

实用图解按摩技法

足部按摩

实用图解按摩技法

轻松赢得健康生活

主编 / 朱寅圣

ZUBUANMO



SHIYONGTUJIEANMOJIFA



延边大学出版社

实用图解按摩技法

足部按摩

实用图解按摩技法

轻松赢得健康生活

主编 / 朱寅圣

ZUBUANMO

SHIYONGTUJIEANMOJIFA



延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

足部按摩/朱寅圣主编. —延吉:延边大学出版社,2007.5

(实用图解按摩技法;1)

ISBN 978 - 7 - 5634 - 2319 - 4

I. 足… II. 朱… 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(2007)第 058867 号

足部按摩

主编:朱寅圣

责任编辑:张宏飞

出版发行:延边大学出版社

社址:吉林省延吉市公园路 977 号 邮编:133002

网址:<http://www.ydcbs.com>

E-mail:ydcbs@ydcbs.com

电话:0433 - 2133001 传真:0433 - 2733266

印刷:北京市业和印务有限公司

开本:787 × 1092 1/16

印张:18.375 字数:97 千字

印数:1—10000

版次:2008 年 1 月第 1 版

印次:2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5634 - 2319 - 4

定价:22.00 元(共 2 册)



前言

FOREWORD

足部按摩是我国古代医学工作者通过长期研究和大量实践而总结出的一种养生、祛病、保健的方法。很多常见病、慢性病都可以通过按摩相应的穴位得到治疗，特别是中老年人如果能够坚持长期做有规律的对症按摩，更是可以达到祛病、健身、延年益寿的效果。随着现代人生活水平的不断提高，自身保健意识的不断增强，人们越来越重视身体的健康。而快节奏、高强度、高效率的现代生活，尤其要求人们必须拥有一个健康的身体，并具备良好的身体素质。同时，拥有健康的身体也是提高生活质量的根本保证。因此，健康便成为人们追求的目标之一，而祛病保健更是成为人们的生活内容中不可或缺的重要组成部分。

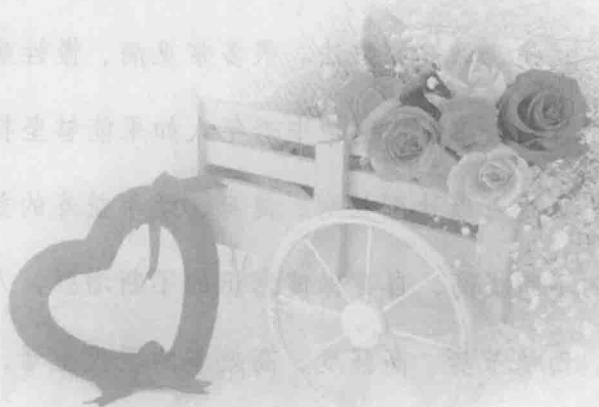
正是基于帮助人们不用花钱吃药就可以达到自我保健的目的，我





足部按摩

们编写了这本直观性强，便于理解和实践的保健读本，目的是指导人们如何养生、保健、祛病、强身，相信本书一定能为读者朋友们生活质量的提高发挥作用。





目 录

CONTENTS

第一章 足部按摩须知

一、足部按摩的重要性	1
二、足部与全身的密切关系	1
三、足部是人体的“第二心脏”	4
四、足部异常是身体的危险信号	4
五、按压反射区时的危险信号	6
六、足部按摩疗法的适应人群	7
七、足部按摩疗法的禁忌人群	7
八、足部按摩疗法受欢迎的秘密	8
九、足部按摩注意事项	9
十、足部按摩时间与顺序	10
十一、足部反射区对疾病的诊断	11

第二章 足部按摩常用手法

一、单食指扣掌法	15
二、单食指钩掌法	16
三、拇指推掌法	16





足部按摩

四、双拇指扣掌法	17
五、拇食指扣掌法	18
六、双拇指分推法	18
七、双指钳法	19
八、捏指法	19
九、扣指法	20
十、双指扣掌法	20
十一、握足扣指法	21
十二、推掌加压法	21
十三、双掌握推法	22
十四、双手捋法	22
十五、双手理法	23
十六、拔伸摇踝法	24
十七、合掌搓法	24

