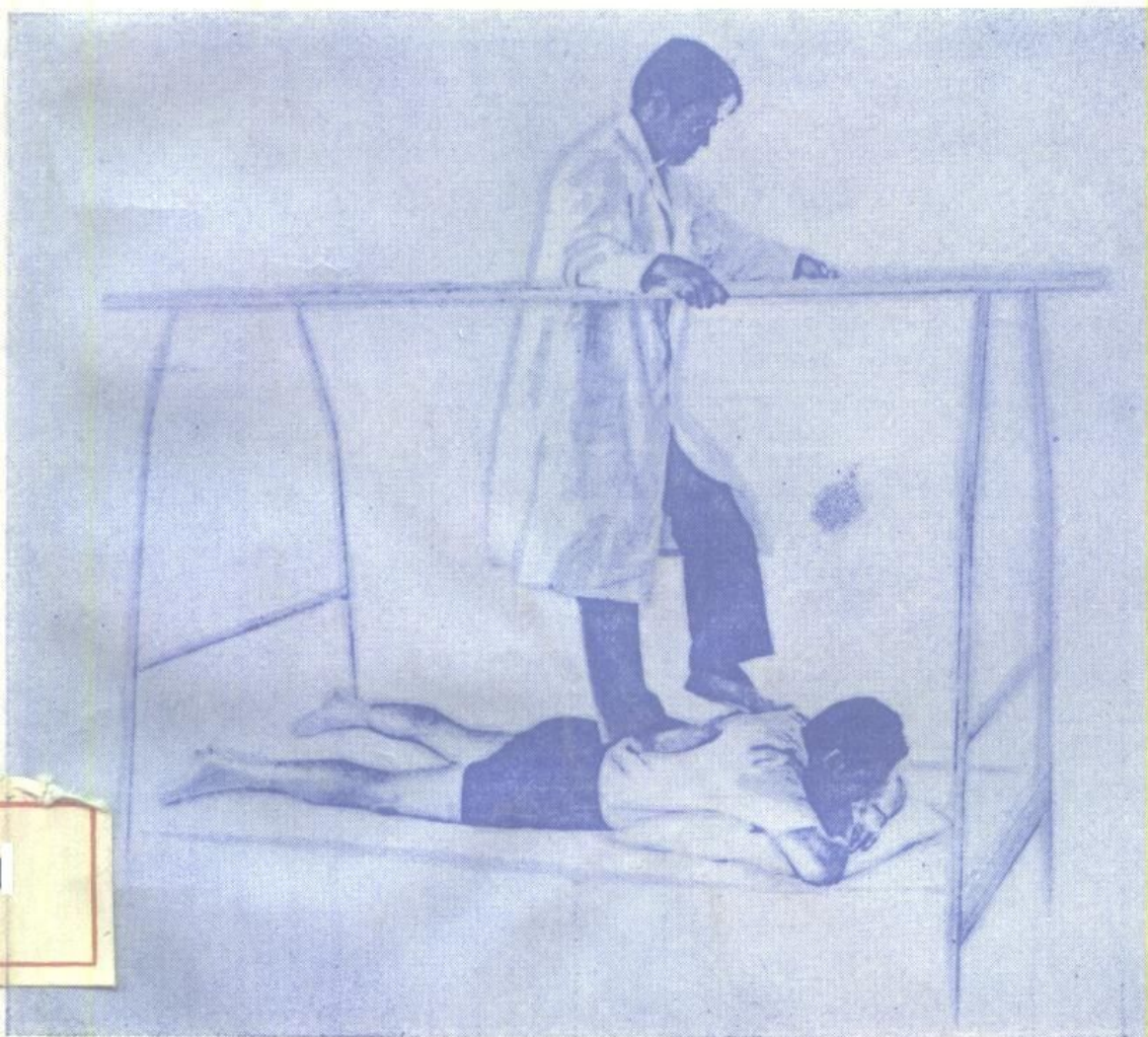


中医推拿脚踩法

边进静 著

藏福科 审



煤炭工业出版社

中医推拿脚踩法

边 进 静 著
藏 福 科 审

煤炭工业出版社

(京)新登字 042 号

中医推拿脚踩法

边进静著

藏福科审

责任编辑：刘瑾

*

煤炭工业出版社 出版

(北京安定门外和平里北街 21 号)

