

足部

穴位按摩大图典

ZUBU XUEWEI ANMO
DATUDIAN

姜颂彭 编著

按对了，身体都微笑。相信那份舒畅满足，
如释重负的感觉，绝对是您最好的收获。
最详尽的彩图按摩宝典，图文解说按
摩的步骤、穴位、手法。



上海科学普及出版社

ZUBU XUEWEI ANMO DATUDIAN

姜颂彭 编著

足部 穴位按摩大图典



上海科学普及出版社



图书在版编目(CIP)数据

足部穴位按摩大图典 / 姜颂彭编著. — 上海: 上海科学普及出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5427-4106-6

I. 足... II. 姜... III. 足—穴位—按压疗法—图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 136430 号

责任编辑: 林晓峰

策 划: 杭州书丛文化传播有限公司

足部穴位按摩大图典

姜颂彭 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 杭州钱江彩色印务有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 17.25 字数 180000

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-4106-6/TS · 313 定价: 60.00 元



目录 Catalogue

上篇 足部按摩疗法概述

第一章 足部按摩疗法的发展简史	2
第二章 足部按摩疗法的作用原理	4
第三章 足部按摩疗法的神奇功能	11
第四章 足部按摩疗法的操作须知	15

中篇 足部经络穴位与反射区

第一章 足部概述	24
第二章 足部反射区图解	35
第三章 足部反射区的按摩方法	107
第一节 按压法	107
第二节 以按压为主的其他方法	110
第三节 敲打法	130
第四节 其他方法	134

下篇 足部按摩疗法治百病

第一章 足部诊断	140
第二章 内科疾病	146

上呼吸道感染	146
咳嗽	147
急、慢性支气管炎	148
支气管哮喘	149
肺炎	150
阻塞性肺气肿	151
肺源性心脏病	152
冠心病	153
风湿性心脏病	154
窦性心动过速	155
病毒性心肌炎	156
心绞痛	157
原发性高血压	158

低血压	159
血栓性静脉炎	160
动脉硬化	161
中风后遗症	162
神经官能症	163
贫血	164
胃炎	165
消化道溃疡	166
胃下垂	167
胃肠功能紊乱	168
食欲不振	169
消化不良	170
腹泻	171

便秘	172
肝炎	173
肝硬化	174
胰腺炎	175
肾炎	176
尿路感染	177
尿失禁	178
尿潴留	179

甲状腺肿大	180
甲状腺功能亢进	181
糖尿病	182
高脂血症	183
肥胖症	184
痛风	185
免疫力减退	186

第三章 外科疾病

187

阑尾炎	187
骨性关节炎	188
类风湿关节炎	189
胆囊炎	190
尿石症	191
痔疮	192
乳腺炎	193
直肠脱垂	194
肩周炎	195

腰扭伤	196
颈椎病	197
落枕	198
腰椎间盘突出	199
肋间神经痛	200
肱骨外上髁炎	201
踝部软组织扭伤	202
足跟痛	203
老年骨质疏松	204

第四章 神经疾病

205

神经性头痛	205
神经官能症	206
三叉神经痛	207
面神经麻痹	208
面部痉挛	209
梅尼埃综合征	210
坐骨神经痛	211

神经衰弱	212
眩晕	213
失眠	214
帕金森病	215
癫痫	216
癔病	217

第五章 妇科疾病

218

月经不调	·····218
痛经	·····219
闭经	·····220
盆腔炎	·····221
宫颈炎	·····222
子宫内膜异位症	·····223
经前期紧张综合征	·····224
更年期综合征	·····225

子宫肌瘤	·····226
子宫脱垂	·····227
乳腺增生	·····228
妊娠剧吐	·····229
产后缺乳	·····230
滞产	·····231
胎位不正	·····232
性冷淡	·····233

