



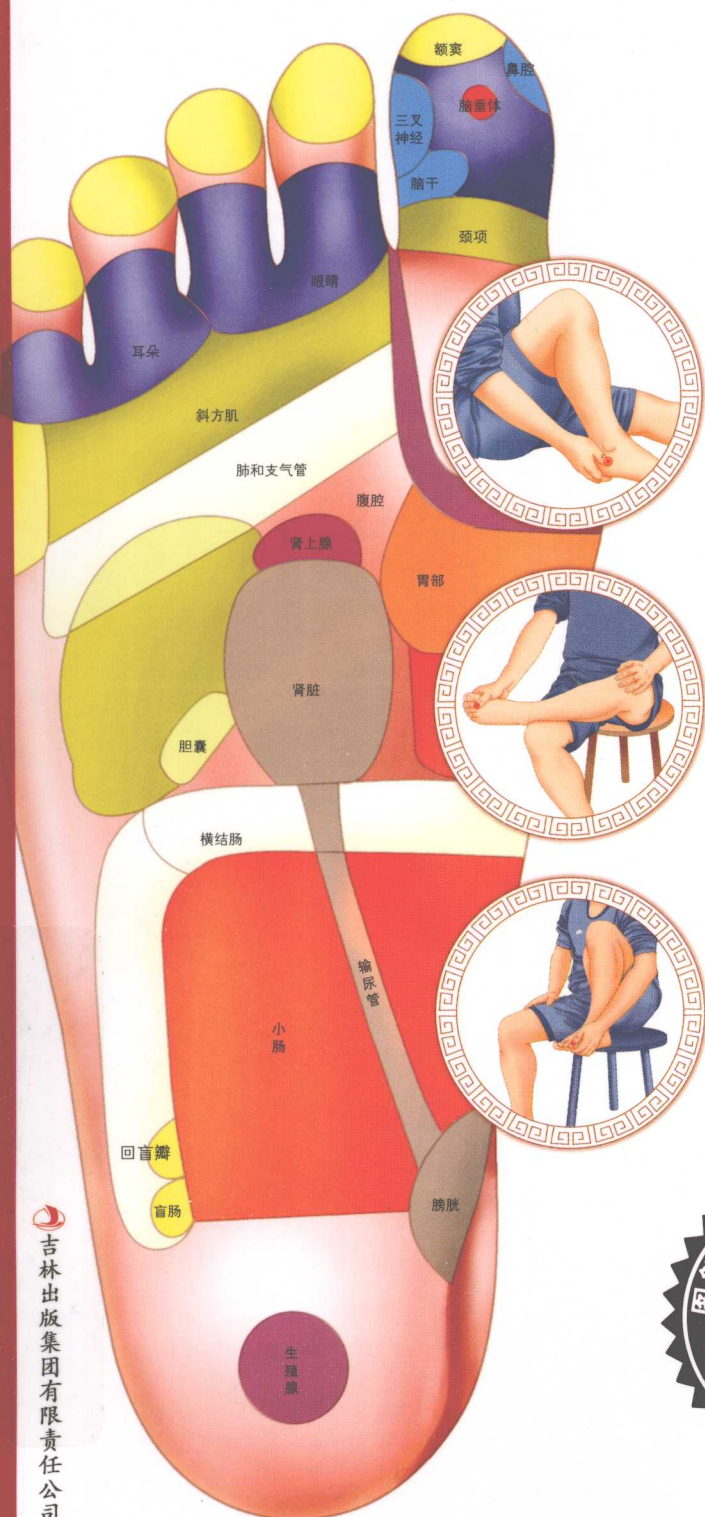
健康中国·系列名家论坛 | 中华文化大学堂·养生堂 联合推荐

知『足』常乐学足诊

图解足部按摩全集

王学点◎编著

◎按摩+足浴+食疗，对症使用疾病一扫而空
◎首创按摩流程图表，疾病治疗一目了然



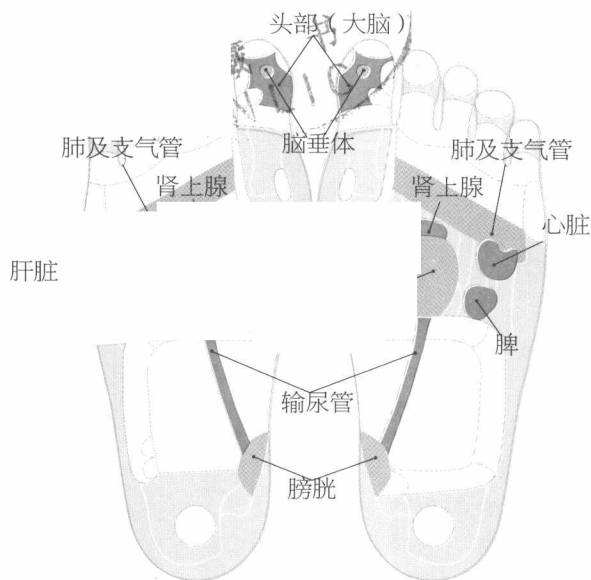
吉林出版集团有限责任公司



知“足”常乐学足诊

——图解足部按摩全集

王学点◎编著



吉林出版集团有限责任公司

选题策划: 含章行文·东方智学
责任编辑: 宋 春
特约编辑: 张 超
装帧设计: 含章行文·东方智学

图书在版编目(CIP)数据

知“足”常乐学足诊: 图解足部按摩全集 / 王学点
编著. —长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.1
ISBN 978-7-5463-2066-3

I. ①知… II. ①王… III. ①足-按摩疗法(中医)
-图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第 239374 号

书 名: 知“足”常乐学足诊——图解足部按摩全集
编 著: 王学点
出 版: 吉林出版集团有限责任公司
地 址: 长春市人民大街4646号(130021)
印 刷: 北京华戈印务有限公司
开 本: 889mm×1194mm 1/16
印 张: 16
字 数: 200千字
版 次: 2010年3月第1版
印 次: 2010年3月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5463-2066-3
定 价: 29.80元

