

TIYAN ZULIAO MEILI

# 体验 足疗魅力

陈东银 主编



金盾出版社  
JINDUN CHUBANSHE

# 体验足疗魅力

主 编

陈东银

副主编

赵月华 唐 云 李晓毛

编著者

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 赵月华 | 唐 云 | 王艳芬 | 赵 骧 |
| 杨永平 | 李立保 | 李晓毛 | 陈东银 |
| 黎 英 | 王启辉 | 周利军 | 蒋家望 |
|     | 杨庆芬 | 陈虹屹 |     |

金 盾 出 版 社



## 内容提要

本书简要介绍了足疗的基本知识,详细阐述了内科,外科,妇产科,五官科,小儿科等 90 多种常见疾病的足疗方法及保健知识,包括足浴、点穴、贴敷等。其内容丰富,方法简单实用,图文并茂,可操作性强,是城乡家庭较为理想的医疗保健书。

### 图书在版编目(CIP)数据

体验足疗魅力/陈东银主编. —北京:金盾出版社,2007. 6  
ISBN 978-7-5082-4510-2

I. 体… II. 陈… III. 足-按摩疗法(中医) IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 040869 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

彩色印刷:北京 2207 工厂

黑白印刷:北京四环科技印刷厂

装订:桃园装订厂

各地新华书店经销

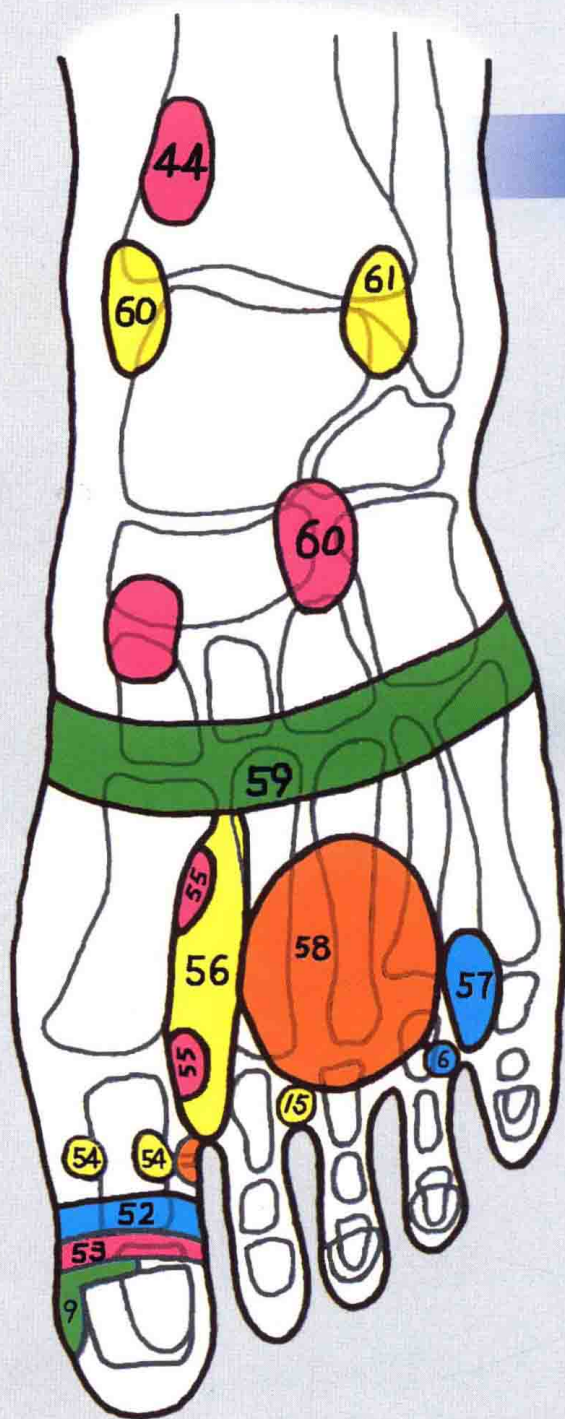
开本:850×1168 1/32 印张:9.125 彩页:4 字数:223 千字

2007 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

## 足背功能分区



足 背

9. 鼻

11. 颈项

15. 眼

16. 耳

44. 腹股沟

52. 上颌

53. 下颌

54. 扁桃腺

55. 喉与气管及食管

56. 胸部淋巴腺 (结)

