



中药泡脚治痛经

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-18

如果您正受痛经困扰，不妨试试在家用中药泡脚，或许会取得意想不到的效果，但泡脚也需辨证论治。

气滞血瘀型：表现为经前或经期小腹胀痛，经血色暗，带有血块。治宜调和气血，化瘀止痛。中医认为，“女子以肝为本”，因此泡脚所选药物多以入足厥阴肝经的药物为主，并加入适量的醋做引经药（酸入肝）。可用青皮、乌药、益母草各30克，川芎、红花各10克，加入约两升水、50毫升醋，大火煮开，再用小火煎煮30分钟，等药液冷却至50℃时连渣倒入盆中泡脚。盆中药液量应该浸踝关节，如果不足量，可加适量温水。

阳虚寒盛型：表现为下腹冷痛，热敷痛减，手脚发冷。治宜温经散寒止痛。“肾主一身阳”，因此泡脚所选药物应多以入足少阴肾经的药物为主，并加入适量的盐做引经药（咸入肾）。可用肉桂、丁香、乌药、当归、川芎各15克，干姜、小茴、吴茱萸各6克，食盐少许，煎水泡脚。

每次泡脚要坚持30分钟以上，泡脚之前可先用热气熏蒸一会儿脚部，等水温适合时开始泡脚。泡洗过程中可加热水，最好是能泡至全身微微出汗。同时用手擦揉脚趾，尤其是大脚趾，并不时活动双脚，让足底接受药渣轻微的物理刺激，煎煮过的中药可反复利用几次。

[存档文本](#)