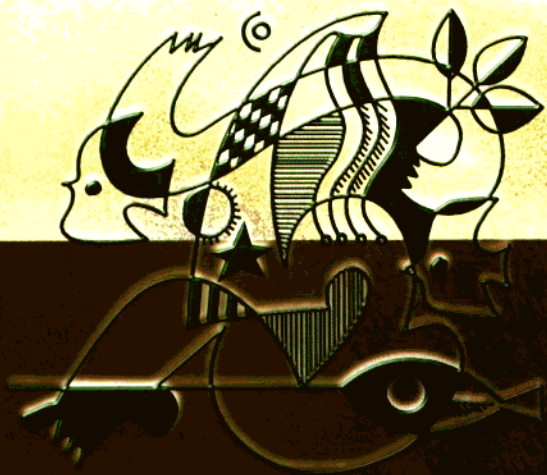




有病自己看丛书

图说足疗

主编 刘伟力



黑龙江科学技术出版社

有病自己看丛书——

图说足疗

主 编	刘伟力		
副主编	刘伟红	潘宇澄	张慧燕
编 委	李庆达	郭建龙	潘澍洁
	张胜威	朱建国	王启迪
主 审	刘亚夫		

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

.....
图书在版编目(CIP)数据

图说足疗 / 刘伟力主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2003

(有病自己看丛书)

ISBN 7-5388-4373-6

I. 图... II. 刘... 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(2003)第 032533 号
.....

责任编辑 李 实

封面设计 洪 冰

有病自己看丛书

图说足疗

TUSHUO ZULIAO

主编 刘伟力

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话(0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 哈尔滨报达人印务有限公司

发 行 全国新华书店

开 本 850×1168 1/32

印 张 6.375

字 数 165 000

版 次 2003 年 12 月第 1 版·2004 年 4 月第 2 次印刷

印 数 4 001-7 000

书 号 ISBN 7-5388-4373-6/R·1070

定 价 12.00 元

前 言

随着科学技术和医疗事业的发展，人们不仅仅满足于对疾病的诊治，更重要的是如何预防疾病，而经常进行自我足部保健按摩，是预防疾病的最有效方法之一。

足部按摩具有简便易行等特点，是广大非医疗工作者极易掌握的一种方法。可起到有病治病、无病强身的作用。当你由于不顺心的事而情绪不好，胃口不佳时；当你工作一天，倍感疲劳，难于调节之际，傍晚用热浴的方法先浴足，然后按照本书所介绍的方法进行按摩，这样可以很快的消除机体的各种不适感。我们称其为调节“小失衡”。请您不要小看这种小失衡，如不及时调整就会产生大的不平衡。也就是说，如果不尽快地调节小失衡，日积月累就会发生疾病。

如果您患有慢性疾病，久治不愈，请试着采用足部按摩疗法，可以收到意想不到的效果。但是，一定要有持之以恒的精神。请您坚信这一点：铁棒能磨成针。疗效是日积月累的必然结果。

刘伟力

2003年3月7日于黑龙江省中医药大学



小办法一大疗效（代序）

要想健康，从你的脚下开始！

人体在动态中保持着阴阳的平衡，体质好的人保持在高水平上的平衡，而体质较差的人维持着低水平的平衡，其机理是非常复杂的，一旦这种平衡被破坏，机体就会向发生疾病的方面转化。此时，机体可本能的去调整失调的平衡，这种本能称之为自然治愈力。自然治愈力因个人的差异有所不同。体质强壮的人自然治愈力大，而虚弱的人就小。当人体的自然治愈力不能胜任抵抗外邪时，就要依靠外在的力量帮助。各种治疗手段，都可以称之为外力，如药力、按摩力、针灸力、温热力、寒冷力、自然力等等，人们依靠这些外力得以调整失调的平衡，从而预防疾病的发生和治疗疾病。

现代研究证明，当机体发生失调时，在多数情况下，会有阳离子积聚。应该将这些积存的阳离子及时地排出体外，使体内的阳离子、阴离子达到平衡。现代人生活的环境周围到处充满着阳离子，如：塑料制品、家用电器、电脑等，这些制品均可发出大量的阳离子。当人体阳离子积存达到一定数量时，就会产生各种不适。那么，如何祛除这些积存的阳离子呢？最好的方法之一是足部按摩。其次定期去含阴离子多的地方——森林、草原、草坪、干净的土地等。请你不要害羞，脱下你的鞋，赤脚走路，这时，机体内积存的阳离子极易从脚部放大地中，达到了体内离子平衡的目的。



