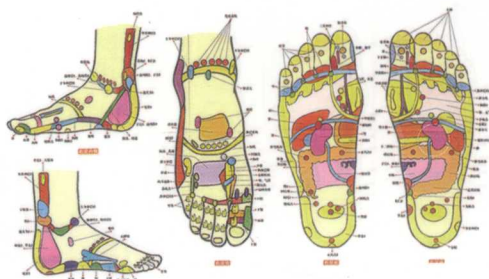




ZUBU FANSHEQU
BAOJIAN TUINAFU



足部反射区

保健推拿法

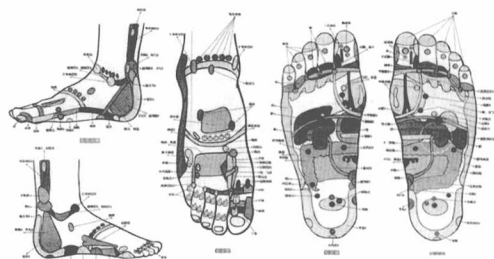
主编 孟晓东 雷明东 李 昶

足部反射区推拿可以改善血液循环，加强内分泌调节，增强机体的免疫功能，达到扶正祛邪、防病治病、强身健体的作用。本书介绍足部反射区保健推拿须知、基本推拿手法、足部反射区定位、常见病症诊疗方法等知识，帮助您掌握和实施这种中医保健方法。

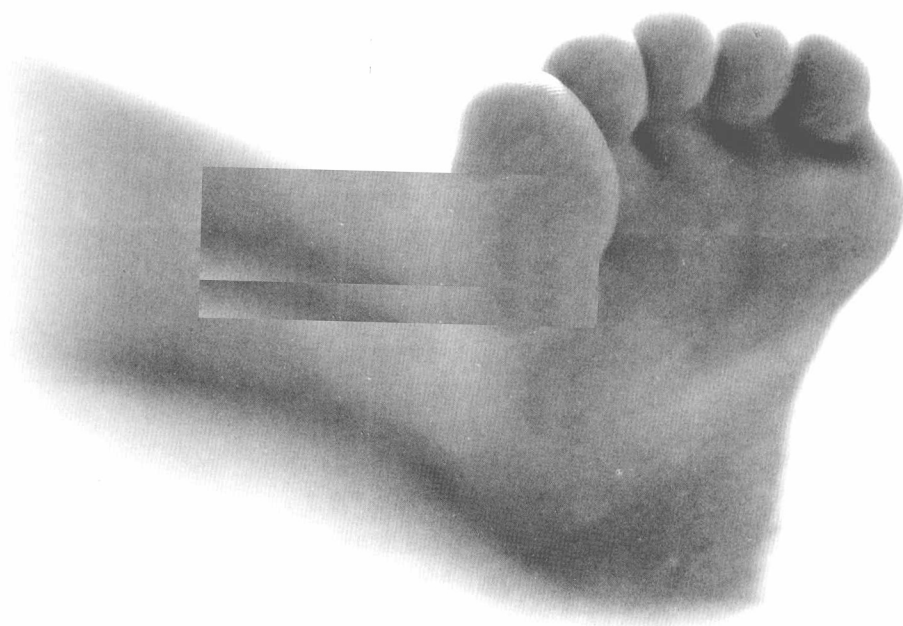


主编 孟晓东 雷明东 李 昶

ZUBU FANSHEQU
BAOJIAN TUINAFU



足部反射区 保健推拿法



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

足部反射区保健推拿法 / 孟晓东, 雷明东, 李昶主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.2
ISBN 978-7-5091-3439-9

I. ①足… II. ①孟…②雷…③李… III. ①足—按摩疗法 (中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 005686 号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 张明山 责任审读: 李 晨

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8119

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市祥达印装厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 10 字数: 200 千字

版、印次: 2010 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 27.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

足部与人体的健康关系密切。足部存在着与人体各组织器官相对应的反射区，足部的每一个反射区都与其对应的器官有相似的生物学特性。反射区既是诊断点，又是推拿的施术部位。足部反射区的推拿法可以改善血液循环，加强内分泌调节，增强机体的免疫功能，起到扶正祛邪、防病治病、自我保健、强身健体、延缓衰老的作用。本书介绍了足部反射区保健推拿须知和原理，基本推拿手法，足部反射区定位以及常见病症诊疗等知识，帮助百姓掌握和实施这种中医保健方法。



