

自然疗法。

图解足部特效穴



百病始于足下，知足常乐活到天年
养生自然疗法，就从足底开始
图解足部特效穴，教你穴位一点通！

体内健康状态 看看足部一目了然

- 疾病解析** 完整呈现症状，立即掌握病情。
- 有效反射区** 刺激足部反射区，唤醒身体的潜能。
- 穴位一点通** 首创经穴、奇穴交叉比对，轻松找出穴位。
- 操作手法** 真人彩图详尽解说，教您不生病。
- 诊疗小博士** 提供预防疾病小常识，分析症状细致入微。
- 足浴配方** 精选药材，养生保健两相宜。

ISBN 978-7-5436-9125-4 定价：29.80元

ISBN 978-7-5436-9125-4



9 787543 691254

图解足部特效穴 自然疗法



严选**171**个足部穴位，
真人手法搭配精确图解，仿佛置身教学现场。
新足疗主义，教你苏醒人体自愈力！

观足+按摩+足浴=强健体魄，病来自己医。
让你每时每刻都在养生，举手投足拥有健康！



中国台湾中医传统医学学会副理事长

赖镇源——编著

图书在版编目 (CIP) 数据

图解足部特效穴自然疗法 / 赖镇源编著. —青岛 : 青岛出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5436-9125-4

I. ①图… II. ①赖… III. ①足—按摩疗法 (中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第317301号

此书中文简体版权由台湾华文网股份有限公司·活泉书坊授权, 授予青岛出版社独家出版发行, 非经书面同意, 不得以任何形式任意复制转载。原著名: 《图解足部特效穴——自然疗法》

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2012-254

声明: 本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用, 但书中的任何内容并不能代替医嘱, 必要时应咨询临床医师或专业从医人员。

书 名 图解足部特效穴自然疗法

编 著 赖镇源

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532) 85814750 (兼传真) 68068026

责任编辑 尹红侠 徐 瑛

封面设计 祝玉华

照 排 青岛佳文文化传播有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

开 本 16开 (710 mm × 1000mm)

印 张 15

字 数 200千

书 号 ISBN 978-7-5436-9125-4

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话 (0532) 68068629

建议陈列类别: 生活保健类 足部按摩类



CONTENTS

目 录



序	003
足部反射区精确图解	008

CHAPTER 01 足部按摩是什么

足部按摩原理	012
足部按摩常识	014
足部按摩须知	016
观趾与足浴	020



CHAPTER 02 足部养生按摩手法

基本按摩手法	026
足部反射区按摩手法	033

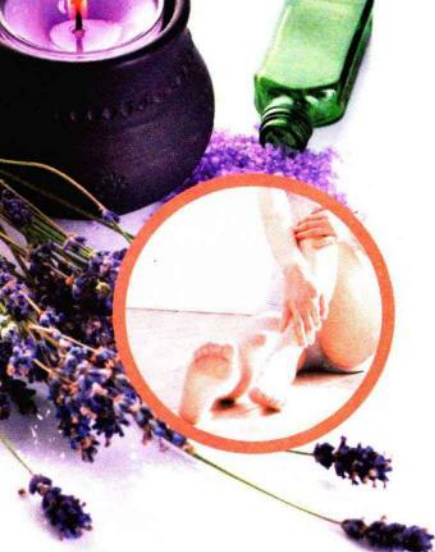
CHAPTER 03 足部穴位及反射区在哪里

足部功能知多少	040
足部经穴分布图解	044
《黄帝内经》穴位解析	053
《黄帝内经》十二时辰养生秘诀	075
足部奇穴分布图解	077
足部反射区	094



CHAPTER 04 常见疾病的足部按摩疗法

打嗝	120
呕吐	122
腹泻	124



便秘	126
消化不良	128
流行感冒	130
咳嗽	132
咽炎	134
近视	136
牙痛	138
口疮	140
失眠	142
心悸	144
中耳炎	146



CHAPTER 05 慢性疾病的足部按摩疗法

肺炎	150
肺心病	152
高血压	154
低血压	156
中风后遗症	158
慢性胃炎	160
慢性肠炎	162
胃下垂	164



CHAPTER 06 泌尿生殖系统疾病的足部按摩疗法

泌尿道感染	168
排尿异常	170
慢性肾炎	172
前列腺炎	174
阳痿	176
遗精	178



CHAPTER 07 神经组织系统疾病的足部按摩疗法

三叉神经痛	182
-------	-----

面瘫	184
神经衰弱	186



CHAPTER 08 皮肤科疾病的足部按摩疗法

青春痘	190
疥疮	192
丹毒	194
牛皮癣	196



CHAPTER 09 外科疾病的足部按摩疗法

血栓闭塞	200
痔疮	202
颈椎病	204
滑囊炎	206
肩周炎	208
关节炎	210



CHAPTER 10 女性必备的足部按摩疗法

痛经	214
月经失调	216
倒经	218
经期头痛	220
经期乳胀	222
带下病	224
胎动不安	226
胎位不正	228
怀孕害喜	230
产后便秘	232
产后血晕	234
盆腔炎	236
急性乳腺炎	238



