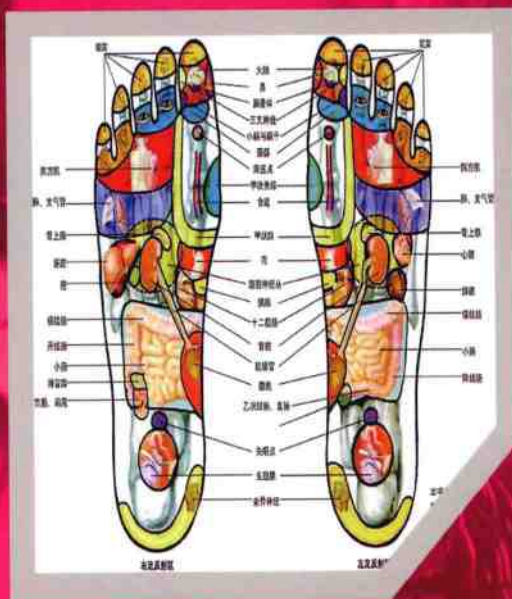




足疗实用技法



中国劳动社会保障出版社

职业技能培训教材

足疗实用技法

主编	李彦楠	王 密
参编	李 玲	李彦博
主审	刘明慈	辛玉坡 李世忠

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

足疗实用技法/李彦楠,王密主编. —北京:中国劳动社会保障出版社,2009
职业技能培训教材

ISBN 978-7-5045-7483-1

I. 足… II. ①李…②王… III. 足-按摩疗法(中医)-教材 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 152753 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码:100029)

出 版 人:张梦欣

*

中国铁道出版社印刷厂印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 9.5 印张 222 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

定价:19.00 元

读者服务部电话:010-64929211

发行部电话:010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话:010-64954652

内 容 简 介

足疗是我国宝贵文化遗产的一部分，经过数千年的历史演变和经验积累，经过历代医家的共同努力，现在足疗已不再局限于单纯治疗疾病的范畴，它已经成为养生保健，延年益寿等综合性保健的重要内容。

《尔雅·释器疏》记载：“凡物之本，必在足下”。病由足生，人之足，树之根，足愈则治全身。通过经络与脏腑密切联系，足部存在着与人体各脏腑器官相对应的固定对应区，采取多种手法，给予刺激，可以达到治疗疾病，预防疾病和养生保健的目的。

全书深入浅出，从专业、科学的角度，系统地介绍了足疗适应范围，足部解剖、人体脏器在足部的对应区，足部诊病法，足部按摩治疗常见病、足浴等多种行之有效的治病方法，对临床、科研有较高的参考价值，可以作为培训用书，也可是每个家庭必备的保健医书。

目 录

第一章 原理	(1)
第二章 足部生理结构	(3)
第三章 足部反射区准确定位及手法应用	(7)
第一节 分布规律及定位特性	(7)
第二节 按摩力度选择与要求及注意事项	(9)
第三节 常用手法和技巧及按摩要领	(11)
第四节 按摩顺序实施手法及综合图表	(13)
第四章 中西医基本知识与足部按摩的关联	(55)
第一节 九大系统简述	(55)
第二节 中医基础知识	(70)
第三节 中医经络	(73)
第四节 中医望诊	(88)
第五节 有痛诊断法	(90)
第六节 无痛诊断法	(93)
第五章 常见病症的足部按摩及穴位	(96)
第一节 呼吸系统疾病	(96)
第二节 消化系统疾病	(99)
第三节 心脑血管疾病	(106)
第四节 神经系统疾病	(109)
第五节 泌尿系统疾病	(115)
第六节 内分泌系统疾病	(117)
第七节 生殖系统疾病	(120)
第八节 运动系统疾病	(124)
第九节 皮肤科疾病	(129)
第十节 五官科疾病	(131)
第十一节 其他	(136)
第六章 足部护理	(139)
第七章 足浴疗法	(143)

第一章 原 理

一、血液循环原理

循环系统是人体内的重要运输线，通过心脏有节律的收缩，辅以大血管的收缩，使血液和淋巴在全身不断地循环运动，将来自消化管的营养物质，肺吸入的氧和内分泌腺分泌的激素运输到全身各器官、组织和细胞，把人体的代谢产物（二氧化碳和多余的水及其他废物）运往肺、肾、皮肤等排出体外，并维持体内酸碱平衡，体温恒定，以保证人体新陈代谢的正常运行。

足底部位于全身最低的位置，距离心脏最远，血液流经此处速度最慢，再加上地心引力的作用，静脉血液中很多的“杂质”，如酸性代谢产物、未被利用的钙和其他金属离子及大分子有机物质等，容易沉积于足底。日积月累，足底处就会积存许多废物，甚至有毒物质，这些物质刺激相关反射区，通过神经反射造成对相应器官的恶性刺激，甚至导致该器官功能异常。