57. 内耳迷路

58. 胸

59. 膈

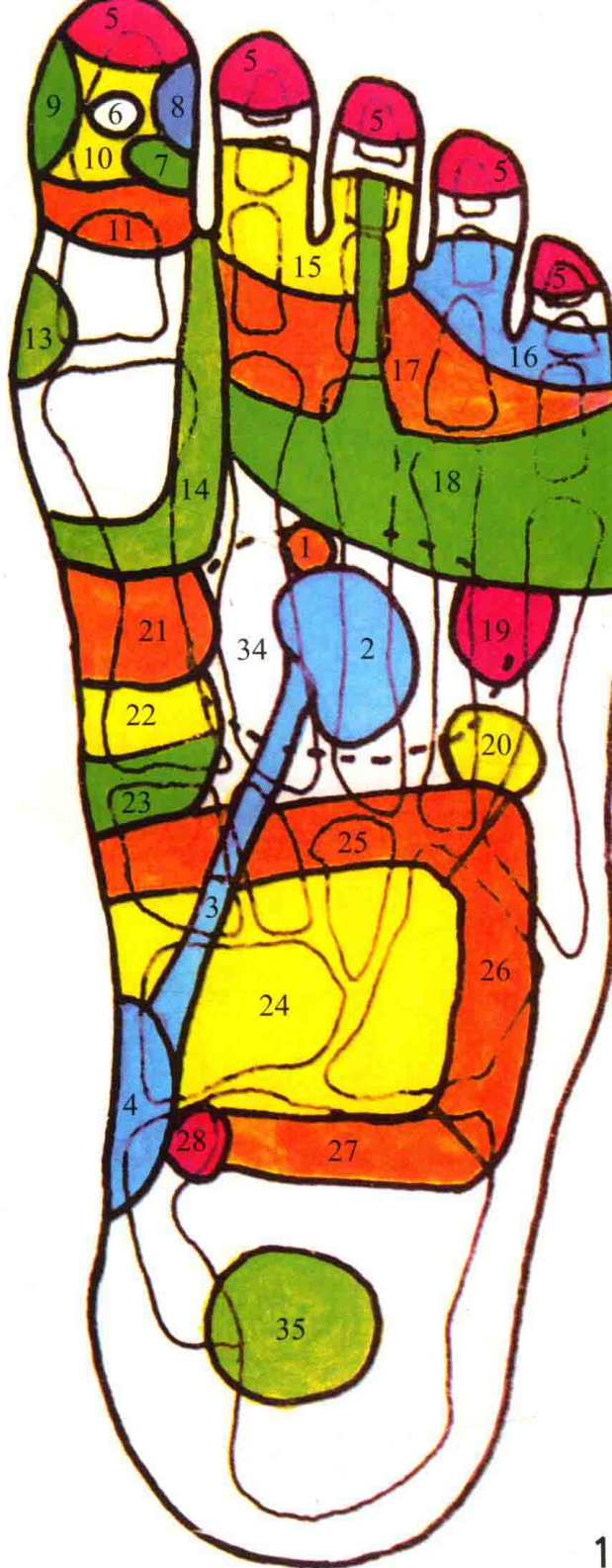
60. 肋骨

61. 上身淋巴腺 (结)

