

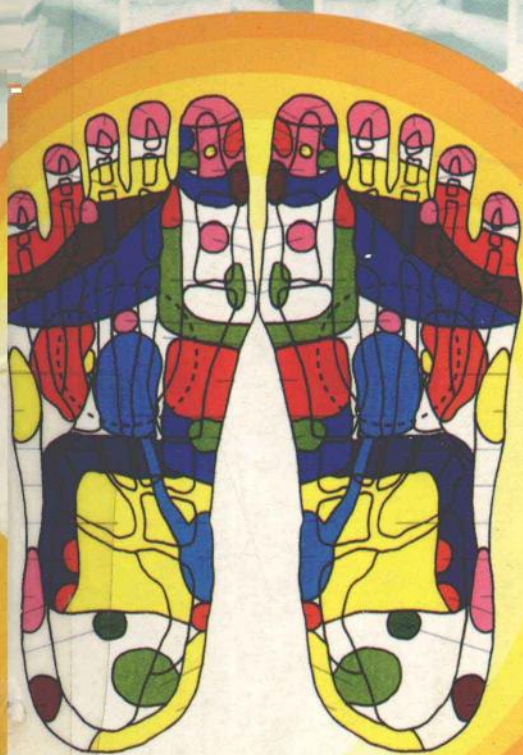
择业丛书

●主编 马凤良

# 足部

ZUBUANMOLIAOFA

# 按摩疗法



延边人民出版社

择业丛书

# 足部按摩

主编 马凤良

延边人民出版社

·择业丛书·  
足部按摩

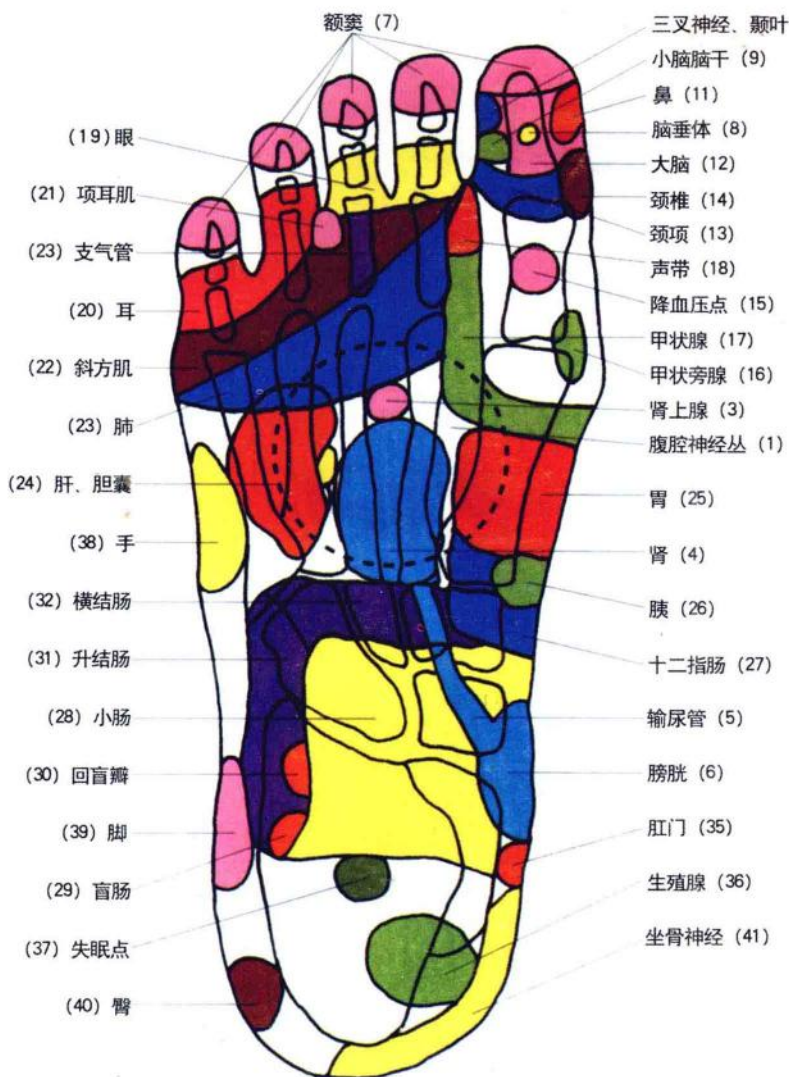
---

主 编:马凤良  
责任编辑:曲月胜  
版式设计:李洪丽  
责任校对:姜清华  
出 版:延边人民出版社  
经 销:各地新华书店  
印 刷:长春市东文印刷厂  
