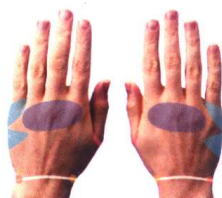


新世纪保健图文传真



手足反射 促健康

(英) 吉莉安·索塔 著
福建科学技术出版社



原著编辑人员

Project Editor Wendy James

Art Editor Hugh Schermuly

Designer Masumi Higo

Photo stylist Frances de Rees

Managing Editor Anne Yelland

Managing Art Editors Patrick Carpenter, Helen Spencer

Editorial Director Ellen Dupont

Art Director Dave Goodman

Copy Editor Lindsay McTeague

Editorial Coordinator Becca Clunes

Production Nikki Ingram

鸣谢

The author and publisher gratefully acknowledge the invaluable contribution made by Tony Latham who took most of the photographs.

Other photographs supplied by Laura Wickenden, p. 20, and Andrew Sydenham p. 15.

Art work: zones Jenny Buzzard; reflex points Masumi Higo; anatomy Richard Tibbetts.

新世纪保健图文传真

手足反射促健康



(英) 居里安·苏特 著

潘则华 杨润葆 张 旻 译

福建科学技术出版社

著作权合同登记号：图字13-2000-38

A Marshall Edition

Copyright © 1999 Marshall Editions Developments Ltd, London, UK.

All rights reserved

原书名：REFLEXOLOGY FOR THE HANDS AND FEET

本书中文简体字版由英国Marshall公司授权福建科学技术出版社
独家翻译、出版，在中华人民共和国境内发行

图书在版编目(CIP)数据

手足反射促健康/(英)苏特著;潘则华,杨润葆,张旻译.

—福州:福建科学技术出版社,2001.9

(新世纪保健图文传真)

ISBN 7-5335-1842-X

I.手... II.①苏...②潘...③杨...④张...

III.①手—反射疗法②足—反射疗法 IV.R454.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第032767号

书 名	手足反射促健康 新世纪保健图文传真
作 者	(英)居里安·苏特
译 者	潘则华 杨润葆 张旻
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路76号, 邮编350001) www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
印 刷	深圳中华商务联合印刷有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/32
印 张	3.5
字 数	115千字
版 次	2001年9月第1版
印 次	2001年9月第1次印刷
印 数	1—10 000
书 号	ISBN 7-5335-1842-X/R·383
定 价	20.00元



书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

目录

引言	5
----	---

1 什么是反射疗法

反射疗法都做些什么	8
能量区	10
治疗区	12
足反射点	14
手反射点	16
手足护理	18
技巧应用	20
准备	22
如何找一名执业治疗师	24
训练课程	25
其他疗法	26

