

C O N G S H U

最新家庭健康
生活丛书

刘 硕 周 荣 编著

最流行的 家庭



足浴指南

学苑出版社

最新家庭健康
生活丛书

刘 硕 周 荣 编著

最流行的 家庭 足浴指南



花出版社

图书在版编目(CIP)数据

最流行的家庭足浴指南/刘硕 周荣 编著 -- 北京:学苑出版社,2004.
1(最新家庭健康生活丛书)
ISBN 7-5077-2217-1

I. 最… II. ①刘…②周… III. 足 - 按摩疗法(中医) IV. 244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 096222 号

责任编辑:陈 辉

封面设计:贾臻臻 李戎

出版发行:学苑出版社

社 址:北京市丰台区南方庄2号院世纪星1号楼

邮政编码:100078

网 址:www. book001. com

电子信箱:xueyuan@ public. bta. net. cn

销售电话:010-67665512、67602949、67678944

经 销:新华书店

印 刷 厂:北京市广内印刷厂印刷

开本尺寸:787×960 1/16

印 张:15. 375

字 数:223 千字

版 次:2004 年 4 月北京第 1 版

印 次:2004 年 4 月北京第 1 次印刷

印 数:0001-3000 册

定 价:26. 00 元



当人们生活水平提高之后，对自我健康的要求也就越来越迫切，正因为如此，各种保健养生的方法也就受到人们的普遍欢迎。足浴养生正是在这样一个时代背景下逐渐流行于社会，走进家庭的。

那么，什么是足浴养生疗法呢？它是一种中医按摩和中药外洗相结合用的人体自我保健的养生方法。它吸收了古代按摩术的精华，广采现代药浴及足部按摩的技术，以中医经络理论与现代科学研究为基础，以传统按摩术及中药外洗法为基本内容，立足于局部，调整于整体，以外治内，属于现代“自然医学”的一部分，是一种安全无害的家庭保健方法之一。

本书所介绍的家庭足浴养生方法从男女老少不同的体质出发，从内外妇儿各种病症的病变特殊性入手，采用现代药浴和足部按摩系列配套有机结合的方法，通过科学设计和反复临床实践，取得了明显疗效，因而值得向广大养生爱好者推广。

本书采用图解的表现形式，文字简练，通俗易懂，按摩洗浴手法示意图与文字相结合，图文并茂，形象直观，方法简便，易学易做，掌握后可随时随地用来调结自己身体疾病和不适状态，及时消除潜伏的隐患，保持健康的体魄。因此可以说，本书是一套以普及和实用为特点的足浴保健治疗入门著作，相信一定会受到广大读者的喜爱。

最新家庭健康生活丛书编委会

编委会名单:

总策划:陈辉

执行主编:齐强

编委会成员:(按姓氏笔画排列)

马立侠 文 旗 任 远 朱晓芳 齐 强
张英明 张瑞贤 汪东才 陈玉川 周 荣
林伟康 侯大勇 赵银龙 徐荣谦 袁宝权
霍雨佳

参加编写人员:(按姓氏笔画排列)

丁小华 于 建 马之平 马立侠 文 旗
任 远 刘 林 刘 硕 刘志军 刘彩霞
孙小庆 朱晓芳 齐 晗 齐 强 张士柔
张英明 张荣明 张瑞贤 汪东才 陈玉川
周 荣 林伟康 侯大勇 胡 宜 赵银龙
钟建华 徐荣谦 袁宝权

声 明

中医学是一门不断发展的学科,随着临床经验的不断积累,在中药的运用上,也出现了一些新的变化,本书的编者根据他们自己的临床经验,并参考了已发表各类文献,编成此书。本书所提供的所有资料都是准确、完整、可靠的,但是本书的编者、出版者在此郑重声明:他们对因使用本书资料而引起的任何医疗差错和事故一律不能负责。同时,天然药物的使用,应遵循保障生物物种多样化的原则,对濒危物种在临床上的药用,应遵循国家法律之规定,鼓励使用替代品。



第一篇 足浴入门	(1)
一、足浴保健法的原理	(1)
二、春天足浴法	(2)
三、夏天足浴法	(3)
四、秋天足浴法	(4)
五、冬天足浴法	(4)
六、足是经络之根	(5)
七、浴足的现代科学依据	(6)
八、足浴法的四大特点	(7)
九、足浴的五大适应症	(8)
十、足浴的十大禁忌症	(8)
十一、足浴操作的基本原则	(9)
十二、足浴操作的十大注意事项	(10)
第二篇 足浴操作法	(13)
一、简便可行的浴足方法	(13)
(一) 足浴的两个基本要素	(13)
(二) 足浴按摩的基本方法	(13)

