

三分钟足疗

点法

按法

揉法

速查 健康大学堂 ①
全图解

3000分钟
视频课程

+

325幅
彩色插画精解

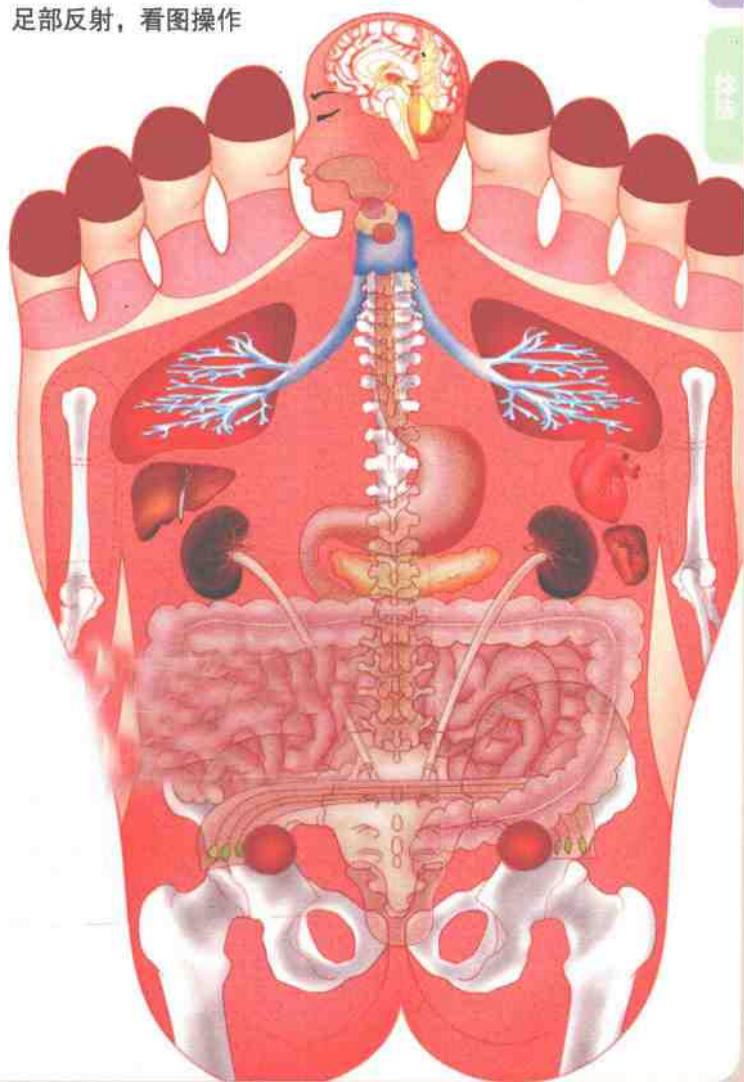
足部按摩+足浴配方=无师自通的“家庭医院”
人老足先衰，树老根先枯，内外调理，足疗养生

- 简单实用 “足”不出户就可以做自己的保健医生
- 自我养生 自学足疗，自我按摩，足部反射，看图操作

足部肌肉组织



足疗治病



健康中国名家论坛编委会 编著

吉林出版集团有限责任公司

策 划: 含章文·东方智学

责任编辑: 宋 春

特约编辑: 张 超

装帧设计: 含章文 | 装帧 |

图书在版编目(CIP)数据

三分钟足疗 / 健康中国名家论坛编委会编著. —长春:
吉林出版集团有限责任公司, 2010.8

(健康大学堂)

