

中国民间疗法丛书

足部按摩疗法

蔡摇文摇摇陈摇强摇编著

中国中医药出版社

· 北摇京 ·

目录

上篇摇基础篇

第一章摇足部按摩疗法概述.....	(员)
摇第一节摇足部按摩疗法简介.....	(员)
摇第二节摇足部按摩疗法的发展及动态.....	(猿)
第二章摇足部按摩疗法的基本知识.....	(远)
摇第一节摇足部解剖知识.....	(远)
一、足骨与足肌.....	(远)
摇 (一) 足骨	(远)
摇 (二) 足肌	(怨)
二、足部关节与韧带.....	(员)
摇 (一) 足部关节	(员)
摇 (二) 足部韧带	(员)
三、足部血管.....	(员)
摇 (一) 足部动脉	(员)
摇 (二) 足部静脉	(员)
四、足部神经.....	(员)
摇 (一) 胫神经	(员)
摇 (二) 腓总神经	(员)
五、足部淋巴.....	(员)
摇第二节摇足部的穴位及反射区.....	(苑)
一、足部经穴.....	(苑)

摇（一）足阳明胃经的穴位与主治	（灵苑）
摇（二）足太阴脾经的穴位与主治	（灵恩）
摇（三）足太阳膀胱经的穴位与主治	（灵恩）
摇（四）足少阴肾经的穴位与主治	（圆园）
摇（五）足少阳胆经的穴位与主治	（圆员）
摇（六）足厥阴肝经的穴位与主治	（圆圆）
二、足部奇穴.....	（圆猿）
三、足部反射区.....	（猿猿）
摇（一）足部反射区的定义	（猿猿）
摇（二）足部反射区的分布规律	（猿圆）
摇（三）足部反射区的定位	（猿圆）
摇第三节摇足部按摩疗法的作用.....	（源圆）
一、促进循环作用.....	（源圆）
二、神经反射作用.....	（缘圆）
三、心理治疗作用.....	（缘缘）
摇（一）心理致病因子	（缘缘）
摇（二）足部按摩疗法的心理治疗作用	（缘圆）
摇（三）对施术者的要求	（缘苑）

中篇摇诊断篇

第三章摇足部按摩诊断法.....	（缘恩）
摇第一节摇足部按摩诊断依据.....	（缘恩）
摇第二节摇足部按摩诊断方法.....	（缘恩）
一、足全息望诊法.....	（缘恩）
二、足全息触诊法.....	（远员）
摇（一）有痛诊断法	（远员）

摇（二）无痛诊断法	（远原）
三、足部反射区诊断法.....	（远苑）
四、疾病在足部的反应.....	（愿园）
五、压痛法.....	（愿员）
六、压痕法.....	（愿员）
七、触诊法.....	（愿员）
摇第三节摇常见病的足部按摩诊断.....	（愿圆）

下篇摇治疗篇

第四章摇足部按摩法治疗总论.....	（愿哀）
摇第一节摇足部按摩疗法的适应症和禁忌症.....	（愿原）
一、适应症.....	（愿原）
二、禁忌症.....	（愿元）
摇第二节摇足部按摩治疗方法.....	（愿苑）
一、足部反射区按摩法.....	（愿苑）
摇（一）选区原则	（愿苑）
摇（二）具体原则	（愿苑）
二、治疗方法.....	（愿怨）
摇（一）足部按摩基本手法	（愿怨）
摇（二）按摩顺序	（怨原）
摇（三）按摩力度和补泻手法	（怨缘）
摇（四）按摩强度	（怨缘）
摇（五）按摩时间	（怨缘）
摇（六）具体操作	（怨元）
摇（七）注意事项	（怨苑）
摇（八）辅助工具	（怨愿）

