



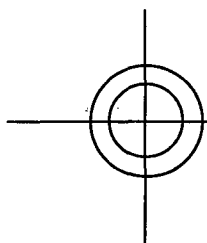
新世纪全国中医药高职高专规划教材

——（供康复、美容及相关医学专业用）——

足部反射区美容保健疗法

主 编 陈家兴

中国中医药出版社



新世纪全国中医药高职高专规划教材

足部反射区美容保健疗法

(供康复、美容及相关医学专业用)

主 编 陈家兴 (广西中医学院)
副 主 编 廖品东 (成都中医药大学)
 董宝强 (辽宁中医药大学)
主 审 杭雄文 (中国足部反射区健康法研究会)

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

足部反射区美容保健疗法/陈家兴主编. —北京: 中国中医药出版社,
2007. 7

新世纪全国中医药高职高专规划教材

ISBN 978-7-80231-180-0

I. 足… II. 陈… III. 足—按摩疗法 (中医) —高等学校;
技术学校—教材 IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 102210 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码: 100013
传真: 64405750
北京鑫正大印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 8.875 彩插 0.5 字数 168 千字
2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80231-180-0 册数 3000

*

定价: 14.00 元
网址 [www. cptcm. com](http://www.cptcm.com)

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话: 010 64065415 010 84042153

书店网址: csln.net/qksd/

全国高等中医药教材建设 专家指导委员会

- 名誉主任委员 李振吉 (世界中医药学会联合会副主席)
邓铁涛 (广州中医药大学 教授)
- 主任委员 于文明 (国家中医药管理局副局长)
- 副主任委员 王永炎 (中国中医科学院名誉院长 中国工程院院士)
高思华 (国家中医药管理局科技教育司司长)
- 委 员 (按姓氏笔画排列)
- 马 骥 (辽宁中医药大学校长 教授)
王绵之 (北京中医药大学 教授)
王 键 (安徽中医学院党委书记、副院长 教授)
王 华 (湖北中医学院院长 教授)
王之虹 (长春中医药大学校长 教授)
王北婴 (国家中医药管理局中医师资格认证中心 主任)
王乃平 (广西中医学院院长 教授)
王新陆 (山东中医药大学校长 教授)
尤昭玲 (湖南中医药大学校长 教授)
石学敏 (天津中医药大学教授 中国工程院院士)
尼玛次仁 (西藏藏医学院院长 教授)
龙致贤 (北京中医药大学 教授)
匡海学 (黑龙江中医药大学校长 教授)
任继学 (长春中医药大学 教授)
刘红宁 (江西中医学院院长 教授)
刘振民 (北京中医药大学 教授)
刘延祯 (甘肃中医学院院长 教授)
齐 昉 (首都医科大学中医学院院长 教授)
严世芸 (上海中医药大学 教授)
孙塑伦 (国家中医药管理局医政司 司长)
杜 健 (福建中医学院院长 教授)

李庆生 (云南中医学院院长 教授)
 李连达 (中国中医科学院研究员 中国工程院院士)
 李佃贵 (河北医科大学副校长 教授)
 吴咸中 (天津医科大学教授 中国工程院院士)
 吴勉华 (南京中医药大学校长 教授)
 张伯礼 (天津中医药大学校长 中国工程院院士)
 肖培根 (中国医学科学院教授 中国工程院院士)
 肖鲁伟 (浙江中医药大学校长 教授)
 陈可冀 (中国中医科学院研究员 中国科学院院士)
 周仲瑛 (南京中医药大学 教授)
 周 然 (山西中医学院院长 教授)
 周铭心 (新疆医科大学副校长 教授)
 洪 净 (国家中医药管理局科技教育司副司长)
 郑守曾 (北京中医药大学校长 教授)
 范昕建 (成都中医药大学党委书记、校长 教授)
 胡之璧 (上海中医药大学教授 中国工程院院士)
 贺兴东 (世界中医药学会联合会 副秘书长)
 徐志伟 (广州中医药大学校长 教授)
 唐俊琦 (陕西中医学院院长 教授)
 曹洪欣 (中国中医科学院院长 教授)
 梁光义 (贵阳中医学院院长 教授)
 焦树德 (中日友好医院 教授)
 彭 勃 (河南中医学院院长 教授)
 程莘农 (中国中医科学院研究员 中国工程院院士)
 谢建群 (上海中医药大学常务副校长 教授)
 路志正 (中国中医科学院 教授)
 颜德馨 (上海铁路医院 教授)
 秘书长 王 键 (安徽医学院党委书记、副院长 教授)
 洪 净 (国家中医药管理局科技教育司副司长)
 办公室主任 王国辰 (中国中医药出版社社长)
 办公室副主任 范吉平 (中国中医药出版社副社长)

