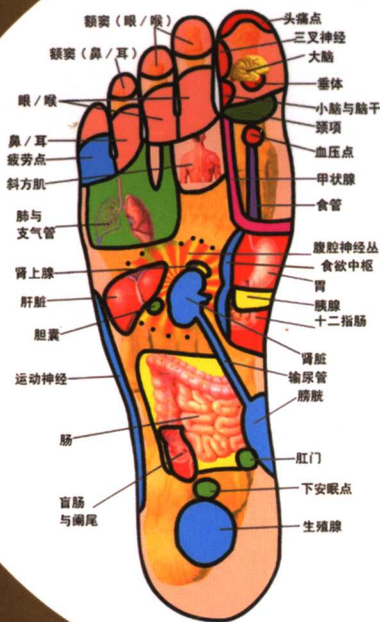


足部药浴与按摩

谢英彪
朱永华
主编



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

足部药浴与按摩

江苏工业学院图书馆
藏书章

主编 谢英虎
副主编 陈大江
著 朱建新
丁露萍
张立平 杜其红 金平生 陶海清 朱永华
张 窦 还
婧 勇 剑东

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

足部药浴与按摩/谢英彪,朱永华主编. —南京:江苏科学技术出版社,2006.6

ISBN 7-5345-4876-4

I. 足... II. ①谢... ②朱... III. ①足-熏洗疗法-②足-按摩疗法(中医) IV. R244

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第031922号

足部药浴与按摩

主 编 谢英彪 朱永华
责任编辑 沈 志
责任校对 杜秋宁
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路47号,邮编:210009)
网 址 <http://www.jsjpub.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路165号,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 南京通达彩印有限公司

开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 11.25
字 数 282 000
版 次 2006年6月第1版
印 次 2006年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4876-4/R·953
定 价 22.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。



主编简介

谢英彪 南京中医药大学教授,南京市中医院主任医师。现兼任国际东方药膳食疗学会副会长及江苏分会会长、中华中医药学会营养药膳分会常务理事、中国科普作家协会会员、江苏省科普作家协会理事、南京科普作协副理事长、南京自然医学会常务理事。从事医学教研工作 40 余年,对自然疗法及养生保健有深入研究。主编专著及科普著作百余部,获科技进步奖、优秀图书奖 15 项。



主编简介

朱永华 南京中医药大学本科毕业。现任国家劳动和社会保障部足部按摩师考评员、江苏老年人体育协会足疗中心主任兼技术总监、江苏省五台山健身会馆足疗中心主任、江苏海门市脚部按摩研究会副秘书长、金陵老年大学卫生保健系副教授、南京养生康复学会理事、南京自然医学会足疗分会理事、中国足部反射区健康法研究会会员。从事足疗教研工作 10 余年，参编《足部疗法学习手册》等著作 3 部。

前 言

药浴疗法和按摩疗法都是简易灵验的外治疗法,有着悠久的历史渊源和深厚的民间基础。将药浴和按摩用之于足部保健,是近些年来广为流行的一种养生保健和防病治病的方法。这种方法正在逐渐与休闲活动结合起来。各类足疗中心不断增多,家用木制洗脚盆及电足疗器也十分热销。足部药浴与按摩能够放松心情,消除快节奏生活带来的紧张感、疲劳感,其应用范围也逐渐从治疗疾病拓展到保健、养生、美容、养颜、护肤、抗衰老等方面。

药浴疗法是在辨证施治原则指导下选用适当的药物,按照一定的步骤制成药液。在熏蒸和洗浴的过程中,充分发挥药物的药理作用和水温的物理作用,从而达到养生保健、防病治病的目的。特别是足部药浴,可扩张血管,加速血液循环,促进新陈代谢,镇痛消炎,通过汗液排泄体内毒素和多余的水分、矿物质等。现代研究证实,药浴能提高血液中某些免疫球蛋白的含量,增强肌肤的弹性和活力。不论是在预防医学、临床医学领域还是康复医学领域,药浴疗法都有着广泛的用武之地。正所谓:春天洗脚升阳固托,夏天洗脚驱邪乃除,秋天洗脚肺腑润育,冬天洗脚丹田暖和。

