

家庭保健DIY丛书



JIA TING BAO JIAN DI Y CONG SHU

轻松学足疗



QingQingSongSong
Xue ZuLiao

何琼◇主编



军事医学科学出版社

家庭保健 DIY 丛书

轻轻松松学足疗

主 编	何 琼		
副主编	焦力群		
编 委	何 琼	焦力群	张 弘
	盖亚男	刘桂玲	

军事医学科学出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

轻轻松松学足疗/何琼主编.

- 北京:军事医学科学出版社,2006

(家庭保健DIY丛书)

ISBN 7-80121-762-4

I. 轻… II. 何… III. 足-按摩疗法(中医)

IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第141197号

出版:军事医学科学出版社

地址:北京市海淀区太平路27号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)66884418;66884402 转 6210,9216,6213

传真:(010)63801284

网址:<http://www.mmsp.cn>

印装:京南印装厂

发行:新华书店

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.75

字数:276千字

版次:2006年5月第1版

印次:2006年5月第1次

定价:18.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

前 言

医学典籍上记载：“人之有脚，犹如树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰。”人的足部有许多穴位及反射区，被称为人体的第二心脏。所以，脚的运动、按摩和洗浴对人的健康长寿有着举“足”轻重的作用。

足部疗法有着悠久的历史 and 显著的临床疗效，为历代医家所重视。这一疗法具有操作简便、适应证广、安全可靠、易学易用等特点和优点，因此备受广大医生及患者的欢迎。足部疗法尤其是足部按摩及足浴疗法已渐渐走入寻常百姓家，目前在保健市场上形成了欣欣向荣的景象。

足部疗法是通过对人体足部腧穴或足部反射区域进行按摩、熏洗、针灸、敷药等，而起到治疗、预防疾病以及养生保健的一种中医治疗方法，是中医外治法的一种，体现了中医辨证论治的特色。

本书十七章，就足疗概况、足部反射区及常用穴位、常见病的足部反射区按摩疗法、常见病的足浴疗法及穴位、家庭成员常见病保健浴方、足浴中药处方及足部美足保健疗法方面展开较为详细的阐述，以期读者朋友能更系统地了解并学会常见病的足部按摩法、足浴方法及保健美足法，为自身及家庭成员的健康带来益处。

由于编写仓促，书中难免有不当之处，期望读者朋友不吝批评、指正，十分感谢！

内 容 提 要

足部疗法是通过对人体足部腧穴或足部反射区域进行按摩、熏洗、针灸、敷药等,而起到治疗、预防疾病以及养生保健的一种中医治疗方法,是中医外治法的一种,体现了中医辨证论治的特色。

本书十七章,就足疗概况、足部反射区及常用穴位、常见病的足部反射区按摩疗法、常见病的足浴疗法及穴位、家庭成员常见病保健浴方、足浴中药处方及足部美足保健疗法方面展开较为详细的阐述,以期读者朋友能更系统地了解并学会常见病的足部按摩法、足浴法及保健美足法,为自身及家庭成员的健康带来益处。

目 录

第一章 足部疗法概述	(1)
第一节 足疗历史	(1)
第二节 足部疗法保健治病的机理	(4)
第三节 足疗现状及展望	(11)
第四节 足部反射区对疾病的诊断	(13)
第二章 足部按摩疗法	(18)
第一节 足部按摩简介	(18)
第二节 足部按摩常用器具	(35)
第三节 足部按摩常用基本手法	(37)
第四节 足部按摩的时间掌握	(45)
第五节 足部按摩注意事项	(46)
第六节 足部按摩的禁忌证	(48)
第三章 足部反射区及常用穴位	(49)
第一节 足部反射区与人体器官对应关系	(49)
第二节 主要足反射区的功能与主治	(52)
第三节 足底部反射区的按摩及适应证	(53)
第四节 足外侧反射区的按摩与适应证	(76)
第五节 足内侧反射区的按摩与适应证	(81)
第六节 足背部反射区的按摩与适应证	(85)
第四章 常见病的足部反射区按摩疗法	(92)
第一节 呼吸系统常见疾病的足部按摩法	(92)
第二节 消化系统常见疾病的足部按摩法	(97)
第三节 泌尿系统常见疾病的足部按摩法	(111)

