



汉竹·健康爱家系列

按摩足浴祛百病，无痛无疾一身轻



中医名家
亲自指导

中华中医药学会中医体质分会副秘书长
北京中医药大学副教授
王东坡/主编
石晶明/编著

对症足部按摩



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

对症足部按摩 / 王东坡主编; 石晶明编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2010.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5019-7409-2

I. ①对… II. ①王… ②石… 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 (2009) 第 216900 号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑: 龙志丹 张 弘 责任终审: 劳国强

责任监印: 胡 兵 封面设计: 李 婧

版式设计: 周 培 顾 燕

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010 年 1 月第 1 版 第 1 次印刷

开 本: 889×1194 1/20 印张: 8

字 数: 160 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7409-2 定价: 39.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 85113293

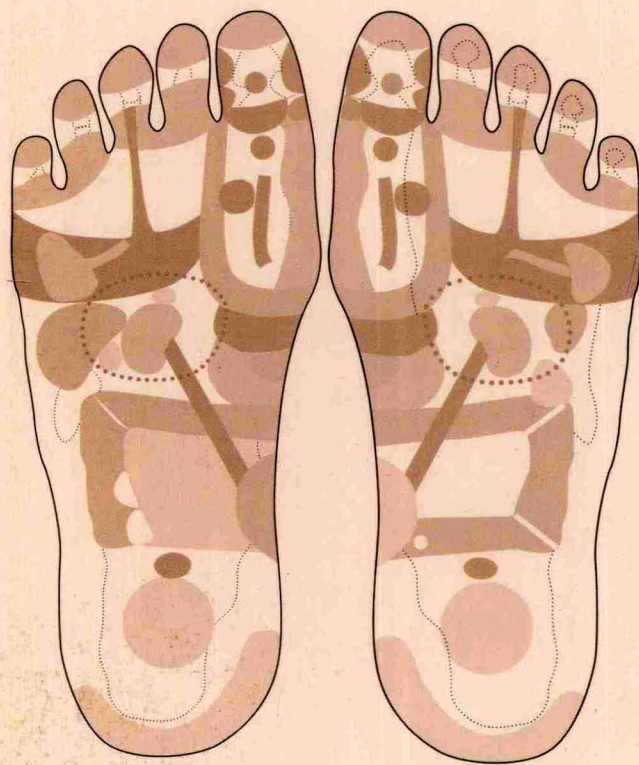
发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

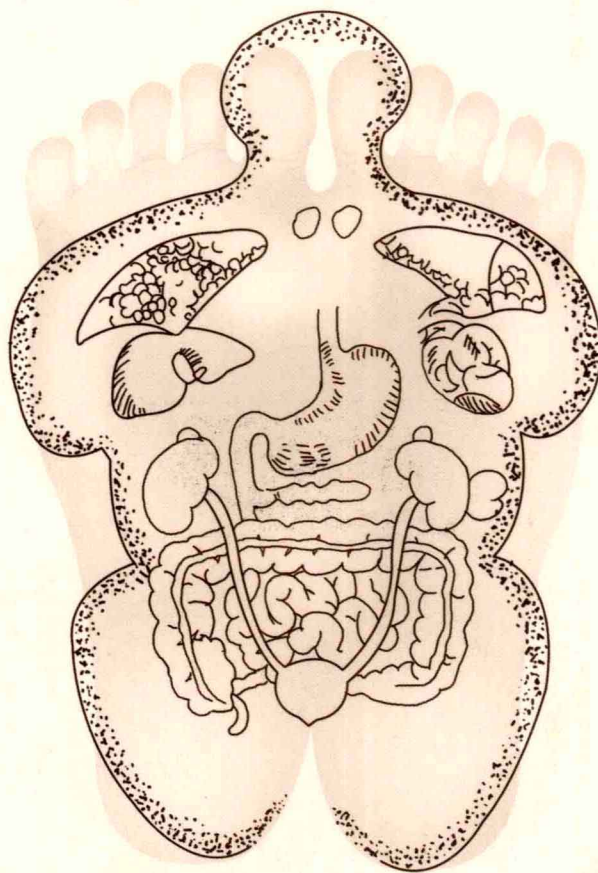
网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90372S2X101ZBW



