

范士生 编著



足部反射区 按摩疗法

ZU BU FANG SHE QU
AN MO LIAO FA



北 京 体 育 大 学 出 版 社



足部反射区按摩疗法

范士生 编著

北京体育大学出版社

责任编辑：佟 晖 审稿编辑：鲁 牧
责任校对：杨为民 绘 图：叶 莱
责任印制：长 立 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

足部反射区按摩疗法/范士生编著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2000. 8

ISBN 7-81051-531-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 32298 号

足部反射区按摩疗法

范士生 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编: 100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

印张: 7

定价: 14.00 元

2000 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 6000 册

ISBN 7-81051-531-4/R·17

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

常按双定，
强体健身。

何景明
一九五七年七月。

足部按摩，強身
易學，自我保健，
益壽延年。

涂敏章
一九九二年九月

足
健康石

周幼波



内 容 提 要

足部反射区按摩疗法，是在人体双足反射区施以按摩手法的一种具有标本兼治、全身治疗的物理疗法。它具有简便、易学、实用、有效，并适合各层次人员学习掌握等特点。目前，此疗法在国内外日益盛行。本书的旨意在于普及推广。

本书利用文字和插图的方式，除对足部反射区按摩疗法的基础理论知识详加介绍外，着重对足部反射区的位置做了解剖定位，并介绍了按摩手法及其适应范围。同时，结合作者的临床实践体会，介绍了百余种疾病的治疗方案，以使读者能更快地了解并掌握这种疗法，为自己及他人的健康服务。

本书还简明扼要地介绍了足趾按摩疗法，如能配合足部反射区按摩疗法，则治疗会起到事半功倍的效果。

序

足部反射区按摩疗法是祖国医学的宝贵遗产，它是人们在与病痛作斗争的长期实践中逐渐总结出来的，在群众中有着深厚的基础。这种疗法通过按摩足部，刺激与身体各部位相对应的反射区，从而调节各脏腑器官的生理功能，达到防病治病的目的。它简便易学，效果明显，既是医务人员服务于患者的新手段，也是广大群众自我保健的好方法。

足部反射区按摩疗法是自然医学百花园中的一朵奇葩。在现代科技高度发达的今天，人们更加崇尚自然，更加需要保健。足部按摩疗法顺应了人们的要求，它运用纯物理方法，不需要药品和设备，也没有副作用，因而显示了独特的优势，受到人们的普遍欢迎。近几年，这种疗法在我国各地悄然兴起，在东南亚和欧美各地也日益盛行。

为了使这一疗法在我国城乡基层普及推广，范士生副主任医师在潜心研究足部按摩理论，并总结丰富的实践经验的基础上，编写了《足部反射区按摩疗法》。这本书在阐述基本原理的同时，着重介绍了临床应用，语言通俗易懂，内容简明实用，对指导医务人员和广大群众学习掌握这一方法有较大参考价值。相信这本书对弘扬民族文化，普及科学知识，增进人民健康，会做出自己的贡献。

刘俊田

1992年7月

前 言

足部反射区按摩疗法，是祖国医学的宝贵遗产。它是人们在与病痛的长期斗争实践中，逐渐认识和总结出来的。其历史悠久，源远流长，经历了漫长的发展过程而渐渐完善。它是运用物理手法（手指头或按摩棒）刺激双足反射区，调节人体各脏腑器官生理功能的一种无针、无药，古老而又新颖的物理疗法。这种方法简便、易学，效果明显，无任何副作用，不受时间、地点、设备等条件的限制，是一种适合各层次人员防病、治病和自我保健的好疗法。目前，这种疗法在东南亚、欧美各国及我国港、台日益盛行。

近几年来，足部按摩在祖国大地悄然兴起，已受到越来越多群众的欢迎，同时也引起国内医务界广泛的重视。我们认为足部按摩这种疗法，十分适合我国的国情，很有普及和推广的价值。在提高人民群众的健康水平，增强中华民族的身体素质方面，必将显示出旺盛的生命力。

