

足疗从业人员的快速入门教程
家庭按摩的必备手册

足疗流程

图解

高瞻 主编

小脑、脑干

眼

耳

肌

上颌

腮腺

肾脏

横结肠

升结肠

小肠

回盲瓣

盲肠、阑尾

大脑

鼻

脑垂体

颈部

降压点

腹腔神经丛

胰腺

十二指肠

输尿管

膀胱

失眠点

生殖腺

坐骨神经



按摩顺序

教您能按专业足疗店的保健按摩流程和手法做足疗

文对照

立刻找到双足各反射区位置 and 对应手法，以及小腿经络穴位

专业医生

中国中医科学院医生倾力打造

健康生活伴我行

足疗流程图解

主 编 高 瞻(中国中医研究院西苑医院)

编 者

王亚静	韦 蓉	牙菲菲	刘晓兰
杜子京	吴敏丽	汪文革	张周平
陈永好	周 煜	赵小丹	薛 佳

足疗师必备保健按摩套路，家庭按摩必备教程

图书在版编目(CIP)数据

足疗流程图解 / 高瞻主编. —北京: 气象出版社,
2010.11

ISBN 978-7-5029-5091-0

I. ①足… II. ①高… III. ①足—按摩疗法(中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第225128号

出版发行:气象出版社

地 址:北京市海淀区中关村南大街46号

邮政编码:100081

总编室:010-68407112

发行部:010-68409198

网 址:<http://www.cmp.cma.gov.cn>

E-mail:qxchbs@cma.gov.cn

责任编辑:任修瑾

终 审:刘 铮

封面设计:博雅思企划

责任技编:吴庭芳

印 刷:北京奥鑫印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/24

印 张:5

字 数:100千字

版 次:2010年11月第1版

印 次:2010年11月第1次印刷

定 价:19.80元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社发行部联系调换

前 言

这本书就是要教您按专业足疗店的保健按摩流程和方法做足疗,对于家庭、夫妻、刚入门的足疗保健师来说,本书就是需要放在身边的工具书。

足疗的好处毋庸置疑,无论是防病、治病,消除疲劳,还是嫩白肌肤,足疗保健都有显著效果。近年来,足疗受到不同年龄、不同层次、不同地域人们的青睐,越来越多的人喜欢上了足疗。足疗渐渐成为一种广受大众喜爱的健身疗法。

足疗不是一般意义上的抚摸,而是选择足部相应反射区并使用正确的手法、力度进行按摩。足部保健按摩大多在按摩院、专门足疗店、浴池等进行。据有关行业统计,在专业足疗店的消费者中,40岁以上的人居多,80%的顾客都是定期做足疗,近两年,25岁至35岁的顾客明显增多,而且一般都是夫妻或朋友结伴来做足疗。足疗店一般都是做有规定动作的套路式足疗,这种按摩能起到“多按淋巴结,少吃消炎片”的保健效果。

专业足疗保健按摩程序大约70分钟,其中中药泡脚10分钟,放松手法5分钟,双脚反射区按摩40分钟(每个反射区大约按摩3~5次),小腿部经络和穴位按摩约10分钟,整理放松按摩5分钟。

进行足疗保健按摩前先用中药泡脚，泡好脚后用毛巾擦干净脚上的水，然后在左脚上涂上按摩膏或罩上塑料袋，把右脚用毛巾包好，按照脚底→脚内侧→脚外侧→脚背顺序按摩完左脚反射区，再按摩右脚反射区，详细的按摩顺序、反射区位置、手法、注意事项等，在本书第三章都有详细说明。

在家中做足疗也可参考专业足疗按摩流程，按摩前先用热水浸泡双足 20 分钟左右，让足部毛孔张开，浴足工具、药液参看本书第二章。浴足后用热毛巾将足部擦净、包裹，仰卧于床边，另外一个人做按摩，先左脚，后右脚，顺序是足底、足内侧、足外侧、足背，双足按摩的时间一般在 30 ~ 45 分钟。

足疗最好选择在晚上睡觉前做，这样有利于睡眠。饭前、饭后 30 分钟内不宜进行足疗，饭前做足疗会抑制胃液分泌，对消化不利，饭后立即做足疗会造成胃肠的血容量减少，影响消化。按摩结束后 30 分钟内最好饮一杯温开水，这样有利于气血的运行，不应喝茶、酒或其他饮料。

