

1688 百味丛书

主编 朱敏为  
蔡 鸣

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

# 你不可不知的 100个 足部保健妙法

畅销  
特惠版

第二辑



百味丛书

# 你不可不知的 100个 足部保健妙法

主编 朱敏为 蔡 鸣

编著 胡 楠 廖 雯 桑 奕 舒 涛  
李瑶卿 沈维英 周凤兰 董 蓉  
杨其仪 白 萍

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

你不可不知的 100 个足部保健妙法/朱敏为主编. —南京:江苏科学技术出版社,2010.1

(百味丛书)

ISBN 978-7-5345-6958-6

I. 你... II. 朱... 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 173136 号

## 你不可不知的 100 个足部保健妙法

---

主 编 朱敏为 蔡 鸣

责任编辑 沈 志

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

---

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,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 江苏苏中印刷有限公司

---

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16

印 张 12.5

字 数 223 000

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5345-6958-6

定 价 19.80 元

---

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。



# 享受存在的恩典

(代前言)

黄蓓佳

据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1 600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典!在这个浩繁的宇宙中,获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是,我们不仅存在,我们还能欣赏到这种存在,我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天,每时,我们的身边都在发生着激动人心的事,勇敢和令人称奇的事,这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。同样,围绕在生命周围的,关于生理,关于心理,关于衣食住行,关于日月星辰和花开花落,也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍,有些我们已经知道,有些我们并不知道,还有更多的,我们以为自己知道,而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗?需要的吧。存在既然是了不起的恩典,我们干吗不享受得更加充分、更加完美?更何况,享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读,有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书,陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题,每册涉及一个主题,以问答形式和亲切的话语、活泼的版面,讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼,种种酸甜与苦辣,讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本,饭余茶后或入睡之前读上几页,这本身就是一种享受:有纸香和墨香的陪伴,你的呼吸会变得舒缓,纯粹,你的身心也会因之得以松弛,得以调养。



# 目录

## C O N T E N T S

|                      |    |                       |     |
|----------------------|----|-----------------------|-----|
| 1.足部洗浴保健法 .....      | 6  | 30.小儿便秘足部保健法 .....    | 68  |
| 2.足部按摩保健法 .....      | 8  | 31.小儿遗尿足部保健法 .....    | 70  |
| 3.足部刮痧保健法 .....      | 10 | 32.小儿夜啼足部保健法 .....    | 72  |
| 4.足部敷贴保健法 .....      | 12 | 33.小儿惊风足部保健法 .....    | 74  |
| 5.足部热熨保健法 .....      | 14 | 34.流行性腮腺炎足部保健法 .....  | 76  |
| 6.足部针灸保健法 .....      | 16 | 35.百日咳足部保健法 .....     | 78  |
| 7.足部踩压保健法 .....      | 18 | 36.水痘足部保健法 .....      | 80  |
| 8.足部美容保健法 .....      | 20 | 37.小儿麻痹症足部保健法 .....   | 82  |
| 9.感冒足部保健法 .....      | 22 | 38.乙型脑炎足部保健法 .....    | 84  |
| 10.咳嗽足部保健法 .....     | 24 | 39.流行性脑脊髓膜炎足部保健法 ...  | 85  |
| 11.胃痛足部保健法 .....     | 26 | 40.麻疹足部保健法 .....      | 86  |
| 12.腹痛足部保健法 .....     | 28 | 41.婴儿湿疹足部保健法 .....    | 88  |
| 13.腹泻足部保健法 .....     | 30 | 42.丹毒足部保健法 .....      | 90  |
| 14.肾炎足部保健法 .....     | 32 | 43.颈椎病足部保健法 .....     | 92  |
| 15.失眠足部保健法 .....     | 34 | 44.胆囊炎、胆石症足部保健法 ..... | 94  |
| 16.头痛足部保健法 .....     | 36 | 45.跌打损伤足部保健法 .....    | 96  |
| 17.高血压足部保健法 .....    | 38 | 46.痔疮足部保健法 .....      | 98  |
| 18.中风后遗症足部保健法 .....  | 42 | 47.脱肛足部保健法 .....      | 100 |
| 19.痛风足部保健法 .....     | 44 | 48.疝气足部保健法 .....      | 102 |
| 20.糖尿病足部保健法 .....    | 46 | 49.血栓闭塞性脉管炎足部保健法 .    | 104 |
| 21.泌尿系结石足部保健法 .....  | 48 | 50.淋巴结炎足部保健法 .....    | 106 |
| 22.类风湿性关节炎足部保健法 ...  | 50 | 51.慢性骨髓炎足部保健法 .....   | 107 |
| 23.小儿发热足部保健法 .....   | 54 | 52.腰椎间盘突出症足部保健法 ...   | 108 |
| 24.小儿哮喘足部保健法 .....   | 56 | 53.坐骨神经痛足部保健法 .....   | 110 |
| 25.小儿腹泻足部保健法 .....   | 58 | 54.慢性腰痛足部保健法 .....    | 112 |
| 26.小儿腹痛足部保健法 .....   | 60 | 55.足跟痛足部保健法 .....     | 114 |
| 27.小儿营养不良足部保健法 ..... | 62 | 56.肩关节周围炎足部保健法 .....  | 116 |
| 28.小儿呕吐足部保健法 .....   | 64 | 57.月经不调足部保健法 .....    | 118 |
| 29.小儿厌食足部保健法 .....   | 66 | 58.痛经足部保健法 .....      | 122 |



