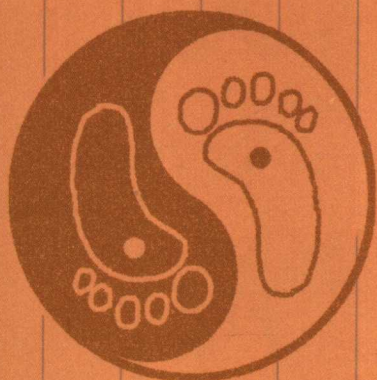


◎ 邓延春 编著

按摩手法图解

太极足心道



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

大成入门之道

按摩手法图解

谷 国雄 编著



北京出版集团公司
北京出版社
Beijing Publishing Group
Beijing Publishing House

太 极 足 心 道

邓延春 编著

按摩手法图解



金盾出版社

内 容 提 要

本书介绍了“冰、火、石、足”四位一体的养生保健方法，重点阐述了太极足心道保健按摩手法 16 种及足按摩套路 74 招式，并有 140 余幅操作图解。本书图文并茂，可操作性强，可作为培训足部按摩师教材，也可供家庭及基层医务人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

太极足心道按摩手法图解/邓延春编著. —北京:金盾出版社, 2006. 4

ISBN 7-5082-3899-0

I. 太… II. 邓… III. 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 005422 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

封面印刷:北京大天乐印刷有限公司

正文印刷:北京天宇星印刷厂

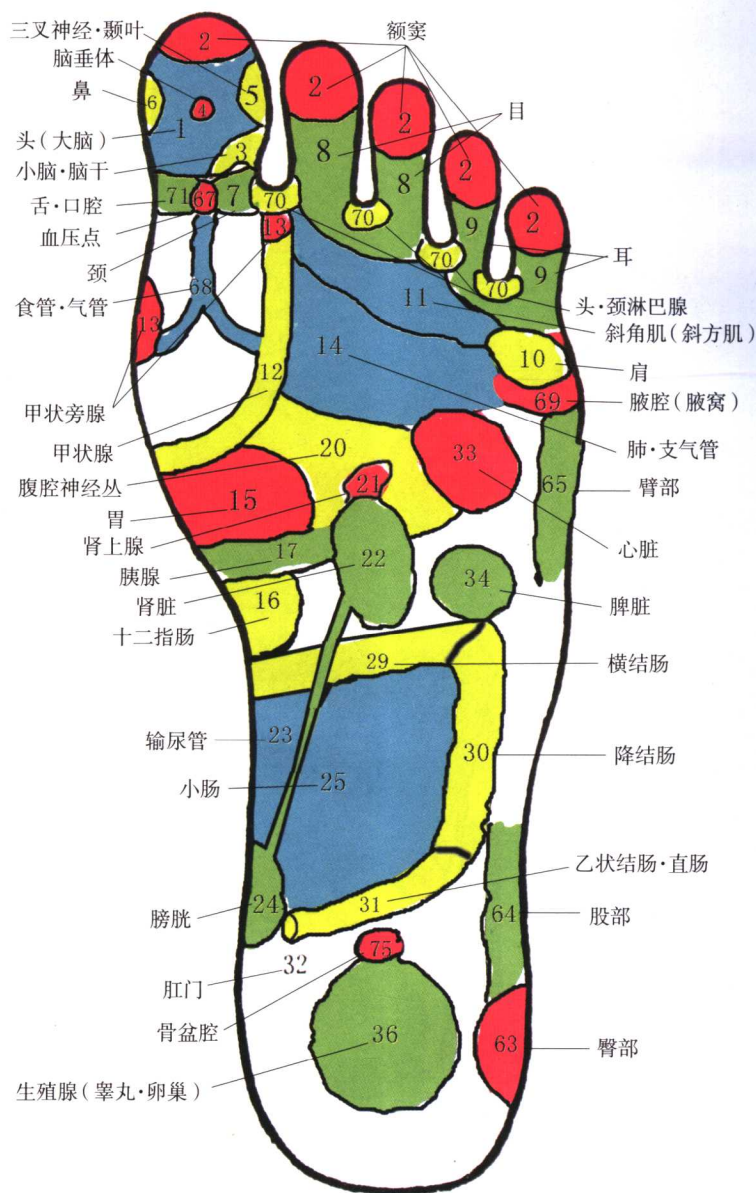
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.25 彩页:4 字数:100 千字

