

【中医养生真人秀】

66个足部反射区+33个足部穴位 / 73种病症足疗足浴法 / 11种日常足疗足浴保健法

病从足下消

足疗足浴百病不生



李志刚◎主编

北京中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师
北京国医堂特需门诊专家、主任医师

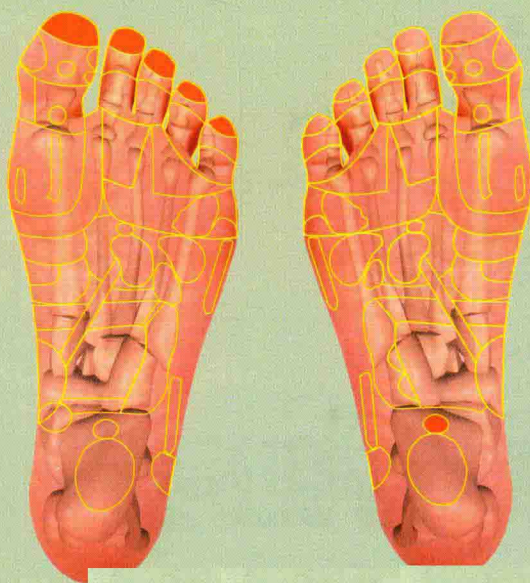


手机扫描二维码
同步视频“码”上看

病从足下消

——足疗足浴百病不生
(视频版)

李志刚 主编



 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

病从足下消——足疗足浴百病不生 (视频版) / 李志刚主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 2
ISBN 978-7-5384-8696-4

I. ①病… II. ①李… III. ①足—按摩疗法 (中医)—图解 ②足—药浴疗法—图解 IV. ①R244-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 302201 号

病从足下消——足疗足浴百病不生 (视频版)

Bing Cong Zuxia Xiao—Zuliao Zuyu Baibing Bu Sheng (Shipin Ban)

主 编 李志刚
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 李红梅
策划编辑 江 娜
封面设计 吴展新
版式设计 谢丹丹
开 本 720mm×1016mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 10000册
版 次 2015年2月第1版
印 次 2015年2月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037576

网 址 www.jlstp.net

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8696-4
定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



Part 1 足疗常识知多少

足——人体的“第二心脏”	002	足部按摩的适应证及禁忌证	007
浅识足疗按摩法	003	认识足浴——另一种足疗	008
足部按摩的作用原理	004	足浴技巧与方法	009
图解七种足部按摩手法	005	足浴的禁忌事项	010

Part 2 图解66个足部反射区

足趾反射区	012	鼻反射区	014
大脑反射区	012	三叉神经反射区	014
额窦反射区	012	颈项反射区	015
脑垂体反射区	013	眼反射区	015
小脑及脑干反射区	013	耳反射区	016



口腔、舌反射区 016

足底反射区 017

腹腔神经丛反射区 017

肾上腺反射区 017

肾反射区 018

输尿管反射区 018

膀胱反射区 019

股部反射区 019

臀部反射区 020

上臂反射区 020

甲状旁腺反射区 021

甲状腺反射区 021

斜方肌反射区 022

肺及支气管反射区 022

肝反射区 023

胆囊反射区 023

胃反射区 024

胰腺反射区 024

十二指肠反射区 025

升结肠反射区 025

小肠反射区 026

回盲瓣反射区 026

盲肠及阑尾反射区 027

心反射区 027

脾反射区 028

降结肠反射区 028

乙状结肠及直肠反射区 029

肛门反射区 029

生殖腺反射区 030

失眠点反射区 030

足侧反射区 031

腹股沟反射区 031

直肠反射区 031

腰椎反射区 032

胸椎反射区 032

颈椎反射区 033

尿道、阴道反射区 033

坐骨神经反射区 034

内尾骨反射区 034

髋关节反射区 035

下腹部反射区 035

外尾骨反射区 036

肘关节反射区 036

膝关节反射区 037

肩关节反射区 037

睾丸、卵巢反射区 038

前列腺、子宫反射区 038

足背反射区 039

胸（乳房）反射区 039



胸部淋巴结反射区.....	039	闪腰点反射区	042
内耳迷路反射区	040	上身淋巴结反射区.....	043
扁桃体反射区	040	下身淋巴结反射区.....	043
上颌反射区	041	头及颈淋巴结反射区.....	044
下颌反射区	041	肩胛部反射区	044
肋骨反射区	042		