开 本:850×1168 毫米 1/32  
字 数:2600 千字  
印 张:104  
版 次:1999 年 8 月第 1 版  
印 次:2003 年 1 月第 2 次印刷  
印 数:5061-8060 册  
书 号:ISBN 7-80648-184-2/Z·30

---

定价:18.00 元(全套 8 册 144.00 元)

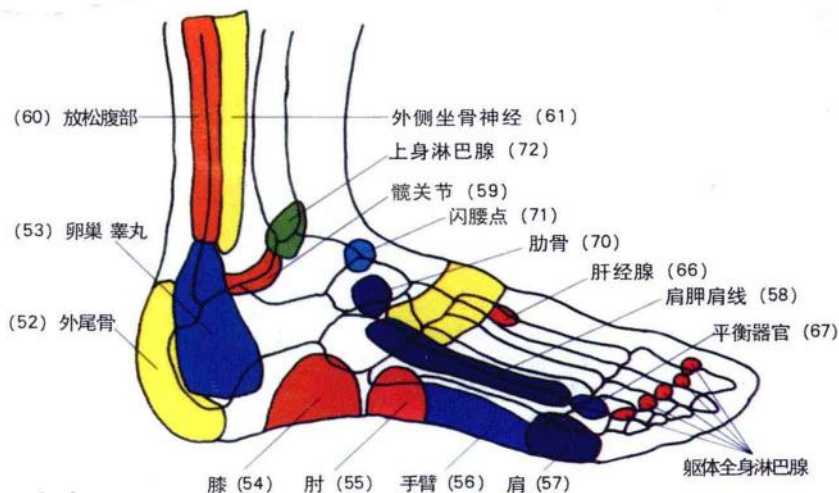
# 足部按摩疗法



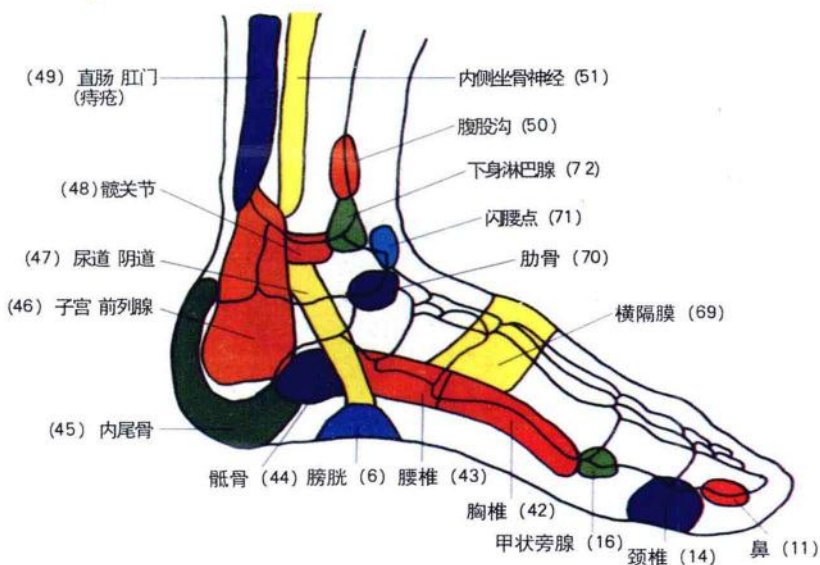
足底反射区 (右足)



