第一章　概　论

第一节　什么是足部反射区按摩疗法

一、腧穴的概念

腧穴是人体经络脏腑之气输注和通过体表的部位，也是针灸、按摩等外治的刺激点，腧与输、俞三字，“腧”表明其关系人体肌肉，“输”表示转输流注，以喻经络气血之运行出入，《说文解字》指出：“俞者空中木为舟也”；其意亦为孔道输注之意。故三字相同，“腧”、“输”、“俞”相通的情况在《内经》中不乏其例。如《灵枢·经筋》中的“痛为输”，即是“输”、“腧”通用，《灵枢·背腧》，即是“腧”、“俞”通用，但是目前腧、输、俞三字的应用有时也不能完全互相代替，如表示一定的范围，即专用于表示某一部分腧穴时，就有不同。周身孔穴皆可名为腧穴，也可称为输穴、俞穴。而脏腑之气聚于胸腹而转发背腰的，一般称为背俞，而不可称背输。

《说文解字》指出：“穴者土室也”，其意指洞藏，以喻气血之低陷集注。腧穴合称，以表示经气在体表的输注出入，集聚深藏。而腧穴又多在骨解肌肉宛陷中，其意亦涵于中。

二、腧穴的分类

分布于人体的腧穴很多，可系统归纳为四种类型：

需要全本请访问 www.ertongbook.com

1. 十四经穴。人体有十二正经即手三阴、手三阳、足三阴、足三阳和任脉、督脉。分布于十二正经和任脉、督脉上的腧穴，称为十四经穴，简称经穴。

2. 奇穴。奇穴是指既有一定的穴名，又有明确的位置，但尚未列入十二经和任脉、督脉的腧穴，这些腧穴，对某些病症有其特殊的治疗作用，昔称“经外奇穴”或称“奇输”。奇穴的分布虽然比较分散，但与经络系统仍有密切的关系。

3. 阿是穴。阿是穴又叫“压痛点”、“天应穴”，古代叫做“以痛为输’。“阿是穴”这一名称始见《千金要方》，它既无具体名称，又无固定位置，而是以压痛点或其它反应点作为腧穴的，是十四经穴和经外奇穴的补充。

4. 新穴。新穴是近年来医务工作者通过大量临床实践，发现的一些新的、有效的穴位。耳穴、鼻穴、手穴及足穴均属于新穴的范畴。

三、经穴全息律

“全息”一词是从物理学的全息照相术被引入到生命科学中。生物全息律认为：生物的不同器官和功能可在其机体一定部位范围之内的表面反映出来，这就是不同的穴位（即一个小的区域）。发现这些穴区与相应的器官有明显的生理学上的联系，这种联系可能用来诊断和治疗疾病，并称这种方法为全息术，意思是整个机体象制图似地被缩小到该机体的某一部位上，因而这种方法可以表明一新的生物学原理，与物理学中的全息照相术原理有着某种相似之处，在医学中的全息术，整个机体就象是一份全息图投影在机体的某一部位上，如外耳、头皮、虹膜、手或足等。这种全息图可再现出整个机体，正是这种双向的全息过程（或称动态全息术）为全息

术方法应用于诊断和治疗提供了基础。

生物全息律认为：人体每一相对独立的部分的穴位分布和全身对应穴位分布一致，穴位排列的结果恰象是整体在这一部分的一个成比例的缩小，并将这一分布规律称为穴位分布全息律。全息穴位系统属于新穴范畴。

四、足部反射区

足部反射区是根据穴位全息律，将人的整体缩小、投影、反射到人的足部，是以局部反映整体的一种理论，也就是人体的各组织、器官与足的解剖部位相配，其所相配的部位称为反射区。当人体的某处组织、器官发生病变时，其相应的反射区亦产生变化，同理，对反射区施加良性刺激，亦会影响相关器官的功能。反射区与穴位的概念不同，反射区是按全息穴位分布，是人体的缩小、投影及反射，其区域大；而穴位与经络有关，区域小。

五、按摩

按摩，又称推拿、按摩，属中医学外治疗法的范畴。按摩作为人类最早的治疗疾病的手段之一，它具有显著的疗效，为人们医疗保健做出了极大的贡献，日益受到国内外广大医务工作者及人民群众的重视和赞赏。按摩是指在人体体表某一部位施之于一定的力量、有目的、有规律的一整套手法操作活动的总称。足部反射区按摩疗法是指在足部反射区部位上施之按摩，以达到防病、治病和保健的目的。足部反射区按摩疗法是足部反射区健康法的重要组成部分，该法盛行于国内外，是按摩医学的新进展。

