

身体有病变，双足反射区告诉你



荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹●健康爱家系列

足部

不

生

病

按摩

北京中医药大学“国医堂”出诊专家
国家级名老中医王琦教授博士研究生

王东坡主编

汉竹 编著



足部

不

生

病

按摩



图书在版编目 (CIP) 数据

足部按摩不生病 / 王东坡主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2012.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 8836 - 5

I. ①足… II. ①王… III. ①足—按摩疗法(中医) IV. ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 238613 号



凤凰汉竹
精彩阅读, 在汉竹
全案策划



2010 年度
中国生活图书出版商

足部按摩不生病

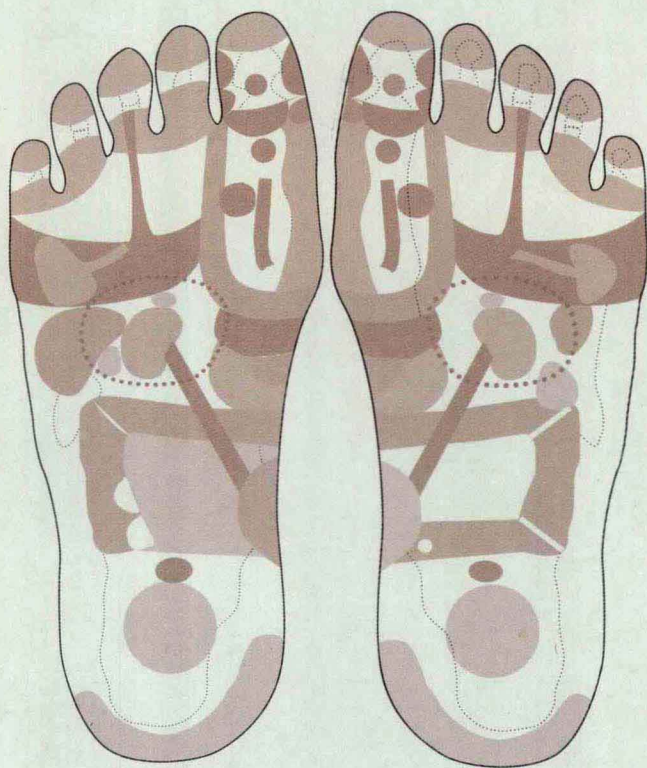
主 编	王东坡
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	杜 辛 刘玉锋
特邀 编 辑	尤竞爽 邓子娟 段亚珍
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
集 团 地 址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集 团 网 址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	10
字 数	160千字
版 次	2012年1月第1版
印 次	2012年1月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978 - 7 - 5345 - 8836 - 5
定 价	19.90 元 (附赠手部反射区挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



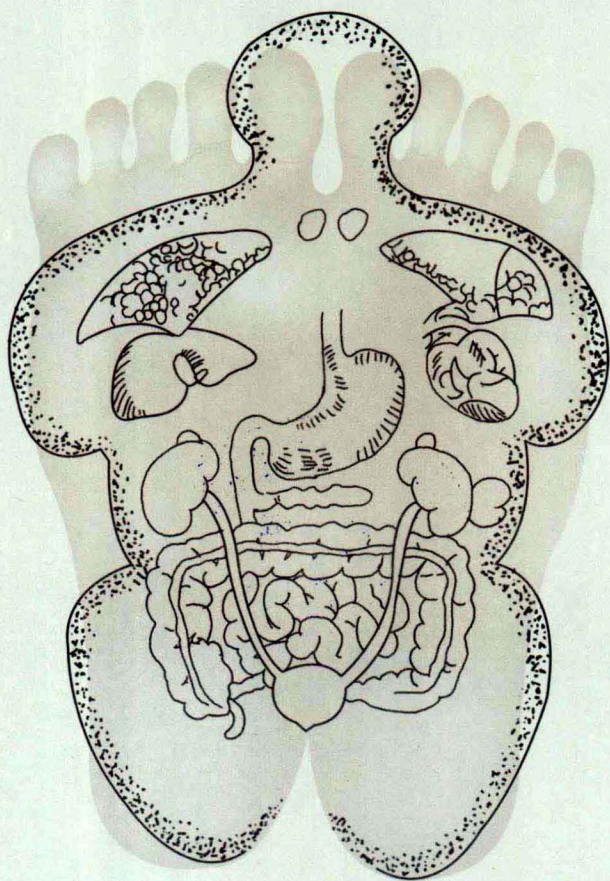
短信发送 **615768** 至 **15811008811**.
获取附赠足部按摩视频。



