

中国民间传统疗法丛书

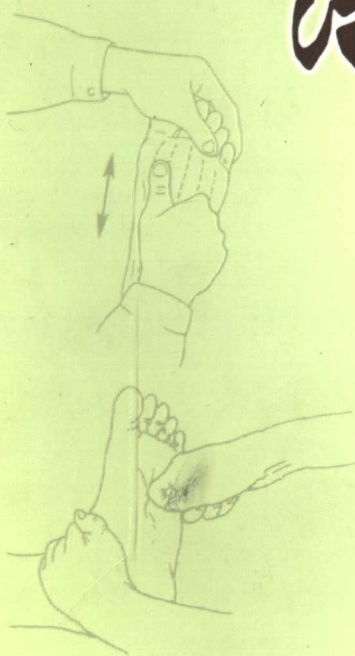
程爵棠 程功文◎编 著

足底疗法 治百病

· 第 2 版 ·

ZUDI LIAOFA

ZHI BAIBING



 人民军医 出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中国医药出版社

中国医药出版社 编

足底疗法 治百病

·第二版·

ZHI DI LIAO FA

ZHI DI LIAO FA

人民卫生出版社

地址：北京市丰台区右安门内大街135号

足底疗法治百病

ZUDI LIAOFA ZHI BAIBING

(第2版)

程爵棠 程功文 编 著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

足底疗法治百病/程爵棠,程功文编著. —2版. —北京:人民
军医出版社,2007.1

ISBN 978-7-5091-0234-3

I. 足… II. ①程…②程… III. 常见病—足—按摩疗法
(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 007825 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:杨莹 责任审读:黄翔兵

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

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:14.625 字数:369千字

版、印次:2007年1月第2版第1次印刷

印数:10501~15500

定价:30.00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

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书在第1版的基础上修订而成,分上、中、下三篇。上篇为概论,概述了足底疗法的基本知识,包括足底疗法的历史、作用原理、治疗范围、足反射区位置与主治、按摩操作手法、足部药疗及注意事项等;中篇为治疗篇,详述了内科、妇科、儿科、伤外科、皮肤科、眼科、耳鼻咽喉科等180余种常见病、800余首按摩及药疗配方的治疗经验。下篇为保健篇,主要介绍足底各部位保健按摩法及足底保健操。本书是作者长期临床实践和四代家传、师授经验的总结,并参考了大量的古今文献,内容丰富,方法简明,实用性强,可供基层医务人员、足疗行业人员及家庭自疗者阅读参考。

第 2 版前言

本书自 2003 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,以至能多次重印。同时收到一些读者来信或电话,既给予了鼓励、赞扬,也提出了一些建议,希望修订再版。为此,我们在保留原版特色的基础上,根据读者的意见,进行修订再版。此次修订,主要是纠正了原版中的错漏,增补了近年来经临床验证疗效确切的新配方 150 余首,比原版新增疾病 22 种,收录疾病达 180 多种,配方 800 余首,并新增足部保健操。在编排方面亦作了改进。使本版内容更加丰富,更加实用。

在本书修订过程中,承蒙程美红、文力、程平、程文、程铭、刘一平、刘华、程华、刘荷花、新苗等协助做了大量的资料收集整理工作,谨表谢意。由于笔者学识浅薄,虽经修订,仍难免存在错漏之处,敬希同仁和读者批评赐正。

程爵棠

2006 年 10 月

第 1 版前言

足底疗法,为民间疗法之精华,是中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,在防病治病、保健强身中发挥越来越大的重要作用。故长期在民间广泛流传与使用,深受广大群众欢迎。

