



人老足先衰
养生当养足

臧俊岐◎主编

保护好人体的第二心脏足

千里之行，始于足下

35个足部穴位+67个足部反射区 

16种常见病的足浴方 

63种对症足疗方 



足疗+足浴，安全有效的养生疗法
全方位激活人体系统
让“心脏”更健康

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

护好人体的第二心脏足

臧俊岐◎主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

保护好人体的第二心脏——足/臧俊岐主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2017. 2

ISBN 978-7-5388-9014-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第231693号

保护好人体的第二心脏——足

BAOHUHAO RENTI DE DIER XINZANG--ZU

主 编 臧俊岐

责任编辑 刘 杨

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm×1020 mm 1/16

印 张 14

字 数 200千字

版 次 2017年2月第1版

印 次 2017年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9014-3

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

Preface 前言

在进化过程中，人类区别于动物的最大特点是学会了直立行走，这直接导致了人体的压力基本都需要脚踝和脚来承担。俗话说：“人之有脚犹如树之有根。”“树老根先枯，人老脚先衰，养生先养脚，养脚永不老。”《黄帝内经》里也说：“跟者，本者，部位在下，皆经气生发之地，为经气之所出。”由此可见，脚对人体来说有多么重要。

足底是人体中最劳累、最辛苦的部位，对于全身来说，人体的足底含有丰富的末梢神经网络，以及毛细血管、毛细淋巴管等，它与人体各个系统、组织、器官有着密切的联系。脚上存在着与人体各脏腑器官相对应的反射区，许多能够调节全身健康状况的经络和穴位也位于足部。“百病从寒起，寒从脚下生。”如果下肢的血液不畅通，会影响各脏腑器官的生理功能，那么就容易产生疾病。做好足部的保健，不仅可以强身健体、延缓衰老，还可以缓解改善身体的一些疾病，达到治疗的目的。

足浴和按摩保健主要是通过热水和药物的渗透作用，加上对人体双足的经络、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目的。长期进行足浴、足疗，不但可以保持脚部清洁，增强新陈代谢，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。

中医认为，如果能坚持在睡前用热水洗脚，刺激足部反射区与穴位，可以祛病除邪，滋补元气。足浴在其他方面也有一定的优势，例如对于吃药困难的老人、孩子，足浴是个不错的选择，与中药内服法有异曲同工之妙，还能增进家人之间的感情。

本书是一本介绍足浴、足疗的书，运用图文的形式详细介绍了足部反射区和穴位的定位、功效、操作方法，并且按照不同的人群、不同的病症进行分类，介绍了不同病症的足浴和足部按摩方法，以帮助各类人群缓解病痛，让健康随手可得。



Contents 目录

第一章

知“足”常乐——足部是人体的一大药田

- 002 了解足部，认识人体的“第二心脏”
- 004 脚小乾坤大，一足察上下
- 006 百病从寒起，祛病先暖足
- 007 足浴，暖身的好方法
- 010 按摩——足浴的好搭档
- 012 6种足部按摩的常见手法
- 014 轻松按脚，注意事项要牢记
- 016 找出足部按摩的最佳时间
- 018 足部按摩常出现的症状
- 019 足疗没有效果？您得找找这些原因
- 020 腿、脚养生操，确保全身气血通

第二章

每天泡泡脚，健康又长寿

- 024 你所不知道的足浴药材
- 026 一年分四季，四季足浴各不相同
- 028 体质分九型，足浴亦多样
- 031 对症足浴方，让足部吃对药
- 031 感冒不用慌，对症足浴解不适
- 032 情绪不畅，泡脚舒心
- 033 春困乏力，足浴提神
- 034 失眠多梦，荷叶安神
- 035 眼睛干涩，枸杞叶明目
- 036 食欲下降，足浴增加食欲
- 037 空调病，泡脚暖身健体魄
- 038 下肢冷痛，干姜泡脚不怕冷
- 039 手足欠温，桂枝泡脚暖四肢
- 040 头痛先祛风，疼痛慢慢消
- 041 鼻子不堵塞，通气是关键
- 042 便秘，火麻仁清热助通便
- 043 痔疮真痛苦，足浴摆脱烦恼
- 044 肩周炎寒湿重，活血散寒再止痛
- 045 关节有炎症，足浴祛风又除湿
- 046 腰痛分轻重缓急，足浴止痛

