

 中国民间传统疗法丛书

足针疗法 治百病

程功文 编著

·第2版·

ZUZHEN LIAOFA
ZHI BAIBING



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

足针疗法治百病

ZUZHEN LIAOFA ZHI BAIBING

(第2版)



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

足针疗法治百病/程爵棠,程功文编著. —2版. —北京:人民军医出版社,2010.8

ISBN 978-7-5091-3910-3

I. ①足… II. ①程…②程… III. ①手针足针疗法 IV. ①R245.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 134580 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:杨 竞 责任审读:杨磊石
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)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8023

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市祥达印装厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.25 字数:233千字

版、印次:2010年8月第2版第1次印刷

印数:6001~10000

定价:25.00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

本书在第1版的基础上修订而成,分上下两篇。上篇为概论,阐述了足针疗法的历史、作用机制、治疗范围、足部解剖、常用穴位与主治病症,足针疗法操作方法及注意事项等;下篇详细介绍了内科、妇科、儿科、男科、外科、骨伤科、皮肤科、五官科等140余种常见病的足针治疗经验,共介绍配方710余首。本书是作者长期临床实践和四代家传师授经验的总结,并参考了大量古今文献资料,内容丰富,阐述简明,疗效确切,实用性强,适于基层医务人员、中医药爱好者及城乡家庭自疗者阅读参考。

第2版前言

本书自2006年出版以来,由于其内容实用,操作简便,疗效确切而受到读者的厚爱,有的读者试用本书介绍的方法后收到了意想不到的良效。但也有读者询问针刺足部会不会很痛,存在一些恐惧心理。其实足针疗法很安全,并不很痛,识穴、找穴也很容易,即使没有针灸学功底的人,按病索方,按图找穴,并作一标记即可,不花钱或少花钱,同样可治好病。还有读者从完善本书的角度提出了一些意见与建议,希望修订再版。为此,我们在保留原版特色的基础上,根据读者的建议,本着“从严、从验、从简”的原则,对本书进行了修订。此次修订,一是增补了作者近年来一些新的经验体会和10余首配穴方;二是修正了原版中的错漏,在编排方面亦作了一些改进。修订后,本书内容更加丰富、更加实用。

在本书修订过程中,承蒙程美红、文力、刘一平、刘华、新苗、程华、程铭、程文、程平等协助做了很多工作,谨表谢意。但由于笔者学识浅薄,虽经修订,仍难免有疏漏之处,敬希读者批评赐正。

程爵棠

2010年3月

第 1 版前言

足针疗法是足底疗法的姊妹篇,同为民间疗法中之精华,是祖国针灸医学的重要组成部分。由于它具有操作简便、易学易懂、人人会做、适用范围广、不花钱或少花钱、安全可靠、疗效显著等特点,并符合“简、便、廉、验”的原则,故在民间广泛流传与长期使用,深受广大群众欢迎,并受到医界同仁的赞同,在防病治病中发挥重要作用。

足针疗法起源于针灸疗法,完善于 20 世纪 90 年代。它以足部经穴(膝关节以下经穴)为基础,吸纳了足部奇穴,进而创立了足针穴和新穴,使之形成了与经穴、奇穴相统一的足针专用穴。又因穴在足部,识穴方便,取穴准确;更因足穴远离脏腑和诸窍,临证使用安全可靠,可放心大胆用之。若与足部按摩、药疗相结合,两者相辅相成,可以扩大治疗范围,提高治疗效果。为了使足针疗法发扬光大、推广应用,特根据 40 余年临床实践,并广泛收集古今有关文献资料,结合四代家传和师授经验,几经易稿,始编成此书。

全书分上、下两篇。上篇为概论,简要介绍了足针疗法的历史、作用机制、治疗范围、足针常用穴位的定位与主治、操作方法、异常情况及其处理、优点与注意事项等。下篇重点介绍了内科、妇科、儿科、男科、外科、骨伤科、皮肤科、眼科和耳鼻咽喉科等 140 余种常见病、700 余首配方临床治疗经验。

