

张学勋
杜琳
林兵宾
主编

足部

疗法

治百病

脚寒百病生，足部按摩暖到心……
人老足先老，足部按摩除此忧……

节纹

独阴

定喘

止泻

心

安眠



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

足部疗法治百病/张学勋等主编. —北京:
人民卫生出版社, 1999
ISBN 7-117-03494-7

I. 足… II. 张… III. 足-穴位疗法
IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 47867 号

足部疗法治百病

张学勋 等主编

人民卫生出版社出版发行
(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

北京市卫顺印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32开本 8.875印张 189千字
2000年1月第1版 2000年1月第1版第1次印刷
印数: 00 001—8 000

ISBN 7-117-03494-7/R·3495 定价: 10.50 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

足部疗法历史源远流长，在我国的医疗书籍中很早就有记载。足在全身来说居于最下部，《尔雅·释器疏》中说：“凡物之本，必在底下”，中医古典医书《灵枢经》的“卫气篇”和“根结篇”把足部的一些腧穴定为本，定为根，认为足部是经气发出的地方。五输穴中经脉的井穴都分布在足部。井穴是经脉之气流出的地方。《灵枢·根结》篇指出：“不知根结五脏，……阴阳大失，不可复取。”由此看来足部腧穴对于人的保健疗疾具有非同小可的作用。例如在急救中常用足底的涌泉穴，用它来开窍醒神，赢得抢救时间。在保健中常用足三里穴，它可以起到强身健体益寿延年的作用。近年来又有足部反射区保健按摩疗法传入我国。在足部定出若干反射区，用按摩的方法起到自我保健，治病疗疾的作用，在临床中此法简便易学且疗效明显。笔者把足部的针灸和足反射区按

摩法根据临床体会编成此书以飨读者。本书共分 10 大部分，有对足部 69 个反射区的介绍及相应的按摩手法；有对足部 68 个腧穴的介绍及相应的针灸方法；最后有用足部按摩及足部针灸对 130 余种疾病的治疗内容。本书除对治疗疾病有阐述外，还对中老年的自我保健有详细说明，言简意赅，图文并茂，理论联系实际，内容都从实际中来。本书可以作为广大医学爱好者自我保健、强身健体的指南。

在编写过程中因时间仓促，难免有不足之处，敬请各位同道指正。

编 者

1999 年 4 月

目 录

一、足部疗法概说	1
二、足部疗法的历史沿革及发展	3
(一) 中国古代的足部疗法	3
(二) 足部疗法在国外的流传	5
(三) 足部疗法的近代发展	5
三、足部疗法的展望	8
(一) 在某些大城市会出现一批 临床和科研基地	8
(二) 足部疗法体系基本形成	9
(三) 足部疗法的诊断达到规范 化、标准化	9
(四) 足部疗法对某些疑难病可 能有突破性的疗效	10
四、足部疗法保健治疗的机理	11
(一) 中医足部保健治疗机理	11
(二) 现代医学足部保健治疗 机理	13
1. 生物全息理论	13
2. 血液循环作用	14

3. 内源药物的相关原理	15
4. 免疫调节作用	15
5. 信息调整说	16
6. 电生理效应学说	16
7. 清除超氧自由基	17
8. 量子物理学说	18
9. 足部按摩的基本神经生物学理论	19
10. 心理作用	24
五、足部反射区常用按摩方法	25
(一) 常用按摩手法	25
1. 单食指扣拳法	25
2. 单食指钩掌法	27
3. 拇指推掌法	28
4. 双拇指扣掌法	28
5. 拇食指扣拳法	29
6. 双拇指分推法	29
7. 双指钳法	30
8. 捏指法	31
9. 扣指法	32
10. 双指扣拳法	33
11. 握足扣指法	34
12. 推掌加压法	34
13. 双掌握推法	35
14. 双手捋法	35
15. 双手理法	36
16. 拔伸摇踝法	37
17. 合掌搓法	38

(二) 手法的应用	40
1. 按摩的位置	40
2. 按摩的方向	40
3. 按摩的顺序	40
4. 按摩的时间	41
5. 按摩的力度	41
6. 按摩的双向调节	41
六、足部反射区对疾病的诊断	43
(一) 望诊	44
1. 足部色诊	44
2. 足部形诊	44
(二) 触诊	45
1. 有痛诊断	45
2. 无痛诊断	47
七、足部各反射区的位置、手法和适应证	49
(一) 足底部	49
1. 肾上腺 (49) 2. 腹腔神经丛 (49) 3. 肾 (51)	
4. 输尿管 (51) 5. 膀胱 (52) 6. 尿道 (53) 7.	
额窦 (54) 8. 三叉神经 (55) 9. 小脑、脑干	
(55) 10. 颈项 (56) 11. 鼻 (57) 12. 大脑	
(59) 13. 脑垂体 (59) 14. 甲状旁腺 (60) 15.	
甲状腺 (61) 16. 其他额窦 (2~5 趾额窦) (62)	
17. 眼 (62) 18. 耳 (64) 19. 斜方肌 (65) 20.	
肺及支气管 (66) 21. 心 (66) 22. 胃 (69) 23.	
胰 (69) 24. 十二指肠 (70) 25. 脾 (71) 26.	
肝 (71) 27. 胆囊 (72) 28. 小肠 (72) 29. 横	
结肠 (74) 30. 降结肠 (74) 31. 乙状结肠和直肠	
(75) 32. 肛门 (76) 33. 升结肠 (76) 34. 盲肠	

