

借

● 疗效显著
● 经济安全

中医自然疗法02

主编 / 金版文化

● 简便易学
● 看图即会

此疗法具有安全有效、治疗范围广、
疗效显著、易学易用等特点。
足疗不受场地与其他条件的限制，
适合于社会各阶层人士学习和运用。

足疗

编著 李光

足疗通过对足部反射区进行适度刺激，
来调节人体脏腑器官的生理机能，
从而提高免疫系统功能，
达到治病、防病、治病、保健的目的。

足疗的常用手法

足疗的操作要点及禁忌

40余种常见病对症足疗法

足疗的穴位及反射区

附赠DVD

阴陵泉

主治：腹胀、水肿、
小便失禁、膝痛、月
经不调等病症。

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

足疗 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口:
南海出版公司, 2007. 3

(中医自然疗法)

ISBN 978-7-5442-3678-2

I. 足... II. 深... III. 足—按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第021546号

ZHONGYI ZIRAN LIAOFA 02——ZULIAO

中医自然疗法 02——足疗

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

编 著 李 光

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 董 辛

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/32

印 张 24

版 次 2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-3678-2

定 价 178.80元 (共6册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



李光自然疗法连锁机构简介



公司创始人李光先生于2003年10月创办李光自然疗法，并于2005年9月正式注册李光自然疗法，成立深圳市李光自然疗法连锁机构。其后，为了更好地弘扬中华传统医学精神，李

光先生先后与深圳市福田区慢性病防治院、深圳市抗衰老研究会、深圳市和顺堂医药有限公司以及国内自然疗法科研核心单位北京中卫联康复医学研究院展开紧密合作，不断提高疗法的临床效用，完善疗法的理论体系。同时，通过大量的临床验证和深入的理论研究，参照国内外有关专家、学者的资料，首次在全国范围内提出“开创休闲医学，推广自然疗法”的21世纪健康新主张，本主张得到了北京中卫联康复医学研究院何峙君院长、西安市脊柱手法研究会理事长田学主教授等在内的专家、学者以及各界人士和众多患者朋友的认同和支持。

为了让自然疗法的保健知识深入到千家万户，将健康送给海内外的每一位朋友，并使广大爱好者掌握李光自然疗法——神奇三步治疗（中医外治+整脊疗法+功能食疗）的基础理论和实操技能，公司还常年开办脊柱诊疗培训班、刮痧火罐培训班、推拿指压培训班、足疗培训班、中草药健康顾问培训班。学员毕业后，可以顺利取得国家按摩师、反射疗法师从业资格证，在进一步拓宽自己从业面的同时，还可以将健康带给更多的亲朋好友。

地址：深圳市福田区福民路瑞和园首层西面

邮编：518048 网址：www.lg111.com

电邮：lgwxj@sina.com

电话：0755-83804963 21658220（办公） 0755-83816085（传真）

手机：13088875758

★执行策划：左卉

★校对：张玲姣 刘芳芳

★设计：董辛

★插图：张雪景

93

中医自然疗法
zhongyiziranliaofa 02



足 疗

Z U L I A O

南海出版公司

推荐序

P r e f a c e

P
R
E
F
A
C
E

自然疗法主要是利用气功、针灸、按摩、食物、阳光、空气、清泉、敷贴等天然因素和自然方法，激发机体的自然活力而治疗疾病，从而起到强身健体的作用。自然疗法能调动人体内脏的生理与心理的积极因素，具有预防与治疗相结合的特点，对人体身心具有整体性和双向性调节作用。

自然疗法的理论基础是中国的阴阳、经络、藏象、气血、精气神、腧穴等诸多学说相结合的产物，体现了天人合一、人和社会合一、形神合一的整体观。理论来源于实践，反过来指导实践，长期医疗实践已证明各种自然疗法的有效性。因此，怎样综合运用多种自然疗法预防和治疗疾病，探讨其应用规律是自然疗法的临床研究方向和当前的首要任务。多学科、多途径研究中医自然疗法的养生治病的机制，将引导人体科学划时代的革命。

自然疗法实践展现的大量事实，现代科学至今还无法解开的奥秘，如各种自然疗法提出的命题，自然和人之间作用如媒介、方式、途径、自然活力的本质，“气”的实质，“经络”的实质，以及人体和精神的属性都是当代科学的重大课题，需要高科技、多学科的研究和探讨。

