

图说家庭健康自助系列

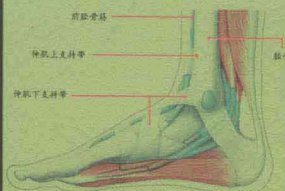
足疗保健一学就会 防病祛病一用就灵

「足为人之根，养足如养人。」足部按摩能疏通活血、防病治病、增强人体免疫力，其操作简单一学就会，材料简便不花分文，没有任何毒副作用，是纯天然绿色疗法，是现代家庭非常喜爱的健康疗法。



足疗对症保健全书

张威 编著



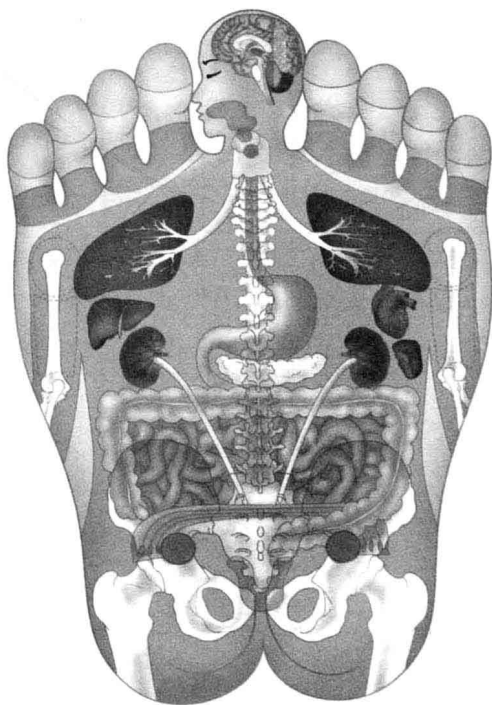
天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



足疗对症 保健全书

张威 ○ 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

足疗对症保健全书 / 张威编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.8
ISBN 978-7-5308-8281-8

I . ①足… II . ①张… III . ①足—按摩疗法 (中医) IV . ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 203390 号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

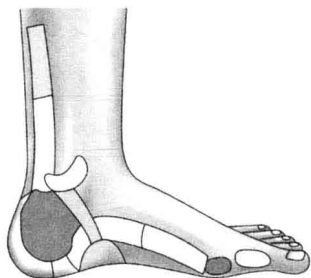
开本 720 × 1 020 1/16 印张 16 字数 240 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元



