

健康乐百姓丛书



王丽华等
编著

足部按摩疗法300问

知识产权出版社

ZUBU ANMO LIAOFA 300WEN

健康乐百姓丛书

足部按摩疗法 300问

王丽华等 编著

知识产权出版社

图书在版编目(CIP)数据

足部按摩疗法 300问 / 王丽华等编著

出版社: 2006.3

(健康乐百姓丛书)

ISBN 7-80198-230-3

I. 足... II. 王... III. 足部按摩-问答

W. R324.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字 016233号

内容提要

本书以问答形式, 系统介绍了足部按摩的理论知识、操作方法、适应症、禁忌症、注意事项等, 是广大读者了解、掌握足部按摩技术的实用指南。

关键词

足部按摩; 问答

责任编辑: 张永红

封面设计: 张永红

出版发行: 知识产权出版社

社址: 北京市西城区德胜门内大街2号

网址: <http://www.ippress.com.cn>

电话: 010-82000888

印刷: 北京中印伟业印刷有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/32

版次: 2006年4月第1版

字数: 180千字

ISBN 7-80198-230-3

如欲购书, 请向当地书店或直接向本社订购

点网书馆

图印书一第目

图书在版编目(CIP)数据

足部按摩疗法 300 问/王丽华等编著. —北京: 知识产权出版社, 2006. 3

(健康乐百姓丛书)

ISBN 7-80198-530-3

I. 足… II. 王… III. 足-按摩疗法(中医)-问答
IV. R244.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 016973 号

内容提要

该书作者在总结了 6 万多例临床经验的基础上, 针对初学者在足疗过程中遇到的各种疑难问题共计 300 则, 以问答形式逐一加以阐述和诠释。

王丽华等 编著

责任编辑: 金克勇

责任出版: 杨宝林

责任校对: 刘晓松

封面设计: 段维东

出版发行: 知识产权出版社

社址:	北京市海淀区马甸南村 1 号	邮 编:	100088
网 址:	http://www.cnipr.com	邮 箱:	fmyzl@sina.com
电 话:	010-82000860 转 8138	传 真:	010-82009582
印 刷:	北京白帆印务有限公司	经 销:	新华书店及相关销售网点
开 本:	787mm × 1092mm 1/32	印 张:	10.25
版 次:	2006 年 4 月第一版	印 次:	2006 年 4 月第一次印刷
字 数:	180 千字	定 价:	12.00 元

ISBN 7-80198-530-3/R · 020

如有印装质量问题, 本社负责调换。

足部按摩疗法 300 问

编著者名单

王丽华 华 芸 黄 浩
邓柏颖 亢霞生

健康始于足下
足康功在手法
黄任文题

原广西壮族自治区高级人民法院院长黄任文为本书题词

前 言

足部按摩疗法的准确名称为足部反射区健康法，是我国民间传统疗法之精华，也是亟待开发和弘扬的祖国医学宝贵遗产。古老的足部按摩疗法，是大自然赐予人类的良医妙术，历经数千年风雨而不衰。今天，随着人类回归大自然意识的日趋强烈，更是焕发出新的青春光彩，以强烈的魅力引人瞩目。

足部按摩疗法最突出的优点是，操作简便，老幼皆宜，安全可靠，无副作用，疗效显著，完全符合“简、便、廉、验”的原则，故千百年来在我国民间广为流传，显示了强大的生命力。它从祖国医学整体观念出发，以中医经络理论与现代医学科研成果为根基，以传统按摩术为基本手法，立足于局部，调理于整体，集预防、保健、诊断、治疗于一体，一旦被广大民众掌握应用，不但可以保健强身，而且能够及早查知疾病，进而作出有效治疗。因而不失为居家养生益寿、祛病延年的健康大法，值得在城乡家庭中大力普及推广。

我国的足部按摩疗法具有坚实的科学基础，通过数千年临床实践、总结、提高，20世纪90年代与国外流行的足部治疗法融合升华为更臻成熟的“足部反射区健康法”，展示了回归自然的特色，发展前景更为广阔。它理所当然地受到当今医疗界乃至全社会的认可。原全国人大常委会副委员长程思远、田纪云，原卫生部部长陈敏章、钱信忠等领导同志都曾经为足疗的书籍题词作序。1990年12月24日卫生部正式批复同意成立《中国足部反射区健康法研究会》，并郑重宣布：“足部反射区健康法是一种简便易行、效果显著、无副作用的防病治病自我保健方法，

