



百姓中医从书之

张湖德◎主编



冬季养生

水

足道养生

赠送彩色挂图

中国古老悠久的健身方法
全球叹为惊奇的足道按摩

传统足道养生六字诀：摸、按、搓、温、浴、走。

指压养足——足部按摩，简单易学，方便可行，每天五分钟，健康伴一生。

足道功法——中国传统功法，祛病延年。

⑪ 浴足煎汤——春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；

⑫ 冬天洗脚，丹田温灼。

走路健身——以步代车走，活到九十九。

北京中医药大学教授 张湖德
知名养生专家 张湖德 著

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



百姓中医

Chinese Medicine for the People

R244.1
95

中国古老悠久的健身方法 全球叹为惊奇的足道按摩

足道养生

张湖德◎主编

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

足道养生 / 张湖德主编. —北京: 人民军医出版社,
2009.6

ISBN 978-7-5091-2610-3

I. 足… II. 张… III. 足—按摩疗法(中医) IV.
R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第044547号

策划编辑: 李鸿涛 文字编辑: 王赫男 责任审读: 黄栩兵
出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290, (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)64787161-817

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华戈印务有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 11.5 字数: 141千字

版、印次: 2009年6月第1版第2次印刷

印数: 11001~14000

定价: 22.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要



本书的特点是将中医传统经络系统与反射区理论相融合。作者详细介绍了足道养生疗病的传统穴位、传统功法、手法、方剂以及足部反射区，内容比单纯反射区足疗更丰富翔实。第五章介绍了足道保健的手法，可供健康者选择使用。全书共有300余幅插图，易于读者掌握与操作。



前言



足疗是一种传统而又现代的保健手法。说它传统，是因为几千年来医家和养生家们对足部按摩保健都非常重视。中医经典著作《黄帝内经》中多处提到了按摩治病的原理，得出“痛则不通，通则不痛”的疏通经络气血的治病机制。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。说它现代，是因为足底反射区疗法在西方兴起与风行正方兴未艾。尽管中西医理论基础、治病机制不同，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，足部按摩疗法是通用有效，老少咸宜的。实践证明，各种炎症、泌尿系统疾病、肠胃疾病、肝胆病、糖尿病，都是足底按摩疗法的适应证。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。

张湖德

2009年于北京中医药大学养生堂



目 录



第一章 传统足道养生

1. 摸	003
2. 按	004
3. 搓	004
4. 温	004
5. 浴	005
6. 走	005

第二章 足部传统穴位

1. 足阳明胃经	008
----------------	-----

足三里/010
丰隆/010
解溪/011
冲阳/011

陷谷/011
内庭/011
厉兑/011

2. 足太阴脾经	012
----------------	-----

隐白/013
大都/014
太白/014
公孙/014
商丘/015

三阴交/015
地机/015
阴陵泉/015
血海/016

3. 足太阳膀胱经 016

承山/017	京骨/018
飞扬/017	束骨/018
昆仑/017	通谷/018
申脉/018	至阴/019

4. 足少阴肾经 019

涌泉/020	照海/021
然谷/020	复溜/021
太溪/020	阴谷/021

5. 足少阳胆经 022

阳陵泉/022	悬钟/023
光明/023	丘墟/023

6. 足厥阴肝经 024

大敦/025	太冲/026
行间/025	中封/026

7. 经外奇穴 026

足太阴/026	脑清/027
足厥阴/027	降压/028
八风/027	前后隐珠/028
失眠/027	华佗/028

第三章 奇妙的足部反射区

1. 足底反射区 030

大脑/030	胆囊/039
额窦/031	腹腔神经丛/040
小脑/031	肾上腺/040
脑下垂体/032	肾脏/041
颞叶/032	膀胱/041
颈部/033	输尿管/042
血压/033	小肠/042
眼睛/034	盲肠/043
耳/034	回盲瓣/043
肩关节/035	升结肠/044
斜方肌/035	横结肠/044
甲状腺/036	降结肠/045
甲状旁腺/036	乙状结肠/045
肺、支气管/037	直肠/046
胃/037	心脏/046
十二指肠/038	脾脏/047
胰腺/038	生殖腺/047
肝脏/039	坐骨神经/048