李光先生已经意识到人类生存内外环境的危机，潜心编著了《中医自然疗法》丛书，以贴近生活的保健方式来推广自然疗法，让广大人民群众开始重新理解大自然给予我们的一切。“回归大自然”的呼声已经响遍全球，自然疗法符合人类愿望，顺应时代潮流，必将以古朴而年轻的面貌，走向世界，走向未来。

中国中医科学院首席研究员
孙树椿

自序

PREFACE

足部按摩疗法是我国传统医学的一种治疗保健方法。早在几千年前，古人就很重视对双足的锻炼和保养，并运用足部按摩即“足疗”来防治疾病、强身健体了。现代医学研究发现，人体足部存在着诸多与人体各脏腑器官相对应的反射区（穴位），通过足疗法，对这些反射区进行刺激，可达到防病治病、自我保健的效果。由此可见，足疗法是一项科学有效的治疗方法。除此之外，该法还具有安全、易学、简便等多方面的优点，一直以来受到人们所喜爱与推崇。

为了使广大读者更好地掌握足疗法，我们编写了《中医自然疗法——足疗》一书。本书以图文并茂的方式，深入浅出地介绍了足疗的基础知识、足疗的基本手法，以及针对一些常见病症的对症治疗方法，既具科学性又具有实用性。本书内容通俗易懂，操作方法简单易学，读者朋友们可以在家轻松地学习并运用。希望此书能给读者带来健康，为千千万万个家庭带去幸福与欢乐！

足疗

contents

目录

第1章

基础知识

足疗的概述9

足疗的常用手法10

1. 食指扣拳法10

2. 食指钩掌法10

3. 拇指按压法11

4. 拇指推掌法11

5. 双指钳法11

足疗的常用穴位12

足疗的操作要点及禁忌 18

1. 足疗的注意事项18

2. 足疗的时间与力度19

3. 足疗后的正常反应19

4. 足疗的禁忌症19



第2章

足疗的常用反射区

生殖腺反射区	21	肝反射区	42
肾反射区	22	胆囊反射区	43
肾上腺反射区	23	心脏反射区	44
膀胱反射区	24	肺及支气管反射区	45
输尿管反射区	25	升结肠反射区	46
腹腔神经丛反射区	26	肛门反射区	47
尿道反射区	27	乙状结肠和直肠反射区	48
额窦反射区	28	降结肠反射区	49
大脑反射区	29	横结肠反射区	50
小脑及脑干反射区	30	小肠反射区	51
颈项反射区	31	十二指肠反射区	52
耳反射区	32	盲肠和阑尾反射区	53
鼻反射区	33	颈椎反射区	54
眼反射区	34	胸椎反射区	55
斜方肌反射区	35		
三叉神经反射区	36		
脑垂体反射区	37		
甲状腺反射区	38		
甲状旁腺反射区	39		
胃反射区	40		
脾反射区	41		



腰椎反射区	56	肋骨反射区	68
骶骨反射区	57	腹股沟反射区	69
内尾骨反射区	58	下腹部反射区	70
前列腺或子宫反射区 ..	59	上下淋巴腺反射区	71
外髋关节反射区	60	横膈膜反射区	72
内髋关节反射区	61	胸部淋巴腺反射区	73
肩关节反射区	62	气管反射区	74
膝关节反射区	63	喉反射区	75
外尾骨反射区	64	胸部及乳房反射区	76
睾丸或卵巢反射区	65	扁桃体反射区	77
肩胛骨反射区	66	肘关节反射区	78
坐骨神经反射区	67	上下颌反射区	79

第3章

对症足疗法

感冒	81	周围性面神经麻痹	91
支气管哮喘	82	坐骨神经痛	92
急慢性支气管炎	83	单纯性甲状腺肿	93
失眠	84	颈椎病	94
慢性妇科疾病	85	落枕	95
高血压	86	肩周炎	96
慢性胃病	87	急性腰扭伤	97
慢性腹泻	88	踝关节扭伤	98
中风后遗症	89	类风湿性关节炎	99
三叉神经痛	90	痔疮	100