CONTENTS

目 录



序	003
足部反射区精确图解	008

CHAPTER 01 足部按摩是什么

足部按摩原理	012
足部按摩常识	014
足部按摩须知	016
观趾与足浴	020



CHAPTER 02 足部养生按摩手法

基本按摩手法	026
足部反射区按摩手法	033

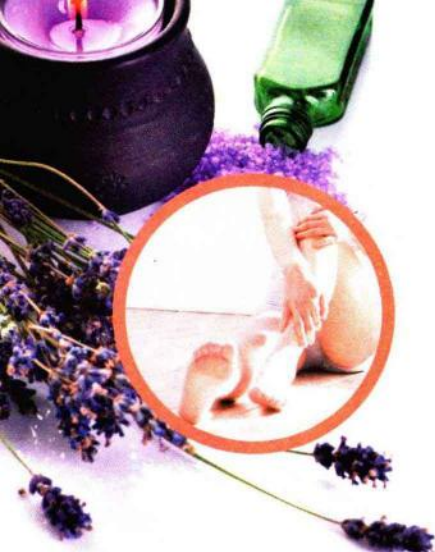
CHAPTER 03 足部穴位及反射区在哪里

足部功能知多少	040
足部经穴分布图解	044
《黄帝内经》穴位解析	053
《黄帝内经》十二时辰养生秘诀	075
足部奇穴分布图解	077
足部反射区	094



CHAPTER 04 常见疾病的足部按摩疗法

打嗝	120
呕吐	122
腹泻	124



便秘	126
消化不良	128
流行感冒	130
咳嗽	132
咽炎	134
近视	136
牙痛	138
口疮	140
失眠	142
心悸	144
中耳炎	146



CHAPTER 05 慢性疾病的足部按摩疗法

肺炎	150
肺心病	152
高血压	154
低血压	156
中风后遗症	158
慢性胃炎	160
慢性肠炎	162
胃下垂	164



CHAPTER 06 泌尿生殖系统疾病的足部按摩疗法

泌尿道感染	168
排尿异常	170
慢性肾炎	172
前列腺炎	174
阳痿	176
遗精	178



CHAPTER 07 神经组织系统疾病的足部按摩疗法

三叉神经痛	182
-------	-----

面瘫	184
神经衰弱	186



CHAPTER 08 皮肤科疾病的足部按摩疗法

青春痘	190
疥疮	192
丹毒	194
牛皮癣	196



CHAPTER 09 外科疾病的足部按摩疗法

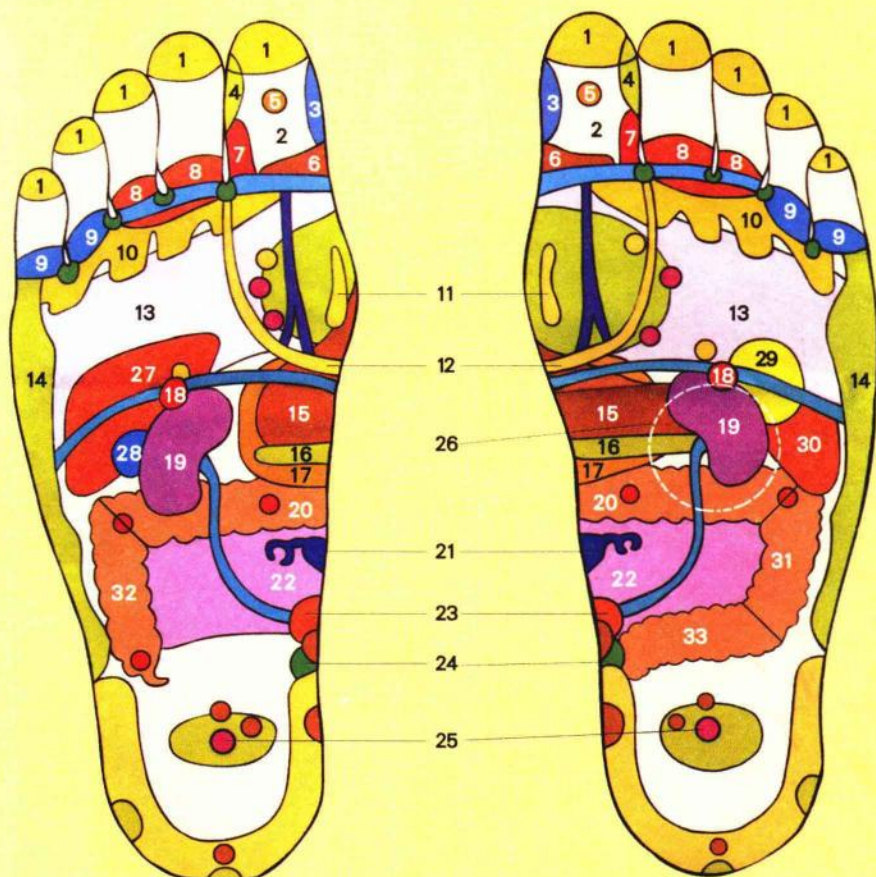
血栓闭塞	200
痔疮	202
颈椎病	204
滑囊炎	206
肩周炎	208
关节炎	210



