

轻松足疗

百病消

【孙呈祥◎主编】

北京中医药大学东直门医院

主任医师 教授

轻松足疗

每天10分钟，身体从此大不同

- 一用就灵，对症足疗手到病自除
- 一学就会，详细注解保证人人都能掌握
- 一按千金，最安全省钱的治病方法
- 一举两得，既能健身养生又能防病治病
- 一生一世，为您和家人的健康提供帮助



手机阅读



编辑短信8080发送至10086
中国移动手机阅读 同步发行

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

健康
养生堂

轻松足疗

百病消

【孙呈祥◎主编】



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松足疗百病消/孙呈祥主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5341-5614-4

I. ①轻… II. ①孙… III. ①足—按摩疗法(中医)

IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第151252号



轻松足疗百病消

 孙呈祥 主编

责任编辑: 刘丹 王群

责任校对: 宋东 王巧玲 李骁睿

责任美编: 金晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 冷寒风

特约美编: 吴金周

封面设计: 刘潇然

版式设计: 李自茹

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300转61704

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 天津市光明印务有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 300千字

印 张: 16

版 次: 2013年10月第1版

印 次: 2013年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-5614-4

定 价: 39.00元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



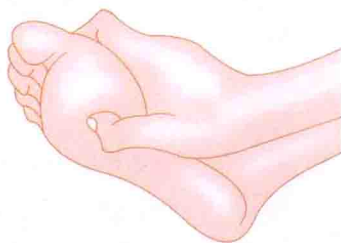
• contents

目录

part 01 神奇的脚全息， 探病、诊病大作用… 7

- 08 健康始于脚下
- 10 脚部按摩，流传千年的保健方
- 11 神奇的脚全息
- 12 脚部按摩保健治病的特点
- 14 脚部按摩的神奇功效
- 14 脚部的解剖
- 15 经络系统与双脚的联系

- 23 手法要求
- 24 常用手法
- 25 常用工具
- 26 按摩反射区操作顺序
- 27 药浴
- 28 脚部按摩后的正常反应



part 02 养好脚， 你必须知道的事… 17

- 18 轻松按脚，注意事项要牢记
- 20 适应证
- 20 禁忌人群
- 20 注意事项
- 21 准备与体位
- 22 按摩顺序
- 22 如何选取反射区
- 23 时间与疗程

part 03 小小脚底反射区， 养生祛病大功效… 29

- 30 脚部反射区的神奇功效
- 32 脚底反射区
- 48 脚内侧反射区
- 54 脚外侧反射区
- 57 脚背反射区

神奇的脚全息，探病、诊病大作用
养好脚，你必须知道的事
小小脚底反射区，养生祛病大功效



百病从脚养，
对症按摩有奇效

part 04 百病从脚养， 对症按摩有奇效... 63

64 反射区按摩，“足”治百病

Chapter 01

脚部按摩治疗内科病症

- 66 感冒
- 68 慢性支气管炎
- 70 哮喘
- 73 呃逆
- 75 慢性胃病
- 78 胃下垂
- 81 腹泻
- 84 便秘
- 86 胆囊炎和胆石症
- 88 慢性肝炎和肝硬化
- 90 慢性肾炎
- 92 心脏病
- 94 高血压
- 96 低血压
- 98 糖尿病
- 100 肥胖症
- 102 动脉硬化
- 104 中风后遗症
- 107 头痛
- 109 眩晕
- 111 失眠
- 113 盗汗
- 115 贫血
- 118 甲状腺功能亢进症
- 120 面瘫

Chapter 02

脚部按摩治疗外科、骨科病症

- 122 尿石症
- 124 痔疮
- 127 颈椎病
- 130 肩周炎
- 132 急性腰扭伤
- 134 慢性腰肌劳损
- 136 腰椎间盘突出症
- 138 坐骨神经痛
- 140 膝关节骨性关节炎
- 142 踝关节扭伤
- 144 类风湿性关节炎
- 147 骨质疏松症

Chapter 03

脚部按摩治疗皮肤科病症

- 150 痤疮
- 152 神经性皮炎
- 154 湿疹
- 156 牛皮癣





每天泡泡脚，健康直到老
每天按按脚，全身康健无烦恼
以脚诊病，健康预警早知道

Chapter 04

脚部按摩治疗妇科、男科、儿科病症

- 158 乳腺增生
- 160 月经不调
- 163 白带增多
- 165 子宫脱垂
- 167 盆腔炎
- 169 更年期综合征
- 172 性冷淡
- 175 不孕
- 178 不育
- 181 阳痿
- 184 遗精
- 186 前列腺增生和前列腺炎
- 188 小儿厌食
- 191 小儿遗尿

