

养生轻图典

对症

足部按摩

速查全书



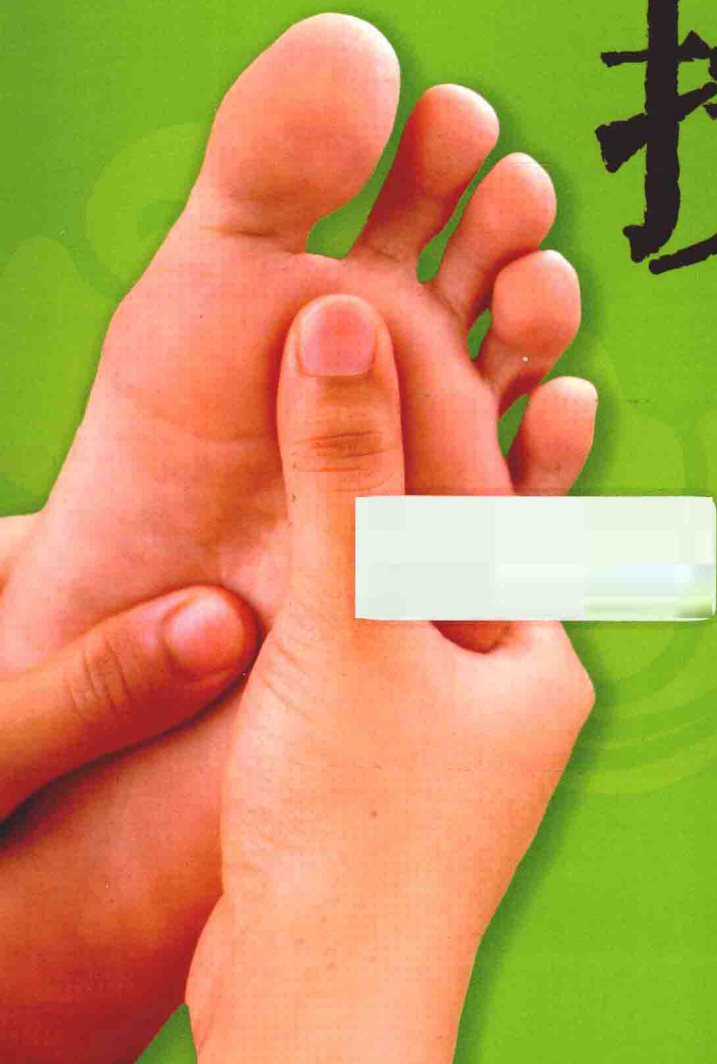
化学工业出版社

郭长青◎主编

家庭必备足部按摩疗法大全

精确取穴，真人演示

手法详尽，轻松治疗



养生轻图典

对症

足部按摩

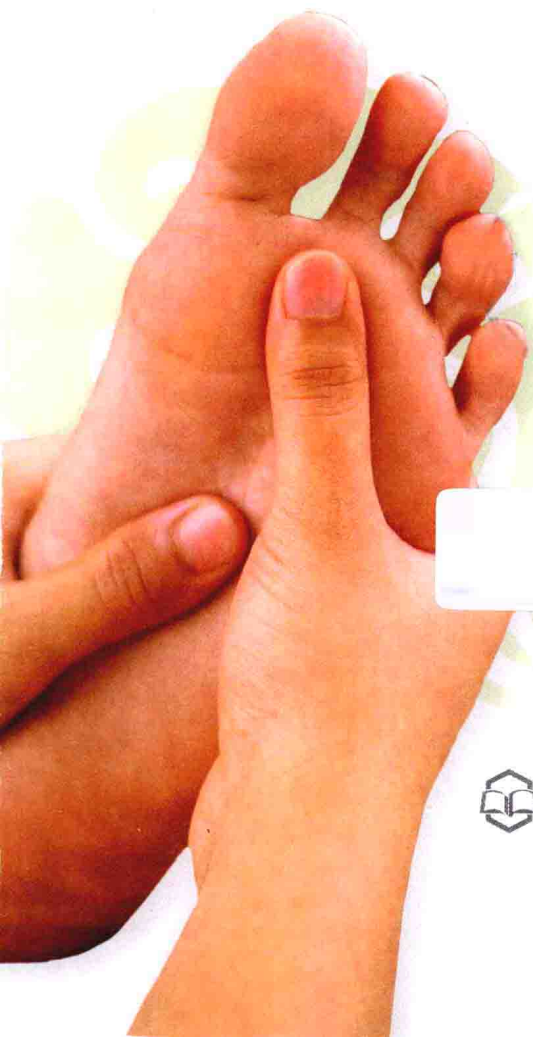
速查全书

郭长青 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·



编写人员名单

主 编：郭长青
副 主 编：王艳娥 刘晓丽 王阳光
编写人员：牟书未 郑江丽 黄双燕 李 娜 柳志强 刘翠英 李 萌 李 宏
张荣荣 马东玉 邵晗茹 刘听听 庄殿武 孙雪松 田 晰 韩 旭
崔 月 吴金红 王立刚 王 丹 王自伟
摄 影：卢燕飞 李佳宁 史雪东 吴金红 刘 可 吕海光 芳 芳 曹晓龙
绘 画：孙海建 杨立国 陈禄阳 邱佳丰 张海月 王会民 孙志军
模 特：高若曦 李媛媛 刘 鹏 倪艳芳 唐新雨

图书在版编目 (CIP) 数据

对症足部按摩速查全书 / 郭长青主编. — 北京 :
化学工业出版社, 2014.3
(养生轻图典)

ISBN 978-7-122-19616-3

I. ①对… II. ①郭… III. ①足-按摩疗法 (中医)
-图解 IV. ① R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 016900 号

责任编辑：邱飞娟
文字编辑：赵爱萍
责任校对：边 涛

