

足部反射區健康法

講義(二)

足穴按摩健康法培訓中心編

前 言

“不试不知道，一试真奇妙。”这是一位工人师傅对足部反射区健康法的评价，也是许多第一次接触这种健康法的人的赞美之词。

足部反射区健康法是有点“神”，但它并不“玄”。它不是故弄玄虚的东西，而是“脚踏实地”的产物。它是几千年来人类用自己的手、用自己的脚在反复实践中体验出来的带有规律性的总结。它是可以触摸，可以感知的，它的功效常常是立杆见影的。因此，我们说它不是“玄学”，而是一门古老而又新创的科学，是一套简易而又深奥的技艺。它使我们接触到人体生物科学的一些微妙的现象，同时又向我们显示了许多“自在之物”即未被人类认识的规律，激发着人们去探索、去寻求。

感谢开放改革政策，使得由于过去封建反动统治和帝国主义侵略而在我国濒于失传的足部反射区健康法又逐渐从海外传回国内。这一方法简便易学、实用有效、无副作用，对于经济文化还不很发达的我国特别是缺医少药的广大农村和边远地区很有推广的价值，对于中老年人的自我保健，对于提高民族的身体素质，都会有现实的意义。

为了普及推广足部反射区健康法，我们编写了足部反射区健康法讲义(原名为足穴按摩健康法讲义)(一)(二)两册，供培训班学员学习。在编写中，我们得到国际若石健康法研究会香港分会会长陈中干先生的大力协助、指导，并提供了许多宝贵资料。另外，广州第一届足部反射区健康法师资培训班的北京西苑医院的耿西媛及另一位医生马晓昌同志也积极为讲义撰稿，在此我们向他们表示衷心感谢。江苏省海门县是推广足部反射区健康法的先进地区。海门脚部按摩研究会的汤叔梁、沈伯新同志总结了当地

几年来的经验写成的“足部反射区健康法实践初探”与北京钢铁研究总院李丹同志的报告：“经络与脚部反射区”都很有参考价值，特一并印出，以飨读者。由于时间比较紧迫，我们水平有限，在本讲义中不免有错漏之处，敬祈读者们批评指正。

足部反射区健康法培训班讲义编写小组
一九九〇年七月

足部反射区健康法讲义(二)

目 录

前言

第一章 概论

- 第一节 什么是足部反射区健康法……………(1)
- 第二节 足部反射区健康法的起源……………(2)
- 第三节 足部反射区健康法的发展概况……………(4)

第二章 基础理论……………(7)

- 第一节 反射原理……………(7)
- 第二节 循环理论……………(10)
- 第三节 脚部按摩与经络输穴的相关原理……………(11)
- 第四节 阴阳平衡的理论……………(12)

第三章 手法要求……………(14)

- 第一节 学习足部反射区健康法的必备条件……………(14)
 - 一、正确认识……………(14)
 - 二、成功要诀……………(14)
 - 三、按摩师应具备的条件……………(15)

- 第二节 基本手法(略)(见足按穴摩健康法讲义
(一)第1-18页……………(16)

- 第三节 反射区位置(略)(见足按穴摩健康法讲义
(一)第19-82页)……………()

第四章 诊断与治疗……………(18)

- 第一节 用足部反射区健康法诊断疾病……………(18)
 - 一、有痛诊断……………(18)
 - 二、无痛诊断……………(19)

第二节 治疗原则	(20)
一、治疗前准备	(20)
二、适应症	(20)
三、禁忌症	(20)
第三节 治疗要求	(21)
一、按摩顺序	(21)
二、治疗时间	(21)
三、病情观察与急症处理	(21)
四、施力要求	(22)
第四节 注意事项	(22)
第五章 常见病症的治疗	(24)
附录:	
一、江苏省海门县脚部按摩研究会汤叔梁、沈伯 新: 足部反射区健康法实践初探	(42)
二、李丹: 经络与脚部反射区	(56)
三、中医原理	(61)
图一	(72)
图二	(73)
图三	(74)

