

手足反射按摩一本通

本书编写组 编著



学会手足反射按摩疗法，轻松消除身体不适

- 介绍手足反射按摩原理，详述反射按摩操作
- 详细图解手足反射区与对应身体部位的关系
- 分步骤图说如何通过反射按摩缓解身体不适



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

手足反射按摩

一本通

本书编写组 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

手足反射按摩一本通/《手足反射按摩一本通》编写组编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5335-3682-4

I. ①手… II. ①手… III. ①手—按摩疗法 (中医)
②足—按摩疗法 (中医) IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 080406 号

书 名	手足反射按摩一本通
编 著	本书编写组
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号, 邮编 350001
网 址	www. fjstp. com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福建地质印刷厂
开 本	889 毫米×1194 毫米 1/32
印 张	4.5
字 数	101 千字
版 次	2010 年 7 月第 1 版
印 次	2010 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-3682-4
定 价	10.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目 录

简介	(001)
----------	-------

第一章 反射按摩概述	(002)
------------------	-------

一、反射疗法与能量区	(003)
------------------	-------

(一) 手足纵向能量区	(003)
-------------------	-------

(二) 纵向能量区图谱	(004)
-------------------	-------

(三) 手足横向能量区	(005)
-------------------	-------

(四) 横向能量区图谱	(006)
-------------------	-------

(五) 能量的流动	(007)
-----------------	-------

二、足与手部的反射图解	(008)
-------------------	-------

(一) 手足的功能	(008)
-----------------	-------

(二) 足与手部的解剖	(009)
-------------------	-------

(三) 足部反射图谱	(010)
------------------	-------

(四) 足部反射点	(012)
-----------------	-------

(五) 手部反射图谱	(014)
------------------	-------

(六) 手背的反射点	(016)
------------------	-------

第二章 反射按摩的基础知识	(018)
---------------------	-------

一、反射按摩前的准备	(019)
------------------	-------

二、足部按摩常规	(020)
----------------	-------

(一) 足部保养	(020)
----------------	-------

(二) 合适的环境	(021)
(三) 合适的位置	(021)
三、如何正确进行反射按摩	(022)
(一) 反射按摩的力度与技巧	(022)
(二) 拇指与食指如何正确用力	(023)
(三) 在按摩过程中保持支撑	(024)
(四) 支撑的姿势	(025)
四、什么情况下不适合进行反射按摩	(026)
五、反射按摩与其他补充疗法	(027)
六、健康的生活方式	(028)
第三章 足部反射按摩的基本方法	(029)
一、全足按摩	(030)
(一) 右足·拇指反射区按摩	(031)
(二) 右足·头部各器官对应反射区域	(033)
(三) 右足·头部各器官对应反射区按摩	(034)
(四) 右足·上躯干部对应反射区域	(036)
(五) 右足·上躯干部对应反射区按摩	(037)
(六) 右足·下躯干部对应反射区域	(038)
(七) 右足·下躯干部对应反射区按摩	(039)
(八) 左足·对应反射区域	(041)
(九) 左足·对应反射区按摩	(042)
二、足部放松	(045)
(一) 足部放松程序	(045)
(二) 足部放松步骤	(046)
三、足部反射按摩后的收势	(047)

第四章 手部反射按摩的基本方法 (048)

一、全手按摩 (049)

(一) 右手·拇指反射区的按摩 (050)

(二) 右手·头部各器官对应反射区域 (051)

(三) 右手·头部各器官对应反射区按摩 (052)

(四) 右手·全身主要器官对应反射区域 (054)

(五) 右手·全身主要器官对应反射区按摩 (055)

(六) 左手·对应反射区域 (057)

(七) 左手·对应反射区按摩 (058)

二、如何自我按摩双手 (061)

三、手部放松 (062)

四、手部反射按摩后的收势 (063)

第五章 各种疾病的反射按摩 (064)

一、呼吸系统疾病 (065)

(一) 手足对应反射点 (065)

(二) 反射按摩图解 (067)

二、消化道疾病 (068)

(一) 手足对应反射点 (068)

(二) 反射按摩图解 (070)

三、肝胆疾病 (071)

(一) 手足对应反射点 (071)

(二) 反射按摩图解 (072)

四、腹泻和便秘 (074)

(一) 手足对应反射点 (074)

(二) 反射按摩图解 (076)

