

健康·智慧·生活丛书

每天足浴更健康

秦丽娜◎主 编

范永坤◎副主编

脚是“人之根本”

脚是“第二心脏”

- ◆ 中药足浴 历史悠久
- ◆ 方法简单 老少皆宜
- ◆ 对症选药 辅以按摩
- ◆ 祛病健身 自得其乐



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

健康·智慧·生活丛书

每天足浴更健康

秦丽娜 主 编

范永坤 副主编



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天足浴更健康 / 秦丽娜主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2015.7

(健康·智慧·生活丛书)

ISBN 978 — 7 — 5180 — 0609 — 0

I . ①每… II . ①秦… III . ①足—按摩疗法 (中医)

IV . ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 098147 号

策划编辑: 张天佐 责任编辑: 张天佐
版式设计: 陈双丽 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010—67004461 传真: 010—87155801

[http : //www.c-textilep.com](http://www.c-textilep.com)

E-mail : faxing@c-textilep.com

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1 / 16 印张: 15

字数: 205 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

有人称脚为“人之根本”，有人将脚视为人体的“第二心脏”。然而，脚究竟有没有人们说的这样重要呢？

从中医角度来讲，足有三条阴经、三条阳经，均始于并终于足部，还与手三阴经、手三阳经连接，为机体的气血运行形成一个完整的循环网络。俗话说，“百病从寒起，寒从脚下生”。脚离心脏相对较远，血液到此速度会减慢。倘若下肢的气血瘀滞，脏腑功能必然会受到影响，疾病由此产生。所以说，做好足部保健是至关重要的，不仅可以强身健体、延缓衰老，还能对某些疾病起到辅助治疗与预防保健的功效。

那么，提到足部保健相信许多读者朋友们都想到了足部按摩，在这里我要为大家隆重地推荐一种古老且盛行的足部保健、疗疾方式——足浴（俗称泡脚）。大家可能会说：“秦主任，您没搞错吧，泡脚就能保健？就能治病？我天天泡脚，也没见自己强壮了啊！”是啊，许多读者都把“泡脚”当成了习惯，那为什么没有体会到泡脚的妙处呢？因为此“泡脚”非彼“泡脚”。中医里面的泡脚是非常讲究的，并非大家日常的洗脚，不管对水量、水温、泡脚时间还是泡脚器的选择都有一定的要求，且在泡脚过程中，不单单是用热水泡脚，许多中药材、生活常见食材都是泡脚材料中的主角。只要您选对泡脚方就可以达到有病改善，无病强身的目的。

作为中医瑰宝中的一员，足浴就注定了有着浓重的历史背景。许多历史名人都对足浴有着热衷的追崇，例如，唐朝一代美女杨贵妃善用足浴养容颜；曾国藩则是将“读书”“早起”“足浴”视为人生三大得意之事……其实，不仅古人善用足浴，现代人对足浴也有一定程度的了解，许多足部按摩场所都开设了足浴的业务，此法也因此而流传开来。

听到我这样说，相信许多读者都已经摩拳擦掌、跃跃欲试了，大家别着急，我根据多年的临床经验，把我所了解到的有确切疗效、保健养生功能较强的足浴方整理成书，并本着深入浅出、一看就懂、一学就会的原则，将中药足浴法做了详细的介绍，相信您一定能在本书中找到适合自己的足浴方，找到自己通往健康的幸福之路。

