

一本破译足部健康密码的经典读物

一看就懂  
一学就会  
一按就灵

# 足部保健

涂晟 主编

## 特效手册

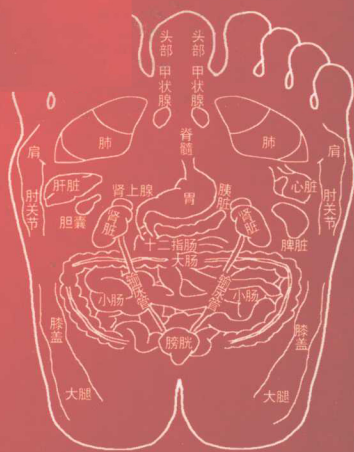
足部堪称人体的“第二心脏”

连接着人体的五脏六腑、12条经脉

本书介绍了你不可不知道的足部特效穴位和足底反射区

阐述了全身各个系统常见疾病的足部保健方法

揭示足部的秘密，解开健康的密码



科学技术文献出版社

# 足部保健特效手册

主编 涂 晟

编委 吴丹青 寇俊玲 刘 艳 郭明涛  
戴素菊 孙冬梅 党海鹏 李 娜  
郭远远 袁素娟 付超霞 张 盼  
李小改 龚 芳 张俊丽 蔡明钊

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

## 图书在版编目(CIP)数据

足部保健特效手册/涂晟主编.-北京:科学技术文献出版社,2010.4

ISBN 978-7-5023-6622-3

I. ①足… II. ①涂… III. ①足-保健-按摩疗法(中医)-手册  
IV. ①R244.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 039635 号

出 版 者 科学技术文献出版社  
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038  
图书编务部电话 (010)58882938,58882087(传真)  
图书发行部电话 (010)58882866(传真)  
邮 购 部 电 话 (010)58882873  
网 址 <http://www.stdph.com>  
E-mail:stdph@istic.ac.cn  
策 划 编 辑 樊雅莉  
责 任 编 辑 周 玲  
责 任 校 对 唐 炜  
责 任 出 版 王杰馨  
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销  
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司  
版 ( 印 ) 次 2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷  
开 本 650×950 16 开  
字 数 181 千  
印 张 12.5  
印 数 1~6000 册  
定 价 18.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京) 新登字 130 号

## 内 容 简 介

本书揭示了足部的秘密，介绍了足部的特效穴位和足底反射区，阐述了全身各个系统常见疾病的足部保健方法，详细介绍了相应的定位方法、按摩手法、药浴方剂等。

本书摒弃了深奥难懂的专业术语，通俗易懂，一目了然，简便实用，易学易做，是一本大众性、实用性极强的健康读物。

---

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构，我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

在你的心目中，身体的哪一部分是你最关注的呢？五官、脖子、胸部、臀部，还是足部？足部可能是你最不关注的，但它的作用却非常重要，是身体其他部位所不可比拟的。双脚不仅可以让人游走于天地之间，还在一定程度上影响你的身体健康。

常言道：“千里之行，始于足下。”足部被称为人体的“第二心脏”，它几乎汇集了人体所有器官的精华，足部和手一样能反映出人生的历程。

足部分布着很多穴位。按摩这些穴位，就可以疏通经络，打通全身经脉，加速气血的运行，散淤止痛，从而调整脏腑功能，增强抗病能力。经常按摩足部穴位，对治疗慢性疾病还具有一定的效果。通过按摩穴位来强身健体，在中国广为流传。历代的养生家们都沿用穴位按摩法来防病养护，并把此法作为颐养天年的长寿之道。

随着现代社会的快速发展，人们每天都在从事着繁忙、快捷、超负荷的工作。长期的精神紧张和沉重的压力，经常会使人感到疲惫、力不从心。人们常常会发出这样的感慨：“活得真累，我是不是老了？”生活中有些人年龄不小，但依然精力充沛，干劲十足，这究竟是何原因呢？我们对健康常常缺乏关注，工作太繁忙，没有时间，往往一再耽搁。

其实不用愁，《足部保健特效手册》一书完全可以为您解忧。您不仅可以从书中了解到足部知识，还可以学到一些简单易行的穴位按摩疗法。工作之余、茶余饭后，不妨抽出5~10分钟时间，针对自身的不适之症进行适当的按摩治疗，相信会取得令你意想不到的效果。在当今快节奏、高速发展的社会中，保持充沛的精力和活力，便能轻松投入到紧张而繁忙的工作中去，并取得更大的成功。

## 第一章

### 足部穴位按摩基础知识 | 1

按摩足部穴位是养生健身的重要环节之一。要想学会按摩，先要了解身体的穴位，还要掌握如何正确寻找穴位以及穴位的按摩手法。熟记这些，对于按摩来说至关重要。其实，最好的医生就是自己。学习足部穴位按摩基础知识，从此踏上健康旅程！

