

经络腿足疗法图解

顾 问 臧福科 范士生 付国兵 周立孝

主 编 刘长信

副 主 编 梁学良

编 委 (按姓氏笔画为序)

刘 红 李爱茹 王 刚

图片制作 (按姓氏笔画为序)

曹国健 熊志华

人 民 卫 生 出 版 社

前 言

经络腿足疗法问世后，在全国的许多医疗机构中进行了推广，引起了不少按摩工作者的兴趣。我们曾举办过10余期培训班，学习人数之众，出乎意料之外。最近，社会上的“足疗店”“保健中心”的技师们也纷纷来电、来信希望学习这门技术，为了能让更多的人尽快掌握这门技术，我们在编写《经络腿足疗法》的同时，为便于大家的自学，也补充编写了这本图谱。

该图解有下列特点：

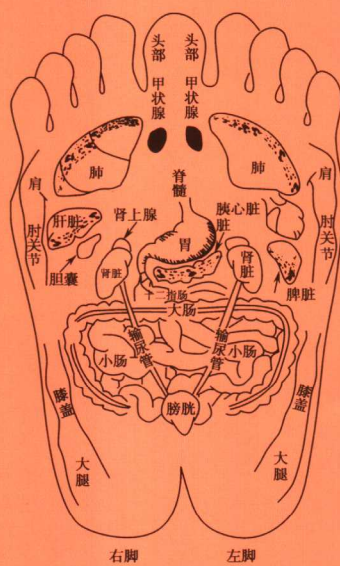
1. 对深奥的中医理论进行了图解，让学习者通过图示可迅速明白《黄帝·内经》“开枢阖”理论的博大精深。
2. 对一些仅通过文字难以理解的手法操作，进行了动作分解，学习者可文字图画相互参照，尽快入门。
3. 图解无论对于初学者，还是有一定针灸按摩基础的人，甚至从事临床工作多年的人均适宜。

由于作者水平有限，肯定会有不少错误之处，望广大读者批评指正。

目 录

第一部分 经络腿足疗法理论图解·····	1
第一节 开枢阖总论图解·····	3
第二节 开枢阖六经图解·····	10
第三节 足底反射区图解·····	29
第四节 腿足疗手法图解·····	46
第二部分 经络腿足疗法套路操作手法图解·····	61
第一节 操作套路简介·····	63
第二节 包脚操作图解·····	64
第三节 松脚法操作图解·····	70
第四节 足底反射区操作图解·····	88
第五节 足背开枢阖操作图解·····	105
第六节 小腿开枢阖操作图解·····	119

经络腿足疗法理论图解



第一部分

经络腿足疗法理论图解

第一节 开枢阖总论图解

腿疗的核心理论是开枢阖，用开枢阖来规范腿疗的操作顺序，以及理解腿疗的作用。可以从以下几个方面来理解开枢阖。

一、阴阳的离合

阴阳是标示相互对立的事物或现象，又可以标示同一事物内部对立着的两个方面。对于人体而言阴阳的离就是一分为二，合就是合二而为一（图 1-1-1）。

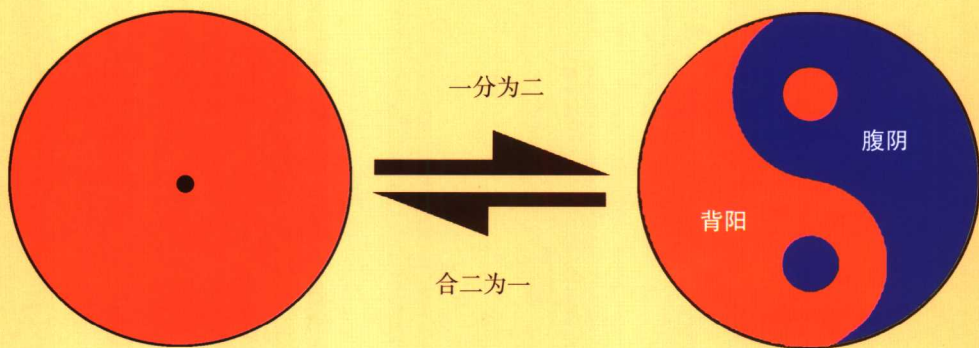


图 1-1-1

对于人体来讲，离又是怎样来具体划分的呢？《素问·金匱真言论》说：“夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴。言人身之脏腑之阴阳，则脏者为阴，腑者为阳。”这很清楚地把人体划分为阴阳。离就是由整体到局部，再由局部到微局部逐渐划分。既从人到人身，再到人身之脏腑，把人体划分为阴阳两部分。外、背、腑为阳；内、腹、脏为阴。

人体阴阳的离见图 1-1-2。

《易传》云：“一阴一阳之为道。”这就概括了阴阳的合。道为人类繁衍生息的规律。一阴一阳相互交合感应，相互转化进而化生新的个体。合就是由微局部到局部，由局部到整体。也就是为阴的脏与为阳的腑合而为人身之脏腑，腹、背合而为人身，内、外合而为人。

