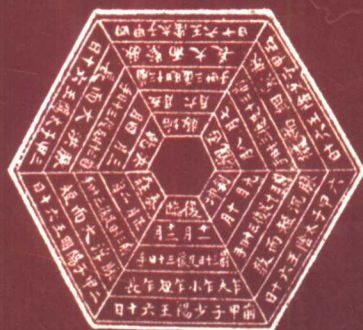


中国民间疗法丛书

足针疗法

主编 张晔 李镁



中国中医药出版社

足 针 疗 法

主编 张 晔 李 镁

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

足针疗法/张晔等主编. —北京:中国中医药出版社,
2002.1

(中国民间疗法丛书)

ISBN 7-80156-268-2

I. 足… II. 张… III. 手针足针疗法

IV. R245.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 070775 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路7号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者:保定市印刷厂

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:150 千字

印 张:5.875

版 次:2002 年 1 月第 1 版

印 次:2002 年 1 月第 1 次印刷

册 数:5000

书 号:ISBN 7-80156-268-2/R·268

定 价:8.20 元

目 录

基础知识

1. 足针疗法的起源与发展 (1)
2. 作用机理 (6)
3. 常用穴位 (12)
 - (1) 经穴 (12)
 - (2) 非经穴 (19)
4. 操作方法 (28)
5. 适应症及注意事项 (32)
6. 现代研究 (34)

临床应用

1. 内科疾病 (40)
 - (1) 头痛 (40)
 - (2) 眩晕 (43)
 - (3) 厥证 (45)
 - (4) 中暑 (47)
 - (5) 低热 (48)
 - (6) 失眠 (50)
 - (7) 神经性头痛 (52)
 - (8) 三叉神经痛 (54)

(9)舌咽神经痛	(56)
(10)面神经麻痹 附:中枢性面瘫	(58)
(11)肋间神经痛	(61)
(12)坐骨神经痛	(64)
(13)腓总神经痛	(67)
(14)高血压病	(69)
(15)脑出血	(72)
(16)脑血栓形成	(77)
(17)瘰病	(82)
(18)胃脘痛	(85)
(19)呃逆	(87)
(20)呕吐	(92)
(21)胁痛	(93)
(22)腹痛	(95)
(23)胃下垂	(97)
(24)慢性胃炎	(98)
(25)消化性溃疡	(100)
(26)胆囊炎	(102)
(27)类风湿性关节炎	(104)
(28)痛风	(107)
(29)重症肌无力	(110)
(30)遗尿	(112)
(31)尿失禁	(114)
(32)尿潴留	(115)
(33)阳痿	(118)
(34)不育症	(121)
(35)不射精症	(123)
2. 外科疾病	(126)

(1) 毛囊炎	(126)
(2) 落枕	(128)
(3) 颈椎病	(130)
(4) 脑震荡	(132)
(5) 肠套叠	(134)
(6) 尿石症	(136)
(7) 急性腰扭伤	(138)
(8) 腰椎间盘突出症	(139)
(9) 疝气	(141)
(10) 直肠脱垂	(143)
(11) 踝关节扭伤	(145)
(12) 足跟痛	(146)
(13) 跟骨骨刺	(148)
3. 妇、儿科疾病	(150)
(1) 痛经	(150)
(2) 带下病	(152)
(3) 崩漏	(153)
(4) 胎位不正	(155)
(5) 产后腹痛	(157)
(6) 子宫脱垂	(158)
(7) 痞积	(160)
(8) 夜啼	(162)
(9) 小儿麻痹症	(163)
(10) 流行性乙型脑炎	(166)
(11) 小儿多动症	(167)
4. 五官科疾病	(170)
(1) 鼻衄	(170)
(2) 牙痛	(172)

- (3)夜盲症 (174)
- (4)结膜炎 (175)
- (5)癔病性失音 (177)

