

徐志生 教授 编

ZUYUANMOSHIYONGSHOUCE



足浴按摩

实用手册

随书赠送足部按摩反射区挂图



中医古籍出版社

随书赠送按摩手法光盘



足 浴 按 摩
实 用
手 册

徐志生 编

中医古籍出版社

责任编辑 刘越梅

封面设计 法 明

图书在版编目(CIP)数据

足浴按摩实用手册/徐志生编著.-北京:中医古籍出版社,
2003.9

ISBN 7-80174-180-3

I.足… II.徐… III.足-按摩疗法(中医)-图解

IV.R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 077517 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

通县宏飞印刷厂 印刷

850×1168 毫米 32 开 8 印张 200 千字 彩插 8 页

2003 年 10 月第 1 版 2004 年 8 月第 2 次印刷

印数:5,000~10,000 册

ISBN 7-80174-180-3/R.180

定价:28.00 元

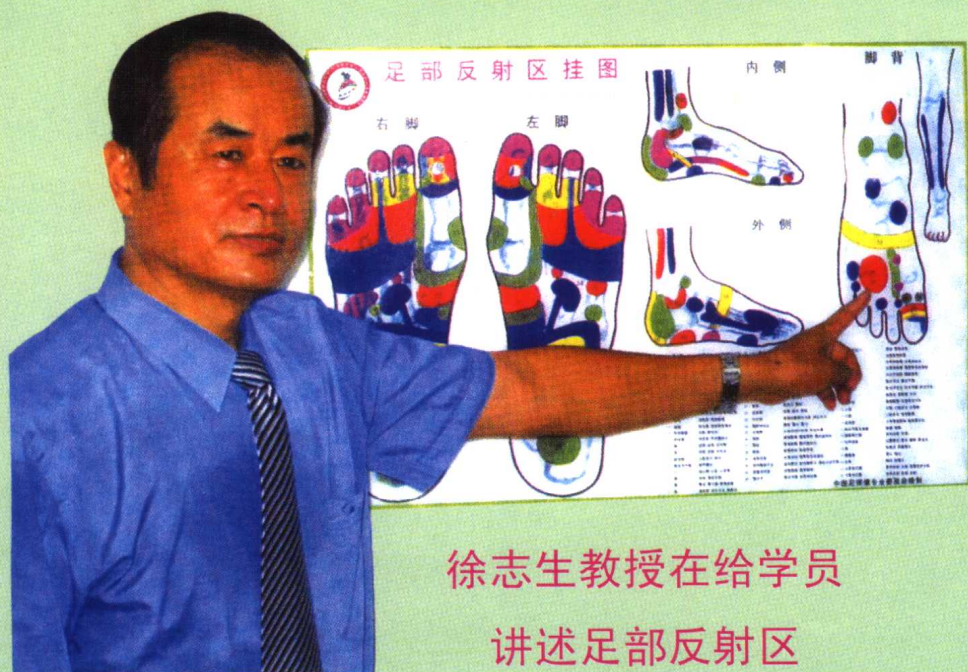
训班讲课

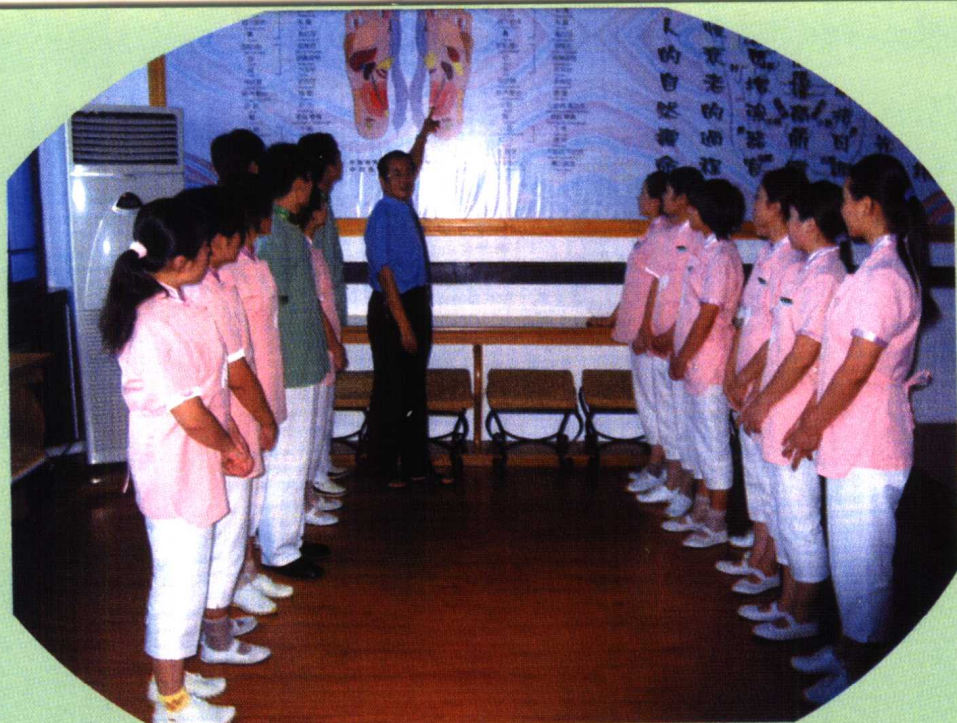
在足浴按摩培

徐志生教授



徐志生教授在河南新乡培训足浴按摩师





徐志生教授在给学员讲足部按摩反射区



徐志生教授在教学员足部反射区按摩手法

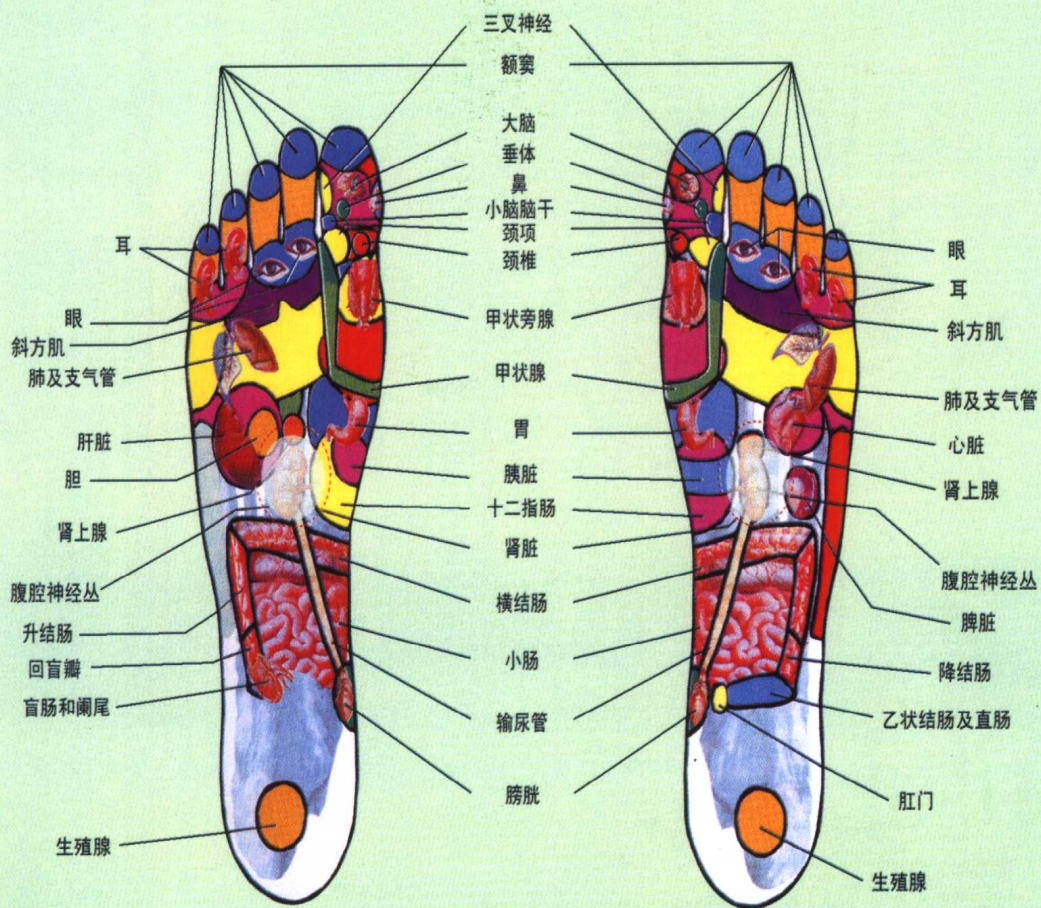


徐志生教授在为蒙族歌唱家德德玛做足部检查



