



穴位疗法一点通丛书

主编 / 李华东 孙建光

百病足部穴位

指压法



穴位疗法一点通丛书



百病足部穴位

指压法

主编 / 李华东 孙建光

青岛出版社 QINGDAO PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

百病足部穴位指压疗法/李华东,孙建光主编.—青岛:青岛出版社,2007.4
(穴位疗法一点通)

ISBN 978 - 7 - 5436 - 4025 - 2

I. 百... II. ①李... ②孙... III. 足部—穴位按压疗法
IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 155446 号

书 名 百病足部穴位指压疗法
主 编 李华东 孙建光
丛 书 名 穴位疗法一点通
丛书主编 王锡兰 李华东 孙建光 张 程
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)80998664 传真 (0532)85814750
责任编辑 付 刚 刘晓艳
装帧设计 青岛出版设计中心·申尧
照 排 青岛达德印刷有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷
开 本 24 开(889mm×1194mm)
印 张 7
字 数 160 千
书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 4025 - 2
定 价 15.00 元
编校质量、盗版监督电话 (0532)80998671
青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话 (0532)80998826

《穴位疗法一点通》丛书

主 编 王锡兰 李华东 孙建光 张 程

《百病足部穴位指压疗法》编委会

主 编 李华东 孙建光

副主编 孔祥山 姜晓焱

编 委 庄 英 林永德 王 凯 张凤霞

绘 图 李忆南



前言



足部穴位指压疗法又称足底按摩,简称足疗,最先起源于中国,萌生在古代中医成形的早期。因为远古时代的人类都是赤脚的,人们在高兴的时候就有节拍有规律地舞蹈,或者在寒冷的时候使劲跳跃。他们发现舞蹈后产生热量,且能振奋精神,解除疲劳。当人们患有某种疾病时,脚部也发现有痛觉敏感区,而在跳跃行走中,偶尔触及脚部某一敏感区,一番疼痛之后,疾病也随之好转了。通过这种多次重复的实践,逐渐发现了一些规律,就形成了摸脚诊病和按摩脚部治病强身的雏形。

根据《史记》和《黄帝内经》所述,上古时候有一位叫俞跗的名医,古代没有“俞”这个姓。“俞”与“愈”通。“跗”指足背,意思就是摸脚治病的医生,这位应是足部按摩有据可稽的鼻祖了。

佛教的“佛足石”传说是释迦牟尼圆寂前所留下的足印,其上面有人体图的描述,这也可推测印度古代的智者已意识到人体与脚部的有机的内在联系。隋代高僧智凯建立了以修习止观为中心的天台宗,所撰《摩诃止观》一书把修持治病之法总结为六种,其中第二种是“意守足”。他认为“常止心于足者,能治一切病”,并讲述了头痛、耳聋、腰酸等意守足心的方法。

东汉名医华佗是很重视足部导引术的,他研创的“五禽戏”的主要功效在于“除疾兼利蹄足”、“逐客邪于关节”。日本学者考证,汉唐时代的《华佗秘籍》中有“足心道”这个专门研究脚部按摩的学问。因日本人习穿木屐,起居经常赤脚,所以脚部的触觉感知频率较高,程度较深,足部按摩一直



百病足部穴位指压疗法

在日本针灸推拿术的“足心道”中沿传下来,至今不衰。

20 世纪初以来,足部按摩疗法在瑞士、德国、美国、日本、俄罗斯等国家受到广泛的重视。近年来,足部按摩疗法在世界几十个国家和地区广为流行。改革开放以来,足部按摩疗法又回到了它的发源地,犹如雨后春笋,风行中国大地,深受广大人民群众喜爱。

足部穴位指压按摩疗法安全、易学、高效、简便、经济,可以防治许多疾病。只要稍加练习就能较好地应用之为别人治病、为自己保健。它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;对一些慢性病症,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。足部指压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。

本书主要介绍了足部穴位指压原理、适应症与禁忌症、足部穴位指压手法、足部穴位指压辅助器械、足部穴位指压操作常规、足部穴位指压选区配区原则、足部穴位指压的反应、足部穴位指压介质的使用、足部穴位指压的早期诊断、足部与各脏腑器官的反射区、常见病症足部穴位指压按摩法等内容。其中常见病治疗部分,详细介绍了按摩的操作和步骤,并配有取穴示意图,便于读者学习掌握。



