

# 足部

主编·王富春 李红科

## 国际流行保健 按摩套路

GUOJILIXINGBAOJIANANMOTAOLU

 人民卫生出版社

# 足部

主 编：王富春 李红科  
副主编：袁洪平 赵宏岩  
编 者：逢紫千 张 雷  
许淑芬 吕 明  
刘明军 付筱笙

## 国际流行保健 按摩套路

GUOJI LIUXING BAOJIAN

 人民卫生出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

国际流行保健按摩套路·足部 / 王富春等主编. —北京:  
人民卫生出版社, 2001

ISBN 7-117-04341-5

I. 国... II. 王... III. 足—按摩—疗法  
IV.R454.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 033506 号

国际流行保健按摩套路

---

主 编: 王富春 李红科  
出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)  
地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼  
网 址: <http://www.pmph.com>  
E-mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)  
印 刷: 北京金盾印刷厂  
经 销: 新华书店  
开 本: 889 × 1194 1/16 印张: 4.25  
字 数: 93 千字  
版 次: 2001 年 10 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 版第 2 次印刷  
标准书号: ISBN 7-117-04341-5/R · 4342  
定 价: 24.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究  
(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

# 前言

随着人们生活水平的不断提高，广大人民群众对健康越来越重视，俗话说：“身体是自己的，健康是第一的”。有关资料报道：21世纪的发展，最热门和最具有发展前景的是中医保健，那么在中医保健中，最具特色，又最受人们青睐的就是按摩保健。当今世界，保健按摩热潮风起云涌，除了中医保健按摩外，还有泰式、日式、韩式、港式、欧式等各种保健按摩。

有鉴于此，为了满足广大人民群众对世界各国保健按摩的了解与学习，我们组织了长春中医学院推拿按摩专家共同编写和整理《国际流行保健按摩套路》一书。本书作者既具有丰富的临床推拿和保健按摩的经验，又具有多年的教学经验，他们也大多在国外从事过推拿临床与保健按摩。因此，对国内外保健按摩手法与套路均十分了解。长春中医学院按摩师培训中心是于1996年正式成立的，吉林省按摩师鉴定基地也设在该院，本书作者既是按摩师培训中心的专家教师，也是吉林省按摩师高级考评员。

本书编写以突出各式保健按摩的特点、作用与操作为主，对每一手法分述其作用、部位、操作与要领，图文并茂，套路清晰。读者只要通过本书学习均能了解和掌握当今世界流行的各式保健按摩的套路与方法。本书既可作为按摩师培训的教材，也可供专业人员及按摩爱好者学习与参考。

由于编写者水平有限，难免存在许多不足，敬请广大读者批评指正。

王富春

2001年4月

# 目 录

|                      |    |                   |    |
|----------------------|----|-------------------|----|
| <b>第1章 足部按摩的基础知识</b> | 1  | 二十一. 肾上腺          | 11 |
| 第一节 足部按摩的发展简史        | 1  | 二十二. 肾脏           | 11 |
| 第二节 足部按摩的作用原理        | 2  | 二十三. 输尿管          | 11 |
| 第三节 足部按摩的基本手法        | 3  | 二十四. 膀胱           | 11 |
| 第四节 足部按摩须知           | 5  | 二十五. 小肠           | 12 |
| <b>第2章 足部反射区</b>     | 7  | 二十六. 升结肠          | 12 |
| 第一节 足底反射区            | 9  | 二十七. 盲肠、阑尾        | 12 |
| 一. 头(大脑)             | 9  | 二十八. 回盲瓣          | 12 |
| 二. 额窦                | 9  | 二十九. 横结肠          | 12 |
| 三. 脑干、小脑             | 9  | 三十. 降结肠           | 12 |
| 四. 脑垂体               | 9  | 三十一. 直肠           | 12 |
| 五. 三叉神经              | 9  | 三十二. 肛门1          | 12 |
| 六. 鼻                 | 9  | 三十三. 心脏           | 12 |
| 七. 颈                 | 9  | 三十四. 脾脏           | 13 |
| 八. 眼                 | 10 | 三十五. 生殖腺(睾丸、卵巢)   | 13 |
| 九. 耳                 | 10 | <b>第二节 足内侧反射区</b> | 13 |
| 十. 肩                 | 10 | 一. 颈椎             | 13 |
| 十一. 斜方肌              | 10 | 二. 胸椎             | 13 |
| 十二. 甲状腺              | 10 | 三. 腰椎             | 13 |
| 十三. 甲状旁腺             | 10 | 四. 骶椎             | 13 |
| 十四. 肺、支气管            | 10 | 五. 髋关节            | 13 |
| 十五. 胃                | 10 | 六. 腹股沟            | 13 |
| 十六. 十二指肠             | 10 | 七. 子宫、前列腺         | 14 |
| 十七. 胰腺               | 11 | 八. 尿道、阴道、阴茎       | 14 |
| 十八. 肝脏               | 11 | 九. 肛门、直肠(痔疾)      | 14 |
| 十九. 胆囊               | 11 | 十. 内尾骨            | 14 |
| 二十. 腹腔神经丛            | 11 | 十一. 坐骨神经          | 14 |
|                      |    | <b>第三节 足外侧反射区</b> | 14 |

