



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

——足 部 按 摩

陈意麟 编著



中国三峡出版社

足反射保健疗法

FOOT REFLEXOLOGICAL HEALTH THERAPY

——足部按摩

陈意麟 编著

中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

足反射保健疗法: 足部按摩定位与操作/陈意麟著: —
北京: 中国三峡出版社, 1997.4

ISBN 7-80099-089-3

I. 足… II. 陈… III. 足-按摩疗法 (中分) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 06709 号



足反射保健疗法

——足部按摩

陈意麟 编著

中国三峡出版社出版

·北京市海淀区万寿路甲 12 号院·

华勘总公司有色曙光印刷厂印刷

1997 年 6 月第 1 版 2001 年 1 月第二次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 6.75

ISBN 7-80099-089-3/R·4

定价: 15.00 元

序 言

近年来足反射保健疗法又一次引起人们的兴趣和重视。它既是一种治疗方法,也是一种预防保健方法。两年多前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,由作者负责编写了普及性教材“足反射保健疗法”。根据近两年多来的经验和进展,以及读者的要求,我们重新编写了本书并予出版。

本书的一个特点是,内容仍偏重实用性,以手法操作为主。我们强调和重视了辅助手的重要性,以及它在操作中的位置和作用。足反射保健疗法的基础研究资料目前还极少。在理论方面我们不作没有客观依据的推理。

重视内容的科学性是本书的另一特点。从不少读者的咨询中反映出一些模糊的非科学的观念。我们要求以科学的态度和观念阐述有关内容。我们首创了以骨骼作为反射区的定位标准,以及讲述了对反射区的定位方法。足反射保健方法属医学范畴。书中都应用医学用语,例如方位术语乃是按照医学界统一使用的遵循解剖姿势规则的术语。

这些都有助于澄清目前在这些方面的含糊的混乱的状况,为这一方法在科学化、规范化的发展道路上前进一步。这样做的目的除为了普及科学知识外,还希望足反射保健疗法能健康地向前发展,少走弯路。这也是卫生部教育司约我们编写的由衷。

足反射保健疗法目前还只是一种技术,远未形成一门学科。对许多问题我们还缺乏了解或了解不多。中华预防医学会足部健康法专业委员会的任务之一是将这一技术不断地向学科方向发展。这需要我们以严谨的科学态度,经过艰苦努力,积累更多的经验和

实验资料,逐步予以证实、丰富和发展。书中讲述的是基本的手法操作。初学时需要规范化。我们希望更多有志者在这一基础上通过实践根据各自的经验予以丰富和发展,使之更为成熟和有效。

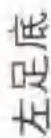
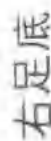
足部健康法专业委员会另一任务是将这一方法推广普及到广大群众。期望本书及其配套教材系列能为实现“到 2000 年人人享有卫生保健”,提高群众的健康素质,发展卫生保健事业产生块砖片瓦的作用。

陈意麟

一九九七年三月于北京

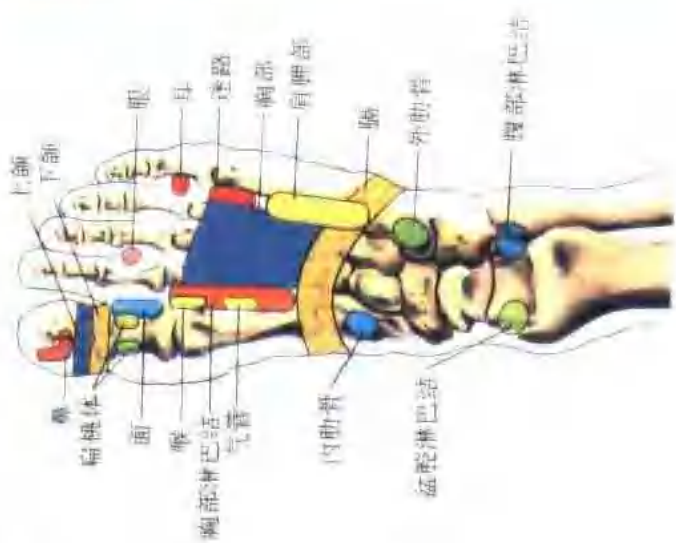
内 容 简 介

本书是一普及性教材。内容简明扼要,通俗实用,力求科学化、规范化。对最需要而又较难掌握的手法操作以及棒法操作作为重点予以详尽阐述,并附有插图约 300 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,还简单介绍了人体解剖生理知识。





