

常见病外治疗法丛书



中国人代代相传的健康疗法



乔金英◎编著

TUJIE PAOJIAOANMO
QUBAIBING

【祛百病】

泡脚按摩

图解

现代家庭健康生活百科全书

内容简单易学 一座无师自通的「家庭医院」

一本指导足疗保健的实用全书！

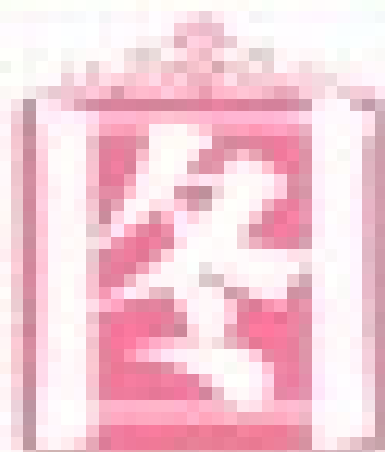
送给读者最实用、最方便、最科学的保健方法

打造温馨、舒适生活的绝密法宝！

还你一个全新健康的身体。



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



泡脚按摩

一祛百病

一学就会



张氏泡脚按摩
张氏泡脚按摩

TUJIE PAOJIAOANMO
QUBAIBING

【祛百病】 泡脚按摩



 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

图解泡脚按摩祛百病/乔全英编著. —北京:人民军医出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5091-2913-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 143077 号

策划编辑:崔晓荣

文字编辑:陶涛

责任审读:张之生

出 版 人:开学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290; (010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:www.pmmp.com.cn

印·装:北京洲际印刷有限责任公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:13.25 字数:181 千字

版、印次:2009 年 9 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数:00001~12000

定价:25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



本书首先介绍了足部经络和足部穴位的相关知识,日常泡脚按摩进行足部保健的方法,重点向读者介绍了常见内科疾病的泡脚按摩疗法、常见皮肤病的泡脚按摩疗法、常见小儿疾病的泡脚按摩疗法、常见妇科疾病的泡脚按摩疗法、常见五官疾病的泡脚按摩疗法以及常做足部保健有益健康等内容。同时还向读者介绍了各种疾病泡脚用药物及煎取方法、按摩手法。全书图文并茂,语言简练,通俗易懂,实用性强,能使广大读者通过足浴按摩进行疾病的预防和治疗,已达到强身健体延年益寿。

世途艰难步在先

前程远大脚为重

前言

QIANYAN

随着人们生活水平的提高，人们越来越重视生活质量，怎样生活得更健康、怎样用最简单的方法获得健康是人们比较关注和追求的。而泡脚按摩疗法是中医学中既古老而又有效的外治疗法，是中华传统医学中的瑰宝。中医学认为：“足乃六经之根”，是人的“第二心脏”。足部是全身的缩影，分布着全身相应组织、器官的穴位，是治疗病症的主要部位。泡脚疗法既可治疗局部病，也可治疗全身病。经常泡脚，还可起到保健作用。泡脚疗法是采用药物煎汤，将双足浸泡、洗浴来治疗疾病的一种疗法。在浸泡过程中，除了水的浮力作用、水的液体微粒运动对足部的摩擦作用之外，主要是水的温热作用、药物的外治作用和足反射区作用。泡脚具有温水足浴、药物外治及足反射区刺激三种作用，三种作用可以互相影响。温热的药物易从皮肤、腧穴和呼吸道吸收，发挥药物的治疗作用。泡脚可作为内病外治的疗法，也可作为多种皮肤病疾患的洗浴。药浴时借助药力和热力，可以疏通经络，调和气血，达到祛除邪毒的目的。现代医学认为，泡脚时水的温热可以促进血液循环、促进新陈代谢，而药物可从皮肤上的汗腺、皮脂腺渗透吸收，从而发挥治疗作用。

《图解泡脚按摩祛百病》一书便是根据泡脚术的这个特点，迎合现代最流行的泡脚观点，用最自然、最安全的方式，传输了这样一种健康的生

活理念。介绍了适于内科、外科、儿科、妇科及皮肤科等疾病的泡脚按摩疗法。泡脚对消除疲劳，改善睡眠，治疗神经官能症也有很好的疗效。泡脚可以促进全身的血液循环和新陈代谢对美容健体有很好的促进作用。全书图文并茂，语言简练，通俗易懂，实用性强，十分适合家庭对疾病的防治及个人养生保健，达到防病健身的目的。

