



瑶族泡脚 走进湖南卫视《百科全说》

2011年10月11日，一位姓覃的瑶族名医走进湖南卫视大型生活智慧类节目《百科全说》，详细讲述了瑶族人用瑶药泡脚养生、治病的真实奇方，引起全国收视狂潮和各地观众的纷纷效仿。

“一身饱暖、牛大力、铜凉伞、红花倒水帘……”虽然这些瑶药的名字千奇百怪，但是有条件买到瑶药“巴马汤”的顾客试用后，还是大呼神奇！“真是神了，刚泡20多分钟，背后就热呼呼出汗，一量血压

下降了30多毫米汞柱”“血脂、血糖都降了，连泡一个月稳稳的，这下不用吃药了”“脚气、脚癣、灰指甲都好了，连便秘都没了，皮肤白白滑滑的”

很多原本半信半疑的市民，纷纷对“巴马汤”竖起了大拇指，称赞瑶药果然不一般。不少人泡完后二次奔向药店，说要养成每天泡脚的好习惯，像巴马瑶族百岁老人一样“每天泡泡脚，赶走一身病”！本报读者可拨打0551-2139226咨询。

三天吃只羊 不如泡脚再上床

寒从脚下起 泡脚养生正当时

俗话说“养树需护根，养人需护脚”眼下正值冬季时节，天气一天天冷了，“寒从脚下起”感冒、手脚冰凉、风湿骨病、鼻炎、气管炎、高血压、心脏病、中风等慢性病高发。很多市民用“巴马汤”泡泡脚，不但能缓解一天的疲劳，众多慢性病也不药而愈，身体变得越来越健壮，这究竟是什么原因呢？

长期对广西巴马“长寿现象”进行专门研究的香港巴马养生文化研究院陈一鸣教授表示：“泡脚养生祛病，尤其是用巴马汤泡脚是非常有效的”。

早在几千年前，中医就发现了“足是人之根，泡脚治全身”的妙处，《黄帝内经》载：“经脉者，人之所生，病之所成”。足底有136个穴位反射区，对应人体的五脏六腑各个器官，神医华佗曾著《足心道》中指出：

- 春天泡脚升阳固脱
- 夏天泡脚暑湿可祛
- 秋天泡脚肺润肠濡
- 冬天泡脚丹田温灼



三天吃只羊 不如泡脚再上床

在百岁老人“扎堆”的广西巴马瑶族自治县，人们非常热衷光脚走路和草药泡脚，当地流传着“饭后百步走，睡前一盆汤”、“三天吃只羊，不如泡脚再上床”等谚语。

瑶族人数较少，为了躲避历代战乱，进山唯恐山不高，入林唯恐林不密。他们世代居住在深山老林中，生存环境极其恶劣。

有句话说“侗族住山脚，苗族住山腰，瑶族住山顶”。天天与林瘴虫毒做斗争，造就了瑶药绿色天然、见效迅速、源头施治的特性，并且特别适合足浴。比如：

牛大力：生长于深山幽谷之中，气味甘香，性温和，具有壮阳、养肾补虚，强筋活络，平肝、润肺之功效，主治肾虚，气虚，腰酸腿痛、风湿病、慢性肝炎、支气管炎，咳嗽，肺结核等有很好的效果。

