

<<知足常乐>>

图书基本信息

书名：<<知足常乐>>

13位ISBN编号：9787802206632

10位ISBN编号：7802206634

出版时间：2010-1

出版时间：中国画报出版社

作者：萧言生

页数：230

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>

<<知足常乐>>

前言

足部是人体的“第二心脏”，是人体的阴晴表，能够很准确地反映人体的健康状况。

“人之有脚，犹似树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰。

”因此，要想拥有一个健康的身体，就一定要做好足部保健。

“千里之行，始于足下”、“鹤发童颜、步履轻健”，这些话无不说明了足部保健的需要。

双脚在人的一生中起着非常重要的作用，足疗保健通过对双脚的经穴、反射区施以手法按摩，刺激双脚反射区，从而调整脏腑虚实，达到疏筋活络、散风降温、理气和血，增强心脑血管机能，改善睡眠，消除疲劳，消除亚健康状态，增强人体抵抗力以及预防和治疗某些疾病的功效。

不用打针吃药就可以促进健康，虽然它不是体育运动，但“足”可以替代运动的不足。

在促进健康的传统疗法中，足部保健是简单、安全且颇具效果的保健方法。

足部保健无论是从中医角度还是西医角度看，都有着现实的意义。

中医按摩师们在患者足部触摸到有硬结、条索，或在敏感部位进行按揉，可使硬结逐步柔软，条索慢慢散开，经络就会逐渐通畅，阴阳趋于平衡，疾病隐患也就会消除；西医按摩师们则通过足底反射区疗法祛除疾病，这在西方已经成为一种潮流。

尽管中西医理论基础、疗病机制不同，但不可否认的是，在足底经络穴位和足底反射区的对应上，有着惊人的一致性。

这恰恰可以说明，足部按摩疗法是科学有效、老少咸宜的。

另外，除了预防和治疗的功能，足部保健能够美容这一新的论断也得到了证实。

专家研究发现，通过足部保健来美容与化妆美容、手术美容等方式相比，根本区别在于治本，是现在任何一项单纯的美容术都无法比拟的。

其原因在于：脚心集中了与身体所有器官相关的经络穴位，适当地刺激脚底，就能够刺激肾上腺，促使肾上腺分泌更多的激素，从而激发皮肤细胞的活力，加速其新陈代谢，减少色素沉着，从而使得肌肤白皙柔嫩且富有弹性。

总之，足部按摩是一种方便实用、简单易学的技能。

无论你对中医是否感兴趣，是否有中医理论基础，只要按照穴位和反射区的正确位置进行按摩操作，每天抽出十分钟的时间按摩你的双脚，一定可以远离疾病，获得健康，甚至拥有美丽的容颜。

本书依托祖国传统的足部保健知识，结合西方现代医学中关于足部保健的精华，为读者提供最简单实用的足部保健方法，并配以大量的图片，使读者能够更加直观形象地学习和掌握各种足部按摩技术。

通过阅读本书，不仅可以为自己的健康提供一份有效的保障，同时也可以为你的家人带去一份健康，真正做到“一家一人会，省下医疗费”。

作者 萧言生 于2009年冬

<<知足常乐>>

内容概要

足部按摩是一种方便实用、简单易学的技能。

无论你对中医是否感兴趣，是否有中医理论基础，只要按照穴位和反射区的正确位置进行按摩操作，每天抽出十分钟的时间按摩你的双脚，一定可以远离疾病，获得健康，甚至拥有美丽的容颜。

