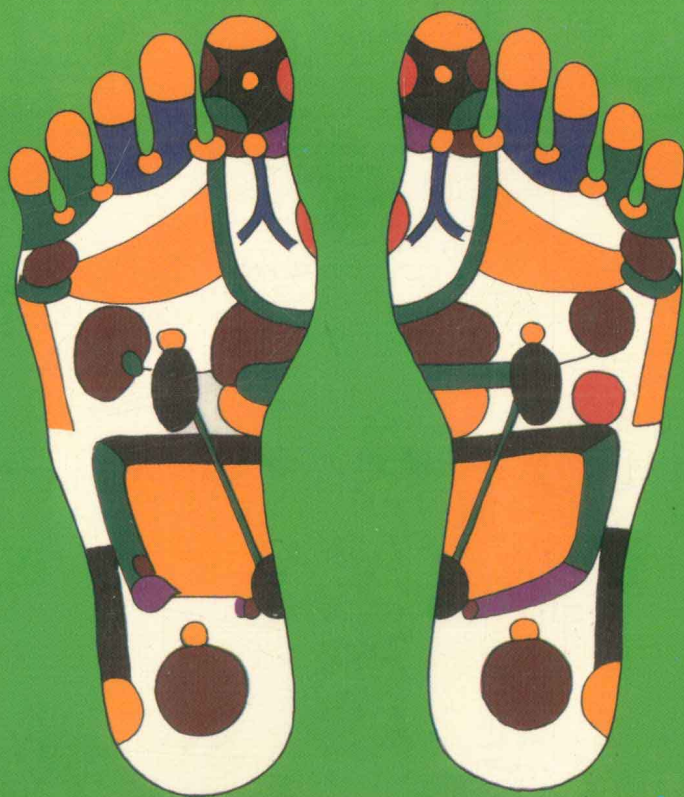


修订版

实用脚部 (反射区)按摩法

●朱佐才 顾培德编著 ●湖南科学技术出版社



脚部按摩,简便易行,效果显著,
经济实惠,无副作用,是诊断、治
病,自我保健的健身法。

实用脚部 (反射区) 按摩法 (修订版)

●朱佐才 顾培德 编著

●湖南科学技术出版社

实用脚部(反射区)按摩法(修订版)

编 著：朱佐才 顾培德

策划编辑：石 洪

文字编辑：张 珍

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：湖南省新华印刷三厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市韶山路 158 号

邮 编：410004

出版日期：2003 年 1 月第 2 版第 19 次

开 本：850mm×1168mm 1/32

印 张：8

字 数：169000

书 号：ISBN 7-5357-1289-4/R·270

定 价：16.00 元

(版权所有·翻印必究)

全国优秀畅销书评选证书

湖南科技出版社:

你社出版的《实用脚部(反射区)按摩法》一书，于一九九九年十一月二十日被我会评选委员会评为第九批全国优秀畅销书(科技类)，特此发给证书。



全国优秀畅销书证书

湖南科学技术出版社:

你社出版的《实用脚部(反射区)按摩法》一书，经我会评选委员会评审，被评为2001年度全国优秀畅销书。特发此证书。



脚部按摩法是简便
易行的有效保健方法
加以推广为民生造福

辛未秋 吕炳奎



(国务院中医管理局老局长、
民间中医协会名誉理事长)

实用脚部(反射区)按摩法(修订版)

脚部按摩法

治病又保健

很值得推广

何冰皓

壬申年五月

(江苏省老龄委员会主任原人大常委会副主任)

为实用脚部(反射区)按摩法修订版发行

脚部按摩是群众自我医疾保健的简易
疗法,安全经济,效果显著,值得大力推广。

壬午年春

谭柏虎题

(原海门市副市长
海门市人大副主任
海门红十字会会长)

对朱佐才、顾培德编著《实用脚部 (反射区)按摩法》一书(修订版)的序言

朱佐才、顾培德两位先生是我国现代足部反射区健康法的先驱者，他们处在我国改革开放的前沿——东南沿海的江苏省海门市，较早地接触到“留洋归来”的足部反射区健康法，独具灼见，早在1987年就在海门开始推广这一个当时还鲜为人知的保健治疗方法，建立了全国第一个反射学团体——海门市脚部按摩研究会。《实用脚部(反射区)按摩法》一书，是他们学习研究的心得，也是他们早期实践的经验结晶。

“星星之火，可以燎原”，当年他们与其他一些志士仁人种下的足部健康疗法鲜花，在10年之内，竟已开遍了整个华夏大地，无数的家庭、个人从中受益。近年来又形成了一个新兴的足部保健行业，配合了医疗改革，帮助解决一部分人的医疗保健需要，也为下岗职工提供了就业机会，对社会稳定做出了贡献。

