



轻松

漆浩 / 主编

浴足治百病

QINGSONG YUZU ZHI BAIBING

人民体育出版社

轻松浴足治百病

漆 浩 主编

主编:漆 浩

撰稿:刘 硕 胡玉玲 周 荣

于 建 宗 龙 朱晓刚

钟建华 丁 丁 齐 俊

宋 玲

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

轻松浴足治百病/漆浩主编. - 北京:
人民体育出版社, 2000

ISBN 7-5009-2039-3

I. 轻… II. 漆… III. 足-薰洗疗法 IV. R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 50336 号

*

人民体育出版社出版发行
北京华威冶金印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 8.625 印张 190 千字
2001 年 2 月第 1 版 2001 年 10 月第 2 次印刷
印数:3,151—8,200 册

*

ISBN 7-5009-2039-3/G·1938

定价:14.50 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

前 言

随着生活水平的不断提高,有关养生保健的学问也在日益发展,继足疗、足部按摩术大兴其道以后,足浴保健法已成为了社会新时尚。举目望去,在城市的大街小巷遍布了各种各样的洗脚屋,它们的存在正说明了足浴作为一种新的保健方法已越来越受到人们的重视。

足浴养生疗法既吸收了古代按摩术的精华,又采取了现代药浴及足部按摩术的核心内容,是一种以中医经络理论与现代科学研究为基础,以传统按摩术及中药外洗法为基本内容,立足于局部,调整于整体,以外治内的纯物理疗法,属于“自然医学”的一部分,它的广泛运用正是祖国医学数千年魅力的体现。

本书从男女老少不同的体质出发,从内外妇儿各种病症的病变特殊性入手,采用现代药浴和足部按摩系列配套有机结合的方法,通过科学设计和反复临床实践,取得了明显疗效,因而向广大养生爱好者推广。

本书采用图解表现形式,文字简练,通俗易懂,按摩洗浴手法示意图与文字相结合,图文并茂,形象直观,方法简便,易学易做,掌握后可随时随地用来调整自己身体疾病和不适部位,及时消除潜伏的隐患,保持健康的体魄。因此说,本书是一套普及实用的足浴保健治疗著作,相信一定会受到广大读者的喜爱。

目
录

1

前言	(1)
第一篇 上病下防——足浴养生法	(1)
◎足浴——最佳的保健自疗法	(2)
一、足浴的原理	(2)
二、足浴的主治和功效	(2)
三、足浴治疗各种疾病的原则	(5)
四、足浴的方法	(7)
◎足浴,不可不知的常识	(12)
一、足浴的保健范围	(12)
二、足浴操作注意事项	(14)
三、足浴十大禁忌	(16)
◎四季防病,从脚开始	(18)
一、春天洗脚,升阳固脱	(18)

二、夏天洗脚,滋润脏腑	(19)
三、秋天洗脚,除湿健胃	(21)
四、冬天洗脚,丹田暖和	(21)
◎洗一足而动全身	(23)
一、脚是经络之根	(23)
二、脚是人体的根中之根	(23)
三、浴足的现代科学依据	(25)
四、浴足法的四大特点	(26)

第二篇 浴脚,温和的健康术

——足浴操作法

◎简便可行的浴足方法	(29)
一、足浴的两个基本要素	(29)
二、足浴按摩的基本方法	(29)
◎诸病可治的浴足方法	(36)
◎临睡洗脚,安枕无忧	(38)
一、重视对足的养护	(38)
二、浴足时的保健经穴刺激法	(40)
三、浴足时的足部清洁保养法	(40)
◎爱我养足,益我健康	(41)
一、浴足美足的准备	(41)
二、做个赤足美容师	(43)
三、美足,护肤保养法	(45)
四、怎样给家人浴足	(45)
五、足浴后护理法	(49)
◎练足,脚部运动法	(50)

