

主编 任潮流

# 足部按摩

## Foot and Leg



人民卫生出版社

按揉治疗下肢静脉曲张

搓擦防治足跟痛

按摩涌泉补肾强筋

按揉治疗坐骨神经痛

搓擦足心助益智

-64  
0

# MASSAGE

保健美容按摩彩色图谱

A COLOUR ATLAS OF HEALTH AND BEAUTY MASSAGE · FOOT AND LEG MASSAGE

# 足部 按摩

主编 任潮流

文字\任潮流 施仁潮



· 示教\淇淇 朝朝

插图\娟子

· 摄影\宝云 阿春

人 · 民 · 卫 · 生 · 出 · 版 · 社

保健美容按摩彩色图谱  
足 部 按 摩

---

主 编: 任潮流

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京金盾印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 889×1194 1/16 印张: 5.5

字 数: 115 千字

版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 00 001 - 30 000

标准书号: ISBN 7-117-03666-4/R · 3667

定 价: 46.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

Preface

前言





面部皱纹、黄褐斑、肥胖病,直接影响美容;

牙痛、失眠、健忘、便秘、腹泻,严重危害健康。

有损美容的病症可以祛除,有碍健康的病痛可以缓解,乃至根治。

祛除病痛,医治病根的方法很多,不用服药,不用打针的按摩方法,只要动动手,有病祛病保健,无病美容健身,是理想的家庭调养妙法。

搓涂美容法,可使你面色红润。

梳抓头部,助你健脑益智,祛除头皮屑。

点按关元,温肾壮阳,防治阳痿,性冷淡、不孕不育。

按揉足三里,调节胃肠功能,强筋健骨,强壮防病,抗过敏,抗衰老。

按摩可使血液循环加快,堆积在肌肉等部位的代谢产物得到清除,使紧张的肌肉筋腱放松,使疲劳引起的肌肉酸痛、乏力等症状消除,增强活力。

按摩通过对体表穴位的刺激,作用于人体的呼吸、循环、免疫等系统,从而提高呼吸功能,增强心脑血管的循环功能,增强抵抗力,提高机体的免疫能力。

按摩,可以充分调动机体积极性,并能舒缓情绪,使机体处于健康快乐的状态,使人脸色红润,皱纹舒展,更显年轻。

按摩在方法上,有穴位按摩、经络按摩、反射区按摩、局部按摩,等等。这些按摩法中还有许多小方法,如穴位按摩,可以按摩足三里穴以增强胃肠功能,防治胃痛、腹痛、腹泻等各种胃肠病,可以按摩三阴交穴以养血防治妇女病,等等。

在按摩手法上又有按法、摩法、推法、拿法等不同,分别适宜防治与调养的需要。

在按摩时,要根据具体情况,注意选择恰当的方法,采用适当的手段,科学对待,才能取得最佳的效果。

人身上的器官是对称的,穴位也大都对称,按摩除一些特殊情况宜一手单侧进行外,通常可两手两侧同时进行,书中言一手,除非特别说明,都可两手按摩两侧。

按摩的正常反应是酸胀或轻度疼痛,以及发热、出汗、呼吸畅快和舒适感。不正常的反应是疼痛、不适或无感觉、按摩处肌肤青紫或瘀斑。

按摩前要洗净手,剪短修圆指甲。天寒时,要两手互搓至热,或取暖后进行按摩。按摩时要注意体位放松,处在最舒适的位置。

按摩宜在饭后1小时进行,不宜饱餐后即行按摩。

孕妇及妇女经期慎用按摩。严重扭伤或跌倒后24小时内不宜按摩。

欲取得理想的按摩效果,这些都当引起注意,也是本书的中心内容。

科学用按摩,强健俊美属于你!

