

章丰 编著

黑龙江科学技术出版社

脚部穴位病理按摩法



脚部穴位病理按摩法

章 丰 编著

黑龙江科学技术出版社

责任编辑:常 虹

封面设计:刘连生

版式设计:王 莉

脚部穴位病理按摩法

章 丰 编著

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

哈尔滨工业大学印刷厂印刷

全 国 新 华 书 店 发 行

787×1092 毫米 32 开本 4.25 印张 80 千字

1993 年 9 月第 2 版·1998 年 10 月第 5 次印刷

印数:35 001-39 000 定价:6.00 元

ISBN 7-5388-1288-1/R·118

作者简介

本书作者章丰同志是位有 40 多年新闻龄的老新闻工作者，长期从事报纸编辑、记者工作，在国内外各种报刊发表过大量各类文稿，工作成绩优异，1989 年被辑入黑龙江省当代名人录，同年被评为黑龙江省优秀新闻工作者；1992 年被评为黑龙江省优秀报纸总编辑。原任黑龙江日报社主办的《老年报》主编，1992 年底退休后，被黑龙江日报社反聘为主任编辑；现兼任黑龙江省气功科研会常务理事、黑龙江省老年体协委员、黑龙江省老年学会理事。

章丰同志从 70 年代初投身于气功、按摩研究，20 多年来，对气功学、手脚病理按摩学研究颇有体会，积极、正确地宣传、推广气功、按摩疗法及自我保健、祛病强身等知识，为促进人民大众的健康作出了卓越贡献。他曾义务帮助全国各地上万人员学习和掌握手、脚穴位病理按摩法，他撰写了大量气功、按摩科普文章，其中《内气与外气》、《练气十八年》、《三田采气法》、《手部穴位病理按摩法》、《脚部穴位病理按摩法》及与友人合著的《速效喷酒按摩法》、《速效喷酒整骨法》等论著，在全国读者中引起极好的反响。

本书是章丰同志积自身学习和实践脚部穴位病理按摩经验，并融汇海内外名家的成功经验而成稿。通俗易懂，深入浅出，实用价值颇佳。

修订的话

我写的《脚部穴位病理按摩法》，初稿草成于1988年，以后拿到《老年报》上连载，受到国内各地、各界（包括医界）朋友的欢迎，许多读者朋友要求印刷成小册子。当时由于我在主编《老年报》工作中，编务冗繁，无暇修改，故于1990年草草付排，以回报读者朋友的厚爱。

那本小册子至今出版已4年，虽然写得很不理想，编排、印刷档次也差些，但却受到全国各地、各界读者异乎寻常的欢迎，一直畅销不衰，这说明读者对这种自然医学手段的信任和爱护。4年来我曾回答了几千位读者的咨询，这些信来自全国30个省、市，我也曾接待过几百位读者的来访。这些来信、来访，集中提出了以下几个问题：①如何找准病理反射点；②如何对症配穴；③如何按摩。

由于1990年版的那本《脚部穴位病理按摩法》写的比较简单，基本上是在《老年报》上的连载稿，也自然给热心的读者留下了这些难点，这是我的过失。

我多年的按摩实践也证实读者提出的这些疑难点是对的。脚穴按摩要想取得理想的疗效，确实在于处方合理、选穴准确、按摩手法得当，这三个基本要素上。如果选不准穴，按的手法、方向、工具不对，穴位处方又不妥，是不会收到理想疗效的。因此，这4年中，我每每在给读者写答复信时，都在想，如果再有会，我应重写一本《脚部穴位病理按摩法》，使读者能一看就懂，一学就会，一治就灵。

机会终于有了，1992年11月我从《老年报》主编这一行政职务上退了下来，因为到这时我已“超期服役”近半年了。目前虽然应报社领导挽留，仍在《老年报》负责一些报纸业务把关工作，但毕竟有了一些空闲时间；又承蒙黑龙江科学技术出版社对我那本小册子的厚爱，约我再写修订本，两个机缘的巧合，就使我这新本的《脚部穴位病理按摩法》（修订本），得以和读者见面了。

