

图解国医绝学丛书

总主编 郭长青

足疗按摩

治百病

Zuliao Anmo Zhibailing

主编 郭长青 郭妍 赵瑞利

足部存在着与人体器官相对应的反射区。这里所说的反射区不像穴道只有一点，而是在一个范围内。反射区分布在整个足部甚至延伸到小腿，所以该疗法亦称作「足部反射区健康法」「反射带疗法」等。



中国医药科技出版社

医绝学丛书

足疗

按摩 治百病

总主编 郭长青

主编 郭长青 郭妍 赵瑞利

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书由北京中医药大学针灸推拿学院专家团队精心打造，作者首先简要介绍了足反射疗法的应用、特点及最常用的操作手法，随后全面地介绍了各反射区的位置、功用、主治及适用手法，并详细介绍了足反射疗法在内、外、妇、儿、骨科及五官科疾病中的应用，对书中涉及的穴位均配以人体穴位图和足疗操作图。全书图文并茂，实用性强，是广大中医爱好者、中医从业者的必备参考书。

图书在版编目 (CIP) 数据

足疗按摩治百病 / 郭长青, 郭妍, 赵瑞利主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2017. 3

(图解国医绝学丛书)

ISBN 978-7-5067-8909-7

I. ①足… II. ①郭… ②郭… ③赵… III. ①足—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 306459 号

美术编辑 陈君杞
版式设计 锋尚设计

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号
邮编 100082
电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938
网址 www.cmstp.com
规格 880×1230mm 1/32
印张 5
字数 112 千字
版次 2017 年 3 月第 1 版
印次 2017 年 3 月第 1 次印刷
印刷 三河市汇鑫印务有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-8909-7
定价 29.80 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



前言

足反射区按摩疗法是通过按摩人体足部反射区治疗疾病的一种方法。它主要是通过按摩足部相应的反射区对人体功能进行调节而达到防病治病的目的，尤其是有药物无法替代的优越性，日益被医学界和社会大众看好。

人们常说，人老腿先老，有病脚先疼。足部是人的第二心脏，与人体各部器官有着十分密切的联系。在我国，足部按摩疗法有着五千多年的历史，我们的祖先早就认识到了足部按摩对人体健康的独特疗效，并积累了丰富的临床经验。

现代的足反射区按摩疗法是建立在全息生物学及神经反射理论基础，使用按摩手法对足部全息元中的反射区施加刺激引起人体内部的生理调整的一种自然疗法。人体重要脏腑、器官在足部均有各自的反射区，足反射区在位置的排列上具有一定的规律性。当双足并拢时，人体脏器在足部的对应区，就像一个从后上方向下看到的一个屈腿盘坐并向前俯伏的投影人形。两足的拇趾相当于人体头颅部位，拇趾根部相当于人体颈项部。双侧足弓并在一起，相当于脊椎部分，足底前部相当于胸腔，足底中部相当于上腹部，足底后部相当于下腹部，双足的外侧，自前向后则是肩、肘、膝等。

随着社会的进步，生活水平的不断提高，人们医疗保健观念的转变，人们在关心治疗措施效果的同时，也更加关注其安全性。足反射区按摩疗法正是顺应了人们的这种需求，不仅简便有

效，易于实施，没有任何不良反应，还具有操作简单，方便易行，有病者治病，无病者健身，省时省力，经济实惠，不受时间、地点的限制，可随时治疗保健等诸多优点，同时足反射区按摩疗法不需任何设备，不用任何药物，只需自己一双手，在家庭内就可以防病治病了，因此，越来越受到人们的欢迎。特别是近年来，足反射区按摩疗法迅速普及，无论是治疗疾病还是家庭保健都取得了可喜的发展。

足反射区按摩疗法男女老幼皆可运用，有了病在家里就可诊治，堪称是“家庭门诊部”。因此，为了进一步推广足反射区按摩疗法，使其走进千家万户，我们组织有关学者，精心编写了本书。

