

自我足按 不生病

健康

从“脚”开始

一人学会，全家健康
一看就懂，一学就会

足疗保健名师
简绣钰◎著



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

健康从“脚”开始

自我足按 不生病

日常保健靠自己·自我足按最养生

足疗保健名师 简绣钰◎著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号：13-2009-008号

原书名：足部反射自然疗法

原著者：简绣钰

本书由台湾柠檬树国际书版有限公司独家授权福建科学技术出版社在中国大陆地区出版、发行中文简体字版，未经许可不得以任何形式复制或转载。

图书在版编目（CIP）数据

自我足按不生病 / 简绣钰著. —福州：福建科学技术出版社，2014. 4

ISBN 978-7-5335-4519-2

I. ①自… 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（2014）第040090号

书 名	自我足按不生病
著 者	简绣钰
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号（邮编350001）
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行（集团）有限责任公司
印 刷	福建新华印刷有限责任公司
开 本	700毫米×1000毫米 1/16
印 张	12.5
图 文	200码
版 次	2014年4月第1版
印 次	2014年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4519-2
定 价	23.00元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

健康从“脚”开始

自我足按 不生病

日常保健靠自己·自我足按最养生

足疗保健名师 简绣钰◎著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAIT S PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号：13-2009-008号

原书名：足部反射自然疗法

原著者：简绣钰

本书由台湾柠檬树国际书版有限公司独家授权福建科学技术出版社在中国大陆地区出版、发行中文简体字版，未经许可不得以任何形式复制或转载。

图书在版编目（CIP）数据

自我足按不生病 / 简绣钰著. —福州：福建科学技术出版社，2014.4

ISBN 978-7-5335-4519-2

I. ①自… 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（2014）第040090号

书 名	自我足按不生病
著 者	简绣钰
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号（邮编350001）
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行（集团）有限责任公司
印 刷	福建新华印刷有限责任公司
开 本	700毫米×1000毫米 1/16
印 张	12.5
图 文	200码
版 次	2014年4月第1版
印 次	2014年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4519-2
定 价	23.00元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

推荐序一

走出病痛，拥抱健康人生

认识绣钰有30多年了，初识她时她还是师范大学的学生，印象中她的体力比其他人差，但学习的态度倒是相当积极。

她工作、结婚后身体更差了，但却听闻她抽空学太极拳，研读中医书籍，退休后竟然还学会足部按摩，并且结合以前所学，发展出一套养生之道，帮助自己获得健康，又帮助许多跟她一样深受病痛之苦的人。

我和内人工作非常忙碌，缺少运动，健康状况欠佳，绣钰为我们多次

按摩后，我颈椎疼痛的宿疾改善很多，而内人的肺功能也大大改善，减轻许多痛苦。此外，我的许多同事也因她的按摩，健康状况大获改善。

她为人按摩时，能从一双脚看出你的身体状况，并亲切地和你对话，提醒你该注意的事项，提供许多宝贵的意见。

她走出病痛，找回健康的经验与心得，一定可以帮助你拥有更健康、幸福的人生！

校园福音团契
执行委员会主席

阮孝悌

推荐序二

足部按摩，给人意想不到的效果

老朋友绣钰退休后，由弱女子摇身一变，成为一位助人无数的足部按摩治疗师，这个转折让我大为惊讶，而我们夫妻竟是最大受益者。

内人体质较弱，更年期时身体更是虚弱，经常到处求诊，后来经过绣钰的足部按摩后，更年期症状全都消失了。

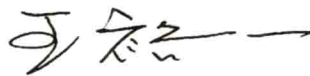
我一向身体硬朗，每天红光满面，但有一回绣钰却对我说这不是健康的表现，并主动为我按摩，还

问我心脏是否有异常现象。当下我非常讶异：她怎么能从我的脚底做出这么精准的判断？我才刚检查出来心脏冠状动脉有粥样硬化！

经过她的按摩后，我脸部泛红、胸闷的症状立刻有明显的改善。此后，我们夫妻俩经常求助于她，并且介绍朋友找她按摩，大家都说效果惊人！

为了健康，我们决定向绣钰学习按摩技能，也祝福她的书能帮助更多人拥有健康、幸福。

基督徒事业人员信望爱社
秘书长



推荐序三

遇见身心灵的咨询师

身为大专院校的心理咨询师，我要在学校和家庭两头忙碌的生活中寻求平衡，同时我的工作却经常要我承受辅导个案带来的心灵上的冲击，虽然这些冲击的转化和提升是生命中宝贵的财富。我一直认为身心是相连的，身体的舒适可以带来心理的放松，因此，我常常抽空去做身体指压、足部按摩。