装帧设计：央美阳光
封面设计：史利平

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司
710 mm×1000mm 1/16 印张 15 字数 245 千字
2014 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80 元

版权所有，违者必究



前言 | FOREWORD

俗话说：“树枯根先竭，人老脚先衰。”足部密集了人体各个器官的信息——足背反应区与人体器官组织存在相对应关系，是人体最敏感的反射地带。如果器官组织发生病变，那么在足背相应的反应区就会有相应表现。相反，如果刺激足部反应区，也会对人体器官组织产生影响。所以说，人体的健康与双足有着密切关系。

为了使广大读者可以掌握足部按摩这种强身健体又防病的“绿色疗法”，编者师承前贤的经验，并结合多年的临床实践，编写了《对症足部按摩速查全书》，向读者介绍了多种常见病症和自我保健的按摩手法。

首先，本书对足疗的起源、特点、功效及足部结构进行了详细讲解，以便读者（尤其是初学者）在实际操作时做到心中有数，其中大量的足部结构图、穴位图及人体经络图，可强化对足部、足疗的全方面认识。其次，本书针对人体常见疾病，包括呼吸系统、消化系统、神经系统、心血管系统、泌尿系统、五官科和皮肤科等诸多方面，以穴位图和拍摄图相结合，手法操作详尽，使读者在自我操作时可以更快、更好地达到按摩效果。最后，即使身体并无大的病症，但只要坚持进行足部按摩，不仅可以预防疾病，还能改善睡眠、消除疲劳、增强人体免疫力，从而达到强身健体的效果。

