



足部



ZUBU
FANSHE
LIAOFA

反射疗法



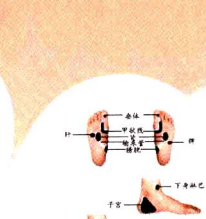
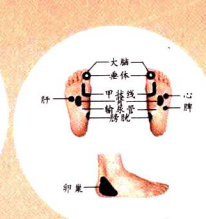
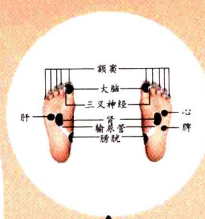
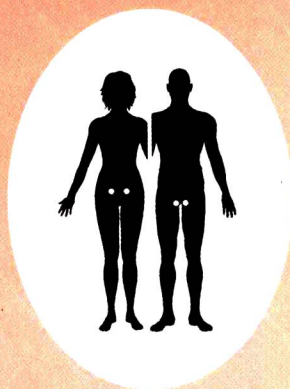
● 周 新 刘德军 刘桂林 编著

- 增强体质
- 解除疲劳
- 行气活血
- 疏通经络



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE





足部

反射疗法

(赠光盘)

周 新 刘德军 刘桂林 编著

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

足部反射疗法 / 周新等编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5381-5042-1

I. 足... II. 周... III. 足-反射疗法 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 151764 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁印刷集团美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 188mm × 210mm

印 张: 7

插 页: 1

字 数: 100 千字

印 数: 1 ~ 5 000

出版时间: 2008 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 翰鼎文化 / 达达

版式设计: 王珏菲

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5042-1

定 价: 28.00 元 (赠光盘)

