

• 中华医学专家郑重推荐 •

ZUBU XUEDAO ANMO DAQUAN

# 足部穴道按摩大全

62个最有效穴道的精确图解

天丹 编著



金城出版社

2244.1

12

32

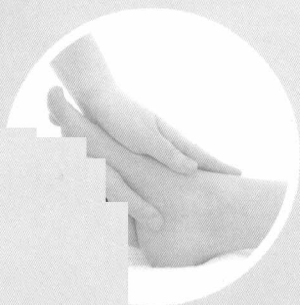
• 中华医学专家郑重推荐 •

# 足部穴道按摩大全

ZUBU XUEDAO ANMO DAQUAN

62个最有效穴道的精确图解

天丹 编著



金城出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

足部穴道按摩大全/天丹主编. —北京: 金城出版社, 2003.1  
ISBN 7-80084-455-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 104468 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话: (发行部)8425 4364 (总编室)6421 0080

北京建筑工业印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 10.25 印张 200 千字

2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—8000 册

ISBN 7-80084-455-2/R·3

定价: 18.00 元

## 前 言

医学是伴随着人类文明发展而发展的。

现代社会随着工作压力的不断增大，人们的身体健康面临严峻的挑战，人们对健康的渴求比以往任何一个时期来得都要迫切。同时，人们要求获得健康要以不影响工作及生活为前提。然而，一般的医疗方法要么花费大量金钱，要么耗费大量时间，且病人要遭受一定的痛苦（如手术），这是惜时如金的现代人所不能接受的。于是，符合人们迫切需求的是部按摩疗法日益博得人们的青睐。足部按摩疗法不仅能治疗各种功能性的疾病和疼痛，尤其对于久治不愈的慢性病，有着其他医疗方法所不可替代的良好疗效。

足部按摩是人们保健安康的重要手段。

足部按摩疗法起源于远古时代。至春秋时期，百家争鸣，文化和医疗事业都达到了空前鼎盛，中医理论和实践更是得到了长足的发展。到了东汉，名医华佗的《华佗秘笈》中有关足部按摩的第一章——《足心道》的写成，可以说是足部按摩史上的一个里程碑。

足部按摩疗法之所以成为现代人治病的首选，是因为它不同于一般医疗方法的突出特点：1. 程序简单。一般医疗方法动辄要几个疗程，数月甚至数年，特别是疑



难病症，而足部按摩却可以在几星期至一两个月之内治愈，特别是人们可以选择在自己的闲暇时间，心情放松（无工作压力）的时候治疗，达到边休息（娱乐）、边治疗的目的，这一点非常重要。2. 疗效良好，无副作用。众所周知，药物一般都有副作用，使人们在治好这种病的同时，留下其他隐患。现代人要求治病就必须根治，如果因为治病而留下隐患，那是人们所不愿接受的。这也是中医与西医的重大区别之一。3. 节省财力。由于足部按摩的简单易学，使得按一般医疗方法需昂贵药物才能治好的疾病通过自己或亲人的揉揉捏捏，即可治愈，使人们把有限的财力，投入到更重要的地方去。

根据中医学全息反应理论可知，人体的五脏六腑在足部均有对应的反射区和经穴，因此，即使是局部治疗，但因其便于实际操作和易于经常反复进行，往往能起到很好的治疗康复作用。

人的双足被称为人的“第二心脏”，对人体起着重要的整体调节作用，这就注定了足部按摩治疗疾病的广泛性和多样性。许多慢性病症在进行药物治疗的同时，进行足部按摩，效果明显。经常性的进行足部按摩，可起到防病治病的作用。只要在运用好足部按摩疗法的基础上，坚持进行自我保健按摩，就能达到延年益寿的目的。

人体是一个有机的整体。体内的各个生理系统如运动系统、消化系统、泌尿生殖系统、循环系统、呼吸系统、神经系统等等，彼此之间存在着千丝万缕的联系，并且通过相应的机制相互合作和协调。

我国传统中医理论认为，人的双足上分布着诸多的经穴，而现代医学认为，除了经穴，人体的每一部分器官在双足上都有相应的部位与之对称，这就是反射区。因此，关于足部按摩疗法的作用机理，也由两部分组成。

(1) 足部经穴的作用机理。足部是人体中经络循行与腧穴分布最为集中的部位之一。足三阴经、足三阳经、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉，以及足太阳之别络、足少阴之别络等 11 条经脉或络脉均循行或起始于足部。每一只脚上还分布着大约 38 处腧穴，其中经穴 33 处，奇穴 5 处。经穴主要分属于足三阴、足三阳经脉。

