

现代家庭实用宝典 最值得推荐给亲朋好友，生活中最实用的礼物书

家庭按摩治病小百科



◎内容点点滴滴，关怀实实在在

◎权威、科学、专业、实用、温馨给你更多关爱



最新

知识广博
现用现查

曹红玉◎主编

健康生活
《一点通》

远方出版社

● 最值得推荐给亲朋好友，生活中最实用的礼物书

家庭按摩治病 小百科

◎内容点点滴滴，关怀实实在在

◎权威、科学、专业、实用、温馨给你更多关爱

知识广博
现用现查



曹红玉◎主编

健康生活
《一点通》

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭按摩治病小百科/曹红玉主编. —呼和浩特:远方出版社,2007.9
(2009.7 重印)

(现代家庭实用宝典)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 272 - 8

I. 家… II. 曹… III. 按摩疗法(中医) - 基本知识 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 112233 号

家庭按摩治病小百科

作 者:曹红玉

责任编辑:刘向武 孟繁龙

出版发行:远方出版社

社 址:呼和浩特市乌兰察布东路 666 号 邮编:010010

经 销:全国新华书店

印 刷:北京雨田海润印刷有限公司

开 本:710 × 1000mm 1/16

字 数:490 千字

印 张:432

版 次:2007 年 9 月第 1 版

印 次:2010 年 8 月第 5 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80723 - 272 - 8

定 价:885.60 元(全二十七册)



前言

生活本身就是一本百科全书，可谓无处不学问。然而，在繁琐和平淡的生活中又充满各种奥妙和玄机。家庭生活离不开和谐，时尚的家庭生活又是健康、向上的。怎样做才是正确的选择，怎样才能不断提升家庭生活质量，这就是《现代家庭实用宝典》编撰的宗旨。

如今的家庭生活内容颇繁，生活的节奏与变幻亦是日新月异，发展变化万千。无论在什么样的生活环境和条件下，每个家庭都要面对诸如衣食住行、健康保健、育儿教子等各种问题。了解并通晓上述各生活领域的相关知识和常识，对我们每个人和每个家庭来说都大有裨益。

《现代家庭实用宝典》是以科学的角度，全方位解读生活的方方面面，亦是生活智慧的总结。俗话说：“授人以鱼，不如授之以渔”。只要您掌握了科学和实用的生活方法，也就找到了轻松生活、走向幸福的人生之路。

本丛书无论是从家庭生活起居、保健理疗、科学育儿还是家庭医疗等方面，都会对您在生活中遇到的难题给予一个科学、实用的解答，让您无论在面对生活中的常见问题，还是突如其来的小问题，都变得游刃有余。健康生活从这里开始，生活由您来掌握。

愿热爱生活的每一位读者都能够从书中有所收获；如果本书能够帮您解决您或朋友正面临的一些生活难题或者生活疑问，为您的美好生活增光添色，我们将感到欣慰和满足。真诚希望本套丛书能成为您生活中的好帮手、好伙伴。



目 录

第一章 足部按摩基础知识	1
足部按摩的重要性	1
足部异常是身体的危险信号	2
按压反射区时的危险信号	5
足部按摩疗法的适应人群	5
足部按摩疗法的禁忌人群	6
足部按摩疗法受欢迎的秘密	7
足部按摩注意事项	9
足部按摩时间与顺序	10
经穴和经外奇穴的位置及功能	11
足部反射区的位置及功能	22
足部按摩常用手法	35
第二章 头部按摩穴位及方法	40
头面的取穴方法	40
经外奇穴	57
头面按摩手法的特点	63
头面按摩手法	64



按摩手法的练习	74
---------------	----

第三章 常见病泡脚按摩..... 77

感 冒	77
咳 嗽	81
慢性支气管炎	86
哮 喘	91
头 痛	96
眩 晕	100
失 眠	103
慢性咽炎	108
慢性胃病	112
疥 疮	115
高血压	118
低血压	123
高脂血症	127
贫 血	131
慢性肾炎	132
糖尿病	136
肥胖症	140
神经衰弱	143
三叉神经痛	146
坐骨神经痛	152
颈椎病	155
肩周炎	158
风湿性关节炎	161