第三章 足部各反射区的位置、手法和适应证

一、足底部	26
二、足内侧	48
三、足外侧	54
四、足背部	59
五、左右足反射区分布的特点	64
六、足部反射区排列图	65

第四章 足部按摩健康疗法

一、感冒	66
二、咳嗽	67





三、慢性支气管炎	70
四、哮喘	71
五、头痛	73
六、眩晕	75
七、失眠	76
八、慢性咽炎	78
九、慢性胃病	79
十、痔疮	81
十一、高血压	83
十二、低血压	84
十三、高脂血症	86
十四、贫血	88
十五、慢性肾炎	89
十六、糖尿病	91
十七、肥胖症	93
十八、神经衰弱	95
十九、三叉神经痛	97
二十、慢性腰痛	99
二十一、坐骨神经痛	101
二十二、颈椎病	102
二十三、肩周炎	104
二十四、风湿性关节炎	106
二十五、牙痛	108
二十六、近视	109
二十七、慢性鼻炎	111
二十八、中耳炎	113
二十九、痛经	114
三十、更年期综合征	117
三十一、盆腔炎	119







第一章 足部按摩须知



一、足部按摩的重要性

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,作用于人体膝关节以下(或膝关节以上20厘米),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,从而达到防病治病目的的一种治疗方法。

人之有足,如树之有根。树枯根先竭,人老脚先衰。中医学认为,人有四根,即鼻根、乳根、耳根、足根。“鼻为苗窍之根,乳为宗气之根,耳为神机之根,脚为精气之根”,可见鼻、耳、乳仅是精气的凝聚点,而脚才是精气总的集合点。观之临床,头脑清灵、步履轻健均为健康的特征,而头重脚轻、脚肿履艰则为病体之躯。因此,古今中外的养生健身方法,都极为重视足部的锻炼。



二、足部与全身的密切关系

人体之所以能够维持正常的生理活动,疾病之所以发生,无不与经络的循行、经气的盛衰密切关联,而足部是经络循行最关键的区域之一。有9条经脉由足部起始或终结,足部是9条经脉气血出入的门户,又是人体中腧穴分布最为密集的区域之一。每一只脚上分布着大约38处腧穴,其中经穴33处,奇穴5处。

足部的腧穴几乎全部具有特殊的生理功能,或是经气出入的五腧穴,或是与内脏以及奇经八脉有着密切联系的原穴、郄穴。





足部按摩

原穴更是脏腑、经络中元气驻流的部位,其中太白、太溪两穴驻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,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,对人体起到防老抗衰的作用。