这本书虽叫修订本，但绝不是小修小补，而是重起炉灶，另立柜台，书中汇集了我多年从事脚穴研究的实践体会。比如说，哪些穴要用按摩棒按摩，哪些穴要用食指关节角按摩，哪些穴要用拇指按摩、哪些穴要连接等等，这样一些在文字上看似很简单的问题，实际上都是无数次失败后才弄明白的问题。尤其是书中需要配上使读者一看就懂的图解，对我这样一个不懂绘画的文字匠来讲难度更大，而这件工作又不是一般画家所能承担的，一是要画得像，二是要画得解剖结构准确，三是穴点要标准，这虽然花费我许多心血，但还是不尽人意。幸经哈尔滨医科大学医学绘图室孙庭立同志将我绘制的草图精心加工、再创作，使之更加完美，为这本书提高了质量。在此，一并表示谢意！

好在这一切终于都逼出来了。至于这一“产品”质量的优劣，只好等待她的上帝——读者去评说了。关于修订本书的话就到此为止了。下面再就脚穴按摩赘谈几句。

脚部穴位病理按摩法是我国传统医学中自然医学瑰宝，是一种古老的按摩方法，我只是在学习和研究这一方法时，补充和丰富了她，探讨到一些新穴点，研究到一些新按摩手法，使她更科学、更实用而已。

脚穴按摩是一种无师自通、好学易懂、疗效显著的自然

医学，是一种自救或助人的好方法。我相信我的读者在熟读这本书后，都能给自己治病，也能为他人造福！欢迎各位都能真诚地服务于社会，造福于众人，切莫挟此一技去追寻“赵公元帅”，那是不足取的，也大违我写此书，把自己多年心得公诸于众的本心。

哈尔滨电机厂一位老人日前曾来电话告诉我，36号穴点是健身之穴，久按可使身体转衰复壮。这是他坚持两个月按摩的体会。愿本书读者都能转衰复壮！因为健康与幸福是同义词。

目 录

第一章 病理反射区综合介绍	1
一、左脚脚掌穴位图	2
二、右脚脚掌穴位图	4
三、脚内侧穴位图	4
四、脚外侧穴位图	5
五、脚背穴位图	6
六、上下肢对应反射区及小腿反射区穴位图	7
第二章 单穴解剖图解	9
第三章 按摩方法	42
一、注意事项	42
二、按摩手法及工具	43
三、自我按摩	44
第四章 对症处方	46
一、消化系统疾病	46
1. 胃炎、胃酸过多症	46
2. 胃、十二指肠溃疡	47
3. 胃痛	48
4. 食欲不振	48
5. 嗝气	49
6. 腹泻	49
7. 便秘	50
8. 过敏性肠炎	50

9. 胆囊炎、胆结石	51
10. 肝炎	52
11. 口臭	52
12. 胰脏炎症	53
13. 阑尾炎	53
14. 糖尿病	54
15. 神经性腹泻	55
16. 痔疮	55
17. 疝气	56
二、呼吸系统疾病	56
1. 咽炎	56
2. 哮喘	57
3. 支气管炎	57
4. 感冒	58
5. 肺炎	59
6. 鼻炎	59
7. 扁桃腺炎	60
三、泌尿系统疾病	61
1. 尿床	61
2. 尿路感染(肾炎)	61
3. 尿失禁	62
4. 前列腺病	63
5. 水肿	63
6. 膀胱发炎	64
7. 泌尿结石	65
四、循环系统疾病	65
1. 贫血	65

2. 心绞痛	66
3. 动脉硬化	67
4. 高血压	67
5. 低血压	68
6. 心悸	69
7. 静脉曲张	69
8. 血液循环障碍	70
9. 心脏病	70
10. 胸闷	71
11. 中风后遗症	72
五、神经和骨骼系统疾病	72
1. 焦虑不安	72
2. 癫痫	73
3. 神经性头痛	74
4. 植物神经功能紊乱	75
5. 神经衰弱	75
6. 眩晕	76
7. 失眠	77
8. 身体疲倦	78
9. 足腰痛	78
10. 肩酸痛	79
11. 落枕	79
12. 关节痛	80
13. 老年肩	81
14. 坐骨神经痛	81
15. 三叉神经痛	82
六、内分泌和免疫系统疾病	83

1. 白发	83
2. 迎风落泪	84
3. 更年期综合征	84
4. 减肥	85
5. 头发不良	86
6. 肌肤老化	86
7. 青春痘	87
8. 过敏	88
9. 肿瘤	88
10. 蜂窝织炎	89
11. 囊肿、脓肿	90
12. 发烧	90
13. 感染	91
14. 缺钙、骨质疏松症	92
15. 甲状腺肿	92
16. 消瘦	93
17. 晕车	94
七、生殖系统疾病	94
1. 阳痿	94
2. 隐睾症	95
3. 月经障碍（闭经）	96
4. 痛经	97
5. 性冷淡	98
6. 卵巢肿物	98
7. 赤白黄带	99
8. 乳腺肿物（急性乳腺炎）	100
八、五官科疾病	101

