



中华国粹书系

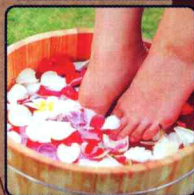
何银洲·主编

足部保健

中医如此神奇

之

农村读物出版社





中华国粹书系

中医如此神奇

之

足部保健

何银洲 ■ 主编

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医如此神奇之足部保健/何银洲主编.—北京:农村
读物出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5048-5133-8

I.中… II.何… III.足-按摩疗法(中医) IV.
R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第136701号

总 策 划	刘宁波
责任编辑	李文宾
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	889mm × 710mm 1/16
印 张	16.5
字 数	270千
版 次	2009年4月第1版 2009年4月北京第1次印刷
印 数	1~8 000册
定 价	25.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

主 编 何银洲：北京军区总医院康复医学科副主任、副主任医师，北京中医药大学客座教授

副 主 编 魏万林：北京军区总医院副院长、主任医师

白晓鸿：北京军区医疗事故鉴定办公室主任、主任医师、教授

刘元周：北京军区总医院门诊部主任、主任医师

王文远：北京军区总医院中医针灸科主任、主任医师

刘芳玲：北京军区总医院康复医学科主任、医学博士

张寿清：北京军区总医院门诊部副主任、副主任医师

郭庆红：北京市健美协会副主席兼秘书长，著名健身运动专家

徐 铁：北京市健美协会副主席兼健美教练委员会主任，著名健身运动专家

参编人员 黄永彪 李延升 杨聚兴 曹晓军 张 辉 李占平 邓 杰
刘军生 陈红哲 李思贤 杜灵彩 王紫珏 包迎春 康进荣
王刚强 车 媛 欧阳颀 焦 辉 窦中梅 蒋金鹏 董 峰
张丽芳 王 凡 王 岩 徐 宁 孔 春 王爱华 王 勤
李远征 余明莲 任昊远 谭克忠 白怀美 王 辉 白妙春
张树林 张 薇 王颖琦

