

中央电视台 CCTV10 老年课堂



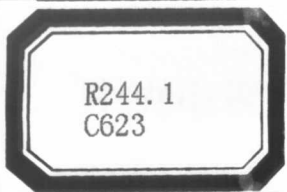
反射保健疗法

——电视讲座

ZU FANSHE BAOJIAN · LIAOFA

陈意麟 编著

中国国际广播出版社



R244.1
C623



郑州大学 *04010179266*

CCTV10 老年课堂

270
5本

足反射保健疗法

ZU FAN SHE BAO JIAN LIAO FA

——电视讲座

R244.1
C623

陈意麟 编著



中国国际广播出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

足反射保健疗法——电视讲座 / 陈意麟编著. ——北京:

中国国际广播出版社, 2004.1

ISBN 7-5078-2342-3

I. 足… II. 陈… III. 足-反射疗法-教材

IV. R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 099896 号

足反射保健疗法——电视讲座

编 著 者	陈意麟
出版策划	王传东
责任编辑	王 平
版式设计	孙九龄
出版发行	中国国际广播出版社 (68036519 68053304 [传真])
社 址	北京市复兴门外大街2号 (国家广电总局内) 邮编: 100866
经 销	新华书店
印 刷	北京纪元彩艺印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
字 数	120千字
印 张	8
彩 页	6面
版 次	2004年1月 北京第1版
印 次	2004年1月 第1次印刷
书 号	ISBN 7-5078-2342-3/R · 9
定 价	20.00元

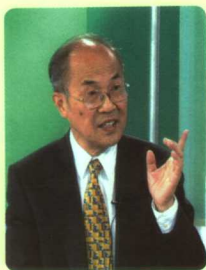
国际广播版图书 版权所有 盗版必究

(如果发现印装质量问题, 本社负责调换)

“按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马，
此乃养身之法。”

《备急千金要方·养性》 孙思邈（公元581—682年）





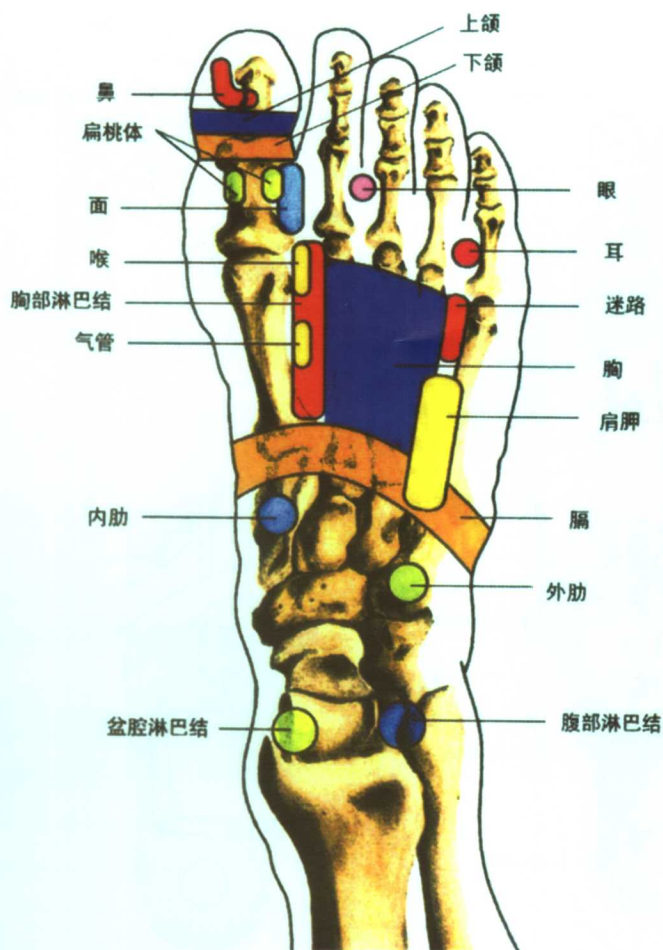
作者小传

陈意麟教授，1956年毕业于中国医科大学，首都医科大学宣武医院原副院长，中华预防医学会足部健康法专业委员会原主任委员，香港国际反射学研究会名誉会长，韩国中国传统足部反射保健疗法总会理事，日本国际传统医疗学院顾问，中华推拿杂志编委会副主任编委，北京市宣武区金圣手职业技能培训学校校长。

