

实用足反射学

陈意麟
编著

学技术出版社

PRACTICAL
FOOT
REFLEXOLOGY

实用足反射学

PRACTICAL FOOT REFLEXOLOGY

陈意麟 编著

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用足反射学/陈意麟编著. - 赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2003.10

ISBN 7-5380-1152-8

I. 实... II. 陈... III. 足 - 反射疗法
IV. R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 092620 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

邮 编/024000

责任编辑/那明 马洪利

封面设计/王琳

字 数/350 千

开 本/890 × 1240 1/32

印 张/12.5

印 数/1 - 8000 册

印 刷/北京市振宏福利印刷厂

版 次/2003 年 10 月第 1 版

印 次/2003 年 10 月第 1 次印刷

定 价/25.00 元

序

我认识陈意麟教授，是在十多年前。作为一个知名大医院的医学专家，能献身于足反射学的研究和实践，并进而进行整理提高、推广，实属难能可贵。

足反射疗法是近几十年来在国际上流行的一种保健方法。由于推行者大多是非医务工作者，长期停滞在经验方法的阶段，其应用范围也只局限于保健领域，尚未能列入主流医学范畴而被医学界所接受。

陈教授以其医学专家的学识、严谨治学的精神、认真研究的態度、长期实践的经验，对足反射疗法进行了系统的整理和深入的研究。他在这一领域，规范应用了医学词汇；首次在医学上正式提出并使用“反射疗法”，提出“足反射学”，以及足反射学的定义和任务；创立了以骨骼为标准的定位方法，提高了区位定位的准确性和科学性；创办学校，编写教材，制作教具。为将保健为主转化为治疗为主，将一种方法发展为一门医学学科，争取被医学界所认同和接受，他进行了大量的宝贵工作。

由于陈教授在足反射学领域的突出成就和贡献，他荣获了美国世界和平使团所颁发的 1999 年度世界和平奖——Harvestor's 奖。在其所著的《实用足反射学》一书即将出版之际，很高兴为之序。

郝万山

2003 年 7 月 9 日

于北京中医药大学

前 言

我长期在医院从事临床工作。十余年来将足反射疗法应用于临床治疗。在实践和探索的过程中，由于它的疗效能不同程度上解脱患者的病痛，而引起极大兴趣。

时间虽然不长，由于同仁们的共同努力，现代足反射学已开始形成。但是足反射学仍未摆脱经验医学阶段。我们对它的许多问题知之甚少，甚至还完全不了解。

中华预防医学会足部健康法专业委员会成立后不久，卫生部教育司要求我们编写教材。1995年出版了“足反射保健疗法”。吸取了实践中新的经验和体会后，1997年出版了“足反射保健疗法—足部按摩”。时隔6年，有了更多的资料和经验，又值中央电视台为普及此方法，决定由我主讲，即将录制相关节目，才将此书展现在读者面前。

足反射学正在形成和发展中。这是作为一门医学学科的第一部著作。作为一门学科在其发展过程中还需要不断充实、完备、深入。本书的出版只是起到抛砖引玉的作用，希望能引起医学界同仁和专家们的兴趣和参与，有助于足反射学健康加速发展。

现代足反射学是在中国足推拿学基础上吸取若石健康法的优点，吸收现代医学理论和新的刺激手段方法的一门医学学科。它丰富了足推拿学的内容，促进了足推拿学的发展。中国足推拿学有着数千年的历史和极为丰富的经验。我在查阅文献和温习历史中深感其内容之浩瀚。足反射学的发展必须对此予以继承、整理、发掘、提高，对它的研究应有更大的投入。否则，足反射学将失去根基。书的第八章指压

法只是作为引线，旨在强调这一点。足反射学的发展需要不断提升科技含量，需要更多的理论探讨和经验总结。书后附有 6 篇不同类型的具有代表性的学术论文作为参考。足反射学能否发展，以及发展的快慢取决于医学界的重视和参与。历史告诉我们，一门学科的发展除了自身知识体系的不断积累外，还需要不断渗入新的科技元素，借助和应用其他科学发展中在理论、技术、方法上的新成就。中医和西医不应人为阻隔，而应以各自的学识协同共步。而这正是中国独有的优势。医学科学的发展不仅需要“群力”，还需要“群策”，允许以各种方法进行研究和探索。只要有助于医学科学发展的，都值得欢迎和提倡。

