

医学专家郑重推荐 • 人类健康经典指南

双色图文版】

UBUANMO
tojiashouce



足部按摩

家庭按摩必备读本

专业按摩实用教材

保健手册

赵国东 / 编著

河北科学技术出版社

医学专家郑重推荐 • 人类健康经典指南

【双色图文版】

ZUBUANMO
baojianshouce



赵国东 / 编著

家庭按摩必备读本
专业按摩实用教材

保健手册

足部按摩

河北科学技术出版社

医学专家郑重推荐 • 人类健康经典指南

【双色图文版】

足部按摩

家庭按摩必备读本

专业按摩实用教材

保健手册

赵国东 / 编著

ZUBUANMO
baojianshouce

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

足部按摩保健手册/赵国东编著. —石家庄:河北科学技术出版社,2006

ISBN 978-7-5375-3504-5

I. 足… II. 赵… III. 足—按摩疗法(中医)—手册
IV. R244.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 147920 号

足部按摩保健手册

编著 赵国东

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷	北京市业和印务有限公司
经 销	新华书店
开 本	880 × 1300 1/32
印 张	6.25
版 次	2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
定 价	16.80 元

版权所有 翻印必究

言

前 FOREWORD

足部疗法有着悠久的历史 and 显著的临床疗效，为历代医家所重视。这一疗法具有操作简便、适应证广、安全可靠、易学易用等特点，因此备受广大医生及患者的欢迎。足部疗法尤其是足部按摩及足浴疗法已渐渐走入寻常百姓家，目前在保健市场上形成了欣欣向荣的景象。

我国传统中医理论认为，人的双足上分布着诸多的经穴。而现代医学认为，除了经穴，人体的每一部分器官在双足上都有相应的部位与之对称，这就是反射区。因此，关于足部按摩疗法的作用机理，也由两部分组成。

(1) 足部经穴的原理。足部是人体中经络循行与腧穴分布最为集中的部位之一，足三阴经、足三阳经、阳跷脉、阴维脉，以及足太阳之别络、足少阴之别络等 11 条经脉或络脉均循行或起始于足部。每一只脚上还分布着大约 38 处腧穴，其中经穴 33 个，奇穴 5 个。经穴主要分属于足三阴、足三阳经脉。

(2) 足部反射区的作用原理。足部反射区，是在足部区域，通过神经体液系统与机体内部各脏器紧密联系起来，并逐一对应。一旦某器官发生病变或功能失常，只要按摩与之相应的足部反射区，就能起到促进身体流通管道的通畅、增进气血循环的作用，以维持或恢复体内各个生理系统之间的联系、合作和协调，促进各器官功能恢复正常，达到保健治病的目的。

足部按摩疗法安全、易学、高效、简便、经济，可以防治许多疾

病，只要稍加练习就能很好地应用之为别人治病、为自己保健。对一些急性病和各种痛证，常常能起到立竿见影的神奇效果；对一些慢性病证，只要坚持运用，持之以恒，也有较好的疗效。特别是对一些运用现代医学治疗比较困难、无特效疗法的疾病，常常能收到意想不到的惊人效果。足部按摩疗法没有药物的副作用，一般人如能坚持每天按摩，对预防疾病、增进健康肯定大有裨益。但必须切记，足部按摩疗法和任何一种疗法一样，不是万能的。

本书作为面向广大普通群众的医疗保健读物，将通俗易懂放在第一位，摒弃了许多高深的医学专业术语，深入浅出地讲解了足部按摩疗法的作用机理和常见病的治病方法，易于掌握。

本书共分四章，分别介绍了足部按摩发展的历史起源、足部各反射区和经穴，以及按摩常用手法、常见病症的按摩。

由于编者自身水平有限，书中错误和不妥之处在所难免，敬祈广大读者谅解并多提出宝贵意见。

编 者

于北京中医药大学

录

CONTENTS

第一章 概 述

一、足部按摩的起源与发展	/1
二、足部按摩的保健原理	/3
1. 调整阴阳平衡	/3
2. 活血祛瘀排毒	/4
3. 神经反射原理	/5
4. 符合全息相关原理	/5
5. 心理调适作用	/6
6. 脚底反映全身	/6
三、足部按摩的特点	/7
1. 安全有效	/7
2. 简便直观	/8
3. 作用迅速	/8

