

让气血阻滞的身体
快·轻·松！

惊人的足疗 对症按摩



足疗保健名师
简绣钰◎著

1个动作按对穴位，
30秒筋松气通，无病无痛！

随书
赠送

脚底按摩 彩色足疗挂图

116对症应用

实证案例说明

46反射区块

超大图示讲解



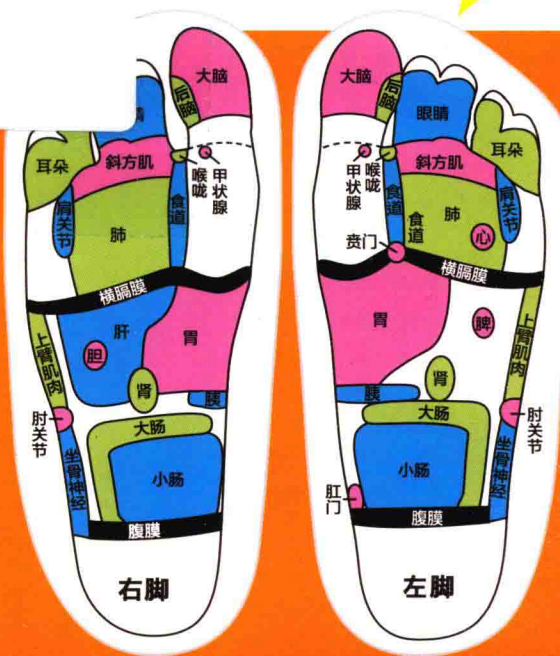
随书附赠

60分钟原版教学DVD

中原出版传媒集团
大地传媒

中原农民出版社

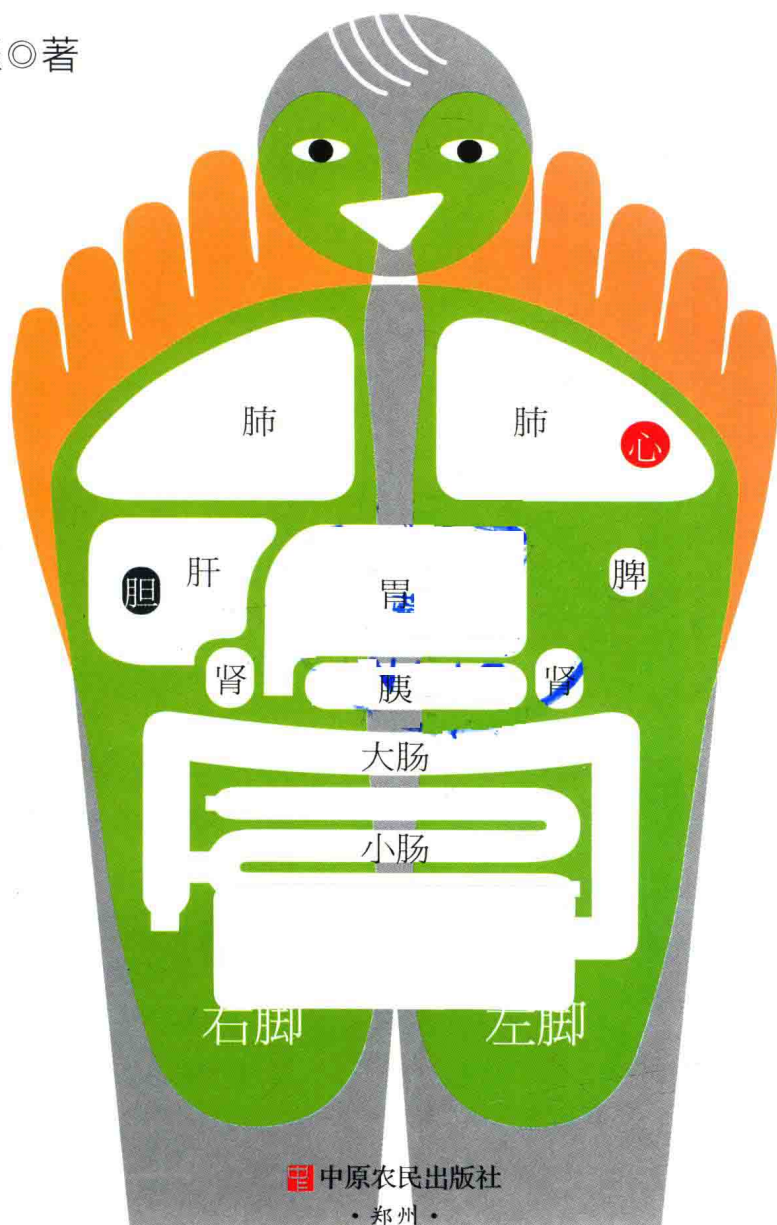
每天3分钟足疗DIY，
养身防病效果比吃药打针还快！



让气血阻滞的身体
快·轻·松!