二、诸病可治的浴足方法	(19)
三、临睡洗脚,安枕无忧	(20)
(一)重视对足的养护	(20)
(二)浴足时的保健经穴刺激法	(21)
(三)浴足时的足部清洁保养法	(21)
四、浴足美足,益我健康	(22)
(一)浴足美足的准备	(22)
(二)做个赤足美容师	(23)
(三)美足,护肤保养法	(24)
(四)怎样给家人浴足	(25)
(五)足浴后护理法	(28)
五、练足,脚部运动法	(28)
(一)随时可做的足部运动操	(28)
(二)灵巧多变的脚部运动法	(29)
(三)步行,最好的健足法	(29)
六、香足,足部爽身法	(31)
(一)足病是臭脚的来源	(31)
(二)足香浴——一种自古流传的香足法	(31)
七、你的脚其实可以很美	(32)
(一)关心你的脚	(32)
(二)一般保养	(32)
(三)鞋的选择	(33)
(四)洗脚前的保健操	(34)
(五)给脚一副与众不同的“面孔”	(34)
八、由上到下,由点到面——足浴基本点穴法	(35)
(一)姿式	(35)
(二)操作方法	(35)
(三)功效	(35)
(四)基本操作举例	(35)
九、寒者热之,热者寒之——足浴的方法	(36)
(一)普通水浴法	(36)

(二) 足部凉浴法	(36)
(三) 足部暖浴法	(36)
(四) 低位足浴	(37)
(五) 高位足浴	(38)
(六) 足底沐浴法	(38)
(七) 药物熏浴法	(29)
(八) 盆洗足浴法	(29)
(九) 干搓足浴法	(40)
(十) 辨经络足浴法	(40)
十、肥者瘦之,弱者强之——足浴健美操	(40)
(一) 颈部减肥	(40)
(二) 腿部减肥	(40)
(三) 臀部减肥	(41)
(四) 小腿减肥	(41)
(五) 下腹部减肥	(41)
(六) 腰部减肥	(41)
第三篇 足部诊病法	(43)
一、足部经络诊断法	(41)
(一) 足厥阴肝经和足少阳胆经	(41)
(二) 足太阴脾经和足阳明胃经	(44)
(三) 足少阴经和足太阳膀胱经	(44)
二、脚小乾坤大,一足察上下	(45)
(一) 从各种疼痛诊断疾病	(45)
(二) 从各种脚姿诊断疾病	(49)
(三) 从脚的温度诊断疾病	(50)
(四) 从脚的趾甲形态诊断疾病	(50)
(五) 从鞋底的变化特征诊断疾病	(51)
(六) 从按摩后的效果诊断疾病	(51)
三、感觉自查诊病	(52)
四、望色泽变化诊病	(52)

五、望足的形态诊病	(53)
第四篇 足浴调节法	(55)
一、寒热温凉皆可足浴	(55)
(一) 足部暖热浴保健法	(55)
(二) 足部药浴保健法	(57)
二、常见的足浴法	(58)
三、搓脚心而防百病	(63)
四、上病上治,上病下治	(64)
(一) 足浴的四个关键部位	(64)
(二) 低位足浴及其特点	(64)
(三) 高位足浴及其特点	(65)
五、足浴保健法的基本穴位	(67)
(一) 定位依据	(67)
(二) 足浴基础穴位	(67)
(三) 足部新穴足针保健法	(71)
(四) 配穴方法	(75)
(五) 适应症	(76)
(六) 操作方法与注意事项	(76)
第五篇 常见病症的足浴点穴经验方	(79)
一、足浴点穴治疗呼吸系统疾病	(79)
(一) 感冒	(79)
(二) 肺结核	(79)
(三) 气喘	(79)
(四) 喘息有痰	(80)
二、足浴点穴治疗消化系统疾病	(80)
(一) 呕吐	(80)
(二) 呃逆	(81)
(三) 腹胀	(81)

