

FEET MASSAGE HEALTH

足疗治病●简单易学●图片精美●按到病除

足疗健康法

{ 疾病速查 全图 解 } 50分钟视频+200幅彩色插图、照片

足疗美容美体:

闲暇时的小动作可以保持青春美丽

足疗防病治病:

精准的取穴、清晰的手法,使人健康、充满活力

王颖 蒋宏 王熙 主编



赠光盘

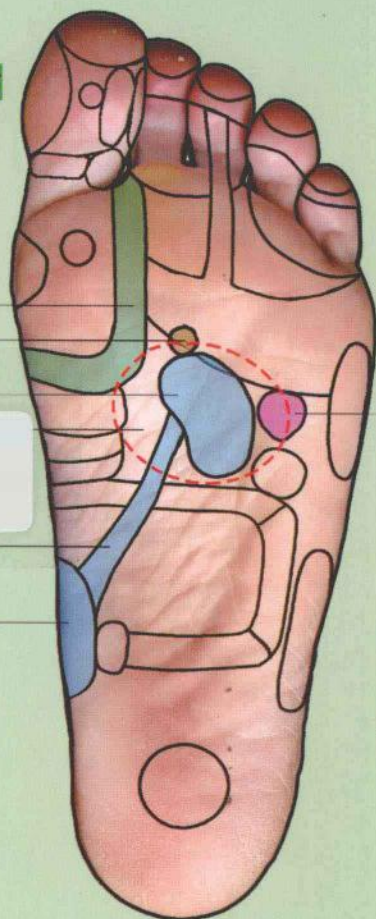


甲状腺
肾上腺
肾

输尿管

膀胱

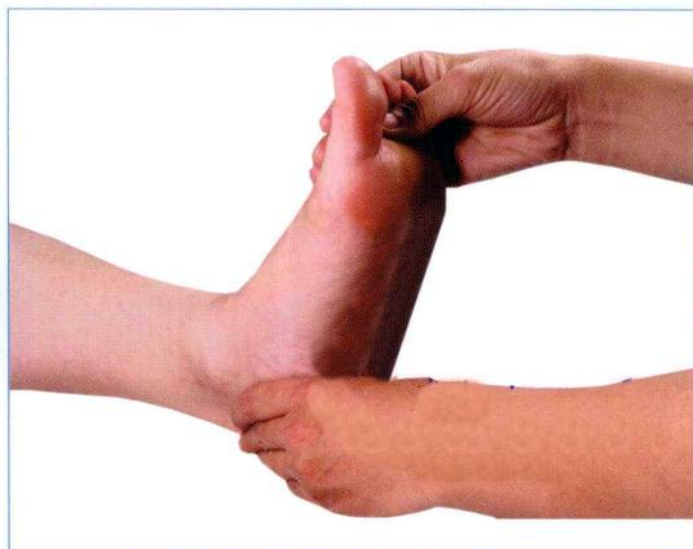
心



赠光盘

足疗健康法

王颖 蒋宏 王熙 主编



辽宁科学技术出版社
·沈阳·

主 编：王 颖 蒋 宏 王 熙
副 主 编：王琪格 戴俭宇 洪全宇 于本性
编写人员：张 宏 张 冶 刘立克 刘美思 林 玉
刘 实 薛 洪 张 迪 祝 瑞 李 斌

图书在版编目 (CIP) 数据

足疗健康法 / 王颖, 蒋宏, 王熙主编. —沈阳: 辽宁
科学技术出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5381-8143-2

I. ①足… II. ①王… ②蒋… ③王… III. ①足—
按摩疗法 (中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 156540 号

出版发行：辽宁科学技术出版社
(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)
印 刷 者：辽宁彩色图文印刷有限公司
经 销 者：各地新华书店
幅面尺寸：168mm × 236mm
印 张：7
字 数：200 千字
印 数：1~4000
出版时间：2013 年 9 月第 1 版
印刷时间：2013 年 9 月第 1 次印刷
责任编辑：寿亚荷
封面设计：先知视觉
版式设计：袁 舒
责任校对：周 文

