



图说国医养生系列

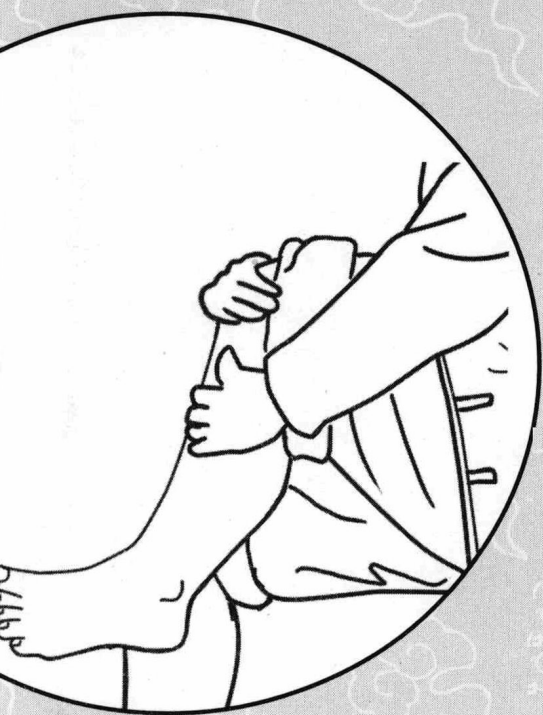
百病从脚治

彭 勃 王华兰◎主编

- 足部密密麻麻分布着反射区
- 时常揉按、敲击、按摩这些足部反射区
- 用心关爱自己和家人，让身体健康有活力

 中国纺织出版社

百病从脚治



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百病从脚治/彭勃, 王华兰主编. —北京: 中国纺织出版社, 2011. 1

(图说国医养生系列)

ISBN 978-7-5064-7170-1

I. ①百… II. ①彭… ②王… III. ①足—按摩疗法 (中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 247576 号

责任编辑: 李 娟 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing @ c-textilep. com

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15

字数: 199 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录 Contents



第一章

中医告诉你足部的秘密

在长期的劳动实践中，人们逐渐发现足部某一部位和人体的某一器官的病症有着内在联系，当人体患病时，在这些部位上可能出现压痛、酸痛、肿胀、硬结等异常现象而易被人感知，对这些部位进行按压时，则能够起到预防、减轻病痛、恢复健康的作用。从原始的、感性的、偶然的发现，经过千百年的反复验证、总结整理，人类终于认识到其中的规律，逐渐形成系统的理论，这就是足部护理方法的起源。

-
1. 足部护理的概念 2
 2. 足部护理的历史起源 2
 3. 足部护理的沿革、发展 3
 4. 足部反射区的原理 5



第二章

足部护理的知要

早期诊断出疾病，是保持身体健康的一个非常重要的环节。当人体稍有不适或精神不振时，足部反射区就会有反应，通过对足部形态、皮肤颜色、组织异常改变等观察、触摸、按压等诊断方法，能早期诊断、早期治疗疾病，防患于未然，使机体保持旺盛的生命力。

-
1. 足部护理的注意事项 14
 2. 足疗适应症 17
 3. 足部护理的辅助工具 19



4. 简便易学的足部护理特点	19
5. 足部按摩施术程序	21



第三章 足部反射区全图解

人体内大多数脏器在左和右足部均有相应的反射区，且其位置相同。而个别器官只单一对应左（右）足部的相应反射区，如肝、胆、升结肠、回盲瓣、盲肠及阑尾只在右足有相应反射区，心、脾、降结肠、乙状结肠及直肠、肛门只在左足有相应反射区。

1. 肾上腺反射区	24
2. 肾反射区	24
3. 腹腔神经丛反射区	24
4. 输尿管反射区	25
5. 膀胱反射区	25
6. 阴茎、阴道反射区	26
7. 额窦反射区	26
8. 三叉神经反射区	26
9. 小脑、脑干反射区	27
10. 颈项反射区	27
11. 鼻反射区	28
12. 大脑反射区	28
13. 脑垂体反射区	29
14. 甲状旁腺反射区	29
15. 甲状腺反射区	29
16. 眼反射区	30
17. 耳反射区	30
18. 斜方肌反射区	31

