



对症足按 分步图解

主编◎周新

- 拥有足按经验20载的资深专家倾力奉献，亲手示范
- 配800幅彩图，分步详解足按诊病、治疗、养生全攻略
- 65个足反射区定位、按摩方法、适应证及注意事项全揭秘
- 68种日常健康问题的足部按摩法全公开，帮你轻松赶走周身不适
- 27种日常养生保健的足部按摩法全接触，帮你轻松保持最佳状态



家庭养生秘笈

健康人生，始于足下……



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

家庭养生秘笈

对症足按 分步图解

主编 ◎ 周 新

编委 ◎ 黄永超 刘桂林 刘德军 殷妙英

杨木兰 周志强 王林峰



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

对症足按分步图解/周新主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2009. 11

(家庭养生秘笈)

ISBN 978-7-5335-3465-3

I. 对… II. 周… III. 足—按摩疗法 (中医) —图解
IV. R244. 1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 171497 号

- | | |
|------|------------------------------------|
| 书 名 | 对症足按分步图解
家庭养生秘笈 |
| 主 编 | 周新 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001) |
| 网 址 | www. fjstp. com |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 排 版 | 福建科学技术出版社装帧室 |
| 印 刷 | 福建彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 700 毫米×1000 毫米 1/16 |
| 印 张 | 15 |
| 图 文 | 240 码 |
| 版 次 | 2009 年 11 月第 1 版 |
| 印 次 | 2009 年 11 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-3465-3 |
| 定 价 | 29.80 元 (赠 1VCD) |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

出版前言

Foreword

今天，我们生活在一个飞速发展的时代，我们享受着高度文明的现代化带来的种种便捷，但也饱受各种现代文明病、新型传染病以及层出不穷的亚健康问题的困扰：肥胖症、抑郁症、颈椎病、空调病、鼠标手……越来越多的现代文明病肆意困扰人们的正常生活；糖尿病、高血压、心脏病无情地“吞噬”着人类的健康，甚至于这些原属于老年人“专利”的慢性病，近年来却越来越多地出现于中青年人群中；“非典”、禽流感、手足口病、甲型H1N1流感等新型传染病肆虐，甚至于引发全球性的爆发流行；“过劳死”、自杀性事件、各种英年早逝的悲剧，频频见诸报端……这一切都仿佛是浮华背后深埋的一颗令人堪忧的“地雷”！

人们不禁要问：为何文明的进步换来的却是人类健康状况的退步？古希腊医学家希波克拉底曾经说过：“人越是远离自然，

便越是接近疾病。”遗憾的是，在人类文明的进程中，我们不但没有接近自然，反而却越来越远离自然，从而也就失去了自然对于人类最朴素的关怀，甚至于受到自然的惩罚。事实上，人体对于疾病天生就具有自然的治愈力，只是作为现代人的我们越来越习惯于依赖现代医疗手段的频繁干预，从而忽略了这种与生俱来的力量。早在远古时期，人们就发现，只要对足部的某一部位给予适当刺激，一些病痛就会随之缓解或痊愈。由此人们认识到足部某些部位对于治疗某些疾病具有特定的作用。于是便逐渐形成了足反射区与人体组织器官相对应的医学理论，并广泛应用于疾病的诊查与防治之中。足部反射区按摩法正是基于以上理论的一种简单易学、高效便捷、无副作用、找回自我治愈力的传统自然疗法，我们乐于将它奉献给广大读者。

2007年，我社诚挚邀请具有

出版前言

Foreword

20年足疗临床与教学经验，并且在保健图书写作方面经验丰富的周新老师执笔编写了《足疗技术完全图解》。此书出版后受到广大读者的欢迎，并被中国书刊发行业协会评为“2008年度全行业优秀畅销品种”。获此殊荣，倍感激励！同时，一些读者在当当网上给此书写书评，一些读者通过电话或邮件与作者沟通、交流，有的送来热情洋溢的鼓励，有的提出善意的批评。两年来，在总结、分析此书的缺点与不足后，在听取读者的各种建议与批评后，在与作者多方的交流与商讨后，我们策划了您面前的这本《对症足按分步图解》，它涵盖了足反射区按摩法在诊病、治疗、养生3个方面的独特功效与应用方法。全书分5个章节，从足部按摩入门

