

让你拥有一双美丽健康的脚



中医
保健新时代

开拓了另一个新的健康领域
琼芳◎编著

修脚、泡脚、按摩全集

中医健身实用疗法全解



修脚可以促进血液循环，
增强汗腺及皮脂腺分泌功
能、内脏功能以及免疫功能。



泡脚可以调节血液黏稠
度、改善睡眠、促进新
陈代谢，使全身的血液
循环得到改善。

CLASSIC
PRACTICAL
经典实用



ZhongYi
JianShenShiYong
LiaoFa

按摩可以促进放松全身肌
肉，消除体内疲劳物质，
恢复体力，活跃经气，强壮
身体，防止早衰。



修脚、泡脚、按摩全集

琼芳

中国商业出版社

目 录

修脚、泡脚、按摩全集.....	3
第一章 “足”够健康,“身”才健康.....	4
1.足是身体的第二“心脏”	4
2.从足看健康	4
3.健康工程始于足下	8
4.足部反射区位置与器官的联系	11
5.掌握足病的基本诊断方法	13
6.足是人体的保健特区	15
7.将美丽进行到“底”	18
第二章 泡好脚,方法各不同	21
1.泡脚原材料的性味和功效	21
2.泡脚的辅助治疗	36
第三章 身体有疾病,泡脚祛除.....	38
1.祛除内科疾病的泡脚术.....	38
2.祛除骨科病的泡脚术	55
3.祛除五官科常见疾病的泡脚术	60
4.祛除儿科疾病的泡脚术.....	64
5.祛除妇科常见疾病的泡脚术.....	68
6.祛除男科常见疾病的泡脚术.....	79
第四章 修脚有技巧,技术需掌好	84
1.修脚之前先“利器”	84
2.练好修脚术的基本功	87
3.修茸美丽的脚趾甲	93
4.常见脚病的修脚术.....	103
5.足部全息反射区的刮痧技术.....	108
6.修脚术中的意外事故处理	111
第五章 足疗虽好,但有禁忌	113
1.足疗禁忌.....	113
2.不适宜足浴的人群.....	114
3.足部保养的九大误区	114

修脚、泡脚、按摩全集

人的足部被称为人体的“第二心脏”。古代医学典籍上有这样的记载：“人之有脚，犹如树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰。”所以，脚部的健康对人的健康长寿有着举足轻重的作用。而脚部最关键的部位就是脚底，脚底对于稳定身心活动发挥着极为重要的作用，它是与“美丽”和“健康”息息相关的人体基石。

古今往来，脚对人体的养生保健作用，很早就引起世人的重视和研究。其中，修脚、泡脚与按摩就是足部保健的重要方法。

修脚可以解决脚部的痛苦，让你拥有一双美丽、健康的脚。

修脚可以促进血液循环、增强汗腺及皮脂腺排泄功能、内脏功能以及免疫功能；可以调节血压，调节血液黏稠度、改善睡眠、促进新陈代谢，使全身的血液循环得到改善，促使内分泌腺体分泌各种激素；还可以解除紧张和忧虑，让你的头脑清醒、情绪平静，解除紧张和忧虑，消除疲劳，恢复体力。

泡脚的作用也很大。

我国民间就有这样的歌谣：“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”，这是颇有道理的。

祖国医学认为，人体五脏六腑在脚上都有相应的投影，脚部是足三阴经的起始点，又是足三阳经的终止点，踝关节以下就有六十多个穴位。如果经常用热水浴脚，能刺激足部穴位，增强血脉运行，调理脏腑，舒通经络，增强新陈代谢，从而达到强身健体祛除病邪的目的。

中药足浴就是利用内病外治的原理，遵循古方秘制加工的中药足浴粉与适当温度一定量的水混合，中药的有效成分溶于水中与脚接触，药物通过足底反射区到达五脏六腑，具有促进气血运行，改善毛细血管通畅，通经活络的作用，从而改善全身组织的营养状况，加强机体新陈代谢的作用，达到健身。

脚离心脏最远，又处于人体的最低位置，是末梢血液循环相对较差的部分，加之足部又缺少皮脂腺，而汗腺分泌相对较多，容易消耗热量，保暖功能差，故有“寒从脚上来，病从脚上起”之说法，通过足浴时药力的作用，可促使血管扩张，正如中医所讲“血遇热则行，遇寒则凝，”由于血液循环的改善的各组织器官，提供更多的氧气和养份，进而促进新陈代谢，达到保健的作用因此足浴疗法时心血管病，关节酸痛，肠胃不适等疾病得有显著疗效。

按摩也是足部保健不可或缺的一部分。

人们的脚掌上密布了许多血管，有无数的神经末梢与大脑相连，还有通往全身的穴位，脚心上有个涌泉穴，按摩这个穴位，具有滋阴补肾，颐养五脏六腑的作用。所以，按摩可以促进全身血液的循环，增强人体的新陈代谢，放松全身肌肉，消除体内疲劳物质，恢复体力。按摩脚心能活跃经气，强壮身体，防止早衰，利于健康长寿。

本书给人体健康提供一个崭新的视野，开拓了另一个新的健康领域，朝着社会流行的健康、美容的大轮而运转。

本书让每一个人自动参与足部健康的保养，积极具备自我保健的常识。拥有它、了解它、实现它，让你在一条健康美满的人生道路上喜气洋洋。

第一章 “足”够健康，“身”才健康

1.足是身体的第二“心脏”

中医素有“腿勤人长寿，脚健人身壮”的说法，认为足部在人体健康中起着至关重要的作用。按照中医理论，人体各组织器官的健康状况，都可以在足部找到相应的反射区，而且足部的每一个反射区都与其相同名的器官有相似的生物学特性，因此足部也被形象地称为“人体第二心脏”。

心脏之所以在人体健康中起着举足轻重的作用，主要有两个原因。一是由于心脏有强劲的压力，是人体血液循环的关键性中枢；二是因为心脏所处人体的位置，恰是人体的重心，按照中国传统“心头一把火”的观点，心脏是身体所有能量的来源。然而，随着医学的发展，足部在人体血液循环中的重要作用也逐渐被挖掘出来。

血液循环担负着输送和排泄的任务。人体各器官组织所需的氧气和营养物质，从组织中运出二氧化碳等代谢所产生的废物，以及经由肾脏、肺脏和皮肤等排出体外的功能，都是通过血液循环完成的，可以说，血液循环是人体的能源管道。

在身体位置上，虽然足部处于全身最低的位置，距离心脏较远，但是运输身体血液的各经络却必经这里。并且重要的是，由于心脏压力至足部时已经减小，血液流经足部的速度最慢，再加上地心引力作用，静脉血液中很多的“杂质”，如酸性代谢产物、未被利用的钙和其他金属离子以及大分子有机物质等，很容易沉积于足底。日积月累，足底处就会积存许多废物，甚至是有毒物质。这些有毒物质刺激相关反射区，通过神经反射造成对该相应器官的恶性刺激，甚至导致该器官的功能异常。

