



足
部

反射区

保健

按
摩

封进启 主编

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

足部反射区保健按摩/封进启主编. - 2版. - 天津:天津科技翻译出版公司, 1999.9(2001.10)

ISBN 7-5433-0420-1

I. 足… II. 封… III. 足-按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 35912 号

NAME of

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 11.375 印张 252 千字

1999 年 9 月第 2 版 2001 年 10 月第 6 次印刷

印数 21001-26000 册

定价 19.20 元

(如发现印有印装问题, 可与出版社调换)



国际若石健康研究会香港分会会长陈中干先生(左)
与国际若石健康研究会荣誉会长吴若石神父合影



在全国足部按摩研究会上, 国外同行赞誉本书并与主
编封进启、副主编樊春梅合影



主编封进启在哈尔滨市签字售书的热烈场面



作者在探讨足部按摩技术

序

“若石健康法”是祖国医学的宝贵财富,同时,也是埃及、印度等世界各国人民的共同财富。

此法在实践中很有效,希望大家试一试,并在实际中,不断研究改进,使之发扬光大。

近年来,此法由国外再传入中国大陆,我是其中之一,我愿尽自己的一切力量,将此法在国内推广,望能抛砖引玉,为祖国人民的健康更好地服务。

封进启和王福印等编写此书非常有益,希望大家多实践、多研究。

祝大家身体健康!

陈中干

1992.5.18

前 言

《足部反射区保健按摩》自 1992 年至今已连续出版了 7 年,共印刷 10 次,发行 143 000 册,从大量读者来信中可见大家对此书所报的期望是很高的。为提高本书质量,作者总结了近百万字的按摩经验,又吸取了这几年各家之长,特出版 1999 年修订版。此书有以下几点改进。

1. 理论上更趋成熟、合理。按摩充实了理论依据,接受按摩者增加了对足部按摩的兴趣。

2. 实践上更趋于简易明了,易于操作。学者有利于快速掌握要领,接受按摩者明显感到按摩质量提高。

3. 按摩顺序仍突出若石健康法中反复强调的排泄系统的作用,以达到排出毒素的目的。

4. 按摩方向改为一体从远至近、从外向内,既符合生理规律,促进血液回心,也不会因各家按摩顺序不一和补泻认识的不同而产生争议,只需以手法的轻重来调节。

5. 强调骨标定位,既准确,又易获得酸麻胀痛的感觉。

6. 手法多变,遵循三个原则:①顺应解剖和反射区的空间位置;②舒服、渗透、突出重点;③每个反射区一要抓住中心,二要做出敏感点,三要不受反射区边界限制,尽量覆盖空白区域。

7. 使患者舒服,追求最好的疗效是按摩的目的,而有效地保护按摩师自己不受伤,少受累,以技巧取胜则为必要的手段。

8. 保健按摩师以保健为本。不断加强保健基础知识的学习,提高保健技能,但不能与医生混为一谈。

9. 为满足读者需求,将足部自我按摩的姿势和手法及其他自我按摩经验介绍给大家。

封进启

1999年6月9日

作者联络地址如下:

单 位:天津市河东区现代健康研究所

①地 址:天津市河东区十三经路18号2-4-305

邮 编:300171 电 话:022-24318313 樊春梅
传 呼:022-95950-84240(汉显)

②地 址:天津市河东区华昌大街华昌南里4门202

邮 编:300151 电 话:022-24552959 封进启
022-24142626



封进启 毕业于第三军医大学，曾任天津市中心妇产科医院理疗科主任、副主任医师、全国手足推拿专业委员会副主任职务。

封进启先后编写了《中老年自我保健按摩》、《足部反射区保健按摩》和《手部按摩好处多多》等6本医学科普书，发行数十万册，深受读者欢迎。在各类学术研讨会发表论文数十篇，得到同行的赞同，并发表于国际和国内刊物上。

《足部反射区保健按摩》（1999年修订版）是作者经7年的临床实践，将其体会最深、应用最广、疗效最显著的按摩手法总结出来编写而成的，充分体现了实用性、科学性和时代性。它将成为同行和爱好者们喜爱的保健工具书。

目 录

第一章 总 论

第一节 足部反射区保健按摩	(2)	第四节 足部按摩治百病吗	(5)
第二节 足部按摩发展史	(3)	第五节 足部按摩与其他按摩	(6)
第三节 足部按摩风靡全球	(4)	第六节 药物、手术和足部按摩	(7)

第二章 足部按摩好处多

第一节 解除疲劳	(10)	第五节 青少年保健	(12)
第二节 健身	(10)	第六节 中年保健	(14)
第三节 止痛	(11)	第七节 老年长寿	(15)
第四节 小儿保健	(11)		

第三章 入门要领

第一节 怎样入门	(18)	第五节 如何用力最好	(21)
第二节 循序渐进持之以恒	(18)	第六节 顺序、方向、时间和疗程	(22)
第三节 按摩师要避免受伤	(19)	第七节 注意事项	(24)
第四节 按摩膏	(20)		

