

图说生活

畅销升级版

每天10分钟

足底保健按摩

孙呈祥 主编

北京中医药大学东直门医院教授
主任医师

上海科学普及出版社

图说生活
畅销升级版

每天10分钟

足底保健按摩

孙呈祥 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天10分钟足底保健按摩 / 孙呈祥主编. — 上海:
上海科学普及出版社, 2011.5

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4913-0

I. ①每… 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(2011)第056644号



每天10分钟 足底保健按摩

孙呈祥 主编

责任编辑: 徐丽萍 刘湘雯 张怡纳

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 12

字 数: 180千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4913-0

版 次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定 价: 19.90元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



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。足部是人体的“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，让健康时刻伴随你身边。



神奇的足全息，探病、诊病大作用

全身的各个器官都能在足部找到相应的反射区。因此刺激足部相应的反射区，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、有效，更高效

足疗的最大好处就是安全有效，不会对身体产生副作用。只要双手一按，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的循环，让血液带动毒素从人体的排泄器官排除出去。而加速血液循环最好的方法就是足疗。



足疗本身也许并不重要，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10分钟，也许会成就你一生的幸福。

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to the author, Professor Zhang Yanyan.

Contents

目录

Part 01

揉一揉、按一按， 足疗很简单 / 7

- 01 神奇的足底养生功效 / 8
- 02 轻松了解足底按摩常识 / 16
- 03 以足诊病，探出你身体的秘密 / 22

Part 02

足底养生神奇揭秘： 特效反射区 / 27

- 01 足底反射区 / 28
- 02 足内侧反射区 / 46
- 03 足外侧反射区 / 52
- 04 足背反射区 / 55



Part 03

从头到脚日常保健 足底按摩 / 61

- 01 醒脑提神，提升精力按摩 / 62
- 02 护眼明目，防治近视按摩 / 63
- 03 提高听力，刺激听神经按摩 / 64
- 04 畅通鼻道，预防鼻炎按摩 / 65
- 05 补益肺气，增强免疫力按摩 / 66
- 06 补心安神，益智健脑按摩 / 67
- 07 补足血气，调理脾胃按摩 / 68
- 08 养肾延年，充盛精气按摩 / 69
- 09 瘦身塑形，健康减脂按摩 / 70



Part 04

五脏六腑养生祛病 足底按摩 / 71

- | | |
|------------------|--------------|
| 01 慢性胃病 / 72 | 05 慢性肾炎 / 82 |
| 02 胃下垂 / 75 | 06 心脏病 / 84 |
| 03 胆囊炎和胆石症 / 78 | 07 哮喘 / 86 |
| 04 慢性肝炎和肝硬化 / 80 | 08 尿石症 / 89 |

Part 05

调理内分泌疾病 足底按摩 / 91

- | | |
|--------------|-------------------|
| 01 高血压 / 92 | 05 甲状腺功能亢进症 / 100 |
| 02 低血压 / 94 | 06 肥胖症 / 102 |
| 03 糖尿病 / 96 | 07 盗汗 / 104 |
| 04 动脉硬化 / 98 | 08 中风后遗症 / 106 |

Part 06

肩颈腰腿痛 足底按摩 / 109

- | |
|-------------------|
| 01 颈椎病 / 110 |
| 02 肩周炎 / 113 |
| 03 急性腰扭伤 / 115 |
| 04 慢性腰肌劳损 / 117 |
| 05 腰椎间盘突出症 / 119 |
| 06 坐骨神经痛 / 121 |
| 07 膝关节骨性关节炎 / 123 |
| 08 类风湿性关节炎 / 125 |
| 09 骨质疏松症 / 128 |
| 10 踝关节扭伤 / 131 |



全家适用保健祛病 足底按摩 / 133

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 01 感冒 / 134 | 05 牙痛 / 142 | 09 便秘 / 152 |
| 02 呃逆 / 136 | 06 眩晕 / 144 | 10 痔疮 / 154 |
| 03 头痛 / 138 | 07 贫血 / 146 | |
| 04 耳鸣 / 140 | 08 腹泻 / 149 | |