在本书编写中,承蒙程美红、文力、程华、程铭、刘一平、刘华、

刘荷花、新苗、李显平、程文等协助做了大量的资料收集整理工作，深表谢意。由于笔者学识浅薄、经验不足，书中如有不足之处，恳请同仁高贤不吝赐教、批评指正。

程爵棠

2006年6月写于中国瓷都景德镇

目 录

上篇 概 论

一、足针疗法的历史与 发展..... (1)	(一)足部经穴..... (13)	(二)足部奇穴..... (25)
二、足针疗法的理论依据、 作用机制与功用..... (2)	(三)足针穴..... (45)	(四)足针新穴..... (55)
(一)理论依据 (3)	六、操作步骤和方法 (58)	
(二)作用机制 (5)	(一)操作前的准备工作 (58)	
(三)功用 (7)	(二)操作方法..... (60)	
三、足针疗法的适应证和 禁忌证..... (9)	七、异常反应及其处理 ... (61)	
(一)适应证 (9)	(一)晕针..... (62)	
(二)禁忌证和禁用部位 (9)	(二)滞针..... (62)	
四、足部解剖与足部骨度 折量法 (10)	(三)弯针..... (62)	
(一)足部解剖..... (10)	(四)断针..... (63)	
(二)足部骨度折量法 (12)	(五)血肿..... (63)	
五、足部穴位定位、主治与 操作 (13)	八、足针疗法的优点与注意 事项 (63)	
	(一)优点..... (63)	
	(二)注意事项..... (64)	

下篇 疾病的足针疗法

一、内科疾病	(65)	慢性胰腺炎	(106)
感冒	(65)	胃肠功能紊乱	(108)
头痛	(67)	腹痛	(109)
偏头痛	(69)	胆囊炎、胆石症	(110)
三叉神经痛	(71)	肋间神经痛	(112)
中暑	(73)	坐骨神经痛	(114)
低热	(74)	冠心病	(116)
咳嗽(支气管炎)	(75)	窦性心动过速	(118)
支气管哮喘	(77)	窦性心动过缓	(119)
肺气肿	(79)	健忘	(119)
卒中(脑血管意外)		关节炎	(121)
.....	(80)	痛风性关节炎	(123)
面瘫(面神经麻痹)		糖尿病	(124)
.....	(83)	高脂血症	(126)
眩晕	(84)	肥胖症	(128)
原发性高血压	(86)	甲状腺功能亢进	(129)
原发性低血压	(88)	肾小球性肾炎	(130)
神经衰弱	(89)	尿失禁	(132)
失眠	(91)	癃闭	(134)
呕吐	(93)	泌尿系结石	(135)
胃脘痛	(94)	癫痫	(137)
慢性胃炎	(96)	癔症	(138)
消化性溃疡	(98)	老年痴呆症	(140)
胃下垂	(99)	重症肌无力	(142)
膈肌痉挛(呃逆)	(101)	盗汗	(143)
胃痉挛	(103)	厥证	(144)
肠炎	(104)	慢性疲劳综合征	(145)

便秘	(146)		(183)
二、妇科疾病	(148)	小儿多动症	(184)
月经不调	(148)	肠套叠	(185)
痛经	(150)	小儿疝气	(186)
闭经	(152)	小儿脱肛	(188)
崩漏	(153)	四、男科疾病	(190)
经前紧张综合征 ...	(156)	前列腺炎	(190)
更年期综合征	(157)	前列腺增生	(191)
带下	(158)	阳痿	(192)
盆腔炎	(159)	遗精	(195)
宫颈炎	(161)	不射精症	(196)
子宫内膜异位症 ...	(162)	不育症	(198)
子宫脱垂	(163)	睾丸炎	(200)
子宫肌瘤	(164)	五、外科疾病	(202)
不孕症	(165)	毛囊炎	(202)
性欲淡漠症	(167)	乳腺炎	(203)
胎位不正	(168)	乳腺增生症	(204)
产后缺乳	(169)	痔疮	(206)
产后腹痛	(170)	急性阑尾炎	(207)
三、儿科疾病	(172)	静脉炎	(208)
小儿感冒	(172)	六、骨伤科疾病	(209)
小儿惊风	(173)	落枕	(209)
流行性乙型脑炎 ...	(174)	颈椎病	(211)
小儿腹泻	(176)	腰椎间盘突出症 ...	(213)
小儿厌食症	(177)	腰肌劳损	(215)
小儿疳积	(178)	腰扭伤	(216)
小儿遗尿	(180)	网球肘	(218)
小儿夜啼	(181)	肩关节周围炎	(219)
脊髓灰质炎后遗症		骨质疏松症	(221)

