

内外并调的自然健康法

足部按摩与对症食疗

足部按摩专家
许汉文

(最新版)

生机饮食大师
欧阳英



调的双效养生新发现
按摩，效果增加1倍

- ◆56道调养疾病食谱（也可以单独用于日常养生）
- ◆99种常见病症与双效配方

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

足部按摩与对症食疗 / 欧阳英、许汉文著. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2011.6
ISBN 978-7-5341-4126-3

I. 足… II. ①欧…②许… III. ①足 - 按摩疗法 (中医)
②食物疗法 IV. ①R244.1 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 109460 号

著作权合同登记号 图字: 11-2011-114 号

原书名:《足部按摩与对症食疗》

作者: 欧阳英、许汉文

◎本书中文简体版由台湾二鱼文化事业有限公司授权, 由浙江科学技术出版社独家出版发行。未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

足部按摩与对症食疗

作 者 欧阳英 许汉文

责任编辑 宋 东 王巧玲

封面设计 烟雨

出版发行 浙江科学技术出版社

地 址 杭州市体育场路 347 号

电子信箱 E-mail:sd@zkpress.com

邮 编 310006

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京和谐彩色印刷有限公司

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 9.5

字 数 150 千

版 次 2012 年 2 月第 1 版

印 次 2012 年 2 月第 1 次

印 数 5000

定 价 32.00 元

书 号 ISBN 978-7-5341-4126-3

版权所有 翻版必究

(本书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

足部按摩专家

许汉文

足部按摩

与

对症食疗

生机饮食大师

欧阳英



浙江科学技术出版社

【目录】Contents

- 【本书缘起】一加一大于二 6
- 【序一】疏通气血要从脚底开始 9
- 【序二】顺应自然的保健智慧 13
- 足部按摩前须知 15
- 如何使用本书 18



神经系统

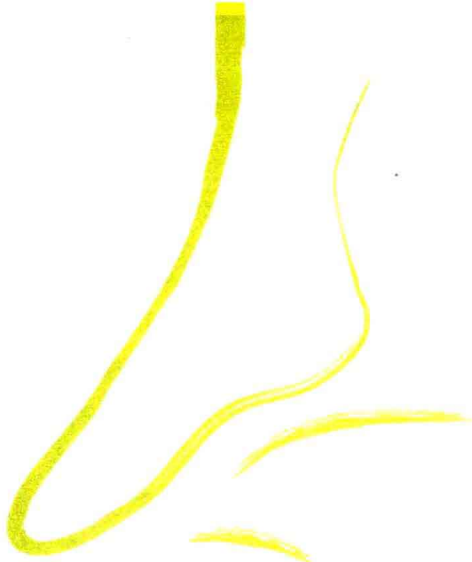
1. 头晕 20
2. 头痛 22
3. 偏头痛 26
4. 侧头痛 28
5. 自律神经失调 / 神经衰弱 30
6. 神经性压迫神经疼痛 32
7. 坐骨神经痛 34
8. 落枕 / 颈部酸疼 36
9. 脊椎方面有毛病 38
10. 癫痫 40
11. 睡不着 / 睡不好 42
12. 内分泌失调 46