第四章 反射区和敏感点

第一节 反射、反射区边界和		立体观	(28)
---------------------	--	-----------	------

第二节 敏感点的组织基础 (29)	第六节 不同刺激量对脉搏、 呼吸和血氧饱和度影响的 研究 (37)
第三节 软伤痛点与敏感点 (30)	第七节 生物曲线与按摩刺 激量曲线 (40)
第四节 内脏的体表敏感区 (30)	第八节 敏感点比反射区重 要 (42)
第五节 按摩刺激量 (32)	

第五章 疗效原理

第一节 阴阳平衡理论... (44)	的影响 (50)
第二节 神经反射作用... (46)	第四节 经络学说 (51)
第三节 血液循环原理... (47)	第五节 生物全息胚理论 (52)
一、头颈部光电血流图的研 究 (48)	第六节 心理作用 (53)
二、足部按摩对甲皱微循环	

第六章 足部介绍

第一节 足和手的各部名称 (56)	第三节 足部反射区定位综 述 (60)
第二节 足部的骨与关节 (59)	第四节 上下身相对应关系 (62)

第七章 足部反射区按摩手法及适应症

第一节 足部按摩常用手法 (66)	(二)足底各反射区 ... (75)
第二节 双足各反射区按摩 顺序 (70)	1. 肾上腺 (75)
第三节 各反射区意义、定位、 按摩和应用 (72)	2. 腹腔神经丛 (77)
一、足底部 (72)	3. 肾脏 (78)
(一)心脏检查 (72)	4. 输尿管 (80)
	5. 膀胱 (82)
	6. 尿道(阴道或阴茎) (84)
	7. 额窦(前额) (86)

8. 三叉神经	(88)		(142)
9. 小脑和脑干	(90)	38. 失眠点	(144)
10. 颈项	(92)	39. 腹泻点	(146)
11. 鼻	(94)	二、足内侧	(148)
12. 大脑	(95)	1. 颈椎	(148)
13. 脑垂体	(96)	2. 胸椎	(150)
14. 食道和气管	(98)	3. 腰椎	(152)
15. 甲状旁腺	(100)	4. 骶骨	(154)
16. 甲状腺	(102)	5. 内尾骨(臀)	(156)
17. 其他(2~5)趾额窦(头部)		6. 子宫或前列腺	(158)
.....	(104)	7. 内肋骨	(160)
18. 眼	(106)	8. 腹股沟	(162)
19. 耳	(108)	9. 下身淋巴结	(164)
20. 斜方肌	(110)	10. 内侧髋关节	(166)
21. 肺和支气管	(112)	11. 内侧直肠和肛门	(168)
22. 心脏	(114)	12. 内侧坐骨神经	(170)
23. 脾	(114)	三、足外侧	(171)
24. 肝	(116)	1. 肩	(171)
25. 胆囊	(118)	2. 上臂	(174)
26. 胃	(120)	3. 肘	(176)
27. 胰	(122)	4. 膝	(178)
28. 十二指肠	(124)	5. 外尾骨(臀)	(180)
29. 小肠	(126)	6. 外侧生殖腺(卵巢或睾丸)	
30. 盲肠和阑尾	(128)		(182)
31. 回盲瓣	(130)	7. 肩胛骨	(184)
32. 升结肠	(132)	8. 外肋骨	(186)
33. 横结肠	(134)	9. 上身淋巴结	(188)
34. 降结肠	(136)	10. 外侧髋关节	(190)
35. 乙状结肠和直肠	(138)	11. 下腹部	(192)
36. 肛门	(140)	12. 外侧坐骨神经	(194)
37. 生殖腺(卵巢或睾丸)		四、足背	(196)

1. 上颌(上颌)	(196)	7. 内耳	(208)
2. 下颌(下颌)	(198)	8. 胸部和乳房	(210)
3. 扁桃腺	(200)	9. 膈肌(横膈膜)	(212)
4. 咽喉	(202)	10. 输卵管或输精管	(214)
5. 胸部淋巴腺	(204)	11. 上、下身淋巴结	(216)
6. 气管	(206)	12. 解溪	(218)

第八章 脚 诊

第一节 有痛诊断法 ...	(222)	第二节 无痛诊断法 ...	(224)
---------------	-------	---------------	-------

第九章 配区原则

第一节 双足全部按摩...	(228)	射区	(231)
第二节 基本反射区——排泄系统	(228)	第六节 配区举例	(232)
第三节 直接反射区 ...	(228)	一、各系统所含反射区	(232)
第四节 相关反射区 ...	(229)	二、常见配区举例	(233)
第五节 无关而敏感的反			

第十章 足部自我按摩

第一节 姿势	(242)	第五节 足背	(301)
第二节 自我按摩手法...	(245)	第六节 用脚蹬摩	(308)
第三节 足内侧	(278)	第七节 器械按摩	(311)
第四节 足外侧	(290)		

第十一章 健康信箱

△学足部按摩收获大 ...	(316)	△“年轻了 20 岁”	(319)
△免除了前列腺切除手术	(317)	△十二指肠球部溃疡好了	(320)
△多年的头痛治好了 ...	(318)	△难言之隐解决了	(321)
△我成了家庭保健医生	(318)	△足部按摩治糖尿病真有效	(322)

