



健康从足部按摩开始！推拿大师教您对症按摩治百病

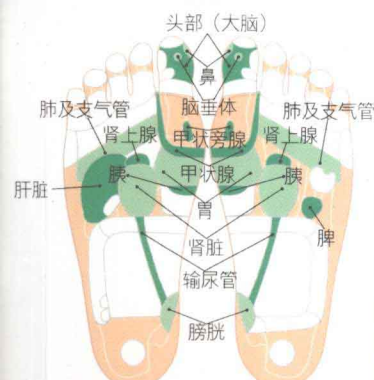
足部按摩

对症图典

清晰图解，精准取穴
对症按摩，祛除百病

《健康大讲堂》编委会 主编

足底按摩基础知识+85种常见病对症按摩法图解+26种日常保健足浴方



足底反射区 Zudifanshequ

【保健原理】足为人之底，被称为“人体的第二心脏”。所有器官都有神经连接至足部，其末梢神经区块就是所谓的反射区。当人体器官出现异常，足底反射区就会出现痛点，适当刺激这些痛点，便可起到保健作用。

对症自疗 Duizhengziliao

足疗保健是最简单、最安全、最有效的保健方法。如果身患疾病，只要找到双脚上与该疾病对应的经穴、反射区，施以正确的手法按摩，刺激双脚反射区，就能轻松达到“不打针不吃药也能得健康”的效果。

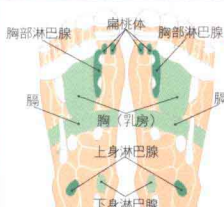
足疗辅助工具 Zuliao fuzhugongju

进行足底按摩可借助各种辅助工具，如按摩球、按摩板等。对辅助工具的选择要把握三点，一是握把、外形、大小必须合手；二是使用方便又省力，适合按压脚部各个部位；三是用力时，力度、方向能轻重自如。



足背侧反射区 Zubeicefanshequ

足背侧反射区主要包括：上下颌、扁桃腺、胸腺、内耳迷路、喉、气管、食道、横膈膜、肋骨、上下身淋巴结……对于不同的反射区应采用不同的按摩手法。



保健 Baojian

经常泡脚胜“
作为新兴的
大众欢迎，在
中药材、花朵、精油，还能治病保健。



搓脚养生 Cuojiaoyangsheng

搓脚是一种省时省力又快速有效的养生方法，经常搓脚心，能活跃肾经内气、强壮身体，预防早衰。



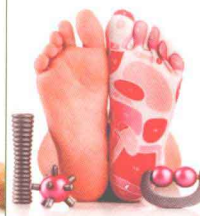
睡前泡脚 Shuiqianpaojiao

睡觉前泡脚是改善睡眠质量的一个好方法，每次最好泡30分钟，水温45℃以下，泡到出汗即止。



足部按摩 Zubu'anmo

足部反射区面积大且呈片状，按摩时可使用点、刮、按、推、擦、拍等各种方法作用于相应反射区，以局部有酸胀感为度。



足部按摩油 Zubu'anmoyou

在足部按摩时配合使用适合的足部按摩油，可增强按摩的渗透性，彻底消除足部的疲劳，并可促进全身各部位的健康。



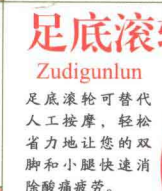
按摩涌泉穴 Anmoyongquanxue

涌泉穴是人体长寿穴，经常按摩能使肾精充足、耳聪目明、腰膝壮实不软、行走有力，并能改善女性久治不愈的小毛病。



足底滚轮 Zudigunlun

足底滚轮可替代人工按摩，轻松省力地让您的双脚和小腿快速消除酸痛疲劳。



图书在版编目 (CIP) 数据

足部按摩对症图典/《健康大讲堂》编委会主编
— 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013. 7
(健康大讲堂)
ISBN 978-7-5388-7463-1

I. ①足… II. ①健… III. ①足—按摩疗法 (中医)
— 图解 IV. ①R244. 1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第061449号

足部按摩对症图典

ZUBU ANMO DUIZHENG TUDIAN

策 划 金鹰达
主 编 《健康大讲堂》编委会
责任编辑 闫海波 马远洋
封面设计 景雪峰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本 711 mm × 1016 mm 1/16
印 张 22
字 数 350千字
版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7463-1/R · 21001
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



