

足部反射区健康法学习手册

Reflexology

中国华侨出版公司

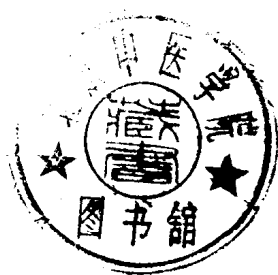
普及本



样 本 库

足部反射区健康法学习手册

杭雄文 编



中国华侨出版公司

1207038

足部反射区健康法学习手册

杭雄文 编

出版者 中国华侨出版公司
北京朝阳区西坝河
东里77号楼底商5号
(邮政编码: 100028)

经销者 新华书店总店北京发行所

印刷者 北京冶金印刷厂

开本本 787×1092毫米32开本

字 数 185千字7.5印张4插页

版 次 1991年2月第1版

印 次 1991年12月第2次

书 号 ISBN7—80074—408—6 R.11

定 价 6.10元

目 录

前 言	(1)
第 一 章 概 论	(3)
第一节 什么是足部反射区健康法	(3)
第二节 足部反射区健康法的起源	(4)
第三节 足部反射区健康法的发展概况	(7)
第四节 学习足部反射区健康法的要求 及正确态度	(9)

理 论 部 分

第 二 章 神经生理学基础知识	(12)
第一节 神经系统	(12)
第二节 神经调节	(15)
第三节 反射活动	(17)
第 三 章 足部反射区健康法机理探讨	(23)
第一节 促进循环作用	(23)
第二节 神经反射作用	(28)
第三节 心理治疗作用	(33)

操作部分

第四章 反射区的位置及应用手法	(36)
综述	(36)
1、肾上腺	(42)
2、肾	(44)
3、输尿管	(46)
4、膀胱	(48)
5、额窦	(50)
6、垂体	(52)
7、小脑及脑干	(54)
8、三叉神经	(56)
9、鼻	(58)
10、头部(大脑)	(60)
11、颈项	(62)
12、颈椎	(64)
13、甲状旁腺	(66)
14、甲状腺	(68)
15、眼	(70)
16、耳	(71)
17、斜方肌	(72)
18、肺及支气管	(74)
19、心	(76)
20、脾	(78)
21、胃	(80)

22、胰·····	(82)
23、十二指肠·····	(84)
24、小肠·····	(86)
25、横结肠·····	(88)
26、降结肠·····	(90)
27、乙状结肠及直肠·····	(92)
28、肛门·····	(94)
29、肝·····	(95)
30、胆囊·····	(96)
31、盲肠(及阑尾)·····	(97)
32、回盲瓣·····	(98)
33、升结肠·····	(100)
34、腹腔神经丛·····	(102)
35、生殖腺·····	(104)
36、胸椎·····	(106)
37、腰椎·····	(108)
38、骶骨·····	(110)
39、尾骨内侧·····	(112)
40、前列腺或子宫·····	(114)
41、尿道及阴道·····	(116)
42、髋关节·····	(118)
43、直肠及肛门·····	(120)
44、腹股沟·····	(121)
45、坐骨神经·····	(122)
46、尾骨外侧·····	(124)
47、下腹部·····	(126)

48、膝·····	(127)
49、肘·····	(128)
50、肩·····	(129)
51、肩胛骨·····	(130)
52、上颌·····	(131)
53、下颌·····	(132)
54、扁桃腺·····	(133)
55、喉与气管及食管·····	(134)
56、胸部淋巴腺·····	(136)
57、内耳迷路·····	(138)
58、胸·····	(139)
59、膈(横隔膜)·····	(140)
60、肋骨·····	(142)
61、上身淋巴腺·····	(144)
62、下身淋巴腺·····	(146)
小结·····	(148)

应用部分

第五章 足部反射区健康法的应用

——诊断、治疗与自我保健·····	(154)
第一节 用足部反射区健康法发现疾病·····	(154)
一、 有痛诊断·····	(154)
二、 无痛诊断·····	(155)
第二节 用足部反射区健康法治疗疾病·····	(158)
一、 作用机理与特点·····	(158)

二、	适应症与禁忌症·····	(159)
三、	选取反射区的原则·····	(162)
四、	治疗方法·····	(164)
五、	注意事项·····	(166)
第三节	运用足部反射区健康法进行自我保健·····	(167)
第 六 章	常见病症的治疗·····	(175)
一、	消化系统疾病·····	(175)
二、	呼吸系统疾病·····	(178)
三、	心血管疾病及血液病·····	(179)
四、	泌尿系统疾病·····	(180)
五、	免疫系统及内分泌系统疾病·····	(181)
六、	生殖系统疾病·····	(182)
七、	神经系统疾病·····	(184)
八、	运动器官疾病·····	(185)
九、	皮肤病·····	(188)
十、	肿瘤·····	(189)
十一	眼科疾病·····	(189)
十二、	耳鼻喉疾病·····	(190)
十三、	急救·····	(191)
十四、	对症治疗·····	(192)
十五、	其他·····	(192)

