



简易疗法治百病丛书

◆ 一学就会的中医特色疗法 ◆

极简足疗 治百病



主编◎侯中伟

图文并茂，简单易学
专家编写，权威实用

中国医药科技出版社

简 易 疗 法 治 百 病 丛 书

侯中伟
主编

极简足疗 治百病

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书分为基础篇和临床篇，基础篇简单介绍了足疗的常识，包括足疗操作方法、足部常用反射区与穴位等；临床篇详细介绍了足疗在不同患病人群中的应用。全书图文并茂，简单易学，可操作性强，适合中医爱好者、临床大夫阅读参考。

图书在版编目（CIP）数据

极简足疗治百病 / 侯中伟主编. — 北京：中国医药科技出版社，2018.6

（简易疗法治百病丛书）

ISBN 978-7-5214-0223-0

I . ①极… II . ①侯… III . ①足 - 按摩疗法（中医）
IV . ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 089561 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm ¹/₁₆

印张 15³/₄

字数 244 千字

版次 2018 年 6 月第 1 版

印次 2018 年 6 月第 1 次印刷

印刷 北京顶佳世纪印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-0223-0

定价 45.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 侯中伟

副主编 王 宁 焦 鹏

编 委 熊博文 冯双双 刘 超

董 珍 韩阿伦 张 盾

金依林 王亚菲

古人云：“千里之行，始于足下。”又云：“真人之息在踵，精从足底生。”可见欲立身成就，离不开健康，而健康则离不开足部的保健。

本书即是以足疗理论为基础，围绕人体健康精心编撰而成的。为使读者更加清晰地明了原理、掌握理论、熟悉技能，更好更快地推广足疗知识。本书做了精心设计，将全书分为基础和临床篇两部分。第一部分是基础篇。包含足疗基本理论、操作方法、足疗反射区与穴位等内容；第二部分是临床篇，更加全面系统地围绕不同类别人群特点，针对临床常见病及多发病，生动详实地介绍了相关疾病的基本情况、诊疗特点、足疗、食疗等，力求让读者更加明了理论、易于操作、妥善运用。从结构模块上说，从“身边故事”讲起，然后展开“案情解析”，继而进行“健足指导”，为广大读者讲解足疗的手法以及足浴的具体方法，紧接着配合“生活调养”，讲讲生活中可以配合使用的其他方法窍门，最后是奉上“特别嘱托”，给读者叮咛需要注意的特别事项。全书图文并茂，语言生动活泼，通俗易懂，使读者读起来更加生动、可读、易于理解。

本书的成稿离不开出版社的大力支持，在此表示衷心感谢，本书的成稿也还难免存在不足之处，请广大读者谅解。

编者

2017年10月

上篇 · 基础篇

第一章 足疗的基本理论..... 2	第二章 足部常用反射区与穴位 ... 8
第一节 足疗的基本原理..... 2	第一节 常用足部反射区的定位及 治疗..... 8
一、经络学说 3	一、足底反射区..... 8
（一）足部足三阳经与全身 关系 3	二、足背反射区..... 12
（二）足部足三阴经与全身 关系 3	三、足内侧反射区 13
（三）足部奇经八脉与全身 关系 4	四、足外侧反射区 14
二、生物全息理论 4	第二节 足部重要穴位 15
三、神经反射学说 5	一、足部经穴 15
四、血液循环原理 5	（一）足阳明胃经..... 15
第二节 足疗的操作与禁忌 6	（二）足太阴脾经 16
一、寒从足起，暖足即暖身..... 6	（三）足厥阴肝经 17
二、准备足浴三部曲..... 6	（四）足少阳胆经..... 17
三、足浴的水温和时间..... 7	（五）足太阳膀胱经..... 18
四、不适合足浴的人群..... 7	（六）足少阴肾经 19
	二、足部经外奇穴 20
	第三节 常用足底操作方法 20
	一、足底按摩施力部位..... 21

二、足底按摩手法要求.....	21	(六) 捏法	23
三、常用足底按摩手法.....	21	(七) 擦法	23
(一) 拇指尖施压法.....	21	(八) 叩法	24
(二) 食指单勾法	22	(九) 刮法	24
(三) 推法	22	(十) 搓法	24
(四) 揉法	22	(十一) 摇法.....	25
(五) 掐法	23	四、注意事项	25