Chapter 05

脚部按摩治疗五官科病症

- 193 耳鸣
- 195 慢性咽炎
- 197 扁桃体炎
- 199 慢性鼻炎
- 201 牙痛
- 203 麦粒肿

part 05 每天泡泡脚， 健康直到老... 205

- 206 早泡脚早健康
- 208 泡脚小动作，养生大功效

- 209 泡脚必知的基本常识

- 211 日常保健泡脚方

- 222 本草精油健康泡脚方

part 06 每天按按脚， 全身康健无烦恼... 229

- 230 健康生活从养好脚开始
- 232 醒脑提神，提升精力按摩
- 233 护眼明目，防治近视按摩
- 234 提高听力，刺激听神经按摩
- 235 畅通鼻道，预防鼻炎按摩
- 236 补益肺气，增强免疫力按摩
- 237 补心安神，益智健脑按摩
- 238 补足血气，调理脾胃按摩
- 239 养肾延年，充盛精气按摩
- 240 瘦身塑形，健康减脂按摩

part 07 以脚诊病， 健康预警早知道... 241

- 242 足不出户，可察百病
- 244 望脚诊病
- 246 触脚诊病
- 247 常见病症在脚部反射区的手感



健康
养生堂

轻松足疗

百病消

【孙呈祥◎主编】



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松足疗百病消/孙呈祥主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5341-5614-4

I. ①轻… II. ①孙… III. ①足—按摩疗法 (中医)

IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第151252号



轻松足疗百病消

 孙呈祥 主编

责任编辑: 刘 丹 王 群

责任校对: 宋 东 王巧玲 李骁睿

责任美编: 金 晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 冷寒风

特约美编: 吴金周

封面设计: 刘潇然

版式设计: 李自茹

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300转61704

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 天津市光明印务有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 300千字

印 张: 16

版 次: 2013年10月第1版

印 次: 2013年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-5614-4

定 价: 39.00元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



每天10分钟，幸福伴一生

常言道：“树老根先老，人老脚先衰”，“看人老不老，先看走和跑”。可见，脚与人体衰老的密切关系。脚部是人体的“第二心脏”，是人体健康状况的晴雨表，能够准确地反映人体的健康和疾病状况。脚部天天按，健康时刻伴随你。



神奇的脚全息，探病、治病作用大

全身的各个器官都能在脚部找到相应的反射区。因此，刺激脚部相应的反射区，可以起到诊断和治疗疾病的目的。一旦脚部发生病变，就会影响全身的健康；同理，如果全身某一部位出现病变，必然会在双脚的相应区域反映出来。所以，经常按摩双脚，能够及时发现身体的重大病变！



安全、高效，无毒副作用

脚部按摩的最大好处就是安全有效，不会对身体产生副作用。只要坚持用双手按摩脚部的对应区域，持之以恒，就可将许多疾病“消灭”掉。人体的器官之所以会出现病变，大部分原因是器官被毒素所侵蚀，而排出毒素最有效的方法就是加速血液循环，让血液带动毒素通过人体的排泄器官排出。脚部按摩是加速血液循环最好的方法之一。

脚部按摩本身也许并不重要，重要的是我们应该具备日常保健常识与更多的自我保健意识。不要吝啬你的双手，更不要吝啬你的时间，要知道，每天坚持10分钟，保障你一生的幸福。

孙星祥

北京中医药大学东直门医院教授 主任医师





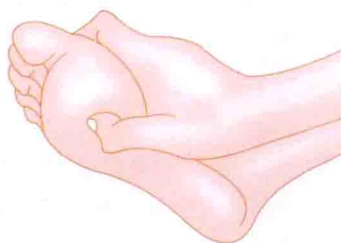
contents

目录

part 01 神奇的脚全息， 探病、诊病大作用… 7

- 08 健康始于脚下
- 10 脚部按摩，流传千年的保健方
- 11 神奇的脚全息
- 12 脚部按摩保健治病的特点
- 14 脚部按摩的神奇功效
- 14 脚部的解剖
- 15 经络系统与双脚的联系

