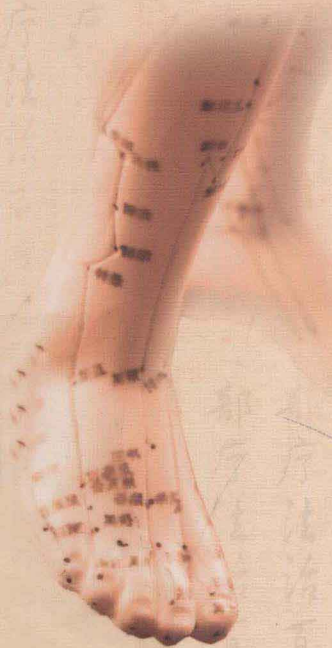


第2版

足部疗法

治百病

主编◎张学勋 杜琳



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

第2版

足部疗法

治百病

主 编 张学勋 杜 琳
编 委 杨广义 杨 星 韩义皇
刘 娜 廖 贺 蔡承穆
仲召玲 尚 海

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

足部疗法治百病/张学勋、杜琳主编. —2 版. —北京:
人民卫生出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-117-16377-4

I. ①足… II. ①张…②杜… III. ①足一穴位按压
疗法 IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 239422 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

足部疗法治百病

第 2 版

主 编: 张学勋 杜 琳

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 7.5

字 数: 202 千字

版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2012 年 11 月第 2 版第 10 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-16377-4/R·16378

定 价: 21.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



版

前

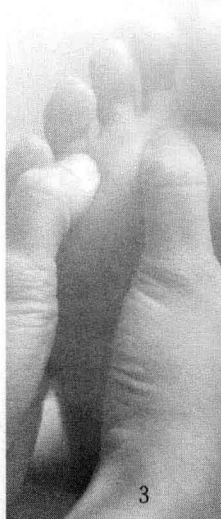
言

足部疗法历史源远流长, 在我国的治疗书籍中很早就有记载。足在全身来说居于最下部,《尔雅·释器疏》中说:“凡物之本,必在底下”,中医古典医书《灵枢》的“卫气篇”和“根结篇”把足部的一些腧穴定为本,定为根,认为足部是经气发出的地方。井穴是经脉之气流出的地方。《灵枢·根结》指出:“不知根结五脏,……阴阳大失,不可复取。”由此看来足部腧穴对于人的保健疗疾具有非同小可的作用。例如在急救中常用足底的涌泉穴开窍醒神,赢得抢救时间。在保健中常用足三里穴,可以起到强身健体益寿延年的作用。近年来传入我国的足部反射区保健按摩疗法简便易学,且疗效明显。笔者把足部的针灸和足部反射区按摩法根据临床体会编成此书以飨读者。本书共分 10 个部分,有对足部 69 个反射区及相应按摩手法的介绍;有对足部 68 个腧穴及相应针灸方法的介绍;有用足部按摩和足部针灸对 130 余种疾病的治疗内容,并列出足反射区常用处方。本书除对治疗疾病有阐述外,还对中老年的自我保健有详细说明,言简意赅,图文并茂,理论联系实际,内容都从实际中来。本书可以作为广大医学爱好者自我保健、强身健体的指南。

本书虽经修订,难免有不足之处,敬请各位同道指正。

编 者

2012 年 5 月





一、足部疗法概说	1
二、足部疗法的历史沿革及发展	2
(一) 中国古代的足部疗法	2
(二) 足部疗法在国外的流传	3
(三) 足部疗法的近代发展	3
三、足部疗法的展望	6
(一) 在某些大城市会出现一批临床 和科研基地	6
(二) 足部疗法体系基本形成	6
(三) 足部疗法的诊断达到规范化、 标准化	7
(四) 足部疗法对某些疑难病可能有 突破性的疗效	7
四、足部疗法保健治病的机理	8
(一) 中医足部保健治疗机理	8
(二) 现代医学足部保健治疗机理	9
1. 生物全息理论	9
2. 血液循环作用	10
3. 内源药物的相关原理	11
4. 免疫调节作用	11
5. 信息调整说	12
6. 电生理效应学说	12
7. 清除超氧自由基	13
8. 量子物理学说	14



