

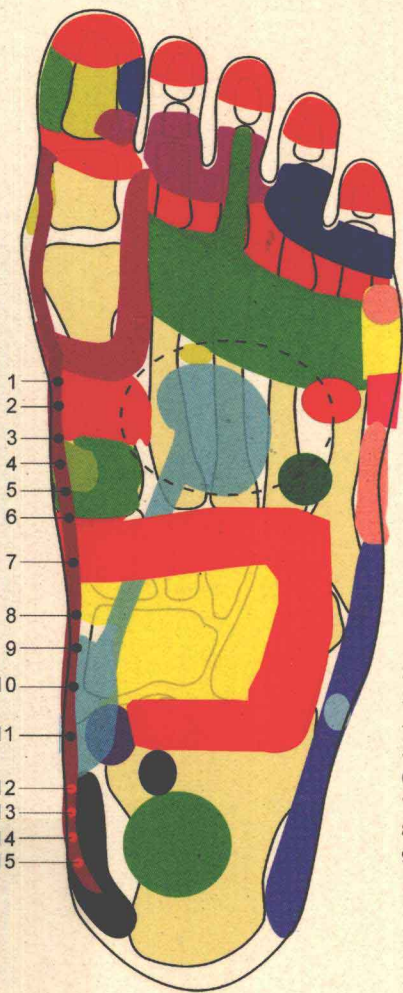
中医足疗

实用手册

中华足道系列丛书之一

李为安◎著
潘琳◎绘图

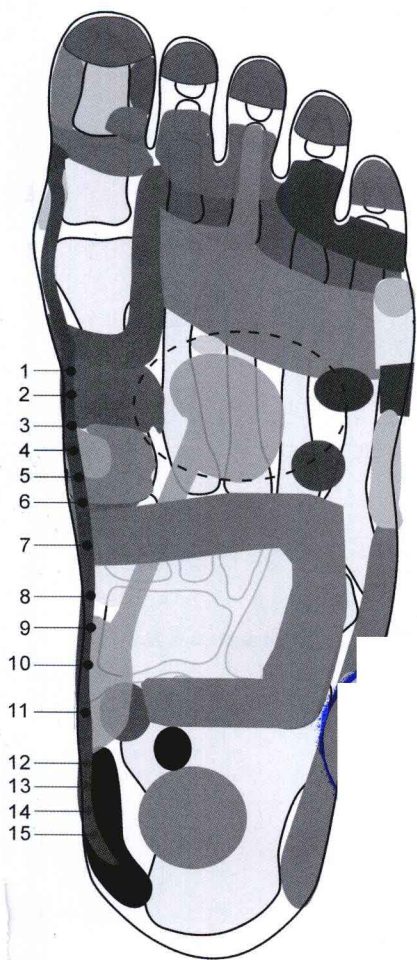
- 1肺俞
- 2心俞
- 3肝俞
- 4胆俞
- 5脾俞
- 6胃俞
- 7三焦俞
- 8肾俞
- 9气海
- 10大肠俞
- 11关元俞
- 12上髎
- 13次髎
- 14中髎
- 15下髎



国内第一部以中华文化核心特征“和合理念及阴阳、五行、藏象、经络、子午流注等学说系统地指导足疗应用的作品

凝聚作者21年研究经验，突破性地探索出任督二脉、膀胱经反射区的存在及应用价值

广东省出版集团
广东经济出版社



中医足疗

中华足道系列丛书之一

实用手册

国内第一部以中华文化核心特征“和合”理念及阴阳、五行、藏象、经络、子午流注等学说系统地指导足疗应用的作品

凝聚作者21年研究经验，突破性地探索出任督二脉、膀胱经反射区的存在及应用价值

广东省出版集团
广东经济出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中医足疗实用手册 / 李为安著, 潘琳绘图. —广州: 广东经济出版社, 2010. 12

(中华足道系列丛书之一)

