

生活健康系列丛书

最新

图解

脚穴



健康疗法



月力生 周志杰 编著

陕西科学技术出版社

疾病在穴道上表现，健康疗法是经济、方便、易学、

家庭医生！

目 录

足部是健康的晴雨表.....	(3)
简单易做的脚穴道疗法	
如何辨认脚穴道位置.....	(7)
连接诸脏腑与器官的十四经络	(10)
穴道的位置与功效	(12)
可自己做到的脚穴道疗法	(19)
各种症状的健康疗法	
头痛	(27)
牙痛	(30)
膝盖痛	(33)
腰痛	(36)
肩痛	(39)
疲倦感	(42)
眼睛疲劳	(45)
目眩、耳鸣	(48)
烧心	(51)
恶心	(54)
宿醉	(57)
食欲不振	(60)
便秘、下痢	(63)
生理痛	(66)

痔疮	(69)
冻伤	(72)
抽筋	(75)

现代病、慢性病的健康疗法

胃弱、胃溃疡	(81)
心悸、呼吸不畅	(84)
高血压	(87)
低血压	(90)
心脏病	(93)
肝病	(96)
糖尿病	(99)
过敏性鼻炎	(102)
关节炎	(105)
自律神经失调症	(108)
气喘病	(111)
怕冷症	(114)
失眠	(117)

保持年轻与强壮的健康疗法

白发	(123)
皮肤粗糙	(126)
减肥	(129)
焦虑	(132)
脑溢血	(135)
更年期障碍	(138)
性无能、冷感症	(141)
强化内脏机能	(144)

足部是健康的晴雨表

足部是健康的晴雨表

已经具有数千多年历史的“穴道疗法”

我们的双足，和内脏及其它器官有着极为密切的关连。而将它们的功能相连接，成为“人”这个有机体的管道，便是“经络”。

穴道疗法源自于中国古代的医术，据今已有数千余年的历史。由于治疗方便、疗效显著，目前已经引起世界性的注目。

传统中医的理论中，人体有十四条经络（俗称正经），共365个穴位，和每年的天数相同，以象征“天人合一”的中国文化基本理论。至于后世由实验、证明所陆续发现的新穴，至今已达4000多个，可说是一套极为完备的实用医学。

在穴位上用“针”或“灸”进行刺激治疗，便是“针灸医学”，其理论基础仍建立在传统中国医学上，严格说来，只是中医治病方法中的一种而已。将人体肝、心、脾、肺、肾等五脏，及胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦等六腑的活动功能、及相互关系分析归纳成脏腑学说，而五脏六腑各有经络连系通过。加上手厥阴心胞经及任、督二脉，便成为十四条经络。经络是“功能”的传动通路，因此，布满全身，也

影响到整个人体，由内而外、从头至脚均在其范围。

为了保持功能稳定，穴道就像经络的变电器，最近又用电脑的加入研究，使穴道、经络和人体的关系，点点滴滴的被证明了出来。

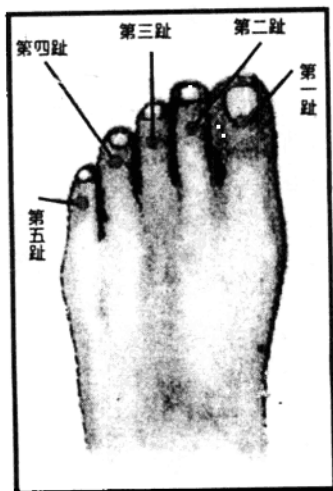
为什么特别强调足部的穴道疗法？

那是因为在 365 个穴位中，双脚约占了两成左右。常见的头痛、牙痛等恼人症状，不但可借以消除，甚至连高血压、心脏病、糖尿病等难治的严重慢性病，亦可经由它们收到抑制、缓解之效。故而说双足是健康的晴雨表并不为过。

