

时尚健身系列



提供治疗多种常见病的足底按摩方法·
足底按摩原理·按摩技巧·诊察要点·
对症反射区及中药处方·
让你免受疾病煎熬



足部按摩手册

A Guide to *Feet Reflexology*

福建科学技术出版社·香港万里机构

黄杰 编著



时尚健身系列

足部按摩手册

A Guide to *Feet Reflexology*

0177141

福建科学技术出版社 • 香港万里机构

黄杰 编著



0177141

著作权合同登记号：13-2001-06

本书限在中国大陆地区发行

图书在版编目(CIP)数据

足部按摩手册/黄杰编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2001.7 (2002.5 重印)
(时尚健身系列)

ISBN 7-5335-1840-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第041502号

足部按摩手册 (时尚健身系列)

主编

香港足部按摩治疗业协会

编著

黄杰

医学顾问

韦金耀

撰文

张初

编辑

祈恩 何捷

出版

福建科学技术出版社·香港万里机构

发行

福建科学技术出版社

福建省福州市东水路76号

邮编: 350001 电话: 7602507

网址: www.fjstp.com

承印

美雅印刷制本有限公司

出版日期

2002年5月第3次印刷

版权所有·不准翻印

ISBN 7-5335-1840-3/R·389

定价: 20.00 元

迈向新里程

黄 杰

现代的观点

在人类进入二十一世纪，现代医学技术突飞猛进的时代，中医的整体医疗术亦已获得世界医学界的认同，足部按摩开始被重视起来。现代医学的抗菌药物，经广泛地使用后，由细菌引起的疾病已一个个被控制，相反，多因素综合性疾病和慢性疾病患者数目逐渐上升，在这些疾病的发展过程中，遗传、代谢、免疫等因素起着综合作用，中医的“扶正祛邪”恰恰适合这类疾病的治疗。

笔者从事足部按摩治疗术以来，替慢性病家消除痛苦，并治愈不少病例。其精妙之点不仅在按摩治疗，最重要的是由足底反射区诊察疾病。二十年來经病家不断要求，才决定动笔写一本较有系统的足部治疗术书籍，以满足病家的需要；并期抛砖引玉，以获同道们的指教，进一步共同推动、发展足部按摩治疗这门口渐普及的医术。

足部按摩，属中医推拿按摩术的一个分支，其基本观念，仍是以中医的辨证论治为基础，望闻问切，加以足部触诊，作为诊断、治疗的依据；以足部的按摩，刺激足部神经，疏通经络之气，并由反射作用于对应反射区的内脏，又辅以中药，以收治病之效。

中医《内经》一书内提及的“扶正祛邪”的治病论点，完全符合现代的免疫学观点。足部按摩能调节机体的动态平衡，而达到防治疾病的目的。



冀百尺竿头

又如药物方面，中药的动植物类药物大多性平和，毒性和副作用少，其组成多属有机物的蛋白质、氨基酸、生物碱、鞣酸等与人体自身的结构相似的成分。这些药物进入人体后，犹如进入自然环境之中，进行物质能量交换。此类变化的自然过程所发生的作用，很少干预人体正常生理功能。足部按摩配合中药治疗，确能适应原样的双向调节作用，最后达到扶正祛邪、清除病患之目的。

为足下服务

有个朋友在加拿大当“脚医”，开了一间Foot Clinic（足部诊所），其门如市，他还要经常到老人护理院出诊，为长者做足部护理及医治脚患。有人问他，反正是做医生，为什么不医别的，却只医脚？

他笑道：“相信你也知道一个出名的埃及谜语，那是‘早上四只脚，中午两只脚，黄昏三只脚。’谜底是‘人’。人在婴儿时代用手脚爬行，所以是四只脚，由学步到成年，用两条腿走路，是两只脚，到了晚年，要加一根手杖，便是三只脚了。古埃及人以脚来猜人，可知脚对人体的重要。如果脚有毛病，不良于行，你想想有多不便和痛苦？糖尿病人足部损伤，成为坏疽，是要截肢的。而近代又有‘足乃身体之磐石根基’之说，因此脚医发展成为一门专科，有其必要。”

为何不医头

他又说：“其实对你的提问，我明白是什么意思，因自我当脚医以来，不断有人向我提出类似问题，首先是我的家人，他们认为脚是人最底下的肢体，接触的是地下，又脏又臭，对我偏要挑这‘下面’的行当来

