



扫一扫二维码
足浴足疗
视频同步学

双足揉一揉、泡一泡，告别打针、吃药
轻松守护您的健康

百病从脚治

小病治，大病防，
绿色疗法更健康

足浴足疗

一本通

国医堂主任医师，
北京中医药大学针灸推拿专业
博士生导师 **李志刚** 主编

对症治疗

中国纺织出版社

百病从脚治

足浴足疗

一本通

国医堂主任医师，
北京中医药大学针灸推拿专业
博士生导师 **李志刚** 主编

对症治疗



图书在版编目(CIP)数据

百病从脚治: 足浴足疗一本通 / 李志刚主编. —
北京: 中国纺织出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-5180-2761-3

I. ①百… II. ①李… 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152507号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 樊雅莉 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年8月第1版 第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 168千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

Contents

1 健康“足”下始，养生先养脚

- 012 认识足浴——可不只是泡脚那么简单
- 014 足浴方法和注意事项
- 017 认识足疗——现在常按脚、以后少吃药
- 018 足部按摩的方法和注意事项
 - 常用手法
 - 足疗的时间与力度
 - 足疗的按摩顺序
 - 足疗的注意事项
 - 足疗的适应证与禁忌证

2 图解足部经络、穴位

- 024 足太阴脾经
 - 隐白（健脾回阳，调经统血）
 - 大都（健脾利湿，和胃宁神）
 - 太白（健脾化湿，理气和胃）
 - 公孙（健脾化湿，和胃理中）
 - 商丘（健脾消食，肃降肺气）
- 027 足厥阴肝经
 - 大敦（疏调肝肾，息风宁神）

