

家庭实用中医疗法 图解系列

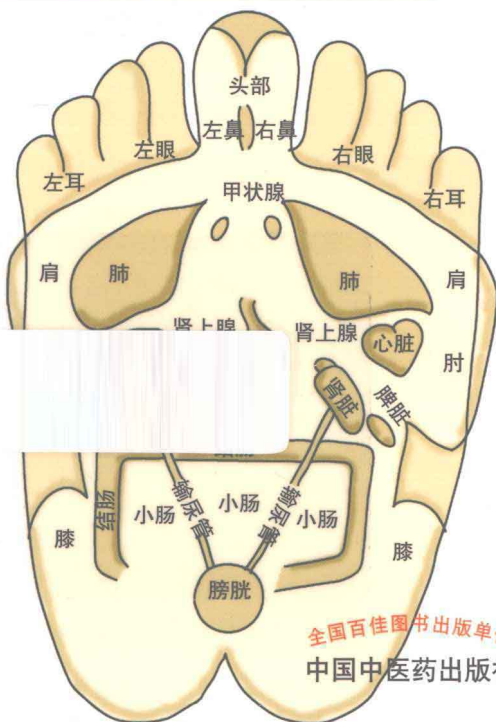
在家看图做



足疗



本书共分为四章，详细介绍了足疗基础知识、足部反射区及足部经穴、常见病症的足部按摩疗法及保健足部按摩疗法。全书配有图片315张，让您在家轻轻松松看图做足疗。



全书配有

图片315幅

让您在家轻轻松松

学会足疗

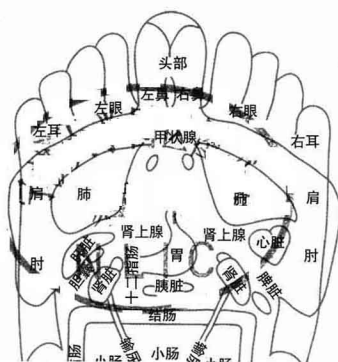
全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

家庭实用中医疗法图解系列

在家看图解

足疗

李戈 主编



左正

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

在家看图做足疗 / 李戈主编. —北京: 中国中医药出版社,
2012.11

ISBN 978-7-5132-0946-5

I. ①在… II. ①李… III. ①足—按摩疗法(中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 109527 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京启恒印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 6 字数 141 千字

2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-0946-5

*

定价 25.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

新浪官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

前言

人的健康是整个社会共同关注的话题，在当今社会越来越多的人开始寻求提高生存质量，注重自我健康，预防疾病，对保健知识的渴求越来越强烈，特别是非药物的保健方法，诸如按摩、刮痧、拔罐、针灸等深受广大人民群众喜爱。但非医学专业的多数读者不知什么是重点，因此，我们按照这个思路，将中国国粹——传统医学中的“自然疗法”部分进行整理归纳，以直观形象的图片配以文字说明逐步介绍传统疗法操作，此种图片解析的形式可以让广大读者对照进行自我操作，为读者提供最直接、最便捷的实用性的指导。

足疗在中医文化中源远流长，它源于我国远古时代，是人们在长期的社会实践中的知识积累和经验总结。足疗是运用中医原理，集检查、治疗和保健为一体的无创伤自然疗法。

足部作为人类的行走运动器官，无时无刻不在陪伴着人们的生命活动，同时我们的双足也承受着巨大的压力，在人们不断的活动中，足部很容易产生疲劳感，久而久之就会给人们的健康造成威胁。随着生活水平的提高，人们的健康意识增强了，逐渐认识到足疗对人们身体健康所产生的重要性。

足疗主要具有经济实惠、简便、易学易懂、安全有效、无副作用等特点，足部疗法不仅能治病，还可以用于早期的疾病诊断及自我保健按摩。学习足疗不但能够为自己的家人诊疗疾病，还可以自我保健，从而远离疾病。

本书用通俗易懂的语言详细地为读者介绍足疗基础知识、足部反射区及足部经穴、常见病症的足部按摩疗法及保健足部按摩疗法。适用于中医爱好者阅读，也是基层理疗科、康复科医务人员，保健服务行业人员的良好参考书。

