

手到病除

足部按摩

鹏涛龙平
恩君玉平
古张王王
编著

足部按摩

用你的双手创造健康

天津科学技术出版社

在你的心目中，你身体的

一部分是

你最关注的呢？

是头、脑、

颈部、还是腹部？

还是你全身？

而，恰恰相反你的

足部呢？

在它的背后隐藏着

天地之间，万物

你的健康呢？

有极为重要的作用

重要

它不但能治病

R244.1
G441

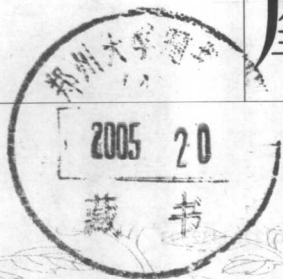
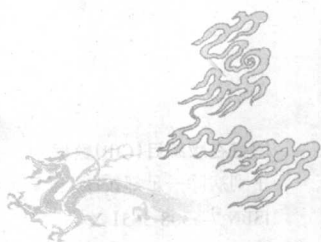


郑州大学 *04010169171U*

手到病除

175

足部按摩



古恩鹏
张君涛
王玉龙
王平
编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

手到病除—足部按摩/王平等编著. —天津:天津科学技术出版社,2005

ISBN 7-5308-3651-X

I. 手... II. 王... III. 足—按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 021408 号

责任编辑:刘 锐

版式设计:王 冬

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版、发行

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址: www.tjkjcs.com.cn

天津新华印刷三厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 3.25 字数 65 000

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 5.00 元

目 录

基 础 篇

- 一、足部按摩简介\1
- 二、足部按摩对人体的作用\3
- 三、足部按摩的注意事项\6

方 法 篇

- 一、足部按摩的常用方法\12
- 二、足部病理反射区\24

治 疗 篇

- 一、足部按摩保健术\69

减肥\69

缓解疲劳\71

身体增高\72

- 二、足部按摩治疗术\75

肩周炎\75

颈椎病\77

痔疮\78

头晕\79

膝关节炎\81

慢性胃炎\82

妊娠呕吐\83

腰背痛\84

双腿无力\86

胃肠功能紊乱\88

糖尿病\90

月经不调\92

男性性功能减退\94

附:

延缓衰老\95

足浴\98

基础篇

一、足部按摩简介

足部按摩简称“足疗”“足道”。足部按摩治疗是一种通过对足部的特定部位施以特定的按摩手法或借助某些器具,在一定的作用时间内通过对足部穴区、反射区的刺激,使机体中相对应的组织器官产生相应的变化,从而来疏通经络气血、调整脏腑虚实,达到养生、保健、预防甚至治疗某些疾病的目的的方法。

足部按摩疗法是祖国传统医学中起源较早的医疗技术之一,在古代医疗技术中占有相当重要的地位,是非常宝贵的医学遗产。可以这样说,自从有了人类,就开始有了足疗知识的积累和应用。在古代,当人们在地上赤脚跳舞后,感到足底发热、周身舒服,既能解除疲劳、振奋精神,又能缓解疼痛,使某些疾病不治而愈,从而开始认识到对足部某些区域的刺激对全身的作用,渐渐地认识到足底治疗在疾病治疗中的作用。中医经络学说表明,人体最重要的十二正经和奇经八脉中,足三阴三阳经、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉这十条经脉均起或止于足部,足三阴三阳经又与手三阴三阳经相连系,而十二正经和奇经八脉又通连脏腑、四肢百骸,这样