第一章 概论

第一节 什么是足部反射区健康法

足部反射区健康法认为，人体的各脏腑器官在足部均有其对应的反射区，运用按摩手法刺激这些反射区，可以调节人体各部分的机能，取得防病治病自我保健的效果。

1989年5月首届北美反射区疗法 (Reflexology) 会议在美国丹佛举行，对反射区疗法作了如下的定义：“足部和手部反射区疗法的基点是，在足部和手部存在着与人体各部分相对应的反射区。在不使用油膏和液剂的情况下，运用姆指，手指与手的技巧（对反射区）施加压力的这种物理行为能引起人体的某种生理变化，缓解（人体内部的）紧张状态 (Stress reduction)。”

这里我们要注意以下几点：

(1) 反射区健康法的前提是承认在人的足部及手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 (Zone 或 area)，而不是一个点。为了避免误会，我们使用“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，而不称为“足底按摩”。

(2) 刺激这些反射区使用的是纯粹的物理方法（主要是用手与手指施加不同压力的按摩手法，包括使用按摩棒、按摩板等器材）。所谓不用油膏、液剂，可能是为了避免化学药物的参与和产生的副作用。

(3) 刺激这些反射区的结果是引起人体的某种生理变化，它缓解人体内的紧张状态，亦即某种失衡的、不正常的状态，使之

恢复为正常的协调的状态，因而起到治病保健的作用。

(4) 手部与足部都存在着反射区。但实践表明，刺激手部反射区的效果远不如刺激足部反射区。因此，我们将主要学习和研究足部的反射区，只在某种特定情况下才联系到手部的反射区。

第二节 足部反射区健康法的起源

足部反射区健康法是我国中医学的宝贵遗产。在最古老的中医学经典著作“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、邱墟，胃经的厉兑、内庭、陷谷、冲阳、解溪等等。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，可起治病的作用。内经素问中还提到：“中央者，……其病多痿厥寒热。其治宜导引按蹻”。已指出用导引按摩穴位的方法来治病。

在汉代司马迁所著“史记”一书中，曾提到：“上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴酒，针石折引，案机毒熨，一拨见病之应。”这里的折引、案(与按相通)机，都是按摩之法。俞与愈相通，跗即足背，俞跗是医生的名字，也可能是指摸脚治病的医生。“一拨见病之应”，可见其疗效是很显著的。

据说在古籍中曾有“观趾法”、“足心道”的记载，但因文献流失，有待查证。挖掘、整理我国古代的以及民间流传下来的有关足部按摩的资料，是我们亟须进行的一项重大课题。

在我国发源的足部反射区健康法如何流传到国外的呢？有种种的说法，一说是在唐代传入日本，成为今日的针灸术、足心道和指压疗法。一说是在元朝通过马可波罗传到欧洲。一说是在清

朝末期，由于封建王朝的腐朽没落和外强的侵入，文献大量流失国外。但我们手头没有确切的证据，只好留待今后去做出结论。

在西方，对于反射医学的源流，也有不同说法。如美国伊塞尔 (Christine Issel) 在“反射学：艺术、科学与历史”(1989年出版)一书中称，1979年在埃及金字塔中发现的文物证明，在公元前2500年，埃及即运用按摩手部、足部的方法来治病。这种按摩疗法，从埃及传到希腊和阿拉伯国家，又经罗马帝国传入欧洲。欧洲中部一些国家，一直流传着“区域疗法”(Zone Therapy)，即对身体的某一区域施加压力，反射到身体的另一部分，以收到治病的效果。该书中认为，中国确实发展了自己的医学体系，但中国文明与其他文明接触甚少，还没有证据表明反射区疗法是从东方传到西方。

另外有材料指出，印度和美洲的印加文明，也有采用按摩足部治病的记载，直至近代，美洲的印第安人部落，还存在着这种治疗方法。

因此，我们对于足部反射疗法的起源，不妨持比较开放的看法。在没有充分可靠的根据以前，不必过早地下结论，认为它是发源于某一个地方，然后传到世界的其他地方。应该说，在各个世界文明的发源地，都有可能或迟或早地发现就在人类双脚上的这个秘密。

