



轻轻松松，简简单单
健康就在您的手指尖

(英) 巴巴拉·坤茨 凯文·坤茨 著

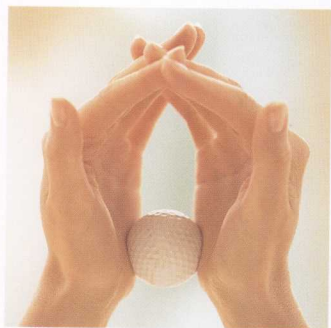
张少伟 杨晓峰 译

神奇 手足部反射区 按摩

reflexology

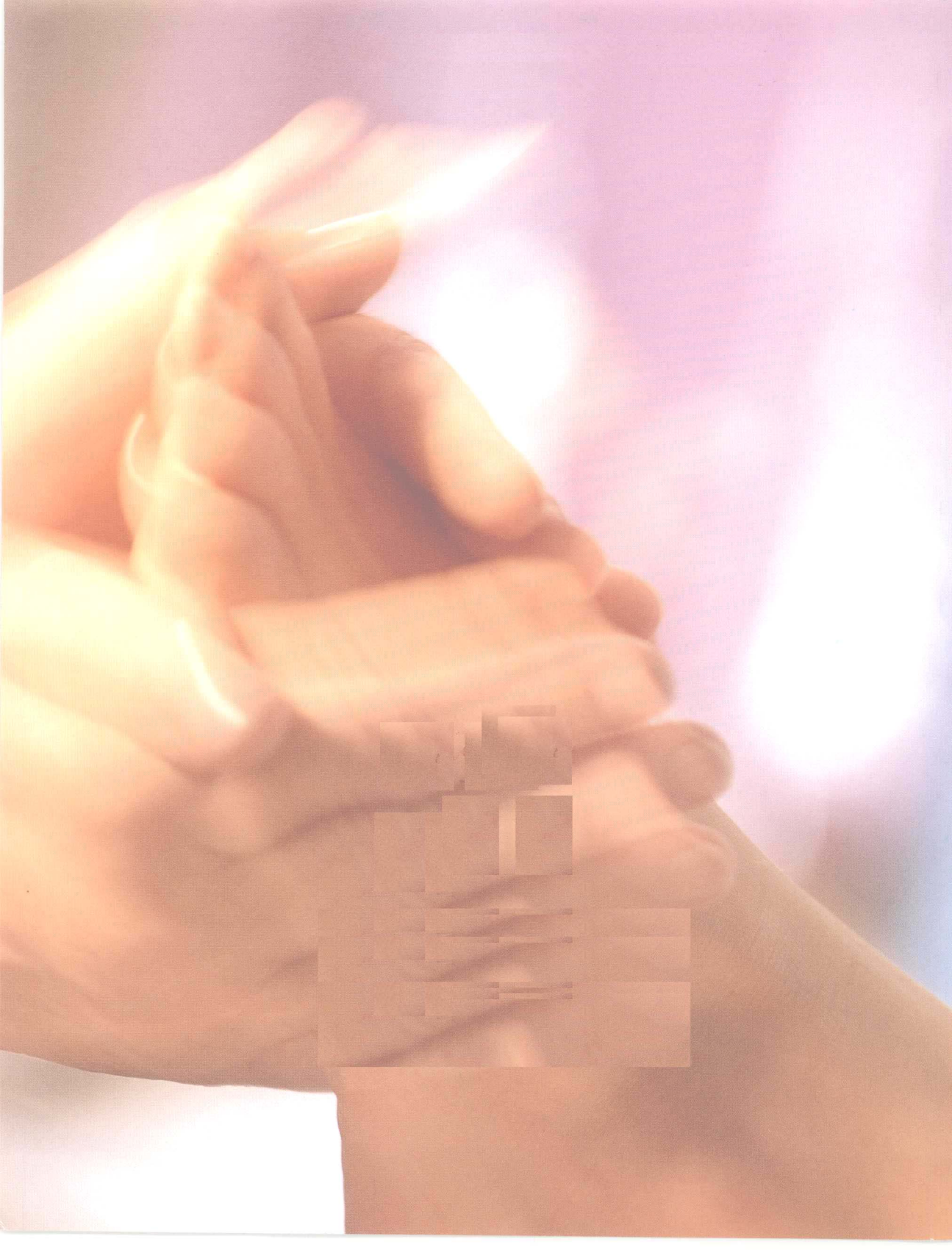
health at your fingertips

河南科学技术出版社



神奇 手足部反射区 按摩

轻轻松松，简简单单
健康就在您的手指尖



R244.1
559

神奇

手足部反射区

按摩

轻轻松松，简简单单
健康就在您的手指尖

reflexology

(英)巴巴拉·坤茨 凯文·坤茨 著
张少伟 杨晓峰 译

河南科学技术出版社
· 郑州 ·



A Dorling Kindersley Book

www.dkchina.com

Original Title: Reflexology

Copyright © 2003 Dorling Kindersley Limited, London

Text copyright © 2003 Barbara and Kevin Kunz

本书由英国多林·金德斯利有限公司授权

河南科学技术出版社在中國大陸独家出版发行

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16—2006—39

图书在版编目(CIP)数据

神奇手足部反射区按摩 / (英) 巴巴拉·坤茨, 凯文·坤茨著; 张少伟, 杨晓峰译. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5349-3658-6

I. 神… II. ①巴…②凯…③张…④杨… III. ①手—按摩疗法(中医)②足—按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第037627号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028

网址: <http://www.hnstp.cn>

策划编辑: 刘欣

责任编辑: 王月慧

责任校对: 李华

封面设计: 张伟

印刷: 中华商务联合印刷(广东)有限公司