第六章 男性疾病

234

遗精	·····234
阳痿	·····235
早泄	·····236
前列腺炎	·····237

前列腺肥大	·····238
睾丸炎、附睾炎	·····239
隐睾症	·····240

第七章 儿科疾病

241

婴儿腹泻	·····241
小儿营养不良	·····242

腮腺炎	·····243
小儿遗尿症	·····244

第八章 皮肤科疾病

245

痤疮	·····245
带状疱疹	·····246
丹毒	·····247
荨麻疹	·····248
神经性皮炎	·····249

湿疹	·····250
银屑病	·····251
脱发	·····252
斑秃	·····253

第九章 五官科疾病

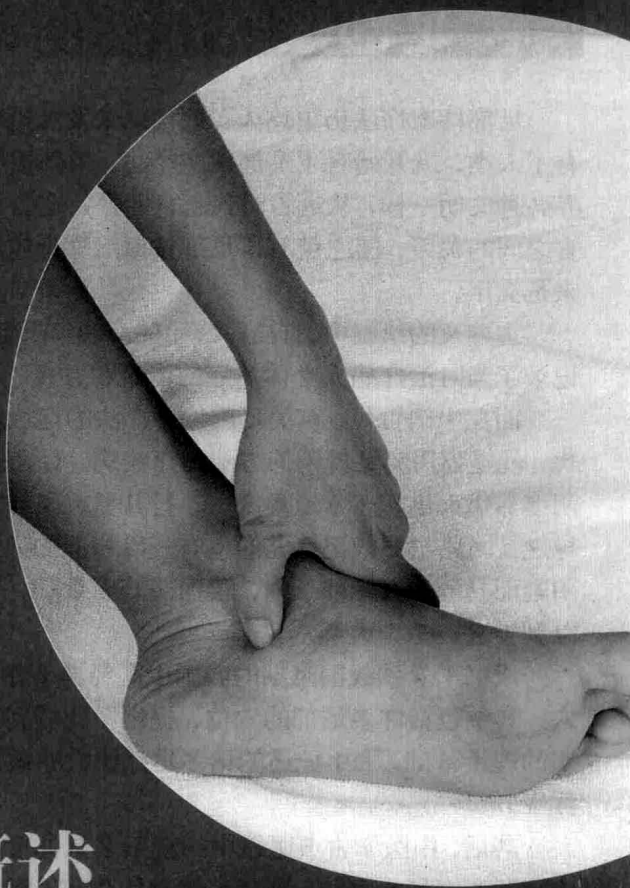
254

牙 痛	254
口 疮	255
咽喉炎	256
声带麻痹	257
扁桃体炎	258
耳鸣耳聋	259
中耳炎	260
鼻 炎	261
过敏性鼻炎	262

鼻窦炎	263
鼻出血	264
近视眼	265
老花眼	266
青光眼	267
白内障	268
视网膜炎	269
糖尿病性眼病	270



上篇



足部按摩疗法概述

ZUBU ANMO LIAOFA GAISHU

第一章

足部按摩疗法的发展简史

足部按摩疗法历史悠久，近代以来发展迅速，现在更是风靡世界。追根溯源，自从有了人类，就开始有了足部按摩疗法。足部按摩疗法的起源可以说是多源性的，如同世界各种文明一样，从远古时代起，世界各地的人们不约而同地认识到双足与身体内部器官之间的关系，随之就有了足部按摩治疗身体病痛的情况的记载，开始是绘画图像，后来是文字。

古埃及的绘画中，有描写公元前2500年医生按压病人的手部和足部进行治疗的情况，记录了当时治疗病人身体病症的情景和方式。

而在中国古代，有关足部按摩疗法的记载就更多了。远在4000年前，我国的唐尧时代，就提倡用赤足舞蹈的方法治疗疾病。《吕氏春秋·古乐》上记载有：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道雍塞，不行其原，民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”《路史》前记第九卷也有一段相似的记载：“阴康氏时，水渎不流，江不行其原，阴凝而易闷，人既郁于内，腠理滞著而重髓，得所以利其关节者，乃制之舞，教人引舞以利导之，是谓大舞。”