编者

2012年8月

目 录

第一章

足疗基础知识

- 足疗的概念和种类 3
- 足疗的基本原理 6
- 足部基本结构 9
- 足部按摩的基本手法 11
- 足部按摩姿势 19
- 足部按摩介质的使用 24
- 足部按摩疗法应注意的问题 25

第二章

足部反射区及足部经穴

- 足部反射区分布特点 31
- 足部常用反射区 32
- 足部常用穴位 78

第三章

常见病症的足部按摩疗法

感冒 87

咳嗽 89

哮喘 91

头痛 94

失眠症 95

神经衰弱 98

眩晕症 101

慢性咽炎 103

咽喉肿痛 104

鼻炎 107

牙痛 110

三叉神经痛 112

高血压 114

低血压 116

糖尿病 118

贫血 120

心脏病 122

心绞痛 124

腹泻 125

胃脘痛 127

便秘 129

痔疮 131

肥胖症 133

颈椎病 135

肩周炎 138

腰痛 141

急性腰扭伤 143

坐骨神经痛 145

膝关节痛 148

足跟痛 149

痛经 151

月经不调 153

更年期综合征 155

前列腺炎 157

阳痿 159

晕动症 161

第四章

保健足部按摩疗法

美容足部按摩疗法 165

健美足部按摩疗法 172

消除疲劳足部按摩疗法 173

足部洗脚疗法 175

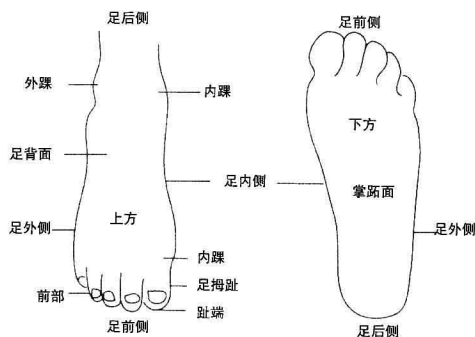
足部触摸疗法 176

足部穿鞋疗法 177

足部鞋垫疗法 178

第一章

足疗基础知识



足疗的概念和种类

足疗的基本原理

足部基本结构

足部按摩的基本手法

足部按摩姿势

足部按摩介质的使用

足部按摩疗法应注意的问题

足疗的概念和种类

◆ 足疗的概念

足部是人体的“第二心脏”，是人体的阴晴表，能够很准确地反映人体的健康状况。足疗是运用中医原理，集检查、治疗和保健为一体的无创伤自然疗法。是运用各种特定或变化的手法在足部穴位或足部反射区进行有效的刺激，缓解人体足部的紧张状态，促进

足部经络气血运行，进而调节全身各系统间的生理变化，以达到治疗、预防、保健等目的的按摩方法。

人体的各个器官都与足部的某些反射区有相应的关系，某个器官出现病变，则相应的反射区会出现或轻或重的压痛现象，所以在进行足部按摩的时候会出现不同程度的疼痛，这种疼痛说明该部分的血液循环在发生变化。足部按摩正是通过这种刺激足部反射区而产生疼痛感的方式，使体内的气血得以改善，所以能够起到防病、治病、保健的作用。

◆ 足部按摩的种类

在进行足部按摩时不需要特殊的器械，只用手指、指甲、手掌、拳头或身边常用的工具，如牙签、笔杆、筷子、螺丝刀的柄或木制的按摩棒、作发型的空心卷、编织针、米粒、刷子等都可以作为足部按摩的工具。总之，工具随处可取，只要不用利器，不造成皮肤损伤即可。

现在有一种足底健康器很受人们的青睐，其具有治疗安全、简便、易学、有效、经济、多功能的特点。这种健康器利用表面突起、针刺物作用于足底反射区。使用足底健康器进行按摩，不仅能够增强疗效，同时也减轻按摩者用手按摩易产生的疲劳。（图 1-1）