夫妻特效 足底按摩 / 157

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 01 乳腺增生 / 158 | 08 不育 / 175 |
| 02 月经不调 / 160 | 09 阳痿 / 178 |
| 03 白带增多 / 163 | 10 遗精 / 181 |
| 04 子宫脱垂 / 165 | 11 性冷淡 / 183 |
| 05 盆腔炎 / 167 | 12 前列腺增生和前列腺炎 / 186 |
| 06 更年期综合征 / 169 | |
| 07 不孕 / 172 | ●附录 常见病足浴疗法 / 188 |





Part 01

揉一揉、按一按， 足疗很简单

足部按摩简单实用、方便易学。

无论你是否了解中医，是否有医学基础，
只要按照穴位和反射区的正确位置进行按摩，
每天抽出10分钟来按摩你的双脚，
一定可以远离疾病，拥有健康！



01

神奇的**
足底养生功效

Massage ●●●

01

足疗与我们的生
活息息相关

足疗是一种传统的中医疗法，是通过对足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。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，达到预防、诊断、治疗疾病和保健的效果。

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。”即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，其中包括许多脚上的穴位。这说明当时的医界人士已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联系，并指出刺激这些反应点可以起到治疗疾病的作用。



Part 01

揉一揉、按一按，足疗很简单

东汉名医华佗十分重视足部并专研足诊疗法，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”。

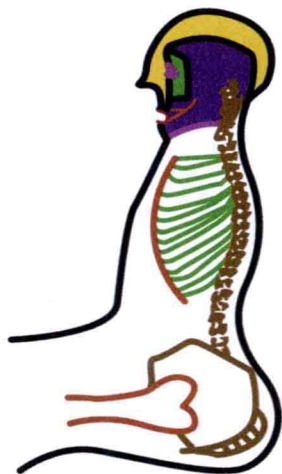
近年来，中国也开始重视传统的足部保健疗法。足部反射区疗法通过各种渠道传到全国各地。1990年4月，在北京举行了首次全国足部反射区健康法研讨大会。1990年12月24日，中国卫生部批复同意成立“中国足部反射区健康法研究会”。1993年6月，由中华预防医学会主办了“中国足部健康法学术交流推广会”，并成立了中华预防医学会足部健康法专业委员会。1993年7月，在北京召开了“93足部反射区健康法全国研讨会”。近几年来，这种疗法已在全国范围内得到推广。

Massage ●●●

02

神奇的足全息

足是一个全息胚，它包含的反射区对应于全身各个器官，因此刺激足部相应的反射区，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；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。



