

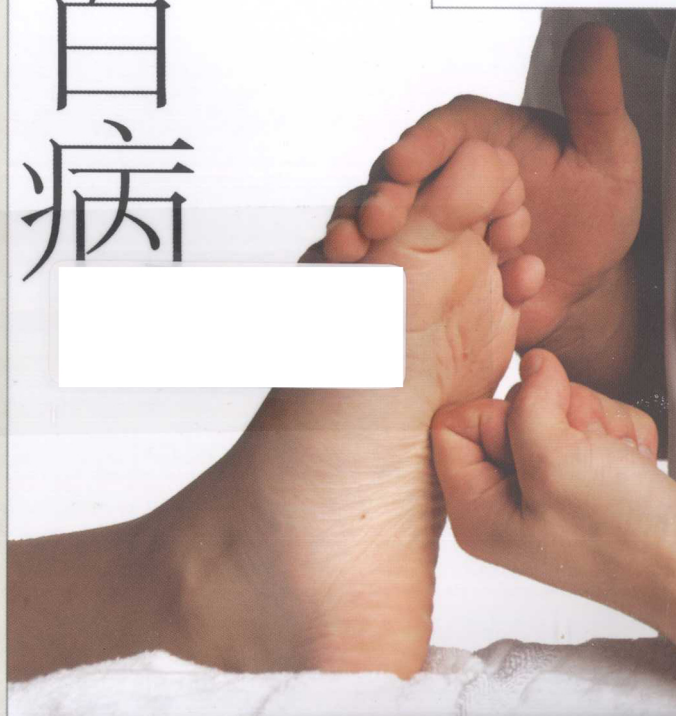
编著 施仁潮 项周益

简易

足

疗

祛百病



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

简易足疗祛百病

编 著 施仁潮 项周益
摄 影 谢 军
绘 图 陈文庚 项周益

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

简易足疗祛百病/施仁潮, 项周益编著. —北京: 中国中医药出版社, 2013. 5

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1434 - 6

I. ①简… II. ①施… ②项… III. ①足 - 按摩疗法 (中医)
IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 080618 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市双峰印刷装订有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 6.25 字数 158 千字

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1434 - 6

*

定价 18.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

编写说明

足疗，通过热水浸泡、药物功效的发挥以及手法的刺激，作用于足部，能收到消除疲劳、增强体质、祛病保健等良好效果。

足疗的方法，发轫于《黄帝内经》。医经认为，通过穴位的作用，经络的传递，能达到调节脏腑功能、祛病保健的目的。现代认识归之于足反射疗法，认为通过一定的手法，对分布在足部的反射区进行刺激，能对相应脏腑的功能起到有效的调节作用。如今，足疗被当作一种技能服务，在医院、社区，乃至城乡街头巷尾普遍开展，在维护大众健康中发挥着重要的作用。

本书介绍足部反射区及其保健、祛病作用，讲述足反射疗法的基本手法，同时根据保健、祛病的需要，介绍足疗做法，同时对如何提高足疗的效果作了较深入的阐述。对广大城乡卫生工作者，对众多的养生爱好者，以及广大家庭，均有裨益。

本书文字浅显，文笔流畅，适宜于初中文化以上的广大读者阅读。

施仁潮 项周益

2013年4月

目 录

第一部分 足疗——传统经验与现代认知的交融	1
一、足疗源远流长	1
二、足反射区疗法的发现	3
三、从全息生物学看足反射区	4
四、足反射区的划分	5
五、足疗的祛病保健作用	14
六、足疗的辅助诊病作用	15
七、足反射区按摩的手法	18
八、选取足反射区的原则	21
九、足疗的适应证与禁忌证	23
十、享受足疗	24
第二部分 足疗健身窍门	29
一、防治感冒	29
二、健脑益智	31
三、防治肥胖	34
四、消除疲劳	38
五、消除下肢酸软	41
六、延年益寿	45
七、强健筋骨	48
八、增强性功能	51
九、祛斑美肤	55
十、祛足癣除脚臭	59
第三部分 浴足祛病窍门	63
一、头痛	63