摄 影 郭庆红 贾 勇

演 示 尚 宁 朵 朵 位丽丽 李占平 刘军生 李思贤 王紫珏

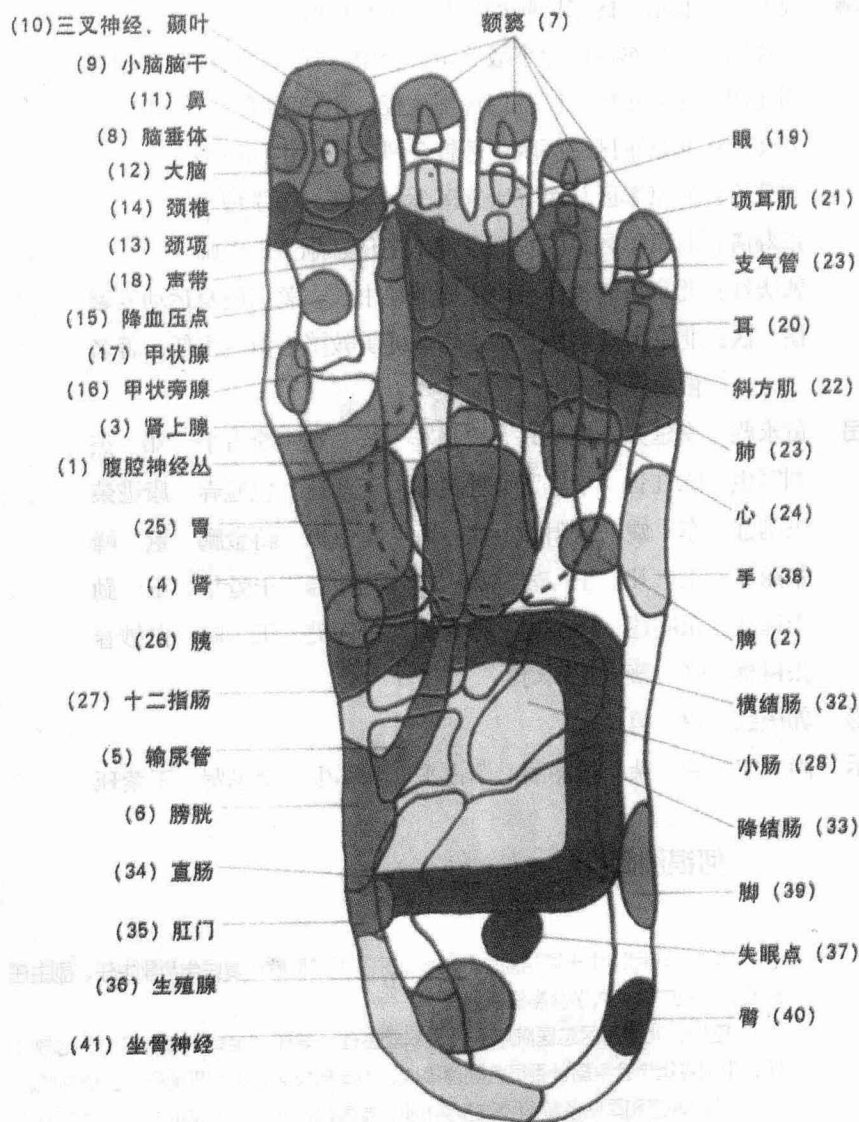


何银洲简介

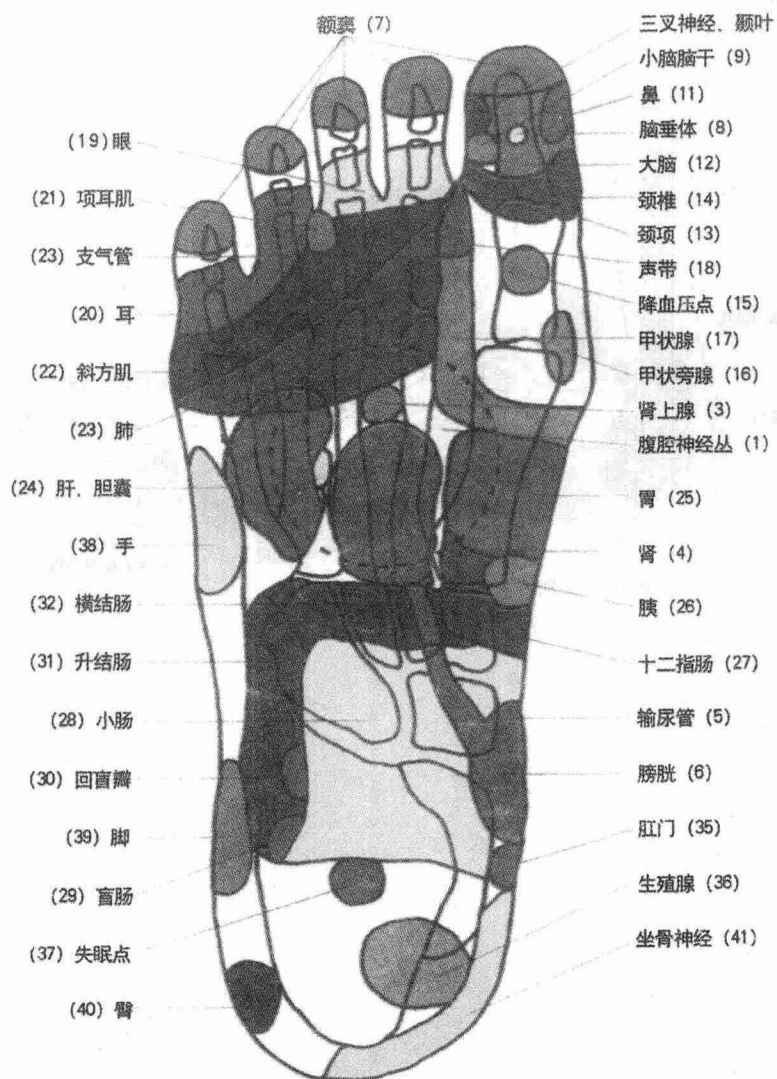
1952年5月出生于河南项城，现任北京军区总医院康复医学科副主任、副主任医师，北京中医药大学客座教授。

