

【自然疗法首席专家讲座系列】

附
教学VCD

赠
自学挂图

图书 + VCD + 挂图
中央电视台讲座

中国足疗

世界卫生组织倡导的自然疗法直接
强化人体系统功能，提升免疫力，
对常见病极具特殊疗效，且操作简便，
是自我保健和家庭治疗的好方法。

孙教授足疗法源于华佗足心道，
以中医外治为本，全息反射为辅，
首次引入古埃及脚部生命学、佛家
足底卫生法的养治方法。

【孙伟】著

【名医国粹·手到病除】
【学足疗奥义·除疑难杂症】



『百病百患 屡治屡验』
『一书一碟 易学易用』

中国科学文化音像出版社 / 远方出版社

中国足疗

自然疗法
首席专家讲座系列

孙伟 著

中国科学文化音像出版社

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国自然疗法/孙伟主编.——呼和浩特:远方出版社,
2003.3

ISBN 7-80595-844-0

I. 中... II. 孙... III. 自然疗法—中国

IV. R454

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 017366 号

中国足疗

-
- | | |
|------|-------------------------|
| 主 编 | 孙 伟 |
| 责任编辑 | 胡丽娟 |
| 封面设计 | 范晓荣 |
| 出 版 | 远方出版社 |
| 社 址 | 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号 |
| | 发行部电话: 0471-4928118 |
| | 读者服务部电话: 0471-4911699 |
| 邮 编 | 010010 |
| 发 行 | 新华书店 |
| 印 刷 | 西安市永惠彩色印刷厂 |
| 版 次 | 2003 年 4 月第 1 版 第 1 次印刷 |
| 开 本 | 880×1230 1/32 |
| 印 张 | 5 |
| 字 数 | 90 千字 |
| 标准书号 | ISBN 7-80595-844-0/R·29 |
| 定 价 | 24.80 元 |
-

远方版图书, 版权所有, 侵权必究。

远方版图书, 印装错误请与印刷厂退换。

前言

近年来，足疗法在国内、外都很受欢迎，一个很重要的原因是其简单易学、行之有效，突出了自我保健、有病治病、未病先防的主导思想；突出了自己健康掌握在自己手里的积极意识，增强了主观能动性，增强了人类战胜疾病和增强自我身体素质的信心。

从国内到国外，爱好足疗的人越来越多，究其原因，还是众多先掌握了足疗知识的人受益匪浅，进而引起了那些不懂足疗的人们的学习欲望。

怎么能让初学者一看书即能学会，怎样在国内外众多足疗理论中汲其精华，并把中国传统疗法中经反复验证、千百年来行之有效的按摩精萃融会贯通，随之形成一套适合东方人足疗的简单明了、实用性、有效性更强的足疗法，这就是西安手足疗法普及培训中心主任、副主任中医师孙伟多年来研究的课题，终于成功并创编成有声读物的新的足疗法。这种疗法沿用了一些中医传统的经络按摩方法，使初学者在学习足疗法的同时也掌握了一些中医基础知识，这样就更容易掌握对足疗法的学习和理解，达到一个更高的层次。总之，能让更多的人受益于足疗法就是本书的宗旨。

目 录

第一章 概论 / 1

- 第一节 祖国医学对足的认识 / 2
- 第二节 祖国医学对足部保健治疗的重视 / 3
- 第三节 现代足疗法的进展 / 4
- 第四节 足疗法的功用与特点 / 5

第二章 足疗法的作用机理 / 8

- 第一节 阴阳平衡与经络学说 / 8
- 第二节 神经反射作用 / 11
- 第三节 促进循环的理论 / 12
- 第四节 生物全息律学说 / 13
- 第五节 足疗按摩刺激疼痛的效应 / 15

