1300多年前的药王孙思邈在《千金要方》中提出："善养性者，则治未病之病，是其义也，是以圣人消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前，不追于即逝之后。" 所以真正的健康是自然养生、和谐人生。故古人曰：知足者常乐、护足者长寿。

健康从足开始

张克毅 著

北京艺术与科学电子出版社

健康从足开始

张克毅　著

北京艺术与科学电子出版社

作品名称:健康从足开始
作　　者:张克毅
责任编辑:孙丽娜
策划编辑:朱文聃
盘面设计:江夏燕
光盘制作:江夏燕
出版发行:北京艺术与科学电子出版社
地　　址:北京市大兴区黄村镇兴华北路 25 号
邮　　编:102600
联系电话:010-61265727
字　　数:200 千字
版　　次:2010 年 12 月第 1 版
定　　价:38.00 元

序 Preface

足部按摩有益身体健康,已被越来越多的公众所认识。中国五千年的传统文化中,对足部按摩强身健体也有诸多记载。现今,足浴店如雨后春笋遍地开花,也说明了人们对足疗有利健康的认可。但是,足部按摩和养生存在着何种关系,相信很多人还不是很了解。

足部按摩在中国作为产业化发展,也只有短短十多年时间。在这十多年来,足浴从业人员付出了常人难以想象的艰辛,终于使足浴和人类健康生活紧密相连的观念被人们认知和认同。这些艰辛,不是几句话可以概括,身处足浴业前沿的同仁们都会感慨万千。

杭州,作为品质生活之城,宜人居所,改革开放的前沿阵地,足浴业的起步较全国来说,却是相对较晚。但是,杭州足浴业后来居上,当下行业的发展势头、产业模式、集群合作、以及竞争态势和差异化、个性化的经营特色,乃至完整的产业链发展,都走在了全国前列。这些,与足浴从业者的努力密不可分,更与政府开放的胸怀、全面的支持息息相关。

养生文化,是中国传统文化的组成部分。翻阅中国古典名著,养生文化随处可见。在人们生活品质越来越高的今天,人们对养生文化的理解也越来越清晰。杭州足浴业的同仁们,在从事健康人类事业的同时,不断研究和探讨足道养生的理论基础和实践经验。经

过长期的发展，形成了今天杭州足道养生的雏形，并不断发扬光大，被人们所接受。杭州足浴，已经在全国足道行业中，形成了独特的地方品牌，成为浙江足浴的缩影，引领着全国足道行业的发展。

现在，呈现在各位面前的就是杭州足道养生领域的专家、同仁，集集体智慧、融中医知识，从理论到实践，举数年经验，而形成的一部居家养生大成。在此，我要特别感谢张克毅教授，他放弃了很多个人时间，为本书的编著付出了大量的精力；我还要感谢杭州足浴行业的所有同仁，他们的实践为本书提供了事实依据；同时，也要感谢北京艺术与科学电子出版社，他们为本书的校对、印刷出版付出了大量人力。

相信本书的出版，必将为全国足道养生行业的同仁们，提供更加实用的教材和理论支持，也必将为追求品质生活的人们提供更加实用、更加便捷、更加经济和更具实效的指导。

衷心希望我国人民能人人尽享健康生活，在追求生活水平提高的同时，让养生文化从足部开始，深入我们的日常生活，享受更高品质的美好人生！

杭州足浴行业协会会长　王新民

2010 年 10 月 12 日

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前言

生命的极限

人最长可以活多久？法国博物学家布丰明确提出了寿命系数：哺乳动物的自然寿命是相当于其生长期的5—7倍。如牛的生长期为4年，其寿命为20—30年；马的生长期为5年，其寿命为25—40年；人的生长期为25年，其自然寿命应该在125—175岁。

在19世纪中叶，欧洲人的平均寿命才40岁左右，到20世纪末，发达地区人口的男女平均预期寿命分别达到71.1岁和78.7岁，男女平均预期寿命最高的日本已分别达到76.6岁和82.9岁。而我国在20世纪中叶，国人的平均寿命是34.8岁。现在根据2009年世界卫生统计：我国人民的平均寿命是男性71.3岁，女性74.8岁。显然这远没有达到人类的生命极限，这是否就决定人类无法达到生命的极限呢？其实不然，我国《黄帝内经》就有："尽终其天年，夺百岁乃去"的说法。可见在2500年前就有古人认为：人的正常寿命应该是百岁以上的，我们现

代人的平均寿命才是其理论寿命的二分之一到三分之二。现代科学用细胞分裂学证明了人的寿命也应该在120岁左右。理论是理论,但现实社会怎样才能活到百岁以上呢?有位哲人说过,一滴水可知世界,一粒尘埃可知一个宇宙,特殊性中往往蕴藏着普遍性,共性总是存在于个性之中。我们可以通过剖析当代与古代长寿者的实例,找出其中的长寿之道。

春秋时期的老子(公元前571年—公元前471年)的年龄在100岁,古代养生家彭祖活了140多岁。清代的养生家李庆远(公元1679年—1935年)活了256岁。中国贵州的龚来发1996年去世时147岁,四川青城山采药道人李青莲去世时154岁,又如南京大学中国最长寿的教授郑集,今年111岁,全身所有系统均无器质性病变,思维清楚。许多长寿的人多是生活在空气新鲜、饮食天然的乡间、山区、海边,而郑集却是居住在繁华喧闹的大都市,而且教学长达80年之久。在常人的思维里长寿必备的条件——特殊环境、基因、食物、好空气等郑集教授都不具备,却健康的活到了111岁,其养生秘诀是我们身处大都市人研究思考的方向。

