

10 Ten Minutes  
分钟养生保健

张伟杰·教授◎主编

# Ten minutes Health Protection



- 中医学认为“足乃六经之根”，是人的“第二心脏”。  
打造健康的“第二心脏”。

# 足疗保健法



健康家庭生活百科

足部的每一个反射区都与其相同名的器官有相似的生物学特性。足疗保健不仅可以改善血液循环，减轻心脏负担，还能促使新陈代谢功能的提高。



中医古籍出版社

张伟杰 教授◎主编

本书可作为基层医务人员

和广大群众的自我保健参考书

也可作为医学院校

《中医学基础》《推拿学》《中医学史》等课程

的教材

（北京）中国中医药出版社



# 足疗保健法



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

十分钟养生保健/张伟杰主编. —北京:中医古籍出版社,2007.7  
ISBN 978-7-80174-520-0

I. 十… II. 张… III. ①养生(中医)—基本知识②保健—基本知识  
IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 061734 号

## 十分钟养生保健

足疗保健法

张伟杰 主编

---

责任编辑:高福庆

封面设计:创品牌设计机构

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:北京正道印刷厂

开 本:880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张:55

字 数:1500 千字

版 次:2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数:0001~5000 册

书 号:ISBN 978-7-80174-520-0

全套定价:160.00 元(本册定价:16.00 元)

# 前言

---

中医理论认为足部是人体的全息胎,对应人体各器官,又与身体的十二经脉有密切的联系,足底按摩保健有利于人体的健康。近年来,足疗馆、足底养生堂遍布城市的各个角落,但是,足疗是一门科学,根据不同的年龄特点和身体健康状况做有针对性的配区按摩是足疗最基础和有效的方法,同时还要懂得足底按摩的方法、力度、反射区和穴位位置,了解经络的走向,本书既是针对足疗从业人员和中老年朋友编写的简单实用的教材,希望它能带给您最实用和最基础的足疗知识。

编者

2007年6月

---

## 目 录

<b>第一章 足部反射区</b> .....	1
<b>一 足部全息反射图</b> .....	1
1. 足部反射与人体器官的对应关系 .....	1
2. 双足病理反射区的按摩与疾病治疗 .....	3
<b>二 足部反射区的定位与主治病症</b> .....	7
1. 足底反射区的定位与主治病症 .....	7
2. 足内侧反射区的定位与主治病症 .....	17
3. 足外侧反射区的定位与主治病症 .....	21
4. 足背反射区定位与主治病症 .....	22
<b>第二章 足疗方法</b> .....	25
<b>一 常用手法</b> .....	25
1. 点法 .....	25
2. 按法 .....	26
3. 揉法 .....	27
4. 掐法 .....	27
5. 捻法 .....	28
6. 摇法 .....	29
7. 拔法 .....	29
8. 擦法 .....	30
9. 叩法 .....	31
10. 蹬踩法 .....	31

二 按摩工具 .....	32
1. 按摩棒 .....	32
2. 足部按摩踏板 .....	33
3. 足部滚摩器 .....	33
三 足疗按摩的注意事项与禁忌症 .....	34
第三章 足部穴位及其主治病症 .....	36
一 足部经穴 .....	36
1. 足内侧面 .....	36
2. 足外侧面 .....	40
3. 足背部 .....	41
4. 足底部 .....	45
二 足部奇穴 .....	46
1. 足内侧面 .....	46
2. 足外侧面 .....	49
3. 足背部 .....	51
4. 足底部 .....	55
三 足部基础穴 .....	57
1. 足背部 .....	57
2. 足内侧面 .....	59
3. 足外侧面 .....	60
4. 足底部 .....	61
四 足部新穴 .....	65
第四章 常见病症的配区按摩 .....	71
一 内科疾病 .....	71
1. 感冒和流行性感胃 .....	71
2. 支气管 .....	72
3. 哮喘 .....	73

4. 肺结核 .....	74
5. 高血压病 .....	75
6. 低血压病 .....	76
7. 心悸、心律失常 .....	77
8. 心绞痛 .....	78
9. 心力衰竭 .....	79
10. 呃逆(打嗝) .....	80
11. 胃胀、胃积食 .....	81
12. 胃灼热(烧心) .....	82
13. 食物中毒 .....	83
14. 腹泻 .....	83
15. 便秘 .....	84
16. 胃、十二指肠溃疡 .....	86
17. 胃下垂 .....	87
18. 肝炎 .....	88
19. 浮肿 .....	89
20. 肾病 .....	90
21. 泌尿系感染 .....	91
22. 类风湿性关节炎 .....	93
23. 糖尿病 .....	94
24. 非病肥胖 .....	95
25. 消瘦 .....	96
26. 头痛 .....	96
27. 眩晕 .....	97
28. 中风后遗症 .....	98
29. 面神经麻痹 .....	99
30. 坐骨神经痛 .....	100
31. 三叉神经痛 .....	101
32. 头昏、眼冒金星 .....	102

