

 中国民间传统疗法丛书

足底疗法 治百病

程爵棠 程功文 编著

·第3版·

ZUDI LIAOFA
ZHI BAIBING



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

足底疗法治百病

ZUDI LIAOFA ZHI BAIBING

(第 3 版)

程爵棠 程功文 编 著



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

足底疗法治百病/程爵棠,程功文编著. —3版. —北京:人民军医出版社,2010.3

ISBN 978-7-5091-3553-2

I ①足… II. ①程… ②程… III. ①常见病—足—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 034300 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:杨 竞 责任审读:杨磊石

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:三河市祥达印装厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:12.375 字数:313千字

版、印次:2010年3月第3版第1次印刷

印数:20001~25000

定价:32.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书在第2版的基础上修订而成,分上、中、下三篇。上篇为概论,概述了足底疗法的基本知识,包括足底疗法的历史、作用原理、治疗范围、足反射区位置与主治、按摩操作手法、足部药疗及注意事项等;中篇为治疗篇,详述了内科、妇科、儿科、伤外科、皮肤科、眼科、耳鼻咽喉科等180余种常见病、770余首按摩及药疗配方的治疗经验。下篇为保健篇,主要介绍足底各部位保健按摩法及足底保健操。本书是作者长期临床实践和四代家传、师授经验的总结,并参考了大量古今文献,内容丰富,方法简明,实用性强,可供基层医务人员、足疗从业人员及家庭自疗者阅读参考。

第3版前言

本书自2003年初版、2006年再版以来,由于其内容实用、操作简便、疗效确切而受到读者的厚爱,以至能多次重印,发行达20 000册。同时也接到一些读者来信或电话,既给予了鼓励、赞扬,也提出了一些很好的修订建议。为此,我们在保留原版特色的基础上,根据读者的建议,再次进行了修订。此次修订,一是精简压缩了少数疗效欠佳、操作复杂、药材短缺的配方;二是增补了作者近年来一些新的经验体会;三是修正了第2版中的错漏,在编排方面亦作了改进。修订后,使本书内容更加精练、实用;更加贴近读者,贴近临床。

在本书修订过程中,承蒙程美红、文力、程平、程文、程铭、刘一平、刘华、程华、刘荷花、新苗等协助校对与筛选,谨表谢意。但由于笔者学识浅薄,虽经修订,仍难免有疏漏之处,敬希同仁和读者批评赐正。

程爵棠

2009年12月

第 1 版前言

足底疗法,为民间疗法之精华,是中医学的重要组成部分。由于它具有操作简便,易学易懂,人人会做,适用范围广,不花钱或少花钱,安全可靠,疗效显著等特点,并符合“简、便、廉、验”的原则,在防病治病、保健强身中发挥越来越大的重要作用。故长期在民间广泛流传与使用,深受广大群众欢迎。

足底疗法,即足部按摩,起源于中国远古时期的足疗法,通过不断地医疗实践、总结与提高,逐渐升华为成熟的足反射区健康法。中国古代足疗法自唐代流传到国外,又与国外的足部治疗法进行了有机的融合与贯通,促进了足疗法的进一步发展。尔后又与生物全息论进行了有机的融合。20 世纪 80 年代以来通过各种渠道又回流到我国各地,受到了应有的重视。笔者在足反射区健康法(按摩)基础上,通过多年研究,并结合家传经验,与足部药疗进行了第 3 次有机结合,终于形成了一种新的按摩与药疗相辅相成的足底疗法,从而扩大了治疗范围,提高了治疗效果。为了使足底疗法发扬光大,推广应用,特根据 40 余年来临床实践,并广泛收集古今有关文献资料,结合四代家传和师授经验,几经易稿,始编著成《足底疗法治百病》一书。

全书分上、中、下三篇。上篇为概论篇,简要介绍了足底疗法的历史、作用原理、治疗范围、足反射区位置与

主治、按摩操作手法、足部药疗、优点与注意事项等。中篇为治疗篇,重点介绍了内科、妇科、儿科、伤外科、皮肤科、眼科和耳鼻咽喉科等 160 多种常见病的 650 多个按摩与药疗配方的治疗经验。下篇为保健篇,主要介绍全身和各部位足底保健按摩法等。

