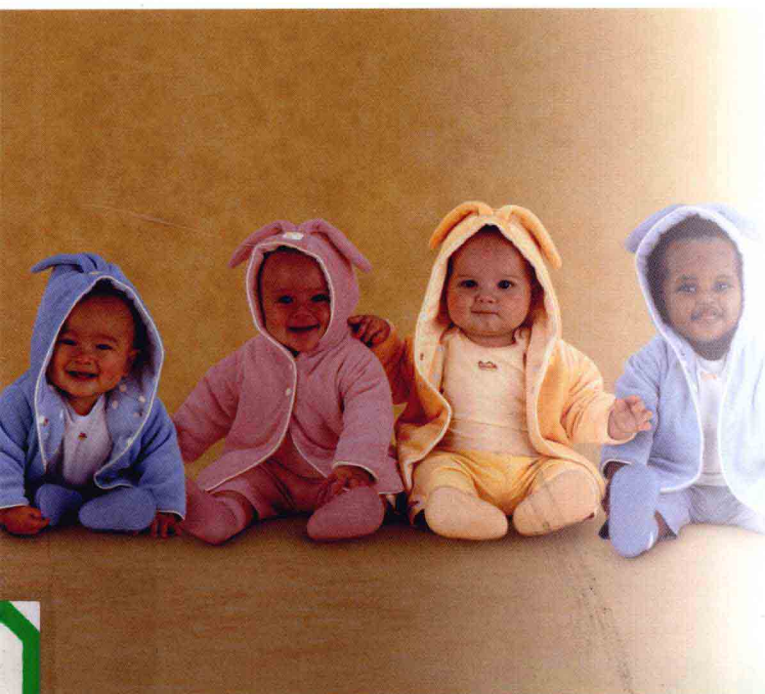


足部反射区健康法是一种简便易行、效果显著、无副作用的防病治病自我保健方法。



绿色保健秘方系列

主编 周新



足反射疗法

Foot Reflexotherapy

健康宝贝篇

图谱



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。



绿色保健秘笈系列

主编 周新

足反射疗法

Foot Reflexotherapy

健康宝贝篇

副主编 黄永超 唐卫东 幸小玲 殷妙英 杨木兰 周志强
编委 刘水宁 王玲



图 谱



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

内 容 提 要

本书分为三篇,第1篇足反射疗法基础知识,介绍了足反射疗法的作用、机理、特点、适应证及禁忌证、注意事项、正常反应、手法、操作等内容。第2篇与健康休戚相关的足部反射区,详细介绍了运动系统、消化系统、内分泌系统、呼吸系统、泌尿系统、神经系统、循环系统、生殖系统、感觉系统、淋巴系统相关各反射区的定位、手法、适应证等内容。第三篇调理孩子健康,详细介绍32种儿童最常见健康问题的足反射疗法调理的具体步骤,并简要介绍足部药浴方、食疗方等其他疗法的相关内容。

本书的特点:图文并茂、操作简单、实用性强,既可以便于家长、幼教工作者系统学习足反射疗法为儿童的健康进行调理,也可以根据儿童自身情况“对号入座”,按照书中介绍的步骤去操作,即可达到保健治病的目的。为了便于读者理解操作中的技巧,特录制了由周新老师示范的儿童健康足反射疗法调理操作VCD。

本书适合父母、幼教工作者及足反射疗法从业人员、医务人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

足反射疗法图谱. 健康宝贝篇/周新主编. —西安:西安交通大学出版社,2010.2
ISBN 978-7-5605-3423-7

I. ①足… II. ①周… III. ①小儿疾病:常见病-足-反射疗法-图谱 IV. ①R244.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第008791号

书 名 足反射疗法图谱健康宝贝篇
主 编 周 新
责任编辑 李 晶

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 人民日报社西安印务中心

开 本 787mm×1092mm 1/16 印张 14 字数 255千字
版次印次 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3423-7/R·96
定 价 33.50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

儿童是祖国娇嫩的花朵,是父母的宝贝和国家的希望,本书即以0~15岁儿童为关注对象,针对儿童成长过程中容易出现的各种健康问题给予指导和帮助。据调查显示,我国大部分儿童普遍存在以下问题:免疫力差、体质虚弱(经常感冒、发烧,抗病能力差),偏食、厌食、挑食现象严重,消化吸收功能差等。

