

足部按摩治百病



本书是作者多年临床经验的总结，内容详实，图文并茂，通俗易懂，是广大读者学习足部按摩的良师益友。本书可作为广大读者学习足部按摩的良师益友。本书可作为广大读者学习足部按摩的良师益友。



主编 杨川

康子荣 简慧成 郑炳奇 方慧博 百世

康子荣 简慧成 郑炳奇 方慧博 百世
 康子荣 简慧成 郑炳奇 方慧博 百世



中国医药出版社



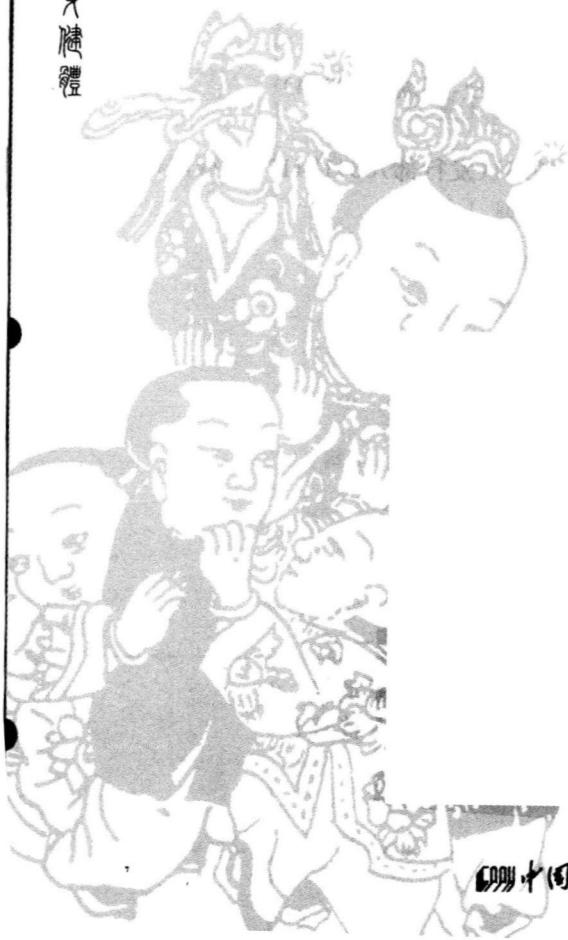
Zu bu an mo zhi bai bing

足部按摩治百病

R

大千世界 萬物皆靈 治病金丹 萬應靈丹

匯集前代醫家秘方 廣集民間良方 治百病 效如神



中国医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

足部按摩治百病/杨川主编. —北京:中国画报出版社, 2008. 4
(中华传统医学养生精华)

ISBN 978-7-80220-255-9

I. 足… II. 杨… III. 足—按摩疗法(中医) IV. R244.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 033726 号

足部按摩治百病

出版人: 田 辉

责任编辑: 齐丽华

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100044)

策划制作: 膳书堂文化

电 话: 88417359(总编室兼传真)68469781(发行部)88417417(发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpqh1985@126.com

印 刷: 北京振兴华印刷有限公司

监 印: 敖 晔

经 销: 新华书店

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 22

插 图: 260

版 次: 2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-255-9

定 价: 19.90 元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。
版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

>>前言

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

脚掌是最为发达的肢体，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联接，又处在人体最远离心脏的部位，容易出现血液循环障碍，加上地心吸力的影响，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，可以找到与身体各个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，到人类终于逐渐认识到了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

>>前言

时,疾患就会得到缓解或痊愈。

足部按摩健康疗法发展到已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。



目 录

上编 双脚显示身体的健康状况

第一章 足部是健康的晴雨表	11
一、足底按摩,诊病治病,功效非凡	11
二、足穴可预报全身疾病	14
三、望脚趾诊疾技法	16
四、望脚底板能看出什么	18
五、望脚背能看出什么	18
六、望足部经络能看出什么	19
七、有病没病,摸脚即知	20
第二章 足部保健常识	26
一、足部探秘	26
二、常用的保健疗法	44

三、按摩保健的原理	49
四、足部按摩宜与忌	54

第三章 事半功倍的按摩窍门

56

一、足底按摩的体位	56
二、足底按摩所需器械	58
三、足底按摩以多长时间为宜	60
四、足底按摩应如何操作	61
五、足底按摩应注意哪些问题	64
六、应如何选取足穴来治疗疾病	65
七、足底按摩主要有哪几种手法	67
八、足底按摩所要达到的效果	80

