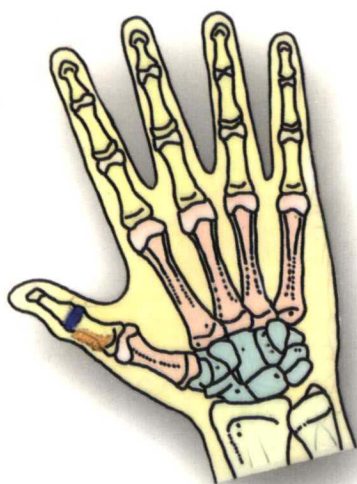
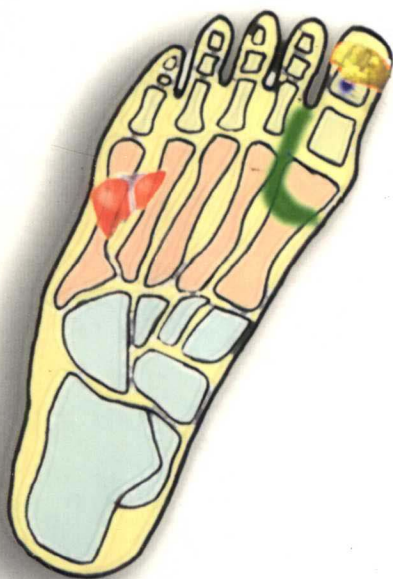


常见病

足手疗法彩色图谱

周新 编著

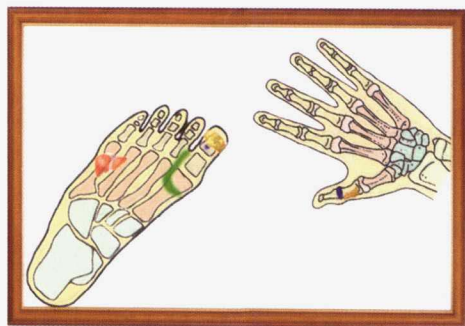


廣東省出版集團
廣東人民出版社

常见病

足手疗法彩色图谱

周 新 编著



廣東省出版集團
廣東人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病足手疗法彩色图谱/周新编著. —广州: 广东经济出版社, 2005.6

ISBN 7-80728-011-5

I. 常… II. 周… III. ①手-按摩疗法(中医)-图谱②足-按摩疗法(中医)-图谱 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 052302 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广东信源彩色印务有限公司 (广州市天河高新技术产业开发区工业园建工路 17 号)
开本	889 毫米×1194 毫米 1/32
印张	7
字数	100 000 字
版次	2005 年 6 月第 1 版
印次	2005 年 6 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80728-011-5 / R·79
定价	30.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙 4-5 号 6 楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

营销网址: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻印必究 •

作者简介

周新, 中国平衡针灸学会会员, 中国足部反射区健康法研究会江西 001 号会员, 中国特色专科名医、中华预防医学会会员、中国特效医术研究会理事, 江西省赣州市按摩师职业技能鉴定考评员, 江西省赣州周新足反射健康法研究所所长、研究员。曾参加由国家卫生部、世界卫生组织联合在武汉同济医科大学举办的“WHO 康复医师班”(系国际合作项目)研修学习。从事足疗业已 14 年, 所写的论文《足部按摩治疗前列腺肥大症疗效观察》、《足部按摩与运动疗法结合治疗中风偏瘫》两论文同时获得 1998 年全国足反射法研讨大会“优秀成果奖”, 《足部按摩结合肢节运动对帕金森氏病疗效观察》、《足反射法治疗膝关节骨性关节炎 50 例》、《足反射法治疗便秘 50 例》三篇论文分别获得 1998 年、2000 年、2002 年全国反射学科研三等奖。专著有:《百病足手疗法图谱》、《实用足疗图解》、《中华反射学——足疗临床手册》、《轻松学足疗》、《足疗反射区挂图》、《足部反射区定位示意图》、《手部反射区挂图》、《腰痛足手疗法挂图》、《颈椎病足手疗法挂图》、《胃病足手疗法挂图》、《失眠足手疗法挂图》等。

