



汉竹 ● 健康爱家系列
荣获2010年度生活图书出版商大奖

足部反射区定位方法首创人
北京市足部反射区健康法研究会副会长

范士生 主编

汉竹 编著

足部反射区 按摩保健全书

源自《黄帝内经·足心篇》的养生智慧



江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

足部反射区按摩保健全书 / 范士生主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2012.1
(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5345-8610-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 200836 号



凤凰汉竹
精彩阅读, 在汉竹
全案策划



2010 年度
中国生活图书出版商

足部反射区按摩保健全书

主 编	范士生
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	杜 辛 刘玉锋
特邀 编 辑	邓子娟 尤竞爽 段亚珍
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
集 团 地 址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集 团 网 址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	710mm × 1000mm 1/16
印 张	16
字 数	150千字
版 次	2012年1月第1版
印 次	2012年1月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5345-8610-1
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

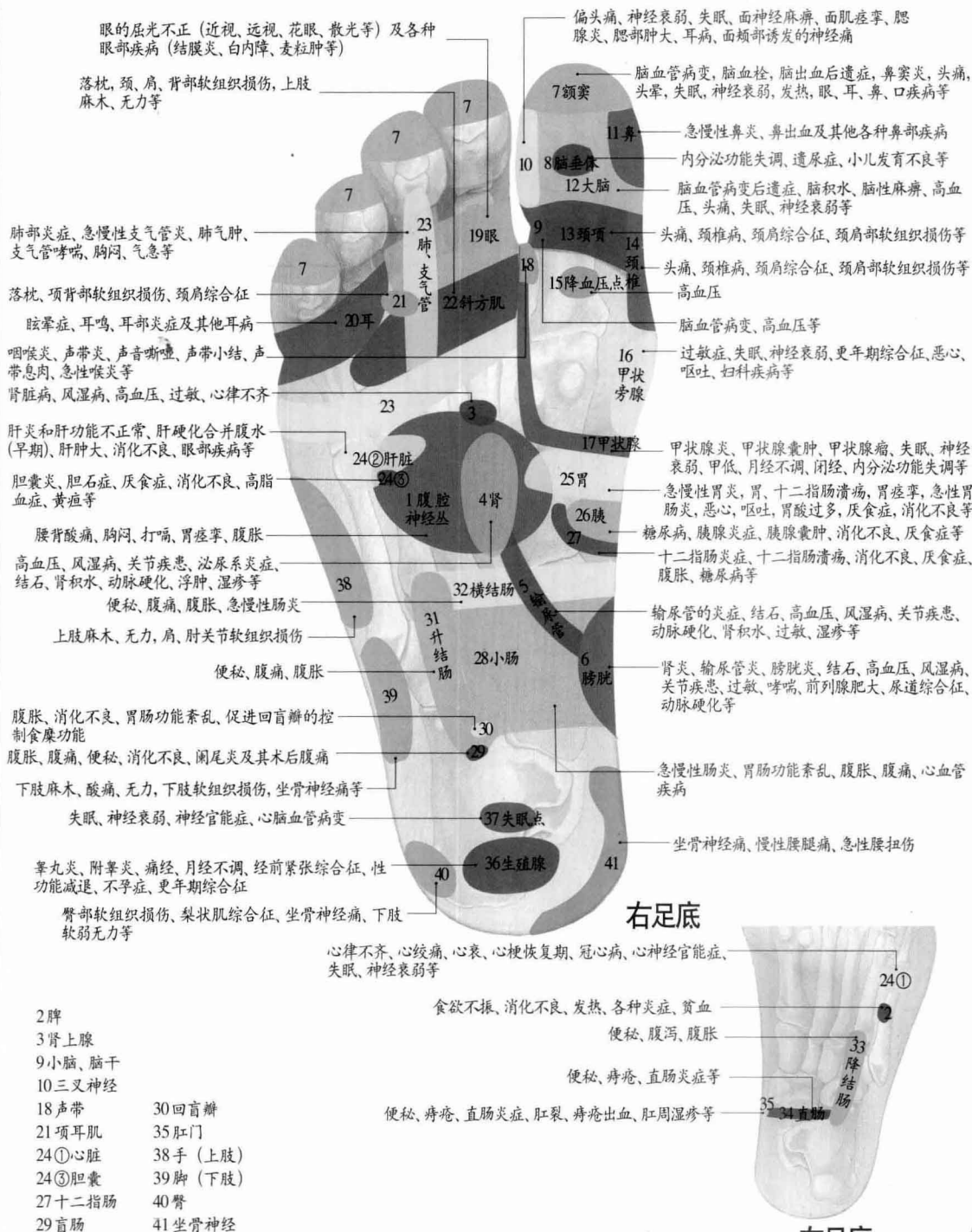
汉竹·健康爱家系列

足部反射区 按摩保健全书

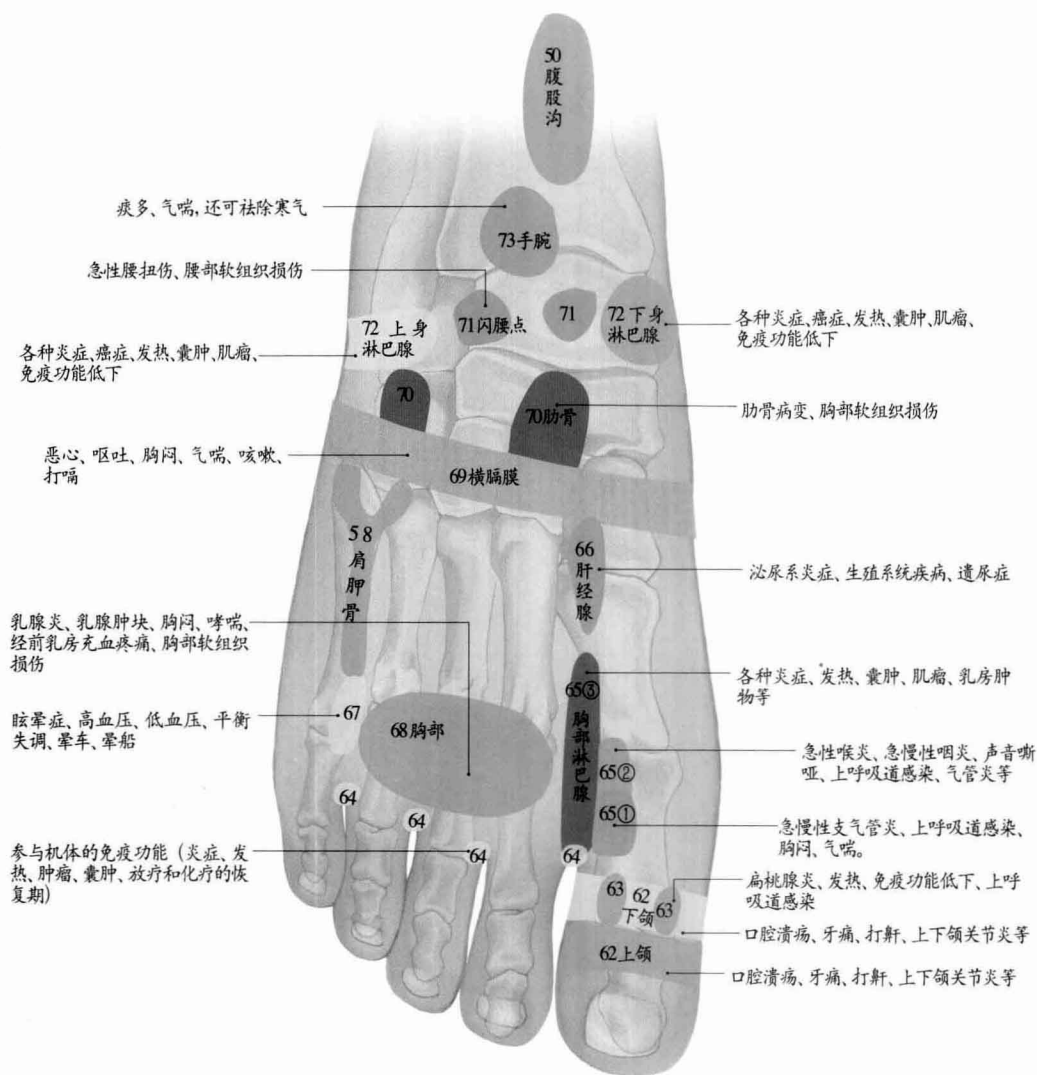
范士生 主编 汉竹 编著



足底反射区及常用穴位



足背反射区及常用穴位



63 扁桃腺

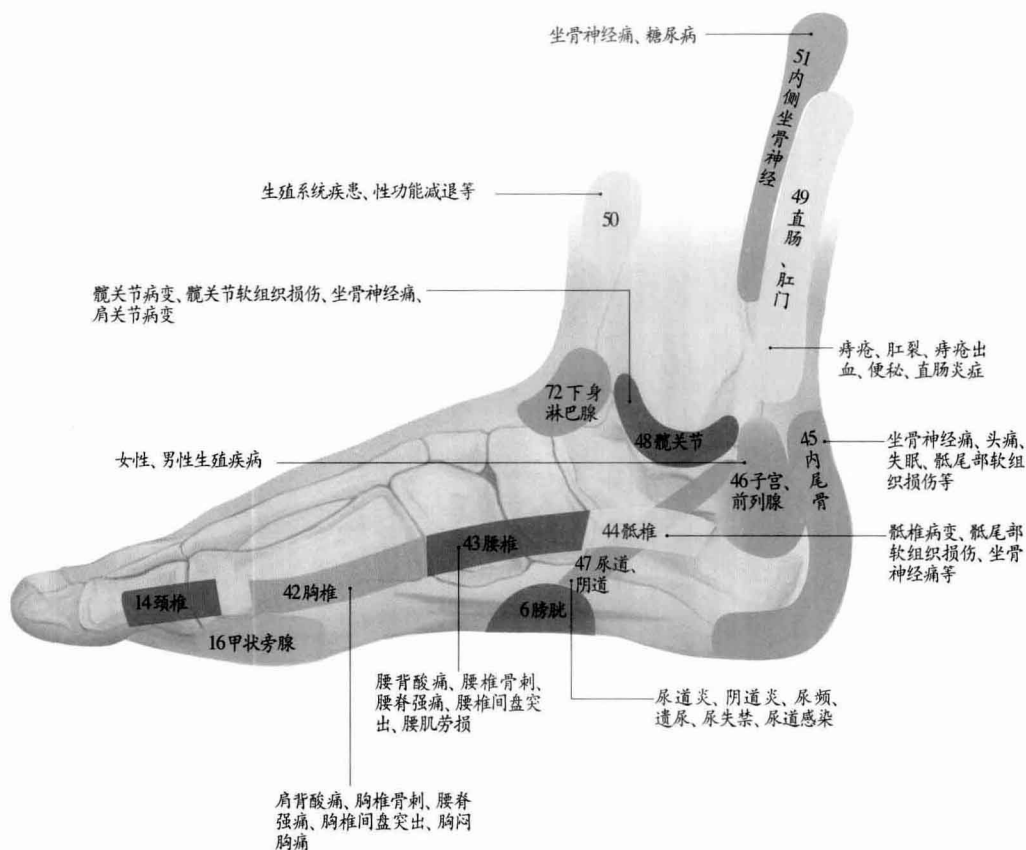
64 躯体全身淋巴腺

65① 喉头

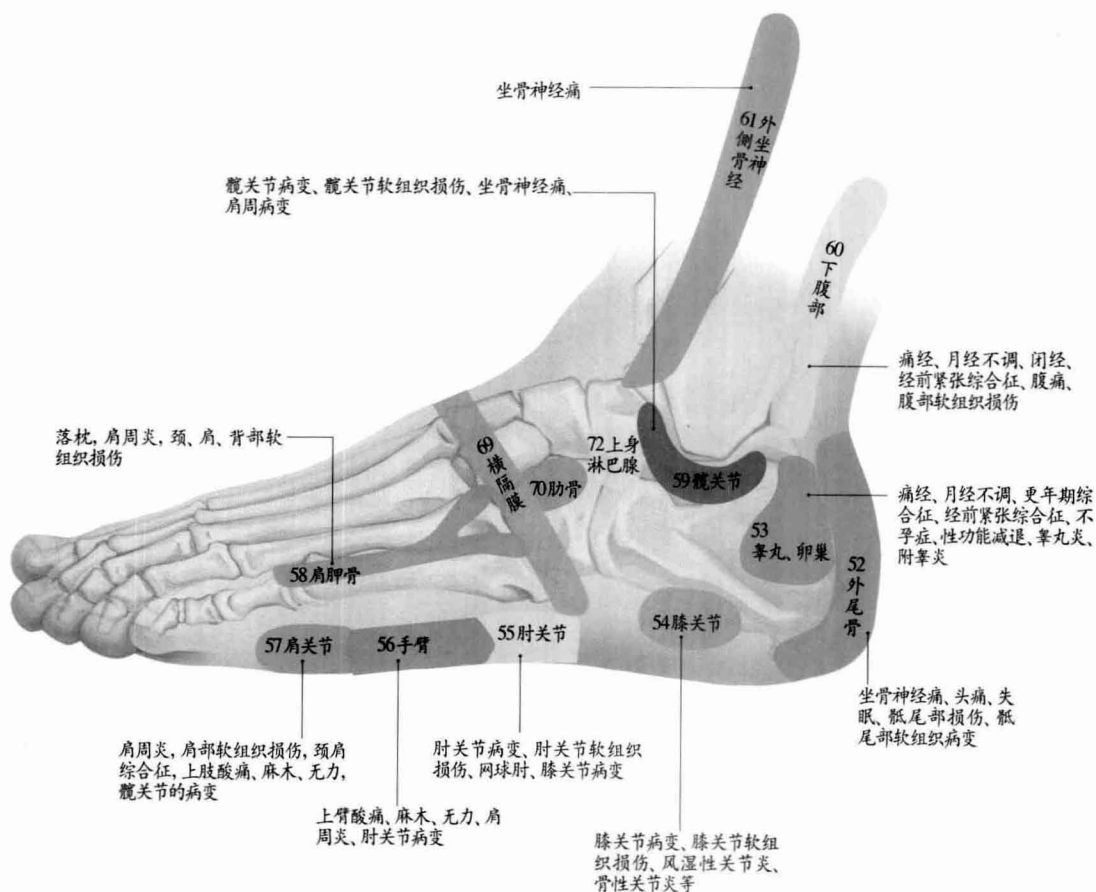
65② 气管

67 内耳迷路

足内侧反射区及常用穴位

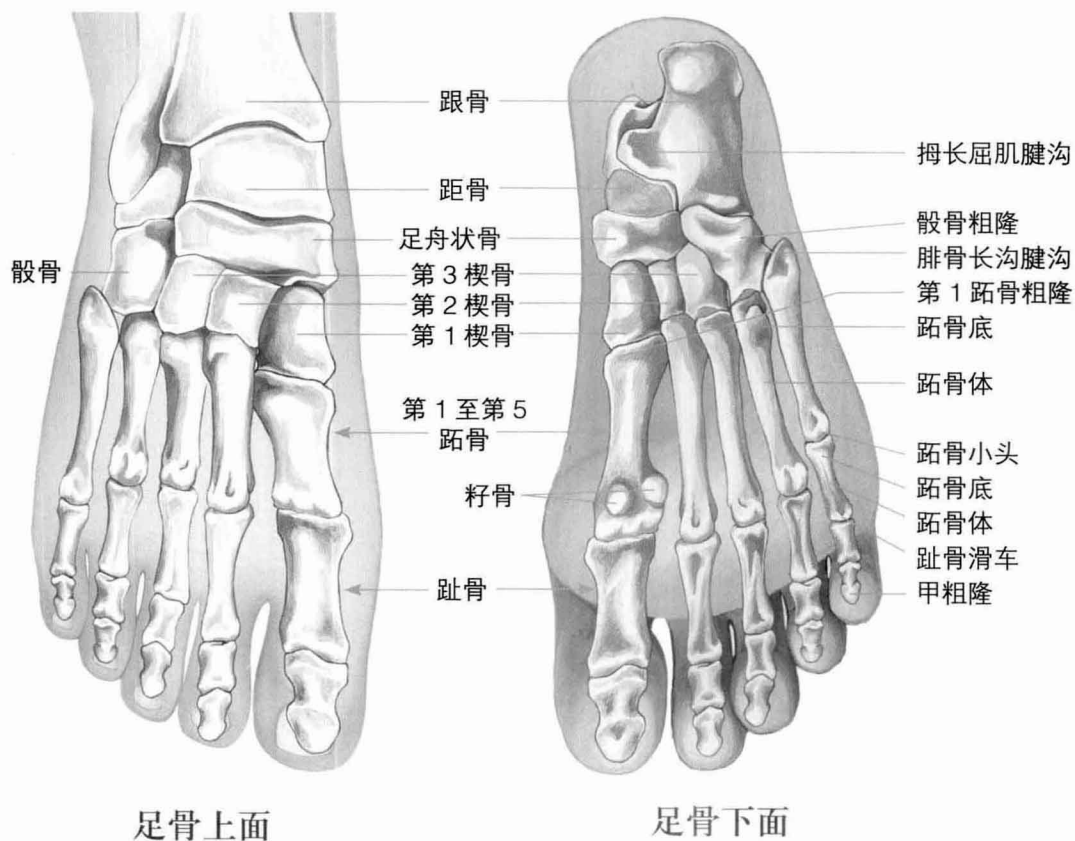


足外侧反射区及常用穴位



足部骨骼示意图

