实用足部按摩手册

主　编：惠　松　刘农虞
副主编：王中林　董康年

江苏人民出

14.1
9

（苏）新登字第001号

书　　名　实用足部按摩手册
编 著 者　惠松　刘衣鹰等
责任编辑　左　衡
出版发行　江苏人民出版社
地　　址　南京中央路165号
邮政编码　210009
经　　销　江苏省新华书店
印 刷 者　南京通达彩色印刷厂
开　　本　787×1092毫米　1／32
印　　张　7.25
印　　数　1—3000册
字　　数　157千字
版　　次　1995年1月第1版第1次印刷
标准书号　ISBN　7—214　01379　7／G·249
定　　价　8.20元
（江苏人民版图书凡印装错误可向承印厂调换）

目　录

足部按摩的由来与发展…… (1)
足与脏腑经络的关系…… (4)
足的生理构造…… (7)
足部按摩的常用方法 …… (20)
　一、自我按摩…… (20)
　二、被动按摩…… (21)
足部按摩的常用手法 …… (23)
　一、一指禅推法(点摆法)…… (23)
　二、缠法…… (25)
　三、揉法…… (25)
　四、捏法…… (26)
　五、掐法…… (26)
　六、按法…… (27)
　七、压法…… (28)
　八、点法…… (28)

九、拨法…… (29)
十、捻法…… (29)
十一、推法…… (29)
十二、抹法…… (31)
十三、击法…… (32)
十四、啄法…… (33)
十五、擦法…… (34)
足部按摩的常用反射区 …… (38)
一、头部反射区…… (38)
二、脊椎、关节、肌肉组织反射区…… (42)
三、泌尿系统反射区…… (47)
四、消化系统反射区…… (47)
五、呼吸系统反射区…… (55)
六、心脏反射区…… (60)
七、淋巴系统反射区…… (61)
八、内分泌系统反射区…… (65)
足部按摩的常用穴位 …… (71)
一、足太阴脾经穴位…… (71)
二、足太阳膀胱经穴位…… (71)
三、足少阴肾经穴位…… (73)
四、足少阳胆经穴位…… (74)
五、足厥阴肝经穴位…… (74)
六、足阳明胃经穴位…… (75)
七、足部奇穴…… (76)

足部按摩的常用体位 …… (78)
一、坐位 …… (78)
二、卧位 …… (78)
足部按摩的注意事项 …… (81)
足部按摩保健 …… (87)
益肺固表法(87)养心安神法(88)调和脾胃法(89)疏肝舒情法(89)强肾生精法(90)消除疲劳法(91)脱敏法(91)增长益智法(92)增进视力法(93)妇女保健法(93)美发容颜法(96)减肥法(97)增肥法(97)
常见病症的足部按摩 …… (98)
感冒(98)咳嗽(100)支气管肺炎(101)哮喘(103)高血压(104)慢性胃炎(107)胃下垂(110)厌食症(112)消化道溃疡(114)慢性结肠炎(117)阑尾炎(119)便秘(122)慢性胰腺炎(124)肝硬化(125)胆囊炎、胆石症(128)慢性肾炎(132)肾盂肾炎(134)前列腺炎(137)阳痿、早泄、遗精(139)颈椎病(144)落枕(150)腰椎间盘突出症(152)急性腰扭伤(155)慢性腰肌劳损(158)退行性脊柱炎(160)岔气(162)网球肘(164)肩周炎(165)髋关节劳损(168)膝关节扭伤(170)膝关节劳损(171)痛风(173)皮肌炎(176)急性乳腺炎(178)乳腺小叶增生(181)经前期紧张综合症(183)月经不调(185)不孕症(186)更年期综合症(190)小儿腹泻(192)小儿遗尿症(194)小儿髋关节滑囊炎(196)近视眼(198)过敏性鼻炎(200)鼻窦炎(202)中耳炎(204)耳鸣、耳聋(207)眩

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.