(四)腹痛	(82)
(五)胃痛	(83)
(六)急性胃肠炎	(84)
(七)腹泻	(85)
(八)浅表性及肥厚性胃炎	(86)
(九)胆囊炎	(86)
(十)肝硬化	(88)
(十一)脾病	(89)
三、足浴点穴治疗循环系统疾病	(89)
(一)贫血	(89)
(二)高血压	(90)
(三)心绞痛	(90)
(四)风湿性心脏病	(90)
(五)脑动脉硬化	(91)
(六)脑中风	(91)
(七)血栓性脉管炎	(92)
四、足浴点穴治疗泌尿生殖系统疾病	(92)
(一)泌尿系疾病	(92)
(二)肾炎尿少,蛋白尿	(92)
(三)小便不利	(93)
(四)膀胱病	(93)
(五)肾炎	(94)
(六)阳痿	(95)
(七)前列腺肥大	(97)
(八)淋证	(98)
(九)睾丸引痛	(98)
(十)精索静脉曲张	(98)
五、足浴点穴治疗神经内分泌系统疾病	(99)
(一)神经衰弱	(99)
(二)精神分裂症	(99)
(三)癫痫	(99)
(四)偏头风	(100)

(五) 神经性头痛	(100)
(六) 眉棱骨偏头痛	(101)
(七) 眩晕症	(101)
(八) 肋间神经痛	(102)
(九) 嗜睡症	(102)
(十) 脊髓空洞症	(102)
(十一) 不宁腿综合症	(102)
(十二) 甲状腺功能亢进	(103)
(十三) 甲状腺机能亢进症	(103)
(十四) 肝区痛	(103)
(十五) 肥胖	(104)
(十六) 胸胁痛满	(104)
(十七) 各种焦虑病	(105)
六、足浴点穴治疗儿科疾病	(105)
(一) 小儿体弱	(105)
(二) 小儿食积	(106)
(三) 小儿麻痹后遗症	(106)
七、足浴点穴治疗妇科疾病	(107)
(一) 痛经	(107)
(二) 闭经	(107)
(三) 月经过多	(107)
(四) 子宫颈癌	(108)
(五) 白带	(108)
(六) 妇女体弱带下	(108)
八、足浴点穴治疗骨伤及外科疾病	(109)
(一) 肩周炎	(109)
(二) 椎间盘突出症	(109)
(三) 风湿性关节炎	(110)
(四) 肘关节疼痛	(111)
(五) 肩颈疾患	(111)
(六) 肩关节疼痛	(112)
(七) 腰背痛	(112)

(八) 外伤腰痛	(113)
(九) 腿脚拘挛	(113)
(十) 下肢象皮肿	(113)
(十一) 下肢痿痹	(113)
(十二) 足踝扭伤	(114)
(十三) 腿部痉挛	(114)
(十四) 痹证	(115)
(十五) 下肢活动不便	(115)
(十六) 丹毒	(116)
九、足浴点穴治疗五官科疾病	(116)
(一) 牙痛	(116)
(二) 咽痛	(116)
(三) 鼻炎	(117)
十、足浴点穴治疗其他疾病	(118)
(一) 癌症	(118)
(二) 上肢无力证	(118)
(三) 体质虚弱	(119)
(四) 各种内脏疾病	(119)
第六篇 足浴保健法的特效穴位	(121)
(一) 特效足穴 1: 前后隐珠	(121)
(二) 特效足穴 2: 脚后跟	(121)
(三) 特效足穴 3: 独阴	(122)
(四) 特效足穴 4: 小趾尖	(122)
(五) 特效足穴 5: 阴独	(122)
(六) 特效足穴 6: 足太阳穴	(122)
(七) 特效足穴 7: 脑根穴	(123)
(八) 特效足穴 8: 二趾上	(123)
(九) 特效足穴 9: 遗尿穴	(124)
(十) 特效足穴 10: 八冲	(124)
(十一) 特效足穴 11: 足大趾端	(124)
(十二) 特效足穴 12: 厉兑	(125)

(十三)特效足穴 13:足少阳	(125)
(十四)特效足穴 14:拇趾横理三毛	(125)
(十五)特效足穴 15:甲根穴	(125)
(十六)特效足穴 16:踝部进针点	(126)
(十七)特效足穴 17:下 1	(126)
(十八)特效足穴 18:下 2	(126)
(十九)特效足穴 19:下 3	(127)
(二十)特效足穴 20:下 4	(127)
(二十一)特效足穴 21:下 5	(127)
(二十二)特效足穴 22:下 6	(127)
(二十三)特效足穴 23:拇趾表横纹(又称百息)	(127)
(二十四)特效足穴 24:鞋带	(128)
(二十五)特效足穴 25:曲尺	(128)
(二十六)特效足穴 26:气喘	(128)
(二十七)特效足穴 27:大趾甲下	(129)
(二十八)特效足穴 28:华佗	(129)
(二十九)特效足穴 29:踝下	(129)
(三十)特效足穴 30:阴阳	(130)
(三十一)特效足穴 31:漏阴	(130)
(三十二)特效足穴 32:太阳跷	(130)
(三十三)特效足穴 33:营池	(130)
(三十四)特效足穴 34:足太阴	(131)
(三十五)特效足穴 35:内昆仑	(131)
(三十六)特效足穴 36:内踝尖	(131)