- 23 手法要求
- 24 常用手法
- 25 常用工具
- 26 按摩反射区操作顺序
- 27 药浴
- 28 脚部按摩后的正常反应



part 02 养好脚， 你必须知道的事… 17

- 18 轻松按脚，注意事项要牢记
- 20 适应证
- 20 禁忌人群
- 20 注意事项
- 21 准备与体位
- 22 按摩顺序
- 22 如何选取反射区
- 23 时间与疗程

part 03 小小脚底反射区， 养生祛病大功效… 29

- 30 脚部反射区的神奇功效
- 32 脚底反射区
- 48 脚内侧反射区
- 54 脚外侧反射区
- 57 脚背反射区

神奇的脚全息，探病、诊病大作用
养好脚，你必须知道的事
小小脚底反射区，养生祛病大功效



百病从脚养，
对症按摩有奇效

part 04 百病从脚养， 对症按摩有奇效... 63

64 反射区按摩，“足”治百病

Chapter 01

脚部按摩治疗内科病症

- 66 感冒
- 68 慢性支气管炎
- 70 哮喘
- 73 呃逆
- 75 慢性胃病
- 78 胃下垂
- 81 腹泻
- 84 便秘
- 86 胆囊炎和胆石症
- 88 慢性肝炎和肝硬化
- 90 慢性肾炎
- 92 心脏病
- 94 高血压
- 96 低血压
- 98 糖尿病
- 100 肥胖症
- 102 动脉硬化
- 104 中风后遗症
- 107 头痛
- 109 眩晕
- 111 失眠
- 113 盗汗
- 115 贫血
- 118 甲状腺功能亢进症
- 120 面瘫

Chapter 02

脚部按摩治疗外科、骨科病症

- 122 尿石症
- 124 痔疮
- 127 颈椎病
- 130 肩周炎
- 132 急性腰扭伤
- 134 慢性腰肌劳损
- 136 腰椎间盘突出症
- 138 坐骨神经痛
- 140 膝关节骨性关节炎
- 142 踝关节扭伤
- 144 类风湿性关节炎
- 147 骨质疏松症

Chapter 03

脚部按摩治疗皮肤科病症

- 150 痤疮
- 152 神经性皮炎
- 154 湿疹
- 156 牛皮癣





每天泡泡脚，健康直到老
每天按按脚，全身康健无烦恼
以脚诊病，健康预警早知道

Chapter 04

脚部按摩治疗妇科、男科、儿科病症

- 158 乳腺增生
- 160 月经不调
- 163 白带增多
- 165 子宫脱垂
- 167 盆腔炎
- 169 更年期综合征
- 172 性冷淡
- 175 不孕
- 178 不育
- 181 阳痿
- 184 遗精
- 186 前列腺增生和前列腺炎
- 188 小儿厌食
- 191 小儿遗尿

Chapter 05

脚部按摩治疗五官科病症

- 193 耳鸣
- 195 慢性咽炎
- 197 扁桃体炎
- 199 慢性鼻炎
- 201 牙痛
- 203 麦粒肿

part 05 每天泡泡脚， 健康直到老... 205

- 206 早泡脚早健康
- 208 泡脚小动作，养生大功效

- 209 泡脚必知的基本常识

- 211 日常保健泡脚方

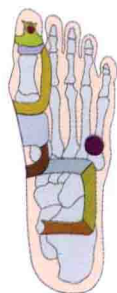
- 222 本草精油健康泡脚方

part 06 每天按按脚， 全身康健无烦恼... 229

- 230 健康生活从养好脚开始
- 232 醒脑提神，提升精力按摩
- 233 护眼明目，防治近视按摩
- 234 提高听力，刺激听神经按摩
- 235 畅通鼻道，预防鼻炎按摩
- 236 补益肺气，增强免疫力按摩
- 237 补心安神，益智健脑按摩
- 238 补足血气，调理脾胃按摩
- 239 养肾延年，充盛精气按摩
- 240 瘦身塑形，健康减脂按摩

part 07 以脚诊病， 健康预警早知道... 241

- 242 足不出户，可察百病
- 244 望脚诊病
- 246 触脚诊病
- 247 常见病症在脚部反射区的手感



part

01



神奇脚全息，

探病、诊病大作用

俗语说：“树枯根先竭，人老脚先衰”，双脚是三阴之始、三阳之终，有几十个穴位，是身体各脏腑的反射区。脚步按摩可起到促进气血运行，温煦脏腑，增加人体抵抗力的作用。每天10分钟可全方位激活人体自身的防御系统，一分钱不花，就能保健自己、造福家人。





