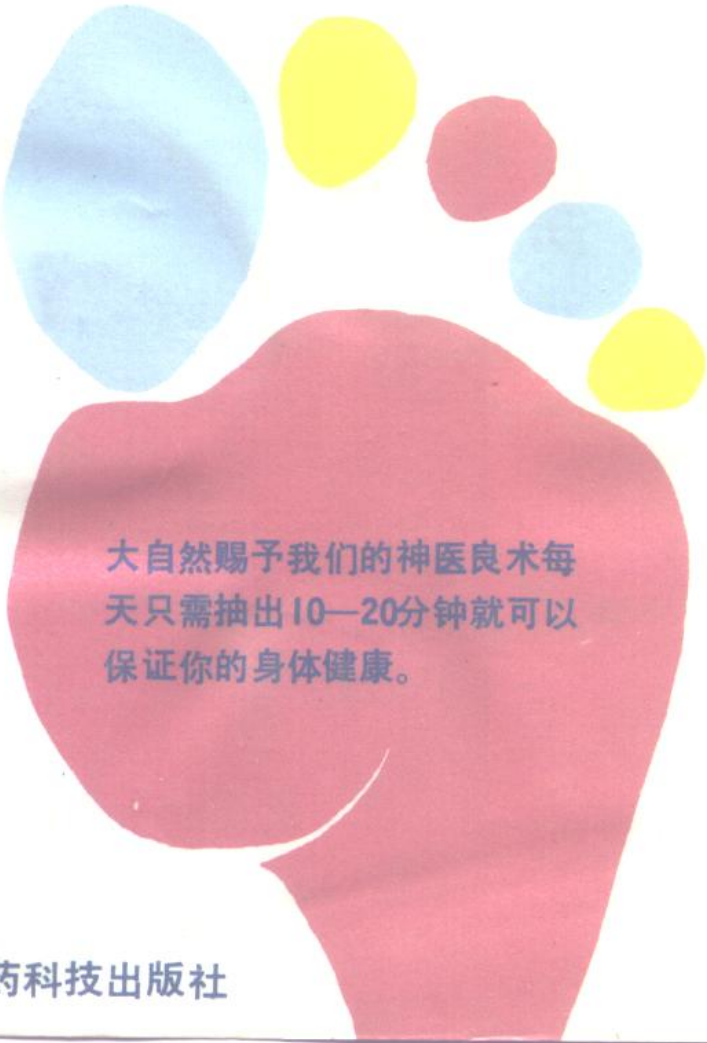


百病家庭足部康复疗法

于存海 方宏 编著 杨瑞松 审订



大自然赐予我们的神医良术每天只需抽出10—20分钟就可以保证你的身体健康。

中国医药科技出版社

百病家庭足部康复疗法

杨瑞松 审订

主 编 于存海 方 宏

副主编 孙宏洋 粘 春

岳彩贵 刘 硕

中国医药科技出版社

百病家庭足部康复疗法

杨瑞松 审订

主编 于存海 方 宏

*

中国医药科技出版社出版

(北京西直门外北礼士路甲38号)

北京昌平兴华印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

*

开本: 787×1092mm 1/32 印张: 10.625

字数: 222千字 印数: 1—10000

1991年12月第一版 1991年12月第一次印刷

ISBN 7-5067-0504-4/R·0441

登记证号: (京)075号 定价: 7.20元

序

足部按摩之术，古已有之。由于种种原因，在我国濒于失传。改革开放以后，又逐渐从海外传回，被称为“足部反射区健康法”。这是“出口转内销”，还是“留学归来”，抑或本来就是“洋博士”，有待考证。我们的方针是“古为今用”“洋为中用”，只要对我们的社会主义建设事业有好处，对人民有好处，我们就去学习，研究，推广，运用。