ISBN 978-7-5463-3396-0

I. ①三… II. ①健… III. ①足 - 按摩疗法 (中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第135650号

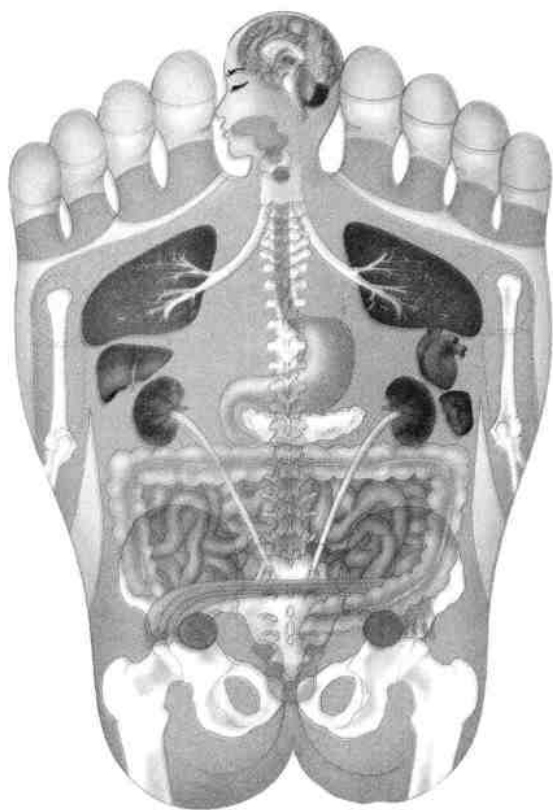
- 书 名: 三分钟足疗
编 著: 健康中国名家论坛编委会
出 版: 吉林出版集团有限责任公司
地 址: 长春市人民大街4646号 (130021)
印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司
开 本: 889mm×1194mm 1/16
印 张: 16
字 数: 240千字
版 次: 2010年9月第1版
印 次: 2010年9月第1次印刷
电 话: 010-63329002 (发行)
010-63109462 (咨询)
书 号: ISBN 978-7-5463-3396-0
定 价: 29.80元

(如有缺页或倒装, 发行部负责退换)



三分钟足疗

健康中国名家论坛编委会 编著



吉林出版集团有限责任公司

走上健康的大道

常言道：“人有脚，犹如树有根，树枯根先竭，人老脚先衰”。人体健康与足部有着密切的关系，足部对人体的养生保健作用一直备受人们的重视和关注。科学技术飞速发展，物质基础日益丰富，人们的生活品质渐渐提高，健康的需求已成为生活中必不可少的一部分。随着社会整体健康意识的提高，足疗，这种传承了中华民族传统中医文明的绿色健康有效的疗养方法越来越深入人心。

足疗起源于我国古代。早在《帝王世纪》中就有关于“伏羲制九针以疗疾”的记载。在《黄帝内经》中也有通过按摩穴位治疗疾病的描述。书中记载的许多方法至今仍然在临床上得到应用并取得很好的疗效。东汉时期，名医华佗的《华佗秘笈》中系统地记载了“足心道”。这一理论显示了当时穴位按摩理论和实践的深入与完善，可以说是足部穴位按摩法空前发展的标志，也为足疗的后续发展奠定了坚实的基础。随着医疗科学的发展进步，足部按摩术逐渐作为一种成熟有效的医疗保健方法。

人的双足在人的一生中起着非常重要的作用，“鹤发童颜、步履轻健”，“千里之行，始于足下”，这样的文字无不显示了足部保健的重要性。人体足部集中了与身体所有器官相关的经络穴位。足部按摩保健是通过对人体双足的经络、穴位、反射区施以适当力度和手法的按摩刺激，达到调整脏腑虚实、疏经活血、散风降温、调节机体功能，改善睡眠，消除疲劳，增强人体免疫力以及预防和治疗某些疾病的作用。足浴保健更是渐渐被城市白领接受，成为一种集休闲、娱乐、社交为一体的健康活动。另外，足疗保健在成为当代人们缓解压力、消除“亚健康”的新型养生之道的同时，它的美容功效也越来越受到人们的关注。与化妆美容、手术美容等方式相比，足疗“治本”的理念是任何一项单纯的美容术所无法比拟的。

有专家断言：在科技和生产力发展日新月异的今天，我国人民的保健和养生休闲模式正经历着一场巨变，传统中医保健，环保绿色消费已是为大势所趋，必将成为21世纪的白金产业。无论是防病、治病、保健还是美容美体，足疗受到了不同年龄，不同层次，不同地方的人们的青睐。这个古老而又年轻的保健方法受到越来越多的人的喜爱，其神奇的魅力更让人们难以抵挡。今天，足疗走进了人们的日常生

