

传统养生书系

传统足道

养生智慧

主编 张勋 张湖德 曹启富



足疗是一种古老的健身方法
掌握传统足道养生六诀
疏通经络气血一身轻松

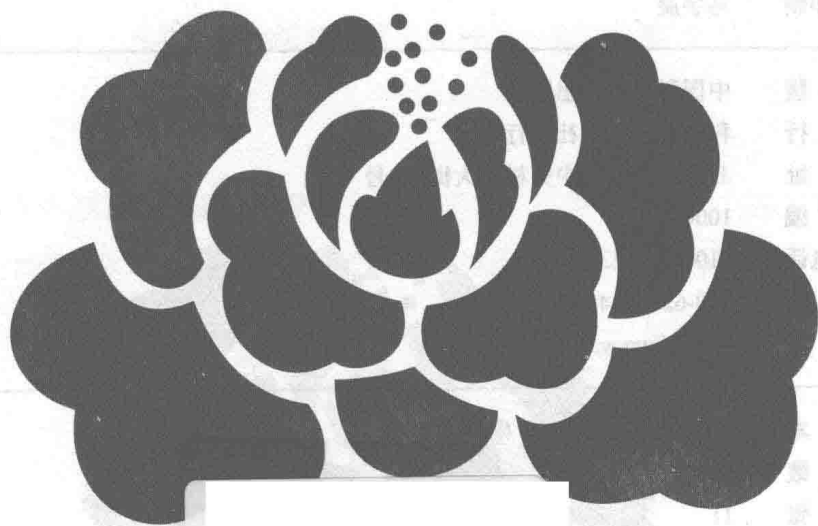
 中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

传统养生书系

传统足道

养生智慧

主编 张勋 张湖德 曹启富



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

传统足道养生智慧 / 张勋, 张湖德, 曹启富主编. —北京 :
中国科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5046-7672-6

I. ①传… II. ①张… ②张… ③曹… III. ①足—按摩疗
法 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 226411 号

策划编辑	焦健姿 王久红
责任编辑	黄维佳
装帧设计	华图文轩
责任校对	龚利霞
责任印制	马宇晨

出 版	中国科学技术出版社
发 行	科学普及出版社发行部
地 址	北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编	100081
发行电话	010-62103130
传 真	010-62179148
网 址	http://www.cspbooks.com.cn

开 本	720mm×1000mm 1/16
字 数	201 千字
印 张	11
版、印次	2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印刷公司	北京威远印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-5046-7672-6 / R · 2107
定 价	29.50 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

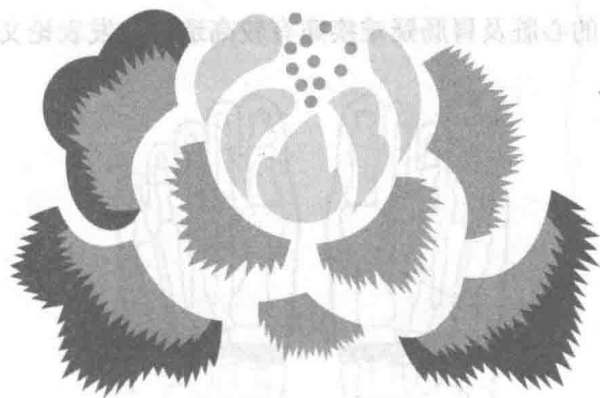
编著者名单

主 编 张 勋 张湖德 曹启富

副主编 王铁民 张 煜 杨凤玲

编 者 高延培 任晓燕 张 华

宋一川 李鸿涛



主编简介

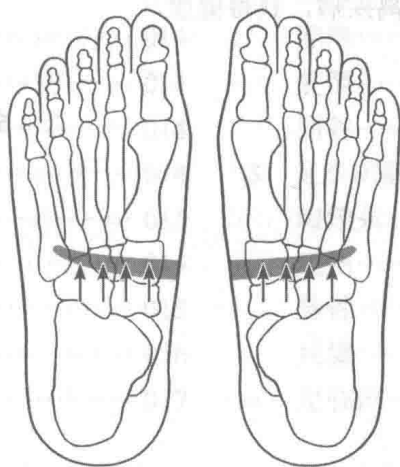
张 勋 云南红河人，毕业于北京中医药大学，现为中国著名中医药学家、医学大师。深得当代国医大师王锦之、严正华赏识，对中药的道地性和推广中药的使用率做出了巨大贡献，收获颇丰，曾先后出版《吃出健康肾脏》等著作十余部。

