

快乐足浴

足疗是中国医学的重要组成部分,它是在漫长的医疗实践中,经历医家的共同努力所创立的独特疗法之一。

足部按摩又称足部推拿,足穴按摩,是运用一定的推拿按摩手法或借助于推拿按摩工具[如针灸,按摩棒等],作用于人体膝关节以下,主要是足部的病理反射区或经穴、奇穴等部位,以增强调节阴阳,调和气血,调节脏腑的功能,起到扶正祛邪,疏通经络等作用,从而达到养生保健,防病治病的一种治疗方法。:[凡物之本,必在足下。]病由足生, [人之足犹如树之根,足痊则治全身]足通过经络与脏腑密切联系,足部存在着与人体各脏腑组织器官相应的固定对应区,采用推拿手法给予刺激,可达到治疗疾病,预防疾病和养生保健的目的。经过长期的探索和总结,由足部的刺激疗法演变化为足部按摩法,足部贴敷法,足部熏浴法等一套足部疗法。此法易于掌握,人类乐于接受,方便舒适,效果显著。

足部探秘

双足在人类的生产和发展过程中起到了关键的作用。人类站立行走促进了大脑的发育,使人摆脱了低级的境界,成为万物之灵。双足由52块骨骼,66个关节,40条肌肉和200多条韧带组成,是人体重要的运动和负重器官,承受着人体的全部重量,是人体的重要的组成部分,是人体健康的基石。足部分布着丰富的毛细血管,淋巴管和神经末梢,有66个穴位,70多个反射区和70多个与脏腑相关连的敏感点,与人体五脏六腑和大脑组织密切相关。又因双足处于人体最低位置,远离心脏,并受地心力的影响,血液供应少,血流缓慢,极易受邪气的侵袭,导致疾病。通过足部按摩可促进足部血液循环,利于血液的回流增加回心血量,故足有人类[第二心脏]之称。

足的型状

(1)

正常足型:足背曲线柔和,丰满,指头圆润,足趾整齐柔软有弹性;指甲光亮透明,甲色红润;足弓正常,弧度匀美。是经历充沛的象征。

(2)实型足:五趾向中间靠拢,拇趾外倾弧度适当,且紧并第二趾。表明机体抗病能力强。

(3)鼓型足:足大趾短窄,二趾突出,各趾明显向心歪斜,足中部鼓宽,足呈钝梭型,甲色不均匀。长见于慢性病变。

(4)散型足:五趾向外散开不能并合,足部整体显瘦小,足趾甲泛白,透明度降低,足弹性不强,掌弓下陷,掌垫扩大。多预示机体抵抗力差。

(5)枯型足:足部皮肤干燥,骨形突出,趾甲无华,甚至指甲产生折皱或重甲。多提示营养不好。

(6)翘型足:大趾上翘,其余四趾向下扣,足背部可见青色血管浮露,趾甲厚而无华,足大趾下掌垫加厚。常见于脑力劳动者。

足部骨骼组成与足部经络

人体足部骨骼包括跗骨,跖骨,趾骨三部分,每只足共有26块骨。(1)跗骨:较粗大,位于足的后半部,分为前,中,后三列,共有七块。(2)跖骨:位于跗骨之前,趾骨之后,共五块,由内向外依次为第一至第五跖骨,构成足掌部的前半部。(3)趾骨:共有14块。拇趾有两节趾骨,即近节趾骨与末节趾骨;其余各趾有三节趾骨,即近节,中节和末节趾骨。

足部分布6条经脉,分别是三阴经和三阳经。三阴经起于内侧;分别为足太阴脾经;足厥阴肝经和足少阴肾经。三阳经止于足外侧;分别为足阳明胃经;足太阳膀胱经和足少阳胆经。

足部常用的保健疗法

足部按摩疗法:包括足穴及足部反射区两种方法。穴位是一个点,它存在于经络的循行线上,多用针刺。按摩一般多利用手指,指尖的面积是针尖的几百倍。因此足部按摩多使用区域反射疗法。

足部反射区疗法起源于足穴按摩.后来传到西方,经过长期实践验证,在其基础上加以发展,在欧美形成了反射区疗法.它是由美国威廉-

菲特兹拉德博士首先提出的,后来由德国的玛鲁卡多女士研究验证,使其更加准确完善.从而确立的足部反射区疗法.

