

经典彩图版

JINGDIANCAITUBAN

无师自通找穴位 举一反三学足疗
定位足部反射区 刺激经络不生病

李彦龙 编著

足部按摩治百病

ZU BU AN MO ZHI BAI BING
SU CHA SHOU CE

速查手册



津出版传媒集团
天津科学技术出版社

经典彩图版
JINGDIANCAITUBAN

无师自通找穴位 举一反三学足疗
定位足部反射区 刺激经络不生病

李彦龙 编著

足部按摩治百病

ZU BU AN MO ZHI BAI BING
SU CHA SHOU CE

速查手册



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

足部按摩治百病速查手册 / 李彦龙编著. — 天津:

天津科学技术出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5308-8567-3


I. ①足… II. ①李… III. ①足—按摩疗法(中医)
—手册 IV. ①R244. 1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第302254号

责任编辑: 张建锋

编辑助理: 蔡小红

责任印制: 王莹

天津出版传媒集团 出版
 **天津科学技术出版社**

出版人: 蔡颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022)23332402

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京龙跃印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 10 字数 160 000

2014年1月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

Preface

前言



足部按摩是我国众多按摩术中的一个分支，由于足部神经分布密集，又分别与身体各个部位有着密切的关系，所以足部按摩逐渐得到重视，同时，足部按摩也是众多按摩技巧中最为重要的一种按摩术。

本书共分四章，详细介绍了足部按摩的基本知识、按摩手法、经络取穴和足部按摩的禁忌证。又重点介绍了足部穴位、足部反射区和针对各种常见疾病的足部按摩疗法。需要特别说明的是，由于编者水平所限，不足之处在所难免，希望各位读者和业内同仁批评指正。



目录

C O N T E N T S



第一章 足部按摩的基础知识

- 足部按摩的渊源 /002
- 足部按摩的原理 /003
- 足部按摩的特点 /005
- 足部按摩的作用 /006
- 足部骨骼的基本结构 /007
- 足部按摩的手法 /009
- 足部按摩的操作 /012
- 足部按摩的宜忌 /017
- 足部按摩的注意事项 /018

第二章 足部按摩的穴位

- 足部经穴 /020
- 足部奇穴 /027
- 足部新穴 /034
- 足部反射区 /038

第三章 常见疾病的足部按摩疗法

- 感冒 /054
- 咳嗽 /055
- 哮喘 /056
- 牙痛 /058
- 耳鸣 /060

- 近视 /061
- 中耳炎 /062
- 麦粒肿 /064
- 鼻窦炎 /065
- 鼻出血 /066
- 视神经萎缩 /067
- 慢性鼻炎 /068
- 慢性咽炎 /069
- 急性结膜炎 /071
- 慢性支气管炎 /072
- 急性扁桃体炎 /073
- 头痛 /075
- 头晕 /076
- 失眠 /077
- 眩晕 /079
- 贫血 /080
- 呃逆 /081
- 腹泻 /082
- 便秘 /084
- 浮肿 /085
- 肝炎 /085
- 肾病 /086
- 癫痫 /088
- 慢性胃病 /089

胃胀 /090
胃灼热 /091
胃下垂 /091
胃肠功能紊乱 /093
胃、十二指肠溃疡 /094
高血压 /095
低血压 /097
高脂血症 /098
心绞痛 /099
心力衰竭 /100
心律失常 /101
慢性肾炎 /102
泌尿系感染 /104
胆囊炎 /105
神经衰弱 /106
面神经麻痹 /107
中风后遗症 /108
坐骨神经痛 /109
颈椎病 /111
肩周炎 /112
腰背痛 /113
颈椎增生 /115
膝关节炎 /116
类风湿关节炎 /117
腰椎间盘突出症 /119
痔疮 /120
脱肛 /121
急性乳腺炎 /123
月经不调 /124
痛经 /125
闭经 /127
乳腺增生 /128
产后缺乳 /129

