

足疗保健按摩

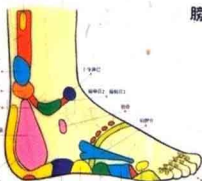
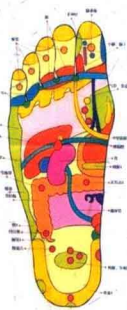
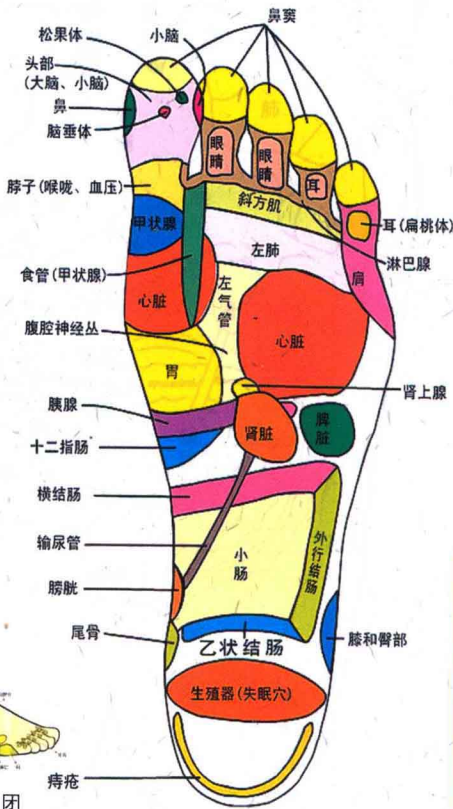
ZULIAO BAOJIAN ANMO



- 身体有病变 双足告诉你
 - 易学易掌握 方便又灵活
 - 安全可靠 治标又治本
- 适应症广泛 一人学会全家健康

家庭按摩保健丛书
一捏一按赶走疾病

赵国东 编著

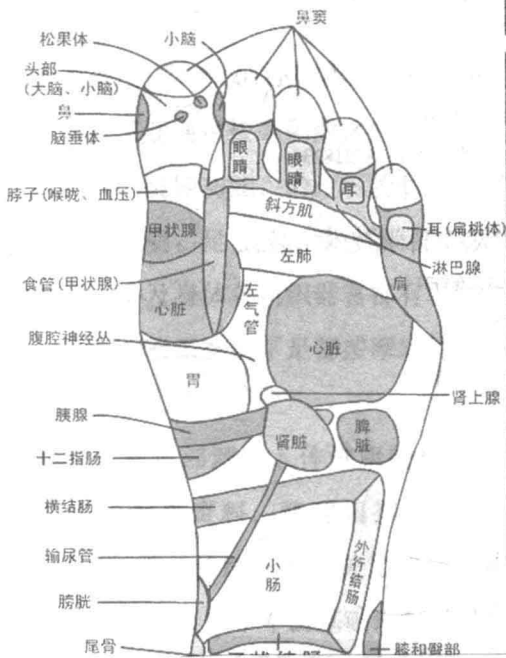


山西出版传媒集团
科学技术出版社



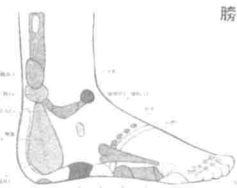
足疗保健按摩

ZULIAO BAOJIAN ANMO



家庭按摩保健丛书
一捏一按赶走疾病

赵国东 编著



痔疮

人之有足，如树有根，树枯根先竭，人老脚先衰。中医学认为，人者四根，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、乳、耳仅是精气的凝聚点，而脚才是精气的集合点，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。

按照中医理论，人体许多经络均下行手足，分布在各个相应的区域，所以只要通过按摩刺激这些区域，就可以通过经络的传导，起到调节脏腑功能，治疗脏腑病变的作用。而现代人体解剖学研究也表明：足上的血管神经比其他部位丰富，无数神经末梢与头、手及身体各组织器官都有着特殊的联系。正是这种特殊、天然的联系决定了足部按摩对我们身体能起到神奇的保健功效。

