



# 你以为泡脚是当代养生?

## 其实老祖宗两千年前就玩明白了

凛冽寒风裹着湿冷空气席卷三湘大地，你是不是也默默地翻出泡脚桶，撒上几瓣干花，加入了这场“睡前足浴养生局”？别以为这是现代人的专属——早在2100多年前的汉代，长沙的贵族们就已经是妥妥的“泡脚达人”了！

1972年，马王堆汉墓三号墓就出土了“硬核证据”：一件精美的鍍金铜足浴盆，底部残留有肉桂、蜀椒等温热药材的痕迹。这些被复原的“温熨药汤”不仅能刺激足底反射区促进全身血液循环，更暗含着“上病下治”的中医智慧。其与汉墓出土的《足臂十一脉灸经》相印证，充分展现了汉代人对于足部经络的深刻认知与养生实践。

如今，现代医学也为泡脚养生提供了更多科学视角。

现代医学研究表明，温热刺激可扩张足部血管，加快血液流动速度，促进末梢血液循环。40℃~45℃水温持续泡脚15分钟，能使跟腱柔韧性增加约18%，有效缓解下肢疲劳。足部丰富的神经末梢在温热刺激下，通过神经传导影响大脑皮层活动，有助于改善睡眠质量。临床数据显示，失眠患者规律泡脚4周后，入睡时间平均缩短约25分钟。此外，泡脚还调节体温、促进新陈代谢，对感冒初期的畏寒症状有改善作用。

马王堆医书虽未明确记载泡脚药方，但足浴盆底部残留的肉

桂、蜀椒等药材，与现代中医推荐的泡脚药材不谋而合。循典籍之光，探文物之秘，我们结合古今智慧，整理出一份适合当代人的泡脚养生指南。

### 泡脚养生指南药材推荐

生姜有温中散寒的作用，艾叶则温经止血，红花则活血通经，花椒有温中止痛效果。

#### 1. 行气活血足浴液

药物组成：没药、红花、鸡血藤、路路通等中药。

功效：行气止痛、活血化瘀。

适应症：血瘀体质。如面色晦暗、皮肤偏暗或有色素沉着，容易出现瘀斑，易患疼痛、红丝攀睛，皮肤干燥皱缩、粗糙不平；女性多见痛经、闭经，或经色紫黑有块、心烦、急躁、健忘、舌暗、脉涩的患者。

#### 2. 温阳驱寒足浴液

药物组成：桂枝、生麻黄、生川乌、生草乌、干姜等中药。

功效：温阳祛寒、驱风除湿。

适应症：阳虚体质。如体形偏胖、畏寒怕冷、手足不温、喜热饮食、精神不振、睡眠偏多，性格多沉静内向、面色晄白、目胞灰暗、毛发易脱，易出汗、大便多溏、小便清长、舌质淡、苔润、脉沉迟的患者。

#### 3. 安眠足浴液

药物组成：丹参、酸枣仁、夜交藤、合欢皮、茯神等中药。

功效：宁心安神、镇静催眠。

适应症：各类失眠患者。



### 养生要点： 科学泡脚的正确方法

1. 水温控制 泡脚水温应控制在38℃~43℃之间，不宜过高。

2. 时间掌握 每次泡脚时间以15~30分钟为宜，不宜过长。

3. 最佳时机 晚上9点左右是泡脚的最佳时间，此时肾经气血最弱，泡脚可养肾助眠。饭后1小时内及皮肤破损期间应避免泡脚，以免影响消化或加重感染。

### 这些人群需谨慎

1. 糖尿病患者 由于周围神经病变，糖尿病患者对水温感知能力下降，容易烫伤。泡脚前需用温度计测量水温，时间不宜过长。

2. 心脏病患者 泡脚时血液循环加快，可能加重心脏负担。心脏病患者泡脚前最好咨询医生意见，时间控制在10~15分钟。

3. 孕妇 孕妇泡脚需谨慎，水温不宜过高，时间不宜过长，以免影响胎儿健康。

4. 脚部有破损者 脚部有外伤、湿疹、足癣等皮肤问题者，应避免泡脚，以免加重症状或引起感染。

湖南中医药大学

陈小平 陈子慧 张远鹏

## 怕冷易感冒 做做“三九盘龙灸”

42岁的李女士，曾是个远近皆知的“怕冷”人——夏天不敢吹空调，一遇冷风就头痛肩酸、四肢冰凉，在办公室长年裹着厚外套。加上常年疲劳、换季必感冒，让她深感体质虚弱、精力不济。去年冬天，在亲友推荐下，她来到医院尝试三九盘龙灸。医师根据她阳虚怕冷的体质，制定了以督脉为主、配合肾俞、足三里等穴的温阳方案。三九疗程结束，她发现没有那么怕冷了，感冒次数减少了，人也更有精神。