目 录

概 述	[1]	血管性偏头痛	[50]
第一节 足部穴位指压按摩原理	[3]	癫痫	[52]
第二节 足部穴位指压按摩的适应症与禁忌症	[8]	中风后遗症	[53]
第三节 足部穴位指压按摩手法	[9]	面瘫	[55]
第四节 足部穴位指压按摩辅助器械	[11]	失眠	[56]
第五节 足部穴位指压按摩操作常规	[12]	眩晕	[58]
第六节 足部穴位指压按摩选区配区原则	[13]	高血压病	[60]
第七节 足部穴位指压按摩的反应	[15]	冠心病	[62]
第八节 足部穴位指压按摩介质的使用	[17]	心肌炎	[64]
第九节 足部穴位指压按摩的早期诊断	[17]	心悸	[65]
第十节 足部与各脏腑器官的反射区	[23]	动脉硬化	[66]
常见病症的足部穴位指压按摩	[42]	颈椎病	[68]
感冒	[42]	肩关节周围炎	[70]
发热	[44]	急性腰扭伤	[72]
头痛	[45]	慢性腰肌劳损	[73]
三叉神经痛	[47]	腰椎退行性变	[75]
枕大神经痛	[49]	腰椎间盘突出症	[76]
		坐骨神经痛	[78]
		网球肘	[80]



百病足部穴位指压疗法

踝关节扭伤	[81]	女性性功能障碍	[120]
痹证(关节炎)	[83]	月经不调	[121]
咳嗽	[84]	不孕	[123]
慢性支气管炎	[86]	产后缺乳	[124]
哮喘	[88]	急性乳腺炎	[126]
盗汗	[89]	白带增多症	[127]
自汗	[90]	子宫脱垂	[129]
胃及十二指肠溃疡	[92]	子宫肌瘤	[131]
慢性胃炎	[93]	慢性盆腔炎	[132]
呃逆	[95]	更年期综合征	[134]
胃肠神经官能症	[96]	男性性功能障碍	[136]
胃下垂	[97]	遗精	[138]
慢性肠炎	[99]	不育	[140]
习惯性便秘	[100]	前列腺肥大	[141]
痔疮	[101]	慢性前列腺炎	[143]
慢性胆囊炎	[103]	近视	[145]
甲状腺功能亢进症	[105]	耳鸣	[146]
肝病	[106]	慢性鼻炎	[148]
糖尿病	[108]	慢性咽炎	[150]
肥胖症	[109]	牙痛	[151]
骨质疏松症	[112]	痤疮	[153]
慢性肾炎	[113]	荨麻疹	[154]
水肿	[115]	带状疱疹	[156]
乳腺小叶增生症	[116]	银屑病	[157]
痛经	[118]	神经性皮炎	[159]



概述

足部穴位指压疗法又称足底按摩,简称足疗,最先起源于中国,萌生在古代中医成形的早期。因为远古时代的人类都是赤脚的,人们在高兴的时候就有节拍有规律地舞蹈,或者在寒冷的时候使劲跳跃。他们发现舞蹈后产生热量,且能振奋精神,解除疲劳。《路史·前记》第九章记载:“阴康氏时……腠理滞着而多重腿,得所以利其关节者,乃制为之舞,教人引舞以利导之,是谓大舞”。当人们患有某种疾病时,脚部也发现有痛觉敏感区。而在跳跃行走中,偶尔触及脚部某一敏感区,一番疼痛之后,疾病也随之好转了。通过这种多次重复的实践,逐渐发现了一些规律,就形成了摸脚诊病和按摩脚部治病强身的雏形。

根据《史记》和《黄帝内经》所述,上古时候有一位叫俞跗的名医,古代没有“俞”这个姓,“俞”与“愈”通。“跗”指足背,意思就是摸脚治病的医生,

这位应是足部按摩有据可稽的鼻祖了。史书上说,俞跗擅长按摩治病,诊疗水平非常高超。春秋战国时期的名医扁鹊(秦越人)在为虢太子治疗尸厥时,接待他的中庶子,曾以十分崇敬的心情提到古代名医俞附,说他:“治病不以汤液醪酒”,而能“一拨见病之应”,可见足部按摩至少在战国时代已颇流行,并有很好的疗效。《黄帝内经》和《黄帝歧伯按摩十卷》这两部书第一次完整地建立了中医学的理论体系,确立了按摩作为一门医疗学科在中医学体系中的地位。据文献记载,《黄帝歧伯按摩十卷》介绍了各种按摩的经验,但代远年湮已经佚失了。

