

大忙人的减压圣经 休闲族的养生宝典

告诉你20种洗脚的好方法 教你配制26种不同凡响的足浴液
指导你15分钟按摩足部治百病



自己动手做 足疗

足浴·足部按摩

Zi Ji Dong Shou Zuo Zu Liao

薛娜/编著



薛娜
编著

自己动手做足疗

Zi Ji Dong Shou Zuo Zu Liao

减压·养生·保健



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自己动手做足疗 / 薛娜编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.1
ISBN 7-5019-5172-1

I. 自… II. 薛… III. 足—按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 132032 号

责任编辑: 张泽峰

策划编辑: 王秋墨 胡玫娟 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 纸衣裳书装
版式设计: 闫丽华

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: 中国电影出版社印刷厂

(北京市朝阳区安外小关安苑路 17 号, 邮编: 100029)

经销: 各地新华书店

版次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 672 × 870 1/16 印张: 11

字数: 120 千字

书号: ISBN 7-5019-5172-1/TS · 2993 定价: 28.00 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>

Email: 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

51160S2X101HBW

前言



足疗养生法是我国传统医学宝库中的一朵奇葩，它包括足浴和足部按摩。1400多年前，“药王”孙思邈提出“寒从脚起”的理论，他认为“病由足生，人之足犹如树之根，足痊则治全身”。孙思邈的观点在中医理论上肯定了足部保健的重要性。中医认为，脚上的60多个穴位与五脏六腑的关系十分密切，如果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、调理阴阳平衡的效果。

近年来，国外的医学研究也证明了足疗的重要性，脚被称为“人体第二心脏”，足疗的保健作用正在进一步深入人心。如今，各式各样的足浴、足部按摩纷纷亮相，“足浴”、“足道”的招牌更是越做越醒目，有席卷全国之势。

足疗对人的健康的确能起到积极的作用，但需要一定的专业知识。不过，不必担心，本书就从专业角度深入浅出地系统介绍了足浴、足部按摩的方法，将这种看似复杂的神奇健身方法送到您的手中。

这些疗法操作简单，方便舒适，效果显著。只要您按照本书的方法操作，就可以在家中尽享足疗的乐趣。书中不但系统地介绍了各种足疗的器具与方法，而且还详细介绍了足浴溶液的配方及疗效，并配合大量图片，深入浅出地讲解了足部自我诊断的方法，使您对自己的健康状况了如指掌，并能够进行自我足疗保健。

在足疗时，为自己点燃一盏香熏，播放着喜爱的音乐，泡一杯香浓的咖啡——您会发现，这时身心都会得到全面的调节与放松，而这一切，就是本书可以带给您的神奇境界。希望您拥有《自己动手做足疗》，拥有美丽和健康！

目 录

第一章 跟我一起来了解 ——足部按摩手法和工具

- 第一节 常用的足部按摩手法 · 2
- 第二节 常用的足部按摩工具 · 8
- 第三节 足部按摩的禁忌 · 12

第二章 呵护你的脚 ——足部保健运动

- 第一节 洗脚前的保健操 · 14
- 第二节 你会洗脚吗 · 16
- 第三节 你会选择鞋子吗 · 18
- 第四节 一些简单易行的保健运动 · 23
- 第五节 为上班族量身定做的足部保健运动 · 27
- 第六节 为时尚女性贴身打造的足部运动 · 30
- 第七节 睡前足部保健运动 · 33

第三章 洗脚也有大学问 ——形形色色的足浴法

- 第一节 足浴法的种类 · 36
- 第二节 适合家庭的足浴法 · 47
- 第三节 脚的芳香疗法 · 51





第四章 揭开神奇配方的面纱 ——足浴浴液

第一节 中药足浴好处多 · 62

第二节 药汁足浴液 · 68

第三节 特殊足浴液 · 72

第四节 足浴减肥法 · 78



第五章 由小见大 ——足部自我诊断法

第一节 从足型足色看健康 · 81

第二节 从各种足姿看健康 · 84

第三节 从各种疼痛判断健康 · 86

第四节 从脚趾甲的形态看健康 · 87

第五节 从几种有趣的脚部姿势看性格 · 89



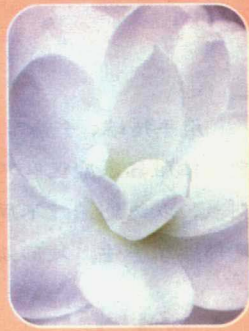
第六章 流传千年的神秘疗法 ——足疗按摩治百病

第一节 常见疾病的辅助治疗 · 92

第二节 其他病症的辅助治疗 · 117

附录一：足部全息图 · 166

附录二：足部反射区图 · 167



第一章

跟我一起来了解——足部按摩手法和工具

.....