多年来对足反射疗法进行了系统的整理和深入的研究，规范应用了医学词汇；首次在医学上正式提出并使用反射疗法（reflexotherapy）一词；提出足反射学（foot reflexology），以及足反射学的定义和任务；创立了以骨骼为标准的定位方法，提高了区位定位的准确性和科学性。为了普及推广，1994年创办北京市反射学培训学校，并任校长。在北京和全国各地举办讲座和学习班，培训了加拿大、意大利、美国、荷兰、韩国、日本、新加坡、挪威、德国等国及我国国内的大量专业人员和业余爱好者。编写教材，制作与其配套的挂图、推拿棒、光盘等教材教具。1999年创办中国自然医学杂志并任第一任总编辑。为将保健为主转化为治疗为主，使一种医疗方法发展为一门医学学科，争取被医学界所认同和接受，进行了大量的探索和工作。

由于在足反射学领域的突出成就和贡献，荣获了美国世界和平使团所颁发的1999年度世界和平奖——Harvestor's 奖。

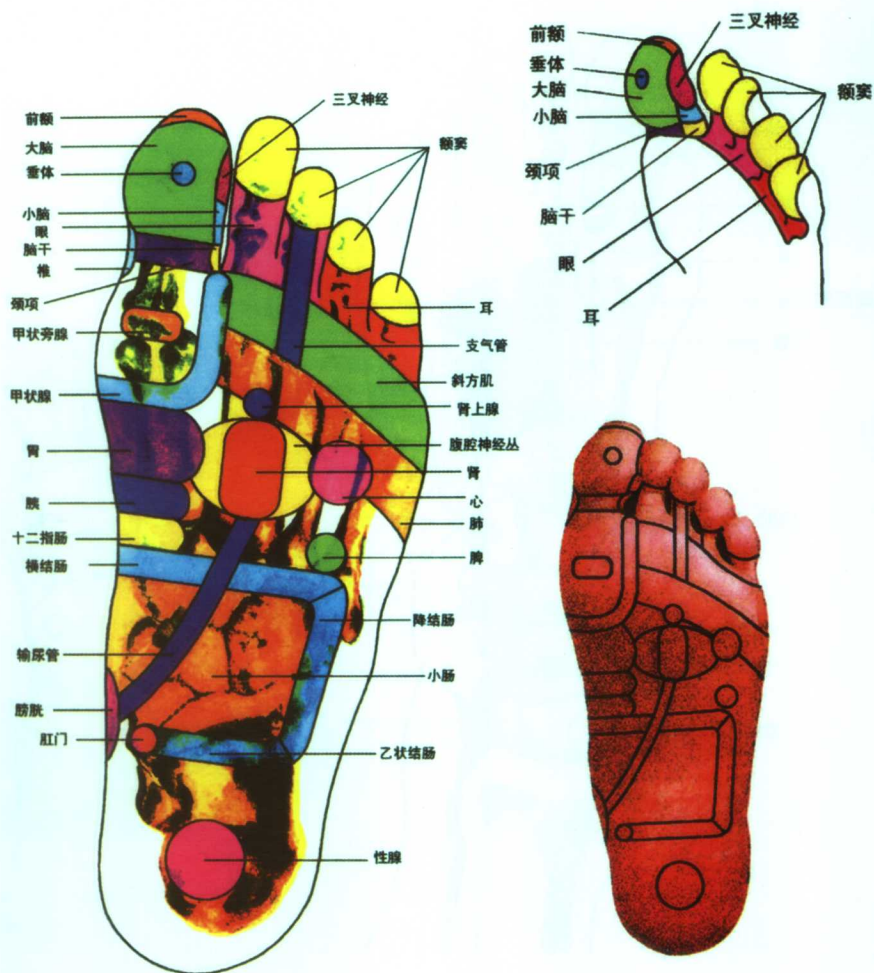
足反射保健疗法



足部区位 (足背)

