



家庭保健首选读本
按摩师实用教科书

知足

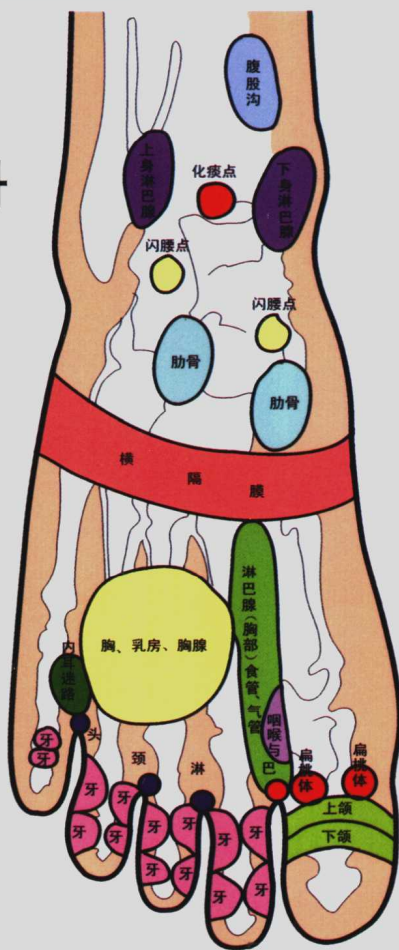
刘荣奇 编著
海潮出版社



足部健康疗法手册

常乐

通俗易懂
简单速效
完全图解
减压养生



◎按摩师实有教科书◎
家庭保健首选读本◎

知足

足部健康疗法手册

常乐

刘荣奇 编著

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

知足常乐/刘荣奇编著. —北京:海潮出版社,2005
(家庭健康系列)
ISBN 7-80213-094-8

I. 知... II. 刘... III. 足—按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 131536 号

知足常乐

刘荣奇 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969736
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)
北京华创印务有限公司印刷

开本:640 毫米×960 毫米 1/16 印张:13 字数:220 千字
2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷
ISBN 7-80213-094-8
定价:21.00 元

知足常乐保健康

足疗是祖国医学的重要组成部分，它是在漫长的医疗实践中，经过历代医家的共同努力所创立的独特疗法之一。

足部按摩又称脚部按摩、足部推拿、足穴按摩等，是操作者运用一定的推拿按摩手法，或借助于适宜的推拿按摩工具（如针灸、按摩棒等），或以某些药物外贴或药液洗浴等，作用于人体膝关节以下，主要是足部的病理反射区或经穴、奇穴等部位，以增强调整阴阳、调和气血、调节脏腑的功能，起到扶正祛邪、疏通经络等作用，从而达到养生保健、防病治病目的的一种治疗方法。

从医学发展史来看，足疗的起源远远早于其他疗法。在古代，由于各种原因造成身体的损伤，使身体产生疼痛不适等症状，人们有意或无意中用手或其他器具触及足部某些部位，发现疼痛缓解，症状减轻；劳累后，用热水洗脚便可解除疲劳等，人们逐渐认识到，通过对足部的刺激可治疗疾病。

《尔雅·释器疏》记载：“凡物之本，必在足下。”病由足生，人之足犹如树之根，足痊则治全身。足通过经络与脏腑密切联系，足部存在着与人体各脏腑组织器官相应的固定对应区，采取多种疗法给予刺激，可达到治疗疾病、预防疾病和养生保健的目的。

据《史记》载，上古黄帝时代，有位高明的医家叫俞跗，俞与愈通，跗即足背，意为以按摩足部治愈疾病。春秋战国时的名医扁鹊，在为骖太子治疗尸厥时，接待他的中庶子就赞扬俞跗说，他治病不以“汤液醪酒”，而能“一拔见病之应”。

《素问·举痛论》明确地指出：“按之则气血散，故按之痛止。”《素问·厥论》说：“阳气起于足五趾之表，阴气起于足五趾之里。”

