

中医优势治疗技术丛书

◆ 总主编 周然 张俊龙

足疗

足疗技术是一种通过对人体足部腧穴或特定反射区进行按摩、熏洗、针灸、敷药等操作，从而起到治病、养生等作用的
治疗方法。



主编 乔之龙 陈筱云

 科学出版社

中医优势治疗技术丛书

◆ 总主编 周 然 张俊龙

足 疗

主编 乔之龙 陈筱云

编者 李宝乐 段正胜 张军锋 李小叶



科学出版社

北 京

内 容 简 介

足疗技术是一种通过对人体足部腧穴或足部特定的反射区进行按摩、熏洗、针灸、敷药等方法,从而起到治疗全身各系统疾病及养生保健等作用的一种治疗方法,属于祖国医学内病外治的范畴。本书总分为上下两篇,上篇对足疗的历史源流、基本原理与常用器具、反射区定位及技术规范、操作规程,以及足疗技术的适应证、禁忌证、优势和注意事项等方面进行总结;下篇介绍各病种的病因、症状及针对此病种足部疗法的临床应用,主要从足部按摩、足部药浴、足部穴位贴敷或针灸等几个治疗方法进行说明。

本书理论联系实际、图文并茂,适用于广大基层医生、中医爱好者及家庭自疗者参考。

图书在版编目(CIP)数据

足疗 / 乔之龙, 陈筱云主编. —北京: 科学出版社, 2014. 8

(中医优势治疗技术丛书/周 然, 张俊龙总主编)

ISBN 978-7-03-041601-8

I. 足… II. ①乔… ②陈… III. 足-按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 183918 号

责任编辑: 陈 伟 曹丽英 / 责任校对: 朱光兰

责任印制: 肖 兴 / 封面设计: 王 浩

绘图: 北京眺艺企业形象策划工作室

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

安泰印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014 年 8 月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2014 年 8 月第一次印刷 印张: 13

字数: 240 000

定价: 39.80 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

《中医优势治疗技术丛书》

总编委会

总 主 编 周 然 张俊龙

副总主编 张 波 冀来喜 郭 蕾 施怀生 田岳凤
赵建平 雷 鸣

成 员 (按姓氏笔画排序)

于晓强	王 军	王玉壁	王海军	韦 玲
毋桂花	成金枝	乔之龙	乔云英	任剑锋
刘 宁	闫川慧	关 芳	许凯霞	芦 玥
李 莉	李 蕾	李希贤	李建仲	李钦青
李晓亮	杨俊刚	吴秋玲	张卫东	张天生
张斌仁	陈筱云	武峻艳	金晓飞	孟立强
赵 琼	侯玉铎	贺文彬	贺振中	袁 叶
柴金苗	高海宁	曹玉霞	葛惠玲	韩国伟
程艳婷	焦黎明	窦志芳	樊凯芳	

总 前 言

中医学历经几千年的发展，形成了独特的理论体系和完善的治疗技术体系。其治疗技术体系大体分为两类，一为遣方用药。它被作为中医治疗疾病的主体方法。时至今日，我们中医临床工作者诊疗疾病多处方开药，人民群众也多选择服用汤丸膏散等内服药物祛病疗疾。概因理法方药为中医辨证论治体系的高度概括。二为中医优势技术。翻开一部中医学的发展简史，我们不难看到，人们在经历了长期的无数次实践以后，早在新石器时代，就已经会运用针法、灸法、按摩术、止血法这些原始的、朴素的、简单的医疗技术。从砭石到九针，从针刺到药物贴敷，从神农尝百草到丸散膏丹汤饮酒露的制剂技术，从推拿正骨手法到小夹板的应用，这些都是时代的创造、医家的发明，都是当时社会发展条件下的医学领域的领先技术。经过历代医家的不懈努力和探索，这些技术内容丰富、范围广泛、历史悠久，体现了其临床疗效确切、预防保健作用独特、治疗方式灵活、费用比较低廉的特点，传承着中医学的精髓和特色。

这些优势技术或散见于民间，或零散于古籍记录，或濒临失传，面临着传承和弘扬的两大难题。2009年，国务院出台的《关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》中就强调指出：“老中医药专家很多学术思想和经验得不到传承，一些特色诊疗技术、方法濒临失传，中医药理论和技术方法创新不足。”也有专家痛心疾首地指出，“近年来，中医药特色优势淡化，手法复位、小夹板等‘简、便、验、廉’的诊疗手段逐渐消失或失传。”由此可见，传承、发展并不断创新中医技术迫在眉睫、刻不容缓。