ISBN 978-7-5454-0633-7

I. ①中… II. ①李…②潘…… 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 (2010) 第 200448 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼)
经销	广东省出版集团图书发行有限公司
印刷	广东信源彩色印务有限公司 (广州市番禺区南村村东兴工业园)
开本	889 毫米×1194 毫米 1/32
印张	5.25 1 插页
字数	105 000 字
版次	2010 年 12 月第 1 版
印次	2010 年 12 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 978-7-5454-0633-7
定价	25.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

图书发行有限公司网址: <http://www.gdpgfx.com>

邮购电话: (020) 89667808 销售: (020) 89667808

地址: 广东省广州市海珠区宝岗大道 1377 号 A35-A37 档 邮编: 510260

本社营销网址: <http://www.gebook.com>

本社市场部地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 38306055 邮政编码: 510075

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

• 版权所有 翻印必究 •

李为安简介

1989年在广州医学院进修足部反射学，多年来一直坚持对足疗的研究与实践。擅长将中华文化中的“和合”精神与对立统一、天人合一及祖国医学的阴阳、五行、藏象、经络、子午流注、生物全息等理论去指导足疗的应用。现任广州御足堂保健有限公司技术中心总监、中国足部健康法研究会专家筹委会委员。具有多年的足疗、手诊、耳疗、全息疗法、穴位治疗、足趾疗法的经验，并独创别具特色的宫廷手法、足疗个性化产品等等，在产品创新和营销上，开创了足疗行业的先河。曾接受过各家媒体采访，包括香港亚洲电视台的“寻找隐世医术”专栏、香港明报、香港大公报、香港文汇报、解放军生活、羊城晚报、南方电视台、新快报等。曾为省港澳党政军商及各界人士做了不少传播足疗保健知识的工作。所著《子午流注在足疗上的运用方法》一文入选中国足部反射区健康法研究会主编的《经典荟萃——纪念建国六十周年中华反射疗法优秀论文选编》。并被授予“中华反射学英才”。

目前在研究技术创新的同时，也在研究企业的战略、商业模式、企业文化、市场定位、经营理念、营销策略、核心竞争力、企业动力系统、用人、员工职业生涯设计（在企业内的发展和企业外的个人发展及创业等）、管理模式、产品开发与营销、技术与职商培训，致力于形成本行业“黄埔军校”的理念的实践。

中华足道的憧憬

足疗并不只是单独的一种疗法，它是中华文化的一个有机组成部分。我们的学习和研究应该把它放到博大精深的中华文化中去，故应称之为中华足道。

在遵循我国传统文化思想的基础上，本书的思路在一定程度上体现了中华文化的某些主要特征：

对立统一。认为一切现象都有正反两方面，用阴、阳这两个概念来解释自然界和社会。并把水、火、木、金、土五种物质看作构成万物的元素，以说明世界万物的起源和多样性的统一。

天人合一。强调“天道”和“人道”、“自然”和“人为”的统一，是中国古人追求人与自然的协调一致、和谐地共存共生的思想境界。

目前，某些强国的强势文化正在进行渗透和扩张，削弱着其他国家的文化传统。因此，保持和发展自己的民族文化核心，是摆在我们面前的一个迫切的课题。

形成和发展具有中华文化特色的足道，是炎黄子孙责无旁贷的责任。

只有变，才是不变的。

天地万物，变动不居，时俱进。中华文化只有顺天道而行才能生生不息。《周易》说：“生生之谓易”。面对宇宙变易的客观规律，我们要持开放性的通变态度。从鸦片战争、洋务运动、维新变法、五四运动、抗日战争、新中国成立到改革开放，都显示了中华民族的与时俱进的智慧。中华足道事业的发展，也应该遵循自然的客观规律去做——顺天道，守无为。

中华文化的核心特征是“和合”精神。以下摘录中国旅游新闻网《论中国园林文化的和合精神》一文的部分内容与读者分享。笔者觉得这篇文章对我们研究与形成及发展中华足道会有很大的启迪作用。

