

中医

全国高等中医药院校试用教材

ZHONGYI ZULIAO XUE

齐凤军 主编

足疗学



中医

足疗学



全国高等中医药院校试用教材

ZHONGYI ZULIAO XUE

齐凤军 主编

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医足疗学/齐凤军主编. —武汉:湖北科学技术出版社, 2011. 3

ISBN 978-7-5352-4131-3

I. ①中… II. ①齐… 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 006294 号

责任编辑:熊木忠

封面设计:戴 旻

出版发行:湖北科学技术出版社
地 址:武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 12-13 层)
网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

电话:027-87679468
邮编:430070

印 刷:湖北睿智印务有限公司

邮编:430011

787×1092 1/16 17 印张
2011 年 3 月第 1 版

366 千字
2011 年 3 月第 1 次印刷
定价:28.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

主 编 齐凤军

副主编 韩凌生

编 委 (按姓氏笔画为序)

甘水咏 刘建民 吴 森 吴 琪 熊 勇 樊 云

审 订 闻庆汉

前 言

《老子》第六十四章：“千里之行，始于足下。”由此可见，“足”在人们的生活中充当着重要角色。“足”字在《说文解字》中解释说，“人之足也，在体下，从口止。”可见，“足”字是由“口”和“止”二字组成的会意字。看来，早在我们的祖先眼里，“足”便对人体具有基础作用，就好比根茎对于草木之重要一样。所以，我们应当呵护好自己的“双足”，为人生的“千里之行”打下坚实的基础。

当前，足反射区按摩疗法风靡世界，为人类健康事业以及社会多方面都作出了很大贡献。因此，一提到“足疗”，人们很自然地与足反射区按摩疗法划等号，但这是不正确的认识。祖国传统医学中关于从足探讨防治疾病、养生保健的记载多不胜数，在湖南长沙马王堆汉墓和张家山汉墓出土的帛书中发现的《脉书·十一脉》足臂本和《脉书·十一脉》阴阳本中就有“足穴”的记载。《灵枢·逆顺肥瘦》中有：“手之三阴，从胸走手；手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足；足之三阴，从足走腹”。明确提出经脉的循行与足部有着密切的关系，在《灵枢·根结》中进一步强调了足六经之根在足，如“太阴根于隐白，结于太仓。少阴根于涌泉，结于廉泉。厥阴根于大敦，结于玉英，络于膻中。”“足太阳根于至阴……。足少阳根于窍阴……。足阳明根于厉兑……。”《黄帝内经》还记载了足三阴、三阳经的在足部的循行路线及所属穴位，以及采用按摩、针灸的方法在足部防治疾病。由此可以看出早在两千年前，我国的《黄帝内经》中已经开始认识到足部在人体生命活动中的重要性，并且发现了从足寻求健康的方法。但是把“足”作为单元，开展对人体整体以及各个局部的对应性调治的比较系统的研究当属现代。当前积累的从足治病或养生保健的方法不止按摩、针灸，还包括拔罐、刮痧、刺血、药浴、修足等多种方法体系，但这些相关内容散见于各种书籍，为了充分发挥足部调治对人体健康的作用，方便学习和应用，我们搜集大量可靠资料，整理编撰这本《中医足疗学》。本书是在中医基础理论指导下，重点整理了有关传统医学把足部作为一个单元来防治疾病、养生保健的宝贵经验，同时吸取了立足中医基础理论而发展形成的新的有关足部防治疾病、养生保健的可喜成果，可以说本书是名副其实的“足疗学”。

本书内容共分十四章，其中第一章至第九章为基础知识内容，包括概论、足部的解剖生理、足疗法的机理、足部治疗方法、足部反射区与主治，足部经络穴区与主治、足针穴区定位与主治、踝腕针穴区定位与主治、足部诊断等，第十章介绍常见病的足部治疗方法，第十一章为足疗的操作原则及注意事项，第十二章介绍传统修脚疗法，第十三章介绍足部自我保健按摩，第十四章介绍足疗介质和中药泡脚等知识。

本书编写过程中，由于时间仓促，加上我们的经验和水平所限，内容有不当之处在所难免，恳切希望读者给我提出宝贵意见，以便再版时修正。

编 者

2010年8月28日
于湖北中医药大学

内 容 简 介

本书是在中医基础理论指导下，重点整理了有关传统医学把足部作为一个单元来防治疾病、养生保健的宝贵经验，同时吸取了立足中医基础理论而发展形成的新的有关足部防治疾病、养生保健的可喜成果，可以说本书是名副其实的“足疗学”。

本书第一章至第八章为基础知识内容，包括足疗概论，足部的解剖生理，足部治疗方法，足部疗法的机理，足部反射区、经络穴区与主治。第九章介绍足部诊断，第十、十一章为常见病和传统修脚疗法。第十二、十三、十四章介绍足疗注意事项，自我保健，以及介质的应用。