目 录

第1章 足部反射区保健推拿法的基本概念 / 1

- 一、足部与人体健康的关系 / 1
- 二、足部反射区保健推拿法 / 2
- 三、足部反射区保健推拿法的特点 / 2
- 四、正确认识足疗的作用，足疗不能包治百病 / 3
- 五、不要把足底推拿保健与医疗推拿等同起来 / 4
- 六、提倡家庭足部推拿 / 4
- 七、足部推拿对美容保健的影响 / 7

第2章 足部反射区保健推拿法的起源 / 9

- 一、先秦两汉时期就对足与健康的关系有了深刻的认识 / 9
- 二、足部反射区保健推拿法是全人类的财富 / 10
- 三、西方对足部反射区的认识 / 11
- 四、足部反射区保健推拿法在我国的流行 / 11

第3章 足部反射区保健推拿法的原理 / 13

- 一、阴阳平衡原理 / 13
- 二、经络学说原理 / 14
- 三、血液循环原理 / 14



四、神经反射原理 / 16

五、生物全息胚理论 / 17

第4章 足部反射区保健推拿须知 / 18

一、足部反射区保健推拿法的适应证 / 18

二、足部反射区保健推拿的禁忌证 / 19

三、足部反射区保健推拿法注意事项 / 19

四、足部反射区推拿的基本顺序 / 20

五、足部反射区推拿的力度 / 20

六、如何理解推拿手法刺激的“得气感” / 21

七、足部反射区推拿的治疗时间 / 22

八、足部反射区推拿要“左病取右，右病取左” / 22

九、常见异常情况的处理及预防 / 23

第5章 足部反射区的基本推拿手法 / 25

一、手法操作要求 / 25

二、基本手法 / 25

第6章 足部反射区定位 / 28

一、足部反射区定位的规律 / 28

二、常用足部反射区定位 / 29

(一) 足底部反射区 / 29

1. 肾上腺 / 29

2. 腹腔神经丛(太阳神经丛) / 29

3. 肾 / 30

4. 输尿管 / 31

5. 膀胱 / 32

6. 尿道(输尿管) / 32

7. 额窦(跖趾额窦) / 32

8. 三叉神经 / 33

9. 小脑及脑干 / 34

10. 颈项 / 35

11. 鼻 / 35

12. 头部(大脑) / 36

13. 脑垂体(垂体) / 36

14. 甲状旁腺 / 37

15. 甲状腺 / 38

16. 其他额窦 / 39

17. 眼 / 39

18. 耳 / 40

19. 斜方肌 / 41

20. 肺及支气管 / 42

21. 心(左足) / 43

22. 胃 / 43



- 23. 胰 / 44
- 24. 十二指肠 / 45
- 25. 脾（左足） / 45
- 26. 肝（右足） / 45
- 27. 胆囊（右足） / 46
- 28. 小肠 / 47
- 29. 横结肠 / 47
- 30. 降结肠（左足） / 48
- 31. 乙状结肠及直肠（左足） / 49
- 32. 肛门（左足） / 49
- 33. 升结肠（右足） / 49
- 34. 盲肠及阑尾（右足） / 50
- 35. 回盲瓣（右足） / 51
- 36. 生殖腺（睾丸或卵巢） / 52

（二）足内侧反射区 / 52

- 1. 颈椎 / 52
- 2. 胸椎 / 52
- 3. 腰椎 / 53
- 4. 骶骨（骶椎） / 54
- 5. 尾骨内侧（内尾骨） / 54
- 6. 内肋骨 / 55
- 7. 前列腺（男）或子宫（女） / 56
- 8. 腹股沟 / 56
- 9. 下身淋巴腺（腹部淋巴腺） / 56
- 10. 髋关节 / 57
- 11. 直肠及肛门 / 58
- 12. 内侧坐骨神经 / 59

