



家 · 有 · 按 · 摩 · 师

足部

权威专家
教您轻松学会
家庭按摩
常用方法

按摩



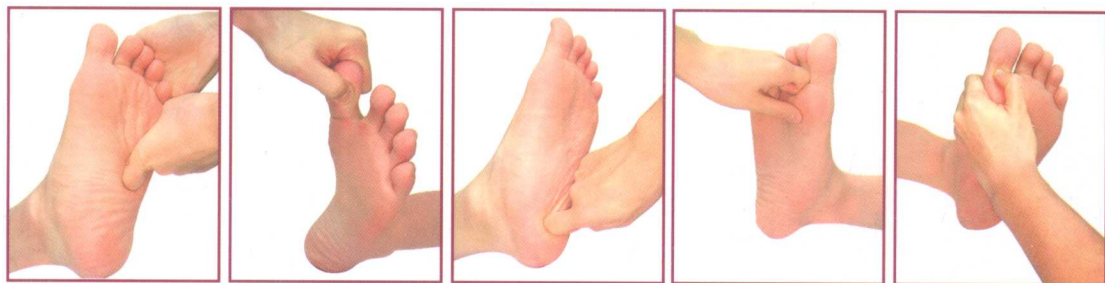
【精美双色版】

北京市按摩学会秘书长 付国兵 主编

一看就懂

一学就会

一用就灵



化学工业出版社

家 · 有 · 按 · 摩 · 师

足部 按摩

北京市按摩学会秘书长 付国兵 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

按摩是一种简、便、易、廉的中医疗法。普通百姓若能正确运用，将起到明显的强身健体、去病延年的作用，一旦运用不正确，反而会对人体造成意想不到的伤害。

《足部按摩》是《家有按摩师》丛书的其中一册，将由权威专家教给您最规范的足部按摩知识和具体操作方法。为了使读者学习起来更加轻松和准确，随书赠送一张DVD光盘和一张足部反射区挂图。

愿您能轻松成为家庭中的“按摩师”，给家人带去更多的健康和快乐！

图书在版编目(CIP)数据

足部按摩/付国兵主编. —北京: 化学工业出版社,
2008.3

(家有按摩师)

ISBN 978-7-122-02205-9

I. 足… II. 付… III. 足-按摩疗法(中医)
-基本知识 IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第025887号

责任编辑: 杨骏翼 严洁

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 王素芹

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张9 1/4 字数105千字 2008年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80元

版权所有 违者必究

编写
人员
名单

主 编 付国兵

编写人员（按姓氏笔画排序）

付国兵 沈 潜 张文玉

国 生 魏培栋

摄 像 康 伟

序

按摩是我国传统医学的宝贵遗产，历经数千年发展，形成了完整的体系。运用不同的按摩手法，可以促进人体血液循环、增强免疫力、调节各部分机能，达到缓解人们身心压力、提高工作效率、调理亚健康 and 预防多种疾病的发生，成为人们强身保健、祛病延年的有效方法，为更多的人带去健康和高质量的生活。

随着社会进步和人们生活水平的提高，高血压、冠心病、糖尿病及高血脂症等倾向表现日益突出；用心、用脑过度，身体的主要器官长期处于入不敷出的非正常负荷状态十分常见；水源和空气污染，噪声、微波、电磁波及其他化学、物理因素污染对人体健康产生不良影响的现象也不时困扰着人们……而随着社会的发展，人们渴望健康的需求却日益增长，保健意识也不断增强，人们对自身健康状态的关注已经从“已病图治”转变为“养生保健，未病先防”。保健按摩作为早已深入人心的“绿色”保健方式必将与时俱进地发挥重大作用。

保健按摩因其适应范围广、效果显著、安全简便的特点，正在越来越广泛地被应用于各种医疗和养生保健领域中，越来越多的人也开始自发学习按摩方法，以期使自己和家人更加健康。但是，由于不正确的操作而带来的各种并发症却屡屡出现在非正规医疗场所和普通家庭，因此向人们普及正确的按摩知识与技能已刻不容缓。

《家有按摩师》丛书由北京市按摩学会秘书长付国兵组织编写，北京中医药大学教授郭长青提供了专业的穴位图，两位专家的合作确保了内容的权威性。难能可贵的是，付国兵主任和他的同事