健康

始于脚下

● massage

俗语说，“人有脚，就好像树有根，树枯根先竭，人老脚先衰”；“脚为人之根，养脚如养人”。那么，这里的养脚指的是什么呢？其实就是脚部按摩。脚部按摩是对膝关节以下的穴位以及反射区进行有规律、有力度的抚摩、按压，通过刺激人体各器官与脚部连接的神经，来完成对器官的修复与保健的功能。临床上也经常用脚部按摩作为治疗疾病的重要辅助手段。从中我们可以看出，人体的健康与脚是密不可分的。

脚部保健由来已久 | massage

脚对人体的养生保健作用，很早就已经引起了古人的重视并对此进行了透彻的研究。于是“脚部按摩”便以其操作简便、见效快、无副作用的特点，盛行千载而不衰。早在两千多年前的春秋时代成书的中医经典著作《黄帝内经》中就明确记载了经络和穴位，其中包括脚部的20多个穴位，且在10多个篇章中描述了按摩的具体方法。东汉名医华佗创立的“五禽戏”中就包含有脚部导引术的内容。隋代高僧智顗在修持治病中也倡导“意守脚”与“观趾法”等，观趾法就是透过脚底的形态变化，提早了解身体健康的改变，进而通过特定的手法，疏通调节人体器官的末梢反射点，使器官的功能恢复正常，防止疾病的发生，并进而使病变的器官逐渐康复。其他如司马迁《史记》中的“俞跗用脚治病”，讲述了古代一位叫俞跗的医生通过观察人体脚部变化来诊治疾病的故事。由此可见，中医历来就非常重视脚部的保健与治疗。



脚部按摩神奇的治病保健功效 | massage

时至今日，脚部按摩已经作为一种劳动技能而被国家劳动和社会保障部承认，并形成了一个新的职业——脚部按摩师。那么脚部按摩到底是通过什么原理来促进健康的

呢？它究竟有什么吸引人的特点呢？又会对人的身体产生什么样的功效呢？我们马上就可以知道答案！

首先，人的皮肤表层中埋藏着很多穴位，这些穴位密密麻麻地分布在人身上的每个角落，而脚部按摩就是通过对脚部穴位的按摩，刺激脚部反射区，使一些受损或者是发生病变的身体器官恢复正常的工作能力。

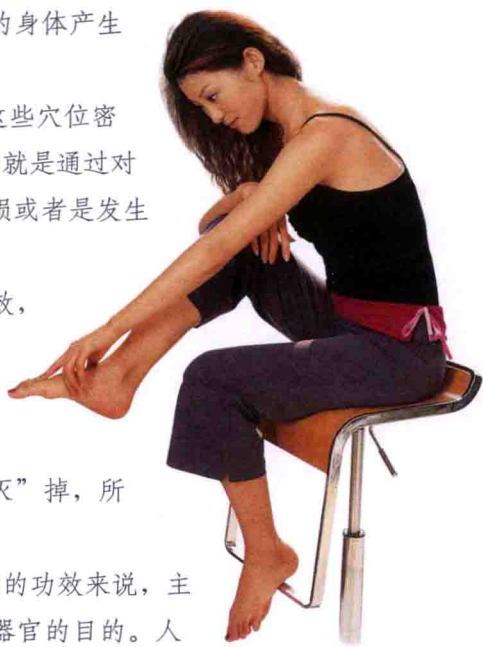
其次，脚部按摩的最大的好处就是安全有效，所谓的安全是指不会对身体产生一些不良的毒副作用。再加上脚部按摩本身并不需要很高的花费，且简单易学，只要双手坚持按摩脚部的对应区域，持之以恒，就可将很多疾病“消灭”掉，所以受到了很多人的青睐。

最后，针对脚部按摩作用于人体后所能产生的功效来说，主要是通过脚部按摩来促进血液循环，达到修复器官的目的。人体构造的特殊性决定了人身上的器官受到伤害之后，是可以通过按摩的途径来对自身的各个器官进行修复的。

而人体的器官之所以会出现异常，甚至发生病变，大部分原因就是人体的器官被毒素侵蚀，而如何将体内的毒素排除呢？最显著的方法就是加速血液的循环，让血液带动毒素通过排泄器官排除出去。虽然加速血液循环的方式很多，但也不是每种方式都能起到绝对好的效果，基于这样的原因，我们的祖先经过千百年探索，终于找到一种能够更好地自行“排毒”的方法，这种方法就是脚部按摩。

