

中医足浴仪的应用研究

丁海峰 袁炜轩 柴清海 李文昊^(通讯作者)

(黑龙江中医药大学 黑龙江哈尔滨 150040)

摘要: 中药泡脚仪将中医药疗效与仪器相结合, 具有防病治病, 延年益寿之功效。中药足浴以中医理论为基础, 以整体观念和辨证论治为原则, 在临床各科疾病的治疗上具有实际意义和独特的优越性, 常用于内、外、妇、儿、骨科等疾病的治疗。从而调养人体全身, 具有便捷, 可靠, 副作用小等优势, 本文通过查阅相关资料, 从中医学角度剖析中药泡脚仪的应用和发展方向。

关键词: 泡脚仪; 养生

现代社会的人们, 工作学习压力较大, 生活习惯质量参差不齐, 往往都没有良好的生活习惯, 如非时作息, 阳不归根、嗜食寒凉, 兼好甜辣, 人造贼风, 夏月伤寒等, 这些不良的生活习惯导致现代人整体的身体素质下滑, 而中药泡脚仪的出现, 正弥补了这一状况。

1. 中医足浴的认识

中医足浴, 既用 38-43 摄氏度的温水结合中药进行泡脚, 脚作为人的第二心脏, 双脚上存在着与各脏腑器官相对应的反射区, 用温水泡脚时, 可以刺激这些反射区, 促进人体血液循环, 调理内分泌系统, 增强人体器官机能, 取得防病治病的保健效果。泡脚有益, 可泡脚也不是百无禁忌的。阴虚体质的人就不宜泡脚, 这部分人津液不足, 而中医上讲津血同源, 血汗同源, 热水泡脚可引起出汗, 过度发汗会伤血, 对阴虚体质的人会造成耗损。但如果泡脚得当, 城市白领的很多亚健康状态都可以得到有效缓解。

2. 中药泡脚仪的主要功用

2.1 中药泡脚仪以中医方剂学为主要基础, 收纳药方百余种, 使用者可根据自身不适症状, 按指南选择泡脚液, 如生姜红花液, 可有效祛寒活血, 功效用于脚凉怕冷的人特别合适。再如艾叶生姜液, 可以治疗风寒感冒、关节病, 类风湿, 咳嗽, 支气管炎等等, 艾叶加红花可以改善静脉曲张末梢神经炎, 血液循环不好, 手脚麻或者瘀血, 艾草加花椒可治疗脚汗, 臭脚, 脚气和湿疹。本中药泡脚仪有三种功能选项可选, 熏、蒸、泡, 针对不同症状有不同的功能选择, 以达到最好效果, 但同时, 中药泡脚仪仅作为养生保健仪器, 不具有药物治疗效果, 如有不适请立就医。

2.2 中药泡脚仪主要功用目的在于养生防病, 基于中医学“治未病”的理论基础, 通过药方调节人体气血津液, 阴阳平衡, 即现代医学所说的增强人体免疫力以抵御疾病的发生。人体正气充盛, 则邪不可入侵。按照不同的节令, 选择适宜的药液, 调养全身气血, 气血调和, 阴阳平衡, 则疾病不生。本产品一直强调中医学治未病理论, 呼吁广大群众要未病先防。

2.3 本款中药泡脚仪的特色之处就在于药物的输出方式, 其将调配好的药液以小分子液滴的形式喷出, 数以万计个小液滴与皮肤接触, 基础面积充分, 完美包裹双脚, 即可保证药物浓度, 其小分子的形态也更易于吸收, 使疗效更好, 其次, 气雾的形式较传统泡法更加节约资源, 在保证效果的基础上, 节约药液, 气雾形式的同时, 本款中药泡脚仪还有红外、臭氧消毒, AI 智能按摩功能等, 在熏、蒸的同时, 按摩足部皮肤, 使药液更好地吸收, 缓解筋络, 疏通血脉。气雾的方式应用于中药泡脚是比较少见的, 市面上大部分仅具有泡的功能, 效果十分缓慢, 所以, 气雾的应用是这类仪器领域中的创新, 广大群众在未来的使用中, 也会逐渐体会到气雾疗法的舒适, 每一个小液滴都能被吸收起效, 坚持下去, 身体素质定会逐步提高。所以, 中药气雾的特色成就了这一代中药泡脚仪, 最大化的扩大药物疗效, 这就是气雾的目的。尽管优点突出, 但市场竞争激烈, 要更注重仪器实践, 积极接受反馈, 才能适应市场和群众。

