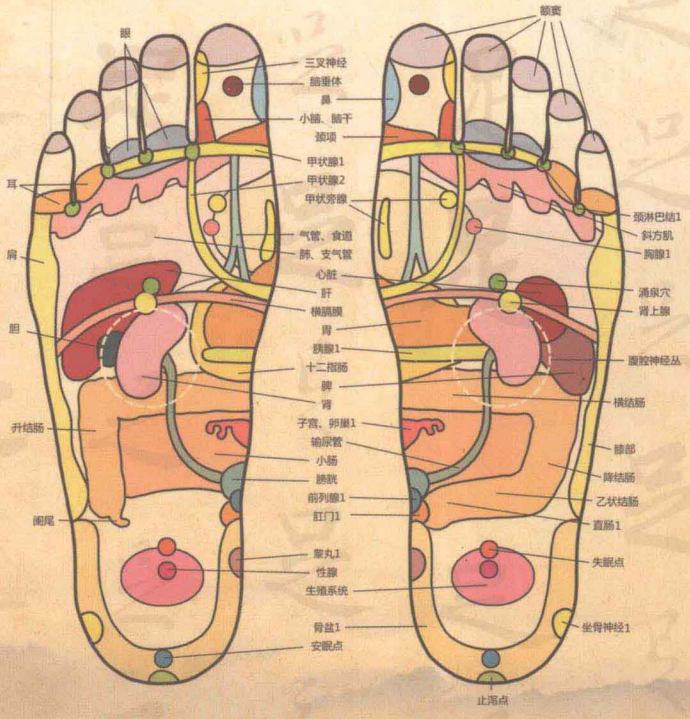
徐氏足道

徐亚珍 著

金贵益足　知足长寿



人民軍醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

徐氏足道
XUSHI ZUDAO

徐亚珍 著

学会护脚法　小病脚上除
大病早知道　长寿不用愁

人民軍醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS
北 京

图书在版编目（CIP）数据

徐氏足道 / 徐亚珍著. —北京：人民军医出版社，2012.10
ISBN 978-7-5091-6138-8

Ⅰ.①徐… Ⅱ.①徐… Ⅲ.①足—按摩疗法（中医） Ⅳ.①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第238557号

策划编辑：张忠丽 **文字编辑**：崔玲君 **责任审读**：吴 然
出版发行：人民军医出版社 **经销**：新华书店
通信地址：北京市100036信箱188分箱 **邮编**：100036
质量反馈电话：（010）51927290；（010）51927283
邮购电话：（010）51927252
策划编辑电话：（010）51927270
网址：www.pmmp.com.cn

印刷：三河市世纪兴源印刷有限公司 **装订**：京兰装订有限公司
开本：710mm × 1010mm 1/16
印张：11.75 **字数**：163千字
版、印次：2012年10月第1版第1次印刷
印数：0001—3500
定价：29.00元

版权所有 侵权必究
购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

内容提要

本书作者是徐氏后裔，从事足疗几十年，不仅得到百年家族足疗真传，还积累了丰富的教学和临床经验。全书分7章，用简单易懂的语言和图介绍了足疗的基本知识、常用工具和方法以及常见病自疗保健等，并附有实例，充分体现了“观足识病、观趾疗病”。本书所介绍的方法操作方便，既适合相关工作人员学习，也适合普通读者参考。

前言

足部按摩疗法是中医按摩疗法的一部分，在古籍中曾有“足心道”“黄帝岐伯按摩十卷”的记载，徐氏在明朝就著有足疗书《观趾压穴法》（徐社进著）。因文献流失，有待查证。

21世纪是一个讲健康的时代，人们追求心理、生理、环境的完美健康。如何走上健康之道，避免误入歧途，取决于人们有无健康的生活观念和行为。其实，健康的生活方式很简单，可不用花一分钱，不用花多少时间，就能获得健康，这就是求人不如求己，用你的双手为健康护航。健康在你身上，做足部按摩，并持之以恒，这不是任务，也不是负担，按摩后就能品尝到健康所带来的快乐。人们掌握了健康的钥匙，自己成为身体健康的主人，就会“健康七八十，百岁不是梦”了。

