

實用足部健身法

中華預防醫學會編寫組
《實用足部健身法》

中國廣播電視出版社

实用足部健身法

编者 孙向鸿 王 芄 张 萌
张知德 王 宏 李学成
审定 甄志亚

中国广播电视出版社

(京)新登字 097 号

版式设计:祖立文

封面设计:张 萌

实用足部健身法

中华预防医学会编写组

中国广播电视出版社出版发行

(北京复外广播电视部灰楼 邮政编码 100866)

中共中央党校印刷厂

各地新华书店经销

*

850×1168 毫米 大 32 开 6.625 印张 150 千字

1992 年 5 月第 1 版 1992 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:5.80 元

ISBN 7—5043—1954—6/R·65

发展预防医学，为
社会主义经济建设
社会服务

田纪云
一九九二年五月

国务院副总理田纪云题词

提高预防
医学科学技术
水平，预防疾
病，保障人民健
康，发展生产，
造福人类！

王平

中顾委常委王平将军题词

一九九二年 5 月

加強預防醫學研究
提高人民健康水平

李緒鄂
五月
一九九二年

国家科委副主任李緒鄂题词

目 录

前言	(1)
第一章 概论	(3)
第一节 足部健身法的概念、起源及发展概况	(3)
第二节 足部健身法的基本原理	(5)
第三节 人体各部位及器官与足部的对应排列关系	(7)
第二章 手法	(19)
第一节 手法的重要性	(19)
第二节 手法的技巧	(19)
第三节 手法的运用	(21)
第四节 辅助保健器械的运用	(26)
第三章 足部健身法的应用原则	(29)
第一节 适用范围	(29)
第二节 操作常规	(30)
第三节 注意事项及操作反应	(31)
第四章 应用足部健身法判断病症	(34)
第一节 有痛判断法	(34)
第二节 无痛判断法	(34)
第三节 有痛与无痛判断结合法	(35)
第五章 应用足部健身法进行自我保健	(36)
第六章 常见病症的防治及病例介绍	(38)
第一节 消化系统病症	(39)
第二节 呼吸系统病症	(46)
第三节 心血管病症及血液病	(49)
第四节 泌尿系统病症	(55)
第五节 内分泌系统、免疫及新陈代谢病症	(60)

第六节 生殖系统病症	(69)
第七节 神经系统病症	(73)
第八节 运动系统病症	(82)
第九节 皮肤科病症	(90)
第十节 眼科疾病	(94)
第十一节 耳鼻喉科病症	(97)
第十二节 其它	(103)

附:足部健身法对常见病症的治疗

写在前面	(107)
治疗之前	(108)
头痛	(113)
便秘	(115)
腹泻	(117)
肩膀酸痛	(119)
颈部酸痛	(121)
寒症	(123)
神经痛	(125)
慢性腰痛	(127)
目眩、站起时头晕	(128)
眼睛疲劳	(130)
牙痛	(132)
烧心、打嗝	(134)
耳鸣	(136)
鼻塞	(138)
鼻出血	(140)
晕车晕船等	(142)
失眠症	(144)

过胖·····	(146)
过瘦·····	(148)
皮肤粗糙·····	(150)
脱发症·····	(152)
高血压·····	(154)
低血压·····	(156)
植物神经失调症·····	(158)
宿醉、伤酒·····	(160)
消除疲劳·····	(162)
感冒·····	(164)
气喘·····	(166)
扁桃腺炎·····	(168)
一过性近视·····	(170)
肝脏病·····	(172)
胃溃疡·····	(174)
糖尿病·····	(176)
心脏病·····	(178)
排尿异常·····	(180)
膀胱炎·····	(181)
痛经、月经不调·····	(183)
更年期病症·····	(185)
阳萎·····	(187)
早泄·····	(189)
精力衰退·····	(191)
夜尿症·····	(193)
肾脏病·····	(195)
参考文献·····	(197)