认为足阴经起于足，足三阳经止于足，足三阴经和足三阳经又与手三阴、手三阳经相互联系，奇经八脉中阴、阳维脉，阴、阳跷脉起于足部，这样足部就与全身脏腑器官通过经脉联系起来，为足部治疗提供了理论依据。古人还发现了足部的许多腧穴和足部跗阳脉诊病法。

经过长期的探索和总结，有关足部的刺激疗法，渐渐地演化为现在的足部按摩法、足穴针灸法、足部贴敷法、足部薰浴法、足部功法等一整套足疗法。

足疗的特点是疗效确切，应用广泛，方法多样，易于掌握，无副作用。医者施用方便，患者乐于接受，方便舒适，效果显著。为满足众多医务工作者和广大读者的要求，我们编写了《知足常乐》一书。本书以中医理论及生物全息理论为指导，注重其实用性，编写时配插大量图片，力求简明扼要，通俗易懂。

全书深入浅出，从专业、科学的角度，系统地介绍了足疗的源流、适应范围、足部解剖、人体脏器在足部的对应区、足部识病法、足部按摩、针灸、贴敷、薰浴及足功等多种行之有效的治病方法，治疗疾病达近百种，对临床、教学、科研均有较高的参考价值，可供医务工作者、按摩师和自学者学习参考，也是家庭自我诊疗的必备书。

你不妨放松身心，按按双脚，尽情地享受足疗的奇妙乐趣！

目 录

序言 /1



足部保健常识

足部探秘

足为健康之本	2
从足部体察健康	3
足部骨骼	8
足部经脉	10
足部重要穴位及功效	13

常用的保健疗法

足部按摩	19
足部贴敷	20
足部薰浴	20
其他刺激疗法	21

按摩保健的原理

神经反射内分泌学说	22
生物全息胚原理	23
血液循环原理	25
经络学说	26
阴阳平衡理论	26

足部按摩宜与忌

足部按摩的适应症	27
足部按摩的禁忌症	28



足部反射区及功效

足底部反射区

足部反射区定位规律	30
大脑	31
额窦	32
脑干、小脑	32
脑垂体	32
三叉神经	33
鼻	33
颈项	33
眼	34
耳	34
斜方肌	34
甲状腺	35
甲状旁腺	35
肺、支气管	36
胃	36
十二指肠	36

胰	37
腹腔神经丛	37
肾上腺	37
肾	38
输尿管	38
膀胱	38
小肠	39
盲肠	39
回盲瓣	39
升结肠	40
横结肠	40
降结肠	40
直肠	41
肛门	41
心	41
肝	42
胆囊	42
脾	42
生殖腺	43

足内侧反射区

腹股沟	43
内侧坐骨神经	43
子宫或前列腺	44
尿道和阴道	44
髋关节	44
直肠和肛门	44
颈椎	45

胸椎	45
腰椎	45
骶骨	45
内尾骨	46

足外侧反射区

外侧坐骨神经	46
肩	46
肘	47
膝	47
下腹部	47
外尾骨	47
卵巢、睾丸	48

足背反射区

肩胛骨	48
上颌骨	48
下颌骨	49
扁桃体	49
上身淋巴腺	49
下身淋巴腺	49
胸部淋巴腺	50
平衡器官	50
喉	50
气管	51
胸部	51
横膈膜	51



