

【按摩师适用教科书】

完全图解

家庭健康快车

经济、方便、易学、无师自通的保健手册！

足部

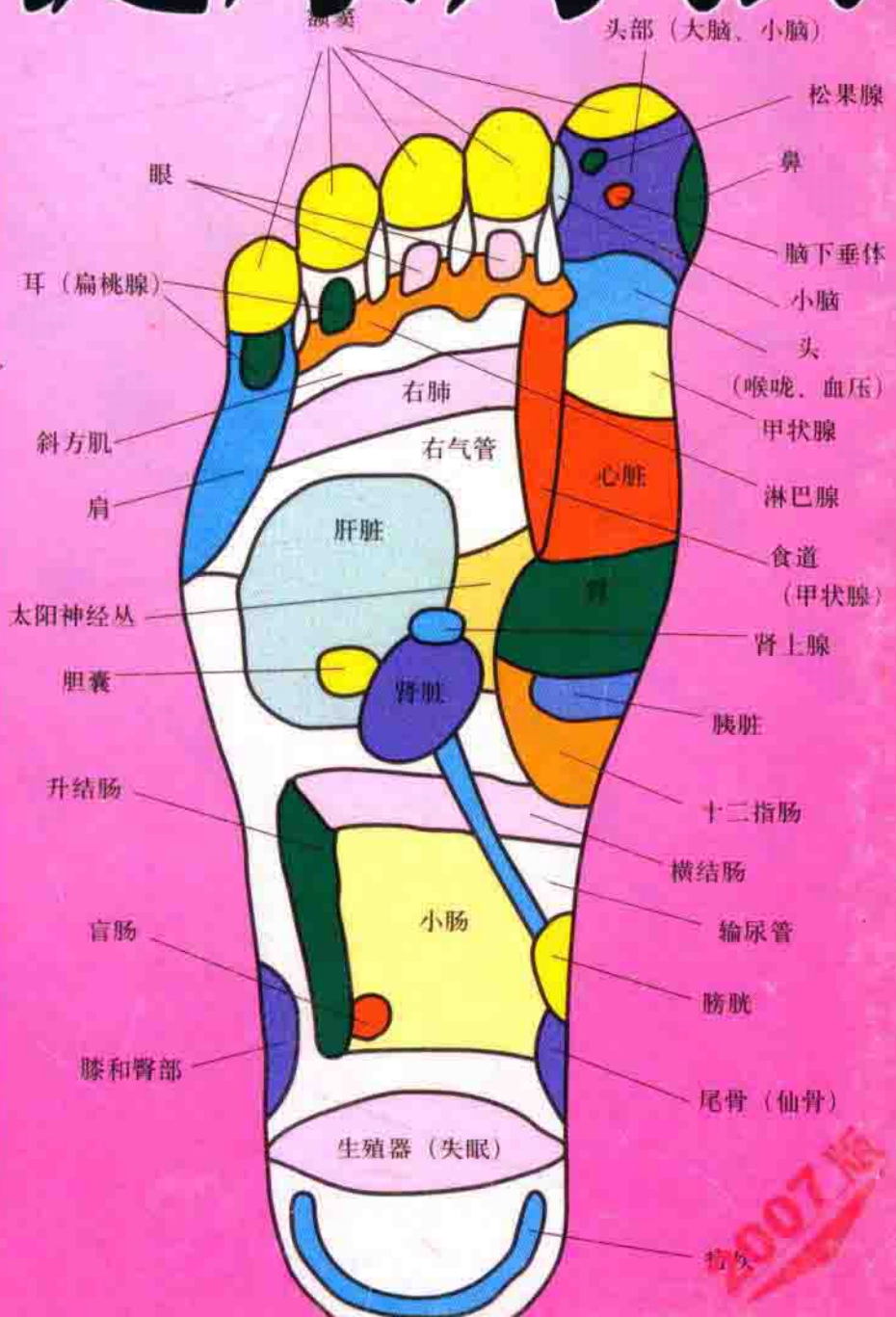
健康疗法

欧阳亚丹 编

陕西旅游出版社



脚底是男女精力、体力、寿辰的缩影！



中国人代代相传的健康疗法

家庭健康快车

完全图解足部健康疗法

欧阳亚丹 编



陕西旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

足部健康疗法 / 欧阳亚丹编著. — 西安:

