一、概述

什么是足部按摩

足部按摩,又称脚部按摩、足部推拿、足穴按摩等,是操作者运用一定的推拿按摩手法，或借助于适宜的推拿按摩工具,作用于人体膝关节以下,主要是足部的病理反射区或经穴等部位，以起到调整阴阳、调和气血、调节脏腑功能、扶正祛邪、疏经通络等作用,从而达到防病治病目的的一种治疗方法。足部按摩属于中医传统推拿疗法的范畴,是中医外治法的一种。足部按摩的主要内容包括足部按摩常用穴位、常见病症按摩法及一些相关知识。本书介绍的足部按摩疗法包括足反射疗法和足部穴位按摩疗法。

足部按摩的由来与发展

足部按摩起源于中国。摸脚诊病、按脚治病之法，不但在中国民间广为流传，而且也有大量的文字记载。据汉代司马迁所著《史记》记载,两千多年前,有位医术高明的医家,名叫俞跗,俞与‘愈’通用,跗即指足背,意思就是摸脚治病的医生。俞跗摸脚诊病治病的水

需要全本请访问 www.ertongbook.com

平非常高超，春秋战国时期的名医扁鹊在为虢太子治疗厥证时，接待他的中庶子曾以十分崇敬的心情提到古代名医俞跗，说他治病不以汤液醴酒，而能按脚除病，效如桴鼓。可见足部按摩在战国时期就颇为流行，并有相当显著的疗效。俞跗可谓是足部按摩的鼻祖了。

《黄帝内经》中载有涌泉穴,认为它是与人体保健密切相关的重要穴位。《素女真经》中有‘观趾法’的记载,隋代高僧智颉在《摩诃止观》中记有‘意守足’的修生法，认为常止心于足，能治一切病；《华佗秘籍》就有“足心道”这门专门研究足部按摩的学问，此术在唐代传到日本，随着汉医学的发展不断流传发展，至今不衰。

本世纪初，足部按摩通过欧美在中国的教会及所属医疗机构传往西方,并在那里得到了迅猛的发展,各类足部按摩的专著纷纷面世。1938年，美国印古哈姆女士的《足的故事》出版,为后来的足反射疗法奠定了坚实的基础。1975 年，瑞士玛鲁卡多女士出版了专著《足反射疗法》,足部反射图被确定下来,该书印数超过10万。1982 年,我国台湾陈氏兄弟在台北成立‘国际若石健康法研究会”,并在数十个国家和地区相继成立了分会。该会师承在台湾传教的瑞士籍人吴若石神父所译之《未来的健康法》(该书译自玛鲁卡多女士所著的《足反射疗法》)。1985 年，英国现代医学协会将足部推拿法定为现代医学——足部反射区疗法。1989 年，在

美国加州召开了足反射疗法会议，肯定了足反射疗法防病治病的显著疗效。1990 年,在日本东京举行了‘ 若石健康法 ’世界学术研讨大会,进一步推广发展了足部按摩疗法。

自 20 世纪 70 年代末实行改革开放政策以来，体系较为完善的各种足部按摩疗法的专著和资料相继传进国内,并引起各方面的重视。各地多次举办各种类型的学习班,普及推广这一简便易学、效果显著而又无副作用的保健疗法。90 年代以来，国内同行对足部按摩推广、运用和研究的热情,更为高涨。1991 年在北京成立了‘ 中国足部反射区健康法研究会 ”,这必将进一步促进足部按摩的普及和发展。

足部按摩以其独特的医疗保健作用，正引起全世界的广泛重视和关注。国内国外都在深入开展这方面的研究工作。我们坚信,中国古老的足部按摩,将在充满希望和挑战的 21 世纪，为人类的医疗保健事业作出更大的贡献。

足部按摩的特点

足部按摩疗法,是一种非药物疗法。它主要是通过对人体功能的调节而达到防病治病的目的。因此,我们可以有充分理由说，足部按摩疗法有其广泛的应用价值和光辉的前景。虽然到目前为止,足部按摩疗法无论是理论上,还是运用上还不太完善,但它也已鲜明地显

示了自身的卓越特点。

1. 安全有效

长期临床实践证明，安全有效是足部按摩疗法的最大优点。这一疗法不用打针吃药，无创伤性，无任何副作用，有病治病，无病可以强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。足部按摩疗法可以预防和治疗上百种疾病，如头痛、牙痛、急性腰扭伤、岔气、腹泻等，往往只需按摩一次，就可手到病除。至于许多慢性疑难杂症，如糖尿病、高血压、失眠、前列腺增生等，只要有恒心坚持按摩，也多有奇效。

