



名医养生堂 系列一

昆仑 申脉 外踝尖 足临泣 仆参 金门 京骨

萧言生◎著



知足常乐

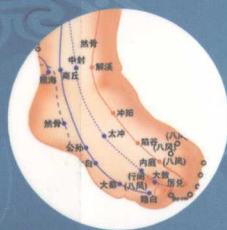


手到病自除，知足者常乐
不必求医问药，足下自有健康
双足可行千里，亦可治百病



中华经络养生教母萧言生力作

中华古老悠久的养生方法
全球叹为观止的足道秘术



中国书店出版社

随书赠送
足部反射区挂图



名医养生堂 系列一

知足常乐

图书在版编目(CIP)数据

知足常乐 / 萧言生著. —北京: 中国画报出版社,
2009. 12

ISBN 978-7-80220-663-2

I. 知… II. 萧… III. ①足—按摩疗法(中医)②足—
反射疗法 IV. R244

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 226271 号

书 名:知足常乐

出 版 人:田 辉

作 者:萧言生

责任编辑:李 刚

出版发行:中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100044)

电 话:88417359(总编室兼传真)、68469781(发行部)
88417417(发行部传真)

网 址:<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱:cppl1985@126.com

印 刷:三河市骏杰印刷厂

监 印:敖 晔

经 销:新华书店

开 本:16K

印 张:15

版 次:2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80220-663-2

定 价:29.00 元

前 言

足部是人体的“第二心脏”，是人体的阴晴表，能够很准确地反映人体的健康状况。“人之有脚，犹似树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰。”因此，要想拥有一个健康的身体，就一定要做好足部保健。

“千里之行，始于足下”、“鹤发童颜、步履轻健”，这些话无不说明了足部保健的需要。双脚在人的一生中起着非常重要的作用，足疗保健通过对双脚的经穴、反射区施以手法按摩，刺激双脚反射区，从而调整脏腑虚实，达到疏筋活络、散风降温、理气和血，增强心脑血管机能，改善睡眠，消除疲劳，消除亚健康状态，增强人体抵抗力以及预防和治疗某些疾病的功效。不用打针吃药就可以促进健康，虽然它不是体育运动，但“足”可以替代运动的不足。在促进健康的传统疗法中，足部保健是简单、安全且颇具效果的保健方法。

足部保健无论是从中医角度还是西医角度看，都有着现实的意义。中医按摩师们在患者足部触摸到有硬结、条索，或在敏感部位进行按揉，可使硬结逐步柔软，条索慢慢散开，经络就会逐渐通畅，阴阳趋于平衡，疾病隐患也就会消除；西医按摩师们则通过足底反射区疗法祛除疾病，这在西方已经成为一种潮流。尽管中西医

理论基础、疗病机制不同,但不可否认的是,在足底经络穴位和足底反射区的对应上,有着惊人的一致性。这恰恰可以说明,足部按摩疗法是科学有效、老少咸宜的。

另外,除了预防和治疗的功能,足部保健能够美容这一新的论断也得到了证实。专家研究发现,通过足部保健来美容与化妆美容、手术美容等方式相比,根本区别在于治本,是现在任何一项单纯的美容术都无法比拟的。其原因在于:脚心集中了与身体所有器官相关的经络穴位,适当地刺激脚底,就能够刺激肾上腺,促使肾上腺分泌更多的激素,从而激发皮肤细胞的活力,加速其新陈代谢,减少色素沉着,从而使得肌肤白皙柔嫩且富有弹性。

总之,足部按摩是一种方便实用、简单易学的技能。无论你对中医是否感兴趣,是否有中医理论基础,只要按照穴位和反射区的正确位置进行按摩操作,每天抽出十分钟的时间按摩你的双脚,一定可以远离疾病,获得健康,甚至拥有美丽的容颜。

本书依托祖国传统的足部保健知识,结合西方现代医学中关于足部保健的精华,为读者提供最简单实用的足部保健方法,并配以大量的图片,使读者能够更加直观形象地学习和掌握各种足部按摩技术。通过阅读本书,不仅可以为自己的健康提供一份有效的保障,同时也可以为你的家人带去一份健康,真正做到“一家一人会,省下医疗费”。

作者 萧言生

于 2009 年冬

目 录

第一章 足部按摩基本概述

足部按摩是我国众多按摩术里面的一个分支,由于足部神经分布密集,又分别与身体各个部位有着密切的关系,所以足部按摩逐渐地为人们所接受和传承,毫不夸张地说,足部按摩是众多按摩技巧里面最为重要的一种按摩术。

