

佟乔主编

足疗



与保健

甘肃人民出版社

主编

佟乔

副主编

邹丽莎

邹西园

足疗与保健

甘肃人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

足疗与保健 / 佟乔主编. —北京: 世界知识出版社,

2003.11

ISBN 7-5012-2168-5

I. 足... II. 佟... III. 足-按摩疗法 (中医)

IV. R244.1

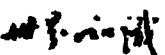
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 109683 号

责任编辑 / 孟淑贤 吴琳

封面设计 / 阿旻

责任出版 / 尧阳

责任校对 / 马莉娜

出版发行 /  出版社

地址电话 / 北京市东城区干面胡同 51 号 (010) 65265933

E-mail: gcgjz@public.bta.net.cn

邮政编码 / 100010

经 销 / 新华书店

排 版 / 华东印刷厂照排中心

印 刷 / 北京京科印刷有限公司

开本印张 / 787×1092 1/32 8½印张 163 千字

版 次 / 2004 年 3 月第一版 2004 年 3 月第一次印刷

印 数 / 1-3000

定 价 / 15.00 元

版权所有 翻印必究

序

序

《足疗与保健》这本书，将人体解剖学、生理学、病理学和中医的经络、五行学说等多方面的有关基本知识，以深入浅出、通俗易懂的语言，融于足部反射疗法中，对理解、学习并掌握足部按摩的原理很有帮助。

作者在足部反射疗法方面有较深的造诣，在公认的 62 个足部反射区之外，她又发现、验证出 13 个有效反射部位，并纳入治疗范围，疗效更佳。书中介绍的足诊要领和按摩技巧，皆从实践中来，容易掌握简便易行。因此说，《足疗与保健》这本书有较强的实用性，是不可多得的足部按摩手册。

作者是一位宣传推广足部按摩事业的模范，多次受到中国足部反射区

足疗与保健

健康法研究会的表彰，并获得河北省省级老年大学优秀教师称号。在她从事足疗专业教学的七年多时间里，不但使数以千计的学员受益，而且还使一些人学业有成，现已持证开业，成了受欢迎的按摩师。

序

作者曾经多种疾病缠身，人称“老病号”，但从上世纪90年代初与足部按摩结缘后，她受益匪浅。现在虽是古稀之年，仍在老年教育讲坛上肩负着讲课任务。事实说明，足部按摩这种自然疗法，对去病、健身都有好处，不失为中西医的一种辅助保健疗法。

安国政

2003年3月5日于北京

(安国政 原世界知识出版社社长)

前言

前言

足部按摩,是具有几千年历史的祖国医学瑰宝,在 20 世纪 80 年代末 90 年代初兴起,随着改革开放的形势发展,它又迸发出新的活力。它是我国传统医学与现代医学相结合的结晶,是一种符合我国国情的医疗保健方法。经过十多年的实践和宣传与推广,足部按摩这种简便易学的自然疗法越来越受到广大人民群众的青睐。

我之所以编著《足疗与保健》一书,首先,因为我是受益者,通过自我按摩摘掉了“老病号”的帽子;其二,是受广大群众对足部按摩迫切求知欲望的感召和驱使。从 1996 年我任邢台市老年大学足部按摩专业教师以来,数以千计的中、老年朋友,学会足部按摩之后,治愈了自己或

足疗与保健

家人的疾病。其中最突出的有:困扰多年的腰腿痛顽症、老胃病、过敏性鼻炎、颈椎综合症、更年期综合症、前列腺肥大、咽喉炎、失眠以及便秘等,都通过按摩双脚收到满意的疗效。高血压、心脏病、糖尿病也都得到有效控制。丰富的实践经验证明,足部按摩确实是独树一帜的自然疗法。因此,我愿把这些实践经验,传之更广泛,让华夏父老兄弟姐妹体魄更健壮。

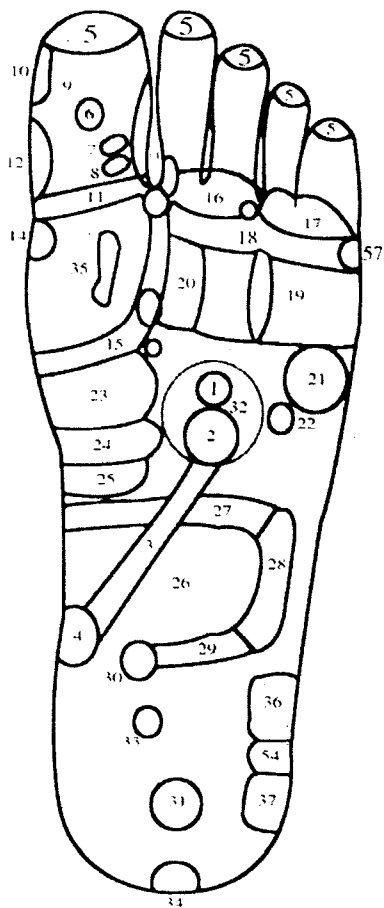
全书包括:足部按摩基本知识;人体解剖和脏器的功能与相对应的足部反射区 75 个;根据人体九大系统和感觉器官,进行了分类归纳,详细阐述了按摩手法的要领和技巧、简便快捷的足部诊病诀窍;按病情选取反射区原则;常见病的病理、病因与治疗配方(区);人体经络循行和常用保健穴的取穴方法;阴阳五行与子午流注的基本常识等,共 11 章。增加经络穴的保健按摩,目的在于足部按摩与经络穴位按摩的互补,以提高按摩效果。

