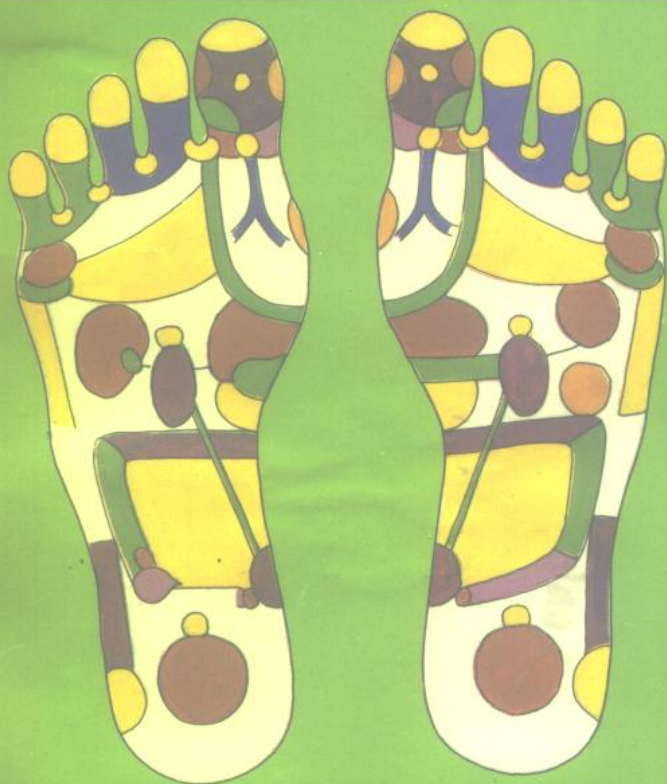


实用脚部 (反射区)按摩法

● 朱佐才 顾培德编著 ● 湖南科学技术出版社



脚部按摩，简便易行，效果显著，
经济实惠，无副作用，是诊断、
治病，自我保健的健身法。

实用脚部
(反射区)
按摩法

● 朱佐才 顾培德 编著

● 湖南科学技术出版社

湘新登字004号

实用脚部(反射区)按摩法

朱佐才 顾培德 编著

责任编辑: 石 洪

*

湖南科学技术出版社出版发行

(长沙市展览馆路3号)

湖南省新华书店经销

湖南省新华印刷一厂印刷

(印装质量问题请直接与本厂联系)

*

1993年10月第1版第2次印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 7 字数: 147,000

印数: 13,101—18,100

ISBN7—5357—1289—4

R·270 定价: 4.00 元

脚部按摩法是简便
易行的有效保健方法
加以推广为民众造福

辛未秋 吕炳奎



(国务院中医管理局老局长、
民间中医协会名誉理事长)

脚部按摩法

治病又保健

很值得推广

何冰皓

壬申年五月

(江苏省老龄委员会主任原人大常委会副主任)

序 言

脚部按摩是我国古老的传统医学,已有两千多年的历史,并传播到世界三十多个国家,在国内外具有很高的声誉。其特点是疗效显著、安全可靠、经济实惠、简单易学,深受广大人民群众欢迎与喜爱。它已成为我国民间保健医病的一颗灿烂明珠,为社会所公认。

在改革开放后,江苏省海门县是全面推广脚部按摩法最早的地区之一,堪称普及、提高的典型。1980年,厂洪乡的袁鹤年老人就运用脚部按摩法保健医病,乡里群众很快学会自我按摩并自发传播推广脚部按摩法。1988年,江苏省海门县成立了全国第一家县级脚部按摩研究会,为更好地全面推广按摩法,建立了组织机构,并加强了脚部按摩医病机理的研究。本书作者朱佐才是年近八旬的老中医,顾培德是创建脚部按摩研究会的元老,他们对脚部按摩研究造诣颇深,并且总结了多年的实践经验,通过对上万例病人的观察与研究,参考国内外有关资料,编写了此书。此书的出版将使脚部按摩法更好地造福于人民,为四化建设做贡献。

