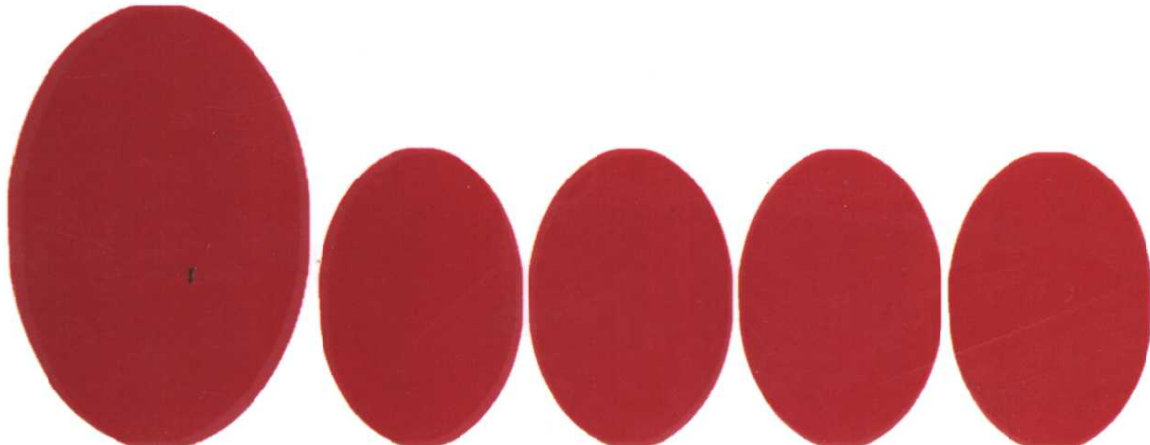




足心道

—中国足部养生保健按摩法

主 编 李建浩

上海科学技术文献出版社

足 心 道

——中国足部养生保健按摩法

主 编 李建浩

副主编 黄孝珍 李惠芳 何云霞

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

足心道: 中国足部养生保健按摩法/李建浩主编.
上海: 上海科学技术文献出版社, 2003. 8
ISBN 7-5439-2113-8

I. 足... II. 李... III. 足—按摩疗法 (中医)
IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 020161 号

责任编辑: 辛 吉
封面设计: 徐 利

足 心 道
—— 中国足部养生保健按摩法
主编 李建浩

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)
全 国 新 华 书 店 经 销
常熟市华顺印刷有限公司印刷

*

开本 850×1168 1/32 插页 3 印张 5.75 字数 154 000

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—5 100

ISBN 7-5439-2113-8/R·558

定价: 16.00 元

前 言

本书以中国传统养生文化为源,以传统按摩技术为基础,将中医经穴推拿与现代足部反射区疗法有机结合,现代科学技术与东方文化哲理交互。全书既有从理论到技术、从技术到应用的全面论述,也不乏有独特的创意。值得提示与推荐的是:

一、理论的新发展与认知

1. 阐发足部按摩的保健治疗机理。指出按摩手法具有的物理效应、生物效应和传感效应;阐明手法刺激对人体机体组织器官的作用与影响;展现了按摩操作过程的生理传导与反馈的运化过程。这对提高操作水平、完善手法技巧具有指导意义。

2. 完善了足部反射区三维空间的认知,敏感点的骨定位,异化阳性物的生成与判别,以及经穴系统对整体调理的意义。这对手法的准确性、力度、强度、持续时间、变换、适应性和效果的控制具有理论方面的指导意义,从而对手法应用,配置的研究,提供了理论依据。

二、按摩技法的发展

1. 足部按摩操作程序充分体现了保健效果与休闲理念的融合,从而突破反射区疗法手法枯燥单一的不足,使整个手法丰富多样,配置合宜,不仅达到保健的效果,而且享受了生活的情趣,寓保健于愉悦中,提高了生命质量,同时提高了生活质量。

