特色疗法丛书

足部穴区按摩疗法

童盛昌　叶传城　蔡景宁　编　著

广西科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前　言

按摩医术是中华民族传统医学的宝贵遗产，是以按摩为基本方法诊疗病伤的医术。依按摩部位可细分为经络穴位按摩疗法、足部按摩疗法、手部按摩疗法、耳部按摩疗法……它起源于古代人类以按捏揉摸解除病伤的实践，远在先秦时代早已应用，《素问·血气形志编》论述：“经络不通，病在不仁，治之以按摩”，《史记》载：“上古之时，医有俞跗……一拨见病之应。”隋唐时代“太医署”设有按摩科和按摩博士的职位。此后的各朝代按摩医术均不断发展，明代著有《小儿推拿秘诀》、清代著有《厘正按摩要术》等。

按摩医术在国外有广泛的传播、实践和研究。现在已有几十个国家和地区推广足部按摩疗法或称足部反射区健康法。在现代医学高度发展的今天为何仍如此受关注？原因是：它能把诊断、治疗、预防和保健融于一体，简便易行，效果显著，无创伤，无副作用，无需设备，是易于在广大群众中推广应用的防治疾病的医疗保健方法。

在临床实践中，足部按摩疗法显现出其特有的优越性。在诊断方面：只要认真按摩双足，就可以发现身体哪些器官有毛病，哪些器官无病。甚至可以预示什么器官将会发病。治疗方面：对许多疾病有显著的疗效。它不但可以治慢性病、功能性疾病，还可治疗急性病，如感冒，早期治疗二三日可治愈，又如急性阑尾炎（发作时间不超过 6 小时），一般按摩 1～2 次就止痛，按摩十

几次可治愈，对慢性病可治可防，无病可作为保健防病的好方法。

鉴于这种疗法不用针药、无副作用、效果显著、简便易行，其源于人民，应更好的用于人民，愿这一疗法能推广到千家万户，为人人享有卫生保健贡献力量。这便是编写本书的目的。

我们在编写本书的过程中，得到广西壮族自治区卫生厅等单位的有关领导及同行的指导和帮助，在此谨致以深切的感谢。

由于编者水平所限，书中内容错漏之处在所难免，敬请读者不吝指正。

作　者

2000 年 10 月

目　　录

第一章　神奇的足部按摩疗法 ……（1）
　第一节　无需针药可治病 ……（1）
　第二节　经济有效能防病 ……（3）
　第三节　简便易学确安全 ……（4）
　第四节　持之以恒保健康 ……（4）
第二章　足部按摩疗法的起源与发展 ……（6）
第三章　足部按摩疗法概念与原理 ……（10）
　第一节　足部按摩疗法概念 ……（10）
　第二节　足部按摩疗法作用原理 ……（11）
第四章　足部腧穴及足部反射区 ……（15）
　第一节　足部经络与腧穴关系 ……（15）
　第二节　足部反射区 ……（17）
第五章　按摩方法 ……（33）
　第一节　按摩手法的种类 ……（33）
　第二节　按摩的力度 ……（34）
　第三节　手法的运用 ……（35）
第六章　足部按摩的适应证、禁忌证及其注意事项 …（39）
　第一节　适应证 ……（39）
　第二节　禁忌证 ……（40）
　第三节　注意事项 ……（41）
第七章　提高按摩疗效的方法 ……（44）

第一节　正确的诊断 …… (44)
第二节　按摩手法的熟练与流畅 …… (46)
第三节　找准敏感穴区 …… (47)
第四节　适宜的力度和次数 …… (48)
第五节　其他 …… (49)
第八章　足部按摩的临床应用 …… (50)
第一节　常见症状 …… (50)
发热 …… (50)
昏迷 …… (52)
疼痛 …… (53)
咳嗽 …… (55)
心悸 …… (55)
腹泻 …… (58)
便秘 …… (59)
第二节　内科疾病 …… (61)
感冒 …… (61)
哮喘 …… (63)
肺炎 …… (64)
心绞痛 …… (66)
高血压 …… (68)
低血压 …… (70)
胃及十二指肠溃疡 …… (71)
慢性胆囊炎 …… (73)
结肠炎 …… (75)
肾炎 …… (76)
尿毒症 …… (77)
尿路结石 …… (79)
面肌痉挛 …… (81)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