足部的腧穴几乎全部具有特殊的生理功能，或是经气出入的五输穴，或是与内脏以及奇经八脉有着密切联系的原穴、郄穴。因此，足部腧穴的临床治疗作用十分广泛。选用上述穴位进行足疗不仅可以治疗足三阴、足三阳经脉及其所属的脏腑、组织、器官的病变，还可以通过足部腧穴特殊的生理作用，治疗阳跷脉、阴跷脉以及带脉所主的疾病。

原穴是脏腑、经络中元气驻流的部分，其中太白、太溪两穴注流着后天水谷之气与先天肾原之气。众所周知，脾、肾之气与人体正常生理功能的维系，与人的寿夭与衰老均有着密切的联系。因此，选用上述穴位与其他的腧穴相配合进行足疗，可以有效地提高人体的正气水平，增强整体的抗邪能力，从而对全身各系统疾病产生广泛的治疗作用，对老年机体起到防老抗衰的作用。

(2) 足部反射区的作用机理。足部反射区，是在足

部区域，通过神经体液系统，与机体内部各脏器紧密联系起来，并逐一对应。一旦某器官发生病变或功能失常，只要按摩与之相应的足部反射区，就能起到促进身体流通管道通畅，增进气血的循环，以维持或恢复体内各个生理系统之间的联系、合作和协调，促进各器官功能恢复正常，达到保健治病的目的。

本书作为面向广大普通病患人群的读物，将通俗易懂放在第一位，摒弃了许多艰深的医学专业术语，深入浅出地讲解了足部按摩疗法的作用机理和常见病的治疗方法，易于掌握。利用本书作指导，通过自身或请亲人协助，足不出户，即可预防和治疗多种疾病，从而为广大人民群众的健康提供了一道强有力的屏障，有力地保障了全民健身运动的进一步开展。

本书共分十六章：一至二章讲述足部按摩的初步知识、足部反射区和经穴的具体位置及常用的按摩手法、注意事项；三至十五章讲述各种常见病症的病状及具体疗法；十六章讲述了如何利用简便的按摩手法，即可达到延缓衰老，保持健康的诀窍。

本书由于编者自身水平所限，错误在所难免，敬请广大读者谅解并多提宝贵意见。需要特别说明的是本书的编写工作是在著名按摩医师王忠顺先生的亲切指导下完成的，并由王忠顺先生亲自审阅。在此一并表示感谢！

编者

# 目 录

第一章	足部穴位和反射区的位置及功能	(1)
一、	足部反射区的部位和功能	(1)
二、	足部穴位的位置与主治病症	(17)
三、	足部奇穴位置和主治病症	(25)
第二章	足部按摩手法	(30)
一、	常用的足部按摩手法	(30)
二、	按摩辅助工具和按摩膏	(37)
三、	按摩的时间与顺序	(39)
四、	足部按摩手法因素对患者的影响	(40)
五、	足部按摩的注意事项与禁忌	(42)
第三章	神经系统病症的足部按摩疗法	(45)
一、	三叉神经痛	(45)
二、	坐骨神经痛	(47)
三、	神经衰弱	(49)
四、	面 瘫	(52)
五、	眩 晕	(54)
六、	癫 痫	(57)
七、	头 痛	(60)



八、焦虑症 .....	(63)
九、瘰病 .....	(65)
<b>第四章 呼吸系统疾病的足部按摩疗法 .....</b>	<b>(68)</b>
一、感冒 .....	(68)
二、咳嗽 .....	(71)
三、支气管炎 .....	(73)
四、哮喘 .....	(75)
五、肺炎 .....	(77)
六、急性扁桃体炎 .....	(79)
七、慢性咽炎 .....	(82)
<b>第五章 消化系统病症的足部按摩方法 .....</b>	<b>(85)</b>
一、食欲不振 .....	(85)
二、呃逆 .....	(87)
三、神经性呕吐 .....	(89)
四、腹泻 .....	(91)
五、便秘 .....	(94)
六、痔疮 .....	(96)
七、慢性胃炎 .....	(99)
八、胃下垂 .....	(101)
九、胃及十二指肠溃疡 .....	(103)
十、慢性肝炎 .....	(106)
十一、肝硬化 .....	(109)
十二、胆囊炎、胆结石 .....	(111)

