

家庭保健系列丛书 & 最权威、最方便、最适用

足疗按摩

祛百病

丘石(医学博士)◎主编

足疗按摩 轻轻松松祛百病

祖国医学认为，人体各组织器官在其双足部都有相对应的反射区。按摩这些反射区使之得到良性刺激，可起到颐养五脏六腑、促进气血运行和调整阴阳平衡的作用，以达到祛病健身之目的。

金城出版社

足疗按摩祛百病

丘石医学博士 主编



金城出版社

图书在版编目(CIP)数据

足疗按摩祛百病 / 丘石主编—北京:金城出版社
2005.4

ISBN 7-80084-392-0

I 足… II 丘… III 医疗保健—知识
IV. 125

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第061826号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街11区37号楼 100013)

北京鑫利印务有限公司印刷

开本:880×1230毫米 1/32 印张:10.2 字数:160千字

2005年4月第1版 2005年4月第1次印刷

印数:1—5000册

书号:ISBN 7-80084-392-0/K·21

定价:19.80元(全套定价:59.40元)

前 言

近几年来,足疗按摩、推油指压、中药泡脚等祛病方术越来越受到广大群众的欢迎,同时也引起国内医学界的广泛重视。

其实,人的双足、全身各个经脉,都与人体健康长寿有着密切的联系通过按摩等刺激,可以达到祛百病的目的。

为了方便广大读者,我们特请国内著名专家教授从足疗按摩、推油指压、中药泡脚三方面编著了三本系列书籍,让大家花最少的钱受最大的益。

本系列书简述了足疗按摩、推油指压、中药泡脚的渊源和原理,系统地、详尽地介绍了百余种常见疾病的按摩部位和方法。

足疗按摩主要从足底反射区和各足部经络方面介绍了按摩祛病的方法,不受时间、地点、设备等条件的限制,无任何副作用,既适用于他人进行操作,也非常适合自我

进行按摩,非常地方便适用。

推油指压主要从各种按摩油的使用技巧、指压常识、按摩的基本部位和方法介绍了祛百病的道理,也是适合家庭保健的一种疗法。

中药泡脚则是使用特别配制的各种中草药熬成药液浴足,以达到有病治病、无病健身的目的。由于药液不用口服,避免了药物对胃肠的刺激,药物的有效成分通过脚部吸收,减轻了药物对人体的副作用。使用中药泡脚,可健身养气、益寿延年。

本系列书内容通俗易懂、文字简明扼要,适合每一位读者家庭保健。可以说,它们是每一位广大读者的福音!

第一章 健康始于足下 / 1

- 一、足与健康的关系 / 2
- 二、观足可了解身体状况 / 6
 - 1 从足型看健康 / 6
 - 2 从脚趾看健康 / 9
 - 3 足底可以看出什么 / 11
 - 4 从足背看身体状况 / 11

第二章 足疗按摩的基本常识 / 13

- 一、什么是足疗 / 14
- 二、足疗的常用技法 / 16
 - 1. 足部反射区压迫法 / 16
 - 2. 足部外敷疗法 / 17
 - 3. 足浴疗法 / 18

- 4. 步行活动法 / 18
- 5. 足部刺激疗法 / 19
- 6. 顿足疗法 / 19
- 三、足疗按摩的渊源 / 20
- 四、足疗按摩的原理 / 22
 - 1. 血液循环原理 / 22
 - 2. 反射原理内分泌学说 / 24
 - 3. 经络学说 / 25
 - 4. 生物全息论原理 / 26
- 五、足疗按摩的基本手法 / 29
 - 1. 点法(单食指扣拳法) / 29
 - 2. 按法(拇指尖施压法) / 30
 - 3. 揉法 / 31
 - 4. 推法 / 32
 - 5. 擦法 / 33
 - 6. 分法 / 34
 - 7. 叩法 / 35
 - 8. 掐法 / 35
 - 9. 捏法 / 36
 - 10. 拍法 / 37

