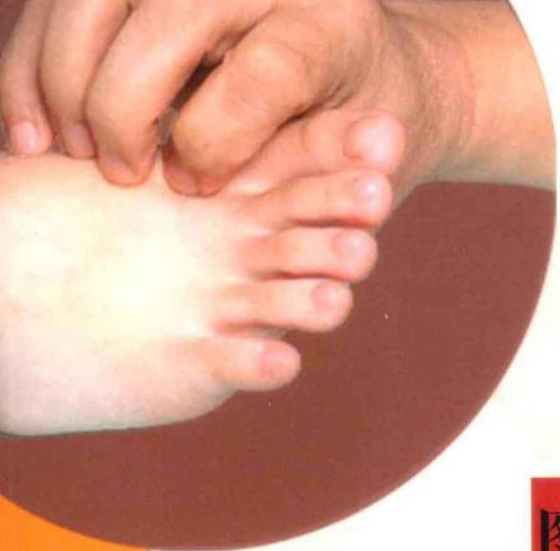




足部按摩百病除

● 段二虎 / 编著

最畅销的中华传统医学

图文并茂简单易学 国医绝学

生之道

师自通

足部按摩保健法是我国传统医学中的宝贵遗产。在《黄帝内经》中就详细介绍了经络和腧穴及脚上许多穴位中的敏感反应。指出刺激足部的这些反应点可起到治病强身的作用。脚掌处于人体最底层，承担着艰巨的工作。

脏器官的关系

因为它有丰富的血管神经，与人脑智慧中心和各个内脏器官相连接，又处在人体最远离心脏的部位，很容易出现血液循环障碍，加上地心引力的影响，身体各个部分所带来的有害物质全在这里沉积下来，日久天长可能就会发生病变。本书就是为了解决人们的这种痛苦和困惑而著的。

天津科学技术出版社

足部

按摩

百病除

● 段二虎 / 编著

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

足部按摩百病除/段二虎编著. —天津:

天津科学技术出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5308-6035-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第009103号

责任编辑: 孟祥刚 房 芳

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332394 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

四川省南方印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 16 字数 200 000

2012 年12月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



前言

PREFACE

足部按摩保健疗法是我国传统医学中的宝贵遗产。在《黄帝内经》中，详细介绍了经络和腧穴及脚上的许多穴位中的许多敏感反应点与人体内脏器官的关系，并指出刺激足部的这些反应点可起到治病强身的作用。

脚掌是最为发达的肢体，它处于人体最底层，承担着艰巨的工作。因为它有着丰富的血管神经，与人脑的指挥中心和各个内脏器官相连接，又处在人体最远离心脏的部位，很容易出现血液循环障碍，加上地心吸力的影响，身体各个部分所带来的有害物质同时全在这里沉积下来，日久天长可能会发生病变。

因此，在人的足部，可以找到与身体各个部分器官相对应的敏感位置。当人体发生疾患时，这些敏感位置上就会出现压痛、酸楚、肿胀、硬结、变形等异常现象。当然，当脚上出现这种状况时并不容易被人所觉察和感知。

在时间的长河中，人类由感性的、偶然的发现，到人类终于逐渐认识到了当某一器官发生病变时，在相应的敏感位置或某一区域上就会发现异常现象。而当刺激这些敏感的区域时，疾患就会得到缓解或痊愈。

足部按摩健康疗法已发展到成为一种十分流行的诊断、治疗和自我保健的方法，这种方法在海内外被迅速推广，成为人们防病健身的一种重要方式和手段。

本书涵盖足部按摩之大全，详细地介绍了对人体有益的各种按摩方式、手法，内容丰富、翔实，有很高的参考价值，是家庭中较为理想的实用医书。





目 录

CONCENT

上 篇 从双脚看你的健康状况

第一章 足部是健康的晴雨表 3

- 一、足底按摩，诊病治病，功效非凡 3
- 二、足穴可预报全身疾病 7
- 三、望脚趾诊疾技法 10
- 四、望脚底板能看出什么 12
- 五、望脚背能看出什么 13
- 六、望足部经络能看出什么 13
- 七、有病没病，摸脚即知 15