|                      |     |                     |     |
|----------------------|-----|---------------------|-----|
| 59.闭经足部保健法 .....     | 124 | 80.肛门瘙痒症足部保健法 ..... | 162 |
| 60.带下足部保健法 .....     | 126 | 81.汗脚足部保健法 .....    | 163 |
| 61.妊娠呕吐足部保健法 .....   | 128 | 82.冻疮足部保健法 .....    | 164 |
| 62.慢性盆腔炎足部保健法 .....  | 130 | 83.足癣足部保健法 .....    | 166 |
| 63.女性不孕症足部保健法 .....  | 132 | 84.皲裂足部保健法 .....    | 168 |
| 64.更年期综合征足部保健法 ..... | 134 | 85.鸡眼足部保健法 .....    | 170 |
| 65.胎位不正足部保健法 .....   | 136 | 86.脱发足部保健法 .....    | 172 |
| 66.产后缺乳足部保健法 .....   | 138 | 87.神经性皮炎足部保健法 ..... | 174 |
| 67.产后发热足部保健法 .....   | 139 | 88.皮肤瘙痒症足部保健法 ..... | 176 |
| 68.产后血晕足部保健法 .....   | 140 | 89.麦粒肿足部保健法 .....   | 178 |
| 69.宫颈炎足部保健法 .....    | 142 | 90.急性结膜炎足部保健法 ..... | 180 |
| 70.阳痿足部保健法 .....     | 144 | 91.近视眼足部保健法 .....   | 182 |
| 71.早泄足部保健法 .....     | 146 | 92.视神经萎缩足部保健法 ..... | 183 |
| 72.遗精足部保健法 .....     | 148 | 93.鼻出血足部保健法 .....   | 184 |
| 73.前列腺炎足部保健法 .....   | 150 | 94.鼻炎足部保健法 .....    | 186 |
| 74.前列腺增生症足部保健法 ..... | 152 | 95.鼻窦炎足部保健法 .....   | 188 |
| 75.阴囊湿疹足部保健法 .....   | 153 | 96.牙痛足部保健法 .....    | 190 |
| 76.性功能亢进足部保健法 .....  | 154 | 97.耳鸣耳聋足部保健法 .....  | 192 |
| 77.男性不育症足部保健法 .....  | 156 | 98.口腔溃疡足部保健法 .....  | 194 |
| 78.痤疮足部保健法 .....     | 158 | 99.慢性咽炎足部保健法 .....  | 196 |
| 79.荨麻疹足部保健法 .....    | 160 | 100.扁桃体炎足部保健法 ..... | 198 |