联系电话: 024-23284370

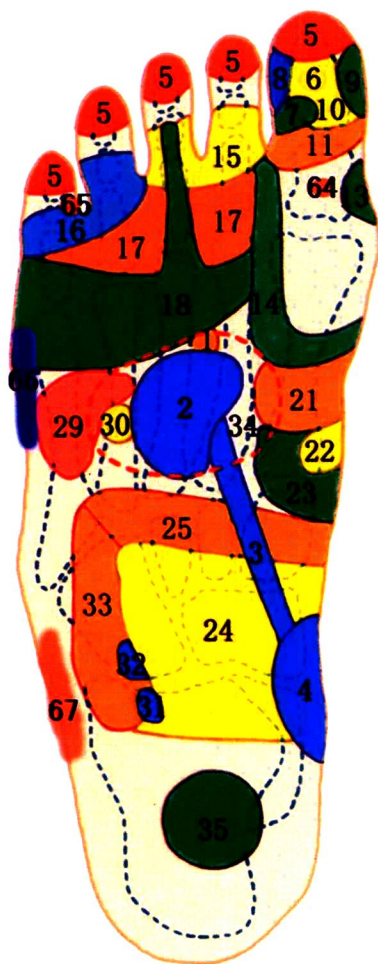
邮购热线: 024-23284502

E-mail: dlgsz@mail.lnpgc.com.cn

h t t p : //www.lnkj.com.cn

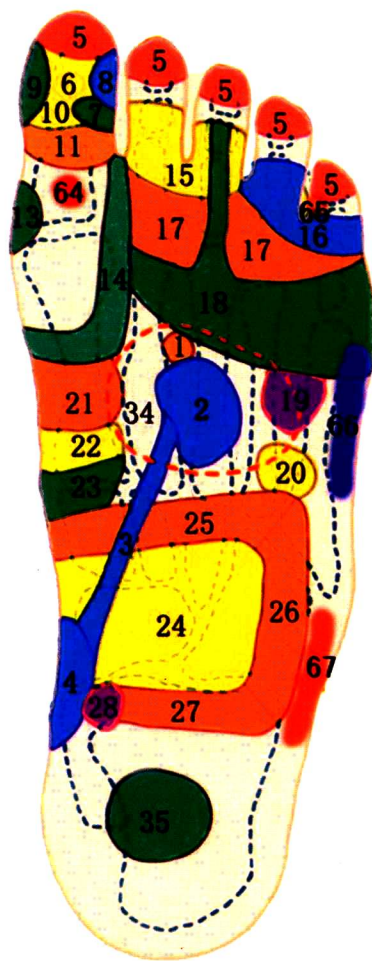
本书编委会

周 新	刘德军	刘桂林
刘立克	刘美思	柴瑞华
王 南	林 玉	刘 实
王利颖	张 宏	张 冶
曲 琴	李 斌	苏 涵



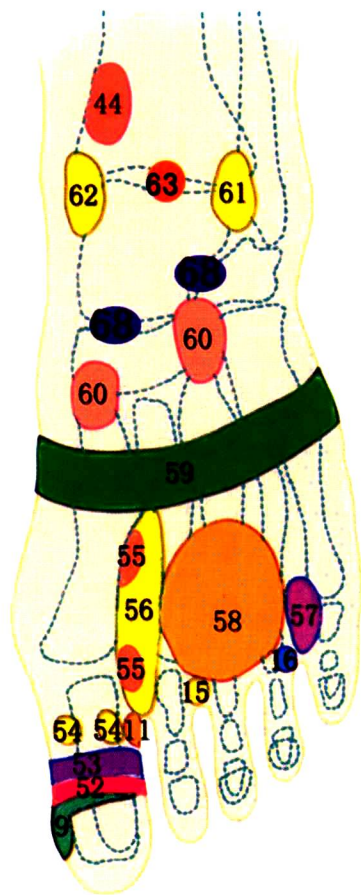
右脚底反射区图

1. 肾上腺
2. 肾
3. 输尿管
4. 膀胱
5. 额窦 (左侧)
6. 垂体
7. 小脑及脑干 (左侧)
8. 三叉神经 (左侧)
9. 鼻 (左侧)
10. 头部 (大脑) (左侧)
11. 颈项 (左侧)
13. 甲状旁腺
14. 甲状腺
15. 眼 (左侧)
16. 耳 (左侧)
17. 斜方肌
18. 肺及支气管
21. 胃
22. 胰
23. 十二指肠
24. 小肠
25. 横结肠
29. 肝
30. 胆囊
31. 盲肠 (及阑尾)
32. 回盲瓣
33. 升结肠
34. 腹腔神经丛
35. 生殖腺
64. 血压点
65. 失眠
66. 上肢
67. 下肢



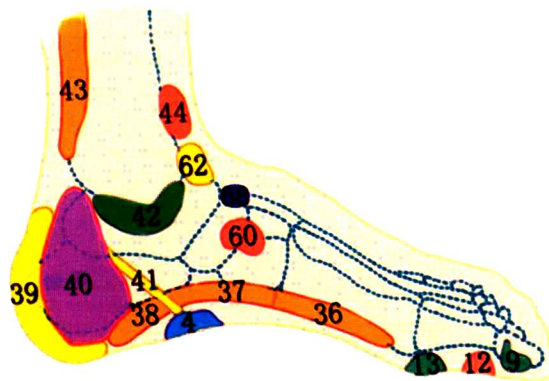
左脚底反射区图

1. 肾上腺
2. 肾
3. 输尿管
4. 膀胱
5. 额窦 (右侧)
6. 垂体
7. 小脑及脑干 (右侧)
8. 三叉神经 (右侧)
9. 鼻 (右侧)
10. 头部 (大脑) (右侧)
11. 颈项 (右侧)
13. 甲状旁腺
14. 甲状腺
15. 眼 (右侧)
16. 耳 (右侧)
17. 斜方肌
18. 肺及支气管
19. 心
20. 脾
21. 胃
22. 胰
23. 十二指肠
24. 小肠
25. 横结肠
26. 降结肠
27. 乙状结肠及直肠
28. 肛门
34. 腹腔神经丛
35. 生殖腺
64. 血压点
65. 失眠
66. 上肢
67. 下肢



