

足疗

任全 主编

上古之时，医有俞跗，治病不

以汤液醴酒，

针石跷引，按抚毒熨，一拨而

见病之应。

中国建材工业出版社

足 疗

任全 主编

中国建材工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

足疗/任全主编. —北京: 中国建材工业出版社,
2003.10
ISBN 7-80159-522-X

I. 足… II. 任… III. 足—按摩疗法 (中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 085716 号

内 容 简 介

本书以通俗易懂的语言, 从足部的有关生理解剖、经络穴位运行着手, 详细论述了足部保健的基本原理, 并图文对照地讲解足部保健按摩的手法。书中搜集民间多种足部保健方法, 明确指出了足部按摩的适应症和禁忌症以及在按摩中出现的各种反应。最后用中医的形能哲学理论论述中医“脏腑经络穴位功能空间结构”模式, 指导人们的足部保健按摩活动, 让人们从根本上了解足部保健的自然科学原理以及在中国传统文化中的解释, 从而可以用道家“无为”的观点去理解足疗的顺其自然的一种意境。在不经意之间感受足疗的魅力, 逐渐养成良好的足部保健习惯, 真正达到自然保健之目的。

足 疗

任全 主编

出版发行: 中国建材工业出版社

地 址: 北京市西城区车公庄大街 6 号

邮 编: 100044

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫正大印刷有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 8.75

字 数: 220 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

印 次: 2004 年 1 月第 1 次

印 数: 1 ~ 5000 册

书 号: ISBN 7-80159-522-X/R·015

定 价: 18.00 元

本书如出现印装质量问题, 由我社发行部负责调换。联系电话: (010) 68345931

作者简介

任全先生 1964 年出生于中国十大圣人和太极武术的故乡河南省，河洛文华赋予他中庸、容恕、隐忍、睿智的个性。任君泉松，幼承庭训，习研岐黄，博学强记，学验俱丰，讲坛之上独领风骚，科研领域屡有建树。他顺应时代潮流，潜心于保健按摩教研，点滴积累了丰富的教学经验，遂精通世界流行的中式、港式、日式、台式、泰式、韩式、欧式、美式保健按摩，足部健康法，运动按摩等各种保健治疗方法。其代表作《保健按摩大全》是中国保健按摩行业的首部大型专著，与其他 20 余套书（或光盘）共 300 万字的著作畅销海内外，为中国保健行业做出了应有的贡献。他先后创造性发明了藏密式、缠柔式、震运式、脏腑、手道、耳道、足道等经典而又实用的保健按摩套路。

任全先生开无极思维之先河，用数学化空间解剖来形象逼真地论述“形能哲学”，建立“脏腑经络穴位功能空间结构”的科学化中医模式，能够完美的解释中医数千年不解之感，如经络、脏腑、穴位、天癸、冲脉、太极的实质等。破解群经之首的《易经》之谜，排出《周易经》、《连山易经》、《归藏易经》和《象易经》。用心血和汗水浇灌出不易之经《无极保健法》400 万言，提出“道法自然，以无为本”的论断，博详得要，洞奥昭明，发古人之未言，阐今人之未明。

任全先生把保健按摩手法分为：点道、行道、缠道、球道、弦道、运道、震道、意道、玄道、无道等十种空间运动。作用上可以分为内收、外放、平衡、向心、离心、变易、调气、行血、无用等九种。无道手法在保健治疗上可分为十方：乐方、色方、电方、场方、食方、药方、心方、导方、气方、光方。

任全先生的手法在“皮”如行云般圆润走“球”道，在“脉”如海涛一样流畅走“行”道，在“肌”肉如缠丝状柔和走“缠”道，在“筋”腱如拨弦之刚劲走“弦”道，在“骨骼”如三角形渗透走三角“玄”道，在“网膜”如渔网形走“意”道，在“穴位”如漏斗状走“点”道，在“关节”如滚轴样走“运”道，“整体”耗散重组走“震”道，使经脉气血循行有序。终至损其有余，补其不足；引阳入阴，阴平阳秘，精神乃治；精神内守，发而中节；和于术数，寿与天齐，道法自然走“无”道。