足部就通过经脉与全身脏腑器官联系起来,为足部治疗提供了理论依据。

在我国历代书籍中有不少关于足疗的记载。隋朝高僧知止在其《摩河止观》中记载有“意守足”的修生法,他认为“长止心于足趺,能治一切病”。《素女真经》中记载有“观趾法”,便是通过观察足趾的变化来诊断疾病的方法。据日本学者考证,汉唐时代《华佗秘籍》中记载有“足心道”,可见唐代时足部按摩已传入日本,且至今兴盛不衰。由此可见,在我国古代,足疗作为一门集养生保健与治疗疾病于一体的治疗手段,即已得到了相当程度的发展,并为后世足部按摩在全世界的传播和发展打下了良好的基础。但是,由于受到中国两千多年封建社会的封建意识和风俗习惯的影响,赤裸双足被认为是粗鲁不雅的,因而这种极有医疗价值的足部按摩疗法,在中国逐渐被排斥在正统医学之外,其发展受到了严重的阻碍。明清年间,随着对外通商的扩大,尤其清末年间外强的逐渐入侵,大量医学文献外流,足疗流传到欧美国家,并被接受和发展。在日本称之为“足心道”疗法,欧美国家称之为“足部反射疗法”或“足部区域疗法”,并很快在其国内流行起来。在欧洲,英国、德国、比利时等 20 个国家自发地共同发起了护足周活动。直到 1978 年后,足部反射区疗法才通过各种渠道传回我国,并逐渐发展壮大。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,卫生部正式同意成立了“中国足部反射区健康法研究会”,杭雄文先生任理事长,并在 1991 年 7 月,成为由卫生部管理的全国学术性团体。从此,足部反射区按摩治疗法这一简便易行、效果显著的保健、治疗方法在我国各地得到了迅速的发展、推广和

应用。

二、足部按摩对人体的作用

医学界早已研究证实,人体的五脏六腑和四肢百骸如有疾病,可以在足部、手掌、耳朵等局部反应出来。根据中医辨证施治原理以及现代生物全息胚理论,刺激这些体表的对应反射区带,即可达到防病、治病、保健的目的。而足部按摩治疗,因其方便易行、疗效确切,已公认胜过耳部及手部按摩。

人体健康与脚密切相关。人有脚就好像树有根,“树枯根先竭,人老脚先衰”。脚对人体的养生保健作用,很早就引起古人的重视和研究。就连贵为“天子”的乾隆皇帝,也信奉“晨起三百步,晚间一盆汤”的养生之道,并因有好的养生保健方法而成为中国寿命最长的皇帝之一。正所谓:“脚是人的元精、元气总的集合处”、“脚部隐藏着生命的密码”、“脚为人之根”等,这都说明了双脚的重要性。

足部按摩是一种借助于局部按摩来治疗整体性疾病的自然疗法,而且可以多病同治,又无任何副作用,安全易学,是一种理想的自我保健方法。坚持足部按摩能有效地促进气血流畅,改善血液循环,增强淋巴分泌能力,改善身体电磁场,调节神经机能,从而调动和增强人体器官自身的抗病潜能,增强免疫力,提高机体对疾病的抵抗力和自我康复能力。卫生部在批准成立中国足部反射区健康法研究会的文件中指出:“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法,尤其对中、老年人的自我保健更有其理想作用。”可以说:足部按摩具有防病治病、养

生保健之双重功效。

足部按摩的作用有如下几点。

1. 促进血液循环

足部按摩最显而易见的功效就是促进了足部的血液循环,从而间接地改善、加速全身的血液循环。我国台湾的陈茂雄、陈茂松先生进行了大量的科学实验,并得出结论为:男、女性经过适当的足部按摩后,足部的血液循环速度都得到了大幅度的提高,女性较男性更为明显。随着足部血液循环的加快,足部温度也得以上升,回心血量增加,从而促进了全身的血液循环。随着全身血液循环的改善,整个机体的新陈代谢能力得到提高,生命的正常运转功能也随之提高。正因为足部按摩促进了周身的血液循环,从而起到了调节脏腑功能的作用。

