

借

初学者的必读圣经！按摩师的权威指南！

不

THE Reflexology MANUAL

[英]波林·威尔斯(Pauline Wills)著

徐强 等译

★ 健康时尚系列丛书 ★

手足按摩 时尚疗法



REFLEXOLOGY



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

Reflexology

MANUAL

[英]波林·威尔斯(Pauline Wills)著
徐强 等译

★健康时尚系列丛书★

手足按摩

时尚疗法



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

Pauline Wills: the Reflexology Manual-a photographic step-by-step guide to treating the body through the feet and hands.

ISBN:0-7472-7822-9

English-language edition copyright © Eddison Sadd Editions 1995. Chinese (simplified characters only) edition copyright © 2005 by China WaterPower Press/Beijing Multi-Channel Electronic Information Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2004-3821

图书在版编目 (CIP) 数据

手足按摩时尚疗法 / (英) 威尔斯 (Wills.P.) 著; 徐强等译. - 北京: 中国水利水电出版社, 2005

(健康时尚系列)

书名原文: The Reflexology Manual

ISBN 7-5084-2801-3

I. 手... II. ①威...②徐... III. ①手—按摩②足—按摩 IV. R454.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 027010 号

书 名	手足按摩时尚疗法
作 者	[英] 波林·威尔斯 (Pauline Wills) 著
译 者	徐 强 等译
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)、82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京墨人彩色印刷有限公司
规 格	889mm × 1194mm 16 开本 8.75 印张 80 千字
版 次	2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷
定 价	48.00 元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究

译者序

孩提时代，就经常听老人们讲中国传统的推拿、针灸、穴位、中医等神奇的治疗方法，从那时起心中就想着有一天能真正了解这些亘古而来极为神秘的医学技术。

而从进入医学院成为一个临床医学学生起，我就整天沉浸在西医理论的学习中，只是偶尔才会想起年幼时的想法。很想去系统地了解一下推拿、针灸、穴位、中医神秘的治疗途径，可是苦于时间有限，而关于这些治疗理论的著作又艰涩难懂，并且真正经典的书籍也不多且难找。基于以上各种原因，一直没有机会对这些神秘的医学疗法有进一步的了解。

当中国水利水电出版社的编辑将《手足按摩时尚疗法》一书交给我时，我立即被它精美的图文、详细的讲解所吸引。而且这本书出自著名的波林·威尔斯女士之手，也增加了我对此书权威性的认可。波林·威尔斯女士于1980年在伦敦海湾反射治疗学校学习期间，得到英国反射治疗学协会(BRA)、英国瑜伽学校(BSY)、国际颜色治疗协会(IACT)授予的反射学治疗师资格和海吉娅颜色治疗学校文凭(H.Dip.C.Th.)。她成功地进行着反射疗法和颜色疗法的实践活动，教授瑜伽运动和颜色治疗，并在欧洲各地发表演讲和举行研讨会，影响力较大。翻译这样权威作者的佳作是很有价值的，最终我愉快地接受了这本书的翻译工作。

深入阅读此书，我发现作者不仅耐心地、一步一步地详细介绍了反射疗法的具体步骤，还将反射治疗的许多注意事项和她本人的治疗经验、心得倾囊以授。此外，这本书还结合了解剖学、生理学的基础知识，从医学、生物学的角度向我们阐明了反射疗法的科学性。令人惊喜的是，这些解释在具有严谨的科学性的同时，还非常通俗易

懂，很适合初学者学习。还有一点值得提及的是，在本书的最后一部分，波林·威尔斯女士向读者介绍了反射疗法的高级应用——将反射疗法同针灸疗法、色光疗法相结合以达到更好的治疗保健效果。

总的来说，这本书带给我的惊喜是巨大的，聪明的作者通过奇妙的方式，让这本书既通俗易懂，又不失专业性。这本精美的书，一次次地将我带到反射疗法、针灸疗法和色光疗法的奇妙境界中，体会人类历史传承下来的神秘宝藏。我希望将这本书介绍给广大的国内读者，使得更多的初学者能拥有一本极为细致、易懂的入门书，使得更多的治疗师能同世界级的大师对话。我相信这本书一定能给广大的反射疗法爱好者、按摩师等带来一个学习、探索的空间，给那些希望轻松学会手足按摩保健方法的人们一个最好的参考。

在翻译本书的过程中，我们也遇到了很多困难，要感谢中国水利水电出版社的编辑们为我们耐心解决。

同时也要感谢同我合作翻译的6位临床医学博士生：李少群、李通、李秋军、王储、李威、于浩杰。他们为这本书的翻译进行了大量工作。

最后，我希望广大读者能够仔细阅读这本精美的书，初学者能跟随这本书细致的讲解逐步走进反射疗法的殿堂，而治疗师能够学习到波林·威尔斯女士多年的成功经验并掌握反射疗法的高级应用。愿越来越多的人能够受益于这门古老而神秘的医疗技术，永葆健康！

徐强

2005年3月

目 录

什么是反射疗法?