- 一、随时可做的足部运动操.....(50)
- 二、灵巧多变的脚部运动法.....(51)
- 三、步行,最好的健足法.....(52)
- ◎香足,足部爽身法.....(54)
 - 一、足病是臭脚的来源.....(54)
 - 二、足香浴——一种自古流传的香足法.....(55)
- ◎你的脚其实可以很美.....(56)
 - 一、关心你的脚.....(56)
 - 二、一般保养.....(57)
 - 三、鞋的选择.....(58)
 - 四、洗脚前的保健操.....(59)
 - 五、给脚一副与众不同的“面孔”.....(60)



第三篇 脚小乾坤大,一足察上下

- 足浴诊病法.....(61)
- ◎感觉自查诊病.....(62)
- ◎望色泽变化诊病.....(63)
- ◎望足的形态诊病.....(64)
- ◎压痛,气血不通的表现.....(65)
- ◎脚小乾坤大,一足察上下.....(69)
 - 一、从各种疼痛诊断疾病.....(69)
 - 二、从各种脚姿诊断疾病.....(71)
 - 三、从脚的温度诊断疾病.....(73)
 - 四、从脚的趾甲形态诊断疾病.....(73)
 - 五、从鞋底的变化特征诊断疾病.....(74)
 - 六、从按摩后的效果诊断疾病.....(75)

第四篇 上病下治、下病下治

——足浴调节术·····(76)

◎寒热温凉皆可足浴·····(77)

一、足部暖热浴疗法·····(77)

二、足部药浴疗法·····(80)

◎足浴,原来有这么多种·····(81)

◎形形色色的药汁浴·····(83)

◎你也可以这样浴足·····(85)

◎搓脚心而防百病

——脚热是防病的根本·····(87)

◎上病上治,上病下治·····(89)

一、足浴的四个关键部位·····(89)

二、低位足浴及其特点·····(90)

三、高位足浴及其特点·····(91)

◎说不尽的芦荟浴足法·····(93)

◎适合家制的盐水足浴法·····(96)

◎形形色色的足浴溶液·····(97)

一、麻油溶液(也可用其他植物油代替)·····(97)

二、葱姜汁溶液·····(97)

三、鸡蛋清溶液·····(97)

四、白酒溶液·····(98)

五、滑石粉(医用滑石粉或爽身粉等均可)·····(98)

六、薄荷水溶液·····(98)

七、精华油足浴液·····(98)

八、麦皮足浴液·····(99)

九、干萝卜叶水足浴液·····(99)

十、通治诸疾的五味甘露汤·····(100)

◎足浴健美操法·····(101)

一、颈部减肥·····(101)

二、脚部减肥·····(102)

三、臀部减肥·····(102)

四、小腿减肥·····(102)

五、下腹部减肥·····(103)

六、腰部减肥·····(103)

七、大腿减肥·····(104)

第五篇 点到为止,辨证施治

的中医足浴疗法·····(105)

◎通经络、调阴阳

——足浴基本操作法之一·····(106)

一、通经络法·····(106)

二、调气血法·····(106)

三、止痛法·····(107)

四、散风寒法·····(107)

五、和气血法·····(108)

六、除粘连法·····(108)

七、利关节法·····(108)

八、缓急解痉法(一)·····(109)

九、缓急解痉法(二)·····(109)

十、补益气血法·····(110)

十一、行气止痛法·····(110)

十二、清利关节法(一)·····(110)

十三、清利关节法(二)	(111)
十四、活血通络法	(111)
十五、通利三阳经脉法	(112)
十六、通利三阴经脉法	(112)
十七、散瘀治伤法	(113)
十八、解痉镇痛法	(113)
十九、温经散寒法	(113)
二十、通经络调整脏腑法	(114)
二十一、解痉利关节法	(115)
二十二、通络活血化淤法	(115)