陕西旅游出版社, 2007.4

(完全图解家庭健康快车. 第1辑; 2)

ISBN 978-7-5418-2309-1

I. 足… II. 欧… III. 足-穴位按压疗法-图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 039883 号

家庭健康快车
完全图解足部健康疗法

策 划◎邹 笛

编 者◎欧阳亚丹

图文统筹◎李 娜

责任编辑◎马凌云

出版发行: **陕西旅游出版社**

(西安市长安北路 32 号 邮编: 710061)

总经销: 陕西旅游出版社图书批销中心

(029-8789 4522 8788 1850)

经销: 新华书店

设计制作: 陕西旅游出版社金苹果(阳光)工作室

印刷: 西安激扬彩印包装公司

版次: 2007 年 4 月第 1 版 第 1 次印刷

开本: 880 × 1230 毫米 1/64 300 千字 13 印张

印数: 1-5000

定价: 30.00 元 [三册]

ISBN 978-7-5418-2309-1/R · 14

版权所有 翻印必究

目 录

足部是健康的晴雨表

已经具有数千年历史的“穴道疗法”	2
为什么特别强调足部的穴道疗法?	3
简单易做的脚穴道疗法	4
如何辨认脚穴道位置	4
连接诸脏腑与器官的十四经络	7
穴道的位置与功效	10

可自己做到的穴道疗法

指压与按摩	18
香烟灸	20
牙签或发夹刺激	20
其他刺激法	21
注意事项	22
有效的足部反射区	23
脚底集合了“身体全部”	23
身体的整个部分在脚上均有反射区	25
按压脚底痛的地方功能应较差	26
脚跟疲劳是产生能源不足的现象	27



脚跟是生殖器的反射区	28
------------------	----

掌握脚底按摩的窍门则有三倍效果

何谓反射区	30
身体若有异常，脚底就会有反应	30
刺激反射区可化解硬块	32
如何才能找到疾病处	33
按压脚部，痛处即为疾病处	33
过去的疾病或无自觉症状的疾病	34
疼痛程度和病情恶化程度约成正比	35
越痛病情越严重	35
疼痛的变化	35
施术过程中的手法技巧	36
压、揉、捏、搓、摩、敲等治疗方法	36
以指腹按压最为大众化	37
抚、摩是最重要的技巧	38
揉可促进血液循环良好	39
敲、扎皆应伴随强弱	40
振动、摇动对精神有益	40
压迫可镇定兴奋	41
强度掌握后，自我治疗更有效	41
获得效果需准备的事项	42
首先清洁手脚	42
采用何种姿势较佳呢	43
也有不能实施者	43
有效的手指用法五例	45



手指步法	45
使用拇指的刺激	46
重点方式(指压)的技巧	47
眼镜蛇指法的技巧	49
指压的技巧	51
高级指用法十例	53
如果掌握强度的秘诀就能增加舒畅感	65
最初轻, 渐渐增强	65
强刺激和弱刺激的不同	65
强力刺激脚底的哪个部位呢	67
强刺激有益的人和弱刺激有益的人	68
何时施行	69
有效地早晚 30 分钟	69
什么期间施行较佳呢	70
若施行得当, 夜里睡得好, 隔日精神爽	70
瞑眩反应的种种	71

各种症状的健康疗法

头痛	74
反射区刺激·头痛	77
牙痛	80
膝盖痛	83
腰痛	87
反射区刺激·腰痛	90
肩痛	92
反射区刺激·肩周炎	95



疲倦感	98
反谢区刺激·消除疲劳	101
眼睛疲劳	103
反谢区刺激·眼睛疲劳	107
目眩、耳鸣	109
反谢区刺激·耳鸣	112
反谢区刺激·昏眩	113
烧心	116
恶心	119
反谢区刺激·胃灼热	122
宿醉	125
反谢区刺激·宿醉	127
食欲不振	130
便秘、下痢	134
反谢区刺激·便秘	136
反谢区刺激·腹泻	139
痛经	142
反谢区刺激·月经不调	144
痔疮	146
冻伤	149
抽筋	152
反谢区刺激·落枕	155