|                       |    |                   |    |
|-----------------------|----|-------------------|----|
| 一. 肩                  | 14 | 3. 足临泣            | 19 |
| 二. 肘关节                | 14 | 4. 地五会            | 19 |
| 三. 膝关节                | 14 | 5. 侠溪             | 19 |
| 四. 生殖腺 (睾丸、卵巢)        | 14 | 6. 足窍阴            | 19 |
| 五. 下腹部                | 15 | <b>第三节 足太阳膀胱经</b> | 19 |
| 六. 髋关节                | 15 | 1. 昆仑             | 19 |
| 七. 外尾骨                | 15 | 2. 仆参             | 19 |
| 八. 肩胛骨                | 15 | 3. 申脉             | 20 |
| 九. 坐骨神经               | 15 | 4. 金门             | 20 |
| <b>第四节 足背反射区</b>      | 15 | 5. 京骨             | 20 |
| 一. 上身淋巴腺              | 15 | 6. 束骨             | 20 |
| 二. 下身淋巴腺              | 15 | 7. 足通谷            | 20 |
| 三. 胸部淋巴腺              | 15 | 8. 至阴             | 20 |
| 四. 平衡器官               | 16 | <b>第四节 足太阴脾经</b>  | 20 |
| 五. 胸                  | 16 | 1. 商丘             | 20 |
| 六. 横膈膜                | 16 | 2. 公孙             | 20 |
| 七. 扁桃体                | 16 | 3. 太白             | 20 |
| 八. 下颌                 | 16 | 4. 大都             | 21 |
| 九. 上颌                 | 16 | 5. 隐白             | 21 |
| 十. 喉、气管               | 16 | <b>第五节 足厥阴肝经</b>  | 21 |
| 十一. 肋骨                | 16 | 1. 中封             | 21 |
| <b>第五节 足部各反射区按摩次序</b> | 17 | 2. 太冲             | 21 |
| 一. 足底反射区              | 17 | 3. 行间             | 21 |
| 二. 足内侧反射区             | 17 | 4. 大敦             | 21 |
| 三. 足外侧反射区             | 17 | <b>第六节 足少阴肾经</b>  | 21 |
| 四. 足背反射区              | 17 | 1. 照海             | 21 |
| <b>第3章 足部经络与穴位</b>    | 18 | 2. 水泉             | 21 |
| <b>第一节 足阳明胃经</b>      | 18 | 3. 大钟             | 21 |
| 1. 解溪                 | 18 | 4. 太溪             | 22 |
| 2. 冲阳                 | 18 | 5. 然谷             | 22 |
| 3. 陷谷                 | 18 | 6. 涌泉             | 22 |
| 4. 内庭                 | 18 | <b>第七节 经外奇穴</b>   | 22 |
| 5. 厉兑                 | 18 | 1. 八风             | 22 |
| <b>第二节 足少阳胆经</b>      | 19 | 2. 气端             | 22 |
| 1. 绝骨 (悬钟)            | 19 | 3. 独阴             | 22 |
| 2. 丘墟                 | 19 | 4. 里内庭            | 22 |