2. 足外侧反射区 048

下腹部/048	上肢/050
膝关节/049	卵巢(睾丸)/050
肘关节/049	上身淋巴/051

3. 足内侧反射区 051

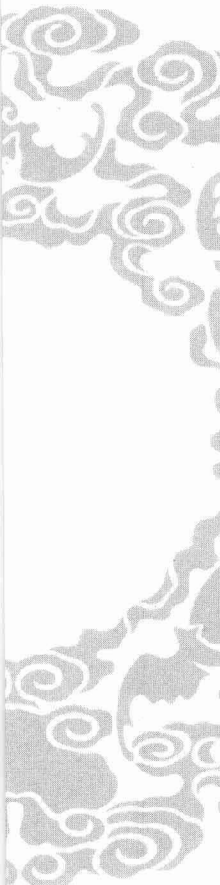
鼻/051	胸椎/053
前列腺(子宫)/052	腰椎/054
尿道、阴道、阴茎/052	尾骨/054
颈椎/053	下身淋巴/055

4. 足背反射区 055

胸淋巴/055	下腭/058
内耳迷路/056	上腭/059
胸、乳/056	气管/059
肩胛骨/057	喉/060
横膈/057	肋骨/060
扁桃体/058	腰痛点/060

第四章 足道按摩的方法

1. 足道按摩的手法和力道	062
2. 做足道按摩需要什么器械	066
3. 手指的使用	067
4. 怎样检查身体的异常	067
5. 什么人不能做足疗	068
6. 按摩前和按摩后	068
7. 按摩后会有哪些反应	069
8. 取穴方法	069



第五章 足道保健的顺序和手法

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 放松手法 | 072 |
| 2. 左足底按摩 | 073 |
| 3. 右足底按摩 | 076 |
| 4. 左足内侧按摩 | 077 |
| 5. 右足内侧按摩 | 077 |
| 6. 左足外侧按摩 | 077 |
| 7. 右足外侧按摩 | 077 |
| 8. 左足背按摩 | 078 |
| 9. 右足背按摩 | 078 |

第六章 传统足道养生法

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 下肢保健功 | 080 |
| 2. 按摩涌泉 | 080 |
| 3. 温涌济阴功 | 081 |
| 4. 健腿轻跗功 | 082 |
| 5. 足保健诸法 | 083 |
| 6. 运足诸法 | 083 |
| 7. 击足底 | 084 |
| 8. 寒头暖足法 | 084 |

第七章 足道疗百病

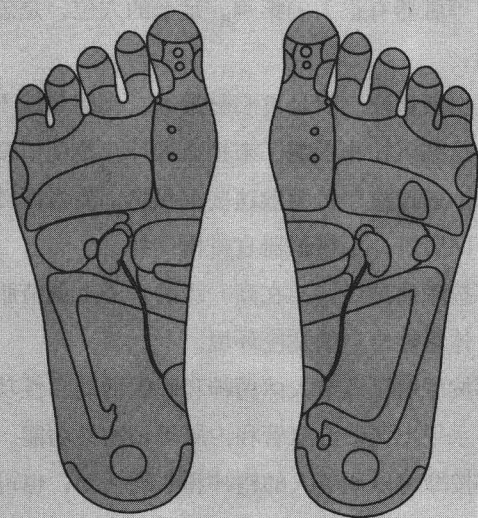
1. 肩膀酸痛	086
2. 肩周炎	088
3. 落枕	090
4. 坐骨神经痛	092
5. 足跟痛	095
6. 踝关节扭伤	096
7. 踝管综合征	097
8. 跟腱扭伤	098
9. 蹠筋膜劳损	099
10. 膝关节炎	100
11. 腰痛	101
12. 尿失禁	103
13. 泌尿系感染	105
14. 焦虑	106
15. 神经衰弱	108
16. 失眠	110
17. 头痛	114
18. 口臭	116

