

# 足浴盆

足浴盆已涉及日常生活，足浴器涉及日常生活，大有普及到千家万户的趋势。每天坚持“热水足浴”，舒筋通络，和气活血，调节和平衡人体分泌，舒展紧张神经，活跃末梢神经，延缓人体衰老，更有效预防人体各种血管疾病。人体各脏器官在手足部均有其相对应的反射区，反射区是神经的聚焦点，每一点都和身体某器官有关连，运用机械物理方法刺激这些反射区，使得发射区和身体相关器官的血液循环得以改善，身体的每一个器官都依赖血液循环维持正常的功能。血液带来的营养、氧气、荷尔蒙、抗生素以及其它物质，通过循环带走废物及排出有毒物质。身体某器官受到伤害或感到不适时，通过反射区加适当刺激可加快人体血液的良性循环，可以调节人体各部位的机能，取得防病各调理自我保健的效果。刺激这些反射区使用的是纯粹的物理反射方法，主要是用机械物理方法，针对相应的反射区施加轻重不同压力的方法，结果是引起人体的某种生理变化，亦即使某种失衡的不正常状态，得以恢复正常的协调状态，从而起到调理亚健康等不适症状，起到养生保健预防疾病的作用。

足浴盆分类：

- 1.按结构划分：单体式、分体式
- 2.按水深分：低水位、中水位、高水位

足浴盆结构特征

足浴盆，包括盆体，其特征是盆底内表面均匀设有若干相互间隔的半球形凸起。

足浴盆作为一种通过水+电的工作原理，替代传统的脸盆泡脚！因为是水+电的工作原理，难免会有导电的可能性。市面上看到的所有足浴盆都是一体式的。所以，从结构上分有：一体式、分体式两种。一体式是水电在一起，安全没有分体的好。分体的采用蒸汽加热，水和电完全分离。没有任何漏电隐患。

功能功能强大

足浴盆在普通泡脚的基础上，增设了许多保健功能：冲浪按摩一直按摩您的足底穴位，促进血液循环；振动按摩使让您的双脚和小腿消除酸痛疲劳；气泡按摩让双脚如在进行温泉浴；双脚来回搓动盆底的搓脚按摩轮进行足底按摩，舒适有效；另外，臭氧功能还可以来除菌除臭。

加热方式

- 1.玻璃管加热，通过水泵循环通过发热的玻璃管达到加热的效果，也是市面上最常见的，基本上所有厂家都会使用，加热快，安全性能稍高，也有安全事件的发生，如朗欣特于上海，皇威于杭州。
- 2.PTC 加热，这种加热方式是发热管外套一绝缘体直接位于水中，这种加热方式极易发生安全事故，加热最慢。很多小厂家常用。
- 3.蒸汽加热，通过蒸汽致水加热，与澡堂的加热原理一样。它的速度比玻璃管稍慢，比 PTC 快。最大的好处就是水中无任何通电体，完全杜绝安全隐患。

操作方便

足浴盆的操作设计非常人性化，有定时定温、自动恒温、自动排水、遥控操作、过热保护、灵活移动脚轮等辅助功能。让您更方便更安心地享受泡脚的效果和乐趣。

使用安全

足浴盆采用高科技石英管绝缘加热，杜绝断电危险；采用程序控温、可复式温控器、强制温

控器来控制水温，防止水温过热烫伤。健康足浴盆，真正买的放心，用得舒心。

编辑本段使用事项使用指导

水温达到 37 度左右的时候，将脚放入水中，然后让浴水逐渐加热至 42 度左右即可保持水温，浴足时水通常要掩过踝部，且要常搓动，浴足时间不要少于 30 分钟，40 分钟较适宜，这是普通热浴足方法。还有重要热浴足方法：根据使用者的需要，每次足浴前先在水里放入煎煮过的药液，然后按普通热浴足的方法进行。如何选购一个好的足浴盆是所有想购买足浴盆朋友最关心的问题？首先给大家介绍一下足浴盆的功能

