



荣树图书策划
RONGSHUTUSHUCEHUA

图解

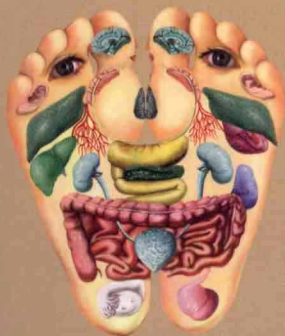
常见病

足部经典疗法

不可替代的绿色自然疗法



主 编 王 静 张娇飞



● 适应证广，见效快
内科、外科、儿科、五官科和泌尿科疾病，男女老少皆宜。

● 安全可靠，治标又治本
足部按摩不需要打针吃药，不受过多的时间、地点、条件所限制，只要掌握了方法要领，自己就能操作，而且也很经济实惠。

● 操作简单，经济实惠
足疗主要是通过足部按摩刺激反射区来强身健体，防治疾病的。无创伤，又无污染，安全可靠，能做到标本兼治。



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

根据中医全息原理

人体双足分布着与人体各脏腑器官一一对应的各对足部的按摩刺激，可改善人体脏腑功能，调节人体气活血，以增加机体免疫力。

本书从专业、科学的角度、详细介绍了足部疗法的基本知识，以图解的形式指导读者对人体足部的全息反射区施以捏、揉、按、推手法进行按摩以达到防病治病、养生健体的目的。

图1 根据中医全息原理

2 本草药疗祛高血压

罗布麻叶	杜仲	地龙	何首乌	天麻
15克	15克	15克	12克	10克

用法为：

将上药加水煎取汁足浴，每日1~2次。此方有镇肝息风、滋阴潜阳、补脑安神的功效，辅助治疗高血压效果好。



糖尿病

糖尿病属于一种内分泌代谢疾病，属中医“消渴”的范畴，多饮、多渴、多尿及体重减轻为其主要的病症，男女老少皆可发病，中老年人居多。

病因：中医认为糖尿病多与胃、肺、肾等脏器阴虚火旺，精气亏虚所引起。现代医学则认为此病多因遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染及其毒素、自由基毒素、精神因素等各种致病因子作用于机体导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗能力下降等而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱所造成的。

病症：患者吃得多，还总觉得饿；口干舌燥，不停地喝水；尿频、尿急；体重下降，日益消瘦，面容枯槁，便秘；四肢无力；皮肤干燥。

糖尿病反射区配方：脑、小脑及脑干、脑垂体、小肠、十二指肠、脾、

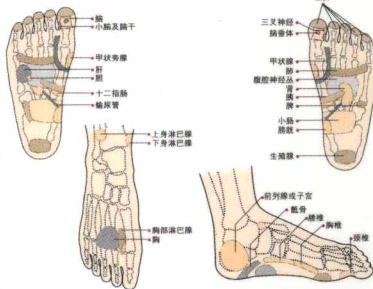
胰、肝、胆、肺、甲状腺、甲状旁腺、胸、胸腺、三叉神经、颈椎、胸椎、腰椎、骶骨、前列腺或子宫、生殖腺、腹腔神经丛、胸部淋巴腺、上身淋巴腺、下身淋巴腺、肾、膀胱、输尿管。

按摩手法：以中、轻度手法刺激胃、膀胱、输尿管、腹腔神经丛反射区；以中、重度手法刺激脾、肾、肺反射区各3~5次；再以中度手法刺激脑、小脑及脑干、脑垂体、小肠、十二指肠、脾、胰、胆、甲状腺、甲状旁腺、胸、胸腺、三叉神经、颈椎、胸椎、腰椎、骶骨、前列腺或子宫、生殖腺、腹腔神经丛、胸部淋巴腺、上身淋巴腺、下身淋巴腺反射区各3~5次。按摩结束后给患者喝300~500毫升的温开水，每日1次，每次30~60分钟，10天为1个疗程。

