

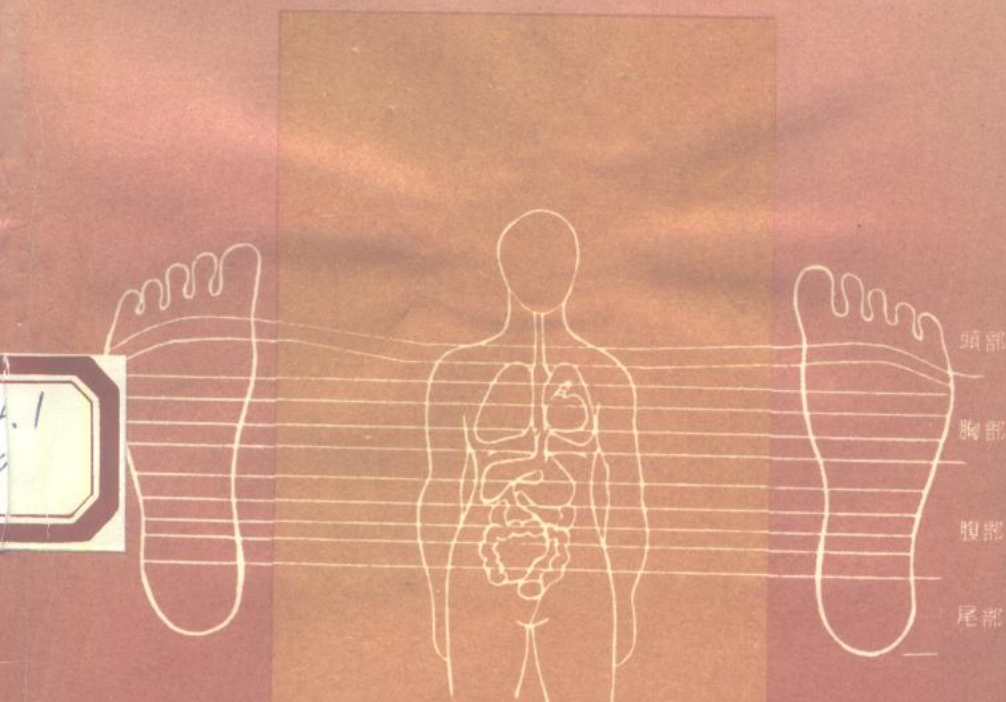
自己健康自己负责



若石健康法
FOOT REFLEXOLOGY

足部自我按摩

封进启 主编



天津社会科学院出版社

足部自我按摩

主 编 封进启

副主编 樊春梅 王慧敬

天津社会科学院出版社

(津)新登字(90)009号

足部自我按摩

封进启 主编

天津社会科学院出版社

(天津市南开区迎水道7号,邮编 300191)

天津市佳宁印刷厂印刷 新华书店总店北京发行所发行

850×1092毫米 1/32 8.13印张 92.4千字

1993年12月第1版 1993年12月第1次印刷

印数 1—20000

ISBN7-80563-0396-0/R·005

定价:8.80元

前 言

《足部反射区保健按摩》出版一年印了四次，发行五万册。此后，我这个医生也出名了。每天都有人咨询，各地来信来访真是热闹。有的咨询治病，有的买书和保健器材，有的要求参加学习班。一年中我和同事们共办了十几期各种类型的学习班，人数最多时达80多人。学员中有所长、教授、医生、老干部，也有普通工人和学生。他们学了就用，效果都好，还教别人。不少人做过自我按摩，收益匪浅。但总觉得缺少介绍自我按摩具体手法的书。

能否写一本“足部自我按摩”的书呢？这是大家所关心的问题。

《足部自我按摩》一书的编写就解决了自我按摩的具体姿势、手法和使用按摩器具的问题，还在附录中介绍了三十六个新反射区以及提高疗效和避免损伤的有关问题。它对普及和推广足部健康法会起到促进作用，符合“自己的健康自己负责”的精神。

此书编写中曾受到国际若石健康研究会陈茂松会长、香港分会会长陈中干先生和卫生部、预防医学会、中国老龄委、民政局和天津市领导的支持。还受到老年大学领导的鼓励。尤其刘秀琴等老学员为纠正自我按摩的动作反复切磋，克服了许多难题，作了大量工作，在学习班表演，深受欢迎。