1、自动加热保温——足浴按摩器采用节能流水直热式，可有效控制、保持人体感觉舒适的水温，开机后可在 35~50℃之间随意调节，到达您设定的温度。自动保持恒温状态，使您尽情享受足浴按摩器带给您的舒适。

2、气泡冲击按摩——足浴按摩器的气泡槽能放出大量气泡冲击足底各个穴位，促进血液循环，起到按摩保健作用。

3、振动按摩——足浴按摩器底部设有振动电机和上百个按摩粒子，开机后高频振动，可充分刺激脚部穴位，促进血液循环，改善新陈代谢，提高睡眠质量，消除疲劳，增进健康，提高抗病能力。

4、水流冲击按摩——足浴按摩器前侧有水柱喷击，冲击脚部穴位，起到缓解肌肉紧张和柔性按摩作用，改善足部微循环，促进身体健康。

5、臭氧去除脚气、脚臭、脚癣——足浴按摩器可产生臭氧气泡，溶解于水中，用含有活氧的水泡脚，可杀除脚上的各种细菌，您的脚自然就不会生脚气了。

6、红外线按摩——缓和肌肉紧张，促进血液循环，改善新陈代谢。

7、磁保健——足浴按摩器底部装有永久磁石，形成低磁场网络覆盖足部，磁场渗透足部穴位，能产生多种效应的综合作用，促进保健效果。

8、自动排水功能——使用后，可自动将存水排放。您可以按照自己的需要选择含以上功能的足浴器。

9、电动按摩功能。 足浴盆

10、电子脉冲功能。

使用卫生

从卫生上来说，一体式的不如分体式的卫生。

一、必须在桶内有水的情况下操作

二、插头从电源插座插上去或拔掉时，请务必擦干净手上的水后谨慎使用；

三、足浴是要注意温度适中（最佳温度在 40-45℃），防止水温过高烫伤皮肤，尤其是昏迷、生活不能自理者；

四、足浴的时间在 30-40 分钟左右为宜，足浴过程中经常活动双脚；

五、饭前饭后 30 分钟不宜进行足浴，由于足浴时，足部血管扩张，血容量增加，造成胃肠及内脏血液减少，产生疼痛和不舒适，影响消化；

六、足药浴使用时，有些药物要用纱布包住过滤后放桶内使用，以防堵塞过滤网；

七、足药浴所用外治药物，剂量较大，有些药物尚有毒性，故一般不宜入口，应足药浴使用完毕后，洗净患处及双手、拭干；

八、有传染病肌肤患者：应注意自身传染和交叉传染的可能，同一家庭成员，最好各自使用自己的浴盆或进行多次清洗杀菌，以防止交叉感染或传播传染病；

九、在进行足浴时，出现头晕、炫目：缘于足部及下肢血管扩张，血容量增加，可引起头部急性贫血，出现上述症状时，可用冷水洗足，使足部血管收缩，血流充分流向头部，消除头部急性贫血，缓解症状；