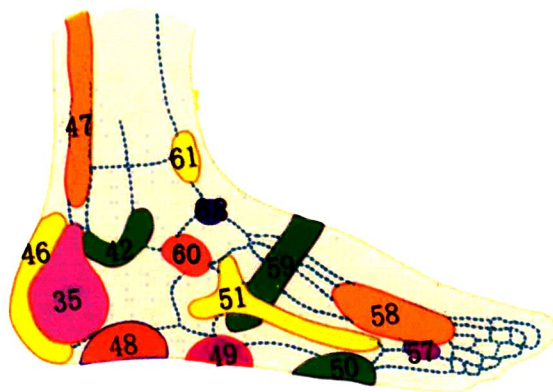
脚背反射区图

- 9. 鼻
- 11. 颈项
- 15. 眼
- 16. 耳
- 44. 腹股沟
- 52. 上颌
- 53. 下颌
- 54. 扁桃腺
- 55. 喉与气管及食管
- 56. 胸部淋巴腺
- 57. 内耳迷路
- 58. 胸
- 59. 横膈膜
- 60. 肋骨
- 61. 上身淋巴腺
- 62. 下身淋巴腺
- 63. 化痰
- 68. 腰痛点



脚内侧反射区图

- 4. 膀胱
- 9. 鼻
- 12. 颈
- 13. 甲状旁腺
- 36. 胸椎
- 37. 腰椎
- 38. 骶骨
- 39. 尾骨内侧
- 40. 前列腺或子宫
- 41. 尿道及阴道
- 43. 直肠及肛门
- 44. 腹肌沟
- 45. 髋关节
- 60. 肋骨
- 62. 下身淋巴腺
- 68. 腰痛点



脚外侧反射区图

- 35. 生殖腺
- 42. 髋关节
- 46. 尾骨外侧
- 47. 下腹部
- 48. 膝
- 49. 肘
- 50. 肩
- 51. 肩胛骨
- 57. 内耳迷路
- 58. 胸
- 59. 横膈膜
- 60. 肋骨
- 61. 上身淋巴腺
- 68. 腰痛点

前言

足部反射疗法作为祖国医学的组成部分,是我们的先人在长期实践中总结出的一种简便易行、效果显著、无副作用的治疗方法。人体的双足合起来恰像人体的整体缩影,人体的各组织器官在人体双足都有其对应的解剖部位,即反射区,反射区是人体各部位器官的反应点。当人体组织器官发生病变时,在其相应反射区亦会出现改变,同样,当反射区受到伤害时,也会影响相关器官的功能。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,当反射区有压痛或其他不适时,说明与其相应的脏器和组织有某种程度的异常。如,当有头痛、胃痛等情况发生时,足的头部反射区、胃反射区就会有压痛,运用物理手法(如手指、按摩工具)在有压痛的反射区上施以按、压、刮等手法,就能调节局部脏腑器官的生理功能,从而达到诊断疾病、治疗疾病、自我保健的目的。

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。

让更多的人掌握足部反射疗法的精华,我们编著了《足部反射疗法》。本书分三部分,第一部分系统介绍了足疗技术基础,包括足疗的机理、特点、常用手法、注意事项等。第二部分介绍了足部反射区定位与疾病判断,对各系统足部反射区定位和反射区出现的气感、颗粒和颜色变化等所反映的疾病进行了详细的介绍。第三部分介绍了四十种常见疾病的足疗治疗方法,包括足疗处方、操作方法、药浴与食疗方、注意事项等。书中配有反射区与人体器官的对应图、反射区定位图和手法按摩图等,还配有动态光盘,光盘中介绍了足疗手法、足疗套路和某些疾病的足疗治疗方法。

