



益处□有助于改善心火旺与肝火旺的失眠，高血压，精神疲劳和口燥等。

材料

泻盐（比例：1/2汤匙对1公升温水）。

干苦瓜 – 20片（20克）。

干菊花 – 20朵（10克）。

干甘草，2寸长 – 10片，切成条状（10克）。

温开水8-10公升。

洗脚盆或水桶 – 1个。

做法

- (1) 用自来水洗净干苦瓜、干菊花和干甘草。把所有的材料和泻盐一起放进洗脚盆或水桶，加入热水浸泡10分钟。
- (2) 10分钟后，把温开水倒入洗脚盆或水桶里，开始泡脚30分钟。
- (3) 在泡脚的同时可以喝一些温性的茶，最好是配合相同疗效的茶。（[参考茶配方](#)）
- (4) 泡脚30分钟后，用干毛巾擦干双脚，接着用橄榄油、薄荷或椰子油按摩双脚。

注意：（1）第一周每天使用相同处方一到两次，一周后每三天一次。

- （2）避免在空腹或饭后立即足浴。
- （3）足浴后八小时内不要冲凉。
- （4）服药者，怀孕或哺乳妇女，请遵照您的健康专家的建议。
- （5）暖足浴必须覆盖脚和脚踝，最好高达膝盖，温度范围为从100 ° 至115°F [43°C-46°C]
- （6）对于那些患有糖尿病、高血压和外周动脉疾病者，不建议使用此足浴。

参考：[失眠的信息.](#)