本书依托祖国传统的足部保健知识，结合西方现代医学中关于足部保健的精华，为读者提供最简单实用的足部保健方法。

并配以大量的图片，使读者能够更加直观形象地学习和掌握各种足按摩技术。

通过阅读本书，不仅可以为自己的健康提供一份有效的保障，同时也可以为你的家人带去一份健康，真正做到“一家一人会。

省下医疗费”。

<<知足常乐>>

作者简介

萧言生，原名萧言菘，自幼秉承家学，研习中医，获中医药大学硕士学位，师承中医大家，专研人体经络。

已出版的《人体经络使用手册》、《儿经络养生经》、《女人经络养生经》、《老年人经络养生经》，因其通俗易懂、简单实用、效果明显而畅销全国，深受大众读者的喜爱。

<<知足常乐>>

书籍目录

第一章 足部按摩基本概述 足部按摩的起源与发展 足部按摩的五大特点 足部按摩防病治病的医学原理 足部按摩的十大重要功能 为什么说脚是人的“第二心脏” 怎样通过足部检查身体的异常 鞋子与足部健康有着密切关系第二章 足部按摩的手法和注意事项 足部按摩的基本手法和特殊手法 足部按摩的操作要求和注意事项 做足部按摩所需要的基本器械 足部按摩的效果并不是越痛越好 足部按摩要因时、因人而异 足部按摩?适应症与禁忌症第三章 望足察病，百病不问医 如何从足色判断疾病 如何从足趾判断疾病 如何从足趾甲判断疾病 如何从足型判断疾病 如何从痛感的不同判断疾病 如何从足姿判断疾病第四章 知“足”常乐——了解足部保健的十大特效穴位 生命的泉眼——涌泉穴 让你保持好胃口的特效穴位——然谷穴 疗效众多的养生妙穴——大敦穴 具有独特疗效的特效穴位——行间穴 人体健脾要穴——太白穴 媲美足三里的养生大穴——太>中穴 人体生命力的象征——太溪穴 既能驱寒又可?加耐性的神奇穴位——申脉穴 让你勇敢面对不幸的坚强“后盾”——丘墟穴 人体神医——足临泣穴第五章 找准反射区，按摩才有效——了解足部重点反射区 足底部反射区 足背部反射区 足内侧反射区 足外侧反射区 腿部反射区第六章 足道治百病——常见病的足部按摩疗法 高血压的足部按摩疗法 糖尿病的足部按摩疗法 胃痛的足部按摩疗法 关节炎的足部按摩疗法 腰痛的足部按摩疗法 头痛的足部按摩疗法 感冒的足部按摩疗法 中暑的足部按摩疗法 咽喉肿痛的?部按摩疗法 鼻窦炎的足部按摩疗法 便秘的足部按摩疗法 落枕的足部按摩疗法 失眠的足部按摩疗法第七章 难言之隐，求之于“足”——妇科病的足部按摩疗法 月经不调的足部按摩疗法 乳腺增生的足部按摩疗法 乳腺炎的足部按摩疗法 带下病的足部按摩疗法 痛经的足部按摩疗法 闭经的足部按摩疗法 外阴瘙痒的足部按摩疗法 子宫脱垂的足部按摩疗法第八章 美容大药就在你的脚上——足部按摩美容法 足部按摩让你告别讨厌的小痘痘 祛除黄褐斑的足部按摩法 秀发如?的秘诀 按摩足部反射区，摆脱脱发的烦恼 延缓皮肤衰老，保持皮肤柔韧性的秘法 足部按摩瘦身秘诀 轻松消除影响美容的“毒药”酒糟鼻第九章 流传民间的瑰宝——掌握神奇的传统足部养生法 寒头暖足法 健腿轻跗功 下肢保健功 步行养生法 足部保暖法 常搓脚心法 热水洗脚法 足部刺激法 脚底按摩法附录 足部穴位治疗歌 《医宗金鉴》中的足部穴位治疗歌

<<知足常乐>>

章节摘录

第一章 足部按摩基本概述足部按摩是我国众多按摩术里面的一个分支，由于足部神经分布密集，又分别与身体各个部位有着密切的关系，所以足部按摩逐渐地为人们所接受和传承，毫不夸张地说，足部按摩是众多按摩技巧里面最为重要的一种按摩术。

足部按摩的起源与发展 足部按摩起源于中国。

摸脚诊病、按脚治病之法，不仅在中国民间广为流传，而且有大量的文字记载。

据汉代司马迁所著《史记》记载，两千多年前，有位医术高明的医家，名叫俞跗，俞与“愈”通用，跗即指足背，意思就是摸脚治病的医生。

俞跗摸脚诊病治病的水平非常高超，春秋战国时期的名医扁鹊在为某国的太子治疗厥症时，接待他的大臣曾以十分崇敬的心情提到俞跗，说他治病不以汤液醴酒，而能按脚除病，效如桴鼓。