本书适合高等中医院校中医学、针灸推拿学、康复理疗、护理、美容专业的七年制、本科、专科学生学习及教师课堂教学或参考使用，同时也适合家庭保健、足疗爱好者阅读。

第一章 绪论	1
第一节 概述	2
第二节 足疗学发展史	4
第二章 足部的解剖生理	8
第一节 足部、踝部、小腿骨骨骼	9
第二节 足部、踝部、小腿软组织	11
第三章 足疗治疗技术	13
第一节 足部推拿常用手法	14
一、揉法	14
二、摩法	14
三、擦法	15
四、推法	15
五、搓法	15
六、抹法	15
七、按法	16
八、压法	16
九、点法	16
十、捏法	17
十一、拿法	17
十二、捻法	17
十三、拨法	17
十四、拧法	17
十五、挤法	17
十六、拍法	18
十七、叩法	18
十八、抖下肢法	18



十九、踝关节摇法	18
二十、踝关节扳法	18
第二节 针刺疗法	19
一、针法	19
二、行针	20
三、临床应用	21
四、注意事项	22
第三节 艾灸疗法	22
一、艾绒的制作	23
二、适应证	23
三、操作方法	23
四、注意事项	24
第四节 火罐疗法	25
一、罐的种类	25
二、适应证	25
三、拔罐方法	25
四、注意事项	26
第五节 放血疗法	27
一、针具	27
二、适应证	27
三、操作方法	27
四、功效作用	28
五、注意事项	28
第六节 足部刮痧疗法	28
一、工具	28
二、刮痧润滑剂	29
三、适应证	29
四、操作方法	29
五、注意事项	29
 第四章 足部疗法的机理	 31
第一节 足疗的中医理论基础	32
第二节 血液循环理论	33
第三节 神经反射理论	34



第四节	心理治疗理论	35
第五节	生物全息胚理论	36
第六节	内源性药物免疫因子效应	37
第七节	现代分子机理的研究	37
第五章	足部穴区定位与主治	39
第一节	足趾部穴区定位与主治	41
一、	大脑	41
二、	小脑及脑干	41
三、	脑垂体	41
四、	三叉神经	41
五、	额窦	41
六、	鼻	41
七、	眼	41
八、	耳	42
九、	降压点	42
十、	颈项	42
十一、	扁桃体	42
十二、	上颌骨	42
十三、	下颌骨	42
十四、	喉、气管、声带	42
十五、	牙	42
第二节	足掌部穴区定位与主治	42
一、	斜方肌	42
二、	支气管和肺	43
三、	心脏	43
四、	甲状腺	43
五、	甲状旁腺	43
六、	肝脏	43
七、	胆囊	43
八、	脾脏	44
九、	食道	44
十、	胰腺	44
十一、	胃	44

十二、十二指肠	44
十三、小肠	44
十四、升结肠	44
十五、横结肠	44
十六、降结肠	44
十七、盲肠和阑尾	44
十八、回盲瓣	45
十九、乙状结肠和直肠	45
二十、肛门	45
二十一、腹腔神经丛	45
二十二、肾上腺	45
二十三、肾脏	45
二十四、输尿管	45
二十五、膀胱	45
二十六、尿道(阴道、阴茎)	45
二十七、生殖腺(男性睾丸、女性卵巢)	45
二十八、前列腺、子宫	46
二十九、失眠点	46
第三节 足内外侧缘穴区定位与主治	46
一、肩关节	46
二、肩胛骨	46
三、肘关节	46
四、膝关节	46
五、颈椎	46
六、胸椎	47
七、腰椎	47
八、骶骨	47
九、尾骨	47
第四节 足背及小腿部位穴区定位与主治	47
一、胸部淋巴结	47
二、乳房(胸)	47
三、肋骨	47
四、膈(横膈膜)	47
五、闪腰点	48



六、腹股沟管	48
七、上半身淋巴系统	48
八、下半身淋巴系统	48
九、髋关节	48
十、坐骨神经	48
十一、月经不调	48
第六章 足部经络穴位与主治	49
第一节 足部分布的十二经穴	50
一、足阳明胃经穴	50
二、足太阴脾经穴	51
三、足太阳膀胱经穴	52
四、足少阴肾经穴	54
五、足少阳胆经穴	55
六、足厥阴肝经穴	57
第二节 足部分布的奇经八脉(穴)	58
一、阴维脉	58
二、阳维脉	58
三、阴跷脉	58
四、阳跷脉	58
第三节 足部分布的经外奇穴	59
第七章 踝腕部全息穴位与主治	60
第一节 人体区带与主治	61
第二节 踝腕部分区与主治	62
第三节 踝腕部全息临床应用	64
第八章 足针穴位定位与主治	67
第一节 穴位定位与主治	68
第二节 足针临床应用	71
第九章 足部诊断	73
第一节 足部诊断的特点	74
一、足部诊断意义	74