19. 便秘	117
20. 胃痛	120
21. 胆囊炎、胆结石	123
22. 慢性肝炎	125
23. 消化不良	126
24. 感冒	127
25. 支气管哮喘	129
26. 慢性咽炎	130
27. 咳嗽	132
28. 高血压	135
29. 糖尿病	137
30. 慢性荨麻疹	139
31. 慢性盆腔炎	140
32. 更年期综合征	142
33. 痛经	143
34. 妊娠呕吐	144
35. 慢性鼻炎	145
36. 耳鸣	147
37. 眼疲劳	149
38. 其他	151

第八章 足浴

1. 足浴保健原理 156
2. 足浴的作用 156
3. 足浴的方法 157
4. 注意事项 158
5. 足药浴常用药物 159
6. 足浴能治哪些病 159
7. 民间足浴药方 160
8. 小儿浴足药方 166

第一章 传统足道养生



俗话说：树枯根先竭，人老脚先衰。自古以来，传统医学认为脚为人的精气之根，只有脚才是人体总的精气之源，是人体最为重要的组成部分。历代养生学家都认为“足心宜常擦”，“足是人之底，一夜一次洗”，“每日洗脚，胜似吃药”。人体十二经脉以足部为根本，其中，足部有六条经脉（三条阴经和三条阳经）与全身构成多种复杂联系，仅穴位就占全身1/3之多，脏腑功能的变化都能反应于足部。所以，指压养足、浴足煎汤、足道功法、走路健身的足道养生，是传承传统医学之精华，通过给予足部有效的良性刺激，从而激发精气、舒筋活络、泻病之实、补体之虚，起到调和人体阴阳平衡的目的，以此达到防治疾病、保健机体、延年益寿的作用。

足道养生是一种传统的保健方法，通过对足部的刺激，调整人体生理功能，提高免疫系统功能，达到防病、治病、保健、强身的目的。足部按摩是中医学的重要组成部分，据今两千多年前的经典医著《黄帝内经》中就详细介绍了全身的经络和腧穴，其中有许多是足部的穴位。足部穴位可反映及治疗全身多种疾病，通过对足部进行按摩、针灸等治疗，相应的内脏功能紊乱可以得到纠正，使人体恢复健康，减少疾病发生，起到保健延年的作用。

中医理论认为：人体足部有丰富的微血管和神经末梢，双足的穴位对人体的心、脾、胃等脏器有很大的影响。足部的穴位，是怎样影响到全身呢？经过现代研究认为：

（1）促进血液循环。双足离心脏最远，代谢功能不好，于是足底存在循环的代谢废物，这些沉积物影响了末梢血循环，致使很多人，特别是老人和女性经常双足冰凉。通过按摩可驱散这些沉积物，使血循环畅通，再通过血液循环将这些废料带回肾脏，经排泄器官排出体外。

（2）足部按摩通过经络，在高一级的水平上调节肌肉、内脏和心血管的功能活动，使人体更能恰当地适应环境。

（3）足部按摩可以调节人体精神和睡眠活动、性功能、体温和进食活动，可以在高级的水平上调节心血管和内脏等植物性功能。

（4）足部按摩可以调节人的精神和心理活动，也可影响人的记忆力。



(5) 在足底进行强烈按摩，在提高细胞组织代谢及镇痛方面均有着重要作用。

足部按摩与全身其他部位按摩有什么区别呢？中医学博大精深，各种养生方法，各有所长。因为足对延缓人的衰老的独特作用，也因为足部养生比较舒服、方便、简单易学，所以深受人们的喜爱。当然，足道养生也不是万能的，它在以下四个方面对人体有着较强的作用。

