

脚部按摩疗法

汤叔梁
杨秉元

编著



东南大学出版社

样 本 库

脚部按摩疗法

汤叔梁 杨秉元 编著



东南大学出版社

1203916

内 容 提 要

脚部按摩法是一种古老而又新奇的康复疗法,它起源在中国,流传于国外。因为它具有安全、简便、易学、有效、经济等特点,倍受群众欢迎。近年来,脚部按摩法在瑞士、美国、新加坡、苏联等五十多个国家广泛流行,在改革开放的新形势下,这一疗法又“重回娘家”。作者通过三年多的实践,共诊治2万多例病人,取得良好效果。本书运用祖国医学理论,对这一疗法的机理、功效进行阐述,并对脚部反射区的部位、按摩方法、常用处方、典型病例作了系统性的介绍。

脚底藏有人体健康的“密码”,本书可帮您破译和使用这些“密码”来治病和保健。本书可供各类人员阅读。

脚 部 按 摩 疗 法

汤叔梁 杨秉元 编著

东南大学出版社出版

南京四牌楼2号

江苏省新华书店发行 涟水印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/32印张4.375字数98300字

1990年11月第1版 1991年2月第2次印刷

印数:30001—60000册

ISBN 7-81023-395-5

R·21

定价:2.70元

责任编辑 常风阁

责任校对 陈 跃

點絳脣

祝賀《腳部按摩》出版

曲譜新詞 腳部按摩興起
療疾保健 老少俱相宜 繼承
發揚 正是吾儕志 象欣喜
腳療自著 千家萬戶挈

朱品題

庚午年

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。

编者在三年多时间里，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，决定编撰这本小册子，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的反射区还没有探明白（如食道、大部分脑神经等），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；瞿韶均、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 疗效奇神.....	(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 脚部按摩法的源流初探	(5)
第三章 脚部按摩的原理浅窥	(9)
第一节 脚部按摩与经络腧穴的相关原理.....	(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 脚部按摩的功能刍议	(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.....	(17)
第六节 散.....	(18)
第七节 和.....	(18)
第八节 敛.....	(19)
第九节 缓.....	(20)
第十节 镇.....	(20)
第五章 人体脏器在脚部反射区的投影和位置	(22)
第一节 脚部反射区示意图.....	(23)
第二节 泌尿系统.....	(28)
(一)肾脏〔28〕 (二)输尿管〔28〕 (三)膀胱〔29〕	

(四) 尿道〔30〕

第三节 消化系统…………… (31)

(一)胃〔31〕 (二)十二指肠〔32〕 (三)小肠〔33〕

(四)升结肠、横结肠、降结肠〔34〕 (五)盲肠(阑尾)和回盲瓣〔35〕 (六)直肠、肛门〔36〕 (七)胆囊〔38〕 (八)肝脏〔38〕 (九)胰腺〔39〕

第四节 脉管系统…………… (41)

(一)心脏〔41〕 (二)脾脏〔42〕 (三)扁桃腺〔43〕

(四)上身淋巴〔43〕 (五)下身淋巴〔44〕 (六)胸部淋巴〔45〕

第五节 神经系统…………… (45)

(一)头〔46〕 (二)小脑〔46〕 (三)三叉神经

〔47〕 (四)腹腔神经丛〔48〕 (五)坐骨神经〔49〕

第六节 内分泌系统…………… (49)

(一)脑垂体〔50〕 (二)甲状腺〔50〕 (三)甲状腺旁腺〔51〕 (四)肾上腺〔52〕

第七节 生殖系统…………… (53)

(一)生殖腺〔53〕 (二)前列腺、子宫〔53〕 (三)阴

茎、阴道、尿道〔55〕 (四)腹股沟〔56〕 (五)胸

〔56〕 (六)月经不调〔57〕

第八节 呼吸系统…………… (58)

(一)喉〔58〕 (二)肺、支气管〔59〕 (三)横隔膜〔60〕

第九节 感觉器官…………… (61)

(一)耳〔61〕 (二)内耳迷路(平衡器官)〔61〕 (三)眼

〔61〕 (四)鼻〔63〕 (五)鼻窦〔63〕

第十节 关节(运动)…………… (64)