佛教的“佛足石”传说是释迦牟尼圆寂前所留下的足印,其上面有人体图的描述,这也可推测印度古代的智者已意识到人体与脚部的有机的内在联系。这种观点一直影响着印度瑜珈术。瑜珈这一高级气功导引术特别注重脚部的锻炼,

而它产生的气功效应往往是极为强烈和神奇的。从某种程度上说,可以认为印度瑜珈术保留和发展了古代脚部按摩在养生方面的流派特色。隋代高僧智凯建立了以修习止观为中心的天台宗,所撰《摩诃止观》一书把修持治病之法总结为六种,其中第二种是“意守足”。他认为“常止心于足者,能治一切病”,并讲述了头痛、耳聋、腰酸等意守足心的方法。

东汉名医华佗是很重视足部导引术的,他研创的“五禽戏”的主要功效在于“除疾兼利蹄足”、“逐客邪于关节”。日本学者考证,汉唐时代的《华佗秘籍》中有“足心道”这个专门研究脚部按摩的学问。因日本人习穿木屐,起居经常赤脚,所以脚部的触觉感知频率较高,程度较深,足部按摩一直在日本针灸推拿术的“足心道”中沿传下来,至今不衰。

日本东京工业大学平泽弥一郎教授研究足部30余年,发现人类的足形在演变。古人的五只脚趾都是张开的,可知古人的脚趾很发达,因此他们能利用前倾姿势做敏捷的活动,反观现代人的脚趾都是向内弯曲,并且脚跟也变成圆形,其重心也移向脚跟了。这说明随着人类的进化,讲究穿着雅观,脚部也因长期着袜穿鞋,形态起了变化,人类脚踏地的触觉也因鞋袜的屏障而渐渐减弱了敏感性。

尤其在我国,受长期的封建社会的风俗意识的影响,常人的脚都是藏而不露的,特别是妇女的“三寸金莲”,更是看不得摸不得的,而且医生也以摸脚诊病为不雅观。因此,就如同古代中医“三部九候”诊察法的摸脚部分(太冲候肝气、趺阳候胃气、太溪候肾气)久已废弃不用一样,足部诊察和足部按摩这门学科渐渐萎缩而被斥之于正统医学之外了。

据中国台湾瑞士籍神父吴若石考证,清末,外强入侵,进行疯狂的经济掠夺和文化掠夺,使中华文化财宝大量外流,也包括医学文献中的足部按摩的专著。1913年美国医生 Dr. W. Fitzgerald 发表了足部按摩的研究论文,他列举了大量资料证明这一源于中国的医学技术有着极为宏大的内涵和诊治价值,引起了西方医学界的高度重视。

1935年,瑞士籍护士菲特尔因长期在中国传教区中工作,学习和掌握了足部按摩手法。她发现这一手法不难掌握,而应用价值却很大,深受人们欢迎,于是多次办培训班,介绍和推广这一疗法,使这一方法流传到英国、美国、法国、德国、澳大利亚、荷兰等很多国家。在舞蹈盛行的西方社会,脚部的踩踏性锻炼机会也远比东方人为多,因此足部按摩法在踩踏方法上也得到了很大的发展。

继而,瑞士籍神父吴若石在系统学习了足部按



摩法以后,不仅治愈了自己的多年顽疾,同时替许多人治好了疑难病症。他对此怀着极大的兴趣,到各地作按摩演讲,并和中医界合作,与陈茂雄、陈茂松等共同筹建了国际若石健康研究会,编印了《脚底保健按摩法》等专著。目前,这一疗法已盛行于比利时、意大利、瑞士、日本、朝鲜、阿根廷、巴西、澳大利亚、加拿大、美国、泰国、马来西亚、新加坡、印度尼西亚、土耳其、埃及、法国、德国、俄罗斯等 30 多个国家。