感觉、听觉、视觉系统

13. 眼睛酸涩 / 干痒 / 发炎 48
14. 耳鸣 / 耳背 / 耳朵发炎 /
内耳平衡器官失调 51
15. 鼻塞 / 流鼻水 54

呼吸系统

16. 咽喉炎 / 声音嘶哑 56
17. 气喘 / 支气管炎 59
18. 呼吸道不适 62
19. 流行性感冒 64



20.肺部异常 / 咳嗽 67

21.鼻咽发炎 70

22.喉咙痛 / 扁桃体炎 72

23.胸口闷 / 胸肋痛 75

泌尿系统

24.尿床 78

25.泌尿道感染 80

26.排尿困难 / 失禁 83

27.尿路结石 / 肾水肿 86

关节

28.痛风 / 关节炎 90

29.风湿性关节炎 94

30.尾骨痛 96

31.腱鞘炎 / 扳机指 98

32.手痛 100

33.肩痛 102

34.肩关节周围炎 / 五十肩 104

35.髋关节疼痛 106

36.膝关节疼痛 108

37.脚踝关节疼痛 110

38.脚背痛 112

39.脚底痛 114

皮肤

40.皮肤问题 116

41.掉发过多 / 秃头 119

42.过敏性皮炎 122

免疫系统

43.癌症 125

44.良性瘤 128

45.蜂窝性组织炎 130

46.发烧 132

内分泌系统

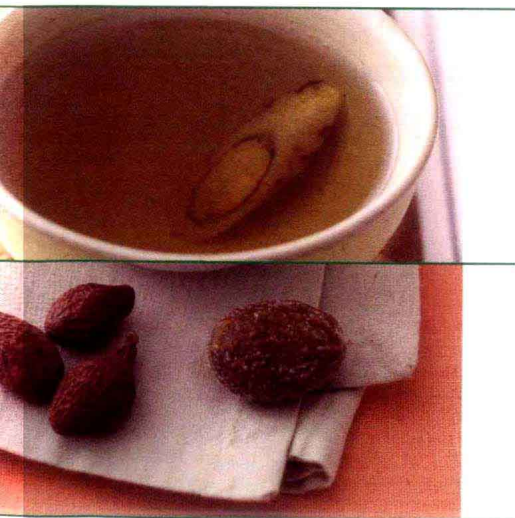
- 47. 缺钙 134
- 48. 甲状腺机能异常引起的症状 136
- 49. 消瘦 138
- 50. 虚胖 140
- 51. 骨质疏松症 142

生殖系统

- 52. 阳痿 144
- 53. 睾丸充血 146
- 54. 月经障碍 148
- 55. 阴道发炎感染 152
- 56. 子宫下垂 / 子宫肌瘤 154
- 57. 输卵管发炎 156
- 58. 卵巢功能衰退 / 更年期 158
- 59. 性冷淡 / 阴道干涩 160

消化系统

- 60. 食欲不振 162
- 61. 牙龈发炎 / 牙痛 / 颌骨痛 /
味觉障碍 164
- 62. 食物中毒 166
- 63. 胃痛 / 胃酸 168
- 64. 胃肠胀气 170
- 65. 胆结石 172
- 66. 肝病 / 黄疸 174
- 67. 盲肠炎 176
- 68. 大小肠炎 178
- 69. 腹胀气 180
- 70. 腹泻 182
- 71. 十二指肠溃疡 184
- 72. 便秘 / 直肠发炎 / 痔疮 186
- 73. 腹股沟疝气 190
- 74. 肠胃引起心脏问题 / 焦虑不安 192



新陈代谢

- 75. 营养不良 194
- 76. 持续疲劳烦躁 196
- 77. 胰脏发炎 200
- 78. 糖尿病 202
- 79. 肾脏问题 205
- 80. 打嗝/横膈膜抽筋 208
- 81. 前列腺异常 210
- 82. 脚水肿 213

心脏及血液循环

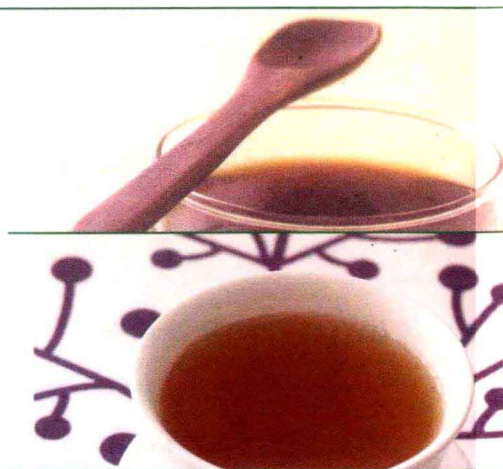
- 83. 贫血 216
- 84. 心律不齐 218
- 85. 血液中有毒素 220
- 86. 高血压 222
- 87. 低血压 226
- 88. 血管栓塞 228
- 89. 淋巴肿大 230
- 90. 静脉曲张 232
- 91. 中风 234
- 92. 血管狭窄/血液循环不良 236

其他

- 93. 抽筋 238
- 94. 烧伤/烫伤 240
- 95. 帕金森氏症 242
- 96. 荨麻疹 244
- 97. 手脚冰冷 246
- 98. 昏眩 248
- 99. 虚脱 250

附录

- 足部反射区及经络穴位总图 252
- 足部按摩恢复实例 258
- 日常食材之禁忌功效 260
- 健康米食 270
- 健康面食 294



一加一大于二

脚底按摩的疼痛控制

我一直觉得我的舅舅是个超有创意、超会DIY的人。20多年来，舅舅在脚底按摩上不断提高，既追求怎么按会更有效，又寻思怎么样会更省时、省力，然后他还将他的想法用手工一一做出来，各种按摩工具由此产生。其中，有一样最棒的作品是为我母亲做的，那就是与书中脚底穴位图一模一样的按摩鞋。

