

家庭品质生活宝典

实用 足部头部按摩书

最实用的按摩疗法

实用版

以传统中医经络为基础为您缓解病痛和不适

李元秀◎主编

家庭版

No. 1

最科学易学的健康方式

一部图文解读指导性的家庭实用按摩全书



内蒙古人民出版社

中国医药报

中国医药报

中国医药报

中国医药报

实用 足部头部按摩



中国医药报

家庭品质生活宝典

李元秀◎主编

实用 足部头部按摩书

家庭版



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用足部头部按摩全书 / 张瑞编著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 8

(家庭品质生活宝典 / 李元秀主编)

ISBN 978-7-204-10136-8

I. 实… II. 张… III. ①足 - 按摩疗法 (中医) ②头部 - 按摩疗法 (中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 146696 号

家庭品质生活宝典

Jia Ting Pin Zhi Sheng Huo Bao Dian



编 著 张 瑞
责任编辑 张惠钧
封面设计 袁剑锋
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京合众伟业印刷有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 360
字 数 3000 千
版 次 2009 年 8 月第 1 版
印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1-10000 套
书 号 ISBN 978-7-204-10136-8/ I · 2155
定 价 596.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471)4971562 4971659

目 录

第一章 足疗与人体健康

什么是足按疗法	1
足按的作用机制	1
足按的特点及影响疗效的主要因素	2
足按的常用手法	3
足按的适应证	4
足按的禁忌证	5
足按后的反应和注意事项	5
足按的操作	6
人体常用足部反射区	8

第二章 足部治病常见疗法

颈椎病	21
落枕	22
急性腰扭伤	23
腰植间盘突出症	25
坐骨神经痛	26
肩关节周围炎	28
网球肘	29
踝部软组织扭伤	30
类风湿关节炎	31
骨性关节炎	33
咳嗽	34
感冒	35
支气管哮喘	37

胃痛	38
胃下垂	40
胃肠功能紊乱	41
黄疸	43
胆囊炎、胆石症	44
急性胰腺炎	45
腹泻	47
便秘	48
水肿	50
尿路感染	51
尿潴留	53
单纯性甲状腺肿	55
甲状腺功能亢进症	56
腺垂体功能减退症	58
眩晕	60
偏头痛	61
三叉神经痛	62
面神经炎	64
面肌痉挛	65
帕金森病	67
神经症	69
失眠	71
原发性高血压	72
窦性心动过速	74
冠状动脉粥样硬化性心脏病	75
肺源性心脏病	76
病毒性心肌炎	78
风湿性心脏病	79
心血管袖神经症	81
糖尿病	82
高脂血症	84
肥胖症	85
痛风	87

小儿营养不良	89
小儿遗尿症	90
痛经	92
月经周期紊乱	93
经前期紧张综合征	94
更年期综合征	96
子宫颈炎	97
老年性阴道炎	99
盆腔炎	100
子宫脱垂	102
乳腺增生	105
产后缺乳	106
阳痿	108
早泄	110
遗精	111
慢性前列腺炎	113
慢性鼻炎	114
荨麻疹	115
痔疮	117
自汗、盗汗	118

第三章 养生保健与足疗

消除疲劳	120
减压	121
抗衰老	123
安神	124
增强步行能力	125
强肾	127
增强记忆力	128

第四章 头部健康与自我诊断

“相面”也是一门科学	130
“相面”断疾病	132
“相面”判断发病部位的原理	134

面色过于白晰是病态	148
黄脸汉子是脾虚	148
红脸关公内热盛	148
青面兽敢是受了寒气	149
黑旋风也有病吗	149
相面候病图谱	150
望头诊病技法	162
头面五官诊病图谱	163
观眼、耳诊断疾病技法	169
望目诊断疾病的技法	180

