

刘光瑞
编著

中国民间

足浴術



四川出版集团·四川科学技术出版社

中国民间医学丛书

中国民间

足浴术

刘光瑞 编著



四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国民间足浴术/刘光瑞编著. —成都:四川科学技术出版社,2008.8

(中国民间医学丛书)

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6432 - 2

I. 中… II. 刘… III. 足 - 熏洗疗法 IV. R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 112280 号

中国民间医学丛书 中国民间足浴术

ZHONGGUO MINJIAN ZUYUSHU

编 著 者 刘光瑞
责任编辑 李迎军
封面设计 李 庆
版面设计 康永光
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 210mm × 146mm
印张 5 字数 130 千
印 刷 四川新华印刷厂
版 次 2008 年 8 月成都第一版
印 次 2008 年 8 月成都第一次印刷
定 价 12.00 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6432 - 2

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031 网址:www.sckjs.com

丛书主编

刘光瑞

丛书编委会

刘光瑞 刘少林
林 红 杨殿兴



刘光瑞先生

弘揚
造福
國粹
民衆

吳剛

二〇〇八年六月

国家中医药管理局副局长吴刚为本书题词



序

古时候的中医,习惯称为“国医”或“大国手”,其知识面较为广泛,能上知天文,下知地理,中知人事,在本行中内、外、妇、儿、伤各科无所不知,无所不晓。从种药、采药、制药、用药,膏、丹、丸、散无所不会,无所不用,这才是真正意义上的中医。而刘光瑞先生,就是这样一位名中医,学识渊博,跨行业知识丰富,医术在全国闻名,并在世界各地培养大量弟子,所以由他所著《中国民间足浴术》,更是顺理成章之事。该书博学常用,特色建树不少,让人获益非浅。

我认识刘光瑞先生,是从他研制的“足仙乐”浴足产品开始,那是在20世纪80年代第二届老年博览会上,该产品荣获金奖。本着孝敬老人、关爱亲人的角度,用“足仙乐”试一试的想法,我给家人使用了该产品,殊不知用后效果十分理想,因而我对足浴产品产生了好感,进而对足浴知识有了一些了解。古人曰“人老足先衰”这一点不假,人体到了虚弱的时候,浴足可缓解虚损;人体受到寒湿入侵的时候,浴足可解表祛寒;人体到了年老体弱的时候,浴足能让人延年益寿。“早晚烫脚,当吃补药”,《中国民间



中国民间医学丛书

足浴术》的出版,对于足浴行业来说,真是一大补品,让人读后获益匪浅。

北京仁仁通泰生物科技有限公司

徐 刚

2008 年 6 月

中
国
民
间
足
浴
术



前言

有关数千年历史的中国民间医药,蕴藏着丰富的养生理论和方法,经过千百年来临床实践的筛选和淘汰,逐渐形成了保留至今的在民间行之有效的养生手段和技法,如端午节的药熏沐浴风俗、冬至的喝羊肉汤滋补习惯等等。其中民间足浴术是流传较广、行之有效的养生手段之一。足浴术的习惯具有地域差异,具有不同特色、特征、特点和特殊的操作技法。从目前流行的民间浴足看,其主要特色是:简、验、便,适宜于第三产业大众服务和市场实践,并初步形成完整的养生保健产业规模,更易于家庭推广普及。在无特殊情况时,浴足之术无副作用,其特征是:能迅速解除人体疲劳,有病治病,无病防病健身,特别是对常见足部疾患、风寒痹痛、内脏虚衰等,有直接的康复作用。另一特点是:中国民间浴足方法内容丰富,因各地区的习俗不一样,有以治疗足病为主,有以手法点按拿捏足部消除疲劳为主,有以中草药泡洗追风祛湿为主等等。

民间足浴术的形成年代较早,甲骨文中的浴字的创立确定可以看出这一点,经过上千年的中医经络理论的发展,临床中草药浴足治病的实践,以及民间浴足养生习俗的代代相传,逐渐形



中国民间医学丛书

成了丰富多彩的足浴文化和足浴养生理论体系及操作技巧,成为大众的极好养生方法。

本书分为三章,主要在足浴的理论上、技法的创新上、足浴的广泛性上加以介绍,对提高针灸、推拿人员和浴足技师的水平有直接帮助。其中很多理论和实践技法,属重庆中医少林堂世代名医的原创医术,望各界同仁及有志之士指正。

重庆中医少林堂

刘光瑞

2008年5月20日



目 录

第一章 足源求真	1
一、足浴之源	1
1. 历代药浴民俗拾零	1
2. 足部按摩、点穴源流管窥	3
3. 足浴历史沿革探微	3
二、足浴之道	7
三、足浴之理	10
四、足之辨	15
(一) 足肤辨	15
1. 肤热与肤寒	16
2. 肤痒与肤痛	16
3. 肤癣与肤疹	16
4. 肤疮与肤裂	17
5. 肤肿与肤痿	17
(二) 足穴辨	17
1. 足趾穴与足痛点	17
2. 足掌穴与掌痛点	18