通过血液循环在足部运行的原理，人们逐渐发现了足部某些区域的变化与身体某个器官功能之间的联系，于是建立了不同器官在足部的反射区，根据反射区变化可以判断相应器官的病痛。因此，足浴可以说是促进血液循环压力的“人体第二心脏”。

2.从足看健康

足，在人类生活中，起着重要作用，而且与人体健康有着密切关系。如果仔细去分析五根脚趾与全身各部位的联系，就会发现它们各自具有独特的功能。通过仔细观察自己的脚，就可以大致了解身体的健康状况。

腿脚预警身体疾患

人的下肢距心脏最远，局部血流相对缓慢，加上为了行走方便，穿着也较少。因此，在冬春季节，尤其是停止活动的时候，下肢特别是脚部便会感到十分寒冷，不过这是正常的生理现象。但有的人即使气候并不太冷，鞋的保暖作用也很好，仍感下肢寒冷、麻木，这种异常的下肢冷，很可能是由某种疾病引起的。

血栓性闭塞性脉管炎发病初期。大多表现为受寒后感到足部发冷、麻木、疼痛；走路时

小腿酸胀、乏力。若病情逐渐加重，可表现为间歇性跛行（即走几步路后就感觉下肢无力，要停下来歇一歇），患肢发凉、怕冷、麻木、疼痛加剧，尤以夜间为甚。

闭塞性动脉硬化。早期症状为患肢发冷、麻木，以及间歇性跛行，随后可见患肢皮肤苍白、触觉减退、温度降低、肌肉萎缩、趾甲增厚变形等。因本病是全身动脉粥样硬化疾患的表现形式之一，因此老年人、高血压及高血脂、糖尿病患者等，如发现上述症状，应警惕该病的发生。

肢端动脉痉挛症又称雷诺氏病。是血管神经功能紊乱引起的肢体末端的小动脉痉挛性疾病。表现为四肢远端阵发性发白、紫红、潮红和疼痛，通常是因寒冷刺激或情绪激动所诱发。

多发性大动脉炎。患者中有近 20%是由于动脉炎症波及供应下肢血液循环的大动脉，导致下肢缺血缺氧，表现为下肢寒冷，并且伴有下肢疲软、麻木、疼痛，同时有间歇性跛行。

从足型看健康

根据统计，人类脚型分为正常、实型、鼓型、散型、枯型、翘型六种，各种脚型所占比例几近平衡。但不同的足型却预示着不同的健康问题。

1.正常脚

正常脚型是一种足背曲线柔和、丰满，指头圆润，足趾整齐柔软有弹性；指甲光亮透明，甲色红润；足弓正常，弧度匀美；足掌前部、外沿、跟部掌垫规整，没有异常增厚或软薄；足趾间没有足癣，掌背光滑的类型，它是精力充沛的象征。

2.实型脚

实型脚是指足部表现出五趾向中间靠拢，拇趾外倾弧度适当，且紧并第二趾；足趾甲、足弓、掌垫等正常，亦无足癣和足部实质形状变化的形状型足。它一般多见于轻体力劳动者，表明机体抗病能力强。如果足部柔软、韧性好，多预示健康长寿。

3.鼓型脚

如果足部呈现足大趾短窄、二趾突出、各趾明显向心歪斜、足中部鼓宽、足呈钝梭型症状时，表明是鼓型足。通常鼓型足的趾甲不透明、甲下色也不均匀，常见于慢性肾病，泌尿生殖系统病变和神经系统病变者。

4.散型脚

散型脚是指五趾向外散开不能并合，足部整体显瘦小，足趾甲泛白，透明度降低，足弹性不强，掌弓下陷，掌垫扩大的一种足型。这种足型多预示着机体抵抗力差，易患病的特征，特别易患感冒。

5.枯型脚和翘型脚

枯型脚和翘型脚也是生活中常见的足型，其中枯型足确实正如足型名称所言，皮肤干燥、骨形突出、趾甲无华，甚至指甲还产生折皱或重甲现象，这多提示营养吸收不好，常见于脑力劳动过度或房劳过度，损伤肾精者。而翘型足是指大趾上翘，其余四趾向下扣，足背可见青色血管浮露，趾甲厚而无华，足大趾下掌垫加厚的足型。多见于脑力劳动者和性生活无度之人，常伴有头晕、腰痛、视觉疲劳、记忆力减退等。

从足部感知健康

足型、脚趾能够预示人的健康，除此之外，脚底、脚背、脚跟、足踝等也与健康联系密切。通常身体某部位不适时，会影响至脚底反射区。也就是说，按压脚底，可以探索身体不适之处。

1.脚跟处感到疼痛

多半是身体疲劳、能源长期性不足，或肝脏衰弱所致；脚跟附近为生殖器反射区，若脚跟疼痛应考虑是否有生殖器的麻烦。由于痛的感觉因人而异，不能一概而论，但若反射区痛得较剧烈，说明其身体相对部位的毛病愈大。相反地，痛的程度愈弱，则病况愈轻，或是旧疾未痊愈者。但是，因鞋不适而引起的急性脚痛，脚变形时，则应当别论。

足底内侧缘骨突畸形：多有脊椎畸形；足底塌陷（扁平足），多由于骨骼、韧带、肌肉受损及先天性发育不良所引起；扁平足兼有皮肤苍白，常伴有脊椎病；右扁平足，多有肝脏和胆囊疾患；左扁平足，多有心脏疾患；足底拇趾外侧出现突起，多为五官科炎症；足底拇趾端出现瘦弱，多表现为耳部疾患；足底拇趾关节趾骨突起，为颈椎病变。

2.足踝部水肿

多为心衰、肾炎；足踝内侧出现紫斑点，多见于痛经及子宫疾患；足踝内侧出现苍白，多见于小腹疝气；足背外翻，多见于外翻扭伤；足背内翻，多见于侧韧带损伤；足背的足趾跟部有小白脂肪块，多为高血压病的表现；足背趾关节部分出现水肿，多提示有盆腔炎及胸膜炎；足背部出现血点、斑点，多见于造血系统疾病；足背部出现隆起，多见于泌尿系统结石；足背部出现凹陷，多见于肝硬化、肝癌；足背部出现隆起肿大的结节，多见于各种肿瘤病症。