Contents



足部反射区

人体各器官和部位在足部都有着相对应的区域，可以反映相应脏腑器官的生理病理信息，这就是所谓的“足部反射区”。



至阴穴

正坐垂足，将要按摩的脚抬起放在凳子上。脚趾斜向外侧翘起。俯身弯腰，同侧手末四指握脚底，掌心朝上，拇指弯曲，置于足小趾端外侧，趾甲角旁，则拇指指尖所在之处即是。

目录

足部反射区速查图解 / 12

足部养生16大特效穴 / 14

第一章 认识足疗

001 足部按摩术：最重要的足疗方法 / 32

002 足部按摩术传至世界各地 / 34

003 足部按摩的作用原理 / 36

004 足部按摩的适应证 / 38

005 足部按摩常用手法 / 40

006 足部反射区按摩手法 / 44

007 足部按摩相关事项 / 46

008 足浴：另一种足疗 / 50

第二章 认识足部穴位及反射区

009 足部功能与解剖学特点 / 56

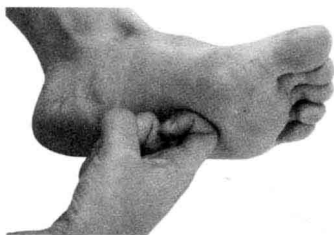
010 足部经穴分布 / 60

011 足部奇穴分布 / 70

012 足部反射区 / 86

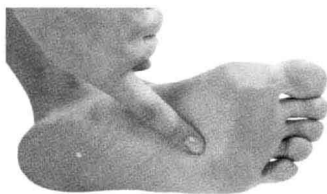
第三章 呼吸系统疾病的足部保健按摩疗法

013 流行性感冒 / 106



示指横按法

一只手持足部，另一只手握成拳状，示指微微弯曲，以示指第二指关节背侧面为着力点，进行由轻渐重的按压。本法适用于足部胃、胰、十二指肠、斜方肌、肺及支气管等反射区。



肾反射区

双足足底第2、3跖骨体之间，近跖骨底处（肾上腺反射区下一横指）。适用于各种肾脏疾病、水肿、风湿病、关节炎、泌尿感染、高血压、低血压、贫血、动脉硬化、静脉曲张、耳鸣、湿疹等。

