〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

智慧養生動一動，健康活力久久。



115年中醫藥衛生教育推廣

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

衛教前測



衛教前測問卷，動動手5分鐘

115年中醫藥衛生教育推廣

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。



薑黃・川紅花・大風草・艾葉・廣藿香。香茅

泡腳養生：足浴包手作

健康，從「腳」開始，啟動全身氣血循環

115年中醫藥衛生教育推廣

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

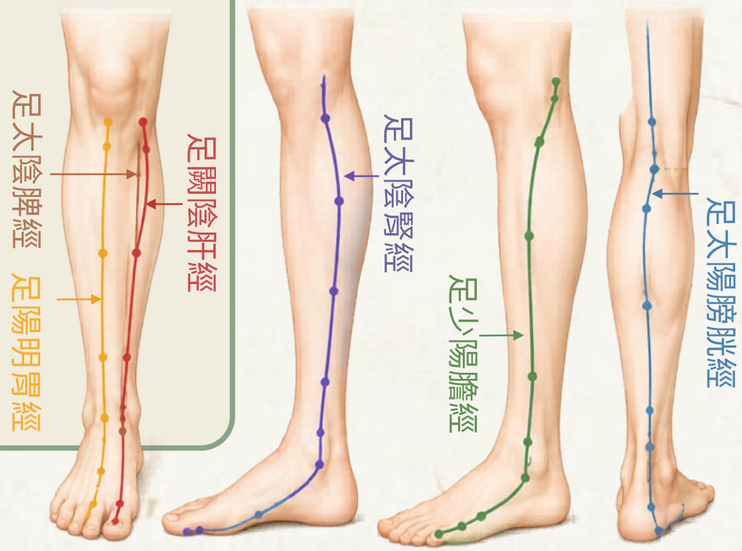
足部：人體的第二心臟

經絡與神經

- 雙腳分佈著6條主要經絡：足太陽膀胱經、足少陽膽經、足陽明胃經、足太陰脾經、足太陰腎經、足闕陰肝經。
- 超過72,000個神經末梢。
- 能有效調節內臟功能與神經系統。