1. 耳鸣	101
2. 中耳炎	101
3. 牙周病	102
4. 眼疾	103
5. 老花眼	103
6. 白内障	104
九、皮肤科疾病	105
1. 痤疮（粉刺）	105
2. 湿疹	106
3. 癣	106
4. 带状疱疹	107
5. 荨麻疹	108
第五章 脚部穴位按摩的疗效	109
一、我的临床实践几例	110
二、读者疗效反馈摘选	113

第一章 病理反射区综合介绍

人的双脚、小腿，至目前经临床实践验证共有 74 个病理反射区。脚穴既是神经的聚集点，又汇集着人体十二条正经中的六条，即足三阳经（足少阳胆经、足太阳膀胱经、足阳明胃经）、足三阴经（足厥阴肝经、足少阴肾经、足太阴脾经）。足三阳经是从头部起向下循行的三条经脉，足三阴经是从足部起向上循行的三条经脉。按照祖国医学经络学原理，经络是人体内部脏腑和外部体表相联贯的通路，能把外来的病邪从表传向里，把内脏的病变从里反映到体表，并在所属经络循行的部位上出现表征。

双脚上的病理反射分布，极明显地反映出脏腑在人体内的分布，当将双手或双脚合并在一起时，即可明显地看到这一分布情况（见图 1—1）。人双脚这 74 点病理反射区可治疗：泌尿、消化、呼吸、循环、神经、骨骼、生殖、五官、内分泌等各系统近 200 种疾病。

这个病理反射区是：头、额窦、脑干（小脑）、脑垂体、颞叶（三叉神经）、鼻、颈、眼、耳、肩、斜方肌（颈、肩部）、甲状腺、副甲状腺、肺（支气管）、胃、十二指肠、胰脏、腹腔神经丛、肾上腺、肾脏、输尿管、膀胱、小肠、盲肠和阑尾、回盲瓣、升结肠、横结肠、降结肠、直肠、肛门、心脏、脾脏、膝、生殖腺、髋关节、上肢淋巴腺、下肢淋巴腺、平衡器官、胸、横隔膜、扁桃腺、下颚、上颚、喉、腹股沟、子宫、前列腺、阴茎、阴道、尿道、颈椎、背椎、腰

椎、荐骨、尾骨、肋骨、坐骨神经、臀部、食道、肝经腺、闪腰点、降血压点、背腰反射区、骨盆腔、全身淋巴等等。

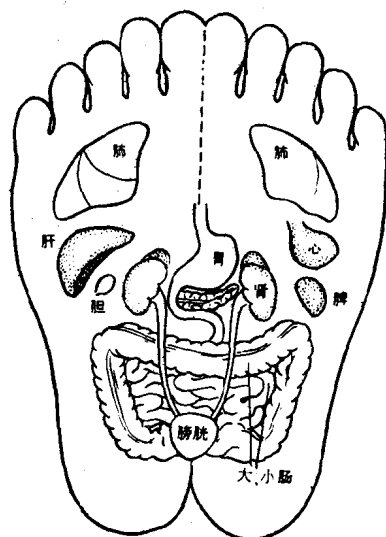


图 1—1 双脚脏腑分布示意图

一、左脚脚掌穴位图

1. 头（脑）右半球；2. 额窦（右半边）；3. 脑干、小脑；4. 脑垂体；5. 颞叶（三叉神经）右半边；6. 鼻；7. 颈；8. 眼（右侧）；9. 耳（右侧）；10. 肩；11. 斜方肌（颈、肩部）；12. 甲状腺；13. 副甲状腺；14. 肺、支气管；15. 胃；16. 十二指肠；17. 胰脏；20. 腹腔神经丛；21. 肾上腺；22.

