

中医保健按摩

中华医学专家郑重推荐

足部按摩大全

Zu Bu An Mo Da Quan

内蒙古人民出版社

冰点 主编

中华传统医学的瑰宝
成就人类健康的经典指南

中医保健按摩

中华医学专家郑重推荐

足部按摩

江苏工业学院图书馆
藏书章

Zu Bu An Mo Da Quan

冰点 主编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

足部按摩大全/冰点主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2004. 5

ISBN 7-204-06743-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 108310 号

足部按摩大全

责任编辑:吴日珊

主 编:冰 点

出 版:内蒙古人民出版社出版发行

地 址:呼和浩特市新城西街 20 号

印 刷:北京市业和印务有限公司

开 本:850×1168mm 1/32

印 张:12

字 数:265 千

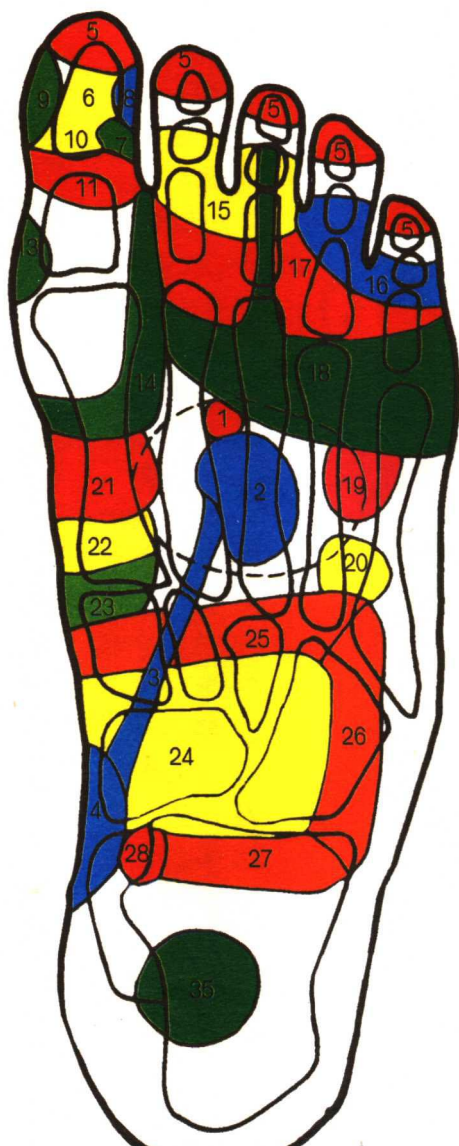
版 次:2004 年 6 月第 2 版

印 次:2004 年 6 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-204-06743-6/R·190