当我们全面按摩足部反射区之后，足部的温度会升高，血液流速加快（经测定，没有按摩足部时，血液流速为 12 毫米/秒；全面按摩足部后，血液流速可达 24 ~ 25 毫米/秒）。同时，足部的沉积物可以被按摩“碎”，它会随着血液循环的加快重新参加体循环，并通过泌尿系统和其他排泄器官排出体外。

当我们全面按摩足部反射区 3 ~ 5 天后，就会发现排出的尿液非常混浊而且气味很浓，这时人会感到全身轻松，精力充沛。同时，改善了足部血液循环和淋巴循环，促进了全身各器官的功能。

二、反射原理及内分泌

反射是神经系统对内、外环境的刺激所作出的适宜反应，反射运动的形态基础是反射弧。反射弧包括感受器、传入神经、反射中枢、传出神经和效应器五个部分。当人体某器官出现异常时，在足部相应的反射区内就会出现不同程度的变化，如气泡、沙粒状、颗粒状、条锁状、小结节等。刺激这些反射区时就会非常敏感地发现有无痛感，这种痛感沿传入神经向中枢神经进行传导，经中枢神经协调，发生新的神经冲动，沿传出神经传导到体内组织器官，引起一系列的神经体液调节，激发人体的潜能，调节机体的免疫力和抗病功能。同时，机体内会产生大量的特殊“物质”，如红外线辐射电和磁，以及多种“内源性药物因子”。这些特殊的“物质因子”是对人体最有益、最有效的治疗因子，所以足部按摩后会出现神奇疗效完全合乎情理。

三、经络原理

经络学说是中医的主要理论依据，是祖国传统医学的重要内容。经络是经脉与络脉的总称。经脉是主干，大多循环于深部，有一定的循环路径；络脉是分支，循环于较浅的部位，纵横交错，网络全身，把人体所有的脏腑、器官、孔窍及皮肤、筋肉等组织连成一个统一的

整体。五千年前的《黄帝内经》中就记载了足部按摩能使人健康的文献——《观趾篇》。现代医学也证明人体经络是存在的，它是经络线，角质层较薄，所以低抗阻；经络循行线非常敏感，周围有丰富的神经末梢和神经束；经络循行是一个“通道”，通道受阻，人就会感到不舒服。足部有许多穴位，当我们按摩足部反射区时，会刺激这些穴位，它与血液循环和反射原理一样，沿经络循行线进行传导，从而起到疏通经络的作用。中医认为“通则不痛，痛则不通”就是这个道理。所以，按摩足部会沟通上下表里，联系脏腑肢节，通行气血，濡养脏腑组织，感应传导及调节人体各部分的功能。

四、生物全息论原理

生物全息论是山东大学张颖清教授在 20 世纪 80 年代初创立的一门生物学新学科，全息论学说实际上讲的是整体与局部的关系。自然界中，每一个小的局部都包含有其本身在内的整体的全部信息。我们把一棵完整植物的枝条剪下来插进土壤里，它会长出一颗与原来植物完全相同的一个新个体。自然界的各种化学元素在人体内也成比例的存在，从不同角度考察生物全息性都离不开自然界，自然界是生物全息学说的物质基础。

作为一个整体，人体每一个有独立功能的器官都含有人的整体信息和图像，包含人体全部信息的每一个有独立功能的器官，我们叫它“全息胚”。足部全息胚中也有人体的整体信息，这些信息我们叫它反射区，有与人体器官相对应的特点，它们之间的生物特性相似程度较大。因此，对这些反射区进行按摩刺激，可以调整相应组织器官的功能状态。人体足部比其他器官，如手、耳、鼻、唇、头等面积都大，所包含的信息也多。同时，足部肌肉丰富，毛细血管密集，神经末梢丰富，远离心脏，是血液循环最薄弱的部位。因此，足部是一个理想的全息胚，选择足部按摩优于其他器官。人体各组织器官的信息在足部的集中区即是反射区。当人体发生变化时，足部反射区会首先反映出来，而在这些反射区上进行按摩也将起到良好的保健治疗作用。