我的母亲因肺癌过世，从胸腔大手术、化疗到放疗，脚底按摩扮演了十分重要的疼痛控制角色。因为按摩棒刺激到穴位的酸痛会让人神经紧绷，一移开按摩棒，肌肉会因放松而倍感舒适，但是当时癌细胞已发生转移，母亲有时全身会感到极度不适，单点刺激无法有效地发挥转移疼痛的效果，于是舅舅借由工具一次刺激三个穴位，再加入到五个穴位、七个穴位，后来绞尽脑汁地构思做出一双按摩鞋，上面有很多根按摩柱，呈高高低低的曲线，符合脚弓的弧度，脚只要放上去，脚底的所有反射区都会被刺激到。舅舅花了许多时间为母亲打造了一双大小合脚的爱心按摩鞋，它一直陪伴母亲到最后，医院开的止痛药则成堆地放在抽屉里。在众人的惊呼声中，一双又一双大大小小的按摩鞋出现了，因为舅舅也爱我们，见者有份！

母亲是脚底按摩的受害者，我想将她生前的一段话与大家分享：“脚底按摩是有点痛，但这种痛最好，因为是你自己要让它痛的，要停就停。”如果我

们能积极、主动地去制造一些有益的痛，也许是伸展拉筋，也许是穴位刺激，真的是比承受挥之不去的病痛要幸福得多。脚底按摩就是这样一种极自然、无副作用的传统疗法，蕴藏了奥妙的人体智慧。

返璞归真之风潮

在以正统医学为主的现代社会中，有越来越多的人实践“回归自然”的生活方式，希望用天然饮食与提升自我能量的方式来促进健康。在饮食上，趋向有机、天然、无毒；在疾病的预防上，希望身心平衡并维持正常的免疫力；而在疾病的治疗上，则注重“自愈力”！

当生机食疗遇上足部按摩

在众多的自然疗法中，有时可以巧妙地搭配或结合，发挥互补作用，“生机食疗”与“足部按摩”就是最好的例子。足部按摩是一种借由刺激神经末梢来促进血液循环与代谢的穴位疗法，按摩后体内的废物（包括水分）会排泄掉，因此一定要适度补充水分。此时，若能补充营养又对症的饮品，则既可充分吸收，又可变化口味。将生机食材变化成茶饮，不仅非常适合老人和小孩，而且可以减少饮用碳酸饮料或其他含添加物及色素饮料的机会。最重要的是，无论是日常保健或者病中疗养，生机饮品与足部按摩都是十分容易上手的居家保健法。

本书正是由此创意发展，针对99种常见症状，提出综合配方，让读者一次用两种方式改善症状，不必担心有所冲突，反而会因配合得宜而大大加分。

足部按摩大跃进

“足部按摩”，一般通称为脚底按摩，其实按摩的部位涵盖脚底、脚背与脚踝，所以还是应称为“足部按摩”较为正确。近年来，足部按摩在中国台湾发展成各家各派，在按摩手法上，有的主张以工具辅助按摩，有的坚持徒手按摩；在按摩顺序方面，有的主张肾脏第一，有的主张先从大脑开始；在效果方面，有的认为痛才有效，有的认为不痛也有效。理论纷呈，因日本方面也多有研究，所以相关资料十分丰富。

足部按摩又称为“反射区疗法”，意指人体的各个器官在足部，特别是整个脚底都有反射区，也就是说，哪个脏器出了毛病就会反映在脚底的某区，适度地按摩该区可以改善病症。作者发表于本书的内容，与其他“足部按摩”的研究相比较，有两点贡献：第一，将反射区缩小并定位为“反射区”，因此可以采用点穴式按摩，将推揉整个脚底的力气花在穴点上，事半功倍；第二，注入经络学知识，将小腿穴位纳入按摩的范围，大大提升了足部按摩通经活络的效果。

回归自然之养生观

顺应自然，追求身心平衡，以自然的方式照顾、保养身体，是本书最大的目的，希望每个人都有健康的身体做后盾，追求心灵生活的美好！

陳怡榮

疏通气血要从脚底开始

我在演讲中常提到的“热水泡脚”，就是要帮助大家逼汗排毒，安神助眠。在我的食疗住宿中心里，每到晚间8:00~9:00，就可看到病人都双排坐，双脚伸到高高的水桶中，进行热水泡脚，最重要的是，在桶底都放两个高尔夫球，我还一再叮咛，双脚要各踩住一个球，尤其要找到脚底的疼痛点，一定要忍耐踩住这个痛点，并且要用力压它、蹂它。