第三章

脚部藏大药——穴位+反射区通全身

- 048 足趾部的穴位及反射区
- 048 隐白穴——健脾宁神，调经统血
- 048 大都穴——健脾利湿，和胃宁神

- 049 大敦穴——疏调肝肾，熄风宁神
- 049 厉兑穴——清热安神
- 050 足窍阴穴——疏肝解郁，通经活络
- 050 至阴穴——正胎催产清头目
- 051 独阴穴——降逆和胃，理气止痛
- 051 大脑反射区——清热解表，醒神开窍
- 052 额窦反射区——开窍聪耳，泄热活络
- 052 脑垂体反射区——调经统血
- 053 小脑及脑干反射区——止痛利关节
- 053 鼻反射区——通利鼻窍
- 054 三叉神经反射区——祛风止痛，舒筋活络
- 054 颈项反射区——醒脑止痛，舒筋活络
- 055 眼反射区——清头明目，舒筋活络
- 055 耳反射区——醒脑聪耳
- 056 口腔、舌反射区——活血通络，消炎止痛
- 056 血压点反射区——双向调节血压
- 057 足底部的穴位及反射区
- 057 涌泉穴——平肝熄风，滋阴益肾
- 057 腹腔神经丛反射区——调经统血，健脾回阳
- 058 肾上腺反射区——祛风消炎
- 058 肾反射区——补肾强腰，通利二便
- 059 输尿管反射区——清利三焦，通便利腑
- 059 膀胱反射区——活血通络，消炎止痛
- 060 股部反射区——舒筋健骨
- 060 臀部反射区——祛风通络
- 061 上臂反射区——理气通络
- 061 甲状旁腺反射区——清热熄风，醒神开窍
- 062 甲状腺反射区——清心安神，通经活络
- 062 斜方肌反射区——疏经活络
- 063 肺及支气管反射区——散风活络，止咳化痰
- 063 肝反射区——养肝明目
- 064 胆囊反射区——疏肝利胆，降逆和胃
- 064 胃反射区——理气和胃，通经活络
- 065 胰腺反射区——生发胃气，燥化脾湿



- 065 十二指肠反射区——和胃行水，理气止痛
- 066 升结肠反射区——调肠胃，消积滞
- 066 小肠反射区——清胃泻火，理气止痛
- 067 回盲瓣反射区——理气止痛
- 067 盲肠及阑尾反射区——清热和胃，消炎止痛
- 068 心反射区——理气止痛，强心通脉
- 068 脾反射区——助阳健脾，通调肠气
- 069 横结肠反射区——调理肠胃，利水消肿
- 069 降结肠反射区——调肠胃，固肾气
- 070 乙状结肠及直肠反射区——理气和胃，通经活络
- 070 肛门反射区——解痉止痛，调畅通淋
- 071 生殖腺反射区——清热利湿，益肾止带
- 071 失眠点反射区——安神止痛

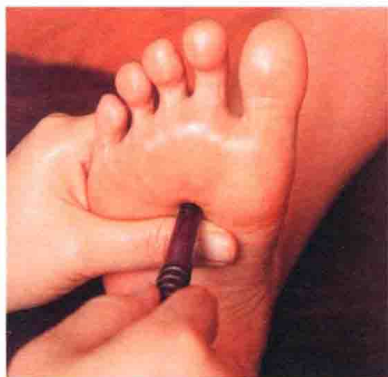
- 072 足背部的穴位及反射区
- 072 太冲穴——疏肝理气，平肝潜阳
- 072 行间穴——调理肝肾，清热熄风
- 073 解溪穴——清胃化痰，镇静安神
- 073 冲阳穴——和胃化痰，通络宁神
- 074 陷谷穴——理气和胃，止痛利水
- 074 内庭穴——清胃热，化积滞
- 075 丘墟穴——疏肝利胆，消肿止痛
- 075 足临泣穴——疏肝熄风，化痰消肿
- 076 地五会穴——疏肝消肿，通经活络
- 076 侠溪穴——平肝熄风，消肿止痛
- 077 中封穴——清泄肝胆，疏经通络
- 077 胸（乳房）反射区——清心泄热，理气活络
- 078 内耳迷路反射区——清热祛火
- 078 扁桃体反射区——熄风宁神，利咽聪耳
- 079 上颌反射区——利咽消肿
- 079 下颌反射区——利咽消肿
- 080 肋骨反射区——宽胸理气
- 080 上身淋巴结反射区——抗炎消肿
- 081 下身淋巴结反射区——消炎镇痛
- 081 头及颈淋巴结反射区——化痰消肿，舒筋活络