# 足部按摩疗法

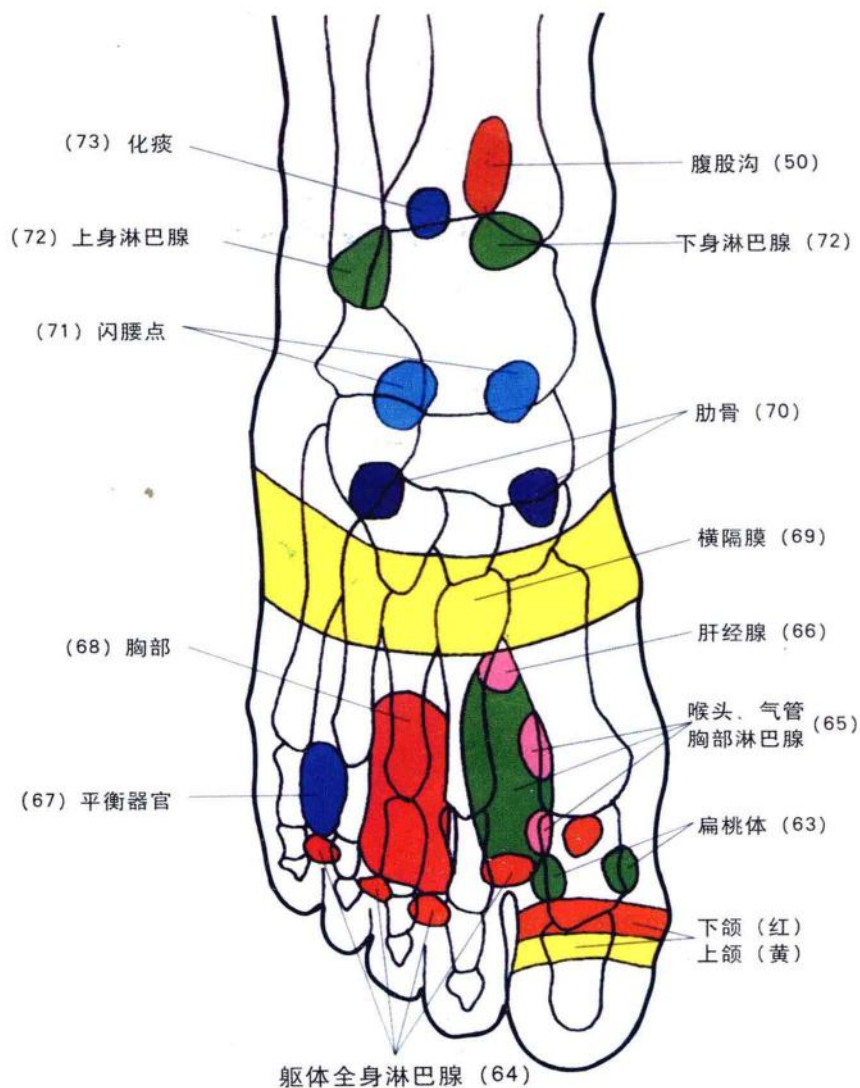


足外侧反射区



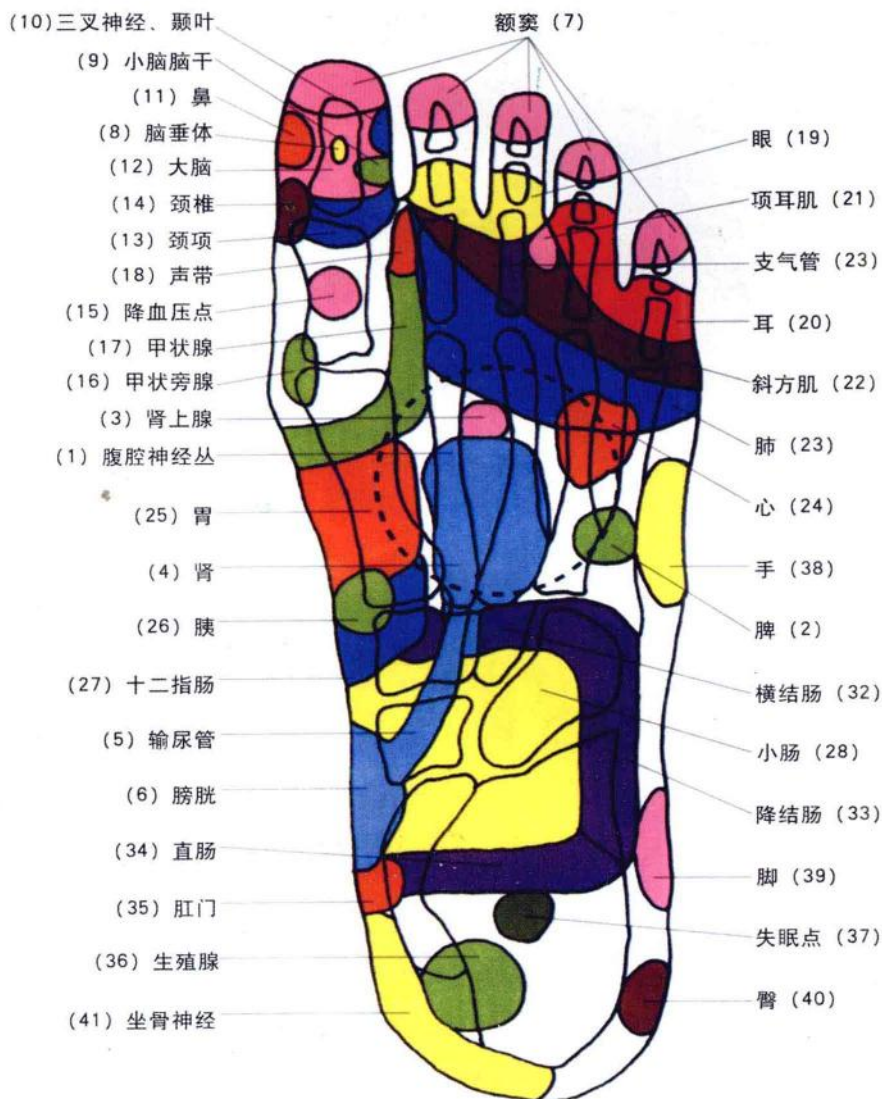
足内侧反射区

# 足部按摩疗法



足背反射区

# 足部按摩疗法



足底反射区 (左足)



# 足部按摩疗法

## 足部反射区按摩



腹腔神经丛



脾



肾上腺



肾



输尿管



膀胱



颌窦



脑垂体



小脑、脑干



三叉神经、颞叶  
(太阳穴)



鼻



大脑



颈项



项椎



降血压点



甲状旁腺



甲状腺



# 足部按摩疗法



声带



眼



耳



项耳肌



斜方肌



肺、支气管



心脏



肝脏



胆囊



胃



胰



十二指肠



小肠



盲肠



逆盲瓣



升结肠



横结肠



降结肠



直肠



肛门

# 足 部 按 摩 疗 法



生殖腺  
(卵巢、睾丸)



失眠点



手(上肢)



脚(下肢)



肾



坐骨神经



胸椎



腰椎



骶椎



内尾骨



子宫、前列腺



尿道、阴道



髋关节



直肠、肛门  
(痔疾)



腹股沟



内侧坐骨神经



外尾骨



卵巢、睾丸



膝



肘



# 足部按摩疗法



手臂



肩



肩胛肩线  
(肩胛骨)



髋关节



放松腹部  
(月经不顺)



外侧坐骨神经



上颌、下颌



扁桃腺



躯体全身淋巴腺



喉头



气管



胸部淋巴腺



肝经腺



平衡器官  
(内耳迷路)



胸部(乳房)



横脑膜



肋骨



闪腰点



上、下身淋巴腺



化痰(手腕)

## 内 容 提 要

足部按摩是一种古老而又神奇的治疗健身方法，是中医传统推拿疗法的重要组成部分。经过长期临床实践证明，确有查病、防病、治病的功能，实为祖国传统医学的瑰宝。

足部存在着人体各脏腑组织、器官相应固定的对应区，采用多种疗法给予刺激，可达到治疗疾病，预防疾病和保健的目的。足疗的特点是疗效确切，应用广泛，方法多样，易学、有效、经济、安全，无副作用。医者方便，患者易于接受。

