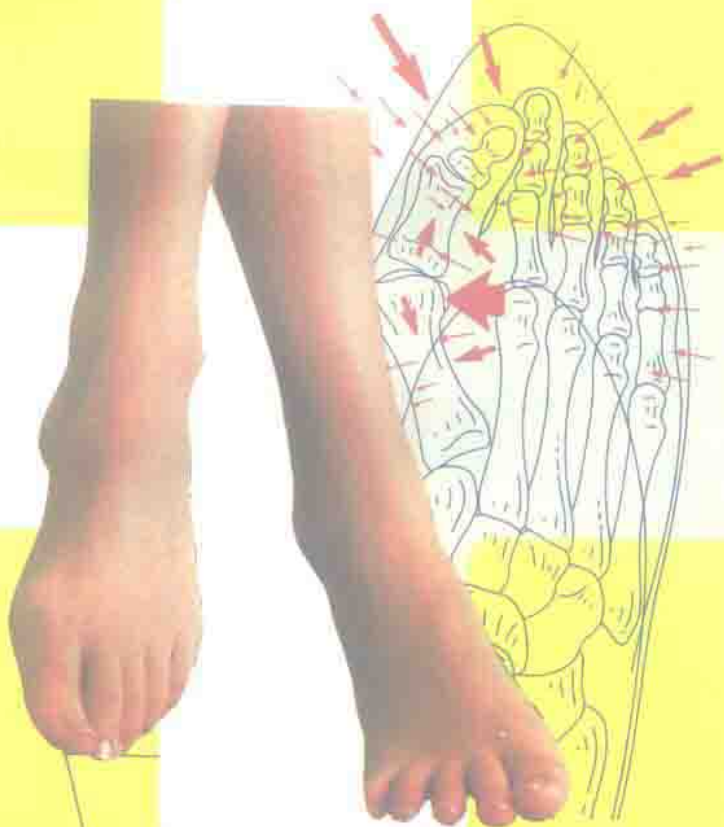


家庭保健丛书

中华神奇足诊足疗



新华出版社

家庭书架藏书

中华神奇足诊足疗

主编	漆 浩					
编著	漆 浩	刘 硕	齐 军	马 强		
	吴 龙	丁 丁	周 荣	侯大勇		

新 华 出 版 社

前 言

本书是一部介绍当今国内流行的效验足诊、足疗的著作。足诊是通过中医望、闻、问、切四种诊法，同时对足部各部位形态、颜色、活动状况进行深入地观察，从而达到诊病的目的。足疗是利用足部的经络及生理原理，通过按压、运动、刺激、气功、推拿、针灸、药物等方法使足部的病理状况得以改善，从而调节人体周身脏腑平衡及气血循环，从而达到预防、治疗疾病的目的。

本书集足诊、足疗为一身，先诊后疗，实用性极强，书中介绍了古今上百种效验足诊、足疗方法，这些方法均经过反复的验证及科学研究，它们见效迅速，无副作用，方便易学。特别是对目前人体 70 余种常见病、多发病及部分疑难病均疗效显著，是家庭实用型图书。另外，书中专为广大患者设计了具有明显针对性的足疗系列方法，将会帮助您迅速解除痛苦，达到强身健体的目的。

目 录

第一章	足部疗法概论·····	(1)
第二章	足部生理及穴位解剖·····	(4)
第三章	足部诊病法·····	(19)
第四章	足针疗法·····	(42)
第五章	足部气功疗法 (之一) ·····	(61)
第六章	足部气功疗法 (之二) ·····	(74)
第七章	足部穴贴疗法·····	(107)
第八章	足部外敷疗法·····	(124)
第九章	古代脚部外治方·····	(138)
第十章	足部注射疗法·····	(179)
第十一章	脚部麻醉疗法·····	(183)
第十二章	足部体操疗法 (之一) ·····	(188)
第十三章	足部体操疗法 (之二) ·····	(200)
第十四章	足部按摩疗法·····	(217)
第十五章	足部药袋疗法·····	(239)
第十六章	足浴疗法·····	(248)
第十七章	足部陶针疗法·····	(251)
第十八章	脚穴针疗法·····	(253)

第十九章	腕踝针疗法·····	(258)
第二十章	足部运动疗法·····	(262)
第二十一章	足部养生保健法·····	(277)
第二十二章	正经足穴疗法·····	(288)
第二十三章	奇经足穴疗法·····	(298)
第二十四章	足部伤病防治法·····	(311)
第二十五章	足部刺激疗法·····	(325)
第二十六章	足部艾灸疗法·····	(329)
第二十七章	足部刺络疗法·····	(340)
第二十八章	足部时辰按摩疗法·····	(351)
第二十九章	全身性常见病足疗法·····	(360)
第三十章	下肢常见病足疗法·····	(384)
第三十一章	足部常用保养法·····	(409)