第五章摇足部按摩法治疗各论.....	(员圆)
摇第一节摇常见病的足部按摩.....	(员圆)
摇一、感冒.....	(员圆)
摇二、头痛.....	(员圆)
摇三、失眠.....	(员圆)
摇四、眩晕.....	(员圆)
摇五、高血压病.....	(员圆)
摇六、低血压.....	(员圆)
摇七、冠心病.....	(员圆)
摇八、呃逆.....	(员圆)
摇九、便秘.....	(员圆)
摇十、慢性胃炎.....	(员圆)
摇十一、泄泻.....	(员圆)
摇十二、神经衰弱.....	(员圆)
摇十三、支气管哮喘.....	(员圆)
摇十四、胃、十二指肠溃疡.....	(员圆)
摇十五、寒症.....	(员圆)
摇十六、支气管炎.....	(员圆)
摇十七、糖尿病.....	(员圆)
摇十八、急、慢性肝炎.....	(员圆)
摇十九、慢性肾炎.....	(员圆)
摇二十、淋证.....	(员圆)
摇二十一、阳痿.....	(员圆)
摇二十二、单纯性肥胖症.....	(员圆)
摇二十三、遗尿.....	(员圆)
摇二十四、小儿厌食症.....	(员圆)
摇二十五、惊风.....	(员圆)
摇二十六、痛经.....	(员圆)

摇二十七、月经不调.....	(页)
摇二十八、带下病.....	(页)
摇二十九、妊娠呕吐.....	(页)
摇三十、产后缺乳.....	(页)
摇三十一、不孕症.....	(页)
摇三十二、子宫下垂.....	(页)
摇三十三、急性乳腺炎.....	(页)
摇三十四、更年期综合征.....	(页)
摇三十五、痔疮.....	(页)
摇三十六、痤疮.....	(页)
摇三十七、湿疹.....	(页)
摇三十八、脱发.....	(页)
摇三十九、慢性腰痛.....	(页)
摇四十、类风湿性关节炎.....	(页)
摇四十一、肩关节周围炎.....	(页)
摇四十二、颈椎病.....	(页)
摇四十三、足跟痛.....	(页)
摇四十四、退行性膝关节炎.....	(页)
摇四十五、前列腺肥大.....	(页)
摇四十六、口疮.....	(页)
摇四十七、牙痛.....	(页)
摇四十八、急性扁桃体炎.....	(页)
摇四十九、鼻窦炎.....	(页)
摇五十、近视.....	(页)
摇五十一、老花眼.....	(页)
摇第二节摇摇足部按摩摄生保健与抗衰老.....	(页)
一、衰老与早衰.....	(页)
二、衰老的征象.....	(页)

三、如何延缓衰老.....	(524)
四、足穴防衰老的常用方法.....	(525)
摇 (一) 足穴防衰	(525)
摇 (二) 足部保健按摩方法	(525)

上篇摇基础篇

第一章摇足部按摩疗法概述

第一节摇足部按摩疗法简介

足部按摩疗法是中医学的宝贵遗产。在最古老的中医经典著作《黄帝内经》中详细介绍了经络和腧穴，其中包括许多足部的穴位。如肝经的大敦、行间、太冲、中封，脾经的隐白、大都、太白、商丘，肾经的涌泉、然谷、太溪、复溜，膀胱经的至阴、足通谷、束骨、京骨、昆仑，胆经的足窍阴、侠溪、临泣、丘墟，胃经的厉兑、内庭、陷谷、冲阳、解溪等等。这说明我们的祖先早已认识到足部的许多敏感反应点（腧穴）与人体内脏器官有密切关系，指出刺激这些反应点可起治病的作用。在《内经》中还多处提到用按摩方法治疗疾病。如《素问·举痛论》中说：“寒气客于肠胃之间，膜原之下，血不得散，小络急引，故痛。按之则血气散，故按之痛止。”《素问·血气形志》中载：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”又如《素问·异法方宜论》曰：“中央者……其病多痿厥寒热。其治宜导引按蹠。”

在汉代司马迁所著《史记》一书中，曾提到：“上古之时，

医有俞跗，治病不以汤液醴酒，针石拊引，案机毒熨，一拨见病之应。”这里的拊引、案（与“按”通）机，都是按摩之法。跗即足背，俞跗是医生的名字，也可能是指摸脚治病的医生，他不用汤药，只用按摩，“一拨见病之应”，可见按摩治病疗效是很显著的。

据说在古籍中曾有“观趾法”、“足心道”的记载，但因文献流失，有待查证。挖掘、整理我国古代的以及民间流传下来的有关足部按摩的资料，是我们亟须研究的重要课题。

足部按摩疗法很早就已流传到国外，对此有种种说法，一说是唐代传入日本，成为今日的针灸术、足心道和指压疗法；一说是元朝通过马可·波罗传到欧洲；一说是清朝末期，由于封建王朝的腐朽没落和外强的侵入，文献大量流失国外。但由于没有确切的证据，只好留待今后进一步研究。

