

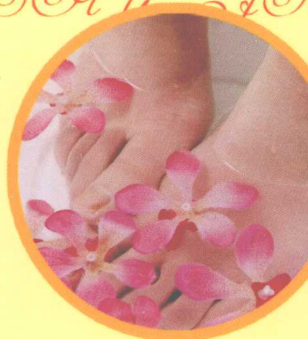
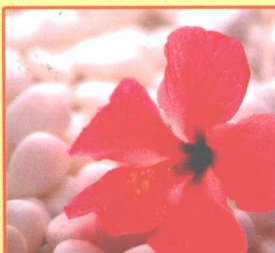
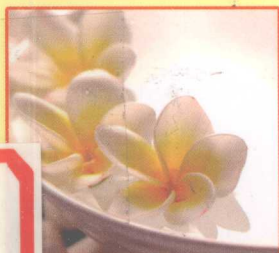
完美休闲书架

宋建华◎主编

足疗 泡脚 脚按摩

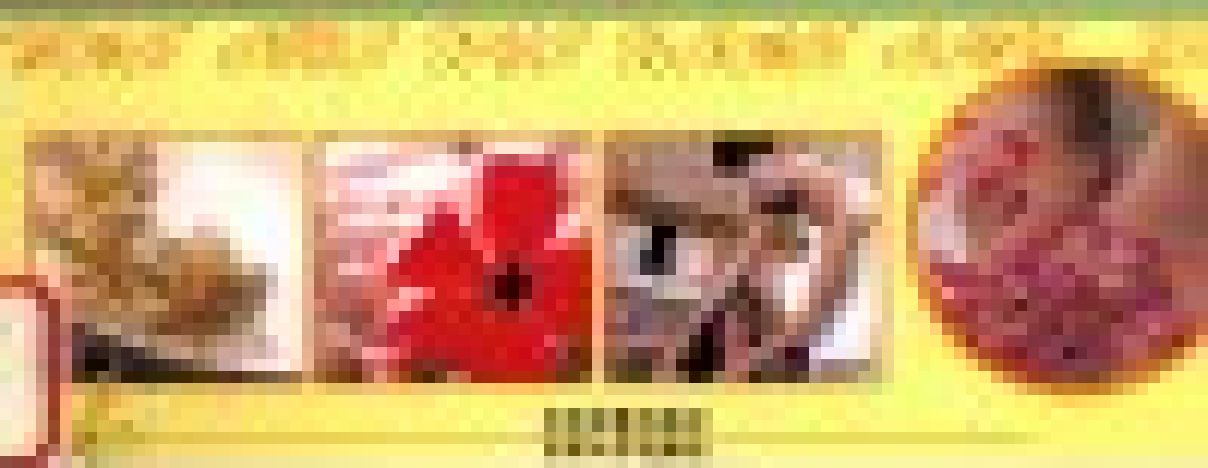


W A N M E T X U T X T A N S E N I T



吉林音像出版社
吉林大学出版社

足疗泡脚按摩



足疗 泡脚 脚按摩

完美休闲书架

宋建华◎主编



AN MEI NU

7 SHI 77A



吉林音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美休闲书架/宋建华 主编—长春:吉林大学出版社,吉林音像出版社,
2004.8(2009.1月重印)

ISBN 978-7-5601-2882-5

I. 完… II. 宋… III. 中国-现代-通俗读物 IV. K810.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 05238 号

完美休闲书架——足疗泡脚按摩

主 编:宋建华

出版发行:吉林大学出版社

吉林音像出版社

社 址:长春市人民大街 124 号

邮 编:130021

经 销:各地新华书店

印 刷:北京威远印刷厂

开 本:710×1000 1/16

印 张:15

版 次:2009 年 5 月第一版

印 次:2009 年 5 月第一次印刷

书 号:ISBN 978-7-5601-2882-5

定 价:33.80 元

总 定 价:507.00 元(全十五册)

