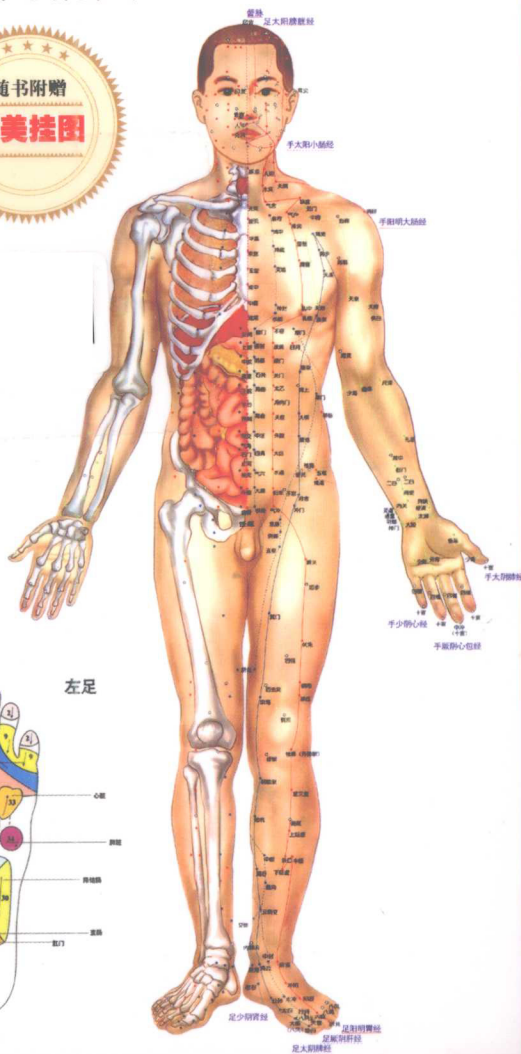
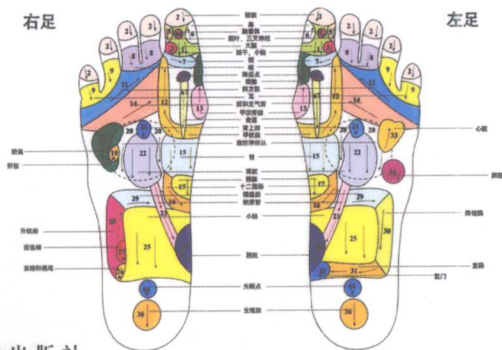
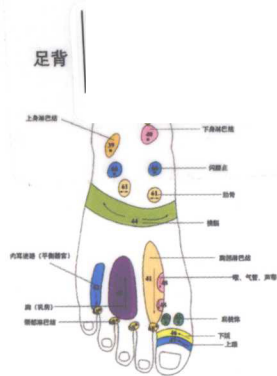


保健按摩

随书附赠
精美挂图

易磊 编著





让您长寿百岁的养生智慧

足部

保健按摩

不花钱 不吃药 一学就会 一用就灵
一家一人会 省下医疗费

易磊 编著



图书在版编目(CIP)数据

图解足部保健按摩/易磊编. —上海:上海科学技术文献出版社,2010.6

ISBN 978-7-5439-4282-0

I. ①图… II. ①易… III. ①足—按摩疗法(中医)—图解
IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 049208 号

责任编辑:忻静芬 夏罗敏

图解足部保健按摩

易磊 编著

*

上海科学技术文献出版社

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

*

开本 710×1010 1/16 印张 18 字数 200 千字

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4282-0

定价:29.80 元

<http://www.sstlp.com>



序言 足部方圆天地小, 穴位按摩扭乾坤

俗话说“树老根先竭, 人老足先衰”。人之有足, 犹如草木有根、房屋有基一样, 足是人体的根基。根基不稳房屋会塌陷, 而树木根部干枯, 树也就会渐成朽木。与之相类似, 人的足部如果没有得到充分的保养, 甚至出现了病患, 那么, 生命之花也将渐渐枯萎。

中医认为, 人体十二经脉中有足三阴经和足三阳经 6 条经脉起于足又止于足。所以, 利用足部按摩进行健康保健不仅可以疏通经络、调和营卫、流畅气血、平衡阴阳、调节整体而起到保健作用, 还可以通过足部穴位和反应区刺激以达到扶正祛邪、散滞解郁、祛病疗疾、消炎止痛、促进身体恢复的作用。举例说, 足阳明胃经的足三里穴, 在胃脘部有病变时, 按摩或针灸该穴位可以达到治疗胃病的效果, 而且疗效显著; 又比如按压足部的太溪、涌泉穴可以治咳嗽等。所以说, 足部健康与整体健康长寿关系密切。人体衰老往往从腿脚运行不灵开始, 加强足部的功能锻炼, 就可以改善整体功能, 提高人体健康水平。

