

图解足按摩疗法

「图解民间传统独特疗法」丛书

黄飞翔 杨震光

蔡凜 编著

陈美华 审

福建科学技术出版社

《图解民间传统独特疗法》丛书

图解足按摩疗法

黄飞翔 杨震光 蔡 凜 编著
陈美华 审

福建科学技术出版社

(闽)新登字 03 号

“图解民间传统独特疗法”丛书

图解足按摩疗法

黄飞翔 杨震光 蔡 凇

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州得贵巷 59 号)

各地新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

闽侯青圃印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 3.625 印张 75 千字

1996 年 12 月第 2 次印刷

印数:8 001—18 100

ISBN 7-5335-1013-5/R · 216

定价:4.90 元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换

前 言

按摩是我国古老的民间传统疗法之一，属于中医外治法范畴。古老的按摩术已数千年而不衰，并逐渐走向世界、造福人类。足按摩疗法属于按摩的一部分，是以中医经络理论与现代科学研究为基础，以传统按摩术为基本手法，立足于局部，调整于整体，集预防保健与治疗为一体的行之有效的保健治疗方法。

足按摩疗法，始自民间，源于实践。既有科学内容，又有实用价值。其操作方法简单易学，便于普及推广，奏效又十分迅速。掌握后不但可以强身保健，而且可以为人治病祛病，为居家传统养生的保健方法。

为发掘和弘扬祖国医学遗产，特将传统足按摩法整理总结，并用图解方式编写成册。全书分总论和各论两篇。上篇总论主要介绍足按摩源流、特点、作用机理以及常用的手法与穴位，并附图对照说明，使之一目了然。各论亦即治疗部分，选择临床常见而施用足按摩又有效的 50 多种疾病，分别按该病的现代医学定义、中医病因病机、取穴、配穴、操作手法及有关的注意事项进行叙述，简明扼要、通俗实用。尽管在编写过程尽了主观努力，但由于水平有限，疏漏不妥之处，诚恳地欢迎同道和读者批评指正。

在编写本书过程，蒙福建省中医药研究院副院长陈美华
副主任医师指导和审阅，值此深表感谢！

编者

1996 年 1 月

目 录

上篇 概论

(一) 足按摩源流	(1)
(二) 足按摩特点	(2)
(三) 足按摩作用机理	(2)
(四) 足按摩常用手法	(3)
1. 按压法	(3)
2. 揉法	(3)
3. 掐法	(4)
4. 捻法	(4)
5. 一指禅推法	(5)
6. 擦法	(5)
7. 摇法	(6)
8. 拨法	(6)
9. 捣法	(7)
10. 指推法	(7)
11. 踩法	(8)
(五) 足按摩常用穴位	(8)

下篇 各论

(一) 感冒·····	(30)
(二) 支气管哮喘·····	(31)
(三) 高血压·····	(33)
(四) 心律失常·····	(35)
(五) 冠状动脉粥样硬化性心脏病·····	(37)
(六) 慢性胃炎·····	(39)
(七) 胃下垂·····	(40)
(八) 膈肌痉挛·····	(42)
(九) 胆囊炎·····	(44)
(十) 腹泻·····	(45)
(十一) 便秘·····	(47)
(十二) 癫痫·····	(48)
(十三) 中风后遗症·····	(50)
(十四) 三叉神经痛·····	(53)
(十五) 癔病·····	(54)
(十六) 精神分裂症·····	(56)
(十七) 头痛·····	(57)
(十八) 失眠·····	(60)
(十九) 面瘫·····	(61)
(二十) 晕厥·····	(63)
(二十一) 类风湿性关节炎·····	(64)
(二十二) 脚气·····	(66)