中风后遗症 …… (82)
甲状腺功能亢进 …… (84)
第三节　外科疾病 …… (85)
颈椎病 …… (85)
落枕 …… (87)
肩周炎 …… (88)
腰肌劳损 …… (90)
风湿性关节炎 …… (91)
膝关节疼痛 …… (93)
阑尾炎 …… (95)
痔 …… (96)
前列腺炎、前列腺肥大 …… (98)
阳痿 …… (99)
荨麻疹 …… (101)
痤疮 …… (102)
第四节　妇产科疾病 …… (104)
月经不调 …… (104)
痛经 …… (105)
乳腺增生 …… (107)
子宫下垂 …… (108)
更年期综合征 …… (110)
第五节　儿科疾病 …… (111)
小儿厌食 …… (111)
小儿遗尿 …… (113)
腮腺炎 …… (114)
第六节　五官科病症 …… (115)
近视 …… (115)
耳鸣耳痒 …… (117)

过敏性鼻炎……（118）
牙痛……（120）
咽炎、咽喉炎……（121）
主要参考文献……（129）

第一章　神奇的足部按摩疗法

足部按摩疗法又称足穴按摩法，即用手法按摩足部某些穴位或足部某些区域达到治疗疾病或保健身体的方法。这是古老而新颖神奇的疗法。说古老，我国古代就创造了这一疗法，至今已有很长的历史，有文字记载的就有上千年历史；说新颖，这种按摩疗法被当今国内外学者用现代科学方法加以研究，使这一古老的按摩医术理论和方法充实了内容，有了新发展；说它神奇，就是不用化验、不用打针、不用吃药、不用开刀就可诊治病症和自我保健，而且效果迅速灵验，如胃痛，只要在几个穴位或反射区按摩几分钟就可止痛。据目前统计，这种疗法可以治疗二三百种疾病或减轻症状，已引起世界卫生组织和医学界的关注，在近百年时间里传播世界四十余个国家和地区。

第一节　无需针药可治病

人们去看病，一般传统是：医生看完病，开处方服药或打针，或手术，或几种方法兼用治疗一种病。对一般常见急性病，少则需几天、十几天，多则逾月才能治愈或好转。例如感冒吃药或打针都需 1 周左右，少数还发展为急性支气管炎，或转为慢性气管炎等。然而，在感冒初期用足部按摩治疗，每天 3 次，一般

2～3 天就能痊愈。

痤疮或称青春痘，是青少年的一种常见病，好发部位在脸部皮肤，常见为丘疹、脓疱疹，它是一种内分泌失调伴有感染的皮肤病，用打针、吃药或外用药物等西医或中医治疗，一般 3～6 个月才能好转，效果差，容易复发。用足部按摩治疗往往 1 周就见效，2～5 周就能治愈，少有复发。

足部按摩治疗疾病适应的范围很广，它包括内、外、妇、儿、五官等科的疾病。经实践证明，有显效的疾病或症状达百余种，如牙痛、牙周炎、口臭、食欲不振、消化不良、胃及十二指肠溃疡、胃炎、胃绞痛、打呃、膈肌痉挛、腹胀、胆囊炎、肝炎、肝硬化、胰腺炎、糖尿病、肠炎、急慢性阑尾炎、结肠炎、痔疮、便秘、脱肛；急慢性鼻炎、过敏性鼻炎、咽炎、扁桃腺炎、感冒、流感、咳嗽、气管炎、哮喘；心绞痛、心律不齐、静脉曲张、高低血压；肾结石、肾炎、遗尿、尿失禁、尿毒症；甲状腺肿、甲亢、骨质疏松、肥胖症、发育不良；前列腺肥大、阳痿、月经不调、子宫肌瘤、痛经、宫颈炎、子宫内膜异位症、卵巢炎、卵巢囊肿、阴道炎、尿道炎、乳腺小叶增生；神经衰弱、头痛、偏头痛、头晕、中风、偏瘫、三叉神经痛、面神经痛、肋间神经痛；关节炎、风湿性关节炎、落枕、椎间盘突出、腰痛、坐骨神经痛、骨质增生、尾骨周围软组织损伤、肩周炎、网球肘、髋关节炎、腱鞘炎、痛风；肝癌和乳腺癌等（可减轻疼痛和症状）；近视眼、白内障、耳痛、耳鸣、晕车船、中耳炎等。这种不用针药能治病的方法值得推广。

