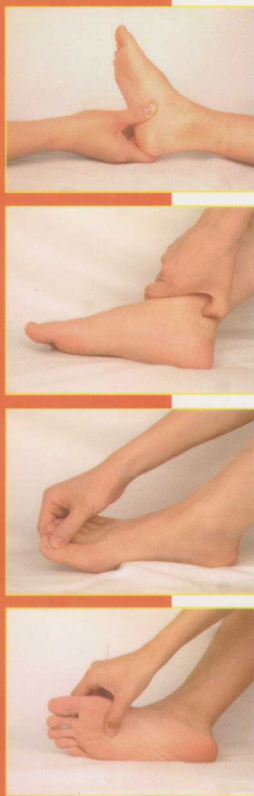


名家悦读系列

- ◎ 用温水泡足半小时后
- ◎ 全身血流速度可增加13倍，
- ◎ 乳酸含量下降5毫克。
- ◎ 足底按摩可疏通全身经络。
- ◎ 足是人之根，按足泡足治全身。



暖身养生法

足疗

侯中伟 主编
北京中医药大学博士



化学工业出版社
米立方出版机构

●名家悦读系列●



足病

暖身养生法

侯中伟 主编

按一按，揉一揉，就能祛病强身吗？的确如此。足部存在着与人体各脏腑器官相对应的固定对应区，采取多种手法给予刺激，可以达到治疗疾病，预防疾病和养生保健的目的。

本书深入浅出地介绍了足疗的基础知识、足疗的基本手法，以采用专家足部按摩实图和穴位图的方式，针对一些常见的病症进行对症的足疗，既具有科学性又具有实用性。

另外，书中还详细介绍了中药足浴液的配方及疗效，这些配方操作简单，且效果显著。只要您按照本书的方法操作，就可以在家中尽享足疗的乐趣。



图书在版编目（CIP）数据

足疗暖身养生法 / 侯中伟主编. —北京：化学工业出版社，2010.5

（名家悦读系列）

ISBN 978-7-122-08121-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 055258 号

责任编辑：李晓晨 责任校对：宋玮 封面设计：韩飞 内文设计：逗号张（北京）文化创意有限公司

出版发行：化学工业出版社 米立方出版机构（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

880mmx1230mm 1/24 印张 6 字数 160 千字 2010 年 8 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：29.80 元

版权所有 违者必究

前言

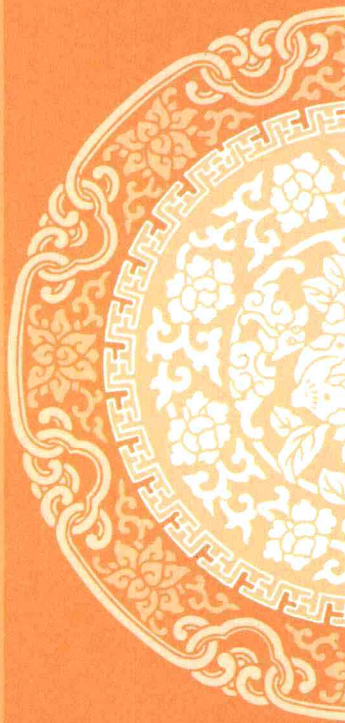
足疗是通过刺激足部反射区，调整人体生理机能，提高免疫系统功能，以达到防病、治病、保健、强身等目的的一种非药物疗法。它在我国已有千余年的历史了，这种不用打针吃药就能起到保健作用的古老方法，现在越来越受到了人们的青睐。

足底是人体最劳累、最辛苦的部位，同时它也集中了人体各个器官的神经反射区与穴位。从全息学的观点来看，人的五脏六腑都在足部有相应的反射区；同时连接人体脏腑的12条经脉，有6条起于足部。足部不但是足三阴经的起始点，也是足三阳经的终止处，而奇经八脉的阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉，也都起于足部，冲脉有分支到足部，从而加强了足部与全身组织、器官的联系。

