

“足浴方”保健功效临床62例观察报告

蒋连泓* 于澄非** 郭景云***

用中草药煎汤足浴保健疗疾，古已有之。笔者借古鉴今协定足浴药方，对50岁以上中老年人之衰老综合症、高楼综合症等62例进行系统观察，取得满意效果，现报告如下：

1 方剂来源及组成：

来源：取法于《姚僧垣·集验方》熨症法；《吴师机·理瀉辨文》等保健强身方，结合现代临床科研经验配伍而成。

组成：肉桂、香附、川芎、苍术、艾叶、吴萸、菖蒲等。

2 使用方法：

足浴药方常规煎水1500毫升左右，候温，双足浸泡药液中，每次10—15分钟，睡前用或早晚各一次。

3 观察对象：

1) 以50岁以上中老年人为主，除危重病例禁用外，主要观察慢性心脑血管疾病后遗症者；对无器质性病变但出现衰老综合症者；中老年人久居高楼、深居简出表现高楼综合症者。

2) 重点观察上述病症中的两组症候群：

第一组：胸闷、憋气、心烦、心慌、气短、乏力、失眠等心脑血管症状及高楼综合症。

第二组：头昏脑胀、头重脚轻、腰膝痠软、足背浮肿、足胫畏寒、倦怠乏力等衰老综合症。

3) 本组病例每10天为一疗程，一般连续治疗三个疗程后统计病历。

4 疗效标准：

显效：每组症候群中三至四个症状明显减轻或个别症状消失者。

好转：每组症候群中二至三个症状有所缓解减轻者。

无效：每组症候群中无一症状有改变者。

5 结果分析：

1) 年龄及性别：62例中男性39例(62.9%)，

女性23例(37.1%)。55岁—72岁25例(40.3%)，41岁—54岁37例(59.7%)。观察表明，足浴方对不同性别和年龄的中老年人保健功效基本一致，无显著差别意义 ($\frac{0.145}{0.017} = \chi^2 < 3.84 \quad P < 0.05$)。

2) 两组症候：62例中以第一组症状为主者32例(51.6%)，以第二组症状为主者30例(48.4%)。观察表明，足浴方对两组症候均有改善作用；无显著差别意义 ($0.264 = \chi^2 < 3.84 \quad P > 0.05$)。

3) 单一症状：通览表4、5可以看出，足浴方对第一组或第二组中的任何一个单一症状均有一定疗效，但无论对第一组或第二组中的某一症状的改善作用，相互彼此无显著差别意义 ($\frac{8.36}{6.05} = \chi^2 < 11.07 \quad P > 0.05$)。

6 讨论：

1) “人之有脚犹似树之有根”。足部汇聚三阴三阳经脉之腧穴达四十余个，特别是足底部有“人体第二心脏”之谓。“内病外治”，“下病上取”。我们采用具有芳香走窜，温通经脉的中药浴足，可达到调节整体，防病强身的目的。

2) “阳气衰惫，气滞而馁”是中老年人衰老与易感疾病的重要原因。明清两代医家都认为老年人年事已高，“精枯血闭”，月累年积，“积秽沟渠”，“必多壅塞”。所以李时珍提出抗衰强身的原则当以温通气血，推陈致新为治，首倡“气行则无疾”说。足浴方之用药配伍就是本着这个原理设计的。

3) 人体处于“天地气交变”之中。由于现代生活水平的提高，人们多食厚味，久居高楼，塑料壁墙，化纤地毯，封闭空调，又少于户外活动，势必影响正常的呼吸循环与新陈代谢。因此在足浴方中加入了一定量的开窍、行气、活血药物。

4) 阳气彰则脏腑之气充沛；气血调则阴平阳

*天津市中医研究所

**天津民政老年病医院

***天津南丰桥医院

(下转45页)

小青龙汤证
(风寒表实兼
痰饮内停证)

治法
解表蠲饮
止咳平喘

功效

处方组成:
桂枝、芍药、
麻黄、细辛、
干姜、甘草、
五味子、
半夏

病机一表有寒邪，里有水饮
主症一咳喘、恶寒、无汗、发热、头项痛、身痛、
干呕、脉浮而弦紧
副症一或渴，或利，或噎，或小便不利，少腹痛（均
为痰饮变幻所致）
应用一1. 支气管哮喘
2. 支气管炎
3. 百日咳
4. 急慢性肾炎
5. 眼病
禁忌症一表证已解，里有热
鉴别一〔大青龙汤证〕：同系表里俱病，但大青龙汤证
表寒里热，本证是表寒而里有水饮
〔五苓散证〕：同为表不解，而有水饮为患，但五
苓散证系膀胱气化不行，本证系寒饮聚肺，所以
五苓散证以小便不利为主证，本汤证以咳喘为
主证，五苓散证有口渴，本汤证口渴为或然，
五苓散证有时有汗，本汤证则无汗。

(上接21页)

秘。“足浴方”中以肉桂为君药，温补元阳，温通
气血。香附、川芎、苍术、行血中之气，总解诸郁
疏通脏腑经络之壅滞，协助君药温通一体气血。吴
萸、艾叶辅佐肉桂振奋阳气，温经散寒。菖蒲芳香
开窍，引群药直达病所。全方寓补于通，共奏保健
强身之功。

附表1、2、3、4、5

表1 足浴方对不同性别的中老年人保健功效比较

类别	观察人数	显效人数	好转人数	无效人数
男	39	15	16	8
女	23	11	8	4

表2 足浴方对不同年龄的中老年人保健功效比较

年龄	观察人数	显效人数	好转人数	无效人数
55~72岁	25	11	9	5
41~54岁	37	20	10	7

表3 足浴方对两组症候群的改善情况

组别	观察人数	显效人数	好转人数	无效人数
第一组	32	13	12	7
第二组	30	11	14	5

表4 足浴方对第一组诸症状改善情况比较

症状	观察例数	显效例数	好转例数	无效例数
胸闷	28	20	6	2
憋气	21	10	6	5
心烦	28	16	8	4
心慌	17	6	6	5
气短	10	1	4	5
失眠	8	2	3	3

表5 足浴方对第二组诸症状改善情况比较

症状	观察例数	显效例数	好转例数	无效例数
头昏脑胀	21	7	10	4
头重脚轻	19	4	10	5
腰膝酸软	28	12	14	2
乏力倦怠	29	12	16	1
足背浮肿	10	2	5	3
足胫畏寒	8	0	4	4