

# 中药鞋垫研究现状

高杨 李焱 牛萍 谢艾秋子 潘军英\*

(黑龙江中医药大学 黑龙江哈尔滨 150040)

**摘要:** 伴随着人们对于美好生活的需要, 中医保健事业的发展迎来了重要的机遇和挑战。脚臭人群表现为脚底面有出汗, 且有较刺激性的臭味, 在日常生活较为常见, 十分影响个人形象和第一印象。足为经络之会, 足底的众多穴位都影响着脏腑气机之源, 因此利用中药鞋垫保健有着重要的实践价值。因此本文将分析我国鞋垫事业发展现状, 阐释鞋垫作用机理和中药鞋垫发展历史和现状, 讨论中药鞋垫市场的缓解脚臭、高血压、足跟痛和温热作用, 希望本文可以为我国中药鞋垫制备发展提供积极的思路。

**关键词:** 中医药健康; 中药鞋垫; 中医保健市场; 现状研究

药物鞋垫疗法是祖国医学的组成部分, 属于中医“足疗”的范畴。人体足底有很多穴位分布, 药物鞋垫疗法一般是将药物加工后, 加赋形材料制成鞋垫, 放于足底部以防治某些疾病的中药外治法。能过药垫长时间与足底部皮肤和腓穴接触, 并在行走活动时对局部产生机械的、物理地和化学的刺激作用, 使机体直接或间接产生局部或全身的药理效应而达到治疗疾病、预防疾病和养生保健的目的。因此研究中药鞋垫的研究进展有着重要的实践价值。

## 一、目前我国鞋垫事业发展现状

### 1 鞋垫作用机理

足底有各个脏腑分布区, 药物作用于分布区可调节各脏腑气血功能, 达到平衡阴阳, 而使症状得到改善, 起到降低血压及强身保健的作用。涌泉穴属肾经井穴, 肾脉贯脊通督脉, 肝脉上络交巅, 相互滋生, 肝肾同源, 药物作用于该穴, 既有上病下治之意, 又有引火下行、滋肾平肝之功效。足底穴位、经络遍布, 经络中肾经与膀胱、肝、心包等经脏腑相连, 足少阴肾经斜走足心, 药物鞋垫通过对足底穴位的刺激及药物经穴位吸收而发挥其功效, 可使肝阳不再上亢, 肾精充足。

### 2 中药鞋垫发展现状

明代《外科正宗》中就记载用细辛、防风、白芷、草乌各等份为末组成千里健步散, 掺在鞋底, 治疗远行引起两脚肿痛; 另有用川芎、白芷各等份研末撒在鞋内, 治疗久行、久立引起的足心痛。总而言之, 随着人们生活品质的提升, 中药养生保健针对的人群也变得更加广泛, 以前只是防治老幼疾病, 消费群体变得越来越大, 中药养生保健的发展前景也变得更加广阔。中草药鞋垫作为一种被赋予医疗功能的材料, 如果要达到所说的治疗保健效果, 必须有足够的剂量。改善鞋内环境可以使用多种材料, 也可在鞋垫内添加一些中草药, 于是中草药鞋垫应运而生。中药存在于鞋垫内, 在鞋子这样一个相对密闭、有湿度和温度的环境中, 所含中药应该有被吸收的机会。添加中草药的鞋垫能“缓解下肢疲乏、活血、消肿、止痛”; “对双足肿痛或起泡, 徒步过久, 有迅速消肿、止痛作用”; “脚冷、脚痒、脚臭, 使用当天见效”; “足跟痛、跟腱炎、脚气湿疹, 中老年人下肢气血不畅, 腿寒趾麻, 风湿痛, 视轻重三至七天有理想的疗效”