014 咳嗽 / 108

015 肺炎 / 110

第四章 心血管系统疾病的足部保健按摩疗法

016 肺心病 / 114

017 高血压 / 116

018 低血压 / 118

019 心悸 / 120

020 中风后遗症 / 122

第五章 消化系统疾病的足部保健按摩疗法

021 呃逆 / 126

022 呕吐 / 128

023 腹泻 / 130

024 便秘 / 132

025 消化不良 / 134

026 慢性胃炎 / 136

027 慢性肠炎 / 138

028 胃下垂 / 140

029 痢疾 / 142



三阴交

足疗治疗咳嗽

依次点按三阴交、太溪、涌泉、大钟、然谷、太冲、1号穴、7号穴、17号穴、29号穴等穴，各2~3分钟，力度中等。



足疗治疗呃逆

掐点足窍阴2分钟，点揉涌泉、冲阳、大都、太白、公孙、10号穴、19号穴、27号穴，各1~2分钟。

第六章 泌尿生殖系统疾病的足部保健按摩疗法

- 030 泌尿感染 / 146
- 031 慢性肾炎 / 148
- 032 前列腺炎 / 150
- 033 阳痿 / 152
- 034 遗精 / 154

第七章 神经系统疾病的足部保健按摩疗法

- 035 三叉神经痛 / 158
- 036 面瘫 / 160
- 037 神经衰弱 / 162
- 038 失眠 / 164
- 039 关节炎 / 166

第八章 妇产科疾病的足部保健按摩疗法

- 040 痛经 / 170
- 041 月经不调 / 172
- 042 倒经 / 174
- 043 经行头痛 / 176



足疗治疗面瘫

点揉陷谷、厉兑、冲阳、行间、太冲等穴，各2~3分钟，厉兑可点掐。



足疗治疗胎动不安

按揉涌泉、太溪、至阴、照海等穴，各1~2分钟。同时，应采取其他相应措施并及时到医院诊治。

044 经行乳胀 / 178

045 带下病 / 180

046 胎动不安 / 182

047 胎位不正 / 184

048 妊娠呕吐 / 186

049 产后便秘 / 188

050 产后血晕 / 190

051 排尿异常 / 192

052 盆腔炎 / 194

第九章 五官科疾病的足部保健按摩疗法

053 中耳炎 / 198

054 青光眼 / 200

055 近视 / 202

056 牙痛 / 204

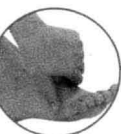
057 口疮 / 206

058 咽炎 / 208

第十章 外科疾病的足部保健按摩疗法

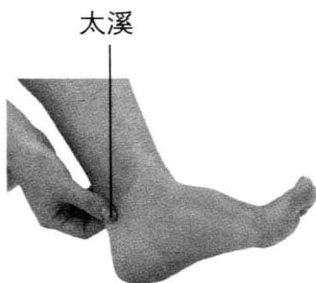
059 急性乳腺炎 / 212

060 精索静脉曲张 / 214



足疗治疗近视

点揉昆仑、丘墟、足临泣、侠溪、水泉、束骨、行间各2~3分钟。



足疗治疗滑囊炎

选择点按太溪、申脉、仆参、解溪、复溜、金门、束骨、丘墟、中封等穴，各1~2分钟。

061 血栓闭塞 / 216

062 痔疮 / 218

063 颈椎病 / 220

064 滑囊炎 / 222

065 肩背膜炎 / 224

第十一章 皮肤科疾病的足部保健按摩疗法

066 丹毒 / 228

067 神经性皮炎 / 230

068 痤疮 / 232

069 疥病 / 234

附录 其他常见病症的足部保健按摩疗法

落枕 / 236

癫痫 / 237

耳鸣 / 238

扁桃体炎 / 239

尿床 / 240

肾水肿 / 241

尾骨痛 / 242

腱鞘炎 / 243



足疗治疗神经性皮炎

点揉三阴交、隐白、公孙、京骨、解溪、太溪、8号穴、11号穴、27号穴。在采用按摩疗法的同时，也可采用足浴疗法，即直接用有关药水洗患处，浴后充分擦干，患部避免过多的机械刺激。

肩痛 / 244

脚背痛 / 245

秃头 / 246

过敏性皮炎 / 247

缺钙 / 248

食物中毒 / 249

抽筋 / 250

帕金森氏症 / 251

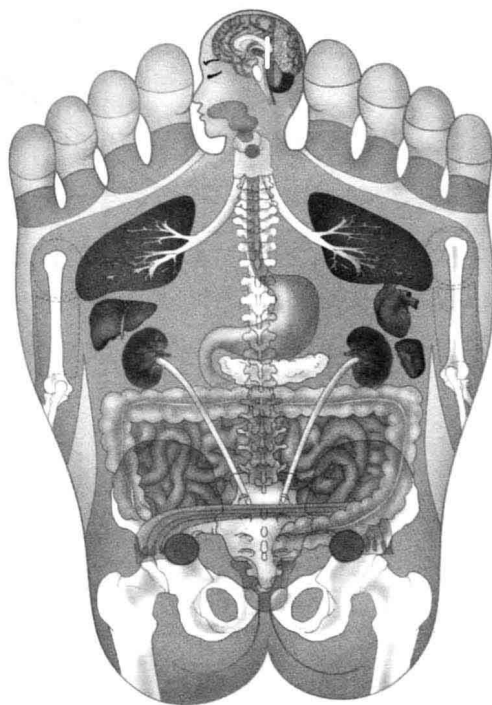
虚脱 / 252

手脚冰冷 / 253



足疗对症 保健全书

张威 ○ 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

足疗对症保健全书 / 张威编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.8
ISBN 978-7-5308-8281-8

I . ①足… II . ①张… III . ①足—按摩疗法 (中医) IV . ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 203390 号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团
 天津科学技术出版社 出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 16 字数 240 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元

俗话说：“人有脚，犹如树有根，树枯根先竭，人老脚先衰。”人体健康与足部有着密切的关系，足部对人体的养生保健作用一直备受人们的关注。足疗起源于我国古代，早在《黄帝内经》中就有通过按摩足部穴位治疗疾病的描述。随着经济的发展，社会整体健康意识的提高，足疗这种传承了中华民族传统中医文明的健康有效的医疗保健方法越来越深入人心。

人的双足在人的一生中起着非常重要的作用。人体足部集中了与身体所有器官相关的经络穴位。足部按摩保健是通过对人体双足的经络、穴位、反射区施以适当力度和手法的按摩刺激，达到调整脏腑虚实、疏经活血、增强人体免疫力以及预防和治疗某些疾病的作用。另外，足疗保健在成为当代人们缓解压力、消除“亚健康”的新型养生之道的同时，它的美容功效也得到了越来越多人的认可。无论是防病、治病、保健还是美容美体，足疗受到了不同年龄、不同层次、不同地方的人们的青睐。这个古老而又年轻的保健方法的神奇魅力更让人们难以抵挡。