和阑尾(77) 35. 回盲瓣(78) 36. 生殖腺(睾丸或卵巢)(78)

(二) 足内侧 79

1. 颈椎(79) 2. 胸椎(80) 3. 腰椎(81) 4. 骶骨(81) 5. 内尾骨(82) 6. 前列腺或子宫(82) 7. 内肋骨(83) 8. 腹股沟(鼠蹊部)(83) 9. 下身淋巴腺(85) 10. 髋关节(85) 11. 直肠、肛门(86) 12. 内侧坐骨神经(86)

(三) 足外侧 87

1. 肩关节(87) 2. 肘关节(88) 3. 膝关节(88) 4. 外尾骨(89) 5. 生殖腺(卵巢、睾丸)(90) 6. 肩胛骨(90) 7. 外肋骨(90) 8. 上身淋巴腺(92) 9. 髋关节(92) 10. 下腹部(92) 11. 外侧坐骨神经(93)

(四) 足背部 94

1. 解溪(94) 2. 上、下身淋巴腺(95) 3. 横膈膜(95) 4. 胸部淋巴腺(96) 5. 气管(97) 6. 喉(97) 7. 内耳迷路(98) 8. 胸部及乳房(99) 9. 扁桃腺(99) 10. 下颚(100) 11. 上颚(101)

(五) 左右足反射区分布的特点 101

八、足部常用腧穴 103

(一) 取穴方法 103

1. 骨度分寸法 103
2. 体表标志法 103
3. 手指同身寸法 104
4. 简易取穴法 105

(二) 足部常用腧穴的取法、主治及刺灸法 105

1. 足阳明胃经足部常用穴 105

- 梁丘 (105) 足三里 (105) 上巨虚 (105) 条口
(106) 下巨虚 (106) 丰隆 (106) 解溪 (106)
冲阳 (107) 陷谷 (107) 内庭 (107) 厉兑
(108)
2. 足太阴脾经常用穴 108
隐白 (108) 大都 (108) 太白 (109) 公孙
(109) 商丘 (109) 三阴交 (109) 漏谷 (110)
地机 (110) 阴陵泉 (110) 血海 (111)
3. 足太阳膀胱经常用穴 111
委阳 (111) 委中 (111) 合阳 (112) 承筋
(112) 承山 (112) 飞扬 (112) 昆仑 (113)
仆参 (113) 申脉 (113) 金门 (113) 京骨
(114) 束骨 (114) 足通谷 (114) 至阴 (114)
4. 足少阴肾经常用穴 115
涌泉 (115) 然谷 (115) 太溪 (115) 大钟
(116) 水泉 (116) 照海 (116) 复溜 (116)
交信 (117) 阴谷 (117)
5. 足少阳胆经常用穴 118
阳陵泉 (118) 阳交 (118) 外丘 (118) 光明
(119) 阳辅 (119) 悬钟 (119) 丘墟 (119)
足临泣 (120) 地五会 (120) 侠溪 (120) 足窍
阴 (120)
6. 足厥阴肝经常用穴 121
大敦 (121) 行间 (121) 太冲 (121) 中封
(122) 蠡沟 (122) 中都 (122) 曲泉 (123)
7. 足部经外奇穴和特效穴 123
气端 (123) 八风 (123) 节纹 (124) 里内庭
(124) 独阴 (124) 足心 (124) 安眠 (125)
足小趾尖 (125) 足通理 (125) 外踝尖 (125)

女膝(126) 内踝尖(126) 阑尾(126) 胆囊
(126) 腰腿痛点(127) 止泻(127) 定喘
(127) 定痛(128)

九、足部疗法保健治疗原则	129
(一) 保健	129
1. 自我保健的意义	129
2. 足部反射区自我按摩的优越性	130
3. 足部疗法的自我保健方法及注意事项	132
(二) 治疗原则	135
1. 按中医脏腑经络原则配区、配穴法	135
2. 系统配区法	138
3. 生理解剖配区法	138
4. 相关反射区配区法	138
5. 辨病配区配穴法	139
十、常见疾病的治疗	141
(一) 内科疾病	141
1. 呼吸系统疾病	141
上呼吸道感染	141
急、慢性支气管炎	142
支气管哮喘	143
肺炎	145
阻塞性肺气肿	146
肺源性心脏病	147
2. 循环系统疾病	148
冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)	
(附 心绞痛)	148
原发性高血压	150

