

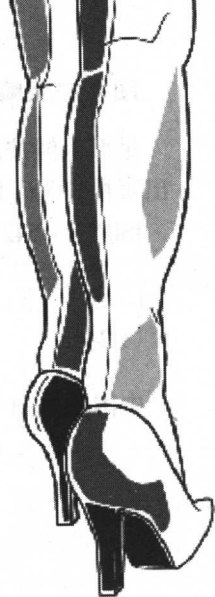
- 
- 足部按摩原理
 - 足部按摩手法
 - 常见病按摩分析
 - 按摩治疗实例

足部 保健按摩

陈佳君 编著

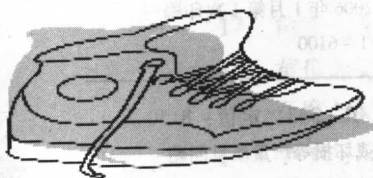
上海科学普及出版社

○ 陈佳君 编著



足部

保健按摩



○ 上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

足部保健按摩/陈佳君编著. 上海: 上海科学普及出版社, 2006. 1

ISBN 7-5427-3359-1

I. 足... II. 陈... 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 128701 号

责任编辑 刘瑞莲

足部保健按摩

陈佳君 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海译文印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.375 字数 120 000

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-6100

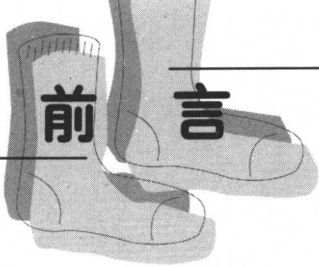
ISBN 7-5427-3359-1/R·333 定价: 8.50 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换



作者陈佳君曾经是上海药材公司下属芷江中药店的一名普通配药师，但她现在走的是另一条成才、成功之路。由于职业关系，她平时喜爱研究中草药和针灸推拿，收集一些民间土方、秘方。功夫不负有心人，日积月累，她居然凭着实践经验无师自通，业余时间经常为亲友、邻居免费诊治。时日一久，她便萌发了悬壶济世的意愿，但她自知光靠现有的学识是远远不够用的，还得接受科学和知识的“充电”。1993年她自费赴香港地区就读皮肤治疗专业，负笈求学的结果是她不但获得了由美、英、法、加、韩、日等12个国家和地区专家组成的鉴定考试合格委员会颁发的硕士学位、讲师、研究学者的荣衔，更是从科学理论上弄清了中医中药的奥秘。1996年6月，陈佳君学成返沪，开办了佳君足摩培训学校，在劳动局的支持下，培训下岗再就业人员。这所学校的培训很严格、正规，由陈佳君和她聘请的资深中医学专家、医师主讲，培训者免费入学，经培训考试合格者，被授予上海市劳动局统一核发的专业职业资格证书。该校从1996年建校至今，已经培训了上千名下岗职工，其中再就业的上岗率为62.2%。



前言

随着社会的发展、科学技术的进步，人们对药物副作用的认识越来越深刻，对绿色保健的需求越来越高。如今的足部按摩，集医学保健与时尚休闲于一身，成为大众追求高品质健康生活方式。

难怪各地足部按摩店像雨后春笋，叹：开店的业主是否重视国家的传统医学呢？目前世界上很多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、不打针居然也能治病、防病、强身健体，这近乎神奇。我写这本书的目的是让更多的读者认识到，足部按摩治疗并不是随便按一下、揉一下的，而是一定要重视每一个项目的特性，如高血压者应是“降”，而你做了“补”；低血压者应是“补法”，你做成“泻法”，这是很危险的。如果你懂得这一原理，那么在工作之余、茶余饭后抽出5~10分钟时间，对自己的不适之处选择适当的穴位进行按摩治疗，将会收到意想不到的惊人的效果，使你有更充沛的精力和活力投入到紧张、繁忙的工作中去，以取得更大的成功。

