

家庭实用养生保健系列

从零开始学

足部按摩

实用、易学的
家庭养生保健必备读本

- 足部按摩的基本知识、手法要领、常用穴位和反射区介绍
- 34种常见病症的足部按摩疗法，有效改善病痛
- 全细节图解，一看就懂，一学就会，一用见效



家庭实用养生保健系列

从
零
开
始
学

薛永阁◎主编

足部按摩



化学工业出版社

· 北京 ·

本书采用图文并茂的方式,重点介绍了足部按摩的手法、穴位和反射区,足部按摩的注意事项,足部按摩的适应证和禁忌证等内容,并针对34种常见病症,提供了大量实用安全、通俗易懂的按摩方法,让读者看过后就能立刻实践,享受自我按摩或者给家人按摩带来健康的乐趣!

图书在版编目(CIP)数据

从零开始学足部按摩 / 薛永阁主编. —北京: 化学工业出版社, 2010.11
(家庭实用养生保健系列)

ISBN 978-7-122-12389-3

I. 从… II. 薛… III. 足-按摩疗法(中医)-基本知识 IV.R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第195409号

责任编辑: 邱飞婵 文字编辑: 王新辉

责任校对: 陶燕华 装帧设计: 水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张3 字数75千字 2012年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 10.00元

版权所有 违者必究



前言

足部按摩是我国传统疗法的精华，也是祖国医学的宝贵遗产。其主要优点有四：其一，足部按摩属于绿色疗法，安全可靠，无任何副作用；其二，足部按摩方法简单，适合任何人群，可在家里操作；其三，足部按摩没有任何痛苦，并且在保健治疗中被按摩者或自我按摩者都可以得到舒适、轻松、愉快的享受；其四，足部按摩经济有效，不仅可以治病防病、强身健体，而且不需要多少费用就可祛除一些疑难杂症。随着药源性疾病的增多和药物副作用的不断出现，足部按摩已广泛走进家庭，受到了无数人士的青睐，尤其适用于中老年人群的身体调理与自我保健。

足部按摩虽然程序简单，却与任何一种保健方法一样，如果没有专业性的指导，就很容易出错；如果不会科学运用，也难以获得最佳效果。因此，学习和掌握足部按摩的基本知识是必不可少的。

应该说明的是，本书采用“足部按摩”作为疗法的名称，但实际操作超出了“足”的范围，同时也对小腿穴位进行按摩。

本书摒弃了晦涩难懂的医学专业术语，深入浅出地介绍了足部按摩的基础知识和一些常见症状及疾病的按摩方法。编写过程中，我们力求文字通俗易懂，指示详尽，让人一学即会。其鲜明的特色在于，每种方法都配以插图，以图解的方式引导读者怎样施展捏、揉、掐、按等疗病技巧，从而避免进入盲区。健康人人需要，按摩人人能学。我们希望读者通过阅读本书，使按摩切切实实地为人们的健康服务。

祖国传统医学博大精深，中医按摩有着悠久的历史，本书所载仅为沧海一粟，如有不当之处，敬请广大读者批评指正。

编者

2011年7月



目录

第一章 足部按摩基础知识	1
足部按摩的5大功效	2
足浴，保健按摩的“协助者”	3
足部按摩的常用手法及要领	5
足部按摩的方法与须知	9
足部按摩的适应证和禁忌证	11
足部反射区及下肢常用穴位	13

第二章 | 常见病症的足部按摩疗法 · 21

落枕·····	22
中暑·····	24
感冒·····	26
咳嗽·····	28
慢性支气管炎·····	30
支气管哮喘·····	32
冠心病·····	34
高血压病·····	36
呃逆·····	38
食欲缺乏·····	40
慢性胃炎·····	42
便秘·····	44
痔·····	46
头痛·····	48
失眠·····	50
三叉神经痛·····	52
坐骨神经痛·····	54
足跟痛·····	56
骨质疏松症·····	58
糖尿病·····	60
高脂血症·····	62
肥胖·····	64

视力下降·····	66
慢性鼻炎·····	68
牙痛·····	70
慢性咽炎·····	72
耳鸣·····	74
痤疮·····	76
痛经·····	78
月经不调·····	80
更年期综合征·····	82
阳痿·····	84
遗精·····	86
前列腺增生·····	88



第一章

足部按摩基础知识

中医经络学认为，连接人体五脏六腑的12条经脉，其中有6条起止于足部，并与足上的66个穴位相贯通。可以说，足部就是全身器官的反射区。经常进行足部按摩，刺激足部相对应的穴位及反射区，能起到平衡阴阳、引导气血、疏通经脉、强身健体的作用。



