

不吃药的
祛病术

图解

神奇足疗

足部信息感应区保健按摩

洪素贤 ◎主编

超值附赠
足部信息
感应区彩图



央视网养生频道采访足疗专家

洪素贤

教您不吃药的祛病术，

一人学会，全家受益

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社



神奇足疗

足部信息感应区保健按摩

洪素贤 ©主编

图书在版编目 (CIP) 数据

图解神奇足疗：足部信息感应区保健按摩 / 洪素贤 主
编. —北京：中国中医药出版社，2012. 3
ISBN 978 - 7 - 5132 - 0716 - 4

I. ①图… II. ①洪… 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 267272 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市松源印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 889 × 1194 1/32 印张 10.375 字数 233 千字

2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0716 - 4

*

定价 29.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/



《图解神奇足疗》编委会

主 编 洪素贤

副主编 宁列侠 郑 阳

编 委 (以姓氏笔画为序)

李 芳 彭 伟 彭冬青

摄 影 农 艳

制 图 王 东 农 艳

| 内容提要 |



足部信息感应区保健按摩集诊断、治疗、预防、保健为一体，是一种无毒副作用的绿色疗法，一人学会，全家受益。

本书介绍洪氏足疗创始人洪素贤老师的一套行之有效的足疗理论和实践经验，是其 20 多年的全部心血总结，方法简单实用，易于操作，适用人群广泛。无论是医务人员，还是行政人员；无论是干部，还是农民；无论是老人，还是学生，都可掌握这一技术。不仅可以进行自我保健按摩，还可以帮助家人、朋友诊治疾病，延年益寿。

| 致读者 |



亲爱的读者：

您好！

当您打开这本书的时候，我们之间就已经开始建立起一种信任和沟通。我意如书！这本书是我 20 多年来的全部心血，是我对医学毫无保留的奉献！我渴望人类的健康与幸福，想在我的有生之年把自己仅有的这点医学经验留给大家。

20 多年前，我曾是某科研单位的一名职工。当时，丈夫患高血脂和高血压病已多年，经常吃药、打针。为了给丈夫治病，我经常查阅一些医学书籍。一次偶然的机，我看到了一篇有关按摩双脚可以治病的资料。当时，我就疑问：“这能治病吗？”可是，仔细想想，这是一个既经济又无副作用的治疗办法，我决定试试。我开始搜集有关这方面的资料。其中，给予我最大受益的就是中国足健会理事长杭雄文主编的《足部反射区健康法学习手册》这本书。开始，我边学习边给丈夫按摩双脚。不到一个月的时间，他走路腿有劲了，睡眠明显好转，头晕、胸闷的感觉没有了，血压也开始下降。当时，这对我来说真是一个

“奇迹”！兴奋之余，我对足部按摩治疗疾病（简称“足疗”）产生了极大的兴趣，坚定了学习、应用和发展足疗的信心！

20多年来，我“痴迷”足疗这门医学，不断地翻阅各种医学资料，并向众多专业医学人士请教，专门从事这门医学的临床实践和学术研究。我认为这就是我的事业！我顾不得家庭、社交、娱乐等等，把所有的时间和精力都投入到了足疗这项事业。亲人、朋友甚至都不能理解我为何要选择这种艰辛的生活？值得欣慰的是，我最终成就了这项事业！几十年如一日，我用这双磨出厚厚老茧的手在不断地为患者诊病和治疗，不断地总结临床经验，形成了一套行之有效的足疗理论和实践经验。患者朋友多次建议我把这些足疗的医学理论和实践经验写出来留给后人，可我还是顾虑重重，担心写不好而使它无资格进入医学这个神圣的殿堂。现在，我已年过七旬，如果继续拖延，怕无力再写，这对我们的医学发展和人民健康无疑是一个损失，也会给我留下一生的遗憾。于是，我鼓起勇气，开始着笔，不敢有丝毫的懈怠和马虎，写成此书，以资大家学习和应用。但由于本人水平有限，难免存在错漏、不足之处，恳请大家提出宝贵的意见和建议，以便再版时修订提高。

