

修订版

脚部按摩疗法

汤叔梁 杨秉元 编著

东南大学出版社



脚 部 按 摩 疗 法

(修 订 版)

汤叔良 编著
杨秉元

朱良春
邹全

东南大学出版社

(苏)新登字第 012 号

责任编辑 常凤阁

脚 部 按 摩 疗 法

(修订版)

汤叔良 编著
杨秉元

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼 2 号 邮编 210018)

江苏省新华书店经销 新中彩色印刷厂印刷

*

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 7.625 字数 172 千

1993 年 9 月第 2 版 1993 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—20000 册

*

ISBN 7-81023-395-5/R·21

定价:6.00 元

(凡因印装质量问题,可直接向承印厂调换)

内 容 提 要

脚部按摩疗法是一种古老而又新奇的康复疗法。它起源于中国,流传至国外。因为它具有安全、简便、易学、有效、经济等特点,倍受群众欢迎。近几年来,脚部按摩疗法在瑞士、日本、新加坡、美国等三十多个国家广泛流行。在改革开放的新形势下,这一疗法又重回故里,生根开花。

本书比较详尽地叙述了脚部按摩疗法的源流;根据祖国医学原理,对这一疗法的机理、功效进行了阐述,并对脚部反射区与内部器官相关的部位、疾病诊断、按摩方法、禁忌证、典型病例、常用处方以及护脚养生等问题作了系统性的介绍。

本书修订后,对原书进行了重新编排,更便于读者阅读。另增加了脚部按摩十大功能的机理的内容;增加4个新的反射区;增加了上下肢的对应反射区的源流及原理;增加了按摩手法和手法图解;增加脚部按摩诊断法;增加了常见病的病因、按摩的反射区、注意点及按摩图解;增加脚部保健养生法。在解剖学教授邹令哲老师指导下,对脚部各反射区的用名及定位作了订正,使之更为确切和规范。

脚部尤其脚底,藏有人体健康的“密码”,该书可帮你破译和使用这些“密码”,来治病和保健。本书可供各类人员阅读。

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，尤其是对老年人的自我保健更有其现实作用。

——引自中华人民共和国卫生部卫健发(91)第一号文件“关于同意中国足部反射区健康法研究会筹备组申请成立全国研究会的批复”

點絳脣

祝賀《腳部按摩法》出版

曲譜新詞 腳部按摩煥光乾
療疾保健 老少俱相宜 繼承
發揚 正是吾儕志 象欣喜
腳療奇著 千家創戶擊

朱良春題

庚午年

注：朱良春主任中醫師，是我國著名中醫學家，1987年國務院授予他“傑出高級專家”稱號。

再版说明

拙作《脚部按摩疗法》问世行将两年,先后印刷 13 万册,均热销告罄。我们高兴地看到,不少医疗单位和医务工作者对此抱有极大的兴趣,作了深入的研究和探讨。许多读者注重于应用,治愈了各种疑难杂症。共感此法确具简便、易学、有效、适应范围广、无副作用等特点。此法有科学性、实践性,是祖国医学宝库中的一颗硕大明珠。福州大学有位副教授还热情建议成立高层次的脚部按摩研究组织,使这一疗法得以发扬光大。本书所激起的回澜,说明党中央历来倡导努力发掘祖国医药遗产的号召是多么英明!

近两年来,我们从许多读者的函询中了解,这本书尚有理义未畅和不足之处,亟需补充完善,需为医务工作者提供更多资料,便于研究探讨,使脚部按摩爱好者更易学习入门。

为此,我们本着不断学习、改进、提高的原则,对原书除一到三章外,其余各章都作了必要的修改和补充。对第四章脚部按摩法的十大主要功能,在机理和作用上作了进一步的阐述;在第五章,新增了四个反射区,并根据生理原理进一步阐述了脚部反射区的分布和位置排列,且补充了上下肢对应反射区的源流和原理;第六章增加了按摩手法和按摩手法图解。对于为什么重视泌尿系统的按摩及按摩后多喝温开水等问题,也作了详细说明。第七章增加了脚部按摩诊断法;第八章,补写了每种病的病因、按摩的反射区、注意点及按摩图解;第九章,添编了脚部保健养生法。最后,选摘了 6 名读者来信。倘这些