书 号：ISBN 978-7-5381-8143-2
定 价：40.00 元 (附赠光盘)

联系电话：024-23284370
邮购热线：024-23284502
E-mail: dlgs@mail.lnpgc.com.cn
http: // www.lnkj.com.cn

目 录

足部按摩须知

足部按摩手法	1	足疗前后须知	2
--------------	---	--------------	---

足疗变美丽

祛斑	3	腹部变平坦	14
美肤	4	腰部纤细	15
美目	5	增重健身	16
祛青春痘	6	缓解虚冷症	17
除皱祛皱	7	消除疲劳	18
除黑眼圈、眼袋	8	聪耳	19
改善皮肤粗糙	9	明目	20
减少鱼尾纹	10	促进食欲	21
生发固发	11	健脑益智	22
乌发润发	12	缓解压力	23
丰胸美乳	13		

常见病足疗方法

感冒	24	心动过缓	34
慢性支气管炎	25	早搏	35
支气管哮喘	26	动脉粥样硬化	36
肺气肿	27	风湿性心脏病	37
咳嗽	28	贫血	38
高血压	29	头痛、偏头痛	39
低血压	30	眩晕	40
高脂血症	31	失眠	41
冠心病	32	嗜睡	42
心动过速	33	健忘	43

脑萎缩	44	肩周炎	78
中风后遗症	45	膝关节炎	79
三叉神经痛	46	落枕	80
面神经瘫痪	47	足跟痛	81
甲状腺功能亢进	48	坐骨神经痛	82
肋间神经痛	49	颈椎病	83
肥胖症	50	骨质疏松症	84
糖尿病	51	踝关节扭伤	85
急性胃肠炎	52	腕关节扭伤	86
慢性胃炎	53	慢性腰肌劳损	87
胃、十二指肠溃疡	54	痛风	88
胃下垂	55	风湿、类风湿性关节炎	89
慢性结肠炎	56	月经不调	90
胃肠神经官能症	57	痛经	91
胰腺炎	58	闭经	92
呕吐	59	带下	93
慢性阑尾炎	60	子宫肌瘤	94
胆囊炎、胆石症	61	乳腺增生	95
呃逆	62	慢性盆腔炎	96
便秘	63	更年期综合征	97
前列腺炎	64	近视	98
前列腺增生	65	白内障	99
尿潴留	66	迎风流泪	100
肾、输尿管结石	67	耳鸣	101
泌尿系统感染	68	急慢性咽炎	102
痔疮	69	扁桃体炎	103
慢性肾小球肾炎	70	急慢性鼻炎	104
遗精	71	过敏性鼻炎	105
早泄	72	神经性皮炎	106
阳痿	73	带状疱疹	107
急性腰扭伤	74	老年皮肤瘙痒症	108
腰椎间盘突出症	75		
网球肘	76		
腱鞘炎	77		

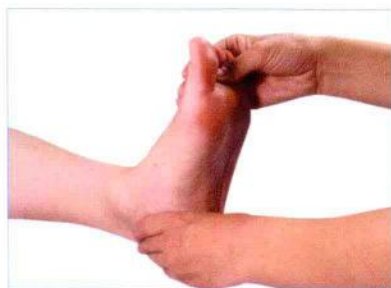
足部按摩手法

1. 单食指扣拳法：施术者一手扶住受术者的脚，另一手食指的第1、第2指间关节屈曲，其余4指握拳，以食指中节近第1指间关节（近侧指间关节）背侧为施力点，作定点顶压。适用于肾上腺、肾、小脑和脑干、大脑、额窦、眼、耳、斜方肌、心、肝、肺、脾、胃、胰、胆、小肠、大肠、生殖腺等足底反射区。

