

中国妇女读物研究会
隆重推出

陶 涛◎ 编著



泡脚按摩

自我疗法
大全



泡脚按摩，最简单最实用的保健疗法

广泛收集75种常见病的泡脚按摩方法
涉足内科、神经、呼吸、消化、男科、妇科、儿科、
五官科、骨科、外科及皮肤科十大系统，内容详实，一学就会
泡脚按摩，颐养天年

中国妇女出版社

中国妇女读物研究会
隆重推出

陶 涛◎ 编著



自我疗法大全



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

泡脚按摩自我疗法大全/陶涛编著. —北京: 中国妇女出版社, 2010.1

ISBN 978-7-80203-866-0

I. ①泡… II. ①陶… III. ①足—按摩疗法 (中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第217175号

泡脚按摩自我疗法大全

- 编 著: 陶 涛
责任编辑: 李白沙
责任印制: 王卫东
封 面: 尚书坊
出 版: 中国妇女出版社出版发行
地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010
电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)
网 址: www.womenbooks.com.cn
经 销: 各地新华书店
印 刷: 三河市宏凯彩印包装有限公司
开 本: 170×240 1/16
印 张: 20
字 数: 280千字
版 次: 2010年2月第1版
印 次: 2010年2月第1次
书 号: ISBN 978-7-80203-866-0
定 价: 39.80元



现代社会，人们的节奏快、压力大，加上又缺乏锻炼，所以，一不小心各种疾病就会“悄悄地”找上门来。面对这种情况，难道我们就没有一种自查自疗的简单方法吗？答案是肯定的：

“有！”《泡脚按摩自我疗法大全》的面世，可以帮你解忧！

泡脚按摩疗法，是中国传统医学的宝贵财富，经过数千年历代人的实践探索，不但可以治病，而且在保健、预防上也具有重要的意义。它以其独特的疗



前言

PREFACE



法、准确、快捷、方便的诊断效果，赢得了社会的普遍认可。在“看医难，治病贵”的今天，泡脚与按摩越来越受到人们的青睐。

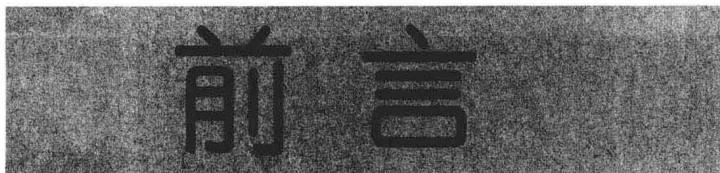
泡脚与按摩是中华医学古老而又有效的外治疗法，是中华传统医学殿堂中的一颗璀璨的明珠。中医学认为：“足乃六经之根”，是人的“第二心脏”，通过对人体足部反射区的按摩，可改善脏腑功能，调节人体阴阳平衡，从而起到养生保健、防治疾病的神奇功效；而选择适当的药物，用水煎取汁液后浸泡双脚，再施以按摩疗法，继而通过药物的渗透作用和对经络的刺激作用，达到



治疗疾病、强身健体的目的。

随着人们自我保健意识的提高，加上病源性疾病的增多及药物毒副作用的不断出现，这使得人们越来越喜欢泡脚与按摩。其原因有四：一是方法简单，适合任何人，家庭容易操作；二是泡脚与按摩属于自然疗法，无毒副作用，安全可靠；三是没有痛苦，在泡脚与按摩的过程中还可以得到舒适、愉悦、轻松享受；四是经济实惠，它不仅可以防治疾病，强身健体，而且费用低廉，甚至有时不需要花什么钱，就可以治好疾病。

这本书共分五个部分：泡脚按摩基础知识入门、足部诊病、足部穴位定位与保健、足部反射区定位与保健及常见病速效足疗保健。内容通俗易懂，图文并茂，操作方法一目了然。本书针对各种常见病的预防与治疗，根据人体各大系统主要器官在足部的反射区，为您传授各种常见疾病足部的诊断方法与治疗按摩技法，医学原理讲解尽量浅显透彻，按摩技术要点易于掌握。只要按照书本和图