2. 剖明了足部按摩的四个层次,使操作更趋于科学,合理,针对性强,保健效果显著。而三维空间位置的判定、骨定位的把握,

又对手法的要求更为严谨,即深浅得宜,刺激适度,有较好的时区效应,增强了保健效果。

3. 拓展了对“反射区”的认识,汇总了世界八个国家与地区在足部按摩区域的认识,汲取众多流派之长,使反射区的范围有所增加,位置更趋合理。

三、对足部按摩的相关环节作了全面介绍

本书介绍了足部药浴的中草药应用及配方、制法;按摩油的配制;按摩后饮用水的作用及配制……强调这些环节对提高、巩固足部按摩效果的必要性与重要性,为家庭自我保健与业内人士提供了较好的参考内容。

目 录

第一章 足部养生保健按摩与《足心道》	1
第一节 足部养生保健按摩的渊源和发展	1
第二节 足部养生保健按摩法在世界的发展	3
第三节 足部养生保健按摩法的定义	5
第二章 足部与人体健康	8
第一节 足部的形态与名称	8
第二节 足部与人体的关系	12
第三节 足心道养生保健按摩法的特点	18
第四节 足心道养生保健按摩法的作用和效果	21
第三章 足部养生保健按摩法的理论机制	25
第一节 四个层次的基本认知	25
第二节 足部按摩的保健治疗机理	35
第四章 足部养生保健按摩手法及其应用	38
第一节 足部养生保健按摩手法分类	38
第二节 影响保健按摩效果的十大因素	46
第三节 足心道养生保健按摩法操作程序	48
第四节 脚趾按摩法的应用	54
第五节 足部养生保健按摩法操作的注意事项	58
第五章 人体各生理系统足部反射区的部位和按摩手法	60

第一节	强化排泄三区的功能,促进体内有害物质的 排出	60
第二节	提高消化系统功能,促进新陈代谢	63
第三节	完善血液循环系统的功能	67
第四节	提高神经系统的功能,消除相关骨骼组织的 异常	69
第五节	增强免疫功能	73
第六节	促进内分泌系统与生殖系统的活力	76
第七节	调整呼吸系统功能	79
第八节	提高感觉器官功能	81
第九节	提高运动系统功能	83
第十节	通经疏络,调节阴阳,安和五脏	86
第六章	常见病的足部按摩	89
第一节	常见病足部按摩的操作原则	89
第二节	常见病的足部按摩	90
	失眠/头痛/神经衰弱/咽喉炎/哮喘、慢性支气管炎、肺气肿/ 急性气管—支气管炎/扁桃体炎/感冒/肺炎/心绞痛/动脉硬化/ 高血压/冠心病/静脉曲张/中风后遗症/食欲不振/牙痛 (牙龈炎)/胃炎/胃及十二指肠溃疡/胰腺炎/糖尿病/胆囊炎/ 与胆石症/肝炎/阑尾炎/腹泻/便秘/痔疮/肾炎与肾盂肾炎/ 膀胱炎与尿道炎/尿潴留/尿失禁/前列腺炎与前列腺肥大/月 经异常/阳痿与早泄/不孕症/消瘦/肥胖症/甲状腺功能亢进 症/视网膜炎/白内障与青光眼/中耳炎/耳鸣与耳痛/晕动病 (晕车、晕船等)/关节炎/风湿病/肩关节周围炎/腰痛/坐骨神 经痛/过敏性疾病/癌症	
第七章	足部的自我保健按摩	146

第一节 足部自我按摩的准备·····	146
第二节 足部自我按摩的一般程序·····	147
第八章 足浴分类及其作用机制·····	150
第一节 中草药足浴的分类与机制·····	150
第二节 中草药足浴的操作方法与要求·····	152
第三节 所选中草药须知·····	153
第四节 足浴所选药物及其药性·····	155
第五节 足部药浴的配方·····	159
第九章 足心道养生保健按摩法的按摩油及其制作·····	161
第一节 香精油的应用与配制·····	161
第二节 中草药按摩油的调配·····	165
第十章 按摩后饮料的应用·····	166
附表：足心道养生保健按摩经穴一览表·····	169
编后记·····	174
附图一 足部反射区图谱·····	175
附图二 足心道养生保健按摩经穴图·····	176
附图三 足部条状按摩区、块状按摩区的实例图解·····	177

