

全 彩 版

家庭保健按摩师必备手册

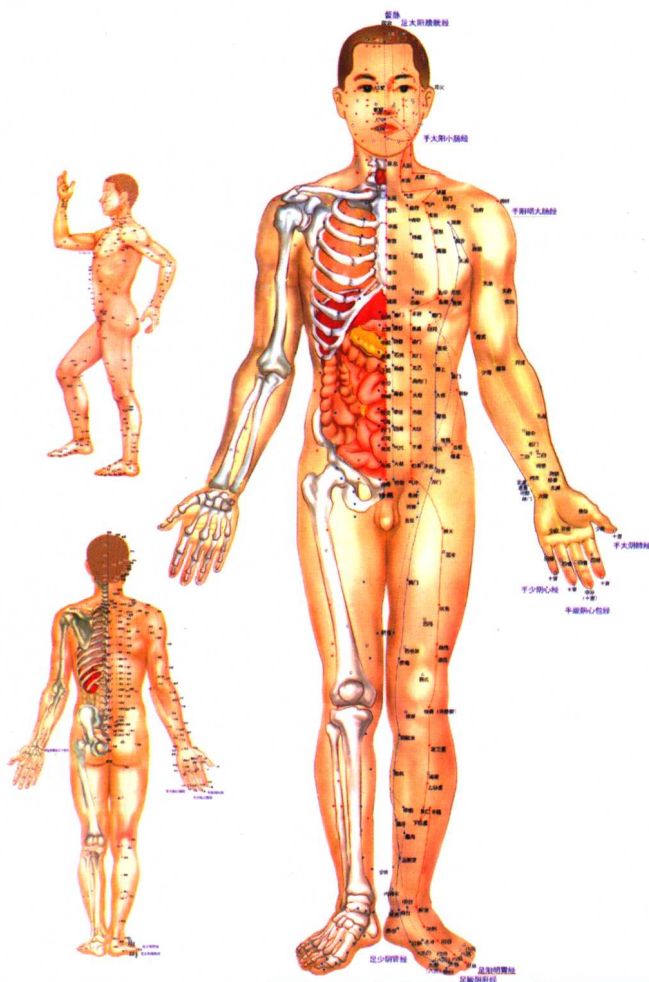
图解足疗

我们人体的每一个穴位都相当于一味大药，它们的任何一种神效，都是我们祖先用身体试验过的。在这个世界上，很多病不吃药也能治好，只要你学会自我按摩，就能做自己的保健医生。每天只需几分钟，拥有健康真轻松！

不花钱 不吃药 一学就会 一用就灵
一家一人会 省下医疗费



林敬 李国霞 编著



上海科学技术文献出版社

R2244.1-64
L167

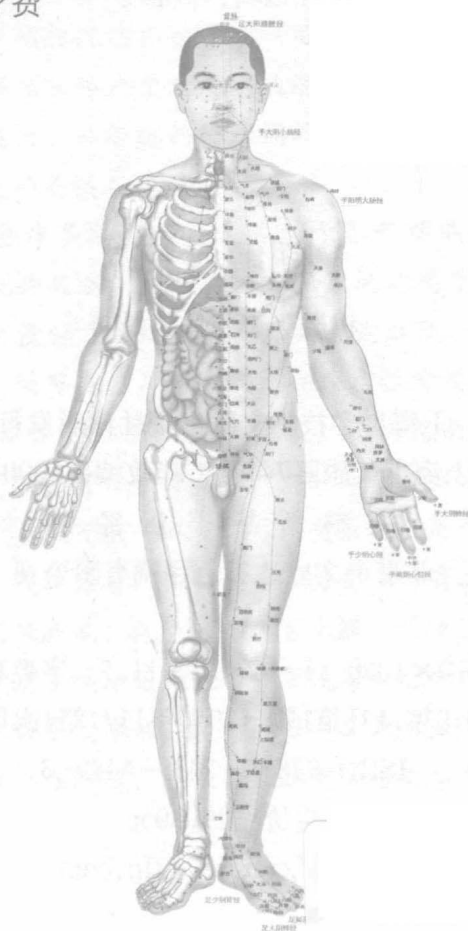
家庭保健按摩师必备手册

图解足疗

我们人体的每一个穴位都相当于一味大药，它们的任何一种神效，都是我们祖先用身体试验过的。在这个世界上，很多病不吃药也能治好，只要你学会自我按摩，就能做自己的保健医生。每天只需三分钟，拥有健康真轻松！