1. 认识人体“随身的药箱”：穴位 | 3
2. 人体穴位取穴诀窍 | 5
3. 常用足部按摩手法 | 9

## 第二章

### 足部穴位特色特效疗法 | 17

足部是人体经络循环中不可或缺的重要部分，中医学上有“上病取下，百病治足”的说法，即全身许多疾病都可以从足部治愈。而足部也有许多特色特效疗法，大致包括按摩、刮痧、艾灸和足浴。实践证明，这些效法是一种简便易行、效果可靠的自我保健方法，具有防病、治病、保健、强身的功效。

1. 不花钱的养生之道：按摩 | 19
2. 小动作发挥大作用：刮痧 | 23
3. 简便的穴位疗法：艾灸 | 25

## 4. 古老而神奇的保健法：足浴 | 28

## 第三章

## 皮肤系统疾病的足部特效疗法 | 33

皮肤暴露于人体的体表，“有形于外，必诸于内”，外在的皮肤变化，多与全身的病理变化有着密切的联系。通过刺激足部相应穴位反射区，可以增强新陈代谢及血液循环，让血液回流上来，缓解症状，达到保健效果。

1. 皮肤瘙痒 | 35
2. 白癜风 | 37
3. 银屑病 | 40
4. 痤疮 | 42
5. 湿疹 | 46
6. 冻疮 | 46
7. 足癣 | 49

## 第四章

## 消化系统疾病的足部特效疗法 | 51

胃部疼痛，随便吃一两片药就熬过去了；胃口不好，但因工作太忙没理会……你身上有没有这种现象？很多人都认为这不过是“小毛病”，从而使得治疗延误。在这里要提醒大家，消化系统疾病并不是小疾患，必须给予足够的重视。足部按摩对消化系统疾病有良效，大家不妨立即动手尝试，将疾病快速击败！

1. 食欲不振 | 53
2. 呕吐 | 54
3. 胃痛 | 57
4. 胃下垂 | 59
5. 胃酸过多 | 60

6. 腹泻 | 62
7. 便秘 | 65
8. 痔疮 | 69
9. 脱肛 | 72
10. 小肠疝气 | 73

## 第五章

### 呼吸系统疾病的足部特效疗法 | 77

呼吸系统是人体的气体交换站，由呼吸道和肺两部分组成。呼吸系统的疾病包括鼻、口、咽喉、支气管、肺等呼吸道各部位所发生的疾病。许多人在不知不觉中患上这类症状，又在日常生活中对其视而不见，不到难以忍受的程度，任由其发展。然而它长期的伴随，不仅会影响你的生活，还会给你的健康带来危机。因此，发病时除应给予必要的药物治疗外，足部按摩对身体大有裨益。

1. 感冒 | 79
2. 咳嗽 | 82
3. 支气管哮喘 | 84
4. 慢性咽炎 | 86
5. 老年性肺炎 | 88
6. 肺气肿 | 90
7. 慢性鼻炎 | 92
8. 鼻窦炎 | 94

## 第六章

### 神经系统疾病的足部特效疗法 | 97

神经系统在人体的一切活动中占据主导地位，是人体应付复杂环境的有力指挥棒。神经系统疾病是指脑、脊髓和周围神经由于感染、神经损伤、代谢障碍、变性和外伤等原因而引发的病变。通过足部特效保健疗法对相应的穴位反射区进行刺激，可达到去除致病

因子，促进受损伤神经组织的修复，使身体恢复到最佳状态的目的。

1. 失眠 | 99
2. 神经衰弱 | 102
3. 头痛 | 104
4. 三叉神经痛 | 107
5. 坐骨神经痛 | 109
6. 中风 | 111

## 第七章

### 感觉器官疾病的足部特效疗法 | 115

人体有多种感觉器官，主要包括眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮肤。虽说人体的感觉器官不能完全影响健康，但却是保证生活质量的决定因素。试想，如果眼睛看不到一丝光，鼻子闻不到任何气味，舌头品尝不出美味，感觉不到疼痛……我们的生活会怎样？正是因为感觉器官的正常工作，才让我们更健康、快乐地生活着。因此，保护我们的感觉器官就显得更为重要。对于感觉器官疾病，采取足部特效疗法，相信会使你得到满意的回报。

