



足部按摩是中医一种外治法范畴的物理疗法，已被无数临床实践所证实是行之有效的方法之一。

TUSHUO ZUBU ANMO
ZHI BAIBING

图说

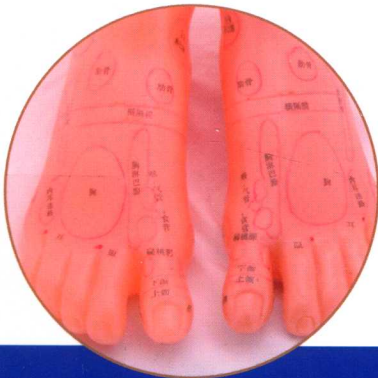
足部按摩

国医编委会 主编

治百病

中华传统保健文化

足部按摩是我国众多按摩术里面的一个分支，由于足部神经分布密集，又分别跟身体各个部位有着密切的关系，所以足部按摩逐渐为人们所重视。现在足部按摩是众多按摩技术里面最为重要的一种按摩方法。



黑龙江科学技术出版社

TUSHUO ZUBU ANMO
ZHI BAIBING

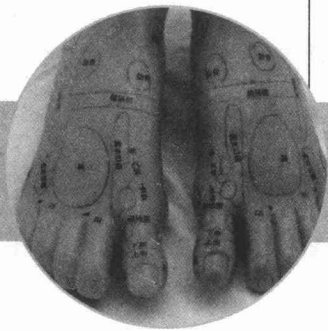


图说

足部按摩 治百病



《国医编委会》主编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图说足部按摩治百病 / 国医编委会主编. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2014.10
ISBN 978-7-5388-7811-0

I. ①图… II. ①国… III. ①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(2014)第235461号

图说足部按摩治百病

TUSHUO ZUBU ANMO ZHI BAIBING

主 编 国医编委会

责任编辑 回 博

封面设计 红十月工作室

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 15001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京时捷印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 24

字 数 360千字

版 次 2015年1月第1版 第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7811-0/R·2279

定 价 39.80元



录

Contents



上篇 双脚显示身体的健康状况 9

第一章 足部是健康的晴雨表 10	
一、足底按摩，诊病治病，功效非凡 11	
二、足穴可预报全身疾病 15	
三、望脚趾诊疾技法 18	
四、望脚底板能看出什么 23	
五、望脚背能看出什么 24	
六、望足部经络能看出什么 25	
七、有病没病，摸脚即知 27	
第二章 足部保健常识 32	
一、足部探秘 33	
二、常用的保健疗法 52	
三、按摩保健的原理 60	
四、足部按摩宜与忌 67	
第三章 事半功倍的按摩窍门 70	
一、足底按摩的体位 71	
二、足底按摩所需器械 73	

三、足底按摩以多长时间为宜	74
四、足底按摩应如何操作	75
五、足底按摩应注意哪些问题	76
六、应如何选取足穴来治疗疾病	78
七、足底按摩主要有哪几种手法	82
八、足底按摩所要达到的效果	89

下篇 各种疾病的足部健康疗法 93

第一章 有效的足部反射区	94
一、足部按摩的常用穴位有哪些	95
二、足部反射区的分布规律	140
第二章 足部疗法的常用技法	144
一、足部反射区压迫法	145
二、足部外敷疗法	158
三、足浴疗法	164
四、步行健身法	167
五、足部刺激疗法	169
六、顿足疗法	171

