

• 自然疗法丛书 •

编者 © 裴红 常宇

足疗 治百病

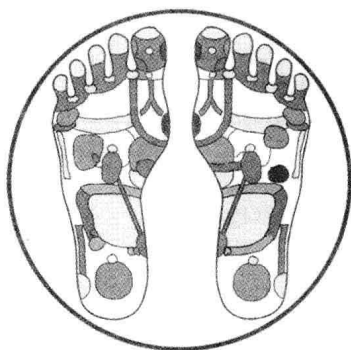


疗是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法
通过对足部的按摩而达到防病治病的目的
疗对常见疾病，尤其是一些慢性病和痛症往往会有出其不意的效果

自然疗法丛书

足疗治百病

编者 ◎ 裴红 常宇



足疗是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法

它通过对足部的按摩而达到防病治病的目的

足疗对常见疾病，尤其是一些慢性病症和痛症往往会有出其不意的效果



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

足疗治百病/裴红,常宇编. —北京:科学技术文献出版社,2011.5

(自然疗法丛书)

ISBN 978-7-5023-6903-3

I. ①足… II. ①裴… ②常… III. ①足-按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 059064 号

足疗治百病

策划编辑:樊雅莉 责任编辑:樊雅莉 责任校对:唐 炜 责任出版:王杰馨

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编 务 部 (010)58882938,58882087(传真)

发 行 部 (010)58882868,58882866(传真)

邮 购 部 (010)58882873

网 址 <http://www.stdp.com.cn>

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 次 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

开 本 710×1000 1/16 开

字 数 266 千

印 张 16.5

书 号 ISBN 978-7-5023-6903-3

定 价 23.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换

目 录

第一章 足疗基本知识	1
第一节 足疗的起源和发展	3
第二节 足疗的原理和作用	4
第三节 足疗的特点	7
第四节 足疗的适应证与禁忌证	8
第五节 足部经穴和反射区的位置与功能	9
第六节 足疗的常用手法及工具	34
第七节 足疗时间与顺序	39
第八节 足疗的注意事项	40
第二章 内科疾病的足疗法	43
第一节 感冒	45
第二节 咳嗽	47
第三节 肺炎	48
第四节 慢性支气管炎	49
第五节 哮喘	50
第六节 肺气肿	52
第七节 头痛	53
第八节 偏头痛	54
第九节 眩晕	55
第十节 失眠	57
第十一节 健忘	58
第十二节 高血压	60
第十三节 高脂血症	61
第十四节 低血压	63
第十五节 贫血	64

第四十八节 慢性疲劳综合征	101
第四十九节 神经衰弱	103
第五十节 慢性腰痛	104
第五十一节 坐骨神经痛	105
第五十二节 三叉神经痛	107
第五十三节 面神经麻痹	108
第五十四节 面肌痉挛	109
第五十五节 脑动脉硬化	110
第五十六节 中风后遗症	111
第五十七节 帕金森病	113
第五十八节 老年性痴呆	114
第五十九节 癫痫	115
第六十节 梅核气	116
第六十一节 风湿、类风湿关节炎	117
第六十二节 痛风	118
第六十三节 盗汗	119
第六十四节 中暑	120
第六十五节 晕车船	121
第六十六节 醉酒	122
第六十七节 术后体虚	122
第三章 外科疾病的足疗法	125
第一节 急性阑尾炎	127
第二节 急性乳腺炎	128
第三节 乳腺增生	129
第四节 痔疮	130
第五节 脱肛	132
第六节 急性腰扭伤	133
第七节 腰肌劳损	134
第八节 腰椎间盘突出症	135
第九节 颈椎病	136
第十节 肩关节周围炎	137
第十一节 落枕	138

