

TIYAN ZULIAO MEILI

体验 足疗魅力

陈东银 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

体验足疗魅力

主 编

陈东银

副主编

赵月华 唐 云 李晓毛

编著者

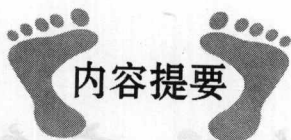
赵月华 唐 云 王艳芬 赵 驥

杨永平 李立保 李晓毛 陈东银

黎 英 王启辉 周利军 蒋家望

杨庆芬 陈虹屹

金 盾 出 版 社



本书简要介绍了足疗的基本知识,详细阐述了内科,外科,妇产科,五官科,小儿科等 90 多种常见疾病的足疗方法及保健知识,包括足浴、点穴、贴敷等。其内容丰富,方法简单实用,图文并茂,可操作性强,是城乡家庭较为理想的医疗保健书。

图书在版编目(CIP)数据

体验足疗魅力/陈东银主编. —北京:金盾出版社,2007. 6
ISBN 978-7-5082-4510-2

I. 体… II. 陈… III. 足-按摩疗法(中医) IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 040869 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

彩色印刷:北京 2207 工厂

黑白印刷:北京四环科技印刷厂

装订:桃园装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.125 彩页:4 字数:223 千字

2007 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

足背功能分区

足 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（结）

57. 内耳迷路

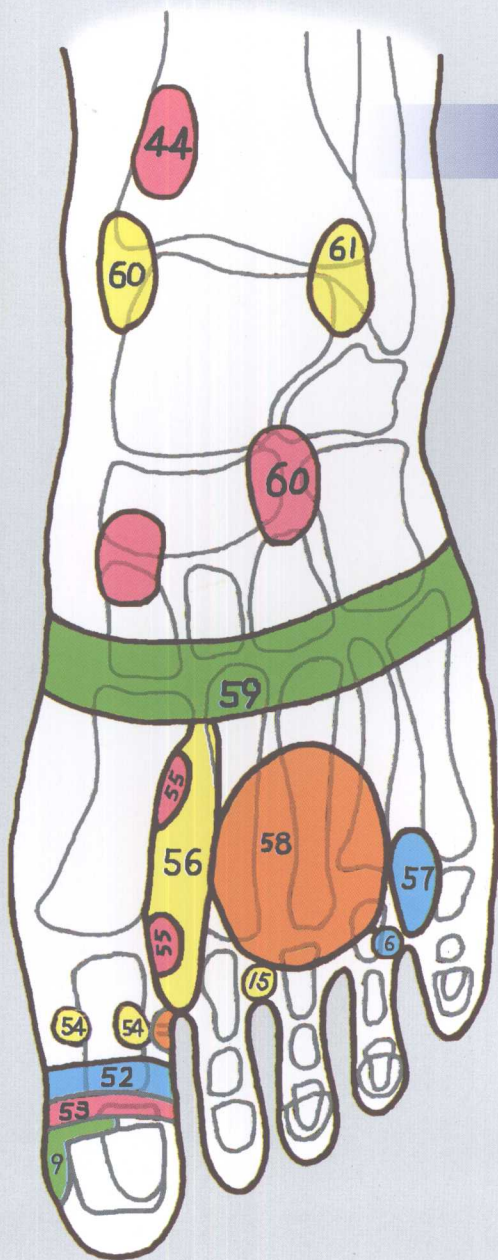
58. 胸

59. 膈

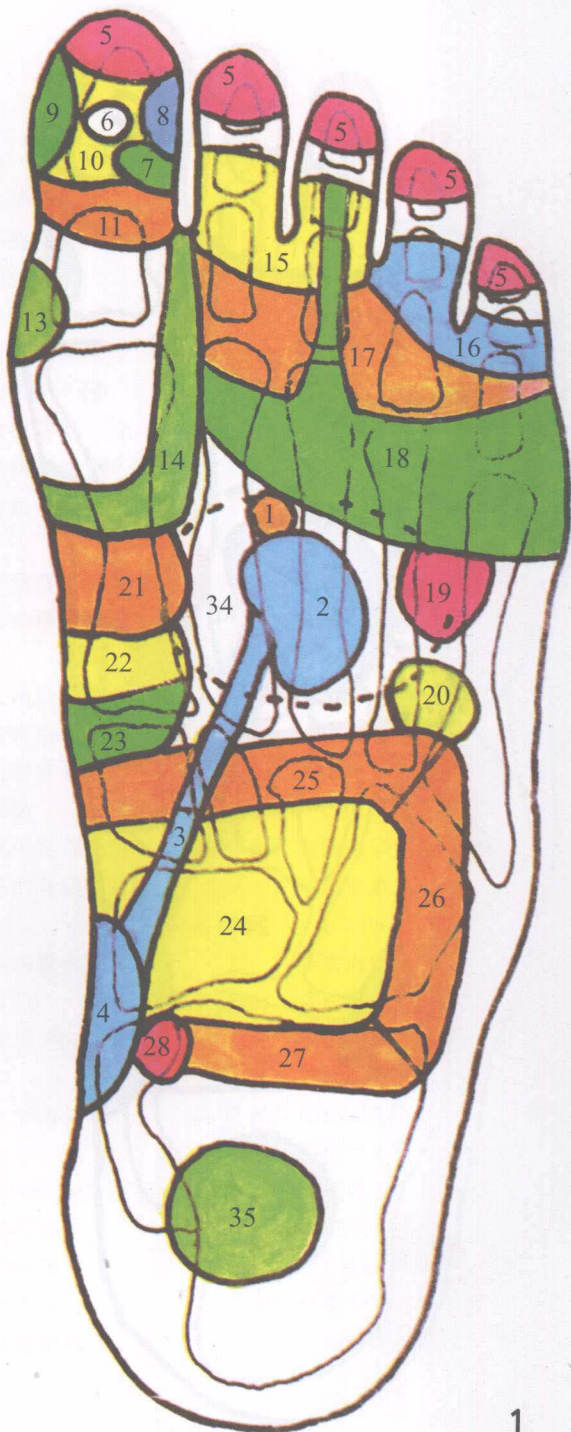
60. 肋骨

61. 上身淋巴腺（结）

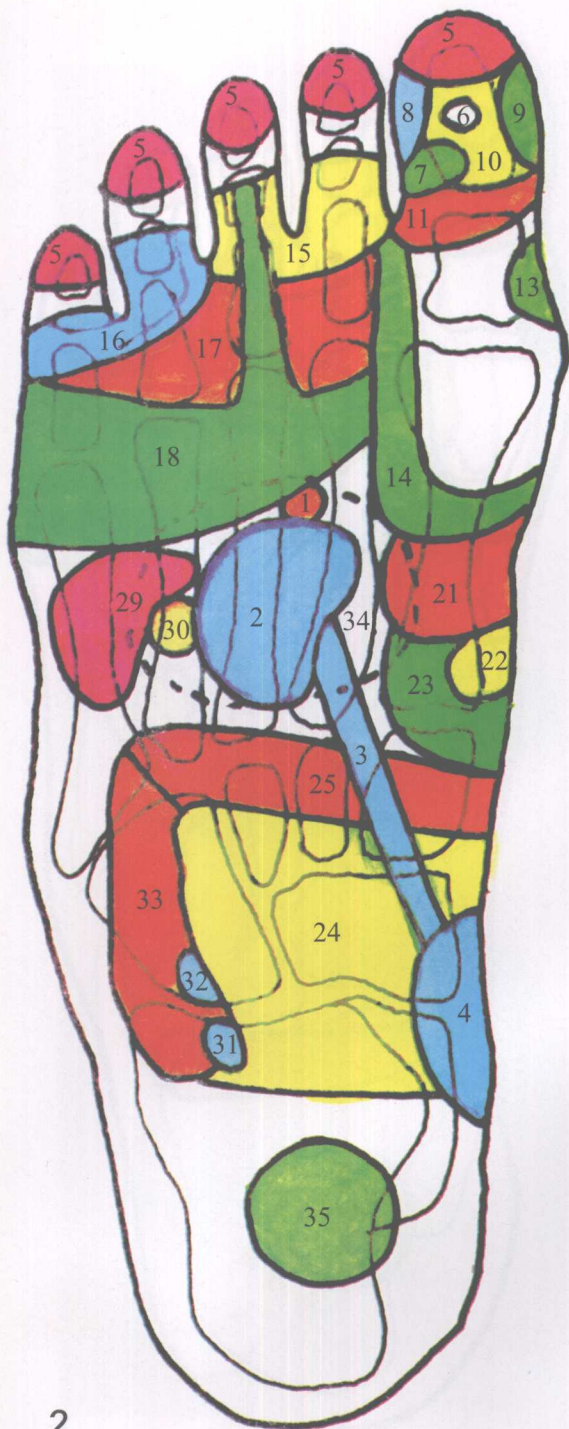
62. 下身淋巴腺（结）



- 左足
- 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 (大脑) (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