(二十三)	糖尿病	(68)
(二十四)	阳痿	(69)
(二十五)	尿潴留	(71)
(二十六)	遗尿	(72)
(二十七)	丹毒	(74)
(二十八)	痔疮	(75)
(二十九)	踝关节扭伤	(77)
(三十)	颈椎病	(79)
(三十一)	食管癌	(80)
(三十二)	急性乳腺炎	(82)
(三十三)	阴痒	(83)
(三十四)	痛经	(85)
(三十五)	功能失调性子宫出血	(86)
(三十六)	带下病	(88)
(三十七)	妊娠呕吐	(90)
(三十八)	胎位不正	(92)
(三十九)	不孕症	(93)
(四十)	子宫脱垂	(95)
(四十一)	更年期综合征	(97)
(四十二)	牙痛	(99)
(四十三)	咽炎	(101)
(四十四)	过敏性鼻炎	(102)
(四十五)	中耳炎	(104)
(四十六)	假性近视眼	(106)

上篇 总论

（一）足按摩源流

足按摩疗法是祖国传统医学按摩术的一部分，是指施术者或患者本人，通过对足部一些与身体内外部器官、组织有特殊联系的穴位或反应区的不同方式的刺激，以影响相应组织器官而加以调节的治疗与保健方法。它是从中医的整体观念出发，借助手法的轻重、柔和、持久和渗透，施术于足部，在机体内部产生发散、补泻、平衡和宣通等作用，使机体经络疏通、营卫调和、气血周流如常、阴阳相对平衡，从而达到治疗和保健的目的。

祖国医学《黄帝内经》的足心篇早有对足的论述，正如《素问·举痛论篇》所说：“按之则气血散，故按之痛止”；华佗在《华佗秘籍》中称之为“足心道”，他研究的《五禽戏》主要功效在于“除疾兼利蹄足”，“逐客邪于关节”。因而足按摩疗法是深深植根于祖国传统医学的土壤之中，是广大劳动人民的智慧结晶，应大力加以发掘、整理和完善。

（二）足按摩特点

（1）足按摩疗法属于中医外治法，运用中医的经络理论为指导，防治的范围较为广泛。

（2）足按摩具有独立体系，易学易用，多不受时间、地点等限制，无针药之苦，手法简单，没有副作用。

（3）立足于局部，调整于整体，能起到增强机体抗病能力的作用，往往用一般药物治疗不易奏效的慢性病，若持之以恒地通过足按摩治疗，常收到意想不到的效果。

（4）如果根据不同病症，在术前、术中、术后附加药浸，药灸和药敷，可以增强疗效。

（三）足按摩作用机理

（1）祖国医学认为，经络内联脏腑，外通肢节。足部的一些特定部位是脏腑经气输注和聚集之处，脏腑的病变往往可以通过经络反映到足部，而人体许多疾病常因经络阻滞、脏腑失调或气血不通所致。所以足按摩可以起疏通经气、调整脏腑的作用。

（2）现代医学认为，足按摩可以使局部微循环发生变化，导致血液循环及淋巴循环速度加快，末梢系统需氧量增高，从而起到了调和营卫、通利气血的作用；足按摩可使皮肤感受器及神经末梢兴奋并传递信息，引起植物神经支配的器官发生变化；足按摩能刺激内皮系统，使网状内皮细胞活跃，而起调节全身免疫机能作用；足按摩可以激活人体红细胞超氧化物歧化酶(SOD)从而清除血液中的超氧阴离子自由基

(O₂), 减少血浆过氧化脂质 (LPO) 的形成, 从而减少对细胞的损害, 具有保健和抗衰老作用; 足按摩还能调整生物信息, 从而起到对病变脏器及全身机能的调整作用。

(四) 足按摩常用手法

1. 按压法

按压法应使肩及上臂放松, 用拇指或中指或食指的指端、指面、屈曲的第 2 指间关节、掌根或肘尖部着力于一定部位上, 前臂及腕用力, 逐渐向下按压, 按而留之, 按压方向须与治疗部位表面相垂直, 用力由轻而重, 缓缓施之。



