

公民保健

一看就会



内赠全彩人体穴位图



★健康从脚开始，足疗——最简便的家庭实用保健法

★动动手指、动动脚，获得健康真的就是这么简单

★不必为死记穴位而发愁，一看就懂，立即就会

★让足疗帮我们唤醒身体的自愈力，消除身体的疲劳与疼痛

主编◎陶红亮 张卫东 吕双喜

一看就会

足疗与保健

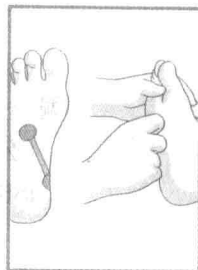
郑州大学出版社

公民保健

一看就会



内赠全彩人体穴位图



- ★ 健康从脚开始，足疗——最简便的家庭实用保健法
- ★ 动动手指、动动脚，获得健康真的就是这么简单
- ★ 不必为死记穴位而发愁，一看就懂，立即就会
- ★ 让足疗帮我们唤醒身体的自愈力，消除身体的疲劳与疼痛



主编◎陶红亮 张卫东 吕双喜

YIKAN JIUHUI
ZULIAO YU BAOJIAN

足疗与保健

郑州大学出版社
郑州

图书在版编目(CIP)数据

一看就会,足疗与保健/陶红亮,张卫东,吕双喜

主编. —郑州:郑州大学出版社,2013.4

(公民保健一看就会)

ISBN 978-7-5645-1359-7

I. ①一… II. ①陶… ②张… ③吕… 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 015482 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码:450052

出版人:王 锋

发行部电话:0371-66658405

全国新华书店经销

郑州文华印务有限公司印制

开本:710mm×1 010mm 1/16

印张:15.5

字数:259 千字

彩页:4

版次:2013 年 4 月第 1 版

印次:2013 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-1359-7 定价:28.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换

编委名单

主 编 陶红亮 张卫东 吕双喜

主 审 朱现民

编 委 (以姓氏笔画排序)

马牧晨 王春晓 史 霞 石 柳

刘海勇 苏文涛 张宁宁 李 青

邵 莹 郝言言 赵 艳 唐文俊

唐正兵 唐传汉 薛英祥 薛翠萍



足疗又称足部按摩,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一种治疗方法。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。

近年来,随着人们健康和保健意识的增强,足疗保健越来越被大众熟知和欢迎。足疗以其安全、卫生、省钱、省力、方便等优点,为追求健康的人们提供了一个新的途径和方法,深受广大人民群众欢迎。其实,在中医文化中,足疗有着很长的历史,它源于我国远古时代,是人们在长期社会实践中的知识积累与经验总结,至今已走过了两千多年。

“千里之行,始于足下。”人的身体像一台机器,身体的各个器官就像机器零件一样,只有密切合作才能得以正常运行。对整个身体而言,双足不仅是立身之本,还可以视为全身健康的基础。

人体的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,调节病变组织器官的生理功能,有病治病,无病则强身。

足疗保健以其无不良反应、操作简便、易学易会、物廉效显等特点,深受广大人民群众欢迎。我们深切感受到广大人民群众迫切需要一本一看就懂、一学就会的实用足疗读物。基于此,我们编写了这本《一看就会,足疗与保健》。

本书共分八章,每章皆有所指,形式上渐次推进,内容上不断深入,能够让读者由易入难,由简入繁,每天均有收获。

第一章主要介绍足疗的基本常识,其中包括足疗的原理和养生功效、足疗的早期诊断作用、足疗前的准备工作、足疗的十大常用手法。

第二章则重点指出足部经络穴位与人体健康的联系,直接切入到足疗的中医背景及其存在的意义。详细地解说按摩足部的病理反射区或经穴,是如何能够起到调和气血、调整阴阳、调节脏腑功能、疏经通络、祛病去邪的作用的。

第三章至八章主要介绍内科、外科、妇科、男科、儿科、皮肤科常见疾病的足部按摩法和保健护理原则,对其症状表现、发病原因、饮食疗法、食物宜忌、养生提示也做了较为详尽地阐述,以期读者朋友能更系统地了解并学会常见病的足