第二章 足部保健常识..... 22

- 一、足部探秘 22
- 二、常用的保健疗法 44
- 三、足部按摩宜与忌 48

第三章 在家这样做按摩 51

- 一、足底按摩的体位 51
- 二、足底按摩以多长时间为宜 54
- 三、足底按摩应如何操作 55
- 四、足底按摩应注意哪些问题 56
- 五、应如何选取足穴来治疗疾病 57
- 六、足底按摩主要有哪几种手法 60
- 七、足底按摩所要达到的效果 69

下 篇 常见疾病的足部按摩疗法

第一章 有效的足部反射区 73

- 一、足部按摩的常用穴位有哪些 73
- 二、足部反射区的分布规律 106

第二章 足部疗法的常用技法 110

- 一、足部反射区压迫法 110
- 二、足部外敷疗法 127
- 三、足浴疗法 135
- 四、步行健身法 139
- 五、足部刺激疗法 142
- 六、顿足疗法 143

第三章 常见病的足部健康疗法.....146

一、呼吸系统疾病 ... 146

感冒 146

慢性支气管炎..... 148

哮喘 149

肺气肿 151

二、消化系统疾病 ... 153

食欲不振 153

烧心 155

消化性溃疡 156

慢性胰腺炎 158

恶心 159

痔疮 161

便秘 163

腹泻 165

肝病 166

慢性胆囊炎 168

三、心脑血管疾病 ... 170

心脏病 170

高血压 173

低血压 175

脑溢血 177

心悸 179

四、神经系统疾病 ... 181

头痛 181

失眠 184

焦虑 186

自律神经功能紊乱..... 189

面神经炎 190

三叉神经痛 192

坐骨神经痛 194

抽筋 196

五、泌尿系统疾病 ... 198

肾脏病 198

遗尿 199

尿失禁 201

六、代谢与内分泌性疾病 202

糖尿病 202

甲状腺功能亢进症..... 205

更年期综合征..... 206

肥胖症 209

七、生殖系统疾病 ... 211

前列腺疾病 211

子宫脱垂 212

月经不调 214

痛经 216

八、运动系统疾病 218

颈椎病 218

落枕 220

肩周炎 221

网球肘 223

膝关节痛 224

腰痛 226

关节炎 229

九、皮肤科疾病 231

湿疹 231

皮肤粗糙 232

荨麻疹 235

十、五官科疾病 237

眼睛疲劳 237

近视眼 238

梅尼埃病 239

昏眩 240

耳鸣、耳聋 242

牙痛 244

过敏性鼻炎 245



FEET SHOW FROM
THE HEALTH STATUS OF BODY

上篇 从双脚看你的健康状况



第一章

足部是健康的晴雨表

一、足底按摩，诊病治病，功效非凡

我们的双足和内脏及其他器官有着极为密切的关联。脚是全身器官组织的缩影，无论五脏六腑、四肢百骸，人体所有器官组织系统，在脚上都可以找到相应的点，即所谓足穴。我们可以通过对足穴周密细致地观察，来了解内在脏腑的病理变化。同样，我们亦可以通过经常或定时按摩刺激足穴，有效地调整人体的新陈代谢，促进内分泌平衡，从而起到防病健身的作用。正如元代名医朱丹溪所说：“欲知其内者，当观乎外。诊于外者，斯以知其内，盖有诸内者必形诸于外。”

在我国民间，流传着许多观脚诊病和按摩足底治疗疾病的民间疗法。中医理论中提到，人有“四根”，就是耳根、鼻根、乳根、脚跟，其中脚跟是四根的根本，“人老脚先衰，木枯根先竭”“寒从脚下起”等，这些论述都说明了脚对于人体的重要作用。近几年，研究者们证实，只要刺激足部的反射点，通过反射神经的传导，可使血液循环活化，同时，在施加刺激的2~3分钟内，红细胞的数量会增加很多。对于

