

生活

do feet cure
at home

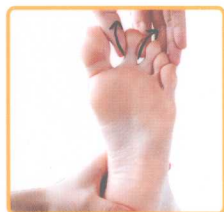


[韩] 三省出版社◎编著
尹 峰◎译

在家做足疗

从脚开始的健康管理

足底是我们身体的缩小版，根据身体的症状，从足底找到与身体器官相对应的穴位加以按摩，就能唤醒身体的自愈力，消除身体的疲劳与疼痛



北京科学技术出版社

기적의 발마사지 在家做足疗：从脚开始的健康管理
Copyright © 2009, Samsung Publishing Co., Ltd.
Chinese simplified translation rights © 2009 by Beijing Science and Technology Press
Chinese simplified translation rights arranged with Samsung Publishing Co., Ltd.
through Imprima Korea Agency

著作权合同登记号 图字：01-2009-4112

图书在版编目(CIP)数据

在家做足疗：从脚开始的健康管理/[韩]三省出版社
编著；尹峰译. —北京：北京科学技术出版社，2009. 11
(U品生活)
ISBN 978-7-5304-4352-1

I. 在… II. ①三…②尹… III. 足—按摩疗法(中医)
IV. R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第184684号

在家做足疗：从脚开始的健康管理

作 者：[韩]三省出版社

译 者：尹 峰

责任编辑：孙 真

责任印制：杨 亮

封面设计：水长流文化发展有限公司

图文制作：青鸟意识艺术设计

出 版 人：张敬德

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街16号

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子邮箱：bjkjpress@163.com

网 址：www.bkjpress.com

经 销：新华书店

印 刷：北京地大彩印厂

开 本：720mm×980mm 1/16

字 数：118千

印 张：9

版 次：2009年11月第1版

印 次：2009年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-4352-1/R·1212

定价：28.00元



京科版图书，版权所有，侵权必究。
京科版图书，印装差错，负责退换。

U品生活

在家做足疗

从脚开始的健康管理

[韩] 三省出版社 编著
尹 峰 译

 北京科学技术出版社



PART 2

按各种症状分类的健康按摩

24 疲劳

26 头痛

28 便秘

30 消化不良

32 心里不舒服

34 腹泻

36 生理痛

38 感冒

40 扁桃体肿胀

42 脖子和肩膀酸软

44 眼睛疲劳

46 头晕

48 食欲不振

50 宿醉

52 脸部浮肿

54 腿部浮肿

56 胳膊、腿部麻木

58 压力过大

60 腰部疼痛

62 背部疼痛

66 经常犯困

PART 1

足部按摩基础

08 足部按摩的效果

10 熟悉反射区名称

12 反射区指压效果

16 足部按摩的要点

18 熟悉基本动作

PART 1

足部按摩基础

2 熟悉反射区名称



08 感冒



PART 2

按各种症状分类的健康按摩

不能错过的足部按摩信息

4 专攻寒期部，实现身体异常诊断的方法



5 预防感冒及疾病



- 68 打呼噜
- 70 手脚发凉
- 72 关节疼痛
- 74 中暑
- 76 牙龈浮肿、疼痛
- 78 糖尿病
- 80 鼻炎
- 82 记忆力下降
- 84 紧张
- 86 注意力下降
- 88 忧郁
- 90 戒烟、戒酒
- 92 不安
- 94 胸闷
- 96 失眠

PART 3 专为女性设计的 美容按摩



PART 4 健康的足部 管理法

PART 3 专为女性设计的 美容按摩

- 102 想要减肥
- 104 想要塑造苗条的腿形
- 106 想要瘦脸
- 108 想要减掉腹部赘肉
- 110 想要改善粗糙皮肤
- 112 想要提升皮肤弹性
- 114 想要祛除黑痣或雀斑
- 116 想要祛除青春痘
- 118 想要塑造美丽的胸部
- 120 想要减掉小腿肥肉
- 122 想要消除黑眼圈
- 124 想要抑制脱发

