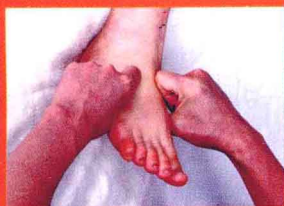


足部按摩

一学就会

周新 杨木兰
唐卫东 陈学洪
朱文龙 王志宏 编著



依据“生物全息胚”理论，足部是整个身体的缩影，
全身五脏六腑、骨骼关节、五官等在足部皆有对应的反射区，
它们如同各组织器官的“充电器”，
运用正确的方法去刺激，
即可增强组织器官的生理功能与免疫功能，
启动人体自身对疾病的防御能力！



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

足部按摩

一学就会

周 新 杨木兰 唐卫东 陈学洪 朱文龙 王志宏 编著

海峡出版发行集团福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

足部按摩一学就会 / 周新等编著. —福州: 福建
科学技术出版社, 2011. 8

(“绿土地快乐生活”丛书)

ISBN 978-7-5335-3810-1

I. ①足… II. ①周… III. ①足 - 按摩疗法 (中医)

IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 018768 号

书 名 足部按摩一学就会

“绿土地快乐生活”丛书

编 著 周新 杨木兰 唐卫东 陈学洪 朱文龙 王志宏

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 福建省地质印刷厂

开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张 3.5

字 数 95 千字

版 次 2011 年 8 月第 1 版

印 次 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5335-3810-1

定 价 14.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

足部按摩是大自然赐予我们的良医神术,是我国中医学的宝贵遗产,它产生于日常生活和劳动中。远古时期,人们在赤足行走中发现,当人们患了疾病,足部某一部位便会产生疼痛,而当足部触及地面或其他物体,或者用手和其他器具触及这些部位后,身体的病症在不知不觉中随之减轻,甚至痊愈。人们通过不断尝试,相互交流、总结,发现了一些规律:足的某一部位与人体的某一器官、部位的病症有着密切联系。按摩足部能使人体恢复健康,减少疾病的发生,起到强身健体、延年益寿的作用。

古老的足部按摩法因其确切的治疗效果,历经数千年风雨而不衰。进入到 20 世纪,在神经反射理论的指导下,人们运用现代科学对足部按摩进行了系统的整理研究,使这一古老的祖国医学在今天仍焕发出耀眼的光彩。同时,我国卫生部明确指出:“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的自我保健方法,尤其对中老年人的自我保健更有现实作用。”

本书分为两部分,第一部分介绍足部按摩起源与发展、足部按摩作用与疗效、足部解剖、足部反射区定位、足部按摩基本方法等知识。第二部分介绍各种痛症、炎症及其他病症的足疗处方与按摩手法。希望读者通过系统学习本书,对足部按摩有个基本的了解,当遇到小病小痛时,不妨翻开书参照着进行自我按摩,或为家人、朋友按摩,做自己及家人、朋友的保健医生。

由于编者水平有限,恳请专家、学者、读者给予指正。欢迎登陆周新反射疗法培训网(www.zhzlpx.com),或与编者直接联系、交流。编者联系地址:江西省赣州市文清路 26 号 304 信箱(邮编:341000),联系电话:0797-8223144,全国免费咨询电话:400-088-0797,电子信箱:zx7211@126.com,QQ:4128911。

