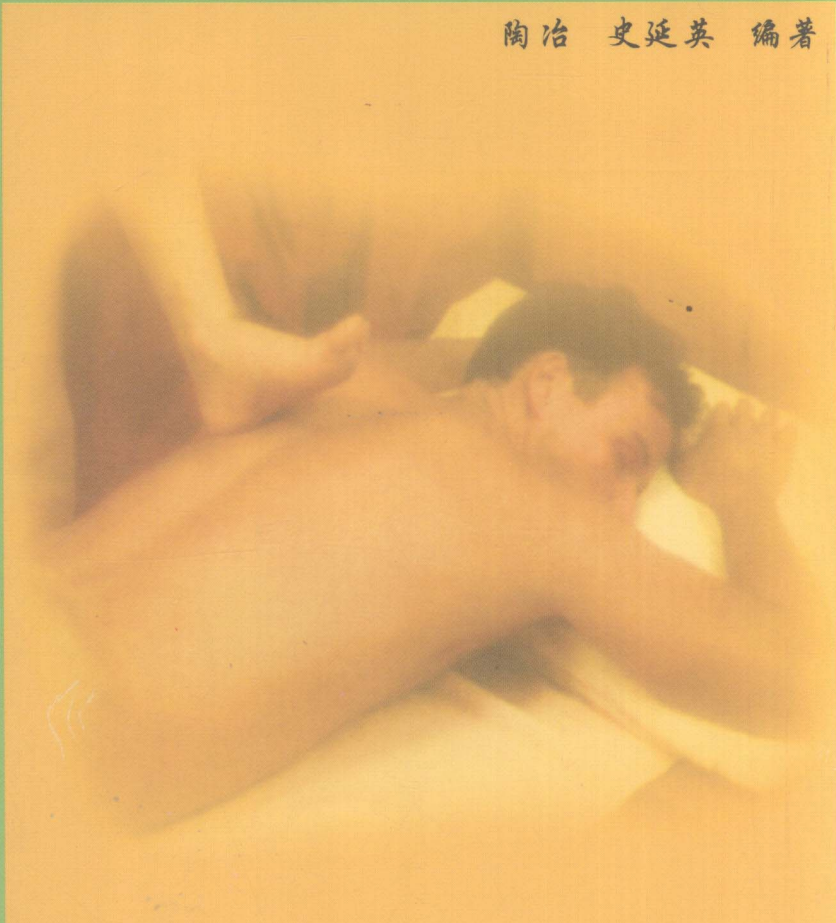


脚踩法按摩

——祛病·保健·强身系列

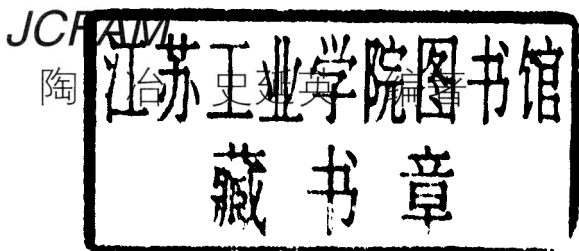
陶冶 史延英 编著



黑龙江科学技术出版社

脚踩法按摩

——祛病·保健·强身系列



黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

脚踩法按摩/陶冶,史延英编著. —哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社,2003.11
ISBN 7-5388-4498-8

I.脚... II.①陶...②史... III.按摩疗法(中
医) IV.R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 107171 号

责任编辑 关士军
封面设计 洪 冰
封面设计 关士军

祛病·保健·强身系列
脚踩法按摩
JIAOCAIFA ANMO
陶 冶 史延英 编著

出 版	黑龙江科学技术出版社 (150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号) 电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)
印 刷	黑龙江省教育厅印刷厂
发 行	全国新华书店
开 本	787×1092 1/32
印 张	5.75
字 数	122 000
版 次	2004 年 2 月第 1 版·2004 年 2 月第 1 次印刷
印 数	1—5 000
书 号	ISBN 7-5388-4498-8/R·1113
定 价	10.00 元