灯下笔耕能稍有裨于读者，我们是深以为幸的。

此次修订，仍得到全国著名中医专家、江苏省中医学会名誉会长、主任医师朱良春老师的热情帮助和支持，特别是南京医学院人体解剖学教授邹令哲老师和东南大学出版社编辑常凤阁老师，对脚部各反射区的用名及其定位，均作了认真细致的研究，并加以订正，使之更为确切与规范，成为本书的独特之点。同时还对有关章节进行了修改、补充。使之更具科学性、实践性、正确性。在修订过程中，医师杨秉才、程建英以及万元礼、蔡振兴、陈立芳等同志也给予热情协助，在此一并深表衷心感谢。

编 者

1993年8月

前 言

脚部按摩法是我们祖先留下的瑰宝之一，它起源于以舞蹈健身、摸脚治病的洪荒之初。《尚书·舜典》云：“予击石拊石·百兽率舞。”可以想见，当时的人类在赤脚跳舞时，发现了无数次偶然的疗效，尔后，不断分析整理，升华为成熟的脚部按摩法，这也许同时是针砭经穴的滥觞吧！

因历史的种种原因，这一古老的疗法长久以来未被我国正统的医林所重视，却在数百年前流入国外，而渐被刮垢磨光，广泛流传，在治病健身方面起到了极为显著的效用。随着改革开放，这一疗法又“重回娘家”，为祖国人民的健康事业服务，为中医疗法又增添一大特色。

编者在3年多时间里，亲历目睹2万余例脚部按摩的成功经验后，在有关领导和同道的鼓励下，决定编撰本书，以弘扬这一值得发掘和推广的中华民族这一古老的疗法。

在编写过程中，我们参考了台湾吴若石、曾良时及日本柴田和通等有关脚部按摩的著述，对脚部按摩的历史源流、医疗原理、临床功效等作了试探性阐述。同时，为了推广普及这一疗法，对每个反射区所涉及的脏器生理也作了简要的介绍，文字上力求晓畅。并对每个脏器的反射区逐一编号，以方便记忆。

脚部按摩法确实能治近百种的疾病，且无任何副作用。但如同任何一种疗法一样，都不是万能的，希望读者能正确对待这一疗法。此外，有些系统中的某些器官如食道，以及大部分脑神经等的反射区还没有探明白，我们抱着宁缺毋滥的精神，留待以后继续探索和阐述。

由于我们缺乏编书的经验,驾驭文字的能力不强,疏漏失误之处在所难免,敬请广大读者不吝指教。

本书在编写过程中,承蒙朱良春、贝叶二位前辈审阅厘正,全国著名中医专家、江苏省中医学会副会长、主任医师朱良春老师还热情填词,以光篇幅;翟韶均、顾培德、龚志文、杨蕴兰等负责同志予以鼓励指导,朱佐才、陈立芳、程建英等同志提供资料并提出宝贵意见,在此一并致谢!

编 者

1990年5月19日

目 录

第一章 古老而又新奇的脚部按摩法	(1)
第一节 不用针药 疗效神奇.....	(1)
第二节 简便易学 安全有效.....	(2)
第三节 有病治病 无病强身.....	(3)
第二章 脚部按摩法的源流	(5)
第三章 脚部按摩法的基本原理	(9)
第一节 脚部按摩与经络俞穴的相关原理.....	(9)
第二节 脚部按摩与生物全息的相关原理	(10)
第三节 脚部按摩与“根气”的相关原理	(11)
第四节 脚部按摩与内源性药物的相关原理	(12)
第四章 脚部按摩的功能	(15)
第一节 补	(15)
第二节 泻	(16)
第三节 温	(16)
第四节 清	(17)
第五节 消	(18)
第六节 散	(18)
第七节 和	(19)
第八节 敛	(20)
第九节 缓	(21)
第十节 镇	(21)
第五章 人体脏器在脚部反射区的投影和位置	(23)
第一节 脚部反射区示意图	(25)
第二节 泌尿系统	(30)

