

泡脚的中药方

同里镇卫生院 倪佩玉

I

血府逐瘀汤



出自《医林改错》

作者：王清任

血府逐瘀汤



气滞血瘀型

同时可以调畅气机，又可以
活血化瘀的方子。

血府逐瘀汤

当归九克、生地九克、
桃仁十二克、红花九克、
枳壳六克、赤芍六克、
柴胡三克、甘草三克、
桔梗五克、川芎五克、
牛膝九克



血府逐瘀汤

1、头痛，日久不愈，痛如针刺。胸痛，而有定处。这都是气滞血瘀导致的疼痛。



血府逐瘀汤

2、呃逆日久不止，或饮水即呛，干呕。--这是肝气不舒，胃气上逆的体现，此时加上瘀血，则病情比普通的肝气不舒更加顽固而已。



血府逐瘀汤

- 3、**内热，(mao)闷**:这是内心烦热的体现，所谓瞽闷，王清任自己解释，就是小事想不开，换做今天的话来说，就是郁闷，心胸不开阔，钻牛角尖。
- 4、**心悸怔忡，失眠多梦，急躁易怒**这就比较明显了，都是肝气不舒的体现，甚至肝火比较旺盛了。
- 5、**入暮潮热，唇暗或两目暗黑**:这就是瘀血的症状了，如果再加上舌质暗红，或舌有瘀斑、瘀点，脉涩或弦紧，则可以明确诊断。

泡脚注意事项

- 1、泡脚的方法是这样的，将药像熬中药那样熬好，然后分成两份，早晚兑入温水，泡脚，一天一副，一天泡两次每次泡二十分钟。
- 2、晚上泡脚，一定要和入睡间隔一个小时以上。
- 3、工作繁忙之人，一天只有晚上泡一次也可以的。
- 4、泡脚的时候，不要饿着肚子，这是注意事项，另外孕妇是忌用的。

温阳泡脚方

腹胀—晨轻暮重

早晨的时候感觉好很多，到了傍晚的时候就加重了。



八岁..

温阳泡脚方



舌体胖大，颜色淡，舌边
有齿痕。

温阳泡脚方



肚子大，有几种情况：

- 1、有肥甘厚味吃的多，痰湿过盛的。
- 2、有确实是气滞导致的气机瘀阻的。
- 3、**阳气不足，脾肾虚弱力运化水湿，导致的水湿内困。**

温阳泡脚方



明代的御医--龚庭贤

是名医，曾经给鲁王妃治病。

温阳泡脚方

艾叶九克、干姜九克。熬水，
用这个水趁热泡脚，可以起到
温养身体的作用。



温阳泡脚方

阳虚的朋友要注意了：

西瓜、冰激凌、冰啤酒，一定要绝缘。

常温的矿泉水，最好也不要拿来就喝。

喝温水，对阳虚之人是特别有好处的。



心阳虚的泡脚方

心阳虚之人，在冬天是最容易出问题的。

每年的冬季，都是老人心脑血管疾病的发病高峰。



心阳虚的泡脚方

心阳虚的症状：在出现所有阳虚症状的同时，还会出现胸部、心脏的症状。比如会心悸、怔忡，老人会自我描述，心脏“乱跳、偷停”同时感觉气短、胸闷。严重了，会出现心胸疼痛的情况，会面唇青紫。



心阳虚的泡脚方

- 1、衰老所致
- 2、饮食劳倦伤阳
- 3、服寒凉的药物
- 4、外寒伤阳



心阳虚的泡脚方

泡脚的方：川椒三克、干姜九克。

方法：熬一大盆水，在水温不烫的时候，泡脚，一般泡十五分钟即可。

A decorative graphic consisting of multiple thin, overlapping wavy lines in shades of gray, creating a soft, undulating pattern across the lower half of the page.