△足部按摩配合其他方法好	(323)
--------------------	-------

第十二章 临床病例简介

一、神经系统疾患	(326)	●便秘厌食综合症	(332)
●头痛	(326)	●腹泻	(332)
●偏头痛	(326)	六、泌尿系统疾患	(332)
●失眠	(326)	●排尿困难	(332)
●神经衰弱	(326)	●膀胱炎、尿道炎	(332)
●植物神经功能紊乱症	(327)	●前列腺肥大	(334)
●脑梗塞	(327)	七、生殖系统疾患	(335)
●脑血栓后遗症——失语症	(328)	●乳腺增生	(335)
●肋间神经痛	(328)	●痛经	(335)
二、五官科疾患	(328)	●不孕症	(336)
●咽喉炎	(328)	●更年期综合症	(336)
●美尼尔氏综合症	(329)	八、内分泌系统疾患	(337)
三、呼吸系统疾患	(329)	●糖尿病	(337)
●感冒	(329)	九、运动系统疾患	(337)
●气管炎	(329)	●落枕	(337)
四、心血管系统疾患	(330)	●肩背痛	(338)
●心绞痛	(330)	●腰扭伤	(338)
●心脏病	(330)	●腰痛	(339)
●高血压	(330)	●肋椎关节扭错伤	(339)
五、消化系统疾患	(331)	十、皮肤科疾患	(339)
●急性胃炎	(311)	●风疹	(339)
●打嗝、腹胀	(311)	十一、肿瘤	(340)
●便秘	(331)	●高血压和嗜铬细胞瘤	(340)
		十二、其他疾患	(340)
		●伤口痛	(340)

附录 1: 脊神经相关部位及受压时病症	(341)
---------------------------	-------

附录 2: 新反射区图 (343)

附录 3: 右足新区自编号 (344)

参考文献

编后感

第一章 总 论

足部按摩是法宝，
古今中外离不了，
足有全身反射区，
坚持不懈疗效好。

第一节 足部反射区保健按摩

足部反射区保健按摩是“若石健康法”的一部分。它是以特定手法有效地刺激足部反射区,通过人体调节机能达到防病、治病目的的保健按摩方法。

在台湾,“若石健康法”包括五个内容:①足部反射区按摩;②营养学;③气功;④爱德;⑤易经中阴阳平衡的智慧。

人体各器官在足部均有其相对应的反射区,用他人按摩、自我按摩、器械按摩都可以达到刺激这些反射区进而强身、除病的目的。

1989年5月首届北美反射学者会议在美国丹佛举行,对反射区疗法(reflexology)作了如下定义:“足部和手部反射区疗法的基点是,在足部和手部存在着与人体各部分相对应的反射区。在不使用油膏和液剂的情况下,运用拇指与手的技巧对反射区施加特定压力的这种物理行为能缓解(人体内部的)紧张状态,引起人体的某种生理变化。”

关于足部反射区保健按摩有以下几点说明。

1. 足部反射区包括足底、足内侧、足外侧、足背及踝部等处的反射区,故不能单纯指足底部。

2. 反射区是一个区域,不是一个点,因此与穴位的概念不同。

3. 足部反射区按摩是非药物疗法,不包括化学药物的作用。

4. 通过对反射区的刺激使体内生理机能得到调整,从而起到保健作用。

5. 足部和手部都存在着反射区,有时可以互相弥补,

取长补短。

第二节 足部按摩发展史

古人类在地上赤脚跳舞后感到足底部发热、舒服,既解除疲劳又振奋精神,还能缓解病痛。这是足部按摩的启蒙阶段。《黄帝内经》中就有涌泉穴的记载,它是与人体保健有密切相关的重要穴位。《路史》也有记载。《史记》中有上古黄帝时代名医摸脚治病的记录。古埃及也有按摩足部的记载。4500年前在金字塔中有一幅奴隶为巴路王按摩脚的图。巴路王问:“为什么这么痛?”答曰:“疼痛之后你就知道有什么效果了。”2000年前释迦人留下了佛部的“佛足石”,在这个足印上就有人体与足部相关联的图,瑜伽术就保留和发展了脚部按摩的养生特点。隋朝高僧知在《摩诃止观》中有“意守足”的修生法。他认为“常止心于足趺,能治一切病”。东汉华佗的《五禽戏》中也很重视足部导引术。日本学者考证,汉唐时代的《华陀秘籍》中就有“足心道”这门研究脚部按摩的学问,此术在日本至今不衰。平泽弥一郎教授对脚研究了30多年,他发现古人的五个脚趾头是张开的,脚趾达到可以做灵活的动作。现代人的脚和趾由于穿鞋袜失去了敏感性,明显变形。封建时代小脚女人的“三寸金莲”不但变形严重,而且不能看,不能摸,医生摸脚诊病以为不雅。中国古代“三部九派”的摸脚诊病法也被排斥于医学之外。

1980年由瑞士籍华人吴若石神父将经过在国外研究多年的足部按摩术又传回我国台湾,经研究推广并与中西医结合成为一种安全、有效的保健身体和防治疾病的方法。吴若石极力主张将此术推广,并不断研究和发展,使