（三）足外侧反射区 / 59

- 1. 肩关节 / 59
- 2. 肘关节 / 59
- 3. 膝关节 / 60
- 4. 外尾骨 / 61
- 5. 生殖腺（睾丸或卵巢） / 61
- 6. 肩胛骨 / 62
- 7. 外肋骨 / 63
- 8. 上身淋巴腺 / 63
- 9. 髋关节 / 64
- 10. 下腹部 / 64
- 11. 外侧坐骨神经 / 64

（四）足背部反射区 / 65

- 1. 解溪 / 65
- 2. 膈（横膈膜） / 66
- 3. 胸部淋巴腺 / 66
- 4. 气管 / 67
- 5. 喉 / 68
- 6. 内耳迷路 / 68
- 7. 胸部及乳房 / 69
- 8. 扁桃体 / 69
- 9. 下颌 / 69
- 10. 上颌 / 70

第7章 常见病症 / 72

一、选取反射区的原则 / 72

二、常见病的足部反射区保健推拿 / 73

- 1. 头痛 / 73
- 2. 神经衰弱 / 75
- 3. 头晕 / 76
- 4. 面瘫 / 77
- 5. 卒中 / 78
- 6. 亚健康——慢性疲劳综合征 / 79
- 7. 感冒 / 81
- 8. 咳嗽 / 81

9. 冠心病 / 82
10. 高血压 / 84
11. 低血压 / 85
12. 贫血 / 86
13. 呕吐 / 88
14. 胃脘痛 / 89
15. 泄泻（慢性腹泻） / 89
16. 呃逆 / 90
17. 胆石症 / 91
18. 糖尿病 / 93
19. 便秘 / 94
20. 痔疮 / 95
21. 排尿困难 / 96
22. 痛经 / 97
23. 围绝经期综合征 / 98
24. 肥胖症 / 99
25. 颈椎病 / 100
26. 落枕 / 102
27. 背痛（背部肌筋膜炎） / 103
28. 慢性腰部软组织劳损 / 104
29. 腰椎间盘突出症 / 106
30. 肩关节周围炎 / 107
31. 肱骨外上髁炎 / 109
32. 腕关节痛 / 110
33. 增生性膝关节炎 / 110
34. 牙痛 / 112
35. 近视 / 113
36. 耳鸣、耳聋 / 113
37. 晕车、晕船 / 114
38. 鼻渊 / 115
39. 醉酒 / 116
40. 咽喉痛 / 116
41. 术后恢复 / 117
42. 手术后肠粘连 / 118
43. 自汗、盗汗 / 119
44. 失眠 / 120
45. 阳痿 / 121
46. 遗精 / 122
47. 斑秃 / 124
48. 面部痤疮 / 125
49. 黄褐斑 / 126
50. 湿疹 / 127
51. 银屑病 / 128
52. 前列腺增生 / 129
53. 减肥 / 130
54. 梅核气 / 132
55. 白癜风 / 133
56. 乳腺增生 / 134
57. 经前紧张症 / 135
58. 盆腔炎 / 136
59. 产后缺乳 / 137
60. 外阴瘙痒 / 138
61. 踝关节扭伤 / 139
62. 急性腰扭伤 / 140
63. 梨状肌综合征 / 141
64. 退行性脊柱炎 / 142
65. 肩关节周围炎 / 143
66. 痛风 / 144
67. 倒经 / 146
68. 产后尿潴留 / 146
69. 三叉神经痛 / 147
70. 肋间神经痛 / 148

第1章

足部反射区保健推拿法的基本概念

一、足部与人体健康的关系

在科学技术飞速发展、物质基础极端丰富的条件下，人们对健康的需求已成为生活的第一需要。随着人们健康意识的提高，一种主动的、有选择的健康消费将逐步兴起，那就是足部保健推拿法。由于双脚反应特别灵敏，效应产生较为迅速，掌握和施术也比较方便，所以足穴疗法在国内外发展特别迅速，传播广泛，被誉为治疗百病的灵方妙术。

我们的双足不但承受人体的全部重量，而且在各种活动中，承担着许多额外的负担，它与全身的脏腑器官有着千丝万缕的联系，是人体中负荷最重的组织。在临床观察中，头脑清醒，步履稳健均为健康的特征；而头重脚轻，脚肿履艰，则为疾患病体之躯。因此，古今中外的养生健身方法，都极为重视足部的锻炼。

