第一章
图解足部自我诊测法

脚是全身上下内外器官组织的缩影，头、手、足、四肢、躯干、眼、耳、口、鼻、咽、喉、心肝、脾、肾、胰、肠……五脏六腑等等人体器官组织系统，在小小的脚上都可以找到相应点，因此，通过足部望诊、切诊和自我感觉诊断及综合望诊可以确诊各种人体疾病。

一、望诊

在望诊时首先应注意患者双足是否有小的硬块、小丘疹、扁平足、拇指外翻、趾和趾甲变形、皮肤颜色改变等。如果出现以上变化，就意味着反射区有异常，也就是说身体的某一组织器官出现异常情况。举

需要全本请访问 www.ertongbook.com

例如下：

如拇指翘起，提示肝有病变。拇指浮肿，说明有患高血压、糖尿病的倾向。扁平足，对头、颈、肩、肩胛骨、锁骨以及循环系统有影响，如果右扁平足，易患肝胆疾患，左扁平足，易患心脏病。拇指外翻，提示颈椎和甲状腺病变。脚趾甲变形，组织异常，说明头部有异常。内外踝骨的损伤或充血，与骨盆腔和髋关节的病变有关。踝部周围的水肿，一般多由内脏或循环系统疾患引起等。此外，如足部骨骼构造发生改变，足部皮肤出现病变以及发现有黑色瘤等，应请专科医生进行诊断治疗。

二、切诊

1. 根据疼痛不适应部位找到该部位主属的经脉。点按时痛不可忍者为有病。

2. 在该经脉的路线上找到靠近不适疼痛的穴位进行按压，有加重者为实证，减轻者为虚证。

3. 根据自己病变的情况选择最适合于该病的经络，循经按压，疼痛最明显处即为病变部位。

4. 在经络图中的某些穴位已注明主病证范围，若点压此穴时痛感明显并有不适感觉加重者，即可确立诊断。若压迫该穴位时全身不适均明显消失者，也可确立诊断。如无明显反应者为健康无病。

三、经络诊断

足部是人体足三阴三阳经脉的必经之路，因而足部在一定程度上反映了人体三阴三阳疾病的变化，实践证明，对人体足部十趾的一些穴位的压痛敏感度和色彩变化可以诊断人体的五脏六腑疾病。