	(一)肾脏〔30〕 (二)输尿管〔31〕 (三)膀胱〔31〕 (四)尿道〔32〕	
第三节	消化系统	(33)
	(一)食道〔33〕 (二)胃〔34〕 (三)十二指肠〔35〕 (四)小肠〔36〕 (五)升结肠、横结肠、降结肠〔37〕 (六)盲肠、阑尾和回盲瓣〔39〕 (七)乙状结肠、直肠和肛门〔40〕 (八)胆囊〔41〕 (九)肝脏〔42〕 (十)胰腺〔43〕	
第四节	呼吸系统	(44)
	(一)喉、气管、声带〔44〕 (二)支气管和肺〔45〕 (三)膈(横膈膜)〔46〕	
第五节	生殖系统	(47)
	(一)生殖腺(男:睾丸,女:卵巢)〔47〕 (二)前列腺、子宫〔48〕 (三)阴茎、阴道、尿道〔49〕 (四)腹股沟管〔50〕 (五)乳房(胸)〔51〕 (六)月经不调〔52〕	
第六节	内分泌系统	(52)
	(一)脑垂体〔53〕 (二)甲状腺〔54〕 (三)甲状旁腺〔55〕 (四)肾上腺〔55〕	
第七节	脉管系统	(56)
	(一)心脏〔57〕 (二)脾脏〔58〕 (三)扁桃体〔59〕 (四)上半身淋巴系统〔60〕 (五)下半身淋巴系统〔61〕 (六)胸部淋巴结〔62〕 (七)降压点〔63〕	
第八节	神经系统	(63)
	(一)大脑〔64〕 (二)小脑和脑干〔64〕 (三)三叉神经〔65〕 (四)坐骨神经〔66〕 (五)腹腔神经丛〔67〕 (六)失眠点〔68〕	
第九节	感觉器官	(69)
	(一)耳〔69〕 (二)内耳迷路〔70〕 (三)眼〔70〕 (四)鼻〔71〕 (五)鼻窦〔72〕	
第十节	运动系统	(72)

- (一)上颌骨〔73〕 (二)下颌骨〔74〕 (三)肩胛骨〔74〕
- (四)肩关节〔75〕 (五)肘关节〔75〕 (六)髋关节〔76〕
- (七)膝关节〔77〕 (八)肋骨〔78〕 (九)斜方肌〔79〕
- (十)颈部〔79〕 (十一)颈椎、胸椎、腰椎、骶骨、尾骨、尾骨内面、尾骨外面〔80〕 (十二)闪腰点〔83〕

第十一节 上下肢对应反射区 (83)

第六章 脚部按摩的方法及注意事项 (87)

第一节 脚部按摩方法 (87)

- (一)按摩的方法 (87)
- (二)按摩的顺序 (92)
- (三)按摩的力度 (93)
- (四)按摩的时间 (94)

第二节 脚部按摩必须注意的几个问题 (95)

- (一)必须重视泌尿系统的按摩 (96)
- (二)按摩后多喝温开水 (96)
- (三)饭后一小时内不宜按摩 (96)
- (四)脚部按摩要有毅力 (96)
- (五)严重病症应配合药物治疗 (97)

第三节 脚部按摩可能发生的特殊反应 (97)

第四节 脚部按摩法的禁忌证 (98)

第五节 饮食禁忌举略 (99)

第七章 脚部按摩诊断疾病 (101)

第一节 望诊 (101)

第二节 问诊 (103)

第三节 揣诊 (104)

第八章 常见疾病的脚部按摩治疗 (107)

第一节 内科疾病 (107)

(一)肾盂肾炎〔107〕 (二)膀胱炎〔109〕 (三)遗尿症〔110〕(四)慢性胃炎〔112〕 (五)神经性胃痛〔113〕 (六)胃、十二指肠溃疡病〔114〕 (七)胃下垂〔115〕 (八)急性肠炎〔117〕(九)慢性腹泻〔118〕 (十)肠痉挛〔120〕 (十一)痢疾〔121〕(十二)便秘〔123〕 (十三)糖尿病〔124〕 (十四)慢性胆囊炎〔126〕 (十五)高血压〔127〕 (十六)冠心病〔129〕 (十七)心律失常〔130〕 (十八)头痛〔131〕 (十九)失眠〔133〕(二十)面神经瘫痪〔134〕 (二十一)瘰病〔135〕 (二十二)三叉神经痛〔137〕 (二十三)肋间神经痛〔138〕 (二十四)肥胖症〔139〕 (二十五)甲状腺机能亢进〔140〕 (二十六)感冒〔142〕 (二十七)咳嗽〔143〕 (二十八)支气管炎〔145〕(二十九)肺炎〔146〕 (三十)呃逆〔147〕

【附】 内科疾病常用处方 23 则…………… (149)

第二节 外科疾病…………… (151)

