

# 足底按摩



## 祛百病

健康始于足下



# 足底按摩

祛百病

《健康始于足下》





# 足底按摩 祛百病

健康始于足下

《国医绝学健康馆》  
编委会◎编

# 足底按摩祛百病

## 目录 contents

### ◆Part 01◆

## 认识足疗，了解足疗

- 4 ● 神奇的足全息
- 5 ● 足疗保健治病的特点
- 6 ● 足疗的注意事项、准备工作及体位
- 9 ● 什么是足部反射区
- 10 ● 如何选取反射区
- 11 ● 足底反射区
- 14 ● 足内侧反射区
- 16 ● 足外侧反射区
- 18 ● 足背反射区

### ◆Part 02◆

## 日常保健，从足部开始

- 20 头部保健  
——按按足底，醒脑充精力
- 21 眼部保健  
——聪耳明目促循环

- 22 耳部保健  
——刺激视神经，提升听力
- 23 鼻部保健  
——畅通鼻道，预防鼻炎
- 24 预防感冒  
——补益肺气，增强免疫力
- 25 预防失眠  
——补心安神，益智健脑
- 26 调脾胃助消化  
——补足血气，百病不生
- 27 养肾延年  
——充盛精气益骨骼

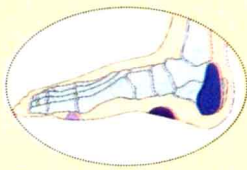
### ◆Part 03◆

## 常见疾病，足疗有特效

- 28 感冒  
——抗病毒，提高免疫力
- 30 慢性支气管炎  
——祛痰化湿，镇咳理气
- 32 哮喘  
——宣肺平喘，宽胸理气
- 35 腹泻  
——调和五脏，促进吸收
- 38 便秘  
——激活肠动力

- 40 胆囊炎和胆石症  
——祛除外邪促肝胆
- 42 慢性肝炎和肝硬化  
——持续按摩，保肝护肝
- 44 慢性肾炎  
——健脾补肾，利水消肿
- 46 心脏病  
——改善心肌长寿命
- 48 高血压  
——调补肝肾，平衡阴阳
- 50 低血压  
——补益气血，调压升压
- 52 糖尿病  
——激活胰岛正常功能
- 54 肥胖症  
——调节肠胃，消脂美体
- 56 动脉硬化  
——提高血管动力
- 58 慢性胃病  
——健脾和胃吃得香
- 61 中风后遗症  
——舒筋活血神清明
- 64 头痛  
——足底按摩止痛快
- 66 失眠  
——轻揉慢按睡眠好
- 68 面瘫  
——足疗缓解神经麻痹

- 70 肩周炎  
——滑利关节，通络止痛
- 72 急性腰扭伤  
——舒筋活络，活血止痛
- 74 慢性腰肌劳损  
——补益肝肾，疏筋利骨
- 76 坐骨神经痛  
——疏通经气，促进血液循环
- 78 类风湿性关节炎  
——活血通络，消除炎症
- 81 颈椎病  
——放松关节，解除病痛
- 84 痤疮  
——调节内分泌，美肤活肌
- 86 乳腺增生  
——疏肝解郁，调理内分泌
- 88 月经不调  
——协调冲任，顺畅气血
- 91 子宫脱垂  
——益气补肾，提高韧带弹性
- 93 更年期综合征  
——补肾调虚，放松心情



常言道：“树老根先死，人老脚先衰”，“看人老不老，先看走和跑”，可见，脚与人体衰老的密切关系。足部是人体的“第二心脏”，是人体健康状况的晴雨表，能够准确地反映人体的健康和疾病状况。足部天天按，让健康时刻伴随你身边！

### 神奇的足全息

足是一个全息胚，它包含的反射区对应于全身各个器官，因此刺激足部相应的反射区，可以起到诊断治疗疾病的目的。一旦脚部发生病变，就会影响全身的健康；如果全身某一部位出现病变，必然会在双脚的相应区域准确无误地反映出来，即出现压痛感，或气泡、颗粒、条索、结节、小硬块等异常现象。如心脏反射区苍白凹陷，提示心肌缺血或冠状动脉功能不全。