2. 捏指法：施术者拇指伸直与其余4指分开固定，以拇指指腹作定点按压。适用于上身淋巴腺、下身淋巴腺、髋关节、腹股沟等反射区。



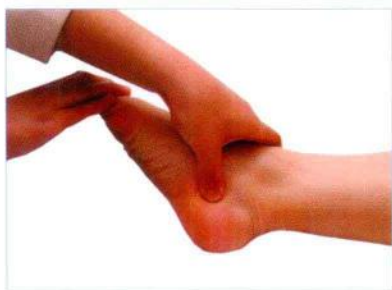
单食指扣拳法



捏指法

3. 扣指法：拇指屈曲与其余4指分开呈圆弧状，以4指为固定点作定点按压。适用于小脑、三叉神经、鼻、颈项、扁桃体、上颌、下颌等反射区。

4. 握足扣指法：食指第1、第2节屈曲，其余4指握拳，另一手拇指伸入食指中作定点按压。适用于垂体、肾上腺、肾、足底生殖腺等反射区。



扣指法



握足扣指法

5. 单食指刮压法：以伸直或屈曲的食指桡侧缘来刮压的方法。适用于胸部、内耳迷路以及内、外踝部的反射区。

6. 双食指刮压法：以双手伸直或屈曲的桡侧缘同时施力刮压的方法。适用于膈、胸部、内耳迷路以及内、外踝部的反射区。



单食指刮压法



双食指刮压法

7. 双指扣拳法：一手持脚，另一手半握拳，食指、中指屈曲，以食指、中指的第1指间关节顶点施力按摩。适用于小肠、肘反射区。

8. 多指扣拳法：以食、中、无名、小指屈曲的近端指间关节按压反射区的方法。适用于小肠反射区。



双指扣拳法



多指扣拳法

足疗前后须知

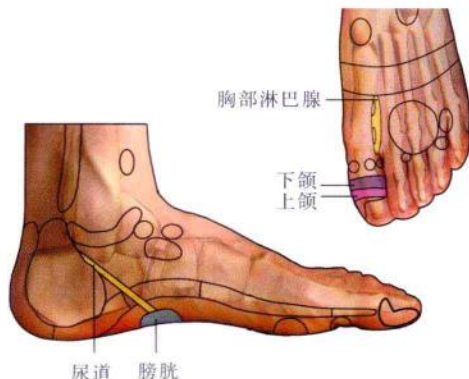
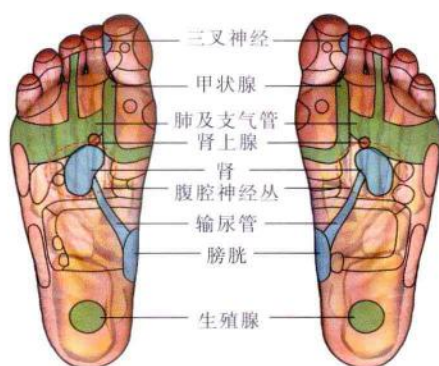
1. 在空气新鲜、冷暖适宜的室内。选择合适的体位，涂抹适量的按摩膏或介质。

2. 按摩后要做好足部保暖，饮适量白开水。

祛斑

雀斑、黄褐斑是皮肤色素沉着的结果，往往在夏天增多，这是由于强烈的紫外线的缘故。另外，某些化妆品、精神压力、烦躁等也会诱发雀斑、黄褐斑，卵巢或子宫疾病、肝脏疾病等也可使雀斑、黄褐斑增多，并可伴有恶心、倦怠等症状。

足疗取穴



按摩方法

点按肾、膀胱、肾上腺反射区各 50 次，推按输尿管反射区 100 次，用中、重度手法依次按压三叉神经上颌、下颌反射区各 30 次，按揉肝及支气管、尿道、生殖腺反射区各 30 次，点按腹腔神经丛、甲状腺、胸部淋巴腺反射区各 50 次。每日 1 次，10 天为 1 个疗程。



