

对症

经络足疗·足浴

全图解



中医手法保健系列



单述刚 总主编
张静 邢翠珍 双福 主编



单述刚 总主编 张静 邢翠珍 双福 主编

对症

经络足疗·

全图解

农村读物出版社

中医手法保健系列



图书在版编目 (C I P) 数据

对症经络足疗·足浴全图解 / 张静, 邢翠珍, 双福

主编. — 北京: 农村读物出版社, 2010.6

(中医手法保健系列 / 单述刚主编)

ISBN 978-7-5048-5371-4

I. ①对… II. ①张… ②邢… ③双… III. ①足-经络-按摩疗法(中医)-图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第123635号

总 主 编	单述刚
主 编	张 静 邢翠珍
编 写	张 静 邢翠珍 周学武 侯熙良 常方喜 孙 鹏 王雪蕾 石晓亮 彭 利 孙 燕 陈 辰 刘继灵 贾全勇 梅妍娜 徐正全 李青青 李华华 石婷婷 单 晓 初 晨 严 帆 杨 亮 郑希凤
模 特	王 慧 姚航玲 王延娟 朱文璐 辛首佳
监 制	周学武
策 划	
摄 影	
装帧设计	

双福 SF文化工作室
www.shuangfu.cn

责任编辑	育向荣 刘博浩
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区麦子店街18号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京三益印刷有限公司
开 本	889mm X 1194mm 1/32
印 张	3.5
字 数	70千
版 次	2011年1月第1版 2011年1月北京第1次印刷
印 数	1~6000册
定 价	16.00元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换。



目录 contents

Part1 你的足底有黄金——足疗，轻松知健康

足疗，健康幸福的开关	06
中医的精粹，科学的实证	07
身体的病，一摸足底便知晓	09
【实用速查】你的脚部是否发出求救信号?	10

Part2 基础篇——足部反射区、特效经穴

你真的了解自己的双脚吗?	12
足部反射区——足疗按摩治疗区	14
【实用速查】常见病症对应的反射区	36
特效经穴——足部经络的关键点	37

Part3 入门篇 I——足疗，从这里开始

足疗前，你需要知道的	44
提高足疗效果的关键	46
足疗禁忌症	46
足疗常用手法	47
谨记足疗中的宜忌	48

Part4 入门篇 II——足浴很简单

神奇足浴必知	50
实用足浴配方	51

Part5 对症篇 I——足疗、足浴帮你走出亚健康

慢性疲劳	54
眼睛疲劳	56
颈肩酸痛	58
免疫力低下	60
失眠	62

Part6 对症篇 II——足疗、足浴防治常见病

感冒	66
头痛	68
慢性胃炎	70



低血压	72
高血压	74

Part7 对症篇三——足疗、足浴看人对症

儿童、青少年常见症

小儿厌食症	78
近视	80
痤疮	82

中老年人常见症

糖尿病	84
冠心病	86
膝关节骨性关节炎	88

男性常见症

阳痿	90
前列腺炎	92

女性常见症

痛经	94
月经不调	96
更年期综合征	98
减肥瘦身	100

Part8 保健篇——护好足，百病不求人

护足行动——日常护足建议	104
健康行动——足部保健按摩法	104
【实用速查】足疗保健口诀	106

附录

中医特效保健按摩16法	107
-------------------	-----



提示：本书中，“寸”为中医特指的计量单位，1寸非绝对长度3.3厘米，而是相对长度，即同身寸，因人而异，根据本人手指比量确定尺寸取穴才准确。



Part 1

你的足底有黄金

——足疗，轻松知健康



人有脚，犹如树有根。

树枯根先竭，人老脚先衰。

想要健康幸福，一定要养脚护脚。

◎足疗，健康幸福的开关

◎中医的精粹，科学的实证

◎身体的病，一摸足底便知晓

【实用速查】你的脚部是否发出求救信号？



足疗，健康幸福的开关

足疗又称足部推拿疗法、足部按摩疗法，是养脚护脚的良法，它通过对人体双足的穴位或反射区进行推拿和按摩刺激，调和气血、疏通经络、调节脏腑功能、促进血液循环、增强新陈代谢，提高免疫系统功能，从而达到防病治病、保健强身的目的。

