

家庭按摩·手到病除

图解 足疗

TUJIE ZULIAO

闻庆汉 主编

湖北科学技术出版社

家庭按摩·手到病除

闻庆汉 主编

TUJIE ZULIAN

图解 足疗

常州大学
藏书

湖北科学技术出版社

主 编 闻庆汉
副主编 刘再高 何生华 栗晓东
刘清林
编 委 (按姓氏笔画排序)
王书勤 甘立学 刘再高
刘清林 何生华 汪新华
陈 萍 闻庆汉 栗晓东
魏巍源
摄 影 高 峰 闻 谊
制 图 高文强 闻 谊

图书在版编目(CIP)数据

图解足疗/闻庆汉主编. —武汉:湖北科学技术出版社,2011.7
(家庭按摩·手到病除)
ISBN 978-7-5352-4742-1

I. ①图… II. ①闻… III. ①足—按摩疗法(中医)—图解
IV. ①R244.1—64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 089824 号

责任编辑:李荷君

封面设计:王 梅

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:仙桃市新华印务有限公司

邮编:433000

880×1230 毫米 1/32

5.5 印张

1 插页

115 千字

2011 年 7 月第 1 版

2011 年 7 月第 1 次印刷

定价:12.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换



主编简介

闻庆汉 男,1946年12月出生。1969年毕业于湖北中医学院中医医疗系,毕业后留校任教。曾任中华全国推拿专业委员会委员,湖北省按摩专业委员会副主任委员,湖北省老年医学研究会理事,湖北中医学院针骨系教授、推拿教研室主任、硕士生导师。

从事针灸、推拿专业的教学和临床工作40余年,主要以推拿专业为主。40多年来,除担任中医学院本科生、专科生的推拿讲学以外,还担任港、澳、台及外国留学生的推拿专业的培训工作。多次赴香港讲学,在国内举办过各种推拿培训班,包括推拿医疗、美容、保健等。与湖北电视台合作举办《实用家庭按摩》电视录像讲座,获全国第二届电视教学类光州杯三等奖,并被制成电视录像片由湖北科学技术出版社1991年出版发行。

在国家级和省级刊物上先后发表论文数十篇,在《推拿临证指南》、《中国针灸推拿集成》、《当代中国外治法精要》、《全国高校育人环境研究》等著作中担任主编与副主编。被《中华推拿疗法杂志》特聘为首届专家编委。作为推拿教材编委多次参加全国高等院校推拿教材编写。



前言

按摩医学是中医学的重要组成部分,养生保健按摩又是按摩医学宝库中的奇珍异宝。从按摩的发展来看,其历史悠久、源远流长。我国自古就重视养生之道,善用按摩之术以防治疾病,强身健体,防老抗衰。几千年来医学家的不断实践和研究,给后人留下了极其丰富的按摩养生保健文献资料,这是一份极其珍贵的文化遗产,进一步给予整理提高、发扬光大是历史赋予我们的光荣任务。

按摩是中医的外治法之一,属物理疗法。今天,随着历史前进,人类社会的不断进步,物质生活的极大丰富,使人们对于强身健体、延年益寿的愿望越来越强烈,发生了重新回归大自然的呼喊,那些自然之术、返璞归真之法倍受世人青睐,按摩以其安全、舒适、操作方便、简便经济、无毒副作用、效果确凿而著称于世:它既能防治疾病,又能养生健身。

此次所编《家庭按摩·手到病除》丛书4本,

分别为《图解美容》、《图解瘦身》、《图解足疗》、《图解养生》。

近年来，按摩养生保健之术又有新的发展，其表现是不断发展的按摩科研所取得的成果，使其更加科学化和现代化。按摩在美容、瘦身、防治疾病、防老抗衰、延年益寿的作用机制的研究上已有了可喜的进展。按摩手法分门别类的使用性明显增强，按摩使用的新途径时有涌现，其适应范围正逐渐扩大，无毒副作用的优点使一些药物治疗相形见绌。按摩养生保健的市场前途广阔，按摩现已进入新的历史发展阶段。

