

借

保健按摩师实用教材



王雷芳 编著 中医古籍出版社

养生馆

50种家庭常见病按摩疗法

80个常用反射区保健法

200个常用穴位保健养生法

足部按摩

双色版

zubuanno
yangshengguan



R244.1-51

19
3

· 中医穴位按摩疗法

足部按摩

养生馆

王雷芳◎编著 中医古籍出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中医穴位按摩疗法/王雷芳编著. —北京: 中医古籍出版社, 2007. 6
ISBN 978-7-80174-518-7

I. 中… II. 王… III. 穴位按压疗法 IV. R245. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 068126 号

中医穴位按摩疗法 足部按摩养生馆

编 著: 王雷芳

责任编辑: 孙志波

封面设计: 清水工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市业和印务有限责任公司

开 本: 787mm×960mm 1/16

印 张: 9.5

字 数: 150 千字

版 次: 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-518-7

定 价: 19.80 元 (全套 158.40 元)



前言

FOREWORD



人之有足，如树之有根。树枯根先竭，人老脚先衰。中医学认为，人有四根，即鼻根、乳根、耳根、足跟。“鼻为苗窍之根，乳为宗气之根，耳为神机之根，脚为精气之根”，可见鼻、乳、耳仅是精气的凝聚点，而脚才是精气总的集合点。观之临床，头脑清灵、步履轻健均为健康的特征，而头重脚轻、脚肿屡艰则为病体之躯。因此，古今中外的养生健身方法，都极为重视足部的锻炼。在日常生活中按摩足部的病理反射区或经穴、奇穴等部位，可增强阴阳、调和气血、调节脏腑，起到扶正祛邪、疏通经络等作用，从而达到防病治病目的的一种治疗方法。

足部离心脏较远，位于身体的最下端，返回心脏的血流（静脉流）易在这里滞留，足部肌肉起着泵一样的作用，促进血流，因此它被称为人的“第二心脏”。足部肌力因缺乏运动和老化而下降时，足部的血流便开始恶化。这时如果认真按摩足部，血流便会变好，心脏负担也会减轻。所以，



在日常生活中坚持足部按摩是很有好处的。

为了给广大民众提供科学、实用的足部按摩知识，我们组织人员编写了这本《足部按摩养生馆》。本书共分四个章节，分别介绍了足部按摩小常识、足部穴位和反射区图解、足部按摩常用手法、常见病症健康疗法。全书在编排时以患者的角度为中心，避免艰涩难懂的专业用语，使内容尽量通俗、易懂、详实，并配以按摩示例图，让读者使用时更加清晰明了。

我们期待着本书的出版，能给广大读者提供帮助。由于作者水平所限，书中错误和疏漏之处难免，敬祈广大读者指正。

编 者



目录

CONTENTS



第1章 足部按摩小常识

足部按摩的重要性	1
足部与全身的密切关系	1
足部是人体的“第二心脏”	4
足部异常是身体的危险信号	4
按压反射区时的危险信号	7
足部按摩疗法的适应人群	7
足部按摩疗法的禁忌人群	8
足部按摩疗法受欢迎的秘密	8
1. 经济实用	9
2. 安全有效	9
3. 简便易学	9
4. 疗效奇特	10
足部按摩注意事项	10
足部按摩时间与顺序	11
1. 时间与次数	11
2. 按摩顺序	12



第2章 足部穴位和反射区图解

经穴和经外奇穴的位置及功能	13
1. 足阳明胃经穴	13
2. 足少阳胆经穴	15
3. 足太阳膀胱经穴	17
4. 足厥阴肝经穴	19
5. 足太阴脾经穴	21
6. 足少阴肾经穴	23
7. 经外奇穴	26
足部反射区的位置及功能	28
1. 肾上腺反射区	29
2. 肾反射区	30
3. 输尿管反射区	30
4. 膀胱反射区	30
5. 额窦反射区	30
6. 垂体反射区	31
7. 小脑、脑干反射区	31
8. 头部(大脑)反射区	32
9. 鼻反射区	32
10. 眼反射区	33
11. 耳反射区	33
12. 甲状腺反射区	33
13. 心脏反射区	34
14. 胃反射区	34
15. 胰反射区	35



16. 脾反射区	35
17. 十二指肠反射区	35
18. 小肠反射区	35
19. 横结肠反射区	36
20. 肝反射区	36
21. 胆囊反射区	36
22. 盲肠及阑尾反射区	37
23. 腹腔神经丛反射区	37
24. 回盲瓣反射区	38
25. 升结肠反射区	38
26. 生殖腺反射区	38
27. 腰椎反射区	39
28. 胸椎反射区	39
29. 项椎反射区	39
30. 前列腺、子宫反射区	39
31. 尾骨内侧反射区	40
32. 骶骨反射区	41
33. 尿道及阴道反射区	41
34. 髌关节反射区	41
35. 直肠及肛门反射区	42
36. 下腹反射区	42
37. 膝关节反射区	42
38. 肘关节反射区	42
39. 下腹反射区	42
40. 肩反射区	43



