

超简单 对症

刘家瑞 主编

超好找的穴位
超简单的足按方法
让您一看就懂，一学就会

足按



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

超简单对症足按

刘家瑞 主编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & TECHNOLOGY GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

编委会名单

主 编：刘家瑞

副主编：李红梅

编 委：刘家瑞 李红梅 曾亚玲 李淑娟

图书在版编目（CIP）数据

超简单对症足按 / 刘家瑞主编. —福州：福建科学技术出版社，2013. 12

ISBN 978-7-5335-4366-2

I. ①超… II. ①刘… 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 205117 号

- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | 超简单对症足按 |
| 主 编 | 刘家瑞 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路 76 号（邮编 350001） |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行（集团）有限责任公司 |
| 印 刷 | 福建彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 700 毫米 × 1000 毫米 1/32 |
| 印 张 | 4.5 |
| 图 文 | 144 码 |
| 版 次 | 2013 年 12 月第 1 版 |
| 印 次 | 2013 年 12 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4366-2 |
| 定 价 | 12.00 元 |

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换



目录

第一章 超简单足按必备知识

- 足按的作用和特点 /6
- 足按的常用手法 /8
- 足按的适应证和禁忌证 /10
- 足按的注意事项 /11

第二章 超简单足按，小病一扫光

- | | |
|-------------|--------------|
| 颈椎病 /14 | 急性胰腺炎 /42 |
| 落枕 /16 | 腹泻 /44 |
| 急性腰扭伤 /18 | 便秘 /46 |
| 腰椎间盘突出症 /20 | 水肿 /48 |
| 坐骨神经痛 /22 | 尿路感染 /50 |
| 类风湿关节炎 /24 | 尿潴留 /52 |
| 咳嗽 /26 | 单纯性甲状腺肿 /54 |
| 感冒 /28 | 甲状腺功能亢进症 /56 |
| 支气管哮喘 /30 | 眩晕 /58 |
| 胃痛 /32 | 偏头痛 /60 |
| 胃下垂 /34 | 三叉神经痛 /62 |
| 胃肠功能紊乱 /36 | 面神经炎 /64 |
| 黄疸 /38 | 帕金森病 /66 |
| 急性胆囊炎 /40 | 失眠 /68 |

- | | |
|--------------|-------------|
| 高血压 /70 | 宫颈炎 /98 |
| 冠心病 /72 | 老年性阴道炎 /100 |
| 肺源性心脏病 /74 | 盆腔炎 /102 |
| 风湿性心脏病 /76 | 乳腺增生 /104 |
| 糖尿病 /78 | 产后缺乳 /106 |
| 高脂血症 /80 | 阳痿 /108 |
| 肥胖症 /82 | 早泄 /110 |
| 痛风 /84 | 遗精 /112 |
| 小儿营养不良 /86 | 慢性前列腺炎 /114 |
| 小儿遗尿症 /88 | 慢性鼻炎 /116 |
| 痛经 /90 | 荨麻疹 /118 |
| 月经周期紊乱 /92 | 痔疮 /120 |
| 经前期紧张综合征 /94 | 自汗、盗汗 /122 |
| 更年期综合征 /96 | |

第三章 超简单足按，养生又保健

- | | |
|-----------|-------------|
| 消除疲劳 /126 | 增强步行能力 /132 |
| 抗衰老 /128 | 强肾 /134 |
| 安神 /130 | 增强记忆力 /136 |

附录 足部反射区标准定位图



前言

足部按摩（简称“足按”）疗法是祖国传统医学宝库中的一朵奇葩，远在殷商时期便有足按疗法的记载，其历经数千载风雨而不衰，在这自我保健意识愈加浓厚的现代社会愈是焕发了强大的生命力。足按疗法是在中医药及现代医学理论指导下，以传统按摩手法在足部反射区进行刺激，以缓解人体足部及身心的紧张状态，促进足部经络气血运行，进而调节全身，达到防治疾病及强身健体作用的一种治疗方法。

足按疗法属于绿色疗法，符合“简、便、廉、验”的原则，具有操作简单、老少皆宜、安全可靠、无副作用、疗效显著的特点。本书以疾病为纲，精选了日常生活中最常见的 60 多种疾病和亚健康状态，介绍其最简单的足部按摩方法，配以精准的足部反射区定位图及真人操作示范图，让读者一看就懂、一学就会。本书介绍的足按方法简单、实用，操作性强，可成为您居家自我养生保健的实用指南。

