



邓延春

足浴足疗

保健康



DENGYANCHUN ZUYU ZULIAO BAOJIAN KANG

邓延春◎著

完全图解16个自我按足的常用手法、69个足部反射区的太极足道保健手法
学就会的足部按摩手法，结合独特的足浴疗法，简便易行、效果显著、无任何不良反应
足浴与足按相结合，在足疗休闲养生术中独树一帜，是中华文明的瑰宝



吉林出版集团
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社
Jilin Science & Technology Publishing House

目 录

CONTENTS

第一章

基础知识



第一节 什么是足部疗法	10
-------------	----

第二节 足部疗法的保健作用	11
---------------	----

1. 平衡阴阳	11
---------	----

2. 促进血液循环	11
-----------	----

3. 启动机体内部的调节机制	12
----------------	----

4. 调节免疫功能	12
-----------	----

5. 调节改善器官的生理功能	12
----------------	----

第三节 什么是“冰、火、石、足”养生法	13
---------------------	----

1. “冰”——冷水浴足	13
--------------	----

2. “火”——热药泡足	13
--------------	----

3. “石”——卵石顶足	13
--------------	----

4. “足”——手法按足	14
--------------	----

第二章

足 浴



第一节 中药浴足的方法	16
-------------	----

1. 浴足器的选择	16
-----------	----

2. 浴足水量及水温的选控	16
---------------	----

3. 浴足中药方剂的选择	16
--------------	----

4. 浴足时间及次数的要求	17
---------------	----

5. 浴足后的护理	17
-----------	----

6. 浴足的注意事项	17
------------	----

第二节 中草药煎煮的方法 17

1. 中草药煎煮的器具 17
2. 煎药用水 17
3. 加水量 18
4. 浸泡时间 18
5. 煎煮火候和时间 18
6. 煎煮次数 18

第三节 中药方剂的选择 18

第四节 冷水浴足法 20

1. 准 备 20
2. 浴足方法 20
3. 浴足时间 20
4. 注意事项 20

第三章

足部按摩



第一节 足部自我按摩的坐姿 22

1. 自我按摩足底的姿势 22
2. 自我按摩足内侧的姿势 22
3. 自我按摩足外侧的姿势 23
4. 自我按摩足背的姿势 23

第二节 自我按足常用手法 24

1. 单示指指节点按法 24
2. 单示指指节压刮法 24
3. 双指指节点按法 25
4. 多指指节压刮法 25

5. 拇指指节压刮法	26
6. 单示指指节太极九宫点按法	26
7. 双示指指节压刮法	27
8. 双拇指指节压刮法	27
9. 握足扣指点按法	28
10. 拇指指腹压推法	28
11. 双拇指分推法	29
12. 拇指指端压推法	29
13. 双指捏法	30
14. 拇指指腹点按揉法	30
15. 双拇指搓法	31
16. 并指点按揉法	31

第三节 各反射区操作方法详解

1. 基本反射区操作方法	32
2. 足底反射区操作方法	37
3. 足内侧反射区操作方法	64
4. 足外侧反射区操作方法	70
5. 足背及小腿反射区操作	76

第四节 重点反射区和相关反射区

1. 重点反射区	89
2. 相关反射区	89

第五节 足部反射区图

1. 足底反射区图	90
2. 足内侧反射区图	91
3. 足外侧反射区图	91
4. 足背及小腿反射区图	92

第六节 自我按足的注意要点 92

1. 要找准反射区的位置 92
2. 要有足够的刺激量 92
3. 按规定顺序进行操作 93
4. 按规定时间完成全程按摩 93
5. 涂介质以防皮肤受伤 93
6. 按摩前后的注意事项 93

第四章

足疗治病



1. 头 痛 96
2. 感 冒 105
3. 腹 泻 112
4. 便 秘 118
5. 痔 疮 125
6. 失 眠 132
7. 冠心病 138
8. 高血压 144
9. 糖尿病 151
10. 高脂血症 158
11. 脂肪肝 168
12. 黄 疸 176
13. 胆绞痛 183
14. 脑卒中后遗症 189
15. 慢性胃炎 198
16. 支气管炎 204
17. 支气管哮喘 209
18. 慢性鼻炎 214