反射疗法的起源	2	点压按摩技巧	15
反射疗法是如何起到治疗作用的	5	按摩技术	17
脚部的结构	8	进行反射疗法	20
手部和腕部的结构	12		

分阶段治疗

足底的反射区	24	手掌的腹部穴位	72
手上的反射区	30	下半身穴位	78
开始治疗	34	足部的下半身穴位	82
头和颈部的穴位	36	手上的下半身穴位	85
足上的头和颈部穴位	40	足背部和手背部的穴位	88
手上的头和颈部穴位	45	足背部的穴位	90
肩膀和胸部的穴位	50	手背的穴位	92
足上的肩膀和胸腔穴位	54	对足部的最后阶段治疗	94
手上的肩膀和胸腔穴位	57	对手部的最后阶段治疗	96
腹部穴位	60	运用反射疗法治病	98
足上的腹部穴位	66		

反射疗法的深入探讨

精微解剖学	106	位于足和手上的反射颜色	127
针灸经线	112	自己进行治疗	132
用颜色和反射疗法进行治疗	119	忠告	132
如何将颜色和反射疗法结合使用	126		

结语

术语表

什么是反射疗法？

反射疗法，即最早所说的反射点区域治疗，是一种整体性治疗方法，主要通过
对足部和手部的反射点进行触压、按摩而达到治疗功效。字典中对“反
射”的定义是“一种由外界刺激引起的无意识的肌肉收缩现象”。在“反
射疗法”这个词中，“反射”是反映或镜像的意思。这些“镜像点”——即通常所说的穴
位——分布在脚掌或手掌上，像小“镜子”一样反映着整个机体的状态，它们即是反射治
疗的按摩位点。

反射疗法的理论提到，有一股生命的能量（或称为“活力”），在人体的器官之间循环
流动，渗透到每个活细胞和组织中。如果一部分能流受阻，那么与受阻的这部分能流相关
的身体部位的新陈代谢等活动也会受到阻碍。在人体内，能流的受阻会反映在手和脚的一
个或多个部位。借助特殊的按压手法，它们能通过疼痛的感觉或“沙质区”——就是我们
通常说的结晶沉积——的存在而被发现。它们在足部或手部出现的部位，与我们身体内紊
乱的部位相关联。而反射疗法中所教授的按摩方法就是专门为疏散体内受阻的能流并分解
其产生的结晶结构而设计的。这样，反射疗法藉由对血液循环系统、淋巴循环系统的刺激，
并且通过帮助躯体排出毒素，促进人体的自我治愈。

除了治疗疾病的功效，反射疗法也是一种消除压力、紧张、疲劳的极其有效的手段。
此外，同针灸疗法一样，它也是维护健康、预防疾病的有效方法。

反射治疗是有关给予和接收的治疗方法。

通过反射疗法，治疗师用手将能流传送给患者，

并从患者的足部得到信息。



反射疗法的起源

反射疗法或者常说的区域疗法的起源仍然很神秘。威廉姆·菲茨杰拉德博士 (Dr William Fitzgerald) 在他的《区域疗法》(Zone Therapy) 一书里,指出那“是5000年前在中国和印度出现的一种以触压为主要手段的治疗方法。但是根据后来的情况看这项技术最后失传或是被遗忘了,或许这是由于同它有共同起源的针灸疗法的迅速发展使得人们将这种技术渐渐淡忘”。还有一种猜测,区域疗法起源于埃及,其证据是公元前2330年埃及人的一幅陪葬图画。这幅图中的4个人,有一个正在接受足底按摩,而另一个正接受手掌按摩。还有一些人认为它起源于印加的一个古老的秘鲁民族,大约要追溯到公元前12 000年。据推测,印加人将这种区域疗法的技术传给了北美的印第安民族,至今他们仍在使用着。

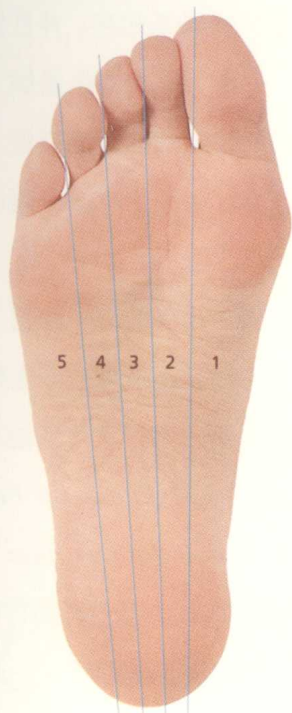
可以确定的是,区域疗法从公元1500年开始就一直被使用着。据说,杰出的意大利佛罗伦萨雕刻家塞林尼 (Cellini, 1500—1571) 曾用力按压手指和脚趾以缓解身体的疼痛,并取得了很好的效果。据说,美国总统詹姆斯·艾布拉姆·加

菲尔德 (1831—1881) 在一次暗杀行动中受伤,也曾使用按压脚部穴位的方法来缓解疼痛。在16世纪,很多关于区域疗法的书在欧洲出版。其中很著名的一本是埃德莫斯博士 (Dr Adamus) 和埃塔蒂斯博士 (Dr A'tatis) 合著的,这本书问世后,紧接着鲍尔博士 (Dr Ball) 在莱比锡也出版了一本类似的书。

