



太极**足**心道

邓延春 编著
湖南科学技术出版社



TAIJI ZHIXINGDAO

TAIJI XINJIAO



太极足心道

邓延春 编著

 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

太极足心道 / 邓延春著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2006. 1

ISBN 7-5357-4457-5

I. 太... II. 邓... III. 足—按摩疗法 (中医)
IV. R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第147408号

太极足心道

编 著: 邓延春

责任编辑: 邹海心

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司
(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 700mm × 1020mm 1/16

印 张: 12.75

字 数: 204000

书 号: ISBN 7-5357-4457-5/R·1007

定 价: 19.80 元

(版权所有·翻印必究)

序言

足浴与足按相结合，用于养生休闲，已成为当今社会时尚。足浴与足按相结合，奥妙无穷，乃中华文明之瑰宝。

邓延春主任医师，1961年毕业于武汉医学院，从事职业卫生保健事业近40年，退休后又对足部反射区按摩多有研究，经过多年社会实践，推出了“冰、火、石、足”养生法。该法以中医脏腑、经络、阴阳五行学说为理论依据，主张“冷水浴足”、“卵石顶足”、“热药泡足”、“手法按足”四位一体的养生模式。在众多的足疗休闲养生术中独树一帜，形成独特的浴足方法和手法按足的套路，并冠名为“太极足心道”，在武汉、成都、平顶山等城市赢得了很好的口碑。

现在邓延春主任医师将“太极足心道”养生法公之于世。本书内容详实、图文并茂、可操作性强、通俗易学，可供广大同行借鉴，足疗爱好者学习。我从事推拿治疗多年，深感一本好的保健疗法图书能给广大群众带来福音，故为之序。

樊百龄

2004年9月

于武汉

樊百龄教授，系中国中医界著名推拿专家，被誉为“第一国手”，现任湖北省及武汉市中医推拿协会常务理事、武汉空军医院康复科主任。



双足在人体经络循行中具有独特的意义，五脏六腑，在足上都有相应的反射区，即所谓“穴区”。现代所称的“足反射学”认为，足部有70多个反射区，成为人体器官的一个缩影。一旦足部发生病变，可能影响全身的健康；而全身某一部位发生病变，也能够双足的相应反射区内反映出来。

随着现代生活节奏加快，工作压力加大，人们更加重视保护健康，迫切需要掌握一些简便易行又效果显著的保健养生方法。而“足部反射区保健法”，即通常人们所说的“足疗”之所以受到人们的青睐，是因为这种方法不打针、不吃药，只通过对足部反射区进行按摩，就能够使人感到头脑清醒，浑身轻松，有病能治，无病健身。

笔者根据广大“足疗”从业人员的实践和喜好者的需要，结合自己多年的潜心探索，借鉴古代医学文献和当代众多足反射学专家的宝贵经验，大胆地把足浴与足按有机地结合起来，提出了“冰、火、石、足”养生法，并依据中医脏腑、经络、阴阳五行基本理论，将其称之为“太极足心道”。这套新型足疗方法在湖北省武汉市、河南省平顶山市以及四川省成都市实践运用，受到了广大群众普遍地欢迎。

随着足疗休闲市场的不断扩大，为了让更多的足疗爱好者和同行了解“冰、火、石、足”养生法，特将《太极足心道》一书奉献给大家。

本书的出版问世要特别感谢武汉世纪风养生苑原总经理彭曙辉先生参与编写策划；特别感谢武汉市艳阳天商贸发展有限公司董事长余震彦先生以及康乐中心原总经理朱晓东先生、理疗部经理张蕾女士的大力支持；还要特别感谢原武汉空军总医院康复科主任、我国著名中医推拿专家樊百龄教授的具体指导，并热情地为本书作序。