徐志生教授在考核学员按摩手法

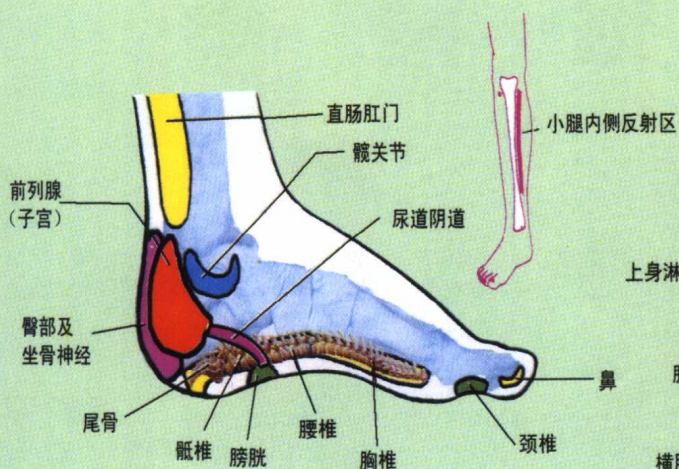
足部反射区示意图



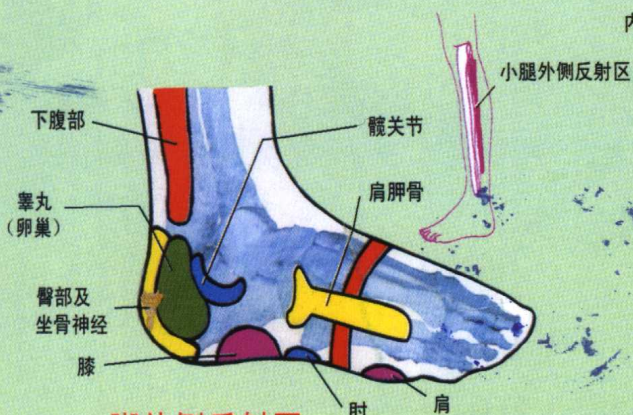
右脚反射区

左脚反射区

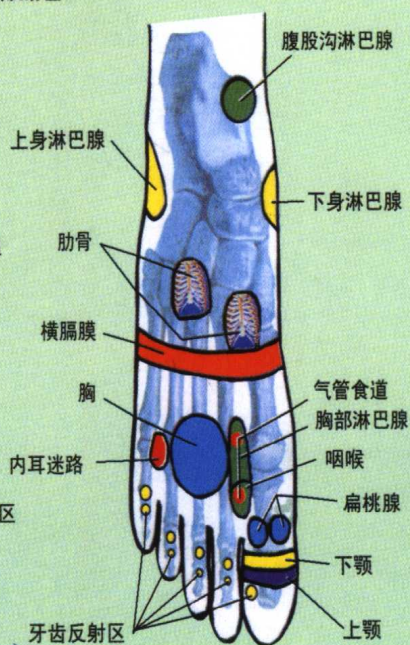
足部反射区示意图



脚内侧反射区



脚外侧反射区



脚背侧反射区

内容简介

本书对足浴按摩从理论到实践做了较详细的介绍,涉及足浴按摩的作用及功效、足部反射区与穴位的区别、足部反射区的性质、足浴按摩的方位术语、足浴按摩的禁忌证及注意事项等诸多内容。对足部65个反射区,12个敏感点反射区,足浴按摩的基本手法,足浴按摩放松手法,足浴按摩的技巧手法,逐个进行了图解说明。

