

家庭足疗

J I A T I N G Z U L I A O
Q I N G S O N G X U E

超值赠送
光盘 + 挂图

赵克勤 双福◎主编
毛德刚◎主审

轻松学

穴位实拍图 + 解剖图展示，找穴更快更精准



把最正规的全套足疗法带回家

独创

最少、最精准的按法，获得最佳疗效

科学图解，多图展示反射区位置、足疗手法，
一看就懂

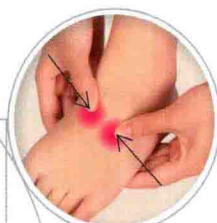
全面指导，足疗保健、足疗治疗常见病全涵盖

针对新手，零基础入门、方法简单、

适用人群广

专业疗法，依症自查 + 对症足疗 +

足浴 + 医生提示



中国纺织出版社

家庭足疗

轻松学

赵克勤 双福◎主编

毛德刚◎主审



 中国纺织出版社



内容简介

足疗,作为当前最热门的养生方式之一,受到越来越多大众的喜爱。

本书特邀三甲医院主任医师,以及足疗泰斗杭雄文的弟子,将多年实践经验总结成书,并采用矢量图与实拍图对照的形式,高清、准确地讲解足部穴位、反射区、按摩手法等基础知识,还针对现代人的亚健康问题与常见疾病,介绍有效的足疗方法。另外,本书精选中药足浴配方,将足浴与足疗完美结合,以满足读者养生保健的需要。

随书附赠精美高清视频,更多细节呈现,以方便准确练习。健康之路,始于足下,赶快将全套足疗带回家,尽情享受足疗带来的惊喜和乐趣吧!

图书在版编目(CIP)数据

家庭足疗轻松学 / 赵克勤, 双福编. — 北京: 中国
纺织出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5180-0079-1

I. ①家… II. ①赵… ②双… III. 足—按摩疗法(中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第078605号

责任编辑:樊雅莉

责任印制:王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

邮购电话:010-67004422 传真:010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

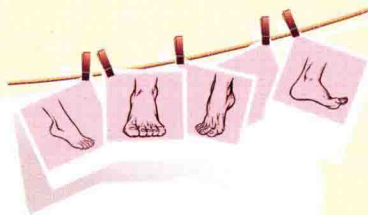
2015年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 120千字 定价: 35.00元(附光盘1张)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言



足疗，健康幸福的开关



足疗又称足部推拿疗法、足部按摩疗法，是养脚护脚的良法。它通过对人体双足的穴位或反射区进行推拿和按摩刺激，调和气血、疏通经络，调节脏腑功能，促进血液循环，增强新陈代谢，提高免疫系统功能，从而达到防病治病、保健强身的目的。

◎安全有效，自然疗法

足疗不打针、不吃药、不开刀、无不良反应，有病治病，无病健身，完全符合现代医学所追求的“无创伤医学”和“自然疗法”。研究表明，足疗可有效将沉积于体内的毒素通过排泄系统排出体外，使机体各系统恢复正常，轻轻松松获得健康。

◎标本兼治，双向调节

足疗是一种标本兼治法，对一些功能性疾病和慢性疾病具有其他疗法无法比拟的优点。

足疗可以双向调节与人体足部反射区相对应组织器官的生理功能，保持人体内环境的相对平衡，恢复各器官之间的生理功能。例如，腹泻和便秘是一对矛盾，从表面看是相反的疾病，而实际上内在病症一致，都是消化系统的问题，是体内组织器官功能失调所致。通过对相同反射区按摩刺激，既可以止泻又可以通便，这就是足疗的双向调节功能。

◎早期诊断，防患于未然

防病比治病更重要，这已是人们的共识。

足疗是最有效的防病手段之一。人体机体的不适会引发足部反射区的反应，通过足疗，可以得知足部反射区所对应的组织器官是否存在异常，从而及时进行深入检查，以明确诊断。可见，足疗真正能实现疾病的早期诊断，做到“防患于未然”。

