

1



丛书主编 邵铭熙 崔玉琴
王颖 李松涛 姬脉平 编著

分钟足部按摩

SHIFENZHONG ZUBU ANMO



- ▶ 足疗、足浴去疲劳
- ▶ 足部反射区很好找
- ▶ 观察脚拇指可预测中风
- ▶ 足型能反映内脏变化
- ▶ 按足能使皮肤光洁
- ▶ 看脚的颜色可知健康程度
- ▶ 便秘按足效果好
- ▶ 足疗保健可以自己
- ▶ 血压可通过按足来调整



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



足部按摩

丛书主编 邵铭熙 崔玉琴
王颖 李松涛 姬脉平 编著

健康每日10分钟丛书

辽宁科学技术出版社

·沈阳·

图书在版编目(CIP)数据

10 分钟足部按摩/王颖等编著. —沈阳:辽宁科学技术出版社,2004.3

(健康每日 10 分钟丛书)

ISBN 7-5381-4103-0

I. 10… II. 王… III. 足 - 按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 103020 号

出 版 者:辽宁科学技术出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编:110003)

印 刷 者:沈阳新华印刷厂

经 销 者:各地新华书店

幅面尺寸:140mm×203mm

印 张:4

字 数:80 千字

印 数:1~7000

出版时间:2004 年 3 月第 1 版

印刷时间:2004 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑:寿亚荷

封面设计:邱 岩

版式设计:王珏菲 李淑兰

责任校对:周 文

定 价:12.00 元

联系电话:024-23284367

编辑部电话:024-23284370

邮购热线:024-23284502 23284357

E-mail: lkzsh@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

丛 书 主 编

邵 铭 熙

崔 玉 琴

丛 书 副 主 编

王 颖

王 虹

薛 明 新

张 宏

张 冶

陈 玉 萍

郝 赫

彭 铭 泉

朱 凤 霞

本 书 编 著

王 颖

李 松 涛

姬 脉 平

摄

影

祝 锐

林 玉

制

作

苏 涵

李 南

刘 立 克

李 李 斌

目 录

一、足疗、足浴去疲劳

1. 脚底反映全身 (1)
2. 按足可以调整血液循环 (2)
3. 疼痛是疾病的反映 (3)
4. 简单泡脚保健 (4)
5. 花椒水泡脚防病 (5)
6. 按摩时间可长可短 (6)
7. 操作者应注意患者的反应 (6)
8. 正确的姿势疗效显著 (7)
9. 在脚上涂润滑膏, 按摩效果更好 (7)
10. 这种情况下不宜做足疗 (8)
11. 足疗后出现以下现象, 不必惊慌 (8)
12. 足疗操作时的注意事项 (9)

二、足部结构不复杂

1. 足部方位 (11)
2. 了解足骨可更准确地定位 (12)

三、足疗常用按摩方法

1. 单食指扣拳法 (14)
2. 捏指法 (14)
3. 扣指法 (15)
4. 握足扣指法 (15)
5. 单食指刮压法 (16)
6. 双食指刮压法 (16)

10分钟

7. 双指扣拳法 (17)
8. 多指扣拳法 (17)
9. 拇指扣拳法 (18)

四、反射区定位图示

1. 基本反射区 (19)
2. 足底部反射区 (21)
3. 足内侧反射区 (31)
4. 足外侧反射区 (34)
5. 足背部反射区 (36)
6. 小腿反射区 (40)

五、望足诊病

1. 观察脚拇趾可预测中风 (43)
2. 足掌碎纹多，应怀疑有肾病 (44)
3. 脚拇趾有凹陷，应怀疑小脑萎缩 (44)
4. 大脚趾关节缝狭窄，应怀疑颈椎骨质增生 (45)
5. 脚趾顶部弯曲，易患头晕头痛 (46)
6. 扁平足易患多种疾病 (46)
7. 足趾不正常预示疾病 (47)
8. 足形反映内脏变化 (47)
9. 足部颜色反映人体健康程度 (48)
10. 不同痛感诊断不同的疾病 (48)

六、常见病足疗方法

1. 风湿性关节炎 (50)
2. 肩周炎 (51)
3. 颈椎病 (52)
4. 腰椎间盘突出症 (53)