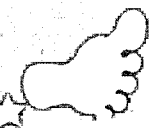
近 20 年来,中国的改革开放政策使足部按摩疗法又回到了“娘家”,国内对足部按摩日益重视起来,医务人员也日益重视和采用这一疗法,他们认为脚部贮存着“人体健康的密码”。特别是全息生物医学的发展进一步推动了足部按摩的推广与应用。《祝您健康》、《大众医学》、《健康报》、《老年报》、《中医信息报》等有关报刊都热情推荐和宣传脚部按摩疗法。北京、广州、辽宁等省市纷纷举办脚部按摩培训班。在 1988 年 8 月,江苏省海门县正式成立了脚部按摩研究会,与全国 10 多个省市进行了学术交流,在 1989 年 10 月的全国中医内病外治学术研讨会上也进行了交流,受到各地专家的重视和好评。使这一发源于中国的古老按摩术在“娘家”

生根开花结果。近年来,全国各地涌现出了大量的足疗保健机构,受到医学界的广泛重视,得到了大众的广泛认可与喜爱,并在港、台及东南亚地区盛行。

足部穴位指压疗法是运用物理手法刺激双足对应区的一种简易而又有效的医疗保健方法。足部存在着与人体各部位脏腑器官相应的固定对应区,人们运用手部技巧或使用按摩器械,向对应区施以特定的压力,从而引起机体的生理变化,调节各个脏器的机能,调节机体抗病能力,固本培元,扶正祛邪,起到防病治病的健身效果。当人体某个部位或脏器机能异常时,就可在足部相应的区域出现异常变化,如施以手法刺激足部这些相应的区域,则能改善调节与其对应的部位或脏器的生理机能,可以认为,足部对应区是人体各部位器官的诊断区域,也是治疗区域。

第一节 足部穴位指压按摩原理

人体有许多在结构、功能、边界相对完整及相对独立的部位,它包含有许多整体信息,并与全身的健康有密切关系。按压这些局部区域能够治疗相关的脏腑器官病症,有关足部指压按摩原理有以



下几种学说。

一、反射原理

人体各个系统都彼此保持密切联系、相互合作与相互协调,这是依靠复杂的体液、神经等能流系统来完成的,人体的体表和内脏到处都有丰富的感受器,当感受器接受到外界或体内环境的变化就会引起神经传导,沿传入神经到中枢神经,中枢神经进行分析综合产生新的神经冲动,再沿传出神经传至感受器官、腺体或肌肉,使之作出相应的反应,这就是神经反射的过程。足部分布着许多神经末梢构成的触觉、压觉和痛觉等感受器,它处在人体最远离中枢神经的部位,其信息传递的途径是足部—脊髓—大脑,而脊髓又与各个脏腑器官连接。因此,足部存在着人体各部位和脏器的信息,同样足部受到的刺激也可以传送到全身,足部是一个反应最为敏感的反射地带,所以当人体各部位和脏器发生异常时,足部就会出现某些相关的信息。

二、循环原理

由于心脏有节律地搏动,血液不停地在全身循环流动,成为机体内外物质运输和交换的重要通道。当人体某个器官机能异常或发生病变时,就会

产生一些对人体有害的代谢产物沉积在循环通道上。由于足部是处于远离心脏的部位,加之地心吸引力的影响,这些有害物质就很容易在足部沉积下来,造成局部皮肤组织变异的现象,如皮肤变色、皱褶、皮下颗粒、索条、硬结等。通过采用手法按压足部,可促进局部循环,血流通畅,最后通过肾脏等排泄器官将这些沉积废物排出体外,恢复脏腑器官的正常功能。

三、经络腧穴相关原理

中医认为,人体气血的运行,内脏功能的发挥,脏腑之间的相互维系,内脏与体表官窍的联络等都凭借经络为其通道。即经络在人体生理上是运行气血,沟通五脏、六腑、四肢、百骸、九窍、皮毛、筋肉等的通路,同时也是病理上感传病邪,治疗上发挥药物性能和感受针石刺激的通路。人体最重要的经络支干是十二正经和奇经八脉,其中足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经、阴维脉、阴跷脉都起源于脚底部,而足太阳膀胱经、足阳明胃经、足少阳胆经、阳维脉、阳跷脉都以足部为其终点。这些经络都通往特定的脏器,或司辖特定的机能。足部的六条经脉又与手部的六条经脉相联络,而且经脉的循行分布多有交叉和交会关系,因此加强了足部与