张湖德 山东人，毕业于北京中医药大学，现为中央人民广播电台医学顾问，解放军卫生音像出版社特聘专家与顾问，中国老年营养与食品健康专业常委会顾问，医学科普作家，曾在中国50多家出版社出版过200余部著作，在100多种报纸上发表过5000多篇文章，代表著作有《中国养生宝典》《黄帝内经饮食养生宝典》等。

曹启富 山东人，毕业于北京中医药大学，现任中日医院心肾内科主任医师，教授，对常见的心脏及胃肠疑难疾病有较高造诣，发表论文数十篇，出版过著作几十部。

内容提要

本书为“传统养生书系”的一个分册，由十余位养生专家共同精心编写，其主要特色在于将中医传统经络系统与足反射区理论完美地融合在一起。编者详细介绍了足道养生疗病的传统穴位、传统功法、手法、方剂及足部反射区，内容比单纯反射区足疗更加丰富、翔实，还特别介绍了足道保健的手法，可供健康者选择使用。在养生经铺天盖地的今天，本书将为您展示更加个性化的中医传统养生理念，教您轻松掌握传统足道养生要诀，疏通经络气血一身轻松。全书共有 300 余幅插图，图文对照更易于读者掌握与操作。



前言

足疗是一种传统而又现代的保健手法。说它传统，是因为几千年来医家和养生家们对足部按摩保健都非常重视。中医经典著作《黄帝内经》中多处提到了按摩治病的原理，得出“痛则不通，通则不痛”的疏通经络气血的治病机制。中医按摩师们在患者足部触摸到有硬结、条索，或在敏感部位进行按揉，可使硬结逐步柔软，条索慢慢散开，经络就会逐渐通畅，阴阳趋于平衡，疾病隐患也就会消除。说它现代，是因为足底反射区疗法在西方兴起与风行正方兴未艾。尽管中西医理论基础、疗病机制不同，但不可否认的是，在足底经络穴位和足底反射区的对应上，有着惊人的一致性。这恰恰可以说明，足部按摩疗法是通用有效，老少咸宜的。实践证明，各种炎症、泌尿系统疾病、肠胃疾病、肝胆病、糖尿病，都是足底按摩疗法的适应证。足部按摩是一种方便实用、简单易学的技能。无论你对中医是否感兴趣，是否有中医理论基础，只要按照穴位和反射区的正确位置进行按摩操作，每天抽出十分钟的时间按摩你的双脚，一定可以远离疾病，获得健康。

张 勋 张湖德



目 录

第 1 章 传统足道养生

- | | | | |
|------|-----|------|-----|
| 1. 摸 | 003 | 4. 温 | 004 |
| 2. 按 | 003 | 5. 浴 | 004 |
| 3. 搓 | 004 | 6. 走 | 005 |

第 2 章 足部传统穴位

- | | | | |
|-----------|-----|----------|-----|
| 1. 足阳明胃经 | 008 | 飞扬 | 017 |
| 足三里 | 010 | 昆仑 | 017 |
| 丰隆 | 010 | 申脉 | 017 |
| 解溪 | 010 | 京骨 | 018 |
| 冲阳 | 010 | 束骨 | 018 |
| 陷谷 | 011 | 通谷 | 018 |
| 内庭 | 011 | 至阴 | 018 |
| 厉兑 | 011 | 4. 足少阴肾经 | 018 |
| 2. 足太阴脾经 | 012 | 涌泉 | 019 |
| 隐白 | 013 | 然谷 | 020 |
| 大都 | 014 | 太溪 | 020 |
| 太白 | 014 | 照海 | 020 |
| 公孙 | 014 | 复溜 | 020 |
| 商丘 | 014 | 阴谷 | 021 |
| 三阴交 | 014 | 5. 足少阳胆经 | 021 |
| 地机 | 015 | 阳陵泉 | 022 |
| 阴陵泉 | 015 | 光明 | 022 |
| 血海 | 015 | 悬钟 | 023 |
| 3. 足太阳膀胱经 | 016 | 丘墟 | 023 |
| 承山 | 017 | 足临泣 | 023 |