5.腰肌劳损	(54)
6.足跟痛	(55)
7.感冒	(56)
8.支气管炎	(57)
9.哮喘	(58)
10.发热	(59)
11.慢性胃炎	(60)
12.胆结石(胆石症)	(61)
13.胆囊炎	(62)
14.胃痛	(63)
15.急、慢性腹泻	(64)
16.便秘	(65)
17.痔疮	(66)
18.胃及十二指肠溃疡	(67)
19.慢性阑尾炎	(68)
20.慢性胰腺炎	(69)
21.高脂血症	(70)
22.高血压	(71)
23.低血压	(72)
24.下肢静脉曲张	(73)
25.带状疱疹	(74)
26.痤疮	(75)
27.荨麻疹	(76)
28.黄褐斑	(77)
29.失眠	(78)
30.中风	(79)
31.眩晕	(80)
32.神经衰弱	(81)
33.头痛	(82)
34.慢性咽炎	(83)
35.牙痛	(84)
36.耳鸣	(85)
37.耳聋	(86)

10分钟

4

38.近视	(87)
39.急、慢性鼻炎	(88)
40.甲状腺机能亢进症(甲亢)	(89)
41.肥胖症	(90)
42.糖尿病	(91)
43.更年期综合征	(92)
44.遗尿症	(93)
45.泌尿系统结石	(94)
46.慢性肾炎	(95)
47.前列腺肥大	(96)
48.痛经	(97)
49.子宫肌瘤	(98)
50.妊娠呕吐	(99)
51.性冷淡	(100)
52.乳腺增生	(101)
53.阳痿	(102)
54.遗精	(103)

七、保健足疗

1.美容养颜	(104)
2.除皱护肤	(105)
3.白发、脱发	(106)
4.晕车、晕船	(107)
5.缺钙	(108)
6.醉酒	(109)
7.消除疲劳	(110)
8.提神醒脑	(111)
9.盗汗	(112)
10.腰腿痛	(113)
11.厌食	(114)
12.手足凉	(115)
13.足部反射区按摩程序	(116)
附录	(118)
参考文献	(120)

一、足疗、足浴去疲劳

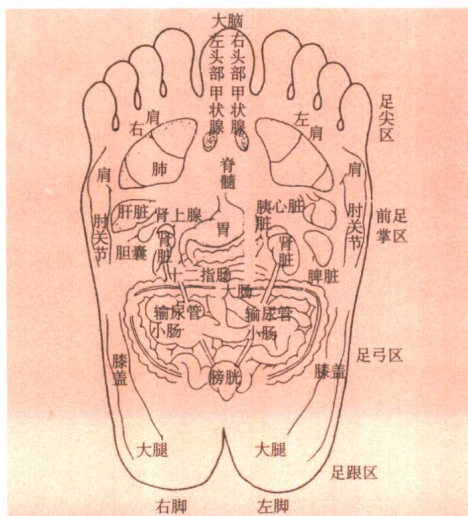
00000

1 脚底反映全身

人体具有独立边界、独立功能的器官很多，如手、耳、鼻、足等，它们都是人体整体的缩影，都是全息胚。经过比较，我们发现足部面积最大，结构复杂，所以足部所包含人体整体的生物特性就比其他的全息胚强，而且它远离心脏，微循环相对最弱，所以对足部的按摩是一种最佳的选择。

足部这个全息胚包含了人体的全部信息，这些信息我们称之为反射区，这些反射区有与人体器官相对应的特点，按摩足部就等于对人体进行全部按摩。当人体某器官生理上发生变化时，反射区就相应地发生变化，提示我们做好预防保健的准备。实际上，生物全息理论是足反射疗法原理的理论基础。

综上所述，当我们对足部进行按摩时，这些反射区会同时发挥作用，而不是各自独立地发挥效能，所以，对足部反射区的按摩就会显示出明显的保健效果。





按足可以调整血液循环

●人类自从直立行走，足部就开始“忍辱负重”，承担着艰巨的工作，因此人类脚部是人体中最发达的部位，它有着丰富的血管神经，与人体的指挥中枢和供血循环中枢——心脏相互关联。