盆腔炎 /131
妊娠呕吐 /132
子宫脱垂 /133
更年期综合征 /134
遗精 /135
阳痿 /136
早泄 /137
前列腺炎 /139
痤疮 /141
湿疹 /142
荨麻疹 /143
神经性皮炎 /145

第四章 保健按摩

足部按摩保健法 /148
消瘦 /149
皮肤粗糙 /150
肥胖症 /151
身体增高 /152
白发 /154



第 一 章



足部按摩的基础知识

ZU BU AN MO DE JI CHU ZHI SHI





足部按摩的渊源

足部按摩，又称足部推拿，古代又称为足部按跷、案机、爪幕等，是我国劳动人民在长期与疾病斗争中逐渐认识和发展起来的。从商代殷墟出土的甲骨文卜辞中可以发现，早在公元前14世纪，就有“足部按摩”的文字记载。

在中国古代文献《史记·扁鹊仓公列传》中说：“上古之时，医有俞跗，治病不以汤药，酒而以桥引、案机、毒熨等法。”这些记载中的“案机”“桥引”都指的是按摩。

春秋战国及其以前时期，《庄子》《老子》《荀子》《墨子》等著作也提到了自我足部按摩的方法。《周礼疏》中记载的扁鹊治愈虢太子尸厥的医案，说明足部按摩在临床应用中的重要作用。

秦汉三国时期《黄帝内经》不仅记载了足部按摩的起源，而且指出了足部按摩的作用和应用。《素问·血气形志篇》说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪酒。”指出了经络不通，气血不通，人体中的某个部位就会出现疾患，可以用按摩的方法疏通经络气血，达到治疗的作用。在这个时期出现了我国第一部足部按摩专著《皇帝岐伯按摩十卷》。



魏晋南北朝时期，受道家、佛家学术思想影响很大。按摩的手法，被推衍出搓、抖、缠、捻、滚、揉六法，足部按摩也出现了相应的发展。

隋唐时期是足部按摩的兴旺时期。隋《百官志》中记有“太医院有主药二人……按摩博士二人”，从行政上设置了按摩专科，并授以一定的职务。《唐·六典》说：“太医署有按摩工56人，按摩生115人。”这不仅划分了按摩师的等级，而且也将按摩列入医学教育的范畴。天宝年间，按摩术传入日本、朝鲜、印度等家。

宋金元时期，足部按摩作为一门医术在广泛使用。该时期足部按摩发展的特点是注重按摩适应证手法应用方式的探讨。

明朝时期是按摩学术第二个兴盛时期。明朝不仅设置了足部按摩专科，而且按摩在小儿科疾病的应用中积累了丰富的经验，形成了小儿按摩独特的体系。

清代有许多关于按摩的著作，如《推拿易知》《推拿图解》《小儿推拿直录》《厘正按摩要求》等。这些著作不但积累了按摩临床经验，而且在理论上也有了很大提高，对推拿的治疗法则和适应证，也有了比较系统和全面的阐述。

新中国成立后，按摩治疗的病症扩大到内、外、妇、儿、伤、骨科、五官等科。常用的手法达到20余种。按摩专著有《中医推拿学》《胃病推拿法》《外伤中医按摩疗法》《伤科按摩术》《点穴疗法》等。

20世纪末，足疗在国内“重现江湖”，并以更高的水准流行起来，足部按摩健康法在国内终于得到了重视，各种学术团体的成立以及专门的足疗按摩院等逐渐兴起，这种不用吃药、打针的非药物保健法日益受到各阶层人士的喜爱。