活，普及到每个家庭，成为一种广受大众喜爱的、新型的健身疗养方法。

那么到底什么是足疗，它有什么好处，跟健康养生又有什么关系，它真能强身健体吗，我们在家中怎样进行足疗？书中将会对这些问题一一作答。本书共分十一章。第一章运用通俗易懂的语言，深入浅出地介绍了足疗的基本常识和理论基础；第二章配合大量的穴位图和反射区图，具体细致地展示了足疗的基本穴位和足底反射区的位置分布；第三章到第九章介绍了包括治疗呼吸系统、心血管系统、消化系统、泌尿系统、神经系统、妇产科、五官科、外科和皮肤科等诸种疾病的足疗方法。书中对每一种疾病的症状概述、按摩取穴、按摩步骤、注意事项等方面都作了详尽的介绍。另外，为方便读者更贴切更快捷地了解并掌握对症足疗的手法，本书在通俗易懂的文字说明的基础上，特别配用了大量的足底穴位图、足底反射区图及真人示范按摩步骤的照片图解。其间还穿插了为您精心挑选的大量传统中医足浴配方，让足浴与足部按摩完美的结合，从而为读者提供更全面更事半功倍的足疗方案。

在编写本书的过程中，由于时间仓促，编者水平有限，疏漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编者

我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等作一说明，这必然会大大地提高读者在阅读本书时的效率。

标题

从这里开始我们的阅读旅程。

导语

总述这一节讲了什么。

005 足部按摩常用手法

三分鐘足行

● “八字要诀”

概括地说,足部按摩手法的操作要求有一个八字要诀:“持久、有力、均匀、柔和”。

“持久”是要求按摩者能将按摩动作持续一段特定时间。如果按摩时间过于短暂,会让疗效大打折扣。手法运用的持久性必须经过一定的训练才能达到。

“有力”是指操作时应具备一定力量，不能软弱无力，否则达不到治疗目的。不同体位和不同病症，用力也会有区别，因此要学会适当、有效的用力方法：

“均匀”是指操作时要注意动作节奏稳定,力量协调,使受术者感觉良好,才能达到很好的治疗效果。如果用力不均匀,患者不仅感觉不好,甚至还会疼痛、烦躁不安,肯定会大大影响疗效。长期训练是掌握手法均匀的必要条件之一。

“柔和”是指操作手法既而不浮、重而不滞，恰到好处，切忌用蛮劲或生搬硬套，而且动作变换的过程要协调、持久、有力、均匀和柔和是手法按摩最基本的要求，需要在长期实践和不断的磨练中不断学习和体会才能正确掌握。下面将要介绍的是部队按摩中常用的各种操作手法，可根据情况具体灵活运用。

● 足部按摩的特点

足部按摩仅着力于足部。

因为足趾的面积比趾干小，从趾以及四肢的肩、臂、腿、肘等部位的面积小，所以在掌的着力点也小。一般操作时只用手指，而整个手掌或手背的大、小鱼际、腕部、肘部等都用不上。

足部按摩的操作手法比一般按摩更为细腻, 技术含量更高。

足部按摩具有自己独有的特点。但总的来说,足部按摩的手法继承了中国传统按摩手法的特点,两者在实际操作中有很多值得互相借鉴的地方。

精彩正文

简单易懂的文字，让你轻松读懂足疗知识。



病名

标题既是疾病，从这里找到你治的病。

操作手法与步骤

分步介绍足部按摩，
四步搞定整个足疗。

感冒

2013年12月，某公司行政部因办公场所搬迁，二部会议大厅改造中，本行有所有柜面经理、大堂、厅经理、业务主管、理财经理、柜员等柜面人员均被调岗至其他支行或网点，一名大堂经理因个人原因辞职，支行员工因柜面经理空缺而增加。期间，支行员工因柜面经理空缺而增加。