(如有缺页或倒装, 发行部负责退换)

从“知足”出发，踏上养生大道

其实说到足疗大家并不陌生，这不就是当下最红火、最健康、最受上班一族崇尚的养生休闲方式吗？那么到底什么是足疗，它有什么好处，跟健康养生又有什么关系，它真能强身健体吗？带着种种问题让我们一同走进《知“足”常乐学足诊——图解足部按摩全集》去一探究竟。

足疗本起源于我国的古代。早在《帝王世纪》中就有关于“伏羲制九针以疗疾”的记载。在《黄帝内经》中也有通过按摩穴位治疗疾病的描述。可是在随后发展的过程中，足疗却并未受到足够的重视，尤其是在我国的中医界。直到欧美足疗的兴起，并逐渐回传到我国，足疗才又重新回到中国人民的视线当中，并重新找回了它的地位。

所谓足疗，其实是一种非药物疗法，即通过对足部反射区和穴位的按摩刺激，调整人体生理机能，提高免疫系统功能，从而达到防病、治病、保健、强身的目的。

本书共介绍了包括治疗呼吸系统、心血管系统、消化系统、泌尿系统、神经系统、五官科、外科和皮肤科等诸种疾病的足疗方法。同时还为您精心挑选出大量传统中医泡脚的中药足浴配方，让足浴与足部按摩完美的结合。所谓足浴，是指选择好合适的药物，用水煎去渣后再兑入温水，然后再泡脚的行为。药液在水温的作用下，通过黏膜的吸收和皮肤的渗透进入人体血液循环系统，进而输散到人体的全身从而达到防病、治病的效果。

在形式上，本书最大的特点是配有数百幅精确的足部穴位图、反射区图以及展示按摩步骤的真人照片。因为对于穴位的确定和把握不是每个人都擅长的，本书中就将足部各个穴位的位置通过图片的形式展示出来，让您可以轻松找到需要按摩的足部穴位。同时对照反射区就可以轻松判断出病症的所在。再契合当下的生活方式，人们不用下班后再跑到足疗中心去按摩，而是在家就可以照着书本上所说的去操作，达到有病治病，无病强身的效果。既省钱又方便，还很轻松，在惬意中缓解了压力。