前 言

随着我国经济和社会的迅速发展,人民生活水平的普遍提高,对中医药的需求也不断增长,社会需要更多的实用技术型中医药人才。因此,适应社会需求的中医药高职高专教育在全国蓬勃开展,并呈不断扩大之势,专业的划分也越来越细。但到目前为止,还没有一套真正适应中医药高职高专教育的系列教材。因此,全国各开展中医药高职高专教育的院校对组织编写中医药高职高专规划教材的呼声愈来愈强烈。规划教材是推动中医药高职高专教育发展的重要因素和保证教学质量的基础已成为大家的共识。

“新世纪全国中医药高职高专规划教材”正是在上述背景下,依据国务院《关于大力推进职业教育改革与发展的决定》要求:“积极推进课程和教材改革,开发和编写反映新知识、新技术、新工艺和新方法,具有职业教育特色的课程和教材”,在国家中医药管理局的规划指导下,采用了“政府指导、学会主办、院校联办、出版社协办”的运作机制,由全国中医药高等教育学会组织、全国开展中医药高职高专教育的院校联合编写、中国中医药出版社出版的中医药高职高专系列第一套国家级规划教材。

本系列教材立足改革,更新观念,以教育部《全国高职高专指导性专业目录》以及目前全国中医药高职高专教育的实际情况为依据,注重体现中医药高职高专教育的特色。

在对全国开展中医药高职高专教育的院校进行大量细致的调研工作的基础上,国家中医药管理局科教司委托全国高等中医药教材建设研究会于2004年6月在北京召开了“全国中医药高职高专教育与教材建设研讨会”,该会议确定了“新世纪全国中医药高职高专规划教材”所涉及的中医、西医两个基础以及10个专业共计100门课程的教材目录。会后全国各有关院校积极踊跃地参与了主编、副主编、编委申报、推荐工作。最后由国家中医药管理局组织全国高等中医药教材建设专家指导委员会确定了10个专业共90门课程教材的主编。并在教材的

组织编写过程中引入了竞争机制，实行主编负责制，以保证教材的质量。

本系列教材编写实施“精品战略”，从教材规划到教材编写、专家审稿、编辑加工、出版，都有计划、有步骤地实施，层层把关，步步强化，使“精品意识”、“质量意识”始终贯穿全过程。每种教材的教学大纲、编写大纲、样稿、全稿都经专家指导委员会审定，都经历了编写启动会、审稿会、定稿会的反复论证，不断完善，重点提高内在质量。并根据中医药高职高专教育的特点，在理论与实践、继承与创新等方面进行了重点论证；在写作方法上，大胆创新，使教材内容更为科学化、合理化，更便于实际教学，注重学生实际工作能力的培养，充分体现职业教育的特色，为学生知识、能力、素质协调发展创造条件。

在出版方面，出版社严格树立“精品意识”、“质量意识”，从编辑加工、版面设计、装帧等各个环节都精心组织、严格把关，力争出版高水平的精品教材，使中医药高职高专教材的出版质量上一个新台阶。

在“新世纪全国中医药高职高专规划教材”的组织编写工作中，始终得到了国家中医药管理局的具体精心指导，并得到全国各开展中医药高职高专教育院校的大力支持，各门教材主编、副主编以及所有参编人员均为保证教材的质量付出了辛勤的努力，在此一并表示诚挚的谢意！同时，我们要对全国高等中医药教材建设专家指导委员会的所有专家对本套教材的关心和指导表示衷心的感谢！

