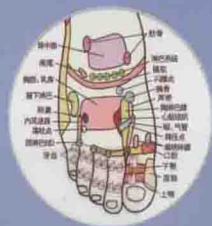


ZULIAO QUBING 100WEN



足疗祛病 100问

◎ 主 编 董泽宏



人老足先衰 护足如护脑
依法操作 即学即会



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

足疗祛病 100 问

ZULIAO QUBING 100WEN

主 编 董泽宏

副主编 杨金生 庄乾竹 申庆民



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

足疗祛病 100 问 / 董泽宏主编. — 北京: 人民军医出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5091-7451-7

I. ①足… II. ①董… III. ①足—按摩疗法(中医)—问题解答 IV. ①R244.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 066546 号

策划编辑: 张忠丽 张 田 文字编辑: 李香玉 责任审读: 杜云祥

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8230

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 4 彩页 1 面 字数: 80 千字

版、印次: 2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001-3000

定价: 18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

作者简介



董泽宏，1957年生，中国中医科学院（中）医学博士，副主任医师。主编专著《中药现代研究与应用》共6卷（第二总主编，编写药理部分，1997-1998年由学苑出版社出版，获中国中医药协会图书二等奖）。主编《饮食防误300例》（1994年由中国中医药出版社出版），主编《饮食精萃》共4卷（2001年由中国协和医科大学出版社出版）。主编《医误博览》饮食保健品部分（1993年由华夏出版社出版）。参与编写专著20余本。在科技期刊发表学术论文60余篇，《人民日报》《工人日报》《中国青年报》《北京日报》《北京青年报》《中国民航报》等报刊上发表，通讯、文学文章300余篇，科普100余篇，共约1500万字。

杨金生，中国中医科学院博士生导师，主任医师，全国政协委员。

庄乾竹，中华中医药协会，副研究员，（中）医学博士。

申庆民，北京航天总医院主任医师，硕士生导师，北京解剖学会理事，中国微循环学会神经变性病委员会委员。

前言

足在人体器管中占有重要地位，人之能站立行走，赖之于足，举足轻重是对足重要性的形象描述。人体十二经脉 6 条以足部为根本，通过这 6 条经脉与五脏六腑等各个组织器官保持着多种复杂联系。足部有较多敏感穴位和反应点，现代医学认为足部有丰富的微血管细微的神经，通过足部的反应能测知全身多种组织器官的变化，足部也有大脑相似的部分功能，故有学者提出“足脑”之说。

足部还是全身温、热的调节器，足暖周身暖，足寒身体寒。人老步亦迟，衰老与否从足步变化即现明显征兆，步履蹒跚的老人常常需要拐杖辅助行走。足部疗法是既能除病，也能保健养生的方法。足疗祛病没有医院各种治疗的烦琐和痛苦，大都是在美的享受中慢慢消除疾病，是人们乐于接受的治法。

要进行足疗，人们都会想到进足疗店。固然，形形色色的足疗店有相对优雅的环境，有专门的按摩师服务，好的足疗师以精湛的技艺赢得良好赞誉，但鱼目混珠，滥竽充数的足疗店也比比皆是。要评判优劣，选择优质的服务，就需要了解足部的生理病理，祛病防病知识。

选择好的足疗店，在足疗店接受优秀足疗师的服务，既需要有一定的经济基础，还要有相对充裕的时间，这又不是一般人能长期接受的方式。最好的方法是自己学习足疗知识，将健康祛病的钥匙掌握在自己手中，自己学起来，是一项健脑活动，学会足

疗祛病方法，自己动起来，既可为自己保健祛病，也可为家人亲朋服务，健脑又健身，学以致用，受益终身。

足疗方法容易掌握且简单易行，最简单的足疗是行走，行走足部先动并带动手动身摇，使全身的多个组织器官都得到了锻炼，既能刺激足部，促进血液循环，也能调动全身的功能，“饭后百步走，能活九十九”是家喻户晓，人人皆知的格言。除非无足，行走没有人不会，只要不犯懒，就可身康健。其他足疗知识稍加学习，也可进一步了解，如热水足浴几乎每人都做，足心的涌泉穴是人体的保健要穴之一，点按揉搓能祛病强身、益肾延年……