夜交藤：具有养心脏，安神，通络，祛风治失眠症，劳伤，多汗，血虚痛经，脚气、脚病等功效。

威灵仙：可降压、降糖，祛风除湿，通经活络，利尿，止痛。治痛风、黄疸，浮肿，大小便不利，偏头痛，跌打内伤。

灵香草：具散风寒、辟秽功效，治时邪感冒头痛、上气腰痛、胸闷腹胀、遗精、驱蛔虫等。

另有“一身饱暖、铜凉伞、红花倒水帘”药效更为奇特，但由于瑶族没有自己的文字，有的药物连《本草纲目》中都没有记载，只能靠瑶医口口相传。

足是人之根 泡脚治全身

巴马养生文化研究院将瑶医和巴马长寿老人的泡脚秘方进行反复筛选，利用现代生物制药提纯、萃取，研制成可活血通络、祛病养生的瑶药泡脚大组方——“巴马汤”草本浴足粉。

巴马汤遵循“中医学”、“经络学”与“足底反射学”之养生理理。通过足浴热能助推

泡脚疗法

- 脚病
- 高血压
- 糖尿病
- 冠心病
- 偏头痛
- 风湿骨病
- 足根痛
- 皮肤瘙痒
- 气管炎
- 肠胃病
- 免疫力低
- 经常感冒
- 失眠
- 便秘
- 女性痛经
- 手脚冰凉
- 色斑
- 肾虚
- 前列腺
- 脂肪肝
- 中风偏瘫
- 动脉硬化
- 亚健康
- 易疲劳

巴马汤泡脚 能改善60多种身体不适

原理，使草药的有效成份溶于水与脚接触，足浴时，水的温热还可以促进血液循环、促进新陈代谢，药物可通过皮肤上的汗腺、皮脂腺渗透进行吸收，对脚病以及亚健康、心脑血管病、糖尿病、失眠、肾虚、前列腺等慢性病改善疗效：

●**心脑血管病**(高血压、心脏病、高血脂、中风等)

“巴马汤”中的秘制瑶药成份，具有泡脚降血压、改善血液循环，消除心脑血管病的功效，通过药液的温热刺激和透皮吸收，作用全身穴位，血压一泡就降，头晕、胸闷随即消失，更有助中风康复。

●**风湿骨病**(足跟痛、关节痛、腰腿痛、肩周炎、颈椎病)

“巴马汤”能舒筋活络，祛寒除湿，活血化淤。用它泡脚时会感觉膝盖很凉，说明体内的寒湿正在被泡脚的热水和草药逼出体外，因而对风湿、类风湿、颈肩腰腿疼，有着药到病除效果，往往1-3月就能不药而愈。

●**鼻炎、气管炎、免疫力低下、易感冒**

当你脚凉或受风的时候，鼻子立马打喷嚏，“巴马汤”浴足在促进血液循环的同时，也改善了淋巴液的循环，提高了人体的免疫功能。因此，用“巴马汤”泡脚对反复感冒、鼻炎、慢性支气管炎等多种免疫功能低下引起的疾病均有改善效果。

●**糖尿病、肠胃病**

很多人惊奇的发现，用“巴马汤”泡脚血糖下降了，连多年的肠胃病也大为好转。这是因为脚底有对应的胰脏穴、肠胃穴，每天泡一泡，坏疽、眼睛模糊、身体瘙痒慢慢改善了！

●**失眠、头痛、抑郁**

“巴马汤”对失眠、头痛、抑郁的见效更为迅速，药物和温热刺激能够通过皮肤感受器，传导到中枢神经系统，使中枢的兴奋和抑制

有序，当晚即可睡得香甜，第二天一早容光焕发，头痛、抑郁一扫而光，连泡一个月，很多几十年的失眠、头痛、抑郁全赶走！

●**痛风、脂肪肝**

痛风、脂肪肝都是因为营养过剩造成的，每天用“巴马汤”泡泡脚，融化痛风结石，促进新陈代谢加快，降低尿酸、血脂，当晚排出醒臭大、小便，1-2月大肚子瘪了，脂肪肝、痛风改善效果。

●**便秘、前列腺**

便秘、前列腺疾病肠道、尿道两头堵，用“巴马汤”泡脚疗法再好不过了，它能舒缓压力、排出毒素，促进大肠蠕动，调节人体微循环，3-5天即可排便、排尿顺畅，治病又养生，越泡越轻松！

●**痛经、手脚冰凉、色斑**

很多女性有痛经、手脚冰凉、色斑生痘的症状，用“巴马汤”泡脚能畅通气血，温通经络，因而对虚寒、气滞、血淤导致的痛经、手脚发冷、色斑的女性朋友非常有效，15-30天即可手暖脚暖、肚子不疼，皮肤光滑水灵灵！

