

中华自然疗法丛书

zhonghua ziran liaofa congshu

养生祛病妙招 洗脚与按足

方佳 主编



河北科学技术出版社

中华自然疗法丛书

zhonghua ziran liaofa congshu

云金碧 康家李 林小孟 香 龛

薛·薛 云 董 馮佳尉

养生祛病妙招

目錄 (YI) 目錄 (YI) 目錄 (YI)

洗脚与按足

方 佳 主 编



河北科学技术出版社

顾 问 张德元
主 编 方 佳
编 者 孟小林 李家鼎 段金云
杨书源 董 云 杨 扬

图书在版编目(CIP)数据

养生祛病妙招:洗脚与按足/方佳主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2009.4

ISBN 978-7-5375-3972-2

I. 养… II. 方… III. 足-按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 041412 号

养生祛病妙招:洗脚与按足

主编:方佳

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷	河北新华印刷一厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	9.25
字 数	212000
版 次	2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷
印 数	3000
定 价	18.00 元

《中华自然疗法》丛书序言

自然疗法，也称天然疗法，是指与化学药物治疗法相对而言的、以激发人体强身抗病能力为主导的各种防病、治病及康复保健的手段和方法。自然疗法的基本原则可归纳为“道法自然”和“取法自然”，也就是顺乎自然、效法自然和达于自然。

中华自然疗法是从20世纪末以来广泛流行于我国各地的一系列自我保健方法。其特点是不吃药、不打针、不用开刀之方式来治愈自身的疾病。正因如此，这种非医疗、非药物、无损伤、无痛苦、无毒副作用，将治疗融于生活，在舒适中告别病魔，可称是绿色的、清洁的，省时、省力、经济简便的保健方法。问世以来愈来愈受到世人的欢迎。

中华自然疗法并非是什么新发明、新发现，它所秉承的恰恰是我国传统医学的固有理论，只不过，应该算是这些理论在新时期与现代科技的结合与发展罢了。目前西方各大医学院校都纷纷设立起“自然医学”系科，专门研究这方面的医学问题，并把中医药列入其首要。

20世纪末新兴起的自然医学是以自然存在的东西

和人体自身的能力为基础的医学，也是利用日常生活中必需的物质和行为方法，如食物、空气、水、阳光、体操、睡眠、休息、清洁，以及有益于健康的精神因素，如希望、信仰来保持和恢复健康的科学。总之，自然医学是增强机体自愈能力的既古老又崭新的科学。

人类生活在大自然中，赖自然界以生存，更是大自然的一部分。自然界的千变万化也直接或间接地影响人类的健康。我国最早的医籍《黄帝内经》和古希腊西方医学之父希波克拉底都先后提出了“天人合一”的观点。认为人是宇宙的一部分，人的个性特征应与自然环境相协调，趋于一致。因此在治疗疾病的时候，都应强调重视人与自然的关连，而其中人适应自然是问题的实质。西方医学之父希波克拉底也早就说过：“人越是远离自然，便越是接近疾病。”“大自然就是治疗我们疾病的医生。”

随着现代科技的发展，祛病、强身、保健、预防，回归自然已蔚成时尚。自然疗法即是：广取大自然之物，效法大自然之规律，促进人们的身心健康，以达到“人合自然”、“天人相应”的绝妙境地。自然疗法具有与现代西方医学治疗方法截然不同的两大特点：一是，不完全依靠化学合成药物，充分利用自然环境的各种因素、物质和信息防病治病，如水（冷水、热水、海水、矿泉水、汤、汁、液）、阳光、空气、森林、泥沙，以及草木、花果、茶、酒内服和外用（如

熏洗、敷贴等)，都是利用自然环境和资源为主的疗法；二是，效法大自然的规律，以调理恢复人的自然之性，激发人体抗御疾病的能力为主要应用目的，如推拿（按摩）、健身术、音乐、气功、睡眠、娱乐、艺术、心理等等。这些方法与仅仅以对抗治疗为主要模式的现代西方医学不同，它重在激发人体自身自然抗病能力，调畅机体的失衡状态，从而达到修复组织及功能损伤，祛除病患侵袭的保健和治疗目的。

自然疗法中的一些具体疗法，如熏洗、按摩、敷贴等等又属中医外治，因为外治是与内治相对而言的，是中医学不可分割的一部分。因为上述外治方法，都是以中医穴位、经络理论、脏腑、津液、气血等学说为基础的。“是药三分毒”，当今探索有效而毒副作用少的治疗方法已成为世界医学界共同的努力目标。因此，继承和开发应用中医传统的外治法就更具有极其重要的实际意义。