病毒性心肌炎	152
风湿性心脏病	152
窦性心动过速	154
血栓性静脉炎	155
心血管神经官能症	156
3. 消化系统疾病	157
胃炎(附 呕吐、胃酸过多、口臭)	157
消化性溃疡	160
慢性腹泻	161
便秘	162
胃下垂	163
慢性肝炎	164
肝硬化	165
胰腺炎	166
胃肠道功能紊乱	168
4. 泌尿系统疾病	169
慢性肾小球肾炎	169
尿路感染	170
尿失禁	171
尿潴留	172
水肿	172
5. 血液及造血系统疾病	173
贫血	173
6. 内分泌及代谢系统疾病	174
单纯性甲状腺肿	174
甲状腺功能亢进	175
腺垂体功能减退症	177

糖尿病	178
高脂血症	179
肥胖症	180
痛风	181
7. 风湿性疾病	183
类风湿性关节炎	183
系统性红斑狼疮	183
骨性关节炎	185
(二) 外科骨科疾病	185
阑尾炎	185
胆囊炎、胆石症	187
尿石症	188
痔疮	189
急性乳腺炎	190
直肠脱垂	192
肩关节周围炎	192
急性腰扭伤	193
颈椎病(附 颈肌劳损)	194
肱骨外上髁炎	197
腰椎间盘突出症	197
踝部软组织扭伤	199
肋间神经痛	199
(三) 神经、精神疾病	200
神经性头痛	200
神经官能症	201
三叉神经痛	202
周围性面神经麻痹	203

面肌痉挛	204
梅尼埃综合征	205
坐骨神经痛	206
脑血管意外	208
帕金森病	209
癫痫	210
瘰病	211
(四) 妇科疾病	213
月经不调	213
痛经	213
闭经	214
盆腔炎	216
宫颈炎	217
子宫内膜异位症	218
经前期紧张综合征	219
更年期综合征	219
子宫肌瘤	220
子宫脱垂	221
妊娠剧吐	222
产后缺乳	223
滞产	223
胎位不正	224
(五) 儿科疾病	225
婴儿腹泻	225
营养不良	225
流行性腮腺炎	226
小儿遗尿症	227

(六) 男科疾病	228
遗精	228
阳痿	229
早泄	229
前列腺炎	230
前列腺肥大	231
睾丸炎、附睾炎	232
隐睾症	232
(七) 五官科疾病	233
牙痛	233
复发性口疮	234
慢性咽喉炎	235
声带麻痹	236
扁桃体炎	237
耳鸣、耳聋	238
急性化脓性中耳炎	239
慢性鼻炎	240
过敏性鼻炎	241
鼻窦炎	242
鼻出血	243
近视眼	244
老视眼	245
共同性斜视	245
青光眼	246
老年性白内障	248
中心性视网膜炎	248
糖尿病性眼病	249

眼疲劳症	250
(八) 皮肤科疾病	251
痤疮	251
荨麻疹	251
神经性皮炎	253
湿疹	253
银屑病	255
丹毒	256
带状疱疹	257
斑秃	258
脂溢性脱发	258
(九) 肿瘤	259
乳腺癌	259
肺癌	260
原发性肝癌	261
胃癌	261
(十) 其他	262
原发性直立性低血压	262
膈肌痉挛	263
晕车、晕船	264
中暑	264
主要参考文献	267

一、足部疗法概说

足部疗法是通过对人体足部腧穴或足部反射区域进行按摩、针灸、熏洗、敷药，而对全身各系统疾病起到治疗、康复以及养生保健作用的一种中医治疗方法，属中医内病外治范畴。

足部疗法有着深远的历史渊源和明显的治疗效果，为历代医家所重视。这一疗法具有操作简便，适应证广泛，安全可靠，无任何毒副作用，以及医生可用其治疗，患者可用其自疗等特点。因此对广大慢性病患者尤为适用。

中医治病主要采用两种治疗方法，即内治法与外治法。内治法为临床各种普遍运用，但有其不足之处。例如，有药价日趋昂贵，药品毒副作用在所难免，中药煎服费时费力等缺陷。以上这些缺陷往往使诸多慢性病患者难以坚持治疗，从而延误病情。因此，中医外治法，尤其是内病外治法，以其简、便、廉、验等特点以及回

归自然、无毒副作用、无污染等自然疗法之优势，愈来愈显示出重要的应用价值与研究价值。足部疗法因此而受到社会与医学界普遍重视而得到很快发展。