由于“新世纪全国中医药高职高专规划教材”是我国第一套针对中医药高职高专教育的系统全面的规划教材，涉及面较广，是一项全新的、复杂的系统工程，有相当一部分课程是创新和探索，因此难免有不足甚至错漏之处，敬请各教学单位、各位教学人员在使用中发现问题的，及时提出宝贵意见，以便重印或再版时予以修改，使教材质量不断提高，并真正地促进我国中医药高职高专教育的持续发展。

全国中医药高等教育学会
全国高等中医药教材建设研究会
2006年4月

新世纪全国中医药高职高专规划教材

《足部反射区美容保健疗法》编委会

主 编 陈家兴 (广西中医学院)

副主编 廖品东 (成都中医药大学)

董宝强 (辽宁中医药大学)

编 委 (以姓氏笔画为序)

王新军 (新疆大学)

李江山 (湖南中医药大学)

李位昌 (广西玉林市卫校)

杨镇升 (香港日明中医针灸推拿理疗研究院)

黄 勇 (广西中医学校)

彭 强 (云南中医学院)

雷龙鸣 (广西中医学院)

主 审 杭雄文 (中国足部反射区健康法研究会)

编写说明

本教材是“新世纪全国中医药高职高专规划教材”的系列教材之一，主要供全国高等中医药院校高职高专康复、美容及相关医学专业的足反射疗法课程的教学之用，亦可作为中医类本科和专科的选修教材。

本教材编委会由内地的大中专中医药院校和香港的推拿专家、学者组成，根据全国高等中医药教材建设研究会提出的“宽基础，重实践”及“精品战略”的原则和要求编写。由于全国尚无此教材，所以本教材以中国足部反射区健康法研究会理事长杭雄文编写的《足部反射区健康法学习手册》为主要参考，吸收了十余年来足反射疗法推广应用的成熟成果，并进行了改革和创新，力求使教材具有更好的科学性、系统性、先进性和实用性。

教材分总论、各论、附篇三部分。第一、二章是总论，介绍足反射疗法的相关基本知识和发展历史。第三至十章是各论，其中第三至五章介绍人体解剖生理、足反射疗法的原理、足反射疗法的专业知识；第六章详细介绍足反射区的位置、应用手法和作用；第七、八章介绍足反射疗法的诊查方法和反射区的组配原则；第九章介绍常见病证的治疗，并根据足反射疗法的特点按系统进行论述，使其更易于理解、掌握和应用；第十章把损容、损形性疾病的治疗独立编写成一章，有利于美容专业学生掌握和操作应用。附篇主要介绍足反射疗法的用品、器械、常用方药及从业人员的注意事项。

足反射疗法是一门技能性、操作性很强的临床课程，学习本课程应在条件许可的情况下，以实践操作为主，理论教学为辅，在操作中巩固理论知识，在理论指导下熟练操作技能，真正做到学以致用。

由于编写时间较短和经验不足，本教材在改革和创新中难免有缺点和错误，所以真诚希望各位同仁将使用本教材的经验和发现的问题，反馈给编委会，以便进一步修订和提高。

《足部反射区美容保健疗法》编委会

2007年7月

目 录

总 论

第一章 足反射疗法相关基本知识	1
一、反射疗法与足反射疗法	1
二、反射疗法的理论基础与作用机制	2
三、足反射疗法的特点	2
四、足反射疗法的禁忌证	3
五、足反射疗法的正常反应	4
六、施行足反射疗法的注意事项	5
第二章 足反射疗法的发展历史	6
一、中国足部按摩的相关古籍记载	6
二、足反射疗法发展简史	7
三、足反射疗法在世界各国的迅速发展	8