双手是人类的骄傲，自从有了手，就可以制作工具使用工具，人类才与其他动物有所区别。但是如果不是人类用双脚站立起来，由双脚来承受全身的重量和负担行走的任务，双手就不能解放出来，人类也就不可能与猿猴相揖别。由此可见双脚对于人类的重要性。双脚可以说是处于最低层，但“忍辱负重”，承担着艰巨的工作。因此，人类的脚掌是动物中最发达的，它有丰富的血管、神经与指挥中枢(人脑)和各个内脏器官相联接。由于双脚是处在人体最远离中枢神经的部位，从信息的传递途径来说，是脚

一脑腑器官一脑，因此脚上存在着各脏腑器官的许多信息，脚所受的刺激也会传送到各脏腑器官。又由于双脚是处于最远离心脏的部位，很容易出现血液循环障碍，加上地心吸力的影响，一些从身体各部分带来的有害物质很可能在这里沉积下来。因此，在人的足部可以找到与身体各部分器官相对应的敏感位置。当人体发生疾患时，在这些敏感位置上可能出现压痛、酸楚、麻痹、肿胀、硬结、瘀血、变形等异常现象，而易被人所感知。由原始的、感性的、偶然的发现，经过千百年的多次反复验证，人类终于逐渐认识到其中的规律性，即这些敏感位置与各部分器官的相互关系：当某一器官发生病变时，在相对应的敏感位置(或区域)上将出现某种异常现象，而当刺激这些敏感位置(或区域)时，疾患也将得到缓解或痊愈。刺激这些敏感位置(或区域)的方法，最简便最原始的便是用手去按压、搓揉，或者用脚在凹凸不平的地面、树根上踩踏，以取得治病的效果。这就是足部反射区按摩的起源。

第三节 足部反射区健康法的发展概况

本世纪初，美籍医生威廉·菲兹杰拉德 (Dr. William Fitzgerald, 1872—1942) 以现代医学方法研究整理反射疗法的成果，于1917年发表了“区域疗法”(Zone Therapy) 一书。他自称发现了区域疗法，并将其运用于培训医生、治疗病人。他将人体垂直地划分为十个反射区域，从头部延伸到四肢末端。菲兹杰拉德早年曾在维也纳工作，可以认为他继承和总结了欧洲及美洲反射区疗法的成果，并将反射区疗法发展为一门现代医学，这是他的贡献。菲兹杰拉德的著作引起了许多西方医学界人士的重视。与此同时，美国、英国、德国、瑞士、奥地利、苏联等国的学者也发表了不少关于反射区疗法的论著。瑞士护士马萨弗雷特 (Heids

Masafret)，据说曾在中国教区工作，回国后写了一部有关足部反射区的著作，书名为“未来的健康”(Gesund in die Zukunft)。在台湾传教的瑞士神父吴若石(Josef Eugster)由于膝关节患风湿多年，多方治疗无效，于是尝试了“未来的健康”一书中所介绍的“足部反射区健康法”，效果良好。这促使他对足部反射区健康法进行了认真研究并大力推广，使这一方法在八十年代初风靡台湾。于1982年陈茂雄、陈茂松兄弟在台北成立了“国际若石健康法研究会”，分会及会员遍及全世界数十个国家和地区(包括瑞士、西德、奥地利、意大利、英国、法国、荷兰、比利时、西班牙、美国、加拿大、澳大利亚、日本、印尼、新加坡、马来西亚、泰国、南朝鲜、香港、沙特、土耳其、埃及、巴西、阿根廷等)。1990年7月，在日本举行了若石健康法学术研讨会1990年东京世界大会。