◎最安全有效的自然疗法

足疗不打针、不吃药、不开刀、无毒副作用，有病治病，无病健身，完全符合现代医学所追求的“无创伤医学”和“自然疗法”。研究表明，足疗可有效将沉积的毒素通过排泄系统排出体外，使身体各系统恢复正常，轻轻松松获得健康。

◎标本兼治、双向调节

足疗是一种标本兼治法，对一些功能性疾病和慢性疾病在治疗中具有其他疗法无法比拟的优点。

足疗可以双向调节人体相对应组织器官的生理功能，保持人体内环境的相对平衡，恢复各器官之间的生理功能。比如，腹泻和便秘是一对矛盾，从表面看是相反的疾病，而实际上内在病症一致，都是消化系统的疾病，是体内组织器官功能失调所致。通过对相同反射区按摩刺激，既可止泻又可以通便，这就是足疗的双向调节功能。

◎早期诊断、防患于未然

防病比治病更重要，这已是人们的共识。

足疗是最有效的防病手段之一。人体身体的不适会引发足部反射区的反应，通过足疗，可以得知足部反射区所对应的组织器官存在异常，可及时进行深入检查，以明确诊断。可见，足疗真正能实现疾病的早期诊断，做到“防患于未然”。



中医的粹，科学的实证

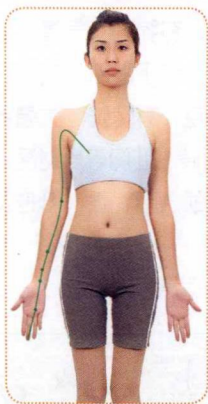
足部按摩术是我国传统医学的宝贵遗产之一。足部反射区健康法（足疗）是一种简便易行、效果显著、无副作用的防病治病自我保健方法。

◎名书、名家论足疗

我国第一部中医理论经典《黄帝内经》中已经介绍了足部的穴位，并详细介绍了经络、穴位与五脏六腑的关系。汉代司马迁所著《史记》一书中，曾提到摸脚治病的医生“一拨见病之应”，可见其疗效显著。宋代文学家苏东坡对坚持按摩足穴大加赞赏，称“其效不甚觉，但积累至百余日，功用不可量……若信而行之，必有大益。”



◎中医经络学的强大支撑



经络学说是中医基础理论的重要组成部分。人体所有组织器官依靠经络系统构成一个有机整体，可帮助气血运行、抗御外邪、保卫身体。

其中，最重要的十二正经和奇经八脉。十二正经中，有六条经脉分布到足部，这六条经脉又与手三阳经、三阴经相连属，共同维持着人体气血的运行。奇经八脉中的四脉也都起始或终止于足部。双脚分布有60多个穴位与内外环境相通。因此，通过对脚的按摩能起到疏通经络、调理脏腑、强身健体、祛除病邪的目的。

◎近代全息论的实证

近代全息论学说实际上讲的是整体与局部的关系。可以通俗地理解为把一棵完整植物的枝条剪下来，插进土壤里，生长出一棵与原来植物完全相同的新个体的学说。包含全部信息的每一个有独立功能的局部器官，我们叫它“全息胚”。足部全息胚中也有人体的整体信息，这些信息我们叫它反射区。这些反射区具有与人体器官相对应的特点，它们之间的生物特性相似程度较大，当人体某器官发生病理变化时，足部反射区会首先做出反应。

