



中华预防医学会足部健康法专业委员会
CHINESE SOCIETY OF REFLEXOLOGY

足反射保健疗法

FOOT REFLEXOLOGICAL HEALTH
THERAPY

陈意麟 编著



世界图书出版公司

足反射保健疗法

FOOT REFLEXOLOGICAL HEALTH THERAPY

陈意麟 编著

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

内 容 简 介

本书是一普及性教材。内容简明扼要。力求科学化、规范化、通俗化。对最需要而又较难掌握的手法操作作为重点予以详尽阐述,并附有插图约 200 幅。既适合于医务工作者,也适合于广大非医务人员、中老年人和离退休人员。为有助于非医务人员的学习,书后还附有人体解剖生理知识。

足 反 射 保 健 疗 法

陈意麟 编著

责任编辑 西世良

世界图书出版公司北京公司出版

北京朝阳门内大街 137 号

1995 年 6 月第 一 版 开本:850×1168 1/32

1995 年 6 月第一次印刷 印张:5.125

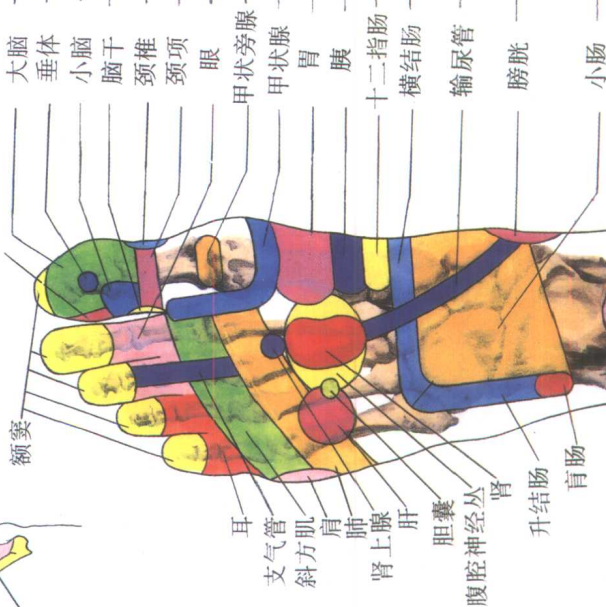
印数:00001—10,000 字数:11 万字

ISBN 7-5062-2594-8/R·76

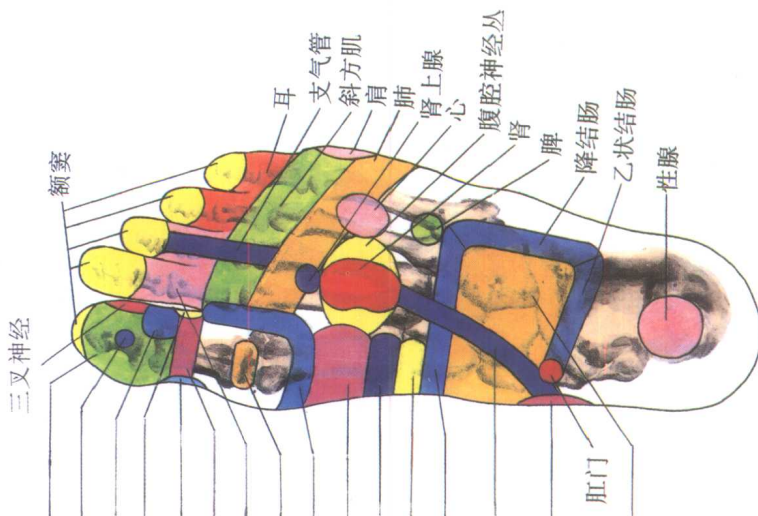
定价:9.70 元



三叉神经

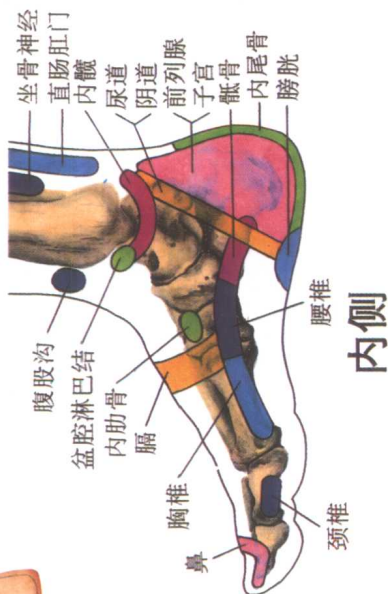


右足底

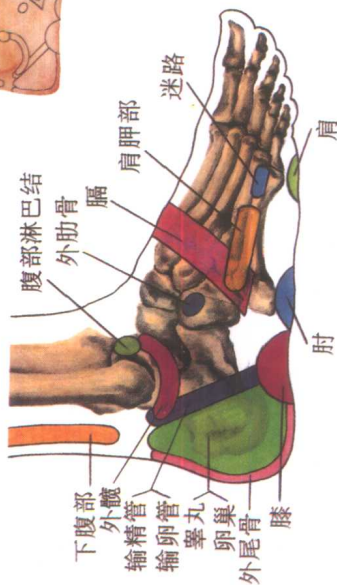


左足底

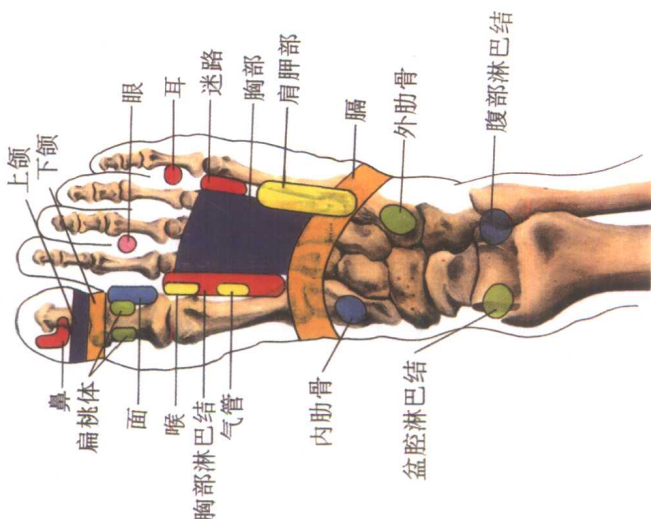




内侧面



外侧面



足背

前 言

足反射保健疗法的推广对加强个人和家庭的预防保健,实现“2000年人人享有卫生保健”以及将这一非药物疗法应用于临床治疗都有一定的促进作用。这有利于发展卫生保健事业,提高人民群众的健康素质。为推广足反射保健疗法,中华预防医学会足部健康法专业委员会应卫生部教育司之约,负责编写一套包括图书、录像带和挂图的普及性教材系列。内容偏重实用性,减少理论性阐述,以手法操作为主,旨在使读者准确掌握此方法。围绕主要内容的其它方面。仅作必要而简明的阐述。以骨骼作为反射区的定位标准,使这一方法在科学化、规范化的道路上推进了一步。为有助于非医务人员的学习,还简要介绍了人体解剖生理知识。