第一章 足部养生保健按摩与《足心道》

足部养生保健按摩法是中国古老的传统保健医学内容之一,在民间悠久地、持续地运用推广已有两千余年的历史,它安全、简便,有较显著的保健和康复疗效,深受人们欢迎。众所周知,足部被誉为人体的“第二心脏”。通过对足部的刺激可增加血流量,改善血液循环;足部按摩通过机体的神经反射机制可调节脏腑的功能,提高免疫力,使人们永葆青春,健康长寿。

《足心道》是中国古老的传统足部养生保健按摩术的著作。它问世于东汉年间(公元 145~208 年),为名医华佗所著(已佚)。近年,台湾地区瑞士籍吴若石神父将国外研究的“足部保健按摩法”又传入台湾,引起人们广泛兴趣与注意,掀起了近代“足部保健”的热潮。1990 年,因其保健与康复的特殊疗效得到中国国家卫生部的认可,从而足部按摩在中国更为广泛地流传和发展。这促进了对《足心道》的挖掘、整理及发展。足心道的按摩方法与中国传统医学、中国传统养生文化有机结合,形成了具有中国传统文化特征的“中国足部保健按摩法”。其内容、方法及疗效有了一个崭新的发展,已引起世界的关注。

第一节 足部养生保健按摩的渊源和发展

按摩术初起,用于恢复疲劳和减轻伤痛,它的萌发早于应用工具(如针砭)的治疗术。4 500 年前金字塔有奴隶为巴路王按摩脚的图,2 000 年前释迦留下了佛都的“佛足迹”(见图 1)。

中国历史典籍《史记》载有上古时名医摸脚治病的轶事。这种

治疗法虽然较为原始,但颇有效果,从而被人们广泛地应用,并得以推广和发展。至 2 000 年前的春秋战国时期,按摩疗法已趋于成熟,普遍地应用于医疗实践中。春秋战国时期(公元前 770—221 年)所著的《内经》中已记载了按摩可治痹证、痿证、口眼歪斜和胃痛等。中国第一部按摩专著《按摩经》(已佚)的出现,正是这个时期对按摩疗法的总结。其所述的“血不得散,小络引急故痛,按之则气血散,故按之痛止”,已认识到按摩可使气血畅通,镇痛止痛。当时除全身按摩外,人们也获得一个意外的发现,对足部的不同部位按压可解除体内器官或部位的病痛,于是形成了以足部按摩治病的方法。随着进一步的演化与发展,东汉末年,名医华佗总结并写就了对足部穴位按摩治病的专著《足心道》。这是世界上论述和研究足部按摩的最早典籍。



图 1 日本的药师寺中的“佛足迹”将身体象征的
图案显现于足部

由于中国传统医学中针灸术的迅速发展,又由于中国儒家士大夫认为摸脚不雅的陈腐观念,使足部保健按摩失去应有的发展而步入衰落的低谷,而仅在民间流传。至唐代国运鼎盛时期,日本学者来中国留学;元代(1275年)意大利人马可波罗来华游历,把中国的足底保健按摩术带到了日本和欧洲。中华文化传播向海外,使足部保健按摩法走向世界,尤其是中国的“足心道”在日本得到广泛的流传和发展,并出版了目前颇有盛名的《柴田操法》和《柴田观趾法》等研究足部保健按摩的专著,对足部按摩法起了继承和推广作用。

近代,国际盛行的足部反射保健按摩法是由瑞士籍神父吴若石于1980年把德文版的《足部反射区病理按摩法》译成中文本的《病理按摩法》,在台湾推广并迅速在台湾全省广泛流行。1982年4月由台湾陈茂雄、陈茂松成立“国际若石健康研究会”,致力于足部反射健康理论的研究和足部按摩健康法的推广工作,同时迅速在38个国家和地区成立了分会。这一发展也影响和促进了中国足部按摩法的回归。国内许多医务人员开始重视并组织学习、应用和推广这一疗法。1990年4月18日在北京召开了全国性的足部按摩研究会的筹备会。近10年来,由于足部按摩法简便、易行、安全、有效,深得人民群众的欢迎,近年来的深入研究和发 展使之更加完善。目前,具有中国传统文化特征、以中国深蕴的养生文化内涵和其独到的中国传统医学理论为指导的足部保健按摩法展示在东方的大地上,必将得到世界的瞩目,它将为全世界人民造福。