目前足疗已作为一种劳动技能而被国家劳动和社会保障部门承认，并可颁发相应的资格证书，并已成为医疗保健行业中的一个分支，被人们接受并继续发扬光大。

足部按摩的原理

1. 血液循环原理

人体通过血液循环，将氧气和营养物质运输到全身的各组织器官，并且把各组织的代谢产物，如二氧化碳等废物排出体外。而心脏是血液循环的动力，血液通过心脏的搏动与压迫，从而流回身体的各个部位。但是，脚是人体离心脏最远的部位，即使血液本身的压力很大，让血液体内循环到脚，也是比较困难的。因此，距离心脏越远的组织，越会出现供血不足的症状，长此以往，不仅影响血液的正常流

回，而且还会影响其他器官的功能，这时增加搏动、促进血液回流，在人体中完成第二次启动器官，非脚莫属。通过对足部的按摩刺激，可增加血液的回流速度，使血液循环畅通，相关脏器的功能得到改善，疾病得以痊愈。

2.反射原理内分泌

足部反射区是足部神经的聚焦点。因此，器官或某部位发生病变时，其相应的反射区亦产生变化，同理，反射区发生病变时，亦会影响相关器官的功能。刺激按摩这些反射区时就非常明显地有压痛感，这种痛感沿传入神经向中枢神经进行传导，经中枢神经协调，发生新的神经冲动，沿传出神经传导到体内组织器官，引起一系列的神经体液的调节，激发人体的潜能，调节机体的免疫力和抗病功能，调节体内某种失衡状态；同时也可以阻断原有病理信息的反射。另外，对足部的良性刺激，通过神经反射活动，启动机体内部的调节机制可增进各器官的功能，从而起到防病治病的作用。

3.经络原理

中医认为，在人体内存在着一个经络系统，由于此系统可将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体，并借以行气血。从而使人体各部的功能活动得以协调和相对的平衡。人体中最重要的经络是十二正经和奇经八脉，其中足太阳脾经、足少阳肾经、足厥阳肝经、阴维脉、阳跷脉则终于足部。

经络循行线是由人体各位置的穴点连接起来的，我们的双足上有很多穴位，当我们按摩足部反射区时，就会刺激这些穴位，它同血液循环和反射原理一样，沿经络循行线进行传导。

4.生物全息论原理

生物全息医学认为，任取某一局部，它都完整地排列着全身相关组织的反应点，是全身各个器官的缩影。足部也是如此，当双足并拢在一起时，人们脏器在足部的对应区，就像从后方向下看到的一个屈腿盘坐并向前俯伏披影的人形。两足的拇指相当于人体头颅部，其中有大脑、小脑、脑垂体、五官则分布在其余的足趾上，拇指根部相当于人体颈项部，双侧足弓在一起，相当于脊椎部分，从前向后依次为颈椎、胸椎、腰椎、骶骨、尾骨。足部(长趾)前部相当于胸腔，内有肺、心脏，足底中部相当于上腹部，内有肝、胆、脾、胃、胰、肾等脏器，足底后背相当于下腹部，内有大肠、小肠、膀胱、生殖器官等。双足的外侧、自前向后是肩、肘、膝的对应区。故对足部对应区的刺激，可以使相关脏腑得到调整，既可起到保健作用，又可达到治疗效果。

足部按摩法是以生物全息反射和中医经络为主的边缘科学，它与全身按摩的区别在于手法上、位置上、机理上有明显不同的特点而且安全可靠。

综上所述，当我们对足部反射区进行刺激按摩时，这些原理是同时统一地发挥作用的，而不是各自独立的发挥其效能，所以足部反射区按摩会显示出非常惊人的保健作用。

足部按摩的特点

足部按摩疗法，是一种非药物疗法。它主要是通过对人体功能的调节而达到防病治病的目的。尤其是有药物无法替代的优越性，日益被医学界和社会大众看好。

1. 经济实用

随着人们生活水平的提高，生命价值观念的增强，对医疗保健有了更高的要求。卫生资源的有限性和医疗保障制度的改革及医学的进步，要求医疗方法经济实惠、效果确凿，能预防疾病，无病时强身健体。足部按摩疗法完全符合这些要求。

