

难杂病治疗妙法

——足部按摩治疗保健法

(本书编写组编写)



今日中国出版社

PDG

目 录

序.....	3
第一章 简介.....	5
第一节 何谓足部按摩.....	5
第二节 足部按摩起源于中国.....	6
第三节 足部按摩可以促进血液循环.....	6
第四节 足部按摩可以唤起器官自行治疗.....	7
第五节 足部按摩可以调节生理与心理作用.....	7
第二章 反射区的位置、作用及按摩手法	8
第一节 按摩手法	10
一、手法.....	10
二、按摩的力度、方向及补泻手法	11
第二节 反射区的位置及作用	12
一、反射区的位置.....	12
二、反射区的作用.....	13
第三章 足部按摩的检查与疗法	21
第一节 足部按摩可以发现疾病	21
一、痛觉诊断.....	22
二、感觉诊断.....	23
第二节 足部按摩疗法	25

一、治疗特点·····	25
二、足部按摩适用于哪些病·····	25
三、怎样选择反射区·····	26
四、治疗方案·····	27
五、应该注意的一些问题·····	29
第三节 足部按摩的自我保健法·····	30
一、足部按摩是自我保健的好办法·····	30
二、自我保健方法·····	30
第四章 治疗各论 ·····	31
一、消化系统·····	33
二、呼吸系统·····	86
三、心血管及血液系统·····	99
四、泌尿系统·····	111
五、免疫及内分泌系统·····	120
六、生殖系统·····	142
七、神经系统·····	178
八、运动系统·····	200
九、皮肤科·····	248
十、肿瘤·····	269
十一、眼科·····	277
十二、耳鼻喉科·····	286
十三、急救·····	305
十四、对症·····	309
十五、其他·····	314

序

有许多疾病,对人类的生存构不成威胁。但是由于没有什么有效的治疗方法,使疾病的痛苦长期地折磨着患者,使人们的生存质量大大降低。这在人类疾病中所占的比例很大。人们在与疾病的长期斗争中,摸索出不少行之有效的方法,但是总是存在这样或那样的不足之处。足部按摩,这个古老而又新奇的疗法,以诸多的优点出现在我们面前。

足部按摩,这种疗法具有疗效显著,简便易行,无副作用,而且能自我治疗、自我保健。尤其是对中、老年人的自我保健更有其现实作用。人们通过各种渠道,对足部按摩疗法有了一些了解。但是足部按摩不仅是按摩医生或足部按摩医生的治疗手段,而且更重要的是广大人们自我诊断、自我治疗、自我保健的方法。这就需要更多的人们,尤其是患有久治不愈疾病的患者,逐步了解和掌握这种疗法。使其进入千家万户。

足部按摩,经过日本、香港和台湾等地的足部按摩学者和专家来京讲学,把这个起源于中国的治疗方法,送回到中国人民手中。我们感谢并要珍惜他们的辛勤劳动,把这有效而又简易的方法,进行学习、实践和推广。使这个原来就属于中国的古老而又新奇的疗法,给许许多多的人们的身心健康带来福音。使千千万万的患者,从足部按摩这一疗法中摆脱疾病的长期折磨,使许许多多的中老年人从这一疗法中得到自我保健,提高身体素质。

为了使广大读者能够尽快地掌握这一疗法,能够进行自我

诊断, 自我治疗, 自我保健。我们编写了这本以面向大众的通俗实用本。本书着重突出了治疗部分, 并且编成一病一图, 使读者更加直观地了解治疗方法。本书也供按摩医务人员临床使用。

由于时间仓促, 水平有限, 故敬请读者批评指正。

1992 年 4 月

第一章 简介

第一节 何谓足部按摩

足部按摩的理论认为,人体各脏腑器官在足都有其对应的反射区,运用按摩手法刺激这些反射区,可以调节人体各部分的机能,取得防病自我保健的效果。

艾多加·凯西说:“无论哪种治疗,都须改变身体内部所引起的振动——也就是使体内活动的细胞组织和内部的自然物质,利用创造性的方法,使其与体能相调和。”

故足部按摩有以下特点:

