



(12)发明专利申请

(10)申请公布号 CN 106421113 A

(43)申请公布日 2017.02.22

(21)申请号 201610859427.6

(22)申请日 2016.09.29

(71)申请人 姜天峰

地址 264000 山东省烟台市芝罘区东兴街
28号内12号

(72)发明人 姜天峰 姜政华 周金荣

(74)专利代理机构 烟台双联专利事务所(普通
合伙) 37225

代理人 矫智兰

(51)Int.Cl.

A61K 36/815(2006.01)

A61P 25/20(2006.01)

权利要求书1页 说明书6页

(54)发明名称

一种用于预防、外治失眠的中药组合物及使用
方法

(57)摘要

本发明公开了一种用于预防、外治失眠的中药组合物及使用方法,其特点是,中药组合物由黄芪、花生叶、夜交藤、合欢皮、苦参、丹参、远志、酸枣仁、茯神、伯仁、山茱萸、枸杞、当归、甘草组成;使用方法是將中草药粉剂或汤剂40-50克/ml药包放入脚盆,用开水冲泡,搅拌均匀后利用中药蒸汽先熏蒸10分钟以上,待水凉至40-42℃时,泡脚30-40分钟;每天睡前泡洗双脚一次,泡脚一个疗程为15天;通过中药泡脚,具有疏通经络、增加免疫力、调畅气血、益智醒脑、强身健体等作用,达到补气养血,养心安神,解郁化痰,清心降火,疏通心肾,益气活血的效果,使患者在睡眠中也可以调和脏腑;进行调理而达到治疗失眠的目的,并能预防因失眠引起眩晕、头疼、心悸、健忘、神经官能症等。

1. 一种用于预防、外治失眠的中药组合物,其特征在于,由下列中草药组成:黄芪、花生叶、夜交藤、合欢皮、苦参、丹参、远志、酸枣仁、茯神、伯仁、山茱萸、枸杞、当归、甘草。

2. 根据权利要求1所述的一种用于预防、外治失眠的中药组合物,其特征在于,由下述重量配比的中草药组成:黄芪45-50份、花生叶90-100份、夜交藤45-50份、合欢皮25-30份、苦参20-25份、丹参25-30份、远志25-30份、酸枣仁20-25份、茯神35-40份、伯仁25-30份、山茱萸25-30份、枸杞25-30份、当归25-30份、甘草20-25份。

3. 根据权利要求1所述的一种用于预防、外治失眠的中药组合物,其特征在于,由下述重量配比的中草药组成:黄芪46-49份、花生叶92-98份、夜交藤46-49份、合欢皮26-29份、苦参21-24份、丹参26-29份、远志26-29份、酸枣仁21-24份、茯神36-39份、伯仁26-29份、山茱萸26-29份、枸杞26-29份、当归26-29份、甘草21-24份。

4. 根据权利要求1所述的一种用于预防、外治失眠的中药组合物,其特征在于,由下述重量配比的中草药组成:黄芪48份、花生叶95份、夜交藤48份、合欢皮28份、苦参23份、丹参28份、远志28份、酸枣仁22份、茯神38份、伯仁28份、山茱萸28份、枸杞28份、当归28份、甘草22份。

5. 根据权利要求1、2、3或4所述的一种用于预防、外治失眠的中药组合物,其特征在于,所述的中药组合物为粉剂或汤剂。

6. 根据权利要求1-5所述的任意一种用于预防、外治失眠的中药组合物的使用方法,其特征在于,包括如下步骤:将中药材制成160-200目粉剂或汤剂用40-50克/ml药包放入脚盆,用2000-3000毫升开水冲泡,搅拌均匀后利用中药蒸汽先熏蒸10分钟以上,待水凉至40-42℃时,泡脚30-40分钟,每晚睡前泡脚一次。

一种用于预防、外治失眠的中药组合物及使用方法

[0001] 技术领域:

本发明涉及中药组合物技术领域,具体地讲是一种用于预防、外治失眠的中药组合物及使用方法。

背景技术

[0002] 失眠,又称不寐、失寐,是指难以入睡,或多梦,容易惊醒,醒后不能再睡,甚至彻夜不得眠等等。现代医学认为,失眠是指睡眠时间不足,或睡得不深、不熟。可分为起始失眠、间断失眠、终点失眠三种。起始失眠,是入睡困难,要到后半夜才能睡着,多由于精神紧张、焦虑、恐惧等引起;间断失眠,是睡不宁静,容易惊醒,常有噩梦,中年人消化不良的,容易发生这种情况;终点失眠,是入睡并不困难,但持续时间不长,后半夜醒后即不能再入睡,老年人高血压、动脉硬化、精神抑郁症患者,常有这类失眠。

