

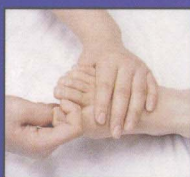
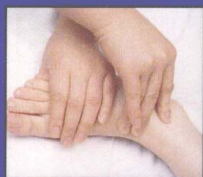
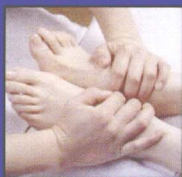
完全图解

随书赠送 VCD光盘 穴位挂图

常见病足部

按摩疗法

一书在手 确保健康



百余种常见病的治疗手法

一目了然 简单易学 疗效显著

ZUBUANMO

按摩师适用教书 经济方便易学

最实用、最全面、最科学的家庭医疗保健全书

〔经济、方便、一学就会、易普及，一座无师自通的“家庭医院”〕



第四军医大学出版社



完全图解 12-6

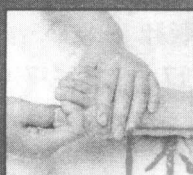
随书赠送 VCD光盘 穴位挂图

R244.1
572

常见病足部

按摩疗法

一书在手 确保健康



百余种常见病的治疗手法

一目了然 简单易学 疗效显著

ZUBUANMO

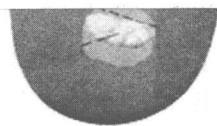
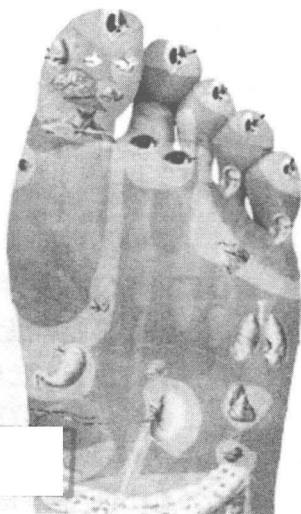
按摩师适用教书 经济方便易学

最实用、最全面、最科学的家庭医疗保健全书

〔经济、方便、一学就会、易普及、一座无师自通的“家庭医院”〕



第四军医大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

常见病足部按摩疗法/小兵编著. —西安:第四军医大学出版社,
2007.8

ISBN 978 - 7 - 81086 - 406 - 0

I. 常… II. 小… III. 足—穴位按压疗法 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 127101 号

常见病足部按摩疗法

编 著 小 兵

责任编辑 杨耀锦

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029—84776765

传 真 029—84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 北京市梨园彩印厂

版 次 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

开 本 787×960 1/16

印 张 12.5

字 数 150 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 81086 - 406 - 0/R · 337

定 价 24.80 元

(版权所有 盗版必究)

前 言

按摩，是祖国传统医学宝库中的一朵奇葩，它以脉象、经络等中医学理论为指导，运用各种不同的按摩手法，在人体适当的部位进行操作，按摩所产生的刺激信息通过反射的方式对人体的神经体液等功能施加影响，从而达到防治疾病、消除疲劳、增强体质、健美防衰、延年益寿的目的。按摩手法由于简便易学、效果显著，因此，深受人们喜爱，几千年来一直流传不衰，并已风靡全球。

现代社会，由于人们生活节奏加快，各种压力不断增加，大多数人都处于一种亚健康状态，越来越多的人把关注健康的目光转向了保健按摩。为了帮助读者轻松掌握各种保健按摩的手法要领和相关知识，我们编写了《常见病经穴按摩疗法》《常见病足部按摩疗法》《常见病手部按摩疗法》这套丛书。

这套丛书在中医理论的基础上，重点介绍了常用经穴、足部、手部的按摩手法以及常见病症的按摩方法，内容翔实，突出实用。其最大的特点是图文对应，一目了然，语言通俗易懂；一看就会，为人们的健康生活提供了简单、有效的指导。

目 录

第 1 部分 足部疗法

一、足部按摩	1
二、足部按摩的原理	3
三、足部按摩的作用	6
四、足部按摩的反应	10
五、足部按摩的适应人群	12
六、足部按摩疗法的禁忌人群	13
七、足部按摩的注意事项	13

