

CCTV 中央电视台教育节目部

电视讲座

足部反射区健康法学习手册

Reflexology

江苏科学技术出版社

(修订本)



41
6

1514.1
2

足部反射区健康法学习手册

杭雄文 编

修订本

中央电视台教材



江苏科学技术出版社

1225127

(苏)新登字第002号

足部反射区健康法学习手册

杭雄文 编 (修订本)

出 版: 江苏科学技术出版社

发 行: 江苏省新华书店

印 刷: 北京百花彩印有限公司

开本850×1168毫米 1/32 印张7.75 插页4 字数185,000

1993年3月第1版 1993年3月第1次印刷

印数1-10,000册

ISBN 7-5345-1539-4

R·238 定价: 8.60元

我社图书如有印装质量问题,可随时向承印厂调换。

目 录

序.....	钱信忠 (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	(12)
2、肾	(44)
3、输尿管	(46)
4、膀胱	(48)
5、鼻窦	(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)

序

足部按摩是我国传统医学的宝贵遗产，医学典籍记载：人之有脚，犹似树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰。因而很重视对双足的锻炼和保养。足部按摩方法在国外亦有流传，应用现代科学技术研究传统医学，发现在脚上存在着与人体各脏腑器官相对应的反射区(穴位)，运用不同的手法按摩这些反射区(穴位)，可以促进血液循环，增强内分泌系统，调节人体各部分的机能，取得防病治病自我保健的效果。这一方法简便易学，无不良副作用，很适合在群众中推广，对中、老年来说，更是一种非常良好的保健方法。《足部反射区健康法学习手册》的出版，将有助于普及推广这一健康方法，有助于增强人民健康，有助于提高中华民族的身体素质。

钱信忠

1991年2月

中国足部反射区健康法研究会是卫生部批准成立,在民政部注册登记的全国性学术团体(1991年7月2日社证字0298号)。其宗旨是:“为提高中华民族身体素质,造福人类作贡献。”业务范围包括:学术研究、专业培训、合作交流。

理事长:杭雄文

通讯地址:北京2002号邮政专用信箱(邮政编码100026)

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，针石拊引，案机毒熨，一拨见病之应。”这里的拊引、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，只好留待今后去得出结论。

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 $\leftrightarrow$ 脊髓 $\leftrightarrow$ 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、树根上蹂躏，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。学者们用现代科学对反射区疗法进行了整理研究,以解剖学、神经生理学等基本医学理论为指导,总结已有的临床经验,逐步形成了较完整的双足反射区图。

最近一、二十年来,西方国家越来越多的人意识到过份依赖化学药物产生的弊端,转而寻求各种自然疗法和替代疗法。中国传统医学的针灸、气功、中草药等日益受到重视,足部反射区按摩也应运而兴,在许多国家和地区都有人在学习和传播。

在英国,1978年成立第一所反射区疗法学校。1984年成立英国反射学者协会,现有数百名会员。1985年,英国补充疗法研究会(Institute for Complementary Medicine)通过决议,确认足部反射区疗法为补充疗法的一种。

在美国,1989年5月举行第一次北美反射学者代表会议,成立北美反射学会。

1980年,瑞士神父吴若石(Josef Eugster)在台湾大力推广足

部反射区健康法，被称为“若石健康法”。1982年，由陈茂雄、陈茂松兄弟在台北成立“国际若石健康研究会”。

1990年7月在日本东京举行足部反射区健康法的国际研讨会，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。

尽管在国际社会中足部反射区健康法已获得越来越广泛的认同，但在许多国家和地区仍未得到官方的承认，缺乏有力的支持，使这个学科的发展受到局限。

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。会后成立了中国足部反射区健康法研究会筹备会，在北京举办了多次培训班及经验交流会。通过筹备会和学员们的努力，逐渐引起各方面的重视与关注。1990年12月24日，卫生部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。”1991年7月，经民政部批准，中国足部反射区健康法研究会办理了登记注册，成为一个由卫生部归口管理的全国性学术团体。足部反射区健康法正在有领导、有计划地在我国十一亿人口中普及推广。

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，总不禁要赞叹造物的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期望。

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