任潮流

# Contents

## 目 录

按摩丰隆防治肥胖·····	2	搓擦足心助益智·····	34
捏下肢帮助腿部减肥·····	4	按摩商丘阳交治疗瘰病·····	36
摩下肢消除下肢酸软·····	6	按摩照海防治神经衰弱·····	38
按穴擦腿防治下肢活动不利·····	8	按摩太溪防治高血压·····	40
揉推拿搓防治腓肠肌痉挛·····	10	按压法治疗血栓闭塞脉管炎·····	42
拿捏防治跟腱劳损·····	11	按摩阳陵泉防治慢性肝炎·····	44
摩膝治疗膝关节骨性关节炎·····	12	按摩胆囊穴防治胆囊炎·····	46
按揉治疗下肢静脉曲张·····	14	防治胃肠病·····	47
按拍摇踝治疗踝关节扭伤·····	16	按摩解溪内庭治疗胃肠 功能紊乱症·····	47
点按治疗踝管综合征·····	18	点按防治慢性肠炎·····	49
推挤治疗踝关节腱鞘囊肿·····	19	按摩防治便秘·····	51
搓擦防治足跟痛·····	21	按摩太溪防治慢性肾炎·····	53
按摩申脉治疗多发性神经炎·····	22	按摩治疗慢性肾盂肾炎·····	54
按摩治疗下肢瘫痪·····	23	按摩阴陵泉三阴交治疗遗尿·····	56
拍打下肢防治足部冻疮·····	25	按摩治疗慢性尿潴留·····	57
强筋壮腰·····	27	按摩复溜治疗前列腺炎·····	59
按摩委中止腰痛·····	27		
按摩涌泉补肾强筋·····	29		
按揉治疗痿证·····	30		
按揉治疗坐骨神经痛·····	32		

按摩治疗前列腺肥大.....60

按摩足三里抗衰老.....61

按摩伏兔防治荨麻疹.....62

按摩承山治疗落枕.....63

按摩然谷防治慢性咽喉炎.....64

按摩行间治疗鼻出血.....66

按摩足三里防治脱肛.....67

按摩三阴交足三里治疗痔疮.....68

按摩丘墟治疗疝气.....69

按摩阑尾穴治疗慢性阑尾炎.....70

按摩复溜阴陵泉调经.....71

按摩隐白治疗月经过多.....73

按摩箕门治痛经.....74

按摩公孙止白带.....75

按摩足临泣梁丘治乳腺炎.....76

按摩至阴治疗胎位不正.....78

按摩治产后体虚.....79







# Weight Loss

## 减肥健美

肥胖是体内脂肪积聚过多，显著超过了正常人。

一般人的体重，男性千克数为身高厘米数减去 105，女性千克数为身高厘米数减去 100。

男性正常体重（千克数）= 身高（厘米数）- 105。

女性正常体重（千克数）= 身高（厘米数）- 100。

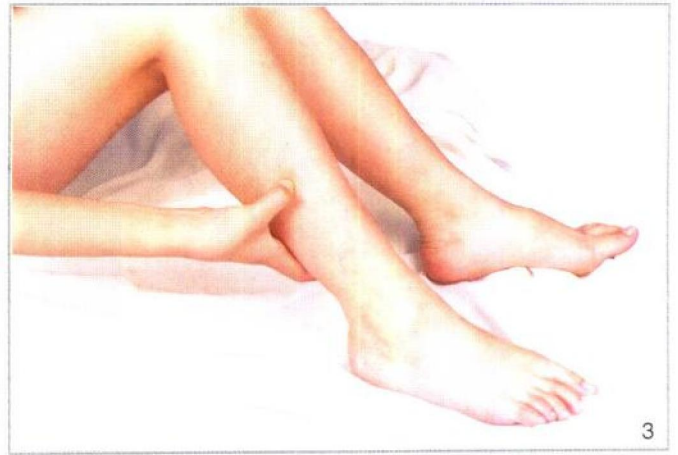
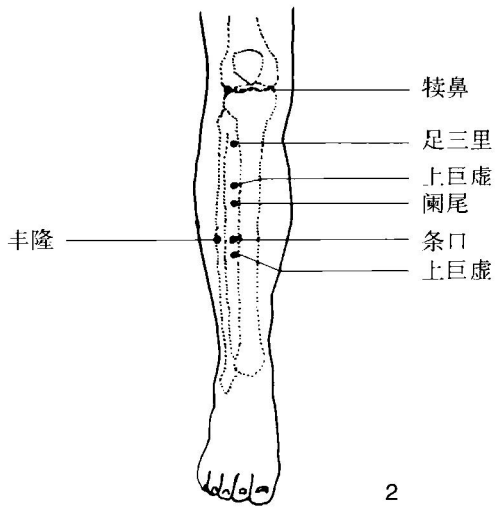
超过正常体重标准的 10% 为过重，超过 20% 为肥胖。