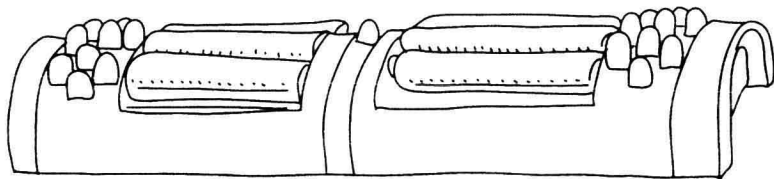


图 1-1 足底健康器

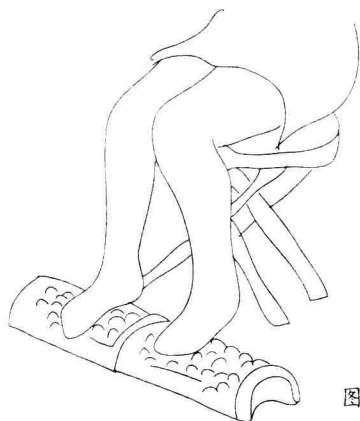


图1-2 学习、办公按摩

这种足底健康器使用时简单方便。人们在学习或工作时可以将两脚放在健康器上，自然触压，能够促进血液循环，提高记忆力（图1-2）；对于身体状况不佳的人或患者，可以躺在床上进行按摩（图1-3）；

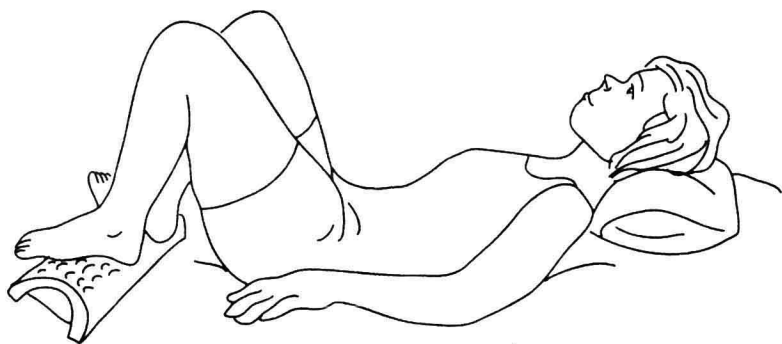


图1-3 卧床按摩

在家中休闲看电视或看报时踩在脚下进行按摩也是不错的选择（图1-4）。

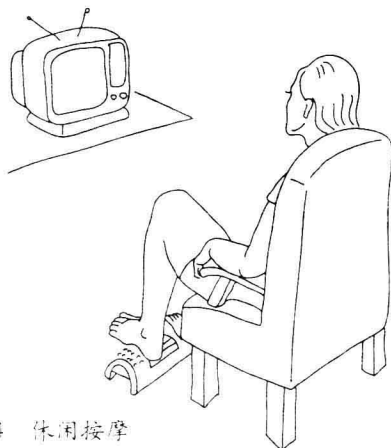


图1-4 休闲按摩

足疗的基本原理

◆ 阴阳平衡理论

世界上万物都具有相互作用的两极特性，一切物体的运动都是在阴阳平衡的相互制约下进行的。人们形成的生活习惯是在白天工作晚上休息，这也是与地球自转相一致的生物钟现象的体现。白天为阳，夜间为阴，只有阴阳平衡机体才会健康。

人体是由许多阴阳平衡的器官所构成，而器官又是由细胞构成，每个细胞随时进行生命活动所需要的能量转换，都不停地发生着正、负离子间的运动。生命在于运动，人体每时每刻都离不开阴阳运动的平衡，一旦失衡就会出现疾病，如人体的酸碱平衡，血压舒张与收缩的平衡。正如《黄帝内经》中所讲：“阴盛则阳病，阳盛则阴病。”我们通过足部反射区的按摩可使人体器官得到双向调节，进而达到人体各器官的平衡，如内分泌腺的平衡调节等。