此书博采众长、深入浅出、图文并茂、通俗易懂、实用性强。适合每个家庭和各年龄组的人使用。由于时间仓促、水平有限尚需在使用中逐步完善。敬请行家不吝赐教。

祝大家身体健康！

封进启

1993. 7. 21

目 录

前言

第一部分 若石概论	(1)
第一章 总论	(1)
第一节 足部自我按摩	(1)
第二节 千家万户都欢迎	(2)
第三节 足部按摩历史悠久	(3)
第四节 国际“若石健康法”的推广	(4)
第二章 足部按摩用途广泛	(6)
第一节 解除精神和肉体疲劳	(6)
第二节 有病治病无病健身	(6)
第三节 自我减痛	(7)
第四节 自我救急	(8)
第五节 儿童保健	(8)
第六节 少年做足部按摩好	(10)
第七节 青年人保健终身受益	(11)
第八节 中年保健势在必行	(11)
第九节 延年益寿	(12)
第十节 配合其他治疗	(13)
第二部分 作用原理	(16)
第三章 足部按摩为何能治病	(16)
第一节 阴阳平衡的理论	(16)
第二节 神经反射作用	(18)
第三节 生物全息胚原理	(22)

第四节	改善血液循环	(25)
第五节	经络学说	(26)
第六节	心理治疗作用	(28)
第三部分	学习要领	(29)
第四章	怎样学好足部自我按摩	(29)
第一节	有窍门——谁都能学会	(29)
第二节	需注意的问题	(30)
第三节	按摩膏类	(32)
第四节	保护自己	(33)
第五节	循序渐进持之以恒	(35)
第六节	不断提高效果	(36)
第四部分	医学基础	(38)
第五章	西医学基础知识	(38)
第一节	足部的骨骼与关节	(38)
第二节	手足各部名称与方位	(40)
第三节	人体内有十大系统	(45)
第四节	人体各系统生理解剖概说	(47)
一、	神经系统	(47)
二、	内分泌系统	(49)
三、	免疫系统(即淋巴系统)	(52)
四、	呼吸系统	(54)
五、	循环系统	(54)
六、	消化系统	(55)
七、	泌尿系统	(56)
八、	生殖系统	(58)
九、	运动系统	(59)
十、	感觉系统	(60)
第六章	中医学基础知识	(62)

第一节 易经与阴阳	(62)
第二节 五行与脏腑	(62)
第三节 十二经脉与手足的关系	(68)
第五部分 自我按摩手法	(75)
第七章 足部自我按摩常用手法	(75)
第一节 自我按摩的姿势	(75)
第二节 自我按摩常用手法	(80)
第三节 手法的基本要求	(83)
第八章 反射区定位和自我按摩手法	(85)
第一节 足部反射区定位规律	(85)
第二节 足底	(90)
一、肾上腺	(90)
二、腹腔神经丛(太阳神经丛)	(92)
三、肾	(92)
四、输尿管	(94)
五、膀胱	(94)
六、尿道	(96)
七、额窦(拇趾)	(97)
八、三叉神经	(97)
九、小脑和脑干	(99)
十、颈项	(100)
十一、鼻	(101)
十二、大脑	(102)
十三、脑垂体	(102)
十四、食道和气管	(103)
十五、甲状旁腺(副甲状腺)	(104)
十六、甲状腺	(105)
十七、其他(2—5 趾)额窦	(107)

十八、眼	(107)
十九、耳	(109)
二十、斜方肌	(109)
二十一、肺和支气管	(110)
二十二、心	(111)
二十三、脾	(113)
二十四、肝	(114)
二十五、胆囊	(115)
二十六、胃	(116)
二十七、胰	(117)
二十八、十二指肠	(118)
二十九、小肠	(119)
三十、盲肠和阑尾	(119)
三十一、回盲瓣	(120)
三十二、升结肠	(121)
三十三、横结肠	(121)
三十四、降结肠	(123)
三十五、乙状结肠和直肠	(123)
三十六、肛门	(124)
三十七、生殖腺(睾丸或卵巢)	(125)
三十八、失眠点	(125)
第三节 足内侧	(126)
一、颈椎	(126)
二、胸椎	(128)
三、腰椎	(129)
四、骶椎	(130)
五、内尾骨	(131)
六、前列腺或子宫	(132)