1. 近视 | 117
2. 牙痛 | 119
3. 口腔溃疡 | 122
4. 脱发、白发 | 124
5. 耳鸣、耳聋 | 126
6. 眩晕症 | 128

## 第八章

### 循环系统疾病的足部特效疗法 | 131

循环系统疾病，又称心血管疾病。心血管系统功能正常对人体的血液循环是很重要的，血液在任何部位受阻都会产生严重的后果。

因此，预防和控制心血管疾病极为重要。不妨采取足部按摩法来控制现有的心血管疾病，调理出强健的体魄，让“心”跟健康一起走。

1. 血栓闭塞性脉管炎 | 133
2. 高血压 | 135
3. 低血压 | 138
4. 高脂血症 | 140
5. 脑动脉硬化 | 143

## 第九章

### 生殖系统疾病的足部特效疗法 | 145

生殖健康是人类整体健康的基本部分，它直接关系着人们的幸福生活。作为“看不见”的疾病——生殖系统疾病，如同一场挥之不去的噩梦，给人带来生活和工作上的困扰，也让很多人有口难言。相对于自行用药或去医院抓药，足部按摩是一种简单且实用的方法。平日无事，动手按摩，即可解除你的难言之隐！

1. 痛经 | 147
2. 月经不调 | 149
3. 不孕症 | 150
4. 阳痿 | 152
5. 前列腺肥大 | 155
6. 尿失禁 | 157

## 第十章

### 内分泌系统疾病的足部特效疗法 | 159

内分泌系统是调理人体生理机能的重要脏器，它通过分泌激素在人体内发挥作用。生活压力、营养失衡，常会使内分泌系统处于失调状态，进而可能引起糖尿病、甲状腺机能失调等。实践证明，刺激足部穴位反射区，可以促进人体血液循环，调理内分泌系统，

增强人体器官机能，从而取得最佳的治病健身效果。

1. 肥胖症 | 161
2. 糖尿病 | 163
3. 甲状腺功能亢进 | 165

## 第十一章

### 运动系统疾病的足部特效疗法 | 167

运动系统，顾名思义其主要功能就是运动。而运动系统疾病，就是发生于骨、关节、肌肉、韧带等部位的疾病，可表现为局部疾病，也可表现为全身性疾病。运动系统在足部有相应的反射区，针对不同病症，按摩刺激不同的穴位或反射区，可起到活血通络、调节气血的作用。

1. 颈椎病 | 169
2. 肩周炎 | 171
3. 腰扭伤 | 172
4. 拇趾外翻 | 174

## 第十二章

### 亚健康状态的足部特效疗法 | 179

随着经济的快速发展，现代人几乎每天都面临着新的挑战，精神压力增大。随之，亚健康也悄然来到了人们身边。足部按摩可谓现代人抵制亚健康的最好“利器”。通过活络经脉，按摩穴位来帮您放松，既可放松身心，又可治疗疾病，让您的生命流光异彩！

1. 慢性疲劳综合征 | 181
2. 免疫力下降 | 183
3. 记忆力减退 | 186
4. 生气易怒 | 187

---

# Chapter One

---

## 第一章

### 足部穴位 按摩基础知识

---

按摩足部穴位是养生健身的重要环节之一。要想学会按摩，先要了解身体的穴位，还要掌握如何正确寻找穴位以及穴位的按摩手法。熟记这些，对于按摩来说至关重要。其实，最好的医生就是自己。学习足部穴位按摩基础知识，从此踏上健康旅程！



## 1. 认识人体“随身的药箱”：穴位

自从盘古开天辟地以来，人们一直在寻找健康长寿的法宝，然而，却很少有人知道人体中就隐藏着这个“法宝”，它就是穴位！

所谓穴位，是指遍布于人体各处的重要节点，多为神经末梢密集或较粗的神经纤维经过的地方。穴位原名俞穴，也有人称其为穴道、腧穴、孔穴或气穴等。从中医学角度讲，人体穴位的主要作用在于，它既是经络之气输注于体表的部位，又是疾病反映于体表的部位，还是针灸、推拿、刮痧等疗法的施术部位。穴位具有按之快然、驱病急速的神奇功效，无疑是人体“随身的药箱”！



### 穴位的分类

人体的穴位分布有很多，大致可分为经穴、经外奇穴和阿是穴三个类别。

#### 1. 经穴

凡是归属于十二经脉与任督二脉的穴位，称为十四经穴，简称经穴。这些穴位有固定的名称、位置和明确的经脉归属，即定名、定位和定经。人体一共有 361 个经穴，是穴位的主要部分。

#### 2. 奇穴

奇穴是指有固定的名称、位置，但尚未归入或不便归入十四经系统的穴位，即定名、定位，不定经。这类穴位的主治范围比较单纯，多数对某些病症有特殊疗效，因未归入十四经系统，故又称经外奇穴。人体一共有 48 个奇穴。

### 3. 阿是穴

阿是穴是指既没有固定名称，也没有固定位置，而是以压痛点或其他反应点作为针灸施术部位的一类穴位，又称天应穴、不定穴、压痛点等。中医学著作《千金要方》载：“有阿是之法，言人有病痛，即令捏其上，若里当其处，不问孔穴，即得便快成痛处，即云阿是，灸刺皆验，故曰阿是穴也。”阿是穴没有一定数目。

