

ZUDI LIAOFA ZHIBAIBING

足底疗法治百病

●程爵棠 程功文 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

ZUCI LADDER 20160603

足底疗法治百病

● 足底按摩 ● 足底反射 ● 足底按摩



足底疗法治百病

ZUDI LIAOFA ZHI BAIBING

程爵棠 程功文 编 著



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

足底疗法治百病/程爵棠,程功文编著. —北京:人民军医出版社,2003.1

ISBN 7-80157-610-1

I. 足… II. ①程… ②程… III. 足 — 按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 051079 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100812 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

三河市印务有限公司印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32 • 印张:13.125 • 字数:331 千字

2003 年 1 月第 1 版(北京)第 1 次印刷

印数:0001~4500 定价:27.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书分上、中、下三篇。上篇为概论,简要介绍了足底疗法的基本知识,包括足底疗法的历史、作用原理、治疗范围、足反射区位置与主治、按摩操作手法、足部药疗及注意事项等;中篇为治疗篇,重点介绍了内科、妇科、儿科、伤外科、皮肤科、眼科和耳鼻喉科等 160 余种常见病、650 余个按摩与药疗配方的治疗经验。下篇为保健篇,主要介绍足底各部位保健按摩法及其保健作用。本书是作者长期临床实践和四代家传、师授经验的总结,并参考了大量的古今文献资料,内容丰富,方法简明,实用性强,可供基层卫生人员及城乡家庭自疗者参考。

责任编辑 杨磊石 缪其宏

前 言

足底疗法,为民间疗法中之精华,是祖国医学的重要组成部分。由于它具有操作简便,易学易懂,人人会做,适用范围广,不花钱或少花钱,安全可靠,疗效显著等特点,并符合“简、便、廉、验”的原则,故长期在民间广泛流传与使用,深受广大群众欢迎,并在防病治病、保健强身中发挥越来越大的重要作用。

足底疗法,即足部按摩,源远流长。它起源于中国远古时期的足疗法,通过不断地医疗实践、总结与提高,逐渐升华为成熟的足反射区健康法。中国古代足疗法自唐代流传到国外,又与国外的足部治疗法进行了有机的融合与贯通,从而促进了足疗法的进一步发展。尔后又与生物全息论进行了有机的融合渗入,是实践与科学的结晶。20世纪80年代以来又通过各种渠道流传到我国各地,在神州大地受到了应有的重视。笔者又在足反射区健康法(按摩)基础上,通过多年研究,并结合家传经验,与足部药疗进行了第三次有机结合,终于形成了一种新的按摩与药疗相统一的足底疗法。两者相辅相成,从而扩大了治疗范围,提高了治疗效果。为了使足底疗法发扬光大,推广应用,特根据40余年来临床实践,并广泛收集古今有关文献资料,又结合四代家传和师授经验,几经易稿,始编著成《足底疗法治百病》一书。

全书分上、中、下三篇。上篇为概论篇,简要介绍了足底疗法的历史、作用原理、治疗范围、足反射区位置与主治、按摩操作手法、足部药疗、优点与注意事项等。中

篇为治疗篇,重点介绍了内科、妇科、儿科、伤外科、皮肤科、眼科和耳鼻咽喉科等 160 多种常见病的 650 多个按摩与药疗配方的治疗经验。下篇为保健篇,主要是介绍全身和各部位足底保健按摩法等。

本书在编写中,承蒙程华、程美红、文力、李春霞、程铭、新苗等协助做了大量的资料收集整理工作,谨表谢意。由于笔者学识浅薄,经验不足,书中难免有许多不足之处,恳请同仁高贤和广大读者不吝教言,批评赐正。

程爵棠

2002 年 8 月

写于中国瓷都——景德镇

目 录

上篇 概 论

一、足底疗法的历史与展望 (2)	4. 膀胱 (31)
二、足底疗法的作用原理 ... (5)	5. 额窦 (32)
(一) 经络传递学说 (6)	6. 脑垂体 (33)
(二) 生物全息学说 (11)	7. 小脑及脑干 (34)
(三) 血液循环学说 (15)	8. 三叉神经 (34)
(四) 神经反射学说 (17)	9. 鼻 (35)
三、足底疗法的适应证与禁忌 证 (18)	10. 大脑(头部) (37)
(一) 适应证 (18)	11. 颈项 (38)
(二) 禁忌证 (19)	12. 颈椎 (39)
四、足部反射区位置与主治 (19)	13. 甲状旁腺 (39)
(一) 足部反射区排列规律 (20)	14. 甲状腺 (41)
(二) 腿足骨解剖图谱 ... (22)	15. 眼 (42)
(三) 足部反射区的位置、主 治与操作手法 (22)	16. 耳 (43)
1. 肾上腺 (22)	17. 斜方肌 (44)
2. 肾 (29)	18. 肺及支气管 (45)
3. 输尿管 (30)	19. 心 (46)
	20. 脾 (47)
	21. 胃 (48)
	22. 胰 (49)
	23. 十二指肠 (50)
	24. 小肠 (51)



