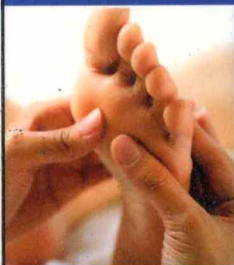


# 足底按摩与足浴保健

## 【大全集】



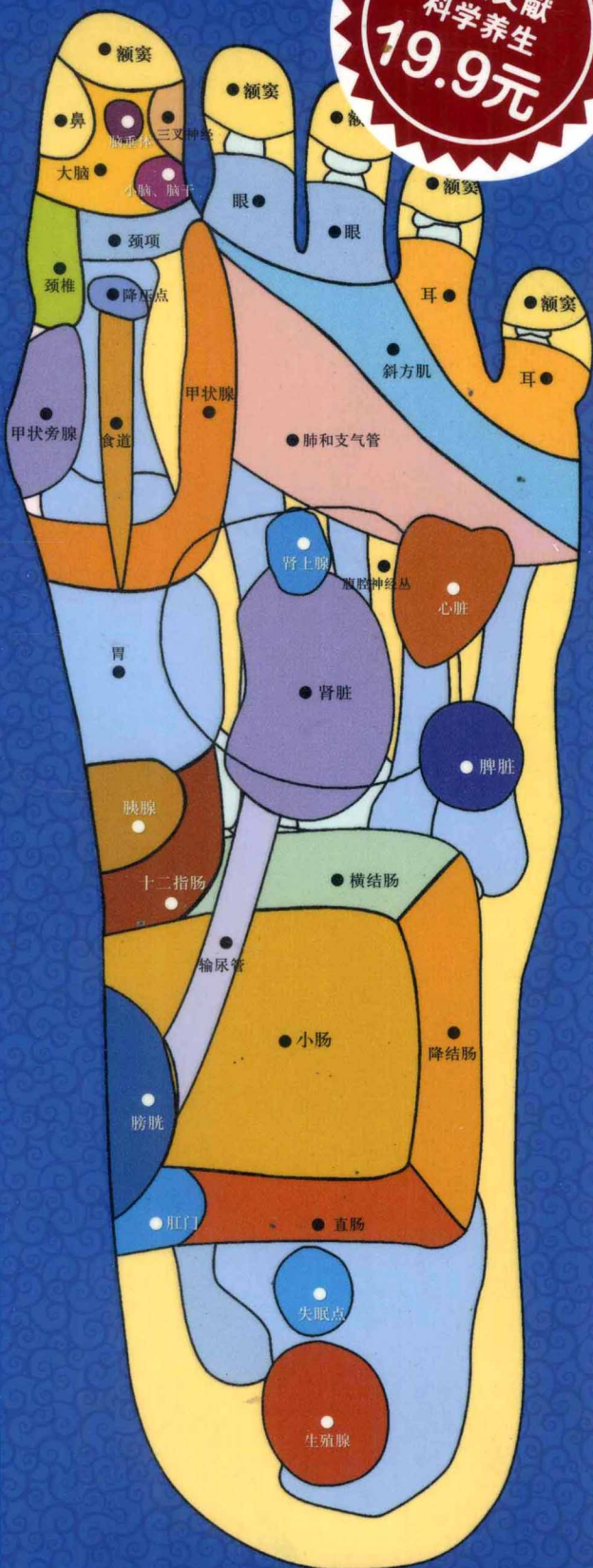
孙呈祥◎主编



**专家指导版**

对症保健，防病治病的足部养生良方  
简单易捷，轻松为家人带去健康幸福

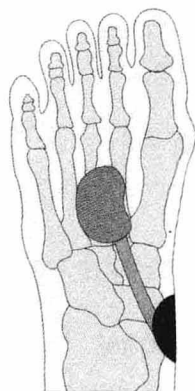
科技文献  
科学养生  
19.9元



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

# 足浴保健与足底按摩 大全集

孙呈祥◎主编



## 图书在版编目(CIP)数据

足浴保健与足底按摩大全集：专家指导版 / 孙呈祥

主编. —北京：科学技术文献出版社，2012.1

ISBN 978-7-5023-7088-6

I. ①足… II. ①孙… III. ①足—按摩疗法（中医）

IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第231103号

# 足浴保健与足底按摩大全集

孙呈祥 主编



---

策划编辑：樊雅莉 责任编辑：樊雅莉 责任校对：张明喏

---

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编务部 (010)58882938, 58882087(传真)