人体阴阳的合见图 1-1-3。

人体有了阴阳，但对于人体的经络系统来讲，阴阳还要如何离合呢？阴阳的再分就是要从微局部再到细部，也就是阴阳之中又有阴阳，固有少阴、太阴、厥阴、少阳、太阳、阳明。

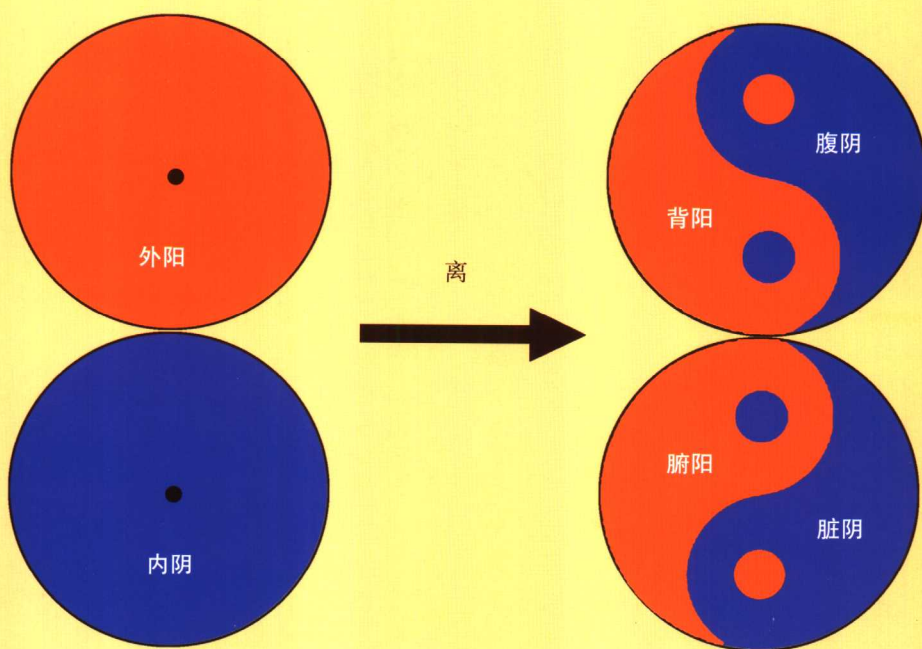


图 1-1-2

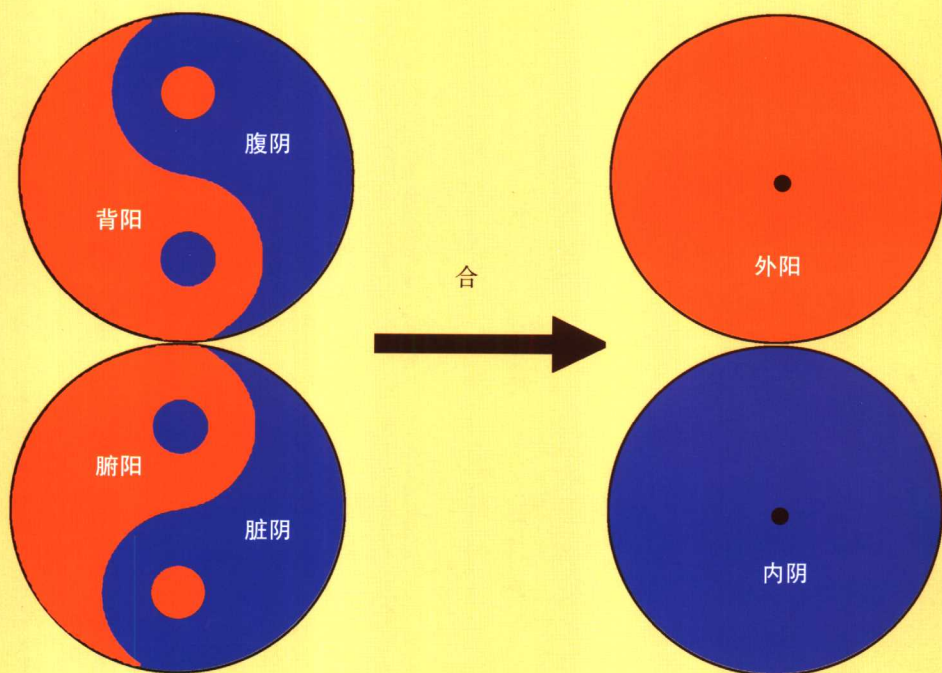


图 1-1-3

把人体经络系统与阴阳有机地结合起来。依据人类繁衍生息的规律阴阳合而产生人体；而人体又分成阴阳，在经络系统来讲就是人体分手足，手足分阴阳；手足阴阳又分三阴、三阳，即手足少阴、太阴、厥阴、少阳、太阳、阳明。手足三阴三阳再配属为阴的脏和为阳的腑就组成了十二经络，构筑了经络系统的核心。十二经络为手少阴心经、手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、手阳明大肠经，足少阴肾经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阳胆经、足太阳膀胱经、足阳明胃经。

