

足疗

内病外治·手到病除
专家指导·方便易学

中药沐足疗是根据中医辨证论治原则，以经络学说以及现代足部反射疗法理论为指导的一种外治疗法，具有良好的保健功效。根据中医脏象学说，皮肤肌腠与五脏六腑通过经络相互连接，表里相属。当选配不同的中药进行沐足时，药物离子、药物气味、药物功能可通过足部皮肤肌腠，循经入脏腑，从而达到防治保健的功效。

中华静界养生会 编著



NLIC2970571583

● 中国人世代传承的健康疗法
技法演示 对症施治

沐足的方法与步骤详解
沐足禁忌与注意事项
近五十种常见病对症足疗法
沐足手法与治疗机理
常用穴位与定位方法



保健养生图典

足疗

中华静界养生会 编著



NLIC2970671583



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

足疗 / 中华静界养生会编著. —长沙: 湖南美术出版社,
2010.2

(保健养生图典)

ISBN 978-7-5356-3557-0

I. ①足… II. ①中… III. ①足-按摩疗法(中医)

IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第021374号

参编人员:

唐似葵 朱丽华 袁 婷 陈竞强 邱洪斌 曹桔方
陈雪忠 刘秀娟 苏 金 柯小红 宋 丽 陈晓珊
冯新美 杨 名 许海妹 石嘉琳

保健养生图典

足疗

策划出品: 犀文资讯

编 著: 中华静界养生会

责任编辑: 范 琳 李 松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 787×1092 1/20

印 张: 20

版 次: 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3557-0

定 价: 80.00元(共四册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688转8328



前言 PREFACE

中医学认为，人体是一个以脏腑为中心，通过经络系统，把六腑、五脏、九窍、四肢、百骸形体紧密联系在一起的有机整体，全身各器官和双足有着密切关系，机体所有器官系统在双足都可以找到相应点，即所谓足穴。足疗就是通过对足部穴位施用一定的、有规律的、有力度的手法，同时利用中药的渗透、经络传感、神经反射等特性直达病变部位，从而达到疏通腠理、散风降温、透达筋骨、理气和血的中医养生疗法。

中国足疗源远流长，《黄帝内经·足心篇》的“观趾法”就是一种足部诊疗方法；春秋《礼记》翔实记载以中草药煎汤的“熏、蒸、浸、泡”疗法；隋朝高僧所撰《摩诃止观》中“意守足”强调“常擦足心，能防治多种疾病”；汉朝名医华佗在《华佗秘籍》中称足疗为“足心道”，他所研究“五禽戏”主要功效在于“除疾兼利蹄足”；到了明朝，足疗得到更进一步发展。由于足疗无须服用药物，不像保健品那样产生副作用，且见效又快，故在民间应用甚广，尤其备受现代都市人追捧。

今为满足读者对中医养生保健需求，我们编写《足疗》一书，内容包括足疗基础知识、足疗定位与方法、足疗对症施治三部分，全书以大量详尽的专业化的高清操作示范图，配合深入浅出、简洁明了的文字说明，将深奥的中医养生之道，以更加扼要易学、精准细腻、快速爽利的方式告诉读者。