发行部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮购部 (010)58882873

网址 <http://www.stdp.com.cn>

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/16开

字数 300千字

印张 14

书号 ISBN 978-7-5023-7088-6

定价 19.90元

---



# 前言

千里之行，始于足下，双足在人的一生中起着非常重要的作用，人体健康与足部有着密切的关系。俗语说“人有脚，就好像树有根，树枯根先竭，人老脚先衰”，“足为人之根，养足如养人”。那么，这里的养足指的是什么呢？其实就指足浴保健与足底按摩，现在称之为“足疗”。足疗是一种传统的中医疗法，通过对足部进行药浴加按摩来治疗局部及全身疾病。

人体足部集中了与身体所有器官相关的经络穴位，而经络具有“行气血、营阴阳、决死生、处百病”的重大作用。经络将人体内部的各个脏腑器官联系成一个有机整体，保证全身的气血充盈，抗御病邪和保护机体，从而成为人们维护健康、对抗疾病的强有力武器。通过对人体双足的经络、穴位、反射区施以适当力度和手法的按摩刺激，达到调整脏腑虚实、舒经活血、散风祛寒、调节机体功能，增强人体免疫力以及预防和治疗某些疾病的作用。

现代生活的快节奏给人们带来的压力日益增大，如何有效减压、以轻松的状态工作、生活，已成为人们最希望解决的难题。足疗保健是受公众喜欢的可以有效缓解压力、消除“亚健康”的新型养生之道。足疗分为足浴和足底按摩两个部分，通过对足部的药浴和足底反射区的刺激，促进足底血液循环，加快新陈代谢，缓解疲劳，改善睡眠和食欲，保持大小便通畅，有效缓解各种亚健康症状，使人精神焕发。

在快节奏、高强度的生活、工作压力下，人们都想追求简单有效的保健方法，而足疗的最大好处就是简易便捷，安全有效。只要用热水泡一泡或者用双手按一按，就可将许多疾病“消灭”掉，不会对身体产生副作用。无需出门求医问诊，无需花费高额的医药费用，只需要掌握足底穴位和反射区的位置及作用，花费一点时间，揉揉脚，泡泡足，就可轻松为一家人带去健康与幸福。书中精心挑选出大量的传统中药足浴配方，让足浴与足部按摩完美结合，满足了现代人对简单易学的养生保健方法的追求。

## 前言

◎ 足浴保健与足底按摩大全集 ◎

在人们日益重视养生保健的今天，足部保健成为越来越多人关注的养生焦点。为了自己的健康，为了一家人的幸福，从阅读本书开始，学习最便捷、最实用的足部保健法。经常在家做足疗，掌管全家健康从现在开始！



足疗

——  
人体的保健

特区

第一章

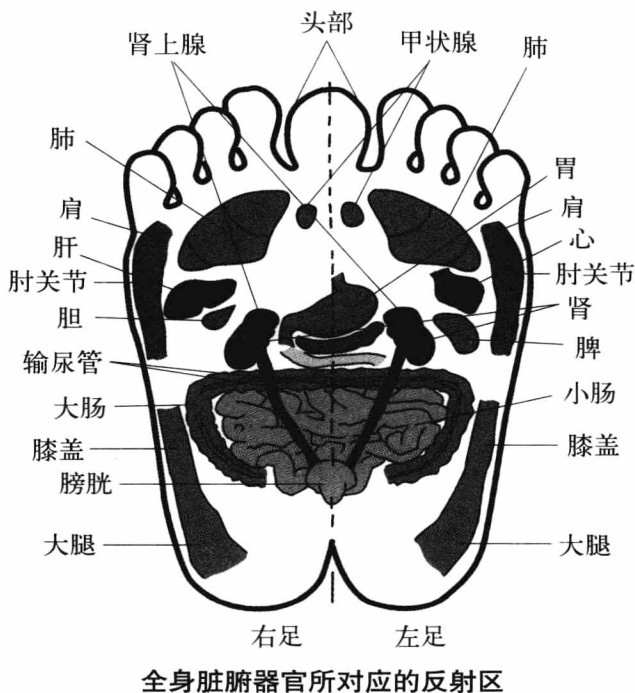


## 轻松足疗，必须了解足全息

足是一个全息胚，它包含的反射区对应于全身各个器官，因此刺激足部相应的反射区，可以起到诊断治疗疾病的作用。一旦足部发生病变，就会影响全身的健康；如果全身某一部位出现病变，必然会在双足的相应区域准确无误地反映出来，即出现压痛感，或气泡、颗粒、条索、结节、小硬块等异常现象。如心脏反射区苍白凹陷，提示心肌缺血或冠状动脉功能不全。

