

本书是陈金波博士十多年亲手操作足底按摩的研究精华，是一部最完整的足底保健著作，该书的出版是医学史上的大事。

台湾医学博士 陈金波◎著

足道

怎样按摩足底最健康



“足底按摩之父” 吴若石
亲自审订、倾情推荐



陈金波◎著 吴若石◎审订

足道

怎样按摩足底最健康



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

足道 / 陈金波著. —北京: 北京理工大学出版社, 2010.10
ISBN 978-7-5640-3223-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第100029号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2010-5444号

本书经红蚂蚁图书有限公司正式授权, 非经书面同意, 不得以任何形式复制、转载。

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心)
68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 10.75

字 数 / 153千字

版 次 / 2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷 责任校对 / 张沁萍

定 价 / 21.00元 责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

审订感言

吴若石

我的希望，凡有益世人的事，需大公无私，而救人济世的方法越多越好，其目的是帮助人健康。人有病就有治疗方法，而且随时代的进步，新的方法不断被研究出来。这是上天爱人的恩泽，不可隐藏私有，应广为流传，以救助千千万万人的病苦。助人平安快乐乃是上天好生之德，医者仁心仁术必得上天祝福。

陈金波博士师法基督精神，处世做人诚实、务实、踏实，默默耕耘，对足底按摩的研究与传扬付出了心血。

今读他所著《足道》一书，有临床经验、反射区要义、医学常识、技术知识等，图文并茂，讲解甚详，而且有系统的介绍，是他经过十多年亲身实践足部按摩，写出的研究心得，是一部最完整的足健著作。为发扬免针免药的足健医学，为人的健康做了一项伟大贡献。本书无论自学或教学均适用，特为之推介，并予以鼓励。

自序

陈金波

足底按摩，原名区带疗法，是把身体划分为十条垂直区带，再将足底划分为十条区带，又将身体横行划分出头部、胸部、腹部、臀部等水平线，再将足底划分出头部、胸部、腹部、臀部等水平线，依此刺激足底区带进而反射身体区带的治疗方法。

此种方法演变依次为依照人体器官腺体的排列，在足部划出器官腺体的反射区位置图，形成人体缩影，刺激足部反射区反射人体器官腺体位置予以治疗，又称足部反射法。又因刺激足部反射区产生反射作用，所以也称足部反射学。足部反射学的特色在于反射区，也可直接称足部反射区健康法。从刺激足部反射区的操作情形看，很自然被叫做足底按摩，所以社会通称足底按摩。

足底按摩，是足部反射区健康法的简化称法，言简意赅，有保健治疗双重意义。笔者集十多年研究心得与实践经验，编成《足道》一书，提供医学知识、技术细节，图文并茂，讲解清楚，为一部较完整的足底按摩著作，自学或教学均适用。

本书还有很多不足，尚须努力研究以改善缺失，愿足底按摩同仁不吝指教，以求进步，则永怀谢意。

Contents 目 录

第一章 足底按摩知识篇 / 001	
一、足底按摩的探讨 / 001	
二、足底按摩源流 / 005	
三、何谓足底按摩 / 006	
四、传奇人物吴若石神父 / 007	
五、研究动机 / 010	
六、救人要先救己 / 012	
七、一杯水的经验 / 013	
八、补虚泻实要领 / 015	
九、认识足底按摩与医学 / 016	
十、自愈力的重要 / 018	
十一、足底按摩技巧 / 018	
十二、健康钥匙 / 019	
十三、足底按摩的原理 / 020	
十四、足底按摩的功能 / 021	
十五、足底按摩的运作 / 021	
十六、足底按摩的痛感反射 / 022	
十七、足底反射区是人体的缩影 / 022	
十八、反射区的反射点	023
十九、足底按摩治病原因 / 023	
二十、谈足底按摩的痛感 / 024	

- 二十一、自我按脚经验谈 / 025
- 二十二、怕痛怎么办 / 025
- 二十三、痛得舒服 / 026
- 二十四、预防胜治疗 / 026
- 二十五、反射区健康检查 / 027
- 二十六、谈无痛诊断 / 027
- 二十七、注意事项 / 029
- 二十八、足底按摩如环保 / 030
- 二十九、足底按摩最适合慢性病 / 030
- 三十、反应状况 / 031

第二章 解剖生理学常识篇 / 033

- 一、泌尿系统 / 033
- 二、消化系统 / 037
- 三、心脏和循环系统 / 044
- 四、神经系统 / 050
- 五、淋巴系统 / 066
- 六、内分泌系统 / 072
- 七、生殖系统 / 078
- 八、呼吸系统 / 085
- 九、感觉器官 / 090
- 十、关 节 / 095

