

● 系统学习足疗基础教学课程

足疗入门

周新 周耕野 编著

必读手册



山西科学技术出版社
SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

足疗入门必读手册

——系统学习足疗基础教学课程

编 著 周 新 周耕野

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

足疗入门必读手册 / 周新、周耕野编著. — 太原: 山西科学技术出版社, 2006.8

ISBN 7-5377-2744-9

I. 足... II. 周... III. 足 - 按摩疗法(中医) - 手册

IV. R244.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 043667 号

足疗入门必读手册——系统学习足疗基础教学课程

作 者: 周新 周耕野编著

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路 15 号

编辑部电话: 0351-4922073

发行部电话: 0351-4922121

电子邮件: cbszzc2643@sina.com

印 刷: 山西力新印刷科技开发有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 433 千字

印 张: 23

版 次: 2006 年 8 月第 1 版

印 次: 2006 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1—3000 册

书 号: ISBN 7-5377-2744-9/R·1001

定 价: 40.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前 言

足疗已经在国内大地开花结果，发展迅速，并且现在已经形成了一个产业——足疗保健产业，商业化的运作，把中医传统保健治疗技术——足疗打造成了一个中医保健治疗产品，随之出现了大量为足疗保健产业提供足疗技术培训的机构，由于培训机构自身师资技术力量参差不齐、没有规范的培训标准，造成培训的足疗技术人员水平高低不一，无法为消费者提供高效、优质的足疗保健治疗技术服务。为了健康有序的发展和规范足疗保健技术，在国家有关部门的支持下，足疗行业资深人士参与起草了足疗保健治疗国家标准，国家标准的出台，对规范足疗技术标准起到了一定的作用。

为了让更多的足疗从业人员、爱好者，能够快速、规范、系统学习各种层次足疗保健治疗技术，我们总结从事足疗教学 16 年的经验，参照国家标准，编写了本书，本书分为六个部分。第一部分为足疗技术基础知识，介绍了人体解剖、生理知识、中医基础一般知

识、足疗须知、足部药浴。第二部分为足疗保健技术，介绍足疗反射区定位及操作。第三部分为足疗治疗技术，详细介绍人体十大系统足疗反射区的定位、操作、足疗治疗要点、足疗诊病法、足疗病历书写、上下对应疗法。第四部分为足疗课程安排，详细介绍了足疗保健技术课程表及培训内容、足疗治疗技术课程表及培训内容、初级足疗师培训课程表、技术骨干培训课程表。第五部分为常见病的足疗治疗，介绍了女性病、男性病、日常常见症状、常见病的足疗治疗处方、注意事项。第六部分为足疗企业筹备实务，介绍了市场调研、选址、租房、证照办理、员工配置及招聘等内容。

特别感谢山西科学技术出版社及赵志春副总编大力支持，使本书能顺利与读者见面。由于笔者水平有限，诚请足疗行业专家、学者、读者给予指正！如在学习遇到困难可以登陆中华反射学周新足疗临床技术网（www.zhfsx.com）或中华足疗培训网（www.zhzlpx.com），我们将及时解答您提出的问题。