本书由徐氏第十八代传人徐承德、十九代传人徐保权和二十代传人徐亚珍祖孙三代，经近百年探讨和经验的总结，以传统医学为基础，渗入现代医学科学元素，着重介绍观足识病、印足诊病、观趾疗病，教会人们自诊自疗法，供人们走进健康行列。

本书简介了宫廷按摩和古代徐门部分足疗手法，古为今用，助你延年益寿，希望大家喜欢。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

虽然本人水平有限，但为了人们健康，将我多年来的足疗经验献给大家，让我们共同探讨人体的健康之道，培养非专业人员学习自我养生兴趣，供有医学基础的专业人员探讨和研究。我们将抱着严谨的科学态度，进一步积累更多的实践经验和科研资料，来证实和丰富足疗文化，让中国足疗文化事业更上一层楼。

作　者

2012年6月

中华足疗奇葩——徐氏足道

徐氏家传第一代始祖为明代开国勋臣中山王徐达。徐达以武功著称于史，然不为世人所知的是，武行人久在沙场征战而多有伤者，故自徐达始，徐家即有既讲武且习疗伤乃至精研医道的家风。至清中期第八代徐大椿、第九代徐璋时期达到了一个高峰。

徐大椿（1693—1771），原名大业，字灵胎，晚号洄溪，生于今江苏吴江。《清史稿》“列传二百八十九”有其近千字专传，称其“尤邃于医，自编医案，发明治疗之法”，医学著述颇丰，“凡目九十有三”。主要有《医学源流论》《神农本草经百种录》《难经经释》《医贯砭》等。他总结探索唐人“大明堂宫廷按摩”之法，形成“观趾压穴法”之高超绝技。乾隆二十四年召为太医，曾为乾隆及大学士蒋溥等朝廷重臣治病。乾隆皇帝赞其“学问既优，人又诚实”。年79卒于京师时，乾隆皇帝还“赐金治丧”。

徐璋（1730—？），武进士（汉人）。乾隆二十六年应召为御医，替乾隆皇帝按摩。他根据满人入主中原前的木捶保健法，取其精华，创立了“宫廷走捶按摩法”。木捶本是用来对患者经络穴位敲打治病保健的，皇帝岂可“挨打”？故从实用和实效出发，逐步形成了专用于皇家

的“走捶”保健之术。

徐大椿、徐璋之后，徐门一直延续讲武和研医的传统，皆大有所成。

第十七代徐兰楷（1856—1928）（徐亚珍医师的曾祖父），武秀才。于光绪六年（1880）被慈禧召入宫中，为其按摩。

第十八代徐承业、徐承模（徐亚珍医师的二伯祖父、三伯祖父），两人经历大体相同。曾同时赴当时的俄国学习军事，回国后任黄埔军校教官，后参与北伐，任参谋及骑兵团长。

第十八代徐承德（1895—1953）（徐亚珍医师的祖父），为留日医学博士。曾在名古屋帝国大学攻读6年，其间，发现日本的“足心道”和祖传的“观趾压穴法”有互为补充的技术空间。在反复研讨的基础上，逐步形成了今天的“徐氏足部保健疗法”。回国后，参与创建了后来的南通医学院。

第十九代徐保权（1912—1996）（徐亚珍医师的父亲），为留学印度学者。20世纪20年代去印度孟买进行医学交流。在印度期间，系统学习了古印度宫廷盛行的“印度芳香按摩”。回国后，和祖父一道开设了后来的江北医院（南通医学院附属医院前身）及东海医院（早年苏州地区知名的私人诊所“东海堂”的前身）。

徐氏第二十代传人徐亚珍女士，秉承了先辈悬壶济世的精神。于医学专门院校毕业之后，不断挖掘整理前人的行医经验，结合自己从医60余载的经验和体会，写作了50余万字的医学文稿，其中有论文80余篇，发表在国内和国外的医学杂志上。曾应邀赴俄罗斯、东南亚国家讲学，美国、加拿大、日本、中国香港、中国台湾等各地人士登门求教者亦很多。20世纪80年代起，徐亚珍女士将本人研习