现代病、慢性病的健康疗法

胃溃疡	158
反谢区刺激·慢性胃炎	161



心悸、呼吸不畅	163
高血压	166
反射区刺激·高血压	168
低血压	170
反射区刺激·低血压	173
心脏病	175
反射区刺激·心脏病	178
肝病	180
反射区刺激·肝脏病	183
肾脏病	185
反射区刺激·肾脏病	185
糖尿病	187
过敏性鼻炎	190
反射区刺激·鼻炎	193
关节炎	195
自律神经失调症	199
反射区刺激·自律神经失调症	201
气喘病	203
反射区刺激·气喘	206
怕冷症	208
失眠	211
反射区刺激·失眠症	213

保持年轻与强壮的健康疗法

白发	216
皮肤粗糙	219



肥胖	223
反射区刺激 · 减肥	226
反射区刺激 · 增胖	227
焦虑	229
脑溢血	232
更年期障碍	235
反射区刺激 · 更年期障碍	238
性无能、性冷淡	240
强化内脏机能	243
反射区刺激 · 神经痛	246
畏寒症	247
反射区刺激 · 畏寒症	247

从五根脚趾即可了解功能弱部位

拇 趾	250
第二趾和胃的关系密切	255
第三趾和心脏有密切关系	257
第四趾为胆经的出处	258
小趾是性和未来的象征	260
脚底刺激原则从右脚开始	263





足部是健康的晴雨表



足部是健康的晴雨表

已经具有数千年历史的“穴道疗法”

我们的双足,和内脏及其他器官有着极为密切的关连。而将它们的功能相连接,成为“人”这个有机体的管道,便是“经络”。

穴道疗法源自于中国古代的医术,据今已有数千余年的历史。由于治疗方便、疗效显著,目前已经引起世界性的注目。

传统中医的理论中,人体有十四条经络(俗称正经),共365个穴位,和每年的天数相同,以象征“天人合一”的中国文化基本理论。至于后世由实验、证明所陆续发现的新穴,至今已达4000多个,可说是一套极为完备的实用医学。

在穴位上用“针”或“灸”进行刺激治疗,便是“针灸医学”,其理论基础仍建立在传统中国医学上,严格说来,只是中医治病方法中的一种而已。将人体肝、心、



脾、肺、肾等五脏，及胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦等六腑的活动功能、及相互关系分析归纳成脏腑学说，而五脏六腑各有经络连系通过。加上手厥阴心胞经及任、督二脉，便成为十四条经络。经络是“功能”的传导通路，因此，布满全身，也影响到整个人体，由内而外、从头至脚均在其范围内。