肥胖，由于脂肪堆积，体态臃肿，除表现为身体笨重，行动不便，上楼或上坡因负重会感到气急喘息外，还常有头晕、心悸、多汗、腹胀、腰腿酸痛等症状。

减肥的有效方法是控制饮食和运动。如因饮食不当，劳逸不当，摄入热量多于消耗热量，而致脂肪堆积，形成肥胖的称单纯性肥胖症，采用按摩锻炼，效果较好。

按摩锻炼，能充分调节代谢功能，使肌肉对血液内游离脂肪酸的利用率增高，促进脂肪组织不断分解，使体内脂肪总量下降，收到减肥轻身的效果。





### 按摩部位

主要按摩丰隆穴(图2)。

丰隆穴在小腿部,当外膝眼与外踝前缘连线的中点,距胫骨前缘约2横指处。

### 按摩方法

1. 着地而坐,两腿略内收,一手四指并拢,按放同侧腿的小腿后侧,拇指在丰隆穴处,以拇指指端甲缘着力,作按掐活动,一掐一松,连做14次(图3)。

2. 着地而坐,两腿略内收,一手四指按放在同侧腿的小腿后侧,伸直拇指,将拇指指腹按放在丰隆穴处,作按擦活动,连做1分钟(图4)。

3. 着地而坐,两腿略内收,一手食指按放在同侧腿的丰隆穴上,中指移放在上面加压,两指一

并用力,作按揉活动,连做1分钟(图5)。

### 按摩作用

刺激丰隆穴有化痰行气的作用,肥胖者多痰湿阻滞,因此,按摩该穴能收到减肥健美的效果。

### 注意事项

1. 按摩以局部酸胀或小腿有麻电感为宜。
2. 按摩的角度宜垂直向内。
3. 按掐、按揉和按擦可以两侧同时进行,也可两侧先后操作。
4. 可配合捏上肢、捏下肢的方法进行自我按摩,效果会更好。
5. 除按摩外,多采用活动量较大的运动项目进行锻炼。
6. 控制饮食,少吃高脂肪食物。

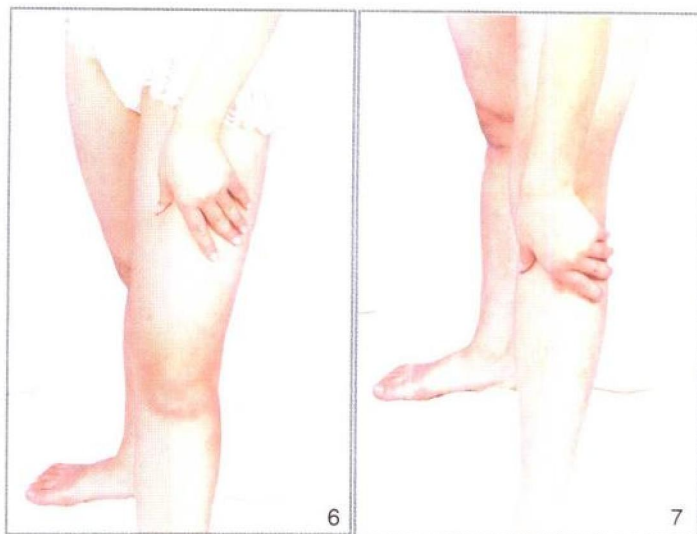
## 减肥健美

爱美的女士喜欢穿紧身衣、裙子，展示修长健美的双腿。但如果两腿太粗，就会羞于裸露，千方百计寻求腿部减肥的方法了。

### 按摩部位

可采用捏下肢的方法来达到腿部减肥的目的。

捏下肢是以拇指与其余四指对称用力，拿捏下肢肌肉，主要刺激腿部肌肉。



### 按摩方法

1. 正身站立，左腿稍前伸，左手在左腿的前侧，作按捏活动，自腹股沟处开始，经大腿、小腿至足踝部，每拿捏一次下移一分，上身随之慢慢下俯，捏遍左腿前侧(图 6、7、8)。