做，也不理解。认为脚医比其他医生‘低下’，这是个很普通但又必须纠正的观念。为什么不去医头？做脑科医生不更好吗？我就笑说，有道是‘头痛医头，脚痛医脚’，如果人人都去医头，那么脚痛又有谁去医呢？”

我这位朋友是“脚医”，他是足部的专科医生，真正是“脚痛医脚”的。他有他的专业贡献。笔者也是足部治疗医师，虽然我和他同样是为足下服务，但足部按摩治疗却不仅是“脚痛医脚”而已，这是通过足部诊察按摩，来发现和治疗人体全身的疾病。足部按摩治疗术是一门古老的学问，源起于中国，传到欧洲，然后近代又传回来，经多年实践，又有了新的的发展。

从中国医学的发展看来，过去在于不断吸取同时代的先进科学知识，如哲学、数学、天文学等等丰富和发展自己，今天，足部按摩治疗术的进一步发展，也需要利用现代科学的一切先进手段来研究它，使之有百尺竿头、更进一步的发现。本书冀求使祖国医学放出更绚丽的光彩，如能以之造福于人类，笔者则欣慰不已。



目 录

迈向新里程	3
-------------	---

总 论

足部按摩的原理	10
诊断疾病的依据	12
足部按摩在医疗中的地位	15
足部按摩的发展过程	16
足底反射区的分区	17
按摩技巧	20
医疗效果	22
有效因素	24
反射区的探查	25
按摩操作的方式	27

各 论

第一章 呼吸系统疾病	30
伤风感冒	30
支气管炎	31
慢性咳嗽	33
支气管哮喘	34
支气管扩张	36
肺气肿	38
慢性胸膜炎	40
第二章 循环系统疾病	42
冠心病、心绞痛	42
风湿性心脏病	45
高血压	47
低血压	50
心律失常	52

第三章 消化系统疾病	56
食欲欠佳、消化不良	56
吞咽困难	57
胃炎	59
胃与十二指肠溃疡	60
胃下垂	62
溃疡性结肠炎	64
慢性腹泻	66
便秘	67
慢性胰腺炎	69
慢性肝炎、肝硬化	71
胆结石	72
痔疮	74
第四章 神经系统疾病	76
中风	76
癫痫	78
脑膜炎后遗症	80
帕金森病	81
偏头痛	83
面神经麻痹	84
三叉神经痛	85
坐骨神经痛	86
老年性痴呆	88
神经衰弱	90
第五章 肌肉关节系统疾病	93
腰酸背痛	93
颈椎病	94
肩关节炎	96
肘关节炎	98
膝关节炎	99
踝关节扭伤	101



第六章 造血系统疾病	103
贫血	103
白细胞减少症	105
血小板减少症	107
血友病	109
第七章 感官系统疾病	111
慢性鼻炎	111
鼻窦炎	112
慢性扁桃体炎	114
白内障	116
耳聋	117
第八章 泌尿生殖系统疾病	119
肾炎	119
慢性膀胱炎、尿道炎	121
阳痿、早泄	123
前列腺肥大	124
第九章 内分泌系统疾病	127
糖尿病	127
低血糖症	129
甲状腺功能亢进症	130
第十章 妇科疾病	134
功能失调性子宫出血	134
闭经	136
痛经	137
更年期综合征	138
习惯性流产	140
外阴瘙痒症	142

- 足部按摩的原理
- 诊断疾病的依据
- 足部按摩在医疗中的地位
- 足部按摩的发展过程
- 足底反射区的分区
- 按摩技巧
- 医疗效果
- 有效因素
- 反射区的探查
- 按摩操作的方式



足部按摩的原理

疗效二途径

按摩又称推拿，就是用一定的手法，作用于受者的体表特定部位或穴位，借以调整脏腑功能，改变其生理病理过程，达到治病的目的。按摩疗法在临床上起活血散淤、消肿止痛、松解黏连、滑利关节、调整功能以及增强肌体抵抗力等治疗作用。

由于按摩力的强弱及技巧的不同，产生的效果各异，在有经验的按摩师纯熟的操作下，会得到优良的效果，对疾病的疗效也较好。

有关按摩推拿的疗效，到目前为止，被认为可经由三条途径获得，其一是经络，其二是反射，其三是神经刺激。这三条途径的论据，还须待科学的最后验证，但在实践中却已得到普遍的认同。

中医的经络学说，针灸治疗的原理，长时期以来已被医学界所认同，反射效果在现代医学的生理学中早就是个重要课题，例如现代医学在为病者做神经系统的检查中，有一种名为“膝反射”(knee jerk)的检查，即属反射现象的临床表现。

