

Foot

Massage

Therapy

足道

速查手册

百病对症按摩疗法

中华绝学，代代相传

专业医师数十年临床实践与家传师授经验总结

从业人员技能提升与家居自疗养生宝典

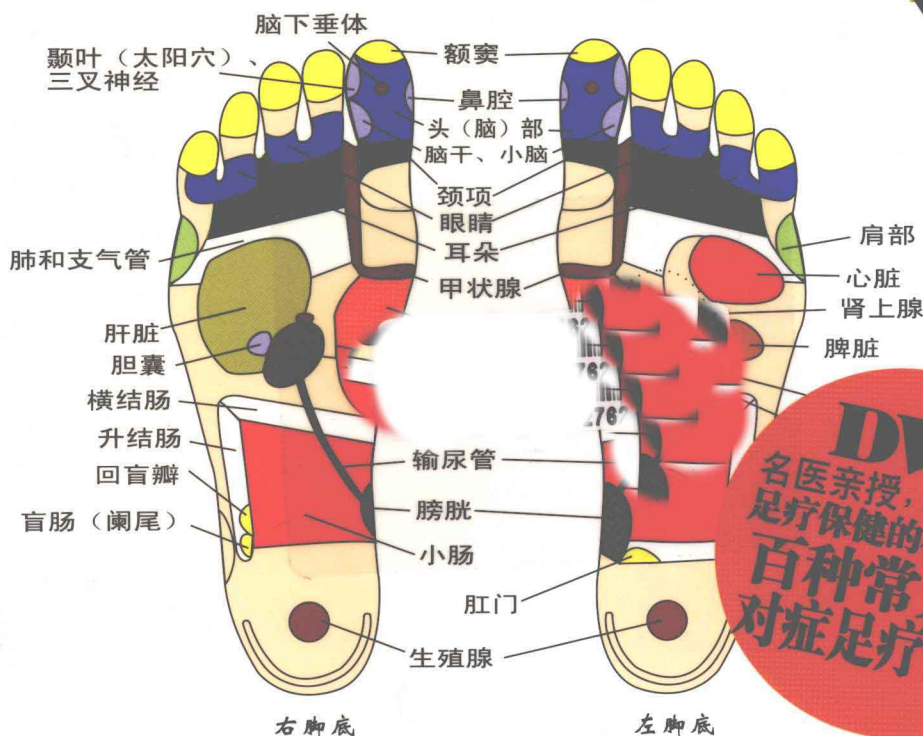
◎诊断、治疗、养生，一册通晓！

◎全彩图解足疗治百病

68 种居家常见病对症施治法 ● 不同人群日常养生调理法

63 个足部反射区定位及选配理疗方案 ● 足疗适应症及注意事项

陈海慈 编著



右脚底

左脚底

DVD
 名医亲授，现场演示
 足疗保健的标准程序
百种常见病
对症足疗方案

成都时代出版社

足道 Foot Massage Therapy 理疗

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

足道理疗 / 陈海慈编著. --成都: 成都时代出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5464-0292-5

I. ①足… II. ①陈… III. ①足—按摩疗法 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第218830号

足道理疗

ZUDAO LILIAO

陈海慈 编著

出品人	段后雷
责任编辑	李亚林
责任校对	成 睿
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷	深圳市华信图文印务有限公司
规格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	160千
版 次	2010年11月第1版
印 次	2010年11月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0292-5
定 价	28.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

序言

养生妙法始于「足下」



人身一体足为根，中国古代养生学里有『鼻为苗窍之根，乳为宗气之根，耳为神机之根，脚为精气之根』的说法。经过几千年的传承与不断发展，人们总结出了一套关于足部保健

的理论，传统的医学典籍里就有很多关于足部保健的记载。所谓『春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，除湿祛暑；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼』，只是单纯的洗脚就能给你的身体带来许多的好处，更不用说加上一些手法技巧对足部进行推拿按摩了。