中的示范去做，即刻就会受益。

一部自身健康自查自疗的医书，一位为您无痛苦、无伤痕、无副作用医病的良师！祝您一书在手，百病全消，永葆安康！

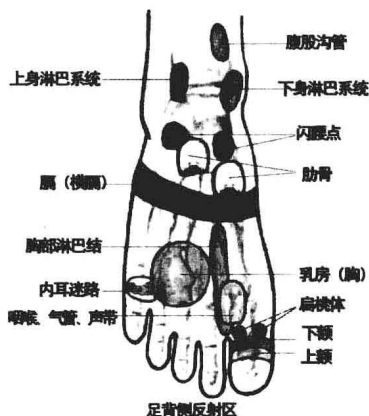


开篇 不可不知的足部生理知识..... 1

中医学认为：“足乃六经之根”，是人的“第二心脏”，通过对人体足部反射区的按摩，可改善脏腑功能，调节人体阴阳平衡，从而起到养生保健、防治疾病的奇特功效。而这一切都必须从认识足部的生理开始。

一、足部的各部分名称.....	1
二、足部的骨.....	1
(一) 跗骨.....	1
(二) 跖骨.....	2
(三) 趾骨.....	2
三、足部的关节.....	2
(一) 踝关节.....	2
(二) 跗骨间关节.....	3
(三) 跗跖关节.....	3
(四) 跖趾关节.....	3
四、足部的肌肉.....	3
(一) 足背肌.....	4
(二) 足底肌.....	4

五、足部的神经.....	4
(一) 胫神经.....	4
(二) 腓总神经.....	5



第一章 泡脚按摩基础知识入门..... 6

泡脚与按摩是古已有之的医病保健的养生之道，这已经是不争的事实。可是如何泡脚与按摩、怎样更行之有效、依何原理、需要哪些常识、泡脚的温度如何掌握、哪些时间最适宜、按摩有何手法、需要哪些工具、按摩的时间及顺序又是什么呢？这些问题都将在本章一一解答。

一、泡脚常识.....	6
(一) 脚底能反映全身健康状况.....	6

(二) 泡脚可以疏通经络，消除疲劳.....	7
(三) 搓脚有学问.....	8



(四) 搓脚勿滥做·····	10	(二) 拇指尖施压法(按法)·····	30
二、泡脚方法·····	11	(三) 揉法·····	31
(一) 泡脚的溫度·····	11	(四) 推法·····	31
(二) 泡脚的方法及注意事项·····	12	(五) 擦法·····	31
(三) 保健泡脚秘方·····	14	(六) 叩法·····	32
三、足部按摩养生·····	18	(七) 掐法·····	32
(一) 阴阳平衡学说原理·····	18	(八) 捏法·····	32
(二) 脏腑学说原理·····	19	(九) 摇法·····	32
(三) 中医经络学说原理·····	19	(十) 踩法·····	33
(四) 血液循环学说原理·····	20	六、辅助工具·····	33
(五) 神经反射学说原理·····	20	(一) 按摩锤·····	33
(六) 应激学说原理·····	21	(二) 按摩板·····	33
(七) 生物全息学说原理·····	22	(三) 牙签或发夹·····	33
(八) 心理治疗学说原理·····	23	(四) 烟或艾条·····	34
(九) 内源性药物因子学说原理·····	23	(五) 电吹风·····	34
(十) 消除血液中的超氧自由基 学说原理·····	24	(六) 吸尘器·····	34
四、足部按摩常识·····	24	七、按摩顺序与时间·····	34
(一) 足部保健按摩的形成和 发展·····	24	(一) 按摩顺序·····	34
(二) 足部保健按摩的十大功能·····	26	(二) 按摩时间·····	35
五、足部按摩基本手法·····	30	八、按摩强度与反应·····	35
(一) 食指单勾法(点法)·····	30	(一) 按摩的强度·····	35
		(二) 按摩后的反应·····	36
		九、注意事项·····	37

第二章 足部诊病····· 38

足部诊病，顾名思义就是观其色，摸其形，进而治其病。这早在汉代司马迁的《史记》中就有记载。2000年前，有位医术高明的医家叫俞跗。俞与“愈”通用，跗即指足背，意思就是摸脚治病的医生……看看，是不是来了兴趣？那么本章将向您讲述望足诊病的方法及注意事项。

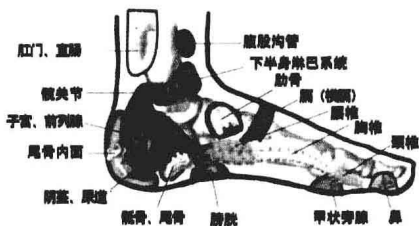
一、望足可判断疾病的程度·····	38	(二) 望色·····	39
(一) 望足形·····	38		

