

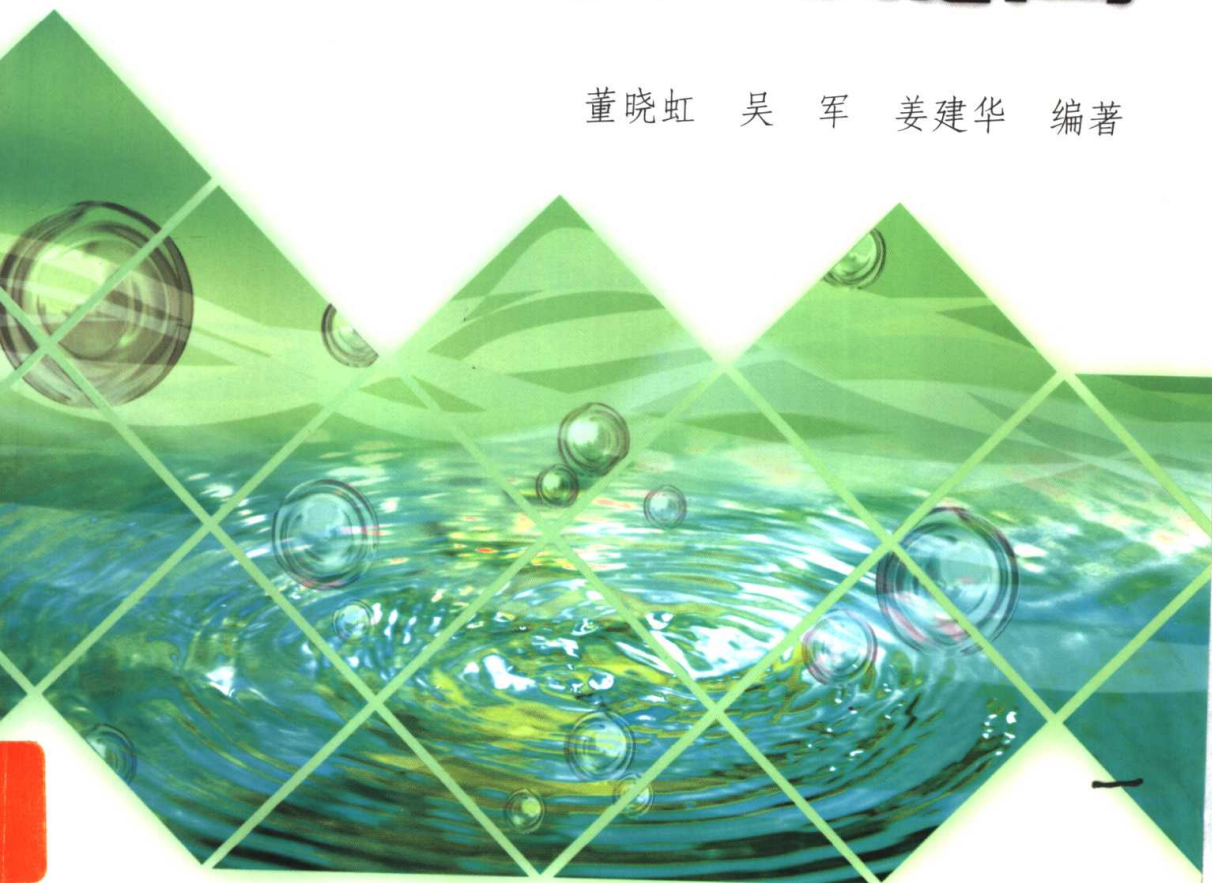


浙江科学技术出版社

足部按摩

入门与提高

董晓虹 吴 军 姜建华 编著





足部按摩

入门与提高

ZU BU AN MO RU MEN YU TI GAO

董晓虹 吴 军 姜建华 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

足部按摩入门与提高/董晓虹,吴军,姜建华编著.
—杭州:浙江科学技术出版社,2005.9

ISBN 7-5341-2568-5

I. 足... II. ①董... ②吴... ③姜... III. 足-按摩治
法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 088168 号

足部按摩入门与提高

董晓虹 吴 军 姜建华 编著

浙江科学技术出版社出版

台州印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 9.25 插页 1 字数 231 000

2005 年 9 月 第 1 版

2005 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5341-2568-5

定价: 19.00 元

责任编辑:朱振东

封面设计:孙 菁



序

足部按摩是一种既古老又年轻的保健方法。早在远古时期，人们就发现了足部按摩的保健和治疗作用，我国古代著作如《史记》、《华佗秘籍》中都有很多记载。目前，足部按摩已风靡全球。人们对足部反射区按摩的功效有了进一步的认识：按摩足部反射区能消除疲劳、调节和改善人体功能状态、增强人们的体质及防治疾病。