惊人的足疗 对症按摩

简绣钰◎著



中原农民出版社

· 郑州 ·

著作权合同登记号：图字 16-2014-233

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理，经柠檬树国际书版集团苹果屋出版社有限公司授权，由中原农民出版社出版发行中文简体字版本。未经书面授权，本书图文不得以任何形式复制、转载。

图书在版编目（CIP）数据

惊人的足疗对症按摩 / 简绣钰著. —郑州：中原农民出版社，
2015.10

ISBN 978-7-5542-1301-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第224384号

出版：中原出版传媒集团 中原农民出版社

地址：郑州市经五路66号

邮编：450002

电话：0371-65751257

印刷：河南安泰彩印有限公司

成品尺寸：170mm × 220mm

印张：12

字数：200千字

版次：2016年6月第1版

印次：2016年6月第1次印刷

定价：48.00元

目录

见证篇

2

作者序

12

PART

1

你常受疲劳、病痛折磨？
吃药、运动都无法改善？

——因为每天的病气废毒排不干净，病痛只会更严重！

哪里肌肉僵硬、筋紧酸痛，哪里的气血已经阻滞变质

24

气阻血滞对免疫力的破坏力，可能是癌细胞的千百倍！

28

筋经气血不松通，吃药打针是病上加毒！

气血充足·畅通·平和才是健康的关键

30

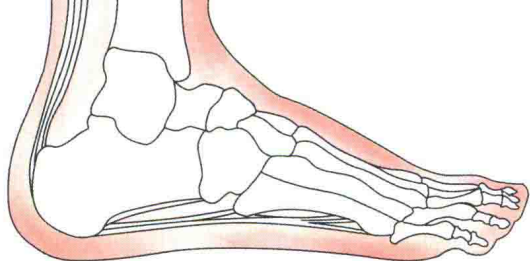
PART

2

足部按摩马上松筋通气，
消除病根最有效！

——大小病痛从脚现形，反映全身表里需求





脚底到脚踝骨上方，有全身器官的反射区，
按摩足部就是启动脏腑组织的自愈力

33

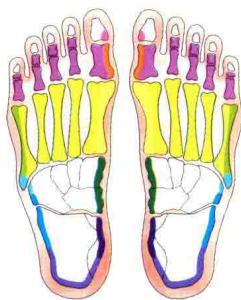
不是花钱去做脚底按摩都有效，
不如自己学会正确按摩手法，轻松上病下治顾全身

36

依照足部反射区按摩最简单，
对应身体内外状态，效果最显著

38

- 双脚部位说明 || 部位 + 方向
- 脚底 || 五脏六腑反射区
- 脚背肌肉 || 淋巴系统反射区
- 脚背骨头 || 躯干和四肢骨头反射区
- 脚内侧骨头 || 脊椎反射区
- 脚外侧骨头 || 四肢骨头反射区