尤其对中老年人的自我保健更有现实作用。”从此，我国古老的足部按摩疗法在神州大地以崭新的姿态重新崛起，进入了全面普及的新阶段。

笔者出身于杏林之家，从医 29 年来潜心研究足部反射区健康法，夜以继日，矢志不移。20 世纪 80 年代末期起应用于临床，1995 年率先在广西区（省）级医院创办足疗门诊。1996 年 7 月参加北京国际足部健康法学术研讨会，并在会上宣读论文。1995 年以来，《健康报》《广西日报》、广西电视台、《南宁晚报》《人民保健报》《广西人才报》和《农村新技术》杂志等各种媒体对笔者开展的足疗进行报道后，收到了全国各地大量的读者来信。信中不但表达了他们对足部的强烈兴趣，而且提出了许多有关足部的问题。为了帮助他们排解疑难，更好地掌握和应用足疗法，笔者在总结 6 万多例临床经验的基础上，融入多家学派之长，编撰成《足部按摩疗法 300 问》一书，针对初学者在足疗过程中遇到的各种疑难问题共计 300 则，以问答形式逐一加以阐述和诠释。全书图文并茂，力求深入浅出，通俗易懂，以便广大读者正确认识并尽快掌握足部按摩疗法，有病早治，无病早防，期望这一博大精深的传统疗法能提高城乡广大民众的健康水平，造福社会。

诚然，足部按摩疗法并非包治百病的灵方妙法，危重急症病人应速送医院救治，以足部按摩作为辅助治疗手段。

广西骨伤医院作为全民所有制医院，在 9 年前就让足部按摩疗法登上大雅之堂，成为广西最先开设足疗门诊的省级医院，使笔者对足疗法得以长期而系统地研究和临床实践，并得到社会的广泛认可。饮水思源，医院领导和同仁朱诚义、杨渊、黄东海、张红宁、韦灿华、黄重玲、姚丽梅、浦刚，以及原自治区人民医院副院长黄立国对此给予了大力支持；中华预防医学会足部健康法专业委员会负责人之一向红女士亲赴南宁对笔者耳提面命；广西壮族自治区政法委书记彭祖惠、原广西壮族自治区高级人民法院院长黄任文、原广西壮族自治区烟草专卖局局长邓家珍、原广西壮族自治区质量技术监督局局长雷尊魏、广西壮族自

治区检察院检察长郭永运等领导同志更是身体力行，热心推崇足疗黄敏先生、邓卓立先生竭诚帮助，热情鼓励；广西骨伤医院副主任教师黄文珍、广西医科大学医学博士温冠媚认真审阅书稿并作了仔细订正。凡此种种，均使笔者深受鼓舞，没齿难忘。在本书出版之际，特致以深切谢忱。

由于时间仓促，水平有限，书中难免有错漏和不足之处，敬请专家学者和广大读者赐教。

王丽华

2005年12月于广西壮族自治区骨伤医院

目录

上篇 概 述 / 1

1. 什么是足部按摩疗法? / 1
2. 足部按摩疗法具有哪些优点? / 2
3. 为什么说足部按摩除了诊断、治疗作用外还具有保健功效? / 5
4. 为什么说足部按摩疗法历史悠久、源远流长? / 7
5. 国外的足部反射区健康法是怎样兴起和发展的? / 9
6. 我国足部按摩疗法的发展近况如何? / 11
7. 足部按摩疗法的发展前景如何? / 13
8. 为什么说足部与人体健康密切相关 / 14
9. 为什么说双脚是反映人体健康状态的一面镜子? / 16
10. 为什么说脚是人体“第二心脏”? / 17
11. 为什么说穿鞋不当会损害全身健康? / 18
12. 为什么说中医经络学说是足部按摩疗法的理论基础? / 20
13. 血液循环学说是怎样阐述足疗治病机理的? / 21
14. 神经反射学说是怎样阐述足疗治病机理的? / 22
15. 生物全息学说是怎样阐述足疗治病机理的? / 23
16. 什么是足部反射区? / 24
17. 足部反射区的排列分布有什么规律? / 30
18. 运用足部按摩为什么能够早期发现和准确诊断疾病? / 31
19. 怎样从足部骨骼构造异常查知疾病? / 32
20. 怎样从足部组织形态和皮肤形态异常查知疾病? / 33
21. 怎样从足部色泽异常查知疾病? / 34
22. 怎样从足部整体形态异常查知疾病? / 35
23. 怎样实施足部无痛诊断法? / 36
24. 怎样实施足部有痛诊断法? / 37
25. 如何正确选用足部反射区治疗疾病? / 39
26. 足部按摩常用哪几种手法? / 41