血液循環樞紐

- 腳部為血液循環最末梢。
- 擴張血管，促進血液回流。
- 改善手腳冰冷與下肢水腫。



雙腳，是啟動全身循環的鑰匙

溫熱足底「湧泉穴」，驅動全身經絡運行，有效改善冬季手腳冰冷。



促進氣血循環

活絡肌腱韌帶減輕痠痛，同時提高副交感神經活性，促進腸胃蠕動。



舒緩腸胃與筋骨

透過微微出汗，促進血液循環，提升身體整體代謝機制。



提升體內環保機制

降低交感神經活性，調節自律神經，縮短入睡時間並延長深層睡眠。

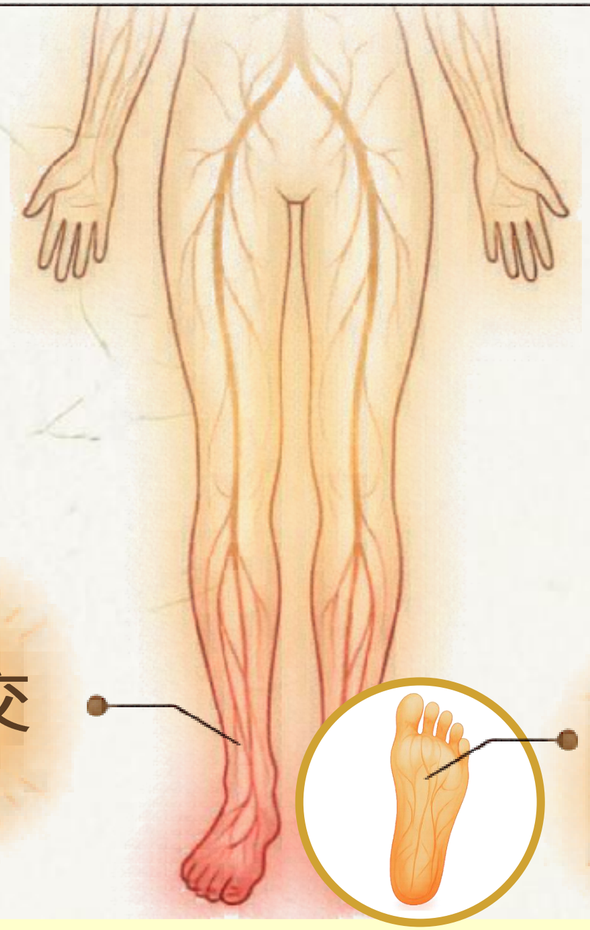


深層放鬆好眠

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

雙腳，是啟動全身循環的鑰匙

- 位置： 內腳踝尖端直上三寸（約四指幅寬度）。
- 功效：肝、脾、腎三經交會處。水位務必蓋過此處，能強效調節內分泌與氣血。



- 位置：腳底板前1/3 中央的凹陷處，當腳趾向下彎曲時，該處會呈現「人」字狀紋路的交叉點。
- 功效： 人體養生大穴（腎經首穴）。溫熱水刺激此處能「引火歸元」，長命百歲。

泡腳時，配合雙手揉捏這兩處穴位，
或在水桶底部踩踏按摩滾輪，效果倍增！

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

誰最適合泡腳養生?

在座大家，都很適合泡腳養生！也非常建議推薦給... ...



冷氣房久待族



運動後肌肉緊繃者



銀髮族保暖養生



長時間站立工作者



久坐辦公族



手腳冰冷



壓力大失眠

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

如何泡腳?

水溫



38℃-42℃

過高水溫會導致心律過快，對於心血管患者反而造成負擔。感覺微汗即是最佳狀態。

藥草浸泡



10 分鐘

熱水浸泡足浴包
(或鍋中煮沸)，
充分釋放有效成分。

時間



15-20 分鐘

單次時長。微微出汗即可，
切忌大汗淋漓。
單次不超過30分鐘。

泡完後



擦乾保暖

浸泡後應立即擦乾，
(或冬季時，穿上襪子避免風寒侵襲。)

時機



睡前1-2小時

最佳時間點。
(飯後需隔至少1-2小時)

水位



小腿肚

水深蓋過內腳踝上方的
「三陰交穴」，
才能達到最佳氣血推動效果。

安全禁忌與注意事項

絕對禁止

- **足部有開放性傷口**
  中藥成分可能刺激患處，或造成細菌感染。
- **極度飢餓或飯後**
  影響消化機能，容易造成頭暈。



安全禁忌與注意事項

高度警戒／建議先諮詢醫師或專業人員

- **糖尿病患或感覺異常者**
  對溫度感知較弱，極易發生燙傷。必須使用溫度計。
- **嚴重心血管疾病患者/高血壓**
  高溫會使血液流向四肢，引起腦部缺氧或頭暈。
- **孕婦**
  配方含「川紅花」等活血藥材，可能引起子宮收縮，須避免。
- **嚴重靜脈曲張患者**
  高溫會使血管過度擴張。

常見問題(FAQ)

Q 可以天天泡腳嗎?

A 可以。
只要避開太餓或太飽時，每日睡前15-20分鐘是極佳的日常保養，能有效改善體質。

Q 泡腳完後，該做什麼?

