

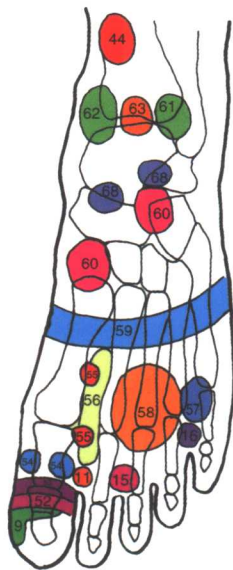
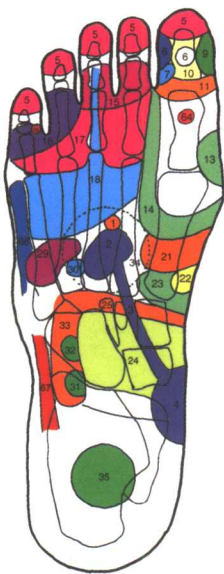
建设社会主义新农村书系

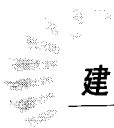
卫生保健篇

图解常见病 足疗法

漆 浩 主编

TUJIE CHANGJIANBING ZULIAOFA





建设社会主义新农村书系

卫生保健篇

图解常见病足疗法

漆 浩 主编

农村读物出版社
中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解常见病足疗法/漆浩主编. —北京:农村读物出版社, 2006. 6

(建设社会主义新农村书系)

ISBN 7-5048-4933-2

I. 图... II. 漆... III. 常见病—足—按摩疗法
(中医)—图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 046920 号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	李文宾
出 版	农村读物出版社 中国农业出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	787mm×1092mm 1/32
印 张	4.25
字 数	81 千
版 次	2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月北京第 1 次印刷
定 价	5.10 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

出版说明

党的十六届五中全会明确提出了建设社会主义新农村的重大历史任务，2006年中央1号文件又把推进社会主义新农村建设作为当前和今后一个时期党和政府的中心工作。按照生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主的要求，中国农业出版社本着为“三农”服务的办社宗旨，及时策划推出了《建设社会主义新农村书系》。

中宣部、新闻出版总署、农业部和出版协十分重视本套书系的出版工作，给予了大力支持和精心指导。本书系旨在服务“三农”上有所创新，以促进农民增收为出发点，以促进农村和谐社会建设为落脚点，真正做到贴近农业生产实际、贴近农村工作实际、贴近农民需求实际，让广大农民、农技人员和乡村干部看得懂、学得会、买得起、用得上。

本套书系紧紧围绕建设社会主义新农村的内涵，在内容上，分农业生产新技术、新型农民培训、乡村民主管管理、农村政策法律、农村能源环境、农业基础设施建设、小康家园建设、乡村文化生活、农村卫生保健、

乡村幼儿教育等板块；在出版形式上，将手册式、问答式、图说式与挂图、光盘相结合；在运作方式上，按社会主义新农村发展的阶段性，分期分批实施；在读者对象上，依据广大农村读者的文化水平和阅读习惯，分别推出适合广大农民、农技人员和乡村干部三个层次的读本。整套书系内容通俗易懂，图文并茂，突出科学性、针对性、实用性和趣味性，力求用新技术、新内容、新形式，开拓服务的新境界。

我们希望该套书系的出版，能够提高广大农民的科技素质，加快农业科技的推广普及，提高农业科技的到位率和入户率，为农业发展、农民增收、农村社会进步提供有力的智力支持和精神动力，为社会主义新农村建设注入新的生机与活力。

中国农业出版社

2006年5月

前 言

足疗是利用足部的经络及生理原理，通过按压、运动、刺激、气功、推拿、针灸、药物等方法使足部的病理状况得以改善，从而调节人体周身脏腑平衡及气血循环，达到预防、治疗疾病的目的。

在人体足部有足太阳膀胱经、足少阳胆经、足阳明胃经、足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经6条经脉通过，且与带脉、冲脉、阳跷脉、阳维脉、阴维脉交会甚密。足部有近40个穴位，将足部同整个人体上下内外、五官七窍、五脏六腑、肌肤皮毛筋骨沟通，可以达到阴阳平衡、祛病健体的目的。