(一)一般足部经络诊法

1. 自觉某一部位出现明显不适感及疼痛时，对照经络自测图，即可得知其大致的病变经络及脏腑。

2. 发觉下肢部位有明显的线型传导性疼痛及麻木感时，对照经络自诊图 1－1，即可确定其病变经络及脏腑。

3. 发现自己下肢皮肤上出现疮疖、疹斑、水痘、色彩鲜明的肿物及其他肿物时，对照经络自诊图，即可确定其病主经络及脏腑。

4. 自觉身体有疼痛及不适感觉的部位，若表现的经络路线上出现异常颜色者：

(1) 苍白者为寒证，虚证。

(2) 赤色者为热证，实证。

(3) 黄色者为湿证。

(4) 黑色者为疼痛、瘀血及肿瘤。

(5) 青色者为中风先兆，或手足拘挛、抽筋病证。

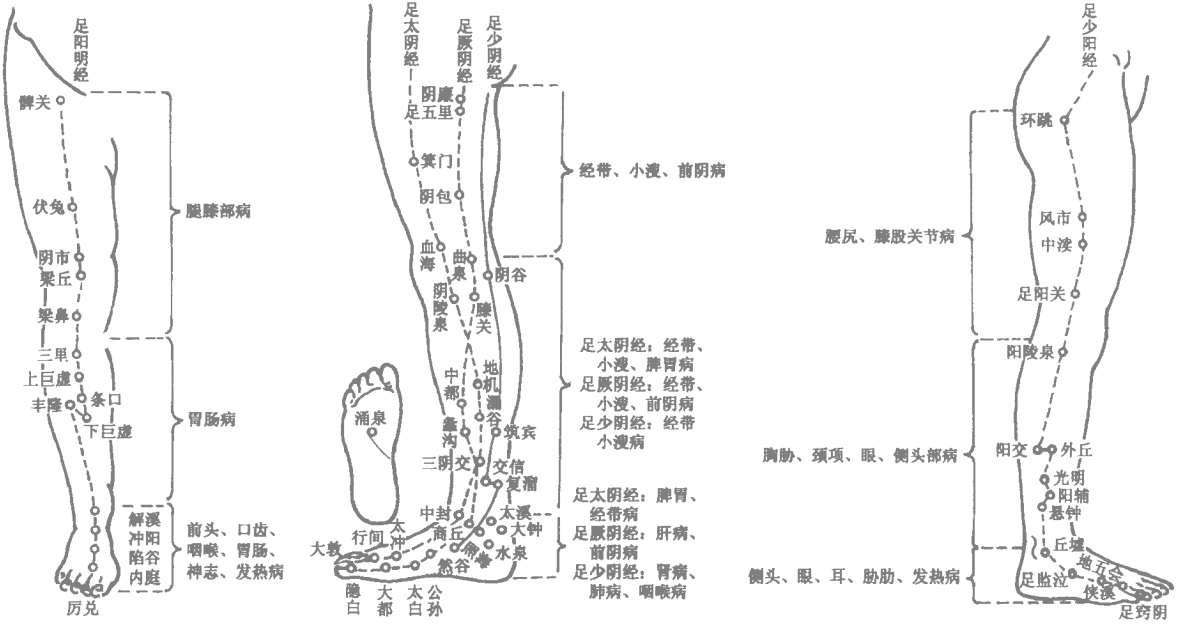

足阳明经
髀关
伏兔
阴市
梁丘
梁寺
三里
上巨虚
丰隆
条口
下巨虚
解溪
冲阳
陷谷
内庭
厉兑
腿膝部病
胃肠病
前头、口齿、咽喉、胃肠、神志、发热病
足太阴经
足厥阴经
足少阴经
足五
阴廉
箕门
阴包
血海
曲泉
阴谷
阴陵泉
膝关
中都
地机
漏谷
涌泉
筑宾
三阴交
交信
复溜
中封
商丘
太溪
大钟
行间
太冲
帝
水泉
大敦
然谷
隐白
大都
太白
公孙
经带、小溲、前阴病
足太阴经：经带、小溲、脾胃病
足厥阴经：经带、小溲、前阴病
足少阴经：经带小溲病
足太阴经：脾胃、经带病
足厥阴经：肝病、前阴病
足少阴经：肾病、肺病、咽喉病
足少阳经
环跳
风市
中渎
足阳关
阳陵泉
阳交
外丘
光明
阳辅
悬钟
丘墟
足临泣
地五会
侠溪
足窍阴
腰尻、膝股关节病
胸胁、颈项、眼、侧头部病
侧头、眼、耳、胁肋、发热病

图 1－1

当然，如果将经络点压自诊法及经络望诊自测法结合起来运用，其准确性将会更高。

值得注意的是，下肢关节的疼痛感觉比较明显一些，可侧重在点按自诊法，而胸、腹部则可采用点按与望诊相结合的方法。因为内脏对疼痛的感受性要差一些。

还有一点是必须牢记的，即同一经络中下肢的疼痛感觉及视觉，与它所在的经络在手部的疼痛感觉及视觉是一致的。两者可互相补充。

(二)特定经络足部诊法

1. 厥阴肝经和足少阳胆经

足厥阴肝经（图 1－2）行于足背内侧，井穴位于拇指甲根外侧，叫大敦。足少阳胆经（图 1－3）行于足背外侧，井穴位于第四足趾甲根外侧，叫窍阴。当大敦穴及窍阴穴出现压痛或紫暗点时，说明人体肝胆系统出现疾病，这是因为肝与胆为表里关系，而两条经的位置均在足背，肝经在内侧，胆经在外侧。肝经

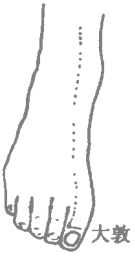


图 1－2 足厥阴肝经



图 1－3 足少阳胆经

需要全本请访问 www.ertongbook.com

有病表现胸胁痛、易怒、腰腹痛、皮肤粗糙有黑斑、足痛、性功能低下、月经痛等。胆经有病常出现胃肠不适、膝腿酸痛等症状。

2. 足太阴脾经和足阳明胃经

足太阴脾经(图 1－4)走行于足内侧，起于足拇指甲根内侧的井穴叫隐白。足阳明胃经（图 1－5)走行于足背中央，井穴位于第 2 趾甲根外侧，叫厉兑。当隐白穴及井穴出现压痛及紫暗点时，说明人体消化系统有疾病出现，这是因为脾与胃成表里关系。脾经异常表现为消化不良、嗳气、腹泻、腹胀、排气、足

