



足够* 美丽

刘正才 彭皓/编著



849

世界图书出版公司

汉 方 美 丽 小 秘 方

“足”够美丽

编著 刘正才
彭皓



林建宏工程学院图书馆
藏书

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海



0457849

图书在版编目(CIP)数据

“足”够美丽/刘正才 彭皓编著. —西安:世界图书出版西安公司, 2006.12

(汉方美丽小秘方)

ISBN 7-5062-7680-1

I.足... II.①刘...②彭... III.足—保健—基本知识 IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第091189号

汉方美丽小秘方

“足”够美丽

编 著 刘正才 彭 皓
丛书策划 齐 琼 雷 丹
责任编辑 雷 丹
版式设计 小宇宙电脑工作室/李 炜 唐照青

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街85号
邮 编 710003
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)
029-87232980(总编室)
传 真 029-87279676
经 销 全国各地新华书店
制 版 小宇宙电脑工作室
印 刷 西安丽彩快印有限责任公司
成品尺寸 185×140 1/32
印 张 29
字 数 600千字

版 次 2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5062-7680-1/Z·130
总 定 价 80.00 元(共8本)

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

前言

“他站在门口等待，一双雪白的脚吸引他的注意，在他锐利的眼中，脚和颜色一样有着复杂的表情……犹如海边拾获的贝壳，瓜一样的颜色、珠一样的圆润，也如岩间清冽的水洗过的润泽。”

谷崎润一郎·《刺青》



Foreword

女人的脚在男人心目中是性感的象征。

作为一个精致的女人，理当给予自己从头到脚的呵护，让自己的玉足也变得白皙美丽，一如脸上精致的妆容。

作为一个时尚的女人，理当跟上时尚的脚步，为自己的双脚做一个SPA。

作为一个健康的女人，理当用足疗的理念来保卫自己的健康，把家变成“DIY”足疗馆。

随着时代的演变和发展，足疗早已不再局限于治疗疾病的范畴，而成为一种保健美容新时尚，悄然走进我们的生活。

还等什么呢，赶紧为自己、为家人“DIY”一道足疗盛宴吧，让所有你爱的人都能“足”够健康、“足”够美丽。

目录

前言

第1章 将美丽进行到底

- ◎ 使你风采无限的足疗 / 2
- ◎ 身体的天气预报 / 5
- ◎ 脚是身体的调节器 / 8
- ◎ 疼痛后的美之奥妙 / 10



第2章 “只要”和“不要” 的美丽小秘密

- ◎ 只要青春不要痘——浴足 / 12
- ◎ 只要白皙不要斑——芥末洗脚 / 13
- ◎ 只要秀发不要脱发——花椒泡脚 / 15
- ◎ 只要安眠不要失眠——川芎浴足 / 16
- ◎ 只要月经不要腹痛——陈艾洗脚 / 17
- ◎ 只要滑润不要白带——苦参泡脚 / 18
- ◎ 只要灵活的关节不要疼痛——秦艽洗脚 / 20
- ◎ 只要秀气不要脚气——食醋浴足 / 21
- ◎ 食物足浴“DIY” / 21

- ▲ 食盐足浴 / 21
- ▲ 海带足浴 / 22
- ▲ 茄蒂足浴 / 22
- ▲ 苦瓜足浴 / 22
- ▲ 仙人掌足浴 / 22
- ▲ 生姜足浴 / 22

- ▲ 玉米须足浴 / 22
- ▲ 大蒜足浴 / 22
- ▲ 芹菜足浴 / 22
- ▲ 芦荟足浴 / 23
- ▲ 艾蒿足浴 / 23
- ▲ 花椒足浴 / 23

Contents

◎ 只要健康不要疾病

——足部药浴配方 / 23

- ▲ 感冒 / 23
- ▲ 高血压 / 24
- ▲ 关节炎 / 25
- ▲ 足部损伤 / 25
- ▲ 脚气 / 25
- ▲ 足部冻伤 / 25
- ▲ 足癣 / 26
- ▲ 头痛 / 26
- ▲ 咳嗽 / 26

第3章 四季保养有妙招

- ◎ 春天洗脚 开阳固脱 / 28
- ◎ 夏天洗脚 暑热可却 / 30
- ◎ 秋天洗脚 肺润肠濡 / 31
- ◎ 冬天洗脚 丹田温灼 / 32

第4章 足底按摩的神奇魔法

- ◎ 足底按摩的神奇功效 / 34
 - ▲ 保持健康 / 34
 - ▲ 留住青春 / 35
- ◎ 按摩的诀窍 / 36
 - ▲ 按摩脚底的方法 / 37