在这部分内容里，我们为你介绍了脚部按摩的历史以及发展过程，通过在医学科研项目中对脚部按摩的研究，把脚部按摩的特点以及所能发挥的功效系统地展现出来。你还会了解到人体经络与脚部的联系，为进一步了解脚部按摩起到了铺垫的作用。

常言道“千里之行，始于足下”，对于健康的追求，又何尝不是如此呢？随着现代社会竞争压力的日渐增强，脚部按摩技术的普及与传播就显得尤其重要。健康就是财富，让脚部按摩帮你把健康一点一滴地积累起来吧！



脚部按摩，流传千年的保健方

脚部按摩是一种传统的中医疗法，是通过对脚部进行药浴加按摩而达到治疗局部及全身疾病的一种治疗方法。脚部按摩可以全面疏通经络气血，充分调整人体各脏腑器官的功能，达到预防、诊断、治疗疾病和保健的效果。

脚部按摩是中国民间的通称谓，当今规范的说法为“脚部反射区健康法”。人体的双脚合起来就像人体的整体缩影，人体各脏腑器官在脚部均有其对应的反射区，运用药浴或各种按摩手法适当刺激这些反射区，调节病变组织器官的生理功能，使已退化或功能已丧失的组织器官恢复原有的生理功能，有病治病，无病强身。

脚部按摩的发展经历了一个漫长的历史过程。早在古代，当人们患有某种疾病后，发现脚部有痛觉敏感区，在有

意或无意中，用手或其他器具触及这些部位，发现疼痛有所缓解。通过多次反复，人们发现了一些规律，后来经过不断总结，逐渐形成了摸脚诊病以及按摩脚部治病的方法。

古代中医经典著作《黄帝内经》就有很多有关脚与全身联系的概述，《素问·太阴阳明论》记载：“阴气从脚上行至头，而下行循臂至指端；阳气从手上行至头，而下行至脚。”即指出脚部和手是经气汇聚之处。《黄帝内经》还详尽介绍了经络和腧穴，其中包括许多脚上的穴位。这说明当时的中医已认识到脚部的许多敏感反应点与人体内脏器官存在着密切联系，并指出刺激这些反应点可以起到治疗疾病的作用。

东汉名医华佗十分重视脚部并专研脚诊疗法，指出“五禽戏”的主要功效在于“除疾兼利蹄足”和“逐客邪于关节”。

近年来，国内也开始重视传统的脚部保健疗法。脚部反射区疗法通过各种渠道传到全国各地。1990年4月，在北京举行了首次全国脚部反射区健康法研讨大会。1990年12月24日，中国卫生部批复同意成立“中国脚部反射区健康法研究会”。1993年6月，由中华预防医学会主办了“中国脚部健康法学术交流推广会”，并成立了中华预防医学会脚部健康法专业委员会。1993年7月，在北京召开了“93脚部反射区健康法全国研讨会”。近几年来，这种疗法已在全国范围内得到推广。





神奇的脚全息

脚是一个全息胚，它包含的反射区对应于全身各个器官，因此刺激脚部相应的反射区，可以起到诊断、治疗疾病的目的。一旦脚部发生病变，就会影响全身的健康；如果全身某一部位出现病变，必然会在双脚的相应区域准确无误地反映出来，即出现压痛感，或气泡、颗粒、条索、结节、小硬块等异常现象。如心脏反射区苍白凹陷，提示心肌缺血或冠状动脉功能不全。

中国著名生物学家张颖清教授创立了全息生物学，在生物科学史上占有极其重要的地位。生物全息理论认为，生物体由各个独立部分组成，这些组成部分的生物特性与生物整体相似。人体的许多局部组织器官，如脚、手、耳都可以像一面镜子那样准确反映出全身的生理状况和病理变化。若这些部位发生皮肤色变，或有压痛等异常状况，就表明相应的组织器官已发生生理或病理变化。每一个机体都是由若干个全息胚组成的。任何一个全息胚都是一个独立的功能和结构单位，在每个全息胚上都包含有全身遗传信息和生理信息。在病理条件下，全身的病理信息也相应地出现在相应的全息胚的对应点上。

从下图，我们可以清晰地看到人体全身各脏腑器官在脚部都有其相对应的反射区。脚部反射区分为4大部分，即脚底反射区至人体脏腑器官的解剖投影区域；