中国著名生物学家张颖清教授创立了全息生物学，此项科学在生物科学史上占有极其重要的地位。生物全息理论认为，生物体由各个独立部分组成，这些组成部分的生物特性与生物整体相似。人体的许多局部组织器官，如足、手、耳都可以像一面镜子那样准确反映出全身的生理状况和病理变化。若这些部位发生皮肤色变，或有压痛等异常状况，就表明相应的组织器官已发生病理变化。

每个机体都是由若干个全息胚组成的。任何一个全息胚都是独立的功能和结构单位，每个全息胚上都含有全身遗传信息和生理信息。在病理条件下，全身的病理信息也会出现在相应的全息胚的对应点上。人体全身各脏腑器官在足底部都有相对应的反射区。足部反射区分为4大部分，即足底反射区至人体脏腑器官的解剖投影区域；足内侧反射区至人体脊椎及盆腔脏器的解剖投影区域；足外侧反射区至人体肢体部分及盆腔脏器的解剖投影区域；足背反射区至人体颜面部、躯体组织器官的解剖投影区域。



经的作用。此外还有十二经别，它是从十二经脉别生的经脉，能沟通脏腑，加强表里经的联系。

络脉是经脉的分支，有别络、浮络、孙络之分。别络是较大和主要的分支。手十二经和任脉、督脉各有一支别络，再加上脾之大络，合称为十五别络，起到沟通表里和渗灌气血的作用。浮络是循行于人体浅表部位而常浮现的络脉；孙络是最细小的分支。

## 十四经脉

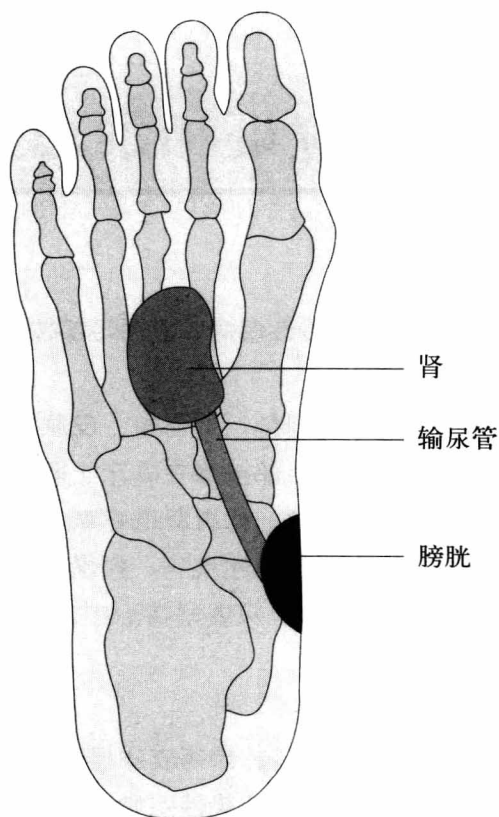
十四经脉为十二经脉与任脉、督脉的总称。十二经脉是经络系统中的主要组成部分，它们的特点是：各条经脉的分布部位都有一定的规律，每条经脉都有内属脏腑与外络肢节两部分，每条经脉隶属于一个内脏，在脏与腑之间有表(腑)里(脏)相互属、络关系；每条经脉在经气发生病理变化时都有其特殊的症候群表现；各条经脉在体表相应处都有腧穴的分布等。各经脉对于维持人体生命活动、调整机体虚实、治疗疾病等都有重要的意义。