为了给广大读者提供科学、实用的足部按摩知识, 增强人



们的自我保健意识,我们精心编写了这本《图解足部保健按摩》。本书在介绍足部按摩基本常识的基础上,对足部脏腑反射区及其经穴的位置及功能主治、足部形态预测人体疾病、常见病的足部按摩疗法及足部的日常护理知识做了详细的说明,在弘扬古老按摩疗法的基础上,结合现代的养生实践,进行了更为便捷和更能被大众接受的编排。本书图文并茂,通俗易懂,即使对按摩少有接触的人,也能一看就懂、一学就会。

游玩的时候,走累了,歇歇脚,可以让脚晒晒太阳,用手捏捏那些脏腑在足部的反射区,不仅消除疲劳,还能让自己的健康慢慢“回笼”;夜晚的时候,热水泡脚之后,用左手心搓右脚的涌泉穴,用右手心搓左脚的涌泉穴,脚心和手心的“亲密接触”,就堵住了健康流逝的“漏洞”。利用足部按摩,经常为身体“查漏补缺”,自然就会健康长寿。

健康是自己的,自己的身体自己最能感受,自己的健康自己最该做主。因此,求医更要求己,愿您的健康之路始于“足”下!

编 者

2010年4月

|目录|CONTENTS|

序 言 足部方圆天地小,穴位按摩扭乾坤	1
---------------------------	---

第一章 自学足部按摩,健康就在你脚下	1
--------------------------	---

目

录

1

常言说得好:“寒从脚下起”、“人老脚先老”,这些都说明足部与人体的健康息息相关。根据传统中医经络学说,脚上分布着人体 12 条主要经脉中的 6 条,穴位多达百余个,约占全身穴位的十分之一。足部按摩通过经脉传至五脏六腑,引导气血,从而达到调理脏腑、平衡阴阳、舒经活络的作用。所以,我们也称足部按摩为“内脏按摩”。



第一节 足部按摩,呵护人体健康的灵丹妙药	2
----------------------------	---

◆ 足部:蕴含人体健康穴位的“富矿”	2
--------------------------	---

◆ 足部按摩:源自《黄帝内经》的“中国式养生”	4
-------------------------------	---

◆ 治病原理:调经络又祛邪的“足部按摩”	6
----------------------------	---

◆ 巧用手法:足部按摩施术中“一显身手”	9
----------------------------	---

◆ 掌握方向:按摩方向正确,补泻才有正道	17
----------------------------	----



◆ 良性反应:按摩中可能会出现“好兆头”	18
第二节 足部按摩的“三大铁律,八项注意”	20
◆ 铁律之一:掌握时间,并非越久越好	20
◆ 铁律之二:把握顺序,谨遵先后有别	21
◆ 铁律之三:掌握力度,别跟自己过不去	23
◆ 八项注意:足部按摩的“八大”生活细节	23
◆ 宜忌病症:足部按摩也会“挑选人群”	25
第三节 养生保健,足部按摩“各取所需”	28
◆ 美容颜,刷子摩擦脚底“美白肌肤”	28
◆ 调肠胃,按足三里穴“肠胃好身体就好”	29
◆ 消浮肿,揉陷谷穴打造女性好“孕期”	30
◆ 祛风湿,按揉涌泉穴可缓解“手脚冰凉”	31
◆ 强身体,按摩脚心“疏通经络祛病邪”	32
◆ 通血液,摩擦小腿有效祛“小腿胀痛”	33

第二章 一看就懂,足部经穴的位置及功能

35

迷路的时候我们喜欢找一下地图,然后根据地图去寻找自己要走的路线,其实生病的时候你也可以根据自己的病症去寻找来自身体内的大药——穴位。中医认为“足乃六经之根”,意思是说连接人体脏腑的12条经脉中,其中就有6条与足部相连,脚是足三阴之始,足三阳之终,人的五脏六腑在脚上都能找到相应的穴位。所以,掌握足部线路图(足部穴位),你就可以根据线路图来治疗“身体的疾病”了。