彩图1 左足足底功能分区

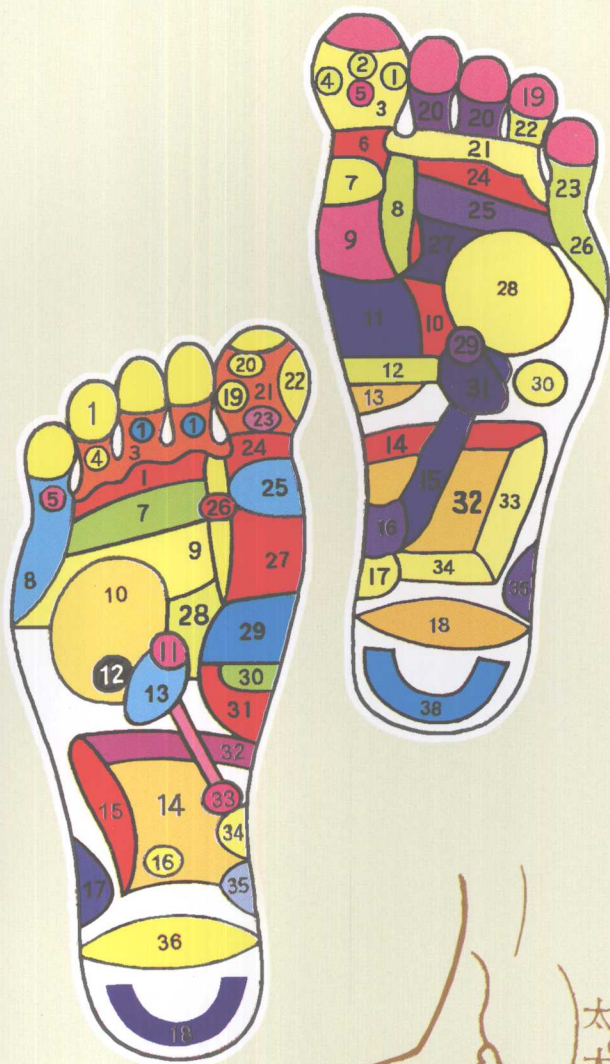


右足

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

体验足疗魅力

TIYAN ZULIAO MEILI



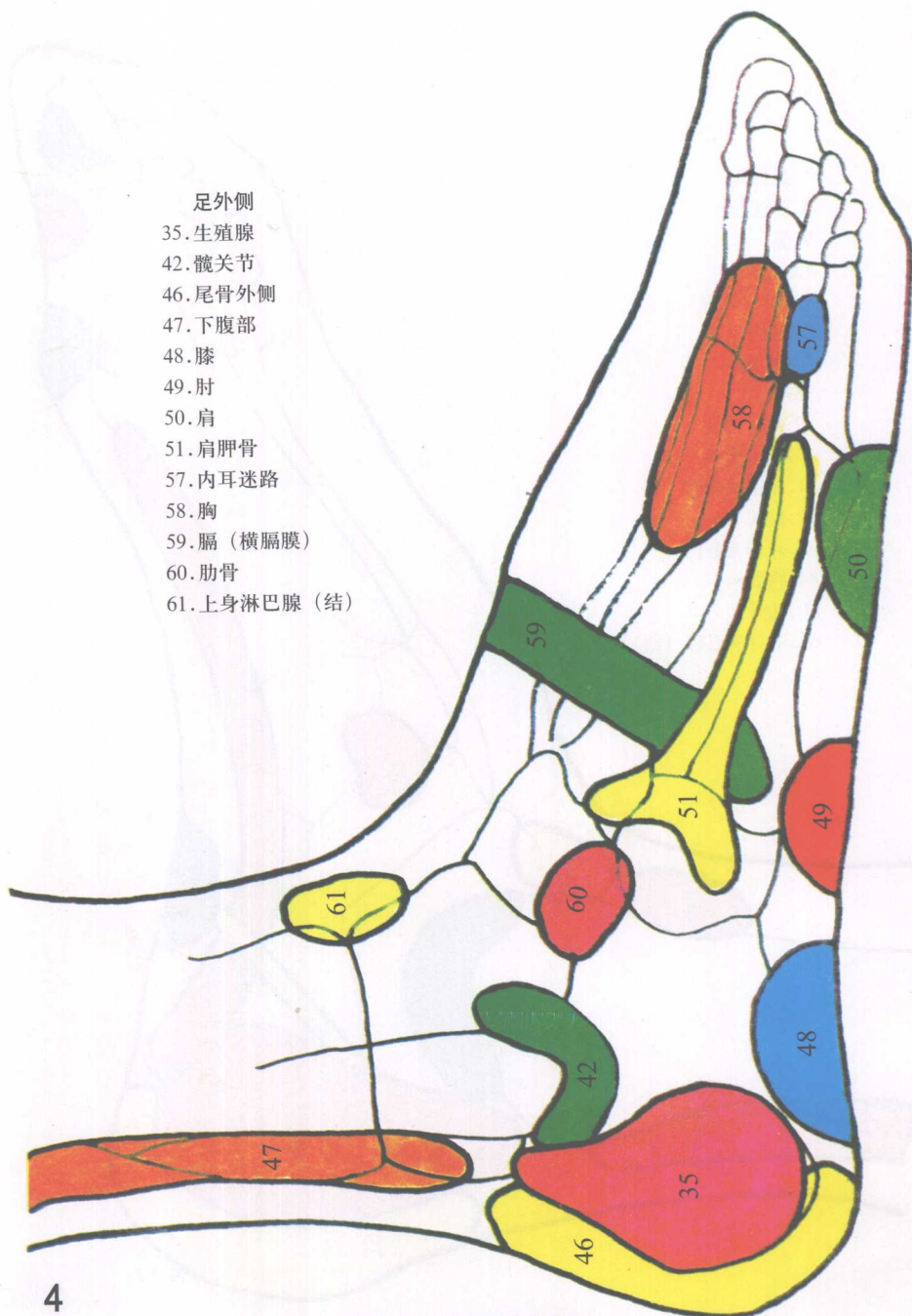
- 足内侧
- 4.膀胱
 - 9.鼻
 - 12.颈椎
 - 13.甲状旁腺
 - 36.胸椎
 - 37.腰椎
 - 38.骶骨
 - 39.尾骨内侧
 - 40.前列腺或子宫
 - 41.尿道及阴道
 - 42.髋关节
 - 43.直肠及肛门
 - 44.腹股沟
 - 60.肋骨
 - 62.下身淋巴腺（结）