附录——

一、	足部解剖知识·····	(194)
二、	足部的经络与针灸穴位·····	(208)
三、	反射疗法的科学(译文)·····克·伊塞尔	(216)

前 言

自从1990年4月举行第一次全国足部反射区健康法研讨会到现在，不过半年多一点时间，足部反射区健康法这个新名词对许多人来说已经不陌生了。

这要感谢新闻界的朋友们，他们在报纸、电视台上作了许多报道，用现代化的工具将这个古老而又新奇的健康方法，一下子带进了千家万户。

还要感谢国际若石健康研究会的执行会长陈茂松先生和台湾著名足部病理按摩专家曾良时先生，他们先后来北京讲学，介绍了他们十年来从事足部反射区健康法的经验。特别要感谢国际若石健康研究会香港分会会长陈中干先生，他不辞辛劳，在半年之内四次来北京，在培训班担任主讲。

我们还要感谢每一期培训班学习过的学员，他们学过了之后，立即身体力行，成为宣传和推广这一健康法的积极分子。他们用自己的双手，用自己的汗水浇灌着这个历史悠久却又非常年青的学科。

你要是问：这是为了什么呢？为谁辛苦为谁忙？回答是：这是出于一种共识——足部反射区健康法适合于我国的国情。我们的祖先既然能在几千年前，就在这中华大地上沃育出如此的秘方妙术，说明它的根是深深扎在华夏文化的大树下。只是由于过去封建反动统治和帝国主义的侵略，这个方法在我国濒于失传，改革开放以后，才从海外传回大陆。有人不无幽默地说：这是“出

口转内销”，我们认为还不如说是“留学归来”。它汲取了西方医学的营养，将自己放在现代科学的立足点上，我们可以期望它迅速地发荣滋长。正如卫生部的文件中指出：“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。”足部反射区健康法的普及推广，将能够很好地为增强人民的健康，提高我们民族的身体素质服务。

为了普及推广足部反射区健康法的需要，我们编写了这本《足部反射区健康法学习手册》，供培训班学员及自学者使用。其中第四章《反射区的位置及应用手法》参考了海外的经验，汲取了许多同志的实践心得，由冯雪娟、范士生、孙向鸿、耿西媛等同志参加起草，全书经张红旌帮助进行了审校。在此向以上同志的辛勤劳动表示感谢。在本书编写过程中，得到了全国侨联和卫生部领导同志的热情关怀和大力支持，特此向他们表示衷心的感谢。

由于时间很短，我们的经验和水平有限，在《手册》中不免有错漏谬误之处，敬祈读者们批评指正。

《足部反射区健康法自学手册》编写组

主编 杭雄文

一九九〇年十二月

第一章 概 论

第一节 什么是足部反射区健康法

足部反射区健康法认为,人体各脏腑器官在足部均有其对应的反射区,运用按摩手法刺激这些反射区,可以调节人体各部分的机能,取得防病治病自我保健的效果。

1989年5月首届北美反射学者会议在美国丹佛举行,对反射区疗法(reflexology)作了如下的定义:“足部和手部反射区疗法的基点是,在足部和手部存在着与人体各部分相对应的反射区。在不使用油膏和液剂的情况下,运用拇指、手指与手的技巧(对反射区)施加特定压力的这种物理行为能缓解(人体内部的)紧张状态,引起人体的某种生理变化。”

这里我们要注意以下几点:

(1)反射区健康法的前提是承认在人的足部及手部客观上存在着与人体各部分相对应的反射区。这里指的是一个区域(zone或area),而不是一个点。为了避免误会,我们使用“反射区”的概念,而不用“足穴”的提法。同时,反射区分布在整个足部(包括脚底,脚内、外侧及脚背,甚至延伸到小腿),因此我们使用“足部反射区”的概念,而不称为“足底按摩”。

(2)刺激这些反射区使用的是纯粹的物理方法(主要是用手指施加不同压力的按摩手法,包括使用按摩棒、按摩板等器材)。所谓不用油膏、液剂,可能是为了避免化学药物的参予和产生的