近年来的医改实践证明，中医药在满足群众医疗保健需求、减缓医药费用上涨、减轻患者和医保负担等方面发挥了很好的作用，缓解了群众看病就医问题，放大了医改的惠民效果。人民群众对中医药感情深厚、高度

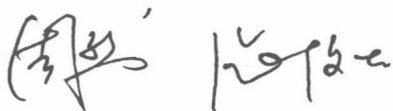


信赖，中医药作为一种文化已经深深地渗入中国百姓的日常生活当中。中医的一些技术特别是非药物方法，普通百姓易于接受、也易于掌握使用，可获得性强，适用于广大人民群众的生身保健和疾病治疗，很多人自觉不自觉地运用中医药的理念和优势技术进行养身健体、防治疾病。

传承和发展中医药技术是每一名中医药人的使命担当。正如国医大师邓铁涛教授所说：“中医之振兴，有赖于新技术革命；中医之飞跃发展，又将推动世界新技术革命”。我们山西中医学院将学科发展的主攻方向紧紧锁定中医药技术创新，不断深化学科内涵建设，凝练学科研究方向，组建优势技术创新研发团队，致力于中医药技术的研究、开发、规范制定和应用推广，以期推动中医药技术的创新和革命，为人民群众提供更多的中医药技术储备和技术应用。

因此，我们组织既有丰富临床经验，又有较高理论素养的专家学者，编写了这套《中医优势治疗技术丛书》。丛书以中医优势治疗技术为主线，依据西医或中医的疾病分类方法，选取临床上常见病、多发病为研究对象，突出每一种优势技术在针对这些常见病、多发病治疗时的操作规程，旨在突出每一项技术在临床实践中的知识性、实用性和科学性。

这套丛书既是国家“十二五”科技支撑计划分课题“基层卫生适宜技术标准体系和评估体系的构建及信息平台建设研究和示范应用”、国家中医药管理局重点学科“中医治疗技术工程学”和山西省特色重点学科“中医学优势治疗技术创新研究”的阶段性研究成果，也是我们深入挖掘、整理中医药技术的初步探索，希望能够指导基层医疗卫生机构和技术人员临床操作，方便中医药技术爱好者和家庭自疗者参考使用。



2014年3月

目 录

上 篇 足疗技术概论

1 足疗的历史源流	2
2 基本原理与常用器具	4
3 足疗反射区定位及技术规范	7
4 足疗操作规程	29
5 足疗技术的适应证与禁忌证	33
6 足疗技术的优势和注意事项	35

下 篇 足疗技术的临床应用

7 感冒	40
8 咳嗽	48
9 哮喘	52
10 慢性支气管炎	59
11 胃痛	64
12 呃逆	71
13 便秘	77
14 泄泻	82
15 胃下垂	91
16 腹胀	94
17 胆囊炎、胆石症	98
18 冠心病	101
19 高血压病	105
20 头痛	107
21 耳鸣	112
22 肥胖症	116
23 汗证	121
24 失眠	124

25	糖尿病	130
26	糖尿病足	133
27	甲状腺功能亢进症	137
28	尿路感染	140
29	月经失调	143
30	子宫脱垂	151
31	产后缺乳	154
32	更年期综合征	158
33	痤疮	162
34	颈椎病	168
35	肩周炎	176
36	坐骨神经痛	179
37	急性腰扭伤	182
38	慢性鼻炎	184
39	慢性咽炎	188
40	过敏性鼻炎	192
41	痔疮	195

上

篇

足疗技术概论



1 足疗的历史源流

1.1 定义

足疗就是运用中医原理，集检查、治疗和保健为一体的无创伤自然疗法。足疗包括两部分：足浴和足部按摩。足部是人体的“第二心脏”，是人体的阴晴表，能够很准确地反映人体的健康状况。足疗法分为以下三大类：热水足浴法、足部按摩法、中药足疗法。