第 2 部分 足部按摩技法

一、足部反射区	16
二、选穴方法	42
三、足部按摩的常用手法	44





四、足部按摩的要求	54
五、足部按摩的歌诀	60

第3部分 常见病症的足疗

一、头痛	61
二、牙痛	62
三、咳嗽	66
四、腹泻	67
五、便秘	70
六、阳痿	74
七、痛经	75
八、性冷淡	79
九、更年期综合征	81
十、耳鸣	84
十一、醉酒	86
十二、痔疮	89
十三、失眠	91
十四、腰痛	94
十五、腰肌扭伤	96

第4部分 常见慢性病的足疗

一、胃病	100
------------	-----

二、高血压	103
三、低血压	105
四、冠心病	107
五、肝病	110
六、糖尿病	113
七、鼻炎	115
八、关节炎	118
九、哮喘	123
十、肾炎	124
十一、颈椎病	128
十二、前列腺炎	130
十三、神经衰弱	132
十四、近视	135
十五、胃下垂	137



第5部分 强身健体的足疗

一、肥胖	141
二、皮肤粗糙	144
三、疲倦乏力	146
四、痤疮	149
五、健脑益智	151
六、养心安神	152





七、调理脾胃	156
八、补肾	157
九、白发	161
十、美容	164
十一、丰胸	166

第6部分 足部的经络穴位

一、阳明胃经	169
二、足少阳胆经	172
三、足太阳膀胱经	176
四、足厥阴肝经	179
五、足太阴脾经	182
六、足少阴肾经	185
七、经外奇穴	189

第1部分 足部按摩疗法

足部按摩，又称脚部按摩、足部推拿、足穴按摩、足反射疗法等，是操作者运用一定的按摩手法，或借助合适的按摩工具，在人体膝关节以下，主要是足部的病理反射区等部位进行按压、点揉、推拿，以起到调整阴阳、扶正祛邪、调节脏腑功能、疏经通络、活血化瘀等作用，从而达到防病治病的目的，是一种保健养生、防病治病的方法。足部按摩属于中医传统推拿疗法的范畴，是中医外治法的一种。



一、足部按摩

中国古代就有摸脚诊病按脚治病之法，汉代司马迁所著《史记》记载，两千多年前，有位医术高明的医家，名叫俞跗，俞与“愈”通用，跗即指足背，俞跗意思就是摸脚治病的医生。俞跗摸脚诊病治病的水平非常高超，他能按脚除病，效如桴鼓。显然，足部按摩在春秋战国时期就非常流行，并且有相当显著的疗效。俞跗可谓是中华足部按摩之鼻祖。





常见病足部

按摩

疗法



《素女真经》中有“观趾法”的记载。《黄帝内经》认为涌泉穴是与人体保健密切相关的重要穴位，隋代高僧智顗在《摩诃止观》中记有“意守足”的养生法，认为常意守于足，能防治一切病症。《华佗秘籍》也有“足心道”这门专门研究足部按摩的学问，“足心道”在唐代传到日本，随着汉医学的发展而不断流传发展，至今不衰。

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，并在那里得到了迅速地发展。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》，足部反射图从此确定下来。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”国际学术研讨大会，进一步推广发展了足部按摩疗法。

自 20 世纪 80 年代初以来，各种足部按摩疗法的专著和资料相继传回国内，这一简便易学、效果显著而又无副作用的保健疗法引起各方面的重视，并得到发展。在南京中医药大学，足部按摩登堂入室，成为大学生们热衷选修的课程之一。

现今的中国，足部按摩诊所遍布大街小巷。足部按摩以其独特的医疗保健作用，正引起人们越来越多的重视和关注。工作学习之余，去足疗馆享受足部按摩，正逐步成为一种时尚。毋庸置疑，古老而年轻的足部按摩，在充满希望和挑战的 21 世纪，将



为人类的医疗保健事业作出更大的贡献。

二、足部按摩的原理

1. 中医经络学说

中医认为，足与脏之间通过经络相联系，经络“内连脏腑，外络肢节”，是气血运行的通道。经络中 10 条经脉由足部起始或终结，即从头走足的足三阳经与从足走腹的足三阴经；奇经八脉中的阴维脉、阴跷脉、阳维脉、阳跷脉，总计有 70 余个穴位分布于双足上。其中大多数穴位的位置与主治功效和同一解剖位置反射区基本一致，因此，足部按摩可通过经络、穴位作用达到舒经通络、调和气血、平衡脏腑功能，达到防病治病、养身健身的目的。