PART 4 健康的足部 管理法

- 130 每日的足部管理法
- 132 简单的足部运动法
- 134 消除疲劳的足浴法
- 136 正确的步行法

- 64 专为孕妇设计的足部按摩
- 98 观察足部，查找身体异常症状的方法
- 126 专为夫妻和恋人设计的足部按摩
- 138 关于足部形状的健康常识



脚上有奇迹

最近随着人们对健康的关注度提高，足疗馆越来越多，接受过足部按摩的人都会被足部按摩深深地吸引住。仅仅是轻轻地拍打脚底就可以消除全身的疲劳而且浑身轻松，虽然不吃药也不打针，但却可以越来越健康，没有比这个更好的了。此外，观察按摩师的手部按摩动作可以看到足部按摩并没有那么难。其实足部按摩非常简单。由于脚底是我们身体的缩小版，所以身体的各个器官都与足部的某个部位所对应，这些部位叫做反射区。例如，头疼时按头部反射区便可以消除头痛症状。只要记住足部反射区自己按摩也可以取得疗效，即使不知道反射区，揉揉足部也可以使得身体放松、心情愉快。

另外，足部按摩的优点是见效快。虽然对于胃肠病等慢性疾病需要一定时间的按摩，但是针对日常症状给予适当的足部按摩就可以很快见效。由于这种方法相当于直接对相应器官进行按摩，所以比其他的运动、饮食疗法等间接性治疗见效更快。

我开始足部按摩是因为通过足部按摩治好了慢性胃肠病。由于长期饱受胃肠病的痛苦，我不停地服用胃药，接受治疗，都没有疗效，但接受足部按摩3个月以后胃肠病就开始渐渐好转，并在不知不

觉中病症完全消失了。之后我成了足部按摩的信奉者，至今已给无数的人介绍过足部按摩。

现在，每当眼睛昏花、头疼、腰酸时就直接脱下袜子进行按摩，而且总是很快见效。我想告诉大家，对于我们在日常生活中的小毛病，足部按摩比几粒药更有效。

在讲台上讲足部按摩时，我常常跟学生说“脚上有奇迹”。刚开始学生们都一笑而过，但随着课程的进行，不知不觉都成了跟我一样的足部按摩信奉者。我希望更多的人了解这世界上最悠久的自然疗法，领会到足部按摩的魅力。从这个角度出发，这本书在内容构成上对自学足部按摩的朋友们有很大的帮助。本书通俗易懂地介绍了初学者觉得有点生疏并难以理解的反射区名称，并详细地记录了与各种症状相对应的按摩方法。如果用您的手掌摸一摸僵硬的脚底会感觉到莫名的生疏感，那就赶快翻开本书，学习与脚对话的方法和创造奇迹的健康技术吧！

金教淑 主审



脚是身体
的缩小版

PART 1

足部按摩的基础

足部可称为我们身体的缩小版，隐藏着从头到脚的所有器官和骨骼的地图。因此从足部地图可以找到相应的器官位置，对其进行按摩可以维持我们的健康。对于吃药也不见效的慢性头痛或生理痛、腰痛，以及减掉腹部的赘肉或塑造苗条的腿形都有很大的效果。接下来就带您一起了解一下被称为世界上最悠久的自然疗法并得到效果认证的足部按摩。

1

足部按摩的效果

放松身体和心理

足部虽然是身体小小的一部分，但通过足部按摩可以缓解紧张而僵硬的肌肉、消除关节疼痛。感到疲劳是由于副肾分泌荷尔蒙使得体力下降，而足部按摩可抑制荷尔蒙的分泌，因此能防止体力的下降且有助于消除疲劳。

提高免疫力，预防疾病

正常的血液循环可以把血液中的氧气和营养成分均匀地分配给身体各部位。离心脏最远的足部是血液循环最为困难的部位，而足部按摩可有助于血液返回到心脏。血液循环顺利进行可以提高我们的免疫力，预防疾病。

有助于荷尔蒙分泌

促进发育的成长荷尔蒙，维持生命最重要的甲状腺荷尔蒙，消除疲劳的副肾荷尔蒙，调整血糖的胰岛素，对男性和女性起到重要作用的性荷尔蒙等荷尔蒙当中缺少一种就会在身体上产生异常反应。支配荷尔蒙分泌腺的最重要部位是大脑，足部按摩可以刺激连接大脑和各分泌腺的神经，促进荷尔蒙的正常分泌。

缓解肌肉僵硬，消除肌肉酸痛

按摩跟身体各器官相对应的足部反射区，可起到与按摩实际肌肉等同的效果。可有效缓解肌肉紧张并清理运动后产生的分泌物质以消除疼痛；可以提高血液循环，把血液中的营养成分更有效地输送到损伤的肌肉并促进肌肉更快地恢复。