足部按摩的起源与发展	2
足部按摩的五大特点	4
足部按摩防病治病的医学原理	5
足部按摩的十大重要功能	9
为什么说脚是人的“第二心脏”	14
怎样通过足部检查身体的异常	16
鞋子与足部健康有着密切关系	18

第二章 足部按摩的手法和注意事项

足部按摩的作用是明显的,效果是巨大的,方法也并不复杂,但这并不是说就可以随随便便地胡乱按摩,按摩者首先必须注意手法的运用,其次还有许多事项需要特别注意。

足部按摩的基本手法和特殊手法	24
足部按摩的操作要求和注意事项	32
做足部按摩所需要的基本器械	33
足部按摩的效果并不是越痛越好	35
足部按摩要因时、因人而异	36
足部按摩的适应症与禁忌症	37

第三章 望足察病,百病不问医

医学研究表明,当病变程度达 10%时,用足疗按摩的方法便可以发现征兆;而人体出现自觉症状,能够被医疗仪器检测出来时,病变程度已达 70%。因此,望足诊病能帮助我们早期发现病理变化,发现某些器官的不正常情况而及时采取措施,进行预防和治疗。

如何从足色判断疾病	42
如何从足趾判断疾病	44
如何从足趾甲判断疾病	47
如何从足型判断疾病	48
如何从痛感的不同判断疾病	49
如何从足姿判断疾病	50

第四章 知“足”常乐——了解足部保健的十大特效穴位

足部是人体之“根”。因为,连接人体五脏六腑的 12 条经脉,有一半以上起止于它;足部有多达 66 个穴位,并有许多与人体内脏、器官相连接的反射区,这其中以我们本章所讲到的十大穴为最为重要,也最为有用。

生命的泉眼——涌泉穴	54
让你保持好胃口的特效穴位——然谷穴	57
疗效众多的养生妙穴——大敦穴	59
具有独特疗效的特效穴位——行间穴	61
人体健脾要穴——太白穴	63
媲美足三里的养生大穴——太冲穴	64
人体生命力的象征——太溪穴	67
既能驱寒又可增加耐性的神奇穴位——申脉穴	69
让你勇敢面对不幸的坚强“后盾”——丘墟穴	73
人体神医——足临泣穴	75

第五章 找准反射区,按摩才有效——了解足部重点反射区

人体各器官和部位在足部都有着相对应的区域,可以反映相应脏腑器官的生理病理信息,这就是所谓的“足部反射区”。运用按摩手法刺激这些反射区,可以调节人体各部分的机能,取得防病治病、自我保健的效果,所以,我们有必要对这些反射区做一些必要的了解。

足底部反射区	78
足背部反射区	102
足内侧反射区	111
足外侧反射区	117
腿部反射区	121

第六章 足道治百病——常见病的足部按摩疗法

足部反射区健康法是一种简便易行,效果显著,无副作用的自我保健方法,尤其是对中、老年人的自我保健,更有其现实作用。无论是反射区还是穴位,只要掌握了运用的窍门,就一定会起到有病治病、无病强身的作用。本章针对各种疾病提供了科学的足部按摩法,并辅以各种食疗秘笈,相信会对大家有所帮助。

高血压的足部按摩疗法	124
糖尿病的足部按摩疗法	126
胃痛的足部按摩疗法	128
关节炎的足部按摩疗法	130
腰痛的足部按摩疗法	133
头痛的足部按摩疗法	137
感冒的足部按摩疗法	139
中暑的足部按摩疗法	143
咽喉肿痛的足部按摩疗法	145
鼻窦炎的足部按摩疗法	148
便秘的足部按摩疗法	150
落枕的足部按摩疗法	153
失眠的足部按摩疗法	156

第七章 难言之隐,求之于“足”——妇科病的足部按摩疗法

按摩足部反射区和穴位的作用堪比灵丹妙药。它是女人告别难言之隐的通行证,是让女人一学就会、一用就灵、一生受益的祛病妙法。

月经不调的足部按摩疗法	160
乳腺增生的足部按摩疗法	163
乳腺炎的足部按摩疗法	166
带下病的足部按摩疗法	170
痛经的足部按摩疗法	173
闭经的足部按摩疗法	177
外阴瘙痒的足部按摩疗法	179
子宫脱垂的足部按摩疗法	182

