

沐足保健丛书

张煜新

杨忠华

贺君

编著

沐足

按摩

按摩反射区
可刺激脏器

既健身祛病
又延年益寿



羊城晚报出版社

沐足保健丛书

沐 足 按 摩

张煜新 杨忠华 贺君 编著

羊城晚报出版社

· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

沐足按摩 / 张煜新, 杨忠华, 贺君编著. —广州: 羊城晚报出版社,
2003.9

(沐足保健丛书)

ISBN 7-80651-232-2

I. 沐... II. ①张... ②杨... ③贺... III. 足—按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 022339 号

沐足按摩

Muzu Anmo

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出 版 人/ 张唐生

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 湛江日报社印刷厂(湛江市赤坎康宁路 17 号 邮编: 524049)

规 格/ 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 9.5 字数 238 千

版 次/ 2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

印 数/ 1~6000 册

书 号/ ISBN 7-80651-232-2/R·60

定 价/ 18.00 元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

沐足保健丛书编委会

主 编：张煜新

副主编：张全明

编 委：（笔画为序）

杨忠华 张 静 张全明

张煜新 陈 旺 庞 坚

贺 君 贾 超 黎建海

总 序

现代社会人们在追求快节奏、高效率的同时，也享受着丰富的物质生活所带来的便利。然而这种生活方式对人们的身体健康也会产生不利影响。特别是由于运动量的减少，精神压力无法得到及时舒解和释放，使人们长期生活在一种高度紧张的状态当中，其结果是导致人们未老先衰，出现许多亚健康状态，甚至患上文明病和富贵病。要解决这个问题，则需要每个人都提高保健意识，提高生存质量。

沐足疗法是中国医药学文化宝库中的一颗明珠，它有着悠久的历史和丰富的内容，是中医治疗学中的一种古老而又有效的外治疗法。它辨证论治，将中草药煎煮成液或制成浸液后，通过浸泡双足，按摩足部穴位等方法防病保健，治疗疾病，具有简便易行、安全可靠、效果显著等特点，深受人们的欢迎。

由于双脚远离心脏，血液循环较差，又承受着人体的全部重量。因此双脚的保健十分重要。而且脚上存在着与人体各脏腑器官相对应的反射区和调节全身健康状况的许多经络和穴位，沐足疗法是人们从长期医疗实践和生活中

领悟出来的行之有效的保健方法。本套丛书，从足部保健按摩、常见病的治疗，沐足所用药液配方的选择，到沐足后的饮食调和，全面系统地沐足方法的诸多方面进行了阐述，广大读者能从中得到一些有益的启迪。

本套丛书分沐足按摩、沐足验方、沐足食疗三册。沐足按摩主要介绍了足部常用的反射区，按摩的方法，常见病证的治疗。沐足验方则是鉴于目前沐足配方中存在药物不能对症，众多疾病同用一种配方的状况，搜集了包括民间验方在内的许多病证及保健中常用的有效配方，力求沐足药液有的放矢。沐足食疗则重点介绍了不同病证及病状的饮食治疗方法，作为沐足后的调理和饮食保健。本丛书适宜于足疗中心、广大足疗从业人员，家庭保健者阅读。

由于作者水平有限，书中难免有不足之处，望广大读者不吝赐教、批评指正！

编 者

目 录

第一章 足部反射区按摩疗法概说	1
第一节 什么是足部反射区按摩疗法	1
一、双足与健康	1
二、足部反射区	3
第二节 足部反射区按摩疗法的理论依据	5
一、全息生物学说	5
二、神经反射学说	9
三、循环学说	12
四、经络学说	14
五、内源性药物因子相关原理	16
六、阴阳平衡理论	17
七、心理治疗作用	18
第三节 足部反射区按摩疗法的特点及作用	19
一、足部反射区按摩疗法的特点	19
二、足部反射区按摩疗法的作用	20
第二章 足部解剖	23
第一节 胫骨和腓骨	23
一、胫 骨	24
二、腓 骨	24

三、小腿骨性标志及表面解剖	24
第二节 小腿软组织	25
一、小腿神经	25
二、小腿动脉	26
三、小腿肌肉	26
第三节 足部骨骼	26
一、跗 骨	28
二、跖 骨	29
三、趾 骨	29
四、足部骨性标志及表面解剖	29
第四节 足部软组织	31
一、足 背	31
二、足 底	33
三、足 弓	33
第三章 足部的经络及腧穴	35
第一节 足阳明胃经	35
第二节 足太阴脾经	40
第三节 足太阳膀胱经	43
第四节 足少阴肾经	49
第五节 足少阳胆经	53
第六节 足厥阴肝经	58
第四章 足部按摩手法及注意事项	63
第一节 基本手法	63
一、捻 法	63
二、捏 法	64
三、指揉法	64

