

最新家庭实用版



中西医诊疗与调养系列丛书
ZHONGYI ZHENLIAO YU TIAOYANG XILIE CONGSHU

足脚洗浴法

白胡椒



苍术各15g

10g 吴茱萸5g

透骨草



诸药加清水1000 ml，煎煮数沸，将药液倒入盆内，稍温后(以不烫手为度)把患儿双足浸泡药液中，并用药水洗小腿，每次浸洗15~20分钟。每日1剂，日浸洗3次。功用：温脾暖胃，除湿止泻。用于治疗脾胃虚寒引起的阳虚泻。

本书广集古今足疗验法验方，安全有效、简捷易学、防病保健、强身益体，千里之行始于足下。健康之路、美好人生从这里开始。

中医足脚

ZHONGYI ZUJIAO

治疗与保健法

ZHILIAO YU BAOJIANFA

王黎 编著
杜同仿 高汉森 编审



广东旅游出版社

最新家庭实用版



中医诊疗与调养系列丛书
ZHONGYI ZHENLIAO YU TIAOYANG XILIE CONGSHU

足部洗浴法

艾叶、



苍术各15g、

透骨草



10g、

吴茱萸5g、



诸药加清水1000 ml，煎煮数沸，将药液倒入盆内，稍温后(以不烫手为度)把患儿双足浸泡药液中，每日1剂，并用药水洗小腿，每次浸洗15~20分钟。用于治脾胃虚寒引起的阳虚泻。功用：温脾暖胃，除湿止泻。

本书广集古今足疗验法，安全有效、简捷易学、防病保健、强身益体，**从这里开始**。健康之路、美好人生从这里开始。

中医足脚

ZHONGYI ZUJIAO

治疗与保健法

ZHILIAO YU BAOJIANFA

王黎 编著
杜同仿 高汉森 编审



广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医足脚治疗与保健法/王黎编著. —广州: 广东旅
游出版社, 2005.1

ISBN 7-80653-606-X

I. 中... II. 王... III. ①足—按摩疗法(中医)
②足—保健 IV. ①R244.1②R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第129033号

中西医疗与调养系列丛书编委会

主 编: 杜同仿
副主编: 高汉森

编 委: (按姓氏笔画排列)

丘勇超 冯金英 邝卫红 刘小斌 刘友章 李政木 全世建 杜同仿 杜晓红
何国梁 余杨桂 肖旭腾 吴玉生 周福生 冼绍祥 林一峰 杨启琪 钟嘉熙
高汉森 梁直英 黄贤樟 黄兆胜 谢桂权 谢华明 赖新生 潘 毅



