足部穴区按摩疗法

单仁颖
于蒙爱　编著

王国才　审阅

山东科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

第一章　概述…… 1
一、足——人体健康的晴雨表…… 1
二、足——开启寿康之门的钥匙…… 3
三、足部穴区按摩疗法简介…… 4
第二章　足部穴区按摩法基础…… 6
一、足部穴区按摩的作用…… 6
二、足部穴区按摩的原则…… 7
三、足部穴区按摩疗法的优点…… 8
四、足部穴区按摩的常用手法…… 9
五、足部穴区按摩的补泻作用 …… 14
六、足部穴区按摩的常用器械与施术方法 …… 15
七、足部穴区按摩的注意事项 …… 16
八、足部穴区按摩的禁忌症 …… 17
第三章　足的结构功能、足部要穴及反射区 …… 18
一、足的结构和功能 …… 18
二、足部的经络 …… 19
三、足部的要穴 …… 22
四、足部反射区 …… 38
五、各反射区简介 …… 44
第四章　各科疾病的治疗 …… 58
一、内科疾病 …… 58
（一）循环系统疾病…… 58
心绞痛 …… 58

动脉硬化 …… 59
高血压 …… 60
低血压 …… 61
窦性心动过速 …… 62
贫血 …… 63
病毒性心肌炎 …… 64
风心病 …… 65
肺心病 …… 66
中风后遗症 …… 67
（二）呼吸系统疾病…… 68
上呼吸道感染 …… 68
支气管炎 …… 69
支气管哮喘 …… 70
（三）消化系统疾病…… 71
胃痛 …… 71
呕吐 …… 72
膈肌痉挛 …… 73
细菌性痢疾 …… 74
口臭 …… 74
胃酸过多 …… 75
慢性胃炎 …… 76
胃及十二指肠溃疡 …… 77
腹泻 …… 78
便秘 …… 79
胃下垂 …… 80
胃肠神经官能症 …… 81

病毒性肝炎 …… 82
胆囊炎、胆石症 …… 83
（四）泌尿系统疾病…… 84
水肿 …… 84
尿路感染 …… 86
慢性肾小球肾炎 …… 87
遗尿 …… 88
尿潴留 …… 89
（五）内分泌系统疾病…… 90
甲状腺机能亢进 …… 90
糖尿病 …… 91
更年期综合征 …… 92
消瘦 …… 93
肥胖 …… 94
（六）神经、精神疾病…… 96
头痛 …… 96
神经衰弱 …… 97
失眠 …… 98
三叉神经痛 …… 99
癫痫…… 100
癔病…… 102
面神经麻痹…… 103
坐骨神经痛…… 104
二、外科疾病…… 105
阑尾炎…… 105
痔疮…… 106

肩周炎…… 107
颈椎病…… 108
落枕…… 109
遗精…… 110
前列腺炎…… 111
急性腰扭伤…… 112
阳痿…… 113
男性不育症…… 114
急性乳腺炎…… 115
三、儿科疾病…… 116
小儿消化不良…… 116
流行性腮腺炎…… 117
小儿厌食症…… 118
四、妇产科疾病…… 118
月经失调…… 118
痛经…… 119
闭经…… 121
经期乳房胀痛…… 122
白带异常…… 122
妊娠剧吐…… 124
子宫脱垂…… 124
产后缺乳…… 125
盆腔炎…… 126
五、五官科疾病…… 127
牙痛…… 127
慢性鼻炎…… 128

需要全本请访问 www.ertongbook.com

慢性咽炎…… 129
扁桃体炎…… 130
化脓性中耳炎…… 131
晕车、晕船…… 132
近视眼…… 133
口疮…… 134
老视眼…… 135
六、皮肤科疾病…… 135
寻常痤疮…… 135
湿疹…… 136
荨麻疹…… 137
神经性皮炎…… 138
斑秃…… 139
主要参考书目…… 141