知识讲起，到足反射区的定位与应用，再到各反射区的诊病方法，最后汇集68种日常常见健康问题与27种日常养生调理法，作为具体实例重点讲解——介绍每个实例反射区选配方案，以解剖图呈现反射区的准确定位，真人示范、分步骤讲解按摩方法。同时，我们还为本书配备了作者授课的VCD光盘，完整收录62个反射区定位的分解动作及对症按摩手法精要，帮助读者更轻松、愉快、便捷地学以致用。

我们希望本书能带领您全方位地了解、体验足部按摩，哪怕仅仅是促使您从此刻开始关注自己及家人的健康，也是我们的收获！健康人生，始于足下……相信有这样一种生命的力量，让您人生的每一步走得稳健而精彩！

目录

Contents

第 1 章

足部按摩必修课

足部按摩入门知识 /11

足部按摩起源与发展 /11

足部按摩作用与疗效 /11

足部解剖基础知识 /13

足部按摩应用方法 /15

按摩的准备与体位 /15

基本按摩手法 /16

1. 单示指扣拳法 /16

2. 双指钳法 /16

3. 拇指指腹按压法 /17

4. 单示指钩掌法 /17

5. 拇指推掌法 /17

6. 双示指刮压法 /18

7. 双拇指指腹推压法 /18

8. 双指扣拳法 /18

反射区选取原则 /18

按摩操作顺序 /19

按摩时间与疗程 /20

按摩后的正常反应 /20

按摩前后注意事项 /20

第 2 章

足反射区定位 与应用全图解

足底反射区 /24

1. 肾上腺 /24

2. 肾 /24

3. 输尿管 /25

4. 膀胱 /25

5. 鼻窦 /26

6. 垂体 /26

7. 小脑·脑干 /27

8. 三叉神经 /27

9. 鼻 /28

10. 大脑(头部) /28

11. 颈项 /29

12. 颈椎 /29

13. 甲状旁腺 /30

14. 甲状腺 /30

15. 眼 /31

16. 耳 /31

17. 斜方肌 /32

18. 肺·支气管 /32

19. 心 /33

20. 脾 /33

21. 胃 /34

- 22. 胰 /34
- 23. 十二指肠 /35
- 24. 小肠 /35
- 25. 横结肠 /36
- 26. 降结肠 /36
- 27. 乙状结肠·直肠 /37
- 28. 肛门 /37
- 29. 肝 /38
- 30. 胆囊 /38
- 31. 盲肠·阑尾 /39
- 32. 回盲瓣 /39
- 33. 升结肠 /40
- 34. 腹腔神经丛 /40
- 35. 生殖腺 /41

足内侧反射区 /42

- 36. 胸椎 /42
- 37. 腰椎 /42
- 38. 骶骨 /43
- 39. 尾骨内侧 /43
- 40. 前列腺或子宫 /44
- 41. 尿道·阴道 /44
- 42. 髋关节 /45
- 43. 直肠·肛门 /45
- 44. 腹股沟 /46
- 45. 坐骨神经 /46

足外侧反射区 /47

- 46. 尾骨外侧 /47
- 47. 下腹部 /47
- 48. 膝 /48
- 49. 肘 /48
- 50. 肩 /49

足背反射区 /49

- 51. 肩胛骨 /49
- 52. 上颌 /50
- 53. 下颌 /50
- 54. 扁桃体 /51
- 55. 喉·气管·食管 /51
- 56. 胸部淋巴腺（胸腺） /52
- 57. 内耳迷路 /52
- 58. 胸（乳房） /53
- 59. 膈（横膈膜） /53
- 60. 肋骨 /54
- 61. 上身淋巴结 /54
- 62. 下身淋巴结 /55
- 63. 特效区 /55
- 反射区知识延伸 /56

