

养生馆

一用就灵 轻松足疗除百病



足浴+足部按摩，祛病保健，安全有效。

足疗养生好处多多，春可**升阳固脱**，夏可**除湿祛暑**，秋可**润肺濡肠**，冬可**温养丹田**。

《养生馆》编委会 编

广东省出版集团
广东科技出版社
全国优秀出版社

• 养生馆 •

一用就灵 轻松足疗除百病

《养生馆》编委会 编



广东省出版集团
广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

一用就灵：轻松足疗除百病/《养生馆》编委会编.
—广州：广东科技出版社，2013.6

(养生馆)

ISBN 978-7-5359-6240-9

I. ①一… II. ①养… III. ①足—按摩疗法(中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第068599号

Yiyongjiuling Qingsong Zuliao Chubaibing

责任编辑：赵雅雅 曾永琳

特约编辑：赵旌羽 鹿 瑶

责任印制：罗华之

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

(北京市大兴区春林大街16号1幢 邮政编码：100070)

规 格：889mm×1 194mm 1/32 印张6 字数140千

版 次：2013年6月第1版

2013年6月第1次印刷

定 价：19.80元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

目录

第一章 ▶ 养好双足，全身安康

- 足疗，中国式养生智慧 1
- 足是人体重要的“全息元” 2
- 认识足部反射区 3
- 了解足部结构 5

第二章 ▶ 反射区按摩疗法，指压通经络

- 人体经络与足部的关系 7
- 足部按摩的十大养生功效 7
- 足部按摩手法要领 9
- 足部按摩适应证 10
- 足部按摩禁忌人群 10
- 足部按摩的注意事项 11
- 足部按摩的时间与疗程 12
- 足部按摩后的正常反应 14

第三章 ▶ 汉方足浴疗法，养足养全身

- 足浴功效全知道 16
- 足浴前的准备工作 18
- 足浴的注意事项 19

第四章 ▶ 保健足疗，告别亚健康

- 醒脑提神 21
- 护眼明目 23
- 提高听力 25
- 补益肺气 27
- 补心安神 29

• 补足血气	31
• 养肾延年	33
• 缓解疲劳	35
• 缓解抑郁	37
• 增进食欲	39
• 增强记忆力	41
• 改善皮肤粗糙	43

第五章 ▶ 常见病足疗

• 失眠	45
• 感冒	48
• 哮喘	51
• 呃逆	54
• 消化不良	57
• 慢性支气管炎	59
• 慢性胃病	62
• 胃下垂	65
• 腹泻	68
• 便秘	71
• 耳鸣	74
• 牙痛	77
• 头痛	80
• 眩晕	83
• 贫血	86
• 慢性咽炎	89
• 扁桃体炎	92
• 慢性鼻炎	94
• 胆囊炎和胆石症	97
• 慢性肝炎和肝硬化	100
• 慢性肾炎	103
• 甲状腺功能亢进症	106

• 糖尿病	109
• 高血压	112
• 低血压	115
• 中风后遗症	118
• 动脉硬化	121
• 心脏病	124
• 肥胖症	128
• 面瘫	131
• 尿石症	134
• 麦粒肿	137
• 痤疮	140
• 湿疹	143
• 神经性皮炎	146
• 脱发	149

第六章 ▶ 妇科和男科疾病足疗

• 乳腺增生	151
• 月经不调	154
• 白带增多	157
• 子宫脱垂	160
• 盆腔炎	163
• 更年期综合征	166
• 性冷淡	169
• 女性不孕	172
• 前列腺增生和前列腺炎	175
• 遗精	178
• 阳痿	181
• 男性不育	184

特别提示：本书推荐的理疗方法仅供辅助治疗，不能代替医师诊治。

第一章

养好双足，全身安康

双足合起来就像人体的整体缩影，人体各脏腑器官在足部均有其对应的反射区，运用药浴或各种按摩手法适当刺激这些反射区，能有效调节病变组织器官的生理功能，有病能治病，无病可强身。

足疗，中国式养生智慧

足疗是一种传统的中医疗法，是通过对足部进行药浴加按摩而达到治疗局部及全身疾病的保健方法。足疗可以全面疏通经络气血，充分调整人体各脏腑器官的功能，达到预防、诊断、治疗疾病和保健的效果。

足疗的发展经历了一个漫长的历史过程。早在古代，当人们患有某种疾病后，发现足部有痛觉敏感区，在有意或无意中，用手或其他器具触及这些部位，会使疼痛有所缓解。通过反复实践，人们发现了一些规律，后来经过不断总结，



逐渐形成了摸脚诊病以及按摩足部治病的方法。

“足疗”是中国民间的通俗称谓，当今规范的说法应为“足部反射区健康法”。双足合起来就像人体的整体缩影，人体各脏腑器官在足部都有其对应的反射区，运用药浴或各种按摩手法适当刺激这些反射区，能有效调节病变组织器官的生理功能，有病治病，无病强身。

足是人体重要的“全息元”