我们在运动之后，常常揉、按足部或小腿，除了能使紧绷的肌肉松弛外，同时也等于在进行内脏及其它器官的刺激，对健康大有益处。

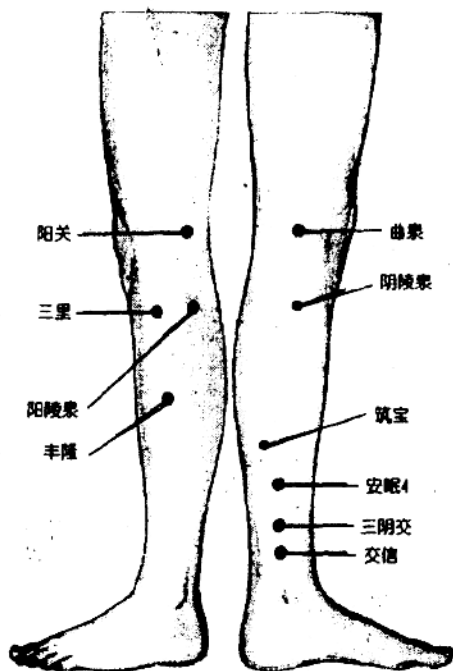
只要能够掌握要领，任何人都能够经由“穴道疗法”达到保健、祛病的功效，而足部穴位多，又可以完全自己动手，无需求助他人，也不受时间、场地的限制，可说极为方便，这是它最大的优点。