第三章 反射区图解篇 / 105

- 图解原则说明 / 105

第四章 足底按摩技术问答篇 / 119

足底按摩技术问答篇 / 119

第五章 病理按摩篇 / 129

一、泌尿系统 / 129

二、消化系统 / 130

三、循环系统 / 133

四、神经系统 / 134

五、淋巴系统 / 137

六、内分泌腺 / 138

七、生殖系统 / 139

八、感觉器官 / 141

九、呼吸系统 / 142

十、关 节 / 144

第六章 互相对应篇 / 147

阴阳对应按摩法 / 149

阴阳对应按摩法互相反射部位例表说明 / 150

腰部按摩中医原理 / 152

第七章 问题解答篇 / 154

问题解答 / 154

第一章 足底按摩知识篇

一、足底按摩的探讨

足底按摩健身的原理，是刺激足部反射区，产生生理反射作用，调节各器官各腺体的功能。为了保持一个健康的身体，了解足底按摩反射经线是很重要的。反射经线与经络经线一样只能用临床实验效果证实其存在，两者类似但有差异。

足底按摩传导路依据解剖生理学解说：“通常神经冲动是由位于中枢神经系统外的感受器所引发，经过神经纤维传到中枢神经系统，再由中枢神经系统传出，终止于动作器（指腺体及肌肉）。神经冲动，由感受器传到中枢神经系统再传动作器之传导路径称为反射弧。”中枢神经类似司令室，各种命令像通过四面八方的电话线一样，由运动神经输出，由知觉神经输入。

反射就是一个神经冲动通过一个反射弧所产生的动作。换句话说，就是一种刺激所引起的反应。反射有的在无意识的状况下进行，有的在意识下进行，但通常是指无意识下的反射。

反射区是“神经聚集点，每一点和躯体其他部分有关联。这种反射区遍布全身”。不过我们只讨论位于脚部的反射区。

按摩足部反射区之所以能治愈各种疾病，是外部刺激通过反射区，借神经的传导到达各器官、腺体，发挥它们潜在的自愈能力。一个人的身体有疾病，真正能治愈的是他本人，按摩刺激足部反射区，强化自愈能力以保健康，就是一种最自然最优良的医疗技术。

足底按摩发挥作用靠的是刺激末梢神经的足部反射区产生的反射作用，其效果经由神经传导。足健反射传导线路与经络分布循行线路异同之处值得我们去探讨。

经络学源于中国古代医师的临床实验，由整理、归纳病人接受针刺时的感觉，逐步发展起来，成为中医学理论体系的一个重要组成部分。

经络指遍布于全身运行“气”的主要通道，“经”为人体内的主要干道，如高速公路；“络”分出于各支脉，如分布于各地的道路交通网；“经穴”为运行全身“气”的重要据点，如车站。它联系脏腑，沟通表里内外的筋骨、肌肉、皮肤等，将人体各部分联结为统一体，通过经络的循行路线保持密切的联系。通过十二经络的循行路线可以看出它的走向。

手三阴经从胸中起点走向手指与手三阳经交会。手三阳经从手指起点走向头部与足三阳经交会。足三阳经从头部起点走向足趾与足三阴经交会。足三阴经从足趾起点走向胸部与手三阴经交会。就这样互相贯通循行全身，由此可以清楚看出十二经络的经线为“循行路线”，如果脏腑有病理变化时会通过经络循行路线表现在体表，如压痛、结节、隆起、凹陷、充血等反应，借此现象可诊断内脏的疾病，也可根据经络的生理活动与病理变化进行治疗。

1913年美国医生菲茨杰拉德（Dr.W.Fitzgerald）通过研究，发表了有系统的反射治疗理论，引起西方医学界的重视。他用假想垂直线将人体划分为10个区域，从头、躯体到手与脚，由身体的中央线向两侧平均划分（图1），再配合想象平行线的划分（图4），每个区域包含了它所经过的所有器官。

区带理论将人体划分为10个区域，将足底纵横划分为10个区域，

按摩足底的区域对照身体的区域治疗。(图1、图4)。

足底反射的传递路线，由解剖图中可以看出，其神经纤维传导走向在延脑应呈交叉。脑部的神经是从脑部发出，经颈部进入脊椎，再从脊椎延伸到手脚四肢和内脏、器官。但是脑部神经在经过延脑附近时，会交叉一次，也就是说，左半边脑部的神经，在经过颈部后，是向身体右边延伸散布；右半边脑部的神经，在经过颈部后，是向身体左边延伸散布。(图2、图3)。