<b>第六章 骨骼系统疾病的足部按摩疗法</b> .....	(114)
一、腰 痛 .....	(114)
二、急性腰扭伤 .....	(116)
三、落 枕 .....	(119)
四、肩关节周围炎 .....	(121)
五、颈椎病 .....	(123)
六、类风湿性关节炎 .....	(126)
七、足跟痛 .....	(128)
八、退行性膝关节炎 .....	(131)
九、腰椎间盘突出症 .....	(133)
<b>第七章 五官科疾病的足部按摩疗法</b> .....	(136)
一、口 疮 .....	(136)
二、近 视 .....	(138)
三、麦粒肿 .....	(140)
四、耳 鸣 .....	(142)
五、中耳炎 .....	(145)
六、牙 痛 .....	(147)
七、变应性鼻炎 .....	(149)
八、鼻窦炎 .....	(151)
九、慢性鼻炎 .....	(153)
<b>第八章 循环系统病症的足部按摩疗法</b> .....	(156)
一、贫 血 .....	(156)

二、低血压	(158)
三、高血压病	(161)
四、心悸	(164)
五、心绞痛	(166)
六、心脏病	(169)
七、下肢静脉曲张	(171)
八、血小板减少性紫癜	(173)

## 第九章 妇科疾病的足部按摩疗法 (176)

一、痛经	(176)
二、闭经	(178)
三、功能性子宫出血	(180)
四、月经不调	(182)
五、盆腔炎	(184)
六、不孕症	(187)
七、子宫脱垂	(189)
八、乳腺增生	(191)
九、更年期综合症	(193)
十、妊娠呕吐	(195)
十一、产后缺乳	(197)
十二、性冷淡症	(200)
十三、妇女带下	(202)

## 第十章 内分泌与免疫系统疾病的足部

### 按摩法 (204)

一、肥胖症	(204)
-------	-------

二、过 敏	(207)
三、肌肤老化	(208)
四、蜂窝织炎	(209)
五、甲状腺肿	(211)
六、甲状腺机能亢进	(212)
七、囊肿、脓肿	(214)
八、皮炎	(216)
九、发 热	(218)
十、糖尿病	(220)
十一、感 染	(223)
十二、白 发	(224)
十三、头发不良	(226)
十四、消 瘦	(227)
<b>第十一章 老年疾病的足部按摩疗法</b>	<b>(229)</b>
一、冠状动脉硬化	(229)
二、中风后遗症	(230)
三、帕金森症	(232)
四、老年性白内障	(234)
五、老花眼	(236)
六、迎风落泪	(237)
<b>第十二章 儿科疾病的足部按摩疗法</b>	<b>(239)</b>
一、小儿厌食症	(239)
二、小儿遗尿	(241)

- (705) 三、小儿惊风..... (244)
- (809) 四、流行性腮腺炎..... (246)
- (909) 五、婴幼儿腹泻..... (247)
- (1115) 六、小儿营养不良..... (249)

### 第十三章 皮肤病的足部按摩疗法..... (252)

- (615) 一、丹 毒..... (252)
- (818) 二、荨麻疹..... (253)
- (1030) 三、湿 疹..... (255)
- (1233) 四、神经性皮炎..... (256)
- (1434) 五、癣..... (258)
- (1635) 六、痤疮..... (259)
- (1837) 七、牛皮癣..... (261)
- 八、带状疱疹..... (263)
- (2039) 九、斑 秃..... (265)
- (2241) 十、脂溢性脱发 (早秃)..... (266)

### 第十四章 男性保健的足部按摩法..... (268)

- (1447) 一、遗 精..... (268)
- (1649) 二、阳 痿..... (270)
- (1851) 三、早 泄..... (272)
- 四、前列腺炎..... (274)
- (2053) 五、睾丸炎、附睾炎..... (276)
- (2255) 六、隐睾症..... (278)
- (2457) 七、前列腺肥大..... (280)



八、男子不育症·····	(282)
<b>第十五章 其它病症的足部按摩疗法</b> ·····	<b>(285)</b>
一、高 热·····	(285)
二、盗 汗·····	(287)
三、寒 症·····	(289)
四、水 肿·····	(291)
五、昏 迷·····	(293)
六、晕车 (船) ·····	(295)
七、神疲乏力·····	(297)
<b>第十六章 足部按摩与抗衰老</b> ·····	<b>(300)</b>
一、健康——长寿的基石·····	(300)
二、衰老——吞噬健康的杀手·····	(304)
三、足部按摩——延缓衰老的新发现·····	(305)
四、足部按摩术——延年益寿好方法·····	(309)