周 新

写于江西省赣州周新足反射健康法研究所



CONTENTS 目 录

足部按摩概述

足部按摩的起源与发展 / 1

足部按摩的作用与疗效 / 2

足部解剖图解 / 3

足部反射区图解 / 4

足底反射区 / 5

1. 肾上腺 / 5

2. 肾 / 5

3. 输尿管 / 6

4. 膀胱 / 6

5. 额窦 / 6

6. 垂体 / 6

7. 小脑·脑干 / 7

8. 三叉神经 / 7

9. 鼻 / 7

10. 大脑(头部) / 7

11. 颈项 / 8

12. 颈椎 / 8

13. 甲状腺 / 8

14. 甲状腺 / 8

15. 眼 / 9

16. 耳 / 9

17. 斜方肌 / 9

18. 肺·支气管 / 9

19. 心 / 10

20. 脾 / 10

21. 胃 / 10

22. 胰 / 10

23. 十二指肠 / 11

24. 小肠 / 11

25. 横结肠 / 11

26. 降结肠 / 11

27. 乙状结肠·直肠 / 12

28. 肛门 / 12

29. 肝 / 12

30. 胆囊 / 12

31. 盲肠·阑尾 / 13

32. 回盲瓣 / 13

33. 升结肠 / 13

34. 腹腔神经丛 / 13

35. 生殖腺 / 14

足内侧反射区 / 14

36. 胸椎 / 14

37. 腰椎 / 14

38. 骶骨 / 15

39. 尾骨内侧 / 15

40. 前列腺或子宫 / 15

41. 尿道·阴道 / 16

- 42. 髋关节 / 16
- 43. 直肠·肛门 / 16

足外侧反射区 / 17

- 46. 尾骨外侧 / 17
- 47. 下腹部 / 17
- 48. 膝 / 18

足背反射区 / 19

- 51. 肩胛骨 / 19
- 52. 上颌 / 19
- 53. 下颌 / 19
- 54. 扁桃体 / 19
- 55. 喉、气管与食管 / 20
- 56. 胸部淋巴腺（胸腺） / 20

- 44. 腹股沟 / 16
- 45. 坐骨神经 / 17

- 49. 肘 / 18
- 50. 肩 / 18

- 57. 内耳迷路 / 20
- 58. 胸（乳腺） / 20
- 59. 膈（横膈膜） / 21
- 60. 肋骨 / 21
- 61. 上身淋巴结 / 21
- 62. 下身淋巴结 / 21

足部按摩的基本方法 / 23

按摩前的准备与体位 / 23

基本按摩手法 / 24

- 1. 单示指扣拳法 / 24
- 2. 双指钳法 / 25
- 3. 拇指指腹按压法 / 25
- 4. 单示指钩掌法 / 25

- 5. 拇指推掌法 / 26
- 6. 双示指刮压法 / 26
- 7. 双拇指指腹推压法 / 26
- 8. 双指扣拳法 / 26

按摩操作顺序 / 27

按摩时间分配 / 29

按摩疗程安排 / 29

按摩后的正常反应 / 29

按摩注意事项 / 30

常见病足部按摩法

痛症 / 32

- 头痛 / 32
- 偏头痛 / 33
- 咽喉痛 / 34

- 牙或下颌痛 / 35
- 颈部扭伤、疼痛 / 36
- 手臂麻木、疼痛 / 38



肘关节痛 / 39
肩膀酸痛 / 40
背痛 / 41
腰痛、腰扭伤 / 42
腰椎间盘突出 / 43
尾骶骨痛 / 44
坐骨神经痛 / 46

髋关节痛 / 48
大腿痛 / 49
膝关节疼痛、积水 / 50
踝关节扭伤、疼痛 / 51
足跟痛 / 52
心绞痛 / 53
痛经 / 54

炎症 / 55

鼻塞 / 55
眼疲劳、充血 / 56
结膜炎 / 57
内耳炎、中耳炎 / 58
扁桃体炎 / 59
口腔炎 / 60
牙床脓肿 / 61
肩周炎 / 62
腱鞘炎 / 63
感冒发热 / 64

胃炎 / 65
腹泻 / 66
慢性肝炎 / 68
慢性肾炎 / 70
膀胱炎 / 72
子宫颈炎 / 74
慢性风湿性关节炎 / 76
皮炎 / 77
哮喘 / 78
花粉症 / 80