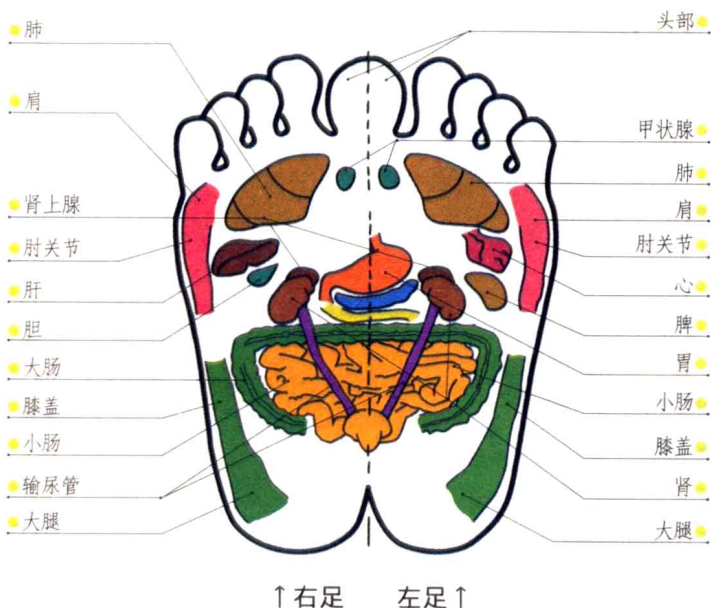
中国著名生物学家张颖清教授创立了全息生物学，在生物科学史上占有极其重要的地位。生物全息理论认为，生物体由各个独立部分组成，这些组成部分的生物特性与生物整体相似。人体的许多局部组织器官，如足、手、耳都可以像一面镜子那样准确反映出全身的生理状况和病理变化。若这些部位发生皮肤色变，或有压痛等异常状况，就表明相应的组织器官已发生生理或病理变化。每一个机体都是由若干个全息胚组成的。任何一个全息胚都是一个独立的功能和结构单位，在每个全息胚上都包含有全身遗传信息和生理信息。在病理条件下，全身的病理信息也相应地出现在相应的全息胚的对应点上。

从右图，可以清晰地看到人体全身各脏腑器官在脚部都有





其相对应的反射区，足部反射区分为 4 大部分，即足底反射区、足内侧反射区、足外侧反射区、足背反射区。



## 足疗保健治病的特点

足部疗法经过几千年的发展与完善，显示了其强大的生命力，成为独具特色、卓有成效的纯物理治疗手段。足疗具有安全有效、无毒副作用、疗效迅速、治疗范围广、经济实惠、简便易学等特点。该疗法从中医学整体观念出发，结合现代医学研究成果，成为中医学中的精华，具有其独特的优势。

### ⊙ 安全有效

足疗不打针、不吃药、不开刀、无毒副作用，有病治病、无病强身，完全符合人们所追求的健康疗法，十分安全。长期的临床实践证明，安全有效是足部按摩疗法的最大优点。

## ◎疗效迅速

研究表明，由于人的双足所处的特殊生理位置，足部按摩可将人体内沉积物通过泌尿系统、消化系统及皮肤汗腺排出体外，使体内的血液循环迅速恢复正常，病变器官可得到充分的营养而迅速恢复功能，从而恢复身体健康。

## ◎治疗广泛

足部按摩疗法可以预防和治疗上百种疾病，如急性腰扭伤、腹泻等，往往只需按摩一次，就可手到病除。对于许多慢性疑难杂症，坚持按摩，也有奇效。

## ◎经济实惠

足疗不用打针吃药，不受经济条件的限制，人们可用双手、一些简单的日常生活用具或草药等就可以施术治病，十分方便、实用。

## ◎简便易学

足部按摩疗法不受时间、地点、环境、条件的限制，也不需器械和药物，身体部位出现不适后，随时进行按摩，甚至看书、看电视时脚踩鹅卵石就可以进行按摩，十分简便，大众易于接受。