十四经脉循行表

|      |           |        |             |
|------|-----------|--------|-------------|
| 手三阴经 | 从胸走向手     | 手太阴肺经  | 循行于上肢内侧前缘   |
|      |           | 手厥阴心包经 | 循行于上肢内侧中间   |
|      |           | 手少阴心经  | 循行于上肢内侧后缘   |
| 手三阳经 | 从手走向头     | 手阳明大肠经 | 循行于上肢外侧前缘   |
|      |           | 手少阳三焦经 | 循行于上肢外侧中间   |
|      |           | 手太阳小肠经 | 循行于上肢外侧后缘   |
| 足三阳经 | 从头走向足     | 足阳明胃经  | 循行于下肢外侧前缘   |
|      |           | 足少阳胆经  | 循行于下肢外侧中间   |
|      |           | 足太阳膀胱经 | 循行于下肢外侧后缘   |
| 足三阴经 | 从足走向腹     | 足太阴脾经  | 循行于下肢内侧前缘   |
|      |           | 足厥阴肝经  | 循行于下肢内侧中间   |
|      |           | 足少阴肾经  | 循行于下肢内侧后缘   |
| 任脉   | 从会阴穴到承浆穴止 |        | 循行于人体前正中线腹胸 |
| 督脉   | 从长强穴到龈交穴止 |        | 循行于人体后正中线腰背 |

如肺部疾病除已选取的反射区外，还应增加鼻、咽喉、扁桃体、大肠等反射区。各种炎症，应选取肺、脾、淋巴腺（依患病部位而选取）、肾上腺、甲状旁腺、扁桃体等反射区来配合。

总之，针对不同的病证，不能用一成不变的方案进行治疗，应该具体问题具体分析。



### 第三节



## 足疗细节全知道



### 足疗适应证和禁忌人群

#### 足疗适应证

足疗适应证非常广泛，无论急慢性疾病，应用足部按摩或足部药浴都能收到良好的治疗效果。

足疗广泛适用于内科、儿科、妇科、骨伤科、皮肤科、眼科与耳鼻喉科等各科诸多疾病，而且见效快、疗效好。足部按摩在临床上既可以治疗一些急性疾病，有些是一次治愈，有些则几次即可痊愈，如胃肠道痉挛、心绞痛、咽喉痛、上呼吸道感染、痛经等疾病；也可以治疗一些慢性疾病，如慢性胃炎、消化不良、高血压、眩晕、失眠、腰腿痛等病。这些疾病，只要坚持治疗，就会收到良好的治疗效果。

#### 足疗禁忌人群

肺炎等感染性疾病发热期患者；疮、疖等皮肤局部感染者；各种开放性软组织损伤者；足部皮肤有破损及烧烫伤者；患传染性疾病者；上消化道出血及月经过多者及有出血倾向者；严重心脑血管疾病患者及精神病患者；极度疲劳及醉酒者均不宜浴足及熏蒸。