二、足部触诊..... 43	(二) 无痛诊断..... 44
(一) 有痛诊断..... 43	三、影响诊断的因素..... 45

第三章 足部穴位定位与保健..... 46

小小一双脚，却浓缩着人体生命的大世界，在它上面经络纵横，奇穴广罗。走进它们，你就走进了健康；掌握了它们，你也就掌握了自己的生命。本章将详细介绍各经穴的位置、取穴方法、适应证及操作手法，简明实用，见效快，易操作。

一、足部经穴..... 46	(四) 足底部奇穴..... 60
(一) 三条阳经..... 46	(五) 足部腧穴..... 61
(二) 三条阴经..... 51	
二、足部奇穴..... 54	
(一) 足外侧奇穴..... 55	
(二) 足内侧奇穴..... 56	
(三) 足背侧奇穴..... 58	

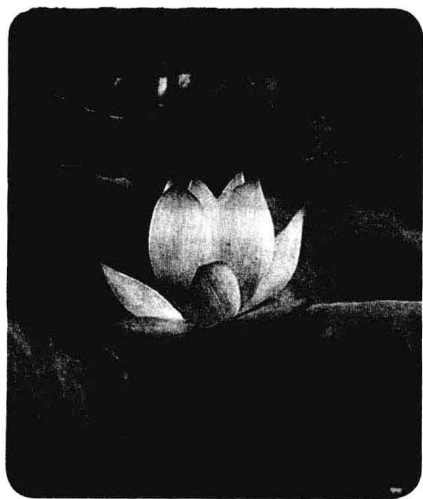


第四章 足部反射区定位与保健..... 66

人体的脏腑和各个器官，在足部都有各自对应的反射区，而且两者之间存在着一种神奇而又不可分割的内在联系。比如，人体的脑部对应应在足部的哪个位置？头痛了、失眠了，我们该去怎样按摩呢？诸如此类，举不胜举。朋友，请接着往下看吧。

一、头（大脑）反射区..... 67	九、耳部反射区..... 75
二、额窦反射区..... 68	十、肩部反射区..... 76
三、脑干、小脑反射区..... 69	十一、斜方肌反射区..... 77
四、脑垂体反射区..... 70	十二、甲状腺体反射区..... 78
五、三叉神经反射区..... 71	十三、甲状旁腺反射区..... 79
六、鼻反射区..... 72	十四、肺、支气管反射区..... 80
七、颈项反射区..... 73	十五、胃部反射区..... 81
八、眼部反射区..... 74	十六、十二指肠反射区..... 82

十七、胰腺反射区	83
十八、肝脏反射区	84
十九、胆囊反射区	85
二十、腹腔神经丛反射区	86
二十一、肾上腺反射区	87
二十二、肾脏反射区	88
二十三、输尿管反射区	89
二十四、膀胱反射区	90
二十五、小肠反射区	91
二十六、盲肠（阑尾） 反射区	92
二十七、回盲瓣反射区	93
二十八、升结肠反射区	94
二十九、横结肠反射区	95
三十、降结肠反射区	96
三十一、直肠反射区	97
三十二、肛门反射区	98
三十三、心脏反射区	99
三十四、脾脏反射区	100
三十五、膝关节反射区	101
三十六、生殖腺（男性睾丸、 女性卵巢）反射区	102
三十七、下腹部（月经不调） 反射区	103
三十八、髋关节（股关节） 反射区	104
三十九、上身淋巴反射区	105
四十、下身淋巴（腹部） 反射区	106
四十一、胸部淋巴反射区	107



四十二、平衡器官（内耳迷路） 反射区	108
四十三、胸部（乳房） 反射区	109
四十四、横膈反射区	110
四十五、扁桃体反射区	111
四十六、下腭反射区	112
四十七、上腭反射区	113
四十八、喉、气管、声带 反射区	114
四十九、腹股沟反射区	115
五十、子宫、前列腺反射区	116
五十一、阴茎、阴道、尿道 反射区	117
五十二、肛门、直肠反射区	118
五十三、颈椎反射区	119
五十四、胸椎反射区	120
五十五、腰椎反射区	121
五十六、骶椎、尾椎反射区	122

五十七、尾椎内侧反射区·····	123	六十三、坐骨神经反射区·····	129
五十八、尾椎外侧反射区·····	124	六十四、安眠点反射区·····	130
五十九、肩胛骨反射区·····	125	六十五、调压点反射区·····	131
六十、肘关节反射区·····	126	六十六、闪腰点反射区·····	132
六十一、肋骨反射区·····	127	六十七、食管反射区·····	133
六十二、手臂反射区·····	128	六十八、颈部淋巴结反射区··	134