由于作者水平能力所限，书中难免错舛遗漏，恳请各位专家、同行和读者指评指正。同时，本书在编写过程中参考了不少书刊文献，由于篇幅有限，不能一一列出，谨在此表示感谢！

编著 邓延春

2004年9月

于武汉



第一章 概述	1
第一节 什么是足部反射区健康法	1
第二节 足部疗法发展简史	2
一、起源	2
二、流传	2
三、发展	3
四、回归	3
五、展望	4
第三节 太极足心道是足疗和足浴相结合的产物	5
一、“冰”——冷水浴足	6
二、“火”——热药泡足	6
三、“石”——卵石顶足	6
四、“足”——手法按足	7
第二章 怎样才能学好太极足心道	9
第一节 要遵守与按摩师相关的职业道德	9
一、按摩师应认真学习业务知识和技能	9
二、按摩师应有良好的服务态度	9
三、按摩师应遵纪守法	9
第二节 要学好与足部按摩相关的基础知识	10
一、人体解剖生理知识	10
二、中医理论基础知识	14
第三节 要学好与足部按摩相关的专业知识	18
一、足部按摩的保健作用原理	18
二、足部的六条经脉及其相关腧穴	20
三、足部的骨骼、关节和肌肉	30
四、足部反射区的分布规律	32
第三章 太极足心道保健按摩手法 16 种	35
第一节 指关节按摩法	35
第 1 法 单食指扣拳法	35
第 2 法 单食指钩掌法	36
第 3 法 双指扣拳法	37



目录

第4法 多指扣拳法	37
第5法 拇指扣拳法	38
第6法 双指钳法	39
第7法 双食指钩掌法	39
第8法 双拇指钩掌法	40
第9法 握足扣指法	41
第二节 拇、食指按摩法	41
第10法 拇指平推法	41
第11法 双拇指分推法	42
第12法 扣指法	43
第13法 捏指法	43
第14法 拇指按揉法	44
第15法 双拇指搓法	45
第16法 并指点按揉法	45
第三节 手法的应用	46
一、要找准反射区的位置	46
二、要有足够的刺激量	46
三、要按规定的顺序进行操作	47
四、要按规定的时间完成全程按摩	47
第四节 足部按摩注意事项	47
一、施术前	47
二、施术中	48
三、施术后	49
四、按摩师的自我保护	50
第四章 太极足心道按足套路 74 招式	51
第一节 热身式 (12 招式)	51
第1式 双擦足背	51
第2式 双擦足底	52
第3式 分离五趾	53
第4式 提捏五经	53
第5式 屈伸足踝	54



目录

第6式 顺水推舟	55
第7式 鲲鹏展翅	55
第8式 拳击小腿	56
第9式 双刮足底	57
第10式 点按足心	58
第11式 拔伸足跟	58
第12式 双摇足踝	59
第二节 起式 (8 招式)	60
第13式 双掌搓足	60
第14式 双抹足跟	60
第15式 双搓足侧	61
第16式 五趾分离	62
第17式 双推足背	63
第18式 双搓足心	63
第19式 双捋足背	63
第20式 双摇足踝	64
第三节 正式 (48 招式)	65
基本反射区 (2 招式)	65
第21式 点金问路	65
第22式 苍龙出海	66
足头部 (10 招式)	68
第23式 点括气端	68
第24式 点运髓海	69
第25式 攻破围城	71
第26式 按揉五经	73
第27式 聪耳明目	74
第28式 四面出击	75
第29式 按弦通络	76
第30式 双龙摆尾	76
第31式 五郎上山	78
第32式 天女散花	79



目录

足胸部 (4 招式)	80
第 33 式 通宣理肺	80
第 34 式 力拔气腕	81
第 35 式 培土生金	82
第 36 式 力掰足胸	85
足腹部 (10 招式)	85
第 37 式 双龙戏珠	85
第 38 式 点运涌泉	86
第 39 式 水中捞月	87
第 40 式 养心宁神	88
第 41 式 健脾益土	89
第 42 式 疏肝泻火	89
第 43 式 调胆安神	90
第 44 式 消食纳金	91
第 45 式 通利小肠	93
第 46 式 厚运大肠	93
足盆腔部 (2 招式)	97
第 47 式 健脑安神	97
第 48 式 点运命门	98
足内侧部 (4 招式)	98
第 49 式 通调髓道	100
第 50 式 推运精宫	102
第 51 式 沿踝利髌	103
第 52 式 通利便道	105
足外侧部 (4 招式)	105
第 53 式 通利关节	105
第 54 式 刮运命门	108
第 55 式 沿踝利髌	108
第 56 式 放松腹部	109
足背部 (10 招式)	110
第 57 式 通利口周	111