足部按摩有着良好的养生作用,这与足底分布着各器官的反射区有关。生物全息医学认为,人体某些局部排列着全身各器官的反射区,足底就是这样一个局部。人的心、肺、肝、脾、肾、胃、肠等脏器都在足底有特定的反射区,按摩这些反射区,能协调脏腑功

能,促进血液循环,起到防病保健作用。如经常按摩涌泉穴(足底中凹陷处)就能起到补肾强壮、抗衰老的作用。中医学认为,大拇趾是肝、脾经络的通道,按摩大拇趾可疏肝健脾,增进食欲,对肝、脾疾患也有辅助疗效。第四趾属胆经,经常按摩可防便秘。小趾属膀胱经,经常按摩能治疗遗尿症。

足部药浴与按摩的具体方法多种多样,内涵颇深,长期以来仅为少数专业人员掌握。普通家庭的一般群众虽然十分乐意接受这种疗法,但对其机理和具体操作方法了解甚少,在实际应用的过程中常会遇到不少疑点、难点问题。为了满足广大群众解除病痛和养生延年的愿望,让足部药浴与按摩疗法走进千家万户,我们特组织有关中医专家、足疗专家编写这本普及性读物。该书的主要对象是普通家庭的普通群众,同时也充分兼顾足部药浴与按摩行业的从业人员。

书中所提供的用于药浴的药物,大多原料易得,如盐、醋、酒、明矾、生姜、橘皮、香蕉皮、胡椒粉、牛奶、果汁、蔬菜(芹菜、芫荽、韭菜、黄瓜、胡萝卜)汁,甚至淘米的水等等。也有一部分属于作用平和的常用中药,如苏叶、麻黄、藿香、甘草、黄连、黄芩、黄柏等。为了提高皮肤给药的渗透质量,药浴验方中大多含有促进透皮吸收的食物与中药。对少数刺激性较强的中药,都详细交待配伍和使用方法。所有的药物均为外用,故而具有安全可靠的特点。按摩手法简单易学,按摩部位明确易寻。凡有兴趣者,只要按照书中提供的方法认真操作数遍,便可无师自通。

愿《足部药浴与按摩》一书成为您与家人的良师益友。

南京中医药大学教授
南京市中医院主任医师

谢英彪

目 录

基础知识篇

足部药浴与按摩史话·····	1	足部常用穴位及主治·····	76
足与内脏的关系·····	4	足部按摩反射区的具	
足部药浴的作用机制·····	7	体要求·····	84
足部按摩的作用机制·····	11	足部按摩治疗常见病	
促进透皮吸收的食物		症的配区原则·····	86
与中药·····	15	足部按摩的操作程序	
足部药浴的方法·····	21	及工具选用·····	88
常用足部按摩的手法·····	28	足部药浴的注意事项·····	90
常用足部反射区的定		足部按摩的注意事项·····	91
位、操作及功用·····	32		

疾病防治篇

内科病症

感冒·····	93	胃下垂·····	112
头痛·····	97	呕吐·····	114
眩晕·····	100	呃逆·····	118
咳嗽·····	103	慢性腹泻·····	122
哮喘·····	106	习惯性便秘·····	127
胃痛·····	109	慢性肝炎和肝硬化·····	131

胆囊炎与胆石症·····	135
原发性高血压病·····	136
慢性低血压病·····	139
动脉粥样硬化·····	142
心脏病·····	145
中风后遗症·····	148
面瘫·····	152
三叉神经痛·····	153
失眠症·····	157
自汗和盗汗·····	160

甲状腺功能亢进·····	163
帕金森病·····	165
糖尿病·····	167
单纯性肥胖·····	169
贫血·····	172
血小板减少性紫癜·····	173
水肿·····	175
尿石症·····	179
痹症·····	180
痛风·····	185

外科病症

痈疖脓肿·····	188
痤疮·····	190
丹毒·····	194
冻疮·····	197
慢性骨髓炎·····	199
雷诺病·····	201
血栓闭塞性脉管炎·····	204
下肢静脉曲张·····	207
糖尿病足·····	210
脱皮症·····	213