不必全脚都按，也不必按很大力，

掌握松·透·同·济·托5要诀，按摩效果200%

46

4种媲美专家出手的按摩神器，
常见、好用，更精准地按到反射区

48

- 1 海马型按摩器
- 2 滚棒
- 3 敲敲乐
- 4 活瓷刮痧按摩器

足部6大反射区不用背， 自然按出健康的诀窍！

——以前你按的位置·手法·用的工具都正确吗？

1

脚趾反射区

▼ 对应头颈·五官

52

2

脚底前段反射区

▼ 对应肩关节·心肺喉·上消化道

61

3

脚底中段反射区

▼ 对应消化器官·肝胆脾·肾脏

68

4

脚内侧反射区

▼ 对应背脊·子宫/前列腺·膀胱·直肠

72

5

脚外侧反射区

▼ 对应四肢·尾骨·坐骨神经·膝关节·卵巢/睾丸

80

6

脚背反射区

▼ 对应喉咙·气管·乳房·淋巴

91



全家都受用， 足疗对症按摩法应用实例！

——一天3分钟启动自愈力，病症病根都消除！

筋骨酸痛病症

- 1 颈肩酸痛
- 2 落枕
- 3 颈椎间盘突出
- 4 骨刺
- 5 肩关节炎
- 6 肩周炎
- 7 肘关节痛
- 8 网球肘
- 9 腕关节炎
- 10 3C手
- 11 腕隧道症候群
- 12 扳机指
- 13 胸闷
- 14 胸骨痛
- 15 肋骨痛
- 16 腰酸背痛
- 17 膏肓痛
- 18 脊椎僵硬
- 19 髋关节炎
- 20 骶椎痛
- 21 坐骨神经痛
- 22 尾骨撞伤(跌倒)
- 23 膝盖无力
- 24 膝盖酸痛
- 25 脚踝扭伤
- 26 小腿肌肉僵硬
- 27 足底筋膜炎

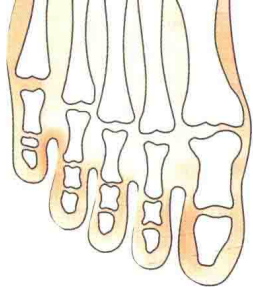
头部五官病症

- 28 头痛
- 29 脑压高
- 30 头晕
- 31 后脑胀痛
- 32 偏头痛
- 33 前额痛
- 34 眉骨痛
- 35 眼睛酸涩
- 36 干眼症
- 37 近视
- 38 老花眼
- 39 耳朵痒痛
- 40 耳鸣
- 41 听力退化
- 42 鼻涕倒流
- 43 鼻蓄脓
- 44 气喘
- 45 鼻子过敏
- 46 鼻塞
- 47 打喷嚏
- 48 打鼾
- 49 睡眠呼吸暂时中止症
- 50 牙痛
- 51 牙周病
- 52 牙龈肿
- 53 舌头溃疡
- 54 舌癌
- 55 喉咙痛
- 56 喉咙发炎

心脑血管病症

- 57 心律不齐
- 58 瓣膜脱垂
- 59 心血管病
- 60 高血压
- 61 高血脂
- 62 中风预防
- 63 术后调理





实用叮咛

- 紧急伤痛病症**
- 112 紧急催吐
 - 111 颜面神经抽搐
 - 109 流鼻血
 - 110 不明原因瘀血
 - 106 中暑
 - 107 发烧
 - 108 感冒

- 113 缓解恶心
- 114 饮食呛到
- 115 腹泻
- 116 运动抽筋



- 妇科·内分泌·其他病症**
- 97 分泌物多
 - 98 阴道干涩
 - 93 闭经
 - 94 少经
 - 90 子宫肌瘤
 - 91 卵巢囊肿
 - 87 乳房胀痛
 - 88 纤维囊肿硬块
 - 89 乳腺癌预防
 - 92 不孕
 - 95 痛经
 - 96 经血带血块
 - 99 更年期症候群