第一章 概 述

一、足——人体健康的睛雨表

人的足每只由26块骨骼组成。这包括：跗骨7块、跖骨5块、趾骨14块。这些骨骼之间由肌肉、韧带、纤维束连接着，以适应功能状态的需要。足部也分布着大量的神经分支、神经末梢和各种内、外感受器，血液循环丰富。各种感受器反应迅速，能将信息及时反馈回大脑，做出各种判断，迅速调节自身状态，以适应不同环境的需要。足部处于全身最低的位置，距离心脏最远，血液流经此处速度最慢，由于人体处于直立运动，再加上地心引力作用，血液中的酸性代谢产物、未被利用的钙和其他金属离子及大分子有机物质容易沉积于足底。日积月累，特别是当处于某些疾病状态或进入血管硬化的中老年期，足部会沉积许多废物，甚至是有毒物质，刺激相关反射区，通过神经反射造成对该相应器官的恶性刺激，导致该器官功能异常，血液中的病理产物，在其滞留的反射区内，形成小的硬块或条索。这种病理性硬结组织的存在，会反射性地对与之关联的内脏及其相应的功能系统，形成长期的持续性刺激，使之从早期的功能性伤害渐渐发展为器官的器质性病变。可见人的足部组织结构及其功能状态，可直接影响全身的健康，因而有人称足是人体的第二心脏。

临床上，将足部的病理性硬结组织称为阳性反应物。如果加以按压，除手下会触知有结节样或条索样硬结组织存在外，一般患者会有疼痛反应。因而，临症时，一是可以通过

对足反射区或足穴的触诊检查来诊断疾病。因为触知某些足部穴区有阳性反应点存在，则提示相应的内脏或功能系统发生了病变；二是可运用手法对产生阳性反应物的足部穴区进行直接按摩。手法作用可反射性改善足部血运，使局部血管扩张，血流量增大，血液流速加快，以及时清除堆积在局部的病理产物和毒性物质，进而改善全身的血运状况，病变的器官和功能系统由于消除了刺激病灶而渐趋康复。有人将足部比作“第三只眼睛”，就是因为通过足部穴、区可以“透视”出人体的衰老病痛、脏腑违和、阴阳失衡等有关健康的种种信息。

早在两千多年前，我们的祖先就使用了足穴按摩疗法。1973 年在湖南省长沙马王堆 3 号汉墓出土的《养生方》中，就记载了古人用黄蜂螫死的小公鸡和枣泥制成药巾按摩足部，以温补阳气，增加体力的医疗实践。至战国秦汉期间，足穴按摩疗法得到进一步的应用和总结，对足的生理、病理作用和医疗功能，在理论上进行了初步的探讨，此时成书的中医经典巨著《黄帝内经》对此有较丰富的论述，指出足与十二经脉、五脏六腑和头面五官在结构和生理功能方面有广泛的联系。认为“足受血而能步”，故足的运动功能、步态、冷热感觉及足部肌肉皮肤的丰薄、枯荣能反映出人体气血盛衰、身体强弱的水平。在病理方面，认为“清湿地气之伤人也，必从足始”，故对足的护养和保暖，是防止病邪侵入人体的重要措施。在治疗方面，主张“病在头者，取之足”，运用足部穴位治疗全身病症，如取涌泉、昆仑穴治疗“阴痹……腹胀、腰痛、大便难、肩背颈项痛、时眩”；又如取涌泉、阴陵泉穴治疗“热病挟脐急痛，胸胁满”等。

