

足浴足疗 轻图典



Zuyu Zuliao Qing Tudian

足是人体的“第二心脏”，健康的晴雨表！

足疗+足浴，安全有效的养生疗法，全方位激活人体的防御系统，让“心脏”更健康，步履更轻健。

自疗有方

56个

病症足疗方

百病从寒起，寒从脚下生
保健祛病，千里之行始于足下



跟着视频
学足疗

臧俊岐 主编

人老足先衰，养生先养足



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

自疗有方

足浴足疗 轻图典

臧俊岐 主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

足浴足疗轻图典/臧俊岐主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2018. 4

(自疗有方)

ISBN 978-7-5388-9517-9

I. ①足… II. ①臧… III. ①足—按摩疗法(中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第015775号

足浴足疗轻图典

ZUYU ZULIAO QING TUDIAN

主 编 臧俊岐

责任编辑 回 博

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm×920 mm 1/16

印 张 13

字 数 120千字

版 次 2018年4月第1版

印 次 2018年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9517-9

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

❖ PREFACE ❖

在进化过程中，人类区别于动物的最大特点是学会了直立行走，这直接导致了人体的压力基本都需要脚踝和脚来承担。俗话说：“人有脚，犹如树有根。”“树老根先枯，人老脚先衰，养生先养脚，养脚永不老。”《黄帝内经》里也说：“跟者，本者，部位在下，皆经气生发之地，为经气之所出。”由此可见，脚对人体来说有多么重要。

足底是人体中最劳累、最辛苦的部位。对于全身来说，人体的足底含有丰富的末梢神经网，以及毛细血管、毛细淋巴管等，它与人体各个系统、组织、器官有着密切的联系。脚上存在着与人体各脏腑器官相对应的反射区，许多能够调节全身功能的经络和穴位也位于足部。“百病从寒起，寒从脚下生”。如果下肢的血液不畅通，会影响各脏腑器官的生理功能，那么就容易产生疾病。做好足部的保健，不仅可以强身健体、延缓衰老，还可以缓解身体的一些疾病，达到治疗的目的。

足浴和按摩保健主要是通过热水和药物的渗透作用，加上对人体双足的经络、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、疏经活血、调节机体功能、增强免疫力以及预防和治疗某些疾病的目的。长期进行足浴、足疗，不但可以保持脚部清洁，增强新陈代谢功能，提高对外来病原微生物的抵抗力，而且对心脏、大脑等器官都有好处。

中医认为，如果能坚持在睡前用热水洗脚，刺激足部反射区与穴位，可以祛病除邪，滋补元气。足浴在其他方面也有一定的优势，例如对于吃药困难的老人、孩子，足浴是个不错的选择，与中药内服法有异曲同工之妙，还能增进家人之间的感情。

本书是一本介绍足浴、足疗的书，运用图文的形式详细介绍了足部反射区和穴位的定位、功效、操作方法；并且按照不同的人群、不同的病症进行分类，介绍了不同病症的足浴和足部按摩方法，以帮助各类人群缓解病痛，让健康随手可得。

Contents

Part 1

。知“足”常乐，了解人体健康特区。

足——人体的“第二心脏”	002
观足诊病，一足察上下	004
寒从脚下生，祛病先暖足	006
足浴暖身，保健祛病好方法	007
平日常按脚，体健少吃药	010
图解 6 种足部按摩常见手法	012
按脚需要注意的那些事	014
足部按摩要在对的时间进行	016
足部按摩后可能出现的症状	018
为什么足疗后感觉没有效果	019
腿、脚养生妙法，通畅周身气血	020



Part 2

。泡脚亦有大学问，有备而行才有效。

足浴药材知多少	024
寒热温凉药物皆可足浴	024
足浴药材速查图表	024
足浴分四季，选择适合自身的方式	026
春季升阳固脱	026
夏季解暑祛湿	026
秋季润肺养阴	027
冬季温暖丹田	027
分体质泡脚，觅健康真谛	028
气虚体质	028
血虚体质	028
平和体质	028
阳虚体质	029
阴虚体质	029
气郁体质	029
血瘀体质	030
痰湿体质	030
湿热体质	030
足浴看似简单，也需对症而行	031
感冒不适，对症足浴来缓解	031
心情不畅，泡脚解忧	032
春困疲累，足浴提神	033
失眠心烦，安神药汤是关键	034
眼睛干涩，足浴舒缓视疲劳	035