27. 足部按摩常用哪些辅助工具? / 46
28. 怎样掌握按摩手法的力度? / 49
29. 怎样掌握按摩手法的方向? / 51
30. 怎样合理安排足部按摩的操作顺序? / 52
31. 怎样确定足部按摩的操作时间? / 53
32. 怎样选择足部按摩的最佳时刻? / 54
33. 如何运用“子午流注”时辰规律安排足部按摩? / 55
34. 足部按摩疗法有哪些适应症? / 56
35. 足部按摩疗法有哪些禁忌症? / 59
36. 足部按摩疗法可以与其他医疗手段并用吗? / 60
37. 实施足部按摩有哪些注意事项? / 61
38. 足部按摩后可能会出现哪些反应? / 63

中篇 62 个反射区 / 65

39. 肾上腺反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 65
40. 肾反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 66
41. 输尿管反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 67
42. 膀胱反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 68
43. 胃反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 69
44. 胰反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 70
45. 十二指肠反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 71
46. 小肠反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 72
47. 升结肠反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 73
48. 横结肠反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 74

49. 降结肠反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 75
50. 盲肠(及阑尾)反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 76
51. 回盲瓣反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 77
52. 乙状结肠及直肠反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 77
53. 肛门反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 78
54. 脾反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 79
55. 肝反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 80
56. 胆囊反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 81
57. 腹腔神经丛反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 82
58. 额窦反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 83
59. 垂体反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 84
60. 小脑及脑干反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 85
61. 三叉神经反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 86
62. 鼻反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 87
63. 大脑反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 88
64. 颈项反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 89
65. 颈椎反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 90

66. 甲状旁腺反射区在哪里？怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病？ / 91
67. 甲状腺反射区在哪里？怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病？ / 92
68. 眼反射区在哪里？怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病？ / 93
69. 耳反射区在哪里？怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病？ / 93
70. 斜方肌反射区在哪里？怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病？ / 94
71. 肺及支气管反射区在哪里？怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病？ / 95
72. 心反射区在哪里？怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病？ / 96
73. 生殖腺反射区在哪里？怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病？ / 97
74. 胸椎反射区在哪里？怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病？ / 98
75. 腰椎反射区在哪里？怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病？ / 99
76. 骶骨反射区在哪里？怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病？ / 100
77. 尾骨内侧反射区在哪里？怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病？ / 101
78. 尾骨外侧反射区在哪里？怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病？ / 102
79. 前列腺或子宫反射区在哪里？怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病？ / 103
80. 尿道及阴道（阴茎）反射区在哪里？怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病？ / 104
81. 髓关节反射区在哪里？怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病？ / 105
82. 直肠及肛门反射区在哪里？怎样按摩该反射区诊断和