前言

休闲是指在非劳动及非工作时间内以各种“玩”的方式求得身心的调节与放松,达到生命保健、体能恢复、身心愉悦目的地一种业余生活。科学文明的休闲方式,可以有效地促进能量的储蓄和释放,它包括对智能、体能的调节和生理、心理机能的锻炼。

“休闲”作为一种新的生活方式和新的价值观,需要重新认识并加以引导,如何使人们把“休闲”与提高生活品位和生命质量联系起来,促进人自身自由全面的发展与社会和谐,成为现代社会的重要问题。

休闲之事古已有之。一般意义上的休闲是指两个方面:一是解除体力上的疲劳,恢复生理的平衡;二是获得精神上的慰藉,成为心灵的驿站。它是完成社会必要劳动之后的时间,是人生命状态的一种形式。而对于人之生命的意义来说,它是一种精神的态度,并在人类社会进步的历史进程中终扮演着重要的角色。

那么,究竟何为休闲?

《完美休闲书架》对“休闲”研究最有启示意义,体现出其独特的风貌。本套书介绍了饮茶、养花、象棋、围棋、魔术等几种最为常见的休闲生活方式,使大家在翻阅的过程中,感受到充满新意的休闲生活方式。

目 录

第一章 泡脚按摩基础知识

第一节 泡脚基础知识	2
一、双脚与人的密切关系	2
二、泡脚治病的原理	3
三、泡脚疗法的特点	4
四、泡脚疗法的应用范围	5
五、泡脚水的选择	6
六、泡脚器具的选择	7
七、泡脚的时间	7
第二节 足部按摩基础知识	8
一、足部按摩小常识	8
足部按摩的重要性	8
足部异常是身体的危险信号	8
按压反射区时的危险信号	11
足部按摩疗法的适应人群	12
足部按摩疗法的禁忌人群	12
足部按摩疗法受欢迎的秘密	13
足部按摩注意事项	14
二、足部穴位和反射区的位置与功能	15
经穴和经外奇穴的位置及功能	15
足部反射区的位置及功能	28
三、足部按摩常用手法	41

第二章 常见病泡脚按摩疗法

感 冒	48
-----------	----

*** 足疗泡脚按摩 ***

咳 嗽	51
慢性支气管炎	56
哮 喘	59
头 痛	63
眩 晕	67
失 眠	70
慢性咽炎	74
慢性胃病	77
疥 疮	80
高血压	82
低血压	86
高脂血症	89
贫 血	93
慢性肾炎	94
糖尿病	97
肥胖症	102
神经衰弱	104
三叉神经痛	107
慢性腰痛	110
坐骨神经痛	112
颈椎病	115
肩周炎	118
风湿性关节炎	121
牙 痛	124
近 视	128
慢性鼻炎	130
中耳炎	133
痛 经	135
更年期综合症	139
盆腔炎	143
阳 痿	146
前列腺炎	150
瘰 疮	153
白 发	156
中风后遗症	158

晕车船	162
醉 酒	164
神疲乏力	168

第三章 日常保健泡脚按摩法

中药泡脚可消除紧张	172
中药泡脚可消除疲劳	173
中药泡脚可消除抑郁	174
中药泡脚可健脑益智	176
中药泡脚可促进性欲	177
中药泡脚可增进食欲	178
中药泡脚可抗衰老	180
中药泡脚可美容	181
按摩脚掌心可强身健体	183
按压百会穴治头痛	183
掐按人中穴治昏迷	184
快步走路身体更健康	184
摩擦脚底治失眠	185
拍击手掌可使精力充沛	185
揉搓双手治失眠	186
甩手运动治百病	186
手腕摩擦好处多	187
脚趾摩擦治百病	187
小指弯曲运动治老花眼	188
按压太阳穴治慢性头痛	189
摩擦腹部可使精力充沛	189
摩擦面部好处多	189
百病脚心疗法	190
按摩手背治腰痛	191
按压下关穴治牙痛	191
刺激涌泉穴可使皮肤健美	192
按揉太阳穴治眼睛疲劳	192
揉搓双耳可滋补肾气	193
敲打肩井穴治肩膀酸痛	193