《足疗》是任全先生集数十年保健按摩教研之精华总结而成的，是奉献给老百姓的一道全民健身的大餐。

本书参编人员

主 编：任 全

副主编：金瑞琴

编 委：赵 山 李志轩 陈鸿升

张 鹏 任素华 封 光

序

任全先生用数学无穷大和无穷小融为一体的思维方法，来解释宇宙的本质、空间的维度，发明了“五球相容益智玩具”。他以多层次、多功能、多形态的立体结构形象将中国传统文化中的阴阳、五行、藏腑藏象完整地展现在世人面前，用“彩色立体空间组合”来研究群经之首的《易经》，从而找到数字和图形的必然关系，独创性的著出《无极保健法》，可喜可贺，前途无量。特别是“藏腑经络穴位空间结构功能一体化”的新中医模式，对于研究经络实质（自然空间调控系统）有一定的指导意义，引用中医泰斗吕炳奎先生的题词“以空间论中医值得提倡”。

我相信，只要我们坚定地沿着已经成功的道路不断地开发研究，用科学实验验证经络的科学性，经络的实质最终能够得到证实，并能够为人类作出重大贡献。

北京炎黄经络研究中心 祝总骥
中国著名经络学专家

2003年4月20日

前 言

足部作为人类的行走运动器官，无时无刻不在陪伴着人们的生命运动。自古道：“千里之行、始于足下；不积跬步、无以至千里”。人生旅途，漫漫百年，要走的路千条万条，要过的桥不计其数，这些都要靠我们的双足来完成，所以保护好双足就显得更加重要。有的人年纪轻轻却行走困难，有的人年纪虽大但却步履轻盈，就像广告语中所讲的：“30 岁的人 60 岁的年龄，60 岁的人 30 岁的年龄。”关键在于是否从年轻的时候就养成良好的足部保健习惯。本书就是从简、便、廉、验的足部保健方法入手，结合流行的足部保健按摩原理，图文并茂，达到一看就会、便于掌握的目的。学习足疗不但能够为自己服务，也能够为家人进行保健按摩。编写本书目的更在于为推动全民健身运动的开展贡献一份力量，也为千万个家庭带来幸福、和谐、温馨和健康。

编 者

2003 年 9 月

目 录

第一章	足疗的概念	(1)
第二章	足部反射区	(2)
第三章	足疗的基本原理	(5)
一、	阴阳平衡理论	(5)
二、	神经反射作用原理	(5)
三、	血液循环原理	(7)
四、	经络学说	(8)
五、	生物全息胚理论	(9)
六、	心理作用原理	(10)
第四章	足疗的基本手法	(12)
一、	拇指法	(12)
二、	拇指与四指配合	(15)
三、	食指、中指手法	(19)
四、	掌法	(21)
五、	其他	(23)
第五章	足疗适应症	(25)
第六章	足疗禁忌症	(28)
第七章	足疗正常反应	(29)
第八章	按摩注意事项	(30)
一、	按摩前注意事项	(30)
二、	按摩中注意事项	(30)
三、	按摩后注意事项	(31)
第九章	足部按摩的姿势	(32)
第十章	穴位触压感觉	(34)

第十一章	介质的使用	(36)
第十二章	中药泡脚常用处方	(37)
第十三章	足部反射区分布特点	(39)
第十四章	按摩程序	(41)
一、	准备程序	(41)
二、	主要程序	(47)
三、	结束程序	(106)
四、	左右脚不同点	(117)
五、	足部新反射区的定位及应用	(117)
第十五章	“脏腑经络穴位空间结构功能”一体化新中医 学基本知识	(119)
一、	阴阳的实质	(119)
二、	五行的实质	(123)
三、	八卦的实质	(128)
四、	脏腑的实质	(134)
五、	经络的实质	(149)
六、	皮部的实质	(152)
七、	经筋的实质	(154)
八、	穴位的实质	(156)
九、	足部三藏穴位解剖效果图	(157)
十、	足部三腑穴位解剖效果图	(186)
第十六章	足疗歌诀	(234)
第十七章	常见病治疗	(235)
一、	治疗程序	(235)
二、	常见病诊断	(235)
三、	常见病治疗	(236)
第十八章	民间足疗方法集锦	(242)
一、	洗脚的方法	(242)
二、	足底滚动法	(242)

