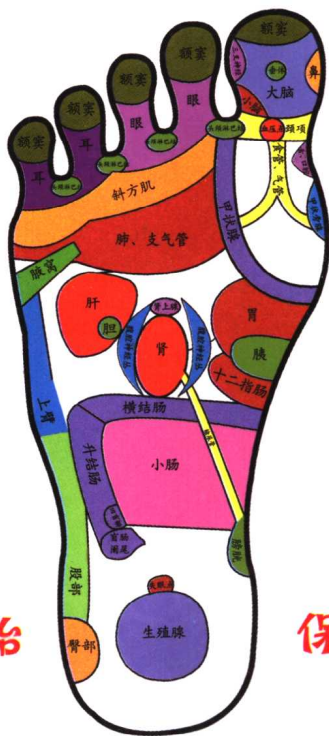


江苏人民出版社

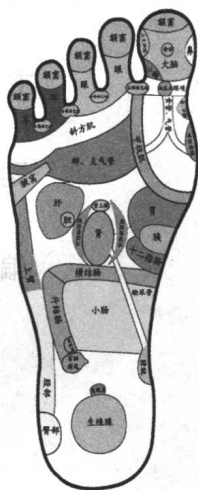


保健按摩跟我学

TUJIEZUBUJIANKANGANMO

图解足部健康按摩

南京中医药大学 主编



江苏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解足部健康按摩/南京中医药大学主编. —南京:江苏人民出版社, 2007.4

ISBN 978-7-214-04004-6

I. 图... II. 南... III. 足-按摩疗法(中医)-图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第068066号

- 书 名 图解足部健康按摩
主 编 南京中医药大学
责任编辑 左 衡
责任监制 陈晓明
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路165号 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京中央路165号 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京凯建图文制作有限公司
印 刷 者 通州市印刷总厂有限公司
开 本 890×1240毫米 1/32
印 张 7.25 插页 1
印 数 5131—9145册
字 数 110千字
版 次 2005年9月第1版 2007年4月第2次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-04004-6
定 价 13.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

前 言

走在中国任一城市的大街小巷,你肯定会看到各种各样、规模不等的足疗馆,忙碌了一天,是该进去泡泡脚,享受一下足部按摩。足部按摩正在成为一种生活时尚。

若干年前,我们也曾编写过一些足部按摩的小册子,当时要收集一些有价值的资料实属不易。跨入21世纪,随着足部按摩的深入人心,各种足部按摩的著作更是如雨后春笋,层出不穷。任意走进一家书肆,你都可以找到好多本讲述足部按摩的书籍。阅读之后,总觉得有一些缺憾。足部按摩的疗效肯定,操作方便,易学易用,经济安全。究其主要内容不外乎是基本反射区、操作手法与方法和常见病症的防治。所以,如果能够言简意赅地把这些内容告诉读者,又何必洋洋几十万字浪费笔墨、费人钱财呢。

去年,江苏人民出版社相约出版一本足部按摩的科普读物,可谓不谋而合!我们在广泛查阅各种同类资料的基础上,经过仔细斟酌比较,并结合我们的经验和体会,编成这本《图解足部健康按摩》。全书共分常识篇、穴位篇、技法篇、病症篇、保健篇五大部分。常识篇主要介绍了足部按摩的发展情况、作用、特点、宜忌与反应等基本知识;穴位篇以表格的形式介绍了足部按摩的病理反射区,并说明了选穴的基本方法;技法篇包括了足部按摩常用的手法及操作时间、力度等与手法运用密切相关的内容;病症篇以图文相从的形式介绍了70多个常见病症的按摩选穴和操作步骤;保健篇包括自我保健和对证保健两部分。书末附有人体膝以下常用的足部穴位图,可作为足部反射疗法的补充。全书重点突出、图文兼备,是学习足部按摩的良师益友。

编写过程中,我们广泛参考了同行们的著作,在此一并致谢!

由于我们水平有限,错误和不足在所难免,恳望大方之家不吝赐教!