联合国《儿童权利公约》中对儿童年龄段的划分是0~18岁,中国《未成年人保护法》等法律规定为0~18岁,医学界则以0~14岁的儿童为儿科的研究对象,但现在北京儿童医院已把患儿年龄增大到18岁,并且增加了青春期门诊。足见各个时期儿童的健康均受到广泛重视。

编写本书的目的即希望父母按照书中介绍的相应内容给处于生长发育期的孩子进行调理,帮助他们健康快乐的成长;进行调理的同时也是与孩子进行心灵交流的过程。足反射疗法是一种通过按摩刺激足部相应反射区,而达到调整身体健康的绿色疗法,卫生部文件指出“足反射疗法是一种简便、易行、效果显著、无副作用的防病治疗自我保健方法。”因此我们推荐给关心宝贝健康的父母。

本书分为三篇,第1篇足反射疗法基础知识,介绍了足反射疗法的作用、机理、特点、适应证及禁忌证、注意事项、正常反应、手法、操作等内容。第2篇与健康休戚相关的足部反射区,详细介绍了运动系统、消化系统、内分泌系统、呼吸系统、泌尿系统、神经系统、循环系统、生殖系统、感觉系统、淋巴系统相关各反射区的定位、手法、适应证等内容。第三篇调理孩子健康,详细介绍32种儿童最常见健康问题的足反射疗法调理的具体步骤,并简要介绍足部药浴方、食疗方等其他疗法的相关内容。

本书的特点:图文并茂、操作简单、实用性强,既可以便于家长、幼教工作者系统学习足反射疗法为儿童的健康进行调理,也可以根据儿童自身情况“对号入座”,按照书中介绍的步骤去操作,即可达到保健治病的目的。为了便于读者理解操作中的技巧,特录制了由周新老师示范的儿童健康足反射疗法调理操作VCD。

本书图文并茂、操作简单、实用性强,既可以通过第1、2篇系统学习足反射疗法,便于父母、幼教工作者为宝贝的健康进行调理,为儿童一生的健康奠定坚实基础;也可以将第3篇作为儿童常见疾病对症速查手册,根据情况“对号入座”,按照

书中介绍的处方和分步操作方法,帮助儿童早日恢复健康。为了便于读者理解操作中的技巧,我们录制了由周新老师亲自操作的《足反射疗法图谱健康宝贝篇》VCD。

本书适合父母、幼教工作者及足反射疗法从业人员、医务人员阅读。

编写过程中参阅了大量文献,由于篇幅有限,不一一罗列,在此非常感谢这些文献的作者。由于水平有限,敬请各位专家、读者提出宝贵意见,以便下版修改。

周新老师咨询电话:13803577261 0797-8223144

网址:WWW.ZHZLPX.COM

周新

写于江西省赣州周新足反射健康法研究所

目录

| | |
|----------------------------------|------|
| 第 1 篇 足反射疗法基础知识 | (1) |
| 一、足反射疗法的作用、机理 | (1) |
| 二、足反射疗法的特点 | (3) |
| 三、适应证及禁忌证 | (5) |
| 四、注意事项 | (6) |
| 五、正常反应 | (7) |
| 六、手法 | (7) |
| 七、操作 | (10) |
| 八、时间与疗程 | (11) |
| 第 2 篇 与健康休戚相关的足部反射区 | (12) |
| 一、运动系统相关反射区 | (13) |
| 二、消化系统相关反射区 | (24) |
| 三、内分泌系统相关反射区 | (34) |
| 四、呼吸系统相关反射区 | (37) |
| 五、泌尿系统相关反射区 | (40) |
| 六、神经系统相关反射区 | (43) |
| 七、循环系统相关反射区 | (48) |
| 八、生殖系统相关反射区 | (49) |
| 九、感觉系统相关反射区 | (54) |
| 十、淋巴系统相关反射区 | (57) |
| 第 3 篇 调理宝贝健康 | (61) |
| 第一节 防治呼吸道病症 | (63) |
| 一、感冒 | (63) |