江苏省海门县党政领导对此书的出版,给予了大力支持和赞助,原卫生部中医管理局局长吕炳奎和北京中医学院宋天彬教授给予了热情的帮助,北京出版社俞静堃同志对此书进行了

审稿，在此一并表示感谢。

中国气功科学研究会应用委员会顾问

瞿 坤

1992年11月12日

序 言

脚部按摩疗法是一种不吃药、不打针、不动手术的自我保健疗法。其主要作用在于刺激人体“第二心脏”——脚部，增加血流量，改善血循环，产生抗体，恢复机体功能，调动人体自愈能力，使患者走向健康之路。人们在长期的实践中总结出来的“若要安，脚要暖，天天摸脚保平安”不是没有一定道理的。

目前我国经济条件尚未普遍达到小康水平，国家医疗事业，还存在办医难和就医难的问题，尤其是农村、山区的人民群众，有了疾病，转辗求医，困扰重重，贫病交织，难言其苦，这对我国人民体格素质的提高，四化建设的进展，都有莫大影响。有鉴于此，党和政府在20年前，为使占全国人口80%的农民，减少就医难而建立了合作医疗制度，显示了我国社会主义制度的优越性。这个制度，由于成效显著，赢得了世界卫生组织极高的评估，并效法中国，要在全世界范围内于2000年实现初级卫生保健制度，世界卫生组织这一措施，当可推动我国合作医疗制度的向前发展。脚部按摩法的按摩技术，易学易行，无副作用，如为广大群众掌握，可增加自我保健的能力，如为乡村医生所掌握，可作为对某些疾病的辅助治疗，省时省力，经济实惠，从另一个方面来说，亦可巩固合作医疗制度。所以，我深信脚部按摩方法的推广，诚如吕炳奎同志题词所说是“为民造福”之法。

朱佐才与顾培德同志，都是脚部按摩法的共同爱好者，也

都是我县脚部按摩研究会的副会长，他俩既有理论研究，又有实践经验，在工作之余，编著《实用脚部（反射区）按摩法》，以广流传，其用心至善，故乐而为之序。

江苏省海门县卫生局副局长、
脚部按摩研究会会长、副主任医师

龚志文

1992年10月30日

前 言

佐才童年将至，以中医为业。幼承庭训，及长，就读于上海中医专科学校，并从师于刘民权、余无言、时逸人、袁静康诸名家门下，求济人寿世之术。但在数十年的医疗实践中，往往遇有望病兴叹，治疗乏术者，亦有慢性病、疑难病症，患者无力负担医药费而失治者，引为内疚。

1987年9月，顾培德同志倡导脚部按摩法，组织学习，大力推广。佐才追随其后，初次运用于邻居13岁的闻志刚，该儿患便秘肛裂两年，每次大便后，疼痛得哭喊1、2个小时，按摩了3次，便血疼痛消失。随后66岁的黄雅珍，患腹痛腹泻，自晨至晚6、7次，服药未止，当踩上保健踏板不到10分钟，腹痛停止，不到30分钟，腹部舒适，肛门口不再有便意。这样一来，引得四邻八舍有这样那样病痛的人，都要来尝试这个新奇的治疗方法。其中收效最为神奇的是海门铸钢厂工人周信明，患复视3个多月，求治于上海、南通许多大医院，用去医疗费千元以上，因为没有查出病因而治疗无效。当时患者视物为二，左眼不能转动，走路不能骑车，看报要靠近右眼角……，痛苦欲绝。患者以试试看的心理，开始运用脚部按摩法。在逐渐好转的情况下，连续踏板按摩60天（次）后，完全康复，上班工作。他高兴地说：治好我的复视，是脚部按摩法的功劳。当周信明即将治愈时，厂洪棉纺厂工人陆少华也患复视，病程只有6天，其后每天按摩1次，共按摩6次，居然也复常。这些真实的事

例传了出去，要求按摩者纷至沓来。

四年多来，总结按摩疗效，如能再配合我国气功、中草药，的确能治百病。脚部按摩疗法，对于尿路感染、尿床、牙痛、牙周炎、胃与十二指肠溃疡等多种疾病，都有良好的疗效。有的一次治愈，有的转危为安，神奇效果，非意料所及。本书介绍的典型病例，与爱好者的自述，是部分取得疗效者的真实记录均可证明。

