

<<学习脚底按摩的第1本书>>

图书基本信息

书名：<<学习脚底按摩的第1本书>>

13位ISBN编号：9787505418745

10位ISBN编号：7505418742

出版时间：2008-8

出版时间：朝华出版社

作者：陈金波

页数：203

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<学习脚底按摩的第1本书>>

### 内容概要

12种经典足疗手法，17条脚底按摩黄金法则，64个足部反射区的精确图解，106种常见疾病脚底按摩操作要领.....本书集结作者十多年亲手操作与研究的精华，从足部按摩的渊源到反射区图解，从按摩手法、按摩器具、按摩膏的运用到观足诊病法，面面俱到。

不仅如此，本书还附有大量的临床经验和按摩技术问答，让读者无须请教任何人即可自行学会，是家庭自用和足疗师自学都必备的第一本书。

本书第一版存于国际交流医科大学（斯里兰卡·可伦坡）图书馆供各国医师参考，颇受好评，公认本书是中国人写的最完整的足部反射疗法。

## &lt;&lt;学习脚底按摩的第1本书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 脚底按摩的基础知识 1.起源于《黄帝内经》 2.脚底反射区是人体的缩影 3.脚底按摩的作用原理 4.足部按摩的神奇功效

第二篇 脚底按摩的操作要领 1.脚底按摩操作前须知 2.脚底按摩的时间与顺序 3.脚底按摩的频率与力道 4.脚底按摩的取穴原则 5.脚底按摩的注意事项与禁忌 6.脚底按摩中常见反应 7.按摩后常见反应 8.按摩后要喝500ml温开水或温矿泉水

第三篇 按摩手法与按摩器具 1.按摩手法 点法 按法 揉法 推法 擦法 叩法 掐法 捏法 摇法 搓法 钳法 2.脚底按摩的常用器具 常用器具 按摩膏

第四篇 脚底按摩技术问答 1.什么是足部反射区 2.什么人可以接受按摩 3.按摩反射区的目的是什么 4.脚底按摩与医疗抵触吗 5.多久按摩一次最理想,几次可以见效 6.足部按摩有不良的副作用吗 7.可以一面按摩一面服药吗 8.在什么情形下不宜按摩 9.饮500ml温开水为何那么重要 10.什么时候饮用温开水 11.为什么先从左脚开始按摩 12.为什么以腹腔神经反射区为按摩起点

第五篇 足部反射区完全图解 1.脚底按摩要义 2.按摩方式 3.脚底反射区图解 4.脚背反射区图解 5.内外侧反射区图解 6.脚背正面反射区图解 7.脚背外侧反射区图解 8.脚背内侧反射区图解 9.左脚脚底反射区图解 10.右脚脚底反射区图解 11.足部反射区编号循序一览表 12.脚底按摩整套操作顺序 左脚反射区按摩操作顺序 右脚反射区按摩操作顺序

第六篇 足部反射区位置、功能及操作技巧 1.大脑(头) 2.额窦(前额) 3.脑干、小脑 4.脑垂体 5.三叉神经 6.鼻子 7.颈项 8.眼睛 9.耳朵 10.肩膀 11.斜方肌 12.甲状腺 13.副甲状腺 14.肺 15.胃 16.十二指肠 17.胰脏 18.肝脏 19.胆囊 20.太阳神经丛 21.肾上腺 22.肾脏 23.输尿管 24.膀胱 25.小肠 26.盲肠 27.回盲瓣 28.升结肠 29.横结肠 30.降结肠 31.直肠 32.肛门 33.心脏 34.脾脏 35.膝关节 36.生殖腺(卵巢、睾丸) 37.放松腹部 38.髋(股)关节 39.上身淋巴腺 40.下身淋巴腺(腹部) 41.胸部淋巴腺 42.平衡器官(内耳迷路) 43.胸部、乳房 44.横膈膜 45.扁桃腺 46.下颚 47.上颚 48.喉咙和声带 49.腹股沟 50.子宫或前列腺 51.尿道(阴茎、阴道) 52.肛门(痔疮) 53.颈椎 54.背椎 55.腰椎 56.荐椎(尾骨) 57.内尾骨 58.外尾骨 59.肩胛肩腺 60.肘关节 61.肋骨 62.坐骨神经 63.后脑神经 64.食道、气管 65.支气管 66.背腰经腺 附表:足部反射区功能及位置