患有心律不齐的人，只要在特定的反射点（即足穴）施加压力，心脏即可恢复正常功能，心电图也会清楚地显现出其治疗结果。

那么，刺激足穴为什么能够治病强身呢？

首先，刺激足穴能促进血液循环。它不仅仅促进了局部的循环，而且也促进了全身循环，增强了人体的新陈代谢和免疫力。通过刺激足穴，也可排除堵塞物，使血液循环畅通，同时可以缓解肌肉的紧张收缩状态，使肌肉放松。其次，通过刺激足穴可产生强烈的神经冲动，阻断了其他病理冲动传入神经中枢，将病理的恶性循环变为良性循环。同时，刺激足穴，通过神经反射活动，启动机体内部的调节机制，活化各器官组织的机能，释放各种治疗因子，从而起到治病防病的作用。

我国劳动人民在长期的生活实践中认识到刺激足穴能起到增强血脉运行、调理脏腑、疏通经络、促进新陈代谢的作用，从而达到强身健体，祛病除疾的目的。北宋文豪苏东坡，年过六旬，仍耳聪目明，精力充沛，其健身秘诀之一就是每天坚持搓脚心。

另外，勤洗脚也有类似的功能。冬天时，用热水洗脚，能促进局部血液循环，防止冻疮的发生。长途行走或剧烈运动后，用热水洗脚，除能疏通经络外，还能减少局部乳酸的聚集，有助于减轻疼痛，消除疲劳。夏天洗脚后，可顿觉清心爽脾，身轻气爽，益气解暑。临睡前洗脚，对中枢神经系统产生一种舒适的温和刺激，促进大脑皮层进入抑制状态，觉睡得更香甜。所以，苏东坡诗云：“主人劝我洗足眠，倒床不复闻钟鼓。”

随着信息时代的到来，人们的生活节奏也明显加快，而人与人之间的接触却是日益减少，随之而来的是焦虑、孤僻、冷漠，以及头晕、头痛、厌食、失眠等现代都市病。应用足穴按摩，也能收到意想不到的效

果。这是因为：

(1) 足穴按摩给患者提供了一个休息放松的时机。不论是由别人来按摩或者自我按摩，至少在几十分钟的按摩过程中，患者必须安静地坐下来，把各种负担放到一边，而全身心地感受着足部按摩所引起的反应，这样可使紧张的心情平静、放松，节奏放慢，使机体在生理上和身心上都得到一个休整的机会。这与练太极拳、打坐、静养等有异曲同工之效。足部按摩后，一般能有一个良好的睡眠，这更有助于放松身心，焕发精神。

(2) 足穴按摩能增强患者同疾病斗争的信心，因为足穴按摩往往能有比较明显的疗效。即使不是立竿见影，也经常可以觉察到某种进步，如足穴的压痛敏感度降低，某些病理症状减轻等，能使患者（特别是长期重病的患者）增强信心，燃起希望，增加乐观情绪，消除焦虑不安、悲观失望等病理心态。

(3) 足穴按摩能给患者很大的温暖和欣慰，使其精神愉快，心情舒畅，减轻所受的痛苦。患病的人最希望得到别人的关怀和同情，如果在受病痛煎熬时，没有人来关心帮助，患者会感到自己处于一种孤立无援的境地，会产生被遗弃的绝望之感。而足部按摩是一种直接的爱抚，很有力度的关怀，当施术者将患者的双脚放在自己的腿上，尽力尽心地按摩几十分钟，会引起患者一种很亲切的感情，使其确实感受到有人在关心他（她）。如果施术者是患者的亲人或朋友，这种感情就会更为强烈，这种愉快的心态会成为良性的心理治病因子。