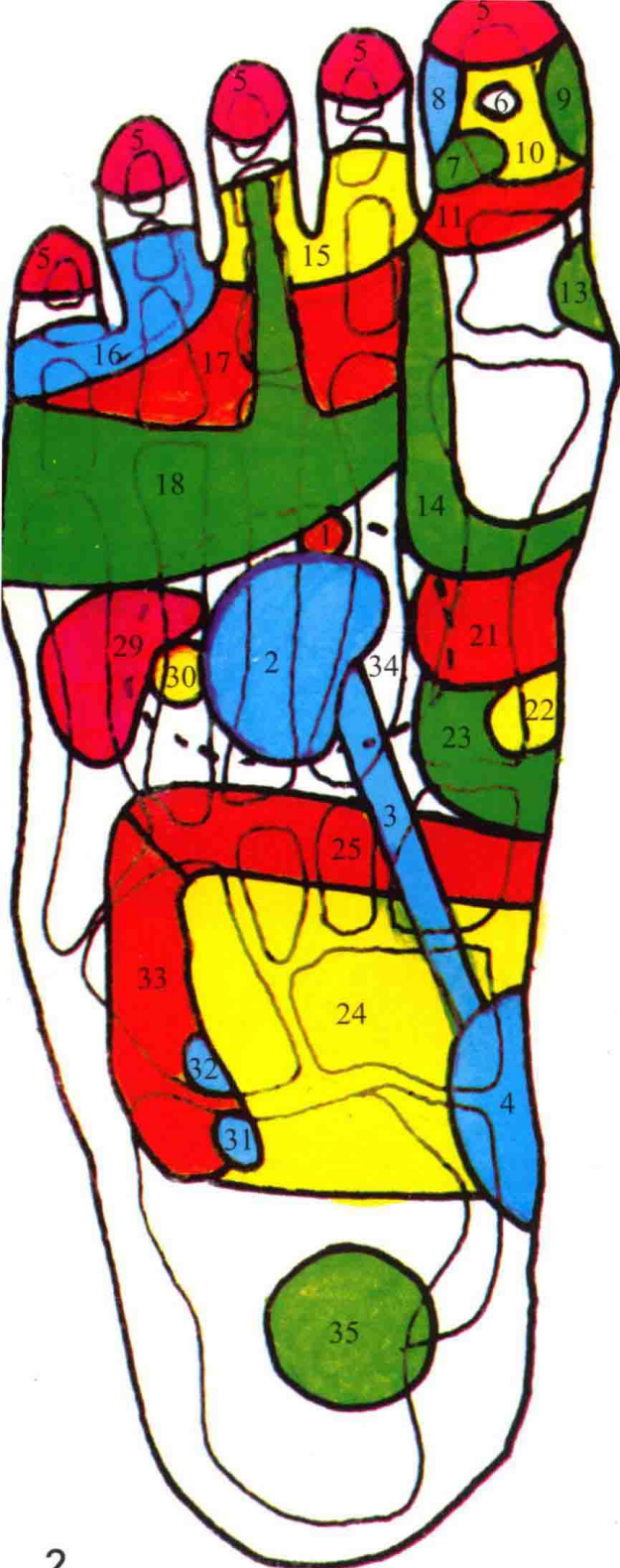
62. 下身淋巴腺 (结)

# 左足

- 1.肾上腺
- 2.肾
- 3.输尿管
- 4.膀胱
- 5.额窦（右侧）
- 6.垂体
- 7.小脑及脑干（右侧）
- 8.三叉神经（右侧）
- 9.鼻（右侧）
- 10.头部（大脑）（右半部）
- 11.颈项（右侧）
- 13.甲状旁腺
- 14.甲状腺
- 15.眼（右侧）
- 16.耳（右侧）
- 17.斜方肌
- 18.肺及支气管
- 19.心
- 20.脾
- 21.胃
- 22.胰
- 23.十二指肠
- 24.小肠
- 25.横结肠
- 26.降结肠
- 27.乙状结肠及直肠
- 28.肛门
- 34.腹腔神经丛
- 35.生殖腺