彩图3 足内侧功能分区

足外侧

- 35. 生殖腺
- 42. 髋关节
- 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 (结)



前 言

足部疗法,历史悠久,是祖国医学的重要组成部分。足部疗法易学易懂,操作简便,应用范围广,安全可靠,疗效显著,在防病治病,保健强身中发挥着越来越大的作用,深受广大人民群众喜爱,故长期在民间广泛流传。

足部与全身各个脏器息息相关,全身疾病都能在足部经络,足部的奇穴和足部反射区表现出来,因此足部是身体是否健康的晴雨表。同时,足疗通过作用于足部病理反射区,或经穴、奇穴等部位,可起到调节阴阳、气血,改善脏腑功能和扶正祛邪、疏通经络的作用,从而达到防病治疗的目的。为了满足城乡广大群众防病、保健的需要,笔者总结了多年的临床经验,查阅了大量国内外资料,编写了《体验足疗魅力》一书。

本书简要介绍了足疗的基本知识,系统介绍了足部的经络、奇穴、反射区(点),按摩、足部检查与诊断方法,详细阐述了内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、耳鼻喉科、口腔科等 90 多种常见病的足部疗法及保健知识,包括足浴的中药配方、点穴、贴敷、按摩等多种治疗方法和预防措施。其内容通俗易懂,方法实用,操作简便,文字简明扼要,插图准确,是城乡家庭较为理想的医疗保健书。

在编写的过程中参考了大量资料,由于篇幅有限不

能一一列出,謹在此向有关作者表示感谢。

由于作者水平有限,书中一定存在许多不足之处,恳请广大读者批评指正。

编者

2007 年 3 月



目 录

第一章 足疗概述

一、足部组织结构·····	2	五、足部检查与诊断方法·····	61
二、足疗的作用原理·····	4	六、足疗的适应证与禁忌证·····	64
三、足部经络及常用穴位·····	6	七、家庭足疗的优点与注意事项·····	65
四、足部反射区、操作手法及适应证·····	19		

第二章 足疗的常用方法

一、足部热水浴疗法·····	68	六、足部按压与吮吸法·····	84
二、中药浴疗法·····	69	七、足部刮痧法·····	85
三、中药熏蒸疗法·····	70	八、足部磁片贴敷疗法·····	87
四、足浴与药物贴敷法·····	71	九、足部常用西药治疗法·····	88
五、足部按摩基本手法·····	71		



第三章 常见病足部治疗

一、内科常见病

感冒(伤风).....	91	失眠	127
头痛.....	93	眩晕	128
外感咳嗽.....	95	神经官能症	130
内伤咳嗽.....	97	神经衰弱	132
支气管哮喘.....	99	肋间神经痛	134
冠心病	101	寒症	135
原发性高血压	103	糖尿病	137
高脂血症	106	肥胖症	140
低血压	108	再生障碍性贫血	142
病毒性心肌炎	109	肾小球肾炎	143
呃逆(膈肌痉挛)	111	肾盂肾炎	145
呕吐(急性胃炎)	113	尿路感染	147
胃脘痛(慢性胃炎)	115	前列腺增生	149
胃及十二指肠溃疡	117	尿失禁	151
泄泻(急、慢性肠炎).....	120	尿潴留	152
胃肠道功能紊乱	122	痢疾	154
便秘	124	急、慢性肝炎.....	156

二、外科常见病

胆囊炎、胆石症.....	158	乳腺小叶增生	162
乳腺炎	160	网球肘	163



肩关节周围炎	165	痛风性关节炎	179
落枕	166	坐骨神经痛	180
颈椎病	168	脑血管意外后遗症	181
腰扭伤	170	足跟痛	183
慢性腰痛	171	静脉炎	185
腰椎间盘突出症	173	痔疮	186
骨性关节炎	175	丹毒	189
类风湿关节炎	177		

