

足疗百问

天津科学技术出版社



足 疗 百 问

李 凡 朱宾宏 周 颀 编

天津科学技术出版社

责任编辑:于伯海

足 疗 百 问

李 凡 朱宾宏 周 颀 编

*

天津科学技术出版社出版、发行
天津市张自忠路189号 邮编 300020
天津市北方出版印刷公司印刷

*

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 3 字数 60 000

1996年12月第1版

1996年12月第1次印刷

印数:1—5000

ISBN 7-5308-2248-9
R·645 定价:3.60 元

前 言

足疗治病,已经是我们非常熟知的事情。远在上古黄帝时代,就有用按摩足部来治疗疾病的医家俞跗,近年来现代足反射区健康法又风靡世界,足疗法几乎已成为家喻户晓的健身良方。的确,作为人体“第二心脏”、“第二大脑”的足部包含着人体全身器官的信息,而其“精气之根”的生理特点更是中老年养生保健不可或缺之地。辛苦劳作一生,本该修心养性、安渡晚年,但过去多年将体力和精力透支息尽,在放下工作之后终于感到了力不从心,高血压、冠心病、神经衰弱、脑血管病,种种病患接连而来,原本清风明月、恬淡自如的老年生活变成了三天两头的跑医院、五六七片的吞药片。但也只能是适应这种“带病生存”的状态。儿孙们自然是孝顺的,各式各样的保健液、益寿丹、医疗器械轮番试用,“天行健,君子以自强不息”,练功、打拳,连带按摩,经过这一切以后,终点又回到了起点,依然向往一种既方便,又不用吃苦,没有毒副作用,疗效又可靠的回春妙法。

中老年人的病也不是一个两个,大到高血压、高血脂、脑中风、风湿痛、骨质增生,小至便秘、失眠、头晕、耳鸣,这叫多病共存,要一个一个治好也治不过来。中老人的体质还很虚弱,用药也很麻烦,少了没效果,多了又有害,不吃还不行,真是投鼠忌器。现代人生活又紧张,子女老陪着看病也麻烦,不

陪又不放心。人生在世，怎一个苦字了得啊。

那么，到底有没有一个真正能让中老年患者称心如意的治疗方法呢？其实，他们并不企望百病皆治，只是希望能解自己的燃眉之急，于是，当他们发现“必青神”药磁鞋的神效和便当时，则毫不犹豫地目光投向了它。

其实，要说“必青神”药磁鞋的神效，只不过是因为它抓住了中老年人体质的根本——肝肾精血不足、阴阳失调、气血逆乱，又抓住了足这个人体的重要部位，利用药和磁作为治疗手段，把它们巧妙地放置在鞋里，这样，在穿鞋的时候就不知不觉地把病给治了、把身体给调理了。

奇思妙想就是这样成功的。日常生活中谁不穿鞋？可是有几个人能想得到用鞋来治病呢？三年前，中国中西医结合学会科技部主任张必青教授发明的这种“必青神”药磁鞋作为国内首家专利产品问世了，三年后的今天，“必青神”药磁鞋的“足迹”已遍布大江南北、塞外边陲，北京、南京、天津、武汉、长春、沈阳、哈尔滨、呼和浩特、乌鲁木齐……，高血压、冠心病、糖尿病、脑血管病、失眠、风湿、类风湿、骨质增生、便秘……，我们看到了天津数以万计的患者围聚在张必青教授身边的感人场面，也看到了北京协弘医药科技发展中心那一封封感人肺腑、催人泪下的信件，我们听到了各地电波中人们抑制不住的激动，更感受到广大患者枯木逢春后的欣喜与感慨。