从鼻子上能看出些什么

望鼻的学问	180
望目识病图谱	181
望耳诊断疾病的技法	

从嘴唇上能看出些什么

从嘴唇应注意些什么	183
望唇诊病图谱	183
望口腔见微知著	190
望嘴诊病应观察哪些部位	190
望舌诊疗是常法	194

第五章 头部诊断及常用疗法

青年人为什么会长壮疙瘩(痤疮)	195
口周皮炎是怎么回事	195
早秃(脂溢性脱发)是怎样引起的	196
少白头是怎样引起的	196
怎样治疗少白头	197
头发变色是怎么回事	197
毛发的颜色从哪里来	198
头部按摩法	198
耳穴压迫法	209

第六章 头面五官疾病健康疗法

手法治疗近视眼	222
长针眼后的按摩治疗	223
按摩治疗眼睑下垂	224
手法治疗“美尼尔”	224
耳鸣的按摩疗法	225
按摩可治疗突发性耳聋	226
快速止住鼻血的手法	227
快速简易的治鼻塞方法	228
鼻窦炎的按摩治疗	229
按摩怎样治疗过敏性鼻炎	230
酒糟鼻如何按摩治疗	230
咽喉疼痛的按摩治疗	231
失音的按摩治疗	232
牙痛的按摩治疗	233
“鬼剃头”(斑秃)怎样按摩治疗	234
下颌关节功能紊乱应如何按摩治疗	235
落枕后的按摩治疗	236
如何按摩治疗颈椎病	237

第七章 常见疾病的头部健康疗法

治感冒的按摩方法	239
高血压应如何按摩治疗	240
您知道怎样按摩治面瘫吗	241
“偏瘫”病人的按摩疗法	242
突然昏倒不省人事的按摩疗法	243
头痛的按摩疗法	244
手法治疗可解除失眠的痛苦	245
针对糖尿病人的按摩方法	246
按摩治疗打嗝不止	247
中暑救护的按摩方法	248
消除醉酒后不适的按摩法	249

第八章 美容健康疗法

面部美容常用手法	250
瓜果汁美容按摩疗效神奇	251
面部蒸汽按摩使您永葆青春	252
美容去皱的药膜按摩	252
除皱消斑按摩法	253
眼睛布满血丝怎么办	254
不必服药祛除“青春痘”	255
少白头的按摩疗法	256
保有一头秀发的美容按摩法	256
头发早脱的按摩疗法	257
牙齿的保健按摩法	257
头面部健美的自我按摩	258

第九章 头部保健与美容按摩法

健脑常用手法	260
使人神清目爽的保健按摩法	261
催眠按摩法	262
消除疲劳的按摩手法	262
消除大脑疲劳增强记忆力的手法	363
耳聪目明的自我按摩	264

第一章 足疗与人体健康

什么是足按疗法

足按疗法是在中医及现代医学理论的指导下,运用各种手法在足部反射区进行刺激,以缓解人体足部及身心的紧张状态,促进足部经络气血的运行,进而调节全身,起到防治疾病及强身健体作用的按摩法。古代称之为“跷引”、“按跷”、“摩足”。

足按的作用机制

足按的作用

俗话说:“头痛医头,脚痛医脚。”而对足按来说,由于双足上存在着与全身各脏腑器官相对应的反射区,所以,不管是头痛、脚痛,还是其他器官的疾病,都可采用“医脚”的办法来治疗。

足按疗法对全身的影响,主要表现在以下几方面:

(1)促进血液循环:双足处于人体最低的部位,离心脏最远,容易出现末梢循环障碍,导致供血不足,静脉回流不畅,一些新陈代谢废物在足部沉积下来,从而产生某种毒素,侵犯人体器官,引起一些器官的病变。通过对足部按摩刺激,使足部的血液循环通畅,可带走在足部积存的废物,改善双足的血液循环,进而促使全身的血液循环处于良好状态。

(2)调节脏腑器官的功能:对足部反射区施加刺激,通过神经反射作用,能调整其所对应的脏腑器官的功能,延缓这些脏腑器官的衰老过程,使处于紊乱失衡状态的脏腑功能恢复正常。

(3)增强内分泌系统功能:对足部各腺体反射区施加刺激,能有效地调节各内分泌腺的功能。各内分泌腺所分泌的激素可通过血液循环到达人体各个部位,进而对全身产生广泛而持久的影响。