衷心盼望《足疗》一书能让神秘、深奥的中医足疗知识变得人人皆懂，让中医养生健康理念得以广泛传播，从而唤起整个社会关注生命、关注健康。



目录 CONTENTS

PART1 足疗基础知识

2

第一节 足底按摩

3

足底按摩功效

3

足部按摩穴位图

4

足底按摩注意事项

6

足部按摩手法

7

足部保健小技巧

9

简易足部按摩可以益智

9

足部按摩的选区、配区

10

足部按摩手法要求

10

第二节 沐足保健

11

沐足的保健功效

11

呵护自己的双脚

13

沐足常用物品

15

中药沐足方法

17

沐足过程操作步骤

21

足浴过程应注意事项

25

热水浴足技法

26

PART2 足疗定位与方法

27

第一节 如何进行穴位定取

28

第二节 认识足底反射区

29

肾上腺、腹腔神经丛、肾脏、输尿管

29

膀胱、尿道、额窦、三叉神经区

30

小脑和脑干、颈项、颈椎、鼻

31

大脑、脑垂体、副甲状腺、甲状腺

32

其他额窦、眼、耳、斜方肌

33

肺、支气管、心脏、脾脏

34

胃、胰脏、十二指肠、肝脏

35

胆、小肠、横结肠、降结肠

36

肛门、升结肠、盲肠和阑尾、生殖腺

37

颈椎、胸椎、腰椎、骶椎

38

内尾骨、前列腺和子宫、内侧肋骨、腹股沟

39

下身淋巴腺、髌关节、直肠和肛门的括约肌

40

肩关节、肘关节、膝关节、外尾骨

41

睾丸和卵巢、肩胛骨、外肋骨、上身淋巴腺

42

股关节、下腹部、外侧坐骨神经、上颌

43

下颌、扁桃腺、胸部淋巴腺、气管

44

喉、内耳迷路、乙状结肠和直肠

45

胸部及乳房、横膈膜、内侧坐骨神经

46

上身淋巴腺、解溪

47

PART3 足疗对症施治

48

第一节 足部按摩

49

水肿

49

失眠

50

牙痛

51

口臭

52

伤风鼻塞

53

近视

54

慢性鼻炎

55

鼻窦炎

56

慢性咽炎

57

耳鸣、耳聋

58

弱视

59

带下病

60

产后腹痛

61

产后宫缩无力

62

乳腺增生病

63

阳痿

64

外阴瘙痒

65

腰椎间盘突出

66

老年性白内障

67

颈椎病

68

盆腔炎

69

经前紧张综合征

70

子宫脱垂

71

产后大便难

72

产后缺乳

73

产后尿潴留

74

糖尿病

75

类风湿关节炎

76

更年期综合征

77

倒经

78

酒渣鼻

79

头晕

80

高血压

81

腰酸背痛

82

发烧

83

胃炎

84

青春痘

85

手臂酸麻

86

口舌生疮

87

第二节 中药沐足

88

夜尿频、哮喘

88

脚癣、慢性支气管炎

89

高血压、中风偏瘫

90

下肢浮肿、老年性足跟痛

91

阳痿、足冻疮

92

冠心病、足部跌打损伤

93

风湿性关节炎、中风

94

痔疮、脱肛

95

失眠、痛经

96

脉管炎、风火牙痛

97



足疗基础知识

足疗是在继承传统中医理论的基础上，根据人体经络学说、全息理论和现代反射区体系，结合人们的生理、心理特征所形成的一种非药物疗法，它通过对足部反射区的刺激，调整人体生理机能，提高免疫系统功能，达到防病、治病、保健、强身的目的。足疗包括足浴和足部按摩，在掌握这两种物理疗法之前，我们先了解一些足疗基础知识。

第一节 足底按摩

病理的恶性循环变为良性循环。通过神经反射活动，启动机体内部的调节机制，活化各器官组织的机能，释放各种治疗因子，从而起到治病防病的作用。

勤洗脚也是一种有效的足底按摩。冬天时，用热水洗脚，能促进局部血液循环，防止冻疮的发生；长途行走或剧烈运动后，用热水洗脚，除能疏通经络外，还能减少局部乳酸的聚集，有助于减轻疼痛、消除疲劳；夏天洗脚后，顿觉清心爽脾、身轻气爽、益气解暑；临睡前洗脚，对中枢神经系统产生一种舒服的温和刺激，促进大脑皮层进入抑制状态，睡得更香甜。

随着信息时代的到来，人们的生活节奏也明显加快，而人与人之间的接触却是日益减少，随之而来的是焦虑、孤僻、冷漠，以及头晕、头痛、厌食、失眠等现代都市病。应用足穴按摩，能收到意想不到的效果。

2. 使受术者放松

足底按摩给受术者提供了一个休息放松的时机。不论是由别人来按摩还是自己替自己按摩，至少在几十分钟的按摩过程中，受术者必须安静地坐下来，把各种负担放在一边，而全身心地感受着足部按摩所引起的反应，这样可使紧张的心情平静、放松，放慢节奏，使机体在生理上和心理上都得到一个休息的机会。足底按摩后，一般能有一个良好的睡眠，这更有助于放松身心、焕发精神。

