

著名按摩保健专家郑重推荐 • 家庭实用养生保健必备读本

足浴按摩

保健金典



ZUYUANMO
BAOJIANJINDIAN

【双色版】足浴按摩疗法是中华传统医学中的瑰宝，通过药物的渗透作用和经络的刺激作用，达到治疗疾病、强身健体的目的，是现代临床和家庭保健的首选读本。

★★★
新养生保健
最佳读本

李雪明 / 编著



河北科学技术出版社

著名按摩保健专家郑重推荐 • 家庭实用养生保健必备读本

足浴按摩 保健金典



ZUYUANMO
BAOJIANJINDIAN

【双色版】

本书是家庭养生保健专家的推荐，通过足部的按摩作用神经系统的刺激作用，达到舒筋活络、强身健体的目的，是家庭养生保健的最佳读本。

★★★
新养生保健
最佳读本
★

李雪明 / 编著



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

足浴按摩保健金典/李雪明编著. —石家庄:河北科学技术出版社, 2007. 8

ISBN 978 - 7 - 5375 - 3559 - 5

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

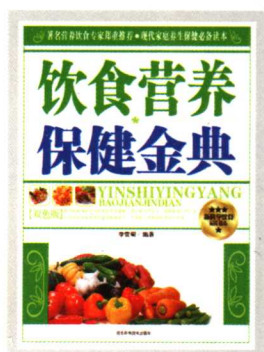
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 101166 号

足浴按摩保健金典

编著 李雪明

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	北京佳顺印务有限公司
经 销	新华书店
开 本	720 × 970 1/16
印 张	19
版 次	2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷
定 价	26.80 元

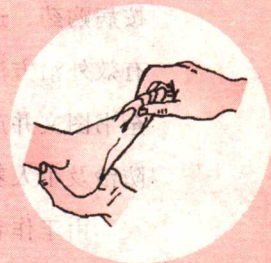
版权所有 翻印必究



责任编辑 / 韩 翊

封面设计 / 一品坊装帧设计工作室
黄丽君 / 13681273392

前言



前言

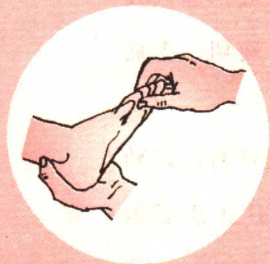
中医学认为，人体是一个统一的整体，人体的脏腑、器官、四肢、百骸相互依存、相互制约和相互关联，人体某组织发生病变，有可能影响到其他部位。而脚是人体的一个组成部分，为人体的“第二心脏”，所以全身的疾病可以影响到脚。同样，脚的病变也会影响到全身，并引发相应的疾病。

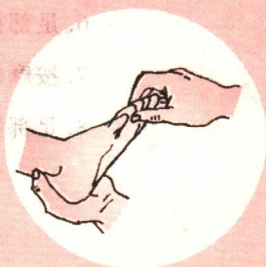
足部按摩又称脚部按摩、足部推拿、足穴按摩等，是操作者运用一定的推拿按摩手段，或借助于适宜的推拿按摩工具，作用于人体膝关节以下主要是足部的病理反射区或经穴等部位，以起到调整阴阳、调和气血、调节器官脏腑功能、扶正祛邪、疏经通络等作用，从而达到防病治病目的的一种治疗方法。

泡脚疗法，是在中医辨证施治的原则指导下，选择适当的药物，水煎后取汁，放置于浴盆中，候温泡脚，通过药物作用于足底局部的一种治疗方法，是中医外治疗法的一种。这种治疗方法是通过药物对足底部腧穴及经络的刺激作用，达到治疗疾病的目的。其应用方便，疗效确切，无痛苦，不良反应少，因而受到广大患者的喜爱。

为了推广普及中医泡脚按摩疗法的应用，作者经广泛收集资料，斟酌筛选，编成这本《足浴按摩保健金典》，以求能方便读者，使广大患者能

由于作者水平有限，在编写过程中难免会出现一些纰漏和不足，望广大读者朋友不吝赐教，提出宝贵意见，以便再版时修正。





目 录

第一章 应知应会的足疗知识

第一节 泡脚基础知识

- | | |
|-------------|-----|
| 1. 足与人体健康 | /1 |
| 2. 泡脚的历史渊源 | /2 |
| 3. 泡脚对人体的作用 | /4 |
| 4. 泡脚可治哪些病 | /7 |
| 5. 泡脚有哪些优点 | /8 |
| 6. 泡脚常用方法指南 | /9 |
| 7. 泡脚水的选择 | /11 |
| 8. 泡脚器的选择 | /12 |
| 9. 泡脚的十大禁忌 | /13 |