第一节 足阳明胃经常用穴的位置、主治及手法	36
◆ 足三里穴——主治胃痛、呕吐等疾病	36
◆ 上巨虚穴——主治肠鸣、腹痛等疾病	37
◆ 下巨虚穴——主治腹泻、痢疾等疾病	38
◆ 丰隆穴——主治头痛、眩晕等疾病	38
◆ 解溪穴——主治癫狂、腹胀等疾病	39
◆ 冲阳穴——主治面肿、齿痛等疾病	39
◆ 陷谷穴——主治热病、面浮身肿等疾病	39
◆ 内庭穴——主治口歪、口齿痛等疾病	40
◆ 厉兑穴——主治鼻出血、流涕等疾病	40
第二节 足少阳胆经常用穴的位置、主治及手法	41
◆ 阳陵泉穴——主治口苦、呕吐等疾病	41
◆ 悬钟(绝骨)穴——主治脚气、项强等疾病	42
◆ 丘墟穴——主治疟疾、下肢痿痹等疾病	42
◆ 足临泣穴——主治月经不调、尿床等疾病	43
◆ 地五会穴——主治目赤、耳鸣等疾病	43
◆ 侠溪穴——主治耳聋、目眩等疾病	44
◆ 足窍阴穴——主治失眠、胁痛等疾病	45
第三节 足太阳膀胱经常用穴的位置、主治及手法	46
◆ 委中穴——主治腰痛、小便不利等疾病	46
◆ 承山穴——主治痔疮、便秘等疾病	47
◆ 昆仑穴——主治难产、脚跟疼痛等疾病	47
◆ 跗阳穴——主治腰腿疼痛、外踝肿痛等疾病	48
◆ 仆参穴——主治足跟痛、癰疽等疾病	48
◆ 申脉穴——主治头痛、失眠等疾病	49
◆ 金门穴——主治小儿惊风、外踝痛等疾病	49



◆ 京骨穴——主治项强、腰痛等疾病	50
◆ 束骨穴——主治头痛、癫痫等疾病	50
◆ 足通谷穴——主治癫痫、鼻出血等疾病	50
◆ 至阴穴——主治胎位不正、难产等疾病	51
第四节 足厥阴肝经常用穴的位置、主治及手法	52
◆ 中都穴——主治疝气、腹泻等疾病	52
◆ 蠡沟穴——主治带下、遗尿等疾病	52
◆ 中封穴——主治遗精、小便不利等疾病	53
◆ 太冲穴——主治口歪、疝气等疾病	54
◆ 行间穴——主治癫痫、呕逆等疾病	54
◆ 大敦穴——主治冷感症、目眩等疾病	55
第五节 足太阴脾经常用穴的位置、主治及手法	56
◆ 阴陵泉穴——主防水肿、膝痛等疾病	56
◆ 地机穴——主治腹痛、腹泻等疾病	57
◆ 漏谷穴——主治遗精、肠鸣等疾病	57
◆ 三阴交穴——主治不孕、阳痿等疾病	58
◆ 商丘穴——主治腹胀、足踝痛等疾病	58
◆ 公孙穴——主治呕吐、痢疾等疾病	59
◆ 太白穴——主治消化不良、腹痛等疾病	60
◆ 大都穴——主治热病、胃痛等疾病	60
◆ 隐白穴——主治尿血、多梦等疾病	61
第六节 足少阴肾经常用穴的位置、主治及手法	62
◆ 筑宾穴——主治腹泻、黄疸等疾病	62
◆ 交信穴——主治崩漏、疝气等疾病	63
◆ 复溜穴——主治盗汗、水肿等疾病	63
◆ 照海穴——主治失眠、带下等疾病	64



◆ 水泉穴——主治痛经、月经不调等疾病	65
◆ 大钟穴——主治遗尿、痴呆等疾病	65
◆ 太溪穴——主治牙痛、气喘等疾病	66
◆ 然谷穴——主治遗精、带下等疾病	66
◆ 涌泉穴——主治癫狂、失音等疾病	67
第七节 经外奇穴常用穴的位置、主治及手法	68
◆ 胆囊穴——主治胆石症、下肢痿痹等疾病	68
◆ 阑尾穴——主治急、慢性阑尾炎等疾病	68
◆ 八风穴——主治脚气、趾痛等疾病	69
◆ 气端穴——主治腹痛急暴、脚气等疾病	70
◆ 独阴穴——主治疝气、月经不调等疾病	70
◆ 里内庭穴——主治小儿惊风、癫痫等疾病	71