中西医疗与调养系列丛书
ZHONGXI YI ZHENLIAO YU TIAOYANG XILIE CONGSHU

中医足脚治疗与保健法

*

编著: 王 黎

编审: 杜同仿 高汉森

策划: 林 德

责任编辑: 梁 玮

特约编辑: 曾淑花

装帧设计: 天富恒

出版: 广东旅游出版社

地址: 广州市中山一路30号之一

邮编: 510600

邮购地址: 广州市合群一马路111号省图批116室

邮编: 510100 电话: 020-83791927

联系: 周向辰 邹亚洲

广东旅游出版社图书网: www.travel-publishing.com

印刷: 广东省肇庆科建印刷有限公司

地址: 广东省肇庆市星湖大道

880×1230毫米 大32开 8.25印张 228千字

2005年11月第1版 2005年11月第1次印刷

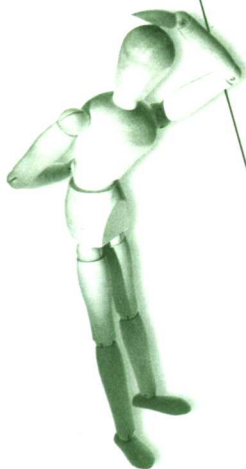
印数: 1-5000册

书号: ISBN 7-80653-606-X/R·66

定价: 15.50 元

版权所有, 翻印必究

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。





中西医诊疗与调养系列丛书

ZHONGXIYI ZHENLIAO YU TIAOYANG XILIE CONGSHU

最新家庭实用版



- 《冠心病中西医诊疗与调养》
- 《肝脏病中西医诊疗与调养》
- 《风湿病中西医诊疗与调养》
- 《高血压中西医诊疗与调养》
- 《肾脏病中西医诊疗与调养》
- 《糖尿病中西医诊疗与调养》
- 《神经官能症中西医诊疗与调养》
- 《常见肌肉疾病中西医诊疗与调养》
- 《妇科病中西医诊疗与调养》
- 《糖尿病中医知识问答》
- 《结肠病中西医诊疗与调养》
- 《常见儿科病中西医诊疗与调养》
- 《胃病中西医诊疗与调养》
- 《中风病中西医诊疗与调养》

- 《常见眼病中西医诊疗与调养》
- 《血液病中西医诊疗与调养》
- 《常见皮肤病中西医诊疗与调养》
- 《常见老年病中西医诊疗与调养》
- 《常见病的推拿治疗》
- 《常见病的针灸治疗》
- 《中医足脚治疗与保健法》
- 《男性功能障碍中西医诊疗与调养》
- 《常见肿瘤病中西医诊疗与调养》
- 《甲状腺机能亢进症中西医诊疗与调养》
- 《心功能不全与心律失常中西医诊疗与调养》
- 《肥胖病脂肪肝与高脂血症中西医诊疗与调养》
- 《支气管炎与支气管哮喘中西医诊疗与调养》
- 《常见耳鼻咽喉科疾病中西医诊疗与调养》



前 言

随着现代医药科学的迅速发展,人类与疾病斗争的方法和手段越来越先进,不少曾经严重威胁人类生命的烈性传染病得到了有效的控制。然而,就在人类不断取得与致病性细菌斗争胜利的同时,由于生态环境的改变,以及生活、饮食的改变,酿生了不少新的疾病,或使许多原来不甚多发的疾病迅速蔓延开来。因此,时至今日,人类生命的主要威胁已从原来的各种急性传染疾病逐渐让位于因人类不良生活习惯及生态环境破坏所导致的疾病。这一新的变化给现代的预防及医疗卫生工作提出了新的课题。

如何有效控制高发疾病的发病率及病死、病残率,是当今每一位医药卫生工作者义不容辞的责任。然而,对许多现代疾病的防治,仅仅靠医药工作者的努力是远远不够的,还必须让广大人民群众加入到与疾病斗争的行列,自觉地预防疾病,控制疾病的发生与发展,这样才能更好地控制疾病的发病率及病死率。为此,就必须切实加强对广大人民群众的医药卫生宣传教育工作,在广大群众中普及医药卫生基本知识,让群众了解常见病和多发病一般的发病规律、防治与调养的基本常识等。这样,就有可能使未发病的健康人群自觉地进行预防,降低发病率;也使已患有某些疾病的人群懂得如何主动配合医生进行治疗与调养,防止疾病进一步恶化发展,加快康复痊愈速度,从而有效降低病死率与病残率。因此,社会越是发展,经济生活水平越是提高,就越是需要广大人民群众掌握必要的医药卫生基本知识,自觉地加强自我防护,使预防为主、群防群治的工作真正落在实处。只有这样,才能使人民群众的健康水平伴随着社会的发展、文明的进步而不断提高。



