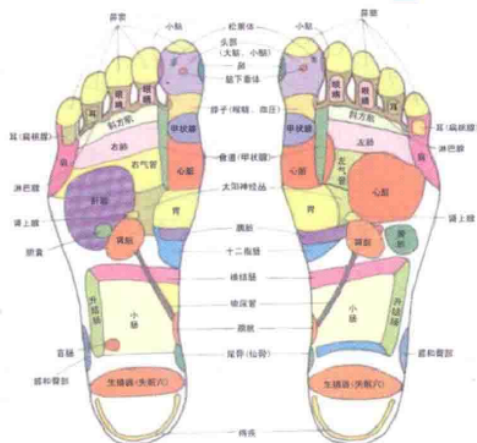


施仁潮 主编



全家人的按摩书

足底就像
一个倒立的人像
上面分布着许多穴位
洗脚擦足
这样简单的动作
就能刺激足部的穴位
达到强身祛病的效果
你还不快来
试一试



本书荣获2010年

全国中医药

科普图书著作奖

健康从脚下开始!

人之有足，如树之有根，树枯根先竭，人老足先衰，上病取下，百病治足。

上人劝我洗足眠，倒床不复闻钟鼓。

——苏东坡



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐擦足 / 施仁潮编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2011.5

(健康从按摩开始)

ISBN 978-7-5341-4116-4

I. ①快… II. ①施… 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 088645 号

丛 书 名 健康从按摩开始
书 名 快乐擦足
主 编 施仁潮

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85176040

排 版 杭州富春电子印务有限公司
印 刷 杭州下城教育印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710 × 1000	1/16	印 张	7.5
字 数	95 000			
版 次	2011 年 6 月第 1 版		2011 年 6 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-4116-4		定 价	24.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 王 群 责任美编 金 晖
责任校对 张 宁 责任印务 徐忠雷



足常擦 身常健

擦足好处多 /12

- ※热水泡足与健身 /12
- ※穴位与健身 /12
- ※足部反射区与健身 /13
- ※擦足健身的机制 /13

足部经脉与穴位 /14

- ※循行于足部的经脉 /14
- ※分布于足部的主要穴位 /15
- ※足部穴位的定位与取穴 /18

认识足部反射区 /20

- ※从生物全息学说看足部反射区 /20
- ※两足底对称的反射区 /21
- ※左足底特有的反射区 /23
- ※右足底特有的反射区 /23
- ※足内侧的反射区 /24
- ※足外侧的反射区 /25
- ※足背的反射区 /26



擦足的方法 /28

- ※擦法 /28
- ※其他手法 /28
- ※足部反射区按摩法 /31

擦足的注意事项 /32

- ※做好准备工作 /32
- ※选好足浴配方 /33
- ※掌握擦足技巧 /33
- ※明确对应反射区 /34
- ※特别提醒 /35
- ※擦足不忘养神 /35
- ※配合采用简易足部保健法 /36