第二节　足部反射区按摩的起源、发展和近况

一、起源

目前所有论述有关足部反射区按摩的专著中，无论是美国的，欧洲的，日本的和中国的，一致认为该法起源于古代中国，是我国中医学的宝贵遗产。

1973年我国文物考古工作者，在湖南长沙马王堆三号汉墓出土的帛书中，发现有《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》，是目前已知的最早的经脉学和灸疗学专著。在二本书中就有"足穴"的记载。

《黄帝内经》中详细记载了经络和腧穴，其中包括许多足穴。如肝经的大敦、行间、太冲、中封，脾经的隐白、大都、太白、商邱，肾经的涌泉、然谷、太溪、复溜，膀胱经的至阴，通谷、束骨、京骨、昆仑，胆经的窍阴、侠溪、临泣、邱墟，胃经的厉兑、内庭、陷谷、冲阳、解溪等。说明我国古人早已认识到足的某些腧穴与人体内脏器官的关系，指出刺激这些腧穴可起到治病作用。《素问·举痛论篇》中说："按之则气血散，故按之痛止"。

汉代司马迁所著《史记》中说："上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醪酒，针石挢引，案机毒熨，一拨见病之应。"这里的挢引、案（与按相通）机，都是按摩之法。俞与愈相通，跗即足背，俞跗是医生的名字，也可能是指摸脚治病的医生，他不用汤药，只用按摩，"一拨见病之应"，可见其疗效是很显著的。

二、发展

本世纪初，Fitzgerald. WHH 博士和 Bowers. E 博士共同发表了专著《Zone Therapy》（《区域疗法或区带疗法》）。他们

所确立的“区带”和经络图毫无相同之处，不过他们所确定的从身体中央垂直、左右各画五条线，第一条为手足拇指、第五条为手足小指线的人体纵线，对以后足穴疗法的“手足相关法”应用，有一定的贡献。

1919年，美国的White. GS博士和Riley. JS博士一起出版专著《Zone Therapy simplified》(《简单的区带疗法》)。

本世纪30年代，美国人印古哈姆女士对“区带疗法”进行了更精细的研究后，对足底的反射区反射和投影的脏器，作了进一步的描述，并且对手指的压力和手法的应用也有了进一步的创新。1938年，印古哈姆女士出版了著名的《足的故事》一书，介绍了在足部采用压迫止痛法，如利用足踩木棒、足踏板等自我疗法，用以防治疾病。这本书无疑为以后的“足反射疗法”奠定了更坚实的基础。此后，她还广泛地宣传和普及应用本疗法，开设讲习班并推动以保健养生为目的的自我健康疗法的实践活动。

此后，不少欧洲人也对“区带疗法”产生浓厚的兴趣。德国人玛鲁卡多(Marquarde. H)女士，当她读了《足的故事》一书后，亲自赴加拿大的多伦多市，求教于80岁高龄的印古哈姆女士，并和她一起从事“足反射疗法”的研究和实践活动，直至1974年印古哈姆逝世。经过玛鲁卡多女士进一步的理论研究和临床实践，1975年她编著了《Reflexzonarbeit amfub》(《足反射疗法》)，并在联邦德国出版。到1986年，该书已重印18版共10万多册，此书在15版以后，没有更变其反射图，人体反射图被确定下来。此外，她还创办了“国际反射学研究所”，并多次开办培训班。玛鲁卡多女士的原著《足反射疗法》译成日文、意大利文、荷兰文、丹麦文、法文、英文等版本，使足反射

需要全本请访问 www.ertongbook.com

疗法从一个国家传到另一个国家。日本东京吉元医院院长、联邦德国针灸学院名誉委员吉元昭治将玛鲁卡多女士的《足反射疗法》一书译成日文，并把足反射疗法介绍到日本。1990年，我国的伍锐敏将吉元昭治翻译成日文版的《足反射疗法》又翻译成中文，伍锐敏编译的《足反射疗法》是第一本中文国内版的足反射疗法的专著。

