



进城务工
实用知识与技能丛书



【好员工系列】

HAOYUANGONG XILIE

JINCHENG WUGONG SHIYONG ZHISHI YU JINENG CONGSHU

SHIYONG ZULIAO JINENG

实用足疗技能

■ 黄学宽 主编



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

实用足疗技能

主 编 黄学宽
副主编 沈 清 李 进
编 委 唐成林 郭家荣 胡芝容 周 梅
陈 蓉 李志强 汪 莹 王 星

重庆大学出版社

前 言

党的“十六大”报告明确指出,“农村富裕劳动力向非农产业和城镇转移,是工业化和现代化的必然趋势”。转移农村劳动力、实现农村城镇化,是我国的一项重要国策。随着农村改革的不断深入,以及工业化、城市化、现代化的大力推进,实现农村劳动力的充分就业,是农业社会向工业社会发展进程中的一个阶段,是加快农村经济发展、实现农民增收的关键措施。而加强对农村劳动力的职业技能培训,是提高农民就业能力、增强我国产业竞争力的一项重要的基础性工作。因此,为了适应农民工朋友进城务工的需要,为他们学好技术,达到上岗就业的要求,重庆大学出版社推出了这套《进城务工实用知识与技能丛书》。

而足疗,作为一种非药物疗法,可以通过对足部各个反射区的刺激使脏腑功能得到调整,从而达到防病治病、强身健体的目的。古人在地上赤足跳舞后常感足底发热、发胀,十分舒服,既能解除疲劳,又能振奋精神、缓解病痛,这就是足疗最早的雏形。这种不用吃药、不用打针的非药物保健疗法,如今已在国际上流行,而且已作为一种劳动技能而被国家劳动和社会保障部门承认,并可颁发相应的职业资格证书。

由于足疗具有简便易学、作用迅速、安全有效、无任何不良反应等诸多特点,且不需要特殊的、昂贵的设备,投资少,也不需要高深的医学专业知识,只要凭借自己的双手,或适当借助

足疗器具,就能为患者防病治病,是一种看得懂、学得会、用得上的实用技术,只要经过一段时间的学习和实践,都能很快地掌握和运用,并能让这门古老而又年轻的保健方法,在疾病防治和亚健康保健过程中焕发出神奇的魅力。

为了满足和适应城乡青年就业培训、职业技能学校和老年大学教学使用,同时为基层医务人员、足疗保健行业、公务员保健及广大中医足疗爱好者提供必备的参考书,笔者组织长期从事足疗教学和临床实践的学者和专家编写了《实用足疗技能》这本书。全书共设6章,分别介绍了足疗基本知识、足部解剖与常用腧穴、足部按摩手法训练、足部反射区位置与作用、足部保健按摩程序与技巧及常见病的足疗保健,内容丰富、图文并茂、科学实用、通俗易懂,是学习足疗的良师益友。

本书在编写过程中,参考了有关书籍并引用了部分图表,在此谨向原作者致以谢意。由于编者水平有限,书中缺点和错误在所难免,恳请广大读者提出宝贵意见,以望再版时修正提高。

黄学宽

于重庆医科大学

2007年2月8日

目 录

第一章 足疗基础知识	1
第二章 足部解剖与常用腧穴	8
第一节 足部解剖	8
第二节 足部常用腧穴	14
第三节 足疗特定穴位	18
第三章 足部反射区位置与作用	21
第一节 足部反射区分布规律	21
第二节 足部主要反射区定位与作用	23
第四章 足部按摩手法与训练	46
第一节 足部按摩特定手法	46
第二节 手法训练与操作原则	51
第五章 足部保健按摩程序与技巧	53
第一节 足部按摩前的准备	53
第二节 足部保健按摩操作程序	55
第三节 疾病足疗操作程序	61
第四节 足部按摩时间、力度与节奏	61
第六章 常见病足疗保健	63
第一节 内科疾病足疗保健	63

第二节	外伤科疾病足疗保健·····	90
第三节	妇科疾病足疗保健·····	101
第四节	男科疾病足疗保健·····	111
第五节	五官与皮肤科疾病足疗保健·····	117
第六节	面部疾病足疗保健与美容·····	126
参考文献	·····	131

