

足疗从业人员的快速入门教程
普通百姓的足疗保健必备手册

足疗 技术

完全图解

赵培洪 刘德军
周新 王林峰 编著



↓ 由浅入深逐步剖析足按摩秘诀
↓ 图文对照分步骤详解操作技巧
↓ 权威专家倾力打造足疗全攻略

最新彩图版
含彩图660幅

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

足疗 技术

完全图解

赵培洪 刘德军
周新 王林峰
编著



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

足疗技术完全图解/周新等编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5335-3000-6

I. 足… II. 周… III. 足—按摩疗法 (中医) —图解
IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 027733 号

- 书 名 足疗技术完全图解
编 著 周新 王林峰 赵培洪 刘德军
出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 各地新华书店
印 刷 福建彩色印刷有限公司
开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张 6
图 文 192 码
版 次 2007 年 8 月第 1 版
印 次 2007 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-3000-6
定 价 18.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换。

前言

足疗是大自然赐予我们的良医神术，是我国中医学的宝贵遗产，它产生于日常生活和劳动中。远古时期，人们在赤足行走中发现，当人们患了疾病，足部某一部位便会产生疼痛，而当足部触及地面或其他物体，或者用手和其他器具触及这些部位后，身体的病症在不知不觉中随之减轻，甚至痊愈。人们通过不断尝试，相互交流、总结，发现了一些规律：足的某一部位与人体的某一器官、部位的病症有着密切联系。按摩足部能使人体恢复健康，减少疾病的发生，起到强身健体、延年益寿的作用。

古老的足疗因其确切的治疗效果，历尽数千年风雨而不衰。进入到 20 世纪，在神经反射理论的指导下，人们运用现代科学对足部按摩进行了系统的整理研究，使这一古老的祖国医学在今天仍焕发出耀眼的光彩。如今它还得到了卫生部的认可，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的自我保健方法，尤其对中老年人的自我保健更有现实作用。”

本书分为三部分，第一部分是基础篇，介绍了足疗起源与发展、足疗作用与疗效、足部解剖、足部反射区定位、足部按摩法等知识。第二部分是治疗篇，介绍了各种痛症、炎症及其他常见病的足疗处方与按摩手法。第三部分是保健篇，介绍了多种用于养生、保健的足疗秘方与操作技巧。

本书图文并茂，通俗、易懂、易学，书中所列的各种足疗处方均是从实践中总结出来的，并且是疗效较为可靠的。希望您通过对本书的系统学习，掌握进入足疗技术神秘殿堂的钥匙，为成为一名合格的足疗医生奠定基础；同时，希望您通过学习和实践，使自己成为一名家庭保健医生，为家庭成员的健康保驾护航。

由于编者水平有限，诚请专家、学者、读者给予指正。如果读者在学习或实践中碰到困难，欢迎登陆中华反射学周新足疗临床技术网（www.zhfsx.com）、中华足疗培训网（www.zhlpx.com）及足疗课堂（www.zlke.com），我们将及时解答您提出的问题。同时也欢迎与笔者直接联系、交流。笔者联系地址：江西省赣州市文清路 26 号 304 信箱（邮编：341000），联系电话：0797-8223144、8213277、8223144(传真)，电子信箱：zx7211@126.com。

周 新

2007 年 3 月 2 日

写于江西省赣州周新足反射健康法研究所

目 录

基础篇

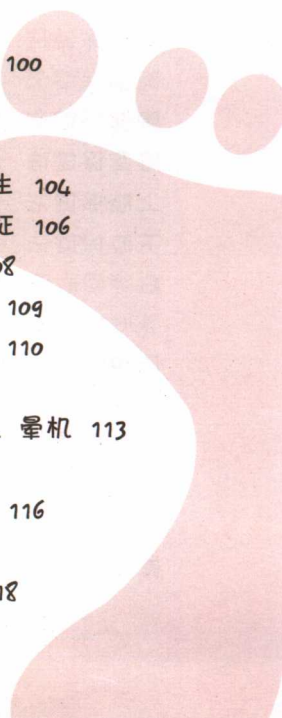
- 足疗起源与发展 2
- 足疗作用与疗效 3
- 足部的解剖 5
- 足部反射区 5
 - 足底反射区 6
 - 足内侧反射区 15
 - 足外侧反射区 18
 - 足背反射区 20
- 足部基本按摩法 24
 - 足疗前的准备与体位 24
 - 基本按摩手法 25
 - 按摩操作顺序 28
 - 反射区时间分配 30
 - 疗程安排 30
 - 足疗后的正常反应 31
 - 注意事项 31

