

百宝箱

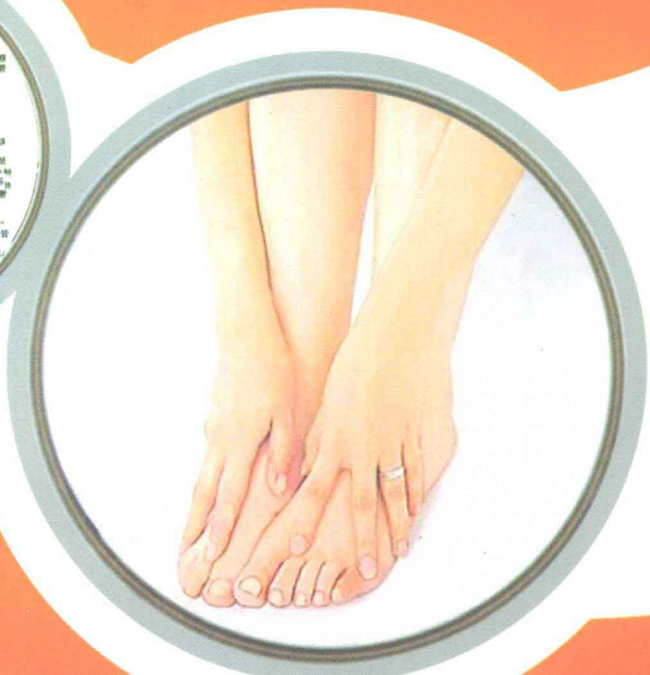
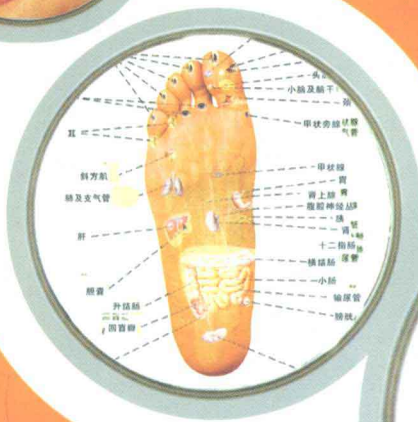
家庭必备百宝箱丛书

▷100%超值

居家必备 简捷实用
专家指导 事半功倍

泡脚 按摩足疗 大全

张家林 主编



中国医药出版社

PAOJIAO ANMO ZULIAO DAQUAN



泡脚按摩 足疗大全

张家林 主编



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭必备百宝箱/张家林主编. —北京:中国戏剧出版社,2006.12

ISBN 978 - 7 - 104 - 02484 - 2

I. 家... II. 张... III. 家庭—生活—知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 141274 号

泡脚按摩足疗大全

责任编辑:赵莹

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社址:北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层

邮政编码:100097

电话:58930221(发行部)

传真:58930242(发行部)

电子邮箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经销:全国新华书店

印刷:北京金马印刷厂印刷

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:320

字数:4800千

版次:2007年1月北京第1版第1次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 104 - 02484 - 2

定价:536.00元(全20册)

版权所有 违者必究

前 言

当人生病时，一般总是想到打针、吃药，对足部按摩这种既能防病健身，又能有效治病的方法，知者不多。其实，足部按摩疗法的历史已非常悠久。

足与全身所有的内脏器官相互关联。一般认为，衰老首先以脚开始，平素不太爱走路的人往往最先出现衰老。在日常生活中，当人们感到疲劳时，往往会下意识地揉按或敲打足部，立即感到疲劳顿消。

脚是根中之根，是人的“第二心脏”，通过人体足部反射区的按摩，可改善脏腑功能，调节人体阴阳平衡，从而起到养生保健、防治疾病的神奇功效，足部按摩疗法，正是融合这种传统的中医理论而逐步发展起来的科学，正统的按摩理论疗法，它方便实用且无副作用，非常适合繁忙紧张的现代人。本书为您详细讲授了足部按摩的基本知识、技巧手法和各种常见疾病的治疗方法，内容通俗易懂，图文并茂，讲解到位，一目了然。本书针对各种常见病的预防与治疗，根据人体各大系统主要器官在足部的反射区，为您传授各种常见疾病足部疗法的诊断方法和治疗按摩技法。医学原理讲解透彻，按摩技要易于常握，只要按照书本和图中示范去做，您即刻就可以学会这些终生受益的健康疗法！