在此，我祝愿所有的读者朋友们身体安康、幸福永久！

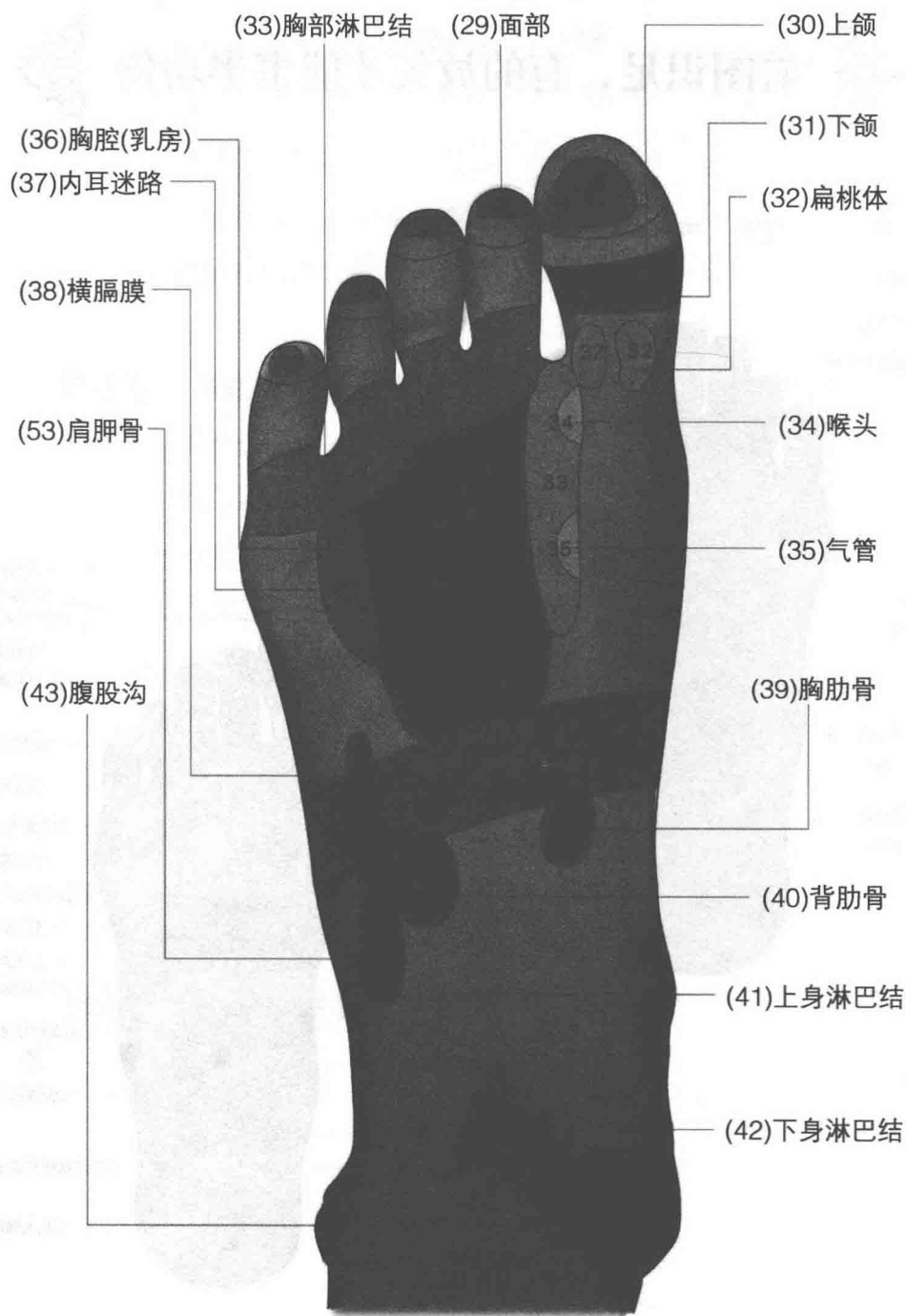
—— 秦丽娜
2014年10月



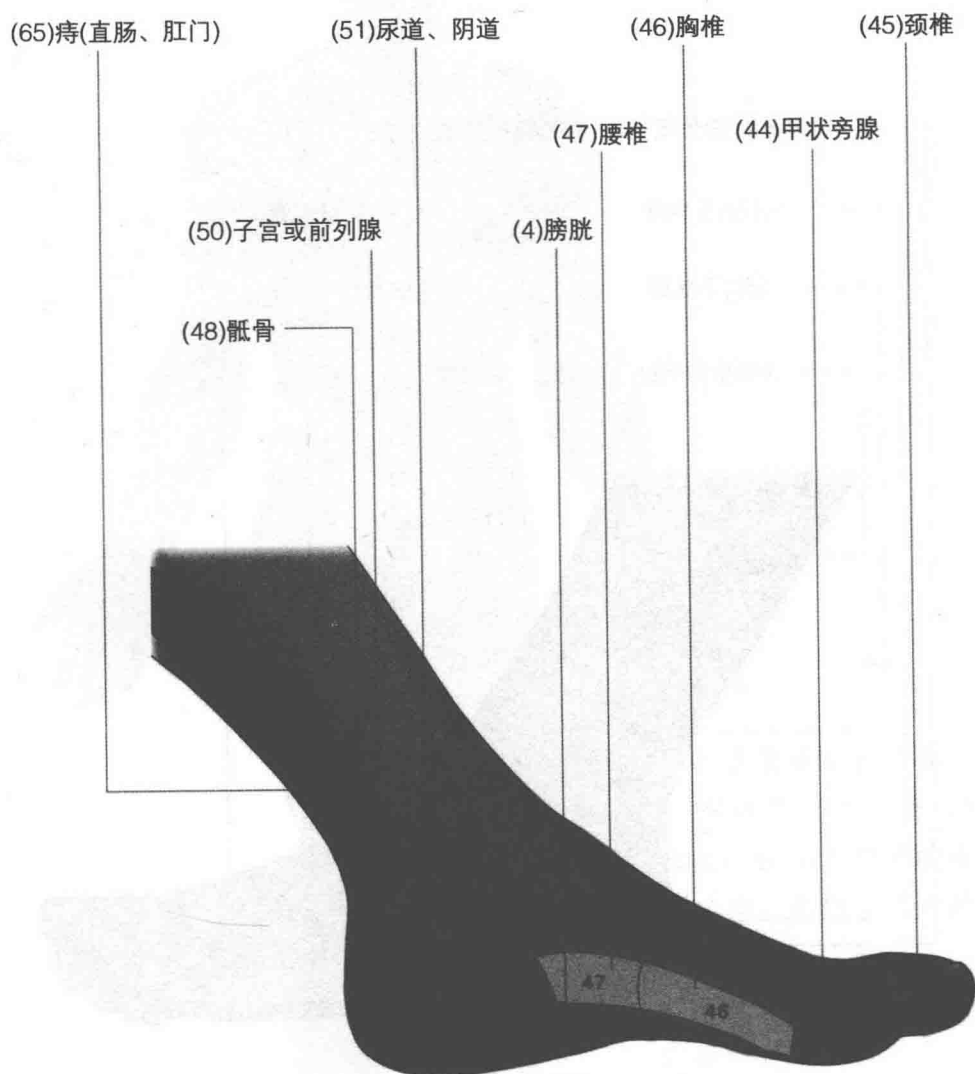