足部与人体健康关系密切。人们常说：“足是第二心脏”“脚是人的根中之根”“树枯根先竭，人老脚先衰”“健身先建足，足健体自壮”等，确有一定道理。足，是反映人体健康的晴雨表，说明足部与人体健康的关系紧密。生老病死是人生不可避免的自然现象，但是在这有限的人生旅途中，健康长寿是每个人都十分向往的。在足部，根据生物全息胚理论，可将整体缩小、投影、反射出来，局部包含整体的全部信息，存在着与人体各组织器官相对应的反射区，足部的每一个反射区都与其相同的器官有相似的生物学特性。器官有病变在反射区可有所表现，根据反射区变化可以判断相应器官的病痛。此外，推拿相应器官的反射区，

也可起到治疗作用，通过推拿反射区，足部的温度会升高，血液流速也会加快，同时足部的沉积物通过推拿，会随着血液循环的加快重新参加体内循环，废弃物会通过排泄系统排出体外。

所以，足部反射区的推拿和药浴可以改善血液循环，减轻心脏负担，促使新陈代谢功能的提高。可见反射区既是诊断点，同时又是推拿的施术部位。如胆绞痛患者，在胆反射区会出现压痛，推拿该反射区，往往会减轻或缓解胆绞痛。又如足部的肝脏反射区苍白凹陷，提示心脏缺血或冠状动脉功能不全，推拿该反射区可缓解心脏缺血而引起的胸闷痛、肩背放射痛等症状，并可预防突发心肌缺血。推拿反射区通过神经反射原理，改善血液循环，加强内分泌调节，增强机体的免疫功能，达到扶正祛邪、防病治病、自我保健、强身健体、延缓衰老的作用。

二、足部反射区保健推拿法

足部反射区保健推拿法，是指在足底一定部位或区域施以按、揉等推拿手法，对足部反射区施加特定压力，进行有效的良性刺激，以达到缓解人体内部的紧张状态，调节人体各组织器官的功能，从而调整脏腑虚实，疏通经络气血，治疗和预防某些疾病，或健体强身的一种保健方法。

这里我们注意以下几点。

1. 反射区保健推拿法的前提是承认在人的足部客观上存在着与人体各部分相对应的反射区。这里指的是一个区域，而不是一个点。为了避免误会，我们更多地使用了“反射区”的概念，而不用“足穴”的提法。同时，反射区分布在整个足部（包括脚底，脚内、外侧及脚背，甚至延伸到小腿），因此我们使用“足部反射区”的概念，而不是简单的称为“足穴推拿”。

2. 刺激这些反射区使用的是纯粹的物理方法，主要是用手指施加不同压力的推拿手法，也包括使用推拿棒、推拿板等器材。

3. 刺激这些反射区的结果是引起人体的某种生理变化，缓解人体内的紧张状态，使某种失衡的、不正常的状态恢复为正常的协调的状态，因而起到治病防病、保健养生的作用。

三、足部反射区保健推拿法的特点

首先，足部反射区保健推拿法实际是一种整体治疗方法。它的对象是病人，而不是病的本身。对足部反射区（病理敏感点或敏感带）的推拿（包括运用某些器材进行推拿）给予机体的物理刺激，通过神经反射，启动机体的自我调节机制（神经调节及体液调节），改善各

脏腑器官的功能，其着眼点是调动人体内部的潜能去战胜病理因子，而不是直接作用于病理因子。即增强人体固有的自我防御和自我修复能力，去克服内外病理因子的干扰，恢复机体正常协调运转的状态，从而起到治疗疾病的作用。它的出发点和归宿点都是要增强机体的抗病能力。整体功能健全了，抗病能力提高了，病邪就会自然消除。因而在治疗的同时也会起到保健作用，将治疗与保健结合起来，这是本法的一个显著特点。

再者，足部反射区保健推拿法是一种固本培元、扶植正气的非药物疗法，它与其他的治疗方法根本上没有矛盾，它不但不排斥其他的疗法，而且在医生的指导下，完全可以与其他疗法结合起来运用。如与其结合，可减弱或抵消其副作用；与手术治疗相结合，可有利于手术后的康复等。