## 第4章 足部保健按摩套路

### 一、仰卧位

1. 捋理足掌背 23
2. 点按揉肾上腺反射区 23
3. 点按揉肾脏反射区 24
4. 推输尿管反射区 24
5. 点按揉膀胱反射区 24
6. 点按揉腹腔神经丛反射区 25
7. 擦足底 25
8. 拍揉趾端 25
9. 喜鹊搭桥 26
10. 捻趾法 26
11. 掰趾法 27
12. 按揉趾缝 28
13. 摇趾法 28
14. 插握压趾 29
15. 弹压足趾 30
16. 捋抖十趾 31
17. 分推足底 32
18. 掰足掌 32
19. 点按足底 33
20. 拇指按压足底 34
21. 拳刮足底 34
22. 指揉足底 35
23. 点揉足跟 35
24. 拳旋足底 35
25. 搬足 36
26. 压趾推横弓 37
27. 指推足背踝 38
28. 双指揉足背 38
29. 抹足背 39
30. 拧足 39
31. 牵引踝部 40
32. 内外旋踝部 40
33. 内外翻足 41
34. 摇踝 41

35. 捶足底 42
  36. 叩足底 42
  37. 拍打足背 43
  38. 搓擦足背 44
  39. 拿捏小腿后侧肌肉 45
  40. 按揉内外膝眼 45
  41. 按揉足三里 45
  42. 拨按胫前肌 45
  43. 按解溪 46
  44. 揉小腿后侧肌肉 46
  45. 合掌夹小腿后侧肌肉 47
  46. 叩击髌韧带 47
  47. 捶足三里 47
  48. 捶小腿 48
  49. 捋理小腿 49
  50. 抖下肢 49
- ### 二、俯卧位
1. 推足底 50
  2. 啄足底 51
  3. 揉捏跟腱 51
  4. 合掌刁足 52
  5. 拽趾伸足 52
  6. 按压足趾 53
  7. 肘点足心 53
  8. 贯足跟 54
  9. 研磨踝膝 55
  10. 撒击跟腱 55
  11. 拳揉小腿 56
  12. 摩小腿 56
  13. 擦胫前 57
  14. 抖小腿 57
  15. 搓小腿 57
  16. 搓掌温肾 58
  17. 理肢法 59
  18. 捶小腿 59

# 第1章

## 足部按摩的基础知识

### ● 第一节 足部按摩的发展简史

足部按摩是中国古代按摩法之一，是我国中医学的宝贵遗产。春秋战国时代的《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，我们的祖先早已认识到足部的经络、腧穴与人体五脏六腑的关系，并指出按摩这些穴位，可起到防病治疗的作用。

足部按摩起源于中国。不但在民间广为流传，也有大量文字记载，据汉代司马迁所著的《史记》中记载，两千多年前有位高明的医家叫俞跗，俞与愈通用，跗指足背，意思就是摸脚治病的医生，俞跗的诊疗水平很高超，春秋战国时期的名医扁鹊，在为魏太子治疗尸厥时，接待他的中庶子十分赞扬名医俞跗的医技，说他治病不用汤液醴酒，而能一按见病之应，可见俞跗是足部按摩的鼻祖。

东汉末年，名医华佗，精心研究脚部穴位按摩，在他的《华佗秘笈》中，著有《足心道》流传后世。日本现在流传的脚部穴道指压法，就是从华佗的《足心道》演变形成的。

从19世纪末到20世纪初，足部按摩疗法被国外发现、运用并发展。1916年美国的鲍尔博士将菲特兹格拉得博士的区带疗法公诸于世，并著书《区带治疗法》详细说明脚部区带和分布于全身的10个区带。将足部按摩疗法予以科学的肯定。德国的玛鲁卡多女士，著有《足反射疗法》，汇成了足反射区的足反射图。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。日本的平泽弥一郎教授，热心“脚部反射带刺激法”的研究，而被称为“脚底博士”。以及日本的五十岚康彦的《脚底反射病理按摩》、《脚底按摩健康法》等，都对足部按摩的普及和推广起到了很大的作用。

1980年台湾省的瑞士籍的传教士吴若石神父，由于他的潜心研究和大力推广足部的病理按摩法，使足部按摩在台湾得到了迅速发展。1982年陈氏兄弟在台北成立了“国际若石健康法研究会”，致力于脚部反射健康的理论研究工作。将病理按摩法上所定的56个反射区，发展为62个。他们的这一做法得到了许多国家的承认和肯定，数十个国家相继成立了分会。