足底疗法,即足部按摩,起源于中国远古时期的足疗法,通过不断地医疗实践、总结与提高,逐渐升华为成熟的足反射区健康法。中国古代足疗法自唐代流传到国外,又与国外的足部治疗法进行了有机的融合与贯通,促进了足疗法的进一步发展。尔后又与生物全息论进行了有机的融合。20世纪80年代以来通过各种渠道又回流到我国各地,受到了应有的重视。笔者在足反射区健康法(按摩)基础上,通过多年研究,并结合家传经验,与足部药疗进行了第3次有机结合,终于形成了一种新的按摩与药疗相辅相成的足底疗法,从而扩大了治疗范围,提高了治疗效果。为了使足底疗法发扬光大,推广应用,特根据40余年来临床实践,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,始编著成《足底疗法治百病》一书。

全书分上、中、下三篇。上篇为概论篇,简要介绍了足底疗法的历史、作用原理、治疗范围、足反射区位置与主治、按摩操作手法、足部药疗、优点与注意事项等。中篇为治疗篇,重点介绍了内科、妇科、儿科、伤外科、皮肤

科、眼科和耳鼻咽喉科等 160 多种常见病的 650 多个按摩与药疗配方的治疗经验。下篇为保健篇,主要介绍全身和各部位足底保健按摩法等。

本书在编写中,承蒙程华、程美红、文力、程铭、新苗等协助做了大量的资料收集整理工作,谨表谢意。由于笔者学识浅薄,经验不足,书中难免有许多不足之处,恳请同仁高贤和广大读者不吝教言,批评赐正。

程爵棠

2002 年 8 月

写于中国瓷都——景德镇

目 录

上篇 概 论

一、足底疗法的历史与展望 (2)	4. 膀胱 (31)
二、足底疗法的作用原理 ... (5)	5. 额窦 (32)
(一) 经络传递学说 (6)	6. 脑垂体 (33)
(二) 生物全息学说 (11)	7. 小脑及脑干 (34)
(三) 血液循环学说 (15)	8. 三叉神经 (34)
(四) 神经反射学说 (17)	9. 鼻 (35)
三、足底疗法的适应证与禁忌 证 (18)	10. 大脑(头部) (37)
(一) 适应证 (18)	11. 颈项 (38)
(二) 禁忌证 (19)	12. 颈椎 (39)
四、足部反射区位置与主治 (19)	13. 甲状腺 (39)
(一) 足部反射区排列规律 (20)	14. 甲状腺 (41)
(二) 足骨解剖图谱 (22)	15. 眼 (42)
(三) 足部反射区的位置、主 治与操作手法 (22)	16. 耳 (43)
1. 肾上腺 (22)	17. 斜方肌 (44)
2. 肾 (29)	18. 肺及支气管 (45)
3. 输尿管 (30)	19. 心 (46)
	20. 脾 (47)
	21. 胃 (48)
	22. 胰 (49)
	23. 十二指肠 (50)
	24. 小肠 (51)

- | | | | |
|---------------------|------|-------------------|------|
| 25. 横结肠 | (52) | 53. 下颌 | (76) |
| 26. 降结肠 | (53) | 54. 扁桃体 | (77) |
| 27. 乙状结肠及直肠 | (54) | 55. 喉与气管及食管 | (78) |
| 28. 肛门 | (55) | 56. 胸部淋巴结 | (79) |
| 29. 肝 | (56) | 57. 内耳迷路(平衡器官) | |
| 30. 胆囊 | (57) | | (80) |
| 31. 盲肠(及阑尾) | (58) | 58. 胸 | (81) |
| 32. 回盲瓣 | (59) | 59. 膈(横膈膜) | (81) |
| 33. 升结肠 | (59) | 60. 肋骨 | (82) |
| 34. 腹腔神经丛 | (60) | 61. 上身淋巴结 | (83) |
| 35. 生殖腺(睾丸或卵巢) | | 62. 下身淋巴结 | (84) |
| | (62) | (四)有关几个问题的说明 | |
| 36. 胸椎 | (63) | | (85) |
| 37. 腰椎 | (63) | 五、足底疗法按摩操作方法 | |
| 38. 骶骨 | (64) | | (87) |
| 39. 尾骨内侧 | (65) | (一)按摩前的准备工作 | |
| 40. 前列腺(或子宫) | (65) | | (87) |
| 41. 尿道及阴道(阴茎) | (67) | (二)按摩操作手法 | (93) |
| 42. 髋关节 | (67) | 1. 按法 | (93) |
| 43. 直肠及肛门 | (68) | 2. 推法 | (94) |
| 44. 腹股沟 | (69) | 3. 点法 | (94) |
| 45. 坐骨神经 | (69) | 4. 揉法 | (95) |
| 46. 尾骨外侧 | (70) | 5. 擦法 | (95) |
| 47. 下腹部 | (71) | 6. 叩法 | (96) |
| 48. 膝 | (72) | 7. 掐法 | (96) |
| 49. 肘 | (73) | 8. 捏法 | (97) |
| 50. 肩 | (73) | 9. 刮法 | (97) |
| 51. 肩胛骨 | (74) | 10. 摇法 | (97) |
| 52. 上颌 | (75) | 11. 搓法 | (98) |