联系地址: 江西省赣州市文清路 26 号 304 信箱
或江西省赣州市大公路 126 号长虹商住楼 4 单元 507 室
邮编: 341000
联系电话: 0797-8274770、8213277、8223144(传真)
电子信箱: zhouxin08@yahoo.com.cn zx7211@126.com
网址: www.zhfsx.com

前言

足手疗法在人们的怀疑中逐渐发展、逐渐被接受和认可，其间也经历了若干挫折，可以说任何事物都是这样：人们对它不认识，不能说它不行，好的东西终究会发挥它应有的作用。

足手疗法是纯物理疗法，具有安全有效、作用迅速、经济实用、简便易行等特点，她已有数千岁了，在保护人类健康方面有不可磨灭的功劳。为了让更多人受益于足手疗法，“赶走”身边的病痛，作者根据从事足手疗治疗工作 14 年的经验编写了本书，希望对大家的健康有较好的帮助。

为了便于大家学习和理解，书中配有大量图谱，通俗易懂，非常直观，真正的一看就懂，一学就会。全书分为两部分。第一部分为绪论，介绍了足手疗法的定义、足手疗的适应症及禁忌症、足手疗后的正常反应、注意事项、足手疗的常用手法、足手疗生效要素。第二部分为各论，详细介绍了运动系统、消化系统、内分泌系统、呼吸系统、泌尿系统、神经系统、循环系统、生殖系统、感觉系统等系统的足手疗法反射区图谱及常见病足手疗法治疗图谱。

使用本书时，您可以“对号入座”，按照图谱进行治疗，也可以为他人治疗。

感谢周耕野、赵智先、杨木兰对本书的支持。

由于笔者水平有限，书中不足之处，敬请指正！

周 新

2005 年 1 月 8 日

写于宋城赣州周新足反射健康法研究所

目录

绪 论

一、足手疗法定义	1
二、足手疗的适应症及禁忌症	1
三、足手疗后的正常反应	2
四、注意事项	3
五、足手疗的常用手法	5
六、足手疗生效要素	6

第一章 运动系统常见病足手疗法治疗图谱

第一节 运动系统概述	7
第二节 运动系统足手疗法反射区图谱	8
第三节 运动系统常见病足手疗法图谱	10
一、腰扭伤	10
二、腰椎增生	12
三、颈椎病	14
四、落枕	17
五、坐骨神经痛	19
六、膝关节痛	21
七、肩周炎	24
八、肘关节痛	26
九、尾骨痛	29

第二章 消化系统常见病足手疗法治疗图谱

第一节 消化系统概述	31
第二节 消化系统足手疗法反射区图谱	32
第三节 消化系统常见病足手疗法图谱	33
一、胃炎	33
二、消化性溃疡	36

三、肝炎	38
四、糖尿病	41
五、腹泻	44
六、结肠炎	47
七、胆囊炎、胆石症	49
八、痔疮	52
九、便秘	55

第三章 内分泌系统常见病足手疗法治疗图谱

第一节 内分泌系统概述	58
第二节 内分泌系统足手疗法反射区图谱	59
第三节 内分泌系统常见病足手疗法图谱	60
一、甲状腺机能亢进或减退	60
二、肥胖	63
三、生长发育不良	66
四、糖尿病	69

第四章 呼吸系统常见病足手疗法治疗图谱

第一节 呼吸系统概述	70
第二节 呼吸系统足手疗法反射区图谱	71
第三节 呼吸系统常见病足手疗法图谱	72
一、感冒	72
二、气管炎	75
三、肺气肿	78
四、支气管哮喘	81
五、肺炎	85