足部反射区健康法虽然已有了悠久的历史，但它同时又是非非常年青的学科，有待有志者去发掘和开拓。它来自人民群众，扎根于人民群众。由于它是如此地简便易行，人人可做。因此，它既是千千万万人实践的结晶，也将在千千万万人的实践中丰富和发展。在旧社会，总有一些人企图将人民群众创造的这种那种神方妙术据为己有，作为谋取私利的手段，这正是许多国之瑰宝失传的原因之一，令人扼腕。现在，足部反射区健康法已回到社会主义阳光照耀下的中华大地，我们有责任将它交还给人民群众。于存海、方宏两同志编写的《家庭足部康复疗法》一书，着重介绍了足部反射区健康法的机理和应用，对这种健康法进入千家万户，为增进人民健康服务，做了有益的工作。

本书还介绍了足部药物贴敷疗法和足部药物熏洗疗法，突破了传统的单纯用手或用器具按摩的物理疗法，扩大了足反射疗法的应用范围，颇有新意，值得同仁们继续探讨。

杭雄文

中国足部反射区健康法研究会理事长

一九九一年十二月二日

前 言

足部反射区按摩法是当今流行的一种诊断、治疗疾病和自我保健的方法，在短短的几年里，它就盛行于世，饮益海外。在台湾，已经成立了专门的研究机构：国际若石健康研究会。在近四十个国家设有分会，并先后来中国讲学。今天，我们把这一古老的宝贵遗产和中医传统外治疗法相结合，总结丰富的临床实践经验，逐步形成并整理成为“足部康复疗法”，它主要包括足部反射区按摩法、足部药浴法和足部药物贴敷疗法。

对于现代人来说，时间是最宝贵的，所以当今人们最关心的问题就是如何在最短的时间内了解自己的健康状况，并且不用去医院，就能有效地进行自我保健和一般性治疗，那么，本书将帮助您解决这个问题。这里介绍了有关足部康复方面的常识和一些常见疾病的康复疗法，使您在自己的家里就能解决这些问题，帮助您获得健康和快乐，又节省了时间和金钱。所以，掌握足部康复疗法，对您的生活将有非常现实的意义。

当前，中药外治疗法和物理疗法是医学界研究的热点，而足部康复疗法则是中药外治法和物理疗法的有机结合，它继承和发扬了中国传统医学的精华，避免了药物疗法及物理疗法的副作用，并且疗效显著，扶助机体本身的抗御外邪能力来治疗疾病。足部康复疗法为中国医学走向世界作出了贡献，也必将为全球人民的健康做出积极的努力。

目 录

第一章 脚与健康	(1)
一、足——人体的第二心脏.....	(1)
二、中医学认为“脚为精气之根”	(2)
三、按摩双脚、健康全身.....	(3)
第二章 足部反射区按摩法的概况	(5)
一、什么是足部反射区按摩法.....	(5)
二、足部反射区按摩法的起源及其发展.....	(8)
三、足部反射区按摩法的机理探讨.....	(10)
(一)反射原理.....	(10)
(二)循环原理.....	(11)
(三)阴阳平衡原理.....	(12)
(四)心理治疗.....	(13)
第三章 足部的简单解剖知识	(15)
第四章 足部的经络及经穴	(22)
第五章 足部反射区按摩法的应用	(47)
一、足部反射区的位置及功用.....	(47)
(一)足底部.....	(47)
肾上腺、肾、输尿管、膀胱、额窦、垂体、小脑及脑干、 三叉神经、大脑、颈项、颈椎、鼻、甲状旁腺、甲状腺、眼、 耳、斜方肌、肺及支气管、心脏、脾、胃、胰、十二指肠、 小肠、横结肠、降结肠、乙状结肠及直肠、肛门、肝、胆、 盲肠及阑尾、升结肠、腹腔神经丛、性腺。	
(二)足内侧面.....	(71)

胸椎、腰椎、骶骨、尾骨内侧、前列腺(子宫)、尿道(阴道)、髋关节、直肠及肛门、腹股沟(鼠溪)、坐骨神经、糖尿病反应点、胃经。

(三)足外侧面……………(79)

尾骨外侧、睾丸(卵巢)、下腹部、膝关节、肘关节、肩关节。

(四)足背面……………(83)