二、咳嗽	66
三、高血压	70
四、神经衰弱	74
五、失眠	77
六、胃肠功能紊乱	80
七、慢性腹泻	84
八、便秘	88
九、慢性肝炎	93
十、脂肪肝	97
十一、胆囊炎	100
十二、高脂血症	103
十三、糖尿病	106
十四、慢性肾炎	110
十五、月经先后无定期	113
十六、月经过多	116
十七、痛经	120
十八、带下病	123
十九、子宫肌瘤	126
二十、卵巢囊肿	129
二十一、前列腺炎和前列腺肥大	131
二十二、遗精	134
二十三、颈椎病	137
二十四、肩周炎	140
二十五、腰痛	143
二十六、坐骨神经痛	146
二十七、膝关节骨性关节炎	150
二十八、腓肠肌痉挛	153
二十九、踝关节扭伤	156
三十、踝管综合征	159
三十一、跟腱劳损	163
三十二、足跟痛	166

三十三、痛风性关节炎	169
三十四、下肢静脉曲张	173
三十五、慢性阑尾炎	176
三十六、近视	179
三十七、慢性鼻炎	182
三十八、痤疮	184
三十九、湿疹	188

第一部分

足疗——传统经验与现代认知的交融

足疗，从传统意义上来说，是指足部按摩，即以一定的、有规律、有力度的手法，施力于足部穴位或部位，通过经络的传递，起到调节脏腑功能、祛病保健的作用。从现代意义上来说，是指足反射疗法。根据生理反射理论，人体足部分布着按一定规律排列、与相应的脏腑有特殊联系的区域，即足反射区。通过一定手法，对足部特定部位反射区进行按摩刺激，能够对相应脏腑的功能起到有效的调节作用。不管从传统认识还是从现代理论来看，足疗是祛病保健的有效手段。

而今，足疗作为一种技能服务，除了医院外，城乡社区，乃至街头巷尾，遍地开花。规范的足疗服务，包括热水的浸泡、药物功效的发挥，以及手法的刺激，能够收到消除疲劳、增强体质、祛病保健等良好功效。

一、足疗源远流长

早在两千多年前，《黄帝内经》一书即详细讲述了全身的经络和腧穴，其中有分布于足部的经脉穴位。医经认为，人体的足三阴经和足三阳经通过足部，气血流注全身，使机体脏腑得到良好的濡养。涉及的穴位有肝经的大敦、行间、太冲和中封，脾经的隐白、大都、太白和商丘，肾经的涌泉、然谷、太溪和复溜，膀胱经的至阴、通谷、束骨、京骨和昆仑，胆经的窍阴、侠溪、临泣和丘墟，胃经的厉兑、内庭、陷谷、冲阳和解溪等。

医经讲述经络、穴位与五脏六腑的关系，强调脏腑有病可以通过经络反映到体表穴位，刺激体表穴位可以调节脏腑功能，达到祛病健身的目的。这一理论充分肯定了足浴通过对足部穴位或部位的刺激对全身脏腑功能的调节作用。

《黄帝内经》还多处提到用按摩的方法来治疗疾病。如《素问·举痛论》中说：“寒气客于肠胃之间，膜原之下，血不得散，小络急引，故痛。按之则血气散，故按之痛止。”《素问·血气形志》云：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”又如《素问·异法方宜论》：“中央者……其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”

在汉代，司马迁在《史记》中提到：“上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴酒，鑱石挐引，案扞毒熨，一拨见病之应。”

这里的挐引、案（与按相通）扞，都是按摩之法。“俞”与“愈”相通，“跗”即足背，“俞跗”是医生的名字，也可能是指按脚治病的医生，他不用汤药，只用按摩，其术达到了“一拨见病之应”的佳境。

在做足疗之时，多先用热水来浴足。热水浴足也是祛病保健的重要手段。医著《理渝骈文》中说道：“临卧濯足，三阴皆起于足趾，寒又从足心入，濯之所以温阴而却寒也。”

