

实用按摩图解丛书

赵勇 编著



4

ZU
BU
AN
MO
TU
JIE

足部 按摩图解

辽宁科学技术出版社



足部按摩图解

赵 勇 编著



0151851

辽宁科学技术出版社

0151851

2/20/01

《实用按摩图解丛书》(共4册)

丛书编写人员名单

主 编: 赵勇

副主编: (按姓氏笔画为序)

王 磊 齐淑兰 肖向建 李澎湃

总策划: 李桂艳

总设计: 曹太文

图书在版编目(CIP)数据

足部按摩图解/赵勇编著—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1999.1

(实用按摩图解丛书)

ISBN 7-5381-2799-2

I. 足… II. 赵… III. 足—按摩疗法
(中医)—图解 IV. R244. I-64

中国版本图书馆CIP数据核字(98)第11629号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路108号 邮政编码 110001)

辽宁省新华书店发行 辽宁美术印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 3.5 插页: 2 字数: 90千字

1999年1月第1版

1999年1月第1次印刷

责任编辑: 李桂艳

版式设计: 曹太文

封面设计: 曹太文

责任校对: 王 莉

插 图: 李文庆 赵 勇

摄 影: 李文庆 赵 勇

印数: 1—6 000

定价: 11.00元 (全套: 43.00元)

前 言

长期临床实践发现,当人体某一器官或部位出现病态时,疾病的信息,便从足、手、头、耳等区域反映出来。这就是近年来被引入生命科学的“全息”,取其“见微知著”,窥一斑而见全豹之意。对这些反应点进行按摩刺激,治疗信息能量通过经络的传递,与全身皮肉、筋骨、脏腑发生联系,调动和激发机体的免疫防御、抗病修复潜能,起到治疗疾病、养生保健、延年益寿的作用。

为了方便广大群众治疗和保健使用,中国中医研究院临床副主任医师、医学博士和北京中医药大学医学博士等作者在借鉴古今按摩疗法传统理论、经验之精华,博采众长的基础上,又结合自己多年临床实践经验总结编写了《实用按摩图解丛书》。丛书共4册:即《足部按摩图解》、《手部按摩图解》、《头穴按摩图解》、《耳穴按摩图解》。

足部、手部、头穴、耳穴按摩疗法,是以中医经络理论与现代科学研究为基础,以传统按摩术为基本手法,立足于局部,调整于整体,以外治内的纯物理疗法,属于“自然医学”(natural medicine)的一部分。所谓自然医学,目前还没有很准确的定义,通常泛指各种不使用化学合成药物,非开放性创伤的替代疗法或补充疗法。

本丛书采用图解表现形式，文字简练，通俗易懂，按摩手法示意图与文字相结合，图文并茂，形象直观，方法简便，易学易做，掌握后可随时随地用来调整自己身体疾病和不适部位，及时消除潜伏的隐患，保持健康的体魄。因此说，本丛书是一套普及实用的保健治疗丛书。

本丛书读者广泛，不仅可指导读者和患者家庭自我按摩，也适宜中医师和按摩技师案头参考，是医院、家庭治疗各种疾病最好的辅助疗法参考书。希望本丛书的问世能给广大读者和患者带来方便、实惠和福音。

由于时间仓促，水平所限，疏漏、谬误之处在所难免，敬请同行和广大读者批评指正，有待再版时更正，多谢赐教！

编著者 于北京
中国中医研究院
北京中医药大学

1998年3月

目 录

概 述

一、概述	1
二、基本按摩手法	6
三、常用反射区	11

治 疗

一、感冒	32
二、慢性支气管炎	34
三、胃与十二指肠溃疡病	36
四、慢性胃炎	38
五、呃逆	40
六、便秘	42
七、胆石症与胆囊炎	45
八、结肠功能紊乱症	47
九、冠心病	49
十、高血压病	52

十一、泌尿系感染	54
十二、慢性肾小球肾炎	56
十三、糖尿病	58
十四、甲状腺机能亢进症	62
十五、老年性痴呆	65
十六、失眠	67
十七、乳房囊性增生病	70
十八、痛经	72
十九、更年期综合征	74
二十、慢性盆腔炎	78
二十一、遗尿症	80
二十二、慢性前列腺炎	83
二十三、前列腺增生症	85
二十四、男性性功能障碍	88
二十五、肩关节周围炎	91
二十六、落枕	93
二十七、慢性腰肌劳损	96
二十八、牙痛	98
二十九、复发性口腔溃疡	100
三十、痤疮	103