享受健康的生活，成就幸福的人生，让《知“足”常乐学足诊——图解足部按摩全集》成为您美好生活的伴侣。

足部反射区速查图解

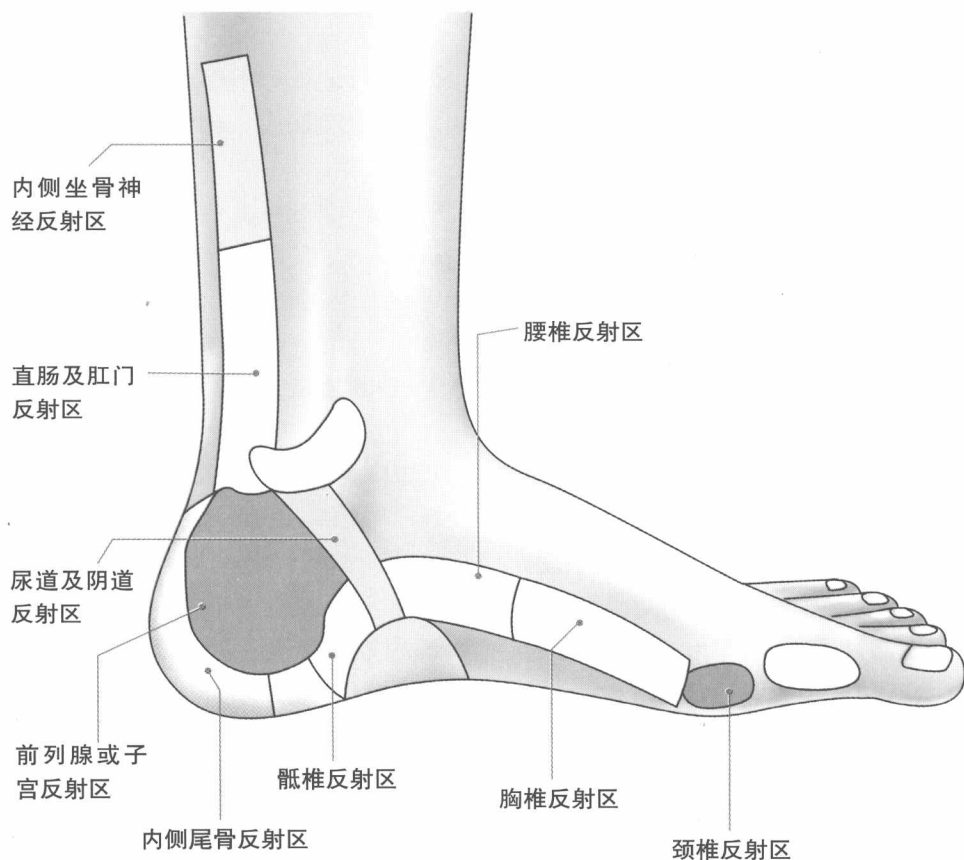


人体各器官和部位在足部都有着相对应的区域，可以反映相应脏腑器官的生理病理信息，这就是所谓的“足部反射区”。运用按摩手法刺激这些反射区，可以调节人体各部分的机能，取得防病治病、自我保健的效果。下面我们就对足部各种反射区的准确位置做一图解，这对于按摩实践、提高疗效都有着重要的意义。