笔者 1980 年仲夏到上海铁路医学院附属医院与方爱礼师弟随老中医罗成海先生学习推拿，受益良多。在赞叹灵巧手法，精湛技艺的同时，也初步认识到人身疾病自己能调、能疗的很多，一法在手，恰似一副愈病良药，推拿法即是一种外治良法，故推广推拿外治方法意义重大。岁月的推移对推拿法的认识逐渐加深，足疗法是推拿方法的一种，动一部而理全身，疗效独特，尤为值得推广。于是，采灵秀于群书，撷精华于长卷，集先哲之所成，汇平生心得，综合本书成册。

本书以问答形式将足疗知识用疾病分类治疗的方式逐一介绍，根据“复杂的理论留给专家，简便的方法交付大众”的编写目的，体现了简、便、信、新、实五个特点。简：叙述言简意赅，删减每种疾病、病因、病理等长篇叙述，简述病症，直入主题；便：语言尽量浅显易懂，图文并举，便于学习，适合各种人群阅读；信：每种方法皆以中医理论指导，无根据不入；新：融会各家论点，并加以凝炼提升，新观点为主，用新不弃旧，看后可使人耳目一新；实：实用性强，学而能用，用之既能收效。希望读者开卷即能受

到一定的教益，按法操作，作者所期，持之以恒，将受大益！

另，治病方法众多，足疗只是一法而已，本法不能代他法或盖他法，若能综合他法治疗，疗效将更为明显，故个别疾病文末辅助部分作者认为最有效的食疗验方，为防喧宾夺主，每病验方以一方为主，多不过三。

编者

2014年3月

目 录

第一部分 概说	1
1. 古人是怎样评价足疗的?	1
2. 足疗法为什么发展缓慢?	2
3. 足疗法能祛百病吗?	2
4. 足疗包括哪些内容?	3
5. 足能“吃”药吗?	4
6. 足疗法能抗衰老吗?	5
7. 人足部有多少个穴位和敏感反应点?	6
8. 足部按摩常用的手法有哪些?	8
9. 做足部保健常用的按摩步骤有哪些?	12
10. 足疗的祛病机制是什么?	15
11. 为什么腿足是人体衰老的晴雨表?	17
12. “人老腿足先知”有哪些信号?	17
13. 何谓推拿补泻法?	18
14. 常见的推拿补泻具体方法有哪些?	19
15. 走行足部及足踝部六经的井、荣、腧、经、原合穴 是什么穴? 其作用是什么?	20

第二部分 足部疾病	24
1. 足癣如何治疗?	24
2. 足扭伤如何治疗及预防护理?	25
3. 足跟疼痛如何治疗?	26
4. 足底疔如何治疗?	28
5. 足部冻疮如何治疗及护养?	29
6. 你认为这样治疗甲沟炎合理吗?	31
7. 跖疣如何治疗?	32
8. 鸡眼怎样治疗护养?	34
9. 胼胝如何治疗及护养?	35
10. 汗足如何处理?	36
11. 足垫痛如何治疗?	36
12. 脚气转筋如何治疗?	37
第三部分 常见疾病	39
1. 失眠的主要病因症状及分型是什么?	39
2. 为什么说足疗是治疗失眠的极为有效的方法? 足疗治疗失眠的基础按摩法怎么操作?	40
3. 失眠患者的各辨证分型足部按摩法有哪些, 如何进行操作?	41
4. 失眠患者足浴方剂甚多, 如何区别使用?	42
5. 调养护理具有较好的辅助治疗失眠作用, 如何区别应用?	44
6. 高血压病有哪些辨证分型, 症状表现各是什么?	45

