



简易足摩保健

IANYI ZUMO BAOJIAN

阮继源

编著

- 足部反射区定位及按摩方法
- 足部按摩最佳刺激量
- 足部按摩顺序、方向和时间
- 足部浴法
- 足部诊病



上海科学技术出版社

简易足摩保健

阮继源 编 著



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

简易足摩保健/阮继源编著. —上海:上海科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5478-1062-0

I. ①简... II. ①阮... III. ①足—按摩疗法(中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 233076 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5.75

字数:125 千字

2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-1062-0/R·341

定价:18.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内容提要

本书在概述人体解剖和中医学基础理论的基础上，重点介绍了足部按摩的刺激量、常用手法和足诊等专业知识，以及足部反射区的定位、功能、按摩施术方法和多种常见病症的足部按摩方法。重点突出，条理清晰。

全书内容深入浅出，通俗易懂，集科学性、实用性于一体，是学习、推广足摩保健知识的良好读物，可供医学专业学生选修课使用，也可作为按摩师职业技能培训教材和自学保健按摩者的参考书。

前言

足摩，即足部按摩，它历史悠久，源远流长，特色鲜明，作为中医学宝贵遗产中的一个组成部分，几千年来，为中华民族的繁衍昌盛作出了很大的贡献。

足摩保健，以经络、藏象和足部全息反应等理论为指导，运用各种不同的手法，对特定的足部反射点（区）实施刺激，从而产生对人体神经体液等功能有影响的信息，以达到消除疲劳、增强体质、健美防衰、延年益寿的目的。该方法不仅适用范围广，且经济易行，效果明显，安全无副作用，因而深受百姓欢迎。

足摩保健在我国有着悠久的历史，素为历代养生学家所推崇。早在 2000 多年前的《黄帝内经》一书中就有关于足部经脉和穴位的描述。东汉《华佗秘笈》的第一章“足心道”，可以被认为是足部按摩史上的一个里程碑。汉代司马迁在其所著的《史记》一书中，曾提到“上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴酒……一拨见病之应”。这里的“俞跗”指摸脚治病的医生，他不用汤药，只用摸脚

治疗疾病，且“一拨见病之应”，足以说明足部按摩疗效显著。清代汪昂《勿药元诠》曾总结了“保健养生的十六宜”，其中就有“足心宜常擦”的描述。

足部按摩已成为人类养生保健的重要手段。千百年来，它不仅在历史悠久的中国得以发扬光大，而且随着东西方经济文化交流的日益深入，这种保健治病的方法也先后传播至世界许多国家和地区，并受到人们的青睐。在美国，菲特·兹格拉德医生用现代医学的方法整理了足部按摩疗法，于1917年总结出《区域疗法》一文，以指导技能培训和实践。与此同时，英国、德国、奥地利、前苏联等国学者也先后发表了有关“足部反射区疗法”的学术论著，用现代科学技术加以深入研究和探讨。

现代社会随着工作压力的不断增大，人们的身体健康面临严峻的挑战，人们对健康的渴求比以往任何一个时期都要来得迫切。同时，全球越来越多的人意识到，服用化学药物后所带来的毒性或副

作用给人们的健康造成相当大的危害，因此对健康的概念有了重新的认识。人们崇尚自然疗法和替代疗法，尤其是我国中医学中的针灸疗法、按摩疗法以及中草药疗法等。

中医学认为，足是根中之根，是人的“第二心脏”。通过足部按摩刺激，以疏通经络，通畅气血，调整脏腑器官功能，增强人体抗病能力。足部按摩已经成为人们日常生活中必不可少的保健手段。而今随着市场经济的发展和人们对健康的深层次需求，社会上众多足摩保健服务业应运而生，其中多数特色鲜明，操作规范，效果显著，但也难免良莠不齐。足部按摩并不是简单的“雕虫小技”，而是一种融汇了中国医学和古代文化精华的技艺，是以巧妙的手法驱除病痛，使身体保持健康和谐的医学艺术。要正确掌握和操作这门技能，不攻读中医基础理论，不苦练按摩内功，不熟谙经络腧穴，是绝对办不到的。

笔者根据多年来的教学经验和临床实践，撰写了《简易足摩保

健》，供足部按摩从业者、足部按摩爱好者、体弱多病的慢性病患者使用；也可作为从事保健和医疗的医护人员、医学本专科学生、教师培训教学的参考用书。本书力求通俗易懂，尽量摒弃那些深奥的医学专业术语，深入浅出地阐释了足部按摩的基本理论、作用机制、常用足部保健手法和操作程序，图文并茂，以便于读者掌握应用。