(一)上腭〔65〕 (二)下腭〔65〕 (三)肩胛〔65〕 (四)

肩〔67〕 (五)髋关节〔67〕 (六)膝〔69〕 (七)肘关

节〔69〕 (八)肋骨〔70〕 (九)斜方肌〔71〕 (十)颈

〔72〕 (十一)颈椎、胸椎、腰椎、尾椎、内尾骨、
外尾骨〔73〕

第十一节 上下肢对应反射区…………… (76)

第六章 脚部按摩方法及注意事项…………… (79)

第一节 脚部按摩方法…………… (79)

第二节 注意事项…………… (83)

第三节 可能发生的特殊反应…………… (83)

第七章 脚部按摩疗效简介…………… (85)

第一节 见效迅速的常见病…………… (85)

(一)急性扁桃腺炎〔85〕 (二)牙痛〔86〕 (三)
头痛〔86〕 (四)食物中毒〔87〕 (五)急性肠炎〔87〕
(六)痢疾〔88〕 (七)前列腺炎〔88〕 (八)遗尿
〔89〕 (九)痔疮〔89〕 (十)呃逆〔89〕 (十一)神
经性胃痛〔90〕 (十二)急性乳腺炎〔90〕 (十三)
急性中耳炎〔91〕 (十四)导管瘤〔91〕 (十五)产
后恶露不净〔91〕 (十六)美尼尔氏综合征〔92〕
(十七)落枕〔92〕 (十八)肩周炎〔92〕 (十九)
腕关节扭伤〔93〕 (二十)网球肘〔93〕 (二十一)
膝关节损伤〔93〕 (二十二)肋间神经痛〔93〕 (二
十三)急性腰扭伤〔94〕 (二十四)腰肌劳损〔94〕
(二十五)脚底痛〔94〕

第二节 有较好疗效但须坚持按摩治疗的慢性病…………… (95)

(一)慢性支气管炎〔95〕 (二)前列腺肥大〔95〕
(三)类风湿性关节炎〔95〕 (四)高血压〔96〕
(五)慢性结肠炎〔97〕 (六)糖尿病〔97〕 (七)
冠心病〔98〕 (八)心律失常〔98〕 (九)骨质增生
〔98〕 (十)坐骨神经痛〔99〕 (十一)慢性阑尾炎
〔100〕 (十二)肠痉挛〔100〕 (十三)习惯性
便秘〔100〕 (十四)慢性浅表性胃炎〔101〕

(十五)慢性胆囊炎〔101〕 (十六)慢性肾炎〔101〕

(十七)乳房小叶增生〔103〕 (十八)痛经〔102〕

(十九)宫颈炎〔102〕

第三节 通常不易治疗的疑难病..... (103)

(一)子宫内膜移位症〔103〕 (二)乳房肿瘤〔103〕

(三)中心性视网膜炎〔104〕 (四)复视〔104〕

(五)三叉神经痛〔105〕 (六)肝硬化腹水〔106〕

(七)子宫肌瘤〔106〕 (八)性交痛〔107〕 (九)萎

缩性胃炎〔107〕

第八章 脚部按摩的常用处方..... (108)

第一节 内科常用处方..... (108)

第二节 外科常用处方..... (119)

第三节 妇科常用处方..... (124)

第四节 五官、皮肤科常用处方..... (126)

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、老而益壮。同时，他采用摸脚的疗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，右臂不能上举后伸，经按摩35分钟，当即肩不酸痛，右臂能上举后伸。就这样，脚部按摩法给许多长期为病魔缠身的疑难病患者带来了希望，为传统医学增添了一大特色，捏脚治病成了人们的热话题。

群众自发的捏脚热引起了海门县有关部门的重视，在县政协医卫组、县卫生局、县老干部局积极倡导和县委领导的支持下，成立了脚部按摩研究会，从理论上进行探讨，在实践中总结，并积极推广。先后举办各种类型的脚部按摩培训班70多次，听课者达4000余人。三年来，已有2万余人应用脚部按摩法治愈了疾病，解除了病痛。