本书在编写中,承蒙程华、程美红、文力、程铭、新苗等协助做了大量的资料收集整理工作,谨表谢意。由于笔者学识浅薄,经验不足,书中难免有许多不足之处,恳请同仁高贤和广大读者不吝教言,批评赐正。

程爵棠

2002 年 8 月

写于中国瓷都——景德镇

目 录

上篇 概 论

一、足底疗法的历史与展望	(2)	肾	(28)
二、足底疗法的作用原理	(5)	输尿管	(28)
(一) 经络传递学说	(6)	膀胱	(29)
(二) 生物全息学说	(11)	额窦	(30)
(三) 血液循环学说	(15)	脑垂体	(30)
(四) 神经反射学说	(16)	小脑及脑干	(31)
三、足底疗法的适应证与禁忌证	(17)	三叉神经	(32)
(一) 适应证	(18)	鼻	(32)
(二) 禁忌证	(18)	大脑(头部)	(33)
四、足部反射区位置与主治	(19)	颈项	(34)
(一) 足部反射区排列规律	(19)	颈椎	(35)
(二) 足骨解剖图谱	(25)	甲状旁腺	(35)
(三) 足部反射区的位置、主治与操作手法	(27)	甲状腺	(36)
肾上腺	(27)	眼	(37)
		耳	(37)
		斜方肌	(38)
		肺及支气管	(39)
		心	(40)
		脾	(41)
		胃	(42)
		胰	(43)



十二指肠	(43)
小肠	(44)
横结肠	(45)
降结肠	(46)
乙状结肠及直肠	(46)
肛门	(47)
肝	(48)
胆囊	(48)
盲肠(及阑尾)	(49)
回盲瓣	(50)
升结肠	(50)
腹腔神经丛	(51)
生殖腺(睾丸或卵巢)	(52)
胸椎	(52)
腰椎	(53)
骶骨	(55)
尾骨内侧	(55)
前列腺或子宫	(56)
尿道及阴道(阴茎)	(57)
髋关节	(58)
直肠及肛门	(58)
腹股沟	(59)
坐骨神经	(60)
尾骨外侧	(61)
下腹部	(61)
膝	(62)
肘	(63)
肩	(64)

肩胛骨	(64)
上颌	(65)
下颌	(66)
扁桃体	(66)
喉与气管及食管	(67)
胸部淋巴结	(68)
内耳迷路(平衡器官)	(68)
胸	(69)
膈(横膈膜)	(69)
肋骨	(70)
上身淋巴结	(71)
下身淋巴结	(71)

(四)有关几个问题的

说明	(72)
----	------

五、足底疗法按摩操作

方法	(74)
----	------

(一)按摩前的准备工作

	(74)
--	------

(二)按摩操作手法

按法	(79)
推法	(80)
点法	(80)
揉法	(81)
擦法	(82)
叩法	(82)
掐法	(83)
捏法	(83)
刮法	(83)

摇法	(83)	(二)检查时体位与顺序	(89)
搓法	(85)	(三)检查方法	(90)
踩法	(85)	(四)注意事项	(92)
(三)按摩的位置、方向、 顺序、时间与力度	(86)	七、足底疗法应用的贴敷 与泡脚法	(92)
(四)按摩后的反应	(88)	八、足底疗法的优点与注 意事项	(93)
六、足底疗法应用的特殊 检查法	(89)	(一)优点	(93)
(一)理论依据	(89)	(二)注意事项	(94)

中篇 疾病的足底按摩与药疗法

一、内科疾病	(97)	脑血管意外后遗症(中 风后遗症)	(127)
感冒	(97)	面神经麻痹	(129)
中暑	(99)	面肌痉挛	(131)
头痛	(101)	冠心病	(132)
偏头痛	(104)	风湿性心脏病	(134)
三叉神经痛	(106)	肺源性心脏病	(136)
急性支气管炎	(107)	心绞痛	(137)
慢性支气管炎	(109)	病毒性心肌炎	(139)
支气管喘息	(111)	心动过速	(140)
肺炎	(112)	心动过缓	(142)
肺气肿	(114)	心律失常	(143)
肺结核	(116)	脑动脉粥样硬化	(144)
高血压病	(117)	关节炎	(146)
低血压	(120)	痛风性关节炎	(147)
高脂血症	(121)	肩关节周围炎	(149)
糖尿病	(123)	骨性关节炎	(150)
神经衰弱	(125)		