洪素贤

2011年10月

前言

足部按摩治疗疾病有着悠久的历史。最早是在古埃及芦苇上的文字记载：4600多年前，在古埃及的金字塔中有一幅奴隶为巴路王按脚的壁画，巴路王问：“为什么这么痛？”奴隶回答：“疼痛之后你就知道什么效果了。”传统中医治疗手段，在古书中的记载分为砭、针、灸、药4种。其中，“砭”是一种按摩和刮痧的物理疗法，位于4种治法之首。足部按摩治疗疾病是“砭”的重要组成部分。《黄帝内经》中就详细介绍了许多足部的穴位，说明了足部穴位与五脏六腑的关系。隋朝高僧所撰《摩诃止观》之“竞守足”（“竞”即足底的学问），意为常擦足心，可治病。汉唐时期名医华佗的《华佗秘籍》中就有“摸足”治病的记载。司马迁的《史记》之“俞跗甲气治病”，“俞”通“愈”，“跗”指足背。宋代

文豪苏东坡对坚持按摩足底穴位有益身心就大力赞赏，称“其效不甚觉，但积累至百余日，功用不可量，若信而行之，必有大益。”然而，由于中国封建礼教习俗的影响，足部按摩并没有得到应有的发展，以致在中国本土衰落失传。

足部按摩术很早就在外国流传，并在西方各国得到应有的发展，且逐渐被改进、完善和系统化。19世纪30年代，美国印古哈姆的《足的故事》专门介绍了“足部按摩方法”。美国医生威廉·菲兹杰拉德以现代医学方法研究出反射疗法的成果，于1917年发表了《区域疗法》一书。1975年，瑞士玛鲁卡多的《足反射疗法》一书记述了人类关于足部反射区的自然疗法。1985年，英国现代医学协会正式将足部按摩法定为“现代医学健康法”，确立了此种疗法更高的医学地位。

20世纪90年代初，足部反射疗法在国内亦得到重视。1990年4月，首次全国足部反射区健康法研讨会在北京举行。1990年12月24日，卫生部批复同意成立中国足部反射区健康法研讨会。1991年7月，中国足部反射区健康法研究会办理了登记注册，成为一个由卫生部归管的全国性学术团体。特别是近年来，人们普遍认识到使用药物对人类的危害，没有副作用的物理治疗与保健方法更加受到重视。双足按摩疗法则是物理治疗与保健方法中非常理想的一种。

另一方面，随着人们物质和精神生活水平的不断提高，医疗保健意识愈加增强，治病防病、养生保健、延

年益寿已成为人们的普遍需求和自觉行为。足部按摩正以它独特的优势被越来越多的人所认同和重视，社会的需求为足部按摩诊治疾病、防病健身提供了广阔的发展空间和机遇。以诊治疾病、防病健身、延年益寿为目的的足部按摩疗法已成为中医保健治疗的重要组成部分。然而，现代足部按摩内容丰富，且流派纷呈，施术济人者各相授受。足部按摩也常因施术部位及目的不同，分为治疗法和保健法两种。本书以治疗法为主，以通过足部按摩诊断和治疗疾病为主要内容。

临床实践证明，足部按摩可以帮助诊断疾病和有效治疗疾病。但关于足部按摩为什么能够诊断和治疗疾病，对其原理的阐述说法不一。总结起来，有以下3种说法：①神经反射学说：“足部反射疗法”是目前最流行的一种叫法，认为人体的脏腑组织器官在双足都有其相对应的神经末梢终端，并固定在一定的体表范围而形成各自所在的区域，并把这个区域称为“反射区”。②局部循环学说：通过足部按摩，可使人体肌肉放松，血管外压力减小而使血流通畅。③信息感应学说：通过长期的临床实践和理论研究，我们提出了信息感应学说，即通过双足的信息感应区对机体进行整体调理和对疾病进行诊断和治疗。本书中提到的信息感应区的位置和作用大多与现代的足部神经反射区类同。每一个信息感应区都有与之对应的脏腑组织器官，在信息感应区与其相对应的脏腑组织之间有一条信息传导的通路，我们通过古籍记载和临床实践发现这条通路就是经络。但在