33. 动脉硬化 .....	103
34. 老年痴呆 .....	104
35. 癫痫 .....	105
36. 失眠症 .....	106
37. 神经衰弱 .....	107
38. 记忆减退症 .....	108
39. 焦虑症 .....	109
40. 植物神经失调症 .....	110
<b>二 外科疾病</b> .....	111
1. 颈部疼痛(颈扭伤、落枕) .....	111
2. 颈椎增生 .....	112
3. 肩部酸痛 .....	113
4. 腰椎间盘突出症 .....	114
5. 狭窄性腱鞘炎 .....	115
6. 急性乳腺炎 .....	116
7. 胆囊炎 .....	117
8. 胆结石 .....	118
9. 痔疮 .....	119
10. 脱肛 .....	121
<b>三 妇科与男科疾病</b> .....	122
1. 前列腺炎 .....	122
2. 性功能减退、早泄阳痿 .....	123
3. 早泄 .....	123
4. 痛经 .....	124
5. 闭经 .....	126
6. 盆腔炎 .....	127
7. 子宫脱垂 .....	128
8. 更年期综合症 .....	129
9. 不孕症 .....	130



<b>四 五官科疾病</b> .....	131
1. 麦粒肿 .....	131
2. 急性结膜炎 .....	132
3. 假性近视(近视) .....	133
4. 视神经萎缩 .....	134
5. 白内障、老花眼 .....	136
6. 耳鸣、耳痛、耳聋、急性中耳炎 .....	137
7. 过敏症 .....	138
8. 鼻塞、鼻窦炎 .....	138
9. 鼻出血 .....	139
10. 鼻炎 .....	141
11. 咽喉痛 .....	142
12. 声音嘶哑、慢性喉炎 .....	142
13. 急性扁桃体炎 .....	143
14. 牙痛、牙髓炎 .....	144
15. 口腔炎、口臭 .....	145
16. 牙周病 .....	146
<b>五 皮肤科疾病</b> .....	147
1. 白头发 .....	147
2. 掉头发(斑秃) .....	148
3. 荨麻疹 .....	150
4. 带状疱疹 .....	151
5. 牛皮癣 .....	152
6. 皮肤粗糙 .....	153
<b>第五章 足疗保健操</b> .....	155
1. 搓足底 .....	155
2. 捻揉五趾 .....	156
3. 旋动足前部 .....	157
4. 揉按足底五条线 .....	158

5. 揉挤足内外侧 .....	158
6. 捏揉足背趾缝 .....	159
7. 推擦足背 .....	160
8. 捏足跟 .....	161
9. 按压踝前穴 .....	162
10. 旋动踝关节 .....	162

# 第一章 足部反射区

## 一 足部全息反射图

### 1. 足部反射区与人体器官的对应关系

足底的反射区排列,呈现出的是人体全息示意图。双足并拢在一起,在足底就可反映出人体各部分器官的全息图,如同一个屈腿盘坐的人体。

双足是人体一个理想的全息胚。双足揭示的人体器官信息实际上也是人体的一个缩影(如图1-1所示)。



图 1-1

在这里,我们可以清晰地看到人体全身各脏腑器官在脚部的全部信息。因此,我们不难理解,当人体某一脏器有了疾病,在脚上相对应的反射区就会有敏感的压痛点。换言之,在脚上某一反射区有了异常反应,如压痛感或气泡、颗粒、条索、结节或小硬块,就可显示对应的器官发生了疾病。

足部反射区的排列规律可概括为以下内容。

就人体全身而言,总的对应关系为——头部与脚趾相对应,胸部与脚掌的前半部相对应,腹部与脚掌的中部相对应,盆腔部同脚跟相对应。

头部各器官的反射区全部在脚趾上。额窦(相当于前额和颅顶)的反射区在各个脚趾的趾端;眼睛、耳朵以外的头部器官,比如大脑、垂体、小脑、脑干、三叉神经和鼻子等的反射区均位于脚拇趾上;颈项的反射区位于脚拇趾的根部,左侧头部器官的反射区位于右脚;右侧头部器官的反射区位于左脚。