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811



汉竹·健康爱家系列

足部按摩 不生病

王东坡 主编 汉 竹 编著



江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



前言

您知道吗？身体的不适症状，反射区都会告诉您！当反射区病变达 30% 的时候，身体会出现疲劳；反射区病变达 50% 的时候，就会有生病迹象；当反射区病变达 70% 的时候，就是疾病。从疲劳到疾病，双足反射区能给出最直接的反应，所以，一有空闲就按按脚，可以避免花大钱看医生。

本书针对每种病症选取相应反射区和穴位进行按摩。每个按摩步骤，您能从骨骼图上找准反射区和穴位，也能从真人演示图上直接学习按摩，翻开书，不需要懂得那些晦涩难懂的中医理论，也能立即上手。

随书附赠的手部反射区挂图，取下带在身上，或贴在墙上，随时随地都能快速取穴；并且，还可以按照书中的方法，下载同步的按摩教学视频，真正使您做到取穴快速精准，让专家手把手教您按摩，一看就会，一学就懂，一用就灵。另外，本书精选足浴配方，按摩与足浴相结合，效果更明显，方法更权威。



目录

第一章

足部按摩好在哪

- 足——第二心脏 12
- 足是多条经脉的起点与终点 13
- 足腿部的特效穴位 16
- 双脚状况, 反映身体健康 20

第二章

看看脚, 健康情报早知道

- 观足色, 知健康 26
- 看足型, 测异常 28
- 足部压痛是警报 30
- 从足姿中判断疾病 32
- 脚指甲也能预示疾病 33

第三章

在家按摩这样做

- 按摩前的准备 36
- 足部按摩的常用手法 38
- 按摩的用法与用量 40
- 按摩宜忌 42
- 按摩后的正常反应 44
- 对症按摩效果好 45

第四章

常见病症对症按摩

- 头痛 48
- 感冒 50
- 咳嗽 52
- 中暑 54
- 呃逆(打嗝) 56
- 头晕 58
- 胃痛 60
- 食欲不振 62
- 胃脘胀满(腹胀) 64
- 慢性胰腺炎 66
- 腹泻 68
- 便秘 70
- 胆囊炎、胆石症 72

第五章

慢性病、中老年病症对症按摩

- 糖尿病 76
- 高血压病 78
- 心悸 80
- 冠心病 82
- 中风后遗症 84
- 肥胖症 86

第六章

脊柱、关节相关疾病对症按摩

落枕·····	90
颈椎病·····	92
肩周炎·····	94
急性腰扭伤·····	96
腰椎间盘突出症·····	98
坐骨神经痛·····	100
痛风·····	102
腕管综合征·····	104

第七章

妇科常见病对症按摩

痛经·····	108
闭经·····	110
盆腔炎·····	112
更年期综合征·····	114

第八章

男科常见病对症按摩

前列腺炎·····	118
性功能减退·····	120
阳痿、早泄·····	122

第九章

儿童常见病对症按摩

发热·····	126
荨麻疹·····	128
急性扁桃体炎·····	130
鼻窦炎·····	132
厌食症·····	134
遗尿·····	136
近视·····	138

第十章

日常养生按摩

消除疲劳·····	142
缓解压力·····	144
提神醒脑·····	146
安神催眠·····	148
美白养颜·····	150

附录

足部反射区名称及定位·····	152
足部穴位名称及定位·····	156



A close-up photograph of a person's feet being massaged by two hands. The person is wearing a yellow garment. The background is softly blurred, showing more of the person's legs and the massage environment. The text is centered over the feet.