本书的读者对象兼顾两个方面。

一是为推拿、理疗、针灸、康复，和其他专业科室的临床工作者、基础医学研究工作者学习参考，以及作为医学院校相关专业学生的学习教材。为了能引起医学界同仁的兴趣和参与，附录中收集了各类型有代表性的学术论文。目前足反射学可以说是一片广袤的处女地，一片未知的领地，期待着我们去发掘。

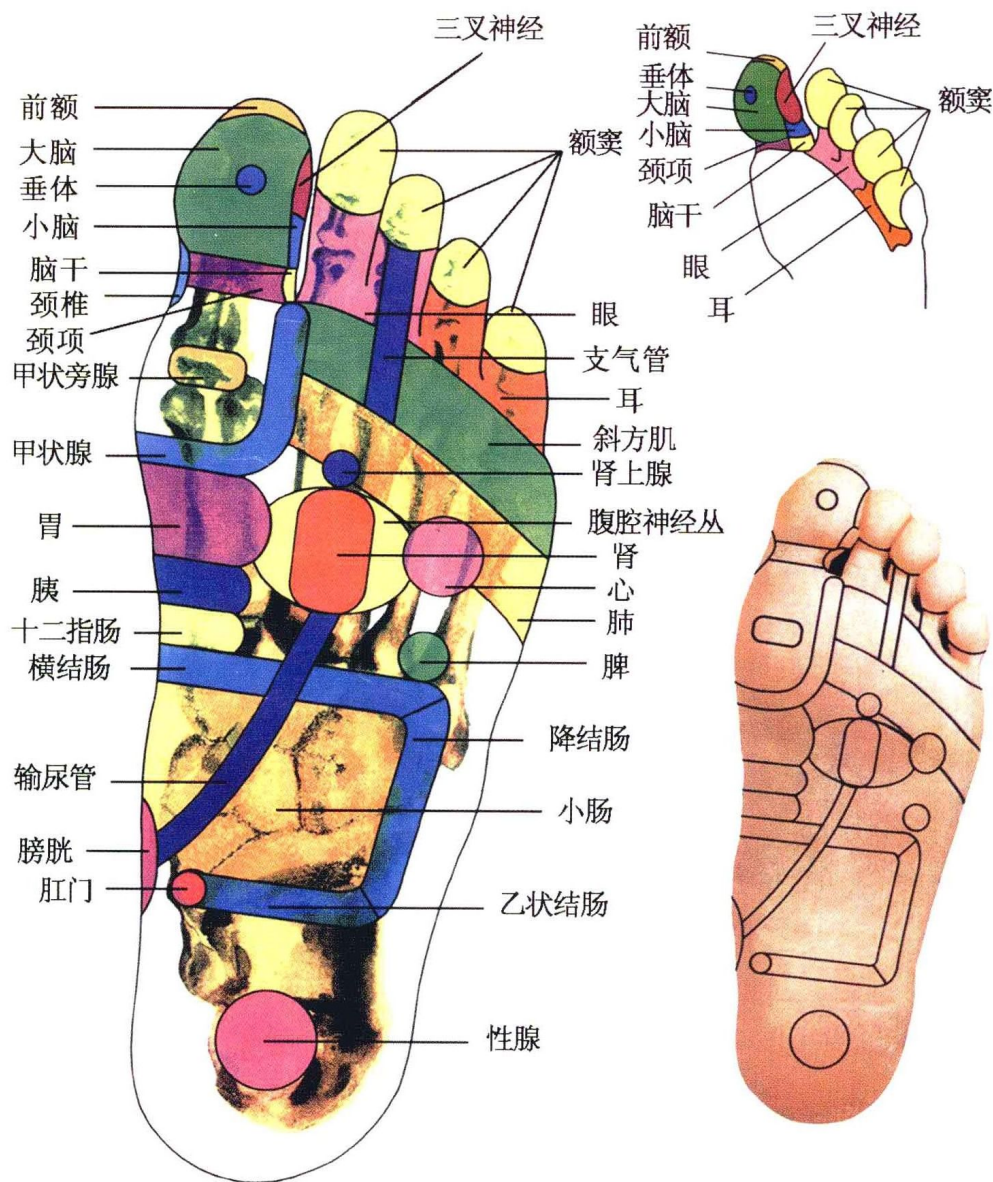
二是为广大爱好者、自我保健及保健推拿从业人员学习参考。为此添加了第五章人体解剖生理简介，以及各种疾病的预防知识等内容。将足反射疗法推广普及，使之家喻户晓，有更多的人掌握，是我长期的理想，也是足反射学的发展趋势。中央电视台讲座的内容就摘自本书。