下编 各种疾病的足部健康疗法

第一章 有效的足部反射区

87

一、足部按摩的常用穴位有哪些	87
二、足部反射区的分布规律	134

第二章 足部疗法的常用技法

139

一、足部反射区压迫法	139
二、足部外敷疗法	151
三、足浴疗法	157

四、步行健身法	160
五、足部刺激疗法	162
六、顿足疗法	163
第三章 常见病的足部健康疗法	166
一、呼吸系统疾病	166
二、消化系统疾病	175
三、心脑血管疾病	196
四、神经系统疾病	208
五、泌尿系统疾病	224
六、代谢与内分泌性疾病	228
七、生殖系统疾病	237
八、运动系统疾病	245
九、皮肤科疾病	258
十、五官科疾病	264
第四章 性保健的足部健康疗法	278
一、阳事不举的足底按摩法	278
二、早泄足底按摩疗效好	282
三、纵欲过度的家庭疗法	284
四、足底按摩可以治遗精吗	287
五、按摩治疗阴茎异常勃起	289
六、精液中没有精子怎么办	290
七、性交痛有治吗	292
八、对性生活缺乏兴趣的足底按摩法	293
九、阴道痉挛症怎么治	295
十、乳汁不足按摩法	297
十一、如何治疗奶疮	298

十二、阴部瘙痒可用足底按摩治疗	300
十三、解除妊娠反应的烦恼	302
十五、平安度过更年期	304

第五章 足部按摩美容法

306

一、消除“青春痘”的按摩方法	306
二、影响美容的酒渣鼻	307
三、黄褐斑是什么原因引起的	310
四、如何应用足底按摩治疗脱发	312
五、如何保有一头秀发	314
六、没有痛苦的减肥疗法	316
七、怎样延缓皮肤的衰老	318

第六章 足部按摩健身法

325

一、振奋精神的足底按摩法	325
二、增强对紧张状态的适应能力	329
三、足底按摩延缓衰老	331
四、健忘症应该如何治疗	332

第七章 拥有完美的双脚

340

一、为什么保护脚很重要	340
二、保持脚部的良好外形	343
三、如何护理足部的皮肤	345
四、如何拥有一双纤纤秀足	345
五、足部疾病保养法	348

上
编

双脚显示身体的健康状况



第一章 足部是健康的晴雨表

一、足底按摩，诊病治病，功效非凡

我们的双足和内脏及其他器官有着极为密切的关连。脚是全身上下内外器官组织的缩影，无论五脏六腑、四肢百骸，人体所有器官组织系统，在脚上都可以找到相应的点，即所谓足穴。我们可以通过对足穴的周密细致的观察，来了解内在脏腑的病理变化。同样，我们亦可以通过经常或定时按摩刺激足穴，有效地调整人体的新陈代谢，促进内分泌平衡，从而起到防病健身的作用。正如元代名医朱丹溪所说：“欲知其内者，当观乎外。诊于外者，斯以知其内，盖有诸内者必形诸于外”。

在我国民间，流传着许多观脚诊病和按摩足底治疗疾病的民间疗法。中医理论中提到，人有“四根”，就是耳根、鼻根、乳根、脚根，其中脚根是四根的根本，“人老脚先衰，木枯根先竭”，“寒从脚下起”等，这些论述都说明了脚对于人体的重要作用。近几年，研究者们证实，只要刺激足部的反射点，通过反射神经的传导，可使血液循环活化，同时，在施加刺激的2~3分钟内，红细胞的数量会增加很多。对于患有心率不齐的人，只要在特定的反射点（即足穴）施加压力，心脏即可恢复正常功能，心电图也会清楚地显现出其治疗结果。

那么，刺激足穴为什么能够治病强身呢？

首先，刺激足穴能促进血液循环，不仅仅促进了局部的循环，而且促进了全身循环，增强了人体的新陈代谢和免疫力。通过刺激足穴，也可排除堵塞物，使血液循环畅通，同时可以缓解肌肉的紧张收缩状态，使肌肉放松。其次，通过刺激足穴可产生强烈的神经冲动，阻断了其他

病理冲动传入神经中枢，将病理的恶性循环变为良性循环。同时，刺激足穴，通过神经反射活动，启动机体内部的调节机制，活化各器官组织的机能，释放各种治疗因子，从而起到治病防病的作用。

我国劳动人民在长期的生活实践中认识到刺激足穴能起到增强血脉运行，调理脏腑，疏通经络，促进新陈代谢的作用，从而达到强身健体，祛病除疾的目的。北宋文豪苏东坡，年过六旬，仍耳聪目明，精力充沛，其健身秘诀之一就是每天坚持搓脚心。