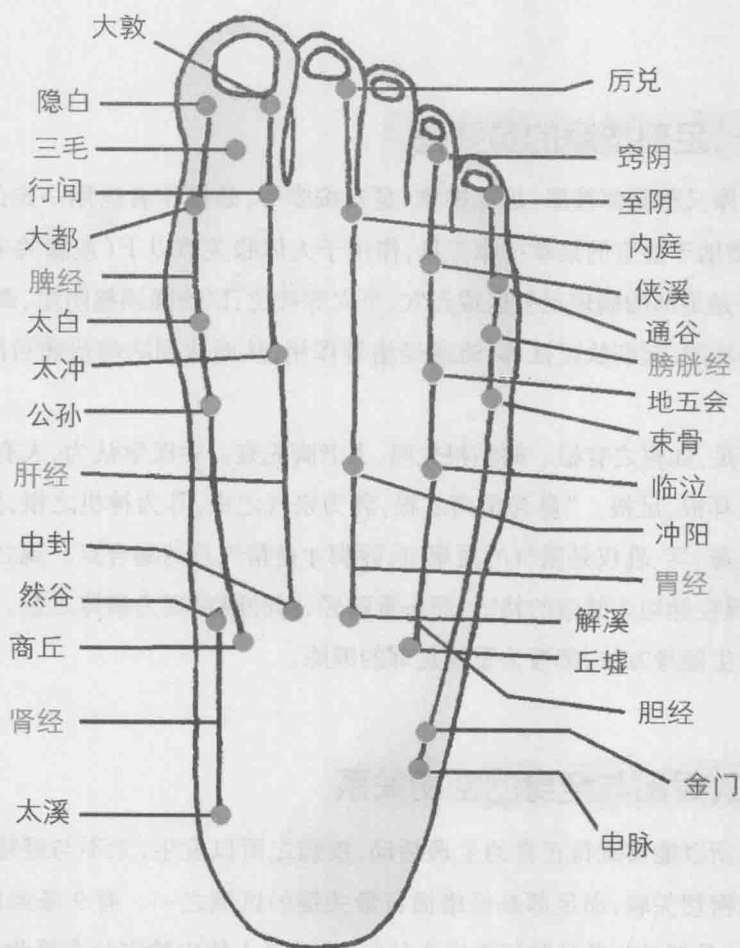


图 1-1 脚背侧



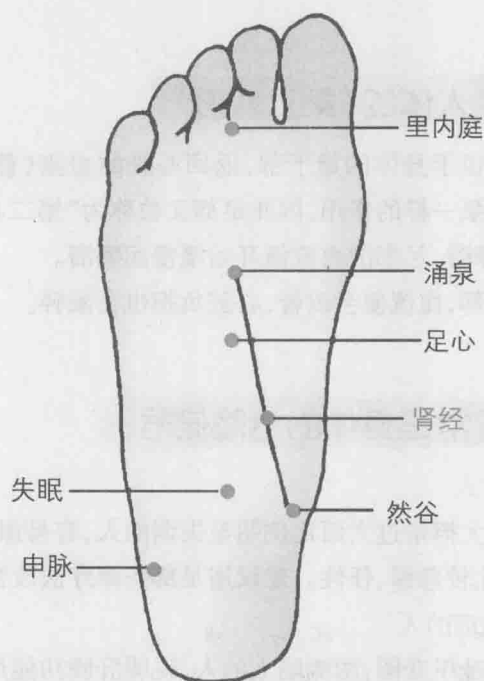


图 1-2 脚掌侧

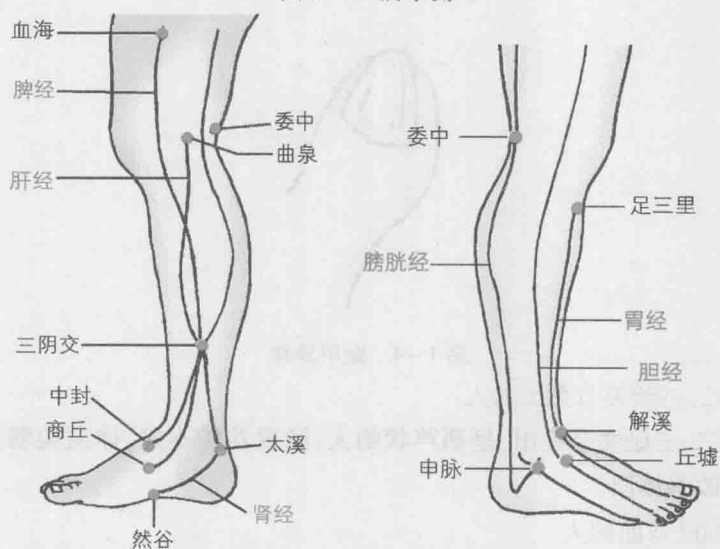


图 1-3 下肢经络示意





三、足部是人体的“第二心脏”

足部离心脏较远,位于身体的最下部,返回心脏的血流(静脉流)易在这里滞留,因此足部肌肉起着泵一样的作用,因此足部又被称为“第二心脏”。足部肌力因缺乏运动和老化而下降时,足部的血流便开始缓慢而瘀滞。

这时,如果按摩足部,血流便会改善,心脏负担也会减轻。



四、足部异常是身体的危险信号

(1) 大拇趾太大的人

与其他脚趾相比,大拇指过大而比例明显失调的人,容易患糖尿病、脑中风、神经痛、肝病等,性格也比较急躁、任性。建议用足部按摩疗法改善体质。

(2) 大拇趾趾尖纤细的人

大拇趾趾尖纤细,趾甲变圆,两侧陷入的人,说明肝脾功能严重下降,内脏器官出现衰老,体力开始下降,容易出现严重的疾病。建议到医院检查。



图 1-4 趾甲异常

(3) 第二、三趾关节突出的人

脚部第二、三趾关节突出,呈葫芦状的人,肠胃功能不好,体质柔弱无力,建议用脚穴疗法改善体质。

(4) 第四趾弯曲的人

脚部第四趾弯曲的人,性格易变,急躁、有神经质。这种人容易患头痛、肩酸、神经痛、胆结石、便秘等疾病,女性还容易患妇科疾病。建议用足部按摩治疗相关反射区,并预防上述疾病。