足疗简便易学、操作方便、容易掌握。

## 足疗的注意事项、准备工作及体位

### ◎注意事项

① 将指甲剪短，将双手和患者的双脚洗净，涂上按摩乳。

② 被按摩者应先用热水洗脚后全身放松，情绪稳定，仰卧床上；按摩



者取坐势，在膝盖上置毛巾，将患者的脚放置在自己的膝盖上。

③ 按摩每个穴位前都应测定一下病理反射区的反射痛点。按摩者可用自制检查棒，尖端如圆珠笔尖端即可。

④ 老年人骨质脆而易碎，关节僵硬，小孩皮薄肉嫩，按摩时应以轻手法为主，可用指腹施力，不可用力过度，以免损伤皮肉筋骨。

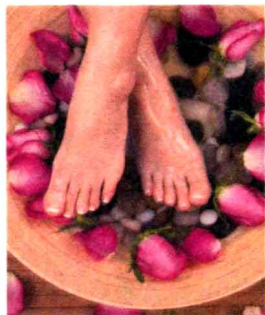
⑤ 患有其他病症时同样应该按照医师处方服药，绝对不能私自停药。

⑥ 心脏病、糖尿病、肾脏病患者按摩时间每次不宜超过 15 分钟。

⑦ 按摩后半小时内宜喝温开水 500 毫升，有严重肾脏病及心力衰竭患者，喝水不宜超过 150 毫升。

⑧ 饭后 1 小时内不宜按摩，以免对胃产生不良刺激。在情绪冲动、精神紧张和身体疲劳时均不宜进行，需待情绪稳定，体质正常时再做。

⑨ 对一些疑难疾病或长期服药的患者，接受足疗效果较慢，需持之以恒，方能见效。



## ◎ 准备与体位

家庭足疗不像在足疗店，在家做足疗一切要自己动手，足疗前适当准备和了解体位是必需的。

● **足疗前的准备工作** 清洗双足，趾甲过长应适当修剪，防止在治疗的过程中造成损伤。铺好治疗巾，在足上罩上塑料袋，可以防止皮肤的交叉感染。

● **体位** 可以取卧位或坐位。一般是被按摩者平躺在治疗床上接受治疗，有利于精神放松。按摩者在按摩过程中要注意观察被按摩者的反应，对疼痛是否耐受，有无出汗及虚脱情况。发现异常情况应及时处理。

## 常用按摩手法

**01** 一手持足，另一只手半握拳，中指、无名指、小指屈曲，以食指中节近侧第一指间关节背侧为施力点，定点顶压。



▲ 单食指扣掌法

**02** 拇指指腹紧紧按在食指第二指关节的拇指侧，借拇指指关节的屈伸动作按压食指第二指关节刺激反应区。



**07** 操作者食指、中指、无名指、小指的第一、二指关节微微屈曲，拇指指腹与其他四指相对，虎口张大。



▲ 拇指推掌法

**03** 用双手拇指指腹同时用力按压。



▲ 双拇指指腹按压法

**05** 拇指指腹按压法是用拇指指腹为着力点进行按压的手法。



▲ 拇指指腹按压法

▲ 双指钳法

**04** 操作者双手食指弯曲，用双手食指侧缘同时施力刮压。



▲ 双食指刮压法

**06** 食指末节指腹指向掌心，虎口张大，以食指第一指关节屈曲 90° 后顶点的拇指侧为发力点。



▲ 单食指勾掌法

**08** 一手持脚，另一只手半握拳，以食指、中指的第一指间关节顶点施力按摩。



▲ 双指扣掌法

## ◎ 常用工具

在足部按摩中，操作者如果没有经过专业训练，单纯用手指按摩，手指很快就会疲劳、酸软，达不到按摩力度，影响按摩疗效。因此，最好配置一些按摩工具。

● **按摩锤** 形状如同传统的锤子，质地分金属和硬木两种。

● **按摩板** 为椭圆形板状器具，可以代替手部压揉法。

● **按摩棒** 自制按摩棒。选一硬木，两头均磨成圆球形，用细砂纸打磨光滑即可使用。

● **艾条** 用艾条熏灸足部反射区及穴位。将点燃的艾条靠近足部相应部位，待有灼热感时即可离开，可以重复操作 5 ~ 6 次。

● **按摩膏** 按摩膏有油性和乳剂两种类型。油性按摩膏适合冬季使用，因为冬季人体皮肤较干燥，油性按摩膏有防止皲裂、滋润皮肤的作用；乳剂按摩膏适合春、夏、秋季。

