

图解常见病

中国民间疗法丛书

特效疗法

乔全英◎编著

赠送
挂图

- 最简单的足疗保健，不必死背穴位，一看就懂，立即就会
- 世界上最悠久的自然疗法
- 按一按，揉一揉，就能达到治病强身的目的
- 不吃药，不打针，也能治病防病、强身健体，这正是足疗的神奇之处
- 足疗既能提升免疫力，又对常见



第四军医大学出版社

图解常见病
足部

特效疗法

乔全英◎编著



第四军医大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解常见病足部特效疗法 / 乔全英编著. —西安: 第四军医大学出版社, 2010. 12

ISBN 978 - 7 - 81086 - 870 - 9

I. 图… II. 乔… III. 常见病 - 足 - 按摩疗法 (中医) - 图解
IV. R244. 1 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 237006 号

图解常见病足部特效疗法

编 著 乔全英

责任编辑 杨耀锦 汪 英

出版发行 第四军医大学出版社 ★

地 址 西安市长乐西路 17 号 (邮编: 710032)

电 话 029 - 84776765

传 真 029 - 84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 北京业和印务有限公司

版 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 16.5

字 数 210 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 81086 - 870 - 9/R · 750

定 价 26.80 元

(版权所有 盗版必究)

▶▶▶ 前 言

足部疗法是祖国医学的重要组成部分，是历代名医在漫长的实践中努力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，已日益丰富发展。由于它具有不需医疗器械，不受时间、场地限制，简便易学，随学随用，没有副作用的独特优点，因此有着广泛的适用性。

中医认为：脚是根中之根，是人的“第二心脏”。随着人们对健康的重视，足部按摩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。通过对人体足部的按摩，可改善脏腑功能，调节人体阴阳平衡，从而起到养生保健、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，适合中老年人及忙碌紧张的上班一族在家庭中自我调理与自我保健。

本书从专业、科学的角度，详细介绍了足部按摩的基本知识、技巧手法和各种常见疾病的治疗方法，内容简明扼要，通俗易懂，图文并茂，讲解细致，使读者易于掌握和操作。其鲜明的特点是以图解的方式指导读者施以捏、揉、按、推等按摩手法，运用轻、重、缓、急等操作技巧，结合了病症概述、相关反射区、足疗手法、辅助疗法和足疗师提示等理论知识，是本书区别于同类书籍的不同之处，便于读者在自我操作中参考和借鉴。

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，为你的身体健康作出贡献，为你的家庭创造幸福美好的生活。



目 录

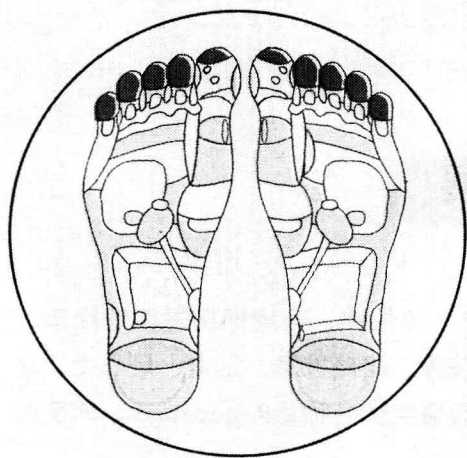
第一章	足疗基础.....	1
	足疗的起源与发展.....	2
	足疗的作用机制.....	4
	足疗的特点.....	8
	足疗的常用手法.....	9
	足疗的适应证及禁忌证.....	15
	足部按摩的操作要点.....	16
	足疗的反应和注意事项.....	21
第二章	足部反射区及功能.....	23
	足底反射区.....	24
	足内侧反射区.....	43
	足外侧反射区.....	47
	足背反射区.....	52
第三章	内科常见疾病足疗图谱详解.....	61
	感冒.....	62
	咳嗽.....	64
	支气管炎.....	66
	哮喘.....	68
	肺炎.....	70
	食欲不振.....	72
	消化不良.....	74