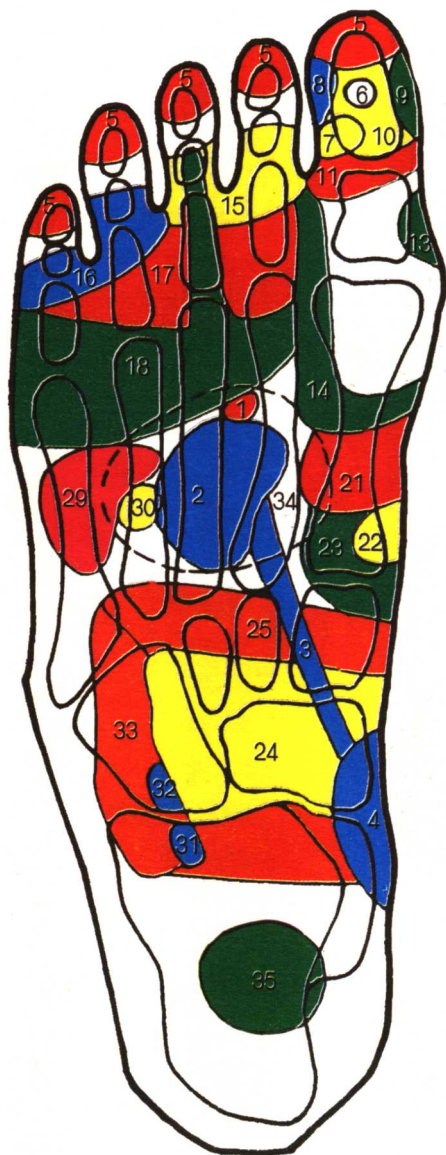
定 价:全套(共三册):66.00 元,本册:22.00 元

左脚反射区



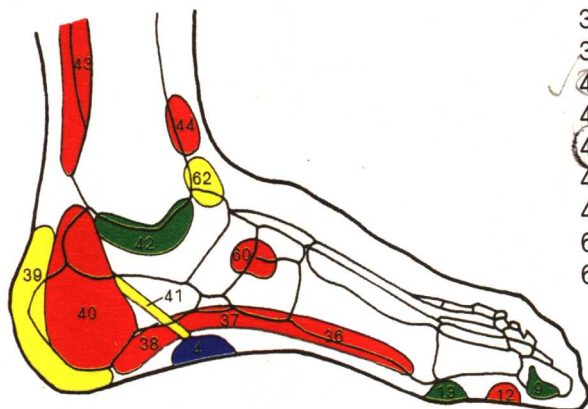
1. 肾上腺
2. 肾
3. 输尿管
4. 膀胱
5. 额窦 (右侧)
6. 垂体
7. 小脑及脑干 (右侧)
8. 三叉神经 (右侧)
9. 鼻 (右侧)
10. 头部 (右半部)
11. 颈项 (右侧)
13. 甲状旁腺
14. 甲状腺
15. 眼 (右侧)
16. 耳 (右侧)
17. 斜方肌
18. 肺及支气管
19. 心
20. 脾
21. 胃
22. 胰
23. 十二指肠
24. 小肠
25. 横结肠
26. 降结肠
27. 乙状结肠及直肠
28. 肛门
34. 腹腔神经丛
35. 生殖腺

右脚反射区



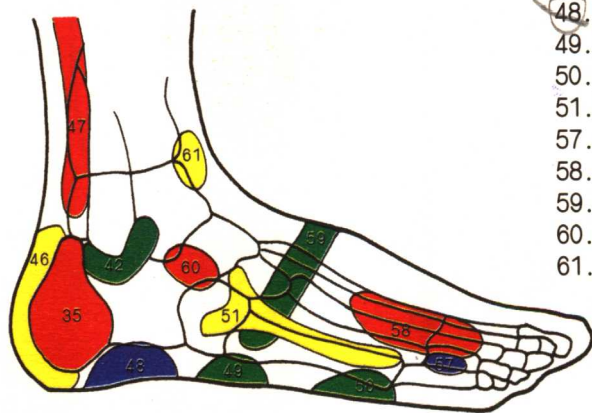
1. 肾上腺
2. 肾
3. 输尿管
4. 膀胱
5. 额窦 (左侧)
6. 垂体
7. 小脑及脑干 (左侧)
8. 三叉神经 (左侧)
9. 鼻 (左侧)
10. 头部 (左半部)
11. 颈项 (左侧)
13. 甲状旁腺
14. 甲状腺
15. 眼 (左侧)
16. 耳 (左侧)
17. 斜方肌
18. 肺及支气管
21. 胃
22. 胰
23. 十二指肠
24. 小肠
25. 横结肠
29. 肝
30. 胆囊
31. 盲肠 (及阑尾)
32. 回盲瓣
33. 升结肠
34. 腹腔神经丛
35. 生殖腺

脚内侧反射区



- 4. 膀胱
- 9. 鼻
- 12. 颈椎
- 13. 甲状旁腺
- 36. 胸椎
- 37. 腰椎
- 38. 骶骨
- 39. 尾骨内侧
- 40. 前列腺或子宫
- 41. 尿道及阴道
- 42. 髋关节
- 43. 直肠及肛门
- 44. 腹股沟
- 60. 肋骨
- 62. 下身淋巴腺

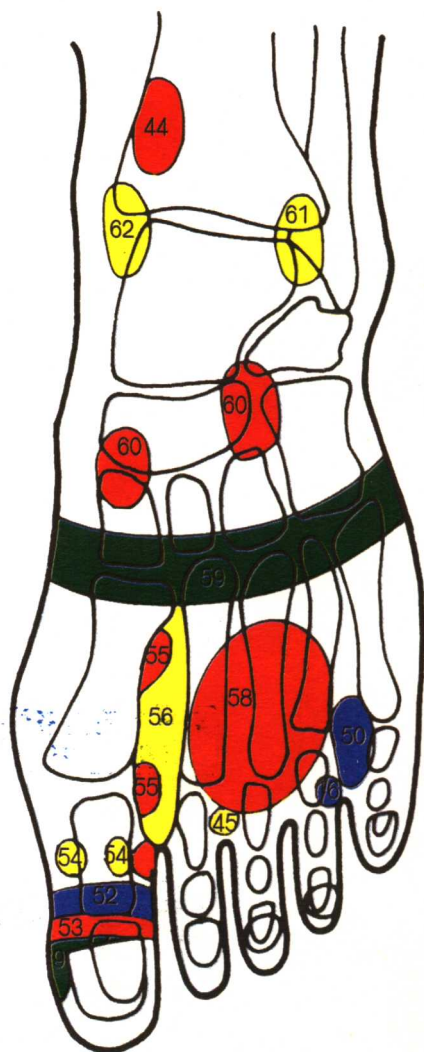
脚外侧反射区



- 35. 髋关节
- 46. 尾骨外侧
- 47. 下腹部
- 48. 膝
- 49. 肘
- 50. 肩
- 51. 肩胛骨
- 57. 内耳迷路
- 58. 胸
- 59. 膈(横膈膜)
- 60. 肋骨
- 61. 上身淋巴腺