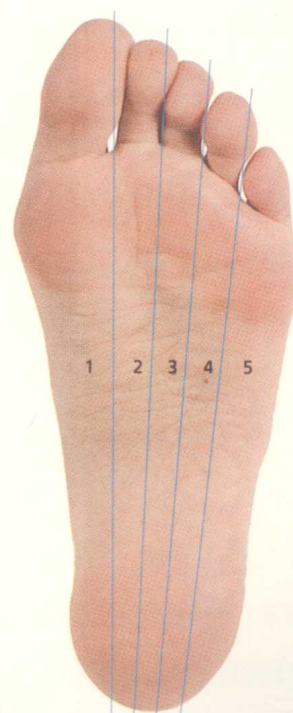
现代反射疗法的鼻祖是威廉姆·菲茨杰拉德博士。他出生于1872年,1895年毕业于美国佛蒙特州立大学医学院。在维也纳、巴黎和伦敦的多家医院实习后,他成为一名耳鼻喉专家,并定居在美国的康涅狄格州。在维也纳工作期间,他研究了布瑞斯拉博士 (Dr H. Bresslar) 的著作《区域疗法》(Zone Therapy),这本书讨论了足部的穴位按压和体内各器官的关系。布瑞斯拉博士在这本书里提到的足部按摩作为治疗方法在14世纪就已开始应用了。

上方的图是:手部按摩。此图为埃及北部塞加拉Ankhamor墓碑上的浮雕。

身体的纵向分区



人体分为10个相似的能量区，从人的身体中线向两边各有5个能量区，并且一直延伸到手指、头部、脚趾。



图中所示的分别是身体左右相对应的5个区，它们有大致相等的宽度，和身体的分区大致相同，但并不是针灸疗法中的经线。



菲茨杰拉德博士是第一个将区域疗法应用在病人身上的人。他利用橡皮圈、橡皮夹、橡皮探针来给病人传送压力。他发现这些作用于脚部的压力可以使人体相应的部位产生麻木的感觉。在后续研究中，他将人体分为10个相似的纵向能量区——用一条假想的线将人从头顶正中向下分为左右两部分，右半身5个，左半身5个。

区域一从大拇指开始，向上延伸经过胳膊依次到达肩膀、脖颈、头部，然后沿身体向下直到大脚趾。区域二从食指开始，向上延伸经过胳膊依次到达肩膀、脖颈、头部，然后沿身体向下直到第二脚趾。区域三从中指开始，向上延伸经过胳膊依次到达肩膀、脖颈、头部，然后沿身体向下直到第三脚趾。区域四从无名指开始，向上延伸经过胳膊依次到达肩膀、脖颈、头部，然后沿身体向下直到第四脚趾。区域五从小指开始，向上延伸经过胳膊依次到达肩膀、脖颈、头部，然后沿身体向下直到第五脚趾。

1916年，菲茨杰拉德博士的同事埃德温·巴武兹博士公开描述了菲茨杰拉德博士发现的治疗方法，当时称之为区域疗法。一年后，他们的合作成果出现在一本名为《区域疗法》的书里。在这本书里，作者向内外科医生、牙科医生、妇科专家、耳鼻喉专家和按摩治疗师都提出了一些治疗建议。该书第一版包括一些图表，描述了脚部的一些穴位和身体10个能量区的对应关系。此后菲茨杰拉德博士很快开始面向一些医疗实习生开课，讲解此种方法。

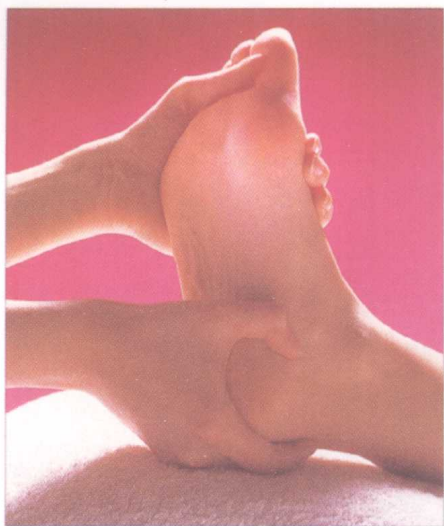
但是这个理论并没有被当时的医学界所广泛接受。只有一位医生约瑟夫·谢尔比·瑞雷对这个理论极为感兴趣，他和妻子（也是一位医生）都参加了菲茨杰拉德博士的讲座，并希望将此种方法用到他们的医疗实践中。最后，正是约瑟夫·瑞

雷的助手尤妮斯·尹艾姆（1879—1974）将其发展为我们今天所知的反射疗法。

尤妮斯·尹艾姆通过认真的研究，将人体的解剖结构同10个能量分区联系起来，并且发现脚部确实像“小镜子”一样为整个身体提供了反射治疗点。她还发现脚部较强的敏感度能极大促进治疗的效果。这就是为什么反射疗法一般用在脚部多于手部的原因。

尤妮斯·尹艾姆用十几年的时间游览了世界很多地方，并且将她的知识同很多临床医疗者分享，如按摩师、骨科医生、理疗家等。她著有两本书：《脚告诉我们的故事》（*Stories the Feet Can Tell*）和《脚的诉说》（*Stories the Feet Have Told*）。1960年，她的一个学生——多琳·贝莉将反射疗法带到了大不列颠，并且在那里建立了一个反射疗法的培训学校。尤妮斯·尹艾姆也多次去欧洲教学。

总之，从开始到现在，反射疗法已经发展成为一门以解剖学和生理学为基础的科学疗法。这些发展使得反射疗法终于被传统医学所接受，而且很多国家都建立了反射疗法联合会。今天，反射疗法在全世界范围内都得到了迅速的发展。