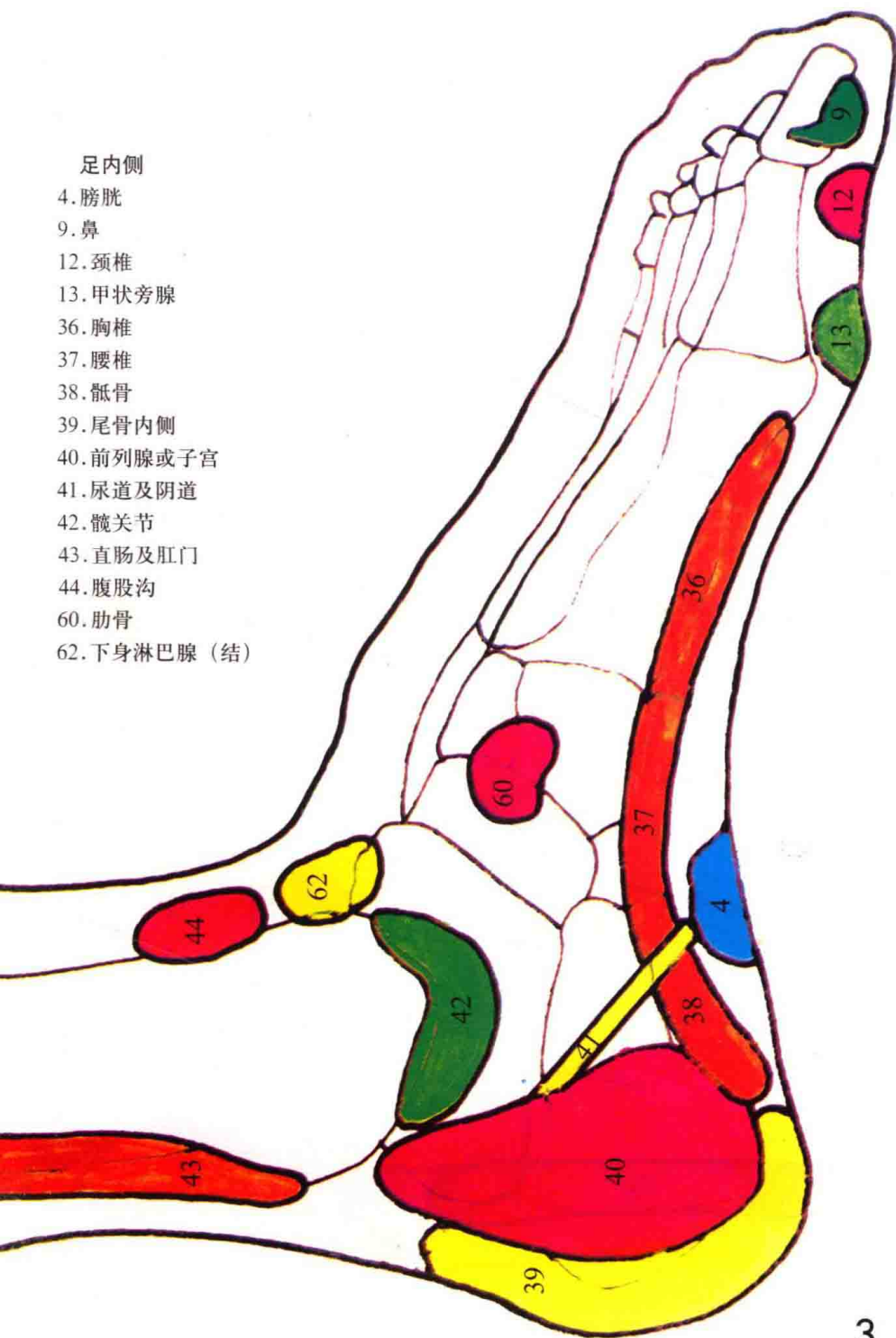
# 右足

1. 肾上腺
2. 肾
3. 输尿管
4. 膀胱
5. 额窦 (左侧)
6. 垂体
7. 小脑及脑干 (左侧)
8. 三叉神经 (左侧)
9. 鼻 (左侧)
10. 头部 (左半部)
11. 颈项 (左侧)
13. 甲状旁腺
14. 甲状腺
15. 眼 (左侧)
16. 耳 (左侧)
17. 斜方肌
18. 肺及支气管
21. 胃
22. 胰
23. 十二指肠
24. 小肠
25. 横结肠
29. 肝
30. 胆囊
31. 盲肠 (及阑尾)
32. 回盲瓣
33. 升结肠
34. 腹腔神经丛
35. 生殖腺