为了保持功能稳定，穴道就像经络的变电器，人类的发展，社会的进步，高科技手段的运用，电脑的加入研究，使穴道、经络和人体的关系，更加点点滴滴的被证明了出来。

为什么特别强调足部的穴道疗法？

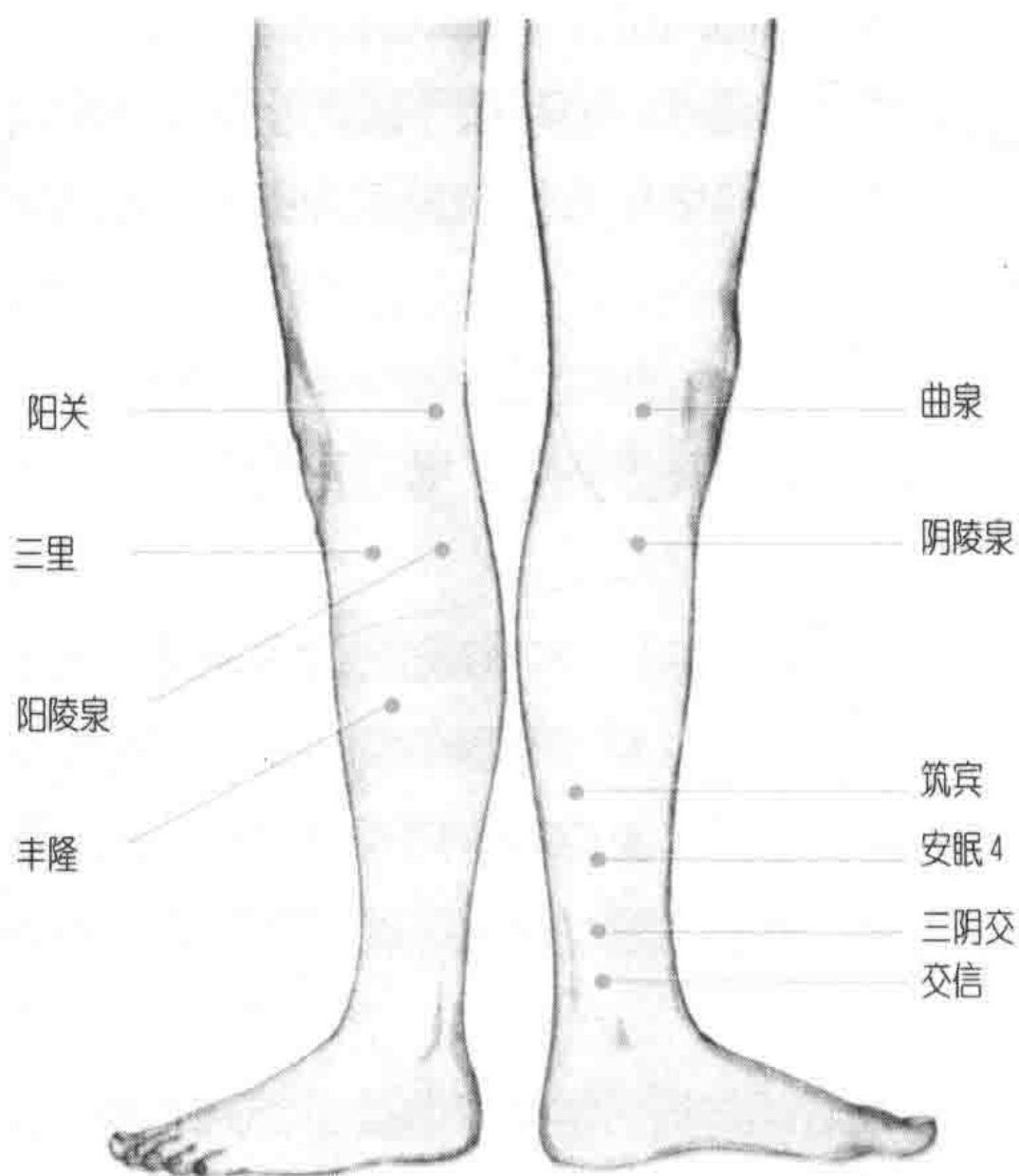
因为在365个穴位中，双脚约占了两成左右，不但可借以消除常见的头痛、牙痛等恼人症状，甚至连高血压、心脏病、糖尿病等难治的严重慢性病，亦可经由它们收到抑制、缓解之效。故而说双足是健康的晴雨表并不为过。