图 1-1

2. 揉法

揉法应肩及上肢部放松, 肘部微屈至 45 度左右, 用手指的螺纹面吸定于穴位上, 作轻快柔和的回旋运动, 每分钟频率为 120~160 次。

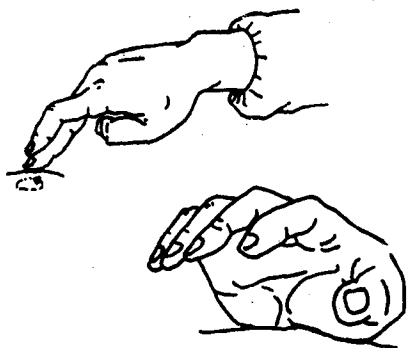


图 1-2

3. 掐法

掐法应肩臂放松，手握空拳，用拇指爪甲切取一定的部位或穴位，用力按压。操作时用力由浅入深，不能揉动，另一手须固定于被治疗部位，防止移动，以免破损皮肤。

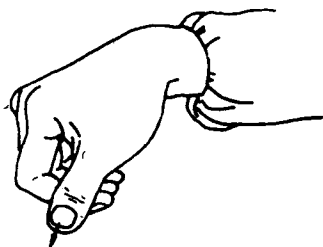


图 1-3

4. 捻法

捻法应肩及肘腕关节放松，拇指食指面捏住患部作快速捻移，捻转时指面与患者皮肤无摩擦，同时作上、下移动；用劲应

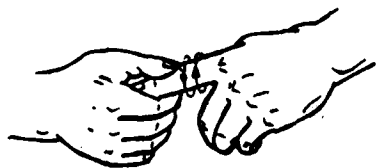


图 1-4

轻巧柔和，部位移动要慢，要有节律性和连贯性。

5. 一指禅推法

一指禅推法应肩关节放松，肘部下垂，略低于腕部，腕关节自然悬屈，手握空拳，用大拇指指端、螺纹面或偏峰着力于患者足部穴位上，通过腕部的节律性摆动，结合掌指关节的屈伸运动，使产生的功力持续地作用于治疗部位上，每分钟频率为 120~160 次。

