

专家指导

养生保健 / 强身健体 / 自我调控

XINBAN
ZUBU ANMO
YI BAIBING

新版 足部按摩 医百病

膳书堂文化◎编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press

健康医疗馆 ONE

新

版

足部

按摩医百病

膳书堂文化◎编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

新版足部按摩医百病 / 膳书堂文化编. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2017

(健康医疗馆)

ISBN 978-7-5439-7452-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 126268 号

责任编辑: 张 树 李 莺

助理编辑: 杨怡君

新版足部按摩医百病

膳书堂文化 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700 × 1000 1/16 印张 9 字数 180 000

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-7452-4

定价: 29.80 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。

前言

健康医疗馆

随着人们对药物副作用的认识愈加深刻，“回归自然”的治疗方法日渐得到广泛的接纳。足部按摩就是其中之一。

足部按摩是一种简便、安全的自然疗法，早在《内经》里就有详细记载。后来，经人体解剖学研究发现，人的双脚合并正是人体器官组织立体分布的缩影。也就是说，当某个器官或腺体发生病变时，其足部反射区就会有结晶沉积而成为“痛点”，每个“痛点”触觉反应不同，有的像沙子，有的像颗粒状，有的则只有肿胀的感觉。这时，如果刺激足穴，便可疏通循环管道之障碍，促进血液循

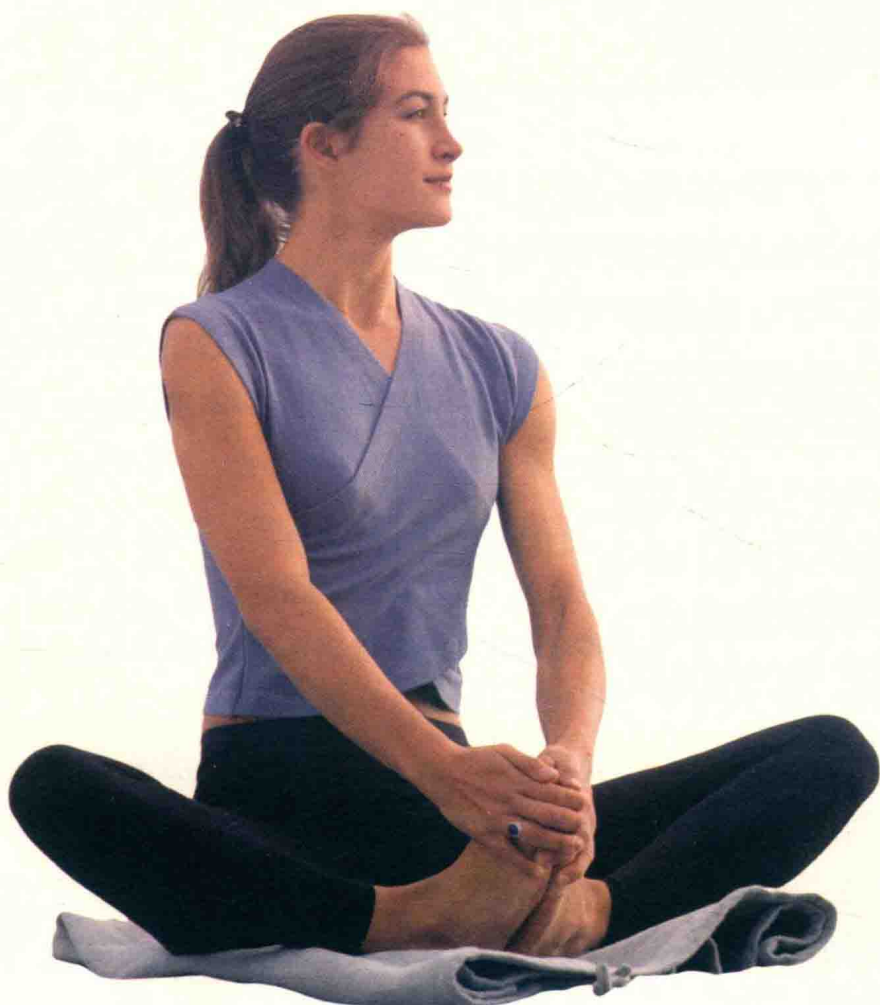
环，使体内毒素杂物排出，使器官功能恢复，人体重现健康。

俗话说：是药三分毒，但通过足部按摩疗法，即不用打针、吃药，也不用做物理治疗，所以在医学界被列为“第三医学”。然而，作为医疗手段的一部分，足部按摩的神奇疗效对许多人来说都是个谜。那么，为了能解开这个谜，为了能让更多的人了解和掌握足部按摩，我们精心编排了本书。书中不但讲解了足部按摩防治疾病的科学原理，同时还介绍了足部按摩的各种手法，并且针对各类常见疾病，给出了对症疗法，由于考虑到人们对穴位的了

