



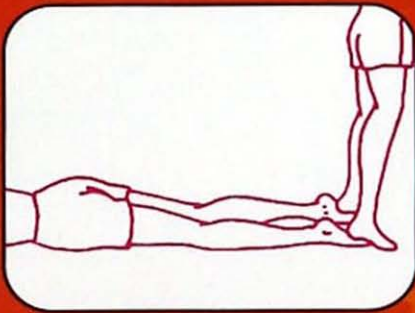
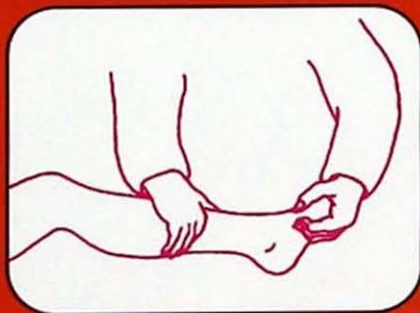
常见病



足部按摩

一点通

■ 主编 赵国东



郑州大学出版社

常见病足部按摩一点通

主编 赵国东

郑州大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

常见病足部按摩一点通/赵国东主编. —郑州: 郑州大学出版社,
2014. 3

(常见病按摩一点通)

ISBN 978 - 7 - 5645 - 1665 - 9

I . ①常… II . ①赵… III . ①常见病 - 足 - 按摩疗法(中医)
IV . ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 310915 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码:450052

出版人:王 锋

发行部电话:0371 - 66966070

全国新华书店经销

郑州市诚丰印刷有限公司印制

开本:710 mm × 1 010 mm 1/16

印张:8.25

字数:109 千字

版次:2014 年 3 月第 1 版

印次:2014 年 3 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 5645 - 1665 - 9 定价:25.00 元

本书如有印装质量问题,由本社负责调换

作者名单

主 编 赵国东

编 委 马中望 蔡 婷 阿有梅

贾 欣 邵彦江 胡志军

周 璐

前言

足部按摩用于治疗疾病是我国传统医学按摩疗法的一种。

常见病的足部按摩治疗在我国具有悠久的历史,是一种辅助治疗方法。《吕氏春秋·古乐》中就有用赤脚舞蹈的方法刺激足底的穴位祛病的记载;《黄帝内经》中的足疗腧穴被后世医家用作足部按摩治疗的要点;华佗研究《观趾法》后写下《足心道》,说的就是足部按摩疗法。之后,我国的按摩疗法传至海外,唐代天宝年间日本使者将其引入东瀛;元代意大利人马可·波罗来中国将其带到欧洲……

按摩用于治疗疾病也曾受到中国封建习俗的困扰,被视为“乡村野术”而一度衰落。但是,近年来由于看病难、看病贵,以及化学药物存在不良反应等因素的影响,被视为纯自然绿色疗法的按摩疗法由于不用药、仅以手作为工具作用于人体,既可保健又可治疗疾病而受到越来越广泛的欢迎。

按摩疗法用手的动作来治疗疾病,其手法的准确性当然是非常重要的。学会了按摩的手法就是掌握了按摩的基本技能。按摩的手法很多,有揉、拿、点、搓、推、拍、叩等几十种。对于初学者,可以从易到难、从少到多逐步学习掌握。同时,按摩用于治疗疾病对于各种手法所作用的穴位必须是很精准的,只有部位按摩对了才能达到良好的效果。特别是在穴位比较丰富的区域,不同的穴位对应不

同的脏腑和经络,要做到细心定位并与被按摩者及时交流其感觉。

为了便于读者轻松掌握按摩疗法,我们在介绍中医理论的基础上,重点介绍了常用的穴位、按摩手法和针对常见病的按摩方法。内容翔实,讲究实用,其最大的特点是图文对应、易学易懂。希望本书成为大家自学按摩疗法解除病痛的好帮手。

编者

2012 年 12 月

目录

第一章 足部疗法	1
一、足部按摩的发展	1
二、足部按摩的原理	2
三、足部按摩的作用	5
四、足部按摩的反应	7
五、足部按摩的适应人群	9
六、足部按摩疗法的禁忌人群	9
七、足部按摩的注意事项	10
第二章 足部按摩疗法	12
一、足部反射区	12
二、选穴方法	30
三、足部按摩的常用手法	31
四、足部按摩的要求	38
五、足部按摩的歌诀	42
第三章 常见病症的足疗	44
一、头痛	44
二、牙痛	45
三、咳嗽	46
四、腹泻	47
五、便秘	48
六、阳痿	50
七、痛经	51
八、性冷淡	52
九、更年期综合征	53
十、耳鸣	54
十一、醉酒	55
十二、痔疮	58
十三、失眠	60
十四、腰痛	62

十五、腰肌扭伤	64
第四章 常见慢性病的足疗	66
一、胃病	66
二、高血压	68
三、低血压	70
四、冠心病	72
五、肝病	73
六、糖尿病	74
七、鼻炎	76
八、关节炎	78
九、哮喘	80
十、肾炎	81
十一、颈椎病	83
十二、前列腺炎	85
十三、神经衰弱	87
十四、近视	89
十五、胃下垂	90
第五章 强身健体的足疗	92
一、肥胖	92
二、皮肤粗糙	93
三、疲倦乏力	95
四、痤疮	97
五、健脑益智	99
六、养心安神	100
七、调理脾胃	101
八、补肾	102
九、白发	103
十、美容	105
十一、丰胸	106
第六章 足部的经络穴位	108
一、足阳明胃经	108
二、足少阳胆经	110
三、足太阳膀胱经	112
四、足厥阴肝经	115
五、足太阴脾经	117
六、足少阴肾经	119
七、经外奇穴	122