从足趾察健康

足拇趾是头部的反射区，通常认为其内侧为头的中央，外侧有几处则形成头的侧面，而且脏腑的肝经和脾经也经过此处，其中肝经经络起自于拇趾内侧的趾甲外。如果肝经负担过重，拇趾就会弯曲；身体疲倦或肝功能差时，拇趾会显得柔软发胀；而如果拇趾柔软肥胖，一般预示着精力不足或胃内空气堆积。脾经经过拇趾外侧的趾甲处，控制着机体的营养吸收，也是控制机体气血流通的要害。如果此路不通畅，可表现出脚冰凉、月经不调等。

足第二趾与胃的关系密切，通常食欲不振、腹痛、便秘、身体疲倦、喉干等多种消化症状都与足第二趾有关。如果此趾端柔软肿胀、多皱纹，呈萎缩、弯曲状，大都是与胃有联的某些疾患所表现出来的征兆。此趾若往下跃出，大多是食欲不振；往上跃出时，则表示食欲过盛。

足第二趾还有中和毒物的作用。当食物中毒时，将第二趾的趾根稍下附近仔细揉搓，非常有效。另外，如果此趾和拇趾并列坚硬时，要注意是否患有癌症等疾病的可能性。如果勉强穿着不合脚的鞋，势必会压迫脚趾，从而影响到胃，出现消化不良等症状。

第三趾和心脏有关，因为与心脏密切相关的心包经通过此趾。因此揉搓第三趾，可以促进血液循环，有利于心脏病的治疗。

第四趾有胆经经过，是支配胆囊的地方，并与拇趾处的肝经有着密切联系。胆囊有杀菌和帮助消化食物的功能，如果胆囊的功能恶化，则食物不能充分消化，胃内容易积气。若此趾无力，呈柔软肿胀状，则可见胆经异常。若此处变弱，人就会疲软慵懒、急躁不安，易导致腹泻、便秘，或是痔疮等疾病，或是和胆汁有关的胆结石、胆囊炎等。

在器官上，小趾和肾脏、膀胱有关，中医学认为这些器官在五行中属水，与全身的水液代谢关系密切。若膀胱经机能减弱，水液流动停滞，会引起肩周炎、眼睛疲劳、耳鸣、重听、头痛、中耳炎、眩晕、低血压、痔疮、膀胱炎、脑部疾病、子宫异常等各种症状。因此，平时应经常按摩小趾，促进体内的水液流通。此趾虚弱时，容易引起自律神经异常，导致昏眩、站起时头晕、耳鸣和重听等；到中年以后，小趾坚硬或弯曲变形时，慎防白内障、青光眼、眼睛疲劳、癌症、脑软化症等。

足小趾与拇指肝经和生殖系统疾病有密切联系，如果小趾端出现瘀血、痣或类似的东西，可视为脑内部产生障碍的征兆。若养成揉搓拇趾和第四趾的习惯，可有效防止脚部肌肉痉挛，并可增强相应器官的功能。另外，小趾结实的人性欲较强。若小趾和拇趾都涨满，必须注意是否是性欲亢进和糖尿病；小趾虚弱者，其性欲较弱，性情较阴沉；若小趾弯曲歪斜时，则应考虑子宫的异常。

除了经络外，拇指外观的不同表现也预示着不同的健康症状。比如拇趾底部干燥破裂，标志着体内长年毒物蓄积，肝脏负担过重，并且性方面的反应较为迟钝；如果拇趾在紧张状态时变得极端肥硬，尤其是拇趾根部，则有可能是糖尿病的先兆。如果左脚拇趾比右脚拇趾

粗，多为有偏食、糖尿病、月经过多、肿疱等毛病；若右拇趾比左拇趾粗的人，多为头脑、体力都很强的人。第四趾处有胆经经络，与肝经有着密切的关系。观察拇趾的同时也必须观察第四趾，这是很重要的。

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。

3. 第二、三趾关节突出的人

脚部第二、三趾关节突出，呈葫芦状的人，肠胃功能不好，体质柔弱无力，建议用脚穴疗法改善体质。

4. 第四趾弯曲的人

脚部第四趾弯曲的人，性格易变，急躁、有神经质。这种人容易患头痛、肩酸、神经痛、胆结石、便秘等疾病，女性还容易患妇科疾病。建议用足部按摩治疗相关反射区，并预防上述疾病。

5. 小拇趾弯曲、僵硬的人

脚部小拇趾弯曲且僵硬的人，性格比较任性、自私。容易患肾病、前列腺炎、中耳炎、白内障、子宫异常等疾病，因此应该用足部疗法治疗相关部位，并使小拇趾恢复正常状态。

6. 小拇趾头有硬块的人

脚掌小拇趾头上方有硬块，指压感觉很痛的人，应该注意心肝。另外，趾头下方的部位如有硬块且指压很痛的人，胆囊、十二指肠等消化器官系统功能不良，建议经常按摩此部位和相关反射区。

7. 脚后跟中间有硬块的人

脚掌的脚后跟中间有硬块的人，有可能是子宫、卵巢、前列腺等骨盆内内脏器官异常。脚后跟硬的人有可能肾上腺皮质激素不平衡，身体抵抗力下降，需要注意。

8. 脚脖子异常的人

脚脖子有时也会反映身体异常。脚脖子有胫骨、腓骨两根骨头，一般这些骨头紧贴在一起，但也有人两根骨头分开，骨头之间有缝隙，脚脖子较粗。从正面看，脚脖子上面中间没有变细，感觉脚从脚脖子往下一直是伸直的。这种脚脖子称为“歪开”，有先天性的和后天性的两种。无论哪种，脚掌都是平脚板，跟腱旁边长有肥肉，脚后跟变硬，并出现“行走困难、易摔倒、肥胖”等症状。如果是先天性的，不仅肾、心脏虚弱，而且往往容易得脑中风、风潮痛。如果是后天性的，虽然看起来也很精神，但也有可能引起胸部等疾病，因此先认真旋转脚脖子，使脚后跟变软至关重要。

看脚趾甲观健康

众所周知，指甲在一定程度上标志着人体营养状况，趾甲与指甲皆属于精气之末，在预示健康状况方面，有异曲同工之妙。通常趾甲透裂、直贯甲顶为中风先兆；指甲青紫，反映出机体循环系统障碍；趾甲有纵沟、不平、薄软、剥脱，为营养不良的表现；趾甲残脱，为静脉炎的表现；趾甲动摇松脱，为肝病血虚；趾甲下有一条或数条纵行黑线，为内分泌失调、痛经、月经紊乱；趾甲苍白无血色，可见于贫血及再生障碍性贫血；趾甲紧扣人肉，为肝气郁滞；趾甲凹凸不平，多见于慢性肝肾疾患；趾甲有白斑或红白相间斑点，为小儿虫积。

