

《出版商务周报》
搜狐健康
《健康时报》
《药物与人》杂志

联合推荐

图解家庭 健康足浴

汉竹 / 编著



汉竹·我爱健康系列

汉竹 编著

图 解 家 庭 健 康 足 浴

T U J I E J I A T I N G J I A N K A N G Z U Y U

图书在版编目(CIP)数据

图解家庭健康足浴/汉竹编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2008.1

(汉竹·我爱健康系列)

ISBN 978-7-5019-6290-7

I. 图… II. 汉… III. 足—按摩疗法(中医) —图解

IV. R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第192067号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑: 张 弘

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 张乃束 封面设计: 张腾方

版式设计: 张 帆 胡永强 张腾方 责任监印: 胡 兵 张 可

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: 北京地大彩印厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年1月第1版 第1次印刷

开 本: 635×965 1/16 印张: 7

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6290-7/TS·3662 定价: 18.00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

71209S5X101ZBF

滴三五滴精油，煎两三味中药，涂去一身的劳倦与不适，体会足浴的极致乐趣。





一股暖暖的热流由脚底渐渐散发开来，整个身心都变得舒缓而宁静，就这样沉静在这一刻……



春天洗脚，升阳固脱；
夏天洗脚，除湿祛暑；
秋天洗脚，润肺濡肠；
冬天洗脚，丹田温灼。

前言

睡前泡泡脚，睡好身体好。

足是人体的第二心脏。“足疗养生法”包括足浴和足部按摩，自古以来就是老百姓加强自身保健和对症治疗的好方法。

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，但是足浴对很多人来说还是蒙着神秘的面纱。

虽然足疗养生馆或其他专业场所能够提供专业的足浴按摩服务，但是对大多数人来说还有一定的局限性。越来越多的人渴望自己在家就能轻松享受足浴的乐趣。

本书介绍了丰富多样的家庭足浴方法，既有简单易行的奶盐蔬果配方来美体养颜，又有专业的精油配方来舒缓身心，还有传统的中药配方来祛病健身。同时，针对每一种足浴方法提供了专业的按摩指导，使你在家中就能轻松享受到各种足浴带来的美好感受和保健疗效。

从现在开始爱护你的双足，给它贴心的关照吧。

目录





汉竹图书

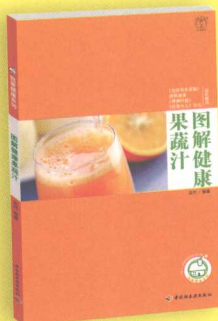
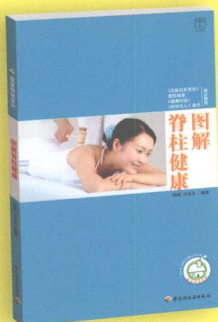
关注家庭健康的每一细节 图解幸福生活的一瞬间





定价 **18.00** 元

通俗实用的健康知识，精美详尽的图文形式，我爱健康系列图书让你在轻松阅读的过程中品味健康、呵护家人，传播家庭健康中最需要的各种知识。



全身健康从脚开始..... 2

足是人体的第二心脏.....	2
足部保健三驾马车.....	3
足浴的特点.....	4
足浴的益处.....	5

足浴八步曲 7

准备器具.....	8
挑选材料.....	10
营造气氛.....	12
足浴热身.....	13
调水入浴.....	14
完美保养.....	15
细致按摩.....	16
出浴补水.....	18
特殊人群.....	19

轻松足浴 21

睡前泡脚亦足疗.....	22
冷水浴足强体质.....	23
保湿美白牛奶浴.....	24
活血润肤红酒浴.....	25
消炎美肌盐水浴.....	26
防干除癣绿茶浴.....	27
增强免疫香柚浴.....	28
解除烦忧菊花浴.....	29
延缓衰老蜂蜜浴.....	30
消脂减重黄瓜浴.....	31
排毒杀菌芦荟浴.....	32
保健养生苹果浴.....	33

草本精油足浴..... 34

橙花轻松减压浴.....	38
薄荷阳光心情浴.....	39
月桂解疲轻松浴.....	40
薄荷清凉消暑浴.....	41

迷迭香减肥轻盈浴.....	42
姜暖好气色.....	43
茴香排毒浴.....	44
玫瑰缓解经前不适.....	45
百里香美腿浴.....	46
依兰浪漫情爱浴.....	47
柠檬提升免疫力.....	48
胡萝卜保肝行动.....	49
尤加利抵抗感冒.....	50
洋甘菊控制湿疹.....	51
广藿香远离香港脚.....	52
丝柏柠檬摆脱汗脚.....	53
快乐鼠尾草舒缓肌肉酸痛.....	54
迷迭香改善低血压.....	55
丝柏柠檬减轻水肿.....	56
薰衣草赶走失眠浴.....	57
黑胡椒减轻坐骨神经痛.....	58
鹿蹄草减轻关节痛.....	59

中药足浴疗效多..... 60

丹参麦冬除紧张.....	62
双叶蜜酒消疲劳.....	63
荷叶丹参安睡眠.....	64
三橘水送走忧郁.....	65
黑豆枸杞来健脑.....	66
山楂二皮增食欲.....	67
绿豆白芷润皴裂.....	68
柳叶煎水去足癣.....	69
二黄槐花除汗脚.....	70
川芎元胡去除足跟痛.....	71
大黄当归治疗踝扭伤.....	72
苏木牛膝减轻静脉曲张.....	73
当归桂圆美容颜.....	74
首乌生地抗衰老.....	75
当归白芍促性欲.....	76
益母香附调痛经.....	77
白萝卜合欢安更年.....	78

