

手足耳疗  治百病丛书

足疗轻松治病

方翔 / 主编

- A. 足疗能健体治病 ?
B. 不用吃药, 不用打针 ?

- C. 就这么摸摸, 那么揉揉 ?
D. 哟——有点暖, 还有点酥
还.....
E. 真神啊! 轻松多了, 舒
服多了。哟哟.....

中国出版集团
东方出版中心



手

百病

主 编 方翔

足疗

轻松治病

ZU LIAO
QING SONG ZHI BING



中国出版集团
东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

足疗轻松治病/方翔主编. —上海: 东方出版中心,
2003.9

(手足耳疗治百病丛书)

ISBN 7-80186-092-6

I. 足... II. 方... III. 足-按摩疗法(中医)

IV. R 244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 064292 号

足疗轻松治病

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 335 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 新华书店上海发行所

印 刷: 昆山亭林印刷有限责任公司

开 本: 850×1168 毫米 1/32

字 数: 135

印 张: 7.25

版 次: 2003 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80186-092-6

全套定价: 45.00 元 (共 3 册)

版权所有, 侵权必究。

前言

随着科学的进步，社会的发展，人们对药物副作用的认识越来越深。我国古代医学家早就提出：“是药三分毒……”尤其是近代化学药品的副作用更为突出。难怪，近年来医学界掀起了一股“回归自然”和“返璞归真”的浪潮。目前欧盟及美、日等国家，把目光集中在我国传统的医学上，自然疗法受到了前所未有的重视。不吃药，不打针，居然亦能治病、防病、强身、健体，这近乎神奇。我国独特的“足疗”就成了抢手的“热门”医术。

“足疗”即是利用足部的经络及生理原理，通过接压、推拿、运动、敷贴、熏洗、热熨、刺激等方法，使足部的病理状况得到改善，从而调节人体的脏腑平衡及气血循环，达到预防、治疗疾病的目的。

本书以中国传统医学及生物全息理论为基础写成，共分两大部分，上篇是以问答形式向读者介绍了足疗原理，腧穴及各种疗法的基本常识，力求通俗易懂，下篇则为将中国传统医学理论用于实践的足疗具体施治范例，涉及内科、外科、妇科、儿科、五官科等方面上百种疾病，几百个方例，力求简便实用，安全见效。本书还在书末的附录中为读者提供了一些治病保健的有关参考资料。

由于编写时间仓促，编写者水平有限，本书错误和疏漏在所难免，敬请广大读者和专家们批评指正。

编者

2002年11月

目 录

上篇

- 一、足疗概况 1
 - 何谓足疗法? 1
 - 足疗的发展史及其沿革如何? 1
 - 足疗有何作用? 施治时有何禁忌? 4
- 二、足的生理结构 5
 - 足部骨骼结构状况如何? 5
 - 足部肌肉分布情况及作用如何? 7
 - 足部神经分布状况如何? 9
 - 足部血管分布情况如何? 10
- 三、人体脏器在足部的对应区
 - (反射区) 14
 - 人体各脏器(部位)在足部的对应区
 - (反射区)有哪些? 14
 - 人体各脏器(部位)在足底的对应区
 - (反射区)的位置及其各区可治疗的疾病
 - 有哪些? 20
 - 人体各脏器(部位)在足外侧的对应区
 - (反射区)的位置及其各区可治疗哪些疾病?
 - 33
 - 人体各脏器(部位)在足内侧的对应区
 - (反射区)的位置及其各区可治疗哪些疾病? ... 38

人体各脏器（部位）在足背部的对应区 （反射区）的位置及其各区可治疗哪些疾病？	43
---	----

● 四、足穴疗法概述

何谓足区按摩？	47
足区按摩有何作用？	49
进行足区按摩前应如何选穴区？	50
足区按摩操作过程如何？	51
足区按摩常用哪些手法？	55
何谓足浴疗法？其作用如何？	59
何谓热熨疗法？	60
何谓足部贴敷？其作用如何？	61
贴敷如何选穴？如何操作？	62