三、脚部敲打法	(242)
四、脚部揉运法	(244)
五、脚部摩擦法	(245)
六、脚部运动法	(245)
七、常见趾甲的修剪及足病的治疗	(246)
八、脚部按摩音乐	(247)
九、脚部按摩语言疗法	(248)
十、脚部按摩图画疗法	(248)
十一、脚部按摩颜色疗法	(248)
十二、脚部按摩气味疗法	(248)
十三、脚部按摩触摸疗法	(249)
十四、脚部保健饮食疗法	(249)
十五、脚部蜡疗法	(249)
十六、脚部拔罐疗法	(249)
十七、穿鞋疗法	(250)
十八、鞋垫疗法	(251)
十九、足疗常用谚语	(251)
二十、足部刮痧疗法	(252)
二十一、赤脚疗法 (步道疗法)	(254)
二十二、踩棍疗法	(255)
二十三、踩球疗法	(256)
二十四、敲腿疗法	(256)
二十五、双足同时操作法	(256)
二十六、常见特殊足疗手法	(257)
二十七、脚部自我运动操	(264)
二十八、佛教对于脚的认识	(266)
作者主要作品	(267)

第一章 足疗的概念

足疗是在中医理论的指导下，运用各种特定或变化的手法在足部或足部反射区进行有效的刺激，通过这种良性的物理行为，缓解人体足部的紧张状态，促进足部经络气血运行，进而调节全身各系统间生理变化，以达到治疗、预防、保健等目的的保健按摩方法。

早在 5000 年前的《黄帝内经》就有涌泉穴治疗疾病的记载。汉代《史记》一书曾提到“上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醪酒，针石跷引，按抚毒熨，一拨而见病之应”，这里的跷引、按抚都是按摩之法。在唐代，中国养生按摩术称为“足心道”、“观趾法”，药王孙思邈指出“足心宜常搓”，他自己活了 101 岁（公元 581 ~ 682）。现在，足疗方法也广泛流传至欧美、日本、东南亚等国家。

结合现在各家的特点，并根据本人多年来的经验总结，编写了此书。

第二章 足部反射区

人的足部包含有人先天的所有信息，从足部的外形、肌肉的强弱、关节的柔韧性等都可以反映人的气血运动情况，如果经脉失和则皮肉筋骨、五脏六腑失去濡养。按摩双足可以激发和调整气血经络，加速局部气血运行，增强血液循环，活血祛瘀，改善局部营养，促进新陈代谢，使皮肤和指甲光泽、红润，同时足部是人体最低的空间结构，特别是小腿部空间结构在中医理论中是阴中之阳性空间，所有的经络穴位几乎都是空间向内收敛，所以小腿最容易受到阴邪的侵袭，也最容易得“风寒湿杂至合而为痹”的风湿性疾病。应经常保持小腿部的血液循环，在国外流行