基础知识

1. 足针疗法的起源与发展

足是行走器官，并支撑全身重量，因而从远古时代起，由于人类的生产劳动，攀登跳跃，难免使足部受伤或造成疼痛，导致疾病。为了消除病痛，人类尝试用各种方法缓解疼痛，在漫长的实践中，逐渐发现用尖锐的物品刺激某些部位能治疗病痛，由此发明了针灸疗法。而足针疗法可以说是与针灸疗法同时出现的，并成为针灸疗法的一部分。

(1) 足与健康有关

足对于人的重要性，犹如树先有根，所以有“树枯根先竭，人老脚先衰”之说。因为“人老先老脚”，我们平时观察一个人的健康状态，只要看看他（她）的步态就能知道。如果其人行动迅速，步履轻健则说明该人身体健康，精力充沛。反之，如果行动迟缓，步履艰难，则说明该人疾病缠身，精力衰竭。只有精力旺盛的人，才有健康长寿可言，因此，我们可以说，足是健康的外候，据足可以观察健康。

中国古人很早就认识到足与健康的关系。根据《史记》记载，在上古的黄帝时代，曾有一位名医叫俞跗，俞是通假字，与愈通用，跗是现在说的足背，“俞跗”的意思就是治疗脚而治好病，可见当时已经知道足与健康有关，足能治好许多疾病。《庄

子·大守师篇》说：“真人之息以踵”，踵就是足跟。《行气玉佩铭》：“行气、深则蓄、蓄则深、深则下、下则定，下当以脚为最。”又如马王堆汉墓《却谷食气》曰：“为首重、足轻、体轻、则吻吹之、视利止”。这些内容都说明古人很早就知道足与健康之间的关系，并运用于临床。

足为什么与健康有关，其机理是什么？我们也许会问。要回答这个问题，就要从中医理论谈起。

中医理论认为，人体是一个有机的整体，五脏六腑，四肢百骸，五官九窍，筋脉肌肤全靠经络沟通表里内外，联系上下左右，网络周身前中后，组成一个统一的整体。其中十二正经中有六条经脉，即足三阴经和足三阳经通达足部，足部是足三阴经之始，足三阳经之终。足的三阴经、三阳经又与手的三阴经、三阳经六条经脉相联属，循行全身，因此脏腑功能的变化都可经经络反映到足部，所以治疗足部确实可以强身健体，祛病疗疾。

单纯用中医理论解释足与健康的关系，也许有点抽象，不够十分明确，不具体形象。那么我们试着从现代科学角度来简述一下足与健康的关系。

我国著名的生物全息学者张颖清教授于1980年创立了“全息胚”学说，并由此衍生出“生物全息律”和“穴位全息律”。该理论认为，生物体（包括人）是由处于不同发育阶段的具有不同进化程度的全息胚组成，其中发育程度较高的全息胚又由发育程度较低的全息胚组成。细胞是发育程度最低的全息胚，而主体则是发育程度最高的全息胚。因此，生物体的每一个组成部分（小到一个细胞），亦隐藏着整个生命最初形态——胚胎的基本结构特征，就好像是一个缩小了的整体，包含着全部整体各个部位的生理、病理信息，能真实反映出整体的特征。对于脊椎动物来说，全息胚（胚胎）在发育时间轴上可分为卵裂期、桑椹期、囊胚期、原肠胚期和神经胚期。人体以长骨为脊柱的大节肢（如

上、下肢)和人体相对独立的部分(如手、脚、耳、鼻),都是发育到神经胚期的全息胚,它们在生物特性上和主体相似程度最大,其所包含的生理病理信息和主体的相似程度也最大。在这些相对独立部分上,都有主体的反射投影,都包含着主体各器官、各部位的生理、病理信息和其他特征,是人体的微缩部分。因此,以足为例,根据全息论的观点,人体面部在四肢上投影于腕踝以下的手足部(即末部),因此,面部疾病如面瘫,口眼喎斜,中风不语,牙痛等病,均可选腕踝以下穴位治疗,如足部的内庭、冲阳等。

