

医道小技治大病

——足趾按摩术

王瑛等



R244.1
126

南海出版公司

医道小技治大病

足趾按摩术

版公司

样 本 库

医道小技治大病

——足趾按摩术



南海出版公司

1991·海南

1204333

医道小技治大病——足趾按摩术

作 者 王 瑛 等

责任编辑 张 桐

装帧设计 古 棕

南海出版公司出版发行

新华书店北京发行所经销

华利国际合营印刷有限公司印刷

787×960 毫米 32 开本 6.75 印张 11.5 千字

1991 年 8 月第 1 版 1991 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—20000 册

ISBN7-80570-459-7/G · 116

定价: 3.40 元

谁谓小道不有可观者欤？
亦视其人善用斯术否。

——清·赵学敏

序

“足趾按摩疗法”乃是祖国传统医学重要组成部分之一，早在战国时期，我国现存最早的一部医书《黄帝内经·素问》中就已有了这方面的记载。到了东汉时期，在道教中更为广泛流传。经验证明，这种疗法对许多疾病都有显著疗效，尤其是对自我保健，提供了理想的治疗方法。

作者王瑛医师，毕业于北京中医药学院，一直热心潜研大众社会医学保健疗法，并多处拜师求教，阅读大量的古代医籍，以及现代医学文献。同时，结合个人的临床经验，将这一民间传统疗法，进行了较为系统的整理，扬各家之长，融为一体，撰写了这本书，第一次将这种疗法系统地介绍出来。

本书由始至终以中医理论为指导，以中医辨证论治为核心，运用全息论的观点，解释其治疗原理，具有一定的科学性。最为突出的是具有多、

快、好、省的优点，简便易学。除此之外，还吸收了“足反射区疗法”的特长，着重打通排尿系统，给毒素以出路，促进人体血液循环，有利于机体功能的恢复，其疗效更为显著。全书介绍了足趾按摩法的起源、诊治的原理、按摩的手法、适应症与禁忌症等多方面的内容。

该书主旨是“立足于普及”。通过本书的出版，能使更多的人掌握一套行之有效的防病、治病、健体强身的自我保健疗法，从而提高人体素质和健康水平，使人们精力旺盛，青春常在，能够意气风发地为“四化”做出更多的贡献。

朱桂茹

1991年5月于北京

目 录

脚与人体健康	(1)
1 人身有脚 大树有根	(1)
2 足趾按摩术的产生	(4)
3 足趾是人体健康的一面镜子	(10)
4 按摩足趾为什么能诊断和治疗疾病	(13)
5 足趾按摩术的优点	(15)
6 做好足趾按摩应注意的几点	(17)
7 从“脚下没鞋穷半截”谈起	(19)
8 足趾按摩术中的阴阳五行	(22)
 手的锻炼及常用手法	 (28)
1 按摩的作用	(28)
2 常用手法	(30)
3 按摩足趾要注意的几点	(34)
4 手的锻炼	(36)

学会找足趾反应点	(38)
1 足趾上的反应点是怎样来的	(38)
2 足趾上的反应点	(43)
3 足上的穴位	(53)
 常见疾病的治疗	 (57)
1 感 冒	(59)
2 咳嗽不能单独治肺	(61)
3 危险的胸闷胸痛	(64)
4 心悸需辨虚实	(68)
5 恼人的失眠	(71)
6 心烦易怒多为肝气郁结	(75)
7 眩 晕 (高血压)	(77)
8 让医生头痛的头痛病	(82)
9 胃 痛	(86)
10 怎样治呕吐	(90)
11 难受的呃逆	(93)
12 食欲不佳怎么治	(96)
13 便秘不可滥服泻药	(98)
14 肚子痛要当心	(103)
15 令人难堪的矢气	(106)
16 口中有异味怎么治	(109)
17 吞酸水的治疗	(113)

18	腹泻的治疗方法	(114)
19	总爱长叹气也是病	(117)
20	尿 血	(118)
21	小便不畅要治本	(122)
22	黄 疸	(125)
23	水 肿	(128)
24	遗 尿	(131)
25	阴虚气虚引起的皮肤紫斑	(133)
26	不正常的出汗——自汗、盗汗	(135)
27	什么样的遗精该治疗	(137)
28	阳萎——火衰者十居七八	(139)
29	月经正常是女子健康的标志	(141)
30	只用活血药治不了闭经	(146)
31	形形色色的经期伴随症状	(148)
32	带下需早治	(152)
33	妊娠呕吐不必惊慌	(154)
34	平平安安度过更年期	(156)
35	小儿发热——停食着凉	(159)
36	小儿吐泻——症重病轻	(161)
37	小儿夜啼怎样治	(164)
38	小儿疳积——不用捏积	(165)
39	流行性腮腺炎	(167)
40	眼睛红肿	(169)
41	迎风流泪有冷热之分	(171)