## 二、中药鞋垫市场的应用价值并举例分析

### 1 中药鞋垫缓解脚臭

脚臭在人群中发生较多, 并且臭味最浓, 剧烈运动后大学生中的脚臭现象尤为严重。现代医学认为大量细菌繁殖在脚底面, 使汗腺在分泌汗液过程中, 细菌分解汗液以及皮肤表面的脂质大分子、尿素、乳酸等, 促使散发出刺激性的臭气<sup>[1]</sup>。表现为脚底面有出汗, 且有较刺激性的臭味, 在日常生活中十分影响个人形象, 甚至对他人造成影响。祖国医学认为阳气过盛、湿热内盛、迫津外泄、劳后清洁不当, 导致汗足底汗液增多, 汗气胶着而蕴腐秽之气。目前市场上的除臭剂虽然能在一定程度上缓解脚臭, 但大多都只有很短的时效性, 而中医使用的中药是我国传统药物的主要组成成分, 并且中草药具有简便价廉的特点。利用具有杀菌止汗效果的中草药

研磨成粉填入鞋垫内的方法可以杀虫抑菌, 利湿止痒。取白芷, 佩兰, 薄荷脑之芳香美白之功, 祛除脚臭。取樟脑, 地肤子, 佩兰, 滑石, 苍术, 蛇床子之利水渗湿, 辟秽疗癣之功。中药鞋垫处方中, 取樟脑, 地肤子, 苍术, 蛇床子之止痒之功, 祛除脚痒。樟脑杀虫抑菌之效, 四法并用, 共奏除臭止痒杀虫抑菌之效。芬芳脚底, 杀虫抑菌, 补充津液, 利湿止痒, 对脚臭具有较好的治疗效果。

### 2 中药鞋垫缓解高血压

原发性高血压病是最常见的慢性病, 也是心脑血管病最主要的危险因素, 脑卒中、心肌梗死、心力衰竭及慢性肾脏病是其并发症。原发性高血压病不仅影响着患者的生活质量, 而且给家庭及社会带来了沉重的负担。高血压症状以头晕、头痛、腰酸、烦躁、失眠为主, 西药治疗高血压往往能使血压很快下降, 但在改善症状上效果欠佳, 而中医药治疗高血压, 往往使血压在下降的同时, 临床症状也同时改善<sup>[2]</sup>。钩藤、槐花、桑寄生、草决明、川芎、熟地、山萸肉、地龙、夏枯草、天麻、茯神、石决明、杜仲、菊花、黄芪、当归、赤芍按比例, 根据使用者鞋号的大小制作鞋垫, 嘱使用者将药物鞋垫放入干净干燥的两侧鞋内, 具有平肝潜阳、熄风活血、补肾清脑、凉血降压之功效。该法简便、经济、省时, 可长时间缓慢吸收而维持了体内恒定的药物浓度。将治疗高血压的有效配方制作为药物鞋垫使用, 可更有效地降低血压, 改善临床症状、血脂及血液流变学指标, 达到保护心、脑、肾等重要脏器, 提高患者生活质量之目的, 是治疗原发性高血压病的有效方法。

同时自然温热中草药鞋垫是现代生物学与药物动力学的有机结合, 为鞋垫对双足发展提供了新的思路和方法, 也是传统鞋垫的一场重大改革和创新。

## 三、讨论

中草药鞋垫作为一种含中草药的商品。其主要作用以足的局部保健为主, 一般可用其止汗、除臭、促进局部血液循环, 使用对象也以脚汗多的人群为主。目前我国中药鞋垫市场已初具规模, 结合现代人的使用需要及保健理念, 将中草药与鞋垫制备技术相结合, 开发出既具有特定保健功能又符合大众使用需要的健康中药鞋垫, 是目前中药鞋垫的发展趋势。因此, 我国中药鞋垫研究还有很大的进步空间, 值得进一步研究和推广, 以期为中医药事业的发展作出贡献。

### 参考文献:

- [1] 陈志, 陈冲, 陈同昆, 姚赫. 祛除脚臭的中药鞋垫以及中药洗剂的研制[J]. 科教文汇(中旬刊), 2020(01): 81-82+99.
  - [2] 基于PU泡绵草本改性材料的抑菌除臭及其他功能性鞋垫研发[J]. 中外鞋业, 2018(01): 25.
- 作者简介: 高杨(2000-), 女, 黑龙江省大庆市人, 2018级中西医临床医学专业  
项目基金: 黑龙江省2021年立项大学生创新创业训练计划项目(202110228004)