



中医传统疗法大全

ZHONGYI CHUANTONGLIAOFA DAQUAN

中国针灸学会临床分会理事 陈波教授 20余年磨砺 真情奉献
仙桃市第一人民医院疼痛康复科主任

对症 足部特效疗法 治百病

DUIZHENG

ZUBU

TEXIAOLIAOFA

ZHIBAIBING

陈波◎编著



足是人体结构 症从足部入手

按摩、刮痧、芳香、足浴、艾灸、药敷、运动，七种疗法出奇效

无创痕、无痛苦、无副作用，最易学、最省钱、最科学的天然疗法

北京卫视“养生堂”专家，畅销书《不上火的生活》作者 佟彤 作序推荐



西安交通大学出版社

XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



中医传统疗法大全

ZHONGYI CHUANTONG LIAOFA DAQUAN

对症 足部特效疗法 治百病

DUIZHENG
ZUBU
TEXIAOLIAOFA
ZHIBAIBING



陈波◎编著



西安交通大学出版社

XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(C I P)数据

对症足部特效疗法治百病 / 陈波 编著. - 西安:
西安交通大学出版社, 2013. 11
(中医传统疗法大全)
ISBN 978-7-5605-5844-8

I. ①对… II. ①陈… III. ①足-穴位疗法 IV.
①R245.9
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 282914 号

书 名	对症足部特效疗法治百病
编 著	陈 波
责任编辑	秦金霞

出版发行	西安交通大学出版社 (西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址	http://www.xjtupress.com
电 话	(029)82668357 82667874(发行中心) (029)82668315 82669096(总编办)
传 真	(029)82668280
印 刷	北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本	787mm×1092mm 1/24 印张 7.75 字数 141 千字
版次印次	2014 年 2 月第 1 版
书 号	ISBN 978-7-5605-5844-8/R·400
定 价	35.00 元

读者购书、书店填货、如发现印装质量问题,请通过以下方式联系、调换。
订购热线:(010)64925278
读者信息:medpress@126.com

版权所有 侵权必究

—— 专家推荐序 ——

请一个常驻不走的“家庭医生”

佟彤

当下社会，最高发的，也是最威胁人们生命的疾病，大多属于“生活方式病”，从糖尿病，高血压，心脑血管病到癌症，不一而足。

既然是“生活方式病”，它们的形成和治疗，就都与生活方式脱不开干系，换句话说，是应该在生活中避免，在生活中康复的疾病。因此，对于这种疾病的防与治，与其说是医生之职，不如说是病人之责，那些离开医生之后，融会在每天生活细节中的预防与保健之法，就是这些疾病防治的锦囊妙计，从这个角度上说，手边放一套能防治此类疾病的书，无异于请了一位常驻不走的“家庭医生”，而本套书想提供的，就是这样的医疗服务。

对于疾病的防治，向来离不开医学科普，但向来的科普存在两个问题，一种是过于“普”。至少在很长一段时间里，凡是能操持家务的，能做饭烧菜的，似乎都有了养生防病的发言权，于是我们看到了各种没有医学背景的“大师”“名医”们的谬种流传，以讹传讹，诸如包治百病的绿豆、生茄子。另一个问题是，过于“科”，那些学养高深的医学专家们，仍旧以教科书，给研究生授课的深奥且生硬方式，教化读者，这种书斋之作的效果，与其说是知识的传播，不如说是信息的保密。



怎么能使百姓生活中必备的医学科普,既“科”又“普”,既权威又通俗,一直是健康科普书需要解决的问题,而这,也是这套书的特色:本套丛书的写作者都有着权威的专业背景,有着丰富的临床经验,加上对读者、乃至观众接受能力的充分了解,足以使这套书,能深入浅出,能将深奥学问的解释接地气,而这,也是我在这里向大家推荐这套书的理由。



前言

健康是人生的第一大财富,也是人类永恒的追求,但是当今社会,空气污染、水源污染、噪声、繁忙的工作和学习压力,再加上不正确的生活习惯,使健康成为人们的一种奢望。健康固然与体质有密切关系,但也需要后天进行细心而长期的呵护,这些都离不开人们对它们的深刻认识。

面对肩颈酸痛、睡眠不良、手足冰冷、月经不调、更年期提前等这些现代人的“通病”,人们需要一种自然古朴、绿色无创且行之有效的调理保健方法。具有悠久历史的足疗是您实现健康追求的第一选择!

人的足部就像一个取之不尽的宝库,不仅分布着精密的脉络与穴位,而且针对每一个具有独立功能的器官都有一个反射区,并包含着这个器官的全部信息。当某个器官发生生理变化时,足部的反射区和穴位就会首先做出反应,提醒我





Preface

们要做好预防的准备,这也正是足部保健的原理。

对于足部的这些异常反应,很多人往往不知所措,不明白它究竟表达的是什么,于是只能凭自己的猜测来采取处理方法,其结果要么毫无效果,要么适得其反。

其实,认识足部是一件很简单的事情,虽然它不能用语言告诉我们,却可以通过皮肤颜色、外形的变化以及感觉向我们传递无穷的信息。了解并充分利用这个信息,可以掌握身体健康的每一个小细节,进而选择操作简单、安全舒适的足疗方法,如足部按摩、刮痧、艾灸、运动、足浴等,达到防病治病、养生保健的作用!

希望本书能够成为您的好帮手,让您最初的心愿——身体健康能够顺利实现!