坚固骨骼、保护关节

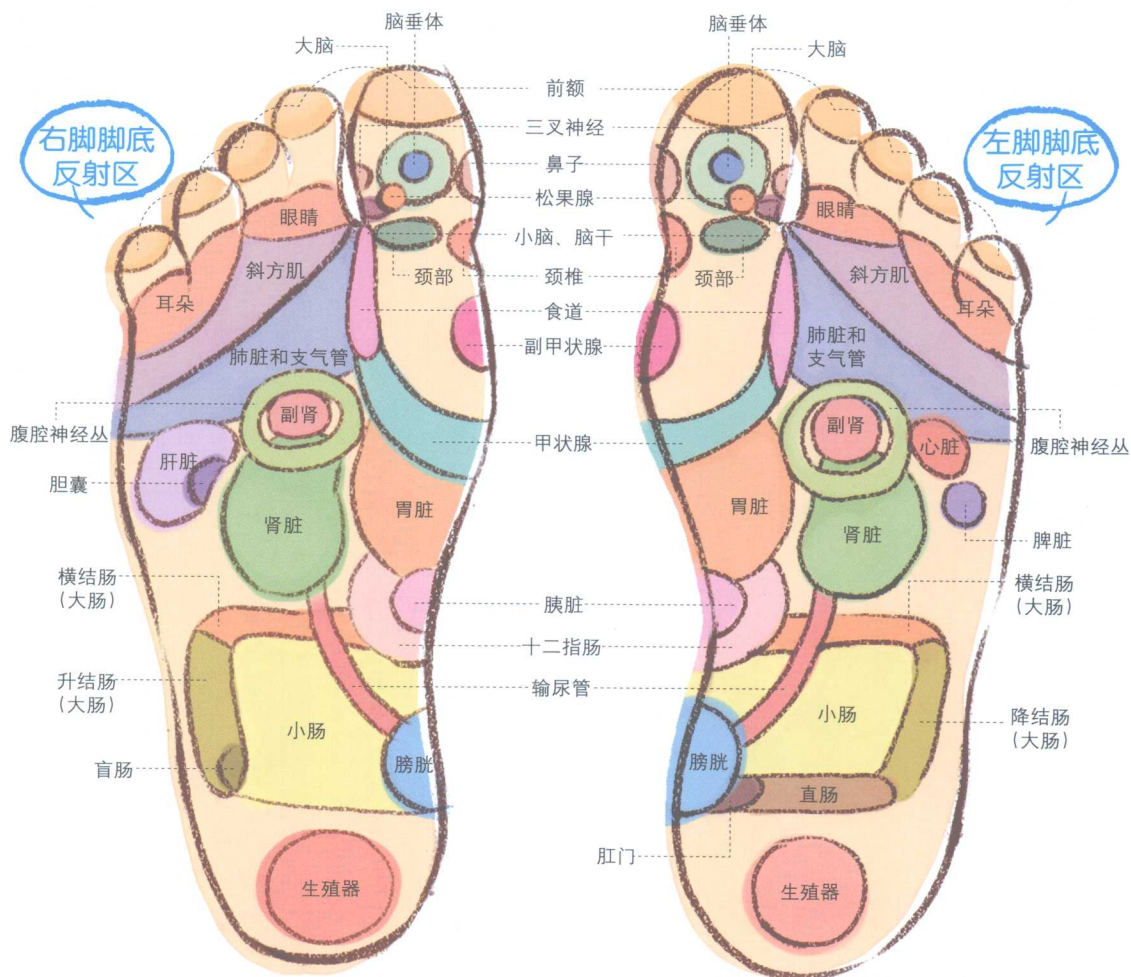
正常人的身体由206块骨骼构成，骨骼由薄薄的骨膜包覆着。进行足部按摩可促进骨膜血管的血液循环，将更多的营养成分输送到骨骼当中。持之以恒的足部按摩有助于成长期孩子的发育，预防更年期女性的骨骼多功能症、关节炎和神经痛等症状。