足窍阴·····	024	足太阴·····	026
6. 足厥阴肝经·····	024	足厥阴·····	026
大敦·····	025	八风·····	026
行间·····	025	失眠·····	027
太冲·····	025	脑清·····	027
中封·····	025	降压·····	027
曲泉·····	026	前后隐珠·····	027
7. 经外奇穴·····	026	华佗·····	027

第3章 奇妙的足部反射区

1. 足底反射区·····	030	肾脏·····	041
大脑·····	030	膀胱·····	041
额窦·····	031	输尿管·····	042
小脑·····	031	小肠·····	042
脑下垂体·····	032	盲肠·····	043
颞叶·····	032	回盲瓣·····	043
颈部·····	033	升结肠·····	044
血压·····	033	横结肠·····	044
眼睛·····	034	降结肠·····	045
耳·····	034	乙状结肠·····	045
肩关节·····	035	直肠·····	046
斜方肌·····	035	心脏·····	046
甲状腺·····	036	脾脏·····	047
甲状旁腺·····	036	生殖腺·····	047
肺、支气管·····	037	坐骨神经·····	048
胃·····	037	2. 足外侧反射区·····	048
十二指肠·····	038	下腹部·····	048
胰腺·····	038	膝关节·····	049
肝脏·····	039	肘关节·····	049
胆囊·····	039	上肢·····	050
腹腔神经丛·····	040	卵巢（睾丸）·····	050
肾上腺·····	040	上身淋巴·····	051



3. 足内侧反射区	051	内耳迷路	056
鼻	051	胸、乳	056
前列腺（子宫）	052	肩胛骨	057
尿道、阴道、阴茎	052	横膈	057
颈椎	053	扁桃体	058
胸椎	053	下腭	058
腰椎	054	上腭	059
尾骨	054	气管	059
下身淋巴	055	喉	060
4. 足背反射区	055	肋骨	060
胸淋巴	055	腰痛点	061

第4章 足道按摩的方法

1. 足道按摩的手法和力道	064	5. 什么人不能做足疗	069
2. 做足道按摩需要什么器械	067	6. 按摩前和按摩后	069
3. 手指的使用	068	7. 按摩后会有哪些反应	069
4. 怎样检查身体的异常	068	8. 取穴方法	070

第5章 足道保健的顺序和手法

1. 放松手法	075	6. 左足外侧按摩	079
2. 左足底按摩	075	7. 右足外侧按摩	080
3. 右足底按摩	078	8. 左足背按摩	080
4. 左足内侧按摩	079	9. 右足背按摩	081
5. 右足内侧按摩	079		

第6章 传统足道养生法

1. 下肢保健功	084	5. 足保健诸法	087
2. 按摩涌泉	084	6. 运足诸法	087
3. 温涌济阴功	085	7. 击足底	087
4. 健腿轻跗功	085	8. 寒头暖足法	087