行间（调经止痛，清热息风）

太冲（疏肝养血，清利下焦）

中封（清泻肝胆，调理下焦）

蠡沟（疏肝理气，调经止带）

030 足阳明胃经

解溪（舒筋活络，清胃化痰，镇惊安神）

冲阳（和胃化痰，通络宁神）

陷谷（和胃行水，理气止痛）

内庭（清胃热，化积滞）

厉兑（清热安神）

033 足少阳胆经

足窍阴（疏肝解郁，通经活络）

侠溪（疏调肝胆，消肿止痛）

地五会（清热泻火，利胸胁，消乳肿）

足临泣（疏肝息风，化痰消肿）

丘墟（利湿泻热，舒经活络）

036 足太阳膀胱经

跗阳（舒筋活络，退热散风）

昆仑（安神清热，舒经活络）

申脉（清热安神，利腰膝）

仆参（濡养筋脉）

金门（醒神开窍，通经活络）

京骨（疏风清热，舒筋止痛）

束骨（散风清热，清利头目）

足通谷（祛痰湿，安神志）

至阴（正胎，催产，清头目）

041 足少阴肾经

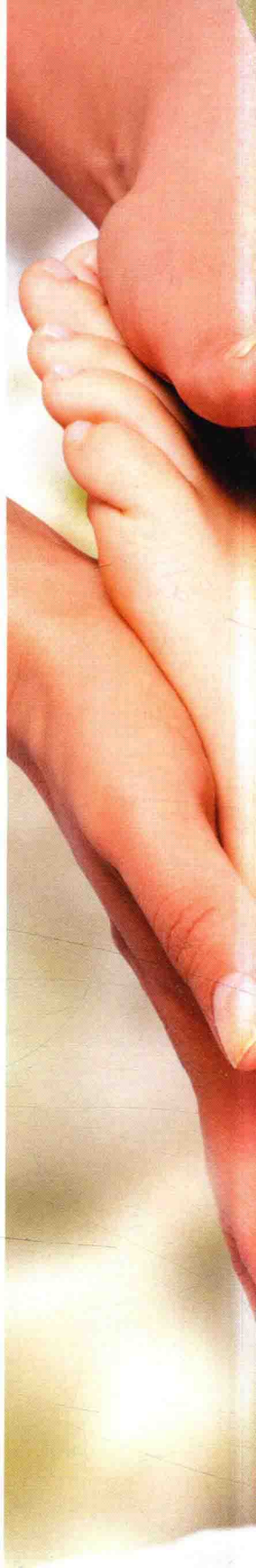
涌泉（平肝息风，散热生气）

然谷（益气固肾，消炎利尿）

太溪（壮阳强腰，滋阴益肾）

大钟（益肾平喘，调理二便）

水泉（清热益肾，通经活络）



照海（调经止痛）

复溜（补肾利水）

3 Part

图解足部功能反射区

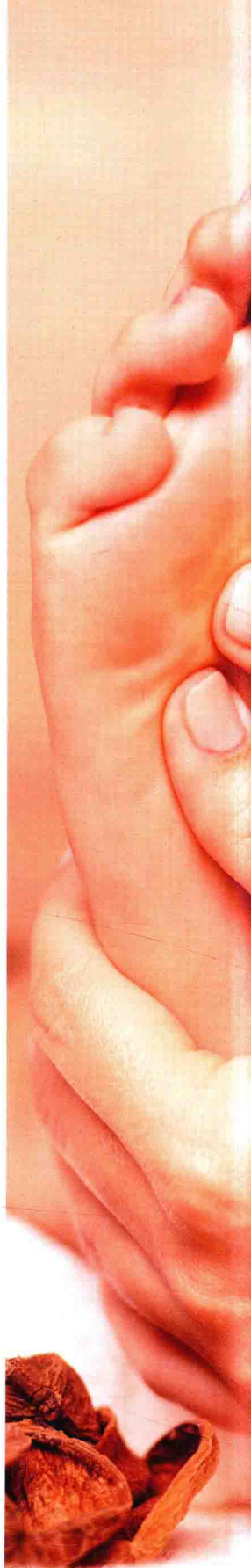
046 足趾反射区

- 046 大脑反射区（清热解表，醒神开窍）
- 046 额窦反射区（开窍聪耳，泄热活络）
- 047 脑垂体反射区（调经统血）
- 047 小脑及脑干反射区（清热散风，止痛利关节）
- 048 鼻反射区（通利鼻窍）
- 048 三叉神经反射区（祛风止痛，舒筋活络）
- 049 颈项反射区（醒脑止痛，舒筋活络）
- 049 眼反射区（清头明目，舒筋活络）
- 050 耳反射区（醒脑聪耳）
- 050 口腔、舌反射区（活血通络，消炎止痛）

051 足底反射区

- 051 腹腔神经丛反射区（调经统血，健脾回阳）
- 051 肾上腺反射区（祛风消炎，调理脏腑）
- 052 肾反射区（补肾强腰，通利二便）
- 052 输尿管反射区（清利三焦，通便利腑）
- 053 膀胱反射区（活血通络，消炎止痛）
- 053 股部反射区（舒筋健骨）
- 054 臀部反射区（祛风通络）
- 054 上臂反射区（祛风止痛，舒筋活络）
- 055 甲状旁腺反射区（清热息风，醒神开窍）
- 055 甲状腺反射区（清心安神，通经活络）
- 056 斜方肌反射区（舒经活络）
- 056 肺及支气管反射区（散风活络，止咳化痰）
- 057 肝反射区（养肝明目）

- 057 胆囊反射区（清头明目，舒筋活络）
- 058 胃反射区（理气和胃，通经活络）
- 058 胰腺反射区（升发胃气，燥化脾湿）
- 059 十二指肠反射区（和胃行水，理气止痛）
- 059 升结肠反射区（调肠胃，消积滞）
- 060 小肠反射区（清胃泻火，理气止痛）
- 060 回盲瓣反射区（理气止痛）
- 061 盲肠及阑尾反射区（清热和胃，消炎止痛）
- 061 心反射区（理气止痛，强心通脉）
- 062 脾反射区（助阳健脾，通调肠气）
- 062 降结肠反射区（调肠胃，固肾气）
- 063 乙状结肠及直肠反射区（理气和胃，通经活络）
- 063 肛门反射区（清头明目，舒筋活络）
- 064 生殖腺反射区（清热利湿，益肾固带）
- 064 失眠点反射区（安神止痛）
- 065 足侧反射区**
- 065 腹股沟反射区（固肾滋阴）
- 065 直肠反射区（通调肠气）
- 066 腰椎反射区（强筋健骨，益肾助阳）
- 066 胸椎反射区（理气散结）
- 067 颈椎反射区（理气活血）
- 067 尿道、阴道反射区（益气固肾，消炎利尿）
- 068 坐骨神经反射区（理气止痛，舒筋活络）
- 068 内尾骨反射区（祛风舒筋）
- 069 髋关节反射区（通经止痛）
- 069 下腹部反射区（调经止痛）
- 070 外尾骨反射区（祛风舒筋）
- 070 肘关节反射区（息风解痉，活络通窍）
- 071 膝关节反射区（清利湿热，通调下焦）
- 071 肩关节反射区（舒筋活络，祛风止痛）
- 072 睾丸反射区（补肾利湿）
- 072 前列腺、子宫反射区（益气固肾，调经止带）



