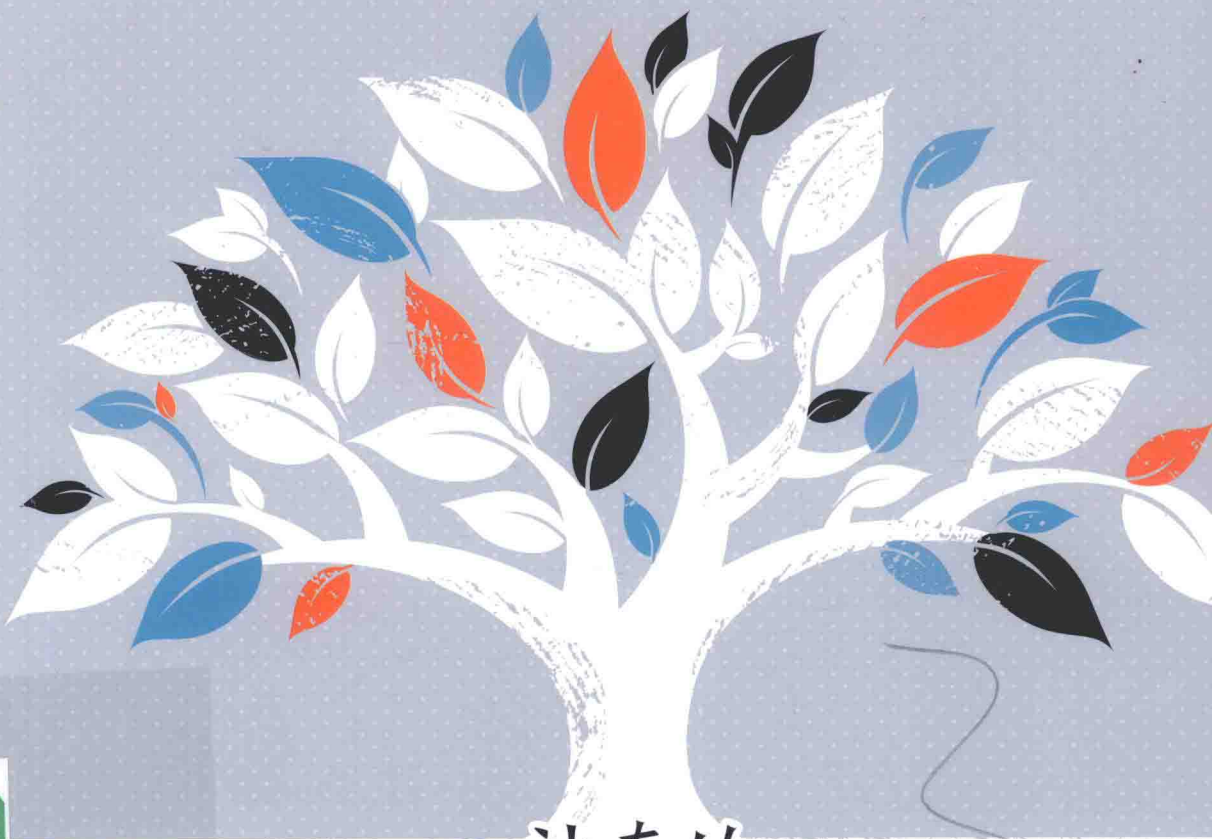


病,自己会好

Cure Diseases Naturally

孙呈祥 著



神奇的 足部 反射区祛病法

● 66个穴位 ● 63个足底反射区 ● 56种常见疾病安全自愈

全方位激活人体自身免疫系统

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

病,自己会好

Cure Diseases Naturally

孙呈祥 著



神奇的足部反射区祛病法

bing, ziji hui hao shenqi de zubu fanshequ qubingfa

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

病, 自己会好: 神奇的足部反射区祛病法 / 孙呈祥
著. —太原: 山西科学技术出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5377-4983-1

I. ①病… II. ①孙… III. ①足—药浴疗法②足—按摩疗法 (中医) IV. ① R244

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238733 号

病, 自己会好: 神奇的足部反射区祛病法

作 者 孙呈祥

出版策划	张金柱	责任编辑	阎文凯
文图编辑	李琳琳	美术编辑	王道琴

出 版	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (太原市建设南路21号 邮编: 030012)
发 行	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (电话: 0351-4922121)
印 刷	北京尚唐印刷包装有限公司

开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	12
字 数	250千字
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷

书 号	ISBN 978-7-5377-4983-1
定 价	35.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