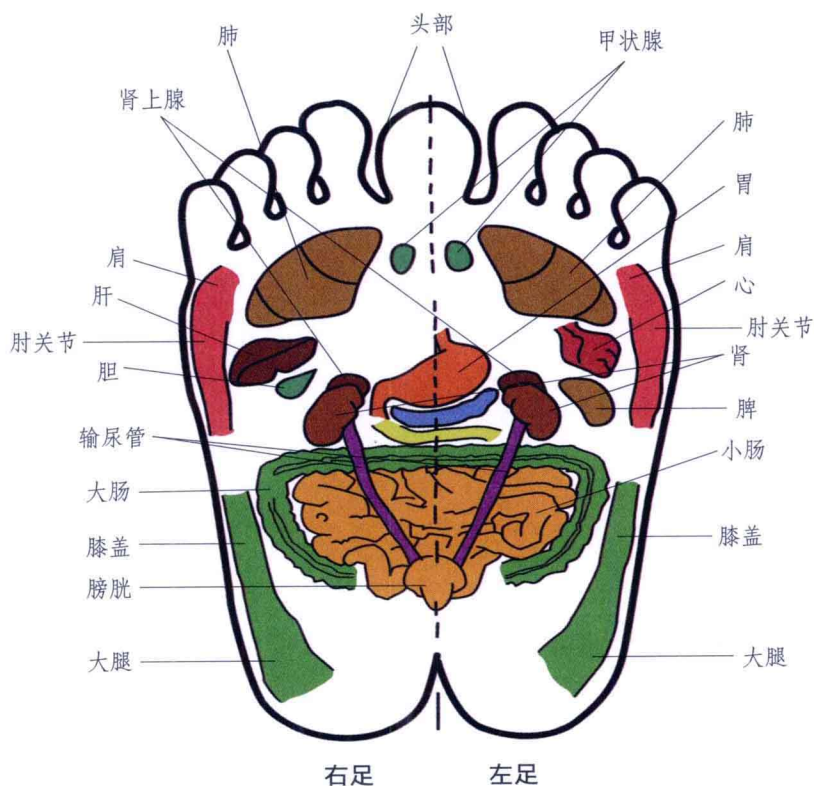
双足的侧面与人体侧面出奇地一致

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，如足、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。足部反射区分为四大部分，即足底反射区至人体脏腑器官的解剖投影区域；足内侧反射区至人体脊椎及盆腔脏器的解剖投影区域；足外侧反射区至人体肢体部分及盆腔脏器的解剖投影区域；足背反射区至人体颜面部、躯体组织器官的解剖投影区域。

全息生物学说认为，在耳、手、脚等几个部位中，尤以脚的反应最为敏感和明显，因而双脚被视为人体的一个重要“全息元”。由于双脚反应特别灵敏，效应最为迅速，施术也比较方便，故足部按摩疗法在国内外发展特别迅速，传播十分广泛。

人体各组织器官在其双足部都有对应的反射区，各组织器官在双足反射区的位置是按照人体各组织器官的实际位置上下、左右、前后非常精确地排列着。足底的反射区排列，呈现出人体的全息示意图，双足逐渐并拢，足如同一个屈腿盘坐的人体，从而反映出人体各部的全息图。



足疗保健治病的特点

足部疗法经过几千年的发展与完善，显示了其强大的生命力，成为独具特色、卓有成效的纯物理治疗手段。足疗具有安全有效、无毒副作用、疗效迅速、治疗范围广、经济实惠、简便易学等特点。该疗法从中医学整体观念出发，结合现代医学研究成果，成为中医学中的精华，具有其独特的优势。

〔安全有效〕

足疗不打针、不吃药、不开刀，无毒副作用，有病治病、无病强身，完全符合人们所追求的健康疗法，十分安全。长期的临床实践证明，安全有效是足部按摩疗法的最大优点。由于没有任何毒副作用，所以足部疗法与其他疗法没有根本上的矛盾冲突，可以配合其他疗法综合使用。

〔疗效迅速〕

足部按摩疗法建立在中医经络理论和生物全息学说的理论基础之上，它的显著疗效已经被中外医疗界普遍公认。研究表明，由于人的双足所处的特殊生理位置，人体未被代谢掉的尿酸晶体和其他毒素长期沉积在足底，严重地影响着人体的血液循环，从而损伤相对应部位的脏腑功能和人体健康。足部按摩

可将这些“垃圾”沉积物通过泌尿系统、消化系统及皮肤汗腺排出体外，使体内的血液循环迅速恢复正常，病变器官可得到充分的营养而迅速恢复功能，从而迅速恢复身体健康。



〔治疗广泛〕

足部按摩疗法立足于局部，调整整体，采用按摩刺激相关反射区，具有疏通经络、调整脏腑功能和运行气血的作用，治疗的适应病症十分广泛，几乎涵盖了人体所有生理系统的各个脏腑器官，因而具有广阔的临床应用前景。足部按摩疗法可以预防和治疗上百种疾病，如急性腰扭伤、腹泻等，往往只需按摩一次，就可手到病除。对于许多慢性疑难杂症，如高血压、糖尿病等，只要坚持按摩，也多有奇效。临床实践证明，足部按摩疗法擅长治疗各类功能性、慢性病症，尤其是对神经系统引起的各种疾病，具有较好的临床疗效。

