



时尚家庭保健丛书

足疗治百病



吉林摄影出版社

R 244.1
530

时尚家庭保健丛书

足疗治百病

主编 高明枢 赵 辉
李 艳 刘明志



0155589

吉林摄影出版社

0155589

时尚家庭保健丛书·足疗治百病

责任编辑:严黛玲

封面设计:刘芊

吉林摄影出版社出版发行 787×1092 毫米 32 开本 6 印张 135 千字
(长春人民大街124号) 1999 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
长春市东新印刷厂印制 印数:1—5000 册

ISBN 7-80606-288-2/G·68

全套定价:68.00 元(单册 6.80 元)

目 录

一、足疗概述·····	1
(一) 足部按摩概论 ·····	1
(二) 注意事项 ·····	2
(三) 足的自我保健 ·····	4
(四) 足部异常诊病法 ·····	5
二、足部穴位的一般知识·····	8
(一) 足位穴道 ·····	8
(二) 一般足位穴道位置、功效及适应症·····	11
(三) 近期的奇效新穴位的位置、功效及适应症·····	19
(四) 足位反射区的部位、功效、适应症·····	25
(五) 足部的骨骼·····	41
(六) 常见足病的诊疗·····	43
(七) 足位穴道按摩法·····	50
(八) 基本操作手法·····	63
(九) 辅助工具·····	70
三、足部杂谈 ·····	77
(一) 有效的反射区刺激·····	77
(二) 效果卓著的症例疗法 ·····	101
四、常见病症的足部按摩·····	109

(一) 消化系统疾病	109
胃炎、胃酸过多症	109
胃、十二指肠溃疡	111
胃痛	111
食欲不振	111
嗝气	112
腹泻	113
便秘	114
过敏性肠炎	115
胆囊炎、胆结石	115
肝炎	116
口臭	117
胰脏炎症	117
阑尾炎	118
糖尿病	119
神经性腹泻	120
痔疮	120
疝气	121
(二) 呼吸系统疾病	122
咽炎	122
哮喘	123
支气管炎	123
感冒	124
肺炎	125

鼻炎.....	126
扁桃腺炎.....	126
(三) 泌尿系统疾病	127
尿床.....	127
尿路感染 (肾炎)	128
尿失禁.....	129
前列腺病.....	130
水肿.....	131
膀胱发炎.....	132
泌尿结石.....	132
(四) 循环系统疾病	133
贫血.....	133
心绞痛.....	134
动脉硬化.....	135
高血压.....	135
低血压.....	136
心悸.....	137
静脉曲张.....	138
血液循环障碍.....	138
心脏病.....	139
胸闷.....	140
中风后遗症.....	141
(五) 神经和骨骼系统疾病	142
焦虑不安.....	142

癫痫.....	142
神经性头痛.....	143
植物神经功能紊乱.....	144
神经衰弱.....	145
眩晕.....	146
失眠.....	147
身体疲倦.....	148
足腰痛.....	148
肩酸痛.....	149
落枕.....	150
关节痛.....	151
老年肩.....	152
坐骨神经痛.....	153
三叉神经痛.....	154
(六) 内分泌和免疫系统疾病	154
白发.....	154
迎风落泪.....	155
更年期综合症.....	155
减肥.....	157
头发不良.....	158
肌肤老化.....	159
青春痘.....	159
过敏.....	160
肿瘤.....	160

蜂窝织炎.....	161
脓肿、脓肿.....	163
发烧.....	163
感染.....	164
缺钙、骨质疏松症.....	165
甲状腺肿.....	166
消瘦.....	166
晕车.....	167
(七) 生殖系统疾病	168
阳痿.....	168
隐睾症.....	169
月经障碍 (闭经)	170
痛经.....	171
性冷淡.....	172
卵巢肿物.....	172
赤白黄带.....	173
乳腺肿物 (急性乳腺炎)	174
(八) 五官科疾病	176
耳鸣.....	176
中耳炎.....	177
牙周病.....	177
眼疾.....	178
老花眼.....	179
白内障.....	180

(九) 皮肤科疾病	181
痤疮(粉刺)	181
湿疹.....	181
癣.....	182
带状疱疹.....	183

一、足疗概述

(一) 足部按摩概论

唐宋以后，由于封建意识和风俗的影响，使这种很有医疗价值的方法，逐渐被排斥于正统医学之外，但仍有文字记载，如《圣济总录·神仙导引》中有“以手扳脚梢，闭气取太冲之气”的方法。宋代文学家苏东坡在擦涌泉穴时指出：“其效不甚觉，但积累至百余日，功用不可量……若信而行之，必有大益。”足部按摩疗法在此时已传入日本，被称为“足心道”疗法。