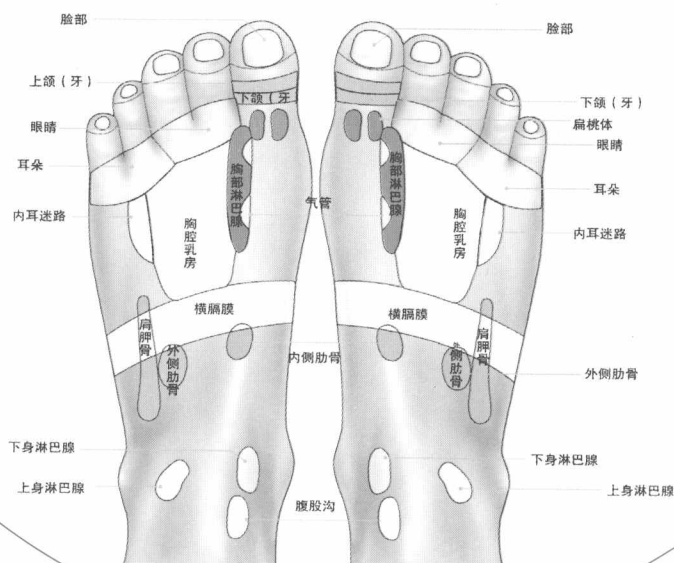
004

知「足」常乐学足诊

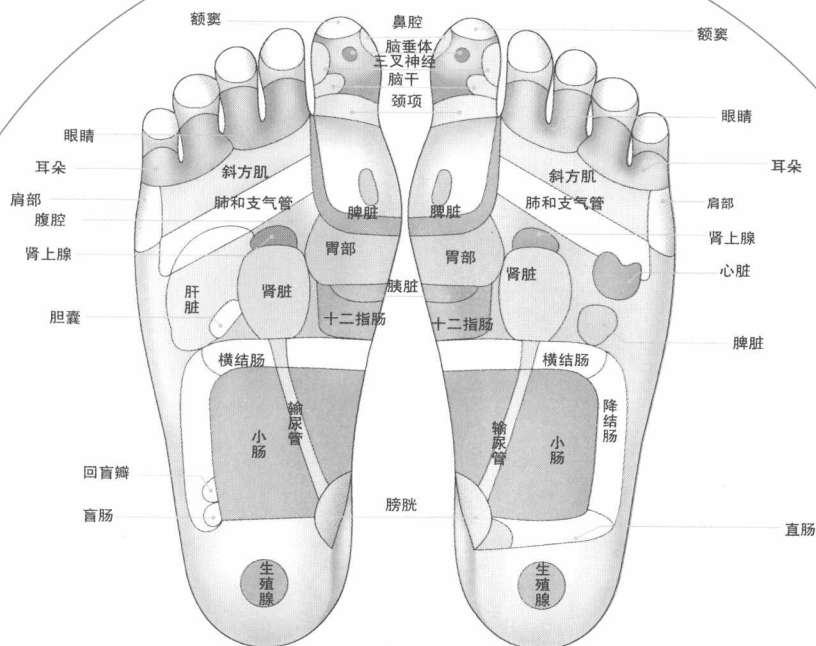
足内侧反射区



脚面反射区



脚底反射区



目录

序言	003
足部反射区速查图解	004
阅读导航	010

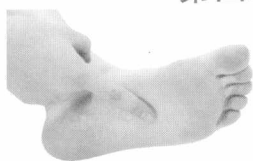
上篇 认识足部按摩

第一章 认识足部按摩	014
第二章 足部保健按摩手法	018
第三章 足部按摩相关事项	025
第四章 足浴疗法	030



中篇 脚底穴位及反射区

第一章 足部功能介绍	034
第二章 足底侧区穴位分布	036
第三章 足背及内外穴位分布	047
第四章 足部反射区	063



下篇 脚底按摩症状诊疗法

第一章 呼吸系统疾病的足部保健按摩疗法 084

流行性感冒	086
咳嗽	088
肺炎	090

第二章 心血管系统疾病的足部保健按摩疗法 092

肺心病	094
高血压	096
低血压	098
心悸	100
中风后遗症	102

第三章 消化系统疾病的足部保健按摩疗法 104

呃逆	106
呕吐	108
腹泻	110
便秘	112
消化不良	114
慢性胃炎	116
慢性肠炎	118
胃下垂	120
痢疾	122

目录

第四章 泌尿系统疾病的足部保健按摩疗法 124

泌尿感染	126
慢性肾炎	128
前列腺炎	130
阳痿	132
遗精	134

第五章 神经系统疾病的足部保健按摩疗法 136

三叉神经痛	138
面瘫	140
神经衰弱	142
失眠	144
关节炎	146

第六章 妇产科疾病的足部保健按摩疗法 148

痛经	150
月经失调	152
倒经	154
经行头痛	156
经行乳胀	158
带下病	160
胎动不安	162
胎位不正	164
妊娠呕吐	166
产后便秘	168
产后血晕	170
排尿异常	172