成书于春秋战国时期的我国中医经典著作《黄帝内经》，详细介绍了人体的经络和腧穴，其中包括许多足部的穴位，提出了比较完善的中医经络学说，为足部按摩提供了坚实的理论基础，书中记述的诸多足疗腧穴亦被后世医家广泛地运用于足部按摩治疗的实践中。

其后，中医学古典医籍中一直不乏有关足疗的记载。例如晋代葛洪的《肘后备急方》中记载有摩足心疗法，隋代高僧知止在其《摩诃止观》中亦有关于“意守足”的养生法。他认为“常止心于足趺，能治疗一切病”。

此外，在我国历代中医养生学著作中也记载了许多有关足疗的内容。例如《琐碎录·杂说》指出：“足是人之底，一夜一次洗。”书中提倡濯足养生法，认为春令濯足升阳固脱，夏日濯足暑湿可祛，秋天濯足肺润肠濡，冬季濯足丹田温灼。《修龄要旨·祛病八法》中则强调足部按摩，书中记述了足部按摩的具体方法：“平坐，以一手握脚趾，以一手擦足心赤肉，不计数目，以热为度……此名涌泉穴，能除湿气，固真气。”

不仅如此，我国古代还出现过许多有关足疗的专著，例如《观趾法》，以及华佗根据研究《观趾法》后写的《足心道》等。

唐代天宝年间，日本的留学生将足部按摩疗法引入日本，元代意大利人马可·波罗来中国，将《金兰循经》译成西文，使足部按摩疗法传入欧洲。而在中国本土，却因正



统中医学的蓬勃发展和封建习俗的排挤,视足部按摩疗法为“村乡野术”,使之逐渐衰落数百年。在此期间,西方各国在实践中逐渐应用和发展了足部按摩疗法,使之逐渐系统和完善。

1917年,美国医生威廉·菲兹杰拉德(Dr.W.Fizgcrald,1872~1942)的著作《区域疗法》(Reflexology for Good Health)公开发表,他继承和总结了流传于欧洲及美洲的与足疗法同一渊源的区域疗法,用现代医学方法进行了研究和整理,从而将其发展成为一门现代医学。他的著作在西方医学界引起了较大的反响。其后,西方各国的学者相继发表了许多有关足反射区域的论著,分别从解剖学、神经生理学的角度用现代医学的研究方法对足部反射疗法进行了整理研究,以解剖学、神经生理学等基础医学理论为指导,总结已有的临床经验,逐步形成了较完整的双足反射区图。其中德国玛鲁卡多女士的《足反射疗法》,第一次将人体组织、脏器的解剖,与手足按摩部位和疗效结合起来,将手足的对应解剖部位称为反射区,构成了手足反射图。瑞士的海迪护士,著有《脚部反射区病理按摩法》,为推广脚部按摩的治病保健做出了贡献。英哈姆女士的《足的故事》,为手足按摩法打下了基础,介绍了系统的手足按摩治病的方法。

近几十年来,随着“崇尚自然,追求绿色”意识的加强,越来越多的人意识到过分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,足部按摩疗法也应运而兴。

1978年,英国成立了第一所反射区疗法学校。1984年,成立了英国反射学者协会。1985年,英国补充疗法研究会通过决议,确认足部反射区疗法为补充疗法的一种。

1980年,我国台湾地区的瑞士籍传教士吴若石神父在系统学习足部按摩疗法以后,不仅治愈了困扰他自己多年的风湿性关节炎,也为他人治好了疑难杂症,并经过大量的研究和实践,写成《吴若石神父病理按摩法》一书,使足部按摩疗法在台湾地区得到迅速发展。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”,并相继在瑞士、德国、奥地利、英国、日本、美国、新加坡、马来西亚、韩国和中国香港等数十个国家和地区建立了分会组织。