关于和的概念，早在我国西周时期就已提出。在《左传·昭公二十年》中，晏婴指出：“和如羹焉。水火醯醢盐梅以烹鱼肉，火单之以薪，宰夫和之，齐之以味，济其不及，以泄其过。”这就是说“和”是一种由不同要素所构成的和谐状态，就像鱼、肉掺和水、火、盐、梅等，经过厨师的烹调与加工而成为另一种新质的食品存在状态。同时，晏婴还指出：“若以水济水，谁能食之？若琴瑟之专一，谁能听之？同之不可也如是。”其意是指：如果以水加水，仍然是水，构不成佳肴美食，谁愿去吃呢？同之，琴瑟如果只弹奏一个音符，没有其他音符相配，终不能组成悦耳动听的乐章，谁又愿意去听呢？可见，“和”不是相同要素的相加与聚合，更不是单个要素的存在状态。

晏婴之后，思想家史伯进一步地深化了“和”的概念。史伯说：“夫和实生物……以他平他谓之和，故能丰长而物归之”。可见，“和”这一概念包含着矛盾的对立与统一，也就是说“和”是矛盾多样性的统一，是事物产生和发展的源泉，是万物存在的基础。

随后，先秦时期的“和”被赋予了“合”的含义，从而出现了完整的“和合”概念。《国语·郑语》最早出现“和合”一词：“契能和合五教，以保于百姓者也。”该文记录了殷商朝官员契为使平民百姓安身立命。遂将五种不同的人伦之教加以融合，实施于社会。契之所以能流芳史册，就在于他能和合五教。由此可见，“和合”表明的是多样性的统一。“和”、“合”联用，不仅突出了不同要素组成中的融合作用，强调了矛盾的事物中和谐与协调的重要性，而且从

此以后，“和合”成了不同要素融合最为理想的结构存在形式，普遍受到各派思想家的推崇和重视。“和合”这一传统哲学概念，从此便成为中国传统文化的精髓，广泛而深入地融合于中国文化之中。

.....

穿越三千年的历史长河，中国园林仍以独特的艺术魅力蜚声海内外。中国园林文化为什么能具有如此强大的活力呢？其中一个重要原因，中国园林文化始终贯穿了和合文化的精神，对其它的思想学说始终采取了融合与吸收的包容性态度。所以，中国园林才能以道家思想为底蕴，综合体现儒家礼制、禅宗意境，以最为理想的独特的结构存在形式——自然山水园，永立于世界艺术之林。

CCTV 年度巨献《大国崛起》姊妹篇《公司的力量》指出：“关切历史是一种伟大的智慧，让历史照亮我们未来的行程，你能看到多远的过去，你就能看到多远的未来。”“无人能够左右变化，唯有走在变化之前。”

以史为鉴，可以知兴衰。我们要以中国园林为鉴，以中华文化为依托，以和合精神为核心理念，发展具有中华文化特色的足疗（越有民族性就越有世界性），就一定会让中华足道傲立于世界的养生医学之林。

中华文化是一个开放式的无限大的平台。其内涵，可以包容任何事物；其外延，可以与任何事物结合。我们只要从它那里吸取哪怕是一点点能量，都会给自己带来意想不到的收获。

因观念的改变而变得聪明的人，就会发现正在不断变化的世界原来有很多各种各样的机会。

为此，我倡导：

以“和合”文化的精神为核心理念，应用预防观、平衡观、整体观、辩证观等等还有融合与吸收各种优秀文化与

理念为指导思想，并把足疗与各种疗法结合，以取得“和合”的效应。

如果与推拿或生物全息疗法或耳穴或针灸结合的话，就会有事半功倍的效果，在自然疗法的领域一定会走出一条新的康庄大道出来。

如果我们喜欢单一的事物，就用一种最简单的方法：只刺激与症状部位对应的反射区，也能有较好的疗效，照样可以创新出一种实操性很强的新的模式出来（可用于专业技师操作或是个人保健）。

如果与医疗机构合作引进足疗进行治疗或辅助治疗或与药物或其他疗法结合治疗，或单独应用足疗，或对常见病或某些疑难疾病或药物或其他疗法疗效不明显的疾病进行治疗，很有可能会收到意想不到的效果。这是一个十分有价值的、拓展空间非常大的细分的医学领域。与此同时，开展基础的研究工作，将会获得很多很有价值的资料，为横向和纵向拓展这个细分的医学领域打下坚实的基石。