上颌、下颌、扁桃腺、胸部淋巴腺、喉、气管及食管、内耳迷路、胸(乳房)、膈(横膈膜)、肋骨、上身淋巴、下身淋巴。

二、足部反射区按摩法的按摩方法及注意事项…………(91)

(一)足部反射区刺激的种类……………(91)

(二)足部反射区按摩的手法……………(92)

1.食指单扣法……………(92)

2.拇指刺激法……………(93)

(三)足部反射区按摩的节律、强度及补泻

方法……………(94)

1.足部反射区按摩的节律……………(94)

2.足部反射区按摩的强度……………(95)

3.足部反射区按摩的补泻方法……………(96)

(四)足部反射区按摩的注意事项……………(96)

三、足部反射区按摩法对疾病的诊断……………(98)

(一)望诊……………(98)

1.骨骼状态……………(101)

2.组织状态……………(101)

3.皮肤状态……………(101)

4.指甲状态……………(102)

(二)触诊·····	(103)
1.温度触诊·····	(103)
2.无痛触诊·····	(103)
3.有痛触诊·····	(104)
四、足部反射区按摩法的应用·····	(104)
(一)足部反射区按摩法的适用范围·····	(104)
(二)足部反射区按摩法的禁忌症·····	(105)
(三)足部反射区按摩法的配方原则·····	(106)
1.全足按摩与重点按摩相结合·····	(106)
2.选取与病变器官相对应的反射区·····	(107)
3.选取相应系统的反射区·····	(108)
4.根据中医学的辨证及经络学说选取反射区·····	(108)
5.根据生理解剖位置选取反射区·····	(109)
6.根据经验选取反射区·····	(110)
(四)足部反射区按摩法治疗后可能出现的 现象·····	(110)
(五)常见病症的治疗·····	(111)
1.内科疾病·····	(111)
头痛、失眠、眩晕、高血压、低血压、中风后遗症、慢 性心功能不全、咳嗽、气管炎及支气管炎、慢性胃炎、呃逆、 慢性腹泻、肝硬化、胆结石、慢性胆囊炎、糖尿病、慢性肾 炎、肾病综合征、尿路感染、尿路结石、尿频、便秘、扁桃 体炎、老年性痴呆、尿崩症、甲亢、消化性溃疡、痛风、癰 病、神经衰弱。	
2.骨科疾病·····	(187)
类风湿性关节炎、关节炎、老年骨质疏松、颈椎病、肩 周炎、退行性膝关节炎(增生性膝关节炎)、坐骨神经痛、慢	

性腰肌劳损。

3.五官科……………(209)

白内障、鼻炎、咽炎、耳鸣及耳聋、牙痛、面神经炎
(面瘫)、近视及假性近视、眼疲劳症、复发性口疮。

4.妇儿科及男子性功能疾病……………(228)

月经不调、痛经、妇女更年期综合征、不孕症、白带病、
遗尿、性冷感、阳萎、遗精、早泄、中年期精力减退、前列
腺肥大、前列腺炎。

5.皮肤科疾病及美容……………(262)

痤疮、头发早脱、神经性皮炎、肥胖。

6.其它常见病的治疗……………(273)

第六章 足部反射区按摩法的辅助疗法……………(280)

一、足部药物贴敷疗法……………(280)

二、足部药物熏洗疗法……………(306)

三、手掌按摩健康法……………(315)

第一章 脚 与 健康

一、足——人体的第二心脏

近十年来，由于科学水平的不断提高，人类对自身认识的日益完善，最不被人们重视的脚，也正为世人所刮目了。

人类的脚处于人体的最下端，有着丰富的毛细血管和神经末梢，人类不断行走，刺激了这些敏感的神神经末梢，通过脚 $\Rightarrow$ 脊髓 $\Rightarrow$ 脑而传入大脑，促进了人类智力的不断发展。由于脊髓发出的各种神经与体内各脏腑器官有着直接的联系，故在脚上就存在着反映各脏器的反应点和反应区。