脚背反射区

- 9. 鼻
- 11. 颈项
- 15. 眼
- 16. 耳
- 44. 腹股沟
- 52. 上颌
- 53. 下颌
- 54. 扁桃腺
- 55. 喉与气管及食管
- 56. 胸部淋巴腺
- 57. 内耳迷路
- 58. 胸
- 59. 膈(横隔膜)
- 60. 肋骨
- 61. 上身淋巴腺
- 62. 下身淋巴腺



前 言

足部反射区健康保健疗法是我国传统医学中的宝贵遗产。在最古老的中医经典著作《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。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,它处于人体最低层,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联接,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。

足部按摩健康疗法发展到今天已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、详实,有很高的参考价值,是家庭中较为理想的实用医书。

目 录

第一章 足部按摩疗法概说	1
一、足部按摩的发展历程	1
二、足部按摩的保健原理	2
1. 足部按摩有平衡阴阳的作用	2
2. 足部按摩的经络学原理	3
3. 足部按摩的神经反射原理	3
4. 足部按摩能改善全身的血液循环	3
5. 足部按摩的全息胚胎学原理	4
6. 足部按摩能调节人体的免疫功能	4
7. 足部按摩的心理调适作用	5
三、人体健康状况的缩影——足反射区	5
1. 足部反射区的分布规律	6
2. 上、下各肢的对应关系	7
四、了解你足部的构造	8
1. 足骨	8
2. 足部关节	12
3. 足肌	15
4. 足部动脉	16
5. 足部静脉	18
6. 足部淋巴	18
7. 足部神经	19
五、足部的经络与针灸穴位	20
1. 足阳明胃经	20
2. 足太阴脾经	22

3. 足太阳膀胱经	23
4. 足少阴肾经	24
5. 足少阳胆经	26
6. 足厥阴肝经	27

第二章 足部是人体健康的晴雨表

一、足部按摩的神奇功效	29
二、通过足穴判断你的身体健康与否	31
三、如何观察你的双脚诊断疾病	31
1. 观足趾甲疹疾法	31
2. 观足趾诊疾法	32
3. 观脚底诊疾法	32
4. 观脚背诊疾法	33
5. 观足部经络诊疾法	33
四、触摸双脚你会了解自己的健康状况	34

第三章 足部按摩前的准备工作

一、药物浸泡后的按摩效果更好	37
1. 怎样进行药物浸泡	37
2. 按摩所需浸泡药液的配方	37
二、足部按摩需要哪些辅助器械	38
三、足部按摩以多长时间为宜	38
四、有利按摩操作的介质	39
五、进行足部按摩应注意什么	39
六、足部按摩的适应症和禁忌症	40
七、足部按摩的取穴原则	41
八、足部按摩应采用什么体位	42
九、常用的足部按摩手法	44
1. 单食指扣拳法	44
2. 拇指推掌法	44
3. 扣指法	45
4. 捏指法	46

5. 双指钳法	46
6. 握足扣指法	47
7. 单食指钩掌法	48
8. 拇食指扣掌法	48
9. 双掌握推法	49
10. 双指拳法	50
11. 双拇指扣掌法	50
12. 推掌加压法	50
第四章 有效的足部反射区及主治病症	52
一、与人体对应的足底部反射区	52
1. 肾上腺	52
2. 肾脏	53
3. 输尿管	55
4. 膀胱	56
5. 额窦	57
6. 小脑及脑干	58
7. 垂体	59
8. 三叉神经	60
9. 鼻	61
10. 头部(大脑)	62
11. 颈项	64
12. 甲状旁腺	65
13. 甲状腺	66
14. 眼	67
15. 耳	68
16. 斜方肌	69
17. 肺及支气管	70
18. 心脏	71
19. 脾脏	72
20. 胃	73

21. 胰·····	74
22. 十二指肠·····	75
23. 小肠·····	76
24. 横结肠·····	77
25. 降结肠·····	78
26. 乙状结肠及直肠·····	79
27. 肛门·····	81
28. 肝脏·····	81
29. 胆囊·····	83
30. 直肠·····	84
31. 回盲瓣·····	85
32. 升结肠·····	86
33. 腹腔神经丛·····	87
34. 生殖腺·····	88
二、与人体对应的足内侧反射区·····	89
1. 胸椎·····	89
2. 腰椎·····	90
3. 骶骨·····	91
4. 尾骨内侧·····	92
5. 前列腺及子宫·····	94
6. 尿道及阴道·····	95
7. 髋关节·····	96
8. 颈椎·····	97
9. 直肠及肛门·····	98
三、与人体对应的足外侧反射区·····	99
1. 肘关节·····	99
2. 尾骨外侧·····	100
3. 下腹部·····	101
4. 膝·····	102
5. 肩关节·····	103

