

王强虎 编著



脚是人体第二心脏，
脚掌上有无数的神经末梢与大脑相连，
是人体的保健“特区”，
充分开发这个“特区”的保健潜能，
对身体健康有极大的益处

KAIFANIDE

开发你的

保健特区

BAOJIANTEQUJIAO

脚



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

KAIFA NI DE BAOJIAN TEQU

开发你的保健特区

脚

JIAO

王强虎 编著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

开发你的保健特区——脚 / 王强虎编著. - 北京: 人民军医出版社,
2007. 2

ISBN 978-7-5091-0672-3

I. 开… II. 王… III. 足 - 保健 - 基本知识 IV. TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 007412 号

策划编辑: 崔晓荣 闫树军 文字编辑: 翁德昌 责任审读: 黄栩兵
出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 4.375 字数: 102 千字

版、印次: 2007 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 6000

定价: 16.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

本书介绍了脚与人体健康、脚部常见疾病的防治、脚部保健养生疗法与儿童健康、女性健康、中老年人健康的关系等。全书摒弃了深奥难懂的专业术语，深入浅出地介绍脚部保健的作用机制和常见疾病的治疗方法，内容通俗易懂，一目了然，简便实用，易学易做，疗效确切，无不良反应。适用于家庭自我保健参考及基层医务人员阅读。



荣树图书策划工作室

编辑热线: 010 51927288

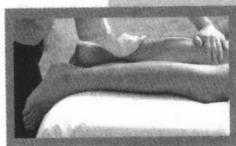
编辑邮箱: xrc999@126.com

内 容 提 要

本书介绍了脚与人体健康、脚部常见疾病的防治、脚部保健养生疗法与儿童健康、女性健康、中老年人健康的关系等。全书摒弃了深奥难懂的专业术语,深入浅出地介绍了脚部保健的作用机制和常见疾病的治疗方法,通俗易懂,一目了然,简便实用,易学易做,疗效确切,无不良反应,适用于家庭自我保健参考及基层医务人员阅读。



前言



人们常说“人老腿先老，有病脚先痛。竹从叶上枯，人从脚上老。天天千步走，药铺不用找。”无一不在说明脚的重要。传统医学经络学说认为，人体的五脏六腑在脚上都有相应的穴位，脚底是各经络起止的汇聚处，脚背、脚底、脚趾间汇集了很多穴位。有的科学家还认为，脚是第二心脏，脚掌上有无数的神经末梢与大脑相连，是人体的保健“特区”，充分开发这个“特区”的保健潜能，对身体健康有极大的益处。

流行病学调查显示，我国每两个人中就有一人罹患脚病，在成年人中，患有脚病人群的比例更高达75%。其中超过60%的脚病为脚癣或灰指甲。传统医学认为，脚是健康之本，生命之根。现代医学的发展更为脚部保健提供了新的理论依据。根据生物全息理论，人体的各个内脏器官在脚上都存在相应的信息。这是因为双脚处于最远离心脏的部位，很容易出现血液循环障碍，加上地心引力的影响，一些体内有害物质很可能积淀于脚部。因此，当人体感觉不适时，在相应的脚部敏感位置上就可能出现颗粒、条束、硬结、压痛、酸痛等异常现象。

脚部保健具有不需医疗器械，不受时间、场地

限制，简便易学，随学随用，没有不良反应的独特优点，有着广泛的适用性，尤其适合自我保健。重视对双脚的良好保护和刺激，有益于加快血流速度，增加回心血量。这样，不仅能增强血液循环，而且对预防多种疾病也有积极的作用。更为重要的是，脚部保健与治疗能调动人体自身潜能，能将人体潜在的自控力和调节力转换为治病的能量，战胜疾病；能调整和增强自身免疫力，将体内有害物质和毒素排出体外，达到治疗疾病的目的。

需要说明的是，与任何一种保健方法一样，如果没有专家的指导，就容易出偏差；没有科学的运用，效果也会不尽相同。因此，本书摒弃了深奥难懂的专业术语，深入浅出地介绍了脚部保健的作用机制和常见疾病的治疗方法，通俗易懂，一目了然，简便实用，易学易用，疗效确切，无不良反应，适用于家庭自我保健参考及基层医务人员阅读。

由于作者水平有限，不妥及错误之处，敬请谅解，并指教。

编者

2006年11月于古城西安



目 录



第 1 章

脚部是健康的晴雨表 1

脚部的养生保健作用	1
脚部生物全息与健康	2
人体组织信息的脚部分布	2
脚部是最佳保健部位	4
脚部经络与人体健康	4
脚部血液循环与健康	4
脚部反射学说与健康	5
脚背信号与全身疾病	5
脚底信号与全身疾病	7
脚趾信号与全身疾病	7
趾甲信号与全身疾病	8
脚部温度与全身疾病	9
脚部穴位保健与健康	10