通过以上分析,我们可以说,足确实与身体有关,疗足可以治病强身。

(2) 足针起源于针灸

足针来源于古老的针灸疗法,是对针灸疗法的继承和发扬。而针灸疗法则来源于中医理论和实践,是中华民族对世界医学的贡献。

针灸的历史源远流长,可能起源于旧石器时代,人们在长期的生活中、生产中,不可避免地会遭受到各种创伤或发生各种疾病。为了寻求医治各种疾病的方法,人们在创造各种生产工具的同时,也创造出医治疾病的方法和工具。根据古代文献的记载和出土文物的考证,在旧石器时代,就出现了以砭石治病的萌芽,这时虽然还没有专用的针刺工具,但人们作为生产工具的刮削器、尖状器也可以用来做切开脓肿,排脓或放血。到了新石器时代,人类的技术水平进一步提高,掌握了两头打制、控制和磨制技术,于是制造出种类较多又比较精细的石器,这时就有了医疗上使用的砭石。如 20 世纪 60 年代初,在内蒙古多伦旗头道洼新石器时代遗址中出土了一根磨制石针,该针长 4.5 厘米,一端扁平有半圆形刃,可用以切开脓肿,另一端呈锥体形,可作针刺之用,中间的手持处为四棱形,经鉴定,被确认为原始的针灸工具

——砭石。到了商代出现了更高级的玉质砭石，该砭石是小剑形，与中医九针中的铍针相似。随着生产力水平的进一步提高，到了青铜器时代，出现了青铜砭针，其形状、大小仍然继承了石针的特征。直到西汉刘胜墓出土的金制、银制医针九根，亦具有方柄的共同特征。说明在历史的长河中，从石制到金属制，针具的形态、功用基本相同，没有太大变化。

针具的出现，是古人在生产、生活中，与病痛作斗争时产生的。在古代，人类为了躲避猛兽的伤害和采集食物，常住在树上，每天跳上跳下，难免发生扭伤、撞伤；在狩猎、采集活动中，难免发生跌打损伤，使身体某一部位产生疼痛、肿胀、化脓等。病痛使古人本能地用手去抚摩、揉按伤处，以缓解疼痛，用锋利的石块割破脓肿处，以排脓消肿止痛。并逐渐发现用带棱角的石器刺激伤处以外的某些部位也可达到止痛疗伤的作用，由此逐渐在生产实践中发明了针具，并产生了初步的医学认识。

针具出现以后，随着人类医疗实践的日益增加，经验的反复积累，逐步产生了医学理论将分散的经验、穴位知识，有机的融汇贯通，联系成一个有机体，并发展、完善、形成中医理论体系。目前可知，我国现有最早的一部医学著作是《黄帝内经》，《内经》包括《灵枢》和《素问》两部分，其中绝大部分内容都与针灸有关，甚至《灵枢》一书原来就称作《针经》，可见当时的医疗活动是以针灸为主，医学理论也是在针灸的医疗实践中总结经验，产生出来的。

足针疗法伴随着针灸、经络学的发展而应运而生。《黄帝内经》中已经明确提出了足三阴经、足三阳经，即足太阴脾、足少阴肾、足厥阴肝经；足阳明胃、足太阳膀胱、足少阳胆经。这些经络在足部的穴位，奠定了足针疗法的基础，为足针治病提供了理论依据和具体手段。随着医疗实践的发展，针灸穴位从《内经》时的160个不断增加，到晋代《甲乙经》时，已经记载穴位

349个,到清代《针灸逢源》已增至361个。而且从唐代以来,还陆续发现、新增奇穴几百个,这些都极大地丰富了针灸学的发展,也同时丰富了足针疗法,推动了足针疗法的开展和提高。例如足部穴位也从足三阴经、足三阳经的33个,不断补充、完善,新增一些经验穴,经外奇穴,如八风、女膝、独阴、气端等,到现代,已经发展到100多穴。反映了临床经验的不断提高,临床治疗的蓬勃发展。