按揉肺反射区

日常生活提示

积极治疗原发病。少用或不用化妆品。夏季注意防晒保护，多喝水，保证充足的睡眠。精神愉快，心情舒畅，尤其女性在特殊的生理周期。

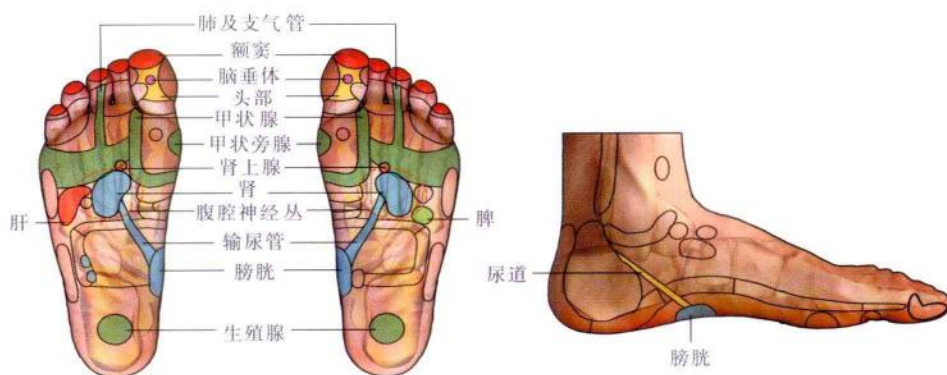


按揉膀胱反射区

美肤

肌肤漂亮是美容的重要条件之一。以往以肤色白为美，其实美丽肌肤的先决条件应该是气色好、透明度高、不觉得暗沉、光滑柔润和富有弹性。所以从肌肤漂不漂亮就可知道健康的状态。

足疗取穴



按摩方法

点压肾、膀胱、头部、脑垂体反射区各 100 次，推按输尿管、甲状旁腺反射区各 50 次，按压额窦、三叉神经、甲状腺、尿道、腹腔神经丛、肝、脾、生殖腺反射区各 100 次。每日 1 次，10 天为 1 个疗程。



按揉胸部淋巴腺反射区

日常生活提示

合理饮食，不挑食，少吃辛辣煎炸制品，多吃新鲜蔬菜与水果，同时保证充足睡眠。



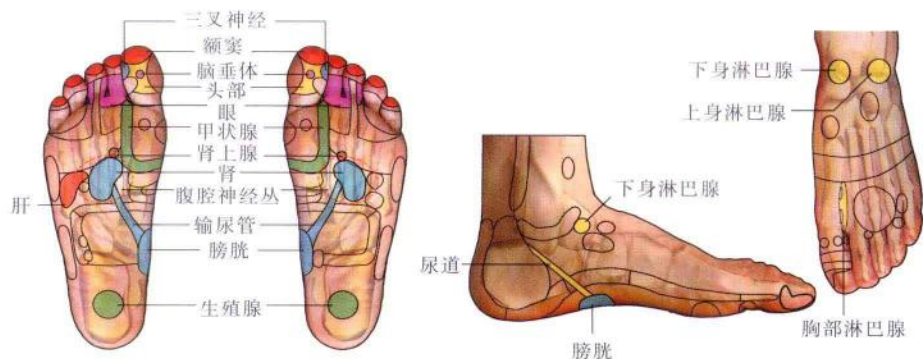
按揉甲状腺反射区

美目

有神，尤其是女性。

俗话说：“眼睛是心灵的窗户。”眼睛不仅代表内心，还是反映全身健康状态的镜子。而从美容的角度而言，眼睛也是很重要的，每个人都希望自己的眼睛漂亮动人，炯炯

足疗取穴



按摩方法

点按肾和肾上腺反射区各 100 次，点刮腹腔神经丛，并从足趾向足跟推按输尿管反射区各 50 次，点按膀胱、尿道反射区各 100 次，刮动额窦、头部（大脑）、甲状腺反射区各 30 次，点按脑垂体、眼、肝、三叉神经、上身淋巴腺、下身淋巴腺、胸部淋巴腺、生殖腺反射区各 60 次。每日 1 次，10 日为 1 个疗程。

