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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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、

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。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

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，治病不以汤液醪酒，而用镵石、挢引、案机、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。

按跻（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，其治宜导引按跻，故导引按跻者，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“疹症”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　用双手指伸人头发间，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，

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

在足的某个点位。如肾反射区就在经络学上的涌泉穴，胃反射区就在太白穴，还有其他反射区与穴位相同的现象。从反射区与穴位相似性分析，或许可以推及反射区是在经络学的基础发展起来的。

第二节　　足部按摩疗法作用原理

古今中外实践证明足部按摩疗法能治病、防病、保健身体。它如何起作用呢？现代医学和中国传统医学都进行了许多研究，提出各种见解，从全息生物学——穴位全息律、阴阳平衡、经络感传、神经反射、循环调节、心理安慰、内源性药物等不同方向、不同层面上阐述足部按摩疗法的作用原理。

一、全息生物学与穴位全息律原理

全息生物学是新兴学科，这是我国山东大学张颖清教授于1980年在生物泛胚论基础上创立的。它的核心是全息胚学说。全息胚的意思是作为生物体组成部分处于某发育阶段的特化的胚胎。生物体（包括人）的每一个组成部分（大到某一器官，小到一个细胞），都隐藏着整个生物最初形态的基本结构特征（或是整体结构的缩影或信息元）。每个组成部分也包含着整体各个部位的生物病理信息。

在全息胚的基础上，张教授又创立“生物全息律”。他认为：每个全息胚的各部位，分别在整体或其他全息胚上都有其对应的各个部位。这些部位的分布规律相同，其生物学特征相似程度也较大。

根据全息胚学说，将体表外形（内脏亦同）相对独立的耳、鼻、手、足或肢体的一段，都可以称其为全息胚。这些全息胚上

需要全本请访问 www.ertongbook.com

不同部位都存在生物全息律。如足的各反射区和整个机体都有相对应的部位，胃反射区对应整体的胃，同时也对应耳上的胃区，它们之间的胃区生物学分布规律相同，生物学特征相似程度较大。

张教授还提出“穴位全息律”。人体每个肢节就像人整体缩影，以穴区来表示各个部位对应整体各器官和部分区域的关系，因此，他画出了全息胚上与整体在生物学特征相关位点分布图谱，也画出全息胚未来器官的图谱。这就为全息诊疗法提供了依据。所以，足反射区和整体各器官有对应性是有科学依据的，即全息生物学——全息胚——生物全息律——穴位全息律——全息诊疗法。

二、阴阳平衡调节原理

中医学理论阴阳学说认为：一切事物的现象和性质，内在和外表都存在阴阳对立与统一的关系。由此推衍到对自然、人体、疾病等（见表 1）各个方面之阴阳属性及其对立统一关系。

表 1　　自然人体和临床表现的阴阳属性

阴	自然	夜	秋冬	西北	下内	寒水	阴暗	……
	人体	内侧	胸腹	下部	五藏	营血	里	……
	临床	沉静	衰弱	寒冷	湿润	减退	久延	……
阳	自然	日	春夏	东南	上外	热火	明亮	……
	人体	外侧	脊背	上部	六府	卫气	表	……
	临床	躁动	强盛	温热	干燥	亢进	急暴	……

阴阳学说对于事物分析是很机动灵活的，它是对整个事物或其某一部分，某一阶段的分析具有辩证意义的方法，古医书中称为“圆机活法”。例如，白天为阳，晚上为阴，当晚上 12 点时由阴转为阳的开始，即阴极开始向阳转化，当白天到 12 点由阳转为阴的开始，即阳极开始向阴转化，阴阳互化是一个过程。

阴阳学说应用于人体的生理、病理、诊断、治疗和保健等方面。阴阳学说认为：人体是一个统一于阴阳对立的整体，每个部分之间不是孤立的，而是有密切的联系，脏腑也形成阴阳相应的关系，所谓“独阳则不生，独阴则不长”；人体各部分生理机能都必须阴阳平衡，密切配合，相互关联，相互制约，不能偏胜任何一面，有偏胜，就用制约来调剂，以达到平衡，使人体保持健康状态。如果生理调节仍不能达到（阴阳）平衡，平衡遭到破坏，就会发生疾病，或称阴阳偏胜偏衰而发生疾病。治疗就是治其偏胜或偏衰的相互作用，以求得人体内的阴阳平衡。足部按摩疗法就是施以足部穴位和反射区的按摩，治其偏胜或偏衰，达到阴阳平衡，恢复健康。

