



手足 按摩法精选

手足按摩是以传统中医医学为理论，
现代科学研究为根基，以传统按摩术
为基础，集预防保健与治疗为一体的
保健方法。

主编·傅 荣



四川辞书
台湾汉湘



生活频道丛书 08

手足 按摩法精选

四川辞书出版社

台湾汉湘文化事业股份有限公司

生活频道丛书 08

手足按摩法精选

作者 / 傅 荣
责任编辑 / 戴 雯 谢 伟
封面设计 / 屈 涌
技术设计 / 康宏伟
责任出版 / 严红兵
出版者 / 四川辞书出版社
台湾汉湘文化事业股份有限公司
发行 / 四川辞书出版社
地 址 / 成都市盐道街 3 号
邮政编码 / 610012
电 话 / (028) 6678300 6715554
传 真 / 6652832
印刷 / 四川五洲彩印有限责任公司
规 格 / 880mm × 1230mm 1/32
版 次 / 2000 年 3 月第一版
印 次 / 2001 年 9 月第二次印刷
书 号 / ISBN7 - 80543 - 836 - 6/R·52
定 价 / 21.00 元

著作权合同登记号 图字 21 - 2000 - 015

版权所有 翻印必究

* 本书如有印装质量问题, 请寄回出版社调换。

* 电话 / (028) 6660384

图书在版编目 (CIP) 数据

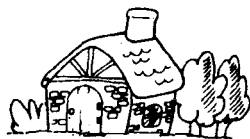
手足按摩法精选/傅荣编. —成都: 四川辞书出版社,
2001.9

(生活频道; 8)

ISBN 7-80543-836-6

I. 手... II. 傅... III. ①手-按摩疗法(中医)
②足-按摩疗法(中医) IV. G244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 10469 号



生活 * 频道

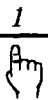


随着现代社会的飞速发展和不断进步，人类的生活水准得到了极大的提高。但快节奏、高强度的工作方式，却向人们身体健康提出了严峻的挑战。同时，人们对健康的需求也显得更为迫切。

如何开发人体内在潜力，有效预防疾病；如何在短时间内，以极为有效的方式祛除疾病，以充沛的精力和健康的体魄投入工作，成为我们当前应解决的问题。带着这些问题，越来越多的现代医学研究工作者，开始向古老的民族医学，特别是东方的中国传统医学，寻根问道。

中国古老的按摩术至今已有数千年历史，且盛而不衰，已逐渐形成了完善的系统，表现出旺盛的生命力。手足按摩即是以传统中医医学理论和现代科学研究为根基，以传统按摩术为基础，集预防保健与治疗为一体而行之有效的治疗保健方法。

手足按摩虽古来有之，古人甚至说：“手足布穴乎盖周身”，但却没有进行系统的阐述。本人通过大量研究实践，广



前

言



师傅采，终于写成此书，它既将传统按摩术发扬光大，又为广大读者提供了一种简便易学、收效显著的自我疗疾的好方法。

本书将系统地向你介绍手足穴位、手足按摩保健的治疗方法，探讨其作用机理，对百余种病症的手足按摩治疗方法作了重点阐释；还向你介绍了运用手足诊断病症的一般方法和如何选择手足浴的药物等内容，并配有详细的插图，使您入门有径，便于掌握。



生活 * 频道



第一章 古老的手足按摩术	(1)
一、追溯按摩术	(2)
(一) 谈谈穴位按摩的起源	(2)
(二) 有关按摩术的记载	(3)
二、手足按摩术在国外	(4)
(一) 日本的“足心道”	(4)
(二) 手足按摩法在欧洲	(5)
(三) 美国的手足按摩法	(6)
三、什么是手足按摩法	(6)
(一) 手足按摩的特点	(6)
(二) 手足按摩术的广泛应用	(7)
四、按摩术的发展趋势	(8)
第二章 手足按摩的医学原理	(9)
一、几个基本概念	(10)

