

JIATING ANMAO JIANKANG LIAOFA

家庭按摩健康疗法

主编：萧雪



足部按摩 治百病

按摩

世界图书出版公司

ZUBU ANMO ZHIBAIBING


家庭按摩健康疗法

JIATING ANMO JIANKANG LIAOFA

足部按摩治百病

主编 潇雪

中华传统医学的瑰宝
成就人类健康的经典指南

 世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

足部按摩治百病/潇雪主编. —广州:广东世界图书
出版公司, 2004. 1

(家庭按摩健康疗法)

ISBN 7-5062-5521-9

I. 足… II. 潇… III. 足—按摩疗法(中医)
IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 112729 号

足部按摩治百病

出版发行:广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编:510300)

电 话:020-84451013 84453623

Http://www.gdst.com.cn

E-mail:pub@gdst.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:四川省南方印务有限公司

版 次:2004 年 1 月第 1 版

2004 年 7 月第 2 次印刷

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:8

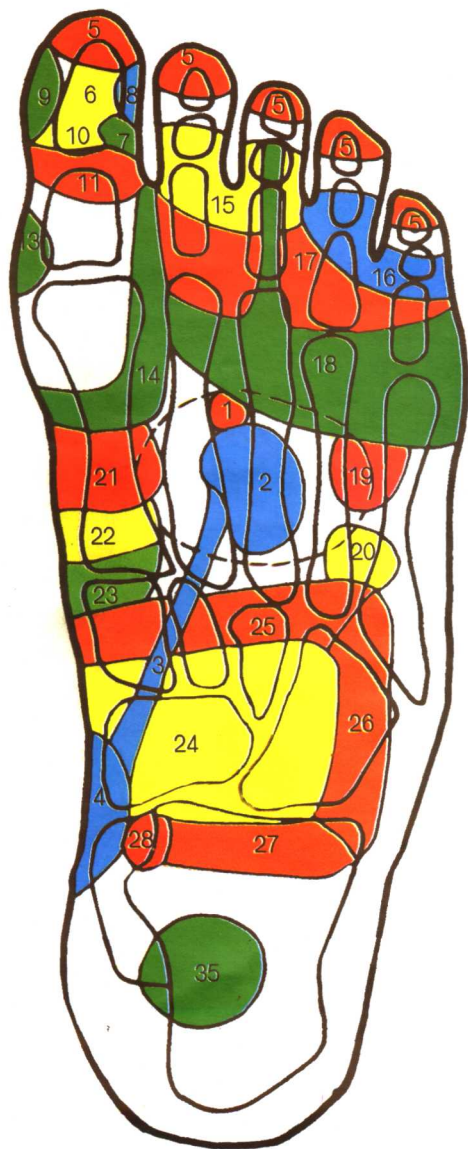