第五章 泌尿系统常见病足手疗法治疗图谱

第一节 泌尿系统概述	88
第二节 泌尿系统足手疗法反射区图谱	89
第三节 泌尿系统常见病足手疗法图谱	90
一、肾炎	90

二、输尿管炎	93
三、膀胱炎	96
四、排尿困难	99
五、遗尿	100

第六章 神经系统常见病足手疗法治疗图谱

第一节 神经系统概述	104
第二节 神经系统足手疗法反射区图谱	105
第三节 神经系统常见病足手疗法图谱	107
一、头痛	107
二、脑震荡	110
三、脑性麻痹	113
四、颜面神经麻痹	115
五、失眠	117
六、美尼尔氏综合征	120
七、肋间神经痛	123
八、中风偏瘫	126

第七章 循环系统常见病足手疗法治疗图谱

第一节 循环系统概述	130
第二节 循环系统足手疗法反射区图谱	131
第三节 循环系统常见病足手疗法图谱	132
一、低血压	132
二、高血压	136
三、心脏病	139

第八章 生殖系统常见病足手疗法治疗图谱

第一节 生殖系统概述	143
第二节 生殖系统足手疗法反射区图谱	144
第三节 生殖系统常见病足手疗法图谱	145
一、痛经	145
二、月经不调	148

三、宫颈炎	152
四、阴道炎	155
五、子宫肌瘤	158
六、更年期综合征	161
七、乳腺疾病	164
八、阳痿、早泄	167
九、前列腺炎及前列腺肥大	171
第九章 感觉系统常见病足手疗法治疗图谱	
第一节 感觉系统概述	174
第二节 感觉系统足手疗法反射区图谱	175
第三节 感觉系统常见病足手疗法图谱	176
一、视力障碍	176
二、牙痛	179
三、口腔溃疡	182
四、扁桃腺炎	185
五、鼻炎	188
六、中耳炎	191
第十章 淋巴系统常见病足手疗法治疗图谱	
第一节 淋巴系统概述	195
第二节 淋巴系统足手疗法反射区图谱	196
第三节 淋巴系统常见病足手疗法图谱	197
一、过敏	197
二、系统性红斑狼疮	201
三、类风湿性关节炎	205
四、免疫功能低下	209
参考文献	212

绪 论

一、足手疗法定义

人体的双足、双手合起来很像人体的整体缩影，人体的各组织器官在人体双足、双手都有其对应的解剖部位，即反射区。运用物理手法（如手指、按摩工具）在人体双足、双手部相应的反射区上施以按、压、刮等手法，就能调节人体各脏腑器官的生理功能，从而达到诊断疾病、治疗疾病、自我保健的目的。这种物理疗法称为足手部按摩疗法，简称为足手疗。

足手疗是通过双足、双手反射区的刺激，以调节病变的组织器官的生理功能，并使已退化或功能已丧失的组织器官或多或少地恢复一些原有的生理功能，有病治病，无病强身，尤其对中老年人是一种最简单、最实际、最有效的治疗兼保健的疗法。

同时，人的双足、双手默默地左右着机体的健康状况，双足、双手的反射区就好像反映机体周身健康状况的一面镜子，每时每刻都在用无声的语言回答着其相关的健康情况。专家指出：当病变程度达 10% 时，足部、手部反射区就会反映相应的征兆，而人体产生自觉症状，能够被医疗仪器检测出来时，病变程度已达 70%。

注意以下几点：

1. 足手疗的前提是承认在人的足部及手部客观存在着与人体各部分相对应的反射区。这是一个区域，而不是一个点。我们用“反射区”的概念，而不用“穴位”的提法。反射区分布在整个手部及足部，我们使用“足手部反射区”的概念。

2. 刺激这些反射区使用的是纯粹的物理方法。

3. 刺激这些反射区的结果是引起人体的某种生理变化，它缓解人体内的紧张状态。

二、足手疗的适应症及禁忌症

【适应症】

1. 急性疼痛性疾病：轻者一次即可治愈，重者经数次足手疗按

摩，也可显效，而后痊愈。

如：胃痉挛、肠痉挛、胆绞痛、心绞痛、偏头痛、急性咽喉痛、声音嘶哑、上呼吸道感染、三叉神经痛、急性扁桃腺炎、痛经、落枕、急性腰扭伤、踝关节扭伤、急性乳腺炎、急性胃肠炎、牙痛、急性软组织损伤、晕车、晕船、便血、肛裂等。