第一章 足疗基础知识

一、足疗作用与特点

俗话说：“人之有足，犹如树之有根，树枯根先竭，人老足先衰。”可见，足的保健对人体十分重要。足疗，又称足部保健按摩，一直是我国劳动人民民间防治疾病的主要手段，深受国内外群众欢迎。由于足疗具有简便易学、作用迅速、安全有效、无任何不良反应等诸多特点，尤其对一些功能性疾病和慢性疾病有着其他疗法无法比拟的优点，因此，无论男女老幼，内、外、妇、儿、五官、骨伤、皮肤及神经等各科的许多病症，以及正常人的保健、美容和健美，都可以运用适当的足疗方法。

与此同时，由于足疗不需要特殊的、昂贵的设备，投资少，也不需要高深的医学专业知识，只要凭借自己的双手，或适当借助足疗器具，就能为患者防病治病，是一种看得懂、学得会、用得上的实用技术，而且也是一种理想的强身健体、延年益寿的绿色自然保健疗法，适合在广大人民群众中推广使用，只要经过一段时间的学习和实践，都能很快地掌握和运用。

中医认为，人的足部与阴阳、气血、脏腑、经络有着密切的联系，而脏腑功能的变化也能够准确地反应于人体的足部，而通过给予足部一定量的物理刺激，便可激发经气、疏通经络、醒脑提神、标本兼治，起到恢复阴阳平衡的作用，从而达到调整组织器官功能、消除各种病痛及保健机体的目的。

二、足疗适应症与禁忌症

足疗的适应症十分广泛,对于神经性疾病和经络性疾病有较好的疗效,而对于急性合并有器质性病变的疾病则没有显著疗效。因此,足疗应以预防为主,一旦病情危重之时,才“临时抱佛足”,则没有多大的作用。可见,足疗特别适合于预防疾病和养生保健,但必须持之以恒。当然,足疗也是有禁忌症的。

(一)足疗适应症

足疗的临床运用范围很广,涉及内、外、妇、儿、五官、骨伤、皮肤及神经等科的许多疾病,从目前足疗保健的实际情况来看,常用于以下病症:

①内科病症主要有:感冒,头痛,咳喘,失眠,耳鸣耳聋,疲劳,高血压,高脂血症,低血压,冠心病,神经衰弱,面瘫,急慢性胃肠炎,胃、十二指肠溃疡,肝炎,肝硬化,糖尿病,慢性肾炎,甲亢,便秘,腹泻,阳痿,遗精,早泄等。

②外伤科病症主要有:颈椎病、落枕、肩周炎、三叉神经痛、坐骨神经痛、肋间神经痛、急性腰扭伤、慢性腰肌劳损、关节扭伤、风湿性关节炎、前列腺炎、痔疮等。

③妇科病症主要有:月经不调、痛经、闭经、不孕症、子宫下垂、阴道炎、盆腔炎、子宫肌瘤、宫颈糜烂、更年期综合征、产后缺乳、乳腺增生等。

④儿科病症主要有:感冒、呕吐、腹泻、麻疹、遗尿、夜啼、疳积、小儿麻痹后遗症等。

⑤五官科病症主要有:结膜炎、近视、远视、视疲劳、中耳炎、扁桃体炎、鼻炎、鼻窦炎、咽炎、内耳眩晕症、牙痛、口腔炎等。

⑥皮肤科病症主要有:湿疹、带状疱疹、荨麻疹、神经性皮炎、黄褐斑、痤疮、脱发、皮肤瘙痒、脚气等。

(二)足疗禁忌症

足疗虽然适应范围很广,但有些疾病是不能使用足疗的,应及时到医院就诊,千万不能盲目进行足疗,以免引起严重后果。足疗的禁忌症主要有:

①足部皮肤病,如皮肤疮疡、溃烂、烧烫伤等,都应慎用或禁止足部按摩,以免引起皮肤创面感染。

②各种传染病如肺结核、非典、禽流感、伤寒、流脑等,也不能进行足部按摩,以免疾病传染,延误治疗。

③各种血液病及有出血倾向的患者,如血小板减少、白血病、呕血、吐血、便血、尿血、咯血、脑溢血,以及严重开放性损伤如胃肠急性穿孔等,不宜足疗,以避免病情加重。

④妇女在妊娠期期间,或月经期月经过多,禁忌足部按摩。

⑤危重患者如急性心肌梗死,严重心、肝、肺、肾功能不全,以及各种恶性肿瘤如胃癌、肝癌、肺癌等,均禁忌足部按摩,以免病情加重或引起癌细胞扩散。

⑥极度疲劳、醉酒后神志不清、严重骨质疏松症、洗澡及体育运动后、饥饿及饭后半小时内的患者(否则容易引起患者恶心、头晕,甚至昏厥),以及某些急诊疾病如急性腹膜炎、急性阑尾炎、宫外孕、农药或食物中毒、煤气中毒、药物过敏等,也禁忌足部按摩。

三、足部按摩常用介质与泡足验方

(一)常用足疗介质

足部按摩时介于操作者手与患者皮肤之间,对足部按摩起着辅助作用的物质(如涂在足部的膏剂、霜剂、油剂等),就是足部按摩介质。足部按摩介质不仅可以减少按摩时手足之间摩擦,保护患者足部,以避免损伤;对于部分有足癣、皲裂的患者,如采用有治疗作用的足部按摩介质,还有治疗足部疾病的作用。常用的足部按摩介质有:

①膏剂:冬青膏、凡士林、各种中药膏剂等。

②霜剂:氯霉素霜、咪糠唑霜、尿素霜,可用于足部有细菌感染、皲裂的患者。

③油剂:按摩油、肉桂油、玫瑰花油、松节油、红花油、万花油等。

部分常用按摩介质药房一般有售,有的还可以自己制作,这里主要介绍常用按摩油的制作:取当归 60 克、红花 20 克、乳香 30 克、没药 30 克、桃仁 30 克、续断 15 克、血竭 30 克、鸡血藤 50 克,打成细粉、过筛,加入麻油调成稀糊状即成,有活血化瘀、消肿止痛等作用。

(二)常用泡足验方

运用中药泡足,与足部按摩结合起来,常常可以明显增加足部按摩的效果。如果没有中药,也可使用温水泡足。中医认为,春天泡足,升阳固脱;夏天泡足,暑湿可瘥;秋天泡足,润肺止渴;冬天泡足,身体温和。下面,笔者简单介绍自己常用的或经常为患者所开的四季泡足保健验方:

①春季泡足验方:黄芪 20 克、柴胡 15 克、升麻 15 克、薄荷 15 克、陈皮 15 克、浮萍 15 克、伸筋草 15 克、防风 15 克。

②夏季泡足验方:知母 20 克、黄柏 15 克、土茯苓 20 克、怀牛膝 15 克、白鲜皮 15 克、千里光 15 克、生地 15 克、夜交藤 20 克。

③秋季泡足验方:桑白皮 20 克、地骨皮 15 克、麦冬 15 克、黄精 15 克、何首乌 15 克、百部 15 克、木瓜 10 克、生姜 10 克。

④冬季泡足验方:麻黄 10 克、桂枝 10 克、艾叶 10 克、淫羊藿 20 克、金樱子 20 克、花椒 10 克、红花 10 克、苏木 10 克。

注意:对于患有某种疾病的顾客,泡足中药处方则应以患者的病情选择使用,可参考常见病的足疗保健。

煎药方法:不同季节,可分别选用上述处方 1 剂,放入较大的熬药罐中,加入适量自来水,先浸泡半小时,然后用大火煎熬,待药汁烧开后再改用小火煎 20 分钟,滤出药液,如此反复熬煎 3 次,总共需滤出 2 000 ~ 5 000 毫升的中草药液。特别提醒:熬煎泡足中药处方时使用的熬药罐,应与煎煮内服中药的熬药罐严格分开,以免发生意外。

泡足方法:充分暴露患者双足及小腿中下部,然后将熬好的中草药液倒入塑料盆内,温度 40 ~ 50 ℃,其温度以双足充分浸入能够耐受为宜,且药液的深度最好能浸没到患者双足踝关节以上的部位。浸泡时间一般为 10 ~ 15 分钟,也可以长一些。当然,患者在浸泡双足时一定要全身放松,闭目养神。浸泡完毕后,操作者应用毛巾将患者的双足擦干,接着即可进行足部的保健按摩。