ISBN 7-5062-5521-9/R·0066

出版社注册号:粤 014

定 价:16.80 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与本公司联系退换。

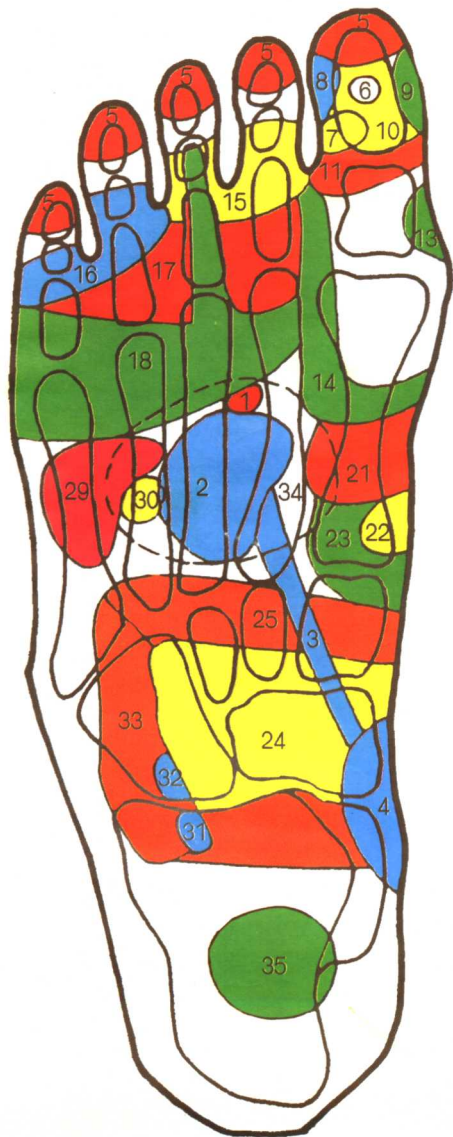
左 脚



1. 肾上腺
2. 肾
3. 输尿管
4. 膀胱
5. 额窦 (右侧)
6. 垂体
7. 小脑及脑干 (右侧)
8. 三叉神经 (右侧)
9. 鼻 (右侧)
10. 头部 (右半部)
11. 颈项 (右侧)
13. 甲状旁腺
14. 甲状腺
15. 眼 (右侧)
16. 耳 (右侧)
17. 斜方肌
18. 肺及支气管
19. 心
20. 脾
21. 胃
22. 胰
23. 十二指肠
24. 小肠
25. 横结肠
26. 降结肠
27. 乙状结肠及直肠
28. 肛门
34. 腹腔神经丛
35. 生殖腺



右 脚

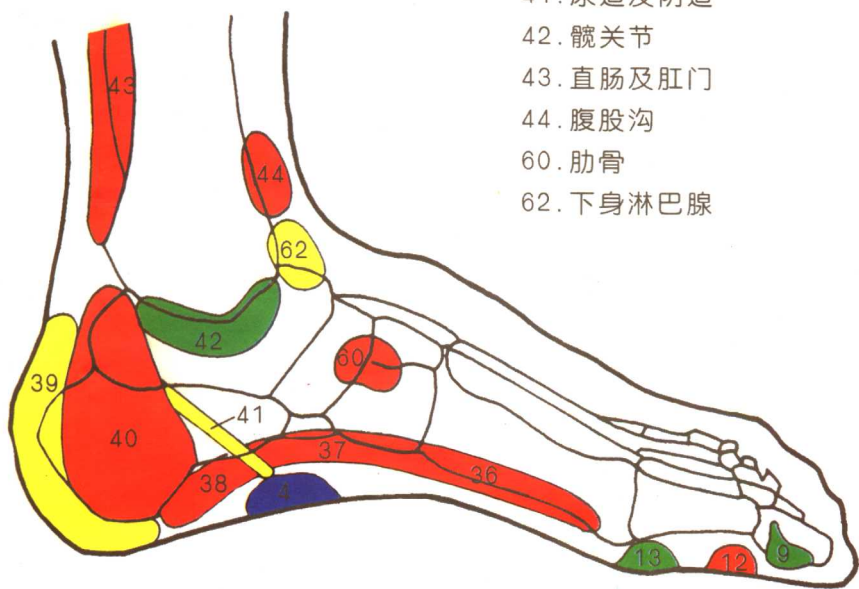


1. 肾上腺
2. 肾
3. 输尿管
4. 膀胱
5. 额窦 (左侧)
6. 垂体
7. 小脑及脑干 (左侧)
8. 三叉神经 (左侧)
9. 鼻 (左侧)
10. 头部 (左半部)
11. 颈项 (左侧)
13. 甲状旁腺
14. 甲状腺
15. 眼 (左侧)
16. 耳 (左侧)
17. 斜方肌
18. 肺及支气管
21. 胃
22. 胰
23. 十二指肠
24. 小肠
25. 横结肠
29. 肝
30. 胆囊
31. 盲肠 (及阑尾)
32. 回盲瓣
33. 升结肠
34. 腹腔神经丛
35. 生殖腺