随着人们的生活水平不断提高，对健康的需求也日益重视。针对社会上良莠不齐的足部按摩行业，迫切需要运用现代科学的观点和方法，对足部反射区按摩的发展现状进行系统研究和总结。在这个时候，《足部按摩入门与提高》一书问世了。我相信这本书的出版，对足部按摩从业人员进行业务学习与提高、对足部按摩职业的规范与鉴定，都能发挥广泛的指导作用。

我衷心祝愿《足部按摩入门与提高》的出版能给广大群众带来健康福音。

杭州佳优子健身服务有限公司总经理

杭州足浴行业协会会长 王新民



前言

足部按摩是一种既可保健又能治病的物理疗法,是中国传统医学的组成部分,也是古今中外劳动人民在与疾病斗争中总结出来的。足部按摩自唐朝流传到海外,千余年来这一疗法在美国、日本、西欧、东南亚等国家和地区广为流行。1990年12月24日,我国卫生部正式提出,足部反射区健康法是一种简便易行、效果显著、无副作用的防病及治病的自我保健方法,尤其对中老年人的自我保健更有现实意义。目前足部按摩已风靡全球,必将在增强人类体质和防治疾病方面起到积极的作用。

足部按摩是指施用一定力度的、有规律的手法对人体膝关节以下部位进行保健按摩。本书是根据国家劳动和社会保障部颁布的《足部按摩师国家职业标准》和《职业技能鉴定规范》的规定,在内容上严格按照初、中级知识和技能要求组织编写,内容丰富翔实,着重于技能操作,突出针对性、实用性,既可作为足部按摩从业人员职业技能培训鉴定教材,又可作为足部按摩爱好者的自学参考书。其中带“*”部分可作为中级足部按摩师选学内容。

本书共10章,分别由浙江大学姜建华、董晓虹、浙江体育职业技术学院吴军撰写。

本书由中国康复医学会康复体育保健专业委员会副主任、浙江大学郑隆榆教授主审。在编写与出版过程中,得到了浙江省劳动和社会保障厅、浙江省职业技能鉴定中心的大力支持和郑隆榆教授的热情帮助,在此谨致深切的谢意!

由于作者水平有限,不足和不妥之处敬请读者指正。

编 者

2005年2月



目录

第一章 足部按摩概述	1
第一节 足部按摩发展简史	1
第二节 足部按摩的机制及作用	2
第三节 足部按摩室服务程序	6
第四节 足部按摩的适应证、禁忌证及注意事项	7
* 第五节 足部按摩行业管理常识	10
第二章 人体解剖、生理知识	12
第一节 人体概述	12
第二节 皮肤	14
第三节 运动系统	15
第四节 循环系统	20
第五节 呼吸系统	23
第六节 消化系统	25
第七节 泌尿系统	27
第八节 内分泌系统	29
* 第九节 神经系统	31
第三章 中医基础理论知识	47
第一节 脏腑学说	47
第二节 经络、腧穴学说	53
* 第三节 阴阳学说	57
* 第四节 五行学说	63
* 第五节 病因与发病	69



* 第四章 中医诊断学基础知识	76
第一节 四诊	76
第二节 八纲辨证	89
* 第五章 西医学常识	96
第一节 疾病的概念和原因	96
第二节 发病学概论	98
第三节 疾病的检查与诊断方法	100
第六章 足部按摩专业知识	107
第一节 足部和手部的应用解剖	107
第二节 足部按摩常用品的使用方法	115
* 第三节 足部熏浴及芳香疗法	117
第四节 足部反射区的分布规律	124
第五节 足部按摩的刺激量、顺序、方向和时间	127
第六节 足部按摩常用手法	128
* 第七节 足部特殊反射区的按摩	134
第八节 手足对应按摩知识	135
第七章 足部保健按摩操作技能	138
第一节 概述	138
第二节 检查心脏反射区	139
第三节 基本反射区按摩	140
第四节 足底一般反射区按摩	143
第五节 足内侧一般反射区按摩	158
第六节 足外侧一般反射区按摩	163
第七节 足背一般反射区按摩	169
第八节 整理放松按摩	174