第七篇 常见疾病的足部按摩疗法 1.泌尿系统症状 尿床、尿失禁 膀胱发炎 肾结石 水肿 肾病 2.消化系统症状 食欲不振 食物中毒 消化不良 牙龈炎 牙痛 味觉障碍 牙周病 胃溃疡 暖气 胃胀气 慢性胃炎 十二指肠溃疡 胆结石 胆固醇过多 肝炎、黄疸病 营养不良 糖尿病 阑尾炎 腹泻 便秘 痔疮 腹股沟疝气 3.循环系统症状 贫血 高血压 低血压 静脉曲张 虚脱 4.神经系统症状 神经衰弱 失眠症 坐骨神经痛 中风 帕金森症 5.淋巴系统症状 过敏 枯草热 发烧 扁桃腺炎 6.内分泌系统症状 消瘦 甲状腺肿、凸眼性甲状腺肿 生长激素不平衡病症 肥胖症 骨质疏松症 7.生殖系统症状 隐睾症 阳痿 前列腺病症 月经障碍 输卵管发炎 月经不调、痛经 8.感觉器官症状 耳鸣 中耳炎 耳咽管发炎 眩晕 近视 视网膜炎、视网膜分离 白内障 青光眼 痤疮、粉刺 脱发 牛皮癣 带状疱疹 9.呼吸系统症状 气喘 气管炎 咳嗽 声音嘶哑 感冒 咽炎 肺炎 鼻窦炎 喷嚏 打鼾 喉咙痛 10.关节症状 痛风性关节炎 风湿病 肩周炎 手指甲薄脆 骨折 11.几种多发病症的按摩疗法 脚后底跟痛 闪腰特效 落枕奇效 治疗头痛 护发美发

第八篇 观足识病法 1.足部反射区诊察好处 2.足部反射区诊断法 3.为什么只有脚部有堆积物 4.25个足诊绝技大揭秘

第九篇 脚底按摩成功要诀 1.23个基本常识 2.按摩反射区功效 3.异常反应 4.成功要诀 5.17条脚底按摩黄金法则

## &lt;&lt;学习脚底按摩的第1本书&gt;&gt;

## 章节摘录

第一篇 脚底按摩的基础知识 起源于《黄帝内经》 正如传说中的医术一样，足部按摩确实有着不可思议的神奇效果。

足部按摩起源于几千年前的经典医学巨著《黄帝内经》。

该书多处提到按摩治病的原理，得出“不通则痛，通则不痛”的治病机制，尤其是《黄帝内经·素女经》中记载的“观趾法”——观察脚趾头诊断健康的方法，实乃精绝天人的神来之术。

《黄帝内经》披露了大量养生治病的秘诀，指出许多保健养生的玄机就藏在足底之下。

《内经》也认为按摩、针灸足部穴位，可有效调整人体生理机能，达到防病、治病、强身之功效。

举世闻名的神医华佗，在《华佗秘笈》中大力推行“足心道”。

他认为足部穴位反映全身多种疾病，通过按摩可恢复内脏健康。

宋代大文豪苏东坡对按摩足底涌泉穴情有独钟，称“其效不甚觉，但积累至百余日，功用不可量……若信而行之，必有大益。”

在明代，按摩术更是兴旺发达。

在《香案牍》中写道：“有痛苦，手摸之辄愈，人称为摸先生。”

这里所谓的“摸先生”，显然就是技艺高超的“按摩师”。

借足部按摩来防病治病，确是中医文化精髓所在。

如今，脚底按摩疗法重新浮出水面，并结合现代医学成果一同使用，真可谓如虎添翼，为人类健康送来莫大福音。

脚底反射区是人体的缩影 足能持久直立，是人类重要特征之一。

天地间唯人可独立苍穹。

足之结构，精堪绝伦，被生理学家被誉为：“解剖学上的奇迹！”

在人的一生中，双足触地次数平均超过1000万次以上，但仍可以正常发挥作用。

这样的“质量”与现代化机械相比也毫不逊色。

人的每只脚都是由26块骨头、33个关节、20条大小不同的肌肉、114条韧带以及无数的神经和丰富的血管构成。

脚部连接着包括脾经、胃经、膀胱经、肾经、肝经、胆经等人体的12条经络，分布有70余个穴位，这些经脉和穴位共同构成了人体脏器各种各样的反射区。

所谓反射区就是指人体全部脏器在脚部的投影，观察这些反射区，可以很好的推断出人体的健康状况。

故有：“足底健康是反映全身的镜子”之说。

当人体脏腑、器官发生病理改变的时候，会在双足对应的反射区产生压痛。

在治疗的时候就以这些反射区为按摩重点，从而预防和治愈各种病症。

脚底按摩的作用原理 俗话说：“人之有脚，犹似树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰。”