※ 常用的足部按摩手法

※ 常用的足部按摩工具

※ 足部按摩的禁忌

第一节

常用的足部按摩手法

用手指端、手指节、手掌、拳头、肘端或足跟，对足部特定人体脏器反射区和不同的穴位施以不同方法、不同力度的刺激，以达到治疗不同疾病及保健的目的。这样的方法称为足部按摩手法。足部按摩的常用手法主要有以下几种。

一、按法

用拇指指端或指腹垂直平压体表的按摩手法。

【要点】 操作时，着力部位要紧贴体表，不可移动，以避免持续操作时被按部位擦伤。用力要由轻而重，不可用突发暴力，按压频率与力度要均匀。实际操作中按法有多种变化，特别是双手同时施按或一手协助另一手施按，以适应不同的穴区。实际上，只要掌握要领便可随心而变，按摩手法重在实用而不在多变。

【适用】 按法一般多适用于足部较开阔部位的穴区，即有余地按压一定深度而不为骨骼所阻碍的地方。有时按法也常与揉法共同运用，治疗身体各部位慢性疼痛、慢性疾病。日常保健按摩也可采用此法。

二、点法

用拇指指端、屈拇指用拇指指间关节、屈食指用食指近端指间关节等部位点压作用于穴区的按摩手法。

【要点】 点法较按法接触面积小些，要求力度强、刺激量大。操作时要求点压准确有力，不滑动滑移，力量的调节幅度大。



按法



点法

点法也有许多变化，有人习惯用食指近端指间关节，并戴上橡胶护套操作，有人习惯用中指端点，还有以小指外侧尖端加无名指、拇指固定点的，只要自己或他人感觉舒服就是可行的。

【适用】点法一般用于骨髓处的穴区和要求较按法更用力而区域又小的部位，急症、痛症多用法。

三、揉法

以手指螺旋面吸定于一定穴区上，腕部放松，以肘部为支点，前臂做主动摆动，带动腕部和掌指做轻柔 and 缓的摆动或旋转，将力通过手指传达到作用部位。

【要点】揉法压力宜轻柔，动作协调有节律。掌揉则是以手掌大小鱼际（注：指手掌两侧缘由一组肌群构成稍隆起的部位，桡侧称“大鱼际”，尺侧称“小鱼际”）或掌根吸定于穴区上操作。

揉法也可以变化，如几指并揉，合掌对揉等，但一般的要求是吸定部位轻施揉术，持续时间可略长。

【适用】揉法适用在浅表或较开阔的穴区上操作，能起到调整补益的作用。有慢性病症、虚症、劳损及自我保健者宜选用，有局部肿痛者也宜用。



揉法

四、推法

用指掌，可用单指、多指、掌根及大小鱼际等，着力于足部一定部位行单向直线移动的按摩手法。

【要点】推法要求指掌紧贴体表，用力稳健，速度缓慢、均匀。



推法

推法一般是沿足部骨骼走向进行，这样力度可大可小，调节自如。如果不沿骨骼走向施行，则力度要有限制，一般在距皮肤最近骨骼之上的层次实行推法，横向强力推行既费力又没有好效果，也容易损伤皮下组织。

【通用】 推法一般适用于足部纵向长线施用，也可沿足趾向各侧施用。患有劳损性病痛、慢性病痛、虚寒等症者，均可采用推法。

推法操作一段时间后可转为擦法。

五、掐法

用指甲顶端甲缘重刺激穴区，一般多用拇指顶端及桡骨（注：前臂靠拇指一边的骨）侧甲缘施力，也可用拇指与其余各指顶端甲缘相对夹持穴区施力，这些都被称为掐法。掐法属强刺激手法。

【要点】 掐时要逐渐用力，至深透引起强反应止，注意不要掐破皮肤。一般作用时间要短，掐后要轻揉局部，以缓解不适之感。利用掐法时指甲不要太长，以防损伤皮肤和皮下组织。

掐法可变化为双手拇指顶端对应夹持穴区施用。一般掐至深度维持半分钟，松后局部按揉半分钟，过一会儿再掐再揉按，也可以快节奏反复掐动。

【通用】 掐法多用于足趾、趾趾结合部及足掌骨缝间等狭小部位。急症、痛症、癫狂发作、神经衰弱等多用掐法。常与按法、揉法及捻法合用或交替应用。



六、捻法

用拇指和食指夹持住一定部位，一般是足趾，两指相对做搓揉动作，称之为捻法。

【要点】 操作时动作要灵活，节奏快而均匀，用力不可忽大忽小，要有一定的持续时间，又要轻而不浮，重而不滞。捻法如果作用于丰厚宽大的部位，则就变成了对指揉，所以捻法要强调频率和作用部位。

