

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



绿色保健丛书系列

主编 周新



足反射疗法

幸福家庭篇

图谱

Foot Reflexotherapy



西安交通大学出版社

XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

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。



绿色保健档案系列

主编 周新

足反射疗法

Foot Reflexotherapy

幸福家庭篇

黄永超 殷妙英 杨木兰 周志强 编著

图谱



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书分为两部分。第一部分揭密足反射疗法,介绍了足部反射区的分布规律、定位特点,足反射疗法的特点、适应证、禁忌证、正常反应、按摩手法等内容。第二部分神奇的30分钟,介绍了女性病、男性病、常见症状、常见疾病的足反射疗法处方、按摩手法、注意事项、足部药浴处方、食疗处方,每种病症均配有清晰的处方图谱和详细的操作手法图。为了方便读者学习足反射疗法并应用于全家人的日常保健中,本书特配有光盘,演示常见病症的操作步骤。

本书具有操作性强、简单、经济、实用等特点,适合各层次人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

足反射疗法图谱幸福家庭篇/周新主编. —西安:西安交通大学出版社,2009.10
ISBN 978-7-5605-3252-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 159889 号

书 名	足反射疗法图谱幸福家庭篇
主 编	周 新
责任编辑	李 晶 赵 阳

出版发行	西安交通大学出版社 (西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
------	---

网 址	http://www.press.xjtu.edu.cn
电 话	(029)82668357 82667874(发行中心) (029)82668315 82669096(总编办)

传 真	(029)82668280
印 刷	西安建科印务有限责任公司

开 本	787mm×1092mm 1/16	印 张	10.5	字 数	189 千字
版次印次	2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷				
书 号	ISBN 978-7-5605-3252-3/R·55				
定 价	25.80 元(随书赠送 VCD 光盘)				

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究



前言

足反射疗法已经在全国各地开花结果,公园的休闲小径铺上了大小不等的鹅卵石,男女老少都用双足在鹅卵石上踩踏,那就是不用花钱的原始的足反射疗法。常听还有些人介绍:“我踩了石头后身体健康多了”“原来身体抵抗力差,现在坚持踩踏鹅卵石,感冒少了”……

本书编写目的是:不需要系统学习足反射疗法,只需要按照书中各病症名称“对号入座”,就可以在家中轻松解决自己及家人的不适,保证全家人的健康。即使不以祛病为目的,只要坚持不懈地采用足反射疗法按摩,也可以达到强身健体的目的,为父母、儿女、爱人及自己带来健壮的体魄。为了方便大家掌握足反射疗法,本书特配制了常见病症治疗的操作视频,您可以在家中按照操作视频准确无误地为自己或家人施术,做个名副其实的“家庭医生”。

本书分为两部分,第一部分揭密足反射疗法,介绍了足部反射区的分布规律、定位,足反射疗法的特点、适应证、禁忌证、正常反应、按摩手法等内容。第二部分足反射疗法对症治疗,介绍了女性病、男性病、常见症状、常见疾病等 35 种家庭常见病症的足反射疗法治疗处方、按摩手法、注意事项、足部药浴处方、食疗处方,每种病症均配有清晰的处方图谱和详细的操作手法图。

本书具有操作性强、简单、经济、实用等特点,适合希望通过足反射疗法保证家人健康的爱好者及从业人员阅读。

由于笔者水平有限,不足之处敬请各位专家、学者给予指正。

周新

目 录

上篇 揭密足反射疗法 (1)

一、足部反射区分布规律	(1)
二、足部反射区定位	(2)
三、足反射疗法的特点	(15)
四、足反射疗法适应证	(16)
五、足反射疗法禁忌证	(17)
六、注意事项	(17)
七、施术后的正常反应	(18)
八、按摩手法	(19)
九、足反射疗法生效要素	(23)
十、操作	(24)
十一、疗程	(26)

下篇 神奇的 30 分钟 (27)

第一章 女性病	(27)
一、月经不调	(27)
二、痛经	(30)
三、宫颈炎	(32)
四、产后缺乳	(35)
五、更年期综合征	(37)
六、不孕症	(41)
第二章 男性病	(45)
一、阳痿	(45)
二、早泄	(47)
三、前列腺增生	(50)
四、前列腺炎	(53)