太溪、复溜、侠溪、太冲、公孙、
大、24号穴、25号穴



● 是治疗感冒的配方

1. 独活30克，羌活20克，水煎服汁混入水中酒足。用于发汗解表。

应穴位。再缓慢收缩腿试动作。
而均匀。有一定的持续时间。
关节的酸痛不减轻。

005

21

操作手法与步骤



公升



1



3



樓閣雜記彙編



2



4



点按内庭、大都、太溪、复溜、侠溪、太冲、公孙、1号穴、17号穴、24号穴、25号穴等穴位，各1~2分钟，以局部酸痛为宜。

用松松体调半法
巧足部放松。脚足心。
就同松发空。

肩周炎推拿点法。食指指间关节点法。拇指关节点法。按法。食指关节前法。双指关节前法。掌刮法。拇指推法。带法。拍法等作用于相应反射区。各操作2分钟。以局部酸胀为度。

可用力按7号穴或摩
本脉。要求浴足。手法
宜使局部温热。按后迅
速保暖。

在接受按摩治疗的期间，患者要注意非常保暖，多次开水，避免过度劳累。由于按摩治疗一般无不良反应，所以这种方法老少皆宜，老人和孕妇。

013

LW7

足浴配方

足部按摩后按照配方足浴，可以巩固治疗效果。

注意事项

足疗治病的同时，注意生活调理，加速疾病痊愈。



Contents

目录



足部反射区

人体各器官和部位在足部都有着相对应的区域，可以反映相应脏腑器官的生理病理信息，这就是所谓的“足部反射区”。



至阴穴

正坐垂足，将要按摩的脚抬起放在凳子上。脚趾斜向外侧翘起。俯身弯腰，同侧手末四指握脚底，掌心朝上，拇指弯曲，置于足小趾端外侧，趾甲角旁，则拇指指尖所在之处即是。

【序言】走上健康的大道 / 2

阅读导航 / 4

足部反射区速查图解 / 12

足部养生16大特效穴 / 14

第一章 认识足疗

001 足部按摩术——最重要的足疗方法 / 32

002 足部按摩术传至世界各地 / 34

003 足部按摩的作用原理 / 36

004 足部按摩的适应症 / 38

005 足部按摩常用手法 / 40

006 足部反射区按摩手法 / 44

007 足部按摩相关事项 / 46

008 足浴——另一种足疗 / 50

第二章 认识足部穴位及反射区

009 足部功能与解剖学特点 / 56

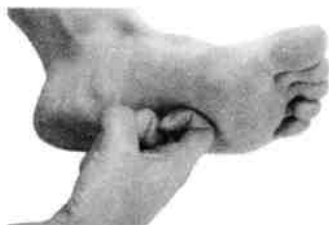
010 足部经穴分布 / 60

011 足部奇穴分布 / 70

012 足部反射区 / 86

第三章 呼吸系统疾病的足部保健按摩疗法

013 流行性感冒 / 106



食指横按法

一只手持足部，另一只手握成拳状，食指微微弯曲，以食指第二指关节背侧面为着力点，进行由轻渐重的按压。本手法适用于足部胃、胰、十二指肠、斜方肌、肺及支气管等反射区。



肾反射区

双足足底第2、3跖骨体之间，近跖骨底处（肾上腺反射区下一横指）。适用于各种肾脏疾病、水肿、风湿病、关节炎、泌尿感染、高血压、低血压、贫血、动脉硬化、静脉曲张、耳鸣、湿疹等。

