

国医健康精粹系列

千里之行 始于足下
万病之源 显于足底

知足常乐

珍爱生命，从关爱足底反射区开始

江一泓◎著



海潮出版社
Hai Chao Press

千里之行 始于足下
万病之源 显于足底

知足常乐

珍爱生命，从关爱足底反射区开始

江一泓◎著



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目(CIP)数据

知足常乐 / 江一泓编著. —1 版. —北京:海潮出版社, 2010. 2

ISBN 978-7-80213-701-1

I. ①知… II. ①江… III. ①足—按摩疗法(中医)
IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 236805 号

书 名:知足常乐

作 者:江一泓

责任编辑:罗庆 王惠平

封面设计:周周设计局

责任校对:韩红月

出版发行:海潮出版社

社 址:北京市西三环中路 19 号

邮政编码:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京市宏伟双华印刷有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:13

字 数:170 千字

版 次:2010 年 2 月第 1 版

印 次:2010 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-701-1

定 价:28.00 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

目 录

CONTENTS

第一章 走进传统的足道养生 001

足疗的历史与文化 001

足疗的基本原理 003

养生从“足下”开始 005

足疗的注意事项与禁忌 006

第二章 了解足部的传统穴位 008

足阳明胃经 008

足少阳胆经 011

足太阳膀胱经 014

足厥阴肝经 017

足太阴脾经	020
足少阴肾经	023

第三章 熟知奇妙的足部反射区 027

足底反射区	027
足外侧反射区	032
足内侧反射区	034
足背反射区	036

第四章 常用足疗保健的方法 041

足部按摩疗法	041
足部贴敷疗法	045
足部熏浴疗法	048

第五章 内科病症的足部疗法 052

感冒	052
头痛	054
眩晕	056
失眠	058
慢性咽炎	060
支气管炎	061
腹泻	063

便秘	065
慢性肝炎	067
心脏病	068
糖尿病	071
贫血	073
高血压	075
高血脂	077
中风	079
低血压	080
慢性胃炎	081
消化性溃疡	083
慢性肾炎	085
发烧	087
咳嗽	088
扁桃体炎	091
胃痛	092
胰腺炎	094
神经官能症	095
坐骨神经痛	097
神经衰弱	098
三叉神经痛	099

第六章 外科病症的足部疗法 101

脉管炎	101
急性腰扭伤	103
下肢静脉曲张	104
糖尿病足	106
冻疮	107
痹症	109
痤疮	110
落枕	111
痔疮	113
颈椎病	115
湿疹	117
皮肤瘙痒	119
腰肌劳损	120
肩周炎	122
腰椎间盘突出	123
阑尾炎	125
网球肘	127

第七章 儿科病症的足部疗法 129

小儿发热	129
小儿厌食症	131
小儿遗尿	132
小儿流涎	134

小儿夜啼	136
小儿疳积	138
小儿便秘	140
小儿肾炎	142
小儿腹泻	143
小儿腮腺炎	145
小儿百日咳	146

第八章 妇科病症的足部疗法 147

月经不调	147
痛经	150
闭经	152
白带增多	153
产后缺乳	155
盆腔炎	157
宫颈炎	159
子宫脱垂	160
子宫肌瘤	162
外阴瘙痒	164
乳腺癌	165
乳腺炎	166
产后自汗、盗汗	167
更年期综合征	168
不孕症	170
性欲低下	171

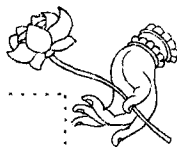
第九章 男科病症的足部疗法 173

遗精	173
阳痿	175
早泄	177
睾丸炎	178
隐睾	180
前列腺炎	181

第十章 五官科病症的足部疗法 184

牙痛	184
复发性口疮	186
慢性鼻炎	188
鼻窦炎	189
睑腺炎	191
急性结膜炎	192
化脓性中耳炎	194
耳鸣、耳聋	195
近视	196
眼疲劳症	198

第一章 走进传统的足道养生



足疗的历史与文化

足疗的历史

足疗是一种日益被人们推崇的传统中医疗法。该治疗方法是借助对足部穴位或反射区的刺激，不断调整人体生理机能，提高免疫系统功能，从而达到防病、治病、保健、强身的目的。

足疗最主要的形式有三种。第一种是足部按摩法。即选取足部反射区或穴位，以传统中医按摩手法对其进行刺激；第二种是足部贴敷法。即把加工好的中草药制剂贴敷在足部穴位或足部反射区上；第三种则是足部熏浴法。即把一定的水和对症的中药加热用来熏蒸或浸泡足部。这三种形式中，又以足部按摩法最为重要。