另外，足穴刺激法简单易学，不需要复杂的操作，不需要任何医疗设备，无副作用，适合患者在家庭中操作，既经济实惠，又疗效显著可靠，免除了上医院打针吃药之苦。家庭内部，人人可作医生，互相治

疗，祛病强身，其乐陶陶，更增添了家庭的温馨和柔情，一举多得，何乐不为？

足疗师的话

健康,始于足下

俗话说：“人之有脚犹如树之有根”“人老脚先衰”等等。一个真正懂得呵护生命的人，必定是一丝不苟地呵护自己的双脚。

1. 足浴+足疗：效果会更好

足浴和足疗通常配套进行。足浴就是用中草药配制的药液浸泡足部。药液由20多种中草药配制浸泡而成，其目的是使其中的药物、热水的热力共同作用于足部，达到活动筋络、祛病强身的效果。

而足疗是运用中医原理，通过按摩足部的相关穴位而达到理疗的作用。双脚共有64个反射区，对不同反射区实施不同的手法和力度，可以预先发现某些疾病，并能起到一定的理疗和保健作用。

2. 初次做足疗有点疼

初次做足疗的人会感到很疼，做的次数多了疼痛感会逐渐减轻，因为足疗不是一般的抚摸，只有对相应反射区用力按摩才能达到效果。

因而足疗专家建议，12岁以下的儿童不宜做足部护理，妊娠期妇女严禁做足部护理；有足部皮肤感染的、骨折以及有严重足部外伤的，不宜做足疗。

3. 专家教你足部知识

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，说明人体营养不良；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；趾甲麻木为心血管疾病的表现。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；右足第二与第三趾间的鸡眼则表明右眼视力障碍；第四趾侧苍白水肿者可能有高血压和动脉硬化；第二、三趾的足底侧水肿往往伴有眼底病。足背的足趾根部出现小白脂肪块为高血压的象征；足背部趾关节部水肿常表示盆腔炎或胸膜炎；足踝部水肿为心、肾疾病的表现。

二、足穴可预报全身疾病

应用足穴检查法来诊断疾病历来为世界上众多国家和地区的人们

所重视，其重要原因之一就是应用足穴检查法可以提前发现疾病。国外有人认为：当病变程度达10%时，用按摩脚部的方法便可发现一些蛛丝马迹；而人体产生自觉症状，能够被医疗仪器检测出来时，病势已达70%。因此，这种方法能使我们提前发现疾病的病理征候，发现某些脏腑器官的不正常情况，从而可以及时采取措施及早进行预防和治疗。对于像心肌梗死、卒中、癌症这样的致命疾病，早期发现、早期诊断、早期治疗，可以大大提高患者的生存率，尤其像癌症患者，早期发现的意义就更为重要。所以，多关心、多留意我们双脚吧，它可对全身疾病进行早期预报，足部某一点的形态或色泽的异常，以及触压痛觉的改变，往往揭示着与之相对应的脏腑组织的异常，临症不可不慎。

应该注意的是：无论是足部视诊还是触诊，都要注意正常足与异常足的对比鉴别。用触诊寻找压痛点，有时更为重要，而且要把发现的异常情况同身体的整体性疾病或器官的状态相联系，使足穴反应的内容更具体化、特异化。

运用足穴检查法来检查诊断疾病，除了前述的可以早期发现病症外，还有简单易行（不需要仪器设备，随时可做）、迅速准确（在几分钟内即可得出结果）等优点，尤其适合于家庭成员之间进行。

但我们也应该指出：这种检查法很难做到百分之百的准确，即使是有经验的足部按摩师，也难免出现错诊漏诊等情况，而且这种检查，只能提示某一脏器存在问题，还不能确切知道是什么病，对病变程度也不能给出定量的分析结果。因此，当我们在检查足部反射区发现异常时，最好是建议患者到医院进一步检查确诊，不要轻易下结论，更不要吹得神乎其神。