◎通经络、调阴阳

——足浴基本操作法之二	(116)
二十三、通络解痉镇痛法	(116)
二十四、通经络活血化淤法	(116)
二十五、通经健脾胃	(117)
二十六、活络解痉镇痛	(117)
二十七、舒筋通络止痛(一)	(118)
二十八、舒筋通络止痛(二)	(118)
二十九、点擦要穴法	(119)
三十、踏足健脾法	(119)
三十一、通经络壮腰肾法	(120)
三十二、推跟腱通经络壮腰肾法	(120)
三十三、按揉昆仑、太溪舒筋通络强腰肾法	(121)
三十四、摇踝关节舒筋活络利关节法	(121)
三十五、温通经络益气补肾法	(122)
三十六、调整脏腑祛风散寒法	(122)
三十七、弹十趾通脉络醒脑提神法	(123)
三十八、舒筋通络壮腰补肾法	(123)

三十九、趾通气血消肿止痛法	(123)
四十、舒筋通络活血化淤法	(124)
四十一、温通经络调整脏腑法	(124)
四十二、疏通经络行气活血法	(124)
四十三、温通经络调脏腑法	(125)
四十四、心滋肾宁神祛疲劳法	(125)

◎由上到下,由点到面

——足浴基本点穴法	(126)
一、姿势	(126)
二、操作方法	(126)
三、功效	(126)
四、基本操作举例	(127)

◎升降出入,点按提搓

——足浴辅助治疗操	(127)
一、平衡法	(128)
二、强筋法	(128)
三、通络法	(129)
四、养肝法	(129)
五、乌发法	(129)
六、清头目	(130)
七、平衡法	(130)
八、养阴法	(130)
九、滋养法	(131)
十、消肿法	(131)
十一、开胸法	(131)
十二、活血法	(132)
十三、化痰法	(132)
十四、利腰法	(133)

十五、健胃法	(133)
十六、利胆法	(133)
十七、强腰法	(134)
十八、强精法	(134)
十九、利关节法	(134)
二十、强肺法	(135)
二十一、通经法	(135)
二十二、通便法	(135)
二十三、利肠法	(136)
二十四、安眠法	(136)
二十五、理气法	(136)
二十六、调脾胃	(137)
二十七、升压利水	(137)

◎ 因人而异,因病而浴

——常见病症的足浴辨证操作法	(138)
一、甲状腺机能亢进症	(138)
二、外伤腰痛	(138)
三、风湿性关节炎	(138)
四、腿脚拘挛	(139)
五、腹痛	(139)
六、发痧上吐下泻	(140)
七、肝硬化	(140)
八、喘息有痰	(140)
九、嗜睡症	(141)
十、精神分裂症	(141)
十一、脊髓空洞症	(141)
十二、不宁腿综合症	(141)
十三、睾丸引痛	(142)

十四、肾炎	(142)
十五、淋症	(142)
十六、血栓性脉管炎	(143)
十七、甲状腺机能亢进症	(143)
十八、精索静脉曲张	(143)
十九、丹毒	(144)
二十、下肢象皮肿	(144)
二十一、不孕症	(144)
二十二、子宫颈癌	(145)
二十三、痛经	(145)
二十四、闭经	(145)
二十五、小儿麻痹后遗症	(146)
二十六、下肢痿痹	(146)
二十七、风湿性关节炎	(146)

第六篇 “上病下治”，尽在我足

——足浴治病法	(147)
---------------	-------

◎上病下治——足浴治五官病	(148)
一、近视眼	(148)
二、口疮	(149)
三、扁桃体炎	(149)
四、鼻炎	(150)
五、鼻衄	(151)
六、牙痛	(152)
七、咽喉痛	(152)
八、白发	(153)
九、秃顶	(154)