如何提高保健效果

准备事项

操作前的准备	54
常用姿势	54

手法与技巧

点法	57
按法	57
揉法	58
推法	58
擦法	59
叩法	59
掐法	60
捏法	60
钳法	61
摇法	61
空手切法	62
含气拍打法	62

正确选配反射区

基本反射区——排泄系统	63
病症部位(直接)反射区	63
病症相关反射区	63
脏腑辨证选配法	66

操作中的要求

手法的基本要求	68
---------	----

把握好按摩时间	69
掌握按摩的强度	70
按摩顺序和方向	71
应注意的事项	71



常见病症的足部按摩

呼吸系统疾病

感冒	74
慢性支气管炎	75
哮喘	78
肺气肿	80

消化系统疾病

食欲不振	81
烧心	83
消化性溃疡	84
慢性胰腺炎	86
恶心	88
痔疮	90
便秘	92
腹泻	94
肝病	96
慢性胆囊炎	97

心脑血管疾病

心脏病	99
高血压	101
低血压	103
脑溢血	105

心悸	106	痛经	141
神经系统疾病		运动系统疾病	
头痛	108	颈椎病	142
失眠	110	落枕	144
焦虑	112	肩周炎	145
自律神经功能紊乱	114	网球肘	148
面神经炎	115	膝关节痛	148
三叉神经痛	117	腰痛	150
坐骨神经痛	118	关节炎	152
抽筋	120		
泌尿系统疾病		皮肤科疾病	
肾脏病	121	湿疹	153
遗尿	122	皮肤粗糙	154
尿失禁	124	荨麻疹	157
代谢与内分泌性疾病		五官科疾病	
糖尿病	125	眼睛疲劳	158
甲状腺功能亢进症	127	近视眼	159
更年期综合征	128	美尼尔斯综合征	161
肥胖症	130	昏眩	162
生殖系统疾病		耳鸣、耳聋	163
遗精	132	牙痛	164
阳痿	134	过敏性鼻炎	166
前列腺疾病	135	鼻出血	167
子宫脱垂	136	其他	
月经不调	138	宿醉	169
性冷淡	139	冻伤	170
		疲倦	171

白发 173



足部美容健身法

足部保健与美容

足部按摩祛除青春痘	176
足部按摩防治脱发	177
足部按摩清除黄褐斑	177
足部按摩治疗酒渣鼻	178

足部保健有益健康

足部保健与强身	178
足部保健可延缓衰老	179
足部按摩振奋精神	180
足部按摩放松心情	180



足部护理

鞋与健康

不合脚的鞋可引起足疾	182
穿高跟鞋的潜在危险	182
鞋与脚异味关系密切	183
健康穿鞋	183

足部保养

美足的标准	185
怎样美足	185
保持良好足形	187

足部疾病护理

足癣	187
鸡眼	188
嵌甲	188
足跟骨刺	188
槌状趾	189
胼胝	189
拇囊炎	189
神经痛	190
足跖疣	190



足浴疗法

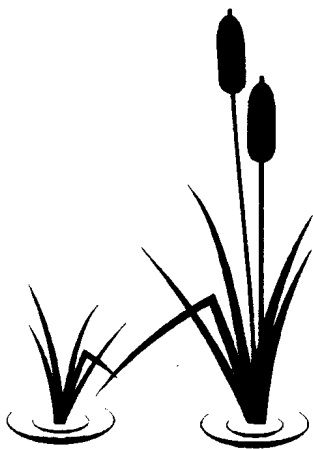
常用足浴法

足浴注意事项	192
足部暖浴法	192
足部凉浴法	192
干搓足浴法	193
春季足浴法	193
夏季足浴法	193
秋季足浴法	193
冬季足浴法	194

家用浴足液

当归干姜浴液	194
荆芥防风浴液	194
川芎白芷浴液	194
丁香胡椒浴液	195
葱姜汁浴液	195

白酒浴液	195	药浴疗伤	
薄荷浴液	195	足踝扭伤	197
干萝卜叶浴液	195	关节炎	197
茶浴液	195	足部冻伤	197
菊花蜜浴液	196	足跟骨刺	197
鲜花浴液	196	鸡眼	198
盐水浴液	196	筋骨酸痛	198
芦荟浴液	196	高血压	198
牛奶浴液	196	足部多汗	198



足部保健常识

足部探秘

常用的保健疗法

按摩保健的原理

足部按摩宜与忌



·知足常乐◎足部健康疗法手册·

足部探秘

● 足为健康之本

双足在人类的产生和发展过程中起到了关键性的作用。古猿双足站立行走，是从猿到人转变过程中具有决定意义的一步，促进了大脑的发育，使人类摆脱了低级的境地，成为万物之灵。

