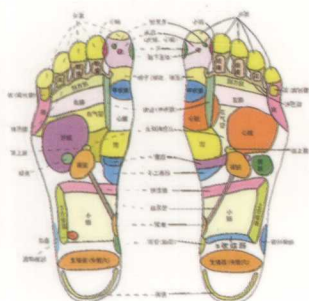


让你拥有一双美丽健康的脚



开拓了另一个新的健康领域
琼芳◎编著

修脚、泡脚、按摩全集

中医健身实用疗法全解



修脚可以促进血液循环、增强汗腺及皮脂腺排泄功能、内脏功能以及免疫功能。



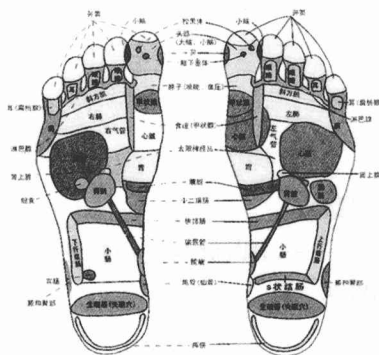
泡脚可以调节血液黏稠度、改善睡眠、促进新陈代谢，使全身的血液循环得到改善。



ZhongYi
JianShenShiYong
LiaoFa

按摩可以促进放松全身肌肉，消除体内疲劳物质，恢复体力，活跃经气，强壮身体，防止早衰。



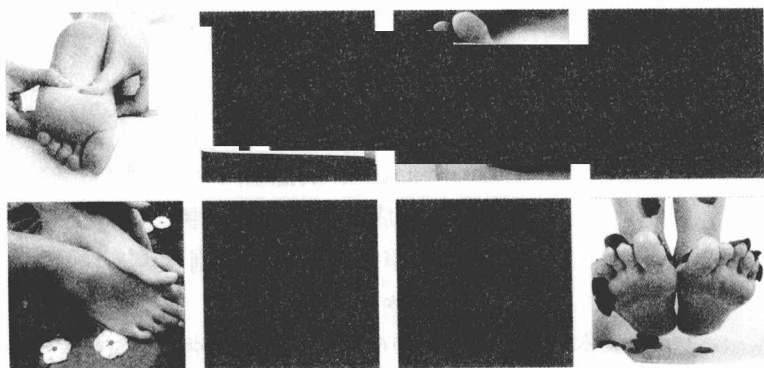


修脚、泡脚、按摩全集

中医健身实用疗法全解

常州大学图书馆
藏书章

琼方◎编著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

修脚、泡脚、按摩全集——中医健身实用疗法全解 / 琼芳编著. —北京:
中国商业出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5044-6643-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 170649 号

责任编辑:武文胜

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京佳顺印务有限公司印刷

* * * *

787 毫米×1092 毫米 16 开 17.75 印张 250 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定价:35.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

人的足部被称为人体的“第二心脏”。古代医学典籍上有这样的记载：“人之有脚，犹如树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰。”所以，脚部的健康对人的健康长寿有着举“足”轻重的作用。而脚部最关键的部位就是脚底，脚底对于稳定身心活动发挥着极为重要的作用，它是与“美丽”和“健康”息息相关的人体基石。

古今往来，脚对人体的养生保健作用，很早就引起世人的重视和研究。其中，修脚、泡脚与按摩就是足部保健的重要方法。

修脚可以解决脚部的痛苦，让你拥有一双美丽、健康的脚。

修脚可以促进血液循环、增强汗腺及皮脂腺排泄功能、内脏功能以及免疫功能；可以调节血压，调节血液黏稠度、改善睡眠、促进新陈代谢，使全身的血液循环得到改善，促使内分泌腺体分泌各种激素；还可以解除紧张和忧虑，让你的头脑清醒、情绪平静，解除紧张和忧虑，消除疲劳，恢复体力。

泡脚的作用也很大。

我国民间就有这样的歌谣：“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼”，这是颇有道理的。

祖国医学认为，人体五脏六腑在脚上都有相应的投影，脚部是足三阴经的起始点，又是足三阳经的终止点，踝关节以下就有六十多个穴位。如果经常用热水浴脚，能刺激足部穴位，增强血脉运行，调理脏腑，舒通经络，增强新陈代谢，从而达到强身健体祛除病邪的目的。