014 咳嗽 / 108

015 肺炎 / 110

第四章 心血管系统疾病的足部保健按摩疗法

016 肺心病 / 114

017 高血压 / 116

018 低血压 / 118

019 心悸 / 120

020 中风后遗症 / 122

第五章 消化系统疾病的足部保健按摩疗法

021 呃逆 / 126

022 呕吐 / 128

023 腹泻 / 130

024 便秘 / 132

025 消化不良 / 134

026 慢性胃炎 / 136

027 慢性肠炎 / 138

028 胃下垂 / 140

029 痢疾 / 142



三阴交

足疗治疗咳嗽

依次点按三阴交、太溪、涌泉、大钟、然谷、太冲、1号穴、7号穴、17号穴、29号穴等穴，各2~3分钟，力度中等。



足疗治疗呃逆

掐点足窍阴2分钟，点揉涌泉、冲阳、大都、太白、公孙、10号穴、19号穴、27号穴，各1~2分钟。

第六章 泌尿生殖系统疾病的足部保健按摩疗法

030 泌尿感染 / 146

031 慢性肾炎 / 148

032 前列腺炎 / 150

033 阳痿 / 152

034 遗精 / 154

第七章 神经系统疾病的足部保健按摩疗法

035 三叉神经痛 / 158

036 面瘫 / 160

037 神经衰弱 / 162

038 失眠 / 164

039 关节炎 / 166

第八章 妇产科疾病的足部保健按摩疗法

040 痛经 / 170

041 月经不调 / 172

042 倒经 / 174

043 经行头痛 / 176



足疗治疗面瘫

点揉陷谷、厉兑、冲阳、行间、太冲等穴，各2~3分钟，厉兑可点掐。



足疗治疗胎动不安

按揉涌泉、太溪、至阴、照海等穴，各1~2分钟。同时，应采取其他相应措施并及时到医院诊治。

- 044 经行乳胀 / 178
- 045 带下病 / 180
- 046 胎动不安 / 182
- 047 胎位不正 / 184
- 048 妊娠呕吐 / 186
- 049 产后便秘 / 188
- 050 产后血晕 / 190
- 051 排尿异常 / 192
- 052 盆腔炎 / 194

第九章 五官科疾病的足部保健按摩疗法

- 053 中耳炎 / 198
- 054 青光眼 / 200
- 055 近视 / 202
- 056 牙痛 / 204
- 057 口疮 / 206
- 058 咽炎 / 208

第十章 外科疾病的足部保健按摩疗法

- 059 急性乳腺炎 / 212
- 060 精索静脉曲张 / 214



丘墟

足疗治疗近视

点揉昆仑、丘墟、足临泣、侠溪、水泉、束骨，行间各2~3分钟。



太溪

足疗治疗滑囊炎

选择点按太溪、申脉、仆参、解溪、复溜、金门、束骨、丘墟、中封等穴，各1~2分钟。

- 061 血栓闭塞 / 216
- 062 痔疮 / 218
- 063 颈椎病 / 220
- 064 滑囊炎 / 222
- 065 肩背膜炎 / 224

第十一章 皮肤科疾病的足部保健按摩疗法

- 066 丹毒 / 228
- 067 神经性皮炎 / 230
- 068 痤疮 / 232
- 069 疥病 / 234

附录 其他常见病症的足部保健按摩疗法

- 落枕 / 236
- 癫痫 / 237
- 耳鸣 / 238
- 扁桃体炎 / 239
- 尿床 / 240
- 肾水肿 / 241
- 尾骨痛 / 242
- 腱鞘炎 / 243



足疗治疗神经性皮炎

点揉三阴交，隐白，公孙，京骨，解溪，太溪，8号穴，11号穴，27号穴。在采用按摩疗法的同时，也可采用足浴疗法，即直接用有关药水洗患处，浴后充分擦干，患部避免过多的机械刺激。