# 1

## 足部洗浴保健法

人体健康与脚密切关联。有道是：树枯根先竭，人老脚先衰。脚对人体的养生保健作用，很早就引起古人的重视和研究。足浴更以其简便灵验的特点，盛行千载而不衰。《琐碎录》中称：“足是人之底，一夜一次洗”。文坛巨匠苏东坡、陆游等留有“主人劝我洗足眠，倒床不复闻钟鼓”，“洗脚上床真一快，稚孙渐长解烧汤”的诗句。贵为“天子”的乾隆皇帝，也信奉“晨起三百步，晚间一盆汤”的养生之道。



### 保健原理

中医认为，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 60 多个穴位。经常用热水浴脚，能刺激足部穴位，促进血脉运行，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。我国民间歌谣云：“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。

选择适当的药物，水煎后兑入温水、置于脚盆中，药水应能淹没足踝部，温度以能耐受为宜（冷后可加热或兑入温水），每次洗浴 15~30 分钟，当觉得身上有微热感，额上有汗时即可。通过水的温热作用、机械作用、化学作用，同时借助药物蒸气和药液熏洗的





治疗作用,疏通腠理、散风除湿、透达筋骨、理气和血,达到治疗疾病的目的。

根据中医经络学说的原理,足上 60 多个穴位与五脏六腑有密切联系,足浴就如同艾灸一样刺激这些穴位。足浴时毛孔开放,血液循环加强,有利于药物的吸收,发挥治疗效能,起到促进气血运行、畅通经络的作用,使局部乃至全身症状减轻或消失。

经络是人体沟通上下内外表里的一个独特系统,外与皮肤肌腠相连,内与五脏六腑相接。足浴时通过穴位刺激和经络传导作用,可使药物发挥功效。

皮肤由表皮、真皮、皮下组织构成,一般药物若能透过表皮,便容易从真皮吸收入血。活跃的血液循环可使药物运转速度加快,发挥治疗作用。

洗浴时的温热效应能提高局部组织的温度,舒张毛细血管,改善微循环,增加机体的抵抗力,促进炎症的吸收,有助于消灭致病微生物。药物通过皮肤组织吸收后,能调节免疫状态,有助于改善内脏的功能状态。



## 应用

足浴时,水的温度一般保持在 40℃ 左右,水量以能淹过脚踝部为好。双脚放热水中浸泡 5~10 分钟,然后用手按摩脚心。按摩的手法要正确,否则达不到祛病健身的目的。每晚用热水浴脚后坐在床边,将腿屈膝抬起,放在另一条腿上。按摩左脚心时用右手,按摩右脚心时用左手,交替按摩,直到局部发红发热为止。动作要缓和、连贯,轻重要合适,刚开始速度要慢,时间要短,等适应后再逐渐加快按摩速度。足浴后按摩脚底、脚趾具有重要的保健医疗作用,尤其对神经衰弱、膝踝关节麻木痉挛、肾虚腰酸腿软、失眠、慢性支气管炎、周期性偏头痛、痛经等,都有一定的辅助治疗作用。

足浴时,在热水中加入某些药物,还可防治脚癣、脚干裂、脚臭、脚汗过多、足跟痛、冻疮、下肢水肿麻木、四肢不温、感冒、风湿性关节炎等症。

## 小贴士



按照“生物全息论”的观点,足部同耳部一样,为人体之缩影,完整地联系着全身脏腑器官,可称为人体“第二心脏”或“全息胚”。全息胚是指包含人体全部信息且有独立功能的局部器官。在足部全息胚中含有人体的整体信息,被称为“反射区”。