修脚、泡脚、按摩全集

中药足浴就是利用内病外治的原理，遵循古方秘制加工的中药足浴粉与适当温度一定量的水混合，中药的有效成分溶于水与脚接触，药物通过足底反射区到达五脏六腑，具有促进气血运行，改善毛细血管通畅，通经活络的作用，从而改善全身组织的营养状况，加强机体新陈代谢的作用，达到健身。

脚离心脏最远，又处于人体的最低位置，是末梢血液循环相对较差的部分，加之足部又缺少皮脂腺，而汗腺分泌相对较多，容易消耗热量，保暖功能差，故有“寒从脚上来，病从脚上起”之说法，通过足浴时药力的作用，可促使血管扩张，正如中医所讲“血遇热则行，遇寒则凝，”由于血液循环的改善的各组织器官，提供更多的氧气和养份，进而促进新陈代谢，达到保健的作用因此足浴疗法时心血管病，关节酸痛，肠胃不适等疾病得有显著疗效。

按摩也是足部保健不可或缺的一部分。

人们的脚掌上密布了许多血管，有无数的神经末梢与大脑相连，还有通往全身的穴位，脚心上有个涌泉穴，按摩这个穴位，具有滋阴补肾，颐养五脏六腑的作用。所以，按摩可以促进全身血液的循环，增强人体的新陈代谢，放松全身肌肉，消除体内疲劳物质，恢复体力。按摩脚心能活跃经气，强壮身体，防止早衰，利于健康长寿。

本书给人体健康提供一个崭新的视野，开拓了另一个新的健康领域，朝着社会流行的健康、美容的大轮而运转。

本书让每一个人自动参与足部健康的保养，积极具备自我保健的常识。拥有它、了解它、实现它，让你在一条健康美满的人生道路上喜气洋洋。



目 录

第一章 “足” 够健康，“身” 才健康

1.足是身体的第二“心脏”	3
2.从足看健康	4
3.健康工程始于足下	11
4.足部反射区位置与器官的联系	22
5.掌握足病的基本诊断方法	27
望	27
问	28
触	28
6.足是人体的保健特区	30
7.将美丽进行到“底”	38

第二章 泡好脚，方法各不同

1.泡脚原材料的性味和功效	47
补气药	47
补血药	51
补阴药	54
补阳药	59
止咳化痰药	65



修脚、泡脚、按摩全集

目 录

消食理气药	68
清热解毒药	71
利水消肿药	76
活血化瘀药	79
芳香化湿药	83
2.泡脚的辅助治疗	84
足疾与针刺	85
足疾与贴药	85
足病与艾灸	86
足痛与火熨	86
足肿与拔罐	87

第三章 身体有疾病，泡脚除祛

1.祛除内科疾病的泡脚术	91
神经衰弱	91
慢性肾炎	93
慢性咽炎	95
感冒	97
头痛	100
眩晕	102
咳嗽	104
哮喘	106
胃痛	109
打嗝	111
习惯性便秘	113
高血压	115
失眠症	118

自汗和盗汗	121
糖尿病	124
痛风	126
2.祛除骨科病的泡脚术	129
慢性腰痛	129
坐骨神经痛	131
颈椎病	132
肩周炎	134
风湿性关节炎	136
骨质增生	138
骨折后关节僵硬	140
3.祛除五官科常见疾病的泡脚术	142
睑腺炎	142
急性结膜炎	144
睑缘炎	145
慢性咽炎	146
慢性鼻炎	147
复发性口疮	149
牙痛	150
4.祛除儿科疾病的泡脚术	152
小儿发热	152
小儿厌食症	154
小儿疳积	156
小儿遗尿	157
小儿流涎	159
5.祛除妇科常见疾病的泡脚术	161
月经不调	161
痛经	163



修脚、泡脚、按摩全集

目 录

经前期紧张综合征	166
白带增多	168
盆腔炎	171
子宫脱垂	173
更年期综合征	175
乳腺小叶增生	177
产后缺乳	179
不孕症	180
性欲低下	183
6.祛除男科常见疾病的泡脚术	186
阳痿	186
性功能亢进	188
遗精	190
早泄	192
前列腺炎与增生	194