[0003] 人们白天进行工作或学习,中枢神经一直处于高度的兴奋状态中。但是这种高度的兴奋状态是不可能永远保持下去的,到了一定程度的时候,中枢神经就会产生疲劳,这时就需要用休息来消除疲劳。睡眠是消除中枢神经疲劳的最好的休息方式。白天工作,中枢神经高度兴奋,晚上睡觉,中枢神经处于抑制状态。白天有足够的清醒活动,晚上才会有正常的睡眠,晚上有足够的睡眠,白天才会有清醒的头脑、充沛的精力。失眠的发生,就在于大脑的兴奋和抑制过程的平衡失调,破坏了高级神经活动的正常规律,以致白天该兴奋的时候不能很好的兴奋,晚上该抑制的时候不能很好的抑制,就形成失眠。

[0004] 根据传统中医理论,失眠属中医“不寐”范畴,其原因主要为气血亏虚、阴阳失调等,根据病因不同分为肝郁化火、痰热内扰、阴虚火旺、心脾两虚、心胆气虚为不寐。

[0005] 人体的双脚都客观存在着与人体各脏腑器官相对应的区域,即反射区。通过刺激这些反射区就能调节人体各脏腑器官的生理功能,从而达到治疗疾病和自我保健的目的。双足有62个基本发射区,像人体的一个缩影,它时时刻刻关注着人体各部的健康情况。经常性地通过中草药足浴来刺激反射区,能提高药物的吸收,加快药物的输布,在反射区刺激感应和药物的双重作用下,促使全身血液的通畅、调节各组织器官的功能,改善脏腑器官的病理变化,提高肌体的免疫力。

[0006] 随着生活质量的提高,人们越来越注重保健;每天采用热水泡脚,促进血液循环,消除疲劳;也有更注重保健的采用中药泡脚,是利用热水促进药物渗透进人体的作用,即可保证药物能通过脚部透达周身经络,又不会出现口服药物过量导致不良反应的情况。

[0007] 随着社会的发展,人们的工作压力不断增大,伴有睡眠障碍的人数逐年增多,并且睡眠障碍已成为世界性的公共卫生性问题,也是诱发各种精神疾病的主要原因。国外新近多种流行病学统计表明,西方国家有不同失眠者为35.2%。

[0008] 据中国睡眠研究会抽查,我国成年人失眠发生率已达38.2%,其中老年人失眠发病率60%,由于人口基数庞大,我国失眠者已占全球第一。

[0009] 目前,市场中治疗失眠的药物主要为镇静催眠药物,主要有巴比妥类、苯二氮卓类、水合氯醛、三溴合剂、羟嗪、唑吡坦、扎来普隆、佐匹克隆等,但是此类药物副作用大,毒

性高,易成瘾,大量使用导致死亡,并且属于管制药品,购买不方便;且疗效单一,大多是解决临时失眠问题,治标不治本;近年,对治疗失眠的理论研究和临床疗效都较以前有较大进步,但由于西药对代谢及器官损害的影响仍旧较大,而且大多都存在着一一定的副作用,长期服药不仅伤身体,而且容易使病毒、细菌产生耐抗性,部分限制了其临床应用,使失眠的治疗控制不能尽人所愿。

[0010] 中医关于失眠的辨证论治颇为丰富,而且中医往往是从整体上对人体进行调理而达到治愈的目的。因此,较长期服用安眠药更难为患者接受,中医对失眠的治疗往往都是采用具有活血化瘀、疏经通络,镇静安神,养心健脑,帮助新陈代谢,增强免疫能力的药物,但中药每天需每天熬制费时费力,非常繁琐,一般中医口服,药剂量较大且口感较差,因此中药治疗失眠还不是很让人满意。

[0011] 发明内容:

本发明的目的是克服上述已有技术的不足,而提供一种用于预防、外治失眠的中药组合物。

[0012] 本发明的另一目的是提供一种用于预防、外治失眠的中药组合物的使用方法。

[0013] 本发明的技术方案:一种用于预防、外治失眠的中药组合物,其特殊之处在于,由下列中草药组成:黄芪、花生叶、夜交藤、合欢皮、苦参、丹参、远志、酸枣仁、茯神、伯仁、山茱萸、枸杞、当归、甘草。