第十二节 网球肘	139
第十三节 踝关节扭伤	140
第十四节 足跟痛	141
第十五节 肋间神经痛	142
第十六节 静脉炎	143
第十七节 骨质疏松症	144
第十八节 退行性膝关节炎	145
第十九节 退行性跖趾关节炎	147
第四章 妇科疾病的足疗法	149
第一节 月经不调	151
第二节 痛经	152
第三节 闭经	154
第四节 经前期紧张综合征	155
第五节 倒经	157
第六节 功能性子宫出血	157
第七节 白带增多	158
第八节 盆腔炎	159
第九节 宫颈炎	161
第十节 子宫脱垂	162
第十一节 子宫内膜异位症	164
第十二节 子宫肌瘤	164
第十三节 妊娠恶阻	166
第十四节 难产	166
第十五节 产后腰腹痛	167
第十六节 产后缺乳	168
第十七节 不孕症	169
第十八节 更年期综合征	170
第十九节 性欲淡漠症	172
第五章 儿科疾病的足疗法	175
第一节 小儿发热	177
第二节 麻疹	178
第三节 流行性腮腺炎	178

第四节	百日咳	180
第五节	水痘	180
第六节	小儿惊风	181
第七节	小儿鹅口疮	182
第八节	小儿厌食症	182
第九节	小儿腹泻	184
第十节	积滞	185
第十一节	小儿疳积	185
第十二节	遗尿	187
第十三节	小儿口角流涎	188
第十四节	小儿麻痹	188
第十五节	小儿智能低下	189
第六章	男科疾病的足疗法	191
第一节	前列腺炎	193
第二节	前列腺肥大	194
第三节	阳痿	195
第四节	遗精	196
第五节	早泄	197
第六节	睾丸炎、附睾炎	198
第七章	五官科疾病的足疗法	199
第一节	急性扁桃体炎	201
第二节	慢性咽喉炎	202
第三节	声带麻痹	203
第四节	牙痛	203
第五节	口腔溃疡	205
第六节	口臭	206
第七节	过敏性鼻炎	207
第八节	慢性鼻炎	208
第九节	打鼾	210
第十节	近视	210
第十一节	老视	211
第十二节	弱视	212

第十三节 斜视	213
第十四节 白内障	214
第十五节 青光眼	215
第十六节 电光性眼炎	216
第十七节 中心性视网膜脉络膜炎	216
第十八节 眼疲劳症	217
第十九节 麦粒肿	218
第二十节 结膜炎	219
第二十一节 耳鸣、耳聋	219
第二十二节 中耳炎	220
第八章 皮肤科疾病的足疗法	223
第一节 皮肤瘙痒症	225
第二节 带状疱疹	226
第三节 湿疹	227
第四节 银屑病	228
第五节 足癣	230
第六节 神经性皮炎	230
第七节 丹毒	231
第八节 痤疮	233
第九节 黄褐斑	234
第十节 脱发	235
第十一节 白发	237
第十二节 荨麻疹	237
第十三节 稻田性皮炎	238
第十四节 皮肤粗糙	239
第十五节 手足皲裂	239
第十六节 冻疮	240
第十七节 疥疮	241
第九章 保健足疗法	243
第一节 头部保健足疗法	245
第二节 眼部保健足疗法	245
第三节 耳部保健足疗法	246

第四节	鼻部保健足疗法	246
第五节	咽喉部保健足疗法	247
第六节	齿部保健足疗法	247
第七节	颈部保健足疗法	248
第八节	胸部保健足疗法	248
第九节	腹部保健足疗法	249
第十节	背腰部保健足疗法	249
第十一节	上肢部保健足疗法	250
第十二节	下肢部保健足疗法	250
参考文献		252



第一章 足疗基本知识

第一节 足疗的起源和发展

足穴又称足部按摩,是操作者运用一定的推拿按摩手法,或借助适宜的推拿按摩工具,作用于人体膝关节以下,主要是足部的病理反射区或经穴等部位,以起到调整阴阳、调和气血、调节脏腑功能、扶正祛邪、疏经通络等作用,从而达到防病治病目的的一种治疗方法。足穴属于中医传统推拿疗法的范畴,是中医外治法的一种。