自然医学实际上已形成一门横跨预防医学、临床医学、康复医学和自我保健医学等系列学科的应用科学，在理论和实践上都具有鲜明的特色。诸如我国传统医学所研究的道法自然、天人相应、心身并调、注重神气、燮理阴阳、扶正驱邪、养生疗病、无伤形神、因地制宜、简便廉验等重要的理念皆被涵盖其中。现代生命科学证明，防病与治病的关键往往不在于药物，而在于人的行为，也就是常言之自我保健（即新兴的



第四医学)，良好的生活习惯胜于药物。反之，现代疾病也是生活方式病，即有什么样的不良生活方式，就会得什么样的病，如肥胖症、糖尿病及心脑血管疾病等等皆可印证这个道理。

人人都需要健康，人人都渴求健康，健康必须有医学知识作为指导，因此普及医学知识，增强自我保健意识，提供家庭保健信息十分必要。《中华自然疗法》丛书就是基于此，为满足广大读者之需而编写。

编 者

2009.5.



前 言

足疗是我国传统医学的重要组成部分，它是在漫长的医疗实践中，经过历代我国医家的共同努力所创立的独特疗法之一。足疗包括泡脚药浴、足部按摩、针灸、敷贴等等形式。而其中的泡脚药浴和足部按摩恰是足疗中的两大重要疗法，而且是比较适合家庭选用的足疗方式。

泡脚药浴，起源于远古时代，它是将单味中药或复方中药水煮，滤渣取液，调至适当温度，浸泡双脚或患部的一种治疗方法，是属中医学中古老而有效的外治疗法；足部按摩是一种理想的保健方法，是自助、助人最简易有效的疗法之一，适用于治疗内、外、妇、儿、男、五官、皮肤等科各种病症。其中，效果最显著的是：解除疲劳、活血止痛、调节内分泌、增强免疫系统的功能等等。泡脚、按摩二者结合进行则效果会明显更佳。

近年来，社会上出现的“泡脚房”、“洗脚屋”、“足疗祛病保健中心”已遍布城乡各地，足疗保健已被广大群众所认可，这自有其道理可讲，诸如：①从祖国传统医学“经络学说、脏腑学说、针灸学说”来讲，脚的作用尤为重要。从传统医学界的“百病从寒





起，寒从脚下生”以及“生命的衰老，从肾脏开始；肾脏的衰老，从血液开始；血液的衰老，从年龄开始；年龄的衰老，从足部开始。”这些亘古的定论确切地说明，足部对人体健康有着极为重要的意义；②自古以来，我国就有水疗之说，古人曾有许多对泡脚足浴的经典记载和描述，如“晨起皮包水（饮水），睡前水泡皮（洗浴），健康又长寿，百岁不称奇”。可见，泡脚足浴在中华养生保健历史中占有举足轻重的地位，现在中西医都承认并重视水疗医治方法；③泡脚、按摩足疗保健，属自然疗法、自然医学范畴，治疗安全可靠，无任何不良反应；④此疗法不受任何时间、空间限制，材料易找、方法简便，适合广大人群，特别适于家庭操作；⑤此疗法非常经济，费不了多少花销，即可办到。正因为如此，人们才会乐此不疲。

本书用浅显通俗的文字，重点介绍中药泡脚、足部按摩等足疗相关理论知识，并具体指导读者如何按需要选用、操作泡脚及按摩进行足疗。我们坚信，只要按其要领、持之以恒，定会收到养生、保健、祛病、强身的较好功效。

由于作者水平有限，书中错误和缺点在所难免，敬请广大读者和专家批评指正。

编者
2009. 6



目 录

上 篇

泡脚及足部按摩常识

一、足和足部疗法	(2)
(一) 树有根人有足,知足保健康	(2)
(二) 足为“保健特区”,常被誉为“第二心脏”	(4)
(三) 足疗的两个高招:泡脚与足部按摩	(5)
二、足疗的第一高招:泡脚(中药浴足)	(8)
(一) 泡脚(中药浴足)的种类	(9)
(二) 泡脚(中药浴足)的功效	(9)
(三) 泡脚(中药浴足)能养生祛病的原因	(10)
(四) 泡脚(中药浴足)时的操作须知	(11)
(五) 四季泡脚(中药浴足)须知	(15)
三、足疗的另一高招:足部按摩(足部推拿)	(17)
(一) 足部按摩之要点和手法	(17)
1. 足部按摩之要点	(17)
2. 足部按摩常用的手法(七则)	(18)
(二) 足部经络的位置及功效	(22)
1. 足部经络的位置及功效	(23)
▲足阳明胃经(23)	▲足太阳膀胱经(24)
▲足少阳胆经(26)	▲足太阴脾经(27)





▲足厥阴肝经 (28)

▲足少阴肾经 (29)