由于本书编写时间紧促，疏漏恐难避免。恳请广大读者批评、指正。

编者



目 录

第一章 泡脚按摩养生

一、泡脚常识 1

1. 脚底能反映全身健康状况 1
2. 泡脚可以疏通
 经络,解除疲劳 2
3. 搓脚有学问 4
4. 搓脚勿滥做 5
5. 做个合格的足疗师 8

二、足部按摩常识 10

1. 足部保健按摩的形成和发展 10
2. 足部保健按摩的特点 11
3. 足部保健按摩的十大功能 13

三、足部按摩养生 16

1. 阴阳平衡学说原理 16
2. 中医经络学说原理 17
3. 血液循环学说原理 17
4. 神经反射学说原理 18
5. 生物全息学说原理 19
6. 内源性药物因子学说原理 20
7. 心理治疗学说原理 20

8. 应激学说原理 21
9. 消除血液中的超氧自由
 基学说原理 21
10. 脏腑学说原理 22

第二章 足部解剖与经穴

一、足部生理解剖 23

1. 足部的各部分名称 23
2. 足部的骨 23
3. 足部的关节 24
4. 足部的肌肉 25
5. 足部的神经 26
6. 足部反射区的位置 26

二、足部经穴 28

1. 足部经络统领全身 28
2. 足部穴位有特效 33

第三章 足部疹病与泡脚

一、足部疹病 51

1. 望足可知疾病的程度 51
2. 摸足可定疾病部位 56

3. 影响诊断的因素 58
 4. 足部诊断的优点与局限性 59

二、泡脚方法 60

1. 泡脚的温度 60
 2. 泡脚的方法及注意事项 61
 3. 保健泡脚秘方 62

第四章 足部按摩 的常用手法

一、足部按摩基本手法 66

1. 食指单勾法(点法) 66
 2. 拇指尖施压法(按法) 66
 3. 揉法 67
 4. 推法 68
 5. 擦法 68
 6. 叩法 69
 7. 掐法 69
 8. 捏法 69
 9. 摇法 70
 10. 踩法 70

二、辅助工具 71

1. 按摩锤 71
 2. 按摩板 71
 3. 牙签或发夹 72
 4. 烟或艾条 72
 5. 电吹风 72
 6. 吸尘器 72

三、按摩顺序与时间 72

四、按摩强度与反应 73

五、注意事项 74

六、足部具体部位的按摩 75

1. 足部经穴 75
 2. 足部奇穴 80
 3. 足部反射区 87

第五章 常见病足部 按摩与中药浴足方

1. 感冒 95
 2. 头痛 98
 3. 失眠 102
 4. 眩晕 105
 5. 中风后遗症 108
 6. 咳嗽 110
 7. 高血压病 113
 8. 低血压 117
 9. 冠心病 119
 10. 呃逆 121
 11. 呕吐 122
 12. 便秘 124
 13. 慢性肠炎 127
 14. 慢性胃炎 128
 15. 泄泻 130
 16. 神经衰弱 134
 17. 癃闭(小便困难) 136
 18. 支气管哮喘 139
 19. 胃、十二指肠溃疡 141
 20. 寒症 143