反射疗法是如何起到治疗作用的

反射疗法，有时候被称为区域疗法，是基于菲茨杰拉德博士提出的区域系统的概念而逐渐发展起来的。人体内 10 个相互分离的能流——每半边身体有 5 个能流——从头部到脚趾再到手指不断循环，这些纵向流动的能流称为区域。我们身体的所有器官、肌肉都位于这些区域中（如第 6 页的图片所示）。

1970 年，德国的一位反射治疗专家汉尼·马奎利特——《脚部反射治疗穴位》（*Reflex Zone Therapy of the Feet*）一书的作者——发现，如果在 10 个纵向区域的基础上把人体再分为 3 个横向区域，那么在脚上定位反射穴位将更为简单。于是她就在人体上画了 3 条假想的线，并且相应地在脚上也画了 3 条假想的线。这样，脚就向我们提供了 10 个纵向区和 3 个横向区的缩影。这使得脚部反射穴位的定位更为精确。根据新的横向分区，手部的反射穴位也相应精确化，只是因为手结构的特殊性，仅第二条在手部有相应的对应线（见第 7 页）。

第一个横向区域是在上肢带（支持上肢的环状骨样结构）位置，对应着头部和颈部。在脚上，

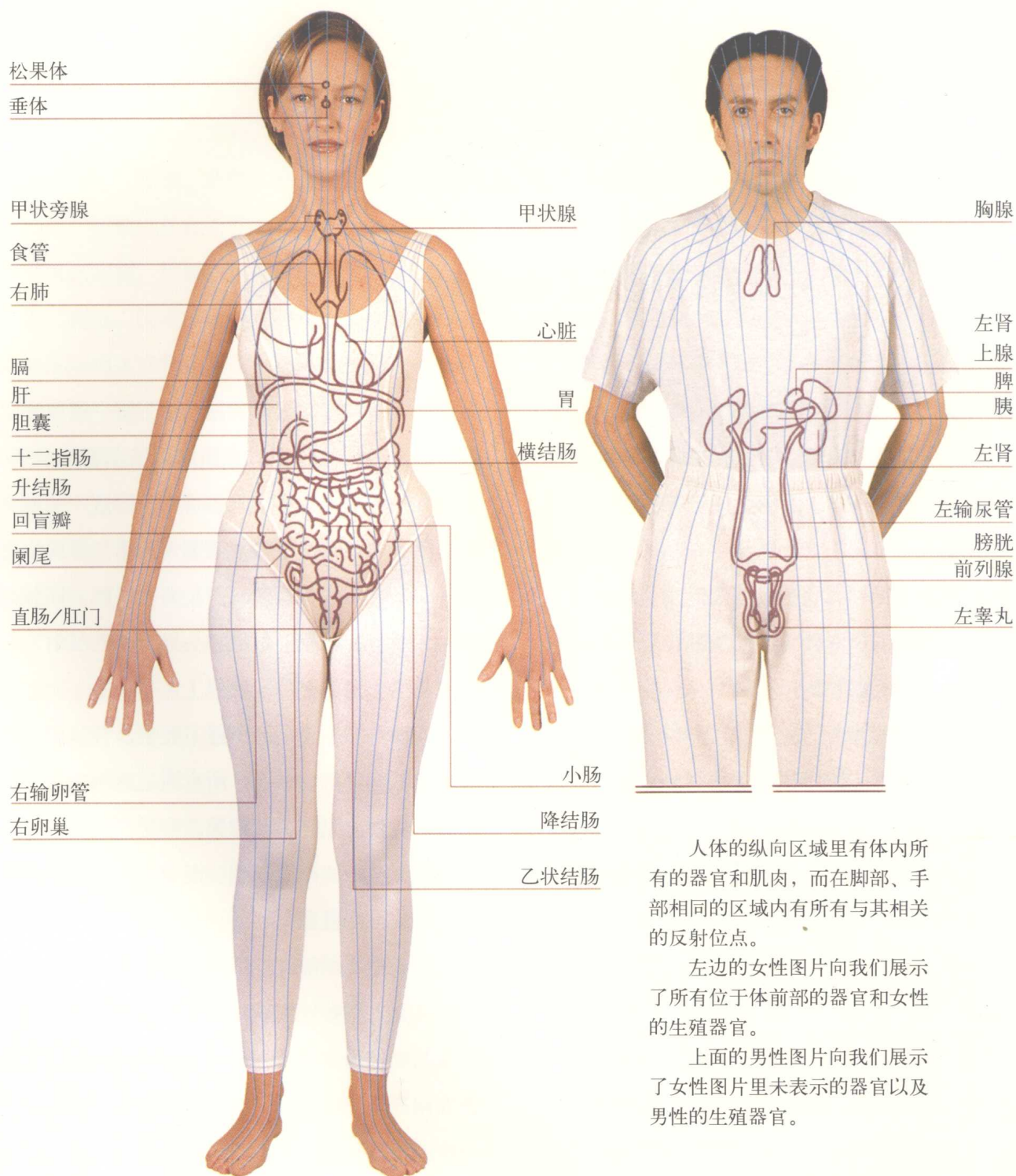
与这个区域相应的反射穴位都位于第一横向线以上——上肢带线。第二个横向区域在腰部水平，对应着胸部和上腹部的躯体结构。同这一区域相联的反射穴位都位于脚部的第一、第二横向线之间——上肢带线和腰线之间。而在手部，同胸部结构、上腹部结构、颈部和头部相连的反射穴位都位于手部的第二横向线以上。