其他常见病症 / 81

心脏不适 / 81
原发性高血压 / 82
低血压 / 83
心律不齐 / 84
贫血 / 85
消化不良 / 86
胆石症 / 87
便秘 / 88
痔疮 / 90
肥胖症 / 91
糖尿病 / 92

前列腺增生 / 94
夜尿症 / 96
阳痿 / 97
乳腺增生 / 98
更年期综合征 / 100
月经不调 / 102
耳鸣 / 103
晕车、晕船、晕机 / 104
失眠 / 105
记忆力减退 / 106

足部按摩概述

足部按摩的起源与发展

按摩是人类最早的防病治病手段，属于物理性质的外治法。足部按摩是中国传统按摩学的一部分，它产生于日常生活和劳动中。远古时期，人们在赤足行走中发现，当人们患了疾病，足的某一部位便会产生疼痛，而当足部触及地面或其他物体时，或者用手和其他器具触及这些部位后，身体的病症在不知不觉中逐渐减轻，甚至痊愈。于是，人们通过不断尝试，相互交流、总结，发现了一些规律：足的某一部位与人体的某一器官、部位的病症有着密切联系。按摩足部能使人体恢复健康，减少疾病的发生，起到强身健体、延年益寿之功效。古代称之为“足心道”和“观趾法”。

早在《黄帝内经》中就有关于经络和腧穴的详细介绍，其中包括许多足部的穴位，足部与全身脏腑器官通过经络联系起来，这为足部按摩提供了理论依据。但是，由于封建社会中封建意识和风俗的影响，人的脚藏而不露，裸足则被视为不雅，因而足部按摩的发展受到阻碍，一度使得这一古老医术濒临失传。

盛唐时期，中日交流增多，足部按摩疗法传入日本，后来又传到其他国家。20世纪初，欧美医生以神经反射理论为指导，运用现代科学对足部按摩疗法进行了系统的整理研究，将它发展为一门科学——反射医学。

于是，发源于中国的足部按摩术“出国留学”后，有了一个洋名字——足部反射区健康法。改革开放以后，我国的足部按摩业有了长足的发展。首先，在杭雄文等众多专家、学者的努力下，于1990年4月，首次全国足部反射区健康法研讨大会在北京举行。1990年12月24日，中华人民共和国卫生部批复同意成立“中国足部反射区健康法研究会”，并指出：“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的自我保健方法，尤其对中老年人的自我保健更有其现实作用。”此后，全国各地也相继成立了相应的足部按摩学术机构。现在，足部按摩师业



已成为一个独立的工种，并列入了《中华人民共和国职业分类大典》中。同时为规范这个行业，经劳动和社会保障部及卫生部批准，每年由卫生部职业技能鉴定中心组织“反射疗法师”国家职业技能鉴定考试，通过者予以颁发国家职业资格证书。

如今，随着现代自然疗法的兴盛，足部反射区健康法受到许多国家的重视，并在全世界范围内得到研究、发展与推广。

足部按摩的作用与疗效

按摩双足是怎样影响到全身的呢？我们双足的反射区与人体的脏腑器官一一对应。当某一脏腑器官有了病变或者运转不正常时，在足部相对应的反射区就会出现压痛敏感部位，或发生颜色及外形的变化或者其他的病理征候。也就是说，我们的双足上承载着全身的信息，它就像是人体的一个“早期警报系统”，随时用它自己特有的“语言”，告诉我们身体的哪一个部位存在着疾病，帮助我们发现疾病和诊断疾病。

另一方面，我们的双足又像是一部治疗机的终端，当我们按摩足部某一个反射区的时候，按摩所产生的强烈刺激，通过神经反射作用，又可以调节与这个反射区相对应的脏腑器官的功能，使它由不平衡转为平衡，由不正常恢复正常，从而收到保健与治疗的效果。