几乎在玛鲁卡多的《足反射疗法》出版同时，法籍瑞士人玛萨福瑞女士(Masafret. H)出版了法文专著《未来的健康》。瑞士籍台湾传教吴若石神父，由于患有风湿性关节炎多年，在求助于中西医皆无改善的情况下尝试了这本专著，经吴若石神父应用，疗效很好。吴若石神父并将该书译成英文，后来，李百龄女士将该书译成中文，书名《病理按摩》，此书在1982年由台湾光启出版社出版。

三、近况

瑞士籍台湾传教吴若石神父极力主张将足反射疗法推广、研究、发展，使更多的人受益。在八十年代初该法风靡台湾，1982年台湾的陈茂雄、陈松茂兄弟在台北成立了“国际若石健康研究会”，分会及会员遍及世界数十个国家和地区(包括瑞士、德国、奥地利、意大利、英国、法国、荷兰、比利时、西班牙、美国、加拿大、澳大利亚、日本、印尼、新加坡、马来西亚、泰国、南朝鲜、香港、沙特阿拉伯、土耳其、埃及、巴西、阿根廷等)。

1990年7月，在日本东京举行了若石健康学术研讨世界大会。联合国世界卫生组织执委会委员温贝尔格女士以观察员身份出席了会议，并指出：“足部反射区健康法的努力方向，与世界卫生组织对健康的广义概念是一致的；每个人应该对

自己的健康负起责任；应通过合作研究，将传统医学与现代化医学更密切结合起来。

1990年4月，我国举行了首次全国足部反射区健康法研讨会，同年10月，又在北京举行了足部反射区健康法经验交流会。1990年12月24日，卫生部正式批复同意成立中国足部反射区健康法研究会，指出："足部反射区健康法是一种简便易行、效果显著、无副作用的防病治病自我保健方法，尤其是对中、老年人的自我保健更有其现实作用。"

近三年来，足部反射区健康法已盛行于国内，北京、天津、广州、大连、哈尔滨等地相继开展足部反射区健康法。国内已有十余本有关足部反射区健康法专著出版。有关足部反射区健康法的保健用品，例如磁性足底按摩器、按摩垫及磁疗鞋也相继问世。目前，我国成为世界上参加足部按摩人数最多的国家，该法将越来越受到我国人民的重视，成为人民群众健康的保健法。

第三节　足骨组成及足部经络

一、足骨组成(图1～6)