第二章 足部反射区和常用穴位

一、足部反射区	/9
1. 足底反射区	/10
2. 足背反射区	/18
3. 足内侧反射区	/20
4. 足外侧反射区	/22
5. 小腿部反射区	/24
二、经穴和经外奇穴	/25
1. 足太阴脾经	/25
2. 足太阳膀胱经	/26
3. 足少阴肾经	/28
4. 足少阳胆经	/30
5. 足厥阴肝经	/31
6. 足阳明胃经	/33
7. 足部经外奇穴和特效穴	/34
三、足部反射区对疾病的诊断	/36
1. 足部色诊	/37
2. 足部形诊	/38
3. 有痛诊断	/39
4. 无痛诊断	/40

第三章 足部常用的按摩手法

一、按摩手法

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 点法 (单食指扣拳法) | /42 |
| 2. 按法 | /43 |
| 3. 揉法 | /43 |
| 4. 掐法 | /44 |
| 5. 拇食指扣拳法 | /45 |
| 6. 钳法 | /45 |
| 7. 搓法 | /46 |
| 8. 双掌握推法 | /47 |
| 9. 双指扣拳法 | /47 |
| 10. 捏指法 | /48 |
| 11. 摇法 | /48 |
| 12. 擦法 | /49 |

二、足部按摩的常用器具

- | | |
|-----------|-----|
| 1. 按摩辅助工具 | /49 |
| 2. 按摩膏 | /50 |

三、按摩的时间与顺序

- | | |
|----------|-----|
| 1. 时间与次数 | /52 |
| 2. 按摩顺序 | /52 |

四、足部按摩注意事项与禁忌

- | | |
|---------|-----|
| 1. 注意事项 | /53 |
| 2. 禁忌 | /55 |

第四章 常见疾病的足部按摩疗法

- | | |
|------------|-----|
| 一、感冒 | /56 |
| 二、咳嗽 | /58 |
| 三、头痛 | /60 |
| 四、支气管炎 | /62 |
| 五、哮喘 | /64 |
| 六、肺炎 | /66 |
| 七、慢性咽炎 | /67 |
| 八、呃逆 | /69 |
| 九、神经性呕吐 | /71 |
| 十、胃下垂 | /73 |
| 十一、腹泻 | /75 |
| 十二、便秘 | /77 |
| 十三、痔疮 | /79 |
| 十四、慢性胃炎 | /81 |
| 十五、胆囊炎和胆石症 | /83 |
| 十六、慢性肝炎 | /85 |
| 十七、三叉神经痛 | /87 |
| 十八、坐骨神经痛 | /89 |
| 十九、神经衰弱 | /91 |
| 二十、面瘫 | /93 |
| 二十一、癫痫 | /95 |

二十二、急性腰扭伤	六 /97
二十三、慢性腰痛	七 /99
二十四、腰椎间盘突出症	八 /102
二十五、肩关节周围炎	九 /105
二十六、颈椎病	十 /107
二十七、类风湿性关节炎	十一 /110
二十八、退行性膝关节炎	十二 /112
二十九、贫血	十三 /114
三十、低血压	十四 /116
三十一、高血压	十五 /118
三十二、心脏病	十六 /120
三十三、中风后遗症	十七 /122
三十四、血小板减少性紫癜	十八 /124
三十五、失眠	十九 /126
三十六、肥胖症	二十 /128
三十七、甲状腺功能亢进	二十一 /130
三十八、糖尿病	二十二 /132
三十九、痛经	二十三 /134
四十、闭经	二十四 /136
四十一、月经不调	二十五 /138
四十二、盆腔炎	二十六 /140
四十三、子宫脱垂	二十七 /142
四十四、乳腺增生	二十八 /144
四十五、产后缺乳	二十九 /146