| | |
|------------------|-------|
| 二、哮喘 | (68) |
| 三、咳嗽 | (73) |
| 四、鼻炎 | (79) |
| 第二节 调理胃肠功能 | (84) |
| 一、呕吐 | (84) |
| 二、腹泻 | (87) |
| 三、消化不良 | (91) |
| 四、厌食 | (95) |
| 五、便秘 | (98) |
| 六、脱肛 | (104) |
| 第三节 调理皮肤病症 | (108) |
| 一、皮肤过敏 | (108) |
| 二、青春痘 | (112) |
| 第四节 调理眼科病症 | (117) |
| 一、近视 | (117) |
| 二、斜视 | (120) |
| 第五节 调理口腔病症 | (123) |
| 一、口腔溃疡 | (123) |
| 二、牙痛 | (128) |
| 三、扁桃体炎(肿大) | (133) |
| 第六节 调理生理健康 | (138) |
| 一、痛经 | (138) |
| 二、月经不调 | (142) |
| 三、促进乳房发育 | (147) |
| 第七节 其他调理作用 | (152) |
| 一、生长痛 | (152) |
| 二、提高免疫力 | (158) |
| 三、治疗小儿遗尿 | (163) |
| 四、健脑 | (168) |
| 五、提高睡眠质量 | (174) |

| | |
|--------------|-------|
| 六、增高 | (178) |
| 七、眩晕 | (184) |
| 八、小儿夜啼 | (188) |
| 九、发热 | (191) |
| 十、小儿脑瘫 | (196) |
| 十一、盗汗 | (202) |
| 十二、流涎 | (208) |

第1篇

足反射疗法基础知识

儿童处在生长发育的旺盛阶段,各脏器发育不全,抵抗力较弱,容易受到来自各方面的健康侵袭。如何为宝宝的生长过程中提供优质的健康保证,便成为每一个家庭最为关注的问题。足反射疗法无毒无副作用而又简单易操作,每天在儿童的休息时间里为其进行十几分钟的足反射疗法操作,既缓解儿童玩耍、学习的疲劳,又可以增进父母和儿童的感情,长期坚持下去,还可以为儿童一生的健康奠定坚实的基础,何乐而不为?

一、足反射疗法的作用、机理

1. 足反射疗法的作用

足反射疗法是祖国传统医学中起源较早的医疗技术,在古代医学中占有相当重要的地位。由于双足上存在着与全身各脏腑器官相对应的反射区,所以,不管是防病于未然,还是治疗某类疾病,都是采用“医脚”的办法。足反射疗法对全身的影响,主要表现在以下几方面:

(1) 促进血液循环

双足处于人体最低下的部位,与心脏最远,很容易出现末梢循环障碍,供血不足,静脉回流不畅,一些新陈代谢的废料可能在足部沉积下来,产生某种毒素,侵犯各个关节和器官,引起一些器官的病变。通过对足部按摩刺激,使足部的血液循环通畅,可带走在足部积存的代谢尾产物,运到肾脏处理后排出体外。由于双足处于距心脏最远的一端,双足的血液循环改善,将促进全身的血液循环亦处于良好状态。

(2) 调节各脏腑器官的功能

对足部反射区施加的刺激,通过神经反射作用,能调整其所对应的脏腑器官的功能,使处于紊乱失衡状态的脏器功能转为正常。例如,对胃肠反射区施加适当的刺激,可以改善儿童肠道问题,如腹泻、厌食等,比使用药物更为安全可靠。

(3) 增强内分泌系统功能

对足部各腺体反射区施加的刺激,能有效地调节各内分泌腺的功能。由于内分泌腺所分泌的激素通过血液循环能到达人体各个部位,因此可对全身状况产生广泛而持久的影响。例如,针对足部的垂体反射区施加刺激,可增强垂体的功能。由于垂体能分泌出生长激素,并促使其他内分泌腺分泌出对人体机能起重要作用的各种激素,经常对垂体反射区给予良性刺激,对儿童健康,特别是各阶段儿童生长发育(增高),可起良好作用。

(4) 提高自我防御能力

对足部的脾脏反射区及淋巴系统反射区施加按摩刺激,可增强儿童的免疫机能。幼儿的免疫系统功能尚未发育成熟,自身的抗病能力不足就很容易遭受细菌感染。足反射疗法能改善免疫系统的功能,对免疫功能低下或变态反应性疾病(过敏性疾病,如过敏性鼻炎、荨麻疹)等均有较好的治疗效果。

(5) 消除疲劳紧张状态

在经过一天繁重的课业学习后,实施几十分钟的足反射疗法,可使孩子从沉重的学习压力中解脱出来,得到充分的放松休息。接受足反射疗法按摩后,孩子一般能有良好的睡眠和食欲,大小便通畅,减轻精神、肉体上的痛苦,从而精神焕发,自我感觉良好,对孩子的身心健康都极有裨益。

