

大众健康养生系列

全面实用的脚部养生方案



养生先养脚

边长宗 主编

几乎每一种健康问题
都能通过脚部解决

脚是人的生命之根，养好它，一生无忧
当人的健康浓缩到脚上的时候，你没有理由不了解它
人体健康脚部解决方案



中国轻工业出版社

大众健康养生系列

全面实用的脚部养生方案



养生先养脚

边长宗 主编

几乎每一种健康问题
都能通过脚部解决



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生先养脚/边长宗主编. —北京: 中国轻工业出版社,
2010.7
(大众健康养生系列)
ISBN 978-7-5019-7076-6

I. 养… II. 边… III. 足—养生(中医)—基本知识
IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第122816号

责任编辑: 童树春

策划编辑: 童树春

责任终审: 张乃柬

封面设计: 知墨堂文化

版式设计: 知墨堂文化

责任校对: 郎静瀛

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年7月第1版第5次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 15

字 数: 200千字 插页: 4

书 号: ISBN 978-7-5019-7076-6 定价: 28.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100778S2C105ZBW

多数人不惜重金去用心呵护和保养自己的脸部及手臂，却疏于爱惜自己的双脚。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里面，永远不见天日，因此认为它不必享受脸部的同等待遇，就连人们在形容脚的时候都通常称其为“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。所以人们一直在犯着一种错误，就是太忽略脚部的养生和保健。其实脚才是我们身体的“根”。

中医典籍说“鼻为苗窍之根，耳为神机之根，乳为宗气之根，脚为精气之根”，认为鼻、耳、乳是人体三个方面的根本，而脚是人体总的精气之源。中国著名医著《黄帝内经·厥论》中说：“阳气起于足五趾之表，阴气起于足五趾之里。”又说：“阴脉者集于足下，而聚于足心。”这都说明双脚与周身阴阳、气血、经络联系密切。脚好全身则健，脚不好全身则败，所以脚具有牵一发而动全身的作用。

脚部是足三阴经、三阳经起止的汇聚处，脚背、脚底、脚趾间汇集了很多穴位，它反映了相应脏腑组织器官的生理、病理现象，运用按摩手法刺激这些穴位和足部反射区，可以调节人体各部分的机能，取得防病治病、自我保健的效果。所以我们养生首先要养好我们的根——脚，脚养好了，我们就能健康、长寿和美丽。

养脚护脚其实就是我们平时常说的足疗，足疗具有不需要医疗器械，不受时间、场地限制，简单易学，随学随用，没有不良反应等独特优点，有着广泛的适用性，尤其适合自我保健。足疗的作用非常广泛，对于感冒、失眠、头痛、郁症、糖尿病等都可以起到缓解甚至治愈的作用。爱美的女性，足疗也是她们的美丽必修课。

处于现代快节奏生活下的我们，最好摒弃那些纷繁复杂的现代医疗器材和林林总总的化学药品，以及瓶瓶罐罐等养生补品；用最天然、最有效、最易行的方式来装点我们的生活，让我们的身体更健康，更美丽。





4

· 养生先养脚



第一章 见证奇迹：回眸脚部养生之妙 / 11

- 李大爷通过泡脚血压降下来了 / 11
- 张大妈坚持每天泡脚，与感冒绝缘了 / 12
- 冯小姐通过揉压脚部穴位消除了体寒 / 13
- 王女士通过足部按摩赶跑了疲劳 / 15
- 钱小姐通过脚部按摩自治怀孕浮肿 / 16
- 睡前热水泡脚让夏老健康又长寿 / 18

第二章 亘古不变的养生大道：养生就要先养脚 / 20

- 为什么中国人天天洗脚，而西方人天天洗澡 / 20
- 并非夸大其词，双脚是人体健康、长寿的根基 / 21
- 脚是人的小宇宙，是人体脏腑器官的一个缩影 / 22
- 为什么说脚是人的“第二心脏” / 23
- 健身不要舍本逐末，做好足部保健是关键 / 24