足疗愈顽疾，梦想已成真，脚穿“必青神”的中老年朋友不仅解除了自己的燃眉之急，更去除了多年沉痾所带来的沉重与抑郁，他们欣喜地发现，原来健康之路就在自己脚下！

为了更好地推广足疗法，并为“必青神”足部治疗器的使用者们提供有关“必青神”足部治疗器的原理、使用方法、注意

事项、常见反应及处理的有关情况,我们特地编写了这样一本小册子,希望能给有心于足疗健身、防病治病的同志们提供一些帮助。

因时间紧张,编写仓促,不详尽之处,望众位读者提出宝贵意见,并及时与我们联系,把这份工作做好,把这项事业不断提高。

北京协弘医药科技发展中心
科技咨询部

目 录

1. 什么叫做足部疗法？	(1)
2. 足部疗法是近年才开始出现的吗？	(1)
3. 足疗法的作用原理是什么？	(2)
4. 什么叫反射区？ 什么叫足反射区健康法？	(8)
5. “必青神”足部治疗器是一种怎样的产品？	(8)
6. “必青神”足部治疗器是谁发明的？ 怎样发明的？	(9)
7. “必青神”足部治疗器的作用原理是什么？	(9)
8. 足部反射区健康法有什么特点？	(10)
9. “必青神”足部治疗器用什么来进行治疗？	(11)
10. “必青神”足部治疗器有什么特点？	(11)
11. “必青神”足部治疗器为什么又叫“必青神”药磁保健鞋？	(12)
12. “必青神”足部治疗器选取了足部的哪些穴位和反射区进行治疗？	(12)
13. “必青神”足部治疗器内的药和磁两种刺激是如何发挥作用的？	(14)
14. 足部受到刺激后对全身有哪些影响？	(15)
15. 为什么磁铁能治病？	(17)
16. 磁场对人体有哪些治疗作用？	(18)
17. 什么叫适量磁场？	(19)
18. “必青神”足部治疗器与其它的磁疗产品有什么不同？	(20)
19. “必青神”足部治疗器所选用的磁铁是什么样的磁铁？	(21)
20. 为什么“必青神”足部治疗器选用了 2 个药盒和 14 块磁片？	(21)

21. 什么叫“张氏敷贴法”? 敷贴法有什么好处?	(22)
22. 为什么“必青神”足部治疗器更适用于中老年人?	(22)
23. 为什么说“必青神”足部治疗器属于自然疗法范畴?	(22)
24. 为什么说足是精气之根?	(22)
25. 为什么说足是人体的“第二心脏”和“第二大脑”?	(23)
26. 足疗养生有什么好处?	(24)
27. 足疗法比手、耳、目等疗法有什么优势?	(25)
28. 足部有哪些重要的经脉?	(25)
29. “必青神”足部治疗器为什么将涌泉穴作为治疗的主穴?	(26)
30. “必青神”足部治疗器对人体有哪些功效?	(26)
31. “必青神”足部治疗器适用于哪些疾病?	(26)
32. “必青神”足部治疗器的疗效怎样?	(27)
33. 为什么“必青神”足部治疗器能够治疗冠心病?	(28)
34. 为什么“必青神”足部治疗器能够治疗脑血管病?	(29)
35. 为什么“必青神”足部治疗器能够治疗神经衰弱?	(29)
36. 为什么“必青神”足部治疗器能够治疗糖尿病?	(30)
37. 为什么“必青神”足部治疗器对于 I 型糖尿病效果不好?	(31)
38. 为什么“必青神”足部治疗器能够治疗风湿、类风湿病?	(31)
39. 为什么“必青神”足部治疗器能够治疗颈椎病、腰椎病和骨质增生?	(32)
40. 为什么“必青神”足部治疗器能够治疗高血压病?	(33)
41. 为什么“必青神”足部治疗器能够同时治疗多种疾病?	(34)
42. 如何使用“必青神”足部治疗器?	(35)
43. 使用“必青神”足部治疗器为什么要泡脚和按摩?	(35)
44. 泡脚和按摩有何注意事项?	(36)
45. 足部按摩有什么手法?	(36)
46. 足部都有哪些反射区? 主治哪些疾病?	(37)
47. 怎样选择反射区进行按摩?	(41)