足部按摩
不生病

第一章 足部按摩好在哪

双足是人体许多重要经络的起始点、终止点和连接点，与五脏六腑和全身筋络有着紧密的联系，因此足部的穴位按摩，就是对我们的身体从上到下、从里到外的一个刺激。这种按摩刺激对我们的健康究竟有哪些益处？从这一章开始，我们就来全面了解足部按摩带来的益处。



足——第二心脏·····	12
足是多条经脉的起点与终点·····	13
足腿部的特效穴位·····	16
双脚状况，反映身体健康·····	20

足——第二心脏

足部乃“三阴交之始，三阳交之终”，有穴位多、位置低、血液少的特点，素有“第二心脏”之称。可见足在身体这个复杂的“机器”中扮演着非常重要的角色，那么它与心脏究竟有哪些相似之处呢？

心脏的主要任务是推动血液流动，将血压入血管，然后输送到全身，以供应身体各个器官和组织氧气和营养。它就像一个泵一样带动全身血液循环，不知疲倦地工作着，因此，人体才得以正常、健康地运行。而足是整个人体血液大循环中的折返点，当血液运行到这里，需要重新走上返回心脏的道路。因此足部需要发挥像心脏一样的作用来推动血液循环。

可是，血液从心脏流向足是比较容易的，而要从足回流至心脏则较为困难。首先，足离心脏的距离最远；其次，它又处在人体的最低位置。当血液流到足时，随着心脏所输出的能量逐渐衰减，加上地心引力、血液自身重力等原因，流动的速度开始不断减缓，造成回心血量减少，血液就会集聚于下肢、足部。此时，如果没有一种力量来继续施压，血液就会大量堆积于足部的静脉之中，同时血液中酸性代谢产物和未被利用的钙等矿物质也容易沉积下来，从而严重影响人体循环系统的运行。

这时候，人体就非常需要足部的神经、肌肉、血管等来发挥其“第二心脏”的作用，继续加压以推动血液的运行、返回心脏。这种“第二心脏”作用主要依靠下肢骨骼肌的张力增高和等长收缩，来挤压

下肢血管，迫使下肢静脉中的血液通过静脉瓣回流至心脏，以完成血液整体循环过程。

因而，从这个意义上讲，足部的确起到了协助心脏送血、抽血的泵血作用，非常好好地扮演了人体“第二心脏”的角色。

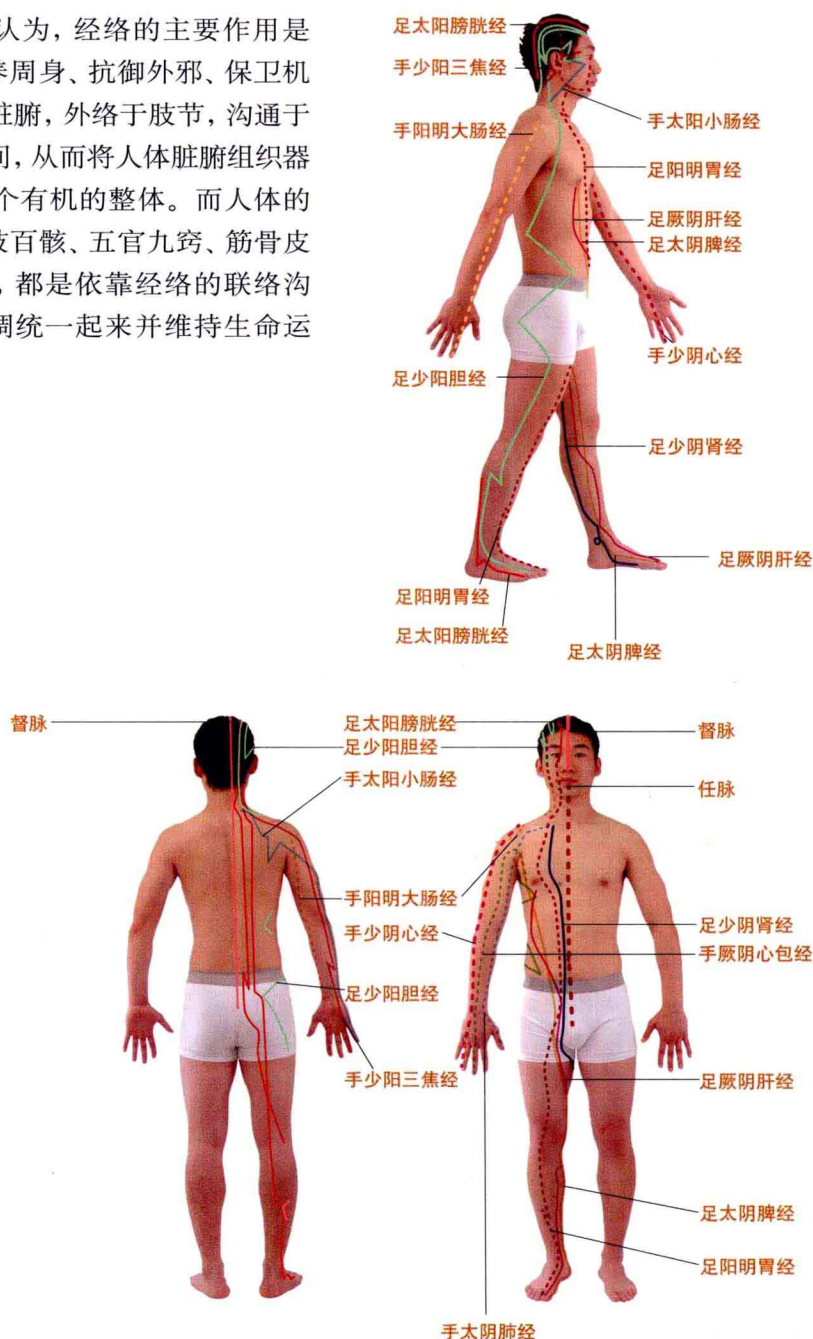
而改善足部血液循环，使其血管扩张、血流加速、血流量增大，从而促进器官组织新陈代谢及增加组织细胞活动，使其真正良好地发挥“第二心脏”功能，无疑是人体健康的基础法则。