曾任：北京军区总医院中医针灸科副主任；兼任：全军平衡针培训中心副主任，中国老年学会平衡针委员会副理事长、中国科技保健学会平衡研究会秘书长。

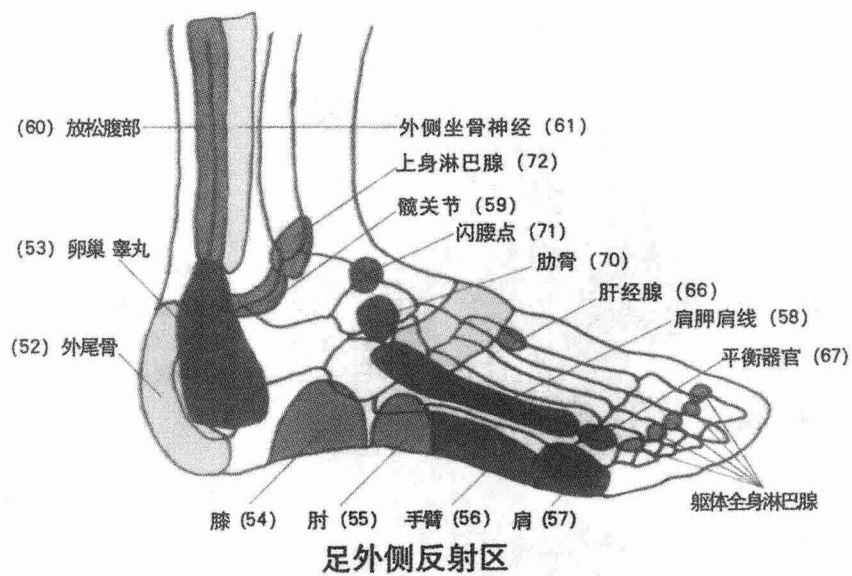
曾获地方和军队系统科技进步奖5项，发表过各种学术论文40余篇，具有30余年的临床和教学经验。曾培养出专业人才1 000多名，曾给军内外高级领导干部和文艺界知名人士诊疗疾病。除擅长中医、针灸、推拿、正骨外，对中医内科、中医妇科、中医儿科也有一定的研究和经验。

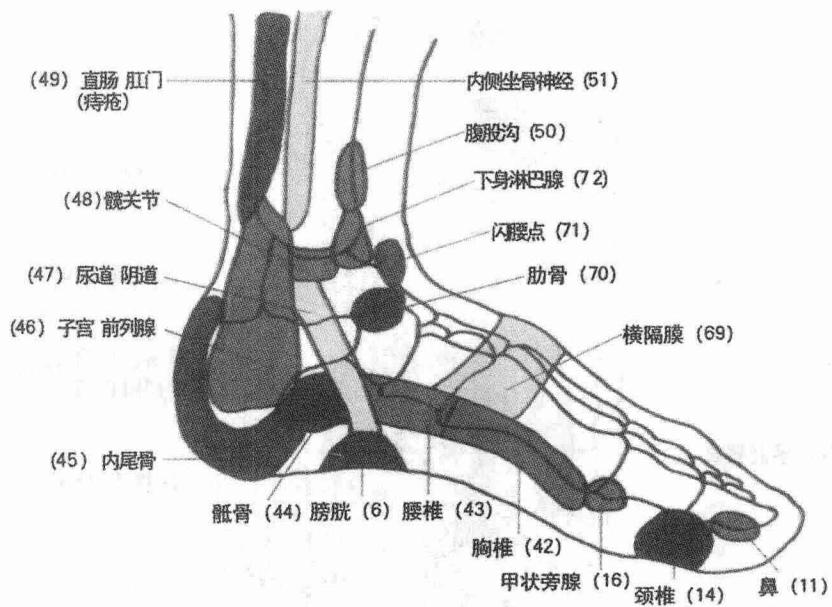


足底反射区 (左足)