但是，多年来我一直在各按摩机构之间“流浪”，踏破铁鞋却一直无法觅得一位合我心意、满足我身体需求的按摩师，因为我的身体和我的心灵一样，比一般人来得更敏感，这种心理咨询师特有的敏锐特质，让我需要一位特殊的身体治疗师。

有一天，我和一位好朋友聊天，谈起我在各按摩店“流浪”的苦衷，她兴奋地告诉我：“我带你去桃园找一个人，她一定会让你满意！”“桃园？10多年来我试过整个台北市都不满意了，桃园难不成有奇人？”我婉转谢绝她的好意。

但最后禁不住她的一再游说，我还是去了桃园。

乍见按摩师，觉得有些面熟。寒暄问好后，发觉她的谈吐举止有心理咨询师的亲和力和体恤他人的特质，一问才知道原来她很喜欢心理学，还曾经听过我好几场的演讲。

那一次的足部按摩是我“流浪旅程”的终点。从此，我和绣钰成了好朋友，她为我按摩双脚，使我通体舒畅、身心放松，还常常传授给我在生活起居和日常饮食上有益健康的秘诀，我则和她分享心理咨询的心得和自我完善的经验。

一位退休的高中教师愿意用双手去触摸别人的脚，用话语去抚慰脆弱的心灵，这何尝不是一种另类的“身心咨询”？我肯定这是一种效果明显而深远的“身体沟通”。欣闻绣钰要出书，我满心欢喜把它推荐给所有爱惜生命、珍惜健康的朋友，愿你从本书中读出更强大的生命力！

台湾师范大学
学生辅导中心主任

樊雪春

自序——一位退休教师的真心分享

疾病缠身四五十年
后，我找回了健康

不断求医，是我前半生的写照

当了20多年的国文教师，我最不忍心苛责学生上课时打瞌睡，因为我从小就是个上课爱打瞌睡的孩子，非常清楚体力不济时，无论内心多想振作都难以打起精神。

“体弱多病”就是我儿时的写照，那时我根本不知道“身体不痛”是何滋味。初中毕业后我就失去了母亲，在乡下困苦环境中长大，先天体质不好的我不曾被刻意滋养过。我知道要摆脱困苦环境，求学是我唯一的出路，所以纵然身体再差、再痛，我也要努力求学，而对于家事、农忙也样样都得参与。

夏天中暑，冬天感冒，腰酸背痛是家常便饭，30岁不到就出现肩周炎（五十肩）症状。起初我以为只要忍耐便能克服病痛，因此没有刻意去照顾身体。但后来，身体还是逼得我不得不正视它。我的前半生，完全不懂得如何养生，只知道不断地求医，因为一波波的病痛已逼得我无路可退……

恐惧，让我正视自己的病痛

27岁时，我的长子6个月大，有一回我感冒躺在床上，孩子不知为何在婴儿床里哭了。我想起身看看，却发现身体怎么也不听使唤，完全起不了身，只能流着眼泪，躺着听孩子啼哭。我第一次感到万分恐惧：我这样的身体，能不能陪孩子长大？儿子会不会像我一样，很小就没有妈妈？

32岁的某一晚，拖地板时觉得髋关节很酸，由于酸痛对我来说是家常便饭，我也就不以为然。不料到了半夜，剧痛令我喘不过气，家人将我送去桃园医院急诊，整件卫生衣已被汗水濡湿。医生说得了急性髋关节炎，给我打了类固醇，又转送台北和平医院做CT检查。后来，我整整卧床3周，每天遵照医嘱，忍住疼痛，由先生帮我“拉脚”，把关节拉开。私底下医师告诉我先生：“要有心理准备了，5年之后，你太太可能要换人工髋关节。”当时，我的女儿只有两岁，还需要妈妈牵着、抱着。