呃逆	76
腹泻	78
便秘	80
胃下垂	82
慢性胃炎	84
慢性肾炎	86
慢性肝炎	88
眩晕	90
头痛	92
失眠	94
神经衰弱	96
焦虑症	98
癔症	100
三叉神经痛	102
面瘫	104
癫痫	106
动脉硬化	108
冠心病	110
心绞痛	112
中风后遗症	114
贫血	116
低血压	118
高血压	120
肥胖症	122
消瘦	124
甲状腺功能亢进	126
糖尿病	128
骨质疏松症	130



第四章	外科常见疾病足疗图谱详解	133
	落枕	134
	颈椎病	136
	肩周炎	138
	痔疮	140
	腰痛	142
	急性腰扭伤	144
	腰椎间盘突出症	146
	类风湿性关节炎	148
	坐骨神经痛	150
	膝关节炎	152
	足跟痛	154
第五章	妇科常见疾病足疗图谱详解	157
	乳腺增生	158
	产后缺乳	160
	月经不调	162
	痛经	164
	闭经	166
	盆腔炎	168
	妊娠呕吐	170
	子宫脱垂	172
	外阴瘙痒	174
	更年期综合征	176
	性冷淡	178
第六章	男科常见疾病足疗图谱详解	181
	前列腺炎	182
	前列腺增生	184

阳痿	186
遗精	188
早泄	190
 第七章 五官科常见疾病足疗图谱详解	193
近视	194
中耳炎	196
慢性鼻炎	198
鼻窦炎	200
口腔溃疡	202
牙痛	204
急性扁桃体炎	206
咽炎	208
白内障	210
痤疮	212
白发	214
头发发育不良	216
 第八章 足部药浴与足疗保健	219
足浴概述	220
观足诊病	228
足疗保健	235



本章目录

足疗的起源与发展 / 2

足疗的作用机制 / 4

足疗的特点 / 8

足疗的常用手法 / 9

足疗的适应证及禁忌证 / 15

足部按摩的操作要点 / 16

足疗的反应和注意事项 / 21



一 足疗的起源与发展

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，但在国际上较通用的名称是Renexology，即反射学或反射法。

人类发展史说明按摩治病远远早于用药物。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古老而年轻的保健方法。早在新石器时代，距今约七八千年前，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。春秋战国时期成书的《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》中说的“手之三阴，从脏走手；手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足；足之三阴，从足走腹”，早就把经脉行走衔接与手足的密切关系论述清楚。5000年前称之为“观趾法”。《史记》中记载有上古黄帝时代名医摸脚治病的记录，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《摩河止观》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《华佗密笈》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”。

足部按摩法不单是我国独有，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的图，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，瑜珈术也保留和发展了足部按摩的养生特点。

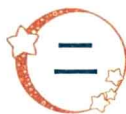


足部按摩疗法历史渊源悠久，到了20世纪初出现足部反射区理论的研究，1917年美国医生菲特·兹格拉德提出了人体区带反射理论和人体区带反射图，继而创立了足反射疗法，获得长足发展。与此同时，各国学者也相继发表了关于反射区疗法的论著。1980年瑞士籍华人吴若石神父将其在国外研究多年的足部按摩术又传回到我国台湾省，他在《病理按摩法》一书的序言中说：“我确信这种方法是来源于古老的中国。”

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，《考古文物》中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、最早期的足迹图是在中国，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月日本东京举行了“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、无副作用的防病治病的自我保健方法，尤其对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，必将对增强人类体质和医疗保健事业起到积极的作用并作出更大的贡献。