限于笔者的经验和理论水平，疏漏谬误之处在所难免，敬请谅解并给予指正。

阮继源（阮聿惕）

2012年3月于浙江中医药大学

目 录

第一章	足部按摩概述	1
第一节	足部按摩发展简史	2
第二节	按摩师的职业道德	3
第三节	服务程序	4
第四节	足部按摩注意事项	5
第五节	足部按摩的保健作用	6
第二章	人体解剖生理	11
第一节	人体概述	12
第二节	皮肤	14
第三节	运动系统	14
第四节	循环系统	18
第五节	呼吸系统	21
第六节	消化系统	23
第七节	泌尿系统	24

第八节	内分泌系统	25
第九节	神经系统	27

第三章	中医基础理论	31
第一节	脏腑	32
第二节	经络	35
第三节	望诊	45

第四章	入门要领	49
第一节	足部解剖介绍	50
第二节	足部经脉与腧穴	54
第三节	足部反射区定位概述	60
第四节	足部按摩的最佳刺激量	63
第五节	足部按摩的顺序、方向和时间	64
第六节	足部诊病	64
第七节	足部按摩常用手法	66

第五章	足部反射区及按摩方法	69
第一节	足底	70
第二节	足内侧	102
第三节	足外侧	113
第四节	足背	123
第六章	足部反射区施术方法	133
第一节	按摩的原则、顺序	134
第二节	常见病的足部按摩	136
第三节	足部自我按摩	150
附录一	足部浴法	153
附录二	足部按摩师国家职业标准（2004年）	159

第一节 足部按摩发展简史

足部按摩是人类在不同地区先后逐渐认识并发展起来的一种古老而又年轻的保健方法。在远古时期，人类是赤脚的，当人们高兴时，就会有节奏地跳舞，或在寒冷时使劲跳跃，他们发现跳舞后感到足底发热，身体舒适，能消除疲劳和振奋精神；当有某种疾病时，足部也有疼痛敏感区，在跳舞或蹦跳、行走时，偶尔触及足部某一敏感区，疼痛后疾病也随之缓解。这就是足部按摩的起源。

我国古代著作中对足部按摩有很多记载。《灵枢·逆顺肥瘦》中说：“手之三阴，从脏走手；手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足；足之三阴，从足走腹。”早就把经脉行走衔接与手足的密切关系论述清楚。《黄帝内经》的“足心篇”对足部按摩早有论述，5000年前称之为“观趾法”。《史记》中记载有上古黄帝时期摸足治病的名医，可见足部按摩至少在先秦时期即已流行。此外，4500年前建造的古埃及金字塔

中有一幅奴隶为巴路王按摩足的图，巴路王问：“为什么这么痛？”答曰：“疼痛之后你就知道效果了！”2000多年前释迦人留下了佛都的“佛足石”，在这个足印上就有人体与足部相关联的图。隋唐高僧智者大师在《摩诃止观》中有“意守足”的养生法。东汉名医华佗的“五禽戏”也很重视足部导引术，在《华佗秘笈》中有研究足部按摩的“足心道”，认为“五禽戏”的主要功效是“除疾兼利蹄足”，“逐客邪于关节”。

从现代发现的各种不同的图画和雕塑可以确定，从远古时代开始，世界各地的人们就已逐渐认识到双足与机体内部器官之间的关系，并运用了不同形式的双足按摩以增进健康。1980年《考古文物》中陕西省考古研究所韩信等人发表的《陕西佛足体系》一文内，证明最古老、最早期的足迹图是在中国，《释迦如来双迹灵相图》是一个很好的历史资料。另有资料记载，足部按摩自唐代流传到海外。千余年

来,这一疗法在美国、西欧、日本、东南亚等国家和地区广为流行。到了20世纪出现足部反射区理论的研究,1917年美国医生菲特·兹格拉德提出了人体区带反射理论和人体区带反射图,继而创立了足反射疗法。与此同时,各国学者也相继发表了关于反射区疗法的论著。1980年瑞士籍华人吴若石神父将其在国外研究多年的足部按摩术又传回到我国台湾,他在《病理按摩法》一书的序言中说:“我确信这种方法是来源于古老的中国。”1982年陈茂雄、陈茂松兄弟在台北市成立“国际若石健康研究会”,分会遍及数十个国家和地区。1990年7

