

周新反射疗法系列

- ★ 实力派反射疗法专家20年经验菁华沉淀
- ★ 30种常见病手足疗反射区定位、操作手法、食疗方及温馨提示
- ★ 6种日常保健处方

中老年

主编 周新

手足按摩

对症
治疗
图解

“国际反射疗法治疗师训练中心”推荐



赠周新老师亲自讲解VCD



第四军医大学出版社



周新反射疗法系列

中老年

手足按摩

对症治疗图解



主 编 周 新

副主编 聂宇波 黄永超 杨木兰

编 委 (按姓氏笔画排序)

王林峰 刘桂林 刘德军 祝向前

赵培洪 饶新平 殷妙英

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

中老年手足按摩对症治疗图解/周新主编. —西安:第四军医大学出版社, 2011.4

周新反射疗法系列

ISBN 978-7-81086-760-3

I. 中… II. 周… III. 手-按摩疗法(中医)-图解; 足-按摩疗法(中医)-图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 048235 号

中老年手足按摩对症治疗图解

主 编 周 新

责任编辑 杨耀锦

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029-84776765

传 真 029-84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 蓝田立新印务有限公司

版 次 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

开 本 710×1000 1/16

印 张 11.5

字 数 160 千字

书 号 ISBN 978-7-81086-760-3/R·729

定 价 36.00 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

Preface 前言

手足按摩（反射疗法）在人们的怀疑中逐渐发展、逐渐被大众接受和认可，其间经历了若干挫折。可以说任何事物都是这样的：人们对它不认识，不能轻而易举地说不好（不行），好的东西终究会发挥它应有的作用。

手足按摩是一种纯物理疗法，具有安全有效、作用迅速、经济实用、简便易行等特点，已有数千年历史，在保护人类健康方面有不可磨灭的功劳。为了让更多人受益于手足按摩，“赶走”身边的病痛，我们根据自身从事手足按摩治疗工作近20年的经验编写了“周新反射疗法系列”之《中老年手足按摩对症治疗图解》这本书，希望对广大中老年人的健康有较好的帮助作用。

全书分为四章，第一章为中老年人的生理病理特点；第二章为足手反射疗法概论，介绍足手反射疗法的特点、作用、须知，反射区分布规律，足手反射疗法常用手法及操作、时间与疗程等；第三章为中老年常见病对症治疗图解，详细介绍近30种中老年最常见病症的足手部反射疗法治疗的具体步骤、食疗方及温馨提示等内容；第四章为中老年足手反射疗法保健，介绍了6种中老年足手部反射疗法保健处方。

本书图文并茂，操作简单，实用性强，便于中老年人根据自身情况“对号入座”，按照书中介绍的步骤去操作，出效果。为了便于读者理解操作中的技巧，我们还专门录制了中老年常见病症足手反射法治疗操