本书适合于中、老年朋友保健祛病自我按摩和足部按摩从业人员的自学应用。一看就懂,一学就会。无论男女老幼,人人都可运用。衷心希望更多的朋友通过足部按摩强身祛病,延年益寿。这是既经济又实惠,利国利民的一件大好事。

编 者
2003 年元月

足部反射区综合图

左 脚 底



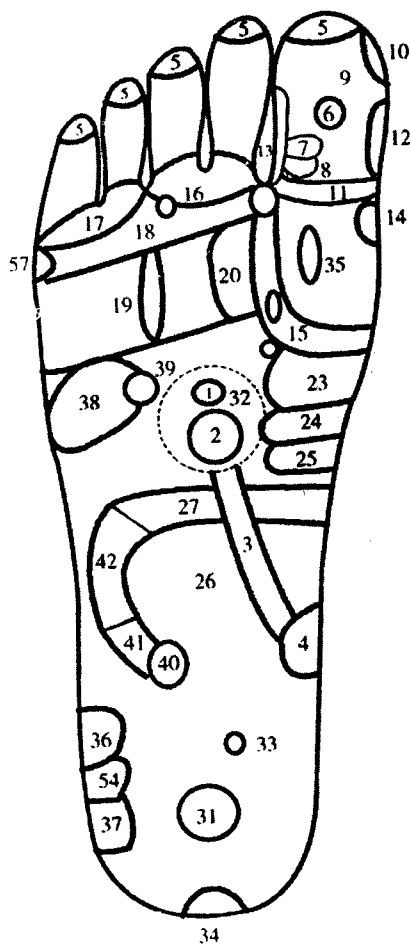
左 脚 底

- | | |
|------------|---------------|
| 1. 肾上腺 | 19. 肺及气管 ↑ |
| 2. 肾 ↓ | 20. 胸腺 ↑ |
| 3. 输尿管 ↓ | 21. 心 ↑ |
| 4. 膀胱 ↓ | 22. 脾 |
| 5. 前额 ← ↓ | 23. 胃 ↓ |
| 6. 脑垂体 | 24. 胰脏 ↓ |
| 7. 脑干 ↓ | 25. 十二指肠 ↓ |
| 8. 小脑 ↓ | 26. 小肠 ↓ |
| 9. 大脑 ↓ | 27. 横结肠 → |
| 10. 鼻 ↘ | 28. 降结肠 ↓ |
| 11. 颈项 ○ | 29. 乙状结肠和直肠 ← |
| 12. 颈椎 ↓ | 30. 肛门 ← |
| 13. 三叉神经 ↓ | 31. 生殖腺 |
| 14. 甲状旁腺 | 32. 腹腔神经丛 ○ ↑ |
| 15. 甲状腺 ↘ | 33. 失眠点 |
| 16. 眼 | 34. 急性水泻点 |
| 17. 耳 | 35. 食道 ↓ |
| 18. 斜方肌 ← | 36. 小腿 ↓ |
| | 37. 大腿 ↓ |

