

操作技术
治疗保健
掌握要领

简便易学
效果显著
健康在握



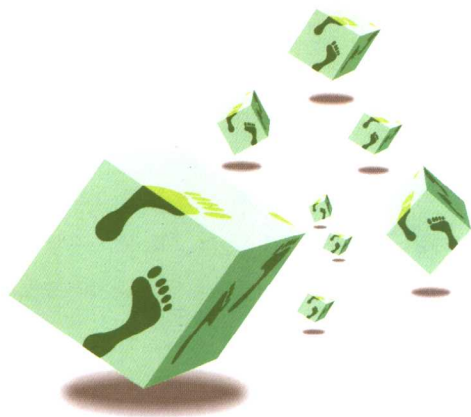
郑州大学出版社

足疗

操作技术彩色图谱

周新 编著





足疗操作技术彩色图谱

周 新 编著

郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

足疗操作技术彩色图谱/周新编著. —郑州:郑州大学出版社,2005.6
ISBN 7-81106-050-7

I. 足… II. 周… III. 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040187号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路40号

出版人:邓世平

全国新华书店经销

河南第二新华印刷厂印制

开本:889 mm×1 194 mm

印张:3.5

字数:73千字

版次:2005年6月第1版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

1/32

印数:1~5100

印次:2005年6月第1次印刷

书号:ISBN 7-81106-050-7/R·629

定价:19.80元

本书如有印装质量问题,请向本社调换



周新

中国平溯针灸学会会员，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，江西省赣州周新足部按摩技术培训中心主任，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，撰写的《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会“优秀成果奖”，《足部按摩结合肢体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、2000、2002 年全国反射学科研三等奖。专著有：《百病足手疗法图谱》（由山西科学技术出版社出版发行）、《实用足疗图解》（已由人民军医出版社出版）、《中华反射学——足疗临床手册》和《轻松学足疗》（由中国医药科技出版社出版）、《老年常见病足疗图解》（东南大学出版社出版）。并著有挂图：《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》、《失眠足手疗法挂图》、《胃病足手疗法挂图》、《颈椎病足手疗法挂图》。



内 容 提 要

足疗技术简便易学，治疗和保健效果显著。本书简要地叙述了足疗按摩基础知识，用大量篇幅详细介绍了足疗反射区定位、操作技术要点及适应证，并列出了85种常见病的足疗处方。书中配有70多幅彩色图片，反射区定位和操作手法一目了然。

本书特别适合刚入门的足疗人员、足疗爱好者和基层医务人员阅读。



前言

足疗是一种无副作用、效果显著、简便易行的物理疗法，其医疗保健功能大家通过体验都已知晓。从事足疗行业的人员非常想知道，怎样才能取得良好的足疗效果。

作者从事足疗教学、临床研究 14 年，总结发现足疗产生疗效的关键环节之一是操作，故编著了本书。全书共分三部分：第一部分“足疗按摩基础知识”，介绍足疗按摩的定义、源流、特点、功效、注意事项和常用手法等；第二部分“足疗反射区操作手法”，详细介绍足疗各反射区的定位和操作手法，并配有详细的图谱；第三部分“常见病足疗按摩处方”，列出了 85 种常见病的足疗处方。

本书用较大篇幅介绍足疗操作技术和定位，并配有各反射区定位和操作手法的彩图，图文并茂，直观简明。希望本书对读者有所帮助，使其足疗技术有一定的提高。本书特别适合刚入门的足疗人员、足疗爱好者和基层医务人员阅读。

由于笔者水平有限，书中不足之处，敬请行家指正。

周 新

2005 年 1 月 15 日

于江西赣州周新足反射健康法研究所



目 录

足疗按摩基础知识

概述.....1

- 一、足疗按摩的定义.....1
- 二、足疗按摩的源流.....2
- 三、足疗的特点.....4
- 四、足疗的功效.....7
- 五、足疗注意事项.....9
- 六、足疗后的正常反应.....11