6. 膝关节	104
四、与人体对应的足背部反射区	105
1. 肩胛骨	105
2. 上颌	106
3. 上身淋巴腺	107
4. 下身淋巴腺	108
5. 喉与气管及食管	109
6. 肋骨	110
7. 胸部淋巴腺	112
8. 膈(横膈壁)	113
9. 内耳迷路(平衡器官)	114
10. 胸部及乳房	115
11. 下颌	116
12. 扁桃腺	117
13. 坐骨神经	118
14. 腹股沟	119
15. 气管	120
16. 解溪	121
第五章 常见疾病的足部按摩方法	123
一、消化系统疾病的足部按摩疗法	123
1. 胃炎、胃酸过多症	123
2. 胃、十二指肠溃	124
3. 胃痛	125
4. 食欲不振	126
5. 嗝气	127
6. 腹泻	128
7. 便秘	130
8. 过敏性肠炎	131
9. 胆囊炎、胆结石	132
10. 肝炎	133

11. 口臭	133
12. 胰脏炎症	135
13. 阑尾炎	136
14. 糖尿病	137
15. 神经性腹泻	138
16. 痔疮	139
17. 疝气	141
18. 神经性呕吐	142
19. 痔疮	143
20. 胃下垂	144
21. 肝硬化	146
22. 小儿厌食症	147
23. 婴幼儿腹泻	149
24. 小儿营养不良	150
二、呼吸系统疾病的足部按摩疗法	151
1. 咽炎	151
2. 哮喘	152
3. 支气管炎	153
4. 感冒	154
5. 肺炎	155
6. 鼻炎	157
7. 扁桃腺炎	158
8. 咳嗽	159
三、泌尿系统疾病的足部按摩疗法	160
1. 尿床	160
2. 尿路感染(肾炎)	160
3. 尿失禁	161
4. 前列腺病	163
5. 水肿	164
6. 膀胱发炎	166

7. 泌尿结石	167
8. 小儿遗尿	168
四、循环系统疾病的足部按摩疗法	169
1. 贫血	169
2. 心绞痛	170
3. 动脉硬化	171
4. 高血压	172
5. 低血压	173
6. 心悸	174
7. 静脉曲张	176
8. 血液循环障碍	177
9. 心脏病	178
10. 胸闷	179
11. 中风后遗症	179
12. 中风	181
13. 帕金森症	183
五、神经和骨骼系统疾病的足部按摩疗法	183
1. 焦虑不安	184
2. 癫痫	185
3. 神经性头痛	186
4. 自主神经功能紊乱	187
5. 神经衰弱	189
6. 眩晕	190
7. 失眠	190
8. 身体疲倦	191
9. 足腰痛	192
10. 肩酸痛	194
11. 落枕	195
12. 关节痛	196
13. 老年肩	197

14. 坐骨神经	199
15. 三叉神经	200
16. 面瘫	201
17. 头痛	202
18. 瘰病	203
19. 急性腰扭伤	205
20. 颈椎病	206
21. 类风湿性关节炎	207
22. 退行性膝关节炎	209
23. 腰椎间盘突出症	210
24. 小儿惊风	211
六、内分泌和免疫系统疾病按摩疗法	212
1. 白发	212
2. 迎风落泪	213
3. 更年期综合征	214
4. 减肥	216
5. 头发不良	217
6. 肌肤老化	218
7. 青春痘	219
8. 过敏	219
9. 肿瘤	221
10. 蜂窝织炎	222
11. 囊种、脓肿	224
12. 发烧	225
13. 感染	225
14. 缺钙和骨质疏松症	227
15. 甲状腺肿	228
16. 消瘦	229
17. 晕车	230
18. 甲状腺机能亢进	232

19. 皮肤炎	233
20. 糖尿病	234
21. 丹毒	236
22. 斑秃	237
23. 脂溢性脱发(早秃)	238
24. 流行性腮腺炎	239
七、生殖系统疾病的按摩疗法	240
1. 阳痿	240
2. 隐睾症	241
3. 月经障碍(闭经)	241
4. 痛经	243
5. 性冷淡	244
6. 卵巢肿物	246
7. 赤白带	247
8. 乳腺肿物(急性乳腺)	247
9. 遗精	249
10. 早泄	251
11. 前列腺炎	252
12. 前列腺肥大	253
13. 男子不育症	255
八、五官科疾病的按摩疗法	256
1. 耳鸣	256
2. 中耳炎	257
3. 牙周病	259
4. 眼疾	260
5. 老花眼	261
6. 白内障	262
7. 口疮	263
8. 麦粒肿	265
9. 变应性鼻炎	266