足部按摩的5大功效

足部是人体健康的“晴雨表”，也是最理想的按摩区，其表面积大小和组织结构非常适于搓揉，因此足部很自然地成为了按摩的重要施术部位。足部按摩不需要任何药物、器械，只要运用相应的按摩手法刺激这些穴位和反射区就可以达到防病治病、自我保健之功效，可谓大自然赋予人类的良医神术，其对人体的益处不胜枚举。

(1) 调理脏器 按摩时通过各种刺激，使能量传递到有关脏器，对出现异常的脏器加以调整，这是足部按摩疗法的重要依据。

(2) 预防疾病 足部按摩可促进血液顺畅、气血循环，以恢复体内各个生理系统的功能，使内分泌、消化、吸收、循环、排泄等系统都正常工作，从而提高人体的抗病能力。

(3) 止痛、安神 中医认为，如果人的气血运行发生阻塞，就会引起各种疼痛。足部按摩可调气血、通经络，调动人体的抗痛能力，从而达到止痛的作用。同时，足部按摩又能修复已经紊乱的生理系统，使生理功能按照“既定计划”运作，全身气血通畅，起到止痛、安神的功效。

(4) 改变体质 在膝关节以下部位，分布着丰富的血管、神经、淋巴管及经络脉网。对其进行整体按摩，不但能使足部功能增强，还能使整个机体得以调整，保持旺盛的新陈代谢，从而全面消除病痛，达到增强体质、改变体质的目的。

(5) 养颜美容：足部按摩可以使血液循环加快，血流量、肺通气量和耗氧量增加。还可以促进器官组织代谢，排除体内有毒物质，使脸色红润而有光泽，达到养颜美容的目的。

由此可见，人们把足比作“第二心脏”是有道理的。随着现代生活节奏的加快，工作压力的不断增加，很容易引起诸多不适：失眠、便秘、头痛、脱发、疲劳等，在了解了足部按摩的神

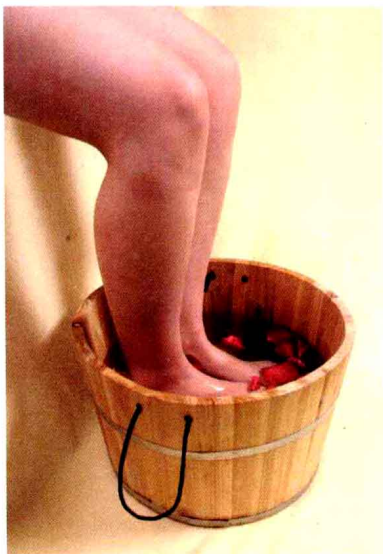
奇功效后，在药物副作用增多和药源性疾病缤纷而至时，我们不妨尝试一下这种“绿色疗法”，也许能为自己及家人的健康带来意想不到的效果。

足浴，保健按摩的“协助者”

中医专家告诉我们：“一年四季皆为沐足天”，可见足浴的养生价值之高。

足浴可分为普通热水足浴法和药浴法。普通热水足浴法是通过水的温热作用刺激足部各穴位；药浴法则是将中药汤剂兑入热水后进行熏蒸和浸泡。无论哪一种足浴方法，都是利用内病外治的原理，起到调节内脏功能，促进全身血液循环，改善毛细血管通透性，改善全身组织的营养状况，加强机体新陈代谢的作用。

足浴与足部按摩是相辅相成的，若在按摩前用中药或热水进行半小时左右的足浴保健，可以使很多肌肉，尤其是腿部肌肉做连续收缩和放松，促使肌肉中的大量血管也跟着连续收缩和舒张，增进肌肉的运动效率，加强氧的吸收及有效利用，令血液循环更趋于理想化，辅助足部按摩发挥最佳效果。尤其是患有神经衰弱、失眠、周期性偏头痛、痛经及肾功能不全、膝踝关节麻木、肾虚、腰酸、腿软、气管炎、慢性支气管炎、冠心病、动脉硬化等病的人群，若每次



在足部按摩前坚持用热水或中草药泡脚，可以逐步恢复健康。

在进行足浴时要注意以下几点。

① 水的温度不宜太高，否则会烫伤皮肤或引发虚脱现象。水的最佳温度应控制在 $38\sim 43^{\circ}\text{C}$ 的范围内。对于一些昏迷、生活不能自理者，用凉水浴足对血管有收缩作用，从而有利于健康。

