

·综合自然疗法·

手足 按摩 与 刮痧

陈向平 主编

天津科技翻译出版公司

· 综合自然疗法 ·

手足按摩与刮痧

主编 陈向平

编委：李自然 郭子强 李双印

天津科技翻译出版公司

· 天津 ·

图书在版编目(CIP)数据

手足按摩与刮痧 / 陈向平主编. — 2 版. — 天津: 天津科技翻译出版公司, 2000.3 重印
ISBN 7-5433-0665-4

I. 手… II. 陈… III. ①手—按摩疗法(中医)②手—刮痧疗法③足—按摩疗法(中医)④足—刮痧疗法 IV. R244

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 35914 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 边金城

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-23693561

传 真: 022-23369476

E - m a i l: tsutbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 河北省香河县第二印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 8.375 印张 170 千字

1999 年 9 月 第 2 版 2000 年 3 月 第 2 次印刷

印数: 5001—8000 册

定价: 16.00 元

(如果发现印有印装问题, 可与出版社调换)

内 容 提 要

手、足按摩和刮痧疗法，是我们中华民族的传统医疗保健方法，同时也是祖国医学宝库的重要组成部分。它们起源于中国，流传于国外。由于这些疗法具有简便、易学、有效、经济等特点，深受广大群众欢迎。

目前，随着保健意识的增强，人们越来越关心自己的身体健康。作者通过多年临床实践，在手足按摩和刮痧疗法方面取得了良好疗效。该书综合多家学派之长，运用祖国医学理论和一些较新的全息和反射学说，对非药物疗法（即自然疗法）的机理、功效进行了阐述，并结合临床体会对手足按摩和刮痧的方法、部位以及典型病例作了系统论述。为中老年人自我保健及治疗常见病提供了学习资料，同时也可供医务人员参考。

Capsule summary

In this book, the therapy on hand and foot massage & measles scraping is expounded. The book is composed of 8 unites—unit 1: general, unit 2: medical principles of hand and foot massage, unit 3: method of diagnosing illness on hand form, unit4: therapy on foot massage, unit 5: treating skills of hand and foot massage, unit 6: massage instrument for foot, unit 7: therapy on measles scraping, unit 8: health method on hand and foot massage & measles scraping.

This therapy is a traditional Chinese medical and health method, and is an important part of Chinese medical treasurehouse. Because of its simplicity, easiness, efficaciousness and economy, this therapy is well received by the masses.

序

祖国医学是一个伟大的宝库,正在不断地发掘和发展着。尤其在当前形势下,为实现世界卫生组织(WHO)提出的 2000 年人人享有卫生保健的目标,提高群众健康水平,降低公费医疗开支,这种非药物的疗法,将越来越显示其优越性。

随着我国人民生活水平的不断提高,人们的保健意识也在增强,越来越关心自己的健康状况。

天津市预防医学会在群众中积极普及这些疗法,同时举办自然疗法培训班,已由作者培训了市级大医院的医务人员,这是一件好事。

由于院领导高度重视,天津市第二中心医院自 1994 年在全市率先开设了“足部按摩专科门诊”,由作者主治一些中老年患者的疑难病症,解决了不少实际问题,取得了可喜的成绩。

本书作者结合多年临床实践,综合吸取全国多家学派之长,编写成书。书中既有医学理论的阐述和探讨,又有临床实践的经验体会,对从事该领域工作的医务工作者将有很大帮助。

书中还系统地介绍了自我诊疗的一些方法,语言通俗,图文并茂,易为广大群众理解、接受和掌握,确为一本有参考价值的保健图书。

我相信这本书的问世,在保健和预防、治疗疾病方面一定会给医务人员和广大群众很大的帮助。

陈意麟

前

言

手足反射区是人们在与病痛作斗争的长期实践中，逐渐认识总结出来的。从远古时代开始，世界各地的人们就运用了不同形式的手足按摩方法强身健体。考古发现，我国在五千多年前就有的观趾法和足疗法的图案与今天以高科技研究出来的足底反射区有着奇妙联系。这足以说明手、足部位与全身五脏六腑、四肢百骸有着相应的对应器官反射区。所以，人们能在手足、刮痧部位诊断出人体发生或将要发生的一些疾病。