如果与医易理论、手诊（手相）手疗、面诊（面相）、足诊、耳诊、甲诊、心理学（心理咨询或心理治疗）中的任一方面结合，都将会开辟出一个新的领域（学科），前景无可限量。

如果用在舒缓紧张、放松解压方面，只要增加某些手法与某些元素或与某种文化或理念结合，就将会开拓出一个非常受欢迎的有关休闲文化的新领域。而目前这种需求量是非常大的，具有广阔的市场前景与社会效益。

如果与艾灸、理疗、营养疗法、水疗法、物理疗法、音乐疗法、芳香疗法、象数疗法、笑疗法、食疗、色彩疗法、水果疗法、温热疗法、磁疗、气功、药枕法、脐疗、热熨法、熏洗法、火罐、刮痧、拍打疗法、点穴疗法等等其中一种或两种或几种疗法结合，都会产生出一种具有中华文化

特色的新的疗法。

写到这里，不禁又让我想起了一直萦绕在我心头并挥之不去的一件往事：1994 年在北京召开的全国足部反射区健康法研讨会上，来自台湾的一位代表询问参加大会的代表：“你们做足疗是给 20 岁以上的人做得多呢还是给 20 岁以下的人做得多呢？如果是给 20 岁以上的人做得多的话请举手。”哇，全部人几乎都举手了。这位台湾的代表继续说：“我们是给 20 岁以下的人做得多的。为什么呢？其一，20 岁以下的人做足疗，能把体质改变（变好），而给 20 岁以上的人做足疗，只能改善体质。其二，20 岁以下的人都是国家的未来主人，他们身体的素质好坏，对于国家的未来是有影响的。”

善哉！壮哉！把做足疗上升到国家战略的高度，真难得！真有远见！在这件事后，我就浮想联翩：足疗除了能增强或改善幼儿儿童青少年的体质外，还可以提高青少年的智力和心理素质，从而提高国家的竞争力。作为中华民族的一份子，从国家的战略出发，是我们义不容辞去开拓的一个重要方向！

从这个大方向下开拓出来的细分小方向可以体现在提高智力、记忆力、注意力、免疫力、心理素质、改善智障、自闭症状等等方面。

由此，会开发出与蜚声海内外的中医小儿推拿一样受人欢迎的幼儿—儿童—青少年的专门足疗，有助于增强中华民族未来在世界上的竞争力。

从以上的七个大方向的发展来看，其经济效益和社会效益都是大有作为的，其效益怎么估计都不会过高。笔者坚信（而且已经看到）：还有第八个大方向、第九个大方向、第十个大方向……还可以从大方向下细分出无数的小方向；随着社会的发展与变迁，小方向又会细分出一些新的小方向

或是某些小方向互相结合形成新的小方向；某些小方向可能会发展成为大方向。长尾理论不但能说明经济领域的现象，而且也能证明中华足道的发展进程。

我们不仅仅要看到眼前的事物，也要看到应该存在的事物，更要知道未来会出现的事物。我坚信，中华文化的核心“和合”文化精神，一定是指引我国足疗走向中华足道的指路明灯！我国的足疗未来发展的必由之路也只能是中华足道！也一定是中华足道！

“一个生机勃勃的社会，它的制度的基本原理就是鼓励一切个体在一切可能的方向上探索。”①

我认为，发展中华足道的事业也应作如是观。

“形而上者谓之道；形而下者谓之器。”②在中华足道探索的路上，道与器两者都是不能偏废的，应相辅相成，自然就会相得益彰。

华特·迪斯尼所说：“每一片雪花都有不同的设计。”③这真是一个无限美妙的世界，在它的身体里，更潜藏着无限的激情和无尽的可能。

朋友们，让我们共同努力，开创中华足道的辉煌篇章！

①《读者》2001年第9期第58页。

②出自《易经》。

③《超越性思维》第248页，王健著。华特·迪士尼（Walter Elias Disney）美国著名导演、制片人、编剧、配音演员和卡通设计者，并且和其兄洛伊·迪士尼（Roy O. Disney）一同创办了世界著名的华特迪士尼公司。