清末，外强入侵中国，大量文献外流，足部按摩的方法也流传到欧美等国家，并在一些地区流行开来，被称为“反射疗法”或“区域疗法”。

近代，国外最早研究足部按摩的是美国医生 Dr. W. Fiaqerald，以现代医学方法研究整理了足部按摩的成果，并于 1913 年发表了论文，文中列举大量资料证明这一源于中国的医学技术有着极为宏大的内涵和诊治价值，引起了西方医学

界的高度重视。1935年，瑞士籍护士菲特尔由于长期在中国传教区工作，学习掌握了足部按摩法。她认为，这一方法容易掌握，应用价值很大，深受人们欢迎，故回国后曾多次办培训班，加以介绍和推广，使此疗法流传到英、美、法、德、奥、荷等西方国家。1975年，德·玛鲁卡多经过自己的临床实践和理论研究，编写了《足反射疗法》，在联邦德国出版后，深受欢迎。在台湾传教的瑞士籍神父吴若石，由于患有风湿性关节炎多年，久治不愈，于是试用足部按摩方法，获得很好疗效，从而促使他对足部按摩疗法，进行了认真的研究并大力予以推广。

近年来，我国也开始重视了传统的足部按摩疗法，有关的报刊杂志也时有报道。我们作为炎黄子孙，对足部按摩疗法的完善和推广，应该作出更大的贡献。

(二) 注意事项

1. 按摩前需准备。毛巾或浴巾一条、凡士林油一小瓶、按摩棒一支。按摩前术者应剪短指甲，以免刮伤患者皮肤；按摩时应在选定穴位涂抹少量凡士林油，以润滑皮肤，防止擦伤。

2. 按摩时患者应先用热水洗脚后全身放松，情绪安定，仰卧床上；术者取坐势，在膝盖上置毛巾，将患者的脚放置自己膝盖上。

3. 按摩每个穴位前都应测定一下病理反射区的反射疼

点。术者可用塑料棍自制一检查棒，尖端如圆珠笔尖端即可。用此尖端轻扎探测一下病理反射区，如患者有扎刺样疼感，即是病理穴点，即可在此着力按摩。

4. 按摩时手法应取轻一重一轻。如按3分钟，开始1分钟轻按，中间1分钟加重，然后再轻按1分钟。按摩进程中力量加大时，患者病理反射区会有痛感，这种痛感是按摩效应，但不宜加力过强，以患者能忍受为佳。每次按摩结束都力求达到使患者感到口渴，按摩结束后让患者饮温开水500毫升以排毒。

5. 每次按摩以60分钟为度，每日一至二次，每半月为一疗程；每次按摩穴位多时，每穴按摩时间酌减；穴位少时，每穴按摩时间酌增，但每个穴位按摩时间以5分钟为佳。按摩最佳时间以就寝前和两餐中间为佳；饱餐后和空腹不宜按摩。

6. 在我介绍各病理反射区穴位时，接很多读者来信询问“由上向下”如何理解？借此一并作答。因为被按摩者姿势是取卧位，躺下后脚趾朝上，“由上向下”既指从脚趾向脚面方向，也指从脚背、脚掌向脚跟方向和从脚跟向小腿方向。总之，多数穴位是脚趾向心脏方向按摩（个别穴位也有横按和由下向上按、点压）。所有穴位按摩完后，最好再从脚踝部向上推按双小腿几分钟，使患者双小腿产生热感，可以强化疗效。

