

王 海著

金手杖——家庭实用小丛书

足疗治百病

- 介绍准确的穴位、反射区，治百病和保健的按摩手法，针灸、水针、药浴（沐足）、贴敷的最佳疗法和功效



大 连 出 版 社

101339

Revised

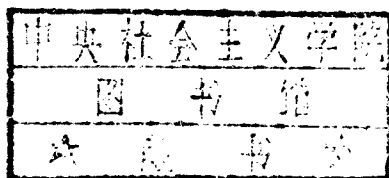
5



201013394

足疗治百病

王海 著
大连出版社



6.8' 10'

足疗治百病

王海著

大连出版社出版

(大连市西岗区长白街12号 邮政编码 116011)

大连海事大学印刷厂印刷 新华书店经销

开本:850×1168毫米 1/32 字数:120千字 印张:6

印数:5001-13000册

1998年4月第1版

1999年2月第2次印刷

责任编辑:任雪芹

责任校对:王恒田

封面设计:李克峻

版式设计:孙德彦

ISBN 7-80612-514-0/R·45

定价:7.20元

作者简介

王海,男,1947 年生于吉林省榆树市,1970 年白求恩医科大学中医系(长春中医学院)本科毕业,现为解放军第 210 医院副主任军医,世界传统医学博士(TMD)。先后从事传染科、西医普通和泌尿外科,中医教学、血液病、内分泌科、小儿科、中医科、针灸科的临床、教学和科研工作,获军内外科技进步奖 3 项:《中西医结合治疗再生障碍性贫血》、《STM 治疗仪的临床应用》、《新四缝穴的发现与应用》,在《中华内科》、《中国中医急症》、《中国针灸》、《中国中西医结合杂志》、《新中医》、《北京中医》、《解放军预防医学》、《河北中医》、《龙江医药》、《针灸学报》、《日本医学介绍》、《医教研究》等杂志,发表论文 100 余篇。

三、足位穴道	(9)
四、基础足位穴道的位置、功效、适应症	(12)
五、近几年发现的奇效新穴位的部位、功效、适应症	(19)
六、足位反射区的部位、功效、适应症	(25)
(一)足位反射区图	(25)
(二)各反射区的部位、功效、适应症	(31)
七、足部异常诊病法	(45)
(一)自查症状诊病	(45)
(二)色泽变化诊疗	(45)
(三)形态变化诊病	(46)
八、足位穴道按摩法	(47)
九、内科病症的足疗	(60)
(一)冠心病	(60)
(二)高血压病	(61)
(三)中风	(62)
(四)头痛	(64)
(五)神经衰弱	(65)
(六)癫痫	(66)
(七)性功能减退	(68)
(八)眩晕	(69)

(九)颈椎病	(70)
(十)肩周炎	(71)
(十一)类风湿性关节炎(RA)	(72)
(十二)慢性腰痛	(74)
(十三)支气管哮喘	(75)
(十四)慢性支气管炎	(76)
(十五)慢性胃炎	(77)
(十六)消化性溃疡	(78)
(十七)呕吐	(80)
(十八)呃逆	(81)
(十九)腹泻	(82)
(二十)便秘	(83)
(二十一)糖尿病	(84)
(二十二)肥胖症	(86)
(二十三)慢性肾炎综合症	(87)
(二十四)淋症	(88)
(二十五)前列腺增生症	(89)
十、传染病的足疗	(91)
(一)流感	(91)
(二)流行性腮腺炎(炸腮)	(92)
(三)流行性乙型脑炎	(93)
(四)水痘	(94)
(五)百日咳	(95)
(六)肺结核	(96)

(七)霍乱与副霍乱	(97)
(八)细菌性痢疾	(99)
(九)病毒性肝炎	(100)
十一、妇产科疾病的足疗	(102)
(一)月经不调	(102)
(二)痛经	(103)
(三)倒经	(104)
(四)闭经	(105)
(五)不孕症	(106)
(六)盆腔炎	(107)
(七)子宫脱垂	(108)
(八)乳汁不行	(110)
(九)急性乳腺炎	(111)
(十)更年期综合症	(112)
十二、外科疾病的足疗	(114)
(一)血栓闭塞性脉管炎(伯格氏病)	(114)
(二)雷诺氏病	(115)
(三)脱发	(116)
(四)痤疮	(117)
(五)疖肿	(119)
(六)丹毒(流火)	(120)
(七)副睾炎与睾丸炎	(121)
(八)急性腰扭伤	(122)
(九)急慢性阑尾炎(肠痈)	(123)