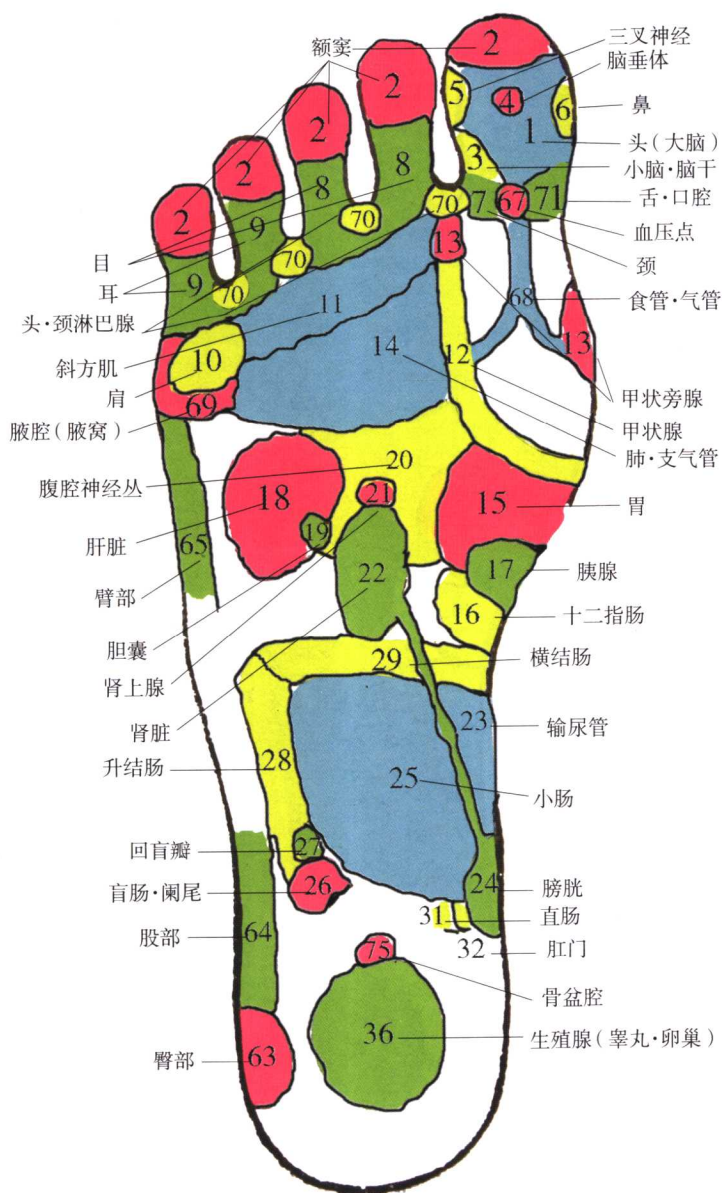
2006 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:12.00 元

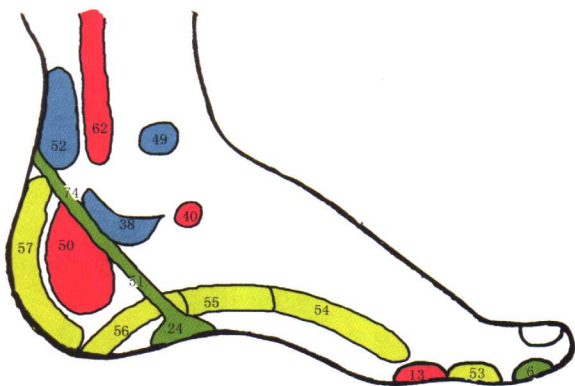
(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