各个脏腑器官的联络,形成全身的统一性和整体性。例如,肾是人体阴阳之根,为先天之本;脾胃是气血生化之源,为后天之本;肝是条达气机,贮藏血液的脏器;胆参与消化且主宰意识决断。它们都有经络向特定的体表投影。膀胱是水液的贮纳、蒸发、排泄器官,其经脉又广络周身,输注全身脏腑经穴之气;而阴维脉能维络诸阴;阳维脉能维络诸阳;阴跷脉主一身左右之阴;阳跷脉主一身左右之阳。这些经脉对人体的作用是至关重要的,而它们的诊治信息也大部分是通过分布在脚部的众多腧穴发挥功效的。

腧穴是经络之气集中灌注的反应点。据初步统计,脚部有 38 个腧穴,其中不少穴位的主治功效与同一解剖位置脚部按摩反射区是相近的。如丘墟能治胁痛,与肋骨反射区在同一位置;侠溪善治偏头痛、耳聋、耳鸣,与内耳迷路反射区在同一位置;申脉可治疗腰骶及下肢病症,属髋关节反射区范围;三阴交可治多种内脏病症,在直肠反射区范围;涌泉为肾经起点穴位,处在肾与肾上腺反射区;太溪与子宫、阴道、尿道反射区位置接近,功效也类似等等。这说明经穴具有“内应脏腑,外通肢节”的功用,与脚部反射区的分布和彼此的内在联系有关,这是多年来在人类与疾病斗争中积累的经验的

总结。

按压脚部反射区出现酸、麻、胀、刺、痛的感觉,与针刺“得气”的原理也是相似的,往往痛觉愈明显,说明治疗病证的针对性也愈强,效果也愈好。在脚部按摩的处方上,也有很多与针灸腧穴的配伍是相通的,具有普遍性、特异性、双向性、协同性、拮抗性等诸多不同的配伍效应。可以认为,脚部按摩基本上也是以经络为通道,起到促进气血流畅,协调脏腑功能,调节阴阳平衡的作用。

四、生物全息相关原理

生物学认为,任何多细胞的生物体都由一个受精卵或起始细胞通过细胞的有丝分裂而来,由此使得生物体上任何一个相对独立的部位,都包含有较多的整体信息,可称为“全息胚”。生物全息医学是一门新兴的边缘学科,因为它揭示了人体科学中局部与整体的信息传导的内在规律,在诊断治疗上都有其特殊的临床价值,所以越来越为人们所重视。生物全息医学认为,任取人体某一局部,它都完整地排列着全身相关组织的反应点,是全身各器官的缩影。足部按摩是生物全息原理在医学上的具体运用,而且实践证明它是较为优选的一种生物全息疗法。足部也是同样,双足对应区的排列如同一个

屈腿盘坐的人形,根据全息胚学说,人体的眼、耳、手、足等都是全息胚。人的双足与其他全息胚相比,由于面积大,包含的信息较丰富,复制的整体形象也就更清楚,容易辨认和掌握,而且操作简便,可以自我治疗,所以足部穴位指压疗法作为防病治病自我保健的一种方法,具有一定的优越性。

五、“根气”相关原理

祖国医学与国外许多医学专家认为,人之有脚,犹树之有根,“树枯根先竭,人老脚先衰”。有人认为人有四根,即“鼻为苗窍之根,乳为宗气之根,耳为神机之根,而脚为根中之根”。也就是说,鼻、耳、乳无非是人体精气的三个凝聚点,而脚才是元精元气总的集合点。头脑清灵、步履轻健是健康人的特征。观之临床,多病、体高、羸弱之人常出现头重足轻、脚肿履艰的兼症。而步履不稳、摇晃蹒跚也正是年迈之人衰退的明显迹象。因此,我们的祖先研究了很多治病和抗衰老的气功和导引术,这些功法有一个共同之处,就是都极为重视对脚部的锻炼。古代道家开山之一庄周(约公元前369年—公元前286年)在《庄子·大宗师篇》中说:“古之真人,其寝不梦。其觉无忧,其食不甘,其息深深,众人之息以喉,真人之息以踵”,踵就是脚跟。公元前