目 录

第一章 健康的钥匙在于足	(1)
第一节 足蕴藏着极大的潜力.....	(1)
第二节 足能传递人的丰富信息.....	(2)
第三节 足是反映人全身健康的一面镜子.....	(4)
第四节 足是人体的“第二心脏”.....	(7)
第五节 足的衰老意味着寿命将缩短.....	(11)
第六节 血管堵塞破坏健康.....	(13)
第七节 活动双足预防老年痴呆.....	(15)
第八节 足疗配合步行疗效会更好.....	(18)
第二章 足部按摩疗法的概念及内容、机理和作用	(21)
第一节 什么是足部按摩疗法.....	(21)
第二节 足部按摩疗法包括的内容.....	(22)
第三节 足部按摩疗法的机理、作用.....	(26)
第三章 足部按摩的基本手法	(45)
第四章 足部按摩的治疗程序	(52)
第一节 诊断.....	(52)
第二节 足部反射区按摩疗法.....	(58)
第三节 按摩足部整体的程序.....	(59)
第四节 足部反射区及足部按摩程序图解.....	(60)
第五章 手反射区的按摩	(75)
第一节 不能忽视的手反射区按摩.....	(75)



第二节 轻松愉快的手指按摩	(76)
第三节 出现以下反应是按摩有效的证明	(80)
第六章 自我按摩的程序	(83)
第一节 按摩足的程序	(83)
第二节 按摩手的程序	(87)
第七章 提高足部按摩疗效及足保健	(90)
第一节 为取得确实疗效的思想准备	(90)
第二节 取得按摩最佳效果的时间带	(91)
第三节 足部按摩法要注意的几个问题	(93)
第四节 足喜暖而恶寒	(94)
第八章 足部按摩的临床应用	(95)
第一节 临床常见病	(95)
一、感冒	(95)
二、慢性支气管炎	(95)
三、肺气肿	(97)
四、支气管哮喘	(100)
五、冠心病	(100)
六、高血压	(103)
七、心律失常	(103)
八、糖尿病	(106)
九、风湿病	(107)
十、慢性胆囊炎	(110)
十一、慢性阑尾炎	(110)
十二、贫血	(112)
十三、低血压	(114)
十四、胃炎	(114)
十五、消化性溃疡	(119)
十六、慢性肝炎	(120)
十七、肝硬化	(121)



十八、慢性胰腺炎·····	(126)
十九、水肿·····	(126)
二十、甲状腺功能亢进症·····	(128)
二十一、前列腺病·····	(131)
二十二、甲状腺功能减退症·····	(131)
二十三、肩关节周围炎·····	(134)
二十四、颈椎病·····	(134)
二十五、腰痛·····	(137)
二十六、坐骨神经痛·····	(137)
二十七、三叉神经痛·····	(139)
二十八、便秘·····	(140)
二十九、老年性痴呆·····	(142)
三十、网球肘·····	(144)
三十一、肥胖症·····	(144)
三十二、更年期综合征·····	(147)
三十三、痛经·····	(148)
三十四、慢性鼻炎·····	(151)
三十五、慢性扁桃体炎·····	(151)
三十六、老年性耳鸣、耳聋·····	(153)
第二节 生活中常见的症状·····	(153)
一、易疲劳、乏力·····	(153)
二、记忆力减退·····	(156)
三、老年人夜尿增多·····	(157)
四、失眠·····	(158)
五、视力减退·····	(163)
六、眼睛易疲劳·····	(163)
七、眼圈发黑·····	(165)
八、脱发·····	(165)
九、牙痛、口臭·····	(168)

十、不思饮食·····	(168)
十一、醉酒·····	(170)
十二、手脚发凉·····	(171)
十三、皮肤干燥、皱纹·····	(172)
十四、痤疮·····	(174)
十五、消瘦·····	(177)
第九章 健康与鞋的关系·····	(179)
第一节 鞋对健康的重要性·····	(179)
第二节 怎样选择合脚的鞋·····	(183)
第十章 常用的足、手、面部特效穴位图·····	(189)
主要参考文献·····	(194)

第一章

健康的钥匙在于足

第一节 足蕴藏着极大的潜力

一、人是因双足直立行走而成为人

人的特征是从双足直立行走开始的。足不单纯是物理意义上的身体的支撑点，更是左右人类健康的基石。人用双足长期直立行走，足和手的分工不同，双足的任务是支持身体行走，而手则是为了使用工具而变得特殊化，与此同时脚掌心沿着足底的纵向方向形成了拱形。我们人类有许多与猿相似的地方，具有利用和使用工具的技能，人与动物更有着本质的区别，动物的四肢称为前肢后肢，而人的四肢则称上肢下肢。