足部的病变可反映全身多种疾病，通过对足部反射区或穴位进行按摩、贴敷等治疗，相应的内脏功能紊乱可以得到纠正，使人体恢复健康，减少疾病发生，起到保健延年的作用。

我国著名的经典医著《黄帝内经》中就曾详细介绍了全身的经络和腧穴，其中有许多是足部的穴位。根据这些穴位的症状可以推断相关的脏腑功能是

否出现了问题。此书多处提到了按摩治病的原理，得出“不通则痛，通则不痛”的疏通经络气血的治病机制。足疗正是利用此机理医治疾病。

足疗虽然对于人们疾病的治疗和保健起着巨大的作用，却一直未能像针灸、中药等疗法那样登上大雅之堂，更多的是在民间流传。

足部按摩是中医学的重要组成部分。随着中医逐渐传入日本、朝鲜，元朝以后又传入欧洲，足部按摩的研究也被带到世界各地。

20 世纪初，美国医生威廉·菲茨杰拉德以现代医学方法研究整理出了足部反射区疗法的成果，并于 1917 年发表了《区域疗法》一书。20 世纪 80 年代，一位在台湾地区传教的瑞士神父吴若石先生用足部按摩术治好了自己多年的风湿关节炎，从此他发誓要将这份中国的遗产归还给每一个中国人。

1982 年，“国际若石健康研究会”在台湾地区成立了，1985 年英国现代医学协会将足部推拿法定名为足部反射区疗法，并于 1989 年在美国加州召开了足部反射区疗法会议，1990 年在日本东京举行了国际若石健康法学术研讨会，使足部反射区疗法在国际上开始了自己的荣誉之路。

20 世纪 90 年代初，足部按摩疗法在国内再度受到了越来越多人的重视，各种学术团体纷纷成立，专门的足疗按摩院等也逐渐兴起，这种不用吃药、打针的传统保健法日益受到各阶层人士的喜爱。

足疗的文化

民间流传着这样一句话：“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。”可见足部养生文化在我国拥有悠久的历史 and 广泛的群众基础。

中国足疗文化源远流长，早就有“足是人之根，足疗治全身”的说法，而在春秋《礼记》中也有关于以中草药煎汤熏并浸泡的“熏、蒸、浸、泡”疗法的翔实记载。

古时候神医扁鹊根据人们的生活习惯，发现了用中草药热水泡脚的祛病方法，据说这就是足浴、足疗的前身。最早的医学典籍《黄帝内经》中就有关于足疗的记载，《史记》、《华佗秘籍》、《十四经》等历代史书、医书中更有详尽描述。到明朝，足部按摩已是相当盛行。后因封建礼教、封建民风

的出现，致使这一文化遗产在中国清代末期的时候濒临失传。

就在我们面临失去这一历史遗产的危机时刻，欧美等国却将足疗迅速地发展起来。在国外的传播和演变过程中，其种类也在不断的扩充，诸如日本的足心道、欧美的水疗法等。其中最著名的指导理论当属美国威廉·菲兹杰拉德的《足部反射健康法》。

直至 20 世纪末，足疗保健才在国内重新出现，并以更高的水准流行起来。1991 年，中国足部反射区健康法研究会在北京正式挂牌。

现在人们将足疗在广义上定义为足部按摩，即施用一定的、有规律、有力度的手法，作用于人体膝关节以下部位相应的脏腑器官反射区及特定经穴，通过神经反射、疏经活血，以调节脏腑功能为目的的一种保健行为。狭义上则指足部诊疗按摩，这对于机体一般疾病的临床诊断与治疗具有辅助康复与保健的作用。这种治疗对中老年人的自我保健更具有现实意义。

目前国内的足部按摩主要是以保健为目的，大多在按摩院、专业足疗院、浴池等进行。足疗已经成为一种独特的保健文化而被人们逐渐接受和喜爱。

足疗的基本原理

俗话说“树枯根先竭，人老足先衰”，可见足部的养生有多么重要。足疗是一种以按摩足部不同反射区为主，辅以全身主要穴位的按摩方式，通过刺激各脏腑的神经末梢，促进血液循环和新陈代谢，以达到增强免疫功能、保持阴阳平衡、强身健体的作用。足疗现有的原理主要包括以下四种：经络学说、血液循环学说、反射学说、生物全息学说。下面分别介绍这四种学说。

经络学说

中医认为人体五脏六腑、五官七窍、四肢百骸，皆通过经络有机地联系在一起，既能完成各自的功能活动，又可以相互协调和统一。而足部与周身阴阳经络有着密切的联系。人体中最重要的经络有十二正经和奇经八脉，其中足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经、阴维脉、阴跷脉都起于足部，而