解不多，我们在文中穿插了大量图片，以帮助读者找准穴位，用对手法，把足部按摩的治疗作用发挥到最大。

回归历史，足部按摩曾只是一种

保健舞蹈流传于民间；而千百年后，足部按摩却本着治病强身的实力登上大雅之堂。由此可见，医学的发展从未止步，人们在与疾病的斗争中会越来越稳操胜券。





目录

Contents



Part 1

上篇 足部穴位知识与按摩方法 1

足部按摩，又称足部推拿，是我国众多按摩术里面最为重要的分支。说到足部按摩，其早在三千年前的《黄帝内经》中就有提及，后来随着人们养生保健意识的不断提高而受到广泛关注。现在，经无数临床实践证实，足底按摩的确为一种安全、有效的保健方式和防治疾病的好方法。

按摩保健的原理.....2

神经反射内分泌学说.....2

生物全息胚原理.....3

血液循环原理.....3

经络学说.....4

阴阳平衡理论.....6

促进血液循环.....7

调节神经系统.....7

足部按摩的作用原理.....7

疏通经络气血.....9

足部经脉.....10

足部穴位.....10

与按摩方法.....10

足部重要穴位及功效·····	12
有效的足部反射区·····	17
足内侧的有效反射区·····	29
足外侧的常用穴·····	33
足背部的常用穴·····	36
足底按摩的主要手法·····	39
足部按摩的操作顺序·····	42
足部按摩的相关问题·····	44
足部按摩的适应症·····	44
足部按摩的禁忌症·····	44
足部按摩的注意事项·····	45



中篇 常见病的足部健康疗法

47

“脚是人的第二心脏”，人的脏腑器官与足底穴位是一一对应的。足部穴位可以反映及治疗全身多种疾病，而通过对足部按摩可以调整人体生理机能，提高免疫系统功能，达到防病、治病、保健、强身的目的。在生活中，生病吃药似乎已成为一种思维定式，但事实上，有许多种疾病可以通过非药物治疗来治疗或作为辅助手段，效果也是非常显著的。

呼吸系统疾病·····	48
感冒·····	48
慢性支气管炎·····	49
哮喘·····	50

肺气肿.....	52
消化系统疾病.....	54
食欲不振.....	54
消化性溃疡.....	56
慢性胰腺炎.....	57
烧心.....	58
恶心.....	58
痔疮.....	60
便秘.....	61
腹泻.....	62
肝病.....	63
慢性胆囊炎.....	64
循环系统疾病.....	65
心脏病.....	65
高血压.....	66
低血压.....	67
脑溢血.....	69
心悸.....	70
神经系统疾病.....	72
头痛.....	72
失眠.....	73

焦虑·····	75
自律神经功能紊乱·····	76
面神经炎·····	77
三叉神经痛·····	78
坐骨神经痛·····	79
抽筋·····	80

泌尿生殖系统疾病····· 81

肾脏病·····	81
遗尿·····	81
尿失禁·····	82
前列腺疾病（泌尿系统疾病）·····	83
子宫脱垂·····	84
月经不调·····	85
痛经·····	86

代谢与内分泌性疾病····· 88

糖尿病·····	88
甲状腺功能亢进症·····	89
更年期综合征·····	90
肥胖症·····	91

运动系统疾病····· 94

颈椎病·····	94
----------	----

落枕·····	95
肩周炎·····	96
网球肘炎·····	97
膝关节痛·····	98
腰痛·····	99
关节炎·····	100

皮肤科疾病····· 102

湿疹·····	102
荨麻疹·····	102
皮肤粗糙·····	103
青春痘·····	105
酒渣鼻·····	106
黄褐斑·····	107

五官科疾病····· 109

眼睛疲劳·····	109
近视眼·····	110
美尼尔氏综合征·····	111
眩晕·····	112
耳鸣、耳聋·····	113
牙痛·····	113
过敏性鼻炎·····	114
鼻出血·····	115



