

借

图解实用保健按摩丛书

图

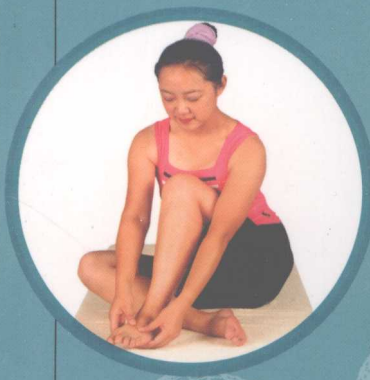
解

足

部

反射区
保健按摩

编著 〇 梁军 千天源 周莉



科学技术文献出版社

图解实用保健按摩丛书

图

解

足部
反射区
保健按摩

编者 梁军

周莉

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北京

图书在版编目(CIP)数据

图解足部反射区保健按摩/梁军,于天源,周莉编著. —
北京:科学技术文献出版社,2004.8

(图解实用保健按摩)

ISBN 7-5023-4640-6

I.图… II.①梁…②于…③周… III.足—按摩疗法
(中医) IV.R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 049863 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)68514027,(010)68537104(传真)
图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009
邮 购 部 电 话 (010)68515381,(010)58882952
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 陈玉珠
责 任 编 辑 丁坤善
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王芳妮
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 富华印刷厂
版 (印) 次 2004 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850 × 1168 32 开
字 数 90 千
印 张 5
印 数 1~6000 册
定 价 13.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书由北京中医药大学针灸推拿系具有丰富保健按摩教学和临床经验的梁军老师主编。以大量的图片和简明扼要的文字讲解相结合,全面介绍了足部反射区,足部反射区保健按摩的机理、基本手法、具体操作及其作用。

本书图文并茂、易学易懂,具有很强的实用性和可操作性,通过学习和应用书中的方法,对您的祛病养生、延年益寿将大有裨益。本书是一本非常适合于一般家庭读者和从事保健按摩的专业人员与教学科研人员阅读的有益读物。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

目 录

第一章 足部反射区保健按摩简介.....	1
第二章 足部反射区保健按摩历史.....	3
第三章 足部反射区按摩保健机理.....	7
一、血液循环理论.....	8
(一) 通过提高局部温度, 促进血液循环.....	8
(二) 通过放松肌肉, 促进血液循环.....	8
二、神经反射理论.....	9
三、心理治疗理论.....	10
(一) 心理致病因素.....	10
(二) 心理治疗作用.....	10
(三) 心理治疗作用中按摩者的重要作用.....	10
四、生物全息理论.....	11
第四章 足部反射区按摩适应证与禁忌证...	13
一、足部反射区按摩适应证.....	14
二、足部反射区按摩禁忌证.....	15
第五章 足部反射区选取及操作原则.....	17
一、足部反射区选取原则.....	18
(一) 基础反射区.....	18

(二) 对症反射区·····	18
(三) 辅助反射区·····	19
(四) 全足按摩·····	20
二、足部反射区保健按摩的操作原则·····	20
(一) 手法选择·····	21
(二) 介质的选择·····	21
(三) 操作的力量·····	21
(四) 时间和次数·····	22
(五) 按摩的顺序·····	22
(六) 注意事项·····	22
(七) 操作前准备·····	24

第六章 足的概述····· 25

一、足部解剖·····	26
二、足与全息·····	29
三、足与经络·····	30

第七章 足部反射区按摩基本手法····· 43

一、点按法·····	44
二、按揉法·····	46
三、推按法·····	47
四、刮压法·····	48
五、捻法·····	49
六、擦法·····	50

