

中医技法规范化操作系列

总主编 朱 兵 常小荣
主 审 严 洁 孙国杰

足反射区疗法 规范化操作图解

主 编 李铁浪 李江山



配套示范操作视频



DVD光盘



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

ZUFANSHIQU LIAOFA
GUIFANHUA CAOZUO TUIJIE

人民军医出版社出版基金项目 ■ 中医技法规范化操作系列 ■

总主编 朱 兵 常小荣

Zu FanShequ LiaoFa
GuiFanHua CaoZuo TuJie

足反射区疗法 规范化操作图解

主 编 李铁浪 李江山

副主编 彭 亮 李向阳 肖 丹 刘迈兰



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

足反射区疗法规范化操作图解/李铁浪, 李江山主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5091-7604-7

I. ①足… II. ①李…②李… III. ①足—按摩疗法(中医)—技术操作规程—图解 IV. ①R244.1-65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第157099号

策划编辑: 黄建松 文字编辑: 刘兰秋 责任审读: 黄栩兵

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8057

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市潮河印业有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 8.75 字数: 204千字

版、印次: 2014年11月 第1版 第1次印刷

印数: 00001-10000

定价: 30.00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

本书分基础篇、应用篇两部分，共40讲。基础篇简要介绍了足部解剖知识、足反射区及足反射区疗法相关内容，包括足反射区疗法的源流、作用机制、适应证与禁忌证、足反射区诊断、足反射区分类及配区原则、按摩递质及器具、常用操作手法及应用、注意事项及施术后常见反应、足疗师的自护、浴足等；应用篇按“概述、辨证论治、反射区定位、操作流程、重点提示、技术要领、专家点睛”几大部分重点介绍了感冒、咳嗽、胃痛等35种常见病症的足反射区治疗和足反射区保健按摩。全书内容深入浅出、简明实用，操作示范步骤详细、动作规范，可作为基层医务人员及中医养生保健从业人员培训教材，也可供中医爱好者参考阅读。

《中医技法规范化操作系列》编审委员会

(以姓氏笔画为序)

- | | |
|-----|-----------------|
| 马铁明 | 辽宁中医药大学教授、主任医师 |
| 王富春 | 长春中医药大学教授、主任医师 |
| 王瑞辉 | 陕西中医学院教授、主任医师 |
| 方剑乔 | 浙江中医药大学教授、主任医师 |
| 田岳凤 | 山西中医学院教授、主任医师 |
| 朱 兵 | 中国中医科学院研究员、主任医师 |
| 许能贵 | 广州中医药大学教授、主任医师 |
| 孙国杰 | 湖北中医药大学教授、主任医师 |
| 孙忠人 | 黑龙江中医药大学教授、主任医师 |
| 严 洁 | 湖南中医药大学教授、主任医师 |
| 李江山 | 湖南中医药大学教授、主任医师 |
| 李铁浪 | 湖南中医药大学副教授、主任医师 |
| 杨金生 | 中国中医科学院教授、主任医师 |
| 吴 强 | 福建中医药大学教授、主任医师 |
| 吴富东 | 山东中医药大学教授、主任医师 |
| 何清湖 | 湖南中医药大学教授、博导 |
| 余曙光 | 成都中医药大学教授、主任医师 |
| 沈雪勇 | 上海中医药大学教授、主任医师 |
| 陈日新 | 江西中医药大学教授、主任医师 |

范郁山 广西中医药大学教授、主任医师
岳增辉 湖南中医药大学教授、主任医师
周国平 南方医科大学教授、主任医师
赵吉平 北京中医药大学教授、主任医师
赵百孝 北京中医药大学教授、主任医师
胡志希 湖南中医药大学教授、主任医师
袁宜勤 湖南中医药大学教授、主任医师
倪光夏 南京中医药大学教授、主任医师
高希言 河南中医学院教授、主任医师
郭 义 天津中医药大学教授、主任医师
郭春秀 湖南中医药大学副教授、主任医师
常小荣 湖南中医药大学教授、主任医师
崔 瑾 贵阳中医学院教授、主任医师
章 薇 湖南中医药大学教授、主任医师
统 筹 徐鲜鲜 刘韶清

序

中医学凝集着中华民族的哲学思想和千年智慧，是中华民族与疾病长期斗争的经验总结和智慧结晶。它的辨证思维方法缜密而周全，严谨而入微，富于哲理而深奥，为中华民族繁衍生息提供了有力保障。中医学与汉语言文字有别于其他语言文字一样，自成体系，独立发展和完善，成为中华民族的瑰宝。阴阳五行学说、藏象学说、人体经络腧穴学、四诊合参等构建了完整的中医学体系，为中医临床诊治提供了理论指导依据。然而，在中医为大众健康和人员就业作出极大贡献的同时，也暴露出种种问题，这些问题的出现，归根结底是相关人员缺乏正规的专业技能培训。朱兵、常小荣教授等专家编辑出版的《中医技法规范化操作系列》丛书，好似一剂良方，急大家之所需，故我乐为作序。