2. 作用迅速

足部按摩疗法能迅速将郁积在体内的毒素排出体外，使患者早日康复。所以，作用迅速也是足部按摩疗法的一大特点之一。在患者足部的反射区或穴位上，经常可以找到相应脏腑病变所产生的毒素沉积的硬块。初步研究表明，这种沉积物是由尿酸晶体和其他毒素长期沉积而形成的，它严重地影响着人体的血液循环，从而影响了相应脏器的功能和人体的健康。足部按摩相应穴位或反射区能把这种沉积的毒素通过泌尿系统和消化系统排出到体外，也可以通过皮肤出汗排出。毒素排除后，人体内的血液循环功能迅速恢复正常，病变的器官也可以得到充分的营养而迅速恢复正常，从而迅速恢复人体健康。

3. 经济实用

目前，我国的经济还不很发达，许多地区的医疗条

件尚不完善，尤其是边远地区和农村，甚至缺医少药。患者到医院看病,不但手续繁琐,耗时更多,而且检查费、药费、手术费等也都很昂贵。不论是发达国家，还是发展中国家，医疗费对于家庭和社会来说都是一笔沉重的负担。足部按摩疗法既不必服用药物，也不必备有医疗器械，只要一支按摩棒或一双手就可以防病治病了。因此，学会足部按摩疗法，可以极大地节约医疗开支，节省许多宝贵时间，真是省时省钱又实用。

4. 简便直观

足部按摩疗法不需任何药物和医疗器械，也不讲究诊治场所,只凭视觉、触觉和痛觉,就可直接从足部穴位或反射区得知各脏腑、组织、器官的生理病理变化,及时作出诊断。进行治疗时用双手或简单的按摩工具,甚至用我们日常生活的一些器具,如钢笔、筷子、硬币、钥匙等都可以施术治疗。每日利用空余时间,按照书上所提供的处方，自我按摩或相互按摩 30 分钟,就可以达到防病治病的目的。在按摩的同时，还可以看书、看电视、谈话、做手工活。相对于我们现行的某些常规诊疗方法来说，足部按摩应该说是更简单、更直观、更易行。

5. 易于推广

足部按摩疗法是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法,是一种标本兼治的全身治疗方法。尤其是对一些慢性病症和痛证的治疗，能显示出其独特的

需要全本请访问 www.ertongbook.com

疗效。不但不受时间、地点、环境、条件的限制，而且具有易学、易掌握、易操作、方便灵活、见效快的优点。足部反射区及穴位立体感明显、接受刺激面大、产生的生物功能多、向体内传导的信息量大。因此，足部按摩疗法适应社会各阶层人士学习、掌握和应用，非常容易推广和普及。

6. 早期诊断

早期诊断出人体的疾病，对保持身体健康来说是一个非常重要的环节。生活在天地间的人时刻受到自然界的影响、社会生活的影响，因而身体健康状况也是不断变化着的。目前多数的医疗检查手段和方法，只有当人体不适有明显症状或反应时才能作出诊断。即使这样，有时也有误差。如冠心病在不发作时，其心电图往往也无异常变化。有很多疾病一旦被现代手段检查出来时，往往已是中、晚期，治疗难度也就很大了。因此，寻求疾病早期诊断、早期治疗，防患于未然，使机体保持旺盛的生命力，是目前医学发展的大趋势。足部按摩疗法正符合这个大趋势。当人们感觉机体稍有不适或精神不振时，足部反射区或穴位就会有反应。我们通过对足部进行观察、触摸、按压等诊断方法，就能发现足的形态与皮肤颜色有变化，触摸到皮下的沙粒状、包块状或条索状硬结，按压时就会有疼痛的感觉，这就初步反映了足部反射区或穴位相对应脏腑、组织、器官的生理病理状况，即可对此作出诊断，并制定相应的治疗方案。采用足部按摩疗法调整脏腑、组织、器官的功能，

将疾病消灭在萌芽状态，是一些现代医学手段目前尚望尘莫及的。

为什么足部按摩能防病治病

足部按摩疗法是推拿疗法之一，是现代中医临床学的一个分支。它起源于中国，发展于国外，风行于全世界。足部按摩疗法为什么有如此的魅力呢？那当然取决于它卓越的疗效！对于足部按摩疗法的作用原理，诸多专著中都或多或少地有所阐发，但莫衷一是。本书综合各家之说，结合本人研究，简介如下。