说明：根据临床经验，在足疗保健和治病中，结合穴位按摩效果更好，因而本书写作时，也加入了部分内容。

目录 Contents

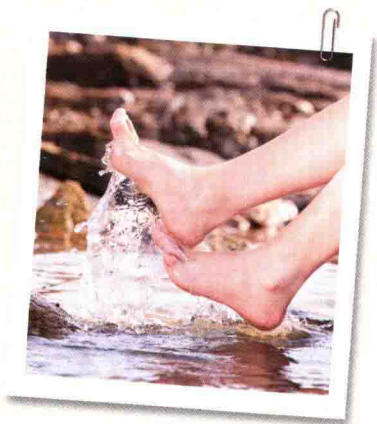
第一章 从零开始轻松学足疗

- 8 【实用自查】
您的脚部是否发出求救信号
- 10 中医的精粹，科学的实证
- 12 足疗常用手法



第二章 知“足”常乐 ——了解足部反射区

- 16 【实用指导】
10分钟全套家庭足疗法
- 18 足底反射区
- 25 足内侧反射区
- 27 足外侧反射区
- 28 足背反射区



第三章 足疗巧保健

- 32 【实用指导】
足疗前准备工作

改善亚健康状态

- 34 失眠健忘——安心入睡，强化记忆
- 38 乏力疲劳——提神解乏，缓解疲劳
- 42 手脚冰凉——温阳散寒，活血通络
- 46 烦躁抑郁——舒缓心情，释放压力

享受健康新生活

- 50 减肥塑身——减肥“享瘦”，塑形美体
- 54 养心安神——平心静气，扶正培元
- 58 强肾健体——补肾益气，增强体质
- 62 调和脾胃——促进消化，舒泰肠胃

第四章 足疗祛病痛

68 【实用指导】

常见病症的反射区

常见病足疗法

- 70 感冒——提升阳气，祛除风寒
- 73 头痛——调气活血，疏经通路
- 76 颈肩酸痛——通络止痛，活动自如
- 79 低血压——益气助阳，行气活血
- 82 便秘——润肠通便，生津润燥
- 86 牙痛——护牙固齿，止痛消肿
- 90 耳鸣——润燥补阴，消除耳鸣
- 93 腰肌劳损——补肾壮腰，止痛活络
- 97 慢性胃炎——养胃健脾，消炎止痛

两性疾病足疗法

- 101 前列腺炎——消炎强肾，祛痰除湿
- 104 阳痿——补肾益气，补火助阳
- 107 月经不调——调节内分泌，养血排毒
- 111 痛经——调经止痛，改善体质



中老年疾病足疗法

- 114 冠心病——养护心脉，止痛除闷
- 118 高血压——养护脏腑，降低血压
- 122 糖尿病——降糖降脂，利湿行水
- 126 风湿性关节炎——祛风除湿，止痛消炎

小儿疾病足疗法

- 130 小儿近视——养肝明目，视野清晰
- 134 小儿厌食——增强食欲，促进消化
- 137 小儿发热——清热解毒，增强体质
- 140 小儿咳嗽——止咳平喘，润肺化痰
- 144 小儿便秘——通便润肠，促进消化
- 148 小儿腹泻——保护肠胃，止泻止痢
- 151 小儿扁桃体肿大——止痛消肿，清咽利喉
- 155 小儿遗尿症——培元固本，促进发育

附录

- 158 足疗保健口诀
- 159 足浴的常用原料及配制
- 159 足部保健配方推荐

家庭 足疗

轻松学

赵克勤 双福 ©主编

毛德刚 ©主审

 中国纺织出版社



内容简介

足疗,作为当前最热门的养生方式之一,受到越来越多大众的喜爱。

本书特邀三甲医院主任医师,以及足疗泰斗杭雄文的弟子,将多年实践经验总结成书,并采用矢量图与实拍图对照的形式,高清、准确地讲解足部穴位、反射区、按摩手法等基础知识,还针对现代人的亚健康问题与常见疾病,介绍有效的足疗方法。另外,本书精选中药足浴配方,将足浴与足疗完美结合,以满足读者养生保健的需要。

随书附赠精美高清视频,更多细节呈现,以方便准确练习。健康之路,始于足下,赶快将全套足疗带回家,尽情享受足疗带来的惊喜和乐趣吧!

图书在版编目(CIP)数据

家庭足疗轻松学 / 赵克勤, 双福编. — 北京: 中国纺织出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5180-0079-1

I. ①家… II. ①赵… ②双… III. 足—按摩疗法(中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第078605号

责任编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http: //weibo. com/2119887771

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 120千字 定价: 35.00元(附光盘1张)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言



足疗，健康幸福的开关



足疗又称足部推拿疗法、足部按摩疗法，是养脚护脚的良法。它通过对人体双足的穴位或反射区进行推拿和按摩刺激，调和气血、疏通经络，调节脏腑功能，促进血液循环，增强新陈代谢，提高免疫系统功能，从而达到防病治病、保健强身的目的。

◎安全有效，自然疗法

足疗不打针、不吃药、不开刀、无不良反应，有病治病，无病健身，完全符合现代医学所追求的“无创伤医学”和“自然疗法”。研究表明，足疗可有效将沉积于体内的毒素通过排泄系统排出体外，使机体各系统恢复正常，轻轻松松获得健康。