第二节　经济有效能防病

随着改革开放，人们生活水平的提高，生命价值观念的增强，对医疗保健有更高的要求。卫生资源的有限性和医疗保障制度的改革及医学的进步，要求医疗方法经济实惠、效果确凿，能预防疾病，无病时强身健体。足穴疗法完全符合这些要求。

足部疗法，不需任何设备，不用任何药物，只需自己一双手，在家庭内夫妻、老少、兄弟姐妹们均可相互按摩。如果用手按摩力度不够，可就地取材，如凳角、床角等有钝性棱角的器具都可利用，也可用圆头钢笔套或者自己动手用树枝削圆滑了作为按摩棒，或用一个旧木箱内装一些鹅卵石，脚在上面踩踏，也可达到按摩的目的。总之，可以不花钱达到治病健身的目的。

按摩足部穴位或足部相应区可健身。老人或体弱者往往有头昏眼花、耳鸣、失眠、食欲减退、身体疲劳无力、冬天四肢冰凉，甚至彻夜睡不暖等现象。若应用足部按摩疗法就可以增快血液循环，解除疲劳，增进饮食，提高精神。

人类的许多疾病，开始时是组织器官功能发生改变，随后逐渐发展到器质疾病。例如心脏的疾病，开始时出现心动过速或过缓，以后逐渐发展为某种器质性心脏病。通过按摩足部心反射区调整其功能，就可使症状完全消失，达到防治的效果。经常进行全足按摩，可以提高人的体质，减少疾病的发生或阻断疾病的发展，促进身体的康复。

第三节　简便易学确安全

许多人的实践都证明：足部按摩是既简便易学又安全有效的医疗保健方法。在初、中级学习班里，有老人、学生、工人、职员等，边学边实践，只需 2～7 天时间就学会了，而且尚未见不良反应发生。

简便：足部按摩疗法不受时间、场地的影响，也不需器械和药物，身体某脏器或部位出现不适，随时可在田野、工场、房室内外进行按摩，甚至看书、看电视或做手工时脚踩鹅卵石按摩，十分方便，群众易于接受。

易学：足部按摩疗法是群众创造的，又流传在民间，有广泛的群众基础。方法也较简便，盲人都可以学会，有文化，懂一些生理解剖知识的人学起来就更容易了，关键在于记住足部穴位或足部反射区，认真反复实践即能掌握。

足部按摩疗法是非常安全的。只要记住禁忌证、按摩手法和力度适宜，按不准穴位或反射区也不会出现大问题。所以，它是一种无损伤又安全的物理疗法，或称之为自然疗法。

第四节　持之以恒保健康

自我保健是健康长寿最为重要的，最为主动的方法。健康不能靠任何施舍，也不可能施舍，只有靠自己去争取、靠自己做保健。有人说保健可以靠别人帮助，如家庭成员、社会上的朋友、

需要全本请访问 www.ertongbook.com

医护人员等。但这些都是有限的。当人们在野外单人行进时，突然发生疾病，如头痛、发热或胃腹疼痛等等；或者平时身体经常性不适，某些器官功能失调，慢性器质性疾病，如果有自我保健的知识和能力，就能很方便又及时地解决自己的病痛，恢复健康。

如今，自我保健方法很多，如体育运动、食疗、药物和自我按摩等，这些保健方法中，较为方便而有效的是自我按摩保健。这种按摩可在足部穴位或反射区上进行。经络穴位在足部至少有几十个，通过对这些穴位的按摩，就能有效的防病治病。要想做好自我保健，延年益寿，关键在运用好足部按摩疗法的基础上，持之以恒。