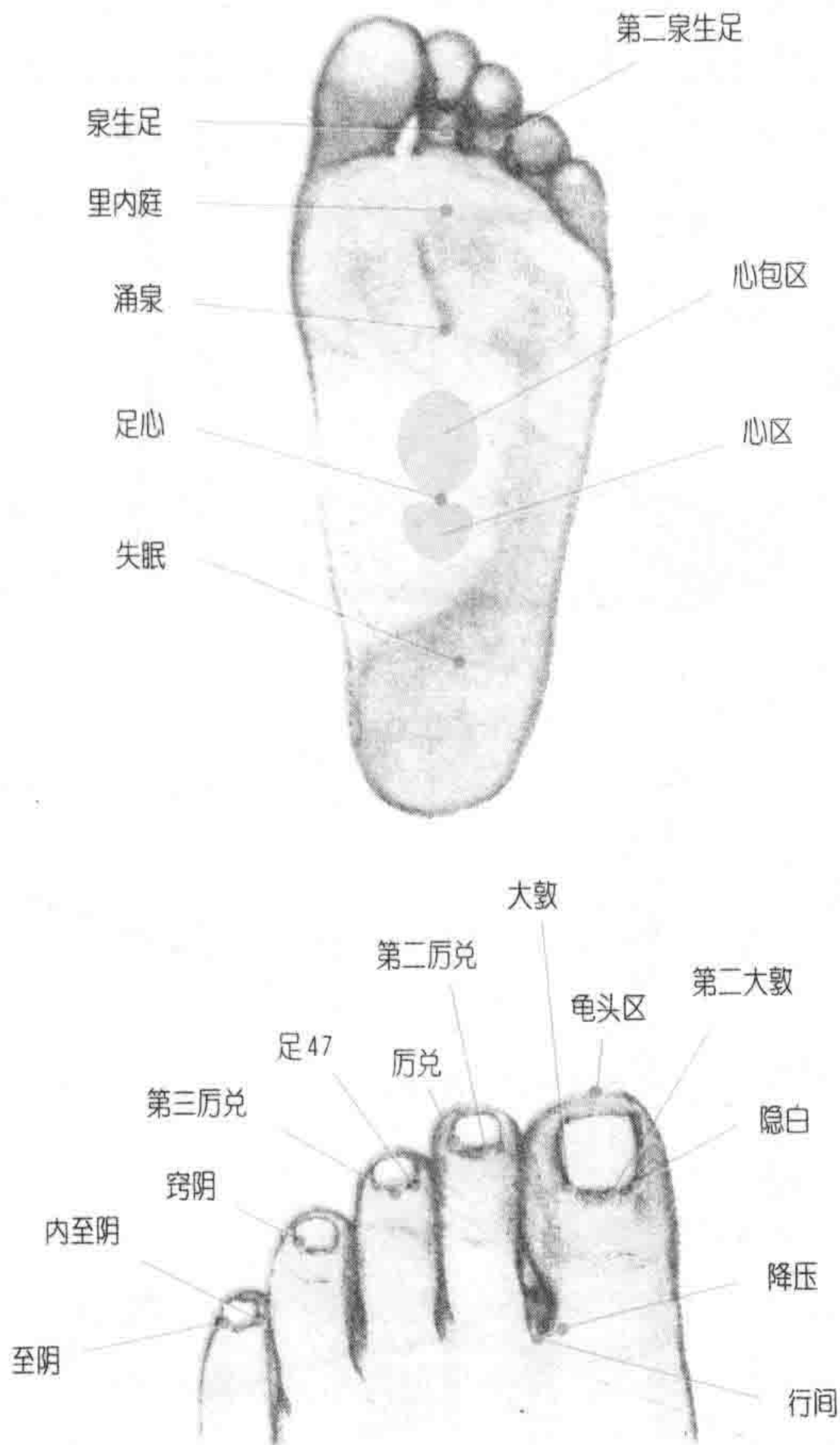
我们在运动之后，常常揉、按足部或小腿，除了能使紧绷的肌肉松弛外，同时也等于在进行内脏及其他器官的刺激，对健康大有益处。

