

足部按摩 保健康

朱永华 主编



 金盾出版社

足部按摩保健康

主 编

朱永华

副主编

谢英彪 朱建新

编著者

(按姓氏笔划为序)

丁亚琚 万 兴 占玉梅 朱 翔

张立平 李文德 周 新 陶海清

梅永才 管益萍 潘 纯



金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书由足疗专家撰写而成。首先介绍了足部按摩基础知识,足部按摩疗法的具体操作方法和应用技术;重点介绍了养生保健的足部按摩方法及治疗内科、外科、骨科、男科、妇科、儿科、五官科共72种常见病症的足部按摩反射区与穴位按摩的选穴方法与按摩手法。全书内容丰富,通俗易懂,突出了科学性与实用性,可供足部按摩师、反射疗法师、中医师及中医院校师生参考,也可供足部按摩爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

足部按摩保健康/朱永华主编. —北京:金盾出版社,2015.2
ISBN 978-7-5082-9342-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 059884 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京华正印刷有限公司

装订:北京华正印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7 字数:150千字

2015年2月第1版第1次印刷

印数:1~4000册 定价:19.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

有民谣曰：“人老脚先衰，树枯根先竭”“养人护足，养树护根”“寒从脚下起，病从脚上生”，由此说明，从古至今足部保健一直受到人们的重视。足部按摩疗法起源于我国，早在新石器时代，我们的祖先就用砭石等器具按摩身体，以减轻和消除病痛，而且古人大多赤足行走，就是天然的足底按摩。在我国最早的医学专著《黄帝内经》，华佗的《素女真经》，司马迁的《史记》，葛洪的《肘后备急方》等书籍中，均有足部按摩疗法的记载。由于足部按摩疗法既能治病又能保健，所以在民间得到了广泛的流传并保留至今。

古代的足部按摩疗法是中医学的一个组成部分，尤其与中医按摩学、经络学的关系密切。其中有六条正经（脾、肝、肾、胃、胆、膀胱）和四条奇经八脉（阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉）的起始点或终止点都位于足部。腧穴是经络之气集中灌注的反应点，足部至少有 38 个腧穴的主治功效与足部反射区是相近的。

我自幼受父亲和伯父的熏陶，对中医产生浓厚的兴趣，尤其痴迷于民间一些传统医疗保健方法的研究和实践，如按摩、刮痧、火罐、针灸、足疗、手疗等非药物疗法，后进入南京中医药大学，经过 5 年中医本科和 3 年硕士课程的学习，系

统掌握了中医理论知识。多年来专职从事足部按摩疗法等非药物疗法的实践和教学工作，翻阅了大量国内外有关足部按摩疗法的书籍、报刊、杂志等，期间又遍访了数十名民间高人，这些丰富的经历都让我深深体会到非药物疗法的神奇疗效，同时也一直希望能把这些简便易学的保健方法让更多的老百姓受益。

直至2000年，我在金陵老年大学开设保健按摩班，深受中老年朋友们的欢迎，之后陆续在河南大学、东南大学、南京中医药大学、上海市普陀区老年大学等单位开设保健按摩课程，期间多次应邀到新加坡、印度尼西亚、美国等地讲学，所到之处座无虚席。大家都积极学习非药物疗法，特别是神奇的足部按摩疗法。因为足部按摩疗法是一种简便易行，效果显著，无不良反应的防病治病和自我保健的方法。

在临床实践和教学过程中，我于2002年9月编写了第一本教材《足部疗法学习手册》，已经成为南京中医药大学、江苏省老年大学、金陵老年大学等院校的教材，之后相继编写了《泡脚验方》、《足部药浴与按摩》等多部书籍，并在临床实践中不断总结经验，治愈了数万人次的病痛。此次编著《足部按摩保健康》一书，更是将自己多年积累的心得与各位同仁分享，希望能帮助读者用好足部按摩等自然疗法，做好防病保健工作。

值此书出版之际，向所有支持和协助我的各位领导和同事致以谢意。由于编著者的经验和学识有限，难免有错漏之处，恳请同行们批评指正。

朱永华



目 录

一、足部按摩疗法的基础知识

- (一) 足部按摩疗法的称呼和概念 (1)
- (二) 足部按摩疗法的起源和发展 (2)
- (三) 足部按摩疗法的作用 (4)
- (四) 足部按摩疗法的原理 (6)