第五章 常见病速效足疗保健····· 135

泡脚按摩方法，方便、易操作、经济实惠、见效快，所以非常受广大朋友的欢迎。本章分门别类，按照内科、神经、呼吸、消化、骨科、儿科、男科、妇科、五官科、外科及皮肤科十大系统详解75种常见病的泡脚与按摩方法，以解决广大朋友的病痛之苦。

一、内科疾病·····	135	(二) 支气管炎·····	176
(一) 感冒·····	135	四、消化系统·····	178
(二) 咳嗽·····	139	(一) 呃逆·····	178
(三) 高血压病·····	141	(二) 呕吐·····	179
(四) 低血压·····	145	(三) 慢性胃炎·····	181
(五) 冠心病·····	148	(四) 慢性肠炎·····	183
(六) 中风后遗症·····	149	(五) 胃、十二指肠溃疡·····	184
(七) 寒症·····	152	(六) 便秘·····	186
(八) 糖尿病·····	153	(七) 泄泻·····	189
(九) 急、慢性肝炎·····	155	(八) 痔疮·····	193
(十) 单纯性肥胖症·····	157	(九) 脱肛·····	195
二、神经系统疾病·····	159	五、骨科疾病·····	197
(一) 头痛·····	159	(一) 颈椎病·····	197
(二) 失眠·····	162	(二) 肩关节周围炎·····	198
(三) 眩晕·····	166	(三) 骨髓炎·····	201
(四) 神经衰弱·····	168	(四) 慢性腰痛·····	202
(五) 血栓闭塞性脉管炎·····	171	(五) 类风湿性关节炎·····	204
三、呼吸系统疾病·····	174	(六) 退行性膝关节炎·····	210
(一) 支气管哮喘·····	174	(七) 足跟痛·····	213

(八) 足骨折·····	220
(九) 跌打损伤·····	222
六、儿科疾病·····	226
(一) 小儿厌食症·····	226
(二) 婴幼儿腹泻·····	229
(三) 惊风·····	231
七、男科疾病·····	233
(一) 慢性肾炎·····	233
(二) 癃闭(小便困难)·····	235
(三) 淋证·····	237
(四) 阳痿·····	239
(五) 遗精·····	242
(六) 早泄·····	243
(七) 遗尿·····	245
(八) 阴囊湿疹·····	247
(九) 前列腺肥大·····	250
八、妇科疾病·····	253
(一) 痛经·····	253
(二) 月经不调·····	256
(三) 带下病·····	257
(四) 妊娠呕吐·····	260
(五) 急性乳腺炎·····	261
(六) 产后缺乳·····	262
(七) 不孕症·····	264
(八) 子宫脱垂·····	265
(九) 闭经·····	267
(十) 更年期综合征·····	268
九、五官科疾病·····	270
(一) 口疮·····	270
(二) 牙痛·····	272



(三) 急性扁桃体炎·····	274
(四) 咽炎·····	276
(五) 鼻窦炎·····	277
(六) 近视·····	279
(七) 老花眼·····	281
十、外科、皮肤科疾病·····	282
(一) 脱发·····	282
(二) 痤疮·····	284
(三) 冻疮·····	285
(四) 胼胝·····	288
(五) 湿疹·····	290
(六) 皮肤瘙痒·····	292
(七) 鸡眼·····	295
(八) 足癣·····	298
(九) 脚气病·····	303
(十) 足部皸裂·····	305
(十一) 红斑性肢痛症·····	309



开篇 不可不知的足部生理知识

中医学认为：“足乃六经之根”，是人的“第二心脏”，通过对人体足部反射区的按摩，可改善脏腑功能，调节人体阴阳平衡，从而起到养生保健、防治疾病的奇特功效。而这一切都必须从认识足部的生理开始。

一、足部的各部分名称

足部是人体最下部的运动器官。按照西医解剖学的说法：足趾在前，足跟在后；大拇指在内侧，小趾在外侧；足底在下，足背在上。足底又叫足的掌跖面，足背后面与小腿相连接，足和小腿之间构成踝关节。