12. 摩法	(99)	(三)检查方法	(104)
(三)按摩的位置、方向、顺		(四)注意事项	(106)
序、时间与力度 ...	(100)	七、足底疗法应用的贴敷与泡	
(四)按摩后的反应	(102)	脚法	(107)
六、足底疗法应用的特殊检查		八、足底疗法的优点与注意事	
法	(103)	项	(107)
(一)理论依据	(103)	(一)优点	(108)
(二)检查时体位与顺序		(二)注意事项	(109)
.....	(103)		

中篇 疾病的足底按摩与药疗法

一、内科疾病	(111)	风后遗症)	(148)
感冒	(111)	面神经麻痹	(150)
中暑	(114)	面肌痉挛	(152)
头痛	(116)	冠心病	(154)
偏头痛	(119)	风湿性心脏病	(156)
三叉神经痛	(121)	肺源性心脏病	(158)
急性支气管炎	(123)	心绞痛	(160)
慢性支气管炎	(125)	病毒性心肌炎	(162)
支气管喘息	(127)	心动过速	(164)
肺炎	(130)	心动过缓	(165)
肺气肿	(132)	心律失常	(166)
肺结核	(134)	脑动脉硬化	(168)
高血压病	(136)	关节炎	(170)
低血压	(138)	痛风性关节炎	(173)
高脂血症	(140)	肩关节周围炎	(174)
糖尿病	(142)	骨性关节炎	(176)
神经衰弱	(146)	坐骨神经痛	(178)
脑血管意外后遗症(中		肋间神经痛	(180)

腰痛	(182)	睾丸炎与附睾炎	(234)
慢性肝炎	(183)	隐睾症	(235)
肝硬化	(185)	泌尿系结石	(236)
胆囊炎与胆石症	(187)	甲状腺功能亢进	(238)
急、慢性胃炎(呕吐)		甲状腺炎	(239)
.....	(189)	肥胖症	(241)
胃脘痛	(191)	再生障碍性贫血	(243)
胃及十二指肠溃疡 ...	(193)	缺铁性贫血	(245)
胃下垂	(195)	老年性痴呆症	(247)
胃酸过多症	(197)	神经官能症	(249)
膈肌痉挛(呃逆)	(199)	心血管神经官能症 ...	(251)
急性慢性肠炎	(201)	瘵症	(252)
痢疾	(203)	眩晕	(254)
慢性结肠炎	(205)	癰闭	(256)
胃肠道功能紊乱	(206)	尿失禁	(258)
急性胰腺炎	(207)	食欲不振	(259)
肾小球性肾炎	(209)	便秘	(261)
肾盂肾炎	(212)	酒醉	(263)
肾结石	(214)	帕金森病	(264)
膀胱炎	(216)	晕车、晕船、晕机	(266)
尿路感染	(217)	二、妇科疾病	(267)
淋症	(219)	月经不调	(267)
阳痿	(222)	痛经	(269)
遗精	(223)	闭经	(270)
早泄	(225)	经前期紧张综合征 ...	(272)
射精不能症	(227)	倒经	(273)
强中	(228)	更年期综合征	(275)
前列腺炎	(230)	带下	(276)
前列腺肥大	(232)	妊娠恶阻	(278)