编者

2004.10.18

《图解足部健康按摩》编委会

主 编：查 炜 刘农虞

副主编：顾一煌 吴云川 谢 卫

编 委：（按姓氏笔画为序）

李守栋	刘农虞	吴云川	邵永红
张振中	武晓群	查 炜	费中东
顾一煌	谢 卫	熊 英	

目 录

常 识 篇

1. 足部按摩小史	02
2. 足部按摩的作用	03
3. 足部按摩的优势	05
4. 足部按摩的反应	07
5. 适应症	08
6. 禁忌症	09

穴 位 篇

1. 病理反射区	12
2. 反射区的分类	22
3. 选穴方法	22

技 法 篇

1. 常用按摩手法	26
2. 按摩工具	28
3. 按摩介质	29
4. 操作须知	30

病 症 篇

头痛	35
眩晕	37
高血压病	39
低血压	41
动脉硬化	43

冠心病	45
中风后遗症	47
失眠	49
嗜睡	51
盗汗	53
贫血	55
瘰病	57
癫狂	59
感冒	61
咳嗽	63
哮喘	65
百日咳	67
慢性胃炎	69
呃逆	71
神经性呕吐	73
胃下垂	75
厌食症	77
疳积	79
腹泻	81
便秘	83
消化道溃疡	85
胆囊炎、胆结石	87
慢性胰腺炎	89
慢性肝炎和肝硬化	91
慢性肾炎	93
尿石症	95
遗精	97
阳痿	99
前列腺增生	101

甲状腺功能亢进症	103
糖尿病	105
肥胖症	107
月经不调	109
痛经	111
经闭	113
带下病	115
子宫下垂	117
盆腔炎	119
性冷淡症	121
不孕症	123
老年性阴道炎	125
急性乳腺炎	127
乳腺小叶增生	129
乳少	131
产后腹痛	133
产后排尿异常	135
产后自汗盗汗	137
更年期综合征	139
小儿遗尿	141
近视	143
斜视	145
慢性单纯性青光眼	147
耳鸣	149
慢性咽炎	151
慢性鼻炎	153
牙痛	155
三叉神经痛	157
面神经瘫痪	159
皮肤瘙痒症	161

肩关节周围炎	163
颈椎病	165
急性腰扭伤	167
慢性腰肌劳损	169
坐骨神经痛	171
肥大性膝关节炎	173
类风湿性关节炎	175
骨质疏松症	177

保 健 篇

自我保健法	180
对症保健法	185

附 篇

足部的经络和穴位	208
----------------	-----

常 识 篇

足部按摩小史

足部按摩的作用

足部按摩的优势

足部按摩的反应

适应症

禁忌症

足部按摩,又称脚部按摩、足部推拿、足穴按摩、足反射疗法等,是操作者运用一定的按摩手法,或借助于合适的按摩工具,在人体膝关节以下,主要是足部的病理反射区等部位进行按压、点揉、推拿,以起到调整阴阳、扶正祛邪、调节脏腑功能、疏经通络、活血化瘀等作用,从而达到防病治病的目的,是一种保健养生、防病治病的方法。足部按摩属于中医传统推拿疗法的范畴,是中医外治法的一种。本书以介绍足反射疗法为主。

1. 足部按摩小史

据文字记载,中国古代就有摸脚诊病按脚治病之法,所以,足部按摩起源于中国。汉代司马迁所著《史记》记载,两千多年前,有位医术高明的医家,名叫俞跗,俞与“愈”通用,跗即指足背,意思就是摸脚治病的医生。俞跗摸脚诊病治病的水平非常高超,他能按脚除病,效如桴鼓。显然,足部按摩在春秋战国时期就非常流行,并且有相当显著的疗效。俞跗可谓是中华足部按摩之鼻祖。

《素女真经》中有“观趾法”的记载。《黄帝内经》认为涌泉穴是与人体保健密切相关的重要穴位。隋代高僧智颢在《摩诃止观》中记有“意守足”的养生法,认为常意守于足,能防治一切病症;《华佗秘籍》也有“足心道”这门专门研究足部按摩的学问,“足心道”在唐代传到日本,随着汉医学的发展而不断流传发展,至今不衰。

20世纪初,足部按摩通过欧美在中国的教会及所属医疗机构传往西方,并在那里得到了迅猛的发展。1938年,美国印古哈姆女士的《足的故事》出版,为后来的足反射疗法奠定了坚实的基础。1975年,瑞士玛鲁卡多女士出版了专著《足反射疗法》,足部反射图从此确定下来。1985年,英国现代医学协会将足部推拿法定为现代医学——足部反射区疗法。1989年,在美国加州召开了足反射疗法会议,肯定了足反射疗法防病治病的显著疗效。1990年,在日本东京举行了“若石健康法”世界学术研讨大会,进一步推广发展了足部按摩疗法。