现如今，足疗走进了人们的日常生活，普及到每个家庭，成为一种广受大众喜爱的、新型的健身疗养方法。那么，到底什么是足疗，它有什么好处，跟健康养生又有什么关系，它真能强身健体吗，我们在家中怎样进行足疗呢？书中将会对这些问题一一作答。本书共分十一章，第一章运用通俗易懂的语言，深入浅出地介绍了足疗的基本常识和理论基础；第二章配合大量的穴位图和反射区图，具体细致地展示了足疗的基本穴位和足底反射区的位置分布；第三章到第十一章介绍了包括治疗呼吸系统、心血管系统、消化系统、泌尿系统、神经系统、妇产科、五官科、外科和皮肤科等诸种疾病的足疗方法。书中对每一种疾病的症状概述、按摩取穴、按摩步骤、注意事项等方面都做了详尽的介绍，更方便读者阅读和使用。

另外，为了让读者更快速地了解并掌握对症足疗的手法，本书特别配用了大量的足底穴位图、足底反射区图及真人示范按摩步骤的照片图解。其间还穿插了为您精心挑选的大量传统中医足浴配方，让足浴与足部按摩完美地结合，从而为读者提供更全面、更事半功倍的足疗方案。

健康是生命之基，快乐之本，幸福之源，愿每位阅读过本书的读者都能在家轻轻松松做足疗，拥有健康的身体。

● 使用说明

我们在此特别设置了使用说明这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等做一说明，这必然会大大地提高读者在阅读本书时的效率。

标题

从这里开始我们的阅读旅程。

导语

总述这一节讲了什么。

◎ 足疗对症保健全书

005 足部按摩常用手法

掌握好足部按摩的手法，对于临床效果具有不可估量的意义。在临床上，为了追求最佳的按摩效果，对按摩师的操作技巧也有一定的要求。下面将对按摩操作技巧要求的“八字要诀”和常用的足部按摩手法进行分别介绍。

● “八字要诀”

概括地讲，足部按摩手法的操作要求有一个八字要诀：“持久、有力、均匀、柔和”。

“持久”是要求按摩者须将按摩动作持续一段特定时间。如果按摩时间过于短暂，会让疗效大打折扣。手法运用的持久性必须经过一定的训练才能达到；

“有力”是指操作时应具备一定力量，不能软弱无力，否则达不到治疗目的。不同部位和不同病症，用力也会有区别。因此要学会适当、有效的用力方法；

“均匀”是指操作时要注意动作节奏稳定，力量协调，使受力者感觉良好，才能达到很好的治疗效果。如果用力不均匀，患者不仅感觉不好，甚至还会疼痛，烦躁不安，肯定会大大影响疗效。长期实践是实现手法均匀的必要条件之一；

“柔和”是指操作手法软而不浮、重而不滞、恰到好处。切忌用蛮劲或生硬粗暴，而且动作变换的过程要协调。持久、有力、均匀和柔和是手法按摩最基本的要求，需要在长期实践和不懈的锻炼中不断学习和体会才能正确掌握。下面将要介绍在足部按摩中常用的各种操作手法，可根据情况灵活运用。

● 足部按摩的特点

- | | |
|---|---|
| ① | 足部按摩仅着力于足部 |
| ② | 因为足部的面积比躯干、头颈以及四肢的肩、臂、髋、股等部位的面积小，所以按摩的着力点也小。一般操作时只用手指，而整个手掌或手掌的大、小鱼际，腕部、肘部等都顾不上 |
| ③ | 足部按摩的操作手法比一般按摩更为细腻，技术含量更高 |
| ④ | 足部按摩具有自己独特的特点，但总的来说，足部按摩的手法继承了中国传统按摩手法的特点，两者在实际操作中有很多值得互相借鉴的地方 |