- ▲ 按摩时需要注意
一些小问题 / 37

- ◎ 美目按摩方法 / 38
- ◎ 消除疲劳的按摩方法 / 39
- ◎ 开胃的按摩方法 / 40
- ◎ 减肥瘦身的按摩方法 / 41

第5章 足部反射疗法

- ◎ 脚底是面镜 投影见全身 / 44
- ◎ 治疗头痛 / 45
 - ▲ 肌肉收缩性头痛 / 45
 - ▲ 偏头痛 / 45
 - ▲ 神经性头痛 / 46
- ◎ 改善视力 / 47
 - ▲ 缓解眼睛疲劳 / 47
 - ▲ 治疗近视 / 47
- ◎ 防治过敏性鼻炎 / 49
- ◎ 治疗咽喉炎 / 50
- ◎ 调节血压 / 51
 - ▲ 高血压可降 / 51
 - ▲ 低血压能升 / 52
- ◎ 改善抑郁症 / 54
- ◎ 保护你的胃 / 56
- ◎ 肝的保养与修复 / 58

目录

Contents

◎ 肾病的按摩治疗法 / 59

◎ 腰痛的异病同治 / 61

▲ 久坐引起的腰痛 / 62

▲ 闪扭引起的腰痛 / 62

▲ 肾病引起的腰痛 / 62

▲ 盆腔炎症引起的腰痛 / 62

▲ 月经不调引起的腰痛 / 62

第6章 难言之隐，“足”以改变

◎ 月经不调 自我调节 / 64

◎ 保证“性”福的小秘密 / 65

◎ 实现做妈妈的梦想 / 67

◎ 便秘甚痛苦 足疗显效果 / 68

◎ 四季足部保养 / 76

▲ 春秋季节足部保养 / 76

▲ 夏季足部保养 / 76

▲ 冬季足部保养 / 79

◎ 给脚做个SPA / 80

▲ 趾甲塑形 / 80

▲ 浸泡 / 80

▲ 脱屑 / 80

▲ 按摩 / 80

▲ 脚膜 / 81

▲ 滋润 / 81

◎ 精油让双足更美丽 / 82

▲ 精油浴足小配方 / 82

中药材附录 / 84

第7章 足部的护理、保养与美容

◎ 足部护理 / 70

▲ 足部护理的步骤及要点 / 70

▲ 当足部出现状况时 / 71

▲ 外出旅游时防止脚磨伤 / 72

◎ 足部保养及美容 / 73

▲ 足部保养的步骤及要点 / 73

▲ 足部日常保养手册 / 74

▲ 趾甲修剪的要点 / 74



第1章

将美丽进行到“底”





使你风采无限的足疗

使你风采无限的足疗

女人，都希望自己能永远风采无限。

目光炯炯有神，神采熠熠生辉，充满青春的活力，这就是容颜的“风采”。除了去美容院做SPA，还有哪些更简单、更科学、更方便的美容保健秘方呢？

当然就是时下流行的足疗啦！

提到足疗，也许很多人都会想到浴足。事实上，足疗与普通意义上的“泡脚”和“足浴”完全不同。足疗是通过足部进行药浴及按摩，达到治疗局部或全身疾病的传统中医疗法。

也许你已经留意到了，我们身边有许多女性，已步入中老年却风采依旧，仍然保持着年轻时的风采，这当然是很多因素造成的，其中最主要的因素与脚相关。

有宝宝的女性一定见过这样的情景：宝宝带着香甜的表情吸吮乳汁，一面却又无意识地用力蹬腿伸脚。

医生告诉我们，这蹬腿伸脚的运动，能帮助静脉血返回心脏。可见脚的运动，在一定程度上起到了静脉血回流心脏的作用。

心脏是人生命的发动机，心脏舒缩功能正常，生命力持续。心脏停止跳动(没有了舒缩功能)，生命就宣告结束。脚能帮助心脏跳动良好，经久不衰，说明脚对于人、对于人的生命是何等的重要。

运动医学专家告诉我们：“脚是人体的第二个心脏。”这是为什么呢？





因为心脏的心肌——左室的心肌收缩将血液压入主动脉，再流向全身的分支动脉、细动脉、毛细血管，为身体各组织器官提供氧气和营养物质。心脏舒张时将各组织器官在新陈代谢中产生的废物和二氧化碳，通过静脉和大静脉回流到心脏，从而完成整个血液循环。

