



中医特效技法学用一本通

足反射区疗法学用一本通

ZUFANSHEQU LIAOFA XUEYONG YIBENTONG

路力为 汤 宇 主编

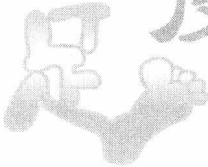


人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医特效技法学用一本通

足反射区疗法



学 用 一 本 通

主 编 路力为 汤 宇

副主编 刘建桥 庞蕾蕾 张松兴

编 委 (以姓氏笔画为序)

石 琳 汤 宇 许春燕

张文顺 唐 前 高 峻



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

足反射区疗法学用一本通 / 路力为, 汤 宇主编. —北京: 人民军医出版社, 2012.8

(中医特效技法学用一本通)

ISBN 978-7-5091-5830-2

I. ①足… II. ①路…②汤… III. ①足—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 119561 号

策划编辑: 王显刚 文字编辑: 张 强 李 昆 责任审读: 周晓洲

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300 — 8707

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 12.25 字数: 196 千字

版、印次: 2012 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 — 4500

定价: 26.80 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



千里之行，始于足下。呵护好您的双足，对于您一生的健康生活具有十分重要的意义。随着药源性疾病的增多和药物毒副作用的不断出现，中医外治法日益受到人们的重视，它以方法简单、疗效确实、药力集中、副作用小等特点而被人们接受。其中，足反射区疗法在中医外治法中有着特殊的位置。

足底疗法，即足部按摩，源远流长。它起源于中国远古时期的足疗法。在战国时期，足疗已颇流行，并有很好的疗效。东汉名医华佗十分重视足部，他研创的“五禽戏”，主要功效在于“除疾兼利蹄足”和“逐客邪于关节”。华佗秘籍《足心道》即以之定名，可惜，因年代久远，早已失传。随着社会进步与发展，人类文化交流日益频繁，中国古代足心疗法陆续流传到世界各地。在唐代流传至日本后，在日本发展成为今日的“足心道”及指压疗法；元代通过马可·波罗传入欧洲；至清代末期，已流传到欧美等国家，并被称为“反射疗法”，或“区域疗法”。中国古代足疗法流传到国外，与国外的足部疗法进行了有机的融会与贯通，从而使足疗法得到进一步发展与完善。尔后，又与生物全息论进行了有机的融合渗入。

近代，国外最早研究足部按摩的是美国医生威廉·菲兹杰拉（1872—1942），他以现代医学方法研究、整理了足部按摩的成果（区域疗法），并于1913年发表了论文。其后，如英国、德国等国家的学者也相继发表了许多有关足反射区域的论著，分别从解剖学、神经生理学的角度，用现代医学的研究方法对足部反射区进行研究，并结合足部反射区治疗的临床经验，逐步形成了比较完整的双足反射区图。1935年，瑞士籍护士菲特尔，由于长期在中国传教区工作，学习掌握了足

部按摩疗法。回国后，编写了《未来健康》一书，其主要内容是足部按摩，并多次办培训班进行介绍和推广。1975年，德·玛鲁卡多通过自己的临床实践和理论研究，编著了《足反射疗法》。瑞士籍神父吴若石，由于患有风湿性关节炎多年，久治不愈，于是试用足部按摩疗法，治好了困扰他多年的风湿性关节炎。此后他又用此法为他人治疗疾病，也取得了良好的效果。1980年以后，他决心大力推广这种简、便、廉、验的治疗方法，举办了多期足部按摩学习班，培养了一批足疗医生，并以此为师资骨干，不断地进行推广普及，深受广大患者的热烈欢迎。

这种起源于中国的足疗法的足反射区健康法通过各种渠道回流到我国大陆，并逐步被大家所重视。1990年4月在北京举办了全国首次足部反射区健康法研究会。会后成立了中国足部反射区健康法研究筹备会，并在北京举办了多次培训班与经验交流会。同年12月，卫生部正式批复同意成立中国足部反射区健康法研究会。