经销: 全国新华书店

幅面尺寸: 175mm×224mm 印张: 10 字数: 200 千字

版次: 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

定价: 33.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

目 录

前言 6

手足反射区按摩法概述 9

手足反射区按摩法的历史 10 · 手足反射区按摩法原理 14 · 足部反射区示意图 16 · 手部反射区示意图 20

手足反射区按摩法的益处 25

为什么使用反射区按摩法? 26 · 人人享用的反射区按摩法 28 · 手足反射区按摩法的研究 31 · 手足反射区按摩法在医疗保健中的应用 32 · 成功案例 34 · 拜访手足反射区按摩师 36

手足护理 39

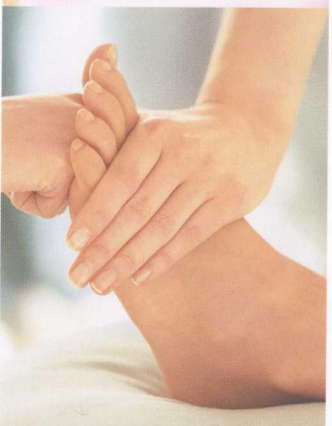
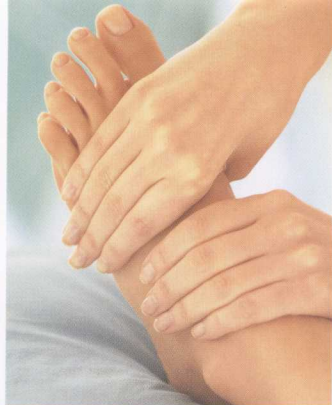
手足解剖 40 · 日常护理 42 · 保健路面 46 · 辅助按摩工具 50 · 放松运动 52

手足反射区按摩程序 57

按摩准备 58 · 按摩手法 62 · 足部放松按摩法 68 · 足部反射区按摩程序 74 · 手部放松按摩法 98 · 手部反射区按摩程序 102 · 特殊人群按摩法 118 · 自助按摩法 124

常见病症保健按摩 131

采用反射区按摩法解决健康问题 132 · 便秘 134 · 头痛 136 · 后背痛与颈项痛 138 · 各类疼痛 140 · 关节炎与风湿病 142 · 其他病症 144





前 言

作为富有 27 年经验的专业按摩师、作家以及教师，我们将在本书中为您介绍手足反射区按摩法的历史、原理、益处、研究、手法、程序及其在日常保健中的应用。

很多人使用手足反射区按摩法只是为了个人，对此我们常常感到诧异：为什么不把手足反射区按摩法用于帮助他人？我们曾经咨询过按摩师们为什么从事这一行业，来自 11 个国家的从业者回答的竟是只字不差，那就是要帮助他人。

巴巴拉·多布斯在出版的《护理镜》[*Nursing Mirror*, 1985, 160 (9)] 开拓性研究论文《另类保健方式》中说道：“最初我们为这些（癌症）病