[0014] 本发明的一种用于预防、外治失眠的中药组合物,由下述重量配比的中草药组成:黄芪45-50份、花生叶90-100份、夜交藤45-50份、合欢皮25-30份、苦参20-25份、丹参25-30份、远志25-30份、酸枣仁20-25份、茯神35-40份、伯仁25-30份、山茱萸25-30份、枸杞25-30份、当归25-30份、甘草20-25份。

[0015] 本的一种用于预防、外治失眠的中药组合物,其较好的重量配比为:黄芪46-49份、花生叶92-98份、夜交藤46-49份、合欢皮26-29份、苦参21-24份、丹参26-29份、远志26-29份、酸枣仁21-24份、茯神36-39份、伯仁26-29份、山茱萸26-29份、枸杞26-29份、当归26-29份、甘草21-24份。

[0016] 本发明的一种用于预防、外治失眠的中药组合物,其最佳重量配比为:黄芪48份、花生叶95份、夜交藤48份、合欢皮28份、苦参23份、丹参28份、远志28份、酸枣仁22份、茯神38份、伯仁28份、山茱萸28份、枸杞28份、当归28份、甘草22份。

[0017] 本发明的一种用于预防、外治失眠的中药组合物,所述的中药组合物为粉剂或汤剂。

[0018] 本发明的一种用于预防、外治失眠的中药组合物的使用方法,其特殊之处在于,包括如下步骤:将中药材制成160-200目粉剂或汤剂用40-50克/ml药包放入脚盆,用2000-3000毫升开水冲泡,搅拌均匀后利用中药蒸汽先熏蒸10分钟以上,待水凉至40-42℃时,泡脚30-40分钟,每晚睡前泡脚一次。

[0019] 本发明的一种用于预防、外治失眠的中药组合物,原料功效如下:

黄芪:药性甘微温。归脾,脾经。功效:补气升阳,固表止汗,利水消肿,生津养血,行滞通痹,托毒排脓。现代研究:增强身体免疫力,对机体有新陈代谢作用。

[0020] 花生叶:花生叶互生,为4小叶偶数羽状复叶,某些品种也可见多小叶的畸形叶,有叶柄和托叶,小叶片椭圆、长椭圆、倒卵和宽倒卵形,也有细长披针形小叶,叶面较光滑,叶

背略显灰色,主脉明显有茸毛,叶柄和小叶基部都有叶枕,可以感受光线的刺激而使叶枕薄壁细胞的膨压发生变化,导致小叶昼开夜闭,闭合时叶柄下垂。功效:用于治疗失眠:用于神经衰弱,夜不能寐,失眠多梦,易于惊醒,头胀痛,心悸健忘,食少。镇定作用:补养心脾,镇静安神。现代研究:花生茎叶化学成分:利用各种色谱技术进行分离,根据光谱数据鉴定结构,研究花生茎叶的化学成分,从花生茎叶中分离了11个化合物,经光谱分析鉴定了其中9个化合物,依次为 β -谷甾醇(I)正三十一烷(II)、大豆皂醇B(III)、胡萝卜苷(IV)、二十六烷酸 α -单甘油酯(V)、棕榈酸(VI)、豆甾烷-3 β ,6 α -二醇(VII)、十六烷酸 α -单甘油酯(VIII),十八烷酸 α -单甘油酯(IX)。除化合物I、IV、VI外,其它化合物均为首次从该植物中分离得到。

[0021] 夜交藤:药性甘平。归心,肝经。功效:养心、安神、祛风通络。现代研究:镇静催眠作用,抗焦虑作用。

[0022] 合欢皮:药性:甘平。归心,肝肺经。功效:解郁安神,活血消肿。现代研究:解郁安神作用,抗肿瘤,免疫调节作用。

[0023] 苦参:药性:苦寒。归心,肝胃大肠膀胱经。功效:清热燥湿,杀虫、利尿。现代研究:对心血管系统作用,正性肌力作用,抗心律失常作用,具有降低血压的作用,抗菌作用,平喘作用,抗炎作用,增强免疫力作用,促进白细胞增生,有镇静和催眠作用。

