

中
医
独
特
疗
法

踩
跷
疗
法

周建中·编著



人民卫生出版社

中
医
独
特
疗
法

第2版

中医独特疗法

踩 跷 疗 法

(第 2 版)



周建中 编著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

踩跷疗法/周建中编著. —2 版. —北京: 人民卫生出版社, 2009. 1

(中医独特疗法)

ISBN 978-7-117-10851-5

I. 踩… II. 周… III. 按摩疗法 (中医)
IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 176550 号

中医独特疗法

踩跷疗法

第 2 版

编 著: 周建中

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京蓝迪彩色印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 8.5

字 数: 213 千字

版 次: 2003 年 8 月第 1 版 2009 年 1 月第 2 版第 3 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-10851-5/R · 10852

定 价: 22.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



编者的话

笔者是一名从事推拿临床医疗工作近 30 年的盲人医师。现任北京鑫舒盲人保健按摩中心总经理,高级按摩技师,技术指导。

本书自 2003 年出版后,受到读者的欢迎,并在北京电视台做过专题介绍。这本书的修订,也得到很多人的支持与帮助,在此表示衷心的感谢。因笔者双目失明,能力有限,在此难免出现一些差错,望读者予以谅解。特别是我的恩师,原北京按摩医院副院长、主任医师王友仁,在编写过程中曾经给予多次指导,特此表示感谢。

此次修订对书中的一些不当之处做了改正,另外在书中的第五章增加“第八节按动踝跷法”,进一步丰富了踝跷疗法的内容,使其进一步完善。本书是国内外目前较系统、较完善的中医踝跷疗法专著,有较大的实用价值,它适合广大推拿爱好者,及医疗保健按摩专业人员使用,也可作为中医院校推拿学科学员的辅助用书。

咨询请拨 电话:010-87561022

手机:13621062139

北京市丰台区角门北路 3 号院 3 号楼 206 室

邮政编码 100068

北京按摩医院 周建中

2008 年 9 月 2 日



目 录

第一章 踩跷法概论	1
第一节 踩跷法发展简史	1
一、踩跷术的形成	1
二、踩跷术的历史	2
三、踩跷术的发展	3
第二节 踩跷术的特点和分类	4
一、踩跷术的特点	4
二、踩跷法的分类	5
第三节 踩跷法的适用范围	7
一、神经系统	7
二、运动系统	7
三、呼吸系统	7
四、消化系统	7
五、泌尿系统	7
六、妇科疾病	7
七、小儿科和五官科疾病	8
第四节 踩跷法治疗原理	8
一、神经系统方面	9
二、消化系统方面	10
三、循环系统方面	10
四、运动系统方面	10
五、免疫系统方面	11
第五节 保健踩跷的作用	11
一、保健踩跷概述	11

二、保健踩跷的特点和法则	12
三、保健踩跷的作用原理	13
四、保健踩跷的注意事项	13
第二章 经络穴位的基本知识	15
第一节 经络与穴位的概念	15
一、十四经脉的名称与相互关系	15
二、十四经脉的体表循行	16
三、穴位的分类	18
第二节 经络与穴位的作用	18
第三节 穴位的主治性能	19
一、局部主治性能	19
二、邻近主治性能	19
三、远道主治性能	20
四、整体主治性能	20
第四节 配穴规律及方法	20
一、配穴的一般规律	20
二、循经配穴法	21
三、对症配穴法	24
第五节 常用穴位	25
一、头面、颈部	25
二、胸、腹部	26
三、背、腰部	30
四、上肢部	33
五、下肢部	38
第三章 踩跷法的临床应用及练功	43
第一节 踩跷法的补法及泻法	43
第二节 踩跷法的施术原则及操作要领	44



一、施术原则	44
二、操作要领	45
第三节 踩跷法治疗的注意事项	46
第四节 踩跷法的适应证和禁忌证	47
一、踩跷法的适应证	47
二、踩跷法的禁忌证	48
第五节 踩跷法的治疗器具及制作	48
一、踩床简介	48
二、踩床的分类	48
三、踩床的制作	50
四、床上设备	51
第六节 踩跷法的练功	52
一、支撑法	52
二、金鸡独立	53
三、足蹬“火轮”法	54
四、原地弹跳法	55
五、交替踩踏法	55
第四章 踩跷法常见病的检查与诊断	57
第一节 踩跷法常用诊断法概论	57
中医传统基础诊法	57
一、望诊	57
二、闻诊	58
三、问诊	59
四、切诊	59
第二节 各部位功能检查	62
一、颈椎功能检查	62
二、肩关节功能检查	63
三、胸部检查	64