下篇 日常保健与足部健康疗法 117

中医理论认为，人有“四根”——耳根、鼻根、乳根和脚根，且以脚根为四根之本。在日常保健中，我们应该注意保持足部的血液循环畅通，因为这关系到全身的血液能否正常循环。而足部按摩具有固养根气、疏通经络和调解神经的作用，是最佳的畅通足部血液循环的方法。

性保健的足部健康疗法..... 118

阳事不举.....	118
早泄.....	121
遗精.....	122
阴茎异常勃起.....	123
性缺乏症.....	124
阴道痉挛.....	126
阴部瘙痒.....	126
妊娠反应.....	127

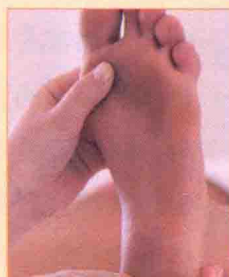
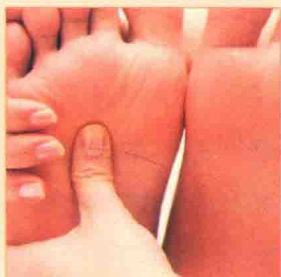
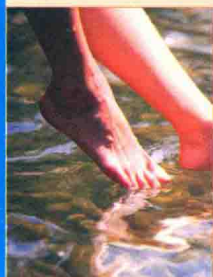
足部按摩健身法..... 129

振奋精神的足底按摩.....	129
增强对紧张状态的适应能力.....	130
足底按摩延缓衰老.....	131
健忘症的按摩治疗.....	132

P art 1

上篇 足部穴位知识与按摩方法

足部按摩，又称足部推拿，是我国众多按摩术里面最为重要的分支。说到足部按摩，其早在三千年前的《黄帝内经》中就有提及，后来随着人们养生保健意识的不断提高而受到广泛关注。现在，经无数临床实践证实，足底按摩的确为一种安全、有效的保健方式和防治疾病的好方法。





按摩 保健的原理

足部按摩属于我国传统医学的一部分，主要是依靠手法的力度和力的方向实施的治疗。一般手法的轻重不同，其渗透于内的力度也有差别。

神经反射内分泌学说

神经反射的定义是人类及其他动物的机体在中枢神经系统的参与下，对内环境和外环境的变化做出有规律性的适应性反应。

人体是一个复杂的、各部位和各器官有机联系的统一整体，身体的表面和内部都有着丰富而敏感的神经末梢感受器。当身体内外环境发生变化时，感受器受到刺激，引起神经冲动沿传入神经纤维将信号传递到中枢神经细胞，经过中枢神经的处理（分析、综合），再将信号经传出神经纤维传递至相关器官、腺体或肌肉，引起有生理意义的功能活动。

足部有与人体各器官相关联的反射区或敏感点，任何器官有病变都可以在相应的反射区和敏感点产生变化。如心脏缺氧时，可表现为足部心脏反射区有触痛；乳腺肿物可以在其反射区摸到结节；子宫切除后，在子

宫反射区可有空虚感等。

按摩足部某一反射区时，通过神经反射作用与其相关器官或部位发生联系。该部位如果是肌肉组织可能会改变其收缩功能；如果是心脏可能会调节其心率和心肌收缩力；如果是腺体则会调节其分泌功能；如果是消化道便可能调节其蠕动情况等。

足部按摩疗法的作用中很重要的一部分是通过神经的反射机能调动人体一系列的综合反应来完成的。按摩可以使神经兴奋，也可以使神经抑制，故有双向调节的作用。

总的来说，按摩足部反射区产生较为强烈的刺激，可以阻断相应器官原有的病理冲动，并取而代之，引起一系列的神经体液调节，激发人体的潜能，调节机体的免疫力和抗病功能，调节体内某种失衡状态，使机体向着接近正常水平的方向变化，从而起到保健治病的作用。