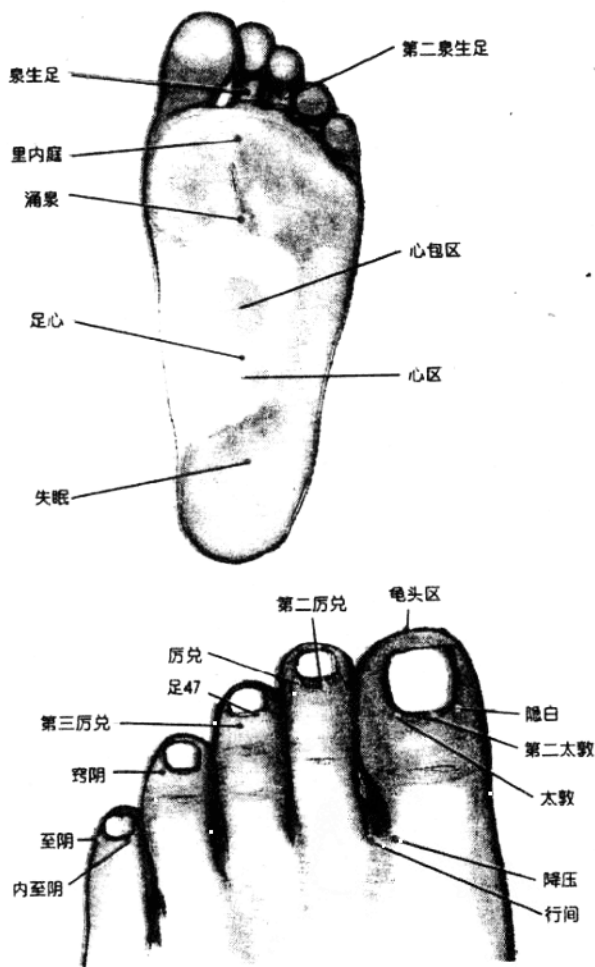
注：本书中各脚趾的名称如上图所示。

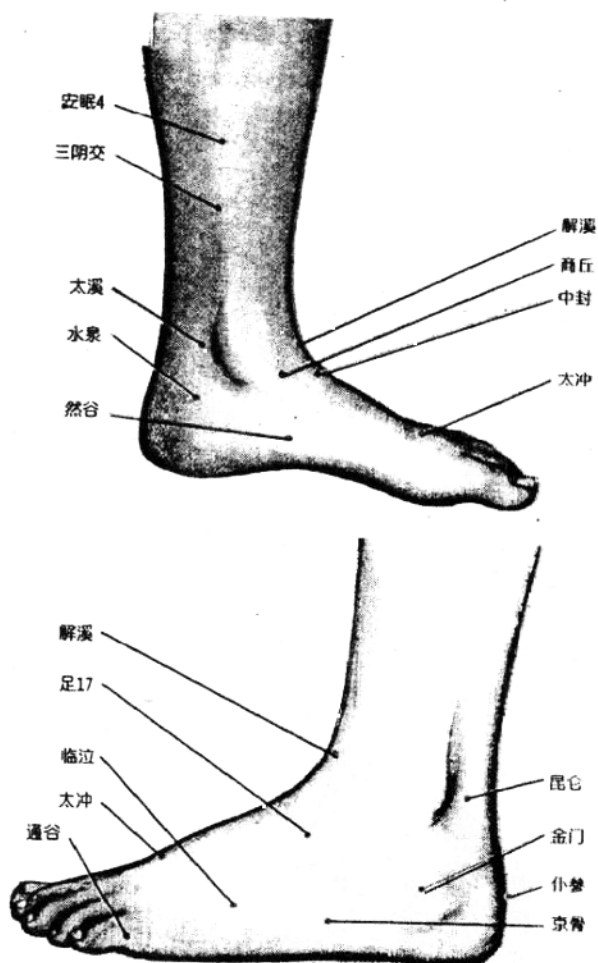


简单易做的脚穴道疗法

如何辨认脚穴道位置







连接诸脏腑与器官的十四经络

胃弱、消化不良等有关胃肠方面的疾病，通常是以二趾内侧（靠大拇趾）甲根边的“厉兑”，及膝下小腿外侧的“足三里”二穴为中心来治疗。

至于肝脏的疾病，则以大拇趾外侧（靠近第二趾）甲根边的“太敦”，与第一二趾根部中央的“行间”，以及一二趾骨歧缝尽处的“太冲”等穴加以刺激。

这是因为“厉兑”、“足三里”皆为胃经的大穴，与胃部机能有着密切关连。而“太敦”、“行间”、“太冲”则均为肝经的穴道，所以能作用于肝脏。

十四条经络中有六条直接通过双足，这六条经络又间接地和其它各经络相连接，以完成人体整体性的循环功能，因此，我们只要善加利用足部穴道，便无异于直接、间接地控制了全身各重要器官与五脏六腑。

①**脾 经** 由大拇趾甲根边的“隐白”穴起，到脚背、脚底间赤白肉际而后内踝，沿小腿内侧中央部分上行，过膝、大腿内侧、侧腹后直入胸中。连络了胃、肠、生殖器、气管、肺等重要脏腑、器官。对于胃痛、气逆、闷胀、下痢、便秘、失眠……等症均有功效。足部附近的穴道有三阴交、商丘、阴陵泉等。

②**胃 经** 胃经走向是由头部沿胸、腹下行、到腿部，则由正面中央直到第二趾外侧的“厉兑”穴终止。其作用器官最重要的是胃，适应症也以胃部病变为主。

此外前额、眼睛、后脑等部位的疼痛，与鼻塞、喉肿、腹胀等症状，亦有缓解的功能。其主穴有足三里、丰隆、解溪、内庭及厉兑等。

③**膀胱经** 膀胱经自眼内侧的“睛明”穴起，先上行至头顶，再由后脑脊柱下行，至腿部则脊背面中央，到“腿肚子”后偏外侧，沿外踝、足外缘，直到小趾甲根边的“至阴”穴止。它是人体中最长、穴位也最多的经络，因此对眼睛疲劳、头痛、鼻塞、肩、背肌与关节疼痛、腰腿无力等均有相当程度的作用。

由于纵贯全身、由头至足，故而对呼吸、循环、消化、吸收、泌尿排泄……等系统几乎都有功效。腿、足部的主穴尚有仆参、通谷、至阴等。

④**肾经** 肾经起于“涌泉”穴，它的位置，在脚掌前方、也就是五趾趾根下中央处、人字型凹痕顶点下约1厘米的地方。斜着通过脚底后，沿着腿内侧上行至腹部中央线两侧，然后进入胸中。

这条经络可以作用于脑、脊髓等中枢神经，和副肾尤其有着密切关系，因此能够调节人体活动时不可缺少的荷尔蒙。对于气喘及其它过敏性的疾病相当有疗效，例如怕冷症、虚弱性头痛、目眩、精力减退、心脏病、肾脏病及皮肤病等。位于下肢的主穴有涌泉、然谷、太溪、阴谷等。

⑤**肝经** 肝经起于脚大拇趾外侧（靠近第二趾），沿脚背、腿部前内侧上行至乳下的期门穴止。

作用于肝脏和生殖器。主要用于治疗腹痛、生理不顺、眼睛疾患、高血压、尿道炎、生殖器官病变、冷感症、粘膜炎症及头晕眼花等疾病。下肢的穴道有曲泉、太冲、行间、太敦

等。

⑥**胆 经** 胆经起于眼外眦的“瞳子胶”，在耳上的侧头部来回三折后沿颈侧、肩、下行腿外侧中央，直到第四趾外侧甲根旁的“窍阴”止。

主要作用于侧头部、肩膀、及内脏中的胆囊。对于足部扭、挫伤、运动受伤引起的麻痹、神经痛、扁桃腺炎、头痛、耳鸣、目眩、多汗、呼吸系统疾病、消化系统障碍及子宫痛等均有疗效。下肢主要穴道有窍阴、阳陵泉和临泣等。