美国伊塞尔（悦越译）在《反射疗法：技艺、科学与历史》（1976年版）一书中称，1898年在埃及金字塔中发现的文物证明，在公元前1500年，埃及即运用按摩足部、手部的方法来治病。这种按摩疗法，从埃及传到希腊和阿拉伯国家，又经罗马帝国传入欧洲。欧洲中部一些国家，一直流传有对身体的某一区域施加压力反射到身体另一部分的区域疗法（在模裁那），有很好的疗效。另外有材料指出，印度和美洲的印加文明也有采用按摩足部治病的记载。直至近代，美洲的印第安人部落还存在着这种治疗方法。

因此，我们对于足部按摩疗法的起源，在没有充分可靠的根据以前，不必过早地下结论，认为它是发源于某一个地方，然后传到世界的其他地方。应该说，在各个世界文明的发源地，都有可能或迟或早地发现人类双脚上的这个秘密。

双脚对于人类是很重要的，它处于人体最低层，有丰富的血管和神经，与指挥中枢（人脑）和各个内脏器官相联结。由于

双脚处在人体最远离中枢神经的部位，从信息传递的途径来说，是脚——脊髓——大脑，而脊髓又与各个脏腑器官相联结，因此脚上存在着各脏腑器官的许多信息，脚所受的刺激也会传送到各脏腑器官。又由于双脚处于最远离心脏的部位，很容易出现血液循环障碍，加上地心引力的影响，一些从身体各部分带来的有害物质很可能在这里沉积下来。因此，在人的足部可以找到与身体各器官相对应的敏感位置。当人体发生疾病时，在这些敏感位置可能出现压痛、酸楚、麻痹、肿胀、硬结、瘀血、变形等异常现象，而易被人所感知。由原始的、感性的、偶然的发现，经过千万年的多次反复验证，人类终于逐渐认识到其中的规律，即这些敏感位置与各器官的相互关系：当某一器官发生病变时，在相对应的敏感位置（或区域）上将出现某种异常现象，而当刺激这些敏感位置（或区域）时，疾病也将得到缓解或痊愈。刺激这些敏感位置（或区域）的方法，最简便最原始的便是用手去按压、揉搓，或者用脚在凹凸不平的地面、树根上踩踏，以取得治病的效果。这就是足部按摩的起源。

第二节 摇足部按摩疗法的发展及动态

20世纪初，美籍医生威廉·菲兹杰拉德（1871—1942）以现代医学方法研究整理反射区疗法的成果，于1917年发表了《区域疗法》（Reflexology）一书。他自称发现了区域疗法，并将其用于培训医生、治疗病人。他将人体垂直划分为10个反射区域，从头部延伸到四肢末端。菲兹杰拉德早年曾在维也纳工作，可以认为他继承和总结了欧洲及美洲反射区疗法的成果，并将反射区疗法发展成为一门现代医学，这是他的贡献。与此同时，美国、英国、德国、瑞士、奥地利、前苏联等国的学者也发表了不少关于反射区疗法的论著。学者们用现

代科学对反射区疗法进行了整理研究，以解剖学、神经生理学等基础医学理论为指导，总结已有的临床经验，逐步形成了较完整的双足反射区图。

最近一二十年来，西方国家越来越多的人意识到过分依赖化学药物产生的弊端，转而寻求各种自然疗法和替代疗法。中国传统医学的针灸、气功、中草药等日益受到重视，足部按摩疗法也应运而兴。在英国，1958年成立了第一所反射区疗法学校。1968年成立了英国反射学者协会，现有数百名会员。1973年，英国补充疗法研究会（Association of Reflexologists）通过决议，确认足部反射区疗法为补充疗法的一种。在美国，1983年12月举行了第1次北美反射学者代表会议，成立了北美反射学会。1984年，瑞士神父吴若石（Fr. Wu Ruoshi）在台湾大力推广足部反射区按摩法，被称为“若石健康法”。1986年，陈茂雄、陈茂松兄弟在台北成立“国际若石健康研究会”。1989年10月在日本东京举行足部反射区按摩法的国际研讨会，联合国世界卫生组织执委会委员温贝尔格女士（Mrs. W. Berg）以观察员身份出席了会议。她在致词中指出：一、足部反射区按摩法的努力方向与世界卫生组织对健康的广义概念是一致的。二、每个人应该对自己的健康负起责任。三、应通过合作研究，将传统医学与现代医学更密切地结合起来。尽管在国际社会中足部反射区按摩法已获得越来越广泛的认同，但在许多国家和地区仍未得到官方的承认，缺乏有力的支持，使这个学科的发展受到局限。