脚部按摩疗法起源于我国，风靡于世界，符合科学原理。实践证明，治疗方法上无副作用，是最理想的无损伤医学；治疗范围包括十大生理系统，可以弥补中西医学上某些空白点。该法是自然物理疗法，不吃药，不打针，易学易行，而且贵在可以自我治疗，患者无需负担医药费用，是群防群治的最佳疗法。佐才有感于此，可谓济人有方，寿世有术，内心有慰矣。然而，该法在大陆上尚少流传，图书尚少发行，于是约同顾培德同志搜集国内外有关资料，潜心研究，结合两万多例的按摩实践经验和心得，编著《实用脚部（反射区）按摩法》，以广流传。

脚部反射区的分布，是大自然的一个奥秘，自从被人们揭开以后，逐步发现，逐步充实，在治疗应用上，已有丰硕的成就。但事物的发展，生生不息。笔者遵循着脚部反射区位置，“依照着人体生理构造排列”的自然现象，在实践中不断探索，在资料中摘译精华，而后依承《若石健康法》62个反射区编号，逐步修正、充实，加以完善，而今定出反射区75个，研制成具有疗效显著、切合实用的最新脚部反射区位置图，供读者参考使用。又为了使读者能掌握反射区的正确位置，把每个反射区按脚的骨络而定位置，并以图片表明，专立章节，使读者入门有径，便于掌握。

本书承国务院中医管理局老局长、民间中医协会名誉理事

长吕炳奎、江苏省老龄委员会主任原人大常委会副主任何冰皓老首长题词，中国气功科学研究会应用委员会顾问、北京卫戍区后勤部顾问瞿坤同志，江苏省海门县卫生局副局长、脚部按摩研究会会长龚志文同志，热忱赞助并作序，使本书出版工作顺利进行，并光篇首，北京出版社编审俞静堃同志审稿，北京中医学院宋天彬教授，北京 292 医院瞿建军主治医师审阅，以光篇幅。在编写过程中，承朱翠莲、杜文飞同志提供宝贵意见，沈玉章、陈思元同志协助编写，海门县文化局管海清、常乐文化站秦培鑫、厂洪文化站沈桂凤等同志摄影，黄汉成、王锡康、施学忠等同志绘画，使编写工作顺利完成，在此一并致谢！

朱佐才 顾培德

1992 年 5 月 5 日

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 中国古代脚部按摩的形成、发展与衰落	1
一、脚部按摩的形成	1
二、脚部穴位按摩——华佗的“足心道”	1
三、脚部穴位按摩法向东西方的传播	2
四、脚部穴位按摩法在中国的衰落	3
第二节 脚部按摩法在国外的兴起和发展	3
一、日本的“脚部穴道指压法”	3
二、美国的“脚部反射区带疗法”	3
三、美国的“脚部反射区按摩疗法”的发展	4
四、德国的“足反射疗法”	5
五、瑞士的“脚部反射区病理按摩法”	5
六、日本的“脚部反射带刺激疗法”	5
第三节 脚部按摩法的回归与发展	6
一、1980年台湾省“吴若石神父病理按摩法”的大震撼	6
二、台湾关于脚部按摩的研究与实践	6
三、脚部按摩法在我国大陆重受重视	7
第二章 医理与疗效	8
第一节 脚部反射区按摩的医学原理	8
一、脚部反射区按摩的基本概念	8

二、脚部反射区按摩的基本原理	11
第二节 疗效	13
一、综 述	13
二、例 证	13
第三章 脚部按摩的部位(反射区)	16
第一节 脚部反射区位置图	16
一、反射区位置依照着人体生理构造排列	16
二、右脚底的反射区图	18
三、左脚底的反射区图	19
四、脚内侧的反射区图	20
五、脚外侧的反射区图	21
六、脚背的反射区图	22
第二节 人体各部位器官在脚部的反射区	23
1. 头(大脑)反射区	23
2. 额窦反射区	23
3. 小脑·脑干反射区	24
4. 脑垂体反射区	24
5. 三叉神经·颞叶反射区	25
6. 鼻反射区	25
7. 颈反射区	26
8. 目反射区	26
9. 耳反射区	27
10. 肩反射区	27
11. 斜角肌(斜方肌)反射区	28
12. 甲状腺反射区	29
13. 甲状旁腺反射区	29
14. 肺·支气管反射区	30
15. 胃反射区	30
16. 十二指肠反射区	31
17. 胰脏反射区	31
18. 肝脏反射区	32
19. 胆囊反射区	32
20. 腹腔神经丛(太阳丛)反射区	33
21. 肾上腺反射区	34
22. 肾脏反射区	34
23. 输尿管反射区	35
24. 膀胱反射区	35
25. 小肠反射区	35