彩图 2 右足足底功能分区

足内侧

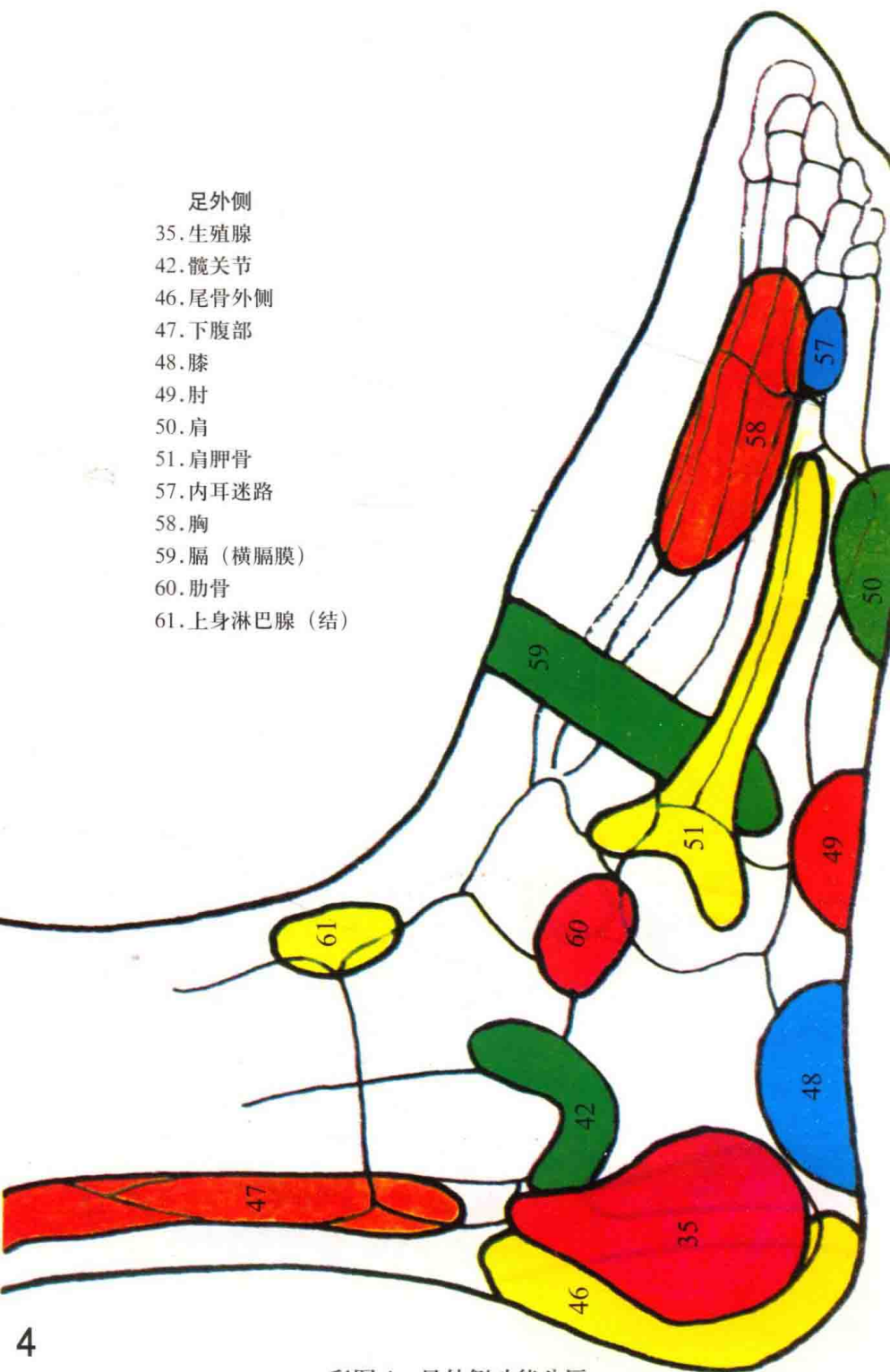
- 4.膀胱
- 9.鼻
- 12.颈椎
- 13.甲状旁腺
- 36.胸椎
- 37.腰椎
- 38.骶骨
- 39.尾骨内侧
- 40.前列腺或子宫
- 41.尿道及阴道
- 42.髋关节
- 43.直肠及肛门
- 44.腹股沟
- 60.肋骨
- 62.下身淋巴腺（结）



彩图3 足内侧功能分区

足外侧

- 35. 生殖腺
- 42. 髋关节
- 46. 尾骨外侧
- 47. 下腹部
- 48. 膝
- 49. 肘
- 50. 肩
- 51. 肩胛骨
- 57. 内耳迷路
- 58. 胸
- 59. 膈（横膈膜）
- 60. 肋骨
- 61. 上身淋巴腺（结）



彩图4 足外侧功能分区



## 前 言

足部疗法,历史悠久,是祖国医学的重要组成部分。足部疗法易学易懂,操作简便,应用范围广,安全可靠,疗效显著,在防病治病,保健强身中发挥着越来越大的作用,深受广大人民群众喜爱,故长期在民间广泛流传。