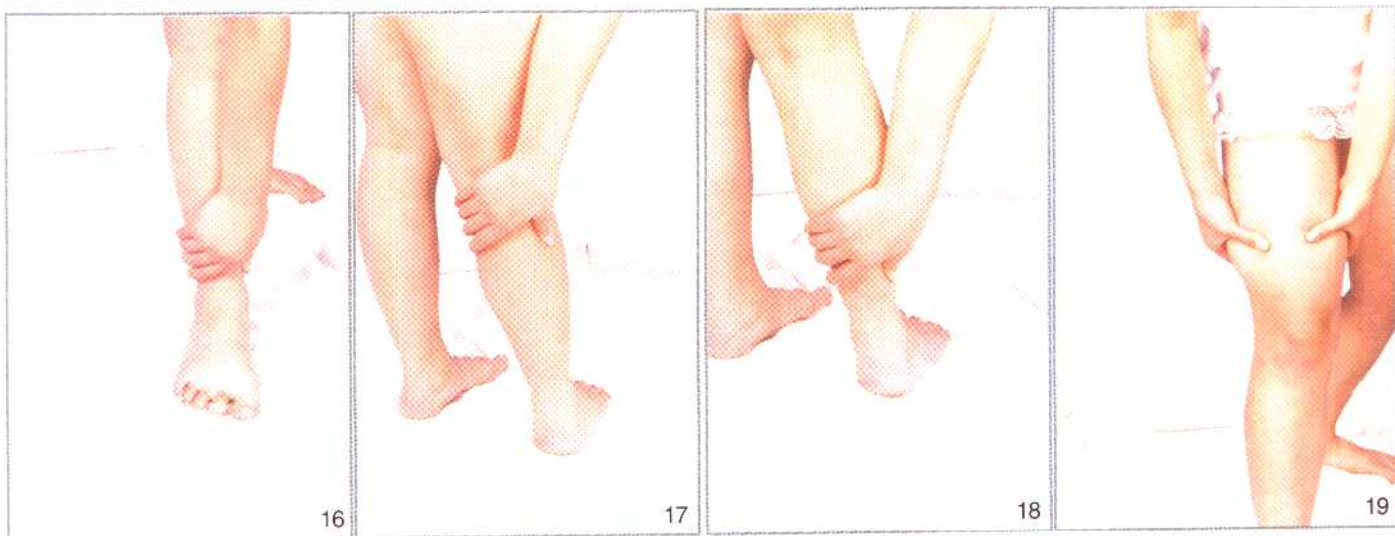
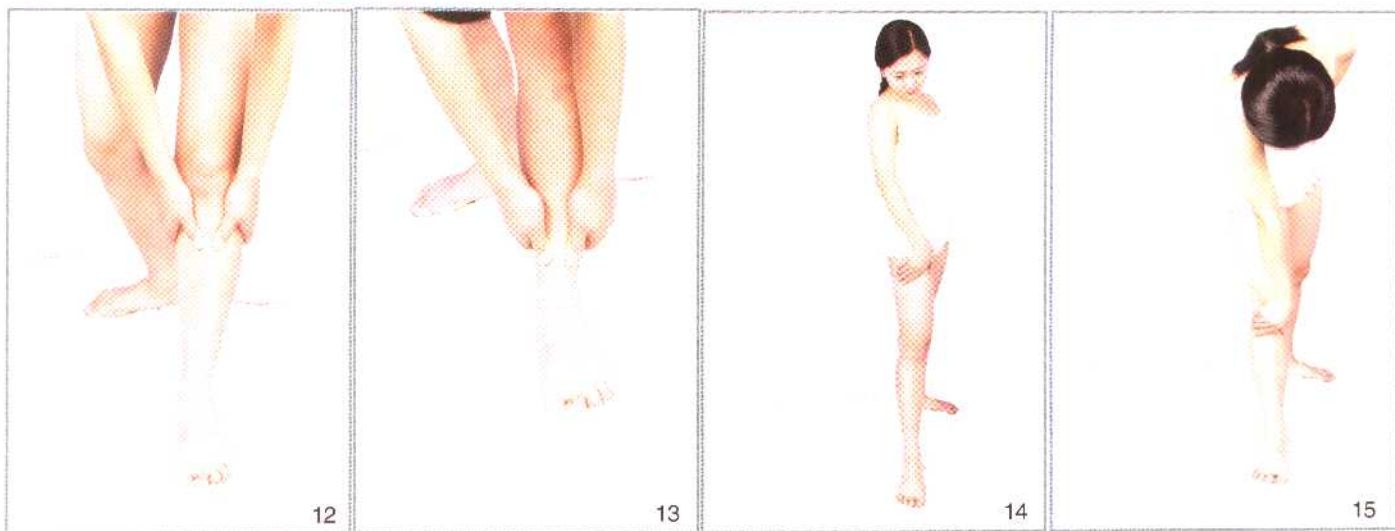
2. 正身站立，左腿稍前伸，左手在左腿的后侧，作按捏活动，自腹股沟处开始，经大腿、小腿至足踝部，每拿捏一次下移一分，上身随之慢慢下俯，捏遍左腿后侧(图 9、10)。

3. 正身站立，左腿稍前伸，两手分别在左腿的内侧和外侧，作按捏活动，自腹股沟处开始，经大腿、小腿至足踝部，每拿捏一次下移一分，上身随之慢慢下俯，捏遍左腿内、外侧(图 11、12、13)。

4. 正身站立，右腿稍前伸，右手在右腿的前侧，作按捏活动，自腹股沟处开始，经大腿、小腿至足踝部，每拿捏一次下移一分，上身随之慢慢下俯，捏遍右腿前侧(图 14、15、16)。