为了帮助广大人民群众掌握常见病、多发病的基本知识，应广东旅游出版社之邀，依上述之宗旨，我们组织编写了“常见病中西医诊疗与调养系列丛书”。本系列丛书包括冠心病、肝脏病、支气管炎与支气管哮喘、肾脏病、胃病、风湿病、高血压、心功能不全与心律失常、糖尿病、血液病、甲状腺机能亢进症、中风病、神经官能症、肥胖病脂肪肝与高脂血症、结肠病、结核病、常见肌肉疾病、男性性功能障碍、妇科病、常见儿科病、常见肿瘤病、常见老年病、常见皮肤病、常见眼病、常见耳鼻咽喉科疾病等。分别扼要介绍其发病规律，中西医诊断治疗常识，以及调养康复的基本原则与方法，预防的主要措施等，还着重介绍了饮食疗法，中医药治疗和各种经验方，以及常用的中药、中成药和西药。同时还专篇介绍常见病的针灸疗法、推拿按摩疗法、足脚疗法及常见病的护理常识等。本丛书行文力求深入浅出，通俗易懂，使一般读者都能通过本套丛书了解某些病症防治调养的基本常识，懂得如何自我防护、自我调养。同时，亦可供基层医生及一般住院医师阅读参考。

本丛书各分册的主编都是我校的专家、教授，他们都有较高的学术水平和丰富的临床经验，都曾主持或参加过部级或省市级科研工作，在各自的领域中对某些病症的诊疗都有自己的特色和前沿知识，因此，我们相信，本丛书能给读者带来一定帮助。当然，由于时间仓促和科技的不断发展，本丛书还会有不少不足之处，敬请广大同道及读者批评指正。

杜同仿 高汉森
于广州中医药大学



序

足脚疗法历史悠久，乃中医外治法中的一种，是中医养生保健、康复治疗领域中的实用技术。

根据中医经络学说，人体五脏六腑在足部都有相应的投射区，故有“足三阴经之始，足三阳经之终”的说法。古今文人寿星，不少精于此道。宋代苏东坡，中年以后每天按摩脚心，间或配合静息运气，是以“文思如涌泉，持健于足道”。诚然，足疗是中国广大劳动人民在防治疾病中创造和丰富起来的，它能防治局部或全身的许多疾病，其法方便易行，疗效确切可靠，无副作用，已成为公众生活保健的常用方法之一。

王黎博士专攻中医针灸学，早年曾潜心研究并实践外治法，对足疗尤有心得。今广集古今验法，阐发原理，著成此书。该书以中医理论为指导，临床效果为依据，辨证治疗保健，对常用的足脚应用疗法作了精心选择。相信它的付梓，将更充分地利用传统医学的卫生保健资源，更好地发挥中医外治法防治疾病的作用。

千里之行，始于足下。健康之路、美好人生从这里开始。是为序。

赖新生

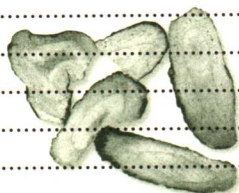
于广州中医药大学





目 录

第一章 概述	(9)
第一节 足与健康	(9)
第二节 足脚疗法的源流	(11)
第三节 足脚疗法的优点及禁忌证	(15)
第二章 足脚疗法的作用机理	(19)
第一节 经络腧穴作用	(19)
第二节 药物调整作用	(20)
第三节 神经反射作用	(22)
第四节 血液循环作用	(22)
第五节 生物全息效应	(24)
第三章 足脚疗法的经络腧穴基础	(26)
第一节 足部经络	(26)
第二节 足部腧穴	(27)
第四章 足脚疗法的常用方法	(44)
第一节 足脚洗浴疗法	(44)
一、药物选择	(45)
二、洗浴方法	(46)
三、注意事项	(47)
第二节 足脚按摩疗法	(47)
一、选穴原则	(48)
二、常用手法	(49)