中医认为，人有四根：即鼻根、乳根、耳根、足根。“鼻为苗窍之根，乳为宗气之根，耳为神机之根，足为精气之根。”可见鼻、耳、乳仅是精气的凝聚点，而足才是精气总的集合点。而依据临床观察得出，头脑清灵，步履轻健均为健康的特征；而头重脚轻，脚肿履艰，则为病体之躯。因此，古今中外的养生健身方法，都极为重视足部的锻炼。而中医也认为，如果能坚持睡前用热水洗脚，刺激足部穴位，就能起到促进气血运行、调节内脏功能、舒通全身经络的作用，从而达到祛病驱邪、益气化痰、滋补元气的目的。

本书就是这样一本介绍足浴、足疗的书，它按不同人群、不同病症来进行分类，介绍了治疗不同病症需要做的足浴和足部按摩，以帮助各类人群缓解病痛，重新拥抱健康。

由于作者水平有限，书中难免有错误或不妥之处，敬请读者批评指正。



足病

脚冰凉 月经失调 痛经 闭经 带
病 盆腔炎 阴道炎 女性更年期综
征 消瘦 减肥 去除粉刺 酒糟鼻
色暗淡 皮肤干燥 祛斑美白 减
皱纹 性阳气虚则精气乏 强肾生
阳 痿 早泄 遗精 前列腺肥大 慢
性前列腺炎 性更年期综合征 老年
耳聩 足跟痛 肩周炎 中风湿 老
健脑记性牢 养胃消化好 老年
肤痒痒症 哭闹 痒干 咳嗽 习
感冒 习惯性 腹 消化
食欲不振 呕 肠 高



足是人之根，足疗治全身

血压 高血糖 高脂血症 冠心病 头
痛 失眠 感冒 咳嗽 脱发 落枕 腹
泻 盗汗 便秘 胃痛 胃下垂 慢性胃
炎 慢性鼻炎 慢性咽炎 口腔溃疡 牙
痛 牙周病 视疲劳 沙眼 麦粒肿 低
血压 慢性支气管炎 支气管哮喘 慢
性结肠炎 颈椎病 神经衰弱 腰间盘
突出 腰痛 腰肌劳损 坐骨神经痛
风湿性关节炎 类风湿性关节炎 痛
风 慢性肾炎 神经性皮炎 脂溢性皮
炎 扁平疣 皲裂疮 冻疮 腋臭 痔疮

足疗反射区、穴位速查图表... 1

左足底反射区、穴位整体示意图	1
右足底反射区、穴位整体示意图	2
足背反射区、穴位整体示意图	3
足内侧面反射区、穴位整体示意图	4
足外侧面反射区、穴位整体示意图	5
足底反射区	6
足背反射区	13
足内侧面反射区	15
足外侧面反射区	17
足背重要穴位	18
足内侧面重要穴位	20
足外侧面重要穴位	22
足底重要穴位	23
常用足部经外奇穴	23

第一章

暖身先暖足..... 25

寒从脚下起，暖身先暖足	26
足浴+按揉，双管齐下	27
准备足浴三部曲	28
足浴的水温和时间	28
不适合足浴的人群	28
足浴药材速查图表	29
足部按揉的基本手法	30
按揉足部时需注意	35

第二章

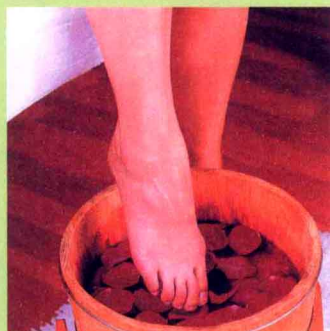
“暖美人”才健康...