第 3 章

足反射区诊病全攻略

足诊的神奇功效 /59

足诊的应用方法 /59

- 基本原则 /60
- 有痛诊断 /60
- 无痛诊断 /61
- 影响足诊的因素 /62

足部各反射区诊查法 /63

- 1. 肾上腺 /63
- 2. 肾、输尿管、膀胱 /63

3. 腹腔神经丛 /63
4. 额窦 /64
5. 垂体 /64
6. 小脑·脑干 /64
7. 三叉神经 /65
8. 鼻 /65
9. 大脑(头部) /65
10. 颈项 /66
11. 颈椎 /66
12. 眼 /66
13. 耳 /66
14. 甲状旁腺 /67
15. 甲状腺 /67
16. 斜方肌、肺·支气管 /67
17. 心 /68
18. 脾 /68
19. 胃、十二指肠 /68
20. 胰 /69
21. 小肠 /69
22. 结肠 /69
23. 生殖腺 /69
24. 肝 /70
25. 胆囊 /70
26. 胸椎、腰椎、骶骨 /70
27. 尾骨 /71
28. 前列腺或子宫 /71
29. 尿道 /71
30. 髋关节 /71
31. 直肠·肛门 /72
32. 膝 /72
33. 肘、肩 /72
34. 肩胛骨 /72
35. 下腹部 /72

36. 上颌、下颌 /72
37. 扁桃体 /73
38. 胸部淋巴腺 /73
39. 内耳迷路 /73
40. 胸 /73
41. 膈(横膈膜)、肋骨 /73
42. 上身淋巴结、下身淋巴结 /73
43. 腹股沟 /74

足诊病案 /74

第 4 章

68 种健康问题 足部按摩法

颈肩腰腿常见病症 /78

- 颈部扭伤 /78
- 颈侧面痛 /79
- 颈后部痛 /80
- 手臂麻木、疼痛 /81
- 背痛 /83
- 网球肘 /84
- 肩膀酸痛 /85
- 肩周炎 /86
- 腰肌劳损 /88
- 腰椎间盘突出 /90
- 骶骨痛 /92
- 尾骨痛 /93
- 坐骨神经痛 /94
- 髋关节内侧痛 /96

髌关节外侧痛 /97

大腿痛 /98

膝关节炎 /100

踝关节扭伤 /101

足跟痛 /102

风湿性关节炎 /103

腱鞘炎 /105

【**内外妇男科常见病症 /106**】

头痛 /106

偏头痛 /107

感冒发热 /108

鼻塞 /109

咽喉肿痛 /111

扁桃体炎 /112

糖尿病 /114

高血压 /115

低血压 /117

心律失常 /118

心绞痛 /120

贫血 /122

胃炎 /124

消化不良 /126

腹泻 /128

便秘 /130

痔疮 /132

慢性肝炎 /133

胆石症 /135

慢性肾炎 /136

前列腺炎、前列腺增生 /138

阳痿 /139

夜尿症 /141

膀胱炎 /142

月经不调 /144

痛经 /146

宫颈炎 /148

乳腺增生 /150

更年期综合征 /152

结膜炎 /154

耳鸣 /155

中耳炎、内耳炎 /156

口腔炎 /157

牙痛、下颌痛 /158

牙龈炎 /160

特应性皮炎 /161

哮喘 /162

花粉症 /164

【**其他日常健康问题 /166**】

肥胖症 /166

眼疲劳 /167

晕车、晕船、晕机 /168

失眠 /169

记忆力减退 /170

身体易疲劳 /172

抵抗力低下 /173

宿醉 /175

术后康复 /176

第 5 章

27 种养生调理 足部按摩法

人体各部养生调理 /180

- 头部养生调理 /180
- 眼部养生调理 /182
- 耳部养生调理 /184
- 鼻部养生调理 /186
- 咽喉养生调理 /188
- 齿部养生调理 /190
- 颈部养生调理 /192
- 胸部养生调理 /194
- 腹部养生调理 /196
- 腰背养生调理 /198
- 上肢养生调理 /200
- 下肢养生调理 /202