在本书编写过程中，得到陈家芳老师大力帮助，邵蕙芳老师为本书绘制了插图，在此一并表示感谢。

由于编写时间仓促，加上编者水平有限，如有不妥之处，敬请广大读者和专家们批评指正，以便再版时改正。

编 者 2005年9月

目 录



I 足部保健按摩概述	1
一、足部保健按摩的形成和发展.....	1
二、足部保健按摩的特点.....	2
三、足部保健按摩的十大功能.....	5
II 足部按摩保健养生的原理	10
一、阴阳平衡学说原理	10
二、中医经络学说原理	11
三、血液循环学说原理	12
四、神经反射学说原理	12
五、生物全息学说原理	14
六、内源性药物因子学说原理	15
七、心理治疗学说原理	15
八、应激学说原理	16
九、消除血液中的超氧自由基学说原理	17
十、脏腑学说原理	17
III 足部保健按摩的基础知识	18
一、足部的各部分名称	18
二、足部的骨	19
三、足部的关节	20
四、足部的肌肉	22

五、足部的神经	22
六、足部反射区的位置	23
IV 足部按摩的基本手法及其应用	26
一、按摩的基本手法	26
二、关节部按摩手法	33
三、操作过程	38
四、足部按摩的适应证和禁忌证	41
五、足部按摩注意事项	42
六、足部按摩生效的要素	45
V 足部主要反射区的按摩方法	50
一、运动系统相关反射区	50
二、神经系统相关反射区	61
三、血液循环系统相关反射区	65
四、呼吸系统相关反射区	66
五、消化系统相关反射区	69
六、泌尿系统相关反射区	78
七、生殖系统相关反射区	81
八、内分泌系统相关反射区	86
九、淋巴系统相关反射区	89
十、感觉器官相关反射区	92
十一、足部按摩的正常反应	96
VI 常见病的病理分析	98
一、支气管哮喘	98
二、肺炎	99
三、原发性高血压	100
四、胃炎	102
五、便秘	103





六、尿路感染·····	104
七、贫血·····	105
八、甲状腺功能亢进·····	106
九、糖尿病·····	108
十、高血脂症·····	109
十一、痔疮·····	110
十二、颈椎病·····	111
十三、颈肌劳损·····	112
十四、美尼尔氏综合征·····	113
十五、月经不调·····	115
十六、痛经·····	116
十七、子宫肌瘤·····	117
十八、小儿遗尿症·····	118
十九、前列腺炎·····	119
二十、牙痛·····	120
二十一、眼疲劳症·····	122
二十二、中暑·····	123
VII 按摩治疗实例·····	125
一、颈椎病的按摩治疗·····	125
二、肩周炎的按摩治疗·····	126
三、肩周炎的三提疗法·····	127
四、落枕的按摩治疗·····	128
五、项韧带损伤的按摩治疗·····	129
六、椎枕肌损伤的按摩治疗·····	129
七、斜方肌损伤的按摩治疗·····	130
八、冈上肌损伤的按摩治疗·····	130
九、肩峰下滑囊炎的按摩治疗·····	131

附录一	药蛋治病方与中药泡脚验方·····	132
附录二	常见食物的营养价值·····	153
附录三	夏令十种保健粥·····	160
附录四	两小时内不宜同吃的食品·····	163





I 足部保健按摩概述

一、足部保健按摩的形成和发展

足底疗法,古称:“足心疗法”,简称:“足疗法”,是民间疗法中的精华之一,也是按摩疗法的重要组成部分。该疗法有两种用途:一是用于治疗,即称为“足反射区疗法”;二是用于保健,故又称“足健法”。该疗法是通过对人体足部反射区进行按摩、贴敷、浸洗等方法而对全身各系统疾病起到治疗、康复以及养生保健作用的一种民间疗法,属中医外治法范畴。

足底疗法,源于古代“足舞”与“五禽戏”,至近代又称为“足反射区域疗法”。20世纪90年代后逐步形成一种盛行的“足部反射区健康法”。它具有操作简便、适应证广、疗效显著、安全可靠等特点,既可治病,又可保健,医生可用它来治病,城乡家庭可用它来互疗(或自疗),且无任何毒副作用,因此深受群众欢迎。