部按摩法及其保健方式,为自己和家庭成员带来益处。

本书涉及广泛,书中介绍的足疗保健法,既适用于由他人进行操作的传统足疗方式,也非常适合进行自我按摩保健。

本书讲述方式深入浅出、循序渐进,医学原理讲解透彻,按摩技巧易于掌握,内容通俗易懂,图文并茂,操作方法一目了然。只要按照本书图中示范去做,你即刻就可以学会这些终生受益的健康疗法。一书在手,便可以自行在家完成所有具有针对性的足疗保健。看完本书,您收获的不仅仅是知识,更有养生的大智慧。

本书可供广大读者,特别是中老年人阅读,也可供家庭、按摩爱好者和足部按摩师参考。

编者

2013年1月

第一章 认识足疗——千里之行,始于足下	1
足疗的原理和养生功效	2
足疗的起源、特点和宜忌	4
足疗的早期诊断作用	6
足疗前的准备工作	8
足疗的十大常用手法	10
第二章 足部经穴——经络系统与足部的联系	13
经络穴位的养生奥秘及方法	14
人体穴位的含义	16
关于经络的学说	18
足部经穴位置和功能	19
足部奇穴位置和功能	24
第三章 内科足疗——养生保健效果好	26
感冒的足疗与保健	27
慢性支气管炎的足疗与保健	30
头痛的足疗与保健	33
眩晕的足疗与保健	36
失眠的足疗与保健	38
盗汗的足疗与保健	41
贫血的足疗与保健	44
哮喘的足疗与保健	46
呃逆的足疗与保健	49
糖尿病的足疗与保健	53
肥胖症的足疗与保健	55

目录

第四章 外科足疗——缓解病痛有妙招	59
精索静脉曲张的足疗与保健	60
颈椎病的足疗与保健	62
滑囊炎的足疗与保健	65
肩周炎的足疗与保健	68
急性腰扭伤的足疗与保健	71
慢性腰肌劳损的足疗与保健	74
腰椎间盘突出症的足疗与保健	77
坐骨神经痛的足疗与保健	81
膝关节骨性关节炎的足疗与保健	83
踝关节扭伤的足疗与保健	86
类风湿性关节炎的足疗与保健	89
骨质疏松症的足疗与保健	92
第五章 妇科、男科疾病——足疗保健有特效	96
痛经的足疗与保健	97
月经不调的足疗与保健	100
带下病的足疗与保健	103
排尿异常的足疗与保健	106
盆腔炎的足疗与保健	108
乳腺增生的足疗与保健	112
子宫脱垂的足疗与保健	115
更年期综合征的足疗与保健	118
性冷淡的足疗与保健	121
不孕不育的足疗与保健	124
阳痿的足疗与保健	127

遗精的足疗与保健	130
前列腺增生和前列腺炎的足疗与保健	133

第六章 儿科疾病——足疗乃最简单的施治法

小儿厌食的足疗与保健	137
小儿遗尿的足疗与保健	140
小儿发热的足疗与保健	143
小儿荨麻疹的足疗与保健	146
急性扁桃体炎的足疗与保健	150
小儿鼻窦炎的足疗与保健	153
近视(假性近视)的足疗与保健	156
小儿腹泻的足疗与保健	159
小儿咳嗽的足疗与保健	161
小儿消化不良的足疗与保健	165

第七章 五官科疾病——探出身体的秘密

中耳炎的足疗与保健	170
耳鸣的足疗与保健	173
慢性鼻炎的足疗与保健	176
鼻窦炎的足疗与保健	179
鼻出血的足疗与保健	183
扁桃体炎的足疗与保健	186
牙痛的足疗与保健	189
口疮的足疗与保健	192
咽炎的足疗与保健	195
麦粒肿的足疗与保健	199
青光眼的足疗与保健	202

目录

急性结膜炎的足疗与保健	205
视神经萎缩的足疗与保健	208

第八章 皮肤科疾病——足疗还你美丽容颜

丹毒的足疗与保健	212
神经性皮炎的足疗与保健	216
痤疮的足疗与保健	220
疥疮的足疗与保健	223
湿疹的足疗与保健	226
牛皮癣的足疗与保健	229
荨麻疹的足疗与保健	232