1. 调整阴阳平衡

自然界万事万物都符合阴阳平衡的规律。阴阳平衡才构成了大大小小的协调的统一整体。物体的运动是在阴阳平衡的制约下进行的。人体内的一切生命活动也都离不开瞬息万变的阴阳转化。疾病的发生主要是由于体内的阴阳平衡失调。足部按摩疗法通过刺激一定的反射区或穴位，产生一定的生物信息并通过经络系统或神经系统传递到相应的脏腑、组织和器官，从而恢复其阴阳平衡状态，达到治病的目的。足部按摩对相关脏器可起到双向调节作用，如按揉足三里既可以促进胃肠的蠕动，也可以抑制胃肠的蠕动。换句话说，按揉足三里既能治疗便秘，又能治疗腹泻。需要特别指出的是：足部有关内分泌腺反射区的按摩能提高和协

调各分泌腺的分泌功能，而内分泌腺素的正常水平与调整体内的阴阳平衡密切相关。

2. 活血祛瘀排毒

足部按摩能改善足各部位和反射区的血液循环，使其血管扩张、血流加快、血流量加大。足部按摩改善了肾、输尿管和膀胱等排泄器官反射区的血液循环，使相应脏器的功能得到改善。其次，足部按摩改善了肺和支气管的功能，使肺内的氧气和二氧化碳的交换更加活跃。这就是足部按摩能活血祛瘀排毒的主要原理。

足部处于全身最低的位置，离心脏最远，血液流经此处的速度最慢，再加上地心引力的作用，血液中酸性代谢产物和未被利用的钙等矿物质容易沉积下来，日积月累，足部就成了最需要清除的部位。酸性代谢产物在体内沉积是有毒性的，而且还会影响相应的脏器。有人说，足部在血液循环中起的作用相当于“第二心脏”，这说明足部的血液循环对全身的血液循环和淋巴液循环具有巨大影响，能加速毒素的排出，提高机体的免疫功能，增强机体的抗病能力。因此，活血祛瘀排毒就是足部按摩最基本和最重要的任务之一。

3. 产生内源药物因子

外源性的化学药物，大多既有治疗作用，又有副作用。而推拿按摩等传统疗法使机体产生的生物化学和生物物理改变，被称为“内源性药物因子”。由于这种因

子是机体接受治疗信息自身调节所产生的物质，不但对人体无害，而且更能起到外源性药物所发挥不了的作用，出现意想不到的治疗效果。在强化免疫功能、抗感染方面尤为突出。足部按摩所产生的内源性药物因子在抗感染方面的种类很多，实际上，对人体的巨经络系统、微经络系统、全息区等的物理刺激都可以调动和活跃人体的免疫系统，从而提高机体的抗病能力。

4. 符合全息相关原理

1973 年，医学专家张颖清教授发现，在人体手的第二掌骨上存在一种有序的穴位群，好像人的缩影埋在此处。当人体患病时,在第二掌骨桡侧面的某些部位按摩,症状就会好转。因此,张教授将此处定名为‘ 全息胚 ”。张教授解释说,人体来源于一个受精卵,此受精卵经过染色体分裂和 DNA 复制变为子代，反复分裂成很多细胞。因此，所有细胞都带有原来的一整套基因，每一部位都是一个胎儿的缩影，即全息胚。全息胚上有身体相对应的部位，从全息胚上就可测知相对应脏器的生理病理状况。按摩之，也可影响其相应脏器。

足是个理想的全息胚器官。这是因为 第一,足是发育程度较高的全息胚。在人体全息胚中,凡有骨骼或软骨的器官,都是发育较高的全息胚。选择发育程度高的全息胚治疗效果较好。第二,末端器官神经末梢分布最丰富、最稠密,传入大脑的信息量最大,调整治疗效

果就最好。足部恰好符合这一末梢优势原则。第三,在全息胚结构中,局部体积和面积越大,包含的信息量就越大。足部自然就成了首选的器官,而且其肌肉肥厚对诊断和按摩都有利。