第四节	循环系统常见疾病的足部按摩法	(115)
第五节	其他内科系统常见疾病的足部按摩疗法	(126)
第六节	骨科常见疾病的足部按摩疗法	(139)
第七节	妇科常见疾病的足部按摩疗法	(152)
第八节	男科常见疾病的足部按摩疗法	(160)
第九节	儿科常见疾病的足部按摩疗法	(166)
第十节	皮肤科及五官科常见疾病的足部按摩疗法 ...	(171)
第五章	足浴疗法	(181)
第一节	足浴疗法功效	(182)
第二节	足浴疗法特点与优势	(183)
第三节	足浴疗法的现代科学依据	(185)
第六章	足浴的诊病方法	(187)
第七章	足浴常用方法	(197)
第八章	足浴调节法	(212)
第九章	足浴注意事项	(217)
第十章	足浴穴位治病经验方	(222)
第十一章	足浴疗法的特效穴位	(230)
第十二章	常见病症的足浴操作法	(244)
第十三章	足浴治病综合疗法	(249)
第十四章	家庭成员常见病保健浴方	(310)
第十五章	常见病的家庭足浴中药处方	(315)
第十六章	常见病足浴按摩处方	(319)
第十七章	美足、足浴保健疗法	(327)
第一节	爱我美足,益我健康	(327)
第二节	脚部运动法	(330)
第三节	足部爽身法	(333)
第四节	穿鞋的学问	(334)
第五节	足部养生	(335)



第一章

足部疗法概述

第一节 足疗历史

一、中国古代的足部疗法

从目前的研究看,可以说自从有了人类,就开始了足疗知识的积累。

远在 4000 年前的唐尧时代,就提倡用“赤足舞蹈”的方法治疗疾病。如《吕氏春秋·古乐》上记载有:“……筋骨瑟缩不达,故作舞以宣导之。”

《黄帝内经》是春秋战国时代成书的中医经典著作,书中详细介绍了人体的经络系统,提出了比较完善的中医经络理论学说。书中还记述了大量的足疗穴位,例如足太阳膀胱经的至阴、通谷、昆仑等穴;足少阴肾经的涌泉、然谷、太溪等穴;足厥阴肝经的大敦、行间、太冲、中封等;足太阴脾经的隐白、大都、太白等;足少阳胆经的窍阴、侠溪、临泣等;足阳明胃经的厉兑、内庭、陷谷等等。《黄帝内经》的经络学说为足部疗法提供了坚实的理论基础;书中记述的诸多足部腧穴亦被后世医家广泛地运用于足疗实践。

此后的中医古典医籍之中一直不乏有关足疗的记载。例如晋代葛洪的《肘后备急方》中记载有摩足心疗法。隋朝《摩河止观》中也有关于“意守足”的养生法的记载。



此外,历代书籍及中医养生学著作之中也记载了许多有关足疗的内容。例如《修龄要旨·祛病八法》中则强调足部按摩,书中记述了足部按摩的具体方法:“平坐,以一手握脚趾,以一手擦足心赤肉,不计数目,以热为度……此名涌泉穴,能除湿气,固真气。”《琐碎录·杂说》曰:“足是人之底,一夜一次洗。”书中提倡濯足养生法,认为春季濯足可升阳固脱;夏日濯足可祛暑湿;秋天濯足可使肺润肠濡;冬季濯足令丹田温灼。