第7章 足道疗百病

- | | | | |
|-----------------|-----|------------------|-----|
| 1. 肩膀酸痛····· | 090 | 20. 胃痛····· | 120 |
| 2. 肩周炎····· | 092 | 21. 胆囊炎、胆结石····· | 123 |
| 3. 落枕····· | 093 | 22. 慢性肝炎····· | 125 |
| 4. 坐骨神经痛····· | 095 | 23. 消化不良····· | 126 |
| 5. 足跟痛····· | 097 | 24. 感冒····· | 127 |
| 6. 踝关节扭伤····· | 098 | 25. 支气管哮喘····· | 129 |
| 7. 踝管综合征····· | 099 | 26. 慢性咽炎····· | 131 |
| 8. 跟腱扭伤····· | 100 | 27. 咳嗽····· | 132 |
| 9. 跖筋膜劳损····· | 101 | 28. 高血压····· | 136 |
| 10. 膝关节炎····· | 102 | 29. 糖尿病····· | 137 |
| 11. 腰痛····· | 104 | 30. 慢性荨麻疹····· | 139 |
| 12. 尿失禁····· | 105 | 31. 慢性盆腔炎····· | 141 |
| 13. 泌尿系统感染····· | 106 | 32. 更年期综合征····· | 142 |
| 14. 焦虑····· | 108 | 33. 痛经····· | 144 |
| 15. 神经衰弱····· | 110 | 34. 妊娠呕吐····· | 145 |
| 16. 失眠····· | 112 | 35. 慢性鼻炎····· | 146 |
| 17. 头痛····· | 115 | 36. 耳鸣····· | 147 |
| 18. 口臭····· | 117 | 37. 眼疲劳····· | 149 |
| 19. 便秘····· | 118 | 38. 其他····· | 151 |

第8章 足 浴

- | | | | |
|----------------|-----|-----------------|-----|
| 1. 足浴保健原理····· | 158 | 5. 足药浴常用药物····· | 161 |
| 2. 足浴的作用····· | 158 | 6. 足浴能治哪些病····· | 161 |
| 3. 足浴的方法····· | 159 | 7. 民间足浴药方····· | 161 |
| 4. 注意事项····· | 160 | 8. 小儿浴足药方····· | 167 |

第 1 章

传统足道养生

历代养生学家都认为“足心宜常擦”“足是人之底，一夜一次洗”“每日洗脚，胜似吃药”。

俗话说：树枯根先竭，人老脚先衰。自古以来，传统医学认为脚为人的精气之根，只有脚才是人体总的精气之源。

人体十二经脉以足部为根本，其中，足部有六条经脉（三条阴经和三条阳经）与全身构成多种复杂联系，仅穴位就占全身 1/3 之多，脏腑功能的变化都能反应于足部。

传统足道养生有摸、按、搓、温、浴、走六种方法。

俗话说：树枯根先竭，人老脚先衰。自古以来，传统医学认为脚为人的精气之根，只有脚才是人体总的精气之源，是人体最为重要的组成部分。历代养生学家都认为“足心宜常擦”“足是人之底，一夜一次洗”“每日洗脚，胜似吃药”。人体十二经脉以足部为根本，其中，足部有六条经脉（三条阴经和三条阳经）与全身构成多种复杂联系，仅穴位就占全身 1/3 之多，脏腑功能的变化都能反应于足部。所以，指压养足、浴足煎汤、足道功法、走路健身的足道养生，是传承传统医学之精华，通过给予足部有效的良性刺激，从而激发精气、舒筋活络、泻病之实、补体之虚，起到调和人体阴阳平衡的目的，以此达到防治疾病、保健机体、延年益寿的作用。

足道养生是一种传统的保健方法，通过对足部的刺激，调整人体生理功能，提高免疫系统功能，达到防病、治病、保健、强身的目的。足部按摩是中医学的重要组成部分，距今两千多年前的经典医著《黄帝内经》中就详细介绍了全身的经络和腧穴，其中有许多是足部的穴位。足部穴位可反映及治疗全身多种疾病，通过对足部进行按摩、针灸等治疗，相应的内脏功能紊乱可以得到纠正，使人体恢复健康，减少疾病发生，起到保健延年的作用。

中医理论认为，人体足部有丰富的微血管和神经末梢，双足的穴位对人体的心、脾、胃等脏器有很大的影响。足部的穴位，是怎样影响到全身呢？

（1）促进血液循环。双足离心脏最远，代谢功能不好，于是足底存在循环的代谢废物，这些沉积物影响了末梢血循环，致使很多人，特别是老人和女性经常双足冰凉。通过按摩可驱散这些沉积物，使血循环畅通，再通过血液循环将这些废料带回肾脏，经排泄器官排出体外。