治疗篇

- 痛证 35
 - 头痛 35
 - 偏头痛 36
 - 咽喉痛 37
 - 牙或下颌痛 38
 - 颈部扭伤 39
 - 颈侧面痛 40
 - 颈后部痛 41
 - 手臂麻木、疼痛 42
 - 肘关节痛 43
 - 肩膀酸痛 44
 - 背痛 45
 - 腰痛、腰扭伤 46
 - 腰椎间盘突出 47
 - 尾骨痛 48
 - 骶骨痛 49
 - 坐骨神经痛 50
 - 髋关节内侧痛 52
 - 髋关节外侧痛 53
 - 大腿痛 54
 - 膝关节疼痛、积水 55
 - 膝内侧痛 56
 - 踝关节扭伤 57

足跟痛 58
心绞痛 59
痛经 60
炎症 61
鼻塞 61
眼疲劳、充血 62
结膜炎 63
内耳炎、中耳炎 64
扁桃体炎 65
口腔炎 66
牙床脓肿 67
肩周炎 68
腱鞘炎 69
感冒发热 70
胃炎 71
腹泻 72
慢性肝炎 74
慢性肾炎 76
膀胱炎 78
宫颈炎 80
慢性风湿性关节炎 82
特应性皮炎 83
哮喘 84
花粉症 86
其他病症或功用 87

心脏不适 87
原发性高血压 88
低血压 89
心律不齐 90
贫血 91
消化不良 92
胆石症 93
便秘 94
痔 96
肥胖症 97
糖尿病 98
前列腺肥大 100
夜尿症 102
阳痿 103
乳腺小叶增生 104
更年期综合征 106
月经不调 108
身体易疲劳 109
抵抗力低下 110
耳鸣 112
晕车、晕船、晕机 113
失眠 114
记忆力减退 116
宿醉 117
术后康复 118



保健篇

头部保健法	124
眼部保健法	126
耳部保健法	128
鼻部保健法	130
咽喉保健法	132
齿部保健法	134
颈部保健法	136
胸部保健法	138
腹部保健法	140
腰背保健法	144
上肢保健法	146
下肢保健法	148
益肺固表法	150
养心安神法	152
调和脾胃法	154
疏肝舒情法	156
强肾生精法	158
消除疲劳法	160
脱敏保健法	162
美发养颜法	164

减肥降脂法	166
增肥健美法	168
增长益智法	170
女性保健法	172

全足反射区图	181
--------	-----

参考文献	185
------	-----

PART 1



基础篇



足疗起源与发展



按摩是人类最早的防病治病手段，属于物理性质的外治法。足部按摩是中国传统按摩学的一部分，它产生于日常生活和劳动中。远古时期，人们在赤足行走中发现，当人们患了疾病，足的某一部位便会产生疼痛，而当足部触及地面或其他物体时，或者用手和其他器具触及这些部位后，身体的病症在不知不觉中逐渐减轻，甚至痊愈。于是，人们通过不断尝试，相互交流、总结，发现了一些规律：足的某一部位与人体的某一器官、部位的病症有着密切联系。按摩足部能使人体恢复健康，减少疾病的发生，起到强身健体、延年益寿之功效。古代称之为“足心道”和“观趾法”。

早在《黄帝内经》中就有关于经络和腧穴的详细介绍，其中包括许多足部的穴位，足部与全身脏腑器官通过经络联系起来，这为足部按摩提供了理论依据。但是，由于封建社会中封建意识和风俗的影响，人的脚藏而不露，裸足则被视为不雅，因而足部按摩的发展受到阻碍，一度使得这一古老医术濒临失传。

盛唐时期，中日交流增多，足部按摩疗法传入日本，后来又传到其他国家。20世纪初，欧美医生以神经反射理论为指导，运用现代科学对足部按摩疗法进行了系统的整理研究，将它发展为一门科学——反射医学。