翻阅全书，显而易见其下特点。

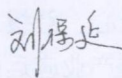
一是作者权威性高。该系列丛书的作者来自国内20余所中医院校和科研机构，各分册主编、副主编多数是我所熟悉的专家，他们长期工作在教学和临床一线，具有极高的学术造诣和丰富的临床经验。

二是体例新颖规范。该系列丛书文字简练，配备了大量的示范操作图，形象、生动、精辟地介绍了9种中医技法及其常见病症的诊治，体例规范、结构合理、层次清晰、步骤详细、易学易做，适合无中医专业知识基础的基层医务人员、中医养生保健从业人员及中医爱好者学习使用。

三是读者现学现用。每个分册中的优势病症诊治部分内容

相对独立，读者不用前后翻阅即可快速掌握辨证分型要点和选穴配穴处方，根据腧穴定位、操作流程、重点提示、技术要领、专家点睛介绍即可完成一切操作。

我非常期待本系列丛书的正式出版发行，也非常愿意将该系列丛书推荐给广大基层医务人员、中医养生保健从业人员及中医爱好者。同时，我也期望更多从事学术研究和临床一线的专家、学者也能积极参与到惠及广大民众的普及工作中来。一套好的教材还需要经过长期的实际应用，虚心倾听读者心声和同道反馈，不断修改提升方可成为精品。因此，该系列丛书出版后，我希望各位编者能够将其广泛应用到中医养生保健从业人员、中医爱好者的培训中去，并不断从中发现不足，积极改进。



(刘保延：中国中医科学院常务副院长，首席研究员，主任医师，博士生导师；中国针灸学会会长，世界针灸学会联合会主席，全国针灸标准化技术委员会主任委员等)

前言

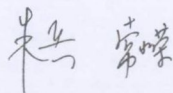
由于人们工作生活节奏的加快、身体锻炼的弱化、不健康生活方式危害的袭扰、环境污染的加重等因素，亚健康群体日益庞大，心脑血管疾病、代谢疾病（如糖尿病）及恶性肿瘤发病率也呈快速上升趋势，加之社会老龄化，医疗卫生保障形势严峻。中医作为中华民族繁衍生息的重要保障力量，在这一历史时刻又被推到前沿，尤其以“绿色环保”及“简便、廉价、效验”为特点的中医技法更是被人们所推崇，成为当前人们调养身心、舒缓压力、祛病强身的重要手段。然而，在中医养生保健产业应运而生、蓬勃发展，各种中医诊所及按摩、刮痧、艾灸、足疗养生馆遍地开花的同时，也折射出其行业的诸多问题，甚至是乱象频出。如何帮助基层医疗服务人员、中医养生保健从业人员及中医爱好者正确掌握规范的相关技能操作，已成为相关学术机构与行业管理者必须高度重视的课题和任务。

在刘保延教授的大力支持下，在中国中医科学院针灸研究所、湖南中医药大学及其他20余所中医药院校的30余位专家、近百位中青年学者的积极参与下，我们组织编写了该系列丛书，以群众喜闻乐见的图解形式介绍了最为常用的9种中医技法，以期望为基层医疗服务人员、中医养生保健从业人员及中医爱好者提供规范的学习和参考教材，加强相关医学专业指导，弘扬和促进中医药健康事业的发展。为了实现这一目标，本系列丛书借第5届中国针灸学会学术年会各位专家、学者云集之机召开了第一次编委会议。此次会议共有30余位专家参加，会议确定了各分册主编人选及参编者资格要求，讨论了编写特

色和体例、样稿，并对书稿的编写和图片拍摄进行了分工，大家并一致推举德高望重的严洁教授、孙国杰教授担任丛书主审。此次编委会议的召开，为本系列丛书的高标准编写、出版奠定了坚实基础，提供了有力保障。

该系列丛书各分册主题突出，特色鲜明，每分册均设“基础篇、应用篇”两部分。基础篇简要介绍了相关技法的基本知识、作用原理、适应证和禁忌证、器具和相关仪器、基本操作技术要领、注意事项等；应用篇一般按“概述、辨证论治（辨证分型、治疗方案）、腧穴定位、操作流程、重点提示、技术要领、专家点睛”几大部分深入浅出地介绍相关技法的优势病症诊治。在编撰过程中，各位专家、学者密切联系，不断进行学术交流和写作技巧探讨，同心协力，使得本系列丛书很快就得以完成；在图片拍摄和技术处理中，年轻学者们发挥了自身的摄影和计算机操作技能所长，并敢于奉献，充当模特，是你们对中医药事业的热忱和聪明才智才使得本套教程的插图制作如此精美。对于你们的辛勤付出，我们在此深表感谢！对于你们的奉献精神，我们在此表示崇高的敬意！