Part 3 图解33个足部穴位



足背穴位	046	太白穴	051
太冲穴	046	公孙穴	052
行间穴	046	商丘穴	052
解溪穴	047	然谷穴	053
冲阳穴	047	太溪穴	053
陷谷穴	048	大钟穴	054
内庭穴	048	水泉穴	054
中封穴	049		
足临泣穴	049	足外侧穴位	055
地五会穴	050	昆仑穴	055
侠溪穴	050	仆参穴	055
足内侧穴位	051	申脉穴	056
大都穴	051	金门穴	056



京骨穴.....	057	至阴穴.....	060
束骨穴.....	057	隐白穴.....	060
足通谷穴.....	058	大敦穴.....	061
丘墟穴.....	058	独阴穴.....	061
足趾穴位.....	059	足底穴位.....	062
厉兑穴.....	059	涌泉穴.....	062
足窍阴穴.....	059		



Part 4 健康之道，始于足下



调节不良生活状态——摆脱亚健康.....	064	阴道炎•带下异常外阴痒.....	080
失眠多梦•睡眠不佳精神差.....	064	带下病•白带增多有异味.....	082
全身乏力•神疲乏力面色差.....	066	盆腔炎•腰酸低热疼痛多.....	084
胸闷不舒•自觉胸内憋闷感.....	068	乳腺增生•乳房胀痛有包块.....	086
手脚冰凉•阳虚阴盛勿食凉.....	070	不孕症•烦恼苦闷无子嗣.....	088
腹胀不适•腹部胀气需留心.....	072	性冷淡•性欲缺乏“性”福少.....	090
健康才美丽——消除妇科病症.....	074	更年期综合征•肾气衰退梦纷乱.....	092
月经不调•周期经色经量变.....	074	阳刚之气足底来——消除男科病症.....	094
痛经•经来小腹痛难忍.....	076	早泄•肾精肾气肾不固.....	094
闭经•机能失调经不来.....	078	阳痿•肾阳亏虚勃起难.....	096



遗精·精神萎靡腰膝软 098

前列腺炎·尿频尿急尿不尽 100

不育症·女方健康生育难 102

挖掘健康源泉——消除常见小病

小痛 104

感冒·风寒风热辨证疗 104

咳嗽·咽干喉痒都伤肺 106

肺炎·寒战高热兼咳痰 108

低血压·四肢冰凉易晕倒 110

呕吐·反胃恶心反酸水 112

哮喘·喘息气促呼吸难 114

呃逆·胃气上逆频打嗝 116

消化不良·腹痛饱胀不欲食 118

胃肠炎·胃痛腹泻肢无力 120

慢性胆囊炎·胆区隐痛身发黄 122

肥胖症·体虚出汗疾病多 124

便秘·腹胀腹痛大便少 126

痔疮·肛生痔核便带血 128

甲亢·消瘦眼突脖子大 130

贫血·失眠头晕面苍白 132

神经衰弱·疲劳紧张易兴奋 134

发热·体温异常汗淋漓 136

中暑·头痛头晕又口渴 138

让幸福写在脸上——消除头面五

官病症 140

头痛·头胀欲裂痛难忍 140

偏头痛·恶心呕吐常激动 142

牙痛·疼痛剧烈不能食 144

慢性鼻炎·鼻塞流涕过敏频 146

耳鸣耳聋·肝肾不足怒恐现 148

眼疾·眼干眼涩易流泪 150

面肌痉挛·眼睑口角面自动 152

三叉神经痛·头部突如刀割痛 154

面神经麻痹·面肌瘫痪口下垂 156

慢性咽炎·滋阴养肺除邪热 158

骨骼强健病不侵——消除骨科

病症 160

颈椎病·头颈肩臂上胸疼 160

腰背痛·寒湿气血肾亏伤 162

肩周炎·疼痛难忍夜间重 164

急性腰扭伤·剧烈疼痛伤持续 166

腰椎骨质增生·腰酸背痛腿麻木 168

膝关节痛·关节疼痛行动难 170

落枕·风寒外伤经络堵 172

网球肘·肘部疼痛遇雨重 174

坐骨神经痛·腰臀疼痛下肢痿 176



老来无忧养天年——缓解中老年

常见病症 178

冠心病 • 心痛心衰心不齐	178
心律失常 • 眩晕心悸心跳异	180
糖尿病 • “三多一少” 脏腑伤	182
高血压 • 头晕头痛危险大	184
脂肪肝 • 肥胖失眠多隐患	186
高脂血症 • 心肌梗死病因魁	188
动脉硬化 • 胸闷头痛四肢凉	190
中风后遗症 • 口眼喎斜见偏瘫	192