于是，发源于中国的足部按摩术“出国留学”后，有了一个洋名字——足部反射区健康法。改革开放以后，我国的足疗业有了长足的发展。首先，在杭雄文等众多专家、学者的努力下，于1990年4月，首次全国足部反射区健康法研讨大会在北京举行。1990年12月24日，中华人民共和国卫生部批复同意成立“中国足部反射区健康法研究会”，并指出：“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的自我保健方法，尤其对中老年人的自我保健更有其现实作用。”此后，全国各地也相继成立了相应的足疗学术机构。现在，足部按摩师业已成为一个独立的工种，并列入了《中华人民共和国职业分类大典》中。同时为规范足疗行业，经劳动和社会保障部及卫生部批准，每年由卫生部职业技能鉴定中心组织“反射疗法师”国家职业技能鉴定考试，通过者予以颁发国家职业资格证书。

如今，随着现代自然疗法的兴盛，足部反射区健康法受到许多国家的重视，并在全世界范围内得到研究、发展与推广。



足疗作用与疗效

按摩双足是怎样影响到全身的呢？我们双足的反射区与人体的脏腑器官一一对应。当某一脏腑器官有了病变或者运转不正常时，在足部相对应的反射区就会出现压痛敏感部位，或发生颜色及外形的变化或者其他的病理征候。也就是说，我们的双足上承载着全身的信息，它就像是人体的一个“早期警报系统”，随时用它自己特有的“语言”，告诉我们身体的哪一个部位存在着疾病，帮助我们发现疾病和诊断疾病。

另一方面，我们的双足又像是一部治疗机的终端，当我们按摩足部某一个反射区的时候，按摩所产生的强烈刺激，通过神经反射作用，又可以调节与这个反射区相对应的脏腑器官的功能，使它由不平衡转为平衡，由不正常恢复正常，从而收到保健与治病的效果。

足部按摩疗法对全身的影响，主要表现在以下几方面：

1. 促进血液循环

双足处于人体最低的部位，距心脏最远，很容易出现末梢循环障碍、供血不足、静脉回流不畅。一些新陈代谢的“废料”可能在足部沉积下来，产生某





种毒素，侵犯各个关节和器官，引起关节炎和一些器官的病变。通过对足部按摩刺激，使足部的血液循环通畅，可带走在足部积存的代谢尾产物，运到肾脏处理后排出体外。由于双足处于距心脏最远的一端，双足的血液循环改善，亦可促进全身的血液循环处于良好状态。

2. 调节各脏腑器官的功能

对足部反射区施加的适当刺激，通过神经反射作用，能调整其所对应的脏腑器官的功能，延缓这些脏腑器官的衰老，使处于紊乱失衡状态的脏器功能转为正常。例如，对足部的心脏反射区施加适当的刺激，能改善心脏的功能，使心动过速、心动过缓或心律不齐的患者恢复较正常的心律。

3. 增强内分泌系统功能

对足部各腺体反射区施加的适当刺激，能有效地调节各内分泌腺的功能。由于内分泌腺所分泌的激素通过血液循环能到达人体各个部位，因此可对全身状况产生广泛而持久的影响。例如，针对足部的垂体反射区施加刺激，可增强垂体的功能。由于垂体能分泌出生长激素，并促使其他内分泌腺分泌出对人体功能起重要作用的各种激素，因而经常对垂体反射区给予良性刺激，对人体健康，特别是对调整老年人在更年期的内分泌紊乱以及少儿的发育，起良好作用。

4. 提高自我防御能力

对足部的脾脏反射区及淋巴系统反射区施加按摩刺激，可增强人体的免疫功能。人体本来具备着一定的自我防御能力，但如果免疫系统的功能存在着缺陷，或者由于衰老而降低了自身的抗病能力，就很容易得病。足部按摩疗法能改善免疫系统的功能，对免疫功能低下或变态反应性疾病（俗称“过敏性疾病”，如哮喘、过敏性鼻炎、荨麻疹等）均有较好的治疗效果。