2. 足反射疗法的机理

(1) 循环学说机理

人体各脏腑器官在双足都有其相对应的反射区,而双足又距离心脏最远,加之地心引力的影响,血管若不能正常舒缩,一些代谢废物(如尿酸晶体等)沉积于血管壁,不仅直接影响了血液循环,而且也会影响有关部位细胞、器官的正常功能。当人体各脏腑器官发生某些病理变化时,其循环功能必将产生不良现象。由于上述特点,代谢产物特别容易集结在其相对应的反射区。因此,由反射区沉积物的存在现象,就能反映出相关脏腑器官的功能不良或病变情况。

对足部反射区的按摩治疗可以将机体及反射区内的沉积物清除,通过肾脏等排泄器官排出体外,维持循环管道的通畅,是促进组织器官功能的正常化,协调各系统脏腑器官的平衡,增进内分泌功能,缓解趋于紧张的系统的根本保证。换句话说,对反射区的按摩治疗,改善循环功能,可以充分调动人体内部各细胞、器官及系统的功能,发挥人体自然的治愈能力,从而达到保健与治疗的效果。

(2) 反射学说

人体各个系统能彼此保持密切的联系、合作与协调,是依靠复杂的体液、神经等能流系统来完成的。体表和内脏布满丰富的感受器,当感受器接受到外界或体内环境的变化就会引起神经冲动,沿传入神经到中枢神经,中枢神经进行分析综合

产生新的冲动,再沿传出神经传至器官、腺体或肌肉,使之作出相应的反应。这就是神经反射的过程。足部分布着由许多神经末梢构成的触觉、压觉和痛觉等感受器,它处于人体最远离中枢神经的部位,其信息传递的途径是足部—脊髓—大脑,而脊髓又与各脏腑器官连接,因此,足部存在着人体各个部位和脏器的信息;同样足部受到的刺激也可以传递到全身,是一个反应最敏感的反射地带,所以当人体各部位脏腑器官发生异常时,足部就会反映出某些相关的信息。

(3) 全息胚学说

“全息”,原是物理学中的概念:运用激光拍摄照片,其底片的一个部分仍可以复制出整体的影像。即每一个局部都包含着整体的信息,只不过局部越小,包含的整体的信息越少,复制出的整体形象越模糊而已。任何多细胞的生物体都是由一个受精卵或起始细胞通过细胞的有丝分裂而来的。因此生物体上任何一个相对独立的部分,都包含着整体的信息,把这样相对独立的部分称为“全息胚”,例如植物的枝叶,人体的手、足、耳等。这些全息胚上存在着与整体各个器官相对应的位点,而位点的排列则遵循着人体解剖图谱。

双足与人体其他全息胚相比,由于面积大而包含着的信息也丰富,复制的整体形象也较清楚,容易辨认和掌握,而且操作简单,故足部反射区按摩作为防病、治疗、保健的一种方法,具有一定的优越性。

(4) 内源性药物免疫因子效应

医生针对患者各种病症,使用各种药物,通过这些药物的作用达到治疗疾病的效果,这些药物被称为“外源性药物免疫因子”。同样,采用足反射疗法、针灸、刮痧、拔罐、气功、中医推拿等手段来治疗疾患,可使机体激发出类似于“药物效应”的物质,同样达到缓解、治疗疾病的效果,这些“药物效应”的物质就称为“内源性药物免疫因子”。

近几年来,国内外许多足反射疗法专业人士经过临床实践研究发现:足反射区按摩可促使血液中的杀菌素、溶菌酶、各种补体等非特异物质及各种抗体球蛋白等特异性免疫因子含量增加,从而提高机体的免疫功能。

足反射疗法按摩可激发机体启动自我调节机制(神经调节及体液调节),促使机体皮质醇与儿茶胺的比值下降,淋巴免疫细胞转化增高,免疫功能提高,可抑制肿瘤的发生。此外还调节血浆中的各种激素水平、状态。

二、足反射疗法的特点

1. 安全有效

长期临床实践证明,安全有效是足反射疗法的最大优点。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

足反射疗法 图谱 健康宝贝 篇

崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。足反射疗法可以预防和治疗上百种疾病,如头痛、牙痛、小儿腹泻、厌食等。有的疾病只需按摩一次,就可手到病除。至于许多慢性疑难杂症,只要有恒心坚持按摩,也多有奇效。