第 58 式	开咽利喉	112
第 59 式	迷路不迷	113
第 60 式	开胸益乳	114
第 61 式	通利肩胛	115
第 62 式	利膈阻浊	116
第 63 式	合搓胁肋	117
第 64 式	肝胆相照	117
第 65 式	通调精道	118
第 66 式	合推少腹	119
小腿部位 (2 招式)		120
第 67 式	消咳化痰	120
第 68 式	分推三经	121
第四节	收式 (6 招式)	128
第 69 式	赤凤摇头	128
第 70 式	左右开弓	128
第 71 式	回旋拧足	129
第 72 式	苍龙甩尾	130
第 73 式	并指击背	131
第 74 式	抖动下肢	132
第五章	太极足心道的操作程序和实施方法	133
第一节	冷水浴足	133
一、浴具 (池) 的准备		133
二、操作方法		134
第二节	卵石顶足	134
一、浴具 (池) 的准备		134
二、操作方法		135
第三节	热药泡足	136
一、中药制剂的准备		136
二、操作方法		137
第四节	手法按足	138
一、按摩顺序		138



目录

二、注意事项	139
第五节 毛巾温足	140
一、目的	140
二、操作方法	140
第六章 足诊与配区治疗原则	141
第一节 足诊	141
一、望诊	141
二、触诊	141
三、常见病症	143
第二节 配区治疗原则	145
一、按中医理论配区、配穴法	145
二、按生理解剖配区法	146
三、按相关反射区配区法	146
四、按辨证配区法	146
五、按特效穴施治法	146
附：手指（足部）同身寸取穴法	147
第七章 太极足心道的具体应用 20 例	148
第一节 保健	148
一、减肥	148
二、便秘	149
三、白发	150
四、痤疮	151
五、晕车、晕船	152
六、足跟痛	153
七、经前期紧张综合征	154
八、围绝经期综合征	155
九、痛经	156
十、延年益寿	157
第二节 治疗疾病	158
一、急、慢性支气管炎	158
二、原发性高血压	159



三、急、慢性胃炎	160
四、肩周炎	162
五、颈椎病	163
六、腰椎间盘突出症	164
七、阳痿	166
八、前列腺炎	167
九、月经不调	168
十、糖尿病	169
附：药液制备方法	170
附录一 足部反射区保健按摩图	171
一、右足底的反射区图	171
二、左足底的反射区图	172
三、足内侧的反射区图	173
四、足外侧的反射区图	174
五、足背的反射区图	175
附录二 足部按摩师国家职业标准	176
一、职业概况	176
二、基本要求	178
三、工作要求	180
四、比重表	186
参考文献	188



第一章 概述

第一节 什么是足部反射区健康法

要了解什么是太极足心道，先要知道什么是足部反射区健康法。

足部反射区，可以认为它是足部反映全身各个器官或部位的神经聚积区。换句话说，每个器官的状态和活动都与足部某一个固定的位置有密切关系。这个固定位置，就是所谓足部反射区。

生物全息胚理论告诉我们，如手、耳、鼻和足等部位，它们都是人体整体的缩影，都是全息胚。足部这个全息胚包含了人体的全部信息。因为足部面积大，受地心吸引力的影响，加上离心脏又远，血液循环不好。所以对足部进行按摩，既好操作，又能收到启动“第二心脏”的效果，是一种绝佳的选择。

双足是人体健康的一面镜子。由于实践者的不断探索、研究，足部反射区的数量，逐步增多和完善。到目前为止，有实用价值的反射区有75个，它们分别分布在足底、足的内外侧和足背以及小腿。当人体某器官生理上发生变化时，按摩它相对应的反射区，就有疼痛的感觉。比如，某人肝脏有了病变，在他的右足肝反射区按下去就会产生刺痛感。反之，自己认为身体没有什么异常的自觉症状，而反射区有疼痛的感觉，那么反射区相对应的器官或部位，必然有了某种病变，提示我们要做好预防保健工作。通过足部反射区的按摩，可以使疼痛逐渐消除，可以逐步改善有病变器官的功能，取得满意的保健和治疗效果。

所谓足部反射区健康法，就是通过对双足的反射区施力刺激，以达到舒通经络、平衡阴阳，消除疲劳和防病治病的一种中医外治的方法。这种足部反射区按摩治病的方法，在国外叫足部反射疗法，在国内叫足部反射区健康法，简称为

“足疗”。

第二节 足部疗法发展简史



一、起源

足部疗法起源我国远古时代。早在 4000 年前的唐尧时代，就提倡用赤足舞蹈的方法治疗疾病。由于足疗知识的积累，我国古代还出现过许多有关足疗的专著，如《观趾法》以及华佗秘笈《足心道》等。此外，历代书籍、中医养生等著作之中不乏有关足疗的记载。如晋代葛洪的《肘后备急方》中记载有摩足心疗法，隋朝高僧知止在《摩河止观》中亦有关于“意守足”的养生法。《琐碎录·杂说》指出：“足是人之底，一夜一次洗。”书中提倡濯足养生法，认为春天洗脚升阳固脱，夏天洗脚滋润脏腑，秋天洗脚除湿健胃，冬天洗脚丹田暖和。