左足底反射区

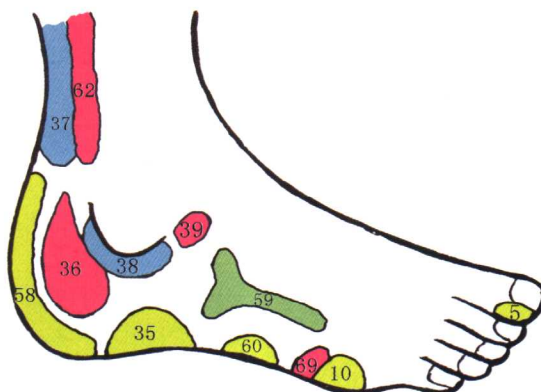


右足底反射区



- | | | |
|----------|-------------|---------|
| 6 鼻 | 50 前列腺·子宫 | 56 骶骨 |
| 13 甲状旁腺 | 51 尿道·阴道·阴茎 | 57 内尾骨 |
| 24 膀胱 | 52 直肠·肛门 | 62 坐骨神经 |
| 38 髌关节 | 53 颈椎 | 74 子宫颈 |
| 40 下身淋巴腺 | 54 胸椎 | |
| 49 腹股沟 | 55 腰椎 | |

足内侧反射区



- | | | |
|---------------|--------|-----------|
| 5 三叉神经 | 37 下腹部 | 60 肘关节 |
| 10 肩 | 38 髌关节 | 62 坐骨神经 |
| 35 膝 | 58 外尾骨 | 69 腋腔(腋窝) |
| 36 生殖腺(睾丸·卵巢) | 59 肩胛骨 | |

足外侧反射区



作者(中)与足部按摩师合影



作者在指导学生进行足部按摩实操

前言



现实生活节奏加快，工作繁忙，人们越来越重视自身的健康，保健养生成为了人们生活中的迫切需要。俗话说，百病从足起。而足部反射区健康法，即通常人们所说的足疗，越来越受到人们的青睐。这是因为足疗不用打针，不用吃药，只通过对足部反射区进行按摩，就能够使人头脑清醒，浑身轻松，有病能治，无病健身。

笔者根据养生保健消费市场的需要和自己多年教学工作的实践，参考借鉴古代医学文献和当代众多足反射学专家的宝贵经验，把足泡脚浴与足按摩有机地结合起来，提出了“冰、火、石、足”养生保健法，经过湖北省武汉市世纪风养生苑、艳阳天商贸发展有限公司宝丰大酒店康乐中心、河南省平顶山市盛春苑太极足道会所，以及四川省成都市中华太极足道会馆的运用，普遍受到了人们的欢迎。

随着足疗休闲市场的不断扩大及社会对按摩师需求量的增加，为满足按摩师教学及家庭保健的需要，特编著《太极足心道按摩手法图解》一书。书中阐述了16种太极足心道保健

按摩手法，详细介绍了足按摩套路 74 招式，每一招式均介绍其按摩部位、操作方法及保健作用，并有 140 余幅操作图解，容易掌握，一学便会，可作为培训足部按摩师教材，也可供家庭及基层医务人员阅读。

本书在编写过程中参考了许多文献，由于篇幅所限，不能一一列出，谨在此向有关作者表示感谢！要特别感谢原武汉市世纪风养生苑总经理彭曙辉先生对本书的精心策划，还要特别感谢武汉艳阳天商贸发展有限公司董事长余震彦先生及武汉星光大道商务休闲会所总经理罗军先生的大力支持。

邓延春

2006 年 1 月于武汉

作者联系电话：13971234501

目 录



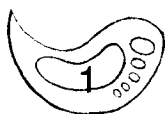
第一章 概 述

第一节 太极足心道保健的由来	1
第二节 太极足心道保健的主要内容	3
第三节 太极足心道保健的特征	5

第二章 太极足心道保健按摩

手法十六种

第一节 指关节按摩法	7
一、单手食指扣拳法	8
二、单手食指钩掌法	9
三、双指扣拳法	10
四、多指扣拳法	11
五、拇指扣拳法	12
六、双指钳法	13
七、双手食指钩掌法	14
八、双手拇指钩掌法	15
九、握足扣指法	16
第二节 拇、食指按摩法	17
十、拇指平推法	18





目 录

十一、双手拇指分推法	19
十二、扣指法	20
十三、捏指法	21
十四、拇指按揉法	22
十五、双手拇指搓法	23
十六、并指点按揉法	24
第三节 足按摩注意点	25
一、要找准反射区的位置	25
二、要有足够的刺激量	25
三、要按规定的顺序进行操作	26
四、要按规定的时间完成全程按摩	27