7. 高血压的足部基础按摩方法有哪些？如何进行操作？ 46
8. 为什么说足疗是高血压病的有效疗法？如何对各辨证分型分别实施足部按摩治疗？ 48
9. 对高血压的各种辨证分型如何实施足浴法治疗？ 50
10. “患了糖尿病，尽快选足疗！”对否？ 51
11. 糖尿病有哪些辨证分型？治疗原则是什么？ 51
12. 糖尿病的足部基础按摩疗法有哪些，如何区别操作？ 52
13. 如何对糖尿病的不同辨证分型进行足部按摩治疗？ 54
14. 糖尿病实施温灸法时要注意的事项有哪些？ 56
15. 糖尿病的常用足浴方有哪些？如何区别应用？ 56
16. 糖尿病足浴时为什么要特别注意水温？ 57
17. 糖尿病病人穿鞋时要注意哪些方面？ 57
18. 糖尿病患者如何实施体穴艾灸法治疗？ 57
19. 糖尿病患者如何实施步行疗法？ 58
20. 糖尿病患者如何注意日常饮食？ 60
21. “感冒，泡足就能治好！”你相信吗？ 60
22. 感冒的主要症状及分型有哪些？ 60
23. 感冒患者怎样进行足部按摩治疗？ 61
24. 感冒患者怎样进行足浴治疗？ 62
25. 如何用电吹风和热水浴治疗感冒？ 63
26. 急性支气管炎的病因是什么？中医辨证分型有哪些？ 63
27. 如何对急性支气管炎实施足部按摩治疗？ 64
28. 如何对急性支气管炎进行足浴治疗？ 64
29. 慢性支气管炎是难治的疾病，足疗有效吗？中医辨证分型有哪些？ 65

30. 如何对慢性支气管炎进行足部基础按摩治疗? 66
31. 如何对慢性支气管炎各分型分别进行足部按摩治疗? 67
32. 如何对慢性支气管炎进行足浴治疗? 68
33. “外科不治癣, 内科不治喘!” 足疗有效吗? 69
34. 支气管哮喘的主要症状及分型有哪些? 69
35. 如何运用足部按摩疗法治疗支气管哮喘? 70
36. 常用的支气管哮喘的足浴方法有哪些? 如何区别应用? 71
37. “足在下肺在上, 下足能治上肺吗?” 72
38. 肺炎的主要辨证分型有哪些? 72
39. 肺炎的基础按摩有哪些? 如何进行操作? 73
40. 如何对肺炎的各中医辨证分型实施足部按摩治疗? 73
41. 如何对肺炎进行足浴治疗? 74
42. 肺炎的食疗很多, 如何选取最常用的食疗方运用? 75
43. 冠心病这种大病能用足疗法治疗吗? 75
44. 冠心病有哪些主要辨证分型及主要症状? 75
45. 冠心病的足部基础按摩法是什么? 如何实施运用? 76
46. 如何对冠心病的不同辨证分型实施足部按摩治疗? 77
47. 冠心病常用的足浴方有哪些? 如何区别应用? 78
48. 肠胃疾病足疗有效吗? 80
49. 慢性胃炎的主要辨证分型及主要症状有哪些? 80
50. 慢性胃炎的治疗原则是什么? 如何进行足部基础按摩治疗? 81
51. 如何对慢性胃炎的各辨证分型分别进行足部按摩治疗? 82

52. 慢性胃炎如何进行足浴治疗?	83
53. 慢性胃炎如何进行饮食调养?	83
54. 胃与十二指肠溃疡主要辨证分型及主要症状有哪些?	84
55. 胃与十二指肠溃疡的足部基础按摩法如何操作?	85
56. 如何对胃与十二指肠溃疡的各辨证分型进行足部按摩?	86
57. 胃与十二指肠溃疡常用足浴方有哪些? 如何区别应用?	87
58. 如何对胃与十二指肠溃疡进行护理调养?	88
59. 慢性非特异性结肠炎有哪些辨证分型?	89
60. 慢性非特异性结肠炎的基本足部按摩法有哪些? 如何操作?	90
61. 如何对慢性非特异性结肠炎各中医辨证分型采用不同的按摩方法按摩?	91
62. 慢性非特异性结肠炎的常用足浴方有哪些? 如何区别应用?	92
第四部分 肥胖性疾病	94
1. 何谓肥胖性疾病?	94
2. 什么是单纯性肥胖?	95
3. 肥胖分多少类型?	96
4. 足疗法减肥的作用机制是什么?	96
5. 肥胖者如何进行足部基础按摩?	99
6. 足疗法减肥为何要先调理脏腑功能?	103
7. 足疗法调理脏腑功能的按摩方法有哪些?	104

8. 减肥按摩有哪些实用的辅助方法? 如何操作实施? 106
9. 常用减肥足浴方有哪些? 109
10. 肥胖症患者如何护养? 111
11. 减肥最常用的食疗方有哪些? 112