看图识足，有的放矢才能事半功倍



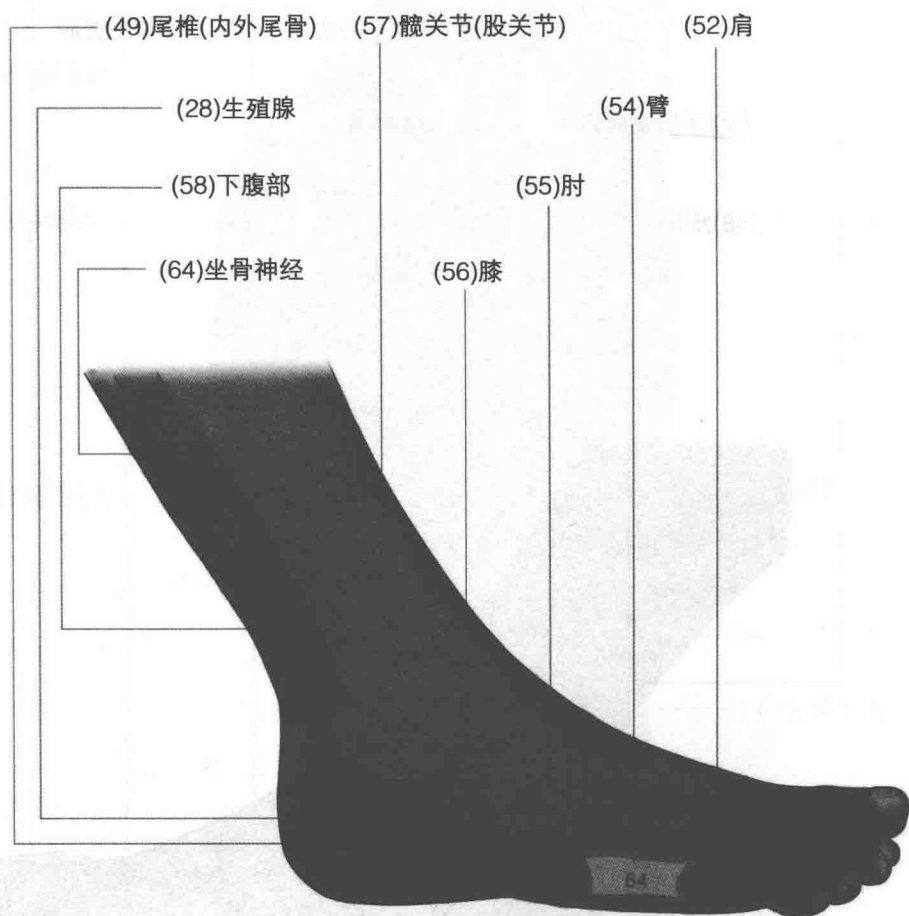
足底反射区



足背反射区



足内侧反射区

