

家庭速效按摩法
JIATINGSU XIAOANMOFA

5

分钟

足浴按摩 治百病

WuFenZhongZuYuAnMo
ZHIBAIBING

刘硕 主编

图文并茂，形象直观
方法简便，易学易做
现学现用，浴到病除



华艺出版社

家庭速效按摩法
JIATINGSUOXIAOANMOFA

5

分钟

足浴按摩 治百病

刘硕 主编



华艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

5 分钟足浴按摩治百病/刘硕主编. —北京:华艺出版社,2004.3

ISBN 7-80142-542-1

I. 5… II. 刘… III. 足—按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 016402 号

5 分钟足浴按摩治百病

刘硕 编著

华艺出版社出版发行

(100083 北京市海淀区北四环中路 229 号海泰大厦 10 层)

新华书店经销

北方工业大学印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开 9 印张 226 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-80142-542-1/ Z·286

定价:18.00 元



前 言

随着 21 世纪的到来,中国社会已进入了保健和休闲的新时代,作为一种新的生活及保健方式,足浴已经越来越受到广泛的欢迎,在这样一种情况下,这本《5 分钟足浴按摩治百病》的出版将能够在较大程度上满足广大养生爱好者对于家庭保健足浴学习和运用的基本需要,我们也衷心地希望这本书能帮助更多的家庭尽早采用科学的足浴方法防治疾病,增强体质。

毫无疑问,现代家庭足浴疗法既吸收了古代外治法及按摩术的精华,又采取了现代药浴及经络反射理论的核心内容,是一种以中药经络理论与现代科学研究为基础,立足于局部,调整于整体,以外治内的纯自然疗法,属于“自然医学”的一部分,而它的广泛运用正是祖国医学数千年魅力的体现。近年来,现代家庭足浴疗法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,受到了普遍欢迎,这本《5 分钟足浴按摩治百病》正是对现代足浴疗法的全面总结和介绍。

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





5分钟足浴按摩治百病

W

u Fen Zhong Zu Yu An Mo Zhi Bai Bing

潜伏的隐患,保持健康的体魄。因此可以认为,本书是一套普及实
及的足浴保健治疗著作,它完全可以帮助你现学现用,浴到病除。





目 录

第一篇 足浴入门	/1
一、足浴疗法的原理	/1
二、足浴方法前的诊断	/3
(一) 足厥阴肝经和足少阳胆经	/3
(二) 足太阴脾经和足阳明胃经	/3
(三) 足少阴经和足太阳膀胱经	/4
三、足浴疗法的基本穴位	/5
(一) 定位依据	/5
(二) 足浴基础穴位	/5
(三) 足部新穴足针疗法	/11
(四) 配穴方法	/14
(五) 适应症	/16
(六) 操作方法与注意事项	/16
四、足浴的方法	/17
(一) 浴法	/17



W 5分钟足浴按摩治百病

u Fen Zhong Zu Yu An Mo Zhi Bai Bing

(二)点按法	/21
五、足浴的保健范围	/27
六、足浴操作注意事项	/28
七、足浴十大禁忌	/30
第二篇 四季泡脚法	/33
一、春天洗脚法	/33
二、夏天洗脚法	/34
三、秋天洗脚法	/35
四、冬天洗脚法	/36
五、脚是经络之根	/37
六、浴足的现代科学依据	/38
七、浴足法的四大特点	/40
第三篇 足浴操作法	/41
一、简便可行的浴足方法	/41
(一)足浴的两个基本要素	/41
(二)足浴按摩的基本方法	/42
二、诸病可治的浴足方法	/47
三、临睡洗脚,安枕无忧	/48
(一)重视对足的养护	/48
(二)浴足时的保健经穴刺激法	/50
(三)浴足时的足部清洁保养法	/50
四、爱我养足,益我健康	/51
(一)浴足美足的准备	/51
(二)做个赤足美容师	/52





(三) 美足, 护肤保养法	/54
(四) 怎样给家人浴足	/55
(五) 足浴后护理法	/58
五、练足, 脚部运动法	/59
(一) 随时可做的足部运动操	/59
(二) 灵巧多变的脚部运动法	/59
(三) 步行, 最好的健足法	/60
六、香足, 足部爽身法	/62
(一) 足病是臭脚的来源	/62
(二) 足香浴——一种自古流传的香足法	/63
七、你的脚其实可以很美	/64
(一) 关心你的脚	/64
(二) 一般保养	/64
(三) 鞋的选择	/65
(四) 洗脚前的保健操	/66
(五) 给脚一副与众不同的“面孔”	/67
第四篇 足浴诊病法	/69
一、感觉自査诊病	/69
二、望色泽变化诊疗	/70
三、望足的形态诊病	/71
四、压痛, 气血不通的表现	/72
五、脚小乾坤大, 一足察上下	/75
(一) 从各种疼痛诊断疾病	/75
(二) 从各种脚姿诊断疾病	/77
(三) 从脚的温度诊断疾病	/78
(四) 从脚的趾甲形态诊断疾病	/79