退行性膝关节炎 … (222)	近视 …… (251)
退行性跖趾关节炎 …………… (223)	远视 …… (252)
腓总神经麻痹 …… (224)	视疲劳 …… (253)
脑震荡 …… (226)	夜盲症 …… (254)
踝关节扭伤 …… (227)	青光眼 …… (255)
足跟痛 …… (228)	白内障 …… (257)
跟骨骨刺 …… (230)	视神经萎缩 …… (258)
七、皮肤科疾病 …………… (231)	九、耳鼻咽喉科疾病 …………… (259)
湿疹 …… (231)	耳鸣、耳聋…………… (259)
带状疱疹 …… (233)	梅尼埃病 …… (261)
荨麻疹 …… (235)	化脓性中耳炎 …… (262)
神经性皮炎 …… (237)	鼻衄 …… (263)
银屑病 …… (238)	鼻炎 …… (265)
足癣 …… (240)	过敏性鼻炎 …… (266)
丹毒 …… (241)	扁桃体炎 …… (268)
痤疮 …… (242)	咽喉炎 …… (270)
皮肤瘙痒症 …… (243)	咽炎 …… (271)
黄褐斑 …… (244)	喉炎 …… (273)
脱发 …… (245)	梅核气 …… (275)
八、眼科疾病 …………… (247)	喉暗 …… (276)
睑腺炎 …… (247)	舌咽神经痛 …… (278)
结膜炎 …… (249)	牙痛 …… (280)
	口腔炎 …… (282)

上篇 概 论

足针疗法是民间疗法精华之一，与手针疗法一样，同属中医针灸学的重要组成部分。这是中医学中一种独特的、操作简便而安全有效的针刺治疗方法，即用 28~30 号 1~1.5 寸长的毫针，在足部上的经穴，经外奇穴和足针穴运用一定的操作手法，给予适当的良性刺激，以达到疏通经络、调节脏腑、调和阴阳、祛邪扶正、防治疾病的目的。这种疗法在民间广泛流传和长期应用，深受广大群众的欢迎。

一、足针疗法的历史与发展

在人类医学史上，足针疗法是一种古老而有效的治疗方法，而且广泛流传于民间。

在原始社会期间，由于科学技术知识缺乏，生产力落后，生产和生活条件十分艰苦。与此同时，各种疾病流行猖獗，人类又不时被毒蛇、猛兽所伤或受时气侵袭而致病。人类受伤或患病后，由于无医无药，为了自身的生存与健康，不得不自求救护、消除病痛。远在石器时代，我们的祖先在生活和生产劳动实践中，身体某一位位尤其四肢偶然被尖石或荆棘刺伤，身体另外一个部位的病痛却意外得到减轻。久而久之，这种现象经过许多次重复，人们便发现，碰刺刺激可以治疗某些疾病，于是出现了医疗专用的石刺工具——砭石。“砭，以石刺病也”。这便是针刺疗法的起源。而足针疗法可以说是与针灸疗法同时出现的，并成为针灸疗法的一部分。

随着人类医疗实践的日益增加,经验的反复积累,逐步产生了医学理论,将分散的经验,穴位知识融会贯通,联系成一个有机体,并发展、完善成中医理论体系。我国现存最早、两千多年前成书的中医经典著作《黄帝内经》中,有关针刺治疗者达 162 篇之多。足针疗法伴随着针灸、经络学的发展而应运而生。《黄帝内经》中已经明确提出了足三阴经、足三阳经,即足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经、足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经。这些经络在足部的穴位奠定了足针疗法的基础,为足针治病提供了理论依据。随着医疗实践的发展,经验的积累,足部针刺穴位从《黄帝内经》时起到现代,不仅有经穴 63 个,而且据粗略统计,还有经外奇穴 48 个,足针基础穴 114 个,新穴 30 个。这反映了临床经验的不断提高,治疗范围不断扩大。

足针疗法自成体系,起源于针灸疗法,发展于现代。古代人们虽然已经认识到足的重要性、疗足可以治病,但仍不够完善,往往与体针相配合。20 世纪 80 年代起,足针疗法作为一个单独的完整疗法受到重视,出现于书刊杂志中。按 1、2、3、4、5……排列,一共有 30 个穴位,用于治疗多种疾病。直到 1998 年,李家康编著出版《中国足针疗法》,对足针这一古老而年轻的疗法做了一项系统全面的总结,可谓足针疗法的集大成者,为繁荣足针疗法作出了重要贡献。

随着足针疗法逐渐推广应用,必然会被越来越多的人所认识,必将展现越来越广阔的前景。我们深信:足针疗法在挖掘、整理和总结提高过程中,通过民间和医界同仁的共同努力,结合和借鉴现代科学技术,必将取得更大的发展,使之在医疗保健事业中发挥应有的作用。必将在世界医学之林焕发出绚丽夺目的光彩。