48. 高血压病患者应配合按摩哪些穴位或反射区? (42)
49. 脑血管病患者应该按摩哪些穴位或反射区? (42)
50. 冠心病患者可配合按摩哪些穴位或反射区? (43)
51. 神经衰弱患者可配合按摩哪些穴位或反射区? (43)
52. 糖尿病患者可配合按摩哪些穴位或反射区? (43)
53. 风湿病患者可配合按摩哪些穴位或反射区? (43)
54. 颈椎病患者可配合按摩哪些穴位或反射区? (44)
55. 腰椎病患者可配合按摩哪些穴位或反射区? (44)
56. 有些患者过去月经不正常,使用“必青神”足部治疗器后为什么会出
现血色加深、有块、血量增多或疼痛加重的现象? (44)
57. 为什么有些患者在使用“必青神”足部治疗器后会出现肢体麻木、发
热或发凉或发胀的现象? (45)
58. 有些高血压患者穿用“必青神”足部治疗器后为什么会出现血压忽
高忽低或头晕、头胀的现象? (45)
59. 为什么有些患者使用“必青神”足部治疗器涌泉穴处会发红、发痒或
出水泡? (46)
60. 为什么有些患者使用“必青神”足部治疗器在治疗期间出现尿量增
多或减少、颜色加深、有沉淀及气味? (46)
61. 为什么有些患者使用“必青神”足部治疗器后会出现心律加快或心
律不齐? (46)
62. 为什么少数患者使用“必青神”足部治疗器后会出现下肢浮肿?
..... (47)
63. 若出现口干、口苦、耳鸣、眼睛发红、鼻衄、头晕怎么办? (47)
64. 哪些病人不能使用“必青神”足部治疗器? (48)
65. 使用“必青神”足部治疗器要注意些什么? (48)
66. 什么叫磁疗副反应? (49)
67. 为什么“必青神”足部治疗器少见副反应? (49)
68. “必青神”足部治疗器是治标还是治本?它在治病的同时可以提高身

体质吗？	(49)
69. 为什么只选七个穴位放置磁片？	(50)
70. 为什么只选涌泉穴一处放置药盒？	(50)
71. 药盒和磁片再加多一些好不好？	(51)
72. 为什么要求白天和晚上都要使用“必青神”足部治疗器？	(51)
73. 为什么采取特设专卖店的形式来销售“必青神”足部治疗器？	(51)
74. “必青神”足部治疗器在全国各地的专卖店都有哪些？	(52)
75. 可不可以邮购“必青神”足部治疗器？	(54)
76. “必青神”足部治疗器是哪里生产的？	(54)
77. “必青神”足部治疗器是在哪些医疗机构做的临床验证工作？	(54)
78. “必青神”足部治疗器投放市场有多长时间了？	(55)
79. 为什么要在各地专卖店设专家咨询组？	(55)
80. 使用“必青神”足部治疗器过程中出现问题可到哪里去咨询？	(55)
81. 为什么使用“必青神”足部治疗器要求一定要合脚？	(56)
82. 磁片丢了怎么办？	(56)
83. 晚上脚套里如何放磁片？	(56)
84. “必青神”足部治疗器内再加一个鞋垫是否会影响疗效？	(56)
85. “必青神”足部治疗器内的鞋垫可不可以自己制作？	(56)
86. “必青神”足部治疗器能不能洗刷？	(56)
87. 为什么在使用“必青神”足部治疗器之前一定要明确诊断？	(56)
88. 哪些病可在肚脐上加一药盒？为什么可以加药盒？	(57)
89. 为什么在脑出血、肺结核等病的不稳定期不能使用“必青神”足部治 疗器	(57)
90. 安装心脏起搏器的患者能不能使用“必青神”足部治疗器？	