1985年英国现代医学协会将足部按摩法定为现代医学——足部反射区疗法。

1989年在美国加州召开了足反射疗法会议，肯定了足部反射疗法防病治病的显著疗效。

1990年在日本东京举行了“若石健康法”世界学术研讨大会，推广和发展了足部健康反射区疗法。

1991年北京成立了“中国足部反射区健康法研究会”，使古老的足部按摩焕发了青春，目前足部按摩风靡全球，由于它具有操作简单，实用方便，安全可靠，疗效神奇，既能治病，又可保健，而深受广大医患喜欢。

## ● 第二节 足部按摩的作用原理

### 一、经络原理

中医经络理论认为，在人体十二经脉和奇经八脉中，足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经和阴维脉、阴跷脉均起于足部，而足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经和阳维脉、阳跷脉又都终止于足部，可见足部与经络间的关系十分密切。经络又与脏腑相通，故通过按摩足部的腧穴，可疏通经络，运行气血，调节脏腑功能，达到防病治病的作用。

### 二、生物全息原理

生物全息医学理论认为，任取人体某一局部，均完整地排列着全身相关组织器官的反应点，即局部是整体的缩影。临床实践发现足部是人体最敏感的“全息胚”，人体各脏腑、器官在足部均有规律地排列着相应的区域。通过按摩足部相关的区域，既可探测脏腑器官的生理病理情况。又可达到治疗作用。

### 三、血液循环原理

脚是人体的第二心脏，人体通过血液循环，将氧气和营养物质运输到全身各组织器官，并把各组织的代谢产物如二氧化碳等废物排出体外。心脏在血液循环中起着血泵的作用，脚是人体离心脏最远的部位，是血液循环的末梢，即使血液本身的压力很大，让血液在体内循环到脚，也是比较困难的，通过足部的按摩，可疏通血液循环，增加血液的回流速度，帮助心脏发挥血泵的作用，改善了血液循环，充分发挥血液循环对人体的健康作用，故脚是人体的第二心脏。

### 四、反射原理

反射是神经系统活动的一个基本形式，它是机体对刺激的非自主反应。反射是由刺激引起，如触觉、痛觉、突然牵引肌肉等刺激。反应可为肌肉的收缩、肌肉张力的改变、腺体分泌或内脏反应。足部反射区是足部的神经聚集点。它的神经分布在全身各个器官和部位，包括体内脏腑、头部的大小脑、皮肤、关节等各组织器官，每个器官的神经末梢，在足部都有一个固定的位置，当按摩足部反射区时，可引起皮肤上大量的神经末梢兴奋并传递到神经中枢，同时阻断了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，从而起到保健治病的作用。另外，对足部的良性刺激，通过神经反射活动，启动机体内部的调节机制可增进各组织器官的功能，从而起到防病治病的作用。