第八章 足部反射区的位置及操作手法··· 51

一、足部反射区的位置·····	52
二、足部反射区的操作手法·····	57

(一) 肾上腺·····	57
(二) 肾·····	58
(三) 输尿管·····	59
(四) 膀胱·····	60
(五) 额窦·····	61
(六) 垂体·····	62
(七) 小脑及脑干·····	63
(八) 三叉神经·····	64
(九) 鼻·····	65
(十) 头部与大脑部·····	66
(十一) 颈项·····	67
(十二) 颈椎·····	68
(十三) 甲状旁腺·····	70
(十四) 甲状腺·····	71
(十五) 眼·····	72
(十六) 耳·····	73
(十七) 斜方肌·····	74
(十八) 肺及支气管·····	75
(十九) 心·····	77
(二十) 脾·····	78
(二十一) 胃·····	79
(二十二) 胰·····	80
(二十三) 十二指肠·····	81
(二十四) 小肠·····	82
(二十五) 横结肠·····	83
(二十六) 降结肠·····	84
(二十七) 乙状结肠及直肠·····	85
(二十八) 肛门·····	86
(二十九) 肝·····	87
(三十) 胆囊·····	88
(三十一) 盲肠·····	89

(三十二) 回盲瓣·····	90
(三十三) 升结肠·····	91
(三十四) 腹腔神经丛·····	92
(三十五) 生殖腺·····	93
(三十六) 胸椎·····	95
(三十七) 腰椎·····	96
(三十八) 骶骨·····	97
(三十九) 尾骨内侧·····	98
(四十) 前列腺或子宫·····	99
(四十一) 尿道及阴道·····	100
(四十二) 髋关节·····	101
(四十三) 直肠及肛门·····	103
(四十四) 腹股沟·····	104
(四十五) 坐骨神经·····	105
(四十六) 尾骨外侧·····	107
(四十七) 下腹部·····	108
(四十八) 膝·····	109
(四十九) 肘·····	110
(五十) 肩·····	111
(五十一) 肩胛骨·····	112
(五十二) 上颌·····	113
(五十三) 下颌·····	114
(五十四) 扁桃体·····	115
(五十五) 喉与气管及食管·····	116
(五十六) 胸部淋巴腺·····	117
(五十七) 内耳迷路·····	118
(五十八) 胸(乳房)·····	119
(五十九) 膈(横膈膜)·····	120
(六十) 肋骨·····	121
(六十一) 上身淋巴腺·····	122
(六十二) 下身淋巴腺·····	123

第九章 足部反射区自我保健按摩····· 125

一、足底、足内侧反射区常用姿势·····	126
(一) 双盘式·····	126
(二) 单盘式·····	128
(三) 双盘叠足式·····	130
(四) 坐椅单盘式·····	131
二、足外侧反射区常用姿势·····	132
(一) 双腿侧屈式·····	132
(二) 改良屈腿式·····	135
三、足背侧反射区常用姿势·····	136
垂直屈腿式·····	136
四、蹬摩小腿内、外侧反射区·····	138
(一) 小腿内侧反射区·····	138
(二) 小腿外侧反射区·····	140
五、蹬摩足内侧反射区·····	141
(一) 内踝后方反射区·····	141
(二) 足内侧脊柱等反射区·····	142
(三) 足内侧腹股沟等反射区·····	143
六、蹬摩足背部反射区·····	144

附录····· 145

第一章

足部反射区保健按摩简介





足部反射区按摩是利用手对足部反射区进行刺激,并可以借助一些润滑剂,达到消除疲劳、缓解紧张状态、促进新陈代谢等保健作用的按摩方法。又称为“区域疗法”、“区带疗法”、“足心道”、“足反射疗法”等。

足部反射区按摩是中国古代按摩法之一。自足部反射区按摩出现以来,足部反射区按摩流派众多,随着对足部反射区按摩的保健和治疗作用认识不断加深,一些足部反射区按摩的作用原理已经被大家所熟知,足部反射区按摩可促进血液循环、调节神经反射功能、提高机体免疫功能,从而达到协调脏腑间的平衡,同时也是一种有效的心理治疗方法。它对一些急性病和各种疼痛,见效迅速,并对慢性病也有很好的疗效。对预防疾病、诊断疾病和增进健康很有好处。