阳痿	101	痤疮	112
遗精	102	近视	113
前列腺炎	103	慢性鼻炎	114
尿路感染	104	痛风	115
痛经	105	慢性咽喉炎	116
银屑病	106	扁桃体炎	117
带状疱疹	107	牙痛	118
肝胆疾病	108	水肿	119
斑秃	109	鼻窦炎	120
脂溢性脱发	110	流行性腮腺炎	121
神经性皮炎	111		

附录

左脚底反射区图	123
右脚底反射区图	124
脚背反射区图	125
脚内侧反射区图	126
脚外侧反射区图	127



第1章



❖ 基础知识

足疗的概述
足疗的常用手法
足疗的常用穴位
足疗的操作要点及禁忌



足疗的概述

Z U L I A O D E G A I S H U

足部按摩疗法是一种对足部反射区施以按、压、刮等手法，以此调节人体各脏腑器官的生理机能，提高免疫系统功能，从而达到诊病、防病、治病、保健目的的非药物性自然疗法，简称足疗法。

早在2000多年前的经典医著《黄帝内经》中就详细介绍了全身的经络和腧穴，其中包括许多足部的穴位，这些足部穴位可反映及治疗全身多种疾病。通过对足部进行按摩、针灸等治疗，相应的内脏功能紊乱可以得到纠正，使人体恢复健康，减少疾病发生，起到保健的作用。到了20世纪初，美国医生威廉以现代医学方法研究整理反射疗法的成果，于1917年出版了《医域疗法》一书。该书在医学界公开发表后，逐渐引起了西方医学界的重视和接受。此后，美、英、瑞士、澳、德、日等国学者对足疗也进行研究并有专论发表，这一中国传统疗法也随之被推广到全世界范围内。

足疗法最大的特点是安全有效，无创伤、无副作用，完全符合当今医学界所推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。该疗法治疗范围广，疗效显著，能迅速将淤积在体内的毒素排出体外，恢复人体健康。同时，足疗法操作简便、通俗易懂、易学易会，不受场地与条件的限制，适合于社会各阶层人士学习和运用。



足疗的常用手法

ZULIAO DE CHANGYONG SHOUFA

1 食指扣拳法

将中指、无名指、小指的第一、第二指间关节屈曲，以食指中节近第一指间关节(近侧指间关节)背侧为施力点，做定点顶压。此法适用于肾上腺、肾、输尿管、膀胱、小脑及脑干、大脑、心、小肠、大肠等足底反射区。



2 食指钩掌法

把中指、无名指、小指的第一、第二指关节屈曲90度紧扣于掌心，食指一关节屈曲，第二指关节屈曲45度，食指末节指腹指向掌心，拇指指关节微屈，虎口开大，形成与食指对持的架式，形状似镰刀。用食指第一指关节屈曲90度后顶点的桡侧(靠拇指侧)，或食指末节指腹的桡侧或食指第二指关节屈曲45度后做定点顶压。此法适用于足底、足内侧和足外侧反射区。





3 拇指按压法

以拇指指腹为着力点进行按压。此法适用于内肋骨、外肋骨、气管、腹股沟等反射区。



4 拇指推掌法

把食指、中指、无名指及小指的第一、第二指关节微屈，拇指指腹与其他手指对掌，掌口开大，以拇指指腹作着力点，在反射区域缓慢移动。此法适用于足内侧、足外侧和足背反射区。



5 双指钳法

把无名指和小指第一、第二指关节各屈曲90度紧扣于掌心，中指微屈后插入到被按摩足趾与另一足趾之间作为衬托，食指第1指关节屈曲90度，第2指关节的尺侧面（靠小指侧）放在要准备按摩的反射区上，拇指指腹紧按在食指第二指关节的桡侧面上，借助拇指指关节的屈伸动作带动食指对反射区发力。此法适用于颈椎和甲状旁腺反射区。