11. 钳法 / 37
 12. 搓法 / 38
 13. 摇法 / 39
 14. 踩法 / 39
- 六、足疗按摩所需的工具 / 40
1. 按摩棒 / 40
 2. 按摩锤 / 41
 3. 足部按摩踏板 / 41
 4. 足部滚摩器 / 42
- 七、足疗按摩的时间把握 / 42
- 八、足疗按摩应注意的事项 / 44
- 九、足疗按摩的禁忌症 / 46
- 十、足疗按摩的疗效 / 48

第三章 足部主要反射区 / 51

- 一、足的解剖构造 / 52
1. 足部骨骼 / 52
 2. 足背和踝前区 / 54
 3. 踝后区 / 56
 4. 足底 / 57
 5. 足内外侧 / 58
 6. 足弓 / 59
- 二、足部反射区与人体器官对应关系 / 60
- 三、足底部反射区 / 64
1. 大脑 / 64

2. 额窦 / 66
3. 脑干、小脑 / 67
4. 脑垂体 / 68
5. 颞叶、三叉神经 / 69
6. 鼻 / 70
7. 颈项 / 71
8. 颈椎 / 72
9. 眼 / 73
10. 耳 / 74
11. 斜方肌 / 75
12. 甲状腺 / 76
13. 甲状旁腺 / 77
14. 肺、支气管 / 78
15. 胃 / 80
16. 十二指肠 / 81
17. 胰 / 82
18. 腹腔神经丛 / 83
19. 肾上腺 / 84
20. 肾 / 85
21. 输尿管 / 87
22. 膀胱 / 88
23. 小肠 / 89
24. 盲肠(右) / 90
25. 回盲瓣(右) / 91
26. 升结肠(右) / 92
27. 横结肠 / 93
28. 降结肠(左) / 94
29. 直肠(左) / 95
30. 肛门(左) / 96
31. 心(左) / 96

- 32.肝(右) / 98
- 33.胆囊(右) / 99
- 34.脾(左) / 100
- 35.生殖腺 / 101
- 36.骨盆腔(失眠点) / 102
- 37.臀 / 103
- 38.上肢(手) / 103
- 39.下肢(脚) / 103
- 40.声带 / 104
- 41.降血压点 / 105
- 42.坐骨神经 / 105
- 四、足内侧反射区 / 106
- 1.腹股沟 / 106
- 2.子宫或前列腺 / 107
- 3.尿道和阴道 / 108
- 4.内髌关节 / 109
- 5.直肠和肛门 / 110
- 6.颈椎 / 111
- 7.胸椎 / 112
- 8.腰椎 / 113
- 9.骶骨 / 114
- 10.内尾骨 / 115
- 11.内侧坐骨神经 / 115
- 五、足外侧反射区 / 116
- 1.肩 / 116
- 2.肩胛骨 / 117
- 3.肘 / 118
- 4.膝 / 119
- 5.手臂 / 120
- 6.下腹部 / 120
- 7.外髌关节 / 121
- 8.外尾骨 / 122
- 9.生殖腺(卵巢、睾丸) / 123
- 10.外侧坐骨神经 / 124
- 六、足背部反射区 / 125
- 1.上颌骨 / 125
- 2.下颌骨 / 126
- 3.扁桃腺 / 127
- 4.躯体全身淋巴腺 / 128
- 5.上身淋巴腺 / 128
- 6.下身淋巴腺 / 129
- 7.胸部淋巴腺 / 130
- 8.肝经腺 / 131
- 9.平衡器官 / 132
- 10.喉头 / 133
- 11.气管 / 133
- 12.胸部 / 134
- 13.横膈膜 / 135
- 14.肋骨 / 136
- 15.腹股管沟 / 138
- 16.闪腰点 / 138
- 17.化痰 / 139