牙 痛	165
近 视	169
慢性鼻炎	172
中耳炎	175
痛 经	178
更年期综合征	183
盆腔炎	188
阳 痿	192
前列腺炎	196
痤 疮	200
白 发	203
中风后遗症	206
晕车船	210
醉 酒	213
神疲乏力	218
 第四章 理疗保健泡脚按摩法	 221
中药泡脚可消除紧张	221
中药泡脚可消除疲劳	222
中药泡脚可消除抑郁	224
中药泡脚可健脑益智	225
中药泡脚可促进性欲	227
中药泡脚可增进食欲	229
中药泡脚可抗衰老	230
中药泡脚可美容	231
按摩脚掌心可强身健体	234



按压百会穴治头痛	234
掐按人中穴治昏迷	235
快步走路身体更健康	235
摩擦脚底治失眠	235
拍击手掌可使精力充沛	236
操搓双手治失眠	237
甩手运动治百病	237
手腕摩擦好处多	238
脚趾摩擦治百病	238
小指弯曲运动治老花眼	239
按压太阳穴治慢性头痛	240
摩擦腹部可使精力充沛	240
摩擦面部好处多	241
百病脚心疗法	241
刺激中脘穴可治消化不良	242
按摩手背治腰痛	242
按压下关穴治牙痛	243
刺激涌泉穴可使皮肤健美	244
按揉太阳穴治眼睛疲劳	244
揉搓双耳可滋补肾气	245
敲打肩井穴治肩膀酸痛	245
叩拍涌泉穴治高血压	246
热水搓背好处多	246
摩擦全身好处多	247
腰部运动治便秘	247
摩擦腰部治腰痛	248



第一章 足部按摩基础知识

足部按摩的重要性

足部按摩又称脚部按摩、足部推拿、足穴按摩等，是操作者运用一定的推拿按摩手法，或借助于适宜的推拿按摩工具，作用于人体膝关节以下，主要是足部的病理反射区或经穴、奇穴等部位，以增强调整阴阳、调和气血、调节脏腑的功能，起到扶正祛邪、疏通经络等作用，从而达到防病治病目的的一种治疗方法。人体之所以能够维持正常的生理活动，疾病之所以发生，无不与经络的循行、经气的盛衰密切关联，而足部是经络循行最关键的区域之一。有9条经脉由足部起始或终结，足部是9条经气血出入的门户，又是人体中腧穴分

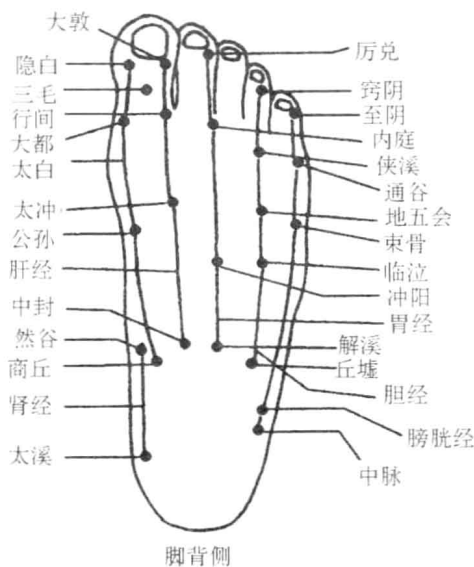


图 1



布最为密集的区域之一（图1）。每一只脚上分布着大约38处腧穴，其中经穴33处，奇穴5处。

足部的腧穴几乎全部具有特殊的生理功能，或是经气出入的五腧穴，或是与内脏以及奇经八脉有着密切联系的原穴、郄穴（图2）。

原穴更是脏腑、经络中元气驻流的部位，其中太白、太溪两穴驻流着后天水谷之气与先天。肾原之气。众所周知，脾、肾之气与人体正常生理功能的维系，与人的寿夭与衰老均有着密切的联系。因此，选用上述穴位与其他的腧穴相配合进行足疗，可以有效地提高人体的正气水平，增强整体的抗邪能力，从而对全身各系统疾病产生广泛的治疗作用，对人体起到防老抗衰的作用（图3）。