大家知道，心脏是血液循环系统中最重要的心脏器，是血液循环的“动力工厂”。通过心脏泵的作用把从心脏出来的动脉血输送到身体各个部位的毛细血管中。

脚位于人体的最下端，是距离心脏最远的一个器官，因此从心脏泵出的血，到达脚部时，速度就比较缓慢，又加上地心引力的影响，血液就较易滞留于足部，回心血量减少，由于血液阻于足部，就进一步阻塞了血液的通过，久之如不改善这种状况，就会引起恶性循环，即静脉回心血量不足，这时可以出现以下各种现象：

1. 足发冷或发热。
2. 足部充血和瘀血致下半身的血液循环均不调畅，上半身的血流量增多，头部充血，引起眩晕、头痛等症。
3. 走路无力，稍一走长路，即感疲劳、脚肿胀。
4. 脚部总有疲劳感。
5. 血压升高或降低，心脏负担加重。

6. 足部肌肉弹性减弱，足部皮肤出现斑点、瘀斑、脚气、鸡眼，给人一种污垢晦暗的感觉。

当出现以上这些现象时，我们就应检查一下是否为脚部血液循环不好而引发。此时，如能给足部良性刺激和锻炼，就可以增加血流速度，即增加回心的血量，增大血流速度，起到了一个泵的作用，因此我们称脚为人体的“第二心脏”。

二、中医认为“脚为精气之根”

《史记》记载过，在春秋战国时期，有一著名的医家，名叫俞跗，俞通“愈”就是治愈的意思，跗就是足背，也就是指用脚来治病的医生。后来《史记》以“治病不以汤液醴酒而能一拔见病之应”来形容其医术之高超。由此看出，很早以前，人们对脚就非常重视，并且作了很深的研究和探讨。但是，由于中国古代封建意识的影响，人的脚是轻易不能坦露的，更别谈用脚治病了。

为什么脚对人体来说这么重要呢？因为人体的老化首先是从脚开始的。俗话说：“树枯根先竭，人老脚先衰”，故中医认为“鼻为苗窍之根，耳为神机之根，乳为宗气之根，脚为精气之根”，鼻、耳、乳是人体的三个方面的根本，只有脚是人体的总的精气之源，是人体最为重要的组成部分。

在经络学说中，脚部有六条正经经过，即足阳明胃经、足太阴脾经、足少阴肾经，足太阳膀胱经、足厥阴肝经、足少阳胆经。还有四条奇经也从脚上通过，它们是阴维脉，阳维脉，阴跷脉，阳跷脉。双脚共有穴位126个，占体穴总数的1/3还多。

人体是一个整体，五脏六腑、四肢百骸、五官九窍，皮肉筋骨等组织器官，虽有不同的生理机能，但都共同维持着机体的整体生命活动。这种关系主要是靠经络系统沟通而成。

为一个整体的，这就是中医的整体学说。根据整体学说，脚就可以反应出人的各个脏腑的生理、病理变化情况。在中医鼻祖书籍《黄帝内经·灵枢》中指出，足部六经的“根”在四肢末端的井穴，且解释如下：“根者，本者，部位在下，皆经气生发之地，为经气之所出。”所以，综上所述，给予脚部以良性的刺激，就可以和气活血、舒筋通络、补益精气、调节经脉，可以调和阴阳、泻病之实、补病之虚，从而达到治愈疾病、保健机体、预防疾病的作用。

三、按摩双脚、健康全身

为什么按摩两脚便可以治疗疾病呢？因为我们人体在双脚上都有整体缩小的投影。人体的各个脏腑、组织、器官都与脚上的某一部位有密切关系。刺激某一脏腑在脚上的相关位置，便可对该脏腑产生影响，促进该脏腑的血液循环，从而起到医疗保健的作用。

中医学认为，双足与周身阴阳、气血、经络的关系密切，十二经脉的脉气的散布，是以足部为“根”或“本”，它与躯干的“标”或“结”等部位相对应，所以，按摩双足的不同部位，能对全身的病痛产生治疗作用。

在足部按摩治疗疾病方面，古代医家很早就提出了“足心宜常擦”的主张。这里所说的足心就是指足少阴肾经的涌泉穴，相当于足部反射区健康法中的肾脏的反射区。每日按摩足心，能够滋补肾阴、镇静安神，可治疗小便不利、腰膝酸软，以及头晕目眩、耳鸣、失眠等症。如能长期坚持按摩足心，可收到“面红润”、“足轻快”，永葆青春的效益。