(1)足部按摩首先认为人在足部及手部客观上存在着与人体各部分相对应的反射区,而不是一个点。反射区分布在整个足部,而不是只在足底,故称足部反射区。

(2)刺激这些反射区使用的是用手指施加不同的按摩手法(包括使用按摩棒、按摩板等)的纯物理方法。不用油膏、液剂,与为避免化学药物的参与和产生副作用有关。

(3)足部按摩的作用是引起人体的某种生理变化,它缓解人体内的紧张状态,即非正常的、失衡的状态,使之恢复正常协调状态,因而起到治病保健作用。

(4)手部和足部都存在着反射区。但是刺激手部反射区远不如刺激足部反射区,所以只有在特定情况下才用手部反射区。

第二节 足部按摩起源于中国

足部按摩法是我国中医学的宝贵遗产。在足部有许多针灸穴位,都能对全身性疾病有治疗作用。中医的耳针和头针等针法,都证明了刺激某一特定部位能起治疗全身疾病的作用。而足部按摩也和它们相似。人类的脚掌是动物中最发达的,它有丰富的血管、神经与大脑和各个内脏相联系。由于种种原因,一些从身体各部分带来的有害物质很可能在足部沉积下来。故某一器官发生病变时,在足部相对应的敏感位置出现某种异常现象,当刺激这些位置时,病痛也得缓解或痊愈。这种理论和中医的针灸理论也如出一辙。

但是中国的遗产并没有引起中国的注意。而是在其他国家悄然兴起,近年来才通过各种渠道传回我国大陆。

第三节 足部按摩可以促进血液循环

虽然足部按摩法的有效性已被实践检验所证明,但是对其机理至今没有完全搞清楚。只有一些假说或学说。

足部按摩能促进血液循环是最显而易见的。据报道,对足部按摩后,血流速度和脚的表面温度都有明显地增加。

由于两脚距离心脏最远,促进脚部的血液循环能改善全身的血液循环。人在直立时,足部的静脉充盈,双脚处末梢循环不良,可能有一些代谢尾产物、钙盐、乳酸微晶体等物质在这里沉积下来。特别是当人体某个器官机能不正常或患病时,更是如此。经过按摩能够揉碎并驱散这些沉积物。经过血液循环,从排泄器官排出体外。

通过足部按摩,可以缓解肌肉的紧张收缩状态,使肌肉放

松,骨骼肌能做有节律的收缩和舒张,有助于静脉和淋巴液的回流。足部按摩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。

第四节 足部按摩可以唤起器官自行治疗

对足部反射区所施加的压力,触觉及压觉感受器开始通过躯体传入神经向神经中枢发送神经冲动。神经冲动传入神经中枢的同时,阻断了其他病理冲动传入神经中枢,将病理的恶性循环变为良性循环,从而起除病保健的作用。

人体客观地存在着一种自我调节的灵活机制,使人体能适应体内、体外环境的复杂变化而获得生存与发展。足部按摩的作用不过是运用按摩这种外来的刺激,去开动人体内的调节机制,激发机体各个器官组织的潜在能力,充分发挥机体本身的自卫能力和自我修复能力。总之,调动人体内的各种积极因素,去克服病理因子。

按摩时,感受器将冲动传到支配骨骼肌的神经纤维,使肌肉放松舒张。这有助于消除运动系统的紧张状态。按摩可以使血管壁的感受器向中枢传入冲动,使心血管得到调整。对脾和淋巴腺等反射区进行足部按摩,通过神经反射启动体内调节机制,可使整个免疫系统得到加强。鉴于上述种种原因,故足部按摩对神经系统的疾病治疗尤为疗效显著。

第五节 足部按摩可以调节生理与心理作用

导致疾病的原因中,有不少属于精神、心理方面的。这方面的原因也分急性和慢性两种。急性的如暴怒、狂喜、骤惊等突如

其来的精神打击引起的。慢性的如长期郁闷、忧伤、焦虑、紧张等所造成的。这方面的原因均可以引起各种相应的疾病。

足部按摩可以对由于精神和心理方面原因引起的疾病有很好的疗效。因为足部按摩给患者提供了一个休息放松的机会。不论别人或自己按摩，在按摩期间患者必须安静地坐下来，把各种负担放在一边，将注意力集中在足部和足部按摩所引起的反应。这样就可以使紧张的弦放松，节奏放慢，机体在生理上心理上都得到一个休整的机会。

足部按摩能增强患者向疾病做斗争的信心。这是因为足部按摩往往能有比较明显疗效。即使不是立竿见影，也经常感觉到某种进步。足部按摩中患者得到的是一种直接的爱抚，按摩者将患者的双腿放在自己身上，认真地按摩几十分钟，会引起患者的亲切感，使其感受到，有人帮助、关怀他。患者的精神愉快，心情舒畅，会减轻所受的痛苦。