总之，足部按摩不仅能治疗多种疾病，还有助于缓解现代人的压力、消除亚健康，同时其美容功效也十分显著。目前，足疗作为时尚一族推崇的养生方式，已经越来越受大众的喜爱。

编者

2014年2月



目录 | CONTENTS



* 第一章 / 7

走进足疗

反射区按摩 | 托起人生的“第二心脏” / 8

足疗的起源 / 8

足疗的原理和功效 / 9

足疗的发展历史 10

足疗的养生特点 11

足疗的养生优点 13

足疗的养生效果 15

足部结构图 17

人体经络与足部病变的关系 18



* 第二章 / 21

轻松科学做足疗

足疗注意事项 | “足”行天下 / 22

足疗前 / 22

足疗中 / 23

足浴中 / 23

足疗后 / 23

足疗适应证 24

禁忌人群 24

注意事项 25

足部按摩的顺序 26

家庭足疗的准备与体位 26

病症与反射区 27

按摩时间和疗程 28

治疗基本手法 29

按摩工具 30

反射区的按摩顺序 31

足部药浴 32

足疗后的常见反应 33

* 第三章 / 35

足部反射区的保健疗疾法

反射区按摩 | 富在知“足” 36

认识足部反射区 / 36

足部反射区的按摩原理 / 37

- 01 足底反射区 38
- 02 足内侧反射区 54
- 03 足外侧反射区 60
- 04 足背反射区 63

* 第四章 / 69

以足诊病，揭开 隐藏在你身体里的疾患

反射区按摩 | 身体疾患“足”全知 / 70

关于扁鹊的思考 / 70

百病在“足” / 70

如何望足诊病 72

如何触足诊病 74

常见病症在足部反射区的
手感 76



* 第五章 / 77

神奇双足， 从头到足保健康

反射区按摩 | 摩“足”护体 / 78

亚健康的隐患 / 78

足疗，消灭你的“亚健康” / 78

足疗注意事项 / 79

头部保健 80

眼部保健 82

耳部保健 84

鼻部保健 86

预防感冒 88

预防失眠 90

调脾胃助消化 92

养肾延年 94

* 第六章 / 97

足疗按摩，简单 轻松治疗多种常见病症

反射区按摩 | 养“足”防病 / 98

常见病症概述 / 98

提升足疗效果的辅助治疗法 / 99

01 感冒 100

02 慢性支气管炎 102

03 哮喘 104

04 呃逆	107	35 踝关节扭伤	176
05 慢性胃病	109	36 类风湿关节炎	178
06 胃下垂	112	37 骨质疏松症	181
07 慢性腹泻	115	38 痤疮	184
08 便秘	118	39 神经性皮炎	186
09 慢性胆囊炎和胆石症	120	40 湿疹	188
10 慢性肝炎和肝硬化	122	41 银屑病	190
11 慢性肾炎	124	42 乳腺增生	192
12 心脏病	126	43 月经不调	194
13 高血压病	128	44 白带增多	197
14 低血压	130	45 子宫脱垂	200
15 糖尿病	132	46 盆腔炎	202
16 肥胖症	134	47 更年期综合征	204
17 动脉硬化	136	48 性冷淡	207
18 中风后遗症	138	49 不孕	210
19 头痛	141	50 不育	213
20 眩晕	143	51 阳痿	216
21 失眠	145	52 遗精	219
22 盗汗	147	53 前列腺增生和前列腺炎	221
23 贫血	149	54 小儿厌食	223
24 甲状腺功能亢进症	152	55 小儿遗尿	226
25 面瘫	154	56 耳鸣	228
26 尿石症	156	57 慢性咽炎	230
27 痔	158	58 扁桃体炎	232
28 颈椎病	161	59 慢性鼻炎	234
29 肩周炎	164	60 牙痛	236
30 急性腰扭伤	166	61 麦粒肿	238
31 慢性腰肌劳损	168		
32 腰椎间盘突出症	170		
33 坐骨神经痛	172		
34 膝关节骨性关节炎	174		