足部一些表面标志在解剖学中没有命名,为记述和教学需要,作者首次提出跖垫 (Metatarsal Cushion),跟垫 (Heel Cushion),跖前穹隆 (Anterior Dome of Sole) 等专业名词,并将观察到的脑干和面两个反射区写入书内。

手法操作的原则是:操作方便;能以最低的操作强度达到所需的力度;避免挪动被操作者的体位。初学时基本的手法操作需要规范化,但可根据各人的经验和习惯予以发展,使技术更为成熟和有效。

足反射保健疗法目前基本上还处于经验医学阶段。许多问题尚难以定论。此法在国际上虽很风行,但仍不够成熟。我们需要以严谨的科学的态度,经过艰苦的努力,积累更多的实践经验和科研资料,以证实和丰富它。

作者的学识和经验有限。广大读者在学习和实践中的建议、要求和实践体会希望向作者提出和交流。

本书的插图由刘苗苗同志绘制，特致以谢意。

陈意麟

1994年10月于北京

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 定义	(1)
第二节 功能	(1)
第三节 特点	(2)
第四节 起源	(3)
第五节 机理	(4)
第六节 优点	(6)
第七节 禁忌症	(7)
第八节 影响效果的因素	(7)
第九节 按摩后可能出现的反应	(8)
第十节 注意事项	(9)
第二章 足部骨骼和足部表面标志	(11)
第一节 足部骨骼	(11)
第二节 足部表面标志	(15)
第三章 操作手法	(20)
第一节 准备工作	(20)
第二节 足部按摩手法与一般按摩手法的区别	(20)
第三节 手法的种类	(21)
第四节 操作应使用双手	(24)
第五节 足的方位	(25)
第六节 操作顺序	(27)
第七节 操作要求	(28)
第八节 定位方法和操作手法	(29)
肾 (29) 输尿管 (30) 膀胱 (32) 肾上腺 (33) 腹 腔神经丛 (34) 跖趾额窦 (34) 第二——五趾额窦 (35)	