如果反射区定位不准,即使手法正确、力度适宜,也是做无用功。了解足部骨骼分布,对反射区定位是非常必要的。足骨共26块,相当于一个参照系,表明反射区的位置,如失眠点位于双足底跟骨前缘第2、第3足趾之间的垂直线上,在生殖腺反射区的远心端所形成的区域。



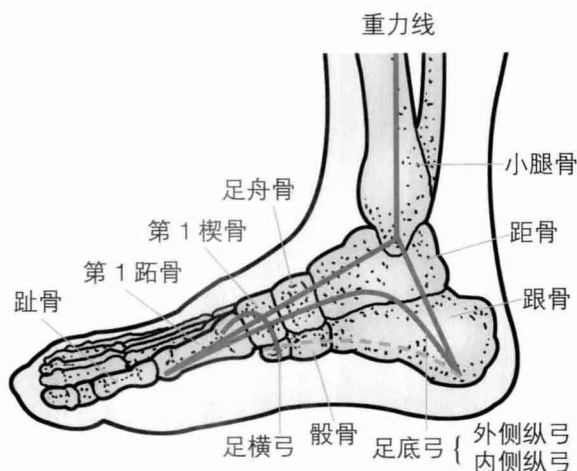
足部骨骼

足部骨骼由跗骨、跖骨、趾骨三部分组成。

跗骨即脚背骨，是连接跖骨和胫骨的骨骼，相当于手部的腕骨。它构成脚跟和脚面的一部分，由7块小骨组成。

跖骨是长骨，构成脚面上接近脚趾的部分，相当于手部的掌骨。它共有5块，由内向外依次为1~5跖骨。

趾骨共14块，相当于手部的指骨。趾骨中拇趾^①趾骨为两节，其余均为三节，以近心端为近的原则，由近向远为1~3节趾骨。



足骨内侧面

常见的足骨畸形引起的病症

扁平足

由于某些原因使足骨形态异常、肌肉萎缩、韧带挛缩或慢性劳损造成足底弓塌陷或弹性消失所引起的足痛，称为扁平足。

左扁平足患者多有心脏疾病，右扁平足患者多有肝脏和胆囊疾病。

拇趾外翻

拇趾趾骨和第1跖骨之关节倾斜超过 15° 。拇趾外翻由多种情况造成，如遗传、经常穿高跟鞋、尖头鞋等。扁平足患者较容易形成拇趾外翻。

拇趾外翻患者常有颈椎和甲状腺病症。

有以上病症的患者，按摩相应内脏的足部反射区会有刺痛感或剧烈疼痛。

注①：即大脚趾。



前言

★ 足部反射区按摩保健，是人人所熟知的保健方法。但事实上，反射区除了治病以外，还有诊断的功能。人体的健康也会在相应的反射区以各种形式表现出来，这就为人们诊断、认识疾病提供了一条新的路径。

★ 本书介绍了足部 73 个反射区的位置、主治、诊断及按摩方法，基本囊括了足部反射区诊断和治疗的全部内容。学习本书，读者不仅会为自己治病，还会为自己诊断疾病。为了帮助读者找准反射区并快速学会按摩，书中配以精美的反射区真人及模式定位图，以及按摩手法图，且相互对照，使用方便。