为了使这一疗法能够在我国广大的农村、工矿企业、院校及家庭普及推广，使更多的人学习和掌握，更好地为我国的医疗保健事业服务，我编写了足部反射区按摩疗法这本通俗读物，供大家学习使用。

本书简要地介绍了足部反射区按摩疗法的概论、基本原理，阐述了足部反射区的位置、应用手法及其在临床上使用的范围。可供各层人员在防病、治病和自我保健时参考和应用。

由于成书时间仓促，本书错误之处，敬请读者与同道给予指正。

编写者

2000年6月

目 录

第一章 足——健康之基石	(1)
第一节 双足与健康的关系	(1)
一、足宜常动	(3)
二、足宜常搓常按常擦	(3)
三、足宜常保暖	(4)
第二节 风靡世界的足部反射区按摩疗法	(4)
第二章 足部反射区按摩疗法的概念	(8)
第一节 什么是足部反射区按摩疗法	(8)
第二节 认识足部反射区按摩疗法需理解的 几个问题	(14)
一、足部反射区所涉及的“反射”与神经学说中的 “反射”内涵不同	(14)
二、“反射区”不同于“穴位”	(14)
三、双向调节功能	(15)
四、无针、无药、无任何副作用的物理疗法	(15)
五、简便易学，疗效好，见效快	(15)
第三节 足部按摩治疗的生理效应	(16)
第三章 足部反射区按摩疗法的基本原理	(20)
第一节 生物全息律学说原理	(20)
第二节 神经反射学说原理	(25)
第三节 循环学说原理	(30)
第四节 经络学说原理	(32)
第五节 内源性药物因子相关原理	(36)
第四章 足的解剖	(37)

第一节	胫骨与腓骨	(37)
第二节	小腿软组织解剖	(39)
第三节	足部骨骼	(41)
第四节	足部软组织解剖	(46)
第五节	足弓	(47)
第五章	足部反射区按摩疗法的基本手法	(49)
一、	单食指扣拳法	(49)
二、	扣指法	(49)
三、	双指钳法	(50)
四、	单食指钩掌法	(51)
五、	拇指推掌法	(51)
六、	捏指法	(52)
七、	双指上推法	(52)
八、	扣单拇指法	(53)
九、	拇食指扣拳法	(53)
第六章	足部反射区按摩疗法的诊断方法	(55)
第一节	望诊	(55)
一、	望诊顺序	(55)
二、	足部望诊	(56)
三、	足趾望诊	(56)
四、	足弓望诊	(58)
五、	足部皮肤望诊	(59)
第二节	触诊	(60)
一、	有痛诊断	(61)
二、	无痛诊断	(62)
第七章	足部反射区	(65)
第一节	足底反射区	(67)
一、	腹腔神经丛	(67)

二、脾	(69)
三、肾上腺	(70)
四、肾	(72)
五、输尿管	(73)
六、膀胱	(74)
七、额 窦	(75)
八、脑垂体	(76)
九、小脑、脑干	(77)
十、三叉神经、颞叶(太阳穴)	(78)
十一、鼻	(79)
十二、大 脑	(80)
十三、颈 项	(81)
十四、颈 椎	(82)
十五、降血压点	(83)
十六、甲状旁腺	(84)
十七、甲状腺	(86)
十八、声 带	(88)
十九、眼	(89)
二十、耳	(90)
二十一、项耳肌	(91)
二十二、斜方肌	(92)
二十三、肺、支气管	(93)
二十四、心 脏	(94)
二十五、肝 脏	(95)
二十六、胆 囊	(97)
二十七、胃	(98)
二十八、胰	(99)
二十九、十二指肠	(100)