●足部处于全身最低的位置，离心脏最远，血液流经此处速度减慢，加上地心引力，血液中的酸性代谢产物和未被利用的钙等矿物质容易沉积下来，微循环非常容易出现问题，日积月累，其结果使心脏工作负担加重，心脏的功能就会减弱，提供给人体的各组织器官的营养就会出现不足，人体各器官的功能就会下降，从而引起人体内不同程度的异常反应。这些沉积物过多地积存在哪个反射区，该反射区对应的器官就会受到影响，足部就成了最需要清理的部位。

●通过足部反射区的按摩，可将敏感区下圆形的、条索状的、颗粒状的或不规则状的小硬结揉碎并驱散，经过肾脏、输尿管、膀胱排出体外，所以当我们全面按摩足部3~5天后就会发现，排出的尿液非常混浊而且气味很浓，这是体内毒素排出体外的表现，从而使血液运行通畅。

●足反射疗法能够改善各反射区的血液循环，使其血管扩张，血流加快，血流量增大，各种激素、淋巴也得到较顺畅的流动，使其更加协调，各尽所能，发挥双向调节作用，使全身各器官的功能和新陈代谢趋于正常水平。

●通过足部按摩能够缓解局部肌肉的紧张，使骨骼肌肉放松，肌肉进行有节律的舒张和收缩，起到肌肉血泵作用，有助于血液回流，减轻心脏负担，使新陈代谢功能提高，足部真正起到了第二心脏的作用。所以，足部按摩可以改善血液循环，经常按摩足部，人就会越来越健康。

33333

3 疼痛是疾病的反映

●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，阻断体内原有病理信息的反射。如果患者大脑皮质内已形成一个病理兴奋灶时，由足部反射区传来的触压和痛觉冲动也会形成一个兴奋灶，随着按摩时间的延长，这个兴奋灶在叠加定律的作用下会逐渐加强，并超过病理兴奋灶，使病理兴奋灶受到压抑乃至完全消失。

●足部压痛可提高机体的痛阈，使病理冲动不能传入大脑。

闸门理论：神经中枢一段时间内只能处理有限的信息，足部按摩将大量信息输入大脑神经中枢，穷于应付而关闭病理冲动的传入。

●通过神经反射。反射是对外界刺激的一种反应。当人体组织器官出现异常反应时，在足部相对应的反射区内会出现不同程度的变化，如产生气泡、沙粒状、条索状小结节等，刺激按摩这些反射区时会有明显的压痛感。这种痛感沿传入神经向中枢神经传导，经中枢神经的协调产生新的神经冲动，再沿传出神经传导到体内各组织器官，这样就会引起一系列神经体液的调节，激发人体潜能，提高机体的免疫力和抗病能力，调节机体的某种失衡状态。启动体内的调节体质，活化器官功能，释放治疗因子，从而起到防病、保健作用。

●双向调节作用。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。

●产生内因子作用。刺激反射区使之疼痛还会使人体内产生内源性药物因子，这种因子是以高分子形式存在的特殊物质，如产生微粒子流、电和磁及内啡肽、多巴胺等对人体有益、有效的健康因子。

0分钟

4

简单泡脚保健

人们的脚掌上密布了许多血管，故有专家把脚掌称为人的“第二心脏”。脚掌上有无数神经末梢与大脑相连，脚掌上还有通往全身的穴位，脚心上有个涌泉穴，按摩这个穴位，具有滋阴补肾、颐养五脏六腑的作用。所以按摩脚心能疏通经气，强壮身体，防止早衰，利于健康长寿。老年人经常按摩脚心，可防止腿脚麻木，行走无力，脚心凉冷等现象。