- | | | | |
|------------------|-----|--------------------|-----|
| 21. 支气管炎 | 145 | 50. 痤疮 | 209 |
| 22. 糖尿病 | 146 | 51. 湿疹 | 210 |
| 23. 急、慢性肝炎 | 148 | 52. 脱发 | 211 |
| 24. 慢性肾炎 | 149 | 53. 汗脚、脚臭 | 213 |
| 25. 淋证 | 153 | 54. 脱肛 | 216 |
| 26. 阳痿 | 154 | 55. 血栓闭塞性脉管炎 | 218 |
| 27. 单纯性肥胖症 | 157 | 56. 红斑性肢痛症 | 222 |
| 28. 遗尿 | 159 | 57. 骨髓炎 | 223 |
| 29. 小儿厌食症 | 160 | 58. 急性乳腺炎 | 225 |
| 30. 惊风 | 162 | 59. 慢性腰痛 | 226 |
| 31. 遗精 | 163 | 60. 闭经 | 229 |
| 32. 早泄 | 165 | 61. 类风湿性关节炎 | 230 |
| 33. 痛经 | 167 | 62. 子宫脱垂 | 237 |
| 34. 月经不调 | 169 | 63. 肩关节周围炎 | 240 |
| 35. 带下病 | 171 | 64. 婴幼儿腹泻 | 241 |
| 36. 足跟痛 | 172 | 65. 颈椎病 | 244 |
| 37. 脚气病 | 180 | 66. 退行性膝关节炎 | 245 |
| 38. 妊娠呕吐 | 181 | 67. 跌打损伤 | 246 |
| 39. 足癣 | 183 | 68. 足骨折 | 250 |
| 40. 产后缺乳 | 188 | 69. 前列腺肥大 | 252 |
| 41. 冻疮 | 190 | 70. 口疮 | 254 |
| 42. 不孕症 | 192 | 71. 牙痛 | 255 |
| 43. 子宫脱垂 | 193 | 72. 急性扁桃体炎 | 256 |
| 44. 胼胝 | 195 | 73. 咽炎 | 258 |
| 45. 鸡眼 | 196 | 74. 鼻窦炎 | 260 |
| 46. 更年期综合征 | 198 | 75. 近视 | 261 |
| 47. 痔疮 | 199 | 76. 老花眼 | 263 |
| 48. 皮肤瘙痒 | 203 | 77. 足部皲裂 | 264 |
| 49. 阴囊湿疹 | 207 | | |

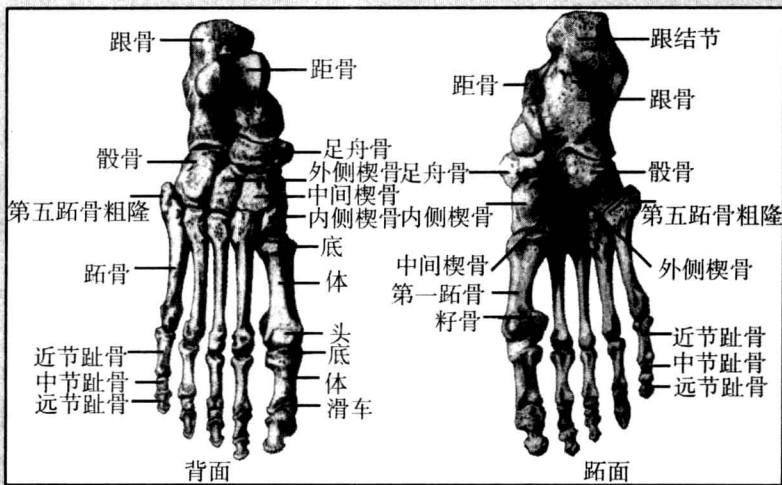
第一章 泡脚按摩养生

一、泡脚常识

1. 脚底能反映全身健康状况

中医学认为,手和脚的经络“内联脏腑,外络肢节”。人之有脚犹如树之有根,树枯根先竭,人老脚先衰。所以在我国民间流传着许多观脚诊病和通过按摩足底来治疗疾病的民间疗法。

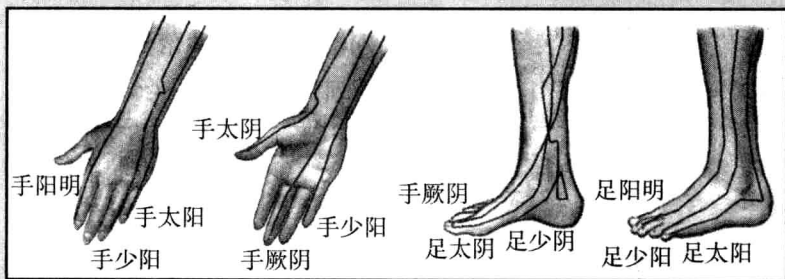
通过观察足相应部位气、色、形态的变化,便可以了解整个人体气血、阴阳、表里、虚实的变化。从解剖学角度看,足由26块骨头构成,含有丰富的神经、血管、汗腺及坚韧的肌肉、韧带,承载着人体的重量。



足骨

从经络腧穴学角度看,足部有65个反射区、60多个穴位,且与手的反射区互相联系,如从足部引出的6条经脉与从手部引出的6条经脉之间互相沟通、传递信息、反馈信息,从而协调阴阳、气血,使脏腑器官达到平衡。古人早就认为,人皆有四根,即鼻为苗窍之根,乳为宗气之根,耳为神机之根,脚为精气之根。可见脚是四根的根本,也说明了足部保健的重要性。