◆ 神经反射原理

反射是对刺激的一种不自主的反应，即刺激经由能流的传递所引起器官、腺体或肌肉的反应动作。反射是一种独特的、可预测的、具有意义目的的生理反应。

人体是一个结构复杂的各部位器官有机联系在一起的整体，而足部的反射区与人体各部器官相联系，进而能够反射出相应器官或部位的病变，因此当人体某部位器官发生病变时相应的反射区也会产生变化。而足部按摩可产生强烈的神经冲动，传入中枢神经后形成了新的兴奋中心，抑制病灶的病理信号传入。足部压痛可提高机体的痛阈值，使病理冲动不能传入大脑。神经中枢一段时间内只能处理有限量的信息，足部按摩将大量信息输入大脑神经中枢，阻断了相应器官原有的病理冲动，使病理信号被新的信号所遮盖、所取

代,从而起到扶正祛邪的作用。通过神经反射,启动体内的调节功能,活化器官功能,释放治疗因子,从而起到防病、保健的作用。刺激相应器官反射区能双向调节人体各器官功能,即功能低下者,可使其兴奋;异常高亢者,又可使其得到抑制。

◆ 血液循环原理

人体循环系统包括心脏部分、血管(动静脉)部分、淋巴系统等。它们进行着周身的血液和淋巴液的循环,昼夜不息地维持着人体的生命。

自从人类用双足行走,足部就承受着艰巨的压力,因此脚部是人体最发达的器官,它有着丰富的血管神经,与人体的中枢神经——脑和供血循环中枢——心脏相互关联。足部处于全身最底的位置,离心脏最远,血液流经此处速度减慢,加上地心引力的作用,血液中的酸性代谢产物和残留的钙等废物沉积在人体的能量循环通道时,就会影响到细胞器官的正常功能。日积月累,足部就成为了最需要清理代谢的部位,这些沉积的物质在哪个反射区,该反射区对应的器官就会产生功能不良或病变情形。

通过足部按摩能够改善反射区的血液循环,使血管扩张,血流加快,血流量增大,使全身各器官的功能和新陈代谢趋于正常水平。

◆ 心理作用原理

当今医学由生物医学模式进一步发展到生理心理社会医学模式,心理治疗成为重要的一环。

在当今错综复杂的社会环境里,每个人都承受着不同的心理压力,如果这些压力不能及时地缓解,那么会使机体功能失调和抵抗力下降,从而造成疾病,影响人们的健康。中医所说的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情,就是对人体由内外环境所引起情绪反应的高度概括。

中医强调精神调节,保持情绪安定,这是丰富的心理治疗经验

总结。病因学也认为许许多多的疾病常与心理因素有关。

通过足部反射区按摩，能得到良好的心理治疗，可使患者的精神得到充分放松、休息，并且身心得到宽慰和调节，进而抵抗力也增强了。如高血压患者经反射区按摩后，会获得很好的疗效，从而导导致心情愉快、精神振奋，情绪高涨。这种心理作用，就会使身体早日康复。

◆ 生物全息胚理论

在自然界，每个小的局部都有包蕴它在内的整体的全部信息。人体的每个局部都有整个人体的信息，如人的发育是从精子和卵子结合开始的，其细胞核内就包含有父母所赋予的全部生物信息，在发育中细胞一分为二，二分为四，直至发育成复杂的有许多器官组成的人体。人的每个局部组织，每个细胞仍然包含着整个机体的全部信息。

足部就全身而言是个理想的全息胚器官，因为它有各层组织以及骨骼支架；它处于远离心脏的末端，距离大脑又最远，在信息的传导上有独特之处；同时足部的体积较大，底部的面积也大，每个反射区也就相应地增大了。足部的每个反射区都与其同名的器官有相似的生物学特征。某个器官出现毛病就会在反射区有所表现，从反射区的变化可以判断出相应器官的病痛。

◆ 经络学说

经络是人体经脉和络脉的总称。现代医学研究已证实了经络的客观存在，它是用肉眼不易看到的低阻抗、高振频、高冷光、高红外线辐射的信息通道，从组织学上看经脉约1mm宽，是表皮到深层的主体信道。