* 第八章 足部保健康复按摩概论	175
第一节 足诊	175
第二节 足部按摩选区、配区原则	180
* 第九章 常见疾病的足部保健康复按摩	184
第一节 运动系统疾病	185
第二节 呼吸系统疾病	194
第三节 消化系统疾病	202
第四节 心血管系统疾病	207
第五节 神经系统病症	209
第六节 代谢疾病和营养疾病	212
第七节 生殖系统疾病	216
第十章 足部与手部点穴按摩	221
* 第一节 点穴按摩基本手法	221
第二节 足部经脉与腧穴	223
* 第三节 手部经脉与腧穴	232
附录	242
附录一 足部按摩师的职业道德与法规常识	242
附录二 常见化验检查	247
附录三 常见特殊检查	250
附录四 心理健康基础知识	252
附录五 浙江省初级足部按摩师理论知识鉴定要素细目表	258
附录六 浙江省初级足部按摩师技能鉴定要素细目表	261
附录七 浙江省中级足部按摩师理论知识鉴定要素细目表	262
附录八 浙江省中级足部按摩师技能鉴定要素细目表	267
附录九 足部按摩师国家职业标准	269
主要参考文献	285



第一章 足部按摩概述

第一节 足部按摩发展简史

足部按摩是人类在不同地区先后逐渐认识并发展起来的一种古老而又年轻的保健方法。在远古时期,人类是赤脚的,当人们高兴时,就会有节奏地跳舞,或在寒冷时使劲跳跃,他们发现跳舞后感到足底发热,身体舒适,能消除疲劳和振奋精神。当有某种疾病时,足部也有疼痛敏感区,在跳舞或蹦跳、行走时,偶尔触及足部某一敏感区,疼痛后疾病也随之缓解。这就是足部按摩的起源。

早在 5000 年前,人们把足部按摩称为“观趾法”。在我国古代著作中对足部按摩有很多记载,如《灵枢·逆顺肥瘦》中说:“手之三阴,从胸走手,手之三阳,从手走头。足之三阳,从头走足,足之三阴,从足走腹。”这说明经脉的行走衔接与手足有密切关系,并且十二经脉中有 6 条与足直接相连。《史记》中记载了上古黄帝时期摸足治病的名医,可见足部按摩至少在春秋战国时期即已流行。东汉名医华佗的“五禽戏”非常重视足部导引术,其在《华佗秘籍》中著有研究足部按摩的“足心道”,认为“五禽戏”的主要功效是“除疾兼利蹄足”,“逐客邪于关节”。隋唐高僧知在《摩诃止观》中也有“意守足”的养生法。此外,在 4500 年前古埃及的金字塔中有一幅奴隶为巴路王按摩足的图,巴路王问:“为什么这么痛?”答曰:“疼痛之后你就知道效果了!”2000 年前释迦人留下了佛都的“佛足石”,在这个足印上就有足部与人体相关联的图。

另有资料记载,足部按摩自唐朝流传到海外,千余年来这一疗法在美国、日本、西欧、东南亚等国家和地区广为流行。到了 20 世纪,出现足部反射区理论的研究。1917 年美国医生菲特·兹格拉



德提出了人体区带反射理论和人体区带反射图,继而创立了足反射疗法。与此同时,各国学者也相继发表了关于反射区疗法的论著。1980年瑞士籍华人吴若石神父将其在国外研究多年的足部按摩术又传回到我国台湾省,他在《病理按摩法》一书的序言中说:“我确信这种方法是来源于古老的中国。”1982年陈茂雄、陈茂松兄弟在台北成立“国际若石健康研究会”,分会遍及数十个国家和地区。1990年7月在日本东京举行“若石健康学术研究会”。1990年12月24日,我国卫生部正式提出,足部反射区健康法是一种简便易行、效果显著、无副作用的防病及治病的自我保健方法,尤其对中老年人的自我保健更有现实意义。1993年6月,由中华预防医学会主办了“中国足部健康法学术交流推广会”,并成立了中华预防医学会足部健康法专业委员会。1993年7月,在北京召开了“93足部反射区健康法全国研讨会”。近几年来,这种疗法已在全国范围内推广。