煤炭工业出版社印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

*

开本 $850 \times 1168 \text{mm}^{1/32}$ 印张 $4\frac{1}{4}$

字数 102 千字 印数 1—4,300

1992 年 7 月第 1 版 1992 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-5020-0699-0/R · 8

书号 3468 定价 3.90 元

内 容 提 要

本书主要介绍了脚踩法的理论依据、基本脚法和治疗脚法，以及如何用脚踩法治疗内、外、妇科病症。简单介绍了脚踩法治疗器具的制做，脚踩法的适应症及禁忌症，脚踩法治疗的注意事项。书后附有脚踩法治疗典型病例介绍。

本书可供中医推拿工作者学习参考，也可作为中医院校师生的教学参考书。

让推拿脚踩法在人民医院卫生
事业中发挥更好的作用

李星林



一九九一年四月于石象庄

序

历史悠久的传统推拿医学，是我国医学宝库中的一个重要组成部分，在古今的医疗活动中起了很好的作用，为人民健康事业作出了宝贵的贡献。人民喜欢它，愿意应用它，故在人民群众中有很高的信誉。

推拿医疗是医者运用手法技术，以祖国医学理论作指导，在人体皮表选择适当的部位、经络和穴位，给予刺激，达到治病保健的目的。目前推拿疗法的应用，正处在兴旺时期。在这种情况下，河北省推拿学会理事边进静主治医师学习、继承并经过临床实践，进行总结、提高、整理，编著了《中医推拿脚踩法》一书，较系统地阐述了脚踩法概况、基本功练习、理论依据、临床应用、适应症、禁忌症、注意事项和 22 种病症的诊疗施术。丰富了推拿医学的内容，具有较高的实用价值。

《中医推拿脚踩法》可作为推拿同道的参考书，也是立志学习脚踩法医者的良师益友。它的出版发行，有益于推拿事业的发展。希望在推拿医疗实践中，不断完善它，研究其规律，扩大其应用，为人民医疗保健事业发挥更大的作用，故为之序。

李 炎 高

1991. 4

于石家庄

前 言

脚踩法古称“踩跷法”，是由于手力不足而引伸出来的一种推拿方法，具有悠久的历史。早在 2000 多年以前，就有关于脚踩法治疗各种疾病的记载。如《素问·异法方宜论》：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷，故导引按跷者亦从中央出也”。《史记扁鹊列传》记有：“臣闻上古之时，医有俞跗，治病不以汤液，醪酒，鑱石、折引、案抚、毒熨”。由此可见，上古时代，脚踩法就已经成为人类向疾病作斗争的一种方法。

脚踩法以中医脏腑经络学说为理论依据，其方法是单独用足尖、足掌或足跟在人体体表的不同部位，循经取穴，运用点、揉、推、搓等不同的脚法技巧，根据不同病情，组合成治疗方案，辨证地施治于各个部位，使受伤的组织恢复生理状态，使失调的脏腑机能得到纠正。由于脚踩法有轻、重之分和补泻两法，因此，临床适应症广泛，治疗效果显著，广大患者也乐于接受。特别是重踩法，具有压力强度高，着力面积大，刺激作用强，力量均匀而持久等特点，所以对于治疗四肢及躯干等肌肉肥厚部位的深层软组织损伤，其疗效是远非手法治疗所能比的。

本书介绍的脚踩法，包括各种脚法的技巧，具体的治疗方法以及临床应用原则，是笔者在学习和运用各家推拿手法的基础之上，经过多年的临床实践逐步摸索出来的一套行之有效的治疗方法。实践证明，脚踩法不仅大大减轻了推拿医生的劳动强度，增强了治疗效果，而且可以手脚并用，互补不足。特别是对体质较肥胖、强壮的患者，此法可弥补手力的不足，达到预期的疗效。