俄国著名的生理学家巴甫洛夫首创的条件反射学说论述的也是反射现象。故此采用按摩治疗疾病，历来都有理论和事实根据的。



敏感的足底

严格地说来，刺激人体任何部位，都可以产生程度不同的反射现象。历年来经按摩专家的实践结果，认为足底有丰富的反射区，早已发现按压敏感度极高的足底反射区是治病的有效方法。

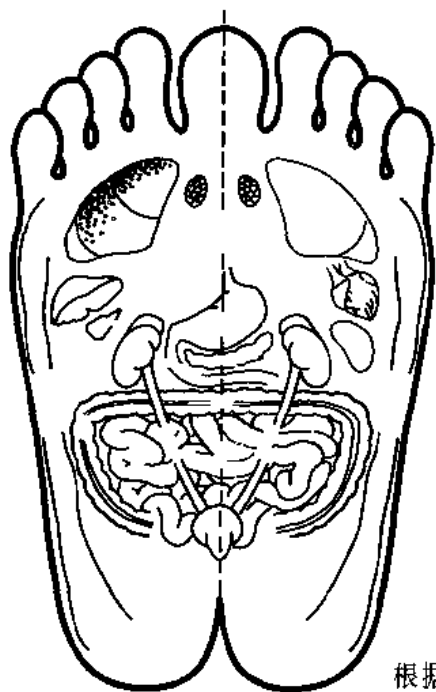
神经传导的理论，是容易明白和被接受的。刺激神经产生痛觉、感觉跟着神经路线到体内的某个器官，引起刺激作用而达治疗效果。

上述的三条按摩引起效果的理论，表面上仍存在着一个矛盾的地方，经络路线与反射路线是同侧的，即左侧的经络与反射，导致同侧内脏的治疗作用，唯有神经传导的脑内组织时，却有相反的功效。这与通向脑部的神经在延髓部有交叉结构有关。足底按摩时，如果按照经络与反射理论，按摩右侧拇趾，可使右脑受益；按摩左侧拇趾，可使左脑受益。而按照神经传导的理论，则按摩右侧拇趾可使左脑受益。据一些按摩专家的报道，这个矛盾已得以统一了，不少脑栓塞病人经用同侧或对侧的足底按摩，都能奏效，可知足底按摩的传导途径并非单一的，最可能的解说是三条途径同时存在，这就可能使矛盾得到统一。

人体的缩影

足底按摩工作者发现足底是人体的一个缩影，如果人体仰卧，双足并合，足底皮肤上显示着一个人形，两只拇趾相接合的部位属人体头部





的反射区，足底中央区属肝、胃、脾、肾的反射区，再往下，属腹部内脏的反射区，直到足跟部位，属生殖器官和尾骨的反射区。此外，足背部尚有耳鼻喉、口腔、生殖器等反射区的延续。按摩师在临床工作时，必然会注意到这些反射区的特点，而加以按压的。

诊断疾病的依据

颗粒的秘密

根据反射学说的理论，健康人的足底反射区应是平坦光滑，没有任何杂质沉积的。但当内脏器官功能障碍时，足底相应的反射区就有结晶物质沉淀，其体积并不显著，但有经验的足底按摩师必能触及，并根据结晶所在的反射区而诊断出体内相应部位的病态。

人体各器官有足够的血液供给，以维持该器官细胞的正常功能，同时该细胞的代谢物质由静脉血液带走，经排泄器官排出体外。但当该器官功能失常的时候，这些代谢物质未能经血液排除，部分尿酸类结晶体将留在该器官的血管壁上，当某器官有代谢结晶物沉积时，经生理作用影响足部反射区的新陈代谢，也会产生微小的结晶颗粒，故此，按摩师在按摩足部各反射区时，

已能根据颗粒的区位作出初步诊断，估计到某反射区所代表的器官出现病态，当病者诉说自觉症状与临床体征时，即可成立诊断。

凭足底反射区诊察疾病，是足部按摩疗法的最大贡献；足底按摩疗法日渐普及，笔者相信在新的世纪里，通过不断的实践和研究，这门发源于中国的医术，将重新有所提高和发展，成为中医学体系中的新篇章。

提高免疫力

现代病理学家，将致病原因加以分析，计有以下数种因素：损伤、感染、毒素、内分泌失调、神经功能丧失等。一个健康的人，体内各器官都具免疫能力，轻微的致病因素出现了，借助自体的免疫功能加以阻止，不导致病情出现。如严重的致病因素出现，免疫功能可能将病情减轻。所谓免疫功能，即俗称的体内抗病能力。有些人在患病后，没有经过治疗也能痊愈，主要由于抗病力强，即免疫功能在起作用。