胃口不佳，足浴增加食欲	036
夏日空调病，泡脚暖身强体魄	037
下肢冷痛，泡脚逐寒益阳气	038
手足欠温，足浴暖肢益气血	039
头痛昏沉，足浴醒神治头痛	040
鼻塞难受，通气是关键	041
便秘腹胀痛，足浴清热助通便	042
痔疮有苦难言，足浴摆脱烦恼	043
肩周炎寒湿重，足浴散寒除湿兼活血	044
关节炎疼痛难忍，足浴祛风又除湿	045
腰痛可重可轻，足浴止痛效果好	046

Part 3

。足疗“地图”，常用足穴与反射区。

足指部的穴位及反射区

隐白穴	048
大都穴	048
大敦穴	049
厉兑穴	049
足窍阴穴	050
大脑反射区	050
额窦反射区	051
脑垂体反射区	051
小脑及脑干反射区	052
鼻反射区	052
三叉神经反射区	053

颈项反射区	053
眼反射区	054
耳反射区	054
口腔、舌反射区	055
血压点反射区	055

足底部的穴位及反射区

涌泉穴	056
腹腔神经丛反射区	056
肾上腺反射区	057
肾反射区	057
输尿管反射区	058

膀胱反射区	058	陷谷穴	071
臀部反射区	059	内庭穴	072
上臂反射区	059	丘墟穴	072
甲状腺反射区	060	足临泣穴	073
斜方肌反射区	060	侠溪穴	073
肺及支气管反射区	061	中封穴	074
肝反射区	061	胸（乳房）反射区	074
胆囊反射区	062	内耳迷路反射区	075
胃反射区	062	扁桃体反射区	075
胰腺反射区	063	上颌反射区	076
十二指肠反射区	063	下颌反射区	076
升结肠反射区	064	肋骨反射区	077
小肠反射区	064	上身淋巴结反射区	077
回盲瓣反射区	065	下身淋巴结反射区	078
盲肠及阑尾反射区	065	头及颈淋巴结反射区	078
心反射区	066	肩胛部反射区	079
脾反射区	066	闪腰点反射区	079
横结肠反射区	067	足侧部的穴位及反射区	080
降结肠反射区	067	三阴交穴	080
乙状结肠及直肠反射区	068	太白穴	080
肛门反射区	068	公孙穴	081
生殖腺反射区	069	商丘穴	081
失眠点反射区	069	然谷穴	082
足背部的穴位及反射区	070	太溪穴	082
太冲穴	070	大钟穴	083
行间穴	070	水泉穴	083
解溪穴	071	照海穴	084

昆仑穴	084	坐骨神经反射区	089
仆参穴	085	髋关节反射区	089
申脉穴	085	下腹部反射区	090
腹股沟反射区	086	肘关节反射区	090
直肠反射区	086	膝关节反射区	091
腰椎反射区	087	肩关节反射区	091
胸椎反射区	087	睾丸反射区	092
颈椎反射区	088	子宫反射区	092
尿道、阴道反射区	088		

Part 4

。足疗纠正亚健康状态。

失眠多梦：宁心定神，安心入睡	094
头晕：清头明目，增强血运	096
情绪不畅：舒缓心情，释放压力	098
春困乏力：提神解乏，缓解疲劳	100
眼睛干涩：养肝明目，视野清晰	102
上火：消除火气，缓解不适	104
食欲下降：调和肠胃，增强食欲	106
空调病：强身健体，增强免疫力	108
肺燥：滋阴润肺，止咳平喘	110
胸闷心悸：理气化痰，活血通脉	112
下肢冷痛：温阳散寒，活血止痛	114
手足欠温：活血通络，温养四肢	116