下篇·临床篇

第三章 暖足健足塑造魅力女性...28

第一节 手脚冰凉	29
第二节 月经不调	32
第三节 痛经	35
第四节 闭经	38
第五节 带下病.....	41
第六节 更年期综合征	44
第七节 肥胖症.....	47
第八节 粉刺	50
第九节 酒渣鼻.....	53

第四章 健足养足激发阳刚之气... 56

第一节 精神紧张	57
第二节 食欲不振	60
第三节 全身乏力	63
第四节 心情抑郁	66
第五节 肾精亏虚	69
第六节 脱发	72
第七节 阳痿	75
第八节 早泄	78
第九节 遗精	81

第十节 慢性前列腺炎 84

第十一节 男性更年期综合征 87

第五章 足疗驱走三高保护心脑血管... 90

第一节 高血压 91

第二节 高脂血症 95

第三节 糖尿病 98

第四节 冠心病 102

第五节 中风后遗症 106

第六章 护足养老祛病延年益寿 110

第一节 老年性低血压 111

第二节 老年性皮肤瘙痒症 114

第三节 老年性痴呆 118

第四节 老年性便秘 121

第五节 前列腺肥大 124

第六节 老年性尿失禁 127

第七章 察足护儿托起祖国明天 130

第一节 哭闹 132

第二节 夜啼 135

第三节 疳子 138

第四节 流鼻血 141

第五节 遗尿 145

第八章 足底调护处方诊治百病... 148

第一节 头痛 149

第二节 失眠 152

第三节 感冒 156

第四节 咳嗽 159

第五节 腹泻 162

第六节 便秘 166

第七节 脂肪肝 169

第八节 胃痛 172

第九节 胃下垂 175

第十节 慢性胃炎 178

第十一节 慢性鼻炎 182

第十二节 慢性咽炎 185

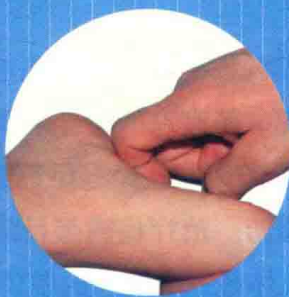
第十三节 口腔溃疡 188

第十四节 牙痛 191

第十五节 牙周病	194	第二十三节 腰肌劳损	218
第十六节 视疲劳	197	第二十四节 慢性肾炎	221
第十七节 麦粒肿	200	第二十五节 神经性皮炎	224
第十八节 沙眼	203	第二十六节 脂溢性皮炎	227
第十九节 慢性支气管炎	206	第二十七节 湿疹	230
第二十节 支气管哮喘	209	第二十八节 痔疮	233
第二十一节 慢性结肠炎	212	第二十九节 直肠脱垂	236
第二十二节 腰痛	215	第三十节 缺铁性贫血	239



上篇 基础篇



第一章

足疗的基本理论

足部按摩疗法，又称足部疗法、足道，简称“足疗”，是中医理论体系中独具特色的一部分。足疗以其简、便、验、廉广受青睐，不仅成为广大针灸推拿学人爱好热捧的焦点，更是百姓居家养生必学的适宜技能。足疗理论古已有之，随着时代发展日臻完善。下面就请随我们进入足疗的精彩世界。

第一节 足疗的基本原理

足疗是在中医理论的指导下，运用各种手法，对足部进行有效的物理刺激，来缓解人体紧张状态，促进足部经脉气血运行，进而调节全身各系统的阴阳平衡，来达到预防、治疗疾病等目的的保健方法。足疗在我国有着几千年的历史。中医学认为人体是一个统一的整体，人体的脏腑器官、四肢百骸相互依存、相互制约。双足是人体的重要组成部分，全身的疾病都可以影响到足部，而足部的病变也会影响全身，并引发相应的疾病。

足疗的原理主要来自传统中医学和现代生物全息理论。传统中医学通过阴阳五行、脏腑经脉、气血津液来完成机体对身体系统的调理作用，是从宏观来进行的。西医学则通过神经、内分泌、免疫三大系统网络中心来完成机体对于系统的调控作用，是从微观来进行的。中西医都是一个有机的整体，都存在各自的平衡系统，只是从不同的角度来进行论述。