三叉神经(36) 小脑(37) 脑干(38) 颈项(39) 颈椎
 (40) 鼻(41) 大脑(42) 垂体(43) 甲状旁腺(44)
 甲状腺(45) 眼(46) 耳(48) 斜方肌(50) 肺(51)
 支气管(52) 心(53) 脾(54) 肝(55) 胆囊(56)
 胃(57) 胰(58) 十二指肠(58) 盲肠(59) 升结肠
 (60) 横结肠(61) 降结肠(62) 乙状结肠(62) 肛门
 (63) 小肠(64) 性腺(65) 胸椎(66) 腰椎(67)
 骶骨(68) 内尾骨(69) 前列腺(子宫)(70) 尿道阴道
 (71) 内肋骨(72) 腹股沟(73) 内髌(74) 直肠肛门
 (75) 坐骨神经(76) 肩(77) 肘(78) 膝(80) 外
 尾骨(80) 睾丸(卵巢)(82) 输精(卵)管(83) 肩胛部
 (84) 外肋骨(85) 外髌(86) 下腹部(87) 上
 颌(88) 下颌(88) 扁桃体(89) 面(90) 胸部淋巴结
 (91) 喉(92) 气管(93) 迷路(95) 胸部(96) 膈
 (97) 腹部淋巴结(98) 盆腔淋巴结(100)

第四章 常见病症的重点反射区(102)

第一节 保健治疗的实施过程(102)

第二节 选择重点反射区的原则(103)

第三节 部分常见病症的重点反射区(104)

感冒(104) 过敏性鼻炎(105) 慢性支气管炎(105) 支气
 管哮喘(106) 功能性消化不良(106) 消化性溃疡病(107) 呃
 逆(107) 肠易激综合症(108) 便秘(108) 高血压病(109) 偏
 头痛(110) 失眠(110) 晕动病(111) 美尼尔氏病(111) 面神
 经炎(111) 椎-基底动脉供血不足(112) 脑梗塞(112) 帕金
 森氏病(113) 老年性痴呆(114) 遗尿(114) 尿路感染(115)
 糖尿病(115) 甲状腺功能亢进(116) 类风湿性关节炎(117)
 前列腺肥大(117) 痛经(117) 功能性子宫出血(118) 子宫肌
 瘤(119) 男性性功能障碍(119) 恶性肿瘤(119) 荨麻疹(120)

， 痤疮(121) 肩关节周围炎(121) 颈椎病(121) 腰椎间盘突出
E 症(122) 腰软组织劳损(122) 颈椎小关节绞锁症(123)

补编 人体解剖生理简介	(124)
第一节 人体的构成	(124)
第二节 运动系统	(125)
第三节 呼吸系统	(128)
第四节 消化系统	(130)
第五节 循环系统	(135)
第六节 泌尿系统	(138)
第七节 生殖系统	(140)
第八节 神经系统	(142)
第九节 内分泌系统	(146)
第十节 感觉器官	(149)

第一章 概论

第一节 定义

人体各器官在足部都有固定的对应区（反射区）。应用各种物理性或化学性刺激作用于这些区域，可以调节相应器官的功能，使之保持和恢复平衡，取得预防和治疗疾病，强身保健的效果。

物理性刺激可有温热，按摩、电磁，针刺等。化学性刺激可有药物浸泡或敷贴，离子透入等。

足反射保健疗法广义上包括所有对足部对应区产生刺激的因素，狭义上仅指足部按摩。本书论述的是后者。

第二节 功能

足部按摩可有三种功能。

1. 了解健康状况 在按摩过程中，足部能出现某些反映，提供某些信息，如疼痛、皮下厚度的改变、皮下颗粒或索条等。这些信息能初步了解身体的健康状况和推断可能存在的病症。但是，这些信息是笼统的，而且并不是每个病例都能出现。通过足部按摩获得的信息只能起到初步筛选的作用。当疑及有病症存在的可能时，应该经医学诊断手段予以证实，避免漏诊或误诊。