十、有出血等症候患者，不宜足浴；

十一、应经常性检查，清洗过滤网，以免水流不畅，严禁堵塞进水口过滤网；

十二、严禁用汽油、酒精等化学物品擦拭、清洗桶体；

十三、切勿在中足浴过程中站立，勿让小孩在桶内洗澡；

十四、小孩在使用时，应在成年人帮助下应用；

十五、使用结束请把功能全部关闭，拔掉电源插座（严禁湿手插、拔电源插头）；

脚部是人体经络汇聚的地方之一，人体各器官均在脚部有特定的反射区，足部反射按摩疗法是中华医学的宝贵遗产，有着 3000 多年的传统历史，它通过刺激人体各器官在双足中相对应的穴位，产生神经反射，激活感应器官的功能，增强血液循环、调节内分泌失调、平衡血压、对高血压、脑血栓、咳嗽、哮喘、腰腿痛、风湿、肾寒、胃寒、痛经、感冒、失眠、发烧、糖尿病、外科静脉屈张、脉管炎、骨伤科的足跟家刺、踝部关节炎、风湿性关节炎，使用后都能起到增强血液循环，很好的辅助疗效，故对脚部按摩和刺激，能激发人体潜在的机能，调整身体失衡的状态，舒缓全身紧张，达到防病治病的效果，有自我保健和延年益寿之功效。在用的过程中可以配一些中药熬成汁倒在水里一起泡。效果不错。如：

糖尿病性趾端坏死用药：川桂枝、生附片各 50 克，紫丹参、忍冬藤、生黄芪各 100 克、乳香每剂药各 24 克。

用法：以上药用 5000 克水煮，用文火煮沸后再煎 20 分钟，去渣后混入温水内用足浴盆浸泡双足 30 分钟，每剂药可反复使用三次。

使用禁忌

- 1、不可运用 220V 以外的电压。
- 2、足浴时不超过 60℃ 的热水直接浇，避免温度过高灼伤皮肤。
- 3、不要用湿手操作机器，机器将不靠近火源。
- 4、很长一段时间，或外出时，拔下电源插头。
- 5、泡脚时水位必须达到产品内部的等级范围。
- 6、禁止站立在足浴盆上。
- 7、如果使用的药物中，请放置到包装袋使用。避免药物阻断过滤网。
- 8、对热不敏感或儿童，残疾或弱智的人必须是正常的或者成人监督下的产物。
- 9、不要拆卸和改造维修的产品。
- 10、禁止泡脚水的使用。
- 11、足浴盆参与，在酸性，碱性腐蚀或与物质粒子。
- 12、如果足浴盆出现泄漏的液体，你不能继续使用。
- 13、每次使用后清洗机，记得拔掉电源插头，倾倒干净的水多，以免触电。

使用人群推荐人群

正所谓“寒从脚下起、人老脚先衰”，足浴对以下人群尤其重要，推荐使用人群如下：

- 1、睡眠不良、体虚、畏寒者
- 2、贫血、静脉曲张及其他心脑血管疾病患者
- 3、肾虚、胃寒者
- 4、内分泌不良、微循环不畅、少出汗者
- 5、长期站立、久坐或用腿工作者
- 6、四肢寒冷或生活在寒冷地区者
- 7、关节、骨骼、颈椎病患者
- 8、疲劳、精神紧张、皮肤干燥等问题者

不推荐

- 1、心脏疾病患者，孕妇，小孩(应在下使用)；

- 2、脑出血治疗中;
- 3、出血性疾病, 败血症患者;
- 4、温度感应迟钝(应控制温度, 避免烫伤), 是不适合足浴。
- 5、严重的心脏疾病的患者;
- 6、足有炎症, 皮肤疾病, 创伤或烧伤的皮肤;
- 7、严重血栓患者;
- 8、温度传感昏迷;

### 抗菌原理

阻止足浴器中细菌危害的根本途径是针对细菌进行的抗细菌处理, 从而阻断足浴按摩器中产生细菌的源头, 这样才能更全面有效的促进脚部健康。抑菌足浴器中的金属离子接触微生物使微生物蛋白质结构破坏, 造成微生物死亡或产生功能障碍。当微量金属离子接触到微生物的细胞膜时, 因细胞膜带负电荷而与金属离子发生了库仑吸引, 使两者牢固结合, 即所谓的微动力效应 (Oligodynamic effect) 导致金属离子穿透细胞膜进入微生物内与微生物体内蛋白质上的巯基发生反应, 使蛋白质凝固, 破坏了微生物合成酶的活性, 并可能干扰微生物 DNA 的合成, 造成微生物丧失分裂增殖能力而死亡。此外, 银离子还可以破坏微生物电子传输系统、呼吸系统、物质传输系统。由于金属离子一般负载在缓释性载体上, 在使用过程中具有抗菌性能的金属离子逐渐释放, 而在低浓度下抗菌金属离子就有抗菌效果, 因此通过抗菌金属离子的释放, 无机抗菌剂可发挥持久的抗菌效果。