盆腔炎	174
第七章 五官科疾病的足部保健按摩疗法	176
中耳炎	178
青光眼	180
近视	182
牙痛	184
口疮	186
咽炎	188
第八章 外科疾病的足部保健按摩疗法	190
急性乳腺炎	192
静脉曲张	194
血栓闭塞	196
痔疮	198
颈椎病	200
滑囊炎	202
肩背膜炎	204
第九章 皮肤科疾病的足部保健按摩疗法	206
丹毒	208
神经性皮炎	210
痤疮	212
疥病	214
附录一 足部重点穴位深度解析	216
附录二 足部按摩配食疗治百病	233

标题：

也就是疾病名称，显示了本节足部按摩疗法将要治疗的疾病。

010

知「足」常乐学足诊

► 流行性感冒

► 病症概述

简称“流感”，是春、冬季常见疾病，常由流行性感冒病毒感染所致。主要表现为头痛、寒颤、高热可达40℃左右，并有肌肉的酸痛、鼻塞、喷嚏、鼻涕、咽肿痛，干咳少量黏痰。幼儿有慢性肺病及年老体弱者常会并发肺炎，严重影响人体健康。这是一种自限性疾病，一周左右可自动痊愈。适度足部保健按摩可减轻症状，明显缩短病程。

► 按摩取穴

【经穴】

金门、申脉、足通谷、公孙、隐白、厉兑

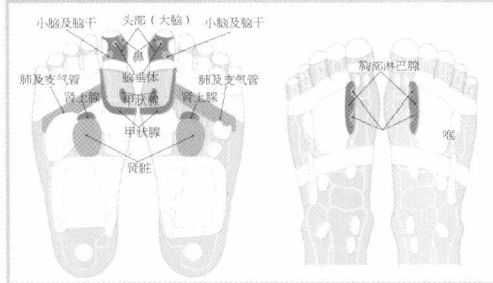
【奇穴】

1号穴、17号穴、24号穴、25号穴

【反射区】

头部（大脑）、脑垂体、小脑及脑干、鼻、甲状腺、肾上腺、肾脏、肺及支气管、胸腺淋巴腺、喉

► 有效反射区



086
脚底按摩
三三对症图典

202
脚底按摩
三三对症图典



点揉金门、申脉、足通谷、隐白、厉兑、1号穴、17号穴、25号穴等穴位，各1至2分钟，为宜。



用拇指指端点法、食指指法、拇指关节刮法、按法、节刮法、双指关节刮法、拳刮法、擦法、拍法等作用于相应反射区2分钟，以局部酸胀为佳。

► 治疗感冒的注意事项

在接受按摩治疗的同时，患者应保暖，多饮开水，避免过度疲劳。由于按摩治的一般无不良反应，所以方法尤其适合小孩、老人和孕妇。

精彩正文：

简便明了的文字清晰地阐述了每种疾病的症状和足部按摩疗法治疗该疾病所需要采用的穴位和足部反射区名称。

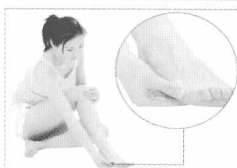
足部按摩操作手法：

真人照片，图文结合，清晰、翔实、具体地为读者展示足部按摩疗法治疗每一种疾病的精确取穴和操作流程。

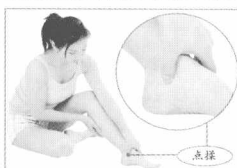
操作手法



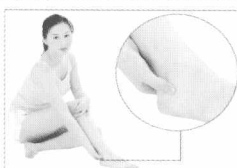
选择点按涌泉、照海、太溪、昆仑、申脉、仆参、解溪等穴，各1至2分钟。



脚底反应区可选对应发病部位的相应节段摩擦，如肩峰发病可调整反应区、病区等。



认真以按诊查脚底，在相应的部位寻找病症的对应点，给以重手法点揉。



应加强休息以判病症痊愈，消除症状后可继续相应穴区的按摩以巩固疗效。

治疗滑囊炎的注意事项

1. 注意卫生。养成劳作后洗手的好习惯；
2. 休息是减轻疼痛的首要方法，所以应使关节得到充分的休息；
3. 如果关节提起来很痛，可以用冰敷的方法，以十分钟冰敷，十分钟休息的方法为交替；
4. 如果疼痛的部位位于手腕和肩膀，建议将手臂自由地摆动，以缓解疼痛。

