

独创
手部全息疗法
匡正足疗
错误观念

吴长新

手足对症 按摩法

中国台湾手足按摩健康会创办人 吴长新 著

- + 理论依据 + 正确手法 + 临床案例
- + 52 个手足对应人体反射区
- + 48 种大小病手足推拿对症治



足疗从业者必备红宝书!

只按摩脚的足疗观念不正确, 手足并用, 效果三倍!

独创更专业、更权威的手足对症按摩法!

轰动台湾, 畅销60万册! 百万手足按摩从业者赞誉推荐!



看书扫这里

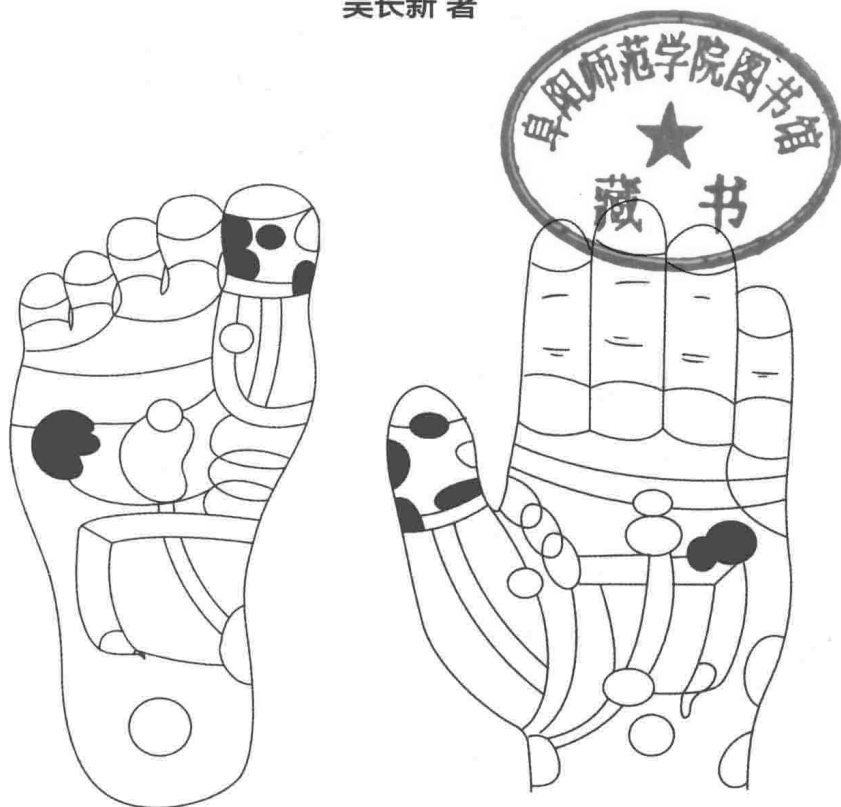
和阅读方式:

按吴长新手足对症按摩法发送至
手机也能随时随地阅读本书

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

吴长新 手足对症按摩法

吴长新 著



图书在版编目 (CIP) 数据

吴长新手足对症按摩法 / 吴长新著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5537-3169-8

I. ①吴… II. ①吴… III. ①手-按摩疗法(中医)
②足-按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第095036号

中文简体字©2014年出版

本书经城邦文化事业股份有限公司商周出版事业部正式授权,
同意经由凤凰含章文化传媒(天津)有限公司出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2014-140 号

吴长新手足对症按摩法

著 者	吴长新
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	12
字 数	180千字
版 次	2014年10月第1版
印 次	2014年10月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-3169-8
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



第一章 修正足疗，别让错误的足疗观念害了你

一 什么是推拿，什么是按摩？两者有什么区别

推拿就是按摩	22
逐本溯源，探求推拿的发展轨迹	23
按摩是如何一步步演变至今日的	24
按摩何以跻身为“轴心产业”	25

二 小心，别让错误的足疗观念害了你

足疗越流行，行业内的乱象就越多	27
按摩越痛越好，大错特错	28
错误的按摩手法，伤的不只是客人	29
“气血不通，不通则痛”不是在教你使蛮力	33
当心！这些观念也会害了你	35

