



## 【祝君健康】

### 足浴治未病

足浴療法是採用藥物煎湯，將其雙足浸泡、洗浴，進行治療疾病的一種療法。主要是水的溫熱作用、藥物的外治作用和足反射區作用來達到治療效果。

足浴具有溫水足浴、藥物外治及足反射區刺激三種作用，三種作用可以互相影響。藥物趁熱易於從皮膚、肺和呼吸道吸收，易於發揮藥物的治療作用。足浴可作為內病外治的療法，也可作為多種皮膚病疾患的洗浴。藥浴時借助藥力和熱力，可以疏通經絡，調和氣血，達到祛除邪毒的目的。現代醫學認為，足浴時水的溫熱可以促進血液循環，促進新陳代謝，而藥物可從皮膚上的汗腺、皮脂腺滲透吸收，發揮治療作用，從而達到治療全身性疾病的目的。

#### 足浴常用的藥物：

足浴療法是中醫外治療法的一種，用藥多應用通經走絡、開竅透骨、拔毒祛邪之藥物。如當歸、麝香、伸筋草、防己、獨活、海桐皮、千年健、菊花等。足浴所用藥味，必氣味俱厚。有時甚至用些力猛有毒之品，且多生用。如附子、草烏、膽南星等。足浴的時候還多用熱藥，促進氣血流通。為使藥物直達病所，使藥力專而收效速，還可以選用某些輔助藥，如酒、薑來調和加速藥力吸收。

#### 足浴適應症：

足浴具有促進足部及全身血液循環、加速新陳代謝、活血通絡作用，故適於肌肉酸痛、高血壓、失眠、骨質增生等病症。足浴還能明顯地消除疲勞，調和陰陽，改善睡眠，調理脾胃等。

#### 足浴時的水溫

足浴的水溫多在 36 至 40 攝氏度之間，但一般不應超過 45 攝氏度，以防燙傷。水溫還應由初次足浴者，水的溫度可以低些，並漸漸增加水溫。

#### 足浴時應注意事項



飯前、飯後 1 小時內不宜進行足浴。飯前足浴對消化不利，飯後立即足浴會影響消化。足浴前應該用溫熱清水洗腳，清洗掉足部的細菌、污垢及汗液後，方能進行足浴。足浴是利用藥力和熱力的協同作用而發揮效用的。藥液需要保持適宜的溫度，稍冷即應換調部份藥液並加入較熱的藥液中和，以保療效。

科大醫院  
梁玉麟醫生  
2008.8.13