足部反射区保健推拿法还有一个显著的特点，就是诊断与治疗的密切结合。因为足部反射区的病理敏感点（带），既是我们发现疾病的参考点，也是我们进行治疗推拿的施术点。足部反射区推拿本身具有双重的作用：一是通过推拿发现病理敏感点，从而发现某些器官的病理证候，起了诊断作用；二是推拿这些病理敏感点使之对病变器官起良性刺激，又起了治疗作用。而在推拿治疗过程中又可以从敏感点的反应中不断感受到病情的变化，从而可以调整治疗方案。这种及时发现及时调整的灵活机制，是许多其他疗法不能比拟的。

四、正确认识足疗的作用，足疗不能包治百病

足部与全身脏腑经络关系密切，承担身体全部重量，故有人称“脚是人的第二心脏”。由于双脚在身体各部分中承受重量最大，站立时要支撑整个身体，行走、跳跃时又要克服地心引力，因此，脚被认为是人体毒素的聚集区。足部推拿是人人皆宜的一种自我保健方法，经常足疗可增强其新陈代谢，提高对外来病原微生物的抵抗力，而且对心脏、大脑等器官都有好处。但是，有很多从事足疗工作的人士宣称足疗包治百病的观点，是不科学的。足部推拿不等同于医疗推拿，后者涉及很多医学知识，这是非卫生技术人员短时间难以掌握的。人们应正确认识足疗的作用。

第一，关于诊断，足部反射区定位是人们经过长期实践摸索出来的，尚不能证明绝对符合事实，所以不能作为诊断的依据。摸摸脚就知道生什么病那是不科学的。

第二，足疗中常用泡脚的中药配方，没有人做过详细的药理学、药效学等验证，就算药物本身是有效的，也不能以其内服的疗效与浸泡的效果等同起来。浸泡，只能通过脚部皮肤吸收药物，其效果微乎其微。

第三，足部疗法可以预防疾病，有一定的保健作用，但其治疗作用尚有待证实。客观地说，足部反射区推拿法也确实能治疗一些疾病，但多以调整功能异常为主，什么病都能治是不切实际的。

五、不要把足底推拿保健与医疗推拿等同起来

足部反射区保健推拿法在我国历史悠久，源远流长，早在《内经》里就有足部经络学说和足部推拿的详细记载。几千年来，这种简便、安全的保健方法一直为人们所钟爱。如今，足部推拿已渐渐成为人们日常保健的新时尚，足部保健服务也已形成了颇具规模的行业。双足处于人体的最低位置，是末梢血液循环比较差、血液容易滞留的部位，所以在日常保健中，经常保持足部的血液循环畅通，对保证全身的血供正常显得非常重要，而足部推拿正是一种最佳的畅通足部血液循环的方法。另外，足部推拿还具有固养根气、疏通经络和调解神经的作用。通过对足部表面施加压力，还可以启动机体的调节功能，激发各器官细胞潜能，增强免疫力。可以说足部保健推拿是一种很好的保健防病方法。

但是，国家卫生部和国家中医药管理局明确指出，以治疗疾病为目的，在疾病诊断的基础上，按照中医理论和诊疗规范实施中医推拿、拔罐等方法属于医疗活动，必须在医疗机构内进行，非医疗机构不得开展；医疗机构开展以上活动，应当由在本机构执业的卫生技术人员实施，不得聘用非卫生技术人员开展此类活动。这就提醒人们，一旦得了病，千万不要盲目相信广告宣传，特别是非医疗机构在进行推拿、刮痧等活动时所使用的“中医”“医疗”“治疗”等医疗专门术语更不能相信，因为足底推拿只是一种保健防病方法，绝对不等于治疗疾病。一则，从推拿手法看，传统手法繁多，可根据病情表现不同而采用不同手法；二则手法的优劣亦可直接影响推拿治疗效果；再者，治疗医疗推拿不等于一般的保健推拿，现常有在各种非医疗场所推拿时，因手法使用不当引起意外事故发生的现象。所以，为了保证手法的安全有效，患者就医时必须到正规的医院推拿科或中医骨伤科请非常专业的、具有大专以上学历的推拿医师治疗。因为他们有很深的医学理论知识，能很好的掌握各种手法的适应证和禁忌证，一方面保证了疗效，另一方面保证了手法的安全性。