第三章 常见症状	(57)
一、头痛	(57)
二、肩臂酸痛	(59)
三、腰背酸痛	(62)
四、足部酸痛	(65)
五、膝关节痛	(68)
六、牙痛	(71)
七、失眠	(73)
八、胃痛	(76)
九、腹泻	(78)
十、便秘	(81)
十一、头晕	(84)
十二、耳鸣	(86)
十三、咳嗽	(89)
十四、食欲缺乏	(91)
十五、疲劳	(94)
第四章 常见疾病	(97)
一、胃炎	(97)
二、感冒	(100)
三、冠心病	(103)
四、高血压	(107)
五、高脂血症	(110)
六、糖尿病	(112)
七、慢性肝炎	(117)
八、痔疮	(120)
九、肥胖症	(123)
十、尿路感染	(125)
十一、颈椎病	(128)
十二、肩周炎	(131)
十三、急性腰扭伤	(134)

十四、腰椎间盘突出症	(136)
十五、坐骨神经痛	(140)
十六、肺气肿	(143)
十七、复发性口疮	(146)
十八、慢性咽喉炎	(149)
十九、慢性鼻炎	(152)
二十、甲状腺功能亢进症	(154)
参考文献	(159)

上篇

揭密足反射疗法

一、足部反射区分布规律

人体的五脏六腑在足部反射区的分布有一定规律,双足并拢在一起,可以看成是一个坐着的人形。足的脚趾,形似于人的头部;足底的前半部,相当于人的胸部,有肺及心脏;足的外侧,自上而下是肩、肘、膝等部位;足底的中部,相当于人的腹部,有胃、肠、胰、肝、胆(右侧)、脾(左侧)、肾等器官;足跟部分,有生殖器官(子宫、卵巢、前列腺等)、膀胱、尿道及阴道、肛门等;足的内侧,构成足弓的一条线,人的脊椎(颈椎—胸椎—腰椎—骶骨)。图1,图2