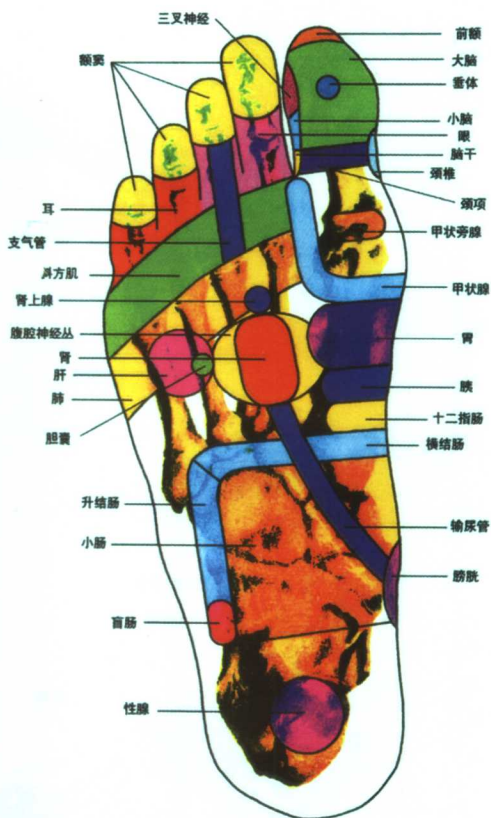
Qawd 3/3

足反射保健疗法



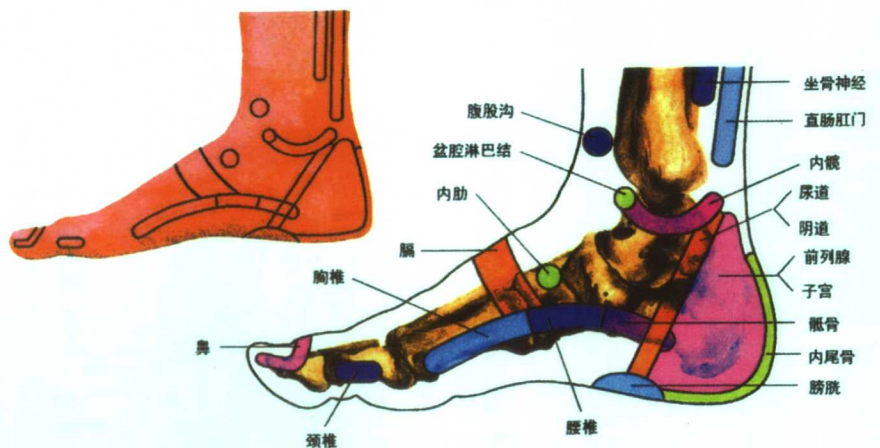
足部区位 (左足底)

足反射保健疗法

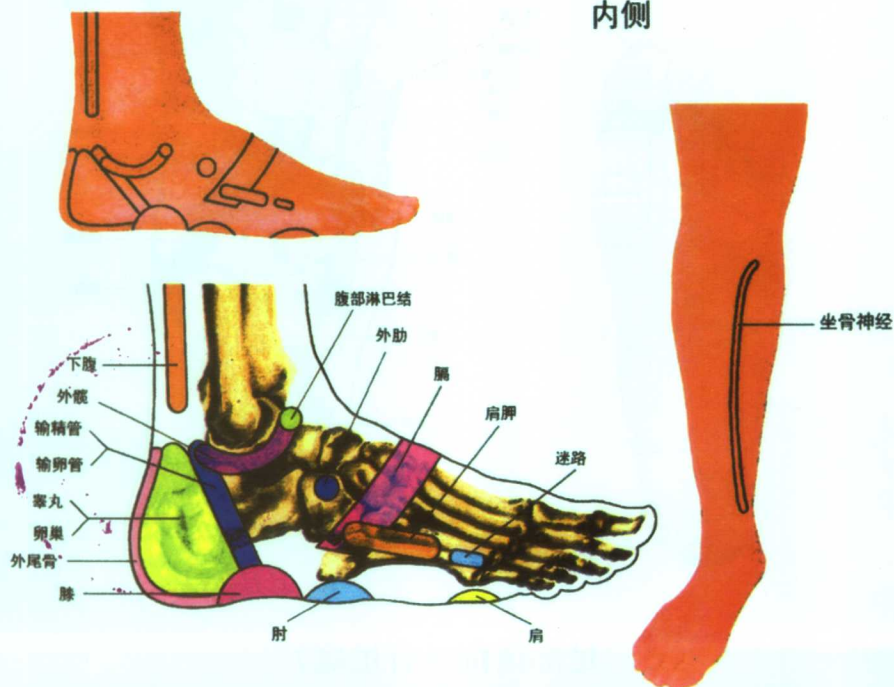


足部区位 (右足底)

足反射保健疗法



内侧



足部区位 (上内侧、下外侧)

前 言

足反射疗法是在中国足推拿学的基础上,吸取了若石健康法的优点,吸收了现代医学理论的一种治疗健身方法。它是足推拿学的继承和发展,既古老,又年轻。

进入老年,体弱多病,健康被视为第一位。有病则治,无病则防患于未然,这是老年朋友共同关心的事。

足反射疗法有简单、方便、经济、实用、安全、有效等优点。由于这些优点使其容易推广普及。长期以来它广泛流传于群众中,并受到历代民众的欢迎和认同。我们通过电视讲座向广大观众介绍和推广足反射疗法,使之服务于老年朋友,正是由于它的优点为此提供了可能性。