本书注重中西医结合，编写时力求简明扼要，语言通俗易懂，内容简明实用。编写时采用按摩方法示意图与文字相结合，图文并茂，形象直观，方法简便，掌握后可随时随地用来调整身体的不适部位，及时清除潜伏的隐患，保持健康的体魄。

本书可作为广大医学爱好者自我保健、强身健体的指南，全书共分十三章，分别介绍了足部按摩的发展意义，基本知识、按摩原理与作用、反射区按摩的疗法与诊断，按摩环境及常见疾病的治疗等多种行之有效的治病方法，治疗疾病达百余种。但由于经验不足，时间仓促，书中的错误和疏漏在所难免，敬请批评指正，在此，表示衷心的感谢。



## 目 录

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| <b>第一章 足部按摩法的发展意义</b> ..... | (1)  |
| <b>第一节 足部按摩法的发展</b> .....   | (1)  |
| 一、中国古代的足部疗法.....            | (1)  |
| 二、足部疗法在国外的流传.....           | (2)  |
| 三、足部疗法的近代发展.....            | (3)  |
| <b>第二节 足部疗法的前景</b> .....    | (5)  |
| 一、在某些大城市会出现一批临床和科研基地.....   | (5)  |
| 二、足部疗法体系基本形成.....           | (5)  |
| 三、足部疗法的诊断达到规范化、标准化.....     | (6)  |
| 四、足部疗法对某些疑难病可能有突破性的疗效.....  | (6)  |
| <b>第三节 足部反射区按摩的意义</b> ..... | (7)  |
| <b>第四节 足部按摩的特点</b> .....    | (9)  |
| <b>第二章 足部按摩的基本知识</b> .....  | (13) |
| <b>第一节 足部按摩法</b> .....      | (13) |
| <b>第二节 足部按摩能防病治病</b> .....  | (16) |
| <b>第三节 足部反射区的概念</b> .....   | (18) |
| <b>第四节 认识反射区的按摩疗法</b> ..... | (23) |
| 一、了解以下几个问题: .....           | (23) |
| 二、足部按摩治疗的生理效应 .....         | (25) |
| <b>第三章 足部按摩对人体的作用</b> ..... | (29) |
| <b>第一节 足部的结构与功能</b> .....   | (29) |
| <b>第二节 足部与健康的关系</b> .....   | (33) |

**2**

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 一、足宜常动 .....              | (35) |
| 二、足宜常搓常按常擦 .....          | (36) |
| 三、足宜常保暖 .....             | (36) |
| 四、足部与长寿的关系 .....          | (37) |
| 第三节 足部自我保健按摩 .....        | (38) |
| 第四章 足部按摩的原理与作用 .....      | (41) |
| 第一节 足部按摩的原理 .....         | (41) |
| 一、神经反射学原理 .....           | (41) |
| 二、生物全息学原理 .....           | (43) |
| 三、经络学原理 .....             | (46) |
| 四、循环学说原理 .....            | (66) |
| 五、内源性药物因子相关原理 .....       | (68) |
| 第二节 足部按摩的作用 .....         | (69) |
| 一、能促进血液循环、增加血流量 .....     | (69) |
| 二、能增强脏器功能, 提高人体自愈能力 ..... | (70) |
| 三、能提高免疫功能, 增强抗病能力 .....   | (71) |
| 四、可调整内分泌 .....            | (72) |
| 五、可消除紧张情绪和疲劳 .....        | (72) |
| 六、促进神经反射作用 .....          | (72) |
| 七、心理治疗作用 .....            | (73) |
| 第五章 小腿骨及足骨的剖析 .....       | (75) |
| 第一节 小腿骨的剖析 .....          | (75) |
| 一、胫骨和腓骨 .....             | (75) |
| 二、小腿软组织解剖 .....           | (77) |
| 第二节 足骨的剖析 .....           | (80) |
| 一、足部骨骼 .....              | (80) |
| 二、足部软组织解剖 .....           | (83) |
| 三、足弓 .....                | (84) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 三、纵弓               | (84)  |
| 第六章 足部反射区按摩的基本疗法   | (86)  |
| 第一节 常用按摩手法         | (86)  |
| 第二节 足部按摩须知         | (98)  |
| 第七章 足部反射区按摩法的诊断    | (108) |
| 第一节 望诊             | (108) |
| 一、望诊顺序             | (108) |
| 二、足部望诊             | (109) |
| 三、足趾望诊             | (109) |
| 四、足弓望诊             | (111) |
| 五、足部皮肤望诊           | (112) |
| 第二节 触诊             | (113) |
| 一、有痛诊断             | (114) |
| 二、无痛诊断             | (116) |
| 第三节 问诊             | (117) |
| 第八章 足部反射区及穴位       | (120) |
| 第一节 足部反射区          | (120) |
| 一、足底反射区            | (122) |
| 二、足内侧反射区           | (146) |
| 三、足外侧反射区           | (151) |
| 四、足背反射区            | (156) |
| 第二节 足部常用腧穴         | (163) |
| 一、取穴方法             | (163) |
| 二、足部常用腧穴的取法、主治及刺灸法 | (164) |
| 第三节 足象针疗法          | (185) |
| 一、穴区命名             | (185) |
| 二、穴区定位             | (186) |
| 三、主治作用             | (189) |