我国实行改革开放以来，足部反射区健康法通过各种渠道传回我国大陆。1986年前后国际若石健康法研究会香港分会会长陈中干先生把此方法带到北京中医研究院和北京按摩医院。1988年12月国际若石健康法研究会执行会长陈茂松先生与香港分会会长陈中干先生来到广州医学院讲学。以后，在广州、北京举办了数期培训班，由陈中干先生担任主讲，先后培训了数百名学员。在北京陶然亭医院、北京按摩医院、中日友好医院、北京卫戍区总医院及广州、大连、河南、山东等地都有足部反射区健康法的门诊或辅导咨询中心，在江苏省海门县还成立了海门县脚部按摩研究会，全县有数万人(次)接受了足部按摩的治疗。1990年4月，在北京举行了全国足部反射区健康法研讨会，有北京、广州、大连、哈尔滨、海门等地的几十位代表出席，大家交流了经验，一致认为足部反射区健康法是一种简便易学、效果显著、无副作用的防病治病自我保健法，对于经济文化还不很发达的我国很有推广的价值。为了做好推广工作，大家建议尽快成立全国性的足部

反射区健康法研究会，以加强领导，防止偏向，并有计划地培训人员，发掘、整理我国古代的和民间的有关足部按摩的经验和文献，使之在普及基础上不断提高，健康地向前发展。大家并建议成立“中国足部反射区健康法研究会筹备会”，以做好各项筹备工作。

第二章 基础理论

足部反射区健康法是几千年来经过千万人实践总结出来的一种健身治病方法，它的有效性已被实践所证明。但是，它的机理还没有完全搞清。中医、西医对此各有不同的解释。这些解释又各有其论据，令人莫衷一是。为了使足部反射区健康法发扬光大，我们应按照“百花齐放，百家争鸣”的方针，学习、研究这些不同的解释，取其精华，去其糟粕，经过实践的反复检验，逐渐形成一套完整的系统理论。

第一节 反射原理

“反射原理”是以人体“刺激—反应”生理现象的知识为基础，它被成功地运用到保健治疗领域是依赖三个因素的配合而成：(1) 连系 (communication) (2) 合作 (cooperation) 与 (3) 协调 (coordination)。我们的身体被认为是一个小小的“宇宙”，因为它是具备宇宙秩序与调和特性的个体，其体内各种系统彼此保持不断的连系、合作与协调，而这些功能是经由复杂的血液、神经等能流 (energy current) 系统来维持。我们生命所必须的能源有时亦被称为“生命力” (life—force) 以平衡的，它以有韵律感的方式，循环于所有的器官间，渗透在每个活动的细胞与组织里。

“反射”即是对刺激一种不自主的反应，进一步而言，它即是刺激经由能流的传导所引起器官、腺体或肌肉的反应动作。反射是一种独特的、可预测的与具有意义的目的之生理反应。

身体的表面和内部到处都是有丰富敏感的感受器 (receptor)，外界或身体内部环境发生改变，首先就会影响感受器的活动引起神经冲动，而沿着传入神经 (afferent nerves) 到中

枢神经系统，经协调发生新的神经冲动，再沿传出神经（efferent nerves）传至器官、腺体或肌肉，引起有生理意义的反应。

中国人于五千年前已发现了人类的脚部藏有人体各部位器官的反射区，但直到一九一三年，才由美籍医师 Dr·W·Fitzgerald 的研究发表了有系统的反射治疗理论，引起西方医学界的重视。他用假想的垂直线将人体划分为十个区域（zones），从头、躯体到手与脚，由身体的中央线向两侧平均划分，同样地再配合想象平行线的划分，每个区域包含了它所经过的所有部位器官。（见图一、图二）

反射区为人体各部位器官之反射点，此反射区能反射相关器官或部位的病变，因此当器官或某部位发生病变时，其反射区亦产生变化，同理，反射区发生受伤害情形时，亦会影响相关器官的功能。

但我们发现他的垂直区域图有瑕疵之处，因为我们大脑皮质运动区的神经纤维其传导走向在延脑交叉，而下行至脊髓的部位，再由传出神经传送到肌肉等地；而来自皮肤的刺激亦然，经传入神经至脊髓上传至延脑，其神经纤维作左右交叉，称为感觉交叉（Sensory decussation），而后神经冲动再传至视丘，上达大脑皮质感觉区。所以该图之垂直线在头部的区域应呈交叉之走向，因此右眼的反射点在左脚，而左耳的反射点应在右脚。（见图三）