七、内肋骨	(133)
八、腹股沟(鼠溪部)	(134)
九、下身淋巴腺	(135)
十、髋关节	(136)
十一、直肠和肛门	(137)
十二、内侧坐骨神经	(139)
第四节 足外侧.....	(140)
一、肩关节	(140)
二、肘关节	(141)
三、膝关节	(142)
四、外尾骨	(143)
五、生殖腺(卵巢或睾丸)	(143)
六、肩胛骨	(144)
七、外肋骨	(145)
八、上身淋巴腺	(146)
九、髋关节	(147)
十、下腹部	(147)
十一、外侧坐骨神经	(148)
第五节 足背.....	(149)
一、上颌	(149)
二、下颌	(150)
三、扁桃腺	(150)
四、咽喉	(151)
五、胸部淋巴腺	(152)
六、气管	(153)
七、内耳迷路(前庭器官)	(153)
八、胸部和乳房	(154)
九、横膈膜	(155)

十、上、下身淋巴腺·····	(156)
十一、解溪·····	(157)
第六部分 其他方法·····	(159)
第九章 用脚蹬摩脚·····	(159)
第一节 蹬摩内、外侧坐骨神经反射区·····	(159)
第二节 蹬摩足内侧反射区·····	(161)
第三节 蹬摩足背部反射区·····	(163)
第四节 蹬摩足外侧和足底部的反射区·····	(164)
第十章 借助器械的足部自我按摩·····	(165)
第一节 按摩棒·····	(165)
第二节 足部按摩踏板·····	(169)
第三节 足部滚摩器·····	(170)
第七部分 配区设计·····	(173)
第十一章 配区原则和步骤·····	(173)
第一节 双足全部按摩是调节全身的最佳方案·····	(173)
第二节 基本反射区——排泄系统·····	(173)
第三节 病症部位(直接)反射区·····	(174)
第四节 与病症相关反射区·····	(175)
第十二章 常见病症配区设计举例·····	(179)
第一节 各系统所包括的反射区·····	(179)
第二节 各系统病症·····	(180)
一、神经系统病症·····	(180)
二、五官科病症·····	(181)
三、呼吸系统病症·····	(182)
四、循环系统病症·····	(182)
五、消化系统病症·····	(182)
六、泌尿系统病症·····	(183)
七、生殖系统病症·····	(184)

八、内分泌系统病症	(185)
九、免疫系统病症	(185)
十、运动系统病症	(186)
十一、皮肤病	(186)
十二、癌瘤	(187)
十三、其他病症	(187)
第八部分 显效实例	(189)
第十三章 健康信箱	(189)
学习足部反射区保健按摩收获大	(189)
“年轻了二十岁”	(191)
十二指肠球部溃疡痊愈	(192)
难言之隐解决了	(193)
足部按摩治糖尿病有奇效	(195)
足部按摩配合其他方法保健好	(196)
用石头做足部自我按摩	(197)
按摩使我乳腺癌术后病情稳定	(198)
第十四章 足部自我按摩行之有效	(200)
疲劳症	(200)
干眼症	(201)
耳鸣耳聋	(201)
感冒	(202)
高血压	(202)
脑动脉硬化	(203)
颈椎病	(203)
胸闷憋气	(204)
乳腺增生	(204)
慢性胃炎和十二指肠炎	(205)
脂肪肝	(205)

膝关节增生和肩周炎·····	(206)
糖尿病·····	(207)
老年性便秘·····	(208)
第十五章 足部按摩最终靠自己·····	(209)
失眠·····	(209)
学生疲劳综合症·····	(210)
颈椎增生·····	(210)
咳嗽·····	(211)
室性早搏二联律·····	(212)
十二指肠球部溃疡·····	(212)
腹部胀痛·····	(213)
高龄便秘·····	(213)
前列腺炎·····	(214)
前列腺肥大·····	(215)
痛经·····	(215)
糖尿病合并眼底出血·····	(216)
肥胖合并心肌缺血·····	(217)
小腿抽筋·····	(217)
第十六章 足部按摩疗效好·····	(218)
第一节 足部按摩显效病例·····	(220)
神经衰弱·····	(220)
头痛·····	(220)
学习紧张综合症·····	(221)
牙痛·····	(221)
病毒性心肌炎·····	(222)
急性支气管炎·····	(222)
哮喘性支气管炎·····	(223)
急性胃炎·····	(223)