5. 正身站立，右腿稍前伸，右手在右腿的后侧，作按捏活动，自腹股沟处开始，经大腿、小腿至足踝部，每拿捏一次下移一分，上身随之慢慢下俯，捏遍右腿后侧(图 17、18)。





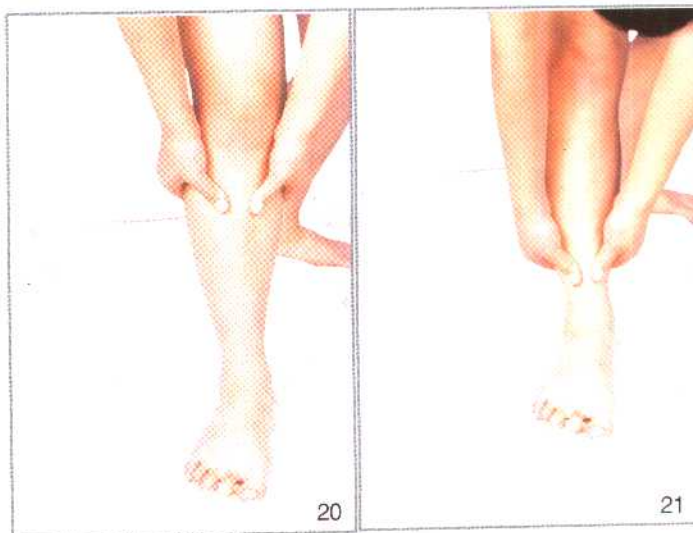
6. 正身站立,右腿稍前伸,两手分别在右腿的内侧和外侧,作按捏活动,自腹股沟处开始,经大腿、小腿至足踝部,每拿捏一次下移一分,上身随之慢慢下俯,捏遍右腿内、外侧(图19、20、21)。