84

图2 根据中医全息原理

1 糖尿病反射区配方



2 本草药疗祛糖尿病

蒲公英	山药	生地黄	玄参	麦冬	知母	淡竹叶	栀子
30克	20克	20克	20克	12克	12克	10克	10克

用法为：

将上药加水1500毫升，大火煮沸后，转文火煎煮15分钟，将药液倒入煎足量中，稍凉一下，再用药液泡脚20~30分钟，每日1~2次，7天为1个疗程。此药方对于多食、多饮、多尿、形体消瘦糖尿病者疗效较好，若配合足底疗法，效果更佳。



黄连

6克

85

策划编辑 崔晓荣

封面设计 邸文雪

● 建议上架类别：保健养生 ●

ISBN 978-7-5091-4839-6



9 787509 148396 >

定价：29.80元

图解 常见病足部经典疗法

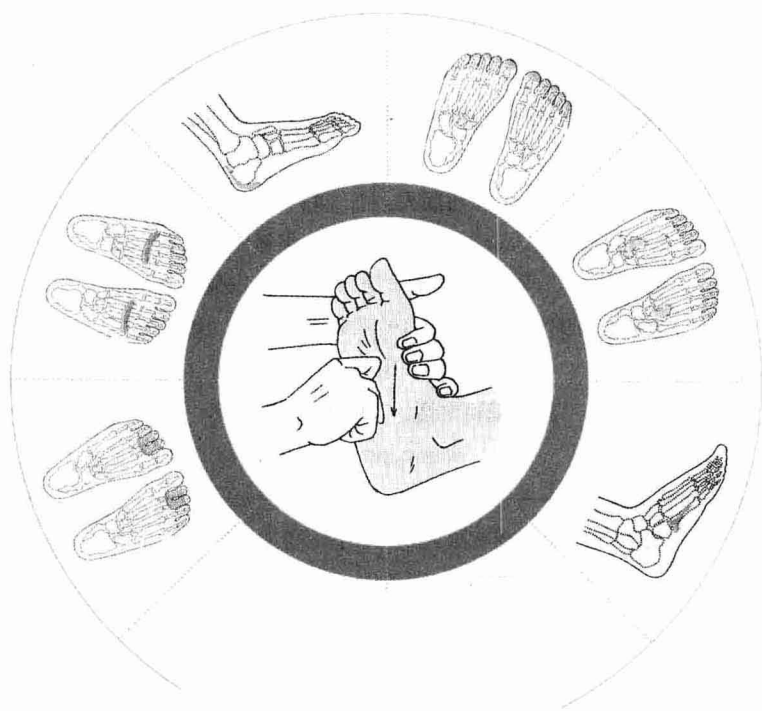
TUJIE CHANGJIANBING ZUBU JINGDIAN LIAOFA

主 编 王 静 张娇飞

编 者 顾 强 刘 琴 王新萍 韩 婷

马寅中 郝云龙 张 翼 朱 燕

王长香 马 微 王 玮 李 娟



图书在版目 (CIP) 数据

图解常见病足部经典疗法/王 静, 张娇飞主编. --
北京: 人民军医出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5091-4839-6

I. ①图… II. ①王… ②张… III. ①常见病—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 (2011) 第101806号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 李香玉 责任审读: 谢秀英

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市10036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 14 字数: 214千字

版、印次: 2011年8月第1版第1次印刷

印数: 0001~6000

定价: 29.8元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

本书从专业、科学的角度，系统介绍了足部疗法的基本理论，足部结构及反射区，足部疗法的主治病症、技巧手法，各种常见疾病的治疗方法。本书内容简明扼要，通俗易懂，图文并茂，讲解细致，使读者易于掌握和操作，可作为家庭自我保健和治疗的参考用书。



前 言

足部按摩疗法在中国有着近 5 000 年的历史。我们的祖先早就认识到了足部按摩对人体健康的独特疗效，是中医学的重要组成部分，是历代名医在漫长的实践中努力创立的独特疗法之一。足部按摩疗法传承至今，其手法与形式，已日益丰富发展。由于它具有不需医疗器械，不受时间、场地限制，简便易学，随学随用，没有不良反应等独特优点，因此，有着广泛的适用性。