简而言之，足部反射区按摩疗法，是在人体双足反射区施以按摩手法的一种具有标本兼治、全身治疗的物理疗法。它具有简便、易学、实用、有效等特点，并适合各层次人员学习掌握。目前，此疗法在国内日益受到大众的关注。本书的主旨就在于向更多的人普及推广此疗法。

本书利用文字解说、插图示意的方式，除对足部反射区按摩疗法的基础理论知识详加介绍外，着重对足部反射区的位置做了解剖定位，介绍了按摩手法及其适用范围，并为每种疾病治疗所应用到的反射区做了详细图示。但应该认识到，临床无论哪种养生和治疗方法都有其局限性。足反射区疗法主要对功能性的疾病功效比较显著，可以作为一种辅助的方法进行应用。对于某些急重症疾病一定要遵循临床治疗规律，进行其他适当的治疗。

本书系中医外治临床用书，适用于患者及其家属，对中医临床工作者、中医足反射区治疗爱好者也有参考价值。



第 1 章 足疗概览	001
第一节 足疗基础知识	001
一、足部反射区与健康	001
二、足疗的优点	003
三、足疗的禁忌证	004
四、足疗的注意事项	005
五、足疗后的反应	006
六、足底的贴敷与浴足法	007
第二节 常用按摩手法	008
第 2 章 足反射区	013
第一节 足反射区概览	013
一、足反射区	013
二、足的解剖	020
第二节 足反射区详解	021

第三节 足部经穴	075
一、足少阳胆经穴	076
二、足阳明胃经穴	078
三、足太阳膀胱经穴	081
四、足少阴肾经穴	083
五、足厥阴肝经穴	086
六、足太阴脾经穴	088
七、足部经外奇穴	091

第3章 常见病足疗

第一节 保健按摩	093
一、反射区的检查	093
二、足部保健部位的选择	095
三、按摩的顺序	096
第二节 内科疾病	097
一、上呼吸道感染	097
二、过敏性鼻炎	098
三、慢性支气管炎	099
四、支气管哮喘	101
五、功能性消化不良	102
六、消化性溃疡	104
七、呃逆	105
八、急慢性胃炎	106

九、肠易激综合征	107
十、糖尿病	109
十一、尿路感染	110
十二、便秘	111
十三、慢性腹泻	112
十四、胃下垂	114
十五、慢性肝炎	115
十六、肝硬化	116
十七、胆囊炎	118
十八、高血压病	119
十九、偏头痛	121
二十、失眠	122
二十一、晕动症	123
二十二、梅尼埃病	124
二十三、神经衰弱	126
二十四、短暂性脑缺血发作	126
二十五、脑血管意外后遗症	128
二十六、帕金森病	129
二十七、老年性痴呆	131
二十八、三叉神经痛	132
二十九、神经官能症	134
三十、类风湿关节炎	135
三十一、周围性面神经麻痹	136

三十二、慢性肾小球肾炎	137
三十三、前列腺炎	139
三十四、高脂血症	140
三十五、肥胖症	141
三十六、甲状腺功能亢进	143
三十七、男性功能障碍	144
三十八、遗精	145
第三节 妇儿疾病	147
一、乳腺炎	147
二、痛经	148
三、功能性子宫出血	149
四、子宫肌瘤	151
五、盆腔炎	152
六、经前期紧张综合征	153
七、更年期综合征	154
八、妊娠呕吐	155
九、小儿疳积	156
十、遗尿	158
第四节 其他疾病	159
一、颈椎病	159
二、落枕	160
三、肩关节周围炎	161
四、腰椎间盘突出症	162