- 105 忧郁症
- 104 过敏体质
- 103 甲状腺功能低下
- 102 甲状腺功能亢进
- 100 失眠
- 101 自律神经失调

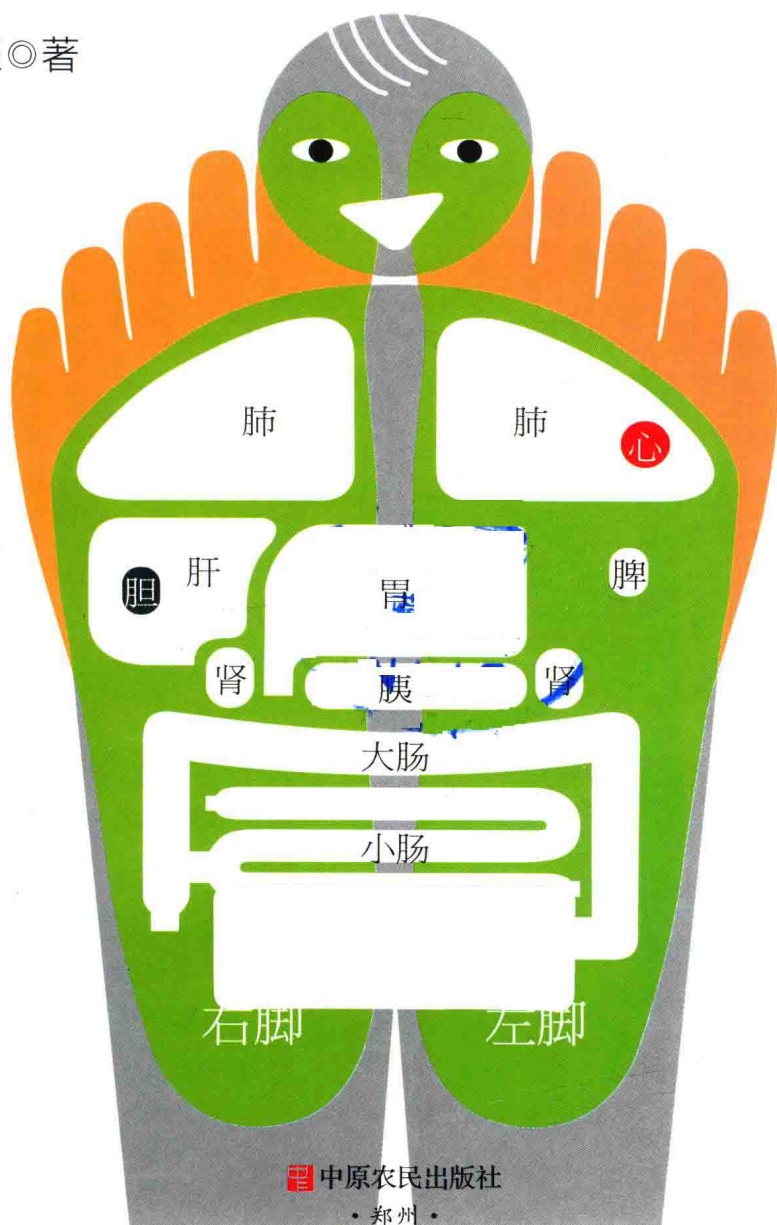
- 胃肠肝胆·代谢病症**
- 64 打嗝
 - 65 胃肠胀气
 - 66 消化不良
 - 67 胃酸逆流
 - 68 腹痛
 - 69 胃壁增厚
 - 70 胃溃疡
 - 71 肠躁症
 - 72 肠粘连
 - 73 宿便
 - 74 便秘
 - 75 痔疮
 - 76 肝气郁结
 - 77 肝病
 - 78 肝硬化
 - 79 胆结石

- 86 尿频
- 84 小便不畅
- 85 遗尿
- 83 水肿
- 82 痛风
- 81 肾结石
- 80 糖尿病

让气血阻滞的身体
快·轻·松!

惊人的足疗 对症按摩

简绣钰◎著



中原农民出版社

· 郑州 ·

学员**实证**回馈，来信分享 足疗改善全身健康问题！

实证

1

经前症候群

肩周炎

坐骨神经痛

足底筋膜炎

许秀华 / 社工：足疗按摩改善了

在遇见简绣钰老师以前，我从来不看按摩的书，原因是我年轻，不需要看，也没兴趣看，直到接触了简老师的足疗按摩书。亲身体验到按摩的益处后，我把它当成工具书，也惠及我的家人。

1999年的某天晚上，我因为**经前症候群乳房胀痛不已**（速翻第164页）。热敷的效果有限，在非常痛苦的时候，看到书桌上简老师的按摩书，书中提到乳房胀痛的按摩。在好奇心的驱使下，我按摩脚背的胸部淋巴 / 乳房反射区。痛啊！但我还是继续按摩，数分钟后，神奇的效果让我不得不折服，因为乳房疼痛的感觉瞬间消失了。当时我好感动！后来老师来高雄教学，我便去上课，随着学习我对足部按摩更加有兴趣了。

翌年春天，家母因为右手突然举不起来，西医诊断为**肩**

周炎（速翻第101页），必须要吃药并做康复运动。从此，我几乎每天要请假1小时，带她去医院做电疗和物理治疗，但依然没什么起色。一次老师南下顺道到我家，用远红外线活瓷刮痧按摩器帮家母做按摩，家母虽然疼痛数分钟，但她的手当场就能举起来了。

另外，我的叔叔和婶婶有很严重的**足底筋膜炎**（速翻第117页），我也帮他们做了足疗按摩。原本叔叔对按摩嗤之以鼻，不愿意让我按摩他的小腿肚。但我帮他按摩几下后，他试走了几步就小跑了起来，然后又趴在沙发上让我帮他继续按摩，一次按摩就让他足底筋膜炎舒缓了很多。

还有，我三姐因为上班久坐导致**坐骨神经痛**（速翻第108页），常常晚上痛到睡不着。我按照书上的说明，用远红外线活瓷刮痧按摩器按摩她脚外侧的坐骨神经反射区。虽然当时并没有出现神奇的效果，但是隔天一早她就来办公室找我，称我为“许大师”，因为她腰腿部位的疼痛几乎都消失了！