足浴时，水的温度一般应保持在 40℃ 左右，水量以能淹过脚踝部为好，将双脚放热水中浸泡 5~10 分钟，然后用手按摩脚心。按摩的手法要正确，否则达不到祛病健身的目的。每晚用热水浴脚后坐在床边，将腿屈膝抬起，放在另一条腿上。按摩左脚心时用右手，按摩右脚心时用左手，交替按摩，直到局部发红发热为止。动作要缓和、连贯，轻重要适中。刚开始速度要慢，时间要短，等适应后再逐渐加快按摩速度。在按摩脚心的同时，还要多动动脚趾。祖国医学认为，大拇趾是肝、脾两经的通路。多活动大拇趾，可舒肝健脾，增进食欲，对肝脾肿大也有辅助疗效。第四趾属胆经，按摩之可防便秘、肋骨痛；小趾属膀胱经，对女性月经不调、更年期综合征有较好的调整作用。所以，足浴后按摩脚底、脚趾具有重要的保健医疗作用。尤其对神经衰弱、膝踝关节麻木痉挛、肾虚腰酸腿软、失眠、慢性支气管炎、周期性偏头痛、痛经及肾功能紊乱等都有一定的疗效或辅助治疗作用。



足浴图



按摩图

00000

5 花椒水泡脚防病

每晚睡前先将双脚洗净，再用花椒煎汤烫泡。天天坚持下去，长此以往，可起到祛病延年效果。最明显的是可增强对流感病毒或其他传染病的免疫能力。

花椒是家庭烹调中常用的芳香佐料，无论荤素菜肴都离不开它。但是它的药用价值却鲜为人知。花椒在我国古代各种本草典籍均有收录，它被归入祛寒类的药物中，具有祛除里寒，扶助阳气作用。因而善散阴寒之气，助元阳之不足，利气行水。另外，还有杀菌、消毒、止痛、止痒、消肿等作用。用花椒煎汤泡脚能起到内病外治的作用，因为在人的足部存在着与人体各脏腑器官相对应的反射区，用药汤浸泡后按摩这些反射区，就可以使全身经络疏通、血脉流畅，能够调节人体各部分的机能，取得防病治病自我保健的效果。

将花椒 20 克放入沙锅中，加水两碗，煎煮 20 分钟，过滤，将滤液对入 40℃ 以上的热水中泡脚，每次泡 20~30 分钟，随时添加热水。



花椒



煎煮花椒水 20 分钟

10分钟

6

6

按摩时间可长可短

每次按摩一般 30~40 分钟。对重病患者，可减为 10~20 分钟。对重病、急症病人，每日按摩一次；慢性病或康复期间可隔日 1 次或每周两次。7~10 次为一疗程。每个反射区可持续按摩 5~10 分钟。

7

操作者应注意患者的反应

按摩治疗前的准备工作：清洁双脚，修剪指（趾）甲，以防在治疗中刺伤皮肤。铺好治疗巾，再将按摩的反射区均匀地涂上按摩膏。

在按摩治疗过程中，应细心观察患者的反应，与患者亲切交谈，注意进行心理治疗。如患者的情绪稳定，心情舒畅，信心很足，则会有较好的治疗效果，反之，效果就要受到影响。

要注意观察患者表情有无异常，对疼痛能否忍受，有无出汗及虚脱休克等症状，发现异常及时处理。在出现休克症状时，应立即停止按摩，采取头低脚高卧位，针刺或按压人中、合谷、内关等穴位，观察血压、心率的变化，静卧休息片刻，即可恢复。切不可惊慌失措而加剧患者的紧张情绪。

注意 采用足部反射区按摩治疗疾病，最关键的问题是要找准敏感点。找准了敏感点而施行按摩，可以缩短疗程，提高疗效，减少患者所受的痛苦。找准了敏感点，不需要很用力，患者就有酸痛的感觉，就有了疗效，而如果找不准敏感点，虽然很用力，患者痛得呼天叫地，却是事倍功半。



找准反射区按摩

8 正确的姿势疗效显著

坐位 请受术者坐在有扶手的椅子上，将赤脚向前伸直，脚下放一个软垫子，术者坐在患者对面，稍偏右斜一些操作较为方便。

卧位 请受术者仰卧在按摩床，或休息床上，高度以 65 厘米为宜，双赤足放在床的一端，膝下放一个垫枕，头颈部也放一个垫枕，以利观察其面部反应。术者坐在患者对面的椅子上，然后操作。