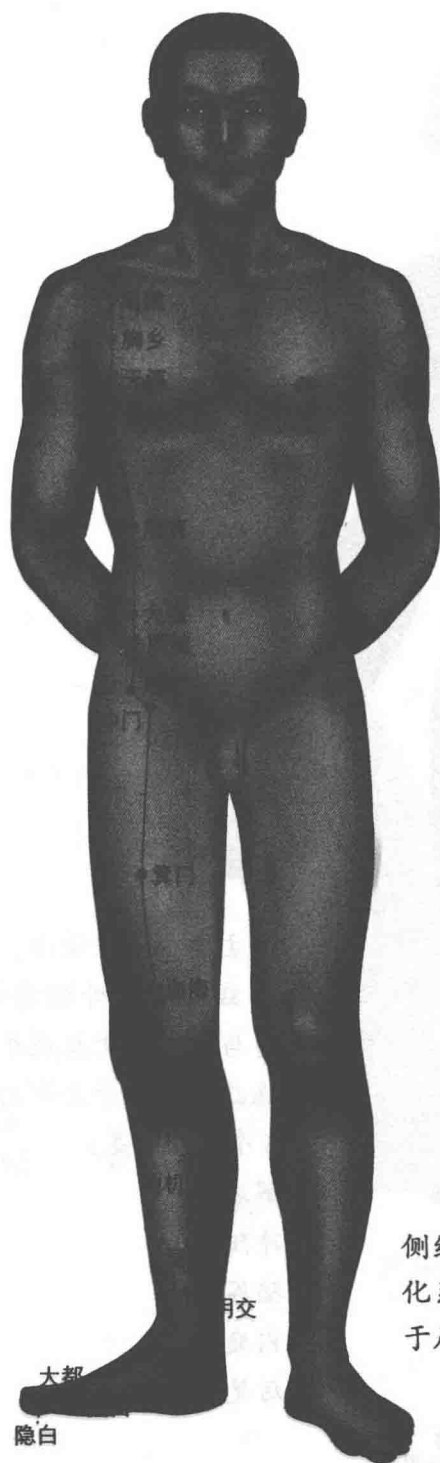


足外侧反射区

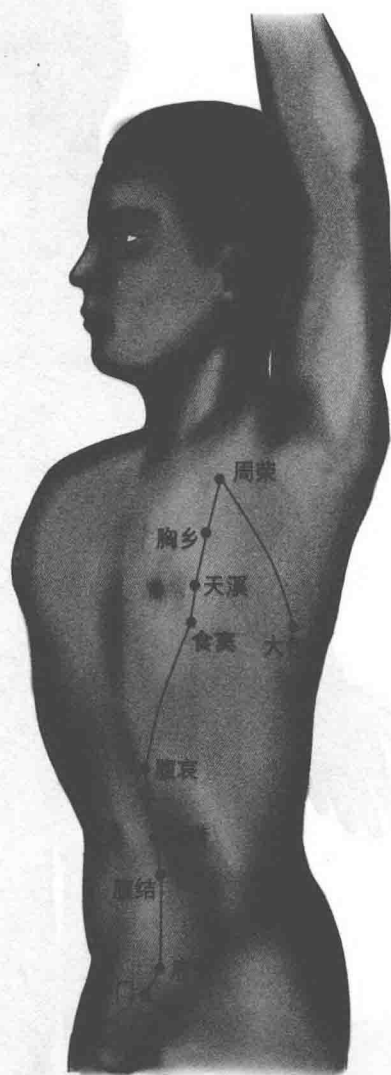


本经主要分布在头面、胸腹第二侧线及下肢外侧前缘，能够改善与防治消化系统疾病及五官病症。