进行排毒、解毒。

3. 一些特殊人群不适合用热水泡脚

①处在**发育期的孩子**，足弓还没有定型之前，如果经常用热水洗脚或泡脚，会使足底韧带松弛，不利于孩子的成长发育；

②**脚气患者**尤其是严重到起疱的时候，用热水泡脚可能会使伤口感染；

③**脚部有炎症或者冻伤、烫伤**的人也不适合泡脚。脚被冻了后，绝对不能用热水泡脚。脚冻是因为受到风寒的侵袭，肌肉、皮肤僵硬且低于身体正常耐受程度。此时，如果受到过热刺激，肌肉、皮肤难以适应巨大的温差，病情只会加重，甚至使脚部肌肉与脚骨剥离；

④患有心脑血管疾病、糖尿病的人，**避免用太热的水泡脚**。因为水温太热会刺激神经，使血管扩张，血液流通加快，心脏的负担加重。

另外，有些养生家还推崇中药沐足，对于某些身体疾病或不适会起到良好的疗效。下面介绍一些比较常用的沐足方，供大家参考选用。

一、花椒沐足方

组成：川椒 50g。

做法：上一味药，用棉布包好，放入锅中，加水煮沸后，小火煎煮约 40 分钟后，倒入脚盆，先熏蒸脚部，待温度适宜再泡脚。该花椒包可反复利用，若每天一次，可以使用大约一周时间。

功效及主治：温中散寒，除湿杀虫。本方是当代名医陆广莘、施今墨曾使用过的养生方，具有很好的养生功效。这个方子适宜于有顽固脚癣的人使用（尤其是真菌性的脚癣）。还广泛适用于虚寒体质的人群，如脾胃虚寒引起的腹痛、消化不良，风寒湿邪引起的关节疼痛，肾阳虚引起的腰膝酸软、下肢寒冷等症。但实热证者忌用，正常人也不能长期使用，因花椒味辛性热，且有小毒，容易引起上火。

二、艾叶沐足方

组成：陈艾一把（15~20g）。

做法：上一味药，加适量水浓煎，倒入脚盆，先熏蒸脚部，待温度适宜再泡脚。

功效及主治：理气血，逐寒湿，温经，止血，安胎。艾叶味辛，性温，有小毒。同花椒一样，用艾叶水泡脚也只适合于虚寒体质之人，不适用于实证、热证体质者，也不宜久用。除了可以防治因阳虚寒凝引起的关节疼痛，肚腹疼痛，手脚冰凉外，还尤其适宜于女子的虚寒性痛经、月经不调等症。

三、邓氏降压沐足方

组成：怀牛膝 30g，川芎 30g，白芷 10g，钩藤（后下）10g，夏枯草 10g，吴茱萸 10g，肉桂 10g。

做法：以上七味药，先将除钩藤以外的药物放入清水煎煮约 40 分钟，后下钩藤，再煮 10~15 分钟，关火，滤渣取汁，趁温热泡脚 30 分钟以上。每日晚睡前 1 次，必要时可上午再增加 1 次。若须长期使用，可合 10~20 剂打粉，临睡

前取 100g 加开水冲泡后，趁温热泡脚 20~30 分钟。

功效及主治：养肾，疏肝，降压。本方是国医大师邓铁涛的经验方，也是他本人长期用来控制血压的浴足方，对于高血压患者有良好的辅助治疗作用。本方的白芷原为天麻，但因其价格较贵，故改用白芷，也能起到良好的效果。据相关文献，使用本方一周后，大多数高血压患者血压明显降低，使用本方 2~3 周则可使血压稳定在正常水平。

四、陈氏冠心沐足方

组成：陈皮、法半夏各 10g，茯苓 15g，丹参 20g，檀香、砂仁、甘草各 6g。气虚明显者加黄芪 30g；兼有阳虚加熟附子 5~10g；瘀血明显者加三七、川芎各 10g。

做法：按以上配伍加水 3000mL 浸泡 10 分钟，煮沸 20 分钟后取汁，待水温降至 40℃左右时浸泡，30 分钟后擦干。

功效及主治：燥湿化痰，活血祛瘀，理气止痛。本方是广东省中医院陈林榕医师的经验方，主要用于冠心病伴抑郁或焦虑患者的辅助治疗，收效甚佳。本方对于冠心病患者出现的抑郁、焦虑、烦躁等负面情绪有良好的调节作用。

五、养肝泡脚方

组成：吴茱萸 30g，艾叶 30g，红花 10g，当归 15g，川椒 15g，丁香 10g，生姜 30g。

做法：上七味药，加水约 10 升，煮沸后小火煎煮约 40 分钟后，倒入脚盆，先熏蒸脚部，待温度适宜再泡脚。

功效及主治：温通肝肾，驱寒排毒。本方选自《纯粹中医》，是白粹昭医生的经验方，据称本方对于男性疝气、性功能障碍，女性月经不调、痛经、妇科炎症等有良效。

六、李氏暖足方

组成：桂枝 25g，红花、苏叶、附子、荆芥各 10g，生姜 30g。

做法：上六味药，加适量水浓煎，倒入脚盆，先熏蒸脚部，待温度适宜再泡脚。若秋冬季易患冻疮者，另取药液熏洗冻疮好发部位，每天1剂，连用10天为1个疗程。

功效及主治：温经，通络，活血，祛风，散寒。本方是国医大师李济仁的经验方，常用于治疗容易患冻疮的人，并采取“冬病夏治”的方法，疗效显著。此外，对于易患感冒、手足冰冷之人，用此方泡脚，也有良好的效果。