(4)提高自我防御能力:对足部的脾脏反射区及淋巴系统反射区施加按摩刺激,可增强人体的免疫功能。人体本身具备一定的自我防御能力,但如果免疫系统的功能存在缺陷或者由于衰老而降低了自身的抗病能力,就很容易得病。足部按摩疗法能改善免疫系统的功能,对免疫功能低下或变态反应性疾病均有较好的治疗效果。

(5)消除紧张状态,使身心得到放松:几十分钟的足部按摩可使被施术者从紧张的生

活节奏或疾病的痛苦中解脱出来。接受足按治疗后,被施术者一般都可获得良好的睡眠和食欲,许多临床症状得以缓解,从而减轻被施术者精神上 and 肉体上的痛苦,使人精神焕发,身心愉悦,自我感觉良好,对保健和疾病康复都极有裨益。

足按的机制

足按对人体的作用机制主要有以下几点:

(1)循环学说:由于足部处于远离心脏的部位,加之地心引力的影响,有害物质就很容易在足部沉积下来,造成局部皮肤组织变异的现象,如皮肤变色,皮下出现颗粒、条索硬结等。通过足部按摩,可改善局部循环、促使血流通畅,最终通过肾脏等排泄器官将这些沉积物排出体外,以恢复脏腑器官的正常功能。

(2)反射学说:足部是最远离中枢神经的部位,分布着由许多神经末梢构成的触觉、痛觉等感受器,是一个反应最敏感的反射地带,其信息传递的途径是足部—脊髓—大脑,而脊髓与各个脏腑器官连接。足部存在着人体各个部位和脏器的信息,同样足部受到的刺激也可以传递到全身。所以当人体各部位脏腑器官发生病变时,足部就会出现某些相关的信息。反之,对足部刺激按摩可以调节脏腑的功能。

(3)全息胚学说:任何多细胞的生物体都是由一个受精卵或起始细胞通过细胞的有丝分裂而来的,因此生物体上任何一个相对独立的部分,都包含着整体的信息,这些相对独立的部分就称作“全息胚”。例如植物的枝叶,人体的手、足、耳等,这些全息胚上存在着与整体各个器官相对应的位点,而位点的排列则与人体解剖位置相对应。人的双足与其他全息胚相比,由于面积大而包含的信息丰富,复制的整体形象也较清楚,容易辨认和掌握,而且足部按摩操作简单,具有一定的优越性,故足按可作为防病、治病、保健的一种方法。

足按的特点及影响疗效的主要因素

特点

(1)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。这一疗法无任何不良反应,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。对于头痛、牙痛、急性腰扭伤、岔气等,往往只需按摩1次,就可“手”到病除。至于许多慢性病或疑难杂症,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。

(2)作用迅速:足部按摩疗法能迅速将淤积在体内的毒素排出体外,使患者早日康复。在患者足部的相应反射区上,经常可以找到脏腑病变所产生的毒素沉积的硬块。初步研究表明,这种沉积物是由尿酸晶体和其他毒素长期沉积而形成的,它严重影响着人体的血液循环,从而影响了相应脏器的功能和人体的健康。足部按摩能把这种沉积的毒

素通过泌尿系统、消化系统及汗腺等排出体外。毒素排除后，人体内的血液循环功能迅速恢复正常，病变的器官也可以得到充分的营养，从而使人体迅速恢复健康。

(3)经济实用：足部按摩疗法既不必服用药物，也不需要用到复杂的医疗器械，只要一支按摩棒或一双手就可以了。而且足部反射区立体感明显、接受刺激面大、产生的生物功能多、向体内传导的信息量大。因此，足按疗法不但不受时间、地点、环境等条件的限制，而且具有易学、易掌握、易操作、方便灵活、见效快的优点，非常值得推广和普及。

(4)早期诊断：寻求疾病的早期诊断、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。当人体稍有不适或精神不振时，足部反射区就会有反应。我们通过对足部进行观察、触摸、按压等，可发现足的形态与皮肤颜色的变化，可触摸到皮下的颗粒状、包块状或条索状硬结，按压时可有疼痛的感觉等。通过对足部的诊察分析，我们就能及时地对疾病提出预见性意见。

