

家庭自我保健治疗丛书

# 足部保健

## 按摩图解

王作生 主编



青岛出版社

ANIMOTUJIE  
64

# 足部保健按摩图解

王作生 主编

青岛出版社

鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

足部保健按摩图解 / 王作生主编. - 青岛:  
青岛出版社, 2003.10  
(家庭自我保健治疗丛书)

ISBN 7-5436-2996-8

I. 足

II. 王

III. 足—按摩疗法(中医)—图解

IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 098222 号

|      |                                      |
|------|--------------------------------------|
| 书 名  | 足部保健按摩图解                             |
| 主 编  | 王作生                                  |
| 主 审  | 孙永显                                  |
| 出版发行 | 青岛出版社                                |
| 社 址  | 青岛市徐州路 77 号(266071)                  |
| 邮购电话 | (0532)5814750 5814611-8666           |
| 责任编辑 | 张化新 尹红侠                              |
| 封面设计 | 曾庆茂                                  |
| 电脑制作 | 胡红红                                  |
| 印 刷  | 青岛杰明印刷有限责任公司                         |
| 出版日期 | 2003 年 11 月第 1 版, 2003 年 11 月第 1 次印刷 |
| 开 本  | 32 开(850 × 1168 毫米)                  |
| 印 张  | 4.75                                 |
| 字 数  | 130 千字                               |
| 印 数  | 1-10000                              |
| 定 价  | 18.00 元                              |

## 前言

随着社会的进步，人们的生活节奏逐渐加快，社会压力越来越大，人们的健康也因此受到挑战。据WHO统计，人类健康成员群体的大部分，即90%为临床检查无阳性体征而又周身不适的群体，称为亚临床状态。按摩的预防保健功能对治疗这种亚临床状态十分有效。按摩是中国传统医学的一个重要组成部分，属于近代非药物治疗、康复医学、预防医学的范畴。随着人们对保健重要性的认识，中医按摩法正逐渐成为人们保健预防的重要手段之一。

足部按摩疗法是一种古老而又新奇的治病健身方法，是中医传统推拿疗法的重要组成部分。文献记载，古人类在地上赤足跳舞后，感到足底发热，全身舒畅，疲劳尽除，甚至病痛消失。《黄帝内经》中早就有足部健身要穴涌泉的记载。东汉名医华佗所创的“五禽戏”中就非常重视足部导引术。《摩诃止观》中有“意守足”的修生法。可见，自古以来，我们的祖先相当重视足部的保健。在唐代，足部按摩疗法随着中日政治、经济、文化的交流，传到了日本，称为“足心道”。20世纪初以来，足部按摩疗法在德国、美国、日本等国家受到广泛重视，目前在世界几十个国家和地区广为流行。随着人们对医疗水平要求的提高，回归自然观念的加强，足部按摩疗法将会越来越受到人们的喜爱。

双足与人体的健康关系密切。全息理论认为，足部是整个身体的缩影，存在着与人体各个脏器相应的反射区。脏腑器官发生疾病可在相对应的足部反射区表现出来，按摩反射区可改善相对应的脏器的功能。中医经络学说也揭示了足与全身的密切联系。人体的12条经络，有6条直达足指端，占了人体经络的一半。中医诊脉在晋朝以前诊趺阳脉，其部位就是在人体的血液流向足腕处。既然脉象能辨病，那么按摩足部的穴位同样也可以通过神经或经络等联系调节相应的脏腑组织和器官的功

能,使人体得以康复。因此,足部按摩疗法可以调节脏腑功能,改善血液循环,加强内分泌系统的功能,增强机体的免疫能力,是扶正祛邪、防病治病、自我保健、延年益寿的方法。

足部按摩疗法安全、易学、高效、简便、经济,可以防治多种疾病。只要稍加练习就能很好地用来自我保健,甚至还可以为他人治病。

笔者本着实事求是、严谨认真的治学态度,广泛参考了多种足部按摩专著,并结合本人20余年的临床实践,编写了本书,本书以图解的形式,配以浅显易懂的文字,介绍了足部按摩疗法的发展、特点、作用、原理、常用穴位、反射区、运用须知、常见病症的按摩方法等内容。在本书常见病治疗部分,详细介绍了按摩的操作方法和步骤,并附有取穴示意图及反射区图,这样可以大大提高疗效。