人类由于用双足直立行走，手获得“解放”，可以自由地使用和制做工具，在长期的生活中人又学会了用火，饮食方面随之发生变化，体质得到改善。直立行走使人的视野更为开阔，头脑本身也发生了变化，在长期的劳动斗争中，由于互相交流的需要语言也相应的形成了，氏族形成发展起来，所有这一切，都是以长期直立行走为大前提而派生的结果。



二、足蕴藏着极大的潜力

足和脚一般来说，两字的意思相同，并无严格的区分，可以通用。笔者所介绍的足部按摩疗法主要是从踝骨以下到脚，即从膝关节以下为主要按摩治疗对象。

中医认为足是健康的重要基石，通过对足的观察、诊断和治疗可以取得“身心”痊愈的疗效。这种治疗方法可以概括为“观趾法”、“足心道”。所谓“观趾法”就是通过实际的诊断法和治疗法两个步骤进行治疗。所谓“足心道”可以理解为“足是健康的中心”，“足是左右生命力的中心”。二者虽然提法不同，名称各异，可是都以足底为诊断和治疗的基础，都是以整体性的治疗为特点，其治疗效果是确实的，有时会出现令患者意想不到的治疗效果。国外有位肝病患者，病已到晚期，本人已失去治疗的信心，完全陷于悲观失望的境地，在绝望中抱着观望、试试看的心情来到中国。接受中医足部按摩法治疗之后，病情开始好转，体质有所改善，精神和体力有所恢复，这种现实使他对足部按摩健康法从开始有所怀疑到有了信心。同时他也想到已经面临死神的人为什么通过足部按摩法能够恢复健康呢，做为身体组织的一部分的足是怎样与内脏器官活动相连接等等问题，实在是个谜。为此，他不仅接受了足部按摩疗法，而且开始进行有关学科的学习与研究，通过自身的学习与实践认识到，中医治疗的中心思想是整体观，不仅医治各内脏器官本身病变更着眼于提高自身的治愈力，来恢复人体本身所固有的内在的巨大潜在生命力。这难道不是几经兴衰至今足部按摩法又重新走向复兴的根本原因吗。

第二节 足能传递人的丰富信息

足记录着过去、现在和未来的病情。足有许多微妙而又令人



难以理解的现象。我们已经看过许多病人的脚，在测量、接触过程中令人吃惊的是，脚能传递很多情报，从人的生活方式到健康状况，性格、情绪等，在脚底都有不同反映。通过现代化的手段“足型检测器”的检测，足底的形状、重心的位置、移动变化情况等等都能测量出来。

人高兴微笑时，足底也能表示出笑的变化。如果出现紧张的情况，足底的表情也立刻改变，当愤怒不安时，脚掌心及其周围有小小的摇动，如果特别兴奋时，10个脚趾变得硬直而且有非连续性的小动作。如果认为颜面表情的变化是不会反映出来的，这也是错误的。可以从脚底看到当时情绪和心理状态的变化。微妙之处在于，足有自己的完全而又细致的反映特征。当然这些微妙的现象还有待于进一步的研究、探讨。

再者，还可以通过对双足表面状态的观察，判断出该人的生活情况，推测出该人的性格怎样，实际上与看手相有某些相似的地方。

不仅如此，我们对双足不能不重视的理由是，双足明显地表示了人的健康状态，如果把这看做是关于健康的信息，那就是说，双足相当于记录现在、过去和未来病情的履历书。

现在的身体健康状况，可以从足的反射区穴位中明确显现出来。人体的各种器官在足部都有固定的对应反射区，反射区有序地排列着，每个器官的神经末梢在足部都有一个固定的位置，就是我们所谈的反射区。当某人某种器官有了病痛，该人的这种器官的反射区就会有所反映，如肝脏发生病变，在这个人足部的肝脏反射区按压就会有刺痛感，如果没有病，不管怎样按压都不感到疼痛。

反射区所指范围比穴道广，足穴指集中的一点，二者有一定的区别。笔者将反射区和穴道这两种方法同时介绍给读者，以期达到应有的效果。

身体如有不适，首先在足部有所表现，发病前细致观察足部



变化，某些微小的变化是可能觉察到的。足部的变化情况，在某种程度上预示将要发生的病变，那时就可以通过按摩足部反射区（穴道），使病变得缓解和调整，以达到预期的疗效。这也是足部按摩健康法的主要作用之一。