第二节 足部按摩基础知识

- | | |
|--------------|-----|
| 1. 什么是足部按摩 | /14 |
| 2. 足部按摩的保健原理 | /17 |
| 3. 足部常用的反射区 | /20 |
| 4. 足部常用的按摩穴位 | /33 |
| 5. 足部常用的按摩手法 | /46 |

6. 足部按摩的常用器具	/54
7. 按摩的时间与顺序	/57
8. 足部按摩的注意事项与禁忌	/58

第二章 如何护足美足

四季护足方法	/61
如何给足做美容	/64
如何做足香浴	/65
几种特殊的沐浴液	/66
芦荟泡脚方法	/68
四味甘露汤	/69

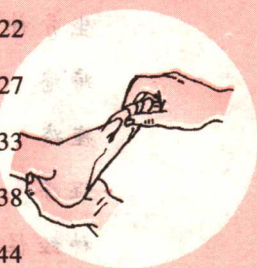
第三章 常见病中药泡脚与按摩

感冒	/71
咳嗽	/77
头痛	/83
哮喘	/88
慢性支气管炎	/94
胃下垂	/99
呕吐	/102
泄逆	/107
腹泻	/112
便秘	/117



目 录

失眠	/122
高血压	/127
低血压	/133
冠心病	/138
中风	/144
面瘫	/150
三叉神经痛	/152
类风湿性关节炎	/157
慢性肝炎和肝硬化	/162
糖尿病	/166
甲状腺功能亢进	/174
血小板减少性紫癜	/176
月经不调	/179
痛经	/185
闭经	/190
产后缺乳	/194
盆腔炎	/197
不孕症	/200
子宫脱垂	/205
更年期综合征	/208
小儿厌食	/212
小儿遗尿	/216
小儿腹泻	/220
急性腰扭伤	/223



坐骨神经痛	/225
痔疮	/229
瘰疬	/234
湿疹	/238
神经性皮炎	/242
口疮	/245
睑缘炎	/248
慢性鼻炎	/251

第四章 养生保健泡脚

美容	/255
增强体质	/257
延年益寿	/259
益智健脑	/262
耳聪目明	/263
促进食欲	/265
消除疲劳	/266

第五章 养生保健按摩

早晨醒脑	/269
晚上催眠	/270
促进食欲	/271
促进消化	/272



消除疲劳

健脑益智

养心安神

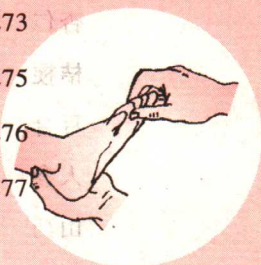
缓解压力

/273

/275

/276

/277



第六章 泡脚常用中草药

薄荷

菊花

牛筋草

金银花

芦根

蒲公英

地丁

马齿苋

穿心莲

枇杷

绿豆

芦荟

茯苓

车前子

干姜

肉桂

橘皮

红花

白前

/279

/279

/280

/280

/281

/281

/282

/282

/282

/283

/283

/284

/284

/285

/285

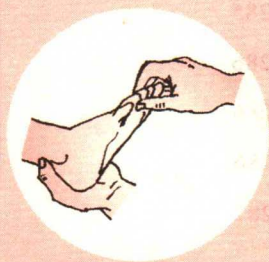
/286

/286

/286

/287

杏仁	/287
桔梗	/288
百合	/288
人参	/289
山药	/289
大枣	/290
石斛	/290
女贞子	/291
蛇床子	/292
土黄芩	/292
天麻	/293



第一章 应知应会的足疗知识

第一节 泡脚基础知识

1 足与人体健康

足是人体重要的组成部分，位于人体最低位置，由 26 块骨头、33 个关节、20 条肌肉和 100 多条韧带组成，十分协调地承受着身体的全部重量，与身体健康有着密切的关系。

人是哺乳动物中寿命最长的。科学研究发现，在人类进化的漫长历史中，正是由于双脚直立，促进了大脑的发达，增长了人类的寿命。由此可见，足是人类进化的关键。步态稳健，行走如飞，往往是健康长寿的标志。而人的衰老，也首先表现在双足，如两足痿软无力，往往是肾气衰退的征象。足部的疾病反映了脏腑的功能，如肝经湿热下注而生足癣。足部的保养失当，“热毒之气，暴发于皮肤间，不得外泄，蓄热为丹毒”。

此外，双脚又被誉为人的“第二心脏”，为什么这样称呼呢？心脏虽然是人体血液循环的动力保证，但由于双脚离心脏位置最远，加上重力的作用，使血液从心脏流向双脚较为容易，而脚部血液回流心脏则相对较难，当大量血液积聚于下肢静脉时，下肢组织压力增加，必须依靠下肢肌肉泵的作用，即下肢骨骼肌张力增高和等长收缩，挤压下肢血管，协助心脏的泵血作用，迫使下肢静脉血液通过静脉瓣流向心脏，完成血液的体循环过程。因此，有人把脚誉称为人的“第二心脏”。下肢血液循环功能不佳，可影响人体各器官的生理功能，导致各种疾病的发生。如果我们每天