三 抢救足疗，只按摩脚的观念过时了

不要再把“越痛越好”当作格言了	36
手足整合，才是标本兼治之道	36
小区里的健康步道可不要乱踩	37

四 为手足按摩正名：手足并用，效果三倍

手足按摩有充分的理论依据	39
规范化，是足疗从业者的良心所在	42
杂合以治，现代医学与中医并非水火不容	42
整合手足，必须满足三大需求	43

第二章 开始手足按摩前，必须要知道的基础理论

一 先来认识一下我们的身体

人体的“中央处理器”——头部	50
“立”身之本——背部及腿部	50
健康之基——胸部、腹部	50
人体的过滤器——生殖、泌尿系统	51

二 手足按摩必知基础——人体全息反射

全息反射的意义	52
了解全息反射理论在临床上的基础应用	54
耳穴、头皮针的全息反射原理	56

三 经络与腧穴，人体自身的“天然医药”

什么是经络？什么是穴位？	57
人体腧穴的三大分类	59
人体十二经络手足部位的常用穴位	60
十二正经在手足部位有特殊作用或特定称号的同类腧穴	67

四 阴阳五行，手足按摩疗法的健康“根基”

阴阳平衡，百病不生	76
五行化生，气血畅通	76
五脏六腑的五行属性	77
五行间的相互关系	77
五行生克以及子母补泻法	78

五 快速读懂手足按摩全息图



第三章 最简单、最有效的手足按摩专有基础手法

一 手足按摩的专业礼仪

手足按摩基本礼仪	86
使用辅助器材的礼仪	86

二 手足按摩的基础规则

按摩手法的基本要求	87
快速放松的暖身运动	87

三 一学就会的手足按摩专有手法

指捻法	89	叩拳法、滚法	91
指刮法	89	食指叩掌法	91
顶按法	90	指圈法	92
指揉法	90	霸王叩指法	92
指推法	91	霸王叩手法	92

四 运用介质及按摩棒等辅助器材的方法

手足按摩常用介质	93
开始按摩前的热敷法	93
按摩中常常使用的辅助器材	94

五 手足按摩的正确顺序

先做暖手运动	96
按摩要讲究先后	96

手足按摩的注意事项	97
-----------	----

六 初学者应如何进行手足按摩

双手双足全部按摩	99
注重枢纽——头、颈部	99
反复强化头、颈、心、肾反射区	100
针对对应反射区	100
综合病理反射区	100

第四章 对人体有特效的手足反射区与适用手法

一 手指、脚趾——健齿明目祛头痛

头	104	额窦	109
偏头部（三叉神经）	105	上下颌	110
鼻	106	扁桃体	111
垂体	107	眼睛	112
颈部	108	耳朵	113

二 手背、脚背——耳聪气清无炎症

平衡器官、内耳迷路	114	喉与气管	118
肩胛	115	胸部淋巴	119
横膈膜	116	上下身淋巴	120
胸部	117		



三 手、脚外侧缘——肩痛风湿一扫光

肩、肘、膝

121

四 手掌面、脚掌面——五脏六腑皆轻松

肺与支气管	122	膀胱	132
斜方肌	123	胃	133
大鱼际脾区	124	十二指肠	134
小鱼际肝区	125	胰脏	135
甲状腺	126	肝、胆	136
副甲状腺	127	心脏	137
腹腔（太阳）神经丛	128	脾	138
肾上腺	129	大肠、小肠	139
肾	130	胸椎、腰椎、骶椎与尾椎	140
输尿管	131	生殖腺（失眠点）	141

五 手腕、脚踝——生殖病痛一按灵

子宫、前列腺	142	髋关节	145
尿道、阴茎、阴道	143	坐骨神经	146
睾丸、卵巢	144	腹部	147

第五章 48 种常见病症对症手足按摩法

膀胱无力	150	失眠	160
眼睛疲劳	150	腰痛	161
膝关节痛	151	高血压	161
感冒	151	心脏病	162
眩晕	152	贫血	162
过敏性鼻炎	152	便秘、腹泻	163
中耳炎	153	低血压	163
落枕	153	血行不畅、手脚冰冷	164
痔疮	154	咳嗽	164
肥胖症	154	消瘦	165
甲状腺功能亢进	155	痛风性关节炎	165
坐骨神经痛	155	口臭	166
五十肩	156	头痛	166
气喘	156	阳痿	167
宿醉	157	神经衰弱	167
静脉曲张	157	骨质疏松症	168
皮肤老化	158	前列腺增生	168
生理功能失调	158	风湿病	169
子宫疾病	159	鼾声	170
胃病	159	肝胆疾病	171
糖尿病	160	肾脏疾病	171