编者



目录

第一章 超简单足按必备知识

- 足按的作用和特点 /6
- 足按的常用手法 /8
- 足按的适应证和禁忌证 /10
- 足按的注意事项 /11

第二章 超简单足按，小病一扫光

- | | |
|-------------|--------------|
| 颈椎病 /14 | 急性胰腺炎 /42 |
| 落枕 /16 | 腹泻 /44 |
| 急性腰扭伤 /18 | 便秘 /46 |
| 腰椎间盘突出症 /20 | 水肿 /48 |
| 坐骨神经痛 /22 | 尿路感染 /50 |
| 类风湿关节炎 /24 | 尿潴留 /52 |
| 咳嗽 /26 | 单纯性甲状腺肿 /54 |
| 感冒 /28 | 甲状腺功能亢进症 /56 |
| 支气管哮喘 /30 | 眩晕 /58 |
| 胃痛 /32 | 偏头痛 /60 |
| 胃下垂 /34 | 三叉神经痛 /62 |
| 胃肠功能紊乱 /36 | 面神经炎 /64 |
| 黄疸 /38 | 帕金森病 /66 |
| 急性胆囊炎 /40 | 失眠 /68 |

- | | |
|--------------|-------------|
| 高血压 /70 | 宫颈炎 /98 |
| 冠心病 /72 | 老年性阴道炎 /100 |
| 肺源性心脏病 /74 | 盆腔炎 /102 |
| 风湿性心脏病 /76 | 乳腺增生 /104 |
| 糖尿病 /78 | 产后缺乳 /106 |
| 高脂血症 /80 | 阳痿 /108 |
| 肥胖症 /82 | 早泄 /110 |
| 痛风 /84 | 遗精 /112 |
| 小儿营养不良 /86 | 慢性前列腺炎 /114 |
| 小儿遗尿症 /88 | 慢性鼻炎 /116 |
| 痛经 /90 | 荨麻疹 /118 |
| 月经周期紊乱 /92 | 痔疮 /120 |
| 经前期紧张综合征 /94 | 自汗、盗汗 /122 |
| 更年期综合征 /96 | |

第三章 超简单足按，养生又保健

- | | |
|-----------|-------------|
| 消除疲劳 /126 | 增强步行能力 /132 |
| 抗衰老 /128 | 强肾 /134 |
| 安神 /130 | 增强记忆力 /136 |

附录 足部反射区标准定位图





第一章

超简单足按必备知识

足按是在中医及现代医学理论的指导下，运用各种手法在足部反射区进行刺激，以缓解人体足部及身心的紧张状态，促进足部经络气血运行，进而调节全身，达到防治疾病及强身健体作用的按摩法。

足按的作用和特点

足按的作用

俗话说：“头痛医头，脚痛医脚。”对足按来说，由于双足上存在着与全身各脏腑器官相对应的反射区，所以，不管是头痛、脚痛，还是其他器官的疾病，都可采用“医脚”的办法。

足按疗法对全身的作用，主要表现在以下几方面：

促进血液循环

双脚处于人体最低的部位，离心脏最远，很容易出现末梢循环障碍，供血不足，静脉回流不畅，一些新陈代谢的秽物在足部沉积下来，产生某种毒素，侵犯人体器官，引起一些器官的病变。通过对足部按摩刺激，使足部的血液循环通畅，可带走在足部积存的秽物，改善双足的血液循环，从而促使全身的血液循环处于良好状态。

调节脏腑器官的功能

对足部反射区施加刺激，通过神经反射的作用，能调整其所对应的脏腑器官的功能，延缓这些脏腑器官的衰老过程，使处于紊乱失衡状态的脏腑功能恢复正常。

增强内分泌系统功能

对足部各腺体反射区施加刺激，能有效调节各内分泌腺的功能。由于各内分泌腺所分泌的激素可通过血液循环到达人体各个部位，进而对全身状况产生广泛而持久的影响。

提高自我防御能力

对足部反射区加以按摩刺激，可改善人体的免疫系统，增强免疫功能，对免疫功能低下或变态反应性疾病均有较好的治疗效果。

消除紧张状态

几十分钟的足部按摩疗法，可使您从紧张的生活节奏或疾病的痛苦中解脱出来，身心得以放松，从而获得良好的睡眠，并能增进食欲，对保健或康复都极有裨益。

足按的特点

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。这一疗法无任何不良反应，有病治病，无病可以强身，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。

