

足

足

部

自

我

按

摩

足部自我按摩

封进启 编著

天津社会科学院出版社



足部自我按摩
足部自我按摩
足部自我按摩
足部自我按摩
足部自我按摩
足部自我按摩

足部自我按摩

主 编 封进启

副主编 樊春梅



天津社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

足部自我按摩/封进启编著. —天津: 天津社会科学院出版社, 2004. 9

ISBN 7-80563-396-7

I. 足… II. 封… III. 足-按摩疗法 (中医)

IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 092804 号

出版发行: 天津社会科学院出版社

出版人: 项新

地址: 天津市南开区迎水道 7 号

邮编: 300191

电话/传真: (022) 23366354

(022) 23075303

电子信箱: TSSAP@Public.tpt.tj.cn

印刷: 天津蓟州印务有限公司

开本: 850×1168 毫米 1/32

印张: 8.75

字数: 185 千字

版次: 2004 年 9 月第 2 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

印数: 20001—22000 册

定价: 20.80 元



版权所有 翻印必究

前 言

《足部反射区保健按摩》出版一年印了四次,发行五万册。此后,我这个医生也出名了。每天都有人咨询,各地来信来访真是热闹。有的咨询治病,有的买书和保健器材,有的要求参加学习班。一年中我和同事们共办了十几期各种类型的学习班,人数最多时达八十多人。学员中有所长、教授、医生、老干部,也有普通工人和学生。他们学以致用,效果显著,并将其传授他人。不少人做过自我按摩,受益匪浅。但总觉得缺少介绍自我按摩具体手法的书。

能否有一本“足部自我按摩”的书问世?这是大家所关心的问题。

《足部自我按摩》一书的编写就解决了自我按摩的具体姿势、手法和使用按摩器具的问题,还在附录中介绍了36个新反射区以及提高疗效和避免损伤的有关问题。它对普及和推广足部健康法会起到促进作用,符合“自己的健康自己负责”的精神。

此书编写中曾受到国际若石健康研究会陈茂松会长、香港分会会长陈中干先生和卫生部、预防医学会、中国老龄委、民政局和天津市领导的支持。还受到老年大学领导的鼓励。尤其刘秀琴等老学员为纠正自我按摩的动作反复切磋,克服了许多难题,做了大量工作,在学习班表演,深受欢迎。

此书博采众长、深入浅出、图文并茂、通俗易懂、实用性强。适合每个家庭和各年龄组的人使用。由于时间仓促、水平有限，尚需在使用中逐步完善。敬请行家不吝赐教。

祝大家身体健康！

封进启

2004. 3

目 录

第一部分 若石概论/(1)

1. 总论/(3)

1.1 足部自我按摩/(3)

1.2 千家万户都欢迎/(4)

1.3 足部按摩历史悠久/(5)

1.4 国际“若石健康法”的推广/(6)

2. 足部按摩用途广泛/(8)

2.1 解除精神和肉体疲劳/(8)

2.2 有病治病无病健身/(8)

2.3 自我减痛/(9)

2.4 自我救急/(10)

2.5 儿童保健/(10)

2.6 少年做足部按摩好/(12)

2.7 青年人保健终生受益/(12)

2.8 中年保健势在必行/(13)

2.9 延年益寿/(14)

2.10 配合其他治疗/(15)

第二部分 作用原理/(17)

3. 足部按摩为何能治病/(19)

3.1 阴阳平衡的理论/(19)

3.2 神经反射作用/(21)

3.3 生物全息胚原理/(24)

3.4 改善血液循环/(27)

3.5 经络学说/(28)

3.6 心理治疗作用/(29)

第三部分 学习要领/(31)

4. 怎样学好足部自我按摩/(33)

4.1 有窍门——谁都能学会/(33)

4.2 需注意的问题/(34)

4.3 按摩膏类/(36)

4.4 保护自己/(37)

4.5 循序渐进持之以恒/(38)

4.6 不断提高效果/(39)

第四部分 医学基础/(41)

5. 西医学基础知识/(43)

5.1 足部的骨骼与关节/(43)

5.2 手足各部名称与方位/(45)

5.3 人体内有十大系统/(48)

5.4 人体各系统生理解剖概说/(50)

5.4.1 神经系统/(50)

5.4.2 内分泌系统/(52)