滋菌原理细菌主要是在环境中附着, 加之足部分泌的汗液、皮脂和脱落的皮屑等粘附在足浴器表面和槽内, 虽然通过冲洗、清洁会清理掉大部分, 但残留的细菌诸如革兰氏阳性菌、革兰氏阴性菌以及古细菌等会以惊人的速度繁殖。细菌的生存和繁殖需要水分、氧气、二氧化碳、矿物质和营养物质以及合适的温度。普通的足浴器则具备了上述细菌所需要的条件, 导致细菌滋生。

这些细菌中, 小部分对人体无害, 但绝大部分是致病或条件致病菌。如此高密度的微生物在足浴按摩器内, 而且含有大量的害菌, 对人体, 对脚部的危害是可想而知的。虽然经常性的使用日晒的方式可以减轻微生物危害, 但无法根除并非常牵扯精力, 而且严重影响足浴按摩器的使用寿命

### 注意事项

- 1.使用足浴盆之前, 应将机器安置水平位置, 最好能固定插头, 固定位置使用。
- 2.原则上每天使用 2 次, 早、晚各一次, 每次 30 分钟, 水温以 42℃为宜, 连续坚持足浴 1-2 月后, 您会惊喜地发现平时的好多症状在不知不觉中消失。
- 3.热浪足浴时, 全身毛孔呈开放状态, 所以请勿让电扇或空调冷气吹向身体, 以免导致风寒。
- 4.每次使用足浴时, 该机将加速体内新陈代谢, 排除毒素、废物、全身汗腺打开, 以致出汗, 请多喝水, 一般使用前, 后各饮 250ml 温开水。
- 5.在开启气波、臭氧功能浴足时, 水中的污垢会囤积在机器内壁, 使用完毕后一定要擦干净。
- 6.饭前、饭后一小时以外浴足比较适宜。足浴完毕后, 不要马上站立离开, 先做三次深呼吸, 再闭目养神 2-3 分钟, 然后再走动。

### 实木盆

制作足浴桶的材料是木头, 但是那木头去游跟别的有很大的区别: 制作足浴桶的材料是经过高温、脱脂、烘干处理, 木材含水率都控制在 12%左右的一种香柏木木材, 这种木材木质

坚硬，密度高，色泽鲜明美观，再经过特殊的工艺处理，故制作出来的浴桶外表光滑，手感细腻，具有防腐、防蚁、防霉、抗静电、抗菌、保温、不易变形、耐磨等特性，且清洗方便，保养容易。

用香柏木制成的足浴桶通常叫做香柏木桶，能迅速达到消除疲劳、恢复体力、增强心肺功能、促进血液循环之功效。做足浴疗法时，水的温度一般保持在 40 度左右，水量以能淹过足踝部为好，双脚放热水中浸泡 5 至 10 分钟，然后用力按摩脚心。足浴后按摩脚底、脚趾具有重要的保健医疗作用。尤其对神经衰弱、顽固性脚踝关节麻木痉挛、周期性偏头痛、痛经及肾功能紊乱等都有一定的疗效或辅助治疗作用。浸泡时，可添加中草药浴液、牛奶、花瓣、啤酒、人参等，进行牛奶浴、花瓣浴、人参浴，效果更佳。

足浴桶足浴，这个越来越热的名词已经出人们的视野中，不论城市还是乡镇，这个词已经渗透到千家万户。站在大街小巷，总能看到各种足浴的店铺，足浴健康养生的观念已经深入人心，而为了更方便广大人民群众，足浴桶慢慢进入到各个家庭。关于足浴桶简介昨天已经和大家介绍了，喜欢做足疗的朋友可以在足不出户放松双脚了。