2. 作用迅速

足反射疗法能迅速将郁积在体内的毒素排出体外,使患儿早日康复。所以,作用迅速也是足反射疗法的特点之一。在患儿足部的反射区上,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种沉积的毒素通过泌尿系统和消化系统排出到体外。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恢复正常,从而迅速恢复人体健康。

3. 经济实用

足反射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,学会足反射疗法,可以节省许多宝贵时间,节约医疗开支,省时省钱又实用。

4. 简便直观

足反射疗法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,就可直接从足部穴位或反射区得知各脏腑、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,甚至我们日常生活的一些器具,如钢笔、筷子、硬币、钥匙等都可以施术治疗。每日利用空余时间,按照书上所提供的处方,给孩子按摩 30 分钟,就可以达到防病治病的目的。在按摩的同时,也不影响孩子看书、学习、游戏,相较于我们现行的某些常规诊疗方法来说,足反射疗法更简单、直观、易行。

5. 易于推广

足反射疗法是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法,也是一种标本兼治的全身治疗方法。足部反射区立体感明显、接受刺激面大、产生的生物功能多、向体内传导的信息量大。尤其是对一些慢性病和痛证的治疗,能显示出其独特的疗效。实施足反射疗法不受时间、地点、环境、条件的限制,而且具有易学、易掌握、易操作、方便灵活、见效快的优点。因此,强烈推荐给重视儿童健康的父母学习使用。

6. 早期诊断

早期诊断出身体的疾病,对保持健康来说是一个非常重要的环节。生活在天地间的人时刻受到自然界的影响、社会生活的影响,因而身体健康状况也是不断变化着的。目前多数的医疗检查手段和方法,只有当人体不适有明显症状或反应时

才能作出诊断。即使这样,有时也有误差。因此,寻求疾病早期诊断、早期治疗,防患于未然,使机体保持旺盛的生命力,是目前医学发展的大趋势。足反射疗法正符合这个大趋势。当感觉机体稍有不适或精神不振时,足部反射区或穴位就会有反映。父母可以通过对孩子足部进行观察、触摸、按压等诊断方法,发现足的形态与皮肤颜色有变化,触摸到皮下的沙粒状、包块状或条索状硬结,按压时会有疼痛的感觉,可采用足反射疗法将疾病消灭在萌芽状态。

三、适应证及禁忌证

1. 常见足反射疗法适应证

(1)急性疼痛性病症:轻者一次即可治愈,重者经数次足反射疗法按摩治疗,也可显效,而后痊愈。

如:胃痉挛、肠痉挛、胆绞痛、心绞痛、偏头痛、急性咽喉痛、声音嘶哑、上呼吸道感染、三叉神经痛、急性扁桃体炎、痛经、落枕、急性腰扭伤、踝关节扭伤、急性乳腺炎、急性胃肠炎、牙痛、急性软组织损伤、晕车、晕船、便血、肛裂等。

(2)单一慢性病症:只要坚持1个以上的疗程,完全可以收到明显效果,以至疾病痊愈。

如:慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、小儿消化不良、脑外伤综合征、失眠、神经衰弱、神经官能症、高血压、眩晕、植物神经功能紊乱、坐骨神经痛、过敏、风湿性关节炎、腰腿痛、骨性关节炎、膝关节软组织损伤、闭经、月经不调、经前紧张综合征、颈椎病、颈肩综合征、遗尿、慢性鼻炎、慢性咽喉炎、前列腺肥大症、网球肘、下肢浮肿、下肢静脉曲张、无名热等。

(3)疑难病症:需要2个以上疗程的足反射疗法治疗,就会收到可喜的疗效。关键是“三心”,即恒心、信心、耐心,贵在坚持。

如:脑血管疾病(脑出血、脑栓塞、脑血栓后遗症)、脑性麻痹、心血管疾病(严重的心律不齐、反复发作的心绞痛、冠心病)、慢性肾炎、牛皮癣、糖尿病、再生障碍性贫血、子宫肌瘤、胆囊炎并胆结石、肿瘤放化疗的恢复、泌尿系结石等。