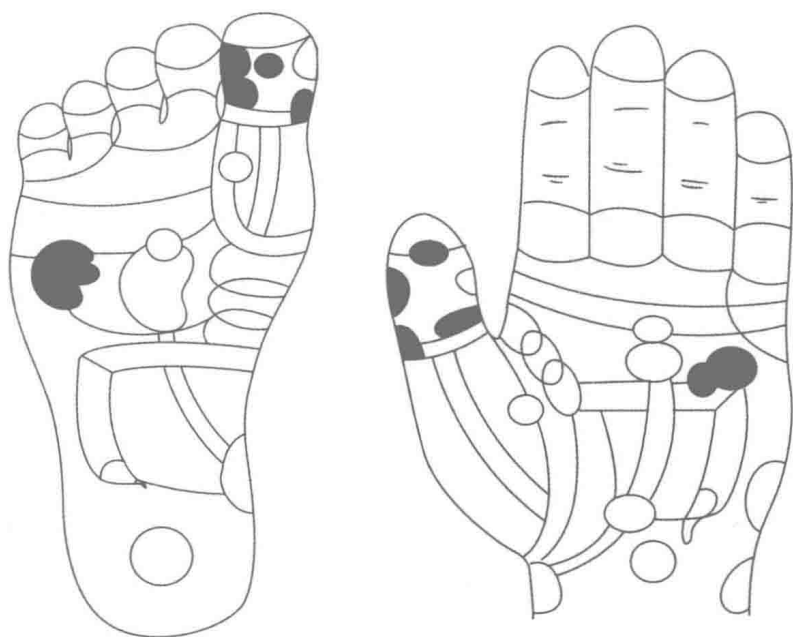


面部疾病	172	自主神经功能失调	173
咽喉肿痛	172	白发	174
腮腺炎	173	虚弱多病	174
附录 114 个手足保健穴位速查速用			175

吴长新

手足对症按摩法

吴长新 著



图书在版编目 (CIP) 数据

吴长新手足对症按摩法 / 吴长新著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.10
ISBN 978-7-5537-3169-8

I. ①吴… II. ①吴… III. ①手-按摩疗法(中医)
②足-按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第095036号

中文简体字@2014年出版

本书经城邦文化事业股份有限公司商周出版事业部正式授权,
同意经由凤凰含章文化传媒(天津)有限公司出版中文简体字版
本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2014-140 号

吴长新手足对症按摩法

著	者	吴长新
责任编辑	樊明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	12	
字 数	180千字	
版 次	2014年10月第1版	
印 次	2014年10月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-3169-8
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



推荐序(一)

中华文化的智慧结晶

推拿是中华医学宝库中一颗璀璨的明珠，具有悠久的历史，迄今仍为中医学临床的一种重要治疗手段。这种治疗方法经历了上千年、亿万人的历史考验而代代相传下来，目前正在日益受到国际医学界的重视，推拿医学显示了其强大的生命。

吴长新教授长期致力于中国传统医学理论与临床结合的研究，为手足推拿整理了具有针对性的、精致性的专用手法，修正了足疗的缺失，更结合了手部按摩部分，充分发挥了手足血脉相连的作用，让“知其然，而不知其所以然”的从业人员，能够有正确的理论认识和操作指南。本书的出版有着深远的现实意义。

传统医学、民间疗法非个人所有，乃中华民族文化智慧的结晶。吴长新教授愿意毫无保留地贡献所有，研究推广“手足推拿”，融合两岸的“手足情深”，必将把健康带给两岸人民。

曹仁发

中国推拿协会首任主任委员



推荐序(二)

传承传统，整合手足的创新疗法

当前人类从自然疗法获取健康的途径正在不断地增加和完善。400 万年前，第一个直立人在地球大地上站立起，宣告了人类身体手脚功能明确的分工。在远古时期，人类的祖先是四肢着地地活动和生活，以今天的眼光来看，与哺乳类动物是一样的，只分前足和后脚。赤足光脚于地面站立和行走，活动在坎坷不平的地面，不断产生对足底反作用力，从而产生保健作用，犹如现代人经常踩踏卵石铺就的“健康小道”，以达到强身健体的目的。直立人是人类进化的必然趋势，也充分显示了人类手脚功能的不同，手是人类生活和工作的工具，而足却承担着身体重量并脚踏实地地活动和行走。

20 世纪 80 年代，在宝岛台湾地区掀起了一场“足底按摩”自然疗法的高潮，这对人体的健康起了很好的补充作用，这种自然疗法迅速被大众认可接受。本人有幸地认识了国际手足按摩协会会长吴长新教授，他认为：“只按摩脚，是不够的，手足并行，效果三倍。”经过了 20 多年的实践和教学，我个人也充分感受到手足按摩对人民大众的身心健康有着不可估量的作用。