1990年7月,在日本东京举行足部按摩疗法的国际研讨会,联合国世界卫生组织执委会委员温贝尔格女士以观察员的身份出席了会议,并在致词中提出:足部按摩疗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,应该通过合作研究,将传统医学与现代医学更密切地结合起来,让每个人对自己的健康负起责任。本次会议确定了足部按摩疗法在医学领域中应有的地位,对足部按摩疗法事业的发展起到了很大的推动作用。

1990年,在北京举行了全国首次足部反射区健康法研讨会,会后成立了中国足部反射区健康法研究筹备会。该年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。1991年7月,“中国足部反射区健康法研究会”正式成立,中国的足疗事业进入了一个崭新的发展阶段。

第二章

足部按摩疗法的作用原理

足部按摩疗法的作用原理是多方面的，这主要是对足部进行刺激，促使病变部位循环功能加强、阴阳产生平衡、新陈代谢旺盛，并通过经络的传导、神经的反射、体液的调节，改善自身组织器官的生理功能，增强机体的免疫能力，从而达到防治疾病的目的。这些原理是古今中外千百万人经过实践而总结出来的，主要有以下几个作用原理：

●一、神经应激学说原理

从神经生理学观点看，强有力的按摩足部各反射区会伴随出现许多生理效应，由于接受刺激的反射区、感受器、传入纤维、传导通路和脑区（核团）等都具有固定密码，这就为某一反射区的传入只疏通某些特异通路的问题，提供了良好的理论依据。因而它们在镇痛、保健和治疗中也起到了很重要的作用。

足部按摩的基本传导通路为：

足部躯体感受器→坐骨神经→脊髓固有束→前角运动神经元→脊神经→躯干肌和四肢肌。

这是一种非意识性的运动调节反射，通过对肌张力、肌肉收缩状态、肌群间协调活动乃至姿势的调整，校正肌肉活动的失衡状态。

它通过脊髓节段反射调整内脏器官的活动，如按摩肾、输尿管和膀胱反射区，便可以通过这种通路调节循环状态及促使沉积废物的排除。实现这种调节的基本环节是：通过上胸髓侧角和交感神经节加强心脏活动使血流加速；通过腰髓侧角和腰交感神经节使下肢（包括足）血管收缩，血流加快，将沉积物运走；通过下胸髓侧角——内脏小神经——肾神经节调节肾血管运动，使肾血流量增加，在增加泌尿量的同时，把进入血液循环内的沉积物排出体外。

足部按摩可以有效地激活脑干网状结构，提高机体的警觉水平，使注意力集中，在高一级的水平上调节肌肉、内脏和心血管的功能活动，使人体更为适当地适应环境及环境变化。如：可以通过迷走神经运动背核及迷走神经至胃肠的分支，调节胃肠的蠕动和消化液分泌，来增加胃肠消化吸收能力。

足部按摩可以通过下丘脑调节人体精神和睡眠活动、调节性功能、体温和进食活动，可以在高级的水平上调节心血管和内脏等功能。通过全身内分泌腺，对人体功能进行一系列的调节，使之趋于平衡，并可以调动机体的免疫和抗病功能，收到保健和治疗的效果。



按摩足部反射区会引起局部反应,在强手法按摩时,不仅可以使足的局部组织释放出具有生物活性的化学物质,而且还可以通过神经的激活,使之释放出多种神经递质。这些物质在调节毛细血管壁的通透性和血流速度方面,在提高细胞组织代谢及镇痛方面均有着重要作用。这也是足部按摩原理中不应忽视的一个环节。

当强手法按摩足反射区时,局部组织可发生以下反应:

结缔组织内的肥大细胞可以产生组胺、肝素和慢性反应物质。它们对局部血管的作用可归结为增加毛细血管壁的通透性,降低血液的高凝状态和诱发白细胞外渗。因此说,由于血浆渗出,肝素浓度升高和白细胞外渗,可以促进“局部沉积物”的溶解和吸收,也可激发机体的免疫反应。