1.2 历史源流

足疗是传统医学的重要组成部分，在漫长的医疗实践中，经过我国历代医家的共同努力所创立的独特疗法之一。它是在按照中医辨证的原理，利用足部的经络及生理原理，通过足部药浴、足部病理反射区域以及足部腧穴进行按压、推拿、刺激、敷贴、针灸、药物等方法，以调整人体气血功能，扶正祛邪，调和阴阳，从而达到预防、治疗疾病的目的。足疗包括泡脚药浴、按摩、针灸、敷贴等多种形式，而泡脚药浴和足部按摩是最适合家庭选用的两种疗法。从医学发展史来看，足疗的起源远远早于其他疗法。在古代，由于自然界的意外袭击或某些原因造成身体的损伤，使身体产生疼痛或不适等症状，人们有意无意中用手或其他器具触及足部某些部位时，发现疼痛缓解，症状减轻，还发现劳累后用热水洗脚可解除疲劳等，人们逐渐认识到通过对足部的刺激可以治疗疾病。再经过长期的探索和总结，渐渐地演化为现在的足部熏浴法、足部按摩法、足部贴敷法、足穴针灸法，等等。《史记》载，上古黄帝时代，有位高明的医家叫俞跗，古文“俞”与“愈”通，“跗”即足背，意为从按摩足部治愈疾病。俞跗的诊疗水平很高，春秋战国时的名医扁鹊，在为虢太子治疗尸厥时，接待他的中庶子就十分赞扬俞跗，说他治病不以“汤液醴酒”，而能“一按见疾之应”。

我国是足部疗法起源最早的国家，几千年前的中国就有关于足部按摩的记载。据今两千多年前的经典医著《黄帝内经》“足心篇”之“观趾法”（一种诊疗方法）；隋朝高僧所撰《摩诃止观》之“意守足”（常擦足心，能治多种疾病）；司马迁《史记》之“俞跗用足病”（“俞”通“愈”，跗指足背）；就详细

介绍了全身的经络和腧穴，其中有许多是足部的穴位，如肝经的大敦、行间、太冲、内庭、陷谷、冲阳、解溪等。《素问·举痛论》明确地指出：“按之则气血散，故按之痛。”《素问·厥论》说：“阳气起于足五趾之表，阴气起于足五趾之里。”说明足三阴经起于足，足三阳经止于足，足三阴经和足三阳经又与手三阴、手三阳经相互关联，奇经八脉中阴、阳维脉，阴、阳跷脉起于足部，这样足部就与全身脏腑器官通过经脉联系起来。

我们的祖先早已认识到脚部的许多敏感反应点（腧穴）与人体内脏器官的关系：脏腑有病可以通过经络反映到体表穴位，根据不同穴位的症状可以推断相关的脏腑功能出现了问题，为足部治疗提供了理论依据，并发现了足部的许多腧穴和足部跗阳脉诊病法。足部穴位可反映及治疗全身多种疾病，通过对足部进行按摩、针灸等治疗，相应的内脏功能紊乱可以得到纠正，使人体恢复健康，减少疾病发生，起到保健延年的作用。

根据有关史料，我国长沙马王推出的医学文献《五十二病方》中就有“温熨”、“药摩”、“外洗”等内病外治的记载。公元前3世纪，东汉医学家张仲景《伤寒论》等书及汉代司马迁所著《史记》、《素问·举痛论》均对足浴对人体的好处作了详细介绍，说明中国人很早就对足部按摩有益于健康有很深的了解。足针治疗疾病，早在《灵枢·根结》中即有刺窍阴、至阳、历兑、冲阳等穴以泻充盛之气的记载。晋代皇甫谧的《针灸甲乙经》中也有所述，且内容较前更为丰富。在原始社会就有足部贴敷法治病，原始人就曾用泥土、草叶敷裹伤口。《内经》中记载用白酒掺和桂粉涂敷中风的血脉，是外敷法较早的文字记载。宋代文豪苏东坡先生对养生颇有研究，对坚持摩擦足底涌泉穴对身体的益处就大加赞赏，称“其效不甚觉，但积累至百余日，功用不可……若信而行之，必有大益。”明代《普济方》内记述用生附子研末，和葱涎为泥，敷涌泉穴，来治疗鼻渊。足部熏浴法治病，在清代吴尚先的《理渝骈文》中就有二十余首熏蒸方药。足部功法历史悠久，古代医书中就有许多足功法的记载。在清代潘霨所著《内功图说》中，就有心功、身功、首功、面功、手功、足功、背功、腰功、肾功等治疗疾病的论述。明朝时期，足部按摩得到进一步发展。但是，由于中国两千多年封建社会的封建意识和习俗使人的脚藏而不露，赤踝裸足为大不雅，后因封建礼教、女子裹脚等轻视足部健康的政策、民风严重阻碍了足疗的学术发展，大大影响了该疗法的健康发展。特别是到了清末年间，足疗一度在国内“销声匿迹”，使得这一古老医术濒临失传。

