

百草非遗草本浴包（居家版）产品说明书

【产品名称】

百草非遗草本浴包（居家版：泡脚包 / 泡澡包）

【产品分类及功效】

本产品含四种针对性泡脚包类型，均依托非遗草本配伍技艺研发，具体如下：

1. 补气止汗泡脚包

- 调理方向：改善气虚失固引起的各类出汗问题；
- 适用症状：自汗、盗汗、活动后汗多、夜间汗湿衣被、怕风易感冒、乏力气短、面色萎黄、精神不振、睡眠不安、舌质淡嫩；
- 核心作用：气足则固摄有权，营卫调和则汗止体健。

2. 清疹止痒泡脚包

- 调理方向：缓解湿热、风邪所致的各类皮肤皮疹问题；
- 适用症状：湿疹、脚气、皮肤瘙痒、红斑丘疹、脱屑、水泡、渗液、皮肤干燥粗糙、瘙痒难忍、夜间加重、脚趾缝潮湿、舌苔厚腻、心烦不安；
- 核心作用：清热祛湿则邪毒消，祛风止痒则肌肤润。

3. 驱寒风湿泡脚包

- 调理方向：改善寒湿痹阻、风湿侵袭引起的肢体不适；
- 适用症状：关节冷痛、僵硬屈伸不利、遇寒加重、肢体麻木、腰腿冷痛、畏寒肢冷、手脚冰凉、舌苔白腻、产后风湿、老寒腿伴随的肢体不适；
- 核心作用：温经散寒则寒邪散，祛风除湿则经络通，痹痛自消。

4. 减肥祛湿泡脚包

- 调理方向：改善痰湿内蕴、脾失健运所致的肥胖问题；
- 适用症状：体型肥胖、身体沉重乏力、腹部胀满、大便粘腻、皮肤油腻、口臭、舌苔厚腻、肢体浮肿、女性带下量多、男性阴囊潮湿；
- 核心作用：祛湿化痰则脂浊消，脾运健则体态匀，气血畅达则身形康健。

【产品概述】

- 1、研制单位：百草生非遗工作室
- 2、技术依托：传统非遗草本配伍技艺，专为居家养生场景研发，实现传统养生方式便捷化。
- 3、原料组成：各类型泡脚包均精选对应功效的天然草本原料（如补气止汗型含黄芪、党参等，清疹止痒型含苦参、地肤子等），无额外添加化学成分，保留草本原生药力。
- 4、适用场景：仅限居家场景下泡脚使用（泡澡包为通用养护型），满足针对性身体调理需求，不适用于其他用途。

【核心功效（通用养护型泡澡包）】

依托天然草本药力渗透，实现四重养护作用：

- 1、驱寒暖身：驱散体内寒气，改善腰腹四肢发凉、手脚冰冷、畏寒等虚寒症状；
- 2、祛湿排毒：促进血液循环与新陈代谢，排出体内痰湿，缓解身体困重、精神不振、舌苔厚腻；
- 3、通络止痛：活血通经、柔肝止痛，舒缓关节酸痛、腰膝无力及久坐引发的腰颈僵硬；
- 4、增强免疫：提升机体阳气，增强抗邪能力，减少感冒频率，改善易疲劳状态。

【适宜人群】

（一）泡脚包适宜人群

- 1、补气止汗泡脚包适配：气虚失固者（表现为自汗、盗汗、怕风易感冒、乏力气短等）；
- 2、清疹止痒泡脚包适配：湿热风邪侵袭者（表现为皮肤瘙痒、湿疹、脚气、红斑丘疹等）；
- 3、驱寒风湿泡脚包适配：寒湿风湿痹阻者（表现为关节冷痛、畏寒肢冷、老寒腿、产后风湿等）；
- 4、减肥祛湿泡脚包适配：痰湿内蕴肥胖者（表现为体型肥胖、身体沉重、大便粘腻、肢体浮肿等）。

（二）泡澡包适宜人群

- 1、虚寒体质者：表现为肠胃虚弱、腰腹四肢发凉、手脚冰冷畏寒（适配艾叶、干姜、桂枝、乌药配方）；
- 2、湿气偏重者：表现为新陈代谢慢、身体困重、舌苔厚腻（适配佩兰、炒苍术成分）；
- 3、关节不适与气血不畅者：表现为关节酸痛、腰膝无力、腰颈僵硬，或气血不足、面色萎黄（适配鸡血藤、牛膝、白芍成分）；

4、免疫力低下者：表现为易感冒、抵抗力弱、常感疲劳（适配白芷、艾叶、桂枝成分）。

【使用方法】

1. 物品准备

(1) 基础物品：对应类型百草非遗草本泡脚包 1 份（或通用养护型泡澡包 1 份）；

(2) 增效搭配（可选）：

- 补气止汗 / 驱寒风湿型：可加生姜片（增强温阳效果）；
- 清疹止痒 / 减肥祛湿型：可加 30g 大粒盐（提升药力渗透）；
- 使用前需确认对搭配食材无过敏反应。

2. 操作步骤

(1) 煮制药汤：取 1-2L 清水，放入浴包，大火煮沸后转小火熬煮 20-30 分钟（清疹止痒型煮 20 分钟即可，避免药力过强；驱寒风湿型可煮 30 分钟，增强散寒效果）；