附 足部穴位治疗歌《医宗金鉴》	172
第三章 常见病的足部健康疗法	174
一、呼吸系统疾病	175
二、消化系统疾病	184
三、心脑血管疾病	205
四、神经系统疾病	216
五、泌尿系统疾病	229
六、代谢与内分泌性疾病	234
七、生殖系统疾病	243
八、运动系统疾病	250
九、皮肤科疾病	263
十、五官科疾病	269
第四章 性保健的足部健康疗法	282
一、阳事不举的足底按摩法	283
二、早泄足底按摩疗效好	288
三、纵欲过度的家庭疗法	290
四、足底按摩可以治遗精吗	294
五、按摩治疗阴茎异常勃起	296
六、精液中没有精子怎么办	300
七、性交痛有治吗	302
八、对性生活缺乏兴趣的足底按摩法	304
九、阴道痉挛症怎么治	307
十、乳汁不足按摩法	309
十一、如何治疗奶疮	312
十二、阴部瘙痒可用足底按摩治疗	315

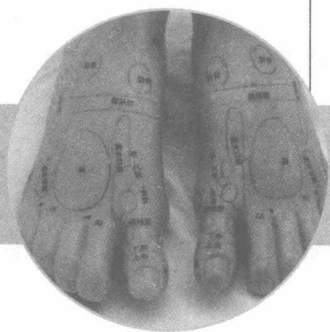
	十三、解除妊娠反应的烦恼	317
	十四、平安度过更年期	319
第五章	足部按摩美容法	322
	一、消除“青春痘”的按摩方法	323
	二、影响美容的酒渣鼻	326
	三、黄褐斑是什么原因引起的	329
	四、如何应用足底按摩治疗脱发	336
	五、如何保有一头秀发	339
	六、没有痛苦的减肥疗法	342
	七、怎样延缓皮肤的衰老	345
第六章	足部按摩健身法	350
	一、振奋精神的足底按摩法	351
	二、增强对紧张状态的适应能力	355
	三、足底按摩延缓衰老	357
	四、健忘症应该如何治疗	358
	附 足疗——百岁寿星宋美龄的养生秘招之一	360
第七章	拥有完美的双脚	366
	一、为什么保护脚很重要	367
	二、保持脚部的良好外形	368
	三、如何护理足部的皮肤	370
	四、如何拥有一双纤纤秀足	372
	五、足部疾病保养法	378
附录	足太阴脾经穴解（部分穴位）	382

TUSHUO ZUBU ANMO
ZHI BAIBING

图说

足部按摩 治百病

《国医编委会》主编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图说足部按摩治百病 / 国医编委会主编. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2014.10
ISBN 978-7-5388-7811-0

I. ①图… II. ①国… III. ①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(2014)第235461号

图说足部按摩治百病

TUSHUO ZUBU ANMO ZHI BAIBING

主 编 国医编委会

责任编辑 回 博

封面设计 红十月工作室

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 15001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcsb.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京时捷印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 24

字 数 360千字

版 次 2015年1月第1版 第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7811-0/R·2279

定 价 39.80元

前言

足部按摩保健疗法是我国传统医学中的宝贵遗产。《黄帝内经》中详细介绍了经络和腧穴及脚上的许多穴位中的诸多敏感反应点与人体内脏器官的关系，指出了刺激足部的这些反应点可起到治病强身的作用。

脚掌是最为发达的人体部位，它处于人体最低层，承担着艰巨的工作。因为它有着丰富的血管神经与人脑的指挥中心和各个内脏器官相连接，又处在人体最远离心脏的部位，很容易出现血液循环障碍，加上地心引力的影响，身体各个部分所带来的有害物质同时全在这里沉积下来，日久天长可能会发生病变。

因此，在人的足部，可以找到与身体各部分器官相对应的敏感位置。当人体发生疾患时，这些敏感位置上就会出现压痛、酸楚、肿胀、硬结、变形等异常现象。当然，当脚上出现这种状况时并不容易被人所觉察和感知。

在时间的长河中，人类由感性的、偶然的发现，到逐渐认识当某一器官发生病变时，在相应的敏感位置或某一区域上就会发现异常现象。而当刺激这些敏感的区域时，疾患就会得到缓解或痊愈。