第三章 太极足心道按摩套路 74 招式

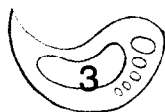
第一节 热身式(12 招式)	28
第一式、双擦足背	29
第二式、双擦足底	30
第三式、分开五趾	31
第四式、提捏五经	32
第五式、屈伸足踝	33



目 录



第六式、顺水推舟	34
第七式、鲲鹏展翅	35
第八式、拳击小腿	36
第九式、双刮足底	37
第十式、点按足心	38
第十一式、拔伸足跟	39
第十二式、双摇足踝	40
第二节 起式(8 招式)	41
第十三式、双掌搓足	42
第十四式、双抹足跟	43
第十五式、双搓足侧	44
第十六式、双分五趾	45
第十七式、双推足背	46
第十八式、双搓足心	47
第十九式、双捋足背	48
第二十式、摇摆足踝	49
第三节 正式(48 招式)	50
一、基本反射区(2 招式)	
第二十一式、点金问路	51
第二十二式、苍龙出海	53





目 录

二、足趾部(10 招式)

第二十三式、点刮气端	56
第二十四式、点运髓海	58
第二十五式、攻破围城	61
第二十六式、按揉五经	64
第二十七式、聪耳明目	65
第二十八式、四面出击	67
第二十九式、按弦通络	68
第三十式、双龙摆尾	70
第三十一式、五郎上山	72
第三十二式、天女散花	73

三、足前掌部(4 招式)

第三十三式、通宣理肺	75
第三十四式、力拔气腕	77
第三十五式、培土生金	79
第三十六式、力掰足掌	83

四、足心部(10 招式)

第三十七式、双龙戏珠	85
第三十八式、点运涌泉	87
第三十九式、水中捞月	88
第四十式、养心宁神	89
第四十一式、健脾益土	90



目 录



第四十二式、疏肝泻火	91
第四十三式、调胆安神	92
第四十四式、消食纳金	94
第四十五式、通利小肠	96
第四十六式、厚运大肠	97
五、足跟部(2招式)	
第四十七式、健脑安神	101
第四十八式、点运命门	102
六、足内侧部(4招式)	
第四十九式、通调髓道	105
第五十式、推运精宫	108
第五十一式、沿内踝利髓	109
第五十二式、通利便道	111
七、足外侧部(4招式)	
第五十三式、通利关节	113
第五十四式、刮运命门	116
第五十五式、沿外踝利髓	118
第五十六式、放松腹部	119
八、足背部(10招式)	
第五十七式、通利口周	122
第五十八式、开咽利喉	124
第五十九式、平衡迷路	126





目 录

第六十式、开胸益乳	127
第六十一式、通利肩胛	128
第六十二式、利膈除浊	129
第六十三式、合搓胁肋	130
第六十四式、肝胆相照	131
第六十五式、通调精道	132
第六十六式、合推少腹	134
九、小腿部位(2招式)	
第六十七式、止咳化痰	135
第六十八式、分推三经	137
第四节 收式(6招式)	145
第六十九式、赤凤摇头	146
第七十式、左右开弓	147
第七十一式、回旋拧足	149
第七十二式、苍龙甩尾	151
第七十三式、并指击背	153
第七十四式、抖动下肢	154



第一章 概述

第一节 太极足心道保健的由来

笔者学习并吸收了古代按摩术的精华，特别是吴若石的足部反射区健康法，又采用了现代药浴治病或保健的成功经验，经过多年的实践，在湖北省武汉市、河南省平顶山市和四川省成都市首次推出了“冰、火、石、足”养生保健方法，即太极足心道保健。它是以中医脏腑、经络、阴阳五行理论为依据，以传统按摩术及中药外洗法为基本内容，立足于局部，调整于整体的养生保健方法。

道，是起源于中国的保健文化。足心道，是一种研究足部按摩的学问。而太极足心道保健，则是研究足疗和足浴有机结合的产物。

那么，什么是太极足心道呢？首先必须明了太极之理。太极之理是足心道的灵魂，足心道是太极之理的体现，是在“太极”之理指导下的一种养生保健运作模式。

太极即太虚（图 1-1），“太”有极其至大的意思。“虚”有空虚无物之意。古代哲学家认为，太虚为一空境，由