生姜蒲公英治感冒·····	79
芦根薄荷治发热·····	80
桑叶菊花止头痛·····	81
艾叶水化痰止咳·····	82
八味水治慢性支气管炎·····	83
五味水治消化不良·····	84
生姜艾叶通便秘·····	85
槐米菊花降血压·····	86
丹参首乌调血脂·····	87
黄芪党参治糖尿病·····	88
茯苓白术消水肿·····	89
二皮淮山治慢性肾炎·····	90
五枝水治风湿性关节炎·····	91

给宝宝特别的关爱·····	92
---------------	----

足部按摩的基础手法·····	94
----------------	----

足部运动也养生·····	96
--------------	----

足部反射区示意图·····	98
从脚趾甲的形态看健康·····	99





全身健康从脚开始

足是人体的第二心脏

2



图解家庭健康足浴

承载着人全身重量的双足，在身体的最下部，距离心脏最远，因而返回心脏的血液就容易滞留在这里。足部的肌肉起着像水泵一样的作用，来促进血液回流，因此足部又被称为人体的“第二心脏”。

如果双足长期缺乏运动，足部的肌肉就会慢慢老化，通过足部的血流便受到阻滞，开始流动缓慢，使心脏的负担加重。这时，若认真按摩足部，就会使血流变得顺畅，减轻心脏的负担。

当刺激身体表面的末梢神经时，神经会产生兴奋，并传至内脏和大脑中枢，神

经的新陈代谢变得活跃起来。兴奋传至大脑、内脏后，自主神经也会跟着活跃起来。特别是当刺激离内脏、大脑最远的双足时，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，每天进行一次足浴和几分钟的足部按摩可以有效地预防和治疗许多疾病，增进身体健康。



脚踩鹅卵石也是对足部穴位的一种刺激，可使内脏得到气血的滋养、新陈代谢加强。

足部保健三驾马车

保暖、按摩、足浴是保证足部健康的三种重要方法。若能做到双脚常温暖、每天一足浴、闲时勤按摩，就可保证双脚甚至全身健康无忧。

● 保暖促循环

俗语说：“寒从脚下起。”双脚因远离心脏，血液供应量较少，加上表面脂肪薄、保温能力差，因此对寒冷非常敏感。使脚部处于一个温暖的环境，可以促进血液循环，增加脚部供血，预防感冒、鼻炎、哮喘、心绞痛等多种疾病。当双脚皮表温度达到 $28^{\circ}\text{C} \sim 33^{\circ}\text{C}$ 时，感觉最舒服。

● 按摩更保健

人体的五脏六腑都在足部有相应的反射区，而且脚掌密布了很多血管和大量的末梢神经。按摩刺激脚掌，可以反射到大脑皮层，调节大脑功能，并通过中枢神经间接调节内脏，增强各脏腑功能，提高机体免疫力。

● 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。经常做热水足浴，能刺激足部穴位，调节内脏器官的功能，促进全身血液循环，改善毛细血管畅通，调节全身组织的营养状况，增强机体的新陈代谢，使人体感到轻松愉快，达到强身健体、除疾祛病的目的。

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。

3



全身健康从脚开始



脚趾上分布着丰富的末梢神经，足浴时揉一揉脚趾，对脑贫血、失眠多梦、脚麻脚痛等症有很好的疗效。

足浴的特点

足浴的特点有很多，最值得一提的是以下四点。

● 安全、无痛

足浴按摩具有多种优点，它既可避免手术、针刺等带来的痛苦，也可避免药物的毒副作用，只要操作得当，就不会发生不良反应和医疗事故。

● 操作简便

足浴保健，操作方法简便，很容易理解和掌握。只要熟悉足部各反射区、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。

● 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。

● 适应性广

足浴操作立足局部，调整全身，因此被广泛应用于预防、治疗和保健等。足浴既可用于日常生活的保健，如消除疲劳、促进睡眠、健美肌肤等，也可用于内科、外科、妇科、骨科、五官科等不同病症的治疗。

一盆温水、一两件按摩工具、一次彻底的放松就可消除你的疲劳、增强抗病能力。



足浴的益处

足浴时不妨闭上眼睛，
欣赏一段轻松优美的
音乐，来彻底消除疲
劳，放松身心。



5



全身健康从脚开始

提到保健养生的方法，大多数人可能首先会想到食疗或是运动，其实除了这两种方法，还有一项简便易行、效果显著的方法——足浴。足浴是非常适合家庭使用的养生保健法，无论老人、孩子还是青年人，都可以找到适合自己的足浴方法。

足浴的益处多多，下面只介绍几种，其他的神奇功效还要你自己在实践中发现。

● 促进血液循环

处于人体最低处的脚部血液循环最为不良，人体新陈代谢的废物和各种毒素积存在这里不能及时运走。足浴可改善双脚的血液循环，提高氧和各种营养素的供应量，同时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。

● 强化心肌

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。

● 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。

● 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。