人体经络阴阳的离见图 1-1-4。

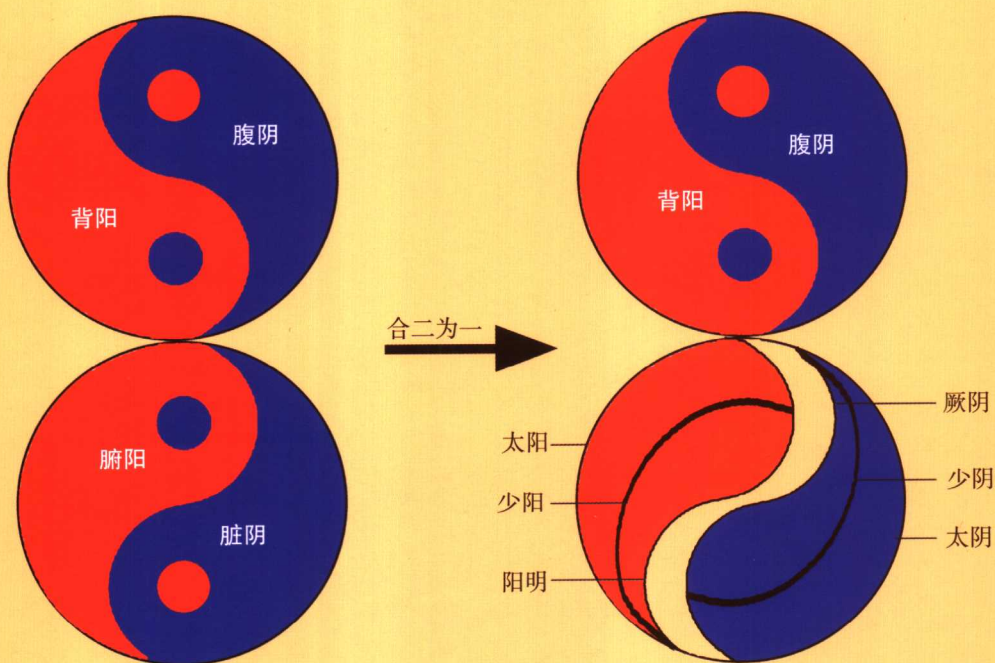


图 1-1-4

那么，阴阳的合又是什么呢？《素问·阴阳离合论》说：“是故三阳之离合也，太阳为开，阳明为阖，少阳为枢。三经者，不得相失也，搏而勿浮，命曰一阳……是故三阴之离合也，太阴为开，厥阴为阖，少阴为枢。三经者，不得相失也，搏而勿沉，命曰一阴。”因此太阳、阳明、少阳三经合而为一阳，太阴、厥阴、少阴合而为一阴。“三经者，不得相失也”是指三阴经或三阳经气血相调和，相互为用，紧密联系而为一阴或一阳。

