

5大足部特效反射区

7种易学足疗技法

19种小病自疗妙方

轻松学会足疗，身体健康就靠它！

速查易用
居家足疗

Guoyi Yangshengguan



图解

中医保健

王楠楠/编著
Wang nannan/bianzhu

一点通05

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



图解

中医保健

一点通①

王楠楠/编著
Wang nannan/bianzhu

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解中医保健一点通：全6册 / 王楠楠编著. —

天津：天津科学技术出版社，2012.8

ISBN 978-7-5308-7245-1

I. ①图… II. ①王… III. ①养生(中医) — 图解

IV. ①R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第165666号

责任编辑：孟祥刚

编辑助理：胡艳杰

责任印制：兰毅

天津科学技术出版社出版

出版人：蔡颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022) 23520557(编辑室) 23332393(发行部)

网址：www.tjkjcbbs.com.cn

总发行：北京时代华语图书股份有限公司

联系方式：83670231

新华书店经销

北京海纳百川旭彩印务有限公司印刷

开本 710×1000 1/64 印张 13.75

字数 300 000

2012年8月第1版第1次印刷

定价：(共6册) 60.00元

前言

足疗的历史比较悠久，自古以来被人们所喜爱。古人曾经有过许多对足浴的经典记载和描述：“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。”

另外，随着信息化时代的到来，现在足疗已遍布全世界，被越来越多的人所关注和使用，因此也成为中医保健中最广为人知的技法之一。

也许有些人并不了解足疗，也不知道足部和人体的健康息息相关。其实足部是人体的“第二心脏”，也是人体的缩略图，是人体的阴晴表，能够准确地反映人体的健康状况，并且通过反射区的刺激按摩，可以刺激对应的身体部位，达到强身健体，祛病延年的功效。

根据我们平时的足疗方法，足疗可以分为以下三大类：热水足浴法、足部按摩法、中药足疗法。其中还有在热水中增加牛奶、精油类的足浴法。这些都可以达到疏通经络、祛病健体的作用。

在本书中，编者就足疗进行浅显易懂的解读，让读者自己在家就可以进行操作，简单方便，而且经济实用。

目 录

第一章 你“足”够了解吗? /1

足部按摩产生的效果及特点·····	2
足部的构造·····	5
足部反射区·····	6
足背部反射区·····	7
足底反射区·····	11
足外侧反射区·····	23
足内侧反射区·····	27
足部按摩的注意事项·····	31
足部按摩的基础手法·····	33
足部按摩的体位和顺序·····	36
足部按摩后的反应·····	38

第二章 缓解身体不适的足部按摩 /11

牙痛 ·····	42
----------	----

头痛	47
失眠	53
皮肤粗糙	56

第三章 针对常见疾病的足部按摩/59

肥胖症	60
痛经	66
哮喘	74
慢性胃病	78
近视	84
感冒	88
咳嗽	94
高血压	99
低血压	104
高脂血症	109
糖尿病	114
颈椎病	120
肩周炎	124
风湿性关节炎	128
痤疮	133



足部按摩产生的效果及特点

中国有句俗话：“人老脚先老”。足部布满了神经、穴位，而且与人体重要器官都有着密切的关联。而足部每日都承受着全身的重量，四处奔波。当一个人身体健康、血气充沛的时候，步履轻盈。而身体不舒服、没有精气神的时候，脚步就会沉重迟缓。可见，足部的状况与人体健康息息相关。而足部保健便成了延缓衰老的极佳方式。

现代人为了美观总是穿着紧绷、坚硬或者不合脚的鞋子，遍布神经的足部受到长期的压迫，就会产生各种问题。而且现代人不健康的生活习惯、饮食习惯也使得身体处于亚健康状态，许多健康上的危险信号都会浮现在足部。因此，当足部出现不适的症状时，可不要一笑而过，这很有可能是身体的警告。如果不及时去除这些小毛病，而是听之任之，小毛病就可能发展成为大病症。