〔经济实惠〕

随着人们生活水平的提高及生命价值观念的增强，对医疗保健的经济实用性有了更高的要求。卫生资源的有限性和医疗保障制度的改革及医学的进步，要求医疗方法经济实惠、效果显著，能预防疾病，无病时强身健体。足部按摩疗法完全符合这些要求。

足疗不用打针吃药，不需复杂的医疗器械，也不受经济条件的限制，在许多缺医少药、医疗条件尚不完善的地方，人们可用双手、一些简单的日常生活用具或草药等就可以施术治病，十分方便、实用，无经济负担。在家庭内运用足部按摩疗法，不需任何设备，不用任何药物，只需自己的一双手，就可以防病治病了。

〔简便易学〕

足部按摩疗法不受时间、地点、环境、条件的影响，也不需器械和药物，身体部位出现不适后，随时进行按摩，甚至看书、看电视时脚踩鹅卵石就可以进行按摩，十分简便，大众易于接受。

足疗简便易学、操作方便、容易掌握，适合社会各阶层人群学习和应用，非常容易普及和推广。足部按摩疗法容易掌握，可谓“看得见，摸得着，用得上”。它的操作方法并不复杂，只需稍加指点，患者及其家属就不难学会并顺利实

施。其技术关键，在于准确找到足部的病理反射区。而人体各脏腑器官在足部几乎都有其固定的反射区，它们极有规律地分布于足底、足两侧、足背和小腿，稍加领会便可全部掌握，运用自如。既可请按摩医师实施，也能开展家庭自疗或自我保健，不失为一项适合全民普及推广、经济实惠的健康疗法。

Message ●●●

04

神奇的足疗功效

足疗可以改善血液循环、调节机体各脏腑组织器官的功能、增强人体的免疫力，同时还有消除疲劳，改善亚健康状态的功效。

〔改善血液循环〕

双足处于人体最低的部位，离心脏最远，很容易出现末梢循环障碍，供血不足，静脉回流不畅，一些新陈代谢的废物可能在足部沉积下来，产生一些毒素，侵犯各个关节和器官，引起关节炎和一些器官的病变。通过对足部按摩刺激，使足部的血液循环通畅，可将积存在足部的代谢产物运到肾脏处理后排出体外。

〔调节脏腑功能〕

对足部反射区施加的刺激，通过神经反射作用，能调整其所对应的脏腑器官的功能，使功能紊乱的脏器转为正常。对足部各腺体反射

区施加的刺激，能有效地调节各内分泌腺的功能。由于内分泌腺所分泌的激素，通过血液循环能到达人体各个部位，因此可对全身产生广泛而持久的影响。

〔增强机体免疫力〕

研究证实，中枢神经系统对免疫具有调节作用。足部按摩可以引起一系列的神经生理反应，活跃网状内皮细胞，提高细胞免疫和体液免疫功能，同时还可调节内分泌腺的激素分泌。尤其是对脾和各淋巴结等反射区的按摩，可增加血液中白细胞总数并提高吞噬细胞的活性，激活T淋巴细胞及B淋巴细胞的免疫功能。对足部的脾脏反射区及淋巴系统反射区施加按摩刺激，可增强人体的免疫功能，对免疫功能低下或变态反应性疾病均有较好的疗效。

〔消除疲劳病痛〕

足疗可以缓解疲劳及消除病痛，改善睡眠和食欲，保持大小便通畅，改善各种亚健康状态，使人精神焕发。在人体内存在多种能够攻击、氧化细胞膜，从而造成细胞功能损害的物质，其中最主要的叫做氧自由基，它与人体疾病、衰老和死亡均有直接参与的关系。人体中的氧自由基和羟自由基极不稳定，活性极高，对组织