足穴起源于中国,不但在中国民间广为流传,而且还有大量的文字记载。据汉代司马迁所著《史记》记载,两千多年前,有位医术高明的医家名叫俞跗,就是摸脚治病的医生。《华佗秘籍》就有“足心道”这门专门研究足部按摩的学问,此术在唐代传到日本,随着汉医学的发展不断流传发展,至今不衰。20世纪初,足穴通过欧美在中国的教会及所属医疗机构传往西方,并在那里得到了迅猛发展,各类足穴的专著纷纷面世。1985年,英国现代医学协会将足部推拿法定为现代医学—足部反射区疗法。1989年,在美国加州召开了足反射疗法会议,肯定了足反射疗法防病治病的显著效果。

20世纪70年代末我国实行改革开放政策以来,各地多次举办各种类型的足疗学习班,普及推广这一简便易学、效果显著而又无副作用的保健疗法。1991年在北京成立了“中国足部反射区健康法研究会”,足部按摩以其独特的医疗保健作用,正引起全世界的广泛重视和关注。国内外都在深入开展这方面的研究工作。

足疗,是一种非药物疗法。它主要通过对人体功能的调节而达到防病治病的目的。不受时间、地点、环境、条件的限制,而且具有易学、易掌握、易操作、方便灵活、见效快的优点,能够预防及治疗内、外、妇、儿、皮肤、五官各科百种疾病。

因此,我们可以有充分的理由说,足疗有其广泛的应用价值和光辉的前景,必将为人类的医疗保健事业做出更大的贡献。

第二节 足疗的原理和作用

一、足疗的原理

经络学说认为,足三阴经和足三阳经分别起始和终止于足部。它们分别是足太阴脾经、足阳明胃经、足少阴肾经、足太阳膀胱经、足厥阴肝经和足少阳胆经。通过经络关系,分别与手三阴、手三阳经沟通,共同维持着人体气血的运行。脏腑的病变可通过经络互相影响,反过来,疏通经络、气血,又可达到治疗脏腑病变的效果。如足阳明胃经的足三里穴,在胃脘部有病变时,按摩或针灸该穴位可以达到治疗胃病的效果,而且疗效显著。所以说,足与脏腑的关系就是整体观念的缩影。人体之所以能够维持正常的生理活动,疾病之所以发生,无不与经络的循行、经气的盛衰密切关联,而足部是经络循行最关键的区域之一。有9条经脉由足部起始或终结,足部是经脉气血出入的门户,又是人体中腧穴分布最为密集的区域之一。每一只脚上分布着大约38处腧穴,其中经穴33处,奇穴5处。

足部的腧穴几乎全部具有特殊的生理功能,或是经气出入的五输穴,或是与内脏以及奇经八脉有着密切联系的原穴、郄穴。

原穴更是脏腑、经络中元气驻流的部位,其中太白、太溪两穴驻流着后天水谷之气与先天肾原之气。众所周知,脾、肾之气与人体正常生理功能的维系,与人的寿夭与衰老均有着密切联系。因此,选用上述穴位与其他的腧穴相配合进行足疗,可以有效地提高人体的正气水平,增强整体的抗邪能力,从而对全身各系统疾病产生广泛的治疗作用,对人体起到防老抗衰的作用。

中医基础理论认为,“肾为先天之本”、“脾为后天之本”,所谓“本”就是生命的根本所在。这就明确指出了脾肾在脏腑中的作用特别重要。足少阴肾经、足太阴脾经皆起始于足部,可见脚在生命活动中的重要性。

此外,双脚又被誉为人的“第二心脏”,为什么这样称呼呢?心脏虽然是人体血液循环的动力保证,但由于双脚离心脏位置最远,加上重力的作用,使血液从心脏流向双脚较为容易,而脚部血液回流心脏则相对较难,当大量血液积聚于下肢静脉时,下肢组织压力增加,必须依靠下肢肌肉泵的作用,即下肢骨骼肌张力增高和等长收缩,挤压下肢血管,协助心脏的泵血作用,迫使下肢静脉血液