第一章

认识足疗——千里之行，始于下

足疗又叫做足部按摩，是操作者运用特定的推拿手法，或是借助合适的推拿按摩工具，作用于人体膝关节以下，一般是足部的经穴或病理反射区等部位，以起到调和阴阳气血、调节脏腑功能、疏经通络、扶正祛邪的作用，从而达到防病治病目的的一种治疗方法。足疗是中医外治法的一种，属于中医传统推拿法的范畴。足疗的原理、作用、特点和手法与其他疗法相比有独特之处，因此只有谦虚学习，努力探索，知己知彼，方能屡试不爽，百战不殆。

足疗的原理和养生功效

足疗是一种非药物的治疗方法,通过对足部反射区的刺激,从而调整人体生理功能,提高免疫系统功能,起到防病、治病、保健、强身的作用。足疗的原理主要有以下四个方面:



1. 全息论原理 中医一般都是以局部观整体,把脚看成是人体的全息胚,上面充满了五脏六腑的信息,因此对脚的按摩即是对全身的按摩。

2. 反射原理 人的脏腑器官和足底穴位是一一对应的,故有“脚是人体的第二心脏”之说。足疗通过反射区促使大脑传导信号,改善人体内分泌与血液

循环,调节生理环境。

3. 血液循环理论 脚在人体的最底部,血液中的尿酸结晶等有害物质沉积在脚底,不利健康。通过足疗,能够分解沉积在脚底的有害物质,使其通过尿液、汗液排出体外。

4. 中医经络学原理 足疗通过对脚的按摩能够疏通经络,调理脏腑,增强新陈代谢,从而起到祛除病邪、强身健体的作用。

从有 2 000 多年历史的中医经络学说的角度,更能说明双脚和全身的密切关系。经络学说认为:双脚通过经络系统和全身各脏腑之间密切相连,构成了双脚和全身的统一性。人体的十二正经中,有六条经脉即足三阳经与足三阴经分布到足部。足部为足三阴经之始,足三阳经之终。这六条经脉又和手之三阴经、三阳经相连属,循行全身。奇经八脉的阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉,也都起始于足部,冲脉也有分支到足部,这样便加强了足部和全身组织、器官的联系。所以,脏腑功能的变化都能反映到足部。足疗主要有以下三大养生功效。

1. 促进血液循环 血液在心脏与血管组成的血液循环系统中流动,输送营养,排出废物,因此,促进血液循环对机体的健康非常重要。脚在人体中离心脏最远,倘若脚部末梢循环发生障碍,就很易导致血液循环不畅,从而引发新陈代谢不畅,全身组织器官功能下降。通过足疗,可以让足部的血液循环顺畅,促进全身血液循环,加速机体新陈代谢,及时补充营养,使人的机体能够正常、健康运转。

2. 调节神经系统 神经系统是机体内起主导作用的调节机构,神经组织遍布在人体的各个部位,在控制与调节机体活动方面发挥着至关重要的作用。神经组织重要而复杂的生理功能都是通过反射活动来完成的,完成这种活动的基础就是神经元。神经元通过反射活动,保证了机体内部的统一和平衡,让各器官的功能活动更好地适应外界环境的变化。人的足部分布着异常丰富的神经组织,通过有效刺激足部反射区,能够让相应组织器官的功能得到调节,使不正常的功能得以改善和恢复,使正常的功能得到加强。

3. 疏通经络气血 经络具有联系脏腑与肢体的作用。人体的五官九窍、筋骨皮肉、五脏六腑、四肢百骸等组织器官主要依靠经络系统的联络沟通,从而使机体达到协调统一。经络具有抗御外邪、运行气血、濡养周身、保卫机体的作用。经络内属于脏腑,外络于肢节,沟通于脏腑和体表之间,将人体脏腑组织器