周新

2006年8月8日

写于江西省赣州周新足反射健康法研究所

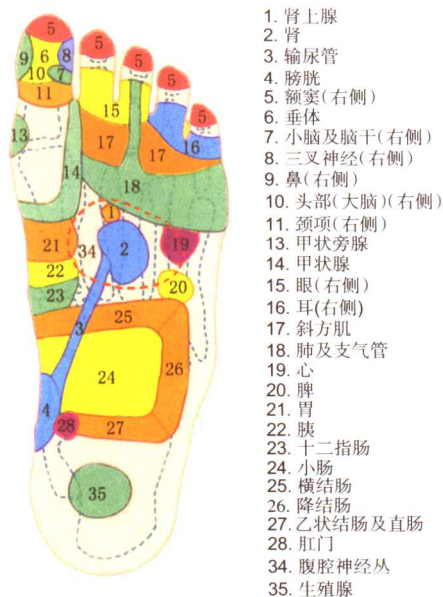


图 401 左脚底反射区图



图 402 右脚底反射区图



图 403 脚内侧反射区图

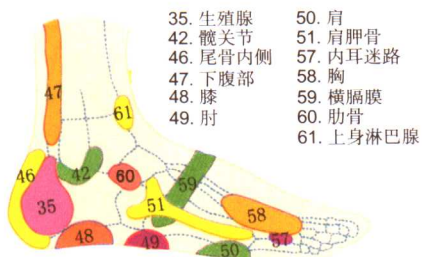


图 404 脚外侧反射区图

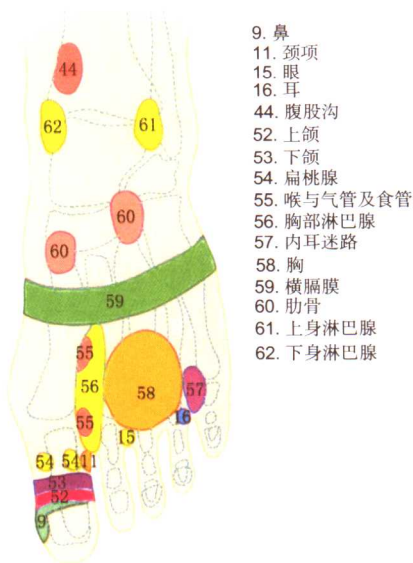


图 405 脚背反射区图

第一部分 足疗技术基础知识

第一章 人体解剖、生理知识

- 第一节 神经系统 / 1
- 第二节 消化系统 / 27
- 第三节 呼吸系统 / 35
- 第四节 泌尿系统 / 40
- 第五节 循环系统 / 43
- 第六节 生殖系统 / 52
- 第七节 运动系统 / 56
- 第八节 感觉系统 / 71
- 第九节 内分泌系统 / 75
- 第十节 淋巴系统 / 82
- 第十一节 足部解剖 / 84

第二章 中医基础知识

- 第一节 阴阳五行 / 91
- 第二节 藏象 / 92
- 第三节 五脏 / 93
 - 一、肝 / 93
 - 二、心 / 93
 - 三、脾 / 94
 - 四、肺 / 95
 - 五、肾 / 95
- 第四节 六腑 / 97



一、胆 / 97

二、胃 / 97

三、小肠 / 97

四、大肠 / 98

五、膀胱 / 98

六、三焦 / 98

第五节 经络学说 / 99

一、十二经脉 / 99

二、奇经八脉 / 100

三、络脉 / 100

第三章 足疗须知

第一节 足疗的定义 / 101

第二节 足疗的起源、发展 / 103

第三节 注意事项 / 105

第四节 足疗后的正常反应 / 106

第五节 足疗的机理 / 107

第六节 足疗的作用 / 118

第七节 足疗的特点 / 120

第八节 足疗的按摩手法 / 121

第九节 操作及场地要求 / 124

第十节 足疗口诀 / 124

第十一节 常用的足疗英语 / 126

第四章 足部药浴

第一节 足部药浴疗法的定义 / 134

第二节 足部药浴疗法的发展 / 134

第三节 足部药浴的治疗、保健机制 / 135



- 第四节 足部药浴的方法 / 142
- 第五节 常见的足部药浴保健方 / 149

第二部分 足疗保健技术

第五章 足疗反射区定位及操作

- 第一节 足底反射区定位及操作 / 152
- 第二节 足内侧反射区定位及操作 / 171
- 第三节 足外侧反射区定位及操作 / 176
- 第四节 足背反射区定位及操作 / 178
- 第五节 放松手法 / 184
- 第六节 足疗反射区保健按摩操作顺序 / 189
- 第七节 反射区的特殊性 / 190

第三部分 足疗治疗技术

第六章 人体十大系统足疗反射区

- 第一节 运动系统足疗反射区 / 191
 - 一、斜方肌 / 191
 - 二、颈项 / 191
 - 三、颈椎 / 192
 - 四、胸椎 / 192
 - 五、腰椎 / 193
 - 六、骶骨 / 193



