

掌中宝系列

足浴 足疗 掌中查



臧俊岐 主编



苏东坡曰：「热浴足法，其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其效百倍。」

足浴驱寒保暖，按足透达筋骨，泡脚+按摩，双管齐下，健康有效！



随身携带
随时查看
随时操作

湖南科学技术出版社

掌中宝系列

足浴足疗

消百病掌中查

臧俊岐
— 主编

图书在版编目(CIP)数据

足浴足疗消百病掌中查/臧俊岐主编. —长沙:湖南科学技术出版社, 2017. 9

(掌中宝系列)

ISBN 978-7-5357-9237-2

I. ①足… II. ①臧… III. ①足—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第076382号

ZUYU ZULIAO XIAO BAIBING ZHANGZHONGCHA

足浴足疗消百病掌中查

- | | |
|--|---|
| 主 编 | 臧俊岐 |
| 责任编辑 | 何 苗 王跃军 |
| 文案统筹 | 深圳市金版文化发展股份有限公司 |
| 摄影摄像 | 深圳市金版文化发展股份有限公司 |
| 出版发行 | 湖南科学技术出版社 |
| 社 址 | 长沙市湘雅路276号
http://www.hnstp.com |
| 湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:
http://hnkjcs.tmall.com | |
| 印 刷 | 深圳市雅佳图印刷有限公司
(印装质量问题请直接与本厂联系) |
| 厂 址 | 深圳市龙岗区坂田大发路29号C栋1楼 |
| 版 次 | 2017年9月第1版第1次 |
| 开 本 | 890mm×1240mm 1/64 |
| 印 张 | 4.5 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5357-9237-2 |
| 定 价 | 24.80元 |

【版权所有·翻印必究】

前言

P R E F A C E



中医学认为，人体有四根：鼻根、乳根、耳根、足跟。鼻为苗窍之根，乳为中气之根，耳为神机之根，足为精气之根，可见足才是人的精气总的集合点。《黄帝内经》中也说：“根者，本也，部位在下，皆经气生发之地，为经气之所出。”早在古时候，人们就认识到足的防病治病的养生保健作用，常把足称为“人之根本”。西医则把足称为人体的“第二心脏”。

根据临床观察得出，头脑清灵、步履轻健是健康人的特征，而头重脚轻、脚肿履艰，则为病体之躯。因此，我国从古至今都非常重视足部的锻炼，足疗也成为人们必不可少的养生方法。

本书以图文并茂的形式详细介绍了多种足部反射区及穴位的定位、功效、操作方法，详细介绍了50余种疾病的足浴、足疗操作方法。本书小巧便携，阅读便捷，可作为家庭保健工具书。拥有此书，读者可在家边看边学，轻松足浴、足疗。