而位于足部的穴位只有5个，分别是：

1. 解溪穴
2. 冲阳穴
3. 陷谷穴
4. 内庭穴
5. 厉兑穴

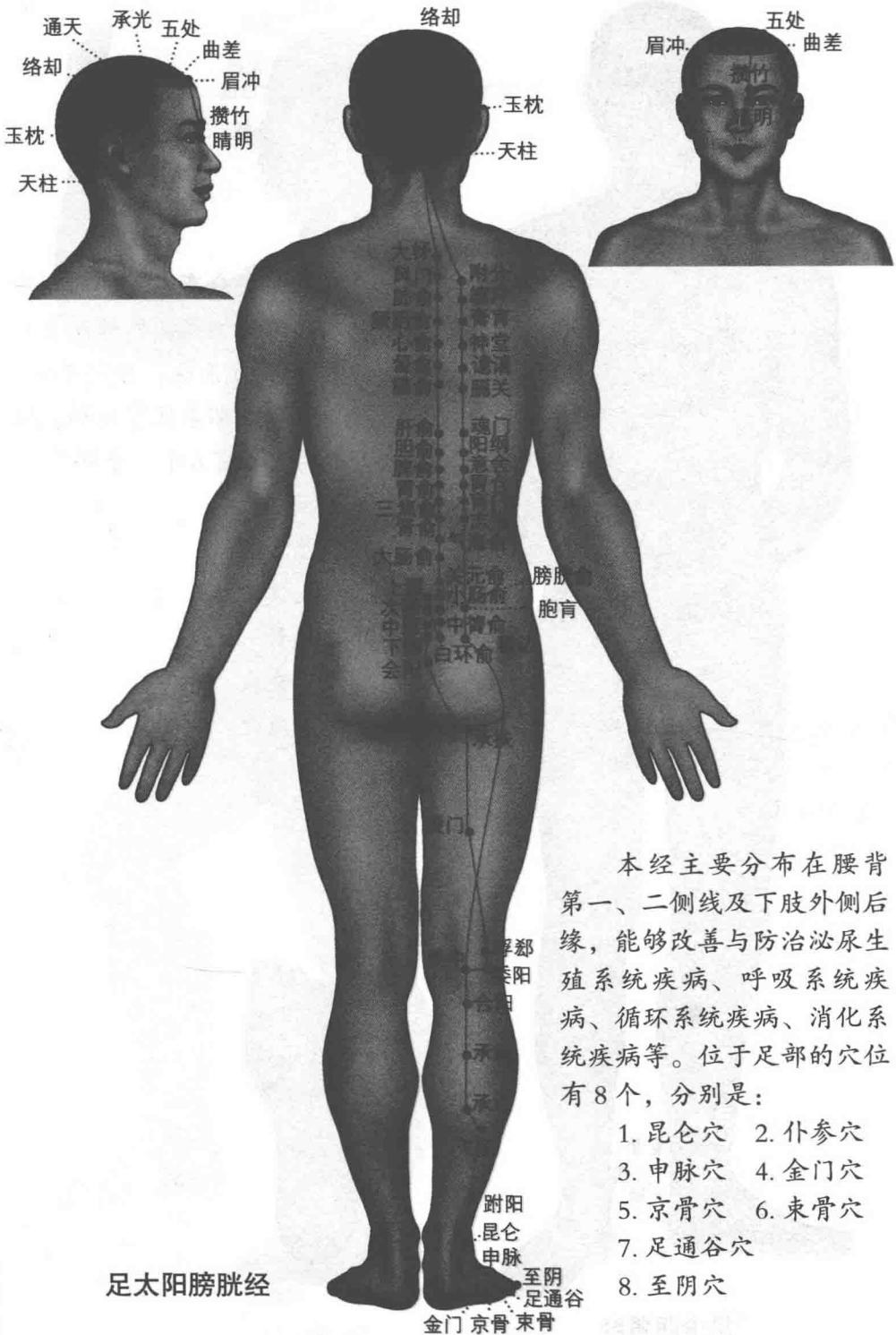


足太阴脾经