不花钱 不吃药 一学就会 一用就灵
一家一人会 省下医疗费

林敬 李国霞 编著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解足疗/林敬, 李国霞 编著. —上海: 上海科学技术文献出版社,
2010.10

ISBN 978-7-5439-4489-3

I. ①图… II. ①林…②李… III. ①足—按摩疗法 (中医) — 图解
IV. ① R244.1 — 64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第169407号

责任编辑: 忻静芬

图解足疗

林敬 李国霞 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销

北京市文盛达彩色印刷有限公司

*

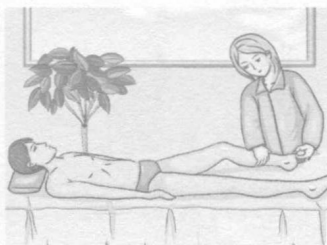
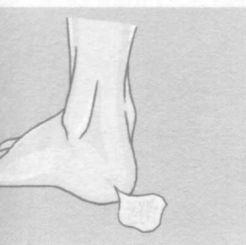
开本710×1020 1/16 印张11.5 字数150千字

2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-4489-3

定价: 29.80元

<http://www.sstlp.com>



第一章

足疗·常识须知

- 2 “医足”让你无病一身轻
- 3 足浴,疲惫和疾病一起“泡”掉
- 4 足疗防治疾患的基本原理
- 6 足疗,器具选择有讲究
- 7 足浴时间并非越长越好
- 7 一学就会,看足也能识健康
- 10 足疗保健的十大“手法”
- 17 足部按摩的四大要略
- 18 足部按摩的八大注意事项
- 19 足疗的适用证和禁忌证



第二章

足疗·足部经穴与反射区

- 22 足阳明胃经常用穴
 - 22 足三里
 - 22 上巨虚
 - 23 下巨虚
 - 23 丰隆
 - 23 解溪
 - 23 冲阳
 - 23 陷谷
 - 23 内庭
 - 23 厉兑
- 24 足少阳胆经常用穴
 - 24 阳陵泉





- 24 绝骨(悬钟)
24 丘墟
24 足临泣
25 地五会
25 侠溪
25 足窍阴
- 26 足太阳膀胱经常用穴
- 26 委中
26 承山
27 跗阳
27 昆仑
27 仆参
27 申脉
28 金门
28 京骨
28 束骨
28 足通谷
28 至阴
- 28 足厥阴肝经常用穴
- 28 中都
28 蠡沟
29 中封
29 太冲
29 行间
30 大敦



30 足太阴脾经常用穴

- 30 阴陵泉
31 地机
31 漏谷
31 三阴交
32 商丘
32 公孙
32 太白
32 大都
32 隐白

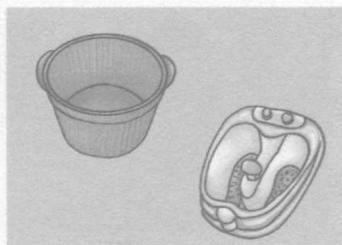
33 足少阴肾经常用穴

- 33 筑宾
33 交信
33 复溜
33 照海
34 水泉
34 大钟
34 太溪
34 然谷
34 涌泉

35 足背部常用反射区

- 35 腰椎反射区
35 胸椎反射区
35 颈椎反射区
36 前列腺、子宫反射区





36 尾骨内侧反射区

36 骶骨反射区

36 尿道及阴道反射区

37 髋关节反射区

37 直肠及肛门反射区

37 下腹部反射区

38 膝关节反射区

38 肘关节反射区

38 肩反射区

38 上颌反射区

39 下颌反射区

39 扁桃体反射区

39 喉、气管及支气管反射区

40 胸反射区 (女性称乳房反射区)