- 082 肩胛部反射区——舒筋活络，祛风止痛
082 闪腰点反射区——理气止痛，舒筋活络

083 足侧部的穴位及反射区

- 083 三阴交穴——健脾利湿，补益肝肾
083 太白穴——健脾化湿，理气和胃
084 公孙穴——健脾化湿，和胃理中
084 商丘穴——健脾化湿，宣降肺气
085 然谷穴——益气固肾，清热利湿
085 太溪穴——壮阳强腰，滋阴益肾
086 大钟穴——益肾平喘，调理二便
086 水泉穴——清热益肾，通经活络
087 照海穴——滋阴清热，调经止痛
087 昆仑穴——清热安神，疏经活络
088 仆参穴——濡养筋脉
088 申脉穴——清热安神利腰膝
089 金门穴——疏经活络，熄风宁神
089 京骨穴——疏经活络，清脑宁神
090 束骨穴——散风清热，清利头目
090 足通谷穴——疏经活络，散风清热
091 腹股沟反射区——固肾滋阴
091 直肠反射区——通调肠气
092 腰椎反射区——强筋健骨，益肾助阳
092 胸椎反射区——理气散结
093 颈椎反射区——理气活血
093 尿道、阴道反射区——益气固肾，消炎利尿
094 坐骨神经反射区——理气止痛，舒筋活络
094 内尾骨反射区——祛风舒筋
095 髋关节反射区——通经止痛
095 下腹部反射区——调经止痛
096 外尾骨反射区——祛风舒筋
096 肘关节反射区——熄风解痉，活络通窍
097 膝关节反射区——清利湿热，通调下焦
097 肩关节反射区——舒筋活络，祛风止痛
098 睾丸反射区——补肾利湿
098 子宫反射区——益气固肾，调经止带



第四章

亚健康症状·温养

- 100 失眠多梦，足疗助入眠
- 102 头晕，按摩大脑反射区止晕
- 104 情绪不畅，按肝反射区舒心
- 106 春困乏力，按涌泉提神
- 108 眼睛干涩，刺激眼反射区明目
- 110 上火，心反射区消火气
- 112 食欲下降，胃反射区刺激食欲
- 114 空调病，按反射区健体
- 116 肺燥，润肺按肺及支气管反射区
- 118 胸闷心悸，常按太冲有效果
- 120 下肢冷痛，仆参温阳
- 122 手足欠温，肾反射区暖四肢

第五章

小病小痛·根除

- 124 感冒，反射区提高免疫力
- 126 咳嗽，肺及支气管反射区宣肺止咳
- 128 肺炎，按扁桃体反射区缓解
- 130 头痛，止痛按申脉穴
- 132 偏头痛，按太冲缓解疼痛
- 134 牙痛，清热泻火按大敦
- 136 慢性鼻炎，足疗缓解反复发作
- 138 血压低了，按大脑反射区
- 140 呕吐不止，顶压胃反射区
- 142 掐按反射区，改善哮喘
- 144 呃逆不止，掐按脑垂体反射区
- 145 消化不良，小肠反射区来改善
- 146 胃肠炎，常按脾反射区
- 147 慢性胆囊炎，反射区清热解毒
- 148 肥胖症，按反射区利水消肿
- 149 便秘，按反射区疏通肠道
- 150 痔疮，足疗清热解毒

第六章

慢性病·调养

- 152 耳鸣耳聋，耳反射区聪耳
- 154 冠心病，心反射区强心
- 156 高血压，按摩降低血压
- 158 高脂血症，足部穴位改善不适
- 160 动脉硬化，常按足部软化血管
- 162 脂肪肝，肝反射区调理肝脏
- 164 糖尿病，足疗调节脏腑
- 165 脑卒中后遗症，足疗缓解病痛
- 166 心律失常，掐按足底有效果

