



幸福家庭生活智慧丛书

潘石雨◎主编



足部按摩 大全

XINGFU JIATING SHENGHUO ZHIHUI CONGSHU

根据中医理论 诊断治疗保健 图解经穴位置 指导按摩手法
消除气血障碍 调节人体生理 延缓生命衰老 保持身体健康

中国戏剧出版社

幸福家庭智慧生活丛书

足部按摩大全

主编 潘石雨



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福家庭智慧生活丛书/潘石雨主编. —北京:中国戏剧出版社,2007.6

ISBN 978-7-104-02627-3

I. 幸… II. 潘… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 087213 号

足部按摩大全

责任编辑:赵莹

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电话:010-58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传真:010-58930242(发行部)

经销:全国新华书店

印刷:北京市楠萍印刷有限公司

开本:700mm×1000mm 1/16

印张:600

字数:7000 千

版次:2008 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-104-02627-3

定价:656.00 元(全 20 册)

版权所有 侵权必究

前言

“日子就是一个问题叠着一个问题的过”这是一位影视人物的经典名言。事实上的确如此，居家生活过日子，除了与人交往就是吃、喝、拉、撒，柴、米、油、盐、酱、醋、茶。大事小情一大堆。如果处理方法不得当，就会使你的生活变得寸步难行。

与其生活得艰难不如主动活得潇洒，高品质的生活才能称得上是幸福生活，有感于此，我们组成了《幸福家庭智慧生活》丛书编委会，将老百姓日常生活中所能遇到的困顿和问题分门别类地整理成 20 册书，包括衣、食、住、行的方方面面。在书中为广大读者介绍了一个个实用、有效的窍门，解决问题的方法和医疗常识等等。真的可以说是包罗万象，是一套极具收藏和实用价值的家庭生活工具书。

由于编者水平有限，书中难免有错漏及不当之处，望广大读者不吝赐教，批评斧正。

目 录

第一章 足部按摩疗法概说	21
一、足部按摩的发展历程	21
二、足部按摩的保健原理	23
1. 足部按摩有平衡阴阳的作用	23
2. 足部按摩的经络学原理	24
3. 足部按摩的神经反射原理	24
4. 足部按摩能改善全身的血液循环	25
5. 足部按摩的全息胚胎学原理	26
6. 足部按摩能调节人体的免疫功能	26
7. 足部按摩的心理调适作用	27
三、人体健康状况的缩影——足反射区	28
1. 足部反射区的分布规律	29
2. 上、下各肢的对应关系	31
四、了解你足部的构造	31
1. 足骨	31

2. 足部关节	37
3. 足肌	40
4. 足部动脉	42
5. 足部静脉	44
6. 足部淋巴	44
7. 足部神经	45

五、足部的经络与针灸穴位

1. 足阳明胃经	47
2. 足太阴脾经	49
3. 足太阳膀胱经	51
4. 足少阴肾经	53
5. 足少阳胆经	56
6. 足厥阴肝经	58

第二章 足部是人体健康的晴雨表

一、足部按摩的神奇功效	60
二、通过足穴判断你的身体健康与否	63
三、如何观察你的双脚诊断疾病	64
1. 观足趾甲疹疾法	64
2. 观足趾诊疾法	65
3. 观脚底诊疾法	66
4. 观脚背诊疾法	66

5. 观足部经络诊疾法	67
四、触摸双脚你会了解自己的健康状况	68
第三章 足部按摩前的准备工作	72
一、药物浸泡后的按摩效果更好	72
1. 怎样进行药物浸泡	72
2. 按摩所需浸泡药液的配方	73
二、足部按摩需要哪些辅助器械	74
三、足部按摩以多长时间为宜	75
四、有利按摩操作的介质	75
五、进行足部按摩应注意什么	76
六、足部按摩的适应症和禁忌症	77
七、足部按摩的取穴原则	79
八、足部按摩应采用什么体位	80
九、常用的足部按摩手法	82
1. 单食指扣拳法	82
2. 拇指推掌法	83
3. 扣指法	84
4. 捏指法	84
5. 双指钳法	86

6. 握足扣指法	86
7. 单食指钩掌法	87
8. 拇食指扣拳法	88
9. 双掌握推法	88
10. 双指拳法	90
11. 双拇指扣掌法	90
12. 推掌加压法	92
第四章 有效的足部反射区及主治病症	93
一、与人体对应的足底部反射区	93
1. 肾上腺	93
2. 肾脏	95
3. 输尿管	97
4. 膀胱	99
5. 额窦	101
6. 小脑及脑干	103
7. 垂体	105
8. 三叉神经	107
9. 鼻	108
10. 头部(大脑)	110
11. 颈项	112
12. 甲状旁腺	114

13. 甲状腺	116
14. 眼	117
15. 耳	119
16. 斜方肌	120
17. 肺及支气管	121
18. 心脏	123
19. 脾脏	125
20. 胃	126
21. 胰	128
22. 十二指肠	130
23. 小肠	131
24. 横结肠	133
25. 降结肠	135
26. 乙状结肠及直肠	136
27. 肛门	138
28. 肝脏	139
29. 胆囊	141
30. 直肠	142
31. 回盲瓣	144
32. 升结肠	145
33. 腹腔神经丛	147
34. 生殖腺	148

