

孙向鸿 王芑 王振玉 等编

Written by :Sun Xianghong. Wang Pang. Wang Zhenyu

足 部 按 摩 与

中 医 食 疗

FOOT REFLEXOLOGY
WITH FOOD THERAPY

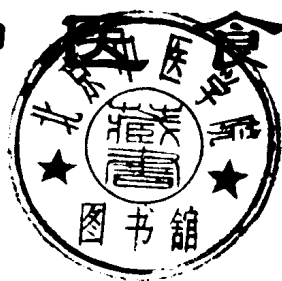


中国医药科技出版社

样本库

足部按摩 与

中 医 食 疗



编著：孙向鸿 王 芃 王振玉
侯志君 陈 晔 王 宏
陈筱莉 李凤英

中国医药科技出版社

1216981

(京)新登字 075 号

内 容 提 要

足部按摩与中医食疗在我国有着悠久的历史,是我国传统医学宝贵的文化遗产。同其它疗法相比,它们更具有安全性,有效性和适用性。特别是足部按摩这一古老而又新颖,无针、无药的物理疗法,目前已成为许多国家流行的一种判断、治疗和自我保健方法,其疗效早已被临床所证实,并得到世界卫生组织及卫生部的肯定。

本书根据作者多年的实践经验,以实用、易懂、有利于普及推广为原则,比较详细地介绍了治疗常见病、多发病的足部对应区位置,按摩顺序及有关注意事项。为配合足部按摩,书中还收集了百余种中医食疗配方供读者参考。

本书内容丰富,资料新颖、系统、直观,是目前较为实用的家庭自我保健用书。

足 部 按 摩 与 中 食 疗

孙向鸿 王 芑 王振玉 等编

*

中国医药科技出版社出版发行
(北京西直门外北礼士路甲 38 号)
中共中央统战部印刷厂印刷

*

开本 787×1092mm 1/32 印张 6.625

字数 150 千字 印数 1—5000

1992 年 10 月第 1 版 1992 年 10 月第一次印刷

ISBN 7-5067-0706-3/R·0627

定价:6.60 元

目 录

写在前面	(1)
●足部按摩如何发挥它的功用	(3)
●足部按摩有哪些功效	(4)
●何种情况下不宜进行足部按摩	(4)
●正确的按摩顺序	(5)
●足部按摩常用的手法	(5)
●足部按摩须知	(6)
●按摩后可能出现的反应	(6)
●足部按摩可以发现病症	(7)
足部对应区位置及示意图	(8)
●足骨解剖位置及示意图	(9)
●足底	(12)
●足内侧	(17)
●足外侧	(19)
●足背	(21)
常见病症的治疗	(23)
心血管	(23)
●心绞痛,心悸	(24)
●动脉硬化	(26)
●贫血	(28)
●低血压	(30)
●高血压	(32)

肝		(35)
●黄疸		(36)
●目痛		(38)
●早期肝炎		(40)
肺		(43)
●肺炎		(44)
●肺气肿		(46)
●肺结核		(48)
●支气管炎、咳嗽		(50)
●气喘		(52)
●感冒		(54)
●发烧		(56)
肾		(59)
●肾炎		(60)
●四肢浮肿		(62)
●夜尿症		(64)
●肾结石		(66)
胃		(69)
●食欲不振		(70)
●口疮,口臭,口疳		(72)
●胃痛		(74)
●胃及十二指肠炎		(76)
●慢性阑尾炎		(78)
●直肠炎		(80)

●腹泻,腹痛,腹膜炎	(82)
●肠热水泻	(84)
●便秘	(86)
●痔疮	(88)
内分泌系统	(91)
●增肥	(92)
●肥胖症(减肥)	(94)
●痤疮	(96)
●湿疹	(98)
●糖尿病	(100)
●脱发	(102)
●甲状腺肿大	(104)
神经精神系统	(107)
●神经衰弱	(108)
●偏头痛	(110)
●三叉神经痛	(112)
●颜面神经麻痹	(114)
●癫痫	(116)
●眩晕	(118)
●坐骨神经痛	(120)
●腓肠肌痉挛	(122)
●半身不遂	(124)
●中风	(126)
●心情急躁	(128)