日常生活提示

注意用眼卫生，纠正不良用眼习惯。小憩或午休时不要把眼睛直接压在上臂上。临睡前 1 小时不喝大量的水以免眼周水肿和眼袋的产生，多吃蔬菜、水果和动物肝脏。



点按眼反射区

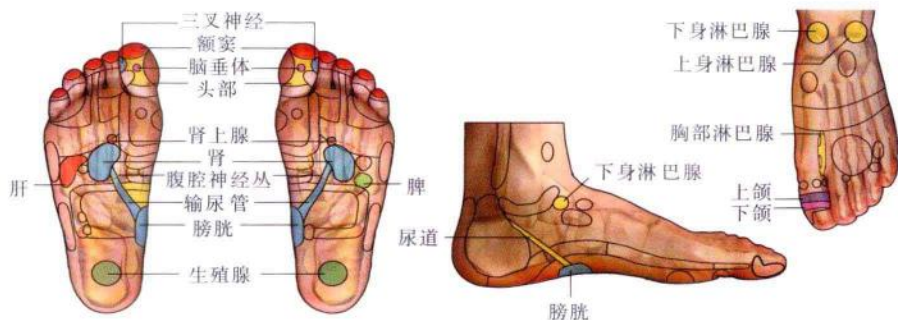


按揉肝反射区

祛青春痘

青春痘是青春期男女常见的急性发作的慢性皮肤病，也叫粉刺。病程长、易反复。皮脂腺分泌过多是它发病的主要原因。初起多为细小的黑头或白头粉刺，可挤出豆渣样的皮脂，继而发展为小脓疱或小结节，严重者可形成脓肿并伴有疼痛。女病人常伴有月经不调和月经前后皮疹增多、加重。

足疗取穴



按摩方法

点压肾、膀胱、头部（大脑）、脑垂体反射区各 100 次，推按输尿管、腹腔神经丛反射区各 50 次，按压额窦、三叉神经、甲状腺、上颌、下颌、胸部淋巴腺、上身淋巴腺、下身淋巴腺、肝、脾、生殖腺（睾丸或卵巢）反射区各 100 次。每日 1 次，10 天为 1 个疗程。

日常生活提示

注意保持清洁，对粉刺切勿挤压、按压或摩擦，成熟需刺破轻轻按压排脓，以免形成瘢痕。少吃刺激性、高脂食物，勿用热水洗烫患处。



推按输尿管反射区

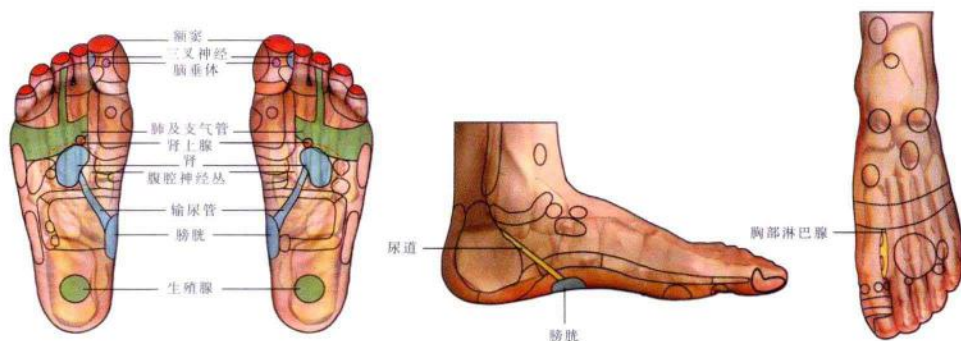


按压生殖腺反射区

除皱去皱

3岁小孩的脸蛋粉嫩嫩，七旬老人的脸却皱巴巴，随着人的年纪增长，皮肤细胞的分化会越来越慢，真皮渐渐变薄，真皮下的脂肪细胞开始萎缩，皮肤组织变得越来越松弛。等到皮肤失去弹性时，遭受挤压后就不再复原，从而形成皮肤下垂，产生皱纹。