第一章 足部疗法概论

足部疗法为何能防病疗疾?足部疗法理论认为,脚是全身上下内外器官组织的缩影,头、手、足、四肢、躯干、眼、耳、口、鼻、咽、喉、心肝、脾、肾、胰、肠……五脏六腑等人体器官组织系统,在小小的脚上都可以找到相应点,经常或定时按摩刺激某些相应点部位,可有效地调整人体的新陈代谢,促进内分泌平衡,而达到防病健身的作用。

从中医经络理论来看,在人体足部有足太阳膀胱经、足少阳胆经、足阳明胃经、足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经6条经脉通过,且与带脉、冲脉、阳跷脉、阳维脉、阴维脉交会甚密,足部有近40个穴位。将足部同整个人体上下内外、五官七窍、五脏六腑、肌肤皮毛筋骨沟通,可以达到阴阳平衡、祛病健体的目的。

足部反射疗法是按左、右足底,足内、外侧面及足背面5大区域61个反应点自行采用按、压、摩、揉、搓、掀、指压等法进行。与各区域相关的部位有:

右脚底:头、大脑左半球、左额窦、脑干、小脑、脑垂体、颞叶、三叉神经(左)、鼻、颈、左眼、左耳、斜方肌、颈肩部、甲状腺、甲状副腺、肺和支气管、胃、十二指肠、胰、肝、胆囊、腹腔神经丛、右肾上腺、右肾、右输尿管、膀胱、小肠、盲肠、阑尾、回盲

瓣、升结肠、横结肠、生殖腺(卵巢或睾丸)。

左脚底:头、大脑右半球、右额窦、脑干、小脑、脑垂体、颞叶、三叉神经(右)、鼻、颈、右眼、右耳、斜方肌、颈肩部、甲状腺、甲状副腺、肺、支气管、胃、十二指肠、胰、腹腔神经丛、左肾上腺、左肾、左输尿管、膀胱、小肠、肛门、心、脾、生殖腺(卵巢或睾丸)。

足内侧:鼻、甲状副腺、膀胱、髌关节、腹部淋巴腺、腹股沟、子宫或前列腺、尿道、阴茎或阴道、肛门、直肠、颈椎、胸椎、腰椎、骶椎、内尾骨、肋骨。

足外侧:三叉神经、肩、膝、生殖腺、月经不调、髌关节、胸以上淋巴腺、平衡器官(内耳迷路)、胸、横膈膜、尾骨外侧、肩胛、肘关节、肋骨。

足背面:胸以上淋巴腺、腹部淋巴腺、胸部淋巴腺、平衡器官(内耳迷路)、胸、横膈膜、扁桃腺、下腭、上腭、咽喉、声带、气管、腹股沟、肋骨。

足部疗法适应较广,如遗尿、膀胱炎、输尿管炎、关节炎、风湿病、痤疮、脱发、湿疹、厌食、胃肠神经官能症、牙龈炎、胃腕痛、疲劳、糖尿病、慢性阑尾炎、神经性腹泻、结肠炎、便秘、痔疮、心绞痛、动脉硬化、高血压、低血压、淋巴腺炎、神经痛、偏头痛、失眠、腰腿痛、月经不调、阳痿、咽喉痛、感冒、耳鸣、肩背痛等等慢性疾患。

治疗前应根据症状,摸测足部反射区域相应点,治疗开始应由轻到重,以患者耐受能力为度:在一侧相应点上刺激以3~5分钟为宜,进餐后1小时不宜施行治疗,治疗后30分钟内,应饮用500毫升左右温开水,心脏与肾病患者只宜饮三分之一量,以免增加心、肾负担。出汗时应用毛巾揩干,禁用冷水