运动系统	(131)
●颈痛	(132)
●背痛	(134)
●关节炎	(136)
●风湿病	(138)
●痛风	(140)
生殖系统	(143)
●白带,黄带	(144)
●行经腹痛	(146)
●卵巢囊肿	(148)
●子宫炎,子宫痛	(150)
●子宫脱垂	(152)
●性冷淡	(154)
●不孕症	(156)
●性无能	(158)
●阳痿	(160)
耳鼻喉	(163)
●耳痛	(164)
●弱听	(166)
●慢性鼻炎,鼻窦炎	(168)
●流鼻血	(170)
●扁桃腺炎	(172)
●咽喉炎	(174)
●牙痛发炎	(176)

眼	(179)
●弱视	(180)
●色盲	(182)
●青光眼	(184)
其它	(187)
●小儿厌食	(188)
●小儿夜哭	(190)
●小儿麻痹	(192)
●虚脱	(194)
●虚汗,盗汗	(196)
●晕船,晕车	(198)
参考文献	(201)
作者介绍	(203)

写在前面

足部按摩在我国有着悠久的历史,是我国传统医学宝贵的文化遗产。春秋时期的《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》以及最古老的中医经典著作《黄帝内经》中介绍的经络学说,其中都包括了许多足部穴位及所主疾病和灸法,说明古人很早就已经认识到足部的这些腧穴与人体内脏器官有着密切的关系。为了避免化学药物的参预及其副作用,越来越多的人开始重新认识和学习这一古老的物理疗法。通过运用手或器械对足部对应区的按摩,给予机体一定的物理刺激,经神经反射,启动机体的自我调节机制,改善各脏腑器官的机能,增强人体固有的自我防御和自我修复能力。目前足部健身法已成为许多国家流行的一种判断、治疗和自我保健方法,并得到世界卫生组织和卫生部的肯定。卫生部在卫健发(91)第1号文件中曾指出:“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,尤其对中、老年人的自我保健更有其现实作用。”

我们可以说健康是人的最大财富,合理的饮食、运动是至关重要的,足部按摩同饮食、运动一样都是大自然赐给我们维持健康的法宝。“民以食为天”,食物是维持人体正常生命活动的重要能源。我们所说的中医食疗就是指通过饮食调治来达到预防保健、治疗疾病的目的。我国人民在与疾病作斗争的长期过程中,积累了利用中草药和食物来防治疾病的丰富经验,早在古代,就已有象《食疗本草》、《食性本草》、《饮膳正要》等专著了。在祖国医学中,其实很多药物就是我们日常生活中经常食用的食物。药食同源,食物治疗疾病的根据与药物是一致的,不过与药物相比较,它还有许多药物所不具备的优点,如性味多平和,不损伤正

气,戕害脏腑,无特殊副作用,易为患者所接受。所以同其它疗法相比,足部按摩和中医食疗更具有其安全性、有效性和适用性。如果在足部按摩的基础上辅以中医食疗,那么足部按摩的治疗和保健效果则会更佳。二者相辅相成,也许会出现您意想不到的疗效。

在全球都在崇尚自然医学热的今天,我们向大家介绍该方法的目的是希望您自即日起开始进行足部按摩,以期您每天都在生机勃勃、健康之中渡过。

为了使大家增强运用足部按摩进行自我保健和治疗疾病的信心,我们把近一年来用足部按摩治疗五千多例疾病的疗效情况做了初步总结,供大家参考。

足部按摩如何发挥它的功用

人体有许多在结构、功能、边界相对完整及相对独立的部位包含有较多的整体信息,并与全身的健康有着密切的关系,按摩这些局部区域能够治疗似乎是毫不相干的脏腑器官病症,如同近年来受到医学界重视的耳针一样,足部健身法亦属此列。该法的有效性已被实践所证明。如腰部有病,您按摩腰部在足部的对应区,腰部疼痛就会慢慢地缓解,其发挥功用的原理目前世界上有几种学说,在这里我们向大家简要介绍一下:

循环原理认为,通过按摩,排除堵塞物,可使血液循环畅通。由于双足距离心脏最远,促进足部的血液循环能改善全身的血液循环。另外通过足部按摩,可以缓解肌肉的紧张收缩状态,使肌肉放松、骨骼肌能作有节律的收缩和舒张,有助于静脉血液和淋巴液的回流。足部按摩还刺激了足部的血管壁和肌肉层中的感受器,使之发出神经冲动传入心血管神经中枢,引起各种心血管反射,对整个心血管系统起调节作用。

反射原理认为,足部按摩产生强烈神经冲动传入神经中枢的同时,阻断了其它病理冲动传入神经中枢,将病理的恶性循环变为良性循环,从而起到除病保健的作用。同时按摩的物理刺激,通过神经反射活动,启动机体内部的调节机制,调动各器官组织的机能,释放各种治疗因子,从而起到治病防病,维护机体健康的作用。

经络腧穴原理认为,经络在人体生理上是运行气血,以沟通五脏、六腑、四肢、百骸、九窍、皮毛、筋肉等的通路,按摩足部不同部位,可以起到促进气血流畅、协调脏腑功能,调节阴阳平衡,因而达到治疗病症及自我保健的作用。

足部按摩有哪些功效

调节人体内部的机能,使之协调平衡的运转。调动各器官的潜力,发挥人体自身的自我防御和自我修复能力,去战胜疾病。

1. 增强人体的整体防病、抗病能力。

2. 可以判断目前与潜在的疾病,早期发现人体某一脏腑器官的不正常运转状态,可及早采取预防措施,将疾病消灭在萌芽状态。

3. 与各种医疗方法配合治疗已发生的疾病,可使机体较快的康复。

4. 无不良反应,可避免化学药物所产生的副作用。

5. 对中、老年人的自我保健具有现实的作用。

何种情况下不宜进行足部按摩

1. 各种出血性及有出血倾向的造血系统疾病,如胃出血、脑出血、血小板减少、过敏性紫癜等;

2. 急性心肌梗塞病情不稳定者;

3. 心肝肾功能衰竭;

4. 肺结核活动期;

5. 严重外伤、烧伤的急救期;

6. 严重细菌、病毒感染;

7. 各种急性中毒抢救期;

8. 精神极度紧张及大怒、大悲时;

9. 月经期、妊娠期。

正确的按摩顺序

按摩顺序一般从左脚开始,先按摩五遍腹腔神经丛、脾脏、肾脏、输尿管、膀胱五个对应区后,按足底→足内侧→足外侧→足背的顺序进行,结束时再将腹腔神经丛、脾脏、肾脏、输尿管、膀胱按摩五遍。然后按上述顺序按摩右脚。

足部按摩常用的手法

足部按摩有十余种手法,每种手法都有各自的着力点和侧重按摩的对应区,但不管用什么手法,只要能使足部对应区受到一定刺激就行,轻、重以自己能承受为度。最好能有酸痛之感,按摩手法中一般常用的着力点有:食指第一指关节、食指挠侧、拇指指关节、拇指指端腹侧、拇指指尖部等。

除运用手法按摩外,可使用健身棒,健身踏板等保健器械,还可充分利用各种自然的地形地物,赤脚在上面踩踏,刺激双足的对应区,同样可以达到自我保健的作用。

足部按摩须知

1. 空气保持清新流通。
2. 按摩时要保持室温,结束后不要用冷水洗脚。
3. 接受按摩后若出汗,应稍作休息,然后再外出,以免着凉。
4. 饭前半小时,饭后一小时内及夜晚临睡觉前半小时不宜做按摩。
5. 按摩结束半小时之内需饮用温白开水 300~500 毫升。患有严重心肾疾患者及儿童饮水量可适当减少。
6. 足部按摩所需的时间因人的体质、年令及所患的疾病而异,一般 6 个月至 1 岁双足约需 3~5 分钟;1 岁至 3 岁双足约需 5~7 分钟;3 岁至 7 岁双足约需 7~10 分钟;一般成人双足约需 20~30 分钟。