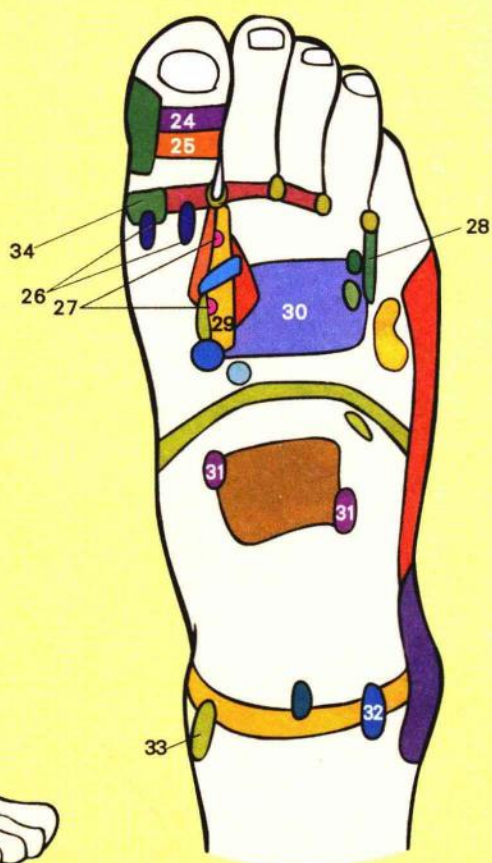
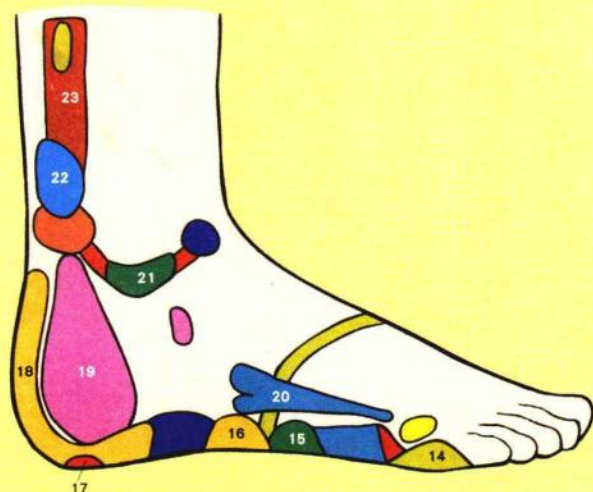
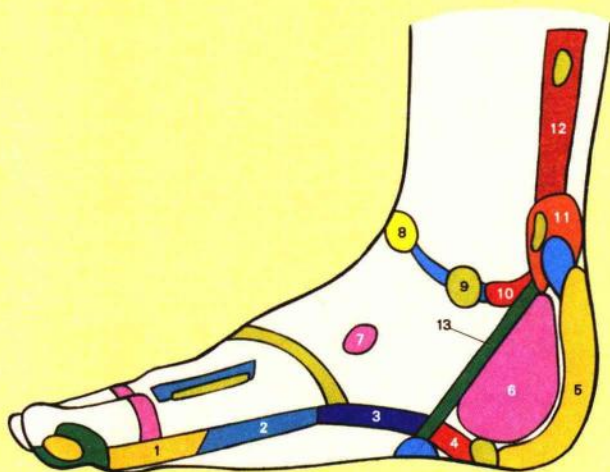
CHAPTER 10 女性必备的足部按摩疗法