19. 肺、支气管反射区	31
20. 心脏反射区	32
21. 脾反射区	32
22. 胃反射区	32
23. 胰腺反射区	33
24. 十二指肠反射区	33
25. 小肠反射区	34
26. 横结肠反射区	34
27. 降结肠反射区	34
28. 乙状结肠及直肠反射区	35
29. 肛门反射区	35
30. 生殖腺反射区	36
31. 肝反射区	36
32. 胆反射区	37
33. 升结肠反射区	37
34. 回盲瓣反射区	37
35. 盲肠及阑尾反射区	38
36. 颈椎反射区	38
37. 胸椎反射区	39
38. 腰椎反射区	39
39. 骶椎反射区	39
40. 尾骨内侧反射区	40
41. 子宫、前列腺反射区	40
42. 肋骨反射区	41
43. 腹股沟反射区	41
44. 下身淋巴结反射区	42
45. 髋关节反射区	42



百

病

从

脚

治

46. 直肠、肛门反射区	43
47. 坐骨神经反射区	43
48. 肩反射区	44
49. 肘反射区	44
50. 膝反射区	45
51. 尾骨外侧反射区	45
52. 肩胛骨反射区	45
53. 上身淋巴结反射区	46
54. 下腹部反射区	46
55. 膈肌反射区	46
56. 喉、气管、食道反射区	47
57. 胸淋巴腺反射区	47
58. 内耳迷路反射区	48
59. 胸部、乳房反射区	48
60. 扁桃体腺反射区	48
61. 下颚反射区	49
62. 上颚反射区	49



第四章

常见健康问题的足部护理

眩晕、头痛、胃疼……看似不严重的小毛病，却往往给我们的生活带来令人难以忍受的烦扰：没心情工作，没精力读书，没办法集中注意力处理日常事物。上医院去看病，繁琐、花时间；自己吃药，不知道吃什么药，胡乱吃药还有可能埋下安全隐患。

如果掌握一些针对常见健康问题的足部疗法，就可以自己在家轻松应对这些小毛病，除了消除身体不适症状外，还能强身健体，改善体质！

1. 眩晕	52
2. 头痛	54

3. 失眠	56
4. 感冒	58
5. 咳嗽	60
6. 鼻炎	62
7. 胸闷	64
8. 食欲不振	66
9. 消化不良	68
10. 泄泻	70
11. 胃痛	72
12. 呕吐	74
13. 胆结石	76
14. 胆囊炎	78
15. 胃溃疡	80
16. 十二指肠溃疡	82
17. 盲肠炎	84
18. 慢性阑尾炎	86
19. 腹股沟疝气	88
20. 贫血	90
21. 高血压	92
22. 低血压	94
23. 血管(动脉)硬化	96
24. 中风后遗症	98
25. 甲亢	100
26. 消瘦	102
27. 肥胖	104
28. II型糖尿病	106
29. 呃逆	108



百

病

从

脚

治

30. 便秘	110
31. 尿道感染	112
32. 痔疮	114
33. 月经失调	116
34. 痛经	118
35. 闭经	120
36. 经前紧张综合征	122
37. 带下病	124
38. 产后缺乳	126
39. 急性乳腺炎	128
40. 乳腺增生	130
41. 不孕	133
42. 更年期综合征	136
43. 阴道炎	138
44. 子宫下垂	140
45. 子宫肌瘤	142
46. 宫颈糜烂	144
47. 慢性盆腔炎	146
48. 阳痿	149
49. 早泄	152
50. 遗精	154
51. 前列腺炎	156
52. 前列腺增生	158
53. 落枕	160
54. 颈椎病	162
55. 肩周炎	165
56. 腰椎间盘突出症	167



57. 腰肌劳损	170
58. 急性腰扭伤	172
59. 梨状肌综合征	174
60. 膝骨性关节炎	176
61. 类风湿性关节炎	178
62. 足跟痛	181
63. 痛风	184
64. 风湿性关节炎	186
65. 骨质疏松	188
66. 慢性咽喉炎	190
67. 肋间神经痛	192
68. 坐骨神经痛	194
69. 荨麻疹	196
70. 带状疱疹	198
71. 口腔溃疡	200
72. 扁桃体炎	202
73. 耳鸣耳聋	204
74. 近视眼	206
75. 老视眼	209
76. 三叉神经痛	211
77. 周围性面神经麻痹	213
78. 黄褐斑	215
79. 牙痛	217
80. 视疲劳症	219
81. 面肌痉挛	221
82. 小儿营养不良	223