2 骨骼、消化系统

骨骼系统	28
系统按摩	30
自我治疗	32
消化系统	34
系统按摩	36
自我治疗	39

3 内分泌、泌尿、生殖系统

内分泌系统	44
系统按摩	46
自我治疗	48
泌尿系统	52
系统按摩	54
自我治疗	55
生殖系统	58
系统按摩	60
自我治疗	61
生育计划	64



4 心血管、淋巴系统

心血管系统	66
系统按摩	68
自我治疗	70
淋巴系统	72
系统按摩	74
自我治疗	76
增强免疫	78

5 全足反射治疗

全足治疗	80
脊柱	82
头部	83
肩部和胸部	85
上腹部	87
下腹部	88
腰臀部	90
左足	92
结束动作	94
治疗评价	96

6 全手反射治疗

全手治疗	98
脊柱	99
头部	100
肩部和胸部	102
腹部	105
膝部	107
生殖系统	108
结束动作	110
完美的放松	111



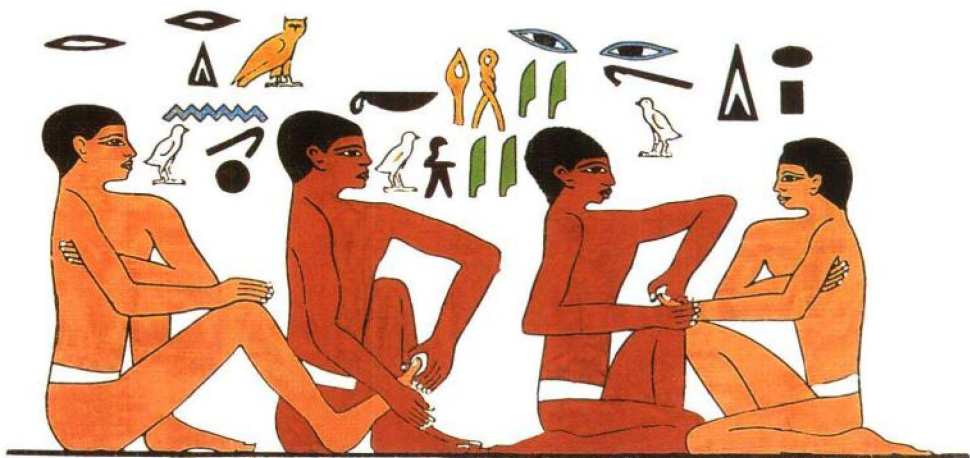
引言

本书为所有希望以自然的方式达到健康的人而作。反射疗法已被公认为是实现人体自然平衡的一种安全而有效的方法，有助于放松和促进身体各部分的自我修复。

历史

手足反射疗法是5000年前起源于中国的一种整体康复治疗方法，通过对手足神经末梢的刺激产生深度放松的效果。

虽然反射疗法的珍贵历史并没有文字记录，但在埃及法老的坟墓里有一幅壁画，描绘了两对正在进行手足按摩的人。这幅壁画大约绘于公元前2330年，上面的象形文字写着：“别伤害我，我会让你满意。”



现代反射疗法

现代反射疗法的建立要归功于物理治疗师尤妮斯·英格汉，她是一位曾和乔·薛乐比·莱利博士一起工作的能量区疗法执业医师。能量区疗法是20世纪早期由美国人威廉·费特格纳德发明的一套康复手法。20世纪30年代，英格汉通过对不同能量区相应反射的研究发现，左足反映左侧身体的器官，右足反映右侧，进而揭示了足的不同部位如何对应着身体的不同部分，并将身体的解剖结构对应于足部的反射点。

尤妮斯·英格汉最初将这种疗法称为指压按摩，后来改称为反射疗法。这种疗法刚介绍给公众的时候，曾被看作是一种巫术。其

后，她在美国建立了一所推广反射疗法的学校，现在，反射疗法已在全球广泛应用。有关反射疗法的最早著作就是她所写的《脚能说话》和《脚所说的故事》，书中总结了她的反射治疗实践和反射治疗带给人们的好处。

反射疗法的原理

反射疗法是关于按摩身体不同部位对应反射点的理论和实践。反射疗法致力于治疗作为整体的人，而不是他们的某个症状。这种治疗全面考虑了人的躯体、感情、意识和环境等各种因素，体现了人的健康需要在各个层面上实现平衡的原则。这种治疗可以带来实实在在的放松，帮助人们释放消极的压力，充分享受自我。

与针灸等东方疗法一样，反射疗法的理论基础也是元气论，即健康依赖于“气”（也就是体内能量）的流动。体内的能量本应在通路（经络或能量区）中自由流动，但可能因紧张、压力、疾病或外伤等因素而阻滞，从而使人情绪低落、易于得病。

反射治疗师认为，刺激手或足的主要穴位可以疏通能量通路，促进自身固有的修复能力。通过通淤理气，可以恢复能量的自由流动，重建健康的身体，也就是所谓的和谐状态。

如何使用本书

为了便于说明，本书将“施治者”、“受治者”等术语分别用于提供或接受反射治疗的人。反射治疗师的主要“工具”就是自己的手，以及对应于身体各部位的人体手、足反射点“地图”。这些内容