晕综合症(210)复发性口腔溃疡(212)牙痛(215)扁桃体炎(218)慢性咽炎(219)慢性喉炎(220)梅核气(222)

足部按摩的由来与发展

足部按摩疗法是祖国医学的宝贵遗产。早在远古时代，人们在庆祝丰收时赤脚舞蹈以抒发情感，在寒冷时跳跃取暖，发现赤脚舞蹈既能产生热量，又能振奋精神、消除疲劳。尤其是当患病时，无意中踩踏足底某部而引起剧痛，或偶尔足底被石尖或竹木刺破后，疾病也逐渐好转。久而久之，人们发现按摩、针灸足部某些特定部位能调治内在的某些脏腑病证；同时通过触摸足部的敏感点，也能相应地协助诊断某些脏腑病证。这就初步形成了摸脚诊病和按摩足部治病强身的雏形。

佛教的“佛足石”传说是释迦入寂前留下的足印，其上面有人体图的描述。这可推揣印度古代的智者已意识到人体与脚部的有机的内在联系。印度的瑜珈术也受到这种思想的影响，强调修炼足部。隋代高僧智颉强调足部修持治病，认为“常止心于足者，能治一切病”。东汉名医华佗也十分重视足部导引术，他研创的五禽戏具有“除疾兼利蹄足”的功效。日本学者认为《华佗秘笈》中的“足心道”是专门研究足部按摩的，至今仍被日本汉方医运用于针灸推拿术

中。

随着人类的进化，生活环境的改变，人类的脚形发生了演变。日本学者平泽弥一郎教授研究发现，古人的五只脚趾都是张开的，可知古人的脚趾很发达，他们能利用前倾姿势做敏捷的活动。反观现代人的脚趾都是向内弯曲，并且脚跟也变成圆形，其重心也移向脚跟了。在漫长封建社会中，人们受封建风俗意识的影响，脚藏而不露，妇女尤以"三寸金莲"为美，严重妨碍了足部按摩的发展，使它没能像针灸那样形成一个比较系统的学科，足部按摩和足部诊病这门学科渐渐萎缩而拒于医学大门之外。足部按摩逐渐已被人遗忘，仅在民间澡室中保存了捏足的服务项目。清末，外强入侵，中华经济、文化倍受掠夺，中华文化大量外流，1913 年美国医师 Dr. N. Fizgerald 发表了足部按摩的研究论文，他列举了大量资料证明这一源于中国的医学技术有着丰富的内涵和实用诊治价值，震惊了西方医学界，引起了瑞士、荷兰、奥地利、德国、法国、美国以及英国医生的高度重视。1935 年，瑞士籍护士 Schwester. H. Masafret 在中国传教区工作中，对中国民间的捏足方法发生了浓厚的兴趣，学习且掌握了这一简便而有效的足部按摩疗法，并在此基础上利用西医理论而加之发展，举办培训班而加之普及。瑞士籍神父吴若石系统地学习了足部按摩疗法后，不仅治愈了自己的顽疾，同时

治好了许多人的疑难杂症，他对此法产生了浓厚的兴趣，决心将此法普及，造福全人类。进而与中医界合作，在陈茂雄、陈茂松的帮助下共同创建了国际若石健康研究会，编印了《脚底保健按摩法》等专著，使足部按摩得到了迅猛发展。吴星莹女士在美国国际甄妞皮肤改造中心打下了坚实的医学基础，并运用"易学"的根基对足部按摩加以研究且成立新马若石健康研究服务中心。认为足部按摩不仅使人活得健康无病痛，而且使人更愉快，更美。1989 年编著的《足道养生》使足部按摩得到了进一步的发展。现此法已盛行于比利时、意大利、瑞士、日本、朝鲜、阿根廷、巴西、澳大利亚、加拿大、美国、泰国、马来西亚、新加坡、印度尼西亚、土耳其、埃及、法国、德国、前苏联等 30 多个国家和地区。