2 基本原理与常用器具

2.1 基本原理

2.1.1 经络原理

人体是一个有机整体，通过经络系统，将人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、肌肤皮毛联系在一起，维持人体机能正常。

经络系统作为人体信息的传导网络，既感受体内环境的变化，又可以接受外界刺激，调节脏腑组织机能。

人体共有足三阴经、足三阳经等六条经脉直接与足部产生联系。足部也通过这六条经脉与五脏六腑反应和调整五脏六腑的机能状态。(图 2.1、图 2.2)

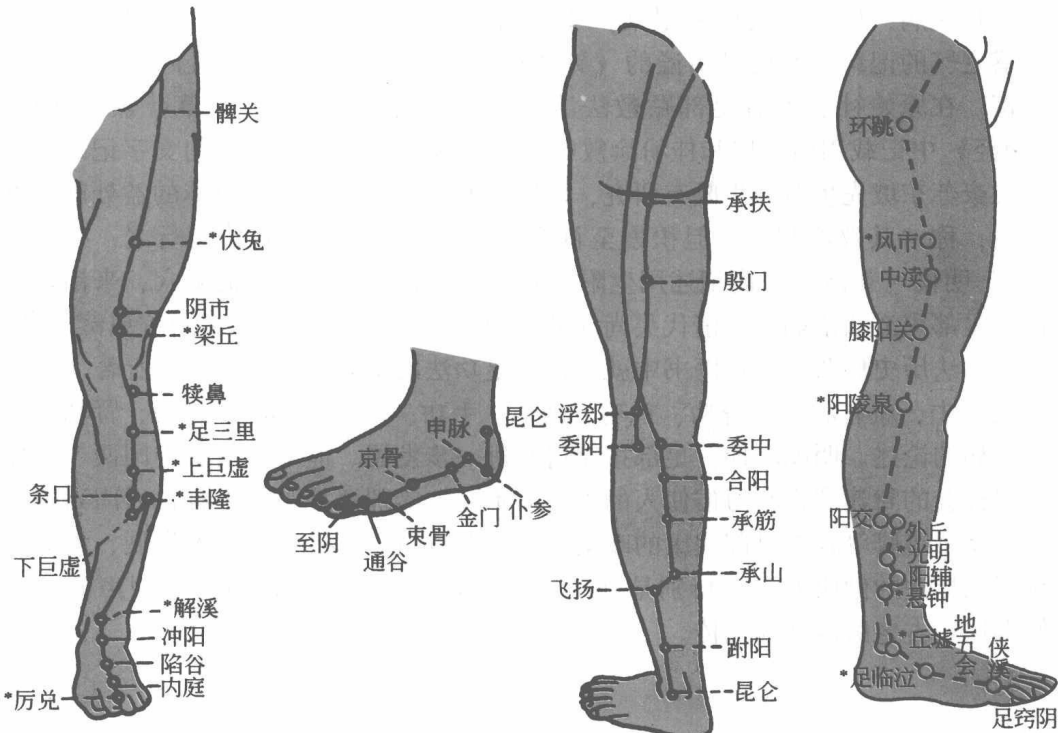


图 2.1 足三阴经在足部及下肢部的循行

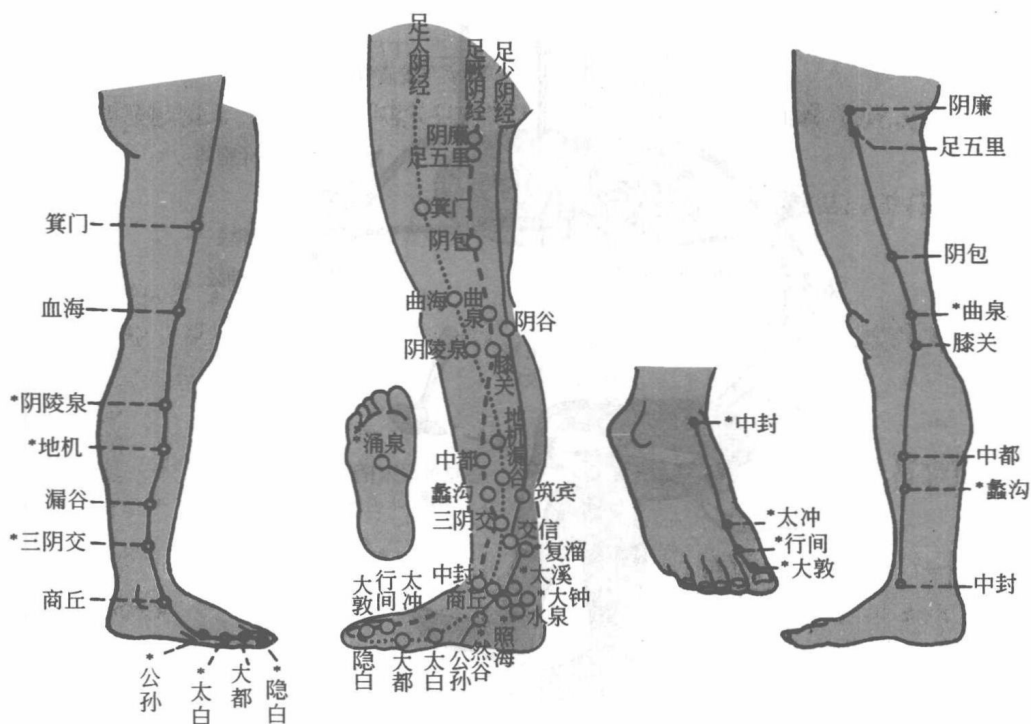


图 2.2 足三阳经在足部及下肢部的循行

2.1.2 血液循环原理

脚是离心脏最远的部位，血液循环的末梢，血液供应较差。

脚是人体第二心脏。心脏在血液循环中起到泵血的作用。通过足部推拿可疏通血液循环，增加血液回流的速度，帮助心脏发挥泵血的作用。