在分别阐释身体各系统的第2、3、4部分里将作详细描述。反射治疗师将对其中某一系统或全部系统进行治疗。

虽然本书的目的是鼓励人们通过自我按摩来促进健康，但自我按摩并不能取代有执业资格的反射治疗师的治疗，也不能代替医生对不明原因疼痛的诊治。

什么是反射疗法

1



反射疗法都做些什么

反射治疗师们相信，手足上存在人体器官对应的反射点，对这些反射点的按摩可以改善身体的状况。患者的健康是不容损害的，因此反射治疗师应接受高标准、严要求的训练，有执照的治疗师才可以从业。通常反射治疗师是不作诊断的，他们只是通过对反射点的按摩来发现体内存在的不平衡。当然，有些反射治疗师同时也有执业医师资格。

增强自体修复能力

反射治疗师从不声称自己能治好什么病。他们是不开处方药或调整药量的，除非有执业医师的资格。他们也不推荐营养品，除非他们是营养师。在一些东方国家，短棒或短针可用于引发相应的反射，但在西欧和美国这并不是常规手段。反射治疗师也不提供超出其资格范围的建议。他们的目的是增强受治者自身的修复能力。

不过，也不要对接受反射疗法不以为然，通过这种温和的治疗是可以获得很多益处的。

放松

反射治疗有助于减轻心理压力，发泄消极的紧张情绪。许多躯体疾病是由外界的紧张压力引起的。反射治疗每次持续45分钟至1小时，目的在于鼓励受治者放松。

反射疗法使肌肉放松、血流通畅，为全身的细胞提供更多的氧和其他营养成分，从而带来平静而又充满活力的感觉。经过放松，身体的功能更强，有更充沛的精力迎接工作。这是一种连锁效应：自己愉快，使周围的人也心情舒畅，从而使大家充满热情地完成日常工作。



身体功能

全手足反射治疗有助于体内毒素的清除。治疗后人们会发现自己的尿量增加，肠蠕动加快，不过也可能同时伴有头痛和嗜睡。

减轻疼痛

经过反射治疗这样的手足按摩，体内可以产生天然的止痛物质内啡肽，使疼痛缓解。

无需药物

反射治疗是一种无创伤、非药物性疗法，因此更易为人们所接受。手就是治疗师所需要的全部工具，通过手的触摸和按压，可以促进身体的恢复。

注意

合格的反射治疗师在进行任何反射治疗前，都会全面采集病史，了解受治者的健康状况。

什么情况下不宜进行反射治疗

反射疗法是非常安全而温和的，适用于从幼年到老年的各个年龄段，但是和各种形式的辅助治疗一样，在某些情况下，反射疗法也不宜进行或需根据具体情况慎重决定。

■怀孕的头3个月：初产妇和曾有过流产或难产史的孕妇不宜进行反射治疗。在其他情况下，研究已证实反射治疗对孕妇有益。

■血栓性疾病：没有医生的允许不得进行反射治疗。

■外科情况：对有近期手术史和小肠出血者进行反射治疗需要严密的观察。如果得到主治医师的同意，在医院工作的反射治疗师可以为手术前和手术后的患者进行反射治疗，这有助于病人的恢复。