按摩后可能出现的反应

在进行足部按摩后,有时出现一些不同的反应,不用担心,因为这表示足部按摩已经在您身上产生了效果。按摩后一般常见的反应有“病痛发出”和“疲倦感”;其次可见尿液变深、食欲增进、口内发干,较少见的有发烧及腹泻。如果继续坚持按摩,上述这些现象将逐渐消退,而且不会留下任何副作用。

足部按摩可以发现病症

足部按摩之所以引起世界众多国家地区的医务界及人民重视,其原因之一,就是能够发现病症。当人感到身体上有很小很小的不舒服,这时足部对应区就能反映出来,器官病变的轻重不同,足部对应区所出现的变化也不同,有时在皮下可摸到颗粒状或块状的结节,或条索状物,或有气泡的感觉或水流动的感觉,或有脚型和皮肤颜色的变化,根据这些变化可判断相关器官的健康情况。国外有人认为,当病变程度达 20% 时,在您的足部便可发现征兆,而待人体产生自觉症状,能够被医疗仪器检测出来时,病变程度已达 60%。每一种疾病都有它们发展过程,一个量变到质变的过程,所以在未患病前的预防保健,或质变前的早期发现与早期治疗就显得越发重要,而足部按摩就是这样一种很有益的预防保健方法,只要您在正确运用此法的同时具有信心、恒心和耐心,相信它会把健康带给您。

足部对应区位置及示意图

经过千百万人的临床实践与专家学者们的共同研究,基本确定了人体各部位及器官在足部相应的对应区。

各部位和器官在足部对应区的位置,是按照人体内实际位置的上下、左右、前后顺序精确地排列的。双拇趾相当于人的头部,所以大脑、小脑、延脑、脑下垂体的对应区都在拇趾上,拇趾根部,相当人的颈部。如果把从鼻尖到肚脐划一条“中线”,这“中线”把人分成左右两半,“中线”在人体是脊椎,其对应区就在两足并拢的正中央,所以脊椎的对应区在双足都有。人体心脏在中线的左侧,所以心脏对应区只在左足,同样,肝脏的对应区在右足。胃、胰脏、十二指肠、小肠、大肠都在身体的中部,所以这些器官对应区在双足中部。凡是成双的脏腑器官,如肺、肾脏、卵巢、睾丸、眼、耳等等,在双足各有一个对应区,但是头部器官相应的对应区在对侧,如左眼的对应区在右足。足跟并拢处如似人的臀部,所以生殖器官的对应区就在足跟部。

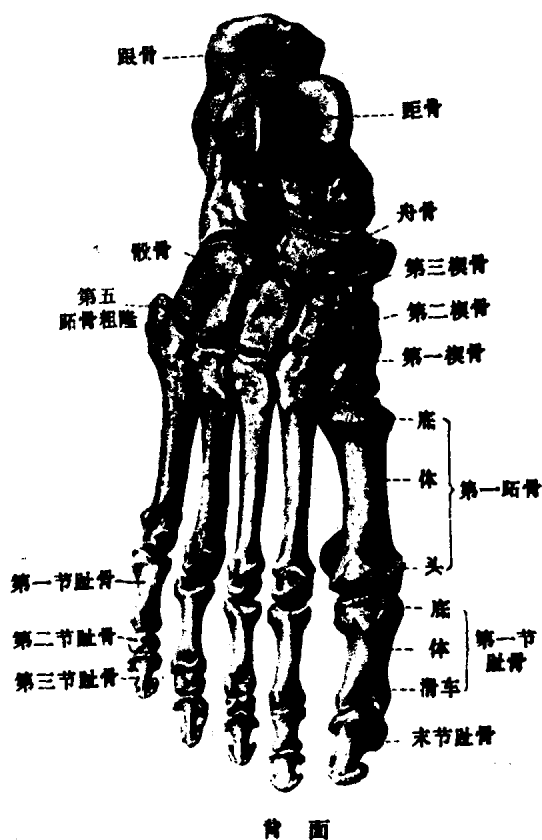


图 1