古籍中目前尚未发现与这些信息感应区相对应的穴位记载，所以还不能用穴位来为其命名。为了更进一步拓展我们的诊治思维，提高疗效，我们在原来反射疗法的基础上根据中医理论略做改动，形成了现在的信息感应学说。



足部按摩疗法，把人的双足看成是反映人体健康与否的一面镜子，很多疾病可以在足部找到与其对应的体征。当人体某一脏腑组织器官出现异常时，就会在双足所对应和有关的信息感应区出现颗粒、包块、气泡、条索、凹陷、凸起、疼痛等敏感点，通过触摸和按摩这些

信息感应区可诊断和治疗疾病。这是一种无毒副作用的绿色疗法，而且易于掌握，适用人群很广。无论是医务人员，还是行政人员；无论是干部，还是农民；无论是老人，还是学生，都可掌握和应用这门学科。一人学会，不仅可以给家人、朋友诊治疾病，还可进行自我按摩，自我诊疗。让我们立即行动起来，为健康而努力！

《图解神奇足疗》编委会

2011年10月



主编洪素贤（右）和副主编郑阳（左）的合影



主编洪素贤（右）和副主编宁列侠（左）的合影



中国道教协会会长、全国政协常委任法融道长为洪素贤题词



“神奇科技”——任法融道长为洪素贤的题词

目录

CONTENTS

足部按摩
必修课



足部按摩的作用	2
足部按摩诊治疾病的原理	5
足部诊断疾病的基本方法	9
足部按摩的常用手法	13
足部信息感应区的选区与配穴	19
足部按摩治疗的适应证及其方法	21
足部按摩的基本要求和注意事项	24



肾上腺.....	29
肾.....	30
输尿管.....	32
膀胱.....	34
前额.....	35
垂体.....	37
小脑及脑干.....	38
三叉神经.....	39
头部(大脑).....	41
鼻.....	43
上、下颌.....	44
扁桃腺.....	45
颈项.....	46
颈椎.....	47
喉与气管及食管.....	49
胸部淋巴腺.....	51
甲状旁腺.....	52
甲状腺.....	53

眼.....	55
耳及内耳迷路.....	56
斜方肌.....	57
肺及支气管.....	58
心.....	60
脾.....	62
胃.....	64
胰.....	66
十二指肠.....	68
小肠.....	69
结肠和直肠.....	71
肛门及肛管.....	74
盲肠及阑尾.....	76
回盲瓣.....	77

肝.....	78
胆 囊.....	79
腹腔神经丛.....	81
生殖腺.....	82
前列腺或子宫.....	84
尿道及阴道.....	87
胸 椎.....	88
腰 椎.....	90
骶骨及尾骨.....	91
臀部及下肢外侧.....	93
髋关节.....	94
下腹部.....	95
膝.....	96
肘.....	98
肩.....	99
肩胛骨、手.....	100
胸.....	101
膈.....	102
肋 骨.....	103
上、下身淋巴腺.....	104
腹股沟.....	106
信息感应带.....	107
信息感应点.....	113

内科常见病
症足部按摩

感 冒.....	124
头 痛.....	126
咳 嗽.....	133
哮 喘.....	137
胃 痛.....	141
呃 逆.....	146
泄 泻.....	151
便 秘.....	157
心 悸.....	163
胸 痹.....	169
不 寐.....	175

痢 病.....	181
胁 痛.....	186
眩 晕.....	192
中 风.....	198
淋 证.....	203
癃 闭.....	209
遗 精.....	213
阳 痿.....	219
水 肿.....	226
消 渴.....	232
瘰 病.....	238