40 上、下身淋巴结反射区

41 肋骨(也称内、外肋)反射区

41 足底部常用反射区

41 肾上腺反射区

41 输尿管反射区

42 肾反射区

42 膀胱反射区

42 额窦反射区

43 垂体反射区

43 小脑、脑干反射区

43 头部(大脑)反射区

44 鼻反射区



44 眼反射区

44 耳反射区

45 甲状腺反射区

45 心脏反射区

45 胃反射区

46 胰反射区

46 脾反射区

46 十二指肠反射区

47 小肠反射区

47 横结肠反射区

47 肝反射区

48 胆囊反射区

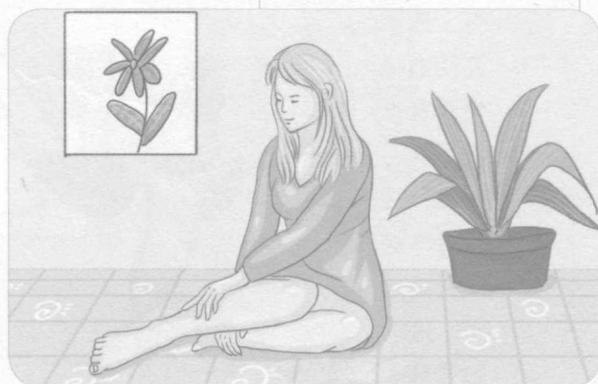
48 盲肠及阑尾反射区

48 腹腔神经丛反射区

49 回盲瓣反射区

49 升结肠反射区

50 生殖腺反射区



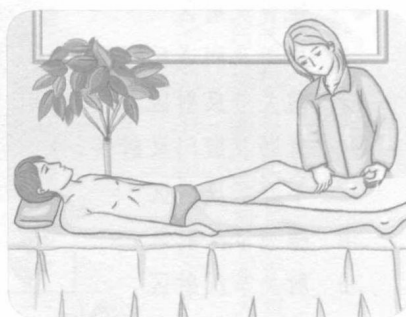


第三章

足疗·日常保健

- 52 晕车、晕船
- 53 醉酒
- 55 防衰延寿
- 57 性欲低下
- 60 神经衰弱

- 62 健忘
- 64 失眠易醒
- 67 皮肤粗糙
- 69 牙痛
- 72 近视



第四章

足疗·疾病防治

- 76 头痛
- 79 感冒
- 83 咳嗽
- 87 慢性支气管炎
- 91 哮喘
- 95 慢性胃病
- 98 高血压
- 102 低血压
- 106 高脂血症
- 109 慢性肾炎
- 112 糖尿病
- 117 三叉神经痛
- 120 坐骨神经痛
- 122 肥胖症
- 125 疥疮
- 128 颈椎病



- 131 肩周炎
- 135 风湿性关节炎
- 139 痤疮
- 142 慢性鼻炎
- 144 中耳炎
- 147 阳痿
- 150 前列腺炎
- 154 痛经
- 158 盆腔炎
- 162 闭经
- 163 月经不调
- 165 乳腺增生
- 167 产后缺乳
- 168 妊娠呕吐
- 170 围绝经期（更年期）综合征

第一章

足疗·常识须知

中

医认为，『春天洗足，升阳固脱；夏天洗足，除湿祛暑；秋天洗足，肺润肠濡；冬天洗足，丹田温灼。』因此，贵为天子的乾隆皇帝也有『晚间一盆汤』的养生之举。即使从经穴的角度来看，在足踝以下就有30余个穴位，仅足掌就有25个。由此不难明白，足为什么被视为『人体的第二心脏』。也因此，了解点足疗常识，就成为健康养生的必要储备。





