

实用家庭保健丛书

家庭足部推拿保健

范东 程凯 主编



配选单式 VCD 指导



北京科学技术出版社

家庭足部推拿保健

主编 范 东 程 凯

编委 孙 萱 唐海瑛

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭足部推拿保健/范东, 程凯主编. — 北京: 北京科学技术出版社, 2001.5

ISBN 7-5304-2508-0

I. 家… II. ①范… ②程… III. 足-按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 09826 号

家庭足部推拿保健

范东 程凯 主编

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街 16 号 邮政编码: 100035)

各地新华书店经销

三河腾飞胶印厂印刷

850 毫米×1168 毫米 32 开本 7.125 印张 181 千字

2001 年 5 月第一版 2001 年 5 月第一次印刷

印数 1—5000 册

定价: 29.00 元 (含 VCD)

(凡购买北京科学技术出版社的图书, 如有
缺页、倒页、脱页者, 本社发行科负责调换。)



随着社会和科学文化的发展进步，人们的生活条件改善了，因而对自己的健康水准和生活质量也有了更高的要求，希望健康长寿也是理所当然的事。虽然目前生物医药、化学药物的应用使许多疾病得到了良好的治疗，但其或多或少的不良反应，却始终是人们心中的忧虑。

中医推拿（又称按摩）是我国传统医学百花园中的奇葩，已流传了几千年，以其方便快捷、舒适有效、易于接受和无不良反应的特点成为现今流行的自然疗法和物理疗法的代表。在当前“振兴中医、弘扬岐黄”的时期，更需要我们使其发扬光大。

范东、程凯两位医师遵循中医传统理论，并收集了国内外有关治疗方法，以他们多年的从医感悟为基础，结合中医诊治经验，历经寒暑，几易其稿，编写成《实用家庭保健丛书》之《家庭小儿推拿保健》、《家庭足部推拿保健》，希望能够起到为广大家庭普及医学知识、推广治疗经验的作用，从而达到使更多的患者解除疾病缠绕之痛苦，早日康复之目的。

付梓之际，邀我作序，欣然命笔。

中国中医研究院首席研究员

博士导师

主任医师

孙树椿

2001年3月1日

前 言

足部推拿保健疗法是一种传统的治疗疾病的方法,是中医学的一个重要组成部分。它是在中医理论的指导下,应用手的特定部位,在患者足部特定反射区上,施以特定的技巧动作,达到防病治病目的的方法。同时,它又是一种没有不良反应、不会引起药源性疾病和中毒反应的纯自然治疗方法。它以操作简便、易学实用的特点,深受广大人民群众喜爱。

本书从实用角度出发,博采众家之长,在总结前人经验和大量临床体会的基础之上,融医疗与保健于一体,形象生动,简便易学。

为了适应广大学习者的需要,书中的内容图文并茂,形式活泼,加上演示 VCD 光盘,可谓“声情并茂”,形象直观。

愿您用最短的时间,掌握这神奇的方法,成为家庭治病保健高手!



第一章 初识家庭足部推拿保健	(1)
一、什么是家庭足部推拿保健	(1)
二、足部推拿保健的起源和发展	(1)
三、足部推拿保健疗法的作用原理	(4)
(一) 反射原理	(4)
(二) 循环原理	(5)
(三) 经络学原理	(5)
(四) 生物全息胚胎学原理	(6)
四、足部推拿保健疗法的适用范围	(6)
(一) 适应证	(6)
(二) 禁忌证	(8)
五、足部推拿保健疗法的操作要求	(8)
(一) 准确的定位	(8)
(二) 正确的姿势	(8)
(三) 适当的力度	(9)
(四) 足够的治疗时间	(9)
六、足部推拿保健疗法的注意事项	(9)
七、应用足部反射区诊断疾病	(9)
(一) 有痛诊断	(10)
(二) 无痛诊断	(11)
八、应用足部推拿自我保健	(12)
第二章 足部推拿保健手法操作技巧	(13)
一、手法的特点	(13)
二、手法操作前的准备工作	(14)
三、足部推拿保健的操作顺序要求	(15)