精彩正文

简单易懂的文字，让你轻松读懂足疗知识。

020

◎ 足疗对症保健全书



要求：用拇指指端，按压穴位。

要领：准确有力、不滑较大。

适用：多用于急症、痛力较大而区域较小的穴



要求：用掌或指单向直

要领：紧贴皮肤用力顺同一层次上推动。

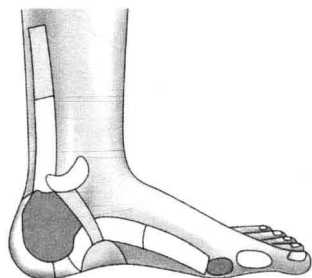
适用：用于施治区域为够治疗虚寒及慢性病痛



122

Contents

目录



足部反射区

人体各器官和部位在足部都有着相对应的区域，可以反映相应脏腑器官的生理病理信息，这就是所谓的“足部反射区”。



至阴穴

正坐垂足，将要按摩的脚抬起放在凳子上。脚趾斜向外侧翘起。俯身弯腰，同侧手末四指握脚底，掌心朝上，拇指弯曲，置于足小趾端外侧，趾甲角旁，则拇指指尖所在之处即是。

足部反射区速查图解 / 12

足部养生16大特效穴 / 14

第一章 认识足疗

001 足部按摩术：最重要的足疗方法 / 32

002 足部按摩术传至世界各地 / 34

003 足部按摩的作用原理 / 36

004 足部按摩的适应证 / 38

005 足部按摩常用手法 / 40

006 足部反射区按摩手法 / 44

007 足部按摩相关事项 / 46

008 足浴：另一种足疗 / 50

第二章 认识足部穴位及反射区

009 足部功能与解剖学特点 / 56

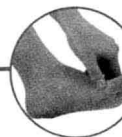
010 足部经穴分布 / 60

011 足部奇穴分布 / 70

012 足部反射区 / 86

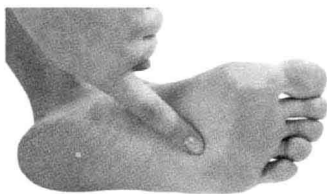
第三章 呼吸系统疾病的足部保健按摩疗法

013 流行性感冒 / 106



示指横按法

一只手持足部，另一只手握成拳状，示指微微弯曲，以示指第二指关节背侧面为着力点，进行由轻渐重的按压。本法适用于足部胃、胰、十二指肠、斜方肌、肺及支气管等反射区。



肾反射区

双足足底第2、3跖骨体之间，近跖骨底处（肾上腺反射区下一横指）。适用于各种肾脏疾病、水肿、风湿病、关节炎、泌尿感染、高血压、低血压、贫血、动脉硬化、静脉曲张、耳鸣、湿疹等。

014 咳嗽 / 108

015 肺炎 / 110

第四章 心血管系统疾病的足部保健按摩疗法

016 肺心病 / 114

017 高血压 / 116

018 低血压 / 118

019 心悸 / 120

020 中风后遗症 / 122

第五章 消化系统疾病的足部保健按摩疗法

021 呃逆 / 126

022 呕吐 / 128

023 腹泻 / 130

024 便秘 / 132

025 消化不良 / 134

026 慢性胃炎 / 136

027 慢性肠炎 / 138

028 胃下垂 / 140

029 痢疾 / 142



足疗治疗咳嗽

依次点按三阴交、太溪、涌泉、大钟、然谷、太冲、1号穴、7号穴、17号穴、29号穴等穴，各2~3分钟，力度中等。



足疗治疗呃逆

掐点足窍阴2分钟，点揉涌泉、冲阳、大都、太白、公孙、10号穴、19号穴、27号穴，各1~2分钟。

第六章 泌尿生殖系统疾病的足部保健按摩疗法

030 泌尿感染 / 146

031 慢性肾炎 / 148

032 前列腺炎 / 150

033 阳痿 / 152

034 遗精 / 154

第七章 神经系统疾病的足部保健按摩疗法

035 三叉神经痛 / 158

036 面瘫 / 160

037 神经衰弱 / 162

038 失眠 / 164

039 关节炎 / 166

第八章 妇产科疾病的足部保健按摩疗法

040 痛经 / 170

041 月经不调 / 172

042 倒经 / 174

043 经行头痛 / 176