大文豪苏东坡曾这样称赞浴足：“热浴足法，其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其效百倍！”他还在诗中写道：“他人劝我洗足眠，倒床不复闻钟鼓。”

诗人陆游诗说：“洗脚上床真一快，稚孙渐长解烧汤。”

我国还流传着赞誉浴足健身的谚语：“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。”可见人们已经把浴足当作一年四季均宜采用的保健措施。

据载，曾国藩视“读书”、“早起”和“浴足保健”为其人生的三大得意之举。近代名医施今墨每晚用花椒水来泡脚养生。

二、足反射区疗法的发现

反射疗法（reflexology）是一个广泛的概念，其最主要的分支是足反射疗法，我国学者称之为足疗。

20 世纪初，美国医生威廉·菲兹杰拉德以现代医学方法研究整理反射疗法的成果，于 1917 年与鲍利斯博士合作发表了《区域疗法》（Zone Therapy）一书。他自称发现了区域疗法。他将人体从头至足趾、手指垂直划分为 10 个区域，这些区域从头部延伸到四肢末端。

1979 年，埃及金字塔中发现的文物证明，在公元前两千五百年，埃及即运用按摩手部、足部的方法来治病。这种按摩疗法，从埃及传到希腊和阿拉伯国家，又经罗马帝国传入欧洲。欧洲中部一些国家一直流传有“区域疗法”，即对身体的某一区域施加压力，反射到身体的另一部分，从而达到治病的目的。菲兹杰拉德继承和总结了欧洲及美洲反射区疗法的成果，并将反射区疗法发展为一门现代医学。他被认为是近代反射疗法的先驱。

20 世纪 30 年代开始，鲍利斯博士的学生、治疗师美国人尤尼斯·英厄姆女士对人体脏腑器官与足部上的相对应反射区进行了研究，根据菲氏的理论，于 1938 年出版了《脚能讲的故事》专著，她最早在足部描绘了人体的内脏器官反射区图。德国人玛鲁卡多（Hanne Marquardt），1958 年从师英厄姆女士，经过不断地研究与探讨，把反射疗法向全世界宣传、推广，于 1975 年出版了《足反射区疗法》专著。

而后，美国、英国、德国、瑞士、奥地利、前苏联等国的学者利用现代科学对反射区疗法进行了整理研究。学者们以解剖学、神经生理学等基本医学理论为指导，总结已有的临床经验，逐步形成了较完整的双足反射区图。

20 世纪 80 年代，在台湾传教的瑞士神父吴若石先生用“足部按摩术”治好了多年的风湿性关节炎。他在《若石健康

法——足部反射自学手册》一书的序中说：“8年前，源自中国古代的足部按摩术治好了困扰我多年的风湿性关节炎，于是，我发愿要将这一中国的遗产归还给每一个中国人。”他于1982年在台湾成立了“国际若石健康研究会”。1985年，英国补充疗法研究会确认足部反射区疗法为补充疗法的一种。而后，这种不用吃药、打针的非药物保健法在美国、日本等地不断流传，成为人们喜爱的防病治病自我保健方法。

目前，国内兴起的足疗主要以保健为目的，大多在按摩院、专门足疗院、浴池等进行。1991年1月18日，卫生部在同意成立中国足部反射区健康法研究会的卫健发（1991）第1号文中指出：“足部反射区健康法（现改称反射疗法，reflexology）是一种简便易行、效果显著、无副作用的防病治病自我保健的方法，尤其是对中老年人的自我保健更有其现实作用。”反射疗法经过15年的推广、发展与临床实践，对我国广大人民群众防病治病发挥了不可替代的重要辅助作用。1999年5月，我国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》，足部按摩师已经成为中国政府首创的受大众欢迎的一个保健职业。2007年10月17日，“卫生行业反射疗法师国家职业专家委员会”宣布成立，至此，反射疗法师已成为我国卫生部认可的卫生保健职业。