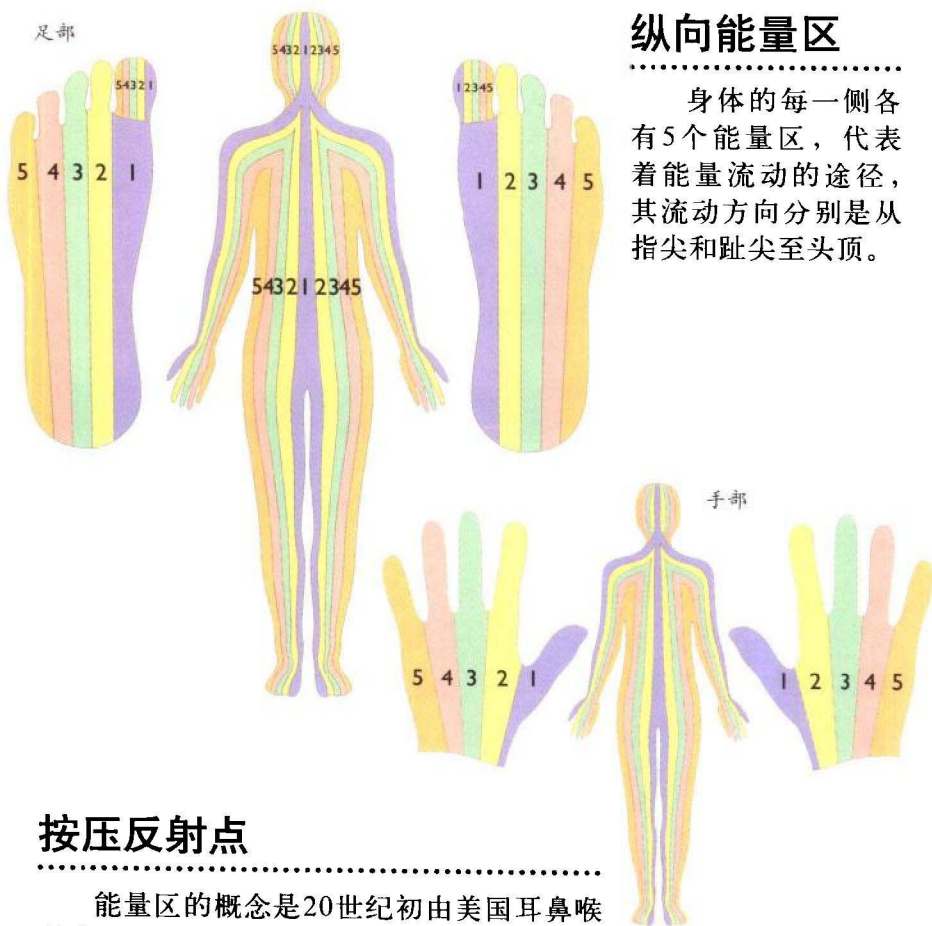
■心血管意外：发生心血管意外者不宜进行反射治疗。至少需要等3个月的时间，待心肌功能恢复后，再根据医生的意见决定是否进行反射治疗。

■流行性感冒或其他传染性疾病：发热、出疹通常都很难受。对身体的刺激只会使他们更加不适。

■老年人、小孩、病危及临终病人：按摩应很轻柔，且时间宜短。

能量区

全身有10个纵向能量区供反射治疗师按摩。一般认为，影响某一特定区域能量流动的任何身体异常都将干扰对应于该能量区的其他器官发挥正常功能。



纵向能量区

身体的每一侧各有5个能量区，代表着能量流动的途径，其流动方向分别是从指尖和趾尖至头顶。

按压反射点

能量区的概念是20世纪初由美国耳鼻喉科专家威廉·费特格纳德博士提出的。他发现，给病人手指尖加压或紧紧缠上带子之类的东西，可以在身体的其他部位，例如在手臂上、在肩上或脸上，产生麻醉的效果。费特格纳德博士认为印度和中国在5000年以前就有某种形式的穴位加压治疗，但后来被针刺疗法所取代。针刺疗法是在经络或“能量通路”上通过针刺以减轻身体其他部位的疼痛，并保证能量的通畅流动。