双足通过经络系统与全身各脏腑之间密切相连，构成了足与全身的统性。人体十二正经中，有六条经脉即足三阴经和足三阳经分布到足部。足部为足三阴经之始、足三阳经之

终，这六条经脉又与手之三阳经、三阴经相连属，循行全身。奇经八脉也都起于足部，因此，脏腑功能的变化都能反映到足上来。

人体的经络穴位在足部都有对应的反射区，足部分布着丰富的神经末梢，构成大量的触觉、压觉、痛觉感受器，是一个反应最为敏感的反射地带。若人体的脏腑器官出现病变，其对应的反射区的痛觉敏感明显高于其他部位的对应区。足部反射区具有很好的诊断疾病的作用，若经常进行足部推拿保健，不仅可以治疗已出现的疾病和预防未病，而且可以促进发育、延缓衰老、美容养颜、强身健体。

本书简单实用、易学易懂，编著者根据传统的中医学与现代医学原理总结出的一套适用于家庭日常保健用的足部按摩保健法。通过详细的图解展示足部各反射区与相关脏腑器官的对应关系，并辅以相应的按摩治疗手法，逐一示范治疗日常生活中常见的病症，例如感冒、腹泻、头痛、牙痛等常见症状的治疗以及常见顽疾如高血压、糖尿病、关节炎等的保健防治。老人、妇女、儿童以及白领亚健康人群的典型病症均能通过足疗按摩加以预防和治理。

足疗按摩是现代社会流行的绿色环保治疗手段，自病自治，方便实用，而且对身体无毒副作用，疗效显著，能起到『治已病兼治未病』的作用。通过学习，可以帮助您和您的家人摆脱亚健康，更加健康快乐地生活。

本书简单实用、易学易懂，编著者根据传统的中医学与现代医学原理

总结出的一套适用于家庭日常保健用的足部按摩保健法。通过详细的图解展示足部各反射区与相关脏腑器官的对应关系，并辅以相应的按摩治疗手法，逐一示范治疗日常生活中常见的病症，例如感冒、腹泻、头痛、牙痛等常见症状的治疗以及常见顽疾如高血压、糖尿病、关节炎等的保健防治。老人、妇女、儿童以及白领亚健康人群的典型病症均能通过足疗按摩加以预防和治理。

第一章 足下，您知多少

一、足部按摩保健的作用原理	2
1.反射原理 2.循环原理 3.经络学原理 4.生物全息胚胎学原理 5.心理作用原理	
二、足部按摩操作要求与注意事项	4
1.准备工作 2.操作要求 3.注意事项	
三、足部按摩适应症和禁忌症	6
1.适应症 2.禁忌症	
四、足部按摩常用手法	7
1.食指扣拳法 2.食指刮压法 3.拇指扣拳法 4.握足扣指法 5.双指扣拳法 6.双拇指扣掌法 7.双拇指推掌法 8.双指钳法 9.擦法 10.扣法	
五、按摩常用介质和辅助工具	10
1.介质 2.辅助工具	
六、观足知病：从脚判断身体病症	11
七、脚的反射区域全图	12
八、足部经络与穴位	15

第二章 奇妙的足部反射区

一、足底部反射区	22
1.肾上腺 2.肾 3.输尿管 4.膀胱 5.额窦 6.脑垂体 7.小脑及脑干 8.三叉神经 9.鼻 10.头部 11.颈项 12.颈椎 13.甲状旁腺 14.甲状腺 15.眼 16.耳 17.斜方肌 18.肺及支气管 19.心 20.脾 21.胃 22.胰 23.十二指肠 24.小肠 25.横结肠 26.降结肠 27.乙状结肠及直肠 28.肛门 29.肝 30.胆囊 31.盲肠 32.回盲瓣 33.升结肠 34.腹腔神经丛 35.生殖腺 36.失眠点 37.血压点	
二、足内侧反射区	33
1.胸椎 2.腰椎 3.骶骨及尾骨 4.臀部及坐骨神经内侧 5.前列腺或子宫 6.尿道及阴道 7.髋关节 8.直肠及肛门 9.腹股沟 10.臀部及坐骨神经外侧	
三、足外侧反射区	36
1.下腹部 2.膝 3.肘 4.肩 5.肩胛骨	
四、足背部反射区	37
1.上颌 2.下颌 3.扁桃腺 4.喉与气管及食管 5.胸部淋巴结 6.内耳迷路 7.胸 8.膈 9.肋骨 10.上身淋巴腺 11.下身淋巴腺	