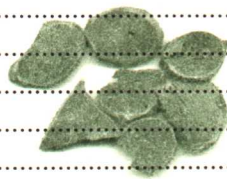
	三、使用要点	(52)
	四、注意事项	(54)
第三节	足脚艾灸疗法	(55)
	一、艾灸的作用	(55)
	二、选穴原则	(56)
	三、使用方法	(56)
	四、注意事项	(59)
第四节	足脚贴敷疗法	(59)
	一、贴敷作用	(59)
	二、选穴原则	(61)
	三、常用贴敷方法及药物剂型	(61)
	四、注意事项	(65)
第五章	常见病症的足脚疗法	(67)
第一节	内科疾病	(67)
	一、慢性疲劳综合征	(67)
	二、高血压病	(72)
	三、中风预防	(78)
	四、中风后遗症	(82)
	五、低血压	(88)
	六、头痛	(90)
	七、失眠	(94)
	八、感冒	(98)
	九、咳嗽	(101)
	十、哮喘	(106)
	十一、胃痛	(109)
	十二、泄泻	(112)



十三、便秘	(116)
十四、糖尿病	(119)
十五、前列腺炎	(124)
十六、手足冰凉	(126)
第二节 外科、皮肤科疾病	(129)
一、痔疮	(129)
二、踝关节扭伤	(131)
三、膝关节痛	(134)
四、足跟痛	(137)
五、腓神经麻痹	(144)
六、足癣	(145)
七、脚气病	(149)
八、脚汗	(152)
九、足部皲裂	(154)
十、足部冻疮	(156)
十一、跖疣	(161)
十二、脱疽	(163)
十三、鸡眼	(167)
十四、胼胝	(170)
第三节 妇科、儿科疾病	(170)
一、痛经	(170)
二、倒经	(175)
三、月经不调	(177)
四、闭经	(181)
五、功能性子宫出血	(184)
六、胎位不正	(186)
七、小儿发热	(188)



	八、小儿遗尿	(192)
	九、小儿腹泻	(194)
	十、小儿咳嗽	(199)
	十一、小儿营养不良	(204)
第四节	五官科疾病	(207)
	一、口疮	(207)
	二、牙痛	(210)
	三、咽喉肿痛	(212)
	四、鼻衄	(214)
	五、鼻炎	(216)
第六章	足脚疗法集锦	(220)
第一节	足脚保健洗浴	(220)
第二节	足脚保健按摩	(225)
第三节	足脚保健灸法	(226)
第四节	足脚保健贴敷	(230)
第七章	足脚洗浴、贴敷常用中药简介	(232)
附录：	主要参考书目	(261)





第一章 概述

第一节 足与健康

足，一意是指踝关节以下的部位，主要由跗、跖、趾等部位组成；另一意是与手相对应，指下肢部位，如足三阴经与足三阳经是相对手三阴经与手三阳经循行于下肢的经脉。脚与足古今含义不同，在古文里，脚是指膝关节以下、踝关节以上的部位，故《说文解字》云：“脚，胫也。”而现代，人们常把足与脚混称，皆指踝关节以下的部位。本书中提到的足、脚指膝关节以下的下肢部位，包括膝关节、小腿、踝关节和足跗（足背、足底、足趾）。

常言说：“千里之行，始于足下”，“鹤发童颜，步履轻便”，这些话无不说明了足部健康的重要性。“饭后百步走，活到九十九”，“以步代车走，活到九十九”，都形象地说明了坚持饭后散步或多运动脚（即对脚足的刺激），可以起到消食化积，增加血液循环，使人健康长寿的作用。俗话还说：“树枯根先竭，人老脚先衰”，“诸病从寒起，寒从足下生”，“小看脚一双，头上增层霜”，这些都形象地说明了足脚在人体疾病发生及衰老过程中起着重要的作用，所以古代医家很早就提出了“足心宜常擦”的主张。《摄生要义》记载：“摩足心，热则透涌泉，以助生精。”民间亦认为“睡前洗脚，强似用药”、“热水洗脚，如吃补药”、“天天吃只羊，不如洗脚再上床”、“夜夜把脚洗，难得寒气从脚起”，还把一年四季