（2）足部按摩通过经络，在高一级的水平上调节肌肉、内脏和心血管的功能活动，使人体更能恰当地适应环境。

（3）足部按摩可以调节人体精神和睡眠活动、性功能、体温和进食活动，可以在高级的水平上调节心血管和内脏等植物性功能。

（4）足部按摩可以调节人的精神和心理活动，也可影响人的记忆力。



(5) 在足底进行强烈按摩, 在提高细胞组织代谢及镇痛方面均有着重要作用。

足部按摩与全身其他部位按摩有什么区别呢? 中医学博大精深, 各种养生方法, 各有所长。因为足对延缓人的衰老的独特作用, 也因为足部养生比较舒服、方便、简单易学, 所以深受人们的喜爱。当然, 足道养生也不是万能的, 它在以下四个方面对人体有着较强的作用。

(1) 泌尿系统: 它担负着机体有毒物质的排泄和调节水盐代谢, 维持酸碱平衡, 保持身体内环境的相对稳定, 肾脏还有产生生物活性物质的功能, 例如产生促红细胞生成素和肾素等。足部肾、输尿管、膀胱、尿道这些重要反射区调节泌尿系统有独到之处。

(2) 免疫系统: 它排斥外来异物, 和吞噬细菌, 增强机体免疫力, 是人体健康的卫士。上下身淋巴、胸部淋巴、脾、扁桃体、胸腺等反射区可以增强人体免疫能力。

(3) 内分泌系统: 它担负着整个机体微量元素和各种激素的分泌和调节, 并与神经系统的功能活动互相调节和制约, 共同组成神经体液、调节系统。对机体的代谢、生长、发育和生殖等重要功能起调节作用。脑垂体、副甲状腺、甲状腺、肾上腺、性腺等反射区可以促进腺体分泌。

(4) 运动系统: 它构成人体的基本轮廓具有运动、保护内脏和支撑身体的功能。椎管内的脊髓还具有神经传导、反射和造血的功能。颈椎、胸椎、腰椎、骶椎、尾骨等反射区有舒筋活血, 镇痛止痛的效果。

足道养生有哪些方法呢? 传统有六字诀: 摸、按、搓、温、浴、走。

1. 摸

休闲时, 可以经常用手指触摸双脚的各个部位, 如触摸到有硬结、条索, 且用手按时感到明显酸、痛、麻、胀时, 说明该处所对应的内脏器官已发生病变或功能不正常, 应及时诊治。

2. 按

《黄帝内经》中多处提到了按摩治病的原理, 得出“痛则不通, 通则不痛”的疏通经络气血的治病机制。在腿脚触摸到有硬结、条索且有敏感的部位, 进行按揉, 可使硬结逐步柔软, 条索慢慢散开, 经络就会逐步通畅, 阴阳趋于平衡, 疾病隐患也就会消除。足道养生特别要在按摩上下功夫。按摩的手法要正确, 每晚用热



水洗脚后，将腿屈膝抬起，脚心歪向内侧。按摩左脚心时用右手，按摩右脚时用左手，交替按摩，直到局部发红发热为止。动作要缓和、连贯，轻重要合适。刚开始速度要慢，时间要短，等适应后再逐渐加快按摩速度。在按摩脚心的同时，还要多活动脚趾。中医学认为，踇趾是肝、脾两经的通路。多活动踇趾，可舒肝健脾，增进食欲，对肝脾肿大也有辅助疗效。第四趾属胆经，按摩之可防便秘、肋骨痛；小趾属膀胱经，对泌尿生殖系统的保健有益。所以，足浴后按摩脚底、脚趾具有重要的保健医疗作用。尤其对神经衰弱、顽固性膝踝关节麻木痉挛、肾虚腰酸腿软、失眠、慢性支气管炎、周期性偏头痛、痛经及肾功能紊乱等都有一定的疗效或辅助治疗作用。

3. 搓

搓脚心是一种古老的健身术。经常搓揉脚心，特别是涌泉穴，可强身健体。涌泉穴是人体“足少阴肾经”中的一个重要穴位，具有滋阴补肾，颐养五脏六腑的作用。中医学认为“肾为先天之本”，经常按搓涌泉穴，就能补精强肾，健体消疾。人的脚心上密布了许多血管，故国外医学专家把脚掌称为人的“第二心脏”。脚心上有无数的神经末梢与大脑相连，还有通往全身的穴位。老年人经常按摩脚心，可防止腿脚麻木、行动无力、脚心凉冷等现象。