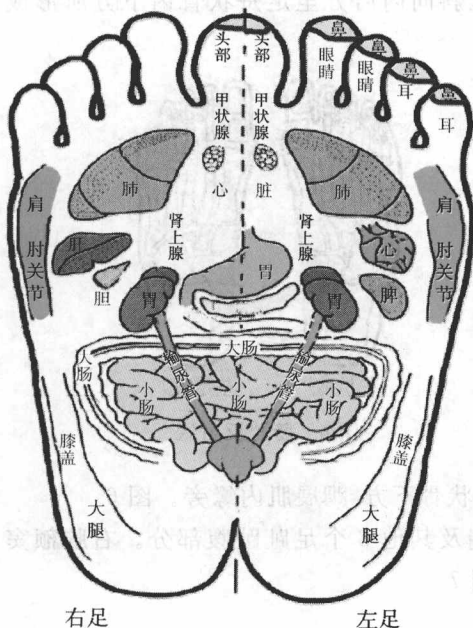


图1 足部反射区分布规律

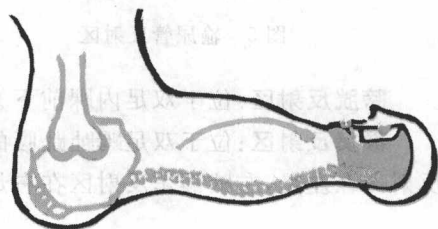


图2 足内侧人体反射区图

二、足部反射区定位

(一)足底反射区

肾上腺反射区:位于双足底第2、3跖骨体之间,距离第2、3跖骨头近心端约一拇指宽处。图3

肾反射区:位于双足底第2、3跖骨体之间,近跖骨底处。图4

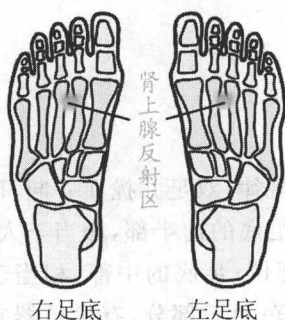


图3 肾上腺反射区



图4 肾反射区

输尿管反射区:位于双足底自肾反射区斜向内后方至足舟状骨内下方所形成的弧形带状区域。图5



图5 输尿管反射区



图6 膀胱反射区

膀胱反射区:位于双足内踝前下方,舟状骨下方,踇展肌内缘旁。图6

额窦反射区:位于双足跖趾趾腹的顶端及其他8个足趾趾腹部分。右脑额窦反射区在左足,左脑额窦反射区在右足。图7



图7 额窦反射区



图8 垂体反射区

垂体反射区:位于双足底跖趾趾腹中央部位。图8

小脑及脑干反射区:位于双足跖趾第2节趾骨底部外侧与趾腹交界45°处所形成的区域。右半小脑及脑干反射区在左足,左半小脑及脑干反射区在右足。图9



图9 小脑及脑干反射区

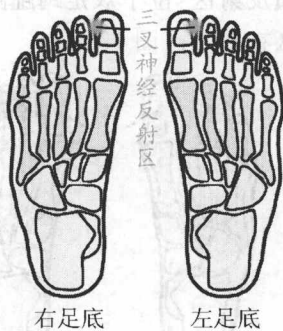


图10 三叉神经反射区

三叉神经反射区:位于双足跖趾近第2趾的一侧。右侧三叉神经反射区在左足,左侧三叉神经反射区在右足。图10

鼻反射区:位于双足跖趾远节趾骨内侧,自跖趾趾腹边缘延伸到跖趾趾甲根部所形成的“L”形区域。左鼻反射区在右足,右鼻反射区在左足。图11

足反射疗法 图谱 幸福家庭 篇

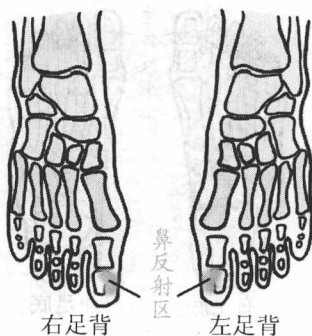


图 11 鼻反射区



图 12 大脑反射区

大脑反射区:位于双足脚趾趾腹全部所形成的区域。右半大脑反射区在左足,左半大脑反射区在右足。图 12

颈项反射区:位于双足脚趾趾腹根部横纹处。右侧颈项反射区在左足,左侧颈项反射区在右足。图 13



图 13 颈项反射区



图 14 颈椎反射区

颈椎反射区:位于双足脚趾跟部内侧横纹尽头处的凹陷区域,内侧第 1 趾骨间关节前后处。图 14

甲状旁腺反射区:位于双足底内侧缘第 1 跖趾关节前凹陷处。图 15



图 15 甲状腺反射区



图 16 甲状腺反射区

甲状腺反射区:位于双足底踇趾与第2趾蹠处沿第1跖骨头向内所形成的“L”形带状区域。图 16

眼反射区:位于双足底第2、3趾趾额窦反射区近心端至中节趾根部所形成的区域。右眼反射区在左足,左眼反射区在右足。图 17



图 17 眼反射区

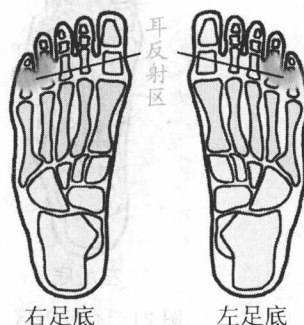
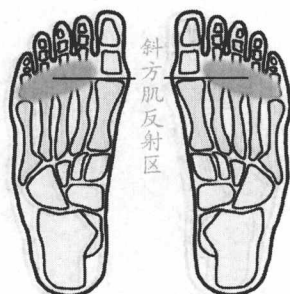