五、循环系统疾病·····	(078)
(一) 手足对应反射点 ·····	(078)
(二) 反射按摩图解 ·····	(079)
六、淋巴系统·····	(081)
(一) 手足对应反射点 ·····	(081)
(二) 反射按摩图解 ·····	(083)
七、泌尿系统疾病·····	(084)
(一) 手足对应反射点 ·····	(084)
(二) 反射按摩图解 ·····	(086)
八、激素分泌异常·····	(088)
(一) 手足对应反射点 ·····	(088)
(二) 反射按摩图解 ·····	(090)
九、生殖系统疾病·····	(091)
(一) 手足对应反射点 ·····	(091)
(二) 反射按摩图解 ·····	(093)
十、头痛与偏头痛·····	(095)
(一) 手足对应反射点 ·····	(095)
(二) 反射按摩图解 ·····	(097)
十一、焦虑与抑郁·····	(098)
(一) 手足对应反射点 ·····	(098)
(二) 反射按摩图解 ·····	(100)
十二、睡眠障碍·····	(101)
(一) 手足对应反射点 ·····	(101)
(二) 反射按摩图解 ·····	(103)
十三、腰背痛·····	(104)
(一) 手足对应反射点 ·····	(104)
(二) 反射按摩图解 ·····	(106)

十四、肌肉与关节疼痛	(107)
(一) 手足对应反射点	(107)
(二) 反射按摩图解	(109)
十五、眼和耳部疾病	(110)
(一) 手足对应反射点	(110)
(二) 反射按摩图解	(112)
十六、过敏	(113)
(一) 手足对应反射点	(113)
(二) 反射按摩图解	(115)

第六章 特殊人群的反射按摩 (116)

一、婴儿与幼童	(117)
(一) 婴儿的疾患与治疗反射点	(118)
(二) 治疗婴儿疾患的按摩	(120)
(三) 幼童的疾患与治疗反射点	(121)
(四) 治疗幼童疾患的按摩	(123)
二、孕妇	(124)
(一) 早孕的症状与治疗反射点	(124)
(二) 缓解早孕症状的按摩	(126)
(三) 晚期妊娠的症状与治疗反射点	(127)
(四) 缓解晚期妊娠症状的按摩	(129)
三、老年人	(130)
(一) 老年人的按摩程序	(131)
(二) 老年人的常见疾病	(132)
(三) 治疗老年人常见疾病的按摩	(134)

简介

手足反射按摩是补充疗法的一种，通过对手足的按压，治疗一系列的躯体不适，促进身心健康。反射按摩将手足视为身体的镜像，通过按压手足的特定位置（反射点）对身体相应部位进行治疗。反射按摩将人体看作一个整体，将病人视作完整而独立的个人，而不是一些躯体症状的组合。

历史

足部按摩的历史久远，早在两千年前的《黄帝内经》中就有所记载。汉代华佗秘笈有“足心道”的记载，足部按摩在民间流传甚广，到了清代末期，欧美的传教士将足部按摩术从中国带到国外，国外学者把它称为“反射疗法”。

这种安全而有效的治疗手段现已越来越为人们所接受，并为众多接受按摩的人士所赏识。

主要原理

通过在手足特定部位（反射点）的适当用力，按摩师可以发现并治疗全身各处的不适。根据纵向和横向能量区分布理论，各反射区域精确对应于身体的特定部位。纵向能量区穿过手和腿部，代表着身体特定部位之间存在的能量关联。肩部与髋部、上臂与大腿、肘与膝、前臂与小腿、腕与踝、手与足，分别是配对的能量区关联部位。如果某个特定部位因外伤等原因不能直接得到治疗，其关联部位可以作为替代的治疗区。

反射按摩所用的压力并不会造成疼痛，但感觉的程度是因按摩者及按摩部位的不同而异的。按摩师通过受按摩者回馈的反应来发现产生躯体不适的原因。

第一章 反射按摩概述

按摩师以指尖有力但又不非常使劲地施压于接受按摩者的手或足部反射区，以求达到全身各部分的健康。各反射区与身体各特定部位有着界定严格的对应关系。每一器官、腺体以及其他生理部位都有其对应的反射点，按摩师可以据此发现机体工作是否正常，并可以通过施加适当的压力来校正已发现的问题。通过足部护理进行全身治疗并校正机体的不平衡，是完整手足反射按摩的一个重要内容。