三、从全息生物学看足反射区

足部反射区的重要科学理论依据是全息生物学。

生物全息学说认为，每一个机体都是由若干全息胚组成的。任何一个全息胚都是机体的一个独立的功能和结构单位，或者说机体的一个相对完整而独立的部位，就是一个全息胚。它来源于父母，由一个受精卵发育而来，通过细胞的发育与分裂，每一个细胞又都包含了与受精卵细胞相同的全部生物信息，按照遗传密码，发育成由许多组织与器官组成的有机整体。

双足并拢在一起时，人体脏器在足部相对应反射区，即足部反射区排列，好像是人整体的一个缩影。如双足的拇趾相当于人体头部部位，其中包括大脑、小脑、脑垂体；五官则分布在其余的足趾上；拇趾根部相当于人体颈部；双侧足弓并在一起，相当于脊椎部分，从前向后依次为颈椎、胸椎、腰椎、骶骨、尾骨。足底（去趾）前部相当于胸腔，内有肺、心脏；足底中部相当于上腹部，内有肝、胆、脾、胃、胰、肾等脏器；足底后部相当于下腹部，内有大肠、小肠、膀胱、生殖器官等。双足的外侧自前向后是肩、肘、膝的对应区。

可以这样说，左右单足组成一个全息胚，包含有人体各器官或各部位。当人体某一脏器有了疾病，足部相对应的反射区就会有酸胀的压痛点；同理，足部某一反射区的异常反应，则提示所属的脏腑器官有了病变。因此，刺激足部对应区，可以调节和改善相关脏腑器官功能，收到祛病健身的效果。