◎ 每天按摩足部10分钟，是恢复“第二心脏”活力的好方法。



足是多条经脉的起点与终点

中医理论认为，经络的主要作用是运行气血、滋养周身、抗御外邪、保卫机体。它内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，从而将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体。而人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、筋骨皮肉等组织器官，都是依靠经络的联络沟通，才得以协调统一起来并维持生命运动的。



人体经脉基本走向图

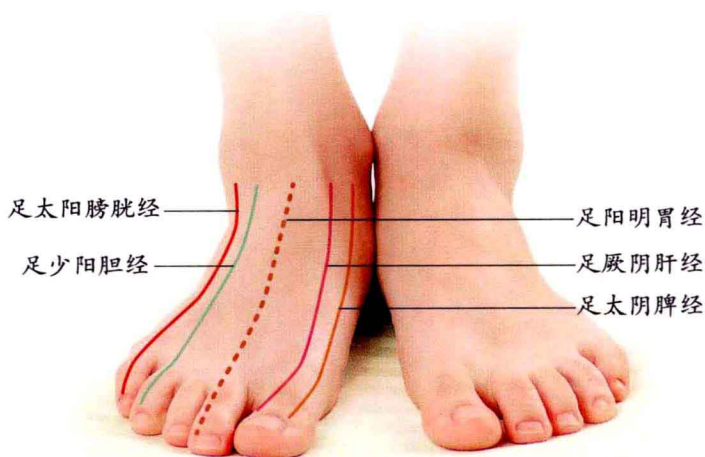
在整个经络系统中，双足是许多重要经络的起始点、终止点和连接点。例如，人体最重要的十二经脉中，足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经，都起源于足；而足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经，均终止于足，它们相互之间的交接点也在足部。此外，奇经八脉中的阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉，皆起源于足；冲脉也有分支联系到足。

经络学说认为，经络“内连脏腑外络肢节”，是运行全身血气、沟通上下内外的道。正因如此，人体脏腑、气血、津液等功能的变化，每时每刻都会通过经络这条传输通道反映到足。当脏腑器官发生病变时，会通过经络传递到足底对应反射区；相反，如果刺激、按摩足部反射区与穴位，又会通过经络传递到身体的病变部位，从而调节与改善脏腑、筋骨、气血，调整人体生理机能，达到防病、治病、保健、强身的作用。

◎ 足少阴肾经起于足底，在胸中俞府穴终止。



足底经络示意图



足背经络示意图