我为何一再强调热水泡脚要踩高尔夫球呢？其实，就是要大家进行“脚底按摩DIY”。记得在1981年我与家人合开专收癌症病人的食疗住宿中心，当时我刚接触自然疗法，扮演的角色是天天为癌症病人做脚底按摩。这些癌友刚做脚底按摩时都痛得哇哇叫，但经过几次后，疼痛就慢慢减轻了，病情也逐渐改善。中医说“不通则痛”，气血不通就会产生病痛，因地心引力的关系，血液中的杂质都会往脚底沉淀，这些沉淀物常是结晶体，往往刺激了脚底血管的神经，难怪会疼痛无比。疏通气血要从脚底开始，通过按摩让结晶体分解掉，并通过大量的饮料，让这些不良的杂质随着尿液排出，便可疏通气血，减轻酸痛，故大家都情愿咬牙切齿、双手紧抱着大腿，忍着痛让我做脚底按摩。因为身体的不适，经过脚底按摩确实减轻了许多，大家都明白，长痛不如短痛啊！

当时，我整天连续为癌友们做脚底按摩，做到自己的双手都麻痛无比，虽然这个工作真是累人，但是每每看到大家的病情逐渐好转，我就强忍辛苦、再接再厉精神，十分欢喜地继续为这些不幸的癌友们做最贴心的服务，我一点也不在乎他们的脚脏，或是香港脚，只要他们能好起来，什么事我都乐意做！

事隔24年，我已经好久没有为病人做脚底按摩了，改成写书、演讲来宣传食疗，突然有一位陈怡莹小姐打电话来，她是台湾大学哲学系的高材生，开门见山地提到，希望将其舅舅的脚底按摩技术与我的食疗经验，二者结合成书，乍听之下，立刻让我忆起往日为癌友做脚底按摩的情景，勾起往事无限怀念，当时我毫不犹豫地一口答应了！

经过与秀外慧中的陈小姐几番交谈，更发现这其中还藏有一段感人肺腑的故事：陈小姐的母亲也是癌症病人，其舅舅许汉文师傅为了减轻妹妹的癌痛，勤于为她做脚底按摩，也许是这位哥哥急切救妹妹的爱心使然，上天赐给他绝妙的灵感，驱使他创作了一双前所未有的“竹钉鞋”。这双“竹钉鞋”只能坐着踩，不能穿着走，因为竹钉鞋是针对脚底的每个穴位而设计的，每颗竹钉都正中穴位，具有刺激痛点的立即效果，坐着踩效果就已经够明显了，穿着走那一定会有惨叫声。我从正面看、侧面瞧，看那竹钉起起伏伏，以及竹钉的分布图，就确定这位许汉文师傅真是高人，非常专业，脚底按摩的技术到他的手上已是炉火纯青了，不论是他的脚底按摩的卓越技术，还是这双独一无二的“竹钉鞋”，都令我产生无比的兴趣。经过陈小姐的引荐与许师傅交谈后，更是钦佩他的人品与专业，真是一个令人肃然起敬、足以指点迷津的慈祥明师呀！

当我决定要与这位明师合作时，我就开始研究该如何将食疗与脚底按摩做最完美的结合：

第一，当然是脚底按摩后要喝一杯可以对症调养的饮料，这杯饮料必须根据个人的体质与病情来设计。

第二，应该让每一位脚底按摩后的朋友，能进一步地明白该吃什么食物对身体最有帮助，于是我将每一种食物的属性、禁忌与食疗功效，详细地列成一览表，以方便大家查阅。

第三，三餐饮食要懂得如何变化口味，不仅要吃出健康，而且要吃出好滋味，故我也将各种米食与面食的多样烹调方式，做最完整的通盘介绍。

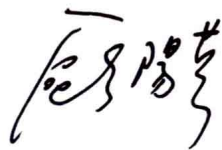
总而言之，研究食疗就应该“追根究底”。我成立了一个“食疗信息研究中心”，不断地吸收新知识研发食疗，并愿意将所研发的成果，毫不保留地与大家一起分享。