足部推拿可使足部血管扩张，血流加快，血流量增大，微循环改善，静脉和淋巴回流通畅，可防止代谢产物在足部的沉积。

2.1.3 神经反射原理

人的机体对于内环境、外环境的各种致病因子，具有天然的防御能力，即自我调节机制。足部反射区的按摩，实质上是对于机体表面某些敏感点或敏感带所施加一种物理刺激，开动人体内的调节机制，激发机体各个器官组织的潜能，充分发挥机体本身的自卫能力和自我修复能力。

推拿时产生的强烈刺激不断的传入神经中枢，可以阻断和取代相应组织器官原有的病理冲动，从而达到保健和康复的作用。(图 2.3)

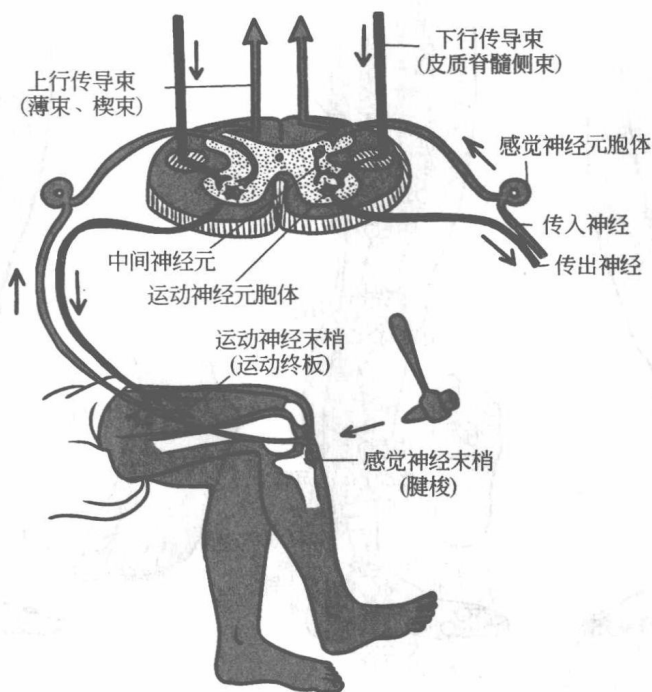


图 2.3 神经反射的反射弧

2.1.4 生物全息原理

生物全息医学理论认为，任取人体某一局部，均完整的排列着全身相关组织器官的反应点，即局部是整体的缩影。

足部是人体最敏感的“全息胚”。人体各个脏腑、组织、器官在足部均有规律地排列在相应的区域。通过按摩足部相关的区域，既可以探测脏腑器官的生理病理情况，又可达到治疗的作用。