为了继承和发扬祖国的推拿医学，本人不揣浅陋，编写了《中医推拿脚踩法》一书。因水平所限，不妥之处，望广大读者不

吝赐教。

本书编写过程中，得到了中国统配煤矿总公司的领导和开滦医院各级领导的大力支持和帮助。中华全国中医推拿学会顾问、河北省中医推拿学会名誉主任、河北省石家庄市第三人民医院副院长、全国著名推拿主任医师李墨林老先生为本书题了词。中华全国中医推拿学会理事、河北省中医推拿学会主任委员、中国人民解放军白求恩国际和平医院理疗科主任李炎高副主任医师为本书写了序。中华全国中医学会推拿学会理事兼副秘书长、北京中医学院针灸推拿系教授、北京中医学院东直门医院藏福科推拿主任医师对本书进行了审定。开滦矿务局科技处王龙、胡玉华、万奎，开滦医院工会谷永生，开滦医院按摩室周来扬，唐坊分院肖文华等同志在本书的编写、核对、抄写、摄影等方面做了大量的工作。开滦医院图书馆提供了大量的资料，对此，表示由衷的感谢。

编 者

1991年9月

目 录

第一章 脚踩法的理论基础	1
第一节 脚踩法治疗原理	1
第二节 经络学说概述	2
一、十二经脉	2
二、奇经八脉	4
三、手太阴肺经	5
四、手阳明大肠经	5
五、足阳明胃经	5
六、足太阴脾经	9
七、手少阴心经	9
八、手太阳小肠经	9
九、足太阳膀胱经	13
十、足少阴肾经	13
十一、手厥阴心包经	13
十二、手少阳三焦经	17
十三、足少阳胆经	17
十四、足厥阴肝经	17
十五、任脉	20
十六、督脉	20
十七、十五络	20
十八、十二经别	24
十九、十二经筋	24
二十、十二皮部	24
第二章 脚踩法的临床应用及练功	26
第一节 脚踩法的补法与泻法	26
第二节 脚踩法治疗的注意事项	27
第三节 脚踩法治疗器具及制作	28
第四节 脚踩法的练功	31
第三章 脚踩法各论	35

第一节 基本脚法	35
一、脚的点压法	35
二、脚的揉法	36
三、脚的推法	36
四、脚的摩擦法	37
五、脚的啄点法（亦称雀啄法）	38
六、双脚踩踏法	38
七、脚的搓揉滚动法	38
八、脚的颤压法	39
第二节 治疗脚法	40
头面部	40
一、单脚点压神庭法	40
二、单脚踩压前额法	41
三、单脚踩压太阳法	42
胸腹部	42
四、双脚踩压大包、渊腋法	42
五、双脚分推胸部法	43
六、单脚踩压胸骨法	43
七、单脚踩压中府、云门法	44
八、单脚点压上腹法	45
九、单脚点压下腹法	45
十、双脚点压天枢法	46
十一、双脚踩压气冲法	47
十二、单脚推摩腹中法	48
十三、单脚横摩下腹法	48
背腰骶臀部	49
十四、单脚揉大椎法	49
十五、单脚揉曲垣法	49
十六、双脚分推背部法	49
十七、单脚推揉背部法	51
十八、雀啄膀胱经法	51
十九、推扳肩胛内缘法	53
二十、双脚斜推肩胛内缘法	53

二十一、双脚踩压脊柱法	54
二十二、震颤踩压肩胸法	54
二十三、双脚点压肾俞法	55
二十四、单脚揉命门法	56
二十五、震颤踩压背骶法	57
二十六、震颤踩压腰骶法	57
二十七、单脚摩擦督脉法	58
二十八、单脚横摩擦腰骶法	58
二十九、双脚分推腰脊法	59
三十、单脚揉臀法	60
三十一、震颤踩压八髻、承扶法	60
三十二、双脚搓滚腰脊法	61
三十三、双脚踩踏背腰臀法	62
三十四、单脚搓揉腋前腋后法	62
三十五、单脚搓揉手三阴法	63
三十六、单脚搓揉手三阳法	64
三十七、单脚推摩手掌法	64
三十八、单脚推摩手背法	65
三十九、单脚搓滚手三阳法	66
四十、单脚搓滚手三阴法	66
四十一、单脚踩压环跳法	67
四十二、双脚踩压肩髃法	67
四十三、双脚踩压下肢四穴法	68
四十四、双脚踩压五里、血海法	69
四十五、单脚搓揉下肢内侧法	69
四十六、单脚搓揉下肢外侧法	70
四十七、单脚搓揉下肢前面法	70
四十八、单脚搓揉下肢后面法	71
四十九、单脚推摩股外侧法	72
五十、单脚推摩小腿外侧法	72
五十一、双脚踩踏下肢内侧法	73
五十二、双脚踩踏下肢前面法	74
五十三、双脚踩踏下肢后面法	75