将双足并拢在一起，可以想象看到的是一个屈腿盘坐的投影人形。

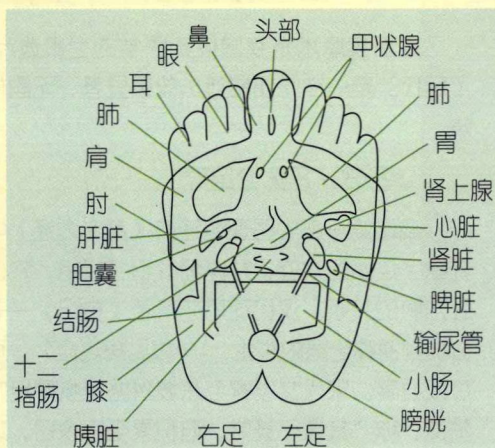


图1 双足全息图

足的拇趾及各趾相当于人的头、颈、面部，有大脑、小脑、垂体、三叉神经及眼、耳、鼻等反射区；足底上部相当于胸腔，有肺脏、气管、心脏、甲状腺、甲状旁腺、斜方肌等反射区；足底中部相当于腹部，有胃、肠、胰、肝、胆、脾、肾等反射区；足跟部相当于盆腔，有膀胱、生殖器官（女为卵巢、子宫，男为前列腺、睾丸）、尿道、阴道、肛门等反射区。

两足内侧相当于脊椎部分，从足趾至足跟方向有颈、胸、腰、骶椎及尾骨各部分反射区。

足外侧相当于四肢部分，自上而下是肩、肘、膝关节等反射区。

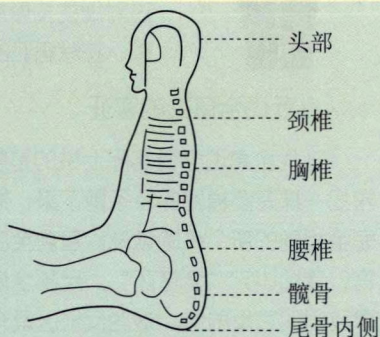
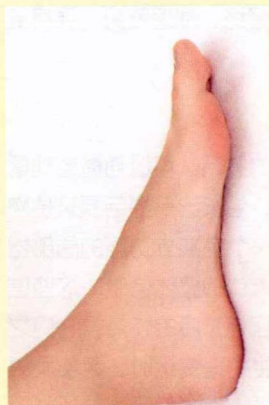


图2 足的内侧相当于头部和脊椎

身体的病，一摸足底便知晓

足疗可防病治病、保健强身，还可进行疾病的自我诊断，实现早期发现、早期治疗。足疗测健康可分为有痛诊断法和无痛诊断法两种。

注：足部反射区详见Part2认识篇——足部反射区、特效经穴中的“足部反射区——全息反射健康法”

◎有痛诊断法

诊断原理：

在按摩双脚时，有病脏器的相应反射区对痛觉敏感度明显高于其他无病部位的反射区，可根据这一特点找出有问题的脏腑器官。

检查顺序：

➡ 反射区顺序：心脏——肾上腺——肾——输尿管——膀胱

➡ 足部顺序：左脚——右脚；足底——足内侧——足外侧——足背

先检查心脏反射区，手法先轻后重，如用轻手法已感到剧痛不能忍受，提示心脏有严重问题，应放弃使用有痛诊断，以免在进行中发生意外。

接着可从左脚的肾上腺、肾、输尿管、膀胱四个反射区开始，按足底——足内侧——足外侧——足背的顺序，将所有反射区按摩一遍，然后再从右脚的肾上腺、肾、输尿管、膀胱四个反射区开始，按同样顺序按摩一遍。记录下对痛觉敏感异常的反射区。

◎无痛诊断法

这是一种技术要求较高的诊断方法，要学习中西医病理学、诊断学等专业知识，并经过长期临床实践取得丰富的经验。



医师提示

运用足部反射区健康法来检查诊断疾病，有早发现、简单易行、迅速等优点，但也应认识到，这种检查方法其结果很大程度上取决于施术者的个人经验，因此，当在检查足部反射区发现异常时，应去医院进一步检查确诊，不能武断、轻易地下结论。