2. 神经反射学

人体是一个复杂、统一的有机体，人体各器官在足部都有相应的反射区。人体内各部器官相互联系，相互配合，形成一种协调运动的动态平衡。而神经调节是最主要的一种调节形式，它通常包括五个环节：感受器→传入神经→神经中枢→传出神经→效应器。按摩某一个反射区时，通过神经反射作用和相对应的部位发生联系，对相应部位的功能起到调节作用；当某一个器官有疾



病时，也会反应在相应的反射区上。在有异常反应的足部反射区进行按摩时，可产生强烈的刺激传入中枢，能阻断相应器官原有的病理性冲动，使病理性兴奋灶得到抑制，从而达到防治疾病的作用。

3. 全息理论

胚胎学认为，在受精卵内包含了父母双方赋予的全部生物信息；发育中的细胞不断分裂，每一个细胞又都含有与受精卵相同的生物信息；最后形成的机体的每个局部都包含着整个机体的全部信息。

足部每个反射区与其同名的器官有着相似的生物学特性。因此，根据反射区的变化，能判断相应器官的病症；若某个器官有疾病时，必然在同名反射区有所反应。所以，按摩足部反射区，可以调整各器官功能，协助查出机体疾病，针对足部反射区的病理反应点进行按摩能够达到治疗疾病、抵抗衰老和养身健身的作用。

4. 气血循环理论

血液循环担负着把营养物质和氧运输到人体各组织器官，同时把代谢废物、二氧化碳送到肾、肺等排出体外。足部处于人体最低的位置，距离心脏最远，血流速度最慢。足部按摩能改善足的血液循环，使血管扩张，血流加快，血流量增大，从而使整个循环系统得到改善。





人在直立时，足部的静脉充盈，整个静脉系统比平卧时多约 500 毫升的血液。因此，双足处于循环末梢，一些代谢尾产物、钙盐、乳酸微晶体等物质易在这里沉积下来。特别是当人体某一个器官机能不正常时，由于病理反射影响，使相应的足部反射区部的末梢循环更为不良，更易产生沉积物。当我们用手按摩时，在这些反射区皮下常可触摸到圆形的、条索状、颗粒状或不规则状的小硬结，这些沉积物又使末梢循环进一步恶化。足部按摩能揉碎并驱散这些沉积物，使得循环畅通，再由血液循环将这些废物带到肾脏，经排泄器官排出体外。这也是为什么在足部按摩时，必须反复加强泌尿系统，并在按摩结束后要饮适量水的原因。

通过足部按摩，能缓解肌肉的紧张收缩状态，使肌肉放松，骨骼肌能做有节奏的收缩和舒张，起到“肌肉泵”的作用，有利于静脉和淋巴液的回流。同时，足部按摩刺激了足部的血管壁和肌肉层中的感受器，发出的神经冲动传入血管神经中枢，引起各种心血管反射，对整个心血管系统起调节作用。

通过以上三方面不难看出，足部按摩能改善血液循环，增强机体的生理功能，促进各器官的新陈代谢。因此，足部按摩时，应尽可能做“全足按摩”，并且一次按摩时间应在 45 分钟左右，才能起到促进血液循环的作用。

5. 心理调节学说

在当今社会中，人们的社会关系错综复杂，人每天要承受不



常见病足部

按摩

疗法

同程度的心理压力。长期心理压力过大，可导致机体功能失调和抵抗力降低，严重影响身体健康，甚至发生重大疾患。中医理论十分重视“七情致病”，即：怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾等。现代医学也证明，心理因素在疾病的发生、发展、治疗和预防上都具有十分重要的作用，人们通常把与精神因素特别有关的疾病称为“身心疾病”。

假如身体出现病症或不适，患者最希望得到他人的关心和同情，而足部按摩恰恰就是一种最直接的、有力度的关怀爱抚，每当施术者将患者的两脚放在自己的腿上，尽心尽力按摩几十分钟，患者必然会有很亲近的感觉，确确实实感受到他人的关爱，而这种愉快的心态就会成为良性的心理治病因子，帮助患者早日康复。