足部按摩疗法对全身的影响，主要表现在以下几方面：

1. 促进血液循环

双足处于人体最低的部位，距心脏最远，很容易出现末梢循环障碍、供血不足、静脉回流不畅。一些新陈代谢的“废料”可能在足部沉积下来，产生某种毒素，侵犯各个关节和器官，引起关节炎和一些器官的病变。通过对足部按摩刺激，使足部的血液循环通畅，可带走在足部积存的代谢尾产物，运到肾脏处理后排出体外。由于双足处于距心脏最远的一端，双足的血液循环改善亦可促进全身的血液循环处于良好状态。

2. 调节各脏腑器官的功能

对足部反射区施加的适当刺激，通过神经反射作用，能调整其所对应的脏腑器官的功能，延缓这些脏腑器官的衰老，使处于紊乱失衡状态的脏器功能转为正常。例如，对足部的心反射区施加适当的刺激，能改善心脏的功能，使心动过速、心动过缓或心律不齐的患者恢复较正常的心律。

3. 增强内分泌系统功能

对足部各腺体反射区施加的适当刺激，能有效地调节各内分泌腺的功能。由于内分泌腺所分泌的激素通过血液循环能到达人体各个部位，因此可对全身状况产生广泛而持久的影响。例如，针对足部的垂体反射区施加刺激，可增强垂体的功能。由于垂体能分泌出生长激素，并促使其他内分泌腺分泌出对人体功能起重要作用的各种激素，因而经常对垂体反射区给予良性刺激，对人体健康，特别是对调整老年人在更年期的内分泌紊乱以及青少年的发育有良好的作用。

4. 提高自我防御能力

对足部的脾反射区及淋巴系统反射区施加按摩刺激，可增强人体的免疫功能。人体本来就具有一定的自我防御能力，但如果免疫系统的功能存在着缺陷，或者由于衰老而降低了自身的抗病能力，就很容易得病。足部按摩疗法能改善免疫系统的功能，对免疫功能低下或过敏性疾病（如哮喘、过敏性鼻炎、荨麻疹等）均有较好的治疗效果。

5. 消除疲劳紧张状态

几十分钟的足部按摩可使被施术者从紧张的生活节奏或疾病的痛苦煎熬中解脱出来，得到充分的放松休息。接受足部按摩后，被施术者一般能有良好的睡眠和食欲，大小便通畅，许多临床症状得以缓解，从而减轻了精神上、肉体上的痛苦，使人精神焕发、自我感觉良好、身心轻快，对保健或养病都极有裨益。

总之，足部按摩对生理功能的调节具有重要意义，对各种功能性疾病有明显的疗效，对于器质性疾病也有一定的治疗作用，但对于器质性疾病不应单独使用足部按摩治疗，可将其作为主要辅助治疗手段。

足部解剖图解

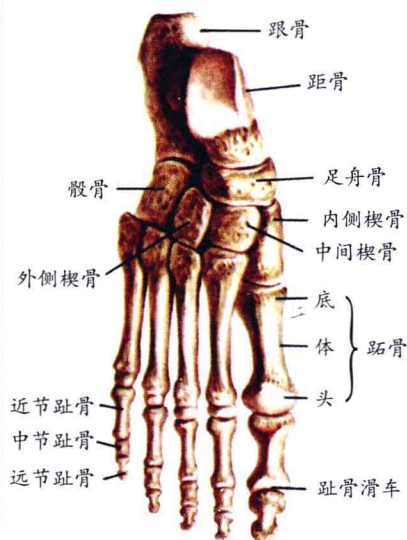
足部按摩取得疗效的关键之一是在足部找准反射区的位置，而要准确定位反射区的位置，首先就必须了解足部骨骼的分布。