吴长新教授潜心研究“中华医学，杂合以治”，投入了 40 多年的实践，从事研究推广，从 1971 年起受聘教学“易理针灸”开始，接着融合教学中医、中药、刮痧、拔罐、推拿按摩（足疗、手足推拿、小儿推拿、整体推拿等）、耳穴疗法、头皮针、虹膜观照看眼知病、催眠、瑜伽等等。除了研究教学外，还撰述了 40 余项书籍、摄像、录音、讲义等著作。这 40 年来，可谓在“整合医学”的领域中，有相当好的建树。

本书把传统医学、现代医学、生物全息论等多方面的理论与技术融为一体，给大家介绍了一种简便易行、安全可靠的疗法，它既有科学性，又有实用性。全书图文并茂、内容丰富、雅俗共赏，可医患共读。愿此书能为提高人民大众的身体素质及防病抗病的能力做出新的贡献。

陈士杏

中国中医药学会推拿学会手足推拿专业委员会 主任委员



作者序

手足情，真健康

早在《黄帝内经》中就曾记载，黄帝问道于歧伯：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百，而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”（黄帝问歧伯：听说上古时候的人，都能活到百岁以上，而且动作不显衰老，而现在的人，年龄才近半百，动作就已衰弱不堪，这是因为时代不同了，还是因为现代的人不会养生造成的？）我认为“没有病痛、自然老化”才是人类的“真健康”。和公元前的古代相比，今日的物质文明、医疗科技大幅度地超越往昔，为什么现今的人活到百岁高寿却成为媒体大肆报导的稀奇新闻？“没有病痛、自然老化”“寿终正寝”也成了难得一求的“福报”？现代人舍本逐末，太依赖科技健康而忽略养生保健；如今幡然醒悟，开始由自身寻找原因，也尽量返璞归真地采用古人的养生之道。

钻研、传承正统并创新

以往民间开班传授“民俗疗法”，由于素质良莠不齐，对于传统医学的传承被讥笑为江湖卖艺。有鉴于此，我将多年研究易理的学术心得，与中医、针灸经络原理相结合，开始教育培养传统医学的人才。经过多年的努力，培训出传统医学讲师数10人，至今全球参与过培训的学员超过10万人次。数十年来我传承发扬中华传统医学不敢懈怠，并将“手足按摩”“无痛刮痧”“易理针灸”相结合，提出“杂合以治”的医疗保健方法，用现代医学来讲，就是“整合疗法”。

为挽救沦落的传统疗法而努力

1988年我应邀成为北京中医学院客座教授，首场讲座即主讲“手足病理按摩”，由此将“手足病理按摩”带入大陆医学界，互相交流不断。1996年“国际针灸与推拿学术会议”在湖南张家界召开，大会正式宣布成立“全国手足推拿专业委员会”，希望倡导正途，将此回归中国正统医学，会中聘请我担任名誉主任委员。

我认为先贤留传给我们后代的医疗保健养生的文化资产“手足健康法”，应属中华子孙所共有，不可作为个人“秘不外传”的财物，因此特别将古圣先哲的典籍文物，以及向众家老师学来的部分中国传统疗法，依据科学医理，并以口语

化、图文化、简单明了的方式，传授给大众，如此才能真正发扬中华文化，并且直接有益于众人的健康。

我们应该抢救足疗，恢复足疗固有的名誉，提升足疗与手足健康法，促进产业升级，振兴中华医学，重回医学的殿堂，不再被视为江湖杂技，进而朝着使“中华手足健康法”成为“人类非物质世界文化遗产”的目标而共同努力。40多年来，笔者努力不懈，研究改进“足部按摩”的缺失，并将中华医理与临床相结合，传承修正“足疗”，将“足疗”和“手疗”结合，整合为“手足按摩”，再改为“手足推拿”；创新、整合为“手疗、足疗；手足推拿”，并加以推广；后因不断研究、精进，在观念、手法甚至辅助器材上，都有长足进步，再次更名为“手足健康法”。为了表示负责，且代表正确传承，又更名为“吴长新手足健康法”。期望在带给人类真健康、得到世界各地人们的肯定时，再更名为“中华手足健康法”。因为笔者一贯的主张是：传统医学民间疗法不是个人的私有财产，乃是全中华民族所共有的文化遗产。

长久以来的工作方向

基于上述立场，笔者尽己所能，通过教学、演讲、传授等方式，推广传播，希望“吴长新手足对症按摩法”正确的理论与方法，能够传遍世界各个角落，真正有益于人类健康。以下是笔者长久以来的工作方向，望专这参考指正。

