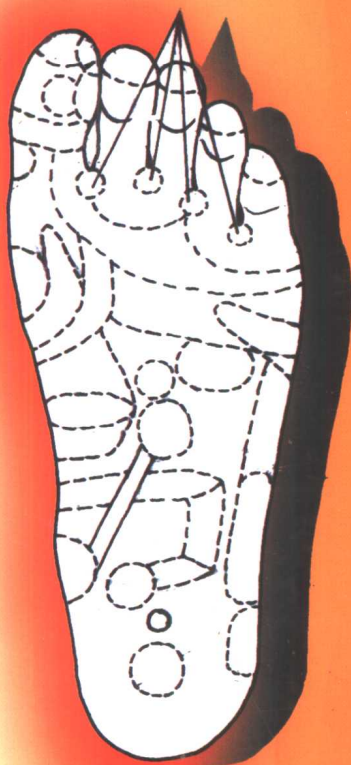


图解足部按摩除百病

查炜◎编著

江苏科学技术出版社



图解按摩除百病丛书



R244.1-64

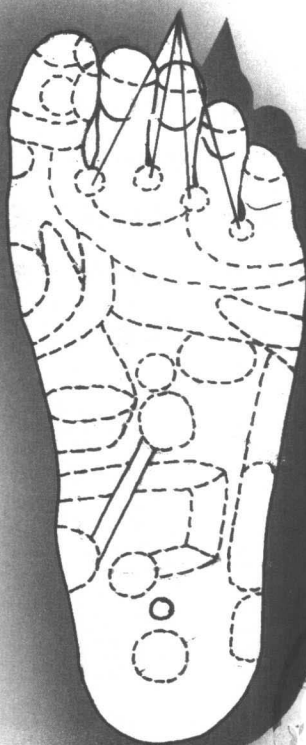
475

查炜◎编著

江苏科学技术出版社

图解足部按摩除百病

图解按摩除百病丛书



FQ75/2A20

图书在版编目(CIP)数据

图解足部按摩除百病/查炜编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2000.5

(图解按摩除百病丛书)

ISBN 7-5345-3024-5

I. 图... II. 查... III. 足-按摩疗法(中医)-图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 14214 号

图解足部按摩除百病

编 著 查 炜
责任编辑 傅永红

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市中央路 165 号, 邮编 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 盐城市印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 8.75
字 数 190 000
版 次 2000 年 6 月第 1 版
印 次 2000 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1—8 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3024-5/R·525
定 价 13.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《图解按摩除百病丛书》编委会

主 编 查 炜

副主编 丁志刚 邵永红

编 委 (以姓氏笔画为序):

丁志刚 王茜萍 吴文蕴

陈守鹏 邵永红 范刚启

查 炜 赵凌杰 窦 健

前 言

足部按摩疗法是一种古老而又新奇的治病健身方法,是中医传统推拿疗法的重要组成部分。文献记载古人类在地上赤足跳舞后感到足底发热、全身舒畅、疲劳尽除,甚至病痛消失。《黄帝内经》中早就有足部健身要穴涌泉的记载。《史记》中有上古名医摸脚治病的记载。东汉名医华佗所创“五禽戏”中就非常重视足部导引术。隋代高僧智顗所著《摩诃止观》中有“意守足”的修生法。可见,自古以来,我们的祖先相当重视足部的保健。在唐代,足部按摩疗法随着中日政治、经济、文化的交流,传到了日本,称为“足心道”。20世纪初以来,足部按摩疗法在德国、美国、日本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,风行中国大地,犹如雨后春笋,深受广大人民群众喜爱。

双足与人体的健康关系密切。有人说:脚是第二

心脏;还有人说脚是人的根中之根。全息理论认为足部是整个人体的缩影,存在着与人体各个脏器相对应的反射区。脏腑器官发生疾病可在相对应的反射区表现出来。按摩反射区可通过反射原理改善相对应的脏器的功能。中医经络学说也揭示足与全身的密切联系,足三阴经和足三阳经上有许多重要的穴位分布在足部,按摩这些穴位就能调节人体各部的功能。因此,足部按摩疗法可以调整脏腑功能,改善血液循环,加强内分泌系统的功能,增强机体的免疫功能,是扶正祛邪、防病治病、自我保健、延年益寿的良法。

足部按摩疗法安全、易学、高效、简便、经济,可以防治许多疾病。只要稍加练习就能很好地应用之为别人治病、为自己保健。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也较困难、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。但必须记住，足部按摩疗法和任何一个疗法一样，不是万能的。