平时体质虚弱者以及孕妇宜用温水浴足，不宜采用热水熏蒸或较热的水浴足。



### 足底按摩禁忌人群

足底按摩的好处固然很多，但有些人群不适合做足部按摩。

① 吐血、呕血、便血、脑出血、胃出血、子宫出血、内脏出血等患者，如进行足部按摩，会因血液循环加快而可能引起更大的出血。

② 妇女妊娠期间，进行足部按摩会引起子宫出血过多，也可能会影响胎儿的健康，因此妊娠期应禁用。妇女月经过多者应慎用，以免出血过多。

③ 严重的心、肝、肺系疾病，急性心肌梗死病情不稳定者和严重肾衰竭、心力衰竭以及肝坏死等严重疾病患者。

④ 危急重疾病，如急性腹膜炎、宫外孕等；某些传染性疾病，如流脑、乙脑急性期等。

⑤ 对患有活动性结核性疾病，如肺结核活动期及梅毒、脑血管病的昏迷期，以及长时间服用激素和极度疲劳者。

⑥ 局部有皮肤破损、出血、感染，或局部损伤肿胀严重，或有骨折、脱位、结核、骨髓炎、化脓性关节炎、肿瘤、严重骨质疏松等疾病的患者，不宜按摩。

⑦ 身体过度疲劳、饥饿、醉酒者，不宜按摩。

⑧ 有传染病或身体极度虚弱者，不宜按摩。

⑨ 患有严重心、肺、脑、肝、肾等内脏疾病，或有血液病容易出血不止者，不宜按摩。

⑩ 疾病本身比较严重，如疼痛严重，有严重的脊髓、神经干、血管压迫或损伤者，亦不可按摩。

## 足疗后的正常反应

足部治疗后可能会有一些不适或其他一些特殊反应，这些都是正常反应，一般过一段时间就会自动消除或停止治疗后就会缓解，大可不必紧张。

### 睡眠增加

治疗过程中感到非常困倦，总想睡觉，夜里睡眠加深。此种反应表示患者机体的生理功能正在进行自我调整，正处在一种“保护性抑制”的状态中。

### 出汗增加

足部出汗增加则说明足部的血液循环大为改善，可增强足部穴位对刺激的敏感性，提高治疗效果。

### 排尿增多

排尿增多，并有奇臭，说明体内毒素和淤积物被排出体外。

## 大便次数增加

足部按摩后，大便次数和量明显增加，臭味也增加，排气增加，甚至治疗时就有排气，说明患者的肠蠕动加强，对于缓解腑气不畅所引起的病症大有帮助。

## 足踝肿胀

特别是那些患有淋巴阻塞的病人尤为明显。但随着病情好转，肿胀会自然消失。初次施行足部按摩后，第二次按摩该反射区一碰就疼，这不要紧，只要忍耐一下，经过几次足疗后，疼痛感就会消失。

## 症状加重后缓解

如关节炎、坐骨神经痛、腰背痛等足疗后疼痛加剧，但3~4天后疼痛就会缓解。足疗后，可将体内潜在的病情引发出来，疼痛的程度和持续时间常与所患病症轻重相关，数日后可自动消退。

另外，还会出现足部发热，小便黄，背痛，鼻腔、咽喉、气管分泌物及妇女白带增多等现象，这些反应都是正常的，不必担心，短期内上述反应即可消失，仍可继续按摩。但如上述现象持续不退，则应暂时停止治疗，请医师检查，诊断出原因对症处理。



# 时常泡脚， 健康伴到老

## 第二章



## 第一节



# 足浴简单，保健功效不简单



## 促进体内健康大循环，增强身体免疫力

### 促进血液循环

足容易消耗热量且保暖功能较差，有“寒从脚上来，病从脚下起”之说法。通过浴足、蒸足时水的热刺激，可促使血管扩张，改善血液循环，促进陈新代谢，达到保健治病的目的。足浴对心脑血管病、关节酸痛、肠胃不适等疾病均有显著疗效。

### 降低血液黏稠度

足浴可以促进血液循环，降低血液黏稠度，对预防脑卒中等疾病有重要价值。

### 活血通络

人体由于感受风、寒、湿三种邪气，并滞留于经脉、肌肉、关节，可造成经脉闭塞，气血淤滞。中医认为“血遇热则行，遇寒则凝”，因而治病原则是以通为用。而水的热力可使毛孔疏通、腠理开泄、气血通畅，起到活血化淤、消肿止痛的作用。

### 祛寒除湿

药液热力作用于双足，全身血流迅速加快，腠理得以开泄，引起全身冒汗，多种有害物质随着汗液排出体外，这时耗氧量大，淋巴液回流增多，呼吸频率增高，促进了氧气和营养的供应及肌肉的放松，既有体育运动的效果，又无体育运动之疲劳，从而达到祛寒除湿、祛病健身的目的。

### 增强汗腺及皮脂腺排泄功能

双足通过热刺激，能使全身毛孔扩张，汗腺、皮脂腺等排泄功能增强，通过排汗，可以把体内各种各样的混合物（有害物质）带出体外。足浴对伤风感冒、汗代谢异常、皮肤病等均有较好疗效。

