

全面系统整理、论述、运用与研究踩跷的专著

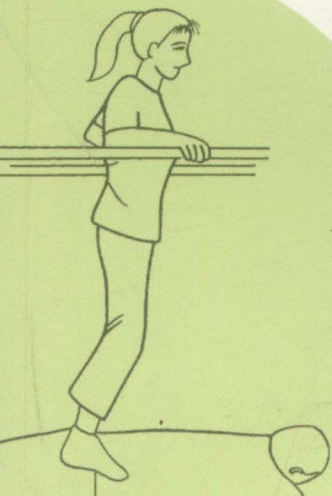
# 中医

ZHONGYI CAIQIAO LIAOFA

## 踩 跷 疗 法

主编 廖品东

- ◆ 宏扬中华文化
- ◆ 强调治疗思路
- ◆ 突出治疗特色
- ◆ 展示基本方法



 科学技术文献出版社

# 中医踩跷疗法

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 主 编 | 廖品东 |     |     |
| 副主编 | 葛湄菲 | 廖晓刚 | 刘明军 |
| 编 委 | 罗 建 | 刘元华 | 洪明星 |
|     | 姜青松 | 廖 军 | 张贵娟 |
|     | 蒋 茜 | 陈建嘉 | 周志彬 |
| 绘 图 | 蒋 茜 |     |     |

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

## 图书在版编目(CIP)数据

中医踩跷疗法/廖品东主编.-北京:科学技术文献出版社,2004.10

ISBN 7-5023-4746-1

I. 中… II. 廖… III. 按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 081390 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话 (010)68515381,(010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 李卫东

责 任 编 辑 王亚琪

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王芳妮

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京金鼎彩色印刷有限公司

版 ( 印 ) 次 2004 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 230 千

印 张 9.5

印 数 1~6000 册

定 价 15.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

## 内 容 简 介

本书为作者根据长期踩跷(以脚为工具进行按摩)的临床与教学经验,结合考察各地的踩跷方法编著而成,是一本全面系统整理、论述、运用与研究踩跷的专著。本书提出了踩跷的作用特点,比较了手法与脚法的异同,介绍了踩跷练功的基本方法和基本脚法,总结了常用的踩跷套路。在临床运用方面,本书从客观实际出发,选择适合于踩跷的病种 21 个,通过对疾病本质的认识,以及与推拿针灸、药物治疗的比较,突出了其治疗特色;在介绍确有疗效的踩跷方法之前,首先强调了治疗的思路,使读者能举一反三,不断创新与发展;本书并不排斥手法,以之补充对疾病的治疗,以求其最佳疗效。

本书可作为大专院校针灸推拿与康复专业教师和学生推学习推拿与踩跷的重要的参考书,也会成为保健技师们的良师益友,还可进入家庭,指导对一些常见病痛的防治。

---

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

# 前 言

踩跷在我国历史悠久,流派众多,开展相当普遍,然而却主要在民间流行。当我们参加新世纪中医院校全国统编教材《推拿手法学》的编写,接受了有关踩跷章节的任务时,竟找不到多少参考资料(2000年初)。面对此情此景,作为一名推拿工作者深感有责任和义务去挖掘、整理并研究踩跷,去将这一中华文化的瑰宝发扬光大。

在接下来的三年多的时间里,我们编写组的全体同志齐心协力,深入医院与民间,去踩跷与接受踩跷,去观摩与访问,我们的足迹遍布大江南北,我们的脚印烙在腰腿臀背,我们终于从理论与实践两方面对踩跷作了一个较为全面的总结,终于觉得完成了一件对得起祖先的事情。

踩跷,其实为以脚按摩,它还有许多其他的名称。在四川、湖南、北京、南京、广州等地我们看到的踩跷方法有区别;在同一地区,按摩与保健场所同医院里所运用的踩跷也大相径庭;但不管何地之踩跷,不论何人去踩跷,它

们都与传统中医密切相关,都源自博大精深的中华文化。为使其有别于其他物理疗法,有别于纯粹的消遣与享受的跪背方法,如比较流行的港式、泰式与日式踩背等,我们特将本书命名为《中医踩跷疗法》。

