中国人代代相传的健康疗法

最新版

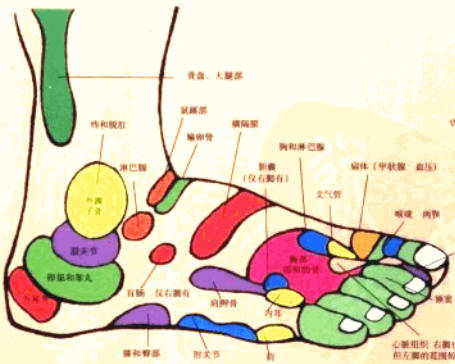
家庭按摩大全

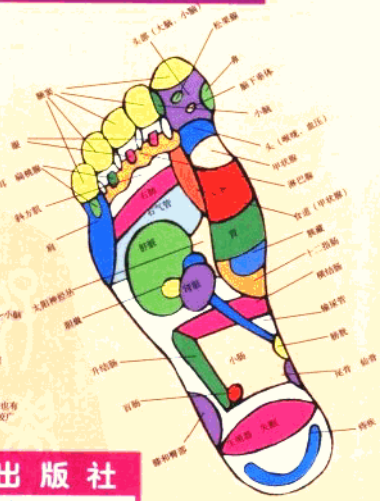
图解脚底健康疗法

张福会 韩彩萍 吴勋仓 编著
周志杰 审定

健康疗法 是经济、方便、易学、无师自通的家庭医生!