本书的最大特点就是通俗易懂、图文并茂。采用以图释文，以文解图的方式，让读者可以直观的学习足反射区按摩疗法，简单明确，易学易记。对于书中涉及的足反射区我们均匹配了清晰的真人操作图，配合书中简单通俗的语言说明，读者可轻松掌握书中介绍的足反射区按摩方法，并应用于常见病症的治疗和保健。我们希望本书的出版，能对足反射区按摩疗法的推广应用起到积极的促进作用。

编者

2016年10月

编委会

主 编

郭长青 郭 妍 赵瑞利

副主编

刘乃刚 胡 波 张 伟

编 委（按姓氏笔画排序）

马 田 刘福水 安 娜 杜宁宇


芦 娟 李忠龙 陈 晨 徐 菁

梁靖蓉 韩森宁

目录

第一章 认识足反射疗法	
.....	001
什么是足反射疗法.....	002
常用手法.....	004
第二章 常用足反射区.....	007
第三章 常见病的足反射疗法	
.....	033
失眠.....	034
神经衰弱.....	037
眩晕.....	039
头痛.....	042
癫痫.....	044
面神经麻痹.....	046
中风.....	047
白内障.....	049
青光眼.....	051
结膜炎.....	053
耳鸣.....	055
耳聋.....	056
过敏性鼻炎.....	059
鼻出血.....	061
扁桃体炎.....	063
感冒.....	065
支气管炎.....	067
哮喘.....	069
肺炎.....	070
肺气肿.....	073
肺结核.....	075
高血压.....	078
低血压.....	080
贫血.....	082
消化不良.....	084
牙痛.....	086
胃痉挛.....	088
慢性胃炎.....	090
胃、十二指肠溃疡.....	091
呃逆.....	093
慢性肝炎.....	095
胆囊炎.....	097
糖尿病.....	098
慢性阑尾炎.....	101
便秘.....	103

脱肛·····	105	膝关节痛·····	130
痔疮·····	107	类风湿关节炎·····	131
遗尿（包括小儿夜尿症）···	109	荨麻疹·····	134
前列腺肥大症·····	112	面部痤疮·····	136
子宫脱垂·····	115	湿疹·····	138
月经不调·····	117	斑秃·····	140
肥胖症·····	120	牛皮癣·····	142
更年期综合征·····	122	带状疱疹·····	144
颈椎病·····	124		
落枕·····	125	第四章 足部诊病法·····	147
肩周炎·····	127		



第一章

认识足反射疗法

什么是足反射疗法



“足反射疗法”是通过按摩人体足部反射区治疗疾病的一种方法。

足部存在着与人体器官相对应的反射区。这里所说的反射区不像穴道只有一点，而是在一个范围内，反射区分布在整个足部甚至延伸到小腿，所以该疗法亦称作“足部反射区健康法”“反射带疗法”等。

人体重要脏腑、器官在足部均有各自的对应区，在位置的排列上具有一定的规律性。当双足并拢在一起时，人体脏器在足部的对应区，就像一个从后上方向下看到的一个屈腿盘坐并向前俯伏的投影人形。两足的趾相当于人体头颅部位，其中有大脑、小脑、脑垂体，五官分布在其余足趾处。趾根部相当于人体颈项部。双侧足弓并在一起，相当于脊椎部分，从前向后依次为颈椎、胸椎、腰椎、骶椎、尾骨。足底（去趾）前部相当于胸腔，内有肺脏、心脏。足底中部相当于上腹，内有肝、胆、脾、胃、胰、肾等脏器。足底后部相当于下腹部，内有大肠、小肠、膀胱、生殖器等。双足的外侧，自前向后则是肩、肘、膝的对应区。