换句话说，右半边身体的神经是源自左半边的脑部，左半边身体的神经是源自右半边的脑部。

虽然头部与身体的神经在延脑有3/4交叉左右互换，但还有部分神经未交叉。认识神经传导走向，对足底按摩疗法很有帮助。

若依据神经传导路线，就可以借刺激反射区的痛感反射产生神经冲动的力量传递讯息，“指挥全身的活动”。

若依据中医的经络学的循行路线，其传导作用是“经气”的运行。中医认为“气”是人体生命活动的动力，运行于人体各部位，脏腑的生理活动，血液的循行，津液的输布，体温的调节，都要依靠气的激发和推动，气盛动力强，气虚动力弱。

针灸是根据经络腧穴施治，重在“行气”，气虚补气，气实泄气。

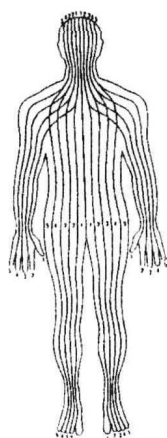
气功健身更重视气的运行，吐气纳气，换气发气，运气所产生的能量带动全身的活动循环，排除病气，保持健康。

足底按摩疗法兼顾气血，也就是通过刺激末梢神经产生的冲动引发神经系统传递讯息，指挥全身器官的活动，同时，促使“经气”的运行所产生的“能量”推动全身气血的循环，激发热能运行全身。

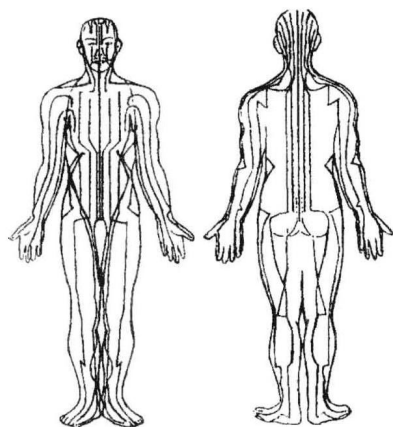
所以足底按摩疗法是促进神经畅通、气血循环，协调脏腑正当运作，促使细胞活化，达到养生、保健、治疗的自然功效。这些对于足底按摩工作者来说都必须用心去探讨，去“实验”，去“证实”。

图1：1913年菲茨杰拉德医生发现由头部分10个区域垂直延伸至四肢末梢，各有特定反射点。

图2：《若石健康法脚底反射自学手册》改进的垂直区域线在延脑处



区带理论



经络学

呈交叉走向。

图3：从解剖生理学上看，延脑交叉的锥体径（外侧皮质脊髓径）为体内主要的运动传导径。锥体径的轴突均来自大脑皮质的神经细胞体（主要为4号运动区），当它们下降通过大脑内囊及白质后约3/4的神经纤维于延髓部分交叉（如图中所示），然后继续进入脊髓的外侧皮质脊髓径。所以由脑传来的运动冲动是



图1

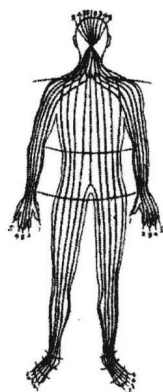


图2

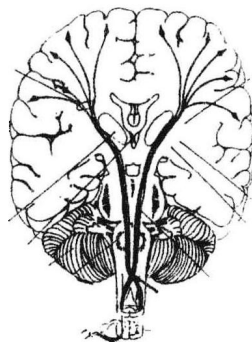


图3 锥体于延髓之交叉

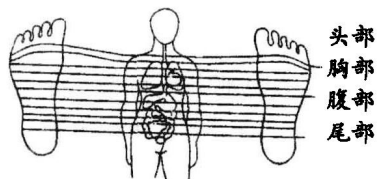


图4

传到身体相反侧的骨骼肌上。

图 4: 身体对照脚底反射区域水平方向可分为头部、胸部、腹部、尾部。

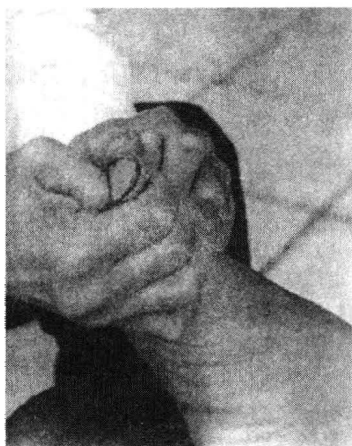
二、足底按摩源流

足底按摩是中华传统文化，起源于赤脚走路的时代。古时候的人普遍缺乏文化而又保守，按脚治病未受古代中医重视和研究，只在民间流传运用。而且我国民间有隐私秘诀的传统，只以师徒方式传授，也就是口传。

