

· 轻 · 松 · 保 · 健 · 康 · 丛 · 书 ·

足浴

不生病

中医养生，从脚做起

ZUYU BUSHENGBING

《中华养生保健》杂志
特别推荐

李桂英◎编著

百病从寒起，寒从脚下生

学会足浴疗法，做好足部保健
祛除引起百病之“寒”
轻轻松松走健康之路

- 16种常见病的足浴秘方
- 6种健康宝宝足浴奇方
- 8种女人养颜足浴新方
- 6种打造健康男人足浴妙方



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

· 轻 · 松 · 保 · 健 · 康 · 丛 · 书 ·

足浴

不生病

中医养生，从脚做起

ZUYU BUSHENGBING

《中华养生保健》杂志

特别推荐

李桂英◎编著



河北出版传媒集团公司

图书在版编目(CIP)数据

足浴不生病/李桂英编著. — 石家庄:河北科学技术出版社,2010.9
ISBN 978-7-5375-4098-8

I. ①足… II. ①李… III. ①足—按摩疗法(中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第168441号

足浴不生病

李桂英 编著

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:北京中创彩色印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/16

印 张:18.5

字 数:150 千字

印 次:2010 年 10 月第 1 版

2010 年 10 月第 1 次印刷

定 价:28.80 元

序 言



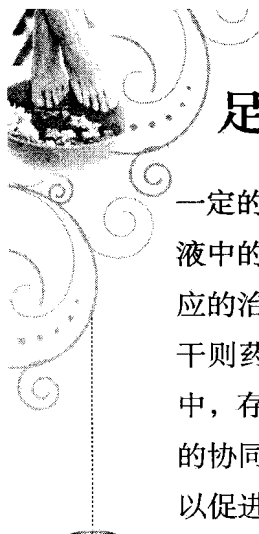
很早以前，人们就已经认识到了脚对人体治病和保健的重要作用。人们常把脚称为“人之根本”。《黄帝内经》中说：“根者，本者，部位在下，皆经气生发之地，为经气之所出。”足三阴经和足三阳经分别起始和终止于脚部，并且与手三阴经、手三阳经沟通，共同构成了一个气血经气运行、循环往复的系统。如果一个脏腑发生病变，那么可能会通过经络而对其他脏腑也产生影响。相反的，如果可以让经络得到有效的疏通，使气血循环通畅的话，则可以治疗脏腑的病变。

对于全身来说，人类的足底部含有丰富的末梢神经网络，以及毛细血管、毛细淋巴管等，它与人体各个系统、组织、器官有着密切的联系。脚上存在着与人体各脏腑器官相对应的反射区，许多能够调节全身健康状况的经络和穴位也位于足部。

另外，西医还把脚称为人体的“第二心脏”。因为在进化过程中人区别于动物的最大特点是学会了直立行走，这直接导致了人体的压力基本都需要脚踝和脚来承担。“百病从寒起，寒从脚下生”。脚是离心脏比较远的一个人体部位，血液到了脚上，运行减慢。如果下肢的气血循环不通畅的话，会影响人体各个脏器的生理功能，那么疾病也就容易产生。因而人体的老化首先是从脚开始的。俗话说：“树枯根先竭，人老脚先衰。”做好足部的保健，不仅可以强身健体，延缓衰老，对我们的一些疾病也有治疗和减轻的作用。

如果能学会运用足浴疗法在日常生活中多加运用，好处真的很多。那么，什么是足浴呢？足浴疗法是在祖国传统医学理论的指导下，选配





足浴不生病

一定的中草药，加水煎成中药沐足液，通过浴足时水的温热作用，使药液中的有效成分通过皮肤、毛孔、经脉以及络脉进入人体，从而发挥相应的治疗保健作用。《医宗金鉴》认为，中药外用时，“借湿以通窍，干则药气不入”。足浴是药物治疗与物理治疗的综合体，在足浴过程中，存在着药物的吸收、水的温度刺激、物理刺激、中药浴足液对人体的协同刺激作用。足浴不仅可以起到疏通经络、理气和血的作用，还可以促进新陈代谢、改善血液循环、增强心脑血管机能、改善睡眠、消除疲劳、增强人体抵抗力、消除亚健康状态等一系列保健功效。根据不同的病症，选用不同的药物，可以治疗不同性质的疾病。

足浴在其他方面也有一定的优势，比如对身体虚弱的老人，吃药很困难，吃完还担心会不会不舒服；对不肯听话吃药的孩子，妈妈们看着孩子哭天抹泪，一边心疼一边灌宝贝们吃药。这时候选择足浴，不仅与内服法有殊途同归、异曲同工之妙，还能增进家人的感情，何乐而不为呢？