2. 常见足反射疗法禁忌证

(1)各种严重出血性疾病,如:吐血、呕血、咳血、便血、脑出血、胃出血、肠出血及其他内脏出血等。

(2)一些外科疾病,如:严重外伤、烧伤、骨折、关节脱位、胃肠穿孔、急性阑尾炎等。

(3)意识不清或昏迷的病人。

(4)各种急性传染性疾病,如肝炎、结核、流脑、乙脑、伤寒及各种性病等。

(5)严重器官功能衰竭,如肾衰竭、心力衰竭和肝坏死等。

(6)各种急性中毒,如煤气中毒、药物、食物中毒、毒蛇、狂犬咬伤等。

(7)空腹、暴饮暴食及极度疲劳等状态下时。

四、足反射疗法注意事项

受术儿童应注意的事项：

- (1)饭后一小时内,不能进行足反射疗法按摩,否则会造成胃肠不适。
- (2)足反射疗法按摩后30分钟内,要饮用温开水300~500毫升。
- (3)如严重烧伤、外伤、骨折、胃肠穿孔、大出血、寄生虫、毒蛇咬伤、肺结核活动期等,待病情稳定后可配合医师作辅助治疗。
- (4)足反射疗法按摩后,要注意双足保温(尤其冬天),夏天勿直接对着按摩的双足吹风扇,在按摩后不可立即接触凉水。
- (5)在治疗期间要做到两配合:一是要穿宽松的衣服,系宽松的腰带,穿宽松的鞋子(不要穿高跟鞋)、透气的袜子,使脚处于自然放松的状态中;二是应多吃含维生素类的食物。
- (6)治疗期间可以停止服用消炎药、镇静药,但患有先天性心脏病等心脑血管疾病的儿童仍需服药。
- (7)长期服药的患者,接受足反射疗法效果较慢,需持之以恒。
- (8)实施足反射疗法保健治病,要有信心、恒心、耐心,这是治疗任何疾病的前提。
- (9)有些疑难病症在治疗过程中会出现“马鞍形”或“驼峰形”疗效,应坚持治疗,就会达到预期目的。
- (10)慢性病、疑难病症采用足反射疗法按摩治疗,有时因体质差异,要经过10次以上治疗才能出现疗效。

施术者应注意的事项：

- (1)足反射疗法按摩前,应检查心脏反射区,以确定用力的标准。
- (2)对孩子态度要和蔼可亲、热情、耐心、体贴,让其处在一个心情愉快的治疗环境中,既增加疗效,也促进孩子对足反射疗法按摩的兴趣。如若孩子在治疗过程中因疼痛或时间长久而失去耐心时,可给孩子讲故事或让其玩游戏、看书等,以分散注意力。
- (3)足部有外伤、疮疖时,应避免或另选相似或相关对称的同名反射区代替。初次实施足反射疗法造成部位瘀血或红肿,可搽红花酒精。
- (4)对一些棘手的疑难病症的按摩,特别要重视对头部反射区的按摩。实践证明,凡是这样实施按摩、治疗效果都较良好。
- (5)对炎症患儿不可忽视对其淋巴腺、肾上腺、甲状腺等反射区的按摩,这样可以调动人体的免疫功能消除炎症。
- (6)避免在皮下组织少的部位施以重按,以免造成肿胀(给孩子按摩只用拇、示

指采用捏、按手法,禁止强刺激)。

(7)女性妊娠期慎用本法(女孩子月经期间禁止按摩刺激生殖腺反射区)。

五、正常反应

足反射疗法治疗后,绝大多数人反映效果良好,如能多吃饭、大便正常、体质越来越好,但也有个别人出现以下看似异常实属正常的反应。

(1)脚踝肿胀。特别是那些淋巴阻塞患者尤为明显,但随着病情好转肿胀会自然消失。

(2)一碰就痛。当实施第一次足反射疗法按摩后,第二次按摩时反射区一碰就痛,哪怕轻轻按摩也会疼痛,这不要紧,只要忍耐一下(此时应安慰孩子烦躁的情绪),经过几次足反射疗法按摩疼痛就会消失。

(3)曲张的静脉肿胀更明显。这是因为静脉血流量增加的缘故,一般3~4天就会消失。

(4)下肢有破口出水。这是由于某些患者不能从大小便中顺利排泄毒素,只好从皮肤汗腺排出,有时大部分汗腺闭塞,毒素就随着血液流到下肢堆积,而下肢的血液循环本来就on不好,加之有毒素,故易在下肢部形成排毒的出口。这种反应不用担心,随着毒素的逐渐排除,病情逐渐好转,破口就会愈合。