人体经络阴阳的离见图 1-1-5。

综上所述，阴阳离而为一阴一阳；一阴离而为太阴、厥阴、少阴三阴，一阳离为太阳、阳明、少阳三阳。三阴合而为一阴，三阳合而为一阳；一阴一阳合而为阴阳。

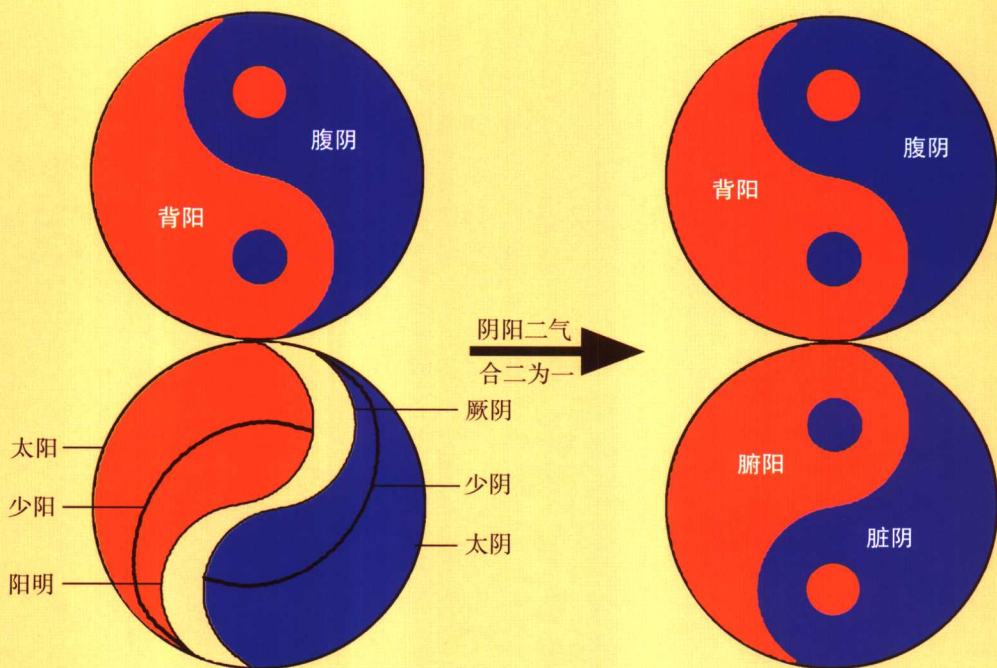


图 1-1-5

二、门户的建立

门户的概念大家都很清楚，门是房屋垣墙等建筑物在出入通口处所设可开关转动的装置。门户的作用我们也很清楚，它是人进出垣墙的关口。其开关转动自如，我们居住进出才能正常进行，否则不是撬锁就是修门。门的开关是否自如体现在其转动是否灵活上，而门或户的组成及其功能就是开、关、枢，开、关、枢正常，则门的功能就正常，开、关、转动就是灵活。“开”其本义是两手打开门闩之意，意即开门，关即合、阖是也，意即把门扇关闭。“枢”本义为户枢，即一扇门的转轴或轴承。因此对于门来讲即是由双户组成，也就是两户组成门，而户则是由一扇门组成，其功能是开、关、转动。

开枢阖为门见图 1-1-6。

那么人体经络系统与门户又是如何对应的呢？上文已经阐述了开枢阖与经络的对应关系，这里就把经络系统跟门户一一地对应起来。太阳开、阳明阖、少阳枢三经气至无异为阳户，即一扇阳门。阳户的功能体现在三阳上，也就是太阳开为开阳门，引申为阳之表，有扩散、敷布阳气之意；阳明关为关阳门，引申为阳之里，有受纳、收藏之意；少阳枢为阳门的转轴，引申为半表半里，有转输之意。太阴开、厥阴阖、少阴枢三经气至而

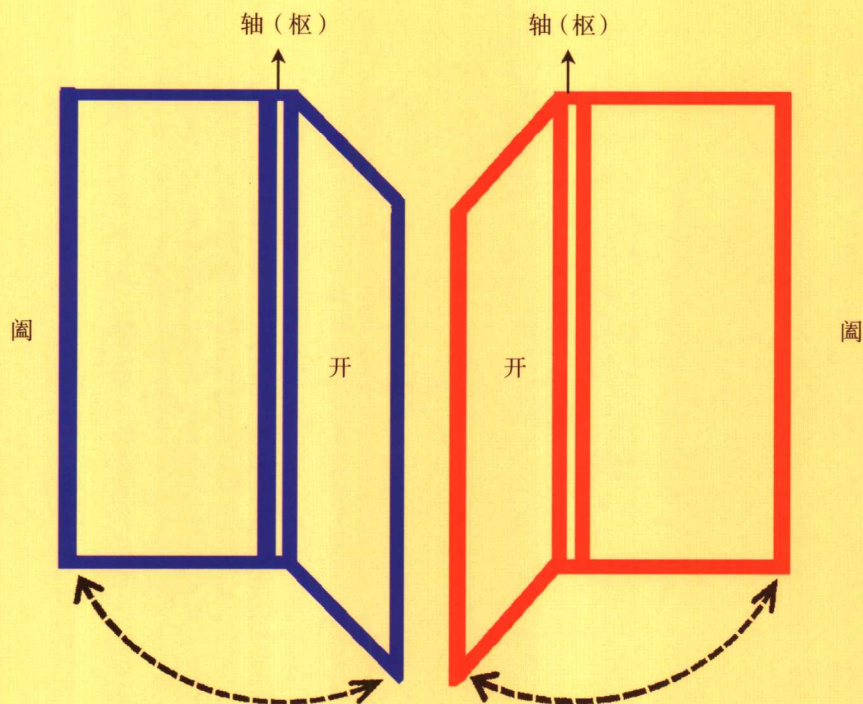


图 1-1-6

无异为阴户，即一扇阴门。阴户的功能体现在三阴上，也就是太阴开为开阴门，引申为阴之表，有扩散、敷布阴气之意；厥阴阖为关阴门，引申为阴之里，有受纳、收藏之意。阴门、阳门开关自如，就组成了阴阳门。门是人出入的关口，那阴阳门又是什么出入的关口呢？阴阳门是气出入的关口。阴门是阴气出入的关口，阴门开阖枢的正常与否决定了阴气的升降出入，阳门开枢阖的正常与否决定了阳气的升降出入。阴门、阳门开阖的正常与否则决定了阴阳二气是否和谐、调和，并进而相互转化。