四、腰骶部检查	64
五、膝关节功能检查	67
第三节 经络穴位诊断法	68
一、检查方法	69
二、异常反应	69
三、临床应用	69
第四节 触压诊法在临床上的应用	70
一、内科部分	71
二、骨伤科部分	72
第五节 按摩踩跷术的特殊检查	74
一、望诊	74
二、比诊	74
三、量诊	75
四、摸诊	76
第六节 临床常见辅助检查	76
第五章 踩跷法各论	77
第一节 摩擦类脚法	77
一、脚推法	77
二、脚擦法	84
三、脚搓法	87
第二节 摆动类脚法	90
一、脚拨法	90
二、脚揉法	92
三、足揉法	96
第三节 按压类脚法	97
一、脚压法	97
二、足跟蹬法	105
三、双脚交替踩踏法	106



第四节 震颤类脚法	106
第五节 叩击类脚法	108
一、足拍法	108
二、足跟击法	114
三、脚啄点法	116
第六节 活动关节类脚法	119
一、拉腕踩背腰法	119
二、踩压抖髌法	120
三、踩腰旋髌法	121
四、单腿屈膝踩压法	122
五、双腿屈膝踩压法	122
六、屈膝屈髌踩压法	123
七、屈膝屈髌旋髌法	124
八、拉腕踩髂动腰法	125
九、推背踩髂动腰法	126
十、踩腰拉踝法	126
十一、交叉盘腿踩膝法	128
第七节 复合脚法	128
一、脚拔揉法	128
二、脚搓揉法	129
三、脚点揉法	130
四、脚按揉法	131
五、脚滚揉法	132
六、脚推按法	133
七、脚松展法	134
八、脚搓揉滚动法	135
第八节 按动踝跗法	136
一、按动脚法的形成	136
二、定义、特点和理论依据	137



第六章 骨伤科疾病踩跷法	138
第一节 颈椎病	138
第二节 落枕	144
第三节 肩关节周围炎	147
第四节 肩关节扭挫伤	152
第五节 胸椎后关节紊乱症	153
第六节 增生性脊柱炎	156
第七节 背部软组织损伤	158
第八节 腰肌劳损	160
第九节 腰椎间盘突出症	162
第十节 骶髂关节损伤	166
第十一节 髂腰韧带损伤	168
第十二节 梨状肌损伤综合征	170
第十三节 骨性膝关节炎	172
第十四节 髌骨软化	175
第十五节 腓肠肌痉挛	177
第十六节 足跟骨刺	179
第七章 内科疾病踩跷法	182
第一节 头痛	182
第二节 眩晕	184
第三节 失眠	187
第四节 感冒	190
第五节 支气管哮喘	192
第六节 胃脘痛	194
第七节 胃肠功能紊乱	198
第八节 腹泻	200
第九节 便秘	204
第十节 泌尿系感染	206



第十一节	遗尿·····	209
第十二节	遗精·····	212
第十三节	阳痿·····	214
第十四节	糖尿病·····	216
第十五节	痿证·····	220
第十六节	痹证·····	223
第八章	神经系统疾病·····	228
第一节	神经衰弱·····	228
第二节	坐骨神经痛·····	230
第三节	腓部神经麻痹·····	231
第九章	妇产科疾病·····	234
第一节	痛经·····	234
第二节	闭经·····	236
第三节	月经过多·····	239
第四节	慢性盆腔炎·····	242
第五节	产后腹痛·····	244
第六节	更年期综合征·····	246
第十章	保健与减肥踩跷法·····	250
第一节	保健踩法程序·····	250
第二节	减肥踩跷法·····	257



第一章 踩跷法概论

第一节 踩跷法发展简史

一、踩跷术的形成

按摩是祖国医学的宝贵遗产之一,踩跷法作为按摩的一个分支,至今已有二千年的历史。它是古代劳动人民在长期的生活、劳动及与疾病做斗争的过程中,逐渐认识和发展起来的,是祖国医学中十分重要的内容之一。

踩跷在我国有着悠久的历史。当人类在生产劳动中遇到跌打、损伤而发生疼痛时,通过手法的抚摩、揉搓、撞击、推拿动作,可以缓解疼痛或使疼痛消失。当手力不及时,可通过双足在背部及四肢部位踩压、揉搓、滚动等,来弥补手之不足,使作用达到深层肌肉,减轻病痛。在长期的反复实践中,认识到了踩跷的作用,以后又经历代医学家的不断实践、总结,逐渐形成了踩跷疗法。

在两千多年前的春秋战国时期,踩跷就在民间广泛应用了。很多书籍中都有关于应用踩跷疗法治疗各种疾病的记载。如《素问·异法方宜论》:“中央者,其地平以湿,天地所以生万物也众,其民食杂而不劳,故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷,故导引按跷者,亦从中央出也。”