【适用】 捻法主要用于足趾部及其他小关节。慢性病症、局部不适及保健时均可应用，常与掐法、推法合作使用。捻法具有活血通络、止痛等作用。



捻法

七、摇法

用手指使足趾、脚踝等关节做被动均匀的环转运动，称为摇法或摇转法。

【要点】 摇动时，动作要和缓，用力稳健，摇动范围在正常生理活动范围之内由小到大，频率由快而慢，然后摇动范围再由大至小，频率则转快。摇动动作应圆滑，不可快速、大力摇动关节，以防脱臼。

摇法可以起到放松调整、滑利关节等作用。操作中切忌突然单向加力，以防止损伤关节。一般为双手操作，一手固定，一手操作，能更好地达到操作方便、自如、安全、可靠的目的。



摇法

【适用】 摇法多应用于足趾及踝关节部位，有增强保持关节灵活运动，防衰抗病的功能。慢性病、老年病、局部伤痛及保健等都可应用。实施摇法前最好先放松肌肉，在进行按法、拔法后再摇动为好。

八、拔法

做拉伸、牵引动作，固定足部相应部位关节的一端，牵拉另一端的按摩手法。

【要点】用力应适度均匀，动作灵活和谐，不可强拉硬牵，一定要沿关节连接纵轴线操作，不能偏斜发力，以免影响关节或韧带等。如果操作时两手相向用力则要短促一致。

拔法是放松关节的好方法，但是不要强求关节间的弹响声，一定要掌握好适度的原则，以免带来不良后果。

【适用】多用于踝关节及足趾等各个关节，能起到放松关节，增加或改善关节活动范围，强身、延缓衰老等作用。许多老年病、关节局部病症及保健都可应用。与捻法、揉法等配合则能起到更好的效果。

九、擦法

用单指或手掌大小鱼际及掌根部附着于足部一定部位，紧贴皮肤进行往复快速直线运动的按摩手法。

【要点】利用擦法进行按摩时，腕关节应自然伸直，手与臂平直，指擦的指端可微微下按，以肩关节为支点，上臂主动带动指掌做往返直线移动。指擦时也可视不同操作部位分别以腕部、指掌关节及指尖关节为轴施行滑动。

应着力不滞，迅速往复，以出现温热感为佳。擦法一定要着力轻而不浮，节奏迅速，这样才能很好地达到按摩效果。

【适用】擦法有很好的行气活血、通络散寒、温煦补益的作用，特别是坚持足底擦法更能起到补精益髓、防病抗



病、延年防衰的效果。

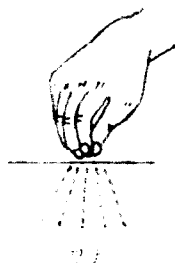
十、叩法

常用指叩法和撮指叩法。指叩法是以拇指、食指指腹相对，中指指腹放在食指指甲上，三指合并捏紧，食指端突出，用腕力上下动作行点叩法。

撮指叩法是手微屈，五指端捏在一起，形如梅花状，用腕部弹力上下动作行点叩法。

【要点】应以腕部为支点，用力要均匀。

【通用】指叩法适用于足部各个反射区和穴位，撮指叩法适用于足部肌肉少的穴位和反射区。



十一、蹬踩法

用足部交替蹬踩自己对侧足部的反射区，从而达到治疗或保健作用的一种自我按摩方法。

【要点】足部蹬踩按摩主要用足跟，用力较强，蹬踩面积较大，进行蹬踩按摩时可以选用仰卧位或侧卧位和坐姿，被蹬踩的下肢和足部处于松弛状态，有利于对足部深层神经和肌肉的刺激。进行蹬踩按摩前要注意将足部，尤其是足跟部，修磨平整，以免损伤肌肤。

【通用】蹬踩按摩的主要作用部位是内踝后方的直肠和肛门反射区，前列腺和生殖反射区，脊柱反射区，足背部的扁桃腺和上、下腭反射区，气管、胸部和乳房反射区，胸腺和喉部反射区，横膈膜反射区，以及位于足外侧及足底部和足背部的所有足跟能够蹬及的反射部位。



蹬踩法

第二节

常用的足部按摩工具

对足部穴位和反射区带的刺激除按压、揉捏、叩打等方法外,还有其他一些有效的方法。可用一些简单的,日常生活中的常见用品来刺激按摩,使许多早期常见症状得到改善。如牙签、香烟、回形针等易得而便于操作的小工具,很适合忙碌的上班族随时保健。