病，自己会好： 神奇的足部反射区祛病法

封面设计

阮剑锋

版式设计

孙阳阳

图片提供

北京阳光图书工作室

北京全景视觉网络科技有限公司

达志影像

华盖创意图像技术有限公司

上海富昱特图像技术有限公司

目录 | Contents



PEDICURE



Part 01

找准穴位、按对脚，90%的病自己就能好 / 7

古法养生——足疗……8

一学就会的足底按摩常识……16

以足诊病，探知你身体的秘密……22



Part 02

神奇的足部反射区，人体自带的大药房 / 27

足底反射区……28

足内侧反射区……46

足外侧反射区……52

足背反射区……55



Part 03

不去医院、不吃药，“足”治百病 / 61

感冒……62

呃逆……64

头痛……66

耳鸣……68

牙痛……70

眩晕……72

贫血……74

腹泻……77

便秘……80

痔疮……82



Part 04

腰痛腿酸脖子僵，快向足底开药方 / 85

- 颈椎病·····86
- 肩周炎·····89
- 急性腰扭伤·····91
- 慢性腰肌劳损·····93
- 腰椎间盘突出症·····95
- 坐骨神经痛·····97
- 膝关节骨性关节炎·····99
- 类风湿性关节炎·····101
- 骨质疏松症·····104
- 踝关节扭伤·····107

Part 05

驱、补、通、调，慢性病从根治 / 109

- 慢性咽炎·····110
- 慢性鼻炎·····112
- 慢性胃病·····114
- 哮喘·····117
- 胆囊炎和胆石症·····120
- 慢性肝炎和肝硬化·····122
- 慢性肾炎·····124
- 心脏病·····126
- 尿石症·····128
- 高血压·····130
- 低血压·····132
- 糖尿病·····134
- 动脉硬化·····136
- 甲状腺功能亢进症·····138
- 肥胖症·····140
- 盗汗·····142
- 中风后遗症·····144





Part 06

福从足下生，为你的爱人消除难言之隐 / 147

- 乳腺增生·····148
- 月经不调·····150
- 白带增多·····153
- 盆腔炎·····155
- 更年期综合征·····158
- 不孕·····161
- 不育·····164
- 阳痿·····167
- 遗精·····170
- 性冷淡·····172
- 前列腺增生和前列腺炎·····175

Part 07

知“足”常乐不生病，养出健康好体质 / 177

- 醒脑提神，提升精力·····178
- 提高听力，刺激听神经·····179
- 畅通鼻道，预防鼻炎·····180
- 补益肺气，增强免疫力·····181
- 补心安神，益智健脑·····182
- 补足血气，调理脾胃·····183
- 养肾延年，充盛精气·····184
- 瘦身塑形，健康减脂·····185

附录 常见病足浴疗法 / 186

病,自己会好

Cure Diseases Naturally

孙呈祥 著



神奇的足部反射区祛病法

bing, ziji hui hao shenqi de zubu fanshequ qubingfa

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

病,自己会好:神奇的足部反射区祛病法/孙呈祥
著. —太原:山西科学技术出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5377-4983-1

I. ①病… II. ①孙… III. ①足—药浴疗法②足—按摩疗法(中医) IV. ①R244

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第238733号

病,自己会好:神奇的足部反射区祛病法

作 者 孙呈祥

出版策划	张金柱	责任编辑	阎文凯
文图编辑	李琳琳	美术编辑	王道琴

出 版	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (太原市建设南路21号 邮编:030012)
发 行	山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (电话:0351-4922121)
印 刷	北京尚唐印刷包装有限公司

开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	12
字 数	250千字
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷

书 号	ISBN 978-7-5377-4983-1
定 价	35.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。



Preface

自序

作为一名中医，我生活中的大部分时间都在与中医知识打交道，也深知望、闻、问、切的重要性，很多人会把四诊法片面化，其实不然，通过人身体的很多地方都可以判断及治疗病症，比如足部、手部、面部等，其中足部反射区的祛病法是最科学有效的。

对于足部是人体“第二心脏”的说法，我是十分认同的。足部的反射区与全身的各个器官都是相互连结在一起的，因此，一旦足部发生病变，就会影响到全身的健康，同理，如果全身某一部位出现病变，也必然会在双脚的相应区域反映出来。民间也有“树枯根先竭，人老脚先衰”的说法，这也说明了脚对人体起着重要的养生保健作用。

足部反射区祛病法之所以备受人们的推崇，关键就在于其祛病效果。通过足疗祛病最大的好处就是安全有效，不会对身体产生副作用。只要找对反射区，通过按摩等方式，就能有效治愈很多疾病。通过对足部的按摩能够起到加速血液循环的作用，而人体很多疾病都是由于身体器官被毒素侵蚀所致，加速血液循环可以有效排除毒素，从而达到祛病的效果。