●**脚病**(脚气、鸡眼、灰指甲、皴裂、脚癣、脚臭)：

俗话说“树老先老根，人老先老脚”，人一上年纪，或者过度劳累后，脚病就会出现，这个时候您别着急，用“巴马汤”每晚泡泡脚，在舒服的享受中就可发现，老皮换新皮，脚气不痒了，指甲变白了，70岁的人往往能泡出20岁的白嫩、健康脚。

●**亚健康、肾虚、易疲劳**

都市男人工作压力大、烟酒过度，往往出现易疲劳、性功能低下现象。每天用“巴马汤”泡泡脚，促进经络排毒、血液循环，舒缓精神压力，使人容易放松，两三天即可恢复体力、强身健体。

专家咨询：0551-2139226

每天泡泡脚 疾病全赶走

老便秘一泡通了 风湿、腰腿不疼了！

建行宿舍的陈大爷有多年的便秘、腰腿疼，经常吃药却是越治病越多。看了湖南卫视《百科全说》“瑶族泡脚”的节目，感觉泡脚治病真是神奇，就用“巴马汤”试了一下，刚放进脚，就能感受到热水和“巴马汤”的能量，5分钟便觉得血脉从双脚到全身流通顺畅，一种舒爽的感觉前所未有的！20分钟后背部微微出汗，全身轻松。第二天早上排便就顺畅了，晚上睡得特别香，三十多天后，奇迹般的风湿、腰腿也不疼了，陈大爷感觉寒气好像被“巴马汤”逼出来了！

三高、肾虚、失眠 每天泡泡脚 胜过吃补药！

中医院的刘大夫，每天工忙压力大、烟酒应酬多，自己是医生却是一身病，用瑶药“巴马汤”泡脚后，嘿！不仅困扰他二十多年的失眠好多了，连血压、血糖、血脂都在平稳下降。原来肾虚乏力，经常没精神，现在每天泡泡脚，像20多岁的年青人一样生龙活虎，精力充沛！

痛经、月经不调 泡出脸色红润水灵灵！

32岁的小张，结婚前就有痛经的毛病，结婚后没想到还是早、晚不定，医生检查说她宫寒、气血不好，皮肤粗糙、经常长痘，晚上睡觉每天做梦，白天无精打采。

用“巴马汤”泡一泡脚，不仅晚上睡得香了，来例假时也不疼了，胃口也比以前好了，她妈说好像是气血通顺了，皮肤、脸色都比以前红润多了，看起来水灵灵的！

脚气、灰指甲好了 70老太泡出白嫩脚！

这“树老先老根，人老先老脚”说得一点没错，家住合肥坝上街的刘奶奶脚上经常皴裂，一层一层老皮非常粗糙，后来又让老伴传染上了脚气、灰指甲，十多年了睡眠也不好，老是半睡半醒的。

早就听说瑶药泡脚特别好，泡了“巴马汤”后，刘奶奶的脚当下就不痒了，一个多月后灰指甲没了，脚变得白嫩光滑，每天一觉睡到大天亮！

编者按：

经有关部门全市范围严格筛选，评定以下诚信药店有权销售，为方便市民购买，免费提供送货上门服务：

订购热线：0551-2139226/2139116

前200名打进电话，还可享受买五赠五优惠，机会难得，赠完为止！



指定销售地址：合肥：养生大药房(三孝口邮局斜对面)/百家信大药房(宿州路庐州烤鸭店斜对面)/光大药房(望江宾馆东大门南侧)/君康药房(铜陵北路好又多超市内)/双岗德胜药房(阜阳路桥北10米)/天健国药堂(长江饭店楼下)/肥东：邦泰大药房(房产局大楼楼下)/肥西：派河大药房(金鸡街对面) 市内免费送货 货到付款