四、指按法	65
五、擦 法	66
六、叩 法	67
七、掐 法	67
八、摇 法	68
九、踩 法	69
十、一指禅推法	70
第二节 特殊手法	71
一、单食指扣拳法/食指单勾法	71
二、扣指法	72
三、双指钳法	72
四、单食指钩掌法	73
五、拇指推掌法/拇指平推法	73
六、捏指法	74
七、双指上推法	75
八、扣单拇指法/屈指推法	75
九、拇食指扣拳法	76
第三节 足部反射区按摩操作及注意事项	76
一、按摩前的准备	76
二、按摩顺序及时间	77
三、按摩后的放松	78
四、按摩时的注意事项	78
五、按摩后可能出现的现象	79
六、自我按摩	80
第五章 足部反射区对应关系及适应症	83
第一节 足底反射区	83
一、腹腔神经丛	83

二、脾	84
三、肾上腺	85
四、肾	86
五、输尿管	87
六、膀 胱	88
七、额 窦	89
八、脑垂体	90
九、小脑、脑干	91
十、三叉神经、颞叶（太阳穴）	92
十一、鼻	92
十二、大 脑	93
十三、颈 项	94
十四、颈 椎	95
十五、降血压点	96
十六、甲状旁腺	96
十七、甲状腺	97
十八、声 带	98
十九、眼	99
二十、耳	100
二十一、项耳肌	101
二十二、斜方肌	101
二十三、肺、支气管	102
二十四、心 脏	103
二十五、肝 脏	104
二十六、胆 囊	105
二十七、胃	106
二十八、胰	107
二十九、十二指肠	108

三十、小 肠	108
三十一、盲 肠	109
三十二、迴盲瓣	110
三十三、升结肠	111
三十四、横结肠	112
三十五、降结肠	113
三十六、直 肠	114
三十七、肛 门	114
三十八、生殖腺（卵巢、睾丸）	115
三十九、失眠点	116
四十、手（上肢）	117
四十一、脚（下肢）	117
四十二、臀	118
四十三、坐骨神经	119
第二节 足内侧反射区	120
四十四、胸 椎	120
四十五、腰 椎	121
四十六、骶 椎	121
四十七、内尾骨	122
四十八、子宫、前列腺	123
四十九、尿道、阴道	124
五十、髋关节	125
五十一、直肠、肛门（痔疾）	125
五十二、腹股沟	126
五十三、内侧坐骨神经	127
第三节 足外侧反射区	128
五十四、外尾骨	128
五十五、卵巢、睾丸	128

五十六、膝	129
五十七、肘	130
五十八、手 臂	131
五十九、肩	131
六十、肩胛肩线（肩胛骨）	132
六十一、髋关节	133
六十二、放松腹部（月经不顺）	134
六十三、外侧坐骨神经	134
第四节 足背反射区	135
六十四、上颌、下颌	135
六十五、扁桃腺	136
六十六、躯体全身淋巴腺	137
六十七、喉 头	138
六十八、气 管	138
六十九、胸部淋巴腺	139
七十、肝经腺	140
七十一、平衡器官（内耳迷路）	141
七十二、胸部（乳房）	141
七十三、横膈膜	142
七十四、肋 骨	143
七十五、闪腰点	144
七十六、上、下身淋巴腺	144
七十七、化痰（手腕）	145
第六章 常见病的按摩治疗	147
第一节 足部反射区按摩的诊断方法	147
一、望 诊	147
二、触 诊	149

第二节 头颈、背、四肢的保健按摩	151
一、头部保健按摩	151
二、颈部保健按摩	151
三、腰背部保健按摩	152
四、腕、手、髌、膝、踝部保健按摩手法	153
第三节 内科疾病	157
一、感 冒	157
二、咳 嗽	158
三、哮 喘	159
四、小儿厌食症、食欲不振	160
五、慢性腹泻	161
六、慢性胃炎	162
七、呃 逆	164
八、胆结石	165
九、慢性胆囊炎	167
十、糖尿病	168
十一、甲 亢	170
十二、瘰 病	172
十三、便 秘	173
十四、消化性溃疡	175
十五、高血压	177
十六、低血压	179
十七、冠心病	181
十八、头 痛	182
十九、神经衰弱	184
二十、失 眠	185
二十一、尿路感染	187
二十二、尿 频	189

