



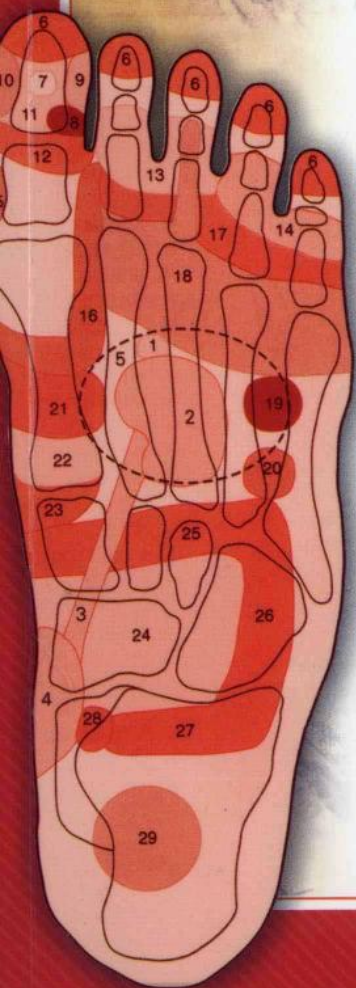
中国足健会联合北京电视台推出了《知足》节目后,应广大观众及反射疗法爱好者的要求,特别推出本书!

主 编 廖海涛 袁琼桦

足部反射区

健康法实用指南

中国足部反射区健康法研究会 编



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

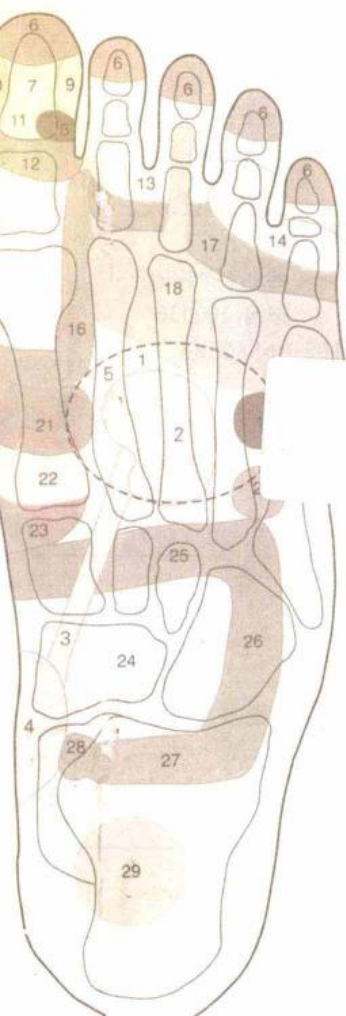
主编 廖海涛 袁琼桦

足部反射区

健康法实用指南



中国足部反射区健康法研究会 编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

足部反射区健康法实用指南 / 廖海涛, 袁琼桦主编.
北京: 人民军医出版社, 2009. 11
ISBN 978-7-5091-3221-0

I. 足… II. ①廖…②袁… III. 足 - 反射疗法(中医) - 指南
IV. R224.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第199297号

策划编辑: 张 晶 丁 震	文字编辑: 刘慧铭	责任审读: 张之生
	出 版 人: 齐学进	
出版发行: 人民军医出版社		经销: 新华书店
通讯地址: 北京市100036 信箱188分箱		邮编: 100036
质量反馈电话: (010) 51927278; (010) 66882586		
邮购电话: (010) 51927252		
策划编辑电话: (010) 51927300-8162		
网址: www.pmmp.com.cn		

印、装: 三河市春园印刷有限公司
开本: 889mm × 1194mm 1/32
印张: 6.25 挂图1张 字数: 156千字
版、印次: 2009年11月 第1版 第1次印刷
印数: 0001~6000
定价: 28.00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

本书由中国足部反射区健康法研究会编写,侧重于初学者所亟需掌握的技能、技巧及应知、应会内容,系统介绍了足部反射疗法技术的基础知识,包括足部反射疗法的特点、足部反射区定位及排列规律、操作顺序、常用手法、施术方向及力度、注意事项、禁忌证及疾病判断等,对各系统足部反射区出现的气感、颗粒和颜色变化等所反映的疾病进行了详细的介绍,还包括十几种常见疾病的足反射疗法处方、操作方法及健康提示等。本书图文并茂、简单明了、操作性强,便于研习和推广,适用于足反射疗法的初学者,也可作家庭自我健康保健的指导。

前言

1991年1月,国家卫生部批复同意成立中国足部反射区健康法研究会(简称中国足健会)时指出:“足部反射区健康法是一种简单易行、效果显著、无副作用的防病治病自我保健方法。”它具有促进血液循环、调节各脏腑器官功能、促进内分泌系统功能、调节亚健康等作用,因其简便易行受到人们的青睐。