第四章 修脚有技巧，技术需掌好

1.修脚之前先“利器”	199
2.练好修脚术的基本功	207
3.修茸美丽的脚趾甲	219
4.常见脚病的修脚术	243
嵌甲症修整法	243
皸裂修整法	245
胼胝修整法	248
鸡眼修整法	250
甲癣修整法	254



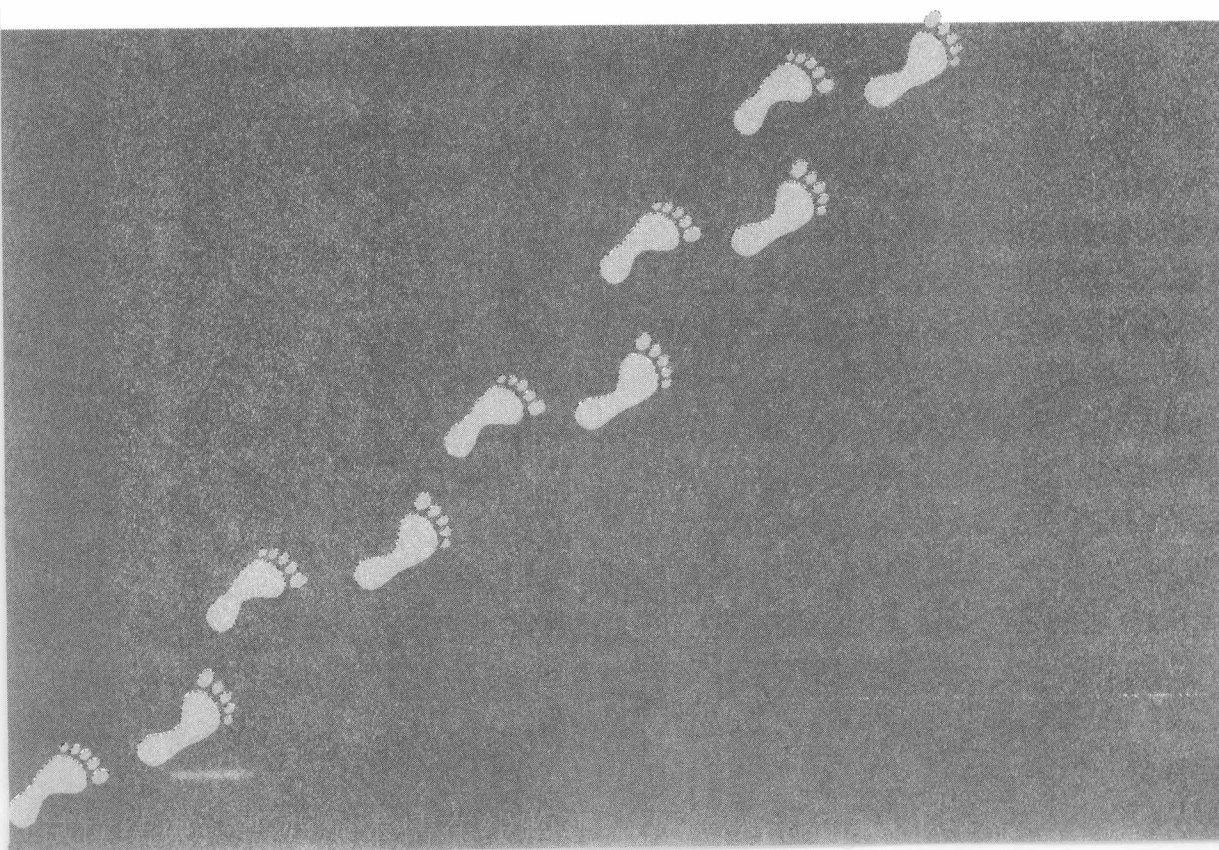
5.足部全息反射区的刮痧技术	256
6.修脚术中的意外事故处理	262
伤皮肉	262
烫伤	262
出血	263
血疱	263
晕刀	263
接触性皮炎	264

第五章 足疗虽好，但有禁忌

1.足疗禁忌	269
浴足十大禁忌	269
足底按摩七禁忌	270
足部刮痧的禁忌	270
2.不适宜足浴的人群	271
3.足部保养的九大误区	272

第一章

“足”够健康，“身”才健康





1. 足是身体的第二“心脏”