足部是人体最下部的运动器官，支持着人体的全部重量。足骨分趾骨、跖骨和跗骨三部分，共26块骨。

1. 趾骨。趾骨共有14块，踇趾为2节，其余各趾均为3节。由近侧至远侧依次为近节趾骨、中节趾骨和远节趾骨。踇趾的骨粗壮，仅有近节趾骨，远节趾骨。

2. 跖骨。跖骨共有5块，从踇趾侧数之时为第1、2、3、4、5跖骨。

3. 跗骨。跗骨共有7块，由近侧至远侧依次为距骨、跟



图 1　足骨的组成

A. 跟骨；B. 距骨；C. 骰骨；D. 舟骨；
E. 楔骨；F. 跖骨；G. 趾骨



图 2　足底面骨投影



图 3　足背面骨投影

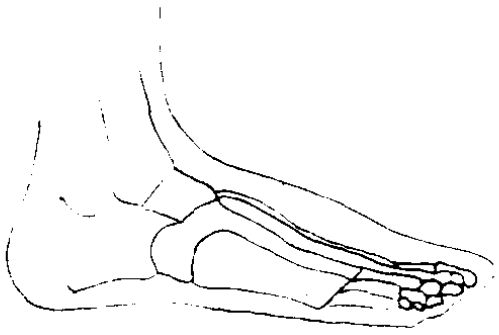

图 4　足外侧面骨投影

骨、舟骨、骰骨，第 1、2、3 楔骨。

距骨与胫、腓两骨下端组成踝关节，内踝为胫骨体下端粗大隆起处，外踝为腓骨体下端粗大隆起处。

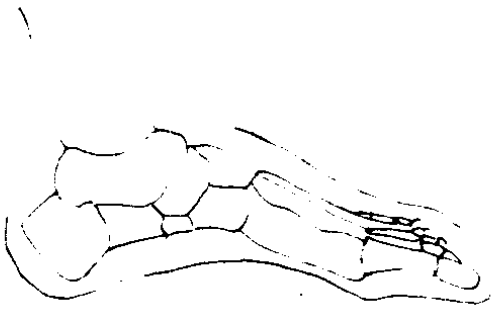

图5　足内侧面骨投影



图6　足体表部位名称

A 内踝；B 足外侧；C 背面；D 足跟；E 足掌跖面；F 足内侧

二、足部经络

经络是气血运行的路径，其主干者为“经”，分支网络全身者为“络”。腧穴则是经络中气血所输注之处。人体有十二经脉，其中有六条循行到足，称为“足六经”。足六经又分为是三阳（足阳明、足太阳、足少阳），足三阴（足太阴、足少阴、足厥阴）。属于脏的经脉为阴经，属于腑的经脉为阳经。

1. 足阳明胃经。属于胃，联络脾脏，与足太阴脾经相接。

2. 足太阳膀胱经。属于膀胱，联络肾脏，与足少阴肾经相接。

3. 足少阳胆经。属于胆、关联肝脏，与足厥阴肝经相接。

4. 足太阴脾经。属于脾、联络胃，与手少阴心经相接。

5. 足少阴肾经。属于肾，联络膀胱，与手厥阴心包经相接。

6. 足厥阴肝经。属于肝，联络胆，与手太阴肺经相接。

足六经又与手六经相接，循行于全身，内联脏腑，外达肢节，运行气血，协调身体各部的活动。因此，刺激足部经络，可治疗和其经络相联络的脏腑或全身疾病。

第二章　足部反射区按摩的治病原理探讨

足部反射区按摩疗法是我国古代中医学的宝贵遗产，该法属于中医外治疗法范畴。经过几千年来国内外成千上万学者的实践及研究，证明足部反射区按摩疗法是一种简便易行、效果显著、无副作用的防病治病保健法，尤其对于中、老年的慢性病有着神奇的疗效。但是关于足部反射区按摩的治病原理，国内外的中、西医学者对此作过许多不同的解释。有的认为是中医的经络、脏腑学说，有的认为全息生物论，也有人认为足神经、体液、生物电的变化。但是确切的治病原理尚不十分明确，例如：足部反射区是如何存在的？全身疾病是通过何途径反射到足部？刺激足部反射区是通过何途经反射到疾病部位？为什么对足部反射区按摩才能调节机体器官、组织的功能，达到防病治病的目的？……对于这些问题，至今还不能得到圆满的回答。下面介绍有关足部反射区按摩的治病原理探讨。

第一节　经络作用原理

经络学说是祖国医学基础理论之一，也是中医学宝贵遗产的组成部分。现代医学研究证实：经络是用肉眼不易看到的低阻抗、高振动音、高冷光、高红外线辐射的通道。《灵枢·海论》中说“夫十二经脉者，内属脏腑，外络于肢节”。经络系统遍布于人体各部，几乎无处不到。人体十二经络中，有

六条经脉到达足部，即三条阴经和三条阳经。足六经又与手六经相接，从而使人体的十二经脉均与足部有联系。人体十二经脉的循行，从手太阴肺经开始，而终于足厥阴肝经；再复由定厥阴肝经上注于肺经，不断循环，周流全身，使人体经常得到新的营养物质，来维持各个组织器官的功能活动。十二经脉循行次序如下：

①手太阴肺经→②手阳明大肠经

④足太阴脾经→③足阳明胃经

⑤手少阴心经→⑥手太阳小肠经

⑧足少阴肾经→⑦足太阳膀胱经

⑨手厥阴心包经→⑩手少阳三焦经

⑫足厥阴肝经→⑪足少阳胆经

《灵枢·动输》中说："夫四末阴阳之会者，此气之大络也"。意思是说手足是阴阳经脉气血会合联络的部位。《素问·厥论》中又说："阳气起于五趾之表，阴气起于五趾之里。"说明双足与周身阴阳、气血、经络的密切联系。古人还认为人有四根，即"鼻根、苗窍之根；乳根，宗气之根；耳根，神机之根；脚根，精气之根"，说明鼻耳乳仅是人体精气的三个凝集点，而足才是精气的总集合点。这里说明了，十二经脉的脉气散布，以足为："根"或"本"，它与躯干的"林"或"结"等部位相对应。