坐骨神经痛	(152)	强中	(193)
肋间神经痛	(153)	前列腺炎	(194)
腰痛	(155)	前列腺肥大	(196)
慢性肝炎	(156)	睾丸炎与附睾炎 ...	(197)
肝硬化	(158)	隐睾症	(199)
胆囊炎与胆石症 ...	(159)	泌尿系结石	(199)
急、慢性胃炎(呕吐)	(161)	甲状腺功能亢进 ...	(201)
胃脘痛	(163)	甲状腺炎	(202)
胃及十二指肠溃疡	(164)	肥胖症	(204)
胃下垂	(166)	再生障碍性贫血 ...	(206)
胃酸过多症	(167)	缺铁性贫血	(207)
膈肌痉挛(呃逆) ...	(169)	老年性痴呆症	(208)
急慢性肠炎	(171)	神经官能症	(210)
痢疾	(172)	心血管神经官能症	(211)
慢性结肠炎	(174)	癔症	(213)
胃肠道功能紊乱 ...	(175)	眩晕	(214)
急性胰腺炎	(176)	癱闭	(215)
肾小球性肾炎	(177)	尿失禁	(217)
肾盂肾炎	(179)	食欲不振	(218)
肾结石	(181)	便秘	(219)
膀胱炎	(183)	酒醉	(221)
尿路感染	(184)	帕金森病	(222)
淋症	(185)	晕车、晕船、晕机 ...	(224)
阳痿	(187)	二、妇科疾病	(224)
遗精	(189)	月经不调	(224)
早泄	(190)	痛经	(226)
射精不能症	(192)	闭经	(227)

经前期紧张综合征	小儿吐泻
..... (229)	 (262)
倒经	小儿厌食症
..... (230)	 (263)
更年期综合征	小儿疳积
..... (231)	 (264)
带下	小儿积滞
..... (232)	 (266)
妊娠恶阻	小儿麻痹症
..... (234)	 (267)
难产	癫痫
..... (235)	 (268)
产后腰腹痛	流行性腮腺炎
..... (236)	 (270)
产后缺乳	小儿夜啼
..... (237)	 (271)
女性不孕症	小儿多动症
..... (238)	 (272)
子宫肌瘤	小儿口角流涎
..... (240)	 (273)
盆腔炎	小儿遗尿
..... (241)	 (274)
宫颈炎	小儿脱肛
..... (242)	 (275)
子宫内膜异位症	婴儿湿疹
..... (243)	 (277)
子宫脱垂	鹅口疮
..... (245)	 (277)
崩漏	四、伤外科疾病
..... (246)	 (279)
阴道痉挛	颈椎病
..... (247)	 (279)
胎位不正	腰椎间盘突出症
..... (248)	 (281)
三、儿科疾病	腰扭伤
..... (250)	 (283)
小儿急性上呼吸道	网球肘
感染	 (284)
..... (250)	骨质疏松症
小儿高热	 (285)
..... (251)	踝部软组织扭伤
小儿肺炎	 (286)
..... (253)	足跟痛
小儿麻疹	 (287)
..... (254)	落枕
小儿惊风	 (289)
..... (255)	乳腺炎
水痘	 (290)
..... (256)	乳腺小叶增生
小儿哮喘	 (291)
..... (257)	痔
百日咳	 (292)
..... (259)	急性阑尾炎
小儿腹泻	 (294)
..... (260)	静脉炎
	 (295)
	软组织损伤
	 (296)