第二章 足部生理结构

一、足部骨骼结构

足骨可分为跗骨、跖骨、趾骨三部分，如图 2—1 所示。

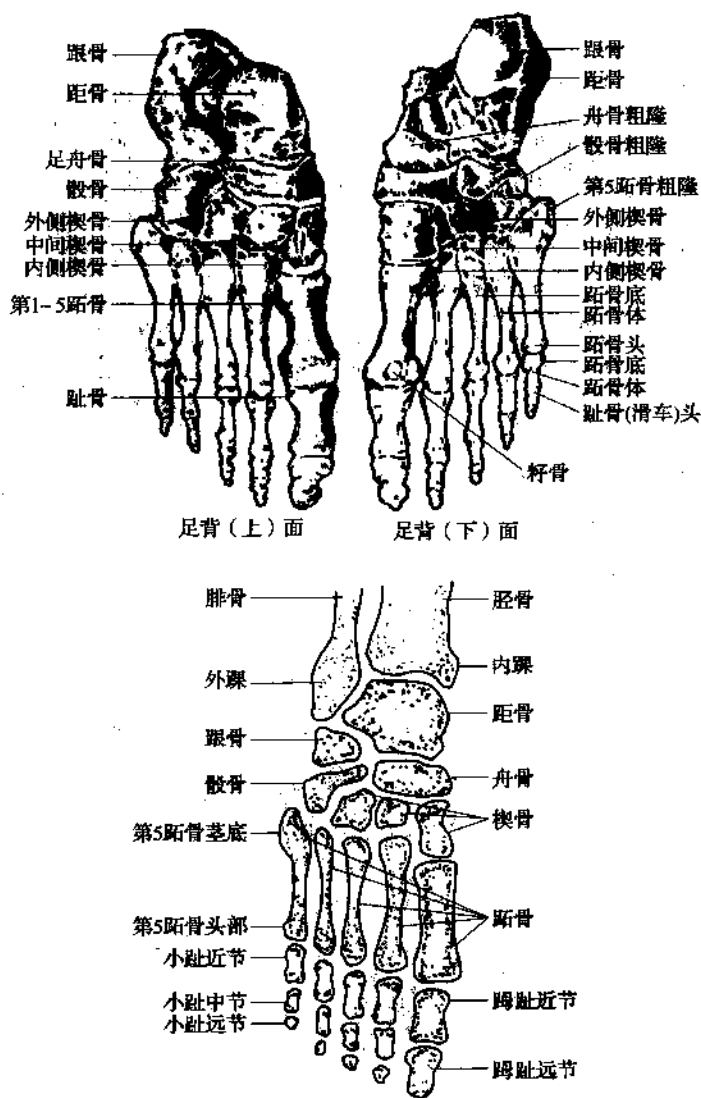


图 2—1 足部骨骼

(1) 跗骨。属于短骨，共7块，即距骨、跟骨、骰骨、足舟骨及3块楔骨跟骨在后下方，距骨在跟骨的上方，跟骨前方接骰骨，距骨前方接足舟骨，足舟骨前方为3块楔骨。

(2) 跖骨。相当于手的掌骨，共5块，在内侧向外侧依次称为第1~5跖骨。每块跖骨可分为底、体、头三部分。第1~3跖骨底与楔骨相关节，第4、第5跖骨底与骰骨相关节。

