


荣获2010年健康生活图书出版商大奖
汉竹编著·健康爱家系列

一泡气血通，一按百病除

泡脚+按摩

口袋书



足部反射区定位方法首创人
原北京市足部反射区健康法研究会副会长
范士生 主编

汉竹●健康爱家系列

泡脚+按摩

口袋书

范士生 主编 汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>

读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目(CIP)数据

泡脚+按摩口袋书/范士生主编.--南京:江苏科学技术出版社,
2014.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-2023-4

I. ①泡… II. ①范… III. ①足-按摩疗法(中医) IV. ①R224.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第213988号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011年度

中国民营书业实力品牌



2010年度

中国生活图书出版商

泡脚+按摩口袋书

主 编	范士生
编 著	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑	徐金凤 刘宏侠
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本	889mm×1194mm 1/64
印 张	5
字 数	150千字
版 次	2014年1月第1版
印 次	2014年1月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-2023-4
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

contents



看双脚,快速预测健康 / 4

看外形 / 4

看足弓 / 5

看皮肤 / 5

看脚趾 / 6

足部骨骼图 / 8

第一章

中药泡脚的好处多



1. 中药泡脚的好处 / 20

吸湿作用 / 20

杀菌作用 / 20

滋养作用 / 20

2. 水温不同,效果也不同 / 21

15~25℃的冷水浴可增强心血管功能 / 21

26~30℃的低温浴能提高肌肉张力,兴奋神经 / 22

31~36℃的不感温水浴可催眠镇静,止痒 / 22

37~39℃的温水浴能缓解肌肉痉挛,增强胃肠功能 / 23

40~43℃的热水浴可舒筋活血,镇痛解乏,振奋精神 / 23

3. 因时泡脚,适应自然界的变化 / 24

四季泡脚 / 24

一日泡脚 / 25

4. 辨病泡脚,病症不同中药选择也不同 / 26

皮肤炎性病变应选用清热解毒的中药,如黄连、金银花 / 26

内脏下垂的疾病应选用培补元气的中药,如柴胡、黄芪 / 26

脑血管病变的疾病应选用重镇安神的中药,如夏枯草、钩藤、泽泻 / 27

下肢无力或瘫痪应选用通经活络的中药，如五加皮、桑寄生 / 27

5. 最常用来泡脚的中药 / 28

解表药 / 28

清热药 / 34

泻下药 / 42

温里药 / 45

理气药 / 47

理血药 / 50

补益药 / 54

收涩药 / 58

祛风湿药 / 60

芳香化湿、利水渗湿药 / 63

杀虫止痒、化腐生肌药 / 68

收敛药 / 69

消食驱虫药 / 70

6. 中药泡脚的禁忌 / 71

饭前饭后 30 分钟不宜泡脚 / 71

泡脚的中药方属于外用方，不可口服 / 71

有些人是不适合用中药泡脚的 / 71

第二章

先泡脚后按摩，疗效倍增

1. 九大脚部按摩手法 / 74

单食指扣拳法 / 74

扣指法 / 74

拇指推掌法 / 75

双指上推法 / 75

扣单拇指法 / 76

捏指法 / 76

双指钳法 / 77

单食指钩掌法 / 77

拇食指扣拳法 / 78

2. 最实用又时尚的脚步按摩方法——棒式按摩法 / 79

棒式按摩的工具——按摩棒 / 79

棒式按摩持棒的握法和手法 / 79

3. 脚部按摩的顺序和时间 / 80

脚部按摩的顺序 / 80