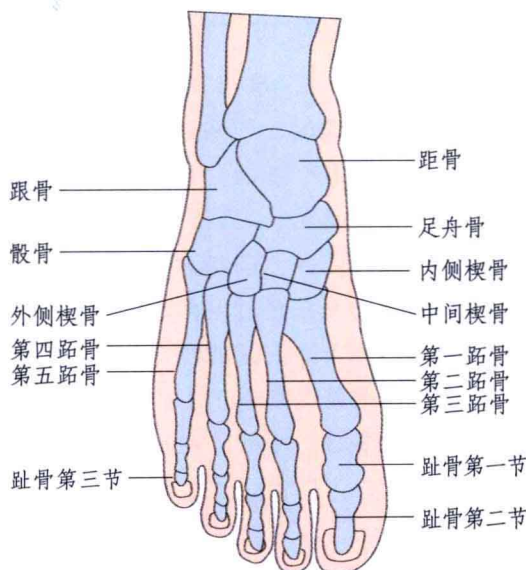
细胞具有很强的损害作用。它们的代谢产物会引起人体主要血管活性物质的比例失调，从而使细胞供氧不足、新陈代谢减慢、组织器官受损等。足部按摩可以激活人体红细胞膜超氧化物歧化酶——SOD，从而清除血液中的氧自由基，以减少血浆过氧化脂质的形成，减少对细胞的损害，同时具有保健和抗衰老的作用。

Massage ●●●

05 足部的解剖

了解足部的结构，是找准足部反射区的前提。

正常人体的足部是由26块骨头组成，可以分为跗骨、跖骨、趾骨。



① 跗骨：共7块，即距骨、跟骨、骰骨、足舟骨及3块楔骨（内侧楔骨、中间楔骨和外侧楔骨），主要构成足跟和足背的一部分。跗骨分为近侧、中间、远侧三部分。跟骨在后下方，其后端隆突为跟骨结节。距骨在跟骨的上方，跟骨的前方接骰骨，距骨前方接足舟骨，足舟骨的前方为3块楔骨。

② 跖骨为5块，从内侧向外侧依次称为第一~五跖骨。每块跖骨也可分为底、体和头三部分。第一~三跖骨底与楔骨相关联，第四、五跖骨底与骰骨相关联。跖骨头与趾骨相关联。

③ 趾骨共有14块，比指骨短小，拇趾为二节，其余各趾均为三节。

Massage ●●●

06

经络系统与足部的联系

中医学认为，足与内脏之间是靠经络沟通的，经络是运行气血的通道。若经络不通，气血循环受阻，则百病丛生。足三阴经和足三阳经脉，阴跷脉、阳跷脉和阴维脉、阳维脉均循行经过足部。因此每只脚上都分布着大量的经穴与奇穴。由于这些经络联系了脏腑及全身重要组织器官，因此，在足疗时按摩这些穴位可以治疗许多脏腑器官的疾病。

在人体的12条经脉中，有6条

到达足部，足部76个穴位的功效大多与足部反射区的位置相一致。中医学认为，五脏六腑的病变，可以通过经络将病气反映到人体体表穴位或足部反射区上；采用足部按摩，可以疏通经气，消除病灶，恢复和调节患者脏腑经络气血的正常功能，从而达到祛病健身的效果。

〔什么是经络〕

经络学说是研究人体经络的生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的学说。经络是经脉与络脉的总称。经脉是主干，大多循环于深部，有一定的循环路径；络脉是分支，循行于较浅的部位，纵横交错，网络全身，把人体所有的脏腑、器官、孔窍及皮肤、筋肉等组织连成一个统一的整体。经络的主要生理功能是沟通上下表里，联系脏腑肢节；通行气血，濡养脏腑组织；感应传导及调节人体各部分功能。