② 有人喜欢在足浴时用力搓擦足部肌肤，这样会造成表皮细胞损伤，使皮肤的抵御能力下降，并且在皮肤细胞破损处发生感染。

③ 足浴时很多人会全身出汗，这时候要注意避风，否则不仅会引起感冒，还可引起腰腿痛，成为难以治愈的慢性病。

④ 饭前、饭后30分钟不宜进行足浴。因为足浴时身体会消耗很多热量，尤其在空腹时，体内的糖原量较少，若进行足浴会引起低血糖反应；饭后立即足浴则会抑制胃液的分泌，从而妨碍食物的消化和吸收。

⑤ 足药浴治疗时，有些中草药外用会使一些特异体质人群出现皮肤发红、瘙痒等过敏反应。对足浴中药过敏者应禁止用药。

⑥ 有传染性皮肤疾的患者，如足癣患者，应注意自身传染和交叉传染的可能。同一家庭成员，最好各自使用自己的浴足盆，以防止交叉感染。

⑦ 由于足部及下肢血管扩张，血容量增加，可引起头晕、目眩等症状，这时可用冷水洗足，使足部的血管收缩，血液流向头部，缓解头部缺血症状。

⑧ 患有严重心脏病者，足部有炎症、外伤者，脑出血未治愈者，对温度失去知觉者，严重脑血栓患者，出血性疾病患者等，都不适合做足浴。

足部按摩的常用手法及要领

按摩手法种类随着学派的不同而各异，有的名称相同，但动作不同，有的动作相同，而名称不同。为了便于掌握，应用方便，这里介绍中医常用的临床按摩手法及其操作要领。

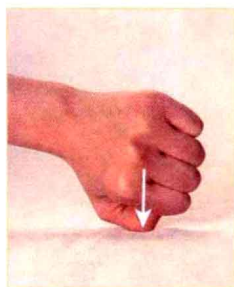
1 拇指按法



拇指按法是以拇指置于经穴或其他部位，逐渐用力加压的手法。

操作要领 按法要既平稳又有节奏，垂直按压，固定不移，由轻到重，稳而持续，忌用暴力，以局部有酸胀感为度。

2 点法



点法是用指端、示指（以下称食指）的指间关节突起部分或拇指关节背面突起处点压施术部位的手法。包括拇指点法、屈食指点法、握拳点法等。

操作要领 点法要用中等力度刺激，由轻至重，不可猛然用力，以局部有胀痛感为宜。操作时间宜短，点到即止，每次点按后要停留片刻再离开。

温馨提示

屈食指除了用于点法外，也可以用于推（刮）压、按法，按摩的力度也要均匀而灵活，采取中度或重度的力量。若不熟练，速度可以稍慢一些，以加强渗透力。以感到酸胀或酸痛为宜。

3

指揉法



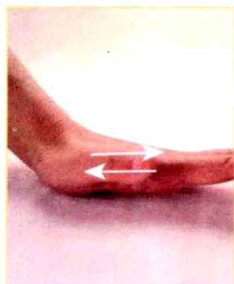
指揉法是以拇指、食指或中指指腹吸定于一定部位或穴位，做轻柔缓和的回旋运动的手法。