二、足部按摩疗法的操作方法及技术

- (一) 拇指按摩手法 (11)
- (二) 食指关节按摩法 (12)
- (三) 多指按摩法 (13)
- (四) 足部反射区按摩法 (16)
- (五) 足部经络按摩法 (69)
- (六) 足部常用穴位及主治 (72)

三、足部按摩疗法的应用

- (一) 足部诊断法简介 (82)
- (二) 足部防病保健的配伍方法 (86)
- (三) 足部按摩的操作程序 (88)
- (四) 足部按摩的相关要求 (90)



(五)足部按摩的注意事项 (92)

四、养生保健的足部按摩

(一)消除疲劳 (95)
(二)增强抵抗力 (96)
(三)促进食欲 (97)
(四)促进性欲 (99)
(五)明目 (100)
(六)耳聪 (101)
(七)御寒 (102)
(八)解郁 (104)
(九)美容 (105)
(十)健脑益智 (107)
(十一)抗衰老 (108)

五、内科疾病的足部按摩

(一)感冒 (110)
(二)头痛 (111)
(三)眩晕 (112)
(四)咳嗽 (114)
(五)哮喘 (115)
(六)胃痛 (116)
(七)胃下垂 (117)
(八)呕吐 (118)
(九)呃逆 (119)



(十)慢性腹泻	(120)
(十一)习惯性便秘	(122)
(十二)慢性肝炎和肝硬化	(123)
(十三)胆囊炎与胆石症	(125)
(十四)高血压病	(126)
(十五)低血压	(127)
(十六)动脉粥样硬化	(128)
(十七)心脏病	(130)
(十八)面神经麻痹	(131)
(十九)三叉神经痛	(132)
(二十)失眠	(133)
(二十一)自汗和盗汗	(135)
(二十二)甲状腺功能亢进	(136)
(二十三)帕金森病	(137)
(二十四)糖尿病	(139)
(二十五)单纯性肥胖	(141)
(二十六)贫血	(143)
(二十七)血小板减少性紫癜	(144)
(二十八)水肿	(145)
(二十九)泌尿系统结石	(146)
(三十)痹症	(148)
(三十一)痛风	(149)

六、外科疾病的足部按摩

(一)瘰疬	(151)
-------------	-------



(二)丹毒	(152)
(三)慢性骨髓炎	(153)
(四)雷诺病	(154)
(五)血栓闭塞性脉管炎	(155)
(六)下肢静脉曲张	(157)
(七)糖尿病足	(158)
(八)皮肤瘙痒症	(159)
(九)湿疹	(160)
(十)神经性皮炎	(161)
(十一)荨麻疹	(163)
(十二)痔疮	(164)

七、骨科疾病的足部按摩

(一)颈椎病	(166)
(二)肩关节周围炎	(168)
(三)肱骨外上髁炎	(169)
(四)急性腰扭伤	(170)
(五)慢性腰肌劳损	(171)
(六)坐骨神经痛	(172)
(七)膝关节骨性关节炎	(173)
(八)踝关节扭挫伤	(174)
(九)足跟痛	(175)
(十)骨质增生	(176)
(十一)骨折后关节僵硬	(177)



八、男科疾病的足部按摩

- (一)阳痿 (179)
- (二)性功能亢进 (180)
- (三)遗精 (181)
- (四)早泄 (182)
- (五)前列腺炎与前列腺增生 (183)

九、妇科疾病的足部按摩

- (一)月经不调 (186)
- (二)痛经 (187)
- (三)经前期紧张综合征 (188)
- (四)白带增多 (189)
- (五)盆腔炎 (190)
- (六)子宫脱垂 (191)
- (七)更年期综合征 (193)
- (八)乳腺囊性增生病 (194)
- (九)产后缺乳 (195)
- (十)不孕症 (196)
- (十一)性欲淡漠 (198)

十、儿科疾病的足部按摩

- (一)小儿发热 (200)
- (二)小儿厌食症 (201)
- (三)小儿疳积 (202)



(四)小儿遗尿	(203)
(五)小儿流涎	(204)
(六)小儿夜啼	(205)

十一、五官科疾病的足部按摩

(一)睑腺炎	(206)
(二)急性结膜炎	(207)
(三)睑缘炎	(208)
(四)慢性咽炎	(209)
(五)慢性鼻炎	(210)
(六)复发性口疮	(211)
(七)牙痛	(212)