第七章

妇科病症·温补

- 168 月经不调，隐白调经有特效
- 170 痛经，按摩足部止痛
- 172 闭经，太溪可疏通经血
- 174 乳腺增生，足疗缓解乳房不适
- 176 阴道炎，足疗可消炎
- 178 盆腔炎，常按肾反射区
- 179 带下病，调经止带按肾反射区
- 180 不孕症，足疗调理内分泌
- 182 更年期综合征，足疗来改善

第八章

男科病症·强肾

- 184 遗精，刺激肾反射区来补肾
- 186 早泄，按揉足部强肾
- 188 阳痿，按生殖腺反射区有良效
- 190 前列腺炎，足底按摩可缓解
- 192 不育症，按反射区调养

第九章

颈肩腰腿痛·舒筋

- 194 颈椎病，颈项反射区舒筋
- 196 腰痛，腰椎反射区止痛
- 198 肩周炎，肩反射区活络
- 200 急性腰扭伤，按摩足部可缓解
- 202 腰椎骨质增生，昆仑有特效
- 204 膝关节痛，膝反射区止痛

第十章

肿瘤·调养

- 206 子宫肌瘤，常按足底可缓解
- 208 乳腺癌，胸反射区养护
- 210 肺癌，肺反射区宣肺
- 212 甲状腺癌，按摩足底调养
- 214 直肠癌，直肠反射区调理

第一章

常言道：“人有脚，犹如树有根，树枯根先竭，人老脚先衰。”人体健康与足部有着密切的关系，足部对人体的养生保健作用一直备受人们的重视和关注。那么到底什么是足疗，它有什么好处，跟健康养生又有什么关系？它真能强身健体吗？搭配足浴为什么效果会更好？本章将会对这些问题一一作答。

知『足』常乐 足部是 人体的一 大药田



了解足部，认识人体的“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，足部在人体上有着非常重要的地位。

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。当血液运行到这时，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，足底有很多反射区和穴位，这些反射区、穴位与人体的脏腑器官相对应，刺激足底反射区和穴位有助于改善全身的功能，增强抵抗力，防治疾病。

经常刺激足底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，从而促进器官组织新陈代谢，增加组织细胞活动。



人体下肢的结构特点

人体下肢包括大腿、小腿、膝关节、踝关节、足等几部分，认识人体下肢的结构，有助于更好地保护它，为我们的健康服务。

腿部的组织结构

腿是人体重要运动器官，其表面有丰富的肌肉、血管、筋膜、韧带和神经，大腿和小腿则通过膝关节得以连接。

构成膝关节的四个骨骼

在下肢的结构中，具有屈曲功能的膝关节是最重要的组成部分。膝关节是由大腿骨、胫骨、腓骨、膝盖骨四个骨骼所构成的。在关节的周围，由所谓关节包的袋子所包裹，里面充满关节液。膝盖外侧的软骨就像海绵，利用恢复原状的弹性吸收营养素。

下肢的肌肉

下肢的活动，离不开下肢肌肉的支配。大腿和小腿肌肉可以辅助膝盖弯曲或伸直，还能协助身体维持一定的姿势。但肌肉的力量会随着年龄增加而渐渐衰退，如果不注意保养，这些支撑着身体的重要肌力就会逐渐流失。这样势必造成膝关节必须独自承担全身的重量和动作，久而久之，膝盖就会产生酸痛的感觉。

踝关节的结构

踝关节是人体下肢的另外一个重要关节，由胫骨、腓骨下端的踝关节面和距骨滑车组成。胫骨下端向内和向下突出的部分称为内踝和后踝，腓骨下端的突出部分称为外踝，它们共同构成踝关节。

踝关节是参与人体负重的主要关节之一，其活动多，韧带多，关节面也多，容易发生关节扭伤、韧带损伤、骨折或关节软骨损伤等，必须注意保护。

足部的结构

人体足部由骨骼、关节、肌肉和结缔组织组成，有内侧纵足弓、外侧纵足弓、横足弓三个足弓，这三个弓共同支撑并维持着身体的平衡。一般而言，我们所说的扁平足就是指内侧足弓缺失。