第三章 足疗解密：揭示古老而正宗的足疗防治疾病的奥秘 / 27

- 脚部藏大药——看看脚部的经络穴位地图 / 27
- 得来全不费工夫：脚部穴位是最有效的天然大药 / 29
- 让生命的每一天都有神医的护佑——奇妙的足底反射区 / 30
- 不能混淆的两个概念：反射区与穴位的区别 / 31
- 足疗常用的方法：足浴、按摩、艾灸、敷药等 / 32
- 朗朗上口的足疗口诀是你随身的“好记星” / 34

第四章 养生只需去恶寒：寒从脚下起，养脚先暖脚 / 37

- 如何认识“寒从脚下起，脚凉是大病” / 37
- 至理名言：“双脚宜保暖，防寒人康健” / 38
- 让冰凉脚迅速回暖的绝妙小方法 / 39
- “暖脚操”——简单有效不花钱的保健法 / 40
- 养生正负极：动腿制“冻”效果特别好 / 41



6

·
养生先养脚

第五章 泡脚养好“根”：屡试不爽的千古良方 / 47

第六章 脚部流真金：每条经络里都有一把健康金钥匙 / 56

第七章 脚部穴位显神奇：你不可不知的十二大足穴 / 70

- 然谷穴——糖尿病、烦躁口干、咽喉肿痛、遗尿、遗精的“克星”/87
 委中穴——治疗腰痛、通鼻气的最好办法/88

第八章 养生必养脏腑：从脚上寻觅能让脏腑健康的秘方/91

- 让我们的生命力源源而发的“地筋”/91
 心为君主之官，我们该如何保护它和提高它的功能/93
 养护脾胃，只要做好脚部的工作就可以/97
 简单动动脚趾就能健胃，消除身体的疲劳/98
 按摩三个脚部穴位就可以养好我们的将军之官——肝/100
 命悬于肺，该如何养好我们的肺/102
 养生必养我们人体的生命之源——肾脏/103
 就这么简单，用脚跟走路就能健肾/105

第九章 美丽有奇术：源自脚部的美丽秘方/107

- 拥有面若桃花般的美丽就这么简单/107
 如瓷般细致肌肤你也可以轻松拥有/108
 消除黄褐斑、面色灰暗问题就是这么简单/110
 让黑头死光光的神秘之旅/111
 让痘痘昙花一现——根治痘痘的锦囊妙计/113
 不做“稻草”美女，三千缕青丝的护养秘籍/115
 告别熊猫眼，绽放美目“睛”彩/116
 秋冬季节娇唇一样鲜滑如新的不传之秘/118
 别让废弃的脂肪在你身上塞车，减肥就这么简单/119
 能让双腿漂亮和修长的双脚垫脚操/121
 保养腿脚有妙招，轻松远离过早衰老/121

第十章 护脚更护花：脚部藏着女人身体的妙药/124

- 神奇妙方可以让月经风调雨顺/124
 让痛经女人不再痛苦/126
 点按揉太溪和大钟，让经期口腔溃疡远离你/127
 孕期呕吐怎么办？按揉足三里和公孙穴/128
 如何让新妈妈的奶水多又甜/130