下篇

● 五、足疗具体施治范例	65
感冒	65
咳嗽	69
哮喘	72
胃痛	76
呕吐	78
胃下垂	80
呃逆	82
腹泻	83

便秘.....	84
细菌性痢疾.....	85
胆囊炎、胆石症.....	87
单纯性肥胖症.....	88
眩晕.....	90
高血压.....	93
三叉神经痛.....	97
失眠.....	98
心悸.....	101
健忘.....	103
痢证.....	104
瘵症.....	105
尿失禁.....	107
癃闭(尿潴留).....	108
泌尿系感染(淋症).....	110
糖尿病.....	111
肾脏疾患.....	113
遗精.....	116
前列腺疾病.....	118
阳痿.....	120
晕车.....	121
中暑.....	122
低热.....	124
落枕.....	125
颈椎病.....	126

肩关节周围炎.....	128
坐骨神经痛.....	129
腰痛.....	130
痔及肛裂.....	132
类风湿性关节炎.....	136
胁痛.....	137
扭伤.....	138
半身不遂.....	140
面肌痉挛.....	142
面瘫.....	143
痹症.....	144
丹毒.....	147
疔疮、痈.....	148
痛经.....	150
月经失调.....	153
闭经.....	157
崩漏.....	159
带下.....	160
阴痒.....	162
子宫脱垂.....	164
产后血晕.....	167
产后缺乳.....	169
乳腺增生.....	170
乳痛.....	171
更年期综合征.....	172

小儿百日咳.....	173
疳症.....	176
小儿腹泻.....	178
小儿遗尿.....	181
疳腮.....	184
目赤肿痛.....	187
麦粒肿（针眼）.....	189
近视.....	190
老花眼.....	191
耳鸣、耳聋.....	192
鼻出血.....	193
口疮.....	195
咽喉肿痛.....	198
牙痛.....	201
荨麻疹.....	203
湿疹.....	204
斑秃.....	205

附录

I 腿脚养生保健六招.....	207
II 常搓脚心也能治多种病.....	209
III 按摩护脚要经常.....	210
IV 妙法巧治足跟痛.....	212
V 涌泉穴养生法.....	214
VI 老年人下肢保健须三护.....	216



上篇

一、足疗概况

何谓足疗法？

足疗法，简称足疗，是按照中医辨证的原理，利用足部的经络及生理原理通过按压、运动、刺激、气功、推拿、药物等方法，腧穴、药物、器械等作用，以调整人体脏腑气血功能，扶正祛邪，调和阴阳，从而达到预防、治疗疾病的目的。足疗广泛用于内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科等及一些疑难杂症，其方法简单，疗效可靠，副作用少，具有推广和开发价值。

足疗的发展史及其沿革如何？

从医学发展史来看，足疗的起源远远早于其他疗法。在古代，由于自然界的意外袭击或某些原因造成身体的损伤，使身体产生疼痛不适等症状，人们有意或无意中用手或其他器具触及足部某些部位，发现疼痛缓解，症状减轻，发现劳累后用热水洗脚后可解除疲劳等，人们逐渐认识到通过对足部的刺激可治疗疾病。经过长期的探索和总结，渐渐地演化为现在的

足部按摩法、足穴针灸法、足部敷贴法、足部熏浴法、足部功法等足疗法。

据《史记》载，上古黄帝时代，有位高明的医家叫俞跗，古文“俞”与“愈”通，“跗”即足背，意为以按摩足部治愈疾病。俞跗的诊疗水平很高，春秋战国时的名医扁鹊，在为魏太子治疗尸厥时，接待他的中庶子就十分赞扬俞跗，说他治病不以“汤液醪酒”，而能“一按见病之应”。

《素问·举痛论》明确地指出：“按之则气血散，故按之痛。”《素问·厥论》说：“阳气起于足五趾之表，阴气起于足五趾之里。”认为足三阴经起于足，足三阳经止于足，足三阴经和足三阳经又与手三阴、手三阳经相互关联，奇经八脉中阴、阳维脉，阴、阳跷脉起于足部，这样足部就与全身脏腑器官通过经脉联系起来，为足部治疗提供了理论依据，并发现了足部的许多腧穴和足部跗阳脉诊病法。

