

足疗 养生

颜庆佳 谢英彪 主编



金盾出版社

足 疗 养 生

主 编

颜庆佳 谢英彪

副主编

黄志坚 雷丽琪 周丽清

编著者

张雪芳 丁雪竹 邹学兰

张 敏 陈 莉 苏 敏

沈 锐 陈绍明 王 丽

陈泓静 虞丽相

内容提要

本书分七部分,分别介绍了如何利用足疗养生保健和防病治病,包括足疗养生的基础知识、养生保健的足疗方法、足疗防治内科病症、足疗防治外科病症、足疗防治男科病症、足疗防治妇科病症及足疗防治儿科病症。其内容丰富,方法科学实用,适合于广大群众及中医爱好者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

足疗养生/颜庆佳,谢英彪主编. —北京:金盾出版社,2017.9
ISBN 978-7-5186-1243-7

I. ①足… II. ①颜…②谢… III. ①足—按摩疗法(中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 045934 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:11 字数:239千字

2017年9月第1版第1次印刷

印数:1~5000册 定价:33.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 | 言

足疗包括足部药浴和足部按摩两个方面,均为简便灵验的外治自然疗法,有着悠久的历史渊源和深厚的民间基础。民间早有“树老根先竭,人老脚先衰”“养人护足,养树护根”“寒从脚下起,病从脚上生”的谚语,说明从古至今,足疗养生一直受到人们的重视。将药浴和按摩用于足部保健,是近年来广为流行的一种养生保健、防病治病的方法,正逐渐与休闲活动结合起来,各地足疗中心、足疗店应运而生,家用泡足盆和电足疗器十分畅销。足部药浴和按摩可以放松身心,消除快节奏生活带来的紧张感、疲劳感,应用范围也从治病疗疾拓展到养生、保健、美容、养颜、护肤、抗衰老、明目聪耳、健脑益智等方面。

足疗养生起源于我国新石器时代,我们的祖先用热水泡脚,用砭石等器具按摩足底及全身,以减轻和消除病痛。在我国最早的医学专著《黄帝内经》中对足疗就有记载,并上升到理论高度。如今的足部反射学知识,丰富了足疗理论与内容。

足部药浴是在中医辨证施治原则下,选用适合的药物制成药液,通过熏蒸和泡浴来充分发挥水温和药物的药理作用,达到养生保健和防病治病目的的方法,具有扩张血管,加强血液

循环,促进新陈代谢,镇痛消炎,排泄毒素和多余水分的作用。正所谓:春天洗脚升阳固托,夏天洗脚湿邪乃除,秋天洗脚肺腑润育,冬天洗脚丹田暖和。足底分布着各器官的反射区,人的心、肺、肝、脾、肾、胃、肠等脏器在足底都有特定的反射区,按摩这些反射区可协调脏腑功能,起到促进血液循环和养生治病的作用。

足疗的具体方法多种多样,内涵较深,一直为少数专业人员所掌握,一般群众对其机制和具体操作方法了解甚少。为了满足广大群众足疗养生的愿望,让足疗走进千家万户,我们组织有关足疗专家、中医专家编写了《足疗养生》一书。本书主要读者为普通家庭的一般群众和足疗行业的从业人员。

作者



目 录

一、足疗养生的基础知识	(1)
(一)足部药浴历史悠久	(1)
(二)足部按摩起源久远	(4)
(三)足与内脏的关系	(7)
(四)足部药浴的作用机制	(11)
(五)足部按摩的作用机制	(15)
(六)促进透皮吸收的食材和中药	(20)
(七)足部药浴水和药浴剂的选择	(30)
(八)足部药浴器的选择	(34)
(九)足部药浴液的温度	(36)
(十)足部药浴的时间选择	(36)
(十一)足部药浴后的护理	(37)
(十二)足部药浴的注意事项	(37)
(十三)足部按摩的常用手法	(39)
(十四)足部反射区定位、治疗手法与应用	(44)
(十五)足内侧反射区定位、治疗手法与应用	(71)
(十六)足外侧反射区定位、治疗手法与应用	(79)
(十七)足背反射区定位、治疗手法与应用	(86)



(十八)足部常用穴位及主治	(96)
(十九)足部按摩治疗常见病症的配区原则	(105)
(二十)足部按摩的操作程序及工具选用	(107)
(二十一)足部按摩的反应、注意事项和禁忌证 ...	(109)
二、养生保健的足疗方法	(112)
(一)消除疲劳的足疗方法	(112)
(二)增强抵抗力的足疗方法	(115)
(三)促进食欲的足疗方法	(118)
(四)促进性欲的足疗方法	(121)
(五)明目的足疗方法	(123)
(六)聪耳的足疗方法	(126)
(七)御寒的足疗方法	(128)
(八)解郁的足疗方法	(130)
(九)美容的足疗方法	(133)
(十)健脑益智的足疗方法	(137)
(十一)抗衰老的足疗方法	(140)
(十二)减肥的足疗方法	(142)
三、足疗防治内科病症	(147)
(一)足疗防治感冒	(147)
(二)足疗防治头痛	(152)
(三)足疗防治眩晕	(156)
(四)足疗防治咳嗽	(160)
(五)足疗防治哮喘	(165)