二、与人体对应的足内侧反射区	151
1. 胸椎	151
2. 腰椎	153
3. 骶骨	154
4. 尾骨内侧	156
5. 前列腺及子宫	158
6. 尿道及阴道	160
7. 髋关节	161
8. 颈椎	163
9. 直肠及肛门	165
三、与人体对应的足外侧反射区	166
1. 肘关节	166
2. 尾骨外侧	168
3. 下腹部	169
4. 膝	171
5. 肩关节	172
6. 膝关节	173
四、与人体对应的足背部反射区	175
1. 肩胛骨	175
2. 上颌	177
3. 上身淋巴腺	178
4. 下身淋巴腺	180

5. 喉与气管及食管	182
6. 肋骨	183
7. 胸部淋巴腺	185
8. 膈(横膈壁)	187
9. 内耳迷路(平衡器官)	188
10. 胸部及乳房	190
11. 下颌	191
12. 扁桃腺	192
13. 坐骨神经	194
14. 腹股沟	195
15. 气管	197
16. 解溪	199
第五章 常见疾病的足部按摩方法	200
一、消化系统疾病的足部按摩疗法	200
1. 胃炎、胃酸过多症	200
2. 胃、十二指肠溃	202
3. 胃痛	202
4. 食欲不振	204
5. 嗝气	206
6. 腹泻	207
7. 便秘	209
8. 过敏性肠炎	209

足部按摩大全

9. 胆囊炎、胆结石	211
10. 肝炎	213
11. 口臭	214
12. 胰脏炎症	216
13. 阑尾炎	216
14. 糖尿病	218
15. 神经性腹泻	220
16. 痔疮	220
17. 疝气	223
18. 神经性呕吐	224
19. 痔疮	225
20. 胃下垂	227
21. 肝硬化	230
22. 小儿厌食症	231
23. 婴幼儿腹泻	233
24. 小儿营养不良	234
二、呼吸系统疾病的足部按摩疗法	236
1. 咽炎	236
2. 哮喘	237
3. 支气管炎	239
4. 感冒	240
5. 肺炎	242

6. 鼻炎	243
7. 扁桃腺炎	245
8. 咳嗽	245
三、泌尿系统疾病的足部按摩疗法	248
1. 尿床	248
2. 尿路感染(肾炎)	249
3. 尿失禁	251
4. 前列腺病	252
5. 水肿	254
6. 膀胱发炎	255
7. 泌尿结石	257
8. 小儿遗尿	258
四、循环系统疾病的足部按摩疗法	260
1. 贫血	260
2. 心绞痛	261
3. 动脉硬化	263
4. 高血压	263
5. 低血压	265
6. 心悸	267
7. 静脉曲张	268
8. 血液循环障碍	270
9. 心脏病	270

10. 胸闷	273
11. 中风后遗症	273
12. 中风	275
13. 帕金森症	278
五、神经和骨骼系统疾病的足部按摩疗法	279
1. 焦虑不安	279
2. 癫痫	281
3. 神经性头痛	282
4. 自主神经功能紊乱	284
5. 神经衰弱	285
6. 眩晕	287
7. 失眠	288
8. 身体疲倦	290
9. 足腰痛	290
10. 肩酸痛	292
11. 落枕	294
12. 关节痛	294
13. 老年肩	296
14. 坐骨神经	298
15. 三叉神经	299
16. 面瘫	301
17. 头痛	303

18. 癰病	304
19. 急性腰扭伤	306
20. 颈椎病	307
21. 类风湿性关节炎	309
22. 退行性膝关节炎	311
23. 腰椎间盘突出症	313
24. 小儿惊风	315
六、内分泌和免疫系统疾病按摩疗法	316
1. 白发	316
2. 迎风落泪	318
3. 更年期综合征	319
4. 减肥	321
5. 头发不良	321
6. 肌肤老化	323
7. 青春痘	325
8. 过敏	326
9. 肿瘤	328
10. 蜂窝织炎	329
11. 囊种、脓肿	331
12. 发烧	332
13. 感染	334
14. 缺钙和骨质疏松症	335

15. 甲状腺肿	337
16. 消瘦	338
17. 晕车	340
18. 甲状腺机能亢进	340
19. 皮肤炎	343
20. 糖尿病	344
21. 丹毒	346
22. 斑秃	348
23. 脂溢性脱发(早秃)	349
24. 流行性腮腺炎	351
七、生殖系统疾病的按摩疗法	352
1. 阳痿	352
2. 隐睾症	354
3. 月经障碍(闭经)	354
4. 痛经	357
5. 性冷淡	358
6. 卵巢肿物	360
7. 赤白带	361
8. 乳腺肿物(急性乳腺)	363
9. 遗精	364
10. 早泄	366
11. 前列腺炎	368