各 论

第三章 人体解剖生理知识	10
第一节 人体概述	10
第二节 运动系统	11
第三节 呼吸系统	15
第四节 循环系统	15
第五节 消化系统	16
第六节 内分泌系统	16
第七节 神经系统	17
第八节 泌尿系统	19
第九节 生殖系统	19
第十节 免疫系统	20
第十一节 感觉器	21
第四章 足反射疗法的原理	23
第一节 中医学原理与足反射疗法的关系	23

2	· 足部反射区美容保健疗法 ·	24
	第二节 现代医学原理	24
	第五章 足反射疗法专业知识	30
	第一节 足部应用解剖	30
	第二节 足部反射区按摩前的准备工作与按摩顺序、力度和时间	33
	第三节 足部反射区按摩常用手法	34
	一、单食指扣拳法	34
	二、单拇指指腹按压法	34
	三、单食指桡侧刮压法	35
	四、拇指尖端施压法	35
	五、双指钳法	35
	六、双拇指指腹推压法	35
	七、双指扣拳法	36
	八、双食指刮压法	36
	九、单食指推压法	36
	十、拇指扣拳法	36
	第六章 常用足反射区的位置及应用手法	38
	一、肾	38
	二、输尿管	39
	三、膀胱	39
	四、前额	39
	五、垂体	40
	六、三叉神经	40
	七、小脑及脑干	40
	八、鼻	41
	九、头部(大脑)	41
	十、眼	42
	十一、耳	42
	十二、颈项	42
	十三、颈椎	42
	十四、甲状旁腺	43
	十五、甲状腺	43
	十六、肾上腺	44
	十七、斜方肌	44
	十八、肺及支气管	44

十九、心	45
二十、脾	45
二十一、胃	46
二十二、胰	46
二十三、十二指肠	47
二十四、小肠	47
二十五、横结肠	47
二十六、降结肠	48
二十七、乙状结肠及直肠	48
二十八、肛门	48
二十九、肝	48
三十、胆囊	49
三十一、盲肠(及阑尾)	49
三十二、回盲瓣	49
三十三、升结肠	50
三十四、腹腔神经丛	50
三十五、生殖腺	50
三十六、胸椎	51
三十七、腰椎	51
三十八、骶骨及尾骨	51
三十九、臀部及坐骨神经(内侧)	52
四十、前列腺或子宫	52
四十一、尿道及阴道	53
四十二、髋关节	53
四十三、直肠及肛门	54
四十四、腹股沟	54
四十五、臀部及坐骨神经(外侧)	54
四十六、下腹部	55
四十七、膝	55
四十八、肘	55
四十九、肩	56
五十、肩胛骨	56
五十一、上颌	56
五十二、下颌	57

4 · 足部反射区美容保健疗法 ·····

· 五十三、扁桃腺·····	57
· 五十四、喉与气管及食管·····	57
· 五十五、胸部淋巴腺·····	58
· 五十六、内耳迷路·····	58
· 五十七、胸·····	58
· 五十八、膈·····	59
· 五十九、肋骨·····	59
· 六十、上身淋巴腺·····	59
· 六十一、下身淋巴腺·····	60
第七章 · 足反射疗法的诊查 ·····	61
第一节 · 有痛诊查·····	61
第二节 · 无痛诊查·····	62
第八章 · 足反射区的组配 ·····	65
第一节 · 足反射区的分类·····	65
· 一、基本反射区·····	65
· 二、主要反射区·····	65
· 三、关联反射区·····	66
第二节 · 各系统的反射区·····	66
第三节 · 足反射区的选取原则·····	67
第九章 · 常见系统病证的治疗 ·····	69
第一节 · 神经系统·····	70
第二节 · 运动系统·····	72
第三节 · 循环与血液系统·····	75
第四节 · 消化系统·····	77
第五节 · 呼吸系统·····	79
第六节 · 泌尿系统·····	82
第七节 · 生殖系统·····	85
第八节 · 内分泌系统·····	87
第九节 · 免疫系统·····	91
第十节 · 感觉系统·····	93
第十章 · 足反射疗法美容与保健 ·····	96
第一节 · 损容性疾病治疗·····	96
· 一、雀斑·····	96
· 二、黄褐斑·····	97