中医素有“腿勤人长寿，脚健人身壮”的说法，认为足部在人体健康中起着至关重要的作用。按照中医理论，人体各组织器官的健康状况，都可以在足部找到相应的反射区，而且足部的每一个反射区都与其相同名的器官有相似的生物学特性，因此足部也被形象地称为“人体第二心脏”。

心脏之所以在人体健康中起着举足轻重的作用，主要有两个原因。一是由于心脏有强劲的压力，是人体血液循环的关键性中枢；二是因为心脏所处人体的位置，恰是人体的重心，按照中国传统“心头一把火”的观点，心脏是身体所有能量的来源。然而，随着医学的发展，足部在人体血液循环中的重要作用也逐渐被挖掘出来。

血液循环担负着输送和排泄的任务。人体各器官组织所需的氧气和营养物质，从组织中运出二氧化碳等代谢所产生的废物，以及经由肾脏、肺脏和皮肤等排出体外的功能，都是通过血液循环完成的，可以说，血液循环是人体的能源管道。

在身体位置上，虽然足部处于全身最低的位置，距离心脏较远，但是运输身体血液的各经络却必经这里。并且重要的是，由于心脏压力至足部时已经减小，血液流经足部的速度最慢，再加上地心引力作用，静脉血液中很多的“杂质”，如酸性代谢产物、未被利用的钙和其他金属离子以及大分子有机物质等，很容易沉积于足底。日积月累，足底处就会积存许多废物，甚至是有毒物质。这些有毒物质刺激相关反射区，通过神经反射造成对该相应器官的恶性刺激，甚至导致该器官的功能异常。

通过血液循环在足部运行的原理，人们逐渐发现了足部某些区域的变化与身体某个器官功能之间的联系，于是建立了不同器官在足部的反射区，根据反射区变化可以判断相应器官的病痛。因此，足浴可以说是促进血液循环压力的“人体第二心脏”。

2.从足看健康

足，在人类生活中，起着重要作用，而且与人体健康有着密切关系。如果仔细去分析五根脚趾与全身各部位的联系，就会发现它们各自具有独特的功能。通过仔细观察自己的脚，就可以大致了解身体的健康状况。

腿脚预警身体疾患

人的下肢距心脏最远，局部血流相对缓慢，加上为了行走方便，穿着也较少。因此，在冬春季节，尤其是停止活动的时候，下肢特别是脚部便会感到十分寒冷，不过这是正常的生理现象。但有的人即使气候并不太冷，鞋的保暖作用也很好，仍感下肢寒冷、麻木，这种异常的下肢冷，很可能是由某种疾病引起的。

血栓性闭塞性脉管炎发病初期。大多表现为受寒后感到足部发冷、麻木、疼痛；走路时小腿酸胀、乏力。若病情逐渐加重，可表现为间歇性跛行（即走几步路后就感觉下肢无力，要停下来歇一歇），患肢发凉、怕冷、麻木、疼痛加剧，尤以夜间为甚。

闭塞性动脉硬化。早期症状为患肢发冷、麻木，以及间歇性跛行，



随后可见患肢皮肤苍白、触觉减退、温度降低、肌肉萎缩、趾甲增厚变形等。因本病是全身动脉粥样硬化疾患的表现形式之一，因此老年人、高血压及高血脂、糖尿病患者等，如发现上述症状，应警惕该病的发生。

肢端动脉痉挛症又称雷诺氏病。是血管神经功能紊乱引起的肢体末端的小动脉痉挛性疾病。表现为四肢远端阵发性发白、紫红、潮红和疼痛，通常是因寒冷刺激或情绪激动所诱发。

多发性大动脉炎。患者中有近 20%是由于动脉炎症波及供应下肢血液循环的大动脉，导致下肢缺血缺氧，表现为下肢寒冷，并且伴有下肢疲软、麻木、疼痛，同时有间歇性跛行。

从足型看健康

根据统计，人类脚型分为正常、实型、鼓型、散型、枯型、翘型六种，各种脚型所占比例几近平衡。但不同的足型却预示着不同的健康问题。

1.正常脚

正常脚型是一种足背曲线柔和、丰满，指头圆润，足趾整齐柔软有弹性；指甲光亮透明，甲色红润；足弓正常，弧度匀美；足掌前部、外沿、跟部掌垫规整，没有异常增厚或软薄；足趾间没有足癣，掌背光滑的类型，它是精力充沛的象征。