## 什么是足部反射区

我们已对足疗过程中应该注意的事项以及按摩手法等的基本要求有了全面的掌握，我们还要了解足部反射区的 4 大部分：

足底反射区——人体脏腑器官的解剖投影区域；

足内侧反射区——人体脊椎及盆腔脏器的解剖投影区域；

足外侧反射区——人体肢体及盆腔脏器的解剖投影区域；

足背反射区——人体颜面部、躯体组织器官的解剖投影区域。

足部反射区是指人体的脏腑组织器官在人体双足部所对应的解剖部位，或者说是对应的反射区。如果将双足并排放在一起，恰像人体的整体缩影，人体各脏腑组织在足部的反射区就像一个蹲坐的人体，所以医学上称“脚是人体的第二心脏”。

人体的内脏与人一样，若是长期休息就会懒惰，就有可能为健康埋下巨大的隐患；同样，如果过度使用，也会像人自身一样因体力透支而精神萎靡，工作效率降低。通过对足部反射

区的按摩，我们可以令耗损或闲置的内脏恢复工作能力。而“人体反射区健康法”，更是能让这些被闲置或已经被耗损的内脏器官得到全面的修复。

## 如何选取反射区

不同的病症要选用不同的足部反射区，并制订不同的足部治疗方案。病理反射区的分类具体如下：

### ◎ 基本反射区

肾、输尿管和膀胱这三个反射区，称之为“基本反射区”，是足部按摩中极其重要的区域，可以增强排泄功能，将有害物质排出体外。因此，每次按摩开始和结束时都要连续按摩这三个反射区。

### ◎ 对症反射区

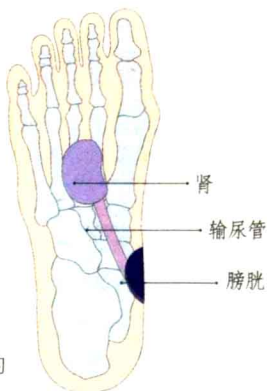
指病人主要病症相对应的反射区。如睾丸疾病选择睾丸反射区；鼻炎选用鼻反射区；上呼吸道感染选用肺和支气管反射区；前列腺增生选用前列腺反射区；胆囊炎选用胆和肝反射区等。

### ◎ 辅助反射区

即关联反射区，是与病因有关的病理反射区。

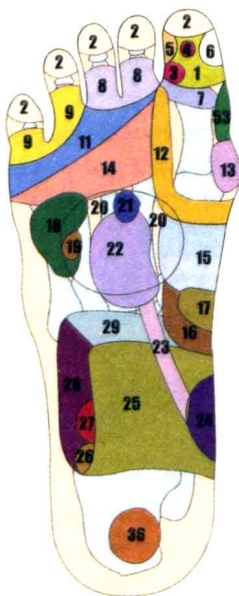
如肺部疾病除已选取的反射区外，还应增加鼻、咽喉、扁桃体、大肠等反射区。各种炎症，应选取肺、脾、淋巴腺（依患病部位而选取）、肾上腺、甲状旁腺、扁桃体等反射区来配合。

总之，针对不同的病症，不能用一成不变的方案进行治疗，应该具体问题具体分析。



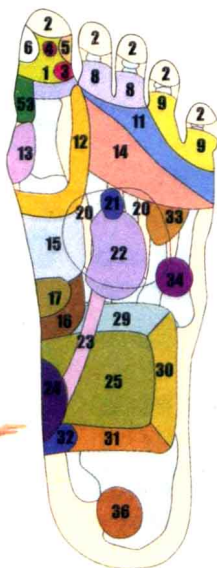
# 足底反射区

## 右足底反射区



- 1.大脑 | 2.鼻窦 | 3.脑干、小脑 | 4.脑垂体  
5.三叉神经 | 6.鼻 | 7.颈项 | 8.眼 | 9.耳  
11.斜方肌 | 12.甲状腺 | 13.甲状旁腺  
14.肺和支气管 | 15.胃 | 16.十二指肠  
17.胰腺 | 18.肝脏 | 19.胆囊