第三章 足疗保健最佳程序

一、洗脚	41
二、擦脚	42
三、泡脚	42
四、足部放松	43
五、足部按摩	44
六、整理	45

第四章 “足” 够健康, 身体才健康

一、足疗防治日常疾病	47
1.感冒 2.中暑 3.咳嗽 4.失眠 5.落枕 6.头痛 7.眩晕 8.呕吐 9.胃痛 10.打嗝 11.便秘 12.神经衰弱 13.流鼻血 14.牙痛 15.痔疮	
二、足疗治疗常见顽疾	63
1.哮喘 2.慢性胃炎 3.消化性溃疡 4.支气管炎 5.慢性腹泻 6.风湿性关节炎 7.冠心病 8.高血压 9.低血压 10.糖尿病 11.高血脂 12.心脏病 13.肺炎 14.三叉神经痛	
三、女人健康美丽的秘法	78
1.美白嫩肤 2.减轻皱纹 3.去眼袋 4.消除青春痘 5.排毒养颜 6.纤腰收腹 7.全身减肥 8.纤瘦美腿 9.肾保养 10.月经不调 11.痛经 12.不孕症 13.急性乳腺炎 14.更年期综合征	
四、和谐性生活的保障	93
1.益肾生精 2.阳痿 3.早泄 4.遗精 5.前列腺炎 6.性冷淡	
五、办公室一族的福星	100
1.增强免疫力 2.白发少发 3.黑眼圈 4.肩周炎 5.颈椎病 6.疲劳乏力 7.腰痛 8.空调综合征	
六、孩子健康, 父母少担心	109
1.食欲不振 2.益智健脑 3.近视 4.少年增高 5.小儿疳积 6.小儿咳嗽 7.小儿肥胖 8.小儿夜啼 9.小儿多动症 10.小儿遗尿 11.小儿惊风	

附录 足部的日常保健方法

121



第一章

Chapter one

足下

How Much do You Know about Feet?

您知道多少

脚是人的『第二心脏』，与人体的各组织器官有着密切的联系。人的衰老是从脚下开始的，这是因为足部汇集着全身一半的经络和血管，所以当按摩这些敏感位置时，身体上的不适就能被轻松化解，且没有副作用。

足部保健疗法属中医外治法，源远流长，至今已有3000多年历史。足疗是一种没有不良反应，不会引起药源性疾病和中毒反应的纯天然的治疗方法，它操作简便、易学实用。

忙碌的现代人常出现头痛、头晕、乏力、食欲不佳等情况，会影响正常的工作、学习和生活，去医院检查，会显示一切正常，只是在功能状态上出现失衡或失调。这种因为免疫力降低，身体出现不适症状的状态就叫『亚健康』。

环境气候的变化、情绪的不稳定、过度劳累、工作压力造成的精神紧张等都是亚健康的诱因。亚健康在治疗上没有特效药，它强调自身的调节，以增强自身免疫力为主，提高身体素质。您不妨试试足部保健，每天利用一点时间自我按摩，消除诱因，减轻症状，提高工作效率，改善生活质量。

足部反射区具有很好的诊断疾病的作用，若经常进行足部保健，不仅可以治疗已出现的疾病，还可以促进发育、延缓衰老。学会足部保健按摩，就掌握了一件与疾病斗争的有力武器。

一 足部

按摩保健 的作用原理

人体的生命活动是各器官和系统互相协调一致的整体活动，当某一器官的功能减弱或失调时必将影响整体。对某些局部组织或区域进行治疗则可以调整看似毫不相干的脏腑器官的功能活动，从而治疗全身疾病。足部按摩保健疗法正是利用这种治疗方法来治疗身体疾病的。

足部按摩保健疗法，其作用原理主要有以下几种。

1. 反射原理

人体各个系统能彼此保持密切的联系、合作与协调，是依靠复杂的体液、神经等系统来完成的。人体的体表和内脏都有丰富的感受器，当感受器接受到来自外界或体内环境的变化时就会引起神经冲动，后传至器官、腺体或肌肉，使之做出相应的反应。这就是神经反射的过程。