足部按摩给患者提供了一个充分休息的时机，在足部按摩几十分钟的过程中，患者必须安静地坐下来，暂时把各种负担放在一旁，专注于足部及足部按摩所引起的反应。这样可使紧张的机体放松，在生理和心理上都得到一个休整的机会，因此，足部按摩后，患者一般会有良好的睡眠，愉快的心态，而愉快、乐观的心态和对生活充满信心，是有益于健康和疾病康复的。

三、足部按摩的作用

足部按摩疗法是推拿疗法的一个组成部分，是现代中医临床



学的一个分支。足部按摩之所以能如此盛行，除了人们的健康保健意识越来越强外，主要取决于它卓越的疗效。为了帮助广大读者更好地了解足部按摩这一神奇的疗法，我们这里先简单介绍一下足部按摩的主要作用。

1. 活血祛瘀排毒

足部按摩可以有效地改善足反射区的血液循环，使其血管扩张、血流加快、血流量加大。足部按摩首先改善了肾、输尿管和膀胱等排泄器官反射区的血液循环，使得相应脏器的功能得到改善，这样体内淤积的有毒物质就可以从尿中排出。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，某些积聚在体内的代谢产物可以通过呼吸功能的加强而排出体外。显然，加强泌尿系统和呼吸系统的功能在足部按摩治疗中占有十分重要的地位。因此，我们把肾、输尿管、膀胱、肺等四个反射区作为防治各类疾病的基本反射区。

沉积在体内的酸性代谢产物是有毒性的，会损害相应脏器的生理功能。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“体内垃圾”的部位。有人说，足部在人体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的影响，通过足部按摩不仅能加速毒素的排出，而且可以提高机体的免疫功能，增强机体的抗病





能力。由此可见，活血祛瘀排毒是足部按摩最主要的作用。

2. 调整阴阳平衡

自然界万事万物都要符合阴阳平衡的规律，只有阴阳平衡之后，才能构成了大大小小的、协调的统一整体。物体的运动是在阴阳平衡的制约下进行的；人体内的一切生命活动都离不开瞬息万变的阴阳转化；疾病的发生发展也与体内的阴阳平衡失调密切相关。足部按摩通过刺激一定的反射区，产生一定的生物信息并通过经络系统或神经系统传递到相应的脏腑、组织和器官，从而恢复其阴阳平衡状态，调整脏腑生理功能，达到治病的目的。按摩足部有关内分泌腺反射区能提高和协调各内分泌腺的分泌功能。诸多研究表明，内分泌腺素的水平正常与否，与调整体内的阴阳平衡呈正相关。

3. 调节脏腑功能

人之有足，如树之有根；树枯根先竭，人老脚先衰。中医认为，人有四根，即鼻根、乳根、耳根、足根。“鼻为苗窍之根，乳为宗气之根，耳为神机之根，脚为精气之根”，可见鼻、耳、乳仅仅是精气的凝聚点，而脚才是精气总的集合点。观之临床，头脑清灵、步履轻健均为健康的特征；而头重脚轻、脚肿履艰，为病体之躯。因此，古今中外的养生健身方法，都极为重视足部的锻炼。





脚与全身的密切关系。经络学说认为：双足通过经络系统与全身各脏腑之间密切相连，构成了足与全身的统一性。人体十二正经中，有六条经脉即足三阴经和足三阳经分布到足部。足部为足三阴经之始，足三阳经之终。这六条经脉又与手之三阳经、三阴经相连属，循行全身。奇经八脉的阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉，也都起于足部，冲脉有分支到足部，从而加强了足部与全身脏腑、组织、器官的联系。因此，脏腑功能的变化都能反映到足部上来。反之，按摩刺激足部的穴位也能对其相应脏腑产生一定的影响。所以，足部按摩疗法能够调节相应脏腑的功能，从而起到防病治病的作用。

4. 内源药物因子作用

外源性的化学药物，大多既有治疗作用，又有副作用。而按摩、针灸等传统疗法使机体产生应激性的生物化学和生物物理改变，被称为“内源性药物因子”。由于这种因子是机体接受治疗信息自身调节所产生的物质，不但对人体无害，而且更能起到外源性药物所发挥不了的作用，出现意想不到的治疗效果，在强化免疫功能、抗感染方面尤为突出。足部按摩所产生的内源性药物因子在抗感染方面的种类很多。实际上，各种对人体的巨经络系统、微经络系统、全息区等的物理刺激都可以调动和活跃人体的免疫系统，从而提高机体的抗病能力。