三、妇科常见病

月经不调	190	盆腔炎	202
痛经	193	宫颈炎	204
闭经	195	子宫脱垂	205
带下病	196	经前期紧张综合征	208
妊娠呕吐	199	更年期综合征	209
产后缺乳	200	女性不孕症	211

四、小儿科常见病

百日咳	213	小儿疳积	220
小儿哮喘	215	小儿遗尿	222
小儿厌食症	217	婴儿湿疹	223
小儿腹泻	219		

五、男性科常见病

遗精	225	早泄	226
----------	-----	----------	-----



阳痿	227	男性不育症	229
----------	-----	-------------	-----

六、皮肤科常见病

痤疮	231	足癣	239
荨麻疹	232	脱发	240
神经性皮炎	234	冻疮	241
带状疱疹	236	手足皲裂	242
皮肤瘙痒症	237		

七、五官科常见病

鼻炎	243	牙痛	254
鼻窦炎	245	眼疲劳	256
过敏性鼻炎	247	面神经麻痹	257
咽炎	249	三叉神经痛	259
急性扁桃体炎	251	耳鸣、耳聋	260
口腔溃疡	253		

第四章 足部的保健

一、足(脚)的保健法	263	四、头部保健浴足按摩法	266
二、足部浸浴、按摩预防保健	264	五、颈部保健浴足按摩法	267
三、自我浴足按摩全身保健法	265		



六、胸部保健浴足按摩法	267	九、四肢保健浴足按摩法	269
七、腹部保健浴足按摩法	268	十、五官保健浴足按摩法	270
八、背腰部保健浴足按摩法	268	十一、抗衰老浴足按摩保健法	272



附录 开足疗店应具备的条件



第一章 足疗概述

足疗是在足部进行无损伤的各种良性刺激,而达到治病、防病和促进身体健康的方法称之足疗。足疗是我国民间传统疗法中的精华之一,也是按摩疗法的重要组成部分。早在几千年前的唐尧时代,就提倡用赤足舞蹈方法来治疗疾病。《吕氏春秋·古乐》上记载:“昔陶唐氏之始,阴多滞伏而湛积,水道壅塞,不行其源,民气郁阏而滞著,筋骨瑟缩不达,故作舞以宣导之。”因此,远在氏族社会时期,民间已开始运用足舞来治疗疾病,即为足疗之起源。

中医典籍对足疗的记载有三个方面,一是泡脚法,如《琐碎录·杂说》提到“足是人之底,一夜一之洗”。忆中提倡濯足养生法,认为春季濯足可升阳固脱,夏季濯足暑湿可去,秋季濯足可使肺肠濡,冬季濯足令丹田温灼等。二是足部按摩治病,《保龄要旨·祛病八法》中则强调足部按摩的重要性,并记述了足部按摩的具体方法,“平坐,以手握足趾,以一手擦足心赤肉,不计数目,以热为度……此云为涌泉穴,能除湿气,固真气”。三是足疗养生,《摩河止观》中记载有“意守足”的养生法;“常止心于中脘,能治一切病”。唐宋以后的《圣济总录·神仙导列》中有“以手板脚梢,闭气取太冲之气”的方法。宋代文学家苏东坡在擦涌泉穴时指出:“其致不甚觉,但积累至百余日,功用不可量……若信而行之,必有大益。”

足部按摩是我国传统医学的宝贵遗产,医学典籍中曾记载,“人之有脚,犹似树之有根,树枯根先竭,人老脚先衰”。因此,应用现代科学技术对传统医学研究发现,在脚上存在着与人体各脏腑器官相对应的反射区,而运用不同的手法按摩这些反射区,可以促进血液循环,增强内分泌系统,达到调节人体各部的功能,取得防病治病、自我保健的效果。足部按摩先后流传到日、英、美、法、德、