肘关节损伤	(298)	白内障	(328)
腕关节损伤	(299)	青光眼	(329)
腱鞘囊肿	(300)	电光性眼炎	(331)
梨状肌综合征	(301)	眼疲劳	(331)
五、皮肤科疾病	(302)	中心性视网膜脉络膜	
痤疮	(302)	炎	(332)
湿疹	(304)	结膜炎	(333)
荨麻疹	(306)	麦粒肿	(334)
带状疱疹	(307)	七、耳鼻咽喉科疾病 ...	(336)
银屑病	(309)	耳鸣、耳聋	(336)
神经性皮炎	(311)	内耳性眩晕	(337)
皮肤瘙痒症	(312)	化脓性中耳炎	(339)
稻田性皮炎	(314)	鼻渊	(340)
黄褐斑	(315)	鼻炎	(342)
脱发	(316)	过敏性鼻炎	(343)
丹毒	(318)	鼻出血	(345)
冻疮	(320)	咽炎	(346)
手足皲裂	(321)	咽喉炎	(348)
足癣	(322)	喉暗	(350)
六、眼科疾病	(323)	扁桃体炎	(351)
近视	(323)	声带麻痹	(352)
远视	(325)	口腔炎	(353)
弱视	(326)	牙痛	(355)
斜视	(327)		

下篇 足底保健按摩法

一、概述	(358)	三、自我分部位足底保健	
二、自我全身足底保健按		按摩法	(360)
摩法	(359)	(一)头部保健法	(360)

(二)眼部保健法..... (361)	(一)弱智..... (367)
(三)耳部保健法..... (361)	(二)缺钙..... (368)
(四)鼻部保健法..... (362)	(三)疲劳..... (368)
(五)咽喉部保健法 (362)	(四)抗衰老..... (369)
(六)齿部保健法..... (363)	(五)提神..... (370)
(七)颈部保健法..... (363)	(六)打鼾..... (370)
(八)胸部保健法..... (364)	(七)术后康复..... (371)
(九)腹部保健法..... (364)	(八)健忘..... (371)
(十)背腰部保健法 (365)	(九)大脑疲劳..... (371)
(十一)上肢部保健法 (366)	(十)情绪紧张..... (372)
(十二)下肢部保健法 (366)	(十一)易怒..... (372)
四、足底保健按摩法举例 (367)	(十二)消瘦..... (373)
	(十三)皮肤粗糙..... (373)
	(十四)体质虚弱..... (374)
	(十五)神疲乏力..... (374)
	五、足部保健操 (375)

上篇 概 论

足底疗法,古称“足心疗法”,简称“足疗法”,是民间疗法中的精华之一,也是按摩疗法的重要组成部分。该疗法有两种用途:一是治病,即称为“足反射区疗法”;二是保健,故又称“足健法”。这种疗法,具“一身而两任焉”。正是这样一种融查病、治病、保健、防病于一体的方法,说明脚在人体中的重要性。该疗法亦有两种方法,一是以足底为主体的足部按摩法;二是药用足底贴敷与泡脚。该疗法是通过对足部反射区进行按摩、贴敷、浸洗等法而对全身各系统疾病起到治疗、康复及养生保健作用的一种民间疗法,属中医外治法范畴。

足底疗法,源于古代“足舞”与“五禽戏”,至近代又称为“足反射区域疗法”。20世纪90年代后逐步形成一种盛行的“足部反射区健康法”。由于该疗法有着深远的历史渊源和明显的防病治病及保健强身作用,故为历代医家所重视。它具有操作简便、适应证广、安全可靠、疗效显著,且无任何不良反应,既可治病,又可保健,因此深受群众欢迎。

中医治病,主要是采用内治法与外治法两大类。内治法虽为临床各科普遍运用,但有其不足之处,例如有药价日趋昂贵、药品不良反应在所难免、煎药费时费力、药苦难咽等缺陷,往往使治疗难以持久,而延误病情。足底疗法采用按摩和贴敷、泡脚相结合的治疗方法,均属外治法范畴。

该疗法符合“简、便、廉、验”原则,以及回归自然、无不良反应,无污染等自然疗法的优势,尤其适用内病外治,对广大慢性病患者



尤为适用。由于其自身特点,愈来愈显示出重要的应用价值与研究价值。该疗法因此受到社会与医界普遍重视,并一直广泛流传于民间,应用于民间,为人民卫生事业发挥着重要作用。