的重点放在了总结先辈以“观趾压穴法”为代表的足道，并取得了显著的成效，写成的徐氏足疗系列丛书在国内绝无仅有，引起了多方关注。

徐氏足疗的主要技术成果或手法简介如下。

1．“大明堂”　具体采用以调理五脏为核心的“五福娃按摩法”，旨在为患者扶正祛邪、舒心理气，以达到强身健体的目的。

2．仙人行　即上述“走捶”之术，该术施行于清代宫廷。兼有配合中药给女士（当年给后妃）做美容按摩的手法。

3．徐氏宫廷按摩法　其中包含十套手法，且皆有固定的名目，曰“一帆风顺、二龙戏珠……十全十美”等。

4．芳香按摩　即印度宫廷按摩。其中的按摩手法和产自印度的芳香精油以及采用的背景音乐相得益彰，给人一种奇妙无穷的感觉。

5．木捶捶打法　是传统民间保健方法的一种提升。

目 录

第 1 章　用你的双手为健康护航 ……1

细说徐氏与足疗的百年因缘 ……1

找到反射区，百病迎刃而解 ……4

养人先护脚，健康之行始于“足”下 ……6

泡脚胜于吃药，徐氏百年足浴法带给你神奇的效果 ……9

第 2 章　有病先看脚，教你自诊自疗法 ……12

第一节　观足识病——健康从脚上说起 ……12

正确按摩垂体反射区，让孩子健康成长 ……12

小脑及脑干反射区，消炎镇痛的良药 ……14

按摩鼻反射区，赶跑“感冒”症状 ……16

头部反射区，战胜血压高的阵地 ……18

关注肾反射区，不要忽视疾病的信息 ……25

当心肺反射区，保护好我们的呼吸系统 ……27

关心胃反射区，别让胃病毁了身体 ……29

保护子宫反射区，做健康幸福的女人 ……31

第二节　印足诊病——脚型里隐藏的健康信息 ……33

看懂正常印足图 ……33

扁平足，令人头痛的常见病 ……34

像企鹅一样行走的小足跟家族 ……35

爱拖着脚跟走路的大足跟家族 ……37

易患老年痴呆症的大脚趾 ……39

喜欢吃肉者的大跗趾……41
小小一条印迹，看出尿路炎症……42
反复发作的痛风也能从印足看出……44
“脑线”出现，夜不能眠……46
重视足部甲状腺反射区两旁的印迹……48
足部小肠反射区内的可怕印迹……50
肝反射区下方的半月印映射出肝病……52
腓神经受损导致马蹄足和内翻足……53
胫神经受损导致仰趾足和外翻足……55
第三节　观趾疗病——趾甲里面有大学问……56
正常的趾甲、指甲……56
缺甲症……57
方头趾……58
汤匙状趾……60
壁虎状趾……61
菱形趾甲……63
鼓槌状趾……64
斜弯趾……66
左足中趾甲内侧有三角形、椭圆形、月牙形、长条形斑……68
跗趾上有紫红色或淡灰色圆点状符号……70
右足第二趾趾甲内侧有红色条形符号……72
双足的五个趾甲都萎缩……74
跗趾出现白色“汉八刀”条纹符号……75
双足的小趾有月牙状、云雾状、三角形符号……77
跗趾上出现红色云雾符号……79
第 3 章　古代特效手法……81
五子登科法……81
七趾法……82
猫爪埋坑法……83
回城法……84

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

雨过天晴法……85
空中飞人法……87
画线法……88
拉线压穴法……88
埋线法……88
围绕法……89

第 4 章　足疗常见病……90

“叭、叭、叭……”一个怪病的介绍……90
脂肪肝是肥胖人得的病吗……91
急性肠炎赤手空拳也能治……92
治感冒　足中求……93
与老板约法三章——减肥……95
颈椎病和米字操……97
自检自疗糖尿病……99
哭一哭　消水肿……100
深呼吸　舒缓焦虑……101
笑缓解了风湿性关节炎……103
取嚏法治疗慢性肝炎……104
治未病　脚上求……105

第 5 章　足疗男女疾病有绝招……107

不孕不育症……107
痛经……109
闭经……112
月经失调……114
乳汁不下……116
盆腔炎……118
急性乳腺炎……120
美容综合征……122
妇女难产——给胎儿针灸和足部按摩……127