01 | 概说

1. 古人是怎样评价足疗的？

足疗方法源远流长，它起源于我国远古时代，是人们长期社会实践中的知识积累和经验总结，至今已有 3000 多年的历史。古代黄帝内经有“足心篇”；隋朝高僧所撰《摩诃止观》载：“意守足”即常擦足心，能治多种疾病；《华佗秘笈》载：“足心道”意即足底的学问；司马迁《史记扁鹊他公列传》载：“俞跗用足治病”“俞”与“愈”，跗指足背，意即治愈脚面疾病用足部疗法；苏东坡：称按摩足底涌泉穴“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。”

足浴的最早文献记载见于《黄帝内经》“其有邪者，渍行以汗”。洗足文字最早记载见于战国时代，屈原与渔父对话中有““沧浪之水清兮，可以濯我缨；沧浪之水浊兮，可以濯我足。”濯足本意洗去脚污，此意则是入俗合俗，屈原宁赴江流，渔父则用浊水濯足，重在精神层面。“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。”是后来对足浴保健作用的较详尽描述。苏东坡更是大赞足浴的作用：“热浴足法，其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其效百倍。”“他人劝我洗足眠，倒床不复闻钟鼓。”《理论骈文》

则说明了足浴的部分机制：“临卧濯足，三阴皆起于足，指寒又从足心入，濯之所以温阴，而却寒也。”



2. 足疗法为什么发展缓慢？

足疗是简单实用且有效的方法，宋代足疗法已很受重视，明朝时期，足部按摩得到进一步发展。后因封建礼教，“脚部外露，有碍观瞻”，有伤大雅，女子裹脚，露足伤风败俗，更不能外露进行足疗，这些大大影响了足疗法的健康发展。特别是到了清末年间，这一中国历史文化遗产更是遭到了外国列强的残酷掠夺，一度在国内有“销声匿迹”之象。

19 世纪，美国印古哈姆《足的故事》专门介绍了“足部按摩疗法”。1985 年，英国现代医学协会正式将足部按摩方法定为“现代医学健康法”，明确了足疗医学地位。1989 年，美国加州召开了“足反射疗法大会”。外部足疗热度渐渐影响到国内。直至 20 世纪末，足疗法又在国内重现，并得以在民间推广。但现实中足疗理论繁杂多样，这些理论对临症指导性不强，足疗者还有各立门墙之象，各种治疗方法也难尽统一，足疗法推广过程中还有很长的路要走。



3. 足疗法能祛百病吗？

足疗能祛百病吗？又能又不能，这取决于施术者和被施术者双方对足疗的认识程度。使用方法得当，任何方法都能治疗多种疾病。足疗法不同于其他治疗的特点是作用缓慢，要长期多次方

能收到一定效果，贵在坚持，并持之以恒。

使用方法不当，任何方法也没有作用，期望像外科手术样一次除病或一劳永逸地永远除病，这又是足疗法不可能达到的目的。足疗的优势在于保健和治疗慢性疾病和其他疗法疗效不明显的疾病或作为其他疗法的补充，又能避免其他速效疗法产生的多种毒性不良反应。

足疗方法虽然简便实用，但也不是万能祛病法，要从科学的角度认识足疗，避免被夸大不实的宣传所误导。



4. 足疗包括哪些内容？

(1) 足部按摩法：足部按摩能使身心放松，强健身体，但更重要的在于“疗”字。“足疗”就是通过按、摩、点、揉、搓等不同按摩方法刺激足部各种穴位和敏感反应点、反应区域，起到调节人体生理功能，防治疾病，强身健体的作用。

(2) 足浴法：足浴是足疗的一部分，温热水足浴可促进局部及全身的血液循环，引血下行，加入药物等其他成分，更能收到相得益彰之效。足浴液是一种用于足部保健、治疗的一种洗剂，是通过足部给药，实现用足吃药，把病去掉的一种方法。足浴汤液中加入成分不同，功效也各有区别，如加入活血类药物更加强了活血效果；加入温热类药物则能起到温阳散寒的功效；加盐、加醋足浴，可起到杀灭病原微生物、祛除足部皮肤疾病的作用；加能突破皮肤屏障的药物则能收到奇特的局部疗效……

(3) 足部外治法：足部外治体现了外者外治，就近治疗的原则，按摩、足浴也是足部外治法，属广义外治法的范畴。通常所