足部薰浴保健包括足部熏蒸法和足部洗浴法.薰浴法可以通过皮肤吸收,能扩张血管,促进血液循环,增强组织代谢.熏蒸法又称蒸气疗法或中药蒸气浴,是利用药液蒸气进行治疗的方法.洗浴法又称浸洗法,是用药物水煎液,浸洗双足.从而达到以上的作用.洗浴时温度以保持在40度左右为宜,小心烫伤.洗浴后要用干毛巾擦干以免受风寒.

按摩保健的原理

按摩是利用神经末梢,血液循环,经络来传导.足部表面和内部有丰富的毛细血管和与人体各器官相关联的反射区和敏感点.任何器官有病变都可以在相应的反射区和敏感点产生变化.例如按摩足部某一反射区通过神经反射作用与其相关器官或部位发生联系,该部位如果是肌肉组织可能会改变其收缩功能.因此按摩足部反射区产生较强的刺激,可以阻断相应器官原有的病理冲动引起一系列的神经体液调节,激发人体的潜能,调节机体的免疫力和抗病能力,调节体内失衡状态使人体向着正常水平的方向变化.

足部处于人体的最低位置距离心脏较远,血液流经此处速度最慢,静脉血液中很多<杂质>例如酸性代谢产物,未被利用的钙和其他金属离子及大分子有机物质,容易沉积在脚底.有毒物质刺激相应的反射区,通过神经反射造成相应器官的恶性刺激,导致该脏腑功能异常.足部按摩可以引起毛细血管扩张血流加快,促进静脉血回流改善微循环,加快新陈代谢.按摩通过神经传导刺激相应的器官,增强其器官的排泄功能.促使有机物质排除体外.再着通过经络学使人体气血通常达到阴阳平衡.所谓经络是中医认为,再人体内存在着一个经络系统,此系统可以将人体脏腑组织器官联系成一个有机的整体.

足部按摩的禁忌症

足疗按摩可以调节人体机能,效果也比较显著.但仍有其局限性,并非所有病症多合适.但是在康复期间可以使用.

- (1) 各种严重出血性疾病.如子宫出血,消化道出血等.因为足疗按摩有促进血液循环的作用.
- (2) 年龄过大,体质极虚弱,耐受力差.如严重心脏病及肝,肾等器官功能严重障碍.
- (3) 妇女妊娠期,月经期禁忌足部按摩,以免引起流产或月经过多.
- (4) 一些外科手术适应症者.如急性阑尾炎等.
- (5) 各种传染性疾病.如肝炎等.
- (6) 足部皮肤溃烂,出血,传染性皮肤病以及下肢静脉炎或血栓者.
- (7) 空腹时禁忌足部按摩,一般在饭后1-2小时在开始按摩.

足底部反射区

定位规律.人体个组织器官在双足反射区的位置是按照本身实际位置上下,左右,前后非常精确的排列着.双足并拢在一起,在足底就可以反映出人体个部分的全息图.如同屈腿盘坐的人体.足部反射区的排列规律可概括为,头部与脚趾相对应,趾相当于头部,大脑,小脑,延脑,脑垂体的反射区.五个足趾端都有额窦的反射区.胸部与脚掌的前半部相对应,腹部与脚掌的中部相对应,盆腔部同脚跟相对应.如把人从鼻尖到肚脐划一条中线,这条线把人分成左右两半,脊柱居中,故占据足内侧.从上到下是颈,胸,腰,骶和尾骨.上下颚,鼻,气管,膀胱,子宫,尿道,肛门等都是中部器官,也在足内.人的心和脾再左侧,故反射区在左足.肝脏和胆囊的反射区在又足.胃,胰脏,十二指肠再足内侧.小肠,大肠反射区双足都有.