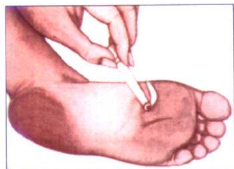


家庭健康书

完全图解

经济、方便、易学、无师自通的保健手册！

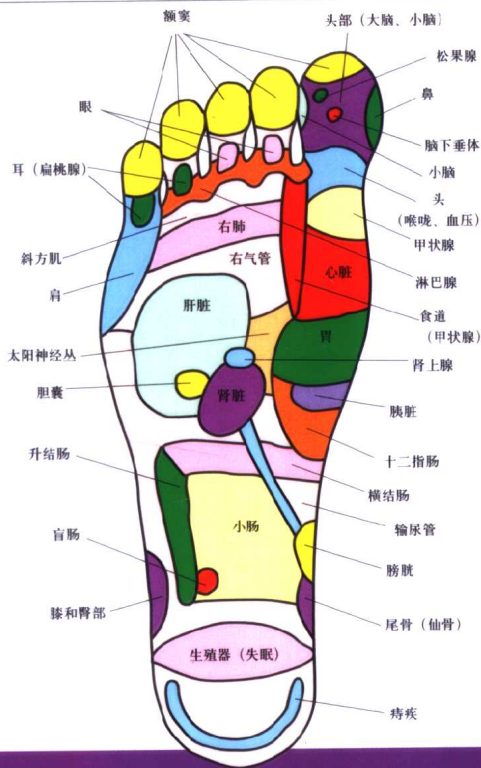
足部健康疗法



脚底是男女精力、体力、寿辰的缩影！

冯力生 编

陕西旅游出版社



家 庭 健 康 书

完 全 图 解

足 部

健康疗法

(陕)新登字 012 号

家庭健康书

完全图解足部健康疗法

策 划: 邹 笛

编 者: 冯力生

图文统筹: 李 娜

责任编辑: 马凌云

平面设计: 金苹果(阳光)工作室

出版发行: 陕西旅游出版社

(西安市长安北路32号 邮编: 710061)

总 经 销: 陕西旅游出版社图书配送中心

(029-5361112 5369321[传真])

经 销: 新华书店

制 作: 陕西旅游出版社金苹果(阳光)工作室

印 刷: 西安四站兰天印刷厂

版 次: 2003 年 9 月第 3 版 第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 毫米 1/32

印 张: 48.75

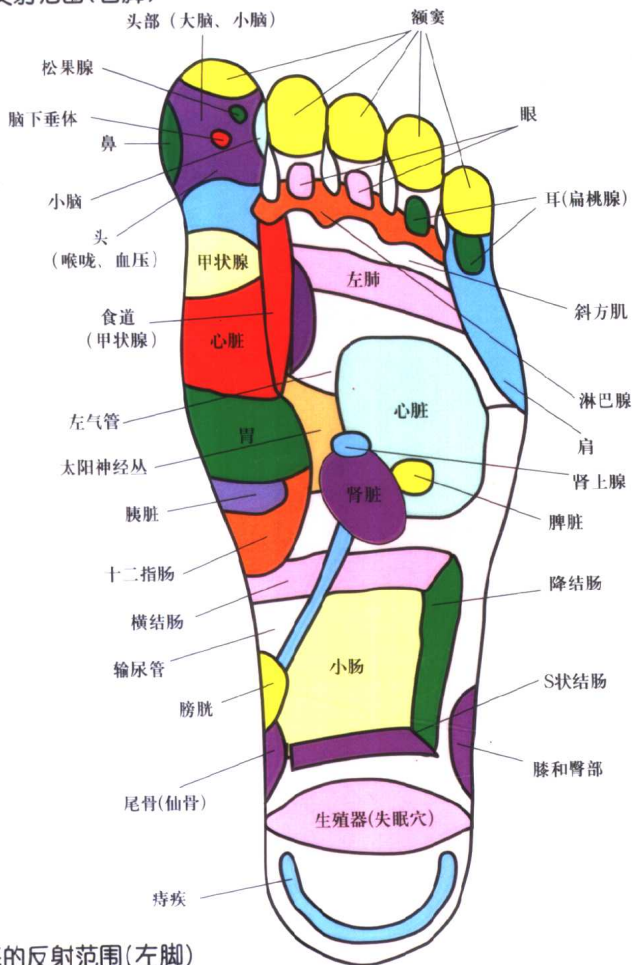
印 数: 1-5000

定 价: 90.00 元[六册]