结缔组织内的浆细胞可以产生更多的抗体,提高机体体液免疫反应,使该组织内的巨噬细胞被激活,可以吞噬更多的异物和病原体,同时可释放出某些具有生物活性的多肽或胺类化合物。它们可与感觉神经末梢上的相应受体结合,使之兴奋,向中枢发放疼痛冲动。

源于足部反应区的疼痛刺激可以激活交感—肾上腺素系统,诱发一系列疼痛反应和应激反应。由于交感神经—肾上腺髓质的激活,在瞬间有大量肾上腺素及去甲肾上腺素被释放入血液内,引起心脏活动加强、血管收缩、血流加快、呼吸加快、组织细胞供氧及代谢增强等一系列应激反应。同时疼痛可以直接激活垂体,促使肾上腺皮质激素分泌增多,激发人体的防御功能,增强机体的细胞免疫功能,调节人体的生理节律和协调诸器官系统的功能活动,参与镇痛反应。

●二、神经反射学说原理

神经反射的定义是人及其他高级动物的机体在中枢神经系统的参与下,对内环境和外环境的变化做出有规律性的适应性反应。早在1913年,美国一位医学博士威廉·菲兹杰拉德就发表了系统的反射学理论,引起西方医学界的广泛关注。他认为如同地球仪上的经纬线把地球划分出若干区域一样,也可把人体划分出体表与内脏器官密切联系的10条反射带,这些反射带的末端均与10个足趾和10个手指相连接(图1)。

人的左右手和左右足各有五条纵向反射带,第一条反射带左右相交并汇集成一条中央带直达头顶,第二至第五条来自手指和足趾的反射带在上肢带相交(但左右手的反射带互不相交,左右足的反射带也互不相交),然后在头顶部分开。

第一条线代表人体的中线,即脊柱部分,第五条线代表人体的外侧,即肩、肘、膝。同理,足内侧第一条线也代表脊柱,外侧第五条线也代表肩、肘、膝、上下肢。因此,人体相对应的各组织器官的



图1 反射带

反射区在足部都可容易地找到。比如：脊柱位于第一条反射带上，故足部的反射区也在第一条线上；胃位于第一至第二条反射带上，同样在足部的反射区也在第一至第二条线之间，依此类推。

与上述纵向反射带相对应，人体还有三条横向反射带，它们与人体的骨骼相关联。第一条为上肢带（穿过肩胛骨和锁骨）；第二条为肋下带（从肋骨下缘通过）；第三条为盆腔带（横穿骨盆）。在足部也同样有三条水平反射带。第一条以上有头颈部，与身体反射带的上肢带相对应；第二条在足部跖骨区，与第一条线之间的区域为胸部及上腹部器官，与身体反射带的肋下带相对应，分布有肺、心、肝、胆、胃、胰、十二指肠等器官；第三条线通过足跟，与身体反射带的盆腔带相对应，下腹部及盆腔内的器官在此均能找到。

就这样，垂直方向和水平方向的反射带在足部交织成网，将人体各个部分很巧妙地反射到足部，从而能很方便地查找到全身的各个组织器官在足部的反射区位置。这些反射区能反映相关脏器的病变，因此当脏器发生病变时，其反射区也会发生变化，同时，当反射区受到伤害时，也会影响到相关脏器的生理功能。

足部按摩疗法的作用中很重要的一部分是通过神经的反射功能，调节人体一系列的综合反应来完成的。按摩可以使神经兴奋，也可使神经抑制，故有双向调节的作用。当足部受到按摩刺激后，可引起人体内大量的神经末梢兴奋，并传递至神经中枢，同时阻断其他病理冲动传入神经中枢，将病理的恶性循环变为良性循环，从而起到防病治病和保健强身的作用。