四、足部推拿保健的操作时间要求	(15)
五、足部推拿时双手的分工	(15)
(一) 施力手	(16)
(二) 辅助手	(16)
六、足部推拿常用的辅助工具	(16)
(一) 按摩锤	(16)
(二) 牙签或发夹	(17)
(三) 艾条	(17)
(四) 电吹风	(17)
七、足部推拿后可能出现的反应	(17)
(一) 疲倦感	(17)
(二) 引发病痛	(17)
(三) 尿液变化	(18)
(四) 口内发干	(18)
(五) 发热及腹泻	(18)
(六) 嗜睡	(18)
(七) 脚踝肿胀	(18)
(八) 身体分泌物增加	(18)
八、足部常用推拿手法	(19)
(一) 单示指叩拳法	(19)
(二) 拇指指腹按压法	(19)
(三) 示指刮压法	(20)
(四) 单示指钩掌法	(20)
(五) 双指钳法	(21)
(六) 双示指刮压法	(21)
(七) 拇指推法	(22)
(八) 擦法	(22)

(九) 叩法	(23)
(十) 摇法	(23)
第三章 足部反射区的位置和作用	(24)
一、足底部反射区	(24)
(一) 肾	(24)
(二) 输尿管	(24)
(三) 膀胱	(25)
(四) 肾上腺	(25)
(五) 腹腔神经丛	(25)
(六) 拇趾额窦	(26)
(七) 第二~第五趾额窦	(26)
(八) 三叉神经	(26)
(九) 小脑	(27)
(十) 脑干	(27)
(十一) 颈项	(27)
(十二) 颈椎	(28)
(十三) 头部(大脑)	(28)
(十四) 垂体	(28)
(十五) 甲状腺	(28)
(十六) 甲状旁腺	(29)
(十七) 眼	(29)
(十八) 耳	(29)
(十九) 斜方肌	(30)
(二十) 肺	(30)
(二十一) 支气管	(30)
(二十二) 心	(30)
(二十三) 脾	(31)

(二十四) 肝	(31)
(二十五) 胆囊	(31)
(二十六) 胃	(31)
(二十七) 胰	(31)
(二十八) 十二指肠	(32)
(二十九) 盲肠	(32)
(三十) 升结肠	(32)
(三十一) 横结肠	(33)
(三十二) 降结肠	(33)
(三十三) 乙状结肠	(33)
(三十四) 肛门	(34)
(三十五) 小肠	(34)
(三十六) 性腺	(34)
二、足内侧反射区	(34)
(一) 胸椎	(34)
(二) 腰椎	(34)
(三) 骶骨	(35)
(四) 内尾骨(尾骨内侧)	(35)
(五) 前列腺(子宫)	(35)
(六) 尿道、阴道	(36)
(七) 内肋骨	(36)
(八) 腹股沟	(36)
(九) 内髌	(36)
(十) 直肠、肛门	(37)
(十一) 坐骨神经	(37)
(十二) 盆腔淋巴结	(37)

三、足外侧反射区	(37)
(一) 肩	(37)
(二) 肘	(37)
(三) 膝	(38)
(四) 外尾骨	(38)
(五) 睾丸(卵巢)	(38)
(六) 输精(卵)管	(38)
(七) 肩胛部	(39)
(八) 外肋骨	(39)
(九) 外髌	(39)
(十) 下腹部	(39)
(十一) 腹部淋巴结	(40)
四、足背部反射区	(40)
(一) 上颌	(40)
(二) 下颌	(41)
(三) 扁桃体	(41)
(四) 面	(41)
(五) 胸部淋巴结	(41)
(六) 喉	(41)
(七) 气管	(41)
(八) 内耳迷路	(42)
(九) 胸部	(42)
(十) 膈	(42)
(十一) 鼻	(42)
第四章 常见疾病的足部推拿预防与治疗	(43)
一、内科疾病	(44)
(一) 感冒	(44)

(二) 支气管炎	(47)
(三) 支气管哮喘	(50)
(四) 肺炎	(53)
(五) 肺结核	(56)
(六) 慢性胃炎	(58)
(七) 消化性溃疡	(61)
(八) 胃下垂	(64)
(九) 胃肠神经官能症	(67)
(十) 膈肌痉挛	(69)
(十一) 便秘	(70)
(十二) 细菌性痢疾	(72)
(十三) 非特异性溃疡性结肠炎	(75)
(十四) 慢性肝炎(病毒性肝炎)	(77)
(十五) 肝硬化	(80)
(十六) 冠心病	(83)
(十七) 高血压病	(89)
(十八) 低血压病	(93)
(十九) 慢性肾小球肾炎	(96)
(二十) 尿路感染	(99)
(二十一) 尿潴留	(103)
(二十二) 泌尿系结石	(104)
(二十三) 糖尿病	(107)
(二十四) 甲状腺功能亢进症	(109)
(二十五) 再生障碍性贫血	(112)
(二十六) 单纯性肥胖症	(114)
(二十七) 神经衰弱	(117)
(二十八) 帕金森病(震颤麻痹)	(120)