◎标本兼治，双向调节

足疗是一种标本兼治法，对一些功能性疾病和慢性疾病具有其他疗法无法比拟的优点。

足疗可以双向调节与人体足部反射区相对应组织器官的生理功能，保持人体内环境的相对平衡，恢复各器官之间的生理功能。例如，腹泻和便秘是一对矛盾，从表面看是相反的疾病，而实际上内在病症一致，都是消化系统的问题，是体内组织器官功能失调所致。通过对相同反射区按摩刺激，既可以止泻又可以通便，这就是足疗的双向调节功能。

◎早期诊断，防患于未然

防病比治病更重要，这已是人们的共识。

足疗是最有效的防病手段之一。人体机体的不适会引发足部反射区的反应，通过足疗，可以得知足部反射区所对应的组织器官是否存在异常，从而及时进行深入检查，以明确诊断。可见，足疗真正能实现疾病的早期诊断，做到“防患于未然”。

说明：根据临床经验，在足疗保健和治病中，结合穴位按摩效果更好，因而本书写作时，也加入了部分内容。

目录 Contents

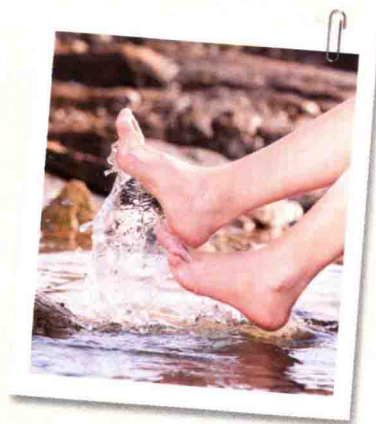
第一章 从零开始轻松学足疗

- 8 【实用自查】
您的脚部是否发出求救信号
- 10 中医的精粹，科学的实证
- 12 足疗常用手法



第二章 知“足”常乐 ——了解足部反射区

- 16 【实用指导】
10分钟全套家庭足疗法
- 18 足底反射区
- 25 足内侧反射区
- 27 足外侧反射区
- 28 足背反射区



第三章 足疗巧保健

- 32 【实用指导】
足疗前准备工作

改善亚健康状态

- 34 失眠健忘——安心入睡，强化记忆
- 38 乏力疲劳——提神解乏，缓解疲劳
- 42 手脚冰凉——温阳散寒，活血通络
- 46 烦躁抑郁——舒缓心情，释放压力

享受健康新生活

- 50 减肥塑身——减肥“享瘦”，塑形美体
- 54 养心安神——平心静气，扶正培元
- 58 强肾健体——补肾益气，增强体质
- 62 调和脾胃——促进消化，舒泰肠胃

第四章 足疗祛病痛

68 【实用指导】

常见病症的反射区

常见病足疗法

- 70 感冒——提升阳气，祛除风寒
- 73 头痛——调气活血，疏经通络
- 76 颈肩酸痛——通络止痛，活动自如
- 79 低血压——益气助阳，行气活血
- 82 便秘——润肠通便，生津润燥
- 86 牙痛——护牙固齿，止痛消肿
- 90 耳鸣——润燥补阴，消除耳鸣
- 93 腰肌劳损——补肾壮腰，止痛活络
- 97 慢性胃炎——养胃健脾，消炎止痛

两性疾病足疗法

- 101 前列腺炎——消炎强肾，祛痰除湿
- 104 阳痿——补肾益气，补火助阳
- 107 月经不调——调节内分泌，养血排毒
- 111 痛经——调经止痛，改善体质



中老年疾病足疗法

- 114 冠心病——养护心脉，止痛除闷
- 118 高血压——养护脏腑，降低血压
- 122 糖尿病——降糖降脂，利湿行水
- 126 风湿性关节炎——祛风除湿，止痛消炎

小儿疾病足疗法

- 130 小儿近视——养肝明目，视野清晰
- 134 小儿厌食——增强食欲，促进消化
- 137 小儿发热——清热解毒，增强体质
- 140 小儿咳嗽——止咳平喘，润肺化痰
- 144 小儿便秘——通便润肠，促进消化
- 148 小儿腹泻——保护肠胃，止泻止痢
- 151 小儿扁桃体肿大——止痛消肿，清咽利喉
- 155 小儿遗尿症——培元固本，促进发育