足疗的常用穴位

ZULIAO DE CHANGYONG XUEWEI

然谷

位置：内踝前大骨下陷处中。

主治：月经不调、阳痿、膀胱炎、精神病、疟疾。

太溪

位置：内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

主治：咳嗽、肺气肿、神经衰弱、早泄、月经不调、痔疮。

大钟

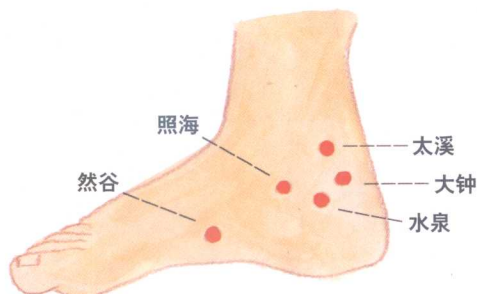
位置：内踝后下方，跟腱附部的内侧前方凹陷处。

主治：气喘、胸胀、腰脊强痛、足跟痛、膀胱炎、月经不调。

水泉

位置：内踝后下方，太溪穴直下1寸处，跟骨结节的内侧前上部凹陷处。

主治：眩晕、月经不调、痛经、膀胱炎、前列腺炎。



照海

位置：内踝下4分处凹陷中。

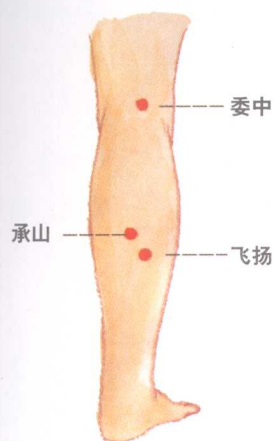
主治：目疾、咽喉肿痛、月经不调、小便频数、便秘、失眠。

足通里

位置：足小趾本节后2寸处。

主治：坐骨神经痛、月经不调。





委中

位置：在腘横纹中央两筋之间。

主治：腰背痛、坐骨神经痛、中风、呕吐、丹毒、痢疾。

承山

位置：在小腿后面正中，当伸直小腿或足跟上提时，腓肠肌肌腹下出现“人”字纹处。

主治：腰背痛、头痛、便秘、脚气、下肢瘫痪、坐骨神经痛。

飞扬

位置：在足外踝上7寸处。

主治：头痛、流涕、腹痛、坐骨神经痛、癫痫、类风湿性关节炎。



昆仑

位置：在外踝与跟腱之间凹陷中。

主治：头痛、腰痛、坐骨神经痛、目痛、牙痛、疟疾、便秘。

京骨

位置：在足外侧第五跖骨粗隆下赤白肉际处。

主治：头痛、腰骶痛、脚挛、膝痛、心悸、胸痛。

束骨

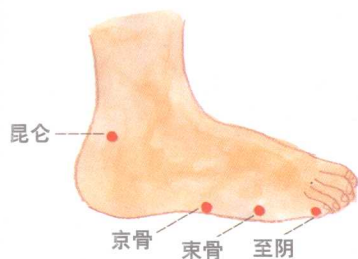
位置：在足外侧第五跖骨小头后缘赤白肉际处。

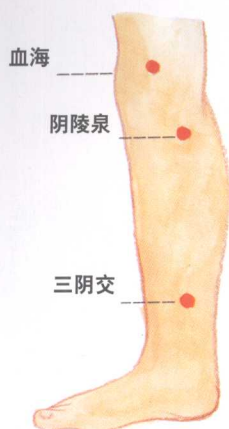
主治：头痛、目眩、耳聋、目痛、腰背痛、坐骨神经痛。

至阴

位置：在足小趾末节外侧，距趾甲角0.1寸处。

主治：头痛、鼻塞、目痛、胎位不正、遗精、小便不利、脚肿。





三阴交

位置：在内踝高点上3寸胫骨后陷中。

主治：胃痛、消化不良、月经不调、阳痿、失眠、神经衰弱、高血压。

阴陵泉

位置：在小腿内侧，胫骨内侧髁后下方凹陷中。

主治：尿失禁、遗精、腰痛、下肢肿、膝痛、阴茎痛、中风。

血海

位置：在大腿内侧，髌骨内上缘上2寸处。

主治：月经不调、阴痒、贫血、荨麻疹、湿疹、风疹、丹毒。



隐白

位置：拇趾内侧。

主治：腹胀、泄泻、呕吐、面瘫、失眠。

太白

位置：在足大趾本节后下方赤白肉际凹陷处。

主治：头痛、便秘、胃痛、腹痛、呕吐、消化不良。



公孙

位置：由足背最高点向内侧移按，当骨边陷中。

主治：胃痛、呕吐、呃逆、便秘、水肿、脚气、疟疾、月经不调。

商丘

位置：在足内踝前下方凹陷处。

主治：腹胀、恶心、呕吐、便秘、腹泻。