希望此书的面世可以帮助那些饱受病痛的人群,使他们早日从病痛中解脱出来!愿本书成为医者的好帮手,病者的“福星”。

由于笔者水平有限,诚请足疗行业专家、学者、读者给予指正!如在学习遇到困难可以与我们联系,我们将及时解答您提出的问题。

作者联系电话:13803577261

0797-8223144

网 址: www.zhslpx.com

周 新

2007年10月

写于江西省赣州周新
足反射健康法研究所

作者简介

周新，中国足部反射区健康法研究会江西 001 号会员，中国特色专科名医，中国特效医术研究会理事，江西省赣州市按摩师职业技能鉴定考评员，江西省赣州周新足反射健康法研究所所长、研究员。曾参加由国家卫生部、世界卫生组织联合在武汉同济医科大学举办的“WHO 康复医师班”（系国际合作项目）研修学习。

从事足疗临床、教学近 20 年，培训学员近千人。撰写过许多足疗方面的论文，其中《足部按摩结合肢体运动对帕金森氏病疗效观察》、《足反射法治疗膝关节骨性关节炎 50 例》、《足反射法治疗便秘 50 例》分别获得 1998 年、2000 年、2002 年全国反射学科研三等奖。还编写过 13 种足疗方面的专著：《百病足手疗法图谱》、《实用足疗图解》、《中华反射学——足疗临床手册》、《足疗入门必读手册》等；足疗挂图 18 套：《足疗反射区挂图》、《足部反射区定位示意图》、《腰痛足手疗法挂图》、《失眠足手疗法挂图》等。

目录

- ▶ 一、足疗能调整机体的亚健康状态
- ▶ 二、足疗的反射机理与特点
- ▶ 三、足疗常用按摩手法
- ▶ 四、足疗的准备工作与注意事项
- ▶ 五、足疗后出现的某些症状是正常反应
- ▶ 六、反射区按摩时间划分

▶ 一、运动系统足部反射区

1. 斜方肌
2. 颈项
3. 颈椎
4. 胸椎
5. 腰椎
6. 骶骨
7. 尾骨
8. 上颌、下颌
9. 肩

第一部分 足疗技术基础

1

第二部分 足部反射区定位与 疾病判断

11

2
3
5
7
9
10

12
12
13
14
15
16
17
18
19
20

- 10.肘 21
- 11.膝 22
- 12.髋关节 23
- 13.肩胛骨 24
- 14.肋骨 25
- 15.腰痛点 26
- 16.上肢 27
- 17.下肢 28



二、消化系统足部反射区 ◀

- 29 1. 食管
- 30 2. 胃
- 31 3. 十二指肠
- 32 4. 小肠
- 33 5. 盲肠 (及阑尾)
- 33 6. 回盲瓣
- 34 7. 升结肠

- 35
- 36
- 37
- 38
- 39
- 40
- 41
- 42
- 43
- 43
- 44
- 45
- 46
- 47
- 47
- 48
- 49
- 50
- 51
- 51
- 52
- 53
- 54
- 55
- 55
- 56
- 57
- 58

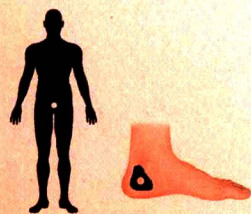
- 8.横结肠
- 9.降结肠
- 10.乙状结肠及直肠
- 11.肛门
- 12.肝
- 13.胆囊
- 14.胰
- 15.直肠及肛门
- 三、内分泌系统足部反射区 ◀
 - 1.垂体
 - 2.肾上腺
 - 3.甲状腺
 - 4.甲状旁腺
- 四、呼吸系统足部反射区 ◀
 - 1.喉及气管
 - 2.肺及支气管
 - 3.膈 (横膈膜)
 - 4.化痰点
- 五、泌尿系统足部反射区 ◀
 - 1.肾
 - 2.输尿管
 - 3.膀胱
 - 4.尿道
- 六、神经系统足部反射区 ◀
 - 1.大脑 (头部)
 - 2.小脑及脑干
 - 3.三叉神经
 - 4.腹腔神经丛