#### ★ ★ ★ 穴位的治病原理

穴位能够治病，这已经得到许多人的认可。事实上，环顾四周，我们身边不乏借针灸、指压等手段治愈疾病或使病情好转的例子。因自己亲身体验它的效果，而热衷于穴位疗法的人也有不少。这是既方便又实惠的治疗方法。

可以肯定的一点是，穴位治病绝不是骗术。那么，穴位何以能起到治疗疾病的作用呢？

这个问题可能会把很多人给问住。虽然人们知道穴位治病非常有效，但并不清楚其真正原因。中国的传统医学，自古以来便以其独特的思维方式来解释穴位疗法的效果。在《黄帝内经·素问》中就有记载“气血不顺百病生”的句子。这里所说的“气血”，就是支配内脏的一种能量，倘若这种能量流动混乱，就会使身体生出各种疾病。

人体的穴位就位于能量流动的通道上，这种通道称为“经络”。内脏如果出现异常，就会反映在相应的经络上，更进一步地会反映在能量不顺的穴位上。而当给予穴位适当的刺激时，穴位就能将各种刺激传入人体内部，激发人体正气抵御疾病，调节阴阳，达到治病的目的，这就是穴位治疗各种疾病的基本原理。



#### 小贴士

人体的每一个穴位都是灵丹妙药，它们的任何一种神奇疗效，都是我们的祖先亲自实践之后得出的。只要你学会使用穴位，并悟出其中的深意，你就会拥有强健之体，尽享健康人生。

## 2. 人体穴位取穴诀窍

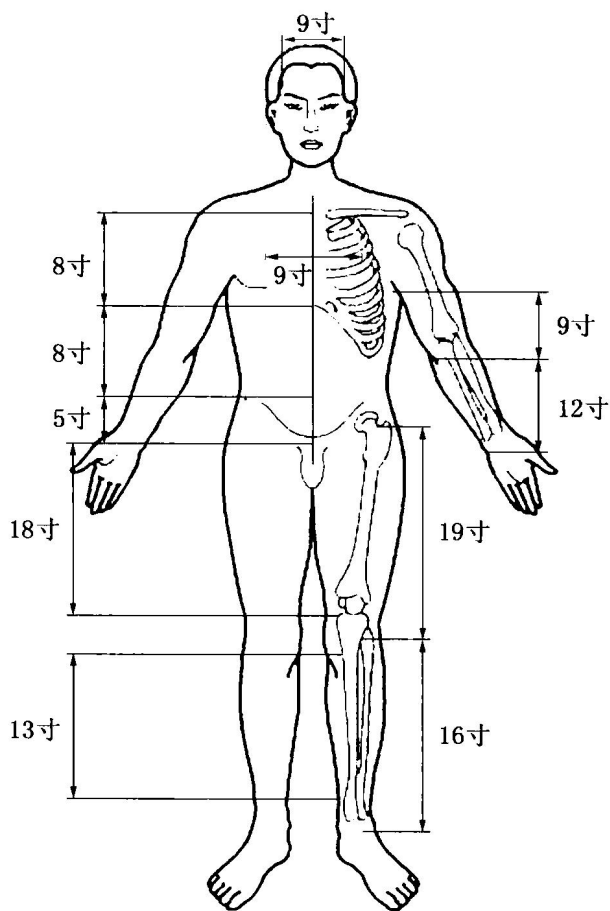
既然穴位的作用那么大，为什么有些人弃之不用或用而不能坚持呢？原因主要是疗效不确切或者根本不见效。之所以不见效，关键不在穴位，而在于取穴定位不准，或者根本没有找到穴位。因此，要达到祛病延年的目的，需首先掌握取穴的方法。

关于如何取穴，历代医家和大量临床实践积累了丰富而宝贵的经验，现介绍如下。



### 骨度分寸法

该法也叫骨度法，是指以骨节为主要标志，测量周身各部位大小、长短，并依据其尺寸按比例折算作为定穴标准（如图 1、图 2 所示）。此法不论男女、高矮、胖瘦均适用。比如，把前发际至后发际作 12 寸，腕横纹至肘横纹之间作 12 寸，腋横纹至肘横纹作 9 寸，乳突间为 9 寸，脐中至横骨上廉（耻骨联合上缘）为 5 寸，大椎至尾骶为 21 寸，膝中至外踝尖为 16 寸，外踝尖至足底为 3 寸等。



骨度分寸法(正面)

图 1

取穴。

(3) 横指同身寸法。手部除拇指外其余四指并拢，在中指中节横纹处测四指的宽度，作为 3 寸，叫横指同身寸。