3. 增强受术者与疾病斗争的信心

足底按摩能增强受术者与疾病斗争的信心，因为足底按摩对疾病即使不能起立竿见影的效果，也能使受术者觉察到有比较明显的疗效，能使受术者（特别是长期重病的受术者）增强信心，燃起希望之火，增加乐观情绪，消除焦虑不安、悲观失望等病态心理。

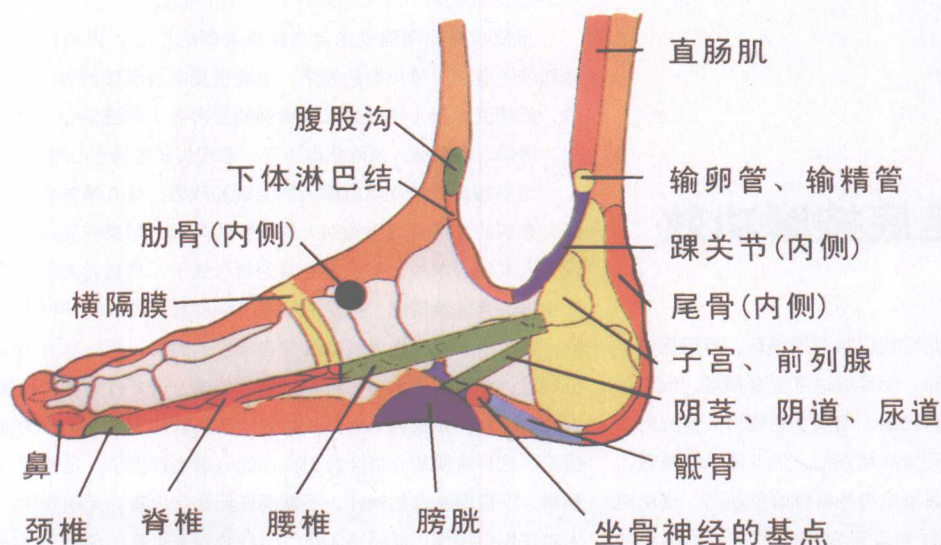
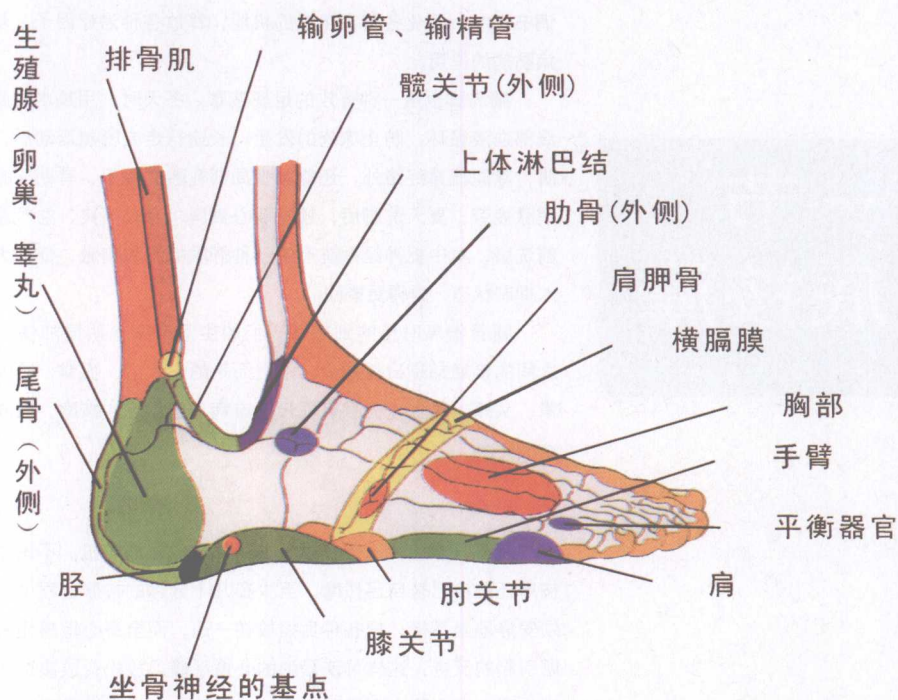
足底按摩能给受术者很大的温暖和欣慰，使其精神愉快，心情舒畅，患病的人最希望得到别人的关怀和同情，如果在受病痛煎熬时，没有人来关心帮助，受术者会感到自己处于一种孤立无援的境地，会产生被遗弃的绝望感。而足底按摩是一种直接的爱抚，很有力度的关怀，当施术者将受术者的双脚放在自己的腿上，尽心尽心地按摩几十分钟后，会引起受术者一种很亲切的感情，使其确实确实感受到，有人在关心他；如果施术者是受术者的亲人或朋友，这种感情就会更加强烈。这种愉快的心情会成为良性的心理治疗因子。足底刺激法简单易学，不需要复杂的操作，不需要任何医疗设备，无副作用，适合受术者在家中操作，既经济实惠，又疗效显著可靠，免除了打针吃药之苦。家庭内部，人人可做医生，互相治疗，祛病强身。