概 述

一、概 述

1. 按摩双脚健康全身

按摩是人类最早的防病治病手段,属于物理性质的外治法。足部按摩是中国传统按摩学的一部分,它产生于日常生活和劳动中。远古时期,人们赤足行走,当人们患有疾病后,某一部位产生疼痛,发现脚部触及地面和其他物体时,或用手和其他器具触及这些部位后,在有意或无意中,病症逐渐减轻,乃至痊愈。通过多次重复,相互交流、总结,发现了一些规律:脚的某一部位与人体的某一器官、部位的病症有着密切联系。按摩足部能使人体恢复健康,减少疾病的发生,起到保健作用,延年益寿。古代称之为“足心道”和“观趾法”。

远在《黄帝内经》中就详细介绍了经络和腧穴,其中包括许多足部的穴位,足部与全身脏腑器官通过经络联系起来,为足部按摩提供了理论依据。但是,封建社会中的封建意识和风俗的影响,人的脚藏而不露,裸足则被视为不雅。足部按摩的发展受到阻碍,使得这一古老医术濒临失传。

盛唐时期,中日文化交流很多,足部按摩疗法传入日本,后来又传到其他国家。直到本世纪初,欧美医生以神经反射理论为指导,运用现代科学对足部按摩疗法进行了系统的整理研究,

将它发展为一门科学——反射医学。发源于中国的足部按摩术，“出国留学”后，有了一个洋名字——足部反射区健康法。

那么，按摩双脚是怎样影响到全身的呢？在我们双脚的每一个反射区与人体的某一个脏腑器官都相对应。当某一脏腑器官有了病变或者运转不正常时，在脚上相对应的反射区就会出现压痛敏感部位、颜色及外形的变化，或者其他的病理征候。也就是说，我们的双脚上，存在着全身的信息，它就像是人体的一个“早期警报系统”，随时用它自己特有的“语言”告诉我们身体的哪一个部位存在着疾病，帮助我们发现疾病和诊断疾病。

另一方面，我们的双脚，又像是一部治疗机的终端，当我们按摩足部某一个反射区的时候，按摩所产生的强烈刺激，通过神经反射作用，又可以调节与这个反射区相对应的脏腑器官的



图1 足部骨骼（背面）

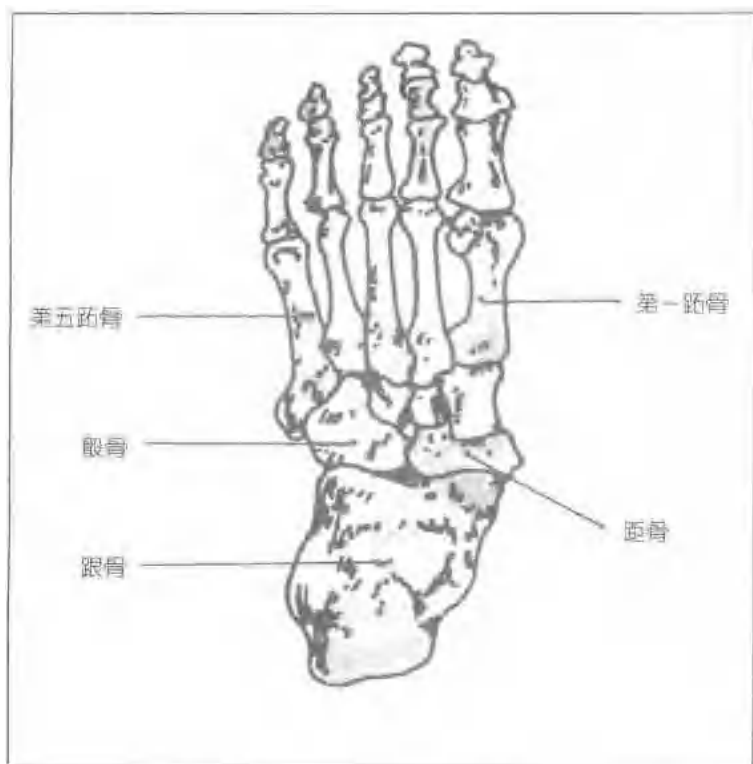


图2 足部骨骼（底面）

功能，使它由不平衡转为平衡，由不正常恢复正常，从而收到保健与治疗的效果。

2. 足部骨骼简介

足部按摩取得疗效的关键之一，是在足部找准反射区的位置，而分辨清反射区的位置，就很有必要了解足部骨骼的分布。

正常人每只脚由26块骨骼构成，包括跗骨、跖骨和趾骨三部分（见图1）。

①跗骨 即脚背骨，跖骨和胫骨之间的骨，构成脚跟和脚面的一部分，由7块小骨组成。跗骨分为近侧与远侧两列。近侧列包括跟骨、距骨、舟骨，远侧列由内侧至外侧依次为第1楔骨、第2楔骨、第3楔骨、骰骨（见图1）。