41. 上颌反射区	43
42. 下颌反射区	44
43. 扁桃腺反射区	44
44. 喉、气管及支气管反射区	44
45. 胸反射区（女性称乳房反射区）	45
46. 上、下淋巴腺反射区	45
47. 肋骨（也称内、外肋骨）反射区	46

第3章 足部按摩常用手法

1. 按法	47
2. 推法	48
3. 点法	48
4. 揉法	49
5. 掐法	50
6. 擦法	50
7. 捏法	51
8. 摇法	52
9. 搓法	53
10. 踩法	53

第4章 常见病症健康疗法

感冒	55
咳嗽	57
慢性支气管炎	59



哮喘	61
头痛	63
眩晕	65
失眠	67
慢性咽炎	69
慢性胃病	71
痔疮	74
高血压	76
低血压	78
高脂血症	80
贫血	82
慢性肾炎	83
糖尿病	86
肥胖症	88
神经衰弱	90
三叉神经痛	92
慢性腰痛	94
坐骨神经痛	97
颈椎病	99
肩周炎	101
风湿性关节炎	103
牙痛	105
近视	108
慢性鼻炎	110
中耳炎	111



痛经	113
更年期综合征	116
盆腔炎	118
阳痿	121
前列腺炎	123
痤疮	125
白发	127
中风后遗症	129
晕车船	132
醉酒	135
皮肤粗糙	137
神疲乏力	139



第1章 足部按摩小常识

■足部按摩的重要性

足部按摩又称脚部按摩、足部推拿、足穴按摩等,是操作者运用一定的推拿按摩手法,或借助于适宜的推拿按摩工具,作用于人体膝关节以下,主要是足部的病理反射区或经穴、奇穴等部位,以增强调整阴阳、调和气血、调节脏腑的功能,起到扶正祛邪、疏通经络等作用,从而达到防病治病目的的一种治疗方法。

人之有足,如树之有根。树枯根先竭,人老脚先衰。中医学认为,人有四根,即鼻根、乳根、耳根、足根。“鼻为苗窍之根,乳为宗气之根,耳为神机之根,脚为精气之根”,可见鼻、乳、耳仅是精气的凝聚点,而脚才是精气总的集合点。观之临床,头脑清灵、步履轻健均为健康的特征,而头重脚轻、脚肿履艰则为病体之躯。因此,古今中外的养生健身方法,都极为重视足部的锻炼。

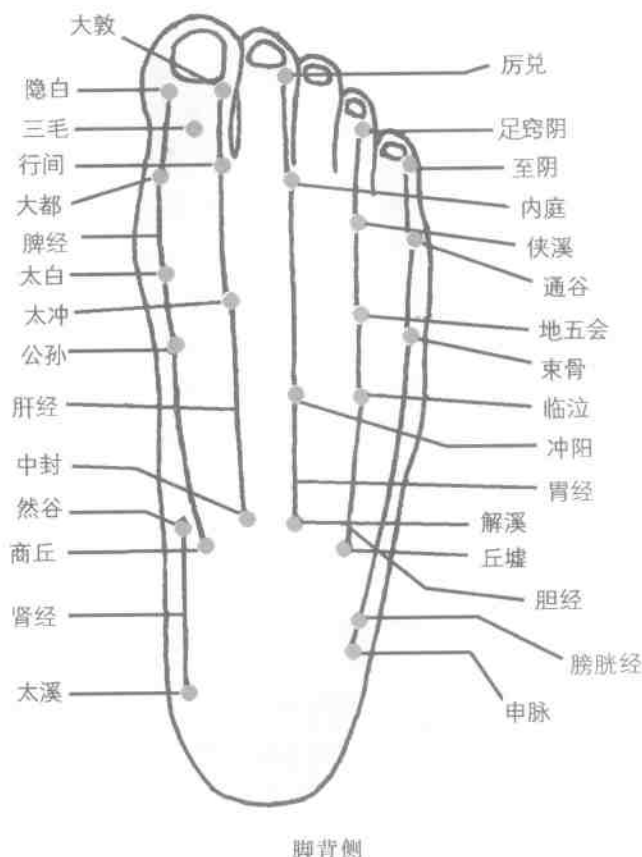
■足部与全身的密切关系

人体之所以能够维持正常的生理活动,疾病之所以发生,无不与经络的循行、经气的盛衰密切关联,而足部是经络循行最关键的区域之一。有9条经脉由足部起始或终结,足部是9条经气血出入的门户,又是人体中腧穴分布最为密集的区域之一。每一只脚上分布着大约38处腧穴,其中经穴33