正因为流派众多,各地操作千姿百态,因此书中所介绍的多为其基本内容,尤其是操作程序和治疗时基本脚法的选择仅供读者参考。

我们期待着以此会友,期待着同行们的批评指正。

编 者

# 科学技术文献出版社

SCIENCE AND TECHNICAL DOCUMENTS PUBLISHING HOUSE



科学技术文献出版社方位示意图

# 目 录

## 上篇 总 论

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 概述 .....             | ( 1 )  |
| 第一章 踩跷源流及文献资料 .....  | ( 10 ) |
| 第二章 踩跷器具 .....       | ( 13 ) |
| 第三章 踩跷功法 .....       | ( 19 ) |
| 第一节 脚法训练 .....       | ( 19 ) |
| 第二节 手支撑训练 .....      | ( 27 ) |
| 第四章 基本脚法 .....       | ( 30 ) |
| 第一节 脚法的用力规律 .....    | ( 30 ) |
| 第二节 脚法的基本要求和步骤 ..... | ( 30 ) |
| 第三节 常用基本脚法 .....     | ( 32 ) |
| 第五章 踩跷常用套路 .....     | ( 64 ) |
| 第一节 腰背部常用治疗脚法 .....  | ( 64 ) |
| 第二节 下肢部常用治疗脚法 .....  | ( 68 ) |
| 第三节 腕腹部常用治疗脚法 .....  | ( 73 ) |
| 第四节 常用保健套路 .....     | ( 78 ) |
| 第六章 踩跷常用经络穴位 .....   | ( 83 ) |
| 第一节 经络 .....         | ( 83 ) |
| 第二节 常用穴位 .....       | ( 85 ) |
| 第七章 踩跷的注意事项 .....    | ( 92 ) |

## 下篇 各 论

|       |                  |       |
|-------|------------------|-------|
| 第八章   | 腰椎间盘突出症 .....    | (97)  |
| 第九章   | 第三腰椎横突综合征 .....  | (108) |
| 第十章   | 脊柱侧弯 .....       | (117) |
| 第十一章  | 慢性腰肌劳损 .....     | (131) |
| 第十二章  | 退行性脊柱炎 .....     | (139) |
| 第十三章  | 腰椎滑脱 .....       | (147) |
| 第十四章  | 强直性脊柱炎 .....     | (157) |
| 第十五章  | 骶髂关节损伤 .....     | (168) |
| 第十六章  | 臀肌筋膜综合征 .....    | (178) |
| 第十七章  | 梨状肌综合征 .....     | (186) |
| 第十八章  | 股四头肌损伤 .....     | (195) |
| 第十九章  | 腓肠肌损伤 .....      | (205) |
| 第二十章  | 下肢静脉炎 .....      | (212) |
| 第二十一章 | 腹胀 .....         | (221) |
| 第二十二章 | 疲劳及慢性疲劳综合征 ..... | (228) |
| 第二十三章 | 偏瘫 .....         | (239) |
| 第二十四章 | 高血压 .....        | (249) |
| 第二十五章 | 肥胖症 .....        | (256) |
| 第二十六章 | 糖尿病 .....        | (266) |
| 第二十七章 | 失眠 .....         | (276) |
| 第二十八章 | 小便失禁 .....       | (287) |

# 上篇 总 论

## 概 述

踩跷由来已久,在民间与各地按摩诊所广泛运用。对于推拿操作者而言,它省力,便于持久操作;对于患者来说,它又具有手法难以达到的深透,以及由此深透而带来的特殊感觉。因此,踩跷在临床必不可少,深受欢迎,甚至有“不会踩跷,枉为推拿”之说。历史上许多医家,现实的许多推拿医务工作者,包括各种流派的一些著名学者,不但不排斥踩跷,相反他们从实践中,从自身数年、数十年孜孜不倦地运用手法与追求手法的完美的过程中认识到了踩跷的意义和重要性,开展了对这门技法的思考与运用,使之能得以存在并发展。但通过调查,我们发现:目前我国、在整个推拿界,仍然存在重手法,轻脚法;在具体踩跷中也存在重操作轻理论的现象,使得踩跷这一技法只能主要通过师傅指点与传授而继承,通过学员观摩与练习而掌握;既未对其进行系统整理与研究,又缺乏教材与自学参考资料,让这一中华瑰宝长期流散民间,不能登大雅之堂,一些优秀脚法也已濒临绝境。因此,积极学习、运用、传播、总结与研究踩跷不仅仅是一个学术问题,而是涉及到如何抢救传统民族文化,继承与发扬优秀中华文化遗产的问题,有深远的历史意义和重要的现实意义。