十、耳鸣	(155)
十一、梅核气	(155)
◎内寒从足起——妇女病的足浴疗法	(156)
一、痛经	(156)
二、更年期综合症	(157)
三、妇女阴痒	(158)
四、子宫脱垂	(159)
五、子宫出血	(160)
六、白带增多	(160)
七、妇女不孕	(161)
八、子宫颈炎	(162)
九、难产	(162)
◎伤阳从膝起	
——男科疾病的足浴疗法	(163)
一、阳痿	(163)
二、前列腺炎	(164)
三、肾结石	(165)
四、男子疝气	(166)
五、小便不利	(166)
六、浮肿	(167)
七、淋症	(168)
八、泌尿系感染	(169)
九、肾炎	(169)
十、遗尿	(171)
十一、内脏下垂	(171)
十二、遗精症	(171)
十三、痔疮	(172)
十四、不育症	(173)

◎ 儿软先软足——儿童病的足浴强壮法 (174)

- 一、儿童早期足浴按摩的意义 (174)
- 二、常用的儿童洗浴足浴油 (175)
- 三、母亲给婴儿浴足的益处 (177)
- 四、怎样为你的孩子洗脚 (178)
- 五、给孩子足浴的注意事项 (178)

◎ 治儿先治脚

——儿童常见病的足浴疗法 (179)

- 一、小儿咳嗽 (179)
- 二、小儿虚弱 (180)
- 三、小儿惊风 (181)
- 四、小儿支气管炎 (181)
- 五、小儿四肢冰冷 (183)
- 六、小儿腹泻 (183)
- 七、小儿流涎 (184)
- 八、小儿夜啼 (184)
- 九、小儿麻痹后遗症 (184)

◎ 急痛缓之——骨伤科疾病的足浴疗法 (185)

- 一、下肢疼痛 (185)
- 二、下肢痉挛 (186)
- 三、膝关节病 (188)
- 四、风湿痛 (189)
- 五、类风湿性关节炎 (190)
- 六、足跟痛 (193)
- 七、中风后遗症 (195)
- 八、足无力 (196)
- 九、足痉挛 (196)
- 十、疲劳症 (197)

十一、肩酸痛	(198)
十二、颈椎增生	(198)
十三、腰椎间盘突出症	(199)
十四、膝关节粘连	(199)
十五、下肢偏瘫	(199)
十六、肌肉紧张	(200)
十七、外踝痛	(201)
十八、坐骨神经痛	(202)
十九、足痿不收	(203)
二十、腰腿痛	(203)
二十一、腰膝酸痛	(206)
二十二、腰椎关节病症	(206)
二十三、腿肌僵硬	(207)
二十四、腓肠肌痉挛,小儿哮喘病	(207)
二十五、落枕	(207)
二十六、关节增生	(208)
二十七、关节肿胀	(209)
二十八、足痛	(209)
二十九、足跖疣	(210)
三十、全身软组织损伤	(210)
三十一、手足乏力	(211)
三十二、下肢静脉曲张	(212)
三十三、肌肉硬结	(213)

◎病从表入,扶正则能祛邪

——呼吸疾病的足浴疗法	(214)
一、流感	(214)
二、高烧	(215)
三、肺炎	(216)

四、支气管哮喘	(216)
五、咳嗽	(217)
六、肺结核	(218)
◎胃强则正强,中气足则身体健	
——治消化系疾病的足浴疗法	(219)
一、消化不良	(219)
二、胃及十二指肠溃疡	(220)
三、贫血	(221)
四、减肥	(221)
五、胃下垂	(223)
六、肠炎	(223)
七、胃病	(224)
八、肝炎	(225)
九、黄疸	(226)
十、肝硬化	(226)
十一、胆石症	(227)
十二、溴抗阳性	(228)
十三、胃痛、呕吐	(228)
十四、腹痛	(229)
十五、腹泻	(230)
十六、大便难	(231)
◎不通则痛,通则不痛	
——心脑血管疾病足浴疗法	(232)
一、高血压	(232)
二、脑血管痉挛	(234)
三、偏瘫证	(235)
四、低血压	(238)
五、心悸	(238)