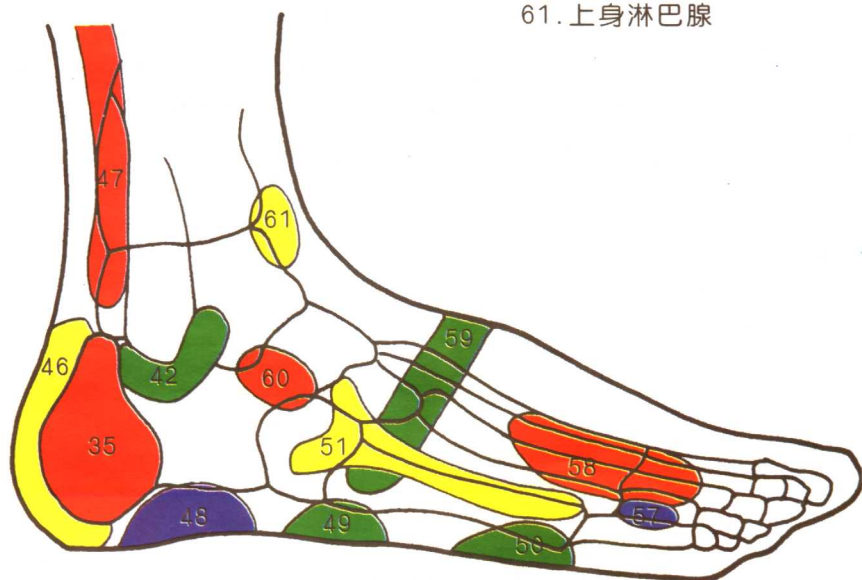
脚内侧

- 4. 膀胱
- 9. 鼻
- 12. 颈椎
- 13. 甲状旁腺
- 36. 胸椎
- 37. 腰椎
- 38. 骶骨
- 39. 尾骨内侧
- 40. 前列腺或子宫
- 41. 尿道及阴道
- 42. 髌关节
- 43. 直肠及肛门
- 44. 腹股沟
- 60. 肋骨
- 62. 下身淋巴腺



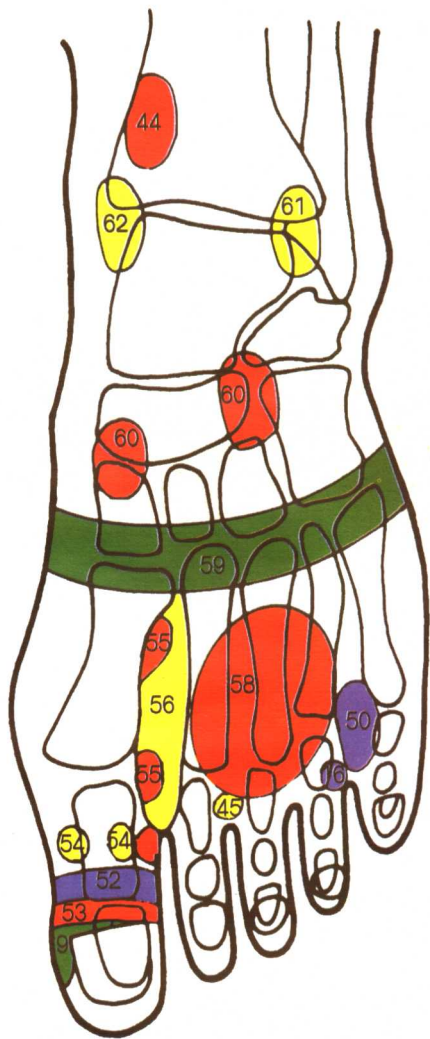
脚 外 侧

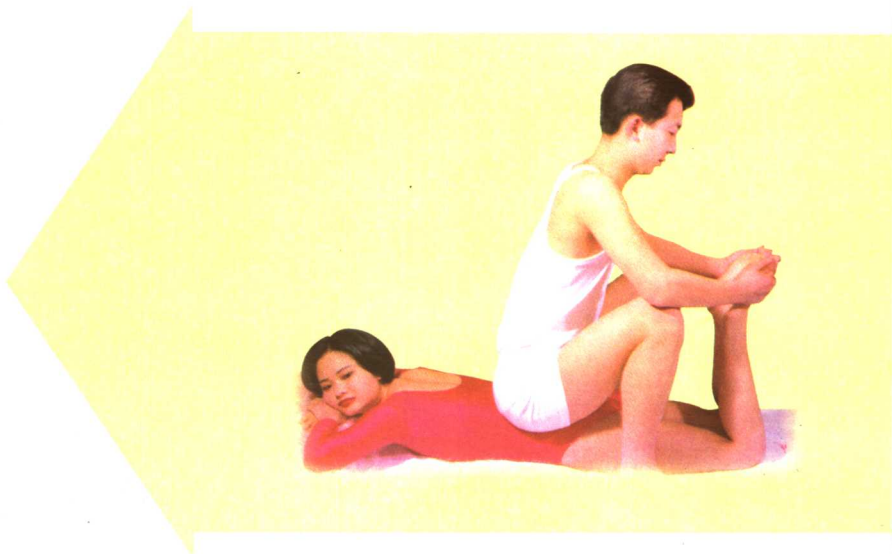
- 35. 髌关节
- 46. 尾骨外侧
- 47. 下腹部
- 48. 膝
- 49. 肘
- 50. 肩
- 51. 肩胛骨
- 57. 内耳迷路
- 58. 胸
- 59. 膈(横膈膜)
- 60. 肋骨
- 61. 上身淋巴腺