中国著名生物学家张颖清教授创立了全息生物学，在生物科学史上占有极其重要的地位。生物全息理论认为，生物体由各个独立部分组成，这些组成部分的生物特性与生物整体相似。人体的许多局部组织器官，如足、手、耳都可以像一面镜子那样准确反映出全身的生理状况和病理变化。若这些部位发生皮肤色变，或有压痛等异常状况，就表明相应的组织器官已发生生理或病理变化。每一个机体都是由若干个全息胚组成的。任何一个全息胚都是一个独立的功能和结构单位，在每个全息胚上都包含有全身遗传信息和生理信息。在病理条件下，全身的病理信息也相应地出现在全息胚的对应点上。



全息生物学说认为，在耳、手、脚等几个部位中，尤以脚的反应最为敏感和明显，因而双脚被视为人体的一个重要“全息元”。由于双脚反应特别灵敏，效应最为迅速，施术也比较方便，故足部按摩疗法在国内外发展特别迅速，传播十分广泛。

认识足部反射区

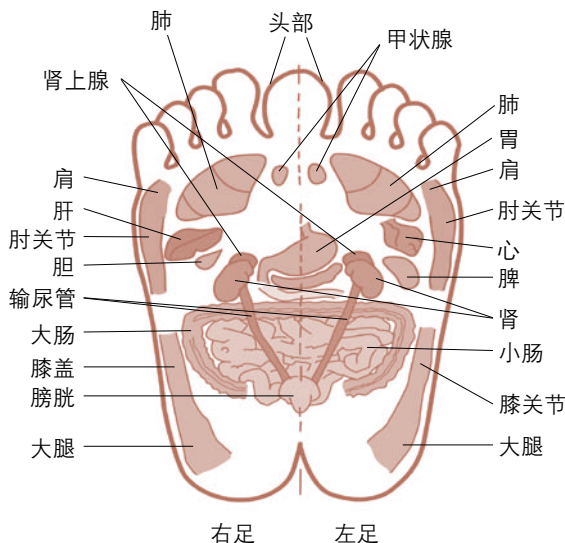
人体各组织器官在其双足部都有对应的反射区，各组织器官在双足反射区的位置是按照人体各组织器官的实际位置上下、左右、前后非常精确地排列着。足底的反射区排列，呈现出人体的全息示意图，双足逐渐并拢，足如同一个屈腿盘坐的人体，从而反映出人体各部的全息图。

足部反射区分为四大部分：足底反射区至人体脏腑器官的解剖投影区域；足内侧反射区至人体脊椎及盆腔脏器的解剖投影区域；足外侧反射区至人体肢体部分及盆腔脏器的解剖投影区域；足背反射区至人体颜面部、躯体组织器官的解剖投影区域。

刺激足部反射区，可以起到诊断治疗相应身体器官疾病的目的。一旦脚部发生病变，也会影



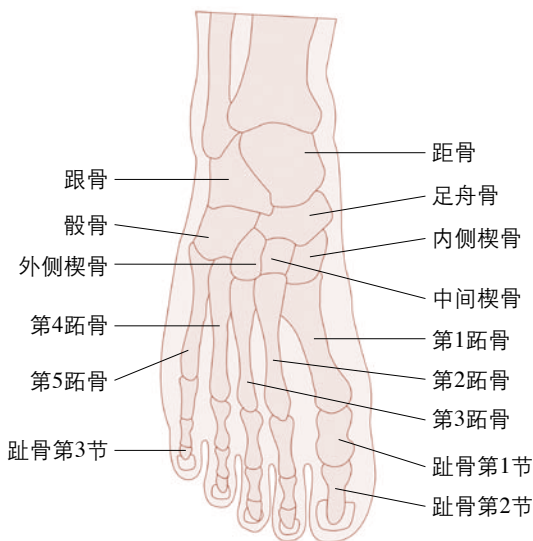
响全身的健康；如果身体某一部位出现病变，也必然会在双脚的相应区域准确无误地反映出来，即出现压痛感，或颗粒、条索、结节、小硬块等异常现象。如心脏反射区苍白凹陷，提示心肌缺血或冠状动脉功能不全。



了解足部结构

了解足部的结构，是找准足部反射区的前提。正常人体的足部由26块骨头组成，可以分为跗骨、跖骨（骨）、趾骨。

跗骨：共7块，即距骨、跟骨、骰骨、足舟骨及3块楔骨（内侧楔骨、中间楔骨和外侧楔骨），主要构成足跟和足背的一部分。





跖骨：共5块，从内侧向外侧依次称为第1~5跖骨。每块跖骨也可分为底、体和头三部分。第1~3跖骨底与楔骨相关联，第4、5跖骨底与骰骨相关联。跖骨头与趾骨相关联。

趾骨：共有14块，比指骨短小，大脚趾为2节，其余各趾均为3节。



第二章

反射区按摩疗法，指压通经络

足底按摩能显著刺激各部位反射区，使得血液循环畅通，排除积聚在体内的废物和毒素，能够使得新陈代谢作用正常发挥，达到治疗效果。

人体经络与足部的关系

在人体的12条经脉中，有6条到达足部，足部76个穴位的功效大多与足部反射区的位置相一致。中医学认为，五脏六腑的病变，可以通过经络将病气反映到人体体表穴位或足部反射区上；采用足部按摩，可以疏通经气，消除病灶，恢复和调节患者脏腑经络气血的正常功能，从而达到祛病健身的效果。