由此可见,上古时代,踩跷术就已成为人类与病魔做斗争的

一种方法。

二、踩跷术的历史

殷商时期,按摩已经作为治病保健的手段,在宫廷和民间生活中都有不可低估的作用。踩跷术作为按摩的一个分支,也随按摩的不断发展而被人们认识。

先秦时期,按摩主要用于治病和养生保健,这时民间主要有“跷引、桑扶、眦、按跷摩、折枝、仰搔、摩挲。”可见,那时已有按跷这一名词。其中王注云:“导引,谓摇筋骨,动枝节。按,谓仰按皮肉;跷,谓捷举手足。”

西汉初期,按摩手法成为名医教学的一项重要内容。我国推拿史上的第一部著作《黄帝内经》与《金匱要略》、《伤寒论》等是中医辨证论治体系的奠基之作,书中提到的推拿疗法条文不多,但在踩跷史上影响却很大。其中《汉书·苏建附子传》曾记载踩跷用于急救的故事。“(苏)武引佩刃自刺,卫律惊,……凿地为坎,置温火,覆武其上,蹈其背以出血,武气绝半日复息。”蹈背就是足踩背部,可见当时即有按跷法的具体应用。

北宋时期活字印刷术的发明,为医学知识的总结、传播和普及提供了便利。这一时期,踩跷主要成就表现在民间养生保健方面的广泛应用,当时的《太平圣惠方》、《圣济总录》中都有所记录。《圣济总录》中记有:“世之论按摩,不知折而洗之,乃合导引而解之。夫不知折而治之,固已疏矣,又合已导引,益见其不思也。”介绍了按摩和导引练功相结合来治疗疾病。

隋唐时期前后近七百年,在这一时期的《诸病源候论》和史称三大方书的《肘后备急方》、《备急千金要方》、《外台秘要》,集中记载了推拿踩跷在这一时期的杰出成就。在《新唐书·百官志》中记有“按摩博士一人,按摩师四人,并以九品以下,掌教导



引之法以除疾。”这样,到了唐代就把按摩医生分为按摩博士、按摩师和按摩工的等级。按摩博士在按摩师和按摩工的辅助下教导按摩生“导引之法以除疾,损伤折跌者正之。”开始了有组织的按摩教学工作。

元代,踩跷多用于治疗伤科疾病。其中《回回药方》中记载了踩跷术治疗脊柱骨突出,“用一张床,使病人俯卧,将棉布十字缠胸上,又在膝上复缠至胸前,用力扯,医人以手按其骨。使病人俯卧,医人以脚踏出骨节上,立步时或将脚面推于脱出的骨上,用力撤入本处。”可见当时,已有双脚踩踏法治治疗伤科疾病的具体应用。

明清时期,按摩踩跷术经过两千多年的积累和流传得到很大的发展,更多地应用于临床治疗、保健等方面。到了民国时期,由于西方文化的冲击和影响,加之战乱频繁,按摩踩跷术一度走入低谷。这时的成就主要表现为民间出现的一些名医名著。如《握伞捷径》、《按摩术实用指南》及杨华亭的《杨氏按摩术》,为按摩踩跷术的发展做出了很大的贡献。

新中国建立初期,按摩踩跷术枯木逢春,蓬勃发展。

三、踩跷术的发展

随着科学技术的发展,按摩踩跷术作为一项专门的技艺逐渐完善和发展,广泛应用于临床医疗。在20世纪五六十年代,北京宽街中医医院的李济元老中医就曾应用吊杆支撑自重给患者施以踩跷术。改革开放以后,按摩踩跷术得到更大发展。北京按摩医院的张震老教授开始施术时通过扶持桌子、衣架等类物体进行治疗,经过一段时间揣摩,研究交流,与一位老杜师傅合作制成了我国第一张木制架子床。又经过不断的改进,发展为现在广泛应用的双杠式铁架子床。也有的医院,为了施术的方便及疗效的提高,在踩床上装配了牵引装置。在此期间,脚法上也形成了一套行之有效的踩跷方法程序。



现在北京大部分医院都设有按摩科,并有专门特制的踩床,为群众防病、治病。各大饭店、宾馆里都设有按摩室,并配备保健踩床,为宾客进行医疗保健。

踩跷术作为按摩疗法的一个重要分支,随着科学技术的发展,将会不断提高和创新,逐步的成为人类的健康和医疗保健中不可缺少的一种医疗方法。相信不久的将来,富有浓郁中华民族特色的按摩踩跷术会在全世界范围内得以迅速的推广和发展。

第二节 踩跷术的特点和分类

一、踩跷术的特点

1. 踩跷法适用于肥胖和感觉迟缓者。随着生活水平的提高,很多人体重超重,其脂肪层和肌肉层较厚,在这种情况下一般手力渗透力不够,很难达到所需层次,这样就可以用踩跷法来弥补其不足,提高疗效。