可见足部按摩在战国时期就颇为流行，并有相当显著的疗效。

俞跗可谓是足部按摩的鼻祖了。

《黄帝内经》中对涌泉穴有明确记载，认为它是与人体保健密切相关的重要穴位；《素女真经》有“观趾法”的记载；隋代高僧智凯在《摩诃止观》中记有“意守足”的禅修法，认为常止心于足，能治一切病；《华佗秘籍》有“足心道”这门专门研究足部按摩的学问，此术在唐代传到日本，随着汉医学发展流传至今，依然盛行不衰。

本世纪初，足部按摩通过欧美在中国的教会及所属医疗机构传向西方，并在那里得到了迅猛的发展，各类足部按摩的专著纷纷面世。

1938年，美国印古哈姆女士的《足的故事》出版，为后来的足部反射疗法奠定了坚实的基础。

1975年，瑞士玛鲁卡多女士出版了专著《足反射疗法》，足部反射图被确定下来，该书销量超过10万册。

1982年我国台湾陈氏兄弟在台北成立了“国际若石健康法研究会”，并在数十个国家和地区相继成立了分会。

该会师承在台湾传教的瑞士籍人士吴若石神父所译的《未来的健康法》（该书译自玛鲁卡多女士所著的《足反射疗法》）。

1985年，英国现代医学会将足部推拿法定为现代医学之足部反射区疗法。

1989年，在美国加州召开了足反射区疗法会议，肯定了足反射疗法防病治病的显著疗效。

1990年，在日本东京举行了“若石健康法”世界学术研讨大会，进一步推广发展了足部按摩疗法。

我国自20世纪70年代末实行改革开放政策以来，体系较为完善的各种足部按摩疗法的专著和资料相继传进国内，并引起各方面的重视。

各地多次举办各种类型的学习班，普及推广这一简便易学、效果显著而又无副作用的保健疗法。

90年代以来，国内医界人士对足部按摩推广、运用和研究的热情，更为高涨。

1991年在北京成立了“中国足部反射区健康法研究会”，进一步促进了足部按摩的普及和发展。

目前，足部按摩以其独特的医疗保健作用，正引起全世界的广泛重视和关注，国内国外都在深入开展这方面的研究工作。

我们坚信，中国古老的足部按摩，将在充满希望和挑战的未来，为人类的医疗保健事业作出更大的贡献。

足部按摩的五大特点 足部反射区按摩有如下五大特点：（1）全面按摩、突出重点。

每次按摩时要对整个足部进行按摩，在按摩中间对有病的部位进行重点按摩。

因为只有对足部全面按摩，才能从整体上改善足部的血液循环，促进整体健康状况的改善。

这里的足部包括足底、足内侧、足外侧、足背及小腿等部的反射区。

（2）足部反射区按摩是非药物疗法，仅用双手即可。

简单易学，无需过多的医学知识，无需费用，无副作用。

（3）不受任何时间、空间的限制，是自助、助人最简易有效的保健。

（4）足部反射区按摩是一种理想的保健法。

经常做足部反射区按摩可以提高人机体的抵抗力，增强体质。

<<知足常乐>>

对一些须进行药物或手术治疗的病人也可以起到配合作用，提高疗效，加快康复。

(5) 足部反射区按摩最为明显的效果有：解除疲劳、止痛、调节内分泌系统、增强免疫系统，对儿童的厌食、多动症、夜尿，青少年的失眠、过度紧张，中老年的保健、脑血管病、糖尿病、前列腺肥大等往往具有意想不到的显著效果。

足部按摩防病治病的医学原理 足部按摩是用适当的手法对双足反射区进行机械刺激，促使病变部位循环功能加强、新陈代谢旺盛，并通过经络的传导、体液的调节和神经的反射，改善全身其他组织器官的生理功能，增强机体的免疫力，从而达到防治疾病的目的。