## 2

## 足部按摩保健法

根据中医经络学说的原理,人体五脏六腑在足部都有相应的投影,故有“足三阴经(肝、脾、肾)之始,足三阳经(胃、胆、膀胱)之终”的说法。经常搓脚心,能治疗许多局部及全身的疾病。按摩大趾,可舒肝健脾、增进食欲,治疗肝脾肿大、食欲不振。按摩第四趾,能防治便秘。按摩小趾,能治疗小儿遗尿。研究表明,经常刺激足掌能使末梢神经兴奋,增强神经和内分泌功能,对神经衰弱引起的头痛、头晕、健忘、失眠等,均有良好的治疗作用。北京四大名医之一施今墨老先生,每晚用花椒水足浴后,左右手交替按摩足心涌泉穴各 100 次。施老以此“引热下行、壮体强身”,并称之为“足心上的健身术”。



### 保健原理

脚在人体最底部,血液中的尿酸等有害物质常会沉积在脚底,不利健康。通过足底按摩,分解沉积在脚底的有害物质,使其通过汗液、尿液排出体外。

中医以局部观全体,把脚看作是人体的全息胚。脚上面充满了五脏六腑的信息,对脚的按摩就是对全身的按摩。通过对脚的按摩能调理脏腑、疏通经络、促进新陈代谢,从而达到强身健体祛除病邪的目的。



### 应用

足部存在着人体各部位和脏器的信息。当人体各部位或脏器发生异常时,在足部就会出现相关信息,这正是防病保健的依据。如腰有问题时足弓会有变化,视力疲劳在足部也能查出。

**顺序:**全足按摩,应先从左脚开始,按摩 3 遍肾、输尿管、膀胱三个反射区,再按脚底、脚内侧、脚外侧、脚背。在按摩时关键是要找准敏感点,感到酸痛感觉,才会有疗效。

**力度:**按摩力度的大小是能否取得疗效的重要因素。力度过小没有效果,反之则无法忍受,所以要适度、均匀。所谓适度,是指以按摩处产生酸痛感为原则。所谓

均匀,是指按摩力量要渐渐渗入,缓缓抬起,并有一定的节奏,不可忽快忽慢,时轻时重。

**时间:**在进行按摩治疗时,要根据患者的病情及其体质,掌握好按摩时间。一般对单一反射区的按摩时间为3~5分钟,但对肾、输尿管、膀胱反射区必须按摩到5分钟,以加强泌尿功能,从而把体内的有毒物质排出体外。总体按摩时间应控制在30~45分钟。



## 禁忌

足疗按摩的疗法优点虽多,但也不能包治百病,对如下病症要禁忌:①各种严重出血性疾病,如脑出血、子宫出血、消化道出血、支气管扩张出血等。②急性心肌梗死,严重的心、肝、脾、肾功能衰竭。③妇女经期和妊娠期。④一些外科疾病。如急性阑尾炎,腹膜炎,肠穿孔,骨折,关节脱位等。⑤各种传染性疾病。

## 小贴士



中医观点整体论,人身一体足为根;人到晚年先老脚,树到老来根先竭;人体器官与脏腑,足部均有反射处;诊病防病与治疗,按摩足部见功效;术前中药先泡脚,促进循环增疗效;术后饮水一两杯,增进排毒很重要;选穴一定要准确,柔和渗透用力均;心脏宜轻不宜重,细心检查做诊病;肾上腺处是重点,调节分泌又止喘;足拇趾处代表头,每个部分仔细揉;神经衰弱疗效好,头痛眩晕不用愁;失眠多梦难入睡,思虑过度也无忧;胃脘不适食欲差,肝胆脾胃调消化;腹痛腹泻加便秘,脚掌心处找问题;腰酸背紧肩颈痛,足掌内侧揉足弓;腹腔盆腔加胸腺,退烧祛热又消炎;祛斑美容焕容颜,调节也在分泌腺;降糖降压怎么办,足疗按摩有经验;坚持足疗做按摩,延年益寿好处多。