◆ “医足”让你无病一身轻

俗话说“头痛医头，足痛医足”。如果说医头只是对头部疾患进行治疗的话，那么，“医足”则远不只是对足部病变的防治。由于双足上存在着与全身各脏腑器官相对应的反射区，所以，从足疗的角度来说，不管是头痛、足痛、腰痛，还是其他器官的疾病，“医足”都可以有效地发挥效用。具体说来，足部按摩疗法对人体健康的影响，主要表现在以下几方面：

(1) 有病治病，无病健身

足疗，简单实用，就那么几十分钟，就可使人体从紧张的生活节奏或疾病的痛苦煎熬中解脱出来，得到充分的放松休息。没有病痛，有的只是享受生活的轻松，更为实惠的，像按摩等，只要掌握了手法，找准了位置，可谓是手到病除，还没有什么成本。即使是中药泡足，也是成本小，见效快。日常坚持足疗，对保健或养病都极有裨益。处于亚健康的人们会有良好的睡眠和食欲，大小便通畅；对于一些患者而言，则可以缓解症状，减轻精神上、肉体上的痛苦，从而使人精神焕发，消除疲劳紧张状态，身心也得到放松。

(2) 减少毒素，促进血液循环

万病从足起，之所以如此，就是因为双足处于人体最低部位，离心脏最远，所以，血液循环的时候，很容易出现末梢循环障碍，从而使得静脉回流不畅，这样一来，就会在足部沉





积下一些新陈代谢的废料，从而滋生毒素，侵犯各个关节和器官，引起关节炎和一些器官的病变。足疗，则是通过中药浴足、按摩等方式进行足部刺激，如此，足部的血液循环就会被打通，这样，血液循环就会把足部积存的代谢产物，运到肾脏处理后排出体外。所以，长期足疗，就可以达到防病治病的效果。

(3) 刺激足部反射区，调节脏腑功能

足部几乎能找到人体全身所有脏器的反射区，对这些反射区施加刺激，通过神经反射作用，就能调整其所对应的脏腑器官的功能，不仅可以使处于紊乱失衡状态的脏器功能转为正常，还能有效地延缓这些脏腑器官的衰变。所以，假如一个人心动过速、心动过缓或心律不规则，那么，通过对足部心脏反射区施加适当的刺激，就能改善心脏功能，恢复较正常的心律，而且临床显示，其比使用药物更为安全可靠。

(4) 刺激脾脏反射区，增强免疫功能

人体本来具备着一定的自我防御能力，但如果免疫系统的功能存在着缺陷，或者由于衰老而降低了自身的抗病能力，就很容易得病。所以，提高免疫力就能提高防病抗病的能力，因此很多人都期待自身免疫功能有较大的提升。研究发现，免疫力在很大程度上受到脾脏和淋巴系统的影响，因此如果对足部的脾脏反射区及淋巴系统反射区施加按摩刺激，就可增强人体的免疫功能。足部按摩疗法能改善免疫系统的功能，对免疫功能低下或变态反应性疾病(过敏性疾病，如哮喘、过敏性鼻炎、荨麻疹等)均有较好的治疗效果。

◆ 足浴，疲惫和疾病一起“泡”掉

“良药苦口利于病”，现如今，“服”药有了一个新方式，而且被越来越多的人重视，这种方式就是足疗。足疗是一种用中药泡足的家庭保健方法之一。就那么一泡足就把病除掉了，正是从这个意义上说，是在“用足吃药”。因其疗效好、见效快且无副作用，深受人们的喜爱。



生活富足了，大家都喜欢出远门游走在名山大川之间，喜欢领略那些人文名胜带给人的精神享受，到处走走、逛逛，但免不了会有一身的疲惫，所以，如果回到家里泡泡足，做个“足疗”，一定会一扫全身的疲惫。