19. 慢性咽炎·····	220
20. 睑缘炎·····	226
21. 急性结膜炎·····	231
22. 慢性肾炎·····	236
23. 前列腺炎·····	242
24. 阳痿·····	251

第五章

足浴足疗养生



1. 补气血·····	260
2. 益肝肾·····	268
3. 健脾胃·····	274
4. 聪耳明目·····	279
5. 减 肥·····	284
6. 乌 发·····	289
7. 消除疲劳·····	294
8. 促进性欲·····	301
9. 健脑益智·····	306
10. 延年益寿·····	311

附 录

附录一：本书反射区索引·····	319
附录二：自我按足治疗有关病症选区索引·····	321

足浴足疗

保健康

吉林科学技术出版社
Jilin Science & Technology Publishing House

序言

INTRODUCTION

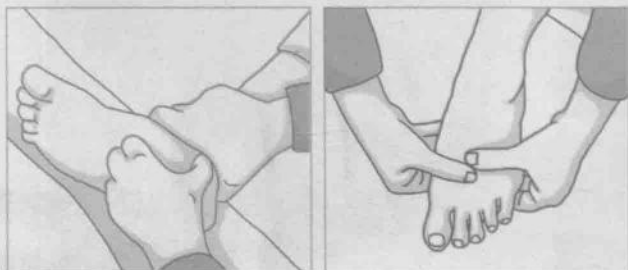
足浴与足按相结合，用于养生休闲，已成为当今社会时尚；足浴与足按相结合，用于保健疗疾，奥妙无穷，乃中华文明之瑰宝。

邓延春主任医师，1961年毕业于原武汉医学院，从事职业卫生保健事业近40年，退休后又对足部反射区按摩多有研究，经过多年社会实践，推出了“冰、火、石、足”养生法。该法以中医脏腑、经络、阴阳五行学说为理论依据，主张“冷水浴足”、“卵石顶足”、“热药泡足”、“手法按足”四位一体的养生模式。在众多的足疗休闲养生术中独树一帜，形成独特的浴足方法和手法按足的套路，并冠名为“太极足心道”，在武汉、鄂州、成都、平顶山等城市赢得了很好的口碑。

现在，邓延春主任医师，结合读者，特别是中老年人的实际需要，又推出了《邓延春足浴足疗保健康》一书。本书内容翔实、图文并茂、可操作性强、安全可靠。读者可以结合自身的需要，有选择地应用本疗法，自己可以给自己做，坚持下去，一定能收到保健疗疾的显著效果。

我从事推拿治疗多年，深感一本好的保健图书能给广大群众带来福音，故为之序。

樊百龄



前言

P R E F A C E

现实生活节奏加快，工作繁忙，自身健康越来越受到人们的重视。保健养生成成了人们生活中的迫切需要。而“足部反射区健康法”，即通常人们所说的“足疗”，越来越受到人们的青睐。这是因为“足疗”不用打针、吃药，只通过对足部反射区进行按摩，就能够使人感到头脑清醒，浑身轻松，有病能治，无病健身。

有人到了中、老年的年纪，会患上高血压、高血糖、高脂血症、冠心病等病症。多数患者得病后会主动去医院治疗，控制病情的发展；可是有些人会因为工作忙，或者根本不把它当回事儿等原因而延误了治疗。这些病，虽然是常见病，但如果不积极治疗，控制病情的发展，人就会因并发症而致残，甚至死亡。因此，我们应重视自身的健康，在这里笔者极力向读者推荐“足部反射区健康法”。

1990年12月24日，卫生部正式批复同意成立“中国足部反射区健康法研究会”，批复中指出：“足部反射区健康法是一种简便易行、效果显著、无不良反应的、防病治病的自我保健方法，尤其是对中、老年人的自我保健更有其现实作用。”所谓自我保健，就是人们掌握并应用一些简便易行的、安全有效的、无创伤的自然疗法，从依赖医院转向依靠自己，从被动转向主动，真正把健康掌握在自己的手中。