不仅如此,我国古代还出现过许多有关足疗的专著,例如《观趾法》以及《华佗秘笈·足心道》等。

从以上论述中可以看出,在我国古代,足疗作为一种集养生保健与疾病治疗于一体的治疗手段,已经得到了相当程度的发展。

二、足部疗法在国外的流传

随着社会的发展和人类文化交流的频繁,中国古代足部疗法陆续流传到世界各地。

首先是足疗法在唐代传入日本后,在日本发展成为今日的足心道及指压疗法;再者是足疗法在元代通过马可·波罗传入欧洲;此外清朝末期列强入侵,也加速了这种流传。

据文献记载,古埃及也有通过按摩足部治疗疾病的方法,而这种方法又从埃及流传到希腊和阿拉伯国家,又经古罗马帝国流传到欧洲。此外,印度和美洲也有采用足部按摩治疗疾病的记载。

中国古代足疗法流传到国外,与国外的足部治疗法进行了有机的融合与贯通,从而使足疗法得到进一步的发展。

三、足部疗法的近代发展

足疗的近代发展与生物全息论以及反射区疗法的研究密切相关。也就是说,生物全息论的发现,生物全息疗法的发明,以及反射区域疗法的普及,促进了足疗的普及与发展。



20 世纪初,美籍医生威廉·菲兹杰拉德的著作《区域疗法》公开发表,将区域疗法发展成为一门现代医学。菲氏的著作在西方医学界引起了较大的反响。其后,美国、英国、德国、瑞士、奥地利、前苏联等国的学者也相继发表了许多有关足反射区域的论著,分别从解剖学、神经生理学的角度,用现代医学的研究方法对足部反射区进行研究,并结合足部反射区治疗的临床经验,逐步形成了比较完整的双足反射区图。

近年来,西方人士越来越多地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。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。1985 年英国正式确认足部反射区疗法为一种补充疗法。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。

与此同时,东方的足疗法也在迅速发展。瑞士籍护士马萨弗雷特在中国传教时获得了有关足疗的知识,回国之后编写了《未来健康》一书,其主要内容就是足部按摩。在台湾传教的神父吴若石用这种方法治好了困扰他多年的风湿性关节炎。他又用此法为他人治疗疾病,也取得了良好的效果。1980 年他与台湾的医学专家共同举办了足部按摩学习班,培养了一批批足疗医生,并以此为师资队伍,不断地进行推广普及,并受到台湾广大患者的热烈欢迎。

1982 年陈茂雄、陈茂松兄弟在台北成立了“国际若石健康研究会”,并相继在瑞士、德国、奥地利、英国、日本、美国等数十个国家和地区建立了分会组织。1990 年 7 月,在日本举行了“若石健康学术研讨会世界大会”。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疗法,在神州大地受到了应有



的重视。1990年4月在北京举行了全国首次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,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、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。”在卫生部的大力支持下,以足反射区健康法的普及为先导,中国的足疗事业进入了一个崭新的发展阶段。

第二节 足部疗法保健治病的机理

足部反射区保健按摩是几十年来人类实践经验的总结,它的良好疗效有目共睹。关于足部疗法保健治病的机理,我们可以从中医学和现代医学的不同角度来分析它。

一、中医学的足部保健治疗机理

经络学说是中医学的基础理论之一,是研究人体经络系统的构成与分布、生理功能与病理变化及其临床应用的一门学说。经络学说与祖国医学的脏腑学说密切结合,对足疗的辨证施治起到重要的指导作用,是足疗的重要理论基础之一。

经络是人体内部运行气血的通路。经指经脉,是经络系统中纵行的干线,分布在人体的深层。络指络脉,是经脉的分支部分,纵横交错,如罗网维系,分布于人体的浅表部位。经脉与络脉共同构成经络系统。

正如《灵枢·海论》曰:“夫十二经脉者,内属于脏腑,外络肢节。”《灵枢·本脏》曰:“经脉者,所以行气血而营阴阳,濡筋骨,利关节者也。”“血和则经脉流行,营复阴阳,筋骨劲强,关节清利矣。”经络的生理功能主要有两个方面:



一是沟通表里上下、联系脏腑器官,使人体形成一个完整的统一体。

二是通行气血,濡养灌溉人体的组织器官,使之维持正常的生理功能。

经络正常生理功能的实现,主要依靠经气的推动;经气的强弱则取决于脏气的盛衰。其中脾、肾之气与经气的联系最为密切。此外,经脉分别隶属的脏腑之气,对该经经气的强弱亦产生重要的影响。

足部是人体中经络循行与腧穴分布最为集中的部位之一。足三阴经、足三阳经、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉,以及足太阴之别络、足少阴之别络等 11 条经脉或络脉均循行或起始于足部。每一只脚上还分布着大约 38 处腧穴,其中经穴 33 处,奇穴 5 处。足部的腧穴几乎全部具有特殊的生理功能,因此,足部腧穴的临床治疗作用十分广泛。

选用上述穴位进行足疗不仅可以治疗足三阴、足三阳经脉及其所属的脏腑、组织、器官的病变,还可以通过足部腧穴特殊的生理作用,治疗阳跷脉、阴跷脉以及带脉所主的疾病。

原穴是脏腑、经络中元气流注的部位,其中太白、太溪两穴驻留着后天水谷之气与先天肾原之气。众所周知,脾、肾之气与人体正常生理功能的维系,与人的寿夭、衰老有着密切联系。因此,选用上述穴位与其他的腧穴相配合进行足疗,可以有效地提高人体的正气水平,增强机体的抗邪能力,从而对全身各系统疾病产生广泛的治疗作用,对老年机体起到防老抗衰的作用。

总之,祖国医学认为,依靠经络联系,依赖经气灌注,人体的脏腑、器官、组织才能形成统一的整体。人体之所以能够维持正常的生理活动,疾病之所以发生,无不与经络的循行、经气的盛衰密切相关,而足部是经络循行最关键的区域之一。足部是 9 条经脉气血出入的门户,又是人体中腧穴分布最为密集的区域之一,因此以



经络学说为理论指导的足疗实践,其临床效果是十分显著的。

二、现代医学的足部保健治疗机理

1. 生物全息理论 全息生物学是我国著名生物学家张颖清教授创立的,是研究全息胚生命现象的科学,是生物学的一个重要分支。

从胚胎学观点看,由于在受精卵通过有丝分裂分化为体细胞的过程中,DNA 经历了半保留复制过程,所以体细胞也获得了与受精卵相同的一套基因,它也有发育成一个新机体的潜能。如切下一块长芽的马铃薯,便可培育出一棵马铃薯。

全息学说认为,每一个机体包括成体都是由若干全息胚组成的。任何一个全息胚都是机体的一个独立的功能和结构单位;或者说,机体的一个相对完整而独立的部分,就是一个全息胚。在每个全息胚内部镶嵌着机体各种器官或部位的对应点,或者说在全息胚上可以勾勒出机体各器官或部位的定位图谱。全息胚犹如整体的缩影,这些对应点分别代表着相应的器官或部位,甚至可以把它们看作是处于滞育状态的器官或部位。

在全息胚内,各个对应点不仅含有全身的遗传信息和生理信息,而且在病理条件下,全身或局部的病理信息,也相应地出现在全息胚或其对应点内。

人体的双足就是一个全息胚,它包含有人体各器官或部位的定位图谱,即反射区分布图。因此,按摩、针刺反射区可以协助诊断部分病症,同时可以调节和改善各器官系统功能活动,达到增强体质,提高免疫力,健美抗衰等功效。

2. 血液循环作用 手足上毛细血管多,每个人手掌和足趾都应当是相当红润的,其血管丰富程度仅次于口唇。血液中的红细胞的颜色是通过丰富的毛细血管反映出来的。由于毛细血管多,使流至手足的血液多,温度也相应高。



双足离心脏最远,代谢功能不好,于是足底循环的代谢废物,如钙盐、乳酸微晶体等物质沉积下来,特别是当人体器官机能不正常或患病时,由于病理反射的影响,使手足末梢循环更为不良,废物更易沉积,这时用手按压足部反射区就有疼痛感,或在触摸时有圆形或条索状、颗粒状、气泡样感觉,由于这些沉积物影响了末梢血循环,致使患者双足冰凉。