副作用。

(3) 刺激这些反射区的结果是引起人体的某种生理变化，它缓解人体内的紧张状态，亦即某种失衡的、不正常的状态，使之恢复为正常的协调的状态，因而起到治病保健的作用。

(4) 手部与足部都存在着反射区。但实践表明，刺激手部反射区的效果远不如刺激足部反射区。因此，我们将主要学习和研究足部的反射区，只在某种特定情况下才联系到手部的反射区。

第二节 足部反射区健康法的起源

足部反射区健康法是我国中医学的宝贵遗产。在最古老的中医经典著作《黄帝内经》中详细介绍了经络和腧穴，其中包括许多在脚上的穴位。如肝经的大敦、行间、太冲、中封，脾经的隐白、大都、太白、商丘，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、解溪等等。这说明我们的祖先早已认识到脚部的许多敏感反应点(腧穴)与人体内脏器官的关系，指出刺激这些反应点可起治病的作用。在《内经》中还多处提到用按摩方法治疗疾病。如《素问·举痛篇》中说：“寒气客于肠胃之间，膜原之下，血不得散，小络急引，故痛。按之则血气散，故按之痛止。”《素问·血气形志篇》中有：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”又如《素问·异法方宜论》：“中央者，……其病多痿厥寒热。其治宜导引按跷”。

在汉代司马迁所著《史记》一书中，曾提到：“上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴酒，针石折引，案机毒熨，一拨见病之应。”这里的折引、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。

据说在古籍中曾有“观趾法”、“足心道”的记载，但因文献流失，有待查证。挖掘、整理我国古代的以及民间流传下来的有关足部按摩的资料，是我们亟须进行的一项重要课题。

在我国发源的足部反射区健康法如何流传到国外的呢？有种种的说法，一说是在唐代传入日本，成为今日的针灸术、足心道和指压疗法。一说是在元朝通过马可波罗传到欧洲。一说是在清朝末期，由于封建王朝的腐朽没落和外强的侵入，文献大量流失国外。但我们手头没有确切的证据，只好留待今后去做出结论。

在西方，对于反射医学的源流，也有不同说法。如美国伊塞尔(Christine Issel)在《反射疗法：技艺、科学与历史》(1990年版)一书中称，1979年在埃及金字塔中发现的文物证明，在公元前2500年，埃及即运用按摩手部、足部的方法来治病。这种按摩疗法，从埃及传到希腊和阿拉伯国家，又经罗马帝国传入欧洲。欧洲中部一些国家，一直流传有“区域疗法”(zone therapy)，即对身体的某一区域施加压力，反射到身体的另一部分，以收到治病的效果。该书中认为，中国确实发展了自己的医学体系，但中国文明与其他文明接触甚少，还没有证据表明反射区疗法是从东方传入西方。

另外有材料指出，印度和美洲的印加文明，也有采用按摩足部治病的记载，直至近代，美洲的印第安人部落，还存在着这种治疗方法。

因此，我们对于足部反射疗法的起源，不妨持比较开放的看法。在没有充分可靠的根据以前，不必过早地下结论，认为它是发源于某一个地方，然后传到世界的其他地方。应该说，在各个

世界文明的发源地，都有可能或迟或早地发现就在人类双脚上的这个秘密。

双手是人类的骄傲，自从有了手，就可以制作工具使用工具，人类才与其他动物有所区别。但是，如果不是人类用双脚站立起来，由双脚来承受全身的重量和负担行走的任务，双手就不能解放出来，人类也就不可能与猿猴相揖别。由此可见双脚对于人类的重要性。双脚可以说是处于最低层，但“忍辱负重”，承担着艰巨的工作。因此，人类的脚掌是动物中最发达的，它有丰富的血管、神经与指挥中枢(人脑)和各个内脏器官相联接。由于双脚是处在人体最远离中枢神经的部位，从信息传递的途径来说，是脚⇌脊髓⇌大脑，而脊髓又与各个脏腑器官相联结，因此脚上存在着各脏腑器官的许多信息，脚所受的刺激也会传送到各脏腑器官。又由于双脚是处于最远离心脏的部位，很容易出现血液循环障碍，加上地心吸力的影响，一些从身体各部分带来的有害物质很可能在这里沉积下来。因此，在人的足部可以找到与身体各部分器官相对应的敏感位置。当人体发生疾患时，在这些敏感位置上可能出现压痛、酸楚、麻痹、肿胀、硬结、瘀血、变形等异常现象，而易被人所感知。由原始的、感性的、偶然的发现，经过千万年的多次反复验证，人类终于逐渐认识到其中的规律性，即这些敏感位置与各部分器官的相互关系：当某一器官发生病变时，在相对应的敏感位置(或区域)上将出现某种异常现象，而当刺激这些敏感位置(或区域)时，疾患也将得到缓解或痊愈。刺激这些敏感位置(或区域)的方法，最简便最原始的便是用手去按压、揉搓，或者用脚在凹凸不平的地面、树根上踩踏，以取得治病的效果。这就是足部反射区按摩的起源。

