

国家重点基础研究发展计划资助

课题编号: 2006CB504503

针灸入门丛书

丛书总主编 朱江 白兴华

足疗法入门

主编 张学勋



人民卫生出版社

◀◀◀ 针灸入门丛书 ▶▶

足疗法入门

总主编 朱 江 白兴华

主 编 张学勋

副主编 杜 琳 李 立 钟 非

编 委 (按姓氏笔画排序)

许继宗 杜 琳 李 立

李建国 杨广义 钟 非

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

足疗法入门/张学勋主编. —北京:人民卫生出版社,
2008. 1

(针灸入门丛书)

ISBN 978-7-117-09419-1

I. 足… II. 张… III. 足-按摩疗法(中医)-基本知识
IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 173336 号

针灸入门丛书

足疗法入门

主 编: 张学勋

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京蓝迪彩色印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9.25

字 数: 218 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-09419-1/R·9420

定 价: 18.00 元

版权所有,侵权必究,打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

内容简介



本书是《针灸入门丛书》的一个分册,内容共分9大部分,除对足疗法的基本原理作了概括讲解之外,还介绍足部70个反射区及相应的按摩手法;对足浴疗法及相应的足部贴敷方法也进行了介绍;最后是用足疗方法对130余种疾病进行治疗的说明。本书除对治疗疾病有阐述外,还对中老年人的自我保健有详细的说明,言简意赅,图文并茂,理论联系实际,内容都从实际中来。本书可作为广大医学爱好者学习足疗法的入门指南。

前言



针灸是中医药学的主要内容之一，在中国已经有数千年的历史。最近几十年来还传播到世界很多地方，特别是欧美等发达国家和地区，越来越多的人开始尝试接受针灸治疗。今天，针灸已经成为世界医学不可分割的部分。

为什么古老的针灸医术具有如此强大的生命力？仔细探究，至少可以归结为以下几个方面的原因。首先是疗效，尽管现代科学技术日新月异，新的治疗手段不断涌现，在治疗一些感染性疾病和急症处理方面取得了显著进展，但对许多疾病还是缺乏有效的治疗手段，如心因性病症、慢性退行性病症、功能失调性病症、各种疼痛及过敏性病症等。针灸治病是经过千百年实践不断积累和完善的，尽管有些治疗机制还不十分清楚，但其疗效却是肯定的，是可以重复和验证的，并且见效十分迅速。临床上，疼痛、呕吐等症状在进针数分钟甚至数秒钟后即减轻或消失者屡见不鲜。

其次是安全性，疗效固然是一种疗法能否得到普及推广的关键，而安全性也是不容忽视的。许多化学合成药物在有针对性地解除疾病症状的同时， also 具有很强的毒副作用，会对人体造成很大的伤害，甚至可能危及生命。有些普通感冒患者可能仅仅因为服用几粒抗感冒药而出现大面积剥脱性皮炎、骨髓抑制、休克。中药取自天然，一般认为十分安全。事实上，是药三分毒，如果使用不当或滥用，即使草根、树皮也会产生不良反应。针灸属于外治疗法，它的治病理念与药物完全不同。在身体上扎几根针，对人体造成一定创伤，看似有害，其实这些创伤十分微小，很容易被机体修复。并且恰恰是由于这些微小的创伤激活并加强了人体本身所固有的治病能力和调节机制，达到治疗

的目的。针灸的安全性是举世公认的。1997年,美国国立卫生研究院(NIH)举行针灸听证会,会后发表的报告认为“针灸疗法的最大优势之一,就是在治疗同样病症时,针灸的不良反应发生率要比药物和其他认可的医疗手段低很多”。

除了疗效和安全性,针灸的另外一个优势就是简便易行,不需要复杂的仪器设备,有些操作适合用于慢性病人自我调理和预防保健。对于许多慢性疾病,如高血压、冠心病、哮喘、过敏性鼻炎、失眠、抑郁症等,在采用常规治疗的同时,还应该建议和指导病人做一些简便的针灸治疗,如循经按摩、穴位贴敷、刮痧、拔罐等,充分发挥患者的主动性,增强人体自身的调节能力,以取得持久、稳定的疗效。

为了满足初学针灸者和针灸爱好者的需求,由人民卫生出版社策划、北京中医药大学针灸学院组织专家编写了这套针灸入门丛书。

《经络入门》、《腧穴入门》和《特定穴与经外奇穴入门》介绍针灸的基础知识,包括十四经脉的循行和病候、常用腧穴的定位和主治应用。《针刺手法入门》、《火针等刺法入门》和《灸法、拔罐与刮痧法入门》介绍毫针、灸法、拔罐、刮痧、火针、电针及放血等临床常用治疗方法,每种方法都包括具体操作、适应证和注意事项。《耳针法入门》、《头针法入门》和《足疗法入门》介绍近几十年取得显著进展的耳针、头针和足疗等微针疗法,分别介绍各种方法的穴区定位、刺激方法、适应症等。《时间针法入门》介绍择日按时取穴治病方法,包括纳甲法、纳子法、灵龟八法、飞腾八法等时间针法的治病机制、选穴配穴方法及临床应用等。