综合自然疗法包括：手相诊病按摩、足部诊疗按摩以及刮痧自我养生健身法。这些疗法被称为绿色疗法，因为这些疗法具有明显的治病健体作用，而且一不打针，二不服药，三没有任何副作用，所以深受广大群众的喜爱。目前，综合自然疗法已在许多群众和医务人员中普及推广，这对实现 21 世纪人人享有卫生保健的目标，提高群众的健康水平，降低医药费用的开支，减少用药的毒副反应等，都将产生积极的作用。

作者曾参加过足健法、手诊、刮痧疗法高级培训班，学习了国际反射学理事会理事长克里斯延·伊塞尔和中国足部反射区健康法研究会理事长杭雄文以及中华预防医学会足部健康法专业委员会主任委员、足部按摩专家陈意麟教授的课程，又先后多次参加过全国和国际足健法学术会议，聆听过国际若石健康研究会执行会长陈茂松先生关于无痛诊断法

的精辟论述。在编写此书过程中参阅了国内外 10 多家自然疗法学者的资料，结合笔者为 3 万多病例进行手诊足诊、手足按摩、刮痧诊治疾病的临床经验与体会编写了本书，以供大家参考学习。

手足按摩及刮痧疗法，确实是简便易学、安全有效的自然疗法。笔者也是从不认识到认识，而逐渐运用在临床上的。今天，这些疗法已登上世界各种国际学术会议的大雅之堂，笔者曾在全国 20 多个省市宣讲此种疗法，受到群众欢迎。并多次荣获国际足健法研究会及中华预防医学会颁发的荣誉证书。

许多中央领导同志也非常信服这种方法。原全国人大常委会副委员长田纪云，原卫生部长陈敏章、钱信忠、崔月犁以及程思远等老同志都曾为这方面书籍题词作序。笔者曾给天津市原全国人大常委会委员、天津市人大常委会主任张再旺和吴振同志做过足部按摩，反映良好。

在天津市卫生局和天津市预防医学会共同举办的自然疗法培训班上，笔者为全市 18 所市级医院培训了 23 名自然疗法专业医师，目前学习自然疗法的医生和群众越来越多，说明手足按摩和刮痧疗法在当前形势下，在促进自我保健养生方面有着十分重要的特殊意义。

在本书编写过程中，受到中华预防医学会足健法专业委员会主任委员陈意麟教授、中国足部反射区健康法研究会理事长杭雄文教授的关怀；原全国人大常委会、天津市人大常委会主任张再旺同志为本书题词。在此一并致谢。

陈向平

再版前言

本书自 1994 年出版后，受到广大读者的喜爱和关怀。相隔五年多的时间，今天，终于又再版和大家见面了。

五年来，我先后在上海、北京、天津、河北、浙江、山东、内蒙等 20 多个省市，宣传、推广综合自然疗法（足部按摩、手诊、刮痧），还为各地培训了这方面的技术人员。这段时间里，我又先后多次参加了国际、国内举办的非药物自然疗法学术会议，从中学习到许多宝贵的经验。同时又为 2 万多名患者进行过诊病和按摩治疗，积累了许多新的临床经验，现借再版之机，加以补充、修改，使本书更加完善。

希望广大读者能够通过阅读本书而有所收益，学会手足按摩和刮痧疗法，自己治病强身。

愿本书伴随您度过健康快乐的每一天。

陈向平



第一篇 概论	(1)
第二篇 手足诊治疾病机理	(14)
一、理论依据	(14)
二、治疗机理	(15)
第三篇 手相诊治疾病法	(52)
一、概述	(52)
二、特点	(53)
三、原理	(54)
四、诊断要点——“位”与“相”	(55)
五、注意事项	(66)
六、临床典型病例	(67)
七、手掌按摩健康法	(71)
八、看手辨病法	(76)
九、手背第二掌骨侧诊疗法	(80)
十、再谈观手测病以“位”“相”为核心	(82)
第四篇 足部按摩诊治疾病法	(85)
一、足部按摩的功能作用	(87)
二、观足诊病	(87)
三、足全息诊病法	(89)
四、足部诊断法	(96)
五、运用的手法	(113)
六、足部按摩的顺序和选区	(124)
七、足部按摩须知	(124)
八、掌握好足部按摩的时间	(125)