擦足健身

消除疲劳 /38

※擦捏腿部 /38 ※按推肾上腺及肾反射区 /39



健脑益智 /40

※按擦涌泉 /40 ※刮擦按垂体反射区 /40

抗老健身 /42

※揉按擦足三里 /42 ※按推泌尿生殖反射区 /43



腿部减肥 /44

※按揉髌关 /44 ※掐按擦丰隆 /44 ※推按下肢 /44
※按推结肠反射区 /44

预防感冒 /46

※刮推按鼻、肺及支气管反射区 /46 ※擦膝下部位 /47

防治打鼾 /48

※按擦阴陵泉 /48 ※按擦丰隆 /48 ※梳按擦腹腔神经丛反射区 /48

醒酒解醉 /50

※按擦下巨虚 /50 掐按擦解溪 /50 按推刮输尿管反射区 /51

擦足祛病

更年期综合征 /54

※按擦揉血海 /54 ※按推肝、胃反射区 /55

闭 经 /56

※掐捏擦大敦 /56 ※揉按推腹腔神经丛反射区 /56



乳腺炎 /58

※掐擦揉足临泣 /58 ※按擦肝、心反射区 /58

慢性咽炎 /60

※掐擦揉太溪 /60 ※按掐肺及支气管反射区 /60
※推上颌、下颌反射区 /61

鼻出血 /62

※掐擦揉京骨 /62 ※推鼻反射区 /62

牙 痛 /63

※掐擦揉内庭 /63 ※掐推三叉神经反射区 /63

头 痛 /65

※掐擦揉申脉 /65 ※掐捏擦隐白 /65 ※推头部反射区 /66

失眠 /67

※掐擦揉行间 /67 ※推甲状腺反射区 /67

高血压 /69

※按擦涌泉 /69 ※推内耳迷路反射区 /69

冠心病 /71

※掐按揉三阴交 /71 ※按肾、心反射区 /71



慢性胃炎 /73

※掐揉擦梁丘 /73 ※按刮胃及十二指肠反射区 /73

慢性肠炎 /75

※掐擦揉公孙 /75 ※按推肠反射区 /75

便秘 /77

※按擦上巨虚 /77 ※按肛门、结肠反射区 /77

痔疮 /79

※捻掐按拿承山 /79 ※按刮小肠及腹腔神经丛反射区 /80



慢性肝炎 /81

※按刮肝、脾反射区 /81 ※按擦阳陵泉 /81

肝硬化 /83

※掐擦公孙和足弓 /83 ※按肝、胰反射区 /83



慢性胆囊炎 /85

※按擦胆囊穴 /85 ※按揉肝、胆囊反射区 /86



慢性肾小球肾炎 /87

※按擦揉复溜 /87 ※按揉捏阴陵泉 /87

※按推肾上腺及肾反射区 /88

※推按输尿管、膀胱反射区 /88

前列腺炎 /89

※掐按擦水泉 /89 ※按推输尿管反射区 /89

早泄 /91

※掐擦揉然谷 /91 ※按擦推尿道反射区 /91

落枕 /93

※掐擦揉昆仑 /93 ※按推斜方肌反射区 /93

颈椎病 /95

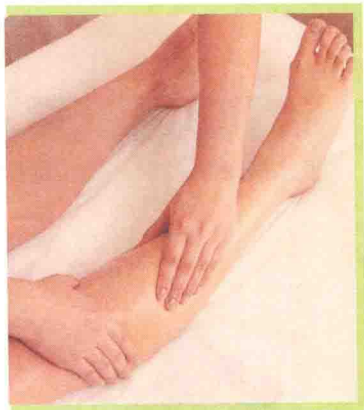
※掐按擦悬钟 /95 ※掐擦阴谷 /95 ※推颈及颈椎反射区 /96

肋间神经痛 /97

※掐擦揉丘墟 /97 ※按肝、脾反射区 /98 ※按揉肋骨反射区 /98

急性腰肌损伤 /99

※掐揉按委中 /99 ※掐推腰椎及膝反射区 /99
※弯腰压腿 /100



坐骨神经痛 /101

※按擦承扶 /101 ※推击脊椎反射区 /101
※推臀部及坐骨神经反射区 /102

肌营养不良 /103

※按揉殷门 /103 ※捏推按头反射区 /104 ※击捏腿部 /104

下肢瘫痪 /105

※按揉风市 /105 ※拿滚两腿 /105 ※推擦骶骨及尾骨反射区 /106

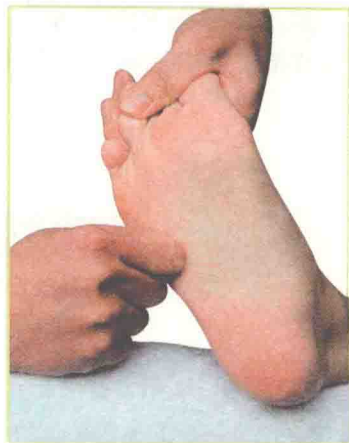
膝关节骨性关节炎 /107

※掐揉捏膝眼 /107 ※揉膝擦膝 /107 ※推膝反射区 /107

腓肠肌痉挛 /109

※揉擦小腿 /109 ※掐擦下巨虚 /109

※推擦直肠及肛门反射区 /110



踝关节扭伤 /111

