



绿色养生
自然疗法



足疗养生

丛书主编：马永华 倪正
本书主编：徐亚珍 王城生

对多数人来说，医学是一座不得不进入的迷宫，如何避免医学伤害？如何作一个聪明的病人？除了现行的中医、西医治疗以外，开展广泛普及自然医学的健康教育，运用自然养生、自然疗法，维护健康，成为人们的迫切需求。健康的钥匙就掌握在自己的手中。

上海科学技术文献出版社



绿色养生
自然疗法

足疗
养生

图书在版编目(CIP)数据

足疗养生/徐亚珍,王城生主编. —上海:上海科学技术文献出版社, 2010.8

(绿色养生自然疗法/丛书主编 马永华, 倪正)

ISBN 978-7-5439-4391-9

I. ①足… II. ①徐… ②王… III. ①足-按摩疗法(中医)

IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第124674号

责任编辑: 石 婧

装帧设计: 大 米

足 疗 养 生

丛书主编 马永华 倪 正

本书主编 徐亚珍 王城生

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销

江苏常熟市人民印刷厂印刷

*

开本890X1240 1/32 印张6.875 字数 185 000

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-4391-9

定价: 15.00元

<http://www.sstlp.com>

序

21 世纪是一个大健康时代。人们追求心理、生理、社会、环境的完全健康。对于个人来说,如何走上健康之路,避免误入歧途,这取决于你是否有健康的生活观念和行为。

人类作为大自然的一分子,必须遵照自然的法则、顺应自然规律,充分了解自己身体的自然抗病能力。早在 1938 年,我国医药界的老前辈叶桔泉先生(1955 年选聘为中国科学院院士)在《自然医疗》一书中就率先提出:“疾病而经医疗,全赖我人体内之伟大的自然疗能供其驱使方可奏效,……吾人自己明了自己,况且积极的抗病,实远胜于消极的医疗”。抹去岁月的尘土,这些提法至今依然熠熠闪光。

我们应该敬畏生命,顺从自然,把呵护、提升人们的自然疗能放在首位。

自然医学就是运用自然赋予人类的阳光、空气、水、动植物等自然因素,激发、调动与保护人体固有的自然疗能,主张对病人的身体、心理、性格、情感、信仰和社会处境全面了解和关怀,以达到

保健、疗病、强身、健体的目的,是集保健、医疗、康复于一身的医学体系。自然医学通过各种自然疗法,依靠调动人体的自然疗能,变异常为健康。

对多数人来说,医学是一座不得不进入的迷宫,如何避免医学伤害?如何作一个聪明的病人?除了现行的中医、西医治疗以外,开展广泛普及自然医学的健康教育,运用自然养生、自然疗法,维护健康,成为人们的迫切需求。健康的钥匙就掌握在自己的手中。

南京自然医学会已成立了 14 个相应的自然疗法分会。近年来每年都组织召开“世界自然医学学术大会”,交流研讨学术,讨论当今世界最新的健康理念和行为规范,汇集东、西方的自然疗法经验。

这次南京自然医学会组织了“蜂疗分会”、“食疗分会”、“药浴分会”、“推拿分会”、“刮痧分会”、“足疗分会”这 6 个分会中具有较高学术造诣和丰富临床经验的专家、教授,编写了《绿色养生自然疗法丛书》,包括了《蜂疗养生》《食疗养生》《药浴养生》《推拿养生》《刮痧养生》《足疗养生》这 6 本书。

健康源自正确的观念,如何落实与执行是我们南京自然医学会始终为之努力的方向。衷心希望本套丛书能在专家和读者之间架起一座通向健康的桥梁,帮助人们实现健康长寿的愿望,为人类造福。

编者

前言

足疗的推广可加强个人和家庭的预防保健,有利于发展卫生保健事业,提高人民群众的健康素质。为了推广足疗这一自然疗法,南京自然医学会组织编写了这本科普读物。本书以手法操作为主,以足部骨骼作为反射区的定位标准,突出了实用性和可操作性。

为了提高学习的趣味性,书中选编了足疗养生歌诀、三字经、五字诀、百谚语,介绍了部分临床案例及常见病的选区经验。书中还简要介绍了中医足浴法及神奇的徐氏足浴法,增加了传统中医导引养生术的内容,可配合足疗养生使用。