### 什么是三九盘龙灸

《黄帝内经》云：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。”三九时节，是一年中阴寒最重、阳气最弱的时候，此时通过艾灸扶助阳气、驱散寒邪，正是中医“冬病冬治”的黄金期。盘龙灸，又称“长蛇灸”，源于古法，以人体阳气之海——督脉为主要施灸区域。在艾绒温通、生姜辛散与秘制中药的多重作用下，热量层层渗透，贯通经络，共奏驱寒、补阳、强体之效。

### 哪些人适合盘龙灸

阳虚寒凝型人群：怕冷、手脚凉、易感冒、精神不振；

寒湿疼痛者：关节冷痛、老寒腿、肩颈腰背凉痛；

呼吸系统弱的人群：遇冷咳嗽、哮喘、慢性支气管炎反复；

脾胃虚寒者：食欲差、腹痛便溏、喜热饮；

妇科虚寒者：痛经、月经不调、带下清稀；

亚健康调理人群：免疫力低、体力差、睡眠不佳。

此外，对于强直性脊柱炎、腰椎间盘突出、慢性盆腔炎等属寒属虚的病症，盘龙灸也可作为重要的辅助调理手段。

汨罗市中医医院针灸康复科  
黄操

## 心悸别慌 中医辨治有良效

本报记者 陈艳阳

生活中，不少人可能都有过这种感受：突然一阵心慌、胸闷、心跳剧烈，甚至觉得心脏要跳出嗓子，在中医临床中，这些关于心脏跳动的不适感统称为心悸。湖南省中医药和中西医结合温病专业委员会主任委员、博士生导师李鑫辉教授，擅长运用中医经典理论诊治内科杂病，尤其是冠心病心绞痛、心力衰竭、心律失常、高血压、脑中风、头痛、眩晕、失眠、四肢麻木无力等心脑血管疾病。那中医对于心悸该怎么治疗呢？近日，记者就此采访了李鑫辉教授。

在中医临床中，心悸是指自觉心中悸动，惊惕不安，甚则不能自主的病证，是临床常见症状之一，古称惊悸、怔忡。心悸病位在心，李鑫辉认为本证的基本病因病机是本虚标实，以虚证居多，但仍可由虚致实，虚实夹杂。虚者常表现为脏腑气血阴阳

亏虚，痰浊、血瘀、水饮内停，可一脏受损，也可累及多脏。治疗上应分虚实辨证施治，虚证分别予以补气、养血、滋阴、温阳；实证则应祛痰、化饮、清火、行瘀。由于本病以虚实错杂多见，且虚实的主次、缓急各有不同，故治当相应兼顾。同时，心悸均有心神不宁的病理特点，故应酌情配合安神宁心或镇心之法。

李鑫辉教授为我们分享了两则心悸医案。61岁的全女士，心悸一年余，一周数发，持续数小时，休息后不解，伴胸闷、噎气、欲呕、夜寐差、舌胖苔白腻质红。李鑫辉考虑患者病程日久，可见虚证，结合其舌脉以及其他症候表现，辨为阳郁气滞证，采用透达郁阳、行气散结治法，予以枳实、薤白、柴胡透达郁阳，郁金、元胡和畅气机等，用药7剂。二诊时，全女士心悸症状减轻，发作次数与频率较前

减少，大便干结，小便黄赤，再次予枳实、木香、柴胡、生地、全蝎、陈皮、茯苓等药物7剂，效果良好。

30岁的许某，自述心悸月余，近日加重，心悸时发时止，发则数分钟，休息缓解，精神焦虑、神疲乏力、体倦肢困。结合舌脉及其他症候表现，李教授辨为心血不足证，治宜补益气血、养心安神。予太子参、茯苓、白术、麦冬、远志、黄芪、当归等药物7剂。二诊时，患者心悸已有明显好转，心率稳定，精神焦虑状况也较前改善；再次予丹参、当归、川芎、茯苓、柴胡、益智仁、肉苁蓉等药物7剂，患者基本痊愈。

李教授同时提醒，患者在生活中应保持精神乐观，情绪稳定，居住环境宜安静舒适，避免不良刺激，可适当参加活动但应避免过劳。



### 千家药方

## 苦黄汤浸泡 治手足癣

手足癣由湿热之毒蕴积皮肤，或相互接触毒邪相染而成。症见皮肤瘙痒、起水泡、脱皮、足趾间糜烂、流水、脚底部及足缘呈群集小水泡，多为真菌感染。自拟苦黄汤治疗手足癣，疗效满意，现介绍如下。

取苦参20克，黄柏、白矾、白鲜皮各15克，王不留行30克。水煎，滤取药液，待药温适宜时将手或脚浸泡30分钟，每日浸泡2次。药液冷时可以继续加温，每日1剂，连续浸泡3剂，一般2剂即可痊愈。

四川省彭州市通济镇姚家村卫生所  
主治医师 胡佑志献方