足部分布着丰富的神经末梢，构成大量的触觉、压觉、痛觉感受器，是一个反应最为敏感的反射地带。进行足部推拿就是对足部存在的反射区、敏感带或反应点施加压力，刺激由末梢神经构成的触觉、压觉、痛觉、实体觉等多种感受器，出现神经冲动，其信息传递的途径是足部→脊髓→大脑，而脊髓又与各个脏腑器官相连接，因此足部存在着人体各部位和脏器信息。足部推拿就是通过这样一种途径有力地调节了神经系统的反射，保障人体各组织器官充分发挥其正常生理功能。

足部推拿是一种良性刺激，在神经中枢可形成温和的兴奋灶，从而消除或抑制病理兴奋灶；足部按摩可产生强烈的神经冲动，传入中枢神经后形成新的兴奋中心，抑制病理灶的病理信号传入，从而减轻病痛。刺激相应器官反射区，能双向调节人体各器官功能，即对功能低下者使其兴奋，对功能异常高亢者实现抑制。

2. 循环原理

脚，人们常称其为人体的“第二心脏”。双足虽有50万条血管，但因距离心脏最远，很容易出现末梢循环障碍，发生供血不足、静脉回流不畅等现象。一些新陈代谢的废料容易在足部积存起来，产生毒素，侵犯各个关节和器官，常可导致关节的炎症和一些器官的病变。足部推拿可使流经足部的血液流速和流量的增加，从而使心脏功能得到改善，促进全身的血液循环；因重力的作用沉积下来的代谢产物，如钙盐、乳酸、微

晶物等，使足部反射区的循环受阻，其相应脏器发生异常，反映在足部外观上为皮肤变干，出现皱褶、皮下颗粒、条索硬结等等，通过足部推拿，促进局部血液循环，使血流通畅，最后通过肾脏等排泄器官将这些沉积废物排出体外，恢复脏腑器官的正常功能。

足部按摩能够改善反射区的血液循环，使其血管扩张，血流加快，血流量增大，发挥双向调节作用，使全身各器官的功能和新陈代谢趋于正常水平。血液循环的加强，不仅能使代谢废物排出，而且能使维持生命的营养物质得到合理输送，将内分泌腺分泌的激素送到发挥作用的组织、器官，不断提高血液中白细胞和淋巴细胞的免疫防御功能。

3. 经络学原理

中医学认为，经络是运行全身气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外、调节体内各部分的通路，同时也是病理上传导病邪、治疗上发挥药物性能和感受针石刺激的通路。人体五脏、六腑、四肢、百骸、九窍、皮肉等组织器官形成一个有机的统一的整体。人体的十二经脉中有六条经络到达足部，足部的38个穴位中，很多穴位的治疗功效与足部反射区的解剖位置相一致。脏腑功能改变可以反映于足部，而按摩足部的穴位可以促进气血流通，协调脏腑功能，刺激足部有关的脏腑反射区，使发生异常的脏腑关系在新的基础上得到重新调整，使脏腑功能得到恢复和增强。

4. 生物全息胚胎学原理

任何多细胞的生物体都是由一个受精卵或原始细胞通过细胞的有丝分裂形成的。因此，生物体上任何一个相对独立的部位，都包含有较多的整体信息，可称之为“全息胚”。现代全息生物学研究表明，人体的任一支节或更大的整体部位，都与其经由相同胚胎发育的部分相对应，即人体许多部分是同源的。当某一部分出现病变时，与其同源的其他身体部位会出现相同的压痛或压后酸胀感觉。人体的耳、鼻、手、足等等都是全息胚，而人的双足与其他全息胚相比，由于面积大，包含的信息较为丰富，整体形象也较清楚，容易辨认和掌握，而且操作简便，易于自我治疗，因此足部按摩是古老传统中医全息疗法的独特一枝，是自我保健防病的佳径之一。