前 言

足部健身法是祖先留给我们的宝贵医学遗产,它简便易学、安全有效,近年来日益受到世界各国人士的重视与喜爱。足部健身法作为一种防病治病的自我保健方法,它在贯彻预防为主,对预防、控制、消灭疾病,尤其在减缓中、老年人衰老、延长寿命等方面更具有普及性、安全性、有效性、适用性和经济性。我们编写的《实用足部健身法》一书,其指导思想是注重常见病、多发病的防治,以实用、易懂、利于普及推广为原则。本书比较详细地介绍了足部健身法的起源、发展、手法、病症判断、治疗以及日常自我保健等内容,是一本实用的自我保健用书。

预防保健是卫生事业的重要组成部分,它具有保护劳动力,促进社会经济持续发展的作用,是人民群众生活、工作和学习的需要,也是社会主义精神文明建设的重要内容。根据我国现有的经济文化及医疗水平,加强足部健身法的普及和推广,对于提高人民的身体素质具有一定的现实意义。

应指出足部健身法和其它医疗保健方法一样,尽管其有效性早已被实践所证实,但仍有一定的局限性,并不是百病皆治,而且它的机理还有待进一步研究探讨,同时在实践的过程中,注意总结经验,努力把它同现代科学技术与现代医学结合起来,不断求实创新发扬光大,使它日臻完善。

为便于大家学习,我们收集了国外有关资料附后。

由于我们水平有限,书中难免有不足和错误之处,恳切希望读

中华预防医学会

《实用足部健身法》编写组

1991年12月于北京

第一章 概论

第一节 足部健身法的概念、起源及发展概况

足部健身法是运用物理手法刺激双足对应区的一种简易而又有效的自我保健方法。

长期的临床实践证明,足部存在着与人体各部位脏腑器官相应的固定的对应区,人们可以运用手部技巧或使用按摩器械,向对应区施以特定的压力,从而引起机体的生理变化,调节各个脏器的机能,增强机体抗病能力,固本培元、扶正祛邪,取得防病治病的健身效果。

当人体某个部位或脏器机能异常时,就可在足部相应的区域出现异常变化,如施以手法刺激足部这些相应的区域,则能改善调节与其对应的部位或脏器的生理机能。可以认为,足部对应区是人体各部位器官的诊断区域,也是治疗区域。

人类使用双腿支持着躯体,依靠双足着地自由行动。古人在长期生活实践中发现当人体患病时,足部也出现一处或几处疼痛、肿胀、变色等异常现象,而经按压刺激痛处后,疾病也会随之缓解。

足部健身法的起源,在我国有悠久的历史。1973年,长沙马王堆三号汉墓出土一批医药帛书,其中《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》全面论述了人体十一条经脉的循行走向及所主疾病和灸法。据专家考证,这批帛书的成书年代可以上溯到春秋时期,两部脉灸经是我国最早专论经络学说的文献。

中医学经典著作《黄帝内经》更为系统的记载了经络学说,在

各经的腧穴中,包括了许多足部的穴位,如肝经的太冲穴,脾经的大都穴、胃经的内庭穴等等,说明古人很早已经认识到足部的某些腧穴与人体内脏器官有密切关系,并指出针刺、按摩这些腧穴可以防治疾病。《内经》关于经络学说和按摩术的论述,对于足部健身法的形成和发展具有重要的指导意义。据传说古医籍中还有“观趾法”、“足心道”的记载,可惜文献流失,尚需进一步查证。

值得注意的是,近年足部健身法在国外日渐兴盛。本世纪初,美籍医生威廉·菲兹杰拉德(William Fitzgerald)以现代医学方法研究整理了有关足部健身法的理论,在医学界公开发表后引起西方医学界的重视,随后美、英、奥、德、瑞士等国学者不断从事这一疗法的研究,并发表了一些专著。瑞士籍修女马萨弗雷德(Hedi Masafret)据说此时期曾在中国传教区工作过,回国后编写了一部有关足部健身法的著作——《未来的健康》(Good Health For The Future)。在台湾传教之瑞士籍神父吴若石(Fr. Josef Eugster)身患风湿病多年,在求助中西医皆无改善的情况下,试用了《未来的健康》一书中所介绍的“脚部反射区健康法”,结果疗效很好,从而促使他对本法进行研究和推广。1980年本法风靡台湾,1982年“国际若石健康法研究会”在台北成立,随后分会及会员遍及世界数十个国家和地区。1990年7月,在日本东京举行了若石健康法学术研讨会世界大会,使本法在国际上展露头角,受到与各国学术团体和医学界的肯定与好评。