2. 踩跷法适合医生体重比较小、体力不及者。踩跷法较之推拿更有利于把全身重量运于双足,加大了对病人所施术部位的刺激,起到更好的疗效。

3. 踩跷法适合某些在深层软组织、深层神经及关节缝隙中的疾病。

4. 病人在经过一段时间的手法治疗后,处于恢复期,这时更适合运用踩跷法。任何一个部位对力度的适应都有一个由小到大的过程。经过一段时间手法治疗,患者在力度上已经适应,这时施以踩跷,患者会觉力量渗透至患处,更有益于早日痊愈。

5. 踩跷法以面为主,即施力面积比较大,作用较渗透;手法按摩以点为主,这样适当施以踩跷术,可做到点面结合,表里统



一,从而提高疗效。

6. 踩跷法注重形、气、意、三者的结合。形即体形,也就是人体的力和量;气乃由息调而充,可调整阴阳,畅通经脉;意者意念,神明也可调动气、血和功力的运行。通过调身、调息、调心的锻炼,使形、气、意三者紧密结合,则可炼精化气而生神,施治疾患,提高疗效。

用脚掌踩,力度比较大。这样手法以按法为主,脚法以脚压和拨为主,可以将其简便结合,如需力较小部位用手按,若渗透力需要大时,用脚踩,这样起到一个踩法和按法之间的优势互补的作用。可以增强作用,保持时间持久,并且节省体力。手脚并用,也有利于医生的上下肢均衡活动,减少静脉曲张,也可以防止上肢肩、肘、腕、颈等部位肌肉劳损及静脉曲张,减少职业病发生。

二、踩跷法的分类

踩跷法是中医的外治法之一,它以中医阴阳、脏腑、经络、腧穴学说为理论基础,在治疗中运用辨证论治的原则,并结合西医的解剖和病理诊断而应用于临床。根据其治疗目的不同可分为:保健踩跷、运动踩跷和医疗踩跷三个方面。

1. 保健踩跷 保健踩跷可分为保健长寿踩跷和健美减肥踩跷。

保健长寿踩跷 主要是适用于中老年人。由于现在生活工作的高强度、快节奏,致使人体各器官的衰老提前,有些中年人也患上了退行性病变,体内各脏腑、器官功能趋于衰退,功能逐渐下降。通过踩跷,可以促使经络畅通、气血运行,筋骨理顺,脏腑充实,精力充沛,维持与恢复阴阳动态平衡。换句话说,保健踩跷从整体上调整机体功能,增加人体的自然抗病能力,达到健康长寿之目的。

健美减肥踩跷 主要适用于青年人。他们注重身体素质,



而且要求有个健康的体形。踩跷可使人体肌肉富有弹性,皮脂分泌畅通,还可使皮下毛细血管扩张,血液循环加强,皮肤营养改善从而提高组织代谢和皮肤呼吸功能,提高对温度和机械性刺激的抵抗力。促进脂肪的消化分解,使肌肉绷紧,加快代谢,有助于减肥。

2. 运动踩跷 它的主要对象是从事各项体育运动的专业人员。体育与踩跷相结合,产生了运动踩跷这一边缘学科。我国从20世纪50年代开始此项研究,经过数十年的探索,运动踩跷在防治运动创伤,以及平衡运动员赛前、赛后出现的功能失调、提高运动成绩方面起到了重要作用。

用于防止运动创伤主要为:各个部位的关节、肌肉、肌腱及韧带的扭挫伤,撕裂伤,慢性劳损等。踩跷可加速静脉血及淋巴液的回流,促进损伤部位水肿的吸收和损伤的自然修复。

另一方面是比赛前后的功能踩跷。比赛前几天易出现紧张过度,心神不宁,失眠纳减,血压上升,此时可进行催眠脚法,有利于改善睡眠,促使运动后体力恢复。临场比赛之前,进行兴奋脚法可以提高肌肉的耐力和韧带的柔韧性,因而能加大关节的活动范围,提高比赛成绩。比赛后或集训后踩跷可帮助运动员消除疲劳,疏松筋肌,疏松关节,恢复体力。其原理是超负荷运动后,肌肉过度收缩,代谢的中间产物——乳酸增多,大量堆积于体内,产生疲劳、酸痛感,通过踩跷有利于乳酸的排除和消散,从而使全身放松,消除疲劳。

3. 医疗踩跷 它是专门治疗疾病的一种脚法,又可分为全身性踩跷和局部踩跷。有些疾病,症状常表现为全身性,牵涉范围较大,这种情况一般需要在受累的部位上施用相应的治疗脚法,如神经衰弱,骨质增生,腰椎间盘突出等,均可考虑全身性踩跷。但为了突出疗效可先以一个部位为主,其余部位为辅,相辅相成,互相兼顾。