第七篇 足浴综合保健法

(133)

一、五官病

(133)

(一)近视眼	(133)
(二)口疮	(134)
(三)扁桃体炎	(135)
(四)鼻炎	(135)
(五)鼻衄	(136)
(六)牙痛	(136)

(七)咽喉病	(136)
(八)梅核气	(137)
二、妇女病	(137)
(一)痛经	(137)
(二)更年期综合症	(139)
(三)妇女阴痒	(140)
(四)子宫脱垂	(140)
(五)子宫出血	(141)
(六)白带增多	(141)
(七)妇女不孕	(142)
(八)子宫颈炎	(142)
(九)难产	(142)
三、男科疾病	(143)
(一)阳痿	(143)
(二)前列腺炎	(144)
(三)肾炎	(144)
(四)肾结石	(145)
(五)男子疝气	(146)
(六)小便不利	(146)
(七)浮肿	(147)
(八)淋症	(148)
(九)泌尿系感染	(149)
(十)遗尿	(149)
(十一)内脏下垂	(149)
(十二)遗精症	(150)
(十三)痔疮	(150)
(十四)不育症	(151)
四、儿科疾病	(151)
(一)儿童早期足浴按摩的意义	(151)
(二)常用的儿童洗浴足浴油	(152)
(三)母亲给婴儿浴足的益处	(154)
(四)怎样为你的孩子洗脚	(154)

(五)给孩子足浴的注意事项	(155)
(六)小儿咳喘	(155)
(七)小儿虚弱	(156)
(八)小儿惊风	(156)
(九)小儿支气管炎	(157)
(十)小儿四肢冷冰	(158)
(十一)小儿腹泻	(158)
(十二)小儿流涎	(159)
(十三)小儿夜啼	(159)
(十四)小儿麻痹后遗症	(159)
五、骨伤科疾病	(160)
(一)下肢疼痛	(160)
(二)下肢痉挛	(161)
(三)下肢偏瘫	(162)
(四)膝关节病	(162)
(五)膝关节黏连	(163)
(六)风湿痛	(163)
(七)类风湿性关节炎	(164)
(八)足跟痛	(166)
(九)中风后遗症	(168)
(十)足无力	(169)
(十一)足痉挛	(169)
(十二)疲劳症	(169)
(十三)肩酸痛	(170)
(十四)颈椎增生	(170)
(十五)腰椎间盘突出症	(171)
(十六)肌肉紧张	(171)
(十七)外踝痛	(171)
(十八)坐骨神经痛	(152)
(十九)腰腿痛	(173)
(二十)腰膝酸痛	(174)
(二十一)腰椎关节病症	(175)
(二十二)腿肌僵硬	(175)

(二十三)腓肠肌痉挛,小儿咳喘病	(175)
(二十四)落枕	(176)
(二十五)关节增生	(176)
(二十六)关节肿胀	(176)
(二十七)足跖疣	(177)
(二十八)足痿不收	(177)
(二十九)全身软组织损伤	(178)
(三十)手足乏力	(178)
(三十一)下肢静脉曲张	(179)
(三十二)肌肉硬结	(179)
六、呼吸疾病的足浴	(180)
(一)流感	(180)
(二)高烧	(181)
(三)肺炎	(182)
(四)支气管哮喘	(182)
(五)咳嗽	(183)
(六)肺结核	(186)
七、消化系疾病的足浴	(184)
(一)消化不良	(184)
(二)胃及十二指肠溃疡	(185)
(三)贫血	(185)
(四)胃下垂	(186)
(五)胃病	(186)
(六)胃痛、呕吐	(187)
(七)肝炎	(188)
(八)黄疸	(189)
(九)肝硬化	(189)
(十)胆石症	(190)
(十一)溴抗阳性	(190)
(十二)腹痛	(191)
(十三)肠炎	(191)
(十四)腹泻	(192)