为了保证您的身体健康，保健防病可进行足部保健推拿，治疗疾病需要医疗推拿。

六、提倡家庭足部推拿

1. 提倡家庭足部推拿，自我保健

足部推拿，是集推拿学、经络学、全息学、反射学为一体的自我推拿疗法。它简便易学、效果显著、无副作用，尤其对老年人的自我推拿更有其现实作用。人人都有两只手和两只脚，人人都能采取自我推拿的方式灵活掌握和运用它，这种理想的群众自我推拿方法，进入千家万户，就会普遍提高国民的身体素质，这是家庭防病推拿的一个法

宝。我们要大力推广和应用自然疗法，提倡家庭足部推拿。“千里之行，始于足下”“鹤发童颜，步履轻健”，这些话无不说明足部健康的重要。双脚在人的一生中起着非同寻常的作用，足底推拿属于民俗疗法，不用打针吃药就可以促进健康，虽然它不是体育运动，但完全可以弥补运动的不足。在促进健康的传统疗法中，足部推拿是最简单、最安全、最具效果的推拿方法。

足部反射区保健推拿法可以用来诊断疾病和治疗疾病，但它根本上是一种保健的方法，它的最大优越性是人人都可以用来进行自我保健。它不能只被少数人掌握和运用，它应该而且可以被广大人民群众所掌握和运用，成为每个人自我保健防病强身的有效武器。这才是它的优势和威力所在。

总之，为了你的健康，请爱护自己的双足，时时驱除身体中不利于健康的因素，把疾病消灭在萌芽中，提高身体素质，减少疾病的发生，延年益寿。这正体现了中医学的“不治已病治未病”的精神。

2. 足部反射区自我保健的优势

作为一种群众性的自我保健方法，足部反射区保健推拿法具有以下优越性。

(1) 普及性：足部反射区保健推拿法简便易学，容易掌握，容易操作，可以自己给自己做，可以在家庭亲友之间和所在单位成员之间互相做，因而很便于普及。它不需要复杂的器械和各种物质条件，只需要人人都有的手和脚，因而容易坚持。一年四季，刮风下雨，白天黑夜，室内户外，几乎随时随地都可以进行。它能适合各种对象的要求，可以说是老幼咸宜，雅俗共赏，因而具有普及的客观可能性。

(2) 安全性：足部反射区保健推拿法无副作用，不易出事故，是一种比较安全有效的群众保健方法。当然，也不是绝对不出问题，本书有专篇讲述注意事项以及一些容易出现异常情况，违反这些注意事项还是会出点问题的。例如，在饭后进行足部推拿有可能引起恶心反胃，影响胃部的消化功能；在妇女月经期间或对各种出血病患者进行足部推拿有可能引起较大的出血；对体弱重病者进行强刺激的推拿可能引起休克；推拿后不饮用适量的开水不利于排泄而使有毒废料积存在肾脏从而可能损害肾功能等。但这些注意事项和推拿操作都比较简单易行，容易记忆也容易遵守。即使偶尔记不住，例如忘了喝开水，也不致酿成大的事故。当然，我们不要故意去违反规定。只要不违反这些规定，严格按操作规程去做，可以说是非常安全的保健方法。正因为安全，我们可以放心去学习运用，放手去普及推广。这是本法的又一优越性所在。

(3) 有效性：实践经验证明，足部反射区保健推拿法在群众中推广能取得良好效果。足部与健康的关系十分密切，自我国古代的足穴推拿治疗疾病，到现代的足部反射区疗法，千百年来已被证实足部推拿对健康能产生巨大的积极作用。运用这个方法可以及早发现疾病或

者某个器官运转不正常的情况，可以及时到医院检查确诊并采取足部推拿调整患病器官的功能，使之恢复正常，将疾病消灭在萌芽状态。如果已经构成了病，也可以采取足部推拿配合医生进行治疗，做到“小病不出门，大病好得快”。

3. 足部反射区保健推拿法进行自我保健的原则

运用足部反射区保健推拿法进行自我保健，要取得成效，需遵守以下原则。

(1) 贵在坚持：进行推拿保健必须循序渐进和持之以恒，千万不能要求在短时间内便见效果。一般来说，推拿保健的效应产生要有一个从量变到质变的过程。俗话说：“欲速则不达，功到自然成”。宋朝大诗人苏东坡在谈及自己行推拿保健后的体会时说：“其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量。比之服药，其力百倍……若信而行之，必有大益”（《苏东坡全集》第十六册，大东书局印行）。