足部与全身各个脏器息息相关,全身疾病都能在足部经络,足部的奇穴和足部反射区表现出来,因此足部是身体是否健康的晴雨表。同时,足疗通过作用于足部病理反射区,或经穴、奇穴等部位,可起到调节阴阳、气血,改善脏腑功能和扶正祛邪、疏通经络的作用,从而达到防病治疗的目的。为了满足城乡广大群众防病、保健的需要,笔者总结了多年的临床经验,查阅了大量国内外资料,编写了《体验足疗魅力》一书。

本书简要介绍了足疗的基本知识,系统介绍了足部的经络、奇穴、反射区(点),按摩、足部检查与诊断方法,详细阐述了内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、耳鼻喉科、口腔科等 90 多种常见病的足部疗法及保健知识,包括足浴的中药配方、点穴、贴敷、按摩等多种治疗方法和预防措施。其内容通俗易懂,方法实用,操作简便,文字简明扼要,插图准确,是城乡家庭较为理想的医疗保健书。

在编写的过程中参考了大量资料,由于篇幅有限不

能一一列出,谨在此向有关作者表示感谢。

由于作者水平有限,书中一定存在许多不足之处,恳请广大读者批评指正。

编 者

2007 年 3 月



## 第一章 足疗概述

|                       |    |                     |    |
|-----------------------|----|---------------------|----|
| 一、足部组织结构·····         | 2  | 五、足部检查与诊断方法·····    | 61 |
| 二、足疗的作用原理·····        | 4  | 六、足疗的适应证与禁忌证·····   | 64 |
| 三、足部经络及常用穴位·····      | 6  | 七、家庭足疗的优点与注意事项····· | 65 |
| 四、足部反射区、操作手法及适应证····· | 19 |                     |    |

## 第二章 足疗的常用方法

|                 |    |                  |    |
|-----------------|----|------------------|----|
| 一、足部热水浴疗法·····  | 68 | 六、足部按压与吮吸法·····  | 84 |
| 二、中药浴疗法·····    | 69 | 七、足部刮痧法·····     | 85 |
| 三、中药熏蒸疗法·····   | 70 | 八、足部磁片贴敷疗法·····  | 87 |
| 四、足浴与药物贴敷法····· | 71 | 九、足部常用西药治疗法····· | 88 |
| 五、足部按摩基本手法····· | 71 |                  |    |



## 第三章 常见病足部治疗

### 一、内科常见病

|                  |     |               |     |
|------------------|-----|---------------|-----|
| 感冒(伤风).....      | 91  | 失眠 .....      | 127 |
| 头痛 .....         | 93  | 眩晕 .....      | 128 |
| 外感咳嗽 .....       | 95  | 神经官能症 .....   | 130 |
| 内伤咳嗽 .....       | 97  | 神经衰弱 .....    | 132 |
| 支气管哮喘 .....      | 99  | 肋间神经痛 .....   | 134 |
| 冠心病 .....        | 101 | 寒症 .....      | 135 |
| 原发性高血压 .....     | 103 | 糖尿病 .....     | 137 |
| 高脂血症 .....       | 106 | 肥胖症 .....     | 140 |
| 低血压 .....        | 108 | 再生障碍性贫血 ..... | 142 |
| 病毒性心肌炎 .....     | 109 | 肾小球肾炎 .....   | 143 |
| 呃逆(膈肌痉挛) .....   | 111 | 肾盂肾炎 .....    | 145 |
| 呕吐(急性胃炎) .....   | 113 | 尿路感染 .....    | 147 |
| 胃脘痛(慢性胃炎) .....  | 115 | 前列腺增生 .....   | 149 |
| 胃及十二指肠溃疡 .....   | 117 | 尿失禁 .....     | 151 |
| 泄泻(急、慢性肠炎) ..... | 120 | 尿潴留 .....     | 152 |
| 胃肠道功能紊乱 .....    | 122 | 痢疾 .....      | 154 |
| 便秘 .....         | 124 | 急、慢性肝炎 .....  | 156 |

### 二、外科常见病

|               |     |              |     |
|---------------|-----|--------------|-----|
| 胆囊炎、胆石症 ..... | 158 | 乳腺小叶增生 ..... | 162 |
| 乳腺炎 .....     | 160 | 网球肘 .....    | 163 |