图 18 耳反射区

耳反射区:位于双足底第4、5趾趾额窦反射区近心端至中节趾根部所形成的区域。右耳反射区在左足,左耳反射区在右足。图 18

斜方肌反射区:位于双足底眼、耳反射区下约一拇指宽,自甲状腺反射区至肩反射区之间,约一拇指宽的横带状区域。图 19

足反射疗法 图谱 幸福家庭 篇



右足底 左足底

图 19 斜方肌反射区



右足底 左足底

图 20 肺及支气管反射区

肺及支气管反射区:位于双足斜方肌反射区下方一拇指宽处。支气管敏感带位于自肺反射区中部向第3足趾延伸所形成的区域。图20

心反射区:位于左足底第4、5跖骨体间,肺反射区后方(向足跟方向)。图21



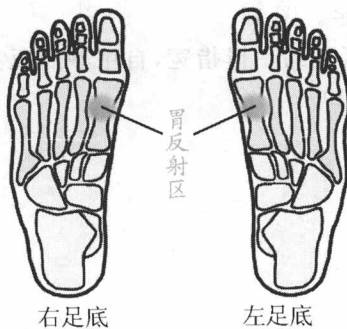
图 21 心反射区



图 22 脾反射区

脾反射区:位于左足底第4、5跖骨间,心脏反射区下一拇指处。图22

胃反射区:位于双足底第1跖趾关节后方约一横指宽处。图23



右足底 左足底

图 23 胃反射区



右足底 左足底

图 24 胰腺反射区

胰反射区:位于双足底第1跖骨体靠近跗跖关节处,胃反射区与十二指肠反射区之间。图24

十二指肠反射区:位于双足底内侧缘第1跗跖关节前方,胰腺反射区后方。图25

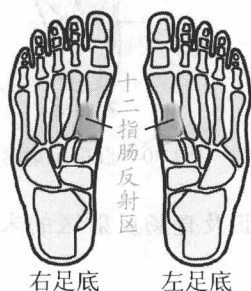


图25 十二指肠反射区



图26 小肠反射区

小肠反射区:位于双足底中部凹入区域,被升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠及直肠等反射区所包围。图26

横结肠反射区:位于双足底中部,横越足底呈横带状区域。图27



图27 横结肠反射区



图28 降结肠反射区

降结肠反射区:位于左足底第5跖骨沿骰骨外缘至跟骨前缘,与足外侧平行的竖条状区域。图28

乙状结肠及直肠反射区:位于左足底跟骨前缘的横带状区域。图29

足反射疗法 图谱 幸福家庭 篇



图 29 乙状结肠及直肠反射区



图 30 肛门反射区

肛门反射区:位于左足底跟骨前缘,乙状结肠及直肠反射区的末端,拇展肌外侧缘。图 30

肝反射区:位于右足底第 4、5 跖骨间。图 31



图 31 肝反射区



图 32 胆囊反射区

胆囊反射区:位于右足底第 4、5 跖骨体间靠近第 4 跖骨处,肝脏反射区的内下方。图 32

盲肠(及阑尾)反射区:位于右足底跟骨前缘,第 4、5 趾间的垂直线上。图 33



图 33 盲肠(及阑尾)反射区



图 34 回盲瓣反射区

回盲瓣反射区:位于右足底盲肠(及阑尾)反射区的远心端。图 34

升结肠反射区:位于右足底跟骨前缘,沿骰骨外侧至第5跖骨底,小肠反射区外侧与足外侧平行的带状区域。图 35



图 35 升结肠反射区



图 36 腹腔神经丛反射区

腹腔神经丛反射区:位于双足底第1~4跖骨体处,肾脏反射区附近的椭圆形区域。图 36

生殖腺(睾丸、卵巢)反射区:位于双足底跟骨正中央处。图 37



图 37 生殖腺反射区

(二)足内侧反射区

胸椎反射区:位于双足弓内侧缘,第1跖骨头下方至内侧楔骨前所形成的区域。图 38



图 38 胸椎反射区



图 39 腰椎反射区

足反射疗法 图谱 幸福家庭 篇

腰椎反射区:位于双足弓内侧缘,内侧楔骨至舟状骨区域,上接胸椎反射区下连骶骨反射区。图 39

骶骨反射区:位于双足弓内侧缘,起于舟状骨后方经距骨下方至跟骨前缘所形成的带状区域。图 40



图 40 骶骨反射区

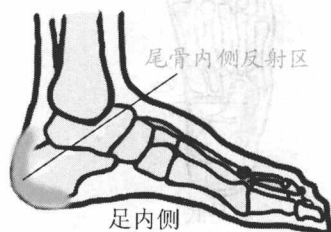


图 41 尾骨内侧反射区

尾骨内侧反射区:位于双足跟骨内侧,沿跟骨结节后内侧所形成的“L”形区域。图 41

前列腺或子宫反射区:位于双足跟骨内侧,内踝后下方的近似三角形区域。图 42



图 42 前列腺或子宫反射区

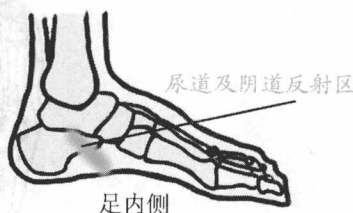


图 43 尿道及阴道反射区

尿道及阴道反射区:位于双足内侧,自膀胱反射区斜向后上方延伸,经距骨至内踝后下方所形成的区域。图 43

髋关节反射区:位于双足内踝下缘弧形区域。图 44



图 44 内侧髋关节反射区



图 45 直肠及肛门反射区

直肠及肛门反射区:位于双足胫骨内侧,踝后沟内,从内踝后方向上延伸四横