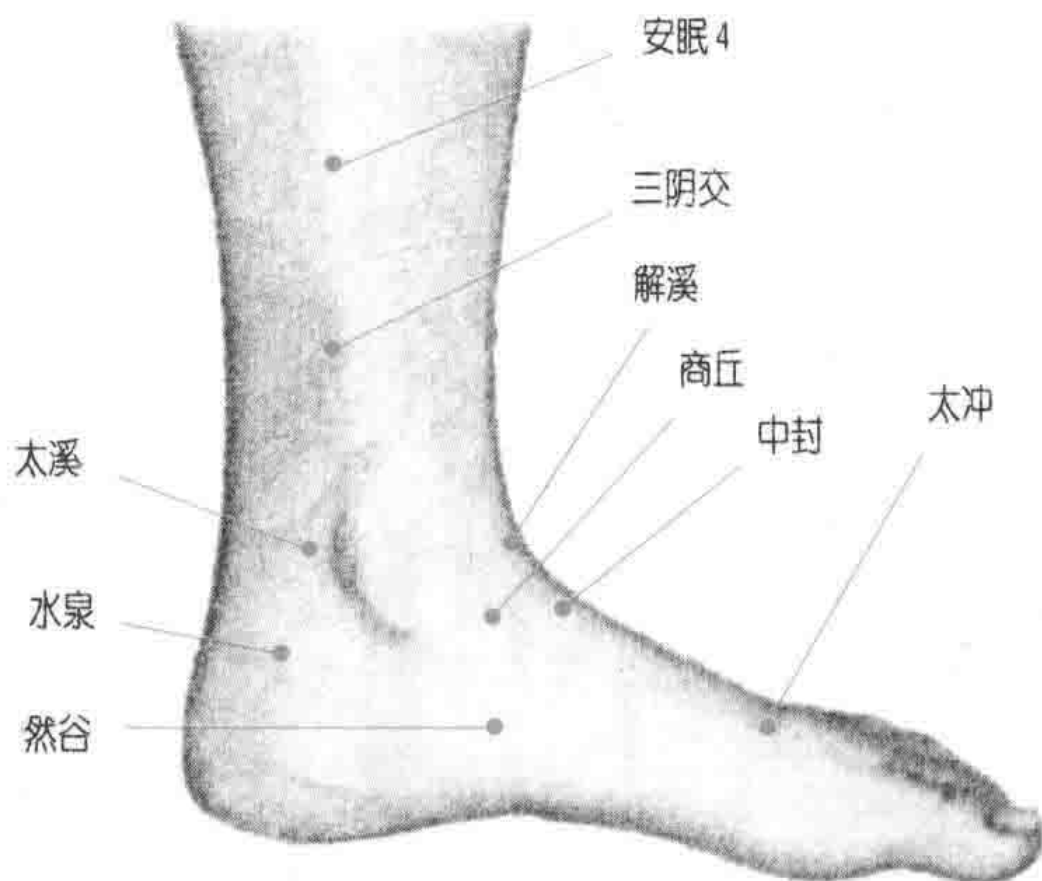
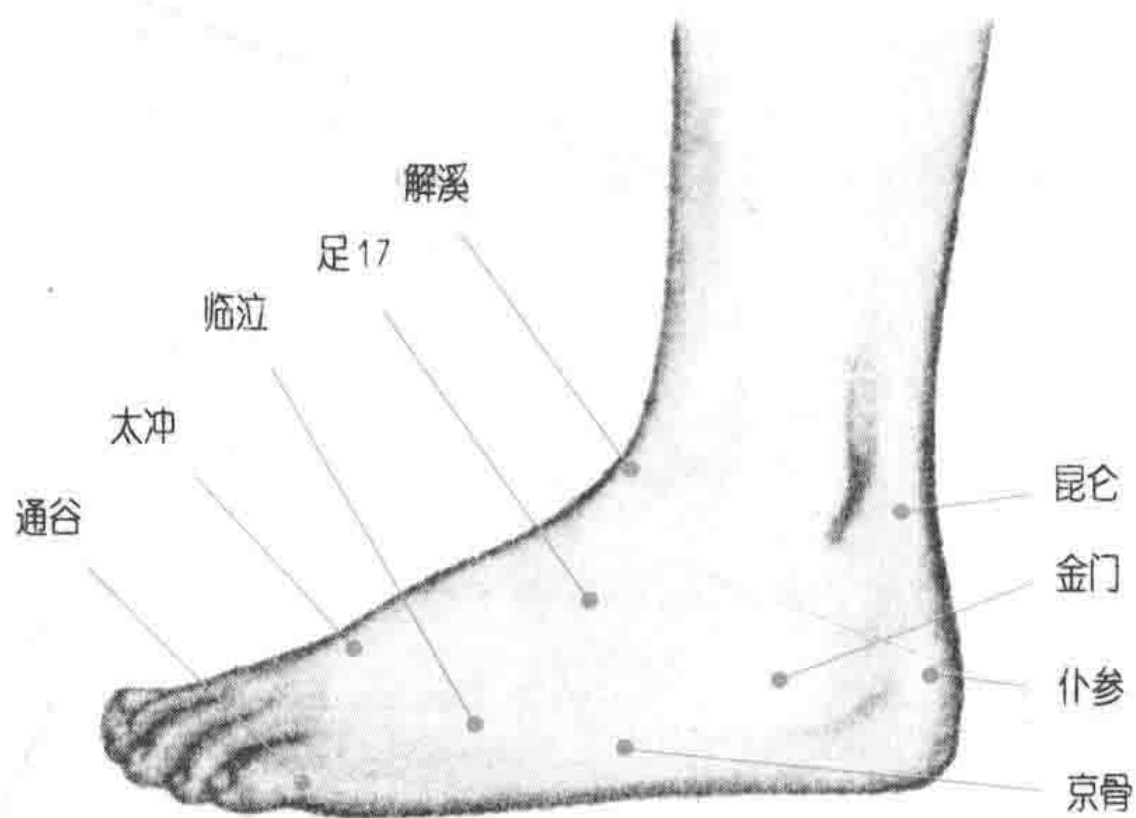