二、足针疗法的理论依据、作用机制与功用

足针疗法为什么不仅能够治好局部病,而且能治好全身性疾

病和临床各科诸多疾病？自有它的理论依据和作用机制。

(一)理论依据

1. 足保健的重要性 足支撑全身重量，而且对保健非常重要，犹如树木的根，故古人有“树枯根先竭，人老脚先衰”和“寒从脚下起”之说。实践证明，“人老先老脚”，若平时观察一个人的健康状态，只要看看他（她）的步态就能知道，如果行动迅速，步履轻健则说明身体健康、精力充沛。反之，如果行动迟缓、步履艰难，则说明疾病缠身、精力衰竭。由此看来，足是健康状况的外候，由此可以观察健康状况，此其一；二是足针治病促进健康。据《史记》记载，在上古的黄帝时代，曾有一位名医叫俞跗。俞是通假字，与愈通用。跗是指足背，“俞跗”的意思就是治疗脚而治好病。涌泉穴具有舒肝降压、健脾和胃、益肾利尿、宁心安神等作用，被认为与人体的养生保健有着密切的关系。又针刺加艾灸足三里穴，能够缩短感冒的症状期，并能有效地控制流行性感冒的传播。针刺昆仑、太溪穴，能够有效地消除全身疲劳。足能治好许多疾病，《庄子·大宗师篇》说：“真人之息以踵”，踵就是足跟。《行气玉佩铭》：“行气，深则蓄，蓄则深，深则下，下则定，下当以脚为最。”又如马王堆汉墓《却谷食气》云：“为首重、足轻、体軫，则吻吹之，视利止。”说明足与健康有关。由此可见，刺激足部穴位，能够促进气血运行，调节脏腑功能，疏通全身经络，从而达到祛病驱邪、益气化痰、滋补元气、恢复健康的目的。经常适当地刺激足部相关穴位，对保健非常重要。

2. 足是人体的缩影和第二心脏 根据我国著名的生物全息学者张颖清教授于1980年创立的“全息胚”学说，及其衍生出的“生物全息律”和“穴位全息律”，人体每一个组成部分投影于足部，就好像是一个缩小的整体，包含着人体各个部位的生理、病理信息，能真实反映出整体的特征。当双足逐渐并拢，恰像一个屈体盘坐的人体。而足部穴位又分别分布在足部各个反射区内

(具体说明可详见《足底疗法治百病》一书)。所以足针可以治病强身。

足,距离心脏较远,位置最低,血液循环较慢。同时,足表面的脂肪层很薄,保温能力较差,脚尖的温度比正常体温低,容易引发疾病。足部又是人体中经络循行与腧穴分布最为集中的部位之一。连接人体脏腑的12条经脉,其中有6条起于足部。足是足三阴经之始,足三阳经之终。通过经络运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯穿上下,使足部与人体构成一个有机的整体。若运用足针等传统方法刺激这些穴位,便可调节机体的各种器官,起到保健和强壮身体的作用。所以说,足是人体的“第二心脏”。

3. 以中医经络学说理论为指导 足针疗法,在治疗作用和规律上,与体针、耳针、面刺、手针等疗法有许多相似或吻合之处,也是以经络学说为指导,利用足与经络、脏腑、气血的密切关系,通过刺激足部穴位,激发人体经气,调整脏腑和各组织器官的联系,达到扶正祛邪、治愈疾病的目的。

有关四肢与全身的联系,在《黄帝内经》中早有记载,如云:“夫四末阴阳之会者,此气之大络也”(《灵枢·动论》),“皮之部,输入四末”(《灵枢·卫气失常》)。四末即四肢末端、手、足。说明手、足是阴阳经脉气血会合联络的部位。足部是足三阴、足三阳经循行、分布之处。足三阴经起于足、足三阳经止于足。足阳明经止于足次趾的外侧端,其支脉入足大趾和足三趾;足太阳经沿下肢后外侧及赤白肉际,止于足小趾外侧趾甲角旁;足少阳经脉行于足背外侧,止于足四趾外侧端,其支脉斜入足大趾。足三阴经脉分别受其相表里的阳经之交,分别起于足大趾的内侧、外侧和足底部,上行于足内侧赤白肉际、足背和足底等部位。《素问·厥论》云“阳气起于足五趾之表,阴气起于足五趾之里”,阐明了足与周身阴阳的密切联系。足也是足三阴、三阳经脉的根部、本部所在部位,其经脉的五输穴也多分布于足,这些腧穴都可以治疗头面、五官、脏腑的病症。足针疗法是在经络、经穴的基础上,又在足部确定了一些新