9. 足部按摩的基本神经生物学理论	15
10. 心理作用	18
五、足部反射区常用按摩方法	20
(一) 常用按摩手法	20
1. 单食指扣拳法	20
2. 单食指钩掌法	21
3. 拇指推掌法	22
4. 双拇指扣掌法	22
5. 拇食指扣拳法	23
6. 双拇指分推法	23
7. 双指钳法	24
8. 捏指法	25
9. 扣指法	25
10. 双指扣拳法	26
11. 握足扣指法	26
12. 推掌加压法	27
13. 双掌握推法	27
14. 双手捋法	28
15. 双手理法	29
16. 拔伸摇踝法	29
17. 合掌搓法	30
(二) 手法的应用	31
1. 按摩的位置	31
2. 按摩的方向	31
3. 按摩的顺序	31
4. 按摩的时间	32
5. 按摩的力度	32

6. 按摩的双向调节	32
六、足部反射区对疾病的诊断	33
(一) 望诊	33
1. 足部色诊	33
2. 足部形诊	34
(二) 触诊	35
1. 有痛诊断	35
2. 无痛诊断	36
七、足部各反射区的位置、手法和适应证	38
(一) 足底部	38
1. 肾上腺(38) 2. 腹腔神经丛(太阳神经丛)(39) 3. 肾(39) 4. 输尿管(40) 5. 膀胱(41) 6. 尿道(41) 7. 额窦(42) 8. 三叉神经(43) 9. 小脑、脑干(43) 10. 颈项(44) 11. 鼻(45) 12. 大脑(46) 13. 脑垂体(46) 14. 甲状旁腺(47) 15. 甲状腺(48) 16. 其他额窦(49) 17. 眼(49) 18. 耳(50) 19. 斜方肌(51) 20. 肺及支气管(52) 21. 心(53) 22. 胃(54) 23. 胰(54) 24. 十二指肠(55) 25. 脾(56) 26. 肝(56) 27. 胆囊(57) 28. 小肠(58) 29. 横结肠(58) 30. 降结肠(59) 31. 乙状结肠和直肠(59) 32. 肛门(60) 33. 升结肠(61) 34. 盲肠和阑尾(61) 35. 回盲瓣(61) 36. 生殖腺(睾丸或卵巢)(62)	
(二) 足内侧	63
1. 颈椎(63) 2. 胸椎(64) 3. 腰椎(64) 4. 骶骨(65) 5. 内尾骨(65) 6. 前列腺或子宫(65) 7. 内肋骨(66) 8. 腹股沟(鼠溪部)(67) 9. 下身淋巴腺(67) 10. 髋关节(68) 11. 直肠、肛门(69) 12. 内侧坐骨神经(69)	

(三) 足外侧	70
1. 肩关节(70) 2. 肘关节(70) 3. 膝关节(71) 4. 外尾骨(71) 5. 生殖腺(卵巢、睾丸)(71) 6. 肩胛骨(72) 7. 外肋骨(72) 8. 上身淋巴腺(73) 9. 髋关节(74) 10. 下腹部(74) 11. 外侧坐骨神经(75)	
(四) 足背部	76
1. 解溪(76) 2. 上、下身淋巴腺(76) 3. 横膈膜(76) 4. 胸部淋巴腺(77) 5. 气管(78) 6. 喉(79) 7. 内耳迷路(79) 8. 胸部及乳房(79) 9. 扁桃腺(80) 10. 下颌(80) 11. 上颌(81)	
(五) 左右足反射区分布的特点	82
八、足部常用腧穴	84
(一) 取穴方法	84
1. 骨度分寸法	84
2. 体表标志法	84
3. 手指同身寸法	85
4. 简易取穴法	85
(二) 足部常用腧穴的取法、主治及刺灸法	85
1. 足阳明胃经常用穴	85
梁丘(85) 足三里(85) 上巨虚(86) 条口(86) 下巨虚(86) 丰隆(86) 解溪(86) 冲阳(87) 陷谷(87) 内庭(87) 厉兑(87)	
2. 足太阴脾经常用穴	88
隐白(88) 大都(88) 太白(88) 公孙(88) 商丘(89) 三阴交(89) 漏谷(89) 地机(89) 阴陵泉(90) 血海(90)	
3. 足太阳膀胱经常用穴	90

委阳(90) 委中(90) 合阳(90) 承筋(91) 承山
(91) 飞扬(91) 昆仑(91) 仆参(91) 申脉(92)
金门(92) 京骨(92) 束骨(92) 足通谷(92) 至
阴(93)