目 录

Contents



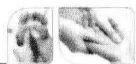
第一章

中老年人的生理病理特点

一、自然寿命 / 1

二、中老年人生理特点 / 1

三、中老年人病理特点 / 2



第二章

足手反射疗法概论

一、足手反射疗法的特点 / 4

二、足手反射疗法的作用 / 4

三、足手反射疗法须知 / 6

四、足手反射疗法常用手法 / 7

五、操作、时间与疗程 / 9



第三章

中老年常见病症对症治疗图解

第一节 痛证 / 11

一、偏头痛 / 11

二、胃痛 / 15

三、腰痛 / 19

四、腿痛 / 22

五、肩臂痛 / 26

六、牙痛 / 30

第二节 心脑血管系统疾病 / 34

一、高血压 / 34

二、动脉硬化 / 39

三、冠心病 / 44

四、偏瘫 / 49

第三节 内科疾病 / 55

一、感冒 / 55





- 二、眩晕 / 60
- 三、慢性支气管炎 / 63
- 四、糖尿病 / 69
- 五、更年期综合征 / 74
- 六、失眠 / 80
- 七、老年性痴呆 / 85
- 八、帕金森病 / 91
- 第四节 骨科疾病 / 99
 - 一、颈椎病 / 99
 - 二、肩关节周围炎 / 103
 - 三、腰椎间盘突出症 / 109
 - 四、膝关节骨性关节炎 / 113
- 第五节 五官疾病 / 117
 - 一、老花眼 / 117
 - 二、耳聋耳鸣 / 121
 - 三、口腔溃疡 / 125
 - 四、慢性咽炎 / 130
- 第六节 其他 / 134
 - 一、皮肤瘙痒 / 134
 - 二、阳痿 / 138
 - 三、前列腺肥大 / 143
 - 四、便秘 / 149

第四章

中老年足手反射疗法保健

- 一、益肺固表法 / 154
- 二、养心安神法 / 158
- 三、调和脾胃法 / 162
- 四、疏肝理气法 / 164
- 五、强肾生精法 / 167
- 六、消除疲劳法 / 172



第一章

老年人的生理病理特点

一、自然寿命

祖国医学早在两千年前就有关于生命盛衰过程的论述：“女子七岁……；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏（形体衰老）而无子也。丈夫八岁……；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动；八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极（体力衰弱已有明显表现），则齿发去。肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻，今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，步行不正，而无子耳。……夫道者（会养生的人），能却老而全形（防止衰老而保全形体），身年虽寿（虽然年皆百岁），能生子也”（《素问·上古天真论》）。

本段主要突出了肾在整个生命活动中的重要作用，阐述了寿命的自然发展规律。并指出，只要注意养生和保健，就能防止或延缓衰老而年达百岁。

目前的资料和研究表明，人类的真正寿命是 120~170 岁。还有的科学家设想，人类的机体能够使用 200 年，也许能活 400 岁。可见，人类的寿命潜力是很大的。一般认为，寿命与遗传（先天父母赋予的遗传因子，即先天之本）、睡眠（睡眠太少或长期不好的人容易衰老）、代谢、大脑（人脑工作越早、越持久，脑细胞的老化过程就发展越慢）等因素有关。

事实上，目前的人类寿命并不乐观。比如，世界上人口平均寿命最长的是冰岛（77 岁）。但这并不是人类的真正寿命，同样是因为医学水平的限制，各种天灾人祸及不会养生造成的，即使活到 100 岁，仍是夭折。

二、中老年人生理特点

生命的基本特征是新陈代谢。人体从外界摄取食物、水、氧气等，以合成自身所需的营养成分，此过程为同化作用或合成代谢。体内原有物质分解，氧化成二氧化碳、水及含氮废物并排出体外，同时产生生命活动所需要的能量，这一过程为异化作用或分解代谢。上述两种物质代谢即新陈代谢。通俗点讲，人体好比是

一部发动机,发动机通过汽缸内燃烧汽油产生动力,从而带动机车运动。人体是通过氧气燃烧糖(氧气由肺吸入,进行气体交换后进入血循环;糖主要通过胃肠的吸收并经过肝脏等组织器官的分解和转换)而产生能量,从而使机体进行各种生命活动。此外,生命还有反应性(机体受到外界和内部刺激时产生反应的能力)、生长和发育、生殖和遗传等特征。

从生理角度讲,衰老是由新陈代谢衰退所引起的。如果合成代谢高于分解代谢,就会生长发育,生命力就旺盛,这就是青少年时期;如果两种代谢速率近于平衡,这就是中、壮年时期(此期特点为人体变化较少);如果分解代谢高于合成代谢,人即开始衰老即老年期;若新陈代谢停止,生命也就终止了。

人的一生经过幼年、青少年、中年以至老年,是生物新陈代谢的必然规律。一般来讲,跨入 35 岁即预示着人到中年,进入 45 岁即为壮年期或老年前期,60 岁以后即为老年期。