附录

- 158 足疗保健口诀
- 159 足浴的常用原料及配制
- 159 足部保健配方推荐





第一章

从零开始轻松学足疗

◎【实用自查】您的脚部是否发出求救信号

◎中医的精髓，科学的实证

◎足疗常用手法

您的脚部是否发出求救信号

在正常情况下，轻触足部不会引起异常反应。若在触压足部时出现酸、麻、胀、痛等感觉时，可基本推断身体患了某种疾病，如痛感多与神经疾病有关；麻感多有皮肤疾患或血液病；酸感多见于外伤；木感可能有炎症；凉感则为风寒；跳感为痉挛；胀感多为水肿，等等。具体可以通过以下内容速查，检测身体状况。

➡ 胃肠病患者可在相应反射区内皮下摸到颗粒状小结节，十二指肠溃疡患者在十二指肠反射区皮下可摸到条索状物。

➡ 子宫、卵巢如有病变，触摸相应反射区时有水流动的感觉。

➡ 小腿内侧坐骨神经反射区的中段皮下如有结节，提示可能有糖尿病。

➡ 心脏功能不正常的患者，在心反射区可有明显的结节。

➡ 脏器如有肿瘤，在其相应反射区皮下有时可摸到小硬块或结节。

➡ 长期穿鞋不合适，可使五趾变形，同时伴有额头痛的症状。

➡ 脊椎有损伤史的患者，在反射区的相应部位皮下骨骼处可摸到类似骨质增生的结节状或条索状物。

➡ 足部反射区的鸡眼，往往提示相对应的器官有慢性疾病。

➡ 因车祸受伤者，在出事后 10 ~ 24 小时，如在足部反射区出现瘀血状的蓝色斑点状或蛛网状斑纹，提示所对应的脏器可能受了内伤。

➡ 脚拇趾（头部、额窦反射区）呈暗紫色，提示脑血管有疾患，可能是脑中风的预兆。



➡ 趾甲嵌入肉中或呈钩状，往往表示有多发性神经炎、神经衰弱或脉管炎等。

➡ 趾甲变得青紫，常有循环系统障碍；趾甲苍白则为贫血；趾甲麻木多为心血管疾病的表現。

➡ 第四趾侧苍白水肿者可有高血压和动脉硬化。



- ➡ 第二、第三趾的足底水肿往往提示伴有眼底病。
- ➡ 足背的足趾根部出现小白脂肪块为高血压的征象。
- ➡ 足背部趾关节部水肿常提示盆腔炎或胸膜炎。
- ➡ 足踝部水肿多为心肾疾病的表现。
- ➡ 足背部出现隆起多患有泌尿系统结石。
- ➡ 足背部有凹陷则可能为肝硬化或肝癌。
- ➡ 足内踝出现紫色斑点多见于妇科疾病。

注：足部反射区详见第二章内容。



特别注意 患有以下症状者不宜进行足疗

- ★ 各种严重出血性疾病，如呕血、吐血、便血、尿血、咯血、脑溢血、崩漏等。
- ★ 妇女妊娠期，月经过多者经期慎用。
- ★ 肺结核活动期。
- ★ 急性心肌梗死病情不稳定者。
- ★ 严重肾衰竭、心力衰竭、肝坏死等危重病人。
- ★ 严重的细菌性和病毒性感染，如乙脑、细菌性痢疾等。
- ★ 严重的外伤、烧伤急性期。
- ★ 精神极度烦躁、紧张的患者。



中医的精粹，科学的实证

足部按摩术是我国传统医学的宝贵遗产之一，国家卫生和计划生育委员会（原卫生部）认为：“足部反射区健康法（足疗）是一种简便易行、效果显著、无不良反应的防病治病自我保健方法。”



◎名书、名家论足疗

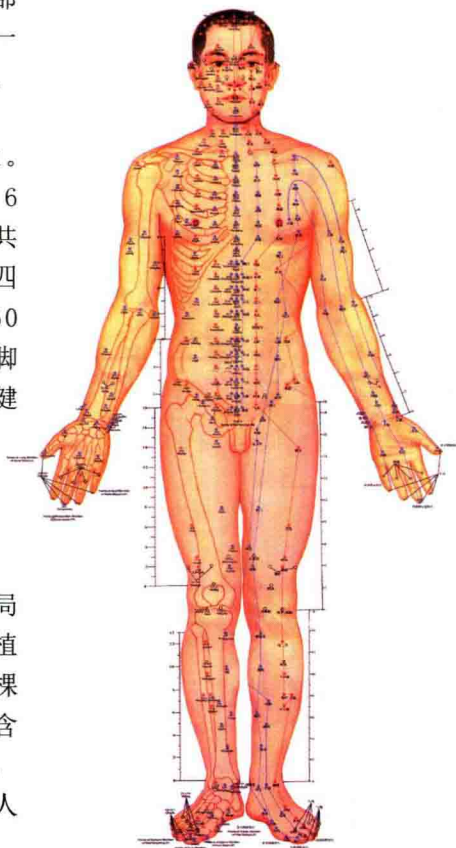


我国第一部中医理论经典《黄帝内经》中已经介绍了足部的穴位，并详细介绍了经络、穴位与五脏六腑的关系。汉代司马迁所著《史记》一书中，曾提到摸脚治病的医生“一拨见病之应”，可见其疗效显著。宋代文学家苏轼对坚持按摩足穴大加赞赏，称“其效不甚觉，但积累至百余日，功用不可量……若信而行之，必有大益。”

