

家庭速效自疗大全

速效

SuXiao ZuLiao TuDian

起源发展 / 基本理论 / 适应症状 / 常用方法
辨证取穴 / 浴液配方 / 足浴疗法 / 保健方法



足疗图典

你也能轻松掌握的神奇中医疗法

足部穴位按和泡 唤醒身体自愈力

足部是人体的「第二心脏」，也是人体健康的「晴雨表」。了解中药足浴、足部按摩，每天只需几分钟，泡泡脚，捏捏脚，在闲暇中就能让身体摆脱亚健康，恢复真健康。



朱文增 / 编著

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

速效

足疗图典

SuXiao ZuLiao TuDian

起源发展 / 基本理论 / 适应症状 / 常用方法
辨证取穴 / 浴液配方 / 足浴疗法 / 保健方法

朱文增 / 编著

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

速效足疗图典 / 朱文增编著. —杭州: 浙江
科学技术出版社, 2015. 4

(家庭速效自疗大全)

ISBN 978-7-5341-4434-9

I. ①速… II. ①朱… III. ①足—按摩疗法 (中医)
—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 035414 号

丛 书 名 家庭速效自疗大全
书 名 速效足疗图典
编 著 朱文增

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85176040

网址: www.zkpress.com

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京天马同德图书有限公司
印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本	710 × 1000	1/16	印 张	17.25
字 数	270 千字			
版 次	2015 年 4 月第 1 版		2015 年 4 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-4434-9		定 价	24.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 王 群 沈秋强 张 特
责任校对 胡 水

责任美编 秋 实
责任印务 崔文红

前言

FOREWORD

足浴疗法源自我国远古时代，是先民们在长期生产、生活实践中的知识积累和经验总结，至今已有 3000 多年的历史，可谓源远流长。足浴疗法作为一种中医外治疗法，不受时间、地点、环境、条件的限制，具有易学易用、操作简便、疗效确切等优点，能够有效防治内、外、妇、儿、皮肤、五官科多种疾病，以其独特的治疗保健作用而得到日益广泛的应用。

足浴疗法包括两部分：中药足浴、足部按摩。足部是人体的“第二心脏”，是人体健康的“晴雨表”。根据中医学理论和现代全息生物学理论，应用多种中药组方，通过足部药浴，药性透过穴位直达脏腑，达到托毒透邪、补肾养血的功效，并施以足部穴位按摩，疏通经络，调理气血。古人云“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。”

千百年来，足浴疗法广为流传。《黄帝内经》记载了经络穴位，其中包括足部 20 多个穴位，并且在 10 多个篇章中描述了足部按摩的具体方法；名医华佗创立的“五禽戏”包括足部导引术等内容；葛洪的《肘后备急方》记载了足心按摩疗法；《摩诃止观》记载了“意守足”养生法；认为“常止心于足者，能治一切病”；《琐碎录·杂说》指出：“足是人之底，一夜一次洗”，提倡濯足养生法；《修龄要旨·祛病八法》记载了足部按摩的具体方法；李时珍在《奇经八脉考》中指出：“寒从脚下起”，故足为治病保健之根本。

本书以通俗易懂的语言、大量经络穴位图解，为您详细介绍足浴疗法这一集养生保健与治疗疾病于一体的自然疗法。第一章主要讲述足浴疗法的起



速效足疗图典

源发展、基本理论、适应证等；第二章主要讲述足浴疗法的常用方法；第三章主要介绍足部穴位及反射区；第四章主要讲述足部诊断的实际应用；第五章主要介绍常见病足浴疗法，包括呼吸系统、消化系统、泌尿生殖系统、心血管系统、神经系统数十种常见病，针对每一种疾病的防治，详细介绍经济实用的足浴液配方、辨证取穴等，方便读者在日常家庭保健中选用。

由于编者水平有限，时间仓促，若有疏漏之处，敬请广大读者批评指正，以便今后不断完善。

编者

第一章 足疗基本知识

一、足疗的起源与发展	003
什么是足疗	003
足疗的起源	003
足疗的发展	004
二、足疗的理论基础	005
足疗的原理	005
全息生物学理论	006
血液循环理论	006
免疫调节作用	006
心理调适作用	007
三、足疗的适应证与禁忌证	008
适应证	008
禁忌证	008



第二章 足疗常用方法

一、足部常用按摩法 011

- 011 拇指指腹按压法 011
- 011 拇指扣拳法 011
- 012 单食指扣拳法 012
- 012 单食指刮压法 012
- 012 双指钳法 012
- 013 双拇指分推法 013
- 013 拇食指扣拳法 013
- 013 双拇指扣掌法 013
- 014 合掌搓法 014
- 014 双掌握推法 014
- 015 单掌擦法 015
- 015 捏足摇法 015