Part 5

。足疗防治小病小痛。

感冒：祛风散寒，振奋阳气	118
咳嗽：宣肺理气，止咳化痰	120
肺炎：消炎镇咳，理气平喘	122
头痛：调气活血，通络止痛	124
偏头痛：通调气血，活络止痛	126
牙痛：消肿止痛，护龈固齿	128
慢性鼻炎：消炎顺气，缓解鼻塞	130
低血压：益阳活血，升压止眩	132
呕吐不止：健脾和胃，降逆止呕	134
哮喘：理气平喘，止咳化痰	136
呃逆不止：降逆止呃，调和脾胃	138
消化不良：健脾和胃，消食化积	139
胃肠炎：养胃健脾，消炎止痛	140
慢性胆囊炎：清热解毒，消炎利胆	141
肥胖症：化痰消脂，利水消肿	142
便秘：疏通肠道，润肠通便	143
痔疮：清热解毒，消肿止痛	144



Part 6

。足疗调养慢性病。

耳鸣耳聋：邪热活络，聪耳通窍	146
冠心病：活血化瘀，强心通脉	148
高血压：平肝泻火，降低血压	150
高脂血症：消脂化痰，健脾和胃	152
动脉硬化：活血通脉，软化血管	154
脂肪肝：调理肝脏，降脂排毒	156
糖尿病：调节脏腑，降糖降脂	158
老年性白内障：补益肝肾，明目退翳	159

Part 7

。足疗缓解妇科病症。

月经不调：养血调经，调内分泌	162
痛经：调经止痛，养宫理血	164
闭经：行气活血，疏通经血	166
乳腺增生：消肿散结，活络止痛	168
阴道炎：消炎止痒，利尿通淋	170
盆腔炎：消炎止痛，调理经带	172
带下病：利水燥湿，调经止带	173
不孕症：养宫护巢，调内分泌	174
更年期综合征：调理肝肾，宁心静气	176

Part 8

◉ 足疗缓解男科病症 ◉

遗精：益肾固精，益气助阳	178
早泄：强肾益阳，补火益精	180
阳痿：补火助阳，补益肾气	182
前列腺炎：利尿通淋，消炎强肾	184
不育症：补肾益气，添精益阳	186

Part 9

◉ 足疗缓解颈肩腰腿痛 ◉

颈椎病：活血止痛，通经活络	188
腰痛：舒筋活络，护腰止痛	190
肩周炎：消炎止痛，通经活络	192
急性腰扭伤：活血化瘀，强腰止痛	194
膝关节痛：通利关节，活络止痛	196





Part

1

知“足”常乐， 了解人体健康特区

常言道：“人有脚，犹如树有根。”“树枯根先竭，人老脚先衰。”人体健康与足部有着密切的关系，足部对人体的养生保健作用一直备受人们的重视和关注。那么到底什么是足疗，它有什么好处，跟健康养生又有什么关系？它真能强身健体吗？搭配足浴为什么效果会更好？本章将会对这些问题——作答。

足——人体的“第二心脏”

足部具有穴位多、位置低、血液少的特点，素有“第二心脏”之称。由此可见，足部在人体上有着非常重要的地位。

心脏的主要任务是推动血液流动，带动全身血液循环，以供应身体各个器官和组织氧气和营养。而足部是整个人体大循环中的折返点。当血液运行到这时，又会重新走上返回心脏的道路。因此，足部需要像心脏一样来推动血液循环。



但是，血液从心脏流向足部是容易的，而从足部回流至心脏却是比较困难的。因为足部离心脏的距离最远，而且又处于人体的最低位置。所以这时候人体就非常需要足部的神经、肌肉、血管等来发挥其“第二心脏”的作用，帮助推动血液的运行，使之返回心脏。

足部与全身的脏腑器官有着非常密切的关系，足底有很多反射区和穴位，这些反射区、穴位与人体的脏腑器官相对应。刺激足底反射区和穴位有助于改善全身的功能，增强抵抗力，防治疾病。

具体而言，经常刺激足底反射区和穴位可改善足部血液循环，使之真正良好地发挥“第二心脏”的功能，即依靠下肢骨骼肌的张力增高和等长收缩来挤压下肢血管，迫使下肢静脉中的血液通过静脉瓣回流至心脏，使体内血管扩张、血流加速、血流量增加，从而促进器官组织新陈代谢，增强组织细胞活动。