第一章 足部疗法

足部按摩,又称足部推拿、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、足部按摩的发展

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,愈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。

《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 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,并在那里得到了迅猛发展。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,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,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。在工作学习之余,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做出更大的贡献。

二、足部按摩的原理

1. 中医经络学说

中医认为,足与脏腑之间通过经络相联系,经络“内联脏腑,外络肢节”,是气血运行的通道。经络中10条经脉在足部起始或终结,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、穴位作用达到疏经通络、调和气血、平衡脏腑功能、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,也会反映在相应的反射区上。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,从而起到防治疾病的作用。

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。

足部每个反射区和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映。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起到治疗疾病、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,一些代谢产物、钙盐、乳酸微晶体等物质容易在这里沉积下来。特别是当人体某一个器官功能不正常时,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。这也是在足部按摩时,必须反复加强泌尿系统功能,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,骨骼肌能有节奏地收缩和舒张,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,人们的社会关系错综复杂,人每天要承受不同程度的心理压力。长期心理压力过大,易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影响,人们通常把与精神因素密切相关的疾病称为“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、有力的关怀爱抚,当按摩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,在足部按摩的几十分钟过程中,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,从而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、乐观和对生活充满信心的心态有益于健康和疾病康复。

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,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,内分泌腺功能的正常与否,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。



从拥有两千多年历史的中医经络学说的角度看,更能说明双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。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,在强化免疫功能、抗感染方面尤为突出。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。

四、足部按摩的反应

足部按摩疗法刺激足部一定的反射区,除产生相应的治疗作用外,还会出现一些治疗反应。概括起来,这些反应可分为两类:正常反应和特殊反应。

1. 正常反应

(1) 睡眠增加。患者在治疗过程中感到非常困倦,总想睡觉,



夜里睡眠加深,有时出现多梦等。此种反应表示患者机体的生理功能正在进行自我调整,正处在一种“保护性抑制”状态中。

(2) 出汗增加。汗有时带有臭味,或本来不出汗的干脚,经治疗脚部出汗增加。出汗增加有利于体内毒素和代谢产物的排出。足部出汗增加则说明足部的血液循环大为改善,可增强对足部穴位的刺激强度,提高治疗效果。

(3) 排尿增多。足部按摩治疗中,患者排尿增多,并有奇臭,如将尿液放置一段时间后会出現明显的沉淀物,说明体内的毒素和淤积物被排出。

(4) 大便次数增加。足部按摩后,患者大便次数和量明显增加,臭味也增加。排气增加,甚至治疗时就有排气,说明治疗后患者的肠蠕动加强,对于消除腑气不畅所引起的病症大有帮助。

(5) 鼻黏膜、眼、气管等的分泌物增加。

(6) 女性患者出现白带,或原有白带,而现在白带的量和异味增加。

(7) 出现口渴,饮水量加大。

上述这些现象都是足部按摩治疗中的正常反应,预示患者代谢功能正在逐步恢复,体内废物正在排出。

2. 特殊反应

(1) 严重的肾脏病患者经足部按摩后,在一定的时间内,小便可能会变成黑色或红色。这是通阳泄毒、分清泌浊的现象,继续治疗下去,会自然恢复正常的。

(2) 有些背痛的患者,经按摩后会感到背部疼痛加重。但痛过一天后,病痛会大减,这是按摩后血流加速,疏通经络时所产生的反应。

(3) 静脉曲张患者在按摩后,静脉会更加明显增粗。这是好兆头,是活血化瘀、推陈致新的效应。应坚持继续按摩,不要间断。



(4) 有的患者,特别是有淋巴回流障碍的患者经按摩后,脚踝会肿胀。不要恐慌,继续按摩下去,待体液流畅后,肿胀会自消。

五、足部按摩的适应人群

足部按摩疗法适应范围广泛,内科、儿科、妇科、外科、皮肤科、眼科与耳鼻咽喉科等各科诸多疾病均可治疗,而且见效快、疗效好。例如适用于内科的感冒、头痛、支气管炎、神经衰弱、高血压、高血脂症、低血压、冠心病、胃溃疡、中风、肝炎、肾炎、糖尿病、风湿性关节炎、面瘫、肠炎、阳痿、遗精、甲状腺功能亢进等;妇科的月经不调、痛经、闭经、阴道炎、盆腔炎、宫颈炎、更年期综合征、不孕症等;儿科的上呼吸道感染、脑瘫、多动症、肺炎、惊风、麻疹、腹泻、小儿厌食症、小儿夜啼、百日咳、小儿麻痹后遗症、遗尿等;外科的颈椎病、腰椎间盘突出症、软组织损伤、乳腺炎、痔疮等;皮肤科的湿疹、带状疱疹、荨麻疹、牛皮癣、神经性皮炎、黄褐斑、痤疮、脱发、皮肤瘙痒症、冻疮、脚气等;眼科的结膜炎、白内障、青光眼、近视、远视、眼疲劳等;耳鼻咽喉科的耳鸣、耳聋、中耳炎、扁桃体炎、鼻炎、鼻窦炎、咽炎、喉炎、内耳眩晕以及口腔科的牙痛、口腔炎等临床各科多种常见多发病和部分疑难病症,都有较好的疗效。

同时还可广泛用于保健强身、延年益寿。

六、足部按摩疗法的禁忌人群

为了避免不必要的医疗事故发生,或延误患者的治疗,下列病症应当禁用或慎用该疗法。

- (1) 严重出血性疾病,例如呕血、便血、尿血、咯血、脑出血、崩漏等各脏器出血等。
- (2) 妇女妊娠期应禁用,月经过多者应慎用。
- (3) 急性心肌梗死患者。