第五章 随时随地足部保健操

每天都要走路，足部一直在支撑着沉重的身体，长期负重之下，足部可能会变形、受损，练习一下足部保健操吧！脚尖点地、脚踝转动、脚趾抓地……简简单单的一些小动作，能让足部骨骼得到放松和矫正，消除足部的压力，让我们能够大踏步向前进！

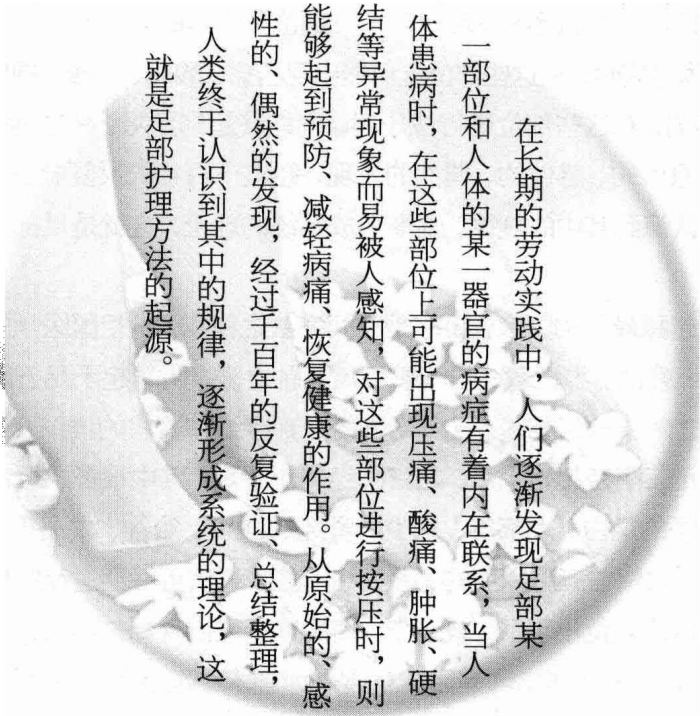
1. 脚尖点地操	226
2. 脚踝转动操	226
3. 脚趾抓地操	227
4. 单脚站立操	227
5. 蹬擦足底操	228
6. 蹬地跑步操	228
7. 踏跳交替操	229
参考文献	230



中医告诉你足部的秘密

在长期的劳动实践中，人们逐渐发现足部某

一部位和人体的某一器官的病症有着内在联系，当人体患病时，在这些部位上可能出现压痛、酸痛、肿胀、硬结等异常现象而易被人感知，对这些部位进行按压时，则能够起到预防、减轻病痛、恢复健康的作用。从原始的、感性的、偶然的发现，经过千百年的反复验证、总结整理，人类终于认识到其中的规律，逐渐形成系统的理论，这就是足部护理方法的起源。





1. 足部护理的概念

足部护理是运用各种外治方法，包括足部按摩、足浴、足部刮痧等对足部的反射区、经络、穴位等进行有效刺激，以调整人体生理机能，提高免疫系统功能，达到防病、治病、保健、强身效果的一类方法。

2. 足部护理的历史起源

在长期的劳动实践中，人们逐渐发现足部某一部位和人体的某一器官的病症有着内在联系，当人体患病时，在这些部位上可能出现压痛、酸痛、肿胀、硬结等异常现象而易被人感知，对这些部位进行按压时，则能够起到预防、减轻病痛、恢复健康的作用。从原始的、感性的、偶然的发现，经过千百年的反复验证、总结整理，先人们终于认识到其中的规律，逐渐形成系统的理论，这就是足部护理方法的起源。

我国是足部疗法起源最早的国家，足疗是民间疗法之精华，是祖国医学的重要组成部分。《素问·厥论》中记载“阳气起于足五趾之表，阴气起于足五趾之里”，指出人体阴阳之气皆与足相关。《黄帝内经》有经络和腧穴的详细介绍，在人体十二经脉中，足三阴经起始于足，足三阳经终止于足，其中很多穴位都位于足部，如足太阴脾经的隐白、大都等，足少阴肾经的涌泉、然谷、太溪等。古人还详细介绍了经络、穴位与五脏六腑的关系，指出脏腑患病可以通过经络反映到体表穴位，反之若体表穴位出现酸、麻、胀、痛的感觉或出现局部结节改变，即可说明相应或相关的脏腑功能出现紊乱或病变，如施术于陷谷可改善面目浮肿、肠鸣腹痛等，施术于行间可以改善头痛、眩晕、月经不调等。