## ● 第三节 足部按摩的基本手法

### 一、拇指端点按法

操作：操作者以手握足，用拇指指端在施术部位进行按而压之或戳而点之（如图1）。

要领：①点按时应垂直用力。②若用力较大时操作者应手握空拳，以拇指指节紧贴于食指中节桡侧，以防扭伤拇指。

适用部位：足部各部位。

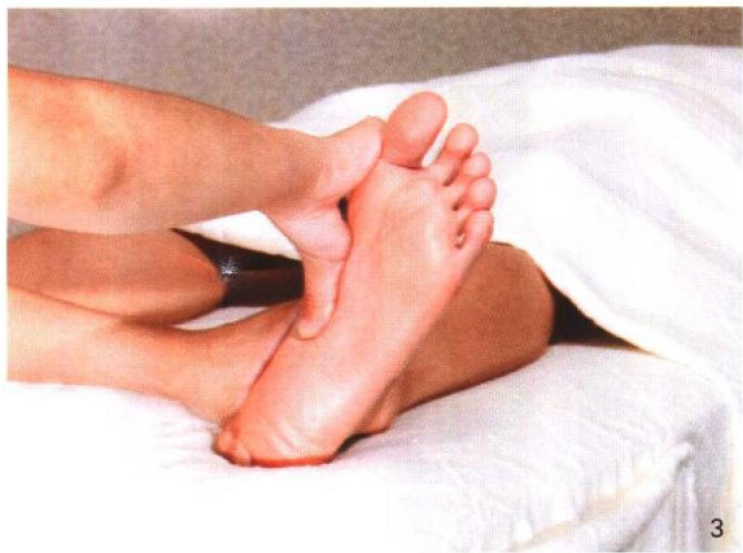


### 二、拇指按揉法

操作：操作者以手握足，用拇指指端或指腹在施术部位进行顺时针或逆时针按揉（如图2）。

要领：①按揉时要带动皮下组织一起动。②动作要均匀缓慢。

适用部位：足部各部位。



### 三、拇指平推法

操作：操作者以拇指指端或指腹在施术部位进行单方向推移（如图3）。

要领：①手指要紧贴于体表：推动时带动皮下组织一起动。②着力要均匀，速度宜缓慢。

适用部位：足背，足底。



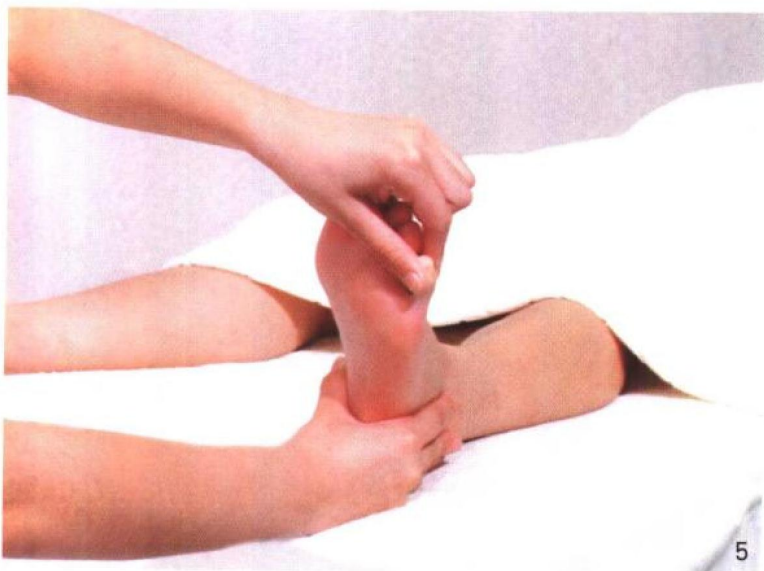
4

#### 四、屈食指点法

操作：操作者食指屈曲与其他手指相握，用拇指末节内侧缘紧压食指中节，以食指第一指间关节突起部位点按施术部位（如图4）。

要领：①用力由轻到重，稳而持续。②垂直用力，固定不移。

适用部位：足底部。



5

#### 五、捻法

操作：操作者以拇指和食指的指腹捏住施术部位，作对称捻转揉搓（如图5）。

要领：①两指用力要均匀，方向相反。②操作要灵活，不可捏得过紧。

适用部位：各足趾。



6

#### 六、擦法

操作：操作者以手掌置于施术部位，作快速往返推擦动作（如图6）。

要领：①推擦应快速均匀，不可忽快忽慢。②不可忽沉忽浮，注意保护皮肤，以不使皮肤起皱折为宜。

适用部位：足底、足背。

## ● 第四节 足部按摩须知

### 一、选穴配方

足部按摩根据治疗和保健的目的不同，而有不同的选穴配方。总体分为三个方面，即：基础反射区、对症反射区和辅助反射区。

#### （一）基础反射区

足部反射区，以肾上腺、肾脏、输尿管和膀胱为四大基础反射区。在进行足部按摩时，要首先按摩基础反射区，以先将体内毒素和代谢产物排出，结束时按摩基础反射区以增强其排泄功能。

#### （二）对症反射区

根据病人的症状所在部位及相关的组织器官选取其相对应的反射区。如眼部疾患取眼反射区、胃部疾患取胃反射区等。

#### （三）辅助反射区

选择与主症反射区功能相近的反射区配合应用，以增强其疗效。如胃部疾患与消化功能有关，其辅助反射区可取小肠、横膈等。

### 二、手法选择

足部按摩除了我们前面介绍的6种基本手法外，还可选用全身按摩的一些手法，如捏法、一指禅推法等。手法选择总的原则是以操作者手部骨骼部位对应足部的肌肉部位，以其肌肉部位对足部骨骼部位，从而使足部按摩达到刚中有柔、柔中有刚，刚柔相济，以保证手法有足够的渗透力。