事实上，只需要在任何闲暇的时候，动动手，做一些小小的按摩，就可以舒缓神经，达到意想不到的保健效果。

足部按摩，又称足部推拿，是一门中国传统且著名的按摩术。早在商代就已有关于足部按摩的

记载了。而后更是集结了千年来著名医者的不断发展和完善。到如今，足部按摩已经成为一种疗效卓越、独具中医特色的纯物理治疗手段。足部按摩疗法吸收了中医学的整体观念以及现代医学研究成果，具有安全有效、无毒副作用、治疗范围广泛、疗效迅速、简便易学、经济实惠等特点，是中医学中璀璨的一支。

安全有效

长期的临床实践证明，足部按摩疗法的最大优点就是安全有效。足疗无需打针、开刀、吃药，而且无毒副作用。既可对症治病，也可以强身健体，堪称“有病治病、无病强身”的完美养生法。

治疗广泛

足部按摩疗法的治疗范围十分广泛，而且对于一些常见的急性症状，例如脚腕扭伤、痛经等，只需要找对穴位进行按摩，往往是手到病除，见效迅速。而许多慢性而难以治疗的疾病，只要坚持按摩，也可以收到奇效。

疗效迅速

《黄帝内经》里记载：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩、醪酒。”也就是说，如果经络不通，气血不畅，人体中的某个部位就会出现疾患。而现代医学研究表明，通过按摩足



部的方法可以使那些沉积的毒素通过泌尿系统、消化系统及皮肤汗腺排出体外，从而达到疏通经络气血的作用。使得血液循环恢复正常，病变的器官可以得到充分的养分而健康运转，迅速恢复健康。

经济实惠

简单的按摩不需要去专业的按摩医院，也不需要考虑到经济的负担。无论何时何地，只需要借助双手、一些简单的器具以及一些常见的草药就可以进行，十分经济实惠。

简便易学

足部按摩疗法简单易学，操作方便，十分容易掌握，很容易让大众接受。而且，足部按摩也无需受到时间、地点、环境、条件的限制，只需要一双手而已，在身体出现不适的时候就可以进行，或者在任何闲暇的时间里都可以好好地为自己的双足放松一下。甚至在看电视、看书时，只要脚踩着鹅卵石就可以进行按摩，十分方便。



足部的构造

要想让足部按摩充分达到预期的效果，就一定要找准穴位，也就是足部反射区。那么，我们就先要了解足部的构造。

正常人体的足部是由26块骨头组成的，可以分为跗骨、跖骨、趾骨。

跗骨

共7块，即距骨、跟骨、骰骨、足舟骨及3块楔骨（内侧楔骨、中间楔骨和外侧楔骨），主要构成足跟和足背的一部分。跗骨分为近侧、中间、远侧三部分。跟骨在后下方，其后端隆突为跟骨结节。距骨在跟骨的上方，跟骨的前方接骰骨，距骨前方接足舟骨，足舟骨的前方为3块楔骨。

跖骨

跖骨为5块，从内侧向外侧依次称为第1~5跖骨。每块跖骨也可分为底、体和头三部分。第1~3跖骨底与楔骨相关联，第4、5跖骨底与骰骨相关联。跖骨头与趾骨相关联。

趾骨

趾骨共有14块，比指骨短小，踇趾为2节，其余各趾均为3节。



足部反射区

足部布满了穴位，每一个穴位都与特定的器官相对应。可不要小看这些穴位，当人体各器官出现疾病时，都会反映到相应的足部穴位上。通过按摩相应的穴位，刺激足部反射区，就可以有效地调节、治疗这些病变，达到缓解症状、治疗疾病和强身健体等功效。足部按摩也被称作“足部反射区健康法”。

足部反射区的特点如下：

1. 足部反射区并不限于足底，膝部以下、小腿、足背等也都分布着足部反射区。
2. 足部反射区的穴位是呈片状分布的，分布的面积大。
3. 足部反射区的排列对应着人体器官的解剖位置。例如拇指部对应着头部，而足跟部对应臀部等。

进行足部按摩时，要注意手法恰当，找准穴位，施力持久均匀。按摩力度因人而异，年轻、健康的患者，可以对穴位进行稍重的刺激，持续时间在1~3分钟左右，每天1~3次即可；而体弱、年老的，按摩力度要轻一些，持续时间可延长至30~40

分钟，每天进行1~3次。



足背部反射区

上、下身淋巴腺

[位置]