养生轻图典

对症

足部按摩

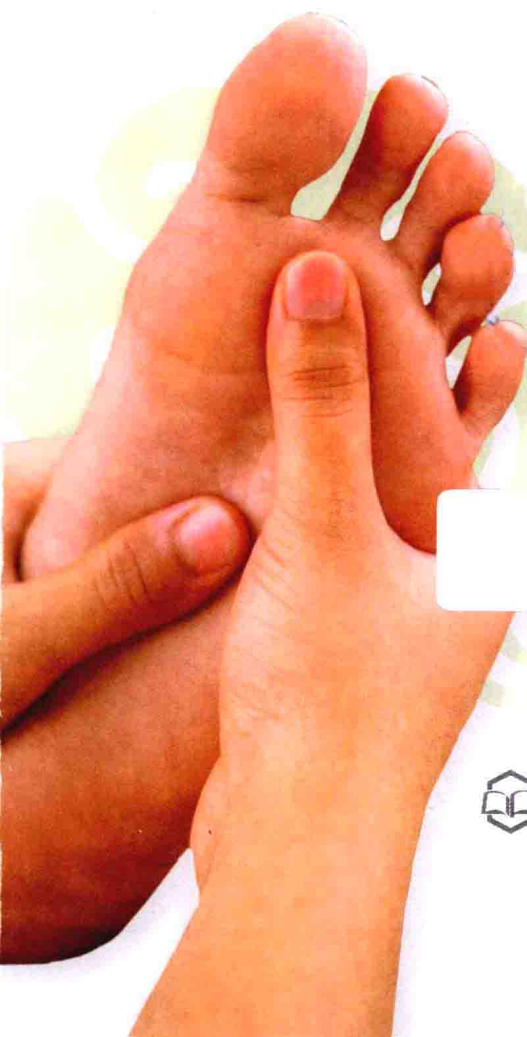
速查全书

郭长青 主编



化学工业出版社

· 北京 ·



编写人员名单

主 编：郭长青

副 主 编：王艳娥 刘晓丽 王阳光

编写人员：牟书未 郑江丽 黄双燕 李 娜 柳志强 刘翠英 李 萌 李 宏
张荣荣 马东玉 邵晗茹 刘听听 庄殿武 孙雪松 田 晰 韩 旭
崔 月 吴金红 王立刚 王 丹 王自伟

摄 影：卢燕飞 李佳宁 史雪东 吴金红 刘 可 吕海光 芳 芳 曹晓龙

绘 画：孙海建 杨立国 陈禄阳 邱佳丰 张海月 王会民 孙志军

模 特：高若曦 李媛媛 刘 鹏 倪艳芳 唐新雨

图书在版编目 (CIP) 数据

对症足部按摩速查全书 / 郭长青主编. — 北京 :

化学工业出版社, 2014.3

(养生轻图典)

ISBN 978-7-122-19616-3

I. ①对… II. ①郭… III. ①足-按摩疗法 (中医)
-图解 IV. ① R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 016900 号

责任编辑：邱飞娟

装帧设计：央美阳光

文字编辑：赵爱萍

封面设计：史利平

责任校对：边 涛

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710 mm×1000mm 1/16 印张 15 字数 245 千字

2014 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686)

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80 元

版权所有，违者必究



前言 | FOREWORD

俗话说：“树枯根先竭，人老脚先衰。”足部密集了人体各个器官的信息——足背反应区与人体器官组织存在相对应关系，是人体最敏感的反射地带。如果器官组织发生病变，那么在足背相应的反应区就会有相应表现。相反，如果刺激足部反应区，也会对人体器官组织产生影响。所以说，人体的健康与双足有着密切关系。

为了使广大读者可以掌握足部按摩这种强身健体又防病的“绿色疗法”，编者师承前贤的经验，并结合多年的临床实践，编写了《对症足部按摩速查全书》，向读者介绍了多种常见病症和自我保健的按摩手法。

首先，本书对足疗的起源、特点、功效及足部结构进行了详细讲解，以便读者（尤其是初学者）在实际操作时做到心中有数，其中大量的足部结构图、穴位图及人体经络图，可强化对足部、足疗的全方面认识。其次，本书针对人体常见疾病，包括呼吸系统、消化系统、神经系统、心血管系统、泌尿系统、五官科和皮肤科等诸多方面，以穴位图和拍摄图相结合，手法操作详尽，使读者在自我操作时可以更快、更好地达到按摩效果。最后，即使身体并无大的病症，但只要坚持进行足部按摩，不仅可以预防疾病，还能改善睡眠、消除疲劳、增强人体免疫力，从而达到强身健体的效果。