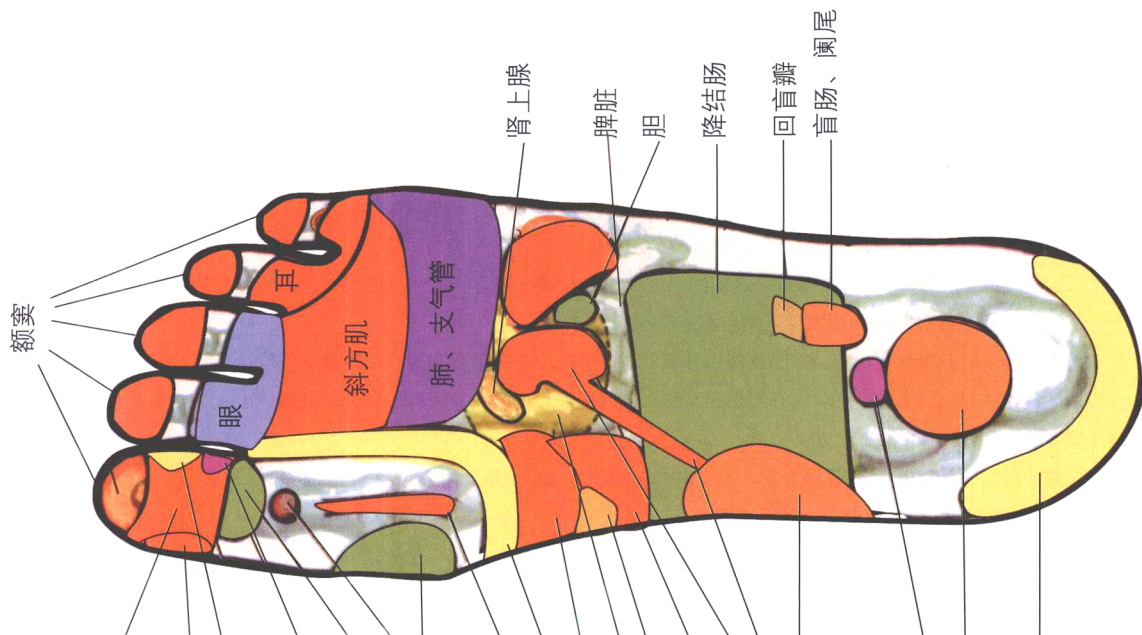
* 足底按摩功效

1. 促进血液循环

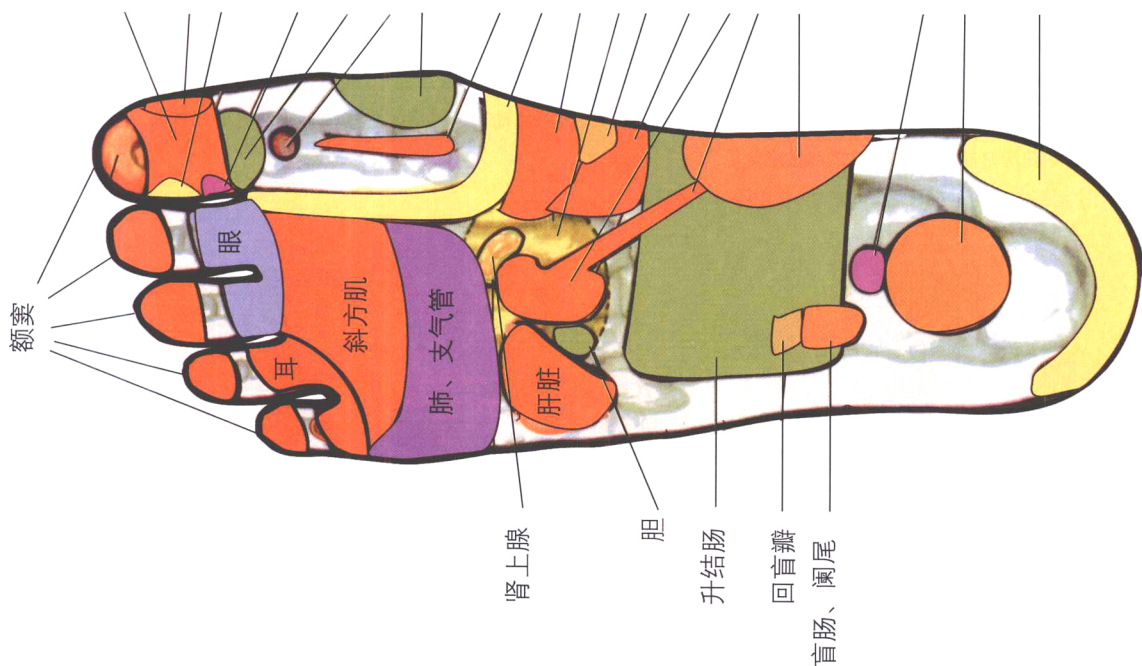
刺激足穴能促进血液循环，不但促进了局部的循环，而且促进了全身循环，促进了人体的新陈代谢，增强了免疫力。通过刺激足穴，也可排除堵塞物，使血液循环畅通，同时可以缓解肌肉的紧张收缩状态，使肌肉放松。通过刺激足穴可产生强烈的神经冲动，阻断了其他病理冲动传入神经中枢，将

足部按摩穴位图





大脑
 鼻
 三叉神经
 小脑、脑干
 颈部
 降压点
 甲状旁腺
 食道
 甲状腺
 胃
 腹腔神经丛
 胰脏
 十二指肠
 肾脏
 输尿管
 膀胱
 失眠点
 生殖腺
 坐骨神经





✻ 足底按摩注意事项

1. 按摩前要洗净手、足，剪短指(趾)甲，以防损伤皮肤及交叉感染。并备好按摩巾、按摩膏等所需用品。
2. 室内要空气新鲜，温度适宜；夏天按摩时不可用风扇吹双足，以避免受凉。
3. 按摩开始时，心须先探查心脏反射区，并按轻、中、重三种手法力度进行。在了解心脏是否正常的情况下，再决定按摩力度及施术方案，以免发生意外。
4. 饭前半小时及饭后1小时内不宜做足部按摩，因为空腹时进行足部按摩易引起低血糖、虚脱；进食后进行足部按摩会进一步刺激胃肠蠕动，加重胃肠负荷，引起胃肠功能紊乱。
5. 足部有外伤或感染时，可按摩对侧足部的相应部位或同侧手部对应区域。若因手法不当引起局部红肿、瘀血，可涂一些红花油或樟脑酊等，待局部恢复正常后再进行按摩。