3.健康工程始于足下

了解足部经络、穴位

“经络”是人体经脉和络脉的总称，凡直行的称为“经脉”，由经脉分出来，网络身体各部分的支脉叫做“络脉”。经络系统可能包括现代医学的神经、血管、内分泌等系统的组织和部分功能。中医认为：人体的脏腑器官、四肢百骸、五官七窍是透过十四经络彼此联系、互相协调。其间各经脉中的“气血”川流不息、相互贯通，具有感应传导的作用，将人体组成一个完整系统的有机整体。人体的任何一部分若发生异常，都会影响脏腑间生克、制约的变化，透过经络，把各种病理现象反映在体表，也是外邪由表入里和脏腑之间病变相互影响的途径。

足部经络包括足三阴、足三阳经脉循环，共有 66 个穴位。掌握修脚术，了解足部经络和穴位是必须的。

足部经络

足部是足三阴、足三阳经脉循行、分布之处。足三阴经起于足，足三阳经止于足。足阳明胃经止于足次趾的外侧端，其支脉进入足大趾和足三趾；足太阳膀胱经经足外侧赤白肉际，止于足小趾外侧趾甲角旁；足少阳胆经行于足背外侧，止于足四趾外侧端，其支脉斜入足大趾。足三阴经脉分别与其相表里的阳经相交。足太阴脾经起于脚拇趾根部内侧后方，足少阴肾经起于足底部，足厥阴肝经起于拇趾外侧端。《素问·厥论》篇中说：“阳气起于足五趾之表，阴气起于足五趾之里。”阐明了足与周身阴阳经络的密切联系。足也是足三阴、足三阳经脉的根部、本部所在部位，其经脉的五腧穴也多分布于足，这些腧穴都可用于治疗远隔足部的头、面、五官、脏腑、躯干等部位的病症，或对全身的某些功能状态起到调整作用，并可收到较为显著的疗效。

足部穴位

穴位是指神经末稍密集或神经干线经过的地方。穴位的学名是腧穴，有时也被称为“气穴”、“气府”、“节”、“会”、“骨空”、“脉气所发”、“砭灸处”、“穴位”等名称。在足部共有 66 个穴位。

足阳胃经的足位五个穴位

1.解溪

解溪穴在足背与小腿交界处的横纹中央凹陷中，踇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。此穴主治腹胀，便秘，胃部不适，头痛，眩晕，癫狂，下肢痿痹。

2.冲阳

此穴在足背最高处，踇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间，足背动脉搏动处。此穴主治胃部不适，食欲不振，口眼斜，面肿，牙痛，癫狂痛，足痿无力等症。

3.陷谷

此穴在足背，第 2、第 3 趾骨结合部前方凹陷处。如果你出现面浮身肿，目赤肿痛，肠鸣腹痛，热病，足背肿痛等症时，可按摩此穴。

4.内庭

此穴位于足背，第 2、第 3 趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。主治牙痛，咽喉肿痛，口，鼻出血，胃痛吐酸，腹胀，泄泻，痢疾，便秘，热病，足背肿痛等症。

5.厉兑

厉兑在足第 2 趾末节外侧，距趾甲角 0.1 寸。当我们有胃部不适、恶心、神经官能症、鼻出血、牙痛、咽喉肿痛、腹胀、热病、多梦、癫狂等症时，可以按摩此穴。

足太阳膀胱经的足部八个穴位

1. 昆仑

昆仑位于足部外踝后方，外踝尖与跟腱之间的凹陷处。当我们跟腱疼痛、踝关节痹痛、头痛、项强、目眩、鼻出血、癫痫、难产、腰骶疼痛、跟部肿痛时，可按压此穴。

2. 仆参

在足外侧部，外踝后下方，昆仑穴直下，跟骨外侧，赤白鱼际处。此穴主治跟腱疼痛、脚关节疼痛、下肢痿痹、足跟痛、癫痫。

3. 申脉

申脉在足外侧，外踝直下方凹陷处。按压此穴，可缓解头痛、眩晕、癫狂病、腰腿酸痛、目赤痛、失眠等症。

4. 金门

金门在足外侧，外踝前缘直下，骰骨下缘处。按压此穴，可缓解头痛、癫痫、小儿惊风、腰痛、下肢痿痹、外踝痛、坐骨神经痛。

5. 京骨

京骨在足外侧，第 5 跖骨粗隆下方，赤白肉际处。按压此穴，可主治膀胱疾病、头痛、项强、目翳、癫痫、腰痛、脚痛。

6. 束骨

束骨就在足外侧，足小趾本节（第 5 跖趾关节）的后方，赤白肉际处。按压此穴，可主治肩痛、高血压、头痛、项强、目眩、癫狂、腰腿痛。

7. 足通谷

足通谷在足外侧，足小趾本节（第 5 跖趾关节）的前方，赤白肉际处。按压此穴，可主治头痛、项强、目眩、鼻出血、癫狂等症。

8. 至阴

至阴在足小趾末节外侧，距趾甲角 0.1 寸。按压此穴，可主治感冒引起的肋间疼痛、头痛、目痛、鼻塞、鼻出血、胎位不正、难产。

足少阳胆经的足部五个穴位

1. 丘墟

丘墟位于足外踝的前下方，趾长伸肌腱的外侧凹陷处。按压此穴，可主治足关节痹痛、脚麻木、胸胁胀痛、下肢痿痹、疟疾。

2. 足临泣

足临泣位于足背外侧，第 4 趾本节（第 4 跖趾关节）的后方，小趾伸肌腱的外侧凹陷处。按压此穴，可主治足部痹症、扭伤、脚麻木、目赤肿痛、胁肋疼痛、月经不调、遗尿、乳痛、瘰癧、疟疾。

3. 地五会

地五会在足背外侧，足 4 趾本节（第 4 跖趾关节）的后方，第 4、第 5 骨之间，小趾伸肌腱内侧缘。按压此穴，可治脚趾麻木、痛经、胃脘痛、头痛、目赤、耳鸣、胁痛、乳痛、内伤吐血、足背肿痛。

4. 侠溪

侠溪在足背外侧，第 4、第 5 趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。按压此穴，可治头痛、目眩、耳鸣、耳聋、目赤肿痛、胁肋疼痛、发热、乳痛、老花眼。