人体内各脏器在足上都有相应的反射区，其反射区就是人体健康的晴雨表，透过它们可以随时了解身体各器官的健康状况。中医认为，足是根中之根，是人的“第二心脏”。随着人们对健康的重视，足部按摩已在世界各地广泛流行，并被现代医学证明具有极好的疗效。通过运用足部各种按摩手法和技巧，对人体足部的按摩刺激，可改善脏腑功能，调节人体阴阳平衡，行气活血，调节机体免疫力，从而起到养生保健、防治疾病的神奇功效。足部按摩并配合草药敷贴能达到事半功倍的特别效果，且无创伤和不良反应，操作简便，方便灵活，不受时间、地点、环境和条件的限制，为不可替代的绿色自然疗法。家庭足部按摩疗法正是融合这种传统的中医理论而逐步发展起来的科学，适合中老年人及忙碌紧张的上班族在家庭中自我调理与自我保健。

本书从专业、科学的角度，系统介绍了足部按摩的基本知识、技巧手法和各种常见疾病的治疗方法。本书内容简明扼要，通俗易懂，图文并茂，讲解细致，使读者易于掌握和操作。其鲜明的特点是以图解的方式指导读者施以捏、揉、按、推等按摩手法，运用轻、重、缓、急等操作技巧，结合病症概述相关反射区、足疗手法、辅助疗法和足疗师提示等理论知识，是本书区别于同类书籍的不同之处，便于读者在自我治疗操作中参考和借鉴。健康人人需要，按摩人人能学。本书帮你把名师请回家，把健康带回家，让足部按摩这一中华传统瑰宝，为你的身体健康作出贡献，为你的家庭创造幸福美好的生活。

编 者

2011 年 5 月

妇科疾病

对常见病症加以科别分类。

月经不调、痛经、闭经、带下、崩漏、盆腔炎、宫颈炎、乳腺炎、产后缺乳、胎位不正、女性不孕、更年期综合征。

月经不调

月经不调，是一种妇科常见病，是指月经周期或出血量异常的症状，月经提前或延后，量多、量少或者没有，月经前、经期时腹痛及由月经引起的全身症状等，都可称之为月经不调。

病因：情绪不稳，过度悲伤和思虑，造成内脏损失，出现血亏血虚；饮食不节，过食辛辣，导致胃肠热，致吐血下血；器质性病变或是功能失常引起，如血液病、高血压病、肝病、内分泌病、流产、宫外孕、葡萄胎、生殖道感染、肿瘤等，这些原因均可引起月经失调。

病症：经期提前、延迟，经量过多、经量过少、颜色紫红、面色灰暗或苍白、唇色发紫或者唇色淡、小腹痛、胸胁胀等。

月经不调反射区配方一：前列腺或子宫、下腹部、腹股沟、大脑、脑垂体、上身淋巴腺、甲状腺、甲状旁腺、肾、输尿管、膀胱。

按摩手法：以轻度手法刺激肾、输尿管、膀胱反射区各约3分钟；以中度手法重点刺激前列腺或子宫、下腹部、腹股沟反射区各3~5分钟；以重度手法刺激大脑、脑垂体、上身淋巴腺、甲状腺、甲状旁腺反射区各约3分钟。每日1次，约45分钟，10天为1个疗程。

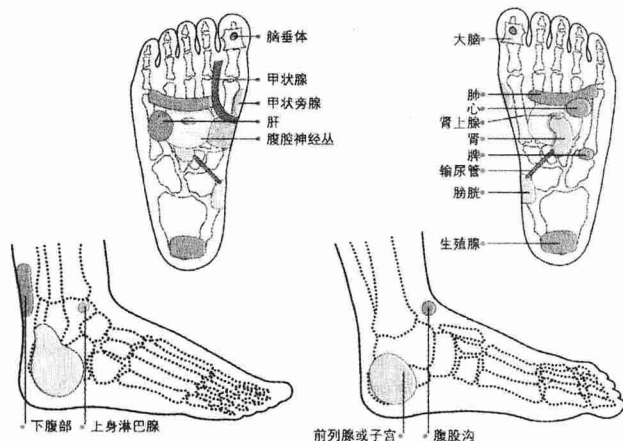
月经不调反射区配方二：前列腺或子宫、生殖腺、下腹部、腹腔神经丛、心、肝、脾、肺、脑垂体、甲状腺、肾、肾上腺、输尿管、膀胱。