一、经络学说

经络将人体上下、内外、表里联络沟通成一个整体的网络结构，可互相影响，互相联系，通过经络既可以反映疾病，又可以调整机体治疗疾病。《灵枢·经脉》：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通也。”经脉具有“行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节”的功能。双足通过经脉系统“内属于脏腑，外络于肢节”联系脏腑器官，构成足部与全身的整体性。

（一）足部足三阳经与全身的关系

1. **足阳明胃经** 足阳明胃经将足通过经脉循行与人体前面的部分器官、脏器等联系了起来，从上到下主要经过鼻、口唇、喉咙、乳房、膈肌、胃、脾、腹部、下肢的前外侧等。通过刺激足部足阳明胃经的穴位可以调整因为足阳明胃经病变引起的疾病，如牙痛、胃痛、腹胀等。

2. **足太阳膀胱经** 足太阳膀胱经将足通过经脉循行与人体背面的部分器官、脏器等联系了起来，从上到下主要经过眼睛、头、颈项、背部、腰臀部、下肢的后侧等。

通过刺激足部足太阳膀胱经的穴位可以调整因为足太阳膀胱经病变引起的疾病，如头痛、颈椎病、腰痛等。

3. **足少阳胆经** 足少阳胆经将足通过经脉循行与人体侧面的部分器官、脏器等联系了起来，从上到下主要经过头侧部、耳朵、颈项、肩部、胸胁、下肢的外侧等。通过刺激足部足少阳胆经的穴位可以调整因为足少阳胆经病变引起的疾病，如偏头痛、耳鸣、腰痛、膝关节疼痛等。

（二）足部足三阴经与全身的关系

1. **足太阴脾经** 足太阴脾经将足通过经脉循行与人体腹部及下肢的内侧的部分器官、脏器等联系了起来，从上到下主要有舌、胃、脾、下肢的内侧等。通过刺激足部足太阴脾经的穴位可以调整因为足太阴脾经病变引起的疾病，如腹胀、泄泻、纳呆、膝关节疼痛等。

2. **足厥阴肝经** 足厥阴肝经将足通过经脉循行与人体头部腹部及下肢的内侧的部分器官、脏器等联系了起来，从上到下主要经过头、咽喉、舌、胸胁、肝、胆、生殖器官、下肢的内侧等。通过刺激足部足厥阴肝经的穴位可以调整因为足厥阴肝经病变引起的疾病，如头痛、眩晕、腹胀、少腹疼痛等。

3. **足少阴肾经** 足少阴肾经将足通过经脉循行与人体中轴线的部分器官、脏器等联系起来，从上到下主要经过：舌、咽喉、胸部、肾、膀胱、下肢的内侧等。通过刺激足部足少阴肾经的穴位可以调整因为足少阴肾经病变引起的疾病，如心悸、喘咳、腰痛、足跟痛等。

(三) 足部奇经八脉与全身的关系

1. **阴跷脉** 阴跷脉将眼、咽喉、胸肺、生殖器等脏器联系到了一起。通过刺激足部阴跷脉的穴位可以调整因为阴跷脉病变引起的疾病，如心悸、失眠、喘咳、咽喉痛、足跟痛等。

2. **阳跷脉** 阳跷脉将眼、颈项、肩胛、下肢外侧等联系到了一起。通过刺激足部阴跷脉的穴位可以调整因为阴跷脉病变引起的疾病，如颈项疼痛、失眠、足内翻、下肢运动障碍等。

二、生物全息理论

生物全息理论是1973年由张颖清教授提出来的，基于以小窥大的中医整体观，嫁接全息照相的全息概念，来说明生物体每一相对独立的部分，为整体比例缩小这一全息现象，是论述机体局部和整体关系的一门现代医学理论。

生物全息理论认为，生物体的每一个局部是一个缩小了的整体，在结构和功能上都有着相对完整性，具有相对独立的功能，包含着机体全套的遗传信息，并通过不间断的信息交流。每个生物体的每一具有生命功能又相对独立的局部（又称全息元），包括了整体的全部信息。全息元在一定程度上可以说是整体的缩影。如人体上肢肱骨（上臂骨）、前臂骨、五块掌骨和下肢的股骨、小腿骨等都是全息元。除了四肢骨骼的全息，还有局部组织、器官的全息，如耳、舌、脉、手掌等。