笔者本着实事求是的治学态度，广泛参考了已出版的各类足部按摩专著，并结合本人近 20 年的临床实践，编写了这本小册子。本书共分 6 大部分，以浅显明了的文字，较为全面地介绍了足部按摩疗法的发展、特点、作用原理，常用穴位，运用须知，常见病症的按摩方法以及疾病诊断及足部保健等内容。其中常见病治疗部分，详细介绍了按摩的操作和步骤，并备有取穴示意图。读者合参图文，可按图索骥。图文并茂，浅显易懂，是本书的一大特点。另外，本书强调了经穴与反射区的配合使用，这样可以大大提高疗效。

人人都渴望有一个健康强壮的体魄，健康之路就在你的脚下。时刻关注你的双脚，你将得到丰厚的回报！

编 者

目 录

一、概述	1
什么是足部按摩	1
足部按摩的由来与发展	1
足部按摩的特点	3
为什么足部按摩能防病治病	7
足与全身的关系	10
二、常用足部按摩穴位图解	12
病理反射区	12
经穴和经外奇穴	33
三、足部按摩须知	49
常用足部按摩手法	49
足部按摩工具	52
足部按摩的时间	52
足部按摩的顺序	53
足部按摩的力度	55
足部按摩配穴方法	56
足部按摩的反应	58
按摩膏的使用	60
适应证和禁忌证	61

注意事项	64
四、常见病症足部按摩	66
感冒	66
头痛	69
眩晕	72
慢性支气管炎	74
哮喘	77
呃逆	80
神经性呕吐	82
慢性胃病	84
胃下垂	87
慢性腹泻	89
便秘	92
胆囊炎和胆石症	95
慢性肝炎和肝硬化	97
心脏病	100
高血压病	103
低血压	107
动脉硬化	109

中风后遗症	113
失眠	116
盗汗	119
贫血	121
血小板减少性紫癜	124
慢性肾炎	127
尿石症	130
甲状腺功能亢进症	133
帕金森病	136
糖尿病	138
肥胖症	141
痔疮	144
三叉神经痛	147
面瘫	150
颈椎病	152
肩关节周围炎	156
网球肘	159
急性腰扭伤	161

慢性腰肌劳损	164
腰椎间盘突出症	167
坐骨神经痛	170
膝关节骨性关节炎	173
踝关节扭伤	175
类风湿性关节炎	178
老年骨质疏松症	181
痤疮	184
神经性皮炎	187
湿疹	190
牛皮癣	193
荨麻疹	196
乳腺增生	199
更年期综合征	202
月经不调	205
白带增多症	208
子宫脱垂	210
盆腔炎	213

性冷淡症	216
不孕.....	219
不育.....	222
阳痿.....	224
遗精.....	227
前列腺增生与前列腺炎	230
耳鸣.....	233
慢性咽炎	236
慢性鼻炎	239
牙痛.....	241
麦粒肿.....	244
小儿厌食	247
遗尿.....	250
五、足部按摩与疾病诊断.....	253
望脚知病	254
摸脚诊病	257
问脚断病	261
六、足部自我保健按摩.....	263

一、概 述

什么是足部按摩

足部按摩,又称脚部按摩、足部推拿、足穴按摩等,是操作者运用一定的推拿按摩手法,或借助于适宜的推拿按摩工具,作用于人体膝关节以下,主要是足部的病理反射区或经穴等部位,以起到调整阴阳、调和气血、调节脏腑功能、扶正祛邪、疏经通络等作用,从而达到防病治病目的的一种治疗方法。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。足部按摩的主要内容包括足部按摩常用穴位、常见病症按摩法及一些相关知识。本书介绍的足部按摩疗法包括足反射疗法和足部穴位按摩疗法。

足部按摩的由来与发展

足部按摩起源于中国。摸脚诊病、按脚治病之法,不但在中国民间广为流传,而且也有大量的文字记载。据汉代司马迁所著《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,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，春秋战国时期的名医扁鹊在为虢太子治疗厥证时，接待他的中庶子曾以十分崇敬的心情提到古代名医俞跗，说他治病不以汤液醴酒，而能按脚除病，效如桴鼓。可见足部按摩在战国时期就颇为流行，并有相当显著的疗效。俞跗可谓是足部按摩的鼻祖了。

《黄帝内经》中载有涌泉穴，认为它是与人体保健密切相关的重要穴位。《素女真经》中有“观趾法”的记载，隋代高僧智颢在《摩诃止观》中记有“意守足”的修生法，认为常止心于足，能治一切病；《华佗秘籍》就有“足心道”这门专门研究足部按摩的学问，此术在唐代传到日本，随着汉医学的发展不断流传发展，至今不衰。

