



足浴 足疗

治百病



化学工业出版社

【王明惠◎主编】

足浴 足疗

治百病



化学工业出版社

· 北京 ·

【王明惠◎主编】

图书在版编目(CIP)数据

足浴足疗治百病/王明惠主编. —北京: 化学工业出版社,
2007.2

ISBN 978-7-122-00011-8

I. 足… II. 王… III. 足-按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 022887 号

责任编辑: 贾维娜 肖志明
责任校对: 郑 捷

文字编辑: 李 瑾 高 霞
装帧设计: 关 飞

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 刷: 化学工业出版社印刷厂

装 订: 三河市万龙印装有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张 14½ 字数 282 千字 2007 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 30.00 元

版权所有 违者必究

《足浴足疗治百病》编写人员名单

主编 王明惠

编者 丁为民 王明惠 乔 哲 刘建国
李永贵 李旭洲 杨胜琴 范金花
郝砚彬 徐新刚 唐仕欢 潘广军

2007年7月



前言

洗脚，几乎是每个人每天都要做的一件事情。以前很多人洗脚可能主要是为了清洁卫生，而能意识到洗脚也能成为养生保健手段之一的人却很少，所以洗脚质量往往不高。如今，足部保健已成为养生保健新热点，在人们倡导的脚部按摩、脚踝操、赤脚走路、足浴等各种足疗手段中，足浴因其方法简单、便于坚持而被大多数人采纳。

足浴疗法是根据中医辨证施治的原理，选择适当的药物水煎后放入浴盆中洗脚，通过药物的治疗作用和对局部经络穴位的刺激作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法，属于中医外治疗法的一种。足浴疗法可广泛用于内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科及一些疑难杂症的治疗。

本书系统总结了中医外治法在足浴、足疗中的作用原理与使用方法，挑选出了一些适合在广大家庭应用且易学易做的足浴与足疗方法，每种方法都详细介绍其药物组成、用法、按摩手法、功效、注意事项与适应证等，供广大家庭选用。

由于作者水平有限，书中疏漏之处在所难免，敬请读者批评指正。

作者

2007年6月

目录

第一部分 足浴

第一章 足浴概述 2

- 一、什么是足浴 2
- 二、足浴有哪些方法 2
- 三、足浴按摩的特点 5
- 四、足浴的保健范围 6
- 五、不适合足浴的人群 6
- 六、足浴按摩操作应注意的事项 7
- 七、中老年人足浴十大禁忌 9
- 八、足浴的科学依据 11
- 九、足浴可治百病 12