- | | | | |
|---------------------|------|-------------------|------|
| 25. 横结肠 | (52) | 53. 下颌 | (76) |
| 26. 降结肠 | (53) | 54. 扁桃体 | (77) |
| 27. 乙状结肠及直肠 | (54) | 55. 喉与气管及食管 | (78) |
| 28. 肛门 | (55) | 56. 胸部淋巴结 | (79) |
| 29. 肝 | (56) | 57. 内耳迷路(平衡器官) | |
| 30. 胆囊 | (57) | | (80) |
| 31. 盲肠(及阑尾) | (58) | 58. 胸 | (81) |
| 32. 回盲瓣 | (59) | 59. 膈(横膈膜) | (81) |
| 33. 升结肠 | (59) | 60. 肋骨 | (82) |
| 34. 腹腔神经丛 | (60) | 61. 上身淋巴结 | (83) |
| 35. 生殖腺(睾丸或卵巢) | | 62. 下身淋巴结 | (84) |
| | (62) | (四)有关几个问题的说明 | |
| 36. 胸椎 | (63) | | (85) |
| 37. 腰椎 | (63) | 五、足底疗法按摩操作方法 | |
| 38. 骶骨 | (64) | | (87) |
| 39. 尾骨内侧 | (65) | (一)按摩前的准备工作 | |
| 40. 前列腺(或子宫) | (65) | | (87) |
| 41. 尿道及阴道(阴茎) | (67) | (二)按摩操作手法 | (93) |
| 42. 髋关节 | (67) | 1. 按法 | (93) |
| 43. 直肠及肛门 | (68) | 2. 推法 | (94) |
| 44. 腹股沟 | (69) | 3. 点法 | (94) |
| 45. 坐骨神经 | (69) | 4. 揉法 | (95) |
| 46. 尾骨外侧 | (70) | 5. 擦法 | (95) |
| 47. 下腹部 | (71) | 6. 叩法 | (96) |
| 48. 膝 | (72) | 7. 掐法 | (96) |
| 49. 肘 | (73) | 8. 捏法 | (97) |
| 50. 肩 | (74) | 9. 刮法 | (97) |
| 51. 肩胛骨 | (74) | 10. 摇法 | (97) |
| 52. 上颌 | (75) | 11. 搓法 | (98) |

12. 踩法	(99)	(三)检查方法	(104)
(三)按摩的位置、方向、顺		(四)注意事项	(106)
序、时间与力度 ..	(100)	七、足底疗法应用的贴敷与泡	
(四)按摩后的反应	(102)	脚法	(107)
六、足底疗法应用的特殊检查		八、足底疗法的优点与注意事	
法	(103)	项	(107)
(一)理论依据	(103)	(一)优点	(108)
(二)检查时体位与顺序		(二)注意事项	(109)
.....	(103)		

中篇 疾病的足底按摩与药疗法

一、内科疾病	(111)	面神经麻痹	(148)
感冒	(111)	面肌痉挛	(149)
中暑	(114)	冠心病	(151)
头痛	(116)	风湿性心脏病	(154)
偏头痛	(119)	肺源性心脏病	(155)
三叉神经痛	(121)	心绞痛	(157)
急性支气管炎	(123)	病毒性心肌炎	(159)
慢性支气管炎	(125)	心动过速	(161)
支气管喘息	(127)	心动过缓	(162)
肺炎	(129)	脑动脉硬化	(163)
肺气肿	(131)	关节炎	(165)
高血压病	(133)	痛风性关节炎	(168)
低血压	(136)	肩关节周围炎	(169)
高脂血症	(138)	骨性关节炎	(171)
糖尿病	(139)	坐骨神经痛	(173)
神经衰弱	(143)	肋间神经痛	(175)
脑血管意外后遗症(中		腰痛	(177)
风后遗症)	(145)	慢性肝炎	(178)