我们认为在研究与整理踩跷资料过程中下面几点必须引起

重视。

## 一、踩跷的定义

推拿或按摩是分别用两种具体手法,即推法与拿法或按法与摩法代替整个手法操作,实际上在以手疗疾或保健的过程中所用的手法不但种类繁多,而且变化多端。与之相似,踩跷也有狭义和广义之分。狭义之踩跷单指一种脚法,即医者双脚在患者腰背部有节律地踩跳。这是临床运用较多的一种治疗方法,许多习于以手推拿的医师也精通此法。而广义之踩跷则包括了一切以脚为治疗工具,在病人躯干或肢体表面进行各种操作的技巧和方法,古称跷摩,为了与手法相区别,现在也称脚法按摩。其中踩者踏也、践也、蹈也、踹也,谓以脚垂直下压,代表了按压一类脚法;跷者也,通翘,举足也、(上)翘动也,代表了踩踏过程中单脚或双脚之间的配合与协调。所以踩是力量的象征,跷是对技术的概括。

## 二、踩跷与推拿及传统中医的关系

不可否认,在东方、在我国传统医学中,即使是广义的踩跷也从属于中医、从属于推拿的范畴。所以一方面它自始至终是中医学的组成部分,中医的基本理论,诸如阴阳、五行、脏象、经络与腧穴,以及常用的诊断与辨证方法等都体现于各种脚法与踩跷的具体过程中;另一方面,推拿医学的基本原理和特点,如“手操作”、局部接触、诊治合一、重经穴明解剖、直接激荡气血与理筋整复等,以及研究推拿,尤其是手法的原则和方法,甚至包括运用手法的种种注意事项等也都适用于踩跷。所以有学者认为踩跷用脚是手的延续,是手的扩展,踩跷的各种脚法是手法的另一种表现形式是有一定道理的。

### 三、踩跷的特色与特点

脚毕竟不同于手,运用脚与运用手两者之间肯定会有差别。所以踩跷法也有其自身的特色,并按照自身的规律发展。同手法相比,踩跷法的最大特点主要表现在省力、可持续操作、易深透等三方面,从而弥补了手法之不足。

#### 1. 省力

我们可以通过分析手法和脚法之具体施力而得出。不论何种手法,均由上肢的某一部分主动发力,如摆动类手法以前臂;点按法以上臂和前臂;搓法凭手掌之挟持;捻法靠指力运作;运动关节类手法在运动患者关节的同时,医者之肩、肘与腕关节无不随之协调而动。尤其当需要强力与长久操作时,手法推拿就会使医者参与发力与运动的那部分软组织处于超负荷状态,易于劳损。但在推拿临床,有力与持久操作是治疗与保健取得疗效的根本保证,是推拿的基本要求。因此,以推拿为业者劳损不可避免。而踩跷完全借助医者自身的重量,这种重量较之手法发力常常较大,如以点按法为例,踩跷时医生的整个体重,通过两脚或单脚或脚趾作用于患处,患处所受压力显而易见,也特别容易得气。而以手点按,尽管姿势正确、内功深厚,因臂力有限,有时患者仍无得气之感,如点按环跳、承扶、会阳等穴。而大多数按摩手法,均以点按(垂直下压)为基础,如揉法为下压加吸定点的回旋运动,一指禅为下压加左右摆动,滚法为下压加滚动,捏法为一手支撑另一手挤压,推法为下压加单向直线推进等。况且,患处或穴位发生反应时的阈值(机体对疼痛或外界刺激的最小耐受能力)大多低于踩跷师体重的自然刺激,其所能承受的最大压力一般也低于医者的体重所带来的力量,这使得运用踩跷时,为安全起见,还必须以手为支撑,减轻全身重量对患者的作用。所以,对于操作者而言,手法劳力,踩跷省力;手法之力主要来自医者局部的发动,是主动的过程,踩跷之

力则来自全身重量和伴随着节律踩踏的全身协调运动,相对为被动过程。其法对女性及体轻之按摩师更为适合。

## 2. 易持久操作

因为踩跷利用按摩师的体重,且为在自然状态下运用,而体重本身对按摩师而言并无负担,人类的站立是最能持久的姿势之一;踩跷过程中的技艺也大多与走、跑、跳、滑动等动作相关,人类在做这些动作时,在进化过程中早已形成了十分协调、自然和具有自我保护作用的姿势和方法,使处于其中的自我在一定范围内毫无劳顿之苦,可以说这些动作是人类最原始、最基本、最省力的运动形式之一,故而踩跷也就成了最能长久坚持操作的方法。