5. 心理作用原理

在错综复杂的社会环境中，每个人都承受着不同的心理压力，这些心理压力若不能及时得到缓解，可导致机体功能失调和抵抗力降低，从而引发疾病，影响人体的健康。

通过足部按摩，可以舒缓压力、解除疲劳、减轻精神负荷，使人体获得舒适、自然的感受，使精神得到放松和休息，从而激发自我战胜疾病的信心，抵抗力也增强了，从而加快了疾病康复的时间。



Skills and Precautions of
Foot Massage Therapy

足部按摩 操作要求 与注意事项

足部按摩是通过刺激足部穴位或病理反射区调节相应脏腑的功能来防治疾病的，因此足部按摩操作必须按照一定的方法和要求来进行。找准相应的反射区、穴位进行按摩，力量轻重适宜、手法得当，一定会为解除身体的不适与病症，起到积极的、良性的作用。

1. 准备工作

足部推拿保健适用于自我保健，也适用于家庭成员之间的保健与治疗，在给其他人做足部按摩时应做好如下准备工作：

①按摩之前，施术者应清洁双手，且每次重新操作前应洗手。修剪好指甲，避免在操作中损伤受术者足部皮肤，并可适当给受术者的脚部涂抹一些按摩乳或润肤露，方便按摩、推拿的进行。

②向受术者讲述操作过程以及操作后可能出现的反应，解除受术者的紧张和顾虑。

③施术者的手应保持温暖，若手凉可将双手搓热或用温热水浸泡片刻。

④将受术者双足洗净擦干，在操作前用温热水浸泡20~30分钟则能增强治疗效果。

⑤剪短受术者的足趾甲，防止损伤施术者手部的皮肤。

2. 操作要求

(1) 准确的定位

准确定位是足部推拿取得满意疗效的首要条件。要求操作者熟练掌握足部各个



反射区的位置以及确定位置的体表标志和方法。

(2)标准的顺序

首先，检查心脏对应反射区，以防意外发生。如果首次受术者在心脏反射区的按摩中，个人体感反应强烈、疼痛强烈，应立即停止按摩。如果是心脏病患者最好不要进行足疗按摩。

对儿童、老年人、体弱多病的人，手法要轻，节奏慢；对中青年、体质强壮者，手法宜重，节奏快。对一般功能性病症，一般要求手法力度偏重，节奏稍快；对器质性疾病则要谨慎，手法宜轻，节奏慢些。

其次，先从左脚足底开始，继而足内侧、足外侧、足背的反射区。如果出现紧急状况，需立即缓解症状的，如偏头痛、牙痛、关节扭伤等情况应直接推拿按摩其相应的反射区。其他情况则按照如下的顺序操作：肾反射区→输尿管反射区→膀胱反射区→头反射区→胃肠反射区→肝胆反射区→胰腺反射区→淋巴反射区，最后再对症治疗。

(3)正确的姿势

包括施术者和受术者的体位。受术者取坐位或半卧位，施术者与受术者相对而坐，把受术者的脚放在身前的小凳上或自己的膝上。操作时还应注意施力手和辅助手的相对姿势，以方便施力治疗。

(4)适当的力度

足部按摩应该根据每个人的状况，如个人对痛感的敏感程度、疾病情况、反射

区的部位来决定力度，及时调整手法力度。对于大多数穴位和病理反射区来说，刺激适当强些，痛感强些，效果会好一点，尤其是骨骼、关节、韧带等部位的病症，需用较大的力按摩才能得到满意的效果。而对于那些敏感性强的反射区，力度不宜过大，只要有明显的痛感就行。

儿童和老人及女性对疼痛较为敏感，应采用较轻的手法来进行按摩。

(5)足够的治疗时间

根据病人的病情和体质，选择相应的治疗时间，以保证足够的刺激量。

3. 注意事项

①操作时要保持室温，不可有风直接吹足部，按摩结束后注意足部的保暖，不要立即用冷水洗脚。可以用热水泡脚促进血液的循环，这样容易使脚部的静脉血从远端的双脚流回心脏。

②操作结束半小时内，施术者与受术者均应饮用适量的温开水。足部按摩后一般人都会有口渴的感觉，机体需要补充水分，此时最好喝温开水，因为温开水有利于血液循环。严重的心脏病人、肾脏病人的饮水量不宜过多，更不能喝冷水，以免寒气在体内凝滞，加重体内症状。也不要喝茶水、酒或其他饮料来代替温开水。