亲手把更年期带来的痛苦送上归途 / 132

阴部瘙痒不用慌，神奇妙招来帮忙 / 134

第十一章 举手投足的真谛：随时随地都能做的养生保健大法 / 136

看长寿之乡如皋老人是怎么搓脚的 / 136

赤脚接地，体健寿岁延 / 137

踢打腿肚能有效预防老寒腿、腿脚酸痛和心脏病 / 138

简单顿脚健身操，治疗多种常见病不再难 / 140

跪膝和叩膝——治膝痛、补肝脏、防脱发、减肥、

调节情绪等的绝妙方法 / 142

每天敲击脚底就能解除疲劳还能提高免疫力 / 144

安步当车是走向健康长寿的不二法门 / 145

揉搓大趾增强记忆力，揉搓小趾增强计算能力 / 146

踏脚趾就可以消除精神紧张和疲劳 / 147

久坐不动的人应常做下蹲运动 / 148

第十二章 小细节，大健康：护脚一小步，健康一大步 / 150

美女们要切记高跟鞋的美丽后遗症 / 150

应该怎么选脚的保姆——鞋子 / 152

袜子勒得太紧可能也是致病因素 / 154

正确的走路姿势就能护脚又护腿 / 155

“春捂”的重点在于你的腿和脚 / 156

夏季不要用凉水冲脚，否则会惹病上身 / 157

看明星们如何“足”够完美 / 157

精油泡脚按摩方让女人知“足”常乐 / 159

冬季“贵”足保养秘方不容错过 / 159

失眠时，请给脚一个舒服的“枕头” / 160

第十三章 给自己的健康把把脉：你的健康，两脚最清楚 / 161

让五个脚趾告诉你的身体状况如何 / 161

脚掌肿胀可能是你的心、肾出了毛病 / 164

不同的足型，显示不同的身体健康状况 / 165



第十四章 华佗妙手自家生：常见疾病足疗驱除大法 / 177

第十五章 脚部疾患不用愁：养生别忘为双脚排忧解难 / 203



- 预防和缓解足部冻疮 / 209
- 冬季手足皸裂，我们该怎么办 / 210
- 预防烦人的“嵌甲”从剪趾甲开始 / 211
- 面对恼人的鸡眼，我们该怎么办 / 212
- 巧妙应对突如其来的“小腿抽筋” / 212
- 足跟痛不用慌，三种方法帮你忙 / 213

第十六章 专业才是王道：学学足疗按摩师的专业技法 / 215

- 学前必知——足部按摩的常用工具 / 215
- 怎样最快最准确地找到脚部的穴位 / 216
- 别让好心做坏事儿——按摩禁忌要知道 / 217
- 细节定乾坤：按摩顺序要讲究 / 218
- 足部按摩要分时间、季节和体质才有效 / 220
- 足部按摩不可不知的注意事项 / 221
- 如何让效果事半功倍：按摩完要喝水 / 222
- 足部按摩四种简易手法很好学 / 223

第十七章 日常养脚、护脚的知识问答 / 225

- 糖尿病患者适合用热水泡脚吗 / 225
- 儿童泡脚是好事还是坏事 / 225
- 用手搔婴儿的脚底到底好不好 / 226
- 冻脚可以用热水烫吗 / 227
- 为什么有的人在泡脚的时候不易出汗 / 227
- 孩子按摩和成人按摩有什么区别吗 / 227
- 怀孕后为什么会脚痛，该怎么对症治疗 / 228
- 怀孕的妇女可不可以做足疗 / 228
- 多久按摩一次最理想，几次可以见效 / 229
- 进行足部按摩时可以服药吗 / 229

附录 足部穴位位置与功效速查表 / 230



第一章

见证奇迹： 回眸脚部养生之妙

李大爷通过泡脚血压降下来了

案例回放

李大爷是位高血压患者，晚上睡眠也不好，于是寻医问药便成了他生活中的“正事”，可是令他烦恼和疑惑的是治疗效果却不是很明显，这着实让李大爷心烦。后来他听说天天泡脚可能会对高血压有一定的疗效，于是带着试试看的心理坚持每天晚上睡觉前用热水（经过中药熬制的热水）泡脚20分钟，并坚持按摩脚部。隔了十几天，他竟然说血压降下来了，真是太神奇了！

为什么中药足浴有这么令人惊叹的效果？这其中的道理又是什么呢？其实高血压病的发病机理与肾、肝两脏有关。中药足浴可使药物透过皮肤、孔窍、腧穴等部位被直接吸收，药力进入脉络后循经而上，可以起到调气血、降血压的作用，对改善高血压症状、控制高血压有很好的效果。



简单的中药足浴就能降血压！下面我们给大家介绍两种简单有效的中药足浴的方法：

1. 芹菜、桑叶组方

用料：芹菜50克，桑叶、桑枝各30克。

用法：将上列药物加水4000毫升煎煮取液，先熏足后浸足，每天一次，发作时每天2次，1剂可用2~3次，10天为一疗程。

功效：清肝降压，适用于各类高血压患者。

2. 吴茱萸、肉桂组方

用料：吴茱萸、肉桂各50克。

用法：将上药共研细末，每次取10克左右加米醋调为稀糊状，外敷于双足心肾反射区，1日1换，连续5~7天。

功效：温经通脉，清肝降压。

除了中药足浴外，你还可以敲打、揉捏足底和脚后跟，这样可以改善血液循环，扩张血管，使血液容易回到心脏，血压也能降下来。

张大妈坚持每天泡脚，与感冒绝缘了

案例回放

张大妈60多岁了，身体硬朗、精神矍铄，似乎从没见过她生过病，即使小感冒也从没沾惹过她，更重要的是她好像从没锻炼过，也没吃过什么营养品。一次去她家玩，便问起了这件让人匪夷所思的事情，为什么身体这么好，难道真是天生的吗？她笑着说：“我也没做什么，不过就是晚上睡觉之前热水泡脚，很舒服的，也有助于睡眠，从来不失眠，可能就是这个原因吧。”