或冷湿毛巾揩身。

足部疗法的 20 余种方法都是根据以上中医经络理论、神经反射原理等发展而来的,本书中我们将予以分别介绍。

第二章 足部生理及穴位解剖

一、足部体表标志

(一) 下肢前

在腹股沟外上方可摸到髂前上棘，屈大腿和小腿时，可触及缝匠肌。在大腿前方有股四头肌隆起，伸小腿时股直肌、股外肌和股内肌轮廓明显，分别在各肌上取伏兔、梁丘和血海穴。膝部可触知腘韧带，在髌韧带的外侧缘取犊鼻穴，在其内侧缘取内膝眼穴，小腿前方由上往下摸为胫骨粗隆和胫骨前嵴，胫骨粗隆下端外一横指处取足三里穴。踝关节前方伸趾和足背屈时，由内向外分别可见胫骨前肌腱、肌长伸肌腱和长伸肌腿。在踝横纹上拇长伸肌腱和趾长伸肌腱之间取解溪穴。踝部内侧隆起为内踝，外侧隆起为外踝。

(二) 下肢内外侧

股部在下肢转动时，可触知股骨大转子。膝部可触知股骨内、外侧髁和胫骨内、外侧髁及其前外侧的腓骨小头。在腓骨小头的前内下方取阳陵泉穴。踝部则可见内、外

踝。

(三) 下肢后

上部可见臀大肌隆起，在其深部可触知坐骨结节。在臀部和股上部交界处，形成臀横纹，在臀横纹中点取承扶穴。膝部后面可见腘窝，其内上界可触知半膜肌和半腱肌腱，其外上界可触和股二头肌腱，其下界内、外侧界为腓肠肌内、外侧头。在腘窝有横肚子，为腓肠肌和比目鱼肌形成的明显肌隆起。当足跖屈时，小腿肚子出现的凹陷处（人字纹），在此取承山穴。沿小腿后方向下可触及粗大的跟腱，跟腱上取跟平穴，在跟腱与内踝之间取太溪穴，在跟腱与外踝之间取昆仑穴。

二、局部解剖

(一) 分 部

下肢的上界：前方为腹股沟韧带（髂前上棘至耻骨结节的连线）；后方为髂嵴。整个下肢分为臀部、股部、膝部、小腿部和踝部及足部。各部又可分为若干区。

(二) 浅层结构

下肢的浅层有皮肤、浅筋膜（皮下组织）、浅静脉、皮神经及浅淋巴管等结构。

1. 皮肤：下肢的皮肤较上肢稍厚，尤以臀部及股、小腿的外侧为著，股内侧、腘窝及小腿屈侧则较薄。适应关节的运动而在关节附近形成了皮纹，使该部皮肤松弛、移动性较

大，但这些皮纹尚不能为取穴提供标志。足底部皮肤因为透明层及角化层特厚而使皮肤表层既厚又硬，给针刺足底增加了困难。

2. 浅筋膜（皮下组织）：下肢的浅筋膜因部位不同其发育程度也不同，而且性别差异亦为显著。臀部的浅筋膜甚为发达，为富有纤维的脂肪组织构成，而臀部的后下部尤甚，人体坐位时，能起到“脂垫”的作用。股部的浅筋膜内含有较多的脂肪组织，并可分为二层，即脂肪层与膜样层，向上分别与腹前壁浅筋膜的脂肪层（CamPer 筋膜），膜样层（Scarpa 筋膜）相延续。足背的浅筋膜较薄、松弛，而足底部很厚，而且有大量的连结皮肤与深筋膜的纤维束穿行其中，使其更加坚韧尤其在足跟部及足底侧缘更明显。

3. 浅静脉：下肢的浅静脉上肢者较为粗大，主要有两个大支：

大隐静脉：起自足背静脉弓的内侧份，经内踝的前方向上沿小腿内侧缘达膝内侧，继而向上渐次转至股前内侧，至耻骨结节下外 3—4cm 处穿卵圆窝而汇入股静脉。在卵圆窝附近又收纳下列 5 条属支：

腹壁浅静脉：来自脐下部。

阴部外浅静脉：来自外生殖器。

旋髂浅静脉：来自髂前上棘附近。

股内侧浅静脉：来自股内侧部。

股外侧浅静脉：来自股外侧部。

上述 5 条属支的数目及汇入主干的部位并非恒定，有时属支数可多于一，或几条属支以共干的形式汇入主干。

小隐静脉：起自足背静脉弓的外侧份，沿足背外缘经外

踝的后方转入小腿后面上行，至腘窝处穿过腘筋膜入腘静脉。

大、小隐静脉之间有多数交通支相连，而与深静脉之间又有交通支予以沟通。

4. 皮神经：下肢皮神经按一定的节段分布于各部皮肤，其顺序为：腰2~3分布于大腿的前面（来自腰丛的股外侧皮神经、股中间皮神经及股内侧皮神经等）；腰4~5分布于小腿内侧面，足内侧缘（来自股神经的分支隐神经支配）；骶1~3分布于小腿后面，足外侧缘（来自骶丛的腓肠神经）；骶1~3分布于股后部（来自骶丛的股后皮神经）。臀部皮肤主要由腰1~3的后支（臀上皮神经）及骶1~3（股后皮神经的臀支）支配。