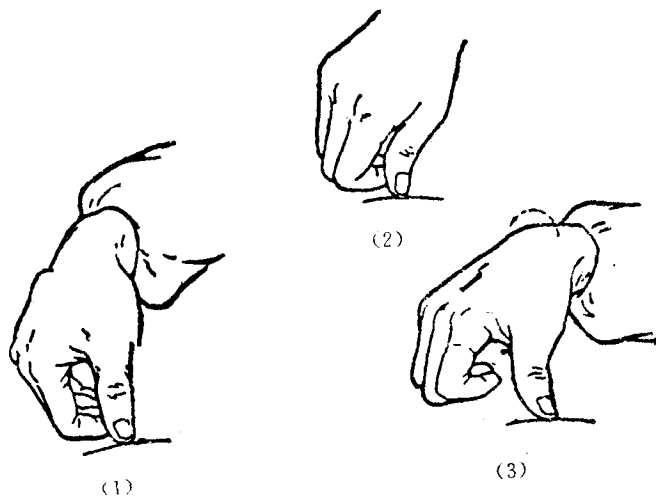


图 1-5

6. 擦法

擦法应上肢放松，腕关节平伸，使前臂和手掌处于一直线上，用手掌面、大鱼际或小鱼际部自然紧贴于治疗部位上，通过肩肘关节屈伸运动，作直线来回的摩擦。

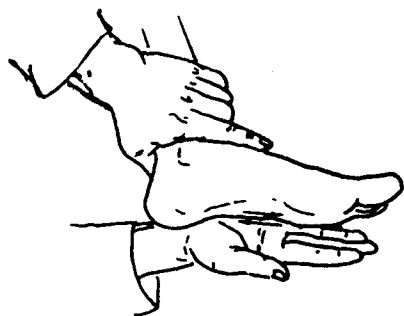


图 1-6

7. 摇法

摇法应一手托住患者足跟，另一手握住足趾部作环转摇动，幅度由小到大，由轻而重，由慢而快，摇动方向和幅度须在生理许可范围内或在患者能忍受的范围内进行。

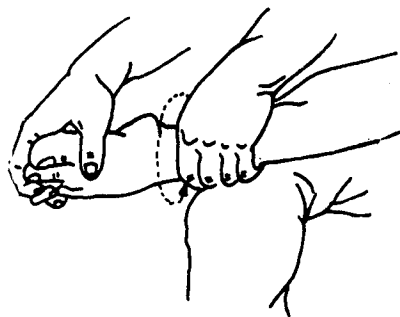


图 1-7

8. 拨法

拨法应肩臂放松，用单手或双手拇指指端作与患部的筋腱，肌肉等软组织走行方向垂直地拨动。



图 1-8

9. 捣法

捣法应肩及上臂放松，肘关节半屈曲位，腕关节自然屈曲尺倾，手握空拳，中指或食指近端指间关节屈曲，以前臂及腕用力为主，使中指或食指的近端指间关节突起部有节奏地杵捣足部穴位。



图 1-9

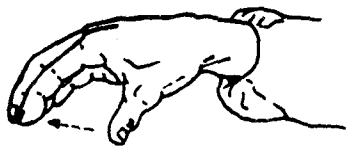


图 1-10

10. 指推法

指推法应肩及上肢放松，用拇指或食中两指的指面着力于一定部位上，作单方向的直线推动或顺时针方向的旋转推动。

11. 踩法

踩法应施术者利用自己的足跟、足底前部跖趾，对患者足底施以节律性压踩。踩法应注重节律性，不能重滞，不可将施术者全身体重一下子全部作用于患者，而应该视情况而加压。

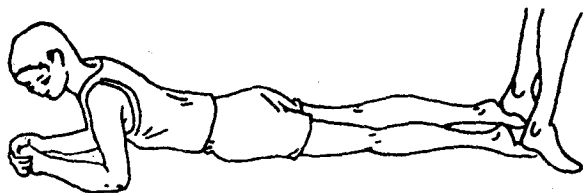


图 1-11

(五) 足按摩常用穴位

足心

位置：位于足掌正中凹陷处，涌泉穴后1寸处，见图1-12。

主治：妇人血崩、头痛、眩晕、小儿搐搦和小腿拘急，也可用于急救。

手法：按法，掐法，捣法。

失眠

位置：足跖后跟部正中点，见图1-12。

主治：脚底痛、失眠。

手法：按法，掐法，捣法。

节纹

位置：位于足大趾跖侧，大趾根与趾部相连的横纹中央，

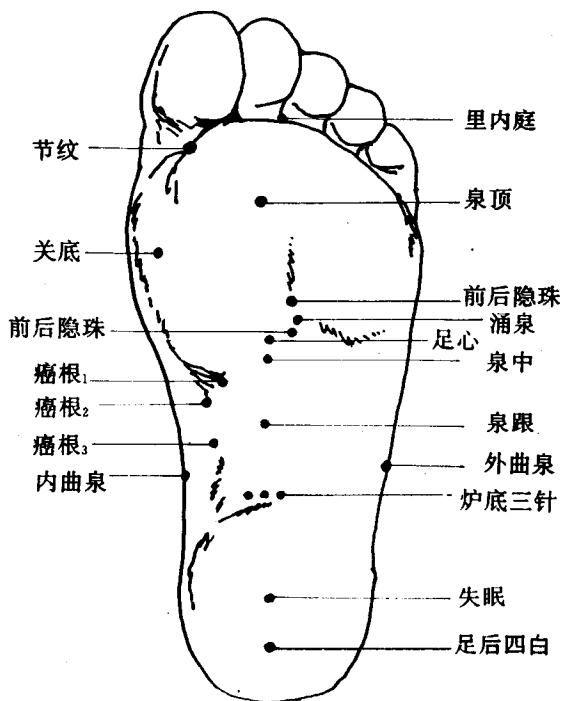


图 1-12

见图 1-12。

主治：癫痫。

手法：掐法。

炉底三针

位置：足底侧，由外踝高点与跟腱之间的点引线，与足底正中线的交点前 1.5 寸 1 穴，穴左右旁开 0.5 寸各 1 穴，计