三、经络感传调节原理

中医学理论经络学说指出：人体存在经络，经络由经脉（十二正经、奇经八脉、十二经别）、络脉（十五别络、孙络、浮络）、十二经筋、十二皮部组成，正经包括手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手少阳三焦经、手阳明大肠经、手太阳小肠经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经，奇经包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉；经络有规律地布于身体与运行，联通表里上下、脏腑器官组织，具有感传刺激、行气血、营阴阳、调虚实、处百病、决生死之功能；通常处于自动调控状态，随时识别与自动调节身体阴阳气血及脏腑器官组织功能失衡倾向，并使之保持相对平衡。现代研究也发现经络现象，并认为经络是人体纵行的一种多层次、多结构的立体空间系统，为生理、病理信息传播提供优势通道，成为人体最大的调控系统。

手三阴三阳经、足三阴三阳经和督及任脉是经络的主体，直接联系五脏六腑、统率阴阳气血脏腑功能的调节作用，而且在这些经脉络网上有许多供气血聚散灌流输注的俞穴。当身体受六淫

犯扰或七情内伤，阴阳失衡，脏腑病变、经络气血运行异常时，俞穴处则出现异常反应，如敏感、压痛、结节、气泡感等，成为足部按摩诊断疾病的客观依据。若刺激相应俞穴，如施以足部按摩，则能疏通经络气血运行，平衡阴阳盛衰，协调脏腑功能，达到治病目的。

四、神经反射调节原理

人体全身从内到外，从头到脚、器官和肢节，整个机体都受神经系统控制调节。

机体生活在自然界，与自然不断进行物质和能量的交换，而机体本身之物质在不断新陈代谢，机体的内环境与外环境失衡，就需要进行调节，这种调节都在神经系统的统一调控下进行的。

就一般来说，神经系统的调节过程，首先是周围神经（体表或内脏或两者同时）的感受器受到（包括生理的或病理的）刺激，转变成神经冲动，由传入神经传入脊髓，再经中介神经传入神经中枢（中枢分脊髓和脑，脑包括小脑、脑干、间脑和大脑），传至大脑的冲动，经大脑综合分析，由大脑发出指令（神经冲动），经传出神经（内脏先人植物神经节）传到相应器官（靶器官）调节其功能，这就是神经反射调节过程。

第四章　足部腧穴及足部反射区

由骨、骨连结、骨骼肌和皮肤构成人体支架及其体表基本形态，它是我们定穴位和反射区相应部位的基础。

第一节　　足部经络与腧穴关系

经络学说是构成中医学“整体观”的基础理论之一，腧穴（或穴道或穴位）归属于经络上的一个位点，在经络学说指导下，临床上应用腧穴防治疾病，从经络学说发展过程来看，腧穴是经络形成的基础。在临床实践中通过对腧穴的逐个发现，经过整理形成经络系统，在这个基础上形成了经络学说，而几乎每一个腧穴都在一条经脉上，有的腧穴在几条经脉的相交处。当经络学说形成后，反过来又指导腧穴在临床的应用，这就是两者相辅相成的辩证关系。

纵观经络学的核心组成是十二经脉，奇经八脉和经外奇穴以及穴位。其中，与足部按摩有关的穴位有：足阳明胃经 15 个穴（见图 1），足少阳胆经 15 个穴（见图 2），足太阳膀胱经 11 个穴（见图 3），足太阴脾经 11 个穴（见图 4），足厥阴肝经 11 个穴（见图 5），足少阴肾经 10 个穴（见图 6）。