1978 年后，随着党的改革开放政策，使久已被人们遗忘的足部按摩疗法又回到了"娘家"，并得到了医学界的高度重视，许多有识之士在临证反复实践，并加以改进，使这一古老的疗法重新焕发出迷人的光彩。

足与脏腑经络的关系

中医认为，人有五脏六腑、四肢百骸，但各个组织器官并不是孤立存在，而是相互联系，相互影响，凭借经络而形成一个有机的整体。足之所以能反映内在脏腑组织器官的情况，诊治疾病，也正是通过经络而得以实现的。

经络是运行气血的通道，也可以说是循环于全身所有器官的能量流通的道路，是脏腑组织间信息传递的网络。虽然在近代医学上尚未充分地被证明其存在，但在临床上，作为功能表现已被人们认识并掌握。如当机体内脏腑发生病变时，可通过经络将其信息传递到体表，人们通过观察、触摸、按压体表反应点可以诊断疾病，同时刺激体表的穴位，能协调阴阳，防治疾病。

足虽远离躯体，但通过经络的联系，与内在的脏腑组织器官保持着密切的联系。人体经络主要有十二正经与奇经八脉，其中足三阴经和奇经八脉中的阴、阳维脉，阴、阳跷脉均起源于足部，并上行与相应的脏腑组织器官发生联络。如足太阴经与脾、胃、心；足少阴经与肾、膀胱、肝、肺、膈、脊柱、喉咙；足厥阴

经与肝、胆、胃、肺、阴器、喉咙、目；阳跷脉与目、脑；阴跷脉与前阴、咽喉、鼻、目；阳维脉与头、耳；阴维脉与咽喉等组织器官相连结，并且阴阳跷脉交通一身阴阳之气，调节肢体运动，司睡眠；阴阳维脉分别联系调节全身阴阳经之经气，以维持阴阳经之间的协调平衡。而足三阳经均在头部承接同名经（手太阳与足太阳；手阳明与足阳明、手少阳与足少阳）经气，并由头向下至足，循行过程中足阳明经与鼻、眼、上齿、口唇、膈、脾、胃；足太阳经与目、头颈、脑、腰背、膀胱、肾；足少阳与目、耳、膈、胆、肝、前阴等组织器官相连结。由此可见，足与全身各个脏腑组织器官均有联系，通过经络的传递，全身的信息都能汇集于足部，成为全身各器官的缩影。足部按摩就是建立在这样的理论基础之上的。

东方的足部按摩以点按穴位为主，西方的足部按摩以摩压刺激区为主。前者强调点，后者注重面，二者既有联系，又各有特色。足部的穴位据统计大约有30多个，且大多分布于足背部；而足部的刺激区有100多个，且大多集中于足底部，可见其侧重点的不同。但二者又有许多相同之处，如足临泣穴能治肋痛，与肋骨反射区在相同位置；侠溪善治偏头痛、耳聋、耳鸣，与平衡器官反射区在同一位置；涌泉为肾经起始穴，处在肾与肾上腺反射区等等。其次按压脚部反射区出现酸、麻、胀、重、痛的感觉，与针灸的“得

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

气”相似，只是前者比较强调痛感，而后者注重酸、麻、胀、重的感应。

由此可见，足部按摩是以经络为其理论基础，并指导其临床实践。由于经络与内脏的特殊联系，足与脏腑之间依靠经络这座桥梁的架通，而发生了直接的联系。按摩足部，通过经络的沟通，起到协调阴阳，调理脏腑，扶正祛邪的作用。

足的生理构造

身体运动的中心在腰，而支撑腰部，保持正确站立姿势的却是足，足能支撑全身重量，保持重心平衡，使人能顺利地进行步行、奔跑、跳跃。足之所以具有如此巨大的功能，全赖于足的特殊生理构造。