.....	(57)
91. 体内有金属连接物的患者能不能使用“必青神”足部治疗器？	(58)
.....	(58)
92. 出现质量问题怎么办？	(58)
93. 为什么使用“必青神”足部治疗器需要两周左右的调整期？	(58)
.....	(58)
94. 为什么不同的人使用“必青神”足部治疗器的效果不一样？	(58)
.....	(58)
95. “必青神”足部治疗器能否减肥、美容？	(59)
96. “必青神”足部治疗器对胃肠道疾病效果怎样？	(59)
97. 脚气患者能否使用“必青神”足部治疗器？	(59)
98. 为什么“必青神”足部治疗器没有拖鞋的样式？	(59)
99. 年轻人或幼儿可否使用“必青神”足部治疗器？	(60)
100. 低血压患者可否使用“必青神”足部治疗器？	(60)
101. 感冒时要不要停用“必青神”足部治疗器？	(60)
102. 药盒及药液用完后到哪里去配？	(60)
103. 夏季如何使用“必青神”足部治疗器？	(60)
104. 怎样使用“必青神”足部治疗器才能够发挥最大效果？	(61)
105. “必青神”足部治疗器一个疗程是多长时间？	(61)
106. 使用“必青神”足部治疗器后病情好转，可不可以马上停药？为什么？	(61)
107. “必青神”足部治疗器应保证每日使用多长时间？	(62)
108. 足部疗法可以代替其它的疗法吗？	(62)
[附一]“必青神”足部治疗器疗效反馈	(62)
[附二]“我与必青神”征文选编	(67)

1. 什么叫做足部疗法？

足疗，是通过对足部的一定部位施以特定的按摩手法或借助某些器具（如针灸、按摩棒等）或某些药物外贴或药洗浴等，通过对足部穴区的刺激，调整脏腑虚实，疏通经络气血，以防治某些疾病，达到养生保健目的的方法。

2. 足部疗法是近年才开始出现的吗？

从医学发展史来看，足疗的起源远远早于其他疗法。在古代，由于自然界的意外袭击或某些原因造成身体的损伤，使身体产生疼痛不适等症状，人们有意或无意中用手或其他器具触及足部某些部位，发现疼痛缓解，症状减轻；发现劳累后用热水洗脚可解除疲劳等。人们逐渐认识到通过对足部的刺激可治疗疾病。经过长期的探索和总结，渐渐地演化为现在的足部按摩法、足部针灸法、足部贴敷法、足部熏浴法等足部疗法。

据《史记》记载，上古黄帝时代，有位著名的医家叫俞跗，俞与愈通，跗即足背，意为以按摩足部治愈疾病。我国最早的中医典籍《黄帝内经·素问·举痛论》明确地指出：“按之则气

血散，故按之痛止。”《素问·厥论》说：“阳气起于足五趾之表，阴气起于足五趾之里。”认为足三阴经起于足，足三阳经止于足，足三阴经和足三阳经又与手三阴经、手三阳经相互联系，奇经八脉中阴、阳维脉，阴、阳跷脉起于足部，这样足部就与全身脏腑器官通过经脉联系起来，为足部治疗提供了理论依据，并发现了足部的许多腧穴和足部跗阳脉诊病法。

唐朝时，足穴法传入日本，被称为“足心道”疗法。

清朝末年，足部疗法开始流传到欧美等国家，并被接受和发展。本世纪初，美国的威廉·菲兹杰拉德以现代医学方法整理研究，1917年发表了《区域疗法》，在医学界公开发表。到了30年代，美国的印古哈姆女士对“区域疗法”进行了进一步研究，描述了足底反射区和投影脏器。1975年，德国的玛鲁卡多经过自己的临床实践和理论研究编著了《足反射疗法》，到1986年，该书重印18版计10余万册，并创办了“国际反射学研究所”。此外，台湾的吴若石神父译的《未来的健康》，日本人野祥太郎的《人的足》、星虎男的《足穴的爽快法》、五十岗康彦的《足底按摩》、柴田和德的《足穴健康法》等对足疗法的发展都起了一定的积极作用。