第三章 中医与西医基础知识 / 17

- 第一节 足部的经络与腧穴 / 17

第二节 足疗法中的特定穴位 /26

第三节 足踝按摩区 /28

第四节 足部特定按摩区 /30

第五节 足部解剖知识 /46

第四章 足疗法的应用 /49

第一节 足疗按摩的五种手法 /49

第二节 足疗手法的运用与要求 /51

第三节 足疗的方法及注意事项 /53

第四节 足疗识病法 /56

第五章 常见疾病的足疗按摩法 /63

第一章 概 论

中华民族的传统医学文化源远流长，其中足部按摩疗法就是祖先留给我们的宝贵遗产，由于它简便易学、安全有效而被国内外成千上万的人们所掌握并使用着，其无药物副作用的特点与当今人类文明所提倡的“无损伤医学”和“自然疗法”的要求是完全一致的。近十年来，笔者在学习国内外神经反射理论及病理反射按摩法的基础上，挖掘祖国医学宝贵遗产，从理论到实践，创立了一套适合于东方人足部按摩的新疗法体系。这一体系是将反射按摩法与中医经络、腧穴治疗相结合，使其相辅相成地发挥疗效。在手法上，则吸取了传统按摩手法的精华，创立了握拳食指法、拇指点按法、拇指推压法、拇指掐法、食指刮压法等一整套简单易学并易于操作的足疗按摩技法。

第一节 祖国医学对足的认识

自古以来,人们对脚就非常重视,并作了深入的研究和探讨。俗话说:“树枯根先竭,人老脚先衰”。中国传统医学理论认为鼻、耳、乳是人体三个方面的根本;更强调“脚为精气之根”,只有脚才是人体总的精气之源,是人体最为重要的组成部分。《灵枢》篇中说:“夫四末阴阳之会者,此气之大络也”,意思是说手足是阴阳经脉气血会合联络的部位。《素问》篇中说:“阳气起于五趾之表,阴气起于五趾之里”,则说明双足与周身阴阳、气血、经络系统的密切联系。十二经脉的脉气散布以足部为“根”或“本”,它与躯干的“标”或“结”等部位相对应。双足通过经络系统与脏腑密切相关,人体的十二经脉中,有六条经脉到达足部,即三条阴经和三条阳经,这六条经脉均与足部有直接联系,分别起于头的前后部、胸腹、腰背部,到达足部。足三阳经分布于头面和下肢外侧,足三阴经分布于胸腹和下肢内侧,足部的这六条经脉又与另外六条经脉相联络,十二条经脉分布于全身头面、胸背、四肢,加强了足部与机体各部位的多种复杂联系,构成了足部与全身的统一性与整体性。

人体是一个有机联系的统一整体,五脏六腑、四肢百骸,虽各司其职,有着不同的生理机能,但都共同维持着人体的生命活动。根据中医的整体学说理论,脏腑功能的变化能准确的反应于足部。

第二节 祖国医学对足部保健治疗的重视

古人提出许多有科学依据的养生方法，如“足是人之底，一夜一次洗”、“每日洗脚，胜似吃药”。说明养成每天睡前洗脚的习惯，能给足部气血循环有很好的良性刺激和疏导作用，并能调整心脏与身体下端的气血循环，其益无穷。历代养生学家都认为“足心宜常擦”，其实，足心就是指足少阴肾经的涌泉穴，相当于足按摩区的腹腔神经丛。在方法上，提出了“五更起坐，两足相向，按摩涌泉无数，以汗出为度”。并认为若每日按摩足心，能滋补肾气、镇静安神，持之以恒则能根治头晕目眩、耳鸣失眠、小便不利、腰腿酸软等症。可收到面红润、足轻快的显著效果。

在天气寒冷的季节，注意双足保暖，防止“寒从脚下起”，是我国流传已久的一句民间卫生谚语。双足常接触潮湿寒冷，就容易患感冒、鼻炎、哮喘、麻木等症；对妇女来说，还可导致月经不调和闭经等，因此在冬春要特别注意双脚的保暖。

隋代有位高僧智凯大师，建立了以修习止观禅定为中心的天台宗，所撰《摩诃止观》一书，把修持治病之法总结为六种，其中第二种是“意守足”，他认为“常止心于足者，能治一切病”。