足疗常用手法12

- 一、单食指扣拳法.....12
- 二、双指钳法.....13
- 三、拇指指腹按压法.....13
- 四、单食指钩掌法.....14
- 五、拇指推掌法.....15
- 六、双食指刮压法.....15
- 七、双拇指指腹推压法.....16

八、双指扣拳法.....16

九、工具按压法.....16

足疗反射区操作手法

足底反射区.....19

- 一、肾上腺.....19
- 二、肾.....20
- 三、输尿管.....21
- 四、膀胱.....22
- 五、额窦.....23
- 六、垂体.....24
- 七、小脑及脑干.....25
- 八、三叉神经.....26
- 九、鼻.....27
- 十、大脑（头部）.....28
- 十一、颈项.....29
- 十二、颈椎.....30
- 十三、甲状旁腺.....31
- 十四、甲状腺.....32
- 十五、眼.....33

十六、耳.....	34
十七、斜方肌.....	35
十八、肺及支气管.....	36
十九、心.....	37
二十、脾.....	38
二十一、胃.....	39
二十二、胰.....	40
二十三、十二指肠.....	41
二十四、小肠.....	42
二十五、横结肠.....	43
二十六、降结肠.....	44
二十七、乙状结肠及直肠.....	45
二十八、肛门.....	46
二十九、肝.....	47
三十、胆囊.....	48
三十一、盲肠及阑尾.....	49
三十二、回盲瓣.....	50
三十三、升结肠.....	51
三十四、腹腔神经丛.....	52
三十五、生殖腺.....	53

足内侧反射区.....54

一、胸椎.....	54
二、腰椎.....	55
三、骶骨.....	56
四、尾骨内侧.....	57
五、前列腺或子宫.....	58
六、尿道及阴道.....	59
七、髋关节.....	60
八、直肠及肛门.....	61
九、腹股沟.....	62
十、坐骨神经.....	63

足外侧反射区.....64

一、尾骨外侧.....	64
二、下腹部.....	65
三、膝.....	66
四、肘.....	67
五、肩.....	68

足背反射区.....69

- 一、肩胛骨.....69
- 二、上颌.....70
- 三、下颌.....71
- 四、扁桃体.....72
- 五、喉与气管及食管.....73
- 六、胸部淋巴结.....74
- 七、内耳迷路(平衡器官).....75
- 八、胸(乳房).....76
- 九、膈(横膈膜).....77
- 十、肋骨.....78
- 十一、上身淋巴结.....79
- 十二、下身淋巴结.....80

足疗反射区保健按摩顺序...81

常见病足疗按摩处方

呼吸系统疾病.....85

- 一、感冒.....85
- 二、气管炎.....85
- 三、肺炎.....85
- 四、哮喘.....85
- 五、鼻炎.....86
- 六、肺气肿.....86

消化系统疾病.....86

- 一、胃病.....86
- 二、食欲不振.....86
- 三、消化不良.....86
- 四、胃及十二指肠疾病.....86
- 五、胃肠胀气.....86
- 六、肠炎.....86
- 七、慢性胃炎.....87

八、肝脏疾病.....	87
九、糖尿病.....	87
十、阑尾炎.....	87
十一、脱肛.....	87
十二、痔疮.....	87
十三、胆结石.....	87
十四、胰腺炎.....	87

心血管疾病.....88

一、胆固醇增高.....	88
二、心脏病.....	88
三、高血压.....	88
四、低血压.....	88
五、血管栓塞.....	88
六、动脉硬化.....	88

神经系统疾病.....88

一、头痛.....	88
二、神经衰弱.....	89

三、中风.....	89
四、失眠.....	89
五、头晕.....	89
六、脑性麻痹.....	89
七、癫痫.....	89

泌尿系统疾病.....89

一、肾脏疾病.....	89
二、肾结石.....	89
三、输尿管炎.....	90
四、膀胱炎.....	90
五、排尿困难.....	90
六、遗尿.....	90
七、尿失禁.....	90

