

主 编 靳士英 魏 辉 靳 朴

Z H O N G Y I Z U B U W A I Z H I F A

中医足部外治法

沐足、足反射疗法、针刺、推拿、艾灸、拔罐、贴敷



人民军医出版社

中医足部外治法

ZHONGYI ZUBU WAIZHI FA

(沐足、足反射疗法、针刺、推拿、艾灸、拔罐、贴敷)

主 编 靳士英 魏 辉 靳 朴

学术顾问 欧景才 孙幼贞 段俊峰

梁兆球 叶继英 詹欣荣

编 委 (以姓氏笔画为序)

刘军峰 孙 波 陈兴兴

邵雪英 姜海容 靳 朴

靳士英 詹 强 魏 辉

绘 图 张彤云 靳士英 魏 辉

图像处理 陈兴兴

手法示范 陈兰斌



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中医足部外治法/靳士英,魏 辉,靳 朴主编. —北京:人民
军医出版社,2006. 2

ISBN 7-5091-0044-5

I. 中… II. ①靳…②魏…③靳… III. 足—外治法 IV. R244

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 124663 号

策划编辑:杨磊石 **文字编辑:**刘 平 **责任审读:**余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 **经销:**新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 **邮编:**100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:潮河印业有限公司 **装订:**京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:11.5·彩页 32 面 **字数:**313 千字

版、印次:2006 年 2 月第 1 版 第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:30.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要



本书由著名中医学家主编,系统介绍了中医足部外治法的基础理论、技术方法和临床应用。包括足部外治法的内容、部位和特点,足部解剖、骨度分寸和体表标志,足部经络、腧穴和反射区,沐足、足反射疗法、针刺、推拿、艾灸、拔罐、贴敷、穴位注射等足部常用外治方法;内科、外科、骨伤科、妇儿科、五官科、皮肤科、男科等 130 种常见疾病的足部外治方法和临床体会,其中对沐足和足反射疗法给予了特别关注;并注意体现简、验、便、廉的特点。全书内容丰富,资料翔实,阐述深入浅出,表达图文并茂,是一部普及与提高兼顾的足疗工具书。适于基层医务人员、足疗保健行业人员和医学生阅读参考,亦可作为亚健康者或健康者自行足疗的保健用书。

责任编辑 杨磊石 刘 平

前 言



中医外治法是我国传统医学的重要组成部分,它与药物内治法的历史同样悠久,内容丰富。据现存最早、最完整的中医经典著作《素问》中《异法方宜论》的论述,中华民族在远古时期就发明了各种治法,东方发明了砭石,西方发明了药物内治,北方发明了灸法,南方发明了微针,中央发明了导引按摩,而且知道“杂合为治,各得其所宜”。其后经过各个历史时期不断积累经验,发展进步,完善衍化,形成了今天广泛应用的各種内治、外治方法。

中医的外治方法有鲜明的特点,那就是从整体观出发,通过无损伤或微损伤的局部手法或药物等施治,调动机体本身的抗病能力,调整全身的功能,从而既可治疗局部病痛,又可治疗远隔部位的病痛和全身疾病。由于它具有简、验、便、廉的优点,既可求助于医务人员,又可以自行治疗;适应范围广泛,既可用于治病,又可用于防病、保健养生,所以深受群众欢迎,世界卫生组织和一些发达国家也对其中部分外治法认可并予推广应用,甚至举办训练班加以传授。

近年来对于易于施治、安全有效的人身暴露部位的外治方法,日益得到重视,遂有头针、耳针、手针、足针的发明和应用。在足部外治方法中沐足与反射区按摩方法,异军突起,发展很快,在我国一些城市中已形成一种保健服务产业。它们为健康人群、亚健康人群甚至若干轻症患者进行保健医疗服务。但是由于准入制度还不健全,从业人员的医学基础知识与技术水平尚不完全符合要求,有待进一步提高。