足底疗法的历史悠久,源远流长。该疗法同属民间疗法,与其他民间疗法一样,它来源于民间,适用于民间,是我国劳动人民长期在同疾病的抗争中发现、发展并逐步完善的简便有效的防病治病的经验总结。

远在4000年前的唐尧时代,就有用赤足舞蹈的方法治疗疾病。当时人类因缺乏鞋、袜,常爱在泥土上赤足跳舞(目前在非洲、印度及我国少数民族地区还有此传统),感到足部发

热、舒服、解除疲劳又振奋精神,还能缓解病痛,这是足部按摩自然形成的开始。

到了战国时期,足疗已颇流行,并有很好的疗效。东汉名医华佗十分重视足部引导术,他研创的“五禽戏”的主要功效在于“除疾兼利蹄足”和“逐客邪于关节”。在我国古代,足疗作为一种养生保健与防病治病于一体的有效方法,已经得到了相当程度的发展,出现了许多有关足疗的专著,例如《观趾法》、《足心道》等。近代,随着生物全息论的发现,生物全息疗法的发明,以及反射疗法的研究、推广与普及,并与足疗的相结合,从而促进了足疗的普及与发展。

国外最早研究足部按摩的是美国医生威廉·菲兹杰拉德(1872~1942),他以现代医学方法研究整理了足部按摩的成果,列举了大量的资料,证明这一疗法源于中国的医学技术,有着极为宏大的内涵和诊治价值,从而将其发展成为一门现代医学。1980年由瑞士籍华人吴若石神父将经过在国外研究多年的足部按摩术又传回我国台湾地区,经研究推广并与中西医结合成为一种安全、有效的保健身体和防治疾病的方法。1988年陈中干先生将此术传到北京,并向全国各地区推广,使这个古老而又年轻的科学方法为人民的健康服务。在我国政府的大力支持下,医学界人士以足反射区健康法的普及为先导,共同努力,反复实践,不断总结,大力推广与普及。足疗事业必将进入一个崭新的发展阶段。

二、足部保健按摩的特点

1. 作用迅速,安全有效

人的双足所处的特殊生理位置,使人体未被代谢掉的



尿酸晶体和其他毒素长期沉积在足底,严重地影响着人体的血液循环,从而损坏相对应部位的脏腑功能和人体健康。足部按摩可将这些“垃圾”沉积物通过泌尿系统、消化系统及皮肤汗腺排出体外,使体内血液循环迅速恢复正常,病变器官可得到充分的营养而迅速恢复功能,从而迅速恢复人体健康。凡用于该疗法的适应证,不管是急性疾病,还是慢性疾病,只要使用得法,并坚持使用,都有较好的疗效,有的还会收到意想不到的效果。临床实践证明,足部按摩疗法的治疗效果是不可低估的,而且见效快,疗效高。同时该疗法又是一种理想的保健方法,只要坚持保健按摩,必日见其功,获益良多。

2. 标本兼治,双向调节

足部按摩是一种无针、无药、无创伤的物理疗法,可在一定程度上代替针、药作用,但无针、药的副作用,是一种标本兼治法,尤其对一些功能性疾病和慢性疾病能显示出其他疗法无法比拟的优点。

另外,按摩双足反射区可以调节人体相对应组织器官的生理功能,这种调节是双向调节功能,按摩刺激的面积广大,产生的生物能多,向体内传导的生物信息强,双向调节效果好。比如,腹泻和便秘是一对矛盾,表面看是相反的病症,其实内在病症一致,都是消化系统的疾病,是体内组织器官功能失调所致。通过对足部相同的反射区按摩刺激,既可止泻,又可以通便,这就是足部按摩的双向调节功能的特点。它可以使体内各组织器官之间从不协调到协调,保持人体内环境的相对平衡,恢复各器官之间的生理功能。