人体的双足就是机体相对独立的部分，包含全身各个部位的生理病理信息。人体双足有64个反射区，不同反射区控制、反映着人体不同部位的健康状况。按摩双足对不同反射区实施不同手法和力度，可以激活相对应的组织器官或部位，改善其功能并达到预防和治疗疾病的目的。例如糖尿病的治疗，如果对胰反射区加强刺激，就能够启动机体的调节功能，激活 β 细胞分泌胰岛素；再加上其他相应的反射区和穴位，便可以激活脑干网状系统，全面调节血糖。这就是足疗能够发挥疗效的生物全息理论。

三、神经反射学说

根据现代神经学理论，脚掌上有无数的神经末梢细胞与大脑相连，反射弧由感受器——传入神经——中枢——传出神经——效应器组成。当某个器官发生病理变化时，会在中枢形成异常兴奋灶，发出冲动传送回病变器官，产生消极的效应活动，形成恶性循环，病情会进一步加重。此时如果能够在病变的局部或者特定部位施加适量的良性刺激，就可以及时阻断这种恶性循环，并且消除异常兴奋灶，从而扭转病势恢复健康。足疗不仅恰恰可以中断恶性循环，还可以使得中枢神经系统产生良性调节效应，使得整个免疫系统得到加强。例如足部反射疗法是多元整合系统疗法，具体表现在可以通过神经通路传递信息物质，直接调节人体各个系统。足疗通过物理刺激，还可以直接使大脑皮层得到修正调节，进而发挥神经系统、内分泌系统、免疫系统 etc 综合修复作用。

四、血液循环原理

人体各个脏腑器官在双足都有其对应的反射区，双足的位置离心脏最远，加上地球引力的影响，血管如果不能正常舒张收缩，一些人体代谢废物就会沉积于血管壁，影响血液循环甚至组织器官的正常功能。而双足在人体的最底部，血液中的尿酸晶等有害物质沉积在足底，不利健康。通过足疗中的足部按摩一方面可以加强足部气血运行，另一方面可以将机体及反射区内的沉积物分解清除，并通过肾脏等排出体外，维持循环管道通畅，促进组织器官功能正常化，协调各系统的平衡来达到预防和治疗的效果。

足部在血液循环中相当于“第二心脏”。足疗通过机械压力可使足部的血液循环顺畅，促进局部及整体血液循环，改善组织缺血缺氧的状态，营养神经，加强人体各个循环的功能。按摩双足可以激发或调节气血经络，加速局部气血运行，增强血液循环，活血祛瘀，改善局部营养，促进新陈代谢。足部神经末梢丰富，结构复杂，远离心脏，是循环最薄弱的部位，全面按摩足部会使足部温度升高，血液流速加快，同时足部的沉积物被按摩破碎，并通过排泄器官排出体外。足部按摩3~5天后，就会发现排出的尿液非常浑浊，而且伴有很浓的气味，同时人体会感觉到全身轻松，精力充沛。由此可见，足疗的按摩刺激确实可以改善血液循环，减轻心脏负担，促使新陈代谢，使人们从生理上和心理上都得到休息和调整，达到祛邪扶正的目的。

第二节 足疗的操作与禁忌

一、寒从足起，暖足即暖身

清朝外治法祖师吴师机在《理渝骈文》中说道：“临卧濯足，三阴皆起于足，指寒又从足心入，濯之所以温阳，而却寒也。”所谓三阴起于足，是指人体经脉的三条阴经都是起于我们的双足，先天阴盛，阴越盛，阳就越衰，寒邪也最容易从脚心侵袭人体。热水浴足不仅可以增加脚底的阳气，也进一步驱走了寒冷。“百病从寒起，寒从脚下生”，人体脚部距心脏最远，局部血流相对缓慢。冬春季节，下肢特别是脚总是容易冰凉。

足部是我们整个身体的缩影，因为足底几乎有全身各个器官的反射区。当某个器官生病了，相应的足底反射区就会有或轻或重的压痛现象，有的甚至出现色、质的异常。如果对相应反射区进行按摩，能够通过经络使该反射区相应器官的气血得到改善，从而治愈疾病。因此当人体阳气虚时，我们同样可以通过足底按摩祛除寒邪，增加阳气，强壮身体。