通过按摩可驱除这些沉积物,使血循环畅通,再通过畅通的血液循环将这些代谢产物带回肾脏,经排泄器官排出体外,因此在按摩结束后要饮用300~500毫升温水。如果不喝水,就常会出现腰疼、肩疼等症状,这是由于代谢产物,如乳酸等集聚于肾、肌肉等器官组织而成。

3. 内源药物的相关原理 国内外有关医学研究证明:针灸、按摩等方法可以使人体经气通过运动、调节,渐渐有序化,在人体进入高水平平衡状态时,身体内部就会产生某些特殊性能的“物质”,如红外辐射、微粒子流、电、磁以及多种“内源性药物因子”。这些“物质”是对人体祛病强身最有效、最有益的东西。

人患病后,常对症下药进行治疗,这些天然或人工合成的药物属于“外源性”的。医学证明外源性的药物既有治疗作用,同时不可避免地存在一定的副作用,还有些药物长期使用可形成“药源性疾病”。而通过按摩等方法产生的“内源性药物因子”是高分子形式,一般无药物所具有的副作用。

4. 足部按摩的基本神经生物学理论

(1)通过脊髓节段反射调整躯体和四肢肌肉的活动。

基本神经传导通路为:足部躯体感受器-坐骨神经-脊髓腰₄~骶₂段后角-脊髓固有束-脊髓前角运动神经元-脊神经-躯干肌和四肢肌。这是一种非意识性的运动调节反射,它可以通过调整肌张力、肌肉收缩状态、肌群间协调活动及姿势,以校正肌肉活动的失衡状态。



(2)通过脊髓节段反射调整内脏器官的活动,如:按摩肾、输尿管和膀胱反射区,便可通过这种通路调节循环状态及促使代谢废物的排除。

实现这种调节的基本环节是:通过上胸髓侧角和交感神经节加强心脏活动使血流加速;通过腰髓侧角和腰交感神经节使下肢(包括足)血管收缩,血流加快,将沉积物运走;通过下胸髓侧角—内脏小神经—肾神经节调节肾血管运动,使肾血流量增加,在增加泌尿量的同时,促进血液循环中沉积物的排出。

(3)足部按摩有效地激活脑干网状结构,提高机体的警觉水平,使注意力集中,在高一级的水平上调节肌肉、内脏和心血管的机能活动,使人体更好地适应环境变化。

如:可以通过迷走神经运动背核及迷走神经至胃肠的分支,调节胃肠的蠕动和消化液分泌,来增加胃肠消化吸收能力。

(4)足部按摩可以通过下丘脑调节人体精神和睡眠活动,调节性功能、体温和进食活动,可以在高一级水平上调节心血管和内脏等植物神经功能。

(5)足部按摩可以有效激活下丘脑—内分泌调节链,并通过全身内分泌腺,调节机体的内分泌功能,使之趋于平衡,并可增强机体的免疫和抗病功能,收到保健和治疗的效果。

通过足部反射区—下丘脑—垂体—内分泌链可以执行神经体液调节。它可涉及的主要机能包括:①调节水液代谢和尿量;②调节水盐代谢和糖代谢;③调节机体的代谢活动,影响心血管功能;④调节机体的代谢生长和发育;⑤调节性功能和生殖功能;⑥足部按摩可以通过大脑边缘系统协调内脏活动,并调节人的情感、精神和心理活动,也可影响人的记忆力。可以通过下丘脑协调人体的内脏、心血管、内分泌腺和性及生殖功能。因此说,按摩足反射区,通过边缘系统可以陶冶人的情感,安抚人的情绪,激发人体的防御反射及免疫活动,从而达到自我保健、治疗疾病和延年益寿的目的。