每次帮自己和家人体验按摩的神奇效果，都是我生活中最开心的时刻！我相信每个人都有自己的健身方式，但是通过简单的足部按摩，就能减少就医次数，并增强抵抗力，这岂不是增进全家健康最省钱的好方法吗？

足部按摩，非关医疗，但却有着与医疗相辅相成的效果。通过简绣钰老师这本深入浅出的足部按摩书，您将可以和我一样变成家里的保健大师，只要一人学会，全家人都受益！

实证

2

肥胖腿肿

皮肤龟裂

童小姐 / 上班族：足疗按摩让我改善了

我今年27岁，体重超过100千克。进入社会这几年我变胖好多，主要是因为工作压力大，所以常常暴饮暴食，一次吃两份正餐，大量地吃淀粉。后来通过饮食控制，瘦了10千克，但是身体的很多大小毛病却还是困扰着我，像**手脚老是浮肿**（速翻第161页）等。

我看了简老师的《足部反射自然疗法》和《通筋活血松筋操》，便写信给老师，询问了很多关于肥胖者健康的问题。老师邀我去她苗栗的教室“知足乐园”按摩一次，以便能准确地了解我的健康状况，并且详细地教我怎么照顾自己的身体。

那天真的很感谢老师！也很庆幸自己在看了老师的博客之后，能鼓起勇气给老师写信，并请她为我按摩。

到老师家按摩后，回程搭火车坐了快两个小时，到站站起来时，双腿完全没有肿胀感，真是让我又惊又喜！一直到晚上10点左右，肿胀感才又恢复一些，不得不佩服足部按摩的奥妙！

回来后我DIY按摩了两次，连气血循环不好而造成的脚底和脚背关节处的干裂也好了一些！我还刻意不擦乳液观察呢！真的好惊喜！以前不管我怎么擦油、擦乳液、去角质都没用，按摩后身体的正面回馈真的让人很感动！

实证

3

肝脏功能

腿膝痛

背脊疼痛

张仲琬 / 旅居英国：足疗按摩让我们改善了

我目前旅居英国，靠着简老师教的足部按摩和松筋操，省下了一笔又一笔的医药费。而且，这一年来，我也帮周围朋友做足部按摩，受益的人真不少，这都要感谢老师的教导。

一位法国朋友罹患**肝癌**（速翻第156页），接受放射治疗后病情没有改善，于是接受了足部按摩，希望能缓解不适感。持续按摩数周后，他不仅感觉身体舒服了许多，而且之后三次回诊检查情况都为良好。我认为，足疗按摩对他的术后复原的确产生了效用。

另一位老奶奶患有严重的**膝盖疼痛**（速翻第114页），很久以来都无法蹲下。我为她按摩20分钟，她竟然能够蹲站自如，这改变令大伙儿啧啧称奇！持续按摩将近一年后，她的膝痛都没有复发。还有一次，我的男友去西班牙旅行时，**背部、腿部突然发生严重的疼痛**（速翻第72页、106页、108页）。假期的最后三天，他只能躺着，无法行走，连坐都坐不起来，稍微一动就痛苦不堪。他也是凭借足部按摩和老师教的简易松筋操，就能站立、行走，完全没进医院治疗。直到现在，他还持续DIY按摩，改善偶发的背部和腿部的疼痛。

我还帮自己和别人处理过头痛、经痛、胃痛、膝盖痛等问题，体验到足疗按摩对健康的种种益处，真的很感谢老师的足部按摩法。

实证

4

失眠

经前胀痛

膀胱纤维化漏尿

排便软散

谢老师 / 大学教授：
足疗按摩让我改善了

我有很多健康问题：子宫肌瘤、乳房纤维囊肿、胆囊息肉、胆固醇过高、失眠、排便软散等。这一切都是我的生活压力大，情绪紧张的后遗症。为此，我做过许多检查，也做过数次手术。

后来，虽然我的生活压力减轻了许多，但是健康状况却每况愈下，如滚下坡的巨石，怎么努力都挡不住，访名医、吃中药，甚至自学中医、针灸，但是我的健康状况却一直没有好转，真的不知道如何是好。

经过三四年的寻医问药，我先是找到简老师的学生林小姐，在1个小时的足部和重点部位的按摩处理之后，我连续两个晚上的**睡眠**（速翻第172页）都很好，**经前胀痛**（速翻第164页、168页）的现象就像快爆炸的气球及时被消了气，不再担心跟孩子玩耍时被碰触就产生剧痛。