第二章　足部按摩疗法的起源与发展

足部按摩疗法是中医学的组成部分。它的产生和发展，不是个别人的行为，而是人类在长期的生活及防治病伤实践过程中逐渐形成的共同智慧的结晶。

在距今约1万8千年前的“山顶洞人”遗址中，发现一根骨针，据考证是古人用来缝皮衣、疗病的工具。中石器时代，出现复合工具，到新石器时代，已能制造石斧、石铲、石箭、骨刀等各种工具，其中“砭石”则是用刺法治病的工具。

古代人类生存环境险恶，“穴巢而居”，采集植物果、叶、茎、根和猎取动物为食，难免有外伤和疾病。同伴对伤病者进行摸揉按捏，解除病痛，这就成为原始按摩的起源，经反复实践，摸索按摩手法，形成了一套有效的古代按摩疗法。到了龙山文化时期，已有符形文字，据司马迁著的《史记·扁鹊仓公列传》记载：“上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴酒，而用镵石、挢引、案杌、毒熨。”据《史记索隐》记载：“桥者，谓为按摩之法。”汉代韩婴著的《韩书外传》记载，扁鹊等用按摩疗法，治愈了虢太子的病，到了战国时期按摩已成为重要治病方法之一。

按𦟌（按摩）始见于《黄帝内经》，以按摩为形式的运动，其中，与养生有关的为主动运动，与治疗有关的为被动运动。《内经·素问》对按摩产生、治疗疾病和作用，都有比较系统的阐述。对按摩起源的记载：“中央者……其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按𦟌，故导引按𦟌者，亦中央出也。”

对按摩治疗病证的记载：“形数惊恐，经络不通，病于不仁……按之痛止。”由此可知，战国时代，按摩知识已有了一定积累。

到秦汉时期，按摩内容更丰富了，有人将其编成按摩专著。据《汉书·艺文志》记载有《黄帝岐伯按摩》十卷，可惜该书早已失散，仅能见其书目，按摩医方也只能在其他书中见知一二。1973年长沙马王堆汉墓中的《五十二病方》记载用按摩治疗“瘿病”的医方，这是我国现存最早按摩医方。汉代，按摩除治疗慢性病外，名医张仲景用按摩急救“自缢死”也获成功。

隋唐时期，是我国历史上强盛时期，也是按摩史上的兴旺时期，名医巢元方、孙思邈分别把按摩疗法编进《诸病源候论》、《千金方》。同时提出用按摩疗法预防疾病，他们认为：“小有不好，即按摩捘捺，令百节通利，泄其邪气……预防诸病也。”《诸病源候论》有按摩双目，可预防眼病等。由于按摩疗法效果好，在唐朝太医署分设4科中，即有一个按摩科。也就在这个时期，我国按摩疗法传到日本。

宋代，有摩足心的保健按摩，也许就是“足心道”的起源。该疗法在《东坡全集》有记载。在宋元代，由政府编印的《圣济总录》中，编进了按摩疗法；在《宋史·艺文志》中，有《按摩要术》一卷专著，可惜也已失散。

明代，在皇室医疗机构的“太医院”中，按摩科为十三科之一。按摩疗法简便、安全、经济、有效、无副作用，深受群众欢迎，故在民间广为流传。

清代“太医院”未设按摩科，但按摩在民间仍有发展，用于外伤、小儿疾病。用按、摩、捘、捺治疗“疜症”等疾病，并出现“推拿”名称。经验日益丰富，理论日渐完善，出现了熊应雄著《小儿推拿广意》，骆潜庵著《幼科推拿秘书》、张根金著《厘正按摩要术》等十余种推拿专著，亦制成按摩器。乾隆至光绪年间，出现了用三颗蜜蜡制成的按摩器和用金星石雕刻成抓棱形的