脚小乾坤大，一足察上下

观足诊心脑血管病症

- ★足拇指指腹发紫：说明大脑缺氧。
- ★足部颜色呈青绿色：说明体内血黏度高，酸度高，血管弹性差，这是血液循环不良的表现。
- ★足小趾头上方有硬块，指压感觉很痛：要注意心脏及肝脏部位的保养。
- ★足拇指皮肤及皮下组织干瘪：说明极易患脑萎缩、脑动脉硬化等疾病。
- ★俯卧时，双足足尖向左倾斜：提示左心或左腿有疾患。
- ★脚趾甲常呈青色：可能患有心血管疾病。
- ★脚趾甲呈紫色：往往是心肺患病的征象。
- ★脚趾甲麻木：可能是心血管疾病所致。
- ★脚趾甲按压后，不立即出现血色：多为心脏病的征兆。

观足诊肾与生殖病症

- ★足部颜色苍白：大多是贫血、肾虚，其畏寒怕冷的症状明显。
- ★脚后跟中间有硬块：可能是卵巢、子宫、前列腺等内脏异常。
- ★足小趾弯曲且僵硬：提示容易患前列腺炎、肾病、子宫异常。
- ★脚趾甲半白半红：可能患有肾脏疾病。
- ★脚趾甲横贯白色条纹：要警惕慢性肾炎。
- ★脚掌灰白：多为肾亏。
- ★脚趾甲呈黄色：提示肾脏有炎症。

观足诊神经系统病症

- ★双足拇指干瘪无力：提示患有长期神经衰弱或失眠症。
- ★脚趾甲扣嵌入肉或呈钩状：可能会有多发性神经炎、神经衰弱或脉管炎等症。
- ★脚趾甲青紫透裂，直至甲顶：常常是中风的先兆。
- ★脚掌皮肤发青：可能是静脉曲张或中风先兆。

观足诊肝、胆、脾病症

- ★足拇指指腹长有黑斑：提示胆固醇偏高。
- ★足拇指指腹为暗红色：多为血脂偏高。
- ★双脚第四趾趾根部的下方出现硬结：表明肝功能失调，容易患眼部疾病。
- ★足大拇指指尖纤细：表明肝脾功能失调。
- ★足大拇指过大而显得比例严重失调：提示性格大多都比较急躁、任性，且容易患肝病、糖尿病、中风、神经痛等疾病。
- ★脚掌皮肤发黄：提示患有肝炎、脾病等。
- ★脚掌色青：多为肝郁、气滞、瘀血、静脉曲张。
- ★脚趾甲动摇脱落：可能患有肝病。



百病从寒起，祛病先暖足

中医理论中的“六淫”主要是指风、寒、暑、湿、燥、火六种外感病邪，其中寒、湿有一个共同点，就是阴冷。寒邪最大的特点是凝滞，它会造成气血凝滞不通，以致肌肉、神经、血管等组织产生不同程度的收缩和痉挛，造成组织缺血缺氧，从而影响阳气与血液的传导、循环和运行。

足位于人体下方，属阴，而寒亦为阴邪，所以足是寒邪侵犯人体的主要途径之一，所以就有“寒从脚下起”的说法。

足部离心脏较远，血液的供应较少，而且足部的表面脂肪层较薄，保温能力较差，所以足部温度比较低。一般人的正常体温是 36.5°C 左右，而趾尖最低温度可达 25°C 。

足部与上呼吸道黏膜之间存在着密切的神经联系，足底受凉可反射至上呼吸道，导致上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩，抵抗力降低，各种细菌、病毒乘虚而入，从而导致疾病发生。

同时，寒邪犯足之后还会影响心脏，引起胃痛，造成宫寒，进而造成月经不调、行经腹痛，发生腰腿痛、阳痿等症。

在1400多年前，唐代医药学家孙思邈在《千金翼方》中就提出了“足下保暖”的说法，至今仍被人们奉为祛病延年的经验。所以说，想要身体不生病，重点在暖足。