按摩手法：以轻度手法刺激肾、肾上腺、膀胱、输尿管反射区各约3分钟；以中度手法刺激前列腺或子宫约5分钟；以重度手法刺激生殖腺、下腹部、腹腔神经丛、心、肝、脾、肺、脑垂体、甲状腺等反射区各2~3分钟。力度以患者得力为度。每日1次，约35分钟，10天为1个疗程。



正文详细分解了常见病症的病因、病症及反射区配方以及手把手教会您如何按摩不同反射区相对应的操作手法。

1 月经不调反射区配方



逐一分解各种常见病症的不同反射区，并加以特别标注。以便在操作过程中迅速、准确地找到相应的反射区位置。

2 本草药疗法月经不调

中药饮片							
益母草 15克	丹参 15克	香附 15克	黄柏 15克	黄连 10克	黄芩 10克	生甘草 10克	冰片 0.4克
操作方法							儿茶 10克

将以上药物一起研成细末，加入适量清水或食醋调和成泥状，敷于足底心涌泉穴处或者宫颈患处，每日一换或隔日一换，7天为1个疗程。此方主治女性气血虚弱、月经不调。



本草药疗法是一种理想的“绿色”疗法。逐一列举了中药配方的品种及翔实的操作使用方法。并配有相关图例，使您对本草有全新的认识及运用。

目 录

第1章 足部疗法概论

第一节 足部疗法的医学原理 /3

- 中医经络学说.....3
- 神经反射学说.....3
- 血液循环理论.....4
- 生物全息学说.....4

第二节 足部按摩的疗效和特点 /5

- 操作简单, 经济实惠.....5
- 安全可靠, 治标又治本.....5
- 适应证广, 见效快.....6

第三节 常见的足疗按摩手法 /7

- 按法.....7
- 揉法.....7

- 推法.....8
- 点法.....8
- 掐法.....8
- 叩法.....8
- 擦法.....9
- 搓法.....9
- 刮法.....9
- 摇法.....10
- 捏法.....10
- 踩法.....10

第四节 足部疗法的准备工作 及注意事项 /11

- 准备工作.....11
- 注意事项.....12

第五节 足部按摩的常见反应 及处理方法 /13

第六节 足部疗法的适应证和 禁忌证 /14

- 适应证.....14
- 禁忌证.....14

第2章

认识足部结构及反射区

第一节 足部解剖 /17

足部骨骼.....	17
足关节.....	18
足弓.....	18
足肌.....	18

第二节 足部反射区 /19

第三节 足部反射区排列规律 /20

第四节 观察足部反射区摸病情 /26

观足色.....	26
看足型.....	26
摸足部.....	26

第3章

足部反射区的位置

主治病症及按摩方法

第一节 足部反射区（一） /29

肾上腺.....	29
----------	----

肾.....	30
输尿管.....	30
膀胱.....	31
额窦.....	32
脑垂体（垂体）.....	32
小脑及脑干.....	33
三叉神经.....	34
鼻.....	35
头部（大脑）.....	35
颈椎.....	36
甲状旁腺.....	37
甲状腺.....	37
眼.....	38
耳.....	39
斜方肌.....	40
肺及支气管.....	40
心.....	41
脾.....	42
胃.....	42
颈项.....	43

第二节 足部反射区（二） 44

胰腺.....	44
十二指肠.....	45
小肠.....	45

横结肠.....	46
降结肠.....	47
乙状结肠及直肠.....	47
肛门.....	48
肝.....	48
胆囊.....	49
盲肠及阑尾.....	50
回盲瓣.....	51
升结肠.....	51
腹腔神经丛.....	52
生殖腺（睾丸或卵巢）.....	53
胸椎.....	53
腰椎.....	54
骶骨.....	55
内尾骨.....	55
前列腺及子宫.....	56
尿道及阴道.....	57