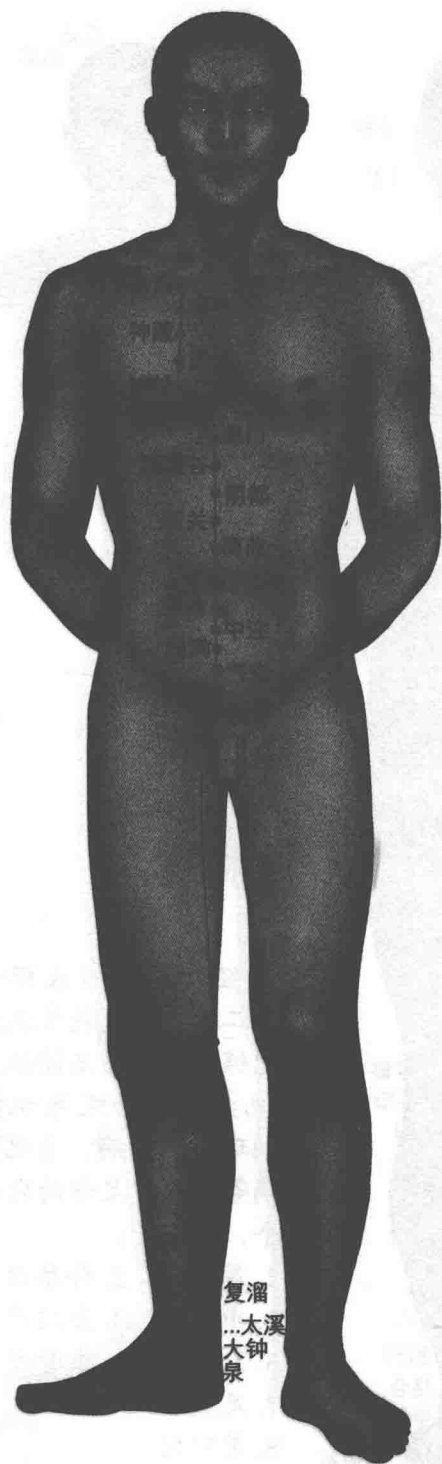
本经主要分布在胸腹任脉旁开第三侧线和下肢内侧前缘，能够改善与防治消化系统疾病以及妇科病、前阴病等。而位于足部的穴位只有5个，分别是：