2. 调节脏腑机能

经络是人体运行气血,沟通表里,联系四肢、内脏的通道。机体十二正经中,足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经均起源于足部;足太阳膀胱经、足阳明胃经、足少阳胆经均止于足部。足部按摩时所出现的酸、麻、胀、痛的感应,就是通过按摩足底反射区的穴位表现出来的;这种感应通过经络将其传布于整个机体,从而产生整体的效应。正因为足底按摩可以起到如此重要的作用,所以,人们常通过足底按摩疏通经络,调节脏腑功能,平衡阴阳。

3. 提高免疫能力

国内外许多从事足部按摩的人士经过临床实践研究发现:足部血液循环的加速,全身血液循环的改善,机体新陈代谢的提高,最终可以提高人体的免疫力。而且发现足部按摩

可促进血液中的溶菌酶、各种抗体球蛋白等特异性免疫因子含量的增加,从而大大提高机体的免疫功能,激发机体启动自我调节机制,促进机体免疫淋巴细胞转化率增高,还可抑制肿瘤的发生。所以,足部按摩又可以起到提高人体免疫力的作用。

4. 清除氧自由基

在人体内存在有多种能够攻击、氧化细胞膜,从而造成细胞功能损害的物质,其中最重要的叫做氧自由基。它与人体疾病、衰老和死亡均有直接参与的关系。人体中的氧自由基和羟自由基极不稳定,活性极高,对组织细胞具有很强的损害作用(氧化作用)。如它们的代谢产物会引起人体主要血管活性物质的比例失调,从而使毛细血管痉挛式地收缩,血液黏度增加,血流速度减慢,从而使细胞供氧不足、新陈代谢减慢、组织器官受损等。足部按摩可以激活人体红细胞膜超氧化物歧化酶-SOD,从而清除血液中的氧自由基,以减少血浆过氧化脂质的形成,减少对细胞的损害,同时具有保健和抗衰老的作用。

经研究发现,在进行足部按摩时,如按摩肾上腺及肾反射区(即涌泉穴附近),同时加按腹腔神经丛、肺、肝、心、脾等反射区5~10分钟后,可以导致全身血液循环加快,患者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-SOD的活性就相应地有所增加,对消除氧自由基的作用开始增大,组织细胞上的多价不饱和脂肪酸分解相对地增加,从而使血浆中过氧化脂质的形成相应地减少,这样便减少了其对组织细胞的损害。当损害因素减少后,人体便可以靠自身的修复能力来恢复。中医学中有按摩涌泉穴以延缓衰老

的保健方法,就是这个道理。

总而言之,足部按摩的作用是多方面的,是综合的,其最主要的作用是疏通经络及促进血液循环。

三、足部按摩的注意事项

(一)选取反射区的原则

选取反射区的原则,主要是根据病变所在的部位,即受累的脏腑器官,而不是根据具体的病症。所以,同一器官、同一系统的各种病症,应选取大致相同的反射区;反之,同一反射区可用以治疗不同的病症。

肾、输尿管和膀胱这三个反射区,是足部按摩中极其重要的区域,故称之为“基本反射区”。其作用是增强排泄功能,将“毒素”或有害物质排出体外。因此,每次按摩开始和结束时都要连续按摩这三个反射区各4~5遍。

在选取基本反射区的基础上,再选取与病变器官相对应的反射区,如:

肾脏疾病——肾反射区;

各种眼病——眼反射区;

各种耳病——耳、内耳迷路反射区;

各种鼻病——鼻、额窦、扁桃体、肺及支气管等反射区;

肺病——肺及支气管、喉与气管、心等反射区;

支气管疾病——肺及支气管、鼻、扁桃体等反射区;

胃及十二指肠疾病——胃、十二指肠、腹腔神经丛等反射区;

食管疾病——食管、胃、胸等反射区;

肝病——肝、脾、胃、肠等反射区；

胆病——肝、胆囊反射区；

小肠疾病——小肠、腹腔神经丛、脾、胃、肠等反射区；

大肠疾病——小肠、回盲瓣、盲肠、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠及直肠、肛门、腹腔神经丛等反射区；