(5)发热。这是按摩了淋巴腺反射区后的反应,这表明受术者身上某器官有了炎症,发热是体内的免疫反应。

(6)引发病痛。经足反射疗法按摩后,可将体内潜在的病情引发出来,病痛的程度和持续时间常与所患病症轻重呈正比。另外,如果同时患有多种病症,其引发的病痛可能轮流出现,但一般不会同时发作,病痛引发数日后可自动消退。

(7)症状加重:如关节炎、坐骨神经痛、腰背痛等经足反射疗法按摩后疼痛加剧,但过3~4天就会缓解或消失。

(8)大便变黑、小便变黄或带红黑色,并伴臭味。这是体内毒素从大小便中排出的表现。

(9)其他正常反应:口渴、睡意、打哈欠、肛门排气增多、流眼泪、流鼻涕、女性白带增多、脚部出现臭味、意想不到的地方产生酸麻、疼痛、尿量增加等反应。

六、手法

1. 单食指扣拳法(图1)

单食指扣拳法是指施术者一手扶持受术者的足,另一手半握拳,中指、环指、小指的第1、2指间关节屈曲,以示指中节近第1指间关节(近侧指间关节)背侧为施力点,作定点顶压。



图1 单示指扣拳法



图2 双指钳法

适用范围:肾上腺、肾、小脑和脑干、大脑、心、脾、胃、胰、小肠、大肠、生殖腺等足底反射区。

2. 双指钳法(图2)

要领:操作者的环指、小指第1、2指关节各屈曲 90° 紧扣于掌心,中指微屈后插入到被按摩足趾与另一足趾之间作为衬托,示指第1指关节屈曲 90° ,第2指关节的尺侧面(靠小指侧)放在准备按摩的反射区上,拇指指腹紧按在食指第2指关节的桡侧面上,借拇指指关节的屈伸动作按压食指第2指关节刺激反射区。

发力点:靠拇指指关节的屈伸动作带动食指对反射区发力。中指不发力只起辅助衬托作用。

适用范围:颈椎反射区、甲状旁腺反射区。

3. 拇指腹按压法(图3)

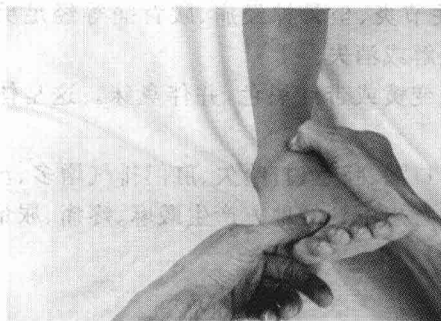


图3 拇指腹按压法

拇指腹按压法是指以拇指指腹为着力点进行按压。此法适用于内肋骨、外肋骨、气管、腹股沟等反射区。

4. 单示指钩掌法(图4-1,图4-2)

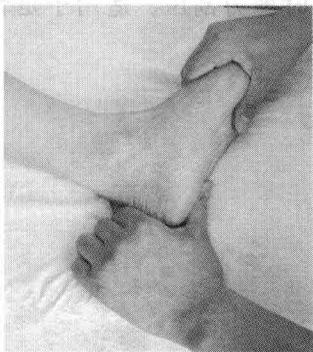


图4-1 单示指钩掌法1

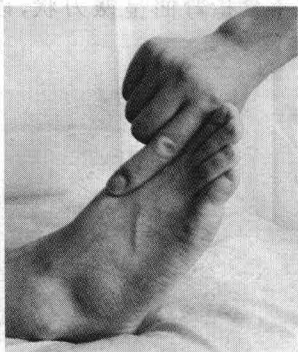


图4-2 单示指钩掌法2

要领:操作者的中指、无名指、小指的第1、2指关节屈曲 90° 紧扣于掌心,食指第1指关节屈曲,第2指关节屈曲 45° ,食指末节指腹指向掌心,拇指指关节微屈,虎口开大,形成与食指对持的架式,形似一镰刀状。

发力点:食指第1指关节屈曲 90° 后顶点的桡侧(靠拇指侧)或食指末节指腹的桡侧或食指第2指关节屈曲 45° 后的顶点。

适用范围:足底反射区、足内侧反射区、足外侧反射区。

5. 拇指推掌法(图5)

要领:操作者的食指、中指、无名指、小指的第1、2指关节微屈,拇指指腹与其他4指对掌,虎口开大。

发力点:拇指指腹的桡侧。

适用范围:足内侧反射区、足外侧反射区、足背反射区。



图5 拇指推掌法