足部某一点的形成或色泽的异常,以及触压痛觉的改变,往往揭示着与之相对应的脏腑组织的异常。当然,这并不能确切地知道是什么病,对病变程度也不能给出定量的分析结果,还需进一步地检查,这时做足疗在一定程度上便可以缓解或治疗其病症。



足部,手部的6条经脉

2. 泡脚可以疏通经络,解除疲劳

中医经络理论认为,经络是人体活动的能量、气血的通道,是气血津液循环周身上下的道路。泡脚疗法便是以经络理论为指导,根据具体的病症,辨证论治,选择方药,借助水温刺激和药力的作用,通过经络系统,达到疏通经脉、调节周身的的作用,从而解除疲劳。

(1) 流通精气

古人认为,人的精气、气血、津液、血脉等有规律地流通畅行,生命活动才能得以正常运行。生命有机体的基本特征是新陈代谢。而新陈代谢的进行,则离不开精气流通。如果新陈代谢的生理活动一旦停止,就意味着生命活动已经中断。生命的新陈代谢现象,本源于精气的升降出入,人体生命活动现象无非是精气活动的升降出入而已。传统康复理论非常重视精气、血

脉的流通和运行,如果精气血脉的流通发生障碍郁滞,就会导致疾病。因此,流通精气,运营气血,对疾病的治疗和康复具有非常重要的意义。

温度刺激和压力刺激以及药物等直接作用于人体皮肤腠理毛窍,宣肺畅卫。肺主持清气,为气之总会,腠理宣通则无阻,肺气宣肃,则气机循行无壅,从而改善精气循环,能使“血气循规而不乱,精神内固而不摇,衰者起,萎者愈,疲癯转康健之躯,枯槁回温润之色。”(《红炉点雪·祛病秘诀》)“腠理遂通,精气日新,邪气尽去”,这是泡脚消除疲劳的主要机理之一。

(2) 通调经络

经络是人体最重要的器官组织,它将人体联结成一个有机整体。经络这种联系是以五脏为中心,以骨肉为基础,沟通表里,贯穿上下,从而使人体构成一个有机整体。人体的经络贵在畅通,气血贵在环流。经脉不畅,气血不流,脏腑之间的各种联系必然发生障碍,因而引起各种疾病,所以说“病之所以成”也根源于经络。

一般认为,经络不通、气血不和是疾病发生的主要原因。因此,通调经络,流通气血,也是治疗康复的重要理论。《灵枢·经脉》说:“经脉者,所以能决生死,处百病,调虚实,不可不通。”通其经络,令其条达;调其气血,使其平和。经络与脏腑密切相关,针灸、按摩侧重于通调经络以治脏腑,即所谓从外以治内;中药内服侧重于协调脏腑以通调经络,即所谓从内以治外。而泡脚之法,则兼具二者之长,泡脚使用的药物气味可以散布洒陈于百脉,并通过穴位的信息传递作用,使经络气血得以流通,改善某些阻滞现象,使经络脏腑气机重归于调和。

足浴不仅仅具有整体上的通调经络、运行精气作用,而且经现代研究表明,由于足浴直接作用于局部组织,可使局部组织内的药物浓度显著高于其他部位,以发挥局部的活血化瘀,祛邪利气,排毒杀虫等治疗作用。

(3) 局部调理

泡脚对于局部有良好的抗感染作用,具体表现为:①促进细胞增生分化与肉芽组织增长;②促进巨噬细胞吞噬细菌、异物和坏死组织碎片,提高局部抗感染的能力;③改善创面血液循环,加快其新陈代谢,从而促进愈合。

(4) 整体作用

泡脚可使药物通过皮肤吸收入血,进入循环,以达病所,也可对局部刺激,使血管扩张,促进血液循环,改善周围组织营养。如头痛病人,在疼痛时泡脚,可使脚部血管扩张,缓解头痛。另外,通过药物作用于局部引起的神经反射可激发机体的自身调节作用,促进机体某些抗体形成,借以提高免疫功能。

3. 搓脚有学问

搓脚疗法是通过对人体足部的特定部位(经穴、奇穴、反射区气息位点、病理反应点、骨膜等)施以不同力度、不同方式的刺激,从而调节人体各脏腑组织、器官功能,达到养生保健、防治疾病的一种医学疗法。