健康大讲堂

足部按摩对症图典

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师、中华名厨、国际烹饪大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

臧俊岐

中国著名针灸学家、主任医师



JIAN KANG DA JIANG TANG

找回久违的健康， 从脚底按摩开始

俗话说：“树枯根先竭，人老足先衰。”可见，足对人体健康有着非常重要的作用。足部包含了人体各脏腑器官健康与否的全部信息，承担着身体的全部重量，故被称为人类的“第二心脏”。

足部按摩，是对足部表面施力，通过神经反射作用影响全身，从而使人体内的环境保持一种稳定平衡的状态，调动人体潜在的自我防御能力，改善血液循环，舒筋活络，调节内分泌，提高免疫力，从而达到保健、强身与治疗的功效。

人体足部大约有70多个反射区，与人体的各个部位和脏器相对应。当身体某个部位出现病症时，可在足部相应的反射区进行按摩，达到保健治病的目的。

千百年前，我们的祖先就用足部按摩的方法来保健和治病。《黄帝内经》的《足心篇》中对足部按摩的原理做了简单描述：人体器官脏腑各部位在足部都有反射区，按摩、刺激反射区，可改善血液循环和神经传导，恢复器官功能，收到祛病健身之效。

将双足合并，足底即呈现出一个完整的人体结构图。人体解剖学也表明，足部的血管和神经比其他部位多。无数的神经末梢与头、手、身体内部各组织器官有着特殊的联系。所以，按摩足部能治疗许多疾病。

随着生活水平的提高，自我保健意识的增强，人们越来越关心自己的身体健康，足部按摩疗法因简便易行且效果显著受到了人们的欢迎，该方法目前已经成为国内外非常流行的一种自我保健疗法。

对女性而言，足部按摩还具有美容的功效。适当按摩足底，能够刺激肾上腺，促使肾上腺分泌更多的激素，从而激发细胞的活力，加速新陈代谢，减少色素沉积，使得肌肤白暂柔嫩且富有弹性。

正因为如此，足部按摩疗法——即足部反射区疗法，这种中华民族传统的医疗保健方法，才得以流传，并从传统走向现代。

如今，许多中医诊所、足部按摩院、SPA会所、美容院、养生会所等医疗或休闲机构，都给病人或顾客提供足部按摩服务。

足部按摩的过程中，施术者运用点、揉、按、压、推、摇、擦、掐等方法刺激相应的穴位和反射区，达到治病和保健的目的。日常保健，可在每个穴位或反射区按摩2—3分钟；治疗疾病，则需在相应的穴位或反射区按摩5—7分钟。一般先按左脚后按右脚，每次按摩半小时左右。按摩的力度须由轻渐重，以自己能忍受为限。若在按摩过程中有异常的酸、胀、刺、麻、痛等感觉，或皮肤有结节状、条索状、沙粒状等印迹出现时，说明其对应部位可能有功能性疾病，需要重点按摩。

本书中介绍了足部按摩的手法、足部反射区的位置及九大系统近百例家庭常见疾病的按摩疗法，并将有效穴位和反射区的插图与真人示范的按摩操作方法结合起来，使复杂的医疗理论变得一看就懂、一学就会。本书内容全面、图文并茂、语言通俗，既可作为培训学习的参考教材，也可作为自学者的入门读本，更是家庭保健的必备用书。

推荐人档案

黄海涛 教授



*广州中医药大学针灸推拿硕士

*10多年的中医针灸推拿治疗经验

*深圳市黄海涛中医针灸推拿诊所负责人

*精通推拿、针灸、拔罐等各种中医治疗方法

*中华预防医学会足部健康法专业委员会会员

*国家职业技能鉴定按摩师考评员

*足部按摩师职业培训师

足部按摩的4种浸泡药

乐按 I 号

- ◉ 组成 川芎30克、蜀椒30克、生姜30克、白芷15克（外用剂）
- ◉ 煎法 上述药物一剂，取水1000毫升，共煎至留液500毫升，将液渣分离，渣入包后置于药液中，加热水及助渗剂，便可使用。
- ◉ 功用 温脚底，行气血，暖脏，散寒，祛痛。
- ◉ 主治 慢性病，老年病，关节及周身不适，肢寒乏力，脚底不温，内寒精亏，血瘀气滞等。