接触中医，开始养生之路

因为请假不易，在那之后曾经有一段时间我天天拄着拐杖去教课。后来，先生的同事介绍我去看中医。中医师一把脉，说我气血极虚，身体组织和器官滋养不足，所以冬天无论穿再多衣服还是冷得发抖，动辄感冒，夏天则几乎天天中暑，头严重胀痛。他说得极为正确，于是我开始接受中医治疗。靠着吃中药和做针灸，3年后，我的髌关节没有再发炎了，推翻西医要换人工髌关节的预言。

为了增补气血，中医师建议我学太极拳。于是每天清晨5点不到，先生陪我摸黑起床，去教练场跟着老师学打太极。打了一年左右的太极，我开始感觉手指有点麻麻的，太极拳老师说，我的气血这时才稍微充足些。

曾经，足底按摩很风行，为了健康，我也曾忍痛去做足底按摩，每周3次的密集按摩，做了40次，花了大把钱，但是我的健康并没有改善。我对足底按摩的疗效彻底绝望（后来才了解，他们使用的方法与正统足部反射按摩法有很大的差异）。之后我下定决心，自力更生，捍卫健康。

退休那年暑假，我们兄妹5个家庭组团游长江三峡，途中儿子中暑，脸色苍白、冒冷汗，几乎休克，一群人手忙脚乱地急救，等他回过神来，我们都吓瘫了。当下，我下定决心，一定要学得强身健体的技能，使我和家人摆脱疾病的威胁。

回台湾后，朋友介绍我学足部按摩，她看我兴味索然，就再三强调：“这和你之前做的足部按摩完全不同。”为了拥有健康，我颇有走到穷途末路之感，抱着姑且一试的心情缴费学技能。

足部按摩手法，是决定按摩效果的关键

一向勤俭的我抱着破釜沉舟的心情努力学习，周日下午上课，周一至周六则到处邀人接受我的按摩，晚上勤奋阅读相关书籍。3个多月的课程结束后，我已经颇有心得，并且发现这门技能还有发展空间。

我发现徒手按摩效果不佳，于是到处搜集不同的按摩工具，足迹遍及台湾北部，总算找到一些合适的工具，用起来既省力又有效果。我又发现，与其身体不舒服时去找人按摩，不如学会自己按摩，于是又研究出自我按摩的手法，并且开班授课，希望能把这套技能传授出去。

按摩的手法是决定按摩效果的主要因素，而很多学按摩的人却只在乎反射区的位置。我研究发现“骨头的反射区在骨头上，肌肉的反射区在肌肉上，关节的反射区在两块骨头相邻部位，筋脉的反射区在筋脉上，淋巴系统的反射区在皮下的组织上”的通则，可帮助学员更好掌握正确的反射区位置。

事实上，与其为了记住每个反射区的位置而搞得晕头转向，不如

用“区块反射区”概念代替“单一部位反射区”。也就是说，记住足底是脏腑的反射区，足背是淋巴系统的反射区，足内侧是脊椎的反射区等等就够了，按摩时就大区块地按摩，手法正确、力透反应层，才是决定按摩效果的主要因素。只有专业的按摩师才需要知道每个器官组织对应的正确反射区位置。

足部按摩，启动身体自愈力

学会按摩技能，开始为别人按摩后，我会记录下每个人的身体状况及按摩前后的改变，并询问他们的感受，晚上再研究个体病情变化的前因后果，寻找更有效的按摩手法。同时，我大量阅读相关书籍，中医学、营养学、生理学等，只要能提高足部按摩的效果，我一概接收。这期间，我继续打太极拳，一面打拳，一面思索如何将太极拳“松中带劲”及以意念引导动作的“运气送力”原理，运用到足部按摩手法上，使得按摩也能发挥“四两拨千斤”的功效。