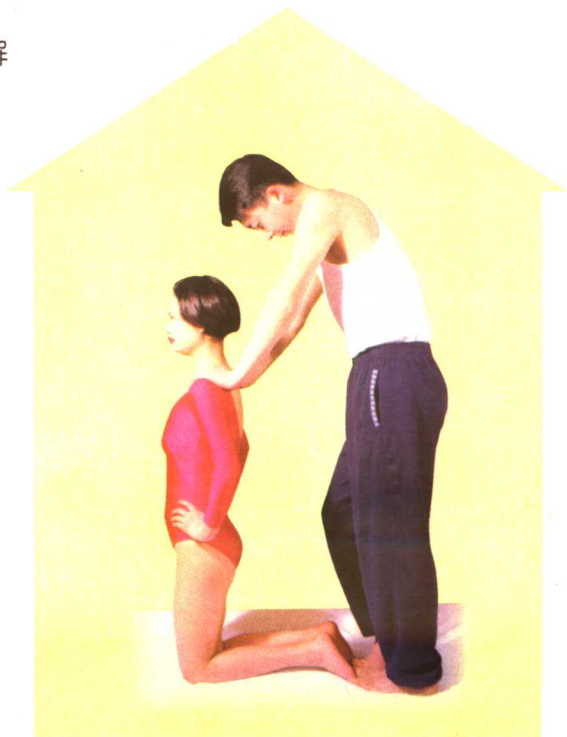
脚 背

- 9. 鼻
- 11. 颈项
- 15. 眼
- 16. 耳
- 44. 腹股沟
- 52. 上颌
- 53. 下颌
- 54. 扁桃腺
- 55. 喉与气管及食管
- 56. 胸部淋巴腺
- 57. 内耳迷路
- 58. 胸
- 59. 膈(横隔膜)
- 60. 肋骨
- 61. 上身淋巴腺
- 62. 下身淋巴腺