根据 Dr·W·Fitzgerald 的反射理论，我们发现人的手脚皆有反射区的存在，但是经由实验证实脚部反射区是反应器官或部位病变情形最敏感的地区，这可能是脚部位属神经末梢区域加上地心引力所致。

我们人类进化由两脚走路已有百万年的历史，我们双脚长年支持我们的身体，而该区位属神经末梢，更由于地心引力的影响而使能流循环（circulation of energy current）直接通过人体各个

相关器官，成为反应最灵敏的反射地带。所以当人体的部位器官发生病变情形或功能不良时，我们的脚底即成了这些部位器官的“终端机”即刻反应出器官部位变化的讯息。

根据 Dr·W·Fitzgerald 的反射区域图所示，手部反射区并不直接通过人体相关器官，而先直接反射至脑部，再由脑部传达到各相关器官，所以手部反射区的灵敏度远不及脚部反射区。这正是为什么我们要以脚部反射区为主诊疗重心，而将手部反射区列为次要辅助功能的原因。

足部反射区健康法是针对脚部反射区实施按摩，来刺激或促进反射区和相关循环顺畅，以增进器官功能的健康法。事实告诉我们，经常赤脚在粗糙地面走路或工作的人，身体健康状况较佳，这是不可否认的事实，与脚部反射区健康法之理论相吻合。

当我们按摩或刺激脚部某特定点(反射点)时，我们即开始了神经的冲动，这种电化学的冲动，引起神经电位的改变，而以每秒120公尺的速度传导(并非电流)，经传入神经到达脊髓神经节，再由传出神经将讯息传达到相关的部位或器官，引起反应。此反射作用是在瞬间完成，虽然不直接受脑部影响，但此冲动还是会经脊髓往上传至延脑交叉，上达大脑皮质感觉区，引起各种不同程度的痛感等感觉。

脊髓神经节是由一群神经细胞构成，位于脊髓的外侧，这即所以由刺激脚部某反射点所引起的神经冲动并不横过身体另一侧而沿垂直区之路径而到达同侧相关的部位器官(头部交叉除外)。而这些非意识之下进行之体内反应乃归于自主神经系统之调节，而达体内各器官系统平衡之功能。

我们的身体就似一座“电化学工厂”，日夜规律不停地工作，其生命系统是由细胞所组成，它构成人体生命基本活动，如：新陈代谢、呼吸、生长、排泄、生殖、分泌等，它的正常运作是生命的基本要素，而经由刺激对细胞会产生直接的影响，医学已证

明由外界的刺激所引起的冲动能造成器官肌肉的反应，且能促进细胞的正常运作。

第二节 循环理论

当身体的能源管道受阻于一些对人体不良的物质，如酸晶(acid crystals)，未被利用的钙等废物，沉积在我们的能流循环通道上时，即影响到细胞、器官、部位的正常功能。我们经常可在脚部的反射区里经由触摸察觉出这些沉积物存在的现象，而这些沉积物是如何生成？我们人体各器官部位的循环是否都“个别”经过它们的脚部反射点？而因此该器官部位如果不健全或发生病变时，其循环功能必产生不良现象，而该反射区由于位属神经末梢以及地心引力的关系，沉积物即特别容易集结于该区。因此由反射区沉积物的存在现象即能反应出相关器官部位功能不良或病变情形。我们在脚部反射区实施适当的按摩或刺激，其作用乃将这些沉积物清除，最后透过肾脏等排泄器官排出体外，而维持循环管道之顺畅、促进器官功能之正常。许多国外学者的论述几乎都持这种看法。

足部反射健康法区以「加强有毒物质的排泄」为最基本与最重要之课题，其原因如下：

1. 排泄系统如发生病变，引起功能丧失或机能障碍，或者排泄器官本身机能衰退造成功能不良之情形，身体新陈代谢所产生之废物等有毒物质，不能即时排出体外，对身体将产生不良影响。