可见，足对于人类来说，其重要性已不仅仅是走路的工具，还是反映自身健康状况的晴雨表。

二、足——开启寿康之门的钥匙

“人老先老脚”，人们常把足作为判断一个人衰老程度的标志。例如，对未老先衰者，往往叹曰：“年龄不大，但已老态龙钟”。钟者踵，足也。而面对一位健康老人，则赞其“鹤发童颜，步履轻健。”中医典籍《黄帝内经》更从医学的角度指出：“丈夫……八八则齿发去……身体重，步行不正”，是说人到了六十四岁左右，由于肾气虚弱，五脏皆衰，所以形体上就会出现身体沉重、步态不稳的样子。而人体有许多疾病，其致病外邪的入侵之路，则“必从足始”，并在足部反映出种种症候，如“血……凝于足下者为厥”，“阴气盛则足下热”，“燥气流行……足皆痛”，“燥淫所胜……足外反热”，“火气内郁……足下温”，“阴并于下，则足寒”，等等。由此可见，通过对足的养护和调理，对人体的健康保护和延年益寿至关重要。湖南省长沙马王堆3号汉墓出土的医学帛书《脉法》即记载了足保健和足医疗方案：“故至人寒头而暖足，治病者取有余而益不足也。”指出足部保暖在防治疾病中的重要作用。《黄帝内经》在论述保健理论和养生原则时说：“惟贤人上配天以养头，下象地以养足，中傍人事以养五脏。”从春秋战国时期开始，以足部特殊部位或腧穴为刺激点的各种足疗法相继问世。如贴药法、涂药法、踏药法、熏洗法、热熨法、针刺法、药巾擦摩法、按摩法、意守法等足养生、足保健、足气功、足运动等，倡行中外，流传至今。千百年来中外医家的实践证明，凭借各种足疗法和足保健这把金钥匙，

可以为人类开启通向寿康之城的大门。

三、足部穴区按摩疗法简介

以中医经络、脏象学说与现代神经生理、病理学原理为指导，选用人体足部要穴与反射区，运用各种传统中医按摩手法，按照一定的穴、区处方进行操作治疗，从而达到强身健体或防治疾病目的的医疗方法，即为足部穴区按摩疗法。

足部要穴亦称足穴，是指中医经络系统中主要分布在人体膝关节以下的足三阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经）和足三阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经）上的井穴、荥穴、输穴、经穴、合穴（合称五输穴）、原穴、络穴、郄穴、八会穴、交会穴和一些对某种病症有特效的经络穴位、经外奇穴和经验效穴；足部反射区是指按一定规律排列在足部皮表上的与相应脏腑及其功能系统有特殊内在联系通道的神经末梢和内、外感受器的结集区域。

临症时，按照中医辨症论治的原则及中西医治疗学原理，将足穴和足反射区分别组成足穴处方和足反射区处方，然后选用各种按摩手法，按处方拟定的先后顺序，在足穴或反射区上依次操作，操作时根据不同患者的体质、病情等，用力或轻柔缓和，或深重快捷。这些由不同大小、频率与取向等力学因素组合而成的各种手法，其作用，一方面通过足穴，沿着“经络—内脏”的相关路线深透到人体内部，以激发经气，并使气至病所而产生感应，从而达到行气活血，疏经通络，补虚泻实，扶正祛邪，调和脏腑和平衡人体阴阳的目的；另一方面，手法作用通过刺激足反射区，兴奋在其中结集的神经末梢和内、外感受器，产生传入冲动，沿着神经反射弧的传

导通路，扩散到支配相应的内脏与功能系统的脊髓神经细胞，影响内脏及各系统的功能而取得治疗效果。

足部穴区按摩是中西医结合的产物，它熔中西医学原理于一炉，集中医经穴按摩和西医神经节段按摩的精华为一体。在治疗效果方面，经络效应和神经反射的特异作用相得益彰；在应用方面，在临床医疗、养生保健与康复医学等领域，均有广泛的实用价值。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第二章　足部穴区按摩法基础

一、足部穴区按摩的作用

1. 活血化瘀，促进血液循环。中医学所说的瘀，轻者指血液循环速度减慢，重者指有病理产物淤血形成。足部按摩对足部进行一定的刺激，可引起局部微循环变化，扩张小血管，增加组织灌流量，消除或减少沉积物，使代谢废物尽快排出体外，改善组织的血液循环状态，加快血液和淋巴循环速度，血液中的白细胞的数量随之微升，红细胞总数亦有增加。末梢系统通过按摩刺激，需氧量增强，同时增强心率与呼吸次数及增加单位时间内摄氧量，起到通利气血、调和营卫的作用。

2. 消除疲劳，提高抗病能力。人体在活动过程中，会有代谢产物堆积，此时肌肉能量储备减少，就觉得乏力和不适。疲劳时有情绪不快，更加重了不适之感。足部按摩通过经络的调整作用，血液循环加快，代谢产物及时运走，使人感到轻松愉快，增强了身体适应性，消除了疲劳，提高了人体的抗病能力。