总之，不论足部按摩的作用机理如何，其治疗作用是客观存在的。我们通过实践发现，足部按摩具有补、泻、温、清、消、散、汗、和、敛、缓、镇等主要作用。

足与全身的关系

人之有足，如树之有根。树枯根先竭，人老脚先衰。中医认为,人有四根,即鼻根、乳根、耳根、足根。“鼻为苗窍之根,乳为宗气之根,耳为神机之根,脚为精气之根”,可见鼻、耳、乳仅是精气的凝聚点,而脚才是精气总的集合点。观之临床,头脑清灵,步履轻健均为健康的特征；而头重脚轻，脚肿履艰，为病体之躯。因此，古今中外的养生健身方法，都极为重视足部的锻炼。

从拥有两千多年历史的中医经络学说的角度，更能说明双脚与全身的密切关系。经络学说认为：双足通过经络系统与全身各脏腑之间密切相连，构成了足与全身的统一性。人体十二正经中,有六条经脉即足三阴经和足三阳经分布到足部。足部为足三阴经之始,足三阳经之终。这六条经脉又与手之三阳经、三阴经相连

属,循行全身。奇经八脉的阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉,也都起于足部,冲脉有分支到足部,从而加强了足部与全身组织、器官的联系。因此,脏腑功能的变化都能反映到足部上来。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

二、常用足部按摩穴位图解

本书介绍的常用足部按摩穴位主要包括两部分，即病理反射区和足六经穴及经外奇穴。

病理反射区

常用足部反射区共 77 个，现分部简介如下。

1. 足底反射区(图 1)

(1)大脑(头)

定位　位于足底双足大拇趾第一节螺纹面。左半球反射区在右足，右半球反射区在左足。

主治　头痛、头昏、失眠、高血压、脑血管病变、神经衰弱等。

手法　由足趾向足跟方向推按 30～50 次。

(2)额窦

定位　位于双足底的五趾靠尖端约 1cm 的范围内。左额窦反射区在右足，右额窦反射区在左足。

主治　前头痛，头顶痛，眼、耳、鼻和鼻窦的疾患。

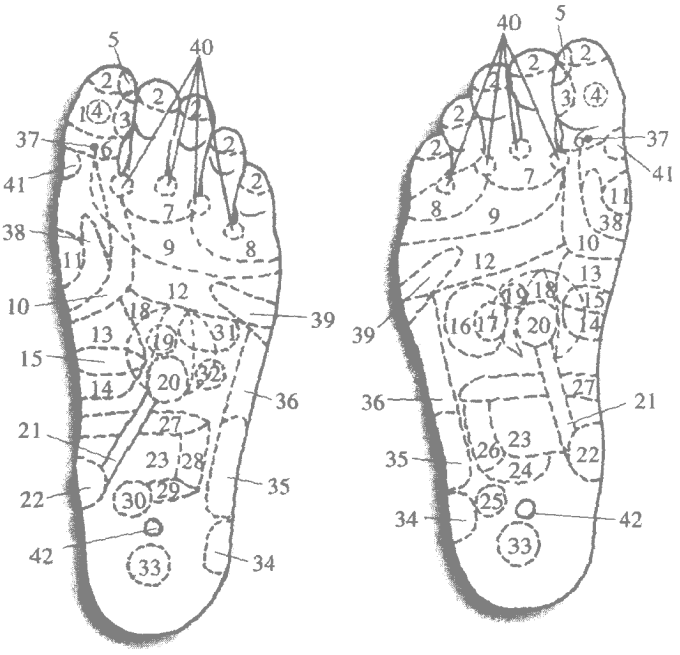


图 1

1 大脑 2. 额窦 3. 小脑、脑干 4 垂体 5. 三叉神经 6. 颈项 7. 眼 8. 耳 9. 斜方肌 10. 甲状腺 11. 甲状旁腺 12. 肺、支气管 13 胃 14 十二指肠 15. 胰 16. 肝 17. 胆囊 18. 腹腔神经丛 19. 肾上腺 20. 肾 21 输尿管 22. 膀胱 23. 小肠 24. 盲肠、阑尾 25. 回盲瓣 26 升结肠 27. 横结肠 28. 降结肠 29. 乙状结肠、直肠 30. 肛门 31. 心脏 32. 脾 33. 生殖腺 1 34. 臀部 35. 股部 36. 上臂 37. 血压点 38. 食管、气管 39. 腋窝 40. 头、颈淋巴结 41. 舌、口腔 42. 失眠点