## 增强内脏功能

足浴时热水及蒸汽对足部的反射区和经络能进行有效刺激，从而调节和增强脏器的功能，收到保健治疗之功效。

## 增强免疫功能

淋巴系统对外可抑制病毒、细菌，对内可抑制病菌。足浴可改善淋巴血液的循环，利于淋巴细胞产生抗体，增强人体免疫功能。

## 促进新陈代谢

足浴可促进激素分泌，调节体内脂肪、蛋白质、糖、水、盐的代谢平衡，使人体新陈代谢和内外环境相对稳定，保证身体健康。

## 调整血压

足浴可改善全身血液循环，进而可改善小静脉回流功能，从而取得调整血压的效果。

# 扫除一身疲惫，全身零件集体大放松

## 消除疲劳，恢复精力

足浴可促进双足及全身血液循环，增强人体新陈代谢，放松紧张的下肢及全身肌肉，消除全身疲劳。

## 改善睡眠

每晚临睡前用热水浴足可使下肢血液循环血流量增加，并可借助皮肤感受器而作用于中枢神经系统，使头部的血液相对减少，从而使人容易入睡，所以对神经衰弱、失眠有明显疗效。

## 缓解肌肉痉挛

足浴可缓解肌肉痉挛及由此产生的疼痛，如由跌打损伤引起的痛性痉挛、慢性类风湿性关节炎引起的僵硬、小腿腓肠肌痉挛、踝关节扭伤引起的痉挛疼痛、胃平滑肌痉挛所致的寒性胃痛等，均可通过足浴得到明显的缓解。

## 第二节



# 养生必知的足浴常识



## 足浴前的准备工作

### 足浴水的选择

必须用洁净的温水，双足在温度的作用下，毛细血管会扩张，毛孔会开放，如果水不干净，皮肤会吸收其中的有害物质。

### 足浴剂的选择

足浴可采用温热水进行。针对养生保健、防病治病的需求，在足浴水中有针对性地加入一些达到一定浓度的药物则效果更佳。

### 足浴器的选择

容器的质地：足浴器以木质盆为好，其散热较慢，有利于保温。不论是哪种材质的足浴盆，都需要无害、安全、保温性能好。

容器的大小：足浴器的高度须超过20厘米（没过踝关节），宽度能容纳双足即可。足浴时坐的高度应保证身体处于舒适状态。

### 足浴液的温度

足浴液的温度，应以能耐受、感觉轻松舒适的温度为宜。一般可控制在40~50℃。

老人和儿童的足浴液温度不宜过高，风寒感冒、关节炎及体寒怕冷者水温可稍高一些。与熏蒸结合时，熏蒸水的温度应在90℃左右，但要防止烫伤，待水温下降至50℃左右时即可将双足浸泡于水中进行按摩、搓洗。

足浴液的温度和季节也有关系，冬天温度可以略微高一点，夏天温度可以稍微低一点。此外，每个人对温度的感知情况也是有差别的，整体上还是要以自己能感受到的比较舒服的温度作为最佳温度。

## 足浴时间和次数的控制

### 足浴的时间

每次足浴的时间一般以30~60分钟为宜。用于强身保健，每次可在30分钟左右，用于治疗，每次可以45~60分钟，如治疗风寒感冒、寒性胃痛、虚汗咳嗽、原发性高血压、慢性低血压、失眠症、雷诺病、下肢静脉曲张、足癣、足跟痛、寒性痛经、阳痿等病症，一般需泡1小时左右，并需与熏蒸、足底按摩相结合。

### 足浴的次数

用于强身保健，每天足浴1次即可；用于治疗，可每天安排1~2次。

### 何时足浴最佳

用于强身保健，可于晚上临睡前进行，因为睡前足浴，除反射性引起局部动脉、静脉扩张之外，还可对中枢神经系统产生一种良性、温和的刺激，促进大脑皮质进入抑制状态。另外，血管扩张、血流加快，可以改善足部的营养代谢，促使积累的代谢产物——乳酸迅速排泄，对消除疲劳有积极意义。用于治疗可于临睡前足浴1次，或于上午9~10时及临睡前各做1次。

### 足浴后的护理

足浴时如需清除足部污垢，应选用碱性小或不含碱性的香皂或沐浴液，以免过度洗去皮脂引起皮肤干燥。用药液足浴后，应用温水冲洗1遍，以清除中药残留物。

## 足浴的注意事项

- ① 足浴时可适当饮用温热的淡盐水。足浴后稍休息再活动。
- ② 每次足浴保证30分钟，至少坚持足浴1个疗程，必要时需坚持2~3个疗程。
- ③ 熏足浴宜在饭后1小时进行，最好在临睡前进行。饥饿、饱腹时不宜进行。
- ④ 足浴前应排空大小便。
- ⑤ 如在熏浴足过程中出现头晕、恶心及其他不适感时应停止熏泡，卧床休息。