### 三、按摩递质

按摩递质又称按摩介质，就是在按摩时为了保护皮肤，减少摩擦和增强疗效，在按摩部位的皮肤上涂抹的油剂、膏剂、粉剂、酊剂和水剂等。在应用时要根据达到的目的不同而选用不同的按摩递质。如用于润滑保护皮肤，常用凡士林油；用于跌打损伤活血者，常用红花油或红花酒等。

### 四、手法力度

足部按摩手法的力度应根据不同的人施用不同的力度。总的原则是保健按摩以感到舒适为度，治疗按摩以能耐受为度。而不是越痛越好，以免造成足部的损伤。

### 五、按摩时间及次数

足部按摩的时间和次数也应因人因病而异，一般以30~45分钟，每天1~2次为宜，半月为一疗程。慢性病、顽固性疾病按摩时间宜长些；急性病和病因明确的单纯性疾病宜短些。反射区的按摩，以每个反射区治疗时间不少于1分钟，不超过5分钟为宜。

## 六、按摩顺序

足反射区按摩顺序，从左足开始，依次为足底、足内侧、足外侧、足背，再按摩右足、顺序同左足。保健按摩也是先左足后右足。

## 七、注意事项

- (一) 饭前 30 分钟，饭后 1 小时内不做足部按摩。
- (二) 足部按摩力求达到口渴，术后半小时内应饮温开水一杯，250 毫升 ~ 500 毫升。以补充能量。有心脏疾患或肾病患者不超过 150 毫升，老年人、儿童酌减。
- (三) 按摩前最好让患者先用热水洗脚，有助按摩力度的渗透。若足部老茧较厚者，可在洗脚水中加入食盐 2 两。以利老茧软化。
- (四) 按摩左足时，右足应先用毛巾裹好，避免着凉，反之亦然。双足按摩完毕，应立即穿袜或盖被保暖。
- (五) 在足部按摩过程中，要注意患者的反应，若出现头晕、胸闷、心悸、四肢冷汗、脉搏细数等不适现象，应立即停止按摩，予以休息，饮水等对症治疗。一旦出现休克立即抢救。

## 八、禁忌证

- (一) 各种急、慢性传染病，如肝炎、结核等。
- (二) 有感染性疾病者。如骨髓炎、骨结核、化脓性关节炎等。
- (三) 有出血倾向或血液病者。如紫斑病、恶性贫血等。
- (四) 内、外科危重病人，如严重心脏病、肺病、肾病、急性腹膜炎、急性阑尾炎及各种恶性肿瘤者。
- (五) 有皮肤病及足部皮肤有破损者。如湿疹、足癣、足部有烧、烫伤及骨折等。
- (六) 妇女月经期及妊娠期不宜按摩。
- (七) 酗酒后人志不清、精神病患者发作期间不宜按摩。

# 第2章

## 足部反射区

根据生物全息理论，足部是人体的“全息胚”，人体各脏腑、组织器官在足部均有规律地排列着。我们将左右足部反射区位置图合并起来，可以看到的是一个将两腿向上盘曲而坐的人。足背是人的正面，足底是人的背面，双足的足趾是人头部器官的投影，足趾末端为人的头顶部，两足内侧正是人体的脊柱。