*** 足疗泡脚按摩 ***

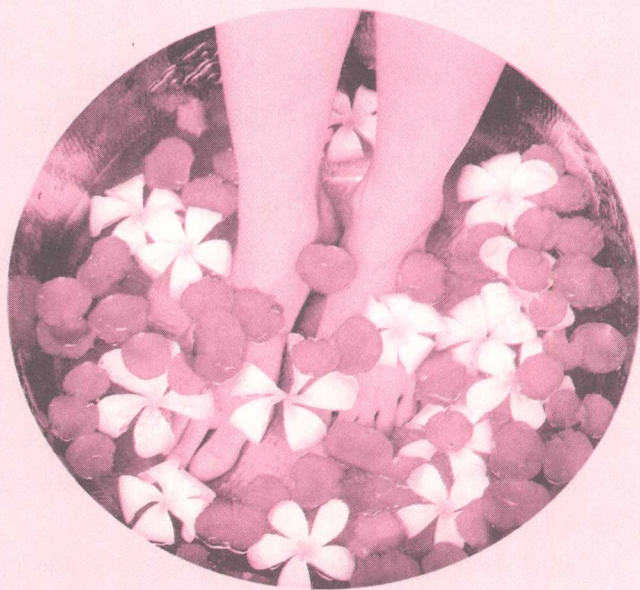
叩拍涌泉穴治高血压	194
热水搓背好处多	195
摩擦全身好处多	195
腰部运动治便秘	195
摩擦腰部治腰痛	196
腹部按摩可减肥	196
按摩胸部可安神	198
单腿站立可增强内脏功能	198
揉搓脚大趾提高记忆力	198
揉搓脚小趾可提高计算能力	198
转手腕可强健肝脏	199
绕脚踝可解除疲劳	199
敲打失眠穴治水肿	200
按压承泣穴治迎风流泪	200
按压百会穴治更年期综合征	201
按压太阳穴可消除烦恼	201
按压合谷穴治晕车	202
按压阳池穴治腕关节痛	203
按压肩井穴可清热消肿	204
刺激劳宫穴可治糖尿病	205
摩擦睾丸治阳痿	206
头面保健按摩法	206

第四章 泡脚原材料性味与功效

一、补气药	208
二、补血药	211
三、补阴药	213
四、补阳药	217
五、止咳化痰药	222
六、消食理气药	224
七、清热解毒药	226
八、利水消肿药	230

第一章

泡脚按摩基础知识



第一节 泡脚基础知识

双脚与人的密切关系

俗话说：“树枯根先竭，人老脚先衰”，为什么双脚对人体来说有这么重要呢？

经络学说认为，足三阴经和足三阳经分别起始和终止于脚部。它们分别是足太阴脾经、足阳明胃经、足少阴肾经、足太阳膀胱经、足厥阴肝经和足少阳胆经。通过经络关系，分别与手三阴、手三阳经沟通，共同维持着人体气血的运行。脏腑的病变可通过经络互相影响，反过来，疏通经络、气血，又可达到治疗脏腑病变的效果。如足阳明胃经的足三里穴，在胃脘部有病变时，按摩或针灸该穴位可以达到治疗胃病的效果，而且疗效显著。所以说，脚与脏腑的关系就是整体观念的缩影。

中医基础理论认为，“肾为先天之本”、“脾为后天之本”，所谓“本”就是生命的根本所在。这就明确指出了脾肾在脏腑中的作用特别重要。足少阴肾经、足太阴脾经皆起始于脚部，可见脚部在生命活动中是非常重要的组织。