足部疗法适应较广，如遗尿、膀胱炎、输尿管炎、关节炎、风湿病、痤疮、脱发、湿疹、厌食、胃肠神经官能症、牙龈炎、胃脘痛、疲劳、糖尿病、慢性阑尾炎、神经性腹泻、结肠炎、便秘、痔疮、心绞痛、动脉硬化、高血压、低血压、淋巴腺炎、神经痛、偏头痛、失眠、腰腿痛、月经不调、阳痿、咽喉痛、感冒、耳鸣、肩背痛等慢性疾患都可以通过足部疗法进行诊治。

本书集足诊、足疗为一身，先诊后疗，实用性极强，这些方法均经过反复的验证及科学研究，它们见效迅速，无副作用，方便易学，将会帮助您迅速解除痛苦，达到强身健体的目的。

编著者

主 编 漆 浩
编写者 刘 林 胡玉玲
周 荣 丁 丁
史 晟

目 录

出版说明

前言

第一章 图解足部自我诊测法	1
一、望诊	1
二、切诊	2
三、经络诊断	2
(一) 一般足部经络诊法	2
(二) 特定经络足部诊法	4
四、足部疾病诊法	6
(一) 脚掌部疾病触觉诊法	7
(二) 常见疾病的脚部诊法	9
第二章 常见病脚部反射穴按摩图解	20
一、大脑病症	20
二、额窦炎	20
三、小脑失调	21
四、脑下垂体分泌失调	21
五、三叉神经痛	21
六、眼结膜炎	22
七、耳鸣	22

八、肩关节炎	23
九、斜方肌损伤	23
十、甲状腺亢进	23
十一、过敏	24
十二、肺、支气管炎	24
十三、胃炎	25
十四、十二指肠溃疡	25
十五、胰腺炎	25
十六、肝炎	25
十七、膀胱结石	26
十八、小肠炎	26
十九、上腹胀气	27
二十、阑尾炎	27
二十一、髋关节炎	28
二十二、各种炎症	28
二十三、囊肿	28
二十四、癌症	29
二十五、腰椎骨刺	29
二十六、坐骨神经痛	29
二十七、尾骨外伤	30
二十八、心律不齐	30
二十九、胃肠神经官能症	30
三十、肾炎	31
三十一、输尿管结石	31
三十二、泌尿系感染	32
三十三、肥胖	32
三十四、脑震荡	33

三十五、青光眼	34
三十六、鼻咽癌	34
三十七、落枕	35
三十八、贫血	36
三十九、胆囊炎	36
四十、腹痛	37
四十一、慢性肠炎	37
四十二、直肠息肉	38
四十三、直肠痿管	39
四十四、腹冷痛	40
四十五、盆腔炎	40
四十六、前列腺炎	41
四十七、性功能低下	41
四十八、腰椎间盘突出	42
四十九、骨质增生	43
五十、跟腱炎	43
五十一、子宫肌瘤	44
 第三章 常见病脚部经穴按摩法图解	 46
一、高血压	46
二、胃炎	47
三、肾炎	47
四、冠心病	48
五、腹胀	48
六、腹痛	49
七、呕吐	49
八、腹泻	50

九、胃痛	50
十、痢疾	51
十一、泌尿系感染	51
十二、腰背痛	52
十三、头痛	53
十四、水肿	53
十五、疝气	53
十六、阳痿	54
十七、胸胁痛	54
十八、呃逆	55
十九、月经过多	55
二十、胃病	56
二十一、消化不良	56
二十二、膀胱病	56
二十三、肾病	57
二十四、胆石症	57
二十五、肝硬化	58
二十六、偏头痛	58
二十七、关节痛	59
二十八、痔疮	59
二十九、眉棱骨痛	60
三十、下肢麻痹	60
三十一、焦虑症	61
三十二、体虚	61
三十三、内脏下垂	62
三十四、痿症	62
三十五、内脏疼痛	63