(六)足疗防治胃痛	(169)
(七)足疗防治胃下垂	(173)
(八)足疗防治呕吐	(176)
(九)足疗防治呃逆	(182)
(十)足疗防治慢性腹泻	(186)
(十一)足疗防治习惯性便秘	(194)
(十二)足疗防治原发性高血压	(199)
(十三)足疗防治慢性低血压	(203)
(十四)足疗防治动脉粥样硬化	(207)
(十五)足疗防治心脏病	(211)
(十六)足疗防治失眠症	(215)
(十七)足疗防治自汗和盗汗	(220)
(十八)足疗防治甲状腺功能亢进	(224)
(十九)足疗防治糖尿病	(226)
(二十)足疗防治痹证	(230)
(二十一)足疗防治痛风	(236)
(二十二)足疗防治贫血	(240)
(二十三)足疗防治血小板减少性紫癜	(242)
(二十四)足疗防治水肿	(245)
四、足疗防治外科病症	(250)
(一)足疗防治丹毒	(250)
(二)足疗防治慢性骨髓炎	(254)
(三)足疗防治雷诺病	(257)



(四)足疗防治血栓闭塞性脉管炎	(260)
(五)足疗防治下肢静脉曲张	(264)
(六)足疗防治糖尿病足	(268)
(七)足疗防治急性腰扭伤	(272)
(八)足疗防治慢性腰肌劳损	(275)
(九)足疗防治坐骨神经痛	(277)
(十)足疗防治膝关节骨性关节炎	(279)
(十一)足疗防治踝关节扭挫伤	(281)
(十二)足疗防治足跟痛	(283)
(十三)足疗防治骨折后关节僵硬	(288)
五、足疗防治男科病症	(292)
(一)足疗防治阳痿	(292)
(二)足疗防治性功能亢进	(296)
(三)足疗防治遗精	(299)
(四)足疗防治早泄	(302)
六、足疗防治妇科病症	(306)
(一)足疗防治月经不调	(306)
(二)足疗防治痛经	(310)
(三)足疗防治盆腔炎	(315)
(四)足疗防治更年期综合征	(318)
(五)足疗防治性欲淡漠	(322)
七、足疗防治儿科病症	(327)
(一)足疗防治小儿发热	(327)



(二)足疗防治小儿厌食症	(330)
(三)足疗防治小儿疳积	(332)
(四)足疗防治小儿遗尿	(335)
(五)足疗防治小儿流涎	(337)
(六)足疗防治小儿夜啼	(340)



一、足疗养生的基础知识

(一)足部药浴历史悠久

足部药浴,又称洗足疗法、泡足疗法、浴脚疗法,是用热水或药液浸泡双脚,达到防病治病、强身健体、延年益寿目的的一种方法。

足部药浴历史悠久,源远流长,它属于自然疗法中洗浴疗法(又称熏洗法、泡足法)的范畴。足部药浴疗法始于民间,我国古代劳动人民在用水清洗身上污垢的过程中发现,洗浴具有清洁卫生、消除疲劳等养生保健作用,并有消除机体某些疾病的功效,进而逐步产生了采用药物浸泡液、煎煮液,通过浸泡、外洗、熏蒸双足等部位防治疾病的想法和做法,这可能就是泡足疗法的起源。自古以来,人们就把“睡前一盆汤”看作是养生保健的有效措施和习惯。

据文献记载,早在周代,人们便了解了沐浴、泡足的治病作用,《周礼·曲礼》中便有所记载。中医经典著作《黄帝内经》一书,将泡足疗法上升到理论高度,如《素问·阴阳应象大论》认为,“其有邪者,渍形以为汗”“寒者热之,热者寒之……摩之浴之”;《素问·至真要大论》说“脾风……发痒、腹中热、烦心、出黄……可浴”;《素问·玉机真藏论》中指出了药浴与