③按摩时应避开骨骼凸起的部位，以免损伤骨膜。根据不同的人群，治疗时用力力度要有变化。

④若在服药期间采用足部按摩推拿法治疗应停止镇静剂的服用，其他药物遵医嘱。



足疗是一种整体治疗方法，适用于各类慢性疾病和功能性疾病，多用于日常自我保健和配合其他疗法一起使用，因此它不是万能的，作为一种保健疗法必然有其适应症和禁忌症。



足部按摩 适应症和 禁忌症

Indications and
Contraindications
of Foot Massage

1. 适应症

①内科疾病：如感冒、支气管炎、支气管哮喘、慢性胃炎、胃溃疡、胃下垂、慢性胆囊炎、便秘、冠心病、高血压、低血压、贫血、糖尿病、甲状腺功能亢进症、单纯性肥胖、慢性肾小球肾炎、尿潴留、泌尿系统感染、泌尿系统结石、神经衰弱、周围性面神经麻痹、头痛、三叉神经痛等。

②外科疾病：如颈椎病、落枕、肩周炎、坐骨神经痛、腰椎间盘突出、风湿病、急性阑尾炎、急性胆囊炎、直肠脱垂、痔疮等。

③妇科病：如月经不调、痛经、闭经、更年期综合征、急性乳腺炎、产后缺乳等。

④男科病：如阳痿、早泄、遗精、前列腺炎等。

⑤五官科疾病：如慢性鼻炎、口腔溃疡、牙痛、神经性耳聋、近视眼等。

⑥儿科疾病：如夜啼、疳积、小儿惊风、夜尿等。

2. 禁忌症

有以下情况或症状时，不宜采用足部推拿疗法进行治疗：

①饭前半小时、饭后一小时内不可进行足部推拿疗法。

②足部皮肤有外伤、脓疮以及足部局部红肿、淤血时。

③患有各种严重出血性疾病，如尿血、呕血、便血、咯血以及有出血倾向的造血系统疾病，如血小板减少、过敏性紫癜等。

④患有活动性结核病、梅毒以及长时间服用激素和极度疲劳者。

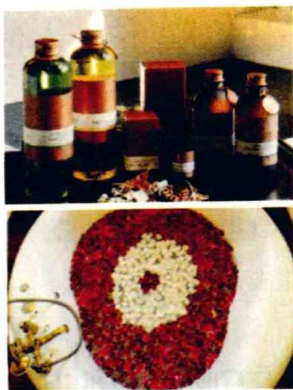
⑤脑血管疾病的昏迷期。

⑥严重细菌、病毒感染以及各种急性中毒抢救期。

⑦妇女月经和妊娠期间。

⑧精神极度紧张及大怒、大悲时。





四

足部按摩 常用手法

Common Skills of
Foot Massage

足部按摩保健手法是给推拿区域以持久、有力、均匀、柔和的刺激，以达到平衡阴阳、调理脏腑的目的。正确熟练掌握按摩手法，对自我保健和病症诊治将达到事半功倍的效果。

1. 食指扣拳法

手法

施术者用一手握住受术者的脚，另一手的食指第一、二指间关节弯曲扣紧，其余四指握拳，食指第一指间关节为施力点，点压足部反射区，称食指扣拳法。



动作要领

食指弯曲，拇指靠于食指末节，支撑食指，保持食指指骨同手掌、前臂、上臂成一条直线，以固定着力点，可以省力。食指关节按压时，压一次提起一次，解除压力。有些带状反射区，可先用力压下，使病人感到疼痛，然后慢慢移动。此法刺激量较大，故点压力量应由小到大，不可暴力猛然点压。

适用部位

大部分穴位都可用本法治疗，常用于肾、肾上腺、输尿管、膀胱、额窦、脑垂体、头部、眼、耳、斜方肌、肺及支气管、心、脾、胃、胰、肝、胆、十二指肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠、肛门、腹腔神经丛、肩、肘、膝、上下颌、扁桃体、性腺、上下身淋巴结等反射区。