足部大拇指和其他四趾都有内、外、背、趾四个面和趾端、趾根等。趾的背面有趾甲，其掌跖面又叫趾端掌跖面。脚底由前向后分为掌跖前部、足心和足跟等。

二、足部的骨

足部有26块骨，分为跗骨、跖骨和趾骨三组。

（一）跗骨

跗骨共7块，位于脚的后半部。

1. 跟骨

位于脚的后跟处，是足骨中最大的一块，后端向下突出称为“跟骨结节”。

2. 距骨

位于跟骨上方，高出于其他的跗骨。



3. 内侧楔骨

即第一楔骨。

4. 中间楔骨

即第二楔骨。

5. 外侧楔骨

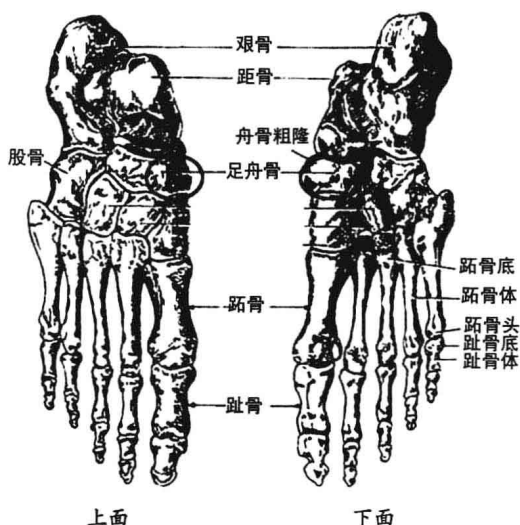
即第三楔骨。

6. 骰骨

位于跟骨之前，足外侧缘，其后方突起。

7. 舟骨

位于距骨与三块楔骨之间的一突起处，也称舟骨粗隆。



(二) 跖骨

跖骨共5块，在足的中部，自内向外依次为：第一跖骨（近脚跟一端下方为第一跖骨粗隆）、第二跖骨、第三跖骨、第四跖骨和第五跖骨（近脚跟一端外侧，居足外侧的中部）。每块跖骨又分为近端、远端、足背面和掌跖面。

(三) 趾骨

趾骨共14块，包括拇指近节和远节，第2~5趾的近节、中节和远节。每块趾骨又分近端和远端。

三、足部的关节

关节是两骨之间的一种连接，关节面多为一凹一凸。足部关节达33个之多。

(一) 踝关节

踝关节由胫骨的下端、踝关节面和腓骨的踝关节面、与距骨的上面和内外踝

关节面构成，又叫距骨小腿关节。关节面上均覆盖有一层透明软骨。踝关节可做轻度的旋转、内收、外展及侧方运动。

距骨体前宽后窄，于足背屈时，距骨体的前部进入踝穴，关节稳固，不能内收与外展；相反，当足跖屈时，距骨体后部进入踝穴，踝关节松动而出现向侧方运动，因此，踝关节容易发生损伤，其中以内翻损伤最多见。

（二）跗骨间关节

跗骨间关节可分为距跟关节、距跟舟关节、跟骰关节、跗横关节、楔舟关节、楔骨间关节、舟骰关节与楔骰关节。

1. 距骨间关节

由距骨的跟骨后关节面与跟骨的后关节面构成，关节囊薄而松弛，附着于关节面的周缘，纤维层内面覆盖一层滑膜，有独立的关节腔。距跟关节的运动与距跟舟关节有密切的关系。

2. 距跟舟关节

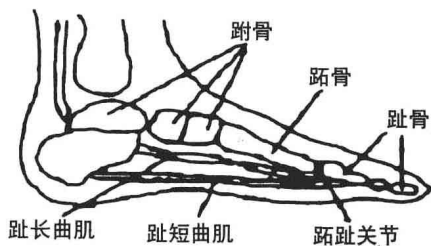
关节头为距骨头的舟骨关节面，关节窝由舟骨的后关节面、跟骨的前关节面和中关节面及跟舟跖侧韧带的上面构成。关节囊附着于关节软骨的周缘，后部较厚。