目前,足部按摩已风靡全球,必将对增强人的体质和防治疾病起到积极的作用。

第二节 足部按摩的机制及作用

足部按摩是中国传统医学的组成部分,也是古今中外的劳动人民在与疾病斗争中总结出来的一种既可保健又能治病的物理疗法。对足部反射区按摩的作用机制,主要有以下几种认识。

一、血液循环原理

足部按摩所起的作用,最明显的是能促进血液循环。按摩足部反射区不仅能够促进局部的血液循环,而且能够促进全身的血液循环。

血液循环担负着把营养物质和氧输送到全身各组织、器官,以及把代谢废物及二氧化碳输送到肾、肺、皮肤等排出体外的任务。



足部处于全身最低的位置,离心脏最远,血流速度最慢,再加上地心引力作用,使血液中的酸性代谢产物和矿物质容易在此积聚或沉积,日积月累,使足部反射区受到异常刺激,可诱发相关的病症。足部按摩能改善足部反射区的血液循环,使血管扩张,血流加快,血流量增大。足部反射区按摩首先改善了肾、输尿管和膀胱等排泄器官的血液循环,刺激相应的器官,增强排泄功能;同时又改善了肺和支气管反射区的血液循环,增强呼吸功能。因此,足部按摩能改善血液循环,促进气体交换及各器官的新陈代谢,加速代谢废物的排出。

二、神经反射原理

人体是一个复杂、统一的有机体,全身各器官(或部位)在足部都有相应的反射区。按摩某个反射区时,通过神经反射作用与相应的器官(或部位)发生联系,对相应器官的功能起到调整作用。若某器官(或部位)有疾病时,按摩足部相应的反射区,可使有病的器官(或部位)逐渐恢复正常或减缓病情。

当某个器官有疾病时,也会反映在同名反射区上。例如,心肌缺氧时,足部心脏反射区可有压痛;子宫切除术后,在子宫反射区有空虚感;乳腺肿块时,可在乳腺反射区触及结节等。因此,在有异常反应的足部反射区进行按摩,可以防治相应器官的疾病,使慢性病得到治疗和康复。其原因是因足部反射区按摩时所产生的强烈刺激传入神经中枢,可阻断相应器官原有的病理性冲动,使病理兴奋灶得以抑制,从而起到调整功能和扶正祛邪的作用。

三、经络原理

中医学认为,足与内脏之间是依靠经络沟通的,经络是运行气血的通道。贯穿于足部的有 6 条经脉,足上有 38 个腧穴,其中许多穴位的位置及主治功效与同一解剖位置的反射区基本一致。例如,涌泉穴位于肾脏、肾上腺反射区,丘墟穴在肋骨反射区,然谷穴



在膀胱反射区等。因此,按摩足部能通过经脉、穴位的作用起到舒经活血、调和气血、协调脏腑、平衡阴阳的作用,从而达到健身、防治疾病的目的。

四、生物全息原理

生物全息理论是近年来兴起的一门科学,它重点讲的是局部与整体的关系,即每一个小的局部都含有包含其自身在内的整体的全部信息。

从胚胎学的角度来看,在受精卵内包含有父母赋予的全部生物信息,在发育中细胞不断分裂,每个细胞中都含有与受精卵细胞相同的生物信息。发育成复杂的机体后,每个局部依然包含着整个机体的全部生物信息。足就是这样的局部,可把它看成是全身的缩影。足部的每个反射区都与其同名的器官有着相似的生物学特性。因此,某个器官有疾病时,必然在同名反射区有所反应,可根据反射区的变化来判断相应器官的病症,如心脏反射区苍白凹陷,提示心肌缺血或冠状动脉功能不全。在正常情况下,按摩足部反射区可以调节或改善各器官的功能,起到增强体质、健美益智、抗衰老和延年益寿的作用,同时还能协助查出病症。按摩足部反射区的病理反应点及相关部位,可以收到神奇的治疗效果。

五、阴阳平衡理论

人体的组织结构、功能活动以及疾病的发生、发展都有一定的规律。阴阳是代表互相对立而又统一两个方面,是一切事物和现象矛盾双方的概括。人体内的一切生命活动也离不开瞬息万变的阴阳变换。阴阳平衡则身体健康,阴阳平衡被破坏就会引起疾病。

人体是由众多阴阳平衡的器官构成的系统组成的,每个器官是由许多阴阳平衡的组织和细胞组成的,每个细胞不断地进行新陈代谢,发生带有阴电和阳电离子的离子运动,离子运动又引起细