第八章 美容大药就在你的脚上——足部按摩美容法

足部按摩美容是中医美容的方法之一。通过对足部有关的经穴或反射区,施以不同的按摩手法,配之以适当的营养辅助,能调整脏腑功能、补益气血、宜通经络,进而达到祛病强身和养颜美容之功效。

足部按摩让你告别讨厌的小痘痘	186
祛除黄褐斑的足部按摩法	188
秀发如云的秘诀	191
按摩足部反射区,摆脱脱发的烦恼	194
延缓皮肤衰老,保持皮肤柔韧性的秘法	197

足部按摩瘦身秘诀 200

轻松消除影响美容的“毒药”酒糟鼻 204

第九章 流传民间的瑰宝——掌握神奇的传统足部养生法

足部养生在我国已有几千年的历史,早在《黄帝内经》中就有对足部养生的记载,而在民间,对于足部养生,也有各种各样的方法流传,这些方法无

不经过实践的证明,的确都是行之有效的养生法,如果能掌握其中的窍门,对养生祛病将大有裨益。

寒头暖足法 210

健腿轻跏功 211

下肢保健功 212

步行养生法 215

足部保暖法 218

常搓脚心法 219

热水洗脚法 221

足部刺激法 223

脚底按摩法 225

附 录 足部穴位治疗歌

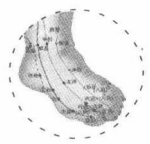
《医宗金鉴》中的足部穴位治疗歌 228



足部按摩是我国众多按摩术里面的一个分支,由于足部神经分布密集,又分别与身体各个部位有着密切的关系,所以足部按摩逐渐地为人们所接受和传承,毫不夸张地说,足部按摩是众多按摩技巧里面最为重要的一种按摩术。

第一章 Chapter one

足部按摩基本概述



足部按摩的起源与发展

足部按摩起源于中国。摸脚诊病、按脚治病之法,不仅在中国民间广为流传,而且有大量的文字记载。据汉代司马迁所著《史记》记载,两千多年前,有位医术高明的医家,名叫俞跗,俞与“愈”通用,跗即指足背,意思就是摸脚治病的医生。俞跗摸脚诊病治病的水平非常高超,春秋战国时期的名医扁鹊在为某国的太子治疗厥症时,接待他的大臣曾以十分崇敬的心情提到俞跗,说他治病不以汤液醴酒,而能按脚除病,效如桴鼓。可见足部按摩在战国时期就颇为流行,并有相当显著的疗效。俞跗可谓是足部按摩的鼻祖了。

《黄帝内经》中对涌泉穴有明确记载,认为它是与人体保健密切相关的重要穴位;《素女真经》有“观趾法”的记载;隋代高僧智凯在《摩诃止观》中记有“意守足”的禅修法,认为常止心于足,能治一切病;《华佗秘籍》有“足心道”这门专门研究足部按摩的学问,此术在唐代传到日本,随着汉医学发展流传至今,依然盛行不衰。

本世纪初,足部按摩通过欧美在中国的教会及所属医疗机构传向西方,并在那里得到了迅猛的发展,各类足部按摩的专著纷纷面世。1938年,美国印古哈姆女士的《足的故事》出版,为后来的足部反射疗法奠定了坚实的基础。1975年,瑞士玛鲁卡多女士出版了专著《足反射疗法》,足部反射图被确定下来,该书销量超过10万

册。1982年我国台湾陈氏兄弟在台北成立了“国际若石健康法研究会”,并在数十个国家和地区相继成立了分会。该会师承在台湾传教的瑞士籍人士吴若石神父所译的《未来的健康法》(该书译自玛鲁卡多女士所著的《足反射疗法》)。1985年,英国现代医学会将足部推拿法定为现代医学之足部反射区疗法。1989年,在美国加州召开了足反射区疗法会议,肯定了足反射疗法防病治病的显著疗效。1990年,在日本东京举行了“若石健康法”世界学术研讨大会,进一步推广发展了足部按摩疗法。

我国自20世纪70年代末实行改革开放政策以来,体系较为完善的各种足部按摩疗法的专著和资料相继传进国内,并引起各方面的重视。各地多次举办各种类型的学习班,普及推广这一简便易学、效果显著而又无副作用的保健疗法。90年代以来,国内医界人士对足部按摩推广、运用和研究的热情,更为高涨。1991年在北京成立了“中国足部反射区健康法研究会”,进一步促进了足部按摩的普及和发展。目前,足部按摩以其独特的医疗保健作用,正引起全世界的广泛重视和关注,国内国外都在深入开展这方面的研究工作。我们坚信,中国古老的足部按摩,将在充满希望和挑战的未来,为人类的医疗保健事业作出更大的贡献。