但是，心脏将血液通过动脉送到脚的各个部位后，无力再将脚各部位的静脉血送回心脏，必须依靠脚的运动，静脉血才能顺利地流回心脏，完成血液的大循环。

脚承受着人体全身的重量，脚的运动不仅能帮助静脉血回流到心脏，同时也能锻炼心肌，增强心肌的收缩力。收缩力得到加强，舒张力自然也得以增强，有益于改善心脏的舒缩功能。心脏的舒缩功能得到改善，人体的血液循环自然也就好了起来。从这个意义讲，“脚是第二个心脏”是当之无愧的。

中医认为，“头为诸阳之会”，意思是全身的阳气（生命活力）汇聚在头部，头部将阳气通过三条阳经（即足太阳经、足阳明经、足少阳经）直达脚部，脚部又通过这三条阳经和三条阴经（足太阴经、足少阴经、足厥阴经）反射性地调节大脑的阴阳平衡（即中枢神经的兴奋与抑制），所以有“脚是大脑之根”的说法。

从人体的经络来看，脚的两条阳经，特别是足阳明胃经和足少阳胆经都分布于面部，足的两条阴经与眼睛唇口相联络，都对人的风采起着决定性的作用。

现代医学研究表明，脚进行有力的屈伸可以健脑。脚的老化会促进大脑的老化，大脑的老化会促进全身出现老化。

所以，如果想要容光焕发，不因岁月的流逝而失去风采，就不能忘记你的脚。经常呵护它，会让我们风采无限，“足”够美丽。

足疗其实并不神秘，只要掌握了正确的方法，时尚女性们在家也能“DIY”！

哪些情况不适合做足疗

虽然足疗对防病治病很有效，但不是所有人都适合做足疗。即使是同一个人，也会因身体状况的改变，而有不适合足疗的时候。

一般来说，以下情况是不适合进行足疗的：

- 女性的妊娠期或月经期。
- 足部皮肤出现皮肤病时，如脓疮、溃疡等。
- 足部有新的或未愈合的伤口，或骨折。
- 有出血性或出血倾向的疾病，如尿血、呕血、便血或白血病、血小板减少等。
- 病人患有重度心脏病如出现心力衰竭者，肾脏病如出现肾功能衰竭者，或心脑血管疾病出现昏迷者。
- 身体极度虚弱、精神极度紧张、皮肤高度敏感、心理健康出现障碍（尤其是过度兴奋或烦躁时）。
- 各种急性或慢性传染病，如活动性肺结核等。





身体的天气预报

——身体的天气预报——

脚是人体健美的基石。

两千多年前的《吕氏春秋》就指出：“出则以车，入则以辇，务以自佚，命曰招蹶之机。”意思就是说，古代的达官贵人出门回家都乘车坐轿，让自己最大限度地享受安逸的生活，几乎从来没有感受过走路的劳累。这样的生活似乎很高贵很安逸，实际上却是在折损自己的寿命，那舒适的车轿就是他们折损自身寿命的工具。

在现代社会，由于工作和生活节奏的加快，许多上班族也是以车代步。而我们见到的那些百岁老人，几乎全都是以步代车，坚持走路的。

只要脚不老，人就能耐老。现代文明让我们的生活实现了电器化和机械化，与此同时也减少了我们的运动量，电脑的普及更是让我们减少了许多走路的机会。

俗话说得好，人的脚如同树的根，树枯萎时必然是根先死去，人衰老时必然是脚先衰老。经常锻炼脚，让脚变得坚强有力，人体就会生机勃勃，充满朝气。反之，如果脚得不到锻炼，脚部的肌肉就会萎缩，人也就会变得暮气沉沉，老态龙钟。

对爱美的女性而言，这样怎么可以！有什么办法能改善这种现象吗？怎样才能使脚不出现衰老呢？

脚部推拿、浴足洗脚、脚底按摩……这些都是呵护脚的好办法。

脚通过经络与全身各组织器官密切联系，接受全身各个组织器官的信息，并且在脚上反映出来。就像天气预报，时刻测试天气信息，并为我们提供预警。因此，通过观察脚的局部变化，我们能够推测出身体的某些疾病。

根据有关专家的经验，有一些疾病是可以通过脚的局部变化预知的，例如脚趾甲麻木时，可能会出现心血管疾病。以下是脚部变化与疾病预知的关系：

脚趾甲麻木——可能出现心血管疾病。

脚趾根部有小白色脂肪块——这是高血压的征兆。

脚第四趾侧苍白水肿——可能出现高血压、动脉硬化。

脚大趾经常肿胀——可能患有糖尿病。

脚趾甲凹凸不平——肝肾可能有慢性疾病。

足踝部水肿——心肾疾病的表现。

足背部出现隆起——多患有泌尿系统结石。

足内踝出现紫色斑点——女性可能患有妇科病，男性可能患生殖器疾病。

足背部趾关节水肿——患有盆腔炎或胸膜炎。

足第三趾的足底侧水肿——可能患有眼底病。

脚趾甲嵌入肉中或成钩状——有多发性神经炎、神经衰弱或动脉管炎。



需要注意的是，观足知病需要医生们的实践经验作为基础，不是每个人都能做到的，并且具有一定的局限性。所以，如果我们发现自己的脚出现了什么异常变化，应当及时去医院进行深入彻底的检查，以便及早进行诊断和治疗。