胞阴阳极性的不断变化,在此种变化中造成了细胞、组织、器官和系统的相对平衡。这种器官和系统的平衡,决定了整个机体的平衡。

足部众多的反射区与全身各器官保持着密切的联系,对于机体出现的各种阴阳失衡都可起到协调平衡的作用。足部反射区按摩刺激造成的生物电传导过程,也是通过每个相关细胞的阴阳生物电的化学变化完成的。足部反射区按摩对相关器官的功能活动有着双向调节的作用,使功能减低者得以提高,功能亢进者得以抑制,使之逐渐恢复正常。尤其是对足部内分泌腺反射区的按摩,能调整相关内分泌腺的分泌功能,而体内各种激素的正常水平则是保持与调整机体各器官、系统功能协调平衡的重要因素。

六、调节免疫系统功能

研究证实,中枢神经系统对免疫具有调节作用。足部按摩可以引起一系列的神经生理反应,活跃网状内皮细胞,提高细胞免疫和体液免疫功能,同时还调节内分泌腺的激素分泌。尤其是对脾和各淋巴结等反射区的按摩,可增加血液中白细胞总数并提高吞噬细胞的活性,激活 T 淋巴细胞及 B 淋巴细胞的免疫功能。

七、心理调节作用

在错综复杂的社会中,人们都承受着不同程度的心理压力,长期心理压力过大或精神紧张,可引起机体功能失调和抵抗力降低,影响健康,甚至发生严重的疾病。医学研究和临床实践证实,心理因素在疾病的发生、发展、治疗和预防上都具有重要作用。祖国医学十分重视“七情”(即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)太过的致病作用。有人把高血压、消化性溃疡、支气管哮喘、过敏性结肠炎等一类与精神因素特别有关的疾病称为“身心疾病”。

足部按摩对受术者是一种良好的心理治疗,因为足部按摩是一种享受,可使身体充分放松,缓解精神紧张或心理压力。按摩后



的当晚,睡眠良好,保证了充分的休息;按摩后的舒适感,还能改善受术者的情绪;其良好的治疗效果,增强了受术者战胜疾病和克服困难的信心,使人保持愉快、乐观的情绪,有益于疾病的康复治疗。

第三节 足部按摩室服务程序

足部按摩室服务程序是人们在足部按摩实践中总结出的接待顾客的程序、方法和规范。服务程序灵活性较大,在具体执行中常常因人、因事而异。但足部按摩行业的服务特点与服务方式往往有很多共性,要根据这些服务共性与顾客的要求考虑具体服务的程序,安排按摩的具体步骤。

足部按摩室服务程序包括按摩前准备、迎宾、按摩服务、按摩后服务 4 个环节。每个环节都是相互联系的,哪个环节出了问题,都会影响整体工作。

一、做好按摩前准备工作

足部按摩师要养成良好的个人卫生习惯,穿好按摩服,不得戴手表与首饰。在胸前佩戴胸卡,胸卡上标明按摩师的号码、姓名及职业资格等级等。此外,还应做好按摩室的清洁卫生和消毒工作,准备好相关足部按摩用品和用具。

二、做好迎宾工作

顾客入室后,足部按摩师应站在客人对面,首先表示欢迎光临,询问顾客的要求,然后走在顾客的前面,引导顾客到指定的按摩椅(床)前。

三、做好按摩服务

足部按摩师指导受术者摆正体位,脱掉鞋袜,将双足放入温水或沐足液中浸泡、洗浴 20 分钟左右擦干,右足先用小巾包裹保暖,



按足部按摩程序、方法开始按摩。对年龄大的顾客,要询问其身体健康状况,同时根据诊断情况,进行康复保健按摩,适当地解除其身体的不适感和痛苦。对顾客反映的按摩过程中的问题,按摩师必须认真听取,耐心地解答顾客提出的问题。

四、做好按摩后服务

注意做好顾客身体的保暖工作,询问顾客是否需要休息,然后把按摩单叠好,按摩椅、凳放好。对顾客一般要求现场结账,不欠账。足部按摩室结账方式有现金、支票、信用卡结账等,但在宾馆中对住宿宾馆的顾客可用签单,离店时一次性付清。现金结账时,要注意当天不同货币的兑换比率,做到准确无误;支票或信用卡结账时,要仔细识别真伪与使用期限。当顾客离开按摩室时,要以文明的语言告别,并欢迎其再次光临。按摩室营业结束后,要做好清洁卫生工作,清点饮料,核对账目,总结当天营业情况,并准备好下次营业物品。

第四节 足部按摩的适应证、禁忌证及注意事项

一、适应证

足部按摩是一种简便易行、效果显著、无副作用的保健康复方法。足部按摩的适应证十分广泛,不仅适用于消除疲劳、强健身体、预防疾病,也适用于内科、外科、妇产科、男性科、五官科、骨伤科等多种病症的康复治疗。