第二节 足部养生保健按摩法在世界的发展

现代科技的发展,医学的进步赋予“足部养生保健按摩法”以新的活力。在欧美,由于生理学、生物学的发展和医学的进步,专

家认知了足部反射区与人体功能的内在联系,从而创立了新颖的治疗手段——“足部反射区按摩法”。首先,美国的威廉·菲特兹格拉德博士的研究成果《区带疗法》,从神经发射的机制阐述了足部按摩在保健、医疗方面的积极意义。

1916年,鲍尔博士《足部反射区带治疗法》一书问世。他将足部划分成十个区带,对应全身的相应部位,对各种疾患都有特殊的指压方法。这部著作对流行于民间的按摩术给予科学的肯定。英哈姆女士是美国足部保健按摩法的伟大实验者,接着,她推广了菲特兹格拉德博士的理论和方法,证明了足部保健按摩法的特殊疗效,为欧美推广这一方法打下了坚实的基础。目前,美国利用这一方法有效地运用于促进老人血液循环,防止过早衰老,并成为承受日益繁重工作压力的公司高级人员松缓紧张情绪、迅速恢复活力的有效方法。英哈姆的学生德国的玛尔卡特女士,于1974年发表了《足底反射区疗法》,成为在世界推广足底刺激法的先驱。在国际上,日本也是足部保健按摩法发展和推广较为广泛的国家。在足部保健的医学研究工作方面较为突出。如五十岚康彦的《足底反射病理按摩》,青木麻里的《足底反射疗法》,长岛升的《足底刺激健康法》在国际上均有较大影响。此外,瑞士的海迪护士等在“足部反射区健康法”的研究和推广方面颇有建树。

目前世界上流行与发展足部按摩法的国家,在理论和实践方面都有其共性和特性,大致有三个主要流派:其一,以美国威廉博士《区带疗法》发展而逐步形成的“足部反射区病理按摩法”是国际足部按摩法的主要流派。有德国、美国、我国港台地区及有所发展、有其独特见解的日本、加拿大等国。其二,以印度为代表的糅合了神经反射理论及脊神经相对应学说的流派。其三,以中国为代表的汲取“足部反射区病理按摩法”的理论,糅合了中国传统的“足心道”及经络学说的流派。本书主要介绍第三种流派的学术观点和技术。

第三节 足部养生保健按摩法的定义

在我国,历史悠古的足部按摩法经过漫长的发展道路,曾一度进入低谷期,后又获得传入与回归。近年所发展的足部保健按摩法应如何进行学术方面的界定呢?

近年回归的足部健康法有人称为“若石健康法”。这种提法是不够确切的。

台湾流行的“若石健康法”包含五个内容:即足部反射区按摩;营养学;气功;爱德和易的智慧。

国际的专业会议(1989年5月的北美反射学者会议)对反射区疗法(reflexology)的定义是:“足部和手部反射区疗法的基点是,在足部和手部存在着与人体各部分相对应的反射区。在不使用油膏和液剂的情况下,运用拇指与手的技巧对反射区施加特定法的这种物理行为,能缓解(人体内部的)紧张状态,引起人体的某种生理变化。”这一定义强调如下几点:

1. 这一疗法的机制是手足部有着与人体各部位相对应的反射区,对反射区的物理刺激可引起人体的某种生理变化。
2. 它是非药物疗法,强调以不使用油膏与药剂为前提。
3. 它是以拇指与手的技巧完成的治疗行为。

1990年7月,联合国世界卫生组织执委会温贝尔格女士指出,足部反射区健康法与世界卫生组织对健康的广义概念是一致的。她建议通过研究把传统医学与现代医学有机地结合起来,她呼吁每个人应对健康的工作负起责任。