5. 小拇趾弯曲、僵硬

脚部小拇趾弯曲且僵硬的人,性格比较任性、自私。容易患肾病、前列腺炎、中耳炎、白内障、子宫异常等疾病,因此应该用足部疗法治疗相关部位,并使小拇趾恢复正常状态。

6. 小拇趾头有硬块

脚掌小拇趾头上方有硬块,指压感觉很痛的人,应该注意心肝。另外,趾头下方的部位如有硬块且指压很痛的人,胆囊、十二指肠等消化器官系统功能不良,建议经常按摩此部位和相关反射区。

7. 脚后跟中间有硬块

脚掌的脚后跟中间有硬块的人,有可能是子宫、卵巢、前列腺等骨盆内脏器官异常。脚后跟硬的人有可能肾上腺皮质激素不平衡,身体抵抗力下降,需要注意。

8. 脚踝异常

脚脖子有时也会反映身体异常。脚脖子有胫骨、腓骨两根骨头,一般这些骨头紧贴在一起,也有人两根骨头分开,骨头之间有缝隙,脚脖子较粗。从正面看,脚脖子上面中间没有变细,感觉脚从脚脖子往下一直是伸直的。这种脚脖子称为“歪开”,有先天性和后天性两种。无论哪种,脚掌都是平脚板,跟腱旁边长有肥肉,脚后跟变硬,并出现行走困难、易摔倒、肥胖等症状。

如果是先天性的,不仅肾、心脏虚弱,而且往往容易得脑中风、风湿痛。如果是后天性的,有可能引起胸部疾病,因此认真旋转脚脖子,使脚后跟变软至关重要。

9. 按压反射区时的异常

对足部反射区进行观察、触摸、按压,如果足的形态与皮肤颜色有变化,触摸到皮下的沙粒状、包块状或条索状硬结,按压时有疼痛的感觉,那是由于此处有了麻烦。

几乎全部的器官在双脚都有对称反射区,即使是相同部位,也有右脚为肝脏,左脚为心脏的情形。类似肾脏其左右对称的反射区,有时右脚疼痛而左脚并无相同程度的痛楚时,就会想到右边的肾脏不适。因此,我们务必先清楚双脚各部位的代表区,而后才能正确判断。脚底检查完后,再检查脚背和腿部。

第三节 足疗的特点

足疗法是一种非药物疗法。它主要是通过对人体功能的调节而达到防病治病的目的,尤其是有药物无法替代的优越性,日益被医学界和社会大众看好。

一、经济实用

随着人们生活水平的提高,生命价值观念的增强,对医疗保健有了更高的要求。卫生资源的有限性和医疗保障制度的改革及医学的进步,要求医疗方法经济实惠、效果确凿,能预防疾病,无病时强身健体。足疗法完全符合这些要求。

足疗法不需任何设备,不用任何药物,只需自己一双手,在家里就可以防病治病了。因此,学会足疗法,可以极大地节约医疗开支,节省许多宝贵时间,真是省时省钱又实用。

二、安全有效

长期临床实践证明,安全有效是足疗法的最大优点。这一疗法不用打针吃药,无创伤性,无任何副作用,有病治病,无病可以强身,完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。足疗法可以预防和治疗上百种疾病,如头痛、牙痛、急性腰扭伤、腹泻等,往往只需按摩一次,就可手到病除。至于许多慢性疑难杂症,如糖尿病、高血压、失眠、前列腺增生等,只要有恒心坚持按摩,也多有奇效。

三、简便易学

实践证明,足疗法是简便易学的医疗保健方法。

简便:足疗法不受时间、地点、环境、条件的影响,也不需器械和药物,身体某脏器或部位出现不适,随时可在田野、工场、房室内外进行按摩,甚至看书、看电视或做手工时也可脚踩鹅卵石按摩,十分简便,大众易于接受。