作者简介



陶 冶，1952 年生，中医针灸推拿专业五年专科毕业。从事中医推拿按摩针灸临床及教学工作近 30 余年。曾先后工作于黑龙江中医学院附属医院及黑龙江省中医研究院非药物治疗中心、省中日合作推拿中心，任科主任、主任医师、教授。同时兼任中国保健科技学会科技发展中心针灸推拿研究部临床首席指导教授、黑龙江省中医药学会推拿专业委员会副主任委员、哈尔滨市传统医学手法研究会副主任委员、日本东京整体疗法师学院教授、澳大利亚中医针灸学会学术顾问、黑龙江省陶冶中医按摩学校校长等职。

在国内外发表学术论文 20 余篇。编写出版中医专著 20 余部。主要有《推拿按摩标准手法挂图》(中英文对照)、《中医师技术手册》、《按摩导引彩色图谱》、《八段锦导引术》(日文版)、《各国洗浴保健按摩丛书》、《常见病中医按摩丛书》、《中国保健按摩》(俄文版)及减肥、美容等方面专著。《按摩疗法》录像教学片曾荣获中华医学会教材奖。同时部分学术论文及业绩被收录到《中国名医名药大观》、《中华医魂》、《紫光阁》、《中国中医药报》等书报刊中。

多次赴美、日、韩、澳、俄、新加坡等国家进行学术交流，讲学及技术合作；并为数千名本科生、专科生及留学生、进修生进行教学及指导临床学习。采用中医中药、针灸点穴、推拿整骨、按摩导引综合治疗各种疑难病和现代疾病。

工作业绩在 WWW.topehinese.org “成功中国人” 登录。

前 言

按摩疗法是祖国医学的重要组成部分之一。在人类几千年的历史长河中，按摩疗法为人类的健康做出了很大的贡献。进入 20 世纪后期，由于自然生态环境的恶化、生物药品和生化药品对人们健康不同程度的危害及毒副作用，使人们开始重新认识和研究传统疗法的康复作用。在中医疗法中（包括中草药、针灸、按摩等），按摩的副作用和危险性是最小的一种，它自然而然地受到世人的重视和喜爱。

本书把传统的中医按摩方法中的脚踩法重新整理归纳出来，通过中医经络理论在脚踩法中的运用并结合保健、西式、港式脚踩法，一起介绍给大家。通过对脚踩法的学习，可以针对不同的人群需要，来选择不同的脚踩方法。脚踩法主要具有防病治病、保健养生、缓解压力、消除疲劳等作用。这样就要求在学习脚踩法之前，还要学习一些必要的医学常识、人体解剖及常用脚法的操作要领及注意事项。



目前，按摩疗法已被国人认识到它的好处，在全国各地相继出现了很多中医保健院、社区保健按摩所、洗浴按摩中心等。但由于这些按摩师的培训时间短或不正规，水平参差不齐，所以经常出现一些意外及人身伤害事故。本书可以作为从事按摩行业的专业人员的入门指南。本书具有图文对照、文字简明、好学易懂、操作简便等特点。

本书是由有近 30 余年的工作经验及教学经验的黑龙江陶冶中医按摩学校陶冶教授编写整理的。其中一些内容还和一些国内外专家同行切磋总结编写而成。由于国内目前出现的脚踩法的专业书很少或不全面，仅有部分内容在按摩专著中出现。所以本书力求全面、完整，系统地介绍脚踩法各方面知识。希望本书的出版能对我国按摩事业的健康发展，起到一定的指导和有益的作用。同时在这里对支持和帮助本书出版的田景复、刘原、干达、刘丽、王秀梅等诸位，表示感谢。

编 者

2003 年 5 月于哈尔滨



目 录

第一章	概述	(1)
第二章	脚踩法的作用	(2)
一、	有疏通经络的作用	(2)
二、	有矫正畸形的作用	(2)
三、	有调节内脏的作用	(3)
四、	有强身健体的作用	(3)
第三章	常用脚踩法的操作及作用	(4)
一、	脚推法	(5)
二、	双脚分推法	(11)
三、	脚摩法	(15)
四、	脚揉法	(18)
五、	脚搓法	(22)
六、	脚踩按法	(27)
七、	脚振颤法	(31)
第四章	常用经络和穴位	(36)
一、	督脉和穴位	(36)
二、	足太阳膀胱经和穴位	(38)



三、其他穴位	(42)
第五章 脚踩法按摩的注意事项	(44)
第六章 各式脚踩法的操作及要领	(46)
一、中式脚踩法	(46)
二、西式脚踩法	(111)
三、港式脚踩法	(155)