目录

C O N T E N T S

PART 1

百病从寒起，养生先暖足 / 001

不可不了解的人体“第二心脏”——足 / 002

观足诊病——纠察身体隐藏的“报警”信号 / 004

观足诊脾胃大肠病症 / 004

观足诊心脑血管病症 / 005

观足诊肾与生殖病症 / 006

观足诊神经系统病症 / 006

观足诊肝、胆、脾病症 / 007

寒从脚下起，祛病先暖足 / 008

足浴——温暖身体的法宝 / 010

注意小细节，足浴效果倍增 / 012

足浴前莫心急，准备工作先做全 / 012

足浴也有禁与忌，部分人群需当心 / 013



足浴中药材速查图表 / 016

按摩——足浴的好搭档 / 018

足部按摩不是乱比划，8种常用手法须牢记 / 020

足部按摩为何有效，这些功效你知道吗 / 024

止痛 / 024

消炎 / 024

调节神经的兴奋性 / 025

调节各类激素 / 025

增强免疫力 / 025

排毒 / 025

足浴足疗注意事项及适应证、禁忌证，操作前须了解 / 026

注意事项 / 026

适应证 / 027

禁忌证 / 028

在最佳时间按摩足部，效果加倍 / 029

足部按摩常出现的症状 / 033

足疗无效果，找找这些原因 / 034

力度不够 / 034

按摩局部 / 034

补水不够 / 034

睡眠不够 / 034

足疗有疑惑，专家为你答疑解惑 / 035





PART 2

按足先找穴，足部穴位知多少 / 037

足趾穴位 / 038

厉兑穴 / 038

足窍阴穴 / 039

至阴穴 / 040

隐白穴 / 041

大敦穴 / 042

独阴穴 / 043

足背穴位 / 044

太冲穴 / 044

行间穴 / 045

解溪穴 / 046

冲阳穴 / 047

陷谷穴 / 048

内庭穴 / 049

丘墟穴 / 050

足临泣穴 / 051

地五会穴 / 052

侠溪穴 / 053

中封穴 / 054

足侧穴位 / 055

大都穴 / 055

太白穴 / 056

公孙穴 / 057

商丘穴 / 058

然谷穴 / 059

太溪穴 / 060

大钟穴 / 061

水泉穴 / 062

照海穴 / 063

昆仑穴 / 064

仆参穴 / 065

申脉穴 / 066

金门穴 / 067

京骨穴 / 068

束骨穴 / 069

足通谷穴 / 070

足底穴位 / 071

涌泉穴 / 071

腿部辅助穴位 / 072

足三里穴 / 072

三阴交穴 / 073

丰隆穴 / 074

阴陵泉穴 / 075

阳陵泉穴 / 076

复溜穴 / 077

跗阳穴 / 078

交信穴 / 079

蠡沟穴 / 080

PART 3

按足离不开反射区，足部反射区知多少 / 081

足趾反射区 / 082

大脑反射区 / 额窦反射区 / 垂体反射区 / 小脑及脑干反射区 / 083

鼻反射区 / 三叉神经反射区 / 颈项反射区 / 眼反射区 / 085

耳反射区 / 口腔、舌反射区 / 087



足底反射区 / 088

腹腔神经丛反射区 / 肾上腺反射区 /

肾反射区 / 输尿管反射区 / 089

膀胱反射区 / 股部反射区 /

臀部反射区 / 上臂反射区 / 091

甲状旁腺反射区 / 甲状腺反射区 /

斜方肌反射区 / 肺及支气管反射区 / 093

胆囊反射区 / 肝反射区 / 胃反射区 /

胰腺反射区 / 095

升结肠反射区 / 小肠反射区 /

十二指肠反射区 / 盲肠及阑尾反射区 / 097

心反射区 / 脾反射区 / 横结肠反射区 /

降结肠反射区 / 099

乙状结肠及直肠反射区 / 肛门反射区 /

生殖腺反射区 / 失眠点反射区 / 101

足侧反射区 / 102

腹股沟反射区 / 胸椎反射区 /

腰椎反射区 / 直肠反射区 / 103

颈椎反射区 / 尿道、阴道反射区 /

坐骨神经反射区 / 内尾骨反射区 / 105





髋关节反射区 / 下腹部反射区 /

外尾骨反射区 / 肘关节反射区 / 107

膝关节反射区 / 肩关节反射区 /

睾丸、卵巢反射区 / 子宫、前列腺反射区 / 109

足背反射区 / 110

胸（乳房）反射区 / 内耳迷路反射区 /

扁桃体反射区 / 上颌反射区 / 111

下颌反射区 / 上身淋巴结反射区 /

下身淋巴结反射区 / 113

头及颈淋巴结反射区 / 肩胛部反射区 /

闪腰点反射区 / 114

PART 4

顺时养生，足疗四季亚健康症状 / 115

春·情绪不畅 / 116

