

中药熏洗，传承千年的中医外治养生智慧

郝晓娟

攀钢集团总医院密地院区 四川省攀枝花市 067000

中医中药熏洗疗法，是我国传统中医护理里独具特色的外治技法，历经数千年传承，凭借安全温和、简单实用、疗效直观的优势，至今广泛应用于临床护理与日常养生之中，也是中医护理专业重点学习与推广的实用疗法。

中药熏洗以中医整体观念、辨证施治为核心原理，遵循“温通经络、活血化瘀、祛风散寒、消肿止痛”的治病理念。将配伍好的中草药加水煎煮，利用温热药气熏蒸肌肤患处，再以药液浸泡、淋洗体表，借助皮肤毛孔开合，让药性透过肌肤肌理渗入体内，直达病所，无需内服药物，便可调理身体不适。

从中医理论来讲，皮肤是人体最大的外在脏腑屏障，连通经络气血。温热药汽能够疏通全身阻滞经络，驱散体内寒湿气邪，加快气血循环，缓解气血淤堵引发的酸痛、麻木、僵硬等问题。同时熏洗可温润肌肤、调和营卫，增强人体自身正气，提升抵御外邪的能力，实现内病外调、标本兼顾。

在各类熏洗应用中，中药足部熏洗泡脚是临床中医护理最常用、普及度最高的护理手段，应用范围广、实操性强，护理成效尤为突出。

足部汇聚人体多条重要经络与全身脏腑反射区，是气血运行的关键末梢部位，临床针对不同病症辨证配药开展足部熏洗护理，针对性极强。针对风寒湿痹、下肢关节疼痛、腰腿酸胀麻木患者，选用祛风除湿、通络止痛类药材泡脚，可有效疏通下肢经络，缓解关节僵硬与肢体痛感，改善活动受限状况；针对气血亏虚、末梢循环不畅、常年手脚冰凉的住院及休养人群，以益气养血、温阳散寒药方熏洗，能快速推动下肢气血流通，改善畏寒怕冷体征。

对于失眠多梦、心神不宁、精神疲惫的患者，安神解郁类中药泡脚，可舒缓身心压力、镇静安神，大幅提升夜间睡眠质量，辅助情志调理；针对中老年高血压、体虚乏力、术后体质虚弱人群，温和调理型足部熏洗能够固本培元、舒缓机体疲惫，促进身体机能恢复。同时，足部熏洗还可改善下肢水肿、预防卧床患者下肢静脉血栓，在老年护理、术后康复、慢病养护中占据重要地位。

中药足部熏洗属于无创外治护理，药性温和、无肠胃刺激，老人、体虚者、术后患者均可安全使用，依从性极高。护理操作简单便捷，兼顾治疗与养生双重作用，是中医临床护理中性价比极高、广受患者认可的特色护理项目。

作为温和的外治方法，中药熏洗适用人群广泛，副作用极小，老少皆宜。但使用时也需遵循专业护理要求，严格把控药液温度，严防烫伤皮肤，皮肤大面积破损、急性炎症发作、体质特殊人群，必须在专业医护指导下开展护理，不可盲目自行配伍用药。

千年医道，护佑民生。中药熏洗承载着中医文化的深厚底蕴，是中医护理不可或缺的瑰宝。在现代健康理念下，这一传统疗法不断传承创新，以天然、绿色、健康的方式守护大

众身心健康，也让古老中医智慧持续焕发生机。