夫妻相互做足疗，不但是一种家庭保健，而且可以通过肌肤的接触增进夫妻感情，传递关爱，消除隔阂和误解，构建良好的家庭氛围。

高 瞻

目 录

第一章 足疗基本知识	1		
一、足部反射区的分布规律	1	三、推拿力度和补泻手法	10
(一) 足部反射区的排列规律	1	四、推拿时间和疗程	10
(二) 足部基本反射区	4	五、按摩工具	11
二、足反射区的基本推拿方法	4	六、足部诊断	12
(一) 手法要求	5	(一) 足部望诊	12
(二) 基本手法	6	(二) 足部触诊	18
第二章 浴 足	21		
一、药物浴足治病的原理	21	七、足浴的水位	29
二、浴足水种类	22	八、足浴的种类	30
三、家庭常见浴足方	23	九、足浴的时间	31
四、常见中药浴足方	25	十、足浴注意事项	32
五、足浴容器	26	十一、足浴后护理法	33
六、足浴工具	28		

第三章 足疗保健按摩流程	34		
一、泡脚、刷脚	34	五、小腿部经络穴位按摩流程	70
二、诊察、做准备动作	35	(一)小腿部按摩常用手法	71
(一) 诊查	35	(二)足阳明胃经	73
(二) 准备动作	36	(三)足太阴脾经	77
三、左足按摩流程	37	(四)足厥阴肝经	81
(一)左足底反射区	38	(五)足少阴肾经	85
(二)左足内侧反射区	53	(六)足少阳胆经	89
(三)左足外侧反射区	58	(七)足太阳膀胱经	94
(四)左足背反射区	61	六、结束动作	99
四、右足按摩流程	67		
第四章 常见病症足疗法	102		
一、治疗按摩程序	102	三、足疗注意事项与禁忌证	113
二、常见病重点按摩反射区	102		

第一章 足疗基本知识

一、足部反射区的分布规律

全息学说认为,人体各个脏器、肢体在足底都有相应的反射区,双足并拢在一起,在足底就可反映出人体各部的全息图,如同一个屈腿盘坐的人体。

当人体某一脏器有了疾病时,足部相对应的反射区就会有敏感的压痛点。足部某一反射区有了异常反应,如压痛感或气泡、颗粒、条索、结节或小硬块时,也可揭示对应的器官有了健康问题。按摩双足可通过神经反射作用使体内环境得到调节,稳定和平衡,调动人体潜在的自我防御能力,提高免疫功能,从而达到保健、强身与治疗的功效。

(一) 足部反射区的排列规律

足部反射区的排列规律可概括为以下内容。

就人体全身而言,总的对应关系为: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,盆腔部同脚跟相对应。

足部反射区有一定的分布规律,足部的按摩穴区多呈双侧对称性。足疗可以根据不同脏器病症选择相对应的反射区,反射区的配合要基本反射区、重点反射区、相关反射区相结合。研究者可全面探究足部穴位与反射区保健的内在奥妙,因