自20世纪80年代初以来,各种足部按摩疗法的专著和资料

相继传回国内,这一简便易学、效果显著而又无副作用的保健疗法引起各方面的重视,并得到发展。在南京中医药大学,足部按摩登堂入室,成为大学生们踊跃选修的课程之一。

现今的中国,足部按摩诊所遍布大街小巷。足部按摩以其独特的医疗保健作用,正引起人们越来越多的重视和关注。工作学习之余,去足疗馆享受足部按摩,正逐步成为一种时尚。毋庸置疑,古老而年轻的足部按摩,在充满希望和挑战的21世纪,将为人类的医疗保健事业做出更大的贡献。

2. 足部按摩的作用

足部按摩疗法是推拿疗法的一个组成部分,是现代中医临床学的一个分支。足部按摩之所以能如此盛行,除了人们的健康保健意识越来越强外,主要取决于它卓越的疗效。为了帮助广大读者更好地了解足部按摩这一神奇的疗法,我们这里先简单介绍一下足部按摩的主要作用。

(1) 活血祛瘀排毒

足部按摩可以有效地改善足反射区的血液循环,使其血管扩张、血流加快、血流量加大。淤积在身体各部位的代谢产物,就可以通过血液循环到达排泄器官,从而被排出体外。足部按摩首先改善了肾、输尿管和膀胱等排泄器官反射区的血液循环,使得相应脏器的功能得到改善,这样体内淤积的有毒物质就可以从尿中排出。其次,足部按摩改善了肺和支气管的功能,使肺内的氧气和二氧化碳的交换更加活跃,某些积聚在体内的代谢产物可以通过呼吸功能的加强而排出到体外。显然,加强泌尿系统和呼吸系统的功能在足部按摩治疗中占有十分重要的地位。因此,本书把肾、输尿管、膀胱、肺等四个反射区作为防治各类疾病的基本反射区。

酸性代谢产物在体内沉积是有毒性的,会损害相应脏器的生理功能。足部处于全身最低的位置,离心脏最远,血液流经此处的速度最慢,再加上地心引力的作用,血液中酸性代谢产物和未被利用的钙等矿物质容易沉积下来,日积月累,足部就成了最需要清除“体内垃圾”的部位。有人说,足部在人体血液循环中起

的作用相当于“第二心脏”，这说明足部的血液循环对全身的血液循环和淋巴液循环具有巨大的影响，通过足部按摩不仅能加速毒素的排出，而且可以提高机体的免疫功能，增强机体的抗病能力。由此可见，活血祛瘀排毒是足部按摩最主要的作用。

(2) 调整阴阳平衡

自然界万事万物都符合阴阳平衡的规律。阴阳平衡才构成了大大小小的协调的统一整体。物体的运动是在阴阳平衡的制约下进行的。人体内的一切生命活动都离不开瞬息万变的阴阳转化。疾病的发生发展也与体内的阴阳平衡失调密切相关。足部按摩通过刺激一定的反射区，产生一定的生物信息并通过经络系统或神经系统传递到相应的脏腑、组织和器官，从而恢复其阴阳平衡状态，调整脏腑生理功能，达到治病的目的。按摩足部有关内分泌腺反射区能提高和协调各内分泌腺的分泌功能。诸多研究表明，内分泌腺素的水平正常与否与调整体内的阴阳平衡呈正相关。

(3) 调节脏腑功能

人之有足，如树之有根。树枯根先竭，人老脚先衰。中医认为，人有四根，即鼻根、乳根、耳根、足根。“鼻为苗窍之根，乳为宗气之根，耳为神机之根，脚为精气之根”，可见鼻、耳、乳仅是精气的凝聚点，而脚才是精气总的集合点。观之临床，头脑清灵，步履轻健均为健康的特征；而头重脚轻，脚肿履艰，为病体之躯。因此，古今中外的养生健身方法，都极为重视足部的锻炼。

从拥有两千多年历史的中医经络学说的角度，更能说明双脚与全身的密切关系。经络学说认为：双足通过经络系统与全身各脏腑之间密切相连，构成了足与全身的统一性。人体十二正经中，有六条经脉即足三阴经和足三阳经分布到足部。足部为足三阴经之始，足三阳经之终。这六条经脉又与手之三阳经、三阴经相连属，循行全身。奇经八脉的阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉，也都起于足部，冲脉有分支到足部，从而加强了足部与全身脏腑、组织、器官的联系。因此，脏腑功能的变化都能反映到足部上来。反之，按摩刺激足部的穴位也能对其相应脏腑产生一定的影响。所以，足部按摩疗法能够调节相应脏腑的功能，从而起到防