此外，双脚又被誉为人的“第二心脏”，为什么这样称呼呢？心脏虽然是人体血液循环的动力保证，但由于双脚离心脏位置最远，加上重力的作用，使血液从心脏流向双脚较为容易，而脚部血液回流心脏则相对较难，当大量血液积聚于下肢静脉时，下肢组织压力增加，必须依靠下肢肌肉泵的作用，即下肢骨骼肌张力增高和等长收缩，挤压下肢血管，协助心脏的泵血作用，迫使下肢静脉血液通过静脉瓣流向心脏，完成血液的体循环过程。因此，有人把脚誉称为人的“第二心脏”。下肢血液循环功能不佳，可影响人体各器官的生理功能，导致各种疾病的发生。如果我们每天保持适当的运动，如跑步、行走等促使下肢肌肉进行收缩运动，可以帮助心脏把远端的血液回收，从而大大减轻心脏的负担，无形中起到了泵血功能，这是脚被称为“第二心脏”的原因。

现代医学又证明，脚掌密布了很多血管，有丰富的末梢神经。刺激脚掌就可反射到大脑皮层，对大脑功能有调节的作用，并且通过中枢神经再间接调节内脏功能，对维持健康意义重大。

泡脚治病的原理

中医学认为,人体是一个统一的整体,人体的脏腑、器官、四肢、百骸,相互依存、相互制约和相互关联,人体某一个组织发生病变,有可能影响到其他部位。而脚是人体的一个重要组成部分,所以全身的疾病可以影响到脚。同样,脚的病变也会影响到全身,并引发相应的疾病。

热水浸泡双脚,具有促进气血运行、温煦脏腑、通经活络的作用,从而起到调节内脏器官功能,促进全身血液循环,改善毛细血管通畅,改善全身组织的营养状况,加强机体新陈代谢的作用,使人体感到轻松愉快,对身体健康带来莫大裨益。民谚曰:“春天洗足,升阳固脱;夏天洗足,祛湿除暑;秋天洗足,润肺濡肠;冬天洗足,丹田温灼。”中医理论认为,人体全身是由经络连通,脚底是各经络的集中点,又称反射区。

足底反射区关联着人体每一个神经,连通着五脏六腑。中药泡脚是利用内病外治的原理,将中草药的有效成分通过水煮使之溶入水中,再通过水和水的温度与脚接触,以及水的压力 and 水的溶解度,通过经络将药力达到内脏而起到治病健身的作用。尤其是冠心病、痛经、雷诺病、动脉硬化闭塞症等气滞血瘀患者、微循环障碍患者,有明显的疗效。根据不同病种,泡脚治疗 20 分钟后,再做微循环检查,大多数患者均得到改善,血流速度明显加快,血细胞聚集与瘀血减轻等。而健康人在泡脚 20 分钟后,也可见到血流速度加快、充盈度增加等微循环功能加强的表现,而微循环的改善又有利于药物的吸收。这充分证明,泡脚保健具有坚实的科学基础。

现代研究还证明,泡脚保健法可以通过下列途径调整人体的功能状态,提高免疫调节能力:

1. 能增加血管的数量,特别是侧支微血管的增加,能促进血液循环。
2. 可以软化血管,增加血管的弹性,从而减少因受压力而遭致破坏的危险性。
3. 可以使身体的很多肌肉,尤其是大腿肌能够做连续的收缩和放松,促使肌肉中的大量血管也跟着连续收缩和放松,继而增进肌肉与血液循环的运动效率,加强氧的吸收、运送和有效的运用。
4. 可以强化心脏的效率,使心脏跳动的频率减低而抽送更多的血液,以便能应付突发的紧急事件。
5. 可以增加体力与耐力,解除紧张和压力,使你在应付各种挑战的压力下不易感染疾病。

6. 可以减少血液凝结,保持血流顺畅,不使流人心肌的血管受到阻塞,有利于心肌梗塞的预防。

7. 可以调节荷尔蒙的分泌,这对循环系统是一种好现象,因为太多的副肾激素会引起对于动脉的诸多不利因素。

8. 可以控制体重与降低血压,因为大多数肥胖而有高血压的人,易罹患心脏病和糖尿病。

9. 可以加强新陈代谢,促使全身各个系统的生理机能自然而然地强盛起来,达到身心整体性的健康。

10. 可以解除紧张和忧虑。一个人如果心烦意乱或是有什么不能解决的问题,感到忧虑不安时,进行泡脚,头脑就会清醒起来,情绪就能平静下来,解决的方法也就有可能想得出来。