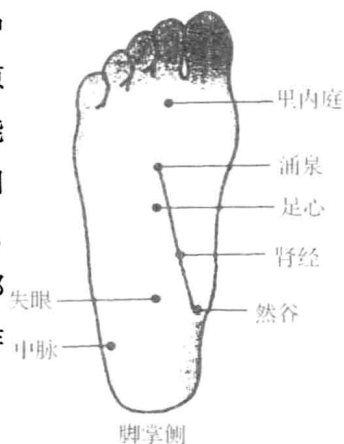


图2

足部异常是身体的危险信号

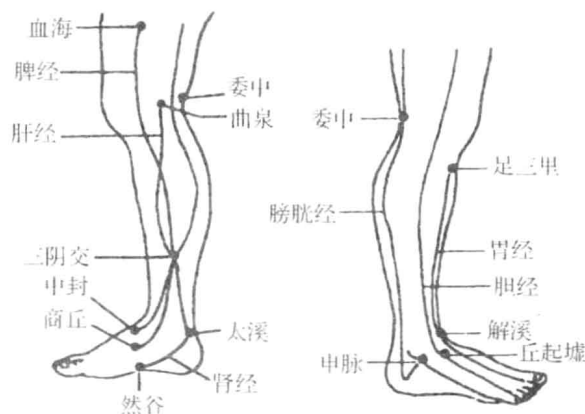


图3



1. 大拇趾太大的人

与其他脚趾相比，大拇趾过大而比例明显失调的人，容易患糖尿病、脑中风、神经痛、肝病等，性格也比较急躁、任性。建议用足部按摩疗法改善体质。

2. 大拇趾趾尖纤细的人

大拇趾趾尖纤细，趾甲变圆，两侧陷入的人，说明肝脾功能严重下降，内脏器官出现衰老，体力开始下降，容易出现危险的疾病。建议到医院检查（图4）。



图4

3. 第二、三趾关节突出的人

脚部第二、三趾关节突出，呈葫芦状的人，肠胃功能不好，体质柔弱无力，建议用脚穴疗法改善体质（图5）。



图5

4. 第四趾弯曲的人

脚部第四趾弯曲的人，性格易变，急躁、有神经质。这种人容易患头痛、肩酸、神经痛、胆结石、便秘等疾病，女性还容易患妇科疾病。建议用足部按摩治疗相关反射区，并预防上述疾病。

5. 小拇趾弯曲、僵硬的人

脚部小拇趾弯曲且僵硬的人，性格比较任性、自私。容易患肾病、前列腺炎、中耳炎、白内障、子宫异常等疾病，因此应该用足部疗法治疗相关部位，并使小拇趾恢复正常状态。



6. 小拇趾头有硬块的人

脚掌小拇趾头上方有硬块，指压感觉很痛的人，应该注意心肝。另外，趾头下方的部位如有硬块且指压很痛的人，胆囊、十二指肠等消化器官系统功能不良，建议经常按摩此部位和相关反射区。

7. 脚后跟中间有硬块的人

脚掌的脚后跟中间有硬块的人，有可能是子宫、卵巢、前列腺等骨盆内内脏器官异常。脚后跟硬的人有可能肾上腺皮质激素不平衡，身体抵抗力下降，需要注意。

8. 脚脖子异常的人

脚脖子有时也会反映身体异常。脚脖子有胫骨、腓骨两根骨头，一般这些骨头紧贴在一起，但如图所示，也有人两根骨头分开，骨头之间有缝隙，脚脖子较粗。从正面看，脚脖子上面中间没有变细，感觉脚从脚脖子往下一直是伸直的（图6）。

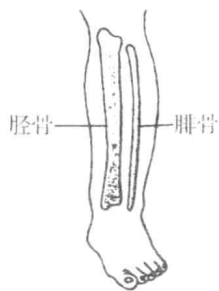


图6

这种脚脖子称为“歪开”，有先天性的和后天性的两种。无论哪种，脚掌都是平脚板，跟腱旁边长有肥肉，脚后跟变硬，并出现“行走困难、易摔倒、肥胖”等症状。

如果是先天性的，不仅肾、心脏虚弱，而且往往容易得脑中风、风湿痛。如果是后天性的，虽然看起来也很精神，但也有可能引起胸部等疾病，因此先认真旋转脚脖子，使脚后跟变软至关重要。