人体的第三横向区穿过下肢带，并且同下腹部和骨盆内结构相联系。所有同这些部分相关的反射穴位都可以在脚部的第二和第三横向线——腰线和下肢线——间找到，而手部的反射穴位都位于第二横向线以下。

当人体不断流动的纵向能流在特定的位置发生堵塞时，这些地方就产生了能量的积聚。由于出现的能量堵塞断绝了体内缓缓流动的能流，于是人就产生了疼痛、紊乱、疾病或一些其他需要治疗的**身体问题。

上方的图为：脊髓穴位治疗的按摩手法。

人体能流区域内的器官位置



人体的纵向区域里有体内所有的器官和肌肉，而在脚部、手部相同的区域内有所有与其相关的反射位点。

左边的女性图片向我们展示了所有位于体前部的器官和女性的生殖器官。

上面的男性图片向我们展示了女性图片里未表示的器官以及男性的生殖器官。

反射疗法，通过对脚部或手部的反射穴位，用相应的按摩触压法进行治疗，可以消除这些能量积块。当积块消失后，能流就能再次自由流动，这样躯体各部分就协调了，疾病也就驱除了。

然而，能量积块产生的原因是多种多样的：压力、不健康的饮食、不良的生活习惯、不顺利的婚姻或者其他一些不知名的原因。成功地解决这些问题需要找到产生问题的真正起因。反射疗法是一种整体性疗法，不仅需要技术上的治疗，还需要反射治疗师在心理上给病人以忠告——在一些特殊情况下，训练有素的心理医生也是需要的。

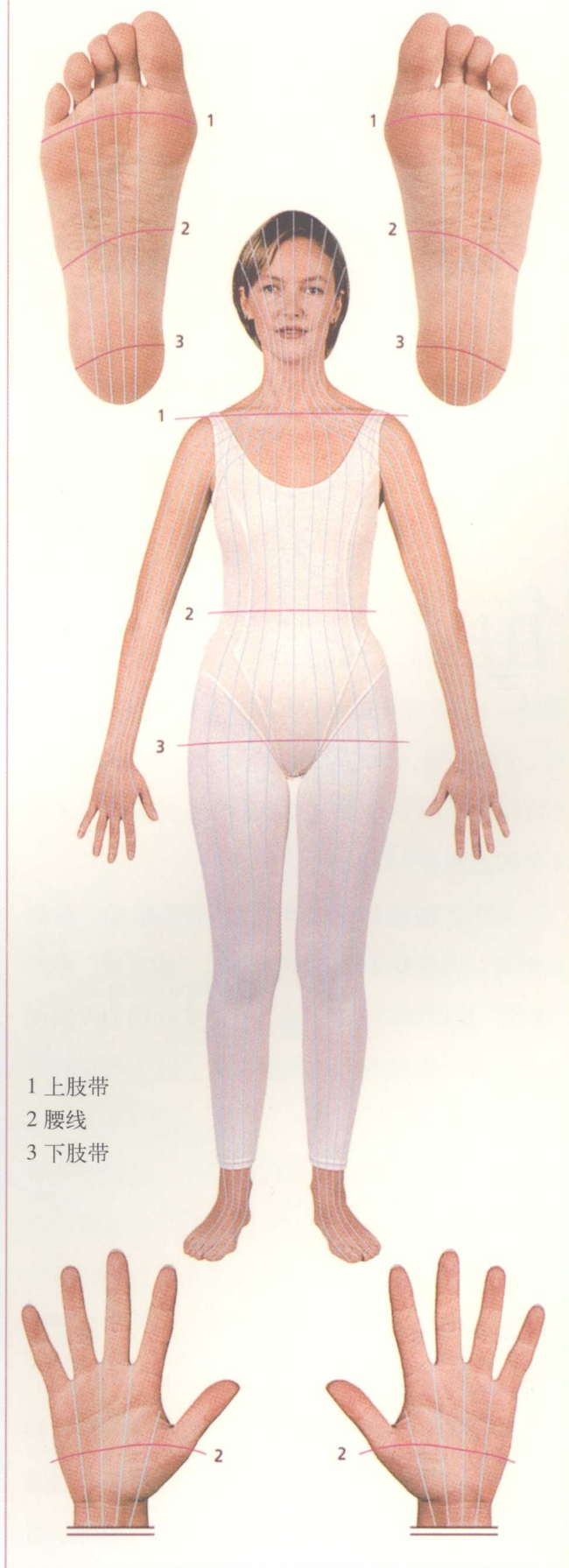
当然，解决病人的心理问题是需要很长时间的。产生病情的起因可能会被病人下意识地隐瞒，因为病人想起它来会非常痛苦。还有一些人，尽管他们很清楚地知道原因，但是不愿意去讨论这件事，因为他们在心理上并不愿意去解决这个问题。

尽管这些能量积块是我们必须消除的障碍，但是，如果产生的原因找不到的话，病人将不断地产生新的能量积块——尽管反射治疗师也在不断地清除。同样，如果原因已经知道，但是病人不愿意去解决这个问题，反射治疗师疏通好的能流通道也会再次被病人的问题所阻断。