(2) 调节水温：

- 泡脚：将药汤倒入泡脚桶，加常温清水调节至 38-42°C（清疹止痒型建议 38-40°C，避免刺激皮肤）；
- 泡澡：将药汤倒入浴缸，加常温清水调节至 35-40°C；
- 均以手腕内侧测试“不烫皮肤”为准；

(3) 浸泡养护：水温稳定后浸泡，过程中可少量补加热水维持温度。

3. 浸泡参数（按产品类型及人群划分）

产品类型/人群类别	泡脚时长	泡澡时长 (通用型)	水温要求
补气止汗型（健康成人）	15-25分钟	-	38-41℃
清疹止痒型（健康成人）	15-20分钟	-	38-40℃
驱寒风湿型（健康成人）	20-30分钟	-	40-42℃
减肥祛湿型（健康成人）	15-30分钟	-	39-42℃
60岁及以上老年人（各类型）	10-15分钟	10-15分钟	泡脚≤40℃ 泡澡≤40℃
3-12岁儿童（仅补气止汗型适用）	5-10分钟（成人全程监护）	不建议泡澡	建议咨询医生
体质虚弱 / 易疲劳者（各类型）	10-15分钟	≤10分钟	泡脚≤40℃ 泡澡≤38℃
糖尿病 / 末梢神经敏感者（各类型）	10-15分钟（严格控温）	不建议泡澡	医生指导下使用

4. 使用频率

- 补气止汗 / 减肥祛湿型：每周 2-3 次，连续使用 2 个月为 1 周期；
- 清疹止痒型：症状明显时每周 3 次，症状缓解后每周 2 次；
- 驱寒风湿型：秋冬季节每周 3 次，春夏季节每周 2 次；
- 通用泡澡型：每周 1-2 次；
- 均禁止每日连续使用，避免身体过度耗损。

【不良反应与应对】

不良反应	可能诱因	应对措施
头晕、头痛	水温过高、浸泡超时、浴室缺氧、脑部供血不足	立即停止浸泡，移至通风处平躺，缓慢饮用温水；后续避免空腹/饱腹使用，缩短时长、降低水温
乏力、心慌	血管过度扩张、体力消耗过大、血压波动	停止使用，静坐休息 10-15 分钟，可饮温糖水补能；下次调低水温、减少时长
恶心、呕吐	水温过高刺激肠胃、饭后 1 小时内使用	立即离开浴室，保持呼吸通畅，暂禁食辛辣油腻；使用前需间隔饭后 1-2 小时
皮肤瘙痒 / 红疹	清疹止痒型初期刺激、草本成分过敏、水温过高	立即用清水冲洗，停用产品；若为清疹止痒型初期轻微瘙痒（无红疹），可观察 1-2 天，持续不适需就医；严重者口服抗组胺药（如氯雷他定）
出汗过多 / 脱水	驱寒风湿 / 减肥祛湿型水温过高、浸泡超时	立即停止，补充温水 / 淡盐水；下次降低水温，时长控制在 10-15 分钟

【禁忌人群】

- 1、孕妇、哺乳期女性：建议在医生指导下使用；
- 2、心脑血管疾病患者（高血压、冠心病、动脉硬化等）：结合病情在医生指导下使用；
- 3、出血性疾病患者（消化道出血、脑出血恢复期等）：可能加重出血症状（尤其补气止汗型含活血成分）；
- 4、皮肤异常者（伤口、溃疡、湿疹急性发作期等）：清疹止痒型可能刺激皮损，引发感染；
- 5、特殊身体状态者（醉酒、极度疲劳、空腹 / 饭后 1 小时内）：易诱发不适；
- 6、过敏体质者：对各产品对应成分（如补气止汗型含黄芪、清疹止痒型含苦参等）过敏者；
- 7、高热患者（体温≥38.5℃）、严重肝肾功能不全者：可能加重病情。

【注意事项】

- 1、泡澡时需保持浴室通风（开排气扇或留门缝），地面铺防滑垫，防止缺氧、滑倒；

- 2、浸泡后用干毛巾擦干身体（尤其趾缝、关节），清疹止痒型使用者需避免抓挠皮肤，及时穿衣保暖，避免吹风着凉；
- 3、浴包为一次性使用，不可重复熬煮；熬煮时避免儿童靠近灶台，防止烫伤；
- 4、首次使用各类型泡脚包前，取少量药汤涂于脚踝内侧，24小时无红肿瘙痒再正常使用；
- 5、不适症状持续超24小时，或出现皮疹扩散、呼吸困难等严重反应，需立即停用并就医；
- 6、女性经期使用：
 - 补气止汗 / 驱寒风湿型：经量正常者可短时间泡脚（10-15分钟）；
 - 清疹止痒 / 减肥祛湿型：经期禁用；
 - 经量过多 / 异常出血时，所有类型均禁用；
- 7、添加生姜 / 盐时需控制用量，减肥祛湿型避免过量加盐，防止加重肾脏负担。

【储存条件】

各类型浴包均需密封保存于阴凉、干燥、通风处（温度10-25℃，相对湿度≤70%），远离阳光直射、潮湿环境及儿童可触及处；清疹止痒型需单独存放，避免与其他类型混放串味。