我自己也万万没想到，当初对足底按摩的印象极差，后来竟然会如此日思夜想地一头栽进这个领域里。这其中最大的原因是：疾病离我越来越远了，我家人的身体越来越健康了。

被疾病缠身了四五十年后，我终于找回健康了！这个事实所产生的动力非同小可，于是我继续研究。研究不同职业的人容易有哪些不同的症状，不同年龄层的人比较容易出现什么症

状。并且，我还找到最有效的按摩手法，发现许多前辈所忽略的问题，发现不少有效预防疾病和增进健康的简便方法，以及治愈顽疾的按摩部位和手法。

我遇到过许多诸如头痛、打鼾、鼻窦炎、眼疾、尿频、失眠、筋骨酸痛或扭伤、水肿、胃肠疾病、胃酸反流、肝胆疾病、妇科疾病等的病例，无一不受按摩之惠而变得更健康。而罹患中风、糖尿病、高血压、抑郁症、过敏症、更年期综合征、不孕症等慢性疾病的患者，通过正确手法的足部按摩，也都有满意的效果。

只要懂得中医学“整体与平衡”的理论，掌握使人体气血畅通、充足和平顺的要领，足部按摩确实可以促使身体发挥出与生俱来的自愈力而得到意想不到的神奇效果。这也得到了具有 2000 多年历史的中医学以及在欧美流行百余年的自然医学疗法的支持。

推广按摩，找回大家的健康生活

去年我和先生旅居昆明后，原本退休旅游的计划因当地许多人的求医需求而搁置了。一年多来，我用我所学所能服务了许许多多的人，因而结识了来自全国各省，乃至全球各国的人士，大大开阔了我的视野和生活圈，也让我深思：我是否应该暂时推迟退休计划，用上苍赋予我的才能服务更广大的群众，教授按摩的技能，进一步寻找传承接棒的人？

感谢出版社成全我的心愿，给我一个造福更多人的渠道。借由这本书，我将帮助读者明白，足部按摩与中医学是相通相容的，并破除“只求消除症状而不求根除病因”的盲区，让大家进一步认识自己的身体，学会用正确而有效的方法赢得健康。

另外，大家还会在书中学习到穴位按摩、经络敲打和简易健身操等的配合应用，它们可以和足部按摩一起深入每个人的生活，发挥养生健体的功效。

祝愿所有爱惜生命的人，喜乐平安！

简绣钹

于二〇一〇年冬

[推荐序一] 走出病痛，拥抱健康人生

[推荐序二] 足部按摩，给人意想不到的效果

[推荐序三] 遇见身心灵的咨询师

[自序] 一位退休教师的真心分享

疾病缠身四五十年后，我找回了健康

第1章 认识足部按摩与反射区

014 健康三关键，气血充足、畅通、平和

015 足部按摩，畅通气血最有效的方法

019 给慢性病患者的一封信

021 双足部位说明

022 足底反射区全图

023 足背肌肉反射区全图

024 足背骨头反射区全图

025 足内侧、外侧反射区全图

026 掌握四大要领，轻松学会足部按摩

027 按摩工具的使用要领

第2章 图解足部反射区定位与按摩

034 足趾反射区

034 大脑·小脑·太阳穴反射区

036 眼反射区

036 耳反射区

037 鼻·额窦反射区

038 颈椎反射区

039 后颈·牙龈反射区

040 牙齿反射区

040 扁桃体·颈侧反射区

041 足底前段反射区

041 横膈膜·食管·贲门·喉反射区

042 肩关节反射区

043 心反射区

044 甲状腺·斜方肌·肺反射区

045 足底中段反射区

045 脾反射区

046 肾反射区

047 胰反射区

048 胃反射区

049 大肠·小肠反射区

050 肝·胆囊反射区

051 足内侧反射区

051 胸椎·腰椎·骶骨反射区

052 子宫颈 / 阴道反射区
053 膀胱反射区
054 背脊反射区
054 子宫 / 前列腺反射区
055 直肠 / 痔疮反射区
056 尾骨内侧反射区

057 足外侧反射区

057 肱骨反射区
058 肘关节反射区
059 髌骨 · 髌关节反射区
060 坐骨神经反射区
061 尾骨后侧反射区

062 上臂肌肉反射区
063 卵巢 / 睾丸反射区
064 下腹部反射区
064 膝关节反射区
065 尾骨外侧反射区

066 足背反射区

066 喉 · 气管反射区
067 胸部淋巴结 / 乳房反射区
068 腹股沟淋巴结反射区
069 腋下淋巴结反射区
070 颈部淋巴结反射区
071 髌关节淋巴结反射区