更年期综合征——不分男人和女人……128
懒汉的前列腺炎是怎么治好的……129
稳固心神治遗精……131
放宽心胸治好阳痿……132
自己也可以治好早泄……134

第 6 章　用手祛除孩子身上的疾病……136

高个子与矮个子……136
刮痧法治疗小儿消化不良症……138
小儿遗尿不是小毛病……140
推拿可以治疗小儿便秘……142
孩子肚子痛怎么办……145
宝宝为啥长不胖……146
别让肺炎成为孩子的“朋友”……147
小儿肝火旺怎么办……150
家庭调理小儿厌食……151
孩子受惊吓了怎么办……152
不要忽视小儿多动症……154
小儿脑瘫……156

第 7 章　宫廷按摩助您延年益寿……160

大明堂五行法……160
仙人行宫廷按摩——走槌法……162
宫廷按摩——面部美容秘籍……165
徐氏足道演义——宫廷十法……167

附　录　足部反射区常见病的治疗……171

用你的双手为健康护航

细说徐氏与足疗的百年因缘

每个人都知道健康有多么宝贵，但在现实生活中并非所有人都有能力维护自己的健康。作为祖国医学宝库中的一枝奇葩，徐氏足疗带给了我们一些行之有效的防病治病方法。跟徐氏学一点足疗知识和技巧，让自己成为自己的保健医生吧！

人们都知道，健康对于人的一生的重要性，因为“健康是事业、财富、婚姻、家庭”的保障。要健康，就一定要懂得保健，通过保健离疾病远一点，即使病已经上身，也让它尽快离开。也许你要说：“我们已经够忙了，哪里还能经常拿出大块时间去保健啊！而且，经济条件也不允许。”那么，你可不可以了解一些保健知识，让自己成为自己的保健医生呢，我看是可以的。在这里，我就给大家介绍一种行之有效的保健方法——徐氏足疗。

也许大家要问：哦，足疗啊，我们都知道，就是足部按摩，能有那么大的作用吗？

是啊，按摩是一种人类最古老、最原始的治病方法。上古时期还没有“疾病”这个名词，那时候人们把“伤于矢而卧床者谓之‘疾’”“伤于柄而卧床者谓之‘病’”。为了消除“疾”“病”带来的痛苦，我们的老祖宗用双手、掌、指甲来按摩，这是最原始最自然的疗法。后来人们又开始用“砭石”为工具进行“经络疏

导”，再后来又演变成为按摩棒按摩、刮痧板刮痧、拔罐等器械疏导方法。

说完按摩再回到足疗。俗话说：“人老脚先衰”“寒从脚底起”“小看脚一双，头上增层霜”，脚与健康和寿命有密切联系。人类的脚上有无数的神经末梢直接与大脑联系在一起，脚上还分布着密如蛛网的血管。由于我们的脚远离心脏，血液供应少，温度也低，所以按摩脚底，可以起到保护“第二心脏”的作用，按摩使血管扩张，血液循环改善，还能有效刺激大脑细胞，使人精神健旺。所以说，按摩足底可以给人带来健康。

徐氏家族从明代就开始研究足疗了。通过研究汉朝的“观趾法”（现已失传），徐氏老祖宗徐社进写了一本足疗名著《观趾压穴法》。当时他们就已经认识到治“疾”“病”要回归自然，返璞归真，按摩应该在“双手”上下功夫。我们人类的形体，站立时骨为主，肌肉、经络附在骨上，所以徐氏按摩要求首先要学会“整骨”。要知道人的“同身寸”，也就是以自己的手骨定分寸来测定穴位，才能有效地进行按摩、点穴等治疗。

徐氏第八代传人徐灵胎是清朝乾隆年间苏州120名御医之一。关于他，2008年12月15日广播电视报发表过题为《吴医春秋悬壶济世》的报道。他写的《神农本草经百种录》《难经经释》等十几本医学名著，已经成为现代中医院校的教学资料。徐灵胎精通养身之学和摄身之术，还深入研究过《内经》“骨空论”，认为这是一种最高层次的按摩方法。他把唐朝武则天时创立的“大明堂”养生会馆应用的按摩绝技挖掘出来，称之为“回春大法”，发展了真正属于皇宫的按摩手法，领会了原始按摩的真髓。