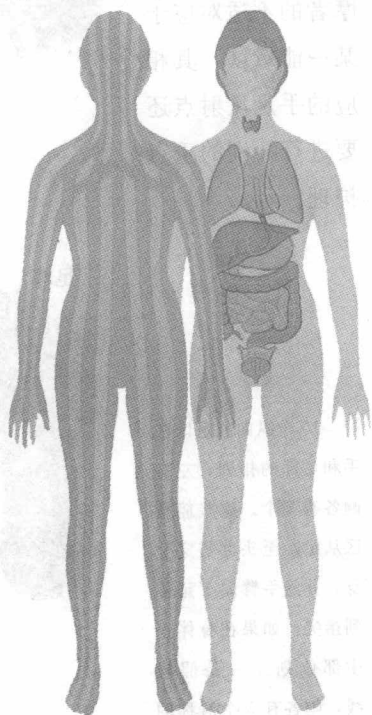
一、反射疗法与能量区

(一) 手足纵向能量区

现代按摩疗法专家定义了10个“能量区”，这些能量区从脚趾尖到头顶部沿纵向贯穿全身。脊柱的两侧各有5个这样的能量区，每区都以对应的手指与足趾为终点。第1区从足拇指向上进入躯干内侧，从手大拇指沿手臂内侧上行达头顶。第2区起于足第2趾和手的示指（食指），其他3区的发出则以此类推，从足趾和手指发出，经身体的外侧部分上行。躯体依此种方式分为10个纵向的“部分”，各部分的宽窄相同，形状与身体的轮廓相吻合。

按摩师利用这种能量区的概念解释“能量流动”。他们相信能量在身体内的流动是沿着能量区路线进行的。他们认为，如果能量的流动出现阻塞，或者某一区域出现不平衡，位于区内的器官功能就会受影响。

不同能量区内的疾患引发相应症状时，按摩师将按摩对应能量区内的不同手足反射点，以达到治疗的效果。

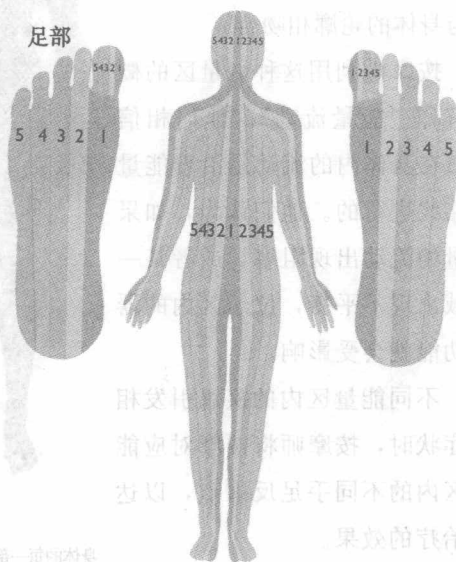
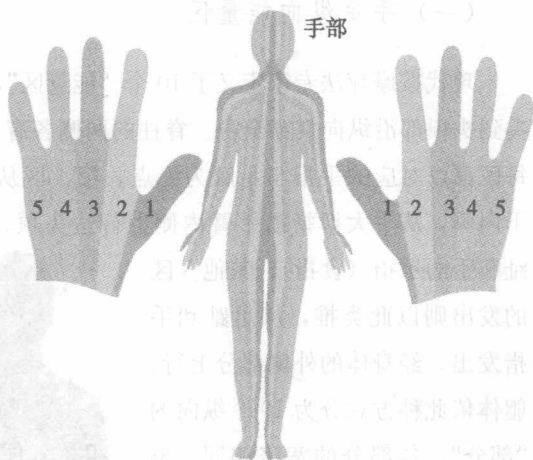


纵向能量区

身体的每一部分都对应于一个或几个能量区。

(二) 纵向能量区图谱

通常认为,纵向能量区的能量流动方向是从足部向上,至头部再下行到手部。每一能量区均从前到后贯穿身体的一部分,其宽窄与身体的外形相适应。经足和手部进行全身护理是每次反射按摩的常规内容,如果受按摩者的不适对应于某一能量区,其相应的手足反射点还要进行特别的重点护理。



10个纵向能量区在
手和足部的排列,左右
侧各有5个。这些能量
区从足趾至头部贯穿全
身,并经手臂向下延伸
到指尖。如果在身体正
中部位划定一条假想
线,则各有5个对称的
能量区处于身体的
两侧。

手与足纵向能量区

(三) 手足横向能量区

为了能在按摩时更准确地定位反射点，按摩师又建立了横向能量区系统，作为 10 个纵向能量区的补充。横向能量区位于从水平方向穿过手足的假想线之间，按摩师据此更易于将身体各部位对应于适当的反射点。这些假想线的准确位置在不同的人之间有轻微的变化，与不同个体的身体比例不同有关。例如，腰身长的人腰线就比较靠近足跟，而腰身短的人腰线则离足跟较远。



按摩疗法专家创立了横向能量区的标志线，明确了手足各水平部分与身体其他部分的对应关系。3 条标志线中，有 2 条是沿特定方向走行的，用以区分横向能量区；另一条则是连接双踝的假想线。