每按完一只脚，重复按摩肾、输尿

管、膀胱等反射区四五次 / 80

最理想的按摩时间是 30~45 分钟 / 80

4. 脚部按摩的禁忌 / 81

饭后 1 小时之内不可进行脚部按摩 / 81

女性在妊娠期间不可进行脚部按摩 / 81

脚部有外伤或感染时不可进行按摩 / 81

5. 脚底反射区 / 82

(1) 腹腔神经丛 / 82

(2) 脾 / 83

(3) 肾上腺 / 84

(4) 肾 / 85

(5) 输尿管 / 86

(6) 膀胱 / 87

(7) 额窦 / 88

(8) 脑垂体 / 89

(9) 小脑、脑干 / 90

(10) 三叉神经 / 91

(11) 鼻 / 92

(12) 大脑 / 93

(13) 颈项 / 94

(14) 颈椎 / 95

(15) 降血压点 / 96

(16) 甲状旁腺 / 97

(17) 甲状腺 / 98

(18) 声带 / 99

(19) 眼 / 100

(20) 耳 / 101

(21) 颈耳肌 / 102

(22) 斜方肌 / 103

(23) 肺、支气管 / 104

(24) ①心脏 / 105

(24) ②肝脏 / 106

(24) ③胆囊 / 107

(25) 胃 / 108

(26) 胰 / 109

(27) 十二指肠 / 110

(28) 小肠 / 111

(29) 盲肠 / 112

(30) 回盲瓣 / 113

(31) 升结肠 / 114

- (32) 横结肠 / 115
 - (33) 降结肠 / 116
 - (34) 直肠 / 117
 - (35) 肛门 / 118
 - (36) 生殖腺 / 119
 - (37) 失眠点 / 120
 - (38) 手(上肢) / 121
 - (39) 脚(下肢) / 122
 - (40) 臀 / 123
 - (41) 坐骨神经 / 124
-

6. 脚内侧反射区 / 125

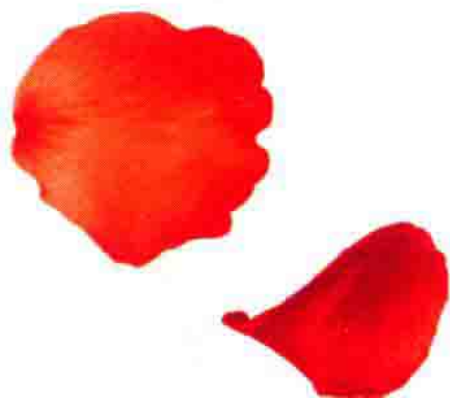
- (42) 胸椎 / 125
- (43) 腰椎 / 126
- (44) 骶椎 / 127
- (45) 内尾骨 / 128
- (46) 子宫、前列腺 / 129
- (47) 尿道、阴道 / 130
- (48) 髋关节 / 131
- (49) 直肠、肛门 / 132
- (50) 腹股沟 / 133
- (51) 内侧坐骨神经 / 134

7. 脚外侧反射区 / 135

- (52) 外尾骨 / 135
 - (53) 卵巢、睾丸 / 136
 - (54) 膝关节 / 137
 - (55) 肘关节 / 138
 - (56) 手臂 / 139
 - (57) 肩 / 140
 - (58) 肩胛骨 / 141
 - (59) 髋关节 / 142
 - (60) 放松腹部 / 143
 - (61) 外侧坐骨神经 / 144
-

8. 脚背反射区 / 145

- (62) 上颌、下颌 / 145
- (63) 扁桃腺 / 146
- (64) 躯体全身淋巴腺 / 147
- (65) ①喉头 / 148
- (65) ②气管 / 149



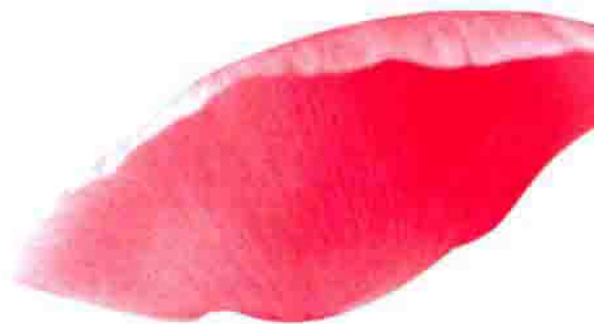
- (65) ③胸部淋巴腺 / 150
(66) 肝经腺 / 151
(67) 平衡气官(内耳迷路) / 152
(68) 胸部 / 153
(69) 横膈膜 / 154
(70) 肋骨 / 155
(71) 闪腰点 / 156
(72) 上身、下身淋巴腺 / 157
(73) 手腕 / 158

第三章

泡脚+按摩,治疗百种常见病

1. 按摩治病选反射区的三大选择 / 162
2. 六大基本反射区,每天每个人必须按摩 / 163
3. 内科疾病 / 164
- 高血压 / 164

- 糖尿病 / 166
冠心病 / 168
高脂血症 / 170
心悸 / 172
心绞痛 / 174
失眠 / 176
便秘 / 178
泄泻 / 180
慢性结肠炎 / 182
中风后遗症 / 184
感冒 / 186
感冒引起咳嗽 / 188
慢性支气管炎 / 190
发热 / 192
支气管哮喘 / 194
慢性胃炎 / 196
慢性肾炎 / 198
疲劳综合征 / 200
痛风 / 202