4. 足少阴肾经常用穴 93

涌泉(93) 然谷(93) 太溪(94) 大钟(94) 水泉
(94) 照海(94) 复溜(95) 交信(95) 阴谷(95)

5. 足少阳胆经常用穴 96

阳陵泉(96) 阳交(96) 外丘(96) 光明(96) 阳辅
(97) 悬钟(97) 丘墟(97) 足临泣(97) 地五会
(97) 侠溪(98) 足窍阴(98)

6. 足厥阴肝经常用穴 98

大敦(98) 行间(98) 太冲(99) 中封(99) 蠡沟
(99) 中都(99) 曲泉(99)

7. 足部经外奇穴和特效穴 100

气端(100) 八风(100) 定病(100) 足通理(101)
节纹(101) 里内庭(101) 独阴(101) 足心(101)
安眠(102) 足小趾尖(102) 外踝尖(102) 女膝
(102) 内踝尖(103) 阑尾(103) 胆囊(103) 腰腿
痛点(103) 止泻(103) 定喘(104)

九、足部疗法保健治疗原则 105

(一) 保健 105

1. 自我保健的意义 105

2. 足部反射区自我按摩的优越性 106

3. 足部疗法的自我保健方法及注意事项 107

(二) 治疗法则 110

1. 依据中医脏腑、经络理论配区、配穴法 110

2. 系统配区法	111
3. 生理解剖配区法	112
4. 相关反射区配区法	112
5. 辨病配区配穴法	113
十、常见疾病的治疗	114
(一) 内科疾病	114
1. 呼吸系统疾病	114
上呼吸道感染	114
急、慢性气管-支气管炎	115
支气管哮喘	116
肺炎	117
阻塞性肺气肿	118
肺源性心脏病	119
2. 循环系统疾病	120
冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)	120
附:心绞痛	121
原发性高血压	122
心肌炎	123
风湿性心脏病	123
窦性心动过速	124
血栓性静脉炎	125
心血管神经官能症	126
3. 消化系统疾病	127
胃炎	127
附 1:呕吐	128
附 2:胃酸过多	128
附 3:口臭	128

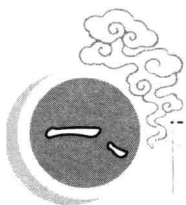
消化性溃疡	129
慢性腹泻	130
便秘	131
胃下垂	131
慢性肝炎	132
肝硬化	133
胰腺炎	134
胃肠道功能紊乱	136
4. 泌尿系统疾病	136
慢性肾小球肾炎	136
尿路感染	137
尿失禁	138
尿潴留	139
水肿	139
5. 血液及造血系统疾病	140
贫血	140
6. 内分泌及代谢系统疾病	141
单纯性甲状腺肿	141
甲状腺功能亢进	142
腺垂体功能减退症	143
糖尿病	144
糖尿病周围神经病变	145
高脂血症	145
肥胖症	146
痛风	147
7. 风湿性疾病	148
类风湿关节炎	148

系统性红斑狼疮	149
骨性关节炎	150
(二) 外科骨科疾病	151
阑尾炎	151
胆囊炎、胆石症	152
泌尿系结石	153
痔疮	154
急性乳腺炎	155
直肠脱垂	156
肩关节周围炎	156
急性腰扭伤	157
颈椎病	158
附:颈肌劳损	159
肱骨外上髁炎	160
腰椎间盘突出症	160
踝部软组织扭伤	161
肋间神经痛	162
术后腹胀	162
(三) 神经、精神疾病	163
神经性头痛	163
神经官能症	164
三叉神经痛	165
周围性面神经麻痹	166
面肌痉挛	167
梅尼埃综合征	167
坐骨神经痛	168
脑血管意外	169

帕金森病	170
癫痫	171
瘰病	173
(四) 妇科疾病	174
月经不调	174
痛经	174
闭经	175
盆腔炎	177
宫颈炎	178
子宫内膜异位症	178
经前期紧张综合征	179
围绝经期综合征	180
子宫肌瘤	180
子宫脱垂	181
妊娠剧吐	182
产后缺乳	182
滞产	183
胎位不正	183
(五) 儿科疾病	184
婴儿腹泻	184
营养不良	185
流行性腮腺炎	186
小儿遗尿症	186
(六) 男科疾病	187
遗精	187
阳痿	188
早泄	188