足部按摩图解

②跖骨 是长骨，共5块，从内侧向外侧依次命名为第1～5跖骨。跖骨分为头、体、底三部（见图2）。

③趾骨 共14块，拇趾为2节，其余各趾均为3节，由近侧至远侧依次为第1节趾骨、第2节趾骨、第3节趾骨。拇趾的骨粗壮，其余趾的趾骨细小，第5趾的第3节趾骨甚小，往往与第2节趾骨融成一块（见图1、图2）。

3. 足部按摩注意事项

①按摩前作好准备工作，包括剪短指甲，活动手指关节，以免按摩用力引起损伤；

②按摩前用热毛巾擦洗足部，一方面擦净双脚，另一方面使足部温暖，血流畅通。若热水浸泡半小时，疗效会更好；

③按摩时足部涂上润滑油或按摩膏，可以防止损伤皮肤。若按摩乳膏中加入中药成分，可起到渗透皮肤吸收的治疗作用；

④吃饭、洗澡之后一小时内或空腹时，均不宜进行足部按摩；

⑤按摩时应避开骨骼突起部位，以免损伤骨膜。老年人骨质疏松，关节僵硬，儿童皮薄肉嫩，按摩时不可用力过大，以指腹施力为宜；

⑥按摩后半小时内，患者应饮用温开水300～500毫升。患有严重心肾疾病者，应适当减量；

⑦按摩后术者不能用凉水洗手，宜用温热水洗净。被按摩的双脚注意保暖，避免冷风直吹；

⑧妇女月经期间及妊娠期间不宜做足部按摩，以免引起经血量多或先兆流产；

⑨患有各种严重出血的病人（吐血、便血、咯血、衄血、子宫出血等），不宜做足部按摩。

4. 足部按摩可能出现的反应

足部按摩几次后，有些人会出现一些反应，一般短时间内会

自行消失。这种反应要正确认识,往往是达到预期效果的征兆。可能出现的反应有:

①排尿量增加,小便变黄且带有臭味,有的还出现絮状物质。这是按摩后机体代谢增强、排泄“废物”的表现;

②身体分泌物增加,如出汗量增加,鼻腔、咽喉、气管分泌物增多,妇女白带增多,有时伴有色、味的变化。这是按摩后机体功能得以改善,代谢增强,内环境得以调整的表现。

③发热。这是机体与病原抗争的结果,从而消除潜在的炎症,增强机体的免疫力。

④腰背酸痛,沉重僵硬感。多因按摩以后未能及时喝水。

⑤睡眠时间延长,疲倦感。多是机体得到休整的具体表现。

⑥操作后唾液分泌减少,口内干涩。多喝水即可改善。

5. 足部按摩选择反射区的原则

①全足按摩与重点按摩相结合。人是一个有机的整体,五脏六腑、气血津液、筋骨百骸,相互联系。根据调节整个机体功能的原理,先进行全足按摩是必要的,这是治疗和保健的一个组成部分。然后,根据病情选择相应的反射区,进行针对性按摩。如果病情较急,可直接选择相应的反射区进行治疗,做到“急则治标,缓则治本,标本兼顾”。

需要特别提出的是,无论治疗按摩还是保健按摩,在按摩开始时和结束时都要反复做三遍基本反射区(肾—输尿管—膀胱)的按摩,以增强排泄机能,将有害物质排出体外。

②选择与器官或部位相对应的反射区。根据病变所在的部位选择相对应的反射区,某一器官或部位无论什么疾病都可首先选择相对应的反射区。如肾脏疾病选择肾反射区,肝脏疾病选择肝反射区等等。一个系统的疾病是相互影响的,因此,在治疗时选取一个系统的反射区疗效会更加显著。如胃部疾病,除选取胃反射区外,还要选消化系统的十二指肠、大肠、小肠等反射区。再如肿瘤的治疗需要提高机体的免疫力,故不论哪一部位的肿瘤都需选择脾、胸部淋巴结、上身淋巴结和下身淋巴

结等，以提高机体的免疫机能。肺部疾病除选择肺反射区以外，还可选择升结肠、横结肠、降结肠反射区。糖尿病中医谓之“消渴”，分属肺、脾、肾三脏。可选取这三个反射区。另外，还可以考虑经脉的走行，取其相关的反射区。