中国卫生部肯定了足部保健按摩法的积极意义,指出:“足部反射区健康法是一种简便易行,效果显著,无副作用的防病、治病、自我保健方法,尤其对中老年人的自我保健更有其现实作用。”

当今,足部保健按摩法把现代医学和中国传统养生文化有机

地结合在一起,融合了中西文化的特征,有了迅猛的发展。特别是继承汉末名医华佗的古典《足心道》的精粹,汲取了千年中国传统推拿术和现代“神经反射”、“生物全息律”的丰富知识,使它不仅能通过手法对人体的亚健康状态进行调整,对一些顽疾杂病也有特异的辅助治疗效果,还可作为恢复疲劳、调整功能、增强体质的休闲保健手段,更证明了其应用范围的宽广。

综前所述,足心道养生保健按摩法的定义应界定如下:

足心道养生保健按摩法是中国古典的养生保健医疗手段的新发展,是以中国传统医学理论和养生文化为指导,结合现代医学的“生命全息律”和“神经反射”的理论,以特殊的手法和技术施术于以足部为主要范围的人体体表组织,产生生物的、物理的以及心理的效应,达到人们养生保健和休闲的目的,是一种行之有效的、科学的保健休闲手段与方法。

这种界定是足部保健按摩法发展的必然结果。它不仅赋予足部保健按摩新的意义,更体现了理论上及技术上新的认知与发展。表现为:

1. 它是中西文化的融合,是传统与现代的交互,深蕴着和继承了中国传统医学和养生文化的精粹,也汲取了现代医学的新成果,所以具有强盛的发展活力。

2. 它深刻地总结了足部保健按摩在技术上、手法上的进步,尤其是技术的不断提高、手法的日益深化、对按摩部位的不断发现,使疗效有了长足的进步,不仅是数量的增长,更有了质的变化。

3. 正由于技术的发展、操作的进步,在理论认知上改变了足部按摩只是有单纯的物理作用的认识,而认识到其在生物、生理、心理、信息等各方面都有较显著的效应。这种技术深入促进理论认知;而理论认知又指导了技术进步的良性循环,必将使足部保健按摩有较大的发展。

4. 从按摩目的看,不再局限于自我保健和治疗疾病,更从保健与休闲结合的新理念来认识操作。这种把提高生活质量与提高生命质量的内在联系应用到按摩技术的发展上,使应用更为广泛,也赋予足部保健按摩有了更广阔的发展空间。

第二章 足部与人体健康

第一节 足部的形态与名称

一、足部结构称谓

(一) 足部结构从大的方面可分为远端与近端;内踝与外踝;跖面与掌面;趾端与趾根。

(二) 骨骼与关节:足部共有 26 块骨,33 个关节。骨包括:跟骨、距骨、舟骨、骰骨各 1 块,楔骨 3 块,跖骨 5 根,趾骨 14 节(见图 2)。

1. 有胫、腓骨下端与距骨组成的屈戌关节(即踝关节),距骨嵌入足部与跟、距、舟骨形成 6 个关节面;形成距跟关节和距舟关节。关节四周由关节囊包裹,前后壁较松弛、较薄,两侧有韧带,较坚紧,踝关节周围有肌腱包围,但缺乏肌肉和软组织的覆盖。足关节有背屈和跖屈以及内外展翻的活动功能。一般背屈可达 70° ,跖屈达 140° ,内收外展达 70° 的幅度。

2. 跗间关节由跟骨与骰骨构成的跟骰关节,以及距跟关节和距跟舟关节组成。它在足关节活动时起协调缓冲的作用。

3. 此外在足背的近端的舟骨和楔骨之间是楔舟关节、楔骨与骰骨之间有楔骰关节、楔骨之间有楔间关节。向足端延伸与跖骨之间有跗跖关节和跖间关节,跖骨与趾骨有跖趾关节、指骨之间有趾间关节,它们与踝关节和跗间关节共构成足部 33 个关节,担负着足部活动和支持的作用。