参加本书编写的还有武文冲、张鹏、崔建平、翟勇、杨克亮等。

由于水平所限,书中定有不足甚至错误之处,请广大读者指正。

编 者

2003年3月

## 目 录

|                 |    |
|-----------------|----|
| 一、概述            | 1  |
| 二、足部按摩保健治疗的基本原理 | 3  |
| 三、足部按摩保健知识      | 6  |
| 四、足部按摩常用穴位      | 9  |
| 五、常用足部按摩手法      | 36 |
| 六、昏 迷           | 40 |
| 七、休 克           | 42 |
| 八、中 暑           | 44 |
| 九、牙 痛           | 46 |
| 十、眩 晕           | 48 |
| 十一、慢性腹泻         | 50 |
| 十二、便 秘          | 52 |

|            |    |
|------------|----|
| 十三、高血压病    | 54 |
| 十四、中风后遗症   | 57 |
| 十五、失 眠     | 60 |
| 十六、糖 尿 病   | 62 |
| 十七、肥 胖 症   | 65 |
| 十八、痔 疮     | 67 |
| 十九、腰椎间盘突出症 | 69 |
| 二十、荨 麻 疹   | 71 |
| 二十一、带状疱疹   | 74 |
| 二十二、晕 车 船  | 76 |
| 二十三、醉 酒    | 78 |
| 二十四、斑 秃    | 80 |
| 二十五、白 发    | 82 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 二十六、近 视   | 84  |
| 二十七、白 内 障 | 86  |
| 二十八、急性中耳炎 | 88  |
| 二十九、过 敏 症 | 90  |
| 三十、慢性鼻炎   | 92  |
| 三十一、鼻 窦 炎 | 94  |
| 三十二、牙 髓 炎 | 96  |
| 三十三、牙 周 病 | 99  |
| 三十四、口 腔 炎 | 101 |
| 三十五、慢性咽炎  | 103 |
| 三十六、耳 鸣   | 105 |
| 三十七、痤 疮   | 107 |
| 三十八、面 瘫   | 109 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 三十九、三叉神经痛      | 111 |
| 四十、痛 经         | 113 |
| 四十一、妊娠反应       | 115 |
| 四十二、胎位不正       | 117 |
| 四十三、乳腺增生       | 119 |
| 四十四、前列腺增生与前列腺炎 | 122 |
| 四十五、不 孕        | 125 |
| 四十六、性冷淡症       | 128 |
| 四十七、不 育        | 131 |
| 四十八、盆 腔 炎      | 133 |
| 四十九、小儿营养不良     | 136 |
| 五十、小儿厌食        | 138 |
| 五十一、遗 尿        | 141 |

## 一、概述

从医学发展史来看,按摩治病远远早于应用工具和其他医疗方法。在古代,由于自然界中的意外袭击或某种原因引起的损伤,使人体某一局部产生疼痛,人们在有意无意中利用自己的双手按摩损伤部位,就会达到止痛效果。如踝部受伤,人们用双手捏住踝部,就会觉得局部疼痛减轻。劳累之后,往往也不自觉地揉脚底和脚背,从而取得消除疲劳的效果。这使人们越来越认识到按摩治疗的好处,正如《素问·举痛论篇》所说,“血不得散,小络急引而痛,按之则血气散,故按之痛止”。久而久之,人们积累了许多按摩经验,认识到除在全身按摩之外,在脚的不同部位用手指按压,起到的效果比其他部位大,可以解除人体许多不同部位、不同器官的病痛,于是逐渐形成了脚部按摩治病方法。