二、足部诊断的特点	74
三、足部诊断操作方法	74
四、足部诊疗程序	75
第二节 足部望诊	75
一、望足神	75
二、望足性	76
三、望足形诊法	76
四、望足病理性状态	79
五、望足皮肤的变化	79
六、望趾甲变化	81
七、望踝部	82
第三节 足部气味诊法	83
第四节 足部问诊法	84
第五节 足部按触诊法	84
一、有痛诊断	84
二、无痛诊断	85

第十章 常见病的足部治疗

第一节 呼吸道疾病	89
一、感冒	89
二、发热	90
三、急性支气管炎	91
四、慢性支气管炎	92
五、肺气肿	93
六、支气管哮喘	94
七、咳嗽	96
第二节 消化道疾病	97
一、胃脘痛	97
二、呃逆	98
三、便秘	99
四、泄泻	100
五、慢性胃炎	101
六、胃下垂	102
七、胃、十二指肠溃疡	103

八、急性肠炎	104
九、肝硬化	105
十、脂肪肝	106
十一、慢性胆囊炎	108
十二、胆石症	109
十三、慢性胰腺炎	110
十四、非特异性溃疡性结肠炎	111
第三节 心脑血管系统疾病	112
一、慢性风湿性心脏病	112
二、病毒性心肌炎	113
三、冠心病	114
四、心悸	115
五、头痛(偏头痛)	117
六、眩晕	118
七、缺血性脑血管疾病	119
八、脑血管意外后遗症	120
九、高血压病	121
十、高脂血症	122
第四节 泌尿生殖系统疾病	123
一、慢性肾小球肾炎	123
二、泌尿系结石	125
三、肾盂肾炎	126
四、前列腺炎	127
五、阳痿	128
第五节 妇科疾病	130
一、痛经	130
二、月经不调	132
三、闭经	134
四、带下病	135
五、盆腔炎	136
六、功能性子宫出血	138
七、不孕症	139
八、乳腺增生	141
九、子宫肌瘤	142



十、卵巢囊肿	144
十一、宫颈炎	145
十二、更年期综合征	146
第六节 骨伤科疾病	148
一、落枕	148
二、颈椎病	149
三、肩周炎	150
四、慢性腰肌劳损	151
五、急性腰肌扭伤	152
六、腰椎间盘突出症	153
七、退行性脊柱炎	155
八、膝关节炎	156
九、足跟痛	158
十、踝关节扭伤	159
第七节 内分泌系统疾病	161
一、糖尿病	161
二、甲状腺机能亢进症	162
三、肿瘤化放疗反应	164
第八节 神经、精神、心理疾病	165
一、三叉神经痛	165
二、面神经炎	167
三、坐骨神经痛	168
四、癌性疼痛	169
五、重症肌无力	171
六、末梢神经炎	172
七、中风后遗症	174
八、美尼尔综合征	175
九、老年性痴呆	176
十、神经衰弱	178
十一、焦虑症	179
十二、抑郁症	181
十三、心理障碍	182
十四、癔症	183
十五、癫痫	185



第九节 五官科疾病	186
一、麦粒肿	186
二、近视眼	187
三、青光眼	188
四、急性结膜炎	190
五、耳鸣	191
六、鼻窦炎	192
七、急性鼻炎	193
八、慢性鼻炎	194
九、牙痛	195
十、急性咽炎	197
十一、慢性咽炎	198
第十节 儿科疾病	199
一、高热惊厥	199
二、咳嗽	200
三、腹泻	201
四、腹痛	202
五、慢惊风	203
六、遗尿	205
七、呕吐	205
八、厌食症	207
九、疳积	208
第十一章 传统修脚疗法	210
第一节 传统修脚工具及刀法	211
第二节 操作程序	212
第三节 足部疾病治疗	217
一、脚病修治	217
二、甲病修治	221
三、垫类修治	222
第十二章 足疗的操作原则及注意事项	225
第一节 足疗穴区选取原则	226
第二节 足疗的操作原则	227



第三节	足疗的适应证与禁忌证	230
第十三章	足部自我保健按摩	232
第一节	足部自我按摩	233
第二节	足部保健按摩	235
第三节	赤脚与健康	237
第四节	走路与健康	237
第五节	鞋与健康	239
第十四章	介质和泡脚	242
第一节	介质	243
第二节	泡脚器具	244
第三节	泡脚方法及泡脚方	248
附：	常用保健泡脚方	253
参考文献		254



第一章



绪

论】

XU LUN