ISBN7-5418-0966-7/R · 14

版权所有 翻印必究

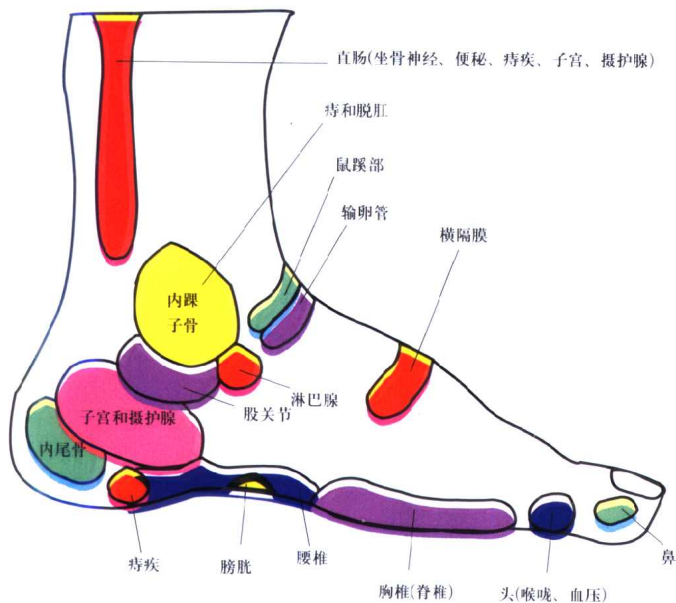
脚底的反射范围(右脚)



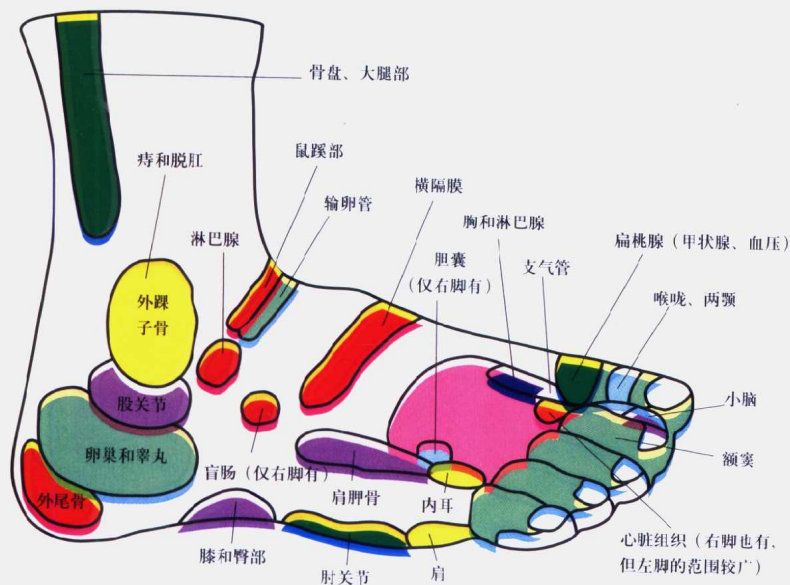
←脚底的反射范围(左脚)

脚底的反射范围(内侧)

脚



脚底的反射范围(外侧)



? !