序

们利用大量业余时间参与拍摄了各分册的DVD光盘和大量动作演示照片，从而提升了本丛书的可阅读性、可操作性，使读者能轻轻松松地理解与掌握各种按摩手法。

我非常愿意将这样一套具有较高专业水准，易学易用的科普著作介绍给广大人民群众，愿大家在掌握该套丛书技能后，可以随时、随地让更多的人们在家庭、办公室便可享受到专业、一流的按摩。而且，我相信本丛书也是孝敬老人、关爱孩子、自我保健的一份好礼物！

中华中医药学会亚健康分会会长

目 录

第一部分 足部按摩疗法简介

第二部分 足部外观反映人体健康状况

- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 通过趾甲判断人体健康状况 | 004 | 3. 通过触压足部判断人体健康状况 | 005 |
| 2. 通过足趾外观判断人体健康状况 | 004 | | |

第三部分 足部反射区

- | | | | |
|----------|-----|-----------|-----|
| 1. 大脑 | 008 | 12. 肺、支气管 | 019 |
| 2. 额窦 | 009 | 13. 胃 | 020 |
| 3. 小脑、脑干 | 010 | 14. 十二指肠 | 021 |
| 4. 垂体 | 011 | 15. 胰 | 022 |
| 5. 三叉神经 | 012 | 16. 肝 | 023 |
| 6. 颈项 | 013 | 17. 胆囊 | 024 |
| 7. 眼 | 014 | 18. 腹腔神经丛 | 025 |
| 8. 耳 | 015 | 19. 肾上腺 | 026 |
| 9. 斜方肌 | 016 | 20. 肾 | 027 |
| 10. 甲状腺 | 017 | 21. 输尿管 | 028 |
| 11. 甲状旁腺 | 018 | 22. 膀胱 | 029 |

目 录

23. 小肠	030	46. 上颌骨	053
24. 盲肠、阑尾	031	47. 扁桃体	054
25. 回盲瓣	032	48. 腹股沟	055
26. 升结肠	033	49. 肩胛骨	056
27. 横结肠	034	50. 肋骨	057
28. 降结肠	035	51. 闪腰点	058
29. 乙状结肠、直肠	036	52. 声带	059
30. 肛门	037	53. 髋关节	060
31. 心脏	038	54. 盆腔淋巴结	061
32. 脾	039	55. 前列腺、子宫	062
33. 生殖腺	040	56. 阴道、尿道	063
34. 臀部	041	57. 颈椎	064
35. 股部	042	58. 胸椎	065
36. 上肢	043	59. 腰椎	066
37. 气管	044	60. 髌骨	067
38. 降压点	045	61. 内尾骨	068
39. 失眠点	046	62. 肩	069
40. 鼻	047	63. 膝关节	070
41. 胸部淋巴结	048	64. 腹部淋巴结	071
42. 平衡器官(内耳迷路)	049	65. 外尾骨	072
43. 胸	050	66. 肘关节	073
44. 喉	051	67. 下腹部	074
45. 下颌骨	052	68. 坐骨神经	075

目 录

第四部分 足部按摩常用手法

1. 点法	078	6. 捏法	084
2. 按法	079	7. 推法	085
3. 揉法	080	8. 摇法	086
4. 擦法	081	9. 钳法	087
5. 掐法	083	10. 搓法	088

第五部分 足部按摩前的准备

一、关于按摩前温水 泡脚	090	六、哪些人不适合足 部按摩	093
二、关于按摩的环境	091	七、关于中药足浴的 问题	093
三、被按摩者的准备	091		
四、按摩者的准备	092		
五、按摩前的“热身 运动”	092		

目 录

第六部分 常见疾病的足部按摩疗法

一、感冒	096	十三、痔疮	114
二、咳嗽	098	十四、三叉神经痛	117
三、慢性支气管炎	099	十五、神经衰弱	119
四、哮喘	101	十六、面神经麻痹	121
五、肺炎	102	十七、失眠	123
六、慢性咽炎	103	十八、肩关节周围炎	124
七、头痛	105	十九、颈椎病	126
附：偏头痛	106	二十、急性腰扭伤	128
八、呃逆	107	二十一、腰肌劳损	131
九、胃肠神经官能症	108	二十二、腰椎间盘突出	132
十、慢性胃炎	110	出症	132
十一、腹泻	111	二十三、退行性膝关	
十二、便秘	113	节炎	134