五十四、单脚踩压小腿内侧法	75
五十五、双脚踩压小腿外侧法	76
五十六、单脚揉足三里法	77
五十七、单脚踩压委中、承山法	77
五十八、单脚搓滚下肢前面法	78
五十九、单脚搓滚下肢后面法	79
全身保健踩法	80
第四章 脚踩法治疗内科病症	83
第一节 头痛	83
第二节 眩晕	85
第三节 偏瘫	87
第四节 胁痛	88
第五节 胃脘痛	89
第六节 泄泻	91
第七节 遗精	93
第八节 阳痿	94
第九节 痹症	95
第十节 腰痛	96
第十一节 痿症	98
第五章 脚踩法治疗外科病症	101
第一节 肩关节周围炎	101
第二节 颈椎病	102
第三节 急性腰扭伤	105
第四节 腰椎间盘突出症	107
第五节 增生性脊柱炎	108
第六节 髂腰韧带劳损	110
第七节 梨状肌损伤综合症	111
第八节 腓总神经麻痹	113
第九节 血栓闭塞性脉管炎	114
第六章 脚踩法治疗妇科病症	115
第一节 痛经	115
第二节 慢性盆腔炎	117
附：脚踩法治疗典型病例介绍	119

第一章 脚踩法的理论基础

第一节 脚踩法治疗原理

脚踩法是以中医的脏腑经络学说等基础理论为指导，通过运用各种不同脚法的技巧动作，在人体表面进行轻柔、稳重、均匀、持久而又灵活的操作，以激发人体脏腑经络功能，改善组织间关系，使脉道通畅、气血周流、营卫调和、阴阳平衡，以达到整体机能的协调。正如《素问·血气形志篇》所说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药”。按摩可使筋节舒畅，血脉流通。又如《医宗金鉴·正骨心法要旨》云：“按其经络，以通郁闭之气；摩其壅聚，以散瘀结之肿，其患可愈”。可见推拿能够疏通经络，温通气血。临床实践也证实，当由于经络阻塞而出现各种病症时，运用推拿脚踩法，可迅速使瘀塞之经络畅通，气血运行加快，促进经络的传导和运送功能。《素问·举痛论》也说：“寒气客于背俞之脉，则脉泣，脉泣则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛，按之则热气至，热气至则痛止矣”。说明了寒邪侵犯背部俞穴之后，引起经络不通，气血因运行不畅而引起心痛发作。推拿能疏通经络，流通气血，产生温热，驱除寒邪，从而使疼痛消失，疾病得到康复。

由于全身各组织间之连络，脏腑功能之协调，维持阴阳之平衡，气血营养的运行和供给等，都依靠经络的传导和运行完成。因而脚踩法虽然在人体体表操作，但是，可以增强经气的传导、运送功能，使经络渠道得以疏通，对整个经络系统功能活动是一个有力的促进，从而加速全身的营养供给和新陈代谢，改善全身各部之机能，达到防病治病之目的。

第二节 经络学说概述

经络是人体内气血往来循行的必经通路，包括经脉与络脉两大部分。经是主干，犹如途径；络是分支，犹如网络。它们内连五脏六腑，外通关节皮毛，沟通内外，贯穿上下，将人体各部的组织、器官联系成一个有机的整体，并籍以运行气血，营养全身，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。正如《灵枢·本藏篇》说：“经脉者，所以行血气而营阴阳、濡筋骨、利关节者也……，是故血和则经脉流行，营复阴阳，筋骨劲强，关节清利矣。”