第四章

常见病的反射区治疗 / 140

一、内科疾病 / 141

1.感冒 / 141

2. 头痛 / 142
3. 发烧 / 143
4. 高血压 / 143
5. 低血压 / 145
6. 脑动脉硬化 / 146
7. 脑充血 / 147
8. 脑溢血 / 147
9. 反胃呕吐 / 148
10. 胃酸过多 / 148
11. 静脉曲张 / 149
12. 胃酸 / 149
13. 胃灼热(烧心) / 150
14. 胃炎 / 151
15. 腹胀 / 153
16. 腹泻 / 154
17. 呃逆 / 155
18. 打嗝 / 156
19. 直肠、大肠发炎 / 156
20. 便秘 / 157
21. 痔疮 / 158
22. 胆囊炎 / 159
23. 胆结石 / 160
24. 肾脏病 / 161
25. 输尿管发炎 / 161
26. 膀胱发炎 / 161
27. 泌尿系感染 / 162
28. 遗尿 / 163
29. 淋证 / 163
30. 水肿 / 164
31. 失眠 / 165
32. 癫痫 / 167
33. 眩晕 / 167
34. 面神经麻痹 / 168
35. 冠心病 / 169
36. 心绞痛 / 170
37. 神经衰弱 / 171
38. 植物神经失调症 / 173
39. 心悸、心律失常 / 174
40. 支气管哮喘 / 175
41. 心力衰竭 / 176
42. 胃、十二指肠溃疡 / 177
43. 胃下垂 / 178
44. 寒症 / 179
45. 支气管炎 / 180
46. 肺结核 / 181
47. 肺气肿 / 182
48. 糖尿病 / 183
49. 急、慢性肝炎 / 184
50. 肝病 / 185
51. 肾病 / 186
52. 慢性肾炎 / 187
53. 慢性胰腺炎 / 188
54. 单纯性肥胖症 / 189
55. 甲状腺功能减退症 / 190
56. 甲状腺功能亢进症 / 191
57. 食物中毒 / 191
58. 消瘦 / 192
59. 中风(脑血管病) / 192
60. 坐骨神经痛 / 193
61. 三叉神经痛 / 194

62. 肋间神经痛 / 195
63. 周围神经炎 / 196
64. 老年痴呆 / 196
65. 记忆减退症 / 197
66. 焦虑、神经症 / 198

二、外科疾病 / 199

1. 手臂酸麻 / 199
2. 双腿无力 / 201
3. 肩颈部僵硬 / 202
4. 足跟痛 / 203
5. 慢性腰痛 / 204
6. 急性腰扭伤 / 205
7. 腰椎间盘突出 / 207
8. 类风湿性关节炎 / 208
9. 退行性膝关节炎 / 209
10. 膝关节炎 / 209
11. 肩周炎 / 210
12. 颈部疼痛 / 212
13. 颈椎病 / 213
14. 颈椎增生 / 213
15. 腰背痛 / 214
16. 肩部酸痛 / 216
17. 梨状肌综合症 / 217
18. 狭窄性腱鞘炎 / 217
19. 脱肛 / 218

三、妇科疾病 / 219

1. 女性漏尿 / 219
2. 妊娠呕吐 / 221
3. 胎位不正 / 221
4. 痛经 / 222

5. 月经不调 / 223
6. 闭经 / 224
7. 经前紧张综合症 / 225
8. 带下病 / 226
9. 产后缺乳 / 227

10. 不孕症 / 228
11. 子宫脱垂 / 229
12. 更年期综合症 / 229
13. 急性乳腺炎 / 231
14. 乳腺增生 / 231
15. 盆腔炎 / 232

四、男性疾病 / 233

1. 阳痿 / 233
2. 不射精症 / 234
3. 早泄 / 234
4. 遗精 / 235
5. 白浊 / 236
6. 前列腺肥大 / 236
7. 前列腺炎 / 237

五、儿科疾病 / 239

1. 遗尿 / 239
2. 小儿厌食症 / 240
3. 惊风 / 241
4. 胃胀、胃积食 / 242
5. 小儿腹泻 / 243
6. 高热惊厥 / 243
7. 小儿营养不良 / 244