肝硬化	(180)	甲状腺炎	(229)
胆囊炎、胆石症	(182)	肥胖症	(230)
急、慢性胃炎(呕吐)		再生障碍性贫血	(233)
.....	(184)	神经官能症	(234)
胃脘痛	(186)	心血管神经官能症 ...	(236)
胃及十二指肠溃疡 ...	(188)	瘰疬	(237)
胃下垂	(190)	眩晕	(239)
胃酸过多症	(192)	癰闭	(241)
膈肌痉挛(呃逆)	(193)	尿失禁	(242)
急慢性肠炎	(195)	食欲不振	(244)
痢疾	(196)	便秘	(246)
慢性结肠炎	(198)	酒醉	(248)
胃肠道功能紊乱	(200)	帕金森病	(249)
急性胰腺炎	(201)	二、妇科疾病	(251)
肾小球性肾炎	(203)	月经不调	(251)
肾盂肾炎	(205)	痛经	(253)
肾结石	(207)	闭经	(254)
膀胱炎	(209)	经前期紧张综合征 ...	(256)
尿路感染	(211)	倒经	(257)
淋症	(212)	更年期综合征	(258)
阳痿	(215)	带下	(260)
遗精	(216)	妊娠恶阻	(262)
早泄	(218)	难产	(263)
前列腺炎	(219)	产后腰腹痛	(265)
前列腺肥大	(221)	产后缺乳	(266)
睾丸炎、附睾炎	(223)	女性不孕症	(267)
隐睾症	(225)	子宫肌瘤	(269)
泌尿系结石	(225)	盆腔炎	(271)
甲状腺功能亢进	(227)	宫颈炎	(272)

子宫内膜异位症 ····· (274)	腰椎间盘突出症 ····· (311)
子宫脱垂 ····· (275)	腰扭伤 ····· (313)
三、儿科疾病 ····· (276)	网球肘 ····· (315)
小儿急性上呼吸道感染	骨质疏松症 ····· (316)
····· (276)	踝部软组织扭伤 ····· (318)
小儿高热 ····· (278)	足跟痛 ····· (319)
小儿肺炎 ····· (279)	落枕 ····· (320)
小儿麻疹 ····· (281)	乳腺炎 ····· (322)
小儿惊风 ····· (282)	乳腺小叶增生 ····· (323)
水痘 ····· (283)	痔疮 ····· (325)
小儿哮喘 ····· (285)	急性阑尾炎 ····· (326)
百日咳 ····· (287)	静脉炎 ····· (328)
小儿腹泻 ····· (288)	五、皮肤科疾病 ····· (330)
小儿吐泻 ····· (290)	痤疮 ····· (330)
小儿厌食症 ····· (291)	湿疹 ····· (332)
小儿疳积 ····· (293)	荨麻疹 ····· (334)
小儿积滞 ····· (295)	带状疱疹 ····· (335)
小儿麻痹症 ····· (296)	银屑病 ····· (337)
癫痫 ····· (297)	神经性皮炎 ····· (339)
流行性腮腺炎 ····· (299)	皮肤瘙痒症 ····· (341)
小儿夜啼 ····· (300)	稻田性皮炎 ····· (343)
小儿多动症 ····· (302)	黄褐斑 ····· (344)
小儿口角流涎 ····· (303)	脱发 ····· (346)
小儿遗尿 ····· (304)	丹毒 ····· (348)
小儿脱肛 ····· (305)	冻疮 ····· (350)
婴儿湿疹 ····· (307)	手足皲裂 ····· (351)
鹅口疮 ····· (308)	足癣 ····· (352)
四、伤外科疾病 ····· (309)	六、眼科疾病 ····· (354)
颈椎病 ····· (309)	近视 ····· (354)



远视	(355)	内耳性眩晕	(370)
弱视	(357)	化脓性中耳炎	(371)
斜视	(358)	鼻渊	(373)
白内障	(359)	鼻炎	(375)
青光眼	(361)	过敏性鼻炎	(377)
电光性眼炎	(362)	鼻出血	(378)
眼疲劳	(363)	咽炎	(380)
中心性视网膜脉络膜炎	(364)	咽喉炎	(382)
结膜炎	(365)	扁桃体炎	(384)
麦粒肿	(366)	声带麻痹	(386)
七、耳鼻咽喉科疾病	(367)	口腔炎	(387)
耳鸣、耳聋	(367)	牙痛	(389)