第三节 足部反射区健康法的发展概况

本世纪初,美籍医生威廉·菲兹杰拉德(William Fitzgerald, 1872—1942)以现代医学方法研究整理反射疗法的成果,于1917年发表了《区域疗法》(Zone Therapy)一书。他自称发现了区域疗法,并将其用于培训医生、治疗病人。他将人体垂直划分为十个反射区域,从头部延伸到四肢末端。菲兹杰拉德早年曾在维也纳工作,可以认为他继承和总结了欧洲及美洲反射区疗法的成果,并将反射区疗法发展为一门现代医学,这是他的贡献。菲兹杰拉德的著作引起了许多西方医学界人士的重视。与此同时,美国、英国、德国、瑞士、奥地利、苏联等国的学者也发表了不少关于反射区疗法的论著。瑞士护士马萨弗雷特(Heids Masafret),据说曾在中国教区工作,回国后写了一本有关足部反射区疗法的著作,书名为《未来的健康》(Gesund in die Zukunft)。在台湾传教的瑞士神父吴若石(Josef Eugster)由于膝关节患风湿病多年,多方治疗无效,于是尝试了《未来的健康》一书中所介绍的足部反射区疗法,效果良好。这促使他对足部反射区疗法进行了认真研究并大力推广,使这一方法在八十年代初风靡台湾。于1982年陈茂雄、陈茂松兄弟在台北成立了“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会世界大会。联合国世界卫生组织执委会委员温贝尔格女士(Dr Sieglinde

Weinberger)以观察员身份出席了会议。她在致词中指出:

1、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。

2、每个人应该对自己的健康负起责任。

3、应通过合作研究,将传统医学与现代医学更密切结合起来。

我国实行改革开放以来,足部反射区健康法通过各种渠道传回我国大陆。1990年4月,在北京举行了首次全国足部反射区健康法研讨会,有北京、广州、大连、哈尔滨、海门及香港等地的几十位代表出席,大家交流了经验。会后在北京举办了四期培训班,由国际若石健康研究会香港分会会长陈中干先生主讲。1990年10月,在北京又举行了一次有几百人参加的经验交流会。国际若石健康研究会执行会长陈茂松先生等人出席了会议,并在北京作了学术报告,引起了各方面的重视与关注。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。为使这项工作健康发展,同意成立全国性的足部反射区健康法研究会。”

足部反射区健康法正在我国逐步推广,已取得了初步的成绩。但是要在十一亿人口中普及推广这一健康法,还要做许多艰苦的工作。必须加强领导,防止偏向,有计划地培训人员,发掘、整理我国古代和民间的有关足部按摩的经验和文献,大力开展临床应用与科学研究,使之在普及的基础上不断提高,健康地向前发展。

第四节 学习足部反射区健康法

的要求及正确态度

足部反射区健康法是我们祖先的宝贵遗产，是大自然赐予我们的良医神术。我们在接触到这一方法以后，总不禁要赞叹造物神奇和大自然母亲的无私，她给每个儿女同样的财富——每个人都可以享有的健康和幸福。因为她已把你的保健医生，就放在你的双脚上！不需要任何药物和器械，只需要你自己的手和脚，就能防病治病自我保健。这有什么神秘可言呢？神秘只在于你还没有学习掌握这一方法。而学习和掌握这一方法，并不是很困难的事。正常人一般都可以在很短时间内学会运用。就算是学得不好，运用不熟练，也只是效果欠佳而已，不会产生什么不良后果。由于这种方法简便易学，安全有效，非常适合在群众中推广。我们的宏愿是：一定要把祖先留下来的这份财富交还给它的创造者——人民群众。让千家万户都有自己的“保健医生”，让人人都能分享健康的幸福，从而使这一传统医学得以发扬光大，我们全民族的身体素质得以大大提高。这是我们推广这一健康法的目的，也是我们对每位有志学习这一健康法的人的希望。

对于学习足部反射区健康法，我们想提出三个层次的要求：

一、广大的中老年自学者与初级班的学员：要求能初步掌握这一方法，搞好个人和家庭亲友的自我保健。学以致用，贵在坚持。只要经常地学习与运用，就可以做到：

- 1、增强个人的身体健康，预防疾病；
- 2、及早发现疾病或机体某一部分功能的异常情况，及时采