1. 隐白穴
2. 大都穴
3. 太白穴
4. 公孙穴
5. 商丘穴



本经主要分布在腰背第一、二侧线及下肢外侧后缘，能够改善与防治泌尿生殖系统疾病、呼吸系统疾病、循环系统疾病、消化系统疾病等。位于足部的穴位有8个，分别是：

1. 昆仑穴
2. 仆参穴
3. 申脉穴
4. 金门穴
5. 京骨穴
6. 束骨穴
7. 足通谷穴
8. 至阴穴



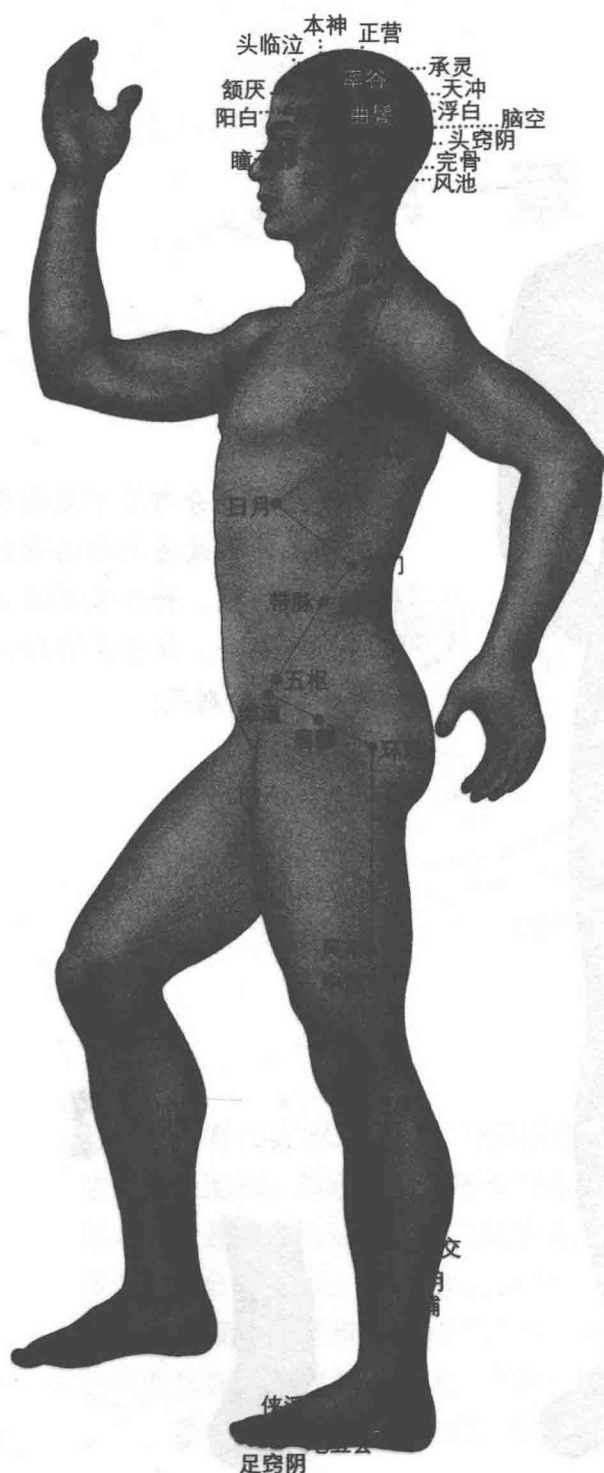
复溜
...太溪
大钟
泉

本经主要分布在下肢内侧后缘及胸腹第一侧线，能够改善与防治泌尿生殖系统、神经系统、呼吸系统、循环系统等疾病。位于足部的穴位有6个，分别是：

1. 涌泉穴
2. 然谷穴
3. 太溪穴
4. 大钟穴
5. 水泉穴
6. 照海穴



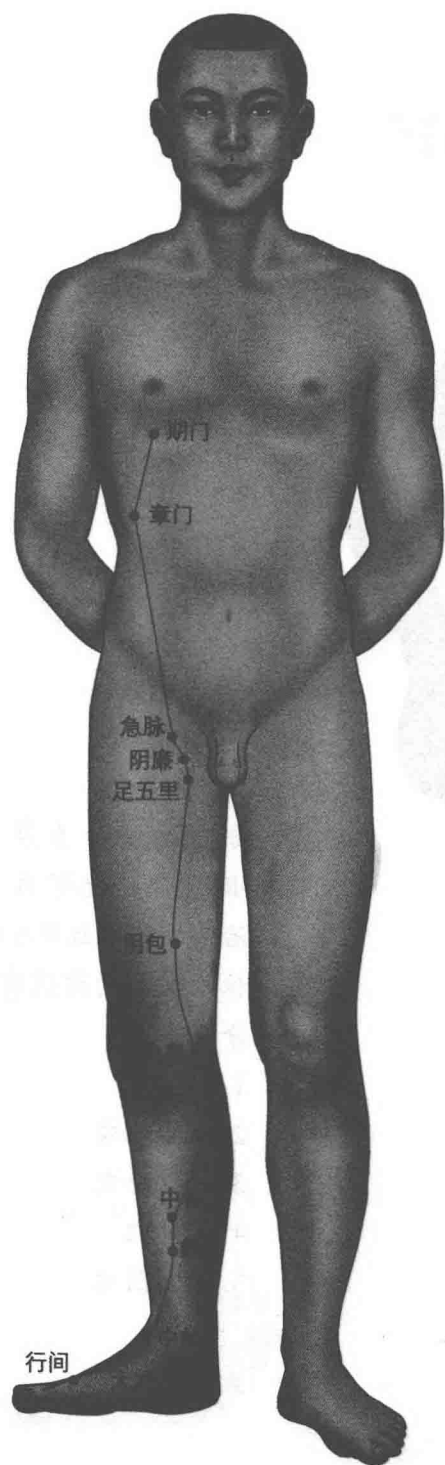
足少阴肾经



本经主要分布在下肢外侧中间，能够改善与防治热病及气血阻滞病症。位于足部的穴位有5个，分别是：

1. 丘墟穴
2. 足临泣穴
3. 地五会穴
4. 侠溪穴
5. 足窍阴穴

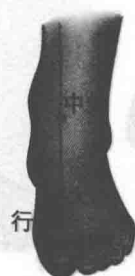
足少阳胆经



足厥阴肝经

本经主要分布在下肢内侧的中间，能够改善与防治肝胆疾病、妇科病、神经系统病变及眼科疾病等。位于足部的穴位有4个，分别是：

1. 大敦穴
2. 行间穴
3. 太冲穴
4. 中封穴



目 录

看图识足，有的放矢才能事半功倍 / 1

第一章 人老脚先衰，养人先泡脚 / 1

足部经络与健康息息相关 / 2

足浴养生的理论依据 / 4

足浴不仅是热水泡脚那么简单 / 6

足浴的神奇功效 / 7

看古人泡脚，觅健康真谛 / 10

第二章 居家足浴需留心，有备而行才能提升效果 / 11

足浴分五类，选择适合自身的方式 / 12

足浴前莫心急，准备工作先做全 / 16

足浴后别停歇，善后工作保平安 / 22

足浴也有禁与忌，部分人群需当心 / 24

第三章 浴足、按摩好搭档，祛病强身效果好 / 25

浴足后按摩，等于锦上添花 / 26

按足先找穴，足部穴位知多少 / 27



按足离不开反射区，足部反射区知多少 / 36

按足不是乱比划，基本手法要记牢 / 48