前列腺炎	189
前列腺肥大	189
睾丸炎、附睾炎	190
隐睾	191
(七) 五官科疾病	191
牙痛	191
复发性口疮	192
慢性咽喉炎	193
声带麻痹	194
扁桃体炎	194
耳鸣、耳聋	195
急性化脓性中耳炎	196
慢性鼻炎	197
过敏性鼻炎	198
鼻窦炎	199
鼻出血	199
近视眼	201
老视眼	201
共同性斜视	202
青光眼	202
老年性白内障	203
中心性视网膜炎	204
糖尿病性眼病	205
眼疲劳症	205
(八) 皮肤科疾病	206
痤疮	206
荨麻疹	207

神经性皮炎	208
湿疹	208
银屑病	209
丹毒	210
带状疱疹	211
斑秃	212
脂溢性脱发	212
(九) 肿瘤	213
乳腺癌	213
肺癌	214
原发性肝癌	214
胃癌	215
(十) 其他	216
原发性直立性低血压	216
膈肌痉挛	216
晕车、晕船	217
中暑	217
慢性疲劳综合征	218
(十一) 足反射区常用处方	219
主要参考文献	221

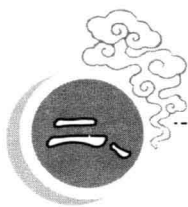


足部疗法概说

足部疗法是通过对人体足部腧穴或足部反射区域进行按摩、针灸、熏洗、敷药,而对全身各系统疾病起到治疗、康复以及养生保健作用的一种中医治疗方法,属中医内病外治范畴。

足部疗法有着深远的历史渊源和明显的治疗效果,为历代医家所重视。这一疗法具有操作简便,适应证广泛,安全可靠,无任何毒副作用,以及医生可用其治疗和患者可用其自疗等特点。因此对广大慢性病患者尤为适宜。

中医治病主要采用两种治疗方法,即内治法与外治法。内治法为临床各科普遍运用,但有其不足之处。例如,有药价日趋昂贵,药品毒副作用在所难免,中药煎服费时费力等缺陷。以上这些缺陷往往使诸多慢性病患者难以坚持治疗,从而延误病情。因此,中医外治法,尤其是内病外治法,以其简、便、廉、验等特点以及回归自然、无毒副作用、无污染等自然疗法之优势,愈来愈显示出重要的应用价值与研究价值。足部疗法因此而受到社会与医学界普遍重视而得到很快发展。



足部疗法的历史沿革及发展

（一）中国古代的足部疗法

可以这样说，自从有了人类，就开始了足疗知识的积累。远在4000年前的唐尧时代，就提倡用赤足舞蹈的方法治疗疾病。《吕氏春秋·古乐》上记载有：“昔陶唐氏之始，阴多滯伏而湛积，水道雍塞，不行其原，民气郁阏而滯著，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”《路史》前记第九卷也有一段相似的记载：“阴康氏时，水渎不流；江不行其原，阴凝而易闷，人既郁于内，腠理滯著而重腿，得所以利其关节者，乃制之舞，教人引舞以利导之，是谓大舞。”这些记载说明，远在氏族社会时期，人们就已经开始运用足疗法来治疗疾病了。

春秋战国时代成书的中医经典著作《黄帝内经》，详细介绍了人体的经络系统，提出了比较完善的中医经络学说。书中记述了大量的足疗穴位，例如足厥阴肝经的大敦、行间、太冲、中封；足太阴脾经的隐白、大都、太白、商丘；足少阴肾经的涌泉、然谷、太溪、复溜；足太阳膀胱经的至阴、通谷、束骨、京骨、昆仑；足少阳胆经的窍阴、侠溪、临泣、丘墟；足阳明胃经的厉兑、内庭、陷谷、冲阳、解溪等等。《黄帝内经》的经络学说为足部疗法提供了坚实的理论基础，书中记述的诸多足疗腧穴亦被后世医家广泛地运用于足疗实践。

其后，中医古典医籍之中一直不乏有关足疗的记载。例如晋代葛洪的《肘后备急方》中记载有摩足心疗法，隋朝高僧知仕在其《摩诃止观》中亦有关于“意守足”的养生法。他认为：“常止心于足