为了促进方兴未艾的足部外治法的健康发展,根据人民军医

出版社普及与提高相结合的要求,我们不揣浅薄,编写了这本《中医足部外治法》,分为上、下两篇,上篇为《基础知识篇》,论述相关的基础知识,包括足部的解剖、生理特点和中医相关认识;足部外治法的历史;足部经络穴位与相关学说;足疗的理论与具体方法;各种灸刺按摩,包括足部反射区的相关理论与方法,国外开展研究情况。下篇为《临床应用篇》,以人体各系统为纲,分述多种疾病的足部外治方法和临床体会,以供开展足部外治的参考。其中有我们自己的临床实践经验,也有广泛收集的文献资料。全书以沐足与足反射区按摩为重点,注意了可操作性,努力做到在内容上丰富充实,在文字上深入浅出,在体例上协调一致,在表达上图文并茂。

在编写过程中得到了南方医科大学职业技术学院汪初球院长、南方医科大学教务处夏志祥副处长、广东省第二人民医院欧景才院长的大力支持。在具体编著中得到广州军区广州总医院康复医疗科段俊峰主任和詹欣荣主治医师、广东省第二人民医院中医科梁兆球主任和康复理疗科叶继英主任、杭州市第一人民医院理疗科孙幼贞主任的指导。还得到南方医科大学中医药学院韦丽萍副教授等的大力帮助,在此一并表示衷心感谢。另外,对本书引用文献的作者的辛勤劳动特致崇高的敬意和谢忱。

中医外治法的发展一日千里,足部外治法的研究也日渐深入,应用途径正在不断拓宽,我们希望这一简、验、便、廉的方法能在学术上日益提高,在技术上日益规范,在为人民群众的防病治病、保健养生服务方面作出更多的贡献。

由于时间仓促,经验有限,不足之处敬请海内外同道指正。

靳士英

2006年1月

目 录



上篇 基础知识篇

第1章 足部外治法概论	(3)
一、足部外治法的内容、范围 and 任务.....	(3)
二、中医对足的认识	(3)
三、足部外治法的具体部位和特点	(5)
四、足部的骨度分寸、指寸和主要体表解剖标志.....	(7)
五、足在人类进化中的作用.....	(11)
六、足部的皮肤.....	(13)
七、足部的骨骼、骨连结、肌肉与肌膜.....	(18)
八、足部的血管.....	(21)
九、足部的神经.....	(24)
十、足部骨性和软组织标志与腧穴定位.....	(25)
第2章 经络腧穴基本理论	(29)
一、经络的分级和功能.....	(29)
二、足部的经脉.....	(29)
三、有关足部经脉腧穴的重要学说.....	(31)
第3章 足部常用腧穴及反射区	(39)
一、经穴与经外穴.....	(39)
二、足部反射区.....	(74)
三、足针穴位.....	(86)
四、踝针进针点.....	(91)
第4章 足部常用外治方法	(93)
一、沐足法.....	(93)
二、按摩法	(108)

中医足部外治法

三、艾灸法	(112)
四、针刺法	(114)
五、拔罐法	(116)
六、穴位注射法	(117)
七、敷药法	(118)
八、贴磁法	(119)
第5章 国外足部外治法研究概况	(120)
一、沐足法	(120)
二、足部按摩	(123)
三、足部针刺	(126)

下篇 临床应用篇

第6章 传染性疾病	(133)
一、乙型肝炎	(133)
二、细菌性痢疾	(134)
第7章 呼吸系统疾病	(136)
一、发热	(136)
二、咳嗽	(138)
三、哮喘	(140)
四、咳血	(142)
五、感冒	(142)
六、支气管炎	(145)
七、支气管扩张	(149)
八、支气管哮喘	(149)
九、慢性肺源性心脏病	(150)
第8章 循环系统疾病	(152)
一、高血压	(152)
二、心绞痛	(157)
三、心悸	(158)

目 录

四、动脉粥样硬化	(159)
五、低血压	(160)
第9章 消化系统疾病	(161)
一、呃逆	(161)
二、呕吐	(164)
三、食欲减退	(165)
四、腹痛	(165)
五、腹泻	(168)
六、便秘	(170)
七、腹水	(173)
八、急性肠炎	(173)
九、消化性溃疡	(174)
十、萎缩性胃炎	(176)
十一、胃下垂	(176)
十二、胃轻瘫综合征	(177)
十三、化疗引起胃肠反应	(177)
十四、辅助胃肠检查	(178)
第10章 泌尿系统疾病	(181)
一、尿频	(181)
二、尿潴留	(182)
三、尿毒症	(184)
四、老年性尿失禁	(185)
五、输尿管结石	(185)
第11章 内分泌、代谢系统疾病	(187)
一、糖尿病	(187)
二、痛风	(190)
三、高脂蛋白血症	(191)
四、肥胖	(192)
第12章 神经、精神系统疾病	(194)