### (一) 什么是足部按摩

足部按摩又称脚部按摩、足部推拿、足穴按摩等,是操作者运用一定的推拿按摩手法,或借助于适宜的推拿按摩工具,作用于人体膝关节以下,主要是足部的病理反射区或经穴、奇穴等部位,以起到调整阴阳、调和气血、调节脏腑的功能,扶正祛邪、疏通经络等作用,从而达到防病治病目的一种治疗方法。

### (二) 足部按摩益健康

人之有足,如树之有根。树枯根先竭,人老脚先衰。中医学认为,人有四根,即鼻根、乳根、耳根、足根。“鼻为苗窍之根,乳为宗气之根,耳为神机之根,脚为精气之根”,可见鼻、耳、乳仅是精气的凝聚点,而脚才是精气总的集合点。观之临床,头脑清灵,步履轻健均为健康的特征,而头重脚轻,脚肿履艰则为病体之躯。因此,古今中外的养生健身

方法，都极为重视足部的锻炼。《黄帝内经》中载有涌泉穴，认为它是与人体保健密切相关的重要穴位。《素女真经》中有“观趾法”的记载，《摩诃止观》中记有“意守足”的修生法，认为常止心于足，能治一切病。《华佗秘籍》中就有“足心道”这门专门研究足部按摩的学问。

从中医经络学说的角度，更能说明双脚与全身的密切关系。经络学说认为，双足通过经络系统与全身各脏腑之间密切相连，构成了足与全身的统一性。人体的12条经脉中，有6条经脉即足三阴经和足三阳分布到足部。足部为足三阴经之始，足三阳经之终。这6条经脉与手之三阳经、三阴经相连属，循行全身。奇经八脉的阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉也都起于足部，冲脉有分支到足部，从而加强了足部与全身组织器官的联系。因此，脏腑功能的变化都能反映到足部上来，故而刺激相应的反射区或经穴奇穴，就能起到有病治病、无病强身的目的。

## 二、足部按摩保健治疗的基本原理

足部按摩疗法是推拿疗法之一，是现代中医临床学的一个分支。它起源于中国，发展于国内外，风行于全世界。足部按摩为什么有如此的魅力呢？那当然取决于它卓越的疗效！对于足部按摩疗法的作用原理，众说纷纭，莫衷一是。本书综合各家之说，结合个人认识，简介如下：

### （一）调节阴阳平衡

自然界的万事万物都符合阴阳平衡的规律。阴阳平衡才构成了大大小小的协调的统一整体。人体内的一切生命活动也都离不开瞬息万变的阴阳转化，疾病的发生主要是由于体内的阴阳平衡失调。足部按摩疗法通过刺激一定的反射区或穴位，产生一定的生物信息，并通过经络系统或神经系统传递到相应的脏腑、组织和器官，从而恢复阴阳平衡状态，达到治疗的目的。足部按摩对相关脏器可起到双向调节作用，如按揉足三里既可以促进胃肠的蠕动，也可以抑制胃肠的蠕动。换句话说，按揉足三里既可治疗便秘，又能治疗腹泻。需要特别指出的是，对足部有关分泌腺反射区的按摩能提高和协调各分泌腺的分泌功能，而分泌腺素的正常水平与调节体内的阴阳平衡密切相关。

### （二）活血祛瘀排毒

足部按摩能改善足各部位和反射区的血液循环，使其血管扩张，血流加快，血流量加大。足部按摩改善了肾、输尿管和膀胱等排泄器官反射区的血液循环，使相应脏器的功能得到改善。其次，足部按摩改善了肺和支气管的功能，使肺内的氧气和二氧化碳的交换更加活跃。这就是足部按摩能活血祛瘀排毒的主要原理。足部处于全身最低的位置，离心脏最远，血液流经此处速度最慢，再加上地心引力的作用，血液中酸性代谢产物和未被利用的钙等矿物质容易沉积下来，日积月累，足部就