读者可根据自己的需求予以舍取。

陈意麟

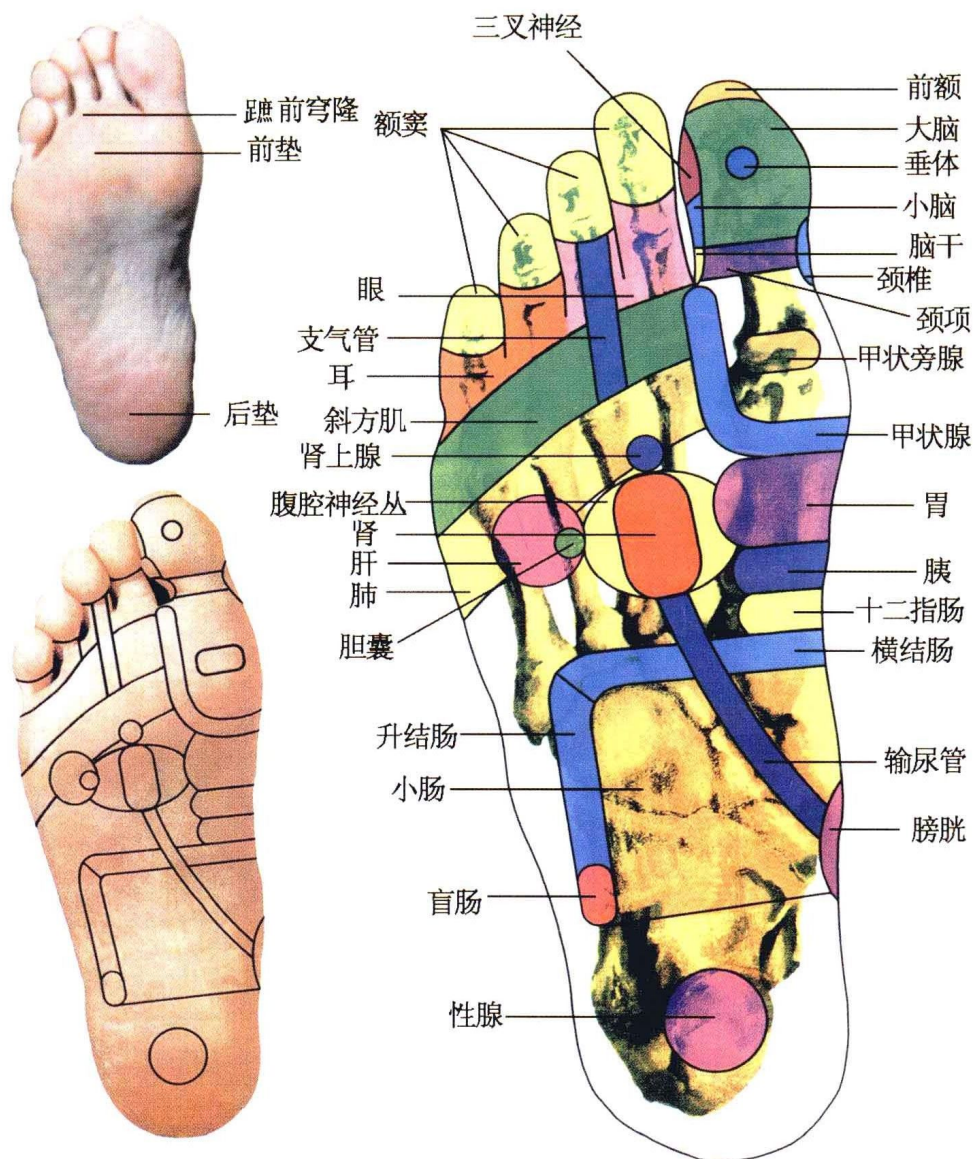
2003 年 6 月于北京

实用足反射学