★ 本书选择了 100 种常见疾病加以介绍，并给出具体的反射区配方和诊断、治疗方法，特别是对每个病症都给出一个泡脚增效方。这样，读者就可以将按足和泡脚结合起来，获得更为理想的治疗效果。

★ 本书作者范士生老师是足部反射区定位方法的创始人，他在临床实践中总结出独有的一套按摩手法，并结合其他国家和地区足部反射区按摩疗法的特点，摸索出一套集预防、保健和治疗为一体的足部反射区按摩方法，在实践中取得了很好的效果。这些独特的足部反射区按摩方法，将一一在本书中呈现出来。

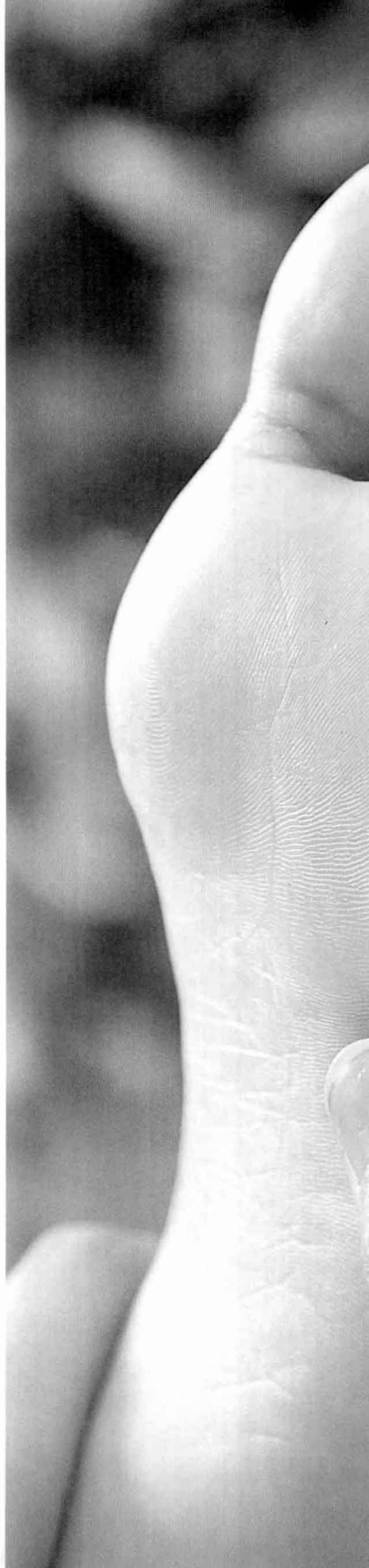
目录

第1章 足部反射区按摩到底好在哪儿

足——人的第二心脏	20
足疗，主要就是按摩足部反射区	21
按摩反射区的九大基本手法	22
足部反射区按摩有禁忌	24
按摩反射区前先泡脚，效果会更好	25

第2章 详解73个足部反射区

足部按摩的基本顺序	28
足底反射区	29
1. 腹腔神经丛	29
2. 脾	29
3. 肾上腺	30
4. 肾	30
5. 输尿管	31
6. 膀胱	31
7. 额窦	32
8. 脑垂体	32
9. 小脑、脑干	33
10. 三叉神经	33
11. 鼻	34
12. 大脑	34





13. 颈项·····	35
14. 颈椎·····	35
15. 降血压点·····	36
16. 甲状旁腺·····	36
17. 甲状腺·····	37
18. 声带·····	37
19. 眼·····	38
20. 耳·····	38
21. 项耳肌·····	39
22. 斜方肌·····	39
23. 肺、支气管·····	40
24①. 心脏·····	40
24②. 肝脏·····	41
24③. 胆囊·····	41
25. 胃·····	42
26. 胰·····	42
27. 十二指肠·····	43
28. 小肠·····	43
29. 盲肠·····	44
30. 回盲瓣·····	44
31. 升结肠·····	45
32. 横结肠·····	45
33. 降结肠·····	46
34. 直肠·····	46
35. 肛门·····	47
36. 生殖腺·····	47
37. 失眠点·····	48
38. 手(上肢)·····	48
39. 脚(下肢)·····	49
40. 臀·····	49
41. 坐骨神经·····	50