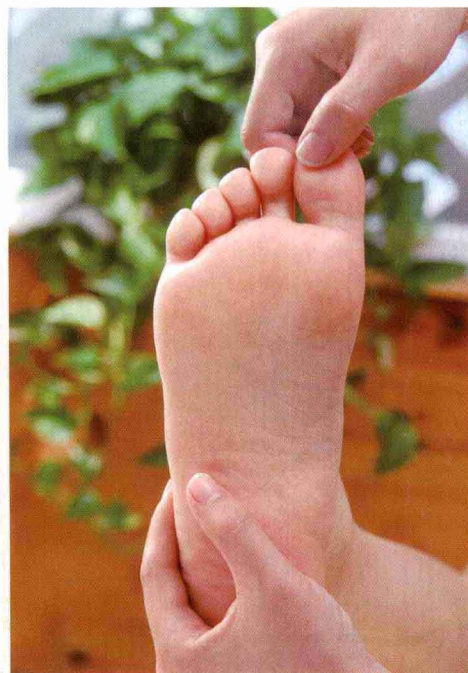
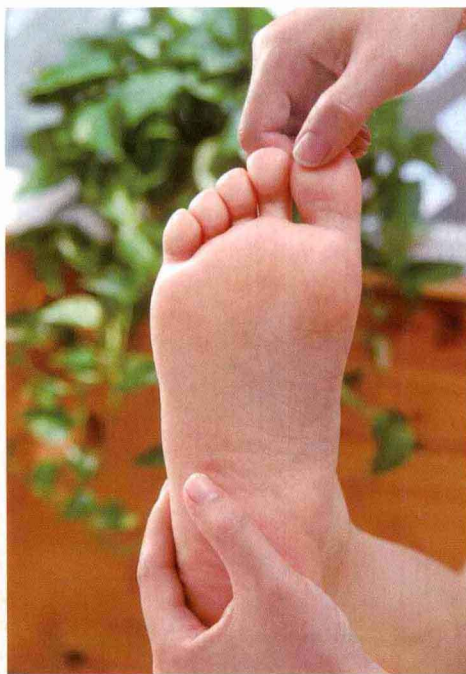


D U I Z H E N G Z U B U A N M O

对症足部按摩

王东坡 主编

石晶明 编著



中国轻工业出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



前言

中国人历来重视足和健康的关系。我国文化瑰宝、中医学经典著作——《黄帝内经》中，就有运用足部穴位（如涌泉穴）治疗疾病的记载；东汉名医华佗在其所著的《华佗秘笈》中，将专门研究足部按摩的学问称为“足心道”。在民间，更是一直流传着“足是人之根，足疗治全身”“足是人之底，一夜一次洗”的说法。

按照中医理论，人体许多经络均下行于足，并会分布到各个相应的区域，所以只要刺激这些相应区域，就可以通过经络的传导，起到调节脏腑功能、治疗脏腑病变的作用。而现代人体解剖学研究也表明：足上的血管和神经比其他部位丰富，无数神经末梢与头、手以及身体各组织器官都有着特殊的联系。正是这种特殊、天然的联系决定了足部按摩对我们身体能起到神奇的保健功效。