影响疗效的主要因素

(1)足反射区的合理选用：足反射区的选用是否合理是决定足按疗效的关键，反射区选用不合理，会影响治疗效果。

(2)手法力度：手法的选用，要根据反射区的位置而定，一般采用拇指或示指指骨间关节施力，这种方法对于初学者、体弱乏力者比较适用。慢性病按摩时节奏宜缓慢，急性病按摩时节奏宜快。按摩时的力度大小要依患者的年龄、性别、体质以及不同病情而定。一般以被施术者有酸痛感觉，同时能承受这样的力度为准，还要边按摩边询问患者的反应，便于及时调整按摩力度。

(3)操作时间：治疗时应以病变部位反射区为主穴。主穴的按摩时间可长些，以保证病变反射区所需的刺激量。对于配穴应注意：①肾、输尿管、膀胱反射区各按摩2~3分钟，头颈部反射区按摩大约3分钟，每一个淋巴结反射区按摩大约2分钟，其他反射区按摩大约2分钟。双足总的按摩时间以30~45分钟为宜。②每一个反射区按摩时间不宜超过5~10分钟，尤其是肝、肺及支气管反射区。各脊柱、关节反射区按摩时间可长些。

足按的常用手法

单示指扣拳法

要领：施术者一手半握拳，中指、环指、小指的第一、二指骨间关节屈曲，以示指第一指骨间关节背侧为施力点，做定点顶压。

适用范围：肾上腺、肾、小脑及脑干、大脑、心、脾、胃、胰、小肠、大肠、生殖腺等足底反射区。



双指钳法

要领：操作者的环指、小指第一、二指骨间关节各屈曲 90° ，紧扣于掌心，中指微屈后插入到被按摩足趾与另一足趾之间作衬托，示指第一指骨间关节屈曲 90° ，第二指骨间关节的尺侧面(靠小指侧)放在准备按摩的反射区上，拇指指腹紧按在示指第二指骨间关节的桡侧面上，靠拇指指骨间关节的屈伸动作带动示指对反射区发力。中指不发力，只起辅助衬托作用。

适用范围：颈椎反射区、甲状旁腺反射区。

拇指指腹按压法

要领：以拇指指腹为着力点对反射区进行按压。

适用范围：肋骨、气管、腹股沟等反射区。

单示指钩掌法

要领：操作者的中指、环指、小指的第一、二指骨间关节屈曲 90° ，紧扣于掌心，示指第一指骨间关节屈曲 90° ，第二指骨间关节屈曲 45° ，示指末节指腹指向掌心，拇指指骨间关节微屈，虎口开大，形成与示指对峙的架式，形似一镰刀状。以示指第一指骨间关节屈曲 90° 后顶点的桡侧(靠拇指侧)或示指末节指腹的桡侧或示指第二指骨间关节屈曲 45° 后的顶点发力刺激反射区。

适用范围：足底反射区、足内侧反射区、足背反射区。

**足按的适应证**

(1)急性病：轻者1次即可治愈，重者经数次按摩，可有显效或可痊愈。

如：胃肠痉挛、胆绞痛、心绞痛、偏头痛、急性咽喉痛、声音嘶哑、上呼吸道感染、三叉神经痛、急性扁桃体炎、痛经、落枕、急性腰扭伤、踝关节扭伤、急性乳腺炎、急性胃肠炎、牙痛、急性软组织损伤、晕车、晕船、便血、肛裂等。

(2)慢性病：要坚持1个疗程以上，方可以收到明显效果，应坚持治疗，直至疾病痊愈。

如：慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、小儿消化不良、脑外伤综合征、失眠、神经衰弱、神经症、高血压、眩晕、自主神经功能紊乱、坐骨神经痛、过敏、风湿性关节炎、腰腿痛、骨性关节炎、膝关节软组织损伤、闭经、月经不调、经前期紧张综合征、