类风湿性关节炎 / 204

骨性关节炎 / 206

消化不良 / 208

呕吐 / 210

多汗症 / 212

眩晕 / 214

头痛 / 216

三叉神经痛 / 218

4. 外科疾病 / 220

髌骨软化症 / 220

扭挫伤 / 222

脚跟痛 / 224

软组织损伤 / 226

腰椎间盘突出症 / 228

手脚发凉 / 230

痔疮 / 232

脱肛 / 234

痔疮出血 / 236

痔漏 / 238

前列腺炎 / 240

早泄 / 242

阳痿 / 244

遗精 / 246

5. 皮肤科疾病 / 248

阴囊湿疹 / 248

黄褐斑 / 250

痤疮 / 252

斑秃 / 254

皮肤瘙痒症 / 256

荨麻疹 / 258

冻疮 / 260

脚部多汗 / 262

脚癣 / 264

脚跟骨刺 / 266

6. 妇科常见病 / 268

痛经 / 268

闭经 / 270

经期提前 / 272

经期延后 / 274

月经不调 / 276

白带增多 / 278

白带发黄 / 280

更年期综合征 / 282

子宫下垂 / 284

滴虫性阴道炎 / 286

7. 小儿科常见病 / 288

小儿遗尿 / 288

小儿流口水 / 290

小儿口疮 / 292

小儿厌食症 / 294

小儿肺炎 / 296

小儿反复呼吸道感染 / 298

8. 耳鼻喉科常见病 / 300

慢性咽炎 / 300

耳鸣 / 302

鼻出血 / 304

慢性鼻炎 / 306

红眼病 / 308

牙痛 / 310

附录 中药泡脚居家保健法

1. 补虚 / 312

2. 调和脾胃 / 313

3. 除湿健骨 / 314

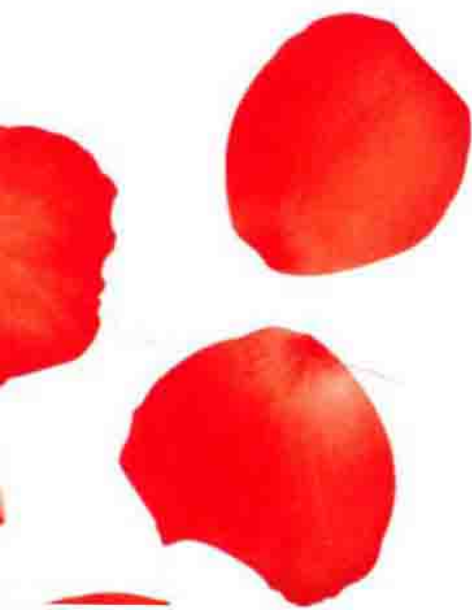
4. 清热燥湿 / 315

5. 益肾固本 / 316

6. 养肤祛斑 / 317

7. 缓解疲劳 / 318

8. 养心安神 / 319



汉竹●健康爱家系列

泡脚+按摩

口袋书

范士生 主编 汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>

读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

范士生

足部反射区定位方法首创人

原北京市足部反射区健康法研究会副会长

范老师潜心研究足部反射区按摩疗法近 30 年，是国内从事足部按摩理论与临床研究的高级医务工作者，在临床实践中总结出独有的一套按摩手法，并给出具体的反射区诊断、治疗方法。不仅如此，范老师还致力于中药泡脚保健和治疗的研究，将泡脚和足部按摩结合起来，使疗效倍增。

范老师还积极将足部反射区健康疗法在国内外进行宣传和推广。在北京市医务界、高校系统、中央机关、国家机关、市属单位举办过的培训班和讲学达近百期。先后在北京电视台、中央人民广播电台向广大群众传授足部保健知识、解答疑问。在全国各地举办过培训班，参与培训的学员达数万人。并赴国外讲学和治疗，得到海内外广大学者、患者的认可和好评。



前言

身体感到不舒服，除了看医生、打针、吃药外，泡泡脚再进行足部按摩也是缓解疼痛的好方法。

风寒感冒时，将适量的生姜和葱白用水煮沸，把脚浸在水中泡上 30 分钟，再按摩相应的足部反射区，连续 3 天即可好转。

痛经时，加点红花在泡脚水里，再按摩足部的生殖腺反射区，疼痛很快就会缓解。

.....

本书不同于以往的足疗书，而是通过泡脚 + 足部按摩的形式，更适合居家使用，效果也更好。

本书根据中医辨证施治和内症外治的原理，选择因病施治的中药泡脚方，再标明泡脚方中每味中药的功效，并且给出了泡脚的时间和次数。然后针对每个病症，专业医师给出详细按摩步骤、次数、时间和疗程。

每天只要花上 1 小时，先泡脚，再按摩，通过刺激反射区就可以将中药活性成分传输到体内，调节人体机能，使疗效倍增。

所以，赶快打开本书吧，健康之行，始于足下！

看双脚，快速预测健康

人体各组织器官在其双足均有单一相对应的反射区，当人体各组织器官发生病理变化时，其相对应的反射区即会产生压痛反应和组织变异现象。我们通过观察双脚的外形、足弓皮肤以及脚趾等就能快速预测人体健康状况。

