

家庭足部

按摩疗法

◆ 张胜杰

编著



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

家庭足部

按摩疗法



家庭足部按摩疗法

家庭足部按摩疗法

家庭足部按摩疗法

张胜杰 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书简要介绍了家庭足部按摩的基本知识和足反射区的位置及功能,详细介绍了各科常见病足底相关反射区及基本按摩手法、注意事项和其他辅助疗法。其内容简明扼要,通俗易懂,图文并茂,使读者易于掌握和操作,特别适合家庭自我保健与治疗,也可供基层医生阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

家庭足部按摩疗法/张胜杰编著. —北京:金盾出版社,2008. 7
ISBN 978-7-5082-5086-1

I. 家… II. 张… III. 足-按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 059218 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京金盾印刷厂

装订:第七装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.75 字数:194 千字

2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

足部按摩疗法是中医学的重要组成部分,是历代名医在漫长的实践中创立的独特疗法之一。

足部按摩疗法在中国有着近 5000 年的历史。我们的祖先,早就认识到了足部按摩对人体健康的独特疗效。传承至今,足部按摩的手法与形式,已得到了不断的发展和完善。它具有不需要医疗器械,不受时间、场地限制,简便易学,随学随用,没有不良反应等独特优点,有着广泛的适用性。

中医学认为,脚是根中之根,是人的“第二心脏”。随着人们对健康的认识和重视,足部按摩保健已在世界各地广泛流行起来,并被现代医学证明具有极好的疗效。通过足底按摩,可改善脏腑功能,调节人体阴阳平衡,从而起到养生保健的作用,并具有防治疾病的神奇功效。家庭足部按摩疗法正是融合这种传统的中医理论而逐步发展起来的科学,适合家庭中自我保健与自我治疗。

本书详细介绍了足部按摩的基本知识、操作手法和各种常见疾病的按摩方法,内容简明扼要,通俗易懂,图

文并茂,使读者易于掌握和操作,特别适合家庭自我保健与治疗,也适合基层医生阅读参考。本书以图解的方式指导读者结合病症概述、相关反射区、基本按摩手法、注意事项和辅助治疗等理论知识,施以捏、揉、按、推等按摩手法,运用轻、重、缓、急等操作技巧,是本书区别于同类书籍的不同之处,读者可在自我操作中参考和借鉴。书中如有错漏不当之处,请读者批评指正。

健康人人需要,按摩人人能学。本书帮你把名师请回家,把健康带回家,让足部按摩这一中华传统瑰宝,为你的身体健康再作贡献,为你的家庭创造幸福美好的生活。

张胜杰



目 录

第一章 家庭足部按摩基本常识

一、足部按摩的发展历史	(1)
二、足部的骨骼与关节	(3)
三、足部的经脉	(5)
四、足与内脏的关系	(11)
五、足与人体健康的关系	(13)
六、家庭足部按摩的保健原理	(18)
七、家庭足部按摩宜与忌	(22)

第二章 足部反射区及功能

一、足底反射区	(25)
二、足内侧反射区	(43)
三、足外侧反射区	(47)
四、足背反射区	(52)

第三章 家庭足部按摩操作方法

一、操作前的准备	(60)
二、足部按摩的常用手法	(61)
三、足部按摩操作中的具体要求	(72)
四、足部按摩治疗常见病症的配区原则	(77)

第四章 内科病症足部按摩方法

一、感冒	(79)
二、咳嗽	(81)
三、支气管炎	(83)
四、支气管哮喘	(85)
五、食欲不振	(87)



六、消化不良	(89)
七、呃逆	(91)
八、腹泻	(93)
九、便秘	(94)
十、胃下垂	(96)
十一、慢性胃炎	(99)
十二、眩晕	(101)
十三、慢性肾炎	(103)
十四、头痛	(105)
十五、失眠	(107)
十六、神经衰弱	(109)
十七、焦虑症	(112)
十八、癔症	(114)
十九、三叉神经痛	(115)
二十、面瘫	(118)
二十一、中风后遗症	(120)
二十二、贫血	(122)
二十三、低血压	(125)
二十四、高血压	(127)
二十五、肥胖症	(130)
二十六、甲状腺功能亢进症	(132)
二十七、糖尿病	(134)
二十八、骨质疏松症	(137)

第五章 外科病症足部按摩方法

一、落枕	(140)
二、颈椎病	(142)
三、肩周炎	(145)
四、痔疮	(147)
五、腰痛	(149)
六、急性腰扭伤	(151)



七、腰椎间盘突出症	(153)
八、类风湿关节炎	(155)
九、坐骨神经痛	(157)
十、膝关节炎	(160)
十一、足跟痛	(161)