九、典型病例	(129)
第五篇 手足按摩治疗疾病篇	(137)
1. 冠心病	2. 高(低)血压
3. 中风后遗症	4. 糖尿病
5. 便秘	6. 神经衰弱
7. 头痛、偏头痛	8. 支气管炎与哮喘
9. 胃炎	10. 肠炎
11. 颈椎综合征	12. 腰部疼痛、坐骨神经痛
13. 女性腰腿痛	14. 前列腺疾病
15. 痛经	16. 感冒
17. 咽炎、喉炎	18. 哮喘病
19. 脑萎缩	20. 失眠
21. 呕吐	22. 呃逆
23. 痔疮	24. 月经异常
25. 遗尿	26. 牙痛
第六篇 手足按摩与保健	(157)
一、手的保健按摩法	(157)
二、足的保健按摩法	(158)
第七篇 刮痧诊疗法	(167)
一、刮痧疗法的源流	(167)
二、刮痧疗法的机理与探索	(168)
三、刮痧疗法常治的疾病	(196)
附 录	(226)
资料一 服用药物和综合自然疗法治疗非胰岛 素依赖型糖尿病 124 例临床对照	(226)
资料二 足部按摩治疗颈部疼痛综合征 50 例的 临床观察	(232)
资料三 足部按摩对脑血流影响的 TCD 检测	(237)
资料四 患者来信	(241)

第一篇 概 论

祖国医学诊断疾病的方法是望、闻、问、切。现代医学诊断疾病的最基本方法是视、触、叩、听。都是说诊断疾病首先要观察病人外表。人身体最外部的组织是皮肤，皮肤是机体的保护层，也是健康信息最集中之处。我国最早的医书《黄帝内经》中的《内经·灵枢·本脏篇》中述：“视其外应，以知其内脏，则知其病矣。”这就是说，观察人的外在表现，即可知脏腑何处有病，进一步即可判断患有何病。中医经典著作《难经》中指出：“望见其五色，以知其病。”这是因为人体的体表系统位于内、外环境的特殊界面上，是内、外环境信息传递的门户。尤其是功能方面的障碍，常常暴露在手和脚上。因此，手和足可称是人体内脏的荧光屏，它们又类似电脑终端的“显示屏”，以此作为机体健康信息的窗口最方便、直观。

在临床实践中我们曾发现，许多人内脏有病时就会反映在手、足上。如手脚爱出汗的人多为植物神经系统功能紊乱与失调；手足皮肤粗糙、角化时，多是维生素 A 缺乏；手指糜烂、脱屑，可能是微量元素锌的缺乏；指甲上有瘀斑、瘀点等是微循环障碍时的表现，多为心血管病患者。日常生活中，脚部着凉会出现尿频、腰痛。如有脑动脉硬化或高血压时，脚部着凉还会导致半身不遂。足跟痛的妇女可能是内分泌紊乱、足跟骨刺增生症

或更年期反应。

机体生命力的旺盛与衰弱，在很大程度上取决于手足功能的强盛与否。一般说，手足灵活，说明四肢发达，人体生命力旺盛。手足羸弱，行动迟缓，说明人体机能状态衰弱或衰老。儿童多动手，大脑发育好，智慧常表现在灵巧的手指上。可见内脏与手足之间的关系非常密切。

手足按摩的机理是通过外部刺激来增进全身健康。通过手足的变化，可以预测内脏功能变化，如加以有效刺激就能起到预防和治疗疾病的作用。故称足部为“人体的第二心脏”，称手掌为“内脏的温度计”。如河南流传一种用砖敲脚底治疗急性闪腰岔气的方法。在电影《大红灯笼高高挂》里也有敲打脚底的镜头，都说明我们的祖先早就知道用足部反射区来治疗全身疾病和强身健体。

手掌与脑部、足部与心脏都是密切相关的，经由身体各神经系统控制体内各脏腑器官。而脑和心脏又是维持人类生命的两大重要器官。如果我们在自我保健、疾病诊断或康复过程中使脑（手掌）和心脏（足部）互相配合诊治，就能使人体各脏腑器官发挥最大的功能，从而成为一种迅速、准确查病断病的有效手段。这种方法简单、直观、实用，而且可以超前感知疾病信息，防患于未然。