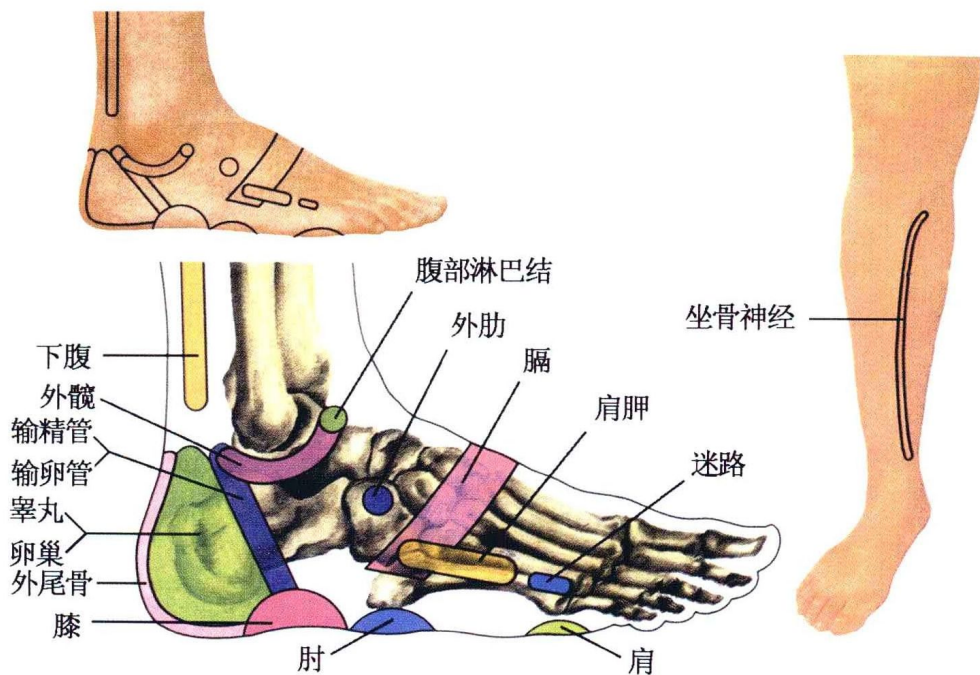
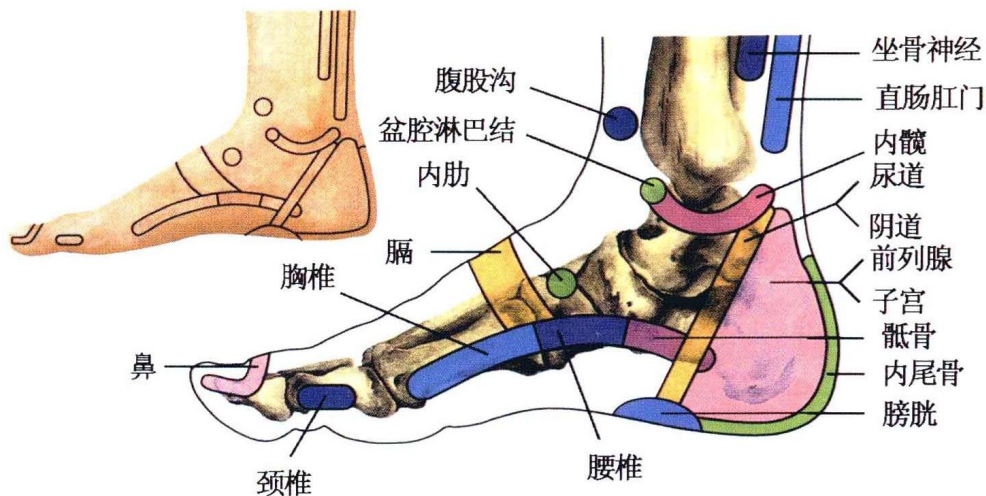
足部区位 (左足底)