10年来，由于足部反射区健康法已经成为成千上万人的实践，所积累的经验已不是当年所编著的小书所能概括，作者本人在足疗第一线更是不断有所发现、有所创新，将原书进行修订是完全必要的。这也是读者们所企盼的。

在普及推广足部反射区健康法的工作中，特别感到需要总结实践经验，需要提高，需要理论的指导。没有理论指导的实践是盲目的实践，没有提高的普及也将陷于庸俗和自流。因此，我们欢迎战斗在第一线的反射学工作者多总结，多写作。鼓励不同的学派进行争鸣，鼓励学术上的创见灼识。惟其如此，才能有反射学科的成熟和发展。

因此，我祝贺《实用脚部(反射区)按摩法》一书修订本的出

—实用脚部(反射区)按摩法(修订版)

版，并祝两位作者健康长寿，为反射学事业做出更多的贡献！

中国足部反射区健康法研究会理事长

国际反射学理事会理事

阮雄文
2002.3.10

◆
序

言
◆

第一版序言 1

脚部按摩是我国古老的传统医学，已有 2000 多年的历史，并传播到世界 30 多个国家，在国内外具有很高的声誉。其特点是疗效显著、安全可靠、经济实惠、简单易学，深受广大人民群众欢迎与喜爱。它已成为我国民间保健医病的一颗灿烂明珠，为社会所公认。

在改革开放后，江苏省海门县是全面推广脚部按摩法最早的地区之一，堪称普及、提高的典型。1980 年，厂洪乡的袁鹤年老人就运用脚部按摩法保健医病，乡里群众很快学会自我按摩并自发传播推广脚部按摩法。1988 年，江苏省海门县成立了全国第一家县级脚部按摩研究会，为更好地全面推广按摩法，建立了组织机构，并加强了脚部按摩医病机制的研究。本书作者朱佐才是年近八旬的老中医，顾培德是创建脚部按摩研究会的元老，他们对脚部按摩研究造诣颇深，并且总结了多年的实践经验，通过对上万例病人的观察与研究，参考国内外有关资料，编写了此书。此书的出版将使脚部按摩法更好地造福于人民，为四化建设做贡献。

江苏省海门县党政领导对此书的出版，给予了大力支持和赞助，原卫生部中医管理局局长吕炳奎和北京中医学院宋天彬教授给予了热情的帮助，北京出版社俞静堃同志对此书进行了审稿，在此一并表示感谢。

中国气功科学研究会应用委员会顾问

瞿 坤

1992 年 11 月 12 日

第一版序言 2

脚部按摩疗法是一种不吃药、不打针、不动手术的自我保健疗法。其主要作用在于刺激人体“第二心脏”——脚部，增加血流量，改善血循环，产生抗体，恢复机体功能，调动人体自愈能力，使患者走向健康之路。人们在长期的实践中总结出来的“若要安，脚要暖，天天摸脚保平安”是有一定道理的。

目前我国经济条件尚未普遍达到小康水平，国家医疗事业，还存在办医难和就医难的问题，尤其是农村、山区的人民群众，有了疾病，转辗求医，困扰重重，贫病交织，难言其苦，这对我国人民体格素质的提高，四化建设的进展，都有莫大影响。有鉴于此，党和政府在20年前，为使占全国人口80%的农民，减少就医难而建立了合作医疗制度，显示了我国社会主义制度的优越性。这个制度，由于成效显著，赢得了世界卫生组织极高的评价，并效法中国，要在全世界范围内于2000年实现初级卫生保健制度，世界卫生组织这一措施，当可推动我国合作医疗制度的向前发展。脚部按摩法的按摩技术，易学易行，无副作用，如为广大群众掌握，可增加自我保健的能力，如为乡村医生所掌握，可作为对某些疾病的辅助治疗，省时省力，经济实惠，从另一个方面来说，亦可巩固合作医疗制度。所以，我深信脚部按摩方法的推广，诚如吕炳奎同志题词所说是“为民造福”之法。

朱佐才与顾培德同志，都是脚部按摩法的共同爱好者，也都是我县脚部按摩研究会的副会长，他俩既有理论研究，又有实践经验，在工作之余，编著《实用脚部(反射区)按摩法》，以广流传，其用心至善，故乐而为之序。

江苏省海门县卫生局副局长、
脚部按摩研究会会长、副主任医师
龚志文

1992年10月30日

修订版前言

《实用脚部(反射区)按摩法》问世于1993年5月,承媒体传播,广大读者欢迎。9年内重印18次。

《实用脚部(反射区)按摩法》一书第1版出版后,参加北京全国图书展览,1996年和2001年2次被评为“全国优秀畅销书”,并颁给证书。1999年参加中华人民共和国最高科研机构领衔主办的入选评奖中,编著人荣获“中华名医高新科研成果领先荣誉金奖”,并颁发金奖证书、奖牌与锦旗。对本书给予“突出成就的高品牌认定”,称是具有代表性的一张“国家名片”,符合推荐为中华高新知识产权等荣誉,入选《共和国名医专家大典》。