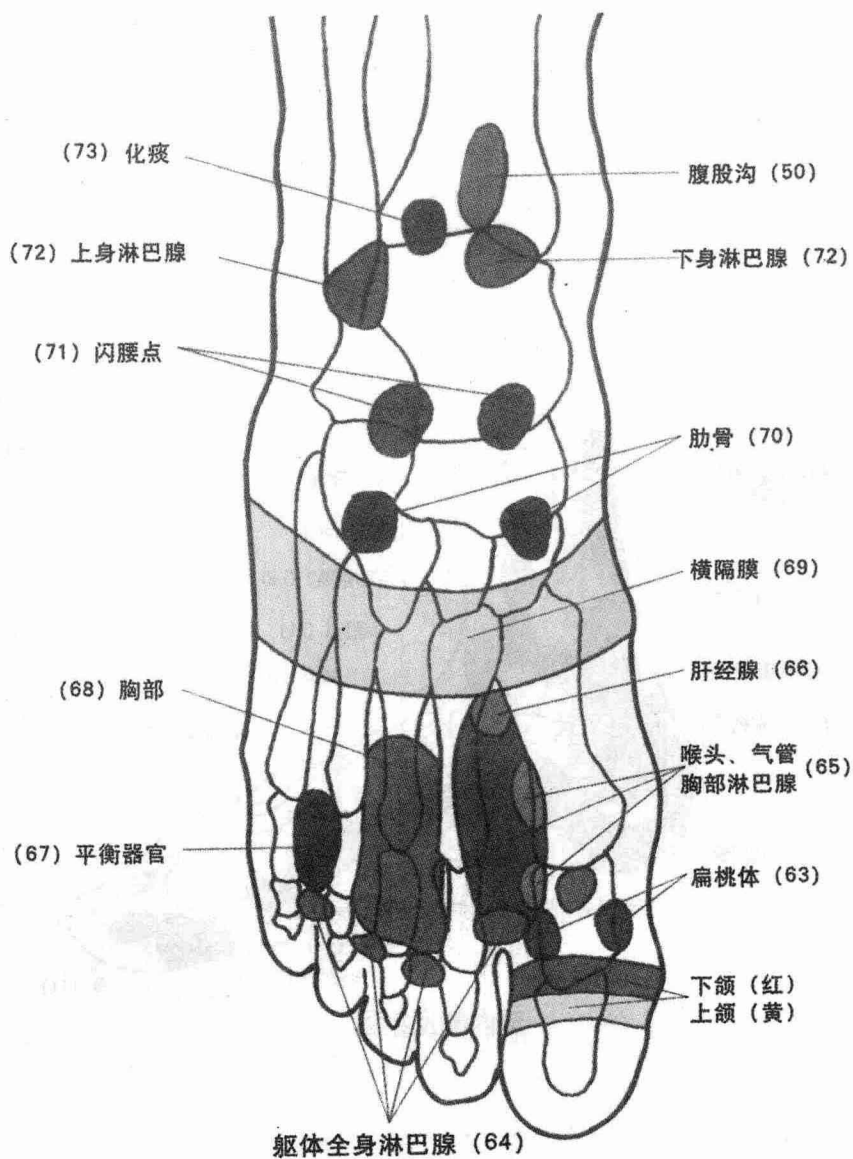


足底反射区 (右足)