保持适当的运动，如跑步、行走等促使下肢肌肉进行收缩运动，可以帮助心脏把远端的血液回收，从而大大减轻心脏的负担，无形中起到了泵血作用，这是脚被称为“第二心脏”的原因。

现代医学又证明，脚掌密布了很多血管，有丰富的末梢神经。刺激脚掌就可反射到大脑皮质，对大脑功能有调节的作用，并且通过中枢神经再间接调节内脏功能，对维持健康意义重大。

2 泡脚的历史渊源

泡脚疗法历史悠久，源远流长，它属于自然疗法中洗浴疗法的范畴。泡脚又称足浴，是将单味中药或复方中药水煮，滤渣取液，调至适当温度，浸泡双脚或患部的一种治疗方法。

泡脚疗法始于民间，我国古代劳动人民在用水清洗身上污垢的过程中，发现洗浴具有清洁卫生、消除疲劳等养生保健作用，并有解除机体某些疾患的功效，进而逐步产生了采用药物浸泡液、煎煮液，通过浸泡、外洗、熏蒸双足等部位防治疾病的想法和做法，这便是泡脚疗法的起源。

根据有关史料记载，我国长沙马王堆出的医学文献《五十二病方》中就有“温熨”、“药摩”、“外洗”等内病外治的记载。从殷商时期起，我国人民已经有了沐浴的习惯，当时人们已有洗足、洗澡等行为。考古学家在我国河南安阳发掘殷王墓时发现了全套盥洗用具，这说明当时人们对洗浴已经有了一定的认识。周代人已知道定期沐浴，并开始用沐浴治疗疾病如“头有创则沐，身有疡则浴”。《左传》中记载了人们对水土质量与人体健康之间关系的认识。《山海经》中收录了许多药物资料，其用药方法也颇具特点，其中就有药浴的记载。

现存最早的中医经典著作《黄帝内经》一书将泡足疗法上升到理论高度，如《素问·阴阳应象大论》认为“其有邪者，渍形以为汗”，“寒者热之，热者寒之……摩之浴之”；《素问·至真要大论》说“脾风……发痒、腹中热、烦心、出黄……可浴”；《素问·玉机真藏论》中指出了药浴与足浴的适应证；《灵枢·百病始生篇》还指出了“用力过度，若入房汗出，

浴则伤肾”等洗浴疗法的禁忌证。这些均为泡脚疗法奠定了理论基础。

公元前3世纪，东汉医学家张仲景总结了汉代以前的中医治疗经验，经过汇集提炼和临床验证，著成《伤寒论》与《金匱要略》两书，其中就有“洗”、“浴”、“熏”等药浴法的记载，并对药浴的用法、适用证做了详细的介绍，体现了他的辨证思想。

晋代葛洪所著的《肘后备急方》中也有对各种原因所致的创伤及脓肿分别采用醋水洗、酒洗的记载。书中又记载：“若是热，即取黄柏、黄芩各一两，切作汤洗即可。若真有息肉脱出，以苦酒三升，渍乌喙五枚以洗之”；“洗眼汤，以当归、芍药、黄连等份，以雪水煎浓汁趁热熏，冷即温，再洗”。晋代的另一部医著，陈延之的《小品方》中的“葱豆洗汤”用法为“水一石二斗，煮取八斗，以淋身肿处”；“以猪蹄汤，洗阴茎疮烂处及卵肿也”；“疗眼漠漠，以黄连煎水洗之”等。可见药浴在当时已有了广泛的应用。

到唐代，包括泡脚在内的熏洗疗法已被广泛运用于内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科各科病症的防治，在孙思邈《千金要方》一书中，对浴洗法、浸洗法、泡洗法均有详细论述。宋金元时期，洗浴疗法有了进一步发展，相关的药物和方剂层出不穷，仅《太平圣惠方》中就载有洗浴方163首，《圣济总录》中也载有洗浴熏洗方40余首。明代，对包括泡脚在内的熏洗疗法的运用则更为普及，我国历史上最大的方书《普济方》中，收录的熏洗方百余种；李时珍《本草纲目》中收录的熏洗、药浴方达数百首之多。清代，熏洗疗法等自然疗法得到了空前的普遍应用，尤其值得一提的是，清代外治宗师吴师机，对包括泡脚在内的药浴疗法做出了史无前例的贡献。他在《理瀹骈文》一书中，对药浴、熏洗的理论基础、作用机制、辨证施治、药物选择、使用方法、主治功效、适用病症、注意事项等，均有深入而实用的阐述，他提出了“外治之理，即内治之理”的著名论断，认为“虽治在外，无殊治内”的治疗原则，并创立整理了药浴验方79首，至今仍具有很高的指导意义和实用价值。