手法操作的原则是操作方便,以较低的操作强度达到所需的力度;避免挪动被操作者的体位。本书所介绍的足疗自然疗法,操作方便、一看就懂、一学就会、一用就灵,既适合医务人员,也适合非医务人员阅读、学习使用。

本书在编写过程中,得到了南京自然医学会会长马永华教授、南京自然医学会养生康复专业委员会主任委员魏睦新教授、

南京自然医学会足疗专业委员会主任委员倪正主任医师的大力指导,同时也得到了南京中医药大学养生康复教研室主任郭海英教授的大力支持。在图片拍摄中,南京康平足疗保健中心总经理薛梅女士提供了方便和支持。在此,谨对所有为本书的编写和出版工作作出贡献的专家、同仁以及我们的学生致以衷心的感谢!

由于编者的学说和经验有限,希望广大读者在学习和实践中把好的建议、要求和实践体会与我们多加交流。

编者

2010年3月

目 录

引言 / 1

足疗概述 / 6

- 一、足疗在中国的发展史 / 6
- 二、足疗在海外蓬勃发展 / 9
- 三、足疗的特点 / 10
- 四、足疗的适应证 / 12
- 五、足疗的禁忌证和注意事项 / 13
- 六、足疗的效果以及患者的体感反应 / 15

人体解剖生理简介 / 18

- 一、泌尿系统 / 18
- 二、消化系统 / 21
- 三、呼吸系统 / 30
- 四、循环系统 / 35
- 五、运动系统 / 41
- 六、感觉器官 / 49
- 七、生殖系统 / 52

八、神经系统 / 56

九、内分泌系统 / 61

足部构成和形态 / 66

一、足部骨骼 / 66

二、足部关节 / 68

三、足弓 / 69

四、足部神经与血管 / 70

五、足部肌肉 / 70

六、足部反射区 / 70

足疗机制探讨 / 73

一、经络学说原理 / 73

二、神经反射原理 / 76

三、促进血液循环原理 / 77

四、生物全息理论 / 78

五、心理学原理 / 79

足疗操作手法 / 80

一、足疗操作的要求 / 80

二、足疗手法的种类 / 81

三、足疗操作的顺序 / 87

四、足部反射区的位置和操作手法 / 88

 肾上腺 / 88

 肾 / 89

 输尿管 / 90

 膀胱 / 90

 尿道、阴道、阴茎 / 91

额窦 / 92
三叉神经 / 93
小脑和脑干 / 93
大脑 / 94
颈项 / 95
鼻 / 96
眼 / 96
耳 / 97
血压点 / 98
颈椎 / 99
胸椎 / 100
腰椎 / 100
骶骨 / 101
内尾骨 / 102
肩 / 103
腋窝 / 103
上臂 / 104
肘 / 105
膝 / 105
股部 / 106
臀部 / 107
外尾骨 / 108
斜方肌 / 108
支气管和肺 / 109
心 / 110
脾 / 111
肝 / 111
胆 / 112
胃 / 113

十二指肠 / 114
胰 / 114
小肠 / 115
盲肠和阑尾 / 116
回盲瓣 / 117
升结肠 / 117
横结肠 / 118
降结肠 / 119
乙状结肠和直肠 / 120
肛门 / 120
失眠点 / 121
生殖腺(卵巢或睾丸) / 122
口腔、舌 / 123
上颌 / 124
下颌 / 125
牙齿 / 125
扁桃体 / 126
食管、气管 / 127
咽喉 / 128
声带 / 129
胸(乳房) / 129
内耳迷路(平衡器官) / 130
肩胛骨 / 131
横膈膜 / 132
肋骨 / 132
闪腰点 / 134
腹股沟 / 135
髌 / 135
解溪点 / 137

前列腺(子宫) / 137
月经不调点 / 138
直肠、肛门、痔疮 / 139
坐骨神经 / 139
头颈部淋巴结 / 141
胸部淋巴结 / 142
腹腔淋巴结 / 142
盆腔淋巴结 / 143
脑垂体 / 144
甲状腺 / 145
甲状旁腺 / 145
腹腔神经丛 / 146