手法　拇趾尖自里向外推按 50 次,其余各趾各点按 30 次。

(3)小脑、脑干

定位　位于双足底拇趾近节基底部外侧面。左小脑脑干反射区在右足，右小脑脑干反射区在左足。

主治　头痛、头晕、失眠、记忆力减退及小脑萎缩引起的病变共济失调、震颤麻痹等。

手法　由足趾向足跟方向推按 30～50 次。

(4)垂体

定位　位于足底双拇趾趾腹的中间偏内侧的一点（在大脑反射区深处）。

主治　内分泌失调的疾患,更年期综合征,小儿生长发育不良、遗尿等。

手法　用拇指尖或按摩棒垂直点压 30～50 次。

(5)三叉神经

定位　位于足底拇趾第 1 节的外侧，小脑反射区的前方。左三叉神经反射区在右足,右三叉神经反射区在左足。

主治　偏头痛、眼眶痛、牙痛、面神经麻痹、三叉神经痛等。

手法　由足趾向足跟方向推按 50 次。

(6)颈项

定位　位于双足底大拇趾根部。左颈项反射区在右足，右颈项反射区在左足。

主治　落枕、颈椎病、高血压及消化系统疾患。

手法　沿拇趾根部，向内侧推按 30～50 次。

(7) 眼

定位　位于双足第 2 趾与第 3 趾中部和根部（包括足底和足背两个位置）。左眼反射区在右足，右眼反射区在左足。

主治　各种眼部疾病。

手法　点压趾根部 30～50 次，或由足外侧向足内侧推按 30～50 次。

(8) 耳

定位　位于双足第 4 趾和第 5 趾的中部和根部（含足底和足背两个位置）。左耳反射区在右足，右耳反射区在左足。

主治　各种耳疾及眩晕、晕车、晕船等。

手法　点按 30～50 次。

(9) 斜方肌

定位　位于双足足底眼耳反射区下方约 1 指宽的横带状区域。

主治　颈、肩、背疼痛，手臂酸麻无力，落枕等疾患。

手法　从外向内推按 30～50 次。

(10) 甲状腺

定位　位于双足足底第 1 跖骨与第 2 跖骨之间及第 1 跖骨远侧部连成带状。

主治　甲状腺疾患、心脏病、肥胖症等，并能促进

儿童身高增长。

手法　由足跟向足趾方向推按 30～50 次。拐弯处为敏感点，停留时间可长些。

(11) 甲状旁腺

定位　位于双足的足底，第 1 跖趾关节前方的凹陷处。

主治　甲状旁腺功能亢进或低下、佝偻病、低钙性肌肉痉挛、心脏病、各种过敏性疾病、胃肠胀气、白内障、失眠、癫痫等。

手法　在关节缝处用力点压 30～50 次。

(12)肺、支气管

定位　位于斜方肌反射区后方，自甲状腺反射区向外到肩反射区处约一横指宽的带状区域。支气管敏感带位于肺反射区中部向第 3 趾延伸之区域。

主治　肺与支气管的病变、鼻疾、皮肤病、心脏病、便秘、腹泻等。

手法　由足外侧向足内侧方向推按 30～50 次，点按支气管区域 30～50 次。

(13)胃

定位　位于双足第 1 跖趾关节后方约一横指宽的区域。

主治　各种胃病、消化不良、胰腺炎、糖尿病、胆囊疾患等。

手法　由足趾向足跟方向推按 30～50 次。

（14）十二指肠

定位　位于双足的足底第 1 跖骨近端，胃反射区的下方。

主治　十二指肠疾患、腹胀、消化不良等。

手法　由足趾向足跟方向推按 30～50 次。

（15）胰

定位　位于双足足底第 1 跖骨体中下段胃反射区和十二指肠反射区交汇处。

主治　胰腺疾患、消化不良、糖尿病等。

手法　由足趾向足跟方向推按 30～50 次。

（16）肝

定位　位于右足底第 4、5 跖骨间肺反射区的下方及足背上与该区域相对应的位置。

主治　各种肝脏疾患、血液方面的疾患、高血脂、扭伤、眼疾、眩晕、指甲疾患、肾脏疾患等。

手法　自足跟向足趾方向推按 30～50 次。

（17）胆囊

定位　右足底第 3、4 趾间划一竖线，肩反射区划一横线，两线交界处即为胆囊反射区。

主治　胆囊疾患、肝脏疾患、失眠、惊恐不宁、肝胆湿热引起的皮肤病如痤疮等。

手法　点按 30～50 次。

（18）腹腔神经丛

定位　位于双足足底第 2、3 跖骨之间，肾与胃反射区的周围。

需要全本请访问 www.ertongbook.com