从以上论述中可以看出，我们古代足疗的知识，以及足疗作为一种集养生保健与疾病治疗于一体的内病外治的方法，已经达到了相当程度的发展。



二、流传

由于受中国几千年封建社会封建意识和风俗的影响，赤裸双脚被认为粗鲁不雅，因而这种极有价值的足部疗法，逐渐被排斥在正统医学之外。然而，这种独特的疗法，却在唐代传入日本后，在日本发展成为今日的足心道和指压疗法；在元朝传入欧洲；在清朝末由于诸多列强的入侵，对中国文化的掠夺，也加速了这种流传。

据有关文献记载，从埃及举世闻名的金字塔中发现的文物证明，在公元前 2500 年左右，已有运用按摩手足的方法治疗疾病，以后传入希腊和阿拉伯国家，又经罗马帝国传入欧洲。欧洲中部的某些国家，长期流传着“区域疗法”。此外，印度和美洲也有采用足部按摩治疗疾病的记载。中国古代足部疗法流传到国外，与国外的足部“区域疗法”进行了有机地融合与贯通，从而使足部疗法得到进一步发展。



三、发展

本世纪初,美国医师威廉·菲兹杰拉德,以现代医学方法研究整理反射疗法的成果,于1917年发表了《区域疗法》一书,列举大量资料,证明这一源于中国的医疗技术有着极为丰富的内涵和实用诊治价值,引起了德国、法国等欧洲学者的高度重视,后经德国玛鲁卡多女士反复实践研究,确定了足反射疗法,在西方医学界引起了轰动。1935年瑞士籍护士马萨弗雷特在中国传教区工作时,掌握了民间的捏足知识,并结合西医理论加以发展,回国之后编写了《未来的健康》一书,阐述足部反射区疗法的理论和实践并举办培训班使之普及。在英国1978年成立了第一所反射区疗法学校,1984年成立了英国反射学者协会,现有数百名会员。在美国,1989年举行了第一届北美反射学者代表会议,成立了北美反射学会。

近年来,西方人士越来越多的认识到过分依赖化学药物的危险性,转而寻求各种自然疗法和替代疗法,足部疗法就是一种最佳的选择。



四、回归

在台湾地区传教的瑞士籍神父吴若石先生,用足部按摩方法,治好了困扰他多年的风湿性关节炎。他用此法为他人治疗疾病,也取得了良好效果。1980年以后,这个祖籍在台湾地区的吴若石先生,决心大力推广这种简、便、廉、验的治疗方法。他充满着爱人济世的心愿,设计了若石健康踏板,让患病者利用踏板自我按摩,有效地替代了手力按摩的繁重劳动,在台湾地区引起了轰动。他以真诚传爱,脚踏实地的精神与台湾地区的医学专家共同举办了足部按摩学习班,培养了一批足疗医生,并以此为师资骨干,不断地进行推广普及,受到台湾地区广大患者的热烈欢迎。1982年4月委托陈茂雄、陈茂松兄弟俩人在台北成立了国际若石健康法研究会,并相继在瑞士、德国、奥地利、英国、日本、美国、新加坡、马来西亚、韩国和香港等数十个国家和地区建立了分会组织。他继续致力于足部反射健康法理论的研究工作。把病理按摩法上所定的56个反射区,发展为62个,并探讨原理,汇通中西,发展一套比“病理按摩法”更进一步的“若石健康法”。1990年7月,在日本东京举行了“若石健康法学术研究会世界大会”。联合国世界卫生组织(WHO)执行委员会温贝尔格女士以观察员的身份出席了会议,她提出:足部反射区健康法的努力方向与世界卫