流传在我国民间有这样一句话“饭后百步走，活到九十九。”这也形象地说明了坚持饭后散步（即对脚底的刺激）可以起到消食化积，使人健康长寿的目的。

古人虽然不懂得当今高度发达的医学，但他们做道是无道理的。组成和营养人体的精气有两种，一种是先天之精，即肾精，一种是后天之精，即脾、胃化生的水谷之精，这两种精气维持着人体的生命，而肾经属于肾脏，肾脏而藏肾精，肾经循行于脚部；水谷之精依赖于胃的受纳及腐熟水谷、脾脏的运化，而脾胃二经皆起或止于足。经络学说指出：“经脉所过，主治所及”，因此给足部以良性刺激，即可补益先、后天之精，使人体精充气足，即正气亢盛，使邪不压正，病邪自去。这也就是按摩足部为什么可以治疗许多疾病，健康全身的道理所在。

第二章 足部反射区按摩法的概况

一、什么是足部反射区按摩法

足部反射区按摩法中的“反射”与神经学说中的反射不同，它是将人体整体缩小、投影、反射到人的足部，是以局部反映整体的一种理论，也就是将人体的各组织、器官与足的解剖位置相配，其所相配的部位称为“反射区”。如肾反射区，是指肾脏被反射、投影于足的部位；胃反射区，就是胃的部分被反射、投影到足的部位。

这些反射区是人体各部位器官的反应点。当人体组织器官发生病变时，在其相应反射区亦会出现改变，同样，当反射区受到伤害时，也会影响相关器官的功能。如果身体某部位有异常时，按压其相应的反射区就会有痛感，叫压痛，这对诊断、治疗都有很重要的意义。例如：当有头痛、胃痛等情况发生时，足的头部反射区、胃反射区就会有压痛；如有肾功能衰竭时，肾的反射区就会有压痛。也就是说，反射区有压痛或其他不适时，就说明与其相应的脏器和组织有某种程度的异常。

这就是说，双足的各反射区就好像是反映全身状况的一面镜子，它用无声的语言告诉我们身体的健康状况。反射区既是疾病的反应部位，也是治疗的刺激部位。

针对反射区进行按摩，而治疗疾病的方法，已被世界众多国家和地区的人民所重视，其原因之一就是它可以预先诊断疾病。据国外专家报道，当人的机体病变程度达10%时，就可以通过按摩而发觉，而这时，人体产生的症状，靠医疗

仪器却难以检查出来，当能被医疗仪器检测出来时，病变已达70%。就句俗话说，就是“积劳成疾”。这时病已形成，去病也就十分困难。所以经常按摩足部反射区，便可对自己的身体了如指掌，可以自己诊断、治疗疾病了。

生物全息理论认为，取人体的任何一部位都可反映全身的健康状况，诸如现在十分流行的耳针、鼻针、手针等都是这个道理，足部反射疗法同样符合生物的全息理论。

为什么足部反射区疗法异军突起，引起全世界的广泛重视呢？首先，因为它作为反射区面积最大，因此，所蓄积的能量也就最多；而且中医认为“脚是人体精气的源泉”，现代医家对脚也越来越重视，称脚是“人体的第二心脏”。其次，因为脚处于人体的最低部位，血管、神经都非常丰富，加上地心引力的作用，使足部反射区的敏感性高于其他反射区。

中医学认为，经络内联脏腑，外通肢节，内脏与体表密切相关。足部的一些特定部位是脏腑经气输注和聚集之处，所以，脏腑与足部的关系密切。内脏的病变，往往可通过经络反映到足部，出现压痛及小结节等异常情况，在足部的这些部位给予一些良性刺激，也能够通过经络传给内脏及有关部位，从而治疗相应的内脏疾患。机体功能正常时，足部不会出现压痛、条索状等异常现象，即气血流通，经脉调和，阴平阳秘，当出现有压痛、手下感觉有颗粒状、条索状变化时，则说明阴阳失和、气血阻滞、经络不通。