第 一 章

概 述

脚踩法在中医传统按摩方法中称之为“踩跷法”，是推拿按摩常规操作方法中采用脚来完成按摩的一种方法。近年来，又出现了“踩背”这一名称，它主要来源于我国香港、广州等南方城市 and 地区，以保健按摩为目的，不同于传统的踩跷法，这是它的主要特点之一。

脚踩法由于利用自身的体重作为力量，再借助双杠或吊杠，使力量的大小可根据被按摩者的需要来调整，与手部按摩方法相比较，脚踩法按摩更省力而且方便，即不要用太大的力量就可以达到保健或治疗的目的。在中医按摩或保健按摩中是值得推广和普及使用的一种简便方法。



第二章

脚踩法的作用

一、有疏通经络的作用

脚踩法是通过在腰背及下肢后面的经络和穴位上，采用踩压推揉等脚法的动作而进行按摩的一种方法。它具有镇痉止痛、通经活络、调整经气的作用。

二、有矫正畸形的作用

通过脚踩法在腰背脊椎处做踩压按推等脚法，可以矫正和治疗脊椎后凸或侧弯以及小关节错缝、椎间盘突出等脊椎疾病。这样就可以使脊椎的病变或畸形得到消除和改善，从而起到矫正畸形的作用。



三、有调节内脏的作用

人的腰背部有诸多俞穴，通过脚踩法在腰背部的经络和俞穴上施以踩压等脚法，就可以对内脏(五脏六腑)病变的某些俞穴进行刺激按压。背俞穴是内脏病变外在的一种表现或反应点，对它们刺激后，就可以使脏腑的阴阳得以平衡，来达到补虚泻实、调节内脏的作用。

四、有强身健体的作用

通过运用脚踩按摩法，经常在腰背及下肢后面施以按摩，就可以使阳经(督脉、足太阳膀胱经、足少阳胆经等)得到改善或调整，使阴阳达到平衡。常做脚踩法按摩还可以改善血液循环，促进新陈代谢。按摩后可以使人消除疲劳、振奋精神。如果长期坚持做脚踩保健按摩，就可以起到强身健体、延年益寿的作用。



第三章

常用脚踩法的操作及作用

脚踩法按摩主要是以脚的各部位作为工具来进行按摩的。主要使用的部位包括脚趾尖或趾腹部、脚前掌(前 $1/3$)、脚全掌、脚侧掌、脚跟部。

以下用示意图来表示——

(1) 脚趾部:



用图形表示: “∞”

(2) 脚前掌部:



用图形表示: “”

(3) 脚全掌部:



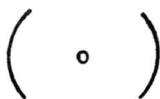
用图形表示：



(4) 脚侧掌部：



用图形表示：



(5) 脚跟部：



用图形表示：



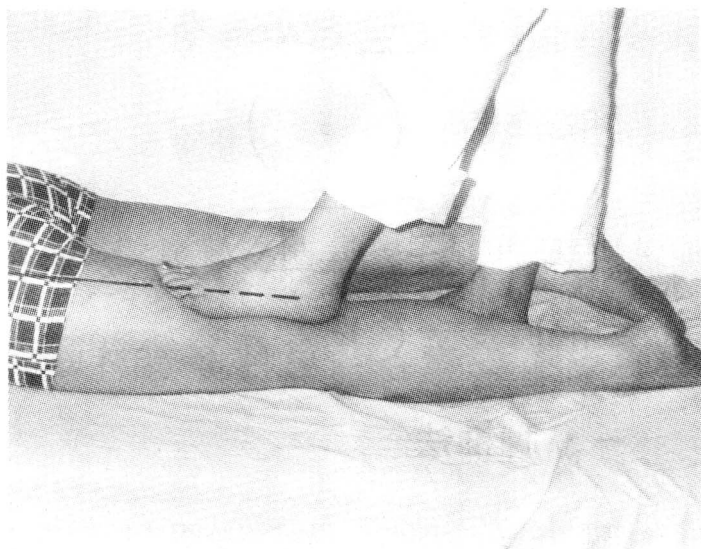
一、脚推法

用脚掌的各个部位，沿经络或肌肉肌腱的走行方向，做直线的移动，中间不要停顿或力量时大时小。脚推法的主要作用是疏通经络、理顺筋脉等。

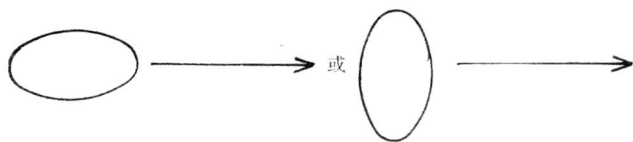


常用的脚推法——

1. 脚掌推法或全脚掌推法



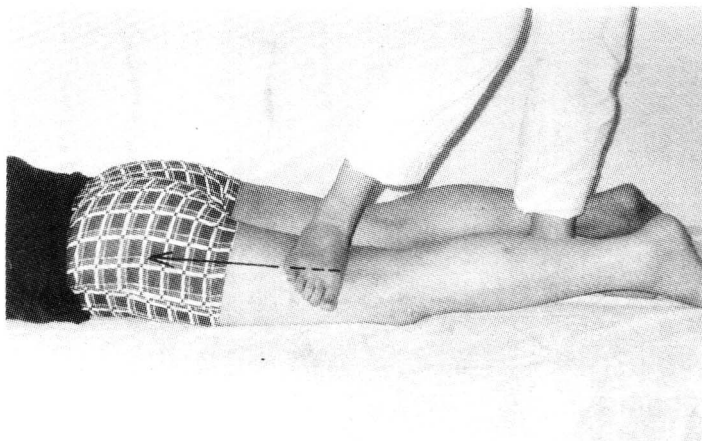
脚掌推法图



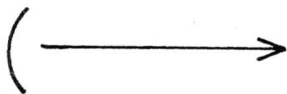
脚掌推法示意图



2. 脚侧掌推法



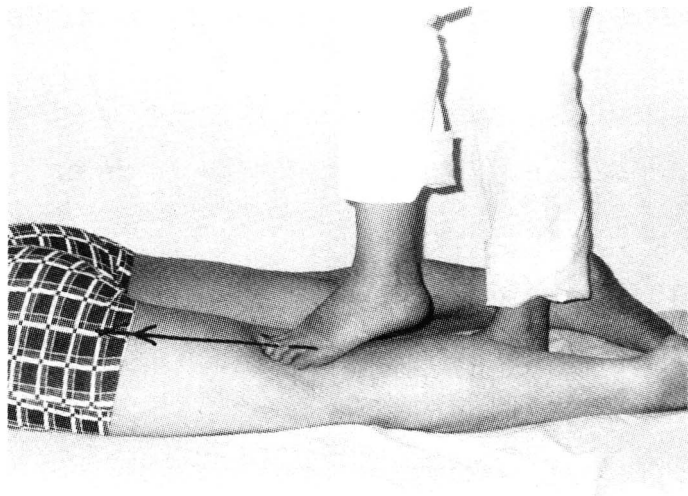
脚侧掌推法图



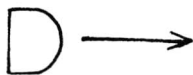
脚侧掌推法示意图



3. 脚前掌推法



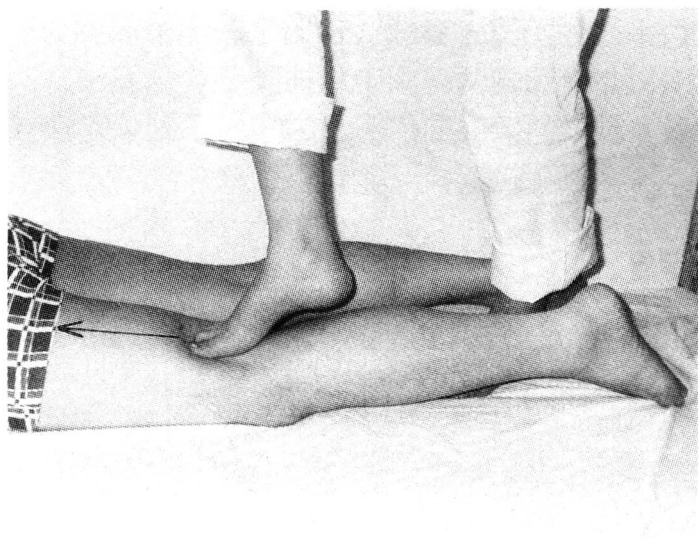
脚前掌推法图



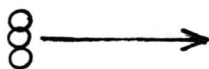
脚前掌推法示意图



4. 脚趾推法



脚趾推法图



脚趾推法示意图