按压反射区时的危险信号

身体哪里不适，必定会影响至脚的反射区，一边看脚图解，一边按压脚部看看。将手脚清洗，指甲剪短后开始。

试着依序按压脚底的膀胱—输尿管—肾脏—肾上腺的反射区，其次再按日常自己所悬念处检查。皮肤厚的部分，请用力按压或使用按摩棒等。

若有感到疼痛处，那是由于此处有了麻烦。反射区和穴道不同，其非为一点，而是以某些范围为对象，所以即使是自己也易于判断。脚底检查完后，再检查脚背和腿部。

例如，胃不好的人若按压胃的反射区，应会感到强烈疼痛。胃的反射区大概在脚底约中央内侧、拇趾根处膨胀的后侧。因此，用手压此。随着疼痛，在手指端即可感觉到类似硬块或肿物。

几乎全部的器官在双脚中成对称反射区，而即使是相同部位，也有右脚为肝脏，左脚为心脏的情形。类似肾脏其左右对称的反射区，有时右脚疼痛而左脚并无相同程度的痛楚时，就会被想到右边的肾脏不适。因此，我们务必先清楚双脚各部位的代表区，而后才能正确判断。

足部按摩疗法的适应人群

足部按摩疗法范围广泛，凡内科、儿科、妇科、伤外科、皮肤科、眼科与耳鼻喉科等各科内外诸多疾病均可治疗，而且见效快、疗效高。例如适用于内科的感冒、头痛、支气管炎、神经衰弱、高血压、高脂血症、低血压、冠心病、胃溃疡、中风、肝炎、肾炎、糖尿病、风湿性关节炎、面瘫、肠炎、阳痿、遗精、



甲状腺功能亢进等；妇科的月经不调、痛经、闭经、阴道炎、盆腔炎、宫颈炎、更年期综合征、不孕症等；儿科的上感、脑瘫、多动症、肺炎、惊风、麻疹、腹泻、小儿厌食症、小儿夜啼、百日咳、小儿麻痹后遗症、遗尿等；外伤科的颈椎病、腰椎间盘突出症、软组织损伤、乳腺炎、痔疮等；皮肤科的湿疹、带状疱疹、荨麻疹、牛皮癣、神经性皮炎、黄褐斑、痤疮、脱发、皮肤瘙痒症、冻疮、湿脚气等；眼科的结膜炎、白内障、青光眼、近视、远视、眼疲劳等及耳鼻咽喉科的耳鸣、耳聋、中耳炎、扁桃体炎、鼻炎、鼻窦炎、咽炎、咽喉炎、内耳眩晕以至牙科的牙痛、口腔炎等临床各科多种常见多发病和部分疑难病症，都有较好的疗效。

同时还可广泛用于保健强身、延年益寿。

足部按摩疗法的禁忌人群

为了避免不必要的医疗事故发生，或延误患者的治疗，下列病症应当禁用或慎用该疗法。

(1) 严重出血性疾病，例如呕血、吐血、便血、尿血、咯血、脑溢血、崩漏等各脏器出血等。

(2) 妇女妊娠期应禁用，月经过多应慎用。

(3) 急性心肌梗死患者。

(4) 严重的心、肝、肺、肾功能衰竭等。

(5) 对患有活动性结核性疾病，如肺结核活动期及梅毒、脑血管病的昏迷期，以及长时间服用激素和极度疲劳者。

(6) 某些急诊疾病，如急性腹膜炎、宫外孕等；某些传染性疾病，如流脑、乙脑急性期等。

(7) 一切危急重疾病等。

以上所列禁忌症并不是绝对禁用该法，在有的阶段，有的疾病仍可配用该疗



法治疗。

足部按摩疗法受欢迎的秘密

足部按摩疗法，是一种非药物疗法。它主要是通过对人体功能的调节而达到防病治病的目的。尤其是有药物无法替代的优越性，日益被医学界和社会大众看好。

1. 经济实用

随着人们生活水平的提高，生命价值观念的增强，对医疗保健有了更高的要求。卫生资源的有限性和医疗保障制度的改革及医学的进步，要求医疗方法经济实惠、效果确凿，能预防疾病，无病时强身健体。足部按摩疗法完全符合这些要求。

足部按摩疗法，不需任何设备，不用任何药物，只需自己一双手，在家庭内就可以防病治病了。因此，学会足部按摩疗法，可以极大地节约医疗开支，节省许多宝贵时间，真是省时省钱又实用。