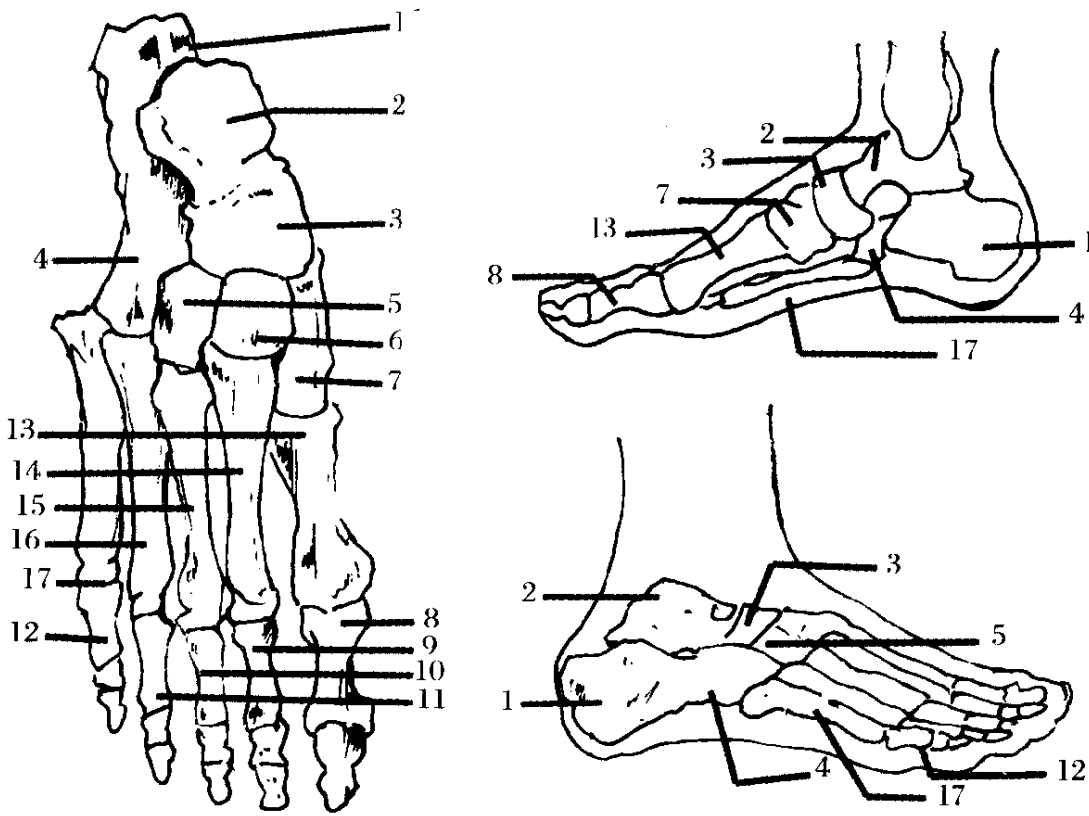


图2 足部骨骼结构与名称

1. 跟骨 2. 距骨 3. 舟骨 4. 骰骨 5. 外侧楔骨 6. 中间楔骨
 7. 内侧楔骨 8. 拇趾骨(2节) 9. 第二趾骨(3节) 10. 第三趾骨(3节)
 11. 第四趾骨(3节) 12. 第五趾骨(3节) 13. 第一跖骨 14. 第二跖骨
 15. 第三跖骨 16. 第四跖骨 17. 第五跖骨

(三) 神经与血管:足部的神经是由腰、骶部的脊神经发出,在足背部、足内侧、足外侧、足底部构成丰富的神经组织。

足部的动脉则由胫前与胫后动脉延伸,形成外踝前动脉、内踝前动脉以及足背动脉。而足背动脉和胫后动脉又分出弓形动脉、足底动脉、足底内侧动脉和足底外侧动脉。

足部的静脉则由足部深静脉会于胫前静脉和胫后静脉,足背静脉网汇集于小隐静脉和大隐静脉,它们分别汇集于腓静脉和股静脉。

上述丰富的、密布的神和血管濡养足部,也连系人的整体,构成不可分割的组织联系和生命活动。这种双向联系、双向传递