处,奇穴5处。

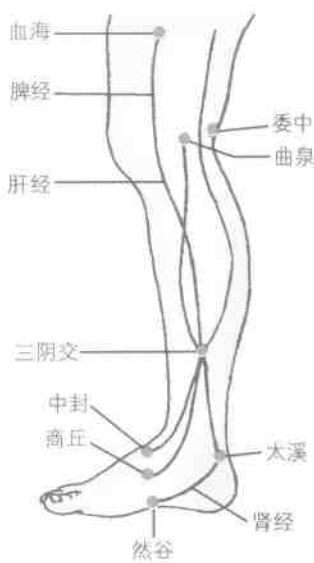
足部的腧穴几乎全部具有特殊的生理功能,或是经气出入的五腧穴,或是与内脏以及奇经八脉有着密切联系的原穴、郄穴。

原穴更是脏腑、经络中元气驻流的部位,其中太白、太溪两穴驻流着后天水谷之气与先天肾原之气。众所周知,脾、肾之气与人体正常生理功能的维系,与人的寿夭与衰老均有着密切的联系。因此,选用上述穴位与其他的腧穴相配合进行足疗,可以有效地提高人体的正气水平,增强整体的抗邪能力,从而对全身各系统疾病产生广泛的治疗作用,对人体起到防老抗衰的作用。





脚掌侧



■足部是人的“第二心脏”

足部离心脏较远,位于身体的最下部,返回心脏的血流(静脉流)易在这里滞留,因此足部肌肉起着泵一样的作用,因此足部又被称为“第二心脏”。足部肌力因缺乏运动和老化而下降时,足部的血流便开始恶化。

这时,如果按摩足部,血流便会变好,心脏负担也会减轻。

■足部异常是身体的危险信号

1. 大拇趾太大的人

与其他脚趾相比,大拇指过大而比例明显失调的人,容易患糖尿病、脑中风、神经痛、肝病等,性格也比较急躁、任性。建议用足部按摩疗法改善体质。

2. 大拇趾趾尖纤细的人

大拇趾趾尖纤细,趾甲变圆,两侧陷入的人,说明肝、脾功能严重下降,内脏器官出现衰老,体力开始下降,容易出现危险的疾病。建议到医院检查。





3. 第2、3趾关节突出的人

脚部第2、3趾关节突出,呈葫芦状的人,肠胃功能不好,体质柔弱无力,建议用脚穴疗法改善体质。

4. 第4趾弯曲的人

脚部第4趾弯曲的人,性格易变,急躁,有神经质。这种人容易患头痛、肩酸、神经痛、胆结石、便秘等疾病,女性还容易患妇科疾病。建议用足部按摩治疗相关反射区,并预防上述疾病。



5. 小拇趾弯曲、僵硬的人

脚部小拇趾弯曲且僵硬的人,性格比较任性、自私。容易患肾病、前列腺炎、中耳炎、白内障、子宫异常等疾病,因此应该用足部疗法治疗相关部位,并使小拇趾恢复正常状态。

6. 小拇趾头有硬块的人

脚掌小拇趾头上方有硬块,指压感觉很痛的人,应该注意心肝。另外,趾头下方的部位如有硬块且指压很痛的人,胆囊、十二指肠等消化器官系统功能不良,建议经常按摩此部位和相关反射区。

7. 脚后跟中间有硬块的人

脚掌的脚后跟中间有硬块的人,有可能是子宫、卵巢、前列腺等骨盆内内脏器官异常。脚后跟硬的人有可能肾上腺皮质激素不平衡,身体抵抗力下降,需要注意。

8. 脚脖子异常的人

脚脖子有时也会反映身体异常。脚脖子有胫骨、腓骨两根骨头,一般这些骨头紧贴在一起,但如图所示,也有人两根骨头分开,骨头之间有缝隙,脚脖子较粗。从正面看,脚脖子上面中间没有变细,感觉脚从脚脖子往下一直是伸直的。

这种脚脖子称为“歪开”,有先天性的和后天性的两种。无论哪种,脚掌都是平脚板,跟腱旁边长有肥肉,脚后跟变硬,并出现“行走困难,易摔倒,肥胖”等症状。

如果是先天性的,不仅肾、心脏虚弱,而且往往容易得脑中风、风湿痛。如果是后天性的,虽然看起来也很精神,但也有可能引起胸部等疾病,因此先认真旋转脚脖子,使脚后跟变软至关重要。

