



汉竹 ● 健康爱家系列

家庭 足浴 全书

王东坡 ● 主编

汉竹 ● 编著



中国轻工业出版社

汉竹 ● 健康爱家系列

家庭足浴全书

汉竹
王东坡 主编
编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭足浴全书/王东坡主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.1

(健康爱家系列/汉竹编著)

ISBN 978-7-5019-5662-6

I. 家… II. ①汉…②王… III. 足—按摩疗法(中医) IV.R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第121376号



汉竹图书

www.homho.com
精彩阅读, 在汉竹

全案策划

责任编辑: 叶 蕾 责任终审: 劳国强

策划编辑: 龙志丹 责任监印: 胡 兵

封面设计: 张腾方 版式设计: 张腾方 张 帆

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: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007年1月第1版 第1次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 7

字 数: 160千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5662-6/TS·3279 定价: 29.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60866S2X101ZBW



家庭浴书
足全

前言

世界卫生组织(WHO)提出全球卫生工作战略目标是“21世纪人人享有健康”。对健康的定义为:健康不仅是不患病,并且要达到生理、心理与社会适应性的完好状态。

医学经历了临床、预防和康复三个发展阶段,应运而生的是以健康与疾病之间存在的“第三状态”为主要研究对象的第四阶段医学,即保健医学。因此保健已成为21世纪人们普遍关心与追求的热点。

“足疗养生法”自古以来就是老百姓加强自身保健和对症治疗疾病的好方法,它包括足浴和足部按摩。近年来,足疗成为非常热门的时尚保健项目。只要掌握了正确的足疗方法,就可以起到促进气血运行、舒筋活络,调理阴阳平衡的养生效果。

本书针对中国家庭设计,主要介绍丰富多样的足浴方法,既有年轻人喜爱的芳香精油配方,又有中老年人偏爱的中药配方,让你在家里同样可以享受到足浴带来的美好感受和保健疗效。

本书配有大量精美图片,各种足浴配方和使用方法一目了然。

从现在开始爱护你的双足,给它贴心的关照吧!

目录

家庭
足浴
全书

1/ 第一章 足浴养生的奥妙

2/ 足是“人体的第二心脏”