足由足骨、韧带、肌肉、关节、血管、神经等组织组成。

1. 足部骨骼

足骨是足之支架，由26块小骨组成。分别是距骨、跟骨、舟状骨、骰骨及3个楔骨、5个长管状的蹠骨和14个管状趾骨(图1)。这26块足骨排列而成足弓结

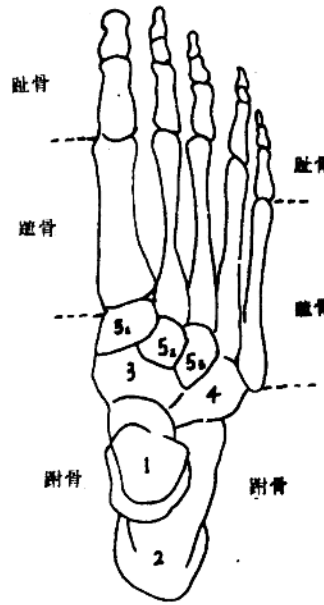

图1 构成足的骨骼

1. 距骨　　5_1 第1楔骨
2. 跟骨　　5_2 第2楔骨
3. 舟状骨　　5_3 第3楔骨
4. 骰骨

构，其中内侧足弓由跟骨、距骨、舟状骨、第1楔骨、第1跖骨构成；外侧足弓由跟骨、骰骨、第5跖骨构成；横轴弓由第1～第5跖骨头构成。不过所谓横轴弓，只在不支持体重时呈现弓型，站立时所有跖骨头都着地而横轴弓消失。立位时通过小腿传导的体重，到达距骨沿着足弓的结构，向3个方向分散，使着力点在跟骨结节、第1跖骨头、第5跖骨头3点上。足弓具有分散、缓冲重力的作用，这是人类能站立、行步、跳跃、负重而不致骨折的重要原因(图2、3)。

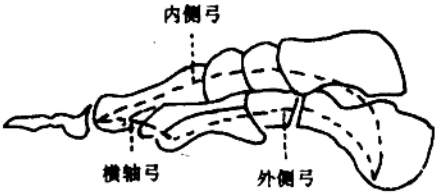

图2　足弓构造

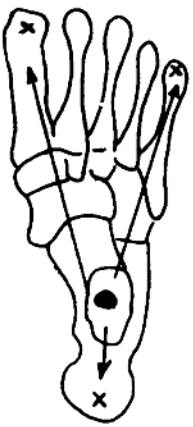
图3　体重向3个方向传导的3个支点

2.足部关节

踝关节是足骨连接小腿胫、腓骨，通过内、外侧副韧带，前、后侧副韧带而固定组成。它具有背屈、跖屈、外翻、内翻、外展、内收六大运动功能。

距骨下关节是指距骨和跟骨间的关节，通过骨

间距跟韧带、外侧距跟韧带、后距跟韧带组成，具有内翻包含内收运动、外翻包含外展运动及蹠背屈运动。跗间关节是跟骰关节和距跟距舟关节的合称。跟骨、骰骨、距骨、舟骨，通过蹠侧跟舟韧带、背侧距舟韧带、分歧韧带(Y型韧带)，背侧跟骰韧带、蹠侧跟骰韧带固定组成，使舟状骨与骰骨、跟骨一起，对着距骨进行外翻、内翻运动及外展内收运动。舟状骨它的前面和3个楔骨形成关节，骰骨则在内前侧与第3楔骨形成关节，这些关节在蹠面和背面通过很多坚强的小韧带连结，很少活动。另外3个楔骨和第1～第3蹠骨基底形成关节，骰骨和第4、第5蹠骨基底形成关节，蹠骨根部相互间也联接成关节。蹠骨与跗骨间关节叫跗蹠关节。蹠趾关节活动范围较大，是行走、迈步的重要关节，尤其以第1蹠趾关节最为重要。这些关节主要是蹠屈、背屈，也有侧方活动，但完全不能进行主动外展内收运动。蹠屈时，足趾靠近中线，背屈时则分离。蹠背屈的活动范围约90°。趾骨间关节第1趾是1个，其他足趾是2个，都以蹠屈运动为主。