枢居于阴阳的半表半里，有转输阴阳二气的作用，也是阴阳二气出入的决定因素；开居于阴阳之表，有扩散、敷布阴阳二气的作用，是人体抗御外邪的基础，也是人体与外界能量交换的通道；阖居于阴阳之里，有受纳、收藏阴阳二气的作用，是人体阴阳转化的基础，也是人体健康与否的关键所在。开枢阖共同作用促使人体阴平阳秘、气血调和，故而达到治病防病的目的。

综上所述，少阴、少阳为门枢，太阴、太阳为开门，厥阴、阳明为关门，这样经络的门户就建立了。

经络之门户见图 1-1-7。

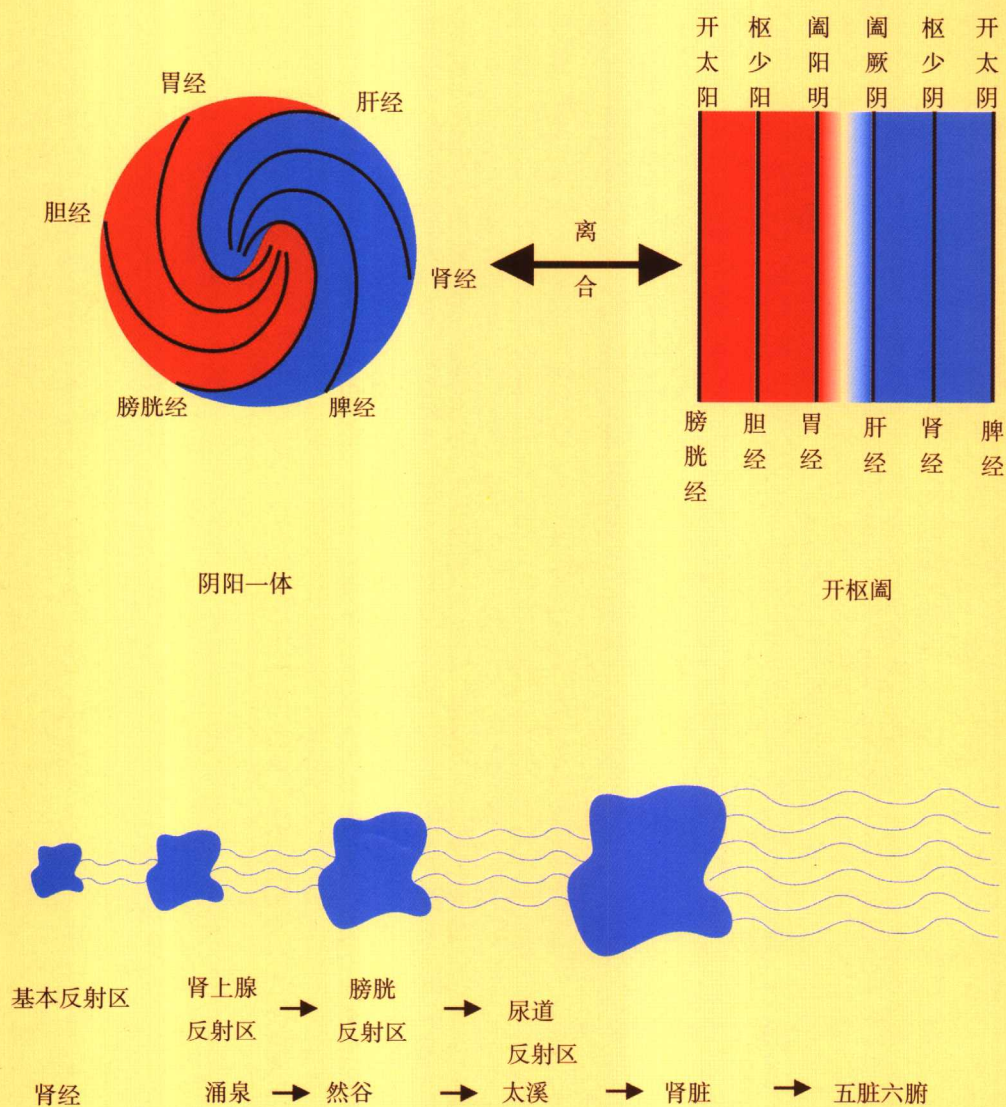


图 1-1-7

三、足六经与十二经的关系

足六经与十二经的关系见图 1-1-8。

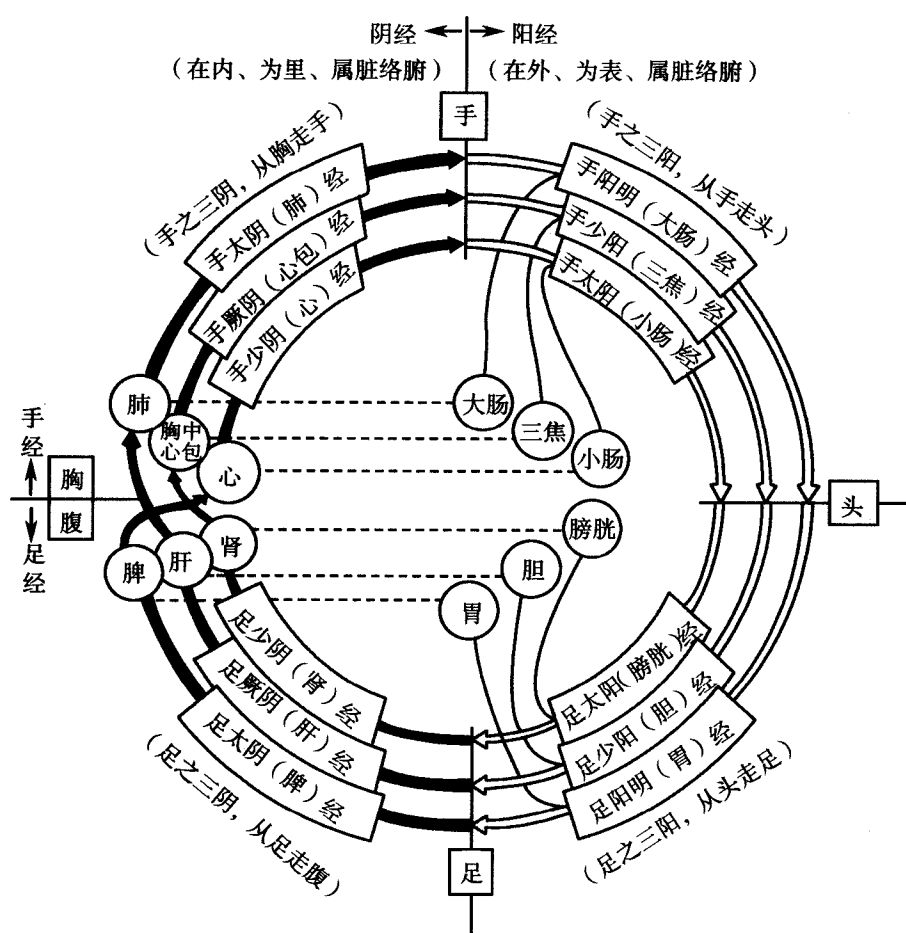


图 1-1-8

第二节 开枢阖六经图解

一、足阳明胃经

(一) 经脉循行

足阳明胃经经脉循行(图 1-2-1): 起于鼻, 交颧中, 旁纳太阳之脉, 下循鼻外, 入上齿中, 还出挟口环唇, 下交承浆, 却循颐后下廉出大迎, 循颊车, 上耳前, 过客主人, 循发际, 至额颅。