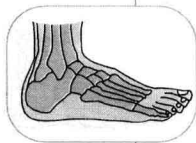
为了充分发挥足部调治人体健康的作用，方便学习和应用，编者搜集了大量资料，整理编撰成这本《足疗保健按摩》。书中重点整理了传统医学有关足疗来防治疾病、养生保健的宝贵经验，同时吸取了中医基础理论而发展形成的新的有关足部防治疾病、养生保健成果，可谓名副其实的“足疗保健全书”。



前 言

本书共分五章，就足疗常识、足疗常用穴位、足部反射区、对症按摩、日常保健方面展开较为详细的阐述，以使读者朋友能更系统地了解并学会常见的足部按摩法，为自身及家庭成员的健康带来益处。

编 者

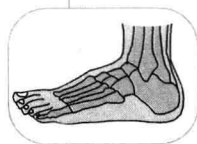


第一章

知识速递

——足疗常识一点通

第一节 什么是足疗	/ 003
中医经络学说	/ 004
心理治疗学说	/ 004
血液循环学说	/ 005
神经反射学说	/ 005
生物全息胚学说	/ 006
第二节 小脚丫，反映健康大问题	/ 007
看足姿辨疾病	/ 007
看足型辨疾病	/ 008
看脚趾辨疾病	/ 009
看趾甲辨疾病	/ 011
第三节 足疗的适应证与禁忌证	/ 012
足部按摩疗法的广泛适用范围	/ 012
足部按摩禁忌证	/ 014
第四节 足部按摩前的准备事项	/ 015
选对按摩时间	/ 015
按摩前先泡脚	/ 015



目 录



按摩工具 / 016

选择舒服姿势 / 017

第五节 按摩学问大 / 017

常用的按摩手法 / 017

掌握按摩的时间长短及顺序 / 023

第二章 足底风光 ——足疗常用穴位

第一节 了解穴位 / 031

什么是穴位 / 031

取穴法 / 032

第二节 足阳明胃经的足部穴位 / 035

足三里 / 035

上巨虚 / 037

条口 / 038

下巨虚 / 039

丰隆 / 039

解溪 / 040

冲阳 / 041

陷谷 / 042



内庭	/ 043
厉兑	/ 044
第三节 足太阴脾经的足部穴位	/ 045
阴陵泉	/ 045
地机	/ 046
漏谷	/ 047
三阴交	/ 048
商丘	/ 050
公孙	/ 051
太白	/ 052
大都	/ 053
隐白	/ 054
第四节 足太阳膀胱经的足部穴位	/ 055
承山	/ 055
飞扬	/ 056
跗阳	/ 057
昆仑	/ 058
仆参	/ 059
申脉	/ 060
金门	/ 061
京骨	/ 062
束骨	/ 062
足通谷	/ 063
至阴	/ 064





第五节 足少阴肾经的足部穴位 / 065

- 筑宾 / 065
- 交信 / 066
- 复溜 / 067
- 太溪 / 068
- 大钟 / 069
- 水泉 / 070
- 照海 / 071
- 然谷 / 072
- 涌泉 / 073

第六节 足少阳胆经的足部穴位 / 074

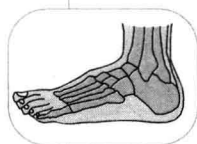
- 阳陵泉 / 074
- 阳交 / 075
- 外丘 / 076
- 光明 / 077
- 阳辅 / 078
- 悬钟 / 079
- 丘墟 / 080
- 足临泣 / 081
- 地五会 / 082
- 侠溪 / 083
- 足窍阴 / 084



第七节 足厥阴肝经的足部穴位 / 085

- 中都 / 085

蠡沟	/ 086
中封	/ 087
太冲	/ 088
行间	/ 089
大敦	/ 090
第八节 足部上的经外奇穴	/ 091
里内庭	/ 091
独阴	/ 092
气端	/ 093
八风	/ 093
外踝尖	/ 094
内踝尖	/ 095
阑尾	/ 095
胆囊	/ 096