5.坐骨神经	59
6.失眠点	60
► 七、循环系统足部反射区	61
1.心脏	61
2.血压点	63
► 八、生殖系统足部反射区	64
1.生殖腺	64
2.前列腺（子宫）	65
3.阴道	66
4.腹股沟	67
5.胸（乳房）	68
6.月经不顺（下腹部）	69
► 九、感觉系统足部反射区	70
1.眼	70
2.耳	71
3.内耳迷路（平衡器官）	72
4.鼻	73
5.鼻窦	74
► 十、淋巴系统足部反射区	75
1.脾	75
2.扁桃腺	76
3.胸部淋巴腺	77
4.上身淋巴腺	78
5.下身淋巴腺	78

► 一、月经不调	80
► 二、痛经	82
► 三、更年期综合征	84
► 四、阳痿	86
► 五、早泄	88
► 六、前列腺肥大	90
► 七、头痛	92
► 八、肩臂酸痛	94
► 九、腰酸背痛	96
► 十、足部酸痛	98
► 十一、膝关节痛	100
► 十二、失眠	102
► 十三、胃痛	104
► 十四、腹泻	106
► 十五、便秘	108

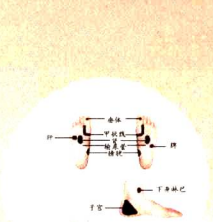
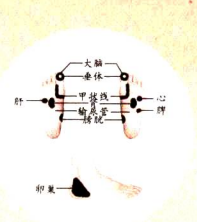
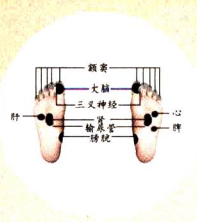
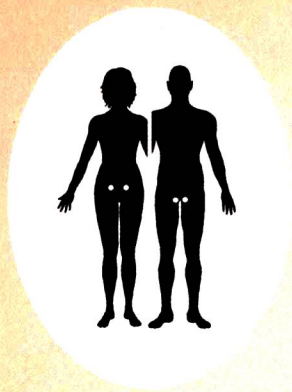


第三部分 常见疾病足疗方法 79



- 110 十六、头晕 ◀
- 112 十七、耳鸣 ◀
- 114 十八、咳嗽 ◀
- 116 十九、食欲不振 ◀
- 118 二十、疲劳 ◀
- 120 二十一、胃炎 ◀
- 122 二十二、感冒 ◀
- 124 二十三、冠心病 ◀
- 126 二十四、原发性高血压 ◀
- 128 二十五、高脂血症 ◀
- 130 二十六、糖尿病 ◀
- 132 二十七、痔疮 ◀
- 134 二十八、肥胖症 ◀
- 136 二十九、颈椎病 ◀
- 138 三十、肩关节周围炎 ◀
- 140 三十一、急性腰扭伤 ◀
- 142 三十二、腰椎间盘突出症 ◀
- 144 三十三、坐骨神经痛 ◀
- 146 三十四、复发性口疮 ◀
- 148 三十五、慢性咽炎 ◀
- 150 三十六、慢性鼻炎 ◀
- 152 三十七、甲状腺功能亢进 ◀
- 154 三十八、强肾生精 ◀
- 156 三十九、益智健脑 ◀
- 158 四十、生发乌发 ◀

参考文献



足疗技术基础

第一部分



一、足疗能调整机体的亚健康状态

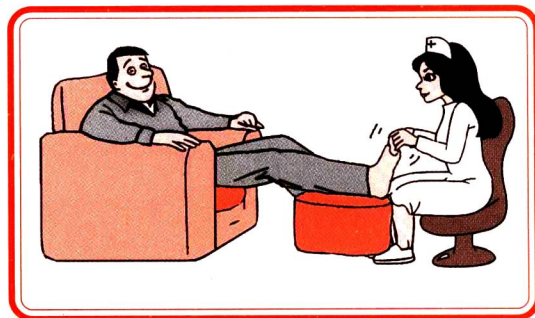
(1) **促进血液循环**：通过对足部按摩刺激，使足部的血液循环通畅，可带走足部积存的代谢尾产物，运到肾脏处理后排体外。由于双足处于距心脏最远的一端，双足的血液循环改善，将使全身的血液循环亦处于良好状态。