中华中医药学会
CHINESE SOCIETY FOR RESEARCH IN ACUPUNCTURE



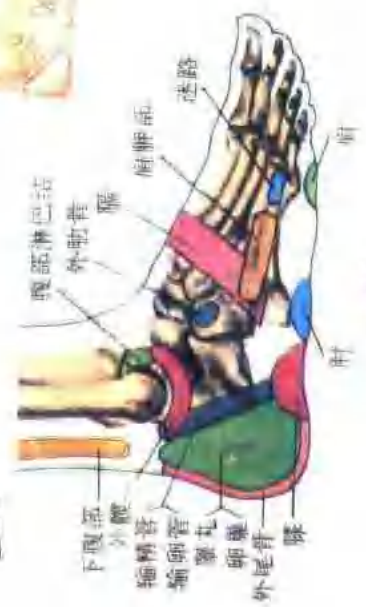
足背



内側



0162041



外側

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 足反射保健疗法的定义	(1)
第二节 足部按摩的功能	(1)
第三节 足反射区的特点	(2)
第四节 足反射保健疗法的起源和发展	(5)
第五节 足反射保健疗法的机理	(7)
第六节 足反射保健疗法的优点	(12)
第七节 足反射保健疗法的禁忌症	(13)
第八节 影响效果的因素	(13)
第九节 按摩后可能出现的反应	(14)
第十节 足部按摩注意事项	(15)
第二章 足部骨骼和表面标志	(17)
第一节 足部骨骼	(17)
第二节 足部的表面标志	(21)
第三章 手法操作	(26)
第一节 准备工作	(26)
第二节 足部按摩手法与一般按摩手法的区别	(26)
第三节 手法的种类	(27)
第四节 操作应使用双手	(30)
第五节 足的方位	(31)
第六节 操作顺序	(33)
第七节 操作要求	(34)
第八节 定位方法和手法操作	(35)

肾(35) 输尿管(36) 膀胱(38) 肾上腺(39) 腹腔神经丛(40) 脚趾额窦(40) 第二——五趾额窦(41) 三叉神经(42) 小脑(43) 脑干(44) 颈项(45) 颈椎(46) 鼻(47) 大脑(48) 垂体(49) 甲状旁腺(50) 甲状腺(51) 眼(52) 耳(54) 斜方肌(56) 肺(57) 支气管(58) 心(59) 脾(60) 肝(61) 胆囊(62) 胃(63) 胰(64) 十二指肠(64) 盲肠(65) 升结肠(66) 横结肠(67) 降结肠(68) 乙状结肠(68) 肛门(69) 小肠(70) 性腺(71) 胸椎(72) 腰椎(73) 骶骨(74) 内尾骨(75) 前列腺(子宫)(76) 尿道阴道(77) 内肋骨(78) 腹股沟(79) 内髌(80) 直肠肛门(81) 坐骨神经(82) 肩(83) 肘(84) 膝(86) 外尾骨(86) 睾丸(卵巢)(88) 输精(卵)管(89) 肩胛部(90) 外肋骨(91) 外髌(92) 下腹部(93) 上颌(94) 下颌(94) 扁桃体(95) 面(96) 胸部淋巴结(97) 喉(98) 气管(99) 迷路(101) 胸部(102) 膈(103) 腹部淋巴结(104) 盆腔淋巴结(106)

第四章 具体实施..... (108)

第一节 实施过程..... (108)

第二节 疗程..... (108)

第三节 重点反射区和全部反射区..... (109)

第四节 患侧反射区和健侧反射区..... (109)

第五节 反射区内的敏感点..... (109)

第六节 刺激量和操作时间..... (110)

第七节 效果的累积作用..... (110)

第八节 即刻反应和延迟反应..... (111)

第五章 常见病症的重点反射区..... (112)

第一节 选择重点反射区的原则..... (112)

第二节 部分常见病症的重点反射区..... (113)

