

健康宝贝书

手足反射按摩

Secrets of

Reflexology

(英)Chris McLaughlin Nicola Hall 著

刘豫瑞 杨润葆 译

福建科学技术出版社



健康宝贝书

手足反射按摩





健康宝贝

反射按摩



(英) Chris McLaughlin Nicola Hall 著

刘豫瑞 杨润葆 译

福建科学技术出版社

著作权合同登记号：图字13-2003-06

Copyright © The Ivy Press 2001

This translation of *Secrets of Reflexology* originally published in English in 2001 is Published by arrangement with THE IVY PRESS Limited.

本书中文简体字版由英国IVY出版有限公司授权福建科学技术出版社独家翻译出版，在中国境内发行

图书在版编目(CIP)数据

手足反射按摩 / (英) 麦克劳林, (英) 霍尔著; 刘豫瑞, 杨润葆译. — 福州: 福建科学技术出版社, 2004.8

(健康宝贝书)

ISBN 7-5335-2351-2

I. ①手… II. ①麦… ②霍… ③刘… ④杨… III. ①手-按摩-英国-图解 ②足-按摩-英国-图解 IV. R454.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第009630号

书 名 手足反射按摩

健康宝贝书

作 者 (英) Chris McLaughlin Nicola Hall

译 者 刘豫瑞 杨润葆

出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路76号, 邮编350001)

经 销 各地新华书店

排 版 视觉21设计工作室

印 刷 浙江港乾印刷有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/64

印 张 3.375

图 文 208码

版 次 2004年8月第1版

印 次 2004年8月第1次印刷

印 数 1-4000

书 号 ISBN 7-5335-2351-2/R·516

定 价 22.00 元



书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目 录

如何使用本书	6
简介	8
手足反射治疗的原理	10
反射治疗基础	38
足部反射治疗的基本方法	66
手部反射治疗的基本方法	94
各种疾病的反射治疗	118
特殊人群的反射治疗	186



如何使用本书

为了使《手足反射按摩》易学好用，本书以一种脉络清晰的方式进行了编排。开篇部分阐述了手足反射疗法的基本原理（包括手足图解），随后详述了手足反射治疗的过程中将会出现的情况，继而分章节描述了如何对所有的手足反射点进行按摩。有关如何治疗特定反射点的内容则见于“各种疾病的反射治疗”部分，这一部分是本书的核心。书的最后部分介绍了针对婴幼儿、孕妇以及老人等特殊人群的反射治疗。

重要提示

高热、深静脉血栓、静脉炎、高危妊娠及严重骨质疏松症患者不宜接受反射治疗。接受反射治疗者应及时告知自己的私人医生或理疗师，以避免干扰处方药物治疗或其他辅助治疗。

决不能以反射治疗替代严重疾病的处方药物治疗。

足部反射图谱

足部的反射点是最丰富的，肾、肺、心和肝等对应的身体器官，以及大脑、腹部和胃部位于身体正中的脏器在双足都有对应的反射点。单个的器官、脏心和肝等，则只在一侧足图有对应反射点。



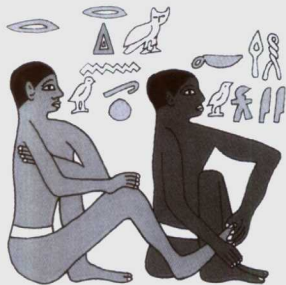
足底图
足底反射点是指以“足底”为中心的一种集中化的“反射点”或“反射区”。



反射疗法原理

这一部分阐述了反射疗法的背景，并提供了手足图解。

简介



古埃及人的足部治疗
古埃及法老坟墓的壁画
上，描绘有与现代反射
治疗相似的技巧。

手足反射治疗是补充疗法的一种，通过对手足的按压，治疗一系列的躯体不适，促进身心健康。反射疗法将手足视为身体的镜像，通过按压手足的特定位置（反射点）对身体相应部位进行治疗。反射疗法将人体看作一个整体，将病人视作完整而独立的个人，而不是一些躯体症状的组合。