颈椎病、颈肩综合征、遗尿、慢性鼻炎、慢性咽喉炎、前列腺肥大症、网球肘、下肢水肿、下肢静脉曲张、无名热等。

(3)疑难病症：需要2个疗程以上，可收到可喜的疗效。关键要有“三心”（恒心、信心、耐心），贵在坚持。

如：脑血管疾病(脑出血、脑栓塞、中风后遗症等)、脑性麻痹、心血管疾病(心律不齐、反复发作的心绞痛、冠心病)、慢性肾炎、糖尿病、再生障碍性贫血、子宫肌瘤、胆囊炎、胆石症、泌尿系结石、肿瘤放化疗的恢复等。

足按的禁忌证

- (1)各种出血性疾病。
- (2)肺结核活动期。
- (3)急性心肌梗死病情不稳定者。
- (4)严重肾功能衰竭、心力衰竭、肝坏死等危重病人。

足按后的反应和注意事项

足按后的反应

足按后，绝大多数人无任何不适，有的人则食欲增强、排便正常、体质越来越好，但也有个别人出现各种各样的反应，这些反应常在短期内迅速消失，无不良后果。

(1)脚踝肿胀：特别是那些患有淋巴阻塞的患者更为明显。但随着病情好转肿胀会自然消失。

(2)反射区局部疼痛：第一次足按后，第二次治疗时反射区一碰就痛。这种情况说明机体正在自行调整，经过几次治疗，其功能恢复后，“通则不痛”，那时疼痛就会逐渐消失。

(3)曲张的静脉肿胀更明显：这是因为静脉血流量增加的缘故，一般3~4天就会消失。

(4)下肢皮肤破溃并有渗出：这是由于某些患者不能从粪便或尿液中顺利排泄毒素，只好从皮肤汗腺排出，有时大部分汗腺闭塞，毒素就随着血液流到下肢堆积，而下肢的血液循环本来就on不好，加之有毒素，故易在下肢部形成排毒的出口。这种反应是好事，不用害怕，随着毒素的逐渐排除，病情也逐渐好转，破口也就会愈合。

(5)发热：这是按摩淋巴结反射区后的常见反应，表明患者身体某器官可能有了病症，发热是体内的免疫反应。

(6)引发病痛：足按后，体内潜在的病症可被引发出来，病痛的程度和持续时间常与所患病症轻重呈正比。另外，如果患者同时患有多种病症，其引发的病痛可能轮流出现，但一般不会同时发作，病痛在数日后可自动消退。

(7)病状加重：如关节炎、坐骨神经痛、腰背痛等病，足按后疼痛常会加剧，但过3~4天就会缓解或消失。

(8)粪便变黑，尿液变黄或带红黑色，并伴臭味：这是体内毒素从大小便中排出的表现。

(9)其他反应：如口渴，嗜睡，打哈欠，尿量增加，肛门排气增多，流眼泪，流鼻涕，妇女白带增多，脚部出现臭味，身体的某一处产生酸麻、疼痛等。

足按的注意事项

(1)采用足按疗法治病，患者要有信心、恒心、耐心，这是治疗的前提。

(2)饭前及饭后1小时内不能进行足部按摩，否则会造成虚脱或胃肠不适。

(3)足按前，应检查心脏反射区，以确定对患者用力的标准。

(4)在治疗期间，患者要穿宽松的衣服，系宽松的腰带，穿宽松的鞋子、透气的袜子，不要穿高跟鞋，应使足部处于自然放松的状态中。注意应多吃含维生素类的食物。

(5)治疗期间要停止服用消炎药、镇静药，但治疗心血管疾病的药仍需服用。

(6)避免在皮下组织少的部位施以重按，以免造成肿胀。对小孩、老人实施足按操作时，只用拇指、示指，采用捏、按手法，禁止强刺激。

(7)足部有外伤、疮疖时，应避免或另选相似或相关的反射区代替。初次足按后造成的局部淤血或红肿，可搽红花油。若足部有皮肤病，操作时可在局部罩上白色的治疗巾，以防交叉感染。