2. 单一慢性病：只要坚持一个以上的疗程，完全可以收到明显效果，以至疾病的痊愈。

如：慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、小儿消化不良、脑外伤综合征、失眠、神经衰弱、神经官能症、高血压、眩晕、植物神经功能紊乱、坐骨神经痛、过敏、风湿性关节炎、腰腿痛、骨性关节炎、膝关节软组织损伤、闭经、月经不调、经前紧张综合征、颈椎病、颈肩综合征、遗尿、慢性鼻炎、慢性咽喉炎、前列腺肥大症、网球肘、下肢浮肿、下肢静脉曲张、无名热等。

3. 疑难病症：经过2个以上疗程的足手疗按摩，就会收到可喜的疗效。关键是：“三心（恒心、信心、耐心）”，贵在坚持。

如：脑血管疾病（脑出血、脑栓塞、脑血栓后遗症）、脑性麻痹、心血管（严重的心律不齐、反复发作的心绞痛、冠心病）、慢性肾炎、牛皮癣、糖尿病、再生障碍性贫血、子宫肌瘤、胆囊炎并胆结石、肿瘤放化疗的恢复、泌尿系结石等。

【禁忌症】

1. 各种严重的出血患者。
2. 肺结核活动期。
3. 急性心肌梗塞病情不稳者。
4. 严重肾衰竭、心力衰竭、肝坏死等危重病人。

三、足手疗后的正常反应

足手疗按摩后，大部分人反映足手疗好，如能多吃饭、大便正常、体质越来越好，但也有个别人出现看似异常、实属正常的反应：

1. 脚踝肿胀。特别是那些患有淋巴阻塞的病人尤为明显。但随着病情好转肿胀会自然消失。

2. 一碰就痛。当第一次足手疗按摩后，第二次足手疗按摩时反射区一碰就痛，哪怕轻轻按摩也会痛，这也不要紧，只要忍耐一下，经过几次足手疗就会消失。

3. 曲张的静脉肿胀更明显。这是因为静脉血流量增加的缘故，一般 3~4 天就会消失。

4. 下肢有破口出水。这是由于某些患者不能从大小便中顺利排泄毒素，只好从皮肤汗腺排出，而有时大部分汗腺闭塞，而毒素就随着血液流到下肢堆积，而下肢的血液循环本来就不好，加之有毒素，故易在下肢部形成排毒的出口。这种反应是好事，不用害怕，随着毒素的逐渐排除，病情也逐渐好转，破口也就会愈合。

5. 发热。这是按摩了淋巴腺反射区后的反应，这表明患者身上某器官有了炎症，发热是体内的免疫反应。

6. 引发病痛。经足手疗按摩后，可将体内潜在的病情引发出来，病痛的程度和持续时间常与所患病症轻重呈正比。另外，如果病人同时患有多种病症，其引发的病痛可能轮流出现，但一般不会同时发作，病痛引发数日后可自动消退。