感冒(114) 过敏性鼻炎(114) 慢性支气管炎(115) 支气管

哮喘(115) 功能性消化不良(116) 消化性溃疡病(116) 呃逆(117) 肠易激综合症(118) 便秘(118) 高血压病(119) 偏头痛(119) 眼屈光不正(120) 失眠(120) 晕动病(121) 美尼尔氏病(121) 面神经炎(122) 短暂性脑缺血发作(122) 脑梗塞(123) 帕金森氏病(124) 老年性痴呆(124) 遗尿(125) 尿路感染(125) 肾结石(126) 糖尿病(127) 类风湿性关节炎(128) 前列腺肥大(128) 痛经(129) 功能性子宫出血(129) 子宫肌瘤(130) 男性性功能障碍(130) 恶性肿瘤(131) 荨麻疹(131) 痤疮(132) 带状疱疹(132) 肩关节周围炎(133) 颈椎病(133) 腰椎间盘突出症(134) 腰软组织劳损(134) 颈椎小关节绞锁症(135)

第六章 人体解剖生理简介..... (136)

第一节 人体的构成..... (136)

第二节 运动系统..... (137)

第三节 呼吸系统..... (140)

第四节 消化系统..... (142)

第五节 循环系统..... (147)

第六节 泌尿系统..... (150)

第七节 生殖系统..... (152)

第八节 神经系统..... (154)

第九节 内分泌系统..... (158)

第十节 感觉器官..... (161)

第七章 棒法操作..... (164)

第一节 使用颐年棒的优点和缺点..... (164)

第二节 颐年棒的结构及各部位的名称..... (165)

第三节 棒法操作的种类..... (167)

第四节 持握棒的方式..... (168)

第五节 棒法操作..... (171)

肾(171) 输尿管(172) 膀胱(172) 肾上腺(172) 腹腔神经
 丛(173) 拇趾额窦(173) 第二——五额窦(174) 三叉神经
 (175) 小脑(175) 脑干(176) 颈项(177) 颈椎(177) 鼻
 (178) 大脑(178) 垂体(179) 甲状旁腺(179) 甲状腺(180)
 眼(181) 耳(182) 斜方肌(184) 肺(185) 支气管(186) 心
 (187) 脾(187) 肝(188) 胆囊(188) 胃 胰 十二指肠
 (189) 盲肠(189) 升结肠 横结肠 降结肠 乙状结肠(190)
 肛门(190) 小肠(191) 性腺(191) 胸椎 腰椎 骶骨(192)
 内尾骨(192) 前列腺(子宫)(193) 尿道阴道(193) 内肋骨
 (194) 腹股沟(194) 内髌(194) 直肠肛门(195) 坐骨神经
 (195) 肩(196) 肘(197) 膝(197) 外尾骨(198) 辜丸(卵
 巢)(198) 输精(卵)管(199) 肩胛部(199) 外肋骨(200) 外
 髌(200) 下腹部(201) 上颌 下颌(201) 扁桃体(202) 面
 (202) 胸部淋巴结 喉 气管(203) 迷路(204) 胸(204) 膈
 (205) 腹部淋巴结(205) 盆腔淋巴结(206)
 附记..... (207)

第一章 概 念

第一节 足反射保健疗法的定义

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 足部按摩的功能

足部按摩可有三种功能

1. 初步了解健康状况 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，只依靠这些信息不足以“诊断”疾病。当疑及有病症存在的可能时，应该经医学诊断手段予以确定，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。我们推广

普及这一方法，让更多的人认识和掌握这一方法，对自己的健康负责，并享有健康，提高健康素质和生活质量。

但是，任何一种保健方法，不论人工做，还是借助于保健用具，都应遵循坚持不懈，持之以恒的原则。若不能经常地，而是隔三间四地做，再好的方法也产生不了应有的作用。

3. 治疗疾病 当已形成疾病时，可通过这一方法调节相应器官的功能，使之恢复平衡，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。

对治疗的作用现有两种误解。一种认为足部按摩是治疗足部疾病的方法。与这种认识相反，当足部存在某些疾病时，如局部感染、外伤时却不能进行局部按摩。通过对足部的按摩能治疗人体各系统的疾病。另一种则认为能治“百病”，什么病都能治。这种被夸张的，绝对化，神秘化的宣传和认识是不科学的，也是不可能的。这或是因了解不深，不识真伪，以讹传讹；或是对他人进行误导。医学上不论何种治疗方法，其作用的范围都是有一定限度的。能治疗“百病”的方法现在没有，也永远不可能产生。

第三节 足反射区的特点

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，包括足底、足内侧，足外侧和足背而不限于足底。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。若人坐位或仰卧位两下肢伸直，两