编者

于2010年6月

目 录



第一章 怎样才是足浴的正确方法

- 1. 可以在家做足浴002
- 2. 足浴也是一门学问003
- 3. 这些人，这些时候不要做足浴004
- 4. 大木盆，中药汤，温开水，半小时005
- 5. 几块小石子让你事半功倍007
- 6. 从足心涌上来的天然之气——涌泉穴008

第二章 认识足浴使用的药材

- 1. 中药独特的性能010
- 2. 用中药的“四气”、“五味”来治病011
- 3. 中药的“升、降、沉、浮”作用014
- 4. 药物“归经”就是要归到五脏六腑中去016
- 5. 中药与西药的不同018



6. 预防保健可用中药足浴	020
---------------------	-----

第三章 家庭常见病的足浴方

1. 感冒了不用慌	024
2. 肺炎是上火，引火足中走	028
3. 通开堵塞多年的鼻子	030
4. 头痛莫撞墙	034
5. 难言之隐的女人病	038
6. 解决与厕所的缠绵	041
7. 手足冰冰凉，桂枝小茴香	045
8. 莫名的忧郁	048
9. 终于盼来了孩子	051
10. 带癌生存不是梦	054
11. 成功击败大小三阳	057
12. 无“痔”之人反轻松	060
13. 治疗湿疹就是要祛湿	063
14. 扑灭胃中火	066

第四章 老年人常见疾病的足浴

1. 延缓衰老耳目聪	072
------------------	-----

2. 解决“双高”的不二法门	075
3. 中国人的脊梁	078
4. 那并不通畅的心路	081
5. 对付糖尿病的良方	084
6. 治疗风湿是一绝	088
7. 漫漫长夜真难熬	091
8. 安然度过更年期	094
9. 中风不留后遗症	097
10. 喉咙里面的梅核气	101
11. 肾病综合征的足浴调养	104
12. 家里有个老慢支	107
13. 停不下来的打嗝声	110
14. 还眼前一片清明景象	113
15. 脖子上的“蝴蝶结”	116
16. 老年痴呆要早早预防	119

第五章 怎样足浴才能做个气血美人

1. 五色养颜汤	124
2. 清肺祛痰湿，痘痘去得快	126
3. 还你白皙的肌肤	128
4. 怎样年轻10岁	131
5. 大大小小的斑	133
6. 经血调理好，肤色红润不显老	135



7. 不用管住嘴的苗条美人 139
8. 穿高跟鞋的女魔头 142
9. 怎样拥有丰盈有光泽的秀发 146
10. 怎样做“S”女人 149
11. 产后没奶怎么办 152

第六章 巧用足浴打造中年男人的健康

1. 迅速解除疲劳睡好觉 156
2. 巧用足浴解烟毒 160
3. 醉了用健肝解酒汤 163
4. 解决前列腺的难题 166
5. 泡掉你的将军肚 169
6. 重振男人“雄风” 171
7. 富贵的肝胆并不好 174
8. 外科医生的“外科胃” 177
9. 睡觉不再打呼噜 180
10. 让心脏回到20岁 183

第七章 通过足浴养出个健康宝宝来

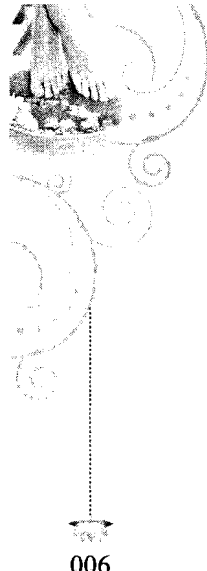
1. 天生娇贵的孩子 188

2. 远离哮喘的困扰	193
3. 吃不香的孩子愁坏了妈妈	196
4. 夜里“画地图”	199
5. 过于活泼未必是好事	202
6. 帮助孩子长高的足浴方法	205
7. 小儿癫痫怎么治	208
8. 大汗淋漓的宝贝	211
9. 红肿的小腮帮	214
10. 摘掉厚眼镜	216
11. 口舌生疮麻烦多	218
12. 初发麻疹要透邪	221
13. 出了水痘要小心	225
14. 不再流鼻血	228
15. 给宝宝把血补上来	231