颈部疾病——颈椎、颈项等反射区；

前列腺症——前列腺、尿道、垂体、甲状旁腺、生殖腺、肾上腺等反射区；

垂体病症——脑垂体(垂体)、头部(大脑)等反射区；

甲状腺病症——甲状腺、甲状旁腺、垂体、肾上腺、小脑及脑干等反射区；

甲状旁腺病症——甲状腺、甲状旁腺反射区；

肾上腺病症——肾上腺、垂体反射区；

睾丸疾病——睾丸、垂体、头部(大脑)、肾上腺、甲状腺等反射区；

卵巢疾病——卵巢、垂体、大脑、肾上腺等反射区；

子宫疾病——卵巢、子宫反射区；

皮肤病——脾、肾上腺、甲状旁腺、淋巴腺(依患病部位而选取不同部位的淋巴腺)、胃肠等反射区。

由于人体的结构和功能是统一的，所以除选取病变器官相对应的反射区外，还应根据不同性质的病症和脏腑器官的相关性质去选取同一系统的相关反射区，疗效会更显著。例如：

脑血管病 除选取头部(大脑)、小脑及脑干、额窦等反射区外，还应增选心等反射区。

肺部 除已选取的反射区外，还应增加鼻、咽喉、扁桃

体、胸部淋巴腺、大肠等反射区。

各种炎症 应选取肺、脾、淋巴腺(依患病部位而选取)、肾上腺、甲状旁腺、扁桃体等反射区来配合。

各种癌症 应选取肺、脾、淋巴腺(依患病部位而选取)、肾上腺、甲状腺、甲状旁腺等反射区相互配合以增强免疫力。

(二)适应证

足部按摩治疗适应证非常广泛,有足疗治百病之说。另外还可用做预防保健。

(三)不良反应

有些人在治疗多次以后,会产生一些反应,如有淋巴回流障碍的人脚踝出现肿胀,曲张的静脉突然明显肿胀,脚部创口渗血、发热、排尿量增加、小便黄、背痛、嗜睡、出汗增多,或鼻腔、咽喉、气管分泌物及妇女白带增多等现象,这些反应都是正常的,说明治疗后人体机体免疫力及代谢功能加强,血流通畅。因此不必担心,短期内上述反应即可消失,仍可继续按摩。但如上述现象持续不退,则应暂时停止施术,并请医师检查,诊断原因后再施治,不过这种情况极少。

在足部按摩期间,不可服用镇静剂。其他药物可视病情或遵医嘱服用,以期相辅相成,增加疗效,加速治愈疾患。

(四)注意事项

为能达到预期的功效,进行足部按摩时应注意以下几点。

1. 按摩治疗前要将指甲剪短,以防在治疗中刺伤皮肤。用肥皂将双手和患者的双脚洗净。在按摩的反射区内均匀地涂上按摩膏,以使起润滑皮肤和清热解毒、活血化瘀作用。治疗时应避开骨骼突起处及外伤部位,以免挤伤骨髓。

2. 饭后 1 小时内不宜按摩,以免对胃产生不良刺激。患者在大怒、大悲、大恐等情绪冲动、精神紧张和身体疲劳时均不宜进行,需待情绪稳定,体质正常时再做。洗澡后 1 小时内也不应进行。但若为了保健、消除疲劳,则不必太拘泥于此项。

3. 心脏病、糖尿病、肾脏病患者,按摩时间每次不宜超过 15 分钟,有严重心脏病、癫痫、肝功能异常等其他严重疾病者,应以系统的正规治疗为主,可选择本方法配合治疗。