六、皮肤科疾病 / 245

1. 粉刺 / 245
2. 痤疮 / 246

3. 带状疱疹 / 247

4. 湿疹 / 248

5. 荨麻疹 / 249

6. 白癜风 / 249

7. 皮肤粗糙 / 250

8. 脱发 / 251

9. 白发 / 252

10. 牛皮癣 / 253

七、五官科疾病 / 254

1. 近视 / 254

2. 麦粒肿 / 255

3. 弱视 / 256

4. 白内障 / 257

5. 青光眼 / 257

6. 急性结膜炎 / 258

7. 老花眼 / 259

8. 视神经萎缩 / 259

9. 鼻出血 / 260

10. 鼻窦炎 / 261

11. 鼻炎 / 262

12. 过敏症 / 263

13. 咽喉痛 / 263

14. 慢性咽喉炎 / 264

15. 扁桃腺炎 / 265

16. 急性扁桃体炎 / 265

17. 中耳炎 / 266

18. 牙龈炎 / 267

19. 牙周炎 / 267

20. 牙痛 / 268

21. 牙髓炎 / 268

22. 口疮 / 269

23. 口臭 / 270

24. 口腔炎 / 270

第五章

美足按摩疗法 / 271

一、有关美足 / 272

1. 美足的标准是什么 / 272

2. 保护足部很重要 / 272

3. 什么是美足护理法 / 273

4. 美足有哪 10 步 / 274

5. 怎样迅速美足 / 275

二、细心护理你的双脚 / 276

1. 如何保养足部皮肤 / 276

2. 保持良好的足形 / 278

3. 美足保养小方法 / 279

4. 拥有一双纤纤美足 / 280

三、如何保养足部疾病 / 282

1. 足癣 / 282

2. 鸡眼 / 282

3. 嵌甲 / 283

4. 足跟骨刺 / 283

5. 槌状趾 / 284

6. 胼胝 / 284

7. 拇囊炎 / 285

8. 摩尔顿神经痛 / 285

9. 足跖疣 / 286

- 四、七步美足法 / 286
- 五、夏日美足法 / 288
- 六、美足的辅助用品 / 290

第六章

足疗按摩美容法 / 293

- 一、脚心按摩能够美容 / 294
- 二、足底按摩治疗青春痘 / 295
- 三、足底按摩治疗脱发 / 298
- 四、黄褐斑的治疗 / 300
- 五、足疗按摩治疗酒渣鼻 / 302

第七章

足疗按摩健身法 / 304

- 一、足部保健操 / 305
- 二、足部保健全身受益 / 310
 - 1. 晒脚强体 / 310
 - 2. 捶脚防病 / 310
 - 3. 动趾健胃 / 311
 - 4. 晃脚解乏 / 311
 - 5. 赤脚健美 / 311
 - 6. 摩脚美容 / 312
 - 7. 浴足养生 / 312
- 三、足底保健可以延缓衰老 / 313
- 四、足底保健振奋精神 / 314
- 五、足疗按摩放松精神 / 317

第一章

健康始于足下

一、足与健康的关系

人体是一个统一的整体，脚是人体的一个组成部分，人的健康与脚有着密切的关系。早在 1400 多年前，我国古代医学家孙思邈就提出了“足下暖”的科学见解，认为足部受寒，势必影响内脏，引起胃痛、腰腿痛、月经不调等疾病。

我国古医书记载，人有四根——耳根、鼻根、乳根、足根，足是四根之一，足为精气之根。俗话说：“人老足先衰，木枯根先竭。”若把人体比喻为一棵树的话，那么足即为其根部，树根枯竭则枝折叶落，大树夭折。足作为人体的基石，它如出现异常，人体的各组织器官必将出现异常。因此，足是人体的第二心脏，与人类健康有着非常密切的关系。