2. 足部腧穴的位置及功效 (30)

▲足外侧穴位 (30)

▲足内侧面穴位 (32)

▲足背面穴位 (34)

▲足底部穴位 (37)

▲足上方小腿部穴位 (38)

(三) 足部反射区的位置及功效 (41)

1. 足部反射区 (全息) 图 (42)

▲足底反射区示意图 (42) ▲右足底各反射区示意图 (45)

▲左足底各反射区示意图 (46)

▲足外侧各反射区示意图 (47)

▲足内侧面各反射区示意图 (47)

▲足背部各反射区示意图 (48)

2. 足底反射区的位置及功效 (48)

▲头(大脑)反射区 (48) ▲额窦反射区 (48)

▲脑干、小脑反射区 (49) ▲脑垂体反射区 (49)

▲三叉神经反射区 (49) ▲鼻反射区 (50)

▲颈项反射区 (50) ▲眼反射区 (50)

▲耳反射区 (50)

▲斜方肌(颈、肩部)反射区 (51)

▲甲状腺反射区 (51) ▲甲状旁腺反射区 (51)

▲肺和支气管反射区 (51) ▲胃反射区 (52)

▲十二指肠反射区 (52) ▲胰腺反射区 (52)

▲肝脏反射区 (52) ▲胆囊反射区 (53)

▲腹腔神经丛反射区 (53) ▲肾上腺反射区 (53)

▲肾脏反射区 (54) ▲输尿管反射区 (54)

▲膀胱反射区 (54) ▲小肠反射区 (54)

▲盲肠及阑尾反射区 (54) ▲回盲瓣反射区 (55)

▲升结肠反射区 (55) ▲横结肠反射区 (55)

▲降结肠反射区 (56) ▲直肠反射区 (56)



- ▲肛门反射区 (56)
- ▲心脏反射区 (56)
- ▲脾脏反射区 (57)
- ▲生殖腺(睾丸或卵巢)反射区 (57)
- 3. 足外侧反射区的位置及功效 (57)
 - ▲肩反射区 (57)
 - ▲膝反射区 (57)
 - ▲生殖腺(睾丸或卵巢)反射区 (58)
 - ▲下腹部反射区 (58)
 - ▲髋关节反射区 (58)
 - ▲淋巴(上身)反射区 (58)
 - ▲平衡器官(内耳迷路)反射区 (59)
 - ▲胸反射区 (59)
 - ▲横膈膜反射区 (59)
 - ▲坐骨神经反射区 (59)
 - ▲肩胛反射区 (59)
 - ▲肘关节反射区 (60)
 - ▲肋骨反射区 (60)
- 4. 足内侧反射区的位置及功效 (60)
 - ▲鼻反射区 (60)
 - ▲甲状腺反射区 (61)
 - ▲膀胱反射区 (61)
 - ▲髋关节反射区 (61)
 - ▲淋巴(腹部)反射区 (61)
 - ▲腹股沟反射区 (61)
 - ▲子宫、前列腺反射区 (62)
 - ▲阴茎、阴道、尿道反射区 (62)
 - ▲肛门、直肠反射区 (62)
 - ▲颈椎反射区 (62)
 - ▲胸椎反射区 (63)
 - ▲腰椎反射区 (63)
 - ▲骶骨反射区 (63)
 - ▲尾骨反射区 (63)
- 5. 足背部反射区的位置及功效 (64)
 - ▲淋巴(上身)反射区 (64)
 - ▲淋巴(腹部)反射区 (64)
 - ▲横膈膜反射区 (64)
 - ▲扁桃体反射区 (64)
 - ▲下腭、上腭反射区 (64)
 - ▲喉、气管、声带反射区 (65)
 - ▲腹股沟反射区 (65)
 - ▲肋骨(亦称内、外肋骨)反射区 (65)
 - ▲淋巴(胸部)反射区 (66)