本世纪初，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，并在那里得到了迅猛的发展，各类足部按摩的专著纷纷面世。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》，足部反射图被确定下来，该书印数超过10万。1982年，我国台湾陈氏兄弟在台北成立“国际若石健康法研究会”，并在数十个国家和地区相继成立了分会。该会师承在台湾传教的瑞士籍人吴若石神父所译之《未来的健康法》（该书译自玛鲁卡多女士所著的《足反射疗法》）。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”世界学术研讨大会，进一步推广发展了足部按摩疗法。

自20世纪70年代末实行改革开放政策以来，体系较为完善的各种足部按摩疗法的专著和资料相继传进国内，并引起各方面的重视。各地多次举办各种类型的学习班，普及推广这一简便易学、效果显著而又无副作用的保健疗法。90年代以来，国内同行对足部按摩推广、运用和研究的热情，更为高涨。1991年在北京成立了“中国足部反射区健康法研究会”，这必将进一步促进足部按摩的普及和发展。

足部按摩以其独特的医疗保健作用，正引起全世界的广泛重视和关注。国内国外都在深入开展这方面的研究工作。我们坚信，中国古老的足部按摩，将在充满希望和挑战的21世纪，为人类的医疗保健事业作出更大的贡献。

足部按摩的特点

足部按摩疗法，是一种非药物疗法。它主要是通过对人体功能的调节而达到防病治病的目的。因此，我们可以有充分理由说，足部按摩疗法有其广泛的应用价值和光辉的前景。虽然到目前为止，足部按摩疗法无论是理论上，还是运用上还不太完善，但它也已鲜明地显



示了自身的卓越特点。

1. 安全有效

长期临床实践证明,安全有效是足部按摩疗法的最大优点。这一疗法不用打针吃药,无创伤性,无任何副作用,有病治病,无病可以强身,完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。足部按摩疗法可以预防和治疗上百种疾病,如头痛、牙痛、急性腰扭伤、岔气、腹泻等,往往只需按摩一次,就可手到病除。至于许多慢性疑难杂症,如糖尿病、高血压、失眠、前列腺增生等,只要有恒心坚持按摩,也多有奇效。

2. 作用迅速

足部按摩疗法能迅速将郁积在体内的毒素排出体外,使患者早日康复。所以,作用迅速也是足部按摩疗法的一大特点之一。在患者足部的反射区或穴位上,经常可以找到相应脏腑病变所产生的毒素沉积的硬块。初步研究表明,这种沉积物是由尿酸晶体和其他毒素长期沉积而形成的,它严重地影响着人体的血液循环,从而影响了相应脏器的功能和人体的健康。足部按摩相应穴位或反射区能把这种沉积的毒素通过泌尿系统和消化系统排出到体外,也可以通过皮肤出汗排出。毒素排除后,人体内的血液循环功能迅速恢复正常,病变的器官也可以得到充分的营养而迅速恢复正常,从而迅速恢复人体健康。

3. 经济实用

目前,我国的经济还不很发达,许多地区的医疗条



件尚不完善,尤其是边远地区和农村,甚至缺医少药。患者到医院看病,不但手续繁琐,耗时更多;而且检查费、药费、手术费等也都很昂贵。不论是发达国家,还是发展中国家,医疗费对于家庭和社会来说都是一笔沉重的负担。足部按摩疗法既不必服用药物,也不必备有医疗器械,只要一支按摩棒或一双手就可以防病治病了。因此,学会足部按摩疗法,可以极大地节约医疗开支,节省许多宝贵时间,真是省时省钱又实用。

4. 简便直观

足部按摩疗法不需任何药物和医疗器械,也不讲究诊治场所,只凭视觉、触觉和痛觉,就可直接从足部穴位或反射区得知各脏腑、组织、器官的生理病理变化,及时作出诊断。进行治疗时用双手或简单的按摩工具,甚至用我们日常生活的一些器具,如钢笔、筷子、硬币、钥匙等都可以施术治疗。每日利用空余时间,按照书上所提供的处方,自我按摩或相互按摩 30 分钟,就可以达到防病治病的目的。在按摩的同时,还可以看书、看电视、谈话、做手工活。相对于我们现行的某些常规诊疗方法来说,足部按摩应该说是更简单、更直观、更易行。

5. 易于推广

足部按摩疗法是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法,是一种标本兼治的全身治疗方法。尤其是对一些慢性病症和痛证的治疗,能显示出其独特的