成了最需要清理的部位。酸性代谢产物在体内的沉积是有毒性的，而且还会影响相应的脏器。有人说，足部在血液循环中起的作用相当于“第二心脏”，这说明足部的血液循环对全身的血液循环和淋巴液循环具有巨大影响，能加速毒素的排出，提高机体的免疫功能，增强机体的抗病能力。因此，活血祛瘀排毒就是足部按摩最基本和最重要的任务之一。

### （三）产生内源药物因子

外源性的化学药物，大多既有治疗作用，又有副作用。而推拿按摩等传统疗法使机体产生的生物化学和生物物理改变，被称为“内源性药物因子”。由于这种因子是机体接受治疗信息自身调节所产生的物质，不但对人体无害，而且更能起到外源性药物所发挥不了的作用，出现意想不到的治疗效果，在强化免疫功能、抗感染方面尤为突出。足部按摩所产生的内源性药物因子在抗感染方面的种类很多，实际上，对人体的巨经系统、微经系统、全息区等的物理刺激都可以调动和活跃人体的免疫系统，从而提高机体的抗病能力。

### （四）符合全息相关原理

1973年，医学专家张颖清教授发现，在人体手的第二掌骨侧存在一种有序的穴位群，好像人的缩影藏在此处。当人体患病时，在第二掌骨挠侧面的某些部位按摩，症状就会好转。因此，张教授将此定名为“全息穴”。张教授解释说，人体来源于一个受精卵，此受精卵经过染色体分裂和DNA复制变为子代，反复分裂成很多细胞。因此，所有细胞都带有原来的一整套基因，每一部位都是一个胎儿的缩影，即全息胚。全息胚上有身体相对应的部位，从全息胚上就可测知相对应脏器的生理病理状况。按摩之，也可影响其相应的脏器。足是个理想的全息胚器官。这是因为：第一，足是发育程度较高的全息胚。在人体全息胚中，凡有骨骼或软骨的器官，都是发育较高的全息胚。选择发育程度高的全息胚治疗效果较好。第二，末端神经末梢分布最丰富、最稠密，传入大脑的信息最大，调整治疗效果就最好。足部恰好符合这一末梢优势原则。第三，在

全息胚结构中，局部体积和面积越大，包含的信息量就越大。足部自然就成了首选的器官，而且其肌肉肥厚对诊断和按摩都有利。

总之，不论足部按摩的作用机理如何，其治疗作用是客观存在的。通过实践发现，足部按摩具有补、泻、温、清、消、散、汗、和、敛、缓、镇等主要作用，即现代医学所认为的促进血液循环的顺畅、疏通人体能源管道的障碍、增进内分泌的平衡、促进器官和部位功能的正常与各器官系统间的协调。

### 三、足部按摩保健知识

#### (一) 按摩的时间与次数、力度

每次按摩的总时间以30分钟为最好。如果病症复杂或病情严重,可适当延长至40分钟,必要时也可延长到1小时。因按摩时间太短,效益不佳;时间太长,可引起疲劳。

一般在反射敏感点按摩5~15次。在特殊情况下,可更多些。如按摩昏厥患者,立即在肾上腺、心脏反射区上按摩,用快速的节奏增加刺激强度,以达到转危为安为止。

按摩治疗的总次数因受个人治疗态度、保养条件、病史长短、病情轻重、病势缓急以及按摩的操作技术等影响,不可一概而论。一般每天1次,如病情紧急,条件许可,每天2~3次也可,而以逐步改善、逐渐治愈为度。按摩的力度应根据病情和体质强弱,以患者能忍受为度。开始时先轻后重,结束时先重后轻,尤其是老年人关节较硬,体力较弱,忍痛能力较差,都不宜过分用力刺激,使患者有安全感。

#### (二) 按摩的顺序

根据病理要求,一般按照如下的顺序进行按摩:

(1)排泄器官:这是指泌尿系统的肾脏、输尿管、膀胱等。按摩开始,以较多的时间按摩排泄器官反射区,可促使体内尿酸晶等有毒物质较快地进入泌尿系统,并使这些有毒物质从泌尿系统排泄到体外,而不妨碍体内循环。所以开始时,排泄器官反射区必须先用5分钟以上的时间按摩。

(2)头部:头部包括大脑、额窦、小脑、脑干、脑垂体和三叉神经颞叶五个反射区。这些部位是人体的中央管理控制部门,主宰全身十大系统的器官和部位。头部有异常,都可能出现某器官的异常;某器官有异

常，在头部也可出现异常，按摩头部反射区自有事半功倍之效。一般按摩的时间，双脚各为3分钟。

(3) 胃肠道：胃肠道是新陈代谢的器官，它们的功能是将准备好组成的代谢物质供应给全身各器官使用。如果在初诊时发现胃肠道哪一个反射区敏感，也应该认真按摩，促使其功能正常。双脚的胃、十二指肠、胰腺的按摩时间共为3分钟，大小肠也共为3分钟。

(4) 各淋巴腺：按摩淋巴腺可以促使淋巴系统的淋巴细胞把体内的有害物质加以吞噬，并随着淋巴液的循环而移走到排泄器官。所以在双脚的有关淋巴腺反射区上也要按摩，用一般力度，各按摩2分钟。

以上反射区，除肾、输尿管、膀胱外，其余器官在切诊时，如无痛感，可以省略，不按摩。

以上各项按摩进行完毕后，再按摩病变器官的反射区以及与病变器官有直接或间接关联的反射区及相关的经穴、奇穴，一般每个反射区按摩2~3分钟。遇到紧急病症时，按摩时间可增加1~3倍，但按摩肝脏、心脏和脊椎反射区的时间不宜过长，按摩者应当小心。当肾功能良好时，才可在肝脏反射区按摩3~5分钟，否则大量的有害物质进入循环，泌尿系统不能迅速排出体外，反而无益。

### (三) 禁忌证

- (1) 活动性结核病、梅毒、淋病、法定传染病患者。
- (2) 急性的心脏病、肝脏病、肾脏病患者。
- (3) 咯血、吐血或脑出血患者。
- (4) 恶性肿瘤患者。
- (5) 孕妇、月经期以及衄血患者。
- (6) 高热患者。
- (7) 长期服用激素制剂者。
- (8) 极端疲劳者。
- (9) 衰老现象严重者，体质过分虚弱者。
- (10) 需要外科手术及足部溃烂者。

#### (四) 按摩的选穴

足部按摩是根据病情、病变部位和取穴体系,分清主次,灵活选取穴位,本书将在治疗各种病症时提供各种不同的按摩用穴及反射区。

#### (五) 注意事项

(1) 按摩后半小时内,饮温开水500毫升(肾脏病者不要超过150毫升)。

(2) 避免压迫骨骼部位,防止骨膜发炎或溢血肿胀现象(患血小板减少症者容易发生青紫肿块,应该注意)。

(3) 严重心脏病、糖尿病、肾脏病患者,每次按摩总共时间不要超过10分钟,按摩后除饮水外,并坐下稍事休息后再走动。

(4) 有严重的癫痫、心脏病、高血压、肝功能衰退患者,须与医生合作,并配合医师指示,维持服用适量药物。

(5) 脚部受伤,避免在脚部受伤部位加压,应找出上下肢相关反射区的疼痛点按摩。

(6) 治疗期间有些病人会出现疼痛加重,特别是关节炎、风湿病或坐骨神经痛患者,这是好的现象,不必害怕,宜继续按摩,不要放弃。

(7) 按摩反射区的位置要正确,初学者可按图索骥。患者在治疗过程中要有信心、耐心、恒心,否则效果不佳。