我国有一句古话：“热水洗脚，胜似吃补药。”每天如果泡脚20~30



分钟就能发挥养生保健的作用，就能提升人的免疫力，这也是张大妈很少得病的原因。根据现代科学研究，人的双脚上存在着与各脏腑器官相对应的反射区，刺激这些反射区，就可以促进人体血液循环，调理内分泌系统，增强人体器官机能，取得防病治病的自我保健效果。

泡脚不仅可以提升人对疾病的抵抗力，还能减轻疾病的症状，例如对于感冒发热引起的头痛，热水泡脚有助于退热。其实，热水泡脚足疗的应用范围很广，风湿病、脾胃病、失眠等全身性疾病，截瘫、脑外伤、中风、腰椎间盘突出症、肾病、糖尿病等大病、重病后的康复治疗等都包括在内。

如果你想提升免疫力，赶跑感冒症状，可以将生姜切碎放入锅内加水煮沸5分钟，等水凉到40℃左右，就可以用水泡脚了，这种方法适用于风寒感冒、风湿、类风湿、阳虚畏寒等症。

冯小姐通过揉压脚部穴位消除了体寒

案例回放

冯小姐是一名外企白领，28岁，工作上的压力已经让她疲惫不堪、筋疲力尽，可让她更为头疼的是身体上的痛苦，她的下半身，尤其是从脚踝到脚尖，一年到头都是冰凉的，有时候会因为脚寒而无法入睡，尤其是在寒冷的冬天，即使穿着袜子睡觉，把热水袋放在脚上，脚还是冷冰冰的，这样睡眠自然也不会好。冯小姐听说腿部按摩对体寒十分有效，于是抱着试试看的心里去治疗。

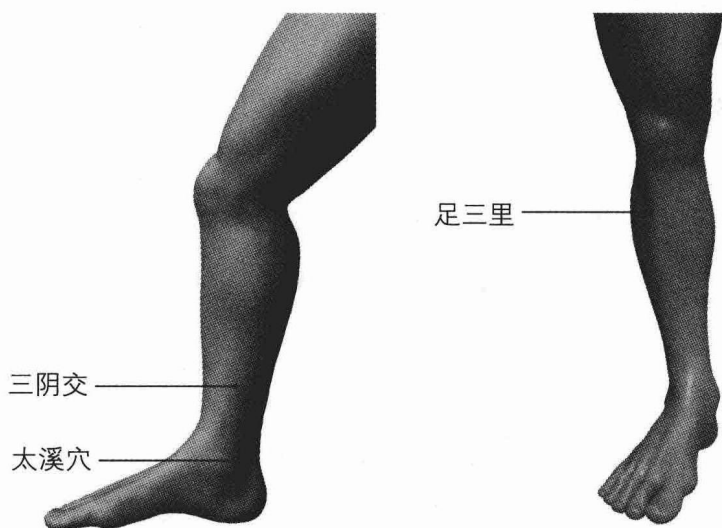
冯小姐接受的是油压按摩。油压按摩是一种使用按摩油轻柔刺激体表的按摩方法，每次按摩腿部30分钟，一周两次，连续四周。两周过后，冯小姐的腿部体表温度上升，自己也感觉不到体寒了，睡眠也



好了，精神状态也好了。她非常激动和感慨，于是到处宣扬中医按摩的神奇功效。

大多数人可能都认为体寒不是病，没什么大不了的，也不用去治疗，其实这是个错误的认识，体寒容易诱发或加剧肠胃不适、关节痛、痛经的症状。造成体寒的重要原因就是负责血管收缩的植物神经迟钝了，以及神经末梢血液循环不畅了。而进行腿部按摩不仅能改善血液循环，还可以调整植物神经。这也是冯小姐通过腿部按摩治疗能改善体寒的原因所在。