3. 消炎止痛，促进组织修复。现代医学认为，发炎疼痛是循环障碍的表现。发炎时，静脉回流不畅，渗透压增高，致使局部肿胀，更不利于血液循环；发炎后，还会产生对组织有刺激作用的代谢物质。足部按摩能促进局部静脉回流加速，降低渗透压，使炎症消散，散滞解郁，达到“通则不痛”的目的。通过足部穴位及反射区的按摩，还能起镇静作用，提

高人对疼痛的耐受力，缓解疼痛，流畅气血，祛瘀生新，促进组织的修复，提高多种疾病的调整治疗效果。

4. 促进气血通畅，调节各器官功能平衡的作用。人的足底有奇妙的反射区和穴位。如果把双足底并排在一起，足底板上的反射区，刚好与人身的各脏器相对应。

人体重要的经络足三阴经起于足底，足三阳经止于足部。这些经络既与特定的脏腑相通，又与手部各经紧密相联。由此全身脏腑的生理、病理变化等可通过经络灌输到足部。足部按摩是以某种手法，通过经络向相应的组织器官发出信号，达到促进气血通畅、调节脏腑功能平衡的作用。

当人体某器官功能失调时，刺激足部相应的反射区——神经末梢，此冲动迅速传递到脊髓神经节，经过传出神经，将信息传导给相对应的内脏器官，从而达到调节脏腑的功能。

5. 全身协调锻炼的综合调节。人经常锻炼能使身体健康，适应能力增强。足部按摩虽然并不是去锻炼，但却能起到与锻炼相同的效果。刺激特定的反射区和穴位，直接调节相应的组织器官，增强人体的抗病能力，进而达到综合调节全身的目的。

二、足部穴区按摩的原则

足部按摩，其原则是以整体观念和正确辨证论治，指导临床治疗、预防和保健。

人体各脏腑、器官功能正常时，在足部反射区和穴位按压时，仅有正常的压痛感；当人体的脏腑、器官发生病变时，会在双足相对应的反射区产生“针刺感”。在足部反射区进行治疗按摩时，应以反射区内压痛最敏感部位为重点，按摩时

间每次 20～30 分钟，每日 1～2 次为宜。

操作力度要依病人不同体质、病情、年龄、性别以及穴区适宜的手法要求，变化运用。原则上应是适度持续性的刺激最好，特殊急痛症中视病情可加大刺激，但应避免足部损伤。术中要注意观察患者局部及全身反应，保证治疗安全可靠。足部穴位及反射区的按摩应持之以恒，掌握各穴区的配合运用，才能收到祛病、保健的良效。足部按摩，虽然无毒副作用，简单易行，但它不是万能的，对很多急性病症、严重疼痛及出血性疾病等不能进行足部按摩者，转由其他疗法施治，以免贻误治疗时机。

足部反射区按摩顺序是，先按左足，后按右足，采取逐点刺激，全面按摩。

三、足部穴区按摩法的优点

1. 治疗疾病范围广。足部有全身各脏腑、器官的反射区和穴位，因此广泛适用于内科、外科、妇儿科、皮肤科、五官科等各种疾病的调整治疗，尤其适用于各种神经、内分泌功能失调的患者。

2. 无毒副作用，安全可靠。足部穴区按摩，其意义在于提高人体的抗病能力，积极主动地治疗疾病，即对身体无毒副作用，又保护了各重要器官，使之免受化学药品的毒害，安全可靠。

3. 能早期诊断而且疗效快。当身体相应部位不适感刚萌发时，就会在足部相应的反射区产生异常的“针刺感”反应，提醒人们应早预防、早治疗，以免酿成大病。足部按摩治病常有立竿见影的疗效。

4. 简便易行，便于推广普及。足部穴区按摩不需使用任何医疗器械，易学易用，可以独立运用，亦不受时间、地点的限制，按摩时因其他事还可以中断，完事后再继续按摩。另外，足部按摩几乎适用于全年龄段的、从事各种工作的人学习使用。足部反射区分布规律，容易记忆，手法简便，便于学习和推广。