生活中，无论是疲累，还是心情不畅，不妨准备一盆热水，对照着《图解泡脚按摩祛百病》，让温畅的足底风光，彻底赶走一天的疲倦，还给自己一个美好的夜晚。

编 者

2009年7月



一、“足”够健康,身体健康

脚与人体健康的关系非常密切,传统中医认为“上病取下,百病治足”。例如刺激脚底的涌泉穴可治疗高血压、失眠、眩晕、头痛等病症,而刺激内庭穴则可治疗胃痛、腹痛、消化不良等病症。因此,我们的脚够健康,我们的身体才健康。

足是人体的“第二心脏” / 1

从足看健康 / 8

足部经络与健康 / 12

了解足部穴位 / 15

泡脚按摩有益健康 / 23

二、泡脚按摩要讲究方法

泡脚是有方法的,胡乱泡脚而不讲究方法,会对我们的脚造成

一定程度的损伤进而使我们的健康受到损害。所以我们要了解泡脚应准备哪些必要工具、适合泡脚的药材等；掌握好泡脚的步骤，不能马虎大意。

家庭泡脚必备工具与药材 / 27

泡脚的基本原则 / 33

家庭常见泡脚方法 / 36

泡脚禁忌证 / 37

足浴按摩的基本手法 / 39

三、常见内科疾病的泡脚按摩疗法

日常生活中，常见的内科病有腹泻、咳喘、感冒、胃痛、肾炎、水肿、胃肠类疾病等。根据中医外治疗法的理论，使用中草药熬制泡脚药水，进行足浴按摩保健。对这些疾病的预防和治疗有很好的作用，从而达到内病外治，舒筋活血恢复健康之目的。

下面是各种疾病的泡脚按摩方法。

腹泻的泡脚按摩疗法 / 47

咳喘的泡脚按摩疗法 / 49

感冒的泡脚按摩疗法 / 54

头痛的泡脚按摩疗法 / 56

胃痛的泡脚按摩疗法 / 59

水肿的泡脚按摩疗法 / 60

失眠的泡脚按摩疗法 / 62

汗脚的泡脚疗法 / 65

- 腰痛的泡脚按摩疗法 / 66
- 慢性结肠炎的泡脚按摩疗法 / 69
- 急慢性肾炎的泡脚按摩疗法 / 71
- 尿毒症的泡脚按摩疗法 / 74
- 高血压的泡脚按摩疗法 / 77
- 早期动脉硬化的泡脚按摩疗法 / 81
- 中风后遗症的泡脚按摩疗法 / 83
- 痛风的泡脚按摩疗法 / 86
- 风湿性关节炎的泡脚按摩疗法 / 88
- 类风湿关节炎的泡脚按摩疗法 / 91
- 膝骨性关节炎的泡脚按摩疗法 / 95
- 肛裂的泡脚按摩疗法 / 97

四、常见皮肤疾病的泡脚按摩疗法

疖病、黄水疮、冻疮、皲裂、各种癣、丹毒等，都是常见的皮肤性疾病。泡脚按摩疗法是通过利用不同药剂的刺激作用，对此类病症有较好的预防和治疗作用。

- 湿疹的泡脚按摩疗法 / 100
- 冻疮的泡脚按摩疗法 / 102
- 疖病的泡脚按摩疗法 / 106
- 带状疱疹的泡脚按摩疗法 / 108
- 老年性皮肤瘙痒症的泡脚按摩疗法 / 110

五、常见小儿疾病的泡脚按摩疗法

由于小儿脏腑虚弱,感受力敏感等原因,疾病治疗时可能需要承受更大的伤痛。使用泡脚按摩的方法治疗小儿常见疾病,可以让小儿身体在无需承受较大伤害的情况下逐渐恢复,大大减轻了父母和小儿的痛苦。

- 小儿发热的泡脚按摩疗法 / 113
- 小儿夏季热的泡脚按摩疗法 / 117
- 小儿咳嗽的泡脚按摩疗法 / 120
- 小儿呕吐的泡脚按摩疗法 / 122
- 小儿肺炎的泡脚按摩疗法 / 124
- 小儿腹泻的泡脚按摩疗法 / 126
- 小儿腹痛的泡脚按摩疗法 / 129
- 小儿流涎的泡脚按摩疗法 / 131
- 小儿便秘的泡脚按摩疗法 / 133
- 小儿遗尿的泡脚按摩疗法 / 135
- 尿布皮炎的泡脚按摩疗法 / 138
- 小儿反复呼吸道感染的泡脚按摩疗法 / 140
- 小儿瘙痒性皮肤病的泡脚按摩疗法 / 142
- 直肠脱垂的泡脚按摩疗法 / 144