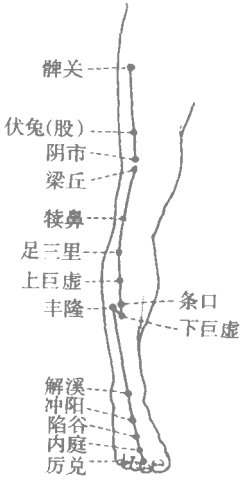


图 1 足阳明胃经足部腧穴

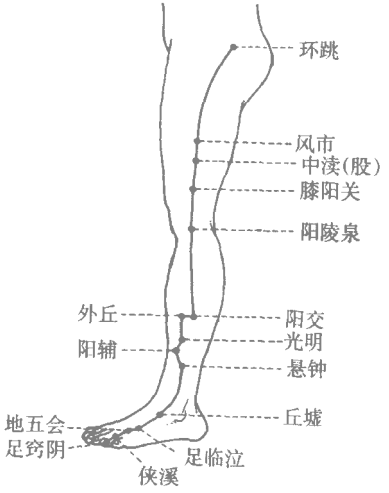


图 2 足少阳胆经足部腧穴

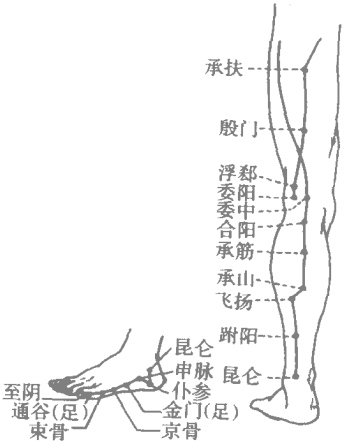


图 3 足太阳膀胱经足部腧穴

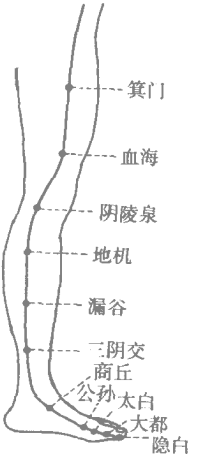


图 4 足太阴脾经足部腧穴

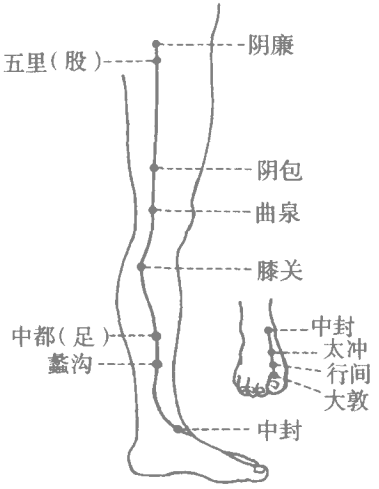


图 5　足厥阴肝经足部腧穴

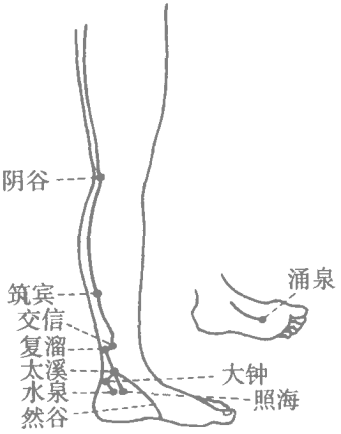


图 6　足少阴肾经
足部腧穴

第二节　　足部反射区

全息胚学说认为，人体任何一个相对独立的部分，均可成为一个全息胚，足是人们研究较早、最多的一个全息胚，又是人体最低的一部分，由于地心引力，全身代谢产物或多或少地沉积在足底；足部又是经脉中的足三阴的起始、足三阳的终止处，这六条经脉及其分支络脉上有几十个穴位在足上。因此，在足上存在大量有关健康的信息，而且对防治疾病有重要作用。所以，各国学者对双足反射区做了大量研究工作。将双足合并就像人的一个整体，这个似人体的“足”有许多反射区，但由于研究角度不同，研究对象不同，因此对足反射区定位也存在着许多差异，这种差异是因个体差异和认识差异引起的，这是不足为奇的（见图 7）。

需要全本请访问 www.ertongbook.com