

健身足穴按摩

金慧明 编著

清华大学出版社



样 本 库

健身足穴按摩

金慧明 编著



清华大学出版社

1219409

21008107

内 容 提 要

足穴按摩疗法是作者在多年临床实践基础上总结出的具有中国医学特征的诊疗方法,它以“全息胚”学说和“穴位全息律”来解释足穴按摩的基本原理,在诊断治疗上应用中医的辨证论治,在传统手法基础上确立了压、揉、搓、叩、捏、握、勾、旋8种治疗手法。书中介绍了足部各反射区及足穴按摩疗法的生理学基础,治疗过程中的反应及禁忌症,足穴按摩疗法的适应症,数十种常见疾病应用穴区及按摩手法。

全书图文并茂,文字通俗易懂,方法简便易学,内容独具特色,读者可通过自学掌握各个穴位的位置和按摩手法,达到治病、防病、保健的功效。

本书配有《健身足穴按摩》录像带一盒(180分钟),定价160元,需要者请与清华大学出版社联系。

(京)新登字 158 号

健身足穴按摩

金慧明 编著

责任编辑:尹芳平

☆

清华大学出版社出版

北京 清华园

清华大学印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

☆

开本:787×1092 1/32 印张:7 插页2 字数:182千字

、1992年6月第1版 1993年5月第2次印刷

印数:20001—28000

ISBN 7-302-01003-X/R·5

定价:4.00元

前 言

我是一个内科医生,自1954年从医学院毕业后,一直作内科临床工作。在三十多年的临床实践中,我深切地感到虽然科学技术日新月异地进步,但是在医学领域中,很多慢性疾病和一些功能性疾病的治疗还是方法太少。如古人所说:“人之所病病疾多,而医之所病病道少”。因此,每当得知一种新的医疗方法,总是千方百计去求索。

1980年,我的家属从海外探亲归来,带给我有关足穴按摩几个流派的专著和资料,引起了我很大的兴趣,并对这个学科进行学习和研究。从1983年起在临床上小范围地进行验证,1985年2月在各级领导支持下,正式开设专科门诊至今。每年治疗病人6000至10000人次。

自1985年以来,我结识了多位有关方面的专家和学者;如日本的吉元昭治博士、安久津政人博士、中日友好医院的伍锐敏教授,香港的陈中干先生等,听到他们的论述更使我开阔了眼界,特别是学习全息生物学创始人张颖清教授的“全息胚”学说和“穴位全息律”并拜会了张教授以后,对足反射的原理有了明确的认识。

几年来,综合各家学说、各种文献资料,借助我幼年对中医的家学和三十余年中西医结合的经历,通过临床实践,总结

出具有中国医学特征的诊疗方法。足穴按摩疗法的主要特点有：①以“全息胚”学说和“穴位全息律”来解释足穴按摩的基本原理；②在诊断治疗上应用中医的辨证论治；③在传统手法基础上确立压、揉、搓、叩、捏、握、勾、旋八种治疗手法；④确立在中老年保健方面的足穴自我按摩程式。

近两年来，在我科进修的医生、培训班的学员、学习足穴自我按摩法的同志和广大病人纷纷要求，希望能把我们几年来的临床实践情况汇集编写出来。为了满足大家的要求，编写了这本小册子，如能对这些同志有所帮助，是我们所期望的。

本书对足穴按摩原理的阐述，是根据张颖清教授创立的全息生物学的观点写成的。书中所用的图谱，借用吉元昭治博士所译玛鲁卡多的图谱，足反射区的说明文字，借用了伍锐敏教授译著“足反射疗法”一书的第九章，特予说明。

足穴按摩法简单易学，无副作用；无损伤性，无需设备，效果显著，既能治病又能用于养生保健，是一种易于推广普及的非药物自然医疗保健法。如能在我们这样人口众多经济尚不太发达的国家里推广应用是很有意义的。

在这本小册子出版之际，谨向大力支持并协助的各位领导和同行以及清华大学出版社致以谢意。

由于编写仓促，如有错漏之处，务请各位专家及同道斧正。

金慧明

1991年7月

目 录

第一章 足穴按摩法简介.....	1
第二章 足穴按摩法的起源、发展和近况	4
第一节 起源.....	4
第二节 发展.....	6
第三节 近况.....	8
第三章 足穴按摩疗法的基本原理	12
第四章 足穴按摩疗法的生理学基础	21
第五章 人体的足反射区	25
第六章 足部的各反射区	31
第一节 头部反射区	31
第二节 脊椎、关节、肌肉组织的反射区	34
第三节 泌尿系统反射区	39
第四节 消化系统反射区	41
第五节 呼吸系统反射区	47
第六节 心脏反射区	50
第七节 淋巴系统反射区	52
第八节 内分泌系统反射区	56
第七章 检查和诊断	61
第八章 分区和辨证施治	68