足部按摩健康疗法现今已发展成为一种十分流行的诊断、治疗和自我保健的方法，这种方法在海内外被迅速推广，成为人们防病健身的一种重要方式和手段。

本书涵盖足部按摩之大全，详细地介绍了对人体有益的各种按摩方式、手法，内容丰富、详实，有很高的参考价值，是家庭中较为理想的实用医书。



录

Contents



上篇 双脚显示身体的健康状况 9

第一章 足部是健康的晴雨表 10

一、足底按摩，诊病治病，功效非凡 11

二、足穴可预报全身疾病 15

三、望脚趾诊疾技法 18

四、望脚底板能看出什么 23

五、望脚背能看出什么 24

六、望足部经络能看出什么 25

七、有病没病，摸脚即知 27

第二章 足部保健常识 32

一、足部探秘 33

二、常用的保健疗法 52

三、按摩保健的原理 60

四、足部按摩宜与忌 67

第三章 事半功倍的按摩窍门 70

一、足底按摩的体位 71

二、足底按摩所需器械 73

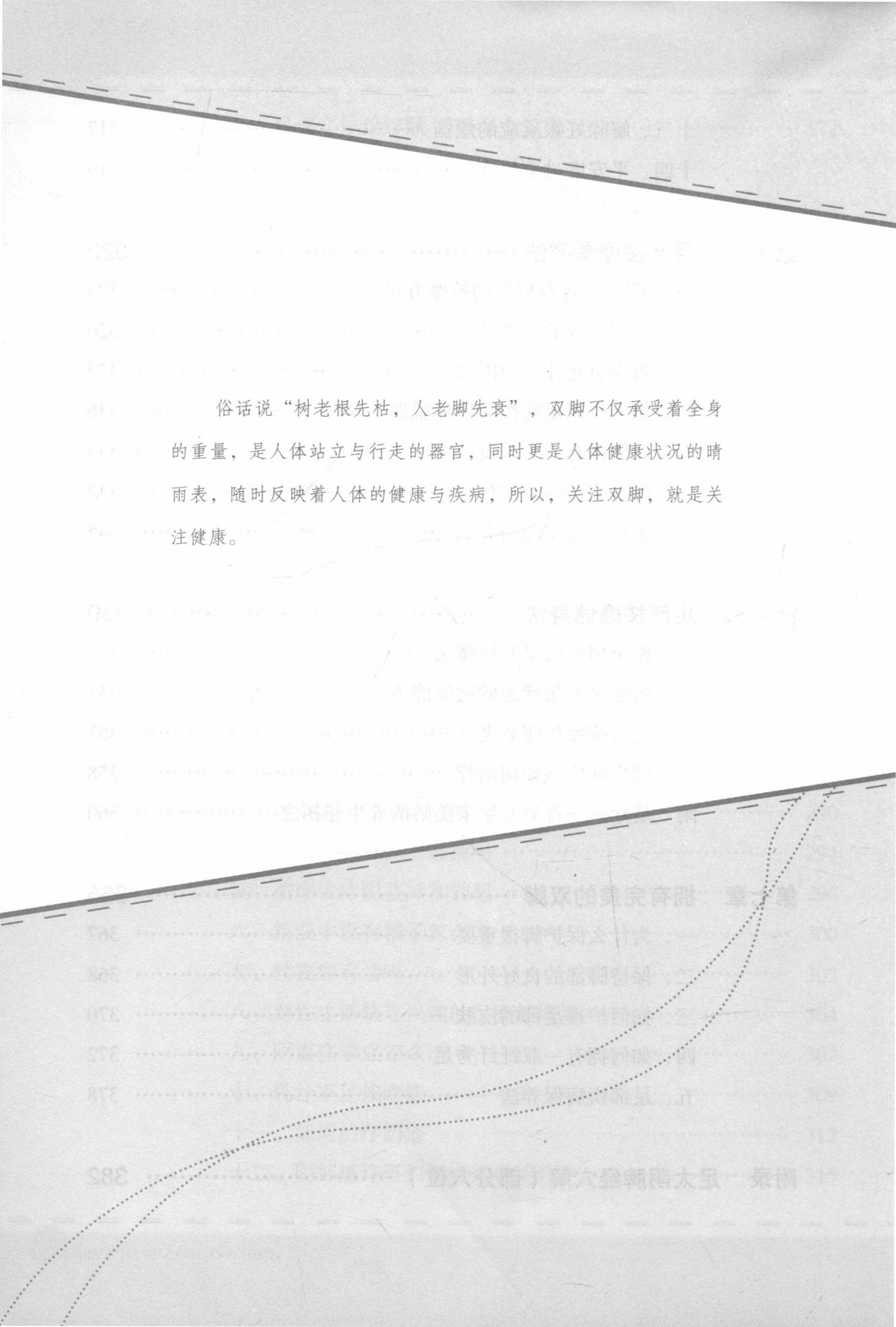
三、足底按摩以多长时间为宜	74
四、足底按摩应如何操作	75
五、足底按摩应注意哪些问题	76
六、应如何选取足穴来治疗疾病	78
七、足底按摩主要有哪几种手法	82
八、足底按摩所要达到的效果	89