病治病的作用。

(4) 具有内源药物因子作用

外源性的化学药物,大多既有治疗作用,又有副作用。而按摩、针灸等传统疗法使机体产生应激性的生物化学和生物物理改变,被称为“内源性药物因子”。由于这种因子是机体接受治疗信息自身调节所产生的物质,不但对人体无害,而且更能起到外源性药物所发挥不了的作用,出现意想不到的治疗效果。在强化免疫功能、抗感染方面尤为突出。足部按摩所产生的内源性药物因子在抗感染方面的种类很多。实际上,各种对人体的巨经路系统、微经路系统、全息区等的物理刺激都可以调动和活跃人体的免疫系统,从而提高机体的抗病能力。

3. 足部按摩的优势

足部按摩,是一种非药物疗法,也是一种自然疗法。在西方,足部按摩属于替代疗法的一种。它主要是通过对人体相应脏腑功能的调节来达到防病治病的目的。因此,足部按摩疗法具有极其广泛的应用价值和光辉的发展前景。虽然到目前为止,足部按摩疗法无论是在理论上,还是在运用上还很不完善;门户之见更是阻碍了这一疗法发展,但它也已非常鲜明地显示了自身的卓越优势。

(1) 安全有效,作用迅速

安全有效,是足部按摩疗法的最大优点。这一疗法不用打针吃药,无创伤性,无任何副作用,有病治病,无病可以强身,完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。足部按摩疗法可以预防和治疗百余种病症,如头痛、牙痛、呃逆、急性腰扭伤、岔气等疼痛病症,往往只需按摩一两次,就可手到病除。对于许多慢性疑难杂症,如糖尿病、高血压、失眠、慢性腹泻、肠炎、便秘、前列腺肥大、更年期综合征、抑郁症等,只要有恒心坚持按摩,也都能获得满意的疗效。

足部按摩疗法能迅速将郁积在体内的毒素迅速排出体外,使患者早日康复。所以,作用迅速也是足部按摩疗法的特点之一。在患者足部的反射区上,经常可以找到相应脏腑病变所产生



的毒素沉积的硬块。初步研究表明,这种沉积物是由尿酸晶体和其他毒素长期沉积而形成的,它严重地影响着人体的血液循环,从而影响了响应脏器的功能和人体的健康。按摩足部相应反射区能把这种沉积的毒素通过泌尿系统和消化系统排出到体外,也可以通过皮肤出汗排出。毒素排除后,人体内的血液循环功能迅速恢复正常,病变的器官也可以得到充分的营养而迅速恢复正常,从而迅速恢复人体健康。

(2) 经济简便,易于推广

目前,我国的某些地区经济还不是很发达,许多地区的医疗条件尚不完善,这就造成了看病难的问题。即使在沿海经济发达的省市,患者到医院看病,也有手续繁琐、等待时间长等问题;而且检查费、药费、手术费等也越来越昂贵。医疗费对于家庭和社会来说都是一笔沉重的负担。足部按摩疗法不需任何药物和医疗器械,也不讲究诊治场所,只凭视觉、触觉和痛觉,就可直接从足部反射区得知各脏腑、组织、器官的生理病理变化,及时作出诊断。进行治疗时用双手或简单的按摩工具,甚至用我们日常生活中的一些器具,如钢笔、筷子、硬币、钥匙等都可以施术治疗。每日利用空余时间,按照书上所提供的处方,自我按摩或与家人相互按摩30分钟,就可以达到防病治病的目的。在按摩的同时,还可以看书、看电视、聊天、做手工活。相对于我们现行的某些常规诊疗方法来说,足部按摩应该说是更简单、更直观、更易行。尤其是对一些慢性病症和痛证的治疗,能显示出其独特的疗效。同时又不受时间、地点、环境、条件的限制,具有易学、易掌握、易操作、方便灵活、见效快的优点。足部反射区立体感明显、接受刺激面大、产生的生物功能多、向体内传导的信息量大。因此,足部按摩疗法适应社会各阶层人士学习、掌握和应用,非常容易推广和普及,极具经济价值和社会价值。

(3) 早期诊断,防患未然

当人们感觉机体稍有不适或精神不振时,足部反射区就会有反应。我们通过对足部进行肉眼观察、触摸、按压等检查,就能发现足的形态与皮肤颜色有变化,触摸到皮下的沙粒状、包块状或条索状硬结,按压时就会有疼痛的感觉,这就初步反映了足部