乐按 II 号

- ◉ 组成 长卿60克、齿苋60克、龙葵15克、水蛭3克（外用剂）
- ◉ 煎法 上述药物一剂，取水1000毫升，共煎至留液500毫升，将液渣分离，渣入包后置于药液中，加热水及助渗剂，便可使用。如需浓药，分量加倍。
- ◉ 功用 通络散寒，行血排毒。
- ◉ 主治 症瘕积聚，肿瘤结块，风湿，血栓等多种病症。

乐按 IV 号

- ◉ 组成 用食用白醋1100毫升，浸干辣椒60克（外用剂）
- ◉ 煎法 一昼夜后去渣加水便可使用。
- ◉ 功用 软坚散结，行气活血。
- ◉ 主治 可治多种慢性病和老年性疾病。



乐按 III 号

- ◉ 组成 苦参60克、玄参60克、胆草30克、大黄15克（外用剂）
- ◉ 煎法 上述药物一剂，取水1000毫升，共煎至留液500毫升，将液渣分离，渣入包后置于药液中，加热水及助渗剂，便可使用。如需浓药，分量加倍。
- ◉ 功用 燥湿泻火，攻邪利血。
- ◉ 主治 各种湿症及皮肤、血液系统病症，兼可抗栓排毒。



5

PART 1*足部按摩的基础知识

第一章

认识足部按摩

追溯按摩术	10
足部按摩术在国外	12
有关足部按摩的基本概念	13

第二章

足部按摩手法

常用按摩手法	14
足部反射区按摩手法	19

第三章

足部按摩相关事项

常见的诊断方法	22
按摩注意事项	24
按摩前的准备	25
足部按摩依循的规律	26
按摩后的护理	27

PART 2*足部按摩常用穴位及反射区

第一章

足部穴位介绍

足部组织	30
足部穴位	31

第二章

足底侧区穴位分布

经穴	32
奇穴	32

第三章

足背及内外侧穴位分布

经穴	46
奇穴	57

第四章

足部反射区



PART 3*足部按摩对症诊疗法

第一章

呼吸系统疾病的足部保健按摩疗法

流行性感冒	92
咳嗽	94
支气管炎	96
肺炎	98
哮喘	100
肺结核	102
肺癌	104

第二章

心血管系统疾病的足部保健按摩疗法

冠心病	106
肺心病	108
高血压	110
低血压	112
风心病	114
心悸	116
中风后遗症	118

第三章

消化系统疾病的足部保健按摩疗法

吐酸	120
呃逆	122
呕吐	124
腹泻	126
便秘	128
消化不良	130
慢性胃炎	132
慢性肠炎	134
胃下垂	136
痢疾	138



第四章

泌尿系统疾病的足部保健按摩疗法

尿失禁	140
泌尿系统感染	142
慢性肾炎	144
前列腺炎	146
糖尿病	148
阳痿	150
遗精	152
男性不育	154

第五章

神经系统疾病的足部保健按摩疗法

三叉神经痛	156
面瘫	158
癫痫	160
神经衰弱	162
癔病	164
失眠	166
关节炎	168

第六章

妇产科疾病的足部保健按摩疗法

痛经	170
----	-----

闭经	172
月经失调	174
倒经	176
子宫出血	178
经行头痛	180
经行乳胀	182
绝经症候群	184
带下病	186
胎动不安	188
胎位不正	190
妊娠呕吐	192
产后便秘	194
产后血晕	196
排尿异常	198
子宫脱垂	200
盆腔炎	202
阴痒	204
不孕症	206
子宫肌瘤	208

第七章

感觉器官疾病的足部保健按摩疗法

鼻炎	210
中耳炎	212
青光眼	214
近视	216
牙痛	218

口疮	220
咽炎	222

第八章

外科疾病的足部保健按摩疗法

阑尾炎	224
胆囊炎	226
肠梗阻	228
急性乳腺炎	230
精索静脉曲张	232
血栓闭塞	234
痔疮	236
脱肛	238
颈椎	240
滑囊炎	242
肩背膜炎	244