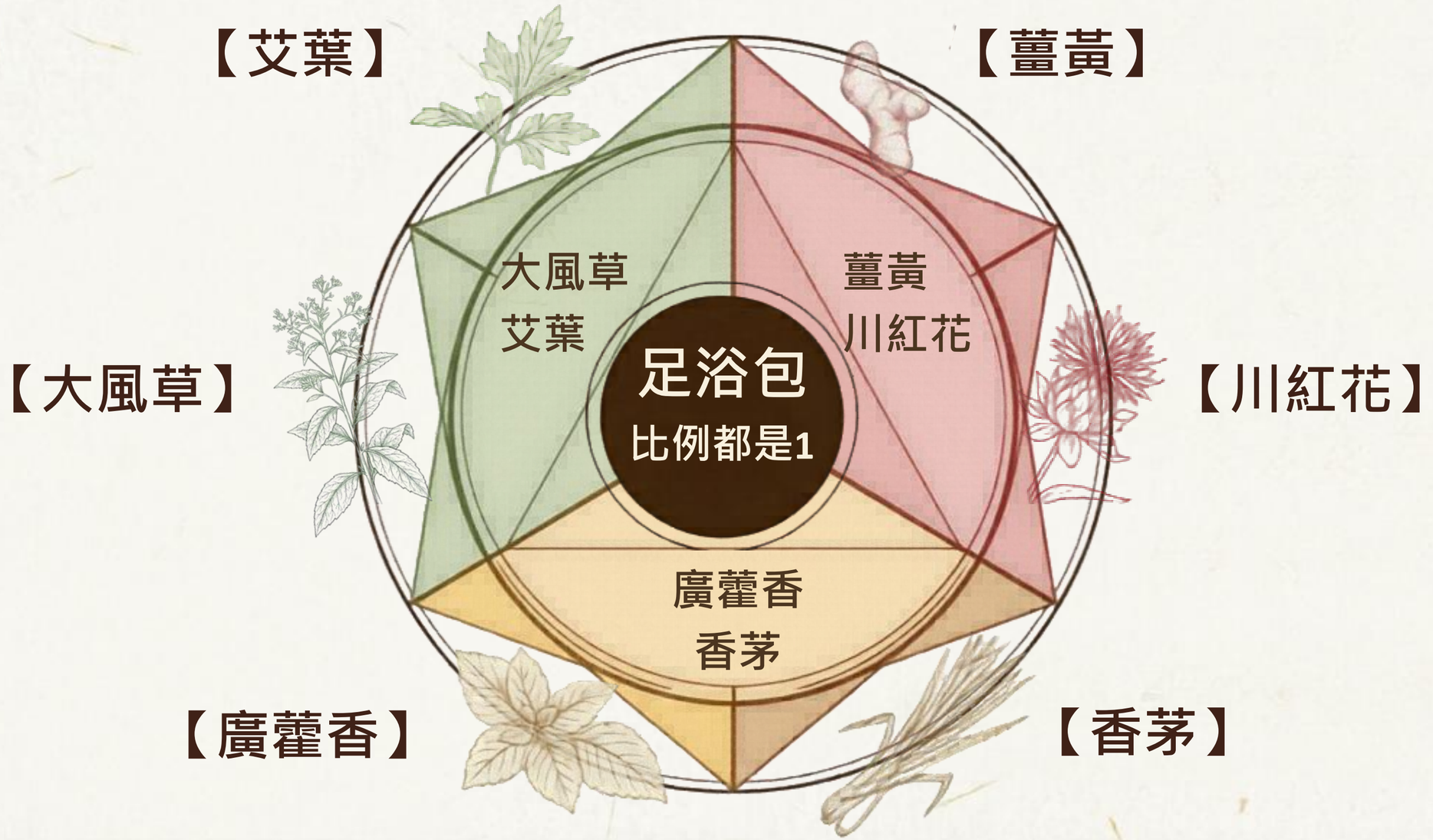
A 趁腳部還溫熱時，立刻擦乾並穿上襪子。建議喝一杯溫水（可加菊花與枸杞明目養肝）補充流失的水份，再入睡。

Q 夏天也可以泡腳嗎?

A 當然！
中醫有云「夏日浴足，暑濕可祛」。夏天泡腳反而能逼出長期待在冷氣房所累積的寒濕，非常助眠。

〔註〕插圖由AI協助繪圖製作。

足浴包材料介紹





圖片來源：https://share.google/quQNBqAhhmQRY2EyN

01 薑黃

【 破血行氣、通經止痛 】

薑科植物薑黃 (*Curcuma longa* L.) 的乾燥根莖。冬季莖葉枯萎時採挖，洗淨、曬乾，或煮或蒸至透心、曬乾入藥。

性味與歸經	辛、苦，溫。歸肝、脾經。
臨床功效	破血行氣，通經止痛。
香氣功效	薑黃不僅含有薑黃素 (Curcumin)，其揮發油主要含有薑黃酮 (Turmerone)、芳薑黃酮、薑烯 (Zingiberene) 等成分。其特有的辛香氣息具備強效的抗發炎、抗氧化、促進血液循環與保護肝臟的作用，能有效緩解關節發炎與肌肉痠痛。



02 川紅花

【 活血通經、散瘀止痛 】

菊科植物紅花 (*Carthamus tinctorius* L.) 的乾燥花。夏季花由黃變紅時採摘，陰乾或曬乾。四川產者品質極佳，故中醫常特稱為「川紅花」。

性味與歸經	辛，溫。歸心、肝經。
臨床功效	活血通經，散瘀止痛。
香氣功效	主要活性成分為水溶性的紅花黃色素 (Safflor yellow)，但也含有微量揮發油。其氣微香，現代藥理證實能擴張血管、改善微循環、抗血栓形成。雖較少單獨提取精油作芳療，但其微香之氣在中醫裡能助「行氣」以達「活血」之功。