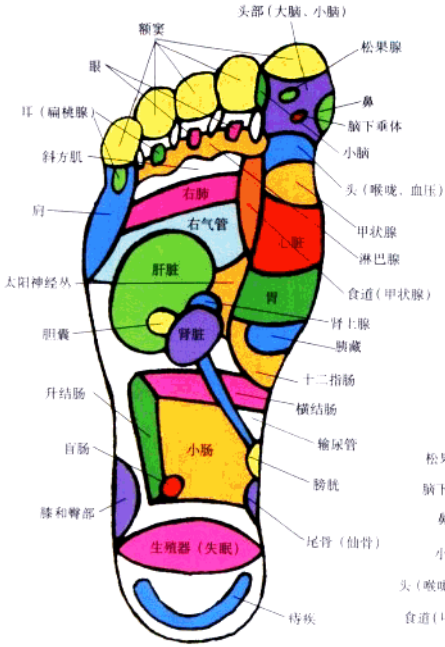
脚底 是男女精力、体力、寿辰的缩影



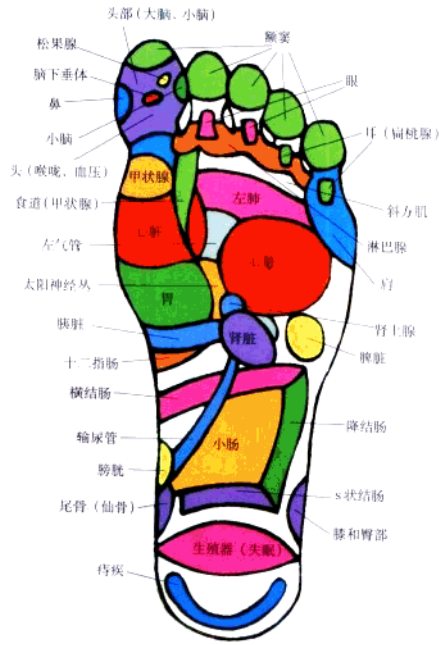


陕西旅游出版社
Shannxi Tourism Publishing House

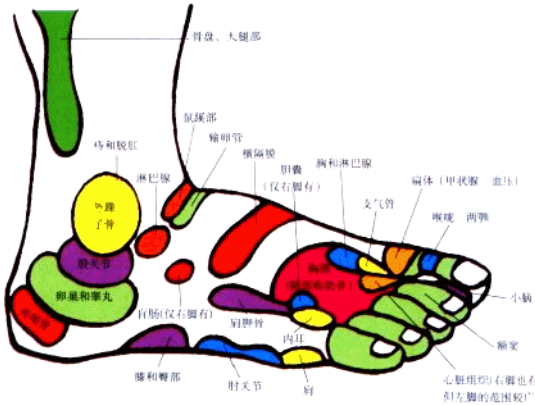
脚底的反射范围（左脚）



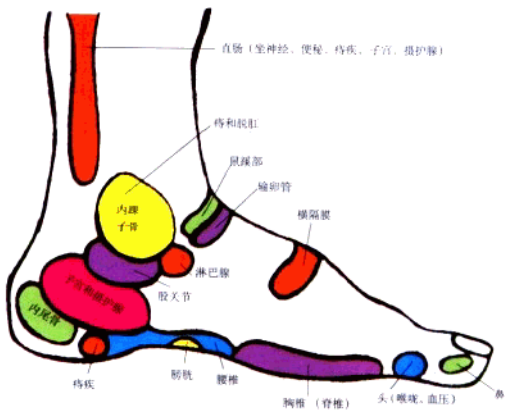
脚底的反射范围（右脚）



脚底的反射范围（外侧）



脚底的反射范围（内侧）



目录

足部是健康的晴雨表

已经具有数千年历史的“穴道疗法”1

为什么特别强调足部的穴道疗法？2

简单易做的脚穴道疗法

如何辨认脚穴道位置2

连接诸脏腑与器官的十四经络5

穴道的位置与功效7

可自己做到的穴道疗法11

有效的足部反射区

脚底集合了“身体全部”14

身体的整个部分在脚上均有反射区16

按压脚底痛的地方其功能应较差16

脚跟疲劳是产生能源不足的现象17

脚跟是生殖器的反射区17

掌握脚底按摩的窍门则有三倍效果

何谓反射区18

身体若有异常，脚底就会有反应18

刺激反射区可化解硬块19

如何才能找到疾病处

按压脚部，痛处即为疾病处20

疼痛程度和病情恶化程度约成正比

越痛病情越严重21

疼痛的变化21

施术过程中的手法技巧
压、揉、捏、搓、摩、敲等治疗方法 22
以指腹按压最为大众化 22
抚、摩是最重要的技巧 23
揉可促进血液循环良好 23
敲、扎皆应伴随强弱 24
振动、摇动对精神有益 24
压迫可镇定兴奋 25
强度掌握后，自我治疗更有效 25
获得效果需准备的事项
首先清洁手脚 25
采用何种姿势较佳呢 26
也有不能实施者 26
有效的手指用法五例
手指步法 27
使用拇指的刺激 28
重点方式（指压）的技巧 29
眼镜蛇指法的技巧 30
指压的技巧 31
高级指用法十例
如何掌握强度的秘诀就能增加舒畅感
最初轻，渐渐增强 37
强力刺激脚底的哪个部位呢 39
强刺激有益的人和弱刺激有益的人 39
何时施行
有效地早 30 分钟 40
什么期间施行较佳呢 40
若施行得当，夜里睡得好，隔日精神爽 41

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

晕眩反应的种种 41

各种症状的健康疗法

头痛 43
反射区刺激 · 头痛 44
牙痛 46
膝盖痛 47
腰痛 49
反射区刺激 · 腰痛 51
肩痛 52
反射区刺激 · 肩周炎 53
疲倦感 55
反射区刺激 · 消除疲劳动
眼睛疲劳 58
反射区刺激 · 眼睛疲劳 60
目眩、耳鸣 61
反射区刺激 · 耳鸣 62
反射区刺激 · 昏眩 63
烧心 65
恶心 66
反射区刺激 · 胃灼热 68
宿醉 69
反射区刺激 · 宿醉 70
食欲不振 71
便秘、下痢 72
反射区刺激 · 便秘 74
反射区刺激 · 腹泻 76
生理痛 77

反射区刺激·月经不顺 79
痔疮 79
冻伤 81
抽筋 83
反射区刺激·落枕 85

现代病、慢性病的健康疗法

胃弱、胃溃疡 86
反射区刺激·慢性胃炎 87
心悸、呼吸不畅 88
高血压 90
反射区刺激·高血压 91
低血压 92
反射区刺激·低血压 94
心脏病 95
反射区刺激·心脏病 97
肝病 98
反射区刺激·肝脏病 100
反射区刺激·肾脏病 101
糖尿病 102
过敏性鼻炎 104
反射区刺激·鼻炎 105
关节炎 106
自律神经失调症 108
反射区刺激·自律神经失调症 110
气喘病 111
反射区刺激·气喘 112
怕冷症 113

失眠 115
反射区刺激 · 失眠症 117

保持年轻与强壮的健康疗法

白发 118
皮肤粗糙 119
减肥 121
反射区刺激 · 过度肥胖 123
反射区刺激 · 增胖 124
焦虑 125
脑溢血 126
更年期障碍 128
反射区刺激 · 更年期障碍 129
性无能、冷感症 130
强化内脏机能 132
反射区刺激 · 神经痛 133
反射区刺激 · 畏寒症 134

足部是健康的晴雨表

已经具有数千年历史的“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”的传导通路，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?