历史

从古日本到古埃及，足部按摩的方式在古代社会曾被广泛地运用于人体治疗，一些美洲土著部落采用类似的技巧也有很长的历史。20世纪初，美国耳鼻咽喉科专家威廉·费特格纳德博士发明了“能量区治疗”法，其起源有一部分来自欧洲人的观念和其他著作。这一手段经另一位美国人尤妮斯·英格汉得到进一步发展。尤妮斯·英格汉确定了反射区并进行了定位作图，确立了“反射疗法”这一名称，并为其推广做出了极大的贡献。反射疗法于1960年由尤妮斯·英格汉的学生多琳·贝里介绍到了英国，并从英国传播到欧洲的其他地方。

这种安全而有效的治疗手段现已越来越为人们所接受，其疗效正在被越来越多的正统医学人士所承认，并为众多接受治疗的人士所赏识。

主要原理

通过在手足特定部位（反射点）的适当用力，治疗师可以发现并治疗全身各处的不适。根据纵向和横向能量区分布理论，各反射区域精确对应于身体的特定部位。纵向能量区穿过手和腿部，代表着身体特定部位之间存在的能量关联。肩部与髋部、上臂与大腿、肘与膝、前臂与小腿、腕与踝、手与足，分别是配对的能量区关联部位。如果某个特定部位因外伤等原因不能直接得到治疗，其关联部位可以作为替代的治疗区。

反射疗法所用的压力并不会造成疼痛，但感觉的程度是因受治者及受治部位的不同而异的。治疗师通过受治者回馈的反应来发现产生躯体不适的原因。

手足反射治疗的原理

反射治疗师以指尖有力但又不非常使劲地施压于接受治疗者的手或足部反射区，以求达到全身各部分的健康。各反射区与身体各特定部位有着界定严格的对应关系。每一器官、腺体以及其他生理部位都有其对应的反射点，治疗师可以据此发现机体工作是否正常，并可以通过施加适当的压力来校正已发现的问题。通过足部护理进行全身治疗并校正机体的不平衡，是完整手足反射治疗的一个重要内容。



反射疗法的依据



尤妮斯·英格汉

20世纪30年代，英格汉夫人在美国发展了现代反射治疗学。

作 作为一种治疗手段，补充疗法常受人指责的是其疗效没有通过双盲的临床试验验证。双盲临床试验是评价正统治疗新疗法的科学方法，但事实上许多正统的药物和外科治疗方案也都没有经过这种试验，医生们对治疗方案如何起效以及为什么有效也缺乏真正的了解。另一方面，人们也认识到患者的症状会因所谓的“安慰剂效应”而缓解。虽然给的是不会

产生任何生理效应的“假治疗”，但由于患者存有自认为症状应该缓解的主观想法，他们的症状也可能因此真的得到改善。

临床试验

由于规则本身的特点，正统医学的临床试验方法无法应用于大多数类型的补充疗法。在双盲试验中，无论是患者还是医生都不知道患者接受的是否是真正有治疗效果的疗法。患者是否进入试验应根据其条件和症状来决定，且应对吸烟、饮食等等其他相关因素进行匹配并分组，随后，每组患者应给予完全一样的治疗（或安慰剂），并将治疗反应与接受其他方法治疗的患者相比较。

这种试验方法并不适用于评价补充疗法。很明显，进行反射治疗时，施治者和受治者必然知道治疗是不是真的在进行。同时，也不可能施行一种

“假治疗”作为对照。况且，与其他补充疗法一样，反射疗法是将患者作为一个整体而因人施治的，即使患者看起来受到相同症状的困扰，但因具体情况不同，其治疗也不可能完全相同。

治疗反应

要判断反射疗法是否有效，其证据通常来自对不同个体治疗反应的观察，因而肯定是五花八门的。对英国反射师治疗协会（BRA）成员的问卷调查分析发现，3/4的会员认为受治者在治疗后症状获得改善或消失；受治者以女性为主；心理压力、背痛以及坐骨神经痛是最常见的主诉。BRA报告认为，要深入探讨对反射疗法的治疗反应，应从准确界定出现的症状、量化评价治疗效果开始。