由上可知,泡脚疗法通过对人体的良性调节,而达到治疗疾病,强身健体的作用。

泡脚疗法的特点

泡脚治病的优点很多,较之其他治病方法,有其以下几个方面的优势和特点:

1. 安全,无毒副作用

泡脚作为一种保健和治疗的方法是十分安全的。其一,泡脚治病没有任何风险,不需要任何手术和医疗手段,不会因为医生主观的失误或客观的意外事情而造成患者肉体 and 精神的痛苦。其二,每一种药物进入人体后,都会产生或多或少的毒副作用,不论是西药还是中药。有人认为中药没有毒副作用,这是没有科学根据的,只能说中药的毒副作用与西药相比,危害程度常小而已。据有关资料表明,我国每3年有10多万人死于滥用药物,这不得不引起人们的高度重视。而泡脚疗法因其没有经过人体肠胃的吸收,能避免这一问题的发生,不会产生任何毒副作用。

2. 无痛苦

怕痛、怕苦好像是天生的。每一位患过病的人,都会对就医带来的针药痛苦记忆深刻,尤其是小孩,每到医院看到穿白大褂的医护人员就有一种恐惧感。那种吃药的苦楚、打针、手术及手术后的痛感甚至让很多成年人也望而生畏,心有余悸。假如不用打针、吃药、手术就能治病,那真是一件不幸中的万幸,是广大患者的共同愿望。而泡脚疗法不但可以做到无痛苦疗法,并且在泡过双脚后,还会起到舒适、轻松、愉快的感觉。这也是从古至今泡脚疗法受人们喜爱的原因之一。

*** 足疗泡脚按摩 ***

3. 方便、有效

谈到方便,大家对求医看病一定会感觉到十分麻烦,时间耗费太多。诸如挂号、候诊、划价、付款、取药、检查等都必须排队,高峰期间得排长队,耗时不少;再加上从家里到医院,再从医院回家,一般得花半天时间。要是病重者,还得几个人抬着,上下楼、上下车,有诸多不便;冬天气候寒冷,夏天天气酷热,对病人和家属都十分不便,且对病情也十分不利;有些慢性病人,需要长期跑医院接受治疗,这不便之处就更多了。而泡脚疗法可以为广大民众提供方便,它不受任何时间、地点、人物的限制,随时可被大家采用,非常方便。据说,最近又有人发明了一次性塑料泡脚盆,既便于携带,又干净卫生,给经常出门在外的人士提供了方便,也为普及泡脚疗法增添了一种新的工具。

此外,一种医疗保健方法能否延续,能否受到老百姓的欢迎,关键要看它的效果如何。假如没有疗效,谁也不会白花时间与物力。经过长期的临床实践证明,泡脚疗法能促进血液循环、通经活络、温灼脏腑、刺激神经末梢,对人体有确切的保健医疗价值。经常给双脚以热浴和按摩,能有效揉碎并驱散沉积物,促进血液循环,平衡和改善身体电磁场,调整阴阳平衡和神经功能,加速肌肉纤维和细胞分子的运动,迫使毛细血管扩张和收缩,从而调动和增强人体器官自身的抗病潜能去战胜各种疾病因子,达到强身健体的功效。有一首顺口溜说得很好:“春天洗脚,升阳固脱;夏天洗脚,暑湿可祛;秋天洗脚,肺润肠濡;冬天洗脚,丹田温灼。”这是有识之士对泡脚疗法作用的总结,泡脚疗法作为一种保健治疗手段能流传至今的原因也就在此。

4. 经济实用

目前,我国的经济还不很发达,许多地区的医疗条件尚不完善,甚至缺医少药,这就造成了看病难的问题。患者只要来到医院,各种检查费、药费、手术费等各项费用列了一大堆,医疗费非常的高。不论是发达国家,还是发展中国家,医疗费对于家庭和社会来说都是一笔沉重的负担。有病不能不看,然而看病又支付不起巨额的医疗费用,这是一对矛盾。要解决这一矛盾,除了依靠国家进行宏观调控,进行医疗体制改革和社会保险体制改革之外,我觉得泡脚疗法也不失为人们自己所应考虑开辟的另外一条健康之路,因为它花费少、收效大,即简便易行,又方便实用,真是价格低廉,经济实用。