搓脚同祖国医学的针灸、按摩起源一样,以人体体表某些部位的疼痛反应来寻找记录人体健康状况的足部特定点,加以不断总结积累,发展而成的诊疗方法。搓脚疗法简单易学,操作方便,安全平和,疗效显著。

(1) 足部按摩(搓脚)的特点

足部按摩作为新世纪的一种自然非药物疗法,正走进世界更多的家庭,它以其鲜明的特色与优势正成为保健和防治疾病的一种有效手段。

适用范围广,疗效确切:足部按摩适用于内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科各系统病症,尤其对一些急慢性病症、功能性改变和运动神经系统的顽疾更具意想不到的疗效。

经济直观,简单易学,易于推广:足部按摩可随时随地进行,不需过多的医疗器械。足部易暴露,体表标志明显,便于准确取穴(或反应点),自我或互相按摩便可达到保健或防治疾病目的。

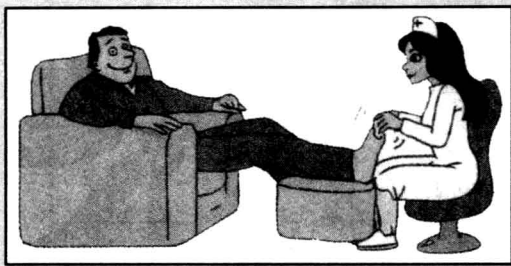
安全可靠,无副作用:长期临床实践证明,安全有效是足部按摩的最大优点,符合医学界的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。