在传统医学中，医生只是给病人开一个处方，而并不需要对病人的其他方面负任何责任。然而像反射疗法这样的辅助医学却采取一个全面的整体治疗手段：接受治疗的病人需要同治疗师一起配合，从而达到治疗的效果。当然正如“辅助医学”这个术语所暗示的，辅助疗法作为传统医学的一个补充，能够起到很好的作用。

反射疗法注重对脚部和手部的反射穴位进行按摩和触压。因此，学习这些部分的解剖结构就显得异常重要。并且，由于脚部和手部上的横向区域的位置同脚和手的骨骼结构有着重要关系，所以详细地了解这些结构是非常重要的，只有如此才能够准确地定位反射穴位的位置。

横向区域的划分





脚部的结构

每只脚都由26块骨头和33个关节构成，它们由100多条韧带连结成一个整体。这26块骨头由脚跟到脚趾分别是：1块跟骨、1块距骨、1块舟骨、1块骰骨、3块楔状骨、5块跖骨、14块趾骨（其中大脚趾有两块，其他4个脚趾均有3块趾骨）。

脚的后部由距骨和跟骨两块骨头组成，前部由骰骨、舟骨和3块楔状骨组成。“楔状骨”中的“楔状”是楔形的意思，这3块骨头分别为内侧楔状骨、中间楔状骨和外侧楔状骨。以上所有的骨头都称为跗骨。

距骨是脚部惟一同腿部的腓骨、胫骨有关节联系的骨头。在人走路的时候，距骨承担着所有的身体重力，重力通过距骨传递到跟骨和其他跗骨。这里要指出的是，跟骨是脚部最大、最坚实的骨头。

脚部的5块跖骨都是长骨，由基部、骨干和骨头3部分组成。其中前3个跖骨的基部分别同第一楔骨、第二楔骨、第三楔骨构成关节联系，而剩下的两个外侧跖骨的基部同骰骨形成关节联系。

第一跖骨比其他4根跖骨要粗得多，它承受了更多的重力。

同跖骨差不多的是，趾骨也是由近端的基底、中段的骨干和远端的骨头3部分构成。其中大脚趾由两个较大、较重的趾骨构成，分别称为近端趾骨和远端趾骨。其他4个脚趾都由3块趾骨构成。

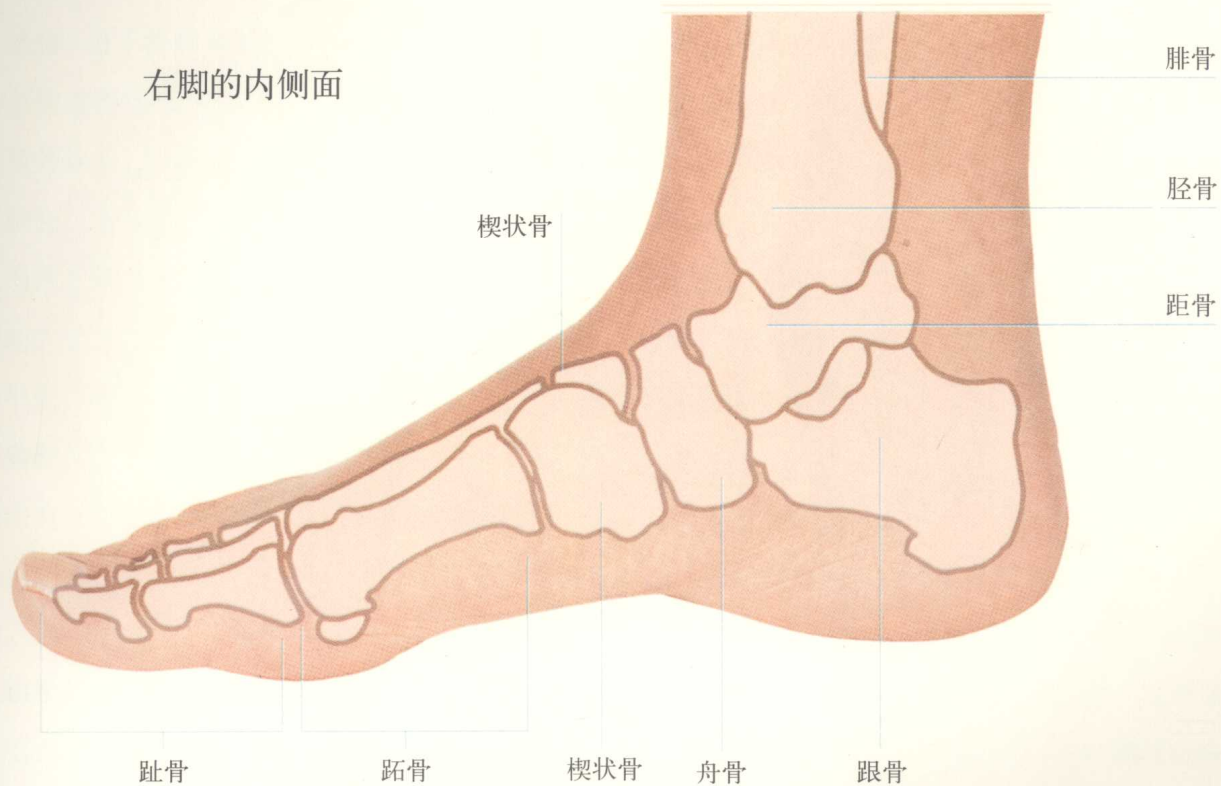
脚部的骨头共同形成两个足弓：足纵弓和足横弓。足纵弓由内侧部分（朝向内侧）和外侧部分（朝向外侧）两部分组成。这两个足弓使得我们的脚可以支撑起体重，并在走路时起到杠杆的作用。组成这两个足弓的骨头由坚固的肌腱和韧带连结成一体。