具体说来，首先要选适用自身需要的

配方中药，碎粉后用适量沸水冲沏后加水调温进行浴足，最好的方法是在用沸水沏药时用药的蒸汽熏蒸足底部5~6分钟，后加水调温浴足，水量至少要没过足面，在浸泡约30分钟后，还可根据自己的体质和健康状况，选取适当的穴位进行自我按摩，使药物更好地刺激足部穴位，从而达到通经活络、促进血液循环、调节神经系统、改善睡眠的作用。

中医学认为：人体五脏六腑和足都有相应的关系，坚持中药足浴足疗，就可以起到促进新陈代谢、防治各种血管疾病、防治糖尿病、调整血脂和血压、祛风散寒的作用，对于中老年风湿性关节炎、腿足冰凉不适，也能起到较好的理疗与保健作用，同时也是养生美容的好方法。

◆足疗防治疾患的基本原理

不打针，不吃药也能治病，这对很多还处于观望状态的人而言，有那么点将信将疑的顾虑。那么，足疗为什么能够治病呢？从其治病原理来看，主要有以下几个方面：



原理一：通气血，百病不生

《黄帝内经》说“通则不痛，痛则不通”。所以，人生病，从经穴的角度来看，都是属于气血不通所致。从血液的流动来看，心脏跳动带动周身血液循环，相比较而言，静脉内血液流速比动脉内血液流速慢。所以，“杂质”很容易在静脉内部滞留、沉积，其结果会使心脏的负担加重，体内组织和器官“供养”不足，长期下去就会引起人体不同程度的异常反应。当全面按摩足部穴位后，它们的温度会升高(有汗)，全身血液流速加快一倍，强力带动沉积物重新参加体循环，通过肺、肾、皮肤过滤以痰、尿、汗排出体外。

从日常生活的观察来看，按摩后约5天左右就会发现排出的尿液非常混浊而且气味很浓，使人感觉全身轻松，精力充沛。进一步净化血液、清理血管、营养血管、软化血管以及改善血脂高、血黏稠、血糖高等一系列血液疾病及其各种并发症。

原理二：调体液，激发人体潜能

从经穴的角度说，反射区实际上就是人体病变反映的“晴雨表”，即人体某组织器官出现异常现象的时候，穴位或反射区内就会出现不同程度的变化：如气泡、沙粒状、颗粒状、条锁状、小结节等。所以，在通过按摩、熏蒸等方式刺激这些反射区时，人体就会有非常明显的压痛感，这种痛感沿传入神经向中枢神经进行传导，经中枢神经协调，发生新的神经冲动，引起神经体液的调节，激发人体的潜能，调节机体的免疫力和抗病功能，以便使体内某种失衡状态恢复正常。

现代医学也证实，随着按摩时间的延长，兴奋灶在叠加定律作用下会逐渐加强，并超过病理兴奋灶，使之受到压抑乃至完全消失。同时，机体内会产生大量的特殊“物质”，如红外线辐射、电、磁以及多种“内源性药物因子”，这些特殊的“物质、因子”是对人体最有益、最有效的治疗因子，所以足部、手部按摩后会出现神奇效果。

原理三：生物全息论

中医学认为，人作为一个整体，具有牵一发而动全身的连锁反应。既然如此，那么，为什么足部成为了人们治疗疾病的集中选择呢？这是由足部的特点决定的，对此，近代发展起来的全息论有一个很好的说明。从足



部的相比照的特点来看,人体手部、足部比其他器官如耳、鼻、唇等面积都大,所包含的人体的全部信息量就多,同时足部肌肉相对较厚,毛细血管密集,神经末梢丰富,结构复杂,远离心脏,是血液循环最弱的部位,因此对足部的按摩优越于其他器官。而结合全息论来看,每一个有独立功能的器官都含有人的整体信息和图像。当人体某器官发生生理、病理变化时,足部反射区会首先做出反应,提示我们做好预防与治病的准备。也因此,足疗具有了防病和治病的作用。