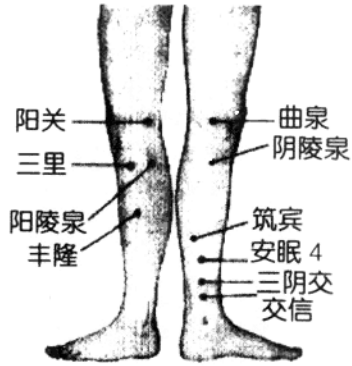
那是因为在365个穴位中，双脚约占了两成左右。常见的头痛、牙痛等恼人症状，不但可借以消除，甚至连高血压、心脏病、糖尿病等难治的严重慢性病，亦可经由它们收到抑制、缓解之效。故而说双足是健康的晴雨表并不为过。

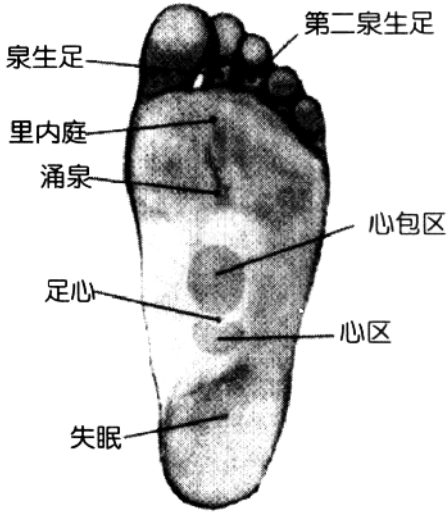
我们在运动之后，常常揉、按足部或小腿，除了能使紧绷的肌肉松弛外，同时也等于在进行内脏及其它器官的刺激，对健康大有益处。

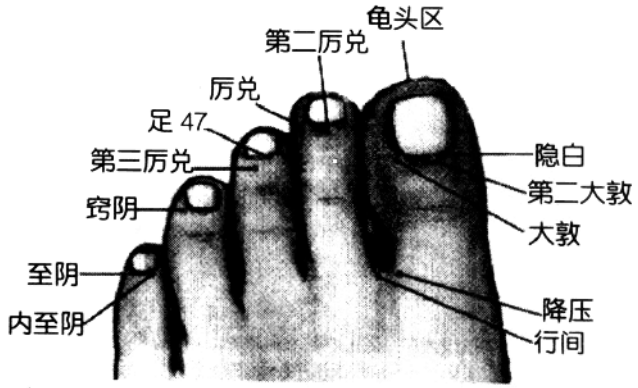
只要能够掌握要领，任何人都能够经由“穴道疗法”达到保健、祛病的功效，而足部穴位多，又可以完全自己动手，无需求助他人，也不受时间、场地的限制，可说极为方便，这是它最大的优点。

简单易做的脚穴道疗法

如何辨认脚穴道位置

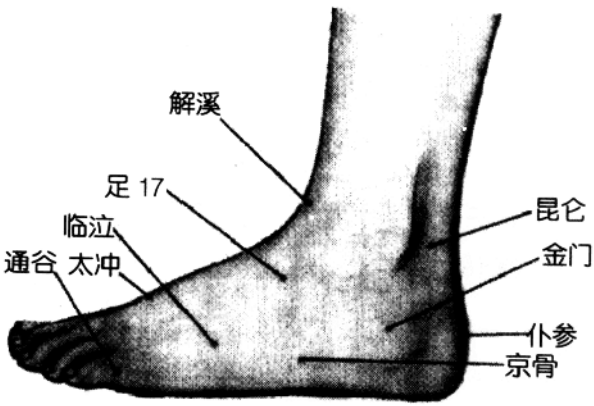






此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.