4/ 全身健康从脚开始

5/ 足浴的益处

6/ 足浴的特点

7/ 足浴的基本原则

8/ 足浴的必备材料

11/ 足浴的必备工具

14/ 轻松足浴的 10 个步骤

21/ 不宜进行足浴的人群

23/ 第二章 在家轻松享受足浴

24/ 第一节 养生保健足浴

24/ 睡前泡脚不偷懒

25/ 足部凉浴强体质

26/ 干搓足浴也养生

27/ 美白肌肤牛奶浴

28/ 活血润肤米(红)酒浴

29/ 抗菌消炎盐水浴

30/ 消除紧张足浴法

31/ 消除疲劳足浴法

32/ 告别忧郁足浴法

33/ 健脑益智足浴法

34/ 促进性欲足浴法

35/ 增进食欲足浴法

36/ 抗衰老足浴法

37/ 美容足浴法

38/ 给宝宝的特别关爱

38/ 怎样给宝宝进行足浴

39/ 适合宝宝使用的精油

40/ 第二节 44 道草本精油足浴

40/ 茶之魅惑, 让足部散发茶的芳香

41/ 轻松减压, 享受心灵的放松时刻

42/ 赶走压力, 找回自我

43/ 轻松调适, 阳光心情

44/ 告别抑郁, 让心情 High 起来

45/ 神采奕奕, 薄荷浴

46/ 舒缓放松, 洋甘菊浴

47/ 脚丫放轻松, 薰衣草浴

48/ 轻松一下, 解除疲劳浴

49/ 柠檬香茅轻松浴

50/ 与世无争浴

51/ 香水莲花浴

52/ 薄荷清凉浴

53/ 绿茶柠檬浴

54/ 粗盐净化浴

55/ 滋润香柚浴

56/ 醉美红酒浴

57/ 减肥轻盈浴

58/ 为生命喝彩, 菊花蜜浴

59/ 宠爱自己, 玫瑰花浴

60/ 杀菌排毒, 芦荟浴

61/ 娇艳欲滴, 花瓣浴

62/ 关爱女性, 顺畅气血

63/ 排除毒素, 一身轻松

64/ 多多宠爱自己, 减轻经前综合征

65/ 温暖好气色, 不做冷美人

66/ 百里香美腿 SPA

67/ 浪漫之夜, 给性爱加分

68/ 浪漫鸳鸯浴

69/ 激情重现浴

70/ 苹果美人浴

71/ 情爱宝盒, 檀香玫瑰浴

72/ 柠檬提升免疫力

73/ 蒲公英保肝行动

74/ 尤加利减轻感冒发烧症状

75/ 洋甘菊控制湿疹、痒

76/ 远离香港脚

77/ 摆脱恼人的脚臭

78/ 温热疗效, 肌肉不再酸痛

79/ 改善低血压, 促进生理循环

80/ 减轻静脉曲张、水肿症状

81/ 赶走失眠, 睡个好觉

82/ 黑胡椒杜松浴, 减轻坐骨神经痛

83/ 杜松鹿蹄草浴, 减轻关节疼痛

84/ 草本精油小贴士

84/ 稀释调配精油的方法

85/ 按摩油的调配法

86/ 常用的精油配方及使用方法

88/ 保存精油的 8 种方法

90/ 第三节 中药足浴

90/ 中药足浴疗效多

92/ 中药足浴治感冒

93/ 中药足浴治发热

94/ 中药足浴治头痛

95/ 中药足浴治咳嗽

96/ 中药足浴治慢性支气管炎

97/ 中药足浴治消化不良

98/ 中药足浴治便秘

99/ 中药足浴治失眠

100/ 中药足浴治高血压

101/ 中药足浴治高脂血症

102/ 中药足浴治糖尿病

103/ 中药足浴治水肿

104/ 中药足浴治慢性肾炎

105/ 中药足浴治风湿性关节炎

106/ 中药足浴治皲裂

107/ 中药足浴治足癣

108/ 中药足浴治汗脚

109/ 中药足浴治足跟痛

110/ 中药足浴治踝关节扭伤

111/ 中药足浴治下肢静脉曲张

112/ 中药足浴治痛经

113/ 中药足浴治更年期综合征

114/ 中药足浴小贴士

114/ 中药足浴的特点

115/ 中药足浴的注意事项

117/ 第三章 足部按摩增疗效

118/ 足部按摩的重要性

120/ 足部按摩的作用

122/ 足部按摩的姿势

123/ 足部按摩的注意事项

124/ 足部按摩的基本步骤

129/ 第四章 足部运动也养生

130/ 第一节 足部运动保健

130/ 简单易行的足部保健运动

133/ 睡前足部保健运动

134/ 强韧脚踝的足部保健运动

136/ 第二节 行走更健康

136/ 为健康而运动

137/ 平凡行走，不凡效果

138/ 走掉 10 大疾病

141/ 对“症”行走更健身

142/ 健康行走前的准备工作

144/ 健康行走前的热身运动

146/ 健康行走的进度与方法

148/ 不正确的行走姿势

149/ 行走运动中的注意事项

150/ 附录

150/ 从各种足姿看健康

150/ 从足色看健康

151/ 从足型看健康

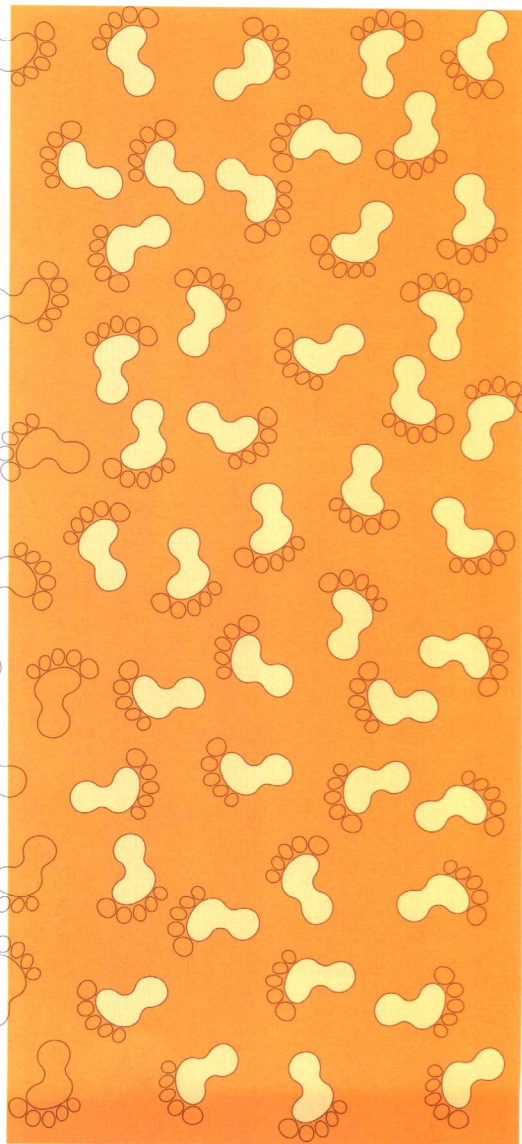
152/ 足部反射区与健康

155/ 从脚趾甲的形态看健康

156/ 穿鞋不当引起的脚病

156/ 怎样选择适脚的鞋

第一章 足浴养生的奥妙



足是“人体的第二心脏”