(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过程，使处于紊乱失衡状态的脏器功能转为正常。

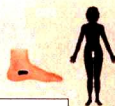
(3) **增强内分泌系统功能**：对足部各腺体反射区施加的刺激，能有效地调节内分泌腺的功能。由于内分泌腺分泌的激素通过血液循环能到达人体各个部位，因此可对全身状况产生广泛而持久的影响。

(4) **提高自我防御能力**：人体本来具备着一定的自我防御能力，但如果免疫系统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（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**：接受足疗后，受术者一般能有良好的睡眠和食欲，大小便通畅，许多临床症状缓解，减轻精神上、肉体上的痛苦，从而使人精神焕发、自我感觉良好、身心愉快，对保健或养病都大有裨益。



足疗可以消除疲劳



二、足疗的反射机理与特点

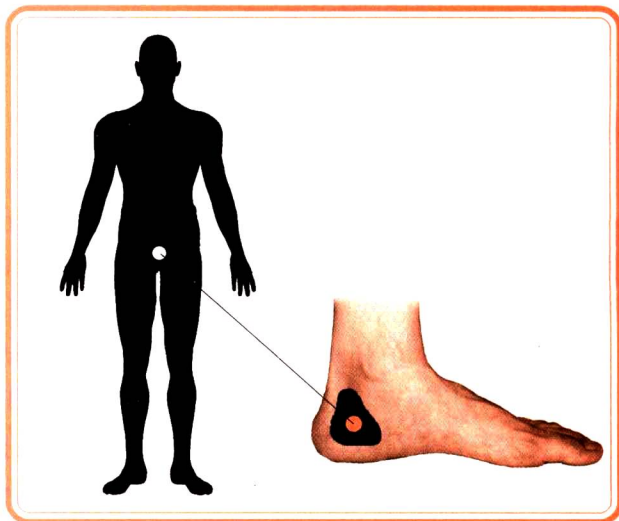
1. 足疗的反射机理

(1) **循环学说**：当人体各脏腑器官发生某些病理变化时，其循环功能必将产生不良现象，代谢产物特别容易集结在其相对应的反射区。因此，由反射区沉积物的存在现象，就能反映出相关脏腑器官的功能不良或病变情况。比如：前列腺肥大的患者，在其足部的前列腺反射区可触感局部组织变得僵硬，在膀胱反射区可见明显的局部肿胀。

对足部反射区的按摩治疗是将机体及反射区内所积结的沉积物清除，通过肾脏等排泄器官排出体外，改善循环功能，充分调动人体内部的各细胞器官及系统的功能，发挥人体的自愈能力，从而达到保健与治疗的效果。

(2) **反射学说**：人体各个系统能彼此保持密切的联系、合作与协调，是依靠复杂的体液、神经等能流系统来完成的。足部分布着由许多神经末梢构成的触觉、压觉和痛觉等感受器，处于人体最远离中枢神经的部位，其信息传递的途径是足部—脊髓—大脑，而脊髓又与各个脏腑器官连接。因此，足部存在着人体各个部位和脏器的信息，同样足部受到的刺激也可以传递到全身，是一个反应最敏感的反射地带。当人体各部位脏腑器官发生异常时，足部就会出现某些相关的信息。

(3) **全息胚学说**：全息是物理学中的概念，是运用激光拍摄下照片，其底片的一个部分仍可以复制出整体的影像。即每一个局部都包含着整体的信息。例如植物的枝叶，人体的手、足、耳等，这些全息胚上存在着与整体各个器官相对应的位点，而位点的排列则遵循着人体的解剖部位。