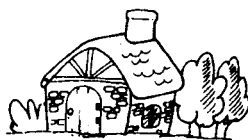


(一) 局部治疗·····	(10)
(二) 反应、反射、反射区·····	(10)
二、手足按摩的作用和机理·····	(11)
三、手的解剖与手部穴位·····	(12)
(一) 手的功能解剖·····	(12)
(二) 什么是经络、穴位·····	(15)
(三) 手掌侧穴位分布·····	(16)
(四) 手背侧穴位分布·····	(26)
四、足的解剖与足部穴位·····	(38)
(一) 足的功能解剖·····	(38)
(二) 足部穴位的一般情况·····	(41)
(三) 足底侧区穴位分布·····	(42)
(四) 足背侧及内外侧穴位分布·····	(51)
五、手足穴位与主要脏腑器官的反射区·····	(67)
第三章 手足按摩的基本方式与操作手法 ·····	(74)
一、手力按摩是最常用的方式·····	(75)
(一) 手力按摩法总论·····	(75)
(二) 手法示范·····	(81)
(三) 按摩者的注意要点·····	(81)
二、踏板按摩是最有疗效的方式之一·····	(83)
(一) 踏板的兴起和发展·····	(83)
(二) 踏板按摩的方法·····	(84)



(三) 踏板按摩者的注意事项·····	(89)
三、辅助用具按摩可助疗效·····	(89)
四、手足按摩前的准备及药物浸泡·····	(91)
(一) 术前准备十分重要·····	(91)
(二) 药物浸泡可增强疗效·····	(92)
五、手足按摩的禁忌·····	(95)
第四章 手足按摩的治疗程序 ·····	(96)
一、治前诊断是手足按摩的必要过程·····	(97)
(一) 望诊·····	(97)
(二) 闻诊·····	(98)
(三) 问诊·····	(98)
(四) 切诊·····	(99)
(五) 甲诊·····	(99)
二、灵活掌握按摩的时间及次数·····	(101)
三、按摩最好依循一定的规律·····	(102)
第五章 手足按摩祛百病 ·····	(104)
一、呼吸系统疾病及其手足按摩疗法·····	(105)
(一) 流行性感冒·····	(105)
(二) 咳嗽·····	(107)
(三) 支气管炎·····	(108)
(四) 肺炎·····	(109)

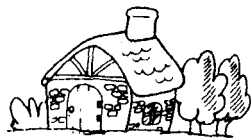
(五) 支气管哮喘·····	(111)
(六) 肺脓肿·····	(112)
(七) 肺结核·····	(113)
(八) 肺癌·····	(115)
二、心血管系统疾病及其手足按摩疗法·····	(116)
(一) 冠心病·····	(116)
(二) 肺心病·····	(118)
(三) 高血压·····	(119)
(四) 低血压·····	(121)
(五) 风心病·····	(122)
(六) 病毒性心肌炎·····	(123)
(七) 心悸·····	(125)
(八) 无脉症·····	(126)
(九) 中风后遗症·····	(127)
三、消化系统病症及其手足按摩疗法·····	(129)
(一) 吐酸·····	(129)
(二) 呃逆·····	(130)
(三) 神经性呕吐·····	(132)
(四) 腹泻·····	(133)
(五) 便秘·····	(134)
(六) 消化不良·····	(136)
(七) 慢性胃炎·····	(137)



(八) 慢性肠炎·····	(138)
(九) 胃下垂·····	(140)
(十) 痢疾·····	(141)
(十一) 病毒性肝炎·····	(142)
(十二) 胃及十二指肠溃疡·····	(144)
(十三) 胃肠神经官能症·····	(145)
四、泌尿系统疾病及其手足按摩疗法·····	(146)
(一) 尿潴留·····	(146)
(二) 尿失禁·····	(148)
(三) 泌尿系统感染·····	(149)
(四) 慢性肾炎·····	(150)
(五) 前列腺炎·····	(152)
(六) 糖尿病·····	(153)
(七) 阳痿·····	(154)
(八) 遗精·····	(156)
(九) 男性不育·····	(157)
五、神经系统病症及其手足按摩疗法·····	(158)
(一) 三叉神经痛·····	(158)
(二) 面瘫·····	(160)
(三) 癫痫·····	(160)
(四) 神经衰弱·····	(162)
(五) 癔病·····	(164)



(六) 失眠·····	(165)
(七) 甲状腺机能亢进·····	(166)
(八) 类风湿性关节炎·····	(168)
六、妇产科病症及其手足按摩疗法·····	(169)
(一) 痛经·····	(169)
(二) 闭经·····	(170)
(三) 月经不调·····	(172)
(四) 倒经·····	(173)
(五) 功能性子宫出血·····	(174)
(六) 经行头痛·····	(176)
(七) 经行乳房胀痛·····	(177)
(八) 绝经期症候群·····	(178)
(九) 带下病·····	(180)
(十) 先兆流产·····	(181)
(十一) 胎位不正·····	(182)
(十二) 妊娠呕吐·····	(184)
(十三) 产后便秘·····	(185)
(十四) 产后血晕·····	(186)
(十五) 产后排尿异常·····	(187)
(十六) 子宫脱垂·····	(189)
(十七) 盆腔炎·····	(189)
(十八) 阴痒·····	(191)