看外形

1 足部反射区局部出现明显的凹陷，提示该反射区相对应的脏腑器官可能“缺如”^①或“已摘除”。子宫缺如、子宫切除术后，该脏器相对应的反射区就会出现明显的凹陷，局部组织松软。

2 足部反射区局部出现明显肿胀、隆起，可能提示该反射区相对应的脏腑器官患有慢性器质性病变。比如，双足的膀胱反射区见到明显的局部肿

胀，说明可能患有前列腺肥大症、慢性肾功能衰竭、慢性膀胱炎性病变等。

3 足踝部皮肤的水肿，提示可能患有肾脏、心脏及循环系统的疾病，或患内分泌功能失调而致盆腔充血。足部内外踝的损伤及瘀血，与盆腔和髋关节的病变有关。

注^①：原来在这个上面是有的，缺少了某个部分，而缺少某个部分会引起其他的病变。

看足弓

1 最常见的足弓变形（由足底横弓、纵弓下陷所致）就是扁平足。一般来说，扁平足的人其肝脏、胆囊、心脏的生理功能将直接受到影响，容易患胃肠道疾病、肝胆疾病、心血管疾病，更易产生疲劳感，脊椎各椎体容易患骨质增生症；扁平足的人容易患便秘、肩背软组织病变等。

2 双脚大脚趾外翻的人，其颈椎、甲状腺反射区将有组织变异，其生理功能将直接受到影响。

3 双脚大脚趾和其他脚趾变形，说明头部和牙齿的反射区将有异常。

看皮肤

1 双脚的脚底皮肤有条纹，像柿饼上的霜一样，提示可能患糖尿病。

2 双脚脚底前脚掌第2、第3脚趾下方的皮肤长茧、长鸡眼，提示胃肠功能失调。

3 双脚跟长硬结、鸡眼者，提示可能患有胃下垂、胰腺功能低下。

4 双脚皮肤出现干瘪褶皱，提示患有新陈代谢障碍、胃肠功能失调、内分泌失调。

看脚趾

1 如果双脚脚趾的肉球饱满圆滑，手按压肉球部分感到柔软并富有弹性，为实性体质；如果肉球部分不丰满而干瘪，手按压时没弹性而感坚硬，为虚性体质。

2 大脚趾的皮肤呈现暗紫色时，可能提示该人脑部缺氧缺血或可能有脑血管病变等。大脚趾的皮肤及皮下组织干瘪失去正常弹性，提示脑动脉硬化、脑供血不足，甚至可能患有脑软化、脑萎缩等病变。

3 如果右脚大脚趾比左脚的大，表示该人身体健康；如果左脚大脚趾比右脚的大，说明该人身体处于紧张疲劳的状态中，

提示有性功能减退及易患器质性病变。

4 右脚大脚趾有上翘的现象，揭示肝功能不正常；大脚趾肿胀，表示肝脏肿大；大脚趾趾腹尖端有硬结，提示可能患有肝硬化。

5 左脚大脚趾尖端(肉球的顶端)像笔尖般并发硬，似鼻骨硬度一样的人，表示患有严重的脾胃虚弱症。

6 左脚大脚趾的趾腹根部长茧，表示胃功能失调。

7 双脚的大脚趾中间部分细、关节突出类型的人，多为先天性呼吸器官衰弱，这类人容易患感冒等呼吸系统疾病。

8 双脚大脚趾薄而无力，表示胰脏功能虚弱，容易患糖尿病。

9 双脚大脚趾干瘪无力者，表示长期患有失眠、神经衰弱等神经系统疾病。

10 双脚大脚趾柔软肥胖，趾腹呈山型凹凸不平，揭示患肝炎并已有症状。

11 双脚大脚趾趾腹出现格子状皱纹，揭示患有性功能障碍或不孕症。

12 双脚大脚趾趾甲向上弯曲，表示可能患有屈光不正，如近视、复视症等。

13 双脚第2趾的第1趾关节不能做

屈伸动作，表示脾胃虚弱，容易患胃部肿瘤。

14 双脚第5趾的趾腹缺乏柔软弹性，比较坚硬，表示患不孕症。

15 双脚第5趾的趾腹硬化，趾根部外侧长出肉块，提示可能患泌尿系统及生殖系统疾病。

16 双脚第5趾的趾根长茧，表示可能患有白内障、花眼、飞蝇病等。

17 双脚第5趾的趾根下方长出横肉，表示同侧肩关节有病变。

18 双脚第4趾的趾根下方出现硬结，提示肝功能不良，容易患眼部疾病。