第一部分 足部按摩 疗法简介

人之有脚，犹如树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰。

——《黄帝内经》

足部俗称“人的第二心脏”，足部的众多反射区与全身各器官保持着密切的联系，对于机体出现的各种阴阳失衡都可以起到协调作用。

我们的祖先早已发现这一有趣的自然疗法，以防治疾病。他们主要是用手去按压、揉搓足部的相应部位，或者用脚在凹凸不平的地面、树根上踩踏，进而刺激足部反射区和穴位。

足部按摩疗法亦在国外有广泛流传。作用原理也是运用不同的手法刺激足部的反射区和穴位，以促进血液循环，调节内分泌系统，增强人体各部分的功能。

不管是国内还是国外，刺激足部的反射区使用的是纯粹的物理方法（主要是用手指加不同压力的按摩手法，包括使用按摩棒、按摩板等）。

现代研究发现，足部按摩既可以作为消除疲劳，恢复精力的保健按摩方法，又在诊断治疗疾病上有独特的敏感性和预判性。

足部按摩的特点是没有药物的副作用，能够通过调节神经反射、改善血液循环、调整内分泌、增强免疫系统功能等原理，达到通经活络、扶正祛邪、防病治病的目的。对于头晕头痛、失眠多梦、神经衰弱、植物神经功能紊乱、糖尿病、高血压、胃病、痛经、月经不调、便秘、更年期综合征、肥胖症及亚健康状态都有很好的治疗作用。

同时，足部按摩后血液流经足部的流速、流量均增加，从而改善全身血液循环。局部的按摩可以缓解肌肉的紧张收缩状态，骨骼肌能做有节律的收缩和舒张，从而起到“肌肉泵”的作用，有助于经脉和淋巴液的回流。另外，足部按摩刺激了足部的血管壁和肌肉的感受器，使之发出神经冲动传入心血管神经中枢，引起各种心血管反射，对整个心血管系统起着调节作用。

第二部分 足部外观反映 人体健康状况

人体是一个有机的整体，祖国传统医学认为，人体存在复杂的经脉系统，将全身上下网络并沟通，无论哪个器官或系统出现疾病，均会影响全身的健康。双足也不例外，足部有病不但影响全身健康，身体其他部位有病也会反映到足部而呈现异常现象。

1 通过趾甲判断人体健康状况

正常的趾甲光滑、半透明、亮泽，略呈弧形，是健康的象征。

趾甲变得不平，薄软，有纵沟，甚至剥落，表明人体营养不良。

趾甲嵌入肉中或呈钩状，往往表示有多发性神经炎、神经衰弱或脉管炎等。

趾甲凹凸不平时，应检查一下肝肾有无慢性疾病。

趾甲变得青紫，常有循环系统障碍。

趾甲苍白则为贫血。

趾甲麻木为心血管系统疾病的表现。

2 通过足趾外观判断人体健康状况

足趾红润饱满，有弹性，是健康的体现。

若大脚趾经常肿胀，应该认真查一查，以排除糖尿病。

右足第二趾与第三趾间的鸡眼则表明右眼视力障碍。

第二、三趾的足底侧水肿往往伴有眼底病。

第四趾侧苍白水肿者可有高血压和动脉硬化。

右足第五趾的跖骨关节部长有鸡眼，往往存在肩部损伤。

足背的足趾根部出现小白脂肪块为高血压的象征。

足背部趾关节部位水肿常提示盆腔炎或胸膜炎。

足背部出现隆起多患有泌尿系统结石，有凹陷则可能为肝硬化或肝癌。

内踝出现紫色斑点多见于妇科疾病。

足踝部水肿为心肾疾病的表现。



③ 通过触压足部判断人体健康状况

在正常情况下，轻触足部不会引起异常反应。

若在触压足部时出现酸、麻、胀痛等感觉时，可推断身体患了某种疾病：

痛感与神经疾病有关；

麻感多有皮肤疾患或血液病；

酸感多见于外伤；

木感可能有炎症；

凉感则为风寒；

跳感为痉挛；

胀感多为水肿。

第三部分

足部反射区