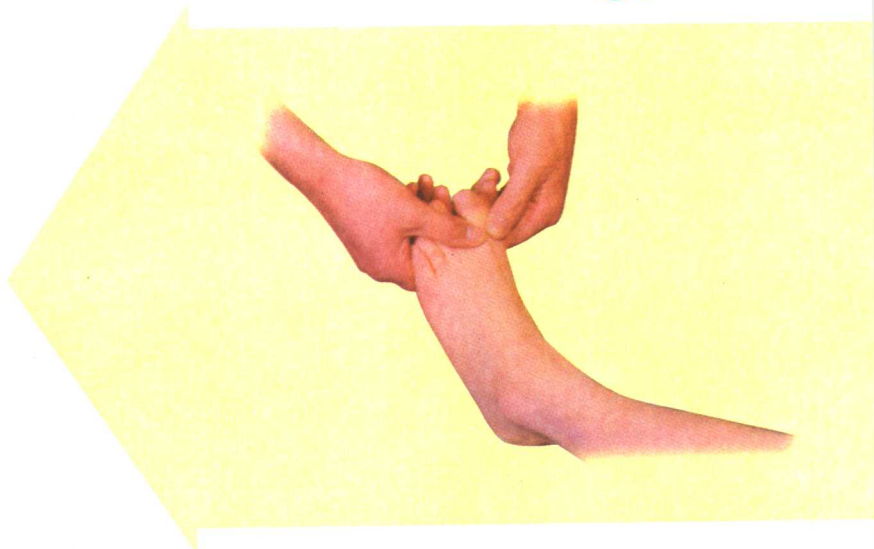




双踝背屈，可解
踝关节疲劳、酸痛

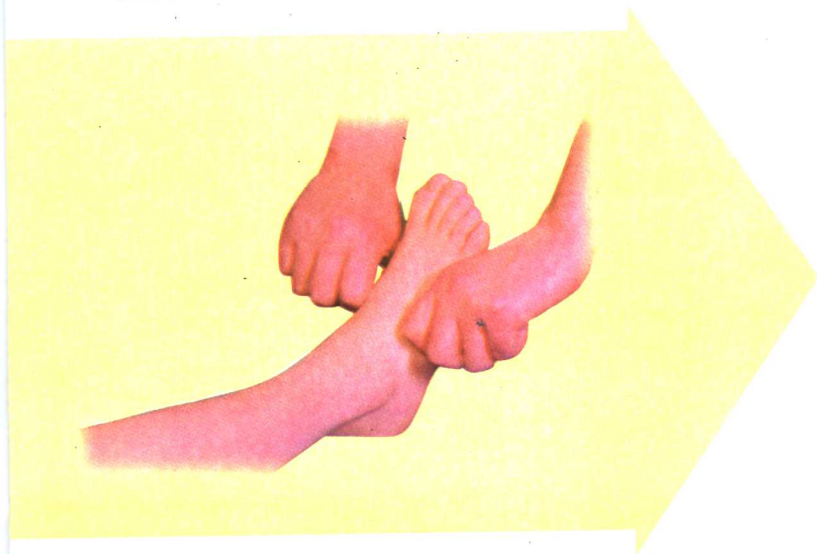


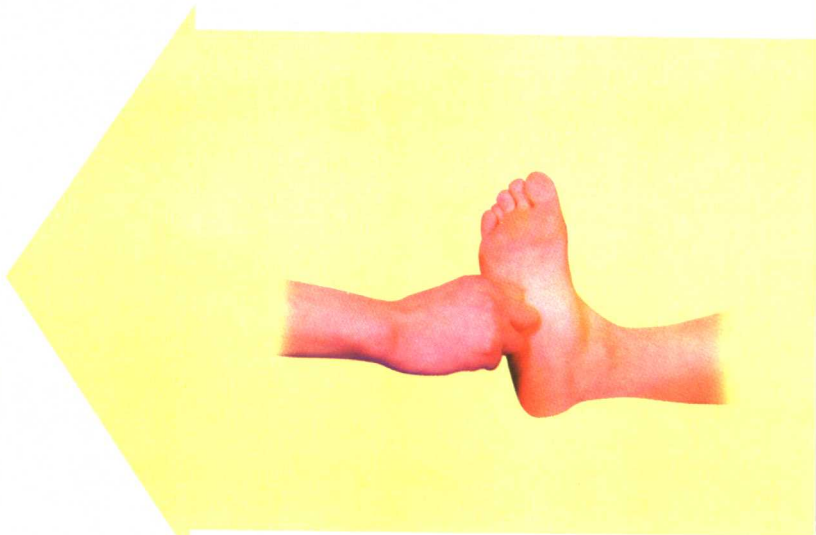
搓摩双侧
肩颈部，可治
疗颈项酸痛



按摩膈反射区，可治疗
呕吐、恶心、打嗝

按摩扁桃体反射区，可
治疗上呼吸道感染





按摩输尿管反射区，可治疗排尿困难、泌尿系感染



按摩肘反射区，可治疗肘部酸痛



按摩颈项反射
区，可治疗颈部疼
痛、高血压

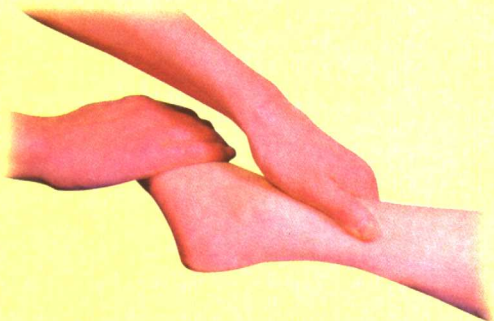


按摩甲状旁腺
反射区，可治疗白
内障、抽筋



按摩横结肠
反射区，可治疗
腹泻、腰痛

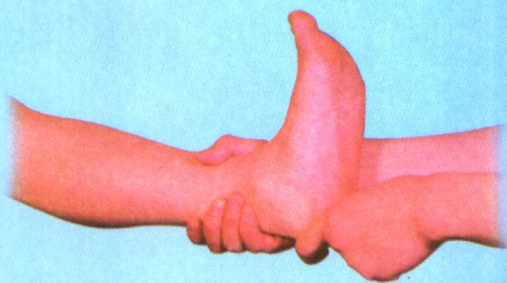




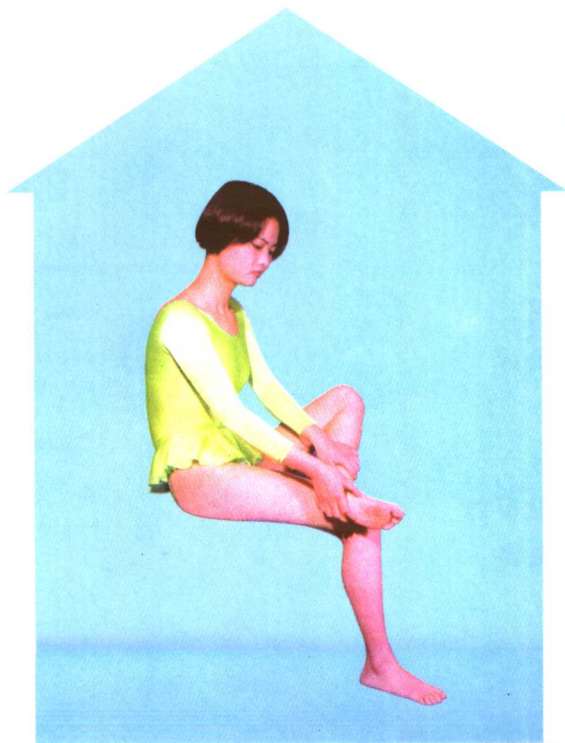
按摩直肠及肛门反射区，可治疗痔疮、便秘

按摩胸反射区，
可治疗乳腺、食管
疾患





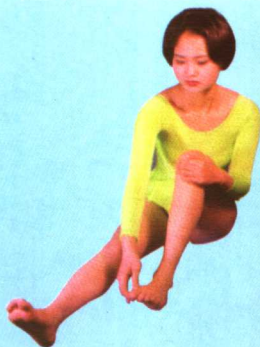
按摩尾骨内侧反射区，可治疗坐骨神经痛



疗腰背酸痛
按摩腰椎反射区，可治



按摩上颌反射区，可治疗牙痛、打鼾



按摩胸反射区，可治疗乳腺炎、乳腺增生

按摩小肠反射区，可治疗腹痛、腹泻



前 言

随着生活水平的提高,人们的健康意识的增强,对生活质量的要求也越来越高。但另一方面,来自外界环境的污染,自然界生态平衡的破坏,导致危害人类健康的因素增加;生活和工作压力的不断增大,各种社会问题的蓄积,人们的身体健康也就面临着严峻的挑战,对健康的渴求比以往任何时候都要迫切。