注：箭头代表按摩方向，无标志是点按。

右脚底

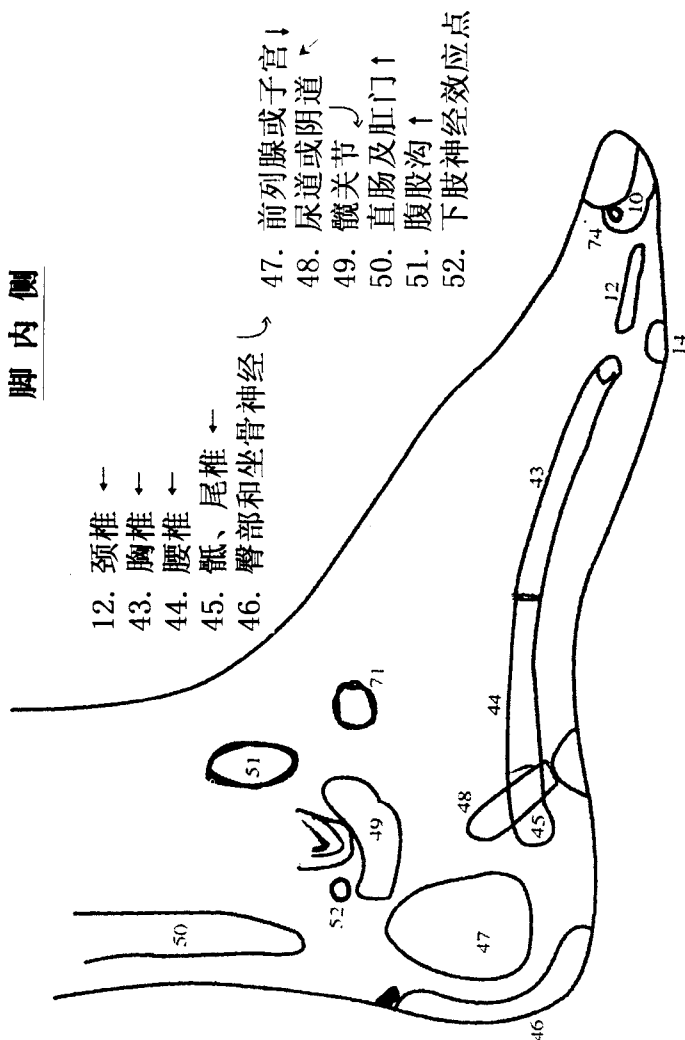
前
言



右 脚 底

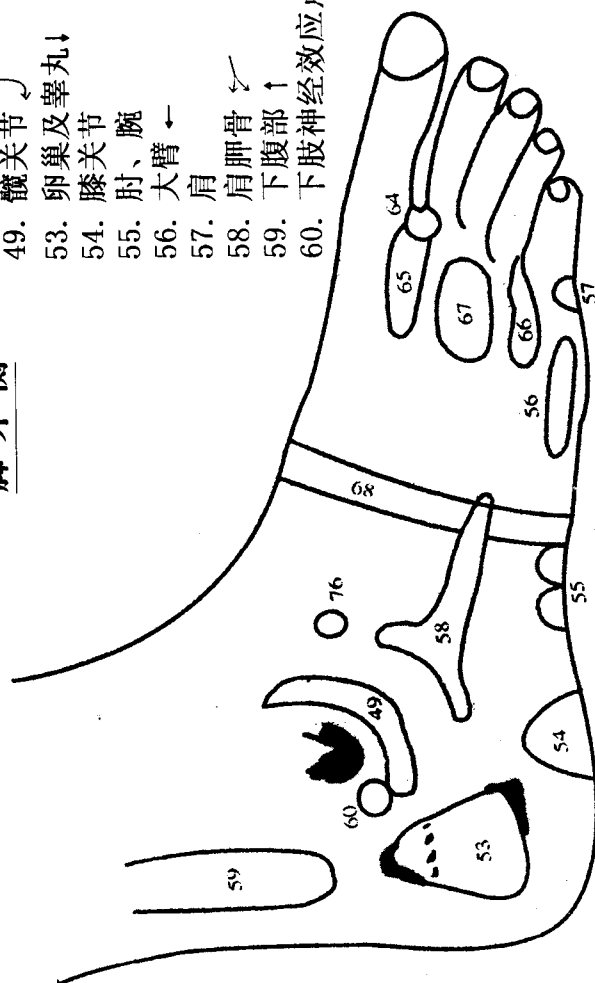
- | | |
|------------|-------------|
| 1. 肾上腺 | 19. 肺及支气管 ↗ |
| 2. 肾 ↓ | 20. 胸腺 ↑ |
| 3. 输尿管 ↘ | 23. 胃 ↓ |
| 4. 膀胱 ↘ | 24. 胰脏 ↓ |
| 5. 前额 →↓ | 25. 十二指肠 ↓ |
| 6. 脑垂体 | 26. 小肠 ↓ |
| 7. 脑干 ↓ | 27. 横结肠 ← |
| 8. 小脑 ↓ | 31. 生殖腺 |
| 9. 大脑 ↓ | 32. 腹腔神经丛 ↻ |
| 10. 鼻 ↘ | 33. 失眠点 |
| 11. 颈项 ○ | 34. 急性水泻点 |
| 12. 颈椎 ↓ | 35. 食道 ↓ |
| 13. 三叉神经 ↓ | 36. 小腿 ↓ |
| 14. 甲状旁腺 | 37. 大腿 ↓ |
| 15. 甲状腺 ↗ | 38. 肝脏 ↑ |
| 16. 眼 | 39. 胆囊 ↑ |
| 17. 耳 | 40. 盲肠及阑尾 ↑ |
| 18. 斜方肌 → | 41. 回盲瓣 ↑ |
| | 42. 升结肠 ↑ |