四、足反射区的划分

（一）两足底对称反射区

1. 肾上腺：位于两足底第2、3跖骨体之间，距跖骨头近心端一拇指宽处。

2. 腹腔神经丛：位于两足底第2~4跖骨体处，分布在肾对应区附近的椭圆形区域。

3. 肾：位于两足底第2、3跖骨近端，脚掌形成的“人”字形交叉后方中央凹陷处。

4. 输尿管：位于两足底自肾脏对应区斜向内后方，至舟状骨内下方，呈弧形带状区。

5. 膀胱：位于两足内踝前下方，舟状骨下方，拇展肌内侧缘旁。

6. 前额（额窦）：位于拇趾趾腹顶端及八个足趾趾腹全部。

7. 垂体：位于两拇趾趾腹中央隆起部位。

8. 小脑及脑干：位于两拇趾趾腹根部靠近近节趾骨外侧处。左半部小脑的对应区在右足，右半部小脑的对应区在左足。

9. 三叉神经：位于两足拇趾远节趾骨外侧，拇趾趾腹边缘。

10. 鼻：位于两足拇趾远节趾骨内侧，自趾腹边缘延伸到拇趾趾甲根部，呈“L”形。鼻中隔左侧的对应区在右足，鼻中隔右侧的对应区在左足。

11. 头部：位于两足拇趾趾腹全部。

12. 颈项：位于两足拇趾趾腹根部横纹处。两侧颈项的对应区在对侧。

13. 眼：位于两足第2、3趾额窦对应区至中节趾骨根部。两眼的对应区在对侧。

14. 耳：位于两足第4、5趾额窦对应区至中节趾骨根部。两耳的对应区在对侧。

15. 甲状旁腺：位于两足第1跖趾关节内侧。

16. 甲状腺：位于两足拇趾与第2趾蹠处沿第1跖骨头向内，呈“L”形带状。

17. 斜方肌：位于两足眼、耳对应区的近心端，自甲状腺对应区至肩对应区之间，约一拇指宽的横带状。

18. 肺及支气管：位于两足斜方肌的近心端，自甲状腺对应区向外到第4跖骨头处约一拇指宽的带状区。支气管敏感带自肺对应区向第3趾中节趾骨延伸。

21. 胃：位于两足底第1跖骨底远心端与甲状腺对应区之间，约一横指宽。

22. 胰：位于两足底内侧胃对应区与十二指肠对应区之间。

23. 十二指肠：位于两足底第1跖骨底处，胃及胰对应区的近心端。

24. 小肠：位于两足底中部凹入区域，第1、2、3楔骨、骰骨至跟骨前缘所形成的凹入区，被大肠对应区包围。

25. 横结肠：位于两足底1~5跖骨底部与1~3楔骨、骰骨交界处，横越足底中部的带状区。

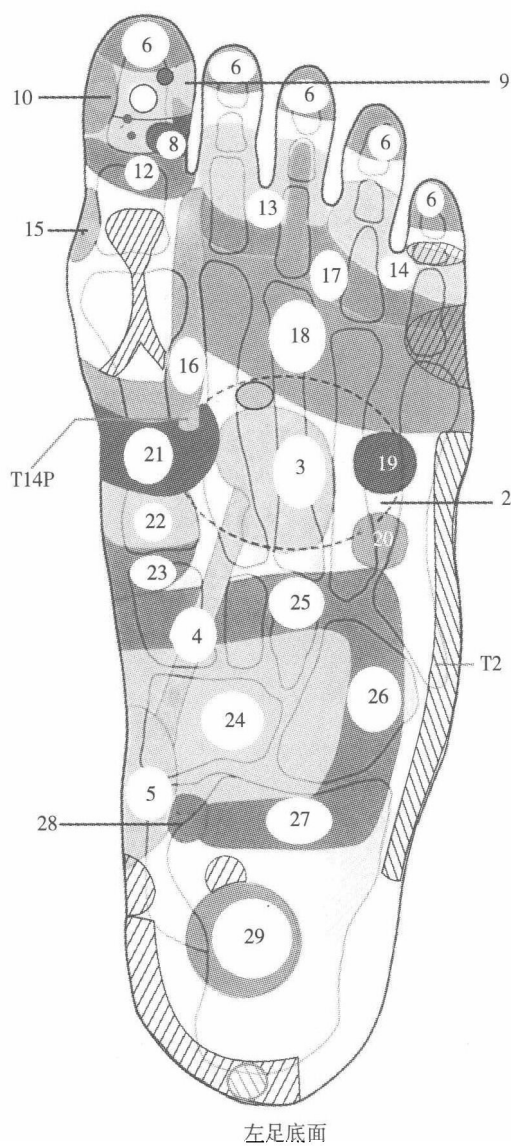
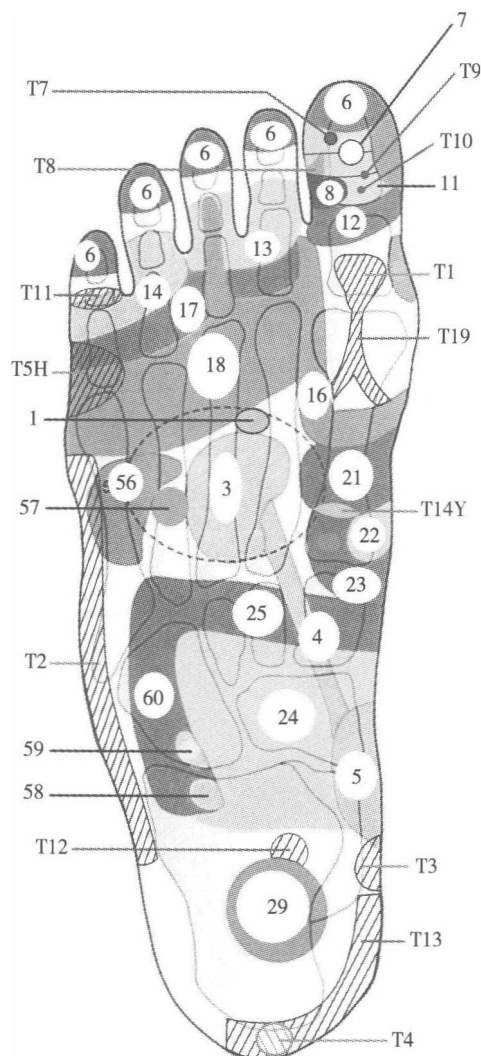