十大实用养生功效 /204

- 益肺固表 /204
- 养心安神 /206
- 调和脾胃 /208
- 疏肝解郁 /210
- 强肾生精 /212
- 缓解疲劳 /214
- 脱敏保健 /216
- 乌发美颜 /218
- 减肥降脂 /220
- 壮体健身 /222
- 益智强身 /224

女性健康养生调理 /226

- 调畅月经 /226
- 孕前强身 /228
- 孕期调养 /230
- 产后保健 /232

附：全足反射区图 /235

第1章

足部按摩必修课

中医认为，人有“四根”，即“耳根”、“鼻根”、“乳根”和“脚根”，其中以“脚根”为四根之本。同时，中医典籍也形象地描述：“人之有脚，犹似树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰。”因而早在几千年前，中医就很重视对双足的锻炼和保养，并形成了足部按摩疗法。本章将为您揭开作为中国传统按摩技法之一的足疗的神奇面纱，让您逐步了解足疗的起源、功效、应用方法等。

足部按摩入门知识

足部按摩起源与发展

按摩是人类最早的防病治病手段，属于物理性质的外治法。足部按摩是中国传统按摩学的一部分，它产生于日常生活和劳动中。远古时期，人们在赤足行走中发现，当人类罹患疾病，足的某一部位便会产生疼痛，而当足部触及地面或其他物体时，用手和其他器具触及足部的疼痛部位后，身体的病症则在不知不觉中得以减轻，甚至痊愈。于是，人们通过不断尝试，相互交流、总结，发现了一些规律：足的某一部位与人体的某一器官、部位的病症有着密切的关系。按摩足部能使人体恢复健康，减少疾病的发生，起到强身健体、延年益寿之功效。古代称之为“足心道”和“观趾法”。

早在《黄帝内经》中就有关于经络和腧穴的详细介绍，其中包括许多足部的穴位，足部与全身脏腑器官通过经络联系起来，这为足部按摩提供了理论依据。但是，由于封建社会中封建意识和风俗的影响，人的脚藏而不露，裸足则被视为不雅，因而足部按摩的发展受到阻碍，一度使得这一古老医术濒临失传。

盛唐时期，中日交流增多，足部按摩疗法传入日本，后来又传到其他国家。20世纪初，欧美医生以神经反射理论为指导，运用现代科学对足部按摩疗法进行了系统的整理、研究，将它发

展为一门科学——反射医学。

于是，发源于中国的足部按摩术“出国留学”后，有了一个洋名字——足部反射区健康法。改革开放以后，我国的足疗业有了长足的发展。首先，在杭雄文等众多专家、学者的努力下，于1990年4月，首次全国足部反射区健康法研讨大会在北京举行。1990年12月24日，中华人民共和国卫生部批复同意成立“中国足部反射区健康法研究会”，并指出：“足部反射区健康法是一种简便易行、效果显著、无副作用的防病治病的自我保健方法，尤其对中老年人的自我保健更有其现实作用。”此后，全国各地也相继成立了相应的足疗学术机构。现在，足部按摩师业已成为一个独立的职业，并被列入了《中华人民共和国职业分类大典》中。同时，为规范足疗行业，经劳动和社会保障部及卫生部批准，每年由卫生部职业技能鉴定中心组织“反射疗法师”国家职业技能鉴定考试，通过者予以颁发国家职业资格证书。