(十)胆囊炎、胆石症	(124)
(十一)痔疮	(125)
十三、五官科疾病的足疗	(127)
(一)急性结膜炎	(127)
(二)鼻窦炎	(128)
(三)口疮	(129)
(四)牙髓病	(130)
(五)咽炎	(132)
(六)化脓性中耳炎	(133)
(七)老花眼	(134)
十四、延年益寿法	(136)
十五、病症实验录	(138)
十六、足的自我保健	(143)
十七、常见足病的诊疗	(145)
(一)足癣	(145)
(二)足皲裂	(146)
(三)足跖疣	(146)
(四)鸡眼	(146)
(五)拇囊炎	(147)
(六)摩尔顿氏神经痛	(147)
(七)槌状趾	(148)
(八)嵌甲	(148)
(九)足跟骨刺	(148)

(十)冻伤·····	(148)
(十一)足部开放伤的处理·····	(149)
(十二)跟骨骨折·····	(150)
(十三)距骨骨折脱位·····	(150)
(十四)跗骨骨折·····	(151)
(十五)跖骨骨折与跖趾关节脱位·····	(152)
十八、足位穴道疗法现代论文索引 ·····	
·····	(153)
十九、足位穴道疗法古代文献摘录 ·····	
·····	(157)
(一)《理瀹骈文》·····	(157)
(二)《奇效简便良方》·····	(163)
(三)《验方新编》·····	(165)
(四)《急救广生集》·····	(168)
(五)《本草纲目》·····	(171)
(六)《世医得救方》·····	(177)
(七)《千金要方》·····	(179)

一、足位穴道新疗法

足疗的基本知识：

历经几千年的临床实践及高科技的现代研究证明“足疗”不仅可以保健延寿，而且可以通治全身一百多种疾病。迄今为止人类最早的古医籍《脉法》：“故圣人寒头而暖足，治病者取有余而益不足也”的记载；战国时期的《黄帝内经》：“阳脉者起于足五指之表，阴脉者集于足下，而聚于足心，病在上者下取之，病在头者，取之足”；三国时期的名医华佗常用足心贴药法治疗内、外、妇、儿、五官等各种病症；明代《寿世保元》：“治自缢气已脱，极重者只灸涌泉穴，男左女右，灸脚三壮即活”；古代足养生法说，“足是人之底，一夜一次洗”，“洗脚上床真一快”，如能长期坚持按摩足心可收到“面红润”，“足轻快”，永葆青春的效果。那么足疗何以能防病治病呢？足疗理论认为，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、胆等所有人体器官组织系统，皆可在脚上找到反射点，经常或定时按摩刺激某些反射点，可有效地调整人体的新陈代谢，促进健康，防病治病。国外有一种流行的说法，叫做“脚是人体的第二心脏”，而从反射区的理论看，脚又是人体的全部。从人类进化来

看,攀援爬行的类人猿叫猿,而直立行走的类人猿是人的开始,正由于四肢分工才有了“手”和“脚”。因此脚是人的标志,人的根本。足疗在我国历史悠久,在国外自50年代开始盛行起来,特别是联邦德国的玛鲁卡多女士首倡“足反射疗法”,继而日本的吉元昭治先生倍加推崇,广泛流传于意大利、荷兰、丹麦、法国、英国等国家,可以说风靡全球,方兴未艾。

人体头部、脊椎、关节、肌肉、组织、泌尿系统、消化系统、呼吸系统、心脏、淋巴系统、内分泌及生殖九大系统的组织器官在足部左、右足底、足内、外侧面及足背面8个部位内有72个反射区,在此处采用按、压、揉、搓、滚、掀、切、掐、拉、点、抖、摇、运、推、钳、旋等手法可以达到平衡阴阳、强身健体、祛病延年的目的。足部按摩的基本手法是通过拇指第一关节的屈伸运动进行的,手指罗纹面紧贴足部反射区反应点上,将拇指第一关节最大限度地弯曲成90度,施以一定的压力,治疗开始由轻到重,以患者或自身耐受力为度,一般反复30~50次,以3~5分钟为宜。操作时间最好在晨醒后和晚睡前进行,早晨是“精气发生之时”,用按摩来导引阳气,有利于精神焕发,晚睡前按摩可使全身放松,有利于消除一天的疲劳。综上所述足位的65个穴道加上72个反射区共137个部位亦可称为敏感点、信息点、反应点、功能点、诊断点和治疗点,就是说如果在这些部位出现变化、变形、电阻异常或感觉异常,就说明机

体出现违合,或者说在穴位相应的组织器官发生了病变。如果在这些部位适当地采用艾灸、激光、按摩、毫针、刺络、割治、药浴、水针等任何方法,皆可达到促进健康,消除疾病的目的。