二、家庭常用足浴疗法 016

- 016 常用足浴容器 016
- 017 足浴液的温度 017
- 017 足浴的方法 017
- 018 足浴剂的选择 018

家庭足浴方法简介	020
足浴的时间要求	020
足浴的注意事项	021

三、足部常用其他疗法

针刺疗法	023
艾灸疗法	023
敷贴疗法	024
刮痧疗法	024

第三章 足部穴位与反射区

一、认识足部穴位

足阳明胃经	027
足太阴脾经	028
足太阳膀胱经	030
足少阴肾经	032
足少阳胆经	033
足厥阴肝经	034
足部经外奇穴	035



二、了解足部反射区 039

足底反射区	039
足内侧反射区	053
足外侧反射区	056
足背反射区	058

第四章 足部诊断的应用简介

一、足部望诊法 065

通过脚掌看健康	065
从脚的外形看健康	066
望足趾外形测异常	066
观足色知健康	067

二、足部触诊法 069

有痛诊断	069
无痛诊断	070
触摸双脚知健康	071

第五章 常见疾病的足部疗法

一、呼吸系统疾病 075

- 感冒 075
- 咳嗽 079
- 肺炎 082
- 哮喘 085
- 慢性支气管炎 089
- 肺气肿 093

二、消化系统疾病 097

- 胃痛 097
- 胃下垂 100
- 食欲不振 104
- 胃十二指肠溃疡 107
- 腹泻 110
- 便秘 113
- 胆囊炎、胆石症 117
- 肝硬化 120



速效足疗图典

三、泌尿生殖系统疾病 124

慢性肾小球肾炎	124
不育症	128
前列腺炎	132
遗精	135
阳痿	139
早泄	142

四、心脑血管疾病 146

高血压	146
冠心病	150
中风后遗症	153
头痛	157

五、骨伤科疾病 161

颈椎病	161
肩周炎	165
慢性腰肌劳损	169
腰椎间盘突出症	173
坐骨神经痛	176
风湿性关节炎	180
足跟痛	183

六、神经系统疾病 187

三叉神经痛	187
失眠	190

目 录

神经衰弱	194
面神经麻痹	197
瘧症	201

七、妇科疾病 204

月经不调	204
痛经	208
闭经	211
带下病	215
不孕症	218
乳腺小叶增生	223
更年期综合征	226

八、儿科疾病 230

小儿疳积	230
小儿腹泻	233
小儿惊风	237
小儿遗尿	239
小儿厌食	243
小儿呕吐	246

九、五官科疾病 251

牙痛	251
慢性鼻炎	254
慢性咽炎	257
近视	260

足疗基本知识

第

一

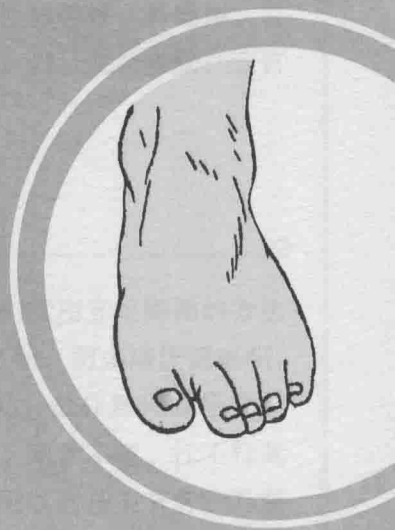
章

什么是足疗

所谓足疗，在临床上是指通过刺激足部穴位，达到疏通经络、调和气血、扶正祛邪、防病治病、延年益寿的目的。足疗是中医理论指导下的一种自然疗法，具有操作简便、疗效显著、无副作用等特点。

足疗的起源

足疗的起源可以追溯到远古时代。据《黄帝内经》记载，早在周代，人们就已经开始利用足部穴位进行按摩。唐代孙思邈的《千金要方》中，详细记载了足部按摩的方法。宋代《太平圣惠方》中，也有足部按摩的记载。明代李时珍的《本草纲目》中，更是将足部按摩列为一种重要的治疗方法。足疗的起源与中医理论密切相关，是中医整体观念和经络学说在临床实践中的具体体现。





一、足疗的起源与发展



什么是足疗

所谓足疗，是指通过按摩、针灸、刮痧、拔罐、贴敷、洗浴等物理治疗手段，对足部经络穴位、反射区等进行刺激，从而调整人体生理机能，提高免疫系统功能，达到防病、治病、保健、强身目的的一种中医传统外治疗法。它不受时间、地点、环境条件的限制，而且具有易学、易掌握、易操作、方便灵活、见效快等优点，能够有效预防及治疗内、外、妇、儿、皮肤、五官各科疾病。