东汉名医华佗是很注重足部导引术的，他研创的《五禽戏》的主要功效在于“除疾兼利蹄足”、“逐客邪于关节”。

所以，通过给予足部一定的良性刺激，激发经气、舒筋

活络、泻病之实、补体之虚，起到调和人体阴阳平衡的目的，以此达到治疗疾病、保健机体、预防疾病、延年益寿的作用。

第三节 现代足疗法的进展

按摩疗法是祖国医学的重要组成部分。从医学发展来看，按摩法的起源，远远早于其它疗法。足疗法在近三、四十年来盛行于欧、美、东南亚、朝鲜、日本和我国港台地区，深受人们欢迎。它实际也是按摩法的一种，是在我国中医按摩法的基础上，综合了古印度文明和现代医学理论，全息生物医学学说而发展起来的。

日本古都奈良药师寺里，有一块佛足石，在佛祖释迦牟尼的足底上，刻有代表人体五脏六腑的图案。同时，据日本学者考证，汉唐时代的《华佗秘籍》中有“足心道”这个专门研究脚部按摩的学问。因为日本人习穿木履，起居经常赤脚，脚部按摩一直在日本针灸推拿术的“足心道”中延传下来，至今不衰。平泽弥一郎教授对脚部研究了30多年，提出了人类脚形演变的理论，为足部按摩提供了充分的理论依据。

本世纪初，美籍医生威廉·菲兹杰拉德以现代医学方法研究整理了按摩疗法的成果，于1917年发表了《区域疗法》一书，立即引起了西方医学界的重视。此后，美、英、瑞士、奥、德等国学者对脚部按摩区也加以研究并有专论发表，后经德国玛鲁卡多女士反复研究验证后，确定了足按摩疗法，轰动了西方医学界。

1935年,瑞士籍护士菲特尔因长期在中国传教区中工作学习,掌握了脚部按摩的方法,回国后写了一本有关足部按摩区疗法的著作,名为《未来的健康》,引起极大反响。到80年代初,又有了风靡亚洲的吴若石神父的“病理按摩法”。1982年,陈茂松、陈茂雄兄弟在台北成立了“国际若石研究会”。目前已经有十多个国家和地区成立了分会,每年都开展学术交流活动,使这一古老的医术不断发扬光大,造福人类。

近年来,足部按摩的方法作为一种民间疗法传回我国大陆。1990年4月,在北京首次举行了全国足部按摩区健康法研究会。卫生部正式同意成立了中国足部反射区健康研究会。从此,足部按摩健康法这一简便易行、效果显著的自我保健方法在我国各地都得到了迅速的推广及应用,越来越多的人认识到了这种疗法的优越性。实践证明,这种疗法对于经济文化还不很发达的我国有极大的推广价值,也对发扬祖国医学传统,提高全民族的身体素质会起到非常重要的作用。

第四节 足疗法的功用与特点

足疗法如同中医的针灸疗法,有其独特的双向调节功能。大量的临床实践证明,按摩足部的特定区域,如胃肠区,能治疗腹泻;与其它按摩区配合应用,则又能治疗便秘。以此可以看出,通过足部保健养生新疗法,能促进体内各组织器官之间从不协调到协调,从不平衡状态恢复到各组织器官的正常生理功能的状态。

足部疗法与气功、导引等许多自然康复疗法一样，能起到有病治病、无病强身或保健的良好作用。当体内有病时，在脚部可找到与患病组织器官相对应的特定区域，刺激该区域时，感觉就特别敏感，若在此按摩区采用一定的按摩手法，就能减轻或治愈疾病。

药物和手术治疗对许多疾病来说是不可缺少的治疗方法，如能在药物或手术治疗的同时恰当地运用足部按摩，实践证明可使疗程缩短，并减少药物的毒副作用；术后病人在恢复中采用足疗法，能使病变部位早日修复，并促使整个机体尽快恢复正常机能，明显缩短康复时间。