第六章 妇产科病症足部按摩方法

一、乳腺增生	(164)
二、产后缺乳	(166)
三、月经不调	(168)
四、痛经	(170)
五、闭经	(172)
六、盆腔炎	(174)
七、子宫脱垂	(176)
八、外阴瘙痒	(178)
九、妊娠呕吐	(179)
十、更年期综合征	(181)
十一、性冷淡	(183)

第七章 男科病症足部按摩方法

一、前列腺炎	(186)
二、前列腺肥大	(188)
三、阳痿	(190)
四、遗精	(191)
五、早泄	(193)

第八章 五官科病症足部按摩方法

一、近视	(196)
二、中耳炎	(198)
三、慢性鼻炎	(199)
四、鼻窦炎	(201)
五、口腔溃疡	(203)



六、牙痛	(205)
七、急性扁桃体炎	(206)
八、咽炎	(208)
九、白内障	(211)

第九章 其他病症足部按摩方法

一、白发病	(213)
二、头发发育不良	(214)
三、痤疮	(216)

第十章 养生保健足部按摩方法

一、美容润肤	(218)
二、聪耳	(219)
三、明目	(220)
四、舒解忧郁情绪	(221)
五、改善畏寒怕冷	(222)
六、增强免疫力	(223)
七、健脑益智	(224)
八、消除疲劳	(225)
九、增进食欲	(226)

第十一章 家庭足部的护理

一、穿鞋的学问	(228)
二、洗脚的作用和注意事项	(230)

第十二章 足部疾病的防治

一、胼胝	(233)
二、鸡眼	(234)
三、足癣	(236)
四、拇囊炎	(237)
五、嵌甲症	(238)
六、足跟骨刺	(239)



第一章 家庭足部按摩基本常识

一、足部按摩的发展历史

足部按摩的称呼很多,目前尚无统一的名称。有足部反射保健疗法、足部反射区健康法、足反射疗法、足穴按摩、足底按摩、足道、足心道、足疗、捏脚、足趾按摩术等。在国际上较通用的名称是Renexology,即反射学或反射法。

足部按摩是人类在不同地区先后逐渐认识并发展起来的一种保健方法。距今七八千年前,我们的祖先就已用砭石等器具按摩身体,从而减轻和消除病痛。古人大多赤足行走,这就是天然的按摩。在远古时期,当人们高兴时,就会在地上赤脚跳舞或在寒冷时使劲跳跃,他们发现跳舞后感到足底部发热、身体舒服,能解除疲劳、振奋精神;当患有某种疾病时,在跳舞或蹦跳、行走后又能缓解病痛,这就是足部按摩的启蒙阶段。

中华民族的文化历史悠久,我国古代著作中对足部按摩有很多记载。春秋战国时期的《黄帝内经》中的足心篇就有对足底涌泉穴的论述。《灵枢·逆顺肥瘦》中说:“手之三阴,从胸走手;手之三阳,从手走头;足之三阳,从头走足;足之三阴,从足走腹。”把经络行走衔接与手足的密切关系论述得很清楚。5000年前称之为“观趾法”。《史记》中有上古黄帝时代名医摸脚治病的记载,可见足部按摩至少在春秋战国时期即已流行。晋代葛洪的《肘后备急方》中也有“摩足心”疗法。隋唐高僧智者大师在《摩诃止观》中有“意守足”的养生法。东汉名医华佗的“五禽戏”也很重视足部导引术。



在《华佗密籍》中有研究足部按摩的“足心道”，认为“五禽戏”的主要功效是“除疾兼利蹄足”、“逐客邪于关节”。

足部按摩法不是我国独有，4500年前著名的古埃及金字塔中有一幅奴隶为巴路王按摩足部的画，巴路王问：“为什么这么痛？”答曰：“疼痛之后你就知道效果了！”2000年前释迦人在佛都留下的“佛足石”的足印上就有人体与足部相关联的印迹，瑜伽术也保留和发展了足部按摩的养生特点。

20世纪初，出现足部反射区理论的研究。1917年，美国医生菲特·兹格拉德提出了人体区带反射理论和人体区带反射图，继而创立了足反射疗法，并获得长足发展。与此同时，各国学者也相继发表了关于反射区疗法的论著。1980年，瑞士籍华人吴若石神父将其在国外研究多年的足部按摩术又传回到我国台湾省，他在《病理按摩法》一书的序言中说：“我确信这种方法是来源于古老的中国。”

从现代发现的各种不同的图画和雕塑可以确定，从远古时代开始，世界各地的人们就已经逐渐认识到双足与机体内部器官之间的关系，并运用了不同形式的双足按摩以增进健康。20世纪80年代，陕西省考古研究所韩信等人发表的《陕西佛足体系》一文，证明最古老、最早期的足迹图在中国，释迦如来双迹灵相图是一个很好的历史资料。另有资料记载，足部按摩自唐代流传到海外，与国外的足部治疗法进行了有机的融合与贯通，从而使足疗法得到了进一步的发展。