足浴的适应证,《灵枢·百病始生篇》还指出了“用力过度,若入房汗出,浴则伤肾”等洗浴疗法的禁忌证。这些均为泡足疗法奠定了理论基础。汉代的药浴及泡足疗法已广泛用于临床,在药物学专著《神农本草经》中,有众多的中药都明确标明“可做浴汤”。东汉时代的张仲景在《伤寒杂病论》中更有狐惑病用苦参汤熏洗,脚气冲心用矾石汤泡足的记载,为泡足等熏洗疗法起到了承前启后的作用。晋代与南北朝时期,熏洗及泡足疗法还被推广适用于重急症,如葛洪《肘后备急方》中便有:“治卒心腹烦满,又胸胁痛欲死方,以热汤令灼灼尔,渍手足。”“治霍乱心腹胀痛……浓煮竹叶汤五六升,令灼已转筋处。”到唐代,包括泡足在内的熏洗疗法已被广泛运用于内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科各科病症的防治;孙思邈在《千金要方》一书中,对浴洗法、浸洗法、泡洗法均有详细论述。宋、金、元时代,洗浴疗法有了进一步发展,相关的药物和方剂层出不穷,仅《太平圣惠方》中就载有洗浴方 163 首,《圣济总录》中也载有洗浴熏洗方 40 余首。明代,对包括泡足在内的熏洗疗法的运用则更为普及,我国历史上最大的方书《普济方》中,收录的熏洗方百余首;李时珍《本草纲目》中收录的熏洗、药浴方达数百首之多。清代,熏洗疗法等自然疗法得到了空前的普遍应用,尤其值得一提的是,清代外治宗师吴师机,对包括泡足在内的药浴疗法做出了史无前人的贡献。他在《理瀹骈文》一书中,对药浴、熏洗的理论基础、作用机制、辨证施治、药物选择、使用方法、主治功效,适用病症、注意事项等,均有深入而实用的阐述,他



提出了“外治之理，即内治之理”的著名论点，认为“虽治在外，无殊治内”的治疗原则，并创立整理了药浴验方 79 首，至今仍具有重要的指导意义和很好的实用价值。

1973 年，湖南马王堆三号汉墓出土的《五十二病方》一书，其中记载有雷丸药浴、泡洗治婴儿癫痫等多种病症的方法。治疗小腿挫伤的泡足方法更为独特，具体方法是将中药煎煮成药液倒入盆中，内置可以滚动的木踏脚，病人将足放入汤药中洗浴、浸泡，熏蒸时，足踩木踏脚，可随意滚动按摩足心，容器中的药液可随时增加热水，以保持有效的温度。这便是泡足方法和泡足器械的最早文字记载。

中华人民共和国成立后，随着社会的发展，科技的进步，足浴这一传统的外治法与其他自然疗法一样得到了较快的发展。特别是近 10 年来发展异常迅速，“泡足坊”“足浴中心”“足疗保健中心”已遍及城镇的大街小巷，泡足保健的方法受到广大群众的欢迎，各种多功能的泡足器也不断问世，有关泡足疗法的论文散见于各类期刊，泡足书籍也不断涌现。泡足疗法已引起中国港澳台地区、东南亚各国及全世界的关注与重视。

日本药浴(包括足部药浴)的历史也十分久远，最早上溯到平安时代(公元 9 世纪)弘法大师在京都东寺院开设了最早的药浴堂，至镰仓时代(公元 13 世纪)各寺院相继设药浴堂曾作为疗养院对市民开放。到江户时代(17 世纪初)五木(桃、柳、桑、槐、楮)八草(艾叶、菖蒲、松针、杉叶、忍冬、柚叶、车前草、无花果)等为名的药浴堂随处可见；近代盛行“端午



菖蒲浴,立夏桃叶浴,秋分松针浴,冬至柚子浴”风俗至今仍被沿用。

现代药浴以汉方理论为指导,精选高丽参、当归、川芎、番椒、桂皮、松藤等数十种天然生药精制成浴剂,适用于神疲乏力、肩周炎、腰腿痛、神经痛、关节炎、肢端青紫、冷症、痔疮等病症。对于汗疹、湿疹、冻疮及冬季肌肤粗糙、皲裂等效果更显著。

现在,随着高科技的发展,提取天然药物精华再加入保湿因子、B族维生素、维生素E和减肥酵素、香料的药浴剂应运而生,使人们在家中即可享受到药浴的芳香。

(二)足部按摩起源久远

足部按摩的起源目前有两种说法:一是起源于中国,其依据是早在新石器时代,距今约七八千年前,我们的祖先就已用砭石等器具按摩身体,从而减轻和消除病痛,而且古人大多赤足行走,就是天然的按摩。之后,在我国的医学专著《黄帝内经》《素女真经》及华佗的足心道、司马迁的《史记》、葛洪的《肘后备急方》等一些书籍中均有足疗法的记载。当然,古代的足疗法是中医学的一个组成部分,尤其是与中医按摩学、经络学有着密切的关系。那么,中国的足疗法是如何传到国外的呢?有人认为可能是在唐代昌盛时期传入日本等国家,也可能是在清朝时期外敌入侵,文献大量流失至国外……具体说法尚不一致。二是有的西方学者认为,足疗起源于埃及。例如,美国伊塞尔(Christine issei)在《反射学