一、头痛	(194)
二、眩晕	(197)
三、失眠	(199)
四、麻木	(206)
五、中风(卒中)	(207)
六、癫痫	(211)
七、瘰疬	(212)
八、三叉神经痛	(213)
九、眶上神经痛	(214)
十、肋间神经痛	(215)
十一、坐骨神经痛	(216)
十二、舌咽神经痛	(218)
十三、周围性面神经麻痹	(218)
十四、股外侧皮神经炎	(221)
十五、痉挛瘫痪	(222)
十六、枕神经痛	(222)
十七、眼肌痉挛	(223)
十八、上睑下垂	(224)
十九、脑积水	(225)
二十、帕金森综合征	(225)
第 13 章 外科、骨伤科疾病	(228)
一、胃扭转	(228)
二、胆囊炎	(229)
三、胆绞痛	(230)
四、胆道蛔虫病	(231)
五、肾绞痛	(232)
六、肠梗阻	(233)
七、嵌顿疝	(234)
八、痔疮	(234)

九、脱肛	(235)
十、手术牵拉反应	(235)
十一、常见手术后并发症	(236)
十二、落枕	(241)
十三、颈椎病	(243)
十四、脑震荡	(244)
十五、肩周炎	(245)
十六、胸肋屏伤	(248)
十七、肱骨外上髁炎	(249)
十八、急性腰扭伤	(250)
十九、腰肌劳损	(252)
二十、腰椎间盘突出症	(254)
二十一、膝关节痛	(256)
二十二、踝扭伤	(258)
二十三、跟痛症	(262)
二十四、跖趾外翻症	(271)
二十五、风湿病	(272)
二十六、生长痛	(274)
二十七、骨质疏松综合征	(275)
第 14 章 妇产科疾病	(277)
一、痛经	(277)
二、闭经	(280)
三、功能性子宫出血	(281)
四、妊娠恶阻	(282)
五、胎位不正	(283)
六、滞产	(285)
七、产后缺乳	(286)
八、妊娠高血压综合征	(286)
九、乳腺炎	(287)

中医足部外治法

十、乳腺增生	(287)
十一、输卵管通液术后遗症	(289)
十二、高泌乳素血症	(289)
十三、更年期综合征	(290)
十四、性欲淡漠	(291)
第 15 章 儿科疾病	(293)
一、流行性腮腺炎	(293)
二、上呼吸道感染	(294)
三、夏季热	(294)
四、轮状病毒性肠炎	(296)
五、小儿流涎	(296)
六、鹅口疮	(298)
七、小儿腹泻	(299)
八、疳证	(303)
九、遗尿	(304)
十、小儿夜啼	(307)
十一、出汗过多(汗证)	(307)
第 16 章 耳鼻咽喉疾病	(309)
一、耳鸣	(309)
二、过敏性鼻炎	(310)
三、鼻窦炎	(311)
四、鼻出血	(312)
五、急性扁桃体炎	(313)
六、急性咽炎	(314)
七、慢性咽炎	(315)
八、声音嘶哑	(317)
九、梅核气	(317)
第 17 章 口腔疾病	(319)
一、牙痛	(319)

目 录

二、复发性口腔溃疡	(319)
三、颞下颌关节紊乱综合征	(323)
第 18 章 皮肤病	(325)
一、疖肿	(325)
二、足癣	(326)
三、跖疣	(329)
四、带状疱疹后遗神经痛	(330)
五、荨麻疹	(331)
六、冻疮	(332)
七、瘙痒症	(333)
八、神经性皮炎	(335)
九、痤疮	(336)
十、足部多汗症	(337)
第 19 章 眼科疾病	(339)
一、睑腺炎(麦粒肿)	(339)
二、结膜炎	(340)
三、假性近视	(341)
四、视疲劳综合征	(341)
第 20 章 男性病	(343)
一、房事茎痛	(343)
二、慢性盆腔疼痛综合征	(343)
三、遗精	(344)
四、慢性前列腺炎	(344)
五、前列腺增生症	(346)
第 21 章 其他	(348)
一、慢性疲劳综合征	(348)
二、冷症(空调腿)	(351)