当你看过许多患者的足部之后，会发现其中有的患者过去患过重病而本人似已忘记，可是在足部仍留有病的痕迹，说明足记录着过去的病历。

由此可见，双足不仅记录了过去也可以预示未来的健康状况，如果把这些看做是健康的信息，那么足部就拥有大量的信息，通过对足的观察、接触、按摩等可以获得大量情报感知身体所发出的健康警告。

第三节 足是反映人全身健康的一面镜子

足与自主神经密切相关。前面已经叙述了足所潜藏着的伟大力量及其重要作用，利用足的这种潜力从而掌握身体的健康，这就是我们想向大家推荐的足部按摩法。

足是人体血液循环的重要场所，采用足部按摩法，可以促进全身的血液运行。足部毛细血管众多，刺激足可以使血管张开，停留在血管中的有害的乳酸和尿酸，通过按摩可以使其分解、排泄，防止血液流通障碍，阻断造成疾病的根源。

足部按摩不仅可以改善血液循环，作用于身体的各个部分，相当于中医针灸疗法远端取穴的方法，而且可以使生物体能量的循环流畅，提高人体自然自愈力而恢复健康。

那么，有人会问，为什么不以全身所有穴位为对象，偏以足作为按摩对象呢？答案之一是，足和自律神经密切相关。

我们的身体，为了适应外部环境而保持着一定的体温和血压，心脏不停地跳动来维持生命活动，这就是所谓的“恒常性”，



也可以叫“自稳性”，这种恒常性控制和调节全身的是自主神经。自主神经紊乱会给胃、肠、心脏、血管等造成极大影响。

足底和手掌是全身神经数目最多的场所，因此，与自主神经有非常密切的联系。当你紧张的时候，大多情况下手掌和脚底就会出汗，这就是自主神经兴奋而引起的现象。手背、脚背、脊背、胸、额等处所出的汗是调节体温的汗，与上述所说的汗有所不同。所以，相反的利用对手掌和脚底的刺激法，可以使神经系统兴奋或抑制。

再者，可以从穴位刺激的效果来说明。

中医认为通向内部脏腑的窗户，就是刺激穴位，从而调节自主神经。其中许多重要的穴位都集中在脚部。人体总共有 365 个穴位，在这些穴位中，有很重要的 12 原穴，这些穴位集中在四肢中（双手、双足），每侧 12 个，左右合起来共有 24 个（见表 1-1 12 原穴分布表或见图 2-7、图 2-8），身体发生异常，一般来说先表现于这 24 个原穴上。

对于这种现象，民间有句名言“病出自四关”可以明显地说明。所谓四关，就是四肢的关节，这句话的意思是，身体的异常最初表现在双肘、双膝部位。也就是体内某种脏器发生不良变化，与其相关的手足的穴位首先会表现出异常现象，可以发生疼痛或不适感，也可能人没有什么感觉，但电生理方面已经发生了改变。反之，从手足穴位发生疼痛感，也能得知与此穴位相关的某部位情况不妙，这就可以早些发现并引起注意。通过手足穴位能比身体任何地方更早的发现病变，这样就可以在疾病萌芽状态时，给予提前的预防和治疗。

例如：通过对脚部各部位的探查，发现冲阳穴有疼痛感或硬结，要考虑该穴位是属于哪条经脉，因为它是在胃经上，说明胃已发生了病变，通过刺激最疼痛的部位或硬结，使之逐渐消失疼痛，硬结软化分解，胃部疾病也就治愈了。



表 1-1 12 原穴分布表

阳经六输						阴经五输						
穴名 经别	井 (金)	荣 (水)	俞 (木)	原	经 (火)	合 (土)	穴名 经别	井 (木)	荣 (火)	俞 (土)	经 (金)	合 (水)
胆 (木)	窍阴	侠溪	临泣	丘墟	阳辅	阳陵泉	肝 (木)	大敦	行间	太冲	中封	曲泉
小肠 (火)	少泽	前谷	后溪	腕骨	阳谷	小海	心 (火)	少冲	少府	神门	灵道	少海
胃 (土)	厉兑	内庭	陷谷	冲阳	解溪	三里	脾 (土)	隐白	大都	太白	商丘	阴陵泉
大肠 (金)	商阳	二间	三间	合谷	阳溪	曲池	肺 (金)	少商	鱼际	太渊	经渠	尺泽
膀胱 (水)	至阴	通谷	束骨	京骨	昆仑	委中	肾 (水)	涌泉	然谷	太溪	复溜	阴谷
三焦 (相火)	关冲	液门	冲渚	阳池	支沟	天井	心包 (君火)	中冲	劳宫	大陵	间使	曲泽