本书旨在呼吁人们，在养生保健之时，将目光转向中国传统的按摩术，让这个为中华民族的繁荣昌盛作出了卓越贡献的优秀医术，重振古时雄风，再现蓬勃生机。按摩以其独特的理论体系、灵巧的操作手法、丰富的防治方法、显著的临床效果、安全可靠的施治途径、科学的养生保健正越来越展示着它无限的生命力。按摩医学正伴随着中国传统医学的矫健步伐，阔步走向世界。



§1 足部按摩的发展简史 / 1

- 一、足部按摩的起源 1
- 二、足部按摩的发展 2
- 三、足部按摩疗法的近况与前景 4

§2 足部按摩保健的作用原理 / 7

- 一、生物全息论 7
- 二、神经生物学及血液循环作用 9
- 三、调整阴阳平衡 10
- 四、经络学说 11
- 五、足部保健按摩的其他作用原理 22

§3 足部保健按摩基本知识 / 24

- 一、手法操作的基本要求 24
- 二、足部保健按摩基本手法 25
- 三、足部保健按摩顺序 43
- 四、按摩时间与疗程 44
- 五、按摩强度 45
- 六、按摩后的反应 46

七、足部按摩的适应证与禁忌证 47

八、足部保健按摩的注意事项 48

§4 足部反射区定位及功能 / 51

一、足部与人体脏腑器官对应关系 51

二、足部反射区定位及功能 53

§5 足部保健按摩与自我按摩 / 106

一、概述 106

二、按摩前的药物泡脚 108

三、全足按摩前的放松 109

四、全足按摩的操作步骤 110

五、足部自我按摩 116

§6 足部保健按摩配穴方法 / 120

一、基本反射区配穴法 120

二、病变反射区配穴法 121

三、症状反射区配穴法 122

四、根据中医脏腑经络辨证配穴法 122

五、根据西医生理、病理联系配穴法 123

§7 常见病的足部按摩治疗 / 124

一、高血压 124

二、头痛 125

三、胃痛	126
四、糖尿病	127
五、便秘	128
六、前列腺肥大	129
七、更年期综合征	130
八、肥胖病	131
九、颈椎病	132
十、肩周炎	133
十一、腰椎间盘突出症	134
十二、慢性鼻炎	135
十三、腹泻	135
十四、月经不调	136
十五、痛经	137
十六、失眠	138
十七、痤疮	139
十八、阳痿	140
十九、眩晕	141
二十、遗精	142
二十一、痛风	143
二十二、近视	144
二十三、落枕	146
二十四、乳腺增生	147
二十五、贫血	148
二十六、类风湿性关节炎	149

二十七、哮喘	150
二十八、老年性骨质疏松	151
二十九、卒中后遗症	152
附1 足部按摩在国外与国内的兴起与发展 /	154
附2 常用腧穴示意图 /	162
主要参考文献 /	168

§1 足部按摩的发展简史

一、足部按摩的起源

足部按摩疗法是一种古老而又新奇的治病健身方法,俗称脚部按摩、脚部推拿等,是操作者运用一定的按摩方法,或借用适当的推拿工具、介质作用于人体足部的病理反射区或足部穴位,以达到疏通经络、调和气血、平衡阴阳,从而达到防病治病的一种治疗方法,属于祖国医学中推拿疗法的范畴,是中医外治法的一种。

足部按摩起源于中国,我国的医疗书籍很早就有关于足为生命之本的记载。如《尔雅·释器疏》中说:“凡物之本,必在底下。”这句话意思是说足在全身位于最底下而对于人体的健康至关重要,故有现在的俗称“百病从脚起”。我国中医经典著作《黄帝内经》详细地介绍了人体的经络系统,提出了较为完善的经络学说,书中介绍了循行至脚的足三阴经和足三阳经,并记录了大量的足部穴位,如涌泉、复溜、隐白、大敦等,认为它们是与人体

保健密切相关的重要穴位。如“涌泉”穴为其后的宋代医学家陈直所验证。他编著的《养老奉亲学》问世后，得到了当时政府及医学界的好评。该书结合老年人的身体特点，提出了老年人经常擦“涌泉”穴可使晚年步履轻便，精神饱满的养生原则，也为后世补衰等老年病提供了依据。因此，《黄帝内经》的经络学说为足部保健疗法提供了坚实的理论基础。