1. 著书立说

在我国医学的历史上，像华佗就是非常出类拔萃的外科医师、动刀高手。最有名的例子就是为关公刮骨疗伤，传颂千古。后来又因为替曹操看病，诊断到曹操脑内长瘤，要为曹操开颅摘瘤，曹操怀疑华佗为了报复，想要趁动刀的机会将他杀死，因此便将华佗处以死刑。后世民间流传一种说法，也就是华佗有很好的外科医术，但却没有公开传承，世人大多不知华佗具有这样的才能，因而才遭到曹操的疑惧。而这些我国古时既有的外科动刀手术，现在可说是完全都失传了。

中医医学典籍中，以医学理论、中药、汤剂等的记载较为清晰完整，所以目前得以传承，成为中医药大专院校的学习科目；而民间疗法的项目，几乎都是叙述一些神奇的功效，而没有正确医理和手法的详细记载，所记载的医理和手法都只是一个代名词而已，所以变成了所谓的秘笈。例如华人世界传播非常普遍的金庸所撰写的武侠小说《神雕侠侣》中的小龙女，必须终生在古墓中习练，才有那样的机缘学会绝世神功。

就以马王堆帛书为例，一张布帛上面只有四十四个人物图形，图旁的说明只有两三字而已。后世子孙看到了，必然要花费巨大的精力、时间，才能够解读出来，而解读出来的内容，各家不一，也不完全是古人的原意，所以几乎完全失去了“传

承”的价值。现代医学的论文、学术发表，非常严谨，必然有科学论证与数据，而现代中医的学术论文也大多渐次加上了一些数据与科学研究的论证，唯独民间疗法几乎仍然停留在古代的水平，吹嘘、夸大疗效，几乎没有系统的医理与正确手法。

我国传统医学长久以来，就是缺乏正式传承，多为祖传、秘传，以至于失传，所以才会沦落到今天这个地步。因此我们要打破这种“私相授受、传子不传女、传徒留一手”的陋习，必须要著书立说，详细记述理论依据，以及翔实的手法步骤，甚至编写成教科书籍，一步一步很详细地解说，不仅仅只是讲述它的神奇效果，更重要的是讲它的理论以及手法。

2. 教育培训，建立行业标准

现代医学和中医学都有正式的教育体系在培训传承，唯独民间疗法流落在民间，自生自灭。而它的传承也多半都是师徒相传，如果掀起热潮，必然被说成是“神仙奇缘”，就是因一个特殊的机缘，巧遇神仙、异人相授，因此有“一招半式走天下”的说法。坊间的“足部按摩”从明朝废除，沦落民间——飘洋过海——回到台湾地区——再到大陆，具体的传承只是一本撰写得极为简易的书籍《病理按摩》，手法没有记述，完全依据个人自创的、想象的方式，只要让被按的人感受到“无比的疼痛”，呼爹喊娘、龇牙咧嘴，就对了。

足部按摩初期用的是“自创手法”，渐渐地随着热潮传播越广，参与的人士越来越多，开始有一些医学界人士进入，有心人便将“全身整体按摩的手法”引入应用。但是全身整体按摩的手法所应用的部位广泛，不像足部按摩那么专一，因此，并不完全适用于足疗；而且有些部位无法细致而精准地按摩到反射区和经脉穴位。笔者依据力学原理结合医学理论、经络学说、按摩手法和数十年来临床与教学的经验，专门为手、足部位整理出一套合适的推拿按摩手法，在本书有详细的记述与说明，希望能够有利于传统医学世代的传承，使其不致因时间的久远而失传、湮灭。

推拿按摩这个科目绝非“医学小道”，它的手法更不是雕虫小技，绝不要因为明朝废除、沦落民间而妄自菲薄。笔者曾在多次的学术会议上，遇到许多这个领域的专家学者，但总觉得自我都无法肯定，经常谑称“医学小道”，听来让人不胜心酸，这种心态如何能够提升社会对这个专业学科的认同？所以必须善加整理。首先要解除学术界教授与学生的心理障碍，理解了历史的渊源，知道远古时候，早就是一门身列国家医学殿堂的专门科目，自我肯定这门学术的专业地位，并且认识到，这也是各界人士“休闲纾压、预防保健”最迫切需要、最热门，是具有庞大商机的“预防医学”。

专业的学问，必须要有专业的师资教育培训。目前“推拿按摩”已有正式的教育体系，独缺“足疗”和“手足按摩”，因此可以方便快速地将此学科纳入专业的