上身淋巴腺位于双脚外踝关节前下方凹陷处，
下身淋巴腺位于内踝关节前下方的凹陷处。

[主治]

各种炎症、发热、囊肿、踝部肿胀、抗体缺乏、癌症等。

横膈膜

[位置]

双足背跖骨、楔骨关节处，横跨脚背左右侧的一个带状区域。

[主治]

呃逆、恶心、腹痛等。

胸部淋巴腺

[位置]

双足背第1、2跖骨间。



[主治]

各种炎症、癌症、肿瘤、胸痛等。

气管

[位置]

双足背第一跖骨外缘。

[主治]

咳嗽、气喘、气管炎、感冒等。

喉

[位置]

双足背第1、2跖骨间关节处，靠拇趾侧。

[主治]

喉痛、感冒、声音嘶哑、微弱等。

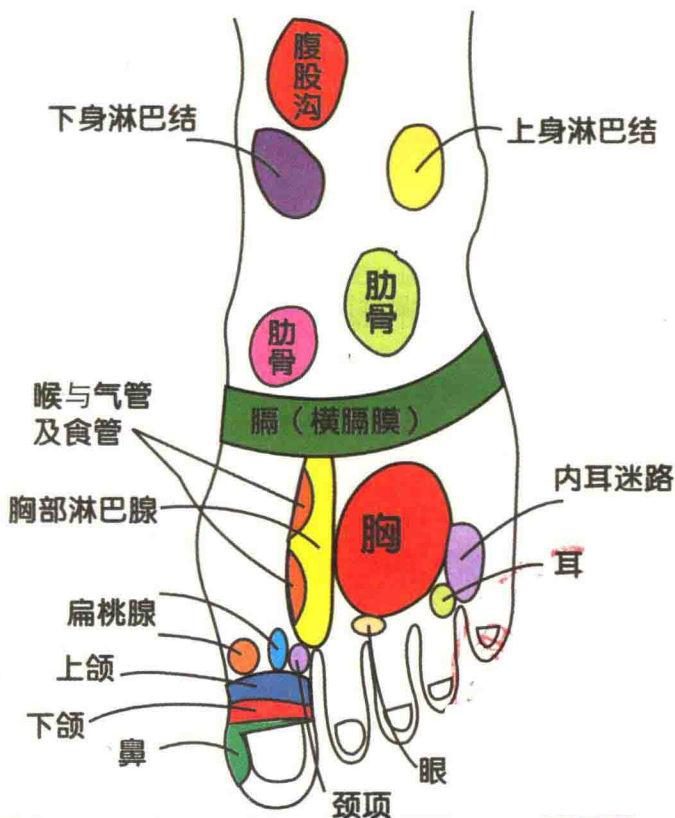
内耳迷路

[位置]

双脚背第4、5跖骨间。

[主治]

头晕、眼花、晕车、晕船、高血压、低血压、耳鸣、平衡障碍、昏迷等。





胸（乳房）

[位置]

双脚背相当于第2、3、4跖骨背侧。

[主治]

胸闷、乳腺增生、乳腺癌、食道疾患等。

扁桃腺

[位置]

双脚拇指第一趾骨背面，伸拇肌腱两侧。

[主治]

感冒、扁桃体发炎、肿胀、扁桃体肥大等。

上颌

[位置]

位于双脚拇趾趾间关节横纹上方成带状区域。

[主治]

上颌感染、下颌关节炎、牙周病、打鼾等。

下颌

[位置]

双脚拇趾趾间关节横纹下方成带状区域。

[主治]

牙痛、下颌炎症、咽部感染等。



足底反射区

大脑

[位置]

位于两足足底拇趾趾腹的全部，左脑反射区在右脚上，右脑反射区在左脚上。

[主治]

高血压病、脑血管病变、脑震荡、头晕、头痛、失眠、中枢性瘫痪、视觉损伤等。

额窦

[位置]

位于双脚各趾靠前端1/4处，呈交叉反射。

[主治]

脑中风、脑震荡、鼻窦炎、头痛、头晕、失眠、发热等。

小脑和脑干

[位置]

位于大脑反射区的后外侧，靠近第二节趾骨处，左、右侧小脑在足底部呈交叉反射。

[主治]

脑震荡、高血压病、头痛、失眠、头昏、头