※掐按解溪 /111 ※按刮揉淋巴腺反射区 /111 ※摇踝关节 /112

跟腱劳损 /113

※掐擦揉昆仑 /113 ※牵引足踝 /113 ※推髌关节反射区 /113

足跟痛 /115

※按擦揉商丘 /115 ※刮臀部及坐骨神经反射区 /116

荨麻疹 /117

※推揉伏兔 /117 ※刮淋巴腺反射区 /117 ※擦小腿 /117



快乐擦足

KUAI LE CO ZU



全家人的按摩书

施仁潮 主编



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

作者的话

人们在肢体受冻时,会用手摩擦取暖;打嗝、咳嗽时,会情不自禁地去拍打胸背部;受到损伤出血时,会本能地用手按压止血;损伤疼痛时,会通过抚摩、揉动来止痛,这就是按摩。

按摩作为祛病健身的有效手段,被历代医家、养生家所推崇,用于祛病康复,保养健身。近年随着医学保健知识的普及和人们对健康的追求,按摩得到了更为广泛的重视,医院设立了推拿科,社区卫生服务中心有了按摩室,按摩走进了广大家庭。

早在 2000 年,我们就组织编写了《轻松学按摩》小丛书,共有《摩面》《摩腹》《捏脊》和《擦足》4 个分册,分别介绍了头面部、腹部、背部、足部的经脉与穴位,围绕养生保健和疾病防治,配以精美彩照,明确了按摩部位,讲述了按摩方法。该丛书由浙江科学技术出版社出版后,受到了好评,于 2010 年荣获“新中国成立 60 周年全国中医药科普图书著作奖”。

当今,全国上下掀起了强盛的养生风,中医保健受到了前所未有的重视,按摩保健更是红红火火,成了人们日常保健的重要内容。为了适应社会需求,我们对丛书进行了重新整理,增加了相关的保健内容,如遗传和营养影响小儿生长发育、增强小儿体质的窍门、鼻保健防感冒、用食物来通便排毒、饮食调养帮助消除黑眼圈等等。我们相信,增补了这些内容,有助于广大读者在按摩的同时了解保健知识,提高阅读兴趣,而且对普及养生知识,提高按摩的防病治病效果,都会有帮助的。经增补充实后,丛书的主题突出了健康,所以改名为《健康从按摩开始》,4 个分册分别叫做《每日摩面》《轻松摩腹》《快乐擦足》和《爱上捏脊》。

只要你有心,按照书中的文字讲述和图片示范,相信能很快学上一招,让自己、让家人享受到揉、抹、推、擦带来的益处。

施仁潮



擦足——健康的一把金钥匙

陈文庚

我

学的是航天工程,是个工程师。由于身体虚弱,30多年来我一直很注意养生。1990年我开始学擦足,通过参加学习班、找材料钻研、访友拜师等途径,我终于学会了擦足。2002年,我被胡庆余堂中医门诊部健康保健中心聘为足反射疗法指导老师。

足部反射区健康法是一种简便易行、效果显著、无不良反应的自我保健方法,对此,我深有感受。我45岁时得了阑尾炎,按大多数人的做法,应该是到医院一切了之,但因为我知道阑尾是人体重要的免疫器官,它与胸腺一样,有多种保健作用,所以我坚持要保住这一器官。由于对多种抗生素过敏,所以我就采用中药和针灸治疗,主要是针灸足三里穴、阑尾穴和天枢穴。这样,病情虽得到了控制,但常因劳累而反复。我学会了足反射疗法后,首先想到用来治疗阑尾炎。于是,我在针灸的同时进行足反射疗法,每天1次,每次半小时,自己操作。1个月后发现,我的血液检查已经正常,麦氏点的压痛也消失了,但足部盲肠反射区的压痛仍较明显,皮下可触及绿豆大小的结节。于是我继续治疗,22天后压痛及结节均消失。现在十几年过去了,一切正常,可称奇迹。

就我多年来坚持擦足的经验来说,擦足的好处有以下几点:①促进足部血液循环,可消除一天的疲劳和周身酸痛;②帮助睡眠,使人晚上睡得香甜,白天精力充沛;③调节自主神经和内分泌系统,防治头晕、耳鸣、视力模糊、心悸、记忆力下降及糖尿病;④提高人体免疫力,预防感冒,抗癌健身。更重要的是,浴足擦足时也是养神的好时机,这时排除杂念,闭目养神,将一切烦恼丢在一边,或干脆合上双眼睡上一觉,比服了一剂大补药还舒服!