泡脚疗法的应用范围

泡脚疗法的应用范围很广,主要有以下几个方面:

1. 适用于内科、外科、妇科、男科、骨伤科等方面的疾病。如高血压、糖尿病、感冒、神经衰弱、失眠、关节炎、腰痛、痛经等。
2. 适用于体力劳动、脑力劳动而致的困倦、疲劳等症的保健治疗。
3. 适用于日常生活保健,如中青年的肌肤健美、减肥等。
4. 适用于各种软组织损伤和各种肌肉、韧带的慢性劳损。如关节扭伤、腿部肿痛、颈肌劳损、腰肌劳损等。

泡脚水的选择

我们在家庭泡脚,泡脚水一般取自来水、河水、井水、山涧水、矿泉水为基本用水。假如条件允许,应尽可能选用井水、自来水、山涧水或矿泉水。若河水、溪水所含的有害物质(如化肥、农药)含量很高,则不宜用来泡脚。因为用这样的水泡脚,在温度的作用下,随着毛细血管扩张,人体皮肤对这类有害物质会大量吸收,不但对人体无益,反而会带来事与愿违的恶果。因此,受污染的水源不应作为泡脚水的水源。对那些使用泡脚来保健身体的人而言,长年累月使用的泡脚水,其水质应该保持清洁、卫生,符合卫生学要求;而对于那些希望通过泡脚疗法来达到治疗某些疾病的人来说,泡脚水除应具备清洁、卫生外,还应根据疾病的不同,选放不同的泡脚药物,如风寒感冒,可加入疏风散寒的辛温解表药;高血压应加入平肝潜阳、熄风降压的药物;皮肤病应加入杀虫祛风、清热解毒、凉血之类的药物。换言之,泡脚水的成分是有讲究的,绝不能随便取水,马虎从事,应根据不同的年龄、不同的病症、不同的地域、不同的季节来选用不同的泡脚水。只有这样,才能真正收到满意的效果。

此外,泡脚水的温度也应有所控制,一般应在 $38 \sim 43^{\circ}\text{C}$ 之间为宜。但由于个体差异的不同,少数人可耐受高达 45°C 的泡脚水,但最好不要超过 45°C 。通常应从 38°C 开始,逐渐增至 $40 \sim 42^{\circ}\text{C}$ 。当然,温度的选择还要依据不同的个体和泡脚时间长短来定。过高的水温会导致烫伤,特别是老人,患有末梢神经炎的病人感觉比较迟钝,也容易烫伤;有心脏病的人,泡脚水的温度也不宜太高;而如果是一个外感风寒的人,泡脚水的温度适当高一些,则更容易温通经脉,逼寒气散出体表,助阳气来复,治愈疾病;还有素体寒盛之人,泡脚水的温度也可以高些;而素体阴虚火旺之人泡脚水温度不宜过高。总之,泡脚水的温度应该依据个人泡脚后的反应来确定,以泡脚后感觉轻松、舒适为宜。

六、泡脚器具的选择

1. 质地的选择

泡脚用的容器以木制盆为好。因木制盆散热较慢,有利于保温。假如去商场购买泡脚盆的话,应该购买正规厂家生产、经国家有关部门认证的无毒无害的泡脚盆。不论是哪一种泡脚盆,总的要求是有害、安全、保温性能好。

2. 高度的选择

一般来说,泡脚盆的高度最好能超过 20 厘米高(没过踝关节),宽度则以能容纳双脚即可。假如泡脚盆太矮,热水浸泡的位置就低,浸泡到的下肢皮肤面积也就相对较少,因此,泡脚的效果自然要差些。需要提醒的是,泡脚时坐的椅子不能太高,也不能太矮,应高低适中,以保证身体的姿势处于舒适状态为宜。