3. 中医足浴联合其他中医疗法

李磊及其导师运用中医经验方配合足浴治疗慢性腹泻(虚寒证)的经验及其临床疗效, 为进一步开发本病的新型治疗方法提供条件。研究方法: 将符合诊断标准的 60 例慢性腹泻虚寒证患者纳入, 随机分为两组, 治疗组和对照组各 30 例。治疗组予以温中悦肠方汤剂, 1 剂/日, 水煎服, 早晚分服; 配合中药足浴, 1 次/日。对照组予以蒙脱石

散(思密达)口服, 3g/次, 3 次/日。两组均在治疗 4 周后评价疗效, 治疗结束后 4 周进行随访。

研究结果: (1) 综合疗效: 治疗组 30 例中, 临床有效 5 例, 显效 19 例, 痊愈 4 例, 无效 2 例, 愈显率为 76.67%, 总有效率为 93.33%; 对照组 30 例中, 临床有效 10 例, 显效 10 例, 痊愈 2 例, 无效 8 例, 愈显率为 40.00%, 总有效率为 73.33%; 治疗组总有效率明显优于对照组 (93.33% vs 73.33%)。 (2) 临床主要症状: 组内比较: 两组主要症状治疗后均有改善; 组间比较: 治疗后大便泄泻和畏寒肢冷症状改善均比对照组明显。 (3) 临床次要症状: 组内比较: 治疗组各次要症状治疗后与治疗前相比均有改善; 对照组脘腹痞满、腹胀腹痛症状改善明显, 而食欲不振、腰膝冷痛症状改善不明显 (P0.05)。组间比较: 治疗组对于食欲不振、腰膝冷痛症状改善优于对照组 (P0.05), 两组对于脘腹痞满、腹胀腹痛症状改善相当 (P0.05)。 (4) 安全性评估: 两组患者在治疗过程中 1 均未发生不良反应, 治疗前后各安全性检验指标均未发现异常。 (5) 远期随访: 治疗结束后 4 周内复发率治疗组低于对照组 (7.14% vs 40.91%, P0.05)。研究结论: 温中悦肠方配合中药足浴治疗虚寒型慢性腹泻具有较好疗效, 安全性较高, 值得临床推广应用。

4. 中医足浴仪的日常应用

随着时代进步, 世界的变化, 人们处在高发展的社会, 在快节奏的生活中, 人们在养生方面关注的越来越少, 花在保健养生上面的时间更少, 都在忙各自的事业, 每天都上班下班, 留给自己的时间就晚上, 对于他们来说, 泡脚时最方便的, 还节省时间, 又达到了养生的作用。中药足浴逐渐的被白领们认识并使用, 他们会根据自身的不适, 比如, 乏力、腰酸背痛、劳累等等, 把具有该疗效的中药放去, 进行泡脚, 日积月累逐渐的缓解身上的不适。在泡脚时可以有多种选择去预防疾病, 比如, 生姜泡脚: 脚凉怕冷, 用生姜一块(像枣大这么一块姜)用刀拍扁, 红花、取一份用纱布包好放在水里一起烧开, 再加一勺盐泡脚。红花泡脚: 和血化瘀, 药店买一两红花分成 10 份, 取一份用纱布包好放在水里烧开, 然后加一勺盐, 方法先熏脚后泡脚, 治腰酸背痛。(泡脚的水一定满过脚踝骨)艾叶和花椒泡脚, 可治疗皮肤病如湿疹。

5. 总结

中药泡脚仪方便, 舒适的功能特点完美的适应了现代人, 人们利用休息时间即可达到养生防病的目的, 随着中医药逐渐回到主流医学的舞台, 中药泡脚仪作为其催生物, 备受人们的注意, 被更多人群众所接受, 使其在新环境中有了足够的竞争力, 本文通过对重要泡脚仪的深度分析, 为重要泡脚仪的发展与提高提供借鉴。

参考文献:

[1] 蓝毓莹, 唐振宇. 浅谈亚健康状态的中医药防治思路和方法[J]. 广西中医学院学报, 2003, 6(4): 81-82.

[2] 李磊, 及其导师联合温中悦肠方配合中药足浴治疗慢性腹泻(虚寒证)临床疗效观察

基金项目: 2020 年黑龙江中医药大学大学生创新创业训练计划项目

作者简介: 丁海峰 (2001-), 男, 黑龙江中医药大学 2019 级中西医临床专业本科生

通讯作者: 李文昊 (1990-), 女, 黑龙江中医药大学基础医学院, 讲师