很多疾病的产生均因经络阻塞、脏腑失调、气血不能舒畅所致。故按摩足部反射区，有疏通经络、调节脏腑机能、运行气血等作用，从而维护了身体的健康。

我们在按摩足部反射区时，尤其是在按摩有病变的脏器

的反射区时，会有明显的压痛。这种疼痛感觉对诊断、预防和治疗疾病有很重要的作用。因为：

(一)这种由按摩引起的疼痛，会产生强烈的神经冲动，传入神经中枢，阻断其他病理冲动的传入，打破恶性循环，而起保健治病的作用，神经中枢在一定时间内只能处理有限数量的信息，按摩造成的刺激将大量信息传入中枢，使神经中枢穷于应付，难以同时再处理其他的信息，而使病理冲动被拒之门外。

(二)这种疼痛经过神经反射，可以调节体内各分泌腺的机能，促进激素的产生和释放，进入血液循环，而起到对全身广泛持久的调节。

(三)这种疼痛经异常反射区，传入神经中枢，引起中枢对有病脏器作出修复的反应，使有病器官的机能迅速得到恢复，使机体得以平衡。

数千年来，药物疗法无论在中国还是在外国，在人类的自身发展、防病治病方面一直起着主导地位，但近年来，随着科学技术的发展，医疗水平的不断提高，人与疾病作斗争的能力也越来越强。但是，人的欲望总是无止境的，人们希望自己长寿，希望无痛苦治疗疾病。因此，一种最古老疗法——物理疗法又逐渐引起人们的关注，而且很快泛及全球，目前的气功热、针灸热、按摩热都说明了这一点。

为什么物理疗法这样倍受人们青睐呢？实践证明，很多药物在治疗疾病的同时，都不可避免地有着副作用，尤其是一些化学合成的药物、生物制品以及放射性元素等的副作用更为严重。由药物副作用所引起的病症，称“药源性疾病”。药源性疾病不仅日渐增多，而且后果严重，如因青霉素过敏引起的休克死亡；链霉素中毒引起的神经性耳聋；放疗、化疗

时因大量杀伤体内白细胞引起的各种症状；药物毒性引起畸形胎儿等等。由于这些后果严重的副反应，许多医家都在探索新的有效的治病方法，物理疗法因其副作用小或无副作用，疗效确切而受医家推崇，而且这种新的疗法是被称为“世界第三医学”的康复医学中重要组成部分。足部反射区按摩疗法是随着医学及自然科学的发展及人类对生命的认识而被发掘的一种最古老而又最新的医疗方法。因其无副作用，简便易学，疗效显著，诊断、保健、治疗共为一体的众多优点而走进千家万户。

二、足部反射区按摩法的起源及其发展

足部反射区按摩法，是中国古代传统医学的一部分，与中医针灸医学被视为同根同源，是祖国医学的宝贵遗产。据说古代称之为“观趾法”或“足心道”。

在我国古代中医经典著作《黄帝内经》中详细介绍了经络和腧穴，其中包括许多在脚上的穴位。如足阳明胃经中的解溪、冲阳、陷谷、内庭、厉兑；足少阳胆经中丘墟、临泣、侠溪、窍阴；足太阳膀胱经的昆仑、京骨、束骨、通谷、至阴；足少阴肾经的涌泉、然谷、太溪、复溜；足太阴脾经的隐白、大都、太白、商丘；足厥阴肝经的大敦、行间、太冲、中封等。这都说明了我们的祖先早就认识到了脚部有许多敏感反应点（腧穴），以及它们与人体五脏六腑的关系，也指出了刺激这些反应点便可达到治病的作用。

到后来，由于封建社会的到来及封建意识和封建风俗的影响，人类的脚是藏而不露，裸足则被视为大不雅。足部按摩法也同切诊中的足诊部份被取消一样而被排斥于正统医学之外。而医生也大都以摸脚为耻，因此足部按摩逐渐失传了，只有在少数的民间个人和地区流传下来。