[0024] 丹参:药性:苦,微寒。归心,肝经。功效:活血通络,祛瘀止痛,凉血消痛,清心除烦。除心悸怔忡,失眠健忘。

[0025] 远志:药性:苦辛,微温。归心、肾,肺经。功效:安心益脑,交通心肾,祛瘀消肿,应用失眠多梦,心悸怔忡,健忘。现代研究:祛瘀作用,抗痴呆和脑保护性,抗抑郁作用,安神作用,对心血管作用,免疫调节作用,抗菌作用,抗诱变作用。

[0026] 酸枣仁:药性:甘,酸平。归心,肝胆经。功效:养心补肝,宁心安神,敛汗生津,应用心悸失眠。现代研究:镇静催眠作用,抗惊厥作用,抗抑郁,抗焦虑作用,对心血管系统作用,免疫力增强作用。

[0027] 茯神:药性:甘、淡平。归心,肺脾肾经。功效:利水渗湿,健脾宁心。现代研究:利尿作用,抗肿瘤作用,抗排异作用,保肝作用,抗退发性超敏作用,抗菌抗炎作用,抗衰老作用。

[0028] 伯仁:药性:甘、平。归心,肾大肠经。功效:养心安神,润肠通便,止汗。现代研究:有对睡眠的影响,对鸡胚背根神经节长具有一定的作用,润肠通便作用。

[0029] 山茱萸:药性:酸涩微温。归肝肾经。功效:补益肝肾,涩精缩尿,固经止血,敛汗固脱。现代研究:免疫调节作用,降血糖作用,抗心律失常作用,抗氧化作用,抗病毒与抑菌作用,抗肿瘤作用,改善认知能力等。

[0030] 枸杞:药性:甘、平。归肝肾经。功效:滋补肝肾,益精明目。现代研究:对增强机体免疫功能,对特异性免疫功能影响,调节细胞免疫功能,抗氧化,抗衰老等。

[0031] 当归:药性:甘辛温。归肝心脾经。功效:补血活血,调经止痛,润肠通便。现代研究:对子宫的作用,对心血管系统的作用,抗心律失常作用,降血脂及对动脉系统的影响,抗肿瘤影响,抗炎及抗损失作用。

[0032] 甘草:药性:甘平。归心肺脾胃经。功效:补脾益气,清热解毒,祛痰止咳,缓急止痛,调和诸药。现代研究:肾上腺皮质激素样作用,对消化系统的作用,解痉作用,改善胰腺功能,保肝作用,抗肝纤维化,抗炎作用,对免疫功能影响,抗癌作用,对心血管系统作用,有抗心率失常,止咳平喘和祛痰作用,抗氧化作用,解毒作用。

[0033] 由上述中药组合而成的中药组合物,按照中国传统医药的辩证施治的原则,花生叶、夜交藤、合欢皮具有养心安神,祛风通络,镇静催眠,有解郁安神,治疗失眠多梦,抗焦虑作用,免疫调节作用,对中枢神经系统有明显抑制作用。苦参专治心经火有镇静和催眠作用。丹参活血通络,具有镇静作用,除心悸,失眠健忘。茯神、酸枣仁、伯仁、远志具有宁心安神功能,抗惊厥作用,抗抑郁,抗焦虑作用。黄芪、山茱萸、枸杞主要增强身体免疫力,补气升阳,增强身体免疫力,对机体有新陈代谢作用。当归、抗心律失常,养血活血。甘草具有安神之功,具有调和诸药之效。该中药的组合物主要机理是提高机体的免疫力,增加免疫力、加强新陈代谢的作用,具有疏通经络、调畅气血、益智醒脑、强身健体等作用,达到补气养血,养心安神,解郁化痰,清心降火,交通心肾,益气活血的效果,使患者在睡眠中也可以调和脏腑。进行调理而达到治疗失眠的目的。并能预防因失眠引起眩晕、头疼、心悸、健忘、神经官能症等。

[0034] 本发明的一种用于预防、外治失眠的中药组合物,临床试验资料如下:

加工:准确称取黄芪48克、花生叶95克、夜交藤48克、合欢皮28克、苦参23克、丹参28克、远志28克、酸枣仁22克、茯神38克、伯仁28克、山茱萸28克、枸杞28克、当归28克、甘草22克;将上述中药材混合后磨成160-200目筛细粉,按每包45克,用无纺布制成小袋,分包封闭备用。