5. 消除疲劳紧张状态

几十分钟的足疗法可使被施术者从紧张的生活节奏或疾病的痛苦煎熬中解脱出来，得到充分的放松休息。接受足疗后，被施术者一般能有良好的睡眠和食欲，大小便通畅，许多临床症状得以缓解，从而减轻了精神上、肉体上的痛苦，使人精神焕发、自我感觉良好、身心轻快，对保健或养病都极有裨益。



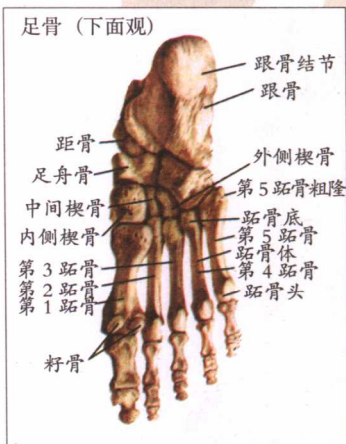
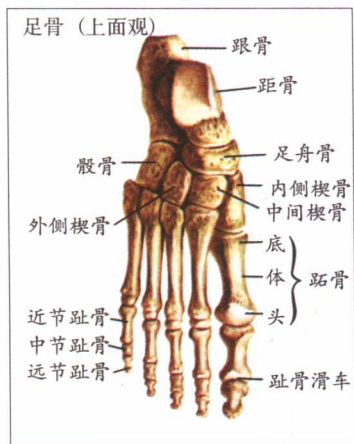
总之，足部按摩对生理功能的调节具有重要意义，对各种功能性疾病有明显的疗效，对于器质性疾病也有一定的治疗作用，但对于器质性疾病不应单独使用足部按摩治疗，可将其作为主要辅助治疗手段。



足部的解剖

足部按摩取得疗效的关键之一，是在足部找准反射区的位置，而要准确定位反射区的位置，首先就必须了解足部骨骼的分布。

正常人足部由 26 块骨构成，包括跗骨、跖骨和趾骨三部分。



1. 跗骨：相当于手的腕骨，共 7 块，构成足跟和足背的一部分。跗骨分为近侧、中间与远侧三列。近侧列包括跟骨、

距骨，中间列为足舟骨，远侧列由内侧至外侧依次为内侧楔骨、中间楔骨、外侧楔骨、骰骨。

2. 跖骨：是长骨，相当于手的掌骨，共 5 块，从内侧向外侧依次命名为第 1 至第 5 跖骨。跖骨分为头、体、底三部。

3. 趾骨：共 14 块，**拇趾**为 2 节，其余各趾均为 3 节。由近侧至远侧依次为近节趾骨、中节趾骨、远节趾骨。**拇趾**的骨粗壮，其余趾的趾骨细小，小趾的远节趾骨甚小，往往与中节趾骨融成一块。

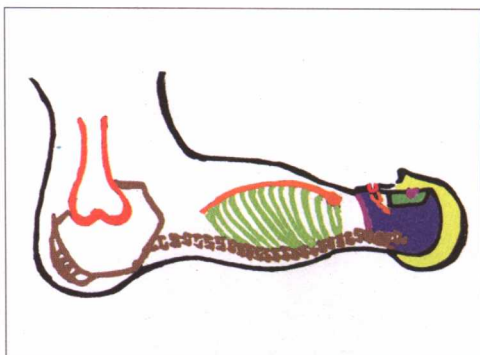


足部反射区

人体的五脏六腑在足部反射区的分布有一定规律，双足并拢在一起，可以看成是一个坐着的人形。足的**拇趾**，相当于人的头部；足底的前半部，相当于人的胸部（有肺与心脏）；足的外侧，自上而下是肩、

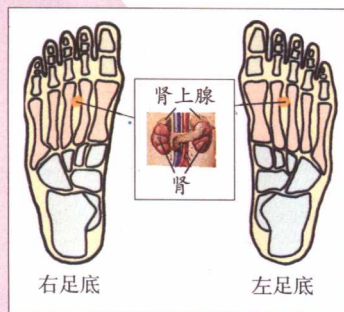


肘、膝等部位；足底的中部，相当于人的腹部，有胃、肠、胰、肝、胆、脾、肾等器官；足跟部，相当于盆腔，有生殖器官（子宫、卵巢、前列腺）、膀胱、尿道、阴道、肛门等；足的内侧，构成足弓的一条线，相当于人的脊椎（颈椎—胸椎—腰椎—骶骨）。