压力应用

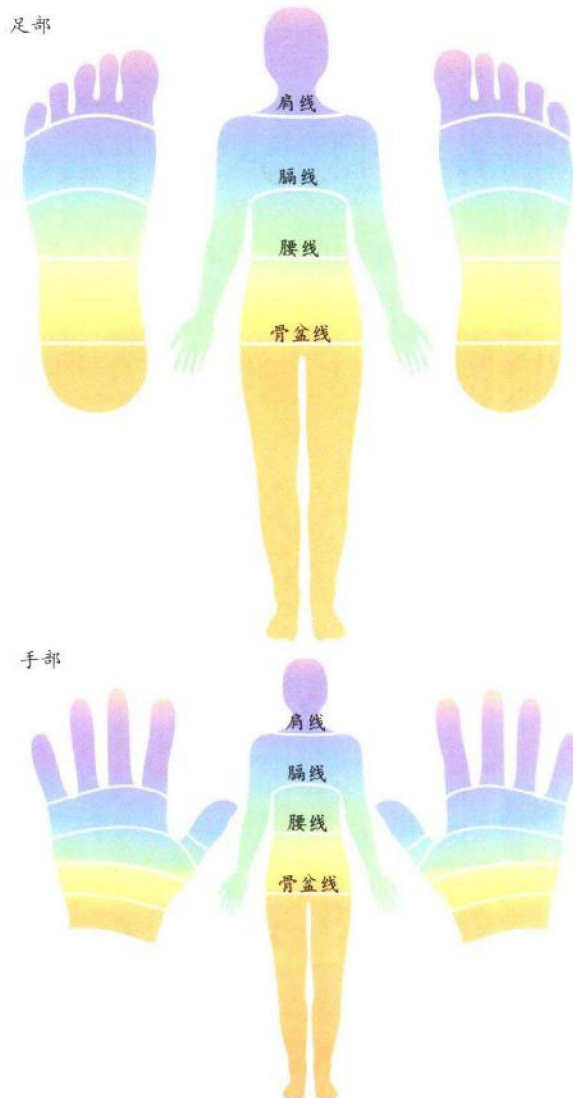
费特格纳德的研究显示，直接按压能量区的任何部位都将影响整个区域对应器官的功能。这正是反射治疗的理论基础。通过对手足反射点的按摩，整个通路的能量流动都将不再受阻碍，能量可以自由流动，为人体带来和谐、自然的平衡状态。

横向能量区

横向能量区的观点是由德国的反射治疗师汉妮·玛格丽特提出的。她曾师从于美国的尤妮斯·英格汉。在横向能量区内，能量横向流过手和足，并对应于身体的不同部位。

如果把手和足想像成身体的形状，则可以发现，肩部横向能量区对应于手足的最上部，膈部横向能量区在腰区以上的中心区域内，而骨盆横向能量区则对应于踝部或腕部。

认识横向能量区有助于反射点的定位。例如，肝脏位于右上腹部，在膈部横向能量区以下、腰横向能量区以上，因此肝脏反射点就在右手或右足的膈线与腰线之间。



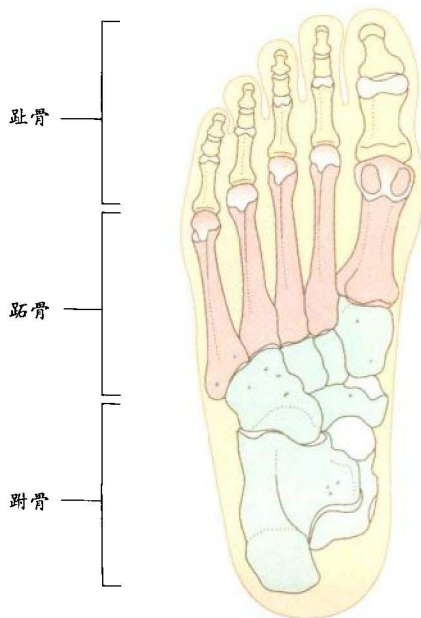
治疗区

反射治疗师将受治者的手和足看作是其身体的“地图”。手、足反射点按摩过程中的反应可以反映出一个人的躯体和情绪状态，按摩可以使之达到平衡。反射疗法还有“自我治疗”作用，治疗别人对施治者自身的健康也有益。

足

足骨共有26块：14块趾骨构成足趾，5块跖骨连结足与踝，7块跗骨形成足踝和足跟。跗骨由距骨、跟骨、舟骨、骰骨和3块楔骨构成，与小腿的胫骨和腓骨连结。骨与骨之间依靠关节相连，关节由韧带和肌腱支持。