二、基本按摩手法

足部按摩的特点是对足部反射区给予足够的刺激，从而加强脏腑机能，起到治疗及保健作用。由于足部面积小，按摩的着力点也就小，所以，一般只采用手指。通过拇指或其他手指的指腹，或指间关节，对足部反射区均匀有规律地按压。足部按摩具体应用的按摩手法比其他按摩手法少，但要求手法细腻，有独特的操作力度和方向，现将常用的手法介绍如下：

1. 按法

拇指的指端和指腹作为着力点，固定在足的施力部位后，垂直按



图3 按法（垂直按压）



图4 按法（平行按压）



图5 点法



图6 指端推法

压(见图3)。待达到所需力度时,逐渐减力,拇指伸直与足部皮肤平行(见图4),此法适用于足部各个反射区。

操作要领:拇指要紧贴足部皮肤,每做完一个动作,拇指就稍稍前进几毫米,不要后退,也不要左右移动。动作要不间断,有节奏、轻柔地进行,将刺激能量均衡地施于反射区内。



图7 指腹推法

此法易于掌握,适合初学者。但需注意,长期应用此法,拇指持续处于紧张状态,易患腱鞘炎,可与其他手法交替使用。

2. 点法

食指的第一指间关节为着力点,将食指屈曲,拇指靠在食指末节,给食指以向上的推力,保持食指指骨与手掌、前臂、上臂成一条直线(见图5),以固定着力点,节省力气。在按压反射区时,要垂直点压,每按压一次,提起一次,解除压力,此法主要适用于足底部反射区。

操作要领:点法作用面积小,刺激既有力又柔和。食指关节要在足部放稳后再缓慢加力,由轻到重,稳而持续,患者能够耐受。

3. 推法

用手指的指端、指腹或指间关节着力于足部反射区，做上下、左右单方向的直线推动。一般多采用指端推法、指腹推法、屈指推法。

①推端推法：用拇指的指端作为着力点。要求拇指指间关节



图8 屈指推法



图9 揉法

屈曲，远端指节垂直于接触面，用力推动（见图6）。适用于足部反射区细长的区域或跖骨间狭窄而深凹的部位。

②指腹推法：着力点是拇指的指腹。要求拇指伸直，近端指节抵在食指上，缓慢推动（见图7）。适用于足部反射区较宽大的部位。

③屈指推法：以食指的第1指间关节作为着力点。要求食指屈曲，拇指抵住食指末节。为加强力度，另一只手的拇指腹可推压在食指第一指间关节屈面（见图8）。适用于足部反射区较大，软组织较丰厚的部位。

操作要领 手指紧贴皮肤，用力要稳，推进速度缓慢而均匀，应沿骨骼走向施行，并保持一定压力。

4. 揉法

用手指指腹部紧贴在足部皮肤上,做不间断的小幅度的回旋揉动(见图9)。揉法常与按法结合,即按压达到所需力度时做小幅度的环旋运动。此法适用于足部反射区域较大的部位。

操作要领:腕部放松,以肘部为支点,通过前臂带动腕部和手指做轻柔和缓的环旋运动,手指紧贴皮肤不移,使足部皮下组织随手指揉动而滑动。

5. 擦法

用手指或手掌的大、小鱼际及掌根部紧贴在足部皮肤上,做直线来回摩擦。根据着力部位可分为掌擦法和拇指擦法。

①掌擦法:将手掌伸展开,分别以掌根、大、小鱼际为着力点,由足跟到足尖来回摩擦(见图10)。此法适用于整个足部,并在足部按摩开始时应用。



图10 掌擦法

②拇指擦法:以拇指指腹作为着力点,在足部上下来回地摩擦(见图11)。此法适用于几个反射区相距很近,又都需要按摩者。



图11 拇指擦法

操作要点:腕部伸直,前臂与手相平。掌擦时手指自然伸直,整个指掌贴在皮肤上,以肩为支点,上臂带动



图 12 捏法 A (压揉)



图 13 捏法 B (点压)

手掌做长距离的直线往返。指擦时，指腹紧贴皮肤，指端可微微下按，压力不宜太大，操作时局部出现温热感为佳。

6. 捏法

用拇指、食指分别捏压在两个相对应的反射区上压揉(见图 12)，或者拇指在一个反射区点压，而食指在另一面起固定作用(见图 13)。着力点为两者的指端或指腹。此法适用于反射区相对应的部位。

操作要领：拇指和食指同时相对用力，手法强度可轻可重。

7. 叩法

①食指叩法：拇指、食指两指腹相对，中指指腹按在食指指甲上，三指合并捏紧，食指端略突出，用腕力上下动作行点叩法(见图 14)。此法适用于足部各反射区。

②五指叩法：手指微屈，五指指端合拢平齐，形如梅花状，用腕部弹力上下动作行点



图 14 食指叩法