我喜欢蜡烛，因为蜡烛“燃烧自己，照亮世界”，假使我有机会能善用这副躯体与短暂的生命，尽力为世界带来光明，驱逐黑暗，那便是上天赐给我的最大恩赐呀！

静心默祷，祈求上天赐给我足够的智慧，让我永远走在帮助人的道路上，只要活得有意义，能为人间增添更多的温暖，让不幸的人能看见曙光，破茧重生，我愿像蜡烛一般，不断地燃烧生命，再怎么疲劳、辛苦都是我心甘情愿的！

最后，这本书的诞生，我最要感谢的就是陈小姐，她是这本书的催生者，还有我的助理，张桃师姐与小吴，在此一并致上最深沉的感恩与谢意。

更要向所有的脚底按摩师傅们致敬！因为他们一心一意地想救人并使之健康，坚守岗位，不辞辛苦，为大家做这种最贴心的服务，实在是了不起！值得大家为他们喝彩，在此致最高的敬意！



顺应自然的保健智慧

“健康”对我而言，是人生第一重要的东西，并且我坚信，平常就应以自然的方式来保养身体，储存越多的正面能量，就越能避免接受非自然的治疗或药物。足部按摩疗法是一种顺应自然的刺激法，透过对存在的穴位刺激与按摩来通经活络，任何人、任何年纪都可以采用。以疗法称之，是因为人绝对不可能百分百健康，也许表面上看起来很好，身体检查也查不出异状，但是饮食、环境因素及先天遗传因子都可能构成潜在危机，为什么需要日常保健的道理就在于此。



我运用足部按摩自我治愈因劳碌、遗传所带来的病痛，帮助太太改善手脚容易冰冷、排便不顺畅和更年期症状，以及儿子的上呼吸道不适、孙女的异位性皮肤炎等问题。多年来，面对的各种各样的患者，驱使我更加用心地去研习，追求理想，突破现有的按摩方式。现今的足部按摩大多是以介绍脚底、脚背、脚侧、小腿的反射区为主，对一般想要自我按摩的人来说，反射区面积较大，只能以推拿的手法才安全，因为借用工具虽较省力，但需要自行避开骨头，操作上要很小心。多年的经验告诉我，将器官的反射区缩小到反射区上，再以按摩棒或手指，用固定接触的方式，像点穴一样以舒适的力道深入刺激摇揉，是最直接、有效的按摩方法。尤其加上从小腿至膝关节这段穴位，对加强代谢与促进循环可以大大加分，比起只按

摩脚底，加按小腿穴位，病症与体质的改善可以很快看到效果。当然，饮食、运动与正常的作息更是健康人生不可或缺的一部分。以上个人经验有缘与大家分享，希望有建议者能不吝提出。

本书承蒙推动“食疗”不遗余力的欧阳英大师相助，提供对症饮品及许多食疗知识与食材数据，这真是各位读者的福气！我在此对欧阳老师表示最大的敬意与感佩，也要感谢教导我脚底按摩的启蒙老师刘女士，还有前台湾荣总医院护理师周凤珠女士对内文的意见与指正，以及所有的患者，你们都是我最好的老师。

許漢文

2005年7月写于桃园南崁

足部按摩前须知

足部按摩“反射区”的认知

本书所提供的按摩方法以足部按摩（包括脚趾头、脚底、脚背、脚内侧、脚外侧）为主，以小腿经穴点为辅，形成一种从下肢末梢往上的按摩方式。足部的反射区和穴位类似，如米粒或绿豆大小，所呈现的位置大部分也都是比较不容易被碰触的隐秘穴位，如骨头的凹陷部位、两股骨之间的缝隙处。要掌握器官反射区的正确位置，依图学习是第一步，然后在整个穴位按摩的过程中，还要用心去体会按摩时的感觉，若是感到酸痛且痛得舒服，那就是刺激到穴位了，如此循序渐进，便能逐步把握要领。

穴位按摩好处多多

按摩对消除疲劳、舒缓紧绷的肌肉一向效果很好，但是无法维持太久，通常只有刚刚按摩完的时候最为放松、舒适，若接着工作或压力又接踵而来，还是会让您再度陷入疲倦、僵硬的状态。穴位按摩的刺激则比较深入，长期以穴位按摩保养身体，对改善先天体质及强化器官功能有所帮助，并且能促进血液循环与新陈代谢，排除体内毒素，活化细胞组织，提升免疫力，让人不易感到疲劳，也不会轻易就被传染感冒，对长期或短期的症状改善也有显著的效果。