电子邮箱 liweian1952@126.com

个人博客 <http://blog.sina.com.cn/201010111984103lichen>

绪 论

中医学是研究人体生理、病理以及疾病的诊断和防治的一门科学，它有独特的理论体系和丰富的临床经验。中医学的理论体系受到古代的唯物论和辩证法思想——阴阳五行学说的深刻影响，是以整体观念为主导思想、以脏腑经络的生理和病理为基础、以辩证论治为诊疗特点的医学理论体系。中医学不仅认为一切事物都有共同的物质根源，而且还认为一切事物都不是一成不变的，每个事物都不是孤立的，它们之间是相互联系、相互制约的。所以说中医学不仅包含着唯物观点，而且还包含着辩证观点。

人体是有机的整体。人体是由若干脏器和组织、器官所组成的。各个脏器、组织器官，都有着各自不同的功能，这些不同的功能又都是整体活动的一个组成部分，决定了机体的整体统一性。因而在生理上相互联系，以维持其生理活动上的协调平衡。在病理上则相互影响。机体整体统一性的形成，是以五脏为中心，配以六腑，通过经络系统“内属于脏腑，外络于肢节”的作用而实现的。五脏是代表着整个人体的五个系统，人体所有器官都可以包括在这五个系统之中。人体以五脏为中心，通过经络系统，把六腑、五体、五官、九窍、四肢百骸等全身组织器官联系成有机的整体，并通过精、气、血、津液的作用，来完成机体统一的机能活动。这种五脏一体观反映出人体内部器官是相互关联而不是孤立的，共

同构成一个统一的整体。

足疗应用阴阳、五行、藏象、经络、子午流注学说理论来认识脏腑反射区和指导治疗与保健，是基于上述中医学理论的。

前 言

二十一年，弹指一挥间。从1989年夏天在广州医学院进修足部反射学到现在，我一直没有间断对足疗的研究、实践与传播。它让我结缘了很多朋友；它让我得到了朋友、同事、上司、亲人、社会的认可；它让我能够为家庭、社会做出应有的贡献。本来应该满足了，可是，我觉得还应该把自己的经验拿出来分享，起到抛砖引玉的作用，让足疗给更多的人带来健康的福音。

足疗蕴含了易经以简驭繁的原理。阴阳、五行、藏象、经络、子午流注、生物全息等学说，在足疗的应用上，都可以以简易的方式充分体现出来。

足疗这一门学问包含了中医和西医的知识。我们刺激某一个脏腑反射区，人体自然就会按照客观存在的规律和联系来进行调整，并不以人的主观认识与意志为转移。正如杭雄文先生主编的《初级反射疗法师培训班专用教材》里说：“反射学是一门新的学科，它把西方医学和中国传统医学中的科学体系，当作自己的理论基础。西医的基础理论和传统中医的基础理论正是反射学的两大理论支柱。抛弃了这两大理论支柱，反射学就成了建筑在沙滩上的空中楼阁，片刻也不能存在。”笔者正是在实践这种理论，也验证了这种理论的正确性。

笔者的多年足疗实践还验证了杭雄文先生主编的《初级反射疗法师培训班专用教材》里的说法：“反射学的特征：它继承和发扬我国传统医学中的自然疗法或自然保健法。它的理论核心是承认和依靠机体内固有的自

我调节能力（自我治疗和自我修复能力）。”笔者在这里要特别强调的是：足疗操作得好的话，疗效丝毫不比推拿、整脊或其他疗法差。足疗完全、彻底地体现了人体的自我治疗和自我修复能力的理论，充分调动和利用了人体的自愈能力。而且，人体的这种能力存在一种客观的规律——用进废退——越用越好。再说，足疗简单、易学、易操作、安全、效果明显。笔者多年的经验和成果有力地证实了这一点。在这一点上，它与别的疗法相比，有着巨大的优势，很值得推广和普及。如：腰痛（急性扭伤、腰椎间盘突出、腰椎增生等等）、膝关节疼痛（关节炎、骨刺、痛风等）、网球肘、头痛等等。有些人总是以为治疗这些疾病用推拿的效果比足疗好，这是对足疗的认识不足或是传统观念影响造成的。希望本书能有益于观念的更新与技术的升级。