春·头晕眼花 / 125

春·春困乏力 / 119

夏·中暑 / 128

春·眼睛干涩 / 122

夏·上火 / 131

夏·食欲下降 / 134

夏·空调病 / 137

秋·肺燥 / 140

秋·胸闷心悸 / 143

冬·下肢冷痛 / 146

冬·手足欠温 / 148

PART 5

揉揉足底，小病小痛无处藏 / 151

感冒 / 152

咳嗽 / 155

发热 / 158

头痛 / 161

牙痛 / 164

慢性鼻炎 / 167

肺炎 / 170

失眠 / 173

眩晕 / 176

神经衰弱 / 179

贫血 / 182

低血压 / 185

急性肠炎 / 188

消化不良 / 191

腹胀 / 194

呃逆 / 196

肥胖 / 198

便秘 / 201

痔疮 / 204

颈椎病 / 206

肩周炎 / 208

腰背痛 / 210





PART 6

人老腿先老，足疗中老年高发病 / 213

冠心病 / 214

动脉硬化 / 226

高血压 / 217

中风后遗症 / 228

高脂血症 / 220

腰椎骨质增生 / 230

耳鸣、耳聋 / 223

膝关节痛 / 232

PART 7

足疗利于两性健康，让夫妻生活更和谐 / 235

月经不调 / 236

阴道炎 / 256

痛经 / 239

围绝经期综合征 / 259

闭经 / 242

性欲减退 / 262

乳腺增生 / 245

遗精 / 265

盆腔炎 / 248

早泄 / 268

带下病 / 250

阳痿 / 271

子宫肌瘤 / 252

前列腺炎 / 274

不孕症 / 254

百病从寒起， 养生先暖足

PART 1

人有足，如同树有根。树枯根先竭，人老脚先衰。

脚对人体养生与保健起着重要的作用。

苏东坡说：“热浴足法，其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其效百倍。”

经常用热水泡脚，能增强机体的免疫力和抵抗力，

足浴具有强身健体、延年益寿的功效。

翻开本章，我们先从足浴足疗的基本知识学习吧！

不可不了解的人体 “第二心脏”——足



足部具有穴位多、位置低、血液少的特点，素有“第二心脏”之称。由此可见，足部在人体中占有非常重要的地位。

心脏的主要功能是推动血液流动，带动全身血液循环，以供应身体各个器官和组织的氧气及营养。而足部是人体大循环中的折返点。当血液运行至此时，又会重

新走上返回心脏的道路。因此足部需要像心脏一样来推动血液循环。

然而，血液从心脏流向足部较为容易，而从足部回流至心脏却是比较困难的。因为足部离心脏的距离最远并且它处于人体的最低位置。所以这时候人体非常需要足部的神经、肌肉、血管等来发挥“第二心脏”的作用，帮助推动血液的运行，使之返回心脏。

足部与全身脏腑器官有着非常密切的关系。足部有很多反射区和穴位，这些反射区和穴位与人体的脏腑器官相对应，刺激足部反射区和穴位有助于改善全身机体的功能，增强人体的抵抗力，防治疾病。

经常刺激足部反射区和穴位还能改善足部血液循环，真正良好地发挥“第二心脏”的功能，即依靠下肢骨骼肌的张力增高和等长收缩，来挤压下肢血管，迫使下肢静脉中的血液通过静脉瓣回流至心脏，使体内血管扩张、血流加速、血流量增大，从而促使器官组织新陈代谢，增加组织细胞活动。

观足诊病

——纠察身体隐藏的“报警”信号

足有“人体的第二心脏”之称，它是全身上下内外器官组织的缩影。当器官组织发生病变时，足部的形态、颜色、姿态、趾甲会出现异常。通过观察足部，可以得知人体的健康状况，从而掌握正确的足部按摩方法，有效地防治身体疾病。

◎ 观足诊脾胃大肠病症

足部颜色为黄色：多是肠胃失调，或因肝胆肠胃疾病所引起。

脚小拇趾下方有硬块且指压很痛：可能患有十二指肠溃疡。

足部第2、第3趾关节突出，并呈葫芦状：说明肠胃功能不好，体质柔弱无力。

足第2趾往下弯：表示胃气不和，无食欲，纳呆，消化不良。

脚趾甲变得不平、薄软、有纵沟，甚至剥落：可能是营养不良的表现。

从侧面看，如果足第2趾、第3趾的关节弯曲：表示有胃肠疾病。



① 观足诊心脑血管病症

拇趾趾腹发紫者：说明大脑缺氧。

足部颜色呈青绿色者：说明体内血黏度高，酸度高，血管弹性差，这是血液循环不良的表现。

脚小拇趾头上方有硬块，指压感觉很痛：要注意心脏及肝脏部位的保养。

脚拇趾皮肤及皮下组织干瘪：说明极易患脑萎缩、脑动脉硬化等疾病。

俯卧时，双足足尖向左倾斜：提示左心或左腿有疾患。

脚趾甲常呈青色：可能患有心血管疾病。

脚趾甲呈紫色：往往是心、肺患病的征象。

脚趾甲麻木：可能是心血管疾病所致。

脚趾甲按压后，不立即出现血色：多为心脏病的征兆。