3. 简便易行, 适应性广

足部按摩疗法不需要有复杂高端的医疗器械, 仅凭操作者双手和简单器具就可实施; 用药亦多为常用之中草药, 多可就地采集; 器具多可自制, 而且操作简便易行, 一学就会, 一看就懂, 容易学习和掌握。人们通过一段时间的培训或自学, 都能掌握它, 应用它, 故很适合城乡家庭互疗或自疗之用。

该疗法既可用于治疗, 又可用于保健, 广大群众乐于接受, 深受欢迎。根据有关医学文献介绍和笔者近 20 年来的临床体会, 凡内科、儿科、妇科、伤外科、皮肤科、眼科和耳鼻咽喉等各科的多种常见病和部分疑难病症均可疗之。

4. 经济实用, 易于推广

目前, 我国的经济还不很发达, 许多地区的医疗条件尚不完善, 尤其是边远地区和农村甚至缺医少药。患者到医院看病, 不但手续繁琐, 耗时更多; 而且检查费、药费、手术费等也都很昂贵。不论是发达国家, 还是发展中国家, 医疗费对于家庭和社会来说都是一笔沉重的负担。足部按摩疗法既不必服用药物, 也不必备有医疗器械, 只要一支按摩棒或一双手就可以防病治病了。因此, 学会足部按摩疗法, 可以极大地节约医疗开支, 节省许多宝贵时间, 真是省时省钱又实用。

5. 早期诊断, 防患于未然

寻求疾病的早期诊断、早期治疗、防患于未然, 是目前医学发展的大趋势。足部按摩疗法正好顺应这个大趋势。当人感觉机体稍有不适或精神不振时, 足部反射区就会有反应。通过对足部进行观察、触摸、按压, 就能发现足的形态或皮肤颜色有变化, 进一步检查, 就会触摸到足反射区皮下有沙粒



状、条索状的硬结和包块,按压时会产生疼痛,这就能初步反映该反射区所对应的组织器官可能会发生病变,此时应进一步做检查,以明确诊断。可见,如果采用足部按摩疗法,可将疾病消灭在萌芽状态。

6. 取区准确,使用方便

足部按摩疗法的治疗部位,仅在双足。所取之穴,仅为双足的反射区。足居人体之最底层,且活动范围大,可自观之、推之、按之。足部各个反射区都是一个面、一个区域,且面积大,都能准确取用,而足部上的每个经穴、奇穴,都是一个点,面积小,准确取穴较难。但足部上的经穴、奇穴均分布在各个反射区之内,所以按摩足部反射区,也将经穴、奇穴按摩在内,实收区穴两用之效。

三、足部保健按摩的十大功能

1. 补

(1) 补脑提神 补脑提神是足部按摩最显著的功效之一。困倦之际,按摩足部,立奏精充神敏之效。常按摩大脑、额窦、脑干、垂体等足部反射区,对脑力劳动者解除疲劳功效显著。

(2) 补心调律 按摩足部能促进血液循环,增加血含氧量,促进代谢,调节心律。常按摩心、肾上腺、胃、横膈膜等足部反射区,对年老体弱者和心脏病患者有补心调律之功效。

(3) 补脾助运 不思饮食之时,按摩足部片刻,顿觉饭甜菜香,胃口大开。常按摩胃、肠、胆、胰、甲状腺、腹腔神经丛等足部反射区可健脾助运、增强食欲。

(4) 补肾壮阳 腰酸腿软、夜尿频多、阳痿早泄常按摩肾上腺、肾、生殖腺、前列腺等足部反射区,可益肾壮阳,重振雄风。

2. 泻

(1) 畅腑通便 腑实内热、肠道麻痹或习惯性便秘患者,经按摩小肠、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠和直肠等足部反射区后,可见肠蠕动明显加强,从而有腑畅便通之效。

(2) 泻毒利尿 足部按摩可使人体内有毒物质和代谢产物从小便排出。常按摩肾、输尿管、膀胱、淋巴结等足部反射区,可增强人体排毒能力,净化人体内环境,减少疾病的发生。