人因时因地进行足疗按摩。足反射区的个别非对称部位亦可根据规律迅速掌握。足按摩可根据不同病症在按摩前增加药浸、药灸、药敷等以增加疗效。

足部反射区是人体反射变化在足底的投影，反射区分布如图 1-1 所示。

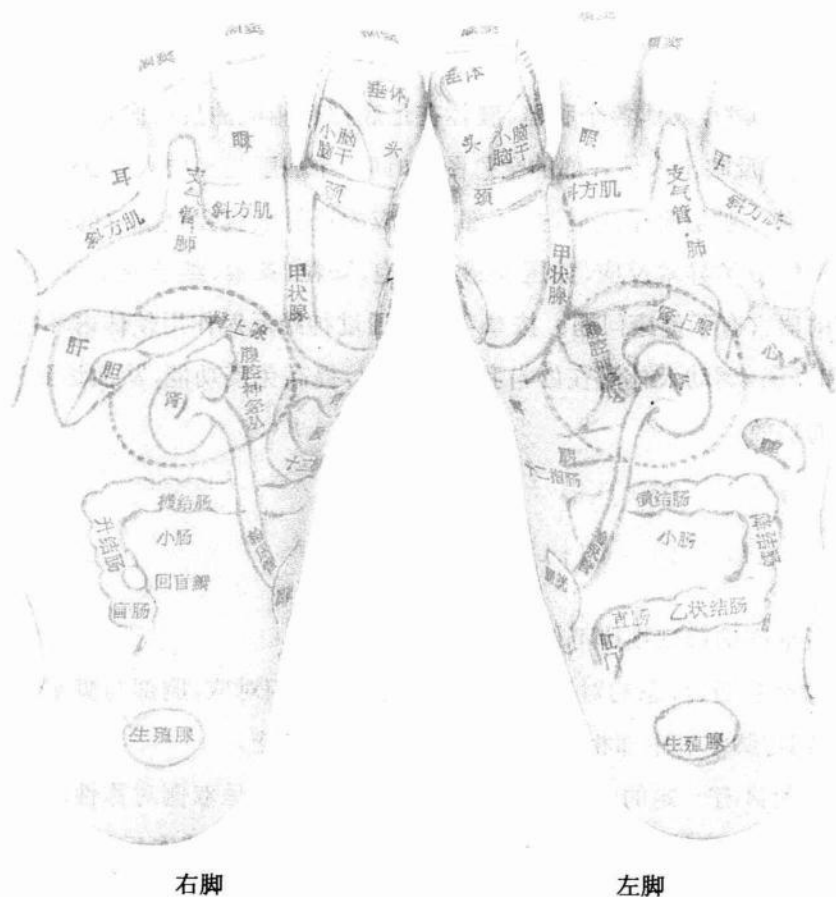


图 1-1 足部反射区

(1) 头部各器官的反射区全部在脚趾上。额窦(相当于前额和颅顶)的反射区在各个脚趾的趾端,眼、耳以外的头部器官,比如大脑、垂体、小脑、脑干、三叉神经和鼻等,其反射区均位于脚趾上,颈项的反射区位于脚趾的根部,左侧头部器官的反射区位于右脚,右侧头部器官的反射区位于左脚。

(2) 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,心反射区位于左脚。

(3) 腹部各器官的反射区在脚掌中部。处于中分线的胃、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、胆的反射区在右脚。

(4) 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。

(5) 头部以下的身体与反射区对应关系:左脚与左半身相对应,右脚与右半身相对应,呈正对应的状态。人体中分线左边的器官(如心脏、脾脏)其反射区在左脚上;中分线右边的器官(如肝脏、胆囊、阑尾)其反射区在右脚上。正好在中分线的器官(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。至于在中分线两侧都有的器官(如左右两肺、左右两肾),自然是左脚、右脚上各有一个反射区。

(6) 头部与足反射区的对应关系: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,眼在中分线偏外侧,所以左眼的反射区在右脚2、3趾处,右眼的反射区在左脚2、3趾处。耳在中分线最外侧,所以,左耳的反射区在右脚4、5趾处,右耳的反射区在左脚4、5趾处。

(7) 脊椎与足反射区的对应关系:脚的内侧,相当于人体的中分线,也就是人的脊椎,所以颈椎、胸椎、腰椎、骶骨的反射区在两脚的内侧缘。脚的外侧,相当于人体的外侧。自上而下是肩、肘、膝等反射区。

(8) 足背反射区同人体的对应关系: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。

(二) 足部基本反射区

人体的五脏六腑在足部都有对应的反射区,根据反射区的作用和应用频率,可将反射区分为基本反射区(也称为基础反射区)和普通反射区。基本反射区包括肾上腺、肾、输尿管、膀胱4个反射区,4个基本反射区均位于脚掌部。在实践操作和治疗中经常用到基本反射区。足背、足内侧、足外侧反射区分布如图1-2所示。

二、足反射区的基本推拿方法

足疗按摩要求持久、均匀、柔和、有力,给反射区以足够的刺激,以达到治疗调整的目的。持久是要保持一定时间;有力是指手法操作具有一定的力量;均匀是指手法动作有节奏性,频率稳定;柔和是指操作手法轻而不浮、重而不滞,动作转换自然,使人感到按摩和谐、连绵且循序渐进,刺激准确适度。

按摩时,无论被按摩者处于什么体位,按摩的用力方向都是垂直于皮肤表面的,不要在皮肤表面斜向推按,力度以被按摩者能承受,不感觉有严重不适感为宜。手法可以逐渐练习,自己按摩保健时以感觉良好为宜。