[0035] 使用方法:将中药材制成160-200目粉剂药包放入脚盆,用2000-3000毫升开水冲泡,搅拌均匀后利用中药蒸汽先熏蒸10分钟以上,待水凉至40-42℃时,泡脚30-40分钟,每晚睡前泡脚一次,最佳泡脚时间晚9时左右;15天为一个疗程。

[0036] 疗效观察指标:观察失眠患者泡脚一个疗程后以卧床后1小时内入眠为有效标准。

[0037] 资料显示:抽样60例,其中男、女患者各半,年龄从35~75岁。

[0038] 疗效评价:

1治愈:临床症状消失,睡眠时间恢复正常或在6h以上,睡眠深沉,醒后精力充沛;

2显效:临床症状基本消失,睡眠明显好转,睡眠时间增加3 h 以上,睡眠深度增加;

3有效:症状减轻,睡眠时间增加不足3h;

4无效:治疗后失眠无明显改善或症状加重。

[0039] 每天睡前泡脚一次,一个疗程内症状减轻,睡眠时间增加,但不足3小时。此为有效。

[0040] 每天睡前用本发明的中药组合物泡脚,2个疗程后,临床症状基本消失,睡眠明显好转,睡眠时间增加3小时以上,睡眠深度增加,此为显效。

[0041] 每天泡脚一次,3个疗程后临床症状消失,睡眠时间恢复正常或在6 小时 以上,睡眠深沉,醒后精力充沛。此为治愈。

[0042] 总结:上述抽样60例,其中有效60例,占100%;显效56例,占93.3%;治愈40例,占66.7%;无效为0例。

[0043] 临床试验的典型病例如下:

1、王某,女,75岁,患者失眠30余年,属起始失眠,每晚入睡特别困难,要到后半夜才能睡着,之前常年服用安眠药,刚开始几年有效果,几年后安眠药要加量,才能入睡;近几年安眠药加量也不能帮助入睡,经常天快亮时能不睡一会,每天精神恍惚;经人介绍采用本发明的中药组合物每天睡前泡脚,15天一个疗程后症状减轻,睡眠时间每天增加2小时左右,效

果明显;之后坚持每天睡前泡脚,2个疗程后,临床症状基本消失,睡眠明显好转,睡眠时间增加3小时以上,睡眠深度增加;至今未再服用安眠药。

[0044] 2、张某,男,55岁,患者失眠十余年,属间断失眠,容易惊醒,常有噩梦,中间醒后入睡困难时只好服用安眠药勉强入睡,睡眠质量差,严重影响工作和生活;之后采用本发明的中药组合物每天睡前泡脚,每次泡脚后30-40分钟,1个疗程后,症状明显好转,之后坚持每天睡前泡脚一次,3个疗程后临床症状完全消失,睡眠时间恢复正常,每天在6小时以上,睡眠深沉,醒后精力充沛;至今未再服药。

[0045] 3、杨某,女,68岁,多年来患失眠症,属终点失眠,是入睡并不困难,但持续时间不长,后半夜醒后即不能再入睡,每天头晕眼花,影响正常生活,每天靠安眠药坚持,但睡眠质量一直不好;坚持每天睡前用本发明的中药组合物泡脚,1个疗程后,有一定效果;之后继续坚持,2个疗程后效果明显,每天的睡眠时间明显增加3小时左右,且睡眠深度增加;之后一直坚持每天睡前用本发明的中药组合物泡脚至今,症状基本消失。

[0046] 本发明所述的一种用于预防、外治失眠的中药组合物及使用方法与已有技术相比具有突出的实质性特点和显著进步,1、通过泡脚能疏通经络,调节阴阳,调节脏腑功能,达到镇静安神的效果,睡眠时间恢复正常或6小时以上,还避免了内服药物胃肠刺激和肝肾损伤,安全绿色;使用中药泡脚心脑肾功能也会在不知不觉中增强,可避免因失眠引起其它疾病;2、用本发明的中药组合物泡脚是利用中药热水促进药物渗透进入人体的作用,既可保证药物能通过脚部反射区透达周身经络,又不会出现口服药物过量导致不良反应的情况;利用中药蒸汽熏蒸脚部约10分钟以上,然后泡洗双脚30-40分钟;能借助水蒸汽扩张双脚反射区及毛细血管,使中药的有效成份充分地通过脚部反射区毛细血管循环至全身经络,再循经络运行到五脏六腑及中枢神经,从而达到内病外治,上病下治的作用;3、一般情况下用药泡洗双脚一个疗程15天内,自觉临床症状消失,睡眠时间恢复正常或在6小时以上,睡眠深沉,醒后精力充沛,并能预防因失眠引起眩晕、失痛、心悸、健忘、神经官能症等。