# 第一章 足部穴位和反射区的位置及功能

## 一、足部反射区的部位和功能

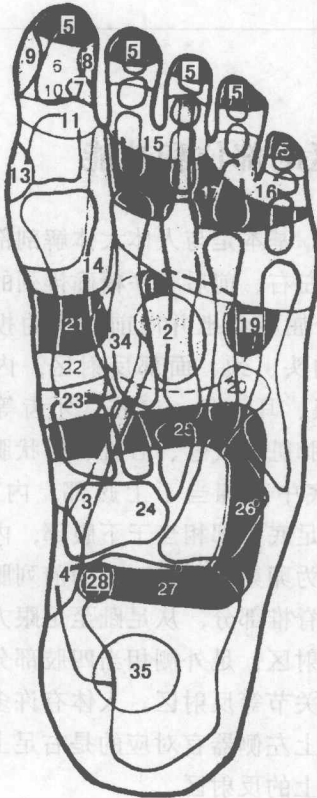
足部反射区排列是有规律的，基本是与人体大体解剖部位相一致。是按人体实际位置上下、左右、前后顺序精确排列的。将双足并拢可以想象看到的足是个屈腿盘坐并向前俯伏的投影人形。其足拇趾及各趾相当于人的头、颈、面部反射区，内有大脑、小脑、垂体、三叉神经及眼、耳、鼻、口腔、牙齿等反射区；足底上部相当于胸腔，内有肺脏、气管、心脏、甲状腺、甲状旁腺、斜方肌等反射区；足底中部相当于上腹部，内有肝、胆、脾、胰、肾等脏器反射区；足底下部相当于下腹部，内有大肠、小肠、膀胱、生殖器官（女为卵巢、子宫，男为前列腺、睾丸）等反射区；两足内侧相当于脊椎部分，从足趾至足跟方向有颈、胸、腰、骶椎及尾骨各部反射区；足外侧相当四肢部分，足底内有肩、腋、肘、髌、股、膝关节等反射区。人体有许多器官是对称分布的，一般说来，身体上左侧器官对应的是右足上的反射区，而右侧器官对应的是左足上的反射区。

### 1. 肾上腺反射区

(1) 位置：位于双脚脚掌第一跖骨与跖趾关节所形成的“人”字形交叉的稍外侧。

(2) 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、各种过敏性疾病、哮喘、风湿病、心律不齐、昏厥、糖尿病、生殖系统疾病等。



1. 肾上腺
2. 肾
3. 输尿管
4. 膀胱
5. 颞窦 (右侧)
6. 垂体
7. 小脑及脑干 (右侧)
8. 三叉神经 (右侧)
9. 鼻 (右侧)
10. 头部 (右半部)
11. 颈项 (右侧)
13. 甲状旁腺
14. 甲状腺
15. 眼 (右侧)
16. 耳 (右侧)
17. 斜方肌
18. 肺及支气管
19. 心
20. 脾
21. 胃
22. 胰
23. 十二指肠
24. 小肠
25. 横结肠
26. 降结肠
27. 乙状结肠及直肠
28. 肛门
34. 腹腔神经丛
35. 生殖腺

图 1-1

## 2. 肾反射区

(1) 位置：双脚脚掌第一跖骨与跖趾关节所形成的“人”字形交叉后方中央陷凹处。

(2) 主治：肾脏疾病（如肾炎、肾结石、肾肿瘤、肾功能不全等）、高血压、贫血、慢性支气管炎、骨折、斑秃、耳鸣、眩晕、水肿等。

## 3. 输尿管反射区

(1) 位置：位于双脚脚掌自肾脏反射区至膀胱反射区之间，呈弧线状的一个区域。

(2) 主治：输尿管结石、尿道炎症、输尿管积水狭窄、排尿困难、泌尿系统感染等。

## 4. 膀胱反射区

(1) 位置：位于内踝前下方，双脚脚掌内侧舟骨下方，拇展肌侧旁。

(2) 主治：治疗肾、输尿管、膀胱结石、膀胱炎及其他泌尿系统的疾患。

## 5. 额窦反射区

(1) 位置：十个脚趾的趾端，右边额窦在左脚左边额窦在右脚。

(2) 主治：前头痛、头顶痛、眼、耳、鼻和鼻窦的疾患。

## 6. 垂体反射区

(1) 位置：位于双脚拇趾趾腹中央部位。

(2) 主治：内分泌失调的疾患、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、性腺、脾、胰腺、功能失调等，小儿生长发育不良、遗尿、更年期综合症等疾病。