月在日本东京举行“若石健康学术研究会”。1990年12月24日我国卫生部正式提出,足部反射区健康法是一种简便易行、效果显著、无副作用的防病治病的自我保健方法,尤其对中老年人的自我保健更有现实意义。1993年6月由中华预防医学会主办了“中国足部健康法学术交流推广会”,并成立了中华医学会足部健康专业委员会。1993年7月在北京召开了“足部反射区健康法全国研讨会”。近几年来,这种疗法已在全国范围内推广。随着足部按摩的风靡全球,必将对增强人类体质和防治疾病起到积极的作用。

第二节 按摩师的职业道德

职业道德就是从事一定职业的人,在工作或劳动过程中,所应遵循的与其特定的职业活动相适应的行为规范,是道德在职业生活中的具体体现。按摩师的职业道德是指按摩师在从事工作过程中,应遵守的与按摩职业相适应的行为规范。

1. 按摩师应认真学习业务知识和技能 按摩是直接关系到人身健康的职业,掌握知识的深浅度、技艺高超与否会直接影响到对顾客的服务质量。不学无术、手法掌握不准确等不但不能为顾客服务,还可能发生危险。所以作为一名合格的按摩师首先要学

习并掌握一定的知识和技能。

2. 按摩师应有优质的服务态度 按摩行业属于服务业,应特别注重以良好的服务态度对待顾客。对所有的顾客要友善、礼貌,要尊重他人;要热情、公平、诚恳,要言而有信、尽职尽责;要诚恳、高雅,注意仪容仪表,保持良好的形象,最大程度地保持自身及按摩院工作环境的

卫生,以使顾客感到舒适、安全。

3. 按摩师应遵纪守法 保健按摩行业在整个服务行业中有它的特殊性,作为按摩师和按摩院管理人员一定要遵纪守法,尤其要坚决抵制色情按摩。在按摩过程中严肃认真,思想专一,不可漫不经心。另外,按摩师还应遵守纪律,积极配合同事、雇主或领导的工作。

第三节 服务程序

按摩师服务程序是人们在实践中总结出来的接待宾客的程序、方法和规范。服务程序灵活性较大,在具体执行中常常因人、因事而异。但按摩行业的服务特点与服务方式往往有很多共性,要根据这些服务共性与宾客的要求考虑具体服务中的程序,安排按摩的具体步骤。

按摩师服务程序包括按摩前准备、迎宾、按摩服务、按摩后服务共四个环节,每个环节都是相互联系的,无论哪个环节出了问题,都会影响整体工作。

1. 做好按摩前的各项准备

工作 按摩师要做好个人卫生工作,穿好按摩服,不得戴手表与首饰。在胸前佩带胸卡,胸卡上标明按摩师的姓名、号码。

2. 做好迎宾工作 宾客人室后,按摩师应站在客人对面,首先表示欢迎光临,询问宾客的要求。然后,走在宾客的前面,引导宾客到指定的按摩床前。

3. 做好按摩服务 按摩师指导受术者摆正体位,有礼貌地在受术者身上铺好按摩床单。然后,根据宾客的要求进行按摩,用文明的语言引导宾客加钟点。年龄大的宾客,要询问身体健康

状况,根据诊断情况,适当地解除宾客身体的不适感或痛苦。对宾客反映按摩过程中的问题,按摩师必须认真听取,耐心地解答宾客提出的问题。

4. 做好按摩后的服务 注意做好宾客身体的保暖,询问宾客是否需要休息一下。然后把按摩床单叠好,按摩枕放好。对宾客要求现场结帐,一般不欠帐。按摩室结帐方式有现金、支票、信用卡结帐等,但在宾

馆中,对住宿宾馆的宾客可用签单,离店时一次付清。现金结帐时,要注意当日不同货币的兑换比率,做到准确无误;支票或信用卡结帐时,要仔细识别真伪与使用期限。当宾客离开按摩室时,要以文明的语言告别,并欢迎宾客再次光临。按摩室营业结束后,要做好清洁卫生工作,清点饮料,核对帐目,总结当日营业情况,并准备好下次营业物品。

第四节 足部按摩注意事项

(1) 按摩场要有良好的卫生环境。空气要流通、新鲜;温度适宜,不宜过冷或过热。

(2) 按摩者施术前要热水洗手(尤其是冬天),修短指甲;被按摩者要用热水洗足,并剪短趾甲,修磨过厚的足垫,有足癣者要先擦药膏再做按摩,或用塑料袋包裹足部后再做按摩。术后按摩者要用肥皂洗手2~3遍,严防真菌感染。