四、足疗职业道德与注意事项

(一) 足疗职业道德

作为足部按摩师,一定要认真学习足部按摩基本知识和基本技能,因为技能的高超与否直接关系到对患者的服务质量。如果不学无术、手法掌握不准确,这样的足部按摩师不但不能为患者服务,还可能发生事故引发生命危险。因此,首先应好好学习,并掌握好相关的足部按摩知识和技能。

作为足部按摩师,还必须保持优质的服务态度,对待患者要有礼貌,尊重患者,热情为患者服务,尽职尽责。同时还应注意自己的仪表仪态,谈吐要高雅,而且还要最大限度地保持自身及足部按摩环境的清洁卫生,让患者感到舒适安全。由于足部保健行业在服务行业中有它的特殊性,作为足部按摩师一定要遵纪守法,坚决抵制色情按摩。当然,足部按摩过程中还应严肃认真、思想专一,不可漫不经心。另外,还应遵守足浴保健中心的纪律,积极配合同事和主管开展工作。

(二) 足疗注意事项

为患者做足部按摩,足部按摩师不仅要有礼貌地把患者引导到指定的按摩床前,指导患者摆好体位,以有利于自己按摩手法的操作;同时,还要认真听取并耐心解答患者提出的有关问题,及时纠正按摩过程中存在的不足。

在足部按摩过程中,还须注意足疗的禁忌症,对于那些足部有外伤、疮疖、脓肿的患者,按摩时应尽量避开患处。当然,按摩室环境要卫生,空气要新鲜,但冬季按摩时应注意保暖,避免患者足部受凉,而夏季凉风也不可直吹患者双足,以免引起

患者感冒。与此同时,按摩时还应密切观察患者对足部按摩的反应,如面部表情、肌肉张力、对运动类手法的抵抗等,以便随时调整手法,避免不必要的人为损伤。足部按摩完毕后,可嘱患者饮用少量温热水。在患者离开足部按摩室时,应以文明语言告别,欢迎患者再次光临,同时将地面、按摩床、营业台等处收拾整理洁净。

作为足部按摩人员,一定要勤剪指甲,以避免因指甲过长而损伤患者足部的皮肤。对年老体弱的患者手法宜轻,不可用力过度,以免造成损伤,一般以指腹施力为宜。特别要注意:每次按摩前都应用温热水洗手,如为患有足癣的患者进行了足部按摩,按摩后一定要用肥皂洗手2~3遍,以防真菌感染足部按摩师的双手。

第二章 足部解剖与常用腧穴

第一节 足部解剖

足部是人体最下部的运动器官,其结构复杂,而了解足部的骨、关节、足弓、肌肉、血管和神经的分布,对于足疗保健疗法尤为重要。

一、足骨与足关节

(一)足骨

人的足部有 26 块骨,包括跗骨、跖骨和趾骨 3 个部分(图 2-1)。其中跗骨有 7 块,比较粗大,在足的后半部,属于短骨,其中后列的跗骨包括跟骨、距骨;中列的跗骨为足舟骨,其内下方的隆起称为舟骨粗隆,是足部的重要骨性标志之一;前列的跗骨由内向外依次为内侧楔骨、中间楔骨、外侧楔骨和骰骨。

跖骨有 5 块,在足的中部,位于跗骨之前、趾骨之后,属于长骨,由内向外依次为第 1~5 跖骨,构成足掌跖部的前半部。每块跖骨分为头、体、底 3 部分,其中第 5 跖骨底的外侧部向后突出,称为第 5 跖骨粗隆,也是足部的重要骨性标志之一。