正常人足部由 26 块骨构成，包括跗骨、跖骨和趾骨三部分。

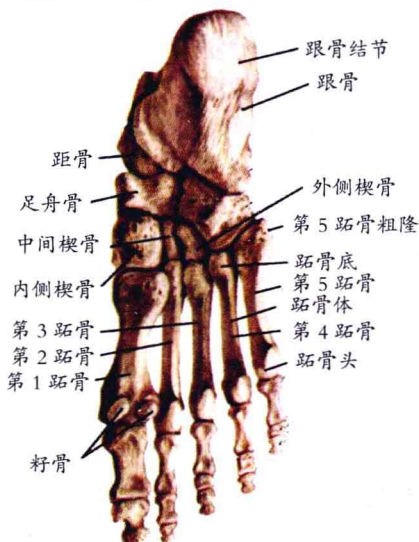
跗骨：相当于手的腕骨，共 7 块，构成足跟和足背的一部分。跗骨分为近侧、中间与远侧三列。近侧列包括跟骨、距骨，中间列为足舟骨，远侧列由内侧至外侧依次为内侧楔骨、中间楔骨、外侧楔骨、骰骨。



足骨（上面观）



足骨（下面观）

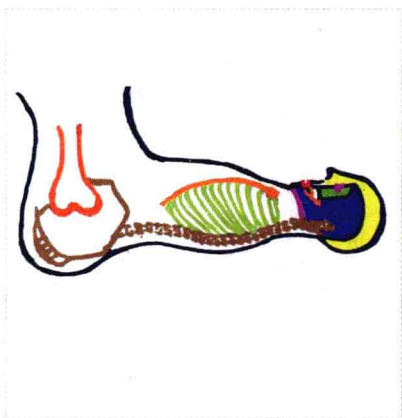


跖骨：是长骨，相当于手的掌骨，共5块，从内侧向外侧依次命名为第1至第5跖骨。跖骨分为头、体、底三部分。

趾骨：共14块，拇趾为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、远节趾骨。拇趾的骨粗壮，其余趾的趾骨细小，小趾的远节趾骨甚小，往往与中节趾骨融成一块。

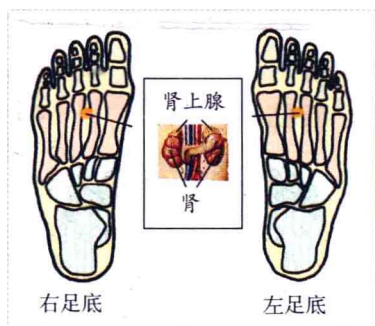
足部反射区图解

人体的五脏六腑在足部反射区的分布有一定规律，双足并拢在一起，可以看成是一个坐着的人形。足的拇趾，相当于人的头部；足底的前半部，相当于人的胸部（有肺与心脏）；足的外侧，自上而下是肩、肘、膝等部位；足底的中部，相当于人的腹部，有胃、肠、胰、肝、胆、脾、肾等器官；足跟部，相当于盆腔，有生殖器官（子宫、卵巢、前列腺）、膀胱、尿道、阴道、肛门等；足的内侧，构成足弓的一条线，相当于人的脊椎（颈椎—胸椎—腰椎—骶骨）。