当一个人上了年纪，脚就很容易变得冰冷，甚至整天包在被子里也感觉不到暖和。

主要原因就是由于脚部功能衰退，造成诸多血管出现老化现象，使得血液难以流到脚尖，而脚底按摩可以很好的改善这些症状。

人的全身各器官、腺体、筋骨、肌肉等互相都有密切的联系，由神经传导讯息，由血液运输养分，如果神经血液不能执行任务，就会造成器官腺体产生各种各样的功能问题。

所谓神经传导是由脑中枢神经引发传出到各腺体、各肌肉，由末梢神经传入中枢，如果神经通讯路线受阻就会导致病变。

为什么血液循环如此重要？

这是因为正常的血液循环可以运输身体所需的重要物质、营养成分、氧气、激素等，供给细胞的需要，回收代谢后的废弃物，经由排泄系统排出体外，如果血液循环不畅，就会影响各器官各腺体的健康。

现代医学认为，足部处于人体最低的位置，离心脏最远，血液流经此处速度最慢，花费时间最多，再加上地心引力的作用，血液中废弃物很容易沉积下来，日积月累，足部就成为了最容易堆积代谢废

## &lt;&lt;学习脚底按摩的第1本书&gt;&gt;

物的部位。

由于现代人双脚运动量越来越少，脚部缺乏应有的刺激，使脚部肌肉僵化，神经也不敏感，所以非常有必要呵护自己的双脚，凭借脚底按摩方式，使脚部血液经由毛细血管、静脉流回心脏，从而达到保健和治疗的效果。

脚底按摩就是以对末梢神经和末梢血管的刺激来影响中枢神经与脏腑器官。按摩末梢血管促使脚部微血管扩张，增加血液循环流量，活化全身细胞，促进脚部肌肉软化，达到恢复疲劳，振奋精神，养生去病及治疗的效果。

足部按摩的神奇功效 健康的钥匙就藏在人的脚底。依照自然法则，人应赤足走在布满泥土石头、树根的地面上，使脚底受到自然的刺激，保持整个身体的健壮。

奇妙的双脚，布满着身体各器官各部位的相关“反射区”，身体任何地方出现疾病或异常时，都会反映在足部反射区的相应位置。

现代社会我们不可能再赤脚走路，但经常刺激足部反射区，也能产生保健和治疗的神奇功效。

对于脚底按摩的研究发现，脚底按摩对人体有以下七大功效，即： 保养——清除体内累积不良杂物。

预防——防止身体退化器官失调。

自疗——各种医疗保健最佳帮手。

克复——拖累人生的慢性病克星。

功力——充实神经组织的电磁力。

健美——缺运动者的筋肉强韧剂。

长寿——通气行血活化健康细胞。

中医有“下病上治、上病下取”的治疗方法，按摩足部正是在此理念的指导下，使气、血、痰、火等病理因素逆冲而上，以解除身体病症，还可以改善血液循环、促进新陈代谢。

同时对体弱多病者有“补不足”的作用，而且非常明显。

即使是寒冷天气，按摩足底5分钟后，足底也会升温，全身烘暖，阳气充盈。

所以经常推压、按摩、刺激足部反射区位置，可以起到保健强身的良好功效。

第二篇 脚底按摩的操作要领 脚底按摩操作前须知 脚底按摩操作前准备 脚底按摩是自然疗法，简单易行，不用吃药、打针。

但在正式操作之前，仍有必要做一些准备工作—— 1.施术者用香皂或医用酒精将自己的手消毒，并修剪自己的指甲，防止由于指甲过长而使受术者足部皮肤受损。

若使用按摩工具，则一定要将工具认真消毒，避免交叉感染。

2.请受术者修剪脚指甲。

这不仅是对施术者起码的尊重，而且还能防止划伤施术者。

对脚部生疮癣者应委婉拒绝足疗，以免引起交叉传染。

3.沟通和交流。

在操作之前，施术者应首先向受术者说明脚底按摩的原理、反应、禁忌以及如何配合才能增强功效等，这样双方才能更加协调一致，从而达到最好效果。

4.透过足掌看病情，对症下药。

如受术者脸色苍白、体形瘦弱，很可能血压过低；脸色紫红、体形肥胖，可能血压偏高；双颊晕红，可能患有心脏病，在按摩时不应力度过大；脚部患有严重静脉曲张的受术者，则应谨慎按摩，避免血管破裂失血。