足浴与足按相结合奥妙无穷，乃中华文明之瑰宝。

笔者根据中、老年人自我保健的需要和自己多年的工作实践，将足部反射区健康法与中药浴足法二者有机地结合起来，编写出这本《邓延春足浴足疗保健康》，力求做到深入浅出、图文并茂、一看就懂、一学就会，真正把中药浴足法、足部反射区健康法送到每个家庭中，使每个人都拥有健康，过上幸福的生活。

本书在编写过程中参考了不少书籍，由于篇幅有限，不能一一列出，谨在此表示感谢！摄影师邓文翔先生和于丽女士为本书拍摄了近百幅照片，也在此一并表示感谢！

邓延春

于武汉

目 录

CONTENTS

第一章

基础知识



第一节 什么是足部疗法	10
-------------	----

第二节 足部疗法的保健作用	11
---------------	----

1. 平衡阴阳	11
---------	----

2. 促进血液循环	11
-----------	----

3. 启动机体内部的调节机制	12
----------------	----

4. 调节免疫功能	12
-----------	----

5. 调节改善器官的生理功能	12
----------------	----

第三节 什么是“冰、火、石、足”养生法	13
---------------------	----

1. “冰”——冷水浴足	13
--------------	----

2. “火”——热药泡足	13
--------------	----

3. “石”——卵石顶足	13
--------------	----

4. “足”——手法按足	14
--------------	----

第二章

足 浴



第一节 中药浴足的方法	16
-------------	----

1. 浴足器的选择	16
-----------	----

2. 浴足水量及水温的选控	16
---------------	----

3. 浴足中药方剂的选择	16
--------------	----

4. 浴足时间及次数的要求	17
---------------	----

5. 浴足后的护理	17
-----------	----

6. 浴足的注意事项	17
------------	----

第二节 中草药煎煮的方法 17

1. 中草药煎煮的器具 17
2. 煎药用水 17
3. 加水量 18
4. 浸泡时间 18
5. 煎煮火候和时间 18
6. 煎煮次数 18

第三节 中药方剂的选择 18

第四节 冷水浴足法 20

1. 准 备 20
2. 浴足方法 20
3. 浴足时间 20
4. 注意事项 20

第三章

足部按摩



第一节 足部自我按摩的坐姿 22

1. 自我按摩足底的姿势 22
2. 自我按摩足内侧的姿势 22
3. 自我按摩足外侧的姿势 23
4. 自我按摩足背的姿势 23

第二节 自我按足常用手法 24

1. 单示指指节点按法 24
2. 单示指指节压刮法 24
3. 双指指节点按法 25
4. 多指指节压刮法 25

5. 拇指指节压刮法	26
6. 单示指指节太极九宫点按法	26
7. 双示指指节压刮法	27
8. 双拇指指节压刮法	27
9. 握足扣指点按法	28
10. 拇指指腹压推法	28
11. 双拇指分推法	29
12. 拇指指端压推法	29
13. 双指捏法	30
14. 拇指指腹点按揉法	30
15. 双拇指搓法	31
16. 并指点按揉法	31
第三节 各反射区操作方法详解	32
1. 基本反射区操作方法	32
2. 足底反射区操作方法	37
3. 足内侧反射区操作方法	64
4. 足外侧反射区操作方法	70
5. 足背及小腿反射区操作	76
第四节 重点反射区和相关反射区	89
1. 重点反射区	89
2. 相关反射区	89
第五节 足部反射区图	90
1. 足底反射区图	90
2. 足内侧反射区图	91
3. 足外侧反射区图	91
4. 足背及小腿反射区图	92

第六节 自我按足的注意要点 92

1. 要找准反射区的位置 92
2. 要有足够的刺激量 92
3. 按规定顺序进行操作 93
4. 按规定时间完成全程按摩 93
5. 涂介质以防皮肤受伤 93
6. 按摩前后的注意事项 93