第三章 一按就灵,足部反射区的位置及功能

73

足部反射区的排列是有规律的,基本与人体解剖部位相一致。所以,不同反射区的配应就能对身体起到相应的调理与治疗的作用,比如说足底部反射区的腰椎可以治疗腰背酸痛、腰肌劳损等疾病,足背部反射区的肾上腺可以治疗糖尿病、关节炎等疾病。所以,掌握这些反射区位置、主治与手法,有病可以治病,无病可以强身健体,是人体不可多得的“良药”。

第一节 足背部反射区的位置、主治及手法	74
◆ 腰椎反射区——主治腰背酸痛、腰肌劳损等疾病	74
◆ 胸椎反射区——主治胸椎间盘突出等疾病	75
◆ 颈椎反射区——主治落枕、颈椎病等疾病	75



- ◆ 前列腺、子宫反射区——主治痛经、尿频等疾病 76
- ◆ 尾骨内侧反射区——主治腹泻、痔疮等疾病 76
- ◆ 骶骨反射区——主治骶骨受伤、腰关节伤痛等疾病 77
- ◆ 尿道及阴道反射区——主治阴道炎、尿道炎等疾病 78
- ◆ 髌关节反射区——主治腰背痛、下肢瘫痪等疾病 79
- ◆ 直肠及肛门反射区——主治直肠炎、便秘等疾病 79
- ◆ 下腹部反射区——主治痛经、性冷淡等疾病 80
- ◆ 膝关节反射区——主治膝关节痛、膝关节炎等疾病 80
- ◆ 肘关节反射区——主治脱臼、肘关节外伤等疾病 81
- ◆ 肩反射区——主治肩周炎、手麻等疾病 82
- ◆ 上颌反射区——主治牙痛、牙周炎等疾病 82
- ◆ 下颌反射区——主治牙龈炎、下颌发炎等疾病 83
- ◆ 扁桃体反射区——主治上呼吸道感染等疾病 84
- ◆ 喉、气管及支气管反射区——主治气喘、咳嗽等疾病 84
- ◆ 胸（女性称乳房）反射区——主治胸闷、胸痛等疾病 85
- ◆ 上、下身淋巴结反射区——主防水肿、发热等疾病 86
- ◆ 肋骨（也称内、外肋）反射区——主治胸闷等疾病 87

第二节 足底部反射区的位置、主治及手法 88

- ◆ 肾上腺反射区——主治糖尿病、关节炎等疾病 88
- ◆ 肾反射区——主治高血压、贫血等疾病 89
- ◆ 输尿管反射区——主治尿道炎、排尿困难等疾病 90
- ◆ 膀胱反射区——主治膀胱炎、泌尿系统等疾病 90
- ◆ 额窦反射区——主治前头痛、头顶痛等疾病 91
- ◆ 垂体反射区——主治更年期综合征、遗尿等疾病 91
- ◆ 小脑、脑干反射区——主治头痛、头晕等疾病 92
- ◆ 头部（大脑）反射区——主治头昏、失眠等疾病 93
- ◆ 鼻反射区——主治鼻窦炎、慢性鼻炎等疾病 93
- ◆ 眼反射区——主治近视、青光眼等疾病 94



◆ 耳反射区——主治晕车、晕船等疾病	95
◆ 甲状腺反射区——主治甲状腺炎、肥胖症等疾病	95
◆ 心脏反射区——主治心绞痛、手足沁汗等疾病	96
◆ 胃反射区——主治胃溃疡、胃炎等疾病	97
◆ 胰反射区——主治消化不良、糖尿病等疾病	97
◆ 脾反射区——主治发热、皮肤病等疾病	98
◆ 十二指肠反射区——主治十二指肠炎等疾病	99
◆ 小肠反射区——主治胃肠胀气、腹泻等疾病	99
◆ 横结肠反射区——主治肠炎、腹痛等疾病	100
◆ 肝反射区——主治肝炎、肝硬化等疾病	101
◆ 胆囊反射区——主治胆囊炎、痤疮等疾病	101
◆ 盲肠及阑尾反射区——主治阑尾炎、下腹胀气等疾病	102
◆ 腹腔神经丛反射区——主治生殖系统等疾病	103
◆ 回盲瓣反射区——主治回盲瓣功能失常等疾病	103
◆ 升结肠反射区——主治便血、结肠炎等疾病	104
◆ 生殖腺反射区——主治性功能低下、不育等疾病	104