(3) 趾骨。共14块，比手指骨短小，其数目与指骨相同。拇趾骨为2节，其余各趾骨均为3节。

二、足部肌肉分布情况及其作用

足部肌肉包括足背肌、足底肌两部分，足底肌如图2—2所示。

(1) 足背肌。较弱小，为伸趾和伸第2~4趾的小肌。

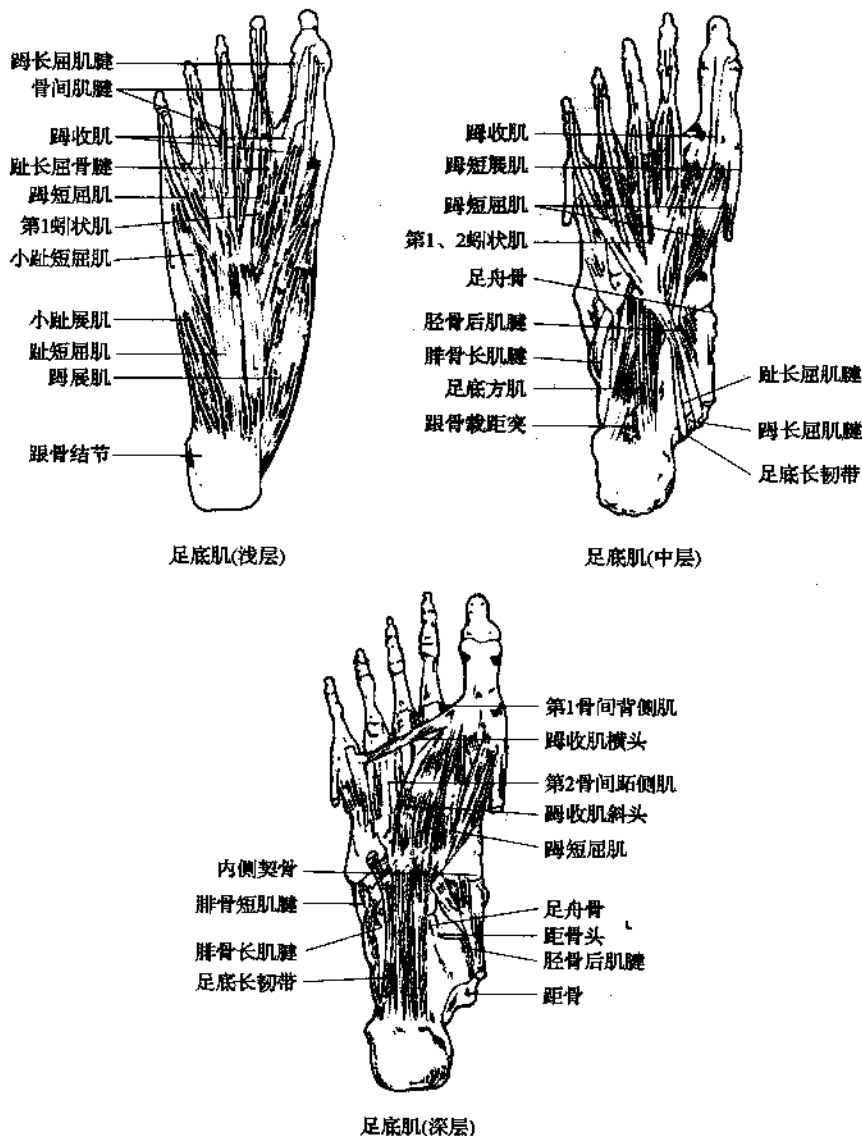


图2—2 足底肌

(2) 足底肌。其分布情况和作用与手肌相似。足底肌也分为内侧群、外侧群和中间群，但无与拇指对掌肌相当的肌，内侧群有层肌短收肌和收肌；外侧群有小趾展肌和小趾屈肌；中间群有趾短屈肌、足底方肌、蚓状肌和骨骼肌。

三、足部神经分布

足部神经是从胫神经和腓总神经分出。胫神经在腘窝和腘动、静脉伴行。在小腿经比目鱼肌深面伴胫后动脉下降，过内踝后方，在分裂韧带深面分为足底内侧神经和足底外侧神经，二终支入足底，肌支支配足底诸肌，皮支分布于底的皮肤；胫神经损伤引起的主要运动障碍是足不能跖屈、翻力弱，不能用足尖或行走，感觉障碍区主要在足底面腓出总神经经过背和趾背的皮肤；腓总神经受损后主要表现为足不能背屈、足下垂，并有内翻，趾不能伸，感觉障碍在足背，如图 2—3 所示。

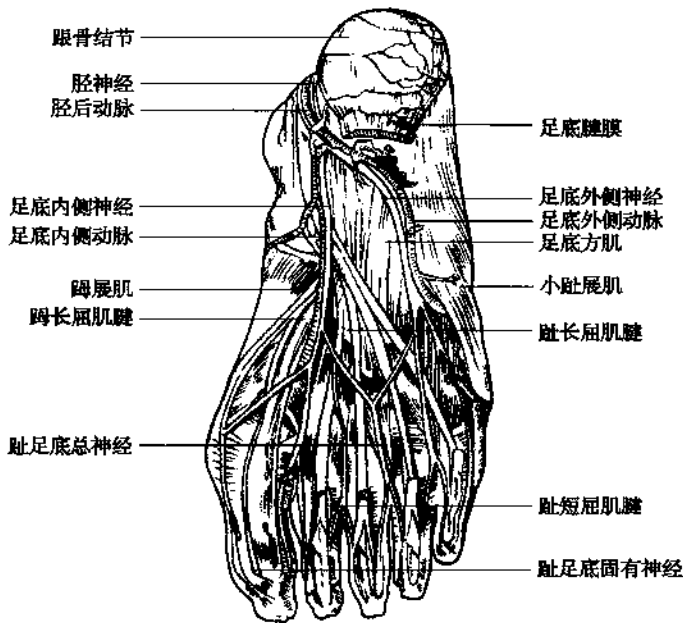


图 2—3 足底神经

四、足部血管分布状况

足部血管包括足动脉和足静脉。

1. 足动脉

包括足底内侧动脉、足底外侧动脉、足背动脉。

(1) 足底内侧动脉。为胫后动脉较小的一终支，经展肌与趾短屈肌之间前行，沿途分支分布于足底内侧部。

(2) 足底外侧动脉。较足底内侧动脉稍粗大，先斜行于向前外方，继沿趾短屈肌和足底方肌之间前行，至第 5 跖骨底附近再弯向内侧，达第 1 跖骨间隙近侧部与足背动脉的足底深支吻合，形成足底弓。自足底弓向前发出数条跖足底动脉，足跖趾关节附近，各支再分为两条趾底固有动脉，分布于相邻足趾的相对缘。足底外侧动脉在途中分支至足底外侧部。