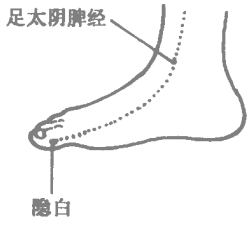


图 1－4 足太阴脾经

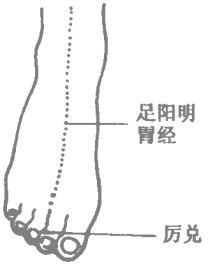


图 1－5 足阳明胃经

部发凉等。胃经有病出现便秘、下痢、头痛、鼻塞、腿部酸痛等症状。

3. 足少阴经和足太阳膀胱经

足少阴肾经(图 1－6)起源于足底的“涌泉”，其位置在足底中央稍前方。足太阳膀胱经（图 1－7)走行于足内侧，井穴于小趾甲根外侧，叫至阴。当涌泉穴及阴穴出现压痛及紫暗点时，说明人体肾及膀胱经有病。此经与所有内脏相关。当其发生异常时，不

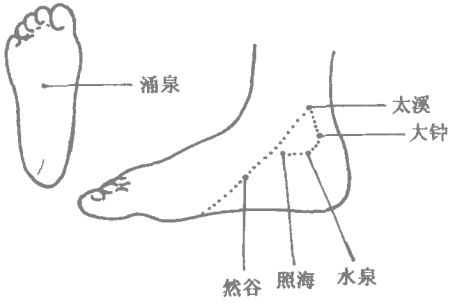


图 1－6 足少阴肾经

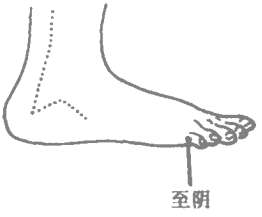


图 1－7 足太阳膀胱经

但头、颈、背、腰酸痛不适，发凉、疲劳感等，而且可引起许多内脏的病症。肾经有异常时，可见面色发黑、肿胀、头晕、食欲不佳、全身无力、泌尿生殖系统症状及失眠等。

手经与足经之间也有关系。位于第 2 足趾的胃经与手的食指相关；位于第 4 足趾的胆经与手的无名指相关；位于第 5 趾的膀胱经与小指的小肠经相关；起源于足底的肾经则与手小指的心经有关；肝经和脾经与手的中指和拇指相关。

四、足部疾病诊法

身体健康时，对足进行触摸不会引起疼痛等异常反应。当人体发生病变，足部反射区除出现压痛外，还可出现皮下结节、小硬块等病理产物。

压痛在足痛触诊中是最重要的异常所见，其次是肿胀、抵抗感或触及到条索状物等。另外，如发现足

部皮肤发凉，应考虑是否有潜在性的其他疾病。还有少数病人的脚，在触诊时，不感觉疼痛，而有异样感觉，这也是病理反应，应注意诊查。如长期穿高跟鞋的女性，足跟部骨骼变形，往往伴有盆腔的损害。足掌肌肉过于松软，说明阳气虚衰；过于僵硬，说明气滞血瘀。韧带过于松弛，多见于肝肾亏损的人；过于僵硬，多见于寒湿阻络的关节病变等。