三十、小 肠	(101)
三十一、盲 肠	(102)
三十二、迴盲瓣	(103)
三十三、升结肠	(104)
三十四、横结肠	(105)
三十五、降结肠	(106)
三十六、直 肠	(107)
二十七、肛 门	(108)
三十八、生殖腺 (卵巢、睾丸)	(109)
三十九、失眠点	(110)
四十、手 (上肢)	(111)
四十一、脚 (下肢)	(112)
四十二、臀	(113)
四十三、坐骨神经	(114)
第二节 足内侧反射区	(114)
四十四、胸 椎	(115)
四十五、腰 椎	(116)
四十六、骶 椎	(117)
四十七、内尾骨	(118)
四十八、子宫、前列腺	(119)
四十九、尿道、阴道	(120)
五十、髋关节	(121)
五十一、直肠、肛门 (痔疾)	(122)
五十二、腹股沟	(123)
五十三、内侧坐骨神经	(124)
第三节 足外侧反射区	(124)
五十四、外尾骨	(125)
五十五、卵巢、睾丸	(126)

五十六、膝	(127)
五十七、肘	(128)
五十八、手 臂	(129)
五十九、肩	(130)
六十、肩胛肩线(肩胛骨)	(131)
六十一、髋关节	(132)
六十二、放松腹部(月经不顺)	(133)
六十三、外侧坐骨神经	(134)
第四节 足背反射区	(134)
六十四、上颌、下颌	(135)
六十五、扁桃腺	(136)
六十六、躯体全身淋巴腺	(137)
六十七、喉 头	(138)
六十八、气 管	(139)
六十九、胸部淋巴腺	(140)
七十、肝经腺	(141)
七十一、平衡器官(内耳迷路)	(142)
七十二、胸 部(乳房)	(143)
七十三、横隔膜	(144)
七十四、肋 骨	(145)
七十五、闪腰点	(146)
七十六、上、下身淋巴腺	(147)
七十七、化 痰	(148)
第八章 常见病的临床治疗	(149)
一、呼吸系统	(149)
1. 感 冒	(149)
2. 支气管炎、咳嗽	(149)
3. 哮 喘	(149)

4. 肺 炎	(149)
5. 鼻炎、鼻窦炎	(149)
6. 扁桃体炎	(150)
7. 咽喉炎	(150)
8. 鼻 塞	(150)
9. 打 鼾	(150)
10. 过敏性鼻炎	(150)
11. 鼻出血	(150)
12. 肺气肿	(150)
13. 声音嘶哑	(150)
二、消化系统	(151)
1. 口 臭	(151)
2. 厌食症、食欲不振	(151)
3. 胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡	(151)
4. 胃肠胀气	(151)
5. 胃痛、胃酸过多	(151)
6. 胆囊炎、胆石症	(151)
7. 肝炎、黄疸疾病	(151)
8. 肝硬化	(151)
9. 营养不良症	(151)
10. 胰腺炎	(152)
11. 糖尿病	(152)
12. 呃 逆	(152)
13. 急性胃肠炎	(152)
14. 便 秘	(152)
15. 痔 疮	(152)
16. 急性肠炎	(152)
17. 慢性阑尾炎	(152)

18. 恶 心	(153)
19. 口腔溃疡	(153)
三、循环系统	(153)
1. 贫 血	(153)
2. 心绞痛	(153)
3. 动脉硬化	(153)
4. 高血压	(153)
5. 低血压	(153)
6. 冠状动脉供血不足	(153)
7. 下肢静脉曲张	(154)
8. 淋巴管阻塞	(154)
9. 手足厥冷症	(154)
四、神经系统	(154)
1. 头 痛	(154)
2. 神经性头痛、偏头痛	(154)
3. 神经衰弱	(154)
4. 失眠症	(155)
5. 神经官能症	(155)
6. 脑中风	(155)
7. 癲 痫	(155)
8. 神经痛	(155)
9. 手臂酸痛麻痹	(155)
五、内分泌系统	(156)
1. 甲状腺肿	(156)
2. 甲状腺机能亢进	(156)
3. 更年期综合症	(156)
4. 肥胖症	(156)
5. 消瘦症	(156)