俞穴是人体经络，脏腑之气输注于体表的部位，俞与“输”通，有转输的含义。“穴”有孔隙的意思，具有接受刺激的功能。在历代文献中有“砭灸处”、“气穴”、“骨空”、“孔穴”、“输穴”，以及“穴位”等不同的名称。经络的沟通表里、贯穿上下、运行气血、调节平衡的功能，临床上主要是通过俞穴的反应来体现的。刺激一定的俞穴，就可以发挥相应经络调节脏腑、气血的功能，激发机体内在的抗病能力，以达到防治疾病的目的。所以历代医学家极为重视经络学说。《灵枢·经脉篇》说：“经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。”喻嘉言亦云：“凡治病不明脏腑经络，开口动手便错。”因此，在中医学的诊断、治疗、生理、病理等方面，从理论到实践都离不开经络学说。

经络是经与络的总称。经包含有十二经脉、奇经八脉、十二经别、十二经筋、十二皮部。络包含有十五络脉、别络和孙络。

一、十二经脉

十二经脉与十二脏腑有直接联系，为经络系统的主体，故又称为“正经”。并以手足三阴三阳和所属的脏腑命名。凡属六脏的经脉、称为阴经，凡属六腑的经脉称为阳经。

手三阴经：即手太阴肺经，手少阴心经，手厥阴心包经。

手三阳经：即手阳明大肠经，手太阳小肠经，手少阳三焦经。

足三阴经：即足太阴脾经，足少阴肾经，足厥阴肝经。

足三阳经：即足阳明胃经，足太阳膀胱经，足少阳胆经。

十二经脉的作用，主要是联络脏腑、肢体和运行血气，濡养全身。

十二经脉在头、身、四肢的分布规律是：“阴经”从内脏发出后，多循行于四肢内侧及胸腹。上肢内侧者为手三阴经，下肢内侧者为足三阴经。“阳经”从六腑发出后，多循行于四肢外侧及头面、躯干。上肢外侧者为手三阳经，下肢外侧者为足三阳经。十二经脉分布于头、身、四肢的前后位置是：手足三阳经，“阳明经”在前，“少阳经”在中，“太阳经”在后。手足三阴经，“太阴经”在前，“厥阴经”在中，“少阴经”在后。

十二经脉不但有其一定的分布规律和前后位置，而且各经之间有着密切的联系。它们的联系途径是：（1）阴经与阳经多在四肢部衔接。如手太阴肺经在腕后与手阳明大肠经交接，手少阴心经在小指与手太阳小肠经交接，手厥阴心包经自掌中与手少阳三焦经交接，足阳明胃经从足附上与足太阴脾经交接，足太阳膀胱经从足小趾斜趋足心与足少阴肾经交接，足少阳胆经从足附上与足厥阴肝经交接。（2）阳经与阳经（指同名经）在头面部相接。如手阳明大肠经和足阳明胃经都通于鼻旁，手太阳小肠经和足太阳膀胱经均通于目内眦，手少阳三焦经和足少阳胆经均通于目外眦。（3）阴经与阴经（即三阴经）在胸部交接。如足太阴脾经与手少阴心经交接于心中，足少阴肾经与手厥阴心包经交接于胸中，足厥阴肝经与手太阴肺经交接于肺中。由于十二经脉通过手足阴阳表里经的联接而逐经相传，所以构成了一个周而复始的传注系统。其走向情况正如《灵枢·逆顺肥瘦篇》所说：“手之三阴从脏走手，手之三阳从手走头，足之三阳从头走足，足之三阴以足走腹。”正由于十二经脉通过支脉和络脉的沟通衔接，在脏与腑之间就形成了六组“络属”关系，在阴阳经之间也形成了六组“表里”关系。阴经属脏络腑，阳经属腑络脏。再通过手足同名经交接，便构成了十二经脉的循环传注。