趾骨有 14 块,在跖骨的前方,每块趾骨分为近端与远端。脚趾有 2 节趾骨,即近节趾骨与末节趾骨;其余各趾有 3 节趾

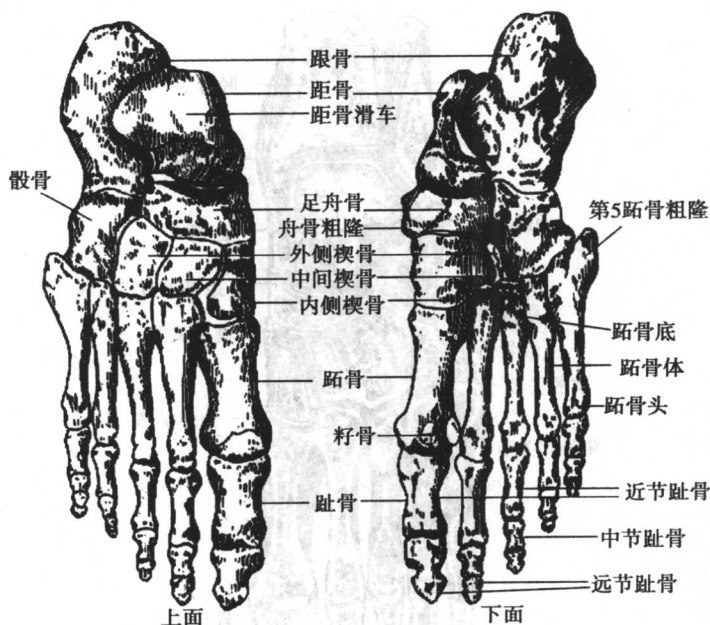


图 2-1

骨,即近节、中节和末节趾骨。

(二)足关节

关节是两骨之间的一种连接,关节面多为一凹一凸。足部的关节包括距小腿关节(踝关节)、跗骨间关节、跗跖关节、跖骨间关节、跖趾关节和趾骨间关节(图 2-2)。

踝关节由胫、腓骨的下端踝关节面与距骨滑车构成,可做轻度地旋转、内收、外展及侧方运动,但是踝关节很容易发生损伤,其中以内翻损伤最为多见。

跗骨间关节由距骨的跟骨后关节面与跟骨的后关节面构



图 2-2

成,其关节囊薄而松弛,附着于关节面的周缘,纤维层内面还有一层滑膜,有独立的关节腔。跗骨间关节主要有距跟关节、距跟舟关节、跟骰关节、跗横关节、楔舟关节、楔骨间关节、舟骰关节与楔骰关节。

跗跖关节是跗骨与跖骨之间的连接形成的关节,由3块楔骨和骰骨的前端与第1~5跖骨底之间构成的关节,这一关节活动很小。

跖骨间关节是由第2~5跖骨底的毗邻面借韧带连接构成,关节活动很小。

跖趾关节是各跖骨与相对应的近节趾骨底之间构成的关节,各关节都有关节囊及韧带加固,可做屈伸、收展运动。

二、足弓与足部肌肉

(一)足弓

足的跗骨和跖骨借助关节、足韧带和肌肉的牵拉,常形成一个凸向上方的弓形,这就是足弓。足弓可分为前后方向的足纵弓以及内、外侧方向的足横弓,而维持足弓的韧带主要包括跟舟足底韧带和足底长韧带(图2-3)。当人体站立时,足骨便以跟骨结节和第1跖骨头、第5跖骨头3个点着力。足弓具有一定的弹性,可以在人们跳跃和行走时缓冲来自外界的震荡,且还有保护足底血管、神经免受挤压等作用。如果维持足弓的结构发育不良或者受到损伤,便会引起足弓塌陷,形成扁平足。

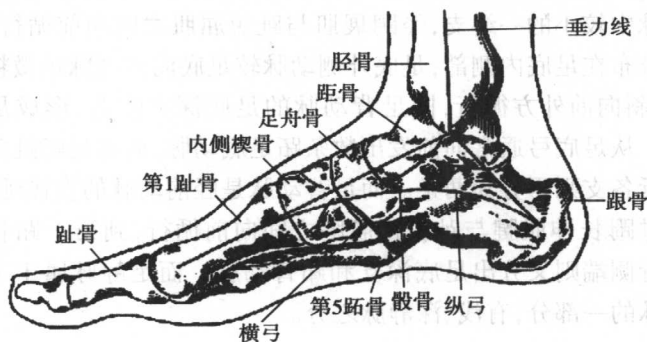


图 2-3