第四章

足疗治病



1. 头 痛 96
2. 感 冒 105
3. 腹 泻 112
4. 便 秘 118
5. 痔 疮 125
6. 失 眠 132
7. 冠心病 138
8. 高血压 144
9. 糖尿病 151
10. 高脂血症 158
11. 脂肪肝 168
12. 黄 疸 176
13. 胆绞痛 183
14. 脑卒中后遗症 189
15. 慢性胃炎 198
16. 支气管炎 204
17. 支气管哮喘 209
18. 慢性鼻炎 214

19. 慢性咽炎·····	220
20. 睑缘炎·····	226
21. 急性结膜炎·····	231
22. 慢性肾炎·····	236
23. 前列腺炎·····	242
24. 阳痿·····	251

第五章

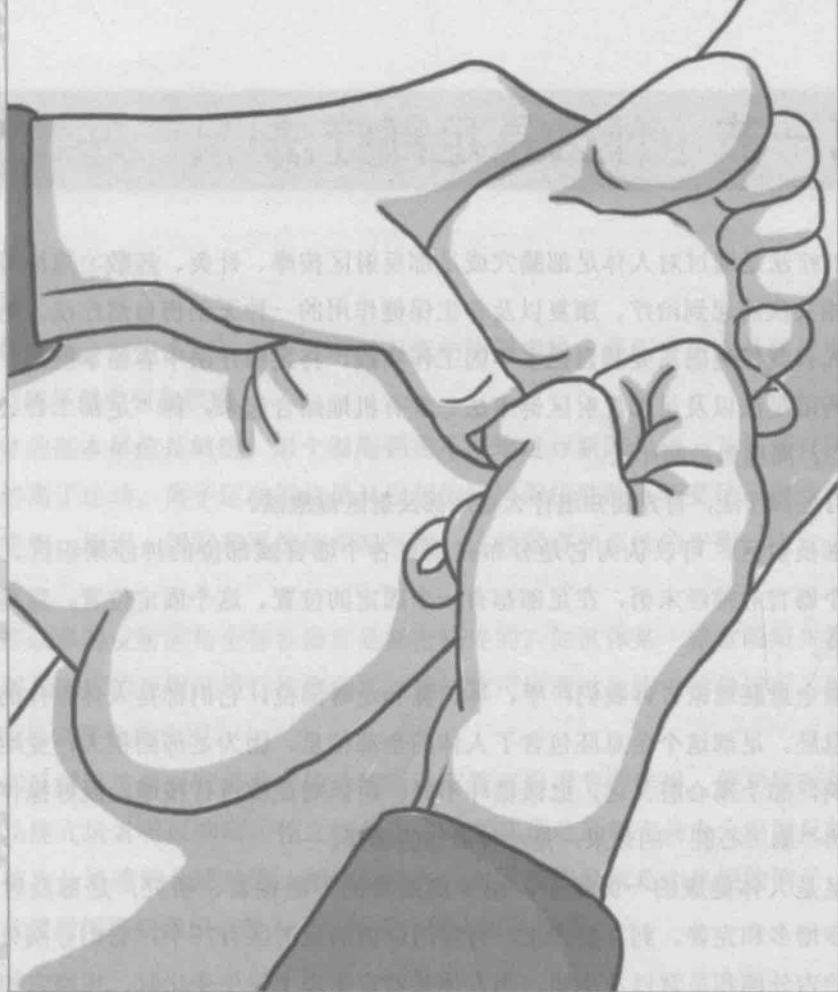
足浴足疗养生



1. 补气血·····	260
2. 益肝肾·····	268
3. 健脾胃·····	274
4. 聪耳明目·····	279
5. 减肥·····	284
6. 乌发·····	289
7. 消除疲劳·····	294
8. 促进性欲·····	301
9. 健脑益智·····	306
10. 延年益寿·····	311