足部按摩的临床疗效显而易见，是古今中外千百万人经过实践而总结出来的，不容否认。

但是为什么按摩双足反射区就能调节人体组织器官的功能？

为什么双足合拢像是人体整体的缩影……这些问题至今尚没有一个系统的科学理论能完全说明。

对此，许多专家都从不同的侧面对此进行了阐述，现将各家之说，结合本人的实践综述如下： 一

一、经络学说原理 中医认为，在人体内存在着一个经络系统，由于此系统可将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体，并借以行气血，从而使人体各部的功能活动得以协调和相对的平衡。

人体最重要的经络是十二正经和奇经八脉，其中足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经、阴维脉、阳跷脉则终止于足部。

这些经络都通往特定的脏器，或司辖特定的功能。

通过按摩足部，可使循环于足部的经络得以疏通，气血运行得以流畅，从而可促进人体正常生理功能的恢复。

二、血液循环学说原理 人体通过循环，将氧气和营养物质运输到全身的各组织器官，并且把各组织的代谢产物如二氧化碳等废物排出体外。

而心脏是血液循环的动力，血液通过心脏的搏动与压迫，从而流向身体的各个部位。

但是，脚是人体离心脏最远的部位，即使血液本身的压力很大，让血液在体内循环到脚也是比较困难的，因此，距离心脏越远的组织，越会出现供血不足的症状，长此以往，不仅影响血液的正常流回，而且还会影响其他器官的功能。

这时如欲增加“搏动”，“促进”血液回流，在人体中完成“第二次起动”，这个任务非足莫属。

通过对足部的按摩刺激，可增加血液的回流速度，使血液循环畅通，相关脏器的功能得到改善，病症也可得以痊愈。

三、生物全息学说原理 生物全息医学认为，任取人体某一局部，它都完整地排列着全身相关组织的反应点，是全身各器官的缩影。

足部也如此，当双足并拢在一起时，人体脏器在足部的对应区，就像从后上方向下看到的一个屈腿盘坐并向前俯伏投影的人形。

两足的拇趾相当于人体头颅部位，其中有大脑、小脑、脑垂体，五官则分布在其余的足趾上。

拇趾根部相当于人体颈项部，双侧足弓在一起，相当于脊椎部分，从前向后依次为颈椎、胸椎、腰椎、骶骨、尾骨。

足底（不包括趾）前部相当于胸腔，内有肺、心脏，足底中部相当于上腹部，内有肝、胆、脾、胃、胰、肾等脏器，足底后部相当于下腹部，内有大肠、小肠、膀胱、生死器官等。

双足的外侧，自前向后则是肩、肘、膝的对应区。

故对足部对应区的刺激，可以使相关脏腑得到调整，既可起到保健作用，又可达到治疗效果。

四、反射学说原理 足部反射区是足部神经聚集点。

因此，当器官或某部位发生病变时，其相应的反射区也会产生变化，同理，反射区发生病变时，也会影响相关器官的功能。

所以，当按摩足部反射区时，可引起皮肤上大量的神经末梢兴奋并传递至神经中枢，同时阻断其它病理冲动传入神经中枢，将病理的恶性循环变成良性循环，从而起到保健治病的作用。

另外，对足部的良性刺激，通过神经反射活动，启动机体内部的调节机制，可增进各组织器官的功能，从而起到防病治病的作用。

外源性的化学药物，虽然大多具有治疗作用，但副作用也较为明显。

而推拿、按摩等传统疗法可以使机体产生生物化学和生物物理改变，故被称“内源性药物因子”，由

<<知足常乐>>

于这种因子是机体接受治疗信息后自身调节所产生的物质，不但对人体无害，而且还能起到外源性药物所无法起到的作用，出现意想不到的神奇疗效。

而足部按摩所产生的内源作用最为明显。

五、心理治疗学说原理 医学模式的转变使人们更注重心理因素对人体的影响。

人是感情动物，随时会受到外界环境的干扰，同时也受喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情的制约。