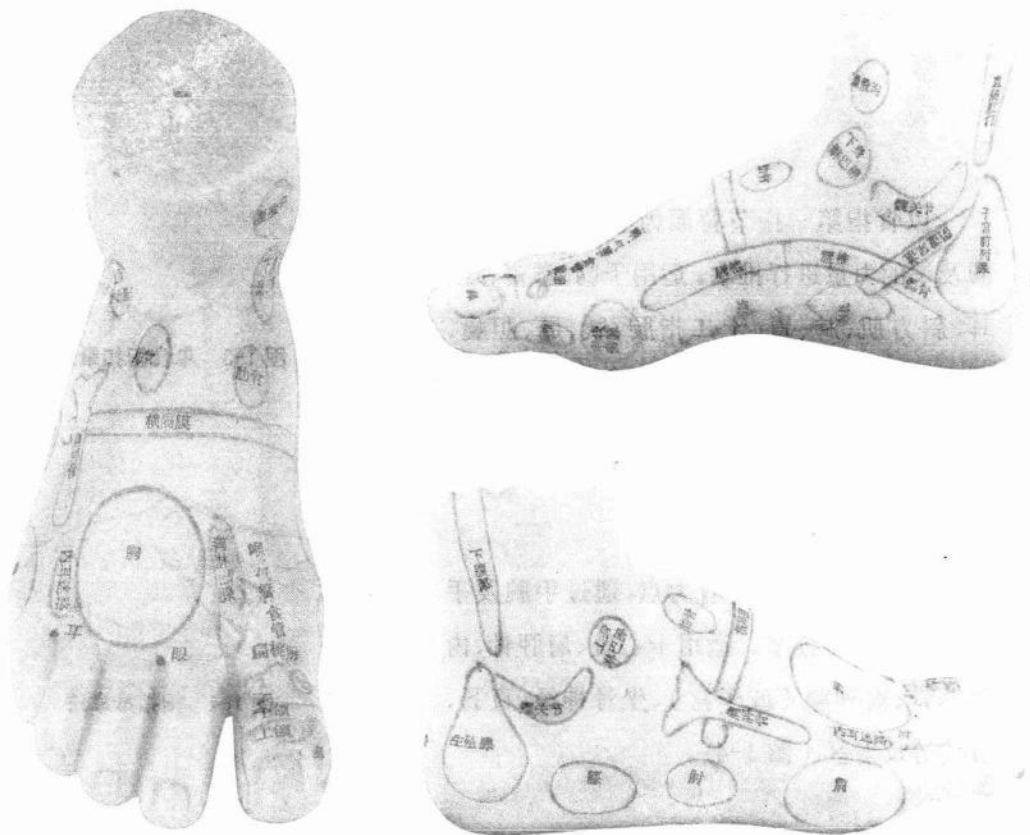


图 1-2 足背、足内侧、足外侧反射区（左右脚相同）

（一）手法要求

在进行足反射疗法推拿时,应注意以下几方面:①反射区位置要准确。②所施力度要适当。③施术时要有节奏感。④用力要均匀。⑤姿势要正确。

（二）基本手法

1. 单食指扣拳法

以食指第一指节背面为着力点,通过手腕及拳的力量进行推拿。适用于脑、额窦、眼、耳、斜方肌、肺、胃、十二指肠、胰、肝、胆囊、肾上腺、肾、输尿管、膀胱、腹腔神经丛、大肠、心、脾、生殖腺等反射区(图1-3)。



图 1-3 单食指扣拳法

2. 拇指推拿法

利用拇指指腹为着力点,通过手腕及手掌的力量进行推拿。适用于心脏、肩胛骨、内外肋骨、前列腺(或子宫)、坐骨神经、直肠、肛门等反射区(图1-4)。

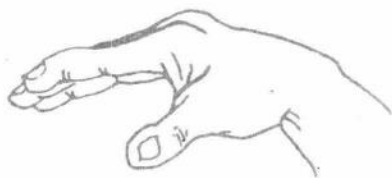


图 1-4 拇指推拿法

3. 扣指法

利用拇指指尖处为着力点,通过拇指短展肌及手掌的力量进行推拿。适用于三叉神经、鼻、小脑、眼、耳、颈、扁桃腺、上颌、下颌、甲状旁腺等反射区(图1-5)。



图 1-5 扣指法



图 1-6 捏指法

4. 捏指法

利用拇指指腹为着力点,通过拇指短展肌及手掌的力量进行推拿。适用于髋关节、腹股沟(鼠溪部)、内肋骨、颈椎、胸椎、腰椎、骶骨、解溪等(图 1-6)。



图 1-7 双指钳法

5. 双指钳法

利用近端指骨内侧为着力点,并与拇指指腹辅助加压而进行推拿。适用于副甲状腺、颈椎(图 1-7)。



图 1-8 单食指钩掌法

6. 单食指钩掌法

以食指外侧为着力点,拇指固定于施术部位,其余三指作辅助手掌用力而进行推拿。适用于甲状腺、内耳迷路、胸部淋巴腺、喉气管、内尾骨、外尾骨、卵巢、睾丸等反射区(图 1-8)。