外形的衰老易为人们所觉察和理解,实际上,人体内组织器官的衰老要比外形衰老早。35 岁以后,身体的新陈代谢即逐渐减退,各器官的功能也相应降低,但此期机能减退进程较缓慢。年过 50~60 岁,机能减退过程就明显加快。

中年是人一生中最宝贵的一段年华。此时,年富力强,不但身心发育成熟稳定,而且积累了各种经验,为取得各项事业成就具备了条件。然而,生理退变已经开始,如记忆力减退,睡眠不佳、五脏功能都有所下降等。不管中年人,还是老年人,生理上都有以下特点,只不过程度上有差异而。第一,适应能力减弱。即当外界环境发生变化时,身体适应和习惯的能力降低。如气候变化时易患感冒,习惯于墨守成规,对新事物和想法难以接受等。第二,反应迟钝。遇到紧张情况时,不能立刻做出相应的反应。第三,贮备力低下。一般情况下,人体器官不是竭尽全力工作,而是留有一定储备,只在必要时才将储备力输出。但中老年人的贮备力减低,其结果是机体运动或劳动后恢复慢,患病时恢复也慢,并且容易出现合并症。

三、中老年人病理特点

就中医理论而言,中老年人的病理特点主要决定于天癸和肾。天癸是影响人体生长、发育和生殖的一种阴精,它来源于先天肾气,而靠后天水谷精气的滋养与支持而逐渐成熟,此后又随着肾气的虚衰而竭止。肾的生理功能是藏精、生髓、主骨,为生殖、发育之源,又主纳气、主水,开窍于耳及二阴,其华在发。因此,老化现象主要和肾有关。例如,肾之华在发,由于肾气渐虚,往往表现为头发变细、变脆,毛囊萎缩、色素脱失、变白易脱落等。肾主骨,肝主筋,爪为筋之余,肝肾同源,所以老年人的指甲变脆、变光、变厚,指甲上出现纵条的嵴。牙齿松动、脱落,耳

鸣、耳聋等则更是和肾有直接关系。此外,其他脏腑的衰退老化也与肾虚有关。

从西医角度而论,老年人的病理特点主要表现在以下几个方面:

1. 神经系统的变化

中老年人脑的重量逐渐减轻,中年时减轻相对较缓慢,到 70 岁时,大脑重量只有青年人的 95%,80 岁减少至 90%,90 岁时减少至 80%。主要原因为衰老导致大量神经细胞萎缩和死亡。同时,脑细胞的内部结构也随年龄增高而变化,主要表现为脂褐素(脑细胞内的一种代谢产物)的积累。其结果严重影响脑细胞的正常功能,而出现记忆力减退。此外,老人脑血流量较年轻人减少 17%左右,脑耗氧量也逐渐减少。

2. 呼吸系统的变化

中老年的肺脏:随年龄增长而逐渐变小,出现肺组织弹性降低、肺泡及胸廓前后径增大等。主要表现为呼吸肌减弱、气体出入量减少、肺内残留气体增多。同时,呼吸道黏膜萎缩、分泌机能降低,其结果黏膜的纤毛上皮脱落、纤毛的运动功能减弱、呼吸道滞留的分泌物和异物较多等。

3. 心血管系统的变化

中老年人随年龄增长,心包外脂肪渐多,心内膜渐厚,心脏体积和重量逐渐减少并逐渐萎缩,血管硬化,弹力纤维减少,纤维组织增加,毛细血管变脆。

4. 消化系统主要变化

胃酸及各种消化酶减少、消化器官的粘膜及肌肉萎缩、胃肠松弛无力等。此外,肝细胞逐渐萎缩、纤维组织增生,肝脏解毒功能下降、合成和储备的蛋白质减少,胆襄胆管壁变厚、胆襄变小、弹力降低、胆汁浓缩并含有大量胆固醇及胆红质。