综上所述，足部反射区按摩足通过经络这个客观存在的特殊系统，达到疏经活血，气血流畅，协调脏腑，平衡阴阳的作用，从而起到治病效果。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第二节　脏腑作用原理

脏腑学说也是祖国医学基础理论之一。中医学认为脏为贮藏，腑为府库，人体有五脏六腑，五脏即心、肝、脾、肺、肾；六腑即胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。人体生命活动的维持是靠脏腑功能治动。中医学脏腑学说中的五脏即心、肝、脾、肺、肾，虽然与现代医学解剖学的同名脏器相同，但两者的功能概念并不一致，甚至差异很大。中医学的脏腑功能，虽然大多数也包括了实质脏器的某些功能在内，但更主要指的是与该脏器有关的一系列功能活动。足部反射区按摩疗法是我国传统中医学的遗产，足部反射区的命名中，绝大多数是按中医脏腑而命名的。按五脏命名的足部反射区有心、肝、脾、肺、肾；按六脏命名的反射区有胆、胃、小肠、大肠、膀胱。大肠反射区包括升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠及直肠。

三焦属六腑之一，足部反射区中没有此区。三焦是脏腑组织中的一个特有名称，也是历来学术争论最多的，三焦究竟是什么？尚未统一。故此，我们把三焦除外，足部反射区均有五脏六腑而命名的区，经实践证明，各个按脏腑而命名的反射区，均具有与中医学脏腑功能相符合的功能，按脏腑命名的反射区之间同样也具有脏腑间的相关性。

由于足部反射区与五脏六腑有密切联系，因此，足部反射区按摩可调节相应脏腑的功能。在足部反射区按摩取区中，可按中医脏腑之间的关系取区。脏腑之间的关系是很复杂的，彼此互为表里，互为阴阳，脏腑在疾病的发生和归转中，也是互相影响，互相传变的，只有正确理解脏腑学说，用脏腑

学说原理指导取区，才能使足部反射区按摩疗法有理想的疗效。

第三节　足全息医学理论

生物全息律认为：人体每一相对独立的部分的穴位分布和全身对应穴位分布一致，穴位排列的结果恰 象是整体在这一部分的一个成比例的缩小，此分布规律称为全息律。足部反射区的分布规律也完全符合全息律，足是全身的缩影，每一局部区域即反射区也反映出整个机体的全部信息。根据全息律理论，刺激足部某个反射区，可调正该反射区相应器官、组织的功能，从而达到治病作用。

第四节　促进血液循环

血液循环系统由心脏和血管、淋巴管组成。心脏是推动血液流动的动力器官，血管是血液流动的管道，包括动脉、毛细血管、静脉三部分。血液循环的生理功能是输送氧气和营养物质到机体的各组织器官。足部距离心脏最远，位于全身最低处，再加上地心引力，故足部最易发生血液循环障碍。足部按摩后，局部血管扩张，血流加快，血流量增大，局部温度增加，改善局部血液循环。局部血液循环改善后，可促进全身血液循环，从而改善了机体的新陈代谢，使器官、组织的功能得以恢复。

第五节　神经、体液和生物电学说

现代医学研究证明：人体各器官、组织的生理功能都是靠神经—体液来调节的。良性刺激足部的感觉器，经神经系

统传导，影响中枢神经系统，从而调节机体的生理功能，达到防病治病的作用。

生物电学说认为，传导生物电的通路是经络，经络是人体的生物电轴现象，它是一种独特的电子束沿着特定路线循行的电磁波。穴位是机体内外通电的门户。刺激足部反射区，所产生的电位差经经络电轴传至器官或组织，起到治病功效。

第三章　足部各反射区位置

根据全息论原理，人体各系统的全部信息可以在体表反映出来，体表的某一区域也可反映人体各系统的全部信息。人体的各器官和系统有着不同的功能，但彼此间也是互相联系，互相影响的。为了便于记忆足部反射区，而且能熟练地应用足部反射区健康法，我们足部反射区按其解剖及生理功能分为十大系统，以便深刻理解和应用该法。