除了上面的油压按摩方法之外，刺激改善血液循环的腿部穴位，如足三里（位于外膝眼下四指，胫骨外一横指）、三阴交（位于内踝尖直上三寸，胫骨后缘。左右脚各一穴，属太阴脾经，与厥阴肝经、少阴肾经交会，故名三阴交）、太溪穴（位于脚踝内侧，在脚踝高点和跟腱之间，有一个大凹陷，这个凹陷中间，可感到动脉跳动之处即是太溪穴）等，每天晚上睡觉前有意识地按摩一下这三个穴位，对治疗体寒都有很好的功效。



如果你下半身发冷，尤其是脚冷，一定要想办法治疗，因为这种症状不但会带来不舒服的感觉，还有可能成为身体健康恶化的诱因。



王女士通过足部按摩赶跑了疲劳

案例回放

王女士虽已年近50，但人们发现岁月并没有在她身上留下太多的痕迹，依然青春靓丽、激情四射。王女士认为，女人身体的每个部位都很重要，尤其是四肢，因为神经末梢都集中在四肢，所以平时更要多费心思去照顾它们。晚上睡觉前，王女士会用乳液，加入一点植物精油，按摩足跟5分钟，以防止干裂和促进全身血液循环。这样会把她一身的疲倦按摩走，不但能让自己睡得香，还能提升人的精气神（因为足部按摩具有非常明显的“提神、抗衰、保健”作用）。

王女士的这种观念我们大家都应该学习。健康、美丽是自己的，而且是获得财富、幸福等的根本保证，我们要好好地爱惜自己的身体，懂得怎么养护我们的身体。其实很简单，养生保健从足部按摩开始。足部按摩能改善人体的血液循环、促进新陈代谢，无病者得以健身长寿，有病者得以祛病养身，补“根气”，理“精气”，益“宗气”，功效卓著。可按摩足部相关反射区。

(1) 补脑提神：补脑提神是足部按摩最显著的功效之一。困倦之际，按摩足部的大脑、额窦、脑干、垂体等反射区，对脑力劳动者解除疲劳功效显著。

(2) 补心调律：按摩足部能促进血液循环，增加血含氧量，促进代谢，调节心律。常按摩心、肾上腺、血压点等反射区，对年老体弱者和心脏病患者有补心调律之功效。

(3) 补脾助运：不思饮食之时，按摩足部片刻，顿觉饭甜菜香，胃口大开。常按摩胃、肠、胆、胰、腹腔神经丛等反射区可健脾助运，增加食欲。



(4) 补肾壮阳：腰酸腿软、夜尿频多、阳痿早泄者常按摩肾上腺、肾、生殖腺、前列腺等反射区，可益肾壮阳，重振雄风。

足部按摩对体弱多病者有“补不足”的作用，对体壮证实者，却有“泻有余”的功效，因为足部按摩能调节肝脏功能，提高人体抗病排毒的能力。

(1) 畅腑通便：腑实内热、肠道麻痹或习惯性便秘患者，经常按摩小肠、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠和直肠等反射区后，可使肠蠕动明显加强，从而有腑畅便通之效。

(2) 排毒利尿：足部按摩可使人体内有毒物质和代谢产物从小便排出。常按摩肾、输尿管、膀胱、淋巴结等反射区，可增强人体排毒能力，净化人体内环境，减少疾病的发生。

去除疲劳感的有效反射区是肝脏和肾脏，因为两者为力量和热情的源泉，眼睛疲劳、做事欠缺热情等完全受这两个反射区所左右，若能加上甲状腺和头的反射区，刺激效果会更佳，因为甲状腺与内分泌和新陈代谢有关。

钱小姐通过脚部按摩自治怀孕浮肿

案例回放

钱小姐怀孕了，一直在家休息，虽说即将当妈妈了可以让人欣喜若狂，但是因此而给钱小姐带来的痛苦也只有她自己才知道，怀孕几个月后，她的下肢和脚部都肿了，伸出手，两只以前纤细的手现在变成了“肉包子”，腿也变成了“大象腿”，真是可怜，她还说：“不但难看了，还要忍受隐隐作痛的痛苦。”后来钱小姐听说按摩脚部的穴位就能缓解自己的痛苦，于是他找到了一位老中医，老中医让她没