足并拢，恰似被操作者面对着你坐着。趾部为头颅部，足跟为臀部。位于人体左侧的心脏和脾脏，其对应区在左足底。位于人体右侧的肝脏和胆囊，其对应区在右足底。凡人体正中的器官的对应区位于足的内侧，如鼻、垂体、甲状腺、前列腺、子宫、脊柱（颈椎、胸椎、腰椎、骶骨）等。人体两侧的器官和部位的对应区位于足的外侧，如耳、迷路、睾丸、卵巢、肩部、肘部、膝部、升结肠（右足底外侧）、降结肠（左足底外侧）等。（图 1—1）

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。

4. 对应区反映出的生理病理性信息是模糊的、笼统的。它一般只能反映相应器官或部位是否正常，而不能反映具体疾病。同样，按摩和刺激对应区予以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。

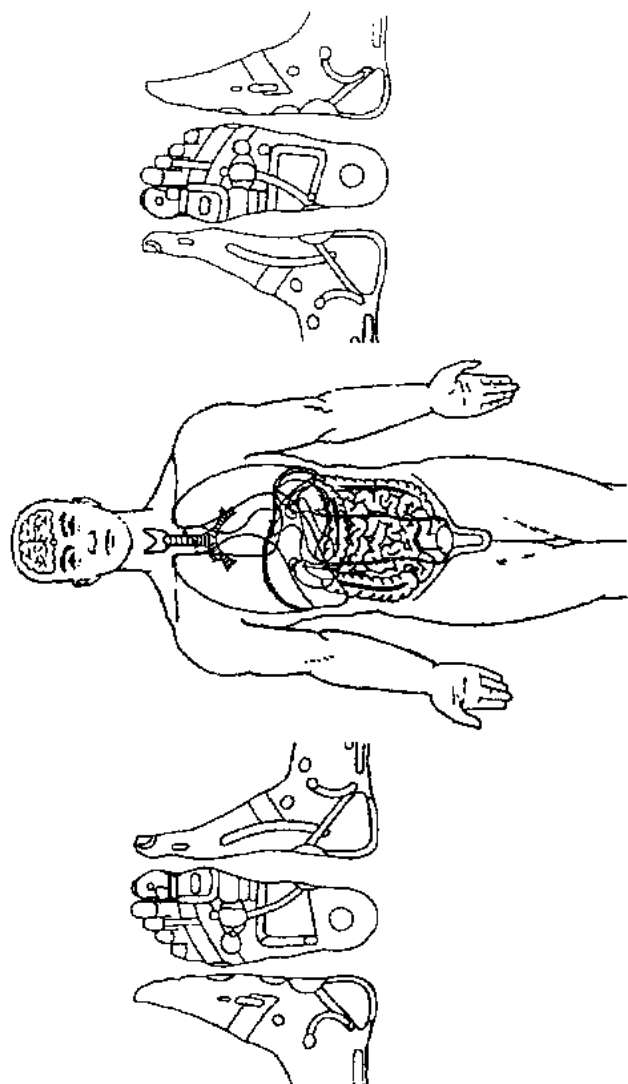


图 1-1 反射区和器官的位置对照示意

第四节 足反射保健疗法的起源和发展

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。

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。

在悠长的历史中积累了丰富的经验和大量的资料。

在成书于 2500 年以前的中国最古老的经典医书《黄帝内经》中已论述了中医学基本理论之一的经络腧穴学说。在足部的 37 个腧穴中当时已记载了 31 个。数千年来它和其他基本理论一起指导着包括足反射保健疗法在内的中医学各领域的实践。书中已总结出用针刺、温热、按摩、导引、指压等多种物理性方法，以及擦摩、拍打、点压、掐揉、转旋等多种按摩手法。可见当时按摩（包括足部按摩）这一方法和技术已经相当系统和成熟。

到了 1600 多年前的晋代，足反射保健疗法又有了发展。葛洪（公元 283 -343 年）的《肘后备急方》中已有用煮煎而成的药液的化学性方法浸泡手足治疗疾病的记载。

隋唐以前足部按摩作为按摩学的一部分，没有独立出来。自隋唐起足反射保健疗法则发展为一种独立的方法。在医务界应用于预防和治疗，甚至用于急救。在广大群众已是一种深受欢迎和喜爱的养生保健方法。从隋代巢元方（公元 605 -616 年）的《诸病源候论》，唐代孙思邈（公元 581—682 年）的《千金要方》等