7. 症状加重：如关节炎、坐骨神经痛、腰背痛等足手疗按摩后疼痛加剧，但过 3~4 天就会缓解或消失。

8. 大便变黑、小便变黄或带红黑色，并伴臭味。这是体内毒素从大小便中排出的表现。

9. 足手疗按摩后出现的其他正常反应。口渴、睡意、打哈欠、屁多、流眼泪、流鼻涕、妇女白带增多、脚部出现臭味，“意想不到的地方”产生酸麻、疼痛，尿量增加等。

四、注意事项

1. 饭后 1 小时内，不能进行足手疗按摩，否则会造成胃肠不适。

2. 足手疗按摩前，应检查心脏反射区，以确定对病人用力的标准。

3. 足手疗按摩后 30 分钟内，要饮用温开水 300~500 毫升。

4. 足手部有外伤、疮疖时，应避免或另选相似或相关对称的同名反射区代替。初次足手疗按摩造成部位淤血或红肿，可搽红花酒

精。

5. 如遇严重烧伤、外伤、骨折、胃肠穿孔、大出血、寄生虫、毒蛇咬伤、肺结核活动期、心肌梗塞急性期等患者，不能按摩，待病情稳定后可配合医师作辅助治疗。

6. 女性妊娠期慎用本法，月经期间禁止按摩刺激生殖腺反射区。

7. 足疗按摩后，要注意双足保温（尤其冬天），夏天勿直对按摩的双足开风扇，不可在按摩后立即接触凉水。

8. 患者在治疗期间，要做到两配合：一是要穿宽松的衣服，系宽松的腰带，穿宽松的鞋子，不要穿高跟鞋，穿透气的袜子，使脚处于自然放松的状态中；二应多吃含维生素类的食物。

9. 对一些棘手的疑难病症的按摩，特别要重视对患者头部反射区的按摩。实践证明，凡是这样实施了的效果都较好。

10. 有些疑难病症，在治疗中会出现“马鞍形”或“驼峰形”疗效，只要坚持治疗，就会达到预期的目的。

11. 对病人态度要和蔼可亲、热情、耐心、体贴，让患者处在一个心情愉快的治疗环境中。

12. 实施足手疗治病，患者要有信心、恒心、耐心，这是治疗任何疾病的前提。

13. 治疗期间要停止服用消炎药、镇静药，但治疗心血管疾病的药仍需服用。

14. 避免在皮下组织少的部位，施以重按，以免造成肿胀；小孩、老人，只用拇指、食指，采用捏、按手法，禁止强刺激。

15. 慢性病、疑难病症患者接受足手疗按摩，应告诉患者有时因体质差异，要经过10次以上治疗才能出现疗效。

16. 对炎症病人，不可忽视对其淋巴腺、肾上腺、甲状腺等反射区的按摩，因为这样可以调动人体的免疫功能。

17. 长期服药的患者，接受足手疗效果较慢，需持之以恒。

18. 足疗每次按摩治疗时间为45分钟左右；手疗每次按摩以30分钟左右为宜；科学的疗程安排是：第一疗程，一天按摩2次，7天为一疗程，经过4~5天治疗后，即会有疗效出现；第二个疗程，一天按摩1次，14天为一疗程；第三个疗程，每两天按摩治疗1

次，1个月为一个疗程；往下的治疗时间可以逐渐延长。这样可保证疗效的长久性。

五、足手疗的常用手法

1. 单食指扣拳法。

单食指扣拳法是指施术者一手扶持受术者的足，另一手半握拳，中指、无名指、小指的第1、第2指间关节屈曲，以食指中节近第1指间关节（近侧指间关节）背侧为施力点，作定点顶压。此法适用于肾上腺、肾、小脑和脑干、大脑、心、脾、胃、胰、小肠、大肠、生殖腺等反射区。

2. 双指钳法。

要领：操作者的无名指、小指第1、第2指关节各屈曲90度紧扣于掌心，中指微屈后插入到被按摩足趾与另一足趾之间作为衬托，食指第1指关节屈曲90度，第2指关节的尺侧面（靠小指侧）放在要准备按摩的反射区上，拇指指腹紧按在食指第2指关节的桡侧面上，借拇指指关节的屈伸动作按压食指第2指关节刺激反射区。

发力点：靠拇指指关节的屈伸动作带动食指对反射区发力。中指不发力只起辅助衬托作用。适用范围：颈椎反射区、甲状旁腺反射区。

3. 拇指指腹按压法。

拇指按压法是指以拇指指腹为着力点进行按压。此法适用于内肋骨、外肋骨、气管、腹股沟等反射区。

4. 单食指钩掌法。

要领：操作者的中指、无名指、小指的第1、第2指关节屈曲90度紧扣于掌心，食指第1指关节屈曲，第2指关节屈曲45度，食指末节指腹指向掌心，拇指指关节微屈，虎口开大，形成与食指对峙的架势，形似一镰刀状。