第二节 简便易学 安全有效

经过2万多人次的治疗实践，可以得出一个结论，即应用脚部按摩法治病和保健与其他许多疗法相比，有如下五大优点：安全、简便、易学、有效、经济。

（一）安全

经长期临床实践证明，安全确是脚部按摩法的最大优点。这一疗法无任何副作用，有痧治病，无病可强身，完全符合当今医学界赞赏的“无损伤医学”和“自然疗法”的要求。

（二）简便

本法无须药物和治疗器械等，也不讲究诊治场地，只要备一支按摩棒和一块按摩板，每日利用空余时间，进行自我踩踏按摩或用手按摩，每次30分钟即可。在用手按摩或踏板

按摩时，同时还可以看书、看电视、谈话或做手工活。

（三）易学

脚部按摩法很易理解和掌握。对具有一定文化水平的群众并非难事，只要学习一点生理知识，懂得人体各器官的位置和功能，熟悉脚部各个反射区的位置和作用，理解每个反射区与每个器官的内在联系，继而再学会脚部按摩的方法，就可为别人或自己治病保健了。所以，脚部按摩法完全可以推广到民间，普及到千家万户，为广太群众造福。

（四）有效

脚部按摩法可以治疗百余种疾病，如头痛、牙痛、关节扭伤、腹泻等，往往只需按摩一次，就可收到立竿见影之效。至于许多慢性疑难杂症，只要坚持按摩，也屡收奇效。

（五）经济

脚部按摩法因不必服用药品，也不必备有医疗器械，只需备一支按摩棒或一块按摩板就可以治病和保健了，既方便又省钱，所以群众都乐意接受。

第三节 有病治病 无病强身

脚部按摩法与气功、导引等许多自然康复疗法一样，具有有病治病，无病强身的作用。身体有病时，可找出与患病器官相关的脚部反射区，当刺激该反射区时，感觉特别敏感，使用手或踏板按摩此敏感区就能治病。海门县电影管理站离休干部曹萍患慢性肠炎十多年，每日大便数次，身体十分衰弱。经过一段时间按摩，慢性肠炎竟逐步痊愈了。

有些人身体常感不适，但去医院检查，又无明显病症。应用脚部按摩法天天按摩，就会自觉精神饱满，食欲旺盛，

骨节轻健，睡眠香甜，周身的的不舒适感也悄然消失了。海门镇60多岁的张惠珍三十年前患了一种怪毛病，四季畏寒，连夏天也穿着棉衣，身体虚弱，但各种检查又无异常发现，自1988年起，开始用脚部按摩法治疗，身体日益健康，一身轻松，畏寒的现象也渐渐消失。

第二章 脚部按摩法的源流初探

用历史唯物论的观点看，脚部按摩萌生在古代中医成形的早期。因为远古时代的人类都是赤脚的，人们在高兴的时候可就有节拍有规律地舞蹈，或者在寒冷的时候使劲跳跃。他们发现舞蹈后产生热量，且能振奋精神，解除疲劳。《路史·前记》第九章记载：“阴康氏时……腠理滞着而多重蹠，得所以利其关节者，乃制为之舞，教人引舞以利导之，是谓大舞”。当人们患有某种疾病时，脚部也发现有痛觉敏感区。而在跳跃行走中，偶而触及脚部某一敏感区，一番疼痛之后，疾病也随之好转了。通过这种多次重复的实践，逐渐发现了一些规律，就形成了摸脚诊病和按摩脚部治病强身的雏型。

根据《史记》和《黄帝内经》所述，上古时候有一位叫俞跗的名医，古代没有“俞”这个姓。“俞”与“愈”通。

“跗”指足背，意思就是摸脚治病的医生，这位应是脚部按摩有据可稽的鼻祖了。史书上说，俞跗擅长按摩治病，诊疗水平非常高超。春秋战国时期的名医扁鹊（秦越人）在为魏太子治疗尸厥时，接待他的中庶子，曾以十分崇敬的心情提到古代名医俞跗，说他：“治病不以汤液醴酒”，而能“一拨见病之应”。可见脚部按摩至少在战国时代已颇流行，并有很好的疗效。