4. 按摩时,风扇不可直接吹到患者脚部。按摩结束后,患者在 1 小时内不宜用冷水洗脚;施术者亦不可马上用冷水洗手,应在休息片刻后用温水涂肥皂洗净双手。

5. 按摩后半小时内宜喝温开水 300 ~ 500 毫升,有严重肾脏病及心力衰竭、浮肿患者,喝水不宜超过 150 毫升。

6. 按摩时,患者如有表情异常,无法忍受疼痛以及大汗、虚脱等现象时,应及时调整按摩节奏与力度,并给以相应的处理。出现休克时,要立即停止按摩,这时可让患者取平卧位,针刺或按压水沟、合谷、内关等穴,密切观察患者呼吸、血压、心率的变化,必要时按急救原则处理;并应做相关检查,看有否低血糖,如若有应给以补糖治疗(病情轻时口服葡萄糖即可)。一般经过相关治疗后或静卧休息半小时,即可缓解。切勿惊慌失措而使患者情绪紧张,加重患者病情。

7. 如是慢性病,在足部反射区治疗期间,切忌盲目停用抗生素、止痛片、镇静剂之类药物。患有其他病症时同样应该按照医师处方服药,绝对不能私自停药。在系统的正规治疗的同时进行足部按摩,待病情好转后再逐渐减少药量直至

完全停药而康复。

8. 长期接受足部按摩者,有时双脚因适应而出现感觉迟钝,这时可用温盐水浸泡双脚半小时,即可恢复双脚痛感;治疗时应避开骨骼突起处,以免加重刺激从而给患者造成痛苦。

9. 老人骨骼变脆,关节僵硬,小孩、妇女皮薄肉嫩,骨骼柔细,按摩时应以轻手法为主,可用指腹施力,不可用力过度,以免损伤皮肉筋骨而给患者造成痛苦。

10. 老年人自我按摩,如记不清反射区的具体位置和按摩次序及手法,可采取“模糊概念”“阿是穴原理”“离穴不离经原则”,大致上差不多就可以了。发现哪里按压时酸痛,就在酸痛处多按摩、多按压。力气不够,可轻按,也可停一会按一会或左右手交替进行按摩,同样能收到较好效果。如配合按摩棒、按摩板等器械治疗,则更为方便、省力。

11. 平时随时随地可利用自然条件进行按摩,如公园的树根、草地、鹅卵石路,只要环境清洁没有感染和划破皮肤的危险,尽可赤脚踩踏行走;家里的桌椅边沿、踏脚的横木、床沿、阶梯都可以作为脚部按摩的工具。

12. 足部反射区按摩治疗时如若配合足浴,效果更好(足浴方法及注意事项见后文)。

(五)禁忌证

1. 吐血、呕血、便血、脑出血、胃出血、子宫出血、内脏出血等出血病患者,如进行足部按摩,会因血液循环加快而可能引起更大的出血。

2. 妇女月经期及妊娠期间,进行足部按摩会引起子宫出血过多,也可能会影响胎儿健康。

3. 活动性肺结核患者。

4. 急性心肌梗塞病情不稳定者和严重肾衰竭、心力衰竭以及肝坏死等严重疾病患者。

方 法 篇

一、足部按摩的常用方法

上篇已述足部按摩法是以生物全息反射和中医经络为主的边缘科学,它与全身按摩的比较在于手法上、部位上、机理上均有其自身的特点而且安全可靠。当我们对足部反射区进行按摩刺激时,这些原理是同时统一地发挥作用,而不是各自独立的发挥其效能,所以足部反射区按摩就会显示出非常惊人的保健作用。

(一)按摩的顺序、方向

全足按摩时,常规从左脚开始,先按摩3遍肾、输尿管、膀胱3个反射区,再沿脚趾→脚底→脚内侧→脚外侧→脚背的顺序进行按摩。即由脚趾端向下依次按摩,总体来讲按摩方向是向心性按摩,沿着静脉、淋巴回流的方向、肌肉及肌腱走行的方向按摩。一般情况下每个反射区按摩3次,必要时可增加。

重点按摩时,大致上可按照基本反射区→病变反射区→相关反射区→基本反射区的顺序进行。肾、输尿管和膀胱这3个反射区,是足部按摩中极其重要的区域,故称之为“基本