发力点：食指第1指关节屈曲90度后顶点的桡侧（靠拇指侧）或食指末节指腹的桡侧或食指第2指关节屈曲45度后的顶点。

适用范围：足底反射区、足内侧反射区、足外侧反射区。

5. 拇指推掌法。

要领：操作者的食指、中指、无名指、小指的第1、第2指关

节微屈，拇指指腹与其他4指对掌，虎口开大。

发力点：拇指指腹的桡侧。

适用范围：足内侧反射区、足外侧反射区、足背反射区。

六、足手疗生效要素

1. 反射区位置。

反射区位置准确是决定足手疗疗效的关键：反射区位置不准，会影响效果，一些人治疗按摩无效就是这个原因。

2. 力度。

足手疗按摩时的力度大小要依患者的年龄、性别、体质以及不同病情而定。有时要经心脏、肾上腺、肾反射区按摩后，被施术者能有酸痛感觉，同时能承受这样的力度。之后还要边按摩边询问病人的反应，便于及时调整手力。

3. 手法。

手法的选用，要根据反射区的位置和操作方便，一般采用拇指或食指指间关节施力，这种方法对于初学者、体弱乏力者比较适用。

4. 时间。

(1) 肾、输尿管、膀胱反射区各按摩2~3分钟，头颈部反射区大约3分钟，每一个淋巴腺反射区大约2分钟，其他反射区按摩大约2分钟。双足或双手合起时间30分钟以上至45分钟。

(2) 每一个反射区按摩时间不宜超过5~10分钟，尤其是肝脏、肺脏反射区，脊椎、关节反射区可长些。

(3) 治疗时应以病变部位反射区为主，按摩时间可长些，以保证病变反射区所需的刺激量和治疗量。

5. 节奏（频率）。

慢性病按摩时节奏宜缓慢，急性病按摩时节奏宜快，并适当加重反射力。

6. 均匀。

足手疗按摩时对反射区刺激量应大致相等，不能这里重，那里轻。

第一章 运动系统常见病足手疗法治疗图谱

第一节 运动系统概述

运动系统由骨、骨连结和骨骼肌组成。骨通过骨连结互相连结在一起，组成骨骼。骨骼肌附着于骨，收缩时牵动骨骼，引起躯体和四肢的运动。骨、骨连结和肌肉三者构成人体支架和轮廓，对人体有支持和保护功能。

(1) 骨骼：全身有 206 块骨。骨可分为长骨、短骨、扁骨和不规则骨。长骨，特别是四肢的骨骼，是依据杠杆原理在肌肉的牵引下运动的。籽骨是最特别的骨，形成于肌腱内。最典型的籽骨就是膝上的髌骨。骨有坚硬的外层和松软的内层（即骨髓）。骨骼的主要作用是维持体形、保护心肺等重要脏器和支持体重。