5.4.3 免疫系统(即淋巴系统)/(55)

5.4.4 呼吸系统/(56)

5.4.5 循环系统/(56)

5.4.6 消化系统/(57)

5.4.7 泌尿系统/(58)

5.4.8 生殖系统/(60)

5.4.9 运动系统/(61)

5.4.10 感觉系统/(62)

6. 中医学基础知识/(63)

6.1 易经与阴阳/(63)

6.2 五行与脏腑/(63)

6.3 十二经脉与手足的关系/(68)

第五部分 自我按摩手法/(75)

7. 足部自我按摩常用手法/(77)

7.1 自我按摩的姿势/(77)

7.2 自我按摩常用手法/(81)

7.3 手法的基本要求/(84)

8. 反射区定位和自我按摩手法/(86)

8.1 足部反射区定位规律/(86)

8.2 足底/(90)

8.2.1 肾上腺/(90)

8.2.2 腹腔神经丛(太阳神经丛)/(92)

8.2.3 肾/(92)

8.2.4 输尿管/(94)

8.2.5 膀胱/(94)

8.2.6 尿道/(96)

8.2.7 额窦(拇趾)/(97)

8.2.8 三叉神经/(97)

8.2.9 小脑和脑干/(99)

8.2.10 颈项/(100)

- 8.2.11 鼻/(101)
- 8.2.12 大脑/(102)
- 8.2.13 脑垂体/(102)
- 8.2.14 食道和气管/(103)
- 8.2.15 甲状旁腺(副甲状腺)/(104)
- 8.2.16 甲状腺/(105)
- 8.2.17 其他(2~5 趾额窦)/(107)
- 8.2.18 眼/(107)
- 8.2.19 耳/(109)
- 8.2.20 斜方肌/(109)
- 8.2.21 肺和支气管/(110)
- 8.2.22 心/(111)
- 8.2.23 脾/(113)
- 8.2.24 肝/(114)
- 8.2.25 胆囊/(115)
- 8.2.26 胃/(116)
- 8.2.27 胰/(117)
- 8.2.28 十二指肠/(118)
- 8.2.29 小肠/(119)
- 8.2.30 盲肠和阑尾/(119)
- 8.2.31 回盲瓣/(120)
- 8.2.32 升结肠/(121)
- 8.2.33 横结肠/(121)
- 8.2.34 降结肠/(123)
- 8.2.35 乙状结肠和直肠/(123)
- 8.2.36 肛门/(124)

- 8.2.37 生殖腺(睾丸或卵巢)/(125)
- 8.2.38 失眠点/(125)
- 8.3 足内侧/(126)
 - 8.3.1 颈椎/(126)
 - 8.3.2 胸椎/(128)
 - 8.3.3 腰椎/(129)
 - 8.3.4 骶椎/(130)
 - 8.3.5 内尾骨/(131)
 - 8.3.6 前列腺或子宫/(132)
 - 8.3.7 内肋骨/(133)
 - 8.3.8 腹股沟(鼠溪部)/(134)
 - 8.3.9 下身淋巴腺/(135)
 - 8.3.10 髋关节/(136)
 - 8.3.11 直肠和肛门/(137)
 - 8.3.12 内侧坐骨神经/(139)
- 8.4 足外侧/(140)
 - 8.4.1 肩关节/(140)
 - 8.4.2 肘关节/(141)
 - 8.4.3 膝关节/(142)
 - 8.4.4 外尾骨/(143)
 - 8.4.5 生殖腺(卵巢或睾丸)/(143)
 - 8.4.6 肩胛骨/(144)
 - 8.4.7 外肋骨/(145)
 - 8.4.8 上身淋巴腺/(146)
 - 8.4.9 髋关节/(147)
 - 8.4.10 下腹部/(147)

- 8.4.11 外侧坐骨神经/(148)
- 8.5 足背/(149)
 - 8.5.1 上颚/(149)
 - 8.5.2 下颚/(150)
 - 8.5.3 扁桃腺/(150)
 - 8.5.4 咽喉/(151)
 - 8.5.5 胸部淋巴腺/(152)
 - 8.5.6 气管/(152)
 - 8.5.7 内耳迷路(前庭器官)/(153)
 - 8.5.8 胸部和乳房/(154)
 - 8.5.9 横膈膜/(155)
 - 8.5.10 上、下身淋巴腺/(156)
 - 8.5.11 解溪/(157)