3. 温

(1) 温经通脉 经常按摩肩关节、胸椎、腰椎、膝关节等足部反射区对因寒湿引起的关节炎、脊柱炎、肩周炎、冻疮等患者有治疗效果。

(2) 温里止痛 经常按摩胃、腹腔神经丛、生殖腺等足部反射区,对阴盛寒凝引起的胃痛、妇女痛经患者有良效。

4. 清

(1) 清热去火 足部按摩对急性炎症如肺炎、淋巴管炎等,有迅速退热消炎之效,对内火引发的齿痛、目赤、口疮也有清解良效。

(2) 清湿化炎 对湿热引起的肝、胆、胰、胃、肾等炎症,



按摩足部相关反射区及上半身和下半身淋巴系统反射区,清湿化炎功效显著。

(3) 清火解毒 对湿热引起的红肿、溃疡等炎症,按摩上半身和下半身淋巴系统及足部相关反射区后,能迅速清火解毒、消肿止痛。

5. 消

(1) 消食导滞 按摩胃、十二指肠、小肠、大肠、腹腔神经丛等足部反射区,对腕满腹胀、积滞便秘患者起到消食导滞的作用。

(2) 消肿散结 对乳腺小叶增生、乳腺炎及颈部淋巴炎等患者,按摩颈部、脑垂体、乳房(胸)、生殖腺(卵巢)、上半身和下半身淋巴系统等足部反射区,可逐渐消除肿块,驱邪散结。

(3) 消淤化积 肝硬化、脾肿大以及各种肿瘤是淤聚毒积所致,按摩上半身和下半身淋巴系统及肝、脾等足部相关反射区可收消淤化积之效果。

6. 散

(1) 驱邪解表 风寒暑湿之邪入侵引起寒热的患者,经按摩大脑、鼻、扁桃体、上半身和下半身淋巴系统等足部反射区,可退热解表。

(2) 舒肝解郁 喜怒无常、情态失度、心情抑郁而产生的肋间神经痛、癔症、神经官能症等病症,按摩大脑、小脑和脑干、甲状旁腺、失眠点等足部反射区,疗效较好。

(3) 舒神利窍 鼻、眼、耳等官窍功能障碍,按摩甲状腺、甲状旁腺、肾上腺等足部反射区,有显效。

7. 和

(1) 调和阴阳 更年期综合征、内分泌失调及一些老年性疾患,按摩脑垂体、大脑、甲状腺、甲状旁腺、生殖腺等足部反射区,可恢复阴阳平衡。

(2) 调节升降 人体阴阳逆乱引起的失眠、晕厥、脏器下垂等病症,按摩甲状腺、甲状旁腺、内耳迷路、脑垂体、肾上腺等足部反射区,可纠偏调正,恢复健康。

(3) 调理脏腑 人体脏腑功能失常,会引起腹痛腹泻、呕逆、咳血等病症,按摩肾、脑垂体、甲状旁腺等足部相关反射区,可使脏腑功能复常。

8. 敛

(1) 敛汗 按摩脑垂体、甲状腺、甲状旁腺、心、肾等足部反射区,对盗汗不止有良效。

(2) 止血 按摩脑垂体、甲状旁腺、肾及有关脏器足部反射区,对止咳血、吐血、尿血、便血有良效。

(3) 固精 按摩大脑、脑垂体、肾上腺、生殖腺、前列腺等足部反射区,对遗精、早泄有良效。

(4) 缩尿 按摩脑垂体、肾上腺、肾、输尿管、膀胱、前列腺等足部反射区,对尿频、遗尿有良效。

(5) 涩肠 按摩肾、胃肠道、下半身淋巴系统等足部反射区,对久泻不愈有良效。

9. 缓

(1) 舒缓急迫 有严重焦虑、烦躁、经前期紧张,按摩大脑、脑干、脑垂体、甲状旁腺、内耳迷路等足部反射区,可使患