4世纪初期的气功专著《行气玉佩铭》中云:“行气,深则蓄,蓄则深,深则下,下则定”。郭沫若先生认为这是深呼吸的过程,吸气深沉,根气愈固。1973年在湖南长沙马王堆出土的文物中,发现两件重要的气功文献,一是《却谷食气》,其中说:“为首重、足轻、体轻,则响吹之,视利止”。说明古人把“头重足轻”看成疾病的重要信息。二是《引导图》,描绘了很多赤脚锻炼的图像和仿猿、熊、鹿、虎、鸟等动物的动作,大多是锻炼下部固养根气的导引法。隋朝巢元方《诸病源候论》中虚劳篇和唐朝孙思邈《千金要方》养生篇中都介绍了多种古代导引术,而蹬腿摸脚的动作特别频繁,足见古人对脚部锻炼的重视以及摸脚祛疾强身的重要。许多站式气功尽管千门万类,但足趾抓地,意识下沉,却是必须的、统一的要求,说明对“根气注于足”这一传统说法是确有渊源所在的。瑜伽术中有很多锻炼脚部的方法,其中两足心抓地以及“金鸡独立”的站势特别多,专家认为这有调整植物神经的作用。因此,脚部的踩踏按摩不仅可以诊治疾病,更是一种良好的自我健身方法,固养“根气”,以达到祛病抗衰老的目的。

六、内源性药物相关原理

国内外有关医学科研资料证明,气功、按摩、针



灸等方法可以使人体经气通过运动调节,渐渐有序化,在人体进入高水平平衡状态时,身体内部就会产生某些特殊性能的“物质”,如红外辐射、微粒子流、电、磁以及多种“内源性药物因子”,这些“物质”和“内源性药物因子”是对人体祛病健身最有效、最有益的东西。人体生病以后,可针对疾病选用对症药物进行治疗。这些天然或人工合成的药物属于“外源性”的。医学研究证明,许多外源性药物既有治疗作用,但也有一定的副作用,对人体是有害的,有的药物长期使用可形成“药源性疾病”。而通过气功、针灸、按摩等方法在体内产生的“内源性药物因子”通过调整人体内环境而应激产生针对性治疗因子,这些因子是高分子形式的有益无害的东西。譬如说,有些人感冒后必须吃药打针;而有些人运动一番,出一身汗,感冒同样好了,而且精神饱满,食欲旺盛,这就是运动产生了抗感冒的“内源性药物”的结果。

有关资料证明,气功导引可使阴虚型病人原来升高的 cAMP 含量下降,阳虚型病人原升高的 cGMP 含量下降,原来降低的 cAMP/cGMP 比值上升,呈双相调节作用,提示锻炼对机体生命活动有重要的作用。

针灸按摩可使血浆脑啡肽的含量增加,参与

痛觉调节和中枢性血压控制,为镇痛及心血管效应提供客观依据。气功按摩可调节血浆皮质醇的含量,缓解过度的应激反应,增强免疫功能,改善下丘脑-垂体-肾上腺轴机能状态。气功按摩还可纠正血浆中激素水平的异常,具有抗衰老作用。气功按摩还可使皮质醇与儿茶酚胺的比值降低,淋巴细胞转化率增高,免疫功能提高,使肿瘤易感性降低。

国外从事脚部按摩的专家发现,足部按摩具有与气功、针灸、按摩等类似的效应,可产生许多“内源性药物因子”,尤其能促使人体尿酸结晶等有害物质从小便排泄,有促进体液循环和机体代谢的作用。

我们通过足部指压按摩实践发现,每次按摩以后,都有脚底发热,渐至全身暖和,手心、足心及背部津津汗出,小便量增多,病痛消失或减轻,睡眠酣畅,食欲大增等反应。许多急性炎症如肺炎、淋巴结炎、乳腺炎等,按摩后较按摩前白细胞总数及体温均有明显下降;甲型和乙型病毒性肝炎患者,通过坚持脚部按摩,肝功能明显改善或恢复正常;肝硬化腹水患者按摩后,腹水可逐渐消失。肾炎患者按摩后,蛋白尿消失;尿毒症患者按摩后,肌酐、尿素氮等逐步下降等等。这些都证明了通过按摩特