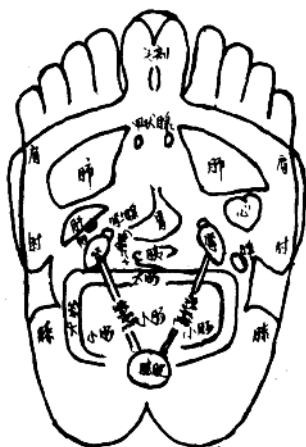
第二章 反射区的位置 作用及按摩手法

要进行足部按摩，首先要搞清楚各各反射区的正确位置。但是各国专家学者都有各自不同的反射区图。这说明了反射区的位置不是绝对的，唯一的，这种认识上的差异反应了实际上的差异。人体和人体，脚与脚都存在着差异。所以我们只能对反射区大体规定一个位置，也就是各反射区的相对位置。虽然是相对位置，但也是人们在长期实践中摸索出来的。所以搞清每个反射区的位置是进行按摩诊治和自我保健的前提条件和首要基本功，

必须牢牢地记住。

尽管反射区很多,但要记住也并不十分困难。因为它带有一定的规律性。

人的双脚并拢在一起,可以看成是一个坐着的人形。脚的姆指,相当于人的头部;脚底前半部,相当于人的前半部;脚底中部,相当于人的腹部;脚跟部分,相当于盆腔。



在没有介绍反射区之前,我们首先要告诉大家几个值得注意的问题:

1. 为了使大家更好地了解反射区的位置,把脚的方向术语介绍一下:对脚部来说,脚背的一面为上,脚底的一面为下,脚趾的方向为前,脚跟的方向为后,姆趾一侧为内,小趾一侧为外。

2. 大多数反射区左右对称。有五个反射区只在左脚有,为

心、脾、降结肠、乙状结肠、直肠及肛门。有五个反射区只在右脚有，为肝、胆、盲肠、回盲瓣、升结肠。

3. 在同一只脚上，大多数反射区只有一个位置。以下反射区有两个位置：眼、耳、生殖腺、髋关节、坐骨神经、扁桃腺、肋骨。另外，除了乙状结肠及直肠反射区外，还有一个直肠及肛门反射区。

第一节 按摩手法

一、手法：方法很多。可以用按摩棒（刺激棒）或者用手按摩的，也可以利用生活中各种常见的小圆石头、不尖锐的突出物等。总的来说是可以随心所欲。用手按摩最常用，可用于给别人按摩，亦可自我按摩。按摩棒虽然用得少，但它力量大，还可以减少手指的疲劳。在其它突出物上的按摩有其自我和随意的特点。下面我们只介绍用手按摩的几种方法：

第一种：单食指扣拳法。以一手持脚，另一手半握拳，食指弯曲，以食指的第一指间关节顶点为施力点。

适用以下各反射区：肾上腺、肾、输尿管、膀胱、额窦、垂体、头部、眼、耳、斜方肌、肺及支气管、心、脾、胃、胰、十二指肠、横结肠、降结肠、乙状结肠及直肠、肛门、肝、胆、盲肠、回盲瓣、升结肠、腹腔神经丛、生殖腺、尾骨内侧、尾骨外侧、膝、肘、肩、上颌、下颌、扁桃腺、上身淋巴腺、下身淋巴腺。