足部距离心脏较远，位于身体的最下部，返回心脏的血流（静脉流）易在这里滞留，足部肌肉起着泵一样的作用，促进血流。因此足部又被称为“第二心脏”。足部肌肉因缺乏运动而老化时，足部的血流便开始恶化。

这时，如果认真按摩足部，血流便会顺畅，心脏负担也会减轻。

此外，刺激接近身体表面的末梢神经，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。

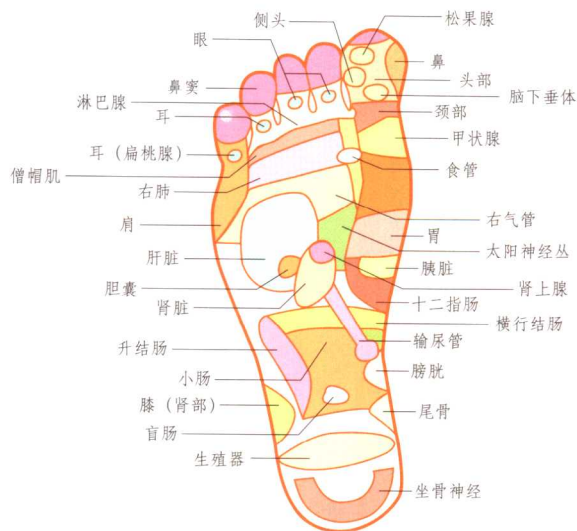


中医有“上病取下，百病治足”之说，每天一次足浴和几分钟的足部按摩可以有效预防和治疗许多疾病，增进身体健康。

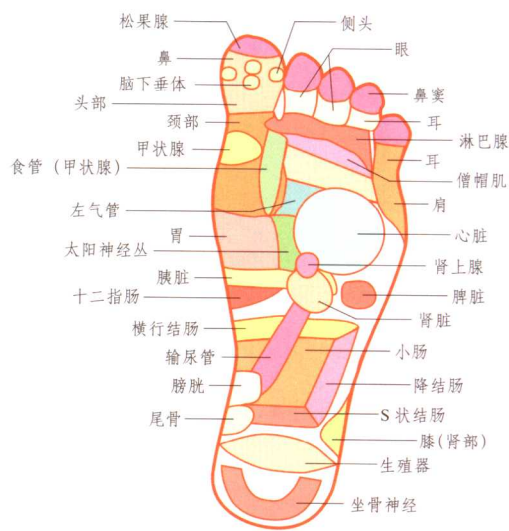
常常轻柔地对宝宝进行足部按摩，对宝宝的厌食、多动症、夜尿很有疗效，还能提高宝宝机体的抵抗力，增强体质。

足部反射区示意图

足被称为“人体的第二心脏”，因为任何器官在足底都有反射区，足部保健能间接保护人体的器官。

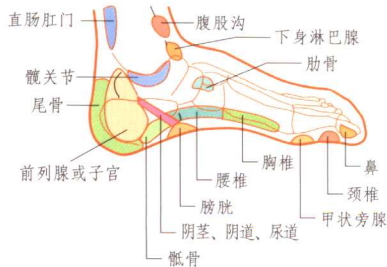


右足底反射区图

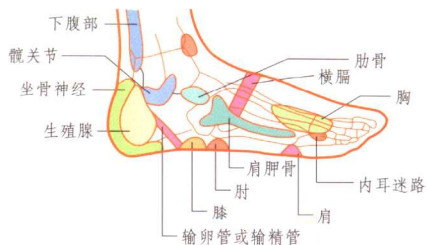


左足底反射区图

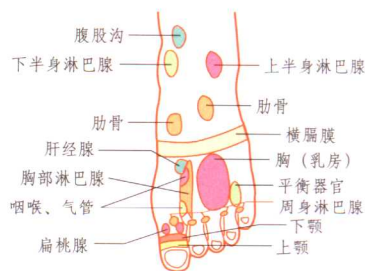
足内侧反射区图



足外侧反射区图



足背部反射区图



全身健康从脚开始

— 保暖促循环

脚部保暖，可促进血液循环。

脚远离心脏、血液供应少，且表面脂肪薄、保温能力差，对寒冷非常敏感，“寒从脚下起”说的正是这个道理。当双脚表皮温度达到 $28^{\circ}\text{C} \sim 33^{\circ}\text{C}$ 时，感觉最舒服。脚部保暖对预防感冒、流感、鼻炎、哮喘、心绞痛等诸病皆有良好功效。