皲裂·····	214
皮肤瘙痒·····	216
湿疹·····	220
神经性皮炎·····	222
稻田性皮炎·····	224
荨麻疹·····	225
汗脚·····	227
足癣·····	229
痔疮·····	232

骨伤科病症

颈椎病·····	236
肩关节周围炎·····	238
肱骨外上髁炎·····	239

急性腰扭伤·····	241
慢性腰肌劳损·····	242
坐骨神经痛·····	244

膝关节骨性关节炎·····	246
踝关节扭挫伤·····	248
足跟痛·····	249

男科病症

阳痿·····	258
性功能亢进·····	261
遗精·····	263

妇科病症

月经不调·····	272
痛经·····	275
经前期紧张综合征·····	278
白带增多·····	282
盆腔炎·····	284
子宫脱垂·····	287

儿科病症

小儿发热·····	304
小儿厌食症·····	306
小儿疳积·····	308

五官科病症

睑腺炎·····	316
急性结膜炎·····	317
睑缘炎·····	319
慢性咽炎·····	321

骨质增生·····	252
骨折后关节僵硬·····	255

早泄·····	265
前列腺炎与增生·····	268

更年期综合征·····	289
乳腺小叶增生·····	292
产后缺乳·····	295
不孕症·····	297
性欲低下·····	300

小儿遗尿·····	310
小儿流涎·····	312
小儿夜啼·····	314

慢性鼻炎·····	322
复发性口疮·····	324
牙痛·····	326

养生保健篇

消除疲劳·····	329	御寒·····	340
增强抵抗力·····	331	解郁·····	342
促进食欲·····	333	美容·····	344
促进性欲·····	335	健脑益智·····	347
明目·····	337	抗衰老·····	349
聪耳·····	339		

足部药浴与按摩史话

足部药浴,又称洗足疗法、泡足疗法、浴脚疗法,是一种用热水或药液浸泡双脚,从而达到防病治病、强身健体、延年益寿目的的方法。

足部药浴历史悠久,源远流长,属于自然疗法中洗浴疗法(又称熏洗法、泡足法)的范畴。足部药浴疗法始于民间。古代劳动人民在用水清洗身上污垢的过程中,发现洗浴具有清洁皮肤、消除疲劳等养生保健作用,并可消除机体某些疾患。由此逐步产生了采用药物浸泡、外洗、熏蒸双足等部位的做法。这便是泡足疗法的起源。自古以来,人们就把“睡前一盆汤”看做是养生保健的有效措施。

据文献记载,早在周代,人们便了解了沐浴、泡足的治病作用。中医经典著作《黄帝内经》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……发瘁、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。这些均为泡足

疗法奠定了理论基础。在我国第一部药物学专著《神农本草经》中,有众多的中药都明确标明“可作浴汤”。东汉张仲景在《伤寒杂病论》中更有狐惑病用苦参汤熏洗、脚气冲心用矾石汤泡足的记载。晋代与南北朝时期,熏洗及泡足疗法还被推广用于重急症,如葛洪《肘后备急方》中便有“治卒心腹烦满,又胸胁痛欲死方,以热汤令灼灼尔,渍手足”一说。到唐代,包括泡足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。明代方书《普济方》中收录的熏洗方有百余种。李时珍《本草纲目》中收录的熏洗、药浴方达数百首之多。尤其值得一提的是,清代外治宗师吴师机,对包括泡足在内的药浴疗法做出了突出的贡献。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”的著名论点,创立和整理了药浴验方 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,足浴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。

足部按摩的称呼很多,有足部反射保健疗法、足部反射区健康法、足反射疗法、足穴按摩、足底按摩、足道、足心道、足疗、捏脚、足趾按摩术等,目前尚无统一的名称,但在国际上较通用的名称是 Reflexology,即反射学或反射法。