脚部的肌肉如同手上的肌肉一样复杂，但是手上的肌肉是专门为人体的精细动作和复杂运动所设计的，而脚部的肌肉只是为了起到支持和运动的作用。

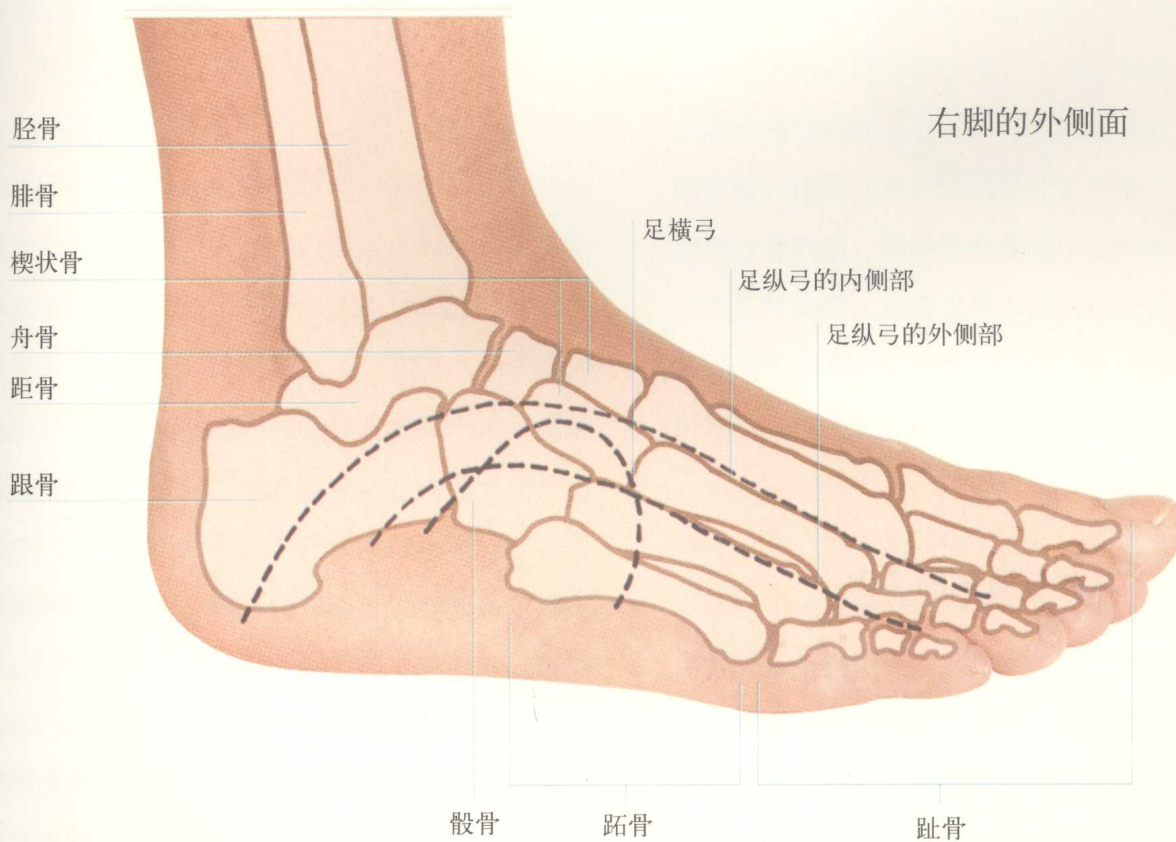
通过脚部的骨骼关系，我们对脚部进行横向分区。位于上肢带上部的第一横向区跨越了所有趾骨；第二横向区覆盖了所有跖骨，位于上肢带

脚部的骨骼结构

右脚的内侧面



右脚的外侧面



脚部的骨骼结构



和腰线之间；第三横向区——骨盆板——位于腰线以下的跟骨和距骨之间。

同脚部有关的疾病

在反射治疗的实践中，会碰到很多脚部异常症状。因为这些异常症状会在很多不同的方面影响治疗，所以认识并辨别这些异常症状就显得很重要了。

脚癣 这是一种无关紧要的症状，它是由一种真菌在脚趾间和脚趾下的皮肤表面生长所致，

尤其是第四和第五脚趾间出现尤其频繁。感染的皮肤呈红色，易脱落并且易引起发痒的感觉。这种真菌也会感染到脚的其他部位和脚趾甲。如果脚趾甲被感染，它们就会变得越来越厚而且颜色发黄。

拇趾囊肿 从外侧看，大脚趾的关节基部呈现发炎性囊肿，而且骨骼明显突出。拇趾囊肿在医学上又称为拇趾外翻。拇趾囊肿常常在遗传性拇趾关节较弱的人或常穿不合适鞋的人身上出现。穿那种高跟、尖头的鞋极易导致这种情