5.请受术者洗脚。

放进温热水（可加入中药成分）中浸泡10分钟，不仅除臭，而且使足部毛孔松软，经脉扩张，血流畅通，这时开始按摩，非常舒服。

脚底按摩室的布置 优雅的环境使人心旷神怡，因此，按摩室布置虽不一定要很豪华，但光线、空气、卫生等基本条件的要求，千万不可忽视。

轻松的音乐、舒适的座椅、亲切诚恳的态度，都能让受术者心情放松，有安全感。

## &lt;&lt;学习脚底按摩的第1本书&gt;&gt;

1.房间面积不少于15平方米，需要安静、通风、冬暖夏凉。并配有柔和的背景音乐，音量不要太大，以增强气氛，帮助放松。

2.设施按摩床（高69厘米，长2米，宽60厘米）、转椅（高42厘米左右）、头枕、垫枕、毯子、饮水机、消毒柜、音响、足疗挂图、排气扇（有条件可配空调）。

3.对足疗施术者和受术者的要求 受术者仰卧于床上，两足放在床的一端，膝下垫垫枕，使膝下放松，另外头部、颈部也要放枕头，以便施术者能很好地观察受术者的表情。施术者坐在椅子上不要太靠后，而要向前坐一点，两足大致对齐，离床的距离，以自己的双臂能接触到受术者，并能自由操作、活动为宜。

受术者脱去袜子，挽起裤腿到膝部，盖好毯子，上至肩部，下至足尖。

治疗一侧时，另一侧仍要盖上毯子，始终注意不要使足部受凉。

同时要注意空气流通、清洁、安静和温暖。

脚底按摩时如何选择体位 在操作过程中，选择一个恰当的体位能更好地刺激反射区，从而起到事半功倍的足疗效果。

脚底按摩常用的体位一般有下面两种方式： 一、仰坐位：受术者仰坐在按摩床上，保持全身放松，呼吸舒缓。

二、仰卧位：受术者仰卧于按摩床上，全身放松，全身自然平躺，以舒适为度。

脚底按摩的时间与顺序 按摩时间 按摩足部，每次以多少时间最为合适呢？

由于脚底按摩是一种保健手段，并无严格的标准。

在实际的操作中，应视受术者健康而定，通常双脚全部按摩一遍30~40分钟。

脚底按摩时间、力道、手法都会影响到脚底按摩的效果。

按摩时间的增多或减少都要靠丰富的经验而定，如果不是为刺激反射区治病，只求舒服放松者就不必计较反应和时间，施术者按摩要恰到好处，不要过多或操之过急。

一般人的观念都认为时间越长效果越好，施力越强效果越大。

其实不然，好比药物都有分量，依照医生指示服用，多吃、乱吃不但不能加强效果，反而引发副作用。

同样刺激按摩足部反射区，施力程度、时间长短，要视身体强弱、年龄大小等因人而异，不能一味拘泥于规定标准。

脚底按摩什么时间最好？

要知道，脚底按摩与经穴按摩有所分别，全身经穴按摩受气血流注影响，脚底按摩乃刺激末梢神经与末梢血管的反射作用，不受时间影响。

不过运用气血流注时辰按摩效果更佳。

人体器官气血流注时间，一日12时辰，每一个时辰2小时，12个时辰24小时，分配如下： 肺——寅时——凌晨3时~5时 大肠——卯时——5时~7时 胃——辰时——7时~9时 脾——巳时——9时~11时 心——午时——中午11时~13时 小肠——未时——下午13时~15时 膀胱——申时——15时~17时 肾——酉时——17时~19时 心包——戌时——19时~21时 三焦——亥时——21时~23时 胆——子时——午夜23时~1时 肝——丑时——1时~3时 脚底按摩运用气血运行时辰的流注时间按摩，是指依据脏腑的气血活动做脚底按摩，如治疗心脏病的最好时间就是中午11时至13时，其他脏腑疾病同样依照时辰流注时间按摩。