第四章 百病从脚起,足部预测人体疾病

105

民间广为流传一些谚语——“人之有脚,犹如树之有根”、“人老脚先衰,树老根先竭”,所以全身的疾病都可以影响到脚。中国传统医学认为,足是阴阳经脉气血交合联络的部位。按中医经络学说,经络系统中十二经脉均起止于手足,与足相关的有足三阳经和足三阴经,这些经脉与全身的脏腑相应、气血相通,当脏腑、气血发生病变时就会从足型、足趾的异常等看出来。

第一节 观足型——足型泄露你的“健康隐私”

106

- ◆ 正常足——人体健康,体力充沛

106



- ◆ 实型足——脏腑功能正常,抗病能力强…………… 106
- ◆ 散型足——身体功能不旺盛,容易生病…………… 107
- ◆ 鼓型足——体质较差,易患慢性肾病…………… 107
- ◆ 枯型足——营养不良,易患慢性病…………… 107
- ◆ 翘型足——常出现头晕、腰痛等疾病…………… 108

第二节 观足趾——足趾异常是“健康求救”…………… 109

- ◆ 足大趾太大——揭示神经系统出现异常…………… 109
- ◆ 足大趾趾尖细——肝脾功能下降…………… 110
- ◆ 第二、三趾关节突出——反映肠胃功能不好…………… 110
- ◆ 第四趾弯曲——谨防头、肩部疾病…………… 110
- ◆ 足小趾弯曲、僵硬——容易患肾病、妇科疾病…………… 111
- ◆ 脚脖子异常——反映人体肾、心脏虚弱…………… 111

第五章 分“科”论治,足部按摩祛病“立竿见影”

113

“有什么别有病,没什么别没钱”,一句广告词透露了人们的“心声”。的确,在“看医难,看病贵”的今天,不知有多少人为疾病支付了并将继续支付着大量金钱,可有的效果却并不尽如人意。那么,不要犹豫,赶快踏上这趟足部按摩的健康快车吧!它会让你不花钱、不吃药,一学就会、一用就灵!而且,利用闲暇时光长期坚持足部按摩,会给你的健康状况带来实实在在的改善。

第一节 内科——足部按摩“攘外必先安内”…………… 114

- ◆ 感冒——按公孙、隐白等穴拒感冒“千里之外”…………… 114
- ◆ 咳嗽——按摩涌泉、太溪等穴助你“沉默是金”…………… 117
- ◆ 哮喘——刺激太溪、照海等穴让你呼吸匀称、自然…………… 120

◆ 头痛——按揉太冲、太溪等穴解除头痛困扰·····	122
◆ 失眠——刺激太溪、涌泉等穴“还你一个好睡眠”·····	125
◆ 眩晕——揉按大敦、至阴等穴“止眩晕有捷径”·····	127
◆ 贫血——按压太溪、三阴交等穴为你“益气补血”·····	130
◆ 慢性胃病——敲三阴交、阳陵泉等穴缓解“疼痛”·····	132
◆ 高血压——按涌泉、太溪等穴给你“降降压”·····	135
◆ 低血压——按压足三里、太冲等穴将血压“平稳”·····	138
◆ 高脂血症——按压涌泉、足三里等穴“降脂快”·····	140
◆ 糖尿病——太冲、太溪等穴是“降糖”妙药·····	142
◆ 肥胖症——按揉内庭、三阴交等穴“瘦而康”·····	145
◆ 慢性肾炎——揉内庭、涌泉等穴“调顺气血不虚劳”·····	147
◆ 神经衰弱——按压公孙、然谷等穴“益补身体之正气”·····	150
◆ 慢性支气管炎——点按三阴交等穴防病“恶性循环”·····	152
◆ 坐骨神经痛——按揉太溪、阳陵泉等穴祛“疼痛”·····	155
◆ 三叉神经痛——按压陷谷、内庭等穴“为你解忧急”·····	157
第二节 外科——明享足部按摩，暗获健康·····	160
◆ 痔疮——按揉承山、足三里等穴助“血液循环”·····	160
◆ 颈椎病——按申脉、昆仑等穴“补足肾精除瘀血”·····	162
◆ 肩周炎——掐按隐白、至阴等穴“益气养血去疼痛”·····	165
◆ 类风湿关节炎——按压太溪、照海等穴“治标还治本”·····	167
◆ 痤疮——按压三阴交等穴“清热泻肺祛‘痤疮’”·····	170
第三节 五官科——足部按摩让你“有面子”·····	173
◆ 慢性咽炎——轻揉内庭、照海等穴“疾病不再忧”·····	173
◆ 牙痛——按压昆仑、仆参等穴“助你去痛一身轻”·····	176
◆ 耳鸣——按压太溪、照海等穴“助你聆听天籁之音”·····	178
◆ 近视——按压侠溪、水泉等穴“让你视觉不疲劳”·····	181