其支者, 从大迎前, 下人迎, 循喉咙, 入缺盆, 下膈, 属胃络脾。

其直者, 从缺盆下乳内廉, 下挟脐, 入气街中。

其支者, 起于胃口, 下循腹里, 下至气街中而合。以下髀关, 抵伏兔, 下膝腘中, 下循胫外廉, 下足跗, 入中指(按: 指通趾, 以下足经均同)内间(按: 指中趾与次趾之间)。

其支者, 下膝三寸而别, 下入中指外间, 其支者, 别跗上, 入大指间, 出其端。

(二) 本经腧穴定位(图 1-2-2)

1. 承泣(ST1)

定位: 在面部瞳孔直下, 当眼球与眶下缘之间。

2. 四白(ST2)

定位: 在面部瞳孔直下, 当眶下孔凹陷处。

3. 地仓(ST4)

定位: 在面部口角外侧, 上直对瞳孔。

4. 颊车(ST6)

定位: 在面颊部, 下颌角前上方约一横指(中指), 当咀嚼时咬肌隆起, 按之凹陷处。

5. 下关(ST7)

定位: 在面部耳前方, 当颧弓与下颌切迹所形成的凹陷中。

6. 头维(ST8)

定位: 在头侧部, 当额角发际上 0.5 寸, 头正中旁 4.5 寸。

7. 人迎(ST9)

定位: 在颈部喉结旁, 当胸锁乳突肌的前缘, 颈总动脉搏动处。

8. 缺盆(ST12)