随着社会的发展、科技的进步，泡脚这一传统的外治法与其他自然疗法一样得到了较快的发展。特别是近年来，发展异常迅速。“泡足坊”、

“足浴中心”、“足疗保健中心”已遍及大街小巷，泡足保健的方法受到了广大群众的欢迎。各种多功能的泡足器也不断问世，有关泡足疗法的论文见于各类期刊杂志，泡足疗法已引起世界各国的关注与重视。

3 泡脚对人体的作用

热水浸泡双脚，具有促进气血运行、温煦脏腑、通经活络的作用，从而起到调节内脏器官功能，促进全身血液循环，改善毛细血管通畅，改善全身组织的营养状况，加强机体新陈代谢的作用，使人体感到轻松愉快，对身体健康带来莫大裨益。民谚曰：“春天洗足，升阳固脱；夏天洗足，祛湿除暑；秋天洗足，润肺濡肠；冬天洗足，丹田温灼。”其具体好处有以下几点：

1) 促进血液循环

脚离心脏最远，又处于人体的最低位置，是末梢血液循环相对较差的部位。加之足部缺少皮脂腺，汗腺分布相对较多，就容易消耗热量，故有“寒从脚上来，病从脚上起”之说。泡脚、蒸足时，水的热刺激可以促使血管扩张，外周阻力降低，提高血液的流量和流速，进而改善整体的血液循环。这符合中医“血遇热则行，遇寒则凝”的道理。血液循环的改善，可以为各组织器官，甚至每个细胞提供更多的氧气和养分，进而促进新陈代谢，达到保健治病的目的。这与中医“痛则不通，通则不痛”之说相吻合。因此，泡脚疗法对心脑血管病、关节酸痛、肠胃不适等疾病均有显著疗效。

2) 增强汗腺及皮脂腺排泄功能

通过对双足的热刺激，能使全身毛孔扩张，汗腺、皮脂腺等排泄功能增强。泡脚与熏蒸后，几分钟就能使人全身发热冒汗。通过排汗，可以把体内各种各样的混合物（有害物质）带出体外。试验表明，尿素氮是一种代谢的废物，一般通过尿从人体中排出，但当肾脏的功能发生障碍时，它就积聚在血液里，可以通过汗液排泄。药液熏蒸后双足暖和，可以“引热下行，调和气血，祛风除湿，温经散寒”。因此，泡脚对伤风感冒、汗代谢异常、皮肤病等均有较好疗效。

3) 增强内脏功能

足部药浴时热水及蒸汽对足部的反射区和经络能进行有效刺激,从而调节和增强脏器功能,收到保健、治疗之功效。药浴后足部肌肉组织软化,皮肤滑润,此时对症施于足部按摩,增强内脏功能的效果更为显著。

脚部药浴可使药物直接作用于皮肤、孔窍、腧穴,迅速直达病所,达到内病外治的目的。同时,药浴疗法可避免药物直接进入人体大循环,从而减少对肝脏、肾脏的毒副作用,更有利于增强内脏功能。

4) 增强免疫功能

脚部药浴在促进全身血液循环的同时,也相应地改善了淋巴液的循环。淋巴系统组织对外有抑制病毒、细菌的防卫作用,对内有抑制致病菌的作用。淋巴循环的加快,可以使淋巴细胞不断产生抗体,从而增强人体免疫功能。据观察,脚部药浴对反复感冒等多种免疫功能低下的疾病有效。

5) 促进新陈代谢

药浴可使脚部与全身血液循环得到改善,促使各内分泌腺体分泌各种激素,调节体内脂肪、蛋白质、糖、水、盐的代谢平衡,从而改善人体的新陈代谢,维持内外环境的相对稳定,促进机体健康。

6) 调整血压

脚部药浴能使全身血液循环得到改善。循环畅通,改善了小静脉回流功能,从而取得降压效果。原发性高血压患者,自主神经功能紊乱,血管的收缩、舒张功能发生障碍,小动脉处于痉挛状态。足部药浴能改善以上病理状态,起到防治高血压的作用。脚部药浴还有双向调节血压的作用,对慢性低血压也有效,只是药液配方不同。

7) 降低血液黏稠度

肥胖者和一些老年人的血液呈高黏滞状态,血液流动缓慢。平常运动量少、血脂高、血液黏度高的人,在晚上睡眠时易发生脑血栓,可以出现头痛、头昏、神志不清、半身不遂甚至昏迷等症状,常常危及生命。脑血