实用足反射学



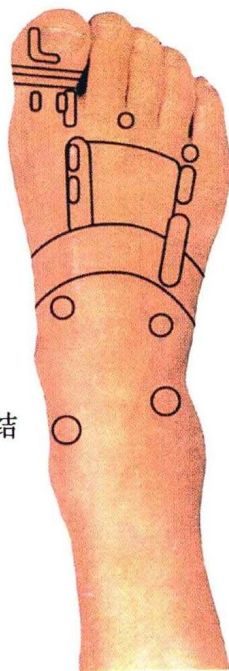
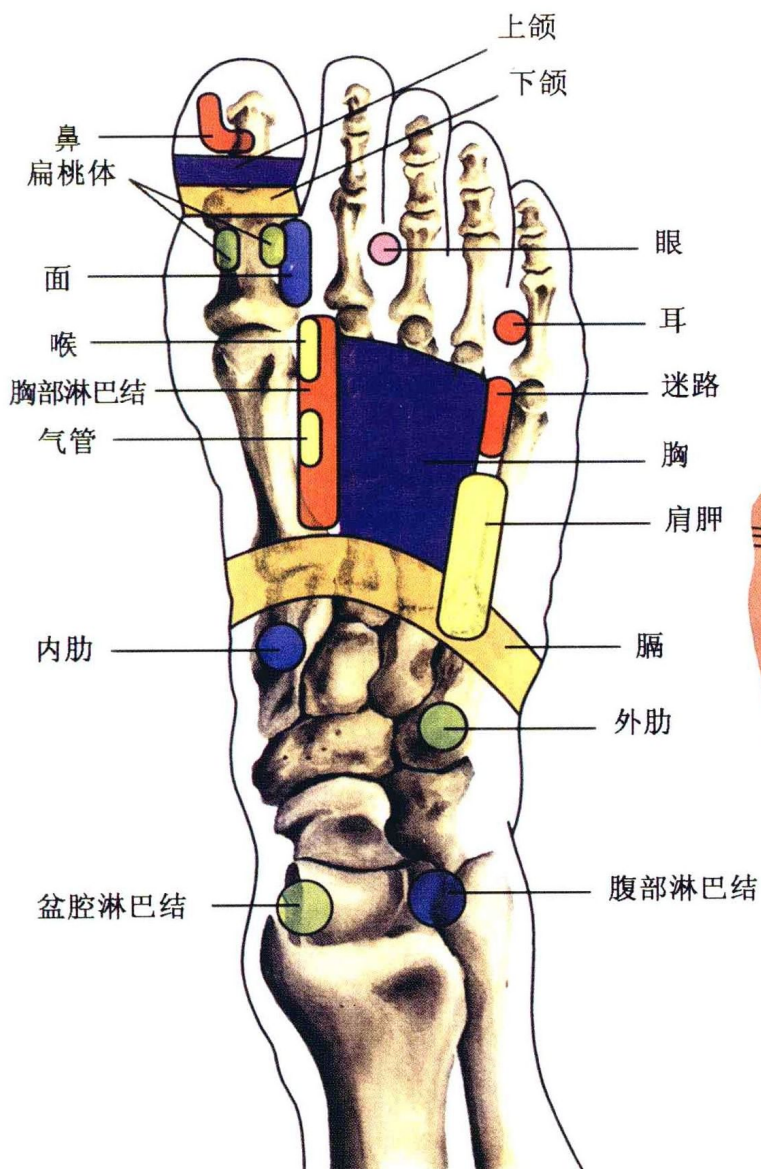
足部区位 (右足底)

实用足反射学



足部区位 (上内侧、下外侧)

实用足反射学



足部区位 (足背)

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 足反射学的定义和任务	(1)
第二节 足反射疗法的功能	(2)
第三节 足反射疗法的优点	(4)
第四节 区位的特点	(5)
第五节 足反射学在中国的发展概况	(7)
第二章 足反射学的机理和理论基础	(15)
第三章 区位的定位	(37)
第一节 足的方位	(37)
第二节 足部骨骼	(39)
第三节 足部的表面标志	(44)
第四章 足反射疗法的手法操作	(49)
第一节 手法的特点	(49)
第二节 手的基本姿势	(49)
第三节 手法的种类	(51)
第四节 双手操作的重要性	(54)
第五章 人体解剖生理简介	(57)
第一节 人体的构成	(57)
第二节 运动系统	(58)
第三节 呼吸系统	(62)
第四节 消化系统	(64)