目前,市场上关于足部反射疗法的书籍种类繁多、质量良莠不齐,中国足健会为规范相关标准,进一步推广这种绿色的自然疗法,联合相关知名电视台推出了介绍足部反射疗法的节目。该节目播出之后反响非常热烈。为满足中国足健会会员及其他反射疗法爱好者的需求,根据中国足健会名誉会长杭雄文主编的卫生行业职业技能培训系列教材《反射疗法师(四五级)》,编写了这本简单实用的《足部反射区健康法实用指南》。

医书记载,人体在头皮、眼、耳、鼻、舌、双手、四肢、第二掌骨、面部及足部等均存在全息穴群,它们客观地存在着与人体各脏腑器官相对应的反射区。由于足部离心脏最远,在人体最下端,位置特殊,一些代谢产物和毒素易积存,又是人体器官组织对应反射区最集中的地方,所以人体器官出现病症,一般都可在足部相对应的反射区中触摸诊查出来。足反射疗法就是通过对足部的刺激,调节人体功能,进行预防诊断和辅助治疗疾病。

我们编写这本指南,希望能够帮助更多的人在自我保健的前提下,自主创业、规范经营,为对反射疗法进行全方位的研究、发展、普及与推广而努力。本书是自学足部反射疗法的最佳读本,值得一提的是,由于其简单实用、浅显易懂,也可造福广大农民朋友。同时,我们寄望本书的发行可以让更多的人受益于反射疗法,对解决“看病难、看病贵”等问题,实现“人人享有健康”的目标,发挥更积极的作用。

在编写本书过程中,得到了同业黄光绚老师、刘连仲老师、何拴平老师及张成文、马丽、李阳帆等技师协助整理和拍摄,值此实用指南即将付梓之际,谨向他们表示衷心的感谢!

若您在阅读本书或按本书介绍的手法操作时遇有疑难问题,请与我们联系。联系地址:北京市100009信箱20分箱 邮编:100009;电子邮箱:newcra@126.com。

中国足部反射区健康法研究会
《足部反射区健康法实用指南》编委会

目 录

第1章 概述 /1

- 一、足部反射疗法的特点 /1
- 二、足部反射区的定位和排列规律 /2
- 三、操作顺序 /5
- 四、常用手法 /6
 - (一)常用轻手法/6
 - (二)常用重手法/7
 - (三)其他常用手法/9
 - (四)各种手法力度的掌握/10
- 五、注意事项 /11
- 六、禁忌证 /12

第2章 足部各反射区的位置、操作手法和作用 /15

- 一、足心部位 /15
- 二、脚趾部位 /26
- 三、左脚掌前半部 /46
- 四、左脚掌后半部 /58
- 五、足部内侧 /80
- 六、足部外侧 /102
- 七、足背部 /120
- 八、右脚底面 /142

第3章 小腿部各反射区的位置、操作手法和作用 /155

一、小腿内侧 /157

二、小腿外侧 /166

三、小腿背面 /176

第4章 足部反射疗法对疾病的诊断和治疗 /179

一、运用足部反射疗法判断病症 /179

(一) 足部反射疗法为什么可以辅助我们查病诊病 /179

(二) 足部反射区的病理特征 /179

二、足部反射疗法对常见病症的辅助治疗 /181

(一) 对慢性病的治疗 /181

(二) 对急性病的治疗 /181

(三) 选取重点反射区的原则 /181

(四) 中老年常见病症十三例解析 /183

附录 足部反射区速记歌

第1章 概述

一、足部反射疗法的特点

反射区健康法国际上统称reflexology,可直译为“反射学”,是以生物全息反射学理论为基础的一种医疗保健方法。其在医疗保健领域的应用,称为反射疗法。其最主要的分支是足部反射疗法,由于足部是人体器官组织对应反射区最集中的地方,也是通过对应反射区的按摩最能调节人体功能的地方。功能的调节可使机体保持或重新恢复平衡,从而达到预防保健和辅助治疗的作用。足部反射疗法与其他的治疗方法相比,有以下一些特点。

1. 它是一种健康疗法,是保健与治病的有机统一 在未病时(未发展成病时),它是保健防病的方法。对于仅仅是某一个器官功能不正常,或者只是有一些早期的症状,未能确诊为病的时候,可以用足部反射疗法来保健防病。在已发展成病时,它是扶正祛邪的手段。通过足部反射疗法,调整病人的内部功能,加强病人的自身抵抗力,去战胜疾病。