四十六、妊娠呕吐	二 /148
四十七、性欲低下	三 /150
四十八、不孕	四 /152
四十九、更年期综合征	五 /154
五十、遗精	六 /157
五十一、阳痿	七 /159
五十二、早泄	八 /161
五十三、前列腺炎	九 /163
五十四、小儿遗尿	十 /165
五十五、小儿厌食	十一 /167
五十六、小儿腹泻	十二 /169
五十七、痤疮	十三 /171
五十八、荨麻疹	十四 /173
五十九、湿疹	十五 /175
六十、神经性皮炎	十六 /177
六十一、丹毒	十七 /179
六十二、牛皮癣	十八 /181
六十三、耳鸣	十九 /183
六十四、睑腺炎	二十 /185
六十五、口疮	二十一 /187
六十六、慢性鼻炎	二十二 /189
三十八	三十四
三十九	三十四
四十	三十四
四十一	三十四
四十二	三十四
四十三	三十四
四十四	三十四
四十五	三十四
四十六	三十四
四十七	三十四
四十八	三十四
四十九	三十四
五十	三十四
五十一	三十四
五十二	三十四
五十三	三十四
五十四	三十四
五十五	三十四
五十六	三十四
五十七	三十四
五十八	三十四
五十九	三十四
六十	三十四
六十一	三十四
六十二	三十四
六十三	三十四
六十四	三十四
六十五	三十四
六十六	三十四
六十七	三十四
六十八	三十四
六十九	三十四
七十	三十四
七十一	三十四
七十二	三十四
七十三	三十四
七十四	三十四
七十五	三十四
七十六	三十四
七十七	三十四
七十八	三十四
七十九	三十四
八十	三十四
八十一	三十四
八十二	三十四
八十三	三十四
八十四	三十四
八十五	三十四
八十六	三十四
八十七	三十四
八十八	三十四
八十九	三十四
九十	三十四
九十一	三十四
九十二	三十四
九十三	三十四
九十四	三十四
九十五	三十四
九十六	三十四
九十七	三十四
九十八	三十四
九十九	三十四
一百	三十四

第一章 概 述

一、足部按摩的起源与发展

足部按摩又称脚部按摩、足部推拿、足穴按摩等，是操作者运用一定的推拿按摩手法，或借助于适宜的推拿按摩工具，作用于人体膝关节以下，主要是足部的病理反射区或经穴等部位，以起到调整阴阳、调和气血、调节器官脏腑功能、扶正祛邪、疏通经络等作用，从而达到防病治病目的的一种治疗方法。

足部按摩的历史在我国源远流长，远在 4000 年前古人就提倡用赤足舞蹈的方法治疗疾病。《吕氏春秋·古乐》上记载有：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”《路史》前记第九卷也有一段相似的记载：“阴康氏时，水渚不流；江不行其原，阴凝而易闷，人既郁于内，腠理滞著而重膇，得所以利其关节者，乃制之舞，教人引舞以利导之，是谓大舞。”这些记载说明，远在氏族社会时期，人们就已经开始运用足疗法来治疗疾病了。

古代著作中对足部按摩有很多记载。如《灵枢·逆顺肥瘦》中说：“手之三阴，从胸走手；手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足；足之三阴，从足走腹。”就把经脉行走衔接与手足的密切关系论述清楚。《黄帝内经》的足心篇对足也有论述，5000 年前称之为“观趾法”。

《史记》中记载有上古黄帝时期摸足治病的名医。此外，4500 年前古埃及的金字塔中有一幅奴隶为巴路王按摩足的图。2000 年前释迦人留下了佛都的“佛足石”，在这个足印上就有人体与足部相关联的图。隋唐高僧在《摩诃止观》中有“意守足”的养生法。东汉名医华佗的