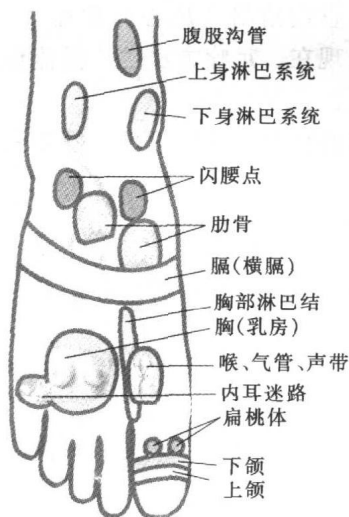


图 2-1 脚背

的半身浴就是重点加温小腿部的血液，从而起到奇特的治疗和保健效果（见图 2-1 ~ 图 2-5）。

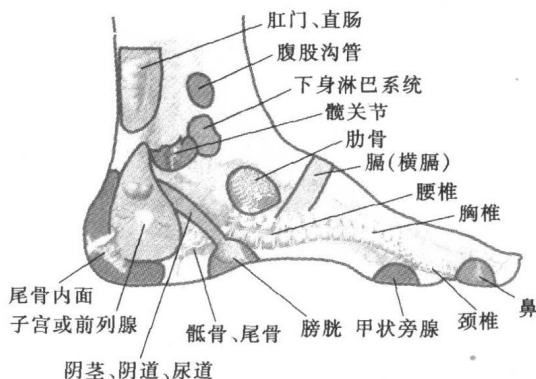


图 2-2 脚内侧反射区

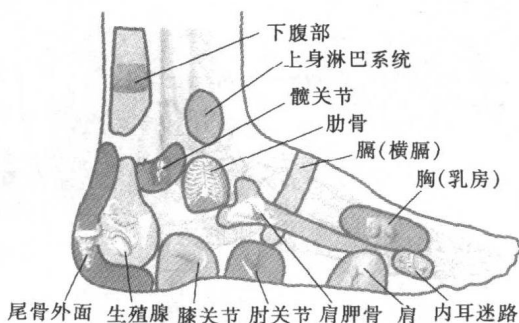


图 2-3 脚外侧反射区

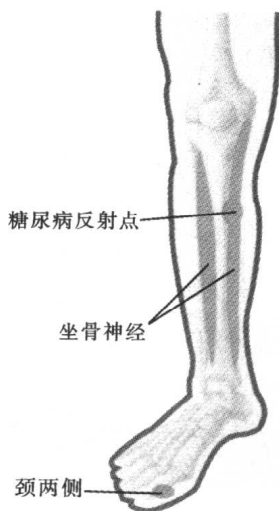


图 2-4 脚部反射区

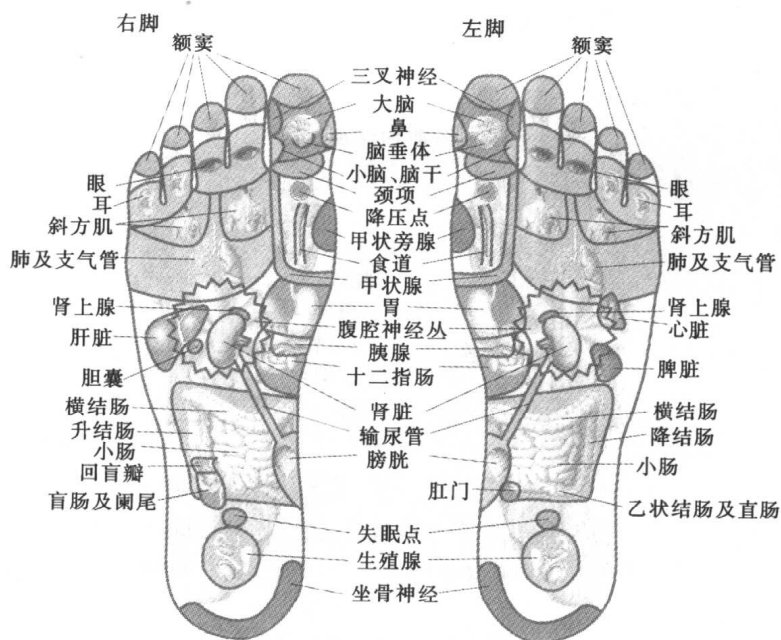


图 2-5 足部反射区示意图

第三章 足疗的基本原理

一、阴阳平衡理论（见图 3-1）

世界上万物都应符合阴阳平衡的规律。人体是由许多阴阳平衡的器官构成，而器官又是由细胞构成，每个细胞随时进行生命活动所需要的能量转换，都不停地发生着正、负离子间的运动。生命在于运动，人体每时每刻都离不开阴阳运动的平衡，一旦失衡就会出现疾病，如人体的酸碱平衡，血压舒张与收缩的平衡。正如内经中所讲：“阴盛则阳病，阳盛则阴病”。我们通过足部反射区的按摩可使人体器官得到双向调节，进而达到人体各器官的平衡。如内分泌腺的平衡调节等等。