图 1-5 趾甲异常

(5) 小拇趾弯曲、僵硬的人

脚部小拇趾弯曲且僵硬的人,性格比较任性、自私。容易患肾病、前列腺炎、中耳炎、白内障、子宫异常等疾病,因此应该用足部疗法治疗相关部位,并使小拇趾恢复正常状态。

(6) 小拇趾头有硬块的人

脚掌小拇趾头上方有硬块,指压感觉很痛的人,应该注意心肝。另外,趾头下方的部位如有硬块且指压很痛的人,胆囊、十二指肠等消化器官功能不良,建议经常按摩此部位和相关反射区。

(7) 脚后跟中间有硬块的人

脚掌的脚后跟中间有硬块的人,有可能是子宫、卵巢、前列腺等骨盆内内脏器官异常。脚后跟硬的人有可能肾上腺皮质激素不平衡,身体抵抗力下降,需要注意。

(8) 脚脖子异常的人

脚脖子有时也会反映身体异常。脚脖子有胫骨、腓骨两根骨头,一般这些骨头紧贴在一起,但如图所示,也有人两根骨头分开,骨头之间有缝隙,脚脖子较粗。从正面看,脚脖子上面中间没有变细,感觉脚从脚脖子往下一直是伸直的。

这种脚脖子称为“歪开”,有先天性的和后天性的两种。无论哪种,脚掌都是平脚板,跟腱旁边长有肥肉,脚后跟变硬,并出现“行走困难,易摔倒,肥胖”等症状。

如果是先天性的,不仅肾、心脏虚弱,而且往往容易得脑中风、风湿痛。如果是后天性的,虽然看起来也很精神,但也有可能引起胸部等疾病,因此先认真旋转脚脖子,使脚后跟变软至关重要。



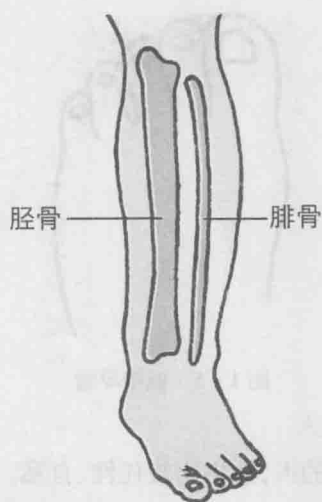


图1-6 胫骨与腓骨



五、按压反射区时的危险信号

身体哪里不适,必定会影响至脚的反射区,一边看脚图解,一边按压脚部看看。将手脚清洗,指甲剪短后开始。

试着依序按压脚底的膀胱→输尿管→肾脏→肾上腺的反射区,其次再按日常自己所悬念处检查。皮肤厚的部分,请用力按压或使用按摩棒等。

若有感到疼痛处,那是由于此处有了麻烦。反射区和穴道不同,其非为一点,而是以某些范围为对象,所以即使是自己也易于判断。脚底检查完后,再检查脚背和腿部。

例如,胃不好的人若按压胃的反射区,应会感到强烈疼痛。胃的反射区大概在脚底约中央内侧、拇趾根处膨胀的后侧。因此,用手压此。随着疼痛,在手指端即可感觉到类似硬块或肿物。

几乎全部的器官在双脚中成对称反射区,而即使是相同部位,也有右脚为肝脏,左脚为心脏的情形。类似肾脏其左右对称的反射区,有时右脚疼痛而左脚并无相同程度的痛楚时,就会被想到右边的肾脏不适。因此,我们务必先清楚双脚各部位的反射区,而后才能正确判断。