第一节	反射区分区	68
第二节	手足相关法	72
第九章	足穴按摩疗法的治疗手法	74
第一节	按摩手法	74
第二节	关于手法应用的几个问题	78
第三节	治疗过程中的反应和禁忌症	80
第十章	适应症和常见病的治疗	83
第一节	足穴按摩疗法的适应症	83
第二节	头痛	84
第三节	眩晕	91
第四节	水肿	93
第五节	腹胀	97
第六节	呕吐	100
第七节	慢性腹泻	101
第八节	慢性便秘	103
第九节	慢性胃病	105
第十节	慢性气管炎	110
第十一节	哮喘	111
第十二节	高血压	114
第十三节	心脏病	117
第十四节	肾盂肾炎	118
第十五节	肾小球肾炎	122
第十六节	肝脏病	123
第十七节	糖尿病	124
第十八节	痛风	127
第十九节	坐骨神经痛	128

第二十二节	颈椎综合症	129
第二十三节	面瘫	131
第二十四节	神经官能症	132
第二十五节	更年期综合征	137
第二十六节	月经异常	139
第二十七节	性功能减退	141
第二十八节	前列腺疾病	142
第二十九节	乳腺增生及缺奶	143
第三十节	胸痛	145
第三十一节	慢性腰背酸痛	147
第三十二节	关节酸痛	151
第三十三节	膈神经痉挛(呃逆)	158
第三十四节	过敏性鼻炎	160
第三十五节	健忘和脑动脉硬化	160
第三十六节	抗衰老	161
第三十七节	增强对紧张状态的适应能力	161
第三十八节	急性感染	162
第三十九节	遗尿症	167
第四十节	小儿厌食症	168
第四十一节	手足相关法在治疗四肢急性损伤 中的应用	170
第十一章	多元反射区穴位群的应用	174
第十二章	反射疗法应用前景的展望	177
第十三章	足穴自我保健按摩法	180
第一节	长寿与健康	180
第二节	足穴自我保健按摩的具体作法	183

第十四章 足和健康的关系	186
第一节 赤脚的作用.....	186
第二节 走路与健康.....	187
第三节 关于鞋的一些问题.....	190
第十五章 常见疾病应用穴区参考	194
附录 日本的“足心道”应用中医经穴治疗	
现代疾病简介.....	205
参考文献	216

第一章 足穴按摩法简介

足穴按摩,是指在足的一定部位施以压、揉、搓、叩等按摩手法,刺激这些部位的经穴,达到治疗某些疾病或养生保健目的之方法。

足穴按摩有三种功能,即诊断、治疗和保健。也就是所谓的摸脚诊病、按脚治病、自我按摩养生保健。属于治病的部分,我们称之为“足穴按摩疗法”,属于保健部分称之为“足穴按摩自我保健法”。至于诊断,我们不夸大其作用,它不能替代现代医学科学先进的仪器和手段,只能根据以足部触诊所发现的压痛和病理小结,知道某个器官有病,再根据医生的临床经验,结合其他实验结果来综合判断。对于用现代设备发现不了阳性征象的功能性疾病,它却有其独到的特点,说它能作为辅助诊断的手段,是当之无愧的。

“足穴按摩法”在国内外有多种称呼:在欧美常称“区域疗法”或“区带疗法”,在日本有称“足心道”、“柴田操法”、“足反射疗法”等,在台湾和香港常称“足底按摩”、“脚部按摩”、“病理按摩”。

我们把这种方法称为“足穴按摩法”,把脚上投影到人体器官变化的区域称为“反射区”,把反射区内的感受点称之为“穴”。这不但考虑到我国广大群众的习惯,还因为此法的全部

理论是以中医脏腑经络学说,以及山东大学生物学家张颖清教授所确立的“穴位全息律”和“生物全息律”为依据的。

这里所说的“反射”与神经学说的反射不同,它是将人的整体缩小、投影、反射到人的足部的一种理论,也就是将人体的各组织、器官与足的解剖部位相配,其所相配的部位称为“反射区”。例如胃反射区,就是指胃的部分被反射、投影于足的部位。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,称为压痛,这对诊断、治疗都有很重要的意义。

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

1980年山东大学生物学教授张颖清首次提出了我国针灸穴位全息的科学依据——“穴位全息律”、“生物全息律”。这个新的学说是在植物学家、动物学家、医学家所公认的“泛胚论”基础上发展起来的。它指出:生物体(包括人)的每一个组成部分,甚至小到一个细胞分子,亦隐藏着整个生命最初形态的基本结构特征。也就是说,生物体(包括人)的每一个局部都象是整体的缩影,它包含着全部整体各个部位的病理生理信息,能真实地反映出整体的全部特征。因此,每一个局部,实际是一个缩小的整体,它为“全息胚”,它是人体相对独立部分,在结构功能上都有相对的完整性,与周围部分有明显的界线,所以医学家可以通过某个局部来观察诊断和治疗全身疾患。这一学说成功地解释了中医学的整体观念,耳针、颅针、眼针、舌诊、脉诊等传统的诊疗方法,并且用全息胚的重演性圆满地解释了 2500 年前绘制的经络图谱。