第九章

皮肤疾病的足部保健按摩疗法

丹毒	246
荨麻疹	248
湿疹	250
神经性皮炎	252
手足癣	254
痤疮	256
冻疮	258
疥病	260

PART 4*足浴保健诊疗法

第一章

足浴养生促健康

足浴的十二大保健功效	264
足浴前的准备	266
足浴时间和次数的控制	267
足浴的注意事项	267

第二章

日常保健足浴方

缓解疲劳	268
增强抵抗力	269
促进食欲	270
促进性欲	271
明目	272
聪耳	273
御寒	274
解郁	275

健脑益智	276
美容养颜	277
延缓衰老	278
防治感冒	279
防治高血压	280

第三章

时尚草本、精油足浴方

草本足浴方	281
精油足浴方	283



PART 1

足部按摩的 基础知识



本部分介绍了常用按摩手法和常用足部反射区。掌握好足部反射区的按摩手法，可以收到神奇的保健和治疗效果。本书还教读者了解足部按摩的注意事项，做好按摩前的准备，掌握按摩中的规律以及按摩后的护理方法。

第一章

认识足部按摩

随着社会经济、文化和医疗卫生的发展，足部按摩术也逐步发展。无论国内还是国外，足部按摩都有自己的发展趋势与特色。

追溯按摩术

谈谈按摩术的起源

从远古时代开始，人类通过进化，逐渐开始运用各种越来越精细的工具进行生产。另外，对于一些常见疾病的辅助治疗，也逐渐由单纯的双手按摩，发展为运用砭石、骨针、竹针等各种辅助工具按摩。《帝王世纪》对于这方面就有如“伏羲制九针以疗疾”的记载，这可能是关于中国人利用穴位按摩治病最早的传说了。

此后，随着整个社会的政治、经济、军事、文化和医疗卫生的发展，各种医学理论相继出现。到黄帝时代，中医理论和经络学说已经有了一定的基础，《黄帝内经》和《按摩十卷》是这一时期最具代表性的医学书籍。这些

书对于经络学说、针灸疗法和按摩疗法，已经有了很详尽的记述，许多观点和方方法，我们现在仍然在使用，并且取得了很好的疗效。例如：脚背的按摩治疗和脚底的按摩治疗，我们仍是依循数千年前的经络理论。足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经、足太阳脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经等分布于足的穴位，通过手指按压，可治疗全身各种疾病。

战国时期百家争鸣，文化和医疗都空前鼎盛，中医理论和实践更得到了长足的发展。但秦始皇时期的焚书坑儒，不仅使中国文化，也使按摩术的发展受到极大影响。到了东汉，名医华佗的《华佗秘笈》之《足心道》留传于世，说明那时对足部按摩

已经有了相当深入的研究。

到东汉为止，穴位按摩的理论和实践都已经十分完善了。而《足心道》的写成，可以说是手足穴位按摩法发展到顶峰的标志。

书中对于按摩的名称、手法及使用效果等，都有较详尽的记载。那时的按摩又被称为推拿、接跻、案机等，已经有一定的治疗体系了。

历史上有关按摩术的记载

在远古时代，按摩术因其简单和实用，逐渐成为人类借以祛痛疗疾的一种有效的手段。但关于按摩术的有史可查的最早记载，却出现于两千年前的

先秦两汉时代。

《黄帝内经·素问·异法方宜论第十二篇》就有这样的记载：“中央者，其地平以湿，天地所生万物也众，其民杂食而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。故异引，按跷者，亦从中央出也。”生动而详尽地描述了按摩术的起源地、起源原因、适宜症状。明代及清代有很多关于推拿按摩的专著，如《金匱要略》中提到了“右二味为散，沐了，以方寸匕，以摩疾上，令药力散行”。说明了按摩与药物、浴疗相结合的重要作用。

此外，古书中还详细介绍了按摩的作用，以及祛除病痛的机理。在《太秦·卷二十七·邪论篇》中就记载：“寒气客于肠胃之间，募原之下，血不得散，小络急引故痛，按之者血气散，故按之痛止。”又记载：“寒气客于背膂之脉则脉泣，泣者血虚，虚则痛，其膂注于心，故相引而痛，按之则热气至，热气至则痛止矣。”