在临床诊病的过程中，我也会根据患者的不同疾病指导其使用足疗的方法加速疾病的痊愈。平时生活中大家可以通过这本书里的讲解自己找到相应反射区治疗疾病，相信会有很好的疗效。也希望这本书能对大家的生活带来益处。

孙呈祥

特别提示：本书中的足部反射区祛病法适用于常见小病和慢性病，对于重大疾病患者，应及时接受专业医师的诊治。

目录 | Contents



PEDICURE



Part 01

找准穴位、按对脚，90%的病自己就能好 / 7

古法养生——足疗……8

一学就会的足底按摩常识……16

以足诊病，探知你身体的秘密……22



Part 02

神奇的足部反射区，人体自带的大药房 / 27

足底反射区……28

足内侧反射区……46

足外侧反射区……52

足背反射区……55



Part 03

不去医院、不吃药，“足”治百病 / 61

感冒……62

呃逆……64

头痛……66

耳鸣……68

牙痛……70

眩晕……72

贫血……74

腹泻……77

便秘……80

痔疮……82



Part 04

腰痛腿酸脖子僵，快向足底开药方 / 85

- 颈椎病·····86
- 肩周炎·····89
- 急性腰扭伤·····91
- 慢性腰肌劳损·····93
- 腰椎间盘突出症·····95
- 坐骨神经痛·····97
- 膝关节骨性关节炎·····99
- 类风湿性关节炎·····101
- 骨质疏松症·····104
- 踝关节扭伤·····107

Part 05

驱、补、通、调，慢性病从根治 / 109

- 慢性咽炎·····110
- 慢性鼻炎·····112
- 慢性胃病·····114
- 哮喘·····117
- 胆囊炎和胆石症·····120
- 慢性肝炎和肝硬化·····122
- 慢性肾炎·····124
- 心脏病·····126
- 尿石症·····128
- 高血压·····130
- 低血压·····132
- 糖尿病·····134
- 动脉硬化·····136
- 甲状腺功能亢进症·····138
- 肥胖症·····140
- 盗汗·····142
- 中风后遗症·····144





Part 06

福从足下生，为你的爱人消除难言之隐 / 147

- 乳腺增生·····148
- 月经不调·····150
- 白带增多·····153
- 盆腔炎·····155
- 更年期综合征·····158
- 不孕·····161
- 不育·····164
- 阳痿·····167
- 遗精·····170
- 性冷淡·····172
- 前列腺增生和前列腺炎·····175

Part 07

知“足”常乐不生病，养出健康好体质 / 177

- 醒脑提神，提升精力·····178
- 提高听力，刺激听神经·····179
- 畅通鼻道，预防鼻炎·····180
- 补益肺气，增强免疫力·····181
- 补心安神，益智健脑·····182
- 补足血气，调理脾胃·····183
- 养肾延年，充盛精气·····184
- 瘦身塑形，健康减脂·····185

附录 常见病足浴疗法 / 186

—— Part 01 ——

找准穴位、按对脚，
90%的病自己就能好

足疗与我们的生活息息相关

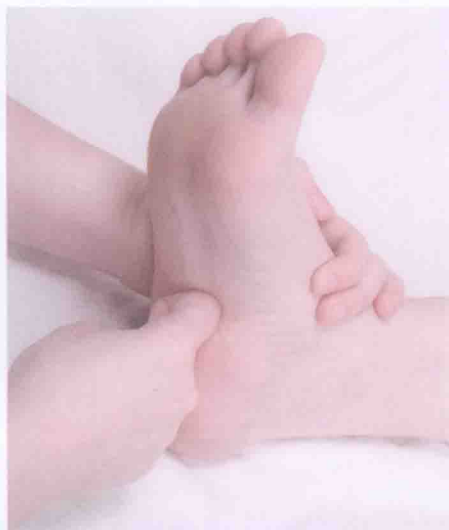
足疗是一种传统的中医疗法，是通过对足部进行药浴加按摩而达到治疗局部及全身疾病的一种治疗方法。足疗可以全面疏通经络气血，充分调整人体各脏腑器官的功能，达到预防、诊断、治疗疾病和保健的效果。

足疗是中国民间的通俗称谓，当今规范的说法为“足部反射区健康法”。人体的双足合起来就像人体的整体缩影，人体各脏腑器官在足部均有其对应的反射区，运用药浴或各种按摩手法适当刺激这些反射区，调节病变组织器官的生理功能，使已退化或功能已丧失的组织器官恢复原有的生理功能，有病治病，无病强身。