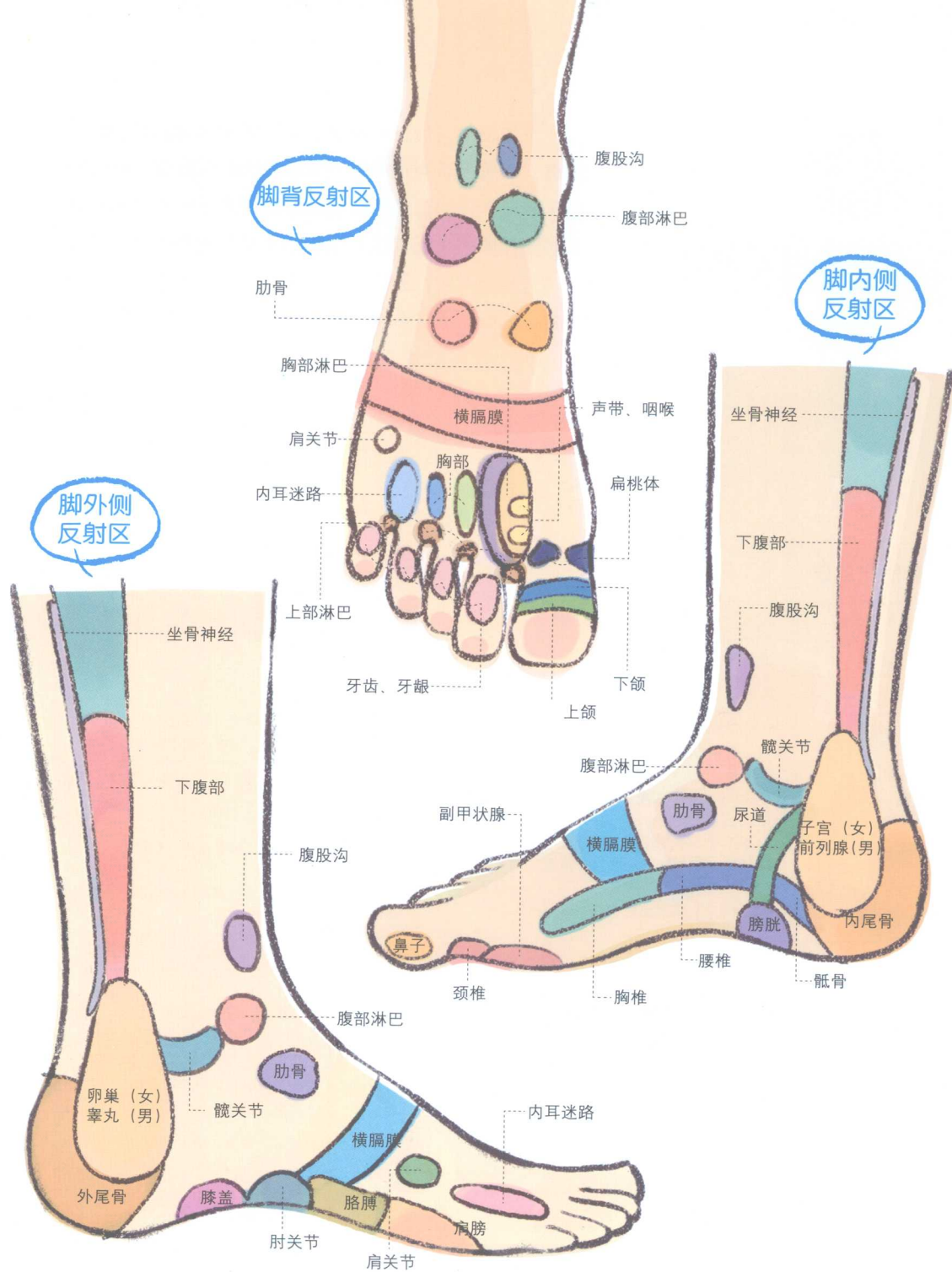
2

熟悉

反射区名称

反射区的位置和名称因足部按摩的类型有所不同，但按摩效果一致。所以与其研究反射区的正确位置，不如通过持之以恒的足部按摩寻找属于自身的地图。反射区的名称尽可能地用通俗的语言进行定义。





3

反射区指压效果

了解反射区后进行按摩时会产生一些疑点。例如生理痛，一般只认为按摩跟子宫关联的反射区就可以，但是实际上需要同时按摩其他反射区。对于一种症状为什么需要按摩多个反射区？这是由于我们的身体分为消化系统、生殖系统、呼吸系统等系统，各个反射区也按系统各有分类，但每个反射区之间紧密联系、互相影响。