(3) 足背动脉。为胫前动脉的直接延续，经长伸肌腱与趾长伸肌腱之间前行，至第 1

跖骨间隙近侧端分出足底深支和跖背动脉。足底深支经第1跖骨间隙至足底，与足底外侧动脉吻合，形成足底弓。跖背动脉又分为细小的趾背动脉，分布于各趾背。足背动脉的位置浅表，长伸肌腱的外侧可触知其搏动。

2. 足静脉

足静脉属下肢静脉的一部分，有浅深静脉之分。

下肢的浅静脉，主要起于足背静脉弓的小隐静脉和大隐静脉。

足背静脉弓由趾背静脉汇合形成，位于跖骨远侧端下肢的静脉都与同名动脉伴行。在小腿以下，每条动脉都有两陪伴行静脉。

第三章 足部反射区准确定位及手法应用

第一节 分布规律及定位特性

一、分布规律

根据生物全息论的指导，人体双脚也是人整体的缩影（即全息胚）。人体五脏六腑在足部反射区的分布上有一定的规律，脚趾为人体头部，前脚掌为人体胸部，脚心为人体腹部，脚跟为人体骨盆部，足部反射区分布规律如图3—1所示。

对足部反射区的理解要有一个立体的观点，这样才能对它的分布规律加深理解和认识。两脚并在一起的部分称“脚内侧”，是人体椎骨的反射区；两脚外侧称“脚外侧”，是人体肩、肘、膝的反射区，脚内侧、脚外侧及反射区如图3—2所示。

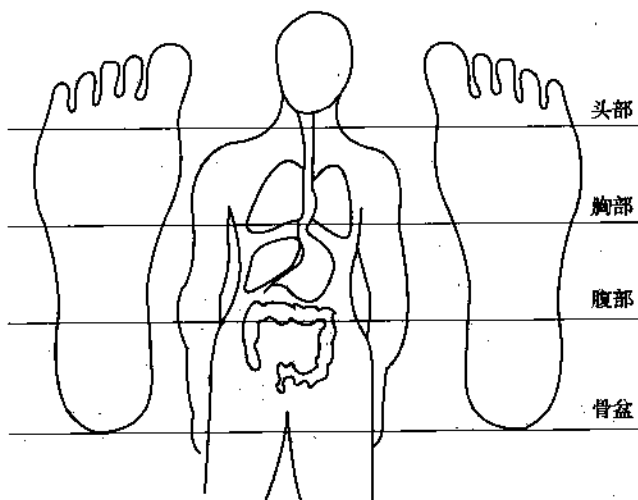


图3—1 足部反射区分布规律

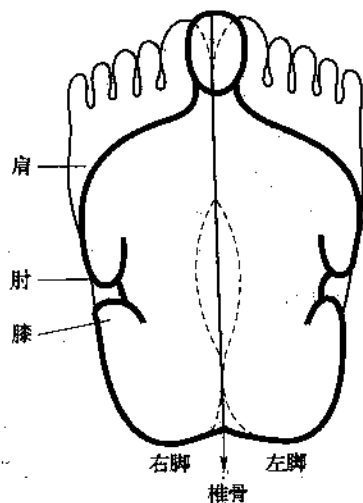


图3—2 脚内侧、
脚外侧及反射区

双脚着地的部分称为“脚底”，是人体的背面；双脚的背部（双脚脚面）称为“脚背”，是人体的前面，脚底、脚背及反射区如图3—3所示。

神经系统在颈项（即延脑）以上的分布呈交叉状态，双脚脚趾部分是人体头部的反射区，所以按摩时应注意，如左眼、左耳、左侧鼻部、左侧三叉神经等部位不舒服时，应对右脚上相对应的反射区进行刺激按摩才能起到作用，反之一样。神经系统及反射区如图3—4所示。