作用迅速

足部按摩疗法能迅速将淤积在体内的毒素排出体外，使人体内的血液循环功能迅速恢复正常，病变的器官也可以得到充分的营养，从而使人体迅速恢复健康。

经济实用

足部按摩疗法既不必服用药物，也不必备有医疗器械，只要一支按摩棒或一双手就可以防病治病了。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。

足按的常用手法

单示指扣拳法



要领：操作者一手扶持被按摩足部，另一手半握拳，中指、环指、小指的第1、2指间关节屈曲，以示指中节近第1指间关节背侧为施力点，作定点顶压。

适用范围：肾上腺、肾、小脑及脑干、大脑、心、脾、胃、胰、小肠、大肠、生殖腺等足底反射区。

双指钳法



要领：操作者的环指、小指第1、2指关节各屈曲90度紧扣于掌心，中指微屈后插入到被按摩足趾与另一足趾之间作衬托，示指第1指关节屈曲90度，第2指关节的尺侧面（靠小指侧）放在要准备按摩的反射区上，拇指指腹紧按在示指第2指关节的桡侧面上，靠拇指指关节的屈伸动作带动示指对反射区发力。中指不发力只起辅助衬托作用。

适用范围：颈椎反射区、甲状旁腺反射区。

拇指指腹按压法



要领：拇指指腹按压法是指以拇指指腹为着力点对反射区进行投压。

适用范围：内肋骨、外肋骨、气管、腹股沟等反射区。

单示指钩掌法



要领：操作者的中指、环指、小指的第1、2指关节屈曲90度紧扣于掌心，示指第1指关节屈曲90度，第2指关节屈曲45度，示指末节指腹指向掌心，拇指指关节微屈，虎口开大，形成与示指对峙的架式，形似一镰刀状。以食指第1指关节屈曲90度后顶点的桡侧（靠拇指侧）或示指末节指腹的桡侧或示指第2指间关节屈曲45度后的顶点发力刺激反射区。

适用范围：足底、足内侧、足背反射区。

足按的适应证和禁忌证

足按的适应证

(1) 急性病：如胃肠痉挛、胆绞痛、心绞痛、偏头痛、急性咽喉痛、三叉神经痛、痛经、落枕、急性腰扭伤、踝关节扭伤、急性胃肠炎、牙痛等，轻者1次即可治愈，重者经数次按摩，可显效或痊愈。

(2) 慢性病：如慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、小儿消化不良、失眠、神经衰弱、神经官能症、高血压、眩晕、自主神经功能紊乱等，只要坚持1个疗程以上的，完全可以收到明显效果，直至疾病痊愈。

(3) 疑难病症：如脑血管疾病、心血管疾病、糖尿病、慢性肾炎、子宫肌瘤、胆囊炎、胆石症、泌尿系结石、肿瘤放化疗的恢复等，需要2个疗程以上的足部按摩，才能收到显著的疗效。关键要有“三心”（恒心、信心、耐心），贵在坚持。

足按的禁忌证

- (1) 各种出血性疾病。
- (2) 肺结核活动期。
- (3) 急性心肌梗死病情不稳定者。
- (4) 严重肾衰竭、心力衰竭、肝坏死等危重病人。

足按的注意事项

- (1) 要注意足按的力度，以反射区产生酸痛为宜。
- (2) 饭前及饭后1小时内，不能进行足部按摩，否则会造成胃肠不适或虚脱。
- (3) 足部按摩前，应检查心脏反射区，以确定对患者用力的标准。
- (4) 如遇足部有外伤、疮疖时，应避开或另选相似或相关对称的同名反射区代替。
- (5) 避免在皮下组织少的部位，施以重按，以免造成肿胀。
- (6) 对小孩、老人实施足按操作时，只用拇指、示指，采用捏、按手法，禁止强刺激。
- (7) 治疗期间要停止服用消炎药、镇静药，但治疗心血管疾病的药仍需服用。
- (8) 女性妊娠期慎用本法，月经期间禁止按摩刺激生殖腺反射区。
- (9) 足部按摩后30分钟内，饮温开水300~500毫升。
- (10) 足部按摩后，要注意双足保温（尤其冬天）。夏天勿直接对按摩的双足吹风扇，更不可在按摩后立即接触凉水。