●消化系统

反射区名称	相应器官的作用	可以得到按摩效果的疾病
上颌	咀嚼或弄碎食物、张开嘴	牙疼、牙龈炎、口臭、打呼噜
下颌	说话或吃东西、张开或闭嘴	牙疼、牙龈炎、口臭、打呼噜
脾脏	制造淋巴细胞；破坏衰老的红细胞；产生抗体并从外界保护身体	贫血、消化不良、皮肤病（青春痘）、食欲不振、发热、增强抗癌能力、增强炎症的免疫力
胃	消化食物并送到小肠；吸收糖分、水分、酒精	胃炎、胃癌等胃肠疾病；胃酸过多；呕吐；消化不良
胰脏	分泌胰岛素调整血糖；参与食物的消化和营养成分的转换	消化系统的功能障碍；胰脏疾病；糖尿病
十二指肠	把食物弄成容易消化的状态并送到小肠	胃、十二指肠疾病；食欲不振；消化不良；食物中毒；十二指肠溃疡
小肠	做蠕动运动；消化吸收营养成分	消化系统疾病；腹痛；肠炎腹泻；营养失调
大肠	横结肠：使结肠蠕动顺利进行 降结肠：消化食物以后把残余物送到结肠，再吸收水分和无机物	消化系统疾病；腹泻、腹痛、便秘、肠炎
肝脏	身体代谢的中心；制造胆汁；过滤血液；消毒	肝脏疾病；肝炎；肝硬化；肝功能障碍
胆囊	储存并浓缩肝脏制造的胆汁；按摩脏器去除臭味；消除便秘	胆结石；胆囊验证；黄疸；消化不良
腹腔神经丛	称作命门的部位；连接大脑和神经；总括了消化系统	神经性消化系统疾病；胃痉挛、腹胀、打嗝、腹泻、胸闷

(续表)

盲肠 (大肠)	盲肠末端的淋巴组织帮助消化	盲肠炎; 腹胀
回盲 (大肠)	防止消化后残余物的逆流	腹痛; 脘腹胀满
直肠 (大肠)	把废物排出体外	便秘; 直肠疾病
肛门 (大肠)	通过直肠的运动, 把废物排出体外	便秘; 痔疮

● 循环、免疫系统

反射区名称	相应器官的作用	可以得到按摩效果的疾病
心脏	给身体提供氧气; 通过肺把二氧化碳排出体外	心脏疾病; 心功能不全症; 心肌梗塞; 狭心症; 心脏衰弱
腹股沟	动脉和静脉送到神经集中的部位; 将足部分布的反射神经送到全身	腿部麻木; 下肢冰凉; 生理痛; 生理不调; 生殖系统疾病
上部淋巴	通过在腋窝集中的淋巴腺清除有害物质; 通过防御、免疫功能保护上半身	上半身的浮肿; 感冒
腹部淋巴	通过腰部周围的淋巴腺防止有害物质; 通过免疫功能保护下半身	下半身的浮肿; 炎症; 麻疹
胸部淋巴	运输上、下半身产生的淋巴细胞; 身体防御作用; 免疫作用; 生成淋巴球	胸部各种炎症; 肿瘤
扁桃腺	抵抗细菌、灰尘、病菌通过口和鼻子进入体内	呼吸道疾病; 扁桃腺炎

● 呼吸道系统

反射区名称	相应器官的作用	可以得到按摩效果的疾病
鼻子	闻味儿	鼻塞、鼻炎、流鼻涕、鼻窦炎、流鼻血等各种鼻子疾病
声带、咽喉	声带: 发出声音 咽喉: 跟食道连接的部位为咽头; 跟支气管连接的部位为喉头; 呼吸和发出声音的功能	脖子的炎症和疼痛; 声带疾病; 呼吸道感染; 咳嗽; 支气管炎; 支气管疾病
肺脏、支气管	通过呼吸提供氧气; 排出二氧化碳	肺炎; 支气管哮喘; 感冒呼吸道疾病; 支气管炎等
胸	防止淋巴的逆流; 乳房生成母乳	乳腺炎; 食道疾病; 胸部疼痛; 乳房的疾病
肋骨	受冲击时保护心脏和肺脏; 通过肋骨间的肌肉进行呼吸	胸闷; 胸部压迫感; 肋膜炎; 肋骨疼痛
横膈膜	为了诱导呼吸, 上下移动一定程度; 在肺脏中帮助氧气和二氧化碳的交替	胸闷; 呕吐; 腹胀打嗝

● 内分泌系统

反射区名称	相应器官的作用	可以得到按摩效果的疾病
脑垂体	指挥体内的内分泌器官；调整各种荷尔蒙	发育不良；肥胖；糖尿病；不感症；子宫收缩；体质虚弱
副肾	分泌糖分，代谢必要的荷尔蒙；维持生命功能；调整性激素的分泌	不整脉；眩晕症；心功能不全症；头晕症；支气管哮喘；类风湿；高血压；关节炎
甲状腺	维持心脏跳动；调整体内氧气的量；促进新陈代谢；促进生殖腺的发育和成熟	甲状腺功能低下症；肥大症；瘦弱；失眠；手脚发麻；发寒；肥胖
副甲状腺	影响骨骼或牙齿的发育；分泌荷尔蒙，调整钙的含量	副甲状腺功能低下症；手颤症；肥胖；失眠；手脚麻痹；体内钙含量低下