知足者常乐——观足识病跟我学 / 148

常见病足部疗法 / 163

一、足疗临床案例 / 163

半身不遂 / 163
胆结石 / 163
三叉神经痛 / 163
脂肪瘤 / 163
哮喘 / 164
坐骨神经痛 / 164
乳腺小叶增生 / 164
便秘 / 164
肩周炎 / 164
单纯性肥胖症 / 164
牛皮癣 / 165

月经不调 / 165

咳嗽 / 165

糖尿病 / 165

二、常见病足疗选区经验 / 165

呼吸系统病症 / 165

循环系统病症 / 166

消化系统病症 / 167

泌尿系统病症 / 169

造血系统病症 / 169

内分泌系统病症 / 170

神经系统病症 / 170

运动系统病症 / 172

生殖系统病症 / 173

皮肤病症 / 173

眼耳鼻咽喉系统病症 / 174

其他病症 / 174

足浴养生法 / 175

一、足浴养生概况 / 175

二、足浴疗法 / 179

三、神奇的徐氏足浴法 / 184

四、睡前一盆汤 养生保健康 / 187

传统导引养生术 / 190

一、扶阳养生桩 / 190

二、瞬间强肾颤抖法 / 192

三、全身导引按摩术 / 193

足疗养生经 / 196

一、足疗养生歌诀 / 196

二、足疗养生三字经 / 197

三、足疗整体养生五字诀 / 199

四、足疗养生百谚语 / 200

参考文献 / 205

引言

早在几千年前,中医就十分重视对双足的锻炼和保养,并运用泡脚和足部按摩的方式来防病治病。如今,足疗养生的理念更是深入人心。俗话说“人老脚先衰”,由此可见足疗的重要性。

中医足疗保健康

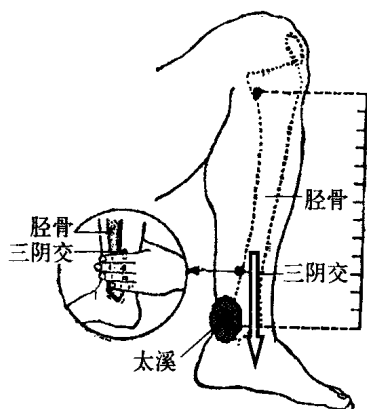
人的腿和脚加在一起有一百多个穴位,还有 75 个反射区(原 60 个反射区,本书新增了 15 个反射区)。对这些穴位和反射区进行刺激和按摩,就可以调整整个身体的阴阳平衡,祛除一些病邪,从而起到保健养生的作用。另外,脚部有丰富的血管,通过实施足疗之后,能防止“不通则痛”。

有专家说“脚有人形”,这是因为人体脏器在脚上都有相对应的反射区,而反射区的分布是有规律性,就好像一个屈腿盘坐的人形投影。通过对反射区进行刺激,就可以达到保健的作用。

古语说:“春天洗脚,升阳固脱;夏天洗脚,湿暑可祛;秋天洗脚,肺润肠濡;冬天洗脚,丹田温灼。”也就是说一年四季都可以通过泡脚、泡脚来养生保健。可见在古代,人们就已经注意到足部保健的重要性了。

睡眠对人体非常重要。长期失眠会导致焦躁,思虑过度,经常发脾气,内分泌紊乱、抑郁等等。泡脚对失眠有一定的治疗作用,如果再加上其他方法,比如对穴位或者反射区的刺激,效果会更好。有两个穴位是必不可少的。一是三阴交,这个穴位是 3 条阴经交汇的地方,它可以养血、滋阴、安神等。它的位置也非常好找,伸出手,把拇指窝起来,将剩下的 4 根手指头并拢放在你的内踝关节上,示指(食

指)的点就是三阴交的穴位。一般每天按揉一两次,每次 3~5 分钟,以有酸胀感为宜;二是太溪穴,找到内踝关节以后,再找到跟腱,它们



之间有一个点就是太溪穴。失眠的人可能很多都是阴虚或者是火旺,按摩太溪穴可以滋阴、养血、降火。一般每天按揉一两次,每次 3~5 分钟,以有酸胀感为宜。足疗的一些药物经常是一些安神活血的药,比如经常用到的一个方子:首乌藤 60 克,合欢花 30 克,当归 30 克,玫瑰花 30 克,用这些药物煎水泡脚能起到很好的安眠作用。

