

Traditional Foot Healthcare

汉方足疗



全理琛◎著

- 洗脚 也能祛病疗疾?
- 回答是毋庸置疑的 肯定 DIY自制足浴验方 草本 精油 果蔬
- 所有材质萃取天然 给你最健康的 养生新观念

>>>>>> 神奇足浴疗法健康书!



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

汉方足疗 / 全理琛著. —北京: 农村读物出版社,
2005.6

ISBN 7-5048-4713-5

I. 汉... II. 全... III. 足—薰洗疗法
IV. R244-9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第053175号

汉方足疗

作 者: 全理琛
文字润饰: 学 芳
内页设计: 王 婧

美术总监: 王 婧
封面设计: 王 婧

出 版 人 傅玉祥
责任编辑 张鸿燕
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 中国农业出版社印刷厂
开 本 889mm × 1194mm 1/30
印 张 5
字 数 90千
版 次 2005年8月第1版 2005年8月北京第1次印刷
印 数 1 ~ 8 000册
定 价 20.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

Traditional Foot Healthcare 汉方足疗



全理琛◎著

- 洗脚 也能祛病疗疾?
- 回答是毋庸置疑的肯定 DIY自制足浴验方 草本 精油 果蔬
- 所有材质萃取天然 给你最健康的养生新观念

>>>>>> 神奇足浴疗法健康书!



农村读物出版社

Traditional Foot Healthcare

R244.9

68



汉方足疗

搜集73道民间足浴验方 为你解密足底玄机

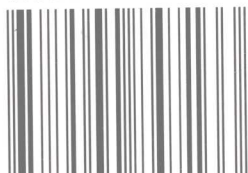
最简便易行的足浴疗法 最安全速效的足健医学

足部保健 功劳不容小觑 祛病养生 单方足够你瞧

静心安神 享受知足人生

光洁嫩肤 让路人眼光为你驻足

ISBN 7-5048-4713-5



9 787504 847133 >

定价：20.00 元

R244.9
68

Traditional Foot Healthcare

汉方足疗

全理琛◎著



农村读物出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

作者序

大多数的人都会不惜重金去小心地呵护和保养自己的脸部和身体，甚至手臂，却吝于时间和精力去爱惜自己的足部。也许是受古人“人之五体，以足最贱”的影响，也许是觉得脚被牢牢地包裹在鞋内，永远不见天日，因此它不必享受脸部和身体的同等待遇。就连人们在形容足部通常都是称其为“臭脚”，而相对于“玉手”、“纤体”等美好的形容词，脚部永远被人忽略。当遇到小病小灾时，很多人也只是“头痛医头，脚痛医脚”。全然没有人意识到通过泡脚和脚底按摩也能为你祛病养生，其实这个道理古代的乾隆爷就为我们做出了佐证——“晨起三百步，晚间一盆汤”便是他的养生之道。

笔者本着为足部“平反”的宗旨，决定撰写这本《汉方足疗》来为足部“讨回一个公道”。人之双足之于人体好比树根之于大树，树枯则根竭，人老脚先衰。这是因为足底有着连接人体五脏六腑的12条经络中的6条，并与脚上的66个穴位相贯通，因而足部更是有“第二心脏”之称。通过各种中药足浴，处于健康第三态即文明病患者可以达到祛病疗疾、益气养生的效果。足疗的应用范围非常广泛，对于感冒、

失眠、头痛、风湿病、脾胃、肾病、糖尿病都可起到缓解甚至治愈的作用。爱美的女性，足浴同样也是他们应做的美丽必修课，利用各种精油足浴和花果足浴来达到光洁嫩肤、提神醒脑的目的。

足底按摩也是足浴过程中一个不可或缺的程式。由于足掌有300多处穴位、67个反射区，是人体的一个完整的缩影。通过足浴后对足部穴位的按摩刺激，可以促进全身血液循环改善，调节各脏腑器官的功能，改善内脏产生的病理变化，提高机体自我防御及免疫力，达到治疗相应脏器疾病的目的，恢复人体阴阳平衡状态，起到防御疾病的作用。

民间歌谣云：“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。”

处在现代快节奏都市生活下的我们，不如遵从古训，摒弃那些纷繁复杂的现代医疗器材跟林林总总的西医药方，以及瓶瓶罐罐的养生补品，用最古老、最自然的方式

来开始自己的养生之旅吧。



本书使用工具

必备武器1：足浴盆

必备原因：足浴过程中足浴盆当然不可少，其中又以木质为最佳。

购买地点：各种日用品商店、超级市场等。

必备武器2：专业足浴按摩盆

必备原因：专业足浴按摩盆不同于普通足浴盆，它一般是根据脚底的穴位分布和骨骼的结构而设计，能将脚部每一部位加以适当的按摩。而且还具有加热装置，可以检测出水位，如果水温变凉时可以进行加热。