可见，足疗源于古代中国，传入日本、欧美等国以后，许多有识之士不断研究、实践，给这一古老医术增添了新的内涵。

3. 足疗法的作用原理是什么？

(1) 阴阳平衡理论 世上万物都符合阴阳平衡的规律。宇宙中的天体、星球，人体中的每一个细胞都有阴阳。阴阳平衡才构成了协调的大大小的统一整体。一切物体的运动也是在阴阳平衡的制约下进行的。人体内的一切生命活动也离不

开瞬息万变的阴阳变换。足疗法也是通过刺激足部穴位及反射区,通过每个有关细胞的阴阳生物电的化学变化完成生物电信息传导过程。因此,没有阴阳就没有世界,没有阴阳就没有运动,没有阴阳就没有生命。

人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 and 细胞所组成。每个细胞随时进行生命活动所需要的能量及其转换,都是不停地发生带有阴电和阳电的离子运动的结果。只要有生命活动的存在,这种运动就一刻也不能停止。离子的运动又造成了细胞的极性的不断变化,在此变化中形成了细胞、组织、器官的相对平衡。器官和系统的平衡又决定了人的整个机体的平衡。如果某一个局部失去了平衡就会影响到整个机体的平衡状态。

足部的众多穴位与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作用。就拿失眠来说,此病的原因多是由于大脑的过度紧张造成的,也有某器官的病痛造成的,无论哪种原因,其结果都造成了大脑的功能失调。我们按摩足部的大脑反射区和其他相关的反射区,使大脑得到了放松,改变了它的紧张状态,或者是用足部反射区按摩的痛感代替原来大脑的固定兴奋灶。当天晚上就获得了解乏的熟睡,第二天大脑的功能恢复正常,从而得到了新的阴阳平衡。由一个没精打采的人变成了一个谈笑风生、办事效率高的人。

足部疗法使相关器官得到双向调节。例如,既可以提高甲状腺的功能,也可以使甲状腺机能亢进的病人得到治疗。

(2)神经反射作用 人体是一个复杂的、各部位和各器官间有机联系的整体。全身各部位和器官在足部都有相应的反

射区。在按摩足部某一个反射区时,通过神经反射作用与某一相关部位或器官发生联系。这种联系是通过人体内有生命力的神经细胞完成的。该部位如果是肌肉组织,可能会调整其收缩功能;如果是心脏,可能会调节心率和心肌收缩力;如果是腺体,可能会影响其分泌功能;如果是消化道,也可能会调节其蠕动情况等。这个被调整 and 影响的部位和器官如果有病,可能会通过刺激足部反射区使有病的器官恢复正常或减缓病情。一般说来刺激反射区对相应器官有双向作用,在该器官功能低下时,可以提高其功能,在功能异常高亢时又可以使其得到抑制。总之,通过刺激反射区后神经反射的作用可以调整机体,使其接近正常水平。

在足部反射区产生的强烈刺激传入中枢,阻断了相应器官原有的病理冲动,使病理信号被人为的信号所遮盖、所取代,从而起到扶正祛邪的作用。

(3)血液循环原理 人体的血液循环是人体的能源管道,它担负着为全身各器官组织输送养料、氧气和运出代谢中产生的废物和二氧化碳,经肾脏、肺脏和皮肤等排出体外的任务。足部处于全身最低的位置,离心脏最远,血液流经此处速度最慢,再加上地心引力的作用,血液中酸性代谢产物和未被利用的钙等矿物质容易沉积下来、日积月累,足部就成了最需要清除的部位。这些沉积物过多地积存在哪个反射区内,该反射区相对应的器官就会受到影响,这是由于它经常接受异常信息的缘故。