胃病也是现代人的常见病之一。胃不舒服时,你可以按摩两个穴位来自行缓解。一是冲阳,它能通络活血,可以起到养胃、和胃、行气的作用,对一些腹胀腹痛有很好的治疗作用。二是行间穴,这个穴位正好在脚的大拇趾和二拇趾之间。行间顾名思义,行是活动、运动的意思,间就是之间的意思,说明这个气在这两个指头之间来回穿行。不通则痛,胃气不通就会出现胃胀不适。按揉行间穴可以和胃、行气。

俗话说“常揉足三里胜过吃老母鸡”。以前谁病了谁身体不好了,炖只老母鸡吃一吃是补的,那是食补。足三里是穴补,是调动自身的能力来补,所以说它是一个非常好的保健穴位。足三里对胃也是一个非常好的治疗穴位。有人做过测试,按揉足三里 5 分钟后,会听到肚子咕噜作响,因为胃肠在蠕动。如果胃不舒服或者有些便秘,就可以按揉足三里来增加胃肠蠕动,把气排出去,同时还会使胃分泌一些胃液来保护胃黏膜,所以足三里既是一个强壮穴位,又是一个治疗胃的好穴位。那么足三里在哪呢?先找到膝盖,把腿一绷紧有两个眼,内面眼叫内膝眼,外面眼叫外膝眼,外膝眼往下找 3 寸,3 寸还是将 4 根手指并拢,然后按到的地方就是足三里。足三里下面还有

一个穴位叫上巨虚,这个穴位在胫骨和腓骨之间,它比较虚,比较空,起通的作用,不通则痛,通过按揉它可以对胃起到保护作用。足浴治疗胃胀、胃肠功能紊乱、便秘的药方是:生大黄 30 克、厚朴 30 克、枳壳 30 克、陈皮 30 克,将这 4 种药材放入沙锅中加水熬煮 30 分钟即可,将熬好的药倒入浴桶中便可以进行足浴了,它具有通便消胀、消食行气的功能。



中医最大的特点就是整体看病,西医是你高血压了给你降血压,高血脂了给你降血脂,中医要分清到底是什么样的高血压。失眠和胃肠道疾病,似乎毫不相干,实际上它们是紧密联系在一起的。失眠治好了,胃肠道也会改善。中医理论认为“胃不和则卧不安”,因为失眠以后会出现很多问题,比如会导致胃肠神经官能症,就是长期的失眠以后,造成精神高度紧张,大脑不单支配睡眠还支配胃肠道。对工作紧张,又长期久站的病人,要让他精神放松,可以用一些疏解肝气、安神、通畅的药物,比如柴胡、赤芍等。

除了方子以外,自我按摩也是非常好的方法。有一个穴位叫公孙穴,它在脚的内侧,沿着脚的内侧往前推,一直推到有一根高骨头推不动的地方有一个坑,就是公孙穴的位置。公孙穴跟冲脉紧密相连,可以指挥四方。按揉公孙穴可以解除全身的疲乏。另外这十个脚趾头肚也非常有用,举个例子,拇趾这个地方可以对头部进行保健,有一些鼻窦、大脑、小脑的反射区都在大拇趾上,所以给十个脚趾做按摩,就是给你的五脏六腑四肢进行了一次按摩,那怎么按摩呢?用掐法,可以用拇指掐,或者用一根稍粗一点的棍子捅,捅到有点心烦,这种感觉最好,起的作用最大,起到了缓解疲劳的作用。足浴缓解疲劳的药方是:醋柴胡 60 克、郁金 30 克、赤芍 30 克、炒栀子 30 克、丹皮 30 克,将这五种药材放入沙锅中加水熬煮 30 分钟后,将熬好的药汤倒入浴桶中进行足浴,具有清热解郁、解除疲劳,使人身心愉悦的功效。

足疗足浴并不适合所有的人。比如那些下肢皮肤有破溃的人,