反射区能反映相应器官病变



人的双足与其他全息胚相比，面积大而包含着的信息也丰富，复制的整体形象也较清楚，容易辨认和掌握，而且操作简单，故足部按摩作为防病、治疗、保健的一种方法，具有一定的优越性。

(4) 内源性药物免疫因子效应：当人患病时，病人到医院或诊所进行诊治，医生将针对各种病症给患者打针、吃药，使用各种消炎、激素类药物，通过这些药物的作用达到治疗疾病的效果。这些药物被称为“外源性药物免疫因子”。同样，采用足反射按摩、针灸、刮痧、火罐、气功、中医推拿等治疗手段来治疗疾患，可使机体激发出类似于“药物效应”的物质，同样达到缓解、治疗疾病的效果，这些“药物效应”的物质就称为“内源性药物免疫因子”。

近几年来，国内外许多足疗专业人士经过临床实践研究发现，足反射按摩可促使血液中的杀菌素、溶菌酶、各种补体等非特异物质增加及各种抗体球蛋白等特异性免疫因子含量增加，从而提高了机体的免疫功能。

足反射按摩可激发机体启动自我调节机制（神经调节及体液调节），促使机体皮质醇与儿茶胺的比值下降，淋巴免疫细胞转化率增高，免疫功能提高，可抑制肿瘤的发生。此外，还调节血浆中的各种激素水平、状态。

2. 足疗的特点

(1) 安全有效：足部按摩疗法无创伤性，无任何副作用，有病治病，无病可以强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。足部按摩疗法可以预防和治疗上百种疾病，如头痛、牙痛、急性腰扭伤、岔气、腹泻等，往往只需按摩一次，就可手到病除。至于许多慢性疑难杂症，如糖尿病、高血压、失眠、前列腺增生等，只要有恒心坚持按摩，也多有奇效。

(2) 作用迅速：足部按摩疗法能迅速将淤积在体内的毒素排出体外，使患者早日康复。在患者足部的反射区上，经常可以找到相应脏腑病变所产生的毒素沉积的硬块。初步研究表明，这种沉积物是由尿酸晶体和其他毒素长期沉积而形成的，它严重地影响着人体的血液循环，从而影响了相应脏器的功能和人体的健康。足部按摩相应反射区能把这种沉积的毒素通过泌尿系统和消化系统排出体外，也可以通过皮肤出汗排出。毒素排除后，人体内的血液循环功能迅速恢复正常，病变的器官也可以得到充分的营养而迅速恢复正常，从而迅速恢复人体健康。

(3) 经济实用：足部按摩疗法既不必服用药物，也不必备有医疗器械，只要一支按摩棒或一双手就可



以防病治病了。因此，学会足部按摩疗法，可以极大地节约医疗开支，节省许多宝贵时间，真是省时省钱又实用。

(4) **简便直观**：足疗法不需任何药物和医疗器械，也不讲究诊治场所，只凭视觉、触觉和痛觉，就可直接从足部穴位或反射区得知各脏腑、组织、器官的生理、病理变化，及时作出诊断。进行治疗时用双手或简单的按摩工具，甚至用我们日常生活的一些器具，如钢笔、筷子、硬币、钥匙等都可以施术治疗。每日利用空余时间，按照书上所提供的处方，自我按摩或相互按摩30分钟，就可以达到防病治病的目的。在按摩的同时，还可以看书、看电视、谈话、做手工活。相对于我们现行的某些常规诊疗方法来说，足部按摩应该说是更简单、更直观、更易行。

(5) **易于推广**：足部按摩疗法是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法，是一种标本兼治的全身治疗方法。尤其是对一些慢性病和痛症的治疗，能显示出其独特的疗效。不但不受时间、地点、环境等条件的限制，而且具有易学、易掌握、易操作、方便灵活、见效快的优点。足部反射区及穴位立体感明显，接受刺激面大，产生的生物功能多，向体内传导的信息量大。因此，足部按摩疗法适应社会各阶层人士学习、掌握和应用，非常容易推广和普及。