如今，随着现代自然疗法的兴盛，足部反射区健康法受到许多国家的重视，并在全世界范围内得到研究、发展与推广。

足部按摩作用与疗效

按摩双足是怎样影响到全身的呢？

我们双足的反射区与人体的脏腑器官一一对应。当某一脏腑器官有了病变或者运转不正常时，在足部相对应的反射区就会出现压痛敏感部位，或发生颜色及外形的变化或者其他的病理征候。也就是说，我们的双足上承载着全身的信息，它就像是人体的一个“早期警报系统”，随时用它自己特有的“语言”，告诉我们身体的哪一个部位存在着疾病，帮助我们发现疾病和诊断疾病。

另一方面，我们的双足又像是一部治疗机的终端，当我们按摩足部某一个反射区的时候，按摩所产生的强烈刺激，通过神经反射作用，又可以调节与这个反射区相对应的脏腑器官的功能，使它由不平衡转为平衡，由不正常恢复正常，从而收到保健与治疗的效果。

足部按摩疗法对全身的影响，主要表现在以下几方面：

◎促进血液循环

双足处于人体最低的部位，距心脏最远，很容易出现末梢循环障碍、供血不足、静脉回流不畅。一些新陈代谢的“废料”可能在足部沉积下来，产生某种毒素，侵犯各个关节和器官，引起关节炎和一些器官的病变。通过对足部按摩刺激，使足部的血液循环通畅，可带走在足部积存的代谢产物，运到肾脏处理后排出体外。由于双足处于距心脏最远的一端，双足的血液循环改善，亦可促进全身的血液循环处于良好状态。

◎调节各脏腑器官的功能

对足部反射区施加的适当刺激，通过神经反射作用，能调整其所对应的脏

腑器官的功能，延缓这些脏腑器官的衰老，使处于紊乱失衡状态的脏器功能转为正常。例如，对足部的心反射区施加适当的刺激，能改善心脏的功能，使心动过速、心动过缓或心律不齐的患者恢复较正常的心律。

◎增强内分泌系统功能

对足部各腺体反射区施加的适当刺激，能有效地调节各内分泌腺的功能。由于内分泌腺所分泌的激素通过血液循环能到达人体各个部位，因此可对全身状况产生广泛而持久的影响。例如，针对足部的垂体反射区施加刺激，可增强垂体的功能。由于垂体能分泌出生长激素，并促使其他内分泌腺分泌出对人体功能起重要作用的各种激素，因而经常对垂体反射区给予良性刺激，对人体健康，特别是对调整老年人在更年期的内分泌紊乱以及对少儿的发育起良好作用。

◎提高自我防御能力

对足部的脾脏反射区及淋巴系统反射区施加按摩刺激，可增强人体的免疫功能。人体本来具备一定的自我防御能力，但如果免疫系统的功能存在缺陷，或者由于衰老而降低了自身的抗病能力，就很容易得病。足部按摩疗法能改善免疫系统的功能，对免疫功能低下或变应性疾病（俗称“过敏性疾病”，如哮喘、变应性鼻炎、荨麻疹等）均有较好的治疗效果。

◎消除疲劳紧张状态

几十分钟的足部按摩法可使被施术者从紧张的生活节奏或疾病的痛苦煎熬中解

脱出来,得到充分的放松休息。接受足部按摩后,被施术者一般能有良好的睡眠和食欲,大小便通畅,许多临床症状得以缓解,从而减轻了精神上 and 肉体上的痛苦,使人精神焕发、自我感觉良好、身心轻快,对保健或养病都极有裨益。

总之,足部按摩对生理功能的调节具有重要意义,对各种功能性疾病有明显的疗效,对于器质性疾病也有一定的治疗作用,但对于器质性疾病不应单独使用足部按摩治疗,可将其作为主要辅助治疗手段。

足部解剖基础知识

足部反射区的准确定位是足部按摩取得良好疗效的基础与关键,而要找准足部反射区的位置,就不能不了解足部的基本解剖结构。

◎足部的骨骼

正常人足部由26块骨构成,包括跗骨、跖骨和趾骨3组。

跗骨 共7块,构成足跟和足背的一部分。跗骨分为近侧、中间与远侧三列。近侧列包括跟骨、距骨,中间列为足舟骨,远侧列由内侧至外侧依次为内侧楔骨、中间楔骨、外侧楔骨、骰骨。