五、腰软组织劳损	164
六、坐骨神经痛	165
七、眼屈光不正	166
八、前列腺肥大	168
九、尿路结石	169
十、单纯性甲状腺肿	170
十一、痔	171
十二、荨麻疹	173
十三、痤疮	174
十四、脂溢性脱发	175
十五、带状疱疹	177
十六、牙痛	178
十七、口疮	179
十八、慢性鼻炎	180
十九、鼻窦炎	181
二十、鼻出血	183
二十一、慢性咽炎	184
二十二、耳鸣、耳聋	185

第1章 足疗概览

第一节 足疗基础知识

足底疗法的历史悠久，源远流长。该疗法属于民间疗法，与其他的民间疗法一样，来源于民间，适用于民间。自从有了人类，就开始了足疗知识的积累。远在4000年前的唐尧时代，就提倡用赤足舞蹈的方法治疗疾病。最早的中医经典著作——《黄帝内经》，提出了比较完善的中医经络学说。书中介绍了大量的足疗穴位（经穴），为足疗奠定了科学理论基础。后世又在此基础上陆续发现了足部有很多经外奇穴，并逐一被后世医家广泛应用于足疗临床实践，收效甚著。

我国古代还出现了许多有关足疗的专著，例如《观趾法》《足心道》等，但因年代久远，目前这些书籍均已失传。这也说明，在我国古代，足疗作为一种集养生保健与防病治病于一体的有效方法，已经得到了相当程度的发展。

一、足部反射区与健康

人之有足，如树之有根。树枯根先竭，人老脚先衰。中医认为，人有四根，即鼻根、乳根、耳根、足根。“鼻为苗窍之根，乳为宗气之根，耳为神机之根，脚为精气之根”，可见鼻、耳、乳仅是精气的凝聚点，而脚才是精气总的集合点。观之临床，头脑清灵，步履轻健均为健康的特征；而头重脚轻，脚肿履艰，为病体之躯。

足部作为人体的一部分，承受着全身的重量、支撑着人体的活动。所以，大众历来就十分重视对足部的保健，有人讲究“足宜常暖”“宜常干搓足”，提倡经常用热水浴足等。

随着足部保健反射区理论的发展,人们发现,人体的各个部分都存在着相互联系、映射的现象,这就是生物全息理论。全息理论认为,在人体中有许多反射区,它们能反映全身各个部位的状况,刺激这些部位,就能起到全身保健、治疗的作用,比如耳部反射区、手反射区、足部反射区等。目前应用的最多的还是足部反射区与耳穴反射区。若对足部反射区施行按摩,可以调节脏腑器官的功能,起到治疗与保健的作用。

现代足部反射区理论认为:双足并拢在一起时,人体脏器在足部的对应区,即足的反折区排列,就像从后上方向下看到的一个屈腿盘坐并向前俯投影的人,在双足有规律地分布着全身各个器官的对应反射区(图 1-1-1)。手法推拿施术于足部反射区,通过“全息反射”,可以调节相关脏腑、器官的功能,从而达到预防、治疗疾病的目的。