按足不可太轻视，关键点别忽视 / 51

按足选穴辅助治疗有关病症对应表 / 52

按足反射区辅助治疗有关病症对应表 / 53

第四章 了解常用足浴草本，让足部“吃对药” / 55

常“泡”金银花，清热又排毒 / 56

足浴用麻黄，发汗又散寒 / 58

双足泡山楂，活血通络快 / 60

祛风又除湿，常用老鹤草 / 62

黄连苦口不入口，清热去火好足浴 / 64

苦参入药汤，蚊虫叮咬不怕痒 / 66

第五章 足浴看似很简单，也需因时、因人而制宜 / 67

一年分四季，足浴有“偏好” / 68

体质分八型，足浴亦多样 / 77

第六章 日常小病别担心，足下汤浴帮您忙 / 85

感冒不用慌，对症足浴解不适 / 86

只进不出是便秘，清热泻火助通便 / 89

鼻子不堵塞，通气是关键 / 92

头痛先祛风，疼痛慢慢消 / 94

手足冰凉不痛不痒，家中常备桂枝茴香 / 96

没完没了拉肚子，泡脚也能止腹泻 / 98

痔疮真痛苦，足浴得轻松 / 100

- 足浴养肾，提升肾功能 / 102
- 虚火上炎祸及咽喉，足浴可清热降火 / 104
- 肩周炎是寒湿致，活血散寒再止痛 / 106
- 关节有炎症，足浴祛风又祛湿 / 109
- 眼睛有炎症，足浴止痒止痛又消肿 / 110
- 胃痛很常见，足浴止痛效果好 / 112
- 打嗝不是病胜似病，和胃降逆更关键 / 114
- 上火得肺炎，足下去火是上策 / 116
- 腰痛分轻重缓急，足浴按摩配合治 / 118

第七章 解铃还须系铃人，足下有病足浴医 / 121

- 脚有湿气易长癣，祛癣灵汤常泡脚 / 122
- 久站易致足跟痛，通经止痛需足浴 / 124
- 足部扭伤忌逞强，活血通络减疼痛 / 126
- 天寒地冻脚受罪，足浴防治冻疮伤 / 128
- 足部骨折愈合难，足浴化瘀又补肾 / 130
- 足部长茧碍美观，泡软皮肤第一步 / 132

第八章 特殊人群的专属足浴方 / 133

- 老人常足浴，甩掉药罐子 / 134
- 男人有苦衷，足浴帮您解忧愁 / 157
- 难言妇科病，足浴对症治 / 169
- 足浴让孩子茁壮成长 / 180

第九章 坚持泡脚浴足，养生亦非难事 / 193

- 浴足补虚损，补气还养血 / 194