**按摩作用**

捏下肢有疏通经络,调和气血的作用,只要坚持,会收到减肥健美的效果,使腿部赘肉消除,变得修长健美。

**注意事项**

1. 拿捏即在捏的同时配合提拿的动作,
2. 拿捏应有一定的力度,以能忍受为度。
3. 拿捏时,脚尖可以踮起。
4. 多参加跑步、游泳等有助于减肥的运动。





下肢酸软的原因很多，劳损会引起，缺乏运动也会引起，可采用按摩的方法，可使筋骨强健，下肢酸软症状较快消除。

### 按摩方法

可采取摩下肢的方法进行锻炼。

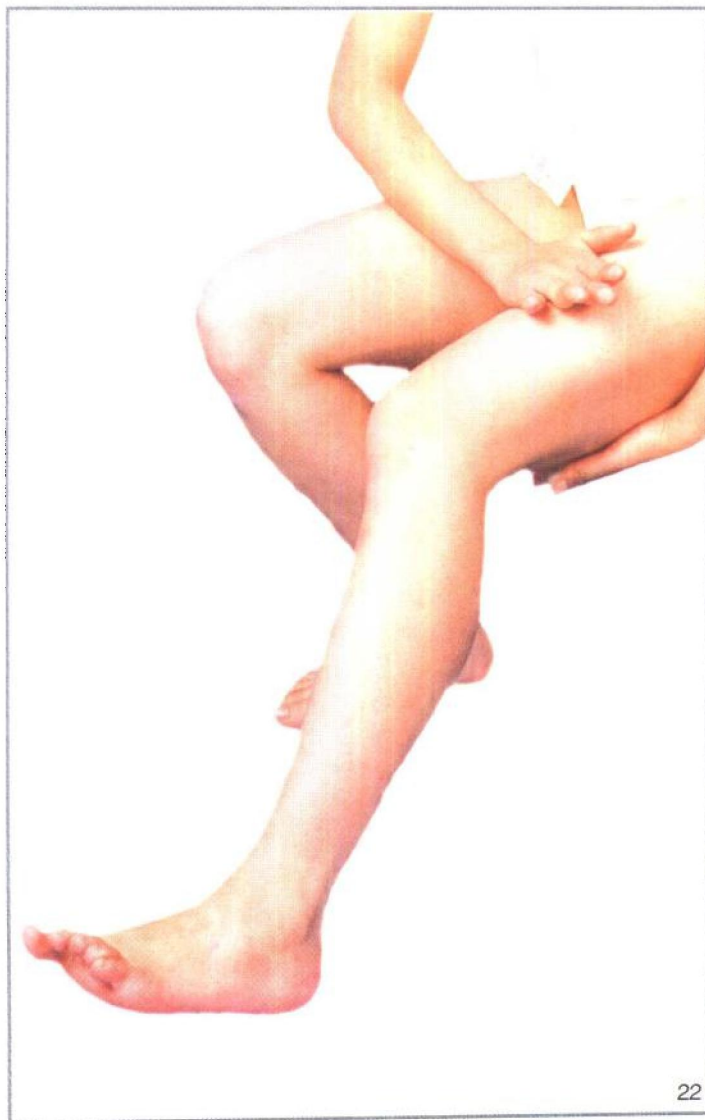
摩下肢是用手掌面摩擦下肢，前、后、左、右摩擦至遍。

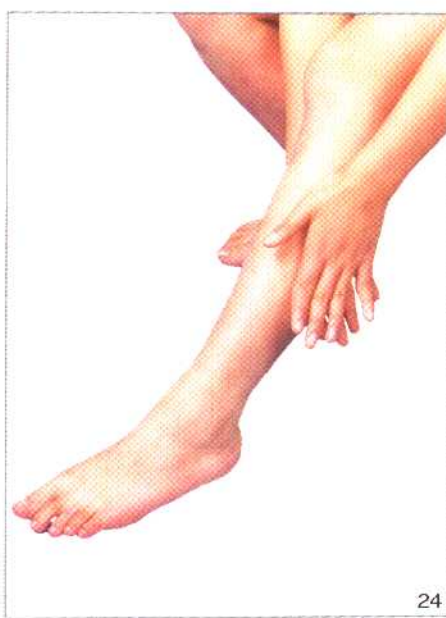
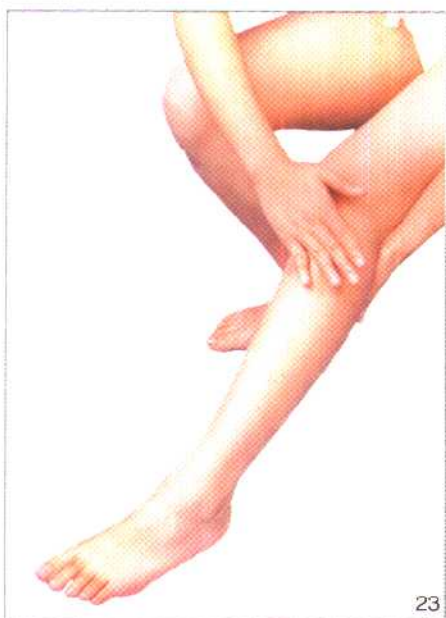
1. 坐凳上，左腿前伸，两手张掌，分别按放在大腿前侧和后侧上，一手在上，一手在下，自上而下进行摩动，经大腿、小腿至踝关节处，每摩动一次往下移动一分，上身随之慢慢下俯，摩遍左腿前后侧(图 22、23)。

2. 坐凳上，左腿前伸，两手张掌，分别按放在大腿内侧和外侧处，一手在外，一手在内，自上而下进行摩动，经大腿、小腿至踝关节处，每摩动一次往下移动一分，上身随之慢慢下俯，摩遍左腿内外侧(图 24)。

3. 坐凳上，右腿前伸，两手张掌，分别按放在大腿前侧和后侧上，一手在上，一手在下，自上而下进行摩动，经大腿、小腿至踝关节处，每摩动一次往下移动一分，上身随之慢慢下俯，摩遍右腿前后侧(图 25、26)。

4. 坐凳上，右腿前伸，两手张掌，分别按放在大腿内侧和后侧处，一手在外，一手在内，自上而下进行摩动，经大腿、小腿至踝关节处，每摩动一次往下移动一分，上身随之慢慢下俯，摩遍右腿内外侧(图 27、28)。





### 按摩作用

摩下肢有一定的通经活血作用，能促进血液循环，消除下肢酸软。由于摩下肢的动作较为柔和，尤其适宜于体弱年老及病患较重者采用。摩下肢还有很好的调节神经功能作用，会使人顿感舒适。