足底反射区

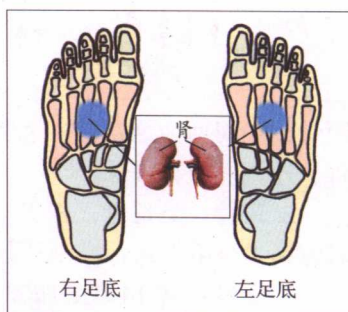
1. 肾上腺



【反射区位置】位于双足足底第2、3跖骨体之间，距跖骨头近心端一拇指宽处。

【适应证】心律不齐、休克、变态反应（俗称“过敏症”）、风湿病、关节炎、肾上腺皮质功能不全、高血压、低血压、阳痿、下肢无力、哮喘等。

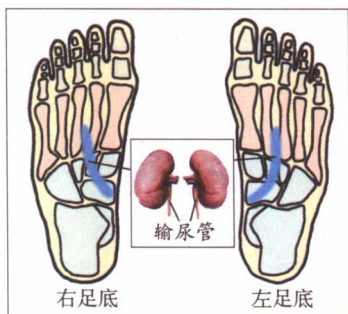
2. 肾



【反射区位置】位于双足足底第2、3跖骨体之间，近跖骨底处。即肾上腺反射区下一横指处。

【适应证】泌尿系统疾病或病征（排尿不畅、淋漓不尽、各种急性慢性前列腺炎、前列腺肥大、肾结石）、高血压、头痛、风湿性关节炎、阳痿、不育、水肿。

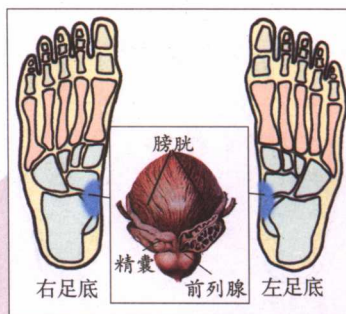
3. 输尿管



【反射区位置】自双足足底肾反射区斜向内侧，至足舟骨内下方，呈弧形带状区。

【适应证】尿路结石、急慢性前列腺炎、前列腺肥大、排尿困难、输尿管狭窄等泌尿系统疾病。

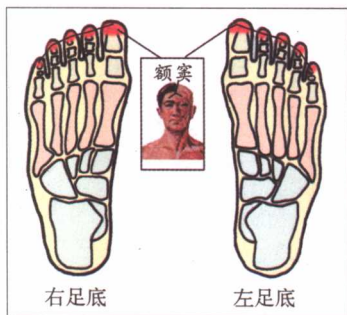
4. 膀胱



【反射区位置】位于双足内踝前方，足舟骨下方，踇展肌内缘旁。

【适应证】肾、输尿管结石，膀胱结石、膀胱炎等膀胱疾病，前列腺疾病，尿频、尿急、尿痛，尿潴留，醉酒等。

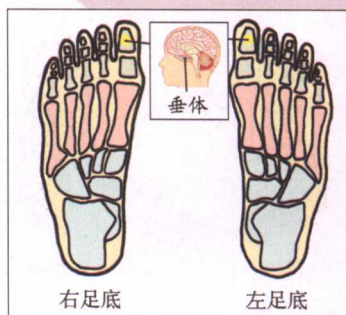
5. 额窦



【反射区位置】位于双足10个脚趾趾端。右侧额窦反射区在左足，左侧额窦反射区在右足。

【适应证】头痛、头晕、失眠、发热、脑卒中（俗称“中风”）、脑外伤综合征、脑震荡等脑部疾病，以及鼻、眼、耳、口腔等部位的疾病。

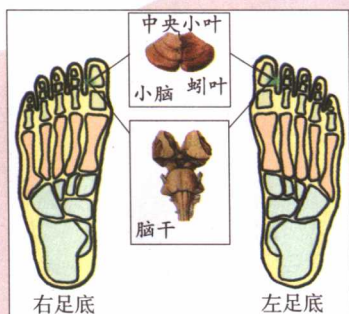
6. 垂体



【反射区位置】位于双足踇趾趾腹中央部位。

【适应证】内分泌疾病（甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、生殖腺、胰等功能失调）、小儿发育不良、遗尿、更年期综合征、儿童智力低下，同时还有抗衰老功效。