一、足部按摩疗法的基础知识

(一)足部按摩疗法的称呼和概念

有关足部保健治疗方法的称呼很多,有足部反射保健疗法、足部反射区健康法(足健法)、足反射疗法、足部按摩、足穴按摩、足底按摩、足道、足心道、足疗、足趾按摩术等,目前国内尚无统一的名称,但在国际上较通用的名称是 Reflexology,即反射学或反射法。故在本书中统称为“足部按摩疗法”。

足部按摩疗法具体的实施方法也有很多,如足部的按摩、针灸、敷贴(药、磁等)、药浴、电疗、运动等。

在学习足部疗法的概念之前让我们先了解以下名词。

反射:是指机体在中枢神经系统参与下对内外环境刺激的规律性应答。

反射区:人的整体可以缩小投影到人体某一局部,如手、足、耳,而人体的每一个组织器官在这一局部都有相对应的固定区域。这相对应的区域就是“反射区”。如当一个人的心脏出现病变,则在此人的足部(或手、耳等)的心脏反射区就会出现疼痛和气色、形态的改变。如果经过有效治疗后,心脏疾病痊愈了,那么心脏反射区的疼痛和异常的气



色、形态变化就会基本消除。

所谓“足部按摩疗法”，是指运用各种物理或化学性刺激手段作用于足部的反射区或经络穴位，启动机体自我调节功能，激发各组织器官、经络本身的潜能，使机体恢复阴阳平衡，从而取得预防、保健、强身和治病的一种自然疗法。

（二）足部按摩疗法的起源和发展

1. 起源 目前有两种说法，一是起源于我国，其依据是早在新石器时代，距今约七八千年前，我们的祖先就已用砭石等器具按摩身体，以减轻和消除病痛，而且古人大多赤足行走，就是天然的按摩。之后在我国最早的医学专著《黄帝内经》，华佗的《足心道》《素女真经》，司马迁的《史记》以及葛洪的《肘后备急方》等一些书籍中均有足部按摩疗法的记载。当然，古代的足疗法是中医学的一个组成部分，尤其与中医按摩学、经络学的关系密切。那么，中国的足部按摩疗法是如何传到国外的呢？有人认为可能是在唐代昌盛时期传入日本等国家，也可能是在清朝时期外敌入侵，文献大量流失至国外，具体说法尚不一致。二是有的西方学者认为足部按摩疗起源于埃及。如美国伊塞尔教授在《反射学的技艺、科学与历史》一书中称，1979年在埃及金字塔中发现了一幅手足按摩图画，证明在公元2500年前，埃及就已运用按摩手部、足部的方法来保健治病。后又流传到阿拉伯国家，欧洲等其他国家。

2. 足疗的发展 国内外均有很多对足疗的记载，本书



选编相关报道资料整理如下。

(1)在1913年,美国医师威廉·菲兹杰拉德博士利用现代医学的方法研究反射疗法,并于1917年发表了《Zone Therapy》《区带疗法或区域疗法》,他所发现的区域不同于中医的经络分布,他认为人体可以垂直划分为10个区域,10条垂直带分别延伸到人体的双足和双手,即双足和双手分布着每个区域包含的脏腑组织、器官相对应的反射区。

20世纪30年代,美国人尤尼斯·英厄姆女士在威廉·菲兹杰拉德等研究的基础上,对人体组织器官在足部投影的反射区作了更精确的改进,并于1938年出版了《足的故事》。英厄姆女士在1945年还创办了美国第一所反射学校。

(2)德国玛鲁卡多女士,拜英古哈姆女士为师,并与她一起研究和实践,在1975年玛鲁卡多女士出版了《Reflexzonarbeit am Fuß》(《足反射疗法》),至此,足部反射区基本确定下来。

(3)据说瑞士的修女海迪·玛萨福瑞曾在中国传教期间,得到了一份中国民间流传的足部按摩图画资料,回国后整理、研究出版了《Gesund indie Zukunft Von kedi Masafret》,后又经他人译成英文《Good health for the future》(《未来的健康》),之后在瑞士的医院和民间就普遍流传开来。

(4)日本的足疗是以柴田的“足心道”为代表,他们是应用了中医的经络穴位学说为主要理论基础发展起来的。当然,在日本也有西方足反射疗法的流派。日本出版了许多有关足疗的书籍,如五十岗康彦的《脚底按摩健康法》、柴田