易学:足疗法男女老幼都可以学会,有文化、懂一些生理解剖知识的人学起来就更容易了,关键在于记住足部穴位或足部反射区,认真反复实践即能掌握,适应社会大众医疗保健需要。

四、疗效奇特

足疗法不仅具有易学、易掌握、易操作、见效快的优点,并且不受时间、地点、环境、条件的限制。同时,足疗效奇特,是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法,是一种标本兼治的全身治疗方法。尤其是对一些慢性病症和痛症的治疗,能显示出其独特的疗效,深受广大人民的喜爱。

目前多数的医疗检查手段和方法,只有当人体不适有明显症状或反应时才能做出诊断。即使这样,有时也有误差。如冠心病在不发作时,其心电图往往也无异常变化。有很多疾病被现代医学手段检查出来时,往往已是中、晚期,治疗难度也就很大了。因此,寻求疾病早期诊断、早期治疗,防患于未然,使机体保持旺盛的生命力,是目前医学发展的大趋势。足部按摩疗法正符合这个大趋势。当人们感觉机体稍有不适或精神不振时,足部反射区或穴位就会有反应。我们通过对足部进行观察、触摸、按压等诊断方法,就会发现很多疾病的早期症状,进而达到早期治疗的目的。

五、易于推广

足疗法是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法,是一种标本兼治的全身治疗方法。足部反射区及穴位立体感明显,接受刺激面大,产生的生物功能多,向体内传导的信息量大。因此,足疗法适合社会各阶层人士学习、掌握和应用,非常容易推广和普及。

第四节 足疗的适应证与禁忌证

一、足疗的适应证

足疗法适用范围广泛,凡内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、眼与耳鼻咽喉科等各科内外诸多疾病均可治疗,而且见效快、疗效高。例如适用于内科的感冒、头痛、支气管炎、神经衰弱、高血压、高脂血症、低血压、冠心病、胃溃疡、中风、肝炎、肾炎、糖尿病、风湿性关节炎、面瘫、肠炎、阳痿、遗精、甲状腺功能亢进等;妇科的月经不调、痛经、闭经、阴道炎、盆腔炎、宫颈炎、更年期综合征、不孕症等;儿科的上感、惊风、麻疹、腹泻、小儿厌食症、百日咳、小儿麻痹后遗症、遗尿等;外

科的颈椎病、腰椎间盘突出症、软组织损伤、乳腺炎、痔疮等；皮肤科的湿疹、带状疱疹、荨麻疹、牛皮癣、神经性皮炎、黄褐斑、痤疮、脱发、皮肤瘙痒症、冻疮等；眼科的结膜炎、白内障、青光眼、近视、远视、眼疲劳及耳鼻喉咽喉科的耳鸣、耳聋、中耳炎、扁桃体炎、鼻炎、咽喉炎，牙科的牙痛、口腔炎等临床各科多种常见多发病和部分疑难病症，都有较好的疗效。同时还可广泛用于保健强身、延年益寿。

二、足疗的禁忌证

为了避免不必要的医疗事故发生或延误患者的治疗，下列病症应当禁用或慎用足疗法。

1. 严重的出血性疾病，例如呕血、吐血、便血、尿血、咯血、脑溢血、崩漏及各脏器出血等。

2. 妇女妊娠期应禁用，月经过多者应慎用。

3. 急性心肌梗死患者。

4. 严重的心、肝、肺、肾功能衰竭等患者。

对患有活动性结核性疾病，如肺结核活动期及梅毒、脑血管病的昏迷期，以及长时间服用激素和极度疲劳者。

5. 某些急诊疾病，如急性腹膜炎、宫外孕等；某些传染性疾病，如流脑、乙脑急性期等。

6. 一切危急重疾病等。

以上所列禁忌证并不是绝对禁用该法，在有的阶段，有的疾病仍可配用该疗法治疗。

第五节 足部经穴和反射区的位置与功能

一、经穴和经外奇穴的位置及功能

(一)足阳明胃经穴

※梁丘

【位置】在髌骨(膝盖)外上缘上3寸(图1)。