说明：阴经的俞穴就是原穴。

另外，足部按摩疗法没有任何副作用，是一大优点。治疗颜面、头、上半身的穴位需要较多的专业知识，即使有经验的医生也有时发生失误，一般人最好不要进行。因此可以说，足部按摩疗法是一种非常安全的方法，因为距离脑、心脏比较远，发生错误的概率非常小。

这样，每个人都可以平安地实行足部按摩达到健康的目的。这也是足部按摩法在长期历史中被接受和继承下来，又得到很大发展的重要原因之一。

第四节 足是人体的“第二心脏”

一、人体血液循环是由心脏和全身肌肉的共同作用完成的

心脏是血液循环的动力器官。心房和心室按一定顺序不停地进行收缩和舒张活动，推动血液循环不止。心脏起的作用相当于泵即血泵的作用，它从静脉侧把血液吸引进来，并把血液向动脉射出去。心脏是一个双血泵，即左、右心各成一个血泵，两者同时进行泵血工作。右心把从腔静脉吸进的血液射到肺循环中去；左心把从肺静脉吸进的血液射到体循环中去。两个心室射出的血量几乎是相等的，心脏就是这样终生不断地进行着泵血工作。

这里必须提到心脏瓣膜和动脉瓣膜起着控制血流方向的作用，使心房血只能流向心室，心室血只能流向主动脉和肺动脉而不能逆流。心脏和动脉的瓣膜开闭取决于心房与心室以及心室与大动脉之间的压力差，这与抽水唧筒中活瓣的开闭原理相同。

由心脏输出的血液，通过血管系统输送到全身各组织，并通过细胞间液与组织细胞进行物质交换，然后血液又经血管系统回到心脏。血管的机能就是输送血液，分配血量和进行物质交换。血液流经大动脉，随心脏的活动而被动地扩张和回缩，推动血液继续流动。大动脉多次分支而成小动脉，最小的小动脉又称为微动脉。小动脉口径细，长度较长，分支多，流速快，血液流经小动脉和微动脉时，遇到的摩擦力很大，是血管系统中阻力最大的部分。小动脉分成微动脉后和毛细血管相连接。毛细血管数量极多，管壁极薄，是血液与组织细胞间进行物质交换的部位。所以毛细血管又称为交换血管。

汇集由毛细血管来的血液，其初始部分称微静脉，后汇合成



小静脉，再汇合成中等静脉、大静脉而与心房相连接。静脉血管容量大，分支多，静脉管内的瓣膜，可控制血液逆流。

血液流入静脉后，因静脉口径比相应的动脉大，而静脉分支也比动脉为多，所以静脉血流速度远不如动脉快。如主动脉平均流速为每秒 22.5 cm，而腔静脉流速每秒仅 7~8 cm。促使静脉回流入心脏的根本因素，是远心端的微静脉与近心端腔静脉之间的压力差。除静脉管内压力差利于静脉回流之外，还有一些其他因素影响静脉回流。

心脏不论是收缩或舒张都起促进静脉血回流的作用。其次血液的重力作用和体位对静脉血回流有很大影响，呼吸运动也是促进静脉回流的因素之一。再者四肢和腹部肌肉的紧张性和舒缩活动，具有挤压静脉血管促进静脉回流的作用。肌肉节律性地收缩与舒张，对静脉血流起着唧筒样作用。当肌肉收缩时，挤压静脉使血向心房流动；肌肉舒张时静脉压降低，则从远心端吸进血液。总之，肌肉的舒缩活动，把血液从一端吸向另一端压出，促使血液流回心脏。这样，身体的血液循环是靠心脏和全身的肌肉共同活动而完成的。

下肢在人体当中是肌肉最多的部分，毛细血管密集，借助于足的活动，使肌肉起到舒缩运动帮助心脏发挥血泵作用，改善血液循环，利于健康，这就是所谓人体的“第二心脏”的道理。另外，足在人体的最低位置，受地球引力的作用到达脚部的血液回到心脏比其他部分困难，通过足部按摩活动可以减少回流的阻力，达到“第二心脏”的作用。

二、活动双足保持心脏的年轻化

再者，经常充分活动双足的肌肉，可以使血管末梢部分的血液循环格外流畅。反之，足的肌肉衰弱，导致血管末梢部分的毛细血管闭锁，只要加强运动，就可以大幅度增加毛细血管新鲜血