	37
女性最忌形寒饮冷	38
观足查健康	38
手脚冰凉	39
月经失调	40
痛经	41
闭经	42
带下病	43
盆腔炎	44
阴道炎	45
女性更年期综合征	46
消脂减肥	47
去除粉刺	48
酒糟鼻	49
脸色暗淡	50
皮肤干燥	51
祛斑美白	52
减淡皱纹	53

第三章

阳刚之气足底来... 55

男性阳气虚则精气乏	56
观足查健康	56
强肾生精	57
阳痿	58
早泄	59



遗精	60
前列腺肥大	61
慢性前列腺炎	62
男性更年期综合征	63

第四章

人老腿先老 65

衰老从脚部开始	66
观足查健康	66
老年性耳聋	67
足跟痛	68
肩周炎	69
中风后遗症	70
健脑记性牢	71
养胃消化好	72
老年性皮肤瘙痒症	73

第五章

揉揉宝宝足底，小病不吃药 75

暖足守护宝宝成长	76
观足查健康	76
哭闹	77
疳子	78
咳嗽	79
习惯性感冒	80
习惯性尿床	81
腹泻	82

消化不良	83
食欲不振	84
呕吐	85
肠胃炎	86
便秘	87

第六章

驱走“三高” 89

刺激穴位可治疗“三高”	90
观足查健康	90
高血压	91
高血糖	93
高脂血症	94
冠心病	95

第七章

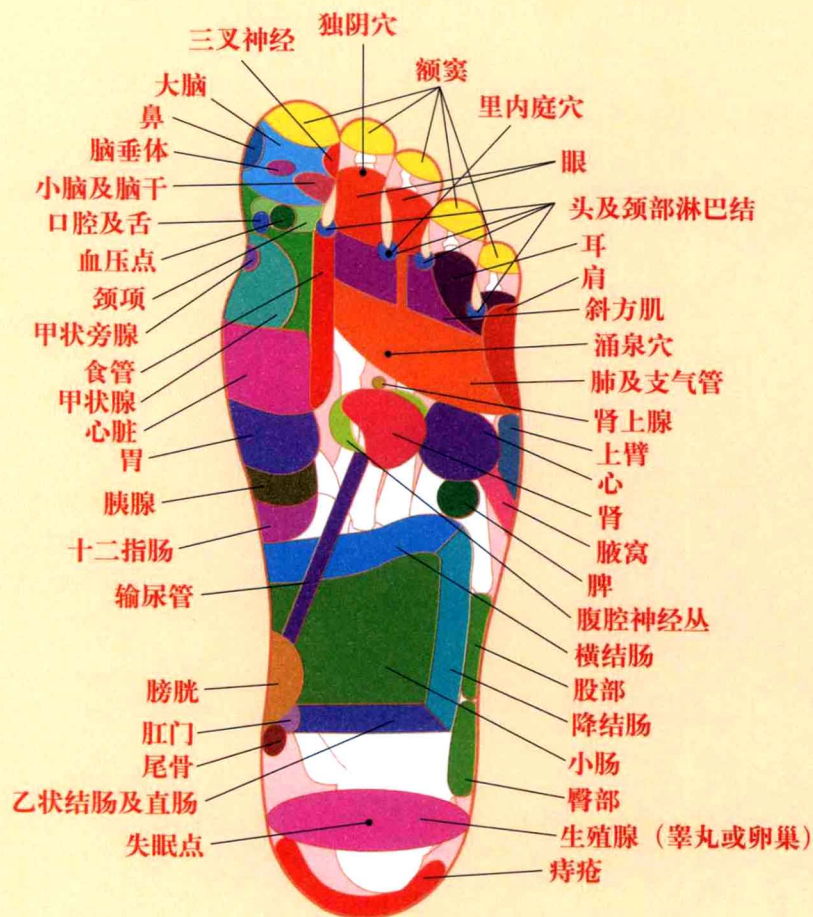
常见疾病足底处方 97

足底蕴含全身健康密码	98
观足查健康	98
头痛	99
失眠	100
感冒	101
咳嗽	102
脱发	103
落枕	104
腹泻	105
盗汗	106

便秘	107
胃痛	108
胃下垂	109
慢性胃炎	110
慢性鼻炎	111
慢性咽炎	112
口腔溃疡	113
牙痛	114
牙周病	115
视疲劳	116
沙眼	117
麦粒肿	118
低血压	119
慢性支气管炎	120
支气管哮喘	121
慢性结肠炎	122
颈椎病	123
神经衰弱	124
腰间盘突出	125
腰痛	126
腰肌劳损	127
坐骨神经痛	128
风湿性关节炎	129
类风湿性关节炎	130
痛风	131
慢性肾炎	132
神经性皮炎	133
脂溢性皮炎	134
扁平疣	135
皲裂疮	136
冻疮	137