消化不良	(224)
不拉“羊粪蛋”了	(224)
风湿性关节炎	(225)
小儿厌食便秘	(225)
预防荨麻疹	(226)
第二节 足部按摩和其他按摩配合治疗的病例	(226)
落枕	(227)
肩周炎	(227)
偏瘫伴语言障碍	(228)
附录 1: 新反射区图	(229)
附录 2: 按摩顺序号和国际规定号	(235)
编后感	(242)

第一部分 若石概论

第一章 总论

第一节 足部自我按摩

足部自我按摩又叫足部反射区自我保健按摩,它属于“若石健康法”。《足部反射区保健按摩》和《中老年自我保健按摩》两书是其主要参考书。

它指人们为了达到身体健康精神愉快的目的,针对自己的不适或病痛及要预防的疾病所进行手法和器具的足部反射区自我按摩保健法。

作者在北京先后向王福印和陈中干先生学习并参加了“若石健康法”中、高级学习班,一面实践,一面编写了《足部反射区保健按摩》一书。在教学实践中发现许多人学了此法就立即为家人和亲友做足部按摩,取得了良好的效果。他们纷纷报喜,说此法很好。但有不少人提出两个问题:一是自己按摩怎么做?二是按摩后自己的手和胸腰部引起疼痛怎么办?

解决以上问题,需编写这本《足部自我按摩》,它能教给你以什么姿势按摩和如何使用自己的手、脚和各种器械按摩,同时也指出,各种方法的优缺点。

它不但介绍了足部自我按摩的方法,避免了自我损

伤,还指出了长期进行自我按摩的途径。

第二节 千家万户都欢迎

足部自我按摩有简便易学,效果显著,安全无毒副作用的优点。因此,受到大家的欢迎。本书介绍的足部反射区自我保健按摩就更进一步地发扬了这些优点,还解决了一些目前存在的问题。

一、简便易学:只要知道了反射区的位置,再按书上的姿势和手法一模仿就可以立即做出酸、胀、轻痛的效果来,有不易施力或力度不够的反射区很自然地换成使用按摩器或蹬摩的方法。

二、效果显著:自己给自己做按摩针对性强。自己的身体自己最了解,在选配反射区时会根据个人的病痛来选择,同时又容易发现自己足部的敏感区;力度适宜与效果相关,自己给自己按摩最能体会所需要的力度、舒适程度和强刺激时能忍受的程度。所以自我按摩能收到显著效果。

三、更加安全:足部反射区按摩本来就没有毒副作用,加之自我按摩是自己施力,自己体验,造成骨膜损伤和皮下出血的机会就可以避免了。

足部反射区自我保健按摩在各种场合都易被采用,不用任何人帮忙,只要自己动手动脚就行。茶余饭后坐在椅子上、沙发上、床边,气候适宜的户外,散步后坐在公园的长椅上,晚上泡脚前后坐在小凳子上,靠在床边或坐床上都可以做自我按摩。在家中或单位休息时,也可以使用

足部按摩器具进行保健。因此,不难看出足部反射区自我保健按摩变得更方便、更省力、更省时、更经济了。它必然受到千家万户的欢迎。

第三节 足部按摩历史悠久

人类发展史说明按摩治病远远早于用药物。古人类在地上赤脚跳舞后感到足底部发热、舒服,能解除疲劳、振奋精神又能解除病痛,这就是足部按摩的启蒙阶段。由此看来足部自我按摩更早。中华民族的历史悠久,春秋战国时期成书的《黄帝内经》中就有足底涌泉穴的记载。《史记》中有上古黄帝时代名医摸脚治病的记录。晋代葛洪的《肘后备急方》中也有“摩足心”疗法。隋朝高僧知止《摩河止观》中有“意守足”的养生法。他认为“常止心于足趺,能治一切病”。东汉华佗的《五禽戏》也很重视足部导引术。随着时间的推移,现代人的足和足趾由于穿鞋袜明显变形,敏感性也渐渐降低了。封建时期小脚女人的“三寸金莲”不但严重畸形,而且不能看、不能摸、医生摸脚诊病以为不雅。中国古代的“三部九派”摸脚诊病法也失传了。

足部按摩法不是我国独有,古埃及也有足部按摩的记载。著名的埃及金字塔中就有一幅奴隶为巴路王按摩脚的图。巴路王问“为什么这么痛?”答曰“疼痛之后你就知道有什么效果了。”释迦人在佛都留下的“佛足石”的足印上就有与人体相关的印迹,瑜珈术也保留和发展了足部按摩的养生特点。

1913年美籍医师威廉·菲兹杰拉德用西医研究了反