关于足部按摩的起源,目前有两种说法。一种说法是起源于中国。早在新石器时代,距今约七八千年前,我们的祖先就已用砭石等器具按摩身体,从而减轻和消除病痛。古人大多赤足行走,这就是天然的按摩。在《黄帝内经》、《素女真经》、《史记》、《肘后备急方》等一些书籍中,均有足疗法的记载。古代的足疗法是中医学的一个组成部分,尤其是和中医按摩学、经络学有着密切的关系。足疗法是如何传到国外的呢?可能是在唐代昌盛时期传入日本等国家,也可能是在清朝因文献大量流失而传至国外。另一种说法是起源于埃及。如美国人伊塞尔在《反射学的技艺、科学与历史》一书中称,1979年在埃及金字塔中发现了一幅手足按摩图画,证明在公元前2500年,埃及就已运用按摩手部、足部的方法来保健治病,后又流传到阿拉伯国家和欧洲。

足与内脏的关系

中医认为,足与内脏有着密切的关系。人体各组织器官在足部都有固定的相对应的反射区分布。若将一个人双足并拢,双足便组成一个盘曲而坐的人的图像(图1)。人体各组织器官分布在双足的反射区位置,是按照机体各组织器官的正常解剖位置排列的。

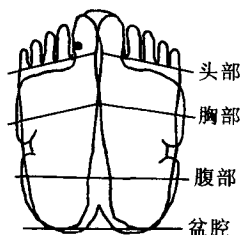


图1 足底反射区分布

反射区具体分布规律可归纳为两句话。

其一是:足底是内脏,足背是躯面,足内是脊中,足外是四肢,足跟是盆腔。其二是:上下对应,头部交叉,同左同右。

足底是内脏,即足底的反射区代表脏腑器官,如心、肝、脾、肺、肾等。

足背是躯面,即足背反射区代表躯体和颜面部,如肋、面部等。

足内是脊中,即足内侧的反射区代表人体脊柱和分布于正中线上的器官,如鼻、膀胱等。

足外是四肢,即足外侧代表人体的上肢和下肢。

足跟是盆腔,即足跟代表人体的盆腔部分,如睾丸、卵巢、尿道、阴道、子宫、前列腺、臀部等。

上下对应,即从双足足趾到足跟,对应人体头部到臀部。也就是说双足的拇趾对应人的头部;双足脚掌对应胸部;足心对应腹部;足跟对应盆腔。

头部交叉,即人的头部各器官的反射区都在脚趾上,但由于神经在颈部交叉向下,因此,头部左侧器官,其反射区在右脚上,右侧的器官,其反射区在左脚上。如左眼的反射区在右脚上。

同左同右,即人体左边的器官,其反射区在左脚上(如心、脾、降结肠、乙状结肠),而人体右边的器官,其反射区在右脚上(如肝、胆、盲肠、阑尾、升结肠)。另外人体左右对称的器官在足部都有反射区(图2),也是同左同右(如肺、肾、输尿管等)。

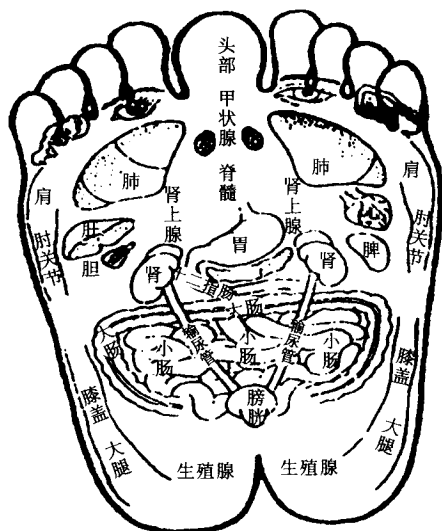


图2 人体器官足底反射区分布

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体重,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。足部的疾病也反映了脏腑的功能,如肝经湿热下注而生足癣。另外,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”。

中医经络学说认为,足是足三阳经和足三阴经循行交接之处。足三阳经循行于足的外侧及足背部,足三阴经则循行于足的内侧。足心为肾经的井穴“涌泉”所在。大拇趾是肝、脾两经的通路,第二趾为胃经的止点,第四趾属胆经,小趾属膀胱经。

足与肝、胆、脾、胃、肾、膀胱等脏腑的关系最为密切,用温热水和药液直接熏蒸、浸泡,并反复按摩足踝的内侧、外侧、足背、足底等部位,能治疗有关脏腑经络的病症。