下篇 各种疾病的足部健康疗法 93

第一章 有效的足部反射区	94
一、足部按摩的常用穴位有哪些	95
二、足部反射区的分布规律	140
第二章 足部疗法的常用技法	144
一、足部反射区压迫法	145
二、足部外敷疗法	158
三、足浴疗法	164
四、步行健身法	167
五、足部刺激疗法	169
六、顿足疗法	171

附 足部穴位治疗歌《医宗金鉴》	172
第三章 常见病的足部健康疗法	174
一、呼吸系统疾病	175
二、消化系统疾病	184
三、心脑血管疾病	205
四、神经系统疾病	216
五、泌尿系统疾病	229
六、代谢与内分泌性疾病	234
七、生殖系统疾病	243
八、运动系统疾病	250
九、皮肤科疾病	263
十、五官科疾病	269
第四章 性保健的足部健康疗法	282
一、阳事不举的足底按摩法	283
二、早泄足底按摩疗效好	288
三、纵欲过度的家庭疗法	290
四、足底按摩可以治遗精吗	294
五、按摩治疗阴茎异常勃起	296
六、精液中没有精子怎么办	300
七、性交痛有治吗	302
八、对性生活缺乏兴趣的足底按摩法	304
九、阴道痉挛症怎么治	307
十、乳汁不足按摩法	309
十一、如何治疗奶疮	312
十二、阴部瘙痒可用足底按摩治疗	315

十三、解除妊娠反应的烦恼	317
十四、平安度过更年期	319
第五章 足部按摩美容法	322
一、消除“青春痘”的按摩方法	323
二、影响美容的酒渣鼻	326
三、黄褐斑是什么原因引起的	329
四、如何应用足底按摩治疗脱发	336
五、如何保有一头秀发	339
六、没有痛苦的减肥疗法	342
七、怎样延缓皮肤的衰老	345
第六章 足部按摩健身法	350
一、振奋精神的足底按摩法	351
二、增强对紧张状态的适应能力	355
三、足底按摩延缓衰老	357
四、健忘症应该如何治疗	358
附 足疗——百岁寿星宋美龄的养生秘招之一	360
第七章 拥有完美的双脚	366
一、为什么保护脚很重要	367
二、保持脚部的良好外形	368
三、如何护理足部的皮肤	370
四、如何拥有一双纤纤秀足	372
五、足部疾病保养法	378
附录 足太阴脾经穴解（部分穴位）	382



俗话说“树老根先枯，人老脚先衰”，双脚不仅承受着全身的重量，是人体站立与行走的器官，同时更是人体健康状况的晴雨表，随时反映着人体的健康与疾病，所以，关注双脚，就是关注健康。

上篇

双脚显示身体的健康状况



第一章 足部是健康的晴雨表