足疗反射区、穴位速查图表

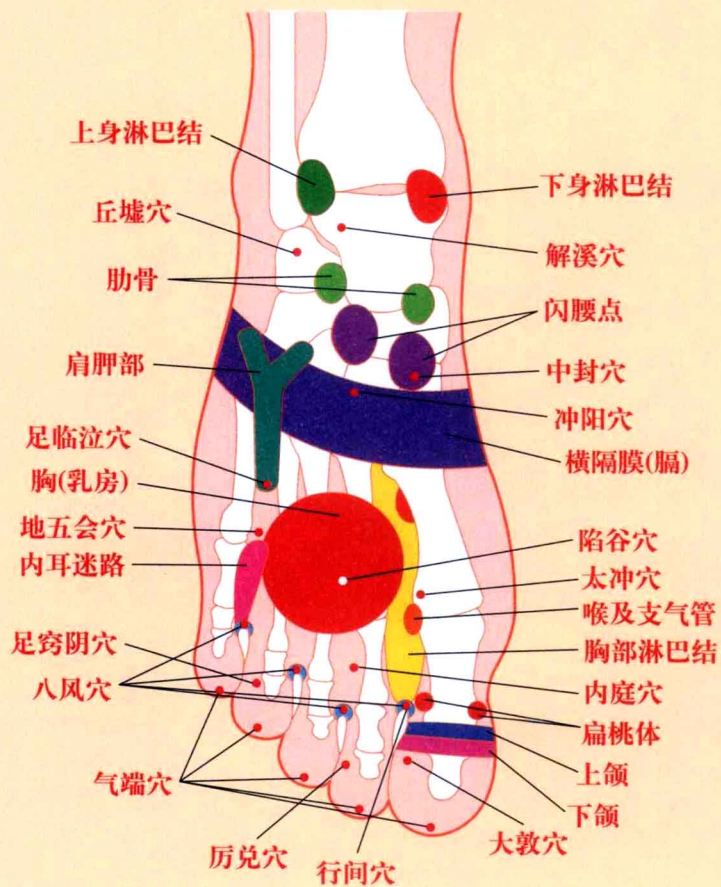
左足底反射区、穴位整体示意图



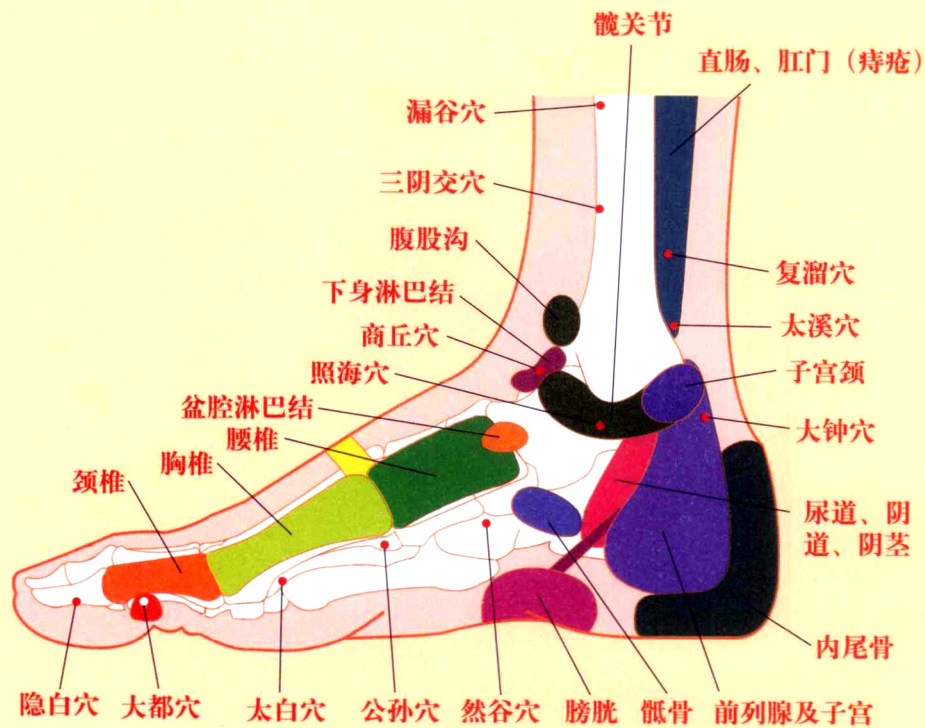
右足底反射区、穴位整体示意图



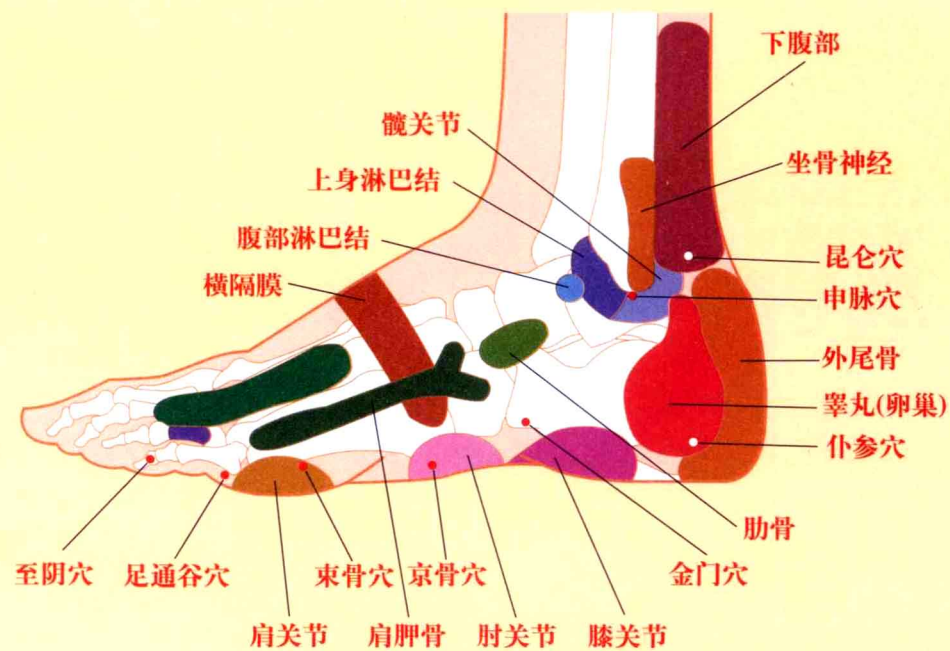
足背反射区、穴位整体示意图



足内侧面反射区、穴位整体示意图



足外侧面反射区、穴位整体示意图



足底反射区

● 位于双足大拇指第一节底部肉球处。左侧大脑的反射区在右脚上，右侧大脑的反射区在左脚上。

● 对治疗头痛、头晕、失眠、高血压、低血压、脑血管病变、神经衰弱等症有非常好的疗效。

大脑

额窦

● 位于双足的五趾靠尖端约1厘米的范围内。左额窦反射区在右足上，右额窦反射区在左足上。