之后，我按照林小姐教我的方法，常常DIY按摩足部。但当时可能因为自己的手法不正确，一直掌握不到要领，加上按摩工具不齐全，所以效果不太明显。

三个月后我来到简老师家，利用两个半天时间完整地学习DIY按摩技巧，以及个人化敲打、气功要领。终于，在几次按摩后我如巨石滚下山坡的健康状况开始好转了，种种具体的迹象，让我对自己的身体恢复健康重燃希望。

我一周做两三次的DIY足疗按摩，现在已经不再有失眠的困扰，周期性的乳房胀痛也变得非常轻微，**排便软散**（速翻第150页、152页）的状况虽然还在进三步退一步的阶

段，但是已经露出曙光。

有趣的是，足部按摩像是全身健康检查一样，老师常常可以找出我没有觉察的问题，如**膀胱纤维化**。在我感冒咳嗽**漏尿**（速翻第163页）时，才体会到这个问题真实地存在在自己身上。

到目前为止，我学习足疗按摩仅仅一个月，但却是一趟奇幻旅程。老师“给我们鱼吃，也教我们如何钓鱼”，如此的教导方式让我非常感恩，使我很安心地了解足部按摩的功效，也能用正确的方式执行。

现在的我可以通过足部按摩和自己的全身互动，也带着许多的趣味去认识身体。因此，我将这套法宝分享给大家，让大家一起来体验足部按摩的神奇。



感冒

腰酸背痛

习惯性扭伤

陈雅惠 / 青少年辅导老师：
足疗按摩让我改善了

每每在感冒（速翻第178页）或是身体酸痛（速翻第106页）时，按照简老师教我的方法按摩，启动身体的自愈力，我总是能很快就恢复健康，省下不少医疗费！

前一阵子，我的小腿受伤缝了十多针，伤口虽然好了，可是脚总是会习惯性扭伤（速翻第116页、117页）。到中医诊所治疗数次，但仍然不见效果，而且伤口愈合处持续肿胀，我一直很担心筋骨是不是有任何病变异状。

后来，想到简老师教导过的足部按摩，于是我尝试自己解决问题。我在相关的脚和手腕上反射区按摩几天后，脚伤处的肿胀消失了，奇妙的是经常按摩这些反射区，脚踝也不再扭伤了。

健康，是生命中最重要的一件事。许多人通过各种方式保持健康，也有许多人活在失去健康的恐惧中。有幸能够跟简老师学习足部按摩，是我这一生极大的福分。

通过这套简易的足部按摩法，我不用再担心健康问题——我的酸痛不用求人。只要照着这套不用药、无副作用的方式去做，就可以远离病痛，而且可以省下大笔医药费。

中风后遗症

腿部无力

赵凤玲 / 高中老师：
足疗按摩帮我父母改善了

有时候，我们只能眼睁睁地看着某些事的发生。父亲向来注意健康，可是，有一天早上却突然感觉身体不适，紧急就医，医生告知可能为**中风前兆**（速翻第144页），开药后返家按照医嘱服药。但下午父亲就开始出现间歇性意识不清，我们立即送他赴医急诊、住院。但之后的几天，在医院全天候的观察与治疗下，我们却只能看他病情逐步恶化，束手无策。从右半边瘫痪到语言含糊钝滞，最后连排尿都成困难。

这一切难道都无法阻止吗？我们深陷在巨大的无助与愤懑中。这时，我想到简老师，并向她求助，老师很快带着学生田小姐亲至医院为父亲按摩。当天按摩疗程结束，父亲右脚即可微微抬起，这带给我的家人莫大的鼓舞。第二次简老师的两名学生田小姐和林小姐前来，按摩后父亲极为疲倦，但小睡过后，竟和大家谈天说地起来，整个人看起来轻松爽朗！

母亲也在众人游说下，让简老师的学生为她做足部按摩。母亲长年自觉**腿部气血不顺**（速翻第114页、117页），久坐后总需先活动筋骨才能起身行走。没想到按摩完后，母亲顺利站起，行走自如，便决定定期按摩足部，并搭配练习简老师的松筋操。不久，困扰母亲多年的腿疾终于不药而愈。

父亲在简老师团队的悉心照料下，语言能力已恢复如前。虽然尿管尚无法拔除，但每日正常排便，亦可利用助行器行走，连医生也讶异以其84岁高龄，康复效果竟能如此之好。对于以上这一切种种，我的心中充满感谢，也乐于与大家分享。