— 按摩更保健

人体的五脏六腑在足部都有相应的反射区，脚掌密布了很多血管，还有大量的末梢神经。刺激脚掌可以反射到大脑皮层，对大脑功能有调节作用，并且可以通过中枢神经间接调节内脏，还可以缓解疲劳，增强各脏腑功能，提高机体免疫力。

— 四季足浴最养生

自古以来人们就把“睡前一盆汤”看作是养生保健、延年益寿的重要措施之一。用热水足浴，可使脚部血管扩张，血液循环加快，增强御寒能力，有助于提高睡眠质量。

春季足浴 增强体质

夏季足浴 祛暑除湿

秋季足浴 润肺净肠

冬季足浴 促进血液循环

睡前足浴 提高睡眠质量

远行足浴 解除疲劳



足浴时按摩脚趾，对脑贫血、麻痹多梦、脚痛等症有很好的疗效。

足浴的益处

足浴是一项非常适合家庭的养生保健法，无论老人、孩子还是上班族，都可以找到适合自己的足浴方法。足浴既可强身健体，又可针对一些病症进行相应的辅助治疗。

“足浴保健法”可以通过以下途径调整人体的功能状态，提高免疫调节能力。

— 促进血液循环

脚部的血液循环最为不良，皮肤温度最低，氧和各种养分的供应最差，很多人体垃圾(新陈代谢的废物和各种毒素)积存在这里不能及时运走。如果双脚的血液循环良好，从心脏到处于边远部位的运输线保持畅通，就可带动全身的血液循环和淋巴循环。

— 放松肌肉

足浴可使身体内的很多肌肉，尤其是大腿肌连续地收缩和放松，促使肌肉中的大量血管也跟着连续收缩和放松，进而提高肌肉与血液循环的运动效率，促进氧的吸收。

— 软化血管，保持血管通畅

足浴可软化血管，增强血管的弹性，从而减少因受压力而遭致破坏的危险性。足浴可以减少血液凝结，保持心脏和血管交通的顺畅，预防心肌梗塞。

— 调节激素的分泌

这对循环系统有所帮助，因为太多的副肾激素会引起对于动脉的诸多不利因素。

— 解除紧张和忧虑

当人感到心烦意乱、焦虑不安时，泡脚可以使情绪稳定下来，头脑也会变得清醒。

— 滋养内脏，健康身心

足浴可使内脏得到气血的滋养、加强新陈代谢，促使全身各个系统的生理机能自然而然地强盛起来，促进身心整体性的健康。



足浴时不妨闭上眼睛，欣赏一段轻松优美的音乐，以彻底消除疲劳，放松身心。

— 强化心脏

足浴可强化心肌，增强心脏的收缩力，从而使心脏每次搏动的心血输出量增加，以便能应付突发的紧急事件。

— 增强体力与耐力

足浴可以增强身体的抵抗力和耐力，缓解压力，使背负沉重压力的现代人轻松应对各种挑战。



足浴的特点

— 安全、省钱、环保

足浴按摩，操作安全，有病治病，无病强身。可避免药物的毒副作用，也可避免由于手术、针刺等带来的痛苦。只要认穴准确，手法适当，就不会发生不良反应和医疗事故。

足浴材料 精油、花草、中药

足浴优势 省钱、省事、安全

— 操作简便

足浴保健，操作方法简便，很容易理解和掌握。只要掌握一定的生理常识，了解人体各器官的位置和功能，熟悉足部各个反射区、反应点的部位和作用，掌握一些常用的按摩手法，就可以进行操作。足浴保健不受时间和地点的限制，随时随地都可进行，非常方便。

— 适应症广

足浴操作立足局部，调整全身，具有预防、治疗和保健等多种功效，作用于内科、外科、妇科、骨科、五官科等不同类型的疾病。

— 效果显著

足浴保健是通过刺激足部的特定部位来发挥功效的，可消除局部的病症，使全身状况得到改善，增强人体的自然抗病能力。对某些病症如头痛、牙痛、腹泻等，可以立即奏效。对某些慢性疾病，只要持之以恒地坚持按摩，也会收到比较好的效果。