● 可治疗头痛、头晕及眼、耳、鼻、口等处的疾病。

脑垂体

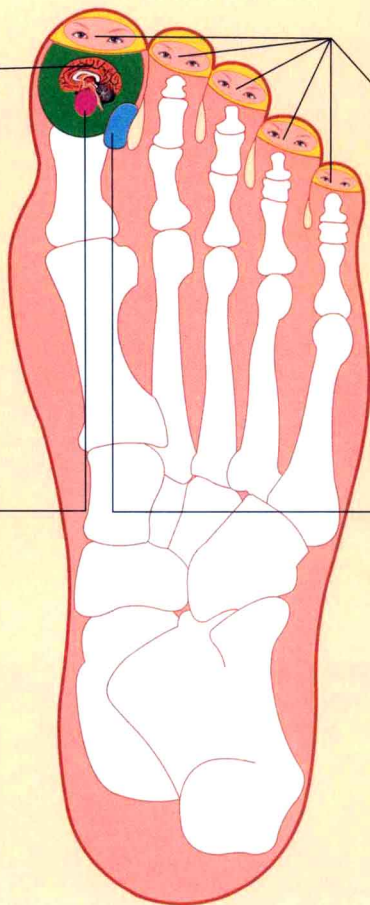
● 位于双足大拇指指腹的中间偏内侧一点（在脑反射区深处）。

● 对治疗内分泌失调、小儿发育不良、遗尿、更年期综合征等症有很好的作用。

小脑及脑干

● 位于双足拇指近节基部外侧。左小脑、脑干反射区在右足上，右小脑、脑干反射区在左足上。

● 对治疗头痛、头晕、失眠、记忆力减退、小脑和脑干病变等可起到辅助作用。



左足底反射区

鼻

● 位于双足拇指腹内侧延伸
到拇指甲的根部，第一趾
间关节前。左鼻的反射区
在右足上，右鼻的反射区
在左足上。

● 可缓解鼻炎、感冒鼻塞、
流涕等症。

颈项

● 位于双足底大拇指根部。