当代医学的发展,使大量的医学疑难杂症相继被克服。但是,巨额的医疗费用是一般家庭难以承受的,服药后所产生的副作用及手术的痛苦也是常人所难以忍受的,求医治病所需的大量时间也是惜时如金的现代人所不能接受的。正是在这一背景下编写了《家庭按摩健康疗法》一书,教你如何通过手、头、躯干、足人体四大组成部分来诊断和治疗各种常见疾病。

本书运用通俗易懂的语言,深入浅出地介绍了保健按摩的作用机理和常见疾病的家庭按摩疗法,并配以大量图片使你更直观更明了地学习和掌握各种按摩技巧。利用本书的指导方法,通过家庭成员间的相互治疗,可使你足不出户便可驱除病魔,预防和治疗各种疾病,拥有健康的身体。

任何读罢此书的人,都会发出这样的惊叹:我们的生命不能没有健康,而健康居然能如此轻松地拥有。这就是家庭保健按摩的独特作用!最宝贵的防病治病、强身健体的机会,握在你的手中!

本书由于编者自身水平有限,缺点和错误在所难免,敬请各位同道给予谅解并提出宝贵意见,在此表示感谢。

编者

目 录

上编 双脚显示身体的健康状况

第一章 足部是健康的晴雨表	3
一、足底按摩,诊病治病,功效非凡	3
二、足穴可预报全身疾病	6
三、望脚趾诊疾技法	7
四、望脚底板能看出什么来	8
五、望脚背能看出什么来	9
六、望足部经络能看出什么来	9
七、有病没病,摸脚即知	10
第二章 事半功倍的按摩窍门	14
一、足底按摩的体位	14
二、足底按摩所需器械	16
三、足底按摩以多长时间为宜	16
四、足底按摩应如何操作	16
五、足底按摩应注意哪些问题	17
六、足底按摩的适应证和禁忌证	18
七、应如何选取足穴来治疗疾病	19
八、足底按摩主要有哪几种手法	20
九、足底按摩所要达到的效果	28