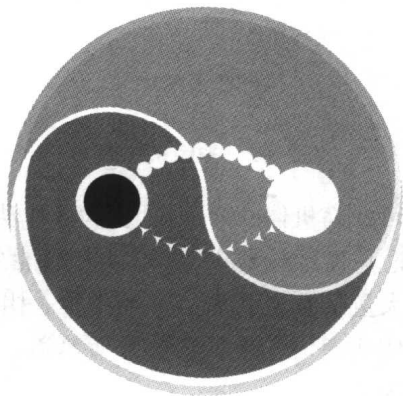


图 3-1 新太极图

二、神经反射作用原理（见图 3-2）

1. 足部按摩可产生强烈的神经冲动，传入中枢神经后形成

了新的兴奋中心，抑制病理灶的病理信号传入。

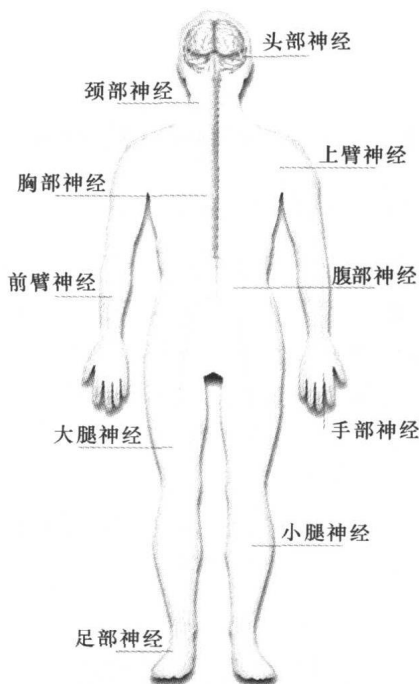


图 3-2 神经系统图

2. 足部压痛可提高机体的痛阈值,使病理冲动不能传入大脑。

3. (闸门理论) 神经中枢一段时间内只能处理有限量的信息,足部按摩将大量信息输入大脑神经中枢,阻断了相应器官原有的病理冲动,使病理信号被新的信号所遮盖、所取代,从而起到扶正祛邪的作用。

4. 通过神经反射,启动体内的调节功能,活化器官功能,释放治疗因子,从而起到防病、保健的作用。

5. 双向调节作用:刺激相应器官反射区能双向调节人体各器官功能,即:功能低下者,可使其兴奋;异常高亢者,又可使其得到抑制。

三、血液循环原理 (见图 3-3)

1. 人类自从用双足行走,足部就开始忍辱负重,承担着艰巨的工作。因此脚部是人体中最发达的器官,它有着丰富的血管神经,与人体的指挥中枢——脑和供血循环中枢——心脏相互关联。

2. 足部处于全身最低的位置,离心脏最远,血液流经此处速度减慢,加上地心引力,血液中的酸性代谢产物和残留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代谢物的部位,这些沉积的物质在哪个反射区,该反射区对应的器官就会受到影响。

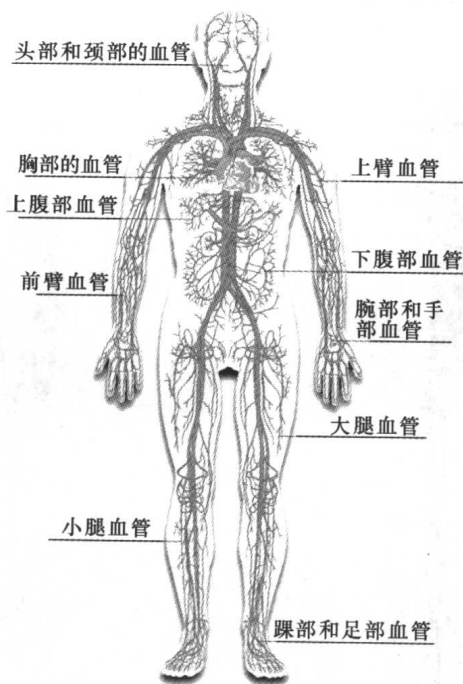


图 3-3 血液循环原理

3. 通过足部反射区的按摩,可把敏感区圆形的、条索状的、颗粒状的或不规则状的小硬结揉碎并驱散,经过肾脏、输尿管、