眩晕 • 地动山摇踩棉花	194
--------------------	-----

老年性白内障 • 养肝明目治眼疾	196
------------------------	-----

征服顽疾不扰人——改善肿瘤病症 198

子宫肌瘤 • 阴道出血腹压痛	198
乳腺癌 • 乳房硬块橘皮状	200
白血病 • 贫血出血易感染	202
肺癌 • 胸痛气促痰带血	204
甲状腺癌 • 甲状腺肿兼头痛	206
直肠癌 • 脓血相兼大便难	208

Part 5 捏捏足，泡泡脚，日常养生好

颐养生命，从调理脏腑开始 212

保养心肺 • 心肺正常气血足	212
补脾养胃 • 脾胃安好吃饭香	214
疏肝解郁 • 心情舒畅笑颜开	216
补肾强腰 • 肾气充足腰脊壮	218
排毒通便 • 排出毒素一身轻	220

女人魅力，健康与美丽并存 222

祛斑美颜 • 红光满面桃花开	222
祛皱抗衰 • 年轻靓丽皮肤好	224
控油祛痘 • 油光粉刺一并消	226
丰胸美乳 • 双峰美挺又健康	228
除脂美腿 • 纤细长腿魅力足	230
纤腰翘臀 • 调出曲线身材来	232



Part 1

足疗常识知多少



足有人体的“第二心脏”之称，是全身上下内外器官组织的缩影。当器官组织发生病变时，足部的形态、颜色、姿态、趾甲会出现异常。通过对足部状况的了解，可以得知人体的健康状况。掌握正确的足部按摩知识和按摩手法以及足浴常识，可以有效地防治身体常见病。



足——人体的“第二心脏”

足部具有穴位多、位置低、血液少的特点，素有“第二心脏”之称。由此可见，足部在人体上占有非常重要的地位。

心脏的主要任务是推动血液流动，带动全身血液循环，以供应身体各个器官和组织的氧气和营养。而足部是整个人体大循环中的折返点。当血液运行到此时，又会重新走上返回心脏的道路。因此足部需要像心脏一样来推动血液循环。

但是，血液从心脏流向足部是容易的，而从足部回流至心脏却是比较困难的。因为足部离心脏的距离最远而且又处于人体的最低位置。所以这时候人体就非常需要足部的神经、肌肉、血管等

来发挥其“第二心脏”的作用，帮助推动血液的运行，使之返回心脏。

足部与全身的脏腑器官有着非常密切的关系。足部有很多反射区和穴位，这些反射区和穴位与人体的脏腑器官相对应，因此刺激足部反射区和穴位有助于改善全身的功能，增强人体的抵抗力，防治疾病。

经常刺激足部反射区和穴位还能够改善足部血液循环，使之真正良好地发挥“第二心脏”的功能，即依靠下肢骨骼肌的张力增高和等长收缩，来挤压下肢血管，迫使下肢静脉中的血液通过静脉瓣回流至心脏，使体内血管扩张、血流加速、血流量增大，从而促使器官组织新陈代谢，增加组织细胞活动。



浅识足疗按摩法

由于双脚在身体各部分中承受重量最大，站立时要支撑整个身体，行走、跳跃时又要克服地心引力，因此，脚被认为是人体毒素的聚集区。进行足疗不但可以保持脚部清洁，增强其新陈代谢，提高对外来病原微生物的抵抗力，而且对心脏、大脑等器官都有好处。

人体足部集中了与身体所有器官相关的经络穴位。足部按摩保健主要是通过对人体双足的经络、穴位、反射区施以适当力度和手法的按摩刺激，达到调整脏腑虚实、疏经活血、调节机体功能、增强免疫力以及预防和治疗某些疾病的作用。足疗按摩法没有副作用，改善健康状况的效果很可观，只要按摩伸手可及的脚，就能知道身体状况，进而进行治疗和预防，且随时随地，任何人都可以做到，几乎不用任何费用。