二 足疗的作用机制

经常进行家庭足部按摩，能使人消除疲劳，调节或改善人体功能状态，具有健身和防治疾病的作用。



血液循环原理

人体心脏的跳动带动周身的血液循环，在大循环中动脉内的血液是干净的，静脉内的血液是不干净的，静脉内血液流速也比动脉内血液流速慢。静脉内部的血液中有许多的酸性代谢产物和矿物质容易在此积聚或沉积下来。这些沉积物受地球引力的影响，日积月累最后滞留在人体足部，造成足部血液循环不畅。其结果会使心脏的负担加重，体内组织和器官“供养”不足，长期下去人体的某组织器官功能就会下降，人就会感觉不舒服，从而引起人体内不同程度的异常反应。血液循环担负着把营养物质和氧输送到全身各组织器官以及把代谢废物、二氧化碳输送到肾、肺、皮肤等排出体外的任务。足部反射区按摩首先改善了肾、输尿管和膀胱等排泄器官的血液循环，刺激相应的器官，增强排泄功能，同时又改善了肺和支气管反射区的血液循环，增强呼吸功能，这使人会感觉全身轻松，精力充沛。足部反射区的刺激按摩能改善血液循环使血管扩张，血流加快，血流量增大。所以，足部按摩可以减轻心脏负担，促进气体交换及新陈代谢功能提高，加速代谢废物的排出。



神经反射原理

人体是一个复杂、统一的有机体，全身各器官（或部位）在足部都有相应的反射区。反射是对外界刺激的一种反应。当人体某组织器官出现异常现象的时候，在足部所相对应的反射区内就会出现不同程度变化。刺激按摩这些反射区时就有非常明显的压痛感，通过神经反射作用与相应的器官（或部



位)发生联系,引起一系列的神经体液的调节,激发人体的潜能,调节机体的免疫力和抗病功能,调节体内某种失衡状态;若该器官或部位有疾病时,可使有病的器官逐渐恢复正常或减缓病情。

当某个器官有疾病时,也会反应在同名反射区上。例如,心脏缺氧时,足部心脏反射区会有疼痛感;子宫切除术后,在子宫反射区会有空虚感;乳腺肿块时,在乳腺反射区可触及结节等。在有异常反应的足部反射区进行按摩,可以防治相应器官的疾病,使慢性病得到治疗和康复。这是因为足部反射区按摩时所产生的强烈刺激传入中枢,可阻断相应器官原有的病理信息的反射,如果患者大脑皮质内已形成一个病理兴奋灶时,由足部反射区传来的触压和痛觉冲动也会形成另一个兴奋灶,随着按摩时间的延长,这个兴奋灶在叠加定律作用下会逐渐加强,并超过病理兴奋灶,使之受到压抑乃至完全消失,从而起到调整功能和扶正祛邪的作用。

所以,足部按摩对人体健康同样起着至关重要的作用。



世界上任何事物都遵循阴阳平衡的定律,宇宙的天体、星球、太阳系的每个成员,人体的每一个细胞都是阴阳平衡体。人体的组织结构、功能活动及疾病的发生、发展都有一定的规律。阴阳是代表相互对立而又统一的两个方面,是一切事物和现象矛盾双方的概括。地球自转形成白天和黑夜的循环轮转。长期以来,人也形成了白天工作、活动,黑夜休息、睡眠的与地球自转相一致的生物钟现象。白天为阳,黑夜为阴;活动是阳,睡眠是阴。人体内的一切生命活动也离不开瞬息万变的阴阳变换。阴阳平衡则身体健康,阴阳平衡遭到破坏就会引起疾病。

人的机体是由许多阴阳平衡的器官所构成的系统而组成的,每个器官又是由许多阴阳平衡的组织和细胞所组成的。每个细胞不断地进行生命活动所需要的能量及其转换,发生带有阴电和阳电的离子运动,离子运动又引起细胞阴阳极性的不断变化,在此种变化中形成了细胞、组织、器官和系统的相对平衡。这种器官和系统的平衡,决定了整个机体的平衡。