足部能量区

第 1 条标志线称为肩线，沿趾骨（足趾的骨头）与跖骨（由趾骨的底部开始）的连接线走行。

第 2 条标志线称为腰线，正好将跖骨起点至与跗骨交汇点的全长分为两半。第 3 条称盆底线，于两踝骨间横过足跟部。

手部能量区

虽然有些按摩师按足部假想线的相应位置在手部为能量区分界，但由于骨骼结构的特殊性，手部横向能量区的定位比较困难，且由于尺寸不及足部，与足部能量区相比，每个手部横向能量区的面积相对较小。

(四) 横向能量区图谱

依据反射按摩理论，足的横向和纵向能量区图谱以生动形象的方式，反映了足的形状和结构与身体其他部分的对应关系。足的外形大小与各人的体形身材在一定程度上是一致的。例如，较高的人一般也拥有比较长的脚。



足部



手部



（五）能量的流动

反射按摩的理论认为，机体存在一种天然的能量形式，当其流动畅通无阻时，有助于机体维持健康，促进康复。对健康人而言，这种能量是动力，其平衡状况可以随时随地满足机体的需要。不幸的是，这种能量自由流动的理想平衡状态很容易受到破坏并引起各式各样的症状，危及健康。现代的生活方式中，有不少阻碍能量流动的负面因素。



正统医学的方法

生病以后，人们通常先到药房或找医生开处方取药。如果这样的治疗可以缓解症状，人们也就不再去注意症状究竟是因何而起。

整体观治疗

与正统医学以症状为基础的治疗方法不同，按摩师将患者视为一个整体，在制定治疗方案时，会考虑所有可能对健康产生影响的因素。全面的计划将根据受按摩者的叙述，并结合按压特定手足反射点时所引发的感觉而做出。

结晶沉积

当身体的某一部位对按压过度敏感，或是按摩者发现皮肤之下有隐约的粗糙感觉，好像是有结晶物沉积于此时，就提示这一部位存在机体功能失衡，需要接受治疗。所感觉到的粗糙或疼痛的程度越重，机体的失衡也越严重。

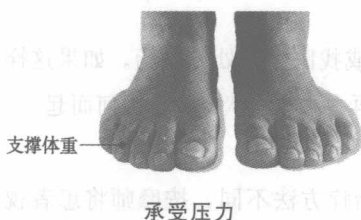
按摩师会尽量消除这种粗糙感，促进这些区域的能量流动和血液供应，以冲刷“毒素”。一个有经验的按摩师对这种细微的机体失衡十分敏感，并会据此设计相应的治疗方案。

二、足与手部的反射图解

(一) 手足的功能

手脚没有毛病的时候，人们很少会想到它们。健康的足部是强壮而灵活的，在足掌、足跟和足趾部位都带有球状结构的肉垫，不但为各种状态下维持身体平衡所必需，而且可以发挥有效的减震作用。

人的手可以适应多种多样的工作，包括搬运重物，以及执行精细、灵活和准确的动作。



我们的足部在日常生活中承受着各种各样的压力。



握持

我们的手是抓握各种不同形状物体的有效工具。



平衡

即使体重分布不平衡，足部仍可以支撑我们的身体。



协调

双手之间以及手眼之间的动作协调能力。

(二) 足与手部的解剖

足与手部的骨骼结构相似。每侧足由 26 块骨头构成，而每侧手由 27 块骨头构成。手足骨头的总和就达到全身骨头总数的一半。

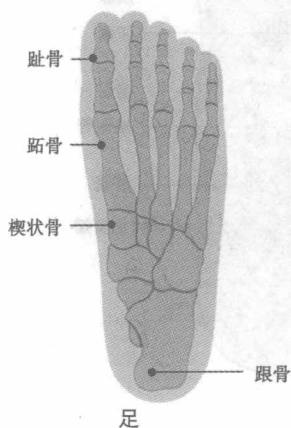
足

每侧足趾各由 14 块趾骨构成，其中第 1 足趾有 2 块，其余 4 趾各有 3 块。趾骨通过韧带与向足跟方向延伸的较长骨头——跖骨相连。其他 7 块合称为跗骨。支撑和稳定功能是通过手部的 3 块楔状骨实现的，楔状骨与足跟前方的舟状骨和骰骨相连。足跟由足跟部的跟骨及外踝部的距骨构成。

60~70 条韧带构成了支持关节的网络，与约 40 块肌肉一起，共同保证着骨骼基本结构的稳定性和灵活性。

手

手的骨骼结构与足十分相似。每侧手由 27 块骨头构成：14 块在手指，5 块在手掌，8 块在手腕。它们彼此之间以关节连接，可以完成种类惊人的各种复杂而精细的动作。



足趾的骨头比手指的更扁平，有利于支撑体重。



手部的关节和肌肉使其骨骼能够有效地运动。