足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经、阳维脉、阳跷脉则止于足部。这些经络通往特定的脏器，或司辖特定的功能。通过按摩足部，使循行于足部的经络得以疏通，气血得以流畅，从而促进人体生理功能得以恢复，达到防病、治病与保健的作用。

血液循环学说

人体通过血液循环，将氧气和营养物质运送到全身各组织器官，并且把各组织的代谢产物如二氧化碳等废物排出体外。而正因为心脏有节律的搏动，血液才能不停地在全身循环流动，成为机体内外物质运输和交换的重要通道。但是，足是人体离心脏最远的部位，即使血液本身压力较大，把血液运送到足，也是比较困难的。而那些由于人体某个器官机能异常或发生病变时所产生的一些对人体有害的代谢产物就会在地心引力的影响下，沉积在足部，从而造成局部皮肤组织变异的现象，如皮肤变色、皮下颗粒、索条硬结等。这个时候进行足部按摩，给予足部一定的刺激，就可以起到增加血液回流速度、使血液循环畅通、相关脏腑的功能得到改善、疾病得到痊愈的功效。

反射学说

人体的体表和内脏到处都有丰富的感受器，当感受器感受到外界或体内环境的变化就会引起神经冲动，然后会把这种神经冲动沿传入神经传到中枢神经，中枢神经进行分析综合产生新的冲动，再沿传出神经传至器官、腺体或肌肉，使之作出相应的反应。这就是神经反射的过程。而足部反射区是足部大量神经的聚集点。这些位于足部反射区的足部神经掌握着人体各个部位和脏器的信息，一旦足部受到刺激，其足部神经就会很快地将信号传递到全身，也就是说这里是人身体上一个反应最敏感的反射地带，所以当人体各部位脏腑器官发生异常时，足部会在第一时间发出某些相关的信息。如果这时对足部反射区进行按摩，便可以使皮肤上大量的神经末梢产生兴奋，并传递到神经中枢，同时阻断其他病理冲动传入神经中枢，将病理的恶性循环变为良性循环，从而起到保健治病的作用。此外，对足部的良性刺激，通过神经

反射活动，能够启动机体内部的调节机制，可以增进各组织器官的免疫功能，从而起到防病治病的作用。

生物全息学说

全息，原是物理学中的概念，即运用激光拍摄下照片，其底片的一个部分仍可以复制出整体的影像。也就是说，每一个局部都包含着整体的信息，只不过局部越小，包含的整体信息越少，复制出的整体形象越模糊而已。生物全息医学认为，任意取人体某一局部，它都完整地排列着全身相关组织的反应点，是全身器官的缩影。足部也如此，当双足并拢在一起时，人体脏器在足部的反射区就像从后上方向下看到的一个屈腿盘坐并向前俯伏投影的人形。例如：拇趾根部相当于人体颈项部，双侧足弓并在一起，相当于脊椎部分，从前向后依次为颈椎、胸椎、腰椎、尾骨。足底前部相当于胸腔，内有肺、心脏，足底中部相当于上腹部，内有肝、胆、脾、胃、胰、肾等脏器……

故对足部反射区进行刺激，可以使相关脏腑得到调整，因而足部按摩作为防病、治疗、保健的一种方法，具有一定的优越性。

养生从“足下”开始

足部按摩服务从传统走向现代，中医诊所、足部按摩院、现代 SPA、保健产品公司等，都给顾客（病人）提供这方面的服务，可见足部按摩之盛行。

足部按摩既是一种保健方式，也可以通过按摩足部反射区给病人进行疾病治疗。根据《黄帝内经》的《足心篇》记载，足部按摩的原理为：人体器官各部位在足部都有反射区，用按摩手法刺激反射区，通过血液循环、神经传导，能调节机能平衡，恢复器官正常功能，收到祛病健身之效。足部按摩不是纯粹只按摩足部反射区，它也要按摩足部的其他部位与腿侧的点、线、带和区，这样可以达到舒经活络、松弛全身之目的。

中医理论记载，人有“四根”——耳根、鼻根、乳根和脚跟，其中以脚跟为四根之本。人老足先衰，树枯根先竭，可见脚对人体的重要性。每天脚

都要踏在地面，地心引力会使人体内的血液无法回流，只有对足部进行按摩，刺激血液循环，让血液回流上来，才可以强身健体。例如：

糖尿病患者的两脚常因病情加剧而被锯掉，关键就在足部末梢神经出现了问题。患上糖尿病的人，应经常接受足部按摩，让血液通达末梢神经，可避免锯足之痛苦。

肾脏病人也应多做足部按摩。但病人的肌肉已坏死或出现溃烂现象时，就不适合进行足部按摩了。

足部按摩对慢性病人的助益最大，例如经常失眠、体质虚弱者等，进行足部按摩后，疗效显著。

足部按摩的确对人体十分有益，但仍需要注意一些问题。如在进行足部按摩的时候，应该注意病人的疼痛问题，通常，按摩时病人会感到舒服，如果病人感觉疼痛，把双脚缩回来，就表示按摩的力道过大。