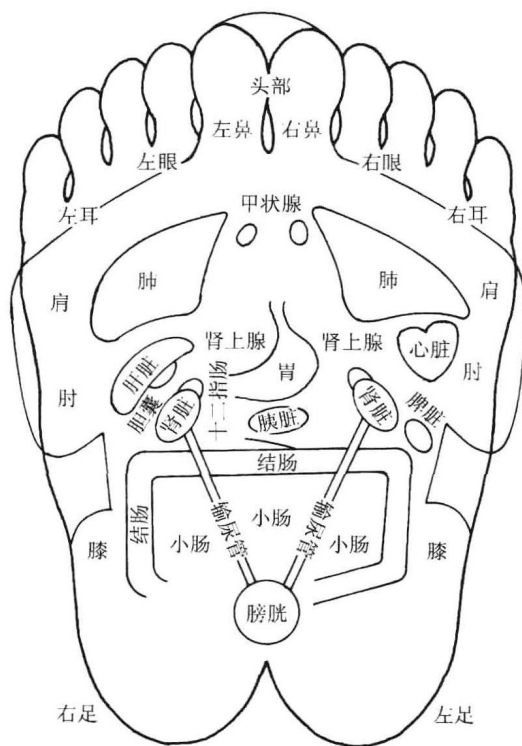


图 1-1-1 足部反射区与人体器官对应

中医学认为,在人体十二正经和奇经八脉中,足三阴经及阴维脉、阴跷脉均

起源于足部，足三阳经及阳维脉、阳跷脉又都终止于足部，可见足部与经络间的关系是十分密切的。通过经络联系，刺激足部的穴位，就可以起到调节脏腑功能、促进健康的目的。

此外，血液通过心脏的搏动与压迫，从而流向身体的各个部位。但是，双足是距离心脏最远的部位，代谢功能欠佳，即使血液本身的压力很大，让血液在体内循环到脚，也是比较困难的，尤其在体内有病时更是如此。因此，距离心脏越远的组织、越会出现供应不足的症状。长此以往，不仅影响血液的正常回流，而且还会影响其他器官组织的功能。同时因足部供血不良，足底存在循环的代谢废物，如钙盐、乳酸微晶体等物质沉积下来，特别是当人体器官功能不正常或患病时，由于病理反射的影响，使足部末梢循环更为不良，废物更易沉积。这时，如欲增加“搏动”，“促进”血液回流，在人体器官中要完成“第二次启动”，非脚莫属。通过对足部的按摩与药物刺激，可增加血液的回流速度，使血液循环畅通，相关脏器的功能得到改善，疾病得以痊愈。同时通过血液循环，将这些废料带回肾脏，经排泄器官排出体外。因此在按摩结束后要饮用300~500毫升温热水。如果不喝水，就常会出现腰痛、肩痛症状。曾有人做过对比，按摩前后尿液中排出的代谢产物的量有不同，一般按摩后尿液中的有机物如尿素、肌酐、马尿酸、尿色素及钠离子、钙离子、硫酸盐、磷酸盐等数量均有变化。可见，对足部进行按摩与用药，可增强血液流速，保持血液在体内循环畅通，这就是“第二次启动”的结果。同时还可及时排出沉积于足部的代谢废料，故具有治病与保健的双重作用。

二、足疗的优点

足部按摩疗法，是一种非药物疗法。它主要是通过对人体功能的调节而达到防病、治病的目的。

1. 有效

经过长期的临床实践证明，安全有效是足部按摩疗法的最大优点。这种疗法无创伤性，无任何副作用，有病治病，无病强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。

足部按摩疗法可以预防和治疗上百种疾病，如头痛、牙痛、急性腰扭伤、岔

气、腹泻等，往往只需按摩一次，就可手到病除。至于许多慢性疑难杂症，如糖尿病、高血压、失眠、前列腺增生等，只要有恒心坚持按摩，也多有奇效。

足部按摩疗法能迅速将淤积在体内的毒素排出，使患者早日康复。所以，作用迅速也是足部按摩疗法的一大特点之一。在患者足部的反射区或穴位上，经常可以找到相应脏腑病变所产生的毒素沉积的硬块。按摩足部相应穴位或反射区，能把这种沉积的毒素通过泌尿系统和消化系统排出体外，也可以通过皮肤出汗排出。毒素排出后，人体内的血液循环功能迅速恢复正常，病变的器官也可以得到充分的营养，而迅速恢复正常，从而迅速恢复人体健康。

2. 简便

足部按摩疗法既不必服用药物，也不必备有医疗器械，只要一支按摩棒或一双手就可以防病治病了。因此，学会足部按摩疗法，可以极大地节约医疗开支，节省许多宝贵时间，真是省时、省钱、实用。