第3章 足部疗法，改善常见病症

074 肩颈僵硬酸痛 · 落枕
078 肩周炎（五十肩）
083 腰酸背痛
089 鼻子过敏 · 鼻塞 · 打喷嚏 · 气喘
094 流鼻血 · 不明原因皮下出血
097 鼻涕倒流 · 化脓性鼻炎与鼻窦炎
100 头胀 · 头痛 · 头晕
104 偏头痛 · 后脑胀痛
109 眼睛酸涩 · 干眼症 · 眼睛痒 · 眼皮颤跳
114 牙痛 · 牙周病 · 牙龈肿
117 喉咙发炎 · 喉咙紧 · 声音沙哑
120 打鼾
122 肘关节疼痛、关节炎、脱臼、骨折
127 乳房胀痛、纤维囊肿 · 腋下肿块

130 胸痛 · 胸闷 · 胸胀
133 髌关节炎 · 骶骨疼痛 · 坐骨神经痛
138 膝关节无力 · 膝关节酸痛
140 水肿
142 踝关节受伤
145 小腿肌肉僵硬 · 足跟痛 · 足底痛
148 尾骨疼痛
151 肝脏疾病 · 胆结石 · 肝气郁结
155 胃酸反流
157 消化不良 · 食欲不振 · 胃肠胀气
162 痔疮
164 排尿不畅 · 尿频 · 遗尿
167 痛经 · 经血中带血块
170 阴道分泌物过多 · 阴道干涩
173 耳朵痒 · 耳朵痛 · 耳鸣
177 宿便 · 便秘

第4章 足部疗法，改善急慢性病症

182 急救症状

182 腹泻

183 手指受伤瘀血、不能屈伸

184 催吐

185 呛食

186 恶心（无呕吐感）

187 运动伤害

187 跑步时腹痛

188 抽筋

189 手腕扭伤

191 慢性病症

191 近视·老花眼

192 高血压

194 糖尿病

195 痛风

195 更年期综合征

197 高血脂

198 肾结石

199 过敏症

第

1

章

认识足部按摩 与反射区

健康三关键，气血充足、畅通、平和

将气血保持在绝佳状态，身体自然无病痛

为什么一阵冷风迎面吹来，有人觉得清凉舒爽，有人却冷得打哆嗦？因为有人气血旺盛，有人气血虚弱。

为什么有人经常头痛欲裂，夜不安枕，有人却终日神清气爽，倒头便睡，一觉到天亮？因为气血有畅通与不畅通的差别。

为什么人突然受了大惊吓，会心跳加速、感觉头晕、呼吸困难？为什么小孩子白天玩得过度兴奋，晚上就容易受惊吓而哭醒？为什么有些人才刚入睡，却好像一脚踩了个空，突然惊醒？这些都是因为情绪的干扰导致气血失去平和！

人生气的时候，会气血上涌，说不出话，吃不下饭；暴怒时更是青筋暴露，血压骤升；沮丧的时候，抬不起头来，双肩下垂，无法思考，辗转难眠；惊恐的时候，脸色发白泛青，两脚发抖，严重者屁滚尿流。这些都是气血不平静的反应。由此可知，“心平气和”是正常状态，是健康的表现；而心不平气和，则会直接导致气血

不畅，还会间接导致气血虚弱。

气血虚弱的人，像流水潺潺的小溪，平时没有奔腾的气势，季节变化时没有调节水量的资本，就可能出现干涸断流。这样的人，新陈代谢差，免疫力低下，缺乏活力，容易疲劳、生病，睡眠质量差，健忘，冬天手脚冰冷，对冷热温度的变化适应力较低。

气血旺盛的人，像波涛滚滚的江河，汹涌澎湃，气势恢弘。可是，万一河道阻塞，洪流溃堤，后果不堪设想。这样的人平时体力充沛，吃喝玩睡、工作劳动，样样轻松自在，可是，哪天突然感觉身体不适，往往一发不可收拾。罹患心脏和脑血管疾病的人，几乎都是这类型的人，他们最需要小心的就是气血不通！

简单地说，健康就是同时具备气血充足、气血畅通、气血平和这三个条件。但如何才能使气血保持在这三个绝佳的状态下，这就是我们今天所要探讨的课题。