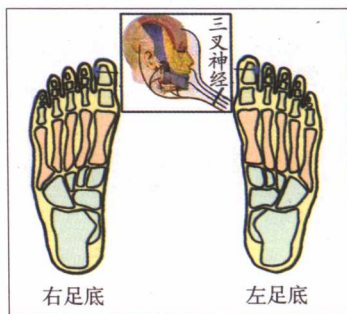
7. 小脑·脑干



【反射区位置】位于双足跗趾趾腹根部靠近第2趾的一侧。右半部小脑·脑干的反射区在左足，左半部小脑·脑干的反射区在右足。

【适应证】小脑疾病、脑震荡、高血压、头痛、失眠、眩晕、各种原因引起的肌肉紧张及肌腱关节疾病等。

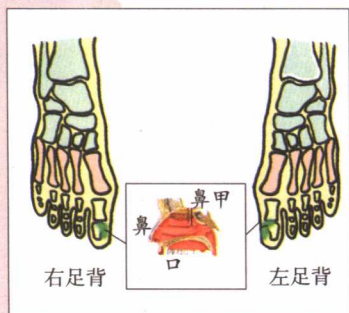
8. 三叉神经



【反射区位置】位于双足跗趾趾腹中部近第2趾的一侧。右侧三叉神经反射区在左足，左侧则在右足。

【适应证】周围神经麻痹，脑血管疾病引起的面瘫，面神经炎，三叉神经痛，腮腺炎，牙龈炎，牙痛，偏头痛，失眠，眼、耳、鼻疾病。

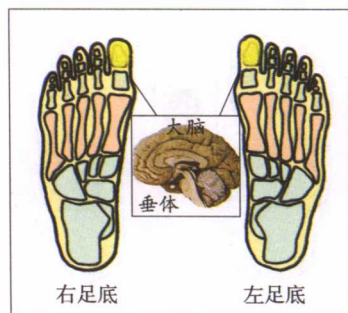
9. 鼻



【反射区位置】位于双足跗趾远节趾骨内侧，自跗趾趾腹内侧缘延伸到跗趾趾甲根部呈“L”形。左侧鼻反射区在右足，右侧鼻反射区在左足。

【适应证】伤风感冒引起的鼻塞、流鼻涕，各种鼻炎、鼻窦炎，上呼吸道感染。

10. 大脑（头部）



【反射区位置】位于双足跗趾的整个趾腹，大脑左半球反射区在右足，大脑右半球反射区在左足。

【适应证】脑卒中后遗症（即中风后遗症）、高血压、低血压、眩晕、头痛、眼花、神经衰弱、失眠、脑外伤后遗症、脑瘫、听觉与视觉受损、神志不清。

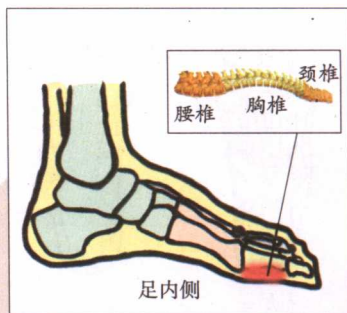
11. 颈项



【反射区位置】位于双足跖趾腹根部横纹处。右侧颈项反射区在左足，左侧颈项反射区在右足。

【适应证】颈椎病，落枕，各种原因引起的颈部损伤、颈项僵硬，高血压，头痛，头晕。

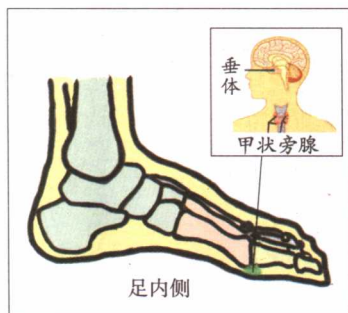
12. 颈椎



【反射区位置】位于双足跖趾根部内侧横纹尽头处的凹陷区域，内侧第1跖骨间关节前后处。

【适应证】颈项酸痛、颈项僵硬、落枕及各种颈椎病理征（骨质增生及颈椎病引起的手麻、手痛等）。