第二种：拇指腹按压法。以一手握脚，另一手的拇指指腹为施力点。

适用于以下各反射区：心、生殖腺、胸椎、腰椎、骶骨、前列腺或子宫、尿道及阴道、髋关节、直肠及肛门、腹股沟、坐骨神经、下腹部、肋骨。

第三种：食指刮压法。以拇指固定，食指弯曲呈镰刀状，以食指内侧像施力进行刮压按摩。

适用于甲状腺、生殖腺、尾骨内侧、前列腺或子宫，尾骨外侧、喉与气管及食管、胸部淋巴腺、内耳迷路等反射区。

第四种：拇指尖施压法。以一手握脚，另一手拇指指端施力按压。

适用于小脑及脑干、三叉神经、鼻、颈项、肺及支气管、上颌、下颌、扁桃腺等反射区。

第五种：双指钳法。一手握脚，另一手食指、中指弯曲成钳状夹住被施术的拇趾，以食指第二节指骨内侧固定于反射区位置，以拇指在其上加压。

适用于颈椎、甲状旁腺等反射区。

第六种：双拇指指腹推压法。以双拇指指腹同时施力推压。

适用于肩胛骨、胸等反射区。

第七种：双指扣拳法。以一手持脚，另一手半握拳，食指、中指弯曲，以食指、中指的第一指间关节顶点施力按摩。

适用于小肠、肘反射区。

第八种：双食指刮压法。双手食指弯曲呈镰刀状，以双手食指内侧像同时施力刮压。

适用膈反射区。

对按摩手法的选择采用，我们认为主要根据按摩的需要，只要力度合适，能达到按摩的目的即可，没有必要强调必需用哪一种。

二、按摩的力度、方向及补泻手法：

力度大小必须合适，而且应该比较均匀。如果用力太大，会使所有的反射区都很痛；用力不够，所有的反射区都不痛；如果

用力不均,该痛的地方不痛,不该痛的地方却痛了,这样会影响诊断、治疗的效果。

要做到施力适当,是一个经验问题,需要反复练习,才能逐渐得心应手。对于初学者来说,先以肾上腺、肾反射区开始。按摩这两个反射区时,被按摩者能够有酸痛感觉,达到这样的程度,按摩的力度就算合适了。

按摩的方向:有不同的见解。但是一般认为应该从脚向心脏的方向按摩,也就是顺着血液流回心脏的方向,以利于静脉血液和淋巴液的回流,把代谢尾产物及废料等有害物质带走。由于有不同的意见,所以按摩方向不能做太死的规定。再者定点按压也包括在定点前后左右做小范围的揉按,并不是固定不动,而且固定不动的时间不宜太长,不要超过五分钟,可以做间歇的按压。

补泻手法:有不同的说法和见解。对初学者来说,叫弱刺激和强刺激更为清楚。强刺激收效较快,但对重病体弱者、心脏病者不宜施用,以免出事故。弱刺激虽然见效慢一些,但是毕竟是有益无损,时间长了,功夫到了,必然见效果。

第二节 反射区的位置及作用

一、反射区的位置:

反射区是一个一个的形状各异的小区域,不是一个一个的点。反射区的界线并不是十分严格的,通过反射区位置图,能一目了然地知道各反射区的位置。况且通过文字来描述其准确位置,有时反而让人糊涂。所以我们只通过图,通过左脚底部、右脚底部、脚左侧、脚右侧及脚背等五张能反映各反射区位置的图来向读者介绍,每个反射区不再用文字介绍。关于反射区的一些特殊情况,我们在上一节也介绍过,在这里就不再赘述了。

二、反射区的作用：

(1)肾上腺：心律不齐，昏厥，炎症，过敏，哮喘，风湿病，关节炎，肾上腺皮质不全症等。

(2)肾：急慢性肾炎，肾功能减退、肾结石、游走肾、肾功能不全及尿毒症，水肿，风湿症，关节炎，泌尿系统感染及其它肾脏疾病。高血压。

(3)输尿管：输尿管结石、发炎，输尿管狭窄，排尿困难，泌尿系统感染。

(4)膀胱：肾、输尿管及膀胱结石，膀胱炎及其他泌尿系统疾患。

(5)鼻窦：中风，脑震荡，鼻窦炎，头痛，头晕，失眠，发烧及眼、耳、鼻、口腔等疾患。

(6)垂体：内分泌失调(甲状腺、甲状旁腺，肾上腺、生殖腺、脾、胰等功能失调)，小儿发育不良、遗尿、更年期综合症等。

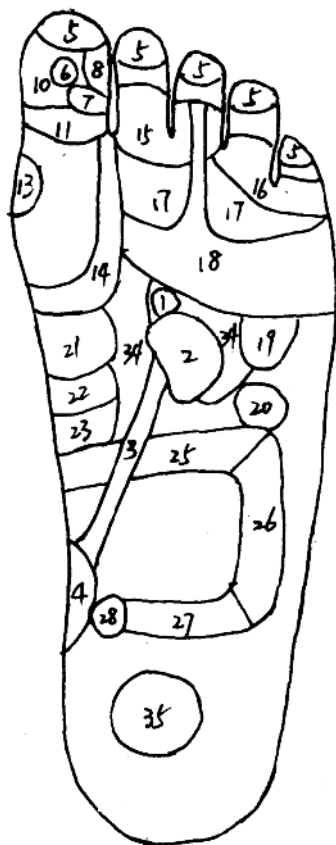
(7)小脑及脑干：脑震荡，脑肿瘤，失眠，头晕，头痛，肌内紧张，肌腱关节疾患等。

(8)三叉神经：偏头痛，颜面神经麻痹及神经痛，腮腺炎，失眠，头面部及眼、耳、鼻的疾患。

(9)鼻：鼻塞，流鼻涕和急慢性鼻炎、鼻出血、过敏性鼻炎、鼻窦炎等鼻部疾患及上呼吸道感染。(10)头部(大脑)：高血压、低血压、中风、脑震荡、头晕、头痛、失眠、脑性麻痹、脑血栓、听、视觉受损，神经衰弱，神志不清。

