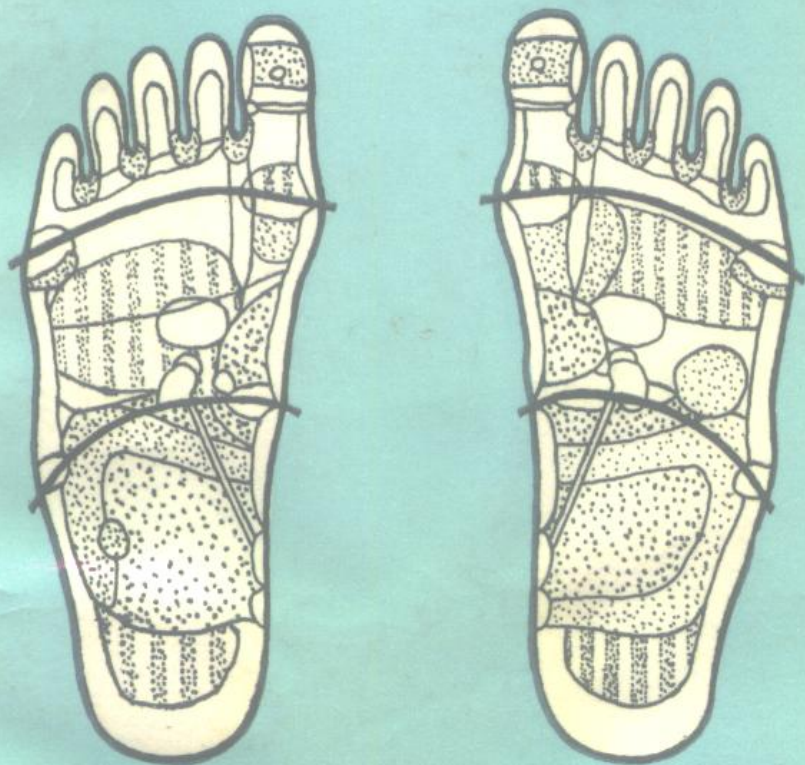




足反射疗法

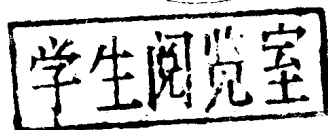
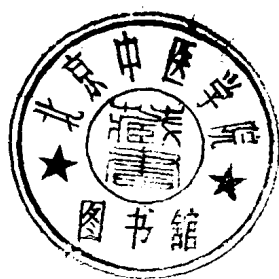
伍锐敏 袁永端 伍煌铮 编译

中国医药科技出版社

足 反 射 疗 法

伍锐敏 袁永端 伍彦铮

编 译



中 国 医 药 科 技 出 版 社

1195676

内 容 提 要

足反射疗法是在足部反射区做按摩治疗全身疾病的医疗方法。具有简便、易行、安全、有效等特点，自五十年代以来在国外日益盛行。

本书是作者根据日本吉元昭治先生的《足反射疗法》和联邦德国玛鲁卡多女士、日本青木玛利女士等人的著述，结合国内外有关资料所编辑的一部通俗读物。该书除对足反射疗法的历史来源、治疗机理、按摩手法和各反射区的治疗作用、主治疾病范围等项详细介绍外，同时还对各器官、各系统的百余种各科疾病的治疗方法做了全面说明。书末所附各家医案，使读者能更好地了解足反射疗法的疗效。书中插图160余幅，颇具实用价值。

足反射疗法，无毒、副作用及不良反应，也为不能口服药物者提供了一种新的治疗方法，对于年老、体弱及幼儿尤为适宜。

本书可在广大农村、工矿、学校、家庭和边远地区普及和推广，也可供中医院校师生、中西医临床医生参考。

足 反 射 疗 法

伍锐敏 袁永端 伍煌铎 编译

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲38号)
煤炭工业出版社印刷厂 印刷
新华书店北京发行所 发行

开本787×1092mm¹/₃₂ 印张6¹/₂ 插页1

字数 139千字 印数 1—5,000

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷

ISBN 7-5067-0064-6/R·0065

定价：4.20 元

前 言

应日本医师东洋学会研究会会长田间先生之邀，于1982年5~7月，我赴日交流、考察。其间，在吉元医院第一次看到了《足反射疗法图》，当时，这一疗法在日本尚未广泛应用。1985年1~7月，本人再次赴日，在日本国立九州大学医学部研修甲状腺病时，又应吉元院长之邀，出席了在东京举行的日本第三次足反射疗法讨论会，由于吉元先生的努力足反射疗法在日本已得到普及。1985年10月，在日本京都召开的第四次国际东洋医学会，对《足反射疗法的效果》一文给予高度评价，该论文并获得了优秀奖。