下篇 足底保健按摩法

一、概述	(392)	(十)背腰部保健法	(399)
二、自我全身足底保健按摩法	(393)	(十一)上肢部保健法	(400)
三、自我分部位足底保健按摩法	(394)	(十二)下肢部保健法	(401)
(一)头部保健法	(394)	四、足底保健按摩法举例	(402)
(二)眼部保健法	(395)	(一)弱智	(402)
(三)耳部保健法	(395)	(二)补钙	(402)
(四)鼻部保健法	(396)	(三)疲劳	(403)
(五)咽喉部保健法	(396)	(四)抗衰老	(404)
(六)齿部保健法	(397)	(五)提神	(405)
(七)颈部保健法	(398)	(六)打鼾	(405)
(八)胸部保健法	(398)	(七)术后康复	(406)
(九)腹部保健法	(399)	(八)健忘	(406)

上篇 概 论

足底疗法,古称“足心疗法”,简称“足疗法”,是民间疗法中的精华之一,也是按摩疗法的重要组成部分。该疗法有两种用途:一是用于治病,即称为“足反射区疗法”;二是用于保健,故又称“足健法”。这种疗法,具“一身而两任焉”。正是这样一种融查病、治病、保健、防病于一体的方法,说明脚在人体中的重要性。该疗法亦有两种方法,一是以足底为主体的足部按摩法;二是药用足底贴敷与泡脚。该疗法是通过对人体足部反射区进行按摩、贴敷,浸洗等法而对全身各系统疾病起到治疗、康复以及养生保健作用的一种民间疗法,属中医外治法范畴。

足底疗法,源于古代“足舞”与“五禽戏”,至近代又称为“足反射区域疗法”。20世纪90年代后逐步形成一种盛行的“足部反射区健康法”。由于该疗法有着深远的历史渊源和明显的防病治病及保健强身作用,故为历代医家所重视。它具有操作简便、适应证广、安全可靠、疗效显著、且无任何毒副作用,以及既可治病,又可保健,医生可用来治病、城乡家庭可用来互疗(或自疗)等特点,因此深受群众欢迎。

中医治病,主要是采用两种治疗方法,即内治法与外治法两大类。内治法虽为临床各科普遍运用,但有其不足之处,例如有药价日趋昂贵、药品毒副作用在所难免、煎药费时费力、药苦难咽等缺陷而往往使之难以坚持治疗,而延误病情。足底疗法采用按摩和贴敷、泡脚相结合的治疗方法,均属外治法范畴。

该疗法符合“简、便、廉、验”原则,以及回归自然、无毒副作用,



无污染等自然疗法的优势,尤其适用内病外治,对广大慢性病患者尤为适用。由于其自身特点,愈来愈显示出重要的应用价值与研究价值。该疗法因此受到社会与医界普遍重视,并一直广泛流传于民间,应用于民间,为人民卫生事业发挥着重要作用。

一、足底疗法的历史与展望

足底疗法的历史悠久,源远流长。该疗法同属民间疗法,与其他民间疗法一样,它来源于民间、适用于民间,是我国劳动人民长期在同疾病的搏斗中发现、发展并逐步完善的简便有效的防病治病的经验总结。早在古代,自从有了人类,就开始了足疗知识的积累。远在4000年前的唐尧时代,就提倡用赤足舞蹈的方法治疗疾病。《吕氏春秋·古乐》上记载有:“昔陶唐氏之始,阴多滞伏而湛积,水道壅塞,不行其原,民气郁阏而滞著,筋骨瑟缩不达,故作舞以宣导之。”《路史》前记第九卷也有一段相似的记载:“阴康氏时,水渚不流,江不行其原,阴凝而易闷,人既郁于内,腠理滞著而重髓,得所以利其关节者,乃制之舞,教人引舞以利导之,是谓大舞。”由此说明,远在氏族社会时期,人们已开始运用“足舞”来治疗疾病了,这便是足疗之起源。此虽无足疗之名,确有足疗之实。

在战国时期,足疗已颇流行,并有很好的疗效。东汉名医华佗十分重视足部,他研创的“五禽戏”的主要功效在于“除疾兼利蹄足”和“逐客邪于关节”。华佗秘籍《足心道》中即以之定名。可惜,年代久远,早已失传。同期成书的最早中医经典著作——《黄帝内经》,提出了比较完善的中医经络学说。书中介绍了大量的足疗穴位(经穴),为足疗奠定了科学理论依据。后世又在此基础上陆续发现了足部有很多经外奇穴,逐一并被后世医家广泛应用于足疗临床实践,收效甚著。不过,在临床中则多侧重于针灸疗法。