(3) 发展于现代

足针自成体系,得到迅速发展是在现代。《内经》时期,虽然人们已经认识到足的重要性,认识到疗足可以治病,足穴通过三阴经、三阳经可以与人体健康相联系,但在具体治疗中,足部针灸没有自成体系,仅是整个经络体系中的一部分,足穴大多配合体穴用于治疗疾病。

到了现代,20世纪80年代起,足针疗法作为一个单独的完整疗法,受到重视,出现于书刊杂志中。按1、2、3、4、……排列,一共有30个穴位,用于治疗多种疾病。直到1998年,李家康先生编著出版《中国足针疗法》,对足针这一古老又年青的疗法作了一项系统全面的总结。全书总结穴位141个,治疗91种常见病,可说是足针疗法的集大成者。为繁荣足针疗法作出了重要贡献。

总之,在21世纪来临之际,足针疗法沐浴着新世纪的春风,在现代医学的推动下,必将取得更大的发展。

2. 作用机理

足针疗法乃是针灸疗法的一个组成部分，故对针灸之理的探讨，亦就是足针之理的探讨。具体如下：

(1) 祖国医学对针灸防治疾病作用的认识

针灸疗法预防和治疗疾病，其主要是应用针刺和艾灸对人体的经络、腧穴进行机械性和温热性的刺激，从而发挥经络腧穴作用，并以其疏通经络，调和气血，扶正祛邪，使阴阳平衡，脏腑功能协调，抗病能力加强，来达到防病治病的目的。总而言之，任何疾病的发生及发展过程均是因阴阳失调和邪正双方斗争的过程，故在治疗疾病时必须抓住这两点来决定相应的治疗原则和方法，针灸也不例外。

①调和阴阳

阴阳学说是中医基本理论的重要内容，以经络脏腑到病因病机，以及辨证论治，无不包含着阴阳对立统一的规律。在正常情况下，人体保持着阴阳相对平衡的状态。如果因外感六淫，内伤七情，以及跌仆损伤等因素导致人体阴阳的偏盛偏衰，失去相对平衡，就会使脏腑经络功能活动失常，导致“阴胜则阳病，阳胜则阴病”等病理变化，而产生“阳盛则热，阴盛则寒”等临床证候。运用针灸方法来调节阴阳的偏盛偏衰，可以使机体转归于“阴平阳秘”的状态，恢复其正常的生理功能，从而达到治愈的目的。

针灸调和阴阳的作用，主要是通过经穴配伍和针刺手法完成的。如当阳气盛，阴气虚则可导致失眠，反之，阴气盛，阳气虚则可引起嗜睡，此时可以根据八脉交会穴的特点，取阴跷的照海

和阳跷的申脉进行治疗，失眠多补阴泻阳，嗜睡则补阳泻阴。而肾阴不足，肝阳上亢引起的头痛，属阴虚阳亢，应当育阴潜阳。取足少阴经穴，针以补法；配足厥阴肝经穴，针以泻法，从而达到调和阴阳之目的。又如胃火炽盛引起的牙痛，属阳热偏盛，治宜清泻胃火，取内庭，针用泻法。还可取以阳引阴，以阴引阳等法，也具有调和阴阳的作用。

②疏通经络

经络“内属于脏腑，外络于肢节”，其主要生理功能是运行气血，即经络的“行气血而营阴阳”之功能，使营气行于脉中，卫气行于脉外，营卫之气密布于周身，营血调和，卫气固密，则起到了抗御外邪，保卫机体的作用。也就是说经络在人体生理上是输送气血，发挥营内卫外作用的。如其功能正常，气血运行通畅，则“内溉脏腑，外濡腠理”，各脏腑器官得以营养，脏腑体表得以沟通，调解脏腑组织功能，以而使脏腑、组织之间保持相对平衡。如其功能失常，气血运行受阻，则会影响人体正常功能活动，进而出现病理变化，引起疾病的发生。