●三、全息生物学说原理

全息生物学是我国生物学家张颖清教授在20世纪80年代初创立的一门生物学新学科，在20世纪生物科学史上占有极为重要的地位，在21世纪也是生命科学领域的前沿学科之一。全息生物医学是专门研究人体各相对独立器官与整体之间的有机联系，并用于诊断和治疗疾病的科学。

张教授发现在人手部第二掌骨侧存在着一个新的有序穴位群，他称之为“第二掌骨侧的全息穴位群”。第二掌骨的远心端是头部，近心端是足部，其骨侧的穴位分布结果，恰恰像是整个人体在这里的缩影，也就是说第二掌骨侧包含着人体各个部位的生理病理信息。

生物全息诊疗法认为：人体有8个部位分布着反映全身状况的全息穴位群，分别在头部、躯干部、上臂、前臂、手部、大腿部、小腿部和足部，它们都分别反映头、颈、上肢、心、肺、肝、胃、十二指肠、肾、腰、下腹、腿、足12个区域的生理状况。上述这些全息穴位群代表人体各个部位的生理病理信息。也就是说，生物体的每一个组成部分，甚至小到一个细胞分子，都隐藏着整体生命最初形态的基本特征。生物体的每一个局部，



实际上是一个缩小了的整体,与周围的部分有明显的界线。因此,人体的双足有60多个反射区,与机体各相对应的脏器组织相关联,而且各反射区间有较明显的界线。这些反射区的病理变化(压痛反应或组织变异)能准确反映出其相关脏腑器官的疾病。例如:人体肝脏发生器质性病变时,只有在其右足肝反射区有明显的压痛和出现组织变异,而在左足同样的位置是心脏的反射区(左心脾、右肝胆),在此按压就没有上述情况出现。这就说明,机体各组织器官有无病理变化,只有在各自的反射区内加以按摩判断,在其他反射区是无法判断的。因为人体每一个组织器官在其双足只有单一的反射区,一般不会超出这个区域。足部按摩治疗就是根据这些区域的精确位置来诊断疾病,调节和改善各器官系统功能活动,起到增强体质、治病保健的功效。

●四、血液循环学说原理

人体的各个组织器官只有时刻不断地进行新陈代谢才能维持机体的正常生理功能。如通过呼吸系统交换气体、通过消化系统吸收营养物质、通过排泄系统将代谢废物排出体外等。机体要完成上述功能全要靠血液循环系统的正常运转,如果有某些代谢产物沉积在“循环通道”中,就会妨碍血液循环的速度和流量,从而影响到人体组织器官的正常生理功能。

人的双足位于人体最低位置,离心脏最远,血液流经此处的速度最慢,加上地球的引力,使血液中的未被利用的钙盐等矿物质和有毒的酸性代谢物沉积下来,日积月累就会影响相应脏器的生理功能。足部按摩对足部反射区进行反复刺激后,可促使皮肤表层衰老细胞脱落,改善皮肤的呼吸,从而有利于腺体的分泌。按摩可引起毛细血管扩张,通透性增强,血流加快,血流量增多,促使静脉和淋巴的回流,从而改善皮肤的营养,使局部皮肤温度升高。血液循环功能改善后,又能通过末梢神经影响中枢神经,反射性地调节全身循环功能,促进新陈代谢,使激素分泌水平增高,人体所有组织器官的生理功能得到加强。足部按摩还能驱散沉积物,使血液循环畅通,再通过血液循环将这些废物带回肾脏,经排泄器官排出体外,故在按摩结束后要饮用300~500毫升温水。由于微循环功能的改善,降低了大循环外周阻力,可大大减轻心脏的负担,对治疗心血管疾病有良效。对胃、肠、脾反射区的按摩,则对治疗贫血、再生障碍性贫血有显著效果。