10年内读者来信如雪片飞来,要求学习研究者,纷至沓来。部分患者,对脚部反射区按摩法产生了热爱心情,不远千里乃至万里来到海门,抱病投医。

以上情况,促使笔者对于按摩法不断深入研究、不断实践、不断提高、不断完善。在10年中又取得了丰硕的科研成就,积累了不少经验,为本书修订版增添了新的内容。

10年来笔者认识到:脚部反射区按摩法的核心内容是“反射区”,脚部反射区位置的准确与否,直接影响到脚部按摩的治疗效果。所以笔者在原有的基础上,对于75个反射区的编号、名称与位置作了17处修正,而以本书配套作品《最新脚部反射区示意图》(彩色挂图)第6次印刷的为修订版依据。

笔者体会到:多了解一些人体器官与部位的生理解剖知识,就可以多掌握一点治疗疾病的理论指导知识。所以笔者对于第

1版人体器官构造与功能方面,在原有的基础上,汲取现代医学精华,增添在本书修订版中。

笔者意识到:反射区查病法,是反射区按摩法中重要部分之一。有了多种的反射原理依据,有了准确的诊断结果,就可以对付多种多样的器官病变,才能产生满意的疗效。于是笔者对本书第1版“似是而非”的治前诊断,切诊一节,代之以脚部反射区有痛诊断法,成为有理论、有实际、有发展的诊断法,并从诊治合一的经验总结中,得出结论,可以突破医疗领域中某些诊断上的局限性,医疗上的片面性,时间上的延误与空间上的困扰。把诊与治集合于一,充分体现出脚部反射区按摩法的5大优点,是造福人类的健康法宝。

10年来笔者天天参加门诊服务,在长期的临床实践中,积累了难以统计的治验病例,深有体会地总结出按摩法在消除疾病方面,有恢复人体器官功能的作用;有恢复人体器官组织的作用;有排除体内异物的作用。在保护健康方面,有“上工治未病”的保健作用;有“预防疾病”的保健作用;有“有病即治”的保健作用。这些新内容、新发展,在本书修订版中,都有实际病例及疑难病症成功治愈的事例补充在内。但成功病例还必须依靠医患合作,单方面的努力,无济于事,修订版中也作了谆谆阐述。

笔者认为,手力按摩的手法,踏板按摩的踏法,是取得医疗保健效果的手段。经过10年的天天运用,个个体会,都有了较大的改进,修订版中,也作了详细介绍。

第六章内,许多病种需要“体育锻炼”,笔者为响应国家“开展全民健身运动”号召,在2001年接受新疆乌鲁木齐市佛教长老常顺法师的要求及协助下,将60多年来,祛病强身行之有效的太极操操练法的操作,反复追忆,写成初稿,此后又几度修订,并绘制示意图,添入本书的附录中,向读者推荐,使健身运动多一体育锻炼方法。

脚部反射区按摩法,现称脚反射疗法,是反射疗法的一种,有简便、易行、安全、经济、效果显著的优点。患者可自我医

疗,当您得不到他人按摩时,可利用组合式保健踏板,用自己的双脚,踩踏在踏板的凸块上,可以替代手力按摩,有效地取得针对性治病、保健作用。

愿普天下的人民大众消除疾病,保护健康,以健康的体魄,充沛的精力,为社会创造财富,为自己享有幸福。

本书修订版承中国足部反射区健康法研究会理事长、国际反射学理事会理事杭雄文老师作序并校正和补充了历史资料,承原海门市副市长、海门市人大副主任、海门市红十字会会长谭柏虎老首长题词,以光篇首。又承朱为民、沈玉章协助修订,樊建平、袁振扬、张用柔校稿,黄菊雷电脑制图,施学忠绘图,秦培鑫摄影,陈思元、杨海峰等同志缮稿,使修订版编写工作顺利完

成,在此一并致谢。

编著执笔修订人
副主任医师

朱为民

2002年6月11日

第一版前言

佐才耄年将至，以中医为业。幼承庭训，及长，就读于上海中医专科学校，并从师于刘民叔、余无言、时逸人、袁静康诸名家门下，求济人寿世之术。但在数十年的医疗实践中，往往遇有望病兴叹，治疗乏术者，亦有慢性病、疑难病症，患者无力负担医药费而失治者，引为内疚。