● 泌尿、生殖系统

反射区名称	相应器官的作用	可以得到按摩效果的疾病
肾脏	排除体内代谢；调整水分、电解质、小便，为稳定血压做贡献	心功能不全症；浮肿；结石；静脉瘤；动脉硬化；肾脏炎；发疹；高血压；脚气；关节炎；类风湿
输尿管	肾脏过滤后的尿液通往膀胱的通道	动脉硬化；关节炎；高血压；肾结石
膀胱	通过输尿管进来的尿液暂存在膀胱	膀胱炎；尿频症；夜尿症；动脉硬化；高血压
尿道	暂存在膀胱里的尿液向体外排出的通道	尿道炎症；尿失禁；女性凉症；浮肿；排尿关联疾病；类风湿；关节炎
子宫、前列腺	子宫：保护受精卵	生理痛；生理不调；子宫疾病
	前列腺：保护精子、为和卵子受精提供营养成分	前列腺肥大；炎症；血尿；小便困难；尿道疼痛
卵巢、睾丸	卵巢：卵子的生成和排卵；分泌雌性激素调整生理周期及影响怀孕	更年期障碍；生理不调；性欲减退；失眠；生理痛
	睾丸：生成精子；分泌雄性激素；使肌肉发达。	精力衰退

● 大脑、神经感觉系统

反射区名称	相应器官的作用	可以得到按摩效果的疾病
大脑	分为运动、视觉、听觉、嗅觉和联合领域控制身体各个部位	高血压；低血压；脑震荡；头晕症；视听觉障碍；头痛；失眠症；使大脑功能发达
小脑	调节平衡感觉；参与肌肉活动	脑震荡；失眠症；大脑沉重；眩晕症；高血压；头痛；使运动神经发达

(续表)

三叉神经	从大脑到脸部的大神经；控制脸颊、眼睛、舌头、牙齿、牙龈、皮肤、下颌的感觉	偏头痛；耳朵疾病；鼻子疾病；眼睛疾病；失眠症；面部神经麻痹等面部疾病
前额	截断通过鼻子进入体内的灰尘、异物、病菌，预防感染	头痛；健忘症；大脑疾病；高血压；失眠症；鼻子疾病
颈部	给大脑提供氧气；帮助血液循环	头痛；脖子和肩膀酸痛；高血压；低血压
坐骨神经	调整在走动、跳动、站立、保持平衡时使用的肌肉	坐骨神经痛；足部浮肿；腰部疼痛；膝盖疼痛
眼睛	确认事物的形态；感知颜色和光线	结膜炎；老花眼；角膜炎；白内障；近视；眼睛淤血
耳朵、内耳迷路	听声音；有关平衡感觉	耳鸣；晕车；晕船；中耳炎；听力差；头晕

● 骨骼、关节系统反射区

反射区名称	相应器官的作用	可以得到按摩效果的疾病
颈椎	连接脖子和肩部；支撑头部并移动	头痛；呕吐；脖子痛；腰痛；哮喘
胸椎（脊椎）	保护内脏；维持全身的平衡	肩膀疼痛；胸部疼痛
腰椎（脊椎）	支撑体重；担负运动功能	腰部疼痛；腰椎疾病
骶骨	位于脊椎最下侧的构成骨盆的一部分；与膀胱、输尿管、直肠的神经连接	腰部疼痛；坐骨神经痛；生殖系疾病
尾骨	外侧尾部骨骼；运动时支撑身体；支撑骨盆	腰部疼痛；坐骨神经痛；生殖系疾病
肘关节	为移动胳膊与关节连接	肘关节疼痛；关节损伤；关节炎；肌肉痛
膝盖	连接臀部和胫部的关节	膝盖关节炎；膝盖疼痛；碰撞
肩膀	上下、左右、前后都可以自由移动的关节	肩膀疼痛；肩臂痛；胳膊麻痹症
肩关节	连接身体跟两个胳膊	肩膀疼痛；肌肉疼痛；肩臂痛
斜方肌	用肩膀和脖子间的三角肌把肩膀往后拉的作用	肩膀疼痛；手部发麻或麻痹；脖子疼痛；颈部硬直