2.2 常用器具

足疗可用器具主要是足疗机、脚底按摩器、足浴盆、普通针具等。本书主要使用足浴、足底按摩等中医技术，故器具选用足浴盆。现在市场上的足浴盆样式多种多样，在选择足浴盆时，以方便、安全、适用、价廉为原则。

3 足疗反射区定位及技术规范

3.1 足底反射区定位及操作规范

3.1.1 肾上腺

反射区位置 肾上腺反射区位于双足足底第2、3跖骨体之间，距跖骨头近心端一拇指宽处（图3.1）。

手法 一手握脚，另一手半握拳，食指弯曲，以食指第一指间关节顶点施力，定点深部按压。力度以反射区产生酸痛为宜。

按摩时间 3~5次。

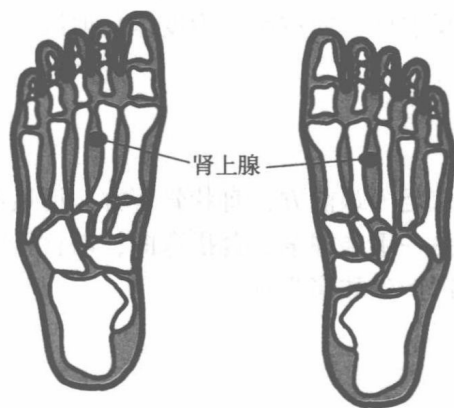


图3.1

3.1.2 肾

反射区位置 肾反射区位于双足足底第2、3跖骨体之间，近跖骨底处（肾上腺反射区下一横指）（图3.2）

手法 一手握脚，另一手半握拳，食指弯曲，以食指第一指间关节顶点施力，由脚趾向脚跟方向按摩。力度以反射区产生酸痛为宜。

按摩时间 3~5次。



图 3.2



图 3.3

3.1.3 输尿管

反射区位置 输尿管反射区位于双足足底自肾脏反射区斜向内方，至舟状骨内下方，呈弧形带状区。(图 3.3)

手法 一手握脚，另一手半握拳，食指弯曲，以食指第一指间关节顶点施力，由肾反射区向膀胱反射区方向按摩。力度以反射区产生酸痛为宜。

按摩时间 3~5 次。

3.1.4 膀胱

反射区位置 位于双足内踝前方，舟状骨下方，拇展肌内缘旁。(图 3.4)

手法 一手握脚，另一手半握拳，食指弯曲，以食指第一指间关节顶点施力定点按压。力度以反射区产生酸痛为宜。

按摩时间 3~5 次。

3.1.5 额窦

反射区位置 位于双足十个脚趾趾端。右边额窦反射区在左脚，左边额窦反射区在右脚。(图 3.5)

手法 一手持脚，另一手半握拳，食指弯曲，以食指第一指间关节顶点施力。自外侧向内侧横向按摩。其他趾头：从趾端向趾根方向按摩。力度以反射区产生酸痛为宜。

按摩时间 3~5 次。



图 3.4



图 3.5

3.1.6 垂体

反射区位置 位于双足跖趾趾腹中央部位。(图 3.6)

手法 一手握脚，另一手半握拳，食指弯曲，以食指第一指间关节顶点施力，定点深入按压。力度以反射区产生酸痛为宜。

按摩时间 3~5 次。

3.1.7 小脑及脑干

反射区位置 位于双脚拇趾腹根部靠近第二节趾骨处。右半部小脑及脑干的反射区在左脚，左半部小脑及脑干的反射区在右脚(图 3.7)。

手法 一手握脚，另一手的拇指指端施力，向趾根方向按摩。力度以反射区产生酸痛为宜。

按摩时间 3~5 次。



图 3.6



图 3.7

3.1.8 三叉神经

反射区位置 位于双脚拇趾近第二趾的一侧。右侧三叉神经反射区在左脚，左侧三叉神经反射区在右脚(图 3.8)。