①跟骨:位于足部的后方下部,是足部骨骼中最大的一块骨,后端向下突出称为跟骨结节。

②距骨:位于跟骨上方,高出其他的跗骨。

③楔骨:有3块。由内侧至外侧依次为内侧楔骨、中间楔骨、外侧楔骨,分别位于足舟骨与第1~5跖骨之间。

④骰骨:位于跟骨之前,构成足外侧缘的一部分。

⑤足舟骨:位于距骨与3块楔骨之间,内侧有一向下方的圆形突起,称足舟骨粗隆或结节。

跖骨 为长骨,位于足的中部,共5块,从内侧向外侧依次命名为第1至第5跖骨。每块跖骨又分为底(近足跟的一端)、体、头(近足趾的一端)3部分。第1跖骨底下方有一跖骨粗隆,第5跖骨底外侧有一向外的突起称为第5跖骨粗隆(位于足外侧中部)。

趾骨 共14块。

①足拇趾:2节趾骨,分别为近节趾骨、远节趾骨,趾骨粗壮。

②第2~5趾:各3节趾骨,分别为近节趾骨、中节趾骨、远节趾骨。每节趾骨仍可分为底、体、头3部分,趾骨细小,小趾的远节趾骨甚小,往往与中节趾骨融成一块。

◎足部的骨性标志

足内侧 可触及内踝、足舟骨粗隆(约内踝前方2.5厘米处)、第1跖骨底部粗隆和第1跖骨头。

足外侧 可触及外踝、第5跖骨底部粗隆和第5跖骨头。

足底部 可触及足跟下方的跟骨结节、第1~5跖骨头及第1~5跖骨基底膨大部等。

足背部 可触及第2~4跖骨基底部。

足弓 由跗骨和跖骨被韧带、肌肉、筋膜牵拉形成一个凸向足背面的弓。内侧的纵弓由跟骨、距骨、足舟骨、内侧楔骨和第1跖骨构成。

◎足部的关节

小腿的胫腓骨下端与距骨构成足部最大的关节——踝关节，也是足部最后面的关节。跗骨之间、跗骨与跖骨之间都形成关节。跖骨与趾骨之间形成跖趾关节，趾骨与趾骨之间又形成趾骨间关节。第2~5趾的趾骨间关节，分别称为近节趾骨间关节与远节趾骨间关节。无论关节大小、活动幅度及方向如何，其基本结构均应包括关节面、关节囊及关节腔3部分，均有韧带加强其稳定性。