人进行反射区按摩只是为了减轻他们的痛苦，但是不久我们就发现这样做的同时还为他们和他们的家人在精神上带来了积极的影响。病人们说那种被抛弃的感受不再那么强烈了，他们的家人看到可以减轻自己亲人的痛苦，也觉得很欣慰。我们曾三次给病人亲属讲授怎样进行手足反射区按摩，按摩的功效对病人和亲属而言同等重要……从病人的评价来看，手足反射区按摩法使他们感受到鼓舞，在他们最后的日子是一种帮助。病人亲属不仅心理上得到慰藉，而且也受益匪浅。病人们可以由此切实地感受到亲人们无形的支持。”



一位由于事故而部分失明孩子的母亲这样为我们介绍手足反射区按摩法：她在运用按摩法治愈了自己的关节炎之后，就开始为她失明的孩子按摩，结果她孩子眼睛的视觉功能有了一定的改善。我们另一位朋友的女儿因为车祸受伤，无法独立生活，医生建议把她送到疗养机构。但是在她妈妈努力按摩下，她又回到了讲台。

还有一位退休的教师，他参加我们按摩课程的初衷只是想增加患有关节炎双手的灵活性。然而最终他使用按摩技巧为他的妻子进行按摩。当我们见到他的妻子时，我们很清楚地知道了他为什么要这样做——他的妻子在一次中风中留下了

后遗症，为了促进他妻子的康复，同时也以此表示他对妻子的关心。

手足反射区按摩法真的可以给您机会帮助亲人吗？当您阅读这本书，学习按摩技巧时，您就会马上看到它是如何改善您和您亲人的健康的。自己健康就是对亲人最大的帮助。就如例子中的退休教师一样，通过为他人按摩，自己伸出的援助之手也将让您自己大大受益。

巴巴拉·坤茨
凯文·坤茨



手足反射区按摩法概述

手足反射区按摩法是通过对手和脚上特定区位的按压来促进身体相应部位的健康。手和脚上的“压力感受器”连接着身体不同的部位，按摩对这些感受器形成刺激，一阵阵的轻松感就会传遍全身。本篇将讲述手足反射区按摩法的原理和历史，并说明它是如何用来促进健康、帮助放松身心、预防疾病、减轻痛苦和提高生活质量的。

手足反射区按摩法的历史

现代反射区按摩法起源于19世纪，在20世纪30年代尤妮斯·英哈姆和其他人绘制出手和脚的反射区图示之后，手足反射区按摩法得到了迅速发展。然而，考古学的证据显示，对手和脚进行按压是古代的一项传统疗法，如公元前2330年古埃及的石壁画就描述了对手和脚按摩的情景。

虽然当时所用的术语和原理没有文字记录，或已遗失在历史的长河中，但考古文物表明，古代社会一些医疗者的明确目的就是通过对手和脚的按压促进健康，预防疾病。

古埃及

在埃及发现的文物为足部按摩法的存在提供了最明确的证据。例如，位于塞加拉的古代医生安赫梅赫的坟墓入口有一幅石壁画，描绘了公元前2330年人们对手和脚的按摩。刻在坟墓显著位置的这样一幅石壁画通常是用来展示其主人谋生手段的。

石壁画清楚地显示，在古埃及人们认为足部按摩是一种医疗手段。

所以我们可以推断这个人是一位足部按摩师。让按摩师们颇感兴趣的则是石壁画上象形文字的翻译——“不要使其疼痛”、“我按您说的做”，类似的语言交流在当今按摩的时候依然会出现。

在阿蒙神庙发现的另一幅石壁画，纪念了公元前1279年到公元前1213年在位的拉美西斯二世的一次军事胜利。这幅壁画显示了一位医者正在为参加卡叠什战役的士兵按摩脚。公元前1276年的这场战役有一次远征，所以很多士兵的脚可

能又酸又痛。现在许多按摩师依然常常与客人们脚部的疼痛作斗争，而这幅壁画对他们来说意义重大。在历史学家们的记录中，古罗马军事领袖马克·安东尼（公元前83至公元前30年）为埃及皇后克莉奥佩特拉七世（公元前69至公元前30年）按摩脚。屋大维大帝（公元前62至公元前14年）写到：安东尼“可怜地被奴役了……他甚至在晚宴中为她按摩脚”。在按摩师们的心中，安东尼为其情人按摩脚的形象是一个向别人伸出援助手的画面，这是一种无声的交流。

古代中国

传统中国医学把健康归因为身体里具有活力的气在经络中从脚到手的畅通流动。通过按压关键穴位可以使气平衡流动。中国人在大约5000年前开始有按摩的概念。中国医书《黄帝内经》所记载的脚趾观察法证实了人们对脚部和整体健