第三章 足部反射区

——神奇的脏器投影

足底反射区	/ 099
足内侧反射区	/ 111
足外侧反射区	/ 113
足背部反射区	/ 115



第四章 对症按摩

——三分钟足疗赶走疾病

第一节 呼吸及心血管系统常见病 / 121

感冒 / 121

咳嗽 / 123

哮喘 / 125

急性扁桃体炎 / 127

支气管炎 / 129

肺炎 / 131

贫血 / 133

高脂血症 / 135

高血压 / 136

低血压 / 138

冠心病 / 140

第二节 消化系统常见病 / 142

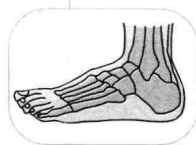
食欲不振 / 142

呃逆 / 144

腹泻 / 146

便秘 / 147

胃下垂	/ 149
慢性胃病	/ 151
胃、十二指肠溃疡	/ 154
痔疮	/ 156
胆囊炎、胆石症	/ 158
慢性肝炎、肝硬化	/ 159
第三节 泌尿生殖系统常见病	/ 162
尿路感染	/ 162
慢性肾炎	/ 164
阳痿	/ 166
早泄	/ 168
前列腺炎	/ 170
前列腺肥大	/ 172
第四节 神经及精神系统常见病	/ 174
头痛	/ 174
失眠	/ 176
三叉神经痛	/ 178
中风后遗症	/ 180
眩晕	/ 182
晕车船	/ 184
坐骨神经痛	/ 186
癫痫	/ 188
中暑	/ 190
醉酒	/ 191



老年痴呆 / 193

第五节 内分泌及代谢系统常见病 / 195

糖尿病 / 195

甲亢 / 197

肥胖症 / 199

骨质疏松 / 201

第六节 骨科常见病 / 203

腰痛 / 203

腰椎间盘突出 / 205

颈椎病 / 207

足跟痛 / 209

肩周炎 / 211

风湿、类风湿性关节炎 / 213

落枕 / 215

第七节 妇科常见病 / 216

痛经 / 216

月经不调 / 219

盆腔炎 / 220

闭经 / 223

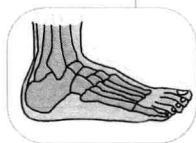
更年期综合征 / 225

子宫脱垂 / 227

产后缺乳 / 229

第八节 儿科常见病 / 231

小儿咳嗽 / 231



小儿遗尿	/ 233
小儿腹泻	/ 235
小儿疳积	/ 237
小儿厌食	/ 239
第九节 五官及皮肤科常见病	/ 241
近视	/ 241
中耳炎	/ 243
耳鸣耳聋	/ 245
慢性鼻炎	/ 247
慢性咽炎	/ 248
牙痛	/ 250
痤疮	/ 252
湿疹	/ 254