随着医疗技术的进步，目前，关于按摩术的书籍则更注重专科专病治疗的论述，亦分出了成人按摩、小儿按摩、他人操

作、自行操作、相互操作等多种方式。按摩术更加系统化规范化，使按摩推拿以独立学科进入医学科学的殿堂。

今天，按摩术作为一种有效的医疗保健方法，顺应了医学发展的潮流和方向，因而具有旺盛的生命力和无限广阔的前景。

许多省、市医院设立了按摩科，并有专门培训基地。目前整理出按摩手法上百种，不但治疗各种内科病，还用于保健强身。宾馆、浴池等场所也都有了保健按摩的服务项目，按摩作为一种传统的治病和保健方法，将会受到越来越多人的关注。



足部按摩术在国外

日本“足心道”

早在公元8世纪，到中国留学的日本人就带回了手足按摩术，他们将其在日本推广，故日本的按摩术也有相当长的历史。

医师柴田和通长期从事“足心道”的医务活动和研究工作。当他了解到伊藤伍郎刺激人体手脚的穴位，以启动身体的末梢神经，治愈了许多疑难杂症时，便主动拜伊藤为师，埋头研究中国的经络学说。柴田和通结合实践中的体会，写成《柴田操法》《柴田观趾法》，使“足心道”在日本广泛流传。

足部按摩在欧洲

中国元代，按摩术发展进入黄金时代。忽泰必烈所著的《金兰循经》和滑寿所著的《十四经发挥》，对于推拿按摩术，都有详细的阐述。

元世祖忽必烈让意大利商人马可·波罗在元朝任职，前后共17年。他返回欧洲后，将其在元朝的经历写成了《东方游记》，同时也将忽泰必烈的《金兰循经》翻译过去，在欧洲引起了人们的重视。此后，足部按摩法进入欧洲，逐渐得到推广并流行起来。

到了20世纪初，德国的玛鲁卡多女士，在总结和完善前人经验成果的基础上，写成了《手足反射疗法》一书。虽然，这本书现在看来还有许多不够完善和精确的地方，但重要的是，此书第一次将人体组织、脏器的解剖，与按摩部位和疗效结合起来，并将足部的对应解剖位称为反射区，构成足部反射图，对于疾病按摩治疗，有很好的指导意义。

足部按摩在美国

近代以来，足部按摩

术在很多国家得到推广，并逐渐受到人们的关注，足部按摩法也因此在美国推广和发展起来。

美国建立了专门的国际足部按摩院。该学院专门研究和应用足部按摩法治疗疾病。据该院院长拜尔斯医师称，在美国众多的老人院中，老人们通过足部按摩，对各种慢性疾病进行有效治疗。足部按摩还可帮助压力大的公司职员缓解压力，松弛神经……

美国对足部按摩术的系统研究和推广，应归功于英哈姆女王。哈姆女王曾在德国从事足部按摩疗法的研究和教学工作。有资料表明，她于1938年在美国发行的《足的故事》，为足部按摩法打下了牢固的基础，并建立了系统的足部按摩治病的方法。

※ 按摩术的发展趋势 ※

已经流传了数千年的按摩术，作为一种古老的、传统的医学保健方法，随着21世纪医学科技的飞速发展，它的未来如何呢？目前，现代医学的发展主要表现在两个方面，一是医学研究愈来愈微观化，从细胞到基因的研究就体现了这一规律；另一方面，自我医疗保健普及化，人们渴望能掌握一种精要、简便、易行的保健治疗方法。不难想象，足部按摩术正好顺应了现代人的这种需求。可以预见，今后人们保健治疗的有效手段，必定少不了足部按摩术。

有关足部按摩的基本概念

局部治疗

人体的特定区域对系统或器官存在着相应反射区。在该部位针刺或按摩,有特殊感觉:酸、麻、胀、痛。对相应系统、器官疾患的治疗,即为局部区域治疗。例如在人体的足部,就可以找到能对应人体全身各器官或系统的穴位,所以做好足部按摩,可以缓解人体病变器官或系统的疼痛,甚至通过按摩治疗达到痊愈的理想效果。

反应、反射、反射区

在人体表面和身体内部分布有感觉灵敏的感受器,其受到机体神经系统的控制和调节。如果外部或身体内部环境发生变化,神经系统和体液调节将影响到感受器官的活动,并形成神经冲动。通过中枢神经系统的转换和调整,传到所支配的器官、腺体或肌肉,引起了生理意义的反应。