足疗取穴



按摩方法

点按肾和肾上腺反射区各100次，点刮腹腔神经丛、输尿管反射区各100次，点按膀胱、尿道反射区各100次，点按脑垂体、肺及支气管反射区各100次，刮动胸部淋巴腺、生殖腺反射区各50次。每日按摩2次，7日为1个疗程。



点按肾反射区

日常生活提示

注意防晒，少做抬头动作，保持饮食平衡，每天喝6~8大杯水，多吃酸奶、肉皮等食物。生活有规律，睡眠充足。



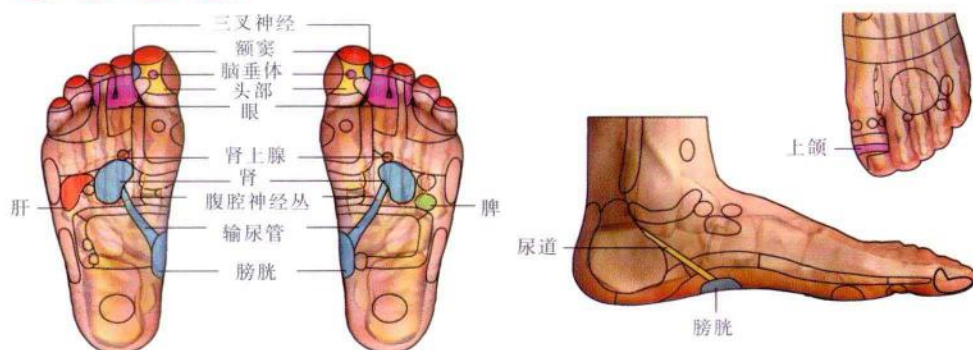
刮动胸部淋巴腺反射区

除黑眼圈、眼袋

黑眼圈、眼袋是一种常见的困扰，它会让人

看起来很疲倦没精神。由于眼睑皮肤很薄，皮下组织薄而疏松，很容易发生水肿现象，而随着年龄的增长愈加明显。晚睡早起再加上不当的卸妆方法都是导致双眼水肿、出现黑眼圈和眼袋的原因。此外，肾脏有病、怀孕期间、睡眠不足或疲劳都会造成眼部体液堆积形成眼袋和黑眼圈。

足疗取穴



按摩方法

点按肾和肾上腺反射区各 100 次，点刮腹腔神经丛、推按输尿管反射区各 100 次，点按膀胱、推尿道反射区各 100 次，刮动额窦、头部（大脑）、脑垂体反射区各 50 次，点按眼、肝、三叉神经、上颌、脾反射区各 50 次。每日 1 次，10 日为 1 个疗程。



点刮输尿管反射区



点按眼反射区

日常生活提示

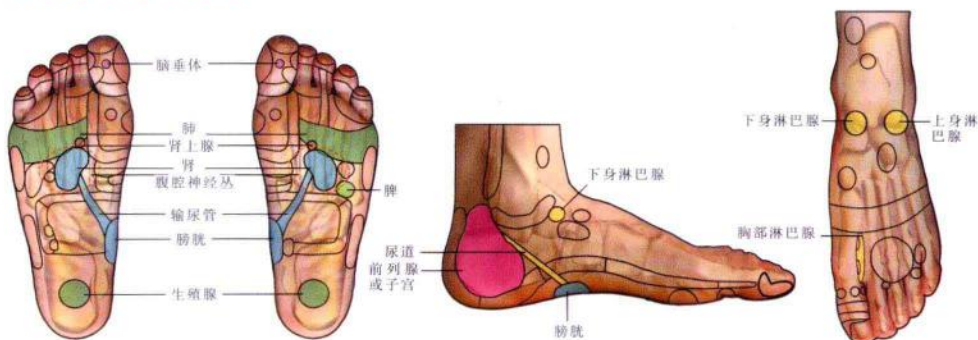
注意防晒，保持充足的睡眠及正确的睡姿，可将枕头适当垫高。适当吃些富含维生素 A 和维生素 B₂ 的食物。勿过多抽烟、喝酒。