### 注意事项

1. 摩动过程中，宜边摩边移动，摩遍整个下肢部。
2. 摩动时以掌面直接按贴肌肤或隔薄层内衣进行为好。
3. 可以两手分别摩动两腿。



## 腿部保健

下肢活动不利,是两腿功能障碍,站立不稳,不能行走,难以抬举,失去正常的活动功能。病后体弱者多有之。中风后遗症者多偏于一侧。通过点按的方法,能收到一定的效果。

### 按摩部位

主要按摩阴陵泉穴(图 29)、申脉穴(图 30)和搓擦两腿。

阴陵泉穴在膝下内侧,胫骨内侧髁下缘。取穴时,可沿胫骨内侧缘自下而上用手指推,当手指抵达膝下,胫骨向内上弯曲处,即是。

申脉穴在足外踝直下 4 分,即外踝下缘凹陷中。

### 按摩方法

1. 正身端坐,被按摩侧腿略向前伸,对侧手四指并拢,按托在膝弯腘窝略下处,拇指按放在阴陵泉穴上,用指端按揉阴陵泉穴,连做 1 分钟(图 31)。

2. 正身端坐,被按摩侧腿略向前伸,对侧手张掌,将大鱼际对准阴陵泉穴处,作按揉活动,连做 1 分钟(图 32)。

3. 着地而坐,一手拇指按放在申脉穴处,作按掐活动,一掐一松,连做 14 次(图 33)。

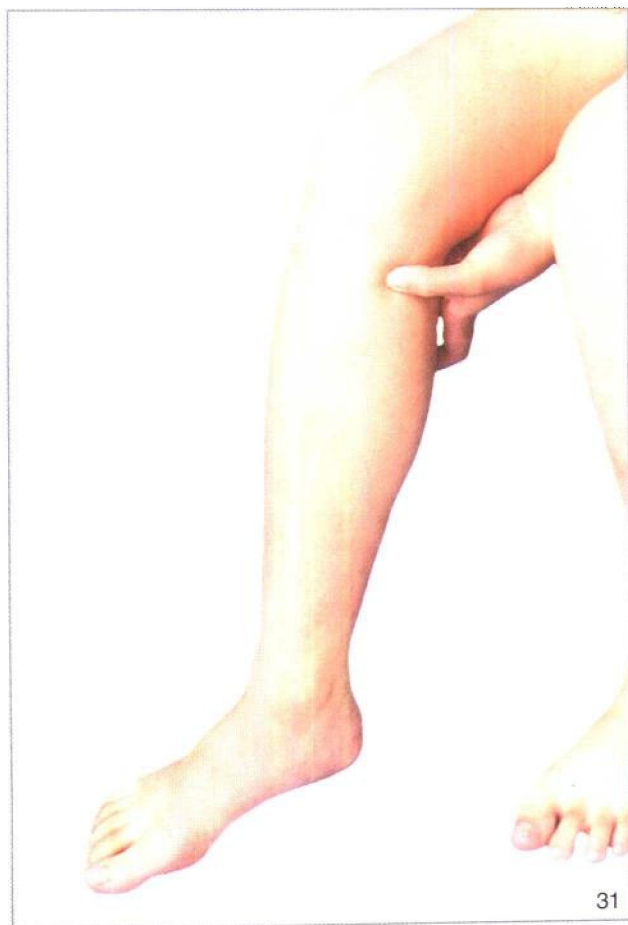
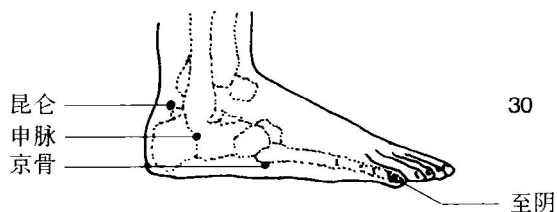
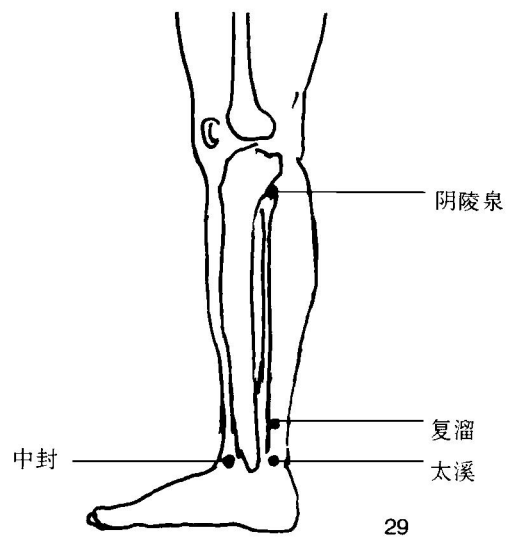
4. 平卧,一腿略屈,操作者站其后,两手搓擦腿部,自上而下,擦遍整个腿部。两侧交替,各做 1 遍(图 34、35)。