## 目 录

|               |     |                |     |
|---------------|-----|----------------|-----|
| 肩关节周围炎 .....  | 165 | 痛风性关节炎 .....   | 179 |
| 落枕 .....      | 166 | 坐骨神经痛 .....    | 180 |
| 颈椎病 .....     | 168 | 脑血管意外后遗症 ..... | 181 |
| 腰扭伤 .....     | 170 | 足跟痛 .....      | 183 |
| 慢性腰痛 .....    | 171 | 静脉炎 .....      | 185 |
| 腰椎间盘突出症 ..... | 173 | 痔疮 .....       | 186 |
| 骨性关节炎 .....   | 175 | 丹毒 .....       | 189 |
| 类风湿关节炎 .....  | 177 |                |     |

### 三、妇科常见病

|            |     |                |     |
|------------|-----|----------------|-----|
| 月经不调 ..... | 190 | 盆腔炎 .....      | 202 |
| 痛经 .....   | 193 | 宫颈炎 .....      | 204 |
| 闭经 .....   | 195 | 子宫脱垂 .....     | 205 |
| 带下病 .....  | 196 | 经前期紧张综合征 ..... | 208 |
| 妊娠呕吐 ..... | 199 | 更年期综合征 .....   | 209 |
| 产后缺乳 ..... | 200 | 女性不孕症 .....    | 211 |

### 四、小儿科常见病

|             |     |            |     |
|-------------|-----|------------|-----|
| 百日咳 .....   | 213 | 小儿疳积 ..... | 220 |
| 小儿哮喘 .....  | 215 | 小儿遗尿 ..... | 222 |
| 小儿厌食症 ..... | 217 | 婴儿湿疹 ..... | 223 |
| 小儿腹泻 .....  | 219 |            |     |

### 五、男性科常见病

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 遗精 ..... | 225 | 早泄 ..... | 226 |
|----------|-----|----------|-----|





|          |     |             |     |
|----------|-----|-------------|-----|
| 阳痿 ..... | 227 | 男性不育症 ..... | 229 |
|----------|-----|-------------|-----|

## 六、皮肤科常见病

|             |     |            |     |
|-------------|-----|------------|-----|
| 痤疮 .....    | 231 | 足癣 .....   | 239 |
| 荨麻疹 .....   | 232 | 脱发 .....   | 240 |
| 神经性皮炎 ..... | 234 | 冻疮 .....   | 241 |
| 带状疱疹 .....  | 236 | 手足皲裂 ..... | 242 |
| 皮肤瘙痒症 ..... | 237 |            |     |

## 七、五官科常见病

|              |     |             |     |
|--------------|-----|-------------|-----|
| 鼻炎 .....     | 243 | 牙痛 .....    | 254 |
| 鼻窦炎 .....    | 245 | 眼疲劳 .....   | 256 |
| 过敏性鼻炎 .....  | 247 | 面神经麻痹 ..... | 257 |
| 咽炎 .....     | 249 | 三叉神经痛 ..... | 259 |
| 急性扁桃体炎 ..... | 251 | 耳鸣、耳聋 ..... | 260 |
| 口腔溃疡 .....   | 253 |             |     |

# 第四章 足部的保健

|                     |     |                   |     |
|---------------------|-----|-------------------|-----|
| 一、足(脚)的保健法 .....    | 263 | 四、头部保健浴足按摩法 ..... | 266 |
| 二、足部浸浴、按摩预防保健 ..... | 264 | 五、颈部保健浴足按摩法 ..... | 267 |
| 三、自我浴足按摩全身保健法 ..... | 265 |                   |     |



|              |     |               |     |
|--------------|-----|---------------|-----|
| 六、胸部保健浴足按摩法  | 267 | 九、四肢保健浴足按摩法   | 269 |
| 七、腹部保健浴足按摩法  | 268 | 十、五官保健浴足按摩法   | 270 |
| 八、背腰部保健浴足按摩法 | 268 | 十一、抗衰老浴足按摩保健法 | 272 |



## 附录 开足疗店应具备的条件



# 第一章 足疗概述

足疗是在足部进行无损伤的各种良性刺激,而达到治病、防病和促进身体健康的方法称之为足疗。足疗是我国民间传统疗法中的精华之一,也是按摩疗法的重要组成部分。早在几千年前的唐尧时代,就提倡用赤足舞蹈方法来治疗疾病。《吕氏春秋·古乐》上记载:“昔陶唐氏之始,阴多滯伏而湛积,水道壅塞,不行其源,民气郁阨而滯著,筋骨瑟缩不达,故作舞以宣导之。”因此,远在氏族社会时期,民间已开始运用足舞来治疗疾病,即为足疗之起源。