1987年9月，顾培德同志倡导脚部按摩法，组织学习，大力推广。佐才追随其后，初次运用于邻居13岁的闻志刚，该儿患便秘肛裂2年，每次大便后，疼痛得哭喊一二个小时，按摩了3次，便血疼痛消失。随后66岁的黄雅珍，患腹痛腹泻，自晨至晚六七次，服药未止，当踩上保健踏板不到10分钟，腹痛停止，不到30分钟，腹部舒适，肛门口不再有便意。这样一来，引得四邻八舍有这样那样病痛的人，都要来尝试这个新奇的治疗方法。其中收效最为神奇的是海门铸钢厂工人周信明，患复视3个多月，求治于上海、南通许多大医院，用去医旅费1000元以上，因为没有查出病因而治疗无效。当时患者视物为二，左眼不能转动，走路不能骑车，看报要靠近右眼角……痛苦欲绝。患者以试试看的心理，开始运用脚部按摩法。在逐渐好转的情况下，连续踏板按摩60天(次)后，完全康复，上班工作。他高兴地说：“治好我的复视，是脚部按摩法的功劳。”当周信明即将治愈时，厂洪棉纺厂工人陆少华也患复视，病程只有6天，其后每天按摩1次，共按摩6次，居然也恢复正常。这些真实的事例传了出去，要求按摩者纷至沓来。

4年多来，总结按摩疗效，如能再配合我国气功、中草药，的确能治百病。脚部按摩疗法，对于尿路感染、尿床、牙痛、牙周炎、胃与十二指肠溃疡等多种疾病，都有良好的疗效。有的1次治愈，有的转危为安，神奇效果，非意料所及。本书介绍的典型病例，与爱好者的自述，是部分取得疗效者的真实记录，均

——实用脚部(反射区)按摩法(修订版)

可证明。

脚部按摩疗法起源于我国，风靡于世界，符合科学原理。实践证明，治疗方法上无副作用，是最理想的无损伤医学；治疗范围包括十大生理系统，可以弥补中西医学上某些空白点。该法是自然物理疗法，不吃药，不打针，易学易行，而且贵在可以自我治疗，患者无需负担医药费用，是群防群治的最佳疗法。佐才有感于此，可谓济人有方，寿世有术，内心有慰矣。然而，该法在大陆上尚少流传，图书尚少发行，于是约同顾培德同志搜集国内外有关资料，潜心研究，结合2万多例的按摩实践经验和心得，编著《实用脚部(反射区)按摩法》，以广流传。

脚部反射区的分布，是大自然的一个奥秘，自从被人们揭开以后，逐步发现，逐步充实，在治疗应用上，已有丰硕的成就。但事物的发展，生生不息。笔者遵循着脚部反射区位置，“依照着人体生理构造排列”的自然现象，在实践中不断探索，在资料中摘择精华，而后依承《若石健康法》62个反射区编号，逐步修正、充实，加以完善，而今定出反射区75个，研制成具有疗效显著、切合实用的最新脚部反射区位置图，供读者参考使用。又为了使读者能掌握反射区的正确位置，把每个反射区按脚的骨骼而定位置，并以图片表明，专立章节，使读者入门有径，便于掌握。

本书承国务院中医管理局老局长、民间中医协会名誉理事长吕炳奎、江苏省老龄委员会主任原人大常委会副主任何冰皓老首长题词，中国气功科学研究会应用委员会顾问、北京卫戍区后勤部顾问瞿坤同志，江苏省海门县卫生局副局长、脚部按摩研究会会长龚志文同志热忱赞助并作序，使本书出版工作顺利进行，并光篇首。北京出版社编审俞静堃同志审稿，北京中医学院宋天彬教授，北京292医院瞿建军主治医师审阅，以光篇幅。在编写过程中，承朱翠莲、杜文飞同志提供宝贵意见，沈玉章、陈思元同志协助编写，海门县文化局管海清、常乐文化站秦培鑫、厂洪文化站沈桂凤等同志摄影，黄汉成、王锡康、施学忠等同志绘画，使编写工作顺利完成，在此一并致谢！

朱佐才 顾培德

1992年5月5日

目 录

第一章 绪 论 (1)

第一节 中国古代脚部按摩的形成、发展与衰落..... (1)

一、脚部按摩的形成..... (1)

二、中国医学——脚部穴位按摩的兴起..... (1)

三、脚部穴位按摩法向东西方的传播..... (2)

四、脚部穴位按摩法在中国的衰落..... (2)

第二节 脚部按摩法在国外的兴起和发展..... (3)

一、日本的“脚部穴道指压法”..... (3)

二、美国的“脚部反射区带疗法”..... (3)

三、美国的“脚部反射区按摩疗法”的发展..... (4)

四、德国的玛鲁卡多与《足反射疗法》..... (4)

五、瑞士的海迪与《脚部反射区病理按摩法》..... (5)

六、日本的“脚部反射带刺激疗法”..... (6)

第三节 脚部按摩法的回归与发展..... (7)

一、1980 年台湾省“吴若石神父病理按摩法”的大震撼..... (7)

二、台湾省关于脚部按摩的研究与实践..... (7)

三、脚部按摩法在我国大陆重受重视..... (8)