073 足背反射区

- 073 胸（乳房）反射区（清心泻热，理气活络）
- 073 胸部淋巴结反射区（消炎镇痛）
- 074 内耳迷路反射区（清热祛火）
- 074 扁桃体反射区（息风宁神，利咽聪耳）
- 075 上颌反射区（利咽消肿）
- 075 下颌反射区（利咽消肿）
- 076 肋骨反射区（宽胸理气）
- 076 闪腰点反射区（理气止痛，舒筋活络）
- 077 上身淋巴结反射区（抗炎消肿）
- 077 下身淋巴结反射区（消炎镇痛）
- 078 头及颈淋巴结反射区（化痰消肿，舒筋活络）
- 078 肩胛部反射区（舒筋活络，祛风止痛）

4 Part

百病从脚治—— 足浴、足疗调理常见病

- 080 春•情绪不畅
- 082 春•春困乏力
- 084 春•眼睛干涩
- 086 春•头晕眼花
- 088 夏•中暑
- 090 夏•上火
- 092 夏•食欲下降
- 094 夏•空调病
- 096 秋•肺燥
- 098 秋•胸闷心悸
- 100 冬•手足欠温
- 102 冬•下肢冷痛

104	感冒	140	肥胖
106	咳嗽	142	月经不调
108	发热	144	痛经
110	肺炎	146	闭经
112	慢性鼻炎	148	阴道炎
114	急性肠炎	150	乳腺增生
116	消化不良	152	性欲减退
118	便秘	154	更年期综合征
120	低血压	156	早泄
122	眩晕	158	阳痿
124	贫血	160	遗精
126	头痛	162	前列腺炎
128	耳鸣	164	冠心病
130	牙痛	166	高血压
132	失眠	168	高脂血症
134	神经衰弱	170	动脉硬化
136	腰背痛	172	中风后遗症
138	膝关节痛		

5 Part

足浴、足疗帮你防病强身

174	益气补血	184	补肾强腰
176	调和阴阳	186	安神宁心
178	保养心肺	188	消除疲劳
180	健脾养胃	190	延年益寿
182	疏肝解郁	192	瘦身纤体

百病从脚治

足浴足疗

一本通

国医堂主任医师，
北京中医药大学针灸推拿专业
博士生导师 **李志刚** 主编

对症治疗

 中国纺织出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

百病从脚治：足浴足疗一本通 / 李志刚主编. —
北京：中国纺织出版社，2016.8

ISBN 978-7-5180-2761-3

I. ①百… II. ①李… 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152507号

摄影摄像：深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹：深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑：樊雅莉 责任印制：王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年8月第1版 第1次印刷

开本：710×1000 1 / 16 印张：12

字数：168千字 定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

Preface

足浴和足疗保健法是一种调整身体状态、缓解生活压力的绿色疗法。足部按摩可以加快血液循环、调节神经系统、改善睡眠，很多尝试过的人都有疲劳解除、精神舒缓的感觉，所以对足疗青睐有加，足疗也就逐渐成为保健“新宠”。

人体足部集中了与身体所有器官相关的经络穴位。足浴和足疗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、舒筋活血、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。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。对于大部分人而言，足浴和足疗按摩几乎是没有任何不良反应的，改善健康状况的效果也很可观，方便、易于操作而且价格低廉。

本书阐述足浴足疗的相关知识及具体操作，其中涉及到的每个穴位、反射区、常见病和保健方法都配有独立的二维码，手机扫一扫就能观看视频，从而增强读者与图书的互动性。传统图书只能提供给读者静态的阅读模式，这已难以满足一些习惯于网络阅读的读者。二维码的使用，能为读者带来全方位的阅读体验。





目录

Contents

1 健康“足”下始，养生先养脚

- 012 认识足浴——可不只是泡脚那么简单
- 014 足浴方法和注意事项
- 017 认识足疗——现在常按脚、以后少吃药
- 018 足部按摩的方法和注意事项
 - 常用手法
 - 足疗的时间与力度
 - 足疗的按摩顺序
 - 足疗的注意事项
 - 足疗的适应证与禁忌证

2 图解足部经络、穴位

- 024 足太阴脾经
 - 隐白（健脾回阳，调经统血）
 - 大都（健脾利湿，和胃宁神）
 - 太白（健脾化湿，理气和胃）
 - 公孙（健脾化湿，和胃理中）
 - 商丘（健脾消食，肃降肺气）
- 027 足厥阴肝经
 - 大敦（疏调肝肾，息风宁神）