(8)女性妊娠期慎用本法，月经期间禁止按摩刺激生殖腺反射区。

(9)慢性病、疑难病症患者采用足按疗法时，有时因病情及体质差异，需要经过10次以上治疗才能见效。

(10)对炎症患者，要重视对其淋巴结、肾上腺、甲状腺等反射区的按摩，这样可调动人体的免疫功能。

(11)对一些疑难病症，特别要重视对头部反射区的按摩。实践证明，这样常能取得良好的疗效。

(12)有些疑难病症，在治疗中会出现“马鞍形”或“驼峰形”疗效，坚持治疗，就会达到预期目的。

(13)足按后30分钟内，应饮温开水300~500毫升。

(14)足按后，要注意双足保温(尤其冬天)，夏天双足勿直接吹风，更不可在按摩后立即接触凉水。

足按的操作

足按前需明确的问题

(1)疾病的性质：究竟是功能性疾病，还是器质性疾病。如果是功能性疾病最适合本

法治疗，器质性疾病可在中西医结合治疗的同时辅以本法治疗。各种急重病、传染病，不能首选本法治疗，应先去医院诊治后，再辅以本法治疗，这样可以缩短病程，提高疗效。

(2)疾病的性质、病程的长短：疾病的性质及病程的长短是决定选择反射区及实施按摩的要素。

(3)本法的适应证：不能对任何患者采取来者不拒和百病皆治的态度，以免贻误病情。要充分认识到任何一种疗法都有其局限性。

(4)反射区的选择：按摩治疗中要灵活地应用反射区，并学会在反射区中寻找敏感点，重点加以按摩，这是提高疗效的重要一环。治疗时只认器官，不认病名。因为每个脏腑器官都有相对应的反射区，所以按摩或触摸反射区可以了解机体各脏腑器官的功能是否正常。当你发现有了异常反应，无须去追究它是何种病，只要找准反射区位置给予适度的刺激即可产生明显的疗效。比如：胃痛，不管是何种病因引起，是浅表性胃炎还是萎缩性胃炎，只需按摩胃反射区，就可使胃痛缓解或消失。

足按中选取反射区的原则

(1)基础反射区(所有疾病的治疗必选的反射区)：肾上腺、肾、输尿管、膀胱反射区。其作用是增强排泄功能，将“毒素”排出体外。治疗开始和结束时，都要反复认真按摩这些区。

(2)症状反射区：与病变脏腑器官直接相对应的反射区，如胃病的症状反射区是胃反射区。

(3)关联反射区：如有炎症，应选取脾、淋巴结、肾上腺、扁桃体反射区。另外，哪个系统发生疾病就选取哪个系统的反射区。

操作的方法与顺序

(1)按摩顺序：从左足开始，按足底→足内侧→足外侧→足背的顺序按摩。然后按右足反射区，顺序亦然。

左足：肾上腺→肾→输尿管→膀胱→额窦(右侧)→垂体→小脑及脑干(右侧)→三叉神经(右侧)→鼻(右侧)→大脑(右侧)→颈项(右侧)→颈椎→甲状旁腺→甲状腺→眼(右侧)→耳(右侧)→斜方肌→肺及支气管→心→脾→胃→胰→十二指肠→小肠→横结肠→降结肠→乙状结肠及直肠→肛门→腹腔神经丛→生殖腺→胸椎→腰椎→骶骨→尾骨内侧→前列腺或子宫→尿道及阴道→内侧髋关节→直肠及肛门→腹股沟→内侧坐骨神经→尾骨外侧→生殖腺→外侧髋关节→下腹部→外侧坐骨神经→膝→肘→肩→肩胛骨→上颌→下颌→扁桃体→喉、气管及食管→胸部淋巴腺→内耳迷路→胸→横膈膜→肋骨→上身淋巴结→下身淋巴结→肾→输尿管→膀胱。

右足：肾上腺→肾→输尿管→膀胱→额窦(左侧)→垂体→小脑及脑干(左侧)→三叉神经(左侧)→鼻(左侧)→大脑(左侧)→颈项(左侧)→颈椎→甲状旁腺→甲状腺→眼(左侧)→耳(左侧)→斜方肌→肺及支气管→胃→胰→十二指肠→小肠→肝→胆囊→盲肠(阑尾)→回盲