5. 窍阴

窍阴位于足第 4 趾末节外侧，距趾甲角 0.1 寸。按压此穴，可治头痛、目赤肿痛、耳聋、耳鸣、咽喉肿痛、发热、失眠、胁痛、咳逆、月经不调。

足太阴脾经的足部五大穴位

1. 隐白

此穴在足大趾末节内侧，距趾甲角 0.1 寸。当我们出现胃胀、腹胀、便血、尿血、月经过多、崩漏、癫狂、多梦、惊风时，可按压此穴。

2.大都

定位：在足内侧缘，足大趾本节（第 1 跖趾关节）前下方赤白鱼际凹陷处。当我们出现胃病、腹胀、呕吐、肠鸣、泄泻、便秘、发热的症状时，可以按压引穴。

3.太白

此穴在足内侧缘，足大趾本节（第 1 跖趾关节）后下方赤白肉际凹陷处。当我们有腹胀、胃痛、肠鸣、泄泻、便秘、痔漏、脚气、肢体重痛时，可按压此穴。

4.公孙

公孙位于足内侧缘，第 1 跖骨基底前下方。此穴可主治呕吐、胃痛、腹痛、泄泻、痢疾、头痛、腰痛等症。

5.商丘

此穴位于足内踝前下方凹陷中，舟骨结节与内踝尖连线的中点处。按压此穴，可治胃下垂、胃弛缓、腹胀、泄泻、便秘、黄疸、足踝痹痛。

足厥阴肝经的足部穴位

1.大敦

大敦位于足大趾末节外侧，距趾甲角 0.1 寸。此穴主治疝气、遗尿、心痛、经闭、抽搐、崩漏、阴挺、癫痫、晕倒。

2.行间

行间在足背侧，第 1、第 2 趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处。此穴主治头痛、目眩、目赤肿痛、青盲、口、肋痛、疝气、小便不利、崩漏、癫痫、月经不调、痛经、带下、中风。

3.太冲

太冲在足背侧，第 1 跖骨间隙的后方凹陷处。此穴主治头痛、眩晕、目赤肿痛、口、肋痛、遗尿、疝气、崩漏、月经不调、癫痫、呕逆、小儿惊风、下肢痿痹、脚冷痛。

4.中封

中封在足背侧，足内踝前，商丘与解溪穴连线之间，胫骨前肌腱的内侧凹陷处。此穴主治疝气、遗精、小便不利、腹痛。

足少阴肾经的足部六大穴位

1.涌泉

涌泉穴在足底部，卷足时足前部凹陷处，约在足底 2、3 趾间纹头端与足跟连线的前 1/3 与后 2/3 交点上。此穴主治：头痛、头昏、目眩、失眠、咽喉肿痛、失音、便秘、小便不利、小儿惊风、癫狂、昏厥。

2.然谷

然谷穴在足内侧缘，舟骨粗隆下方，赤白肉际处。此穴主治月经不调、带下、遗精、消渴、泄泻、咳血、咽喉肿痛、小便不利、小儿脐风、口噤。

3.太溪

太溪穴在足内侧，内踝后方，内踝尖与跟腱之间的凹陷处。此穴主治月经不调、遗精、阳痿、小便频数、便秘、消渴、咳血、气喘、咽喉肿痛、牙痛、失眠、腰痛、耳聋、耳鸣、扁桃体炎、胃痛。

4.大钟

大钟位于足内侧，内踝后下方，跟腱附着部的内侧前方凹陷处。此穴主治咽喉肿痛、癃闭、遗尿、便秘、咳血、气喘、痴呆、足跟痛。

5.水泉

水泉穴在足内侧，内踝后下方，太溪穴直下 1 寸，跟骨结节的内侧凹陷处。此穴主治月

经不调、痛经、经闭、阴挺、小便不利。

6.照海

照海穴在足内侧，内踝尖下方凹陷处。此穴主治月经不调、带下、阴挺、小便频数、癃闭、便秘、咽喉干痛、癫痫、失眠、低血压。

足部奇穴

前面介绍了足部各种经穴，下面介绍足部奇穴。奇穴即“经外奇穴”。指在十四经腧穴之外的经验效穴。《内经》、《肘后方》、《千金方》、《外台秘要》等古医籍均有记载。《针灸大成》已专列经外奇穴一门。

1.内踝前下

此奇穴位于内踝下缘中点向前一横指处。此穴主治翻胃吐食。

2.外踝前交脉

此穴在踝关节足背部，内、外踝高点连线的中、外 1/4 交点处。此穴主治牙痛。

3.下昆仑

此穴位于外踝尖下 1 寸，跟腱前缘。主治冷痹、腰痛、偏风、半身不遂、脚重痛不得履地。

4.营池

此穴位于足内踝下缘前、后方之凹陷处。此穴主治月经过多、赤白带下。

5.阴阳

此穴位于拇指趾趾骨关节内侧横纹处。此穴主治昏厥、赤白带下、泄泻。

6.女膝

此穴位于足后跟，在跟骨之中点处。此穴主治吐泻、转筋、骨槽风、齿龈炎、惊悸、精神病等。

7.泉生足

此穴位于跟腱正中，跟骨上缘横纹之中点处。此穴主治难产、腰痛、食管痉挛等症。

4.足部反射区位置与器官的联系

足底反射学说以中医经络学和生物全息反射学为理论依据，认为脚与耳朵一样，是人的一个缩影。足底有很多人体内脏器官的反射区，足底反射过程，是通过人体经络完成的。如果患者脏腑有病，就会在大脑皮质层形成一个病理兴奋灶，使兴奋冲动传达到足部反射区，形成另一个兴奋灶。也就是说，人体病变可以在足底穴位出现反应，好比“雨前风”，能在一定程度上预示人体健康状态。

足底穴位众多，刺激这些穴位，就是平时常说的“反射区治疗”，是指对人体的各组织器官、五脏六腑在双足相对应的位置上进行治疗。

心脏的反射区就位于足底第 4 跖骨与第 5 跖骨之间远端的区域。足底按摩能缓解肌肉的紧张状态，使骨骼肌有节奏地收缩和舒张，起到“肌肉泵”的作用，有利于静脉和淋巴液回流。刺激足部血管壁和肌肉中的感受器，发出的神经冲动传入血管神经中枢，引起各种心血管反射，对整个心血管系统起调节作用。

双足大脚趾趾腹是头部、大脑的反射区，关联着高血压、脑血管病变、脑外伤综合征、头昏、头痛、头重、失眠、视觉受损、神经衰弱、神志不清等病症。其中右侧大脑半球的反射区在左足，左侧大脑半球的反射区在右足。

双足大脚趾靠尖端约 1 厘米的范围及其他各脚趾尖端肉球部，是前额的反射区。主关联中风、脑外伤综合征、鼻窦炎、头痛、头晕、头重、失眠、发热及眼、耳、鼻、口等疾患。其中右侧前额反射区在左足，左侧前额反射区在右足。

双足大脚趾趾腹根部，靠近近节趾骨腓侧处是脑干、小脑的反射区，主关联脑外伤综合征、脚中瘤、高血压、失眠、头晕、头痛、肌肉紧张、肌腱及关节等处的疾患。其中右侧小脑的反射区在左足，左侧小脑的反射区在右足。