5. 浅淋巴管：下肢的浅淋巴管起自足趾，于足背、足底汇集成淋巴管网。大部分浅淋巴管沿大隐静脉及其属支汇入腹股沟浅淋巴结，仅有小部分浅淋巴管沿小隐静脉汇入腘淋巴结。上述两组淋巴结的输出管部都汇入腹股沟深淋巴结。

（三）深层结构

深层结构依各部位各有不同，但与上肢相比较，则有发达的深筋膜，肌肉肥厚粗大，神经、血管也较粗。这充分反映了下肢能够支撑体重、行走奔跑的功能特点。

1. 深筋膜

下肢的深筋膜非常发达，按部位可分为臀筋膜，大腿筋膜、小腿筋膜及足筋膜等。其中以大腿筋膜最为强厚。

（1）臀筋膜：向上附于髂嵴，向下续于股后部的大腿筋

膜。分为浅、深二层，将臀大肌包于二层之间。浅层较薄，但很致密，并发出若干纤维隔伸入臀大肌内。臀筋膜的下部在大转子的外侧与阔筋膜张肌、臀大肌浅层的腱性纤维合并加入髂胫束。

(2) 大腿筋膜：为全身最强厚的筋膜，将其表层特称为阔筋膜，上方附于腹股沟韧带及髂嵴，并与臀筋膜相延续；向上接续于小腿筋膜，并与膝关节周围的骨突相附着。其内侧部分较薄，外侧特别强厚，称为髂胫束。该束上端起自髂嵴，下端止于胫骨外侧髁。阔筋膜于腹股沟韧带内侧端的稍下方形成一卵圆形凹陷，称为卵圆窝，表面覆以一层多孔的筛筋膜，此等孔隙由大隐静脉及其属支穿过所形成。

阔筋膜向深部三个肌间隔，伸入肌群之间附于股骨粗线，因此形成三个骨筋膜鞘。

前骨筋膜鞘：内有股前肌群及股血管、神经。

内侧骨筋膜鞘：内有股内侧肌群及闭孔血管、神经。

后骨筋膜鞘：包绕股后肌群及坐骨神经。

3个骨筋膜鞘基本不相通，但因血管神经束穿行其中，故有炎症时能沿血管神经束向上、下蔓延。

(3) 小腿筋膜：较致密，内侧部分与胫骨的骨膜相融合，外侧部分发出2个肌间隔附于腓骨。又借胫、腓骨间的骨间膜分隔，在小腿形成前、外、后3个骨筋膜鞘。

小腿筋膜在踝关节稍上方及足背增厚，分别形成了小腿横韧带及小腿十字韧带。在内踝与跟骨之间形成了分裂韧带。

2. 肌肉：见表2-1、表2-2。

大腿肌

表 2-1

肌 肉		起 点	止 点	作 用	神经及节段
前 头 肌 群	缝匠肌	髂前上棘	胫骨上端内面	屈大腿、内旋小腿	股神经 L _{2,3}
	股直肌	髂前下棘	4 个头通过髌骨,借髌韧带止于胫骨粗隆	伸小腿、屈大腿	股神经 L _{2~4}
	股外肌	股骨干		伸小腿	
	股间肌				
	股内肌				
阔筋膜张肌		髂前上棘	移行于髂胫束。止于胫骨外侧踝	紧张髂胫束屈大腿、伸小腿	臀上神经 L _{4,5}
内 侧 肌 群	耻骨肌	耻骨梳	股骨小转子后下方	使大腿内收、稍外旋	闭孔神经 L _{2~4}
	股薄肌	耻骨下支	胫骨粗隆内下方		
	长收肌	耻骨上支及耻骨结节	股骨粗线		
	短收肌	耻骨下支			
	大收肌	闭孔下缘、坐骨结节			
后 群	股二头肌	长头:坐骨结节	腓骨小头	屈小腿、伸大腿或协助臀大肌伸直躯干	坐骨神经 L _{1~S₂}
		短头:股骨粗线中部			
	半腱肌	坐骨结节	胫骨近端内侧面		
半膜肌					