肩痛 / 244

脚背痛 / 245

秃头 / 246

过敏性皮炎 / 247

缺钙 / 248

食物中毒 / 249

抽筋 / 250

帕金森氏症 / 251

虚脱 / 252

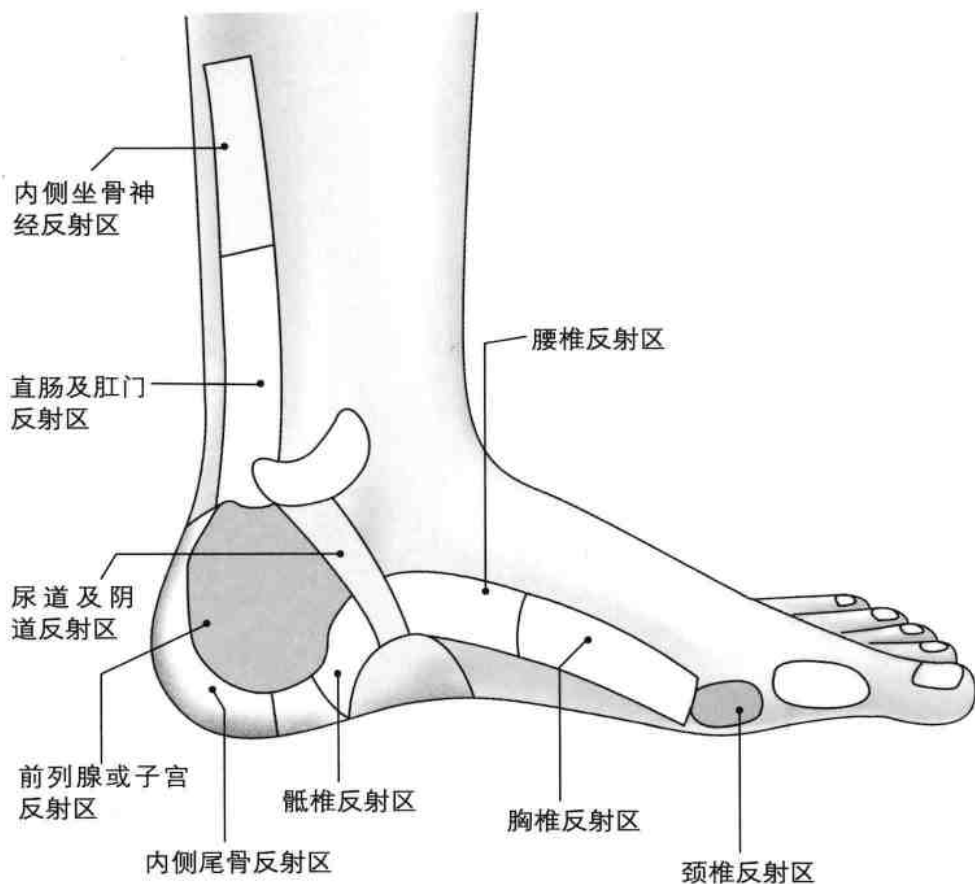
手脚冰冷 / 253



● 足部反射区速查图解

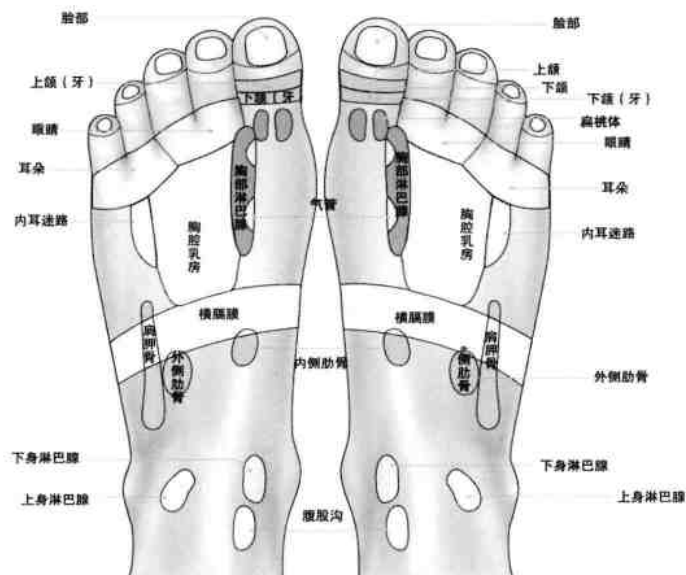
人体各器官和部位在足部都有着相对应的区域，可以反映相应脏腑器官的生理病理信息，这就是所谓的“足部反射区”。运用按摩手法刺激这些反射区，可以调节人体各部分的机能，取得防病治病、自我保健的效果。下面我们就对足部各种反射区的准确位置作一图解，这对于按摩实践、提高疗效都有着重要的意义。