《黄帝内经》中还多处提到了按摩治病的原理，得出“不通则痛”的经络气血的病理机制。足部穴位与全身脏腑器官通过经络联系起来，通过对足部穴位的护理，可以调整气血、疏通经络，可使功能紊乱的脏器得到纠正，从而使人体恢



复健康，亦可减少疾病发生而起到保健延年的作用，这为足部护理提供了理论依据。

不仅如此，足部疗法在古书中亦多有文字记载，隋朝高僧所撰《摩诃止观》之“意守足”（常擦足心，能治多种疾病），汉代神医华佗著于《华佗秘笈》之“足心道”（意即足底的学问），司马迁《史记》之“俞跗用足治病”（“俞”通“愈”，跗指足背），均是有关足疗的记载。

历代著名医家和名人亦多注重足部的护理，留下很多名言佳话。如《琐碎录》有“足是人之底，一夜一次洗”；《圣济总录·神仙导引》中有“以手扳脚梢，闭气取太冲之气”的记载；宋代文豪苏东坡先生对养生颇有研究，对坚持摩擦足底涌泉穴对身体的益处就大加赞赏，称“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”，并且评价足浴疗法说：“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”。又在诗中写道：“主人劝我洗足眠，倒床不复闻钟鼓”；清朝外治法祖师在《理论骈文》道“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”；贵为“天子”的乾隆皇帝，也信奉“晨起三百步，晚间一盆汤”的养生之道；清代名臣曾国藩更是视“读书”、“早起”、“足浴保健”为其人生的三大得意之举；近代京城名医施今墨也是每晚必用花椒水来泡脚养生。

这些都充分说明中国人很早就对足部护理的原理、方法、疗效等已有较深的认识、理解 and 实践。

3. 足部护理的沿革、发展

中医疗法（包括足部疗法）在唐代即传入日本、朝鲜，元朝以后又传入欧洲，明朝时期，足部按摩得到进一步发展。后因封建礼教、女子裹脚等轻视足部健康的民风，裸足被认为是大不雅，足疗逐渐被排斥于正统医学之外，而医生也大都以摸脚为耻，足疗逐渐失传，只有在少数的民间个人和地区流传下来，大大影响了该疗法的健康发展。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“销声匿迹”，几乎失传，而同时由于大



量文献的外流，足疗的方法也传到了世界各地，并在一些地区流行。

20世纪初，美国医生威廉·菲茨杰拉德以现代医学方法研究整理足部反射疗法的成果，于1917年发表了《区域疗法》（*Zone Therapy*）一书，在医学界公开发表后，逐渐引起西方医学界的重视和接受。

20世纪30年代美国人印古哈姆女士对《区域疗法》进行了更精细的研究之后，对足底的反射区反射和投影的脏器作了进一步的描述，并且对手指的压力和手法的应用也有了进一步的创新，1938年出版了著名的《足的故事》一书，为“足反射疗法”奠定了更坚实的基础。

20世纪80年代在台湾传教的瑞士神父吴若石先生用“足部按摩术”治好了他多年的风湿关节炎，他在《若石健康法——足部反射自学手册》一书序中说：“8年前，源自中国古代的足部按摩术治好了困扰我多年的风湿性关节炎，于是我发愿要将这中国的遗产归还给每一个中国人。”从此足部疗法风靡台湾，1982年台湾成立了“国际若石健康研究会”。

1985年英国现代医学协会将足部推拿法定为现代医学“足部反射区疗法”，1989年在美国加州召开了足反射疗法会议，1990年在日本东京举行了国际若石健康法学术研讨会，使足部健康反射疗法在国际上崭露头角。

改革开放以后足部反射区健康疗法通过各种渠道传回我国大陆，20世纪90年代初，足部按摩健康法在国内得到了重视，1991年，“中国足部反射区健康法研究会”于北京正式挂牌成立，各种学术团体的成立以及专门的足疗按摩院等逐渐兴起。随着药物副作用的增多和药源性疾病的不断涌现，越来越多的人更加崇尚自然保健法，作为绿色疗法其中之一的足部疗法，由于其操作简单，方便舒适，效果显著，近年来再次广泛流传，受到各阶层人士的喜爱。