2. 预防保健 通过对足部的按摩调节全身各器官的功能，防微杜渐，使人始终处于功能健全的状态，防病于未然。但只有坚

持不懈，持之以恒才能产生预防保健的作用。

3. 治疗疾病 当已形成疾病时可通过足部按摩减轻或消除病症。在大多数情况下这是一种辅助疗法。它可协同和增强其他疗法的效果，加速康复过程，缩短疗程。

第三节 特点

1. 对应区不同于针灸疗法的点状穴位，面积较大，呈片状。定位稍有偏离一般不影响效果。这是使初学者容易掌握，效果较好的原因之一。

2. 对应区分布于膝部以下的小腿和整个足部，而不限于足底。称谓“足底按摩”是不正确的。

3. 对应区的排列与人体各器官的解剖位置基本一致。这也是使初学者容易掌握的一个原因。

生物全息论解释了这种现象。生物体的相对独立部分，即在结构和功能上与其周围有相对明确界限的部分称谓全息胚，如耳、鼻、手、足等。在全息胚内部又有着结构和功能上的相对完整性。

在胚胎发育过程中各器官有着固定的分布。全息胚内也有着相同的器官分布图谱。全息胚内反映的各器官的分布和整体各对应器官的分布是基本一致的。不仅如此，全息胚的生物学特性与整体相似，贮存着整体的信息，是整体的缩影。整体信息贮存于各个相对独立部分（全息胚）之中，并对独立的部分起控制作用。同时，独立部分的信息不仅体现整体信息，还对整体起调节作用。

这就解释了足部各对应区，不仅它们的排列与整体各器官的解剖位置基本一致，而且能提供相应器官的生理病理性信息。

足部的面积较其他部位大，信息量较多。这也是足反射保

健疗法的效果较好的一个原因。

颈部以下的器官或部位与同侧的足部反射区相对应。颈部以上的器官或部位与对侧的足部反射区相对应。但这不是绝对的。根据我们的实践，符合这一规律的约占 80% 左右。

4. 对应区反映出的生理病理性信息是模糊的、笼统的。它只能反映相应器官或部位是否正常，而一般不能反映具体疾病。同样，按摩和刺激对应区调节相应器官或部位的功能时，对同一器官或部位的许多病症都能产生不同程度的效果。这一特点，一方面对仅具备一般医学常识的广大群众来说，有利于应用这一方法进行自我保健。另一方面，应防止由此可能延误了潜藏的疾病而产生严重后果。

第四节 起源

中国是足部按摩的创始地。它是浩瀚的中医学的一部分，也是中医按摩学的一个组成部分。在中医学书典中称谓足心道和观趾法。

足部按摩产生于日常的劳动和生活过程中。远古时期人们赤足行走。人体有病，当行走或蹦跳，足部触及地面或其他物体时，足的某一部位产生疼痛。病愈则痛消。按摩足部能使病症减轻乃至痊愈。经过许多代人的传授、交流和总结，人们发现了这一规律：足的某一部位和人体的某一器官或部位的病症有着联系。按摩足部能使人体恢复健康，也能起到保健作用，减少疾病的发生，延年益寿。从而逐渐产生和发展了足反射保健疗法。

此法约于公元六——七世纪传到日本、朝鲜。约于十七世纪传到欧洲。

除中国外，埃及在约 4500 年前和印度在约 2000 年前也有类

似的记载。

第五节 机理

生物体必须和内外环境协调统一，否则就会消亡。

人体的内环境必须稳定。人体在长期的进化过程中，一方面高度分化，形成不同的具有特殊结构和功能的各种器官和系统，同时，又加强了整体性和统一性。机体的生命活动正是各器官和系统互相协调一致的整体活动。当某一器官的功能减弱或失调时都将影响整体，及至危及生命。

人体不仅需要内环境的稳定，还需与外环境保持统一。当周围环境发生变化时机体的状态和活动也要发生适应性变化。保持与外界环境的协调统一才能维持机体的正常生命活动。

人体的内外环境在不断地发生着变化。这些变化发生于任何一个瞬间。生命是在动态平衡中生存和延续着。得以适应内外环境的变化，使之协调统一的是体内调节。体内调节可有神经调节、体液调节和自身调节三种途径。其中神经调节是最重要的调节方式。它通过神经系统，由神经反射机制调节体内各组织器官的活动。体液调节是各种内分泌腺分泌的激素通过血液循环运送到全身特定器官（靶器官），调节人体的各种生命活动。自身调节又称反馈调节。这是一种简单的局限的原始调节方式。它不依赖于神经调节或体液调节。它是在一个细胞或一小部分组织内由于自身状况的改变而自动产生的适应性反应。

足反射保健疗法所以能对人体起到防治疾病、强身保健作用就在于它促进和强化了体内调节。通过这一外来刺激启动机体的调节功能，激发各器官组织的潜能，调动积极因素，克服病理性因素，从而使机体保持或重新恢复平衡。