在现代医学飞速发展的今天，各种先进、精密的诊断及治疗仪器是十分高级的。但因收费昂贵，人们难以承受。研究表明，通过手足按摩和刮痧来诊治疾病同样是有用的，同时，手足按摩和刮痧疗法诊治疾病既无创伤，又很方便经济，在医疗和保健方面会给人们带来很

大的帮助。

手足按摩保健的发展源流

“古猿前肢和后肢分工，双足站立，直立行走，是从猿到人转变过程中具有决定意义的一步。”这是恩格斯的评价。人类和动物区别之一，即为身体直立、手足分工，因此增强了身体功能，促进了大脑发育。

祖国医学治疗疾病主要是用草药、针刺和按摩。按摩已有几千年的历史了。按摩的部位很多，有躯体、四肢、头面、耳、眼，还有手和脚。其中以手、脚按摩最方便实用。因为手足面积大又与大脑和内脏的关系密切，如当人过于悲痛突然昏晕时，用针或手指刺激其双手上的十宣穴，或刺激脚掌上的涌泉穴，可使病人清醒；又如牙疼时，按摩合谷穴，可达到止痛目的；临床上常见一些患有脑萎缩或神经系统疾病的人，会出现手、足动作迟钝或颤抖；有的人肺部有疾患，手会形成杵状指；肝硬化患者会有肝掌、蜘蛛痣；糖尿病病人的手指、足趾常有坏死等。因此说，简单实用的手足按摩方法确实是人类借以祛病疗疾的一种有效的医疗手段。

按摩又称推拿、按跷、案机。中华民族的按摩术历史渊源悠久，且系统完善，是中华民族长期实践的结晶。

我国古代著作中多有对按摩术的论述。《太素·卷二十七·邪论篇》记有：“寒气客于肠胃之间，募原之下，血不得散，小络急引故痛，按之者血气散，故按之痛止。”

祖国医学《灵枢·逆顺肥瘦》篇中记载：“手之三阴，

从胸走手；手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足；足之三阴，从足走腹。”可见，我们的祖先在那时早把经脉走行衔接与手足的密切关系研究得很清楚了。

《黄帝内经》的足心篇早有对足的论述。5000年前，称之为“观趾法”。到了汉朝，名医华佗在《华佗秘籍》中将其称为“足心道”，他研究的《五禽戏》主要功效在于“除疾兼利蹄足”，“逐客邪于关节”。

《路史·前记》曾记载：“阴康氏时，腠理滞着而多重髓，得所以利其关节者，乃制为之舞，教人引舞以利导之，是谓大舞。”因远古时代人类都是赤脚，当人们在高兴时，会有节奏地舞蹈，或在寒冷时使劲跳跃，他们发现舞蹈后能产生热量，并且能振奋精神，解除疲劳。此外，当人们得了某种疾病时，脚部也有痛觉敏感区，在蹦跳、行走时，偶触脚部某一敏感区，疼痛后疾病也随之好转。通过反复实践，发现规律，即形成摸脚诊病和按摩足部治病强身的基础。

据《史记》中记载，古时一位名叫俞跗的有名医生，“俞”与“愈”通用，“跗”是指足背，其意是摸脚治病的医生。俞跗擅长按摩治病，诊疗技术极高超。春秋战国时期，名医扁鹊（秦越人）为魏太子治疗尸厥，当时接待他的是中庶子，他以崇敬的心情提到俞跗，称赞俞跗是：“治病不以汤液醴酒”，而能“一拨见病之应”。由此可见，足部按摩至少在战国时代即已流行。金元四大医家之一朱丹溪在其名著《丹溪心法》中述：“欲知其内者，当观应外，诊于外者，斯以知其内，盖有诸内者，必形诸于外。”在《一切经音义》中有“凡我自摩自捏，伸缩手足，除烦去劳，名为导引”（古时将按摩称为导引）。古希腊哲学家耶那基斯哥拉斯和亚里斯多德都认

为：“手相并不是无缘无故显现出来的，而是自然感化力与个性的产物。”《亚里斯多德手相术》一书至今还珍藏在英国国立图书馆内。另外，在古埃及金字塔中还发现了一幅关于手足按摩的壁画（图 25）。