气血运行时辰流注时间，经穴按摩为禁忌，脚底按摩为利用。

按摩顺序 一般来说都是先左脚开始。

左脚完毕后，再换右脚。

各脚依次为足底、足内侧、足外侧、足背。

操作方向：（1）脚底顺手即可。

（2）脚背及小腿推向心脏。

按照这个顺序做完后，可结合有关症状进行针对性治疗。

具体反射区对应按摩功能如下： 1.排泄系统：肾脏、输尿管、膀胱，充分溶解毒质排出体外。

2.神经系统：头部，为所有器官控制中心。

## <<学习脚底按摩的第1本书>>

3.消化系统：胃肠、肝脏、胰脏等，净化和新陈代谢。

4.淋巴系统：加强免疫，充实抗体。

5.其他反射区敏感点：对症按摩。

在通常状态下，我们以腹腔神经反射区或排泄系统为按摩起点。

以腹腔神经反射区为起点，能减受术者精神压力，放松情绪，轻松接受按摩。

如果精神紧张、情绪不好、神经衰弱、失眠等，由此为起点也是合理的。

具体操作中，每个反射区按摩一遍，然后从起点重新开始。

按摩手法先轻缓，渐渐加重，如此可以减轻疼痛。

平均每个反射区按3~5下，如此调换反射区，比较容易接受。

若患者感到剧烈疼痛，则说明对应部位可能存在比较严重的健康问题，如果只是隐痛或者无疼痛，则说明其器官健康良好，每日按摩可强身健体。

脚底按摩的频率与力道 按摩频率 多久按摩一次最理想呢？

一般来说，健康欠佳的人，头一两个月，每天一次或两天一次按摩效果最佳。

保养保健为目的的人，可以间隔按摩，保持良好的健康状况。

按摩几次可以见效？

这是一般人所关心的。

但在具体操作上，需要视病情轻重新旧而定——数十年老毛病则按摩时间较长，新患病者康复较快，而且受体质、年龄及乐观、悲观等情绪影响。

按摩的效果显著与否通常有以下规律： 年轻快好，年老慢好。

新病快好，老病慢好。

病轻快好，病重慢好。

单病快好，杂病慢好。

乐观开朗快好，心烦忧虑慢好。

按摩力道 当人健康欠佳时，精神衰弱，行动缓慢，如同一部机器因电力不足运行速度减慢。

人体神经系统如电路网络，脚底按摩的“痛感反射”如充电一样，刺激足部末梢神经，加强神经系统的传导功能，唤起器官自行治愈。

所以脚底按摩的关键是激发神经系统活性，主要是按对应反射区位置按摩，就可以收到良好的效果。

至于强度则因人而异。

真正有经验而技术好的按摩师，不会施加暴力，不会让人痛得受不了，而会轻重适当，开始时轻柔按摩，然后渐渐增加强度。

操作施力方式分为：无痛按摩、酸痛按摩、微痛按摩、刺痛按摩。

因每人忍痛程度不同，所以操作时要视具体隋况施力。

脚底按摩的取穴原则 我们已经知道，足部反射区与人体器官对应排列，刺激反射区可以激发各器官细胞活力，从而达到恢复健康和治疗疾病的目的。

然而，反射区有大有小、有深有浅、有的在骨缝中、有的在皮下，要寻找反射区的反射点，就需用感觉灵敏度较高的大拇指腹，在反射区内上下、左右、深浅慢慢推摸，自会摸到结晶性的痛感反射点。

有毛病时整个反射区都会有痛感，毛病渐轻痛点就逐渐缩小，毛病消失痛感也随之消失。

脚底按摩的注意事项与禁忌 按摩注意事项 1.饭后一小时内不可按摩，避免肠胃受刺激引起反胃； 2.按摩后半小时内请饮用温开水（或温矿泉水）300 500ml（严重肾脏病不得超过150ml）；

3.每次同一部位不可连续重压15分钟以上。

4.骨头部位不可用力过猛，以免伤害骨膜。

5.严重肾脏病、糖尿病、心脏病病人，因为身体虚弱，无法承受，每次按摩时要特别谨慎，不可过分刺激，或时间过长。

按摩后喝温开水，稍事休息。

6.妇女经期痛经可以按摩，但不宜过度刺激。

孕妇不可按摩性腺，其他部位宜轻轻按摩使其放松，非专业人员最好不要按摩。

7.按摩后施术者不可立刻冷水洗手，受术者不可以冷水洗脚，免受伤害。

## <<学习脚底按摩的第1本书>>

8.调整生活规律，生活起居要正常。

紧张、熬夜、睡眠不足最容易消耗元气。

9.营养摄取要平衡。

暴饮暴食会营养过剩加重负担，偏食厌食会营养不良导致功能衰退。

10.每天要做适量的运动。

运动可促进肌肉筋脉柔软富有弹性，循环顺畅保持活力。

11.保持情绪平稳，态度乐观。

心平气和，不伤心，不伤身，才会保证健康。

按摩前了解适应证、禁忌证 足部按摩健康疗法已发展成为一种十分流行的诊断、治疗和自我保健的方法，这种方法在海内外被迅速推广，成为人们防病健身的一种重要手段。

原则上来说，任何人都可以按摩。

其目的无外乎：（1）保养预防；（2）治疗康复；（3）健康长寿。

然而，脚底按摩尽管极其有效，但也不是万能的，在运用中要了解它的适应证和禁忌证范围。



<<学习脚底按摩的第1本书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>