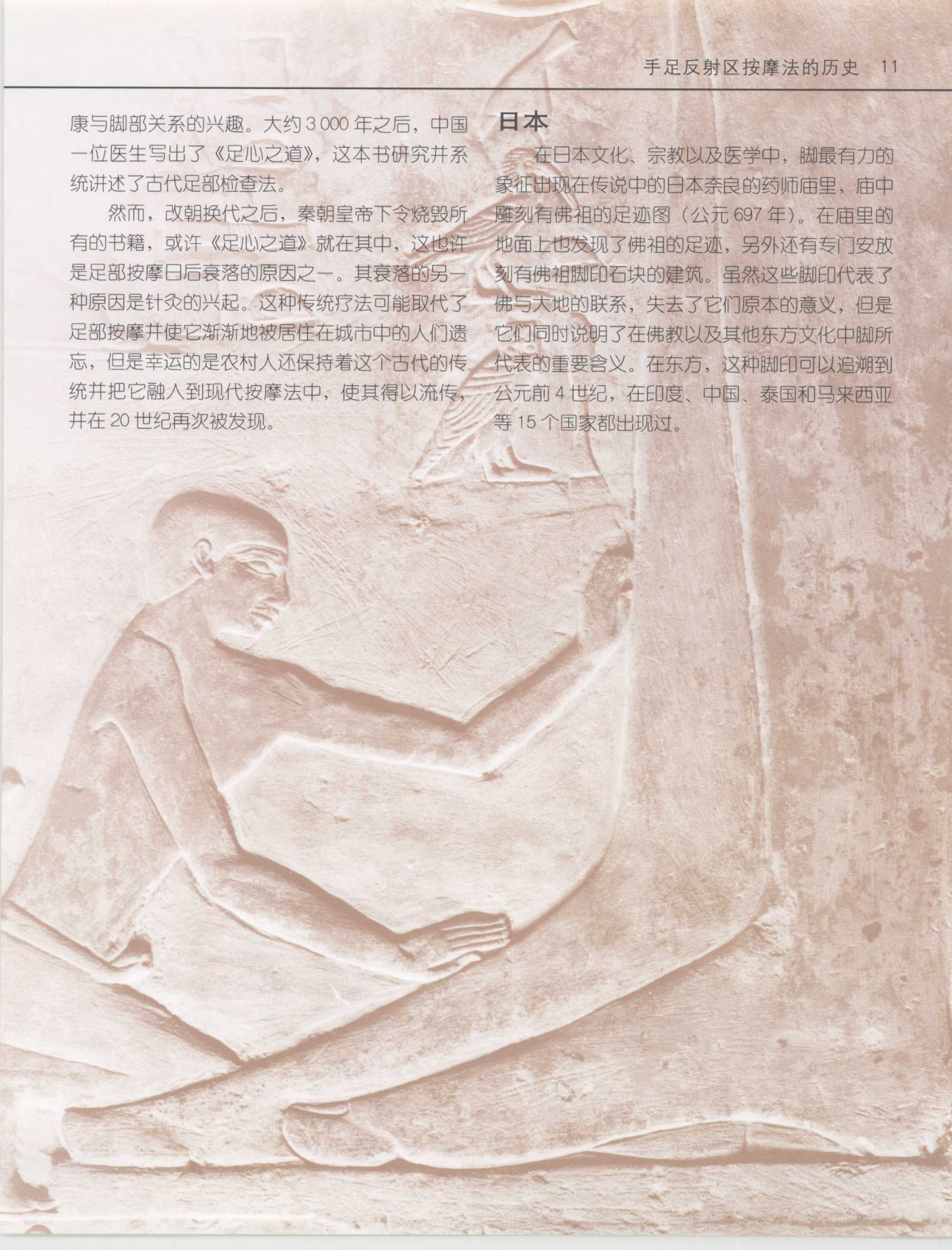
古埃及这幅公元前2350年的浮雕（右图）是最早脚部按摩的记载。这幅表现维齐尔·普塔霍特普二世的浮雕位于萨卡拉的教堂内。

康与脚部关系的兴趣。大约 3 000 年之后，中国一位医生写出了《足心之道》，这本书研究并系统讲述了古代足部检查法。

然而，改朝换代之后，秦朝皇帝下令烧毁所有的书籍，或许《足心之道》就在其中，这也许是足部按摩日后衰落的原因之一。其衰落的另一原因是针灸的兴起。这种传统疗法可能取代了足部按摩并使它渐渐地被居住在城市中的人们遗忘，但是幸运的是农村人还保持着这个古代的传统并把它融入到现代按摩法中，使其得以流传，并在 20 世纪再次被发现。

