周新反射疗法系列

- 实力派反射疗法专家20年经验荟萃汉读
- 30种常见病手足疗反射区定位、操作手法、全疗方及温馨提示
- 6种日常保健处方







中老年手足按摩

对症治疗图解

主编◎周 新



"国际反射疗法治疗师训练中心"推荐

第四军医大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

手足按摩对症治疗图解/周新主编. —西安:第四军医大学出版社,2010.5

周新反射疗法系列

ISBN 978-7-81086-762-7

Ⅰ. 手… Ⅱ. 周… Ⅲ. 手-按摩疗法(中医)-图解;足-按摩疗法(中医)-图解 Ⅳ. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 058801 号

手足按摩对症治疗图解

主　　编　周　新
责任编辑　杨耀锦
出版发行　第四军医大学出版社
地　　址　西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)
电　　话　029-84776765
传　　真　029-84776764
网　　址　http://press.fmmu.sn.cn
印　　刷　西安新华印刷厂
版　　次　2011 年 5 月第 1 版　2011 年 5 月第 1 次印刷
开　　本　710×1000　1/16
印　　张　11.5
字　　数　160 千字
书　　号　ISBN 978-7-81086-762-7/R·728
定　　价　36.00 元

版权所有　侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



目录
Contents

绪论

一、足手疗法定义 / 1
二、足手疗法的适应证及禁忌证 / 2
三、足手疗后的正常反应 / 2
四、注意事项 / 3
五、足手疗按摩的常用手法 / 4
六、足手疗按摩生效要素 / 6

第一章
运动系统常见病足手疗对症图解

一、腰扭伤 / 7
二、腰椎增生 / 8
三、颈椎病 / 10
四、落枕 / 13
五、坐骨神经痛 / 15
六、膝关节痛 / 18
七、肩周炎 / 20
八、肘关节痛 / 22
九、尾骨痛 / 24

第二章
消化系统常见病足手疗对症图解

一、胃炎 / 27
二、消化性溃疡 / 29
三、肝炎 / 31
四、糖尿病 / 34
五、腹泻 / 37
六、结肠炎 / 40
七、胆囊炎、胆石症 / 43
八、痔疮 / 45
九、便秘 / 47



第三章



内分泌系统常见病足手疗对症图解

一、甲状腺功能亢进或减退 / 51
二、肥胖 / 53
三、糖尿病 / 55

第四章



呼吸系统常见病足手疗对症图解

一、感冒 / 56
二、气管炎 / 58
三、肺气肿 / 60
四、支气管哮喘 / 63
五、肺炎 / 66

第五章



泌尿系统常见病足手疗对症图解

一、肾炎 / 70
二、输尿管炎 / 73
三、膀胱炎 / 77
四、排尿困难 / 79
五、遗尿 / 82

第六章



神经系统常见病足手疗对症图解

一、头痛 / 85
二、脑震荡 / 87
三、脑性麻痹 / 90
四、颜面神经麻痹 / 93
五、失眠 / 96
六、梅尼埃病 / 98
七、肋间神经痛 / 101
八、中风偏瘫 / 103

第七章



循环系统常见病足手疗对症图解

一、低血压 / 108
二、高血压 / 110
三、心脏病 / 114

第八章



生殖系统常见病足手疗对症图解

一、痛经 / 118
二、月经不调 / 120
三、宫颈炎 / 124
四、阴道炎 / 126
五、子宫肌瘤 / 129
六、更年期综合征 / 133
七、乳腺疾病 / 137
八、阳痿、早泄 / 140
九、前列腺炎及前列腺增生 / 144

第九章



感觉系统常见病足手疗对症图解

一、视力障碍 / 148
二、牙痛 / 150
三、口腔溃疡 / 152
四、扁桃体炎 / 156
五、鼻炎 / 159
六、中耳炎 / 161

第十章



淋巴系统常见病足手疗对症图解

一、过敏 / 166
二、类风湿性关节炎 / 169
三、免疫功能低下 / 172

需要全本请访问 www.ertongbook.com

一、足手疗法定义

人体的双足、双手合起来恰像人体的整体缩影，人体的各组织器官在人体双足、双手都有其对应的解剖部位，即反射区。运用物理手法（如手指、按摩工具）在人体双足、双手部相应的反射区上施以按、压、刮等手法，就能调节人体各脏腑器官的生理功能，从而达到诊断疾病、治疗疾病、自我保健的目的。这种物理疗法称为足手部按摩疗法，简称为足手疗。