◎中医经络学的强大支撑

经络学说是中医基础理论的重要组成部分。人体所有组织器官依靠经络系统构成一个有机整体，可帮助气血运行、抗御外邪、保卫机体。

其中，最重要的是十二正经和奇经八脉。十二正经中，有6条经脉分布到足部，这6条经脉又与手三阳经、手三阴经相连属，共同维持着人体气血的运行。奇经八脉中的四脉也都起始或终止于足部。双脚分布有60多个穴位与内外环境相通。因此，通过对脚的按摩能起到疏通经络、调理脏腑、强身健体、祛除病邪的目的。



◎近代全息论的实证

近代全息论学说实际上讲的是整体与局部的关系。可以通俗地理解为把一棵完整植物的枝条剪下来，插进土壤里，生长出一棵与原来植物完全相同的新个体的学说。包含全部信息的每一个有独立功能的局部器官，我们叫它“全息胚”。足部全息胚中也有人



体的整体信息，这些信息我们叫它反射区。这些反射区具有与人体器官相对应的特点，它们之间的生物特性相似程度较大，当人体某器官发生病理变化时，足部反射区会首先做出反应。

将双足并拢在一起，可以通过想象，看到一个屈腿盘坐的投影人形。

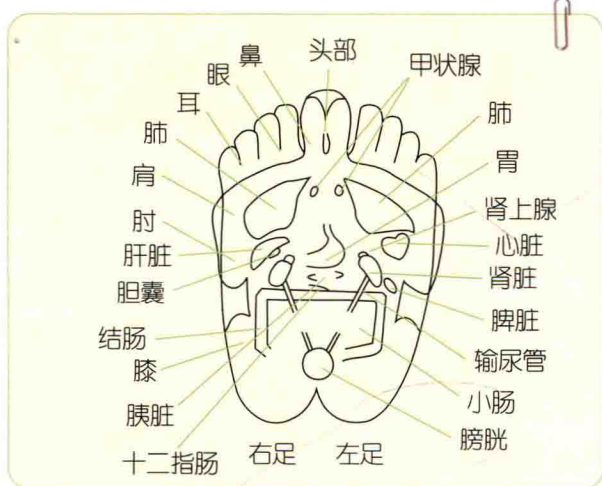


图1 双足全息图

足的脚趾及各趾相当于人的头、颈、面部，有大脑、小脑、垂体、三叉神经及眼、耳、鼻等反射区；足底上部相当于胸腔，有肺脏、气管、心脏、甲状腺、甲状旁腺、斜方肌等反射区；足底中部相当于腹部，有胃、肠、胰、肝、胆、脾、肾等反射区；足跟部相当于盆腔，有膀胱、生殖器官（女为卵巢、子宫，男为前列腺、睾丸）、尿道、阴道、肛门等反射区。

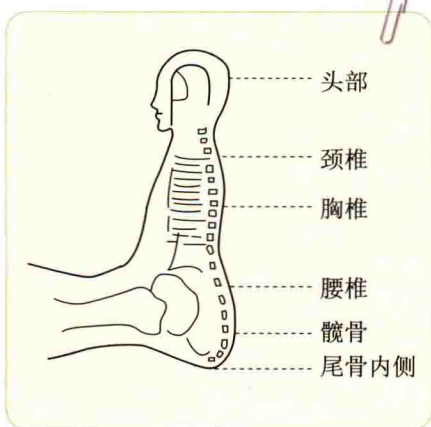
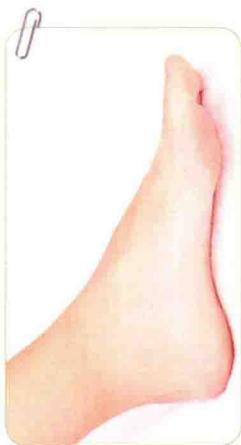


图2 足的内侧相当于头部和脊椎

两足内侧相当于脊椎部分，从足趾至足跟方向有颈、胸、腰、骶椎及尾骨各部分反射区。

足外侧相当于四肢部分，自上而下是肩、肘、膝关节等反射区。