日本

在日本文化、宗教以及医学中，脚最有力的象征出现在传说中的日本奈良的药师庙里，庙中雕刻有佛祖的足迹图（公元 697 年）。在庙里的地面上也发现了佛祖的足迹，另外还有专门安放刻有佛祖脚印石块的建筑。虽然这些脚印代表了佛与大地的联系，失去了它们原本的意义，但是它们同时说明了在佛教以及其他东方文化中脚所代表的重要含义。在东方，这种脚印可以追溯到公元前 4 世纪，在印度、中国、泰国和马来西亚等 15 个国家都出现过。





公元前1世纪印度佛祖“脚印”的雕刻象征着“神灵下凡”。在印度，脚一直都是人们崇拜的焦点。

其他文化

在世界各地，许多古代文化的信仰都揭示了脚在其社会中所扮演的特殊角色，正如巴巴拉·沃克在《女人关于符号及圣物的大辞典》中所写：“埃及人、巴比伦人以及其他古代的人们认为光脚走在庄严的土地上对于吸收神圣大地之精华来说是必不可少的。”即便到了现代，居住在南美洲哥伦比亚的科吉部落的人依然持有类似的古代信仰，他们认为鞋袜切断了他们与大地的联系，因此直到今天，依然光脚走路。除了俄罗斯以外，光脚走在大自然的土地上有健康这一观念在其他国家普遍流行，同时在亚洲、非洲、

德国和印度历代社会中都有出于健康目的而进行脚部按摩的习俗。这些例子都说明许多传统社会把脚视为精神和身体健康的渠道。

西方观点

19世纪，当西方科学家和执业医生的医学研究发展到对神经系统的研究时，手足反射区按摩法作为医学疗法开始出现。他们的基本发现，即人们可以通过放松行为影响健康和心情，奠定了现代按摩的理论基础。

神经系统的功能主要是让人们感知内、外界环境的刺激，并作出相应的反应。19世纪初，医学研究人员认为反射是“一种对刺激做出的自然反应”，他们在探索“反射作用”及其对人体健康状况的影响时，对身体的某一部位（即反射区）加热、降温、敷石膏和草药，以使身体相应部位产生反应。例如，在胸部皮肤表面贴上膏药可以影响肺部。“反射区”是指身体各组织、器官在手、足部相对应的特定区域，按摩这些特定区域能够引起相应的组织、器官产生反应。就像当时众多医学文章中的一篇阐述的那样，“反射作用是疾病的起因，也是治愈的方法”。

在英国的发展

1893年，亨利·赫德（1861—1940）在神经系统的研究方面有所突破。他发现人体表面出现痛觉过敏区域（对疼痛异常敏感的皮肤）可能是内脏发生了病变。他还发现，器官与皮肤之间的联系是相应脊髓节段发出的神经。他这种显示器官与皮肤连接的模型被称为“头部反射区”；而由神经系统所连接相应器官的皮肤区域被称为“皮区”。在第一次世界大战（1914—1918）期间，医生们注意到枪伤不仅能引起身体受伤部位的疼痛，也可以导致相应神经传导系统的疼痛，由此

深化了赫德学说。

在俄罗斯的发展

诺贝尔奖获得者伊万·巴甫洛夫(1849—1936)证明了狗的内脏能够对某些刺激做出习惯性的反应。由此,在20世纪初,俄罗斯医生们认为,人体健康也受外界刺激的影响。1917年,弗拉基米尔·贝特赫夫医生(1857—1957)创造了一个新的名词“反射区按摩法”,也称“反射疗法”。当时的医学研究者认为,某一个器官的疾病是因为其收到大脑错误的指令而引起的。根据这种理论,反射区治疗师可以通过干扰大脑的“错误”指令来促进身体的康复。通过刺激反射区来影响身体健康,至今仍沿用于某些医疗领域。

区域疗法及其他

美国医生威廉·菲兹杰拉德(1872—1942)在美国提出了类似的理念。在20世纪初的一次到英国的访问中,他发现定位按压有减轻疼痛的效果,并且提出按压对分别代表身体十个区域的手指或脚趾可以缓解身体相应区域的疼痛。菲兹杰拉德博士称之为区域疗法(见右侧方框)。一些同时代的医生认同了他的理论,并将其应用于治病和小手术的麻醉。在一些医学学会中,争议随之而来,区域疗法在盛行了一段时间后,由于现代麻醉药和外科医学的普及,逐渐被取代。