◆足疗, 器具选择有讲究

(1) 质地的选择

足浴用的容器以木制盆为好。因木制盆散热较慢,有利于保温。假如去商场购买足浴盆的话,应该购买正规厂家生产、经国家有关部门认证的无毒无害的足浴盆。不论是哪一种泡足盆,总的要求是无害、安全、保温性能好。

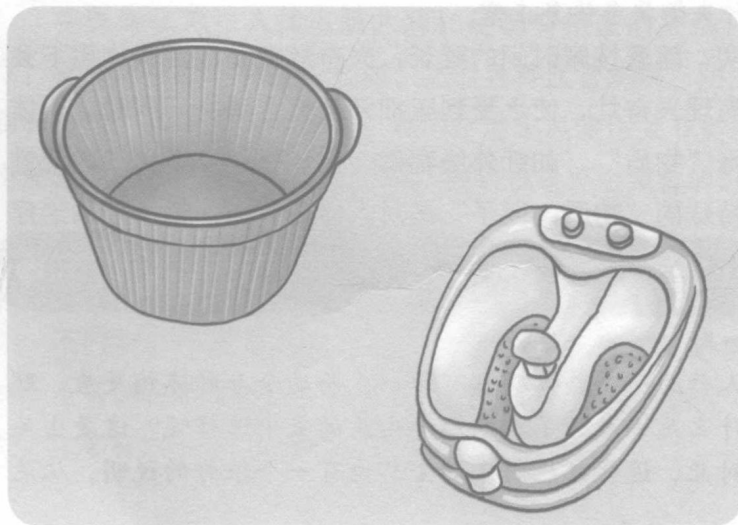
(2) 高度的选择

一般来说,足浴盆的高度最好能超过20厘米高(没过踝关节),宽度则以能容纳双足即可。假如足浴盆太矮,热水浸泡的位置就低,浸泡到的下肢皮肤面积也就相对较少,因此,足浴的效果自然要差些。需要提醒的是,足浴时坐的椅子不能太高,也不能太矮,应高低适中,以保证身体的

姿势处于舒适状态为宜。

(3) 结构的选择

目前,市面上销售的足浴盆的结构有简单的,也有复杂的。比如,仅通过电源来控制水





温的足浴盆，其结构比较简单，功能是能自动控制水温并保持恒温，这样一来既可节约用水，又可避免因频繁添加热水而给使用者带来不便。

另外，有的厂家为提高足浴的保健效果，还给足浴盆设计了足底按摩器，有的还安装有固定频率的震荡器，结构相对复杂。其优点是能够一边泡足一边按摩足部，既节省了时间，又增加了足浴盆的功能，让使用者在足浴的同时，能做到保健与享受同时兼顾，真是一举多得，当然价格也自然要贵一些。应该说这些足浴盆各有特点，每个人可根据自己的喜好、习惯和经济实力选购一种适合自己的足浴盆。此外，煎煮中药的汤锅最好是铁锅、沙锅或不锈钢锅，这样可以减少污染，防止有害物质侵入人体。

◆ 足浴时间并非越长越好

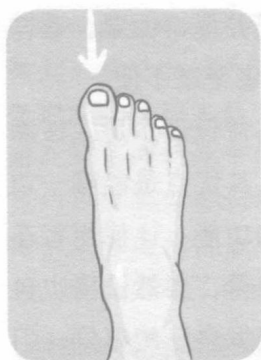
每次足浴的时间一般以30~45分钟为宜：用于强身保健每次可在30分钟左右，用于治疗每次可在45分钟左右，如风寒感冒、寒性胃痛、虚寒咳嗽、原发性高血压、慢性低血压、失眠症、寒性痛经、阳痿等病症，一般需足浴45分钟左右方能收效明显，并需与熏蒸相结合。

此外，足浴时间还需根据足浴者身体健康状况、所患疾病情况、所处地域、性别、年龄、气候情况、气温高低、工作性质及足浴后的自我感受进行因人而异、因时而异、因地而异、因病而异地调整。如身体虚弱者，应控制在30分钟左右，儿童应控制在20分钟左右。每天足浴的次数：用于强身保健，每天泡足1次即可；用于治疗，可每天安排1~2次。