足疗的发展经历了一个漫长的历史过程。早在古代，当人们患有某种疾病后，发现足部有痛觉敏感区，在有意或无意中，用手或其他器具触及这些部位，发现疼痛有所缓解。通过多次反复，人们发现了一些规律，后来经过不断总结，逐

渐形成了摸脚诊病以及按摩足部治病的方法。

古代中医经典著作《黄帝内经》中就有很多有关足与全身联系的概述，《素问·太阴阳明论》中记载：“阴气从足上行至头，而下行循臂至指端；阳气从手上行至头，而下行至足。”即指出足部和手是经气汇聚之处。《黄帝内经》中还详尽介绍了经络和腧穴，其中包括许多脚上的穴位。这说明当时的医界人士已认识到足部的许多敏感反应点与人体内脏器官存在着密切联系，并指出刺激这些反应点可以起到治疗疾病的作用。



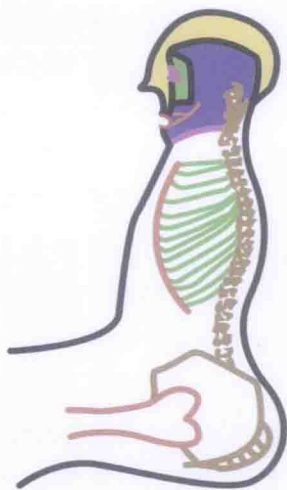
东汉名医华佗十分重视足部并专研足诊疗法，指出“五禽戏”的主要功效在于“除疾兼利蹄足”和“逐客邪于关节”。

近年来，中国也开始重视传统的足部保健疗法。足部反射区疗法通过各种渠道传到全国各地。1990年4月，在北京举行了首次全国足部反射区健康法研讨大会。1990年12月24日，中国卫生部批复同意成立“中国足部反射区健康法研究会”。1993年6月，中华预防医学会主办了“中国足部健康法学术交流推广会”，并成立了中华预防医学会足部健康法专业委员会。1993年7月，在北京召开了“93足部反射区健康法全国研讨会”。近几年来，这种疗法已在全国范围内得到推广。

Massage ●●●

02 神奇的足全息

足是一个全息胚，它包含的反射区对应于全身各个器官，因此刺激足部相应的反射区，可以起到诊断和治疗疾病的目的。一旦脚部发生病变，就会影响全身的健康；如果全身某一部位出现病变，必然会在双脚的相应区域准确无误地反映出来，即出现压痛感，或气泡、颗粒、条索、结节、小硬块等异常现象。如心脏反射区苍白凹陷，提示心肌缺血或冠状动脉功能不全。



双足的侧面与人体侧面出奇地一致

中国著名生物学家张颖清教授创立了全息生物学，在生物科学史上占有极其重要的地位。生物全息理论认为，生物体由各个独立部分组成，这些组成部分的生物特性与生物整体相似。人体的许多局部组织器官，如足、手、耳都可以像一面镜子那样准确反映出全身的生理状况和病理变化。若这些部位发生皮肤色变，或有压痛等异常状况，就表明相应的组织器官已发生生理或病理变化。每一个机体都是由若干个全息胚组成的。任何一个全息胚都是一个独立的功能和结构单位，在每个全息胚上都包含有全身遗传信息和生理信息。在病理条件下，全身的病理信息也出现在相应的全息胚的对应点上。

从下图，我们可以清晰地看到人体全身各脏腑器官在脚部都有其相对应的反射区。足部反射区分为四大部分，即足底反射区至人体脏腑器官的解剖投影区域；足内侧反射区至人体脊椎及盆腔脏器的解剖投影区域；足外侧反射区至人体肢体部分及盆腔脏器的解剖投影区域；足背反射区至人体颜面部、躯体组织器官的解剖投影区域。

全息生物学说认为，在耳、手、脚等几个部位中，尤以脚的反应最为敏感和明显，因而双脚被视为人体的一个重要“全息元”。由于双脚反应特别灵敏，效应最为迅速，施术也比较方便，故足部按摩疗法在国内外发展特别迅速，传播十分广泛。

人体各组织器官在其双足部都有对应的反射区，各组织器官在双足反射区的位置是按照人体各组织器官的实际位置上下、左右、前后非常精确地排列着。足底的反射区排列，呈现出人体的全息示意图，双足逐渐并拢，足如同一个屈腿盘坐的人体，从而反映出人体各部的全息图。