二、奇经八脉

奇经为任、督、冲、带、阴维、阳维、阴跷、阳跷八脉的总称。它们与十二正经不同，即不直属脏腑，又无表里配合。其生理功能主要是对十二经脉的气血运行起溢蓄和调节作用，奇经八脉分布于全身上下左右，故以其循行的部位和作用而命名。

督脉起于尾骨端，长强穴后的会阴部，循行腰背正中，上至头面部。总督一身之阳经，故有“阳脉之海”之称。具有调节全身诸阳经经气的作用。

任脉起于中极之下的会阴部，上出毛际的深部，循行于胸腹正中，上抵颈部，它能总任周身之阴经，故有“阴脉之海”之称。具有调节全身诸阴经经气的作用。

冲脉起于胞中，与足少阴肾经并行，挟脐的两侧上行，上至目下。由于它具有涵蓄十二经气血的作用，故有“十二经之海”之称，亦称“血海”。

带脉起于肋下，环行腰腹部一周，状如束。有约束诸经之功能。

阴维脉起于足少阴经的筑宾穴，上行入少腹，与任脉会于廉泉穴，主一身在里之阴气。具有维络诸阴的作用。

阳维脉起于足太阳经的金门穴，循行于下肢与躯干部的外侧面，与督脉会于哑门穴，主一身在表之阳气。具有维络诸阳的作用。

阴维脉与阳维脉分别调节六阴经和六阳经的经气，以维持阴阳之间的协调和平衡。

阴跷脉为足少阴肾经的别络，起始于然谷之后的照海穴，循行于股内侧和胸腔内侧，到目内眦处，与足太阳膀胱经会合。阴跷脉主人身左右之阴气。

阳跷脉为足太阳膀胱之别络，起于外踝下缘的申脉穴，循行于股外侧及躯干后外侧，经颊部在目内眦处与阴跷脉交会后进入脑后风池穴。阳跷脉主人身左右之阳气。

阴跷脉与阳跷脉，阴阳相交，阳入阴，阴出阳，交会于目内

眦。它们共同调节肢体的运动和眼睑的开合功能。

奇经八脉中的俞穴，大多寄附于十二经之中，惟任、督二脉，各有其专属的俞穴，故与十二经相提并论，合称为“十四经”。

十四经具有一定的循行路线和专属俞穴以及病症与主治，它不但是经络系统的主干，而且在临床应用上还是辨证归经和循经取穴施治的基础。所以学习推拿脚踩法，必须熟悉和掌握十四经所具有的这些规律，才能更好地运用于临床，发挥其应有的作用。

三、手太阴肺经

手太阴肺经起于中焦，向下联络大肠，向上属于肺脏，沿气管走向胸前壁的外上方，经上肢掌侧面的桡侧缘，到大拇指的末端“少商”穴，它的支脉，以列缺分出，经手腕的桡侧一直走到食指的末端“商阳”穴和手阳明大肠经脉相接，见图1。

本脏腑经脉病症：咳嗽，气喘，少气不足以息，咳血，咽喉肿痛，伤风，胸部胀满，锁骨上窝及手臂内侧缘痛，肩背部寒冷疼痛等症。

四、手阳明大肠经

手阳明大肠经起于食指桡侧端“商阳”穴，经第一、二掌骨之间及手腕的桡侧，沿上肢背侧面的桡侧缘到达肩部，进入锁骨窝，联络肺脏，通过横膈，入属大肠腑。它的支脉从锁骨窝上行，经过面颊，进入下齿龈，回绕至上唇，交叉于人中，左侧的经脉向右，右侧的经脉向左，分布在鼻翼的两侧“迎春”穴与足阳明胃经相接，见图2。

本脏腑经脉病症：腹痛，肠鸣，泄泻，便秘，痢疾，咽喉肿痛，齿痛，鼻流清涕或出血，本经循行部位疼痛，热肿或寒冷等症。

五、足阳明胃经

足阳明胃经起于鼻翼两侧“迎香”穴，沿眼眶下缘，进入上齿龈，环绕口唇，沿下颌角上行到前额。它的下行经脉，从下颌部下行，沿喉咙进入锁骨窝，通过横膈，入属于胃。联络脾，直