上篇 基础知识篇

足部外治法简称足疗,是近年来兴起的一种防治疾病、健身强体的疗法,它是中医外治法的一部分,目前不仅在中国,而且在世界范围都有应用,但理论、方法都不尽相同。由于本法具有简、验、便、廉的特点,应用范围广阔,在家庭中可自家进行,所以值得深入研究,整理提高,使之成为一门专科学问。本书拟从两个方面即基础知识、临床应用加以讨论,目的在于促进足部外治法逐步发展成为一个从属于中医外治法的一门新学科、一个新领域。

第1章 足部外治法概论

一、足部外治法的内容、范围和任务

足部外治法是近年来从中医外治法中衍化出来的一个分支,它主要以中医经络学说为指导,以分布于足部的经络腧穴包括经穴、经外奇穴、阿是穴以及皮肤、肌肉、筋膜、骨连结、骨骼、血管、神经等组织为治疗点,施以针灸、按摩、浸洗、熏洗、罨敷、腾涌、拔罐、刮痧等治疗方法,以达到防治疾病、健身强体的目的。近数十年又根据神经反射、全息学说发展了足部按摩与沐足相结合的综合疗法,在保健方面有长足的发展。其治疗原理主要出自中医的整体观和动态观,既可从足部邻近取穴和治疗点以防治足部局部的疾病;又可以采用远隔取穴,从足部取穴和治疗点以防治全身疾病与健身强体。

足部属于四肢末梢,有众多经络和腧穴,易于裸露,施治方便,可广泛用于健康、亚健康及患者群的保健康复和疾病防治;既可依赖医护人员或特殊从业人员帮助施治,又可在家庭内自家进行,作为强身健体的功课,所以很受广大群众欢迎。当前足部外治法的操作方法、疗效、适应范围、奏效机制都在深入观察研究之中。

二、中医对足的认识

足作为现代解剖学术语,它包括距小腿关节(踝关节)以下各

部分：跟、弓、趾，具体说由跗骨、跖骨、趾骨、籽骨及诸多的韧带、肌腱、肌肉、关节、神经、血管、淋巴管、皮肤等软组织。

中医的足与脚为同义词，但脚字的出现晚于足字。在几千年的发展过程中则有广义的足与狭义的足两种不尽相同的概念。而足部外治法的“足”基本上是广义的足，主要包括膝腘以下的足部。

我国最早的系统文字甲骨文中的足字呈 (乙一一八五)、 (甲二八七八)、 (佚三九二)形， 读止，像两踝下的脚；上面的、、等形像膝胫或胫部。就是说古代“足”是象形字，自殷商以来是指膝腘以下的小腿和脚。

中医经络腧穴中的“足”虽各有不同，但多指膝腘以下的足。如《内经》中的三里、上巨虚、下巨虚等穴，在宋初《圣济总录》中均改为足三里、足上廉、足下廉，显然意在突出其所在部位在小腿。而《甲乙经》称“五里”的腧穴，宋代《资生经》则改称“足五里”，它在大腿根部内侧，显然意在突出其所在部位是在大腿。

中医诊断学中的疾病名称与内科疾病的“足”多为广义。如“足痹”指下肢麻痹行走困难的痹证；“足不收”指下肢软弱无力，运动收引困难，举步艰难，常见于痿证；“足不仁”指下肢麻木不仁、知觉障碍的病证。“足热”，《足臂十一脉灸经》指的是下肢热；“腿中热痛”，《明医杂著》释为两脚自膝以下的内热，时骨中有热，或有一点酸痛热者。“足下热”，《灵枢》则指的是足底热。“足寒”指的是整下肢寒凉；“足胫寒”、“胫寒”、“脗寒”则指的是小腿及其以下足部寒凉。而外科病证则多是狭义的足，其病变部位均十分具体。如：“足叉发”指的是足趾缝中的热毒感染；“足心发”指的是足心部位涌泉穴及其附近的痈疽；“足跟疽”指的是发生于足跟部的疽病；“足背发”指的是发生于足背部的痈疽。