足内侧反射区.....	51
42. 胸椎.....	51
43. 腰椎.....	51
44. 骶椎.....	52
45. 内尾骨.....	52
46. 子宫、前列腺.....	53
47. 尿道、阴道.....	53
48. 髋关节.....	54
49. 直肠、肛门.....	54
50. 腹股沟.....	55
51. 内侧坐骨神经.....	55
足外侧反射区.....	56
52. 外尾骨.....	56
53. 卵巢、睾丸.....	56
54. 膝关节.....	57
55. 肘关节.....	57
56. 手臂.....	58
57. 肩关节.....	58
58. 肩胛骨.....	59
59. 髋关节.....	59
60. 下腹部.....	60
61. 外侧坐骨神经.....	60
足背反射区.....	61
62. 上、下颌.....	61
63. 扁桃腺.....	61
64. 躯体全身淋巴腺.....	62
65①. 喉头.....	62
65②. 气管.....	63
65③. 胸部淋巴腺.....	63
66. 肝经腺.....	64

67. 内耳迷路	64
68. 胸部	65
69. 横膈膜	65
70. 肋骨	66
71. 闪腰点	66
72. 上、下身淋巴腺	67
73. 手腕	67

第3章 头面部病症足疗方

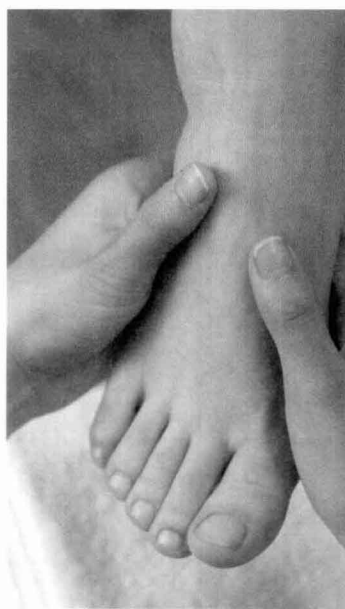
1. 头痛	70
2. 面肌痉挛	72
3. 三叉神经痛	74
4. 面瘫	76

第4章 耳眼口鼻咽病症足疗方

5. 耳鸣	80
6. 牙痛	82
7. 鼻衄	84
8. 慢性咽炎	86
9. 慢性鼻炎	88
10. 白内障	90

第5章 肩臂腰腿部疼痛足疗方

11. 落枕	94
12. 颈椎病	96
13. 肩周炎	98
14. 网球肘	100
15. 腕管综合征	101
16. 急性腰扭伤	102



17. 慢性腰肌劳损·····	104
18. 腰椎间盘突出症·····	106
19. 坐骨神经痛·····	108
20. 膝关节炎·····	110
21. 踝关节扭伤·····	112
22. 类风湿性关节炎·····	114

第6章 呼吸道疾病足疗方

23. 咳嗽·····	118
24. 哮喘·····	120
25. 慢性支气管炎·····	122
26. 肺气肿·····	124

第7章 五脏六腑疾病足疗方

27. 胃脘痛·····	128
28. 慢性胃炎·····	130
29. 胃下垂·····	132
30. 泄泻·····	134
31. 便秘·····	136
32. 心悸·····	138
33. 胆囊炎·····	140
34. 胆石症·····	142
35. 慢性肝炎·····	144
36. 尿石症·····	146
37. 尿路感染·····	148
38. 脱肛·····	150
39. 尿失禁·····	152





第8章 皮肤疾病足疗方

40. 皮肤瘙痒症	156
41. 湿疹	158
42. 痤疮	160
43. 脂溢性皮炎	162
44. 酒糟鼻	164
45. 荨麻疹	166
46. 黄褐斑	167

第9章 中老年病症足疗方

47. 糖尿病	170
48. 高血压	172
49. 低血压	174
50. 冠心病	176
51. 高脂血症	178
52. 动脉硬化	180
53. 心绞痛	182
54. 老年痴呆	183
55. 中风后遗症	184

第10章 女性病症足疗方

56. 痛经	188
57. 带下症	190
58. 子宫下垂	191
59. 乳腺增生	192
60. 月经不调	194
61. 盆腔炎	196
62. 更年期综合征	198