第三节 足部反射区（三）/58

髋关节.....	58
内侧直肠及肛门.....	58
腹股沟.....	59
坐骨神经.....	60
外尾骨.....	60
下腹部.....	61

膝.....	62
肘.....	62
上臂.....	63
肩.....	64
肩胛骨.....	64
上颌.....	65
下颌.....	66
扁桃体.....	66
喉与气管及食管.....	67
胸部淋巴腺.....	68
内耳迷路.....	68
胸.....	69
横膈膜.....	70
肋骨.....	70
上身淋巴腺.....	71
下身淋巴腺.....	72

第4章

常见病症的足部特效疗法

第一节 内科疾病 /75

中暑.....	75
感冒.....	76
头痛.....	77

肺炎.....	79
肺气肿.....	81
高血压.....	82
糖尿病.....	84
冠心病.....	86
肥胖症.....	87
关节炎.....	89
肩周炎.....	90
坐骨神经痛.....	92
肋间神经痛.....	94
胃炎.....	95
胃下垂.....	97
肝硬化.....	98
缺铁性贫血.....	100
老年痴呆症.....	101

第二节 外科疾病 /103

颈椎病.....	103
腰扭伤.....	105
腰椎间盘突出.....	106
网球肘.....	108
肘关节损伤.....	110
踝关节扭伤.....	111
足跟痛.....	113
落枕.....	115

骨质疏松症.....	117
急性阑尾炎.....	118
痔.....	120

第三节 皮肤科疾病 /122

痤疮.....	122
湿疹.....	124
荨麻疹.....	125
神经性皮炎.....	127
皮肤瘙痒.....	129
带状疱疹.....	130
银屑病.....	132
足癣.....	134
手足皲裂.....	135
脱发.....	137

第四节 五官科疾病 /139

近视.....	139
远视.....	141
斜视.....	142
白内障.....	143
睑腺炎.....	145
耳聋、耳鸣.....	147
中耳炎.....	148
鼻出血.....	150

鼻炎.....	151
咽炎.....	153
扁桃体炎.....	155
牙痛.....	156

第五节 妇科疾病 /158

月经不调.....	158
痛经.....	160
闭经.....	161
带下.....	163
崩漏.....	165
盆腔炎.....	166
宫颈炎.....	168
乳腺炎.....	170
产后缺乳.....	171
胎位不正.....	173
女性不孕.....	175
更年期综合征.....	176

第六节 儿科疾病 /178

百日咳.....	178
小儿高热.....	179
小儿腹泻.....	181
小儿厌食症.....	183
小儿遗尿.....	184

小儿积滞.....	186
小儿夜啼.....	188
水痘.....	189
小儿流涎.....	191
小儿注意缺陷障碍.....	192
小儿脊髓灰质炎.....	194

第七节 泌尿科疾病 /196

阳痿.....	196
早泄.....	198
遗精.....	199
前列腺炎.....	201
前列腺肥大.....	202
泌尿系结石.....	204
尿失禁.....	206
淋症.....	208



第

1

章



足部疗法概论



足部疗法的医学原理

双足是一个全息元，这里分布着与人体各脏腑器官——相对应的反射区。通过对神经反射区的按摩，以刺激足部反射区和对对应点，就能够自主调节人体功能，治疗这些部位和器官的疾病。

中医经络学说一

中医经络学认为，人体经络系统的循行分布、生理功能、病理变化与人体五脏六腑是紧密相关的。人体除了五脏六腑之外，还有许多的经络。这些经络就像四通八达的高速公路，穿梭连接着人体的各大脏腑，形成了错综复杂的“高速公路网”。这些“高速公路”既是气血运行的交通要道，也是人体各部门信息的“传递员”。身体内的某一脏腑如果有病变会通过经络传导而表现在体表；反过来，经络不通出现问题了，同样也会引发脏腑出现不同的症状。一般经络的循行线路都很长，因此，常常会发生这样的状况：明明是足部气血瘀阻，导致经脉不通，往往会表现在头部，比如说头痛、头晕等。足部是人体经脉的集结区，十二经脉中就有六条经脉从这里出发和终止，像从头走足的足三阳经，从足部开始经腹部的足三阴经。除了主经，其他的奇经八脉也有不少汇聚在

