

台湾／陈金波医学博士／著

足底按摩免打针吃药，

深具神奇疗效。

本书通过简明易懂的图解说明，

深入浅出的文字解说，

带领读者轻松进入

脚底按摩的健康世界。

不
打
针
不
吃
药

足底按摩

保健康

生活中的自我理疗

◎脚底按摩权威吴若石神父审订

中国友谊出版公司



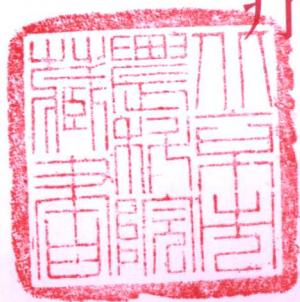
足底按摩

保健

中国友谊出版公司

生活中的自我理疗

台湾／陈金波 医学博士／著



市农科院图书馆S020410

SBM33/0/

图书在版编目(CIP)数据

足底按摩:保健康/陈金波著. - 北京:中国友谊出版公司,2003.1

ISBN 7-5057-1837-1

I. 足… II. 陈… III. 足-按摩疗法 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 068957 号

书名	足底按摩——保健康
著者	台湾 陈金波
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京忠信诚胶印厂
规格	850×1168 毫米 32 开本 13.375 印张 267000 字
版次	2003 年 1 月第 1 版
印次	2003 年 1 月北京第 1 次印刷
印数	1—5000 册
书号	ISBN 7-5057-1837-1/R·26
定价	26.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010)64668676 合同登记号:图字 01-2002-3835

审订感言

吳若石

Fr. Josef Engeler

我的希望,凡有益世人的事,需大公无私,而救人济世的方法越多越好,其目的是为帮助人健康,人有病就有治疗方法,而且随时代的进步,不断地研究出新的方法,这是上天爱人的恩泽,不可隐藏私有,应广为流传,以救助千千万万人的病苦,助人平安快乐乃是上天好生之德,医者仁心仁术必得上天祝福。

陈金波博士处世做事诚实、务实、踏实,对足底按摩进行研究且默默耕耘。

今读他所著《足底按摩——保健康》一书,有临床经验,反射区要义,医学常识,技术知识等,编成上、下两篇,分为十章,图文并茂,讲解甚详,而且有系统地介绍,是他经过十多年亲手操作足部按摩,写出研究心得,是一部最完整的足健著作,以发扬这项免针免药的足健医学,为人的健康做出

了伟大贡献,无论自学或教学均适用,特为之推介,并予以鼓励。

推荐序(台湾版)

简亚傅

国际交流医科大学校长
美国 AB—国际杰出领袖
英国剑桥—BC 千禧年名人

本校医学博士陈金波教授所著《足底按摩——保健康》，拜读之后获益良多，文图并茂，简易实用，对初学者，易于了解、易于应用。书中大部分着重于临床实例，所以对从事足底按摩的朋友协助更多，不可或缺。

本书第一版存于母校(斯里兰卡·科伦坡)图书馆供各国医师参考，颇获好评，公认本书是中国人写得最完整的反射疗法:REFLEXOTHERAPY。

谨祝本书发行成功，是为序。

附言:足底按摩如能和整体推拿搭配运用，其临床的效果必然是事半功倍，如虎添翼。

一九九九年五月十四日

自序

陈宝波

足底按摩,原名区带疗法,是把身体划分为十条垂直区带,再将足底划分为十条区带,又将身体横行划分为头部、胸部、腹部、臀部等水平线,再将脚底划分为头部、胸部、腹部、臀部等水平线,刺激足底区带反射身体区带的治疗方法,则是区带理论治疗方法。

此种方法演变成为依照人体器官腺体的排列,在足部划出器官腺体的反射区位置图,形成人体缩影,刺激足部反射区反射人体器官腺体位置予以治疗,有称足部反射法。又因刺激足部反射区的反射作用,所以也称足部反射学。足部反射学的特色在于反射区,就直接称足部反射区健康法。在刺激足部反射区的操作情形看,很自然叫做足底按摩。

足底按摩,是足部反射区健康法的简称,言简意赅,有

保健、治疗双重意义,笔者十多年研究与操作所识,编成上篇《学习足底按摩的第1书》,共三章为初学者的需要;下篇《怎样足底按摩最健康》,共七章深入医学与技术知识。本书是“足底按摩”一系列的学问,近三十万言,百余幅图解,图文并茂,清楚讲解,为一套较完整的足底按摩巨著,自学或教学均适用。