2.实型脚

实型脚是指足部表现出五趾向中间靠拢，拇趾外倾弧度适当，且紧并第二趾；足趾甲、足弓、掌垫等正常，亦无足癣和足部实质形状变化的形状型足。它一般多见于轻体力劳动者，表明机体抗病能力强。如果足部柔软、韧性好，多预示健康长寿。

修脚、泡脚、按摩全集

3. 鼓型脚

如果足部呈现足大趾短窄、二趾突出、各趾明显向心歪斜、足中部鼓宽、足呈钝梭型症状时，表明是鼓型足。通常鼓型足的趾甲不透明、甲下色也不均匀，常见于慢性肾病，泌尿生殖系统病变和神经系统病变者。

4. 散型脚

散型脚是指五趾向外散开不能并合，足部整体显瘦小，足趾甲泛白，透明度降低，足弹性不强，掌弓下陷，掌垫扩大的一种足型。这种足型多预示着机体抵抗力差，易患病的特征，特别易患感冒。

5. 枯型脚和翘型脚

枯型脚和翘型脚也是生活中常见的足型，其中枯型足确实正如足型名称所言，皮肤干燥、骨形突出、趾甲无华，甚至指甲还产生折皱或重甲现象，这多提示营养吸收不好，常见于脑力劳动过度或房劳过度，损伤肾精者。而翘型足是指大趾上翘，其余四趾向下扣，足背可见青色血管浮露，趾甲厚而无华，足大趾下掌垫加厚的足型。多见于脑力劳动者和性生活无度之人，常伴有头晕、腰痛、视觉疲劳、记忆力减退等。

从足部感知健康

足型、脚趾能够预示人的健康，除此之外，脚底、脚背、脚跟、足踝等也与健康联系密切。通常身体某部位不适时，会影响至脚底反射区。也就是说，按压脚底，可以探察身体不适之处。

1. 脚跟处感到疼痛

多半是身体疲劳、能源长期性不足，或肝脏衰弱所致；脚跟附近为生殖器反射区，若脚跟疼痛应考虑是否有生殖器的麻烦。由于痛的感觉



因人而异，不能一概而论，但若反射区痛得较剧烈，说明其身体相对部位的毛病愈大。相反地，痛的程度愈弱，则病况愈轻，或是旧疾未痊愈者。但是，因鞋不适而引起的急性脚痛，脚变形时，则应当别论。

足底内侧缘骨突畸形：多有脊椎畸形；足底塌陷（扁平足），多由于骨骼、韧带、肌肉受损及先天性发育不良所引起；扁平足兼有皮肤苍白，常伴有脊椎病；右扁平足，多有肝脏和胆囊疾患；左扁平足，多有心脏疾患；足底拇趾外侧出现突起，多为五官科炎症；足底拇趾端出现瘦弱，多表现为耳部疾患；足底拇趾关节趾骨突起，为颈椎病变。

2.足踝部水肿

多为心衰、肾炎；足踝内侧出现紫斑点，多见于痛经及子宫疾患；足踝内侧出现苍白，多见于小腹胀气；足背外翻，多见于外翻扭伤；足背内翻，多见于侧韧带损伤；足背的足趾跟部有小白脂肪块，多为高血压病的表现；足背趾关节部分出现水肿，多提示有盆腔炎及胸膜炎；足背部出现血点、斑点，多见于造血系统疾病；足背部出现隆起，多见于泌尿系统结石；足背部出现凹陷，多见于肝硬化、肝癌；足背部出现隆起肿大的结节，多见于各种肿瘤病症。

从足趾察健康

足拇趾是头部的反射区，通常认为其内侧为头的中央，外侧有几处则形成头的侧面，而且脏腑的肝经和脾经也经过此处，其中肝经经络起自于拇趾内侧的趾甲外。如果肝经负担过重，拇趾就会弯曲；身体疲倦或肝功能差时，拇趾会显得柔软发胀；而如果拇趾柔软肥胖，一般预示着精力不足或胃内空气堆积。脾经经过拇趾外侧的趾甲处，控制着机体的营养吸收，也是控制机体气流通的要害。如果此路不通畅，可表现出脚冰凉、月经不调等。

足第二趾与胃的关系密切，通常食欲不振、腹痛、便秘、身体疲倦、