6. 按摩时尽量避开骨骼突起处，以防止损伤骨膜。对敏感区应避免重度刺激，对儿童及多数女性，宜用轻手法刺激。
7. 按摩后半小时内，可饮用 300~500 毫升温开水，以促进代谢产物及时排出体外。儿童、老人、体弱多病者，可适当减少饮水量，以 150~200 毫升为宜。
8. 按摩的时间一般以 30~45 分钟为宜，不宜过久；按摩后可出现系列短暂反应，坚持数日后，反应可自行消失。
 - (1) 按摩后尿量增加，气味变浓，颜色变深。
 - (2) 出现低烧、发冷、疲倦、全身不适等症状。
 - (3) 按摩后踝部肿胀，有淋巴阻塞现象者更为明显。
 - (4) 下肢静脉曲张者静脉曲张更明显。
 - (5) 反射区疼痛明显或器官功能失调现象加重。
9. 如果长期接受足部按摩，痛觉的敏感度会逐渐降低，为提高其敏感性和按摩效果，可用 1% 的热盐水(水温 45℃ 左右)浸泡双足 20~33 分钟。
10. 按摩后，施术者用温水洗手。冬天外出应戴手套，以保护手部关节。每月可用活血化瘀、通经活络的中药，水煎、熏洗、浸泡双手 20~33 分钟。常用的泡洗处方为：当归、木瓜、苏木、细辛、生姜、红花、骨碎补、生地、泽兰各 10 克。
11. 女性月经期及怀孕期，一般应慎用足部按摩或禁用足部按摩。
12. 局部皮肤感染、溃烂、出血性疾病、急性传染病、肺结核活动期，性病，食物中毒，急性心肌梗塞、严重的心肾衰竭，肝坏死等危重病人，禁用足部按摩。
13. 足部按摩可同时配合其他疗法，但不宜同时针灸。