附 录

附录一：本书反射区索引·····	319
附录二：自我按足治疗有关病症选区索引·····	321



基础知识

第一章

第一节 什么是足部疗法

足部疗法是通过对人体足部腧穴或足部反射区按摩、针灸、药敷、熏泡等，而对全身各相关疾病起到治疗、康复以及养生保健作用的一种无创伤自然疗法。笔者根据中老年人自我保健的需要和自己多年的工作实践，将足部疗法中容易掌握的、安全有效的中药浴足法以及足部反射区健康法二者有机地结合起来，称“足部二合一自我保健疗法”，简称为足部疗法。

学习足部疗法，首先要知道什么是足部反射区健康法。

足部反射区，可以认为它是分布在全身各个器官或部位的神经聚积区。换句话说，每个器官的神经末梢，在足部都有一个固定的位置。这个固定位置，就是所谓足部反射区。

生物全息胚理论告诉我们，手、耳、鼻和足等部位，它们都是人体整体的缩影，都是全息胚。足部这个全息胚包含了人体的全部信息。因为足部面积大，受地心吸引力的影响，加上离心脏又远，血液循环不好。所以对足部进行按摩，既好操作，又能收到启动“第二心脏”的效果，是一种最佳的选择。

双足是人体健康的一面镜子。由于实践者的不断探索、研究，足部反射区的数量，逐步增多和完善。到目前为止，有实用价值的反射区有75个，它们分别分布在足底、足的内外侧和足背以及小腿。当人体某器官生理上发生变化时，按摩它相对应的反射区，就有疼痛的感觉。比如，肝脏有了病变，在这个人的右足肝反射区按下去就会产生刺痛感。反之，自己认为身体没有什么异常的自觉症状，而反射区有疼痛的感觉，那么反射区相对应的器官或部位，必然有了某种病变，提示我们要做好预防保健工作。通过足部反射区的按摩，可以使疼痛逐渐消除，可以逐步改善有病变器官的功能，取得满意的保健和治疗效果。

所谓足部反射区健康法，就是通过对双足的反射区施力刺激，以达到舒通经络、平衡阴阳、消除疲劳和防病治病的一种中医外治的方法。这种足部反射区按摩治病的方法，在国外叫足部反射疗法，在国内叫足部反射区健康法，通常称为“足疗”。

第二节 足部疗法的保健作用

1 平衡阴阳

人体内的一切生命活动离不开瞬息万变的阴阳变换。阴阳平衡则身体健康，阴阳平衡受到破坏就会引起疾病。

人体的基本单位是细胞。每个细胞都在不断地进行新陈代谢，发生带有阴电和阳电离子的离子运动，离子运动的结果又引起细胞阴阳极性的不断变化，在此种变化中造成了细胞、组织、器官和系统的相对平衡。这种器官和系统的平衡，决定了整个机体的平衡。

足部众多的反射区与全身各器官是紧密相连的。如机体某一器官阴阳失衡，就可以在足部相对应的反射区进行按摩刺激，这样就可以通过生物电传导过程，使失衡的器官起到协调平衡的作用。

足部反射区按摩对有关器官的功能活动有着双向调节的作用，使功能减低者得以提高，功能亢进者得以抑制，使之恢复正常。尤其是对足部有关内分泌腺反射区的按摩能调整内分泌腺的分泌功能。如对脑垂体反射区的按摩就是个典型的例子，即该反射区经常接受按摩刺激后，胖人可以减肥，瘦人可以增重。

2 促进血液循环

足远离心脏，血液循环不好。特别是到了冬天，双足常常冰凉。当我们对足部施力按摩以后，情况就不一样了，双足的温度可以升高，足部皮肤也变得红润起来。更重要的是经常进行足部按摩，可使有病理改变的趾甲部微循环恢复正常，毛细血管开放的数量增加，充分改善足部的血液循环，相关脏器的功能得到改善，疾病得以痊愈。足部按摩，可以使足成为“第二次启动”、“促进”血液回流的器官，也就是起到了“第二心脏”的作用。