反射是人体对外界刺激的一种生理反应。反射靠神经冲动形成、传导,并引起器官、腺体或肌肉收缩等一系列反应。

反射区是身体各器官及其功能相对应的部位,它聚集感觉灵敏的感受器,通过对反射区的适当刺激,可使相应器官、组织的功能发生良性变化。

当某人的某个脏腑器官有了毛病,如肝脏有了病变,刺激其脚部的肝脏反射区,病人就会有异常的刺痛感。反过来说,当其肝脏反射区无论怎样按压,也没有异常的刺痛感,则说明这人的肝脏功能无异常。

可见,了解穴位反射区,对疾患的诊治具有重要的意义。

足部按摩作用

人体是一个有机的整体。生理系统包括运动系

统、消化系统、泌尿生殖系统、循环系统、呼吸系统、神经系统等,这些系统彼此之间存在着千丝万缕的联系,并且通过相应的手段相互合作和协调。

而我们上文所提及的反射区理论,则是建立在双足局部区域,通过神经、体液系统,与机体内部各脏器紧密联系起来,并逐一对应的。一旦某器官发生病变,功能失常,只要按摩与之对应的手部和脚部反射区,就能起到促进身体血液循环的作用。按摩可维持或恢复体内各个生理系统之间的联系、合作和协调,促进各器官功能恢复正常,达到保健治病的目的。



第二章

足部按摩手法

若能掌握好足部反射区治疗、保健的按摩手法，就可收到神奇的疗效。本章主要介绍15种常用按摩手法和11种足部反射区按摩手法。

常用按摩手法

按摩手法的要求是持久、有力、均匀、柔和。

持久主要是要求操作时须持续一段特定时间，如果特定时间过于短暂，就会影响疗效。经过一定的训练后，方能达到手法运用的持久性。

有力主要是指操作时应具备一定力量，不能软弱无力，否则达不到治疗目的。并且不同部位和病症，用力也会不同。因此

要学会适当、有效的用力方法。

均匀主要是指操作时动作节律稳定，力量协调，使受术者感觉良好，收到很好的治疗效果。如果用力不均匀，患者不仅感觉很差，甚至还会疼痛、烦躁不安，肯定会大大影响疗效。所以，手法均匀是按摩取得良好疗效的必要条件之一。

柔和主要是指操作手

法软而不浮、重而不滞、恰到好处。切忌用蛮劲或生硬粗暴，而且变换动作注意要协调。

持久、有力、均匀、柔和是按摩手法的基本要求，要在长期实践中学习、体会，正确掌握需要不懈的锻炼。

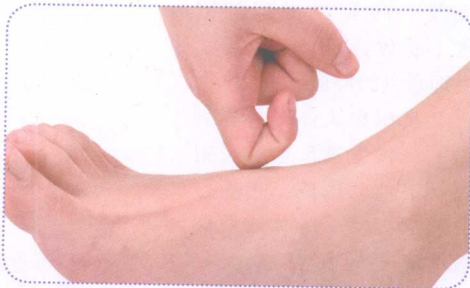
下面将要介绍在按摩中常用的各种手法，可根据具体情况应用。

1 点法

要求：用拇指指端、拇指关节、食指关节点压穴区。

要领：准确有力、不滑动，力量调节幅度较大。

适用：多用于急症、痛症，中骨缝处的穴区和用力较大而区域较小的穴区。



2 按法

要求：用拇指指端或者指腹垂直平压穴区。

要领：着力点紧贴穴区，不可移动。用力由轻到重。

适用：多用于较开阔的穴区，治疗有关慢性疾病。



3 推法

要求：用手掌或手指单向直线移动于一定穴区。

要领：紧贴体表用力稳健，速度缓慢均匀，在同一层次上推动。

适用：用于脚底纵向长线，治疗虚寒及慢性病痛。



4 揉法

要求：指揉的手指按应对穴区，以肘为支点，前臂作主摆动，将力送达指部。掌揉的掌根按于相应穴区操作。

要领：压力要轻柔，动作协调，有节奏感。

适用：用于体表或开阔穴区，治疗慢性疾病、虚证、劳损等疾病。



5 捻法

要求：拇指、食指夹住相应穴区，两指相对做搓揉动作。

要领：动作灵活，节奏快而均匀，有一定的持续时间。

适用：用于手指和脚趾小关节的局部不适症。