六、常见妇科疾病的泡脚按摩疗法

女性生理系统的特点,很容易受到各种细菌的侵扰,造成妇科

炎症,且容易复发,给工作和生活带来诸多不便,甚至埋下更多的健康隐患。通过泡脚、足部按摩保健进行调养,来增强身体的抵抗力,提高免疫力,缓解女性因妇科疾病带来的烦恼。

- 痛经的泡脚按摩疗法 / 148
- 带下病的泡脚按摩疗法 / 151
- 预防妊娠中毒症的泡脚按摩疗法 / 154
- 产后发热的泡脚按摩疗法 / 156
- 产后恶露不净的泡脚按摩疗法 / 157
- 产后遗尿症的泡脚按摩疗法 / 159
- 外阴部炎症的泡脚按摩疗法 / 161
- 滴虫性阴道炎的泡脚按摩疗法 / 163
- 子宫脱垂的泡脚按摩疗法 / 166

七、常见五官疾病的泡脚按摩疗法

按照中医理论,体内脏腑的病变可以直接在五官上表现出来。针对五官不同的病症,现将对几种常见五官疾病的足浴按摩疗法的方法,一一列举出来提供给读者。

- 痤疮的泡脚按摩疗法 / 169
- 睑腺炎的泡脚按摩疗法 / 172
- 酒渣鼻的泡脚按摩疗法 / 174
- 慢性鼻炎的泡脚按摩疗法 / 176
- 鼻出血的泡脚按摩疗法 / 178
- 口疮的泡脚按摩疗法 / 180

八、常做足部保健有益健康

俗语说：人老腿先老，要想保持身体健康并达到最理想的状态，就要保持腿脚的健康。而要想使腿脚健康，除泡脚外，适量、正确的腿脚运动也是可取的。我们可以采取最简单的行走方法来保持健康，也可以按摩我们的脚底来保持健康。

大步走有益健康 / 183

不同病症，不同行走方式 / 185

改正不正确的行走姿势 / 186

按摩脚促健康 / 189

足部按摩细则 / 192

附 录 A： / 196

一、“足”够健康，身体健康

脚与人体健康的关系非常密切，传统中医认为“上病取下，百病治足”。例如刺激脚底的涌泉穴可治疗高血压、失眠、眩晕、头痛等病症，而刺激内庭穴则可治疗胃痛、腹痛、消化不良等病症。因此，我们的脚够健康，我们的身体才健康。

1. 足是人体的“第二心脏”

中医素有“腿勤人长寿，脚健人身壮”的说法，认为足部在人体健康中起着至关重要的作用。按照中医理论，人体各组织器官的健康状况，都可以在足部找到相应的反射区，而且足部的每一个反射区都与其相同名的器官有相似的生物学特性，因此足部也被形象地称为“人体第二心脏”。

心脏之所以在人体健康中起着举足轻重的作用，主要有两个原因。一是由于心脏有强劲的压力，是人体血液循环的关键性中枢；二是因为心脏所处于人体的位置，恰是人体的重心，按照中国传统“心头一把火”的观点，心脏是身体所有能量的来源。然而，随着医学的发展，足部在人体血液循环中的重要作用也逐渐被挖掘出来。

血液循环担负着输送和排泄的任务。人体各器官组织所需的氧气和营养物质，从组织中运出二氧化碳等代谢所产生的废物，以及经由肾脏、肺脏和皮肤等排出体外的功能，都是通过血液循环完成的，可以说，血液循环是人体的能源管道。在身体位置上，足部处于全身最低的位置，距离心脏较远，但是运输身体血液的各经络却必经这里。并且重要的是，由于心脏压力至足部时已经减小，血液流经足部的速度最慢，再加上地心引力作用，静脉血液中很多的“杂质”，如酸性代谢产物、未被利用的钙和其他金属离子以及大分子有机物质等，很容易沉积于足底。日积月累，足底处就会积存许多废物，甚至是有毒物质。这些有毒物质刺激相关反射区，通过神经反射造成对该相应器官的恶性刺激，甚至导致该器官的功能异常。

然而，通过血液循环在足部运行的原理，人们逐渐发现了足部某些区域的变化与身体某个器官功能之间的联系，因此建立了不同器官在足部的反射区，根据反射区变化可以判断相应器官的病痛。