(一)脚掌部疾病触觉诊法

一般来说，脚掌接收到的病变有 8 种感觉，即：痛、麻、酸、木、凉、跳、沉、胀。下面就脚掌这 8 种感觉所反应的疾病情况作一叙述：

痛：为实，为神经。神经痛，肌肉神经痛，血管性神经痛，重者痛入骨。

麻：多为血质有病变。轻者血液化验不正常，机体发生病变、皮炎、皮肤病者 重者为白血病、血癌。

麻胀：轻者血质不好，引起发烧或红血球增高、肿物发炎，如疖疮等；重者血质不好造成肝腹水或肾上腺素性腹水，低烧或肾病综合症。

麻木：轻者风湿性肌肉炎、脉管炎；重者有沉重的信号，则有可能造成瘫痪。

麻凉：轻者血沉快，风湿风寒；重者血质内寒合并症，造成毛孔萎缩，导致肌肉萎缩身凉无汗，并有可能转为脊髓空洞症，导致风湿入骨造成骨质坏死。

麻痛 轻者神经炎、肝瘀生热(无名热)重者高

烧、神经痛、血管头痛和三叉神经痛。

麻沉：轻者血质不好，引起血瘀、肾热发烧；重者高热、神经痛、血管性头痛和三叉神经痛。

麻跳：轻者血质不好，引起痉挛和疼痛；重者引起癫痫、昏迷、颤抖。

酸：多为外伤疾病。轻伤于肉，重伤于骨。

酸麻：外伤引起血质不好，验血时可发现不正常的现象。重者为外伤引起的骨髓炎症。

酸凉：轻者为皮肉外伤引起的风湿症；重者形态或血液循环发生障碍，肌肉萎缩、骨质变形。

酸痛：轻者为外伤引起麻木、有凉感；重者瘫痪或骨折。

酸跳：轻者为外伤引起肌肉痉挛、抽搐；重者为脑病、癫痫。

木：为虚，为炎症。轻者虚热而生炎症，植物神经紊乱；重者交感神经失调，盗汗、忽冷忽热、内有炎症。

木胀：轻者水肿有炎症；重者内脏肿大有炎症。

木凉：轻者风湿热；重者风湿热引起瘫痪。

木痛：轻者虚实混淆，神经传导差；重者剧烈疼痛、发烧。

木沉：轻者气郁发烧、血滞发热、四肢无力。

木跳：轻者挛痛；重者神经炎、哮喘、肝区痉挛痛、肋间神经痛。

凉：为风寒。轻者风寒入肉；重者寒入骨。

凉痛：轻者风寒引起肌肉神经痛；重者风寒入骨引起骨神经痛。

凉沉：轻者中风引起痉挛；重者风寒引起神经痉挛、肌肉萎缩、肌张力增强、中风不语、半身不遂和神经炎、瘫痪。

跳：为痉挛。

痛跳：轻者头痛、头昏、神经官能症、神经性头痛 重者痉挛痛、肌张力增强、行动困难、精神分裂症。

沉：为气血瘀滞。

痛沉：轻者神经传导组织障碍，造成血瘀；重者剧烈疼痛形成结石、血管硬化。

痛沉凉：轻者气血游滞、虚闷；重者眩晕、昏迷、死亡。

痛麻沉：肌肉痉挛、血管痉挛。

胀 为膨胀、肿。轻者为痈、为气 重者为水肿、食热。

胀凉：轻者为风寒引起水肿；重者为水肿，重者影响二便不能，时冷时热，风湿热。

胀痛：邪热内侵、膨胀水肿，造成神经疼痛。

胀沉：轻者气游滞，形成膨胀；重者胸闷气短、心衰，食水难进，大便秘结、尿短、色红。

胀跳：轻者膨胀引起痉挛痛；重者发烧造成脑部痉挛。

(二)常见疾病的脚部诊法

以下各种疾病均可通过足部特定诊区的点压或色

彩的变化进行明确诊断　操作时需配合足部穴位分布图找准穴位（图 1－8，图 1－9，图 1－10，图 1－11，图 1－12）。

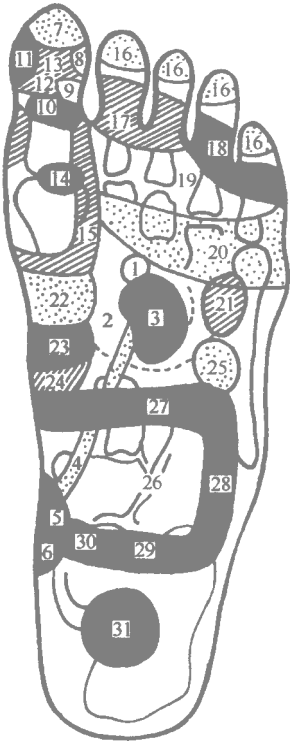


图 1－8　左足底反射区

1. 肾上腺　2. 太阳丛　3. 肾脏　4 输尿管　5. 膀胱　6. 尿道（足内侧）　7. 额窦　8. 三叉神经　9. 小脑延脑　10. 颈　11. 鼻　12. 大脑　13. 脑垂体　14. 副甲状腺　15. 甲状腺　16. 2～5 趾额窦　17. 眼　18. 耳　19. 斜方肌　20. 肺和支气管　21. 心　22. 胃　23. 胰　24. 十二指肠　25. 脾　26. 小肠　27. 横结肠　28. 降结肠　29. 直肠　30. 肛门　31. 生殖腺