【实用速查】你的脚部是否发出求救信号？

人体是一个有机的整体，无论哪个器官或系统出现疾病，均会影响全身的健康，双足也不例外。可以通过触压足部时出现酸、麻、胀痛等的感觉，来推断身体的状况。

- ➡ 胃肠病患者在相应反射区内可在皮下摸到颗粒状小结节，十二指肠溃疡患者在十二指肠反射区皮下可摸到条索状物。
- ➡ 子宫、卵巢如有病变，触摸相应反射区时有水流动的感觉。
- ➡ 小腿内侧坐骨神经反射区的中段皮下如有结节，提示可能有糖尿病。
- ➡ 心脏不正常的患者，在心反射区可有明显的结节。
- ➡ 脏器如有肿瘤，在其相应反射区皮下有时可摸到小硬块结节。
- ➡ 长期穿鞋不合适，可使五趾变形，同时伴有额头痛的症状。
- ➡ 脊椎有损伤史的患者，在反射区的相应部位皮下骨骼处可摸到类似骨质增生的结节或条索状物。
- ➡ 足部反射区的鸡眼，往往表明相对应的器官有慢性病。
- ➡ 因车祸受伤者，在出事10~24小时后，如在足部反射区出现瘀血状的蓝色斑点或蛛网状斑纹，提示所对应的脏器可能受了内伤。
- ➡ 脚拇趾（头部、额窦反射区）呈暗紫色，提示脑血管有疾患，可能是脑中风的预兆。
- ➡ 趾甲嵌入肉中或呈钩状，往往表示有多发性神经炎、神经衰弱或脉管炎等。
- ➡ 趾甲变得青紫，常有循环系统障碍；趾甲苍白则为贫血；趾甲麻木为心血管疾病的表現。
- ➡ 第四趾侧苍白水肿者可有高血压和动脉硬化。
- ➡ 第二、三趾的足底水肿往往伴有眼底病。
- ➡ 足背的足趾根部出现小白脂肪块为高血压的象征。
- ➡ 足背部趾关节部水肿常表示盆腔炎或胸膜炎。
- ➡ 足踝部水肿为心肾疾病的表现。
- ➡ 足背部出现隆起多患有泌尿系统结石。
- ➡ 足背部有凹陷则可能为肝硬化或肝癌。
- ➡ 内踝出现紫色斑点多见于妇科疾病。

注：足部反射区详见part2基础篇

Part 2

基础篇

——足部反射区、特效经穴



脚趾、脚底、脚背，
你认为双足就是如此吗？
其实不然！
双足被誉为“第二心脏”，
它的奥秘究竟在哪里？
对健康有着怎样巨大的帮助？
本篇为你——揭晓。

- ◎你真的了解自己的双脚吗？
- ◎足部反射区——足疗按摩治疗区
- 【实用速查】常见病症对应的反射区
- ◎特效经穴——足部经络的关键点



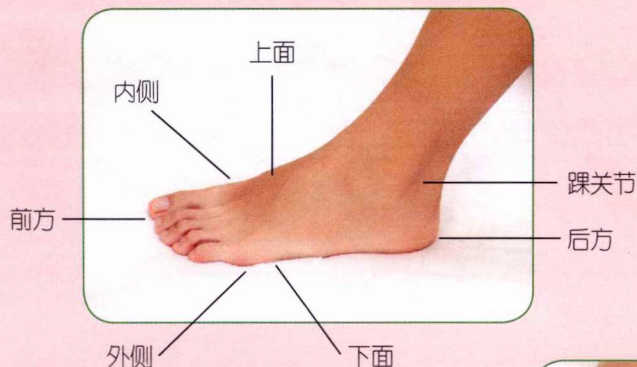
你真的了解自己的双脚吗？

了解足部结构是足疗的前提。

◎足的结构和方向

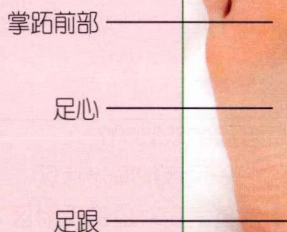


根据人体解剖学的规定：足趾为前方，足跟为后方；足拇趾一侧为内侧，小趾一侧为外侧；足底面又称足的掌跖面，为下，足背面为上；足背的后面与小腿相连接，足和小腿之间构成踝关节。如图所示。