丛书各册既相对独立,又可以相互参照,对各部分的基本知识点都做了明晰的阐述,配以大量的图表,非常适合自学。

编著者

2007年7月9日

编写说明



足部疗方法历史源远流长, 在我国的医疗书籍中很早就有记载。为了推广足部疗法(简称足疗法), 使足疗得到普及, 无论是医务工作者, 还是具有一定文化水平的人阅读此书后, 都能用足疗方法治疗疾病、保健养生, 故本书定名“足疗法入门”。

足, 在全身来说居于最下部, 《尔雅·释器疏》中说: “凡物之本, 必在底下。” 中医古典医书《灵枢经》的“卫气篇”和“根结篇”把足部的一些腧穴定为本, 定为根, 认为足部是经气发出的地方。针灸学中的五输穴中, 经脉的井穴都分布在足部。井穴是经脉之气流出的地方。《灵枢·根结》篇指出: “不知根结五脏……阴阳大失, 不可复取。” 由此看来, 足部对于人的保健疗疾具有非同小可的作用。例如在急救中, 常用足底的涌泉穴, 用它来开窍醒神, 赢得抢救时间; 在保健中, 常用按摩足底, 起到强身健体, 益寿延年的作用。

现代足疗包括的内容有: 足部的按摩、足部的药浴(简称足浴)、足部的针灸和足部的穴位贴敷 4 大部分。近年来又有足部反射区保健按摩疗法传入我国。在足部定出若干反射区, 用按摩的方法起到自我保健、治病疗疾的作用, 在临床中此法简便易学且疗效明显。笔者把足反射区按摩法、足浴疗法和足部贴敷疗法根据临床体会, 编成此书以飨读者。本书共分 9 大部分, 介绍足部 70 个反射区及相应的按摩手法; 对足浴疗法及相应的足部贴敷方法也进行了介绍; 最后是用足疗方法对 130 余种疾病进行治疗的内容。本书除对治疗疾病有阐述外, 还对中老年人

的自我保健有详细的说明,言简意赅,图文并茂,理论联系实际,内容都从实际中来。本书可作为广大医学爱好者自我保健、强身健体的指南!

在编写过程中因时间仓促,难免有不足之处,敬请各位同道指正。

张学勛

2007年5月

目 录



一、足部疗法概说	1
二、足部疗法的历史及发展	2
三、足部疗法的展望	6
四、足部疗法保健治病的机理	9
(一)中医足部保健治疗机理	9
(二)现代医学足部保健治疗机理	11
1. 生物全息理论	11
2. 血液循环作用	11
3. 内源药物的相关原理	12
4. 免疫调节作用	12
5. 信息调整学说	13
6. 电生理效应学说	14
7. 清除超氧自由基	14
8. 量子物理学说	15
9. 足部按摩的基本神经生物学理论	16
10. 心理作用	20
五、足部反射区常用按摩方法	21
(一)常用按摩手法	21
1. 单食指扣拳法	21
2. 单食指钩掌法	22
3. 拇指推掌法	23
4. 双拇指扣掌法	24
5. 拇食指扣拳法	25
6. 双拇指分推法	25

7. 双指钳法	25
8. 捏指法	27
9. 扣指法	27
10. 双指扣拳法	28
11. 握足扣指法	29
12. 推掌加压法	29
13. 双掌握推法	30
14. 双手将法	30
15. 双手理法	31
16. 拔伸摇踝法	32
17. 合掌握法	33
(二)手法的应用	34
1. 按摩的位置	34
2. 按摩的方向	34
3. 按摩的顺序	34
4. 按摩的时间	35
5. 按摩的力度	35
6. 按摩的双向调节	35
六、足部反射区对疾病的诊断	36
(一)望诊	36
1. 足部色诊	37
2. 足部形诊	37
(二)触诊	38
1. 有痛诊断	38
2. 无痛诊断	39
七、足部各反射区的位置、手法和适应证	42
(一)足底部	42
1. 肾上腺	42

2. 腹腔神经丛(太阳神经丛)	42
3. 肾	44
4. 输尿管	45
5. 膀胱	45
6. 尿道及阴道(阴茎)	46
7. 额窦	47
8. 三叉神经	47
9. 小脑及脑干	49
10. 颈项	50
11. 鼻	50
12. 大脑	51
13. 脑垂体	53
14. 甲状旁腺	53
15. 甲状腺	54
16. 其他额窦(2~5 趾额窦)	56
17. 眼	57
18. 耳	58
19. 斜方肌	59
20. 肺及支气管	59
21. 心	60
22. 胃	62
23. 胰	63
24. 十二指肠	63
25. 脾	65
26. 肝	66
27. 胆囊	66
28. 小肠	67
29. 横结肠	67