第五章

日常保健

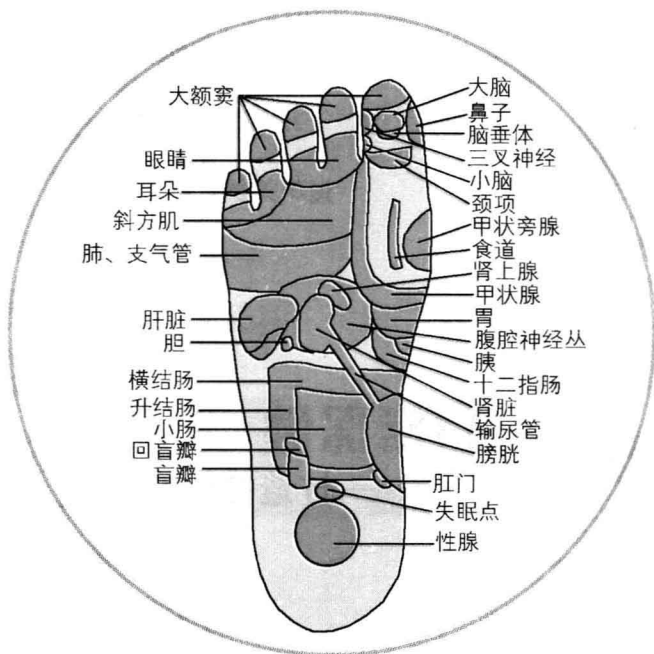
——打造健康身体

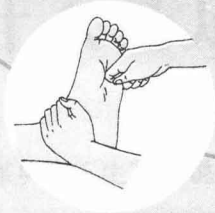
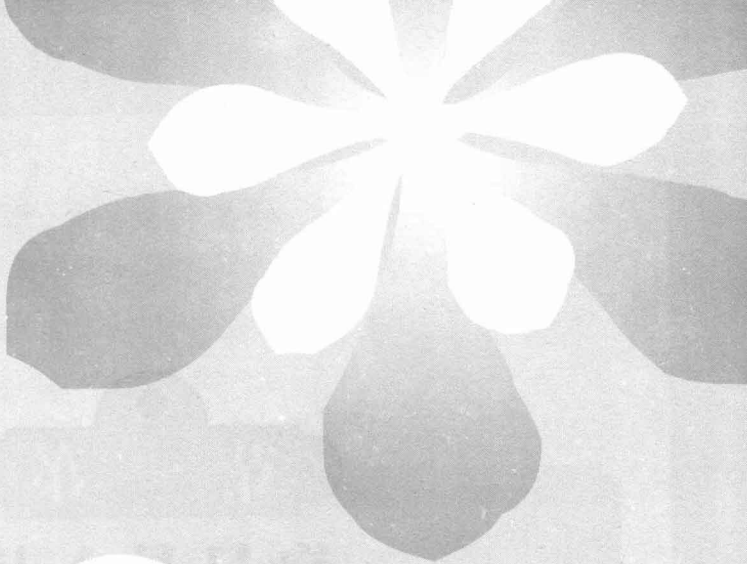
消除疲劳	/ 259
调理肠胃	/ 261
缓解压力	/ 262
益智健脑	/ 264
聪耳明目	/ 265



目 录

美容养颜	/ 267
养心安神	/ 269
乌发防脱	/ 270
养肾延年	/ 272





第 一 章

知识速递

——足疗常识一点通



第一节

什么是足疗

古有“百病从寒起，寒从脚下生”之说。人体的健康与脚密切关联，人之足好比树之根，树的繁茂主在根深，脚部健康则关系到全身健康。脚是人体之根，是人体元气聚焦之点。连接人体脏腑的十二条经络有六条经脉起止于脚，有六十多个穴位点会集在脚部，所以脚被誉为人体的“第二心脏”。

足疗是中国古代疗病方法之一，历史悠久。早在古代，当人们患有某些疾病时，会发现脚部有疼痛敏感区，在有意或无意中用手或其他器具触及这些部位疼痛便有所缓解。通过长期实践，人们逐渐发现，足部的某一部位和身体的某一器官或部位的病症有着内在的联系，对足部的这些部位进行有针对性的洗浴、推拿、按摩、针灸、磁疗等，能够起到治疗全身疾病及健康保健的作用。人们把这些知识慢慢总结、记录、积累下来，逐渐形成了一整套的足疗理论，并开始应用摸足诊断疾病和按摩足部治病强身。

足疗就是应用足部按摩、浸泡、针刺、敷贴、磁疗、热熨等方法，达到治疗身体各个部位的疾病的一种方法。

虽然足部按摩疗法只是中国传统医学有关“足疗学”内容的一部分，但却因其简便易学，安全有效，经济实用，与人们生活比较贴近而被各界人士推崇为健康良术。

足部按摩疗法的作用原理有很多方面，目前可以总结为五种学说。