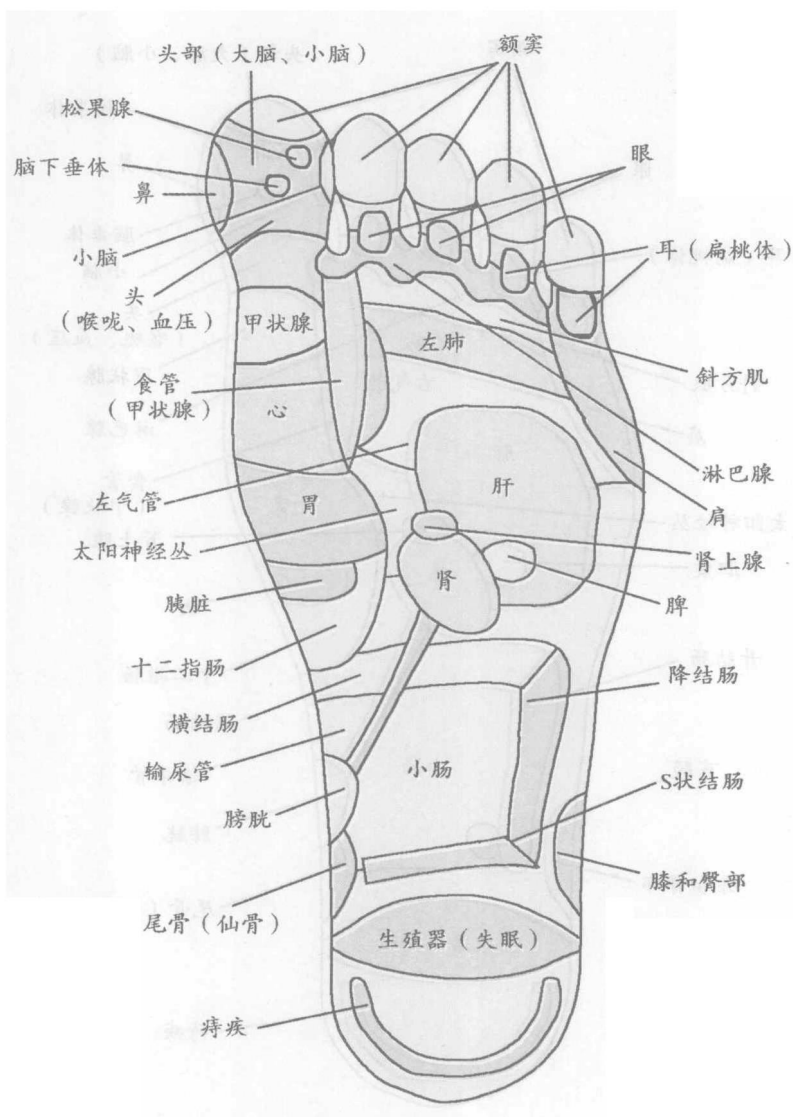
另外，足部中有人体大部分的末梢神经，而刺激或接近身体表面的末梢神经，神经会产生兴奋，并传至内脏和大脑中枢。这时，神经的新陈代谢也会活跃起来，兴奋传至大脑、内脏后，自主神经也会活跃起来。特别是刺激离内脏、大脑最远的足部肢端部分时，传导距离较长，更长的神经系统被激活，更容易提高身体抵抗能力和自我免疫能力。

因此足浴可以说是促进血液循环压力的“人体第二心脏”。

足部反射区位置与器官的联系

双足大脚趾趾腹是头部、大脑的反射区，关联着高血压、脑血管病变、脑外伤综合征、头昏、头痛、头重、失眠、视觉受损、神经衰弱、神志不清等病症。其中右侧大脑半球的反射区在左足，左侧大脑半球的反射区在右足。

双足大脚趾靠尖端约1厘米的范围及其他各脚趾尖端肉球部，是前额的反射区。主关联中风、脑外伤综合征、鼻窦炎、头痛、头晕、头重、失眠、发热及眼、耳、鼻、口等疾患。其中右侧前额反射区在左足，左侧前额反射区在右足。



左脚足部反射图 (1)

双足大脚趾趾腹根部，靠近近节趾骨腓侧处是脑干、小脑的反射区，主关联脑外伤综合征、脚中瘤、高血压、失眠、头晕、头痛、肌肉紧张、肌腱及关节等处的疾患。其中右侧小脑的反射区在左足，左侧小脑的反射区在右足。