（三）跗跖关节

跗跖关节指的是跗骨与跖骨之间的连接形成的关节，为三块楔骨、一块骰骨与五块跖骨底相构成的关节。这一个关节活动很小。

（四）跖趾关节

跖趾关节指的是跖骨与相对应的近节趾骨构成的关节，可做屈伸、收展运动。



足部的关节——跖趾关节

四、足部的肌肉

足部的肌肉分为足背肌和足底肌两大部分。

(一) 足背肌。

足背肌主要有拇短伸肌和趾短伸肌，可使拇指与四趾伸展。

(二) 足底肌。

足底肌分内侧群、外侧群与中间群。

1. 内侧群

有三块肌肉，拇展肌、拇收肌和拇短展肌。

2. 外侧群

有两块肌肉，即小趾屈肌和小趾短屈肌。

3. 中间群

有蚓状肌和骨间肌，浅层有足底方肌和趾短屈肌方肌参与维持足弓，骨间肌使足趾相互收拢或分开。



足部肌肉——足背肌

五、足部的神经

足部的神经由坐骨神经分支胫神经和腓总神经分出。

(一) 胫神经。

胫神经沿腓窝中线向下，在小腿后面的浅、深层肌肉间伴胫后动脉下行，通过内踝后方至足底，分成足底内侧神经和足底外侧神经。胫神经分支分布于小腿后群肌、足底肌和小腿后面及足底的皮肤。

胫神经损伤时，足不能跖屈，走路时足跟不能抬起，足趾不能屈曲，不能内翻足底（小腿后群肌肉瘫痪）。由于拮抗肌作用占优势，主要表现为仰趾、足底外翻。感觉丧失区主要出现在足底面。

(二) 腓总神经

腓总神经沿窝上外侧缘下降，绕腓骨颈达小腿前面，分为腓浅神经及腓深神经。

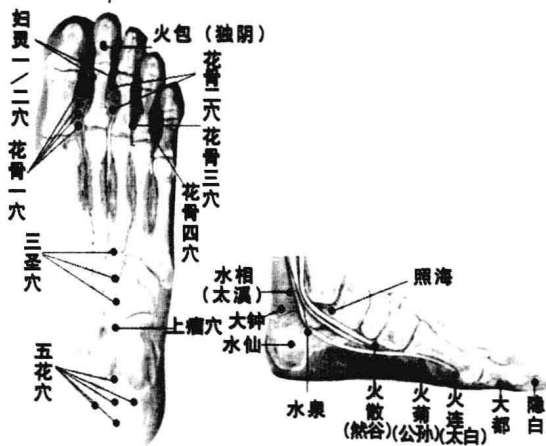
1. 腓浅神经

行于小腿外侧肌群内，支配腓骨长、短肌，并分布于小腿前外侧面下部及足背的皮肤。

2. 腓深神经

在小腿肌前群深面，伴胫前动脉下降，支配小腿前群肌及足背肌，其末支至第一、二趾毗邻侧背面的皮肤。

腓总神经绕腓骨颈处，位置最浅，最易损伤。损伤后，足和趾不能背屈，表现为足下垂（拇长伸肌、趾长伸肌和胫骨前肌瘫痪），不能外翻足底（腓骨长肌、腓骨短肌瘫痪）。感觉丧失区在小腿外侧面和足背部。



足部的神经



第一章

泡脚按摩 基础知识入门

泡脚与按摩是古已有之的医病保健的养生之道，这已经是不争的事实。可是如何泡脚与按摩，怎样更行之有效，依何原理，需要哪些常识，泡脚的温度如何掌握，哪些时间最适宜，按摩有何手法，需要哪些工具，按摩的时间及顺序又是什么呢？这些问题都将在本章一一解答。

一、泡脚常识

（一）脚底能反映全身健康状况。

中医学认为，手和脚的经络“内联脏腑，外络肢节”。人之有脚犹如树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰。所以在我国民间流传着许多观脚诊病和通过按摩足底来治疗疾病的民间疗法。

通过观察足的相应部位气、色、形态的变化，便可以了解整个人体气血、阴阳、表里、虚实的变化。从解剖学角度看，足骨由26块骨头构成，含有丰富的神经、血管、汗腺及坚韧的肌肉、韧带，承载着人体的重量。

从经络学的角度看，足部有65个反射区、60多个穴位，且与手的反射区互相联系，如，从足部引出的6条经脉与从手部引出的6条经脉之间互相沟通、传递信息、反馈信息，从而协调阴阳、气血，使脏腑器官达到平衡。古人早就认为，人皆有四根，即鼻为苗窍之根，乳为宗气之根，耳为神机之根，脚为精气之根。可见脚是四根的根本，也说明了足部保健的重要性。

足部某一点的形成或色泽的异常，以及触压痛觉的改变，往往揭示着与之相对应的脏腑组织的异常。当然，这并不能确切地告知是什么病，对病变程度也不能给出定量的分析结果，需进一步检查，但这时做足疗，在一定程度上可以缓解或治疗其病症。