### 足部反射区排列规律:

一、对称性。即身体左侧的组织器官的反射区在左足，身体右侧的组织器官反射区在右足。此规律适用于大多数足部反射区。

二、交叉性。头部的器官反射区多呈交叉性。即：左侧身体的大脑、小脑、额窦、三叉神经、眼耳、鼻的反射区在右足；右侧上述器官的反射区在左足。

三、单一性。即心、脾、肝、胆的反射区只有一个。心、脾反射区在左足、肝、胆反射区在右足。

下面介绍足各部反射区的位置(如图7、图8、图9、图10),其中每个反射区后面[1] ~ [62]括号中的数字为足部反射区的国际统一编号。

## ● 第一节 足底反射区

### 一、头（大脑）[1]

部位：双足拇趾趾腹全部。大脑左半球的反射区在右脚，大脑右半球的反射区在左脚。

适应证：高血压、脑血管病变、脑外伤综合征、头昏、头痛、失眠、中枢性瘫痪、神经衰弱、视觉受损。

### 二、额窦 [2]

部位：双足拇趾靠尖端约1厘米范围，以及其他8个脚趾尖端肉球。右边额窦反射区在左脚，左边额窦反射区在右脚。

适应证：头痛、眩晕、失眠、中风、脑外伤综合征、鼻窦炎、发热、眼耳鼻喉口等疾患。

### 三、脑干、小脑 [3]

部位：双足拇趾趾腹根部靠近第二趾骨处。右半侧小脑及脑干反射区在左脚，左半侧小脑及脑干反射区在右脚。

适应证：脑外伤综合征、高血压、头痛、失眠、头晕、脑肿瘤、各种原因引起的肌肉紧张及肌腱关节疾患。

### 四、脑垂体 [4]

部位：双足拇趾趾腹正中央处。

适应证：内分泌失调（甲状腺功能亢进、小儿发育不良、肾性高血压、糖尿病等）、更年期综合征、遗尿。

### 五、三叉神经 [5]

部位：双足拇趾末节趾骨外侧，拇趾趾腹边缘。右侧三叉神经反射区在左脚，左侧三叉神经反射区在右脚。

适应证：三叉神经痛、偏头痛、面神经瘫痪、肋腺炎、牙疾、失眠、鼻咽癌。

### 六、鼻 [6]

部位：双足拇趾内侧延伸到拇趾趾甲的根部，第一趾间关节前。右鼻反射区在左脚上，左鼻反射区在右脚上。

适应证：急慢性鼻炎、鼻出血、过敏性鼻炎、鼻窦炎、上呼吸道感染。

### 七、颈 [7]

部位：双足拇趾趾腹根部横纹处。右侧颈的反射区在左脚，左侧颈的反射区在右脚。

适应证：颈椎病、落枕、高血压、颈部酸痛、颈部扭伤。

## 八、眼 [8]

部位：双足第二趾与第三趾趾腹根部。右眼的反射区在左脚上，左眼的反射区在右脚上。  
适应证：各种眼疾：近视、复视、远视、青光眼、白内障、结膜炎、角膜炎、眼底出血等。

## 九、耳 [9]

部位：双足第四趾、第五趾趾腹的根部。右耳反射区在左脚上，左耳反射区在右脚上。  
适应证：外耳道疖肿、中耳炎、耳鸣、耳聋、重听、美尼尔综合征、鼻咽癌。

## 十、肩 [10]

部位：双足足掌外侧、第五趾趾关节后方凹陷中。  
适应证：肩周炎、肩关节脱臼、颈椎病、上肢瘫痪。

## 十一、斜方肌 [11]

部位：双足底眼、耳反射区下方，自第一趾骨起至外侧肩反射区处成带状，宽度约1厘米。  
适应证：颈肩背部酸痛、斜方肌综合征、上肢无力、麻木、落枕。

## 十二、甲状腺 [12]

部位：双足拇趾与第二趾蹼处沿第一趾骨头向内呈L型。  
适应证：甲状腺功能亢进或减退、甲状腺炎、甲状腺肥大、肥胖症、心悸、失眠、情绪不安。

## 十三、甲状旁腺 [13]

部位：双足足掌内缘第一跖趾关节前方的凹陷处。  
适应证：甲状旁腺功能减退时出现手足搐搦、指掌关节屈曲、喉及气管痉挛、失眠、呃逆、惊厥等。甲状旁腺功能亢进时引起的四肢肌肉松弛、肾结石、病理性骨折等。

## 十四、肺、支气管 [14]

部位：双足斜方肌反射区下方，自甲状腺反射区向外成带状到肩反射区下方，前后宽1厘米。右肺及支气管反射区在右脚，左肺及支气管反射区在左脚。  
适应证：肺及支气管疾患：肺炎、肺气肿、支气管炎、哮喘、肺结核等。

## 十五、胃 [15]

部位：双足底第一跖趾关节后方（向足跟方向），约一横指。  
适应证：胃痛、胃酸过多、胃溃疡、消化不良、急慢性胃炎、胃下垂。

## 十六、十二指肠 [16]

部位：双足底第一跖骨底处，胃及胰反射区的后方（向足跟方向）。