## 3. 易深透

习惯上人们把对推拿手法的基本要求归纳为有力、持久、均匀、柔和与深透。其中前八字诀为对手法的具体要求,而深透才是目的,是治疗与保健的根本保证。其中,有力与持久体现出阳刚之性;均匀与柔和则反映出阴柔之性。只有达到了八字诀的要求,才能在推拿操作的一招一式中体现出内力与深透。而踩跷除了有力与持久,其在操作过程中也注重通过运用不同的频率、方向、力度变化和脚法搭配等使患者感觉到舒适与惬意;也注重功法的练习和修养;也强调传统的辨证论治、因人施法等,所有这些无不与均匀及柔和相关。所以好的踩跷,给人以美的感受,更有助于达到渗透。这是踩跷之法在民间长期存在、广受欢迎的根本原因。

从中我们也可以看出,对于踩跷的具体脚法的基本要求仍然是有力、持久、均匀及柔和。可见手法和脚法两者之间既有同一性、又有特殊性,二者之间关系密切,互为补充,共同发展。

## 4. 强烈的被动运动

被动运动的强度取决于力度大小和由此产生的振幅。由于踩跷的力度普遍大于手法,下压时的幅度较大,因而它使踩踏局部的被动运动显著增强。加之其持续时间又相对较长,可深透到人体

深层组织,因而它所产生的刺激量是一般手法难以达到的。在临床我们经常发现一些人经过踩跷治疗后汗出、身热,或易饥、口渴,或头昏、嗜睡等,可能与此相关。

#### 四、踩跷的产生

从人类进化与医学发展的历史来看,在人类早期,人类祖先从钻燧取火的自然现象中当感悟到抚摩的原始作用,同时出于求生,也会本能地利用手对肢体的某一不舒适或痛楚的部位进行抚摩,以减轻疼痛,战胜寒冷,增强其抗病能力,原始的按摩法就应运而生了。以后随着按摩的普及,以及对按摩的一些理性认识(可惜我国第一部推拿按摩专著《黄帝歧伯按摩十卷》早已佚失,但这些认识在与之同时代的非按摩专著《黄帝内经》中已经较为系统),尤其是专业按摩师的出现,使原始本能的抚摩有了质的变化,并逐渐地成长为按摩学。但按摩师以手为业,按摩的过程就是劳作的过程,日复一日地做着几乎同样的手法,所产生的烦恼与劳累使人们必然会去探讨、去发明更为省力和深透的方法,又能达到同样治疗与保健的目的。因此,踩跷法的产生成为了历史的必然。

#### 五、手法与脚法的比较

踩跷长于治疗某些疾病,脚法能部分替代某些手法,在某些方面还胜过手法治疗。但同其他任何一种治疗方法一样,它不是万能的,也不可能万能。企求通过踩跷,或其他一两种方法就能包治百病是不现实的。手与脚客观存在差别,这种差别从力量和持久的角度看是踩跷的长处,但从灵活、技巧等角度考虑则是其短处。了解与正确对待这种差别,并在临床合理运用,是对临床推拿医生的基本要求。

脚法与手法比较,二者的主要区别如下。

### 1. 脚法力向较为单一,手法力向多元化

由于踩跷运用脚为治疗工具,故在踩跷过程中,多以按压(踩踏)类脚法运用最多、最自然,操作者也得心应手;但单一的力向决定了具体脚法不可能像手法那样丰富多彩。反观两手,既能垂直下压(力向向下),又能相对合拢与挤压(力向相对),还能捏而提起(拿)使力向指向体外,手法的用力方向呈现多元化(图1~图4),尤其是拿捏之法在解除气血阻滞和放松牵拉筋络方面远非踩跷可比,故临床踩跷宜配合拿捏法,使刚柔相济、阴阳协调。

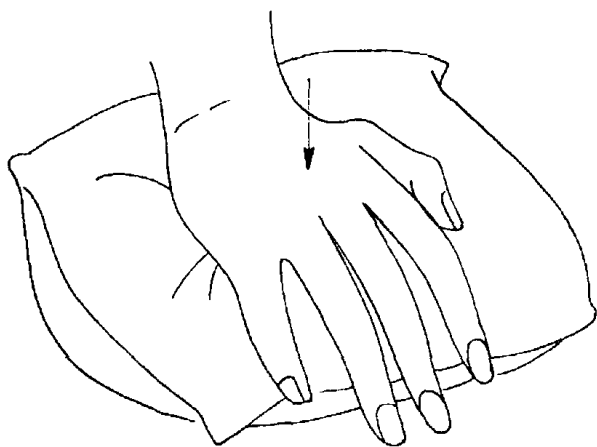


图 1

### 2. 脚法感应性不及手法

脚的皮肤较为粗糙,角质层厚,感应性差。而手,特别是手指的感应性较好,在推拿过程中,对所推部位与穴位下面的各种状态可以感知,如硬结、条索、张力、冷热等,诚如《医宗金鉴》所言:“骨之截断、碎断、斜断,筋之弛纵、卷挛、翻转、离合,虽在肉里,以手扪之,自悉其情”,故手在对损伤和腹腔脏器病变的诊断的作用非踩跷可及。