左侧颈项反射区在右足上，
右侧颈项反射区在左足上。

● 能辅助治疗颈椎病、落枕、
高血压等症。

三叉神经

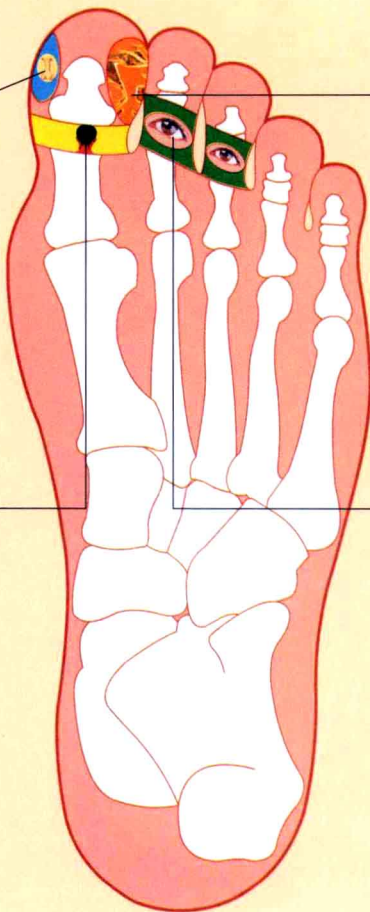
● 位于双足拇指第一节的外
侧约45度角，在小脑反射
区前方。左侧三叉神经反
射区在右足上，右侧三叉
神经反射区在左足上。

● 能治疗偏头痛、面神经麻
痹及神经痛、耳鼻疾病。

眼

● 位于双足第二趾与第三
趾中部与根部（包括足底
和足背两个位置）。左眼反
射区在右足上，右眼反射
区在左足上。

● 能缓解各种眼部疾病。



左足底反射区

甲状旁腺

- 位于双足内侧缘第一跖趾关节前方的凹陷处。
- 对治疗甲状旁腺机能低下引起的缺钙症状，如筋骨酸软、抽筋、手足麻痹或痉挛、指甲脆弱、白内障、失眠、癫痫等症有不错的效果。