2. 食指刮压法

手法

施术者以拇指固定，食指弯曲呈镰刀状，用食指内侧缘施力刮压按摩，称为食指刮压法。

动作要领

以拇指固定，食指要弯曲呈镰刀状，用食指内侧缘施力刮压按摩。

适用部位

多用于甲状腺、生殖腺、尾骨内侧、前列腺或子宫、喉与气管及食管、胸部淋巴结、内耳迷路等足部反射区。

3. 拇指扣拳法

手法

施术者拇指弯曲，以拇指指间关节为着力点对反射区进行刺激。

动作要领

主要是指掌关节施力，此推拿法力度易于掌握，容易操作。

适用部位

用于多个反射区，如大脑、肾上腺、肾、脾、心脏等。

4. 握足扣指法

手法

施术者食指的第一、第二指关节弯曲，其余四指半握拳，以食指为着力点。

动作要领

握拳的手腕为施力点，另一拇指在旁辅助，增加力度，其余手指固定足部。

适用部位

肾上腺、肾、脑垂体、足跟部生殖腺等。



5. 双指扣拳法

手法

施术者手握拳，食指和中指弯曲，两手指第一指关节突出，其余手握成空拳。食指和中指第一指关节为着力点。

动作要领

腕关节施力，拇指固定在不名指上顶住弯曲的食指和中指，防止手指滑动而影响按摩。

适用部位

胃、小肠、腹腔神经丛、肝等反射区。

6. 双拇指扣掌法

手法

施术者双手手指张开，两拇指重叠，以拇指指腹进行压推。

动作要领

腕关节为主要施力点，动作缓慢柔和。

适用部位

生殖腺、肩关节、肘关节、肩胛骨等反射区。

7. 双拇指推掌法

手法

施术者双手指张开，四指贴于体表起支撑作用，以拇指指腹着力于反射区稍用力单向推压。

动作要领

压推时不可用力过重，以腕关节活动带动拇指操作。

适用部位

肩胛骨、横膈膜等。



8. 双指钳法

手法

施术者将食指、中指弯曲成钳状，夹住受术者的足拇指，以中指的第二指骨外侧固定足穴位置，以食指内侧在其上加压，称双指钳法。

动作要领

施术者一手握脚，另一手食指、中指弯曲呈钳状，夹住受术者足拇指，以食指的第二节指骨内侧固定足穴位置，并与拇指相对用力加压。施力部位在食指内侧，虽然是以食指、中指夹住足穴，但中指的作用是固定足穴，食指的作用是加压。