中医按摩学的理论基础是经络学说。经络是人体运行气血，

联络脏腑，沟通内外，贯串上下的经路。经络系统内有经气循环传注，昼夜不停，如环无端。通过气血的运行，使人体各部的功能活动都得到适当的调节，从而使整个机体保持相对的协调和平衡。

十二经脉中有六条行经于足部，并通过此六条经脉与其他经络相联而沟通全身。对足部的按摩使气血运行到人体各部，并调节其功能活动。

按摩所以能防病治病，正是基于经络具有传导感应和调节虚实的功能。经络在正常情况下能运行气血和协调阴阳。在疾病情况下则出现气血不和及阴阳偏性的虚实症候。按摩就是运用适当的刺激激发经络本身的功能，能使泻其有余，补其不足，阴阳平复，使机体恢复平衡。

足部按摩与现代医学理论结合，提出神经反射学说。足部按摩具有防病治病作用的主要机制是神经反射。

反射是在中枢神经系统参与下，机体对内外环境的刺激和变化所产生的适应性反应。

反射活动的结构基础是反射弧。反射弧有简有繁，但所有的反射弧都有五个基本组成部分，即由感受器、传入神经元、反射中枢（中枢神经系统内的中间神经元）、传出神经元和效应器组成。反射活动一般都要经过完整的反射弧来实现。绝大多数的反射过程是有规律的。某种刺激作用于特定的感受器，使感受器发生兴奋。感受器的兴奋引起传入神经元的兴奋，并以神经冲动的形式传入反射中枢。通过反射中枢的整合作用，经过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（图1-1）。

足部按摩是对足部表面施加压力。这一物理性刺激使感受器兴奋，产生上述过程，并使效应器发生反应。按摩足这一局部而影响全身，无论产生循环血流的加速，免疫功能的增强，内分泌功能

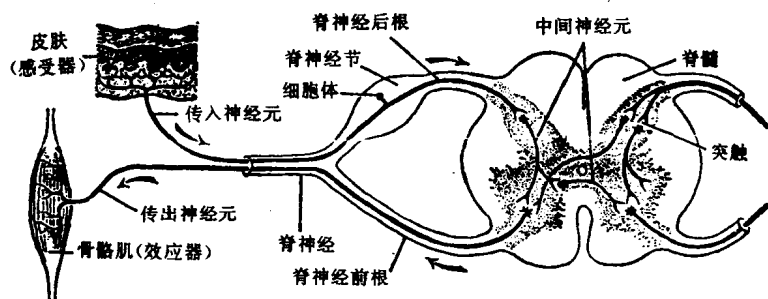


图 1-1 脊神经简单神经反射弧模式图

的改变，疼痛的消失等各种变化，最根本的机制乃出于神经反射。因而将足部的对应区称为反射区。

应该说明的是，足反射保健疗法还处于经验医学阶段。它对人体产生的防病强身作用已被客观证实，但对它的作用机理还不清楚。现在所讲述的只是应用中医学和西医学现有的理论予以宏观的推断，但基本上还缺乏具体的实验资料予以证明。这也是我们需要共同长期努力的重要方面。也许这些推断部分被证明是正确的，部分却是凑附上的。也许其中尚蕴藏有新的机理。

第六节 优点

1. 只要严格掌握禁忌症以及刺激量适度，一般没有副作用，尤其没有药物产生的不良反应。
2. 仅压及足部表面，不损伤人体，也不会传播病毒性肝炎、爱滋病等疾病。
3. 减少药物消耗和医疗费用开支。
4. 无需任何设备，没有场所限制，随时随地可以实施。
5. 简便易学，操作手法容易掌握。
6. 应用范围较广，有较广的适应症，涉及许多系统的病症。

尤其是功能性疾病。

第七节 禁忌症

绝对禁忌症

1. 各种严重出血。如脑出血，上消化道出血，宫外孕等。
2. 有出血倾向的疾病。如血小板减少性紫癜，血友病等。
3. 急性心肌梗塞急性期或有并发症，如心力衰竭、心律不齐等。
4. 各种器官，如心、肺、肝、肾等功能衰竭的危重病症。
5. 肺结核活动期。
6. 严重的细菌性或病毒性感染。
7. 各种急性中毒的抢救期。
8. 急腹症。
9. 严重外伤、烧伤的急救期。
10. 重度失水和电解质紊乱。
11. 早期妊娠。
12. 精神极度烦躁、紧张、大悲或大怒者。

相对禁忌症

1. 支气管扩张。
2. 中晚期妊娠。
3. 月经期。

第八节 影响效果的因素

具有以下因素者效果较好。反之，效果较差。

1. 病情轻。
2. 病程短。