中医典籍对足疗的记载有三个方面,一是泡脚法,如《琐碎录·杂说》提到“足是人之底,一夜一之洗”。忆中提倡濯足养生法,认为春季濯足可升阳固脱,夏季濯足暑湿可去,秋季濯足可使肺肠濡,冬季濯足令丹田温灼等。二是足部按摩治病,《保龄要旨·祛病八法》中则强调足部按摩的重要性,并记述了足部按摩的具体方法,“平坐,以手握足趾,以一手擦足心赤肉,不计数目,以热为度……此云为涌泉穴,能除湿气,固真气”。三是足疗养生,《摩河止观》中记载有“意守足”的养生法;“常止心于中脘,能治一切病”。唐宋以后的《圣济总录·神仙导引》中有“以手扳脚梢,闭气取太冲之气”的方法。宋代文学家苏东坡在擦涌泉穴时指出:“其致不甚觉,但积累至百余日,功用不可量……若信而行之,必有大益。”

足部按摩是我国传统医学的宝贵遗产,医学典籍中曾记载,“人之有脚,犹似树之有根,树枯根先竭,人老脚先衰”。因此,应用现代科学技术对传统医学研究发现,在脚上存在着与人体各脏腑器官相对应的反射区,而运用不同的手法按摩这些反射区,可以促进血液循环,增强内分泌系统,达到调节人体各部的功能,取得防病治病、自我保健的效果。足部按摩先后流传到日、英、美、法、德、



奥、荷等西方国家,通过临床实践和理论研究,收到了很好的效果,并编著了《足反射疗法》一书,深受人们的欢迎与应用。

## 一、足部组织结构

**1. 足部骨骼** 足部按摩能否取效,找准穴位和反射区的位置是关键。为了更好地掌握足部穴位和反射区的位置,有必要了解一下足部骨骼的分布情况。

正常人每只足由 26 块骨骼构成,包括跟骨、跖骨和趾骨三部分(图 1)。其中跗骨 7 块,属于短骨,分为近侧与远侧两列。近侧

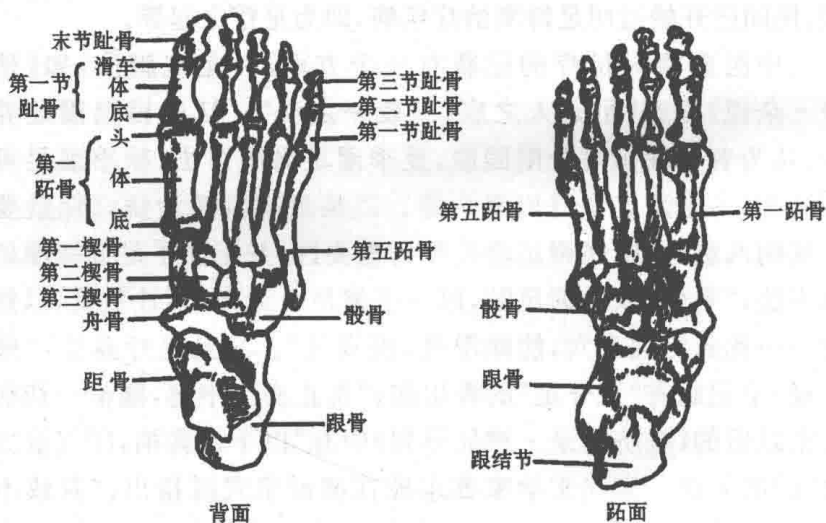


图 1 足部骨骼

列包括跟骨、距骨、舟骨;远侧由内至外依次为第一楔骨、第二楔骨、第三楔骨、骰骨。它们之间由关节韧带等相连接,以适应足部的屈伸转向等运动。跖骨共 5 块,是长骨,从内侧向外侧依次命名为第一至第五跖骨。跖骨分头、体、底三部分。跖骨底分别与骰骨相关联,第五跖骨基底的外侧部突向后,又称为第五跖骨粗隆;跖