的技艺、科学与历史》一书中称,1979年在埃及金字塔中发现了一幅手足按摩图画,证明在公元前2500年前后,埃及就已运用按摩手部、足部的方法来保健治病。后又流传到阿拉伯国家及欧洲一些国家。

至于足部按摩的发展,国内外均有很多的记载,现选编部分资料以供读者参考。

20世纪初,在1913年美国医师威廉·菲兹杰拉德博士利用现代医学的方法研究反射疗法,并于1917年发表了《Zone Therapy》(《区带疗法或区域疗法》),他所发现的区域不同于中医的经络分布,他认为人体可以垂直划分为10个区域,10条垂直带分别延伸到人体的双足和双手,即双足和双手分布着每个区域包含的脏腑组织、器官相对应的反射区。

20世纪30年代,美国人尤尼斯·英厄姆女士在威廉·菲兹杰拉德等研究的基础上,对人体组织器官在足部投影的反射区做了更精确的改进,并于1938年出版了《足的故事》。英厄姆女士在1945年还创办了美国第一所反射学校。

德国玛鲁卡多女士拜英厄姆女士为师,并与她一起研究和实践。1975年,玛鲁卡多女士出版了《Reflexzonarbeit am Fuß》(《足反射疗法》)。至此,足部反射区图基本确定下来,该书印数超过10万册。

据说,瑞士的修女海迪·玛萨福瑞在中国传教期间曾得到了一份中国民间流传的足部按摩图画资料,回国后整理、研究出版了《Gesund in die Zukunft Von Hedi Masafret》,后又经他人译成英文《Goodhealth for the future》(《未来的健



康》)。之后,在瑞士的医院和民间就普遍流传开来。

日本的足疗是以柴田氏的“足心道”为代表,他们是以中医的经络学说为主要理论基础进而发展起来的。当然,在日本也有西方足反射疗法的流派。日本出版了许多有关足疗的书籍,如五十岗康彦的《脚底按摩健康法》、柴田和德的《足穴健康法》。1990年,在日本东京召开的“若石健康法”世界学术研讨大会,推动了足部按摩疗法的发展。

20世纪70年代初,中国台湾的瑞士籍神父吴若石在一个偶然的机会有接触到了足疗,并亲身体验足疗治好了自己多年的关节炎,于是对这种治病方法产生了浓厚兴趣,之后回到瑞士,系统学习了足部按摩方法。最后,他又回到台湾潜心研究、实践、推广足部按摩,并请台湾的李百龄把《未来的健康》翻译成中文,改称《病理按摩法》,这为中国大陆足疗的兴起和发展奠定了基础。1982年,吴神父与台湾的陈茂松、陈茂雄兄弟成立了“国际若石健康法研究会”,致力于推广足疗事业,经研究把足部的反射区由原来的56个扩展到62个。

在吴若石的努力下,足疗由中国的台湾和香港逐渐传入大陆,他的弟子陈茂松、陈中干分别于1988年、1990年到广州、北京等地举办培训班和讲座,至此中国大陆的足疗开始盛行起来。近10年来,国内足疗事业取得了可喜的发展:

1988年,江苏海门成立了全国第一家县级脚部按摩研究会。

1990年4月,北京召开了第一次全国足部反射区健康



法研讨会。

1991年7月,全国性的民间学术团体——中国足部反射区健康法研究会在北京成立。

1993年6月,中华预防医学会足部健康法专业委员会在北京成立。它的成立标志着足部按摩正式被政府承认。中国是世界上第一个承认足部按摩的国家。

1995年10月,在哈尔滨召开了全国第二次足部健康法学术交流会。

1998年9月,在江苏省海门市召开了全国第三次足部健康法学术交流会。

1999年5月,国家劳动和社会保障部将“足部按摩师”纳入《中华人民共和国职业分类大典》,成为中国政府承认的一个职业。

2000年11月,国家卫生部职业技能鉴定指导中心颁发了《关于开展反射疗法师培训及进行技术等级鉴定的实施意见》,使反射疗法师成为卫生行业一个新的职业。

足部按摩以其自身独特的医疗和保健作用,正引起全世界的广泛重视和关注,国内外都在深入开展这方面的研究工作。

(三)足与内脏的关系

中医学认为,足与内脏有密切的关系,人体各组织器官在足部都有固定的相对应的反射区分布。经长期实践发现:若将一个人双足并拢,双足便组成一个盘曲而坐的人的图像