第二章 足浴诊病和调节保健法 14

- 一、如何诊病 14
- 二、怎样调节保健 22

第三章 内科病症的足浴方 47

- 一、感冒 47
- 二、咳嗽 49
- 三、喘证 51
- 四、胃痛 53
- 五、腹泻 54
- 六、慢性结肠炎 56

七、急慢性肾炎 57

八、水肿 61

九、尿毒症 62

十、腰痛 64

十一、失眠 65

十二、冠心病 66

十三、头痛 67

十四、高血压 69

十五、中风后遗症 72

十六、风湿性关节炎 74

十七、类风湿关节炎 77

十八、痛风 81

十九、糖尿病足 82

二十、老年性早期下肢闭塞性动脉硬化症 85

二十一、自汗、盗汗 86

二十二、慢性疲劳综合征 87

第四章 皮外科病症的足浴疗法

90

一、疖病 90

二、黄水疮 91

三、冻疮 93

四、汗脚 97

五、皲裂疮 99

六、足癣 101

七、丹毒 105

八、脑疽 106

九、膝骨性关节炎 107

十、直肠脱垂 109

十一、肛裂 112

十二、血栓闭塞性脉管炎 113

十三、红斑性肢痛症 114

十四、膝关节滑膜炎 115

十五、慢性骨髓炎 117

十六、带状疱疹 119

十七、神经性皮炎 120

十八、扁平疣 121

十九、湿疹 123

二十、酒渣鼻 124

二十一、痤疮 125

二十二、暑疖 127

二十三、疥疮 129

二十四、老年性皮肤瘙痒症 130

二十五、脂溢性皮炎 **132**

二十六、雷诺病 **133**

第五章 五官科病症的足浴疗法

135

一、口疮 **135**

二、腮腺炎 **136**

三、红眼病 **137**

四、慢性鼻炎 **138**

五、鼻出血 **139**

第六章 儿科病症的足浴疗法

142

一、小儿感冒 **142**

二、小儿发热 **144**

三、小儿佝偻病 **147**

四、小儿夏季热 **148**

五、小儿咳嗽 **152**

六、婴幼儿先天性喉喘鸣 **153**

七、小儿肺炎 **154**

八、小儿呕吐 **156**

九、小儿腹泻 **157**

十、小儿腹痛 **159**

十一、小儿流涎 **161**

十二、小儿夜啼 **162**

十三、小儿便秘 **164**

十四、小儿遗尿 **165**

十五、小儿肾病 **166**

十六、尿布皮炎 **167**

十七、小儿瘙痒性皮肤病 **168**

十八、小儿反复呼吸道感染 **171**

第七章 男科病症的足浴疗法

173

一、阳痿 **173**

二、早泄 **174**

三、遗精 **175**

四、鞘膜积液 **176**

第八章 妇产科病症的足浴疗法

179

一、痛经 179

二、闭经 181

三、带下病 182

四、妊娠中毒症 184

五、产后发热 185

六、产后恶露不净 186

七、产后遗尿症 186

八、外阴瘙痒症 187

九、外阴部炎症 189

十、滴虫性阴道炎 191

十一、子宫脱垂 193

第九章 传染性疾病的足浴疗法

195

一、麻疹 195

二、水痘 196

三、小儿麻痹症 197

四、流行性乙型脑炎 199

五、结核病盗汗 200

六、痢疾 200

七、黄疸（肝炎） 202

八、流行性感冒 204

第十章 保健延年足浴方

207

第二部分 足疗

第十一章 足疗概述

210

一、足疗的优越性 210

二、足疗按摩的反应 211

三、足疗按摩的注意事项与禁忌
213

四、足部穴位的位置 **215**

五、足疗按摩的方法 **222**

第十二章 呼吸系统疾病的足疗按摩疗法

230

一、感冒 **230**

二、咳嗽 **231**

三、支气管炎 **232**

四、哮喘 **233**

五、肺炎 **234**

六、扁桃体炎 **235**

七、咽炎 **236**

第十三章 消化系统疾病的足疗按摩疗法

238

一、食欲不振 **238**

二、呃逆 **239**

三、呕吐 **240**

四、腹泻 **241**

五、便秘 **242**

六、痔疮 **243**

七、慢性胃炎 **244**

八、胃下垂 **245**

九、胃溃疡 **246**

十、乙型肝炎 **247**

十一、肝硬化 **249**

十二、胆囊炎、胆结石 **250**

第十四章 骨骼系统疾病的足疗按摩疗法

252

一、腰痛 **252**

二、急性腰扭伤 **253**

三、落枕 **254**

四、肩周炎 **255**

五、颈椎病 **256**

六、类风湿关节炎 **258**