有些人经常自我感觉身体不适，去医院检查又无明显病症，但应用足部保健疗法后，感到食欲增加了，精力充沛了，周身不适的感觉也消失了。由此可见，足部保健养生新疗法是一种实用、简便、理想的保健术。

简便易学是足疗法的一大特点，它很容易被理解、掌握和操作，只要学习一点生理知识，懂得人体器官组织的基本功能，熟悉足部特定区域及对应穴位的位置和作用，理解每个按摩区与人体组织器官的内在联系，运用足部保健养生新疗法的几种简单手法，就能成为自己的养生保健医生，也可为他人治疗。比如当人觉得体内不适时，足部相应的对应按摩区就有所反应，有时在皮下可触摸到条索状、块状的结节或颗粒状物，以及有气泡的感觉或水流动的感觉，或脚形与皮肤颜色发生变化。根据这些变化，就可初步判断相关组织器官的健康状况。据国外研究资料认为，当病变程度达 20% 时，足部对应区就可发现征兆，而待人体产生自觉症状或能够被医疗仪器检测出来时，病变程

度已达 60%。每一种疾病都有一定的发生发展过程,因此未患病前的预防保健,或质变前的早期发现、早期治疗尤为重要。因而,可以说足疗法对人体疾病的早期诊断有着非常重要的价值。

一些专家认为,我国正步入老龄社会,老年人的保健长寿是一个重要的社会问题。当人生进入中老年时,机体开始出现衰老现象,常发生便秘、腹泻、前列腺增大、高血压、哮喘、更年期综合症等。经常采用足部按摩,可以有效调整消化系统,改善人体的机能,通过调整淋巴系统而提高人体的免疫功能,减少感染疾病的机会,另一方面也提高了机体的防癌抗癌能力。因而足部保健养生新疗法对中、老年人的自我保健也起着非常积极的作用。

世界卫生组织大力倡导自我保健的健康观。一个既不得病、身体健康又能保持乐观情绪,才是现代健康的标准状态。足部保健养生疗法中的自我保健按摩,完全符合自己的健康自己掌握的原则。

第二章 足疗法的作用机理

足部疗法的保健治疗效果，已被越来越多的人所了解并接受，其机理更吸引了世界各国医学界人士的兴趣和探讨，在这里提出一些问题及看法，以抛砖引玉，使其早日形成一套科学的系统理论，共同揭开足部按摩用于治病强身的奥秘。

第一节 阴阳平衡与经络学说

阴阳，是我国古代形成的用以认识和分析事物的思想方法，它最早见于《易经》。《周易·系辞》指出：“一阴一阳之谓道”，《素问·阴阳应象大论》中说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也”。就是说阴阳是

自然界中事物变化的根本，世上万事万物都应符合阴阳平衡的规律，阴阳的平衡就成了大大小小事物协调的统一整体。

阴阳学说应用于医学之中则被认为，人体是一个有机的整体，它的一切组织结构既是有机联系的，又可以划分为相互对立的阴阳两部分，人体上、下、内、外各组织结构之间，以及每一组织结构本身都充满着阴阳对立的现象，都可以用阴阳来概括。人体的正常生命活动，也是由于阴阳双方保持着对立统一的协调平衡关系的结果，而疾病的发生则因阴阳失去相对平衡、出现偏盛偏衰。

足部的相应按摩区与身体各脏腑器官组织结构息息相关，机体每一组织或器官出现阴阳失衡现象，通过按摩刺激足部特定区或治疗点，就可以对机体出现的各种阴阳失衡起到协调作用。如长期食欲减退的病人，多反应为脾气（阳）虚弱，导致人体血（阴）的化源不足，这可称为阳损及阴亏的气血两虚症。采用足部保健养生新疗法，通过对足部按摩区的治疗，可增强脾胃的功能，增加食欲、调整阴阳之气，促使其阴平阳衡，维持人体的生命活力。