足手疗是通过对双足、双手反射区的刺激，调节病变的组织器官的生理功能，并使已退化或功能已丧失的组织器官或多或少地恢复一些原有的生理功能，有病治病，无病强身，尤其对中老年人是一种最简单、最实际、最有效的治疗兼保健的绿色疗法。

同时，人的双足、双手默默无声地左右着机体的健康状况，双足、双手的反射区就好像反映机体周身健康状况的一面镜子，每时每刻在用无声的语言回答着其相关的健康情况。专家指出：当病变程度达 10%时，足部、手部反射区就会反映相应的征兆，而当人体产生自觉症状，能够被医疗仪器检测出来时，病已达 70%。

温馨提示

1. 足手疗的前提是承认在人的足部及手部客观存在着与人体各部分相对应的反射区。这是一个区域，而不是一个点。我们用“反射区”的概念，而不用“足穴”、“手穴”的提法。反射区分布在整个手部及足部，我们使用“手足部反射区”的概念。
2. 刺激这些反射区使用的是纯粹的物理方法。
3. 刺激这些反射区的结果是引起人体的某种生理变化，它缓解人体内的紧张状态。
4. 刺激反躯要有酸痛感（以能忍受为度），没有酸痛感将影响疗效。

二、足手疗法的适应证及禁忌证

1. 适应证

(1)急性疼痛性疾病。轻者一次即可治愈,重者经数次足手疗按摩,也可显效,而后痊愈。

如:胃痉挛、肠痉挛、胆绞痛、心绞痛、偏头痛、急性咽喉痛、声音嘶哑、上呼吸道感染、三叉神经痛、急性扁桃腺炎、痛经、落枕、急性腰扭伤、踝关节扭伤、急性乳腺炎、急性胃肠炎、牙痛、急性软组织损伤、晕车、晕船、便血、肛裂等。

(2)单一慢性病。只要坚持一个以上的疗程,完全可以收到明显效果,以至疾病的痊愈。

如:慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、小儿消化不良、脑外伤综合征、失眠、神经衰弱、神经官能症、高血压、眩晕、植物神经功能紊乱、坐骨神经痛、过敏、风湿性关节炎、腰腿痛、骨性关节炎、膝关节软组织损伤、闭经、月经不调、经前紧张综合征、颈椎病、颈肩综合征、遗尿、慢性鼻炎、慢性咽喉炎、前列腺肥大症、网球肘、下肢浮肿、下肢静脉曲张、无名热等。

(3)疑难病症。需要 2 个以上疗程的足手疗按摩,就会收到可喜的疗效。关键是:“三心(恒心、信心、耐心)”,贵在坚持。

如:脑血管疾病(脑出血、脑栓塞、脑血栓后遗症)、脑性麻痹、心血管(严重的心律不齐、反复发作的心绞痛、冠心病)疾病、慢性肾炎、牛皮癣、糖尿病、再生障碍性贫血、子宫肌瘤、胆囊炎并胆结石、肿瘤放化疗的恢复、泌尿系结石等。

2. 禁忌证

(1)各种严重的出血患者。

(2)肺结核活动期。

(3)急性心肌梗死病情不稳者。

(4)严重肾衰竭、心力衰竭、肝坏死等危重患者。

三、足手疗后的正常反应

足手疗按摩后,绝大多数人反映足手疗好,如能多吃饭、大便正常、体质越来越好,但也有个别人出现看似异常、实属正常的反应:

1. 脚踝肿胀

特别是那些患有淋巴阻塞的病人尤为明显,但随着病情好转肿胀会自然消失。

2. 一碰就痛

当第一次足手疗按摩后，第二次足手疗按摩时反射区一碰就痛，哪怕轻轻按摩也会痛，这也不要紧，只要忍耐一下，经过几次足手疗就会消失。

3. 曲张的静脉肿胀更明显

这是因为静脉血流量增加的缘故，一般 3~4 天就会消失。

4. 下肢有破口出水

这是由于某些患者不能从大小便中顺利排泄毒素，只好从皮肤汗腺排出，而有时大部分汗腺闭塞，毒素就随着血液流到下肢堆积，况且下肢的血液循环本来就不好，加之有毒素，故易在下肢部形成排毒的出口。这种反应是好事，不用害怕，随着毒素的逐渐排除，病情也逐渐好转，破口也就会愈合。

5. 发热

这是按摩了淋巴腺反射区后的反应，这表明患者身上某器官有了炎症，发热是体内的免疫反应。

6. 引发病痛

经足手疗按摩后，可将体内潜在的病情引发出来，病痛的程度和持续时间常与所患病症轻重呈正比。另外，如果病人同时患有多种病症，其引发的病痛可能轮流出现，但一般不会同时发作，病痛引发数日后可自动消退。