42	看东西模糊不清	(173)
43	耳 鸣	(174)
44	鼻 塞	(176)
45	牙 痛	(177)
46	怎样治嗓子痛	(179)
47	近 视	(182)
48	口疮也有虚实之分	(184)
49	中暑与苦夏	(186)
50	荨麻疹	(188)
51	脱发的治疗	(191)
52	急性腰扭伤	(193)
53	落 枕	(193)
54	肩 痛	(195)
55	风湿性关节炎	(196)
56	怎样消除疲劳	(198)
写在后面的话		(201)

脚与人体健康

1 人身有脚 大树有根

我家院里曾有过一棵长了30年的石榴树，每年5月，树上开满红艳艳的花朵，引来成群的蜜蜂；秋天，枝头挂满红灯笼似的石榴果，逗得小孩子们围着树瞧。后来，有人把它从大花盆中移到地上栽起来，第二年春天它再没有发过芽。老人们说怕是伤了树根缓不上元气了。年幼的我并不懂得树木要靠根支撑身体，吸收养分，却知道了树伤了根就不能活的道理。

日常生活中，人们常把至关重要的东西称作“根本”“命根子”，来形容它的宝贵和不可缺少。若把人的双脚比作“人体之根”，一点也不夸张，树木凭借着深深扎入土壤的树根扩大了与地面接触的面积，细高的躯干才能稳稳矗立，树木越大根扎得越深。位于人身体最下部位的双脚象树木的根一样，支撑着身体站立起来。旧中国，妇女们有缠脚的陋

习，“三寸金莲”使她们无法正常站立行走，损害了她们的健康。照此说来，接触地面的面积越大立得越稳，人为什么不跪着行走呢？因为脚又是一个运动器官，要负责行走跑跳。人的全身共有骨头 206 块，一双脚就占了 52 块，它还有 66 个关节，40 条肌肉和 200 多条韧带，这些解剖特点使脚既结实有力又动作灵活，远非身体其它部分可比。

最初人类祖先的手足并没有明确的分工，他们常常四肢并用，所以古代汉字中并没有“趾”字，2000 年前成书的《黄帝内经》为现存最古老的中医书籍，书中手指及脚趾还统称“指”。由于生存的需要，比如要摘到树上较高部位的果子，类人猿不得不用后肢支撑起身体，岁月延绵，用进废退，终于能够用脚站立行走，这是猿进化为人的始点。由于用脚站立行走比四肢爬行大大减轻了运动对脑的震荡，使人的大脑日益发达，成为最聪明的哺乳动物。科学家们还发现大脑的发育程度与动物的寿命成正比。1400 万年前人类祖先拉玛古猿的脑容量为 300 克，最长寿命仅为 40 岁。现代人脑容量约为 1410 克，理论寿命为 100 岁，站立行走使人延长了寿命。由于用脚站立，解放了人类的双手，才能使人制造出劳动工具，发展了生产力。从简单的石块木棒到弓箭斧头，都标志着人类的进步与发展。一位人类学家曾说过：用脚直立行走是人类进化的关键，脚，

使人类摆脱低级的境地成为万物之灵。

在人的脚上还有一些与健康有关系的“点”。直立行走后人体重量给予双脚的压力，山路崎岖不平，一粒粒的小石子，都能给这些“点”以良性刺激，成为一种被动按摩，起到了保护健康的作用。

所以，脚是人体健康之本，智慧和长寿之根。

根枯枝叶绝，人体的许多疾病都是从脚下而起。冬日大雪漫天，下班回到家中，如不马上换双干燥温暖的鞋子，可能留下腰腿疼痛的病根，俗话说的“寒从脚下起”就是这个道理。再如众所周知的冠心病，就是因为人体血液中过多的胆固醇、脂肪酸沉积在心脏血管壁上所致。原始人靠狩猎维持生活，他们的武器仅有石块和木棒，为得到猎物，他们围追堵截要花费很大气力，胆固醇、脂肪酸是他们生命活动的有益物质。现代人的工作环境、生活环境变得越来越舒适，活动量越来越小，没有机会去消耗掉这些物质，以致于它们沉积于血管壁，形成冠状动脉粥样硬化。

养树护根，养人护脚。古代劳动人民从实践中懂得了养脚与养生的关系，田间劳作归来或长途跋涉歇息都要用热水洗脚，寒冷和疲劳从脚上流出体外溶在水中，温暖和活力沿着双脚散布全身，十分惬意。养生家也留下“足宜常搓”的忠告，创造了足趾按摩术等养生保健方法。现代人也认识到双脚

与人体健康的关系，如何利用双脚增强体质、治疗疾病，防止衰老成为世界医学界的热门话题，各种脚部保健治疗方法层出不穷，如足穴按摩、足针、足浴液、保健鞋……，在日本许多学校和幼儿园专门开设了“赤足教育”课程，让孩子们赤着双脚在走廊及操场上跑步锻炼。实践证明，足部锻炼确实能起到增强体质，治疗疾病的作用。树大全凭根子壮，保护双脚就是保护身体健康。

没根的树枝插在地上长不成树，科学幻想小说中描写的未来人类没有手脚，只有几根长长的触须来按各种电钮，这毕竟不是现实。生命要存在就得运动，人要运动就离不开双脚。脚不仅是人类进化的关键，也是人类健康生存的保护神。