三、粉刺	100
四、面瘫	103
第二节 损形性疾病治疗	105
一、肥胖	105
二、消瘦	108
三、小儿肌性斜颈	110
四、中风	112
第三节 常规足部反射区保健顺序	114
附篇	116
第一节 足反射疗法介质及相关用品、器具的选择和使用	116
第二节 足浴法与足部药物贴敷、烫熨疗法	118
一、足浴法	118
二、足部药物贴敷疗法	122
三、足部药物烫熨疗法	122
第三节 从业人员的注意事项	123
参考文献	125
附录一 手法彩图	127
附录二 足底反射区图	130

总 论

第一章

足反射疗法相关基本知识

足反射疗法是目前保健行业的热门，而且正在逐渐受到医疗行业的认可和重视。在介绍和学习这一热门保健和治疗方法之前，我们必须首先了解足反射疗法的相关基本知识。

一、反射疗法与足反射疗法

提到足反射疗法，首先应该提及“反射疗法”这一概念。关于反射疗法的定义，1986年版《国际医学与生物学词典》是这样描述的：“通过刺激远距患处的部位而取得治疗效果。”为什么刺激远距患处的部位能取得治疗效果呢？现代医学认为，这是由于神经系统反射弧结构参与的结果，因此人们将这一疗法称为反射疗法。这里的“远距患处的部位”，指的是反射区（或在未被公认为反射区之前，称为敏感带或敏感点）。通俗地讲，反射疗法是通过与身体某一器官相对应的反射区施加一定的物理或化学刺激（如手法点按、针刺、压籽与敷药等），经反射弧的反射活动将刺激反射性地传导到另一部位，从而达到防治疾病目的的一种治疗方法。

反射疗法在西方被认为是“区域疗法”的继承和发展。1917年，美国医生威廉·菲兹杰拉德（Dr. William Fitzgerald）的著作 *Zone Therapy*（《区域疗法》）公开发表。菲氏早年曾在维也纳工作，由于在欧洲中部的某些国家长期流传着“区域疗法”，他可能是继承和总结了这一疗法，初步用现代医学方法进行研究和整理，并介绍了他在临床应用的一些经验。尽管西方的一些反射学者将他誉为“现代反射学之父”，事实上，在他所写的《区域疗法》一书中，并没有出现“反射学”（reflexology）的字样，也没有近代所流传使用的反射区图。

足反射疗法是反射疗法的一个分支，它是以双足为施术部位的反射疗法。由于双足在人体中具有重要地位，从而使足反射疗法成为反射疗法中最重要的分

支，成为反射治疗师的入门课和基本功。它是在中西医基本理论和现代反射学原理的指导下，运用各种手段（包括手法、药物、器具等）作用于足部，通过刺激足部经络、腧穴及足反射区来防治疾病的方法。在这里，我们应该对足疗、足部按摩及足反射疗法三个概念加以区别。目前，许多人将足反射疗法简称为“足疗”，这是不够严谨的。因为社会上出现的某些“足疗”，并没有接受过反射学的培训，不掌握反射疗法的方法，显然不能将其与足反射疗法混同起来。足反射疗法与足部按摩也是有重要区别的：足部按摩只是“按摩”业的一个分支；而足反射疗法是国际公认的反射学（reflexology）中的一个分支；足反射疗法除了运用手法按摩之外，还运用其他物理、化学、心理等刺激手段。

足反射疗法与中国的反射学都是中西医结合的产物，它继承了中国传统的足部推拿按摩术，也汲取了其他国家的传统替代疗法。它在中西医基本理论的基础上，将外来的“反射学”成功地“本土化”，逐渐形成了有中国特色的反射学和足反射疗法。无论是参与的人数（目前我国足反射疗法的从业人员，已达数百万人），还是学术研究的深度（进入了医疗保健领域的临床应用，在多种疾病的诊断、治疗、康复、保健中取得了成效），我国足反射疗法在世界反射学领域中都占有领先的地位。这一疗法正引起人们越来越广泛的注意和重视。可以相信和预见的是，这门古老而又新兴的自然疗法必将对人类健康事业做出更多的贡献。