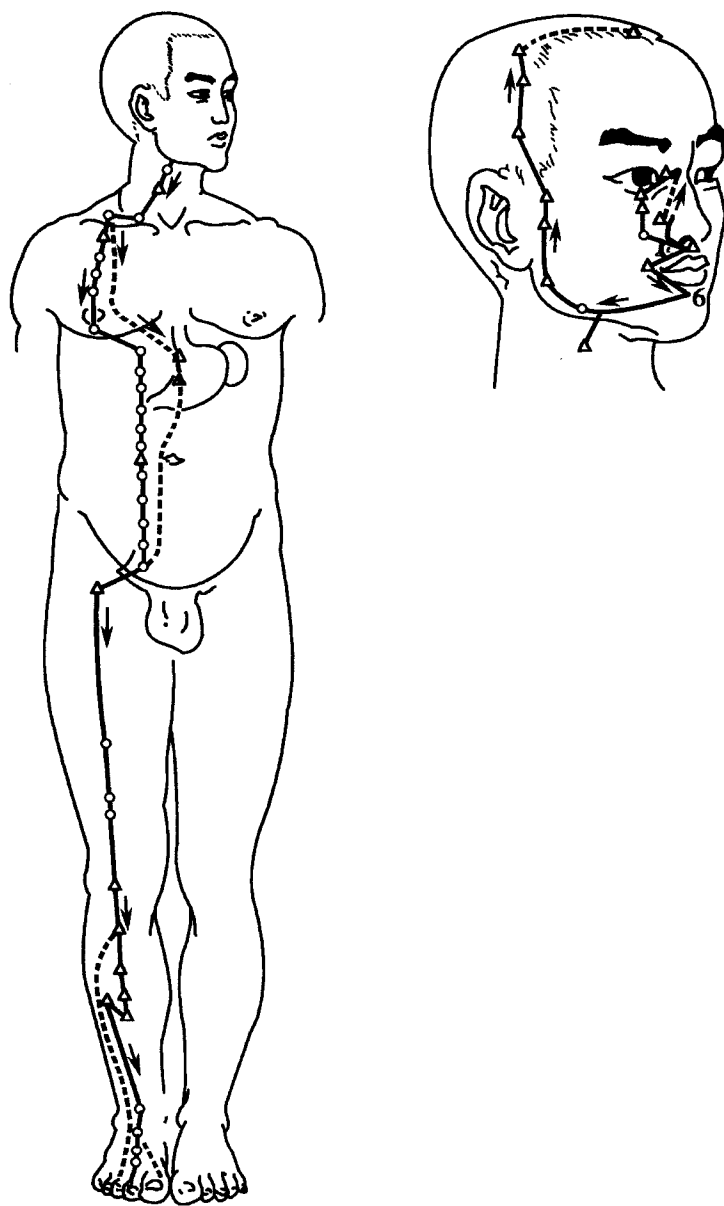


图 1-2-1

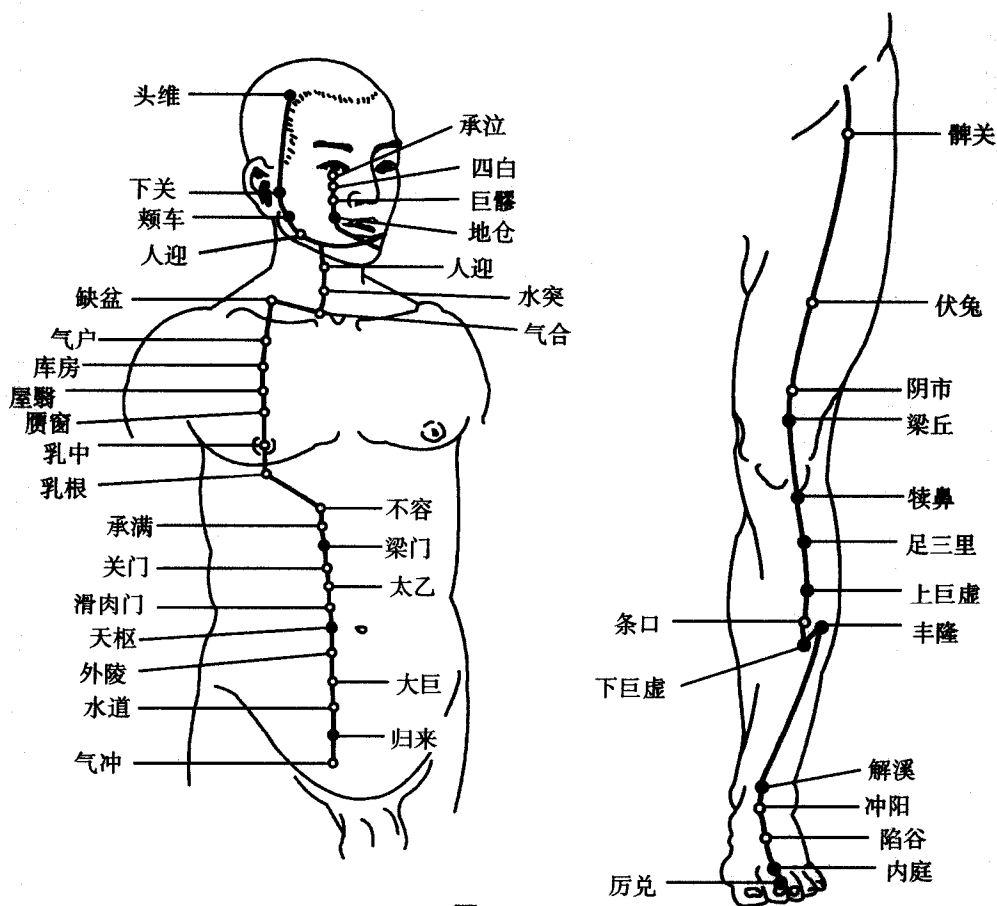


图 1-2-2

定位：在锁骨上窝中央，距前正中线 4 寸。

9. 天枢 (ST25)