2. 当排泄器官机能不良时，将引发许多其他相关之病症，如高血压、风湿病、关节炎、皮肤病、眼疾……等。

3. 足部反射区健康法的目的乃将身体及反射区内所集结之沉积物清除，透过肾脏、输尿管、膀胱等排泄器官排出体外，维持循环管道之顺畅，促进器官功能之正常。所以如果排泄器官机能

不良，则无法达到本法实施按摩之目的。因此加强排泄器官之功能是本健康法首重之课题。

或者，我们在脚部反射区里所发现类似颗粒等情形并非沉积的集结，而是相关部位器官所发出病变或异常反应。因此相当部位器官所发出病变或异常之轻重、症状不同，其脚部反射区所产生之变化亦不同，或呈颗粒状，或是块状等软硬大小有所不同。所以对脚部反射区的刺激或按摩，由神经的反射作用，直接刺激相关之部位器官，以促进其正常功能。

第三节 脚部按摩与经络输穴的相关原理

中医认为，人体气血的运行，内脏功能的发挥，脏腑之间的维系，内脏与体表官窍的联络，都凭借经络为其通道，人身最重要的经络支干是十二正经和奇经八脉，其中足三阴经和阴维阴跷都起源于脚底部，而足三阳经，和阳维阳跷，都以足部为其终迄点，这些经络不惟内通特定的脏器，或司辖特定的功能，且与手三阴，手三阳，冲、任、督、带等重要经络息息相通，因此全身脏器的生理信息都可通过经络灌输汇集于脚部。初步统计，脚部有38个输穴，其中不少穴位的主治功效与同一解剖位置的脚部反射区是相近的，如丘墟能治胁痛，与肋骨反射区同一位置，侠溪善治偏头痛、耳聋、耳鸣，与平衡器官反射区同一位置，申脉可医腰骶及下肢病证，属髌关节反射区范围，涌泉为肾经起点穴位，处在肾与肾上腺反射区，太溪、照海与子宫、阴道、尿道反射区位置接近，功效也类似。同时，在按压病理反射区时出现酸麻胀痛的触觉，这与针刺的“得气”的现象是近似的，往往痛觉愈明显，说明病症与治疗的针对性也愈强，效果也愈好，可以认为脚部按摩也是以经络为通道，取得了促进气血流畅，协调脏腑功能，调节阴阳平衡的作用。

第四节 阴阳平衡的理论

「什么因素将刺激所引起的神经冲动，以“独特”的路径传达到相关的部位或器官？反之，什么因素将器官部位的讯息传达到“特定”的反射区？」这个有趣的问题在尚未有合理明确的生理解释之前，我们暂时仍以阴阳理论的奇妙变化关系来解释。所有存在的物体包括原子、细胞，或者整个人体系统都具有两极的电磁正负物理相反特性，而这两个极端的能量曾产生交互的作用，而这种交互作用即产生某种能量的交流。

我们人体器官系统的功能，传统上认为系遵照「阴阳定律」(the law of polarity) 来进行。头与脚是两个主要的端点，它们构成上述10个区域能流循环的两极，这些能量即以垂直的方向流动而以独特的方式与它们的特定端点(反射点)相连系。而经过人类长久来的经验发现与学者的研究，终于确定了人体各部位器官在脚部的特定反射点。

所以我们可以从这些反射点的变化情形来“诊断”身体器官部位的健康状况。这种能力往往令许多不了解脚部反射原理者既怀疑且惊异，殊不知这是人体一种复杂而奇妙的生理反射现象，而藉这种反射让人类在走路时(赤脚走在粗糙不平的路上)，即经由对脚底各器官反射区的自然刺激，在不知不觉中达到保健的效果。

根据多年来许多的临床经验证实，足部反射区健康法具有下列之功能：

1. 促进血液循环之顺畅。
2. 疏通人体能源循环管道之障碍。
3. 促进器官部位功能之正常与各器官系统间之协调。
4. 增进内分泌之平衡，缓和趋于紧张之系统。