免疫系统及内分泌系统疾病...90

一、过敏.....	90
二、甲状腺肿大.....	90
三、甲状腺炎.....	90
四、甲状腺功能亢进.....	91

五、甲状腺功能减退.....	91
六、骨质疏松.....	91
七、肥胖.....	91
八、更年期综合征.....	91
九、儿童发育不良.....	91
十、缺钙.....	91

生殖系统疾病.....92

一、前列腺炎.....	92
二、前列腺肥大.....	92
三、阳痿.....	92
四、早泄.....	92
五、子宫颈炎.....	92
六、子宫肌瘤.....	92
七、子宫脱垂.....	92
八、卵巢囊肿.....	93
九、性冷淡.....	93
十、不育.....	93
十一、不孕.....	93
十二、妊娠反应.....	93

十三、阴道炎.....	93
十四、睾丸炎.....	93

运动系统疾病.....93

一、腰痛.....	93
二、腰扭伤.....	94
三、颈椎病.....	94
四、关节炎.....	94
五、坐骨神经痛.....	94
六、尾骨痛.....	94
七、背痛.....	94
八、肩周炎.....	94
九、髋关节痛.....	94

感觉系统疾病.....95

一、眼病.....	95
二、耳病.....	95
三、牙痛.....	95
四、鼻窦炎.....	95
五、咽喉炎.....	95



六、扁桃体炎.....	95
七、声音嘶哑.....	95
八、口腔溃疡.....	95

皮肤科疾病.....96

一、痤疮.....	96
二、荨麻疹.....	96
三、湿疹.....	96
四、牛皮癣.....	96

参考文献..... 97



足疗按摩基础知识

概 述

一、足疗按摩的定义

人体的双足合起来恰像人体的整体缩影,人体的各组织器官在人体双足都有其对应的解剖部位,即反射区。运用手指、按摩工具(按摩棒、橡皮擦、钢笔帽)在人体双足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部按摩疗法,简称足疗按摩。

足疗是通过对双足反射区的刺激,调节病变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绿



色疗法。

同时，人的双足默默地左右着机体的健康状况，双足的反射区就好像反映机体周身健康状况的一面镜子，每时每刻在无声地显示着其相关的健康情况。专家指出，当病变程度达 10% 时，足部反射区就会有相应的征兆，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%。

足疗时应注意以下几点。

1. 足疗的前提是承认在人的足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“足穴”。反射区分布在整个足部，我们使用“足部反射区”的概念，而不称“足底按摩”。

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，缓解人体的紧张状态。

二、足疗按摩的源流

足疗按摩是我国中医学的宝贵遗产。在最古老的中医经典著作《黄帝内经》中详细介绍了经络和腧穴，其中包括许多在脚上的穴位和在手上的穴位。《素问·太阴阳明论》记载：“阴气从足上行至头，而下行循臂至指端；阳气从手上行至头，而下行至足。”它指出，足部和手是经气汇聚之处。在埃



及金字塔中发现了古埃及奴隶在为法老们进行足手部按摩的壁画。

双足处于最远离心脏的部位，很容易出现血液循环障碍，加上地心吸力的影响，一些从身体各部分带来的有害物质很可能在这里沉积下来。在人的足部可以找到与身体各部分器官相对应的敏感位置。当人体发生疾患时，在这些敏感位置上可能出现压痛、酸痛、肿胀、硬结等异常现象，而易被人所感知。由原始的、感性的、偶然的发现，经过千百年的反复验证，人类终于认识到其中的规律性，即这些敏感位置与各部分器官的关系：当某一器官发生异常现象时，刺激这些敏感位置，疾患将得到缓解或痊愈。刺激这些敏感位置的方法，最简单、最原始的便是用手去按揉或用脚在凹凸不平的地面、树根上踩踏，以取得治病的效果。这就是足部反射区按摩法的起源。