有可能,有必要,未必能成为现实。推广普及使之家喻户晓,让更多人掌握,是我长期的梦想。中央电视台这一最为宽广的平台确立这项选题,并决定由我主讲,为我的梦想变为现实提供了一个最佳条件,帮助我迈出了切实的一步。为此,我由衷地感谢中央电视台,以及为此付出辛劳的所有同志们。

足反射疗法有预防保健和治疗疾病的作用,电视讲座是从治疗的角度介绍的。大家知道怎样治疗,也更能知道怎样保健。掌握了这种方法后,既可为他人施治,也可为自己保健。





电视讲座中介绍的内容较为简要,为了老年朋友学习得更好,特编写了这本书。本书的内容是按电视讲座教材的要求编排的,但比讲座内容更丰富翔实,理论阐释也更详尽。

这是一种手法,一种技能。掌握它没有捷径,惟一的办法就是多实践,使之熟练。效果的好坏和熟练程度密切相关,不亲自动手实践是学不会的。希望大家在观看电视的同时就跟着做,每次讲座后马上练习。间隔时间稍久就记不清楚了。老年人记忆力较年轻人差,更容易遗忘。

大家在收看电视讲座或阅读本书的过程中,有什么感兴趣的问题、意见、建议,应用足反射疗法取得了什么成绩和经验,或者需要什么帮助,欢迎联系和互相交流。

可采用以下联系方式:

邮政信箱:北京100053信箱005分箱 邮编:100053

电话:010—63572400 传真:010—63573105

电子信箱:yilin1932@yahoo.com.cn

衷心祝愿老年朋友们能通过足反射保健疗法电视讲座,学习、掌握足反射疗法,强身健体,延年长寿。

您的朋友 陈意麟

二〇〇三年孟秋于北京

目 录

第一章 概论

第一讲 基本特征	3
一、足反射疗法的定义	3
二、足反射疗法的功能	5
三、足反射疗法的优点	7
四、区位的特点	8
五、足的方位	10
六、足部骨骼	12
七、足部的表面标志	17
第二讲 发展史和禁忌症	23
一、足反射疗法在中国的发展概况	23
二、足反射疗法的禁忌症	29
三、足反射疗法的副作用	32
第三讲 手法和操作	35
一、手法的基本姿势	35
二、手法的种类	37
三、双手操作的重要性	42
四、治疗前的准备工作	43
五、治疗过程中的注意事项	44
六、操作要求	46
七、治疗的实施程序	47





第二章 中老年常见病的治疗

第四讲	便秘	51
第五讲	呃逆	52
第六讲	失眠	53
第七讲	晕动症	54
第八讲	耳鸣	56
第九讲	肩关节周围炎	58
第十讲	颈椎病	59
第十一讲	颈椎小关节绞锁症	61
第十二讲	腰椎间盘突出症	62
第十三讲	前列腺增生症	64
第十四讲	短暂性脑缺血发作	65
第十五讲	脑血管意外	67
第十六讲	高血压病	69
第十七讲	糖尿病	71
第十八讲	功能性消化不良	73
第十九讲	震颤麻痹	74

第三章 推拿棒的使用

第二十讲	推拿棒的使用	79
一、推拿棒的优点和缺点		79
二、推拿棒的结构及各部位的名称和应用		80
三、推拿棒的施术种类		83

附录 区位的定位和操作

肾区	91
输尿管区	93
膀胱区	95
肾上腺区	97
腹腔神经丛区	99
前额区	101
三叉神经区	103
小脑区	105
脑干区	106
颈项区	108
颈椎区	110
鼻区	112
大脑区	114
垂体区	116
甲状旁腺区	119
甲状腺区	122
额窦区	124
眼区	126
耳区	131
斜方肌区	135
肺区	137
支气管区	139
心区	142
脾区	144
肝区	146
胆囊区	148
胃区	150
胰区	152
十二指肠区	154
盲肠区	156
升结肠区	158
横结肠区	160
降结肠区	163
乙状结肠区	165





肛门区	167
小肠区	169
性腺区	171
胸椎区	173
腰椎区	175
骶骨区	178
内尾骨区	180
前列腺（子宫）区	182
尿道（阴道）区	184
内肋区	186
腹股沟区	188
内髌区	190
直肠肛门区	191
坐骨神经区	193
肩区	195
肘区	198
膝区	202
外尾骨区	203
睾丸（卵巢）区	206
输精（卵）管区	208
肩胛区	210
外肋区	211
外髌区	213
下腹区	214
上颌区	217
下颌区	219
扁桃体区	221
面区	222
胸部淋巴结区	225
喉区	227
气管区	230
迷路区	233
胸区	236
膈区	238
腹部淋巴结区	241
盆腔淋巴结区	246

第一章

概 论



电视讲座

DIANSHI JIANGZUO