由于编写时间有限，成稿后未能召集更多专家进行深入讨论，如有偏颇甚至错误之处，还望各位同道及广大读者予以指正。同时，我们也寄希望能以此与各位同道展开进一步的学术交流，使本系列丛书的内容不断完善，质量不断提高。

The image shows a handwritten signature in black ink. It consists of two names written in a cursive style: '朱兵' (Zhu Bing) on the left and '常小荣' (Chang Xiaorong) on the right.

（**朱兵**：中国中医科学院首席研究员，中国针灸学会副会长，国家“973”针灸研究项目首席科学家等。**常小荣**：湖南省针灸重点学科带头人，湖南中医药大学教授，主任医师，博士生导师，湖南省教学名师，湖南省针灸学会常务副会长等。）

目 录

第一部分 基础篇

第 1 讲 足部解剖知识	2
一、足部的骨骼	2
二、足部的关节	4
三、足部的肌肉	4
四、足部的血管	5
五、足部的神经	5
第 2 讲 足反射区	6
一、足底反射区	9
二、足内侧反射区	27
三、足外侧反射区	33
四、足背反射区	37
第 3 讲 足反射区疗法简介	44
一、足反射区疗法源流	44
二、作用机制	46
三、适应证与禁忌证	50
四、足反射区诊断	51
五、足反射区分类及配区原则	54
六、足反射区按摩介质	58
七、足反射区按摩器具	61

八、足反射区按摩常用操作手法	62
九、足反射区操作手法应用	67
十、注意事项及施术后常见反应	69
十一、足疗师的自护	71

第4讲 浴足	73
一、浴足的种类	73
二、常用浴足处方	74
三、浴足操作规程	82

第二部分 应用篇

第5讲 足反射区保健按摩	88
一、操作规程	88
二、注意事项	95
三、功能保健按摩	96
第6讲 感冒足反射区治疗	105
第7讲 咳嗽足反射区治疗	110
第8讲 胃痛足反射区治疗	114
第9讲 腹泻足反射区治疗	118
第10讲 便秘足反射区治疗	122
第11讲 头痛足反射区治疗	126
第12讲 高血压病足反射区治疗	130
第13讲 高脂血症足反射区治疗	134
第14讲 肥胖症足反射区治疗	138
第15讲 面瘫足反射区治疗	142
第16讲 中风后遗症足反射区治疗	146
第17讲 失眠足反射区治疗	151

第 18 讲 糖尿病足反射区治疗	155
第 19 讲 产后缺乳足反射区治疗	159
第 20 讲 颈椎病足反射区治疗	163
第 21 讲 肩周炎足反射区治疗	169
第 22 讲 慢性腰痛足反射区治疗	175
第 23 讲 跟痛症足反射区治疗	180
第 24 讲 月经不调足反射区治疗	184
第 25 讲 痛经足反射区治疗	190
第 26 讲 闭经足反射区治疗	196
第 27 讲 更年期综合征足反射区治疗	202
第 28 讲 女性性冷淡足反射区治疗	209
第 29 讲 慢性盆腔炎足反射区治疗	213
第 30 讲 乳腺小叶增生足反射区治疗	219
第 31 讲 前列腺肥大足反射区治疗	224
第 32 讲 阳痿足反射区治疗	229
第 33 讲 遗精足反射区治疗	233
第 34 讲 早泄足反射区治疗	237
第 35 讲 近视足反射区治疗	241
第 36 讲 耳鸣、耳聋足反射区治疗	245
第 37 讲 慢性鼻炎足反射区治疗	250
第 38 讲 痤疮足反射区治疗	254
第 39 讲 湿疹足反射区治疗	258
第 40 讲 斑秃足反射区治疗	263

第一部分

第一部分

基础篇

第1讲 足部解剖知识

了解和掌握人体足部解剖部位及其特点,对我们掌握足反射区的定位是非常必要的。根据正常人体解剖学的规定:足趾为前方,足跟为后方;足拇趾一侧为内侧,小趾一侧为外侧;足底面为下,足背面为上,足底面又称足的掌跖面。足的拇趾和其他足趾都有内侧、外侧、背面、底面、趾端、趾根等。足趾的背面有趾甲,其底面又称趾腹或趾端掌跖面。足的底面由前向后,分为掌跖前部、足心、足跟3部分。