生物全息胚原理

全息生物学是山东大学张颖清教授在 20 世纪 80 年代初创立的一门生物学新学科。全息论学说实际上讲的是整体与局部的关系。

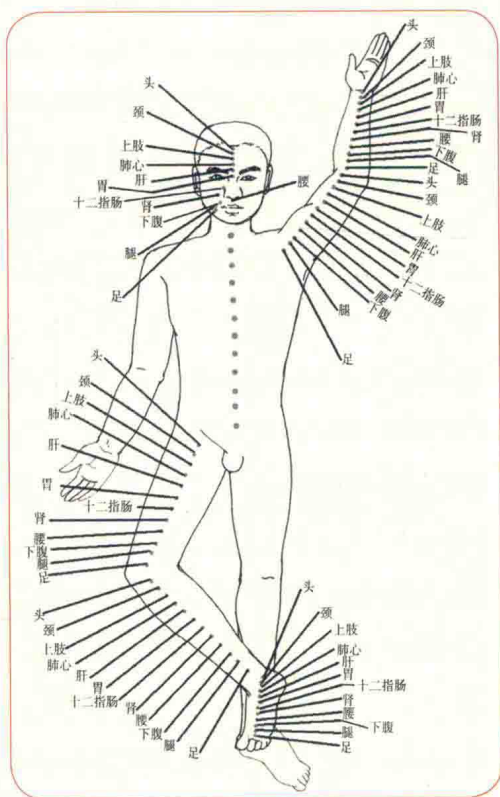
自然界中，每一个小的局部都包含它本身在内的整体的全部信息，如地球包含了太阳系的全部信息，太阳系又有整个宇宙的全部信息。

人作为一个整体，每个局部都有整个人体的全部信息，是全身各器官的缩影。因为人体是由一个受精卵发育而来的，所有的遗传密码通过细胞的有丝分裂和 DNA 的半保留复制，平均地分配到每一个体细胞内，使每个细胞都含有和受精卵完全相同的生物信息。

包含人体全部信息的每一个有独立功能的局部器官，我们叫它“全息胚”。足部全息胚中也有人体的整体信息，这些信息我们叫它反射区，具有与人体器官相对应的特点，它们之间的生物特性相似程度较大。因此，对这些反射区进行按摩刺激，即可调整相应组织器官的功能状态。

由于人体足部的组织结构较完全，有骨骼支架、肌肉、肌腱、韧带等，较容易按各种标志确定反射区的

位置和范围；而且远离心脏，是血液循环最弱的部位；再加上面积比较大，操作方便，便于进行自我按摩。所以，对足部的按摩具有特殊的优越性。



血液循环原理

血液循环是人体的能源管道，它肩负着为全身器官组织输送氧气和营养物质，从组织中运出二氧化碳等代谢所产生的废物，再经肾脏、肺脏和皮肤等排出体外的任务。

足部处于全身最低的位置，距离心脏最远，血液流经此处速度最慢，再加上地心引力的作用，静脉血液中



很多的“杂质”，如酸性代谢产物、未被利用的钙和其他金属离子及大分子有机物质等，容易沉积于足底。日积月累，足底处就会积存许多废物，甚至是有毒物质，刺激相关反射区，通过神经反射造成对该相应器官的恶性刺激，甚至导致该器官的功能异常。

足部按摩可引起毛细血管扩张，血流加快，促使静脉和淋巴的回流；改善肾、输尿管和膀胱等排泄器官反射区的血液循环，增强相应器官的排泄功能；改善肺和支气管反射区的血液循环，促进肺内氧气和二氧化碳的交换。

微循环功能的改善，可降低大循环外周阻力，大大减轻心脏的负担；血液循环功能改善后，又能通过末梢神经影响中枢神经，反射性地调节全身循环功能，促进新陈代谢，使激素

分泌水平增高，人体所有组织器官的生理机能得到加强。

因此，足部按摩不但能改善足部血液循环和淋巴循环，而且通过提高心脏、肺脏和内分泌腺的功能，更进一步促进了全身各器官的功能。

对足底进行有效的按压或任何其他挤压方法，都可以起到一个“血泵”的作用，完成“第二次起动”，促进血液循环，所以说脚是人的第二心脏。

经络学说

中医学研究发现：在人类体内存在着一个经络系统，经络系统可将人体脏腑组织器官联系成一个有机的整体，而且也是人体气血运行的通路，并借以行气血、通阴阳，从而使人体各部的功能活动得以协调，维持相对





脚底按摩是保健也是治疗

医师通过按摩脚底反射区给病人进行身体治疗。

脚底按摩服务从传统走向现代，中医诊所、脚底按摩院、现代Spa、保健产品公司等，都给顾客（病人）提供这方面的服务，可见脚底按摩的盛行。

《黄帝内经》的《足心篇》中简述了脚底按摩原理：人体器官脏腑各部位在脚底都有反射区，用按摩刺激反射区，通过血液循环、神经传导，能调节机能平衡，恢复器官功能，收到祛病健身之效。