7. 症状加重

如关节炎、坐骨神经痛、腰背痛等足手疗按摩后疼痛加剧，但过 3~4 天就会缓解或消失。

8. 大便变黑、小便变黄或带红黑色，并伴臭味

这是体内毒素从大小便中排出的表现。

9. 足手疗按摩后出现的其他正常反应

如口渴、睡意、打哈欠、屁多、流眼泪、流鼻涕、妇女白带增多、脚部出现臭味，“意想不到的地方”产生酸麻、疼痛，尿量增加等。

四、注意事项

1. 饭后一小时内不能进行足手疗按摩，否则会造成胃肠不适。

2. 足手疗按摩前，应检查心脏反射区，以确定对病人用力的标准。

3. 足手疗按摩后 30 分钟内，要饮用温开水 300~500 毫升。

4. 足手部有外伤、疮疖时，应避开或另选相似或相关对称的同名反射区代替。初次足手疗按摩造成部位淤血或红肿，可搽红花酒精。

5. 如遇严重烧伤、外伤、骨折、胃肠穿孔、大出血、寄生虫、毒蛇、肺结核活动期、心肌梗死急性期等患者，待病情稳定后可配合医师作辅助治疗。

6. 女性妊娠期慎用本法，月经期间禁止按摩刺激生殖腺反射区。

7. 足疗按摩后，要注意双足保暖（尤其是冬天），夏天勿直对按摩的双足开风扇，不可在按摩后立即接触凉水。

8. 要求患者在治疗期间，要做到两配合：一是要穿宽松的衣服，系宽松的腰带，穿宽松的鞋子，不要穿高跟鞋，穿透气的袜子，使脚处于自然放松的状态中；二是应多吃含维生素类的食物。

9. 对一些棘手的疑难病症的按摩，特别要重视对患者头部反射区的按摩。实践证明，凡是这样实施了的效果都较良好。

10. 有些疑难病症，在治疗中会出现“马鞍形”或“驼峰形”疗效，应坚持治疗，就会达到预期目的。

11. 治疗期间可以停止服用消炎药、镇静药，但治疗心血管的药仍需服用。

12. 避免在皮下组织少的部位施以重按，以免造成肿胀；小孩、老人，只用拇指、食指，采用捏、按手法，禁止强刺激。

13. 慢性病、疑难病症患者接受足手疗按摩，有时会因体质差异，要经过 10 次以上治疗才能出现疗效。

14. 对炎症患者，不可忽视对其淋巴腺、肾上腺、甲状腺等反射区的按摩，因为这样可以调动人体的免疫功能。

15. 长期服药的患者，接受足手疗效果较慢，需持之以恒。

16. 足疗每次按摩治疗时间为 45 分钟左右；手疗每次按摩以 30 分钟左右为宜。科学的疗程安排是：第一疗程，一天按摩 2 次，7 天为一疗程，经过 4~5 天治疗后，即会有疗效出现；第二个疗程，一天按摩一次，14 天为一疗程；第三个疗程，每两天按摩治疗一次，一个月为一个疗程；往下的治疗时间可以逐渐延长。这样可保证疾病疗效的长久性。

五、足手疗按摩的常用手法



1. 单示指扣拳法

单示指扣拳法是指施术者一手扶持受术者的足，另一手半握拳，中指、无名指、小指的第 1、2 指间关节屈曲，以示指中节近第 1 指间关节（近侧指间关节）背侧为施力点，作定点顶压。此法适用于肾上腺、肾、小脑和脑干、大脑、心、脾、胃、胰、小肠、大肠、生殖腺等足底反射区。

2. 双指钳法



要领：操作者的无名指、小指第1、2指关节各屈曲90°紧扣于掌心，中指微屈后插入到被按摩足趾与另一足趾之间作为衬托，示指第1指关节屈曲90°，第2指关节的尺侧面（靠小指侧）放在要准备按摩的反射区上，拇指指腹紧按在示指第2指关节的桡侧面上，借拇指指关节的屈伸动作按压示指第2指关节刺激反射区。

发力点：靠拇指指关节的屈伸动作带动示指对反射区发力。中指不发力只起辅助衬托作用。

适用范围：颈椎反射区、甲状旁腺反射区。

3. 拇指腹按压法



拇指按压法是指以拇指指腹为着力点进行按压。此法适用于内肋骨、外肋骨、气管、腹股沟等反射区。

4. 单示指钩掌法



(1)