七、尾骨内侧 / 194

八、尾骨外侧 / 194

九、上颌 / 195

十、下颌 / 195

十一、肩 / 195

十二、肘 / 196

十三、膝 / 196

十四、髋关节 / 197

十五、肩胛骨 / 197

十六、肋骨 / 197

十七、腰痛点 / 198

十八、上肢 / 198

十九、下肢 / 199

第二节 消化系统足疗反射区 / 200

一、食管 / 200

二、胃 / 200

三、十二指肠 / 201

四、小肠 / 201

五、盲肠（及阑尾） / 202

六、回盲瓣 / 202

七、升结肠 / 202

八、横结肠 / 203

九、降结肠 / 203

十、乙状结肠及直肠 / 204

十一、肛门 / 204

十二、肝 / 205



十三、胆囊 / 206

十四、胰 / 206

十五、直肠及肛门 / 207

第三节 内分泌系统足疗反射区 / 207

一、垂体 / 207

二、肾上腺 / 208

三、甲状腺 / 208

四、甲状旁腺 / 209

五、胰 / 210

第四节 呼吸系统足疗反射区 / 210

一、鼻 / 210

二、喉及气管 / 211

三、肺及支气管 / 211

四、膈（横膈膜） / 212

五、化痰 / 212

第五节 泌尿系统足疗反射区 / 213

一、肾 / 213

二、输尿管 / 213

三、膀胱 / 214

四、尿道 / 214

第六节 神经系统足疗反射区 / 214

一、大脑（头部） / 215

二、小脑及脑干 / 216

三、三叉神经 / 216

四、腹腔神经丛 / 217

五、坐骨神经 / 217



六、失眠 / 218

第七节 循环系统足疗反射区 / 219

一、心脏 / 219

二、血压点 / 219

第八节 生殖系统足疗反射区 / 220

一、生殖腺 / 220

二、前列腺或子宫 / 220

三、阴道 / 221

四、腹股沟 / 221

五、胸（乳房） / 222

六、月经不顺（下腹部） / 223

第九节 感觉系统足疗反射区 / 223

一、眼 / 223

二、耳 / 223

三、内耳迷路（平衡器官） / 224

四、鼻 / 224

五、额窦 / 225

第十节 淋巴系统足疗反射区 / 226

一、脾 / 226

二、扁桃腺 / 226

三、胸部淋巴腺 / 227

四、上身淋巴腺 / 227

五、下身淋巴腺 / 228

第七章 足疗治疗要点

第一节 足疗的适应症和禁忌症 / 229

第二节 足疗生效要素 / 230



第三节 足疗反射区配方原则 / 232

第四节 足疗治疗前需明确的问题 / 234

第五节 子午流注与足疗 / 235

第八章 足疗诊病法

第一节 望诊 / 238

第二节 触诊 / 241

第三节 足诊经验 / 244

第四节 问诊 / 260

附 运用反射疗法查病诊病的体会 / 262

第九章 足疗病历书写 / 267

第十章 上下对应疗法 / 270

第四部分 足疗课程安排

第十一章 足疗技术课程表及培训内容

第一节 足疗保健技术课程表及培训内容 / 271

第二节 足疗治疗技术课程表及培训内容 / 273

第三节 初级足疗师培训课程表 / 275

第四节 技术骨干培训课程表 / 282

第五部分 常见病的足疗治疗

第十二章 女性病

一、月经不调 / 288



二、痛经 / 289

三、宫颈炎 / 290

四、产后缺乳 / 291

五、更年期综合征 / 292

六、不孕 / 293

第十三章 男性病

一、阳痿 / 296

二、早泄 / 297

三、前列腺肥大 / 298

四、前列腺炎 / 299

第十四章 日常常见症状

一、头痛 / 301

二、肩臂酸痛 / 301

三、腰酸背痛 / 302

四、足部酸痛 / 303

五、膝关节痛 / 303

六、牙痛 / 304

七、失眠 / 305

八、胃痛 / 305

九、腹泻 / 306

十、便秘 / 306

十一、头晕 / 307

十二、耳鸣 / 308

十三、咳嗽 / 308

十四、食欲不振 / 308

十五、疲劳 / 309



第十五章 常见病

- 一、胃炎 / 310
- 二、感冒 / 311
- 三、冠心病 / 312
- 四、高血压病 / 313
- 五、高血脂症 / 314
- 六、糖尿病 / 315
- 七、慢性肝炎 / 316
- 八、痔疮 / 317
- 九、肥胖症 / 318
- 十、尿路感染 / 319
- 十一、颈椎病 / 320
- 十二、肩周炎 / 321
- 十三、急性腰扭伤 / 322
- 十四、腰椎间盘突出症 / 323
- 十五、坐骨神经痛 / 324
- 十六、肺气肿 / 325
- 十七、复发性口疮 / 326
- 十八、慢性咽喉炎 / 328
- 十九、慢性鼻炎 / 328
- 二十、甲状腺机能亢进 / 330

第十六章 保养

- 一、益肺固表 / 331
- 二、养心安神 / 331
- 三、调和脾胃 / 332
- 四、疏肝舒情法 / 332



五、强肾生精 / 333

六、增长益智 / 333

七、美发容颜 / 333

第六部分 足疗企业筹备实务

第十七章 筹备

第一节 市场调研 / 335

第二节 选址 / 338

第三节 租房 / 339

第四节 证照办理 / 342

第五节 投资费用的组成 / 344

第六节 员工配置及招聘 / 344

附录

附一：足疗及足部保健行业自律公约 / 346

附二：足部按摩师的职业道德 / 349

附三：足疗师服务要求 / 350

参考文献 / 352

编后记 / 353



第一部分 足疗技术基础知识

第一章 人体解剖、生理知识

人体是一个统一的有机整体。随着人类的进化,其形态结构与功能相互影响,相互依存,不断完善发展,以适应复杂的社会活动。构成人体结构和功能的基本单位是细胞,人体由无数个细胞构成。许多形态和功能相似的细胞和细胞间质共同组成组织,如肌肉组织、神经组织;多种不同的组织可以结合成为具有一定形态和功能,又有相对清晰边界的器官,如心脏、脑、肾等;能够完成一种或几种生理功能的多个器官又组成系统。人体有10大系统,即神经系统、内分泌系统、循环系统、淋巴系统、运动系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统、生殖系统和感觉系统。

人体各器官、系统虽分别承担不同的功能,但彼此又不是孤立的,而是组成一个相互联系、相互影响、对立统一的整体。哪一个系统出现功能障碍,都会直接或间接引起其他系统功能失常,甚至引起全身系统功能紊乱。所以,注重机体整体功能调节是提高人体健康水平的根本。

第一节 神经系统

一、神经系统的基本单位——神经元

(一) 神经系统的基本功能

神经系统是机体内起主导作用的系统,由脑、脊髓及遍布全身的神经组成。其基本功能是:

1.接受并整合来自体内外环境的信息,调整、控制机体的各种功能,以适应内外