➡ 足底面由前向后，分为掌跖前部、足心、足跟三部分。如图所示。

➡ 足趾分为内侧、外侧、背面、底面（又称趾腹或趾端掌跖面）、趾端、趾根、趾甲。



◎足部的支撑——骨骼



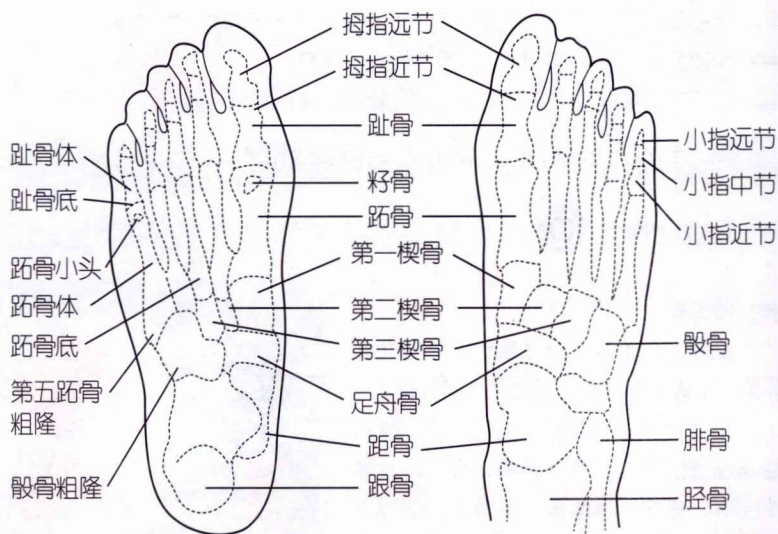
正常人每只脚由跗骨、跖骨和趾骨三部分组成。如图所示。

➡ 跗骨：构成足跟和足背的一部分，属于短骨，有7块。分为近侧与远侧两列，近侧列包括跟骨、距骨和足舟骨，远侧列由内侧向外侧依次为第一楔

骨、第二楔骨、第三楔骨和骰骨。它们之间由关节韧带等相连接，以适应足部的屈伸转向等运动。

➡ **跖骨**：构成足掌的前半部，是长骨，由内侧向外侧依次为第一至第五跖骨，有5块。

➡ **趾骨**：构成脚趾，拇趾为2节，其余各趾均为3节，共14块。



◎足部的显性标志

➡ **足内侧**：可触及内踝、舟骨粗隆（约内踝前方2.5厘米处）、第一跖骨底部粗隆和第一跖骨小头。

➡ **足外侧**：可触及外踝、第五跖骨底部粗隆和第五跖骨小头。

➡ **足底部**：可触及足跟下方的跟骨结节、第一至第五跖骨小头及第一至第五跖骨基底膨大部等。

➡ **足背部**：可触及第二至第四跖骨基底部。

➡ **足弓**：足弓是由跗骨和跖骨被韧带、肌肉、筋膜牵拉形成一个凸向背面的弓。人站立时，足部仅以跟骨结节及第一、第五跖骨头三处着地，共同承受全身的重量。

足部反射区——足疗按摩治疗区

反射区的伟大力量



运用按摩手法刺激人体各器官和部位相对应的反射区，可以取得防病治病、自我保健的效果，医学上称之为“足部反射区健康法”，也就是足疗。

足部反射区有以下特点：

- ➡ 足部反射区呈片状，不同于穴位，定位稍有偏离也能产生效果。
- ➡ 足部反射区位于膝部以下，而不仅限于足底。
- ➡ 足部反射区的排列与人体各器官的解剖位置基本相一致。