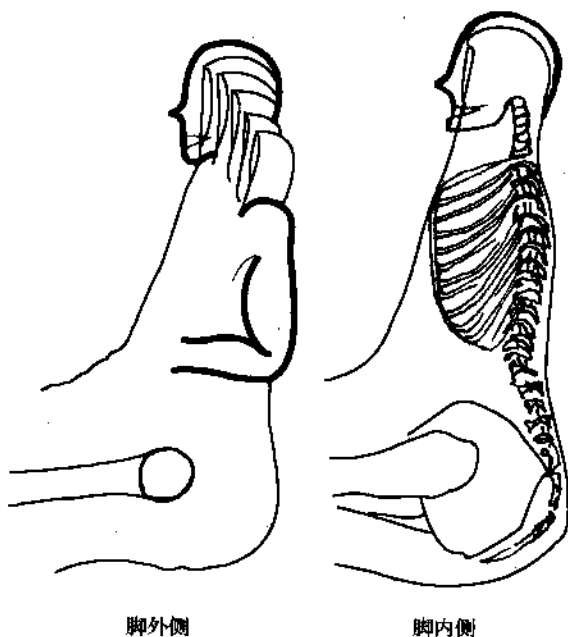


图 3—3 脚底、脚背及反射区

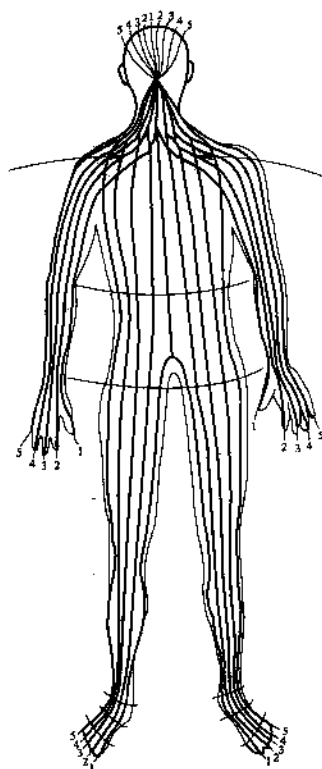


图 3—4 神经系统及反射区

二、定位特性

从反射区分布规律中我们可以看到，这种分布规律有特性可寻，只要了解反射区的分布特性，对足部反射区的定位就比较容易掌握了。

首先是“双称性”。人体某器官成双，则反射区在双足部都相应的存在，如肾、输尿管、肺、眼、耳等，左脚上有，右脚上相应的区域也有，足部反射区双称性如图 3—5 所示。

其次是“整体性”。人体的两只脚并在一起才构成一个完整的全息胚，人体除有双器官外，还有单个器官，所以在足部反射区的定位上要从整体考虑。人体单个器官如果靠近人体左侧，它的反射区就在左脚上，如心、脾、降结肠、乙状结肠等；而靠近人体右侧的单个器官，其反射区就在右脚上，如肝、胆、盲肠、回盲瓣等，足部反射区整体性如图 3—6 所示。

第三是“特殊性”。人体的某些单个器官不靠左侧，也不靠右侧，如鼻、气管、喉、胃、胰、十二指肠、膀胱等。这些单个器官，在反射区的定位上也呈“对称性”，足部反射区特殊性如图 3—7 所示。