中医早就有“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”之说。

在现今错综复杂的社会环境中，人们需要在竞争中求生存，每个人都承受着不同程度的心理压力。

由于精神紧张，导致失眠、高血压病、心脏疾患、消化不良等疾病的患者队伍不断扩大。

足部按摩可使被按摩者得到良好的心理治疗。

首先，按摩师精心的按摩服务，使自己有一种被人尊重、被人照料的温馨感，同时与按摩师的语言交流和对足部保健知识的了解，能使自己的身心放松。

在按摩的当晚，被按摩者会有很好的睡眠，使之精神饱满、心情舒畅。

由于按摩效果显著，可使被按摩者增强战胜病魔、克服困难的信心，这种良好心境既能增进健康水平，又能使被按摩者以乐观情绪对待周围的事物。

再者，被按摩者得到宽慰和精神调节，同时也增强了体质，从而使慢性病患者增强了康复的信心。

这正是许多严重慢性病患者甚至癌症患者创造难以置信的康复奇迹的原因之一。

一个人在遭受病魔折磨时，会产生孤独无援和被社会遗弃的感觉，这不但不利于康复，而且容易加重病情。

此时此刻，足部按摩可使患者感受到关怀和爱抚，如果是自己的亲人和朋友为自己按摩，这种宽慰的心情则更为强烈。

六、应激学说原理 什么是应激？

应激就是当人体受到内、外环境变化的刺激时，由于功能提高或机体受损而引起的所有非特异性反应的总和。

例如，当一个人的机体受到外来能量刺激时，如果应激成功了，就能增进健康，如果失败了，就会导致疾病。

按应激学的原理，应激包括激源 刺激 反应 适应 效应的全过程。

足部按摩可给人体提供一个良性刺激，可以起到活化细胞的作用：一是刺激交感神经，扩张支气管，增加摄氧量；二是促进血液循环，增大携氧量，使细胞活化。

足部按摩的十大重要功能 足部按摩疗法具有治病防病的神奇功效。

用中医理论来总结，足部按摩具有补、泻、清、消、散、和、敛、缓、镇等十大主要功能。

一、补 足部按摩能改善血液循环、促进新陈代谢，无病者得以健身长寿，有病者得以去病养身，补“根气”，理“精气”，益“宗气”，功效卓著。

这是因为足部按摩具有非常明显的“抗衰老”作用。

(1) 补脑提神。

补脑提神是足部按摩最显著的功效之一。

困倦之际，按摩足部，有提神益智之效。

常按摩大脑、额窦、脑干、垂体等足部反射区，对脑力劳动者解除疲劳功效显著。

(2) 补心调律。

按摩足部能促进血液循环，增加血含氧量，促进代谢，调节心律。

常按摩心、肾上腺、胃、横膈膜等足部反射区，对年老体弱者和心脏病患者有补心调律之功效。

(3) 补脾助运。

不思饮食之时，按摩足部片刻，顿觉饭甜菜香，胃口大开。

常按摩胃、肠、胆、胰、甲状腺、腹腔神经丛等反射区可健脾助运，增加食欲。

(4) 补肾壮阳。

腰酸腿软、夜尿频多、阳痿早泻者常按摩肾上腺、肾、生殖腺、前列腺等足部反射区，可益肾壮阳，重振雄风。

二、泻 足部按摩对体弱多病者有“补不足”的作用，对体壮有疾者，却有“泻有余”的功效

<<知足常乐>>

，因为足部按摩能调节肝脏功能，加速人体抗病排毒的能力，这在医学上称为“双向调节”作用。

(1) 畅腑通便。

腑实内热、肠道麻痹或习惯性便秘患者，经按摩小肠、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠和直肠等足部反射区后，可使肠蠕动明显加强，从而有腑畅便通之效。