◆ 一学就会，看足也能识健康

从足部的变化，我们可以知道人体健康的情况。就拿足跟来说吧，其附近为生殖器的反射区，因此，若足跟疼痛就应考虑是否有生殖器的麻烦。若为女性则可能出现月经异常，男性则可能出现性能力异常，或性欲变化等。足跟负荷太重的现代人，已逐渐有性危机的倾向。

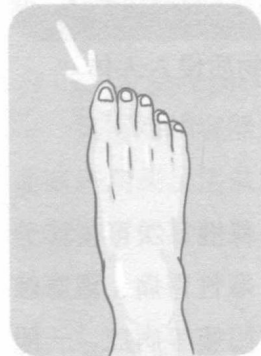
此外，足部的其他异常也同样在向你“诉说”着健康的疾患，或者潜在的危机，具体说来如下：



(1) 大脚趾太大的人

与其他足趾相比，大脚趾过大而比例明显失调的人（图1-1），容易患糖尿病、脑卒中（中风）、神经痛、肝病等，性格也比较急躁、任性。建议用足部按摩疗法改善体质。

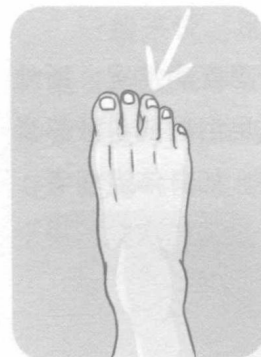
图1-1



(2) 大脚趾趾尖纤细的人

脚趾趾尖纤细、趾甲变圆、两侧陷入的人（图1-2），说明肝、脾功能严重下降、内脏器官出现衰老、体力开始下降、容易出现危险的疾病。建议到医院检查。

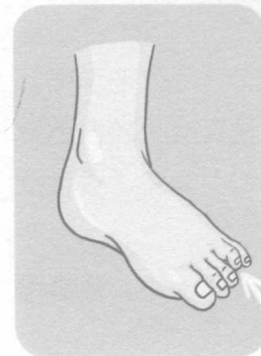
图1-2



(3) 第二、第三趾关节突出的人

足部第二、第三趾关节突出，呈葫芦状的人（图1-3），肠胃功能不好、体质柔弱无力，建议用足穴疗法改善体质。

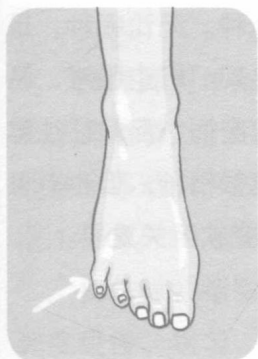
图1-3



(4) 第四趾弯曲的人

足部第四趾弯曲的人（图1-4），性格易变，急躁、有神经质。这种人容易患头痛、肩酸、神经痛、胆结石、便秘等疾病，女性还容易患妇科疾病。建议用足部按摩治疗相关反射区，并预防上述疾病。

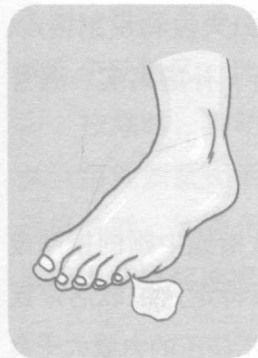
图1-4



(5) 小脚趾弯曲、僵硬的人

足部小脚趾弯曲且僵硬的人(图1-5), 性格比较任性、自私。容易患肾病、前列腺炎、中耳炎、白内障、子宫异常等疾病, 因此应该用足部疗法治疗相关部位, 并使小脚趾恢复正常状态。