一、足底疗法的历史与展望

足底疗法的历史悠久,源远流长。该疗法同属民间疗法,与其他民间疗法一样,它来源于民间、运用于民间,是我国劳动人民长期在同疾病的搏斗中发现、发展,并逐步完善的、简便有效的防病治病的经验总结。早在古代,自从有了人类,就开始了足疗知识的积累。远在4 000年前的唐尧时代,就提倡用赤足舞蹈的方法治疗疾病。《吕氏春秋·古乐》上记载有:“昔陶唐氏之始,阴多滞伏而湛积,水道壅塞,不行其原,民气郁阏而滞著,筋骨瑟缩不达,故作舞以宣导之。”《路史》前记第九卷也有一段相似的记载:“阴康氏时,水渎不流,江不行其原,阴凝而易闷,人既郁于内,腠理滞著而重腿,得所以利其关节者,乃制之舞,教人引舞以利导之,是谓大舞。”由此说明,远在氏族社会时期,人们已开始运用“足舞”来治疗疾病了,这便是足疗之起源。此虽无足疗之名,确有足疗之实。

在战国时期,足疗已颇流行,并有很好的疗效。东汉名医华佗十分重视足部,他研创的“五禽戏”的主要功效在于“除疾兼利蹄足”和“逐客邪于关节”。华佗秘籍《足心道》中即以之定名。可惜,年代久远,早已失传。同期成书的最早中医经典著作——《黄帝内经》,提出了比较完善的中医经络学说。书中介绍了大量的足疗穴位(经穴),为足疗奠定了科学理论依据。后世又在此基础上陆续发现了足部有很多经外奇穴,并逐一被应用于足疗临床实践,收效甚著。不过,在临床中则多侧重于针灸疗法。

其后,中医古籍之中一直不乏有关足疗的记载。概之有三方面内容,即:①足部按摩治病。如晋代葛洪的《肘后备急方》中记载有按摩足心的方法,隋唐《摩诃止观》中亦有关于摩足治病的记载。

《保龄要旨·祛病八法》中则强调足部按摩的重要性,并记述了足部按摩的具体方法:“平坐,以手握足趾,以一手擦足心赤肉,不计数目,以热为度……此名涌泉穴,能除湿气、固真气”。②足疗养生法。如《摩河止观》中记载有“意守足”的养生法:“常止心于足趺,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。宋代文学家苏东坡在擦涌泉穴时提出:“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。”③泡脚法。如《琐碎录·杂说》指出:“足是人之底,一夜一次洗”。书中提倡濯足养生法,认为春季濯足可升阳固脱,夏日濯足暑湿可祛,秋天濯足可使肺润肠濡,冬季濯足令丹田温灼。

不仅如此,我国古代还出现了许多有关足疗的专著,例如《观趾法》、《足心道》等,但因年代久远,目前这些书籍均已失传。

由此说明,在我国古代,足疗作为一种集养生保健与防病治病于一体的有效方法,已经得到了相当程度的发展。

随着社会进步与发展,人类文化交流日益频繁,中国古代足心疗法陆续流传到世界各地。在唐代流传至日本后,在日本发展成为今日的“足心道”及指压疗法;元代通过马可·波罗传入欧洲;至清代末期,已流传到欧美等国家,并被称为“反射疗法”或“区域疗法”。据有关文献记载,古埃及也有通过按摩足部治疗疾病的方法。而这种方法又从埃及流传到希腊和其他阿拉伯国家,并经古罗马帝国流传到欧洲。此外,印度和美洲也有采用足部按摩治疗疾病的记载。中国古代足疗法流传到国外,与国外的足部疗法进行了有机的融合与贯通,从而使足疗法得到进一步发展与完善。由此说明足疗法起源于中国,流传到国外。

近代,随着生物全息论的发现、生物全息疗法的发明,以及反射疗法的研究推广与普及,并与足疗的相结合,从而促进了足疗的普及与发展。国外最早研究足部按摩的是美国医生威廉·菲兹杰拉(1872—1942),他以现代医学方法研究整理了足部按摩的成果(区域疗法),并于1913年发表了论文。文中列举了大量的资料,