防病保健,抗衰延年:研究表明,足部按摩可提高机体免疫力,提高清除自由基的能力,是人人享有健康的有力手段,越来越受到人们的青睐,不断被人们学习、应用和传播。

(2) 搓脚(足部按摩)手法操作要求

按摩时要集中注意力,随时注意被按摩者的反映。

按摩的姿势要舒适、放松,手法要灵活,根据不同的施术部位,采用正确合理的按摩手法。



常捏脚,身体好

找准反射区、穴区或穴区附近的阳性反应点,是有效防治疾病的重要一点。

力度要先轻后重,以被按摩者能忍受为原则,做到均匀、有力、持久、柔和,以达到渗透的力度。

根据被按摩者的体质、年龄、病症而施以强、弱刺激。

弱刺激:手法刺激量小,持续时间短,作用温和,适用于小儿、老人及虚证患者和慢性病证。

强刺激:手法刺激量大,持续时间长,作用强大,适用于青壮年患者和实证、急证。

按摩顺序:先左足,后右足;按足底→足内侧→足外侧→足背的顺序操作。

按摩方向:从远至近(有利于血液和淋巴液的回流)。

4. 搓脚勿滥做

(1) 搓足的禁忌证

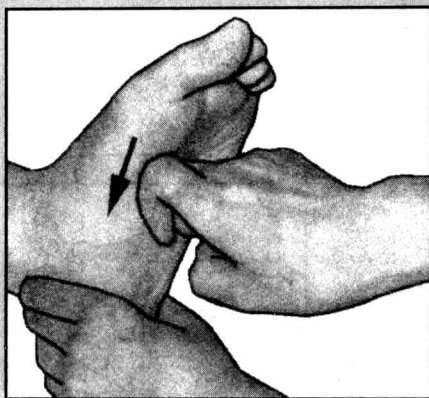
凡有下列疾病和情况者,不可使用搓足疗法。

足部有创伤、感染或化脓性病灶者。

骨科疾病:如骨折、关节脱位、骨关节结核、骨肿瘤、骨髓炎等。

外科疾病:如急性腹膜炎、胃十二指肠穿孔、急性阑尾炎等。

各种急慢性传染病:如非典型肺炎、鼠疫、霍乱、伤寒、流脑、肝炎等。



操作力度示意图

急性中毒：如煤气中毒、药物中毒、食物中毒、毒蛇咬伤等。
严重心脏病、精神病、高血压及脑、肺、肝、肾等病患者。



按足禁忌图

血液病或有出血倾向的患者。

妇女妊娠期、月经期禁忌，以免引起流产或出血过多，特别是与妇科相关的穴位，严禁暴力按压刺激。

过饥、过饱、酗酒或过度疲劳者。

空腹时禁按摩。

(2) 搓足的注意事项

按摩室内要保持清静、整洁、避风、避强光、避免噪音刺激，保持空气新鲜。

操作者应保持双手清洁、温暖,常修剪指甲。夏季风扇、空调不可直接吹脚。

为了加强疗效,防止皮肤破损,在按摩时可和一定的润滑剂,如滑石粉、按摩乳、香油、薄荷水、白酒、葱姜汁等。

按摩前后,受术者应饮温开水一大杯(约 300 ~ 500 毫升),将有利于血液循环和排除体内毒素。

饭前、饭后 1 小时内不宜按摩,应避免在过饥、过饱、酗酒或过度疲劳时做按摩。

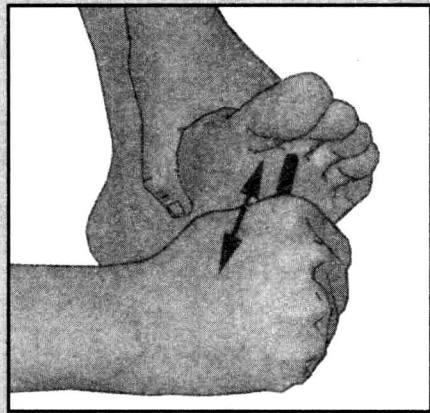
对于诊断不清或突发的疾病,应到医院进行明确诊断,避免延误病情或造成不良后果。病症较重者应以药物或其他疗法为主,足部按摩为辅。

对慢性病,可按疗程进行连续治疗。对症选穴后,采用指尖点按或按揉手法,力量柔和深透。

治疗各种关节、软组织损伤时(如颈部、腰部),应边施手法,边嘱患者活动患部。

足穴部位较小时,可选用一些圆滑的器械代替手指按摩,如筷子、笔帽等。

施术力度要根据被操作者的不同体质、不同病症和不同穴位来选择适宜的手法,变化运用。手法不熟练者忌用外力、大力刺激穴位,以免造成足部伤害。



用器械代替手来按足

自我保健推拿时间以每天 1 次为宜,每次 20 ~ 30 分钟,可选清晨起床前和晚上临睡前。

按摩后,有些人出现低烧、发冷、疲倦、小便发黄或原有症状加重,这是正常反应,坚持数日后会好转。

长期按摩,脚会出现痛觉迟钝,这时可用盐水泡脚,以恢复感觉。

用按摩器具时,应避开骨骼突起处,以免挤伤骨膜。

5. 做个合格的足疗师

(1) 按摩师自我保健

足疗师需长期运用手部进行按摩,手部会出现疼痛感,因此,需经常保养自己的双手。

按摩结束后不要立即用冷水洗手,应休息几分钟后用温水洗手。

运用调息方法进行自我保健,增强身体素质。

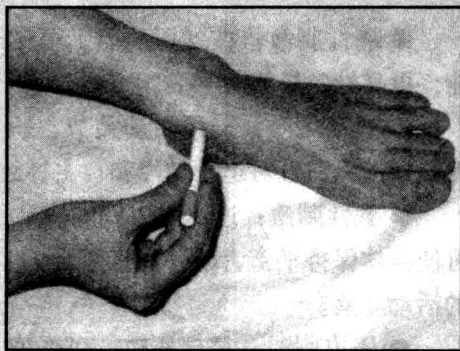
选用专业配方泡手,每次泡手时间为30分钟。

泡手配方:红花、骨碎补、苏木、黄芪、生地、当归、泽兰、木瓜各9克,细辛6克,生姜150克。将药物加水适量,煎30分钟,用药液泡手,每月2次。

(2) 搓脚所需器械

搓脚不需特殊器械,只有手指、指甲、手掌、拳头或身边常用的工具,如牙签、笔杆、筷子、螺丝刀的柄或自制的按摩棒。有时为了达到更好的效果,可以进行灸治,可用燃着的香烟、线香等在距局部治疗区域1厘米处灸烤。总之,工具随处可取,在不造成皮肤损伤的前提下,用什么都可以。

自制按摩棒:用直径为1~1.5厘米、长为10~12厘米的质地均匀的硬木棒一头旋圆磨光,代替手指按摩,对足部反射区、穴位可以产生良好刺激,从而达到疏通经络、调理气血、防病治病的目的。