足疗中还有一种最简单的方法：只刺激与症状部位对应的反射区，也能有不错的疗效，照样可以创新出一种实操性很强的新的模式出来（专业按摩或是个人的保健）。

本书的特点有五个方面：

第一，这是一本比较系统的以“和合”精神与对立统一、天人合一等中医基础理论来指导和应用足部脏腑反射区的书。笔者在西医理论的基础上，增加了中医的阴阳、五行、藏象、经络、子午流注、生物全息的理论，大大地丰富和深化了脏腑反射区的内涵，使足疗的应用上了一个台阶。

第二，以笔者21年的研究与实践经验，探索出任脉、督脉、膀胱经和一些人体部位反射的对应区。这个发现是运用生物全息理论，并从立体的角度来看人体在脚上

的反射区及在上病下治原理的启发下引发的。多年的应用经验显示效果显著。

第三，增加了基本反射区的内涵和数量，以肾、膀胱、拇趾前额、头部中间、任脉下半段这几个反射区为基本反射区。强调了中枢神经对生理病理的调节及任脉下半段的固本培元以提高人体自身修复能力的作用。以这些反射区为基本反射区，能提高疗效及加快恢复健康的速度。还有在配方的应用上，把足反射疗法与五行足趾疗法结合起来，也进一步提升了疗效。

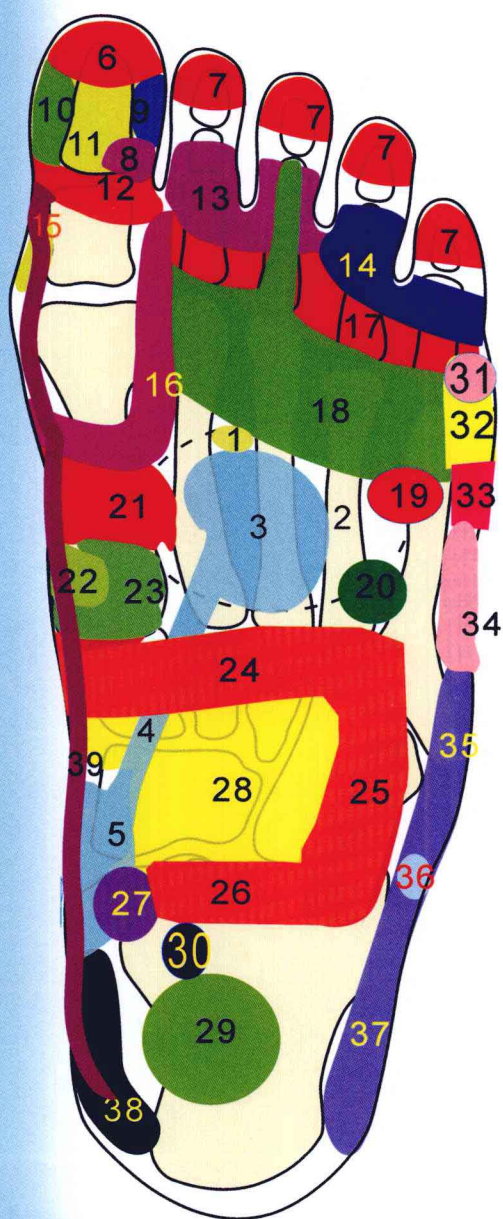
第四，本书在秉持“和合”精神与对立统一、天人合一及阴阳、五行、藏象、经络、子午流注、生物全息、足趾疗法等理论的基础上，根据顾客的需求，在商业的运作上形成了符合顾客需要的个性化产品，以反射区的组合形成产品，这是一个新的重要突破。