的刺激点,从而扩大了足对全身疾病的治疗范围。

4. **足部穴位是足针治病的着眼点** 足针治病,主要是通过针刺穴位以达到治愈疾病的目的。所以说,足部穴位是足针治病的着眼点。足部血管丰富、穴位众多,既有双足自膝以下所分布 6 条经脉的经穴,又有历代医家发现的众多经外奇穴,更有具有足针疗法自身特色的足针穴和新增加的 30 个新穴,说明足部穴位众多、分布密集,穴位相对集中,便于临床选用和取穴,对于丰富足针临床经验,提高临床治病效果,具有重要意义。

(二)作用机制

足针治病,虽然是通过针刺足部穴位来达到治愈疾病的目的,但足部通过经络、足部生物全息反射区,与人体的五脏六腑、内外上下构成一个统一的有机整体,所以对足部穴位的良性刺激,可激发人体经气,并通过信息传递——皮肤感受器和血管感受器的反射途径,传到中枢神经系统,调节兴奋与抑制过程,使之趋于平衡,从而加强了对身体各部分的调节功能,恢复并增强其功能活动,使疾病逐渐痊愈。祖国医学认为,任何疾病的发生与发展过程均是阴阳、脏腑功能失调和邪正双方斗争的过程,而足针治病保健与针灸疗法一样,也是紧紧抓住此两点,而决定相应的治疗方案和补泻治疗原则,就是利用针刺和艾灸对足部的经络、腧穴进行机械性和温热性的刺激,从而激发人体的经气,以期疏通经络、调和气血、扶正祛邪,使阴阳平衡、脏腑功能协调、抗病能力加强,达到治愈疾病、强身健体的目的。

现代医学认为,足针治病的作用机制是多方面的,且具有双向调节作用,可以起到一种综合效应。归纳起来,主要表现在以下几方面。

1. **有改善呼吸系统功能的作用** 如针刺健康人足三里穴时,可以使通气量比针刺前增加 6.6%,最大通气量增加 20%,耗气量增加 22.8%;另针刺天枢、梁门等穴,反而会引起呼吸的

抑制。临床实践证明,针刺具有兴奋呼吸中枢、缓解支气管平滑肌痉挛的作用,不但能改善肺功能,而且也可调整呼吸道的阻力和肺泡的通透性,如对支气管哮喘病人针刺 10 分钟后,呼吸道阻力下降 24.1%,1 小时后下降 29.9%,2 小时后下降 27.4%。而针刺不同的穴位对呼吸功能的调整也不尽相同。

2. 有改善和调节心率和血压的作用 在病理情况下,针刺对心率的影响效应明显。针前心率较快者,针后大多引起心率的减慢,而且针前心率越快,针后减慢越明显。针刺内关,对心率低于 60 次/分的心动过缓病人,引起心率加快。这种对心率的调整作用提示针刺可以纠正心律失常。针刺还可扩张冠状动脉、增加血流量、缓解心绞痛。针刺对高血压有良好的降压作用。对低血压或休克病人,针刺有良好的升压作用,其影响最大的是收缩压,多数是在针后 5~30 分钟内使收缩压开始上升,而且较稳定;同时对心脏和其他器官的功能也有改善。

3. 对毛细血管有双向调节作用 针刺对毛细血管具有强烈的双向调节作用,即在毛细血管通透性增高时可使之降低,毛细血管通透性降低时使之升高。又针刺可改善淋巴循环,可使淋巴循环痉挛解除,从而可减轻炎症时渗出和水肿形成。针刺可改善血管收缩功能。

4. 有改善和调节胃功能的作用 针刺对胃的运动功能有双向调节作用,故对胃炎、胃神经官能症、胃痉挛、溃疡病、胃下垂、阑尾炎、胰腺炎、肠炎等,都有较明显的疗效。同时,针刺对溃疡病有修复作用,对胃液的分泌有加强和调整作用,对消化系统各器官有双向性调节作用,即运动功能低下者促进其增加运动,而运动功能亢进的可促使其减少运动。

5. 有改善内分泌系统功能的作用 针刺对激素的释放有促进作用,对各种分泌腺也有不同程度的影响,还间接地影响其他器官的功能。

6. 有改善肾脏的泌尿功能作用 针刺照海穴可增加排尿量