另外，勤洗脚也有类似的功能。冬天时，用热水洗脚，能促进局部血液循环，防止冻疮的发生。长途行走或剧烈运动后，用热水洗脚，除能疏通经络外，还能减少局部乳酸的聚集，有助于减轻疼痛，消除疲劳。夏天洗脚后，可顿觉清心爽脾，身轻气爽，益气解暑。临睡前洗脚，对中枢神经系统产生一种舒适的温和刺激，促进大脑皮层进入抑制状态，觉睡得更香甜。所以，苏东坡诗云：“主人劝我洗足眠，倒床不复闻钟鼓。”

随着信息时代的到来，人们的生活节奏也明显加快，而人与人之间的接触却是日益减少，随之而来的是焦虑、孤僻、冷漠，以及头晕、头痛、厌食、失眠等现代都市病。应用足穴按摩，也能收到意想不到的效果。这是因为：

(1) 足穴按摩给患者提供了一个休息放松的时机。不论是由别人来按摩或者自我按摩，至少在几十分钟的按摩过程中，患者必须安静地坐下来，把各种负担放到一边，而全身心地感受着足部按摩所引起的反应，这样可使紧张的心情平静、放松，节奏放慢，使机体在生理上和身心上都得到一个休整的机会。这与练太极拳、打坐、静养等有异曲同工之妙。足部按摩后，一般能有一个良好的睡眠，这更有助于放松身心，焕发精神。

(2) 足穴按摩能增强患者同疾病斗争的信心，因为足穴按摩往往能有比较明显的疗效。即使不是立竿见影，也经常可以觉察到某种进步，如足穴的压痛敏感度降低，某些病理症状减轻等，能使患者（特别是长

期重病的患者)增强信心,燃起希望,增加乐观情绪,消除焦虑不安、悲观失望等病理心态。

(3)足穴按摩能给患者很大的温暖和欣慰,使其精神愉快,心情舒畅,减轻所受痛苦。患病的人最希望得到别人的关怀和同情,如果在受病痛煎熬时,没有人来关心帮助,患者会感到自己处于一种孤立无援的境地,会产生被遗弃的绝望之感。而足部按摩是一种直接的爱抚,很有力度的关怀,当施术者将患者的双脚放在自己的腿上,尽力尽心地按摩几十分钟,会引起患者一种很亲切的感情,使其确实确实感受到有人在关心他(她)。如果施术者是患者的亲人或朋友,这种感情就会更为强烈,这种愉快的心态会成为良性的心理治病因子。

另外,足穴刺激法简单易学,不需要复杂的操作,不需要任何医疗设备,无副作用,适合患者在家庭中操作,既经济实惠,又疗效显著可靠,免除了上医院打针吃药之苦。家庭内部,人人可作医生,互相治疗,祛病强身,其乐陶陶,更增添了家庭的温馨和柔情,一举多得,何乐不为?



健康,始于足下

俗话说:“人之有脚犹如树之有根”、“人老脚先衰”等等。一个真正懂得呵护生命的人,必定是一丝不苟地呵护自己的双脚。

1. 足浴+足疗:效果会更好

足浴和足疗通常配套进行。足浴就是用中草药配制的药液浸泡足部。药液由20多种中草药配制浸泡而成,其目的是使其中的药物、热水的热力共同作用于足部,达到活动筋络、祛病强身的效果。而足疗是运用中医原理,通过按摩足部的相关穴位而达到理疗的作用。双脚共有64个反射区;对不同反射区实施不同的手法和力度,可以预先发现某些疾病,并能起到一定的理疗和保健作用。

2. 初次做足疗有点疼

初次做足疗的人会感到很疼，做的次数多了疼痛感会逐渐减轻，因为足疗不是一般的抚摸，只有对相应反射区用力按摩才能达到效果。

因而足疗专家建议，12岁以下的儿童不宜做足部护理，妊娠期妇女严禁做足部护理；有足部皮肤感染的、骨折以及有严重足部外伤的，不宜做足疗。

3. 专家教你足部知识

正常的趾甲光滑、半透明、亮泽、略呈弧形，是健康的象征；趾甲变得不平，薄软，有纵沟，甚至剥落，说明人体营养不良；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；趾甲凸凹不平时，应检查一下肝肾有无慢性疾患；趾甲麻木为心血管疾病的表现。足趾红润饱满，有弹性，是健康的体现。若大脚趾经常肿胀，应该认真查一查，以排除糖尿病；右足第二与第三趾间的鸡眼则表明右眼视力障碍；第四趾侧苍白水肿者可能有高血压和动脉硬化；第二、三趾的足底侧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。