足部众多的反射区与全身各器官保持着密切的联系,对于机体出现的各种阴阳失衡都可以起到协调平衡的作用。足部反射区按摩刺激造成的生物电

传导过程，也是通过每个有关细胞的阴阳生物电的化学变化完成的。足部反射区按摩对有关器官的功能活动有着双向调节的作用，使功能减低者得以提高，功能亢进者得以抑制，使之逐渐恢复正常。尤其是对足部分泌腺反射区的按摩，能调整内分泌腺的分泌功能，而体内各种激素的正常水平是保持与调整机体各器官系统功能协调平衡的重要因素。

正常人身体各部都有一个酸碱平衡的内环境，一旦打破了这种平衡也是会患病的。举个最常见的例子：由于腰背部反复劳损而导致局部组织损伤、出血，时间长了，损伤组织中形成疤痕，因而造成了腰背部血液循环不良。这样就很容易造成局部缺血、缺氧和二氧化碳聚集以及酸性代谢产物增多。这是经常在变天时发生腰背酸痛的原因。此时腰背部酸性物质过多，造成了局部的酸碱平衡失调。它又可影响睡眠，影响胃肠功能，导致更大范围的阴阳平衡失调。如果用按摩解除了腰背部的问题，整个机体又达到新的阴阳平衡状态。

需要指出的是，足部反射区按摩使器官得到的是“双向调节”。例如按摩足部的甲状腺反射区后，对甲状腺功能亢进的人是降低甲状腺分泌水平，而对甲状腺功能低下的人却是促进其分泌功能。

按摩足部有关内分泌腺反射区能提高和调整内分泌腺的分泌功能。而内分泌腺的正常水平又是调整机体各器官阴阳平衡的重要因素。因此足部按摩是有利于阴阳平衡的。



生物全息原理

全息论是近代发展起来的科学。全息论学说实际上讲的是整体与局部的关系。我们把一棵完整植物的枝条剪下来，插进土壤里，它会生长出一棵与原来植物完全相同的一个新个体。动物的生长也同样，它们生长发育的后代也都像它们的“父母”。从胚胎学的角度看，每个局部依然包含着整个机体的全部生物信息。足就是这样的局部，可把它看成是全身的缩影。足部的每个反射区都与其同名的器官有着相似的生物学特征。包含人体全部信息的每一个有独立功能的局部器官，我们叫它“全息胚”，在足部全息胚中也有人体的整体信息，这些^下信息我们叫它反射区，这些反射区具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，当人体某器官发生生理变化



时，足部反射区会首先做出反应，提示我们做好预防与治病的准备。

因此，某个器官若有疾病时，必然在同名反射区有所反应，可根据反射区的变化，来判断相应器官的病证。例如，心脏反射区苍白凹陷，提示心肌缺血或冠状动脉功能不全。在正常情况下，按摩足部反射区，可以调节或改善各器官的功能，起到增强体质、健美益智、抗衰老和延年益寿的作用，同时还可以协助查出病证。按摩足部反射区的病理反应点及相关部位，可以收到神奇的治疗效果。



心理学原理

现代医学模式已转变为“生物—心理—社会”的模式，世界卫生组织（WHO）也提出，“健康不仅意指没有生病，而且表明了身体、心理和社会适应能力都处于完美状态”。足疗不仅可以从生理上调理身体，也可以从心理上调整情绪。在错综复杂的社会中，人们都承受着不同程度的心理压力，长期心理压力过大或精神紧张，可引起机体功能失调和抵抗力降低，影响健康，甚至发生严重的疾病。

医学研究和临床实践证明，心理因素在疾病的发生、发展、治疗和预防上都具有重要作用。中医学十分重视“七情”（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）太过的致病作用。有人把高血压病、消化性溃疡、支气管哮喘、过敏性结肠炎等与精神因素特别有关的疾病称为“身心疾病”。

足部按摩是一种良好的心理疗法，因为它是一种高尚的享受，能使身体充分休息、放松，缓解精神紧张或心理压力。按摩后的当晚，睡眠良好，保证了充分的休息；按摩后的舒适感，可改善情绪。通过足部按摩，可增强克服困难和战胜疾病的信心，有益于身心健康和疾病的康复治疗。