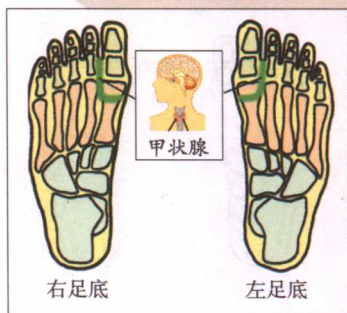
13. 甲状旁腺



【反射区位置】位于双足足底内侧缘第1跖趾关节前方凹陷处。

【适应证】缺钙症状（手足抽搐、麻痹或痉挛，肌肉抽搐、痉挛，筋骨酸痛），中老年人缺钙、骨质疏松，白内障，变态反应（即过敏症），失眠，呕吐，皮肤病，妇科病。

14. 甲状腺

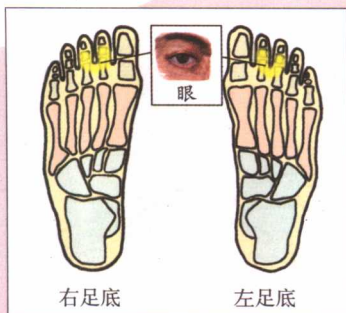


【反射区位置】位于双足足底跖趾与第2跖趾处沿第1跖骨头向内呈“L”形带状区。

【适应证】甲状腺功能低下、甲状腺功能亢进、甲状腺肿大、肥胖症、神经衰弱、皮肤病、妇科病、心血管等疾病等。



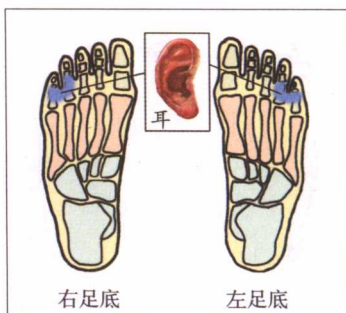
15. 眼



【反射区位置】 位于双足足底第2、3趾额窦反射区下方至中节趾骨的底面及两侧面。在趾根两侧与足底面的斜角处以及第2、3趾背侧趾间各有敏感点。右侧眼反射区在左足，左侧眼反射区在右足。

【适应证】 近视、远视、青光眼、白内障、角膜炎、结膜炎、眼底出血等眼部疾病。

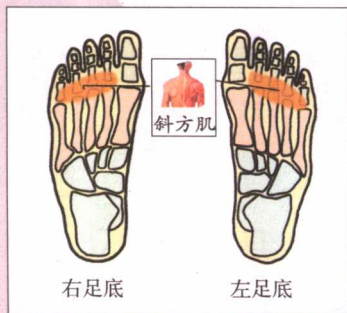
16. 耳



【反射区位置】 位于双足足底第4、5趾额窦反射区下方至中节趾骨底面及内外侧面。各趾根部两侧及第4、5趾根间背侧有敏感点。右侧耳反射区在左足，左侧耳反射区在右足。

【适应证】 中耳炎、耳鸣、重听、耳聋、梅尼埃病、眩晕、平衡失调等。

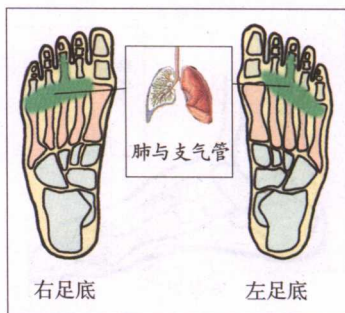
17. 斜方肌



【反射区位置】 位于双足足底的眼、耳反射区下方约一拇指宽的甲状腺反射区与肩反射区之间的横带状区。

【适应证】 颈项部及肩背部酸痛、落枕、上肢无力、麻痹等。

18. 肺·支气管



【反射区位置】 位于双足斜方肌反射区下方一拇指宽处。支气管敏感带自肺反射区的中部向第3趾延伸。

【适应证】 肺气肿、气管炎、哮喘、胸闷等呼吸系统疾病。