(一)慢性阑尾炎〔151〕 (二)肠粘连〔152〕 (三)痔疮〔154〕(四)淋巴结炎〔155〕 (五)前列腺炎〔156〕 (六)乳房小叶增生〔158〕 (七)急性乳腺炎〔160〕 (八)乳房肿瘤〔161〕 (九)落枕〔162〕 (十)颈椎骨质增生〔163〕 (十一)肩周炎〔164〕 (十二)网球肘〔166〕 (十三)膝关节损伤〔168〕 (十四)急性腰扭伤〔169〕 (十五)腰肌劳损〔171〕 (十六)腰椎间盘突出症〔171〕 (十七)坐骨神经痛〔173〕 (十八)肥大性脊柱炎〔175〕 (十九)类风湿性关节炎〔176〕

【附】 外科疾病常用处方 5 则…………… (178)

第三节 妇科疾病…………… (179)

(一)卵巢囊肿〔179〕 (二)子宫内膜异位症〔180〕 (三)产后恶露不净〔182〕 (四)月经不调〔184〕 (五)宫颈炎〔185〕

【附】 妇科疾病常用处方 4 则…………… (187)

第四节	五官、皮肤科疾病	(188)
	(一)近视眼[188] (二)中心性视网膜炎[189] (三)流 泪症[190] (四)中耳炎[191] (五)美尼尔氏综合征 [192] (六)鼻炎[194] (七)过敏性鼻炎[195] (八)副 鼻窦炎[196] (九)急性扁桃体炎[197] (十)梅核气 [198] (十一)口腔溃疡[199] (十二)牙痛[201] (十 三)荨麻疹[202] (十四)银屑病(牛皮癣)[203]	
	【附】五官、皮肤科常用处方 7 则	(205)
第五节	其它	(205)
	(一)晕厥[205] (二)腓肠肌痉挛[207] (三)尿潴留 [208]	
第六节	上下肢对应反射区治疗的病例	(209)
	(一)腕关节扭伤[209] (二)踝关节扭伤[209] (三)手 指疼痛[210]	
第九章	脚部保健养生法	(211)
第一节	养树护根 养人护脚	(211)
第二节	走路穿鞋大有养生之道	(213)
第三节	几种简便可行的脚部保健法	(216)
附录：读者来信选登		(219)
	(一)感谢出版社出了本好书	(219)
	(二)脚部按摩有很高的医疗价值	(220)
	(三)妙在不用针药治顽疾	(220)
	(四)摸脚治病有效又省钱	(222)
	(五)治疗青少年近视有良效	(222)
	(六)脚部按摩法极适合农村	(223)
编后记		(224)

第一章 古老而又新奇的脚部按摩法

第一节 不用针药 疗效神奇

1986年的春天，在江苏省海门县厂洪乡周围的农村、集镇，传开了一则令人惊异的消息，年已83岁高龄的老校长袁鹤年从1984年开始，不服药、不打针，使用脚部按摩法治好了多年未愈的严重高血压、腰肌劳损、鼻息肉等宿疾。过去看书、写字要戴400度老光眼镜，通过脚部按摩，居然也不用戴眼镜了，向来体弱多病的袁老竟变得红光满面、神采奕奕、步履轻健、老当益壮。同时，他采用摸脚的方法为四邻八舍治好了很多医院看不好的疑难杂症，许多人都为此而感到神奇。

消息传开，引人入胜，远远近近纷纷慕名而至，上门拜访，学习取经。县内几位爱好者取经回家，专心研究，认真实践，不到半年时间，先后治愈各种病症达千余例，其中有遗尿、风湿性关节炎、胃病、肝硬化腹水、腹泻、便秘、痔疮、高血压、头痛、腰痛、前列腺肥大、痛经、乳腺炎、子宫肌瘤、气管炎、复视、中耳炎等。

县政协副主席顾培德同志多年为冠心病苦苦相缠，向袁老请教后，坚持踩踏按摩板，仅二个月的时间，他惊喜地发现病痛渐渐好转了，过胖的身体也减轻10多斤。离休老干部崔金鳌同志多年患有前列腺肥大症，晚上小便五六次，溺后淋漓，针药无效，苦不堪言。他悉心请教，学习了治疗前列腺肥大的按摩方法，只按摩了四、五次，小便次数即减少，溺后不沥。南通市离休干部秦老，患肩关节周围炎已六年，右臂不能上举