其后，中医古典医籍之中一直不乏有关足疗的记载，如《素女真经》中有“观趾法”的记载，晋代葛洪《肘后备急方》中提到有“摩足心”的疗法，而隋代高僧智凯在《摩诃止观》中记载有“意守足”修身养性法，即“常止心于足，能治一切病”。唐宋以后的《圣济总录·神仙导引》中有“以手扳脚梢，闭气，取太冲之气”的方法。

此外，足疗专著如《华佗秘籍》（现已失传）就是研究足部按摩的专业书籍，并首次提出了“足心道”这一专业学术名词。在我国经济强盛的唐代，它随鉴真东渡而流传于日本，成为今天日本“足心道”的历史见证。

本世纪初，足部按摩传入了西方国家，并在那里得到了发展，而我国古代足疗作为一种养身保健手段，在今天也得到了相当的发展。

二、足部按摩的发展

足部按摩自唐代流传到海外，千余年来，这一疗法在美国、西欧、日本、东南亚等地广为流行。而我国由于封建的裹脚制度而发展缓慢，直到上世纪初，终于出现了足疗理论的相关研究。

1917年，美籍医生威廉·菲特滋杰拉德博士在归纳和总结了流传欧洲的与足疗法同一渊源的区域疗法的基础上，结合现代医学研究，科学地提出了《足部区域疗法》（即Zone The Rapy），该书的问世引起了各国医学界的重视。其后，美、英、法、德、日、前苏联的各国学者也相继发展了许多有关足反射区域的论著，而最具有代表性的是美国学者印古哈穆注的《足的故事》一书，该书是她在对“区带疗法”进行了更精细的研究之后作出的对足底反射区反射和投影相关脏器的更进一步描述。同时，对手指的压力和手法的应用也有进一步的创新。《足的故事》一书的出版无疑为以后的《足反射区疗法》奠定了更坚实的基础。

此后，她的学生，德国人玛鲁卡多女士在进一步收集资料 and 实践中出版了著名的专著《足反射疗法》，并且确定了足部反射区的对应图。该书于1975年在联邦德国出版，迄今为止已重复印刷了20多版共几十万册。而此时的瑞士籍护士玛萨弗雷特也写了一本关于足部反射区疗法的专著《未来的健康》。这本书影响颇大，已被译成多国文字。此书已由瑞士籍神甫吴若石神甫译成英文，李百龄女士译成中文，在全国发行（因此“足反射区健康法”又称“若石健康法”）。

与此同时，东方的足疗也在迅速发展，特别是20世纪80年代初期风靡台湾。1982年，陈茂雄、陈茂松兄弟在台北也成立了“国际若石健康研究会”，分会遍及几十个国家及地区。1990年7月，在日本东京举行了“若石健康学术研讨会”。联合国世界卫生组织（WTO）执行委员温贝尔格女士应邀以观察员的身份出席

了会议。她在会上提道：“足部反射区健康法的努力方向与世界卫生组织对健康的广义概念是一致的”。这句话充分说明了传统医学与现代医学是紧密地结合在一起的。这次大会也充分肯定了足疗在医学领域中应有的地位，对足疗事业的发展起到了相应的推动作用。

我国在新中国成立后，特别是在改革开放的近几十年，足疗保健按摩法在我国已受到了前所未有的重视。1990年12月24日，我国卫生部正式提出：“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的自我保健方法，尤其是对中老年人的自我保健更具有现实意义。”

总之，足疗保健按摩法在卫生部的大力支持下，广大人民群众正在逐渐认识到它的优越性。这种疗法必将在增强人民身体素质 and 防治疾病等方面起到积极的作用，并使中国的足疗事业进入一个崭新的发展阶段。

三、足部按摩疗法的近况与前景

（一）近况与流派

根据目前情况来看，足部按摩法自20世纪70年代起在美、西欧、日本、香港、东南亚和我国台湾省广泛流行。出版物虽然不少，但影响较大的还是前面提到的玛鲁卡多的《足反射疗法》和玛萨福雷特的《未来的健康》两本书，加之日本广泛流行的“足心道”，可以说基本上有3个流派，或者说是它们3种方式。