安眠 4
三阴交
太溪
水泉
然谷
解溪
商丘
中封
太冲


解溪
足 17
临泣
通谷
太冲
昆仑
金门
仆参
京骨

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“大敦”，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“大敦”、“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肾经 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……等症状均有功效。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 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、粘膜炎及头晕眼花等疾病。下肢的穴道有曲泉、太冲、行间、大敦等。

⑥胆经 胆经起于眼外眦的“瞳子髎”，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“足窍阴”止。

主要作用于侧头部、肩膀、及内脏中的胆囊。对于足部扭、锉伤、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。下肢主要穴道有足窍阴、阳陵泉和足临泣等。

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。

●**大敦**　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。

●**第二大敦**　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。

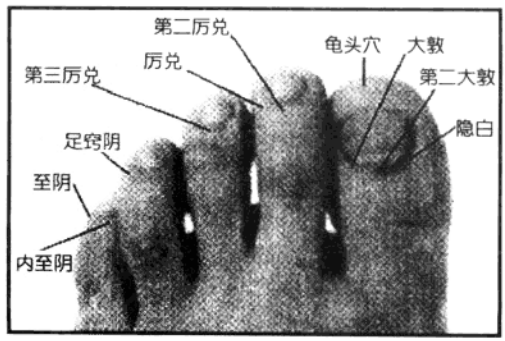
●**第三厉兑**　位于第三趾甲根边缘中央下方约2毫米处。

主治：呃逆、欲呕、胃酸过多、胃痛、胸部闷胀等。

●**足窍阴**　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。

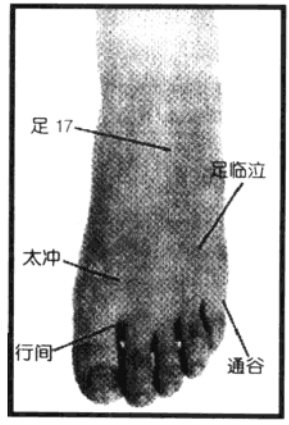
主治：痔疮、腰痛、头痛、膀胱炎、脚背痛、坐骨神经痛。

●**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、压至能感觉到动脉映手，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。

●**足临泣**　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。

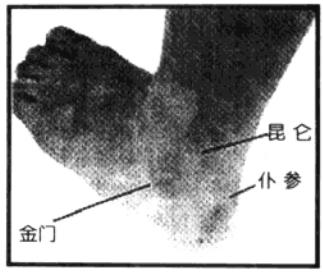


●**足17点**　位于胫骨与内踝横纹的相交点、靠近。

主治：气喘、狭心症、感冒等。

●**仓门**　位于小趾关节骨和脚跟中央点略后、靠近脚底部的弯形骨陷中，按之极酸痛。

主治：痔疮、头痛、腰痛、闪腰、脚关节痛、五十肩和下腹痛等。



●**昆仑** 位于外踝顶点与脚根相连线的中央点。

主治：头痛、腰痛、高血压、眼疾、怕冷症、腹气上逆、肠结石、下痢等。

●**仆参** 位于脚跟直下方赤白肉际之跟骨陷中。

主治：脑溢血、高血压、头痛、神经官能症、腰痛、坐骨神经痛等。

足底

●**泉生足** 位于二趾背面第一关节和第二关节中央。

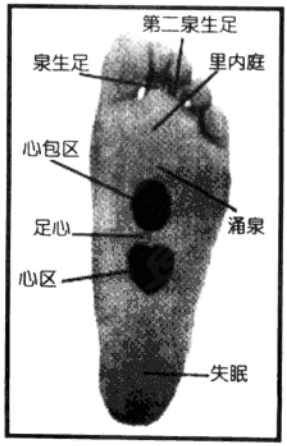
主治：心脏病、心悸、呼吸困难、头痛、呕吐、宿醉不适等。

●**第二泉生足** 位于三趾背面第一关节和第二关节中央。

主治：对各种心脏疾病有良效等。

●**里内庭** 位于第二趾根部，脚趾弯曲时趾尖碰到处。

主治：食物中毒、荨麻疹等。



●**涌泉** 位于脚掌前1/4线中央、人字形纹顶点下约1毫米处。

主治：高血压、糖尿病、过敏性鼻炎、更年期障碍、怕冷症、肾脏病等。

●**心包区** 位于脚心地带，比中央点略低。

主治：低血压、自律神经失调、焦虑症、更年期障碍等。

●**足心** 位于脚心中央、直径约3毫米地带。

主治：低血压、心脏病、风湿

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.