足底反射区

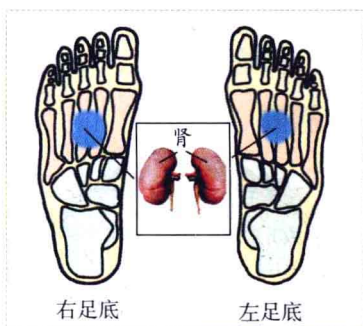
1. 肾上腺



【反射区位置】位于双足足底第2、3跖骨体之间，距跖骨头近心端一拇指宽处。

【适应证】心律不齐、休克、过敏症、风湿病、关节炎、肾上腺皮质功能不全、高血压、低血压、阳痿、下肢无力等。

2. 肾

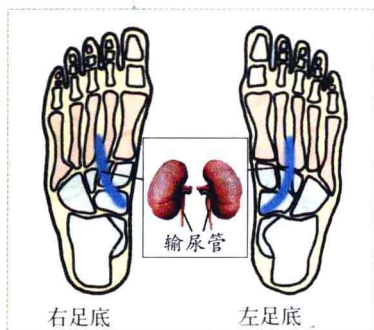


【反射区位置】位于双足足底第2、3跖骨体之间，近跖骨底处。即肾上腺反射区下一横指处。

【适应证】泌尿系统病症（排尿不畅、淋漓不尽、各种急慢性前列腺炎、前列腺增生、肾结石）、高血压、头痛、风湿性关节炎、阳痿、不育、水肿。



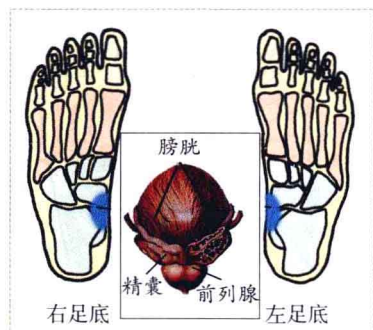
3. 输尿管



【**反射区位置**】自双足足底肾反射区斜向内侧，至足舟骨内下方，呈弧形带状区。

【**适应证**】尿路结石、急慢性前列腺炎、前列腺肥大、排尿困难、输尿管狭窄等泌尿系统疾病。

4. 膀胱



【**反射区位置**】位于双足内踝前方，足舟骨下方，踇展肌内缘旁。

【**适应证**】肾、输尿管结石，膀胱结石、膀胱炎等膀胱疾病，前列腺疾病，尿频、尿急、尿痛，尿潴留，醉酒等。

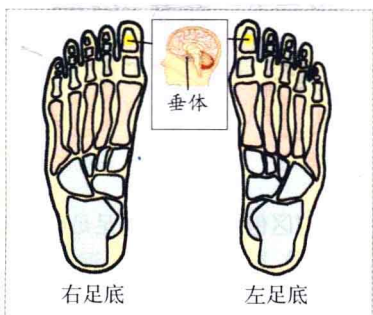
5. 额窦



【**反射区位置**】位于双足10个足趾趾端。右侧额窦反射区在左足，左侧额窦反射区在右足。

【**适应证**】头痛、头晕、失眠、发热、中风、脑外伤综合征、脑震荡等，以及鼻、眼、耳、口腔等部位的疾病。

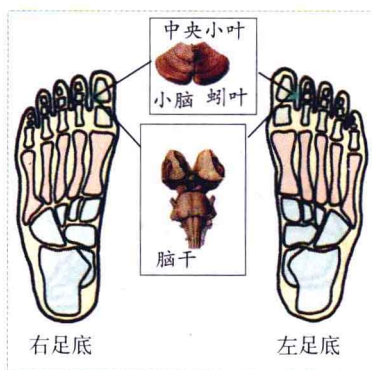
6. 垂体



【**反射区位置**】位于双足踇趾趾腹中央部位。

【**适应证**】内分泌疾病（甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、生殖腺、胰腺等功能失调）、小儿发育不良、遗尿、更年期综合征、儿童智力低下，同时还有抗衰老功效。