洗脚的疗效概括为：“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，除湿去暑；秋天洗脚，肺腑润育；冬天洗脚，藏精温肾”。可见，通过各种方法对足部加以护理、刺激，能使步履稳健、健步如飞、气血通畅、脏腑调和，从而达到强身健体、预防疾病的养生目的。

为什么足脚对人体来说这么重要呢？祖国医学认为，“鼻为苗窍之根，耳为神机之根，乳为宗气之根，脚为精气之根”，鼻、耳、乳是人体的三个方面的根本，只有脚是人体总的精气之源，是人体最为重要的组成部分。“人之有脚犹似树之有根”。《黄帝内经·灵枢》中指出，足部六经的“根”在四肢末端的井穴，且解释如下：“根者，本者，部位在下，皆经气生发之地，为经气之所出”，足部经络密集，联系人体五脏六腑的十二条经脉，有一半起止于足部。尤其是主人体生长发育、衰老的“先天之本”——肾，和“后天之本”——脾，经脉均始于足。《儒门事亲》云：“肾主两足。”《万病验方》指出：“脚（足）为肾之外候，司于下体者也。”而阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉四条奇经也从脚上通过。故《素问·厥论篇》载：“阳气起于足五指之表，阴脉者集于足下而聚于足心……阴气起于五指之里……”人体膝关节以下的经穴有64个之多，约占全身经穴总数的17.7%。此外，还有一定数量的经外奇穴。故通过对足脚的护理、刺激，可以行气活血、舒筋通络、补益精气、调节经脉，可以调和阴阳、补虚泻实，从而达到防治疾病、健体延年的养生目的。

现代医学称双足为人体的“第二心脏”。人的脚处于人体的最下端，有着丰富的毛细血管和神经末梢，是距离心脏最远的一个器官，因此从心脏泵出的血，到达脚部时，速度就比较缓慢，加上地心引力的影响，血液就较易滞留于足



部，回心血量减少。由于血液阻于足部，影响了血液的运行，如不改善这种状况，久之就会引起恶性循环，即静脉回心血量不足，这时容易出现各种现象，如足发冷或发热，足部充血和瘀血致下半身的血液循环不顺畅，下肢静脉曲张，引起眩晕、头痛等症；走路无力，稍一走长路，即感疲劳、脚肿胀；血压升高或降低，心脏负担加重；足部肌肉弹性减弱，足部皮肤出现斑点、瘀斑、脚气鸡眼，给人一种污垢晦暗的感觉。故而，平时应多给足部以良性刺激和锻炼，令脚部肌肉不断收缩、松弛，促使静脉血管进行扩张与收缩运动，使带有代谢产物的血液经静脉血管上升到肺部排出，充氧后再回流到心脏。这样使静脉血管的流速增快，从而减轻心脏回收血液的负担，确保血液循环的畅通无阻，方便将营养物质源源不断地输送到全身各个器官，使其得以濡养，达到强身健体、延年益寿的目的。由于通过对双足的良性刺激可以加快血流速度，即增加回心的血量，起到了一个泵的作用，因此我们称其为人体的“第二心脏”。

第二节 足脚疗法的源流

中医足脚治疗与保健法，简称足脚疗法，是通过针灸、温热、按摩、导引、指压等多种物理方法，或利用某些药物外贴、药液洗浴等方法，对膝关节以下的足脚经络和穴位施以刺激，调整脏腑虚实，疏通经络，促进气血运行，平衡阴阳，以防治某些疾病，达到养生保健、治疗康复目的的方法。