治疗疾病? / 106

83. 腹股沟反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 106

84. 坐骨神经反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 107

85. 下腹部反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 108

86. 膝反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 109

87. 肘反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 110

88. 肩反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 110

89. 肩胛骨反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 111

90. 上颌反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 112

91. 下颌反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 113

92. 扁桃腺反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 113

93. 喉与气管及食管反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 114

94. 胸部淋巴腺反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 115

95. 内耳迷路反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 116

96. 胸反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 117

97. 膈(横膈膜)反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 117

98. 肋骨反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 118

99. 上身淋巴腺反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 119

100. 下身淋巴腺反射区在哪里? 怎样按摩该反射区诊断和治疗疾病? / 119

下篇 100 种病症的诊断与治疗 / 121

一、呼吸系统疾病 / 121

101. 上呼吸道感染有哪些主要症状? 如何诊断? / 121
102. 怎样实施足部按摩治疗上呼吸道感染? / 121
103. 流行性感冒有哪些主要症状? 如何诊断? / 123
104. 怎样实施足部按摩治疗流行性感冒? / 123
105. 急性支气管炎有哪些主要症状? 如何诊断? / 124
106. 怎样实施足部按摩治疗急性支气管炎? / 124
107. 慢性支气管炎有哪些主要症状? 如何诊断? / 125
108. 怎样实施足部按摩治疗慢性支气管炎? / 126
109. 哮喘有哪些主要症状? 如何诊断? / 127
110. 怎样实施足部按摩治疗哮喘 / 127
111. 肺炎有哪些主要症状? 如何诊断? / 128
112. 怎样实施足部按摩治疗肺炎? / 129
113. 肺气肿有哪些主要症状? 如何诊断? / 130
114. 怎样实施足部按摩治疗肺气肿? / 130
115. 肺结核有哪些主要症状? 如何诊断? / 131
116. 怎样实施足部按摩治疗肺结核? / 132

二、消化系统病症 / 133

117. 急性胃炎有哪些主要症状? 如何诊断? / 133
118. 怎样实施足部按摩治疗急性胃炎? / 133
119. 慢性胃炎有哪些主要症状? 如何诊断? / 134
120. 怎样实施足部按摩治疗慢性胃炎? / 135
121. 胃痛有哪些主要症状? 如何诊断? / 136
122. 怎样实施足部按摩治疗胃痛? / 136
123. 胃酸过多有哪些主要症状? 如何诊断? / 138
124. 怎样实施足部按摩治疗胃酸过多? / 138
125. 胃及十二指肠溃疡有哪些主要症状? 如何诊断? / 139

126. 怎样实施足部按摩治疗胃及十二指肠溃疡? / 139
127. 胃下垂有哪些主要症状? 如何诊断? / 141
128. 怎样实施足部按摩治疗胃下垂? / 142
129. 消化不良有哪些主要症状? 如何诊断? / 143
130. 怎样实施足部按摩治疗消化不良? / 143
131. 呃逆有哪些主要症状? 如何诊断? / 144
132. 怎样实施足部按摩治疗呃逆? / 144
133. 胆囊炎有哪些主要症状? 如何诊断? / 145
134. 怎样实施足部按摩治疗胆囊炎? / 146
135. 胰腺炎有哪些主要症状? 如何诊断? / 148
136. 怎样实施足部按摩治疗胰腺炎? / 148
137. 腹泻有哪些主要症状? 如何诊断? / 149
138. 怎样实施足部按摩治疗腹泻? / 150
139. 便秘有哪些主要症状? 如何诊断? / 151
140. 怎样实施足部按摩治疗便秘? / 151
141. 肛裂有哪些主要症状? 如何诊断? / 153
142. 怎样实施足部按摩治疗肛裂? / 153
143. 痔疮有哪些主要症状? 如何诊断? / 154
144. 怎样实施足部按摩治疗痔疮? / 154
- 三、循环系统病症 / 156
145. 冠心病有哪些主要症状? 如何诊断? / 156
146. 怎样实施足部按摩治疗冠心病? / 157
147. 心绞痛有哪些主要症状? 如何诊断? / 158
148. 怎样实施足部按摩治疗心绞痛? / 158
149. 高血压病有哪些主要症状? 如何诊断? / 159
150. 怎样实施足部按摩治疗高血压病? / 160
151. 低血压有哪些主要症状? 如何诊断? / 161
152. 怎样实施足部按摩治疗低血压? / 162
153. 心律失常有哪些主要症状? 如何诊断? / 163
154. 怎样实施足部按摩治疗心律失常? / 163
155. 高脂血症有哪些主要症状? 如何诊断? / 164