足针治疗疾病，早在《灵枢·根结》中即有刺窍阴、至阳、历兑、冲阳等穴以泻充盛之气的记载。晋代皇甫谧的《针灸甲乙经》中也有所述，且内容较前更为丰富。足部贴敷法治病，在原始社会，原始人就曾用泥土、草叶敷裹伤口。《内经》中记载用白酒掺和桂粉涂敷中风的血脉，是外敷法较早的文字记载。明代《普济方》内记述用生附子研末，和葱涎为泥，敷涌泉穴，来治疗鼻渊。足部熏浴法治病，在清代吴尚先的《理瀹骈文》中就有二十余首熏蒸方药。足部功法历史悠久，在古代医书中就有许多足功法的记载。在清代潘霭所著《内功图说》中，就有心功、身功、首功、面功、手功、足功、背功、腰功、肾功等

治疗疾病的论述。

但是，由于中国两千多年封建社会的封建意识和习俗使人的脚藏而不露，赤踝裸足为大不雅，严重阻碍了足疗的学术发展，使得这一古老医术濒临失传。

唐朝时，足穴按摩法传入日本，被称为“足心道”疗法。

清朝末年，随着外强的入侵，大量医学文献的外流，足部疗法也被流传到欧美等国家，并被接受和发展。20世纪初，美国的威廉·非兹杰拉德以现代医学方法进行整理研究，1917年发表了《区域疗法》，在医学界公开发表。到了30年代，美国的印古哈姆女士对“区域疗法”进行了进一步研究，描述了足底反射区和投影脏器。1975年，德国医生玛鲁卡多经过自己的临床实践和理论研究编著了《足反射疗法》，在前联邦德国出版之后到1986年，该书重印18版计10余万册，并创办了“国际反射学研究所”。此外，日本野祥太郎的《人的足》、星虎男的《足穴的爽快法》、五十岗康彦的《足底按摩》、柴田和德的《足穴健康法》等对足疗的发展也起了一定的积极作用。

可见，足疗源于古代中国，传入日本、欧美等国以后，许多有识之士不断研究、实践，赋予这一古老医术以新的内涵。

足疗有何作用？施治时 有何禁忌？

足疗的作用

- ▶ 对疼痛有明显的缓解作用；
- ▶ 对中枢神经系统的兴奋和抑制，有明显的调节作用；
- ▶ 对消化系统的消化和吸收功能，有明显的促进作用；
- ▶ 对神经——体液平衡有明显的调节作用，可提高肾上腺皮质机能；
- ▶ 提高机体免疫防御机能，从而起到抗衰老、增强抗病、强健体质的作用。

禁忌症

有下列情况者，不宜使用足疗：

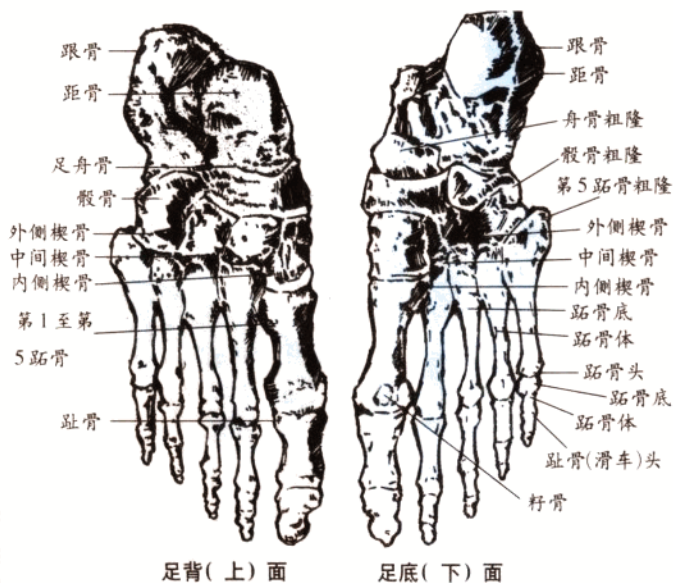
- ▶ 高热，特别是病因不明者；
- ▶ 下肢静脉炎或有血栓者；
- ▶ 外科手术适应症者；
- ▶ 足部有坏疽、感染或有化脓性病灶者；
- ▶ 足部未排除骨折者；
- ▶ 年龄过大、体质极虚弱、耐受力差者等。