心阳虚的泡脚方

推荐心阳虚的老人，可以喝点**黄酒**。

在酒里面，白酒太烈，葡萄酒的药性是凉的，而黄酒米酒，则具有**温通**的作用。

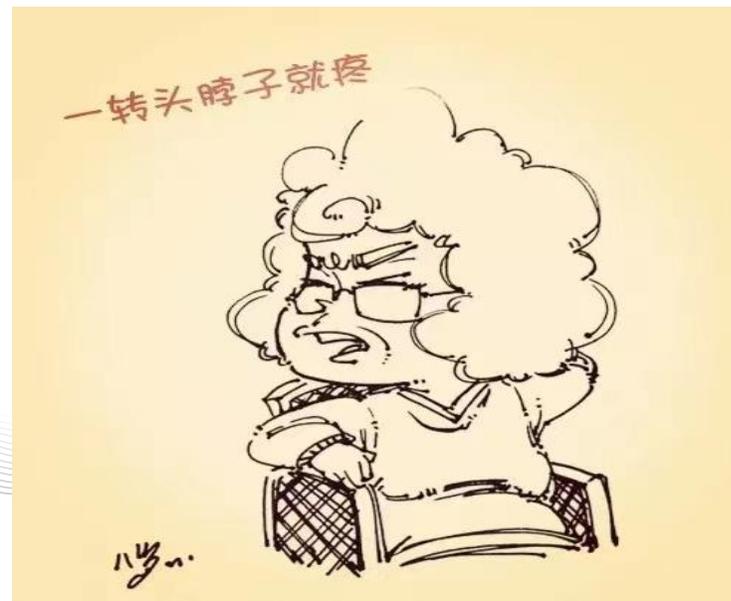
建议这样的老人，如果每天用一点黄酒，一般**一小杯**吧，里面放点**枸杞子**和**生姜**，坚持饮用，会让自己的阳气得到温养的。



颈椎病泡脚方

颈椎病症状：

肩膀、后脖子那里，感觉紧紧的，扭动困难，有种牵扯的感觉。

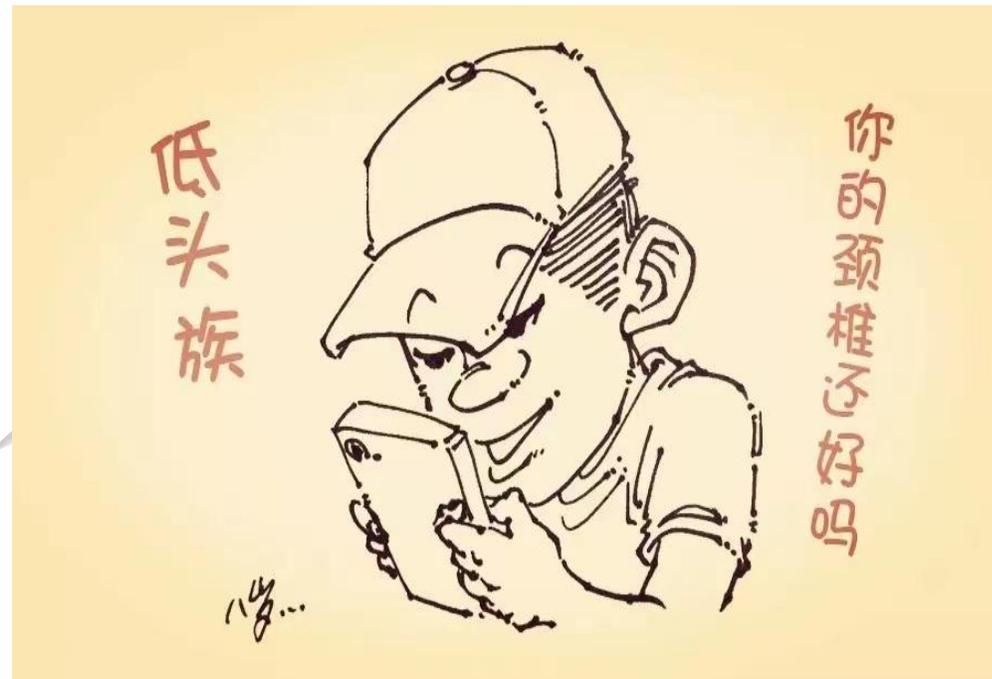


颈椎病泡脚方

现在的颈椎病原因和分类：

比如有颈椎关节炎，有增生性颈椎炎，有颈神经根综合征等疾病。

究其原因，也是很多，比如我们整天低头伏案，整天看手机，姿势不正导致关节出现问题。气血虚弱，无力充养经筋，尤其是阳气不足，导致督脉失养等等。其中，**感受寒邪**，导致气血不畅，也是一个重要的原因。



颈椎病泡脚方

葛根汤:

葛根12克、麻黄6克、桂枝6克、生姜9克、炙甘草6克、芍药6克、大枣12枚(掰升)



颈椎病泡脚方

熬药方法--比较讲究

要先用水1升，先煮麻黄、葛根，减至800毫升，去上沫，再下入其余的药物，再煮取300毫升，去滓，每次温服150毫升，服药以后注意保暖，多披件衣服，取微似汗。

颈椎病的泡脚方

注意：

如果只是治疗肩颈部的问题，不是治疗外感之症，则药物要有所调整。现代人体虚者多，如果看到患者经常出汗，稍微一动，就有汗出，这是正气不足。我一般会去掉方子里面的麻黄这味药，用剩余的药物。



颈椎病泡脚方

推荐给大家泡脚的方法:

葛根15克、桂枝9克、炙甘草6克、芍药9克、生姜五片、大枣3枚(掰开)。

熬水，用这个水泡脚，一次泡二十分钟，一天最好泡两次。泡三天即可。**孕妇忌用。**



谢谢大家