所谓“足部反射区”是指,足部有与人体各部分相对应的反射区,这些反射区分布于足底、足内侧、足外侧、足背及小腿。足部反射区保健按摩是通过人体神经系统、循环系统、内分泌系统等系统的神经调节与体液调节,达到治疗某些疾病或养生保健的目的。

第二章

足部反射区保健按摩历史





足部反射区按摩起源于中国，是古代按摩疗法之一。在古代我国中医学对足部反射区保健按摩就有记载。《黄帝内经》是我国最古老的中医经典著作之一，已经开始详细记载经络和腧穴，其中包括许多足上的穴位，如大敦、行间、太冲、中封属于肝经，隐白、大都、太白、商丘属于脾经，涌泉、然谷、太溪、复溜属于肾经，至阴、通谷、束骨、京骨、昆仑属于膀胱经，窍阴、侠溪、足临泣、丘墟属于胆经，厉兑、内庭、陷谷、冲阳、解溪属于胃经等等。这些都说明我们的祖先早已认识到刺激这些反射区可起到治病保健的作用。在《内经》中还多处提到用按摩方法治疗疾病。

东汉末年，名医华佗，精心研究足部穴位按摩，在他著的《华佗秘笈》中有《足心道》篇留传后世。日本现在流行的足部穴道指压法，就是从华佗的《足心道》记载的内容中演变形成的。

人类是惟一用足站立行走的动物，所以脚掌是动物中最发达的。足上有丰富的血管、神经，从信息系统的传递途径上来说，是足 $\longleftrightarrow$ 脊髓 $\longleftrightarrow$ 大脑，而脊髓又与各个脏腑器官相联结，因此足所受的刺激也会通过脊髓与各脏腑器官发生联系。

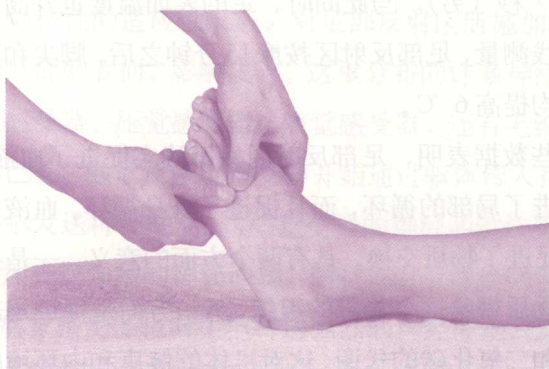
双足是处于最远离心脏的部位，又由于重力的影响，很容易出现血液循环障碍，一些从身体各部分带来的有害物质很可能在这里沉积。因此，当人体某些脏器发生疾患时，足部相应的敏感位置上可能出现压痛、硬结、变形等异常现象，而易被人所感知。经过反复验证，人类开始逐渐认识到其中



足部反射区保健按摩历史

第三章

足部反射区按摩保健机理





一、血液循环理论

（一）通过提高局部温度，促进血液循环

按摩足部所起的作用，最显而易见的就是能促进血液局部乃至全身的循环。据相关资料的报道，血液在血管中流动的平均速度为12.5厘米/秒（女）和14厘米/秒（男）。足部反射区按摩15分钟之后，血液流速为29厘米/秒（女），22厘米/秒（男）。与此同时，足的表面温度也升高了。据用红外线测量，足部反射区按摩15分钟之后，脚尖和脚掌的温度平均提高6℃。

这些数据表明，足部反射区按摩确实促进了血液循环，不仅促进了局部的循环，而且促进了全身循环。血液循环的增加，促进了物质交换，具有两个方面的意义，一是把氧气和营养物质带给这个局部的组织，另一方面是促进局部组织的废物和二氧化碳的代谢。这对机体的健康和内环境的相对稳定是极其重要的。

（二）通过放松肌肉，促进血液循环

通过足部反射区按摩，可以缓解肌肉的紧张收缩状态，使肌肉放松。从而使肌肉恢复有节律性的舒张和收缩，这样能通过肌肉有力的收缩，而有利于静脉血回流。

总之，足部反射区按摩促进了血液循环，而血液循环的促进又改善了全身的生理机能。因此，在运用足部反射区按