“最好的医生是自己。”请你也来学擦足吧!学会了擦足,就等于为自己的健康找到了一把金钥匙。



足常擦 身常健

擦足好处多 /12

- ※热水泡足与健身 /12
- ※穴位与健身 /12
- ※足部反射区与健身 /13
- ※擦足健身的机制 /13

足部经脉与穴位 /14

- ※循行于足部的经脉 /14
- ※分布于足部的主要穴位 /15
- ※足部穴位的定位与取穴 /18

认识足部反射区 /20

- ※从生物全息学说看足部反射区 /20
- ※两足底对称的反射区 /21
- ※左足底特有的反射区 /23
- ※右足底特有的反射区 /23
- ※足内侧的反射区 /24
- ※足外侧的反射区 /25
- ※足背的反射区 /26



擦足的方法 /28

- ※擦法 /28
- ※其他手法 /28
- ※足部反射区按摩法 /31

擦足的注意事项 /32

- ※做好准备工作 /32
- ※选好足浴配方 /33
- ※掌握擦足技巧 /33
- ※明确对应反射区 /34
- ※特别提醒 /35
- ※擦足不忘养神 /35
- ※配合采用简易足部保健法 /36

擦足健身

消除疲劳 /38

※擦捏腿部 /38 ※按推肾上腺及肾反射区 /39



健脑益智 /40

※按擦涌泉 /40 ※刮擦按垂体反射区 /40

抗老健身 /42

※揉按擦足三里 /42 ※按推泌尿生殖反射区 /43



腿部减肥 /44

※按揉髌关 /44 ※掐按擦丰隆 /44 ※推按下肢 /44
※按推结肠反射区 /44

预防感冒 /46

※刮推按鼻、肺及支气管反射区 /46 ※擦膝下部位 /47

防治打鼾 /48

※按擦阴陵泉 /48 ※按擦丰隆 /48 ※梳按擦腹腔神经丛反射区 /48

醒酒解醉 /50

※按擦下巨虚 /50 掐按擦解溪 /50 按推刮输尿管反射区 /51

擦足祛病

更年期综合征 /54

※按擦揉血海 /54 ※按推肝、胃反射区 /55

闭 经 /56

※掐捏擦大敦 /56 ※揉按推腹腔神经丛反射区 /56



乳腺炎 /58

※掐擦揉足临泣 /58 ※按擦肝、心反射区 /58

慢性咽炎 /60

※掐擦揉太溪 /60 ※按掐肺及支气管反射区 /60
※推上颌、下颌反射区 /61

鼻出血 /62

※掐擦揉京骨 /62 ※推鼻反射区 /62

牙 痛 /63

※掐擦揉内庭 /63 ※掐推三叉神经反射区 /63

头 痛 /65

※掐擦揉申脉 /65 ※掐捏擦隐白 /65 ※推头部反射区 /66

失眠 /67

※掐擦揉行间 /67 ※推甲状腺反射区 /67



高血压 /69

※按擦涌泉 /69 ※推内耳迷路反射区 /69

冠心病 /71

※掐按揉三阴交 /71 ※按肾、心反射区 /71

慢性胃炎 /73

※掐揉擦梁丘 /73 ※按刮胃及十二指肠反射区 /73

慢性肠炎 /75

※掐擦揉公孙 /75 ※按推肠反射区 /75

便秘 /77

※按擦上巨虚 /77 ※按肛门、结肠反射区 /77

痔疮 /79

※捻掐按拿承山 /79 ※按刮小肠及腹腔神经丛反射区 /80



慢性肝炎 /81

※按刮肝、脾反射区 /81 ※按擦阳陵泉 /81

肝硬化 /83

※掐擦公孙和足弓 /83 ※按肝、胰反射区 /83



慢性胆囊炎 /85

※按擦胆囊穴 /85 ※按揉肝、胆囊反射区 /86



慢性肾小球肾炎 /87

※按擦揉复溜 /87 ※按揉捏阴陵泉 /87

※按推肾上腺及肾反射区 /88

※推按输尿管、膀胱反射区 /88

前列腺炎 /89

※掐按擦水泉 /89 ※按推输尿管反射区 /89

早泄 /91

※掐擦揉然谷 /91 ※按擦推尿道反射区 /91

落枕 /93

※掐擦揉昆仑 /93 ※按推斜方肌反射区 /93