二、足的现代解剖

(一)、足的骨骼、关节、神经、血管图

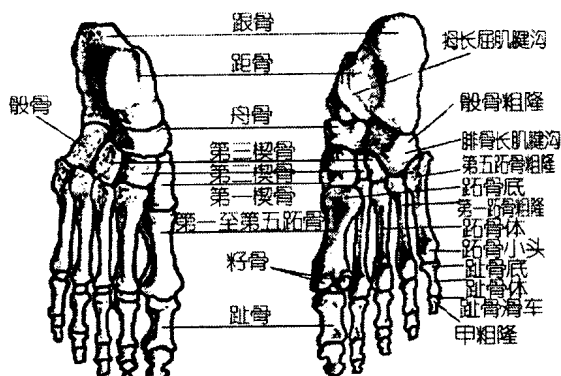


图2-1 足骨上面

图2-2 足骨下面

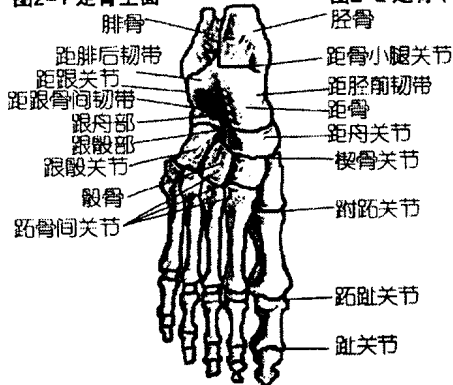


图2-3 足关节

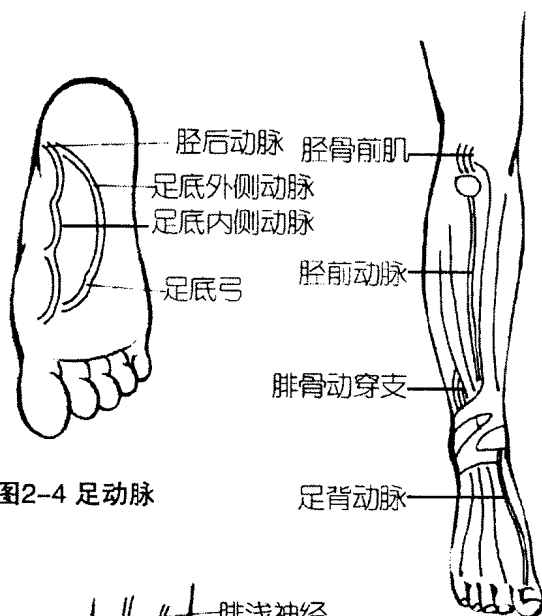


图2-4 足动脉

图2-5 足动脉



图2-6 足神经

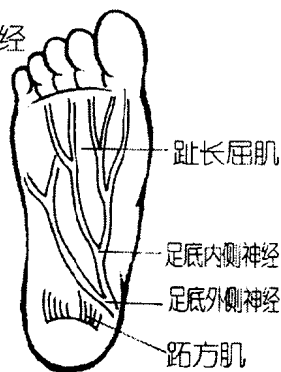


图2-7 足神经

(二)、足骨

足骨是由跗骨、跖骨和趾骨 3 部分构成,属小长骨和不整形骨。跗骨共 7 块,即距骨、跟骨、骰骨、舟骨及三块楔骨(如图 2-1、2-2)跖骨从内向外侧依次为第 1 到第 5 跖骨每块跖骨分为底、体、头三部分。第 1 到 3 跖骨底分别与第 1 到 3 楔骨相关节,第 4、5 跖骨则与骰骨相关节。趾骨共 14 块,除拇趾为 2 块外,其余各趾均为 3 块,每节趾骨亦可分为底、体和滑车三部分。

(三)、足的关节与韧带

足的关节有距骨小腿关节(又名踝关节)、距跟关节、距跟舟关节、楔舟关节、楔骨间关节、楔骰关节、跗跖关节、跖趾关节和趾关节(见图 2-3)关节囊附于各骨关节面周围,前后壁较薄,两侧有三角韧带、距腓前韧带、跟腓韧带、距腓后韧带。

(四)、足肌

系下肢肌的一部分。足肌较为短小,可分为足背肌和足底肌两部分。足背肌有伸趾的功能;足底肌有屈趾的功能。整个足肌起支持体重和行走的功能。

(五)、足背动脉

系胫前动脉的延续部分。此动脉在足背的内侧,走向第 1 跖骨间隙分为两个终支:一支为足底深支,从第 1 跖骨间隙穿向足底,与足底外侧动脉构成足底弓;另一支弓形向外到足背的外缘称为弓形动脉;由弓向远侧发出 4 个分支,行于各跖骨间隙内,向前分布各趾的