二、足穴可预报全身疾病

应用足穴检查法来诊断疾病历来为世界上众多国家和地区的人民所重视，其重要原因之一就是应用足穴检查法可以提前发现疾病。国外有人认为：当病变程度达10%时，用按摩脚部的方法便可发现一些蛛丝马迹；而人体产生自觉症状，能够被医疗仪器检测出来时，病势已达70%。因此，这种方法能使我们提前发现疾病的病理征候，发现某些脏腑器官的不正常情况，从而可以及时采取措施及早进行预防和治疗。对于像心肌梗塞、中风、癌症这样的致命疾病，早期发现、早期诊断、早期治疗，可以大大提高患者的生存率，尤其像癌症患者，早期发现的意义就更为

重要。所以，多关心、多留意我们双脚吧，它可对全身疾病进行早期预报，足部某一点的形态或色泽的异常，以及触压痛觉的改变，往往揭示着与之相对应的脏腑组织的异常，临症不可不慎。

应该注意的是：无论是足部视诊还是触诊，都要注意正常足与异常足的对比鉴别。用触诊寻找压痛点，有时更为重要，而且要把发现的异常情况同身体的整体性疾病或器官的状态相联系，使足穴反应的内容更具体化、特异化。

运用足穴检查法来检查诊断疾病，除了前述的可以早期发现病症外，还有简单易行（不需要仪器设备，随时可做）、迅速准确（在几分钟内即可得出结果）等优点，尤其适合于家庭成员之间进行。

但我们也应该指出：这种检查法很难做到百分之百的准确，即使是有经验的足部按摩师，也难免出现错诊漏诊等情况，而且这种检查，只能提示某一脏器存在问题，还不能确切知道是什么病，对病变程度也不能给出定量的分析结果。因此，当我们在检查足部反射区发现异常时，最好是建议患者到医院进一步检查确诊，不要轻易下结论，更不要吹得神乎其神。



女人——冬天用足疗呵护你的身体

进入初冬，越来越冷的天气似乎把人也冻住了，畏寒的上班族女人们蔫头耷脑，浑身都不舒服。正所谓“人之有脚，犹似树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰。”冬季正是用足疗来给身体加分的好时节，通过足疗，身体寒凉、胃口不开、睡眠不好、消化不好等毛病都会得到有效的治疗，最快的两三次就可治愈。

一直以来，进足浴房享受足疗按摩似乎只是男人的特权，女人鲜有问津者。而实际上从男人和女人的生理机能来看，女性比男性更加需要足疗。

比如寒凉，冬天身体冷裹着电热毯过冬的女人不在少数，这是最轻微的寒凉，而最严重的则会导致子宫寒凉，从而引起不孕。足疗师在给这类人做足疗的时候，会根据对方脚是否苍白无血色、脚趾是否冰凉来判断。而如果是消化不良的人，足疗师会根据导致消化不良的原因，实际作用于脚部的肝反射区或者是肺和支气管反射区。而如果是因为疲劳过度，症状严重的女性，还可能导致更年期大大提前，所以碰到这样的治疗对象，足疗师会根据经验，用力在心脏、脾脏、肾脏、安眠等反射区，各种不同导致疲劳的原因都需要对症下药、着力按摩治疗点不同。

现在，为广大女性朋友介绍几例常见病理疗的小方法：

1. 寒凉

平时应加强运动，跑步半小时或者散步 40 分钟，到身体微微发热。或者搓脚心 300~500 下，也是非常有效果的。

2. 消化不良

临睡前可多揉腹部，顺逆着肚脐揉，力量要稍微大点，3~5 下。

3. 湿气重

可以在煲汤或者食物中加入点去湿的食材，比如女贞子、枸杞子、海马、龟板，不过需要较长时间的调理。

三、望脚趾诊疾技法

足趾甲

- (1) 正常趾甲应透明有光泽，是健康的象征。
- (2) 趾甲有纵沟、不平、薄软、剥脱为人体营养不良的表现。
- (3) 趾甲干枯色败为足三阴经气败落之征兆。
- (4) 趾甲透裂、直贯甲顶为中风先兆。
- (5) 畸形趾甲，如嵌甲为神经系统有病及失眠。