人体脏器在足部的对应区，基本上是同侧相对应，即身体右侧的器官，其对应区在右足；身体左侧的器官，其对应区在左足。体内成对的脏器如肾脏、肺脏、输尿管等，其对应区在双足。位于身体正中线的组织、器官、脏腑，其对应区在双足的内侧，如大脑、小脑、鼻、扁桃体、胃、脊柱等，其对应区均在双足内侧。而肝、脾、耳等脏器的对应区则位于双足的外侧。头部的一些组织、器官在足部的对应区是交叉性的，如大脑、额窦、三叉神经、眼、耳等，这与神经纤维在脑与脊髓内发生交叉是一

致的。因此治疗左侧三叉神经痛时，应按摩右足的三叉神经对应区；相反右侧三叉神经痛时，就按摩左足三叉神经对应区。

足部按摩，是一种非药物治疗法。它主要是通过对人体功能的调节而达到防病治病的目的。尤其是有药物无法替代的优越性，日益被医学界和社会大众看好。

1. 经济实用 随着人们生活水平的提高，生命价值观念的增强，对医疗保健有了更高的要求。卫生资源的有限性和医疗保障制度的改革及医学的进步，要求医疗方法经济实惠、效果确凿，能预防疾病，无病时强身健体。足反射疗法完全符合这些要求。足反射疗法，不需任何设备，不用任何药物，只需自己一双手，在家庭内就可以防病治病了。因此，学会足反射疗法，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。

2. 安全有效 长期临床实践证明，安全有效是足反射疗法的最大优点。这一疗法不用打针吃药，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。足反射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。至于许多慢性病症，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。

3. 简便易学 实践证明，足反射疗法是简便易学的医疗保健方法。足反射疗法不受时间、地点、环境、条件的影响，也不需器械和药物，身体某脏器或部位出现不适，随时可在田野、工场、房屋内外进行按摩，甚至在看书、看电视或做手工时脚踩鹅卵石按摩，十分简便，大众易于接受。

常用手法

按摩方法是以拇指或其他手指的指腹或关节的压力对足部对应区均匀有规律地按压。

一、搓法

以拇指指腹上半部、全掌、大鱼际或小鱼际，上下来回地搓压（图1-1），适应于几个对应区相距很近，又都需要按摩者。如肾对应区、输尿管对应区、膀胱对应区、结肠对应区都需按摩时可用本手法按摩。