生组织对健康的广义概念是一致的，应该通过合作研究将传统医学与现代医学结合起来。本次大会确定了足疗在医学领域应有的地位，对足疗事业的发展起到了很大的推动作用。

足部反射区健康法（又称若石健康法），通过各种渠道流传到我国大陆。这种起源于中国的一种足部疗法，在神州大地受到了应有的重视。在我国，1987年后，党的改革开放政策促进足部反射区健康法在大陆的推广和发展。1990年4月在北京首次举行了全国足部反射区健康法研讨会，会后成立了中国足部反射区健康法研究会筹备会，并在北京举办了多次培训班与经验交流会。1990年12月24日，卫生部正式批复同意成立“中国足部反射区健康法研究会”，批复中指出：“足部反射区健康法是一种简便易行，效果显著，无副作用的，防病治病的自我保健方法，尤其是对中、老年人的自我保健更有其现实作用。”1991年7月，该会经民政部批准，办理了登记手续，成为由卫生部归口管理的全国学术性团体。国际足反射学专家，现任国际若石健康法研究会香港驻中国首席代表杨茗茗先生，他从事足部反射研究多年，培养了数万名从事或学习足疗的专业人才。1993年，国际若石健康研究会将由世界卫生组织代表签名的铜匾授予杨先生，以表彰他对人类保健事业做出的贡献。

在卫生部和民政部的大力支持下，以足部反射区健康法为先导，中国足疗事业进入了一个崭新的发展阶段。



足部疗法，属于传统医学中起源较早的医疗技术，属中医外治的自然疗法。发展到今天，足部疗法各种文章及专著也在我国大量发行。足疗医师及保健按摩师的专业队伍也在不断地扩大。足疗诊所，特别是保健足疗休闲场所如雨后春笋般兴起。随着人民生活水平的提高，随着保健休闲市场的不断扩大，随着时间的推移，我们相信足部疗法将会有更大的发展。一是在某些大城市会出现一批足部疗法临床和科研基地；二是足部疗法体系将在中西医结合中形成；三是足部疗法的诊断将达到规范化、标准化；四是足部疗法对某些疑难病症可能有突破性的疗效；五是足部疗法用于保健养生将更加受到人民群众的青睐。

第三节 太极足心道是足疗和足浴相结合的产物

从以上足疗的发展简史回顾中,我们了解到足疗这一中医外治的方法在日益发展。而今日足浴保健法也已成为了社会新时尚。当我们漫步在市井街头,可以看到各式各样的洗脚屋、足浴房星罗棋布。它们的兴旺反映了足浴作为一种新的保健方法已越来越受到人们的重视。

笔者学习并吸收了古代按摩术的精华,特别是吴若石的足部反射区健康法,又采用了现代药浴治病或保健的成功经验,经过多年的实践,在湖北省武汉市、河南省平顶山市和四川省成都市首次推出了“冰、火、石、足”养生法,即:太极足心道。它是以中医脏腑、经络、阴阳五行理论为依据,以传统按摩术及中药外洗法为基本内容,立足于局部,调整于整体的养生法。

道,是起源于中国的保健文化。足心道,是一种研究足部按摩的学问。而太极足心道,则是研究足疗和足浴有机结合的产物。

要了解太极足心道,首先必须明“太极”之理。太极之理是“足心道”的灵魂,“足心道”是“太极”之理的体现,是在“太极”之理指导下的一种养生运作模式。

太极即太虚,“太”有极其至大的意思。“虚”有空虚无物之意。古代哲学家认为,太虚为一空境,由真气所充,乃神明之宫府。真气之精微无运不至,故主生化之本始,运气之真元。太极因动而生阳,静而生阴。这就是太极生阴阳之理。《易经》认为,“万物始生于太极”。太极生两仪,两仪生四象,四象生八卦(万物)等。这正是由于太极阴阳二气的不停运动和变化,而产生五彩缤纷的物质世界。

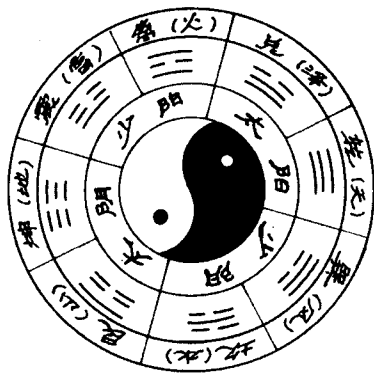


图 1-1 太极八卦图

从图 1-1 中,可以看出黑、白两仪,一为阴,一为阳。古代哲学家认为它是“物质世界之本源”。阴阳,是古代哲学理论的代名词,用来说明一切事物内部属性的相互对立统一与转化。太极足心道就是在符合阴阳对立统一的基础上,派生出来的一整套“刚柔相济、冷热相融、上下相通、快慢相间”等阴阳相合