操作要领

指揉法要紧贴皮肤，利用前臂、腕关节的摆动回旋活动，动作要轻柔缓和，不要摩擦。

4

擦法



擦法是以手掌掌根或大、小鱼际吸定身体一定部位，沿直线方向往返摩擦，产生一定热量的手法。

操作要领

擦法按摩要利用肩肘关节屈伸运动，使前臂前后推动，推动线路要长而直，来回推擦，不可歪斜；擦时需配合按摩介质，既保护皮肤，又可提高疗效。

5

掐法



掐法是用拇指和食指指甲相对用力按压穴位的手法。

操作要领 掐法应逐渐加重，力度以酸胀为宜，不可突然用力，持续时间不宜太长，以免掐破皮肤。掐后常继以揉法，以缓和刺激。

6

捏法

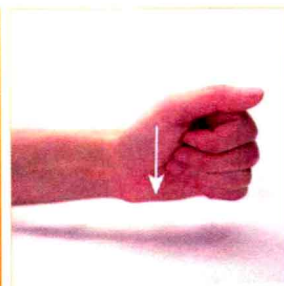


捏法是用拇指和食指或其余四指相对用力捏挤穴位或某一部位的手法。

操作要领 捏法按摩时，腕关节要放松，手指相对用力，逐渐加大力道，不可用蛮力。

7

拳击法

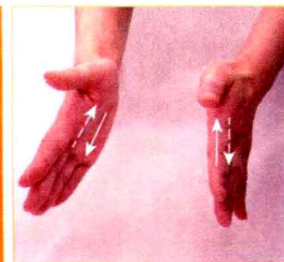


拳击法是手握拳，腕伸直，轻轻叩击体表部位的手法，又叫叩法。

操作要领 腕关节要放松，摆动灵活。拳击法要垂直用力，快速而短暂，有节律性，不能有抽拖动作。手法熟练时，可发出清脆的响声。

8

搓法



搓法指用双手掌面夹住施术部位，相对用力做快速搓揉，同时上下往返移动的手法。

操作要领 双手用力要均匀，方向相反。揉搓动作要快，但在足部的移动要慢。搓揉动作要灵活而连贯。

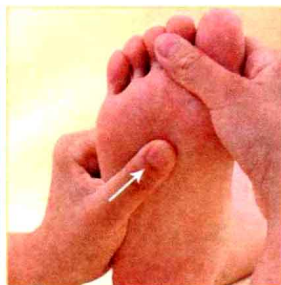
9

双指
(单指)
钳法

双指钳法是指左手固定按摩部位，右手食指、中指弯曲呈钳状，夹住左手的拇指，对被施术部位施力按摩。单指钳法手法基本相同，区别是施力的手指只有食指。

操作要领 实施双指钳法操作时，注意钳合力度，力度逐渐加重至人体可承受范围。

10

拇指
指腹
推法

拇指指腹推法是指一手固定按摩部位，以另一手的拇指指腹为施力点推揉反射区。

操作要领 操作时要有节奏感，力度适中，不要忽快忽慢。

11

食指
刮压
法

食指刮压法是指一手固定按摩部位，另一手食指弯曲呈镰刀状，用食指桡侧缘施力刮压按摩。

操作要领 刮压时食指桡侧始终不要离开皮肤。刮压的方向保持水平，同时避免指甲刮伤皮肤。

温馨提示

以上介绍的是单一手法，按摩中还有复合手法。复合手法是采用两种以上（含两种）按摩手法对同一部位进行按摩的手法，一般都是先采用刺激性较强的手法，然后再采用刺激性较弱的按摩手法，依次递减。由于复合手法是对同一部位的反复操作，因此要注意按摩量的掌握。

12

双指(多指)点按(刮)法



双指点按(刮)法是指一手固定按摩部位,另一手拇指腹固定于食指挠侧,其余四指屈曲,以食指、中指的第一指间关节(多指可增加无名指、小指)顶点或向下施力按摩。

操作要领 点压垂直用力,刮法力求力度深透,可先按一下后再移动。操作要有节奏感,不宜忽快忽慢。

13

双拇指指腹推压法



双拇指指腹推压法是指用双手握住足部或手部,将拇指放在足底某处,其余四指置于足背,双手拇指同时施力推压。

操作要领 注意双手拇指同时均匀施力,其余四指可适当辅助推压操作。

足部按摩的方法与须知

按摩看上去是一项简单的活动,其实不然,科学的按摩在讲究方法的同时还必须要掌握一定的原则,主要有以下四个方面。

1 掌握按摩的要领

足部按摩需要掌握技巧,只有通过正确的手法进行按摩,才可以起到消除不适或常见疾病的效果,反之,如果方法不正确,如按摩的力度过大、速度过快等,都会导致患者病情加重。因此,在进行足疗保健时,要严格遵照“实者泻之,虚者补之”的

按摩原则，对体质较好的患者适当采用力度较强的刺激手法，对体弱多病的患者则需采用力度较弱的刺激手法。

足部按摩过程要始终做到由轻至重、先柔后刚、刚柔相济、透达深层，在保证治疗效果的前提下使患者尽量感到舒适，这也是手法讲求技巧的重要性所在。

2 掌握按摩的时间

按摩时间以个人感到舒适轻快为度。施治时间一般不宜过长，以30~45分钟为宜。当然，这只是参考数值，足部按摩时间一定要根据个人的体质、病史长短、病情轻重、实际需要来决定。身体越是虚弱的人，按摩时间越需要斟酌。特别严重的心、肝、肾疾病患者，按摩时间应缩短为10~15分钟。

3 掌握按摩的频率

按摩的频率高指的是按摩的手法很快，来回摆动的幅度小，作用的面积也少，对于患有急症、实证患者，有活血、化瘀、止痛的功效，这种手法可以使神经系统由兴奋状态转为抑制状态，属于“泻法”；按摩的频率低指的是按摩的手法很慢，作用面积广，适用于一些慢性病和虚证，有补充机体元气的功能，可以促进神经由抑制状态变为兴奋状态，称之为“补法”。

值得一提的是，太快的手法不容易使力量深入反射区和穴位，如果运用得不好还会使被按摩者产生一系列不适症状。因此，在操作不熟练的情况下，应尽量避免使用快手法。

4 掌握按摩的力度

按摩的力度与疗效有着密切的关系，力度太小达不到刺激