1985年10月底，吉元先生应邀率团来华访问，在北京、上海等地向我国医务工作者介绍了足反射疗法，从此这一疗法在国内引起了广泛重视，与会者纷纷求索有关足反射疗法的材料，本人也收到了来自全国各地的不少信件，要求能得到一些帮助。为了满足这些要求，我们以吉元先生所赠予的《足反射疗法》三个版本为蓝本，并参阅了国内外有关资料。编译了这个册子，希望这一疗法能在我国广大的农村、工矿、学校、家庭和边远地区得到普及和推广，更好地为我国人民的医疗保健事业服务。这也正是吉元先生的良好愿望。

本书简要地介绍了足反射疗法的起源和发展，阐述了足反射疗法的基本内容和手法及其在临床上的应用。可供中医院校师生、中医临床工作者、基层医务工作者及家庭保健参考和应用。

本书编译过程中，曾得到吉元先生，日本医道出版社及中国医药科技出版社的大力支持，特此致意。

伍锐敏

1987.1.17

序

承蒙伍锐敏等各位先生的努力，《足反射疗法》的中文编译本，已经完成了，在即将付梓之际，贵社约我作序，深感无比荣幸。

伍先生不仅是我的老朋友，同时又是我中医学的老师，日语也很好，由他和他们的同事来编译这本书，是再好不过的了。

联邦德国玛鲁卡多女士的原著《足反射疗法》译成了日文，现又从日文编译成了中文，加上意大利文、荷兰文、丹麦文、法文、英文等版本，从一个国家传到另一个国家，象是环绕地球一周那样流传开来，意义十分深远。

我把足反射疗法介绍到日本后，很多人试用了这一疗法，效果受到了承认。这一疗法很简单，只需很少的时间就可以完成治疗，不论何时、何地，不论是谁，都能进行操作，是一种没有副作用，疗效理想的方法。

这本书，能有机会在幅员辽阔的中国问世，为增进众多的中国人民的健康服务，感到无比高兴。不论是在农村、城市或边远地区，此种疗法能被众多的中国朋友所掌握和使用，该有多好啊！对此，玛鲁卡多女士也一定会很高兴的。祝愿本书能为促进中日友好交流而起到良好的作用！

前年，我在访问贵国的时候，在北京、上海等地进行了足反射疗法的演讲。当时，得到了伍先生的很大关照，借此机会，向伍先生，也向北京中日友好医院、北京中医学院、

上海中医学院的领导，以及其他各位先生表示衷心的感谢！

日本东京吉元医院院长

日本顺天堂大学妇产科讲师

美国加利福尼亚州针灸医师

联邦德国针灸学院名誉会员

吉元昭谕

1987年3月10

目 录

第一章	什么是足反射疗法	1
第二章	足反射疗法的起源和发展	4
第三章	祖国医学对足的有关认识	7
第四章	足的解剖	11
第一节	足的骨骼	11
第二节	足的关节与韧带	11
第三节	足弓	16
第四节	足的动脉	18
第五节	足的神经	19
第五章	足反射疗法的基本理论	20
第一节	身体的反射区	20
第二节	症状区和关联区	22
第三节	手足相关法	23
第四节	腹腔神经丛反射区	24
第六章	足部的望诊和触诊	26
第一节	望诊	26
第二节	触诊	29
第三节	患者和术者应采取的姿势及注意事项	31
第四节	出现异常足反射区的原因	32
第七章	足反射疗法的基本手法	35
第一节	主动相和被动相	35
第二节	刺激点和刺激方向	37

第三节	协调拇指的动作	38
第四节	赤脚步行式按摩	39
第八章	手法练习	40
第一节	A方式	40
第二节	B方式	40
第三节	C方式	41
第四节	D方式	42
第五节	E方式	42
第九章	足部的各反射区	44
第一节	头部反射区	44
第二节	脊椎、关节、肌肉组织的反射区	49
第三节	泌尿系统反射区	59
第四节	消化系统反射区	62
第五节	呼吸系统反射区	75
第六节	心脏反射区	79
第七节	淋巴系统反射区	80
第八节	内分泌系统反射区	87
第十章	常见病的足反射疗法	95
第一节	头痛	95
第二节	肩、颈部肌肉发板	96
第三节	牙痛	96
第四节	扁桃腺炎	98
第五节	关节炎	100
第六节	坐骨神经痛	102
第七节	眼疲劳症	103
第八节	鼻塞	105
第九节	眩晕	106