定位：在腹中部，距脐中 2 寸。

10. 阴市 (ST33)

定位：在大腿前面，当髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上 3 寸。

11. 梁丘 (ST34)

定位：屈膝，大腿前面，当髌前上棘与髌底外侧端连线上，髌底上 2 寸。

12. 犊鼻 (ST35)

定位：屈膝，在膝部髌骨与髌韧带外侧凹陷中。

13. 足三里 (ST36)

定位：在小腿前外侧，当犊鼻下 3 寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

14. 上巨虚 (ST37)

定位：在小腿前外侧，当犊鼻下 6 寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

15. 条口 (ST38)

定位：在小腿前外侧，当犊鼻下 8 寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

16. 下巨虚 (ST39)

定位: 在小腿前外侧, 当犊鼻下 9 寸, 距胫骨前缘一横指 (中指)。

17. 解溪 (ST41)

定位: 在足背与小腿交界处的横纹中央凹陷中, 当踇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。

18. 冲阳 (ST42)

定位: 在足背最高处, 当踇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间, 足背动脉搏动处。

19. 陷谷 (ST43)

定位: 在足背, 当第 2、3 跖骨结合部前方凹陷处。

20. 内庭 (ST44)

定位: 在足背, 当第 2、3 趾间, 趾蹼缘后方赤白肉际处。

21. 厉兑 (ST45)

定位: 在足第 2 趾末节外侧, 距趾甲角 0.1 寸 (指寸)。

二、足太阴脾经

(一) 经脉循行

足太阴脾经经脉循行 (图 1-2-3): 起于大指之端, 循指内侧白肉际, 过核骨后, 上内踝前廉, 上膈内, 循胫骨后, 交出厥阴之前, 上膝股内前廉, 入腹, 属脾, 络胃, 上膈, 挟咽, 连舌本, 散舌下。

其支者, 复从胃别上膈, 注心中。

脾之大络, 名曰大包, 出渊腋下三寸, 布胸胁。

(二) 本经腧穴 (图 1-2-4)

1. 隐白 (SP1)

定位: 在足大趾末节内侧, 距趾甲角 0.1 寸 (指寸)。

2. 大都 (SP2)

定位: 在足内侧缘, 当足大趾本节 (第 1 跖趾关节) 前下方赤白肉际凹陷处。

3. 太白 (SP3)

定位: 在足内侧缘, 当足大趾本节 (第 1 跖趾关节) 后下方赤白肉际凹陷处。

4. 公孙 (SP4)

定位: 足内侧缘, 当第 1 跖骨基底的前下方。

5. 商丘 (SP5)

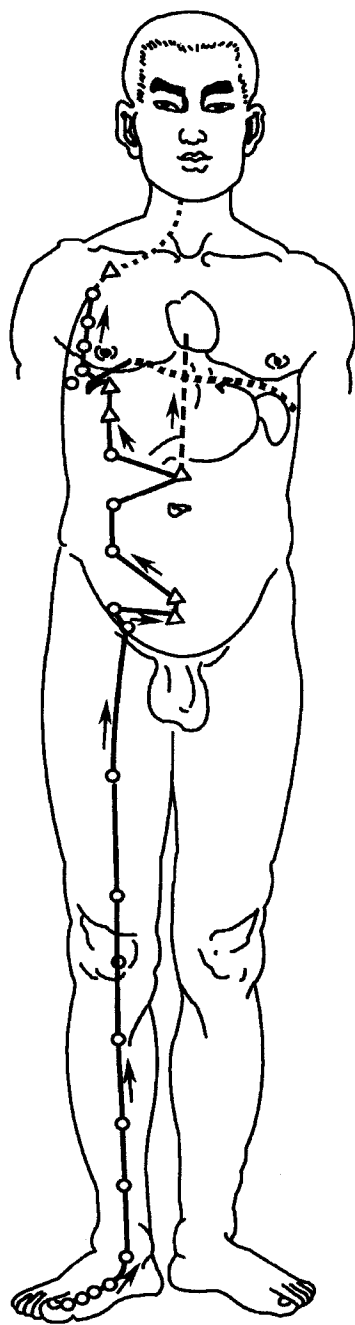


图 1-2-3