第 2 章

脚部常见疾病的防治 11

戒烟可以预防脚病	11
----------	----

坚持每天检查双脚	11
鞋是导致脚病的主因	11
脚气是脚的最大公敌	12
真菌感染是脚气的病因	13
脚气主要分为哪几类	13
脚气的抗真菌治疗法	14
治疗脚气的民间偏方	14
脚气治疗原则是什么	15
脚气和脚气病不一样	15
脚气病的概念与表现	16
脚部多汗的主要原因	16
脚臭的病因与治疗方法	17
脚部为什么会长鸡眼	18
鸡眼在临床可分几类	18
鸡眼的中药外治疗法	19
鸡眼的手术外治疗法	20
鸡眼与跖疣有何不同	21
脚部群疣的临床特点	21
脚部皲裂的主要病因	22
脚部皲裂的修治疗法	22





脚部皲裂的药物外治法	23
脚部皲裂的预防措施	23
嵌甲病因与预防措施	24
脚跟疼痛的主要病因	24
脚跟痛的主要预防措施	25
脚跟痛的运动点穴疗法	26
脚跟痛的外敷治疗法	26
脚跟痛的药液熏洗疗法	27
脚跟痛的药醋外用疗法	27
脚踝部扭伤的治疗原则	28
脚踝扭伤的治疗注意事项	29
脚踝扭伤的自我治疗方法	29
糖尿病脚的概念与病因	30
糖尿病脚的主要临床表现	31
糖尿病脚的诊断与分级	32
糖尿病患者的护脚要诀	32

第3章

脚浴的养生保健方法 35

脚浴与通常洗脚相同吗	35
热水脚浴对人体的作用	36
冷水脚浴对人体的作用	37
睡觉前泡脚有催眠作用	38
双盆热冷交替脚浴养生法	39
脚浴能够消除慢性疲劳	39

冬天脚浴为何特别重要	39
夏天用凉水洗脚坏处多	40
脚部盐浴能否养生保健	40
脚部盐浴养生操作方法	41
脚部药浴能养生疗疾	41
影响脚部药浴疗效的因素	41
脚部药浴能预防疾病吗	42
脚部药浴能治疗什么病	43
脚部药浴水温怎样控制	43
高血压病脚部药浴疗法	44
脉管炎脚部药浴治疗法	45
跌打损伤脚部药浴疗法	45
脚部冻伤脚部药浴疗法	46
感冒脚部药浴治疗法	46
咳嗽脚部药浴治疗法	47
牙痛脚部药浴治疗法	48
腹泻脚部药浴治疗法	49
卒中脚部药浴治疗法	49
痛风脚部药浴治疗法	50
痛经脚部药浴治疗法	50
脚气中药浴脚治疗法	50
脚部药浴不适应哪些人	51
脚部药浴为何能治失眠	51
脚部药浴治疗失眠的方法	52
慢性结肠炎的浴脚疗法	53