156. 怎样实施足部按摩治疗高脂血症? / 165

157. 贫血有哪些主要症状? 如何诊断? / 166

158. 怎样实施足部按摩治疗贫血? / 167

四、神经系统和精神疾病 / 168

159. 神经衰弱有哪些主要症状? 如何诊断? / 168

160. 怎样实施足部按摩治疗神经衰弱 / 168

161. 神经性头痛有哪些主要症状? 如何诊断? / 169

162. 怎样实施足部按摩治疗神经性头痛? / 170

163. 失眠有哪些主要症状? 如何诊断? / 171

164. 怎样实施足部按摩治疗失眠? / 172

165. 偏头痛有哪些主要症状? 如何诊断? / 174

166. 怎样实施足部按摩治疗偏头痛? / 174

167. 坐骨神经痛有哪些主要症状? 如何诊断? / 175

168. 怎样实施足部按摩治疗坐骨神经痛? / 175

169. 肋间神经痛有哪些主要症状? 如何诊断? / 176

170. 怎样实施足部按摩治疗肋间神经痛? / 177

171. 癫痫有哪些主要症状? 如何诊断? / 178

172. 怎样实施足部按摩治疗癫痫? / 178

173. 中风有哪些主要症状? 如何诊断? / 179

174. 怎样实施足部按摩治疗中风? / 180

五、代谢疾病与营养疾病 / 182

175. 糖尿病有哪些主要症状? 如何诊断? / 182

176. 怎样实施足部按摩治疗糖尿病? / 183

177. 肢端肥大症有哪些主要症状? 如何诊断? / 184

178. 怎样实施足部按摩治疗肢端肥大症? / 185

179. 更年期综合征有哪些主要症状? 如何诊断? / 187

180. 怎样实施足部按摩治疗更年期综合征? / 187

181. 月经不调有哪些主要症状? 如何诊断? / 188

182. 怎样实施足部按摩治疗月经不调? / 189

183. 甲状腺机能亢进有哪些主要症状? 如何诊断? / 190

184. 怎样实施足部按摩治疗甲状腺机能亢进? / 191

185. 甲状腺机能低下有哪些主要症状? 如何诊断? / 192

186. 怎样实施足部按摩治疗甲状腺机能低下? / 193

187. 肥胖症有哪些主要症状? 如何诊断? / 193

188. 怎样实施足部按摩治疗肥胖症? / 194

189. 瘦弱症有哪些主要症状? 如何诊断? / 196

190. 怎样实施足部按摩治疗瘦弱症? / 196

六、泌尿系统病症 / 197

191. 急、慢性肾炎有哪些主要症状? 如何诊断? / 197

192. 怎样实施足部按摩治疗急、慢性肾炎? / 198

193. 急性尿道炎及膀胱炎有哪些主要症状? 如何诊断? / 198

194. 怎样实施足部按摩治疗急性尿道炎及膀胱炎? / 199

195. 急、慢性肾盂肾炎有哪些主要症状? 如何诊断? / 199

196. 怎样实施足部按摩治疗急、慢性肾盂肾炎? / 200

197. 遗尿有哪些主要症状? 如何诊断? / 201

198. 怎样实施足部按摩治疗遗尿? / 201

199. 肾结石有哪些主要症状? 如何诊断? / 203

200. 怎样实施足部按摩治疗肾结石? / 203

201. 慢性肾功能衰竭有哪些主要症状? 如何诊断? / 204

202. 怎样实施足部按摩治疗慢性肾功能衰竭? / 204

七、生殖系统疾病 / 205

203. 前列腺炎有哪些主要症状? 如何诊断? / 205

204. 怎样实施足部按摩治疗前列腺炎? / 206

205. 前列腺增生有哪些主要症状? 如何诊断? / 208

206. 怎样实施足部按摩治疗前列腺增生? / 208

207. 附睾炎有哪些主要症状? 如何诊断? / 210

208. 怎样实施足部按摩治疗附睾炎? / 210

209. 不育的原因是什么? 如何诊断? / 211

210. 怎样实施足部按摩治疗不育? / 212

211. 不孕症是怎样引起的? 如何诊断? / 213

212. 怎样实施足部按摩治疗不孕症? / 214

213. 慢性盆腔炎有哪些主要症状? 如何诊断? / 215