中医理论记载，人有“四根”——耳根、鼻根、乳根和脚根，其中以脚根为四根之本。人老脚先衰，木枯根先竭，可见脚对人体的重要性。

1. 通过反射区做治疗

脚底按摩是一种保健方式，也有医师通过按摩脚底反射区给病人进行身体治疗。

脚踏地面，地心引力使血液无法回流，通过脚底按摩，刺激血液循环，让血液回流上来，可强身健体。脚底和脚趾有千万神经和血管，即使不是按摩反射区，只是稍微按摩脚底，还是具有保健效用。

在治疗法上，脚底按摩以刺激脚底与腿侧的点、线、带和区，不只是纯粹按摩脚底反射区，最终目的是达到舒经活络，松弛神经。

按摩时，有人感觉疼痛，问题是出在按摩师还是病人身上？

通常，按摩时得让病人感到舒服，

如果病人感觉疼痛，把双脚缩回来，就表示按摩的力道过大。

2. 正规按摩不会感到疼痛

按摩师给心脏病患者做脚底按摩时得注意，不要让病人感到疼痛，力道必须点到为止，让病人舒服。病人喊痛，心脏负荷过大，血压不正常，可能会起到反作用。

糖尿病患者的两脚常因病情加剧而得锯掉，关键就在足部末梢神经出现问题。患上糖尿病的病人，应经常接受脚底按摩，让血液通达末梢神经。

肾脏病人也应多做脚底按摩。如果病人的肌肉已坏死或出现溃烂现象，就不适合进行脚底按摩。

脚底按摩对慢性病病人的助益最大，例如经常失眠、体质虚弱者等，进行脚底按摩后，疗效显著。

3. 不需要每天按摩

脚底按摩既然那么好，可以每天进行按摩吗？其实，病人（顾客）没有必要每天来做脚底按摩，否则反而会损伤肌肉。按摩一次后，肌肉得到松弛，血液得以循环，隔天还是有这方面的效用，可以隔两天再来做。

市面上销售的脚底按摩器种类繁多，功能在足部的穴位提供刺激，作用包括促进血液循环、舒缓关节不适、手部僵硬，促进新陈代谢。这些保健商品基本上都具有辅助作用，能达到松弛肌肉，使血液系统循环良好的疗效。不过使用者必须根据体质进行脚底按摩，时间也不应太长。



平衡。

近年来，人们运用生物物理学与生物化学的方法进行研究，结果都已证实经络是客观存在的。经络是由生物学性质相似程度较大的连续性细胞团构成的，它又是毛细血管、神经末梢、肥大细胞密集的通道。

人体中最重要的经络是十二正经和奇经八脉。其中，足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经、阴维脉、阴跷脉都起于足部，而足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经、阳维脉、阳跷脉则终止于足部。这些经络都通往特定的脏器，或司辖特定的功能。

人体每个器官都有经络联属，同时又和与它有关的器官相联络。如肝与眼有联系，同时又和鼻、耳、手、膝、足等联络，形成了一个相对密切的联络网。

由于双足通过经络系统与人体各脏腑器官有着多种复杂的联系，从而构成了足部与全身的统一性和整体性，脏腑功能的失调和病理变化必然会反映到足部来。也就是说，如果在人体的体表特定部位（足反射区）出现阳性反应区域，也可以认为是人体内脏在病理状态下的一种经络现象。这为疾病的诊断提供了依据。

经络是一个“通道”，通道受阻

就会出现各种不适。同血液循环和反射原理一样，足部按摩沿经络循行线进行传导，可以疏通足部经络，促进气血的运行，协调脏腑，平衡阴阳，调整有关器官的功能活动，从而达到保健的目的。

阴阳平衡理论

中医学认为，人体各个部分由两种既对立又统一的物质，即阴和阳构成，疾病的发生和发展是由于阴阳两个对立面的正常关系遭到破坏所致。

足部反射区与机体各脏腑器官有着密切的内在联系，对反射区进行按摩可以起到调节作用，使机体达到新的阴阳平衡，消除疾病，恢复健康。

按摩足部反射区具有“双向调节”作用，能调整内分泌腺的分泌功能，从而达到调整机体阴阳平衡的作用。例如，按摩足部甲状腺反射区，能降低甲状腺机能亢进者甲状腺分泌水平，而对甲状腺功能低下者却具有促进其分泌功能。

对足部反射区进行刺激按摩时，以上这些原理是同时统一的发挥作用，而不是各自独立的发挥其效能，所以足部反射区按摩具有一定的保健作用。