[0047] 具体实施方式:

为了更好地理解与实施,下面结合实施例详细说明本发明。所举实施例仅用于解释本发明,并非用于限制本发明的范围。

[0048] 实施例1,准确称取黄芪48克、花生叶95克、夜交藤48克、合欢皮28克、苦参23克、丹参28克、远志28克、酸枣仁22克、茯神38克、伯仁28克、山茱萸28克、枸杞28克、当归28克、甘草22克;将上述中药材磨成160-200目筛细粉,按每包40克,用无纺布制成小袋,分包封闭备用;用时将40克药包放入脚盆,用2000-3000毫升开水冲泡,搅拌均匀,利用中药蒸汽先熏蒸脚部约10分钟,待水凉至40-42℃时,泡脚30-40分钟;每天睡前泡洗双脚一次,最佳泡脚时间为晚上9时左右。

[0049] 实施例2,准确称取黄芪46克、花生叶92克、夜交藤46克、合欢皮26克、苦参21克、丹参26克、远志26克、酸枣仁21克、茯神36克、伯仁26克、山茱萸26克、枸杞26克、当归26克、甘草21克;将上述中药材磨成160-200目筛细粉,按每包50克,用无纺布制成小袋,分包封闭备用;用时将50克药包放入脚盆,用2000-3000毫升开水冲泡,搅拌均匀,利用中药蒸汽先熏蒸脚部约10分钟,待水凉至40-42℃时,泡脚30-40分钟;每天睡前泡洗双脚一次,最佳泡脚时间为晚上9时左右。

[0050] 实施例3,准确称取黄芪49克、花生叶98克、夜交藤49克、合欢皮29克、苦参24克、丹

参29克、远志29克、酸枣仁24克、茯神39克、伯仁29克、山茱萸29克、枸杞29克、当归29克、甘草24克；将上述中药材制成汤剂，将中草药加水煎煮，煎煮汤器的器具宜用砂锅、陶瓷、不锈钢器具，药剂煮沸后文火煎1-2小时，一药剂可反复煎两次，浓缩熬成药液300毫升，按每包40毫升装袋封闭备用；用时将40毫升浓缩液倒入脚盆，然后用2000-3000毫升的开水冲泡，利用中药蒸汽先熏蒸脚部约10分钟以上，待水凉至40-42℃时，泡脚30-40分钟；每天睡前泡洗双脚一次，最佳泡脚时间为晚上9时左右。

[0051] 实施例4,准确称取黄芪45克、花生叶90克、夜交藤45克、合欢皮25克、苦参20克、丹参25克、远志25克、酸枣仁20克、茯神35克、伯仁25克、山茱萸25克、枸杞25克、当归25克、甘草20克；将上述中药材制成汤剂，将中草药加水煎煮，煎煮汤器的器具宜用砂锅、陶瓷、不锈钢器具，药剂煮沸后文火煎1-2小时，一药剂可反复煎两次，浓缩熬成药液300毫升，按每包50毫升装袋封闭备用；用时将50毫升浓缩液倒入脚盆，然后用2000-3000毫升的开水冲泡，利用中药蒸汽先熏蒸脚部约10分钟以上，待水凉至40-42℃时，泡脚30-40分钟；每天睡前泡洗双脚一次，最佳泡脚时间为晚上9时左右。

[0052] 实施例5,准确称取黄芪50克、花生叶100克、夜交藤50克、合欢皮30克、苦参25克、丹参30克、远志30克、酸枣仁25克、茯神40克、伯仁30克、山茱萸30克、枸杞30克、当归30克、甘草25克；将上述中药材制成汤剂，将中草药加水煎煮，煎煮汤器的器具宜用砂锅、陶瓷、不锈钢器具，药剂煮沸后文火煎1-2小时，一药剂可反复煎两次，浓缩熬成药液300毫升，按每包45毫升装袋封闭备用；用时将45毫升浓缩液倒入脚盆，然后用2000-3000毫升的开水冲泡，利用中药蒸汽先熏蒸脚部约10分钟以上，待水凉至40-42℃时，泡脚30-40分钟；每天睡前泡洗双脚一次，最佳泡脚时间为晚上9时左右；15天为一个疗程。