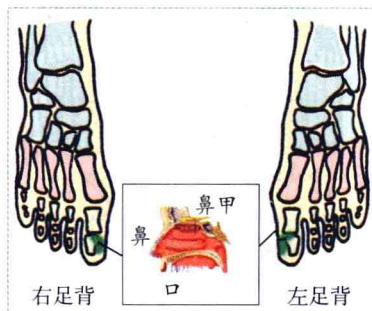
7. 小脑·脑干



【反射区位置】位于双足跖趾趾腹根部靠近第2趾的一侧。右半部小脑·脑干的反射区在左足，左半部小脑·脑干的反射区在右足。

【适应证】小脑疾病、脑震荡、高血压、头痛、失眠、眩晕、各种原因引起的肌肉紧张及肌腱、关节疾病等。

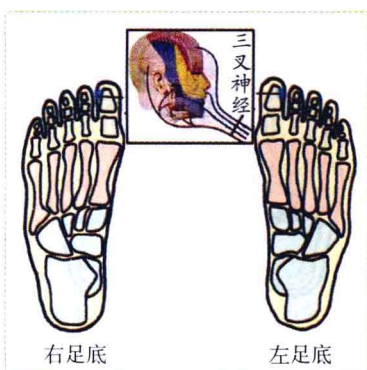
9. 鼻



【反射区位置】位于双足跖趾远节趾骨内侧，自跖趾趾腹内侧缘延伸到跖趾趾甲根部呈“L”形。左侧鼻反射区在右足，右侧鼻反射区在左足。

【适应证】伤风感冒引起的鼻塞、流鼻涕，各种鼻炎、鼻窦炎，上呼吸道感染。

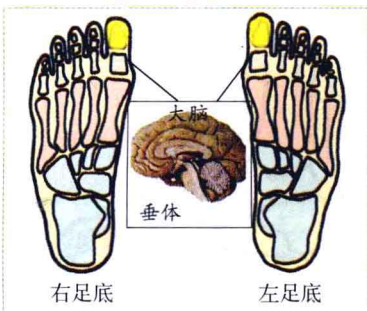
8. 三叉神经



【反射区位置】位于双足跖趾趾腹中部近第2趾的一侧。右侧三叉神经反射区在左足，左侧则在右足。

【适应证】周围神经麻痹，脑血管疾病引起的面瘫，面神经炎，三叉神经痛，腮腺炎，牙龈炎，牙痛，偏头痛，失眠，眼、耳、鼻疾病。

10. 大脑（头部）



【反射区位置】位于双足跖趾的整个趾腹，大脑左半球反射区在右足，大脑右半球反射区在左足。

【适应证】中风后遗症、高血压、低血压、眩晕、头痛、眼花、神经衰弱、失眠、脑外伤后遗症、脑瘫、听觉与视觉受损、神志不清。



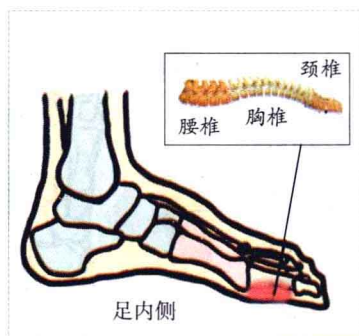
11. 颈项



【反射区位置】位于双足跖趾趾腹根部横纹处。右侧颈项反射区在左足，左侧颈项反射区在右足。

【适应证】颈椎病，落枕，各种原因引起的颈部损伤、颈项僵硬，高血压，头痛，头晕。

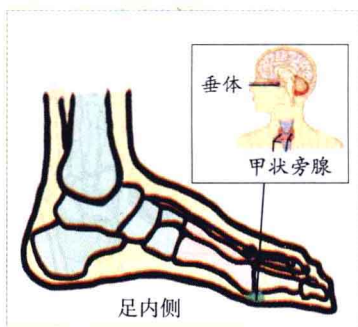
12. 颈椎



【反射区位置】位于双足跖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。

【适应证】颈项酸痛、颈项僵硬、落枕及各种颈椎病病症（颈椎病引起的手麻、手痛等）。

13. 甲状旁腺



【反射区位置】位于双足足底内侧缘第1跖趾关节前方凹陷处。

【适应证】缺钙症状（手足抽搐、麻痹或痉挛，肌肉抽搐、痉挛，筋骨酸痛），中老年人缺钙、骨质疏松，白内障，过敏症，失眠，呕吐，皮肤病，妇科病。

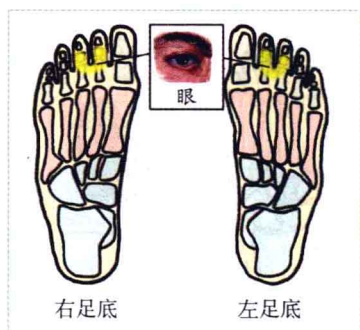
14. 甲状腺



【反射区位置】位于双足足底跖趾与第2趾蹠处沿第1跖骨头向内呈“L”形带状区。

【适应证】甲状腺功能低下、甲状腺功能亢进、甲状腺肿大、肥胖症、神经衰弱、皮肤病、妇科病、心血管疾病等。

15. 眼



【反射区位置】位于双足足底第2、3趾额窦反射区下方至中节趾骨的底面及两侧面。在趾根两侧与足底面的斜角处以及第2、3趾背侧趾间各有敏感点。右侧眼反射区在左足，左侧眼反射区在右足。