千余年来，这一疗法在美国、西欧、日本、东南亚等国广为流行。1982年，陈茂雄、陈茂松兄弟在台北市成立“国际若石健康研究会”，分会遍及数十个国家和地区。1990年7月，在日本东京举行“若石健康学术研究会”；同年12月24日我国卫生部提出，“足部反射区按摩法是一种简便易行、效果显著、无不良反应的防病治病的自我保健方法，尤其对中老年人的自我保健更有其现实意义”。1993年6月，由中华预防医学会组办了“中国足部健康法学



术交流推广会”，并成立了中华医学会足部健康专业委员会；7月在北京召开了“1993 足部反射区健康法全国研讨会”。

近二十年来，随着“崇尚自然，追求绿色”意识的兴起，使越来越多的人意识到过分依赖化学药物产生的弊端，转而寻求各种自然疗法和替代疗法，足部按摩疗法在全国范围内得到了全面推广。中国古老的足部按摩，将在充满希望和挑战的 21 世纪焕发青春，再创辉煌。随着足部按摩的风靡全球，它必将对增强人类体质和医疗保健事业作出更大的贡献。

二、足部的骨骼与关节

1. 足部骨骼的组成 人体足部骨骼包括跗骨、跖骨和趾骨三部分。每足共有 26 块骨(图 1)。

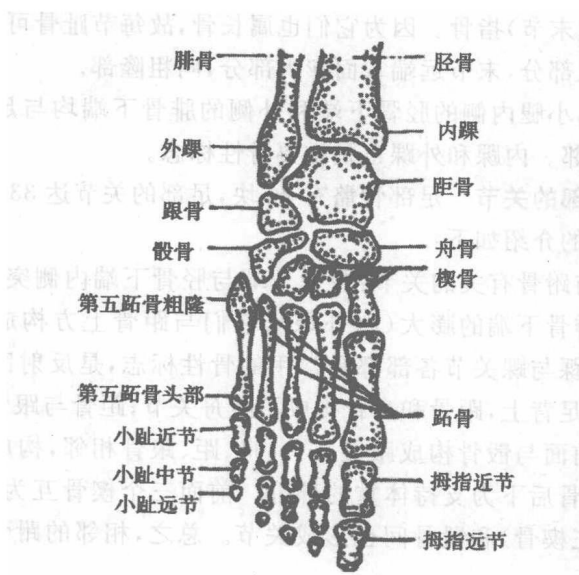


图 1 足部的骨骼示意图



(1) 跗骨：是位于足后半部的 7 块短骨的总称，排为前、中、后三列。后列包括位于上方的距骨和后下方的跟骨。中列内侧为舟骨，内踝前下方的骨性突起为舟骨粗隆。前列自内向外分别叫第一楔骨、第二楔骨和第三楔骨，最外侧是骰骨。

(2) 跖骨：共 5 块，从内到外分别叫第一跖骨、第二跖骨、第三跖骨、第四跖骨和第五跖骨。因为它们都属长骨，故由远端到近端分别叫跖骨头、跖骨颈、跖骨体和跖骨基底。这是反射区定位时常用的解剖名称，应给予重视。第五跖骨基底部向外向足背方向突出，叫第五跖骨粗隆。第一跖骨头最为膨大，与拇指基底相邻是个重要的标志。

(3) 趾骨：五个足趾共 14 块趾骨。拇指两节，其他均为三节。由近到远分别叫近节（又叫第一节）、中节（又叫第二节）和远节（又叫第三节或末节）趾骨。拇指只有两节就称近节（第一节）和远节（第二节或末节）指骨。因为它们也属长骨，故每节趾骨可分为头、体、基底三部分，末节远端掌面膨大部分，叫粗隆部。

另外，小腿内侧的胫骨下端和外侧的腓骨下端均与足部的骨骼紧密相邻。内踝和外踝也是重要骨性标志。

2. 足部的关节 足部骨骼有 26 块，足部的关节达 33 个之多，现将主要的介绍如下：

(1) 与跗骨有关的关节：胫骨下端与距骨下端内侧突起（叫内踝）还有腓骨下端的膨大（叫外踝），它们与距骨上方构成了踝关节。内外踝与踝关节各部都是常用的骨性标志，是反射区定位的依据。在足背上，距骨和舟骨构成了距舟关节；距骨与跟骨形成距跟关节，前面与骰骨构成跟骰关节；舟、距、跟骨相邻，构成距跟舟关节。跟骨后下为支持体重的部分。前面三个楔骨互为关节，侧楔骨（第三楔骨）和骰骨间也形成关节。总之，相邻的跗骨间都构成关节。