1. 人体下肢的结构特点。

人体下肢包括大腿、小腿、膝关节、踝关节、足等几部分。认识人体下肢的结构，有助于更好地保护它，为我们的健康服务。

2. 腿部的组织结构。

腿是人的重要运动器官，其表面有丰富的肌肉、血管、筋膜、韧带和神经，大腿和小腿则通过膝关节得以连接。

3. 构成膝关节的四个骨骼。

在下肢的结构中，具有屈曲功能的膝关节是最重要的组成部分。膝关节是由大腿骨、胫骨、腓骨、膝盖骨四种骨骼所构成的。关节的周围，由所谓关节包的袋子所包裹，里面充满关节液。膝盖外侧的软骨就像海绵，利用恢复原状的弹性吸收营养素。

4. 下肢的肌肉。

下肢的活动，离不开下肢肌肉的支配。大腿和小腿肌肉可以辅助膝盖弯曲或伸直，还能协助身体维持一定的姿势。但肌肉的力量会随着年龄增加而渐渐衰退，如果不注意保养，这些支撑着身体的重要肌力就会逐渐流失。

5. 踝关节的结构。

踝关节是人体下肢的另外一个重要关节，由胫骨、腓骨下端的踝关节面和距骨滑车组成。胫骨下端向内和向下突出的部分称为内踝和后踝，腓骨下端的突出部分称为外踝，它们共同构成踝关节。

踝关节是参与人体负重的主要关节之一，其活动多，韧带多，关节面也多，很容易发生关节扭伤、韧带损伤、骨折或关节软骨损伤等，必须注意保护。

6. 足部的结构。

人体足部由骨骼、关节、肌肉和结缔组织组成，有内侧纵足弓、外侧纵足弓、横足弓三个足弓，这三个弓共同支撑并维持着身体的平衡。一般而言，我们所说的扁平足就是指内侧足弓。

观足诊病，一足察上下

1. 观足诊心脑血管病症。

- ★足拇指指腹发紫：说明大脑缺氧。
- ★足部颜色呈青绿色：说明体内血黏度高，酸度高，血管弹性差，这是血液循环不良的表现。
- ★足小指头上方有硬块，指压感觉很痛：要注意心脏及肝脏部位的保养。
- ★足拇指皮肤及皮下组织干瘪：说明极易患脑萎缩、脑动脉粥样硬化等疾病。
- ★俯卧时，双足足尖向左倾斜：提示左心或左腿有疾患。
- ★脚指甲常呈青色：可能患有心血管疾病。
- ★脚指甲呈紫色：往往是心肺患病的征象。
- ★脚指甲麻木：可能是心血管疾病所致。
- ★脚指甲按压后，不立即出现血色：多为心脏病的征兆。



2. 观足诊肾与生殖病症。

- ★足部颜色苍白：大多是贫血、肾虚，其畏寒怕冷的症状明显。
- ★脚后跟中间有硬块：可能是卵巢、子宫、前列腺等内脏异常。
- ★足小指弯曲且僵硬：提示容易患前列腺炎、肾病、子宫异常。
- ★脚指甲半白半红：可能患有肾脏疾病。
- ★脚指甲横贯白色条纹：要警惕慢性肾炎。
- ★脚掌灰白：多为肾亏。
- ★脚指甲呈黄色：提示肾脏有炎症。



3。观足诊神经系统病症。

- ★双足拇指干瘪无力：提示患有长期神经衰弱或失眠症。
- ★脚指甲扣嵌入肉或呈钩状：可能会有多发性神经炎、神经衰弱或脉管炎等症。
- ★脚指甲青紫透裂，直至甲顶：常常是脑卒中的先兆。
- ★脚掌皮肤发青：可能是静脉曲张或脑卒中先兆。



4。观足诊肝、胆、脾病症。

- ★足拇指指腹长有黑斑：提示胆固醇偏高。
- ★足拇指指腹为暗红色：多为血脂偏高。
- ★双脚第四指指根部的下方出现硬结：表明肝功能失调，容易患眼部疾病。
- ★足大拇指指尖纤细：表明肝脾功能失调。
- ★足大拇指过大而显得比例严重失调：提示性格大多都比较急躁、任性，且容易患肝病、糖尿病、脑卒中、神经痛等疾病。
- ★脚掌皮肤发黄：提示患有肝炎、脾病等。
- ★脚掌色青：多为肝郁、气滞、瘀血、静脉曲张。
- ★脚指甲动摇脱落：可能患有肝病。