我国实行改革开放以来，足部反射区按摩法通过各种渠道传回我国大陆。1984年12月，在北京举行了首次全国足部反射区按摩法研讨会，有北京、广州、大连、哈尔滨、澳门及香港等地的几十位代表出席，大家交流了经验。会后成立了中国足部反射区按摩法研讨会筹备会，在北京举办了多次培训班及经验交流会。通过筹备会和学员们的努力，足部反射区按摩法逐渐引起各

方面的重视与关注。1994年12月1日，卫生部批复同意成立中国足部反射区按摩法研讨会，指出：“足部反射区按摩法是一种简便易行、效果显著、无副作用的防病治病自我保健方法，尤其对中老年人的自我保健更有其现实作用。”1995年12月，经民政部批准，中国足部反射区按摩法研究会办理了登记注册，成为一个由卫生部归口管理的全国性学术团体。足部反射区按摩法正在有领导、有计划地在我国普及推广。

第二章摇足部按摩疗法的基本知识

第一节摇足部解剖知识

摇摇一、足骨与足肌

(一) 足骨

骨的构造包括骨质、骨膜、骨髓等部分。骨质是骨的主要部分。骨膜是一层致密的结缔组织膜，薄而坚韧，紧贴在骨的表面，含有丰富的血管、淋巴管和神经等，对骨的营养、生长和感觉起重要作用。骨髓分布在髓腔和骨松质内，有造血功能。

足骨共有 圆 块，分为跗骨、跖骨和趾骨。(图 圆原员, 图 圆原圆)