据文献记载，古代医家撰有《黄帝岐伯按摩十卷》，介绍了各种按摩的经验，但代远年湮已佚失了。

佛教的“佛足石”传说是释迦入灭前所留下的足印，其上面有人体图的描述，这也可推揣印度古代的智者已意识到人体与脚部的有机的内在联系。这种观点一直影响着印度瑜珈术。瑜珈这一高级气功导引术特别注重脚部的锻炼，而它产生的气功效应往往是极为强烈和神奇的。在某种程度上说，可以认为印度瑜珈术保留和发展了古代脚部按摩在养生方面的流派特色。隋代高僧智凯建立了以修习止观为中心的天台宗，所撰《摩诃止观》一书把修持治病之法总结为六种，其中第二种是“意守足”。他认为“常止心于足者，能治一切病”，并讲述了头痛、耳聋、腰酸等意守足心的方法。

东汉名医华佗是很重视足部导引术的，他研创的《五禽戏》的主要功效在于“除疾兼利蹄足”、“逐客邪于关节”。日本学者考证，汉唐时代的《华佗秘籍》中有“足心道”这个专门研究脚部按摩的学问。因日本人习穿木屐，起居经常赤脚，所以，脚部的触觉感知频率和程度也较为多而且深，脚部按摩一直在日本针灸推拿术的“足心道”中沿传下来，至今不衰。

日本东京工业大学平泽弥一郎教授研究脚部三十余年，发现人类的脚形在演变。古人的五只脚趾都是张开的，可知古人的脚趾很发达，因此，他们能利用前倾姿势做敏捷的活动，反观现代人的脚趾都是向内弯曲，并且脚跟也变成圆形，其重心也移向脚跟了。这说明随着人类的进化，讲究穿着雅观，脚部也因长期着袜穿鞋，形态起了变化，人类脚部踏地的触觉也因袜鞋的屏障而渐渐减弱了敏感性。尤其在我国，长期的封建社会的风俗意识的影响，常人的脚都是藏而不露的，特别是妇女的“三寸金莲”，更是看不得摸不得的，而且

医生也以摸脚诊病为不雅观。因此，就象古代中医“三部九候”诊察法的摸脚部分（太冲候肝气、趺阳候胃气、太溪候肾气）久已废弃不用一样，脚部诊察和脚部按摩这门学科渐渐萎缩而被斥于正统医学之外了。

据台湾瑞士籍神父吴若石氏考证，清末，外强入侵中华，进行疯狂的经济掠夺和文化掠夺，使中华文化财宝大量外流（也包括医学文献中的脚部按摩的专著）。1913年美国医生 Dr. W. Fitzgerald 发表了脚部按摩的研探论文，他列举了大量资料证明这一源于中国的医学技术有着极为宏大的内涵和诊治价值，引起了西方医界的高度重视。

1935年，瑞士籍护士菲特尔因长期在中国传教区中工作，学习和掌握了脚部按摩手法。她发现这一手法不难掌握，而应用价值却很大，深受人们欢迎，于是多次办培训班，介绍和推广这一疗法，使这个方法流传到英、美、法、德、奥、荷等很多西方国家。在舞蹈盛行的西方社会，脚部的蹂躏性锻炼机会也远比东方人为多，因此，脚部按摩法在蹂躏方法上也得到了很大的发展。

继而，瑞士籍神父吴若石在系统学习了脚部按摩法以后，不仅治愈了自己的多年顽疾，同时替许多人治好了疑难病症。他对此怀着极大的兴趣，到各地作按摩演讲，并和中医界合作，与陈茂雄、陈茂松等共同筹建了国际若石健康研究会，编印了《脚底保健按摩法》等专著。目前，这一疗法已盛行于比利时、意大利、瑞士、日本、朝鲜、阿根廷、巴西、澳大利亚、加拿大、美国、泰国、马来西亚、新加坡、印度尼西亚、土耳其、埃及、法国、德国、苏联等30多个国家。

近年来，党的改革开放政策使脚部按摩疗法又回到了“娘家”，国内对脚部按摩日益重视起来，医务人员也日益重