反射区相对应脏腑、组织、器官的生理病理状况。根据这些情况,就可对患者做出诊断,并制定相应的治疗方案,或者建议患者去医院作进一步检查,以早日确诊。采用足部按摩疗法调整脏腑、组织、器官的机能,对人体疾病进行早期诊断,将疾病消灭在萌芽状态,有着极为重要的价值。

4. 足部按摩的反应

足部按摩疗法刺激足部一定的反射区,除产生相应的治疗作用外,还会出现一些治疗反应。概括起来,这些反应可分为两类:正常反应和特殊反应。

(1) 正常反应:在足部按摩疗法治疗中,出现下列情况属正常反应。

① 睡眠增加。患者在治疗过程中感到非常困倦,总想睡觉,夜里睡眠加深,有时出现多梦等。此种反应表示患者机体的生理功能正在进行自我调整,正处在一种“保护性抑制”状态中。

② 出汗增加。汗有时带有臭味,或本来不出汗的干脚,经治疗脚部出汗增加。出汗增加有利于体内毒素和代谢产物的排出。足部出汗增加则说明足部的血液循环大为改善,可增强对足部穴位的刺激强度,提高治疗效果。

③ 排尿增多。足部按摩治疗中,患者排尿增多,并有奇臭,如将尿液放置一段时间后会发现明显的沉淀物。说明体内的毒素和淤积物被排除。

④ 大便次数增加。足部按摩后,患者大便次数和量明显增加,臭味也增加,排气增加,甚至治疗时就有排气。说明治疗后患者的肠蠕动加强,对于消除腑气不畅所引起的病症大有帮助。

⑤ 鼻黏膜、眼、气管等的分泌物增加。

⑥ 女性患者出现白带,或原有白带,现在白带的量和异味增加。

⑦ 出现口渴,饮水量加大。

上述这些现象都是足部按摩治疗中的正常反应,预示患者代谢功能正在逐步恢复,体内废物正在排出。

(2) 特殊反应:足部按摩对于相应脏器是一种强烈的刺激,有些病人会产生一些特殊反应。常见的特殊反应有:

① 严重的肾脏病患者经足部按摩后,在一定的时间内,小便可能会变成黑色或红色。这是通阳泄毒、分清泌浊的现象,继续治疗下去,会自然恢复正常的。

② 有些背痛的病人,经按摩后会感到背部疼痛加重。但痛过一天后,病痛会大减,这是按摩后血流加速,疏通经络时所产生的反应。

③ 静脉曲张患者在按摩后,静脉会更加明显增粗。这是好兆头,是活血化瘀、推陈致新的效应。应坚持继续按摩,不要间断。

④ 有的病人经按摩后,脚踝会肿胀,特别是有淋巴回流障碍的病人。不要害怕,继续按摩下去,待体液流畅后,肿胀会自消。

5. 适应症

每一种疗法都有一定的适用范围,足部按摩疗法也不例外。根据我们多年的临床实践和对数以千计的病例分析,足部按摩疗法主要适应下列几个方面的病症:

① 对神经官能症(包括下丘脑植物神经功能紊乱、各脏器功能紊乱)和各种神经痛有明显疗效。这是因为足部按摩疗法对中枢神经系统兴奋与抑制平衡有调节作用,对痛觉有明显的阻断作用。

② 对慢性胃肠道疾病和小儿厌食、小儿消化不良等症状有明显疗效。对消化系统的消化吸收功能有很好的促进作用。

③ 对各种应激反应性疾病,如过敏性哮喘、过敏性鼻炎、过敏性皮炎等有明显疗效。因为足部按摩疗法对神经内分泌系统的平衡有较好的调整作用,明显提高了肾上腺皮质机能,产生了类似于应用皮质激素(如强的松、可的松)的作用。

④ 对各种炎症,如乳腺炎、淋巴结及淋巴管炎、上呼吸道感染、喘息性气管炎等有明显疗效,说明足部按摩疗法对提高机体免疫系统的能力有明显的促进作用。

⑤ 对下肢静脉脉管炎、淤积性皮炎有明显疗效,表明足部按摩对血液循环有较好的促进作用。

总之,足部按摩疗法对生理机能的调节具有重要意义,对各种功能性疾病有明显疗效。对于器质性疾病也有一定的治疗