三十六、月经不调	64
三十七、痛经	64
三十八、小儿重症肌无力	65
三十九、小儿麻痹后遗症	65
四十、前列腺肥大	66
四十一、胃下垂	66
四十二、甲状腺功能亢进	67
四十三、糖尿病	67
四十四、脑中风	68
四十五、鼻炎	68
四十六、更年期综合症	69
四十七、肋间神经痛	69
四十八、多梦	70
四十九、肢无力症	70
五十、眩晕症	71
五十一、各种风湿痹症	71
五十二、腰腿痛	72
五十三、三叉神经痛	72
五十四、子宫脱垂	73
五十五、胆囊炎	73
五十六、小儿哮喘	74
五十七、神经衰弱症	74
五十八、下肢疼痛	75
五十九、下肢肌肉萎缩	75
六十、下肢肿痛	76
六十一、产后体虚	76
六十二、下肢关节炎	77

六十三、踝关节扭伤	78
六十四、小儿中风膝无力	78
六十五、妇女带下	79
六十六、神经性头痛	79
六十七、腿部痉挛	80
六十八、男子肾虚	80
六十九、抽搐	81
七十、肥胖	81
七十一、小儿停食	82
七十二、下肢扭伤	82
七十三、肩背痛	82
七十四、性无能	83
 第四章 自我针灸足疗法	 84
一、主治心悸亢进的足穴 1	84
二、主治黄疸的足穴 2	85
三、主治卒心痛的足穴 3	85
四、主治难产的足穴 4	85
五、主治月经不调的足穴 5	86
六、主治胞衣不下的足穴 6	86
七、主治癫症的足穴 7	86
八、主治水肿的足穴 8	86
九、主治遗尿的足穴 9	87
十、主治疟疾的足穴 10	87
十一、主治便毒的足穴 11	87
十二、主治膨胀虚肿的足穴 12	88
十三、主治癫痫的足穴 13	88

十四、主治衄血的足穴 14	88
十五、主治卒中的足穴 15	89
十六、主治腹部疾病的足穴 16	89
十七、主治痛经的足穴 17 (下 1)	89
十八、主治肝区痛的足穴 18 (下 2)	90
十九、主治膝关节痛的足穴 19 (下 3)	90
二十、主治膝关节痛的足穴 20 (下 4)	90
二十一、主治髋关节痛的足穴 21 (下 5)	90
二十二、主治腰肌劳损的足穴 22 (下 6)	90
二十三、主治难产的足穴 23	91
二十四、主治大便失禁的足穴 24	91
二十五、主治小儿角弓反张的足穴 25	91
二十六、主治臃胀的足穴 26	91
二十七、主治脑充血的足穴 27	92
二十八、主治卒狂鬼语的足穴 28	92
二十九、主治男子卒疝的足穴 29	92
三十、主治面部浮肿的足穴 30	93
三十一、主治子宫内膜炎的足穴 31	93
三十二、主治妇女白带的足穴 32	93
三十三、主治脚气的足穴 33	93
三十四、主治子宫出血的足穴 34	94
三十五、主治难产的足穴 35	94
三十六、主治小儿阴肿的足穴 36	94
三十七、主治扁桃体炎的足穴 37	95

第五章 自我健足按摩操

一、下肢麻木

二、坐骨神经痛	96
三、肌肉痉挛症	97
四、风湿性关节炎	97
五、类风湿性关节炎	98
六、下肢无力症	98
七、疲劳症	98
八、失眠症	99
九、三叉神经痛	99
十、眩晕	100
十一、烦躁	100
十二、高血压	101
十三、贫血	101
十四、心悸	102
十五、风湿性心脏病	102
十六、胃痛	102
十七、呕吐	103
十八、腹胀	103
十九、胃溃疡	104
二十、胃下垂	104
二十一、尿频	105
二十二、阳痿	105
二十三、腰肾虚	105
二十四、尿结石	106
二十五、月经不调	106
二十六、痛经	107
二十七、妇女腰痛	107
二十八、妇女白带	108

第六章 自我敷药足疗法	109
一、药鞋疗法	109
(一) 药鞋外用治病的机理	109
(二) 药鞋制作方法	110
(三) 药鞋药物配方	110
二、药护膝疗法	111
(一) 药护膝外用治病的机理	111
(二) 药护膝制作方法	112
(三) 药护膝药物配方	113
三、药袜疗法	114
(一) 药袜外用的治病机理	114
(二) 药袜制作方法	114
(三) 药袜药物配方	115