1. 呼吸系统病症 如感冒、慢性支气管炎、支气管哮喘、咽喉炎、肺源性心脏病等。

2. 消化系统病症 如慢性胃病、消化性溃疡、胃下垂、慢性胆囊炎、便秘、恶心、呕吐、反酸、呃逆、食欲欠佳、肝炎、胆结石等。

3. 循环系统病症 如冠心病、高血压、低血压、贫血、胸闷、心



动过速或过缓、期前收缩等。

4. 内分泌系统病症 如甲状腺功能亢进症、甲状腺功能减退症、侏儒症等。

5. 代谢疾病和营养疾病 如糖尿病、肥胖症等。

6. 泌尿系统病症 如慢性肾小球肾炎、肾功能不全、尿潴留、尿频、尿失禁、尿路感染、泌尿系统结石等。

7. 神经系统病症 如神经衰弱、周围性面神经麻痹、头痛、瘫痪等。

8. 外科疾病 如急性阑尾炎、急性胆囊炎、急性乳腺炎、直肠脱垂、痔等。

9. 妇产科病症 如功能失调性子宫出血、痛经、闭经、宫颈炎、宫颈糜烂、不孕症、慢性盆腔炎、产后缺乳、围绝经期综合征等。

10. 男性科疾病 如慢性前列腺炎、前列腺增生、遗精、阳痿、不育症等。

11. 五官科病症 如慢性鼻炎、鼻旁窦炎、口腔溃疡、牙痛、神经性耳聋、近视、远视、眼痛、眼炎、耳鸣、耳痒、重听等。

12. 骨伤科疾病 如急性腰扭伤、腰椎间盘突出症、肩关节周围炎、肱骨外上髁炎、腕管综合征、骨质增生症、骨质疏松症、腰扭伤等。

二、禁忌证

1. 各种传染性疾病的急性期 如流行性脑脊髓膜炎、流行性乙型脑炎、病毒性肝炎、伤寒、肺结核、淋病、梅毒等。

2. 大出血或有出血倾向的疾病 如胃肠出血、内脏(如肝、脾)破裂出血、血崩、脑出血、严重开放性损伤等。

3. 严重器官疾病 如肝坏死、肠坏死、肠梗阻、心功能衰竭、心肌梗死、脑梗死、脑出血、严重肾衰竭等。

4. 女性妊娠期和月经期。

5. 其他 如农药中毒、急性一氧化碳中毒、毒蛇咬伤中毒、药



物中毒、突发性药物过敏、甲醇中毒等。

三、注意事项

足部按摩的注意事项是足部按摩师必须掌握和熟知的,尤其是对可能出现的反应,有责任向顾客解释说明,或将这些印制成小册子请顾客阅读,以免引起其疑虑、恐慌或不信任感。

1. 按摩室要有良好的卫生环境,如保温、通风、空气新鲜等。夏季按摩时,风扇不可直吹受术者的双脚。

2. 接受按摩后半小时内,要鼓励受术者饮用温开水 300~500 毫升。患有严重疾病如肾病、心功能衰竭等的患者,应根据病情适当减量,足部按摩时间亦相应缩短。

3. 在服药期间接受本法康复保健者,如果所患是慢性病,服用的药物是抗生素、镇痛药、镇静剂一类,不服没有太大妨碍时可停药,只采取足部按摩治疗;其他情况下应按照医生的指示服药,同时接受足部按摩,病情好转后逐渐减少药量,直到完全康复再停药。

4. 对足部有外伤、疮疖、脓肿者,按摩时应避开患处。可在另一只脚的相同部位或同侧手的对应部位进行按摩。如因治疗不慎,造成皮肤红肿、瘀血者,可暂时停止在该处按摩。

5. 有些人在接受按摩治疗后可能出现低热、发冷、疲倦、腹泻等全身不适症状,或使原有的症状加重,这是按摩后出现的一种正常反应,可继续坚持治疗,数日后症状自然消失。有些人在接受按摩治疗数日后,尿液颜色变深,并且气味加重,这是因为毒素排出所致,不必惊慌,仍可坚持治疗。

6. 长期接受足部按摩,双脚痛觉迟钝是常有的现象,此时可用盐水浸泡双脚半小时,痛觉敏感度会增强,治疗效果会有明显提高。

7. 按摩时应避开骨骼突起处,以免挤伤骨膜,造成不必要的痛苦。老年人骨骼变脆、关节僵硬,小孩皮薄肉嫩、骨骼柔细,在按