第八章 四季足浴各不同

1. 春日为发陈请养肝	234
2. 夏日解暑祛湿	236
3. 秋日润肺养阴通肠	238
4. 冬日温暖丹田气	240





第九章 常见足部疾病的治疗

1. 足癣	244
2. 冻足	247
3. 足跟痛	249
4. 足扭伤	251
5. 足茧	253
6. 足部骨折	256
后 记	259
附录一 五脏主要的功能作用	264
附录二 六腑的功能作用（泄而不藏，时而不能满）	267
附录三 常见病的足浴方	269
附录四 常用足部反射区示意图	282
附录五 五行对应关系表	285



【第二章】 ^^^

怎样才是足浴的 正确方法

本章旨在给大家介绍一些正确的足浴方法和基本的足浴知识，以使更多的朋友能正确的运用足浴来提高自己的自我保健意识，增进健康水平，收到更好的足浴效果。

1 可以在家做足浴

002

在中国，大部分人都有每天洗脚的习惯，其实这看似简单的洗脚也是一门学问。每天洗脚时，在掌握合适水温的前提下，往泡脚的水中加入适量药材煎成的汤，做下足浴，既可以防病保健，又可以对某些疾病起到减轻症状的作用。

现在专业做足疗的机构非常多，进去后里面的环境也都不错，人员大部分也很专业，说明人们越来越认识到足浴对我们健康的重要性。但是日常生活中大家的工作都比较忙，一天下来往往很累，只想赶紧回家休息，好好睡一觉。这种情况下，一般没有多余的时间和精力每天赶去专门的足疗专业机构做保健。

其实，在足浴的重要作用日益被国人认识和接受并逐渐普及到普通百姓中的时候，在家做足浴也就成了日常生活中必不可少的养生治病的好方法。在掌握足浴的正确方法之后，我们完全可以成为自己的足疗师。准备一些在药店里很容易买到的几味中药，每天晚上，或是有时间的时候，抽出一会儿工夫来，可以看电视，可以读书，甚至只是和家人愉快地聊一会儿天，就可以轻轻松松做足浴。既省下了时间，又省下了金钱。时间长了，身体慢慢变好，有时候困扰我们多年的老毛病不是不翼而飞了，就是减轻了。这时不禁要感叹，原来只是每天泡泡脚，就能有这么好的效果，还省去不少繁琐的检查，少吃了许多难吃的药，也不必忍受那么多的病痛，真是一举多得。

因此，有条件的话，不妨试着学习一下在家做足浴的方法，一家老少其乐融融地享受足浴带给我们的温暖和健康，何乐而不为呢？



2 足浴也是一门学问

足浴，不单单是人们所认为的那样，只是用热水泡泡脚就可以了。中医所推崇的足浴方式，主要是运用合理的中药足浴方，使药物的成分可以通过经行于足部的经脉，运行及作用于周身及病变的脏腑，以达到治病保健的目的。

日常生活中，若想通过足浴来养生治病，最主要的是要把足浴当成一门学问来研究。因为足浴是通过中医理论来指导的，而中医理论又非常的博大精深，弄不明白就盲目使用的话，不仅不会达到相应的效果，有时候反而会适得其反，不仅不能治病，还会加重病情。也就是说，要想学会足浴，首先得知道你想通过足浴做什么，是治疗某种疾病还是强身健体；另外，还得知道足浴的方法，对照自己的病症有针对性的进行。足浴时所使用的药物、水量、方法、时间，都是有讲究的。没病的人想强身健体，那你就绝对不能和想治疗高血压的病人用一个方子。你看着人家天天用那个方子泡脚变得身体特好，就自己也照着用，这一用，可能本来不错的身体变得还没以前好了。要不就是你看着这个方子做足浴能治自己的病，就放开了可劲儿泡，一泡泡两个多钟头，把脚拿出来一看，皮都皱了，自己还心慌气短，头也晕了，脚也没劲了，这就把当初治病心思耽误了。方法不对还不如不做。

学习中医很难，那么学习足浴很难吗？一点都不难。只要掌握好足浴的时间和药物的剂量，用对容器，不会占用我们多少精力和时间，所花费的金钱也不是很多。每天也就一会儿工夫的事儿，就可以轻松享受足浴带给我们的健康。



3 这些人，这些时候不要做足浴

004

足浴对于我们的健康虽然有莫大的好处，但也不是每个人都适用的，在足浴前一定要结合自身身体情况，合理进行选择。

例如，严重心脏病患者，脑出血、脑血栓未治愈者就不适合足浴。因为足浴时血液循环的加快会加重心脏和血管的负担，心脏病不稳定的时候再加重其负担，可能会引起发作，并且加速的血流也会影响脑血管病人的脑供血，所以若患有这方面的疾病还是不要足浴的好。