乾隆年间，徐氏第九代传人徐璋武进士第六名（见清史稿）被召进宫，后来，因为江苏省东台县徐氏（不是同族）引发文字狱，皇帝不再用汉人外科御医而回到家乡。

到了光绪六年，因徐门世代行医，声誉日隆，徐氏第十七代传人武秀才徐兰楷被慈禧太后破例召进宫，并教会宦官李莲英按摩十

套手法。

徐氏十八代传人徐承德是南通医学院创始人之一，为了纪念他，原先医学院的大门口还悬挂着一幅他的画像。20世纪初，他在日本名古屋帝国大学读书期间将祖传的足疗手法与日本的“足心道”结合创立了今天的“徐氏足疗”。

20世纪20年代，徐氏第十九代传人徐保权又去印度孟买学习了古代印度宫廷按摩，到了徐氏第二十代传人徐亚珍，祖孙三代则将传统医学和现代医学相结合，在百余年临床实践的基础上总结出180幅足图，对人体全身疾病进行诊断和治疗，并以徐氏特殊的手法技巧进行足部按摩，取得一定的效果。

从清朝1661年创建“东海堂”，到近代开设南通医学院附属医院前身“江北医院”和东海医院综合性医院。徐氏一门将家族绝学奉献给了祖国的医学事业，使我国足疗事业更上了一层楼。

“徐氏足疗”与传统足疗的不同之处在于徐氏按摩是以双手为主，非常讲究在手上练功夫。初学者开始时用一斗绿豆，每天将双手插进拔出，练习1个月，然后换成米一斗，如此再练1个月，最后用面粉一斤，用水调匀做成面饼子，双手在面饼上练习揉、搓、擦、捏、搥、拿、推、挤、压等动作，一直将面饼子搓成像砖头一样硬才算完成。第二天重复练习，共练40天。就这样，前后总共100天“筑基功夫”才算完成了。之后还要在人体上进行按摩，最少要5～10年功夫，这样才能练到按摩的最高层次——“导引”。到了“导引”的最高境界，就几乎完全没有特定的手法，全凭双手渗透力度导引人体气血的运行，做到手到病除，让机体达到平衡。

现在有很多按摩师使用现代化工具——按摩棒，其实是一种退化的按摩行为。著名医学博士、自然疗法世界总会会长陈绅艺先生非常反对用棒按摩，说那是一种“马杀鸡”式的动作。2000年他来中国时，要求替他做一次徐氏按摩，他发现徐氏按摩没有痛感，只有舒服的感觉，赞叹难怪徐氏手法能让皇帝接受，不愧为宫廷手

法。现在，自然疗法世界总会已经批准徐氏足疗成立“自然疗法世界总会徐氏分会”。

在2009年中国足道峰会上，“脚底按摩之父”吴若石先生也讲了他几十年研究足疗的经历，表示在中国他学了很多东西，中国传统医学对他的帮助很大。

徐氏足疗提倡用“心”去做的态度，对徐氏门生都希望他们用心来做好足疗，只有用了“心”才能为民众负责，为自己的事业负责。

人生最大的财富是健康。一个人失去了钱还可以再挣，失去了职业还可以再找，失去了健康则抱憾终身。健康要自己来负责，所以每个人最好学会几样健康保养手法。不要急，慢慢学，学会了，天天做，持之以恒，这就像在银行给自己存钱一样，日积月累，你就会拥有这笔宝贵的财富——健康长寿。

找到反射区，百病迎刃而解

中医学的整体观认为，人与自然是一个整体，人体内的各个组织器官、脏腑经络之间也是一个整体，经络学说就是在这个理论的基础上建立的。现代反射医学研究的结果，也发现足部反射区与全身组织器官都是有联系的。当我们了解了这种联系，就把打开健康之门的钥匙掌握在自己的手里了。

前面给大家讲了足疗的好处，足疗可以让我们拥有健康。可是有人可能要问了：好是好啊，您是家传绝技，好几代人才总结出来的，我们能学会吗？在这里可以负责任地告诉大家，一定能学会。

首先，我们来了解一下什么是足部反射区。

简单地说，足部反射区就是人体各脏腑器官在足部与其对应的

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com