足部按摩的五大特点

足部反射区按摩有如下五大特点：

(1)全面按摩、突出重点。每次按摩时要对整个足部进行按摩，在按摩中间对有病的部位进行重点按摩。因为只有对足部全面按摩，才能从整体上改善足部的血液循环，促进整体健康状况的改善。这里的足部包括足底、足内侧、足外侧、足背及小腿等部的反射区。

(2)足部反射区按摩是非药物治疗法，仅用双手即可。简单易学，无需过多的医学知识，无需费用，无副作用。

(3)不受任何时间、空间的限制，是自助、助人最简易有效的保健。

(4)足部反射区按摩是一种理想的保健法。经常做足部反射区按摩可以提高人机体的抵抗力，增强体质。对一些须进行药物或手术治疗的病人也可以起到配合作用，提高疗效，加快康复。

(5)足部反射区按摩最为明显的效果有：解除疲劳、止痛、调节内分泌系统、增强免疫系统，对儿童的厌食、多动症、夜尿，青少年的失眠、过度紧张，中老年的保健、脑血管病、糖尿病、前列腺肥大等往往具有意想不到的显著效果。

足部按摩防病治病的医学原理

足部按摩是用适当的手法对双足反射区进行机械刺激,促使病变部位循环功能加强、新陈代谢旺盛,并通过经络的传导、体液的调节和神经的反射,改善全身其他组织器官的生理功能,增强机体的免疫力,从而达到防治疾病的目的。足部按摩的临床疗效显而易见,是古今中外千百万人经过实践而总结出来的,不容否认。但是为什么按摩双足反射区就能调节人体组织器官的功能?为什么双足合拢像是人体整体的缩影……这些问题至今尚没有一个系统的科学理论能完全说明。对此,许多专家都从不同的侧面对此进行了阐述,现将各家之说,结合本人的实践综述如下:

一、经络学说原理

中医认为,在人体内存在着一个经络系统,由于此系统可将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体,并借以行气血,从而使人体各部的功能活动得以协调和相对的平衡。人体最重要的经络是十二正经和奇经八脉,其中足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经、阴维脉、阳跷脉则终止于足部。这些经络都通往特定的脏器,或司辖特定的功能。通过按摩足部,可使循环于足部的经络得以疏通,气血运行得以流畅,从而可促进人体正常生理功能的恢复。



二、血液循环学说原理

人体通过循环,将氧气和营养物质运输到全身的各组织器官,并且把各组织的代谢产物如二氧化碳等废物排出体外。而心脏是血液循环的动力,血液通过心脏的搏动与压迫,从而流向身体的各个部位。但是,脚是人体离心脏最远的部位,即使血液本身的压力很大,让血液在体内循环到脚也是比较困难的,因此,距离心脏越远的组织,越会出现供血不足的症状,长此以往,不仅影响血液的正常流回,而且还会影响其他器官的功能。这时如欲增加“搏动”,“促进”血液回流,在人体中完成“第二次起动”,这个任务非足莫属。通过对足部的按摩刺激,可增加血液的回流速度,使血液循环畅通,相关脏器的功能得到改善,病症也可得以痊愈。

三、生物全息学说原理

生物全息医学认为,任取人体某一局部,它都完整地排列着全身相关组织的反应点,是全身各器官的缩影。足部也如此,当双足并拢在一起时,人体脏器在足部的对应区,就像从后上方向下看到的一个屈腿盘坐并向前俯伏投影的人形。两足的拇趾相当于人体头颅部位,其中有大脑、小脑、脑垂体,五官则分布在其余的足趾上。拇趾根部相当于人体颈项部,双侧足弓在一起,相当于脊椎部分,从前向后依次为颈椎、胸椎、腰椎、骶骨、尾骨。足底(不包括趾)前部相当于胸腔,内有肺、心脏,足底中部相当于上腹部,内有肝、胆、脾、胃、胰、肾等脏器,足底后部相当于下腹部,内有大肠、小肠、膀胱、生死器官等。双足的外侧,自前向后则是肩、肘、膝的对应区。