(2) 目的明确：进行推拿保健必须明确是为了什么，是抗衰老，强健身体，还是强健身体兼治疗某一慢性疾病，或是治疗某一疾病而兼顾强身健体等。因目的不同对推拿的选择也不同，产生的作用也不同。所以，只有目的明确才能收到满意效果。

(3) 主次分明：在行推拿保健的过程中，一定要以某一方面为主，尽可能兼顾其他，切不可面面俱到，待这个阶段的目的达到以后，再根据需要进行调整，这样才能逐步达到推拿保健的主要目的。

(4) 选区得当：根据推拿保健的目的，正确选择足部推拿选区，是取得较好疗效的关键。所以，在选择推拿方法时一定要结合自己的实际情况，认真选择好。

(5) 因地制宜：谈到实事求是，就是一切从实际出发。时间、地点、条件都从实际出发，才能坚持进行足部反射区推拿。例如时间，有的人可以每天抽出专门的时间来做足部推拿，有的人抽不出专门时间，就要结合各种日常活动来进行；在伏案看书写东西时，双手没有空，脚却是闲着的，可用脚踩推拿踏板来进行推拿；在看电视时，眼睛很忙，手和脚都是闲的，可以一边看电视一边用手来进行推拿。至于进行足部推拿的地点，并没有什么特别的要求，只要时间允许，应是随处可做，可充分利用各种自然的地形地物。例如海边沙滩、公园的树根、草地、碎石路，只要没有受感染或把脚划破的危险，脱掉鞋赤脚踩踏走路，让大地来给你做足部推拿，岂不美哉。如果没有这种自然条件，也可以在室内找些小卵石，赤脚在上面踩踏；在院子里用大小卵石铺成健康步道，在上面赤脚散步。

在这里，需要说明一点的是：足疗并不是只有到足疗馆才叫足疗。足疗本身也许并不重要，重要的是我们应该具备日常保健常识与更多的自我保健意识。足疗，随时随地都可以进行……相信，足疗不可能包治百病，但，肯定会让您的健康多一点！

七、足部推拿对美容保健的影响

1. 脏腑功能健全是美容之本

中医学认为，人体是一个以脏腑为中心，通过经络系统，把六腑、五官、九窍、四肢、百骸形体紧密地联系在一起的有机整体。构成人体的各个组织器官及系统之间，在结构上不可分割，在功能上相互为用，在病机上相互影响，它们之间既有表里关系，又有因果关系。相对稳定的内环境，能使它们相安无事，气血通畅，机体健康。

中医学又认为，人体的五脏，具有化生和储藏精气的共同生理功能，同时又各有专司，且与躯体官窍有着特殊联系。其中，心的生理功能起着生命活动的主宰作用。故“心者，五脏六腑之大主”的说法。心与小肠、脉、面、舌等构成心系统。心，主血脉，开窍于舌，其华在面。华，是光彩之义。气由脏发，色由气华。面、唇、爪、毛、发的色泽，可反映五脏气血的盛衰。面部血脉极为丰富，全身血脉皆可上注于面。心功能健全，血脉充盈，循环通畅，则面色红润光泽，目光有神；反之，心气不足，气血亏少，则面白无华；心脉瘀阻，则面色青紫。中医学认为，脾化气、生血，肾主藏精、纳气，肺司呼吸，肝主藏血、疏泄；气为血之帅，血为气之母。气血旺盛，机体健康，人之美容，才能达到内养与外养和谐的统一。因此说，人体脏腑功能的保健，才是美容之根本。

2. 足部反射区保健推拿是调节脏腑功能的有效手段

足疗，即足反射区疗法。足反射区，指按一定规律排列在人体足部皮表上的与相应脏腑及其功能系统有特殊内在联系通道的神经末梢和内、外感受器的集中区域。人体足部有密集的神经束和神经末梢，分布在 90 多个神经反射区。