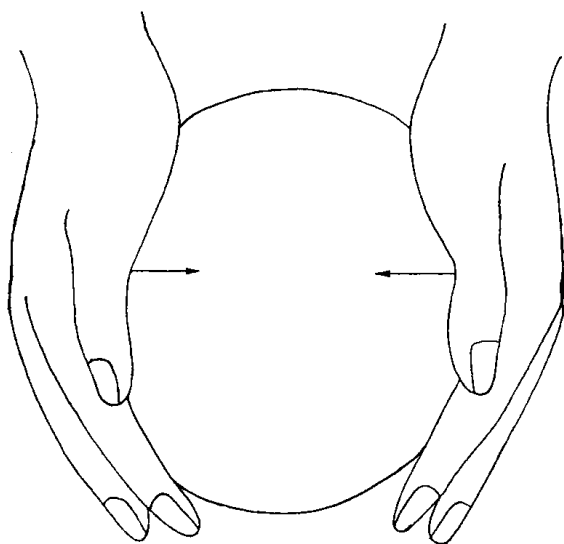


图 2

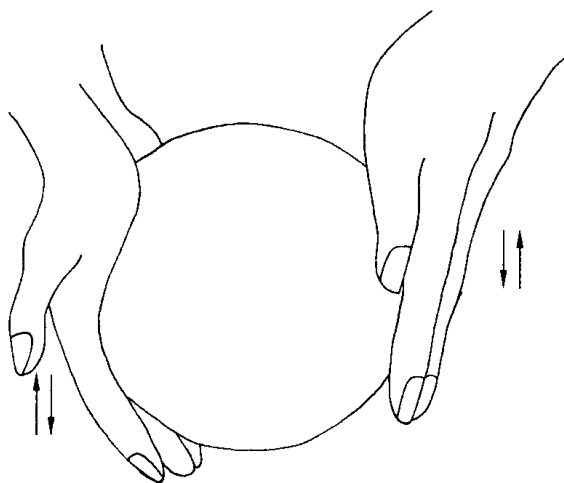


图 3

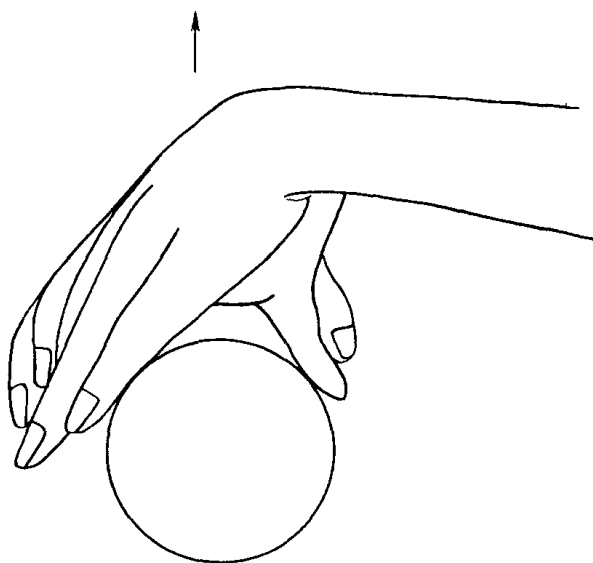


图 4

### 3. 脚之灵活性较手差

手的特点为腕关节较为灵活,可屈伸、尺偏桡偏及环转;手指较长,手指分合自如,故手运动灵活,可进行各种精细动作,且还有前臂、肘关节等部位的参与。而脚踝的活动度不及手腕,脚趾间的展收不灵巧,配合欠协调。所以以脚为按摩工具的踩跷虽较手法面积大,但灵活性差,若要弹筋拨络、扳摇关节、精确定位,或压痛点的治疗,还是手法为佳,或酌情配合手法治疗。

### 4. 仍能劳其身

踩跷虽不似手法易劳伤医者上肢的某个部位或肌肉,但如果医者手支持训练较差,或手脚间协调性不好,或踩跷设备不匹配等,仍能劳医者之身。有时即使解决了上述问题,但踩踏与跑跳本身是体力活动,如果操作时间过长,对操作者是很大的消耗。

今天,踩跷法在临床已广为运用,它不仅成为腰骶部病症治疗的重要手段,而且在保健、减肥、四肢及腹部等病症的防治中都发