烟灸足穴

(3) 搓足多长时间为宜

每次搓足应在 30~40 分钟内,每只脚的基本足穴,即肾、输尿管、膀胱及肾上腺等按摩约 5 分钟,主要足穴按摩应在 5~10 分钟之内,相关足穴治疗约需 3~5 分钟,对重病患者,可减为 10~20 分钟。重症急症患者,每天按摩 1 次,慢性病或康复期可隔时按摩 1 次或每周 2 次,7~10 次为 1 疗程。

(4) 搓足达到的效果

痛性刺激:按揉压痛点,可使神经兴奋,促进内分泌功能,提高神经机能。

运动刺激:利用活动关节、肌肉的方法,从生理学角度看效果最大,且对运动神经和自主神经有较好调节作用。

触性刺激:通过对皮肤的按摩,达到镇静、安神的作用,可使身体保持平衡,改善紧张情绪,也可使知觉神经、自主神经的活动旺盛。

压迫刺激:局部压迫,可激发肌肉的活动,提高内脏功能,促进生理机能以及生长发育。

叩打刺激:起到扩张和收缩肌肉的效果,促进血液循环和新陈代谢。

(5) 按摩膏的选择

适量应用按摩膏可以减少摩擦,保护皮肤,有利于操作,防止感染。

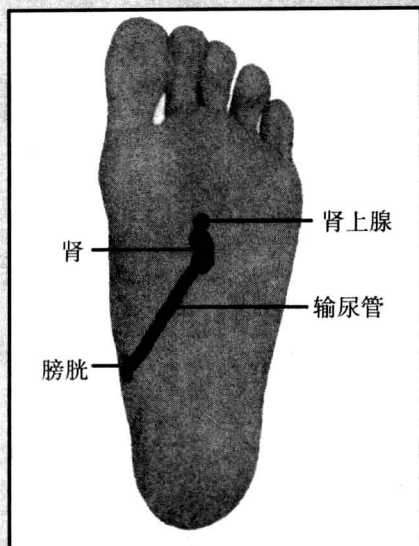
常用按摩膏有以下几种:

凡士林油膏:用凡士林与适当比例的液体石蜡混合而成,冬天可用液体石蜡(一般为 50% 以上),夏天少用(50% 以下),以软硬合适为度。适用于足部皮肤较干者。

1% 氯霉素霜:含有能灭菌的氯霉素。适用于足部有感染者。

2% 咪康唑霜:含抗真菌的咪康唑。适用于足癣患者。

2% 尿毒霜和醋尿素软膏:适用于足部皲裂者。



基本足穴

二、足部按摩常识

1. 足部保健按摩的形成和发展

足底疗法,古称:“足心疗法”,简称:“足疗法”,是民间疗法中的精华之一,也是按摩疗法的重要组成部分。该疗法有两种用途:一是用于治疗,即称为“足反射区疗法”;二是用于保健,故又称“足健法”。该疗法是通过对人体足部反射区进行按摩、贴敷、浸洗等方法而对全身各系统疾病起到治疗、康复以及养生保健作用的一种民间疗法,属中医外治法范畴。

足底疗法,源于古代“足舞”与“五禽戏”,至近代又称为“足反射区域疗法”。20世纪90年代后逐步形成一种盛行的“足部反射区健康法”。它具有操作简便、适应证广、疗效显著、安全可靠等特点,既可治病,又可保健,医生可用它来治病,城乡家庭可用它来互疗(或自疗),且无任何毒副作用,因此深受群众欢迎。

足底疗法的历史悠久,源远流长。该疗法同属民间疗法,与其他民间疗法一样,它来源于民间,适用于民间,是我国劳动人民长期在同疾病的抗争中发现、发展并逐步完善的简便有效的防病治病的经验总结。

远在4000年前的唐尧时代,就有用赤足舞蹈的方法治疗疾病。当时人类因缺乏鞋、袜,常爱在泥土上赤足跳舞(目前在非洲、印度及我国少数民族地区还有此传统),感到足部发热、舒服、解除疲劳又振奋精神,还能缓解病痛,这是足部按摩自然形成的开始。

到了战国时期,足疗已颇流行,并有很好的疗效。东汉名医华佗十分重视足部引导术,他研创的“五禽戏”的主要功效在于“除疾兼利蹄足”和“逐客邪于关节”。在我国古代,足疗作为一种养生保健与防病治病于一体的有效方法,已经得到了相当程度的发展,出现了许多有关足疗的专著,例如《观趾法》、《足心道》等。近代,随着生物全息论的发现,生物全息疗法的发明,以