5. 泌尿系统变化

主要表现为肾小球动脉硬化,其结果肾脏清除除废物和重吸收功能减退。膀胱肌层逐渐变薄、萎缩,纤维组织增生。

6. 肌肉及骨关节的变化

主要表现为肌细胞水分减少、肌肉弹性减低,肌肉组织间脂肪及纤维组织增多,肌腱韧带萎缩,变硬;无机盐增多,骨骼变脆易折;椎间盘萎缩变薄,脊柱变形并弯曲;关节软骨纤维化,滑囊僵硬。

7. 五官方面变化

眼睑松弛、弹性减退,虹膜及睫状体萎缩、变性;耳的鼓膜浑浊度加重,鼻的嗅觉神经纤维数目减少等。

第二章

足手反射疗法概论



一、足手反射疗法的特点

1. 经济实用,疗效显著

足手反射疗法是一种非常经济实用的自然疗法,既不必服用药物,也不必备医疗器械,只要一双手就可以防病治病了。因此,学会足手反射疗法,可以极大地节约医疗开支,节省许多宝贵时间,对个人、集体、国家都有利。

临床实践证明,足手反射疗法对一些疾病,如腹泻、便秘、遗尿、扁桃体炎等,疗效显著。这个方法不用打针吃药,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崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。

2. 简便直观,操作方便

足手反射疗法无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,就可直接从手部和足部的反射区上得知各脏腑器官的生理病理变化,及时做出诊断。进行治疗时用双手施术即可。每日利用空余时间,按照书上提供的足手反射疗法处方、操作步骤,进行治疗 1~2 次,每次 30~45 分钟,就可以达到防病治病的目的。相对于我们现行的某些常规诊疗方法来说,足手部反射疗法应该是更简单、更直观、更易行。

足手反射疗法是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法,是一种标本兼治的全身治疗方法。不受时间、地点、环境、条件的限制,又有易学、易掌握、易操作、方便灵活、见效快等优点。足手反射疗法适用每一个家庭,有病治病,无病健身。

二、足手反射疗法的作用

俗话说:“头痛医头,脚痛医脚”,对足手反射疗法来说,由于双足、双手上存在着与全身各脏腑器官相对应的反射区,所以,不管是头痛、脚痛、腰痛,还是其他器官的疾病,都是采用“医脚手”的办法。

足手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

双脚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,引起关节炎和一些器官的病变。通过对手足部按摩刺激,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

对足手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,延缓这些脏腑器官的衰老过程,使处于紊乱失衡状态的脏器功能转为正常。例如,对足手部的反射区施加适当的刺激,能改善心脏的功能。使心动过速、心动过缓或心律不齐的患者,恢复较正常的心律,比使用药物更为安全可靠。

3. 增强内分泌系统功能

对足手部各腺体反射区施加的刺激,能有效的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种种激素,经常对垂体反射区给予良性刺激,对人体健康,特别是对调整少儿的发育(增高),可起良好作用。

4. 提高自我防御能力

对足手部的脾脏反射区及淋巴系统反射区施加按摩刺激,可增强人体的免疫机能。人体本来具备着一定的自我防御能力,但如果免疫系统的功能存在着缺陷,或者由于衰老而降低了自身的抗病能力,就很容易得病。足手部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,如哮喘、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

几十分钟的足手反射疗法可使被施术者得到充分的放松休息。接受足疗后,被施术者一般能有良好的睡眠和食欲,大小便通畅,许多临床症状缓解,减轻精神上、肉体上的痛苦,从而使人精神焕发,自我感觉良好,身心轻快,对保健或养病都极有裨益。