此，像阳跷脉、阴跷脉等。足部也是穴位密集区，总计有 76 个穴位分布于足部。通过经络的传导，全身的信息都能汇聚于足部，所以，常按摩足部可以起到疏通经络，调理周身气血，防病、减灾、健身的作用。

神经反射学说一

巴甫洛夫学说认为，人体通过中枢神经系统对作用于感受器的外界刺激作出规律性反应。大脑皮质是感受分析器的总体，各个器官和组织内都有相应的局部感应器。如果人体内的某一器官发生病变，就会对该器官内的感受器产生刺激，并向中枢神经发出信号，产生冲动，在中枢形成异常兴奋灶。如果此时置之不理或者采取不恰当的治疗方法，则会使冲动波传回原来病变的器官产生消极信息，从而使原有病情加重。如果此时能够采取正确的治疗手段，良性信息传达到中枢神经，再由中枢神经传达到大脑皮质形成兴奋灶，使

中枢神经系统产生抑制的调节反应，同时体液、内分泌、免疫等系统也相应产生各种良性调节效应，从而达到治疗疾病的目的。足部在人体全身都有相应的反射区，如果身体的某一部位出现病症，通过刺激足部的相应反射区，能够形成良性的信息传导到中枢神经，由中枢神经再传达到大脑皮质，形成兴奋灶，随着按摩时间的延长，大脑内的兴奋灶逐渐加强，压住病理性兴奋灶，因疾病而产生的痛感也会慢慢消失，一定程度上，疾病也能得到缓解和治疗。所以，足部按摩是符合科学规律且行之有效的办法。

血液循环理论一

英国著名生物学家哈维提出血液循环学说，认为心脏有节律性的搏动是推动血液在经脉中按一定方向循环往复流动的动力。血液通过心脏的跳动和压迫流向身体的各个部位，将营养物质和氧气输送到人体的五脏六腑，同时也将体内产生的代谢垃圾、二氧化碳气体传送到肾、肺等器官，由其经过处理后排出体外。人体足部距离心脏很远，又处于低位，容易出现血液供应不足的状况，而且人体内产生的代谢物，如钙盐、乳酸晶体等物质容易沉积下来，长久下来，容易影响足部的血液循环，足部血液流通不畅也会加重心脏的负担，体内其他部位也因此会产生营养不良等

状况，功能也就慢慢减弱，引发诸多不适。所以，常按摩足部反应区，有助于提高足部血液流动的速度，改善双足血液循环，从而减轻心脏的压力，也能够帮助体内垃圾及时排出，提高新陈代谢功能，是防治疾病的好方法。

生物全息学说一

生物全息学说是 20 世纪 80 年代，由我国生物学教授张颖清提出和创立的，是研究全息胚生命的一门科学理论。这个理论也为足部反射区提供了重要的科学依据。全息胚学说认为，生物体的整体由部分组成，部分在结构和组成上与整体相似，含有整体的全部信息。比如说，我们可以折一条柳枝插在泥土里，柳条便能长成柳树。这是因为柳条是柳树的一部分，是一个“全息胚”，它包含了柳树的全部信息。当柳条处于独立的成长环境时，也能长成柳树而不会长成别的树。人也一样，人作为一个整体，每一个独立的器官都具有人的整体信息，也可以看作是“全息胚”。足部相对于人整体也是一个全息胚。足部全息胚能反映出人整体的信息，这就是我们所说的“反射区”。这些足部的反射区与人体各器官和组织的特点是相对应的。当身体的某一器官发生问题，很快就能在足部反映出来。所以，我们可通过观察和判断足部反射区的信息来达到及早防治疾病。