足浴治疗滑囊炎的配方

1. 取乌梅200克，加水浓煮30分钟，去梅，加白醋100克。待温度适宜，泡脚。
2. 当归15克、黄芪20克、红花10克、苏木10克、泽兰10克、生地10克、川椒10克、葛根15克、细辛6克、黄芩15克、酸枣仁15克。

足部有效反射区：

图上用牵线明确显示出治疗此种疾病所需要的足部有效反射区的准确位置，有益于增强实践效果。

足浴配方：

我们在这里还专门收集了治疗每种疾病的足浴小配方，与足部按摩疗法相辅相成，可以更快地治疗疾病。

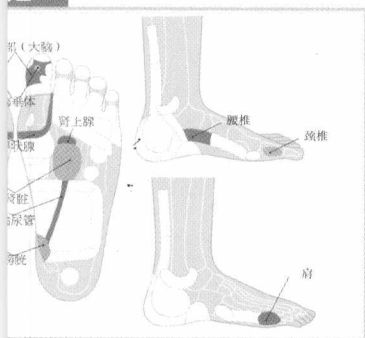
炎

附近的骨突与肌腱或肌肉及皮肤之间。滑囊炎大多由外伤性滑囊炎。主要表现为滑囊积液及疼痛。好发于肩峰、髌骨等部位。常因摩擦、加压而出现疼痛加重，休息后多能自行

、昆仑、申脉、仆参、解溪

上肢、肾脏、甲状腺、肩、腰椎、颈椎、膀胱、输尿管

时区





认识 足部按摩



1 认识足部按摩 014

2 足部保健按摩手法 018

3 足部按摩相关事项 025

4 足浴疗法 030

本篇介绍了常用按摩手法和常用足部反射区手法。掌握好足部反射区诊疗、保健的按摩手法，可以得到神奇疗效。还有足部按摩的注意事项，有按摩前的准备，按摩中的依循规律以及按摩后的护理。

第一章 认识足部按摩

随着社会经济、文化和医疗卫生的发展，足部按摩也逐步发展。无论国内与国外，足部按摩都有自己的发展与特色。



追溯按摩术

谈谈穴位按摩的起源

从远古时代开始，人类通过进化，逐渐开始运用各种越来越精细的工具进行生产。另外，对于一些常见疾病的治疗，也逐渐由双手单纯按摩，发展为运用砭石、骨针、竹针等各种辅助工具。《帝王世纪》对于这方面就有如“伏羲制九针以疗疾”的记录，这可能是关于中国利用穴位按摩疗法最早的记录了。

此后，随着整个社会的政治、经济、军事、文化和医疗卫生的发展，各种医学理论和学说相继出现。到黄帝时代，中医理论和经络学说已经有了相当的基础，《黄帝内经》和《按摩十卷》便是这方面最早的医学书籍。其中对于经络学说、针灸疗法和按摩疗法，已经有了很详尽的记述，许多观点和方法，我们现在仍然使用，并且在各个方面取得了很好的疗效。例如，对脚背的按摩治疗和脚底的按摩治疗，我们仍是依循数千年前的经络理论。关于足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经、足太阳脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经等分布于足的穴位，通过手指按压，治疗全身各种疾病，从而取得了一定的疗效。

春秋时期，出现了百家争鸣的局面，文化和医疗都达到了空前鼎盛，中医理论和实践更得到了长足的发展。但秦始皇时期的焚书坑儒，不仅使中国文化，也使按摩疗法的发展受到极大影响。不过到了东汉，名医华佗的《华佗秘籍》中记载有“足心道”留传于世，说明那时对穴位按摩已经有了相当深入的研究。

到东汉时期为止，穴位按摩的理论和实践都已经十分完善了，而《足心道》的写成，可以说是手足穴位按摩法发展到顶峰的标志。

书中对于按摩的名称、手法及实用效应等等，都有较详尽的记载。那时按摩又被称为推拿、接跻、案机等，已经有一定的治疗体系了。

历史上有关按摩术的记载

早在远古时代，按摩术因其简单和实用，就已经成为人类藉以去痛疗疾的一种有效方法。但直到2000多年前的秦、汉时期，才出现有关按摩术的最早文字记载。

《素问·异法方宜论第十二》篇就有这样的记载：“中央者，其地平以湿，



天地所生万物也众，其民杂食而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引接蹠。故导引，接蹠者，亦从中央出也。”生动而详尽地描述了按摩术的发起地、发起原因、适宜症状。明代及清代对推拿按摩有很多专著，如《金匱要略》中提到了“右二味为散，沐了，以方寸匕，以摩疾上，令药力散行”。也同样说明了按摩与药物、浴疗相结合的重要作用。