(2)

要领：操作者的中指、无名指、小指的第1、2指关节屈曲90°紧扣于掌心，示指第1指关节屈曲90°，或第2指关节屈曲45°，示指末节指腹指向掌心，拇指指关节微屈，虎口开大，形成与示指对峙的架式，形似一镰刀状。

发力点：示指第1指关节屈曲后顶点（或示指末节指腹）的桡侧（靠拇指侧），或示指第2指关节屈曲45°后的顶点。

适用范围：足底反射区、足内侧反射区、足外侧反射区。



5. 拇指推掌法

要领：操作者的示指、中指、无名指、小指的第1、2指关节微屈，拇指指腹与其他4指对掌，虎口开大。

发力点：拇指指腹的桡侧（远离小脂侧）。

适用范围：足内侧反射区、足外侧反射区、足背反射区。

六、足手疗按摩生效要素

1. 反射区位置

反射区位置准确是决定足手疗疗效的关键：反射区位置不准，会影响效果，一些人治疗按摩无效就是这个原因。

2. 力度

足手疗按摩时的力度大小要依患者的年龄、性别、体质以及不同病情而定。有时要经心脏、肾上腺、肾反射区按摩后，被施术者能有酸痛感觉，同时能承受这样的力度。之后还要边按摩边询问病人的反应，便于及时调整手力。

3. 手法

手法的选用，要根据反射区的位置和操作方便，一般采用拇指或食指指间关节施力，这种方法对于初学者、体弱乏力者比较适用。

4. 时间

(1)肾、输尿管、膀胱反射区各按摩 2~3 分钟，头颈部反射区大约 3 分钟，每一个淋巴腺反射区大约 2 分钟，其他反射区按摩大约 2 分钟。双足合起时间 30 分钟以上至 45 分钟左右。

(2)每一个反射区按摩时间不宜超过 5~10 分钟，尤其是肝脏、肺脏反射区，脊椎、关节反射区可长些。

(3)治疗时应以病变部位反射区为主，按摩时间可长些，以保证病变反射区所需的刺激量和治疗量。

5. 节奏(频率)

慢性病按摩时节奏宜缓慢，急性病按摩时节奏宜快，并适当加重反射力。

6. 均匀

足手疗按摩时对反射区刺激量应大致相等，不能这里重，那里轻。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

一、腰扭伤

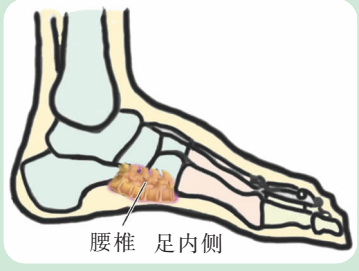
【足疗按摩】

1. 处方

按摩腰椎、腰痛点反射区各 3 分钟。

2. 定位及操作手法

腰椎反射区



定位：位于双足足弓内侧缘，内侧楔骨至足舟骨处，上接胸椎反射区下连骶骨反射区。



操作手法：一手握足，另一手拇指的指腹施力，沿着足弓内侧缘从足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

腰痛点反射区



定位：双足足背足舟骨与骰骨的两侧凹陷处，即肋骨反射区后方。



操作手法：拇指指端施力，定点按压。

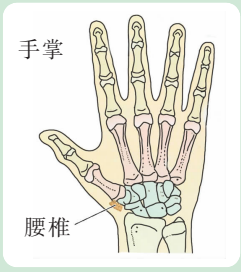
【手疗按摩】

1. 处方

按摩腰椎反射区 3 分钟。

2. 定位及操作手法

腰椎反射区



定位：位于双手掌第 1 掌骨外侧面胸椎反射区后方。



操作手法：以拇指施力，沿拇指外侧远端向腕部推压，力度以反射区产生酸痛为宜。

温馨提示

治疗时先按摩手部反射区，然后再按摩足部反射区，足手疗治疗一次即可见效，数次即可治愈。

二、腰椎增生

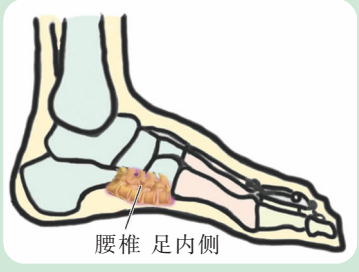
【足疗按摩】

1. 处方

按摩腰椎、腰痛点、肝反射区各 3 分钟。

2. 定位及操作手法

腰椎反射区

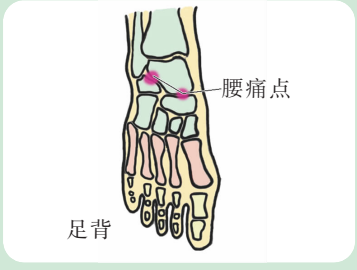


定位：位于双足足弓内侧缘，内侧楔骨至足舟骨处，上接胸椎反射区下连骶骨反射区。

操作手法：一手握足，另一手拇指的指腹施力，沿着足弓内侧缘从足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