9 在脚上涂润滑膏，按摩效果更好

●目前国内外足反射区按摩的操作者，仍有不少是以手对脚的直接接触按摩。

●现在比较先进的是用一次性塑料袋，套在已涂好护肤油脂的足部，解决了交叉感染问题，也解决了保暖问题；

●护肤油脂是为了润滑皮肤和避免搓破客人的皮肤，且不易损伤操作者手部皮肤，以硅霜类护肤脂最好。护肤脂能使按摩渗透性增强，力度均匀，对足部干裂的患者有治疗作用，同时又具有清热解毒、活血化瘀、促进血液循环的功效。

●常见的按摩膏有：

- (1) 基质。
- (2) 1%氯霉素霜。
- (3) 2%咪康唑霜，用于有脚癣者。
- (4) 2%尿素霜，用于足部破裂的人。
- (5) 油膏用 2:1 凡士林和液体石蜡混合制成。
- (6) 市售按摩乳也可选用。



涂按摩膏按摩

10

这种情况下不宜做足疗

足反射疗法在治疗疾病方面，也有其局限性，以下情况应禁止治疗或慎重治疗。

- 有严重出血或出血倾向的患者（如吐血、呕血、便血、脑出血、胃出血、子宫出血、内脏出血，再生障碍性贫血，白血病，血小板减少性紫癜，血友病等），因足部反射区按摩有促进血液循环作用，有可能引起更大的出血。

- 妇女月经期间及妊娠、围产期间（避免引起子宫出血过多或影响胎儿健康）。

- 足部有开放性伤口，或可能有骨折尚未完全排除者。

- 在传染病的活动期，或有化脓性病灶者。

- 年老体弱，对疼痛耐受力差者。

- 急性心肌梗死病情不稳定者。

- 严重肾衰竭、心力衰竭、肝坏死等危重病人。

在以上几种情况下，足反射疗法的刺激可能引起强烈反应，使病情恶化，因而必须慎用。

11

足疗后出现以下现象，不必惊慌

足反射疗法后可能产生短暂的反应，这属于正常现象，不必中断按摩，但应使被按摩者了解这些可能出现的现象，以免引起疑虑、恐慌或不信任感。具体反应有：

- 由于循环的改善，排尿量增加，尿的颜色会加重，可能出现黄、棕色，个别人甚至会出现绿色，而且气味加重，尿质变得浑浊，如果将尿液放置后将出现明显的沉淀物。

- 足部反射区域疼痛感加重，或者病理反射区的对应器官出现反跳现象，即原有的症状加重，有时可持续1周左右时间。这说明机体功能在自行调整，也可以说是按摩的一种效果。

- 小腿的静脉曲张现象更加明显，这是血流量增加、血

液循环改善的结果。

●有些人会出现踝关节肿胀，这说明他们的淋巴管原来不通畅，现在正在改善。

●有些人会出现低烧、发冷现象，这种反应是机体自我调节的结果，1~2天后即可恢复正常。

●还有一些人可能会出现疲倦感，头昏、兴奋、皮肤起红点、失眠、腹泻等，这都属于正常现象，在短期内会消失。如果适当地休息，消失得会更快。

●睡眠增加，人体自我保护性抑制调整生理功能。

●排汗增加，汗有臭味，或本来不出脚汗的脚有脚汗排出。

●大便次数增加，臭味增加，排气增加，或在治疗中就想排气。

●黏膜分泌液增加。

●口渴，饮水量加大。

12 足疗操作时的注意事项

●术者要经常修剪指甲，保持手的温度且手上不带任何饰物。

●术者要经常观察客人的表情，保持适当的手法力度。

●术者在触到病理小结或阳性体征时，不要流露到表情上，以免对患者产生不利影响。

●保持室内通风。

●长期接受足反射疗法或角质层较厚者，痛觉迟钝，可在术前用温盐水浸泡半小时，痛觉敏感会增强，并可软化角质层，治疗效果会有明显提高。

●治疗时术者避开骨骼突起处，以免挤伤骨膜，造成不必要的痛苦。

●力度大小要适当、均匀，以有“得气”感（即酸、麻、重、胀、痛感）为原则，根据患者对痛觉的敏感程度、病情、反射区的部位适当掌握，以受术者能承受为度，要产生一定