改善皮肤粗糙

皮肤粗糙可分两类，一是由于体质原因，多数发生在干性皮肤

身上，当日常饮食中脂肪酸的摄入过少、各种水果的摄取不足或饮水不够等都易造成维生素、水分和油脂的摄取不足，从而导致皮肤粗糙；二是由于炎症，由于选择不适当的化妆品和药品的原因，同时空气中经常飘浮的花粉或者过敏源，也可能会引起过敏而导致皮肤粗糙。

足疗取穴



按摩方法

点按肾和肾上腺反射区各 100 次，推按腹腔神经丛、输尿管反射区各 100 次，点按膀胱、尿道反射区各 100 次，点按脑垂体、脾、肺反射区各 100 次，点按胸部淋巴腺、上身淋巴腺、下身淋巴腺、生殖腺、前列腺或子宫反射区各 50 次。每日 1 次，10 日为 1 个疗程。



点按上、下身淋巴腺反射区

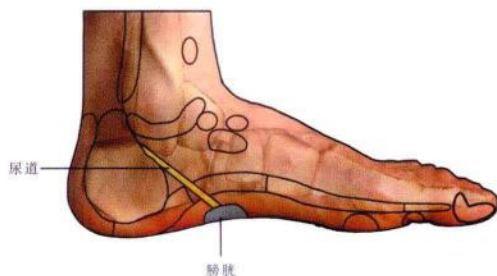
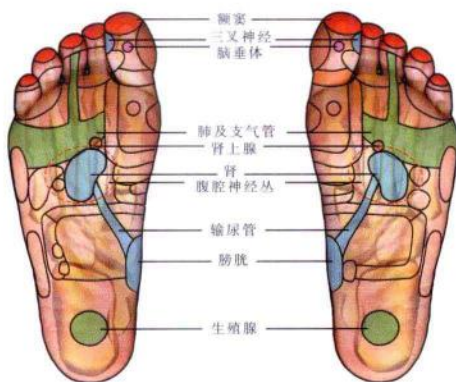
日常生活提示

经常活动，伸展背部，注意饮食结构，多吃蔬菜、水果、谷物、植物籽、果仁等营养均衡的食物。加强锻炼。

减少鱼尾纹

眼角部位的细小皱纹就是鱼尾纹。主要是由于眼周缺水，皮肤新陈代谢功能下降，纤维组织老化、松弛，甚至断裂而形成的。此外，日晒、干燥、寒冷、洗脸水温过高、表情丰富、吸烟等也是形成鱼尾纹的原因。

足疗取穴



按摩方法

点按肾、肾上腺反射区各 100 次，点刮腹腔神经丛、输尿管反射区各 50 次，点按膀胱、尿道反射区各 50 次，刮动额窦、脑垂体、肺及支气管反射区各 50 次，推动三叉神经、生殖腺反射区各 50 次。每日 1 次，10 日为 1 个疗程。