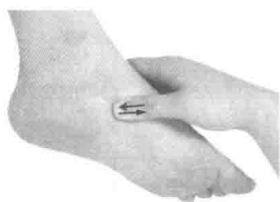


图 1-1 搓法



图 1-2 叩法

二、叩法

手指微屈，5指端捏在一起，形如梅花状，用腕部弹力上下动作行点叩刺法（图1-2）。此法适于足部肌肉少的对应区，足跟痛用叩法疗效较好。

三、压法

又称食指单勾施压法，将食指弯曲，拇指靠于食指末节，对食指有向上推力，保持食指指骨同手掌、小臂、大臂成一条直线，这样可以省力（图1-3）。食指关节按压

时，压1次提起1次，解除压力。用力要均匀、渗透，使刺激持久，患者又能耐受，感到舒服。此法适于足底对应区、足内外侧面和足背部分对应区。



图 1-3 压法

四、揉法

以拇指指腹接触足的对区，做圆形旋转压揉，从左向右旋转即可（图1-4）。



图 1-4 揉法

五、点法

用拇指指腹、屈曲食指或中指的第1指关节在对应区上点按（图1-5）。



图 1-5 点法

六、推法

拇指或手掌或其他部位着力于人体某一穴位或某一部位上，做单方向的直线或弧形移动（图1-6）。



图 1-6 推法

七、刮法

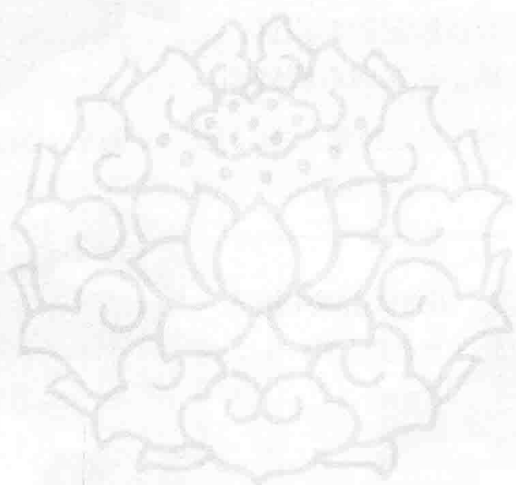
用拇指、食指的桡侧缘，或食指尺侧缘与中指桡侧缘，紧贴着皮肤由上往下或向两旁刮动的方法（图1-7，图1-8）。



图 1-7 刮法一



图 1-8 刮法二



第二章

常用足反射区

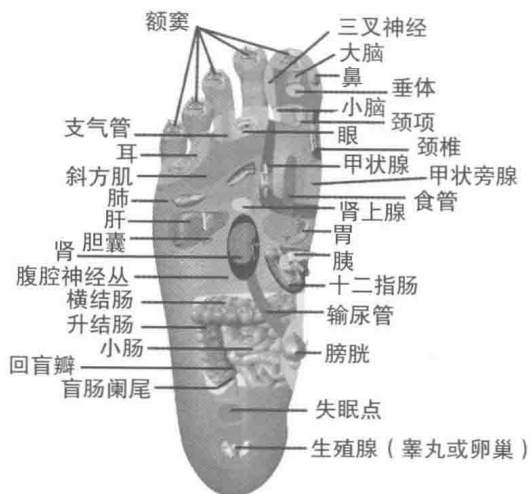


图 2-1 足反射区 (右足底部)

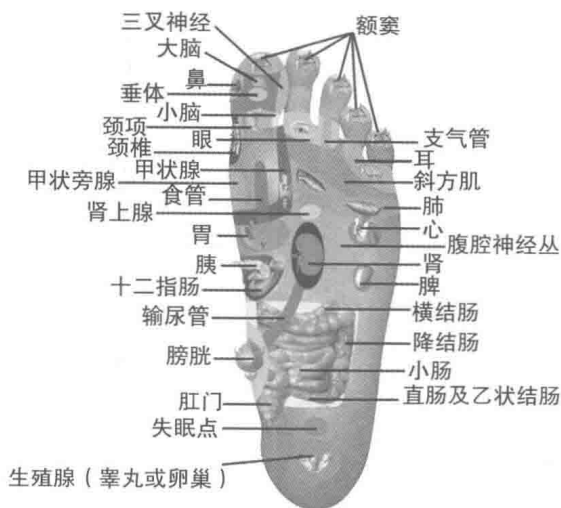


图 2-2 足反射区 (左足底部)

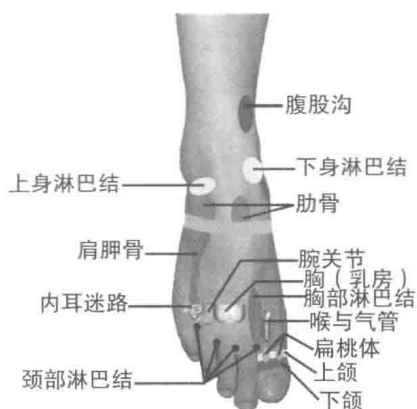


图 2-3 足反射区(足背部)

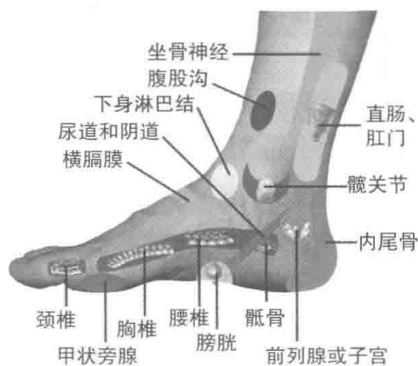


图 2-4 足反射区(足内侧部)



图 2-5 足反射区(足外侧部)