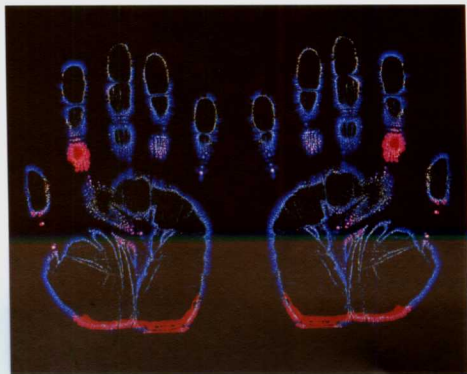


医院内治疗

目前，已有一些健康中心在提供正统治疗的同时，也提供反射治疗。

正统医学的观点

正统医学界对反射疗法的敌意虽然由来已久，但已不再像从前那样铁板一块，不可松动。越来越多的医护人员，特别是护士们，持有更为开放的思想。现在，他们认为反射疗法没有伤害，在不影响正统医疗的同时提供相应的反射治疗，可能对患者的心理有益。同时，少数有执业资格的医师也鼓励有要求的患者接受反射治疗，并将这种治疗安排在医院病房或健康中心进行。

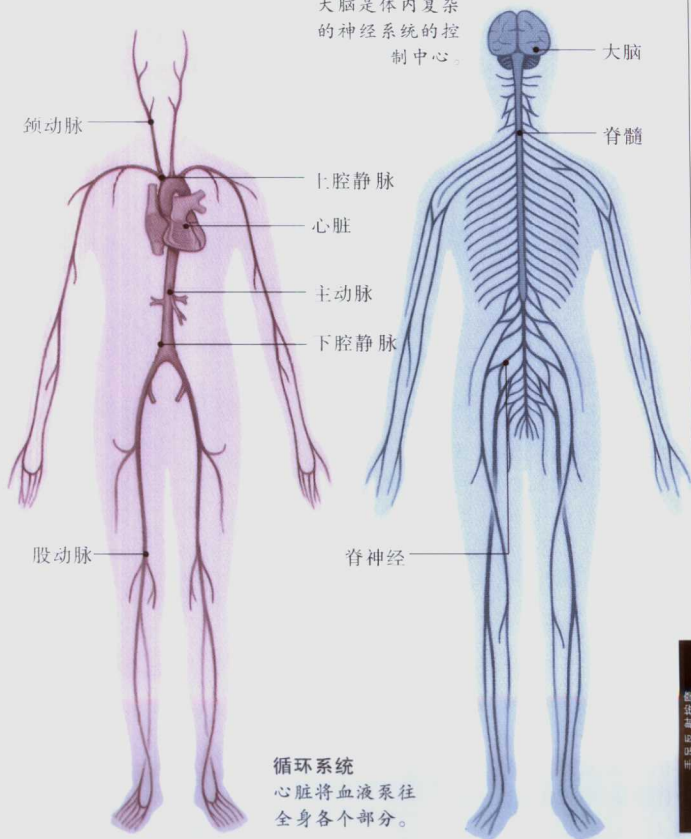


生物电学家基尔良所摄的照片

这张采用特殊技术拍摄的照片反映了能量区内的能量变化。

神经系统

大脑是体内复杂的神经系统的控制中心。



循环系统

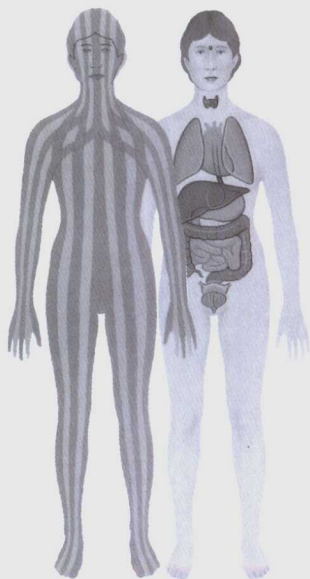
心脏将血液泵往全身各个部分。

反射疗法与纵向能量区

现代反射疗法的先驱威廉·费特格纳德博士定义了10个“能量区”，这些能量区从脚趾尖到头顶部沿纵向贯穿全身。脊柱的两侧各有5个这样的能量区，每区都以对应的手指与足趾为终点。第1区从足拇指向上进入躯干内侧，从手大拇指沿手臂内侧上行达头顶。第2区起于足第2趾和手的示指（食指），其他3区的发出则依次类推，从足趾和手指发出，经身体的外侧部分上行。躯体依此种方式分为10个纵向的“部分”，各部分的宽窄相同，形状与身体的轮廓相吻合。

能量流动

反射治疗师利用这种能量区的概念解释“能量流动”。他们相信能量在身体内的流动是沿着能量区路线进行的。



纵向能量区
身体的每一部分
都对应于一个或
几个能量区。