甲状腺

- 位于双足底第一跖骨与第二跖骨之间以及第一跖骨远侧部连成带状。
- 是辅助治疗甲状腺疾病、肥胖症等症的绝佳反射区。

耳

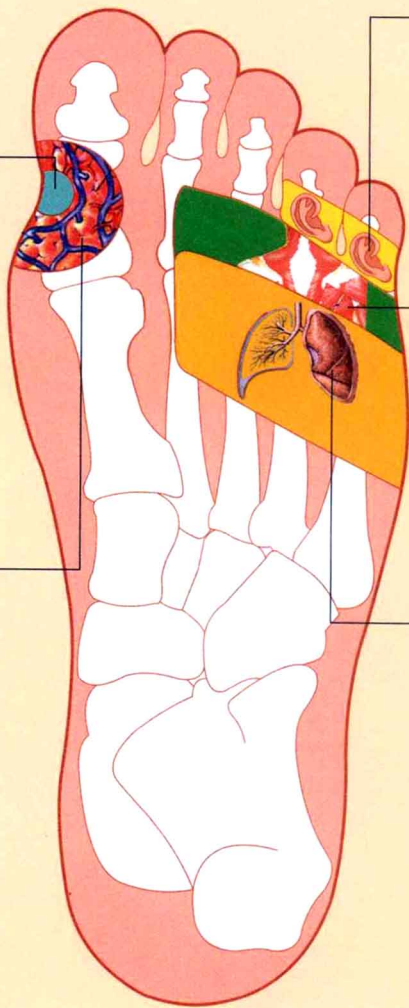
- 位于双足第四趾与第五趾的中部和根部（包括足底和足背两个位置）。左耳反射区在右足上，右耳反射区在左足上。
- 是治疗各种耳疾、眩晕的最佳反射区。

斜方肌

- 位于双足底眼、耳反射区下方宽约1指的横带状区域。
- 对治疗颈、肩、背疼痛，手臂无力、落枕等能起到辅助作用。

肺及支气管

- 位于斜方肌反射区后方，自甲状腺反射区向外到肩反射区处约1横指宽的带状区域。支气管敏感带位于肺反射区中部向第三趾延伸之区带。
- 能缓解肺及支气管疾病、鼻炎、哮喘、皮肤病、胸闷等症。



左足底反射区

- 肝脏**
- 位于右足底第四与第五跖骨间肺反射区的下方及足背上与该区域相对应的位置。
 - 对治疗肝脏疾病,如肝炎、肝硬化、肝肿大、肝脏功能失调等有辅助作用。

- 胆囊**
- 右足底第三与第四趾间划1条竖线,肩关节反射区划1条横线,两线的交界处即为胆囊反射区。
 - 可起到治疗胆囊疾患,如胆结石、胆囊炎等的作用。

胃

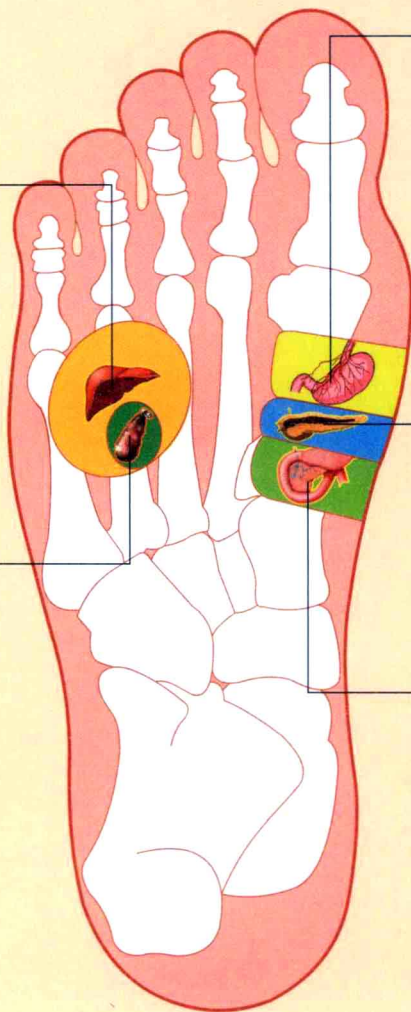
- 位于双足底第一跖趾关节后方约1横指幅宽。
- 对治疗各种胃部疾患、消化不良、胆汁反流性胃炎等有辅助作用。