26. 盲肠·阑尾反射区 ...	36	48. 喉·气管反射区	46
27. 回盲瓣反射区	36	49. 腹股沟反射区	47
28. 升结肠反射区	37	50. 前列腺(男性)·子宫	
29. 横结肠反射区	37	(女性)反射区	47
30. 降结肠反射区	38	51. 尿道·阴道·阴茎反射	
31. 乙状结肠·直肠反射区		区	48
.....	38	52. 直肠·肛门(痔疾)	
32. 肛门反射区	39	反射区	48
33. 心脏反射区	39	53. 颈椎反射区	49
34. 脾脏反射区	40	54. 胸椎反射区	49
35. 膝反射区	40	55. 腰椎反射区	50
36. 生殖腺(男性睾丸·女性		56. 骶骨反射区	50
卵巢)反射区	41	57. 内尾骨反射区	50
37. 下腹部反射区	42	58. 外尾骨反射区	51
38. 髋关节·股关节		59. 肩胛骨反射区	51
反射区	42	60. 肘关节反射区	52
39. 上身淋巴腺反射区 ...	43	61. 肋骨反射区	52
40. 下身淋巴腺反射区 ...	43	62. 坐骨神经反射区	53
41. 胸部淋巴腺反射区 ...	44	63. 臀部反射区	53
42. 平衡器官(内耳迷路)		64. 股部(大腿)反射区	
反射区	44		54
43. 胸反射区	44	65. 臀部(上臀)反射区	
44. 横膈膜(膈)反射区			54
.....	45	66. 闪腰点反射区	54
45. 扁桃腺反射区	45	67. 血压点反射区	55
46. 下颌反射区	46	68. 食管·气管反射区 ...	55
47. 上颌反射区	46	69. 腹腔(脏腑)反射区	

.....	55	72. 牙齿反射区	57
70. 头·颈淋巴腺反射区		73. 声带反射区	58
.....	56	74. 子宫颈反射区	59
71. 舌·口腔反射区	56	75. 骨盆腔反射区	59
第三节 上下肢的相关反射区	60		
第四章 脚部按摩的基本方式	62		
第一节 手力按摩	62		
一、按摩手法	62		
二、手法示范(举例)	65		
三、按摩者的注意点	68		
第二节 踏板按摩	69		
一、踏板的兴起和改良	69		
二、踏板按摩的方法	71		
三、踏板者的注意点	76		
第三节 利用用具按摩	76		
第五章 脚部按摩的治疗程序与有关问题	79		
第一节 治前诊断	79		
一、望诊	79		
二、闻诊	80		
三、问诊	81		
四、切诊	81		
第二节 反射区按摩的时间与次数	82		
第三节 按摩的步骤	83		
一、排泄器官	83		
二、头部	84		
三、胃肠道	84		
四、各淋巴腺	84		

第四节 与治疗有关的几个问题	85
一、禁忌症	85
二、哪些人按摩效果特别好	85
三、西药与按摩同时治疗的问题	86
四、采用其他疗法与按摩结合治疗的问题	86
五、治疗方面的注意事项	87
第六章 常见病症的脚部(反射区)按摩法	88
第一节 心脏病	88
第二节 中风	90
第三节 贫血	92
第四节 哮喘(慢性支气管炎、肺气肿)	95
第五节 普通感冒	96
第六节 病毒性肝炎	98
第七节 胃与十二指肠溃疡	101
第八节 老年性糖尿病	104
第九节 慢性肾炎	106
第十节 前列腺肥大症	108
第十一节 更年期综合征	110
第十二节 痛经	112
第十三节 急性结膜炎(俗称火眼、红眼、赤眼)	114
第十四节 牙痛	116
第十五节 晕车、晕船	119
第十六节 耳鸣、重听	120
第十七节 高血压	123
第十八节 低血压	125
第十九节 肥胖	127
第二十节 消瘦	129