坚持足部按摩，不但可以调节体内五脏六腑的功能，疏通经脉、行气活血，还可以祛病养生、延年益寿。

本书针对现代人的多种常见病、高发病，提供了最简便易行的按摩方法，同时配以详细的图示说明，便于读者学习实践，同时弘扬这一效果卓著的自我防病保健方法。

——石晶明



目录

第一章 足部按摩好在哪…11

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 …… 25

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

脚趾甲也能预示疾病 …… 33

第三章 在家按摩这样做…35

按摩前的准备 …… 36

足部按摩的常用手法 …… 38

按摩顺序有讲究 …… 40

按摩的注意事项 …… 42

按摩后的正常反应 …… 44

对症按摩效果好 …… 45

第四章 常见病症对症按摩法…47

头痛 …… 48

感冒 …… 50

咳嗽 …… 52

中暑 …… 54

呃逆（打嗝） …… 56

头晕 …… 58

坐骨神经痛 …… 60

第五章 慢性病、中老年病症对症按摩 …… 63

糖尿病 …… 64

高血压病 …… 66

心悸 …… 68

冠心病 …… 70

中风后遗症 …… 72

肥胖症 …… 74

第六章 脊柱、关节相关疾病对症按摩 …77

落枕 …… 78

颈椎病	80
肩周炎	82
急性腰扭伤	84
腰椎间盘突出症	86
痛风	88
腕管综合征	90

第七章 消化系统疾病对 症按摩 93

胃痛	94
食欲不振	96
胃脘胀满（腹胀）	98
慢性胰腺炎	100
腹泻	102
便秘	104
胆囊炎、胆石症	106

第八章 泌尿生殖系统疾 病对症按摩 ... 109

前列腺炎	110
性功能减退	112
阳痿、早泄	114
痛经	116
闭经	118

盆腔炎	120
更年期综合征	122

第九章 儿童常见病对症 按摩 125

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 日常养生按摩法... 141

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 showing a person's feet being massaged by two hands. The person is lying down, wearing a yellow top. The hands are positioned on the soles of the feet, with fingers spread, applying pressure. The background is softly blurred, showing more of the person's legs and the yellow top.

对症
按摩

第一章 足部按摩好在哪

人的双足是许多人体重要经络的起始点、终止点和连接点，与人体的五脏六腑和全身筋络有着紧密的联系，因此按摩足部的穴位，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，将血液压入血管，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，血液就会集聚于足部、下肢。此时，如果没有一种力量来继续施压，那么回心血量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“第二泵”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。

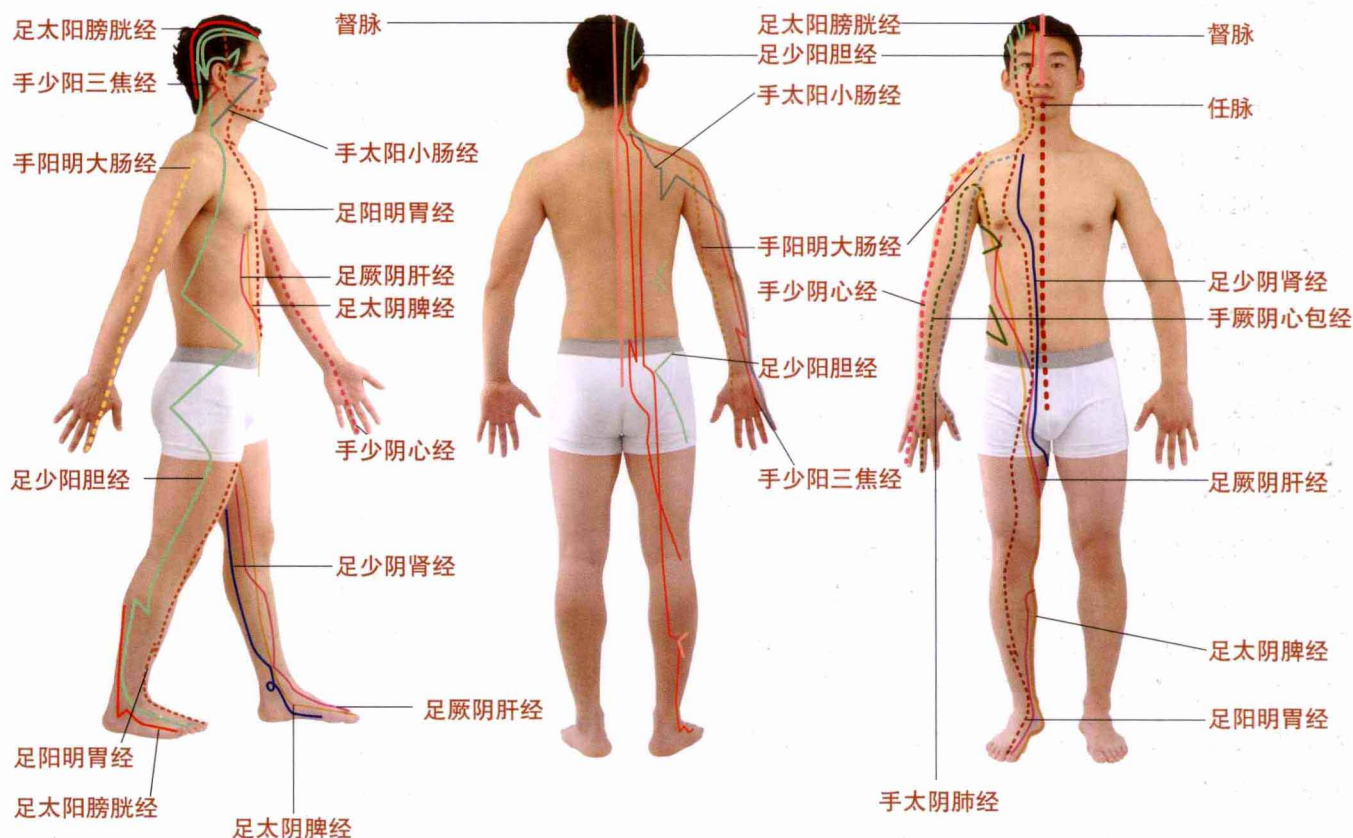
因而，从这个意义上讲，足部的确起到了协助心脏送血、抽血的泵血作用，非常好地扮演了人体“第二心脏”的角色。