张教授认为:既然人体符合生物全息律,那么人体的每一

个相对独立的部分都可以代表人的整体,再根据中医针灸穴位分布规律可把人体划分为若干个小人形,这些小人形称为全息穴位系统。根据张教授的这一全息穴位理论完全可以解释足反射图。

中医学认为:经络内联脏腑,外通枝节,内脏和体表密切相关。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治疗性刺激,也能通过经络传导内脏及有关部位,治疗内脏的相应疾病。机体正常时,足部不会出现压痛等异常情况,即营卫流通、阴平阳秘,精神乃治。异常时营卫壅滞,阴阳失和。可见,足反射疗法的理论与中医学的经穴作用原理是相吻合的。

由于很多疾病的产生均因经络阻隔、脏腑失调、气血不能疏通所致,故按摩足反射区,有疏通经络、调整脏腑功能和运行气血的作用,从而维护了身体健康。

足穴按摩疗法对一些急性病和各种疼痛,能起到立竿见影的效果,对一些慢性病只要坚持治疗,也有很好的疗效。特别是对一些现代医学治疗困难、无特殊办法的疾病,常常出现使人惊奇的效果。常人如能每天作足穴按摩,对预防疾病、增进健康也有很大裨益。

第二章 足穴按摩法的起源、 发展和近况

第一节 起 源

目前所有论述有关足穴按摩的专著中,无论是美国的、欧洲的和日本的,一致认为此法起源于古代中国,这是有史可查的。

按摩疗法是中国医学重要的组成部分,对我国各族人民的卫生保健有很大贡献,并越来越受到世界医学界的欢迎和瞩目。

从医学发展史来看,按摩疗法的起源远远早于其他各种疗法。在古代,由于自然界的意外袭击或某种原因引起的损伤,使身体某一局部疼痛,人们有意或无意中用手按压某处时,发现了止痛效果,如踝部受伤时,人们用手掐住踝部会觉得局部疼痛减轻;劳累后往往也会不知不觉地揉足掌、摸足背,这些使人们越来越认识到按摩的好处。正如《素问·举痛论篇》所说:“按之则气血散,故按之痛止”。久而久之人们积累了在足部不同部位用手指按压,可以解除不同部位疼痛的经验,逐渐形成了足的按摩疗法。足穴按摩实际上是按摩推拿法的一种,是在我国按摩疗法基础上发展起来的。

根据《史记》记述，上古黄帝时代，有位高明医家叫俞跗，俞与愈通用，跗就是足背，意思是摸脚治病的医生，这位应是足部按摩的鼻祖了。俞跗的诊疗水平很高超，春秋战国时名医扁鹊，在为虢太子治疗尸厥时，接待他的中庶子十分赞扬古代名医俞跗，并说他治病不以“汤液醴酒”，而能“一拨见病之应”，由此我们可以认为至少在春秋战国时代就有按脚治病之法，并有很好的疗效。

此外，在“黄帝内经、足心篇”有足按摩的记述：《素女真经》中有“观跖法”的记述，在“华佗密笈”中也有更多的记载，称为“足心道”。上述记载虽然很不系统，但可以看出在汉代前后中国民间就广泛流行着摸脚诊病、按脚治病的方法。

日本东市工业大学平译一郎教授对人的脚作了大量的研究，他发现人类的脚形在演变，古人的五个脚趾是张开的，可见古人的脚趾很发达，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，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，脚部也因长期着袜穿鞋，形态起变化，人类脚部踏地的触感因鞋袜的影响而逐渐减弱了敏感性。

在中国，由于长期封建社会的意识形态和风俗的束缚，特别是宋代以后，常人的脚都是藏而不露的，而妇女的脚就更是看不到摸不得的，医生大多也不大应用摸脚诊病了。因此，中医学古代应用的“三部九候”诊查法的摸脚部分（太冲候肝气、跗阳候胃气、太溪候肾气等）也久已废除不用。摸脚诊病、按脚治病这门学科渐渐萎缩而被排斥于正统医学之外，至使现代中国知道此法者甚少，而应用者就更少了。

第二节 发 展

足穴按摩法在唐朝时传入日本,称为“足心道”,随着黄汉医学的发展而不断流传和发展,1985年以来,日本医生吉元昭治博士参加了德国玛鲁卡多(Hanne Marquarde)女士在联邦德国举办的研修班,深入地学习了此疗法并将其专著《足反射疗法》一书译成日文,进一步推动了此方法在日本的发展和流传。