3. 足部肌肉

肌肉是足运动的动力，肌肉在神经支配下带动关节而运动。由于起始于小腿的肌肉与起始于足部足固有肌微妙协调的作用，才能使足能很好地进行步行、站立等动作，故足运动的动力肌肉为小腿肌肉

和足固有肌。

小腿肌肉：由胫神经支配的小腿三头肌、胫骨后肌、屈拇长肌、屈趾长肌和腓浅神经支配的腓骨长肌、腓骨短肌以及腓深神经支配的胫骨前肌、伸趾长肌、伸拇长肌。小腿三头肌起自胫骨、腓骨后面的比目鱼肌和起自大腿髁上后面内、外侧二头的腓肠肌合并成为跟腱，附着于跟骨结节。小腿三头肌是小腿最强的肌肉，有强力的踝关节跖屈作用，同时也有相当强力的内翻作用。比目鱼肌多红肌纤维，作为抗重力肌而富于持久力。腓肠肌富于白肌纤维，适于急速的运动。胫骨后肌，起自胫骨、腓骨、骨间膜后面，以内踝作为滑车，转向前方，终于舟状骨结节。它具有很强的内翻和跖屈作用。屈拇长肌起自腓骨以及骨间膜后面，腱性部通过距骨后突起间沟，经此转向前方，经载距突起之下，穿过第1跖骨头的2个种子骨之间，止于拇趾末节基底部的跖面，其纤维分出一部分附着于第2、3趾。这个腱的作用是第1、2、3趾的跖屈，足的跖屈和内翻运动。屈趾长肌起自腓骨、胫骨、骨间膜，经后胫骨肌腱后侧，穿过载距突起的上面，进而通过屈拇长肌腱的下面，与之交叉，出足底，于此分为4根而附着于第2～第5趾的末节骨基底部，一部分纤维分出止于第1趾末节骨基底部。具有第1～第5趾的跖屈，踝关节跖屈和足内收作用。腓骨长肌起自胫骨及腓骨的外侧，沿小腿外侧下行，以

外踝为滑车进至足的外侧，经骰骨下面到达足底，通过它的深层与屈趾长肌交叉，附着于第1蹠骨底及第1楔骨下面。本肌有蹠屈、外翻作用，使第1蹠骨蹠屈。腓骨短肌起于胫骨外侧，在小腿末端从深层紧贴腓骨长肌并行下降，于腓骨长腱稍前，以外踝为滑车，下行至前下方，止于第5蹠骨底。此肌有蹠屈外翻作用。胫骨前肌起自胫骨、骨间膜，止于第1楔骨、第1蹠骨底。此肌是最强的足背屈肌，并有内翻作用。伸趾长肌起自胫骨、腓骨、骨间膜，沿胫骨前肌的外缘下降至足背，止于第2～5趾的背侧腱膜。本肌可使第2～5趾背屈，踝关节背屈，以及足的外翻运动。伸拇长肌起于腓骨、骨间膜，止于第1趾骨基底部。本肌有踝关节背屈，第1趾背屈和足轻度内翻的作用。

足固有肌：在足背部的肌肉很少，而足底部则有许多重要的肌肉。足背肌肉主要是腓深神经支配的伸趾短肌、伸拇短肌。其起自跟骨外上部、跟骨窦入口前方，止于第1～4趾末节骨背部者为伸趾短肌。其中单有第1伸趾短肌肌腹分开，特称为伸拇短肌。足底固有肌大体可分为三层：表层肌主要是内侧蹠神经支配的外展拇肌、屈趾短肌和外侧蹠神经支配的外展小趾肌。外展拇肌起自跟骨结节的内侧、屈肌支持带，蹠腱膜、舟状骨结节，止于第1蹠骨头下的内侧种子骨及拇趾基底骨内侧，使第1趾有屈于内

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.