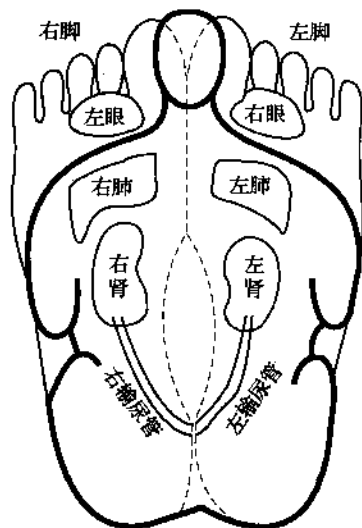


图 3—5 足部反射区双称性

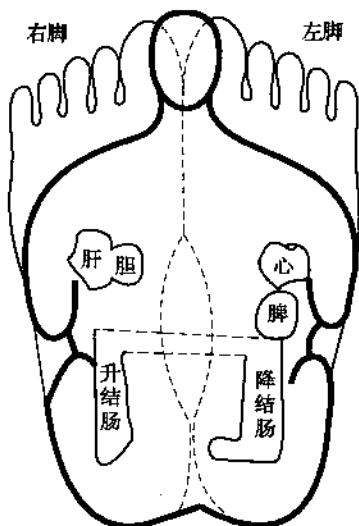


图 3—6 足部反射区整体性

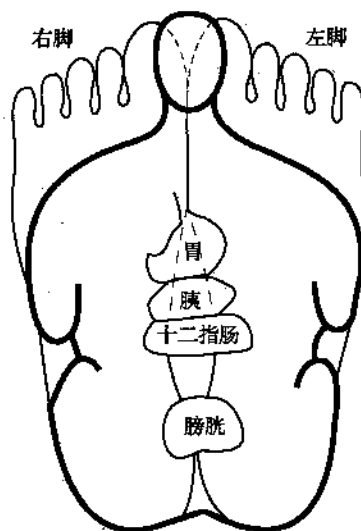


图 3—7 足部反射区特殊性

从分布规律中可以看出，反射区的定位呈对称性、整体性和特殊性。这三大特性是我们准确定位的原则，因此可以看出左、右脚反射区不同的部位有如下特点：

左脚：有人体心脏、脾、降结肠、乙状结肠、直肠的反射区（不同于右脚的部分）。

右脚：有人体肝脏、胆囊、盲肠、回盲瓣、升结肠区（不同于左脚的部分）。

第二节 按摩力度选择与要求及注意事项

人体双脚受年龄、性别、身体状况、工作条件和工作的影响，表现出不同程度的软硬、薄厚。如何根据不同的脚况去施力按摩呢？足部反射区按摩刺激的标准是以“有痛”为益。这种痛感根据施力大小来决定，所以，在施力时既要使人产生痛感，又不能施力过大，让人不堪忍受。

施用手法的力度分两部分：保健力度，诊断力度。

一、保健力度的选择

如何达到“有痛”标准呢？

保健力度的“有痛”标准如图 3—8 所示。

一般情况下，我们采取 B 的力度进行按摩合适。

力度	无痛A	有痛B	过痛C
力度不够			
A	→	力度合适	
B		→	力度过大
C			→

图 3—8 保健力度的“有痛”标准

在足部反射区中有敏感区和非敏感区，选择力度时应对不同的反射区施以不同的力度。不同反射区力度选择见表 3—1。

表 3—1 不同反射区力度选择

敏感度 区域	敏感区	非敏感区	一般敏感区
足部反射区	眼、鼻	肾上腺	其他反射区
	三叉神经	肺、支气管	
	心脏	斜方肌	
	前列腺（子宫）	直肠	
	睾丸（卵巢）	盲肠	
	腰椎	解溪	
	多神经系统方面	多肌肉系统方面	

从以上图表中可以看出，力度的选择和反射区的敏感度有关。从图 3—8 中可以看出：有痛（有痛 B 的力度）适合于一般敏感反射区；无痛（无痛 A 的力度）适合于敏感反射区；过痛（过痛 C 的力度）适合于非敏感反射区。因此，我们在选择保健力度时应遵循以上这些原则。

二、施力过程中的要求

（1）有力——只有用力才会有痛感，这种有痛的力是一种“渗透的力”，而不是生硬的力和表皮刺激的力。

（2）均匀——反射区的大小、长短各不同，所以，在按摩过程中，特别是遇到输尿管、甲状腺、坐骨神经等反射区时，力度运用一致才能有均匀感，效果才会更好。

（3）柔和——由于足部反射区的立体性，有些反射区肌肉多，有些反射区骨骼多，所以在按摩过程中，特别是在骨骼较多的反射区上施力时要柔和，避免伤害骨骼。

（4）持久——（节奏感）不同的反射区要用不同的速度和节奏，如坐骨神经、输尿管等呈带状的反射区，按摩时速度要慢一些；小肠反射区面积较大，按摩时要有一定的节奏感。按摩时要从左脚开始，然后再按摩右脚。如果力度运用不持久，就会出现左脚按摩完发热、轻松，右脚的温和和轻松感差于左脚，这样的保健效果就会慢一些。只有双脚均轻松，保健效果才会好。

三、注意事项

1. 饭前 30 分钟、饭后 1 小时内不要按摩。
2. 按摩后要饮一些白开水；儿童、心脏病患者、水肿病人、糖尿病人饮水量可适当减小。
3. 女性怀孕及月经期间，未经专业训练并取得按摩师资格者不可为其按摩。
4. 按摩时间以 30~45 分钟/次为宜，不宜过长；严重心脏病患者、糖尿病患者、胃病患者每次按摩时间应短一些，力度轻一些，双脚按摩不可超过 10 分钟。先按摩基本反射区的肾上腺、肾脏、输尿管、膀胱，再按摩直接反射区。例如，糖尿病先按摩肾、输尿管、膀胱反射区，然后再按摩胰脏、内侧坐骨神经反射区。身体恢复后再逐步加力和延长时间。
5. 严重癫痫、心脏病、高血压、肝功能障碍患者，须与医师配合服药治疗。