2. 它是一种纯粹的物理疗法 不用打针吃药,不动手术,不造成开放性创伤,避免了使用化学药物的副作用,减少医源性疾病和药源性疾病,节省医疗费用。

3. 这种方法与其他疗法没有矛盾,可以配合起来使用 例如与放疗、化疗结合,可减弱放疗、化疗的副作用,缩短疗程,提高疗效,减轻病人的痛苦;与手术治疗结合使用,可有利于手术后的康复。当患者对药物过敏或产生耐药性,不能用打针、吃药进行治疗或治疗无效;或者应进行手术,但由于种种原因不能进行手术时,都可以把足部反射疗法作为一种替代疗法或补充疗法。因为它是一种安全可靠、有益无害的辅助治疗方法。

卫生部在批准成立中国足部反射区健康法研究会的文件中指出：“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。”这里，对足部反射区健康法作了12个字的评语：“简便易行，效果显著，无副作用。”

(1)简便易行：容易学，容易做，不需要专门的场地、设备器材，不需要大笔的经费，是一种很容易普及的群众自我保健方法(普及性)。

(2)效果显著：能查病，能治病，能防病保健。如果经常检查足部反射区，就可以及时了解自己的身体状况，发现自己的哪一个部位有了病变或者哪一个脏腑器官的功能不正常，就可以及时通过足部反射法或者采取其他的适当措施加以调理，将疾病消灭在萌芽状态，做到“小病不出门，大病好得快”，既节省时间，又节省费用。因此，这又是一种很有实效的群众自我保健方法(有效性)。

(3)无副作用：只要遵守足部反射区健康法的一些禁忌证和注意事项，一般不会出现意外事故。因而，这也是一种比较安全可靠的群众自我保健方法(安全性)。

由于足部反射法具有上述的普及性、有效性和安全性三大特点。我们认为，它是一种很理想的群众自我保健方法，很适合我国的国情。普及推广足部反射区健康法，可以使千家万户都有自己的“保健医生”，人人都拥有随身携带的检查设备和医疗器械(两只手两只脚)，有助于提高我们民族的健康水平，有助于实现人人都能享有自我保健，村村寨寨、家家户户都有自我保健能力的目标。

二、足部反射区的定位和排列规律

生物全息论认为，任何一个机体中，部分是整体的缩影，机体中任何相对独立部分的每一个区域，都能反映出特定整体部位的全部信息。如果以其所反映的整体部位的组织器官来命名，它们的排列规律与其所反映的部位，与在整体上的分布规律相同或相似。

足部反射区排列是带有一定规律性的，我们可以用下面的示意图来

帮助记忆(图1-1,图1-2)。双脚并拢在一起,可以看成是一个坐着的人形。反射区排列的规律如下:

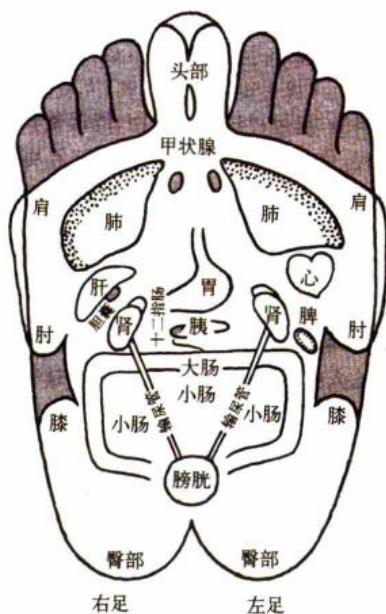


图1-1 足部反射区排列

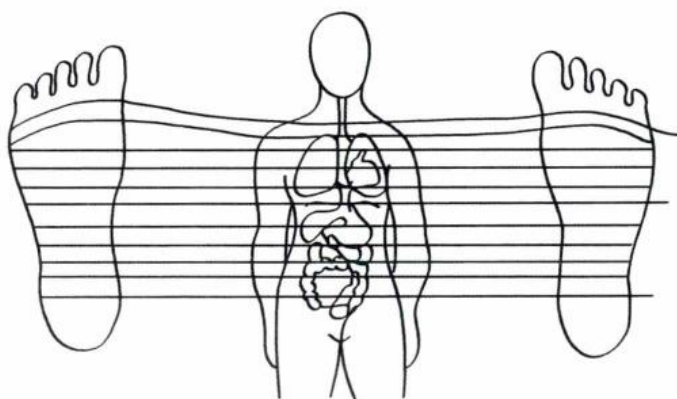


图1-2 足部反射区与身体的对应

1. 左脚与左半身相对应, 右脚与右半身相对应 也就是说, 人体正中线左边的器官(如心、脾), 其反射区在左脚上; 正中线右边的器官(如肝、胆囊、阑尾), 其反射区在右脚上; 正好在正中线的器官(如胃、胰、十二指肠、膀胱等), 左侧右侧各占一半, 因而在左脚、右脚上都有反射区; 至于在正中线两侧都有的器官(如左右两肺、左右两肾), 自然是左脚、右脚上各有一个反射区。