2 足趾按摩术的产生

足趾按摩术起源于中国道教，是老子按摩功中的一节，是道士们修身养性，强身健体的秘法。小道士有个头痛脑热、跌打损伤，有经验的老道士就按照前人传授的足趾穴位秘图，在他的脚上掐掐按按，伤痛就会神奇地消失。老道士传给小道士，小道士年老后又传给了下一代，就这样世代代流传下来。

相传很久以前一个老道士在路边发现一个冻饿昏倒的年轻人，道士在年轻人的双脚上揉搓了一阵，又在他的足趾上掐了几下，慢慢地青年人蠕动了一下身子，睁开了双眼，他挣扎着虚弱的身体向救命恩人叩了个头。老道见他虽然憔悴虚弱，但一双眼睛却流露着聪颖和正直，便决定救人救到底，把他留在身边，并教他学习按摩足趾治疗伤痛。聪明的年轻人很快掌握了这门技术，成为一名乡间的走方郎中。由于这种疗法简单易行，收效快捷，使他很快地出了名。他天性善良，遇到贫苦人家无力交付医疗费，就为他们免费治疗，甚至教会他们一些简单的按摩方法，慢慢地这种疗法就在民间流传开来。种子埋进沃土才能长成参天大树，足趾按摩术走出道观来到民众之间，广泛的医疗实践使它很快积累了大量经验，形成一个完整独立的医疗方法，治疗范围日趋扩大，并随着日月流逝日益完善。

本世纪 20 年代的欧洲，随着工业生产的不断发展，人们的物质生活日渐丰裕，同时也给人们带来了一些困扰，大量化工产品代替了天然物质涌入家庭生活，汽车排出废气，工厂排出废水，机器在轰鸣，使许多人得了高血压、冠心病、胃炎、肿瘤以及各种各样的神经衰弱症。为治疗这些疾病，人们研究出各种化学药物，而生产这些药物又会加重环境污染，长期服用化学药物往往会出现毒副作用，

都成为新的致病因素，如此循环往复实在令人担忧。

医务工作者们看到了现代西方医学被动治疗的弱点，都在努力寻找一种靠提高人体内部抗病能力治愈疾病的主动治疗方法。瑞士有一位曾在中国工作过的女护士，她想起了在中国乡下看见母亲们常常用掐脚趾给孩子们治病的方法，疗效很好。她经过摸索和研究，终于发明了一种足反射疗法，即足上有人体各部位相应的反射区，当人体发生疾病时，都可以通过按摩相应的足反射区而进行治疗。后经台湾的吴若石神甫介绍，此法先后在台湾、香港地区风行，并成立了若石健康研究会。80年代末，足反射疗法传入大陆，现已在一些地区开展。而由于缺乏宣传介绍，使得足反射疗法的原型——中国古老的足趾按摩术反而鲜为人知。

由于受传统习惯影响，医学界对民间疗法往往不大重视，加上某些江湖医士为赚钱，假借仙传神授，对一些疗法的功效任意夸大，更为正统医学所不齿，象足趾按摩这类医道小技只能在民间悄悄流传。一个偶然的机会，我看到足趾按摩治闭经具有奇特的疗效，病人不受煎煮中药之劳，又避免了使用激素类药物带来的副作用，使我对此法产生了极大兴趣。几年来，我和朋友们用这一疗法进行了治疗多种疾病的尝试，边求教边实践边研究，取得了一些成功，也有了不少体会，对它有了比较完整而

系统的了解。

成书于春秋战国时代的《黄帝内经》中提到“病在头者，取之足”。而发明足趾按摩术的道教始创于东汉末年，《黄帝内经》的经络理论无疑是这一疗法的理论基础。《黄帝内经》中提到：邪气停留在肝脉上，使人突然发生疝气痛疼，可以针刺足大趾爪甲与肉相连接处，每次一针，男子可以立刻痊愈，女子稍等片刻也可痊愈。邪气侵袭了膀胱经，使人头、颈及肩部痛疼，针刺足小趾爪甲与肉连接之处，每次一针，可立即痊愈。此为足趾穴位治疗全身性疾病的最早记录。在后世医家的医学著作中也可以看到许多利用足趾诊断治疗全身性疾病的实例。

从辗转相传的足趾按摩图（见图1）上可以看出它保留了道教崇尚阴阳五行原始自然辨证法的传统，带有中医以五脏为中心，通过经络将人体全身各个脏腑器官划为五大类别的特点，又有受现代医学影响，以西医病名命名的穴位，以及根据某人经验对某种疾病有治疗效果的经验穴。充分体现出它是千百万人医疗实践经验的总结，反映出这一疗法的发展历史。

现在已较为流行的足反射区疗法，是在古老的足趾按摩术上发展演变而来，二者同以中医脏腑经络学说为理论基础。比较而言，足趾按摩术更能体现中医辨证施治（同病异治，异病同治）的特点，