足的前部和后部以及足的两侧间形成弓状，使足部的运动富于弹性和柔韧性。每侧足部都分布有7200个以上的神经末梢，负责与大脑的信息传递。虽然刺激反射点实际上就是刺激神经末梢，但并不会因此而使神经末梢受损。



掌侧

脚心是最常用的足部治疗区。



背侧

在足背面也可以找到反射点。



内侧

足部朝向内的部分称为内侧。这一部位是脊柱的反射点。



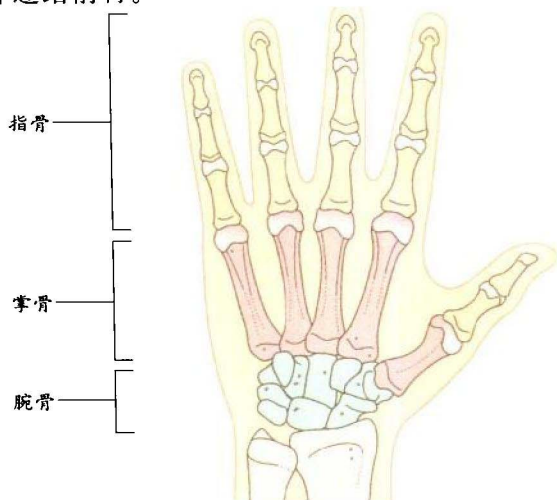
外侧

足部朝向外的部分即是外侧。这一部位常与关节疾病的治疗有关。



手

手骨有27块，由肌腱和37块肌肉连接。手部活动灵活，可以握紧及完成精细的动作。手骨包括14块指骨（形成手指）、5块掌骨（形成手掌）以及8块腕骨。8块腕骨分别是舟骨、月骨、三角骨、豌豆骨、大多角骨、小多角骨、头状骨和钩骨。腕骨形成手腕，并连结前臂。



掌侧

背侧



与足部一样，手部也有不同的分区。手心为掌侧，大拇指侧为内侧，小指侧为外侧。

手背即手部治疗分区的背侧。

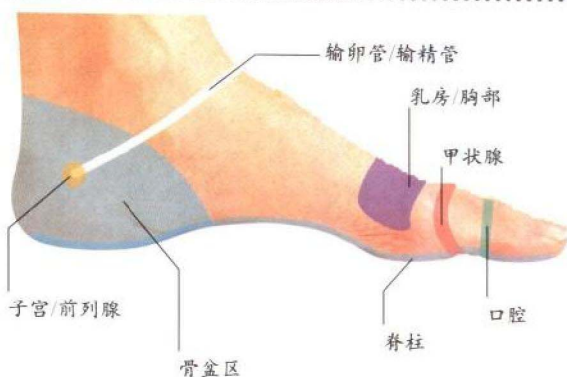
足反射点

本页的图解显示了身体各解剖部位与反射点间的关系。在第2、3、4部分里，全身器官按系统排列，分别阐释如何按摩以及如何在足部寻找其对应反射点。许多对应反射点是彼此重叠的，有些反射点对应多个系统。例如，胰腺既是内分泌腺，又是消化系统的一个重要器官。当进行全足治疗时（第5部分），所有的反射点都将被按摩，从而依次刺激全身的各个部分。

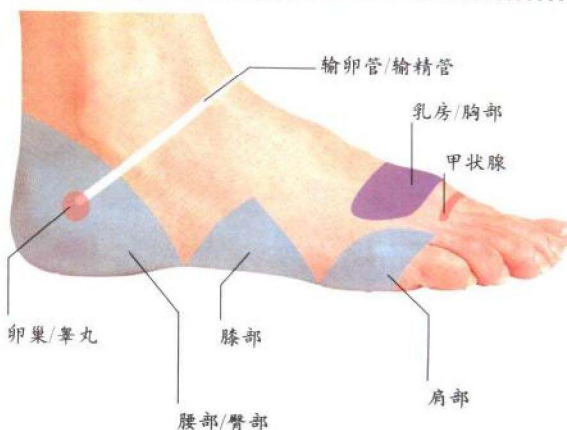
背侧



内侧



外侧



掌侧