足疗按摩法也是一种调整身体状态、缓解生活压力的理想疗法。足部按摩可以加快血液循环、调节神经系统，改善睡眠。很多尝试过足疗的人都会有解除疲劳、舒缓精神的感觉，所以对足疗青睐有加，颇为上瘾。足疗也就逐渐成为中老年人的保健“新宠”。

时至今日，足浴保健也渐渐被城市白领接受，成为集休闲、娱乐、社交为一体的健康活动，是当代人们缓解压力、消除“亚健康”的新型养生之道，同时，它的美容排毒功效也越来越受到人们的关注。与化妆美容、手术美容等方式相比，足疗“治本”的理念是任何一项单纯的美容术所无法比拟的。

得益于前人的宝贵经验，经过长期而系统的探索实践，足部按摩在继承传统中医理论的基础上，结合人们的生理、心理特征，已经发展得越来越先进。随着医疗科学的发展进步，足部按摩术正逐渐成为一种成熟有效的医疗保健方法。



足部按摩的作用原理

足部按摩就是通过对足部反射区的刺激，调整人体生理功能，提高免疫系统功能，达到防病、治病、保健、强身的目的。

人有脚，犹如树有根；树枯根先竭，人老脚先衰。所以足的保健与人体的养生息息相关。足部按摩是一种传统的中医外治的物理疗法，主要是依靠手法的力度和技巧以调节机体生理、病理变化而达到治疗目的，是临床实践证实行之有效的疗法之一。

◆血液循环原理

人的心脏有节律地搏动将血液输送到身体的每一个角落，这些血液在全身循环流动，实现机体内外物质的运输和交换。当人体某个器官异常或病变时，产生的一些有害代谢物就会沉积进入血液参与全身循环。由于地心引力的影响，这些有害物质很容易在人体最底部即足部沉积。而通过足部按摩，促进血流通畅循环，这些有害物质能得到有效分解，最终被肾脏等排泄器官排出体外。

◆反射原理

人的体表和内脏充满丰富的感受器，外界或体内环境的变化一旦被感受器接收，就会引起神经冲动传入中枢神经，使之作出相应的反应。足部密布着丰富的感受器和神经末梢，其受到的刺激也可以很快地反射到全身相应的各个部位。

◆全息论原理

利用激光拍下的照片底片上的任何一个部分，都可以复制出整体的影像。这就是来自于物理学的“全息”的概念，指每一个局部都包含着整体的信息。传统中医把脚看作是人体的“全息胚”，且人的双脚与其他全息胚相比，包含的信息更丰富，从而复制出的整体形象就更清楚更易辨认，所以对脚的按摩就是对全身的按摩。

◆经络学原理

经络学说是祖国医学的主要理论根据。人体经络的结构是经络线，角质层较薄，经络循行线上有丰富而密集的毛细血管，周围密布着丰富的神经末梢和神经束。这样敏感而低阻的经络循行线是由人体各部位的穴位连接起来的，我们对足部的穴位进行按摩刺激，这种刺激就会沿经络循行线进行传导。

图解七种足部按摩手法



拇指指腹按压法

用一手的拇指指腹贴于施术部位施力，按压施术部位；或者两拇指交叠，贴于施术部位按压。按摩时拇指指腹垂直施力，力度以受术者能承受为宜，注意避免指甲划伤受术者皮肤。



单食指叩拳法

一手固定按摩部位，另一手除食指外，其余四指握拳，食指弯曲，拇指固定，以食指的近节指间关节为施力点，顶压施术部位；或者以按摩棒代替食指贴于施术部位顶压。按摩时叩击要有节奏感，不能忽快忽慢。



刮压法

一手拇指固定，食指弯曲呈镰刀状，用食指尺侧缘施力刮压施术部位；或者用刮痧板代替食指贴于施术部位刮压施术。按摩时食指尺侧或刮痧板始终贴于按摩部位皮肤，刮压的方向保持水平，力度以受术者能承受为宜。