况的发生。而炎症是因为拇趾骨的基部被扭出，而拇趾相应地也被推出了正常位置，从而形成了拇趾囊肿胀。

冻疮 由于将脚暴露在寒冷的地方而引起的一种急性或慢性损伤。有这种情况的患者往往对寒冷极为敏感。冻疮通常的特征是皮肤发炎、发痒、肿胀，而且一般都会出现水疱。

弓形足和爪形足 由于内侧足纵弓异常提高而引起的症状。这通常是由小儿麻痹症引起的肌肉不平衡所致。

畸形足 脚扭曲变形以至于在站立时脚掌与地面没有接触。这种病往往在婴儿出生时就有，这应该是胎儿在母体子宫内长期体位不正所造成的。

鸡眼和胼胝（茧） 脚的一定部位由于长时间受到压力而引起的皮肤变厚、变硬的情况。鸡眼很小，往往在脚趾上出现；而胼胝较鸡眼大一些，经常发生在脚掌。

扁平足 出生的时候，婴儿往往都是扁平足。而在出生后的6年内，儿童脚部的足弓就开始慢慢发育了。如果当人长大以后脚部的足弓仍未发育完全，这往往是因为脚部支持骨头的肌肉和肌腱太弱，以至于无法形成足弓。如果这些肌腱和肌肉很弱，那么内侧的足纵弓将变得很矮，这就是扁平足。

行军骨折 下肢骨的骨折。由于脚部长时间受到过度的压力，使得一根或多根趾骨发生了骨折。这种病经常在步行者或者跑步运动员身上发生，并且会给拇趾球带来极大的疼痛感，在用力时变得更为糟糕。

跗管综合症 这种状况是由于神经陷入了踝管所致。其主要症状是间断的灼痛感或者有病侧脚掌和脚趾的间歇麻木，并且此疼痛和麻木可累

及患者小腿。这种问题在站立或者行走时会变得更加严重。

疣（瘰） 拉丁文中的“verruca”即疣或瘰，如果它在人的脚掌上出现则被称为足底疣。从外表上看，疣是很小、很硬、颜色发白或肉色的肿块，这种肿块呈现菜花样的表面。疣中含有小的、凝固的小血管，看起来像是黑色的裂片。当患者行走时，它们就会挤压脚掌，因此人会感觉十分疼痛。疣大多生长得比较靠近，聚集在一起大约有2.5厘米或者更大一些。

脚部护理

如果希望自己的脚保持健康，一定要好好护理它们。首先，选择一双合适的鞋是非常重要的。无论何时，只要方便就尽量赤脚行走。这将会有效地刺激你的脚部穴位，会促进体内能流在全身顺利流动。如果你的脚比较容易产生鸡眼或者胼胝，本书建议你经常去看一下手足病医生，他们会帮你将它去除。否则，它会影响到处在其下面的穴位。还有，如果经常穿较紧的鞋子或者剪脚趾甲过深的话，脚趾甲经常会生长到肉里面。如果不及及时处理，这些生长入肉的趾甲就会对脚趾头里与头部相关的穴位产生压力，引起头痛症。因此，脚趾甲一定要经常用剪刀或特殊的趾甲刀修剪。最好是在刚洗过澡后进行修剪，这样趾甲会比较软。每天最好洗两次脚，并且选择一种好的护脚霜，让我们的脚不至于干燥。



手部和腕部的结构

人的手和腕由 27 块骨和肌腱组成。其中，肌腱起到连接肌肉和骨头的作用。这 27 块骨包括：8 块腕骨、5 块掌骨和 14 块指骨。

组成手腕的 8 块腕骨都是一些很小的骨头，它们 4 个一排排成两排。其中靠近臂部的尺骨和桡骨的一排包括：舟骨（像一条小船）、月骨（像一弯新月）、三角骨（有三个关节面）和豌豆骨（看起来像是豌豆）。而靠近掌骨的一排包括：大多角骨（有 4 个角）、小多角骨（也有 4 个角）、头状骨（此骨的圆头同月骨构成关节结构）和钩骨（此骨得名于其前表面的大钩状突起）。

人的手掌由 5 块掌骨构成，这些骨的头端一般被称为指节，当拳头握紧时指节非常明显。而指骨构成了人的 4 个手指头和大拇指。其中，食指、中指、无名指和小指各由 3 块指骨构成，而大拇指由两块指骨构成。

使腕、手及手指产生运动的肌肉非常多而且各式各样。这些肌肉包括前面的起到屈肌作用的肌肉，和后面的起到伸肌作用的肌肉，还有内部的各种肌肉。这些内部的肌肉位于手掌，对手指

的运动起到辅助作用。

手能否有作用主要取决于大拇指的运动，可能你会感到不可思议，但是当我们的拇指因为受伤而不能运动时，我们就能感受到它的重要性了。一般来说，手的作用包括：紧握（用 4 根手指和拇指紧紧地靠在手掌上）；精细控制（手中物体的移动需要我们的手指精确地控制，比如给钟表上弦，或给针穿线等）；捏（用食指和拇指或用食指、中指和拇指一起按住物体）。当我们进行反射疗法治疗时，所有这些运动都会被用到。

同手部有关的疾病

腕管综合症 人的腕管是由腕骨和将腕骨连接在一起的坚韧的膜围成的管状结构。在腕管中通行的是在脑和手之间传递信号的神经。如果由于某些原因，腕管中的组织发生肿胀，肿胀物就会挤压腕管内的神经，于是手部就会出现麻刺感和间断的麻木感，而且经常伴有从腕部向臂部辐射的疼痛。

冻疮 （见第 11 页的“同脚部有关的疾病”一节）。