穴道的位置与功效

脚趾端和脚背

●**龟头穴** 位于大拇趾前端中央。

主治：性无能、冷感症等生殖系统疾病。

●**隐 白** 位于大拇趾甲根边缘约2毫米处。

主治：头痛、肩酸痛、便秘等。

●**太敦** 位于大拇趾（靠第二趾）甲根边缘约2毫米处。

主治：目眩、腹痛、肌肋痛、冷感症。除此之外，自古以来亦被视为镇静及恢复神智的要穴

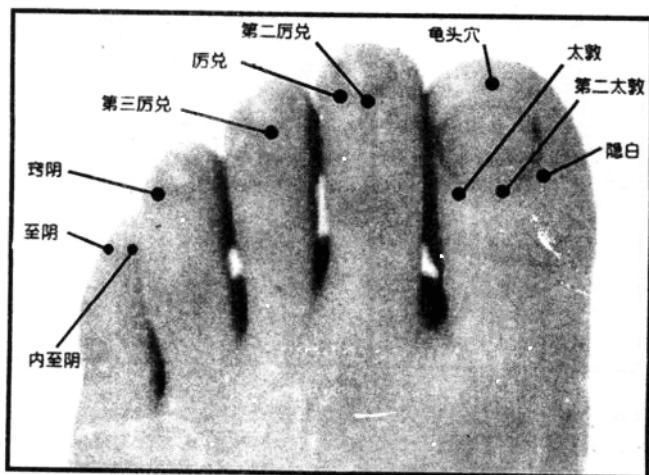
●**第二太敦** 位于大拇趾甲根边缘中央下约2毫米处。

主治：目眩、耳鸣等。

●**厉 兑** 位于第二趾（靠第三趾）甲根边缘下约2毫米处。

主治：头痛、眼睛疲劳、下痢、便秘等。

- **第二厉兑** 位于第二趾甲根、边缘中央下方的2毫米处。
主治：呃逆、呕吐、食欲不振等。
- **第三厉兑** 位于第二趾甲根边缘中央下方约2毫米处。
主治：呃逆、欲呕、胃酸过多、胃痛、胸部闷胀等。
- **窍阴** 位于第四趾甲根边缘下约2毫米处。
主治：头痛、牙痛等。

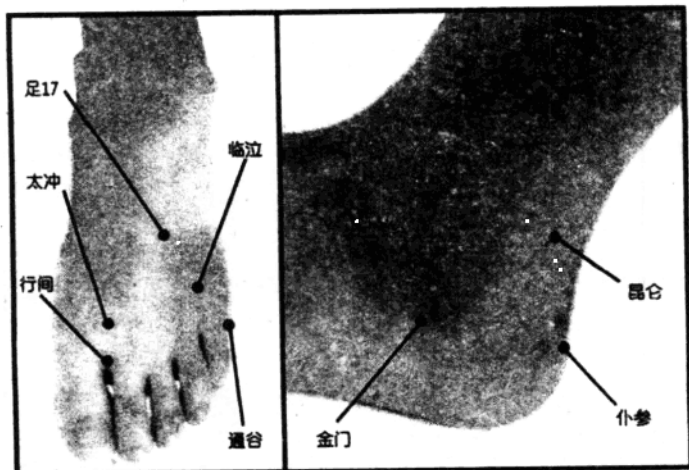


- **至阴** 位于小趾甲根边缘下方约2毫米处。
主治：膀胱经头痛、肩酸痛、便秘、下痢、夜尿症等。
同时为妇人难产及矫正胎位的特效穴。
- **内至阴** 位于小趾（靠第四趾）甲根边缘下2毫米处。
主治：头痛、怕冷等。
- **行间** 位于大拇趾、二趾合缝后方赤白肉分界外凹陷中。
主治：肝脏疾病、宿醉不适、腹气上逆、肋间神经痛、月

经过多、粘膜炎等。

●**通 谷** 位于小趾，小趾弯曲时外侧横纹末端，即为本穴。

主治：痔疮、腰痛、头痛、膀胱炎、脚背痛、坐骨神经痛。



●**太 冲** 位于第一、二趾跖骨连接部位中。以手指沿拇趾、次趾夹缝向上移压、压至能感觉到动脉应手，即是此穴。

主治：肝脏病、牙痛、眼疾、消化系统、呼吸系统、生殖系统等病变。

●**临 泣** 位于四趾、小趾跖骨夹缝中。

主治：胆经头痛、腰痛、肌肉痉挛、眼疾、胆囊炎、中风、神经官能症等。

●**足 17 点** 位于胫骨与内踝横纹的交点、靠近。

主治：气喘、狭心症、感冒等。

●**金 门** 位于小趾关节骨和脚跟中央点略后、靠近脚底部