俗话说：“人老足先衰，木枯根先竭。”若把人体比喻为一棵树的话，那么足就是其根部，根部枯竭则枝折叶落，树木夭折。因此，足与人类健康有着非常密切的关系。

双足由 52 块骨骼、66 个关节、40 条肌肉和 200 多条韧带组成，是人体重要的运动和负重器官，承受着身体的全部重量，是人体重要的组成部分，更是人体健康的基石。

足部密布着丰富的毛细血管、淋巴管和神经末梢，有 66 个穴位、70 多个反射区和 70 多个与脏器相关连的敏感点，与人体五脏六腑和大脑组织密切相关。人体所有脏腑功能的变化，都能从足部反映出来。

双足处于人体最低位置，远离心脏，并受地心力的影响，血液供应少，血流缓慢，而且表层脂肪薄，保暖功能差，极易受邪气的侵袭，导致疾病。若能经常活动或按摩双足，促进足部的血液循环，不但有利于足部保健，还有利于血液回流，增加回心血量，故足有人体“第二心脏”之称。

人类虽然无法抗拒死亡的自然规律，但是，如果平时保养得当，可以延缓衰老。因此，应该顺应自然规律，保持身体内外环境的平衡，爱护自己的双足，力求健康长寿。

● 从足部体察健康

足型与健康

不同的足型可以显示出不同的身体健康状况。

1. 正常足型。

足背曲线柔和、丰满,指头圆润,足趾整齐柔软有弹性;指甲光亮透明,甲色红润;足弓正常,弧度匀美;足掌前部、外沿、跟部掌垫规整,没有异常增厚或软薄;足趾间没有足癣,掌背光滑。正足型是精力充沛的象征。

2. 实型足。

实型足,五趾向中间靠拢,拇趾外倾弧度适当,且紧并第二趾。足趾甲、足弓、掌垫等正常,亦无足癣和足部实质形状变化。表明机体抗病能力强,多见于轻体力劳动者。如果足部柔软、韧性好,多预示健康长寿。

3. 鼓型足。

鼓形足,足大趾短窄,二趾突出,各趾明显向心歪斜,足中部鼓宽,足呈钝梭型,趾甲不透明,甲下色不均匀。常见于慢性肾病,泌尿生殖系统病变和神经系统病变。

4. 散型足。

散型足,五趾向外散开不能并合,足部整体显瘦小,足趾甲泛白,透明度降低,足弹性不强,掌弓下陷,掌垫扩大。多预示机体抵抗力差,易患病,特别是易感冒。



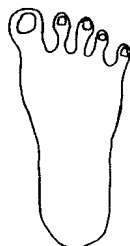
正常足型



实型足



鼓型足



散型足

5. 枯型足。

枯型足，足部皮肤干燥，骨形突出，趾甲无华，甚至指甲产生折皱或重甲。多提示营养吸收不好，常见于脑力劳动过度或房劳过度，损伤肾精者。



枯型足

6. 翘型足。

翘型足，大趾上翘，其余四趾向下扣，足背可见青色血管浮露，趾甲厚而无华，足大趾下掌垫加厚。多见于脑力劳动者和性生活无度之人，常伴有头晕、腰痛、视疲劳、记忆力减退等。



翘型足

观足趾的学问

人们似乎很少去关心自己的脚趾，其功能和肌肉也日渐退化。如果仔细去分析五根脚趾与全身各部位的联系，就会发现它们各自具有独特的功能。通过仔细观察五根脚趾，可以了解身体相应部位的机能状况。