一、足部的骨骼

足骨共26块,分为跗骨、跖骨及趾骨3部分(图1-1)。

(一) 跗骨

跗骨包括跟骨、距骨、足舟骨、第1~3楔骨及骰骨,共7块。

1. **跟骨** 为最大的跗骨,呈不规则长方形,前部窄小,后部宽大,向下移行为跟骨结节。

2. **距骨** 分为体、颈、头3部分。距骨头呈半圆形,与足舟骨的关节面相接。距骨体呈不规则立方形,与内、外踝相关联。

3. **足舟骨** 位于距骨头与3块楔骨之间,在足内侧纵弓的中央部分,其内缘有一向下方凸起的舟骨粗隆,为足部明显标志,在人体容易摸到。

4. **骰骨** 为不规则的立方体,位于跟骨与第4、5跖骨之间。

5. **楔骨** 由内向外分别为第1、2、3楔骨,位于足舟骨与第

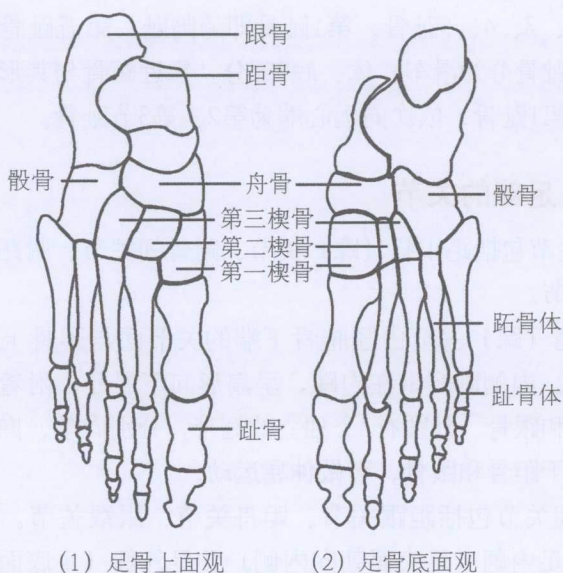


图1-1 足骨结构

1、2、3跖骨之间。

(二) 跖骨

跖骨共5块，5块跖骨从内向外分为第1、2、3、4、5跖骨，跖骨位于跗骨与趾骨之间，构成足部骨的中段。

每块跖骨分头、体、底3部分。底接跗骨，头接趾骨，体位于头体之间。第1跖骨底和头的外侧都有一个明显的小结节。第5跖骨底的外侧部特别膨大，形成第5跖骨粗隆，在体表容易触摸到。第1跖骨底的小结节与第5跖骨粗隆的连线相当于跖骨与趾骨之间的界线。

(三) 趾骨

趾骨共14块，除拇趾2节外，其他各趾均为3节。从内向外分

为第1、2、3、4、5趾骨。第1趾骨即为拇趾，第五趾骨即为小趾。每节趾骨分为滑车、体、底3部分。靠近跖骨与其形成关节的趾骨为第1趾骨，依次向远心端为第2、第3节趾骨。

二、足部的关节

足部关节包括距小腿（踝）关节、跗骨间关节、跗跖关节和足趾间关节。

距小腿（踝）关节由胫腓骨下端的关节面与距骨上部的关节面构成。内侧副韧带在内踝，呈扇形向下展开，附着于足舟骨、距骨和跟骨。外踝有3个独立的韧带，分别向前、向下、向后，附着于距骨和跟骨，可做伸屈运动。

跗骨间关节包括距跟关节、距舟关节、跟骰关节。跗骨间关节可使足内翻（足底面朝向内侧）及足外翻（足底面朝向外侧），以适应在不平坦的道路上行走。跖趾关节可屈伸及微弱的内收、外展运动，趾间关节可以屈伸。

掌握足部关节的解剖生理和运动功能，对足部按摩的手法操作很有帮助，可以防止盲目牵拉造成人为损伤，另外借助关节本身的运动功能，可使手法操作时省时省力。

三、足部的肌肉

足部肌肉可以分为足背肌和足底肌。足背肌较弱小，足背的各肌腱均较明显。利用足的各种动作即可显出各肌腱的末端：背屈及内翻足时，可显示胫骨前肌肌腱、拇长伸肌肌腱及趾长伸肌肌腱。在足背的后外侧亦即在外踝之前，所见到的肌性隆起为趾短伸肌的肌腹。主要功能是伸拇趾和伸第2~4趾。足底肌分为3群：内侧群运动拇趾，外侧群运动小趾，中间群运动第2~5趾。