足部按摩疗法只凭视觉、触觉和痛觉，就可直接从足部穴位或反射区得知各脏腑、组织、器官的生理病理变化，及时作出诊断。进行治疗时用双手或简单的按摩工具，甚至用我们日常生活的一些器具，如钢笔、筷子、硬币、钥匙等都可以进行。每日利用空余时间，按照书上所提供的处方，自我按摩或相互按摩二三十分钟，就可以达到防病治病的目的。在按摩的同时，还可以看电视、听广播、聊天，可以方便、自在地进行保健。

足部按摩疗法是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法，是一种标本兼治的全身治疗方法。尤其是对一些慢性病症和痛证的治疗，能显示出其独特的疗效。不但受时间、地点、环境、条件的限制，而且具有易学、易掌握、易操作、方便灵活、见效快的优点。因此，足部按摩疗法适应社会各阶层人士学习、掌握和应用，非常容易推广和普及。

三、足疗的禁忌证

该疗法适应证多，范围广泛，凡内科、儿科、妇科、伤外科、皮肤科、眼科与耳鼻喉咽喉科等各科内外诸多疾病均可治疗，而且见效快、疗效高。

但对于下列病症应当禁用或慎用该疗法。

1. 严重出血性疾病及骨折，如呕血、吐血、便血、尿血、咯血、脑出血、崩

漏等各脏器出血等。

2. 妇女妊娠期应禁用，月经过多应慎用。
3. 严重的心脏病、肝功能衰竭、肾衰竭等器质性病变。
4. 对患有活动性结核性疾病，如肺结核活动期等，及梅毒、脑血管病的昏迷期，以及长时间服用激素和极度疲劳者。
5. 危急重疾病，如急性腹膜炎、宫外孕等，和某些传染性疾病，如流脑、乙脑急性期等。

总之，对于危、难、重、险类疾病应先做好治疗，可在恢复期及慢性期用足疗法进行保健治疗。

四、足疗的注意事项

运用刺激足部反射区进行保健，具有简便易行、无痛苦、疗效确切等特点，可以诊治全身性疾病。在施行诊治手法前，应注意如下事项。

1. 饮水

足部按摩术后应饮温热水约 250ml。足部按摩是一种较为特殊的疼痛性刺激疗法，由于剧烈难忍的疼痛，受术者机体对于疼痛会立刻形成应激反应，消耗掉大量的能量，胃肠道和肾脏急剧缺水，故应及时补充。如术后不饮水，久则会导致新的疾病。

2. 按摩工具

在足部按摩中，操作者如果没有经过专业训练，单纯用手指按摩，手指很快就会疲劳、酸软，达不到按摩力度，影响按摩疗效。因此，最好配置一根按摩棒。如一时没有合适硬木自制，可选择一头光滑、大小合适的生活用品作为按摩工具，如钢笔、圆珠笔等，只要握持方便即可。

3. 介质

在检查或治疗时，要在施术的反射区深擦医用凡士林油，或根据病情需要，选用某种介质以润滑皮肤，手法涂透，避免皮肤破损及发挥介质的药物渗透作用。

4. 隐性痛点

除较严重的疾病外，足部反射区多为隐性痛点（即医者在未检查或治疗时，患者本人未感知足部有痛点的存在）。检查或治疗时，应向患者解释清楚，这些潜

在的痛点消失，疾病才会得以治愈。否则，患者由于不了解这种疼痛疗法的性质，会因惧怕疼痛而不愿再接受继续治疗。

5. 力度

应根据患者的病情、体质及性别、年龄等具体情况而定。其用力原则是：在病情及忍痛力允许的情况下，手法越重越好，患者感到越痛则效果越好。但施力不可太过，术中要时刻观察患者的局部及全身反应，一旦出现头晕、心悸、胸闷、四肢冷汗、脉搏细数现象，应立即停止治疗，予以休息、饮水等对症措施，一旦出现疼痛性休克，应立即抢救治疗。