腰痛点反射区



定位：双足足背足舟骨与骰骨的两侧凹陷处，即肋骨反射区后方。



操作手法：拇指指端施力，定点按压。

肝反射区



定位：位于右足足底第4、5跖骨体间。

操作手法：一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指第一指间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



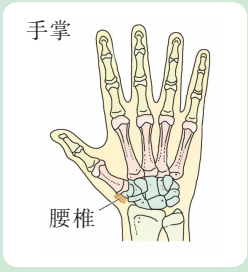
【手疗按摩】

1. 处方

按摩腰椎、肝反射区各3分钟。

2. 定位及操作手法

腰椎反射区

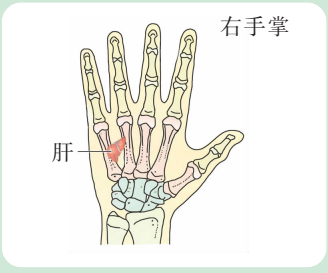


定位：位于双手掌第 1 掌骨外侧面胸椎反射区后方。



操作手法：以拇指施力，沿拇指外侧远端向腕部推压，力度以反射区产生酸痛为宜。

肝反射区



定位：位于右手掌侧第 4、5 掌骨之间的中间的一段。



操作手法：定点压按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

温馨提示

1. 轻者一次见效，重者数次即可见效，30~60 次可使症状完全消失。
2. 卧硬板床休息。

三、颈椎病

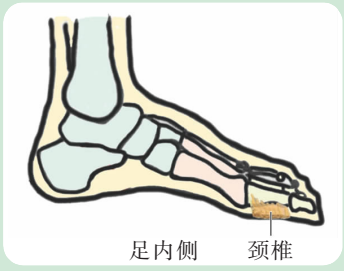
【足疗按摩】

1. 处方

按摩颈椎、颈项、肝、肾反射区各 3 分钟。

2. 定位及操作手法

颈椎反射区



定位：位于双足蹈趾根部内侧横纹尽头处的凹陷区域，内侧第 1 趾骨间关节前后处。



操作手法：一手握足，另一手示指、中指弯曲成钳状夹住被施术者的足蹈趾，以示指的侧缘固定在反射区位置上，以拇指在示指上定点加压，力度以反射区产生酸痛为宜。

颈项反射区



定位：位于双足蹈趾趾腹根部横纹处。右侧颈项反射区在左足，左侧颈项反射区在右足。



操作手法：一手握足，另一手拇指指端施力，沿着蹈趾根部，由外向内旋转，力度以反射区产生酸痛为宜。

肝反射区

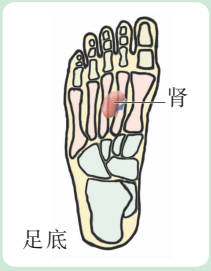


定位：位于右足足底第 4、5 跖骨体间。



操作手法：一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指第一指间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

肾反射区



定位：位于双足足底第2、3跖骨体之间，近跖骨底处。即肾上腺反射区下一横指处。



操作手法：一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指第一指间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

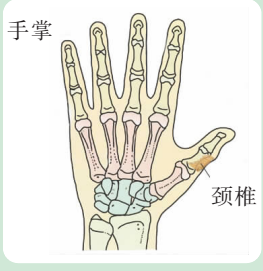
【手疗按摩】

1. 处方

按摩颈椎、颈项反射区各2分钟。

2. 定位及操作手法

颈椎反射区

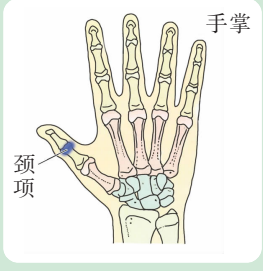


定位：位于双手拇指根部桡侧尽头。



操作手法：以示指与拇指夹住拇指关节按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

颈项反射区



定位：位于双手拇指近节掌侧，拇指关节横纹处。左侧颈项反射区在右手上，右侧颈项反射区在左手上。



操作手法：由外向内方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

需要全本请访问 www.ertongbook.com