儿童常见病浴脚疗法 53

脚部药浴美容保健方法 55

浴脚养生保健注意事项 55

第 4 章

脚底贴敷养生保健法 57

神奇的脚底外敷养生法 57

脚底穴贴疗法注意事项 57

高血压病脚底外敷疗法 58

感冒脚底外敷疗法 58

失眠症脚底外敷疗法 59

卒中病脚底外敷疗法 59

百日咳脚底外敷疗法 60

慢性支气管炎脚底穴贴法 60

慢性咽炎脚底外敷疗法 60

扁桃体炎脚底外敷疗法 61

男性阳痿脚底外敷法 62

男性遗精脚底外敷法 62

男性阳强脚底外敷法 63

前列腺肥大脚底外敷法 63

小儿遗尿脚底敷贴疗法 64

小儿腹泻脚底外敷疗法 64

小儿便秘脚底外敷疗法 65

银屑病解溪穴外敷疗法 66

第 5 章

脚部按摩养生保健疗法 67

脚部按摩有什么作用 67

脚部按摩的主要手法 68

脚部按摩拔伸法操作 71

脚部按摩的力度要求 71

脚部按摩全身为何舒适 71

脚部按摩需要多长时间 72

脚部按摩虽好但需谨慎 72

脚部按摩需要注意的问题 73

什么病不适宜脚部按摩 73

脚部按摩不要用力过大 74

脚部按摩能防治颈椎病 75

脚部按摩能助

腹部手术后排气 76

鼻窦炎脚部按摩疗法 76

脚部按摩能治疗低血压 77

脚部按摩能治疗妊娠呕吐 80

脚部按摩能治疗青春痘 81

月经不调脚底按摩法 82

女性尿失禁脚部按摩法 83

胃酸过多脚部按摩法 83

头晕脚部按摩疗法 85

体内毒素排除

脚部按摩疗法 85





腰扭伤脚部按摩疗法 86

尿潴留脚部按摩疗法 88

第6章

脚部保健与儿童健康 89

婴儿脚的科学护理 89

婴儿包脚不如穿袜子 89

婴儿脚内翻预防方法 90

儿童护脚与成人有异 91

儿童暖脚能减少感冒 91

儿童赤脚走有益健康 92

儿童赤脚运动的方法 92

儿童扁平脚危害健康 93

扁平脚是如何形成的 93

儿童佝偻病该如何防治 93

儿童学步期的脚部疾病 94

儿童穿增高鞋能增高吗 95

儿童应穿什么鞋最好 95

婴幼儿穿鞋有哪些禁忌 96

第7章

脚部保健与女性健康 97

脚心按摩美容的方法 97

女性脚丫的护理方法 97

脚丫保健操 98

女性夏日穿鞋宜忌 98

女性夏日该怎样护脚 99

女性赤脚行走可健美 99

女性按摩全脚美容方法 99

经期不宜做脚部按摩 100

怀孕后为什么会脚痛 100

孕期腿脚水肿的原因 101

孕期异常的腿脚水肿 102

穿鞋追逐潮流不利健康 102

尖头鞋能诱发脚病吗 103

女性脚部养生保健操 103

女性适度跑跳有利脚的健康 104

女性高跟鞋的健康标准 104

第8章

脚部保健与中老年人健康 105

男怕穿靴女怕戴帽 105

老年人脚肿的常见类别 106

哪些病能引起老年脚肿 106

老年脚肿要防静脉曲张 107

老年人护脚要防静脉曲张 108

老年人脚部保健操练法 108

老年人脚肿常用食疗方 109

老年人选择鞋的宜与忌 110

如何除去脚底部的老茧 110





目 录

老年人脚暖不容易感冒	111
老年人秋冬脚部应保暖	111
老年人搓擦脚心能益智	111
卵石摩脚的养生保健法	112
赤脚走卵石路不要过量	113
赤脚搓圆木养生保健法	113
中老年人健脚最宜步行	114
中老年人健脚步行原则	114
中老年人健脚步行方法	115
步行健脚有利疾病康复	116
散步健脚的养生保健法	117

老年人散步健脚养生要领	118
老年人爬山健脚养生法	120
老年人爬楼健脚养生法	121
老年人动趾健胃养生法	121
老年人常用健脚养生法	122
老年人寒冬护脚备忘录	123
中老年人秋季如何护脚	123

附 录 125

脚部常用穴位定位及主治	125
-------------	-----



第1章 脚部是健康的晴雨表

脚部的养生保健作用

脚是由多块骨头、肌肉、肌腱、血管、神经等组成的运动器官，脚部血液循环的好坏，与脑、骨盆内的血液循环密切相关。脚有无数神经末梢与大脑紧密相连。脚部距离心脏最远，位置最低，容易出现传统医学所说的“气滞血瘀”，所以有“未老腿先衰”、“人到老年须护脚”等警句。而通过脚部保健能使人体各大系统的生理功能得到调整和加强，阴阳失衡状态得到纠正，有病的机体得到恢复，无病的机体更加强健。具体来说，强化脚部保健对人体具有以下作用。



1. 调节功能 人体本身就具有奥妙的调节机制，脚部保健调节为双向调节，是通过神经或经络、神经体液的调节和局部调节，迅速恢复机体功能的失衡状态。

2. 挖掘潜在能力 人体的潜在能力很大，许多器官的功能（如大脑、心、肺等）没有全部发挥出来。通过脚部保健能挖掘机体的潜在能力，使人的精神面貌、记忆力、适应能力、反应能力等都能得到改善和提高。