足部按摩虽然很好，但是也不可以每天都进行按摩。每天如此，反而会损伤肌肉。按摩一次后，肌肉就会得到松弛、血液循环得以改善，隔天还是有这方面的效用的，所以可以隔两天进行一次。

目前，市面上销售的足部按摩器种类繁多，功能不外乎刺激足部的穴位或反射区，从而起到促进血液循环，舒缓关节不适，促进新陈代谢等辅助作用。使用者必须根据体质进行足部按摩，时间也不应太长。



足疗的注意事项与禁忌

足疗的注意事项

足疗虽然安全有效、方便实用，但仍需对症而治，不可滥用，否则可能会产生不良反应或者副作用，所以实际应用时应予以注意。具体注意事项如下：

(1) 按摩前需准备毛巾或浴巾一条、凡士林油一小瓶、按摩棒一支。按摩前应剪短指甲，以免刮伤患者皮肤。按摩时应在选定部位涂抹少量凡士林油，以润滑皮肤，防止擦伤。

(2) 按摩时患者应先用热水洗脚，然后全身放松、情绪安定地仰卧床上，



双下肢伸直。

(3) 每次按摩结束都力求达到使患者感到口渴，按摩结束后让患者饮温开水 500 毫升左右以排毒。

(4) 足部有外伤、疮疖、脓肿，按摩时应避开患处。可在另一只脚的相同部位或同侧手的对应部位进行按摩。

(5) 有些患者在接受按摩治疗后可能出现低烧、发冷、疲倦、腹泻等全身不适症状，或使原有的症状加重，这是按摩后出现的一种正常反应，可继续坚持治疗，数日后症状自然消失。

(6) 长期接受足部按摩，双脚痛觉迟钝是常有的现象。此时，用药水浸泡双脚半小时，痛觉敏感度会增强，治疗效果会有明显提高。

(7) 按摩时应避开骨骼突起处，以免挤伤骨膜，造成不必要的痛苦。

(8) 空腹或饭后一小时内，不要进行按摩治疗。

(9) 老人骨骼较脆，关节僵硬，小孩皮薄肉嫩，骨骼柔细，在按摩时均不可用力过度，以免造成损伤，以用指腹施力为宜。

足疗的禁忌

足疗，已经成为一个时尚的代名词，人人都想要去试试足疗，但是并不是所有的人都适合做足疗的，以下这六类人最好不要做足疗。

(1) 妊娠及月经期的妇女。因为中药浴足可能会刺激到妇女的性腺反射区，从而影响妇女及胎儿的健康。

(2) 患有各种严重出血病的人，如咯血、吐血、便血、脑出血、胃出血、子宫出血及其他内脏出血等，在进行足部按摩时，可能会导致局部组织内出血。

(3) 肾衰竭、心力衰竭、心肌梗死、肝坏死等各种危重病人，由于病情很不稳定，对足部反射区的刺激可能会引起强烈反应，使病情复杂化。

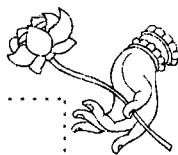
(4) 一些急性的传染病、急性中毒、外科急症的患者，如骨折、烧伤、穿孔、大出血等，都不应做足疗。

(5) 正处于大怒、大悲、大喜或精神紧张的人。

(6) 足部有外伤、水疱、疥疮、发炎、化脓、溃疡、水肿及较重的静脉曲张的患者。

第二章

了解足部的传统穴位



人体的十二经脉中有三条阴经及三条阳经在足部循行，除此之外，足部还有经外奇穴及反射区多个，总共约有 200 多个治疗部位，可见足在全身治疗中之重要性。通过对这些穴位及反射区的按摩，可以调整全身经络，达到治疗和保健的作用。

 足阳明胃经

足阳明胃经(图 2-1) 是人体十二经脉之一，简称胃经。它起于鼻翼旁的迎香穴，止于足第二趾外侧端。本经脉共 45 个穴位。足疗时我们常用的有足三里、丰隆、解溪、陷谷、内庭、厉兑、冲阳等。中医认为人体的胃经（脾经）具备了整个消化系统的功能，相当于人体的能量源头，如果脾胃不好，人体的能量就不够用，那么人体其他的器官代谢就会减慢。所以，经常拍打胃经并揉压重点穴位，特别是足部的穴位，一是可以充实胃经的经气，使它与相关的脏腑气血充盛，保持正常功能，不容易被疾病打败；二是可以切断胃病发展的通路，并把它消灭于萌芽状态。