难产	(279)	流行性腮腺炎	(322)
产后腰腹痛	(281)	小儿夜啼	(323)
产后缺乳	(282)	小儿多动症	(324)
女性不孕症	(283)	小儿口角流涎	(325)
子宫肌瘤	(285)	小儿遗尿	(326)
盆腔炎	(287)	小儿脱肛	(328)
宫颈炎	(289)	婴儿湿疹	(330)
子宫内膜异位症	(290)	鹅口疮	(331)
子宫脱垂	(291)	四、伤外科疾病	(332)
崩漏	(293)	颈椎病	(332)
阴道痉挛	(295)	腰椎间盘突出症	(335)
胎位不正	(296)	腰扭伤	(337)
三、儿科疾病	(297)	网球肘	(339)
小儿急性上呼吸道感染	(297)	骨质疏松症	(340)
小儿高热	(299)	踝部软组织扭伤	(341)
小儿肺炎	(301)	足跟痛	(342)
小儿麻疹	(302)	落枕	(344)
小儿惊风	(304)	乳腺炎	(346)
水痘	(305)	乳腺小叶增生	(347)
小儿哮喘	(306)	痔	(349)
百日咳	(309)	急性阑尾炎	(350)
小儿腹泻	(310)	静脉炎	(352)
小儿吐泻	(312)	软组织损伤	(353)
小儿厌食症	(313)	肘关节损伤	(355)
小儿疳积	(315)	腕关节损伤	(357)
小儿积滞	(317)	腱鞘囊肿	(358)
小儿麻疹症	(318)	梨状肌综合征	(360)
癫痫	(320)	五、皮肤科疾病	(361)
		痤疮	(361)



湿疹	(363)	眼疲劳	(395)
荨麻疹	(365)	中心性视网膜脉络膜炎	(396)
带状疱疹	(366)	结膜炎	(397)
银屑病	(368)	麦粒肿	(399)
神经性皮炎	(370)	七、耳鼻咽喉科疾病	(400)
皮肤瘙痒症	(372)	耳鸣、耳聋	(400)
稻田性皮炎	(374)	内耳性眩晕	(402)
黄褐斑	(375)	化脓性中耳炎	(404)
脱发	(377)	鼻渊	(406)
丹毒	(379)	鼻炎	(408)
冻疮	(381)	过敏性鼻炎	(409)
手足皲裂	(382)	鼻出血	(411)
足癣	(384)	咽炎	(413)
六、眼科疾病	(385)	咽喉炎	(415)
近视	(385)	喉暗	(417)
远视	(387)	扁桃体炎	(418)
弱视	(389)	声带麻痹	(420)
斜视	(390)	口腔炎	(421)
白内障	(391)	牙痛	(423)
青光眼	(393)		
电光性眼炎	(394)		

下篇 足底保健按摩法

一、概述	(426)	(二)眼部保健法	(429)
二、自我全身足底保健按摩法	(427)	(三)耳部保健法	(429)
三、自我分部位足底保健按摩法	(428)	(四)鼻部保健法	(430)
(一)头部保健法	(428)	(五)咽喉部保健法	(430)
		(六)齿部保健法	(431)
		(七)颈部保健法	(432)

(八)胸部保健法	(432)	(六)打鼾	(439)
(九)腹部保健法	(433)	(七)术后康复	(440)
(十)背腰部保健法	(433)	(八)健忘	(440)
(十一)上肢部保健法 ...	(434)	(九)大脑疲劳	(441)
(十二)下肢部保健法 ...	(435)	(十)情绪紧张	(441)
四、足底保健按摩法举例		(十一)易怒	(442)
.....	(436)	(十二)消瘦	(442)
(一)弱智	(436)	(十三)皮肤粗糙	(443)
(二)缺钙	(436)	(十四)体质虚弱	(443)
(三)疲劳	(437)	(十五)神疲乏力	(444)
(四)抗衰老	(438)	五、足部保健操	(444)
(五)提神	(439)		