随着经济的快速发展，以及人们生活水平的日益提高，足浴桶已由原来单纯的泡脚发展为存在多位一体的按摩治疗作用的仪器。足浴桶功能强大，调节血压，治疗糖尿病，预防癌变，风湿的康复等。更有红外线的开发和应用，使得足浴桶的使用更为广泛。

众所周知，人体的大部分穴位都在脚底，足以可见，脚部的保养有多重要！

足浴桶的出现让人们在家里就可以享受到脚底按摩的好处，为了自己和家人的健康，足浴桶的出现以及发展是造福于人类的大事。

## 足浴桶

在现时尚潮流是足浴健康养生，因此很多地方都流行起足浴城来，也很多人自己在家做足浴疗法。

分体式盆分体设计更方便 分体式足浴盆是一款盆和座可以自由分离的足浴盆，针对传统单体足浴盆使用起来不方便，如盆脏了很难清洗，倒水接水麻烦等诸多不便，创新性分体式设计让足浴变得更方便更轻松。 蒸汽加热更安全 分体式足浴盆是一款完全没有安全顾虑的浴足产品，独特的蒸汽加热方式遥遥领先传统的电热管加热方式，水里不存在任何通电体，从设计上根本杜绝了漏电之忧。国际电工 CB 安全认证让安全又多一道门。 分体式足浴盆功能很全面 分体式足浴盆有自动煎药、薰蒸桑拿、热水足浴按摩、香氛全身、空气加湿等多种功能，是目前足浴盆行业中最高档的足浴盆

选择篇足浴盆的选择主要包括以下几点：

### 1、看安全性

包括水电分离和使用安全等，一般来说，市面上有名的品牌安全性都有保障。

### 2、看是否方便

使用是否方便，是否适合中老年人使用。

### 3、看功能

功能是否齐全，是否便于操作等。

### 4、看品牌

品牌是否正规，是否有一定的知名度，大品牌的产品更有保障。

保养足浴养生，有了足浴盆在家就能做保健，使用方便简单，很多人选择足浴盆送给长辈，

希望他们有个好的身体，除了使用又该怎样清洗和保养呢？

- (1)使用注意，特别是第一次使用，应该先添加清水，在打开电源开关，选择冲浪功能对机器进行简单的清洗，保证使用时的水质健康，并且测试一下新机器是否有漏电的危险。
- (2)使用时尽量不要快速的频繁调换，这样不但损坏机体，而且容易造成机体的功能紊乱，以致不能正常运行。
- (3)在使用任何足浴药粉足浴药材时，一定注意细密纱布包好(做好过滤工作)，再放入盆内防止堵塞足浴盆。
- (4)使用后先进行排水，尽量使水中的污垢或其他杂物排放干净，如有残留的少量水，可用干布进行擦拭，或者开通排水管一段时间，使其自然流出，但是时间不宜过长。
- (5)清洗时盆内可正面朝上冲洗，不可翻转冲洗，严禁让水从背面散热孔进入盆内，以免破坏电气功能，发生危险。
- (6)足浴盆内壁如果有异物或其他污垢，可先用冲浪功能简单清洗，再用软布进行擦拭，内壁不能用硬物刮洗。
- (7)盆的外围可用毛巾擦拭。用后可用少量清水清洗一遍，每周作一次刷洗，可用洗洁精、洗衣粉之类无严重腐蚀性的清洁剂洗刷。长期不用时，彻底清刷一次，放置晾干后装入包装盒。
- (8)一些缝隙里存有污垢，清洗时很难清除，由于足浴盆一般为塑料材质，可用洗涤剂和钢丝球清洗，但是注意不要用力过猛，以免损坏机体，在清洗时避开红外按钮和滚轮。
- (9)在不使用的情况下，要及时切断电源，不要让内部存留余水，以免烧坏机器内部的零部件。