购买地点：超级市场、各种日用品商店、各大商场。

必备武器3：计量匙

必备原因：价格便宜、使用方便的计量匙一定不能忘记购买，在DIY的过程中，几乎所有的产品制作都会用到计量匙，只有正确的用量，才能制作出最安全、完美的足浴验方。

购买地点：超级市场、IKEA家具店。

知识点：1/4茶匙=1.25毫升。1/2茶匙=2.5毫升。1茶匙=5毫升。1大匙=3茶匙=15毫升。

必备武器4：刻度滴管

必备原因：能精确到最小的分量，因此非常适合用于添加抗菌剂，或者到医药店购买抛弃式针筒，也能精确地计算用量。

购买地点：医药店、超级市场。

必备武器5：煮水锅

必备原因：自制足疗验方多为一些中草药及花草，必须用煎煮的方法取其汁水，这就需

要煮水锅来帮忙了。另外，也有一些材料需要用隔水加热的方法来溶解，因此，煮水锅可是必不可少的。

购买地点： 超级市场、各种日用品商店。

必备武器6：水果刀

必备原因： 自制足浴验方还少不了水果和蔬菜，能选择一把好用又轻巧的水果刀，就能在自制过程中省下不少麻烦。

购买地点： 超级市场、各种日用品商店。

必备武器7：滤纸或滤网

必备原因： 可以过滤一些果蔬、中药和花草的残渣，从而萃取花草或蔬果的汁液。

购买地点： 超级市场、各种日用品商店。

必备武器8：刨皮器

必备原因： 刨皮器能把水果、蔬菜的皮轻松刨去，甚至还能将木瓜等磨成泥状。

购买地点： 超级市场、各种日用品商店。

必备武器9：量杯或量筒

必备原因： 用来盛取较多液体，如水，虽然用计量匙取代也可以，但是量杯使用更为方便。

购买地点： 医药店。

必备武器10：研磨器

必备原因： 用来研磨不太坚硬的材料，如中药材等，用于足浴验方的制作过程中，会令材料质地更加细腻柔软。

购买地点： 超级市场、商场。

如何使用本书

泡脚是人们再熟悉不过的生活习惯，但很多人仅仅将它视为清洁的简单程式，真正意识到其具有养生保健功效的人很少。所以泡脚只停留于清洁的层面，往往意义不大。而真正的足浴是一种结合科学性和享受感的自然疗法，对水温、水量和浴水配方都很有讲究。随着生活水平的提高，足疗保健和养生越来越受到人们的青睐，足浴也以保健或特殊治疗的全新方式进入我们的生活，并逐渐成为使用最广泛、最受欢迎的一种足疗方法。现在很多人喜欢到足疗美容院，选择一款自己喜欢的足浴，热气腾腾地泡上一会儿，感觉一天的疲劳都烟消云散。

真正足浴的方法简单易学，足浴的材料也花费较低，在自己家里其实就可以享受正宗的足浴，达到的效果与专业的足疗美容院差不多。那么怎样进行足浴才能达到最佳的养生效果呢？足浴养生的最佳方法是：先取适量水置于脚盆中，水温应在38~45℃，避免太烫或太凉。而水深也有讲究，药液浸至踝关节以上时被称为高位足浴，药液浸至踝关节时叫做低位足浴。采用高位或者是低位要根据适应证而言，浸泡过程中用手或毛巾反复搓揉足背、足心、足趾。在搓洗足部的同时还应添加热水，以保持水的温度，不至于水温变凉。至于足浴的次数，一般每晚一次即可达到养生的目的。但针对不同病症，也可增加到一天数次或早晚各一次。晚上临睡前足浴的收效最佳，足浴完毕最好在半小时内就寝。

功效	最佳使用时间	使用频率	注意事项
祛病 疗疾	晚上9~11点, 临睡前使用, 少数验方也早晚各1次	每天1~2次	为达到祛病疗疾的效果, 足底按摩尤为重要, 一定要找准穴位, 如果按摩穴位不当, 不但不能祛病, 反而会使病情趋于恶化。
养生 益气	临睡前使用	每晚1次	在进行这一系列的足浴验方时, 患者应配合合理的膳食搭配, 以及做一些强度较小的体育锻炼方能达到最佳效果。
嫩肤 除菌	临睡前使用, 少数验方也早晚各1次或早上使用	1星期2~3次	为达到最理想的效果, 建议在浴足之后涂上一些去除脚上死皮的产品和脚部专门护理品。
提神 减压	临睡前使用	每晚1次	在使用精油足浴时, 注意在材质的选择上要选用质地上乘的精油, 否则不但起不到效果, 反而会对身体不利。