脚处于人体最低位置，受到全身重量的压力，极易出现供血不足、循环不畅。加上脚的皮肤温度较低，寒邪容易通过脚部浸入人体，导致疾病。因此，脚对人的健康起着十

分重要的意义。

马克思和恩格斯就曾经高度评价了双足在人类的产生和发展中的地位和作用。恩格斯指出:古猿前肢和后肢分工,双足站立,直立行走,是“从猿到人转变过程中具有决定意义的一步”。在人类进化的漫长历史过程中,正是由于双足直立起来,促进了大脑的发达,使人类摆脱了低级的境地,成为万物之灵的重要因素。

人的生老病死是大自然的规律。人不能长生不老,也无法抗拒死亡的自然规律。随着人们物质生活和精神生活水平的提高,人们都希望自己能健康生活延年益寿,延缓衰老,以享受人间的自然年寿。

现代医学科研证明,人类的生命进程确实存在着一定程度的可逆性,这是养生防病、祛病延年的科学依据。我们要顺应自然规律,保持身体内外环境的平衡,力求健康长寿。

手足是人体重要的外部器官。机体生命力的旺盛与衰弱,在很大程度上取决于手足功能的强盛与否。一般来说手足灵活,说明四肢发达,人体生命力旺盛。手足羸弱,行动迟缓,说明人体机能状态衰弱或衰老。

足是人体重要的组成部分。足处在人体最低部位,它由 52 块骨骼、66 个关节、40 条肌肉和 200 多条韧带组成。这些解剖特点使双足既结实有力又动作灵活,使双足十分协调地承受着身体的全部重量,与身体健康有着密切关

系。

足对人体的保健作用是因为足病不仅涉及到人体局部的健康,而且还关系到整个人体的健康。因此,双足与健康的关系历来就为人们多重视。

在我过民间,流传着许多观脚诊病和按摩足部治疗疾病的方法。《琐碎录·杂说》指出:

“足是人之底,一夜一次洗。”我国有一首歌谣云:“春天洗脚,升阳固脱;夏天洗脚,暑湿可祛,秋天洗脚,肺润肠濡;冬天洗脚,丹田温灼。”民间还传说“晨起三百步,睡前一盆汤。”可见自古以来,人们常把洗脚行作是养生保健的有效措施。

近几年,经有关人员研究证实,只要刺激足部的反射点,通过反射神经传导,可使血液循环活化。所以,用热水洗脚可以使双足的反射区得到良性刺激而起到颐养五脏六腑、促进气血运行和调整阴阳平衡的作用,以达到祛病健身之目的。难怪古人非常重视洗脚的保健措施。

通过经验的积累,古人认为,要想健康长寿,祛病健身,对脚步的保健养生必须做到以下几个方面:

1、要经常运动散步

我国经典中医著作《黄帝内经·太素》卷二摄生篇里说道:“早起,广步于庭,被发缓行。”说的就是,早起床,头发

散开,在庭院里从容不迫地散步,有助于健康。我国民间谚语“饭后百步走,活到九十九”,更是生动、形象地说明了散步对增进人体健康的好处。

2、足要经常搓擦

历代养生学家都认为“足心宜常擦”。所谓搓脚心,主要是按摩脚心部位的足少阳肾经的涌泉穴。如果我们在睡前泡脚后搓50-100次,以热力度就能起到暖肾心、滋肾水、降虚火、交通心肾、镇静安神、疏肝明目的作用,还可以防治高血压、眩晕、耳鸣、失眠、咽痛、足部瘦弱酸痛、麻木浮肿及下肢挛急疼痛等。

3、不要让脚受凉

“寒从脚下起”,因此,注意双脚的保暖是非常重要的。现代医学研究认为,足是远离心脏的器官,并受地心力的影响,血液供应少,血流缓慢,表层脂肪薄。脚底部分缺乏皮脂腺,没有皮脂腺分泌皮脂,保暖功能差。而且与上呼吸道,尤其是鼻粘膜有密切的神经联系,所以脚部受寒,会反射性引起呼吸道减弱抵抗力。在日常生活中有些人只注意上半身保温,而忽视脚腿保暖,常易患伤风感冒就是这个道理。因而加强双足的保暖对人体健康是很重要的。