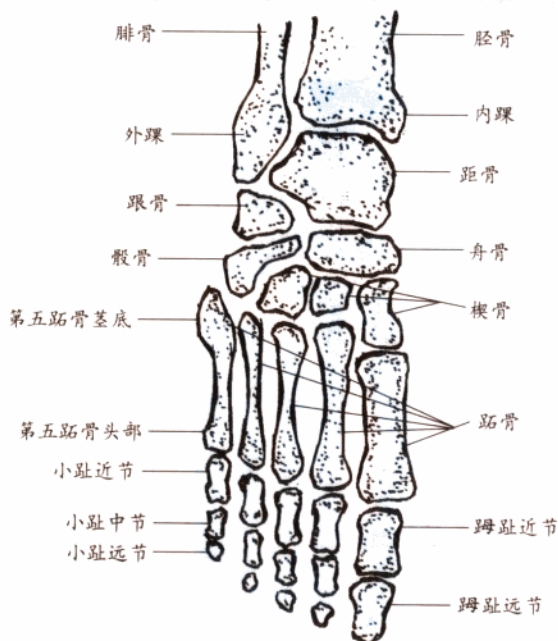


二、足的生理结构

足部骨骼结构状况如何?

足骨包括跗骨、跖骨和趾骨三部分。





足部的骨骼

跗骨

每侧 7 块属于短骨，与手的腕骨相当，但跗骨承重并传递弹跳力，故粗大而砌合紧密。跗骨也可分为近侧与远侧两列。近侧列包括跟骨、距骨和足舟骨；远侧列由内侧向外侧依次为内侧楔骨、中间楔骨、外侧楔骨和骰骨。距骨高居于其他跗骨之上，前端与足舟骨相接，上方有关节面称距骨滑车，与胫、腓骨下端相关联。跟骨最大，位于距

骨下方，其上面有关节面与距骨相关联。足舟骨介于跖骨与3个楔骨之间，其内下方有一隆起，称为舟骨粗隆。跟骨结节和舟骨粗隆，都可在体表触知。

► 跖骨

共5块，与掌骨相当，由内侧向外侧依次命名为第1~5跖骨。跖骨分头、体、底三部。跖骨底分别与楔骨和骰骨相关联。第5跖骨底的外侧部分突向后方，称为第5跖骨粗隆。跖骨头与相应的趾骨相关联。

► 趾骨

共14块，踇趾为2节，其余各趾均为3节。由近侧至远侧依次为近节趾骨、中节趾骨和远节趾骨。踇趾骨粗壮，其余趾骨细小。

足部肌肉分布情况及作用如何？

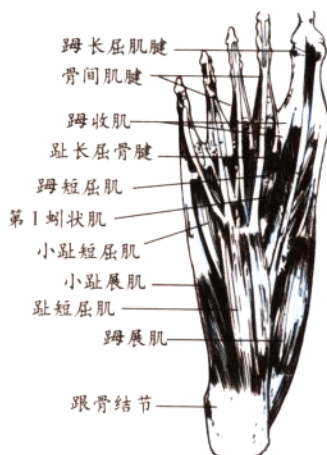
足部肌肉包括足背肌、足底肌两部分。

► 足背肌

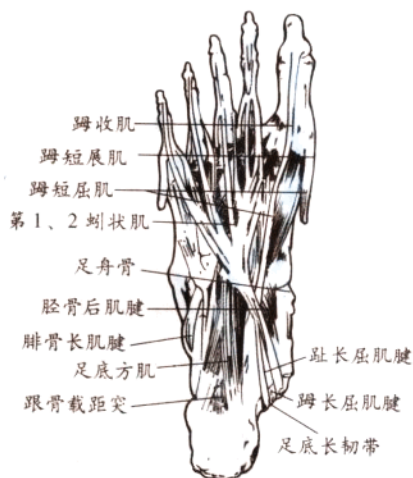
较弱小，为伸踇趾和伸第2~4趾的小肌。

► 足底肌

其分布情况和作用与手肌相似。足底肌也分为内侧群、外侧群和中间群，但无与拇指对掌肌相当的肌。内侧群有踇展肌、踇短屈肌和踇收肌；外侧群有小趾展肌和小趾短屈肌；中间群有趾短屈肌、足底



足底肌(浅层)



足底肌(中层)