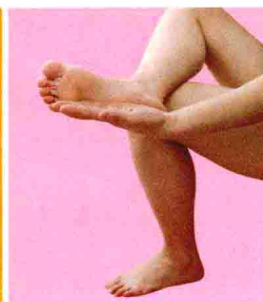
总之，足部按摩不仅能治疗多种疾病，还有助于缓解现代人的压力、消除亚健康，同时其美容功效也十分显著。目前，足疗作为时尚一族推崇的养生方式，已经越来越受大众的喜爱。

编者

2014年2月



目录 | CONTENTS



* 第一章 / 7

走进足疗

反射区按摩 | 托起人生的“第二心脏” / 8

足疗的起源 / 8

足疗的原理和功效 / 9

足疗的发展历史 10

足疗的养生特点 11

足疗的养生优点 13

足疗的养生效果 15

足部结构图 17

人体经络与足部病变的关系 18



* 第二章 / 21

轻松科学做足疗

足疗注意事项 | “足”行天下 / 22

足疗前 / 22

足疗中 / 23

足浴中 / 23

足疗后 / 23

足疗适应证 24

禁忌人群 24

注意事项 25

足部按摩的顺序 26

家庭足疗的准备与体位 26

病症与反射区 27

按摩时间和疗程 28

治疗基本手法 29

按摩工具 30

反射区的按摩顺序 31

足部药浴 32

足疗后的常见反应 33

* 第三章 / 35

足部反射区的保健疗疾法

反射区按摩 | 富在知“足” 36

认识足部反射区 / 36

足部反射区的按摩原理 / 37

- 01 足底反射区 38
- 02 足内侧反射区 54
- 03 足外侧反射区 60
- 04 足背反射区 63

* 第四章 / 69

以足诊病，揭开 隐藏在你身体里的疾患

反射区按摩 | 身体疾患“足”全知 / 70

关于扁鹊的思考 / 70

百病在“足” / 70

- 如何望足诊病 72
- 如何触足诊病 74
- 常见病症在足部反射区的
手感..... 76



* 第五章 / 77

神奇双足， 从头到足保健康

反射区按摩 | 摩“足”护体 / 78

亚健康的隐患 / 78

足疗，消灭你的“亚健康” / 78

足疗注意事项 / 79

- 头部保健..... 80
- 眼部保健..... 82
- 耳部保健..... 84
- 鼻部保健..... 86
- 预防感冒..... 88
- 预防失眠..... 90
- 调脾胃助消化..... 92
- 养肾延年..... 94

* 第六章 / 97

足疗按摩，简单 轻松治疗多种常见病症

反射区按摩 | 养“足”防病 / 98

常见病症概述 / 98

提升足疗效果的辅助疗法 / 99

- 01 感冒..... 100
- 02 慢性支气管炎..... 102
- 03 哮喘..... 104

04 呃逆	107
05 慢性胃病	109
06 胃下垂	112
07 慢性腹泻	115
08 便秘	118
09 慢性胆囊炎和胆石症	120
10 慢性肝炎和肝硬化	122
11 慢性肾炎	124
12 心脏病	126
13 高血压病	128
14 低血压	130
15 糖尿病	132
16 肥胖症	134
17 动脉硬化	136
18 中风后遗症	138
19 头痛	141
20 眩晕	143
21 失眠	145
22 盗汗	147
23 贫血	149
24 甲状腺功能亢进症	152
25 面瘫	154
26 尿石症	156
27 痔	158
28 颈椎病	161
29 肩周炎	164
30 急性腰扭伤	166
31 慢性腰肌劳损	168
32 腰椎间盘突出症	170
33 坐骨神经痛	172
34 膝关节骨性关节炎	174

35 踝关节扭伤	176
36 类风湿关节炎	178
37 骨质疏松症	181
38 痤疮	184
39 神经性皮炎	186
40 湿疹	188
41 银屑病	190
42 乳腺增生	192
43 月经不调	194
44 白带增多	197
45 子宫脱垂	200
46 盆腔炎	202
47 更年期综合征	204
48 性冷淡	207
49 不孕	210
50 不育	213
51 阳痿	216
52 遗精	219
53 前列腺增生和前列腺炎	221
54 小儿厌食	223
55 小儿遗尿	226
56 耳鸣	228
57 慢性咽炎	230
58 扁桃体炎	232
59 慢性鼻炎	234
60 牙痛	236
61 麦粒肿	238