第一节　神经系统反射区（图 7～8）

神经系统是人体中起主导作用的系统，支配和协调各系

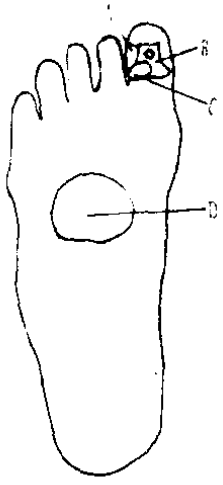

图 7　神经系统反射区（足底面）
A. 三叉神经；B. 头部；C. 小脑及脑干；D. 腹腔神经丛

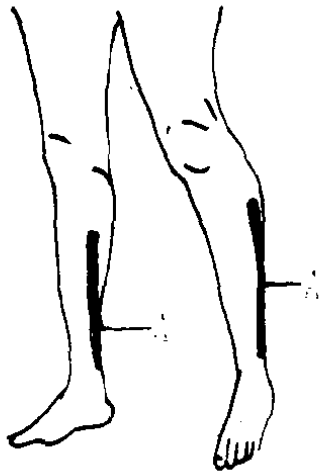

图 8　神经系统反射区（小腿部）
A. 坐骨神经

统、器官的活动。机体由感受器接受内、外环境的各种刺激，通过神经系统的分析、综合，引起各种反应，实现人体各系统、器官之间以及人和环境之间的对立统一。人的神经系统特别是大脑得到高度的发展，成为思维器官，使人能够能动地认识世界和改造世界。按照结构和机能的不同，可以把神经系统分为中枢神经和周围神经两部分。

中枢神经包括脑和脊髓。脑位于颅腔内，脊髓在椎管中，脑由大脑、小脑及脑干组成。周围神经是指把各器官和组织与中枢神经联系起来的神经，其中和脑相联系的称脑神经；与脊髓相连的称脊神经。它们都是成对的，并对称的分布于周围的组织、器官。脑神经有十二对，它们分别是嗅神经、视神经、动眼神经、滑车神经、三叉神经、外展神经、面神经、位听神经、舌咽神经、迷走神经、副神经、舌下神经。神经系统又根据神经所分布的器官或组织不同，分为躯体神经和内脏神经两部分。躯体神经和内脏神经又分为感觉神经及运动神经两部分。足部的神经系统反射区有小脑及脑干、头部（大脑）、三叉神经、坐骨神经、腹腔神经丛、颈项、颈椎、斜方肌、胸椎、腰椎、骶骨、尾骨内侧、髋关节、尾骨外侧、肩胛骨、肩、肘、膝等反射区与相应部位的神经有联系，刺激上述反射区可以改善相应部位的神经系统功能。下面介绍足部神经系统反射区：

一、小脑及脑干

位于双脚踇趾肉球根部靠近第二节趾骨处。右半部小脑及脑干的反射区在左脚；左半部小脑及脑干的反射区在右脚。

二、头部（大脑）

位于双脚踇趾肉球全部。右半球大脑的反射区在左脚上，

左半部大脑的反射区在右脚上。

三、三叉神经

位于双脚踇趾近第二趾的一侧。右侧三叉神经的反射区在左脚，左侧三叉神经的反射区在右脚。

四、坐骨神经

坐骨神经反射区有两处：

位置一：双腿内踝关节起，沿胫骨后缘上行至胫骨内侧踝下。

位置二：双腿外踝前缘沿腓骨前侧上至腓骨头处。

五、腹腔神经丛

腹腔神经丛又称为太阳神经丛，是影响腹腔植物神经中枢的反射点，它可以调节植物神经紊乱。

腹腔神经丛反射区位于双脚脚掌中心，分布在肾反射区与胃反射区附近。

第二节　泌尿系统反射区（图9～10）

人体要不断地进行新陈代谢，才能维持机体内环境的相对稳定。绝大部分水溶性废物连同水分主要靠肾脏以尿的形式排出。由于通过肾排出的代谢产物种类多，数量大，而且尿中的成份常随机体内环境的变动而变动，因此，肾是人体重要的排泄器官之一。在肾脏生成的尿不断地经输尿管流入到膀胱，在膀胱内暂时贮存，到一定量后，再经尿道排出体外。以肾为主体的泌尿系统包括肾、输尿管、膀胱及尿道。足部的泌尿系统反射区有肾、输尿管、膀胱、尿道及阴道。生殖腺、腰椎、前列腺或子宫、腹股沟、下腹部等反射区与泌尿系统有联系，刺激上述反射区可加强泌尿系统功能。下面

需要全本请访问 www.ertongbook.com