20世纪早期,菲兹杰拉德博士的观点仍然出现在一些个人著作中,比如他的助手约瑟夫·莱利、理疗师尤妮斯·英格汉姆(1879—1974)和

区域的划分

威廉·菲兹杰拉德博士的区域疗法中,将人体从头到脚纵向分为十个区域,每边五个。每个区域从胳膊开始分叉,包括一个手指,并从腿开始与相应的脚趾成一直线。

其他人,他们都在最初的十大区域概念上加进了自己的观点。把区域疗法的基本原理应用于脚部之后,他们增加了三条横线和更多的细节,制作出了在脚部和手部上对应身体不同区域的按压区位图。

1938年,尤妮斯·英格汉姆写出了她轰动一时的《脚的故事》一书,分析了脚部被按压时的反射反应。她以坚持和发展区域疗法及反射区按摩法的观点而闻名。在美国、加拿大和欧洲各国,英格汉姆向数以千计的人介绍了反射区按摩法,并鼓励他们去尝试。目前,她的侄子德怀特·拜尔继续着她的工作——普及“英格汉姆反射区按摩法”。

当今,现代反射区按摩法盛行全球。在英国,多琳·贝利正继续进行英格汉姆的工作,而在德国则是汉纳·玛夸赫特。20世纪80年代,在亚洲,台湾耶稣教教区牧师神父约瑟夫·奥伊斯特推动了中国古代传统足疗的复苏。

在一些文化中,脚被认为是调节身心健康的关键。

手足反射区按摩法原理

手足反射区按摩师利用一系列按摩手法刺激手和脚特定的反射区，以使身体相应部位做出有益的反应。反射区示意图（见16~23页）显示了不同的反射区和与之相应的身体部位，以便按摩师和练习者按照图示位置进行按摩。

在极度危险的情况下，当人需要搏斗或者逃跑的时候，脚就会做好防卫或逃跑的准备。这是因为脚的压力感受器通过神经的传导与大脑、内脏和身体的其他部位相通。脚的压力感受器将收集到的外界信息传递到大脑，再由大脑加以整合，发出指令，使相应的组织、器官做出反应，从而调节身体各部的机能。例如，人在跑步时需要的能量和氧气比走路时多，准备逃跑和准备搏斗时

脚是身体其他部分的协调器——按摩脚的不同部位可以刺激身体的所有系统。

所需的能量和氧气也不相同。不论是站、坐还是躺，大脑整合接收的不同压力信息，向身体的不同器官发出指令，使肌肉收缩或放松，从而调节血压、氧气水平，以适应身体不同活动的需要。设想一下慢跑时的情况：脚的压力感受器将人正在慢跑的信息传递到大脑，大脑则发出指令调整组织、器官的功能，以适应慢跑状态对能量和氧气的需求。反射区按摩好像一种失重的慢跑，并不是靠支撑体重来对脚产生压力的。例如，按摩脚趾的中央（垂体反射区），压力信息就会通过神经传导到大脑，从而引发身体的一系列反应，以调节呼吸和心跳。

反射区的划分

人体的反射区从头顶到脚趾被分为十个纵向的区域（见12~13页），每一个区域都与身体的相关部位对应，按摩反射区不仅可以缓解手、脚的紧张疲劳，还可以促进相应组织、器官的功能，从而使人体达到平衡状态。按摩师根据肩膀、横膈膜和腰部在脚底和手掌的相应位置画出三条横线，精确标出身体组织、器官在手、脚对应的反射区位置：脚趾或拇指对应头部，脚跟周围对应骨盆等。这样手和脚就形成了身体的三维立体图。

反射区的作用机制

假如踩到一根钉子，您马上会做出反应，将脚缩回。反射区作用原理与此相似：通过神经系统的反射作用，调节身体的平衡状态。



反射区按摩师认为，脚底反射区通过神经系统与身体相应部位连通，按摩脚底反射区可以促进身体健康。

足部反射区示意图

足部反射区是一张类似人体解剖图的“地图”，例如，脚趾和脚跟的反射区分别与头部和背下部对应。一些反射区是交叠在一起的，用虚线表示。



右脚底

右脚底的反射区与身体右侧相关，例如右脚底的臂部反射区对应右臂，而肝脏反射区则比左脚的位臵大很多，因为肝脏位于人体右侧。