(3) 按摩前要询问与观察对方的健康状况,了解保健要求,

并进行心脏反射区检查,掌握其心功能状况及对手法刺激的耐受程度。凡有心脏疾病患者,心脏反射区的检查手法及各反射区的按摩手法均应轻柔,以确保安全、有效。

(4) 在按摩中要随时了解对方的反应和要求,及时调整按摩刺激强度与刺激量,以达到最佳的效果,必要时应为其提出其他保健建议。

(5) 危重患者、有出血性疾病患者、足部骨折或急性损伤患

者、妇女妊娠期禁止做足部按摩；饭前半小时和饭后1小时内，尽量不做按摩。

(6) 按摩前后要鼓励受术者饮水300~500毫升，这样有助于排出体内有毒物质，不宜多饮水者例外。按摩后要帮助受术者及时穿好衣服与鞋袜，并征求受术者的意见。

(7) 足部按摩应用适量的按摩介质，不仅可以减少摩擦，保护皮肤，便于操作，而且还可借助于药物作用增强疗效，以及防治皮肤皲裂和真菌感染。也有人不用按摩介质，而用塑料袋将足

包裹后进行按摩。常用的按摩介质有：

1) 按摩乳：内含有活血化淤、消肿止痛的药物，它可以增强局部按摩后的舒适感，提高按摩治疗的效果。

2) 2%咪康唑霜：内含有抗真菌的咪康唑，因而有兼治足癣的作用。

3) 2%尿素酸和醋酸尿素软膏：对足部皮肤皲裂有治疗作用。

4) 凡士林油膏：用凡士林与适当比例的液体石蜡混合制成，用于足部皮肤较干的人。

第五节 足部按摩的保健作用

足部反射区按摩能消除疲劳、调节或改善人体功能状态，具有健身和防治疾病的作用。

一、阴阳平衡理论

人体的组织结构、功能活动及疾病的发生、发展都有一定的规律。阴阳是代表互相对立而又统一的两个方面，是一切事物和现象矛盾双方的概括。人体内的

一切生命活动也离不开瞬息万变的阴阳变换。阴阳平衡则身体健康，阴阳平衡遭到破坏就会引起疾病。

人体是由众多阴阳平衡的器官构成系统而组成的，每个器官是由许多阴阳平衡的组织和细胞所组成的，每个细胞不断地进行新陈代谢，发生带有阴电和阳电的离子运动，离子运动又引起细

胞阴阳极性的不断变化,在此种变化中造成了细胞、组织、器官和系统的相对平衡。这种器官和系统的平衡,决定了整个机体的平衡。

足部众多的反射区与全身各器官保持着密切的联系,对于机体出现的各种阴阳失衡都可起到协调平衡的作用。足部反射区按摩刺激造成的生物电传导过程,也是通过每个有关细胞的阴阳生物电的化学变化完成的。足部反射区按摩对有关器官的功能活动有着双向调节的作用,使功能减低者得以提高,功能亢进者得以抑制,使之逐渐恢复正常。尤其是对足部有关内分泌腺反射区的按摩,能调整内分泌腺的分泌功能,而体内各种激素的正常水平正是保持与调整机体各器官系统功能协调平衡的重要因素。

二、中医经络学说

中医学认为,足与内脏之间是依靠经络沟通的,经络是运行气血的通道。气血贵于流通,若经络不通,气血循环受阻,则百病丛生。贯穿足部的有6条经脉,足上有38个腧穴,其中许多穴

位的位置及主治功效与同一解剖位置的反射区基本一致,例如涌泉穴位于肾脏、肾上腺反射区,丘墟穴在肋骨反射区,然谷穴在膀胱反射区等。因此,按摩足部能通过经脉、穴位的作用起到舒筋活血、调和气血、协调脏腑、平衡阴阳的作用,从而具有健身、防治疾病的功效。

三、神经反射作用

人体是一个复杂、统一的有机体,全身各器官(或部位)在足部都有相应的反射区。按摩某个反射区时,通过神经反射作用与相应的器官(或部位)发生联系,对相应器官的功能起到调整作用;若该器官或部位有疾病时,可使有病的器官逐渐恢复正常或减缓病情。当某个器官有疾病时,也会反映在同名反射区上,例如心脏缺氧时,足部心脏反射区会有疼痛感;子宫切除术后,在子宫反射区会有空虚感;乳腺肿块时,在乳腺反射区可触及结节等。在有异常反应的足部反射区进行按摩,可以防治相应器官的疾病,使慢性病得到治疗和康复。这是因为足部反射区按摩时所产生的