其后,中医古籍之中一直不乏有关足疗的记载。概之有三方面内容,即:①足部按摩治病。如晋代葛洪的《肘后备急方》中记载

有按摩足心的方法，隋唐高僧知仕在其《摩诃止观》中亦有关于摩足治病的记载。《保龄要旨，祛病八法》中则强调足部按摩的重要性、并记述了足部按摩的具体方法：“平坐，以手握足趾，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”。②足疗养生法。如《摩诃止观》中记载有“意守足”的养生法：“常止心于足趺，能治一切病”。唐宋以后的《圣济总录·神仙导列》中有“以手扳脚梢，闭气取太冲之气”的方法。宋代文学家苏东坡在擦涌泉穴时提出：“其效不甚觉，但积累至百余日，功用不可量……若信而行之，必有大益。”③泡脚法。如《琐碎录·杂说》指出：“足是人之底，一夜一次洗”。书中提倡濯足养生法，认为春季濯足可升阳固脱，夏日濯足暑湿可祛，秋天濯足可使肺润肠濡，冬季濯足令丹田温灼。

不仅如此，我国古代还出现了许多有关足疗的专著，例如《观趾法》、《足心道》等，但因年代久远，目前这些书籍均已失传。

由此说明，在我国古代，足疗作为一种集养生保健与防病治病于一体的有效方法，已经得到了相当程度的发展。

随着社会进步与发展，人类文化交流日益频繁，中国古代足心疗法陆续流传到世界各地。在唐代流传至日本后，在日本发展成为今日的“足心道”及指压疗法；元代通过马可·波罗传入欧洲；至清代末期，已流传到欧美等国家，并被称为“反射疗法”，或“区域疗法”。据有关文献记载，古埃及也有通过按摩足部治疗疾病的方法。而这种方法又从埃及流传到希腊和其他阿拉伯国家，并经古罗马帝国流传到欧洲。此外，印度和美洲也有采用足部按摩治疗疾病的记载。中国古代足疗法流传到国外，与国外的足部疗法进行了有机的融合与贯通，从而使足疗法得到进一步发展与完善。由此说明足疗法起源于中国，流传到国外。

近代，随着生物全息论的发现，生物全息疗法的发明，以及反射疗法的研究、推广与普及，并与足疗的相结合，从而促进了足疗的普及与发展。国外最早研究足部按摩的是美国医生威廉·菲兹



杰拉(1872~1942),他以现代医学方法研究整理了足部按摩的成果(区域疗法),并于1913年发表了论文。文中列举了大量的资料,证明这一疗法源于中国的医学技术有着极为宏大的内涵和诊治价值,从而将其发展成为一门现代医学。菲氏的著作在西方医学界引起了较大的反响。其后,如英国、德国等国家学者也相继发表了许多有关足反射区域的论著,分别从解剖学、神经生理学的角度,用现代医学的研究方法对足部反射区进行研究,并结合足部反射区治疗的临床经验,逐步形成了比较完整的双足反射区图。1935年瑞士籍护士菲特尔,由于长期在中国传教区工作,学习掌握了足部按摩疗法。回国后,编写了《未来健康》一书。其主要内容是足部按摩。她并多次办培训班进行介绍和推广。1975年,德·玛鲁卡多通过自己的临床实践和理论研究,编著了《足反射疗法》,在联邦德国出版后,深受欢迎。在台湾传教的瑞士籍神父吴若石,由于患有风湿性关节炎多年,久治不愈,于是试用足部按摩疗法治好了困扰他多年的风湿性关节炎。此后他又用此法为他人治疗疾病。也取得了良好的效果。1980年以后,他决心大力推广这种简便廉验的治疗方法,以真诚博爱、脚踏实地的精神与台湾的医学专家共同举办了足部按摩学习班,培养了一批足疗医生,并以此为师资骨干,不断地进行推广普及,深受台湾广大患者的热烈欢迎。1982年陈茂雄、陈茂松兄弟在台北成立了“国际若石健康研究会”,并相继在瑞士、德国、奥地利、英国、日本、美国、新加坡、马来西亚、韩国和香港等数十个国家和地区建立了分会组织。1990年7月在日本东京举行了“若石健康学术研讨会世界大会”。本次大会确定了足疗在医学领域应有的地位,对足疗事业的发展起到了很大的推动作用。

足反射区健康法(又名岩石健康法),通过各种渠道流传到我国大陆。这种起源于中国的一种足疗法,在神州大地受到了应有的重视。1990年4月在北京举办了全国首次足部反射区健康法研究会。会后成立了中国足部反射区健康法研究筹备会,并在北