“热水足浴”也可以发挥很多的作用：比如促使足部血管扩张，加速血液微循环，舒筋通络，行气活血，祛寒保暖；调节和平衡人体分泌、舒展紧张神经、防治神经衰弱，改善失眠；还可以有效防止脑血栓和眩晕；又能提高人体的免疫力，促进新陈代谢；当然对足部本身来说能杀菌消炎、除臭止痒，防止脚裂和冻疮。如此看来，暖身确实要先暖足。

二、准备足浴三部曲

足浴虽说操作方便，但并非像我们平时洗脚那么随便，用水涮涮就用毛巾擦干就可以了。它要求我们认真对待，这样才能真正发挥足浴的作用。那么在足浴前，先了解一下需要做哪些准备吧。

足浴容器：根据足浴的方式分为低位足浴和高位足浴，因此在足浴前，先根据疾病情况判断自己使用哪种容器。高位足浴是将药液浸至膝关节以下，适用于下肢的疾病；低位足浴是将药液浸至踝关节附近，适用于足部及其他全身疾病，较常用。高位足浴最好选用木制浴桶，浴桶最好高至膝盖处；低位足浴最好用木制足浴盆，浴盆底部的直径以能纳入双脚为宜，高度约15厘米。

足浴材料：水、精油或中药药液。足浴不一定都使用中药煎水的药液，单纯的水也是足浴常用的材料，因为水温的改变就可以赋予水本身不同的作用。

足浴按摩：将双脚在盆中浸泡5~10分钟后，可以先擦干，反复地搓揉足背、足心、足趾。如果为了效果更好，还可以配合一些足部穴位或是专门按摩与疾病对应的主要反射区。这就需要在足浴前，对足部穴位的位置和主要的足底反射区有所了解。

三、足浴的水温和时间

冷水足浴的温度多在2℃~4℃，热水足浴的水温多在36℃~43℃，但一般不超过45℃，最低不低于36℃。水温主要由个体差异来决定，初次足浴者水温要偏低，以免烫伤皮肤。足浴时，应准备一只水温计随时测量水温，水温低时应随时添加热水。

足浴一般每日两次，首次足浴应于晚上进行，第二次于第二天早晨进行，每次足浴的时间一般为15~30分钟，如有需要可延长至40分钟左右。

四、不适合足浴的人群

热水足浴的确可以起到舒经活络、温暖全身的作用，但也并非人人适合。以下一些人不适合足浴：

- (1) 严重心脏病患者：由于病情很不稳定，对足部反射区的刺激可能会引起强烈反应，使病情复杂化。
- (2) 足部有炎症、皮肤病、外伤或皮肤烫伤者：这样的人浴足容易造成伤口感染，愈合速度减慢。
- (3) 脑溢血未治愈者或出血性疾病、败血病等患者：因为在进行足底按摩时，可能会导致局部组织内出血。
- (4) 对温度感应迟钝或失去知觉者，需要帮忙控制好温度，避免烫伤。
- (5) 严重血栓患者：在足浴过程中，由于按摩和温热刺激都可以使人体血管扩张，血液循环加快，这样容易导致血栓脱落，引起梗死，甚至死亡。
- (6) 孕妇：因为中药浴足可能会刺激到妇女的性腺反射区，从而影响妇女及胎儿的健康。

足疗能够起效，除上文所述相关原理外，更离不开与之密切相关的足底反射区以及足部相关穴位。下面就向大家介绍足部常用反射区以及相关穴位的具体内容。

第一节 常用足部反射区的定位及治疗

足部反射区一般可分为足底、足背、足内侧、足外侧四个反射区，共对应73个人体组织器官。

一、足底反射区（图2-1-1、图2-1-2）

（1）大脑：位于双足拇趾腹的全部，左侧大脑的反射区在右脚上，右侧大脑的反射区在左脚上。

主治：头痛、头晕、失眠、高血压、低血压、脑血管病变、神经衰弱等。

（2）额窦：位于双足五趾趾腹尖端。

主治：头痛、头晕、眼、耳、鼻、口等疾病。

（3）小脑、脑干：位于双足拇趾根部外侧面。

主治：头痛、头晕、失眠、记忆力减退、共济失调、震颤麻痹等。

（4）脑垂体：位于双脚拇趾趾腹中央部位。

主治：内分泌失调、小儿发育不良、遗尿、更年期综合征等。

（5）三叉神经：位于双脚拇趾末节外侧，右侧三叉神经的反射区在左脚上，左侧三叉神经的反射区在右脚上。