按摩器。按摩疗法多在民间流传。

我国古代按摩医术发展过程形成几大派，其中最具影响的派别有道家、医家、佛家。各派有其特点，也相互影响。

道家以气功、调息的方法内养精、气、神，并称为内三宝，以叩、按、擦等法对头部按摩称外三宝，外养形体。

医派结合经络学说，重视按摩肾俞、命门、夹脊、涌泉等穴，摩擦这些穴位具有补肾培元、益火生土的作用。

佛家派以揉腹为主，进行预防和治疗各种疾病。

以上各派和有关名家，在不同时代都有不少专著。不论是用于治疗疾病的被动按摩，还是用于防病健身的主动按摩，在民间都广为流传。从预防为主的角度看，更应提倡推广主动按摩，以预防疾病的发生。

主动按摩方法及程序：先两手掌互相摩擦生热，迅速按皮肤纹理顺序按摩某一部位，需 30～50 次。全身按顺序按摩。

1. 头　部　用双手指伸入头发间，来回在头皮上揉动，能使精神振奋。

2. 颜面部　颜面和额部，适当用力摩擦，可振奋精神，减少疲劳。

3. 眼　部　紧闭眼，双手分别在两眼睑部按摩，可增进视力和防昏晕。

4. 耳轮部　双手分别摩擦两耳轮，可以补肾。

5. 鼻翼部　双手食指或中指腹按摩两鼻翼可防感冒，过敏性鼻炎。

6. 腰腹部　双手按摩腹部、腰部，可治腹胀、便秘、腰痛、尿频等。

7. 上、下肢　以手掌分别自下而上摩擦，可治上下肢酸痛。如下肢按摩配合气功，意守丹田，还可治疗失眠。

8. 足心部　用食指关节按摩足心（涌泉穴）100 次左右，可

治失眠、肾炎、肾结石等。

除此以外，可根据需要进行按摩，哪里不适就按摩哪里。

按摩疗法的起源，有人说是多源性的，包括埃及、中国、印度、日本及欧洲等。古埃及的绘画中描写公元前 2500 年医士在给病人手和足部进行治疗的情况，推测是按摩的形式。印度的一幅《昆湿奴之足》，似与按摩有关（约公元前 500 年）。在中国近代史上，由于清政府的腐败，外国的侵略，使中国的许多历史文献流失。有关我国按摩疗法的起源、发展的许多文献资料的失散无不与此有关。

按摩疗法在 16～18 世纪得到了广泛传播，随着 18～19 世纪解剖学和其他科学的出现，对按摩治病的机理进行探讨，对治病的范围进行了深入实践。20 世纪世界各地相继成立了按摩疗法组织，目前已有几十个国家和地区有反射区按摩疗法的组织，其中包括日、德、英、美、法、俄、埃及以及东南亚等国家和地区。在中国，1988 年 8 月，江苏省海门县成立了脚部按摩研究会，1991 年成立了“中国足部反射区健康法研究会”，1993 年成立“中国足部健身法研究会”，此后北京、天津、陕西、河南、山东、广西、上海、广东等地先后成立了相应的组织，足部按摩疗法得以广泛推广，获得了较大的发展。

第三章　足部按摩疗法概念与原理

第一节　足部按摩疗法概念

足部按摩法，是运用手指或简单的工具对足部的某些穴位（或反射区）施以特定的按摩，以调整人体生理机能，从而起到防治疾病和保健作用的一种物理疗法。对这一疗法的称谓，在不同阶段、不同国家有所不同，如开始时有称“区域疗法”、“区带疗法”，后来又称“未来的健康”、“病理按摩”、“足穴的爽快法”、“足穴健康”、“足部反射区健康法”，等等。虽然称谓不一，但其实质是一致的。

从上述概念可引出以下认识：①足部穴位循经与脏腑器官相联系；人体某一相对独立的脏腑器官都将投影到足部的反射区或穴位，某一反射区不完全等同一个穴位；按摩一个反射区域通常不仅仅是一个穴点，而是穴位群和经络皮部。②按摩足部穴位或反射区，纯粹是一种物理上力的刺激，不加药剂等任何物质，无药物等的影响。③刺激反射区的结果是使自身生理上的协调与平衡，起到防治疾病和保健的作用。④透过“穴位全息律”、“生物全息律”的观点，看到人的足部是一个人缩小的整体。

比较研究足部穴位和反射区可以发现：有的穴位与反射区同

需要全本请访问 www.ertongbook.com