足部按摩疗法，不需任何设备，不用任何药物，只需自己一双手，在家庭内就可以防病治病了。因此，学会足部按摩疗法，可以极大地节约医疗开支，节省许多宝贵时间，真是省时省钱又实用。

2. 安全有效

长期临床实践证明，安全有效是足部按摩疗法的最大优点。这一疗法不用打针吃药，无创伤性，无任何副作用，有病治病，无病可以强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。



3. 简便易学

简便：足部按摩疗法不受时间、地点、环境、条件的影响，也不需器械和药物，身体某脏器或部位出现不适，随时可在田野、工场、房室内外进行按摩，甚至看书、看电视或做手工时脚踩鹅卵石按摩，十分简便，大众易于接受。

易学：足部按摩疗法男女老幼都可以学会，有文化，懂一些生理解剖知识的人学起来就更容易了，关键在于记住足部穴位或足部反射区，认真反复实践即能掌握，适应社会大众医疗保健需要。

4. 疗效奇特

足部按摩疗法不仅具有易学、易掌握、易操作、见效快的优点，并且不受时间、地点、环境、条件的限制。同时，足部按摩疗效奇特，是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法，是一种标本兼治的全身治疗方法。尤其是对一些慢性病和痛症的治疗，能显示出其独特的疗效，深受广大人民的喜爱。

当人们感觉机体稍有不适或精神不振时，足部反射区或穴位就会有反应。我们通过对足部进行观察、触摸、按压等诊断方法，就会发现很多疾病的早期症状，进而达到早期治疗的目的。

足部按摩的作用

足部按摩是中医一种外治法范畴的物理疗法，已被无数临床实践所证实是行之有效的方法之一。足部按摩主要是依靠手法的力度和力的方向实施的治疗。手法由于轻重不同，其渗透于内的力度也有所差别，基本上分为浅(皮毛)、略浅(经脉)、中(肌肉)、略深(经筋)、深(骨髓)几种。中医的按摩治疗是通过外力直接作用于损伤位置，通过手的力量和技巧以调节机体生理、病理变化而达到治疗目的。

1. 舒筋活络、消肿止痛

中医按摩则可以促进局部血液和淋巴的循环，加速局部瘀血的吸收，改善局部组织代谢，理顺筋络，并可以提高局部组织的痛阈，使气血通畅，从而起到舒筋活络，消肿止痛的作用。

2. 整复错位、调正骨缝

肌肉、肌腱、韧带受外界暴力的作用，可以造成纤维撕裂或引起肌腱的滑脱，使所伤之筋离开原来正常的位置，关节在外界暴力的作用下也可以产生微细的错缝或引起关节内软骨板的损伤。按摩可以使损伤的软组织纤维抚顺理直，错缝的关节和软骨板回纳到正常位置。关节的功能活动正常，疼痛就可以缓解或消失。

3.解除痉挛、放松肌肉

受伤后所产生的疼痛，可以反射性地引起局部软组织痉挛，这虽然是肢体对损伤的一种保护性反应，但如果不及时治疗，或治疗不妥当，痉挛的组织就有可能刺激神经，加重痉挛。痉挛日久形成不同程度的粘连、纤维化或瘢痕化而加重原有损伤，形成恶性循环。按摩之所以能解除痉挛，放松肌肉，主要是通过按摩的镇静作用，其次按摩又可以直接作用于痉挛的软组织，使之放松，打破恶性循环，帮助肢体恢复正常功能。

4.松解粘连、滑利关节

急性损伤或慢性损伤的后期，损伤的软组织常形成不同程度的粘连、纤维化或瘢痕化。关节位置的骨折后期也常见到这样的病理变化，使肢体关节功能活动有障碍。按摩治疗一是通过直接作用于损伤位置，加强损伤组织的血液循环，促进损伤组织的修复。二是通过被动运动手法，对关节因粘连而僵硬者，起到松解粘连，滑利关节的作用，对局部软组织变性者，改善局部营养供应，促进新陈代谢，从而使变性的组织逐渐地得到改善或恢复。