## 左足底反射区



- 20.腹腔神经丛  
21.肾上腺  
22.肾脏  
23.输尿管  
24.膀胱 | 25.小肠  
26.盲肠和阑尾  
27.回盲瓣  
28.升结肠  
29.横结肠  
30.降结肠  
31.直肠 | 32.肛门  
33.心脏 | 34.脾脏  
36.生殖腺  
53.颈椎



**01 大脑**

● **主治:** 头痛、头晕、失眠、高血压、脑外伤后遗症、脑瘫、脑血管病及神经衰弱等。

**02 额窦**

● **主治:** 前额痛、头晕、眼病、鼻病、视物不清、三叉神经痛和耳部疾病等。

**03 脑干、小脑**

● **主治:** 头痛、头晕、高血压、失眠、记忆力减退及运动平衡失调等。

**04 脑垂体**

● **主治:** 内分泌失调、更年期综合征、发育不良等。

**05 三叉神经**

● **主治:** 偏头痛、三叉神经痛、牙痛及五官科病痛。

**06 鼻**

● **主治:** 各种鼻病、呼吸道疾病等。

**07 颈项**

● **主治:** 颈部酸痛、颈部软组织损伤、落枕、颈椎病、高血压、头痛、头晕及消化道疾病。

**08 眼**

● **主治:** 各种眼病及与肝有关的病症。

**09 耳**

● **主治:** 各种耳病、眩晕、晕车、晕船等。

**11 斜方肌**

● **主治:** 落枕、颈背酸痛、手臂无力酸麻等。

**12 甲状腺**

● **主治:** 甲状腺功能亢进或低下、失眠、心悸、情绪不佳、肥胖症等，并能促进小儿长高。

**13 甲状旁腺**

● **主治:** 甲状旁腺功能异常引起的缺钙、手足痉挛及心脏病、各种过敏性疾病、皮肤病、妇科病等。

**14 肺和支气管**

● **主治:** 肺与支气管病症、鼻病、心脏病、便秘等。

**15 胃**

● **主治:** 胃部疾病、厌食、糖尿病、胆囊等疾病。

**16 十二指肠**

● **主治:** 十二指肠疾病、腹部饱胀、消化不良等。

**17 胰腺**

● **主治:** 胰腺疾病、消化不良、糖尿病等。

**18 肝脏**

● **主治:** 肝脏疾病、血液病、脂血症、眼病、眩晕。

**19 胆囊**

● **主治:** 胆囊疾病、肝脏疾病、失眠、消化不良、胃肠功能紊乱等。



## 20 腹腔神经丛

● **主治：**腹腔内各器官的病症，主要是用于消化系统、神经系统的疾病，可以缓解自主神经的张力。

## 21 肾上腺

● **主治：**肾上腺疾病、各种感染、心律不齐、休克、过敏性疾病、风湿病、糖尿病等。

## 22 肾脏

● **主治：**泌尿系统疾病、肾病及与肾有关的疾病。

## 23 输尿管

● **主治：**尿路结石、前列腺炎、排尿困难等泌尿系统疾病。

## 24 膀胱

● **主治：**膀胱炎、泌尿系结石及泌尿系其他疾病。

## 25 小肠

● **主治：**小肠炎症、腹泻、胃肠功能紊乱、消化不良、心律失常、失眠等。

## 26 盲肠和阑尾

● **主治：**盲肠炎、阑尾炎、下腹部胀气等。

## 27 回盲瓣

● **主治：**肠炎、便秘、下腹部胀气、腹痛等。

## 28 升结肠

● **主治：**结肠炎、便秘、腹泻、腹胀、腹痛等。

## 29 横结肠

● **主治：**便秘、腹泻、腹痛、结肠炎等。

## 30 降结肠

● **主治：**便秘、腹泻、腹痛、结肠炎等。