足脚疗法有着悠久的历史。我们可以推测到，早在上古时代，人赤脚行走奔跑，脚底下的碎石和其他硬物，就必然对足底产生刺激。原始人由于足底与地面长期接触，极易感





受阴寒湿气而产生厥冷、麻木、痹痛等一类的病症，影响行走与奔跑。人类发明了人工取火以后，我们的祖先就可能意识到用火烘烤足底可以减轻和消除这些症状，这很可能就是足脚疗法的起源。《史记》记载，上古黄帝时代，有位高明的医家叫俞跗，俞通“愈”，就是治愈的意思，跗就是足背，也就是通过脚来治愈疾病，《史记》以“治病不以汤液醴洒……一拨见病之应”来形容其医术之高超。由此看出，很早以前，人们对脚就非常重视，并且作了很深的研究和探讨。

1973年在湖南长沙马王堆三号古墓出土的《五十二病方》，成书于春秋战国时期，是现存最早的医书。书中记载有用被蜂子活活螫死的幼鸡和枣泥制成的药巾按摩足脚，可以使人增强体力。书中还记载：“践而瘥者，燔地穿而入足，如食顷而已，即[]葱封之；若蒸葱熨之。”（“[]”表示此处缺一字）。意思是说：先在地上挖一个坑，用火把坑烧热，然后将脚放入坑内熏烤，可治疗足脚疮肿。同时出土的《脉法》，有“圣人寒头而暖足，治病者取有余而益不足”的记载，这说明古代医家已经认识到了足脚保暖在防治疾病中的重要性，至今仍有重要意义。同时出土的《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》则记载了足脚与足三阴三阳经脉的联系，并指出可以通过灸疗各经脉在足脚的穴位，治疗各种病症。

在西汉中后期成书的中医经典著作《黄帝内经》论述了足脚保健养生的理论原则。在生理上，足与十二经脉、五脏六腑相联，“阳脉者起于足五指之表，阴脉者集于足下而聚于足心”；在病理上，“清湿之气伤人也，必从足始”；在诊断上，“阴气盛则足下热”，“阴并于下则足寒，足寒则胀也”；在养生保健上，“惟贤人上配天以养头，下象地以养足，中



傍人事以养五脏”；在治疗上，不仅足病可以取足，而且也可“病在上者下取之……病在头者取之足”，并有刺窍阴、至阴、厉兑、冲阳等穴以泻充盛之气的记载。东汉张仲景所著的《金匱要略》记载有用矾石汤浸脚治脚气冲心的方法，曰：“矾石二两，上一味，以浆水一斗五升，煎三五沸，浸脚良。”

据民间传说和古代医籍的记载，三国时期的名医华佗，就经常应用足心涌泉贴药法治治疗内、外、妇、儿、五官等各科病症，其中的一些方法一直流传至今，足见其影响之大。足针治疗疾病在晋代皇甫谧的《针灸甲乙经》中也有所述，且内容较前更为丰富。该书详细记载了用足心涌泉穴治疗病症的方法。晋代医家葛洪在《肘后备急方》中也记载有灸涌泉治疗霍乱、转筋的方法，并已有用煮煎而成的药液浸泡手足治疗疾病的记载。在南北朝医家陈延之著的《小品方》中，陈氏已用附子敷涌泉引产，用盐敷贴足心治疗逆产。

至隋唐时期，足部保健疗法已发展为一种独立的方法，在医学界应用于预防和治疗，甚至用于急救。孙思邈《千金要方》曰：“治小儿口疮不得吮乳方……又方：矾石如鸡子大，置醋中，涂儿足下二七遍，愈”，“治小儿冷痢方……又方：捣蒜，敷两足下；又方：赤小豆末，酒和涂足下，日三，油和亦得”。唐朝时，足穴按摩法传入日本，被称为“足心道”疗法。

宋金元时期，出现“发是血之余，一日一次梳；足为人之底，一夜一次洗”的谚语，足脚疗法成为尽人皆知的一种健身养生方法。如《太平圣惠方》用酒炒吴萸熨足下治疗阴毒伤寒；《丹溪心法》治虚火用附子末涂足心以引火归元；《世医得效方》用吴萸、地龙研末敷足心治疗口疮等。

明代，高濂创造了名为“滚凳”的专用于足部按摩的保