4. 温

中医学认为“诸病从寒起，寒从足下生”。日常保持双足温暖，可预防疾病从脚底入侵。健康人脚尖为22℃左右，脚掌为28℃左右。若脚尖发凉，一般多为头部疾病，如头痛、头胀、失眠、脑部供血不足等疾病；若是足跟部冰凉，多为肾虚症状；若全足冰凉，多属下肢循环欠佳，气血双虚。在这种情况下，更要注意勿使足寒。足部保温的方法是：揉搓法，将双手搓热，再用手揉搓双脚，直到发热；温水泡洗法，每天坚持用热水泡脚；运动双足法，在坐卧时，注意活动十趾，使脚部运动起来。还可端坐于椅子上，把脚板平放在地上，先将脚跟轻轻提起保持5分钟，然后提脚至只剩下脚尖部分与地面接触，把脚放下，整套动作反复做10次。这些方法都可以保持足部的温度。

5. 浴

热水洗脚可防止寒从脚底入侵，还能促进末梢血液循环，保证人体新陈代谢

功能的正常运转。泡脚能健脑安神、补肾健体、防治失眠,还能消除疲劳,恢复健康。我国民间流传着许多泡脚健身的说法,如“睡前洗脚,强似用药”“热水洗脚,如吃补药”。我国人民在漫长的生活实践中,积累了多种多样的养生方法,其中最简便易行的要算是足浴养生了。

6. 走

生命在于运动,运动要靠双脚,“以步代车走,活到九十九”。走路是现代人最好的运动方式之一。

走路健身又健脑。我国自古就有“走为百练之祖”的健身经验谈,其中传统医学认为,双脚是人体的健康之根。走路可以刺激脚底穴位,能舒筋通络,活血顺气,强身健体。走路时,骨骼、肌肉、韧带、神经末梢都要参加运动,从而促进血液循环,调节大脑皮质的活动功能,促使身体各种激素分泌,使人心情愉悦。据医学杂志介绍,一周健步走7小时以上,可以降低20%乳腺癌、30%心脏病和50%糖尿病的罹患率,而中老年人每天散步2.4公里以上,心脏病发作率将降低50%。走路的减肥效果明显,每周坚持步行27公里的人平均体重减少3.6公斤。步行时,脚与地面相接触时,要有一个“抓地”动作,也就是脚趾内收,这样对脚和腿有促进微循环的作用。研究发现,以每分钟走80~85米的速度连续走30分钟以上时,防病健身作用最明显。

有人总结走路的六大益处如下。

(1) 增强心肺功能。长期坚持每日步行6000步以上,可以增强心肺功能,改善血液循环,预防动脉硬化等心血管疾病,以及感冒等呼吸道疾病。步行还可降低血压、控制血糖,预防糖尿病。

(2) 减轻体重。步行可促进消化液分泌,早餐后步行可加快消化和吸收,帮助代谢系统维持正常工作,从而保持良好的体形。快步行走是最简便、最经济的有氧代谢运动。步行是最安全、最佳的运动和减肥方式。

(3) 能够缓解压力。多用双脚,能改善体内自律神经的操控状态,让交感神经和副交感神经的切换更灵活,有助于缓解压力和解除忧虑,使大脑思维活动变得更加清晰、活跃。提高工作效率。

(4) 防治脊椎疾病。步行时如果伴以昂首远望、抬头挺胸、双肩大幅摆动,有助于调整长期伏案的姿势,防治颈椎疾病。因为头部重量约占体重的1/10,由颈椎与覆盖颈部到背脊的肌肉所支撑,如果驼背或姿势不良,肩胛肌的负担过重,

肩膀和颈椎就容易僵硬酸痛。

(5) 有助于睡眠。每天坚持走路，可提高夜间睡眠质量。

(6) 预防骨质疏松。经常步行可增加钙的沉积，减少钙的流失，从而使骨骼变得强健，降低患骨质疏松的可能性。