六、足部按摩疗法的适应人群

足部按摩疗法范围广泛,凡内科、儿科、妇科、伤外科、皮肤科、眼科与耳鼻咽喉科等各科内外诸多疾病均可治疗,而且见效快、疗效高。例如适用于内科的感冒、头痛、支气管炎、神经衰弱、高血压、高脂血症、低血压、冠心病、胃溃疡、中风、肝炎、肾炎、糖尿病、风湿性关节炎、面瘫、肠炎、阳痿、遗精、甲状腺功能亢进等;妇科的月经不调、痛经、闭经、阴道炎、盆腔炎、宫颈炎、更年期综合征、不孕症等;儿科的上感、脑瘫、多动症、肺炎、惊风、麻疹、腹泻、小儿厌食症、小儿夜啼、百日咳、小儿麻痹后遗症、遗尿等;伤外科的颈椎病、腰椎间盘突出症、软组织损伤、乳腺炎、痔疮等;皮肤科的湿疹、带状疱疹、荨麻疹、牛皮癣、神经性皮炎、黄褐斑、痤疮、脱发、皮肤瘙痒症、冻疮、湿脚气等;眼科的结膜炎、白内障、青光眼、近视、远视、眼疲劳等及耳鼻咽喉科的耳鸣、耳聋、中耳炎、扁桃体炎、鼻炎、鼻窦炎、咽炎、咽喉炎、内耳眩晕以至牙科的牙痛、口腔炎等临床各科多种常见多发病和部分疑难病症,都有较好的疗效。

更重要的是同时还可广泛用于保健强身、延年益寿。



七、足部按摩疗法的禁忌人群

为了避免不必要的医疗事故发生,或延误患者的治疗,下列病症应当禁用或慎用该疗法。

- (1) 严重出血性疾病,例如呕血、吐血、便血、尿血、咯血、脑溢血、崩漏等各脏器出血等。
- (2) 妇女妊娠期应禁用,月经过多应慎用。
- (3) 急性心肌梗死患者。
- (4) 严重的心、肝、肺、肾功能衰竭等。
- (5) 对患有活动性结核性疾病,如肺结核活动期及梅毒、脑血管病的昏迷期,以及长时间服用激素和极度疲劳者。
- (6) 某些急诊疾病,如急性腹膜炎、宫外孕等;某些传染性疾病,如流脑、乙脑急性期等。
- (7) 一切危急重疾病等。





以上所列禁忌症并不是绝对禁用该法,在有的阶段,有的疾病仍可配用该疗法治疗。



八、足部按摩疗法受欢迎的秘密

足部按摩疗法,是一种非药物疗法。它主要是通过对人体功能的调节而达到防病治病的目的。尤其是有药物无法替代的优越性,日益被医学界和社会大众看好。

1. 经济实用

随着人们生活水平的提高,生命价值观念的增强,对医疗保健有了更高的要求。卫生资源的有限性和医疗保障制度的改革及医学的进步,要求医疗方法经济实惠、效果确凿,能预防疾病,无病时强身健体。足部按摩疗法完全符合这些要求。

足部按摩疗法,不需任何设备,不用任何药物,只需自己一双手,在家庭内就可以防病治病了。因此,学会足部按摩疗法,可以极大地节约医疗开支,节省许多宝贵时间,真是省时省钱又实用。

2. 安全有效

长期临床实践证明,安全有效是足部按摩疗法的最大优点。这一疗法不用打针吃药,无创伤性,无任何副作用,有病治病,无病强身,完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。足部按摩疗法可以预防和治疗上百种疾病,如头痛、牙痛、急性腰扭伤、岔气、腹泻等,往往只需按摩一次,就可手到病除。至于许多慢性疑难杂症,如糖尿病、高血压、失眠、前列腺增生等,只要有恒心坚持按摩,也多有奇效。

3. 简便易学

实践证明,足部按摩疗法是简便易学的医疗保健方法。

简便:足部按摩疗法不受时间、地点、环境、条件的影响,也不需器械和药物,身体某脏器或部位出现不适,随时可在田野、工场、房屋内外进行按摩,甚至看书、看电视或做手工时脚踩鹅卵石按摩,十分简便,大众易于接受。

易学:足部按摩疗法男女老幼都可以学会,有文化,懂一些生理解剖知识的人学起来就更容易了,关键在于记住足部穴位或足部反射区,认真反复实践即能掌握,适应社会大众医疗保健需要。