经络是人体气血运行的通路，内属于脏腑，外布于全身，将各部组织、器官联结成一个有机的整体。经，指经脉，犹如直通的经路；络，指经络的细小分支。经络是经脉和络脉的总称。经络系统以十二经脉为主，分布于全身内外，运行气血、濡养脏腑和皮肉筋骨，使各部功能活动得以正常进行，并保持相对的平衡。在患病的情况下，经络则起到抗御病邪、反应全身或局部症候的作用，内脏有病理变化时，体表的某些部位就会出现异常反应区域。如《灵枢·邪容

篇》说：“肺心有邪，其气留于两肘；肝有邪，其气留于两腋；脾有邪，其气留于两髀；肾有邪，其气留于两腠”。说明内脏有病时，可在其相应的经脉循行部位出现各种不同的症状和体征。例如心脏病患者，在左足底心按摩区常常可以触摸到结节样改变，或观察到该按摩区皮肤色泽有变化；又如在双足膀胱按摩区局部出现明显肿胀时，触摸有压痛，则提示该患者可能患有前列腺肥大症。在对以上这些特定部位施行按摩治疗时，即可达到治疗保健的目的。

足部有 38 个腧穴，大多与足部按摩区及对应点的部位和功能都相一致。如足少阴肾经的起点穴位涌泉，其位置与足部按摩区中的肾和肾上腺基本上一致，并都有治疗小便不利的功能；丘墟穴能治胁痛，恰与肋骨按摩区同位；足少阳胆经的侠溪穴与足按摩区中的内耳迷路，同位于足背外侧，在第四、五趾间，均可治头昏头痛、耳聋耳鸣；太溪、照海和子宫、阴道、尿道按摩区位置相近，功能大致相似。由此可以断定，足部按摩区及对应点的按摩治疗效果，是离不开祖国医学的阴阳、经络学说的。由于双足通过经络系统与脏腑器官有很多种复杂的联系，从而构成了足部与全身的统一性和整体性，这也就是脏腑功能的病理变化能反应于足部的道理，而按摩及刺激双足，又能通过经络气血的运输传导功能，调节了内脏的生理平衡，改变内脏产生的病理变化，从而达到了治愈疾病的目的。

总之，阴阳及经络学说是祖国医学的重要组成部分，在足部保健疗法中也始终贯穿着这种理论，它是我们今后研究足部按摩机理的理论基础。

第二节 神经反射作用

神经反射学理论认为,人体的内部和皮肤表面有无数的神经末梢感受器。当机体内外环境发生改变时,首先刺激感受器,引起神经冲动,沿传入神经到达中间神经元,再将冲动传到神经高级中枢,通过神经高级中枢的分析、综合,再由效应神经元或传出神经到达效应器,传至相关的细胞组织,发生各种变化。神经系统的这种反射机制为足部按摩区理论提供了依据。

反射治疗理论的研究者认为:人的手和足左右各有五条纵轴,第一条线是左右相交,成为中央线直达头顶部;第二条至第五条线从手和足而来,在上肢带(包括肩、肩胛、上胸部)相交,左右并不交叉,在头顶部分开;横向走行的线有三条,从上至下被分为横轴第一线(大致与上肢带相等)、横轴第二线(大致相当于腰围线)、横轴第三线(相当于腰骶部)。横轴第一条线在足部相当于通过趾骨和跖骨远端之间的线,称为上肢带水平线。横轴第二线,在足部相当于跖骨区域,通过跖骨近心端和第一至三楔骨、骰骨之间,称肋骨下缘水平线。横轴第三线相当于通过足跟骨的线,称为盆腔底水平线。这样,脚被垂直方向和水平方向的带交织排列成网状,将人的整体很巧妙地反射到足部,便于查找全身的各个组织器官的反射区。

横轴第一线以上有头颈部,第一线和第二线之间有肺、心等胸部脏器及肝、胃、胆囊等消化道脏器,第二线和第三线之间以大肠、小肠等下消化道为主,第三线以下为