### 3

## 足部刮痧保健法

足部反射区保健刮痧疗法，是一种实用而神奇的纯物理性的自然疗法。



### 保健原理

人体的某些脏器发生病变，在足部相应的反射区均有反应，刮痧时就有触痛感或结节状物出现。如果刮拭这些有痛觉的反射区，通过经络或神经传导促进气血运行，即可恢复或提高脏腑功能，激发人体的潜能，调节机体的免疫力和抗病能力，促进疾病的痊愈。

脚在人体中距心脏最远，如果脚部末梢循环产生障碍，很容易导致血液循环不畅。进行足部刮痧按摩，可使足部的血液循环顺畅，促进全身血液循环，加速机体新陈代谢，使机体健康、正常地运转。



足部分布着非常丰富的神经组织，通过有效刺激足底反射区，可使相应组织器官的功能得到调节，使正常的更强壮，不正常的得以改善和恢复。

经络具有联系脏腑和肢体的作用。人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、筋骨皮肉等组织器官，主要是依靠经络系统联络沟通。经络具有运行气血、濡养周身、抗御外邪、保卫机体的作用。通过足部刮痧按摩治疗，可以疏通经络，解除病痛，调节和恢复人体脏腑功能，进而达到康复的目的。





## 应用

足部反射区保健刮痧,防治疾病作用是直接的,同时具有双向调节作用。虚者能补,实者能泻;寒者能温,热者能清;积者能散,坚者能软;损其有余,补其不足。既可活血化瘀、疏通气血,又能排毒解毒、促进新陈代谢,还可通经活络、扶正祛邪、增加免疫功能,具有未病先防、已病防变的保健作用。

**内科疾病:**急性上呼吸道感染、慢性支气管炎、支气管哮喘、高血压、冠心病、慢性胃炎、胃与十二指肠溃疡、泌尿系结石、糖尿病、肥胖病、甲状腺功能亢进症、脑血管意外后遗症、三叉神经痛、坐骨神经痛等。

**妇科疾病:**月经不调、痛经、闭经、功能性子宫出血、更年期综合征等。

**皮肤科疾病:**痤疮、黄褐斑、脂溢性脱发等。

**伤科疾病:**肩周炎、颈椎病、慢性腰肌劳损、退行性脊柱炎等。

**眼科疾病:**老年性白内障、开角型青光眼、近视眼等。

**耳鼻咽喉口腔疾病:**慢性鼻炎、鼻窦炎、慢性咽炎等。



## 注意事项

冬天要注意足部暴露皮肤的保暖,操作完毕后足部暴露部分应用干毛巾进行包裹,尤其避免凉风直吹足部皮肤。夏天应避免用风扇直接吹足部暴露的皮肤。

受术者需在饭后半小时以后方可接受足疗。

少数人在接受刮痧按摩后,足部出现虫行感、发痒、冒冷气、冒热气等局部或全身感觉,均属于正常现象。

操作结束后饮用温开水或温矿泉水 300~500 毫升。

### 小贴士



足部刮痧以足部反射区为受治点,手法有单纯用手和用刮痧板两种。单纯用手的方法以传统中医推拿按摩手法为主,结合现代一些手法的新元素组合而成。这种手法的优点是受术者足部感觉好、力道柔和等;但如果施术者指力、腕力不够,达不到一定的刺激量,则使保健治病效果下降或根本起不到效果。使用刮痧按摩板,解决了力量不够的问题,解决了手指易受伤的问题,解决了自我治疗“较劲”的问题,减少了病菌交叉传染的可能性。

## 4

## 足部敷贴保健法

足部敷贴疗法是将药物研末或捣烂或用米醋、酒、茶水、蛋清等调为稀糊状,敷于足心涌泉穴等部位,外盖湿消毒敷料,包扎固定,以保持药物湿润。通过足底局部的吸收作用和对俞穴的刺激作用,达到治疗疾病的目的。