但是有一点特别要注意的是: 由于人体神经在颈部形成“锥体交叉”, 即左半身的神经与右脑相联系, 右半身的神经与左脑相联系。因此, 右侧头部各器官的反射区在左脚上, 左侧头部各器官的反射区在右脚上。例如, 人的眼睛在正中线偏外侧, 所以左眼的反射区在右脚二、三趾处, 右眼的反射区在左脚二、三趾处。人的耳朵在正中线最外侧, 所以, 左耳的反射区在右脚四、五趾处, 右耳的反射区在左脚四、五趾处。

2. 头部与脚趾相对应, 胸部与脚掌的前半部相对应, 腹部与脚掌的中部相对应, 盆腔部与脚跟相对应 头部各器官的反射区, 都在脚趾上。前额的反射区在各个脚趾的趾端, 除了前面已提到的眼睛、耳朵之外, 其他的头部器官(大脑、垂体、小脑、脑干、三叉神经和鼻等)其反射区都在脚拇趾上, 颈项的反射区在脚拇趾的根部(左侧头部器官的反射区在右脚, 右侧头部器官的反射区在左脚)。

胸部各器官的反射区在脚掌前半部。左肺的反射区在左脚, 右肺的反射区在右脚, 心反射区在左脚。

腹部各器官的反射区在脚掌中部。处于正中线的胃、胰、十二指肠、小肠等器官在左脚、右脚都有反射区。而左肾和脾的反射区在左脚, 右肾和肝、胆囊的反射区在右脚。

盆腔部各器官的反射区在脚跟上。包括生殖器官(子宫、卵巢、睾丸、前列腺)、膀胱、尿道(阴道)、肛门等。

3. 脚的内侧, 相当于人体的正中线 也就是人的脊椎。所以颈椎、胸椎、腰椎、骶骨与尾骨的反射区在两脚的内侧沿。

4. 脚的外侧, 相当于人体的外侧 自上而下是肩、肘、膝等反射区。

5. 脚背相当于人的正面,有鼻、上颌、下颌、扁桃腺、喉、气管、食管、胸(乳腺)、膈等器官的反射区

三、操作顺序

足部反射区的大致操作顺序是:先做左脚。肾、输尿管、膀胱反射区→脚掌(从脚趾到脚跟)→脚内侧→脚外侧→脚背→肾、输尿管、膀胱反射区。然后做右脚,顺序同左脚。具体如下。

1. 先左后右 就是先做完左脚,再做右脚。因为左脚上有心、脾等重要的器官。特别是心脏,严重的心脏病患者不能接受强烈的刺激,所以我们要在左脚的心脏反射区处,由轻而重,慢慢增加力度,看看心脏的承受能力。如果连轻度的刺激都承受不了,那么整个操作的手法都要从轻,以免发生意外。脾是重要的免疫器官,如果在检查脾反射区时,发现病理体征,这往往提示在身体的其他部位可能存在着某种问题,在做其他反射区时需加留意。

2. 自上而下 即从头部的反射区开始,再到胸部,再到腹部,然后盆腔部的反射区。也就是先做脚趾(先脚趾,再其他四个脚趾)然后脚掌的前半部、中部,最后脚跟部。

3. 先内后外 先足底后足背,先按脚的内侧,再按脚的外侧,最后再按足背的反射区。

关于操作顺序,除了前面四句话之外,还有一句很重要的话:“排泄三区成一片,开始结束各三遍。”排泄指肾、输尿管、膀胱三个排泄器官,这三个器官的反射区像一个哑铃形连成一片,在操作开始时和结束时都要反复做这三个反射区,至少三遍。这是因为足部反射疗法能促进血液循环,将脚上和全身所积存的新陈代谢废料、有害物质送到肾从尿液中排出,所以要多做排泄器官的反射区,以加强排泄功能。

四、常用手法

(一) 常用轻手法

(本书中提到的轻手法,指在查病时及对老人、儿童、重病、体弱及高敏体质者运用的手法,以下不再一一注明)