三、足手反射疗法须知

1. 注意事项

- (1) 饭后 1 小时内,不能进行足手反射法按摩,否则会造成胃肠不适。
- (2) 足手反射法按摩前,应检查心脏反射区,以确定用力的标准。
- (3) 足手反射法按摩后 30 分钟内,要饮用温开水 300~500 毫升。
- (4) 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。初次足反射法治疗造成部位淤血或红肿,可搽红花酒精。
- (5) 如遇严重烧伤、外伤、骨折、胃肠穿孔、大出血、寄生虫、毒蛇、肺结核活动期、心肌梗塞急性期等患者,不接受时,待病情稳定后可配合医师作辅助治疗。
- (6) 月经期间禁止按摩刺激生殖腺反射区。
- (7) 足反射法按摩后,要注意双足保温,(尤其冬天)夏天勿直对按摩的双足开风扇,不可在按摩后立即接触凉水。
- (8) 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,凡是这样实施了的效果都较良好。
- (9) 有些疑难病症,在治疗中会出现“马鞍形”或“驼峰形”疗效,应坚持治疗,就会达到预期目的。
- (10) 实施足手反射法治病,患者要有信心、恒心、耐心,这是治疗任何疾病的前提。
- (11) 治疗期间可以停止服用消炎药、镇静药,但治疗心血管的药仍需服用。
- (12) 避免在皮下组织少的部位,施以重按,以免造成肿胀;小孩、老人,只用拇指、示指,采用捏、按手法,禁止强刺激。
- (13) 慢性病、疑难病症患者接受足手反射法按摩,有时会因体质差异,要经过 10 次以上治疗才能出现疗效。
- (14) 对炎症病人,不可忽视对其淋巴腺、肾上腺、甲状腺等反射区的按摩,因为这样可以调动人体的免疫功能。
- (15) 长期服药的患者,接受足手反射疗法效果较慢,需持之以恒。

2. 正常反应

足手反射法治疗后,绝大多数人反映足反射法好,如能多吃饭、大便正常、体质越来越好,但也有个别人出现看似异常,实属正常反应:

- (1) 脚踝肿胀。特别是那些患有淋巴阻塞者尤为明显,但随着病情好转肿胀

会自然消失。

(2)一碰就痛。当第一次足手反射法治疗按摩后,第二次足手反射法按摩时反射区一碰就痛,哪怕轻轻按摩也会痛,这也不要紧,只要忍耐一下,经过几次足手反射法治疗就会消失。

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

(5)引发病痛。经足手反射法按摩后,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,如果患者同时患有多种病症,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。

(6)症状加重。如关节炎、坐骨神经痛、腰背痛等足手反射法治疗按摩后痛疼加剧,但过3~4天就会缓解或消失。

(7)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。

(8)其他正常反应,如口渴、睡意、打哈欠、屁多、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。

四、足手反射疗法常用手法

手法是足手反射疗法取得效果的重要一环,先介绍几种最常见的手法:

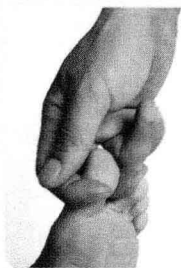
单示指扣拳法



要领:施术者一手扶持受术者的足,另一手半握拳,中指、无名指、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。

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。

双指钳法



要领:操作者的无名指、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)放在要准备按摩的反射区上,拇指指腹紧按在示指第2指关节的桡侧面上,借拇指指关节的屈伸动作按压示指第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示指对反射区发力。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。

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。

单示指钩掌法

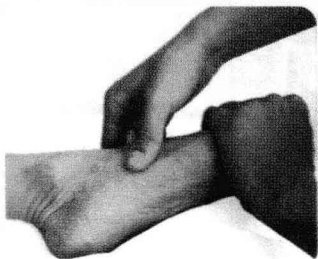


要领:操作者的中指、无名指、小指的第1、2指关节屈曲 90° 紧扣于掌心,示指第1指关节屈曲 90° ,或第2指关节屈曲 45° ,示指末节指腹指向掌心,拇指指关节微屈,虎口开大,形成与示指对持的架式,形似一镰刀状。