对于在工作之余进行保健的人士来说,手法刺激一日数次,每次约5分钟即可;使用日常用品刺激,则每日1~2次,每次不超过5分钟即可达到保健的目的。

一、按摩棒

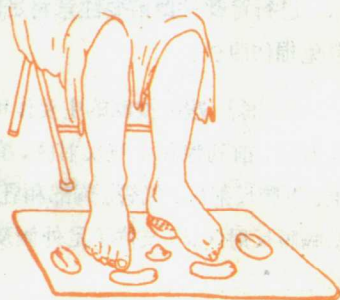
现在市场上出售的按摩棒一般为骨质、塑胶质或金属质地,前端呈弯曲状,是一种小巧玲珑,便于携带的棒状按摩器械。

使用按摩棒可增强按摩力度,减小人手的劳动强度,凡是手法按摩所能涉及的足部穴位、经络和反射区,均可用按摩棒配合实施。按摩棒在进行足部经络按摩时,应注意防止力度过大。

二、足部按摩踏板

足部按摩踏板是近年来设计出的专门用来做足部按摩的器具。

它设计了适合刺激足底及足部内、外侧部分反射区的一些大小不同、形状各异的突起。按摩时,将足部反射区尽量与突起部位贴合。坐着时借助下肢蹬踩的力量,站着时借助身体



足部按摩踏板

的重量，对足底进行刺激以达到保健治疗的作用。

电动足部按摩踏板可以加大足部的按摩力度，非常适合心脑血管患者自我按摩保健。

由于足部按摩踏板保健效果较好，且操作简便，很多人将它当作家庭保健按摩的必备器具。

三、足部滚摩器

足部滚摩器也是一种很好的按摩器具，它主要用于足底部以及足内、外侧的按摩，对于自我保健按摩尤为适用。

利用足部滚摩器进行按摩，选穴、选区一般不甚严格，只要在相应的反射区进行滚动按压即可。

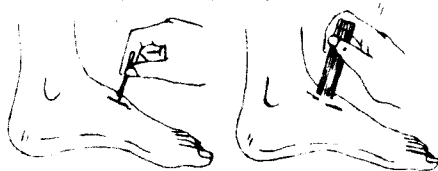


四、牙签或发夹

可用10根牙签捆成一束，或用发夹的钝头代替拇指按压穴区，按压几次后应暂停一会儿再压。

急性疼痛者用尖头刺激，慢性疼痛者用钝头刺激，每次刺激3秒钟，可反复进行。

牙签和发夹刺激



每次刺激3秒钟，反复进行。急性疼痛用尖头刺激，慢性疼痛用钝头刺激。

五、健身锤

现在市场上出售的健身锤多用金属或硬木制成，锤头直径一般为1~2厘米，高4厘米左右，大头为钝圆柱体，小头为钝圆锥体，锤头可用弹性橡胶包裹。

健身锤可以代替手进行快节奏的叩、压、擦、推等手法，使用时常以大头叩区带，小头叩穴位，可作用于足心等大多数穴位和反射区。但要注意，在运用时要调整好力度和频率，不可轻重不一。

健身锤叩打



用大头叩区带，用小头叩穴。

六、吹风机

对准足部穴位或反射区，用热风吹，直到足部产生灼烫时方可移开。待灼热感渐渐消失后，再接着吹第二次，如此反复进行。

吹风机吹



用热风吹，感到烫时停止，反复进行。

七、香烟或艾条

用点燃的香烟或艾条，熏灼足部穴位或反射区，可代替手进行按摩。

需注意的是，烟火头与皮肤的距离最好在1~1.5厘米，当皮肤有灼热感时应立即将香烟或艾条移开，可重复6~7次。此

香烟灸



用点燃的香烟接近穴位，感到烫后，马上离开。反复烫6~7次。烟火头垂直对准穴位，香烟热得快，效果好。

法简单方便，可常用。

八、吸尘器

家里的吸尘器也可以充当足部按摩的用具。把吸尘器吸口上的其他部件全部取下，直接露出软管，把圆形的软管头紧贴着脚底，然后利用吸尘器的吸力“吸”足底的皮肤。当被“吸”的部位有一种被夹紧或吸入的感觉时，再拿开软管，去吸其他的部位。如此反复进行，直到把整个脚底全部吸遍为止。

九、洗足按摩盆

近来很流行的洗足按摩盆可在每晚洗脚时方便地按摩，以消除一天的疲劳，祛病疗疾。它外形设计贴近足形，可以滚动按摩足底、足背和足内外侧的反射区，是一种简单实用的按摩器具。

如果觉得商场里的洗足按摩盆太贵，我们也可以自制按摩洗脚盆。方法很简单，找一些光滑的鹅卵石，或者是现在市场上出售的可以放在鱼缸里作装饰用的小圆石头、表面平滑的塑料、玻璃球体等，放到塑料盆里，用脚在上面踩动、滚摩，即可达到按摩足底的目的。