- (五)从鞋底的变化特征诊断疾病 /79
(六)从按摩后的效果诊断疾病 /80

第五篇 足浴调节法 /81

一、寒热温凉皆可足浴 /81

- (一)足部暖热浴疗法 /81
(二)足部药浴疗法 /84

二、足浴,原来有这么多种 /85

三、形形色色的药汁浴 /86

四、你也可以这样浴足 /87

五、搓脚心而防百病 /89

六、上病上治,上病下治 /91

- (一)足浴的四个关键部位 /91
(二)低位足浴及其特点 /92
(三)高位足浴及其特点 /93

七、说不尽的芦荟浴足法 /94

八、适合家制的盐水足浴法 /97

九、形形色色的溶液 /98

- (一)麻油溶液 /98
(二)葱姜汁溶液 /98
(三)鸡蛋清溶液 /98
(四)白酒溶液 /98
(五)滑石粉 /99
(六)薄荷水溶液 /99
(七)精华油足浴液 /99
(八)麦皮足浴液 /99
(九)干萝卜叶水足浴液 /100





(十) 通治诸疾的五味甘露汤	/100
十、足浴健美操法	/101
(一) 颈部减肥	/102
(二) 腿部减肥	/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
十一、由上到下,由点到面——足浴基本点穴法	/104
(一) 姿式	/104
(二) 操作方法	/104
(三) 功效	/104
(四) 基本操作举例	/104
第六篇 足浴点穴治病经验方	/107
(一) 感冒	/107
(二) 肺结核	/107
(三) 气喘	/108
(四) 鼻炎	/108
(五) 牙痛	/108
(六) 贫血	/108
(七) 心绞痛	/109
(八) 风湿性心脏病	/109
(九) 高血压	/109
(十) 呕吐	/110
(十一) 胆囊炎	/110
(十二) 肝硬化	/110
(十三) 急性胃肠炎	/110



(十四) 泌尿系疾病	/111
(十五) 肾炎	/111
(十六) 阳痿	/111
(十七) 神经衰退	/112
(十八) 偏头风	/112
(十九) 肩周炎	/112
(二十) 腰背痛	/112
(二十一) 癌症	/113
(二十二) 白带	/113
(二十三) 脑动脉硬化	/113
(二十四) 椎间盘突出症	/114
(二十五) 男子阳痿	/114
(二十六) 哪些病人不适应足浴按摩	/116

第七篇 常见病症的足浴操作法 /117

(一) 甲状腺机能亢进症	/117
(二) 外伤腰痛	/117
(三) 风湿性关节炎	/117
(四) 腿脚拘挛	/118
(五) 腹痛	/118
(六) 发疹上吐下泻	/118
(七) 肝硬化	/119
(八) 喘息有痰	/119
(九) 嗜睡症	/119
(十) 精神分裂症	/120
(十一) 脊髓空洞症	/120
(十二) 不宁腿综合症	/120
(十三) 睾丸引痛	/121





(十四) 肾炎	/121
(十五) 淋证	/121
(十六) 血栓性脉管炎	/121
(十七) 精索静脉曲张	/122
(十八) 丹毒	/122
(十九) 下肢象皮肿	/122
(二十) 不孕症	/123
(二十一) 子宫颈癌	/123
(二十二) 痛经	/123
(二十三) 闭经	/123
(二十四) 小儿麻痹后遗症	/124
(二十五) 下肢痿痹	/124
(二十六) 风湿性关节炎	/124

第八篇 足浴疗法的特效穴位 /125

(一) 特效足穴 1: 前后隐珠	/125
(二) 特效足穴 2: 脚后跟	/125
(三) 特效足穴 3: 独阴	/125
(四) 特效足穴 4: 小趾尖	/126
(五) 特效足穴 5: 阴独	/126
(六) 特效足穴 6: 足太阳穴	/126
(七) 特效足穴 7: 脑根穴	/127
(八) 特效足穴 8: 二趾上	/127
(九) 特效足穴 9: 遗尿穴	/128
(十) 特效足穴 10: 八冲	/128
(十一) 特效足穴 11: 足大趾端	/128
(十二) 特效足穴 12: 厉兑	/129
(十三) 特效足穴 13: 足少阳	/129