让我们先来看看以下玛萨福雷特和玛鲁卡多两种方式的

比较。

	玛萨福雷特	玛鲁卡多
分区		分症状区,关联区
侧重点手法	保健	治疗
手法	以食指或中指叩拳顶压为主要方式	以拇指伸屈突然直立呈 90° 角,指腹上端按压为主要方式
力度	主张越痛越好	主要痛与不痛之间
器械使用	使用	不使用
反射区	肾、输尿管、膀胱、尿道	腹腔神经丛
病人姿式	坐式	半卧式
反射区	一般全息反射图即可	人体反射图严谨,纵五条线,横三条线分区

从上表可以了解到,玛萨福雷特方式是以保健为前提的按摩方法,她主张自我按摩和自我保健,在手法上食指和中指多为弯曲势,对泌尿系统起到了较好的调节作用。而玛鲁卡多方式则是以诊断与治疗为中心,她对人体反射图结构要求非常严谨,并科学地将人体足部划为 3×5 区(即三条横线和五条纵线)有精密的解剖学方位,而不主张自我按摩或者按摩时使病人太痛。手法以拇指平伸或突然直立 90° 角压在足反射区上。该方式偏重于腹部的神经丛,对腹部疾病有着特殊的治疗作用。

日本柴氏的“足心道”是根据中国传统医学中的“五行学说”和“经络学说”而创立的,其方法与我国目前的足疗方法大致相

同,即将六条循行到足的经络(足三阴经和足三阳经)的穴位按五行归为“井、荣、输、经、合”五类,再根据五行的相生、相克、五行制化的原理取穴治疗相应的疾病。

上述3种方式虽然都称足部疗法源于中国,但却都缺乏中医学的主要特征。“足心道”虽然应用了一些三阴三阳经的穴位,但也缺乏中医基本特征的重要部分,即:①中医学的整体观;②临床治疗的辨证论治;③疾病发作的因素即因时,因地,因人制宜;④中医理论中最重要的“脏象论”(即通过经络的病症可以知道相应脏腑的病变程度)。为此,我们不能不说对于中国这个有5000多年历史的国家,我们有理由,更有信心将我国的传统医学——足部保健按摩疗法发扬光大,为世界医疗保健事业贡献出自己的一份力量!

(二) 前景与展望

随着足部反射疗法在我国的普及,将会有许多医师献身于这项事业,因为它简单易行,更无毒副作用,且疗效显著,因此在许多大型医院已有了专业的足疗医师,并且开设了相关科室。这时一支学术队伍应运而生,他们不仅注重于临床治疗,更注重于对治病机理的探讨。在他们的带领下足疗按摩保健法将逐渐形成一门专业性学科,而大城市医院则会成为足部保健按摩疗法的临床和科研基地,为我国培养更多的专业人士。随着时间的推移,一种更为科学的理论将会更系统的来解释和指导足部保健按摩疗法,在这种理论的指导下,足部保健按摩疗法将会开辟出一片广阔的天地,为人类自我保健和健康开辟出新的途径。



§2 足部按摩保健的作用原理

一、生物全息论

1980年山东大学教授,我国著名的生物学家张颖清教授在生物泛胚论的基础上创立了一门新学科——全息生物学,它是生物学的一个重要分支。从全息胚学说的观点看来,由于在受精卵通过有丝分裂分化为体细胞的过程中,DNA采取了半保留复制,因而使体细胞也获得了与受精卵相同的一组基因,它也有发育成一个新的机体的潜在能力,这在植物界表现得十分明显。例如切下一块发了芽的土豆(土豆可看作全息胚)便可以培育出一棵土豆。而全息说则认为每一个全息胚都是机体中一个独立且完整的功能结构单位,或者说机体是由若干的相对完整而独立的全息胚组成的。因此根据生物全息论,我们对足部反射区可以这样理解:是和以上谈到的发了芽的土豆一样,是一个全息胚。足部反射区和整个机体或其他全息胚都有自己相对应的部位。例如足部反射区的胃穴对应整体的胃,同时也对应耳中的