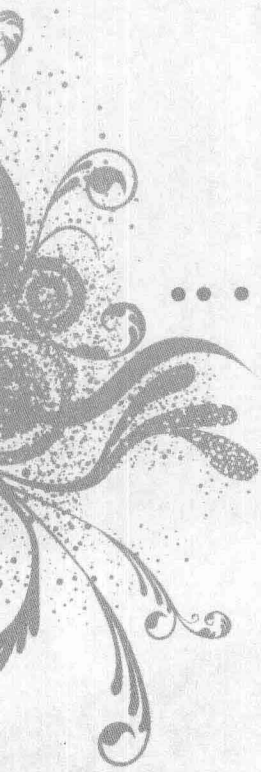




足内侧反射区



足背反射区

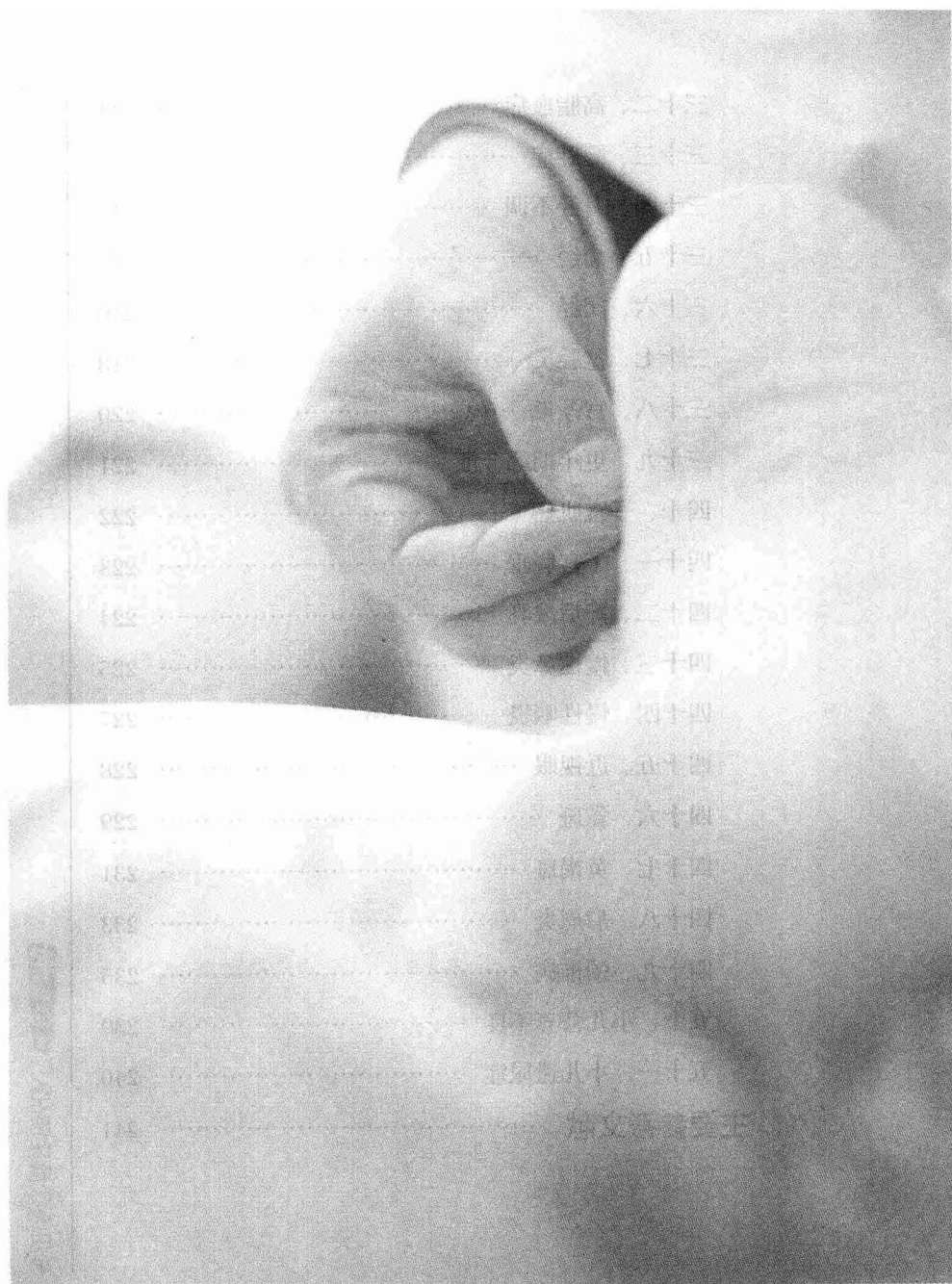


• • • • • **这里必须指出的是：**

务必严格遵守《中华人民共和国野生动植物保护法》等有关法律法规，凡属国家明令保护的动、植物不得随意取食；所用的中药材，必须到正规药材、药品销售部门购买炮制过的药材。本书中涉及的国家保护的动植物药材，需征询专业医师选择替代品。