圖片來源：https://art.ltn.com.tw/article/paper/1735167

03 大風草

【 祛風除濕、溫中止瀉 】

菊科植物艾納香 (*Blumea balsamifera* (L.) DC.) 的全草或葉。全年可採。在台灣，客家婦女傳統坐月子時，必用大風草煮水沐浴來驅風避寒。

性味與歸經	辛、微苦，溫。歸肝、脾、胃經。
臨床功效	祛風除濕，溫中止瀉，活血解毒。
香氣功效	富含揮發油，主要成分為左旋龍腦 (l-Borneol，即天然冰片/艾片)、樟腦 (Camphor)、桉葉油素 (Cineole) 等。具有強烈且穿透力強的清涼香氣，能迅速發散體表風寒、促進微血管循環、抗菌消炎，是預防風寒入體、舒緩關節疼痛的天然良藥。

圖片來源：農業部<農業知識入口網>



04 艾葉

【 溫經止血，散寒調經 】

菊科多年生草本植物艾 (*Artemisia argyi* H. Lév. & Vaniot.) 的葉 。以湖北蘄州產者為佳，稱蘄艾。春夏間花未開時採摘，曬乾生用或炒炭用。搗絨為艾絨，為灸法的主要用料。

性味與歸經	苦、辛，溫。歸肝、脾、腎經。
臨床功效	溫經止血，散寒調經，安胎。
香氣功效	艾草揮發油含有蒿酮(artemisia ketone)、芳樟醇、樟腦、龍腦等成分，具有抗菌消毒、驅邪淨身、安神寧心，淨化空氣、趨趕蚊蟲。



05 廣藿香

【芳香化濁、和胃理氣】

唇形科多年生草本植物廣藿香 (*Pogostemon cablin* (Blanco) Benth.) 的地上部分。夏秋季枝葉茂盛時採割。趁鮮切段用，或陰乾生用。

性味與歸經	辛，微溫。歸脾、胃、肺經。
臨床功效	化濕，解暑，止嘔。
香氣功效	廣藿香揮發油主要成分為廣藿香醇和刺蕊草醇，能促進胃液分泌，增強消化力，對胃腸有解痙作用。也有抗菌、防蟲、防腐作用。能收斂止瀉、擴張微血管而略有發汗等作用。



06 香茅

【 疏風解表、清新醒腦 】

禾本科植物香茅 (*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf) 的全草。全年可採，洗淨切段，鮮用或陰乾。

性味與歸經	辛，溫。歸肺、胃、膀胱經。
臨床功效	疏風解表，祛瘀通絡，溫中和胃。
香氣功效	揮發油含量極高，主要為檸檬醛 (Citral)、香葉醇 (Geraniol)、香茅醇 (Citronellol)。其強烈清新的檸檬香氣能醒腦提神並驅除蚊蟲。藥理上具備優良的抗菌、抗真菌及解痙作用，能舒緩胃腸平滑肌痙攣，減輕頭痛及神經痛。

足浴包製作步驟

1

確認材料

中藥材

棉布袋*1

2

抓取中藥材，
放入棉布袋內：

薑黃（1錢）

川紅花（1錢）

大風草（1錢）

艾葉（1錢）

廣藿香（1錢）

香茅（1錢）

3

束緊袋口，
完成足浴包！



請協助填寫回饋問卷。

謝謝聆聽，敬請指教。

衛教後測

若有相關健康問題，應循正規管道找合格專業醫師診治為妥，
不宜購買來路不明的商品做為預防或治療疾病之用。

- 歡迎加入line官方帳號 -

— LINE 官方帳號 —

中醫藥衛生教育多元推廣及種子師資培訓計畫

即刻掃描加入我們

獲得最新中醫藥推廣資訊!

115年中醫藥衛生教育推廣

永續概念宣導：個人與綠色生活實踐

綠色消費與負責任的生活習慣



優先選購環保標章產品

選擇低汙染、具環保標章的
產品，落實綠色消費。



以維修與租借取代購買

避免快時尚，推動維修、租借、
共享替代購買。
延長物品使用壽命。



減少一次性用品

自備環保餐具與購物袋，
從源頭減少塑膠廢棄物。



資源循環與能源行動

多搭乘公共運輸與綠色載具



使用電動車或大眾運輸工具，有效節省能源消耗。

珍惜食物與廚餘處理



減少剩食，並妥善利用廚餘
以達成資源循環。

落實分類與環境保護



確實做好垃圾回收，並參與
淨山、淨灘等環境守護運動。