(2) 关节：肩关节、肘关节、腕关节、髋关节、膝关节、踝关节、椎体间关节等。

(3) 肌肉：骨骼肌、心肌、平滑肌。

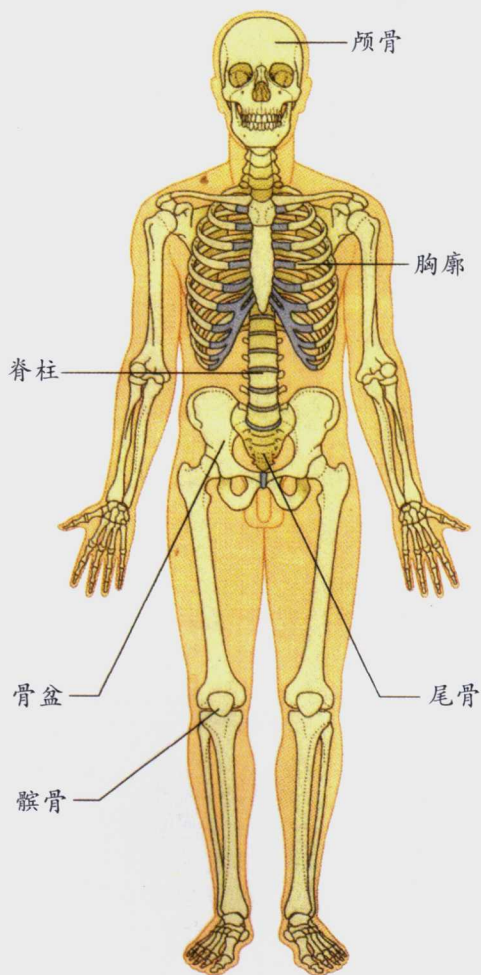


图 1-1 人体全身骨骼

第二节 运动系统足手疗法反射区图谱

运动系统有以下反射区：斜方肌、颈项、颈椎、胸椎、腰椎、骶骨、尾骨、肩、肘、膝、髋关节、上肢、下肢、上颌、下颌、肩胛骨、肋骨、腰痛点。

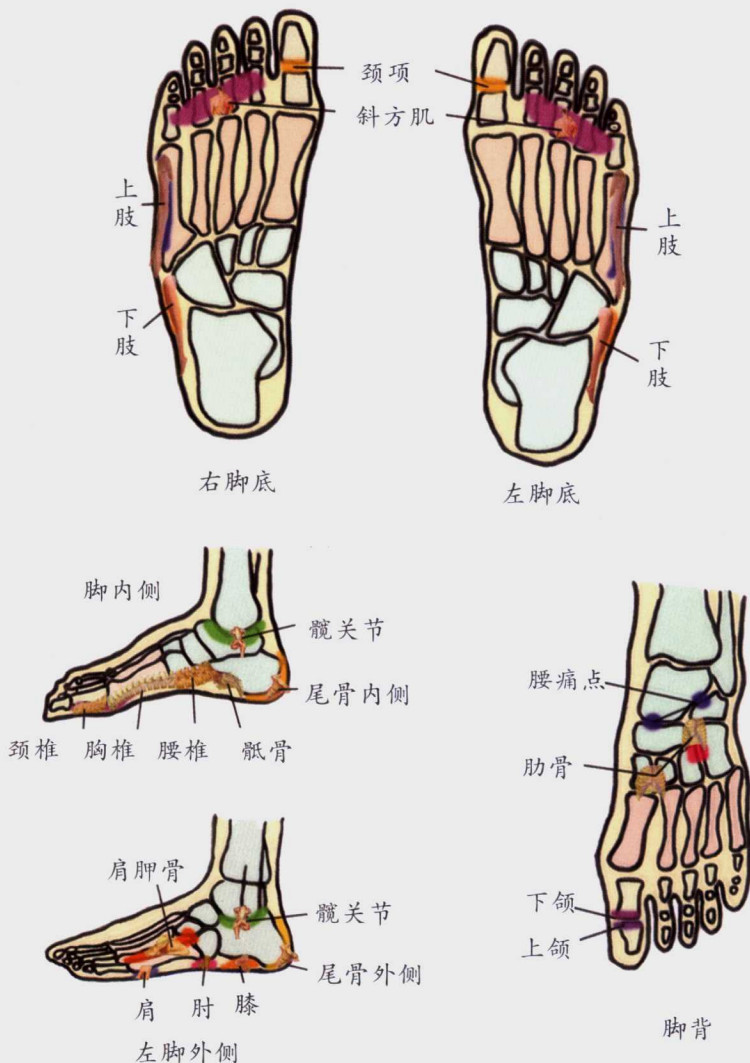


图 1-2 运动系统足疗反射区图谱