脚内側



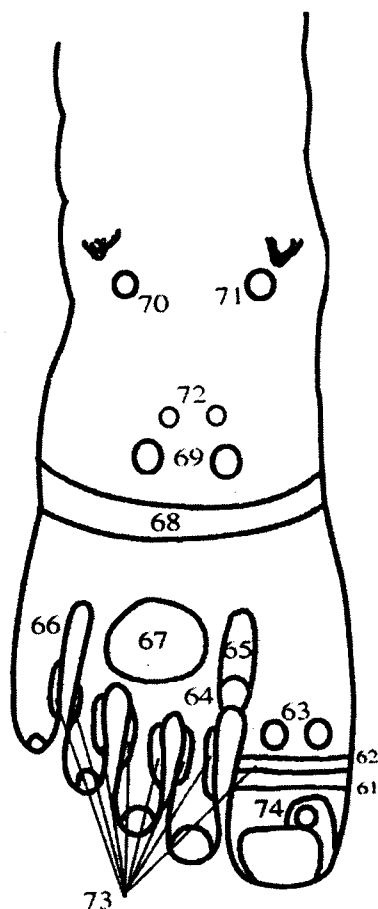
脚外侧

- 49. 髋关节 ↘
- 53. 卵巢及睾丸 ↓
- 54. 膝关节
- 55. 肘、腕
- 56. 大臂 ←
- 57. 肩
- 58. 肩胛骨 ↙
- 59. 下腹部 ↑
- 60. 下肢神经效应点



脚 背

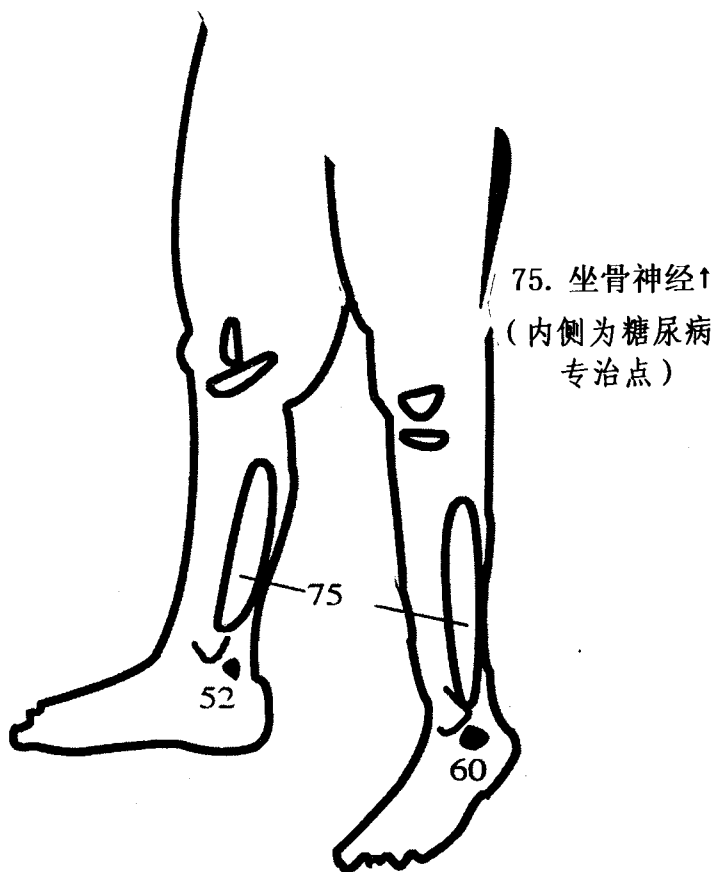
前
言



- 61. 上颌 ←
- 62. 下颌 ←
- 63. 扁桃腺
- 64. 喉与气管、食道
- 65. 胸部淋巴腺 ↓
- 66. 内耳迷路 ↓
- 67. 胸 ↑
- 68. 膈（横膈膜）← →
- 69. 肋骨
- 70. 上身淋巴腺
- 71. 下身淋巴腺
- 72. 闪腰点
- 73. 牙痛效应点
- 74. 颈动脉效应点

小腿内外侧

前言



目 录

目
录

第一章 足部按摩的基本知识	1
一、足部骨骼图	1
二、足部按摩的起源与发展	3
三、足部按摩的基本原理	5
1. 足部按摩能促进血液循环	5
2. 足部按摩能刺激神经反射	7
3. 足部按摩能产生“内源性药物因子”	9
4. 足部按摩能通经活络	10
5. 足部按摩是生物全息原理在医学上 的具体运用	13
四、足部按摩的优越性及特点	16
五、足部按摩的适应症和禁忌症	17
六、足部按摩的注意事项	19
七、按摩后可能出现的正常反应	21