由于每个人身体各异，为辨证施治、辨证施膳，必须有医师指导施治、用膳等，无专业医师资格者不得擅自施治、用膳，以确保安全。





壹 概述	1
第一节 足部反射区按摩的意义	2
第二节 足部按摩的特点	5
● 安全有效	6
● 作用迅速	6
● 经济实用	7
● 易于推广	7
● 早期诊断	8
贰 足部按摩的基本知识	10
第一节 足部按摩手法	11
● 按法	11
● 点法	11
● 掐法	12
● 摩法	12
● 推法	12
● 揉法	13
● 拿法	13
● 击法	13
● 摇法	13
● 拔伸法	14
第二节 足部按摩能防病治病	14
● 调整阴阳平衡	14
● 活血祛瘀排毒	15

● 产生内源药物因子	16
● 符合全息相关原理	17
第三节 足部反射区的概念	18
第四节 认识反射区的按摩疗法	23
一、了解以下几个问题	23
● “反射”的内涵	23
● “反射区”不同于“穴位”	23
● 双向调节功能	24
● 无针、无药、无任何副作用的物理疗法	24
● 简便易学，疗效好，见效快	25
二、足部按摩治疗的生理效应	25
● 平衡阴阳，调整全身的生理功能	26
● 促进血液循环	27
● 调节机体植物性神经功能，增强机体的应激力 和耐受力	28
● 促进新陈代谢，增强抗病能力	29
叁 足部按摩对人体的作用	32
第一节 足部与健康的关系	33
一、足宜常动	35
二、足宜常搓、常按、常擦	35
三、足宜常保暖	36
四、足部与长寿的关系	37
第二节 足部自我保健按摩	38

● 准备工作	40
● 按摩基本穴位	40
● 按摩对症穴位	41
● 按摩症状相关穴位	41
● 结束	41
● 足疗简易按摩法	42
第三节 按摩注意事项	43
一、按摩注意要点	43
二、按摩后可能出现的反应	45
三、禁忌证	46
四、影响疗效的因素	46
肆 足部按摩的原理与作用	48
第一节 足部按摩的原理	49
一、神经反射学原理	49
二、生物全息学原理	50
三、经络学原理	53
四、循环学说原理	54
五、内源性药物因子相关原理	57
第二节 足部按摩的作用	59
一、促进血液循环, 增加血流量	59
二、增强脏器功能, 提高人体自愈能力	60
三、提高免疫功能, 增强抗病能力	60
四、可调整内分泌	60

五、可消除紧张情绪和疲劳	61
六、促进神经反射作用	61
七、心理治疗作用	63
伍 足部反射区按摩的基本疗法	65
第一节 基本疗法	66
● 双掌握推法	66
● 双手捋法	66
● 双手理法	66
● 拔伸摇踝法	67
● 合掌搓法	67
● 握足扣指法	68
● 推掌加压法	69
● 双指扣掌法	69
● 捏指法	69
● 扣指法	70
● 双指钳法	70
● 双拇指分推法	71
● 拇食指扣拳法	71
● 双拇指扣掌法	71
● 拇指推掌法	72
● 单食指钩掌法	72
● 单食指扣拳法	73
第二节 足部按摩须知	74

● 足部按摩的时间	74
● 足部按摩的顺序	75
● 足部按摩的力度	76
● 足部按摩配穴方法	78
● 足部按摩的反应	80
● 按摩膏的使用	82
● 适应证和禁忌证	84
● 注意事项	85
陆 足部反射区按摩法的诊断	88
第一节 望诊	89
一、望诊顺序	89
二、足部望诊	89
三、足趾望诊	90
四、足弓望诊	94
五、足部皮肤望诊	94
第二节 触诊	96
一、有痛诊断	98
二、无痛诊断	100
第三节 问诊	103
● 问发病及病情变化的情况	104
● 问寒热	104
● 问汗	104
● 问头、身、胸、腹	104