第一章 ●●●●●●●●

| 走进足疗



● 反射区按摩

托起人生的“第二心脏”



俗语说：“人有脚，就好像树有根，树枯根先竭，人老脚先衰”；“足为人之根，养足如养人”。那么，这里的养足指的是什么呢？其实就是足疗。足疗，是对膝关节以下的穴道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足部连接的神经，来完成对器官的修复与保健功能。临床上也经常用足疗作为治疗疾病的重要辅助手段。从中我们可以看出，人体的健康是与足密不可分的。

🌿 足疗的起源 *

足对人体的养生保健作用，很早就已经引起了古人的重视和研究。其中“足疗”更以其操作简便、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战国时代成书的中医经典著作《黄帝内经》中就已明确记载了经络和穴位，其中包括有足部的20多个穴位，且在十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”中就包含有足部导引术的内容。隋代高僧智凯在修持治病中也倡导“意守足”与“观趾法”等，观趾法就是透过足底的形态变化，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“俞跗用足治病”，讲述了一位叫俞跗的医生通过对人体足部变化的观察来实现为人治病的故事。由此可见，中医历来就非常重视足部的保健与治疗。

足疗的原理和功效*

时至今日，足疗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工种——足疗师。那么足疗到底是通过什么原理来使人达到健康的呢？它究竟有什么样的吸引人的特点呢？又会对人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，而足疗就是通过对这些穴位的按摩，以及对足部反射区的刺激，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，足疗的最大好处就是安全有效，所谓的安全是指足疗不会对身体产生一些不良作用，当然这是一个相对的概念。再加上足疗本身并不需要很高的花费，且简单易学，只要双手一按，就可将很多疾病“消灭”掉，所以受到了很多人的青睐。

最后，我们将解开第三个问题的谜底，针对足疗作用于人体后所能产生的功效来说，主要是通过足部按摩来让血液循环，达到器官修复的目的。人体构造的特殊性决定了人身上的器官不仅仅只处于被耗损的状态，在器官受到伤害之后，是可以通过按摩的途径来对自身的各个器官进行修复的。

人体的器官之所以会出现异常，发生病变，归根结底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循环，让血液带动人体的一些排泄器官，将沉积在体内的毒素排除。虽然加速血液循环的方式很多，但不是每种方式都有好效果，基于这个原因，经过千百年劳动者的努力，我们找到一种能够更好地自行“排毒”的方法——这就是足疗。

在这部分内容里，我们运用了大量的史实性材料来为您介绍足疗的历史以及发展，通过在医学项目中对足疗的研究，把足疗的特点以及所能发挥的功效系统地展现出来。您还会了解到人体经络与足部的联系，为进一步了解足疗起到了铺垫作用。

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，足疗技术的普及与传播就显得尤其适时与重要。健康就是财富，让足疗帮您把健康一点一滴的积累起来吧！



足疗的发展历史

足疗是一种传统的中医疗法，是通过足部的药浴加按摩而达到治疗局部及全身疾病的一种治疗方法。足疗可以全面疏通经络气血，充分调整人体各脏腑器官的功能，达到防病、诊断、治疗和保健的效果。

足疗是中国民间的通称谓，当今规范的说法为“足部反射区健康法”。人体的双足合起来就像人体的整体缩影，人体各脏腑器官在足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。

足疗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，发现足部有痛觉敏感区，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足部治病的方法。

古代中医经典著作《黄帝内经》中就有很多有关足与全身联系的概述；《素问·太阴阳明论》中记载：“阴气从足上行至头，而下行循臂至指端；阳气从手上行至头，而下行至足。”指出足部和手是经气汇聚之

处。《黄帝内经》中还详尽介绍了经络和腧穴，其中包括许多足部的穴位。这说明当时的医界人士已经认识到足部的许多敏感反应点与人体内脏器官存在着密切的联系，并指出刺激