3. 足跟穴与跟痛点	19
4. 足背穴与足背痛	20
5. 足踝穴与踝痛点	21
(三) 足病辨	22
1. 望足形与摸凉热	22
2. 望足背与知酸麻	23
3. 望足底与按胀痛	23
4. 望足趾与掐隐痛	24
5. 望趾甲与看络色	24
(四) 足技辨	24
1. 先后之辨	25
2. 快慢之辨	25
3. 深浅之辨	25
4. 力度之辨	26
5. 刚柔之辨	26
(五) 足方辨	27
1. 解毒杀虫方	27
2. 清热排毒方	27
3. 润肤强骨方	27
4. 降压解疲方	28
5. 追风活血方	28
五、足之灵	29
(一) 足浴养神	29
1. 休闲	29



2. 宁静·····	30
3. 少思·····	30
(二)足浴宁志 ·····	30
1. 催眠·····	30
2. 半睡·····	31
3. 沉思·····	31
(三)足浴调心 ·····	32
1. 灵开·····	32
2. 灵悟·····	32
3. 灵升·····	32
(四)足浴通窍 ·····	33
1. 穴到意到 ·····	33
2. 痛感神感 ·····	33
3. 筋舒络舒 ·····	33
(五)足浴怡情 ·····	34
1. 情趣·····	34
2. 情缘·····	34
3. 情操·····	34
第二章 足脉发挥 ·····	35
一、足之图 ·····	35
(一)足穴图 ·····	35
1. 足太阳膀胱经穴(8 穴) ·····	35
2. 足阳明胃经(5 穴) ·····	35



3. 足少阳胆经(5 穴)	36
4. 足太阴脾经(9 穴)	36
5. 足少阴肾经(9 穴)	37
6. 足厥阴肝经(3 穴)	38
(二)足骨图	39
1. 跗骨	39
2. 跖骨	39
3. 趾骨	40
4. 足关节	40
(三)足筋图	40
1. 足腕筋经	41
2. 足掌筋经	41
3. 足趾筋经	41
(四)足肌图	41
1. 浅层肌	41
2. 深层肌	41
(五)足反射图	42
二、足之浴	46
(一)物理浴	46
1. 热水足浴	46
2. 冷水足浴	46
3. 温泉足浴	47
4. 冷热足浴	47
(二)鲜品浴	48



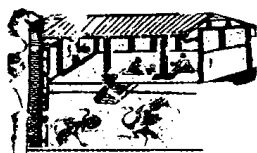
1. 鲜花足浴	48
2. 鲜草足浴	48
3. 水果足浴	48
4. 蔬菜足浴	49
(三) 食品浴	49
1. 盐水足浴	49
2. 醋水足浴	49
3. 牛奶足浴	49
4. 米糠油足浴	50
(四) 功能浴	50
1. 芳香足浴	50
2. 止痒足浴	50
3. 药酒足浴	51
4. 发酵足浴	51
(五) 自然浴	51
1. 药泥足浴	51
2. 粗沙足浴	51
3. 矿石足浴	52
4. 鸟粪足浴	52
三、足之诀	52
(一) 十养足疗歌诀	52
(二) 足部反射点歌诀	53
(三) 足部按摩常用歌诀	53
(四) 足疾早知歌诀	54



(五) 四季浴足歌诀	54
四、足之辅	55
(一) 足疾与针刺	55
(二) 足疾与贴药	55
(三) 足病与艾灸	56
(四) 足痛与火熨	57
(五) 足肿与拔罐	57
五、足之功	59
(一) 足掌功	59
(二) 足腕功	60
(三) 足趾功	61
(四) 足跟功	62
(五) 足心功	62
第三章 足技实录	64
一、常规足疗	64
(一) 基本程序	64
1. 常规足疗流程图	64
2. 常规足疗流程图解	65
(二) 基本手法	68
1. 指类	68
2. 屈指类	69
3. 掌类	70
(三) 基本原则	71



1. 整体辨证, 对症施术	71
2. 活血化瘀, 消肿止痛	72
3. 舒筋正骨, 捏肌通络	72
4. 浴足透药, 清热解毒	72
5. 扶正祛邪, 温通内脏	72
(四) 基本养生	73
1. 下肢病症	73
2. 肌筋病症	74
3. 骨骼病症	74
4. 脑部病症	75
5. 内脏病症	75
(五) 注意事项	76
1. 浴足前	76
2. 浴足中	76
3. 浴足后	77
二、中西足疗	78
(一) 基本程序	79
1. 中西足疗流程图	79
2. 中西足疗流程图解	79
(二) 基本手法	82
1. 按类	83
2. 叩类	83
3. 刮类	84
(三) 基本原理	85



1. 促进血液循环	85
2. 刺激神经反射	86
3. 人体全息胚的运用发挥	86
4. 产生“内源性药物因子”	87
5. 具有心理治疗的作用	87
(四) 基本康复	88
1. 呼吸系统疾病	88
2. 消化系统疾病	89
3. 心血管系统疾病	90
4. 内分泌系统疾病	90
5. 泌尿系统疾病	91
6. 运动系统疾病	92
7. 神经系统疾病	92
8. 免疫系统疾病	92
9. 生殖系统疾病	93
10. 感觉器官疾病	93
(五) 注意事项	94
三、民间足疗	95
(一) 基本程序	96
1. 民间足疗流程图	96
2. 民间足疗流程图解	96
(二) 基本手法	99
1. 修足类	99
2. 刮足类	100