需要全本请访问 www.ertongbook.com

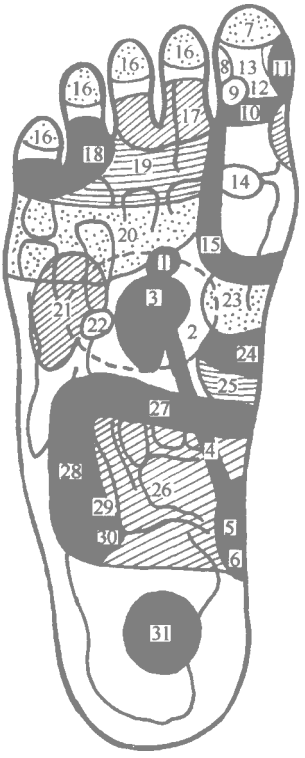


图 1－9 右足底反射区

1. 肾上腺 2. 太阳丛 3. 肾脏 4. 输尿管 5. 膀胱 6. 尿道（内）
7. 额窦 8. 三叉神经 9. 小脑、延脑 10. 颈 11. 鼻 12. 大脑
13. 脑垂体 14. 副甲状腺 15. 甲状腺 16. 2～5 趾额窦 17. 眼
18. 耳（耳眼） 19. 斜方肌 20. 肺和支气管 21. 肝脏 22. 胆
23. 胃 24. 胰 25. 十二指肠 26. 小肠 27. 横结肠 28. 升结肠
29. 回盲瓣 30. 阑尾和盲肠 31. 生殖腺

1. 过敏、湿疹

主诊区：内分泌系统、淋巴系统区出现苍白、疹点。

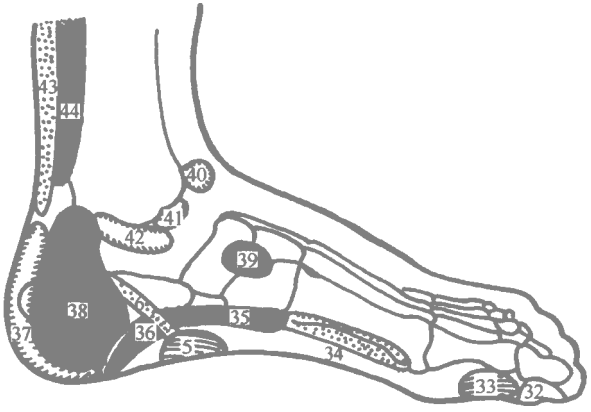


图 1－10　足内侧反射区

5. 膀胱　6. 尿道　32. 颅骨　33. 颈椎　34. 胸椎　35. 腰椎　36. 骶骨　37. 内尾骨　38. 子宫或前列腺　39. 内肋骨　40. 腹股沟　41. 下身淋巴　42. 髋关节　43. 直肠、肛门　44. 内坐骨神经

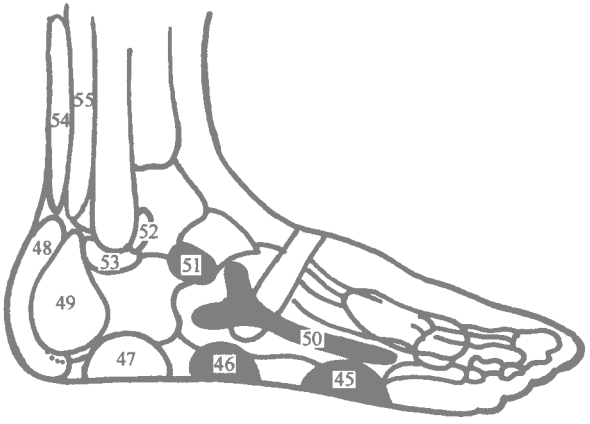


图 1－11　足外侧反射区

45. 肩　46. 肘　47. 膝　48. 外尾骨　49. 生殖腺（卵巢或睾丸等）　50. 肩胛骨　51. 外肋骨　52. 上身淋巴　53. 髋关节　54. 下腹部　55. 外坐骨神经

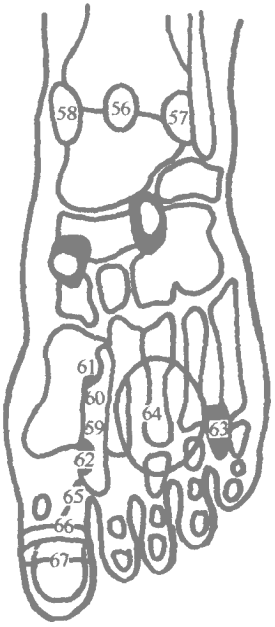


图 1－12　足背部反射区

56. 解溪　57. 上身淋巴　58. 下身淋巴　59. 横膈膜　60. 胸腺
61. 气管　62. 喉　63. 内耳迷路　64 胸　65. 扁桃　66. 下颚
67. 上颚