刮动脑垂体反射区

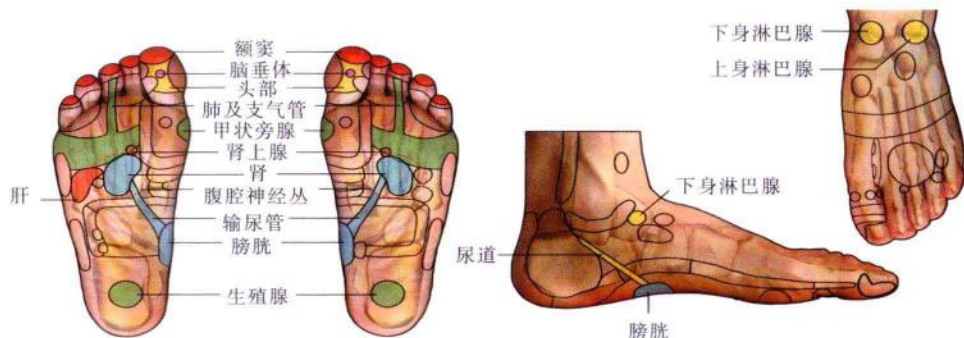
日常生活提示

睡眠充足，切忌熬夜；平时多喝水，睡前避免大量饮水；勿养成眯、眨、挤眼睛的习惯；避免阳光直接照射；保持乐观情绪。

生发固发

平常，一天会自然脱落 50 根以上的头发，同时又会长出同数的头发。由于各种原因导致头发掉得厉害，又没有长出新发，称为秃头症。大多与体质有关，但当激素分泌出现问题或毛囊营养不良时也会发生。此外，脱发与精神因素也有密切关系。

足疗取穴



按摩方法

点按肾、肾上腺、腹腔神经丛、输尿管反射区各 100 次，点按膀胱、尿道反射区各 50 次，刮动额窦、头部（大脑）、脑垂体、甲状旁腺反射区各 50 次，推按肺及支气管、肝、甲状旁腺、生殖腺、上身淋巴腺、下身淋巴腺反射区各 50 次。每日 1 次，10 日为 1 个疗程。



刮动头部反射区

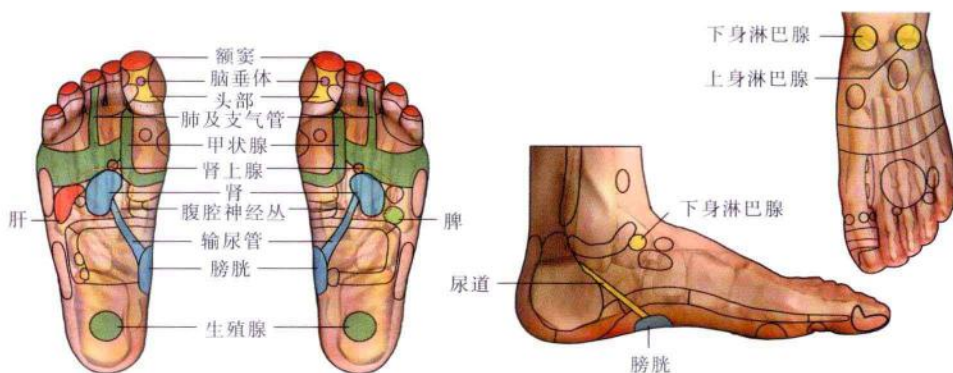
日常生活提示

不用尼龙梳子和头刷，不用脱脂性强或碱性洗发剂，戒烟戒酒，消除精神压抑感。同时保持皮肤清洁，按摩头部，给予头部适度刺激。

乌发润发

白发是指头发部分变白或全部变白的一种皮肤病。病因复杂，先天性者多与白化病并发，有时呈家族性或色素缺乏有关；后天者除老年生理性白发以外，可能与营养不良、精神创伤、情绪激动、悲观或抑郁等有关。

足疗取穴



按摩方法

点按肾、肾上腺、腹腔神经丛、输尿管反射区各 100 次，点按膀胱、尿道、额窦、头部（大脑）、脑垂体、肝、甲状旁腺反射区各 50 次，推按肺及支气管、甲状腺、生殖腺、上身淋巴腺、下身淋巴腺区各 50 次。每日 1 次，10 日为 1 个疗程。



推按生殖腺反射区

日常生活提示

保持心情舒畅，工作要劳逸结合，积极参加体育锻炼。同时注意饮食营养，多吃高蛋白食物及黑色食品、绿色蔬菜、动物肝脏、芝麻、核桃、花生等。