3. 结构的选择

目前,市面上销售的泡脚盆的结构有简单的,也有复杂的。比如,仅通过电源来控制水温的泡脚盆,其结构比较简单,功能是能自动控制水温并保持恒温,这样一来既可节约用水,又可避免因频繁添加热水而给使用者带来不便。另外,有的厂家为提高泡脚的保健效果,还给泡脚盆设计了足底按摩器,有的还、安装有固定频率的震荡器,结构相对复杂。其优点是能够一边泡脚一边按摩足部,既节省了时间,又增加了泡脚盆的功能,让使用者在泡脚的同时,能做到保健与享受同时兼顾,真是一举多得,当然?价格也自然要贵一些。应该说这些泡脚盆各有特点,每个人可根据自己的喜好、习惯和经济实力选购一种适合自己的泡脚盆。

此外,煎煮中药的汤锅最好是铁锅、砂锅或不锈钢锅,这样可以减少污染,防止有害物质侵入人体。

泡脚的时间

每次泡脚的时间一般以 30 分钟至 45 分钟为宜,用于强身保健每次可在 30 分钟左右,用于治疗每次可在 45 分钟左右,如风寒感冒、寒性胃痛、虚寒咳喘、原发性高血压、慢性低血压、失眠症、寒性痛经、阳痿等病症,一般需泡脚 45 分钟左右方能收效明显,并需与熏蒸相结合。此外,还须根据泡脚者身体健康状况,所患疾病情况,所处地域、性别、年龄、气候情况、气温高低、工作性质及泡脚后的自我感受进行因人而异、因时而异、因地而异、因病而异的调整。如身体虚

弱者,应控制在 30 分钟左右,儿童应控制在 20 分钟左有。

每天泡脚的次数:用于强身保健,每天泡脚 1 次即可;用于治疗,可每天安排 1—2 次。

第二节 足部按摩基础知识

足部按摩小常识

足部按摩的重要性

足部按摩又称脚部按摩、足部推拿、足穴按摩等,是操作者运用一定的推拿按摩手法,或借助于适宜的推拿按摩工具,作用于人体膝关节以下,主要是足部的病理反射区或经穴、奇穴等部位,以增强调整阴阳、调和气血、调节脏腑的功能,起到扶正祛邪、疏通经络等作用,从而达到防病治病目的的一种治疗方法。

人体之所以能够维持正常的生理活动,疾病之所以发生,无不与经络的循行、经气的盛衰密切关联,而足部是经络循行最关键的区域之一。有 9 条经脉由足部起始或终结,足部是 9 条经气血出入的门户,又是人体中腧穴分布最为密集的区域之一。每一只脚上分布着大约 38 处腧穴,其中经穴 33 处,奇穴 5 处。

足部的腧穴几乎全部具有特殊的生理功能,或是经气出入的五腧穴,或是与内脏以及奇经八脉有着密切联系的原穴、郄穴。

原穴更是脏腑、经络中元气驻流的部位,其中太白、太溪两穴驻流着后天水谷之气与先天、肾原之气。众所周知,脾、肾之气与人体正常生理功能的维系,与人的寿夭与衰老均有着密切的联系。因此,选用上述穴位与其他的腧穴相配合进行足疗,可以有效地提高人体的正气水平,增强整体的抗邪能力,从而对全身各系统疾病产生广泛的治疗作用,对人体起到防老抗衰的作用。

足部异常是身体的危险信号

1. 大拇趾太大的人

与其他脚趾相比,大拇趾过大而比例明显失调的人,容易患糖尿病、脑中风、神经痛、肝病等,性格也比较急躁、任性。建议用足部按摩疗法改善体质。

2. 大拇趾趾尖纤细的人

大拇趾趾尖纤细,趾甲变圆,两侧陷入的人,说明肝脾功能严重下降,内脏器官出现衰老,体力开始下降,容易出现危险的疾病。建议到医院检查。