【适应证】近视、远视、青光眼、白内障、角膜炎、结膜炎、眼底出血等眼部疾病。

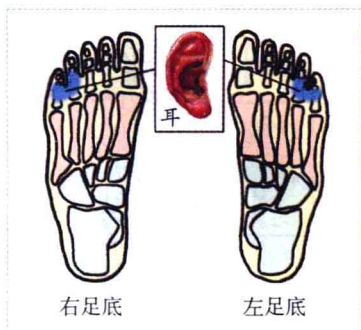
17. 斜方肌



【反射区位置】位于双足足底的眼、耳反射区下约一拇指宽的甲状腺反射区与肩反射区之间的横带状区。

【适应证】颈项部及肩背部酸痛、落枕、上肢无力、麻痹等。

16. 耳



【反射区位置】位于双足足底第4、5趾额窦反射区下方至中节趾骨底面及内外侧面。各趾根部两侧及第4、5趾根间背侧有敏感点。右侧耳反射区在左足，左侧耳反射区在右足。

【适应证】中耳炎、耳鸣、重听、耳聋、梅尼埃病、眩晕、平衡失调等。

18. 肺·支气管

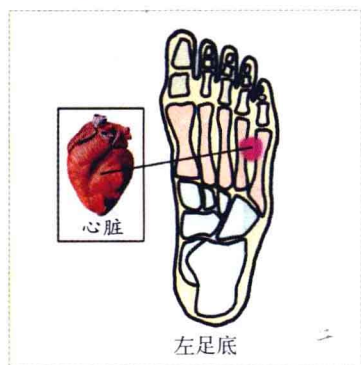


【反射区位置】位于双足足底斜方肌反射区下方一拇指宽处。支气管敏感带自肺反射区的中部向第3趾延伸。

【适应证】肺气肿、气管炎、哮喘、胸闷等呼吸系统病症。



19. 心



【反射区位置】位于左足底第4、5跖骨体间，在肺反射区后方（近足跟方向）。

【适应证】心律不齐、心前区疼痛、冠心病、动脉硬化、高血脂、高血压、低血压、心肌炎等循环系统病症。

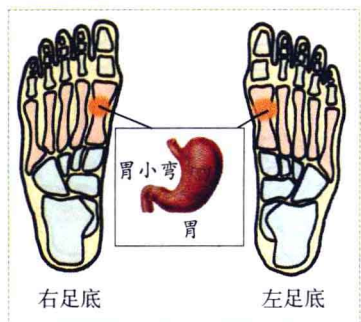
20. 脾



【反射区位置】位于左足底第4、5跖骨体间，心反射区下一拇指宽处。

【适应证】食欲不振、消化不良、小儿厌食，贫血、再生障碍性贫血，各种炎症、发热，皮肤病（对牛皮癣、神经性皮炎有特效），月经不调等。配合放化疗，有增强免疫力、抗癌之功效。

21. 胃



【反射区位置】位于双足足底第1跖趾关节后方约一横指宽处。

【适应证】慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃痉挛、胃下垂、急性胃肠炎、恶心、呕吐、厌食、胃酸过多、消化不良。

22. 胰



【反射区位置】位于双足足底第1跖骨体靠近跖趾关节处，胃反射区与十二指肠反射区之间。

【适应证】糖尿病、胰腺炎、胰腺囊肿、消化不良。