注：手法详见PART 3入门篇1——足疗常用手法

足底反射区



➡ 肾上腺

位置：位于双足足底第一跖骨与跖趾关节所形成的“人”字形交叉的稍外侧。

主治：肾上腺本身的疾病（肾上腺机能亢进或低下）、各种感染、炎症、过敏性疾病、哮喘、风湿病、关节炎、心律不齐、昏厥、休克、高血压、低血压等。

手法：单食指扣拳法，定点向深部按压3~5次。



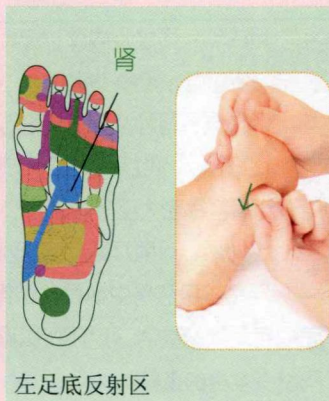
左足底反射区

➡ 肾

位置：位于双足足底第二、三跖骨体之间，近跖骨底处，即足底的前中央凹陷处。

主治：肾脏疾病（如肾炎、肾结石、肾功能不全等）、高血压、头痛、耳鸣、眩晕、水肿、风湿症、关节炎、泌尿系感染、前列腺肥大、遗精、阳痿、早泄、不孕不育症等。

手法：单食指扣拳法，由足趾向足跟方向按摩3~5次。



左足底反射区

→ 输尿管

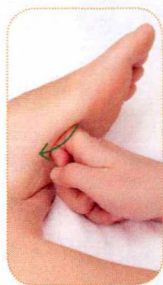
位置：位于双足足底自肾脏反射区至膀胱反射区之间的一条弧线状区域。

主治：输尿管结石、输尿管狭窄、排尿困难、泌尿系统感染等。

手法：单食指扣拳法：由足趾向足跟方向刮压3~5次。



输尿管



左足底反射区

→ 膀胱

位置：位于双足内踝前下方，足舟骨下方，拇展肌侧旁。

主治：肾、输尿管及膀胱结石、膀胱炎、尿潴留及其他泌尿系统的疾患。

手法：单食指扣拳法，由足内侧向足外侧旋压3~5次。



膀胱



左足底反射区

→ 额窦

位置：位于双足十个足趾的趾端。左侧额窦反射区在右足，右侧额窦反射区在左足。

主治：头痛、头晕、失眠、发热、中风、脑外伤综合征、眼、耳、鼻和鼻窦的疾患。

手法：单食指扣拳法，拇趾尖自里向外方向刮压3次，其余各足趾各点按3次。



左足底反射区

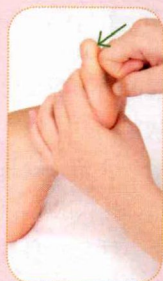


→ 垂体

位置：位于双足拇趾趾腹中央部位。

主治：内分泌失调的疾患如甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、性腺、胰腺等功能失调等，小儿生长发育不良、遗尿、更年期综合征等疾病。

手法：单食指扣拳法，定点深入按压3~5次。



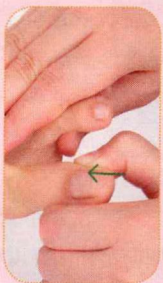
左足底反射区

→ 小脑及脑干

位置：位于双足拇趾趾腹根部靠近第二趾骨的一侧。左侧小脑及脑干反射区在右足上，右侧小脑及脑干反射区在左足上。

主治：小脑疾病、脑震荡、脑肿瘤、高血压、头痛、头晕、失眠、各种原因引起的肌肉紧张及肌腱关节疾患等。

手法：拇指尖端施压法，由上向下按摩3~5次。



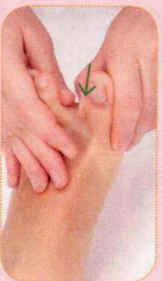
左足底反射区

→ 三叉神经

位置：位于双足拇趾远节趾骨的外侧，拇趾趾腹边缘。左侧三叉神经反射区在右足上，右侧三叉神经反射区在左足上。

主治：三叉神经痛、偏头痛、眼眶痛、牙痛、面神经麻痹及腮腺炎、失眠、眼耳鼻疾患等。

手法：拇指尖端施压法，由上向下按摩3~5次。



左足底反射区