发力点:示指第1指关节屈曲 90° 后顶点(或示指末节指腹)的桡侧(靠拇指侧),或示指第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。

拇指推掌法



要领:操作者的示指、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(远离小指侧)。

适用范围:足内侧反射区、足外侧反射区、足背反射区。

双示指刮压法



双手示指弯曲呈镰刀状,以双手示指侧缘同时施力刮压。适用于足背膈反射区。

双拇指指腹推压法



以双手拇指指腹同时施力按压。适用于肩胛骨、胸反射区。

双指扣拳法



一手持脚,另一手半握拳,示指、中指弯曲,以示指、中指的第一指间关节顶点施力按摩。适用于小肠、肘反射区。

五、操作、时间与疗程

1. 操作

足手反射法治疗按摩前的工作:用温水清洁及浸泡双脚、双手 10 分钟,修剪

指(趾)甲,以防在治疗中刺伤皮肤。铺好治疗巾,在按摩的脚上罩上塑料袋子,塑料袋子外罩上白色的治疗巾,这样可以预防脚部皮肤的交叉感染。也可以涂些按摩膏在需要按摩的反射区部位,起到保护皮肤的作用。

最好能平躺在治疗床上接受治疗,这样能全身放松,对治疗有好处;或坐在靠背椅上接受治疗。

刺激反射区开始由轻到重逐渐加力,在足手反射法治疗过程中,要细心观察患者的反应,与患者亲切交谈,注意进行心理治疗。如患者的情绪稳定,心情舒畅,信心很足,则会有较好的治疗效果,反之,效果就要受到影响。

要注意观察患者的表情有无异常,对疼痛能否忍受,有无出汗及虚脱休克等症状,发现异常及时处理。采取头低脚高卧位,静卧休息即好。

2. 时间与疗程

(1) 反射区时间划分

①肾、输尿管、膀胱反射区各按摩 2~3 分钟,头颈部反射区大约 3 分钟,每一个淋巴腺反射区大约 2 分钟,其他反射区按摩大约 2 分钟。双足或双手合起时间 30 分钟以上至 45 分钟左右。

②每一个反射区按摩时间不宜超过 5~10 分钟,尤其是肝脏、肺脏反射区,脊椎、关节反射区可长些。

③治疗时应以病变部位反射区为主,按摩时间可长些,以保证病变反射区所需的刺激量和治疗量。

(2) 疗程

科学的疗程安排是:第一疗程,一天按摩 2 次,7 天为一疗程,经过 4~5 天治疗后,即会有疗效出现;第二个疗程,一天按摩 1 次,14 天为一疗程;第三个疗程,每两天按摩治疗 1 次,1 个月为一个疗程;往下的治疗时间可以逐渐延长。这样可保证疾病疗效的长久性。

第三章

中老年常见病症对症治疗图解

第一节 痛 证

一、偏头痛

偏头痛是反复发作的一种搏动性头痛。发作前常有闪光、视物模糊、肢体麻木等先兆,约数分钟至1小时左右出现一侧头部一跳一跳的疼痛,并逐渐加剧,直到出现恶心、呕吐后,感觉才会有所好转。头痛发生前或发作时可伴有神经、精神功能障碍。据研究显示,偏头痛患者比正常人更容易发生大脑局部损伤,进而引发中风。其偏头痛的次数越多,大脑受损伤的区域会越大。

【足反射法治疗处方】

1. 选取的反射区

额窦、三叉神经、大脑、脾、肝反射区。

2. 定位及操作手法



额窦反射区

定位:位于双足10个足趾趾端。右边额窦反射区在左足,左边额窦反射区在右足。



操作手法:一手握足,另一手半握拳,示指弯曲,以示指近侧指骨间关节顶点施力。踇趾:自外侧向内侧横向按摩。其他足趾头:从趾端向趾根方向按摩。力度以反射区可以耐受及酸痛为宜。**按摩2.5分钟。**