双足大脚趾远节趾骨腓侧，大脚趾趾腹边缘的反射器官是三叉神经，主关联偏头痛、面瘫、三叉神经痛、面肌痉挛、各种面部神经痛、腮腺炎、失眠、头面部及眼、耳、鼻部疾患。其中右侧三叉神经反射区在左足，左侧三叉神经反射区在右足。

双足拇趾远节趾骨胫侧，自趾腹边缘延伸到大脚趾趾甲部是鼻子的反射区，主关联鼻塞、流涕、急慢性鼻炎、鼻出血、过敏性鼻炎、鼻窦炎等鼻部疾患及上呼吸道感染等疾病。其中鼻中隔左侧反射区在右足，鼻中隔右侧反射区在左足。

双足第2趾及第3趾根部的反射器官是眼睛，主关联结膜炎、角膜炎、近视、老花眼、青光眼、白内障、视神经萎缩及眼底出血等疾病。其中右眼反射区在左足，左眼反射区在右足。

双足第4趾及第5趾根部是耳的反射区，主关联外耳道疖肿、中耳炎、耳鸣、耳聋、鼻咽痛、腮腺炎等疾病。其中右耳反射区在左足，左耳反射区在右足。

双足大脚趾趾腹根部横纹是颈的反射区，关联着颈部酸痛、僵硬、软组织损伤等颈部疾患及颈椎病、高血压、落枕等疾病。

双足底内侧是胰腺的反射区，具体位置在胃反射区与十二指肠反射区之间，关联着糖尿病、胰腺囊肿、胰腺炎、上腹部疼痛等病症。

双足底眼、耳反射区下方，自第1趾骨起至外侧肩反射区处，成横带状，宽度约1横指的地方是斜方肌，即颈、肩部的反射区，主关联着颈、肩、背部酸痛、肩胛部痛、上肢无力、麻木、落枕等症状。

双足拇趾与第2趾蹠处沿第1趾骨头向内呈L形带状的地区是甲状腺的反射区，主关联着甲状腺机能亢进或低下、甲状腺炎、甲状腺肿大、肥胖症、心悸、失眠、情绪不安等。

双足斜方肌反射区的近足心侧，自甲状腺反射区向外呈带状到足底外侧的肩反射区处，约1横指宽的带状区域是肺和支气管的反射区，关联着肺炎、支气管哮喘、支气管扩张、肺结核、肺脓肿等病症。

双足第1趾骨底处，胃及胰反射区向足根方向是十二指肠的反射区，关联着胃痛、胃酸增多、胃溃疡、恶心、呕吐、急慢性胃炎、消化不良、胃下垂等病症。

双足第1趾趾关节向足根方向约1横指宽的区域是胃的反射区，经常揉搓对胃及十二指肠疾患，如腹胀、消化不良、十二指肠溃疡、食欲不振、食物中毒等病症有缓解作用。

右足底第3趾骨与第5趾骨间，在肺反射区后方区域是肝脏的反射区，关联着肋痛、肝炎、肝硬化、肝肿大、肝功能失调等症状。

右侧足底第3趾骨与第4趾骨间，在肝脏对应区内侧区域，是胆囊的反射区，对胆囊炎、胆结石、消化不良、黄疸、口苦、恶心、肋痛、胆道蛔虫症等症状有缓解作用。

双足底第2趾骨与第3趾骨间距趾骨头近足心端1拇指宽处的反射器官是肾上腺，关联着心律不齐、昏厥、休克、炎症、过敏、哮喘、风湿症、关节炎等病症。

双足足底第2趾骨与第3趾骨间，近趾骨底处，蜷足时呈凹陷处，即涌泉穴周围是肾脏的反射区，关联着急慢性肾炎、肾盂肾炎、肾结石、肾结核、泌尿系统感染、水肿、肾功能不全、风湿症、关节炎、高血压、眩晕、头痛、耳鸣、耳聋、腰痛等病症。

双足足底第2趾骨与第4趾骨处，分布在肾反射区周围，呈椭圆形区域是腹腔神经丛的反射区，与消化系统的神经性疾患，如腹胀、吐泻、胃痉挛、胃肠神经官能症、胸闷、呃逆疾病等有关联。

双足足底自肾脏反射区斜向内后方，至舟状骨内下方，呈弧形带状区是输尿管的反射区，经常揉搓此部位对排尿困难、尿潴留、输尿管结石、泌尿系统感染、肾盂积水、风湿热、关

节炎、高血压、动脉硬化疾病等有疗效。

右足底趾骨腓侧前缘，第4趾骨与第5趾骨间垂线上是盲肠及阑尾的反射区，关联着腹胀、阑尾炎、小腹部疼痛等病症。

双足内踝前下方，舟状骨下缘，拇展肌内侧缘旁是膀胱的反射区，关联着肾、输尿管及膀胱结石、膀胱炎、尿频、尿急、尿痛、遗尿、尿潴留、尿失禁、高血压、动脉硬化等。

右足底根骨腓侧前缘，在盲肠反射区的地方是回盲瓣的反射区，与消化不良、腹泻、腹痛等疾病有关联。

双足底中部凹陷区域，为升结肠。横结肠、降结肠、直肠的反射区所包围的区域是小肠的反射区，有关胃肠胀气、腹泻、腹痛、急慢性肠炎、痢疾等疾病，可浸泡或揉搓此部位。

右侧足底，在小肠反射区的外侧，与足外侧缘平行，呈带状区的地方是升结肠的反射区，关联着腹痛、腹泻、便秘、急慢性肠炎、结肠炎、肠结核、痢疾等疾病。

左侧足底，与足外侧呈平行的竖条状区是降结肠的反射区，与升结肠的反射区的功能相同。

左侧足底跟骨前缘呈一横带状区的地方是直肠的反射区，关联着直肠炎、便秘、直肠息肉等。

双足拇趾趾腹中央隆起处是脑垂体的反射区，对内分泌失调、小儿发育不良、遗尿、更年期综合症等有缓解作用。

左侧足底第4趾骨与第5趾骨之间，肺反射区向足跟方向的地方是心脏的反射区，有关心律不齐、心绞痛、心脏病，休克、失眠、健忘、癫狂、癔病、病症等疾病，可针对此区域。

左侧足底跟骨内侧前缘，直肠反射区末端的反射器官是肛门，有关痔疮、肛裂、肛漏、直肠静脉曲张、便秘、脱肛等病症，可浸泡揉搓此部位。

双足底跟骨中央和跟骨外侧是生殖腺的反射区，有关生殖腺类疾病，可针对此部位按摩。

左侧足底心脏反射区后方约1厘米，第4趾骨与第5趾骨之间的区域是脾脏的反射区，关系着贫血、食欲不振、消化不良、四肢无力、月经不调等病症。

足疗原理就是通过泡脚和脚部按摩等对足部中人体大部分的末梢神经进行有意的刺激，神经会产生兴奋，并传至内脏和大脑中枢。这时，神经的新陈代谢也会活跃起来，兴奋传至大脑、内脏后，自主神经也会活跃起来。特别是刺激离内脏、大脑最远的足部肢端部分时，传导距离较长，更长的神经系统被激活，更容易提高身体抵抗能力和自我免疫能力。