另外还介绍了40种常见病的足浴配方及足部反射区治病按摩配区方法。

书中图文并茂,通俗易懂,为广大足浴按摩师和想利用足浴按摩自我治疗及保健的朋友们提供了良好的教材。

Shi yong shou ce

前 言

足浴按摩实用手册

足浴按摩是使用特别配制的各种中草药熬成药液浴足,然后经过专门培训的按摩师对足部各个反射区及经络腧穴实施推拿按摩,达到有病治病,无病健身之目的,以求得健身养气,益寿延年之功效。

足浴是将中药煎水取汁浸泡足部的一种方法,由于药液不用口服,避免了药物对胃肠的刺激,药物的有效成分通过皮肤吸收,减轻了药物对人体的副作用。人的双足是人体健康的一面镜子,双足有人体健康长寿的“密码”,也就是双足的反射区,这些反射区和人体的脏腑器官相对应。

通过足浴按摩能起到调节五脏六腑的功能,促进血液循环,使经脉疏通、气血流畅,改



善局部和全身的营养,达到祛风除湿、温经散寒的目的。由于足部是足三阴经的起点,又是足三阳经的终点,人体的五脏六腑及各个器官在足部有相对应的反射区,按摩这些反射区就能调节人体各个脏腑和器官的功能,从而起到防病、强身与治疗的作用。

足三阳经从头至足循环,足三阴经从足至胸腹循环,所以足浴按摩不仅可以治疗人体中、下部疾病,而且也可以治疗人体头、面部疾病,这就是中医所说的“上病下治”,“头痛医脚”的道理。

足浴按摩是我国古老的中医理论和现代西医理论的有机结合,是集足部药浴疗法和足部反射区健康法的优势为一身的一种自然疗法。

目 录

第一章 足部反射区健康法总论(1)

什么是足部反射区健康法(2)

足健法的功效(6)

足健法的特点(9)

足部反射区健康法的作用(11)

足部反射区的排列与分布规律(18)

足部反射区方位术语按摩手法与操作

要求(23)

第二章 足部反射区各论(49)

左脚足底反射区(50)

足内侧反射区(79)

足外侧反射区(88)

足背部反射区(95)

右脚特有反射区(106)

足部敏感点反射区(110)

第三章 足部反射区基本理论、性质、特点及分类 (117)

足部反射区的基本理论(118)

足部反射区的性质(123)

足部反射区特点及分类(126)

第四章 足部健康法查病方法(133)

足健法查病的要领及作用(134)

足部健康法查病的方法(136)

第五章 足部反射区触诊无痛查法各论(142)

足底反射区触诊无痛查法(143)

足内侧反射区触诊无痛查法(150)

足外侧反射区触诊无痛查法(152)

足背反射区触诊无痛查法(154)

第六章 足部保健按摩治疗疾病的原则和方法 (156)

足部按摩反射区治病配方原则(157)

按摩治疗的原则和方法(158)

足部按摩疗法应注意的事项(160)

第七章 足浴保健疗法(163)

保健方(167)

感冒(169)

咳嗽(173)

泄泻(174)

慢性结肠炎(176)

急慢性肾炎(178)

尿毒症(180)

癃闭(182)

失眠(183)

心悸 185)

高血压(186)

中风(189)

痹症(190)

痛风(198)

糖尿病及并发症(200)

老年早期下肢闭塞性动脉硬化症(203)

血症(204)

瘕病(205)

厥症(206)

脑疽(207)

痔疮(207)

脱肛(209)

疝气(211)

血栓闭塞性脉管炎(212)

红斑性肢痛症(215)

慢性骨髓炎(216)

跌打损伤(218)

跟痛症(220)

月经不调(227)

痛经(228)

闭经(229)

带下病(230)

外阴瘙痒(231)

外阴部炎症(233)

滴虫性阴道炎(234)

子宫脱垂(237)

早泄(239)

阳痿(240)

阴囊湿疹(240)

足癣(242)

附录(243)

第一章 足部反射区健康法总论