七、足跟痛 **259**

八、膝关节炎 **260**

九、腰椎间盘突出症 **261**

第十五章 五官科疾病的足疗按摩疗法 **263**

一、口疮 **263**

二、近视 **264**

三、麦粒肿 **265**

四、耳鸣 **266**

五、中耳炎 **267**

六、牙痛 **267**

七、过敏性鼻炎 **268**

八、鼻窦炎 **269**

九、慢性鼻炎 **270**

第十六章 循环系统病症的足部按摩疗法 **272**

一、缺铁性贫血 **272**

二、低血压 **273**

三、高血压 **274**

四、心悸 **275**

五、心绞痛 **276**

六、心脏病 **277**

七、下肢静脉曲张 **278**

八、紫癜 **279**

第十七章 妇科疾病的足疗按摩疗法 **281**

一、痛经 **281**

二、闭经 **282**

三、功能性子宫出血 **283**

四、月经不调 **283**

五、盆腔炎 **284**

六、不孕症 **285**

七、子宫脱垂 **286**

八、乳腺增生 **287**

九、更年期综合征 **288**

十、怀孕呕吐 **289**

十一、产后缺乳 **290**

十二、性冷淡 **291**

十三、带下病 **292**

第十八章 内分泌与免疫系统疾病的足疗按摩法

294

一、肥胖症 **294**

二、甲状腺功能亢进症 **295**

三、疖 **296**

四、发热 **297**

五、糖尿病 **298**

六、感染 **299**

七、白发 **300**

第十九章 老年疾病的足疗按摩疗法

301

一、冠心病 **301**

二、帕金森病 **302**

第二十章 儿科疾病的足疗按摩疗法

303

一、厌食 **303**

二、遗尿 **304**

三、小儿惊风 **305**

四、流行性腮腺炎 **306**

五、婴幼儿腹泻 **307**

六、小儿营养不良 **307**

第二十一章 皮肤病的足疗按摩疗法

309

一、荨麻疹 **309**

二、皮炎 **310**

三、癣 310

四、痤疮 311

五、银屑病 312

六、早秃 313

第二十二章 男性保健的足疗按摩法

314

一、遗精 314

二、阳痿 315

三、早泄 316

四、睾丸炎、附睾炎 317

五、隐睾症 318

六、前列腺增生症 319

第二十三章 其他病症的足疗按摩疗法

320

一、高热 320

二、盗汗 321

三、畏寒症 322

四、水肿 323

五、昏迷 323

六、晕车（船） 324

七、神疲乏力 325

第二十四章 足疗按摩与抗衰老

327

一、健康与长寿 327

二、衰老是健康的杀手 329

三、足部按摩可以延缓衰老 329

四、足部按摩是延年益寿的好方法 330

第一部分

足浴



第一章 足浴概述



一、什么是足浴

人们大都有每晚洗脚的习惯，但单为清洁而洗的多，能意识到洗脚也是养生保健手段的少。所以洗脚质量往往不高。脚按摩、脚踝操、光脚走、足浴等成为当今养生保健的新热点。其中足浴因其方法简单、便于坚持而为人们所倡导。

根据中医辨证施治的原理，选择适当的药物水煎后放入浴盆中洗浴，通过药物的治疗作用和对局部经络穴位的刺激作用，用来预防和治疗疾病的一种治疗方法称为足浴疗法，简称足浴，是中医外治疗法的一种。足浴疗法广泛用于内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科及一些疑难杂症等，其方法简单，疗效确实，副作用少，颇受人们欢迎，尤其是小儿足疗，可减轻小儿对打针、吃药的恐惧心理，减轻家长的心理负担，因而应用十分广泛。

选择适当的药物，水煎后兑入温水，置于脚盆中，以能淹没足踝部、且能耐受为宜（冷后可加热或兑入温水），每次洗浴 15~30 分钟，当觉得身上有微热感、额上有汗时即可，通过水的温热作用、机械作用、化学作用及借助药物蒸气和药液的熏洗和治疗作用，起到疏通腠理、散风除湿、透达筋骨、理气活血等作用，达到治疗疾病的目的。



二、足浴有哪些方法

1. 普通水浴法

足浴要有科学正确的方法，才能够达到很好的效果。水必须有足够的温度，

才能刺激穴位，收到与针灸同工之效。普通水浴法为睡前用热水足浴，水温宜保持在 $39\sim 50^{\circ}\text{C}$ 左右，水量通常以没过踝部为度，双脚放入热水中浸泡 $5\sim 10$ 分钟，洗脚的同时，要多动动脚趾，并按摩揉搓脚趾、脚心 $2\sim 3$ 分钟。此法能推动经脉运行，促进血液循环，调理脏腑机能，具有重要的医疗保健作用。