这种治病方式几千年来在中国式微的原因，可归为下列几种：

- (1) 徒手按摩，不需要工具，没留下物证；
- (2) 未受古代医学界重视研究，致使没有直接文字流传；
- (3) 中国古时礼教严肃，男女授受不亲，尤其是女人裹缠小脚，摸脚治病很难推行；
- (4) 中国传统认为抬起别人的脚是卑下的事。

但是还可以根据《史记》和《黄帝内经》寻找到蛛丝马迹。上古时代有一个叫俞跗的名医，意思是在脚背的穴道治病。史书上记载俞跗擅长按摩治病，春秋战国时代名医扁鹊曾提起俞跗治病不用汤药醴酒，而能一拔见效，可知足底按摩早在战国时代已经流行了。另据文献记载，古代医家撰有《黄帝岐伯按摩》十卷，介绍各种按摩经验，因年代久远而失传。《黄帝内经》《素女经》记载所述的“观趾法”，即观察脚趾诊断健康情形；到了汉朝大名医华佗先生再研究整理出新的疗法“足心道”，利用刺激足底几个简单穴道的方法治疗疾病；唐天宝年间有日本僧侣太田久作等来华留学，将此法带回日本，演变成今天日本的指压疗法；元朝忽泰必烈著《金兰循经》，滑伯仁著《十四经发挥》，对推拿按摩有更进一步的说明；根据《新元史》载有意大利人马哥孛罗（即马可·波罗）曾来我国旅游，著有《东方游记》一书，将忽泰必烈所著《金兰循经》译成西文传入欧洲，此为中国按摩术流传



海外之考证。总之，我国按摩术发明到现在应有四千多年历史，堪称世界上使用按摩治疗的最早国家。

1913年美国医生菲茨杰拉德以现代医学研究人体，创立“区域疗法”(Zone Therapy)理论公开发表，受到医学界的重视研究。瑞士护士玛莎微女士著《足部反射区疗法》，更详细介绍了足底按摩法的自疗功能。1978年吴若石神父因膝关节痛，由薛弘道修士给吴神父做脚底按摩，几次后竟无药而愈，吴神父随即研究发扬，1982年风行全台湾，1988年7月5日成立“吴若石神父足部反射区研究联谊会”，至1991年7月7日成立“中华足部运动健身协会”，简称“足健会”，不断研究提升“足底按摩”的理论与技术，此法遂为世界各国所接受，得到广泛推广。

三、何谓足底按摩

足底按摩也称病理按摩，或称足部反射区健康法，简称足健法，是通过刺激足部反射区的末梢神经产生反射作用，唤醒身体器官的活动本能，促进健康的运动自然疗法。

人如顺乎自然，应该赤足走在粗糙不平的地面上，脚底的反射区受到适当的刺激，就会发挥它的自然健身功用。

人的生活环境渐渐地改变，一双脚已走在平坦的柏油路面上，又长年被套紧在鞋子里，而且有汽车电梯代步，缺少运动，足底反射区不能适当地接受刺激，造成血液循环不良，自身抵抗力减弱。

为补救文明生活令足底反射区无法接受刺激的缺陷，除了每天做适当运动外，有很多游乐区或公园还铺有健康步道，让人踩踏以保健康。手工按摩足部反射区的服务也应时而生。

要知道足底按摩不是医疗，是促进血液循环、排泄体内毒素的健康方法。不可否认，有许多毛病，不用医疗，而以运动就可以治愈，足底按摩是我国文化所留下来的自然疗法，确实有不少人借着这种方法达到了保健的效果。

足底按摩容易学习，操作方便，随时随地都可以互相服务，在家庭、办公室、学校，或登山、旅游时，若有人身体不舒服，可以立刻帮助他按摩足部，缓解痛苦。这种健身法吴若石神父希望能普及推广，让人人都会自我保健。

足底按摩，源自我国古老文化，这有益健康的民间技术几将失传时，却由国外引回，并由外籍神父在本土发扬光大，而受世界瞩目。

四、传奇人物吴若石神父

目前台湾各地可看见“吴神父脚底按摩”的招牌，打着吴神父的名号，做足部按摩服务。这种足部按摩健康法不但台湾地区普遍，也风行于全世界。

足部按摩健康法在台湾风行之前，在瑞士已实行了多年，但影响不大，未正式传开。直到吴若石神父在台湾因治愈膝关节炎后，引起研究的兴趣，并将研究心得付诸实行，按摩了很多人的足部反射区，效果很好，使不健康的人得到健康的快乐，因而发扬光大。