4. 足部反射区的原理

❖ 反射原理

人体各个系统之所以能保持密切的联系和合作，主要是依靠复杂的体液、神经等系统来完成的。神经组织遍布人体各个部位，所以神经系统在控制和调节机体活动方面起着重要的主导作用。而神经组织这些重要而复杂的生理功能，都是通过反射活动来完成的，完成这种活动的基础是神经元。人体的体表和内脏的还遍布着许许多多的感受器，通过这些感受器感应到外界或体内环境的变化，而引起的一系列神经冲动，将会沿传入神经传到中枢神经，由中枢神经进行分析综合后，产生新的冲动，这些新的冲动再沿传出神经传至器官、腺体或肌肉，使之做出相应的反应，这个过程就是神经反射的过程。神经元通过反射活动，保证了机体内部的统一，使各器官的功能活动更好地适应外界环境的变化。

足部是最敏感的反射地带，分布着由许多神经末梢构成的触觉和痛觉等感受器，它处于人体最远离中枢神经的部位，其信息传递的途径是足部感受器——脊髓——大脑，而脊髓与人体各组织、器官相连接。因此，人体各组织、器官的某些相关信息可反映到足部，同时通过有效刺激足底反射区，可使相应组织器官的功能得到调节，使正常者更强壮，不正常者得以改善和恢复。

❖ 全息论原理

“全息”，原是物理学中的概念，运用激光拍摄下照片，其底片的一个部分仍可以复制出整体的影像，即每一个局部都包含着整体的信息，只不过局部越小，包含的整体的信息越少，复制出的整体形象越模糊而已。

全息生物学是20世纪80年代首创的一门边缘学科，专门研究人体各相对独立的个体与整体之间的有机联系，并用于诊断和治疗疾病。全息生物学认为：机体所有的组织和器官在某一特定部分上都有各自的投影区，这些投影区的分布



犹如整体的缩影。同时，如果某些脏腑器官等有病理变化，就会通过相应的体表反映出来。也就是说人体的任何一个特定部分，都在不同程度上包含了整体的信息，也就是局部等于或近等于整体，局部是整体的缩影。根据这种反映在人体特定的穴位、压痛点或反射区输入相应的信息，就能调节和改善相应组织器官，乃至整体的生理功能，从而达到诊断和治疗疾病的目的。

全息生物学的核心理论是全息胚学说。任何多细胞的生物体都是由一个受精卵或起始细胞通过细胞的有丝分裂而来的。因此生物体上任何一个相对独立的部分，都包含着整体的信息，把这样相对独立的部分称为“全息胚”。例如植物的枝叶，人体的手、足、耳等，这些全息胚上存在着与整体各个器官相对应的位点。双足像是人体的整体缩影，足部反射区的整个图像，充分证实了人体内脏器官在胚胎内形成的时刻，就已经全部展现在这一局部，所以人体内脏器官的解剖结构与足部反射区几乎完全相同。

根据全息理论当生物体某一部位发生了病变，这种病理变化在整体和全息胚之间有生物全息性。大量的临床实践已经证明，人体双足的反射区是真实反映各组织器官病理变化的窗口，双足的反射区随着其相对应的各组织器官病理变化的轻重程度不同，而呈现不同程度的压痛和组织变异。

生物全息学说还认为“整体信息对部分信息起控制作用，部分信息不仅体现整体信息，也对整体起调节作用”。因此对双足的按摩就是对全身的按摩，对反射区的刺激通过“全息反馈”作用于相应组织器官，体现了局部和整体之间的辩证关系。

人的双足与其他全息胚相比，由于面积大而包含着的信息也丰富，复制的整体形象也较清楚，容易辨认和掌握，而且操作简单，故足部护理作为防病、治疗、保健的一种方法，具有一定的优越性。通过以上的阐述也更加使我们清楚了这种防病健身自然疗法的科学性。

循环学说原理

人体各个组织器官时刻都在不断进行着新陈代谢，从而维持机体正常的生理功能，人体通过呼吸器官进行气体交换，通过消化器官消化、吸收各种营养物质，通过排泄器官将机体的新陈代谢产物排出体外，而机体完成上述功能完全要