(1) 泌尿系统：它担负着机体有毒物质的排泄和调节水盐代谢，维持酸碱平衡，保持身体内环境的相对稳定，肾脏还有产生生物活性物质的功能，例如产生促红细胞生成素和肾素等。足部肾、输尿管、膀胱、尿道这些重要反射区调节泌尿系统有独到之处。

(2) 免疫系统：它排斥外来异物，和吞噬细菌，增强机体免疫力，是人体健康的卫士。上、下身淋巴、胸部淋巴、脾、扁桃体、胸腺等反射区可以增强人体免疫能力。

(3) 内分泌系统：它担负着整个机体微量元素和各种激素的分泌和调节，并与神经系统的功能活动互相调节和制约，共同组成神经体液、调节系统。对机体的代谢、生长、发育和生殖等重要功能起调节作用。脑垂体、副甲状腺、甲状腺、肾上腺、性腺等反射区可以促进腺体分泌。

(4) 运动系统：它构成人体的基本轮廓具有运动、保护内脏和支撑身体的功能。椎管内的脊髓还具有神经传导、反射和造血的功能。颈椎、胸椎、腰椎、骶椎、尾骨等反射区有舒筋活血，镇痛止痛的效果。

足道养生有哪些方法呢？传统有六字诀：摸、按、搓、温、浴、走。

1. 摸

休闲时，可以经常用手指触摸双脚的各个部位，如触摸到有硬结、条索，且用手按时感到明显酸、痛、麻、胀时，说明该处所对应的内脏器官已发生病变或功能不正常，应及时诊治。

2. 按

《黄帝内经》中多处提到了按摩治病的原理，得出“痛则不通，通则不痛”的疏通经络气血的治病机制。在腿脚触摸到有硬结、条索且有敏感的部位，进行按揉，可使硬结逐步柔软，条索慢慢散开，经络就会逐步通畅，阴阳趋于平衡，疾病隐患也就会消除。足道养生特别要在按摩上下功夫。按摩的手法要正确，每晚用热水浴脚后，将腿屈膝抬起，脚心歪向内侧。按摩左脚心时用右手，按摩右脚心时用左手，交替按摩，直到局部发红发热为止。动作要缓和、连贯，轻重要合适。刚开始速度要慢，时间要短，等适应后再逐渐加快按摩速度。在按摩脚心的同时，还要多活动脚趾。中医学认为，拇趾是肝、脾两经的通路。多活动拇趾，可舒肝健脾，增进食欲，对肝脾肿大也有辅助疗效。第四趾属胆经，按摩之可防便秘、肋骨痛；小趾属膀胱经，对泌尿生殖系统的保健有益。所以，足浴后按摩脚底、脚趾具有重要的保健医疗作用。尤其对神经衰弱、顽固性膝踝关节麻木痉挛、肾虚腰酸腿软、失眠、慢性支气管炎、周期性偏头痛、痛经及肾功能紊乱等都有一定的疗效或辅助治疗作用。

3. 搓

搓脚心是一种古老的健身术。经常搓揉脚心，特别是涌泉穴，可强身健体。涌泉穴是人体“足少阴肾经”中的一个重要穴位，具有滋阴补肾，颐养五脏六腑的作用。中医学认为“肾为先天之本”，经常按搓涌泉穴，就能补精强肾，健体消疾。人的脚心上密布了许多血管，故国外医学专家把脚掌称为人的“第二心脏”。脚心上有无数的神经末梢与大脑相连，还有通往全身的穴位。老年人经常按摩脚心，可防止腿脚麻木、行动无力、脚心凉冷等现象。

4. 温

中医学认为“诸病从寒起，寒从足下生”。日常保持双足温暖，可预防疾病从脚底入侵。健康人脚尖为22℃左右，脚掌为28℃左右。若脚尖发凉，一