人的衰老和死亡的话题一直困扰着芸芸众生。其实在以前我们就有许多前辈对养生提出过经典的论述:《黄帝内经》在2500年前就提出“圣人不治已病治未

病,不治已乱治未乱”。2400年前,被西方尊为“医学之父”的古希腊医师希波克拉底在《箴言》里提出:“食物就是我们的医药,最好的医生在自己身体里,寄希望于自然”。1300多年前的药王孙思邈在《千金要方》中提出:“善养性者,则治未病之病,是其义也,是以圣人消未起之患,治未病之疾,医之于无事之前,不追于即逝之后”。所以真正的健康是在于你还没有病时提前的保与养。我们人类的常用思维是用现代医学为健康养生思考,很少用生命科学的自然规律为养生思考。也有人曾这样评议过现代的中医与西医:“世人或说西医好,伪劣科学是多少;郎中经验真奇妙,知否教训千万条”。其实我们在生命的历程中用合理的养生和康复理疗措施可以延缓生理性衰老,阻断病理性衰老(早衰)的进程。

养生以顺其自然为最佳,结合自身状态融入心理养生,把“付出摆在第一位”,学会活得“真诚一点,轻松一点,真实一点”。

其实养生莫若养性。每个人都可能有自己的生活哲学或不同的生活养生方式,但祈求健康长寿则是亘古以来人类所共同的愿望。其实养生的基本原则是化复杂为简单,简单是最管用最廉价最行之有效的方法。

古代《道德经》中提出“道法自然”的养生法则:《黄帝内经》也提出了“天人合一”的哲学观;所以健康长寿

就必须与家庭保持和谐统一,与自然保持和谐统一,与社会保持和谐统一,与宇宙保持和谐统一。所以有学者曾这样提过:西医是研究你从哪里来的学问,中医研究的是不要问我到哪里去的学问,保健养生是研究快乐生活的学问。愿我们这个简单的保健养生法则能伴您健康快乐一生。

目录
Contents

序

前　言　生命的极限

第一章　足部按摩发展简史

古代

近代

第二章　足部按摩的操作流程

第一节　心脏反射区的检查

第二节　基本反射区

肾上腺

腹腔神经丛

肾

输尿管

膀胱

尿道

第三节　足底部反射区

额窦(踇趾额窦)

三叉神经

小脑及脑干

颈项

鼻

大脑

垂体

甲状旁腺

甲状腺

眼

耳

斜方肌

心

肺及支气管

脾

胃

胰

十二指肠

肝

胆

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

小肠
横结肠
降结肠
乙状结肠和直肠
肛门
升结肠
盲肠和阑尾
回盲瓣
生殖腺
第四节 足部其它部位的反射区
颈椎
胸椎
腰椎
骶椎
内尾骨
前列腺或子宫
内肋骨
腹股沟
下身淋巴
髋关节
直肠、肛门的括约肌
内侧坐骨神经

肩关节

肘关节

膝关节

外尾骨

睾丸或卵巢(生殖腺)

肩胛骨

外肋骨

上身淋巴腺

髋关节(外侧)

下腹部

外侧坐骨神经

上颌

下颌

扁桃腺

胸部淋巴腺

气管

喉

内耳迷路

胸部

横膈膜

解溪

第五节　足部按摩操作的注意事项

第三章 四十种常见病的足部穴区疗法

心血管神经官能症
冠心病
心绞痛
高血压
甲状腺功能亢进
腺垂体功能减退症
糖尿病
高脂血症
肥胖症
痛风
扁桃体炎
胃肠道功能紊乱
胰腺炎
慢性肝炎
便秘
慢性腹泻
胃炎
乳腺癌
胃癌

肺癌

肝癌

神经性头痛

面肌痉挛

坐骨神经痛

脑血管意外

癫痫

帕金森病

梅尼埃综合症

上呼吸道感染

支气管哮喘

荨麻疹

银屑病

脱发

痤疮

白内障

慢性鼻炎

牙痛

耳鸣

急性腰扭伤

颈椎病

第一章

足部按摩发展简史

足部按摩是中国古代的一种广大群众自我保健和调理疾病的有效方法，起源于我国的远古时期。在《黄帝内经》中就详细介绍了人的脚上有38个腧穴与脏腑相通,在其它古典医学书籍中也曾有“观趾法”、“足心道”的记载,它在20世纪80年代发扬光大于国外，已经成为一种非药物疗法，正在成为世界各国消除亚健康状态和慢性病康复的一种行之有效的方法。

古　代

1. 足部按摩起源于远古舞蹈保健时代，是古人日常生活经验的积累。远古时期人们赤脚走路，高兴时手舞足蹈，当身体产生热量后会感觉精神振奋和疲劳消除，这就是洪荒之初舞蹈保健按摩脚治疾的时期。《路史》第九章云："阴康氏时，腠理滞着，而多得以利其关节者，及制为之舞，教人引舞以利导之，是谓大舞……"

2. 有史料记载的年代：最早发现有关足部按摩的文字记载，是在古埃及的芦苇上发现的相关的文字，文中描述的是公元前4600年的金字塔中的一幅奴隶为巴路王按脚的壁画，画中巴路王问，"为什么这么痛？"奴隶回答，"疼痛之后你就知道有什么效果了"。另外有材料指出，印度和美洲的印加文明，也有采用按摩足部治病的记载。直至近代，美洲的印第安人部落，还存在着这种治疗方法。

在西方对于反射医学的源流也有不同的说法，如美国伊塞尔在《反射疗法：技艺科学与历史》(1990年版)一书中称：1979年在埃及金字塔中发现的文物证明，在公元前2500年，埃及即运用按摩手部、足部的方法来治病。这种按摩疗法，从埃及传到希腊和阿拉伯国家，又经罗马帝国传入欧洲。欧洲中部一些国家，一直流传有"区域疗法"(zone therapy)即对身体的某一区域施加压力，反射

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com