(十四)特效足穴 14:拇趾横理三毛	/129
(十五)特效足穴 15:甲根穴	/130
(十六)特效足穴 16:踝部进针点	/130
(十七)特效足穴 17:下 1	/130
(十八)特效足穴 18:下 2	/131
(十九)特效足穴 19:下 3	/131
(二十)特效足穴 20:下 4	/131
(二十一)特效足穴 21:下 5	/131
(二十二)特效足穴 22:下 6	/131
(二十三)特效足穴 23:拇趾表横纹	/132
(二十四)特效足穴 24:鞋带	/133
(二十五)特效足穴 25:曲尺	/133
(二十六)特效足穴 26:气喘	/133
(二十七)特效足穴 27:大趾甲下	/133
(二十八)特效足穴 28:华佗	/134
(二十九)特效足穴 29:踝下	/134
(三十)特效足穴 30:阴阳	/134
(三十一)特效足穴 31:漏阴	/134
(三十二)特效足穴 32:太阳跷	/135
(三十三)特效足穴 33:营池	/135
(三十四)特效足穴 34:足太阴	/135
(三十五)特效足穴 35:内昆仑	/136
(三十六)特效足穴 36:内踝尖	/136

第九篇 足浴治百病综合疗法 /137

一、五官病 /137

(一)近视眼 /137

(二)口疮 /138





(三) 扁桃体炎	/138
(四) 鼻炎	/139
(五) 鼻衄	/139
(六) 牙痛	/140
(七) 咽喉病	/140
(八) 白发	/141
(九) 秃顶	/142
(十) 耳鸣	/142
(十一) 梅核气	/143
二、妇女病	/143
(一) 痛经	/143
(二) 更年期综合症	/144
(三) 妇女阴痒	/145
(四) 子宫脱垂	/146
(五) 子宫出血	/147
(六) 白带增多	/147
(七) 妇女不孕	/148
(八) 子宫颈炎	/148
(九) 难产	/149
三、男科疾病	/149
(一) 阳痿	/149
(二) 前列腺炎	/150
(三) 肾结石	/151
(四) 男子疝气	/152
(五) 小便不利	/152
(六) 浮肿	/153
(七) 淋症	/154
(八) 泌尿系感染	/154





(九) 肾炎	/155
(十) 遗尿	/156
(十一) 内脏下垂	/157
(十二) 遗精症	/157
(十三) 痔疮	/158
(十四) 不育症	/158
四、儿科疾病	/159
(一) 儿童早期足浴按摩的意义	/159
(二) 常用的儿童洗浴足浴油	/160
(三) 母亲给婴儿浴足的益处	/162
(四) 怎样为你的孩子洗脚	/163
(五) 给孩子足浴的注意事项	/163
(六) 小儿咳嗽	/164
(七) 小儿虚弱	/164
(八) 小儿惊风	/165
(九) 小儿支气管炎	/166
(十) 小儿四肢冷冰	/167
(十一) 小儿腹泻	/167
(十二) 小儿流涎	/168
(十三) 小儿夜啼	/168
(十四) 小儿麻痹后遗症	/168
五、骨伤科疾病	/169
(一) 下肢疼痛	/169
(二) 下肢痉挛	/170
(三) 膝关节病	/171
(四) 风湿痛	/172
(五) 类风湿性关节炎	/174
(六) 足跟痛	/176





(七) 中风后遗症	/178
(八) 足无力	/178
(九) 足痉挛	/178
(十) 疲劳症	/179
(十一) 肩酸痛	/180
(十二) 颈椎增生	/180
(十三) 腰椎间盘突出症	/181
(十四) 膝关节粘连	/181
(十五) 下肢偏瘫	/181
(十六) 肌肉紧张	/182
(十七) 外踝痛	/183
(十八) 坐骨神经痛	/184
(十九) 足痿不收	/184
(二十) 腰腿痛	/185
(二十一) 腰膝酸痛	/187
(二十二) 腰椎关节病症	/187
(二十三) 腿肌僵硬	/188
(二十四) 腓肠肌痉挛, 小儿咳喘病	/188
(二十五) 落枕	/188
(二十六) 关节增生	/189
(二十七) 关节肿胀	/189
(二十八) 足痛	/190
(二十九) 足跖疣	/191
(三十) 全身软组织损伤	/191
(三十一) 手足乏力	/192
(三十二) 下肢静脉曲张	/193
(三十三) 肌肉硬结	/193
六、呼吸疾病的足浴	/194





(一) 流感	/194
(二) 高烧	/195
(三) 肺炎	/196
(四) 支气管哮喘	/196
(五) 咳嗽	/197
(六) 肺结核	/198
七、消化系疾病的足浴	/199
(一) 消化不良	/199
(二) 胃及十二指肠溃疡	/199
(三) 贫血	/200
(四) 减肥	/200
(五) 胃下垂	/201
(六) 肠炎	/202
(七) 胃病	/203
(八) 肝炎	/203
(九) 黄疸	/204
(十) 肝硬化	/205
(十一) 胆石症	/205
(十二) 溴抗阳性	/206
(十三) 胃痛、呕吐	/206
(十四) 腹痛	/207
(十五) 腹泻	/208
(十六) 大便难	/209
八、心脑血管疾病的足浴	/210
(一) 高血压	/210
(二) 脑血管痉挛	/211
(三) 偏瘫证	/213
(四) 低血压	/214