本世纪初,W. H. H. Fitzgerald 博士和 E. Bowers 博士共同发表了专著《Zone Therapy》(区域疗法或区带疗法)。他们所确立的“区带”和经络图毫无相同之处,不过他们所确定的从身体中央垂直、左右各画五条线,第一条为手足拇指、第五条为手足小指线的人体纵线,对以后足穴疗法的“手足相关法”应用,有一定的贡献。

1919年,美国的 G. S. White 博士和 J. S. Riley 博士一起出版了一本《Zone Therapy Simplified》(《简单的区带疗法》)。

本世纪30年代,美国人印古哈姆(Eunice Ingham)女士对“区带疗法”进行了更精细的研究后,对足底的反射区反射和投影的脏器,作了进一步的描述,并且对手指的压力和手法的应用也有了进一步的创新,1938年出版了著名的《足的故事》一书,这本专著无疑为以后的“足反射疗法”奠定了更坚实的基础。此后,她广泛地宣传和普及应用本疗法,开设讲习班并推动以保健养生为目的的自我健康疗法的实践活动。

此后,不少欧洲人也对“区带疗法”产生浓厚的兴趣。如德国人玛鲁卡多(Hanne Marquarde)女士,当她读了《足的故事》

一书后，亲自赴加拿大的多伦多市，求教于 80 岁高龄的印古哈姆女士，并和她一起从事“足反射疗法”的研究和实践活动，直至 1974 年印古哈姆逝世。

经过玛鲁卡多女士进一步的理论研究和临床实践，1975 年她编著了《Reflexzonarbeit am Fuß》（《足反射疗法》），并在联邦德国出版。到 1986 年，该书已重印 18 版共 10 多万册，此书在 15 版以后，没有更变其反射图，人体反射图被确定下来。此外，她还创办了“国际反射学研究所”，并多次举办培训班。

几乎同时，法籍瑞士人玛萨福瑞女士（Hedi Masafret）发表了关于足穴疗法的法文专著——《Gesund in die Zukunft Von Hedi Masafret》，此书由在台湾的瑞士籍吴若石神父译成英文《Good health for the future》（《未来的健康》），并由李百龄女士译成中文，书名《病理按摩》，此书于 1982 年由台湾光启出版社出版。

此外，在日本也出版过不少此类书刊，如野祥太郎的《人的足》、星虎男的《足穴的爽快法》、五十岗康彦的《足底按摩法》、柴田和德的《足穴健康法》，等等，多是科普读物。值得提及的是柴田和通的“足心道”，也称“柴田操法”，他较多地应用了中医学的针灸穴位，更接近于中医的经络学说。

我们伟大的祖国历史悠久，中华民族的文化光辉灿烂，它对全世界文化的发展作出过不朽的贡献。中华民族的文化在其发展过程中，不但是以汉族中原文化为基础，不断吸收凝聚国内各民族优秀文化而形成的；而且也是不断吸收消化世界各国文化之精华而形成发展的。足穴按摩法源于古代中国，传入日本、欧美等国以后，被这些国家的有识之士不断研究、实践、丰富而得到发展。

第三节 近 况

根据目前掌握的情况,足穴按摩法自本世纪 70 年代起在北美、西欧、日本、东南亚、香港和我国台湾省广泛流行。出版物虽不少,但影响较大的是玛鲁卡多的《足反射疗法》和玛萨福瑞的《未来的健康》两本专著,加之日本的“足心道”,可以说基本上有三个流派,或者说是三种方式,现简述如下:

一、玛萨福瑞(Hedi Masafret)方式

玛萨福瑞方式的传播不但是因为她出版的书《未来的健康》被译成多国文字,而且是因为在瑞士的 Stoss 城设有一所很大的“健身中心”,在那里每天有很多人锻炼和治疗,也有很多各国的学者来这里学习。台湾的瑞士籍吴若石神父就是其中之一,他因患关节炎多年,采用各种西医和中医治疗法都不太见效,后来他得到书并求教于玛萨福瑞,不但自己治好了关节炎,慢慢地也给别人治病。1982 年初,《未来的健康》一书被译成中文,影响就更大了。同年由陈茂松、陈茂雄弟兄二人在台北成立“国际若石健康研究会”,更推动了这一疗法的传播。特别是在台湾、香港、东南亚地区,“足底按摩健康法”的学习班、健身所到处都有,据说该研究会已有分会 30 多个。1988 年,陈茂松先生在广州开办了两期“师资培训班”,1990 年 4 月以后,香港分会会长陈中干先生又在北京办了三期“培训班”,“若石健康法”也在中国大陆传播开来。

玛萨福瑞方式(即台湾方式)的特点,首先是侧重于健身,并主张自我保健,用按摩器械(如按摩棒、健身足踏板);在手