### 保健原理

凡溶于水或脂肪的药物,皆可以通过皮肤吸收。药物用水调敷可以增强药物和皮肤的水合作用,用醋、酒或药汁调敷则可以增强脂溶性成份的溶出和吸收。足心角质层薄,含有丰富的毛细血管网,药物较易透过皮肤的角质层进入细胞间质而弥散入血,发挥药物的治疗作用。这一给药途径避免了药物对胃肠的刺激及对肝肾的损害,减少了副作用,提高了药物利用率。



研究表明:药物的透皮吸收,主要是通过表皮角质层细胞、细胞间隙及汗腺、毛囊、皮脂腺(即中医所说的毛孔、腠理等)吸收。在外治过程中,选用冰片、麝香、白芥子、肉桂、吴茱萸等辛香走窜之品,可使皮肤类固醇透皮能力提高 6~8 倍。常用的氮酮等透皮促进剂,更可使药物的穿透力增强。另外,中药外敷涌泉穴,还可由于足

底与鞋底的接触,使皮肤温度升高,角质层膨胀呈多孔状态,提高药物的透皮率。

中药肉桂、丁香、葱、姜、椒、蒜及酒和醋等,皆可使局部血管明显扩张,血量增加,不仅有利于药物的吸收,而且加快了药物的运转和利用,有利于发挥治疗作用。

从经络角度来分析,涌泉穴属足少阴肾经之井穴,由此用药可以治疗本经及相关脏腑疾患。因其经可以直入于肺,沿喉咙、挟舌根部,且络于心,与手厥阴心包经相交,所以通过涌泉穴的局部用药,可以治疗舌、咽喉、口腔及心肺等疾患。

从经络角度来说,取下肢的穴位,能治疗头面疾患,这也正是中药敷足可治疗头、面、心、肺疾患的原因所在。



## 应 用

**流涎症:**天南星一个或肉桂 10 克,研为细末,以食醋调成饼状,分成两份,于每晚临睡前贴于两足底涌泉穴,盖上塑料薄膜后用胶布固定,次晨取下洗净。连用 3~5 天有效。

**小儿夜啼症及小儿口腔炎、口腔溃疡:**吴茱萸 12 克,研细末,用食醋调,分贴于足底双侧涌泉穴,固定,次晨取下。

**小儿扁桃体炎:**吴茱萸 5 克,黄连 7 克,共研为细末,以食醋调匀,于每晚临睡前分贴于双侧足底涌泉穴,固定。每日 1 次。

**鼻衄:**大蒜 1~2 枚,去皮,捣烂如泥,敷于双足涌泉穴。如左侧鼻孔出血贴右侧涌泉穴,左侧鼻孔出血则贴右侧涌泉穴。如果双侧鼻孔出血,则双侧涌泉穴均贴之。

**小儿口疮(鹅口疮):**生附子、吴茱萸、大黄各等分,共研细末,以食醋调和,晚上临睡前热敷涌泉穴,次晨取下。

**耳鸣:**吴茱萸、大黄、乌头各 3 克,共研细末,以食醋调敷双侧涌泉穴。

### 小 贴 士



足部敷贴疗法是运用中医原理,通过足部的相关穴位而发挥治疗的作用。妊娠期妇女严禁做足部敷贴疗法。有足部皮肤感染、骨折以及有严重足部外伤的人,不宜做足部敷贴疗法。

## 5

## 足部热熨保健法

热熨疗法是将药物加热后置于患者体表特定部位，进行热熨或往复运动，以使腠理疏通、经脉调和、气血运行，从而达到治病除疾的一种外治方法。上古时代的人就已经知道用火烤过的石块来热熨治疗关节疼痛之类的病症。《史记·扁鹊仓公列传》记载了扁鹊的论述：“疾之居腠理也，汤熨之所及也。”《黄帝内经》中也论述了风寒湿痹、肿痛不仁之类的病证可用“汤熨及大灸刺”等方法治疗。此后历代的医学著作中均有这方面的记载且不断创新，热熨疗法治病范围逐渐增广。