5.掌握足病的基本诊断方法

望、闻、问、切是传统中医的基本诊疗手段。望、问、触三法是诊断足病的基本方法。望是最基本的足病诊断方式；问主要是要搞清疼痛的部位及程变、性质、时间和规律；触诊即摸诊，摸就是手摸患部，诊断病情。

望

望是最基本的足病诊断方式，我们可以从望病变特点和望变青线两方面着手。

1.望病变特点

望色泽：比如脚垫，痛而发红，多为脚垫初期；硬而发黄，多为脚垫后期；垫中央色重或有青色，则垫内有疔、核等。

望形态：突出皮肤表面，面积较大，厚度显著，多为脚垫；突出皮肤表面，面积较小，又比较硬，多为疔、核；突出皮肤表面，又有脐凹形，多为干疔；呈白圈、白点的，即为鸡眼；突出皮肤表面的丘疹，扁平者为扁平疣，粗糙成簇形的为刺瘡。

2.望病变“青线。”

病变部位与正常组织分界之处，有一条颜色淡青灰色的线，这条线叫做“青线”。操作

过程中严格掌握“青线”入刀，才能恰到好处，既不伤好肉，又除净病变组织。所以“青线”不仅是诊断的依据，也是治疗的依据。但是，由于“青线”色泽较淡，初学者不易观察清楚。

“青线”一般呈淡青灰色，但也有其他暗色的，如灰趾甲的病变与正常甲板的分界线就不是淡青灰色，表层发黄的灰趾甲，其分界线为白色；表层发白的灰趾甲，其分界线为红色。

问

问主要是要搞清疼痛的部位及程变、性质、时间和规律。疼痛的症状对疾病诊断有着重要的意义，痛的部位可以说明是什么病，痛的程度可以说明病的轻重。至于病的性质、时间、规律能说明病的特征，使诊断容易进行并得到正确的结论。

一般的病痛有以下几种情况：

碇痛：碇痛往往是 2、3 期脚垫、垫核的症状，瘰子也是这样。

抽痛：抽痛是血线疔等的重要反应。

刺痛：刺痛是潜趾、骨刺等症状的特征。

窝痛：窝痛表示内部一定有感染或发炎病症。

胀痛：胀痛是干疔、畸形甲病、甲血肿、脓性趾头等病的表现。

此外，早上下床痛，活动后就轻一些，是骨刺的反应；晚上痛得厉害，则是血线疔等的反应。

在问的当中，除了重点搞清疼痛部位和性质外，还可以了解患病原因，也可作为诊断脚病的资料。

触

触诊即摸诊，摸就是手摸患部，诊断病情。这是最重要的诊断手段。大多数脚病，特别是皮内的病变，其大小、深浅、软硬等都要靠手摸来感知。

摸的手法很多，根据需要而定，大体有以下几种：

1.推摸

用大拇指推着患部摸，主要是诊断脚垫类的厚度、大小，确定入刀部位和深度。这种方法，分为上推摸（大拇指从患部向上推摸）、下推摸（大拇指从患部向下推摸）、左推摸、右推摸 4 种。

2.按摸

用拇指按着患部摸，主要是搞清有无病变、软硬度如何、能否活动等情况。如摸有东西，即有可能是垫核、疔类；感觉软即为软垫，感觉硬即为硬垫。按摸也是检查修治效果的一个手段，如修潜趾，按摸一下，发现有硬物，同时患者又有痛感，说明还有残甲嵌在肉内。

3.挤摸

用拇指和食指挤捏患部摸。主要是诊断病变较深的脚胆大小和位置。

4.探摸

用拇指轻轻在患部旋转揉摸，主要是检查皮内一些小物体的情况，如小疔、轻微囊肿等。

5.掐摸

掐摸分为双手大拇指掐和单手大拇指掐两种摸法。摸时，用拇指顶端掐在患部，边掐边摸。这种摸法主要是用于对又小又深病变的诊断，搞清它在皮内的深度和大小。如扎根深、体积小的瘰子，就要采取这种摸法。

6.提摸

提摸用于对长在趾缝、跟部病变的诊断，因为那里的肌肉组织是窝着的，很难确诊病变部位大小，只有把趾提起拉直，才能摸准。

7.挣摸

挣摸是一手把患部撑开绷紧，一手按摸。这种方法可以搞清病变大小和位置，也能搞清病变的种类。

此外，摸也是检查痛感的一种手段，在手摸的同时，注意观察患者表情和患脚动态，如一摸患者即有痛苦表情，脚往回缩，证明疼痛严重。

6.足是人体的保健特区

足病预防

足病的预防应按照传统中医“未病先防”、“已病早治”的原则，树立预防为主的思想。在预防中针对各种足病发生的原因，有的放矢地进行防治和保健，否则即使治愈仍易复发。

1.治疗原发性疾病

许多种足病是某些疾病的继发病，要根除这些足病，就要治愈它们的原发病。如掌跖角化病是湿疹、牛皮癣、毛发红糠疹、毛囊角化病及汗孔角化病等疾病的症状之一，也可发生在更年期的妇女，闭经引起的内分泌紊乱可导致该病的发生；手足癣、鱼鳞病、掌跖角化病、慢性湿疹、银屑病等都可以并发足皸裂；平时常见的灰趾甲病多由足癣直接传播而致；嵌甲可导致畸形趾甲的发生，因变形、变厚的趾甲继续受到挤压或继续生长，压迫附近的软组织而造成；常见多发的甲沟炎也可由嵌甲病中嵌入的趾甲边缘刺激或刺破甲沟的软组织继发感染而形成。

其他如肢端溃疡与坏疽可为糖尿病、动脉硬化等疾病所引起；扁平足也可以由小儿麻痹或关节炎等疾病所形成。

总之，许多种足病是某些疾病的继发病，要根治这些足病，治疗引起足病的原发病是十分重要的。

2.预防和减少机械性、外伤性损伤

鸡眼、脚垫、嵌甲、甲下血肿、畸形趾甲、足部的开放性损伤和闭合性损伤（挫伤、扭伤、挤压伤、脱臼、骨折）以及足部的某些小肿瘤、跖疣等都与机械性或外伤性损伤有关。鸡眼、脚垫类足病与机械性损伤有密切关系，特别是长期穿太窄的鞋，穿着瘦小的鞋子远行，鞋底的钉子稍许露出，鞋垫、袜底凸凹不平，袜子线头打结，鞋内进去了沙石或异物等，使足部反复受到摩擦、垫硌而发病。