图 25 埃及金字塔中关于手足按摩的壁画

在今天，世界仍然面临着同样的挑战，特别是在探索足底反射学的起源时，更是如此。英国人类学家《反射学研究机构杂志》创办人阿尔布奎克（Albuquerque）、巴巴拉·孔兹（Barbara Kunz）和凯文·孔兹（Kevin Kunz）曾论证说：“反射学很可能是世界各地可发现的一种原始的治病方法。”这种见解看来是正确的。通过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认识到双足与机体内部器官之间的关系，并且运用了不同形式的双足按摩以增进健康。

目前，还没有足够的把握来确定反射学和穴位刺激部位的精确历史，仍存在着许多空白，但是可以肯定除印度、日本及欧洲一些地区外，均可找到足部按摩的史

迹，如描述反射学应用的最古老文献是在埃及发现的。那是在1979年洛杉矶的爱德·凯斯（Ed Case）、埃伦·凯斯（Ellen Case）和雷因斯博士（Dr. Gwedolyn Raines）在埃及旅游时，首先发现了这方面的具体证据。凯斯等人带回一幅古埃及的足疗绘图，描绘的是在公元前2500年医生为病人进行手部和足部按摩治疗的情景。（图25）

最近我国考古学者从陕西省境内先后发现一些佛足图，唐代佛足图在宜君县玉华宫内，宋代佛足图在耀县境内，明代佛足碑在卧龙寺内（在陕西省西安市南郊小寨的大兴善寺院立有的一块刻有释迦如来双迹灵相图的石碑）。从1980年《考古文物》中陕西省考古研究所韩伟等人阐述的“陕西佛足体系”一文中，证明最古老、最早期的足迹图还是在中国。释迦如来双迹灵相图是一个很好的历史资料。从石上的足底图上，可以证明古代足底图上刻有的九种不同图案和当今科学研究出来的足底反射区有着微妙的联系。

1. 古代图上十个足趾上有八个“卍”字轮，它当时代表的是佛徽，为吉祥之意，在当前足健法中证实是额窦反射区。按现代解剖学和生理学讲，额窦是共鸣的器官；按我国传统的气功学讲，额窦有玄关之称，是气功修炼的重要气穴。

2. 从图中看到位于第一跖趾关节处是一把宝剑，意为智慧之剑，它含有“可断除人的一切烦恼”之意。在足健法中这里是甲状腺反射区，按摩这个反射区可刺激内分泌系统，对人的心理、情绪和精神均可产生调节效应。

3. 位于第一跖骨与第二跖骨之间是两条鱼。食、性两欲是人的本能，也是烦恼之根源。在足健法中这里为食道、甲状腺对应部位，按生物全息律证实又是生殖系

统对应部位。因此，此处的机能对人体的两欲调整有着重要的作用。

4. 位于第三、第四跖骨处是一座宝瓶。密宗修炼的基本功之一是宝瓶气，功法是以发音为主。在足健法中这里是肺的反射区。

5. 第四、第五跖骨之间是一个海螺。佛教中称为法器。在足健法中这里左足为心脏反射区，右足为肝脏反射区。

6. 足心是一个法轮。佛教中称法轮为大宇宙运行的法规。在足健法中这里是腹腔神经丛和肾脏反射区，从生理意义上讲，此处可以称为人的生命之“法轮”，即先天之本为肾，肾又是藏先天之精气之处。腹腔神经丛又名为“太阳神经丛”，此处对腹腔各脏器以及人体有着重要的作用。可以说是人体的能源，是调节内分泌及新陈代谢的中心处。

7. 再看足跟部位为莲花，而且是三朵莲花向上，一朵莲花向下。在宗教中称莲花为净水莲花，出污泥而不染，只有修炼成道，才能登上莲花宝座。在足健法中，这里为生殖腺反射区，也就是内含气功修炼丹田之意。

从碑文记载中，可见佛祖留此足迹，其目的十分明确：“留此足迹示末世众令得视见或生信心瞻礼供养者灭无量生苑重罪常生人天胜处大唐贞观年中有玄奘法师前往西域求法亲获瞻礼国归进呈太宗皇帝奉教刻石供奉以广传焉”。此资料与今天我们学习的足健法，有着不解之缘，绝非巧合。

中医提到人有四根（即耳根、鼻根、乳根、脚根），其中脚根为四根之本。“人老脚先衰，木枯根先竭”，若是把人比喻成一棵大树的话，那么足为根，树根枯竭则