胸腹部与足反射区的对应关系:胸部各器官的反射区在脚掌前半部,左肺的反射区在左脚,右肺的反射区在右脚,心反射区位于左脚。

腹部各器官的反射区在脚掌中部。处于中分线的胃、胰腺、十二指肠、小肠等器官在左脚、右脚都有反射区。而左肾和脾的反射区在左脚,右肾和肝、胆的反射区在右脚上。

盆腔部各器官的反射区在脚跟上。包括生殖器官(子宫、卵巢、睾丸、前列腺)、膀胱、尿道、阴道、肛门等。

头部以下的身体与反射区对应关系:左脚与左半身相对应,右脚与右半身相对应,呈正对应的状态。人体中分线左边的器官(如心脏、脾脏)其反射区在左脚上;中分线右边的器官(如肝脏、胆囊、阑尾)其反射区在右脚上。正好在中分线的器官(如胃、胰、十二指肠、膀胱等)左侧右侧各占一半,因而在左脚、右脚上都有反射区。至于在中分线两侧都有的器官(如左右两肺、左右两肾),自然是左脚、右脚上各有一个反射区。

头部与足反射区的对应关系:由于人体神经在颈部形成“锥体

交叉”，即左半身的神经与右脑相联系，右半身的神经与左脑相联系。因此，呈反对应的状态。右侧头部各器官的反射区在左脚上，左侧头部各器官的反射区在右脚上，例如，人的眼睛在中分线偏外侧，所以左眼的反射区在右脚 2、3 趾处，右眼的反射区在左脚 2、3 趾处。人的耳朵在中分线最外侧，所以，左耳的反射区在右脚 4、5 趾处，右耳的反射区在左脚 4、5 趾处。

脊椎与足反射区的对应关系：脚的内侧，相当于人体的中分线，也就是人的脊椎。所以颈椎、胸椎、腰椎、骶骨的反射区在两脚的内侧沿。脚的外侧，相当于人体的外侧。自上而下是肩、肘、膝等反射区。

足背反射区同人体的对应关系：脚背相当于人的正面，有鼻、上、下颌、扁桃腺、喉、气管、食道、胸、乳腺、膈等器官的反射区。

## 2. 双足病理反射区的按摩与疾病治疗

双足病理反射区的按摩可治疗循环、呼吸、消化、泌尿、神经、生殖、骨骼、五官、内分泌等各系统的疾病。

按照反射区的位置，可把脚的反射区分为：足底（分左、右足底）反射区、足内侧反射区、足外侧反射区和足背反射区 4 个部分。

(1) 右足底反射区(如图 1-2)

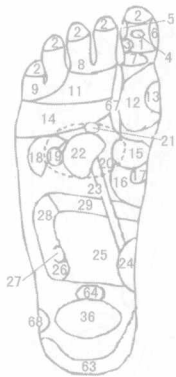


图 1-2

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 1. 头(脑)(左半球)  | 19. 胆囊          |
| 2. 额窦(左半边)    | 20. 腹腔神经丛(消化系统) |
| 3. 脑干、小脑(左)   | 21. 肾上腺         |
| 4. 脑垂体        | 22. 肾脏          |
| 5. 颞叶、三叉神经(左) | 23. 输尿管         |
| 6. 鼻          | 24. 膀胱          |
| 7. 颈          | 25. 小肠          |
| 8. 眼(左)       | 26. 盲肠和阑尾       |
| 9. 耳(左)       | 27. 回盲瓣         |
| 11. 斜方肌(颈、肩)  | 28. 升结肠         |
| 12. 甲状腺       | 29. 横结肠         |
| 13. 甲状旁腺      | 36. 生殖腺(卵巢或睾丸)  |
| 14. 肺和支气管     | 63. 下肢          |
| 15. 胃         | 64. 骨盆腔(失眠点)    |
| 16. 十二指肠      | 67. 食道          |
| 17. 胰         | 68. 臀部          |
| 18. 肝脏        |                 |

(2)左足底反射区,(如图 1-3)