✳ 足底按摩手法

1. 点法:

用拇指指尖或食指的第一指间关节突起部按压一定部位,其着力点比按法小,刺激较强。

适用反射区: 额窦、头部(大脑)、脑垂体、小脑及脑干、鼻、肺及支气管、腹腔神经丛、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺等。



2. 推法:

用食指、中指指腹或拇指指腹着力于一定部位,进行单方向直线或弧线运动。

适用反射区: 头部(大脑)、脑垂体、小脑及脑干、鼻、颈项、肺及支气管、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺等。



3. 单食指叩拳法:

一手握扶足部,另一手握拳,食指弯曲,拇指固定,以食指的近节指间关节为施力点压刮足部反射区。

适用反射区: 额窦、垂体、头部、眼、耳、斜方肌、肺、胃、十二指肠、胰脏、肝脏、胆囊、肾上腺、肾脏、输尿管、膀胱、腹腔神经、大肠、心脏、脾脏、生殖腺、肩关节、肘关节、膝关节、上身淋巴腺、下身淋巴腺等。



4. 拇指指腹按压法:

一手握足,以另一手的拇指指腹为施力点,按压足部反射区。

适用反射区: 心脏(轻手法)、胸椎、腰椎、骶椎、外生殖器及尿道、髋关节、肛门和直肠、腹股沟、坐骨神经、下腹部等。



5. 单食指刮压法:

手握扶足部,另一手拇指固定,食指弯曲呈镰刀状,桡侧缘施力刮压按摩。

适用反射区: 生殖腺、子宫或前列腺、尾骨(内外侧)、胸部淋巴腺、内耳迷路等。





6. 拇指尖端施压法:

一手握足，另一手拇指尖端施力按压。

适用反射区: 小脑及脑干、三叉神经、颈项、支气管、上颌、下颌、扁桃腺等。



8. 双拇指指腹推压法:

用双手拇指指腹同时施力推压。

适用反射区: 肩胛骨、胸(乳腺)等。



7. 双指钳法:

手握足，另一手食指、中指弯曲呈钳状，夹住被施术的部位，拇指在食指中节上加压施力按摩。

适用反射区: 颈椎、甲状旁腺、肩关节等。



9. 双指拳法:

用一手握扶足部，另一手半握拳，以食指、中指的近节指间关节顶点施力按摩。

适用反射区: 小肠、肘关节等。



✱ 足部保健小技巧

(1) 挤腿肚:

双手十指交叉,反手于小腿后,用双手掌对合自上而下合挤小腿肚至脚跟上,反复数遍。

(2) 擦膝前:

双掌相对用力合挤膝关节上部(血海穴梁丘穴平面)若干遍,然后双手掌反复擦小腿前面两侧。

(3) 压脚背:

双手置于脚两侧,拇指朝前与手掌在上用力,余四指在脚底,自踝前逐渐按压至脚趾,并用拇指分别点按脚趾间趾蹼缘后方(八风穴)。

(4) 搓脚板:

手掌搓摩脚底或握拳用四指指间关节突起部位刮擦脚底。

(5) 捻脚趾:

用大拇指和食指相对配合,逐个上下左右捻捻脚趾。

(6) 抓脚跟:

五指及掌配合用力,抓握脚跟,力较重,均匀用力稍作停留,只抓不挠,然后均匀放松抓握之力。

✱ 简易足部按摩可以益智

简易足部按摩有助于开发青少年智力,提高中年人大脑功能,延缓老年人大脑衰老。

(1) 按摩部位:

搓擦足心,即用手来搓擦两足心部位。

(2) 按摩方法:

端坐凳上,抬起一腿,搁在另侧腿膝上,一手扳拉足趾,另一手张掌搓擦足心部,擦至局部发热为止,两侧交替进行;也可两手张掌,同时搓擦足踝关节以下部位,擦至局部发热为止,两侧交替进行;或者一手扳拉足趾,另一手托在足跟处,做摇动踝关节活动,连做3分钟,两侧交替进行。

(3) 按摩作用:

搓擦足心,能使局部血流加快,血液供应充足,末梢神经敏感增强,植物神经和内分泌系统得到调节,从而收到健脑益智的效果,同时对防治失眠亦大有裨益。

(4) 注意事项:

擦足心前先用温水泡洗,边浸泡边用两脚互搓,或用手在水中搓足,5~15分钟后用毛巾擦干,再行搓擦,有助于提高效率;擦足时,宜去除杂念,平定情绪,闭目养神;搓擦的范围宜尽量大一些,可以是整个足掌,也可以连同足背搓擦;擦足如在睡前进行,还有助于防治失眠,提高睡眠质量。





✧ 足部按摩的选区、配区

对于机体某一组织或器官功能失调引起的不适症，可把足部所有反射区都按摩一遍，以促进血液循环，增强全身各组织器官的机能。在此基础上，根据具体不适症，选取重点反射区，增加按摩的次数与力度以加强刺激，以收到较好的效果。对于严重的不适，只选取重点反射区进行重手法刺激，可收速效。重点反射区包括基本反射区、主要反射区、相关反射区三部分。

基本反射区：即肾脏、输尿管、膀胱这三个反射区。主要作用是增强泌尿系统的排泄功能，将体内有毒物质及代谢产物排出体外。无论是保健按摩还是消除不适症的按摩，在开始和结束时都要反复按摩基本反射区3遍。

主要反射区：是指产生不适症的组织器官或系统在足部相对应的(同名)反射区。也就是说，只认反射区不认症，如腰部的椎骨、关节、韧带、肌肉、筋膜等组织的结构功能异常所出现的腰痛不适可有很多种，无论是哪种腰部不适症，主要反射区都是腰椎反射区。

相关反射区：根据不适症的性质，可选用与不适症有密切关系的反射区，如各种炎症和发热，可选用免疫系统及内分泌系统的有关反射区。



✧ 足部按摩手法要求

(1) **持久：**要求一种手法在正确操作的前提下持续一定的时间，才能保证达到一定的治疗作用。

(2) **有力：**要求每种手法操作要有一定的力度。这个“力”是技巧的力而不是蛮力。由于疾病的不同，体质、性别、年龄、治疗部位各异，手法的力度是不一样的，“力”的适度直接影响到治疗效果。

(3) **均匀：**要求手法在保持一定压力的情况下，根据不同的手法而掌握一定的节奏，不可忽快忽慢、时轻时重，只有保持良好的节奏，才能保证治疗力的充分作用。

(4) **柔和：**是指手法作用在患者肢体时，虽然要求要保持一定的压力，但应让患者基本上感到舒适的情况下来完成治疗。不可伤及局部皮肤、皮下组织甚至更深层组织。

(5) **深透：**手法操作时，只有掌握住持久、有力、均匀、柔和，才能保证深透。深透是指“力”达到所要治疗的部(穴)位，轻而不浮，重而不滞。“轻”手法的操作应使手法的治疗力作用达到所要治疗的深度，而不能浮在肌肤的表面；“重”手法的操作不可滞留在不是治疗的部位，而应达到所需治疗的层次。

✿ 沐足的保健功效

(1) 热水沐足功效:

1) 促进血液循环:

热水沐足可以改善足部的血液循环,水的温度热作用,可扩张足部血管,提高皮肤温度,从而促进足部和全身的血液循环。同时热水沐足也使足部的血液流速和流量增加,从而改善了心脏功能,降低了心脏的负荷。

2) 促进新陈代谢:

热水沐足促进了足部和全身血液循环。由于血液循环量的增加,从而调节各内分泌腺分泌各种激素,如甲状腺分泌的甲状腺激素,肾上腺分泌的肾上腺激素,等等,这些激素均能促进新陈代谢。

3) 消除身体疲劳:

人体疲劳时足部会出现血液循环不良的现象,并出现代谢终产物钙盐、乳酸微晶体等物质沉积,经过适当的沐足,可使血液中的乳酸含量降低到几乎不感觉疲劳时的水平。

4) 改善睡眠:

足部有丰富的神经末梢和毛细血管,用热水泡脚对神经和毛细血管有温和良好的刺激作用,这种温热刺激反射到大脑皮层,对大脑皮层起到抑制作用,使兴奋的交感神经顺利地向副交感神经转换。当副交感神经兴奋后,人便处于安静休息状态,从而改善睡眠,消除失眠症。

5) 养生美容:

通过热水沐足,可以调节经络和气血。同时,足部血管扩张,血容量增加,使头部血流加快,从而及时补充大脑所需氧气和营养物质。

第二节 沐足保健

(2) 中药沐足功效:

1) 通过水的温热作用可提高足部组织温度,舒张其毛细血管,改善微循环,提高其代谢率。即通过温热效应,增加了水合作用和足部皮肤通透性,从而使真皮层及黏膜容易吸收药物离子。同时,活跃的血液循环还可使药物运转速度加快,发挥其治疗保健的功效。

2) 中药沐足所使用的水煎液是通过选配适当的中草药配制而成的,并趁热在足部反射区上进行熏洗。中药沐足通过发挥水的温热作用、中药特有的功效以及刺激人体足部反射区,能使人体各组织器官、部位的气血运行通畅,提高人体的新陈代谢和免疫功能,进而达到防治疾病及保健的功效。

3) 当选配不同的中药进行沐足时,药物离子、药物气味、药物功能可通过足部皮肤肌腠,循经入脏腑,从而达到防治保健的功效。

4) 足部存在着与人体的各脏腑器官相对应的反射区,人体各脏腑、器官的生理、病理信息客观存在于足部反射区上,通过对这些反射区进行良性刺激,可将中药浴液中的药物离子、药物性能输送到全身及病患部位,从而达到行气活血、祛风除湿、疏通经络的作用。



✱ 呵护自己的双脚

细高跟鞋使身体大部分重量集中在双脚前端，对脚趾产生巨大挤压；人字拖鞋因鞋底过薄而无法缓冲压力，从而导致脚底如针扎般疼痛难忍；尺码过小的鞋不仅可能使脚部变形，还会在脚后跟或脚掌处磨出硬皮，让双脚肌肤不再嫩滑。因此，在日常生活中我们要多注意呵护自己的双脚。



(1) 保持足部干燥：

双脚区域有丰富的汗腺，因温湿引起的脚臭、脚气等脚部疾病容易局部化脓，因此要尽可能保持双脚干燥。

(2) 去除皮肤角质：

老茧组织是用来保护免遭外伤的，但同时会使双脚显得很粗糙。可以选用含有保湿成分的去角质产品，光滑足部皮肤。

(3) 柔软脚部皮肤：

在脚部涂上乳液能让脚部肌肤保持滋润，但穿上鞋后会感觉足底非常黏滑，而且易生水疱，因此可以尝试使用具有去死皮作用的油性浴盐，从而使足部皮肤变得更柔软。

(4) 避免干裂疼痛：

足部的老茧过于干燥时会开裂，富含蜂蜜等成分并且滋润度高的乳霜会对干燥、干裂的脚部皮肤有效。

(5) 脚部干燥的洗脚方法：

皮肤干燥的脚，每次洗脚后要用刷子将脚后跟、脚趾、脚缝等部位刷干净。洗脚后可涂些橄榄油，套个塑料袋，再浸入热水中，待毛孔张开后，营养成分便会被脚肌吸收，长期坚持，脚部的肌肤就会得到改善。

(6) 脚部皮肤粗糙疗法：

可以选择多用柠檬、西瓜皮、小黄瓜等富含维他命C的蔬果来擦脚，可防止脚部发炎，使脚部的肌肤细嫩白皙。

(7) 脚部的修饰：

脚部的修饰主要指剪趾甲，每周至少修剪一次，在修剪趾甲之前，先要清除指甲油。先用肥皂洗净双脚，用浮石磨除脚底及脚跟的硬皮，用软牙刷去除趾甲内的污垢，将脚擦干，再修剪趾甲。修剪完后可用凡士林涂于趾甲周围，渗入皮肤后，再用化妆棉擦掉，以保持肌肤的柔软。