生活 * 频道

(十九) 不孕症·····	(192)
(二十) 子宫肌瘤·····	(194)
七、感觉器官疾病及其手足按摩疗法·····	(195)
(一) 鼻炎·····	(195)
(二) 中耳炎·····	(196)
(三) 青光眼·····	(198)
(四) 近视·····	(199)
(五) 牙痛·····	(200)
(六) 口疮·····	(202)
(七) 咽炎·····	(203)
八、外科性疾病及其手足按摩疗法·····	(204)
(一) 阑尾炎·····	(204)
(二) 胆囊炎·····	(206)
(三) 肠梗阻·····	(207)
(四) 急性乳腺炎·····	(208)
(五) 精索静脉曲张·····	(210)
(六) 血栓闭塞性脉管炎·····	(211)
(七) 痔疮·····	(212)
(八) 脱肛·····	(213)
(九) 颈椎综合征·····	(215)
(十) 滑囊炎·····	(216)
(十一) 肩背肌筋膜炎·····	(217)



九、皮肤疾病及其手足按摩疗法	(219)
(一) 丹毒	(219)
(二) 荨麻疹	(220)
(三) 湿疹	(221)
(四) 神经性皮炎	(223)
(五) 手癣、足癣	(224)
(六) 痤疮	(225)
(七) 冻疮	(226)
(八) 疖和疖病	(228)

生活 ✱ 频道

第一章

古老的手足按摩术



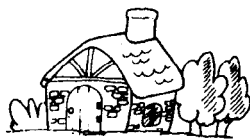
一、追溯按摩术

（一）谈谈穴位按摩的起源

从远古时代开始，人类通过进化，逐渐开始运用各种越来越精细的工具进行生产。另外，对于一些常见疾病的治疗，也逐渐由双手单纯按摩，发展为运用砭石、骨针、竹针等各种辅助工具。《帝王世纪》对于这方面就有如“伏羲制九针以疗疾”的记录，这可能是关于中国利用穴位按摩疗法最早的传说了。

以后，随着整个社会的政治、经济、文化和医疗卫生的发展，各种医学理论和学说相继出现。到黄帝时代，中医理论和经络学说已经有了相当的基础，《黄帝内经》和《按摩十卷》是这方面最早的医学书籍。其中对于经络学说、针灸疗法和按摩疗法，已经有了很详尽的记述，许多观点和方法，我们现在仍然使用，并且取得了很好的疗效。例如，对脚背和脚底的按摩治疗，我们仍是依循数千年前的经络理论。对足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经、足太阳脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经等分布于足的穴位，通过手指按压，可治疗全身各种疾病。

春秋时期，百家争鸣，文化和医疗都达到了空前鼎盛，中



医理论和实践更得到了长足的发展。但秦始皇的焚书坑儒，不仅使中国文化，也使按摩疗法的发展受到极大影响。但到了东汉，名医华佗的《华佗秘笈》中有关于《足心道》留传于世的记载，说明那时对穴位按摩已经有了相当精心的研究。

到那时为止，穴位按摩的理论和实践都已十分完善了，《足心道》的写成，可以说是手足穴位按摩法发展到顶峰的标志。

书中对于按摩的名称、手法及实用效应等等，有较详尽的记载。那时按摩又被称为推拿、接跻、案机等，已形成一定的治疗体系。

（二）有关按摩术的记载

在远古时代，按摩术因其简单和实用，逐渐成为人类借以祛痛疗疾的一种有效的手段。但有史可查的关于按摩术的最早记载，却出现于 2000 年前的先秦两汉时代。

《秦问：异法方宜论第十二篇》就有这样的记载：“中央者，其地平以湿，天地所生万物也众，其民杂食而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引接跻。故异引，接跃者，亦从中央出也。”生动而详尽地描述了按摩术的发起地、发起原因、适宜症状。明代及清代对推拿按摩有很多专著，如《金匱要略》中提到“右二味为散，沐了，以方寸匕，以摩疾上，令药力散行”，同样说明了按摩与药物、浴疗相结合的重要作用。