还有很多不足,尚需努力研究以改善缺失,愿足底按摩同仁不吝指教,以求进步,则永远感谢。

目 录

吴若石/审订感言	(1)
苟亚博/推荐序	(3)
陈金波/自序	(5)

上篇 学习足底按摩的第 1 书

第一章 反射区与要义篇

一、足部反射藏玄机 健身技术揭神奇	(5)
二、脚底反射区图解	(6)
三、脚背反射区图解	(7)
四、内外侧反射区图解	(8)
五、脚背正面反射区图解	(9)
六、脚背外侧反射区图解	(10)
七、脚背内侧反射区图解	(11)

八、左脚脚底反射区图解	(12)
九、右脚脚底反射区图解	(13)
十、足部反射区编号循序一览表	(14)
十一、足底按摩整套操作顺序	(16)
十二、足底按摩简介	(23)
十三、足底按摩要义	(26)
十四、足部按摩常识	(29)
十五、刺激作用	(32)
十六、成功要诀	(33)
十七、反射功效	(34)
十八、反射现象	(35)
十九、足底按摩与温开水	(37)

第二章 研究基础篇

一、足底按摩基础理论	(41)
二、足部反射区作用及位置	(44)
1. 头(脑)反射区图解	(52)
2. 额窦反射区图解	(53)
3. 脑干、小脑反射区图解	(54)
4. 脑垂体反射区图解	(55)
5. 颞叶、三叉神经反射区图解	(56)
6. 鼻子反射区图解	(57)
7. 颈脖反射区图解	(58)
8. 眼睛反射区图解	(59)
9. 耳朵反射区图解	(60)

10. 肩膀反射区图解	(61)
11. 斜方肌(颈、肩部)反射区图解	(62)
12. 甲状腺反射区图解	(63)
13. 副甲状腺反射区图解	(64)
14. 肺部反射区图解	(65)
15. 胃部反射区图解	(66)
16. 十二指肠反射区图解	(67)
17. 胰脏反射区图解	(68)
18. 肝脏反射区图解	(69)
19. 胆囊反射区图解	(70)
20. 腹腔神经丛(太阳丛)反射区图解	(71)
21. 肾上腺反射区图解	(72)
22. 肾脏反射区图解	(73)
23. 输尿管反射区图解	(74)
24. 膀胱反射区图解	(75)
25. 小肠反射区图解	(76)
26. 盲肠反射区图解	(77)
27. 回盲瓣反射区图解	(78)
28. 升结肠反射区图解	(79)
29. 横结肠反射区图解	(80)
30. 降结肠反射区图解	(81)
31. 直肠反射区图解	(82)
32. 肛门反射区图解	(83)
33. 心脏反射区图解	(84)
34. 脾脏反射区图解	(85)

-
35. 膝关节反射区图解 (86)
36. 生殖腺(卵巢或睾丸)反射区图解 (87)
37. 放松腹部反射区图解 (88)
38. 髌(股)关节反射区图解 (89)
39. 上身淋巴腺(躯体)反射区图解 (90)
40. 下身淋巴腺(腹部)反射区图解 (91)
41. 胸部淋巴腺(胸腺)反射区图解 (92)
42. 平衡器官(内耳)反射区图解 (93)
43. 胸部、乳房反射区图解 (94)
44. 横膈膜反射区图解 (95)
45. 扁桃腺反射区图解 (96)
46. 下颚反射区图解 (97)
47. 上颚反射区图解 (98)
48. 喉咙和声带反射区图解 (99)
49. 腹股沟反射区图解 (100)
50. 子宫或前列腺反射区图解 (101)
51. 尿道(阴茎、阴道)反射区图解 (102)
52. 肛门(痔疾)反射区图解 (103)
53. 颈椎反射区图解 (104)
54. 背椎反射区图解 (105)
55. 腰椎反射区图解 (106)
56. 骶(荐)骨和尾骨反射区图解 (107)
57. 内尾骨反射区图解 (108)
58. 外尾骨反射区图解 (109)
59. 肩胛肩腺反射区图解 (110)