经络学说

经络学说是中医的主要理论根据，是祖国传统医学的重要内容。五千年前中国《黄帝内经》就记载有足部按摩能使人健康的文献《观趾篇》。当代科学已经证明人体经络是存在的，它的结构是经络线。中医学认为，足与内脏之

间是依靠经络沟通的，经络是运行气血的“通道”。气血贵于流通，若经络不通，气血循行受阻人就会感到不舒服，则百病丛生。中医认为“痛则不通，不通则痛”，就是这个道理，所以按摩足部反射区可以起到疏通经络的作用。

我们的双足上有很多穴位，贯穿足部的有6条经脉，足上有38个腧穴，其中许多穴位的位置及主治功效与同一解剖位置的反射区基本一致。例如，涌泉穴位于肾脏、肾上腺反射区，丘墟穴在肋骨反射区，然谷穴位在膀胱反射区等。因此，当按摩足部反射区时，就会刺激这些穴位，它同血液循环和反射原理一样，通过对经脉、穴位的刺激起到舒筋活血、调和气血、协调脏腑、平衡阴阳的作用，从而具有健身、防治疾病的功效。



调节免疫功能

研究证明，中枢神经系统对免疫功能具有调节作用，足部按摩可以引起一系列的神经反应，活跃网状内皮细胞，提高细胞免疫和体液免疫功能。同时，还可调节内分泌腺的激素分泌。尤其是对脾和淋巴腺等反射区的按摩，可增加血液中白细胞总数，并提高吞噬细胞的活性，激活T淋巴细胞及B淋巴细胞的免疫功能。



三 足疗的特点

纵观古今浴足保健法的发展，可以看出它是一种十分适合民间个体或家庭成员自用的养生保健方法。它的主要特点如下。

1. 操作简便。足浴按摩，其操作方法简便，很容易理解和掌握。一般具有一定文化水平的人，只要学习一点生理常识，了解人体各器官的位置和功能，并熟悉手足部各个反射区、反应点的部位和作用，掌握一些常用的按摩手法，就可以进行操作，给他人治病或自我保健均可，不需要任何医疗设备和药物。而且，按摩不受时间地点的限制，随时随地都可进行，非常方便。如果病情需要，还可借助棉签、火柴、钢笔杆等代替手指按压穴位。



2.适应证广。由于足浴操作立足于局部，调整全身，具有预防、治疗、保健的多种作用，所以在临床上其适应范围相当广泛，可以用于内科、外科、妇科、五官科、骨科等不同类型的疾患。

3.效果显著。足浴按摩是通过刺激足部的特定部位来发挥功效的，既可消除患部的病症，又可使全身状况得到改善，增强人体的自然抗病能力，从而收到良好的治疗效果。对一些普通病证如头痛等，往往只需按摩一两次，就可立即奏效。对某些目前尚无特效疗法的慢性病，只要持之以恒地坚持按摩，也会起到辅助治疗的效果。

4.经济安全。进行足浴按摩，没有涉及重要器官，操作安全，有病治病，无病强身。可避免由于药物服用欠妥、剂量过大、疗程过长等原因引起的药源性疾，避免了药物的毒副作用，也可消除由于手术、针刺等带来的痛苦。只要辨证准确，手法适当，就不会发生任何不良反应和医疗事故。另外，足部按摩还不需任何器械，操作时，可以请家人进行，或自己依症按摩。

四

足疗的常用手法

足部反射区按摩的基本手法是以手部特定的技巧动作，在足部特定的反射区上进行按摩操作。主要包括以下几种。

点 法



1.点法：又称单指扣拳法，是用拇指指端或屈指骨突部着力于足部穴位或病理反射区，逐渐用力下按。

点法接触面积小，刺激量大，是一种较强的手法，用力要均匀，渗透，逐渐加重，使刺激充分到达肌肉组织的深层，被按摩区有酸、麻、重、胀、走窜等感觉，持续数秒钟，渐渐放松，如此反复操作。