《五禽戏》也很重视足部引导术。在《华佗秘籍》中有研究足部按摩的“足心道”，认为《五禽戏》的主要功效是“除疾兼利蹄足”，“逐客邪于关节”。

此外，历代书籍、中医养生学著作之中也记载了许多有关足疗的内容。例如《琐碎录·杂说》指出：“足是人之底，一夜一次洗。”书中提倡濯足养生法，认为春季濯足可升阳固脱，夏日濯足暑湿可祛，秋天濯足可使肺润肠濡，冬季濯足令丹田温灼。《修龄要旨·祛病八法》中则强调足部按摩，书中记述了足部按摩的具体方法：“平坐，以一手握脚趾，以一手擦足心赤肉，不计数目，以热为度……此名涌泉穴，能除湿气，固真气。”

从以上论述可以看出，在我国古代，足疗作为一种集养生保健与疾病治疗于一体的优秀治疗手段，已经得到了相当程度的发展。

随着社会的发展和人类文化交流的频繁，中国古代足部疗法陆续流传到世界各地。

首先是足疗法在唐代传入日本后，在日本发展成为今日的足心道及指压疗法；再者是足疗法在元代通过马可·波罗传入欧洲；此外清朝末期列强入侵，也加速了这种流传。

据文献记载，古埃及也有通过按摩足部治疗疾病的方法，而这种方法又从埃及流传到希腊和阿拉伯国家，又经古罗马帝国流传到欧洲。此外，印度和美洲也有采用足部按摩治疗疾病的记载。

中国古代足疗法流传到国外，与国外的足部治疗法进行了有机的融合与贯通，从而使足疗法得到进一步的发展。

20世纪初，足部按摩通过欧美在中国的教会及所属医疗机构传往西方，并在那里得到了迅猛的发展，各类足部按摩的专著纷纷面世。1938年，美国印古哈姆女士的《足的故事》出版，为后来的足反射疗法奠定了坚实的基础。1975年，瑞士玛鲁卡多女士出版了专著《足反射疗法》，足部反射图被确定下来，该书印数超过10万。1982年，我国台湾陈氏兄弟在台北成立“国际若石健康法研究会”，并在数十个国

家和地区相继成立了分会。该会师承在台湾传教的瑞士籍人吴若石神父所译之《未来的健康法》(该书译自玛鲁卡多女士所著的《足反射疗法》)。1985年,英国现代医学协会将足部推拿法定为现代医学——足部反射区疗法。1989年,在美国加州召开了足反射疗法会议,肯定了足反射疗法防病治病的显著疗效。1990年,在日本东京举行了“若石健康法”世界学术研讨大会,进一步推广发展了足部按摩疗法。

自20世纪70年代末实行改革开放政策以来,体系较为完善的各种足部按摩疗法的专著和资料相继传进国内,并引起各方面的重视。各地多次举办各种类型的学习班,普及推广这一简便易学、效果显著而又无副作用的保健疗法。20世纪90年代以来,国内同行对足部按摩推广、运用和研究的热情更为高涨。1991年在北京成立了“中国足部反射区健康法研究会”,这进一步促进了足部按摩的普及和发展。

足部按摩以其独特的医疗保健作用,正引起全世界的广泛重视和关注。国内国外都在深入开展这方面的研究工作。我们坚信,中国古老的足部按摩,将在充满希望和挑战的21世纪,为人类的医疗保健事业做出更大的贡献。

二、足部按摩的保健原理

1. 调整阴阳平衡

阴阳是代表互相对立而又统一的两个方面,是一切事物和现象矛盾双方的概括。人体的组织结构、功能活动及疾病的发生、发展都有一定的规律。

人体是由众多阴阳平衡的器官构成的系统组成的,每个器官又是由许多阴阳平衡的组织和细胞组成,每个细胞不断地进行新陈代谢,发生带有阴电离子和阳电离子的离子运动;离子运动又引起细胞阴阳极性的不断变化,在此种变化中造成了细胞、组织、器官和系统的相对平衡。