二、反射疗法的理论基础与作用机制

有关足反射疗法的理论基础与作用机制在本书相关章节会有详细的介绍，此处仅简单介绍一下反射疗法的作用机制。

现代医学之神经反射学说认为，反射是在中枢神经系统的参与下，机体对内外环境的刺激和变化所产生的适应性反应。反射的基础是反射弧，某种刺激作用于特定的感受器，使感受器兴奋，经神经传递将兴奋传入反射中枢，通过反射中枢的整合作用，经传出神经元将神经冲动传到效应器，使效应器产生相应的反应和活动。其调节途径，可以通过轴突反射，或脊髓节段性联系，有时也通过生理、病理等引起近距离节段或跨节段联系，更可以通过特殊的投射系统与非特殊的投射系统，影响中枢神经高级部分，也可能影响大脑皮层的边缘系统，从而引起更远距离或全身性的作用，当体液因素参与时，其影响则更为广泛和持久。反射疗法正是通过对某一病变脏器对应区域（反射区）的刺激，在反射弧结构及神经体液调节途径的参与下，反射性地对病变部位甚至全身产生治疗作用。

三、足反射疗法的特点

足反射疗法是一种自然疗法，具有未病先防、诊疗结合、效果确切、操作方

便和易于推广等特点。

1. 未病先防 尽管目前的医疗检查方法和医疗设备十分先进，但仍然只有当人体不适或有明显症状及反应时才能做出诊断。有些疾病被现代医疗手段检查出来时，往往已是中、晚期，治疗难度较大。足反射疗法可以在疾病出现之前，在足部相关反射区发现一些病理信息。此时通过对足部进行观察、触摸、按压，可能发现足部的形态或皮肤颜色有些变化，进一步检查，可能触摸到足反射区皮下有沙粒、条索状的硬结或包块，按压时会产生敏感性疼痛，这些反应和变化提示该反射区所对应的组织器官可能已经或即将发生病变。此时可以采用足反射疗法对机体进行调治，从而起到未病先防的作用。

2. 诊疗结合 每一个足反射区都有与之相对应的器官结构，因此，在给受术者实施该疗法过程中，当发现某个反射区出现阳性反应或阳性体征时，即可初步判断与之相对应的器官可能存在病理改变或功能状态失调。例如：在小腿内侧中部（小腿反射区的胰反射区）触及结节或有触痛则提示糖尿病的可能，直肠和肛门反射区触痛提示可能有痔疮或便秘。同样，对于失眠病人，在其腹腔神经丛和头部、前额等反射区常可触及米粒大小结节或条索状物。阳性反射区的出现与受术者的临床症状或已经被医生临床确诊的疾病多数情况下是一致的，我们应该将此反射区当作重点反射区进行施术，以调整该器官的功能状态。

3. 效果确切 通过对双足反射区施行刺激，足反射疗法能调节病变组织器官的生理功能，可起到有病治病、无病强身的功效。研究表明，人的双足所处的特殊生理位置可使人体未被代谢掉的尿酸晶体和其他毒素较多地沉积在足底，严重的影响人体的血液循环，从而影响相对应部位的器官组织的功能活动，损害人体的健康。足反射疗法可将这些“垃圾”沉积物通过泌尿系统、消化系统及皮肤汗腺排出体外，使血液循环恢复正常，病变器官组织得到充分的营养而迅速恢复功能，从而恢复和维持人体健康。

4. 操作方便 足反射疗法不受时间、地点和环境条件的限制，双手即可操作，也可以借助简单的按摩工具来刺激相关反射区，既可以替别人施术，也可以自我按摩，操作起来十分方便。

5. 易于推广 足反射疗法不打针、不吃药、不开刀，无毒副作用，符合现代医学发展方向，容易被人们接受。该疗法易学易懂，操作方便，花费很少，容易推广普及。

四、足反射疗法的禁忌证

足反射疗法应用广泛，无毒副作用，但下列情况不宜实施或不宜立即实施足反射疗法。