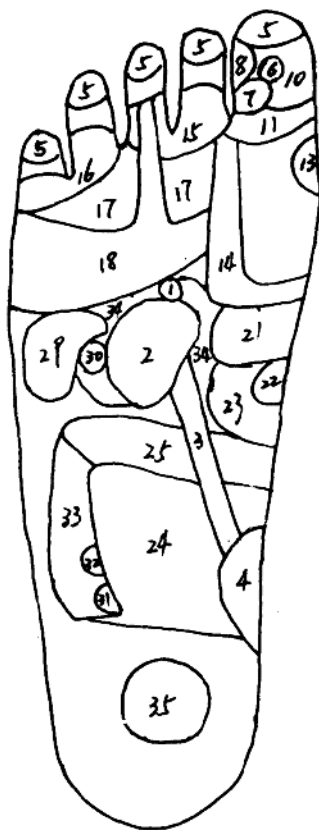
(11)颈项：颈项酸痛、颈部僵硬、颈部软组织损伤等颈部疾患及高血压，落枕等。

(12)颈椎：颈项僵硬、颈项酸痛，各种颈椎病变(骨刺及颈椎病引起的手麻手痛)。



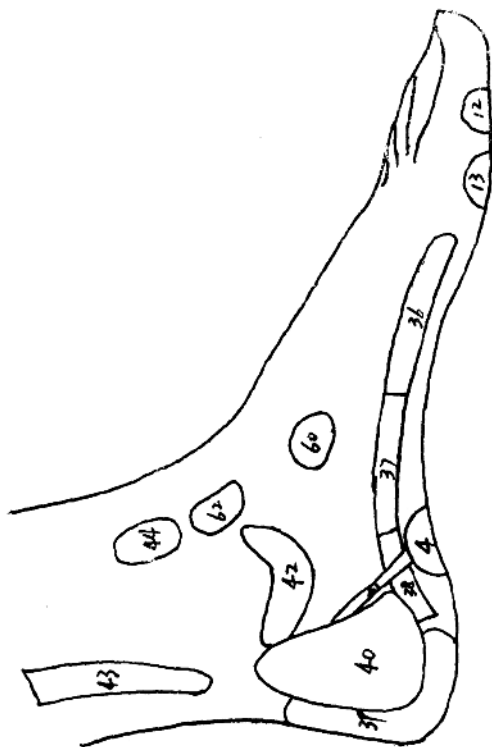
左脚

1. 肾上腺 2. 肾 3. 输尿管 4. 膀胱 5. 额窦(右侧) 6. 垂体 7. 小脑及脑干(右侧) 8. 三叉神经(右侧) 10. 头部及大脑(右侧) 11. 颈项(右侧) 13. 甲状旁腺 14. 甲状腺 15. 眼(右侧) 16. 耳(右侧) 17. 斜方肌 18. 肺及支气管 19. 心 20. 脾 21. 胃 22. 胰 23. 十二指肠 24. 小肠 25. 横结肠 26. 降结肠 27. 乙状结肠及直肠 28. 肛门 34. 腹腔神经丛 35. 生殖腺(卵巢、睾丸)



右脚

1. 肾上腺 2. 肾 3. 输尿管 4. 膀胱 5. 鼻窦(左侧) 6. 垂体 7. 小脑及脑干(左侧) 8. 三叉神经(左侧) 10. 头部(左侧) 11. 颈项(左侧) 13. 甲状腺 14. 甲状腺 15. 眼(左侧) 16. 耳(左侧) 17. 斜方肌 18. 肺及支气管 21. 胃 22. 胰 23. 十二指肠 24. 小肠 25. 横结肠 29. 肝 30. 胆 31. 盲肠及阑尾 32. 回盲瓣 33. 升结肠 34. 腹腔神经丛 35. 生殖腺(卵巢、睾丸)



脚内侧

4. 膀胱 12. 颈椎 13. 甲状旁腺 36. 胸椎 37. 腰椎 38. 骶骨 39. 尾骨内侧
40. 前列腺或子宫 41. 尿道及阴道(阴茎) 42. 膝关节 43. 直肠及肛门 44. 腹股
沟 60. 肋骨 62. 下身淋巴腺