此外，古书中还详细介绍了按摩的作用，以及去除病痛的机理。在《太素·卷二十七·邪论》篇中就记载道：

“寒气客于肠胃之间，募原之下，血不得散，小络急引故痛，按之者血气散，故按之痛止”。以及记载道：“寒气客于背腧之脉则脉泣，泣者血虚，虚则痛，其腧注于心，故相引而痛，按之则热气至，热气至则痛止矣。”

随着医疗技术的进步，目前，关于按摩术的书籍，则更注重专科专病治疗

的论述，亦分出了成人与小儿按摩、他人操作、自行操作、相互操作等多种方式。在得益于古人的基础上，使按摩术更加系统规范化，使按摩推拿以独立学科走入医学科学的殿堂。

今天，按摩术作为一种有效的医疗保健方法，顺应了医学发展的潮流和方向。



足部按摩术在国外

日本“足心道”

早在公元8世纪，到中国留学的日本人就带回了手足按摩术，并将其在日本广泛推广。故日本的按摩法也有相当长的历史。

医师柴田和通长期从事“足心道”的医务活动和研究工作。当他了解到伊藤伍郎刺激人体手脚的穴位，以启动机体的末梢神经，治愈了许多疑难杂症时，主动拜伊藤为师，埋头研究中国的经络学说，结合实践中的体会，将其写

成《柴田操法》《柴田观趾法》等，使“足心道”在日本广为流传。

足部按摩在欧洲

中国元代，按摩术发展进入黄金时代，如忽泰必烈所著的《金兰循经》，滑伯仁所著的《十四经发挥》——对于推拿按摩术，都有详细的阐述。

意大利商人马可·波罗游历中国，元世祖忽必烈让其任在元朝任职，前后共17年。他返回欧洲后，将其在元朝的经历写成了《马可·波罗游记》。同时也将忽泰必烈的《金兰循经》翻译过来，在欧洲引起了人们的重视。此后，足部按摩法进入欧洲，逐渐推广和流行起来。

到了20世纪初，德国的玛鲁卡多女士，在总结和完善前人经验成果的基础上，写成了《手足反射疗法》一书。虽然，这本书现在看来还有许多不够完善和精确。但重要的是，此书第一次将人体组织、脏器的解剖，与按摩部位和疗

效结合起来，并将足部的对应解剖位称为反射区，并绘成了足部反射图。对于疾病按摩治疗，有很好的指导意义。

足部按摩在美国

自近代以来，美国逐渐成为世界经济和科技的中心。足部按摩法也因此在美国推广和发展起来。

美国还建立了专门的国际足部按摩学院。该学院专门研究和应用足部按摩法治疗疾病。据该院院长拜尔斯医师称，在美国众多的养老院中，老人们通过足部按摩，对各种慢性疾病进行了有效治疗。手足按摩还可松弛压力大的公司职员神经……

美国对手足按摩法的系统研究和推广，应归功于印古哈姆女士，她曾在德国从事足部按摩疗法的研究和教学工作。她于1938年在美国发行的《足的故事》一书为足部按摩法建立了牢固的基础，并建立了系统的足部按摩治病的方法。

按摩术的发展趋势

已经流传推广了数千年的按摩术，作为一种古老的、传统的医务保健方法。随着21世纪医学科技的飞速发展，它的未来将如何呢？目前，现代医学的发展主要表现在两个方面，一是医学研究愈来愈发达，从细胞到基因的研究和治疗；另一方面，自我保健医疗的普及化。人们渴望能掌握一种精要、简便、易学的保健治疗方法。不难想象，手足按摩术正好顺应了现代人的需要。可以预见，今后人们保健治疗的有效方法，必定少不了手足按摩术的身影。