## 31 直肠

● **主治：**乙状结肠炎、直肠炎、便秘、腹泻等。

## 32 肛门

● **主治：**痔疮（内痔和外痔）、肛裂、肛门下垂、便秘、便血等。

## 33 心脏

● **主治：**心脏病、高血压、休克、失眠、盗汗、肺部疾病。

## 34 脾脏

● **主治：**发热、炎症、贫血、高血压、舌炎、唇炎、食欲不振、消化不良、皮肤过敏等。

## 36 生殖腺

● **主治：**男女性功能低下、男女不孕症、月经不调、前列腺肥大、子宫肌瘤等，并有抗衰老的作用。

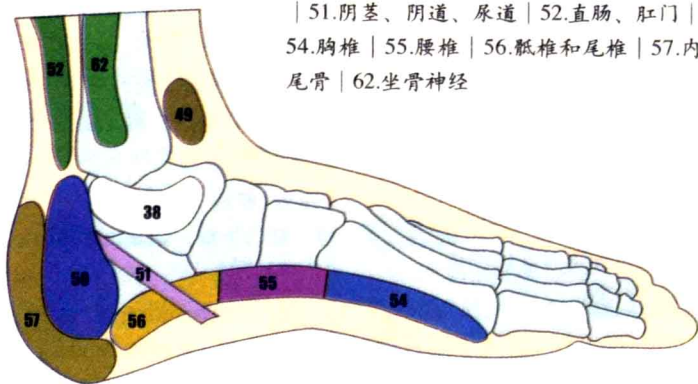
## 53 颈椎

● **主治：**颈椎病、颈项僵硬或酸痛、落枕等各种颈椎病。

# 足内侧反射区

## 足内侧反射区

38.髋关节 | 49.腹股沟 | 50.子宫或前列腺  
| 51.阴茎、阴道、尿道 | 52.直肠、肛门 |  
54.胸椎 | 55.腰椎 | 56.骶椎和尾椎 | 57.内  
尾骨 | 62.坐骨神经



### 38 髋关节

- **手法:** 拇指推掌法。
- **功用:** 活血，通络，止痛。
- **主治:** 髋关节痛、坐骨神经痛、臀肌损伤、肩关节、下肢瘫痪以及关节疾病。

### 49 腹股沟

- **手法:** 拇指推掌法。
- **功用:** 温肾壮阳。

● **主治：**腹股沟部疾病、疝气、淋巴结炎、生殖系统疾病、性功能低下，精索静脉曲张，还有延缓衰老等作用。

## 50 子宫或前列腺

● **手法：**拇指指腹推压法。  
 ● **功用：**补肾益精，活血养宫。  
 ● **主治：**子宫病变、痛经、尿路感染、前列腺炎、前列腺肥大、性功能低下等相关疾病。

## 51 阴茎、阴道、尿道

● **手法：**拇指指腹推压法。  
 ● **功用：**消炎解毒，通淋利尿。  
 ● **主治：**泌尿系感染、排尿障碍、会阴部病症等。

## 52 直肠、肛门

● **手法：**拇指推掌法。  
 ● **功用：**宽肠，通便，消痔，解毒。  
 ● **主治：**痔疮、肛裂、直肠炎、便秘、腹泻等。

## 54 胸椎

● **手法：**用拇指推法或食指压刮法。  
 ● **功用：**舒筋，活血，通脉。  
 ● **主治：**胸背部病症，如胸椎间盘突出症、胸椎病变、肩背疼痛、肋间神经痛等，胸腔内器官疾病，如心、肺、食管、气管的病症。

## 55 腰椎

● **手法：**用拇指推法或食指压刮法。  
 ● **功用：**活血，通络，止痛。  
 ● **主治：**腰背酸痛、腰肌劳损、腰椎间盘突出症、腰椎骨质增生、坐骨神经痛，以及腰椎其他疾患、腹腔和盆腔内的病症等。

## 56 骶骨和尾椎

● **手法：**拇指推法或食指压刮法。  
 ● **功用：**活血，通络。  
 ● **主治：**骶椎挫伤、骶骨骨质增生、会阴部疾病、坐骨神经痛、颈椎病、失眠、便秘、不孕症、性功能异常等。

## 57 内尾骨

● **手法：**食指勾掌法。  
 ● **功用：**活血，通络，消痔，止痛。  
 ● **主治：**骶尾部挫伤、骶骨软组织损伤、坐骨神经痛、神经衰弱、失眠、头痛、痔疮、生殖系统疾病等。

## 62 坐骨神经

● **手法：**拇指推法。  
 ● **功用：**活血，通络，止痛。  
 ● **主治：**坐骨神经痛、坐骨神经炎、腰椎间盘突出症、急性腰扭伤、双下肢末梢神经炎、膝和小腿疼痛、腿部酸痛、中风、糖尿病等。