胰腺

- 位于双足底第一跖骨体中下段胃反射区与十二指肠反射区之间。
- 能治疗消化系统及胰本身的疾患、糖尿病等症。

十二指肠

- 位于双足底第一跖骨近端,胃反射区之下方。
- 是治疗十二指肠疾病、消化不良、腹胀、食欲不振等症的最佳反射区。



右足底反射区

腹腔神经丛

- 位于双足底第二与第三跖骨之间，肾反射区的周围。
- 能调节胃肠神经功能，辅助治疗生殖系统疾病。

输尿管

- 位于双足底自肾脏反射区至膀胱反射区之间，约3.3厘米长，呈弧线状的1个区域。
- 对辅治输尿管结石、排尿困难、泌尿系统感染等有很好的效果。

升结肠

- 位于右足足底小肠反射区的外侧与足外侧缘平行，从足跟前缘至第五跖骨底的带状区域。
- 对治疗结肠炎、便秘、腹胀、腹痛、便血等症有非常好的疗效。

回盲瓣

- 位于右足足底跟骨前缘靠近外侧，在盲肠反射区的上方。
- 是主治回盲瓣功能失常、下腹腹胀等症的最好反射区。

盲肠及阑尾

- 位于右足足底跟骨前缘靠近外侧。
- 对治疗阑尾炎、下腹腹胀等症有辅助作用。

肾上腺

- 位于双足底第三跖骨与趾骨关节所形成的“人”字形交叉的稍外侧。
- 是辅治肾上腺功能亢进或低下、炎症、过敏、哮喘、风湿症、关节炎、各种感染病的最佳反射区。

肾脏

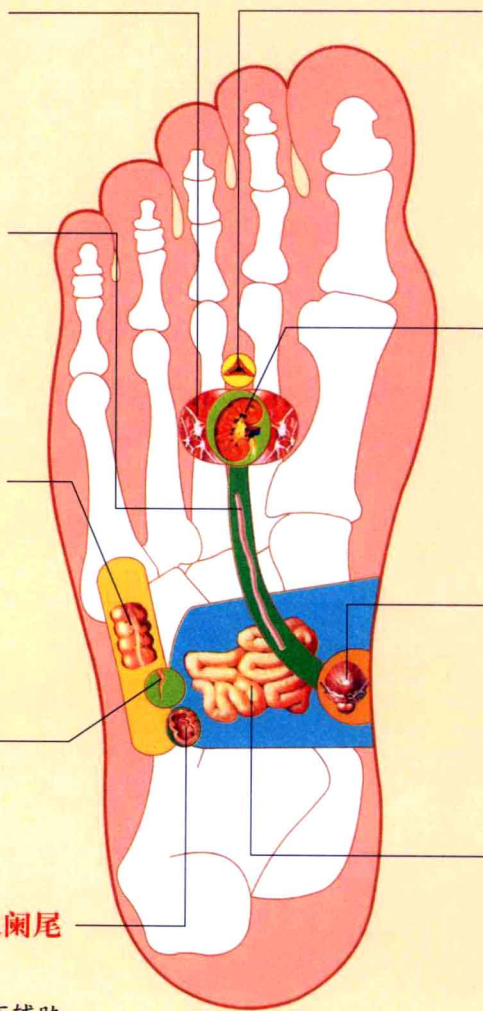
- 位于双足底第二与第三跖骨近端的1/2，即足底的前中央凹陷处。
- 对治疗各种肾脏疾病、风湿症、关节炎、泌尿系统感染、高血压等有很好的疗效。

膀胱

- 位于脚掌底面与脚掌内侧交界处，足跟前方。
- 是治疗肾、输尿管及膀胱结石、膀胱炎等的绝佳反射区。

小肠

- 位于双足底楔骨到跟骨的凹陷处，为升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠反射区所包围的区域。
- 能治疗腹泻、小肠炎症、心律失常、失眠等症。

**右足底反射区**