1. 观拇趾察健康。

肝经经络起自于拇趾内侧的趾甲外。肝经负担太重时，拇趾会出现弯曲；身体疲倦或肝功能差时，拇趾会显得柔软发胀。而拇趾柔软肥胖，一般是精力不足或胃内空气堆积所致。

另外，第四趾处有胆经经络，和肝经有着密切的关系。观察拇趾的同时也必须观察第四趾，这是很重要的。因此，平时经常观察拇趾，可避免延误疾病的医治。

拇趾外侧的趾甲处，为脾经所属，控制着机体的营养吸收，也是控制机体气血流通的要害。若此路不通畅，可表现出脚冰凉、月经不调等。

拇趾代表头部，其内侧为头的中央，外侧有几处则形成头的侧面。如果在拇趾上出现痣或类似的东西，则通常是脑部发生异

常的前兆。

拇趾底部干燥破裂,标志着体内长年毒物蓄积,肝脏负担过重,并且性方面的反应较为迟钝;拇趾变得极端肥硬(紧张状态)时,尤其是拇趾根部,小心患有糖尿病。

另外,左脚拇趾比右脚拇趾粗,多为有偏食、糖尿病、月经过多、肿疱等毛病;若右拇趾比左拇趾粗的人,多为头脑、体力都很强的人。

2. 从第二趾了解健康。

由于第二趾与胃的关系密切,如果勉强穿着不合脚的鞋,势必会压迫脚趾,从而影响到胃,出现食欲不振、腹痛、便秘、身体疲倦、喉干等多种症状。

此趾端柔软肿胀、多皱纹,呈萎缩、弯曲状,大都是与胃有关联的某些疾患所表现出来的征兆。此趾若往下跃出,大多是食欲不振;往上跃出时,则表示食欲过盛。

一般认为第二趾有中和毒物的作用。食物中毒时,将第二趾的趾根稍下附近仔细揉搓,非常有效。另外,如果此趾和拇趾并列坚硬时,要注意是否患有癌症等疾病的可能性。

3. 第三趾连通心脏。

一般认为此趾和心脏有关,因为与心脏密切相关的心包经通过此趾。因此揉搓第三趾,可以促进血液循环,有利于心脏病的治疗。

4. 从第四趾察健康。

此趾有胆经经过,是支配胆囊的地方,并与拇趾处的肝经有着密切联系。胆囊有杀菌和帮助消化食物的功能,如果胆囊的功能恶化,则食物不能充分消化,胃内容易积气。

若此趾无力,呈柔软肿胀状,则可见胆经异常。若此处变弱,人就会疲软慵懒、急躁不安,易导致腹泻、便秘,或是痔疮等疾病,或是和胆汁有关的胆结石、胆囊炎等。

另外,若此趾端出现瘀血、痣或类似的东西,可视作脑内部产

生障碍的征兆。若养成揉搓拇趾和第四趾的习惯,可有效防止脚部肌肉痉挛,并可增强相应器官的功能。

5. 小趾与健康的关系。

小趾和肾脏、膀胱有关,中医学认为这些器官在五行中属水,与全身的水液代谢关系密切。

若膀胱经机能减弱,水液流动停滞,会引起肩周炎、眼睛疲劳、耳鸣、重听、头痛、中耳炎、眩晕、低血压、痔疮、膀胱炎、脑部疾病、子宫异常等各种症状。因此,平时应经常按摩小趾,促进体内的水液流通。

此趾虚弱时,容易引起自律神经异常,导致昏眩、站起时头晕、耳鸣和重听等;到中年以后,小趾坚硬或弯曲变形时,慎防白内障、青光眼、眼睛疲劳、癌症、脑软化症等。

小趾结实的人性欲较强。若小趾和拇趾都涨满,必须注意是否是性欲亢进和糖尿病;小趾虚弱者,其性欲较弱,性情较阴沉;若小趾弯曲歪斜时,则应考虑子宫的异常。

另外,脚趾的异常,还有以下具体表现。

- 趾甲透裂、直贯甲顶为中风先兆;
- 指甲青紫,反映出机体循环系统障碍;
- 趾甲有纵沟、不平、薄软、剥脱,为营养不良的表现;
- 趾甲残缺,为静脉炎的表现;
- 趾甲动摇松脱,为肝病血虚;
- 趾甲下有一条或数条纵行黑线,为内分泌失调、痛经、月经紊乱;
- 趾甲苍白无血色,可见于贫血及再生障碍性贫血;
- 趾甲紧扣入肉,为肝气郁滞;
- 趾甲凹凸不平,多见于慢性肝肾疾患;
- 趾甲有白斑或红白相间斑点,为小儿虫积;
- 大拇趾肿胀,为糖尿病;
- 足第四趾苍白水肿,多见于高血压及动脉硬化;