第十节	失眠	107
第十一节	便秘	108
第十二节	晕车	110
第十三节	哮喘	111
第十四节	呃逆	111
第十五节	浮肿	113
第十六节	心脏病	115
第十七节	肝脏病	115
第十八节	糖尿病	118
第十九节	肾脏病	119
第二十节	高血压	120
第二十一节	低血压	122
第二十二节	过敏性鼻炎	123
第二十三节	肠胃病	124
第二十四节	斑秃	126
第二十五节	肥胖	127
第二十六节	腰膝发凉	129
第二十七节	更年期症候群	129
第二十八节	神经官能症	132
第二十九节	月经异常	133
第三十节	妊娠呕吐	133
第三十一节	缺奶	135
第三十二节	遗尿症	136
第三十三节	体质虚弱	138
第三十四节	醉酒	139
第三十五节	健忘	140
第三十六节	增强对紧张状态的适应能力	141

第三十七节	性功能减退	144
第三十八节	抗衰老	144
第三十九节	膝关节炎	146
第十一章	足反射疗法应用中的几个问题	147
第一节	治疗的时间与次数	147
第二节	适合足反射疗法的年龄	147
第三节	按摩反射区时常见反应及其处理	148
第四节	合并使用的疗法	154
第十二章	有关足的几个问题	155
第一节	赤脚的作用	155
第二节	足是“第二心脏”	156
第三节	关于鞋的问题	159
第十三章	足反射疗法的基本类型	164
第十四章	病例介绍	173
第一节	联邦德国国际足反射疗法学习班病例介绍	173
第二节	吉元先生的病例介绍	181
第三节	青木先生的病例介绍	195

第一章 什么是足反射疗法

人们都知道双足是人体运动的器官。但通过按摩双足可以治疗疾病，很多人尚不了解。足部有成千上万的神经末梢与大脑等其它器官、腺体紧密相联，这里所说的“足反射疗法”就是指的在足的一定部位施以按、揉等按摩手法而起到代替针刺疗法，达到治疗某些疾病的目的。

足反射疗法的“反射”与神经学说的反射不同，而是将人的整体缩小、投影、反射到人的足部，是以局部反映整体的一种理论，也就是将人体的各组织、器官与足的解剖部位相配，其所相配的部位称为“反射区”。例如：胃反射区，就是指胃的部分被反射、投影于足的部位；甲状腺反射区，就是指甲状腺被反射、投影于足的部位，从图1可以看出，人体各器官都投影到足部（图1）。如果身体某部位有异常时，按压其相应的反射区就会有痛感，叫压痛，对诊断、治疗都有很重要的意义。就是说，当有头痛、胃痛等情况发生时，足的头反射区、胃反射区就会有压痛。如患者身体某部位不适，就可从《足反射图》上找出其相应的反射区，并用手指试作按压，会发现其反射区有压痛或其他反应。也就是说，反射区有压痛或其他不适时，就说明与其相应的脏器和组织有某种程度的异常。

这就是说，双足的各反射区就好像是反映全身状况的一面镜子，它用无声的语言告诉我们身体的健康状况。反射区既是疾病的反应部位，也是治疗的刺激部位。

中医学认为，经络内联脏腑，外通肢节，内与体表密切相关。足部的一些特定部位是脏腑经气输注和聚集之处，所以，脏腑与足部的关系密切。内脏的病变，往往可通过经络反映到足部，出现压痛及小结节等异常情况，在足部的这些部位给予一些治疗性刺激，也能通过经络传导到内脏及有关部位，治疗相应的内脏疾患。机体正常时，足部不会出现压痛等异常情况，即营卫流通，阴平阳秘，精神乃治。异常时，营卫壅滞，阴阳失和。可见，足反射疗法理论与中医学的经穴作用原理是相吻合的。

由于很多疾病的产生均因经络阻隔、脏腑失调，气血不能疏通所致。故按摩足反射区，有疏通经络、调整脏腑功能和运行气血的作用，从而维护了身体的健康。我国传统医学的舌诊、脉诊、耳针、头针、足针等，从诊断、治疗方面来看，也可以说是属于反射疗法。

足反射疗法具有容易掌握，应用简便、不受条件限制，疗效稳妥，宜于基层单位及家庭应用的优点，不论何人、何时、何地，不需要什么器械，就可以用手法代替针刺疗法，且无针刺疗法的副作用，不会发生折针、晕针或因针具消毒不严而发生感染，更不会发生因针刺不当引起气胸、血胸、腹膜炎等事故。对某些疾病进行治疗，尤其对急性疼痛患者，有简便、迅速而无副作用的效果，特别是胃痛、胃部不适感、恶心；其次为颈部痛、胸锁乳突肌痛、咽喉痛、头痛、偏头痛、腹泻、小腹痛、腰痛、痛经、胸痛、肩凝、肩胛痛、膝关节痛、背部肌肉痛、乳房痛、臂部肌肉痛、右下腹痛、腮腺痛、便秘、痔痛、牙痛、颌下腺痛、大腿部痛；其他如足痛、尾骨部痛、膀胱部痛、三叉神经痛等。其中绝大多数一次见效，多数三天之内效果明显。在治疗次数