第五节 循环系统	(68)
第六节 泌尿系统	(71)
第七节 生殖系统	(73)
第八节 神经系统	(76)
第九节 内分泌系统	(79)
第十节 感觉器官	(82)
第六章 各区位的定位方法和手法操作	(85)
肾	(85)
输尿管	(87)
膀胱	(88)
肾上腺	(89)
腹腔神经丛	(90)
前额	(91)
三叉神经	(92)
小脑	(93)
脑干	(94)
颈项	(96)
颈椎	(97)
鼻	(98)
大脑	(99)
垂体	(100)
甲状旁腺	(102)
甲状腺	(104)
额窦	(105)
眼	(106)
耳	(109)
斜方肌	(112)

肺	(113)
支气管	(114)
心	(115)
脾	(116)
肝	(117)
胆囊	(118)
胃	(119)
胰	(120)
十二指肠	(121)
盲肠	(122)
升结肠	(123)
横结肠	(124)
降结肠	(125)
乙状结肠	(126)
肛门	(127)
小肠	(128)
性腺	(129)
胸椎	(130)
腰椎	(131)
骶骨	(133)
内尾骨	(134)
前列腺(子宫)	(135)
尿道阴道	(137)
内肋	(138)
腹股沟	(139)
内髌	(140)
直肠肛门	(141)

坐骨神经·····	(142)
肩·····	(143)
肘·····	(145)
膝·····	(147)
外尾骨·····	(148)
睾丸(卵巢)·····	(149)
输精(卵)管·····	(151)
肩胛·····	(152)
外肋·····	(153)
外髌·····	(154)
下腹·····	(155)
上颌·····	(156)
下颌·····	(158)
扁桃体·····	(159)
面·····	(160)
胸部淋巴结·····	(161)
喉·····	(162)
气管·····	(164)
迷路·····	(165)
胸·····	(167)
膈·····	(168)
腹部淋巴结·····	(170)
盆腔淋巴结·····	(171)
第七章 治疗总论 ·····	(173)
第一节 治疗和保健的不同·····	(173)
第二节 治疗前的准备工作·····	(174)
第三节 治疗过程中的注意事项·····	(174)

第四节	力度和刺激量	(176)
第五节	操作要求	(177)
第六节	足反射疗法的禁忌症	(177)
第七节	足反射疗法的副作用	(180)
第八节	影响疗效的因素	(181)
第九节	各区位的操作顺序	(183)
第十节	患侧区位和健侧区位	(184)
第十一节	区位的敏感点	(184)
第十二节	功效的累积作用	(185)
第十三节	即刻反应和迟缓反应	(186)
第十四节	治疗的实施程序和疗程	(187)
第十五节	重点区位及其选择原则	(188)
第八章	指压法	(191)
第一节	姿势的基本要求	(192)
第二节	手法种类	(192)
第三节	操作要求	(192)
第四节	穴位及其定位	(193)
	独阴	(194)
	定喘	(194)
	涌泉	(194)
	泻白	(195)
	安眠	(195)
	泉生足	(195)
	承山	(195)
	隐白	(196)
	大都	(197)
	太白	(197)

定神	(197)
公孙	(197)
然谷	(198)
天癸	(199)
然后	(199)
水泉	(199)
眩晕点	(199)
商丘	(200)
照海	(200)
足太阴	(200)
太溪	(200)
复溜	(201)
三阴交	(201)
至阴	(201)
足通谷	(202)
束骨	(202)
京骨	(202)
足枢	(203)
金门	(204)
下申脉	(204)
申脉	(204)
下昆仑	(205)
足太阳	(205)
昆仑	(205)
悬钟	(205)
光明	(206)
胆囊	(206)

阳陵泉·····	(206)
大敦·····	(206)
厉兑·····	(207)
足窍阴·····	(207)
承敦·····	(207)
行间·····	(208)
内庭·····	(208)
侠溪·····	(208)
腰痛点·····	(209)
降压·····	(209)
陷谷·····	(209)
落枕·····	(210)
足临泣·····	(210)
地五会·····	(210)
内太冲·····	(211)
太冲·····	(211)
通理·····	(211)
冲阳·····	(212)
丘墟·····	(212)
解溪·····	(212)
上巨虚·····	(212)
足三里·····	(213)
第九章 治疗各论 ·····	(215)
普通感冒·····	(216)
过敏性鼻炎·····	(217)
慢性支气管炎·····	(218)
支气管哮喘·····	(219)