图 1-1



右足底面

图 1-2

29. 生殖腺：其位置有两处，其一位于两足底跟骨中央处，其二位于两足外踝后下方跟腱前方的类三角形区域，与内踝下的前列腺或子宫对应位置相对应。

（二）左足底特有的反射区

19. 心：位于左足底第4跖骨头外侧，肺对应区的外邻。

20. 脾：位于左足底第4、5跖骨体间，距心对应区约一横指处。

26. 降结肠：位于左足第5跖骨底，沿骰骨外缘至跟骨前缘，与足外侧平行的竖条状区。

27. 乙状结肠及直肠：位于左足底跟骨前缘，呈一横带状区。

28. 肛门：位于左足底跟骨前缘乙状结肠及直肠对应区的末端，拇展肌外侧缘。

（三）右足底特有反射区

56. 肝：位于右足底第4、5跖骨间，在肺对应区的下方。

57. 胆囊：位于右足底第4、5跖骨间，肝对应区的内下方。

58. 盲肠：位于右足底跟骨前缘，第4、5趾间的垂直线上。

59. 回盲瓣：位于右足底盲肠对应区的远心端。

60. 升结肠：位于右足底，从跟骨前缘沿骰骨外侧至第5跖骨底部，在小肠对应区的外侧与足外侧平行的带状区。

（四）足内侧反射区

5. 膀胱：位于两足内踝前下方，舟状骨下方，拇展肌内侧缘旁。

10. 鼻：位于两足拇趾远节趾骨内侧，自趾腹边缘延伸到拇趾趾甲根部，呈“L”形。鼻中隔左侧的对应区在右足，鼻中隔右侧的对应区在左足。

15. 甲状旁腺：位于两足第1跖趾关节内侧。

30. 颈椎：位于两足拇趾近节趾骨掌面内侧缘。

31. 胸椎：位于两足弓内侧缘第1跖骨头下后方到第1楔

骨前。

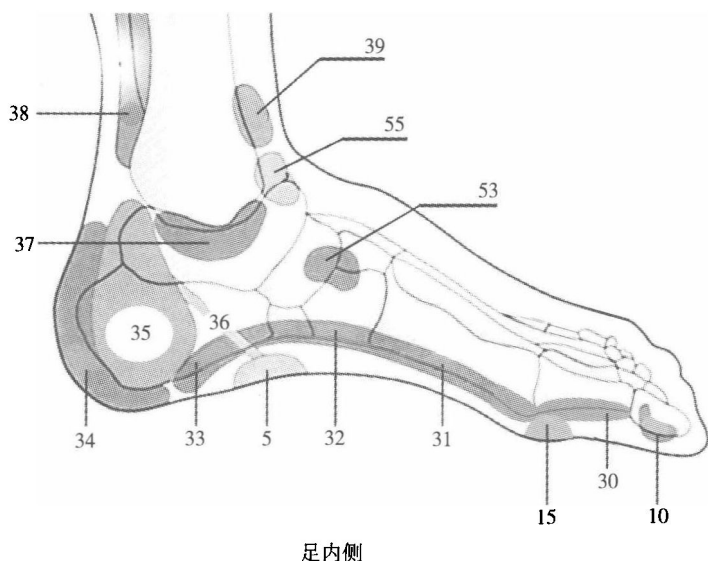


图 1-3

32. 腰椎：位于两足弓内侧缘，从第1楔骨至舟骨，上接胸椎对应区，下连骶骨对应区。

33. 骶骨及尾骨：位于两足弓内侧缘，起于舟状骨后方，经距骨下方，到跟骨前缘。

34. 臀部及坐骨神经：位于两足跟骨内侧，沿跟骨结节后内侧，呈“L”形区域。

35. 前列腺或子宫：位于两足跟骨内侧，内踝后下方的类三角形区域。

36. 尿道及阴道：位于两足内侧，自膀胱对应区斜向后上方延伸，经距骨止于内踝后下方。

37. 髌关节：其位置有二，其一位于两足内踝下缘，呈弧形区域，其二位于两足外踝下的弧形区域，与内踝下髌关节对应区相对应。

38. 直肠及肛门：位于两足胫骨内侧踝后沟内，从内踝后方