足部按摩的十大养生功效

补

足部按摩能改善血液循环、促进新陈代谢，补“根气”，理“精气”，益“宗气”，有明显的“抗衰老”作用。可补脑提神、补心调律、补



脾助运、补肾壮阳。

泻

足部按摩对体弱多病者可“补不足”，对体壮证实者可“泄有余”，调节脏腑功能，加速人体抗病排毒的能力。可畅腑通便、泻毒利尿。

温

足部按摩能疏通经络，激发经气，改善毛细血管循环。可温经通脉、温里止痛。

清

足部按摩不仅可以“温阳”，还能“清火”，消炎去火功效颇佳。有清热去火、清湿化炎、清火解毒之效。

消

足部按摩可疏经活络、理气畅腑、通达正气、消除病邪，有消食导滞、消肿散结、消瘀化积之效。

散

足部按摩可宣解风、寒、暑、湿、燥、火的“六淫”外邪，也可舒解喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的“七情”内伤。

和

足部按摩能使失调之脏腑功能恢复平衡。可调和阴阳、调理脏腑。



敛

足部储藏着人体的“根气”，足部按摩可固养“根气”。凡气、血、精、液等耗散滑脱之证，通过足部按摩，可收到葆真秘元的功效。

缓

足部按摩可疏经通络，对人体神经的紧张有舒缓作用。

镇

中医有“下病上治，上病下取”的治疗方法，因而，按摩足部可使气、血、痰、火等病理因素逆冲而上产生的病症解除。可安神、平喘、降压。

足部按摩手法要领

按摩时手法应轻重适宜。开始宜轻，中间逐渐加重，然后再轻按。按摩力度加大时，患者病理反射区会有疼痛感，这种痛感是按摩效应，力度以患者能忍受为宜。按摩力度的合适与否能否取得疗效的重要因素。力度过大，则患者无法忍受；力度过小则效果不佳，所以力度要大小适度、均匀。运用的力度以按摩处有酸、麻、胀、痛感，即“得气”为原则。另一方面，按摩力度要渐渐渗入，缓缓抬起，有一定的节奏，不可忽快忽慢、时轻时重。快节奏的按摩一般适用于



急、重症。

动作要有节奏，使被按摩的反射区受到有规律的刺激。而且按摩者有节奏地用力与放松，也不容易感到疲劳。

❀ 足部按摩适应证 ❀

足部按摩适应证非常广泛，无论急慢性疾病，都能收到良好的治疗效果。广泛适用于内科、儿科、妇科、伤外科、皮肤科、眼科与耳鼻喉科等各科内外诸多疾病，而且见效快、疗效好。足部按摩在临床上可以治疗一些急性疾病，如胃肠道痉挛、心绞痛、咽喉痛、上呼吸道感染、痛经等疾病，有些是一次治愈，有些疾病则几次即可痊愈；也可以治疗一些慢性疾病，如慢性胃炎、消化不良、高血压、眩晕、失眠、腰腿痛等病。对这些疾病，只要坚持治疗，就会收到良好的治疗效果。

❀ 足部按摩禁忌人群 ❀

1. 吐血、呕血、便血、脑出血、胃出血、子宫出血、内脏出血等患者，如进行足部按摩，可能会因血液循环加快而引起更大的出血。



2. 妇女妊娠期间，进行足部按摩会引起子宫出血过多，也可能会影响胎儿的健康，因此妊娠期应禁用。妇女月经过多者应慎用，以免出血过多。

3. 严重的心、肝、肺疾病患者、急性心肌梗死病情不稳定者和严重肾衰竭、心力衰竭以及肝坏死等严重疾病患者。

4. 一切危急重疾病如急性腹膜炎、宫外孕等；某些传染性疾病，如流脑、乙脑急性期等。

5. 患有活动性结核性疾病，如肺结核活动期、梅毒、脑血管病的昏迷期，以及长时间服用激素和极度疲劳者。

足部按摩的注意事项

1. 按摩者治疗前要将指甲剪短，以防在治疗中刺伤皮肤。用肥皂将双手和患者的双脚洗净。在按摩的反射区内均匀地涂上按摩乳或凡士林油，起润滑皮肤、防止擦伤的作用。

2. 按摩时被按摩者应先用热水洗脚后全身放松，情绪稳定，仰卧床上；按摩者取坐势，在膝盖上置毛巾，将患者的脚放置在自己的膝盖上。

3. 按摩每个穴位前都应测定一下病理反射区的反射痛点。按摩师可用自制检查棒，尖端如