5. 既能修养情志，提高疗效，又是一种强身健体之道。足部按摩具有进行自我保健、强身、预防和治疗疾病而达到减缓衰老的优点，是一条通往健康之域的另一蹊径。足部按摩可在家庭成员和亲朋好友之间相互进行，共同的生活对双方的心理、情绪、疾病最了解，最易密切配合，实际上亲人之间的爱本身就是一剂治病的良药，而且患者也可以排除心理上的障碍，精神放松，能愉快主动地坚持治疗。因此，足部按摩既能修养情志，提高疗效，又是一种进行强身保健的养生之道。

四、足部穴区按摩的常用手法

手法是施术的方法。手法有多种，施术时，应根据病情、部位进行选择，也可选用几种手法配合施术。

1. 推法

操作：以单指或多指的指腹，或大小鱼际肌腹着力，紧贴皮肤，用力稳健，速度缓慢均匀，作单向直线移动摩擦为推法（图 1）。施推法时皮肤往往觉得发热。

适用范围：适用于全足部。一般用于足纵向长线或沿足趾向各侧推。

作用：舒筋活血，解痉止痛，调和营卫，消除疲劳。

2. 揉法

操作：以拇指、食指或中指指端或指面着力，在治疗部位上做轻柔缓和的回旋环转动作（图 2）。施术时，着力指要带动受术处的皮肤一起回环，使之与内层组织之间产生轻缓柔和的内摩擦。术手要吸定在操作穴区上，不得在皮肤表现滑动摩擦，频率在 100～160 次/分钟。

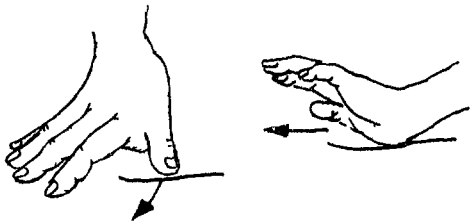


图 1

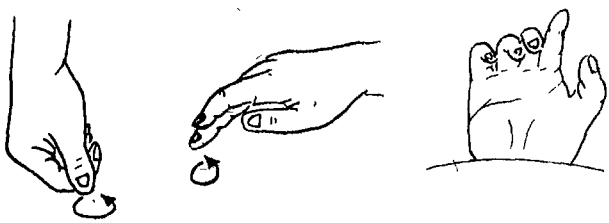


图 2

适用范围：适用于足趾和足的其他部分较开阔的穴上。

作用：调和气血，活血化瘀，消肿止痛，温经散寒，消食化积，调整补益及自我保健。

3. 按法

操作：以手指端面或掌面着力，在治疗穴点上先轻渐重，由浅而深地反复按压（图 3）。用力平稳，逐渐加重，当达到

一定深度，受术部位有明显的酸、胀得气感时，稍作停留（约5～10秒钟），然后将手缓缓抬起。每次治疗如此反复约10次。常与揉法结合施边按边揉，即为按揉法。

适用范围：多用于全部足穴和反射区。一般用于足部较开阔部的穴位。



图3

作用：通经活络，调整阴阳，消积化瘀，消肿止痛。

4. 点法

操作：用拇指或中指指端，或中指、食指、拇指屈曲后的近侧指间关节背侧的突起部着力，用重力按压人体深层组织的手法（图4）。本法是一种较强刺激的手法，用力要渐渐加重，使患者产生强烈的得气感。使用时常与揉法结合施术，即为点揉法。

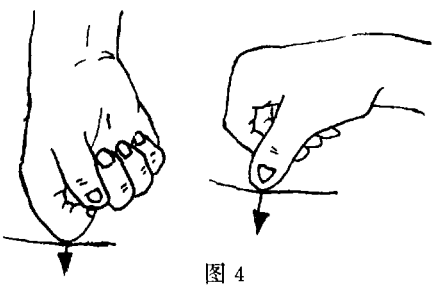


图4

适用范围：多用于要求刺激量大而反射区小的部位或位于骨缝处的穴位。

作用：通经活络，活血化瘀，消肿止痛。

5. 擦法

操作：用单指或手掌大、小鱼际，紧贴足部一定部位，快速地沿直线作往复的推摩运动（图5）。此法要着力轻而不浮，迅速往复，出现温热感为佳。

需要全本请访问 www.ertongbook.com