图 1-9 握足扣指法

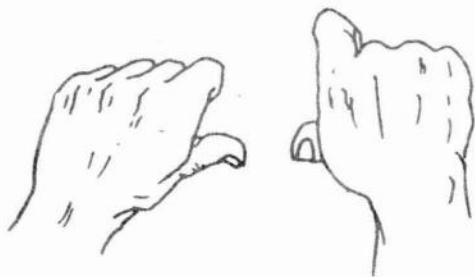


图 1-10 拇食指扣拳法

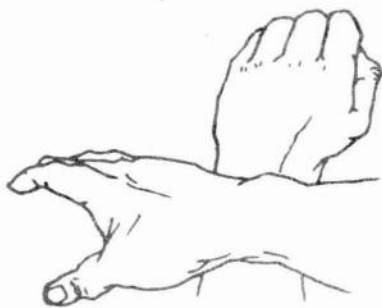


图 1-11 双掌握推法

7. 握足扣指法

以食指第一指节背侧为着力点,用握拳之手腕,另一手拇指为辅助,四指为握足之固定点,使之施力进行推拿。适用于肾上腺、肾、输尿管等反射区(图 1-9)。

8. 拇食指扣拳法

以食指第一指关节处为着力点,拇指固定于施术部位,通过手腕的力量进行推拿。适用于上身淋巴腺、下身淋巴腺、横膈膜等反射区(图 1-10)。

9. 双掌握推法

以大拇指及指腹为着力点,通过手腕、手掌及前臂的力量进行推拿。适用于下腹部、尿道、直肠、内外侧坐骨神经等反射区(图 1-11)。

10. 双指拳法

以中指、食指之凸出关节为着力点,通过手腕的力量进行推拿。适用于小肠、脑、结肠、直肠等反射区(图1-12)。



图 1-12 双指拳法

11. 双拇指扣掌法

以拇指重叠处之指腹为着力点,通过手腕及覆于其上拇指的力量进行推拿,适用于子宫、前列腺、肩、肘等反射区(图1-13)。



图 1-13 双拇指扣掌法

12. 推拿加压法

以拇指指腹为着力点,四指为其支点,利用另一手掌施加压力以辅助指力之不足进行推拿。适用于胸椎、腰椎、骶骨及尾骨、内外侧坐骨神经、尿道等反射区(图1-14)。

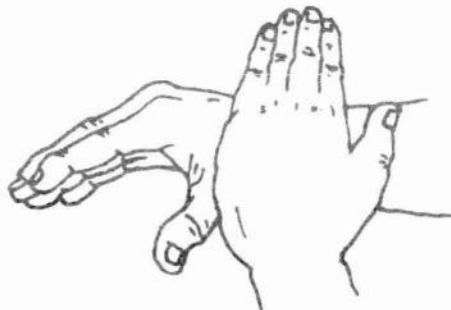


图 1-14 推拿加压法

三、推拿力度和补泻手法

推拿力度指推拿时手对施术部位的力量而言。其力度的大小直接影响治疗疗效,力度不够达不到推拿的效果,力度过强则容易造成疼痛和损伤。因此在推拿前首先要寻找平均力度,方法是从轻手法开始摸索,试着按压肾上腺反射区,从没有酸、胀、痛的感觉开始,到刚刚开始有感觉,再到被推拿者有舒适的酸、胀、痛感觉的力度为止;再用同样的方法摸到腹腔神经丛和肾反射区的力度。三者的均衡即为平均力度,在推拿其他反射区时就以此为标准。每做一个反射区都以轻、中、重的手法进行,使每个反射区都受到良好的刺激,又使对方能够忍受。在每次按压时都应慢慢压入,缓缓提起,用力均匀,有较固定的节奏。

补泻手法应根据患者的体质及耐受性、病情的虚实情况而决定,一般原则是“虚则补之,实则泻之”。补法多用温和的轻手法,刺激时间短,施行手法时多用顺时针或由远心端推向近心端的手法;泻法多用力度较大的强刺激手法,刺激时间较长,用力方向多为逆时针或由近心端推向远心端的手法。在使用补泻手法时,要灵活变通,根据各反射区的不同情况而随时调整,以推拿效果为标准。

四、推拿时间和疗程

对于急性疼痛患者(如肾绞痛、胆绞痛、牙痛),一般仅在症状区进行5~10分钟的治疗,体征多在短时间内减轻或消失。也可反复对症状区进行数秒钟的推拿,通过短时间反复的刺激,改善血液循环,消除痉挛,使反射区紧张的肌肉恢复正常,疼痛也就随之缓和。