上篇 概 论

足底疗法,古称“足心疗法”,简称“足疗法”,是民间疗法中的精华之一,也是按摩疗法的重要组成部分。该疗法有两种用途:一是治病,即称为“足反射区疗法”;二是保健,故又称“足健法”。这种疗法,具“一身而两任焉”。正是这样一种融查病、治病、保健、防病于一体的方法,说明脚在人体中的重要性。该疗法亦有两种方法,一是以足底为主体的足部按摩法;二是药用足底贴敷与泡脚。该疗法是通过足部反射区进行按摩、贴敷、浸洗等法而对全身各系统疾病起到治疗、康复及养生保健作用的一种民间疗法,属中医外治法范畴。

足底疗法,源于古代“足舞”与“五禽戏”,至近代又称为“足反射区域疗法”。20世纪90年代后逐步形成一种盛行的“足部反射区健康法”。由于该疗法有着深远的历史渊源和明显的防病治病及保健强身作用,故为历代医家所重视。它具有操作简便、适应证广、安全可靠、疗效显著,且无任何不良反应,既可治病,又可保健,因此深受群众欢迎。

中医治病,主要是采用内治法与外治法两大类。内治法虽为临床各科普遍运用,但有其不足之处,例如有药价日趋昂贵、药品毒副反应在所难免、煎药费时费力、药苦难咽等缺陷,往往使治疗难以持久,而延误病情。足底疗法采用按摩和贴敷、泡脚相结合的治疗方法,均属外治法范畴。

该疗法符合“简、便、廉、验”原则,以及回归自然、无毒副反应,无污染等自然疗法的优势,尤其适用内病外治,对广大慢性病患者



尤为适用。由于其自身特点,愈来愈显示出重要的应用价值与研究价值。该疗法因此受到社会与医界普遍重视,并一直广泛流传于民间,应用于民间,为人民卫生事业发挥着重要作用。

一、足底疗法的历史与展望

足底疗法的历史悠久,源远流长。该疗法同属民间疗法,与其他民间疗法一样,它来源于民间、运用于民间,是我国劳动人民长期在同疾病的搏斗中发现、发展,并逐步完善的、简便有效的防病治病的经验总结。早在古代,自从有了人类,就开始了足疗知识的积累。远在4000年前的唐尧时代,就提倡用赤足舞蹈的方法治疗疾病。《吕氏春秋·古乐》上记载有:“昔陶唐氏之始,阴多滞伏而湛积,水道壅塞,不行其原,民气郁阏而滞著,筋骨瑟缩不达,故作舞以宣导之。”《路史》前记第九卷也有一段相似的记载:“阴康氏时,水洳不流,江不行其原,阴凝而易闷,人既郁于内,腠理滞著而重随,得所以利其关节者,乃制之舞,教人引舞以利导之,是谓大舞。”由此说明,远在氏族社会时期,人们已开始运用“足舞”来治疗疾病了,这便是足疗之起源。此虽无足疗之名,确有足疗之实。

在战国时期,足疗已颇流行,并有很好的疗效。东汉名医华佗十分重视足部,他研创的“五禽戏”的主要功效在于“除疾兼利蹄足”和“逐客邪于关节”。华佗秘籍《足心道》中即以之定名。可惜,年代久远,早已失传。同期成书的最早中医经典著作——《黄帝内经》,提出了比较完善的中医经络学说。书中介绍了大量的足疗穴位(经穴),为足疗奠定了科学理论依据。后世又在此基础上陆续发现了足部有很多经外奇穴,并逐一被应用于足疗临床实践,收效甚著。不过,在临床中则多侧重于针灸疗法。

其后,中医古籍之中一直不乏有关足疗的记载。概之有三方面内容,即:①足部按摩治病。如晋代葛洪的《肘后备急方》中记载有按摩足心的方法,隋唐高僧知仕在其《摩诃止观》中亦有关于摩