小腿肌

表 2-2

肌 肉		起 点	止 点	作 用	神经及节段
前群	胫骨前肌	胫、腓骨及骨间膜前面	第1跖骨底及第1楔骨	使足背屈及内翻	腓深神经 L ₄ ~S ₁
	长伸肌		趾末节趾骨底	伸拇趾、助足背屈	
	趾长伸肌		2~5趾、趾背腱膜	伸趾、助足背屈	
足背肌	短伸肌	跟骨上外面	各趾第1节趾骨底	协助伸趾	腓深神经 L ₄ ~S ₁
	趾短伸肌				
内侧群	展肌	跟骨、舟骨、跖长韧带诸结构	趾第1节趾骨底	外展、内收及屈趾	L ₅ ~S ₁ 足底内 L ₁ ~S ₂ 侧神经 S _{1,2}
	短屈肌				
	收肌				
外侧群	小趾展肌	跟骨、跖骨及跖长韧带	小趾第1节趾骨底及第5跖骨	外展、内收及屈小趾	足底内侧神经 S _{1,2}
	小趾短屈肌				
	小趾对跖肌				
	趾短屈肌				
中间群	趾短屈肌	跟结节及跖腱膜	2~5趾第2节趾骨底	屈趾	足底内侧神经 L ₅ ~S ₁
	跖方肌	跟骨	趾长屈肌腱	协助屈趾	足底外侧神经 L ₅ ~S ₂
	蚓状肌	4块,起于趾长屈肌腱	第1节趾骨、趾背腱膜	屈跖趾关节、伸趾关节	足底内、外侧神经 L ₅ ~S ₂
	骨间跖侧肌	共7块,起于跖骨,止于第1节趾骨,以第2趾为中心并拢和散开			腓深神经 — S _{1,2} 足底外侧神经
肌群	骨间背侧肌				

三、重要穴位的解剖

(一) 下肢前穴位

1. 伏兔（足阳明胃经）

定位：《甲乙》在膝上6寸起肉间。即髌骨外上缘直上6寸，在髌前上棘与髌骨外上缘连线上定穴。

进针：直刺1~2寸

解剖：针经皮肤、皮下组织，穿过股直肌到达股外肌中。浅层布有股神经前皮支和股外侧皮神经；深层有旋股外侧动、静脉的分支及股神经分支。

2. 梁丘（足阳明胃经）

定位：《甲乙》在膝上2寸。即髌骨外上缘直2寸。

进针：直刺1~1.5寸

解剖：针经皮肤、皮下组织，穿过股直肌外缘到达股外肌中。浅层布有股神经前皮支和股外侧皮神经分支；深层有旋股外侧动脉降支。

3. 足三里（足阳明胃经）

定位：《甲乙》在膝下3寸，行外廉。即髌骨外缘下3寸，胫骨嵴外开约一横指处。

进针：直刺1~2寸，或斜向下刺2~3寸。

解剖：针经皮肤，皮下组织，穿过胫骨前肌到达胫腓骨之间。浅层布有腓总神经的分支腓肠外侧神经，和股神经分支；深层有胫前动、静脉及腓深神经。

注意事项：偏内易刺上胫骨受阻。

4. 四强（新穴）

定位：髌骨上缘中点直上4.5寸。

进针：直刺1~2寸

解剖：针经皮肤、皮下组织，穿过股直肌，到达股中间肌中。浅层布有股神经前皮支；深层有股神经和股动脉的肌动的分支。

5. 膝阳关（足少阳胆经）

定位：《甲乙》在阳陵泉上3寸，犊鼻外陷者中。即股骨外上髁直上凹陷处，屈膝取穴时，阳陵泉上3寸。

进针：直刺1~1.5寸

解剖：针经皮肤、皮下组织，穿过髂胫束方后，到达股二头肌中。浅层布有股外侧皮神经及股后皮神经分支。深层有膝部上动脉（为腘动脉分支），膝上外侧动、静脉（为腘静脉分支）。

6. 阳陵泉（足少阳胆经）

定位：《甲乙》在膝下1寸，行外廉陷者中。即腓骨小头前下方凹陷中，屈膝取穴。

进针：直刺1~2寸，或透阴陵泉。

解剖：针经皮肤、皮下组织，穿过腓骨长肌和趾长伸肌之间，到达骨间膜。浅层布有腓肠外侧皮神经；深层有膝下外侧动、静脉；胫前动静脉和腓总神经分支。

注意事项：透阴陵泉时，须经胫骨后方向内斜刺之。

7. 悬钟或绝骨（足少阳胆经）

定位：《甲乙》在足外踝上3寸。即外踝高点直上3寸。腓骨前缘。

进针：直刺1.5~2寸。或透刺三阴交穴。