5.散寒除痹、调和气血

《素问·痹论》篇“风寒湿三气杂至，合而为痹也。其风气盛者为行痹，寒气盛者为痛痹，湿气盛者为著痹也。……痹在于骨则重，在于脉则血凝而不流，在于筋则屈不伸，在于肉则不仁，在于皮则寒”。按摩具有舒筋通络，利关节和血脉而除痹痛的作用。临床上对风寒湿所致的腰痛及关节痛，按摩结合其他治疗方法往往能很快获效。

足部骨骼的基本结构

1.足部骨骼

人有双足，每足有骨骼26块，包括跗骨、跖骨和趾骨三部分。

1) 跗骨

跗骨位于足的后半位置，近侧列跗骨包括跟骨(常见创伤性骨折)、距骨和足舟骨。远侧列跗骨由内侧向外依次为内侧楔骨(第一楔骨)、中间楔骨(第二楔骨)、外侧楔骨(第三楔骨)和骰骨共7块。

(1) 跟骨位于足部的后方下部，是足骨中最大的一块骨，后端向下突出称为跟骨结节。

(2) 距骨位于跟骨上方，高出其他的跗骨。



(3) 足舟骨位于距骨和3块楔骨之间,内侧有一向下方的圆形突起,称为舟骨粗隆或结节。

(4) 楔骨有3块。第一楔骨位于内侧,第二楔骨位于中间,第三楔骨位于外侧,分别位于足舟骨与第一、第五跖骨之间。

(5) 骰骨位于跟骨之前,足外侧缘,其后方突起为骰骨。

2) 跖骨

位于足的中部,每足有跖骨5块,由内侧向外侧依次为第一跖骨、第二跖骨、第三跖骨、第四跖骨、第五跖骨,构成足掌跖部的前半部。每块跖骨又分为底(近足跟的一端)、体及头(近足趾的一端)三部分。第一跖骨底下方有一跖骨粗隆,第五跖骨底外侧有一乳状突起,称为第五跖骨粗隆(位于足外侧中部)。

3) 趾骨

趾骨位于足外侧中部,每足有趾骨14块。

(1) 拇趾2块(近节趾骨、远节趾骨)。

(2) 第二至第五趾各3节(分别称为近节趾骨、中节趾骨、远节趾骨)。每块趾骨仍可分为底、体、头三部分。

2. 足部关节

距骨与下肢小腿部的胫骨、腓骨下端构成踝关节,胫骨侧(内侧)为内踝,腓骨侧(外侧)为外踝。跖骨与趾内间构成跖趾关节,趾骨与趾骨之间又形成趾间关节。第一跖骨与第一趾骨近节趾骨的近端构成第一跖趾关节。第二趾第一节趾骨和第二节趾骨间构成第一趾间关节,第二和第三节趾骨间构成第二趾间关节(或称远侧趾间关节)。