6. 大出血病人不可做足部按摩。

7. 刺激反射区产生下列短暂反应时仍可按摩：

(1) 脚踝肿胀，尤其有淋巴阻塞现象的人更为明显。

(2) 曲张的静脉曲张肿胀更为明显，这是血液循环好转的现象，但应观察其发展状况。

(3) 发热，当体内潜伏炎症时，按摩后会有低烧现象。

(4) 反射区会更痛、更严重。

(5) 按摩后几天排尿颜色加重、气味很浓。

第三节 常用手法和技巧及按摩要领

一、拇指法

拇指法是最柔软、最灵活、最有力的按摩手法，曲屈可达90°。

1. 压法

以拇指顶端接触足部皮肤向前方按压，按压时每一关节屈曲，尽量达到90°，然后有节律地一伸一展，一压一放地操作。其余四指合握足部另一侧。压法是点压穴位的基本手法，适用于肾、肾上腺、胃及十二指肠、肝等反射区。

2. 揉法

以拇指指腹前半部接触足部反射区，从左至右做半圆形的压揉动作，其余四指合握足部另一侧。揉法针对较大的反射区，如腹腔神经丛、肺、结肠等穴区。

3. 搓法

以拇指指腹的上半部，从上到下或从下到上地搓压，其余四指合握足部另一侧。搓法主要适用于几个相距较近可连成一条线的穴区，如肾穴到膀胱、升结肠到降结肠、脊椎等反射区。另外，双拇指搓法相同。

4. 推法

以拇指指腹上半部直线推动的方法，其余四指合握足部，可适用于头部反射区，如推头部、推鼻子等穴区。另外，双拇指推法相同，如推气管反射区。

5. 切法

以拇指指端用力，切压足部各区，切中可带推运手法，拇指第一关节曲屈90°，主要用于五趾缝的切压。

6. 双拇指扣掌法

以拇指重叠指腹处为着力点，其余四指合握足对侧。主要适用于皮肤角质层较厚者，如生殖腺反射区。

7. 掌加压法

以拇指指腹为着力点，其余四指为支点，另一手掌施加压力，以辅助拇指压力的不足，如指压尿道反射区。

二、拇指与四指配合

1. 扣指法

拇指与四指曲屈，指间留有距离，自然卡住足部，如持足状。

2. 捏指法

拇指指腹为着力点，四指伸直与拇指配合，同时捏持足部。

3. 指钳法

拇指与食指组合成钳状，同时加力，如胸腺与平衡器官反射区。

4. 拇指握拳法

握拳，拇指关节弯曲作为着力点，顶点压各反射区，如足趾部、鼻、甲状腺等反射区。

5. 四指配合手法

(1) 握法。除拇指以外的其他四指抓握在几个反射区上，同时用力点压，如握足压趾。

(2) 勾法。以食指做弯勾状，从下向上食指指端压在穴位上。此手法多用于足外侧肘关节反射区。

(3) 四指甲指法。以四指同时曲屈，以指端做刮、推等手法，如刮小肠反射区，点踝骨下方反射区，又名拳刮。

(4) 旋法。以拇指和食指捏在穴位上做旋转样的压揉，主要适用于趾中节和跟部反射区，如颈椎反射区。

三、食指、中指手法

1. 单食指指甲指法

(1) 以单个食指第一指关节面做施力点，主要作用足部肌肉较丰满处，如大脑反射区。

(2) 镰刀法。双食指弯曲的镰刀状刮动，主要用于刮横膈膜以及尾骨反射区。

2. 中指指甲法

(1) 中食指指甲指法。以中指、食指两个指关节同时作为施力点。

(2) 中食指侧面夹持法。以中食指两侧面夹持拇指，并伸拉直之，如拉颈法。

四、掌法

1. 掌揉法

以双掌跟同时揉运两侧足踝部，足部可左右摆动。

2. 掌撮法

双掌同时或单个搓足背或足底的操作方法，如搓足背法。

3. 双掌握推法

双掌同时握住下肢，以大拇指指腹作为施力点推动，如坐骨神经、下腹部等反射区。

五、其他

1. 握足扣指法

以一手握住足部，另一手以曲屈之食指第一关节作为指压点，力量较重，用于肾上腺、肾、输尿管等反射区。

2. 贯足

捶腿手法同捶足法，如捶足底、踝部及下肢。

六、按摩要领

(1) 先从左脚开始检查心脏反射区，力度分轻、中、重三种手法，根据被按摩人的不同反应去继续按摩（适合首次接受按摩的人）。

(2) 从左脚开始按顺序按摩，即足底—足内侧—足外侧—足背，并且重复按摩足底肾、输尿管、膀胱，再按摩右脚，顺序同左脚一样。这种按摩顺序称为“全面做”（即全面按摩