目录

第一章 健康从双足开始 1

双足是人体结构的缩影	2
足部承载着身体的健康	2
足部经络调整着全身气血	4
足部反射区能“反射”出身体状况	4
足部养生的神奇功效	6

第二章 足部是人体健康的“晴雨表” 7

趾甲异常代表什么	8
足趾异常代表什么	9
足背、足底异常代表什么	10
足踝异常代表什么	11
足部感觉异常代表什么	12





第三章 足部的日常保健	14
定期检查双足	15
定期修脚	16
夏季也要穿上鞋袜	17
鞋子要合脚	18
正确快走	19
经常做足部运动	20
多在鹅卵石上走	22





第四章 最有效的足部疗法 23

足浴	24
按摩	26
艾灸	30
刮痧	35
敷贴	39
芳香	41
下肢运动	43

第五章 亚健康足部对症特效疗法 45

畏寒	46
眩晕	48





视力下降	52
睡眠不佳	54
神经衰弱	57
食欲不振	60
颈肩酸痛	62
腰背痛	64
消化不良	67
疲劳乏力	70

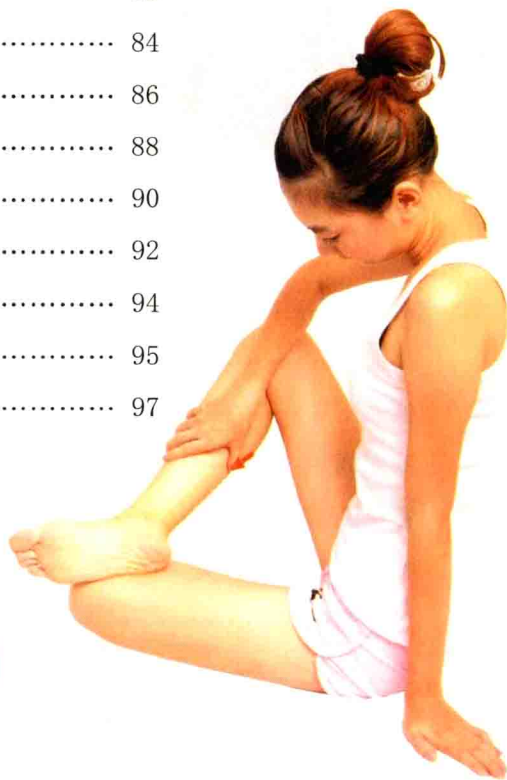
第六章 常见病足部对症特效疗法

感冒	75
----------	----





头痛	78
慢性咽炎	80
慢性支气管炎	82
慢性鼻炎	84
呃逆	86
慢性腹泻	88
单纯性便秘	90
耳鸣	92
咳嗽	94
支气管哮喘	95
慢性胃炎	97



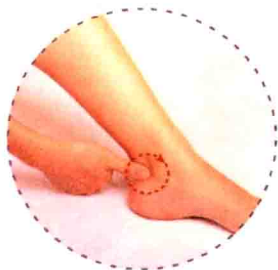


对症足部特效疗法治百病



冠心病	100
高血压	102
低血压	105
糖尿病	107
更年期综合征	109
膝关节骨性关节炎	111
足跟痛	114
坐骨神经痛	118





第七章 男女常见病足部对症特效疗法 121

痛经 122

月经不调 125

经前紧张综合征 127

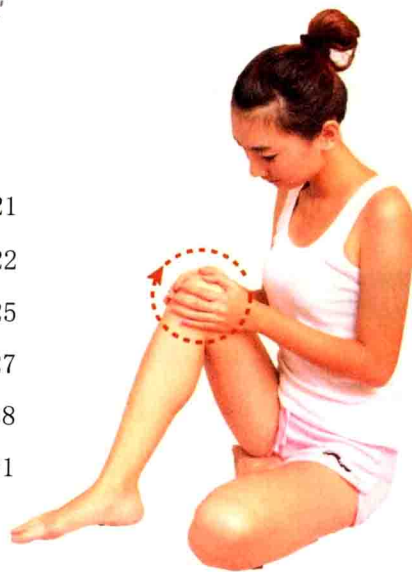
阳痿 128

遗精 131

第八章 常见急症足部对症特效疗法 133

晕车、晕船 134

落枕 136





中暑 137

腓肠肌痉挛 138

附 录

..... 140

起止于足部的经脉 141

下肢常用穴位 146

足部反射区 156



第一章

Part 1



健康从双足开始



双足是人体结构的缩影

足部被称为第二心脏，因为它不仅是掌管血液循环的“要塞”，更是一个理想的全息胚。在手、耳、足等全息胚中，足部全息胚的发育程度相对较高，与人体整体对应最为详尽。例如，它有支撑身体的骨骼，有各层组织；血管神经丰富，可在信息传导过程中收集到更多有用的内容。足部全息胚还有一个更大的优势，它的面积较大，可容纳更丰富的信息。

根据全息生物学理论，人体的所有器官在足部都有一个“投影区”，包括循环系统、消化系统、代谢系统、神经系统、运动系统、生殖系统、呼吸系统以及五官。这些“器官”的排列并非杂乱无章，而是像一个“曲腿盘坐”的人体，具有一定的规律性。将双脚并拢，足趾相当于人的头部，前足掌为胸部，足心为腹部，足跟则为骨盆部，足背为后背，足部及足踝的内外侧相当于四肢部。

掌握了人体在足部的分布后，就很容易了解足部反射区的定位法。

足部承载着身体的健康

足部不仅承载着全身重量，还肩负着协调身体运动的重担，这一切都源于肌肉、骨骼、神经的支持。