### 保健原理

足部热熨疗法与敷足、艾灸、足浴疗法机理相同，是借助药物温热之力，以表达里，循经运行或直达病所，以疏通经络、通利气机、祛风除湿、镇痛消肿、活血化瘀、强筋壮骨，达到治疗目的。热熨疗法可以广泛地应用于各科疾病，对气血瘀滞或虚寒性的病证，更是具有其他疗法所不可替代的治疗作用。热熨疗法的操作较为简便，无药物治疗的毒副反应，较为适合在家庭中应用。使用热熨疗法时要防止烫伤，注意调节好温度。本法不适用于阳证疮疡、疔病绞窄等。





## 注意事项

- 要根据患者的病情及其治疗部位,采取适当的体位。
- 由于患者治疗时要充分暴露患部或治疗部位,寒冷季节要有取暖设备,以免感冒着凉。
- 要防止烫伤,注意调节好温度。药包热盛时熨得快一点,用的力轻一点,药包热减时要慢一些,用力要重一点。
- 注意药包是否有漏。药包最好多准备几个,以便轮换使用,勿使热熨间断。
- 热熨过程中,患者如果出现头晕、心悸、呕恶及皮肤烫伤或擦伤等现象时,应及时停止治疗。
- 应用热熨疗法治疗后应避风保暖,卧床休息。
- 本法不适用于阳证疮疡、疔病绞窄等。对皮肤过敏、皮肤发炎、发热患者也不应使用。



## 禁忌

凡热性病、高热、神昏、谵语患者均不可用本法。如患有出血性疾病、月经过多、崩漏等,亦不宜用本法。

## 小贴士



《素问·阴阳应象大论》说:“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,恐伤肾,悲伤肺。”情绪的激动和紧张,成为许多疾病的重要原因。

足疗过程中,要求受术者思想放松、全身放松、手足放松、意守穴位、默念数字,才能达到预期的目的。心理治疗是治疗疾病的第一要素,尤其是慢性病患者,必须树立“三心”,即:信心、耐心、恒心。如果病人不信任这个疗法,思想有了抵触情绪,是很难见效的。治疗很多的疾病需要一个过程,中国有句名言“治病如抽丝”,就是说患者要有耐心和恒心,不厌其烦,长久坚持。

施术者的亲切关怀也是必不可少的。足部有着不可忽视的心理治疗因素,是一种天然的抚慰剂和舒适剂,不仅能起到生理上的治疗作用,也能起到心理上的治疗作用。

## 6

## 足部针灸保健法

足部针灸疗法即通过针刺或灸治足心涌泉穴，用以治疗疾病的一种治疗方法。



### 保健原理

涌泉穴为足少阴肾经之井穴。井者，地下生泉，水之源头。涌泉是脉气涌出之处，为肾经之要穴。现代经络学说研究认为：穴位是微循环密集开放的集中点，经络现象是人体微循环系统与包围微血管的肌肉以及支配微循环内神经系统相互作用的功能表现。穴位有高度的敏感性、低电阻性、相对特异性、双相调节性、整体效应及开放性。针灸涌泉

穴，直接作用于穴位，通过经络、神经等起到整体效应，从而治疗本经及相关经脉脏腑的疾患。

根据脏腑相关理论，肝肾同源，心肾互济，脾肾互补，肺肾互滋。涌泉为足少阴肾经之井穴，通过足少阴肾经可治疗相关脏腑和经络的病变。针灸对穴位的刺激，可使经络通畅，气血调和，阴阳协调，增强机体免疫力，调整经络与脏腑的功能，促进病体康复。

艾灸涌泉可回阳救逆，引火归元，温肾益气，强壮保健。艾灸涌泉，用药物温热之力刺激皮肤及涌泉，可通过神经反射作用激发机体的调节功能，使机体免疫力提高，从而增加人体抗病能力和机体防御功能，治疗各种疾病。