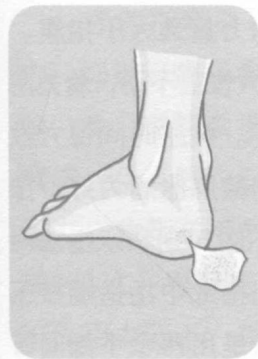
◀ 图1-5



(6) 小脚趾头有硬块的人

足掌小脚趾头上方有硬块, 指压感觉很痛的人(图1-6), 应该注意心肝。另外, 趾头下方的部位如有硬块且指压很痛的人, 胆囊、十二指肠等消化器官系统功能不良, 建议经常按摩此部位和相关反射区。

◀ 图1-6



(7) 足后跟中间有硬块的人

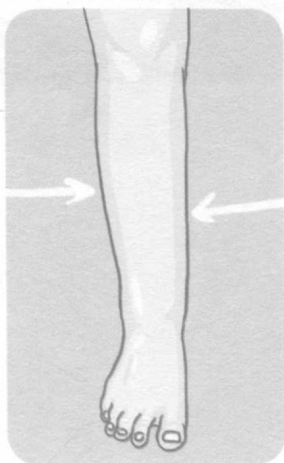
足掌的足后跟中间有硬块的人(图1-7), 有可能是子宫、卵巢、前列腺等骨盆内内脏器官异常。足后跟硬的人有可能肾上腺皮质激素不平衡, 身体抵抗力下降, 需要注意。

◀ 图1-7

(8) 足脖子异常的人

足脖子有时也会反映身体异常。足脖子有胫骨、腓骨两根骨头(图1-8), 一般这些骨头紧贴在一起, 也有人两根骨头分开, 骨头之间有缝隙, 足脖子较粗。从正面看, 足脖子上面中间没有变细, 感觉足从足脖子往下一直是伸直的。

图1-8 ▶





这种足脖子称为“歪开”，分先天性的和后天性两种。无论哪种，足掌都是平足板，跟腱旁边长有肥肉，足后跟变硬，并出现“行走困难、易摔倒、肥胖”等症状。如果是先天性的，不仅肾、心脏虚弱，而且往往容易得脑卒中、风湿痛。如果是后天性的，虽然看起来也很精神，但也有可能引起胸部等疾病，因此先认真旋转足脖子，使足后跟变软至关重要。

◆足疗保健的十大“手法”

足部按摩的手法很多，但其主要特点是给按摩区域(穴位和反射区)以持久、有力、均匀、柔和的良性刺激，以达到阴阳平衡、补虚泻实、强身健体的目的。概括来说，足部按摩常用手法如下：

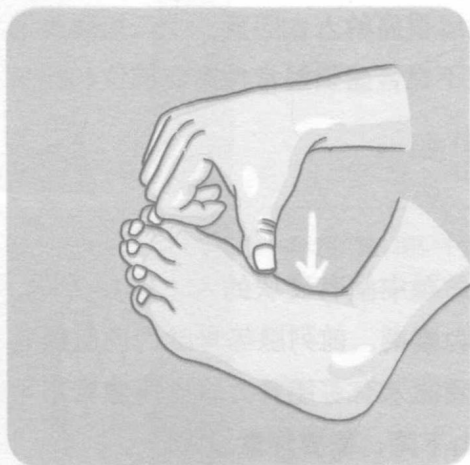


图1-9 单拇指按法

(1) 按法

即用拇指、食指或中指的指端或指腹按压患者体表特定穴位以治疗疾病。一般来说，拇指按压的力量大于食指、中指，指端的力量又大于指腹。按压时手指固定于穴位上不动，着力向下加压，先轻后重。按压时间每穴数秒钟，以患者感到酸麻胀痛为好。按压法可分为单指法(图1-9)和双指法两种。单指法是用拇指或中指指端按压在穴位上，双指法是用两个手指同时按在两个穴位或某个反射区上。

操作时，用力要平衡，由轻到重逐渐加力。当达到一定深度，患者有明显“痛、胀、酸、麻”得气感，即将手指慢慢抬起，一个动作即告完成。切忌用暴力，或用力不均匀、时轻时重。