多的患者中，少数配合针刺治疗。

对某些慢性病只要坚持治疗，也有一定的疗效。常人如能每天施以足反射疗法，对于预防疾病，增进健康也是大有裨益的。当然，对于一些疑难重症，以及非足反射疗法所能奏效的疾病，则应及时去医院诊治，以免贻误病情。

第二章 足反射疗法的起源和发展

足反射疗法是近三、四十年来盛行于欧、美、东南亚、朝鲜、日本和我国台湾的一种疗法，因其简便、易行、有效，且与针刺疗法相比，具有不需针具，不会发生因针刺而出现的感染、晕针、折针等优点，更不会出现因针刺不当而出现的气胸、血胸、血肿等问题，所以很受人们的欢迎。

按摩疗法是祖国医学的重要组成部分，对我国各族人民的卫生保健有很大的贡献，并越来越受到世界医学界的欢迎和瞩目。近年来，在来我国的留学生中，除了学习中医、中药、针灸的以外，学习按摩疗法的人也不断增多。

从医学发展史来看，按摩疗法的起源远远早于其他各种疗法。在古代，由于自然界的意外袭击或某种原因引起的损伤，使身体某一局部产生疼痛，人们在有意或无意中用手按压某个部位时，发现了止痛效果，如：踝部受伤时，人们用双手捏住踝部会觉得局部疼痛减轻，劳累之后，往往也会不知不觉地揉足掌、摸足背，这些使人们越来越认识到按摩的好处。正如《素问·举痛论篇》所说：“按之则气血散，故按之痛止”（运用按摩手法，则淤滞的气血疏通、宣散，按摩后疼痛停止）。久而久之，人们就积累了在足部的不同部位用手指按压，可以解除不同部位的病痛，逐渐形成了足的按摩疗法，并由按摩疗法发展为足针疗法、腕踝针疗法，足的灸法等。

足反射疗法实际上是按摩疗法的一种，是在我国的按摩

疗法的基础上发展起来的。据说，在日本古都奈良药师寺里有一块佛足石，石上刻有代表人体五脏六腑的图案，是古代的足反射疗法图（图2）。



图 2 古代的足反射疗法图

1938年，美国人印古哈姆女士写了《足的故事》一书，介绍了在足部采用压迫止痛法，如利用足踩木棒、足踏板等自我疗法，用以防治疾病。这是外国介绍足反射疗法最早的一部著作。后来，印古哈姆女士的学生，德国的玛鲁卡多女士，在《足的故事》一书的基础上，进一步发展、完善，写成了《足反射疗法》一书。她在足骨的构造上，将人体的各组织、脏器、器官与解剖学相配，将足的相配部分称为反射区，这些反射区合起来就成了足反射疗法的足反射图。

足反射图分为循环系统区、呼吸系统区、肌肉骨骼系统区、感觉系统区、内分泌系统区、消化系统区、泌尿系统

区，各系统区用不同颜色区别开来，就很容易看懂足反射疗法的示意图了。

各反射区在足骨的构造上，以人体的纵轴、横轴关系相连结，并以解剖学的观点进行说明，这是玛鲁卡多女士对于传统按摩疗法的一个发展。另外，反射区被分为症状区和关连反射区。这些反射区可以同时选作治疗的对象，对关连反射区和症状区进行治疗，就成为完整的治疗。症状区与针灸学所称的治标法，关连反射区与治本法很相似，这是玛鲁卡多女士对按摩疗法进行深度研究的又一个方面。该书自1975年出版以来，一共再版了18次，玛鲁卡多女士在联邦德国多次举办了足反射疗法国际学习班。日本东京吉元医院的吉元昭治先生曾亲赴联邦德国随玛鲁卡多女士学习，将《足反射疗法》译成日文，三次再版，并将足反射疗法在日本大力普及和推广。

目前《足反射疗法》一书已译成英文、法文、荷兰文、意大利文、丹麦文、阿拉伯文等十多种版本。我国有的地方也在广泛地运用和研究这一疗法。我们希望起源于我国的这一疗法，能得到不断的发展，更好地为我国的广大农村、工矿、边远地区的基层医疗保健事业和每个家庭服务，为我国人民的健康作出应有的贡献。