肾脏；23. 输尿管；24. 膀胱；25. 小肠；29. 横结肠；30. 降结肠；31. 直肠；32. 肛门；33-1. 心脏；33-2. 心脏反射区；34. 脾脏；35. 膝；36-1. 生殖腺（卵巢或睾丸）；62. 坐骨神经；63. 臀部；64. 食道；67. 降血压点；68. 背腰反射点；69. 骨盆腔（失眠点）。

注意：左脚脚掌有几个病理反射区是单一的，在右脚脚掌没有该病理反射区。这些单一病理反射区是：30. 降结肠；31. 直肠；32. 肛门；33-1. 心脏；34. 脾脏。

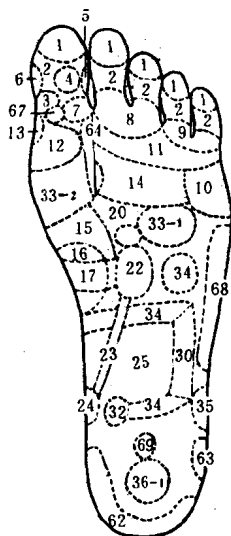


图 1-2 左脚脚掌穴位图

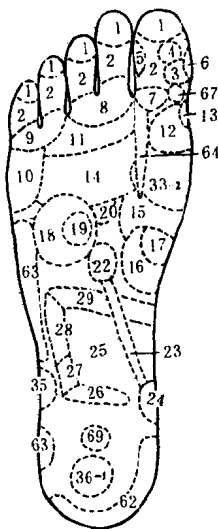


图 1-3 右脚脚掌穴位图

二、右脚脚掌穴位图

1. 头（脑）左半球；2. 额窦（左半边）；3. 脑干。小脑；4. 脑垂体；5. 颞叶（左）。三叉神经；6. 鼻；7. 颈；8. 眼；9. 耳；10. 肩；11. 斜方肌（颈。肩部）；12. 甲状腺；13. 副甲状腺；14. 肺和支气管；15. 胃；16. 十二指肠；17. 胰脏。18. 肝脏；19. 胆囊；20. 腹腔神经丛；21. 肾上腺；22. 肾脏；23. 输尿管；24. 膀胱；25. 小肠；26. 盲肠和阑尾；27. 回盲瓣；28. 升结肠；29. 横结肠；33—2. 心脏反射区；35. 膝；36—1. 生殖腺（卵巢或睾丸）；62. 坐骨神经；63. 臀部；64. 食道；67. 降血压点；68. 背腰反射点；69. 骨盆腔（失眠穴）。

注意：右脚脚掌有几个病理反射区是单一的，在左脚脚掌上没有该病理反射区。这些单一的病理反射区是：18. 肝脏；19. 胆囊；26. 盲肠和阑尾；27. 回盲瓣；28. 升结肠。

三、脚内侧穴位图

6. 鼻；13. 副甲状腺；24. 膀胱；38. 髋关节；40. 淋巴腺（腹部）；49. 腹股沟；50. 子宫（前列腺）；51. 阴茎。阴道。尿道；52. 肛门（痔疾）；53. 颈椎；54. 背椎；55. 腰椎；56. 荐骨；57. 内尾骨；61. 肋骨；66. 闪腰点。

注：双脚内侧穴位相同。

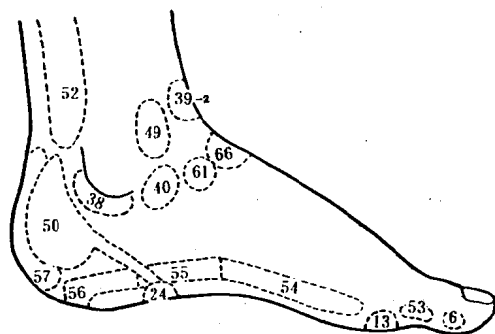


图 1-4 脚内侧穴位图

四、脚外侧穴位图

5. 颞叶 (三叉神经); 10. 肩; 35. 膝; 36-2. 生殖腺 (卵巢、输卵管或睾丸、副睾丸); 37. 放松腹部 (减轻经痛或经期紧张现象); 38. 髋关节; 39. 淋巴腺 (躯体部); 42.

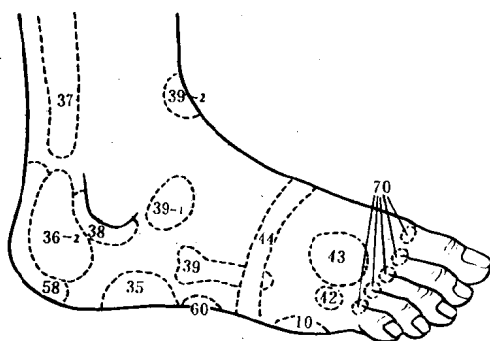


图 1-5 脚外侧穴位图