[illegible]

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 四、操作方法          | (190) |
| 第四节 足穴针灸与足部贴敷   | (191) |
| 一、足穴针灸          | (191) |
| 二、足部贴敷          | (193) |
| 三、足部功法          | (195) |
| 第九章 家庭足部按摩的环境设计 | (197) |
| 第一节 室内布置        | (197) |
| 第二节 按摩手法、工具与器材  | (198) |
| 一、牛角形按摩棒        | (198) |
| 二、圆锥形按摩棒        | (199) |
| 三、烟斗形按摩棒        | (200) |
| 四、锤子形按摩棒        | (201) |
| 五、浸足与喝水         | (202) |
| 第十章 按摩保健法及注意事项  | (203) |
| 第一节 简易保健法       | (203) |
| 一、简易暖脚法         | (203) |
| 二、枕石有益健康        | (209) |
| 三、全息和手掌按摩疗法简介   | (211) |
| 第二节 按摩注意事项      | (213) |
| 一、按摩注意点         | (213) |
| 二、按摩后可能出现的反应    | (216) |
| 三、禁忌证           | (217) |
| 四、影响疗效的因素       | (217) |
| 第十一章 常见疾病的治疗    | (218) |
| 第一节 呼吸系统疾病      | (218) |
| 一、感冒            | (218) |
| 二、支气管炎          | (220) |
| 三、哮喘            | (221) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 四、肺炎 .....       | (222) |
| 五、流行性腮腺炎 .....   | (224) |
| 第二节 循环系统疾病 ..... | (226) |
| 一、冠心病 .....      | (226) |
| 二、心绞痛 .....      | (227) |
| 三、原发性高血压 .....   | (228) |
| 四、病毒性心肌炎 .....   | (229) |
| 五、风湿性心脏病 .....   | (229) |
| 六、窦性心动过速 .....   | (231) |
| 七、血栓性静脉炎 .....   | (232) |
| 八、心血管神经官能症 ..... | (233) |
| 第三节 消化系统疾病 ..... | (234) |
| 一、胃及十二指肠溃疡 ..... | (234) |
| 二、慢性胃炎 .....     | (235) |
| 三、食欲不振 .....     | (237) |
| 四、儿童消化不良 .....   | (238) |
| 五、厌食症 .....      | (239) |
| 六、腹泻 .....       | (241) |
| 七、便秘 .....       | (243) |
| 八、痔疮 .....       | (245) |
| 九、呕吐 .....       | (246) |
| 十、胃痛 .....       | (247) |
| 十一、胃下垂 .....     | (249) |
| 十二、病毒性肝炎 .....   | (250) |
| 十三、胆囊炎与胆石症 ..... | (252) |
| 第四节 神经系统疾病 ..... | (254) |
| 一、神经性头痛 .....    | (254) |
| 二、神经官能症 .....    | (255) |