●五、阴阳平衡学说原理

阴阳平衡学说认为,世界上所有物体的运动都是在阴阳的相互制约下进行的。大到宇宙的天体运行,小至物质的原子和生命的细胞,都具有相互作用的两极特征,都会产生某种能量的交流。机体内的一切生命活动也离不开阴阳平衡的规律。机体由许多阴阳平衡的器官构成,组成器官的每个细胞进行生命所需要的能量及其转换,都是通过不停

地发生带有阴电荷（负电荷）和阳电荷（正电荷）的离子运动来进行的。只要生命存在，这种运动就不会停止。离子的运动造成了细胞阴极、阳极的变化，从而形成细胞、组织器官的相对平衡。如果机体某一部分失去阴阳平衡，就会影响至整个机体的平衡，疾病则随之产生。

中医学认为，人体各个部分由两种既对立又统一的物质，即阴和阳构成，疾病的发生和发展是由于阴阳两个对立面的正常关系遭到破坏所致。《黄帝内经·阴阳应象大论》中说：“阴胜则阳病，阳胜则阴病；阳胜则热，阴胜则寒。”这说明疾病的发生机制是由于阴阳平衡失调所致。

足部反射区与机体各脏腑器官是有着密切的内在联系，对反射区进行按摩就可以起到调节作用，使机体达到新的阴阳平衡，消除疾病，恢复健康。

●六、中医经络学说原理

经络学说是中医学基础理论之一，现代医学科学已经证实，人体经络是客观存在的一个系统，是人体气血运行的通路。经络“内属于脏腑，外络于肢节”，网络周布全身，沟通人体表里内外，其作用是行气血、通阴阳、营养周身、保护机体、抗御外邪。人体中最主要的经络是十二正经和奇经八脉，其中足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经、阴维脉、阴跷脉都起于足部；足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经、阳维脉、阳跷脉则都终于足部。这些经络都通往特定的脏器，或司辖特定的功能。由于双足通过经络系统与人体各脏腑器官有着多种复杂的联系，从而构成了足部与全身的统一性和整体性，脏腑功能的失调和病理变化必然会反映到足部来。换句话说，如果在人体的体表特定部位（足反射区）出现阳性反应区域，也可以认为是人体内脏在病理状态下的一种经络现象。通过对这些阳性反应区域按压就会引起疼痛反应，或感到有组织变异情况，这就为疾病的诊断提供了依据。

足部按摩正是基于这一原理，通过按摩就能发现有压痛的阳性反应区，就可以疏通循环于足部的经络，使气血得以流畅，相对应脏器得到调养，人体功能得以恢复正常。

●七、内源性药物因子学说原理

外源性的化学药物，大多既有治疗作用，又有副作用。而推拿按摩等传统疗法使机体产生的生物化学和生物物理变化，被称为“内源性药物因子”。由于这种因子是机体接受治疗信息自身调节所产生的物质，不但对人体无害，而且更能起到外源性药物所发挥不了的作用，出现意想不到的治疗效果，在强化免疫功能、抗感染方面尤为突出。足部按摩所产生的内源性药物因子在抗感染方面的种类很多，实际上，对人体的巨经络系统、微经络系统、全息区等的物理刺激都可以调动和活跃人体的免疫系统，从而提高机体的抗病能力。这些“因子”是对人体祛病强身最有效、最有益的东西。



●八、消除血液中的超氧自由基学说原理

现代医学研究发现,超氧自由基、红细胞超氧化物歧化酶(SOD)以及血浆过氧化脂质(LPO)与疾病和衰老有极为密切的关系。机体在致病因子(因素)作用下,超氧自由基增多,而SOD相对减少,超氧自由基与组织红细胞上的多价不饱和脂肪酸作用,产生LPO,从而导致细胞及组织的损伤。

进行足部反射区按摩时,特别是对肾上腺、肾、腹腔神经丛、心、肺、肝、脾、胃、胰、肠等区域按摩5~10分钟后,全身血液循环加快,SOD活性增加,消除超氧自由基的作用增大,组织细胞上的多价不饱和脂肪酸相对减少,LPO也相应减少,因而对细胞和组织的损伤也减少,也就有利于机体的自身修复。中医学认为,经常按摩双足足心部位及涌泉穴,可有效提高机体抗病能力和修复能力,延缓衰老。