CONTENTS

目录

足浴疗法的分类.....	5
足部按摩主要穴位.....	9

祛病疗疾始于足下

防治感冒足浴

薰衣草罗文沙足浴.....	23
生姜蒲公英足浴.....	25
川芎姜片足浴.....	26
石膏足浴.....	29
蒲公英金银花足浴.....	30

消除足跟痛足浴

杜松足浴.....	32
当归木瓜足浴.....	33
茄根足浴.....	34
熟地防风足浴.....	36
川乌红花足浴.....	38

治疗风湿痛足浴

安息香足浴.....	41
马齿苋止痛足浴.....	42
姜汁花足浴.....	44

治疗关节炎足浴

黄蒿没药足浴.....	47
薰衣草姜汁足浴.....	48

CONTENTS

目录

防治静脉曲张足浴

薄荷精油足浴	50
冰块精油足浴	53
丝柏洋甘菊足浴	54

防治脉管炎足浴

桂枝苦参足浴	57
红花桃仁足浴	58

治疗高血压足浴

夏枯草降压足浴	61
钩藤降压足浴	63
双桑足浴	65
钩藤牛膝足浴	66
黄柏知母足浴	68

防止小孩秋泄足浴

茜草止泻足浴	70
草苡蓉止泻足浴	73
蕲艾叶止泻足浴	74
银杏止泻足浴	77
足部保健操	78

EASY养生从足开始

缓解痛经足浴

痛经足浴	81
芥糊填足法	82

CONTENTS

目录

小茴香止痛足浴 85

补肾助阳足浴

利尿足敷法 87

菊花助阳足浴 89

党参黄芪足浴 90

化解脚冷症足浴

生理盐水足浴 93

花椒足浴 95

芥末足浴 96

当归干姜足浴 99

甘草驱寒足浴 100

瓜皮柴胡足浴 103

消除酸胀的足部按摩法 104

将美丽延续到“底”

光洁嫩肤足浴

牛奶蜂蜜浴 107

玫瑰麻油浴 108

止汗爽肤足浴

苦参陈醋足浴 111

丝柏鼠尾草精油足浴 113

除臭防菌足浴

茶树精油足浴 115

CONTENTS

目录

没药足浴	116
绿茶足浴	119
艾叶足浴	120
薰衣草茶树精油足浴	123
木瓜甘草足浴	124
精油发酵粉足浴	127

防冻抗晒足浴

泽兰益母草足浴	129
桂枝干姜足浴	131
苹果防冻足浴	132

在家享受足部SPA

舒缓疲劳足浴

迷迭香精油足浴	135
檀香人参足浴	136

静心减压足浴

红花减压足浴	139
--------------	-----

提神醒脑足浴

生姜柠檬足浴	141
苦参甘草足浴	142

养神安眠足浴

定眩安神足浴	145
金银花足浴	147

民间有语：春天沐足，升阳固脱；夏天沐足，暑湿可祛；秋天沐足，肺润肠濡；冬天沐足，丹田温灼。这首民谣充分道明了足浴能够养生的道理。

中医认为，人的双脚与人体各个器官有着非常紧密的联系，连接人体五脏六腑的12条经络中有6条汇于脚上，并与脚上的66个穴位相贯通，也就是说，双脚是经络最密集的地方，有许多反射区直接与各脏器相联系；而且足底的穴位及神经系统敏感度均高于身体其他部位，因而足部更有“第二心脏”之称。

刚刚兴起的足浴及足疗法渐渐为人们所接受，不仅成为现代人新型的一种休闲方式，更是具有良好养生作用的保健方式。足浴疗法就是用45℃左右的热水或同温度的各种成分的汤液浸浴双脚，通过水的温热作用、机械作用、化学作用及借助药物蒸气和药液熏洗的治疗作用，起到疏通腠理、散风降温、通达筋骨，理气和血，从而调节人体生理功能，达到祛病健身、颐养天年的目的。

足浴疗法源于中国古代，曾流传海外并在海外有所发展，自本世纪80年代又重新兴盛于中国，并结合中医治疗学、临床医学等，以足浴健康法、足底按摩法、足部反射区法等不同的形式和称谓逐渐兴起。早在宋代时，大诗人陆游就钟情于足浴养生，而且还为之吟之：“老人不复事农桑，点数鸡豚亦未忘。洗脚上床为一快，稚孙渐长解烧汤。”如今，足部保健更是以其简、便、廉、验等优势受到老幼妇孺的喜爱，成为当今养身保健的新时尚。

足浴疗法的分类

足浴疗法按照水温可分热水浴和冷水浴，其疗效是不尽相同的。

一、热水足浴

将38℃以上的热水加入沐浴盆中，用于浸泡足部的足浴方法。

热水足浴的疗效有：

· 消毒杀菌

用热水泡脚，可以提高对外来病原微生物的抵抗力，清洁依附于足部皮肤中的细菌，具有镇痛、消炎、止痒等作用，能有效防治皲裂、冻疮、足癣等脚疾。

· 促进血液循环

体温与血液循环有着十分密切的关联，体温较低时血液循环也较慢，随着体温的升高血液循环也会随之变快。热水足浴则可以通过水的温热作用改善足部血液循环，使人的体温升高，足部血管扩张，从而促进足部及全身的血液运行通畅。

同时，热水足浴也可以增加足部的血液流速和流量，从而改善心脏功能，降低心脏负荷；并且由于血流量的增加，腺体分泌各种激素的功能也得到调节，如肾上腺分泌的肾上腺激素、甲状腺分泌的甲状腺激素等，这些激素均能促进体内新陈代谢。

此外，热水足浴还具有降低肌肉张力，减轻肌肉痉挛的作用，特别是在下肢剧烈运动后用热水泡脚，可以有效消除小腿及足部的肌肉酸痛感。