总之，经络气血失调在临床上可出现偏衰和偏盛两种情况，经络气血偏衰可引起有关脏腑、器官、经络的功能减退性疾病。如足阳明经气血不足，可见腹痛、胃痛、喜按喜温，面白，以及身寒等。经络气血偏盛可引起有关脏腑、器官循行部位的功能亢盛。如足阳明气血偏盛可见口渴、牙龈红肿疼痛，以及身热面赤、消谷善饥，大便秘结等。而经络气血阻滞不通在临床上其主要症状是疼痛、麻木等。由于经络气血运行阻滞，导致经络不通，“不通则痛”；气血运行受阻，还可导致气血凝滞，则可出现局部组织肿胀疼痛；又因气血运行受阻，经脉失于营养，又可造成麻木等。而针灸治疗则是通过经络、腧穴和针灸手法的作用，使经络通畅，促使气血的正常运行，从而达到治疗疾病的目的，故在临床上针灸疗法是疏通经络，调理气血的重要大法。

③扶正祛邪

顾名思义，扶正就是扶助正气，提高整体防御生理功能，增强机体抗病能力。祛邪就是重新调整机体固有的整体防御生理功能，祛除病邪，消除致病因素影响，从而达到治疗各种疾病，即祛邪之目的。祖国医学认为，任何疾病的发生，都是在一定条件下正邪相争的具体反应。只有当人体的正气不足以抵抗外邪，或病邪侵袭人体的力量超过了人体的正气时才可发生疾病。而患病后如正盛邪祛则病情缓解，正虚邪盛则病情加重。例如，当病人的病情已发展到呼吸衰竭，充血性心力衰竭，肾功能衰竭或肝昏迷时，则说明整体防御生理功能遭破坏而丧失祛邪能力，即机体已无正可扶，那么针灸疗法对上述病症也就无法祛邪了。倘若病人因低血糖、疼痛、恐惧等引起休克时，因休克是整体生理功能的一种保护性抑制，而其整体防御生理功能未遭破坏，即有正可扶。

总之，采取针灸疗法治病，可以充分发挥其扶正祛邪的作用。《素问·评热病论篇》说：“正气存内，邪不可干。”以上均说明疾病的发生，是因邪气相对强盛，而正气相对不足所致。因此，在临床上可运用针灸补虚泻实的方法，来达到扶正祛邪的目的。其运用针灸手法的补法可以扶正，运用针灸手法的泻法可以祛邪。也就是说，当正邪相搏时，因病证不同，故可判断出二者的盛衰程度也不相同，所以在治疗时实证多采用泻法，虚证多应用补法。而临床的运用多根据正邪在病变过程中所处的地位来决定扶正与祛邪的主次先后。一般来说，扶正适用于正虚邪不盛的病证，祛邪适用于邪实而正未伤的病证，扶正与祛邪同时进行适用于正虚邪实的病证。正邪相争时，如正虚为主宜扶正兼祛邪，邪盛为主则宜祛邪兼扶正。病情较重，正气虚弱不耐攻伐时，应先扶正后祛邪；病邪强盛，正气虽虚但尚可攻伐时，宜先祛邪后扶正。

(2) 现代实验研究对针灸防治疾病作用的认识

针灸乃中国传统医学之一环，其疗法具有简便、经济、迅捷、效宏等特性，因此流传数千年而不衰，尤其近十几年来，更广受各国医学界的重视，并对针灸之疗效及机制竞相探讨，颇多进展，并在针灸防治方面取得了一定成果，现分述如下：