二十三、眩 晕	190
二十四、中风后遗症	192
二十五、慢性心功能不全	194
第四节 妇科及男子性功能疾病	196
一、月经不调	196
二、痛 经	198
三、妇女更年期综合征	200
四、性冷感	201
五、不孕症	202
六、带下病	203
七、阳 痿	204
八、早 泄	206
九、遗 精	207
十、前列腺肥大	209
十一、前列腺炎	210
第五节 运动及皮肤科疾病	211
一、颈椎病	211
二、关节炎	214
三、类风湿性关节炎	216
四、肩周炎	217
五、退行性膝关节炎（增生性膝关节炎）	219
六、慢性腰肌劳损	220
七、坐骨神经痛	222
八、神经性皮炎（牛皮癣）	222
九、头发早脱	224
十、瘰 疮	225
第六节 其他疾病	227
一、肥 胖	227

目 录

二、眼疲劳症	228
三、快速消除疲劳	229
四、快速提神	229
五、抗衰老	230
附录一 常用经络穴位	231
附录二 腧穴的定位方法	263
附录三 常用“骨度”折量寸表	266
附录四 常用穴位简表	268
附录五 常用骨度分寸图及十四经腧穴主治分部示意图	276

第一章 足部反射区

按摩疗法概说

第一节 什么是足部反射区按摩疗法

一、双足与健康

足是人体重要的组成部分。足处在人体最低部位，它由 52 块骨骼、66 个关节、40 条肌肉和 200 多条韧带组成。这些解剖特点使双足既结实有力又动作灵活，使双足十分协调地承受着身体的全部重量，与身体健康有着密切关系。

为了健康长寿，祛病健身，我们的祖先积累了非常丰富的有关足部的养生保健之道。例如“足三宜”，即足宜常保暖，足宜常动，足宜常搓常按常擦。足对人体的保健作用是因为足病不仅涉及到人体局部的健康，而且还关系到整个人体的健康。宋朝的文学家、诗人苏东坡年过花甲时双目仍炯炯有神，其中奥妙自言道：“东坡擦脚心，并非随观音。只为明双目，世事清浊分。”“脚心

有涌泉穴，早晚各擦百次，能导虚火，降浊气，舒肝明目，健足安眠。”步态稳健，行步如飞，往往是健康长寿的标志。《琐碎录·杂说》指出：“足是人之底，一夜一次洗。”我国有一首歌谣云：“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。”民间还传说：清代有个总督，晚年有一养生秘诀：“晨起三百步，睡前一盆汤。”《修龄要旨·却病八则》指出：“平坐，以一手握脚指，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。”具体做法是：睡前洗脚后搓 50~100 次，以热为度。这种方法具有固真气、暖肾心、滋肾水、降虚火、交通心肾、镇静安神、疏肝明目的作用，可防治高血压、眩晕、耳鸣、失眠、咽痛、足部痿弱酸痛、麻木浮肿及下肢挛急疼痛等。

足部的养生保健之道逐渐发展成为足部按摩这一治疗手段，经历代医家的整理、补充，很早就已形成一定的体系。如近年长沙马王堆 3 号古墓出土的帛画《导引图》，共有导引动作图像 44 幅，不但形象地描绘了各种导引的具体姿态，而且在每幅图中还注明了所防治疾病的名称。但由于种种客观原因，足部按摩未能代代相传，发扬光大。相反，这一古老的疗法却被国外的医学者发现和运用了。进入 20 世纪后，美国的威廉·菲兹杰拉德博士以反射带疗法（区域疗法）为现在的足部按摩疗法奠定了理论基础，后经德国玛鲁卡多女士反复研究验证，确定了“足反射疗法”，轰动了西方医学界，引起医学界的高度重视。到 80 年代初，又有了风靡亚洲的“吴若石神父病理按摩法”等的相继推广。历经曲折，最终使这种无针、无药、无任何副作用的物理疗法，被越来越多的人所认识。1982 年在中国台北成立了“国际若石健康法研究会”，其会员遍及世界数十个国家和地区。我国改革开放以来，这种疗法通过各种渠道传回大陆，陆续推广，并在临床上加以应用验证，取得了可喜的成果。1991 年 7 月 2 日，经卫生部、民政部