II

中国人代代相传的健康疗法





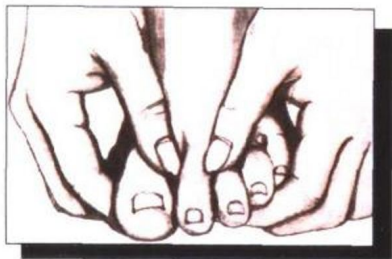
让我们从这里开始 ▶ ▶ ▶ ▶ ▶ ▶

中国人代代相传的健康疗法

家庭健康书

完全图解足部健康疗法

冯力生 编



陕西旅游出版社

目 录

足部是健康的晴雨表

已经具有数千年历史的“穴道疗法” 3

为什么特别强调足部的穴道疗法? 4

简单易做的脚穴道疗法

如何辨认脚穴道位置 5

连接诸脏腑与器官的十四经络 8

穴道的位置与功效 10

可自己做到的穴道疗法

指压与按摩 19

香烟灸 20

其他刺激法 22

注意事项 22

有效的足部反射区

脚底集合了“身体全部” 23

身体的整个部分在脚上均有反射区 25

按压脚底痛的地方其功能应较差 26

脚跟疲劳是产生能源不足的现象 27

脚跟是生殖器的反射区 28



掌握脚底按摩的窍门则有三倍效果

何谓反射区

身体若有异常，脚底就会有反应 31

刺激反射区可化解硬块 33

如何才能找到疾病处

按压脚部，痛处即为疾病处 33

过去的疾病或无自觉症状的疾病 34

疼痛程度和病情恶化程度成正比

越痛病情越严重 35

疼痛的变化 36

施术过程中的手法技巧

压、揉、捏、搓、摩、敲等治疗方法 36

以指腹按压最为大众化 37

抚、摩是最重要的技巧 37

揉可促进血液循环良好 38

敲、扎皆应伴随强弱 39

振动、摇动对精神有益 39

压迫可镇定兴奋 40

强度掌握后，自我治疗更有效 40

获得效果需准备的事项

首先清洁手脚 40

采用何种姿势较佳呢 41

也有不能实施者 42

有效的手指用法五例



手指步法	43	目
使用拇指的刺激	44	录
重点方式（指压）的技巧	45	▼
眼镜蛇指法的技巧	47	▼
指压的技巧	49	▼
高级指用法十例	51	
如何掌握强度的秘诀就能增加舒畅感		
最初轻，渐渐增强	63	
强刺激和弱刺激的不同	63	
强力刺激脚底的哪个部位呢	65	
强刺激有益的人和弱刺激有益的人	66	
何时施行		
有效地早 30 分钟	67	
什么期间施行较佳呢	67	
若施行得当，夜里睡得好，隔日精神爽	68	
蝶眩反应的种种	68	
各种症状的健康疗法		
头痛	71	
反射区刺激·头痛	76	
牙痛	79	
膝盖痛	82	
腰痛	85	
反射区刺激·腰痛	88	
肩痛	90	



反射区刺激·肩周炎	92
疲倦感	95
反射区刺激·消除疲劳	98
眼睛疲劳	100
反射区刺激·眼睛疲劳	103
目眩、耳鸣	105
反射区刺激·耳鸣	107
反射区刺激·昏眩	108
烧心	111
恶心	113
反射区刺激·胃灼热	116
宿醉	118
反射区刺激·宿醉	120
食欲不振	122
便秘、下痢	125
反射区刺激·便秘	127
反射区刺激·腹泻	130
痛经	132
反射区刺激·月经不调	134
痔疮	136
冻伤	139
抽筋	142
反射区刺激·落枕	145



现代病、慢性病的健康疗法

胃弱、胃溃疡	149
反射区刺激·慢性胃炎.....	151
心悸、呼吸不畅	153
高血压	156
反射区刺激·高血压.....	158
低血压	160
反射区刺激·低血压.....	162
心脏病	165
反射区刺激·心脏病.....	168
肝病	170
反射区刺激·肝脏病.....	173
肾脏病	175
反射区刺激·肾脏病.....	175
糖尿病	177
过敏性鼻炎	180
反射区刺激·鼻炎.....	183
关节炎	185
自律神经失调症	188
反射区刺激·自律神经失调症.....	190
气喘病	192
反射区刺激·气喘.....	195
怕冷症	197
失眠	200



反射区刺激·失眠症	203
-----------------	-----

保持年轻与强壮的健康疗法

白发	207
皮肤粗糙	209
减肥	212
反射区刺激·过度肥胖	215
反射区刺激·增胖	217
焦虑	219
脑溢血	221
更年期障碍	224
反射区刺激·更年期障碍	227
性无能、性冷淡	229
强化内脏机能	231
反射区刺激·神经痛	234
畏寒症	235
反射区刺激·畏寒症	235

从五根脚趾即可了解功能弱部位

拇指	239
第二趾和胃的关系密切	243
第三趾和心脏有密切关系	244
第四趾为胆经的出处	245
小趾是性和未来的象征	246
脚底刺激原则从右脚开始	248





足部是健康的晴雨表