第六部分 其他方法/(159)

- 9. 用脚蹬摩脚/(161)
 - 9.1 蹬摩内、外侧坐骨神经反射区/(161)
 - 9.2 蹬摩足内侧反射区/(163)
 - 9.3 蹬摩足背部反射区/(164)
 - 9.4 蹬摩足外侧和足底部的反射区/(165)
- 10. 借助器械的足部自我按摩/(166)
 - 10.1 按摩棒/(166)
 - 10.2 足部按摩踏板/(170)
 - 10.3 足部滚摩器/(171)

第七部分 配区设计/(175)

- 11. 配区原则和步骤/(177)
 - 11.1 双足全部按摩是调节全身的最佳方案/(177)

- 11.2 基本反射区——排泄系统/(177)
- 11.3 病症部位(直接)反射区/(178)
- 11.4 与病症相关反射区/(179)
- 12. 常见病症配区设计举例/(182)
 - 12.1 各系统所包括的反射区/(182)
 - 12.2 各系统病症/(183)
 - 12.2.1 神经系统病症/(183)
 - 12.2.2 五官科病症/(184)
 - 12.2.3 呼吸系统病症/(185)
 - 12.2.4 循环系统病症/(185)
 - 12.2.5 消化系统病症/(185)
 - 12.2.6 泌尿系统病症/(186)
 - 12.2.7 生殖系统病症/(187)
 - 12.2.8 内分泌系统病症/(187)
 - 12.2.9 免疫系统病症/(188)
 - 12.2.10 运动系统病症/(188)
 - 12.2.11 皮肤病/(189)
 - 12.2.12 癌瘤/(189)
 - 12.2.13 其他病症/(190)

第八部分 显效实例/(191)

- 13. 健康信箱/(193)
 - 学习足部反射区保健按摩收获大/(193)
 - “年轻了 20 岁”/(194)
 - 十二指肠球部溃疡痊愈/(196)
 - 难言之隐解决了/(196)
 - 足部按摩治糖尿病有奇效/(198)

- 足部按摩配合其他方法保健好/(199)
- 用石头做足部自我按摩/(200)
- 按摩使我乳癌术后病情稳定/(201)
14. 足部自我按摩行之有效/(203)
- 疲劳症/(203)
- 干眼症/(204)
- 耳鸣耳聋/(204)
- 感冒/(205)
- 高血压/(205)
- 脑动脉硬化/(206)
- 颈椎病/(206)
- 胸闷憋气/(206)
- 乳腺增生/(207)
- 慢性胃炎和十二指肠炎/(207)
- 脂肪肝/(208)
- 膝关节增生和肩周炎/(208)
- 糖尿病/(209)
- 老年性便秘/(210)
15. 足部按摩最终靠自己/(212)
- 失眠/(212)
- 学生疲劳综合症/(213)
- 颈椎增生/(213)
- 咳喘/(214)
- 室性早搏二联律/(214)
- 十二指肠球部溃疡/(215)
- 腹部胀痛/(215)

- 高龄便秘/(216)
- 前列腺炎/(216)
- 前列腺肥大/(217)
- 痛经/(217)
- 糖尿病/(218)
- 糖尿病合并眼底出血/(219)
- 肥胖合并心肌缺血/(219)
- 小腿抽筋/(220)
- 16. 足部按摩疗效好/(221)
 - 16.1 足部按摩显效病例/(221)
 - 神经衰弱/(221)
 - 头痛/(222)
 - 学习紧张综合症/(222)
 - 牙痛/(223)
 - 病毒性心肌炎/(223)
 - 急性支气管炎/(224)
 - 哮喘性支气管炎/(224)
 - 急性胃炎/(225)
 - 消化不良/(225)
 - 不拉“羊粪蛋”了/(225)
 - 小儿厌食便秘/(226)
 - 预防荨麻疹/(226)
 - 16.2 足部按摩和其他按摩配合治疗的病例/(227)
 - 落枕/(227)
 - 肩周炎/(228)
 - 偏瘫伴语言障碍/(228)

附录 1:新反射区图/(230)

附录 2:足部反射区按摩顺序号与国际规定号/(236)

后记/(243)

第一部分 若石概论