足部按摩能治病的原理，是借助足底对各器官的反射力，提高器官的免疫能力。尽管治疗周期较临床常规疗法长，但足底按摩没有药物的副作用与治疗中的并发症，而且某些慢性病经常规疗法难以见效时，足部按摩却能解除病人的痛苦，为一般病者所欢迎。

某些器官功能失常时，尚未出现临床征象，病者也尚未自觉症状，但该器官的血液已出现变



化，足底反射区却可能被触摸到微小的结晶颗粒。如果在这个时刻经按摩师做足底按摩，则可防止疾病的发生，这就是足底按摩诊察术能在疾病预防中占有一定地位的原因。

防病的方法

足底按摩的前辈们观察到一个可喜的现象，农民与山野樵夫们的健康状况较城市人良好，其中一个原因可能是他们不穿鞋踏袜，赤足步行，足底经常受地下硬物刺激，这是一种不自主的足底按摩，不断促进血液的正常循环，体内各器官也就自然强壮起来。因此前辈们认为足底按摩可达有病治病、无病防病之功。

A君足底某内脏反射区的神经末梢有触痛感，表示已有结晶形成，某内脏功能出现问题或受损。足底按摩师检查，发现反射区有问题后，即予按摩治疗，不久足底触痛感消失，内脏功能也恢复了正常。

B君足底有相同的触痛，内脏功能开始下降，但检验、X线检查、超声波的检查报告都说正常，这是内脏功能减退的初期，体格检查往往表示在正常范围以内的，B君只能在检查结果证实失常时才接受治疗。他的健康仍可恢复的，可惜的只是他没有接受足底按摩的检查，失去早期防病的良机。

足部按摩在医疗中的地位

为什么会生病

人体内各内脏器官的结构是由各种细胞组成的，研究这种组织的学科，西方医学家称之为组织学(histology)。各细胞间有一定的排列和吸力，互相作用着，以保持一定的距离，如果排列失常，人体便失去了健康，称为病理。研究病理状态的科学叫病理学(pathology)。细胞由无数的原子组成，原子并非静止的，而是不断的振动着的，并保持着固定的频率，当某组织的细胞原子失去了其固定的振动频率时，该器官的功能就减低甚至丧失。这时候，人体就会感觉不适，也就是患病。

足底按摩可使细胞的原子恢复正常的振动频率，不适感与病患逐渐消失，这是由于足底按摩激发身体器官的反应，促成疾病的自愈。

经络与穴位，尚有中医的经络学说也能说明足底按摩的效果，人体十二条经脉中，有六条的开始点和终止点是在足部的。例如足太阴脾经、足阳明胃经、足少阴肾经、足腹膀胱经、足厥阴肝经与足少阳胆经等，都有穴位分散在足趾和足底部分的。此外尚有六条经脉分布在手部，手部经络和足部经络在体内有交会点，足部经络与手部经络互相交通。刺激足部穴位，气血可循环全身各内脏。



足部有丰富的感觉神经，十分灵敏，按摩时的着力点即使离开穴位，也可因神经传导而获刺激。经络内有气的传导，通向主要的经脉，治病的效果由此而产生。

例如：足少阴肾经起于足小趾下，斜向足心，该处有一个敏感度极高的涌泉穴，位于足心，当足底卷着时呈凹陷状态，位于足底前三分之一与中三分之一交点的涌泉穴，足底按摩时，每个着力点都会直接或间接使涌泉穴受到刺激，而达治病的效果。

足部按摩的发展过程

足部按摩的历史久远，早在两千年前的《黄帝内经》中就有所记载。汉代华佗秘笈有“足心道”的记载，足部按摩在民间流传甚广，到了清代末期，欧美的传教士将足部按摩术从中国带到国外，国外学者把它称为“反射疗法”，在民间流传。到1930年，德国成立足部保健部，有专业保健师从事反射疗法。约在1978年，有一位吴若石神父在瑞士天主教会任职，因患关节炎，在该地用足底按摩术治疗，获得痊愈。使他大感惊奇的是这门古老的中国医术竟会在欧洲盛行，而在中国却几近失传了。吴神父分析足部按摩在中国几近失传的原因，是浓厚的封建礼教思想所致。认为足部被人按摩是件羞耻的事，尤以妇女为然。清代妇女缠足成风，“三寸金莲”更不能被人触