因而要预防这些足病的发生，要穿略大一点的鞋袜；鞋底和袜底要保持平整；皮鞋要加鞋垫；尽量穿布底或软底鞋；经常换洗鞋袜，使之保持柔软；行走过多时，可在足部的着力点上贴一块伤湿止痛膏，以减少摩擦；在鸡眼和脚垫已经发生后，可用较厚的棉毡垫在鞋内：鸡眼或脚垫接触的部位剪成小洞，以减少摩擦。

嵌甲、甲下血肿、畸形趾甲等趾甲的病变多与受到外界物体的砸、踏、压、挤、撞等有关，因而穿鞋应该宽松，鞋头不能太窄，鞋的前缘不可太低，以减少压力和摩擦，同时还要注意避免足趾部的外伤。当甲沟部受到损伤时，可涂 2%碘酊，以免化脓感染而引起甲沟炎或甲旁肉芽组织增生等。在足部遭受外伤时，损伤的皮肤除涂以 2%碘酊外，还要注意取出全部异物，局部排一下血，使污秽物一并排出，防止异物植入，并可预防植入性囊肿的发生。

足部疣与机械性损伤也有密切的关系，如竹刺、木刺、铁钉刺入，沙粒擦破皮肤或穿硬的鞋子长期受到摩擦等，都会使这些外伤部位因抵抗力下降、病毒侵入而发病。所以要避免金属物质扎破皮肤，不要让孩子在沙滩上玩耍，或赤足在沙堆里跑，以免足底被硬物刺伤。接触铁屑的工人，不可使铁屑进入鞋内。已经形成的疣要少用刀子割或用指甲抠，否则会因刺激而使疣发展得更快。

足是人体运动的重要器官，又极易产生运动创伤，所以行走或上下楼时，或天冷路滑时，要注意身体的重心，谨防跌倒。在进行跳远、打球、赛跑等激烈运动时，必须做好充分的准备活动。在登高取物时更要足底站稳，避免扭伤、脱臼、骨折等发生。

3.加强劳动保护

许多足病与职业有一定关系，所以在工作时应注意加强劳动保护。如在寒冷环境中工作的农民、渔民、建筑工人，工作后常常用碱性肥皂洗手的旅馆等服务性行业的服务员、理发师、洗衣工，常接触溶解脂肪或吸水性物质的橡胶工人、水泥工人，都很容易发生手足皲裂；经常行走或从事站立工作的人员易患鸡眼和脚垫；服务性行业、建筑业的人易患嵌甲；长时间站立工作的理发师、售货员、外科医师等易患小腿静脉曲张；地面水湿多的工厂、营业场所，空气潮湿，气温高，那里的工作人员很容易发生足癣；在机械厂、钢铁加工厂的工人，金属屑极易进入鞋内刺伤皮肤而诱发跖疣。

许多足病与所从事的工作有一定关系，因此除了要祛除致病因素加强防范外，必须注意改善劳动环境，创造良好的劳动条件，改进设备和设施，加强劳动保护，以减少和杜绝足病的发生。接触溶解脂肪或吸水性物质的橡胶工人、水泥工人，都很容易发生手足皲裂；经常行走或从事站立工作的人员易患鸡眼和脚垫；服务性行业、建筑业的人易患嵌甲；长时间站立工作的理发师、售货员、外科医师等易患小腿静脉曲张；地面水湿多的工厂、营业场所，空气潮湿，气温高，那里的工作人员很容易发生足癣；在机械、钢铁加工厂的工人，金属屑极易进入鞋内刺伤皮肤而诱发跖疣。

4.防治足癣

足癣是一种发病率极高的传染性足病，常会自身传染和传染给他人，并且还会继发甲癣、体癣、足皲裂等疾病。其中甲癣日久可导致趾甲变厚，进一步可发生嵌甲。所以，足癣的预防和治疗十分必要。

不少人认为足癣无法根除，对治愈这种疾病缺乏信心。其实足癣是可以治好的，只不过因为传染的机会太多，容易再受传染而复发。所以预防足癣首先要避免交叉感染。注意公共卫生，不用公共拖鞋及毛巾；不穿别人的鞋袜，不用别人的洗脚盆；鞋袜定期灭菌，可以用沸水煮袜，或将蘸有 40%福尔马林的棉球用纸包好放入鞋内过夜；每天洗足，保持足部的清洁；家里的人患了足癣，全家人共同治疗，避免交叉感染。

因为真菌喜欢温暖而潮湿的环境，而阳光能杀死真菌，因此预防足癣就要勤洗晒鞋袜，保持鞋袜干燥。洗完足后，要将足完全擦干，特别是趾缝间，然后撒以滑冰散；不能穿太窄小的鞋，避免足趾受挤压，妨碍足汗蒸发，而使趾间潮湿，利于真菌生长；不要长时间穿塑料鞋、胶鞋、球鞋以及尼龙袜，因为其透气、吸水性能不好，易造成足部潮湿，塑料拖鞋虽然使足背部暴露，汗液蒸发较好，但是足底部的汗液却不易蒸发，以穿草制拖鞋最好。

足癣的防治要坚持到底，要有恒心。在症状消失后，仍需要坚持治疗一段时间。涂药的方法也要注意，涂药前要洗足，水疱要消毒后刺破，然后涂药。

5.避免感受寒凉

足在人体的最低部，距离心脏远，血液循环较差，最易感受寒凉而引起足病。古云“寒从足入”，是十分有道理的。由足部感受寒凉而引起的疾病很多，如冻疮、关节炎、血栓闭塞性脉管炎、足跟痛、足麻木、跟骨刺等。许多足病，如足部的软组织损伤、骨伤后遗症、慢性丹毒、足部溃疡等，都会因受寒凉而病情加重，尤其是久病、重病的患者，甚至会造成全身性疾病的进一步恶化。从祖国医学来看，风、寒、暑、湿、燥、火六淫皆可影响足部而发病，但从医疗的实践来看，因受寒凉而致病的机会特别多。如妇女月经量过多、经期过长、多次流产、产后阴血不足，最易感受寒凉而发生足底痛、足跟痛。老年人不仅气血虚，且肾气、肾精皆亏，极易感受寒凉而形成足痛或足趾麻木。

6.矫正畸形足

足部发生畸形，常常会引起鸡眼、脚垫、嵌甲等疾病的发生。因此拇趾外翻、锤状趾、重叠趾、并趾与多趾、扁平足等足部畸形必须施以手法整复，必要时使用手术矫正。

其实不少足畸形却是人为引起的，如拇趾外翻，常是穿着前面极窄、足趾部极尖的皮鞋，