- ◆ 口疮——按压解溪、太冲等穴“为你浇灭‘虚火’”..... 184
- ◆ 慢性鼻炎——按揉内庭、太白等穴“助你宣肺通窍”..... 187
- ◆ 中耳炎——按摩太溪、照海等穴“泻汗补肾‘祛病快’”..... 189
- 第四节 皮肤科——足部按摩让你“美上添花”..... 192
 - ◆ 白发——按压涌泉、足三里等穴“还你乌黑亮发”..... 192
 - ◆ 皮肤粗糙——按摩足临泣等穴还你“光亮皮肤”..... 194
 - ◆ 荨麻疹——按摩行间、解溪等穴“解决过敏性皮肤”..... 197
 - ◆ 湿疹——按摩三阴交、太溪等穴“筑起湿热‘防火墙’”..... 199
 - ◆ 神经性皮炎——按摩太冲、行间等穴“安内以攘外”..... 202
 - ◆ 银屑病——按压太冲、照海等穴“去除‘牛皮癣’”..... 205
- 第五节 妇科——足部按摩将妇科病消失在“萌芽”..... 209
 - ◆ 痛经——按摩太冲、大敦等穴“给女人贴心呵护”..... 209
 - ◆ 盆腔炎——按压太溪、三阴交等穴“防炎症侵袭”..... 212
 - ◆ 闭经——按压太冲、行间等穴“将闭经‘红牌罚下’”..... 215
 - ◆ 月经不调——按压足三里、涌泉等穴“让你‘月月舒’”..... 217
 - ◆ 乳腺增生——按揉阳陵泉、行间等穴给“女人贴心呵护”..... 220
 - ◆ 产后缺乳——按压三阴交、陷谷等穴“成全你母乳喂养”..... 223
 - ◆ 妊娠呕吐——按压隐白、太白等穴“顺利度过孕期”..... 225
 - ◆ 不孕症——按揉太冲、行间等穴“给你做妈妈的机会”..... 227
 - ◆ 更年期综合征——按摩昆仑等穴防情绪异常..... 230
- 第六节 男科——足部按摩守住性福的“后门”..... 234
 - ◆ 阳痿——按摩三阴交、涌泉等穴解决“男人难言之隐”..... 234
 - ◆ 早泄——按揉太冲、行间等穴“为性福生活‘加温’”..... 237
 - ◆ 遗精——按揉涌泉、三阴交等穴“闭藏肾精”..... 239
 - ◆ 前列腺炎——按压三阴交、太溪等穴“补肾养肝”..... 242

“脚为人的第二心脏”、“足者,上载一身、下连百体”、“人行千里始于脚下”,等等这些足以说明双脚是何等的重要。有鉴于此,我们更应该好好地护理我们的双脚。那么,有没有一种方法是“合”脚养生的呢?答案不是特指,其实,护脚的方略大到至简,也就是从日常生活做起。从鞋袜做起,从泡脚做起,从足部运动做起……这一连串的脚步保健,就能捍卫我们的“脚”部健康。

第一节 呵护我们的双脚 - 从鞋袜做起	246
◆ 合脚鞋子,脚的忠实“保护神”	246
◆ 足部疾病,多是由穿鞋不当引起	247
◆ 吸汗袜子,透气、除臭助健康	250
◆ 预防足患,就应注意每天护“足”	250
◆ 足部疲劳,合理的足部运动可“自救”	251
◆ 缓解疼痛,解决脚部“四大痛苦”	252
第二节 中药足浴,健康轻轻松松“泡”出来	254
◆ 抗衰老,中药足浴助返老还童	254
◆ 促性欲,中药足浴享幸福生活	256
◆ 调抑郁,中药足浴除心灵尘埃	258
◆ 美容颜,中药足浴可成就美丽	260
◆ 高智商,中药足浴助健脑益智	263
◆ 去紧张,中药足浴防恐过伤肾	265
◆ 防劳累,中药足浴可消除疲劳	267





第三节 足部运动 —— 身体要棒,先要根壮	269
◆ 步行——健康是“走”出来的	269
◆ 单脚站立——“金鸡独立”提升脏腑功能	270
◆ 倒走法——有利于劳损部位的康复	270
◆ 脚跟走路——治疗体弱,提高锻炼效果	271
◆ 腿部放松练习——双腿得到充分的放松	272