2. 安全有效

长期临床实践证明，安全有效是足部按摩疗法的最大优点。这一疗法不用打针吃药，无创伤性，无任何副作用，有病治病，无病可以强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。足部按摩疗法可以预防和治疗上百种疾病，如头痛、牙痛、急性腰扭伤、岔气、腹泻等，往往只需按摩一次，就可手到病除。至于许多慢性疑难杂症，如糖尿病、高血压、失眠、前列腺增生等，只要有恒心坚持按摩，也多有奇效。



3. 简便易学

实践证明，足部按摩疗法是简便易学的医疗保健方法。

简便：足部按摩疗法不受时间、地点、环境、条件的影响，也不需器械和药物，身体某脏器或部位出现不适，随时可在田野、工场、房室内外进行按摩，甚至看书、看电视或做手工时脚踩鹅卵石按摩，十分简便，大众易于接受。

易学：足部按摩疗法男女老幼都可以学会，有文化，懂一些生理解剖知识的人学起来就更容易了，关键在于记住足部穴位或足部反射区，认真反复实践即能掌握，适应社会大众医疗保健需要。

4. 疗效奇特

足部按摩疗法不仅具有易学、易掌握、易操作、见效快的优点，并且不受时间、地点、环境、条件的限制。同时，足部按摩疗效奇特，是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法，是一种标本兼治的全身治疗方法。尤其是对一些慢性病症和痛症的治疗，能显示出其独特的疗效，深受广大人民的喜爱。

目前多数的医疗检查手段和方法，只有当人体不适有明显症状或反应时才能作出诊断。即使这样，有时也有误差。如冠心病在不发作时，其心电图往往也无异常变化。有很多疾病一旦被现代手段检查出来时，往往已是中、晚期，治疗难度也就很大了。因此，寻求疾病早期诊断、早期治疗，防患于未然，使机体保持旺盛的生命力，是目前医学发展的大趋势。足部按摩疗法正符合这个大趋势。当人们感觉机体稍有不适或精神不振时，足部反射区或穴位就会有反应。我们通过对足部进行观察、触摸、按压等诊断方法，就会发现很多疾病的早期症状，进而达到早期治疗的目的。



足部按摩注意事项

(1) 按摩前需准备毛巾或浴巾一条、凡士林油一小瓶、按摩棒一支。按摩前应剪短指甲，以免刮伤患者皮肤。按摩时应在选定穴位涂抹少量凡士林油，以润滑皮肤，防止擦伤。

(2) 按摩时患者应先用热水洗脚后全身放松，情绪安定，仰卧床上；按摩师取坐势，在膝盖上置毛巾，将患者的脚放置自己膝盖上。

(3) 按摩每个穴位前都应测定一下病理反射区的反射痛点。按摩师可用塑料棍自制检查棒，尖端如圆珠笔尖端即可。用此尖端轻扎探测一下病理反射区，如患者有扎刺样疼感，即是病理穴点，即可在此着力按摩。

(4) 按摩时手法应取轻一重一轻。如按3分钟，开始1分钟轻按，中间1分钟加重，然后再轻按1分钟。按摩过程中力量加大时，患者病理反射区会有痛感，这种痛感是按摩效应，但不宜加力过强，以患者能忍受为佳。每次按摩结束都力求达到使患者感到口渴，按摩结束后让患者饮温开水500毫升以排毒。

(5) 足部有外伤、疮疖、脓肿，治疗时应避开患处。可在另一只脚的相同部位或同侧手的对应部位进行按摩。如因治疗不慎，造成皮肤红肿、淤血者，可在患部涂上红花酒精，暂时停止在该处按摩。

(6) 有些患者在接受按摩治疗后可能出现低烧、发冷、疲倦、腹泻等全身不适症状，或使原有的症状加重，这是按摩后出现的一种正常反应，可继续坚持治疗，数日后症状自然消失。

有的人在接受按摩治疗数日后，尿液颜色变深，并且气味加重，这是因为“毒素”排出所致，不必惊慌，仍可坚持治疗。

(7) 长期接受脚部按摩，双脚痛觉迟钝是常有的现象。此时，用盐水浸泡双脚半小时，痛觉敏感度会增强，治疗效果会有明显提高。