孕妇也不适合足浴。孕妇要供应自己的和胎儿的血液，心脏负担重，如果再做足浴会加重自己的负担。如果孕妇的身体情况比较好时，可以适当地做一下，但千万要注意药物的选择和时间的控制，事先咨询一下有经验的医师。

如果是糖尿病后期并发症患者，或是周围神经炎患者，对温度的感应比较迟钝，在自己一个人的情况下最好先不要做足浴，应该等家人试好合适的水温后再开始，不然很可能因为对温度不敏感而把自己烫伤。

足部有炎症、皮肤病的人有传染性，最好不要和他人共用一个足浴盆，否则会造成交叉感染，把自己的疾病传给他人。

足部有外伤或皮肤烫伤者也不能足浴，这种病人足部的皮肤不完整，不能形成有效的皮肤黏膜屏障，浴足液中所含的某些物质在皮肤完整时对人体无害，但是在这种情况下可能会对伤口或是身体造成损害。

饭前、饭后半小时内不宜进行足浴，这是由于饭前足浴可能抑制胃液分泌，会影响消化；饭后足浴的话，足部血管会扩张充血，血流加快，血液都流到脚上去了，供应胃肠及内脏的血液自然就相对地减少了，那么胃肠的消化功能自然会减弱。

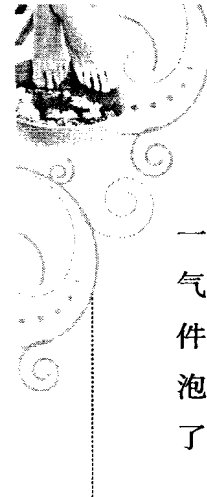
4 大木盆，中药汤，温开水，半小时

当我们决定以足浴开始每天的保健时，首先需要的就是选用合适的容器。现在市面上出售的足浴盆多种多样，甚至成百上千元价格的也不少见。但如果要使用中药汤剂进行足浴的话，还是以木制盆为好。因为木制盆材料天然，和中药材一样都是取自天然植物，而且散热较慢，有利于保温。如果想利用电动足浴盆足浴的话，可以把药物煎汤后，取药汁倒入足浴盆中。为了避免混入药渣，可以先用纱布过滤一下，以免堵塞水流的出口，对足浴盆造成损害。需要注意的是，一般不要选用金属制的容器，因为某些金属离子会和药材中的某些成分发生化学反应，不仅影响疗效，还可能会产生某些有害的物质。

在大小的选择上，足浴盆的高度一般来说应高于20厘米，以装水后水能没过踝关节为佳。假如足浴盆太矮，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，浴足的效果自然要差些。而盆的宽度则以能容纳双脚即可。

每一个足浴方的组成都是不一样的，在进行足浴前要选择好适合自己的配方，确认药物的品种剂量后，在沙锅或是非金属容器里加水烧开，煎煮一段时间再倒入足浴盆中。这样的话，每个方子里的药物可以充分地融合，更加符合中医的理论。

足浴时，最好把水保持在一个比较合适的温度，以35~45℃为宜，不能泡着泡着就凉水凉下来。因为进行足浴治疗时，只有保持一定的温度，药物才能保证其效力的最大限度发挥。而且水如果凉了，脚也会跟着受寒，寒气通过脚进入人体，引发别的寒性疾病，往往会适得其反。治病的目的没有达到，还因此受了凉，得不偿失。



足浴不生病

另外要注意的是，春天至秋天的室温都不低，水凉得也不会很快，一般在足浴的这段时间里都能保持合适的温度。冬天的话如果室内有暖气或是空调也让室内很温暖，水也不会凉得很快。如果没有这方面的条件，保持水温的方法很简单，在足浴时身旁放上能保温的一壶水，开始泡时先少放点水，当觉得水温下降的时候，再加点热水进去，水就又温了起来。

足浴的时间也有讲究，一般为30~40分钟。因为足浴时水温比较高，会加速人体的血液循环，心脏的负担也会加重。如果泡脚30分钟以上，药物已经通过足部的毛孔进入血液循环运达周身，这时候的心脏也能承受而没有太大的感觉，既不影响药物的吸收，又不会加重心脏的负担。

对于患有某些疾病的患者，如感冒日久不愈、糖尿病、慢性风湿性关节炎、常年顽固性头痛、高血压等患者，足浴时间可以适当延长一段，这样疗效更佳，但不要超过1小时。