1. 拇指指端点按法

(1)操作要点:辅助手将脚固定,施力手以拇指指端定点垂直按压(图1-3)。



图1-3

(2)适用反射区:肾上腺,膀胱,垂体,脾,肛门,生殖腺之一,腹股沟,膝,肘(双手操作),扁桃体(双手操作),肋骨(双手操作),上、下淋巴腺,盲肠,回盲瓣等。

2. 拇指指端推按法

(1)操作要点:辅助手将脚固定,施力手以拇指指端顶点推动按压(图1-4)。



图1-4

(2)适用反射区:前额、小脑及脑干、肺及支气管、心、肩胛骨(双手操作)、肝、胆等。

3. 拇指指腹推按法

(1)操作要点:辅助手将脚固定,施力手以拇指指腹顶点顺向(或左、右)推动按压(图1-5)。



图1-5

(2)适用反射区:腹腔神经丛(双

手操作)、肾、心、胃、胰、十二指肠、乙状结肠及直肠、下腹部、直肠及肛门、胸(双手操作)、升结肠等。

4. 拇指指腹刮压法

(1)操作要点:辅助手将脚固定,施力手以拇指指腹逆向下(或左、右)刮压(图1-6)。

(2)适用反射区:输尿管、小肠、横结肠、降结肠、膈(双手操作)等。

5. 拇指指端刮压法

(1)操作要点:辅助手将脚固定,施力手以拇指指端逆向下(或左、右)刮压(图1-7)。

(2)适用反射区:头部、斜方肌、生殖腺之二、喉与气管及食管、胸部淋巴腺、内耳迷路等。

6. 拇指指端压推法

(1)操作要点:辅助手将脚固定,施力手以拇指指端顶点施力沿反射区位置贴近骨膜压推(图1-8)。

(2)适用反射区:颈项、眼、耳、甲状旁腺、甲状腺、鼻、颈椎、胸椎、腰椎、骶骨及尾骨、前列腺或子宫、尿道及阴道、髋关节(内、外)、肩、颌(上、下)等。



图1-6



图1-7



图1-8

(二) 常用重手法

1. 食指指间关节点(揉)按法

(1)操作要点:辅助手将脚固定,施力手半握拳,食指弯曲,以食指第一指间关节定点施力点按(或揉按)(图1-9)。



图1-9

(2)适用反射区:肾上腺、垂体、眼、耳、脾、肛门、生殖腺之一及上、下淋巴腺。膀胱、膝、盲肠、回盲瓣等。

2. 食指指间关节推按法

(1)操作要点:辅助手将脚固定,施力手半握拳,食指弯曲,以食指第一指间关节顶点施力,深按后顺势推动按压(图1-10)。



图1-10

(2)适用反射区:肾、输尿管、腹腔神经丛、前额、小脑及脑干、三叉神经、甲状旁腺、甲状腺、斜方肌、肺及支气管、心、横结肠、乙状结肠、直肠及肛门、下腹部、肝、胆、升结肠等。



图1-11

3. 拇指指间关节推按法

(1)操作要点:辅助手将脚固定,施力手半握拳,拇指弯曲,以拇指指间关节顶点施力,推动按压(图1-11)。

(2)适用反射区:鼻、头部、颌(上、下)、小脑及脑干、三叉神经等。



图1-12

4. 食指指间关节刮压法

(1)操作要点:辅助手将脚固定,施力手半握拳,食指弯曲,以食指第一指间关节顶点施力刮压(图1-12)。

(2)适用反射区:胃、胰、十二指肠、降结肠、肩等。

(三) 其他常用手法

1. 食指钩拳刮法

(1) 操作要点: 辅助手将脚固定, 施力手将拇指固定在脚掌根部, 食指弯曲呈镰刀状, 以食指外侧缘(桡侧)在反射区上施力(图1-13)。



图1-13

(2) 适用反射区: 臀部及坐骨神经(内、外)、前列腺或子宫、生殖腺(之二)。

2. 食指侧缘刮压法

(1) 操作要点: 辅助手将脚固定, 施力手将拇指放脚底, 以食指外侧缘(桡侧)施力, 沿脚背骨缝向脚尖方向刮压(图1-14)。



图1-14

(2) 适用反射区: 内耳迷路、喉与气管及食管反射区及胸部淋巴腺反射区等。

3. 双食指刮压法

(1) 操作要点: 即将双手拇指在脚底固定, 双手食指呈镰刀状, 以食指外侧缘(桡侧)同时施力自脚背中央向两侧刮按(图1-15)。



图1-15

(2) 适用反射区: 膈等。

4. 食指-中指钳压法

(1) 操作要点: 辅助手将脚固定, 施力手将食指、中指弯曲成钳状夹住被施术者的脚脚趾, 以食指的尺侧缘施力, 强刺激以拇指压在食指桡侧上加强力度(图1-16)。



图1-16