无论关节大小、活动幅度及方向如何,其基本结构均应包括关节面、关节囊及关节腔三部分,均有韧带加强其稳定性。

3. 足的各局部名称

足部是人体最下部的运动器官,针对足部反射区的定位及按摩方向的要求,须明确足部各局部的名称和方位。

根据正常人体解剖学的规定:足趾为前方,足跟为后方;足拇指一侧为内侧,小趾一侧为外侧;足底面为下,足背面为上;足背的后面与小腿相连接,足和小腿之间构成踝关节。

4. 足部可触及的骨性标志识别

(1) 足内侧可触及内踝、舟骨粗隆(约内踝前方2.5厘米处)、第一跖骨底部粗隆和第一跖骨小头。

(2) 足外侧可触及外踝、第五跖骨底部粗隆和第五跖骨小头。

(3) 足底部可触及足跟下方的跟骨结节、第一至第五趾骨小头及第一至第五跖骨基底膨大部等。

(4) 足背部可触及第二至第四跖骨基底部。

(5) 足弓由跗骨和跖骨被韧带、肌肉、筋膜牵拉形成一个凸向背面的弓，称为足弓。

主要的弓是内侧的纵弓，由跟骨、距骨、足舟骨、第一楔骨和第一跖骨组成。人站时，足部仅以跟骨结节及第一、第五跖骨头三处着地，共同承受全身重量。

足部按摩的手法

1.常用的按摩手法

1)捻法

用拇指、示指螺纹面夹持住一定部位，一般是手指、足趾，两指相对做搓揉动作。操作时动作要灵活，节奏快而均匀，用力不可忽大忽小，要有一定的持续时间。

捻法主要用于指和足趾部及其小关节。慢性病症，局部不适及保健等均可应用，常与指推法合作运用。

2)捏法

拇、示二指分别捏压在两个对应的穴位和反射区上压揉，或者拇指在一个反射区和穴位上点压而示指在另一面起固定作用。

3)指揉法

用拇指或中指面或示、中、无名指面轻按在某一反射区位置做轻柔的小幅度的环旋揉动为指揉法。

4)按法

自己或他人用拇指指端或指腹垂体平压体表，称为按法。操作时着力部位要紧贴体表，不可移动，以避免持续操作时，被按部位擦伤，用力要由轻而重，不可用突发暴力。

5)勒法

用屈曲的示中两指夹住病人足趾根部迅速滑出；趾端，反复数次，称为勒法。本法仅适用于足趾部。



6) 擦法

用单指或手掌大小鱼际及掌根部附着于足部，紧贴皮肤进行往复、快速直线运动。

腕关节应自然伸直，前臂与手近似水平，指擦的指端可微微下按，以肩关节为支点，上臂主动带动指掌作往返直线移动；亦可视位置不同分别以出现温热感为佳。一般常用于开始治疗时，或足底操作。

7) 叩法

常用示指叩法和撮指叩法。示指叩法是拇、示两指指腹相对；中指指腹放在示指指甲上，三指合并捏紧，示指端略突出，用腕力上下动作行点叩法。撮指叩法是手指微屈，五指端捏在一起，形如梅花状，用腕部弹力上下动作行点叩法。

应以腕部为支点，用力要均匀。示指叩法适用于足部各个穴位和反射区；撮指叩法适用于足部肌肉少的穴位和反射区。足跟痛用叩法疗效较好。

8) 掐法

用手指顶端甲缘重刺激穴位和反射区，一般多用拇指顶端及桡侧甲缘施力，也有以拇指与其余各指顶端甲缘相对夹持穴位和反射区施力的。有时变形为双手拇指顶端对应夹持穴位和反射区施用。

掐时要逐渐加力，至引起强反应停止，一般为半分钟。注意不要掐破皮肤，并且切忌划动。本法多用于足趾、足趾结合部等狭小位置的穴位和反射区。

9) 摇法

使脚趾及踝关节作被动均匀的环转运动。

动作要和缓，用力稳健，摇动范围在正常生理活动范围之内，由小到大，频率由快而慢，然后再由大至小，频率则转快。操作时不僵不滞，灵活圆转。切忌突然单向加力，以防止损伤关节。为保护关节，需在施术前先行放松调节。

10) 踩法

用足踩压作用于患者的足底部。施术者利用自己的足跟、足底前部跖趾对患者足底施以节律性压踩。

要注意节律性，不可将施术者全身体重一下全部作用于患者，而应该视情况加力。主要用于足底部的广泛区域，特别是前足底与足趾。

11) 一指禅推法

手握空拳，拇指自然伸直盖住拳眼(使拇指位于示指第二节处)，用大拇指指端螺旋面或偏峰着力于反射区位置，沉肩垂肘，手腕悬屈，运用腕部摆动带动拇指关节的屈伸活动，使所产生的功力轻重交替，持续不断地作用于足部反射区位置。