(2) 泻毒利尿。

足部按摩可使人体内有毒物质和代谢产物从小便排出。

常按摩肾、输尿管、膀胱、淋巴结等反射区，可增强人体排毒能力，净化人体内环境，减少疾病的发生。

三、温 足部按摩能疏通经络、激发经气，改善机体毛细血管的血液循环。

因此，即使是寒冷的天气，按摩足底5分钟后，足底也会升温，全身烘暖，阳气洋溢。

(1) 温经通脉。

经常按摩肩关节、胸椎、腰椎、膝关节等足部反射区，对因寒湿引起的关节炎、椎柱炎、肩周炎、冻疮等患者有治疗效果。

(2) 温理止通。

经常按摩胃、腹腔神经丛、生殖腺等反射区，对阴盛寒凝引起的胃痛、妇女痛经患者有良效。

四、清 “补正祛邪”是足部按摩功效之一。

因为它不仅可以“温阳”，同时又可以“清火”。

临床验证，足部按摩对消炎去火功效颇佳。

通过对患者做血、尿、粪等检验发现，按摩后，炎症指标明显下降。

(1) 清热去火。

足部按摩对急性炎症如肺炎、淋巴管炎等，有迅速退热消炎之效，对内火引发的齿痛、目赤、口疮也有清解良效。

(2) 清湿化炎。

对湿热引起的肝、胆、胰、胃、肾等炎症，按摩相关反射区及上半身和下半身淋巴系统反射区，有明显的清湿化炎的效果。

(3) 清火解毒。

对湿热引起的红肿、溃疡等炎症，按摩上半身和下半身淋巴系统及相关足部反射区后，能迅速清火解毒、消肿止痛。

五、消 足部按摩可疏经活络、理气畅腑，可对人体的四肢百骸和五脏六腑，起到通达正气、消除病邪的功效。

(1) 消食导滞。

按摩胃、十二指肠、小肠、大肠、腹腔神经等足部反射区，对脘满腹胀、积滞便秘患者可起到消食导滞的作用。

(2) 消肿散结。

对乳腺小叶增生、乳腺炎及颈部淋巴炎等患者按摩颈部、脑垂体、乳房(胸)、生殖腺(卵巢)、上半身和下半身淋巴系统等足部反射区，可逐渐消除肿块、祛邪散结。

(3) 消瘀化积。

肝硬化、脾肿大以及各种肿瘤是瘀聚毒积所致，按摩上半身和下半身淋巴系统及肝、脾等相关足部反射区可起到消瘀化积的效果。

六、散 足部按摩能促进新陈代谢、调节肝脏功能、激发经络之气，对人体外风、寒、暑、湿、燥、火的“六淫”之邪有宣解之效。

(1) 祛邪解表。

风寒暑湿之邪入侵引起寒热的患者，经按摩大脑、鼻、扁桃体、上半身和下半身淋巴系统足部反射区，可退热解表。

(2) 舒肝解郁。

喜怒无常、情态失度、心情抑郁而产生的肋间神经痛、癔症、神经官能症等病症，按摩大脑、小脑和脑干、甲状旁腺、失眠点等足部反射区疗效较好。

<<知足常乐>>

(3) 舒神利窍。

鼻、眼、耳等官窍功能障碍通过按摩相应反射区及甲状腺、甲状旁腺、肾上腺等足部反射区，有显著。

七、和 中医学认为，人体健康贵在阴阳气血平和、脏腑功能协调，人体一旦受到致病因素的干扰，便会生理失去平衡，疾病随之产生。

足部按摩运用中医阴阳平衡学说的原理，通过刺激足部反射区，能使失调之脏器功能恢复平衡。

(1) 调和阴阳。

更年期综合症、内分泌失调及一些老年性疾患，通过按摩脑垂体、大脑、甲状腺、甲状旁腺、生殖腺等足部反射区，可恢复阴阳平衡。

(2) 调节升降。

人体阴阳逆乱引起的失眠、晕厥、脏器下垂等病症，按摩甲状腺、甲状旁腺、内耳迷路、脑垂体、肾上腺等足部反射区可纠偏调正，恢复健康。

(3) 调理脏腑。

人体脏腑功能失常，会引起痛泻、呕逆、咳血等症状，按摩肾、脑垂体、甲状旁腺等相关足部反射区可使脏腑功能复常。

八、敛 根据生物全息学说原理，人体所有组织器官足部都有其相对应的反射区，足部蕴藏着人体的“根气”，所以足部按摩可加强“根气”的固养作用，提高人体脏器的生理功能，凡气、血、精、液等耗散滑脱之证，通过足部按摩，可收到葆真秘元的功效。