足内侧反射区

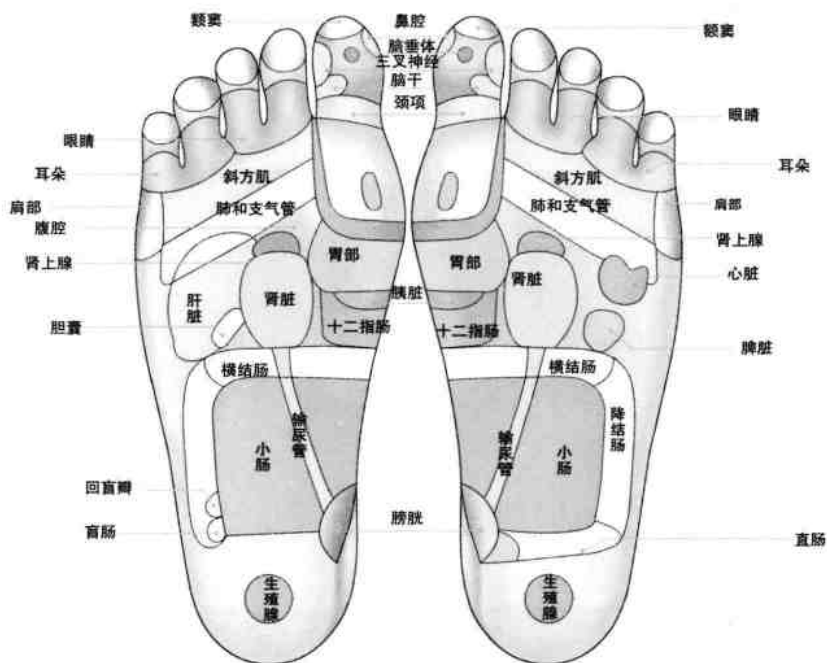




脚面反射区



脚底反射区





● 足部养生16大特效穴

解溪穴

不知道你有没有发现，有的时候，明明没有蛀牙，可是牙齿却非常疼。不但牙疼，而且心烦，肩棱骨痛，眼睛还布满了红丝，或者脸面的颜色不知道是什么原因越来越泛灰黑色，并伴有浮肿的现象。如果这样的话，那就赶紧按摩你的解溪穴。按摩解溪穴，不但能使上述症状得到改善，还有很好的保健调理效果。《针灸甲乙经》曰：“白膜覆珠，瞳子无所见；风水面肿，颜黑。解溪主之”；《千金方》云：“腹大下重；厥气上柱腹大；膝重脚转筋，湿痹”；《图翼》曰：“泻胃热”。

● 命名

解，散的意思；溪，地面流行的经水。“解溪”的意思就是指胃经的地部经水由本穴解散并流溢四方。此穴的物质是丰隆穴传来的地部经水，经水流于本穴后，因为此处穴位的通行渠道狭小，所以地部经水满溢而流散经外，因此名为“解溪”。

● 按摩要点

- ① 正坐，抬起一只脚放在椅子上。
- ② 用同侧的手掌抚膝盖处，拇指在上、四指的指腹循胫骨直下至足腕，在系鞋带处，两筋之间有一凹陷。
- ③ 用中指的指腹向内用力按压。
- ④ 每天早晚各按压一次，每次1~3分钟。



○ 取穴技巧

正坐，一腿屈膝，脚部后移，用同侧的手掌抚膝盖处，拇指在上、四指指腹循胫骨直下至足腕处，在系鞋带处、两筋之间的凹陷即是该穴。



内庭穴

你是否经常感到自己双手双脚都是冰凉的？你是否觉得自己浑身气血不畅？你是否喜欢闭门在家中独自静坐？你是否厌恶嘈杂的人声以及嘈杂的环境？你是否经常心烦意乱？如果这样的话，那就赶快按摩你的内庭穴吧，一定会收到立竿见影的效果。“内庭次趾外，本属足阳明，能治四肢厥，喜静恶闻声，癰疹咽喉疼，数欠及牙疼，疟疾不能食，针着便惺惺。”这首歌谣，说的就是内庭穴这个穴位的作用。

● 命名

内，指深处；庭，指居处；因为此处穴位对喜静卧、恶闻声等病症具有疗效，这些病症就好似要深居在内室之中，闭门独处，不闻人声，所以名叫内庭。其次，因为这个穴位治疗的病症，几乎不在穴位近处，而是在头、脑、腹、心这样的部位，它的主要作用与人体内部组织有关，门内称庭，所以名为内庭穴。

● 按摩要点

- ① 正坐屈膝，把脚抬起，放在另一条腿上。
- ② 把对侧手的四指放在脚掌底部，托着脚，手的大拇指放在脚背。
- ③ 弯曲大拇指，用指尖下压揉按内庭穴，有胀痛的感觉。
- ④ 早晚各揉按一次，先左后右，每次揉按1~3分钟。



○ 取穴技巧

正坐屈膝，把脚抬起，放另一腿上，用对侧手的四指置脚掌底托着，手大拇指在脚背，并置于第2、第3趾间，脚叉缝尽处的凹陷处即是。