〔经络的组成〕

经络系统由经脉与络脉相互联系，彼此衔接而构成的体系。

经脉可分为正经和奇经两类。正经有12条，即手三阴经和手三阳经、足三阴经和足三阳经，合称手足十二经，是气血运行的主要通道。奇经有8条，即任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉，合称奇经八脉，有

统率、联络和调节手足十二经的作用。此外还有十二经别，它是从十二经脉别生的经脉，能沟通脏腑，加强表里经的联系。

络脉是经脉的分支，有别络、浮络、孙络之分。别络是较大的和主要的分支。手足十二经和任脉、督脉各有一支别络，再加上脾之大络，合称为十五别络，起到沟通表里和渗灌气血的作用。浮络是循行于人体浅表部位而常浮现的络脉；孙络是最细小的分支。

〔十四经脉〕

十四经脉为十二经脉与任脉、

督脉的总称。十二经脉是经络系统中的主要组成部分，它们的特点是：各条经脉的分布部位都有一定的规律，每条经脉都有内联脏腑与外络肢节两部分，每条经脉属于一个内脏，在脏与腑之间有表（腑）里（脏）相互属、络关系；每条经脉在经气发生病理变化时都有其特殊的症候群表现；各条经脉在体表相应处都有腧穴的分布等。各经脉对于维持人体生命活动、调整机体虚实、治疗疾病等方面都有重要的意义。

十四经脉循行表

手三阴经	从胸走向手	手太阴肺经	循行于上肢内侧前缘
		手厥阴心包经	循行于上肢内侧中间
		手少阴心经	循行于上肢内侧后缘
手三阳经	从手走向头	手阳明大肠经	循行于上肢外侧前缘
		手少阳三焦经	循行于上肢外侧中间
		手太阳小肠经	循行于上肢外侧后缘
足三阳经	从头走向足	足阳明胃经	循行于下肢外侧前缘
		足少阳胆经	循行于下肢外侧中间
		足太阳膀胱经	循行于下肢外侧后缘
足三阴经	从足走向腹	足太阴脾经	循行于下肢内侧前缘
		足厥阴肝经	循行于下肢内侧中间
		足少阴肾经	循行于下肢内侧后缘
任脉	从会阴穴到承浆穴止		循行于人体前正中腹胸
督脉	从长强穴到龈交穴止		循行于人体后正中腰背

Massage ●●●

01

适应证

足疗适应证非常广泛，无论急慢性疾病，应用足部按摩或足部药浴都能收到良好的治疗效果。

足疗广泛适用于内科、儿科、妇科、伤外科、皮肤科、眼科与耳鼻喉科等各科诸多疾病，而且见效快、疗效好。足部按摩在临床上既可以治疗一些急性疾病，有些是一次治愈，有些疾病则几次即可痊愈，如胃肠道痉挛、心绞痛、咽喉痛、上呼吸道感染、痛经等疾病；也可以治疗一些慢性疾病，如慢性胃炎、消化不良、高血压、眩晕、失眠、腰腿痛等病。这些疾病，只要坚持治疗，就会收到良好的治疗效果。

Massage ●●●

02

禁忌人群

足疗的好处固然很多，但有些人群不适合做足部按摩。

① 吐血、呕血、便血、脑出血、胃出血、子宫出血、内脏出血

等患者，如进行足部按摩，会因血液循环加快而可能引起更大的出血。

② 妇女妊娠期间，进行足部按摩会引起子宫出血过多，也可能会影响胎儿的健康，因此妊娠期应禁用。妇女月经过多者应慎用，以免出血过多。

③ 严重的心、肝、肺系疾病，急性心肌梗死病情不稳定者和严重肾衰竭、心力衰竭以及肝坏死等严重疾病患者。

④ 一切危急重疾病如急性腹膜炎、宫外孕等；某些传染性疾病，如流脑、乙脑急性期等。

⑤ 对患有活动性结核性疾病，如肺结核活动期及梅毒、脑血管病的昏迷期，以及长时间服用激素和极度疲劳者。