▲平衡器官（内耳迷路）反射区（66）

▲胸反射区（66）

（四）足部按摩时的注意事项……………（67）

（五）足疗两大高招齐上疗效定会更好……………（68）

下 篇

泡脚及足部按摩施治方例

一、感冒……………（73）

（一）泡脚疗法良方（11例）……………（73）

（二）足部穴位按摩疗法良方……………（76）

（三）足部反射区按摩疗法良方……………（77）

二、咳嗽……………（77）

（一）泡脚疗法良方（9例）……………（78）

（二）足部穴位按摩疗法良方……………（80）

（三）足部反射区按摩疗法良方……………（81）

三、哮喘……………（81）

（一）泡脚疗法良方（6例）……………（82）

（二）足部穴位按摩疗法良方……………（83）

（三）足部反射区按摩疗法良方……………（84）

四、慢性支气管炎……………（84）

（一）泡脚疗法良方（4例）……………（85）

（二）足部穴位按摩疗法良方……………（86）

（三）足部反射区按摩疗法良方……………（87）

五、胃痛……………（88）

（一）泡脚疗法良方（4例）……………（88）

（二）足部穴位按摩疗法良方……………（90）



(三) 足部反射区按摩疗法良方	(90)
六、消化不良	(91)
(一) 泡脚疗法良方 (2 例)	(91)
(二) 足部反射区按摩疗法良方	(92)
七、呕吐	(92)
(一) 泡脚疗法良方 (5 例)	(93)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(94)
(三) 足部反射区按摩疗法良方	(95)
八、胃下垂	(96)
(一) 泡脚疗法良方 (2 例)	(96)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(97)
(三) 足部反射区按摩疗法良方	(97)
九、胆囊炎和胆石症	(98)
(一) 泡脚疗法良方 (2 例)	(98)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(99)
(三) 足部反射区按摩疗法良方	(99)
十、便秘	(100)
(一) 泡脚疗法良方 (1 例)	(101)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(101)
(三) 足部反射区按摩疗法良方	(102)
十一、高血压	(102)
(一) 泡脚疗法良方 (10 例)	(103)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(106)
(三) 足部反射区按摩疗法良方	(106)
十二、高脂血症	(107)
(一) 泡脚疗法良方 (2 例)	(108)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(108)





(三) 足部反射区按摩疗法良方	(109)
十三、冠心病	(110)
(一) 泡脚疗法良方 (1 例)	(110)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(111)
(三) 足部反射区按摩疗法良方	(111)
十四、心律失常	(112)
(一) 泡脚疗法良方 (2 例)	(112)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(113)
(三) 足部反射区按摩疗法良方	(113)
十五、中风后遗症	(114)
(一) 泡脚疗法良方 (3 例)	(115)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(116)
(三) 足部反射区按摩疗法良方	(116)
十六、低血压	(117)
(一) 泡脚疗法良方 (3 例)	(118)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(119)
(三) 足部反射区按摩疗法良方	(119)
十七、头痛	(120)
(一) 泡脚疗法良方 (9 例)	(121)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(124)
(三) 足部反射区按摩疗法良方	(124)
十八、眩晕	(125)
(一) 泡脚疗法良方 (5 例)	(125)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(127)
(三) 足部反射区按摩疗法良方	(128)
十九、失眠	(128)
(一) 泡脚疗法良方 (9 例)	(129)



(二) 足部穴位按摩疗法良方	(131)
(三) 足部反射区按摩疗法良方	(132)
二十、神经衰弱	(133)
(一) 泡脚疗法良方 (3 例)	(133)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(134)
(三) 足部反射区按摩疗法良方	(135)
二十一、肥胖症	(135)
(一) 泡脚疗法良方 (2 例)	(136)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(137)
(三) 足部反射区按摩疗法良方	(137)
二十二、盗汗	(138)
(一) 泡脚疗法良方 (5 例)	(138)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(139)
(三) 足部反射区按摩疗法良方	(140)
二十三、癃闭 (小便困难)	(141)
(一) 泡脚疗法良方 (2 例)	(141)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(142)
(三) 足部反射区按摩疗法良方	(142)
二十四、尿失禁	(143)
(一) 泡脚疗法良方 (2 例)	(143)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(144)
(三) 足部反射区按摩疗法良方	(144)
二十五、糖尿病	(145)
(一) 泡脚疗法良方 (7 例)	(146)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(148)
(三) 足部反射区按摩疗法良方	(149)





二十六、前列腺炎	(149)
(一) 泡脚疗法良方 (4 例)	(150)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(151)
(三) 足部反射区按摩疗法良方	(152)
二十七、慢性肾炎	(152)
(一) 泡脚疗法良方 (4 例)	(153)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(154)
(三) 足部反射区按摩疗法良方	(155)
二十八、落枕	(155)
(一) 泡脚疗法良方 (2 例)	(156)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(156)
(三) 足部反射区按摩疗法良方	(157)
二十九、颈椎病	(158)
(一) 泡脚疗法良方 (4 例)	(158)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(160)
(三) 足部反射区按摩疗法良方	(160)
三十、肩周炎	(161)
(一) 泡脚疗法良方 (5 例)	(161)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(163)
(三) 足部反射区按摩疗法良方	(164)
三十一、三叉神经痛	(164)
(一) 泡脚疗法良方 (4 例)	(165)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(166)
(三) 足部反射区按摩疗法良方	(167)
三十二、风湿性关节炎	(167)
(一) 泡脚疗法良方 (4 例)	(168)
(二) 足部穴位按摩疗法良方	(169)