痛经	214
月经失调	216
倒经	218
经期头痛	220
经期乳胀	222
带下病	224
胎动不安	226
胎位不正	228
怀孕害喜	230
产后便秘	232
产后血晕	234
盆腔炎	236
急性乳腺炎	238

足部反射区精确图解



- | | | |
|----------|-----------|-------------|
| 1. 额窦 | 12. 甲状腺 | 23. 膀胱 |
| 2. 大脑头部 | 13. 肺及支气管 | 24. 肛门 |
| 3. 鼻腔 | 14. 肩 | 25. 生殖腺 |
| 4. 三叉神经 | 15. 胃 | 26. 腹腔神经丛 |
| 5. 脑垂体 | 16. 胰脏 | 27. 肝脏 |
| 6. 颈 | 17. 十二指肠 | 28. 胆囊 |
| 7. 小脑及脑干 | 18. 肾上腺 | 29. 心脏 |
| 8. 眼睛 | 19. 肾脏 | 30. 脾脏 |
| 9. 耳朵 | 20. 横结肠 | 31. 降结肠 |
| 10. 斜方肌 | 21. 卵巢 | 32. 升结肠 |
| 11. 副甲状腺 | 22. 小肠 | 33. 直肠及乙状结肠 |



1. 颈椎
2. 胸椎
3. 腰椎
4. 骨
5. 内侧尾骨
6. 生殖腺1
7. 肋骨1
8. 腹股沟1
9. 下半身淋巴腺1
10. 腕关节1
11. 直肠
12. 内侧坐骨神经

13. 生殖器
14. 肩
15. 肘
16. 膝
17. 下肢
18. 外侧尾骨
19. 生殖腺2
20. 肩胛骨
21. 腕关节2
22. 下腹部
23. 外侧坐骨神经

24. 上颌
25. 下颌
26. 扁桃腺
27. 喉及气管
28. 内耳迷路
29. 胸部淋巴腺
30. 胸及乳腺
31. 肋骨2
32. 上半身淋巴腺
33. 下半身淋巴腺2
34. 舌头



病从足底医， 教你唤醒人体自愈力

已经流传了数千年的按摩技法，被认为是一种古老的、传统的医疗保健方法。随着21世纪医学科技的快速发展，按摩推拿已经融入我们的生活，目前国内的中医诊所都附设按摩推拿区，看中医顺便推拿，已经成为趋势。再加上自我保健医疗的普及化，人们渴望能了解一些精确、简单、容易上手的保健治疗方法。不难想象，足部自然疗法正好符合了现代人的需要。

所谓足部养生自然疗法，其实是一种非药物疗法，就是通过对足部反射区和穴位的按摩刺激，调整人体的生理机能，提高免疫系统功能，进而达到防病、治病、保健、强身的目的。根据中医的全息论，可以得知人体各个脏腑器官是彼此互通的，通过按摩足部丰富的神经末梢以及经络传导，可以打通气血循环的通道，清除长期淤积在体内的老旧废物，唤醒人体的自愈能力。

在美国，甚至出现许多关于“按摩生理疗效”的研究，在生理的临床实验证明了按摩对皮肤温度、肌电活动、心跳速率、血压、血氧浓度、疼痛控制、促进睡眠、稳定呼吸频率、减缓呼吸困难及减轻便秘与腹胀症状均有成效。近年来，足部自然疗法已经受到国内外的重视与肯定，利用简单易学的按摩手法，可以缓解日常身体的不适，促使代谢达到平衡。

本书最大的特点是严选171个足部穴位，配有数百幅精确的足部穴位图、反射区图、展示按摩步骤的精美图片以及独创经穴、奇穴交叉比对图。初学者对于穴位的精确度都不是那么有把握，因此笔者将足部各个穴位的位置通过图片的形式展示出来，让读者可以轻松找到需要按摩的足部穴位。

同时，依照病情找出足部反射区和特效穴，就可以立即减缓症状，再搭配适当的足浴配方和生活方式，大家不需要再花钱去做足部按摩，只要在家里就可以照着书本上所注明的按摩原则去操作，达到强健体魄、百病不生的效果。笔者希望通过自己十几年的临床经验，能够让读者迅速学会穴位按摩的要领。

中国台湾中医传统医学学会副理事长

賴鎮源



第01章

CHAPTER

足部按摩是什么

现代人越来越注重养生之道，无论国内还是国外，足部按摩都逐渐普及化。笔者将毕生所学搭配《黄帝内经》，综合经络学说与足部按摩，帮您按对穴位健康来！就让我们一起来认识它吧。