一盆温水、一两件按摩工具就可以消除你的疲劳、增强抗病能力。

足浴的基本原则

时间	不宜过长，最多30分钟	双脚的局部血液循环长时间过快，会造成身体其他部位相对缺血，老人有可能因脑供血不足而昏厥。
入睡	足浴后不要马上睡觉	趁着双脚发热的时候揉揉脚底，及时穿好袜子保暖，待全身热度缓缓降低后再入睡效果最好。
水温	40℃左右	要注意随时添加热水。
呼吸	自然	肌肉、精神也要放松。
补水	足浴后及时喝水	白开水或果汁、茶饮。



● 可在足浴时加入鲜香花瓣，让你的双脚享受一个健康、芳香的花瓣浴。

足浴的必备材料

— 天然植物油(基础油)

荷荷巴油、橄榄油、甜杏仁油、小麦胚芽油、玫瑰籽油、月见草油、葡萄籽油、酪梨油等，取自植物的花朵或坚果，富含镁、碘、钙、脂肪酸、维生素D、维生素E等，协助精油迅速被皮肤吸收，起到消炎、滋润、美白等作用。

— 天然盐

粗盐 (海盐)	没有经过人工化学处理过的盐，价格便宜。	蕴含日月精华及能量，含有丰富的矿物质，最适宜泡澡、泡脚。
死海盐	来自死海，紫外线破坏较少。	镁的成分是一般矿盐的34倍，促进排汗、排毒。
岩盐	来自喜马拉雅山和安第斯山。	含有人体所需的主要矿物质及多种微量元素，低钠、高钙、高镁、高铁。

— 中药材

艾草、当归、白芷等，具有杀菌、排毒、活血、通络之功效。

— 花瓣、花草

芦荟、菊花、玫瑰花等，含有丰富的维生素，具有消炎、美白、舒缓情绪与压力之功效。



— 茶叶

乌龙茶、绿茶、杜仲茶等，含有单宁酸、咖啡因、芳香油、维生素、茶色素等。具有消除脂肪、促进血液循环和新陈代谢、防止皮肤老化、软化角质层、消除疲劳的作用。

— 酒

米酒、红酒等，含有人体所需氨基酸、B族维生素、矿物质，促进血液循环、消除压力、预防失眠、光洁皮肤。

— 水果

苹果、柑橘类、葡萄柚、柠檬等，含有丰富的维生素C，具有滋润美白肌肤、预防感冒、缓解神经酸痛的作用。

— 醋

米醋、苹果醋等，含有丰富的氨基酸、维生素，具有柔和肌肤、消肿、调节身体机能、杀菌、消除脂肪之功效。





● 备好了足浴材料，就可以让劳累一天的脚丫子好好享受一下了。

足浴的必备工具

一 盆

● 木桶 / 木盆

桧木

桧木是一种高档木材，芬多精含量最高，质地比杉木稍硬，较难取得，价格最高，在台湾地区很受欢迎，大陆产量较少。

香柏木

香柏木也是一种较为高档的木材，芬多精含量也很高，耐腐蚀性最佳，是制桶的首选木材。

杉木

杉木是较为普通的木材，成材树龄较短，质地较轻，密度不高，含有一定的芬多精，杉木的香味具有促进睡眠的作用。

● 水盆

水盆的材质分为塑料、搪瓷等。日常保健，也可以把一些表面光滑的鹅卵石、塑料、玻璃球等放到水盆里，浴足时用脚在上面踩动、滚摩。

● 洗足按摩盆

洗足按摩盆一般是由塑胶制成。外形设计贴近足型，可以按摩到足底、足背和足内外侧的反射区，使用起来简单、方便。

足浴是最简单的养生手法，有水和盆就够了。如果你希望享受到高品质的足浴就需要给自己添加一些必要的装备。当然，这些装备你可以根据实际需要和经济实惠的原则来准备，不一定样样具备。

木桶的保存

用完木桶后必须将桶内脏水倒掉并用清水冲净，因木材本身会热胀冷缩，不可直接晒到太阳或受冷风吹；如果长时间(2~3个月)不用，可将木桶淋湿后用大塑料袋封住，避免空气带走水分；平时最好放少许清水，使其吸收水分，保持木质的饱和与湿润，但水不要过多。

芬多精

芬多精是木材的一种天然化学成分，具有出众的抗菌能力，有助于改善空气和环境，能有效抑制皮肤疾病，还可加速新陈代谢，促进肌肤健康。芬多精也可以较好的调节神经系统和舒缓紧张情绪，我们闻到的木香其实是芬多精释放的味道。