官联系成为一个有机的整体,而通过足部按摩治疗,可以疏通经络,解除病痛,调节与恢复人体的脏腑功能,使失调或病变的脏腑功能得到修复、调整,从而达到康复的效果。



养生提示

足疗能改善血液循环,促进新陈代谢,使无病者得以健身长寿,有病者得以去病养身,补“根气”、理“精气”、益“宗气”,功效卓著。这是因为足部按摩具有非常明显的“抗衰老”作用。补脑提神是足疗最显著的功效之一。困倦之际,按摩足部,立奏精充神敏之效。常按摩大脑、额窦、脑干、垂体等反射区,对脑力劳动者解除疲劳功效显著。

足疗的起源、特点和宜忌

足疗的起源

足疗起源于《黄帝内经》“足心篇”之“观趾法”,隋朝高僧所撰《摩诃止观》之“意守足”,汉代神医华佗《华佗秘笈》之“足心道”,司马迁《史记》之“俞跗用足治病”,均有记载。

宋代文豪苏东坡对养生颇有研究,对坚持摩擦足底涌泉穴于身体的益处就曾大加赞赏。足疗在唐朝就传入日本、朝鲜,元朝以后又传入欧洲。明朝时代,足部按摩得到了进一步的发展。后来由于封建礼教、女子裹脚等轻视足部健康的“政策”、民风,大大影响了足疗的健康发展,特别是在清末年间,足疗文化更是遭到了外国列强的残酷扼杀,一度在国内“销声匿迹”,几乎失传。直到20世纪末,足疗又在国内“重出江湖”,并以更高的水准流行起来。1991年,“中国足

部反射区健康法研究会”在北京正式挂牌成立。

足疗的特点

1. 安全有效 安全有效是足疗的主要优点，因为这一疗法不用打针吃药，无创伤性，无任何不良反应，有病治病，无病强身，完全符合目前医学界推崇的“无创伤医学”与“自然疗法”的要求。足疗可以预防和治疗上百种疾病，如岔气、腹泻、头痛、牙痛、急性腰扭伤等，对于许多慢性疑难杂症，如失眠、糖尿病、高血压、前列腺增生等，倘若有恒心坚持按摩，也能收到奇效。

2. 作用迅速 作用迅速也是足疗的一大特点，因为足疗能迅速将郁积在体内的毒素排出体外，使患者早日康复。在患者的足部反射区上，一般都能找到相应脏腑病变所产生的毒素沉积的硬块。足部按摩相应反射区能把这种沉积的毒素排出体外，这样人体内的血液循环功能就可以迅速恢复正常，有助于病变的器官康复。

3. 经济实用 足疗既不必服用药物，也不需备有医疗器械，只要一支按摩棒或一双手就可以达到防病治病的目的，因此学会足疗，不仅可以极大地节约医疗开支，还可以节省许多宝贵的时间，既省时省钱，又经济实用。

足疗的适应证和禁忌证

1. 适应证

(1) 单一慢性病：一般坚持一个疗程以上，就可以收到明显效果，以至疾病痊愈。如神经衰弱、神经官能症、高血压、眩晕、过敏、慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、小儿消化不良、失眠、慢性鼻炎、慢性咽喉炎、下肢浮肿、无名热、闭经、月经不调、腰腿痛等。

(2) 急性疼痛性疾病：轻者一次即可治愈，重者经数次足疗，也可显效，而后或可痊愈。如胃痉挛、声音嘶哑、三叉神经痛、胆绞痛、心绞痛、偏头痛、急性腰扭伤、牙痛、晕车、晕船、痛经、落枕等。

(3) 疑难病症：患者通常需要2个以上疗程的足疗，就有望收到可喜的疗效。关键是“三心”——恒心、信心、耐心，一切贵在坚持。如脑血管疾病、脑性麻痹、心血管疾病、子宫肌瘤、胆囊炎并胆结石、泌尿系结石、慢性肾炎、糖尿病等。

2. 禁忌证

- (1) 各种严重的出血患者。
- (2) 急性心肌梗死病情不稳者。
- (3) 严重肾功能衰竭、心力衰竭、肝坏死等危重病患者。
- (4) 肺结核活动期患者。