定的脚部反射区后,体内产生的“内源性药物因子”发挥了良好的治疗作用。随着医学的不断发展,脚部按摩的机理必将得到进一步的阐明。

以上论述说明脏腑功能的改变可以反映于足部,按压足部不同部位,可促进气血流畅,协调脏腑功能,调节阴阳平衡,从而达到治疗病症及自我保健的作用。

第二节 足部穴位指压按摩 的适应症与禁忌症

每1种疗法都有一定的适用范围,足部穴位指压疗法的适应症和禁忌症分述如下。

一、适应症

足部穴位指压疗法主要适应下列几个方面的病症:

1. 对神经官能症(包括自主神经功能紊乱、各脏器功能紊乱)和各种神经痛有明显疗效。这是因为足部穴位指压按摩疗法对中枢神经系统兴奋与抑制平衡有调节作用,对痛觉有明显的阻断作用。

2. 对慢性胃肠道疾病和小儿厌食、小儿消化不

良有明显疗效。足部穴位指压按摩疗法对消化系统的消化吸收功能有很好的促进作用。

3. 对各种变态反应性疾病,如过敏性哮喘、过敏性鼻炎、过敏性皮炎有明显疗效。因为足部穴位指压按摩疗法对神经内分泌系统的平衡有较好的调整作用,明显提高了肾上腺皮质功能,产生了类似应用皮质激素(如泼尼松、可的松)的作用。

4. 对各种炎症,如乳腺炎、淋巴结及淋巴管炎、上呼吸道感染、喘息性气管炎等有明显疗效,说明足部穴位指压按摩疗法对机体免疫系统的提高有明显的促进作用。

5. 对下肢静脉脉管炎、淤积性皮炎有明显疗效,表明足部穴位指压按摩对血液循环有很好的促进作用。

总之,足部穴位指压疗法对生理功能的调节具有重要意义,对各种功能性疾病有明显疗效。对于器质性疾病也有一定的治疗作用,但不应单独使用,可将足部穴位指压疗法作为主要的辅助方法。

二、禁忌症

足部穴位指压具有广泛的适应症,临床许多病症都可通过足部按摩达到比较理想的治疗与保健效果,但是同时也有其禁忌症。



1. 凡属各种出血性及有出血倾向的疾病,如颅内出血的危重期、消化系统出血、崩漏以及其他大失血的疾病都不宜采用此法,血小板缺乏者慎用。

2. 传染病,如肺结核等传染性疾病。

3. 下肢外伤的病人,如足踝部骨折等应禁用,对于高热昏迷、体质过度虚弱及病情危重者,应慎用此法。

第三节 足部穴位指压按摩手法

由于足部存在着各脏腑器官的反射区,因此可以把足部指压按摩看成是一个整体疗法;又因为各个反射区的位置、形态各异,为了达到治疗、保健的目的,就要采取相应有效的按摩手法。适用于足部的特殊指压按摩手法,主要有以下几种:

一、单食指握拳法(图1)



图1

(一)手法运用:食指第1、2指关节弯曲握紧,

其余其他4指扣拳,拇指端固定在食指第2关节前,中指第2指节处。

(二)适用部位:足趾部的额窦、头部各反应区、脑下垂体、眼、耳等反射区,足底部的肾上腺、肾、输尿管、膀胱、胃、胰、十二指肠、肝、胆、大肠、小肠、生殖腺等反射区,足背部的上、下身淋巴结等反射区。

二、扣指法(图2)



图2

(一)手法运用:拇指与其他4指分开成弧形,着力点在拇指指尖部。

(二)适用部位:足趾部的三叉神经、小脑、扁桃体、上下颌、颈项等反射区。

三、拇指推掌法(图3)

(一)手法运用:拇指与其他4指分开,着力点在拇指指端腹侧。

(二)运用部位:足背部的胸、横膈膜、肋骨、腹股沟等反射区,足内侧部的胸椎、腰椎、骶骨、前列