圆 跗骨

跗骨位于脚的后半部，共 苑 块。

(员) 跟骨：位于脚后跟处，是足骨中最大者，后端向下突出，称为跟骨结节。

(圆) 距骨：位于跟骨上方，高出于其他的跗骨。

(猿) 内侧楔骨：即第 员 楔骨。

(源) 中间楔骨：即第 圆 楔骨。

(缘) 外侧楔骨：即第 猿 楔骨。

以上三块楔骨分别位于足舟骨与第 员~猿 跖骨之间。

(远) 骰骨：位于跟骨之前，足外侧缘，其后方突起为骰骨粗隆。

(苑) 足舟骨：位于距骨与 猿块楔骨之间，内侧有一向下方的圆形突出部，称舟骨粗隆。

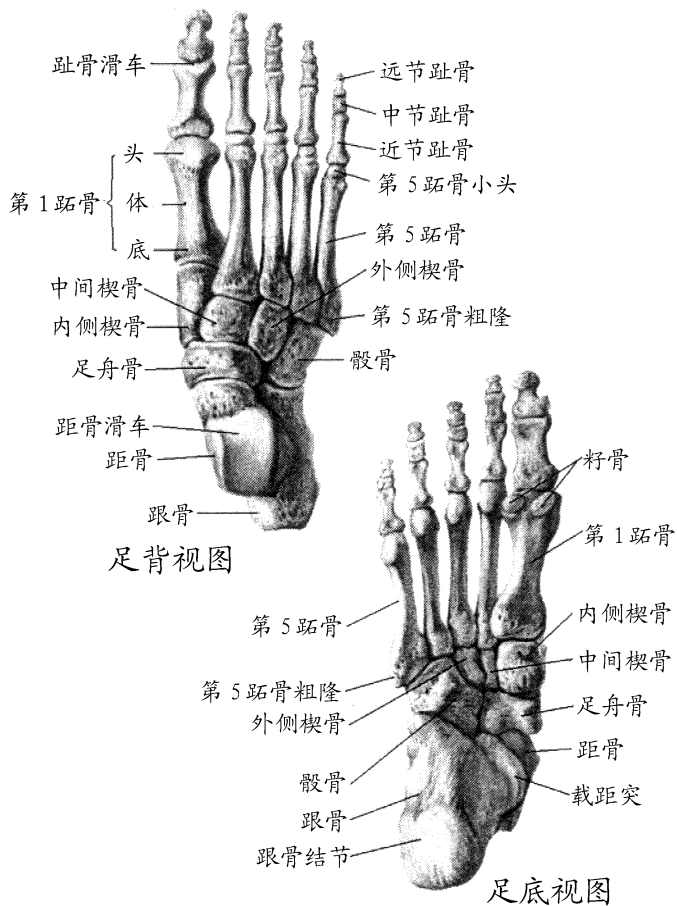


图 圆 摇足部骨骼

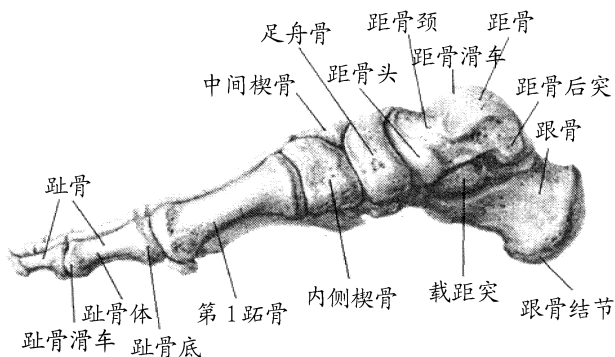


图 圆原圆足部骨骼（内侧面）

圆隙跖骨

跖骨在足的中部，共缘块。自内向外依次为第员跖骨、第圆跖骨、第猿跖骨、第源跖骨、第缘跖骨。

第员跖骨在近脚跟一端下方为第员跖骨粗隆。

第缘跖骨近脚跟一端外侧有一乳状突起，称为第缘跖骨粗隆，居足外侧的中部。

每块跖骨分为底（靠近足跟的一端）、体及头（靠近足趾的一端）等三部分。

猿趾骨

趾骨共员缘块，包括：踇趾圆节（近节趾骨、远节趾骨）；第圆趾至第缘趾各猿节（近节趾骨、中节趾骨及远节趾骨）。

每块趾骨分为底（靠近足跟的一端）、体及滑车（靠近足趾的一端）三部分。

圆隙在足部可摸到的明显骨性标志

足内侧：内踝、舟骨粗隆（内踝前约圆缘厘米处）、第员跖骨粗隆、第员跖骨小头（第员跖骨近踇趾的一端）。

足外侧：外踝、第缘跖骨粗隆、第缘跖骨小头。

足底：跟骨结节（足跟下方）、跟骨载距突（内踝下 1 厘米，距骨下方）、第 5 跖骨小头、第 5 跖骨基底膨大部。

足背：第 1 跖骨基底部。

足弓：跗骨和跖骨由韧带、肌肉牵拉形成一个凸向上的弓，称为足弓。主要的弓是足内侧的纵弓，由跟骨、距骨、舟骨、第 1 楔骨和第 5 跖骨构成。

人站立时，足骨仅以跟骨结节及第 5 跖骨头、第 1 跖骨头三处着地，共同承受全身的重量。

（二）足肌（图 1-10 足背肌群）

足肌属于骨骼肌。每块肌肉均有一定的形态、构造和血管供应，受神经支配。如支配肌肉的神经受损伤或病变，肌肉失去神经支配而发生瘫痪，肌肉的血液供应受阻，可引起肌肉的坏死。若肌肉长期不活动，则萎缩或退化。

足背肌

（1）趾短伸肌：从跟骨至第 5 跖趾，作用为伸第 5 跖趾。

（2）踇短伸肌：由跟骨至踇趾，作用为伸踇趾。

足底肌

（1）内侧群

踇展肌：由跗骨至踇趾，作用为外展踇趾。

踇短屈肌：由跗骨至踇趾，作用为屈踇趾。

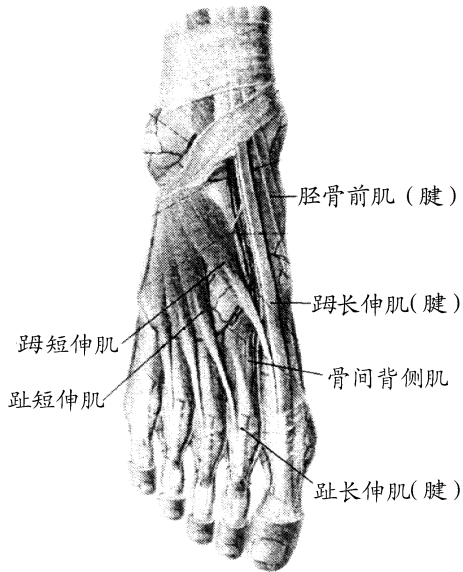


图 1-10 足背肌群