2. 足部凉浴法

凉水足浴可以扩张四肢的静脉，不仅能预防感冒和各种疾病，而且能通过对血管的刺激预防或延缓下肢关节的衰老性变化。将凉水倒入盆中及踝骨，作原地踏步状，洗后用力揉搓双脚，直至脚的皮肤发红呈现暖感。水深要渐次提高，水温要渐次降低，时间要渐次延长。

3. 足部暖浴法

足宜保暖，在冬春季要特别注意足部的保暖，这对预防感冒、鼻炎、哮喘、小腿抽筋、心腹痛都有益处。脚掌心保健能防治局部及全身的诸多疾病，不仅可以疏肝健脾，增进食欲，还能防治便秘、胁痛及某些妇科疾病。做法是临睡前用 $35\sim 39^{\circ}\text{C}$ 的温水边泡，边洗，边摩擦双脚，每次大约 20 分钟。

4. 低位足浴

药液浸至踝关节附近为低位足浴。低位足浴用洗脚盆即可，将煎煮好的药液倒入脚盆，待温度合适时，把双足或单足浸泡在药液中。在浸洗时，双足可互相揉搓擦洗，或用毛巾按擦某些穴位。通常每次浸泡 $20\sim 30$ 分钟，每日一次。

低位足浴适用于足部的疾病，如足癣、足汗、足部的扭挫伤、足部的冻疮、跟骨骨刺等。除了足部的局部疾病，足浴还治疗头面部和其他组织器官的疾病，如头面部充血、头痛、眼病、急性鼻炎、急性咽喉炎以及感冒、高血压、慢性结肠炎、精囊炎等。

足浴是
治疗百病

5. 高位足浴

药液浸至膝关节以下的为高位足浴。高位足浴要选用高至膝盖的水桶，将药液倒入桶内，加水至膝关节以下浸泡或擦洗下肢小腿等处。

高位足浴适用于双下肢的疾病，如双下肢的风湿痛、麻木、神经末梢炎，小腿腓肠肌的拉伤、痉挛，血栓闭塞性脉管炎，下肢溃疡，下肢的皮肤病等。

6. 药物熏浴法

(1) 准备：制作简易温筒，铁皮罐头盒 1 个（或其他类似的金属圆桶亦可），在四周钻孔数十个，以利通风，去掉顶盖，上置一木板，留孔如足跟大；腐木（烂棺木最佳），晒干，用木锉锉成木屑；艾叶，搓碎，与木屑以 3:1 比例混合均匀，防潮备用；木炭数块。

(2) 操作方法：点燃木炭，放于温筒中，将混合的腐木屑与艾叶撒于木炭上，待冒出浓烟时，将患病的足跟放于木板孔中熏灸，足跟离木炭火需 5 厘米以上，以防烧伤，且以足跟耐受为度，待屑、艾燃尽，再及时添加，持续熏灸。

(3) 治疗时间与疗程：每次持续熏灸 30 分钟，1 日 1 次，10 天为 1 个疗程，连续治疗 3 个疗程观察疗效。

(4) 主治：足跟痛、风湿性关节炎、胃寒、经脉不通、各种疼痛病症等。

7. 盆洗足浴法

(1) 准备：家用面盆一个，温热水两壶。

(2) 操作方法：脱去鞋袜，像日常洗脚一样，只是泡的时间稍长。若水温稍降，即以热水续之，直至两壶热水用完为止。

(3) 治疗时间与疗程：不拘时间，睡前起后随意。

(4) 主治：防治各种外感病证，尤其是冬天，由于地面温度低，脚掌离心脏远，血流缓慢，双脚容易受寒，脚下受寒能反射性引起上呼吸道和腹腔的温