和德国的《足穴健康法》等。

(5)在 20 世纪 70 年代初,瑞士籍神父吴若石在一个偶然的机会接触到了足疗,并治好了自己多年的关节炎,从此对这种治病方式产生了浓厚兴趣,后又回瑞士系统学习了足部按摩方法。最后回到台湾潜心研究、实践、推广足部按摩,并请台湾的李百龄把《未来的健康》翻译成中文,改称《病理按摩法》,这为祖国大陆足疗的兴起和发展奠定了基础。1982 年,吴若石与台湾的陈茂松、陈茂雄兄弟成立了“国际若石健康法研究会”,致力于推广足疗事业,经研究把足部的反射区由原来的 56 个扩展到 62 个。

1999 年 5 月,国家劳动和社会保障部将“足部按摩师”纳入了《中华人民共和国职业分类大典》,成为我国政府承认的一个职业。

2000 年 11 月,国家卫生部职业技能鉴定指导中心颁发了“关于开展反射疗法师培训及进行技术等级鉴定的实施意见”,使反射疗法师成为卫生行业中的一个新的职业。

2012 年 9 月,卫生部成立反射疗法师国家职业技能鉴定专家工作委员会。

2012 年 12 月,中国足部反射区健康法研究会成立专家委员会。

(三)足部按摩疗法的作用

1. 有助于身体健康 据有关资料表明,足疗可以解除疲劳,消除紧张状态,放松身心;促进血液循环,保持机体新



陈代谢的正常进行；调整内分泌功能，维持机体内环境的稳定；有助于儿童、青少年的生长发育；增强机体免疫功能和抵抗能力；延缓衰老、延年益寿；对肿瘤病人还可以减轻放疗、化疗及术后的不良反应等作用。主要表现在以下两个方面。

(1) 预防疾病、保健强身作用：早在《黄帝内经》中就提出“上工治未病，下工治已病”“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”。实践证明，足疗就是一个“治未病”“治未乱”的好方法，足部相当于人体的“早期警报系统”，因为当人体某一器官将要发生病变时，触摸足部相对应的反射区或穴位就会产生酸胀或麻痛感，皮肤色泽、纹路等也会发生异样改变，这时如尽早对此反射区或穴位进行有效的刺激，就能使机体防患于未然。

(2) 康复治疗作用：对卒中后遗症、术后及骨折后等的康复治疗，均有一定的作用。

经临床观察，足疗对内科、妇科、儿科、骨伤科、外科等各科疾病都有不同程度的治疗作用，它的治疗范围基本与针灸推拿的治疗范围相同，如它对感冒、慢性支气管炎、哮喘、消化不良、消化性溃疡、便秘、肠易激综合征、失眠、偏头痛、神经衰弱、梅尼埃综合征、小儿遗尿、脑卒中后遗症、月经不调及痛经、子宫肌瘤、卵巢囊肿、糖尿病、前列腺肥大等疾病效果较好。当然，相对而言足疗对功能性的疾病治疗效果更好。

2. 有助于自我保健，减少国家和个人医疗费用 尤其对中老年人、农民及社会的弱势群体更有意义。我国卫生



部曾在批准成立中国足部反射区健康法研究会的文件中指出：“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自我保健方法。”

3. 有助于增加社会的就业机会、繁荣市场经济 现在足疗行业已吸引了越来越多国内外的商业投资者投资，同时也吸引更多的人学习足疗，其中最多的就是下岗工人、待业青年、残疾人等，他们把足疗作为谋生、再就业或创业的途径之一。

4. 有助于继承弘扬中医学 我们现在所学的足疗是在中医学基础上，同时也吸收了西方医学的理论基础上发展起来的。它的发展定将有助于推动和弘扬中医学。

(四)足部按摩疗法的原理

足疗的作用原理尚有争论，还在探索和研究之中，以下只是阐述足疗具有代表意义的几种观点。

1. 血液循环学原理 血液循环在人体有着极为重要的作用。它的主要任务是运输各种营养物质、氧、水、无机盐等和代谢产物，保证机体的新陈代谢正常进行。同时机体内环境的相对稳定，机体功能的体液性调节、机体的防御功能等都有赖于血液循环的畅通。而足疗是通过各种手段刺激足部反射区或穴位，使足部的血液循环加快，即流经足部血管扩张、血流速度加快、血流量增多，从而改善了全身的血液循环。这一理论已被国内外众多相关临床实验所证实。