家庭足疗的基本要点

家庭足疗通常包括日常保健和药物治疗两个部分。

日常保健的要点包括

- ▶▶ 回家后立即换上舒适的拖鞋，在让脚得到放松的同时，保持脚部的干爽。
- ▶▶ 每天睡觉前用热水洗脚，既能保持足部的清洁，又能促进血液循环，缓解疲劳。
- ▶▶ 洗脚后进行足部按摩。
- ▶▶ 经常修剪趾甲，去死皮。
- ▶▶ 做一些适当的脚部运动，如坐在椅子上，把脚平放在地上，将脚后跟轻轻提起，保持5分钟，加大起脚的幅度，直到只剩脚尖部分与地面接触，再将脚放下。如此反复10余次。



药物治疗的要点包括

- ▶▶ 根据身体状况和季节特点，选择适合自己的药物。
- ▶▶ 洗脚盆应当比较深，高度以加入浴液后，能浸泡至踝关节为宜。
- ▶▶ 可在市场上购买带有磁性按摩的足浴盆，此类足浴盆的盆底一般为双层，层间放置有磁片，能对足底的反射区产生磁场作用。有的足浴盆还带有震动按摩功能，能对足底进行按摩。
- ▶▶ 掌握好水温，让水温保持在 $36^{\circ}\text{C} \sim 43^{\circ}\text{C}$ 之间。
- ▶▶ 洗完脚后，用柔软的干毛巾擦拭足部，尤其是脚趾间的缝隙。为了防止皮肤干燥，也可适当涂抹一些护肤品。



脚是身体的调节器

使你风采无限的足疗

脚不仅支撑着我们的身体，还能通过经络系统和神经系统，对全身脏器起调节作用。

脚就像一个调节器，通过刺激脚，就可调节全身各个脏器，使之保持正常的工作状态。具体调节通过以下三个途径进行：



促进血液循环

研究人员通过实验证明，对脚部进行刺激(如按摩)达15分钟后，血液流速可提高1倍以上，由每秒钟12厘米增加到25厘米，沉积在脚部的沉积废物，如新陈代谢产生的各种毒素会随血液循环，通过泌尿系统和其他排泄器官，如汗腺或大肠排出体外，起到排毒健身的作用。

同时由于血液循环良好，全身各脏器血氧供应充足，使衰减的功能得到加强，亢进的功能受到控制，将生理活动调整到正常状态。



强化神经反射

对脚部的刺激达到一定程度后，各种感应包括经络、穴位向神经中枢发送神经冲动，并在神经中枢汇集，形成指令性冲动，到达相关脏器而发挥调节作用。

这就是刺激脚部能改善全身各脏器病理状态的科学道理，刺激方式包括按摩、浴脚等。



促进心理平衡

保持心理良好的状态，让心理得到平衡，对生理和心理的健康都极为有利。

刺激脚部能够转移接受刺激者的注意力。当注意力集中在脚部时，身体和心灵得到自然放松，精神上的压力、紧张的心情、不愉快的情绪也随之烟消云散。

脚通过对经络、神经、心理等方面进行调节，使之恢复生理常态，有利于人体健康，关键在于是否懂得使用它以及是否善于使用它。



小贴士

○ 洗脚的学问 ○

虽然人们都有每天洗脚的习惯，但大多数人的主要目的是清洁，而不是保健。在这样的前提下，洗脚的质量当然不会很高，甚至是草草了事。事实上，洗脚也有很多学问。

- ◎ 水温不宜过高或过低，应当保持在 $40^{\circ}\text{C} \sim 50^{\circ}\text{C}$ 左右。
- ◎ 如果你希望做一个温暖而简单的足浴，那么就不应当在刚开始时就加入太多水。正确的做法是：开始时水以浸过脚趾为宜，中途不断加入热水以保持水温。
- ◎ 先使双脚互相搓动，然后用水清洗并按摩双脚。
- ◎ 洗完脚后，用柔软的干毛巾擦拭双脚，尤其是脚趾之间的缝隙。
- ◎ 脚部皮肤干燥者可涂抹一些滋润型的护肤品，脚癣患者可涂抹抗真菌的药膏。