唐宋以后，由于封建意识和风俗影响，人类的脚藏而不露，裸足被视为大不雅，足疗逐渐被排斥于正统医学之外。而医生也大都以摸脚为耻，足疗逐渐失传，只在民间少数个人和地区间流传下来。清朝末期，外强入侵，大量文献不断外流，足疗方法传到了世界各地，并在一些地区流行。

20 世纪初，美国医生威廉以现代医学方法研究整理反射疗法的成果，于 1917 年出版了《区域疗法》一书。他将人体垂直划分为 10 个反射区域，从头部延伸到四肢末端。

西方国家越来越多的人意识到过分依赖化学药物产生的弊端，转而寻求各种自然疗法和替代疗法。中国传统医学的针灸等日益受到重视，足部按摩也应运



而兴，许多国家和地区都有人在学习和传播。

1980年，瑞士神父吴若石在中国台湾大力推广足部反射区健康法，被称为“若石健康法”。改革开放以后，足部反射区健康法通过各种渠道传回内地。1990年4月，在北京举行了首次全国足部反射区健康法研讨大会。经过努力，1990年12月24日，中华人民共和国卫生部批复同意成立“中国足部反射区健康法研究会”，并指出：“足部反射区健康法是一种简便易行、效果显著、无副作用的防病治病自我保健方法，尤其对中老年人的自我保健更有其现实作用。”

经过10余年的发展，足部按摩已成为一个新兴的保健产业，从业人员大约有1000万，年营业额大约有100亿元。中国足部反射区健康法研究会曾在北京召开过7次全国足部反射区健康法研讨大会，国家领导人曾4次在人民大会堂接见参会代表。

三、足疗的特点

1. 安全有效。长期临床实践证明，安全有效是足部按摩疗法的最大优点。这一疗法不用打针吃药，无创伤性，无任何副作用，有病治病，无病可以强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。足部按摩疗法可以预防和治疗上百种疾病，如头痛、牙痛、急性腰扭伤、岔气、腹泻等，往往只需按摩一次，就可手到病除。至于许多慢性疑难杂症，如糖尿病、高血压、失



眠、前列腺增生等，只要有恒心坚持按摩，也多有奇效。

2. 作用迅速。足部按摩疗法能迅速将郁积在体内的毒素排出体外，使患者早日康复。所以，作用迅速也是足部按摩疗法的一大特点。在患者足部的反射区上，经常可以找到相应脏腑病变所产生的毒素沉积的硬块。初步研究表明，这种沉积物是由尿酸晶体和其他毒素长期沉积而形成的，它严重地影响着人体的血液循环，从而影响了相应脏器的功能和人体的健康。按摩足部相应反射区能把这些沉积的毒素通过泌尿系统和消化系统排到体外，也可以通过皮肤汗腺排出。毒素排除后，人体内的血液循环功能迅速恢复正常，病变的器官也可以得到充分的营养而迅速恢复正常，从而迅速恢复人体健康。

3. 经济实用。目前，我国的经济还不很发达，许多地区的医疗条件尚不完善，尤其是边远地区和农村，甚至缺医少药。患者到医院看病，不但手续繁琐，耗时多，而且检查费、药费、手术费等也都很昂贵。不论是发达国家还是发展中国家，医疗费对于家庭和社会来说都是一笔沉重的负担。足部按摩疗法既不必服用药物，也不必备有医疗器械，只要一支按摩棒或一双手就可以防病治病了。因此，学会足部按摩疗法，可以大大地节约医疗开支，节省许多宝贵时间，真是省时省钱又实用。

4. 简便直观。足疗不需任何药物和医疗器械，也不讲究诊治场所，只凭视觉、触觉和痛觉，就可直接从足部反射区得知各脏腑、组织、器官的生理病理变化，及时作出诊断。进行治疗时用双手或简单的按摩工具，甚至用我们日常