适用部位

常用于颈椎、甲状旁腺这两个足部反射区的治疗。

9. 擦法

手法

施术者将手掌放在足部一定部位上，稍用力下压，沿上下或左右方向进行直线往返摩擦，使治疗部位产生一定热量的手法，称擦法。

动作要领

以大鱼际附着于足部，紧贴皮肤进行往复、快速的直线运动。

适用部位

适用于足内侧反射区，如胸椎、腰椎、坐骨神经等。



10. 扣法

手法

以食指、中指、无名指、小指弯曲的近关节来刺激穴位。

动作要领

一手要固定足部，另一手操作要稳，避免滑动。

适用部位

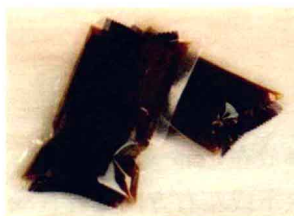
小肠反射区。

五

按摩常用介质 和辅助工具

Common Medium and
Aids for Foot Massage

足部的推拿按摩和其他按摩方法类似，常常会运用一些介质来增加按摩效果或是减轻疼痛，同时也会使用到一些辅助工具来加强按摩的效果。



1. 介质

针对不同的按摩手法，介质的选用也有一些差别，来看看我们常见的介质吧！

(1) 滑石粉

滑石粉有润滑皮肤的作用，夏季常用，适用于各种病症，是临床上最常用的一种介质，在小儿推拿中运用最多。

(2) 爽身粉

市售爽身粉，有润滑皮肤、吸水的作用，质量较好的爽身粉可代替滑石粉。

(3) 葱姜汁

葱白和生姜捣碎取汁使用，也可将葱白和生姜切片，浸泡于浓度为75%的乙醇中使用，能起到温热散寒的作用。常用于冬春季及小儿虚寒症。

(4) 白酒

食用白酒，用于成年人推拿。白酒有活血祛风、散寒除湿、通经活络的作用，一般用于急性扭挫伤。

(5) 冬青膏

由冬青油、薄荷脑、凡士林和少许麝

香配制而成，常用于组织损伤及治疗小儿虚寒性腹泻。

(6) 红花油

由冬青油、红花、薄荷脑配制而成，有消肿止痛等作用。常用于急性或慢性软组织损伤。

(7) 麻油

运用擦法时涂上少许食用麻油，可加强手法透热的效果，提高疗效，常用于刮痧疗法。

(8) 精油

将精油涂抹在身体某个部位，进行按摩。精油能够轻易渗入肌肤，进入人体的血液中。通过精油按摩，有放松心情、舒缓压力、排毒、美容减肥的功效。精油适用于各个年龄段的按摩，是最佳的按摩介质之一。

2. 辅助工具

保健按摩多用双手操作，但有时候为了增加操作强度或减轻双手疲劳，借助一

些辅助工具，同样可以达到治疗的目的。
常用的辅助工具有以下几种。

(1)按摩锤

按摩锤可以代替手进行快节奏的叩击、压、推等手法，作用于足心大多数穴位和反射区。但是在实际应用中要注意叩击的力度和频率。

(2)艾条

用点燃的艾条对足部不适区或反射区进行熏烤，可以起到温经通络、缓解疲劳的作用，但应注意与皮肤保持一定的距离，以有温热感为度，以免烫伤。

(3)木棍

选一根表面光滑的木棍置于地上，脚

放于木棍上来回滚动。此法可以刺激足底穴位，调节整个人体器官的功能，达到防病治病、强身健体的按摩效果。

(4)软毛刷

用软毛刷对足底进行反复刷动按摩，适用于刺激面积较大的反射区。此法刺激强度较弱，适合耐受力较差的人采用。

(5)核桃

取两个核桃，一个放在脚的大拇指下面，另一个放在小趾下面，然后将这两个核桃不断向一个方向聚合，再往两个方向分开，这样不断转动核桃，直至脚部发热为止。此种方法可以刺激足底反射区，调节脏腑功能，增强抗病能力。

人体的经络穴位在足部都有对应的反射区，若人体的脏腑器官出现病变，其对应的反射区的痛觉敏感明显高于其他部位的对应区。因此，有些经验丰富的医生不用力按压足部反射区，只是用手轻轻触摸，观察反射区的细微变化情况，根据皮下摸到的颗粒状或块状的结节、条索状物、气泡样的感觉或水流动的感觉或脚型和皮肤颜色的变化，就能推断相关器官或部位的健康状况，这种诊断方法叫做无痛诊断。下面介绍一些常见的无痛诊断方法。



患有消化系统疾病的人在相应反射区有明显肿块或粒状小结。糖尿病病人在足内侧坐骨神经反射区中段有明显结节。

两脚拇指向上翘，表明肝、胆有异常现象。两脚拇指浮肿，表明有高血压、糖尿病的患病倾向。腰部严重损伤或腰椎骨质增生者，在相应反射区骨骼处可触摸到粒状或条索状物。

左脚拇指比右脚拇指大，表明此人

有糖尿病或月经过多；相反则表明此人智力过人、精力充沛。子宫、卵巢的病变，触摸相应反射区有水流动的感觉。

脏器如有肿瘤，其相应反射区皮下可摸到小硬块结节。足部反射区有鸡眼，表明相对应的器官有慢性病。

若足拇指呈暗紫色，表明此人脑血管有疾患，可能是脑中风的先兆。长期穿高跟鞋、穿过挤脚的鞋，造成脚趾变形，会有额头痛的症状。