行间（调经止痛，清热息风）
太冲（疏肝养血，清利下焦）
中封（清泻肝胆，调理下焦）
蠡沟（疏肝理气，调经止带）

030 足阳明胃经

解溪（舒筋活络，清胃化痰，镇惊安神）
冲阳（和胃化痰，通络宁神）
陷谷（和胃行水，理气止痛）
内庭（清胃热，化积滞）
厉兑（清热安神）

033 足少阳胆经

足窍阴（疏肝解郁，通经活络）
侠溪（疏调肝胆，消肿止痛）
地五会（清热泻火，利胸胁，消乳肿）
足临泣（疏肝息风，化痰消肿）
丘墟（利湿泻热，舒经活络）

036 足太阳膀胱经

跗阳（舒筋活络，退热散风）
昆仑（安神清热，舒经活络）
申脉（清热安神，利腰膝）
仆参（濡养筋脉）
金门（醒神开窍，通经活络）
京骨（疏风清热，舒筋止痛）
束骨（散风清热，清利头目）
足通谷（祛痰湿，安神志）
至阴（正胎，催产，清头目）

041 足少阴肾经

涌泉（平肝息风，散热生气）
然谷（益气固肾，消炎利尿）
太溪（壮阳强腰，滋阴益肾）
大钟（益肾平喘，调理二便）
水泉（清热益肾，通经活络）



照海（调经止痛）

复溜（补肾利水）

3 Part

图解足部功能反射区

046 足趾反射区

- 046 大脑反射区（清热解表，醒神开窍）
- 046 额窦反射区（开窍聪耳，泄热活络）
- 047 脑垂体反射区（调经统血）
- 047 小脑及脑干反射区（清热散风，止痛利关节）
- 048 鼻反射区（通利鼻窍）
- 048 三叉神经反射区（祛风止痛，舒筋活络）
- 049 颈项反射区（醒脑止痛，舒筋活络）
- 049 眼反射区（清头明目，舒筋活络）
- 050 耳反射区（醒脑聪耳）

- 050 口腔、舌反射区（活血通络，消炎止痛）

051 足底反射区

- 051 腹腔神经丛反射区（调经统血，健脾回阳）
- 051 肾上腺反射区（祛风消炎，调理脏腑）
- 052 肾反射区（补肾强腰，通利二便）
- 052 输尿管反射区（清利三焦，通便利腑）
- 053 膀胱反射区（活血通络，消炎止痛）
- 053 股部反射区（舒筋健骨）
- 054 臀部反射区（祛风通络）
- 054 上臂反射区（祛风止痛，舒筋活络）
- 055 甲状旁腺反射区（清热息风，醒神开窍）
- 055 甲状腺反射区（清心安神，通经活络）
- 056 斜方肌反射区（舒经活络）
- 056 肺及支气管反射区（散风活络，止咳化痰）
- 057 肝反射区（养肝明目）

- 057 胆囊反射区（清头明目，舒筋活络）
- 058 胃反射区（理气和胃，通经活络）
- 058 胰腺反射区（升发胃气，燥化脾湿）
- 059 十二指肠反射区（和胃行水，理气止痛）
- 059 升结肠反射区（调肠胃，消积滞）
- 060 小肠反射区（清胃泻火，理气止痛）
- 060 回盲瓣反射区（理气止痛）
- 061 盲肠及阑尾反射区（清热和胃，消炎止痛）
- 061 心反射区（理气止痛，强心通脉）
- 062 脾反射区（助阳健脾，通调肠气）
- 062 降结肠反射区（调肠胃，固肾气）
- 063 乙状结肠及直肠反射区（理气和胃，通经活络）
- 063 肛门反射区（清头明目，舒筋活络）
- 064 生殖腺反射区（清热利湿，益肾固带）
- 064 失眠点反射区（安神止痛）
- 065 足侧反射区**
- 065 腹股沟反射区（固肾滋阴）
- 065 直肠反射区（通调肠气）
- 066 腰椎反射区（强筋健骨，益肾助阳）
- 066 胸椎反射区（理气散结）
- 067 颈椎反射区（理气活血）
- 067 尿道、阴道反射区（益气固肾，消炎利尿）
- 068 坐骨神经反射区（理气止痛，舒筋活络）
- 068 内尾骨反射区（祛风舒筋）
- 069 髋关节反射区（通经止痛）
- 069 下腹部反射区（调经止痛）
- 070 外尾骨反射区（祛风舒筋）
- 070 肘关节反射区（息风解痉，活络通窍）
- 071 膝关节反射区（清利湿热，通调下焦）
- 071 肩关节反射区（舒筋活络，祛风止痛）
- 072 睾丸反射区（补肾利湿）
- 072 前列腺、子宫反射区（益气固肾，调经止带）