在我国改革开放以来,足部健身法通过各种渠道在我国不断传播推广,由于本法简便易学效果显著且无副作用,尤其对中老年人的自我保健更有其现实意义,因而受到各层次人员的欢迎和应用。

第二节 足部健身法基本原理

人体有许多在结构、功能、边界相对完整及相对独立的部位,它包含有较多的整体信息,并与全身的健康有着密切的关系,按压这些局部区域能够治疗似乎是毫不相干的脏腑器官病症,如近年来受到医学界重视的耳针一样,足部健身法亦属此列,虽然本法的有效性已被实践所证明,但其原理还处于研究探讨阶段。我们相信,随着科学技术的不断发展和反复的临床实践,对足部健身法的奥秘将会有着科学的解释。下面简要介绍有关原理的几种学说:

一、反射原理

人体各个系统能彼此保持密切地联系、合作与协调,是依靠复杂的体液、神经等能流系统来完成的。人体的体表和内脏到处都有丰富的感受器,当感受器接受到外界或体内环境的变化就会引起神经冲动,沿传入神经到中枢神经,中枢神经进行分析综合产生新的神经冲动,再沿传出神经传至器官、腺体或肌肉,使之作出相应的反应。这就是神经反射的过程。足部分布着由许多神经末梢构成的触觉、压觉和痛觉等感受器,它处在人体最远离中枢神经的部位,其信息传递的途径是足部→脊髓→大脑,而脊髓又与各个脏腑器官连接。因此足部存在着人体各部位和脏器的信息,同样足部受到的刺激也可以传送到全身,是一个反应最为敏感的反射地带,所以当人体各部位和脏器发生异常时,足部就会出现某些相关的信息。

二、循环原理

由于心脏有节律的搏动,血液不停地在全身循环流动,成为机体内外物质运输和交换的重要通道。当人体某个器官机能异常或发生病变时,就会产生一些对人体有害的代谢产物沉积在循环通道上。由于足部是处于远离心脏的部位,加之地心吸引力的影响,

这些有害物质就很容易在足部沉积下来,造成局部皮肤组织变异的现象,如皮肤变色、皱褶,皮下颗粒、索条硬结等等。通过采用本法按压足部,可促进局部循环,血流通畅,最后通过肾脏等排泄器官将这些沉积废物排出体外,恢复脏腑器官的正常功能。

三、经络腧穴原理

中医学认为,经络在人体生理上是运行气血,以沟通五脏、六腑、四肢、百骸、九窍、皮毛、筋肉等的通路,同时,也是病理上传导病邪,治疗上发挥药物性能和感受针石刺激的通路。人体的十二经脉中,有六条经脉到达足部,即三条阳经是足太阳膀胱经、足少阳胆经和足阳明胃经;三条阴经是足太阴脾经、足少阴肾经和足厥阴肝经。足部的六条经脉又与另六条经脉相联络,而且经脉的循行分布多有交叉和交会关系,因此加强了足部与机能各个脏腑器官的联络,形成全身的统一性和整体性。在足部的 38 个穴位中,其中不少穴位的治疗功效和本法对应区的解剖位置相一致,如侠溪穴治偏头痛、耳聋、耳鸣,与内耳迷路对应区一致,涌泉穴相当于腹腔神经丛对应区。以上原理说明两点:一是脏腑功能的改变可以反映于足部;二是按压足部不同部位,可以起到促进气血流畅,协调脏腑功能,调节阴阳平衡,因而达到治疗病症自我保健的作用。

四、全息胚学说原理

“全息”,原是物理学中的概念,运用激光拍摄下来的照片,其底片的一个部分仍然可以复制出整体的影像。也就是说,每一个局部都包含着整体的信息,所以被称为“全息”。只不过局部越小,包含的整体信息越少,复制出来的整体形象越模糊而已,生物学中也有类似的情况。我们知道,任何多细胞的生物体都是由一个受精卵或起始细胞通过细胞的有丝分裂而来的。由此使得生物体上任何一个相对独立的部位,都包含有较多的整体信息,可称之为“全息胚”。例如植物的枝、叶,人体的手、足、耳、鼻。这些全息胚上存在着与整体各器官相对应的位点,而位点的排列则遵从着某种解剖

