



足浴概述

足浴是一种从人体系统中排除毒素的替代疗法，它起源于1600多年前的一个日本传说，它是根据一群体弱多病的朝圣者和僧侣的叙述发展而来。

一天晚上，在一座深山中，这群人十分疲惫，终于找到一个可以休息下来的地方。这些人发现有一股温泉从他们准备搭建窝棚的石头旁边汩汩流出，临睡前，有把脚放进温泉中以缓解疲劳。第二天早上醒来的时候，他们发觉比以往任何时候都更健壮。这群人终于得以完成他们的朝圣之旅，并且医生告诉他们，他们的病都痊愈了。

这种具有神奇治愈力的传说一个村一个村地传播开来，成千上万的人沿着朝圣者的相同路线而来，后来有名医发现，是足浴富有疗效。从那时起，术语“足浴”或日文“Ashiyu”诞生了。

根据中医理论，足是人体的第二心脏，六经（肝，胆，膀胱，肾，脾，胃）都通达到脚。外寒是由脚底向身体内部侵入，因此睡前洗脚有助于温经驱寒。温水泡脚有助于改善身体血液循环，新陈代谢和帮助五脏六腑增加能量，同时排除毒素。

- 春天足浴有助于阳气升发。
- 夏天足浴有助于去湿除热。
- 秋季足浴有助于洁肠润肺。
- 冬天足浴有助于提高耐寒能力。

肝经和脾经经过大脚趾，胃经经过第二趾，胆经经过第四趾，膀胱经经过小趾，肾经经过中趾。因此，按摩脚趾会改善人体的健康状况。

出汗意味着能量代谢通道没有阻塞，然而流汗过多因为消耗过多的能量也不宜。通常情况下，人体将于大约20分钟时开始流汗，但对那些有能量代谢问题的人可能需要更长的时间。

研究表明，泡脚时增用草药，将有助于提高疗效，对健康者有增强机体免疫力，延缓和预防疾病的功效

注意: (1) 第一周每天使用相同处方一到两次，一周后每三天一次。

(2) 避免在空腹或饭后立即足浴。

(3) 足浴后八小时内不要冲凉。

(4) 服药者，怀孕或哺乳妇女，请遵照您的健康专家的建议。

(5) 暖足浴必须覆盖脚和脚踝，最好高达膝盖，温度范围为从100 ° 至115°F [43°C-46°C]

(6) 对于那些患有糖尿病、高血压和外周动脉疾病者，不建议使用此足浴。

您可以参考采用足浴的补救措施,这可以在食谱及补救措施页的类别：[补救措施：应用栏中查到。](#)