足疗的起源

足疗起源于我国远古时代。早在 4000 多年前，人们就用赤足舞蹈的方法治疗疾病。《吕氏春秋·古乐》记载有：“昔陶唐氏之始，阴多潜伏而湛积，水道雍塞，不行其原，民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”《路史》前记第九卷也有一段相似的记载：“阴康氏时，水渎不疏，江不行其原，阴凝而易闷。人既郁于内，腠理滞著而多重，得所以利其关节者，乃制之舞，教人引舞以利导之，是谓大舞。”这些记载说明，远在氏族社会时期，人们就已经开始运用足疗来治疗疾病了。

其后，中医古典医籍中一直不乏有关足疗的记载。例如，晋代葛洪的《肘后备急方》中记载有按摩足心疗法；隋朝高僧知仕在其《摩诃止观》中亦有关于“意守足”的养生法，他认为“常止心于足趺，能治一切病。”



速效足疗 图典

此外，历代书籍、中医养生学著作也记载了许多有关足疗的内容。例如《琐碎录·杂说》指出：“足是人之底，一夜一次洗。”书中提倡濯足养生法，认为春季濯足升阳固脱，夏季濯足暑湿可祛，秋季濯足肺润肠濡，冬季濯足丹田温灼。《修龄要旨·祛病八法》中则强调足部按摩，书中记述了足部按摩的具体方法：“平坐，以一手握脚趾，以一手擦足心赤肉，不计数目，以热为度……此名涌泉穴，能除湿气，固真气。”

明清时代，众多医学家将足疗视为养生保健的好方法，明代著名医学家李时珍在《奇经八脉考》中指出“寒从脚下起”，故足部为治病之根本。

从以上论述可以看出，在我国古代，足疗作为一种集养生保健与疾病治疗于一体的治疗手段，已经得到了相当程度的发展。



足疗的发展

足疗的近代发展与生物全息论及反射区疗法等研究密切相关。也就是说，生物全息论的创立，生物全息疗法的发明，以及反射区疗法的普及，促进了足疗的普及与发展。

20世纪初，美籍医生威廉·菲兹杰拉德（William Fitzgerald, 1872~1942年）以现代医学方法研究整理反射区疗法的成果，于1917年发表了《区域疗法》一书（另一说为 William Fitzgerald 博士和 E. Bowers 博士共同发表了专著）。他继承和总结了与流传于欧洲及美洲，而且具有同一渊源的区域疗法，并用现代医学方法进行研究和整理，在西方医学界引起了较大反响。其后，许多学者也相继发表了许多有关足反射区的论著，分别从解剖学、神经生理学角度，采用现代医学方法对足部反射区进行研究，并结合足部反射区治疗的临床经验，逐步形成了比较完整的足反射区图。

足浴疗法正以其独特的医疗保健作用引起全世界的广泛重视和关注，国内外都在深入开展这方面的研究工作。



二、足疗的理论基础



足疗的原理

经络学说是中医学的基础理论之一，是研究人体经络系统的构成与分布、生理功能与病理变化及其临床应用的一门学说。经络学说与脏腑学说密切结合，对足疗的辨证施治起到重要的指导作用，是足疗的理论基础之一。

什么是经络呢？

经络是人体内部气血运行的通路。“经”指经脉，是经络系统中纵行的干线，分布在人体深层。“络”指络脉，是经脉的分支，纵横交错，分布于人体浅表部位。

经络学说认为，足三阴经和足三阳经分别起始和终止于足部。它们分别是足太阴脾经、足阳明胃经、足少阴肾经、足太阳膀胱经、足厥阴肝经和足少阳胆经。通过经络关系，分别与手三阴经、手三阳经沟通，共同维持人体气血的运行。脏腑病变可通过经络互相影响，反过来，疏通经络，又可达到治疗脏腑病变的效果。有9条经脉由足部起始或终结，足部经脉是气血出入的门户，又是人体腧穴分布最密集的区域之一。每一只脚上分布着大约38处腧穴，其中经穴33处，经外奇穴5处。

足部腧穴具有特殊生理功能，或是主经气出入的五输穴，或是与内脏及奇经八脉有着密切联系的原穴、郄穴。因此，足部腧穴的临床治疗作用十分广泛。

原穴是脏腑、经络中元气驻留的部位，其中太白、太溪两穴驻留着后天水谷之气与先天肾原之气。众所周知，脾肾之气与人体正常生理功能的维系，与人体衰老有着密切的联系。因此，选用上述穴位与其他腧穴相配合进行足