●九、免疫调节学说原理

有学者证明,损毁右侧大脑皮质,免疫功能增强;损毁左侧下丘脑前部和后部,免疫功能显著下降;损毁下丘脑中部,免疫功能明显增强。更有人发现,损毁双侧海马、乳头体或杏仁复合体后,免疫功能增强,这些研究表明中枢神经系统对免疫具有调节功能。此外,资料证明,许多神经肽类物质如内啡肽、脑啡肽、血管活性肽、 γ 神经肽、感觉神经肽、血管神经肽等均能影响免疫功能。其中 β -内啡肽、脑啡肽和血管神经肽和感觉神经肽等对免疫具有促进作用, β -内啡肽和 γ 神经肽等有抑制免疫功能作用。免疫力过高和过低均可导致机体生病。机体在各种物质调节下免疫处于平衡状态,一旦这种平衡失调,人就会患病。体表有无数的神经末梢,有无数的神经感受器,各种刺激可以通过神经感受器传入中枢神经系统,中枢神经系统又可以把经过处理了的信息传导出去,发出冲动。人的双足布满了神经感受器,是缩小了的整体,当我们给这些感受器以适当的刺激时,就可以通过它引起一系列神经生理反应。其作用如下:

按摩双足反射区→神经感受器→脊髓→大脑→下丘脑→垂体→激素

→神经肽类→ $\left\{ \begin{array}{l} \text{细胞免疫} \\ \text{体液免疫} \end{array} \right. \rightarrow \text{对致病因子进行清除}$

同时,足部按摩可调节各分泌腺的激素分泌,使其进入血液循环,运送到身体各个部位或特定的靶器官,起到调节全身功能的作用。尤其对脾和淋巴结等反射区按摩,可增加血液中的白细胞并提高吞噬细胞的活性,可激活T淋巴细胞以及B淋巴细胞的特异性免疫功能。

因此足部按摩具有保健性和治疗性。

●十、心理治疗学说原理

医学模式的转变使人们更注重心理因素对人体的影响。人是感情动物,随时会受到

外界环境的干扰，同时也受喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情的制约。中医早就有“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”之说。在现今错综复杂的社会环境中，人们需要在竞争中求生存，每个人都承受着不同程度的心理压力。由于精神紧张，导致失眠、高血压病、心脏疾患、消化不良等的患者队伍不断扩大。足部按摩可使被按摩者得到良好的心理治疗。首先，按摩师精心的按摩服务，使患者有一种被人尊重、被人照料的温馨感，同时，与按摩师的语言交流和对足部保健知识的了解，能使患者自己的身心放松。在按摩的当晚被按摩者会有很好的睡眠，使之精神饱满、心情舒畅。由于按摩效果显著，可使被按摩者增强战胜病魔、克服困难的信心，这种良好心境既能增进健康水平，又能使被按摩者以乐观情绪对待周围的事物。再者，被按摩者得到了宽慰和精神调节，同时也增强了体质，从而使慢性病患者增强了康复的信心。后者正是使许多患严重慢性病甚至癌症患者创造了康复奇迹的原因之一。一个人在遭受病魔折磨时，会产生孤独无援和被社会遗弃的感觉，这不但不利于康复，而且容易加重病情。此时此刻，足部按摩可使患者感受到关怀和爱抚，如果是自己的亲人和朋友为自己按摩，这种宽慰的心情更为强烈。

以上是足部按摩疗法的几个作用原理，总之，人的双足是一直在无声无息地左右着人体的健康，每时每刻都在用无声的语言诉说着人体的健康情况，我们要根据足部按摩疗法的作用原理去认识、了解和应用“足疗”，使之成为我们治病和保健的有效方法。