(二十九) 三叉神经痛.....	(123)
(三十) 面神经炎.....	(125)
(三十一) 头痛.....	(127)
(三十二) 中风后遗症.....	(130)
(三十三) 慢性疲劳综合征	(133)
二、妇科疾病.....	(136)
(一) 月经不调.....	(136)
(二) 痛经.....	(139)
(三) 闭经.....	(143)
(四) 功能失调性子宫出血	(144)
(五) 更年期综合征.....	(146)
(六) 急性乳腺炎.....	(149)
(七) 乳腺增生病.....	(151)
(八) 慢性盆腔炎.....	(154)
(九) 产后缺乳.....	(156)
(十) 不孕症.....	(158)
三、男科疾病.....	(160)
(一) 前列腺炎.....	(160)
(二) 前列腺肥大.....	(164)
(三) 阳痿.....	(165)
(四) 遗精.....	(168)
四、外科疾病.....	(169)
(一) 急性阑尾炎.....	(169)
(二) 慢性胰腺炎.....	(171)
(三) 直肠脱垂.....	(173)
(四) 慢性胆囊炎.....	(175)
(五) 胆石症.....	(177)

(六) 痔疮·····	(178)
五、五官科疾病 ·····	(180)
(一) 急性扁桃体炎 ·····	(180)
(二) 过敏性鼻炎·····	(182)
(三) 牙痛·····	(184)
(四) 复发性口疮·····	(186)
(五) 近视·····	(188)
(六) 梅尼埃病·····	(191)
六、骨伤科疾病 ·····	(193)
(一) 颈椎病·····	(193)
(二) 肩周炎·····	(196)
(三) 慢性腰痛·····	(198)
(四) 腰椎间盘突出症 ·····	(200)
(五) 坐骨神经痛·····	(203)
(六) 退行性膝关节炎 ·····	(205)
附:足部推拿常用穴位索引 ·····	(209)

第一章 初识家庭足部推拿保健

一 什么是家庭足部推拿保健

家庭足部推拿保健是运用物理方法刺激双足对应反射区的一种简易而又有效的自我保健方法。古书云：人之有脚，犹树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰。因而重视对双足的锻炼和保养，在日常生活中是十分必要的。

长期的临床实践证明，足部存在着与人体各部位相应的固定的反射区，这些反射区与人体上的其他穴位不同，不是只有一点，而是在一个相对较大的范围内，分布于整个足部甚至延伸到小腿。人们可以运用手部技巧(又称手法)或使用按摩器械，向相应的反射区施以特定的压力，从而引起机体的生理变化，调节各个脏腑的功能，增强机体抗病能力，取得防病治病的健身效果。

这种保健方法，操作起来十分简便，不需要大的器械，也不需要高深的医学知识，没有任何不良反应，易学易用，非常适合家庭日常保健使用。

二 足部推拿保健的起源和发展

足部推拿保健疗法是祖先留给我们的宝贵的医学遗产，它简便易学、安全有效，近年来日益受到世界各国人士的重



视与喜爱。足部推拿保健疗法作为一种防病治病的自我保健方法，有预防、控制和消灭疾病的作用，其中又以预防为主，尤其在减缓中老年人衰老、延长寿命等方面具有普及性、安全性、有效性、适用性和经济性等优点。

足部推拿保健是浩瀚的中医学的一部分，也是中医推拿学的一个重要组成部分。足部推拿保健产生于日常的劳动和生活过程中。早在古代，人们患有某些疾病后，发现当足部触及地面或其他物体时，足部的某一部位产生疼痛，用手或其他器具触及这些部位，原有的病痛有所缓解，疾病有痊愈的趋向。通过多次重复实践以及若干代人的总结、交流和传授，人们逐渐发现：足部的某一部位和人体的某一器官或部位的病症有着内在的联系，对这些部位进行有针对性的推拿能治疗疾病，使人体恢复健康，也能起到保健作用，减少疾病的发生，延年益寿，于是逐渐产生了足部推拿保健疗法。由于足部的治疗部位大多不是一个单一的点，而是具有一定面积的区域——反射区，所以这种足部推拿疗法又被称为足反射区保健疗法。