第五，为了更加方便读者运用书中的各种理论，笔者把常见病的按摩配方写出来了，读者只需要按图索骥就行了（包括复杂与简易的配方）。

本书很多做法都是原创性的，都是作者多年的心得。在此与同道交流，希望能和同道分享及为足疗事业添砖加瓦。不足之处，请读者原谅和指正。

李为安

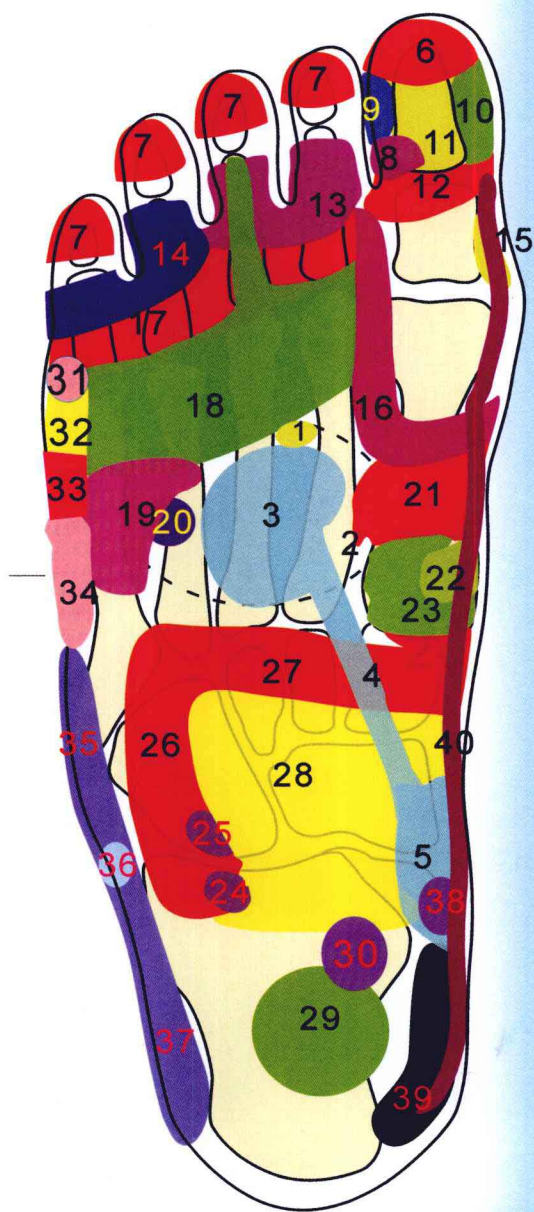
2010年10月于羊城



- 1 肾上腺
- 2 腹腔神经丛
- 3 肾
- 4 输尿管
- 5 膀胱
- 6 前额、头顶、百会
- 7 前额
- 8 小脑及脑干
- 9 头部侧面
- 10 鼻子、垂体、头部中间
- 11 大脑
- 12 颈项
- 13 眼
- 14 耳
- 15 甲状旁腺
- 16 甲状腺
- 17 斜方肌
- 18 肺及支气管
- 19 心
- 20 脾
- 21 胃
- 22 胰
- 23 十二指肠(小肠)
- 24 横结肠
- 25 降结肠
- 26 乙状结肠及直肠
- 27 肛门
- 28 小肠
- 29 生殖腺、臀部
- 30 失眠点
- 31 肩关节
- 32 上臂
- 33 肘
- 34 前臂
- 35 小腿
- 36 膝关节
- 37 大腿
- 38 骶骨、尾骨
- 39 膀胱经

足底反射区图 (左)

- 1 肾上腺
- 2 腹腔神经丛
- 3 肾
- 4 输尿管
- 5 膀胱
- 6 前额、头顶、百会
- 7 前额
- 8 小脑及脑干
- 9 头部侧面
- 10 鼻子、垂体、头部中间
- 11 大脑
- 12 颈项
- 13 眼
- 14 耳
- 15 甲状旁腺
- 16 甲状腺
- 17 斜方肌
- 18 肺及支气管
- 19 肝
- 20 胆
- 21 胃
- 22 胰
- 23 十二指肠
- 24 盲肠及阑尾
- 25 回盲瓣
- 26 升结肠
- 27 横结肠
- 28 小肠
- 29 生殖腺、臀部
- 30 失眠点
- 31 肩关节
- 32 上臂
- 33 肘
- 34 前臂
- 35 小腿
- 36 膝关节
- 37 大腿
- 38 肛门
- 39 骶骨、尾骨
- 40 膀胱经



足底反射区图（右）