简单易做的脚穴道疗法

如何辨认脚穴道位置







只要能够掌握要领,任何人都能够经由“穴道疗法”达到保健、祛病的功效,而足部穴位多,又可以完全自己动手,无需求助他人,也不受时间、场地的限制,可说极为方便,这是它最大的优点。

连接诸脏腑与器官的十四经络

胃弱、消化不良等有关胃肠方面的疾病,通常是以二趾内侧(靠大拇趾)趾甲根边的“厉兑”,及膝下小腿外侧的“足三里”二穴为中心来治疗。

至于肝脏的疾病,则以大拇趾外侧(靠近第二趾)趾甲根边的“大敦”,与第一二趾根部中央的“行间”,以及一、二趾骨歧缝尽处的“太冲”等穴加以刺激。

这是因为“厉兑”、“足三里”皆为胃经的大穴,与胃部机能有着密切关连。而“大敦”、“行间”、“太冲”则均为肝经的穴道,所以能作用于肝脏。

十四条经络中有六条直接通过双足,这六条经络又间接地和其他各经络相连接,以完成人体整体性的循环功能,因此,我们只要善加利用足部穴道,便无异于直接、间接地控制了全身各重要器官与五脏六腑。

①脾经 由大拇趾甲根边的“隐白”穴起,到脚背、



脚底间赤白肉际而后内踝，沿小腿内侧中央部分上行，过膝、大腿内侧、侧腹后直入胸中。连络了胃、肠、生殖器、气管、肺等重要脏腑、器官。对于胃痛、气逆、闷胀、下痢、便秘、失眠等症状均有功效。足部附近的穴道有三阴交、商丘、阴陵泉等。

②胃经 胃经走向是由头部沿胸、腹下行、到腿部，则由正面中央直到第二趾外侧的“厉兑”穴终止。其作用器官最重要的是胃，适应症也以胃部病变为主。

此外前额、眼睛、后脑等部位的疼痛，与鼻塞、喉肿、腹胀等症状，亦有缓解的功能。其主穴有足三里、丰隆、解溪、内庭及厉兑等。

③膀胱经 膀胱经自眼内侧的“睛明”穴起，先上行至头顶，再由后脑脊柱下行，至腿部则至脊背面中央，到“腿肚子”后偏外侧，沿外踝、足外缘，直到小趾甲根边的“至阴”穴止。它是人体中最长、穴位也最多的经络，因此对眼睛疲劳、头痛、鼻塞、肩、背肌与关节疼痛、腰腿无力等均有相当程度的作用。

由于纵贯全身、由头至足，故而对呼吸、循环、消化、吸收、泌尿排泄等系统几乎都有功效。腿、足部的主穴尚有仆参、通谷、至阴等。

④肾经 肾经起于“涌泉”穴，它的位置在脚掌前