(三) 足的自我保健

当人体在站立和行走时,双足负载着身体的全部重荷,脚下的皮肤垫、跖球和脚趾,对身体起着缓冲、平稳和保护的作用,这种减震作用对身体的任何部件都是至关重要的。一个人在一生中走过的道路,等于环绕地球4周,当我们年过半百时,大约双足已经环绕地球两次了,同时也会出现老化和磨损,双脚皮肤垫的弹性就会减退,足弓的强度和高度也会降低。26块骨头中的某几根也会形成骨刺,使组织受到损害,血管硬化会使血液流通不畅,使足的组织器官发生疼痛或炎症。因此,对于足的日常保健必须给以足够的重视。首先是穿合脚的鞋子,不大不小,通风要好,鞋头离开大脚趾应有一指的空隙,使各个脚趾有充分活动余地,防止导致拇囊炎,尽可能不穿高跟鞋,因为高跟鞋会对跖球施以很大压力,引起胼胝形成,削弱足弓,产生槌状趾。要经常修剪趾甲,保持双足清洁、干燥,多汗足可用玉米粉防治。但要避免双足过于干燥,如果您的脚容易干燥,应该涂擦凡士林,使脚的皮肤得到润滑。一天的行走或长时间站立后要有规律的按摩您的双脚,消除韧带的紧张,缓解肌肉的疲劳。每天用冷热水交替洗脚有益健康,热水 $36^{\circ}\text{C}\sim 50^{\circ}\text{C}$;冷水 $14^{\circ}\text{C}\sim 18^{\circ}\text{C}$,先将双脚放入热水中5~8分钟,然后将双脚投入冷水

中 30 秒，如此反复 4 次，切记，先热后冷。在日常生活中，每走一步都离不开您的双脚，因此您必须精心保护自己的双脚，只要有一双优美的双脚，就会有一个健康的体魄。

(四) 足部异常诊病法

足部异常包括自查症状的异常或色泽、形态的变化，在对足部进行触摸时会发现有压痛点、条索状物、皮下结节或小硬块等病理产物，根据不同的症状和相应部位便可诊断疾病。

△ 自查症状诊病

1. 发凉：

多为阳气虚，寒邪内侵，轻者引起皮肤、筋膜、肌肉、神经的风湿症，重者循环障碍，肌肉萎缩，骨质变形。

2. 麻木：

多为气血虚，营养障碍，轻者为肌腱筋膜炎，脉管炎，重者为中风信号。

3. 沉重：

为气滞血瘀，轻者肿块，重者癌症。

4. 肿胀：

轻者为气郁，重者为水肿。

5. 跳动：

为肌肉痉挛，轻者为神经炎、哮喘，重者为脑瘤、癫痫。

6. 疼痛:

轻者为神经、肌肉、脉管炎症,重者为神经传导阻滞、血瘀、血管硬化、坏死。

△ 色泽变化诊疗

苍白者为虚寒症,血病居多;红赤者为实热症,炎症居多;黄色者为湿症,脾病居多;黑色者为疼痛,瘀血及肿瘤;青色者为中风先兆或肝风,手足拘挛病。

△ 形态变化诊病

1. 趾甲:

残脱为静脉炎的表现,动摇松脱为肝病征;扣嵌入肉为肝气郁滞,有白斑或红白相间斑点为小儿虫积;青紫透裂,直贯甲顶为中风先兆;凹凸不平、薄软、剥脱为营养不良等慢性肝肾疾病。

2. 足趾:

足拇趾偏斜为脏腑失调,肿胀为糖尿病,尖端出现青紫点为脑血管意外或失眠、神经衰弱。第2、3趾足底浮肿为眼底病变,右足第2、3趾尖有鸡眼为右眼视力障碍。第4趾侧苍白、水肿为高血压、动脉硬化的表现。第5趾的跖骨关节出现鸡眼为肩部出现损伤。

3. 足底:

足底塌陷为扁平足,瘦弱者为耳病表现,拇趾关节趾骨突起为颈椎病变,内侧缘的骨突畸形,拇趾外侧突起为五官

科杂症。左右拇趾底端并列、高低不平为头部肿瘤。

4. 足脊：

足踝部水肿为肾炎，隆起为泌尿系统结石，凹陷多见于肝硬化、肝癌，内踝出现紫斑点可见于痛经及子宫疾病。

二、足部穴位的 一般知识

(一) 足位穴道

按中医经络理论，人体足部有足太阳膀胱经、足少阳胆经、足阳明胃经、足太阳脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经6条经脉通过，且与带脉、冲脉、阳跷脉、阳维脉、阴维脉交会甚密，足部基础穴位加上近几年发现的新穴位共65个，它们是头穴、鼻穴、目穴、耳穴、口穴、喉穴、再生、心穴、肺穴、安眠、胃穴、肝穴、脾穴、胆穴、小肠穴、前后隐珠穴、涌泉穴、肾穴、癌根1穴、大肠穴、公孙穴、膀胱穴、生殖器穴、癌根2穴、内临泣、内侠溪、里陷穴、肛门穴、内太冲、里内庭、独阴穴、拇指里横纹、癌根3穴、气端穴、足心穴、1号穴、2号穴、……30号穴。如图所示：