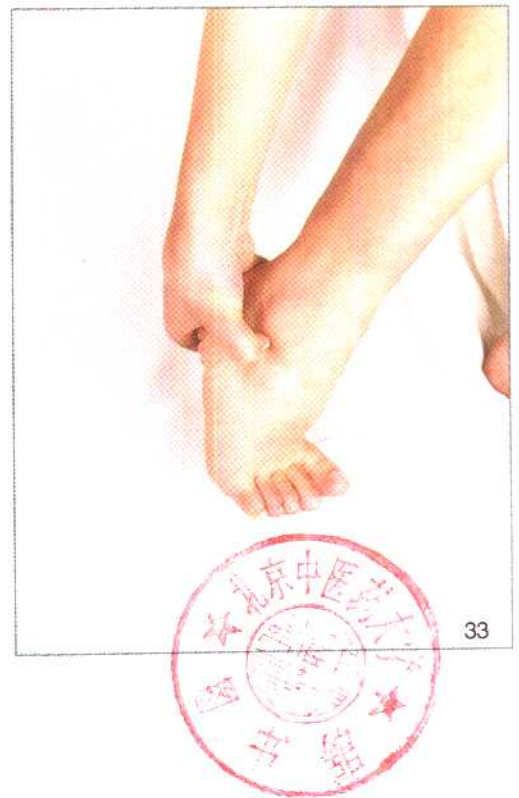
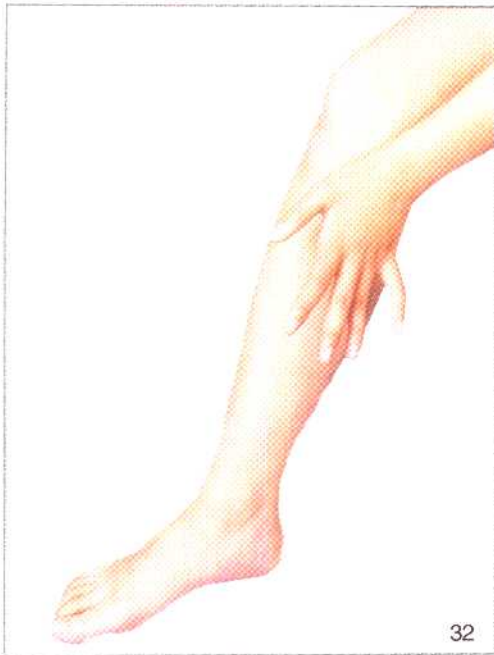
### 按摩作用

按摩阴陵泉穴是防治下肢痹痛的常用方法,坚持点按,有助于中风后下肢活动不利病症的康复。

### 注意事项

1. 按摩动作以膝部及小腿有酸胀感为佳。
2. 按摩的角度宜向对侧阳陵泉穴。
3. 可以两侧交替进行。
4. 按摩的同时,宜配合进行功能锻炼,先是他人帮助,活动足趾,抬高两腿,屈伸腿部各关节,然后靠个人的力量自己进行。







## 腿部保健

腓肠肌痉挛,即通常说的腿肚子转筋,表现为小腿肚子突然发生抽筋样疼痛,肌肉隆起,触按坚硬,小腿不能伸屈。

这一现象的出现,多因为下肢过度劳累,或遭受风寒湿邪及冷水的刺激而引起。有些发生在睡眠中,常因小腿肚子抽筋而从熟睡中痛醒;有些发生在游泳的时候,被迫终止游泳。

可采取推承山、揉小腿、拿腓肠肌、搓小腿及扳趾的方法进行按摩。

### 按摩部位

主要按摩承山穴(图 36),配合按摩小腿部和足趾。

承山穴在腓肠肌腹下,腓肠肌两肌腹交界下端。直立,足尖着地,足跟尽力上提,小腿肚正中因肌肉紧张而出现人字形,人字形下凹陷处即是。

### 按摩方法

1. 坐凳上,患腿后屈,脚尖踮起,使小腿肌肉紧张,同侧手按抱在小腿外侧,拇指指腹按放在承山穴处,作推擦动作,连做 2 分钟,指力由轻到重(图 37)。

2. 取坐位,被按摩侧腿略前伸,同侧手张掌,用掌根按揉患侧小腿 2 分钟,使小腿肌肉组织松解,并有热感(图 38)。

3. 取坐位,被按摩侧腿前伸,两手张掌,一手在内,一手在外,夹持患侧小腿肌内,两掌相对轻轻用力,作搓揉活动,每搓揉一次下移一分,搓揉遍整个小腿(图 39)。

### 注意事项

1. 两腿交替进行按摩。
2. 按摩后要注意适当休息和保暖。
3. 可配合做踝关节的屈伸活动。