(2) 与跖骨有关的关节：5 块跖骨基底部分与楔骨和骰骨相邻





构成跗跖关节。跖骨头与近节趾骨基底构成跖趾关节。其中第一跖趾关节最大。这部分关节在反射区定位中应用较多。

(3)趾关节:拇指就一个指间关节,2~4趾都有两个趾间关节,分别叫近趾间关节(第一趾间关节)和远趾间关节(第二趾间关节)。

三、足部的经脉

1. 足部的经脉与常用穴位 足三阴经起于足,足三阳经止于足。因此,足部是足三阴、足三阳经脉循行、分布之处,是足三阴、足三阳经脉的根部与本部的所在地。

足部6条经脉与全身其他经络也有着千丝万缕的联系,正如《素问·厥论》所说,“阳气起于足五趾之表,阴气起于足五趾之里”,说明足部与周身阴阳经络有着密切的联系。因此,按摩足部相应的穴位可以治疗远端部位(头面、脏腑、躯干等)的疾病,或对全身的某些功能状态起到调节作用。足部6条经络的循行、分布如下:

(1)足太阴脾经:起于拇指甲根内侧的隐白穴,沿足内侧赤白肉际上行,止于腋下的大包穴。分布在足部的穴位有,隐白、大都、太白、公孙、商丘。

(2)足厥阴肝经:起于拇指甲根外侧的大敦穴,沿足背内侧上行,止于上身的下期门穴。分布在足部的穴位有,大敦、行间、太冲、中封。

(3)足少阴肾经:起于足底内侧涌泉穴,斜着穿过足底后,沿着足内侧上行,止于锁骨下的俞府穴。分布在足部的穴位有,涌泉、然谷、太溪、大钟、水泉、照海。

(4)足阳明胃经:行走于足背中央,止于足第二趾的外侧端厉兑穴,其支脉进入拇指和中趾。分布在足部的穴位有,解溪、冲阳、



陷谷、内庭、厉兑。

(5)足少阳胆经:行于足背外侧,止于足第四趾外侧端,其支脉斜入拇指。分布在足部的穴位有,丘墟、足临泣、地五会、侠溪、足窍阴。

(6)足太阳膀胱经:经过足外侧赤白肉际,止于足小趾外侧的至阴穴。分布在足部的穴位有,昆仑、仆参、申脉、金门、京骨、束骨、通谷、至阴。

2. 足部常用穴位及主治

(1)足太阴脾经:足部的常用穴位,包括隐白、大都、太白、公孙、商丘(图2)。

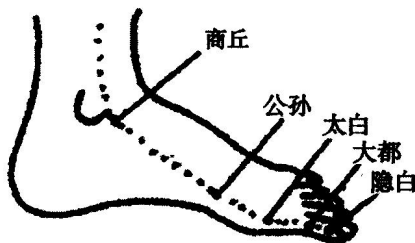


图2 足太阴脾经足部穴位示意图

①隐白

定位:拇指内侧趾甲角旁约0.1寸。

主治:腹胀、便血、尿血、月经过多、崩漏、癫狂、多梦、惊风等。

②大都

定位:拇指内侧,第一跖指关节前下方赤白肉际处。

主治:腹胀、胃痛等。

③太白

定位:在第一跖骨小头的后下方,赤白肉际处。

主治:胃痛、腹胀、便秘、吐泻等。



④公孙

定位：第一跖骨基底部的前下缘凹陷处，赤白肉际。

主治：胃痛、呕吐、腹痛、泄泻、痢疾等。

⑤商丘

定位：内踝前下方凹陷处，舟骨结节与内踝连线之中点。

主治：腹胀、便秘等。

(2)足厥阴肝经：足部常用穴位，包括大敦、行间、太冲、中封(图3)

①大敦

定位：拇指外侧趾甲角旁约0.1寸。

主治：疝气、遗尿、经闭、崩漏、阴挺、癫痫等。

②行间

定位：足背，第一二趾间缝纹端。

主治：目赤肿痛、头痛、青盲、口眼喎斜、眩晕、中风、胁痛、疝气、癫痫、妇科病等(偏于泻肝经实热)。

③太冲

定位：足背，第一二跖骨结合部之前凹陷中。

主治：基本同上，另可治遗尿、呃逆、下肢痿痹等(偏于治肝气郁结)。

④中封

定位：在内踝前1寸，胫骨前肌腱之内侧凹陷处。

主治：遗精、疝气等。

(3)足少阴肾经：足部常用穴位，包括涌泉、然谷、太溪、照海等(图4)。

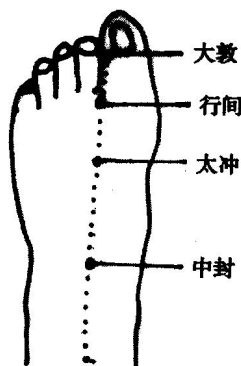


图3 足厥阴肝经足部穴位示意图