双指夹压法



一手固定足部，另一手食指、中指弯曲呈钳状，夹住施术部位，对施术部位施力夹压并向外牵拉。操作时注意夹压力量保持适中。



拇指指腹推压法



以一手拇指指腹贴于施术部位，施力推压；或者双手握住足部，用双手的拇指指腹同时施力推压按摩。操作时双手拇指要同时施力，力量保持均衡。



掐法



用单手拇指指甲着力，用力地掐压施术部位；或者用双手拇指同时着力，掐压施术部位。操作时拇指端置于施术部位后不要再移动，力量由轻至重，再由重至轻，力度以渗透皮肤组织为宜。



指揉法



用拇指指腹着力于施术部位，以一定的力度旋转揉动，达到带动皮下组织的效果；或者用食指、中指贴于施术部位，以一定的力度旋转揉动，达到带动皮下组织的效果。按摩时力度要均匀连贯，作用面积小而集中，之后逐渐扩大范围。



足部按摩的适应证及禁忌证

◆适应证

足疗的临床运用范围很广，涉及内、外、妇、儿、五官、骨伤、皮肤及神经等科的许多疾病，从目前足疗保健的实际情况来看，常用于以下病症。

◎神经系统疾病，如神经痛、神经麻痺、头痛、失眠、神经官能症、瘫痪等。

◎消化系统疾病，如食欲不振、呕吐、腹泻、便秘、胃肠功能紊乱等。

◎呼吸系统疾病，如感冒、咳嗽、哮喘等。

◎循环系统疾病，如心律不齐、高血压、低血压、贫血、心悸等。

◎内分泌及免疫系统疾病，如甲状腺功能亢进或减退、肥胖症、糖尿病。

◎泌尿生殖系统疾病，如尿频、尿急、遗尿、月经不调、痛经、闭经、阳痿、前列腺肥大、更年期综合征等。



◎皮肤病，如痤疮、湿疹等。

◆禁忌证

足疗虽然适应范围很广，但有些疾病是不能使用足疗的，应及时到医院就诊，千万不能盲目进行足疗，以免引起严重后果。足疗的禁忌证主要有：

◎各种严重的出血性疾病，如吐血、呕血、便血、脑出血、胃出血、肠出血、子宫出血及其他内脏出血等。

◎一些外科疾病，如严重外伤、烧伤、骨折、关节脱位、胃肠穿孔、急性阑尾炎等。

◎各种急性传染性疾病，如肝炎、结核、流脑、乙脑、伤寒及各种性病。

◎急性心肌梗死及冠心病病情不稳定者。

◎严重器官功能衰竭，如肾衰竭、心力衰竭和肝坏死等。

◎各种急性中毒，如煤气中毒、药物、食物中毒、毒蛇、狂犬咬伤等。

总之，在使用足疗之前，一定要了解足疗的最佳适应证以及禁忌证，以免保健不成，反而对身体造成伤害。

认识足浴——另一种足疗

从广义上讲，足浴也是一种足疗。它源于我国远古时代，是人们长期社会实践的积累和总结，至今已经有3000多年的历史。

足浴俗称泡脚，它是一种通过水的温热作用及借助药液熏洗的治疗作用，达到透达筋骨、理气和血、强健体魄的疗养方式。足浴疗法通常分为足热水浴疗法和足药浴疗法。足热水浴疗法是指通过水的温热和波动，对足部各穴位和反射区进行持续刺激，从而畅通经络、促进气血运行、改善新陈代谢，达到防病保健的效果；足药浴疗法是指选择合适的药物，用水煎去渣后再兑入温水，然后用之浸泡双脚的行为。这样，药液在水温的作用下，通过皮肤的渗透和黏膜的吸收进入人体血液循环系统，进而

输散到人体的全身，达到防病、治病的目的。

“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。”这样的民间歌谣是人们对足浴推崇的真实写照。在历经了数千年演变的中华文明中，这一传统保健术的精华不但被继承下来，而且得到了更大的发展。在当代，简单、有效、方便的健康理念正在逐步深入人心，越来越多的人更加崇尚自然健康的治病保健方法。随着药物副作用的增多和药源性疾病的不断涌现，足浴这种绿色疗法也越来越受到大家的认可和欢迎。同时足浴也成为当代人缓解压力、消除“亚健康”的新型养生之道。