养生提示

足疗能促进血液循环,增加血含氧量,促进代谢,调节心律。常按摩心、肾上腺、胃、横膈膜等反射区,对年老体弱者和心脏病患者有补心调律之功效。当患者不思饮食之时,按摩足部片刻,顿觉饭甜菜香,胃口大开。常按摩胃、肠、胆、胰、甲状腺、腹腔神经丛等反射区可健脾助运,增加食欲。

足疗的早期诊断作用

生活在天地间的人时刻都受到自然界与社会生活的影响,因而身体健康状况也在不断变化。如果能提前诊断出人体的疾病,对保持身体健康来说是一个非常重要的环节。目前多数的医疗检查手段和方法,只有当人体不适或有明显症状与反应时才能做出诊断,致使很多疾病被现代医学检查出来时,常常已经到了中、晚期,治疗难度也相应变得较大。所以,寻求疾病早期诊断、早期治疗的方法,防患于未然,使机体保持旺盛的生命力,是当代医学发展的一个大趋势。双脚状况,能够反映人体健康与否,因此足疗就符合目前这个大趋势。当人们感觉稍有不适或精神不振时,足部反射区或穴位就会有相对的反应,可以对此做出诊断,并制订相应的治疗方案,将疾病消灭在萌芽状态。

1. 脚部第4趾弯曲 第4趾弯曲的人,性格急躁、易变、有神经质倾向。这

种人容易患便秘、头痛、肩酸、神经痛、胆结石等疾病，女性还容易患妇科疾病。可以针对足疗相关反射区治疗，亦可预防上述疾病。

2. 大脚趾趾尖纤细 大脚趾趾尖纤细、趾甲变圆、两侧陷入的人，说明其内脏器官出现衰老，肝脾功能严重下降，体力开始衰退，容易出现危险的疾病。此类人群最好去医院检查。

3. 脚后跟中间有硬块 脚掌的脚后跟中间有硬块的人，有可能是前列腺、子宫、卵巢等骨盆内脏器官异常。脚后跟硬的人有可能会出出现肾上腺皮质激素不平衡，身体抵抗力下降，必须积极治疗。

4. 第2、第3趾关节突出 脚部第2、第3趾节突出呈葫芦状的人，肠胃功能不佳，体质柔弱无劲，可以用足疗改善体质。

5. 小脚趾头有硬块 脚掌小脚趾头上方有硬块，指压感觉很痛的人，应该注意心脏、肝脏。另外，趾头下方的部位如有硬块且指压很痛的人，十二指肠、胆囊等消化器官功能不良，最好经常按摩相关的穴位和反射区。

6. 大脚趾太大 与其他脚趾相比，大脚趾过大而比例明显失调的人容易患糖尿病、脑中风、神经痛、肝病等，性格也比较急躁、任性。可以用足疗改善体质。

7. 小脚趾弯曲、僵硬 脚部小脚趾弯曲且僵硬的人，很容易患白内障、子宫异常、肾病、前列腺炎、中耳炎等疾病，最好用足疗治疗相关部位，并使小脚趾恢复正常状态。

8. 脚踝异常 脚踝也有可能反映身体异常。脚踝有腓骨、胫骨两根骨头，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，脚踝较粗。从正面看，脚踝上面中间没有变细，感觉脚从脚踝往下一直是伸直的。这种脚踝称为“歪开”，有先天性和后天性两种。无论哪种，脚掌都是平脚板，跟腱旁边长有肥肉，脚后跟变硬，并出现肥胖、行走困难、易摔倒等症状。

9. 按压反射区时异常 对足部反射区进行观察、触摸和按压，如果足的形态和皮肤颜色有变化，触摸到皮下的条状、沙粒状或包块状硬结，按压时有疼痛的感觉，那是由于此处对应的部位有了病变。基本上全部的器官在双脚都有对称反射区，即便是相同部位，也有左脚为心脏、右脚为肝脏的情形。比如肾脏左右对称的反射区，有时左脚疼痛而右脚并无相同程度的痛楚时，就会想到左边的肾脏不适，因此，我们务必要先弄清楚双脚各部位的代表区，然后才能正确判