辅诊区：脚掌部的胆囊、大肠、小肠、肾脏、脾脏、腹腔神经丛出现压痛。

2. 中风

主诊区：有关头部的一切反射区，特别是拇趾和腹腔神经丛反射区出现苍白麻白感。

辅诊区：肾脏、心脏、生殖器、肠、颈椎、脾脏、颈的反射区紫青色或充血点。

3. 腕损伤

主诊区：颈椎、上肢带、肩关节、上臂、肘、牙齿等出现充血。

辅诊区：踝关节反射区出现压痛。

4. 关节炎

主诊区：所有关节，特别是关节、脊椎等反射区出现压痛。

辅诊区：小肠、大肠、胃、脚掌上的膈囊部位、淋巴系统（以上肢带的水平带到骨盆底部的水平带）、肾脏、肾上腺、腹腔神经丛、脾脏、副鼻窦、牙等反射区等均有不适压痛。

5. 植物神经功能失调症

主诊区：腹腔神经丛、头部反射区出现充血点。

辅诊区：心脏、内分泌系统（特别是垂体、生殖器）、肝脏、大肠、小肠、肾、脊椎、上肢带、胸骨、脾脏等反射区出现苍白。

6. 遗尿症

主诊区：泌尿系统、生殖器、盆腔部位的淋巴结、腹股沟等反射区等有不适压痛。

辅诊区：脊椎下部、腹腔神经丛、内分泌系统反射区压痛。

7. 淋巴性胸部肿胀

主诊区：胸腺、上部淋巴结反射出现疹子及点。

辅诊区：上肢带、生殖器、腹腔神经丛、盆腔、

淋巴结、牙齿等反射区压痛。

8. 支气管哮喘

主诊区：呼吸系统、咽喉、上部淋巴结、横膈膜、胸骨反射区充血。

辅诊区：颈、头后部、上肢带、整个消化系统（特别是小肠和回盲瓣）、内分泌系统（特别是肾上腺）、脾脏、心脏、脊椎反射区，哮喘严重时，用力按压第 2、第 3 趾间，按摩横膈膜反射区，点按时有压痛。

9. 支气管炎、支气管扩张

主诊区：呼吸系统、咽喉、上部淋巴结、横膈膜反射区充血。

辅诊区：小肠，尤其是回盲瓣、大肠，脚掌部的胆囊、上肢带、脾脏、生殖器、膀胱、心脏反射区等出现压痛。

10. 颈部症候群

主诊区：颈椎、颈、上肢带、头部反射区出现麻木。

辅诊区：脊椎下部、腹腔神经丛、齿部反射区出现压痛、胀痛。

11. 胆囊炎

主诊区：胆囊（脚掌及脚背部）、肝脏、小肠（特别是十二指肠）反射区有胀压疼痛。

辅诊区：右上肢带、腹腔神经丛、大肠、胰脏、胸椎反射区有放射痛。

12. 脑震荡

主诊区：头上的所有反射区（特别是头后部）和颈椎反射区有放射痛。

辅诊区：腹腔神经丛、心脏、上部淋巴结、脊椎下部、胃反射区有不适压痛。

13. 便秘（痉挛性、迟缓性）

主诊区：大肠（尤其是乙状结肠、直肠、肛门），脚掌上的胆囊区，小肠（尤其是回盲瓣）反射区有压痛。

辅诊区：骨盆部位的淋巴结、脊椎下部、腹腔神经丛、胃、胰脏、头、内分泌系统反射区有充血性出血点。

14. 糖尿病

主诊区：胰腺反射区有水肿、白斑。

辅诊区：内分泌系统、腹腔神经丛、小肠、大肠、胃，脚掌上的胆囊区，脾脏、眼、牙齿反射区有压痛。

15. 腹泻

主诊区：小肠、幽门、回盲瓣反射区有压痛。

辅诊区：腹腔神经丛，脚掌上的胆囊区，大肠、胃、胰腺、内分泌系统、脊椎中部反射区出现陷塌软感。

16. 耳炎

主诊区：耳、颈部淋巴腺反射区有充血

辅诊区：牙、上部淋巴腺、腹腔神经丛、脾脏、

需要全本请访问 www.ertongbook.com