所以做足底按摩的工作者，或接受足底按摩获得健康的人，都在传颂着吴若石神父的神奇。

吴若石神父是瑞士人，于1940年12月20日生于瑞士东部的贝尔内克村，兄弟姊妹八人排行第二，是淳朴的乡村农家子弟。其家庭是热心虔诚的天主教家庭，自幼受浓厚的天主教信仰熏陶，12岁就入小修道院读书，22岁进入“白冷外方传教会”也就是大修院攻读神学哲学，准备终身献主，矢志修道，为传播基督福音而弃俗。28岁完成学业，聆听上主的召唤，誓发圣愿为主（神）为福音服务，晋升天主教会的司

铎（神父）。

吴若石神父仰慕中国文化，30岁时申请志愿来台湾传教。1970年来台时，首先入台中玛利诺会语言学院，学习闽南语1年，第二年住罗厝天主堂协助传教，一面练习闽南语会话1年，然后被召往东部池上天主堂传教5年。1976年吴神父离开池上，到新竹华语学院学习国语，1977年回台东福建路天主堂协助1年，1978年派住宝桑路天主堂。这个时候薛弘道修士回瑞士看见一本很好的书，买了一本带回国内研究，这本书就是《病理按摩法》。那个时候吴若石神父的双膝关节酸痛了多年，经中西医治疗了很久没有见效，薛弘道修士便建议用病理按摩法治疗。薛修士开始按摩吴神父的脚底肾脏和膝盖反射区，使吴神父痛得难以忍受，而要求手轻一点。说来奇妙，经过一星期的按摩治疗，却将困扰了吴神父多年的关节炎治好了。薛修士并嘱咐吴神父多做运动、多喝开水。

吴神父关节炎治好时，薛弘道修士将一本德文病理按摩书送给他，这本书是一位瑞士籍的护士玛莎微女士所写的。吴神父觉得这是医疗以外的一种治疗新方法，开始细心阅读、认真研究，并用自己的脚实习。经过两个多月的研究已有心得，教友邻居不分什么人，只要需要就给他做足部按摩，结果治好陈居南先生多年的病痛。陈居南先生觉得很神奇，不打针不吃药可恢复健康，就介绍他的亲戚朋友来找吴神父，因效果不错，



所以越介绍人越多。那时吴神父忙得无法应付，虽然愿意一一服务，但时间与体力有限，便训练一批义工协助。这批初期的足部按摩师是吴神父的得力助手，就是陈勇、陈精元、方四赐、蔡丽秀、李美丽、余素玉等，现在吴神父也常称赞他们当年的慷慨。

1980年吴若石神父返瑞士度假半年，顺便参加病理按摩法作者玛莎微护士所举办的研习班，得到一张毕业证书。他们所讲解的吴神父在台已研究透彻，并且实验了，且给很多很多人服务过，所以吴神父被请去教一

群物理医师技术要领,以及到各地教会讲解,使瑞士再度风行病理按摩法。等吴神父度假期满返回台东宝桑路天主堂,来找他按摩的人日日增加。

1981年某日警察电台节目主持人李文小姐因头痛多年,前来请吴神父按摩了几次,头痛好了。李文小姐在节目中播出吴神父病理按摩的神奇功效,引起中华电视公司重视,派员前往台东宝桑路天主堂采访录像,于1982年1月6日播出。当日吴神父于嘉义演讲,第二天回到台东时,找吴神父治疗的,有乘火车、飞机、客运、出租车以及开自用轿车的数千人从各地拥入。一股旋风轰动了全台,一夜之间家喻户晓,成了人们茶余饭后谈论的话题。从此各地教会及社会团体竞相邀请吴神父前往讲座,使吴神父非常繁忙,同时也引起医界的争议反弹。1984年吴神父因长年累月忙碌工作,及各方压力,搅得身心疲惫,需要宁静退省,向教会申请前往耶路撒冷灵修及回故乡,暂别台湾8个月。

吴神父返台后回台东堂区传教,传教之余对这种最简单、最方便、最安全、最自然、最经济的健康法,乐意传授发扬,并接受“中华足部运动健身协会”永久荣誉会长头衔,与脚底按摩协会会员共同推行足底按摩法,造福人群。