足部按摩能改善足部各部位和各反射区的血液循环,使其血管扩张、血流加快、血流量增大。按摩首先改善了肾、输尿管和膀胱等排泄器官反射区的血液循环,刺激相应器官提高

排泄功能。其次也改善了肺和支气管反射区的血液循环,提高了它们的机能,使肺内的氧气和二氧化碳的交换更加活跃。这就是足部按摩改善血液循环和促进器官组织新陈代谢及气体交换以及增加组织细胞活动的作用原理。

酸性代谢产物在体内积存是有毒性的,增强有毒物质的排泄是足部反射区疗法中最基本和最重要的任务之一。理由是:①排泄系统功能不佳,新陈代谢中产生的有毒物质不能及时排泄出去,对身体不利。②酸性代谢产物的积聚可引发许多相关的病症,如血管病、高血压、风湿病、关节炎、皮肤病和眼疾等。③有毒物质的排泄、清除,使该部的血液循环更加顺畅,机能得到正常发挥。

(4)经络学说 按照神经反射原理,头部器官的反射区在对侧足部,如右鼻孔不通气,压左足大拇趾内侧的鼻反射区常收到立竿见影的效果。但也有例外,有一位急性鼻炎患者做足部按摩时发现强刺激一侧鼻反射区使同侧鼻孔通了气。这与以上神经反射的规律不相符。什么原因呢?用经络学说解释就容易了,因为经络走向于同侧,在颈部并没有交叉。

经络学说是祖国医学基础理论之一,也是中医学宝贵遗产的组成部分。经过现代研究已经证实了它是客观存在的一个系统。它是用肉眼不易看到的低阻抗、高振动音、高冷光、高红外线辐射的通道。我们从组织学上看经脉,它是一毫米宽、从表皮到深肌层的主体通道。人体每个器官都有经络联属,同时又和有关的器官有经络相连。如肝与眼有联系,同时又和鼻子、耳朵、手、膝、足部都有联系。这样都联系起来组成一棵棵经络树。全身有十二棵经络树,它们之间又有交通枝相连。

足部有 38 个穴位,与足部反射区基本一致,如涌泉穴为

肾经的起点穴位,位置与足部反射区中的肾与肾上腺反射区一致;侠溪穴主治偏头痛、耳鸣,在足反射区中正好位于平衡器官反射区;丘墟能治胁痛,恰与肋骨反射区同位;太溪、照海和子宫、阴道、尿道反射区位置相近,功能也类似。三阴交与脾、肝、肾经有关,与直肠区相近,能治内科和盆腔脏器之疾患。在针灸学中讲究“得气”时有酸麻胀痛等感觉,足部反射区按摩时也有这些感觉,可见用不同的手法能得到相应的效果。因此可以认为,足部反射区按摩也通过经络这个通道起作用,达到舒经活血、流畅气血、协调脏腑、平衡阴阳的作用。

(5)生物全息胚理论 在自然界中每一个小的局部都有包含它在内的整体的全部信息,太阳系有整个宇宙的全部信息。生物体也一样,人体的每一个局部都有整个人体的信息。正如一个受精卵,它的细胞核内包含了父母所赋予的全部生物信息,在发育中细胞一分为二,二分为四……每个细胞内都含有与受精卵细胞相同的生物信息,最后发育成一个复杂的由许多器官组成的机体之后,每个局部也仍然包含着整个机体的全部信息。耳、鼻、手、脚和头都是这样的局部,它们都是全身的缩影。这些局部器官的形状就象在受精卵时早已画好了蓝图一样。中医学的整体观中也包含了全息胚的理论。手的第二掌骨也有全息胚特征。

足部是个理想的全息胚器官,理由是:①它有各层组织,还有骨骼支架。②它处于远离心脏的末端,距离大脑也最远,在信息传导上有独特之处。③足部的体积较大,足底面积也大,每个反射区就相应地增大了,再加上肌肉肥厚,对诊断和按摩都很有利。足部的每一个反射区都和与其同名的器官有相似的生物学特性。器官有毛病在反射区可有所表现,根据反