经络与脏腑有密切的联系，每个经络都有它所属的脏腑。经络

遍及全身，把五脏六腑、四肢关节、五官九窍、筋骨皮肉紧密地联成一个统一的整体。

经络学说中所说“得气”时的酸、麻、胀、痛等感觉，足部反射区按摩时也有。因此足部按摩时同样通过经络这个信道，起到疏通经络，充畅气血，协调脏腑，平衡阴阳的作用。

足部基本结构

◆ 足部外形各部位名称

根据足部反射区按摩疗法和足部诊断要求，我们必须明确足部各部位的名称和方位。

足部解剖位置：足趾在前，足跟在后，大拇趾在内侧，足背部在上，足底部在下，足和小腿远端构成踝关节，每个足趾都有内外背跖四个面及趾端和趾根；趾背面有趾甲，足部由前向后分掌跖前部、足心、足跟等。（图 1-5）

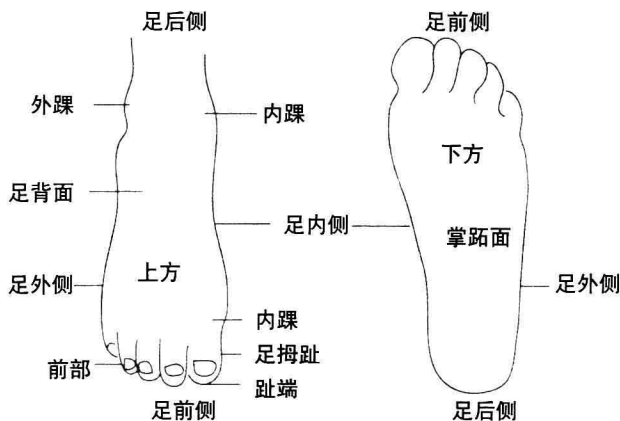


图 1-5 足部各部位名称

◆ 足部骨骼与关节

足部骨骼共计 26 块，分为跗骨、跖骨和趾骨三组（不计子骨），足部关节有 33 个之多。

◆ 足部骨骼（图 1-6）

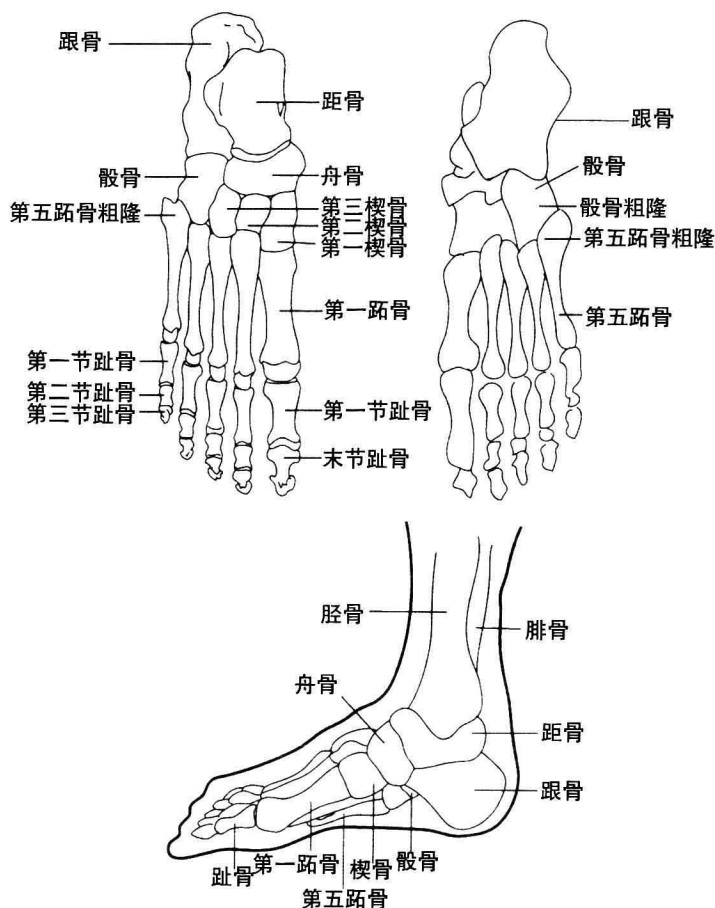


图 1-6 足部骨骼