(6) **早期诊断**：有很多疾病一旦被现代手段检查出来时，往往已是中晚期，治疗难度也就很大了。因此，寻求疾病早期诊断、早期治疗，防患于未然，使机体保持旺盛的生命力，是目前医学发展的大趋势。足部按摩疗法正符合这个大趋势。当人们感觉机体稍有不适或精神不振时，足部反射区或穴位就会有反应。通过对足部进行观察、触摸、按压等诊断方法，就能发现足的形态与皮肤颜色有变化，触摸到皮下的沙粒状、包块状或条索状硬结，按压时就会有疼痛的感觉。因此，足疗可以早期诊断疾病。



单食指扣拳法



双指钳法

三、足疗常用按摩手法

(1) **单食指扣拳法**：施术者一手扶持受术者的足，另一手半握拳，以



足部

反射疗法

食指中节近第1指间关节（近侧指间关节）背侧为施力点，作定点顶压。

适用范围：肾上腺、肾、小脑和脑干、大脑、心、脾、胃、胰、小肠、大肠、生殖腺等足底反射区。

(2) **双指钳法**：操作者的中指与食指钳夹住被按摩的反射区，食指第1指关节屈曲90°，第2指关节的尺侧面（靠小指侧）放在要准备按摩的反射区上，拇指指腹紧按在食指第2指关节的桡侧面上，借拇指指关节的屈伸动作按压食指第2指关节刺激反射区。

发力点：靠拇指指关节的屈伸动作带动食指对反射区发力，中指不发力只起辅助衬托作用。

适用范围：颈椎反射区、甲状旁腺反射区。

(3) **拇指腹按压法**：是指以拇指指腹为着力点进行按压。

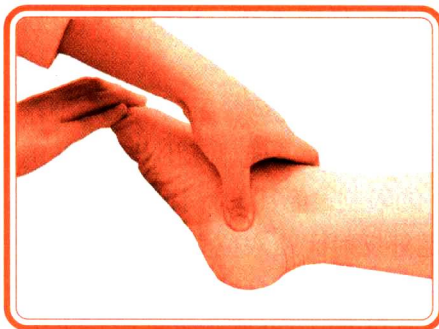
适用范围：内肋骨、外肋骨、气管、腹股沟等反射区。

(4) **单食指钩掌法**：操作者的中指、无名指、小指的第1、2指关节屈曲90°紧扣于掌心，食指第1指关节屈曲，第2指关节屈曲45°，食指末节指腹指向掌心，拇指指关节微屈，虎口开大，形成与食指对持的架势，形似一镰刀状。

发力点：食指第1指关节屈曲90°后顶点的桡侧（靠拇指侧）或食指末节指腹的桡侧或食指第2指关节屈曲45°后的顶点。

适用范围：足底反射区、足内侧反射区、足外侧反射区。

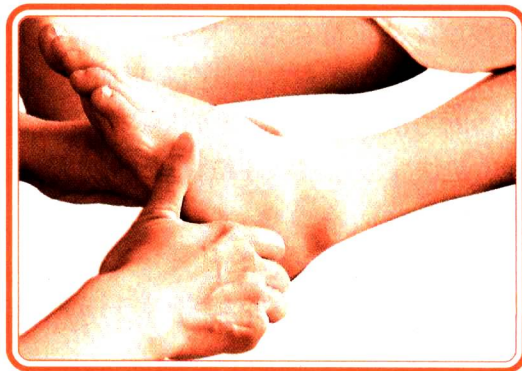
(5) **拇指推掌法**：操作者的食指、中指、无名指、小指的第1、2指关节微屈，拇指指腹与其他4指对掌，虎口开大。



拇指腹按压法



单食指钩掌法



拇指推掌法