3. 增强免疫能力 通过加强足部保健，可以提高机体免疫系统

的功能，增强机体抗体的产生，加强吞噬细胞的吞噬作用，从而保护机体健康。

4. 提高机体自愈能力 通过脚部保健，能启动人体内的自我调节机制，激发脏腑器官的潜能，充分发挥机体本身的自卫能力和自我修复能力，调动体内一

切积极因素，使机体成为有机的协调运转的整体，能够得到更多的治疗因子，使人体对内外环境的复杂变化能及时作出规律性和适应性的反应。



脚部生物全息与健康

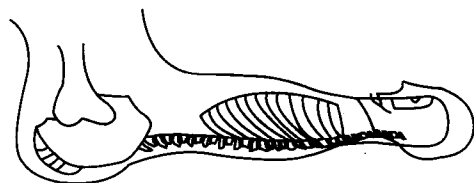
把一棵完整植物的枝条剪下来，插进土壤里，它会生长出一棵与原来植物完全相同的一个新个体。动物的“克隆”也同样，它们生长发育的后代也都像它们的“父母”。之所以如此，是因为人作为一个整体，人体每一个有独立功能的器官都含有人的整体信息和图像。这些信息具有与人体器官相对应的特点。也就是说人体是一个有机的整体，脚部有病可以影响全身健康，身体其他部位有病也会反映到脚部。当人体某器官发生生理性或器质性变化时，脚部反射区会首先做出反应，我们就可以及时从脚部的细小变化得到一些自己身体健康与否的信息。

人体组织信息的脚部分布

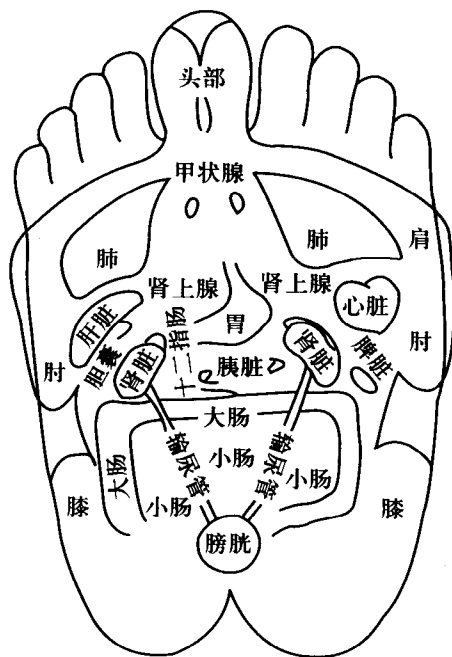
科学已经证实：全部的人体器官、组织信息在脚部的分布是以一个“胎儿”状平卧在脚掌面上。“胎儿”头部朝向脚跟，臀部朝向脚趾，五脏六腑就分布在脚心。脚趾代表人体的头部，脚掌的前半部代表人的胸部，脚掌的中部代表人的腹部，脚跟代表人的下腹部和盆腔，脚的内侧代表人体的整个脊椎，脚的外侧代表人体的肩、肘、膝，脚背，代表人体的正面，如人体的眼睛、上额、下颌，

第1章 脚部是健康的晴雨表

横膈膜等，上身淋巴，下身淋巴也都是在人体正面。当刺激脚部某一部位时，该部位所对应的人体其他组织器官功能就会有所改善，进而起到防病治病的作用（图 1-1）。



A



B

图 1-1 人体内脏脚部信息分布

脚部是最佳保健部位

有人可能会问,人体有独立功能的器官很多,为什么对脚部这样重视呢?这是因为脚部比手、耳、鼻、唇等其他器官面积都大,所包含的信息量多,“信息图像”更清楚;另外,脚部肌肉相对丰厚,毛细血管、神经末梢密集,又远离心脏,血液循环较差,因此对脚部的刺激效果要好于其他器官。需要说明的是,虽然说脚部保健极为重要,但并不排斥对其他局部刺激的保健作用。

脚部经络与人体健康

中医学认为,在人体内存在一个经络系统,它可将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体,并借以运行气血,使人体各部位的功能活动充分协调,维持相对平衡。人体最重要的经络是十二正经和奇经八脉,其中足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经、阴维脉、阳跷脉则终止于脚部。这些经络都通往人体特定的脏器,或司辖特定的功能。通过脚部保健能疏通循行于脚部的经络,使气血运行流畅,从而促进正常生理功能活动。另外,中医学认为,人体的五脏六腑在脚上都有相应的穴位,脚底是十二经脉起止的汇聚处,脚背、脚底、脚趾间汇集了很多穴位,刺激这些穴位能疏通经络,强身健体,防病治病。

总之,日常生活之所以强调加强脚部保健,主要是由于刺激脚部可激发神经、经络的调控作用,使脏腑阴阳平衡,促进气血运行通畅,达到防病、治病、保健的目的。因此,充分开发脚部“特区”的保健潜能,对预防某些疾病有一定益处。

脚部血液循环与健康

人体通过血液循环,将氧气和营养物质运输到全身的各组织器官,并把各组织的代谢产物,如二氧化碳等废物排出体外。心脏是血液循环的动力,血液通过心脏跳动流向身体的各个部位。脚是人体离心脏最远的部位,即使血液本身的压力很大,让血液循环到脚,也较其他部位相对困难。因此,距离心脏越远的组织,越会出