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。



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了一个有机的整体。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

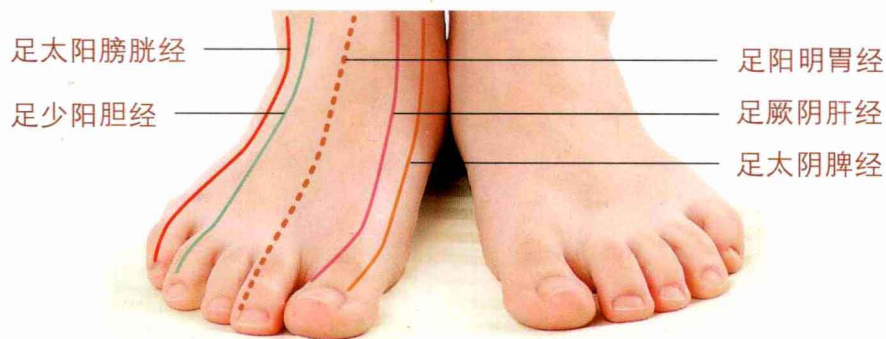
在整个经络系统中，人的双足是许多重要经络的起始点、终止点和连接点。例如，人体最重要的十二经脉中，足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经，都起源于足；而足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经，均终止于足，它们相互之间的交接点也在足部。此外，奇经八脉中的阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉，皆起源于足，冲脉也有分支联系到足。

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

足底经络示意图



足太阳膀胱经

足少阳胆经

足阳明胃经

足厥阴肝经

足太阴脾经

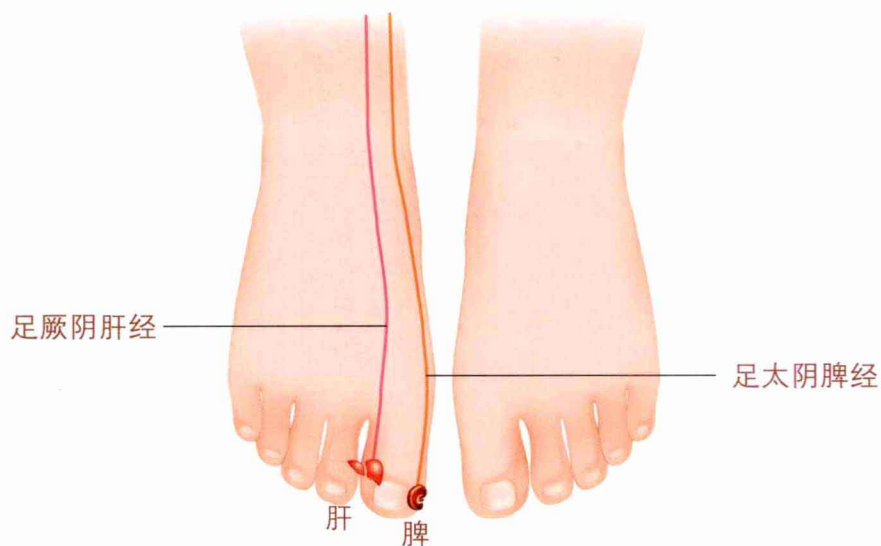
足背经络示意图

穴位对症按摩示例

脚的大趾为肝、脾两经所属部位，按压此处，能舒肝理气、健脾和胃、增强食欲。

脚的第四趾是胆经循行之路，经常按摩，可治疗胸胁疼痛、情绪郁闷；小趾属于膀胱经管辖，刺激这里能纠正妇女胎位不正。

足底的中心部位，是肾经的起始点，若对其进行温水泡浴、药物敷贴、针灸按摩等，不但有助于缓解和减轻腰膝酸软、失眠、咳嗽、偏头痛、痛经等病症，还能补益肾气、强壮身体、延年益寿。



肝脾经络全息图



艾灸疗法



温水泡浴



牙签刺激