的。⑦足部按摩的传入信息可以通过特异性和非特异性上行传导系统,传抵大脑皮层的广泛区域,这不仅对于感觉的形成有决定性的影响,而且还可以影响大脑皮层的兴奋状态、活动水平、注意力警觉性的形成,乃至调节人类的睡眠和意识状态。⑧按摩足部反射区会引起局部反应,例如:在强手法按摩时,不仅可以使足的局部组织释放具有生物活性的化学物质,而且还可以通过神经的激活,使之释放出多种神经递质。这些物质在调节毛细血管壁的通透性和血流速度方面,在提高细胞组织代谢及镇痛方面均有着重要作用,也是足部反射区健康法在保健和治疗原理中不应忽视的一个环节。

5. 免疫调节学说 机体在各种物质调节下免疫功能处于平衡状态,一旦这种平衡失调,免疫力过高和过低均可导致机体生病。现代研究表明,中枢神经系统对免疫功能具有调节作用。此外,资料证明许多神经肽类物质如内啡肽、脑啡肽、血管活性肽、感觉神经肽等均能影响免疫功能。其中 β -内啡肽、脑啡肽、血管神经肽和感觉神经肽等对免疫具有促进作用, γ 神经肽等有抑制免疫功能的作用。

众所周知,体表有无数的神经末梢,有无数的神经感受器,各种刺激可以通过神经感受器传入中枢神经系统,中枢神经系统又可以把经过处理了的信息传出去,发出冲动。人的双足布满了神经感受器,是整体的缩影。当我们给这些感受器以适当刺激时,就可以通过它引起一系列神经生理反应,其作用如下:

按摩双足反射区-神经感受器-脊髓-大脑-下丘脑-垂体-激素-神经肽类物质-细胞免疫、体液免疫-对致病因子进行清除。

同时,足部按摩可调节各分泌腺的激素分泌,使之进入血液循环,运送到身体各部位或特定的靶器官,起到调节全身机能的作用。尤其对脾和淋巴腺等反射区按摩,可增加血液中的白细胞数



量并提高其免疫吞噬功能,可激活 T、B 淋巴细胞的细胞免疫功能。

因此足部按摩具有保健性和治疗性。

6. 心理治疗学说 足部按摩可使被按摩者得到良好的心理治疗。

首先,按摩足部是一种很好的放松方式之一,它能使人得到放松与休息,使自己得到良好的体力恢复机会。

其次,从人与人的关系上看,患者患病时心理变得脆弱与敏感,如果得不到别人的帮助与关怀,会产生孤独无援和被社会遗弃的感觉,这不利于康复,容易加重病情。此时足部按摩会使病者感受到关怀和爱护,如果是自己的亲人和朋友为自己按摩,这种宽慰的心情更为强烈,从而产生强大的精神力量,被按摩者得到了宽慰和精神调节,也增强了战胜疾病的信心和体质,这种良好的心境既能增进健康水平,又能以乐观情绪对待周围的事物。

7. 清除超氧自由基学说 研究发现,超氧自由基、红细胞超氧化物歧化酶、血浆过氧化脂质与疾病和衰老有着极为密切的关系。机体在致病因子(因素)作用下,超氧自由基产生增多,红细胞超氧化物歧化酶相对减少,这时,超氧自由基就与组织细胞上的多价不饱和脂肪酸作用,产生血浆过氧化脂质,从而导致细胞及组织的损伤。

足部按摩可以激活人体红细胞超氧化物歧化酶(SOD),从而清除血液中的超氧自由基,以减少血浆过氧化脂质(LPO)的形成,从而减少对细胞的损害,同时具有保健和抗衰老作用。

在进行足部反射区按摩时,如按摩肾上腺及肾反射区(即涌泉穴),同时加按腹腔神经丛、肺、肝、心、脾等反射区 5~10 分钟后,患者全身血液循环加快,双足及全身有发热感。此时,人体内的红细胞超氧化物歧化酶活性增加,对消除超氧自由基的作用开始增大,组织细胞上的多价不饱和脂肪相对减少。这样,血浆过氧