30. 降结肠	69
31. 乙状结肠及直肠	69
32. 肛门	70
33. 升结肠	71
34. 盲肠及阑尾	72
35. 回盲瓣	72
36. 生殖腺(睾丸或卵巢)	73
(二)足内侧	74
1. 颈椎	74
2. 胸椎	75
3. 腰椎	76
4. 骶骨	77
5. 内尾骨	78
6. 前列腺或子宫	78
7. 内肋骨	80
8. 腹股沟(鼠蹊部)	80
9. 下身淋巴腺	81
10. 髋关节	82
11. 直肠及肛门	83
12. 内侧坐骨神经	84
(三)足外侧	84
1. 肩关节	84
2. 肘关节	85
3. 膝关节	85
4. 外尾骨	86
5. 生殖腺(睾丸或卵巢)	87
6. 肩胛骨	89
7. 外肋骨	89

8. 上身淋巴腺	89
9. 髋关节	91
10. 下腹部	92
11. 外侧坐骨神经	93
(四)足背部	94
1. 解溪	94
2. 上、下身淋巴腺	94
3. 横膈膜	95
4. 胸部淋巴腺	95
5. 气管	97
6. 喉	97
7. 内耳迷路	98
8. 胸部及乳房	99
9. 扁桃腺	99
10. 下腭	100
11. 上腭	100
(五)左右足反射区分布的特点	102
八、足部疗法保健治疗原则	103
(一)保健	103
1. 自我保健的意义	103
2. 足部反射区自我按摩的优越性	104
3. 足部疗法的自我保健方法及注意事项	105
(二)治疗原则	107
1. 按中医脏腑经络原则配区法	107
2. 系统配区法	108
3. 生理解剖配区法	109
4. 相关反射区配区法	109
5. 辨病配区法	110

九、常见疾病的治疗	111
(一)内科疾病	111
1. 呼吸系统疾病	111
上呼吸道感染	111
急、慢性支气管炎	113
支气管哮喘	115
肺炎	118
阻塞性肺气肿	119
肺源性心脏病	120
2. 循环系统疾病	122
冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)	122
【附】心绞痛	123
原发性高血压	124
病毒性心肌炎	127
风湿性心脏病	128
窦性心动过速	129
血栓性静脉炎	130
心血管神经官能症	133
3. 消化系统疾病	134
胃炎	134
【附 1】呕吐	136
【附 2】胃酸过多	136
【附 3】口臭	137
消化性溃疡	138
慢性腹泻	139
便秘	141
胃下垂	142
慢性肝炎	143

肝硬化	144
胰腺炎	146
胃肠道功能紊乱	147
4. 泌尿系统疾病	148
慢性肾小球肾炎	148
尿路感染	149
尿失禁	151
尿潴留	151
水肿	153
5. 血液及造血系统疾病	155
贫血	155
6. 内分泌及代谢系统疾病	156
单纯性甲状腺肿	156
甲状腺功能亢进	157
腺垂体功能减退症	158
糖尿病	159
高脂血症	161
肥胖症	162
痛风	163
7. 风湿性疾病	165
类风湿性关节炎	165
系统性红斑狼疮	167
骨性关节炎	168
(二) 外科、骨科疾病	171
阑尾炎	171
胆囊炎、胆石症	172
尿石症	173
痔疮	174

急性乳腺炎	176
直肠脱垂	177
肩关节周围炎	178
急性腰扭伤	179
颈椎病	180
【附】颈肌劳损	181
肱骨外上髁炎	182
腰椎间盘突出症	183
踝部软组织扭伤	184
肋间神经痛	185
(三)神经、精神疾病	186
神经性头痛	186
神经官能症	187
三叉神经痛	188
周围性面神经麻痹	189
面肌痉挛	191
梅尼埃病	191
坐骨神经痛	192
脑血管意外	194
帕金森病	197
癫痫	198
癔病	199
(四)妇科疾病	200
月经不调	200
痛经	202
闭经	203
盆腔炎	205
宫颈炎	206

子宫内膜异位症	207
经前期紧张综合征	208
更年期综合征	208
子宫肌瘤	209
子宫脱垂	210
妊娠剧吐	211
产后缺乳	212
滞产	213
胎位不正	214
(五) 儿科疾病	215
婴儿腹泻	215
营养不良	216
流行性腮腺炎	217
小儿遗尿症	219
(六) 男科疾病	220
遗精	220
阳痿	221
早泄	222
前列腺炎	223
前列腺肥大	224
睾丸炎、附睾炎	225
隐睾症	226
(七) 五官科疾病	227
牙痛	227
复发性口疮	228
慢性咽喉炎	230
声带麻痹	231
扁桃体炎	232