为他人按摩时，身体要放松，要善施巧劲，并不时地变换手法和力度，以免引起自身疲劳。自我按摩对于年老、关节僵硬者可能有许多难处，如不能弯腰、屈腿，而且全身还不能充分放松，影响血液循环，因而治疗效果就大大下降。

6. 次数及治疗时间

运用足部按摩疗法时，必须掌握好按摩时间。要根据病种、病情和患者体质等情况确定按摩时间，慢性病、顽固性疾病，按摩时间宜长些；急性病、病因明确单纯，按摩时间可短些。

以拇指推法为主的治疗手法，每个施治反射区推治次数为连续 50 次，不能耐受久推者，应视具体病情而定；以按揉、点压类为主的治疗手法，每个施治反射区的治疗不应少于 2~3 分钟。足部按摩，每次治疗，双足不应少于 20 分钟，一般每日 1 次，连续治疗，不可间断。

对严重的心脏病患者，在心脏反射区按摩 1 分钟即可，加上其他穴位或反射区，总共不超过 10 分钟。对于患有严重的糖尿病、肾脏疾病的患者，总的按摩时间也不要超过 10 分钟。对脊椎的每个反射区只需按摩 2~3 分钟就足够了。按摩肝脏反射区时，必须注意在患者肾脏功能良好的情况下，才可以按摩 5 分钟或更长时间，否则将不利于体内有毒物质的排泄。

五、足疗后的反应

一般来说，按摩 1~2 次后，没有明显反应，但到 5~10 次后，有些人会产生一些反应，但大部分在短时间内即会自行消失，不必担心，仍可继续按摩。如出现以下反应则为正常。

(1) 睡眠增加：患者感到治疗过程中非常困倦，总想睡觉，夜里睡眠加深，有时出现多梦等。此种反应表示患者机体的生理功能正在进行自我调整，正处在一种“保护性抑制”状态中。

(2) 出汗增加：汗有时带有臭味，或本来不出汗的干脚，经治疗后，脚部出汗增加。出汗增加有利于体内毒素和代谢产物的排出。足部出汗增加则说明足部的血液循环大为改善，可增强足部穴位对刺激的敏感性。

(3) 排尿增多：足部按摩治疗中，患者排尿增多，并有奇臭，如将尿液放置一段时间后会明显的沉淀物。说明体内毒素和淤积物的排出。

(4) 大便次数增加：足部按摩后，患者大便次数和量明显增加，臭味也增加，排气增加甚至治疗时就有排气。说明治疗后患者的肠蠕动加强，对于消除腑气不畅所引起的病症大有帮助。

其他如鼻黏膜、眼、气管等的分泌增加；饮水量加大等，都是足部按摩治疗中的正常反应，预示患者代谢功能正在逐步恢复，体内废物正在排出。

足部按摩对于相应脏器是一种强烈的刺激，有些患者会产生一些特殊反应。

严重的肾脏病患者经足部按摩后，在一定的时间内，小便可能会变成黑色或红色。这是通阳泄毒、泌别清浊的现象，继续治疗，会自然恢复正常。

有些背痛的患者，经按摩后会感到背部更痛。但痛过1~2天后，病痛会大减，这是按摩后血流加速疏通经络时所产生的反应。

六、足底的贴敷与浴足法

在进行足部按摩的同时，理应配合药物外治——足底贴敷与泡脚，可互补不足，相得益彰。验之临床，奏效尤捷，效果更好。

足部药疗，也是本经络循行、传递之理。而且是在按摩后给药，一可效随其后，使良性刺激持久而增效；二可趁按摩后腠理疏松，尤易使药性快速深入，直达病所。按摩与药疗并施，配合为用，能大大提高临床效果，其疗效比单一疗法更为显著。

足部为足三阴、足三阳经循行往复之区，与十二经络相通，与脏腑器官相连，故在足部药疗，以温热与药性的双重良性刺激，通过足部反射区传导给相对应的病变部位，再加上按摩刺激和药物作用，从而达到平衡阴阳，调整脏腑，扶正祛