学的图谱。例如,耳朵上穴位的排列如同一个倒置的婴儿;而足部对应区的排列,则如同一个曲腿盘坐的人形。

根据全息胚学说,人体的耳、鼻、手、足等等都是全息胚。运用耳针、鼻针、手针、第二掌骨侧诊以及足部健康法等等都可以诊断和治疗疾病。人的双足与其他全息胚相比,由于面积大因而包含的信息较丰富,复制的整体形象也较清楚,容易辨认和掌握,而且操作简便,可以自我治疗,所以足部健身法作为防病治病自我保健的一种方法,具有一定的优越性。

第三节 人体各部位及器官与足部的对应排列关系

经过千百万人的临床实践与专家学者们的共同研究,基本确定了人体各部位及器官在足部相应的对应区。

我们把双足并拢在一起,可以看出是个曲腿盘坐的人形,足背是人形的正面(见图1)。各部位和器官在足部对应区的位置,是按照人体内实际位置的上下、左右、前后顺序精确地排列的。双拇趾相当于人的头部,所以大脑、小脑、延脑、脑下垂体的对应区都在拇趾上,拇趾根部,相当人的颈部。足跟并拢处如似人的臀部,所以生殖器官的对应区就在足跟部。如果把从鼻尖到肚脐划一条“中线”,这“中线”把人分成左右两半,“中线”在人体是脊椎,其对应区就在两足并拢的正中央,所以脊椎的对应区在双足都有。人体心脏在中线的左侧,所以心脏的对应区只在左足,同样,肝脏的对应区在右足。胃、胰脏、十二指肠、小肠、大肠都在身体的中部,所以这些器官对应区在双足都有。凡是成双的脏腑器官,如肺、肾脏、卵巢、睾丸、眼、耳等等,在双足各有一个对应区,但是头部器官相应的对应区都在对侧,如左眼的对应区在右脚。足背是人形的正面,所以面部器官对应区,都分布在拇趾或其余四趾。人体胸部面积较大,所以胸部对应区在左右足背占据较大的位置。

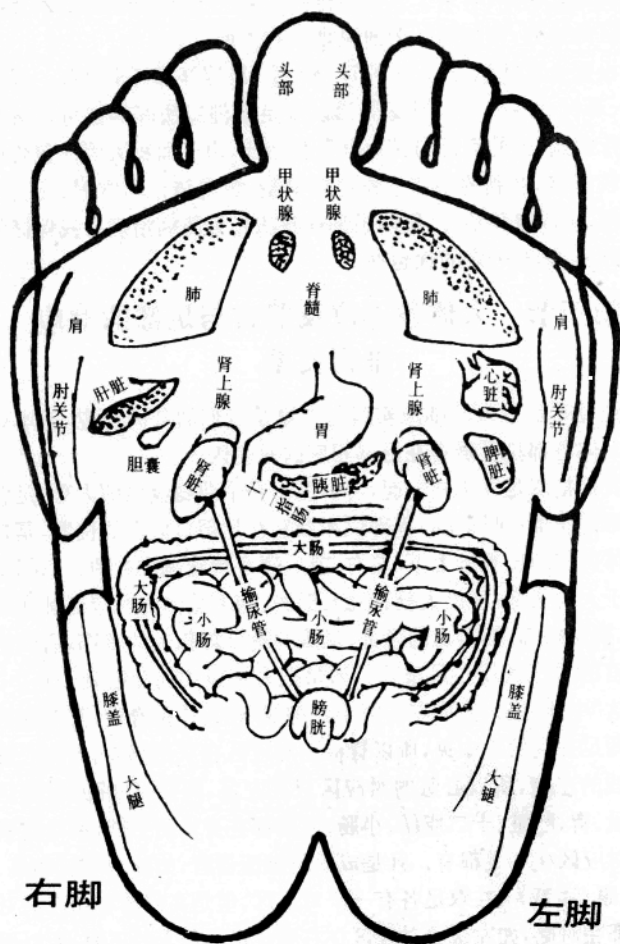


图 1