(1) 敛汗。

按摩脑垂体、甲状腺、甲状旁腺、心、肾等足部反射区，对盗汗不止有良效。

(2) 止血。

按摩脑垂体、甲状旁腺、肾及有关脏器的足部反射区，对止咳血、吐血、尿血、便血有良效。

(3) 固精。

按摩大脑、脑垂体、肾上腺、生殖腺、前列腺等足部反射区，对遗、精、早泄有良效。

(4) 缩尿。

按摩脑垂体、肾上腺、肾、输尿管、膀胱、前列腺等足部反射区，对尿频、遗尿有良效。

(5) 涩肠。

按摩肾、胃肠道、下半身淋巴系统等足部反射区，对久泻不愈有良效。

九、缓 根据中医经络学说原理，足部按摩可疏经通络，对人体神经的紧张有很好的舒缓作用，按摩后无论是精神紧张还是肌肉挛急，均可得到放松。

(1) 舒缓急迫。

有严重焦虑、烦躁、经前期紧张，按摩大脑、脑干、脑垂体、甲状旁腺、内耳迷路等足部反射区，可使患者恢复宁静、身心放松。

(2) 舒挛缓痉。

按摩小脑和脑干、甲状旁腺、横膈膜、腹腔神经丛及疼痛部位对应的足部反射区，可舒缓机体紧张、克服机体痉挛。

十、镇 中医有“下病上治、上病下取”的治疗方法，因而，按摩足部可使气、血、痰火等病理因素逆冲而上产生的症状解除。

(1) 安神。

按摩肾、大脑、脑干、肝脏、甲状旁腺、腹腔神经丛、失眠点等足部反射区，可安神静气，提高睡眠质量。

(2) 平喘。

慢性支气管炎、肺气肿等引起的虚喘不止，按摩支气管和肺、心、喉、气管、甲状旁腺、肾上腺等足部反射区，能减轻症状。

(3) 降压。

高血压病引起的头疼、头胀、头晕，按摩大脑、额窦、小脑、颈部、肾、输尿管、膀胱、降压点等足部反射区，能降压止痛。

<<知足常乐>>

<<知足常乐>>

媒体关注与评论

足部按摩是一种方便实用、简单易学的技能。

无论你对中医是否感兴趣，是否有中医理论基础，只要按照穴位和反射区的正确位置进行按摩操作，每天抽出十分钟的时间按摩你的双脚，一定可以远离疾病，获得健康。

中华自然疗法世界总会医学顾问 杨奕 本书以最简易的方式、最简单的手法告诉读者如何在30分钟的时间内，快速按摩各足部反射区，做全身保健，不只改善原本的症状，还能自然而然地恢复青春、美丽和自信。

脚底按摩之父 吴若石 这本书非常好，最主要的一点就是简单实用！

有一天晚上，我上网玩游戏时间太长，结果颈椎就很疼，晚上按照书中所说，让老公帮我按摩足部对应反射点，结果，很快就感觉轻松了许多。

感谢这本书的作者！

图书编辑 人间菩提

<<知足常乐>>

编辑推荐

《知足常乐》：要想身体好，经常按摩脚，舒筋又活血，经络通七窍；夫妻互相做，感情盖了冒；朋友常交流，心态不浮躁；一天做一次，天天睡好觉；每天坚持做，健康有成效；足疗大普及，百姓阖家笑。

中华经络养生教母萧言生力作！

中华古老悠久的养生方法，全球叹为观止的足道秘术手到病自除，知足者常乐不必求医问药，足下自有健康双足可行千里，亦可治百病

<<知足常乐>>

名人推荐

足部按摩是一种方便实用、简单易学的技能。

无论你对中医是否感兴趣，是否有中医理论基础，只要按照穴位和反射区的正确位置进行按摩操作，每天抽出十分钟的时间按摩你的双脚，一定可以远离疾病，获得健康。

——中华自然疗法世界总会医学顾问 杨奕本书以最简易的方式、最简单的手法告诉读者如何在30分钟的时间内，快速按摩各足部反射区，做全身保健，不只改善原本的症状，还能自然而然地恢复青春、美丽和自信。

——脚底按摩之父 吴若石这本书非常好，最主要的一点就是简单实用！

有一天晚上，我上网玩游戏时间太长，结果颈椎就很疼，晚上按照书中所说让老公帮我按摩足部对应反射点，结果，很快就感觉轻松了许多。

感谢这本书的作者！

——图书编辑，人间菩提

<<知足常乐>>

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>