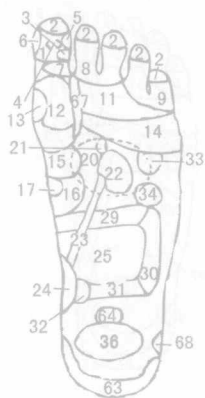


图 1-3

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1. 头(脑)(右半球)    | 21. 肾上腺        |
| 2. 额窦(右半边)      | 22. 肾脏         |
| 3. 脑干、小脑(右)     | 23. 输尿管        |
| 4. 脑垂体          | 24. 膀胱         |
| 5. 颞叶、三叉神经(右)   | 25. 小肠         |
| 6. 鼻            | 29. 横结肠        |
| 7. 颈            | 30. 降结肠        |
| 8. 眼(右)         | 31. 直肠         |
| 9. 耳(右)         | 32. 肛门         |
| 11. 斜方肌(颈、肩)    | 33. 心脏         |
| 12. 甲状腺         | 34. 脾脏         |
| 13. 甲状旁腺        | 36. 生殖腺(卵巢或睾丸) |
| 14. 肺和支气管       | 63. 下肢         |
| 15. 胃           | 64. 骨盆腔(失眠点)   |
| 16. 十二指肠        | 67. 食道         |
| 17. 胰           | 68. 臀部         |
| 20. 腹腔神经丛(消化系统) |                |
- (3) 足外侧反射区, (如图 1-4)

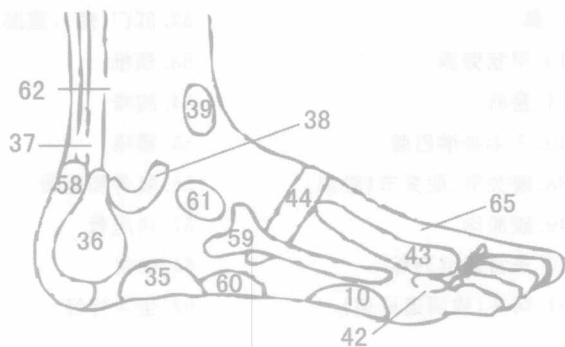


图 1-4

- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| 10. 肩       | 44. 横膈膜         |
| 36. 生殖腺     | 58. 外尾骨         |
| 35. 膝       | 59. 肩胛骨         |
| 37. 下腹部     | 60. 肘关节         |
| 38. 髋关节、股关节 | 61. 肋骨          |
| 39. 上半身淋巴腺  | 62. 坐骨神经(卵巢或睾丸) |
| 42. 平衡器官    | 61. 肋骨          |
| 43. 胸(乳房)   |                 |

(4) 足内侧反射区, (如图 1-5)

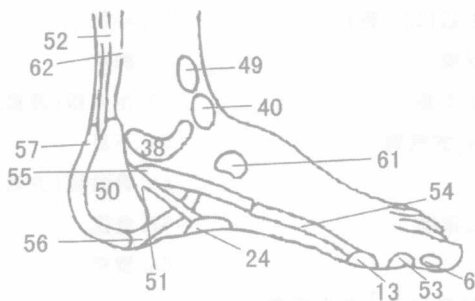


图 1-5

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 6. 鼻            | 52. 肛门(痔)、直肠 |
| 13. 甲状旁腺        | 53. 颈椎       |
| 24. 膀胱          | 54. 胸椎       |
| 40. 下半身淋巴腺      | 55. 腰椎       |
| 38. 髋关节、股关节(腹部) | 56. 骶骨和尾骨    |
| 49. 腹股沟         | 57. 内尾骨      |
| 50. 子宫或前列腺      | 61. 肋骨       |
| 51. 阴茎(或阴道尿道)   | 62. 坐骨神经     |



(5)足背反射区,(如图 1-6)

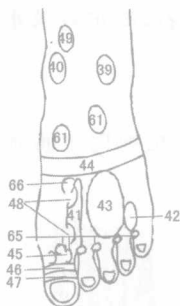


图 1-6

- |            |           |
|------------|-----------|
| 39. 上半身淋巴腺 | 47. 下腭    |
| 40. 下半身淋巴腺 | 48. 咽喉、气管 |
| 41. 胸部淋巴腺  | 49. 腹股沟   |
| 42. 平衡器官   | 61. 肋骨    |
| 43. 胸(乳房)  | 65. 周身淋巴腺 |
| 44. 横膈膜    | 66. 肝经腺   |
| 45. 扁桃腺    | 46. 下腭    |

## 二 足部反射区的定位与主治病症

### 1. 足底反射区的定位与主治病症

#### (1) 肾上腺

【定位】:在双脚掌第 2 跖骨与第 3 跖骨之间、脚底部人字形交叉点下凹陷处稍外,如图 1-7 所示。

【主治】:心律不齐,肾上腺皮质功能不全,昏厥,炎症,过敏,哮喘,风湿性关节炎等。

#### (2) 肾

【定位】:在双脚掌第 2、第 3 跖骨近端;相当于脚掌人字形交叉后方的凹陷处、肾上腺反射区的下面,如图 1-7 所示。