现代医学所说的反射，是指人的机体在中枢神经系统的参与下，对内外环境的变化作出有规律的适应性反应。反射活动的结构基础是反射弧，即感受器（感觉神经末梢）→传入神经（中间神经）→神经中枢（反射中枢，指中枢神经系统内对某一特定生理功能具有调节作用的神经元群）→传出神经（中间神经）→效应器（运动神经末梢）。神经末梢是周围神经纤维终止于其他组织或器官的终末部分，根据功能的不同，可分为感觉神经末梢和运动神经末梢 2 类。感觉神经末梢构成感受器，运动神经末梢构成效应器。感觉神经末梢分布于上皮组织、结缔组织和骨骼肌组织内，感受冷、热、痛的刺激和肌纤维伸缩、肌张力的变化；运动神经末梢终止于肌组织和腺，可引起肌纤维的收缩和腺的分泌。根据这一生理反射原理，足反射疗法即通过一定手法，在足部特定部位反射区进行反射推拿刺激，能够对相应脏腑的功能起到有效的调节作用。



反射学是由欧美传入的现代医学，足部反射疗法进入中国是在 20 世纪末期。20 世纪初期，美国医生威廉·菲兹杰拉德和赖利研究人体反射作用，并于 1917 年出版了《区域疗法》一书；30 年代，美国人古哈姆女士对人体脏腑器官在足部上的投影进行了研究，并出版了《足的故事》一书，经过长期对足反射的研究与实践，于 1975 年古哈姆同德国人玛鲁卡多女士又出版了《足反射区疗法》专著，直到法籍瑞士人玛萨弗雷特女士的《未来的健康》的出版，足反射疗法才在西方引起轰动。

然而，传统医学对足部诊疗疾病的认识与临床实践，远远比西方早很长时间。2 000 多年前的《黄帝内经》就记载了人体足部有 38 个穴位，认为足三阴经脉、足三阳经脉都是通过足部的循行通达至脏腑，并在《素问·厥论》中指出：“阳气起于足五趾之表，阴气起于足五趾之里。”又与手三阴经脉、手三阳经脉相互沟连，经脉气血流注全身，使机体脏腑得到良好的濡养。

人体五脏中，肾，为先天之本。《灵枢·本神》说：“肾气虚则厥，实则胀，五脏不安。”脾，为后天之本，气血生化之源。故《景岳全书·血证》说：“血者水谷之精微也，源源而来，生化于脾。”中医经络学认为，足少阴肾经，起于足心涌泉穴；足太阴脾经，起于足大趾内甲角的隐白穴。通过足部推拿，经常温煦肾、脾二经，是强肾健脾之根本。由此可见，人们把足比作第二心脏是有道理的。

愿人们的健康与美容从脚下开始。

第2章

足部反射区保健推拿法的起源

一、先秦两汉时期就对足与健康的关系有了深刻的认识

足部推拿和针灸术是中国传统医学中起源较早的医疗技术，在古代中医学中占有相当重要的地位，是中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。如肝经的大敦、行间、太冲、中封，脾经的隐白、大都、太白、商丘，肾经的涌泉、然谷、太溪、复溜，膀胱经的至阴、通谷、束骨、京骨、昆仑，胆经的窍阴、侠溪、临泣、丘墟，胃经的厉兑、内庭、陷谷、冲阳、解溪等。这说明我们的祖先早已认识到脚部的许多敏感反应点（腧穴）与人体内脏器官的关系。指出刺激这些反应点可起到治病的作用。在《内经》中还多处提到用推拿方法治疗疾病，如《素问·举痛篇》说：“寒气客于肠胃之间，膜原之下，血不得散，小络急引，故痛。按之则血气散，故按之痛止。”《素问·血气形志篇》有：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以推拿醪药。”《素问·厥论篇》也说：“阳气起于足五指之表，阴脉者集于足下而聚于足心，故阳气胜则足下热也。”从而为足穴治疗百病提供了理论依据。又如《素问·异法方宜论》：“中央者……其病多痿厥寒热。其治宜导引按蹻。长沙马王堆古墓出土的《五十二病方》中，也有用被蜂子蛰死的幼鸡和枣泥制成的药巾推拿足部，使人增强体力的方法，同时出土的《脉法》《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》，都对足疗法有所阐述。《黄帝内经》还提出