足部推拿保健疗法经历了一个漫长的发展过程，早在战国时期就颇为流行，并有很好的疗效。在汉代司马迁的《史记》中，曾提到一个名叫俞跗的医生，他不用汤药，只是通过推拿人体足部，便可“一拨见病之应”。唐宋以后，由于封建意识和风俗影响，这种很有医疗价值的治疗方法，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。”

清末，外强入侵中国，大量文献外流，足部推拿保健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”。另有资料表明，足部推拿保健疗法于公元





6~7 世纪传到日本、朝鲜，约于 17 世纪传到欧洲。在日本，足部推拿保健疗法被称为“足心道”疗法。

近代，足部推拿保健疗法在国外日渐兴盛。1913 年，美国医生 Dr. William Fitzgerald 以现代医学方法研究整理了有关足部推拿保健疗法的理论，在医学界公开发表后引起西方医学界的重视，文中列举大量资料证明这一源于中国的医疗技术有着极为丰富的内涵和诊治价值。随后美、英、奥、德、瑞士等国学者不断从事这一疗法的研究，并发表了一些专著。1935 年，瑞士籍修女 Hedi Masafret 由于长期在中国传教区工作，学习掌握了足部推拿保健疗法，回国后编写了一部有关足部健身法的著作——《未来的健康》(Good Health For The Furture)。在台湾传教的瑞士籍神父吴若石，由于身患风湿性关节炎多年，久治不愈，于是试用足部推拿保健疗法，结果疗效很好，从而促使他对足部推拿保健疗法进行了认真的研究并大力推广。1980 年，足部推拿保健疗法风靡台湾。1982 年，“国际若石健康法研究会”在台北成立，随后分会及会员遍及世界数十个国家和地区。1990 年 7 月，在日本东京举行了若石健康法学术研讨会世界大会，使足部推拿保健疗法在国际崭露头角，受到与会各国学术团体和医学界的肯定和好评。

我国民间早有“寒从脚起”、“人老脚先衰，树老根先竭”的谚语，并推崇经常搓脚心以健步、明目，经常转动脚踝以活颈醒脑，而赤脚走路已被公认为健身良术。凡是对人类有益的东西，不仅能保留下来，而且还会不断传播和发展。足部推拿保健疗法亦是如此。近年来，我国也逐渐重视传统的足部推拿保健疗法，我们希望将这种不要任何药物和器械的健康方法，介绍给更多的朋友，让更多的人能够学会并掌握这种简便易学、安全有效的方法，从而使之更好地为人类健康服务。



三 足部推拿保健疗法的作用原理

人体在长期的进化过程中，高度分化，形成不同的具有特殊结构和功能的各种器官和系统，同时又加强了整体性和统一性。机体的生命活动是各器官和系统互相协调一致的整体活动，当某一器官的功能减弱或失调时必将影响整体；而对某些局部组织或区域进行治疗则可以调整似乎是毫不相干的脏腑器官的功能活动，从而治疗全身疾病。

足部推拿保健疗法正是这样一种治疗方法，它的疗效已被临床实践所充分证明，但其作用原理还处于研究探讨阶段，下面简要介绍几种相关原理学说。

（一）反射原理

人体各个系统能彼此保持密切的联系、合作与协调，是依靠复杂的体液、神经等系统来完成的。人体的体表和内脏到处都有丰富的感受器，当感受器接受到外界或体内环境的变化时就会引起神经冲动，沿传入神经到中枢神经，中枢神经进行分析综合产生新的神经冲动，沿传出神经传至器官、腺体或肌肉，使之做出相应的反应。这就是神经反射的过程。

足部分布着丰富的神经末梢，构成大量的触觉、压觉、痛觉感受器，是一个反应最为敏感的反射地带。当进行足部推拿时，就是对足部存在的反射区、敏感带或反应点施加压力，刺激由末梢神经构成的触觉、压觉、痛觉、实体觉等多种感受器，出现神经冲动，其信息传递的途径是：足部→脊髓→大脑，而脊髓又与各个脏腑器官相连接，因此足部存在着人体各部位和脏器的信息。同样，足部受到的刺激也可以传递到全身。足部推拿就通过这样一种途径有力地调节了神经