各种器官和系统的平衡，决定了整个机体的平衡。人体内的一切生命活动都离不开瞬息万变的阴阳变换，阴阳平衡就是健康的身体；阴阳失衡就会引起各种疾病。

足部反射区与全身各器官有着密切的关系，对于机体出现的各种阴阳失衡起到协调平衡的作用。足部有关内分泌腺反射区的按摩，能调整内分泌腺的分泌功能。体内各种激素的正常水平是保持与保证机体各器官系统功能协调平衡的重要因素。

足部反射区按摩刺激造成的生物电传导过程，也是通过每个有关细胞的阴阳生物电的化学变化完成的。足部反射区按摩对有关器官的功能活动有着双向调节的作用，使功能减低者得以提高，功能亢进者得以抑制，并使之逐渐恢复正常。

2. 活血祛瘀排毒

足部按摩能改善足各部位和反射区的血液循环，使其血管扩张、血流加快、血流量加大。足部按摩改善了肾、输尿管和膀胱等排泄器官反射区的血液循环，使相应脏器的功能得到改善。其次，足部按摩改善了肺和支气管的功能，使肺内的氧气和二氧化碳的交换更加活跃。这就是足部按摩能活血祛瘀排毒的主要原理。

足部处于全身最低的位置，离心脏最远，血液流经此处的速度最慢，再加上地心引力的作用，血液中酸性代谢产物和未被利用的钙等矿物质容易沉积下来，日积月累，足部就成了最需要清除的部位。酸性代谢产物在体内沉积是有毒性的，而且还会影响相应的脏器。有人说，足部在血液循环中起的作用相当于“第二心脏”，这说明足部的血液循环对全身的血液循环和淋巴液循环具有巨大影响，能加速毒素的排出，提高机体的免疫功能，增强机体的抗病能力。因此，活血祛瘀排毒就是足部按摩最基本和最重要的任务之一。

3. 神经反射原理

人体是一个复杂、统一的有机体，全身各器官（或部位）在足部都有相应的反射区。按摩某个反射区时，通过神经反射作用与相应的器官（或部位）发生联系，对相应器官的功能起到调整作用；若该器官或部位有疾病时，可使有病的器官逐渐恢复正常或减缓病情。

当某个器官有疾病时，也会反映在同名反射区上。在有异常反应的足部反射区进行按摩，可以防治相应器官的疾病。因为足部反射区按摩时所产生的强烈刺激传入中枢，可阻断相应器官原有的病理性变化，从而起到调整机体功能和扶正祛邪的作用。

4. 符合全息相关原理

1973年，医学专家张颖清教授发现，在人体手的第二掌骨上存在一种有序的穴位群，好像人的缩影埋在此处。当人体患病时，在第二掌骨桡侧面的某些部位按摩，症状就会好转。因此，张教授将此处定名为“全息胚”。张教授解释说，人体来源于一个受精卵，此受精卵经过染色体分裂和DNA复制变为子代，反复分裂成很多细胞。因此，所有细胞都带有原来的一整套基因，每一部位都是一个胎儿的缩影，即全息胚。全息胚上有身体相对应的部位，从全息胚上就可测知相对应脏器的生理病理状况。按摩之，也可影响其相应脏器。

足是个理想的全息胚器官。这是因为：第一，足是发育程度较高的全息胚。在人体全息胚中，凡有骨骼或软骨的器官，都是发育较高的全息胚。选择发育程度高的全息胚治疗效果较好。第二，末端器官神经末梢分布最丰富、最稠密，传入大脑的信息量最大，调整治疗效果就最好。足部恰好符合这一末梢优势原则。第三，在全息胚结构中，局部体积和面积越大，包含的信息量就越大。足部自然就成了首选的大器官，而且其肌肉肥厚对诊断和按摩都有利。