60. 肘关节反射区图解	(111)
61. 肋骨反射区图解	(112)
62. 坐骨神经反射区图解	(113)
63. 后脑神经反射区图解	(114)
64. 食道、气管反射区图解	(115)
65. 支气管反射区图解	(116)
66. 背腰经腺反射区图解	(117)

第三章 临床经验篇

一、自然医学	(121)
二、长高长壮	(123)
三、老年人做足部按摩要注意的问题	(125)
四、赤足行路较健康	(126)
五、头发与健康	(127)
六、久年过敏性鼻炎	(129)
七、脑中风急救	(131)
八、脚后跟痛	(133)
九、闪腰特效	(135)
十、落枕特效	(138)
十一、不孕症另一招	(140)
十二、头痛特效	(142)
十三、农药中毒神效	(146)
十四、彻底实行足底按摩绝望后的新希望	(148)
十五、失眠足部按摩特效	(150)
十六、帕金森氏征与足底按摩研究报道	(152)

十七、谈谈脑中风	(155)
十八、健康步道	(160)
结论说明	(163)

下篇 怎样的足底按摩最健康

第四章 足底按摩知识篇

一、足底按摩之探讨	(171)
二、足底按摩源流	(177)
三、何谓足底按摩	(180)
四、传奇人物吴若石神父	(182)
五、研究动机	(187)
六、救人要先求己	(189)
七、一杯水的经验	(191)
八、补虚泻实要领	(195)
九、认识足底按摩与医学	(197)
十、自愈力的重要	(200)
十一、足底按摩技巧	(201)
十二、健康钥匙	(204)
十三、足底按摩的原理	(206)
十四、足底按摩的功能	(207)

十五、足底按摩的运作	(208)
十六、足底按摩的痛感反射	(209)
十七、足底反射区是人体的缩影	(210)
十八、反射区的反射点	(211)
十九、足底按摩治病原因	(212)
二十、谈足底按摩的痛感	(213)
二十一、自我按足经验谈	(215)
二十二、怕痛怎么办	(216)
二十三、痛得舒服	(217)
二十四、预防胜于治疗	(218)
二十五、反射区健康检查	(219)
二十六、谈无痛诊断	(220)
二十七、注意事项	(223)
二十八、足底按摩如环保	(225)
二十九、足底按摩最适合慢性病	(226)
三十、反应状况	(227)

第五章 解剖生理学常识篇

一、泌尿系统	(233)
泌尿系统图解	(236)
泌尿系统反射区图解	(237)
二、消化系统	(238)
消化系统图解	(247)
消化系统反射区图解	(248)
三、心脏和循环系统	(249)

心脏和循环系统图解	(254)
心脏和循环系统反射区图解	(257)
四、神经系统	(258)
神经系统图解	(272)
神经系统反射区图解	(273)
五、淋巴系统	(278)
淋巴系统图解	(284)
淋巴系统反射区图解	(285)
六、内分泌系统	(287)
内分泌系统图解	(293)
内分泌系统反射区图解	(294)
七、生殖系统	(295)
生殖系统图解	(303)
生殖系统反射区图解	(304)
八、呼吸系统	(305)
呼吸系统图解	(311)
呼吸系统反射区图解	(312)
九、感觉器官	(313)
感觉器官图解	(317)
感觉器官反射区图解	(318)
十、关节	(319)
关节图解	(325)
关节反射区图解	(326)
十一、肌肉反射区图解	(327)

第六章 反射区图解篇

图解原则说明·····	(333)
足部人体缩影图解·····	(334)
足部反射带图解·····	(335)
区带水平线分部图解·····	(336)
脚底分部反射图解·····	(337)
脚背分部反射图解·····	(338)
脚底反射区图解·····	(339)
脚背反射区图解·····	(340)
内外侧反射区图解·····	(341)
脚背正面反射区图解·····	(342)
左脚脚底反射区图解·····	(343)
右脚脚底反射区图解·····	(344)
脚背外侧反射区图解·····	(345)
脚背内侧反射区图解·····	(346)

第七章 足底按摩技术问答篇

足底按摩技术问答篇 50 题 ·····	(349)
----------------------	-------

第八章 病理按摩篇

一、泌尿系统 ·····	(363)
二、消化系统 ·····	(364)
三、循环系统 ·····	(368)
四、神经系统 ·····	(370)