①针灸对呼吸系统的影响：针灸健康人体足三里穴位时，可以使气体通气量比针刺前增加 6.6%，最大通气量增加 20%，耗气量增加 22.8%，而针刺冲阳、厉兑、中脘等穴，则无针刺足三里处明显的呼吸生理变化。另针刺天枢、梁门等穴，反而会引起呼吸的抑制作用。现代临床用针灸治疗窒息、呼吸衰竭、休克等都有一定急救作用。从而说明针刺具有兴奋呼吸中枢的作用。针刺还可缓解支气管平滑肌痉挛，故治疗支气管哮喘、慢性气管炎均有较好的疗效。另针刺不但能改善肺功能，而且也可调整呼吸道的阻力和肺泡的通透性，如对支气管哮喘病人针刺 10 分钟后，呼吸道阻力下降 24.1%，1 小时下降 29.9%，2 小时后下降 27.4%。还有不同的穴位针刺对呼吸功能的调整也不尽相同。

②对心脏血管系统及血压的影响：针刺对正常人心率虽有影响但看不出明显规律性变化。在病理情况下，针刺对心率的影响效应明显。针前心率较快者，针后大多引起心率的减慢，而且针前心率越快，针后减慢越明显。针刺内关，对心率低于 60 次/分的心动过缓病人，引起心率加快。这种对心率的调整作用，则提示针刺可以纠正心率失常。针刺还对心脏功能失调者作用明显，对冠心病心绞痛患者针刺治疗，可扩张冠状动脉，增加血流量，缓解心绞痛。临床上针灸对高血压有良好的降压作用，对低血压或休克病人，也有良好的升压作用，其影响最大，变化最快的是收缩压，多数是在针后 5~30 分钟内能使收缩压开始上升，而且较稳定，并在升压的同时，心脏和其他器官的功能同时也有改善。

3. 针刺对血管收缩及毛细血管通透性的影响：针刺对于毛细血管具有强烈的双向调节作用，即在毛细血管通透性增高时，可使之降低，毛细血管通透性降低时，使之升高。针刺对淋巴循环，可使淋巴循环痉挛解除，改善淋巴循环，从而减轻炎症时的渗出和水肿形成。当以描计胃容积曲线为指标，用轻针刺法，能引起血管收缩及脉压变小，特别是在进针后有酸、麻、重、胀等针感后，其血管收缩的程度就愈强烈。

4. 对消化功能的影响：大部分的临床观察与实验研究均证实针灸能影响胃的运动机能，针灸对胃的运动机能有调解作用，即针灸能使原来处于抑制（弛缓）状态或处于较低兴奋状态的胃运动加强，能使原来处于紧张或收缩亢进的胃运动减弱。针灸还可解除平滑肌痉挛，故对急、慢性胃炎，胃神经官能症、胃痉挛、胃及十二指肠溃疡、胃下垂、阑尾炎、胰腺炎、痢疾、肠炎等，都有较明显的疗效。另外，实验证明针灸疗法对溃疡病有修复作用；对胃液的分泌机能有加强和调整作用；对消化系统各器官有双向性调节作用，即肠运动功能低下者，促进其增加运动，而运动功能亢进的可促使其缓解。

5. 对某些生化成分含量的影响：有报道，用烧山火组针刺后可使血糖和血浆柠檬酸含量明显增高，透天凉组针刺后可使血糖和血浆柠檬酸含量降低。另外，针刺对红细胞总数、血红蛋白含量、红细胞表面电荷密度、造血器官的功能状态、白细胞总数与分类、血小板与其他凝血因素和血浆 cAMP、cGMP 含量均有调节作用。特别是对白细胞吞噬作用的影响，正常人针灸后，白细胞吞噬机能增强。如针刺足三里、合谷等穴，可使正常人白细胞对金黄色葡萄球菌、鼠疫杆菌的吞噬指数明显增高。针灸对菌痢或阑尾炎病人，白细胞吞噬机能的影响更为明显。实验还表明，当白细胞吞噬机能处于降低状态时，针刺可促进其吞噬作用增强；当白细胞机能处于活跃状态时，针刺可使吞噬指数下降。另