◎足的各局部名称

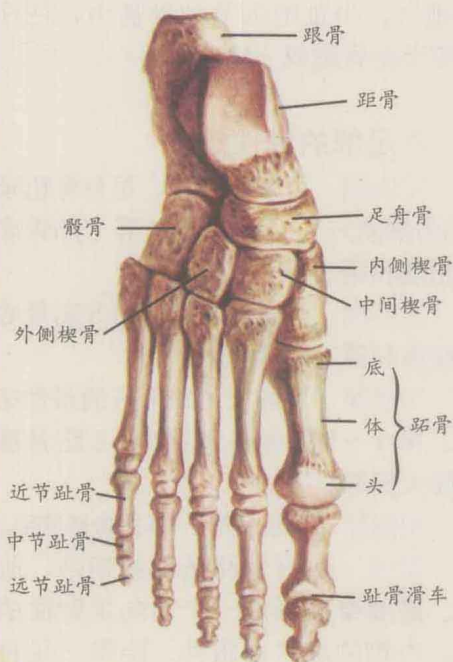
足部是人体最下部的运动器官，

针对足部反射区的定位及按摩方向的要求，须明确足部各局部的名称和方位。

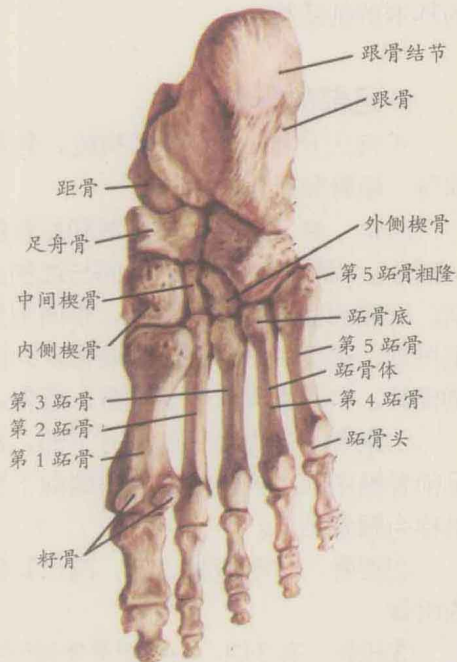
根据正常人体解剖学习习惯，足趾为前方，足跟为后方；足拇趾一侧为内侧，小趾一侧为外侧；足底面为下，足背面为上，足底面又称足的掌跖面；足背的后面与小腿相连接，足和小腿之间构成踝关节。

足的拇趾和其他足趾都有内侧、外侧、背面、底面、趾端、趾根等。足趾的背面有趾甲，其底面又称趾腹或趾端。足的底面由前向后，分为足掌前部、足心、足跟3部分。

足骨（上面观）



足骨（下面观）



足部按摩应用方法

按摩的准备与体位

◎按摩前的准备

①清洁双足，用中药浸泡。

②修剪按摩者手指甲与被按摩者的脚趾甲，以防在按摩中刺伤双方的皮肤。

③铺好治疗巾，在被按摩者的脚上罩上塑料袋，塑料袋外再罩上白色的治疗巾，这样做的目的是预防足部皮肤病的交叉感染。

◎按摩时的体位

按摩可分为由他人按摩与自行按摩两种，二者所采用的体位是不同的。

由他人按摩时，被按摩者最好能平躺在治疗床上接受按摩，这样能全身放松，或者也可以坐在靠背椅上接受按摩。按摩反射区应由轻到重逐渐加力。在按摩治疗过程中，要细心观察被按摩者的反应，与之悉心交谈，注意进行心理治疗。如果被按摩者的情绪稳定、心情舒畅、信心满满，足按的效果也会比较好，反之，效果就要受到影响。另外，还要注意观察被按摩者的表情有无异常，对疼痛能否耐受，有无出汗及虚脱、休克等症状。发现异常应及时处理，可采取头低脚高卧位，一般静卧休息后即可好转。

自行按摩时可采取以下体位：

按摩足底和足内侧 采用以下3种坐式：

盘腿式

取坐位，双足屈曲盘起，被按摩的足放置在另一腿的膝关节内侧，上身自然前倾，用同侧的手握住被按摩足的足背并固定之，充分显露足底与内侧，用对侧的手进行按摩。



单腿屈曲式

取坐位，被按摩的腿屈曲，另一腿伸直，把被按摩的足放置在另一腿的膝关节上，上身自然前倾，用同侧的手握住被按摩足的足背并固定之，用对侧的手进行按摩。



坐椅盘腿式

坐在有靠背的椅子上，一腿自然屈膝下垂，被按摩的足放在自然屈膝的大腿上，同侧的手握住其足背并固定之，用对侧的手进行按摩。



按摩足外侧 采用双腿侧屈式：

双腿侧屈式

坐床上，取侧坐式，双腿屈曲重叠，被按摩的一侧腿在上，另一侧腿在下，对侧的手支撑于床面以固定体位，用同侧的手进行按摩。



按摩足背 取正坐位，被按摩一侧的腿屈曲，足跟放于床面上，另一腿伸直，用同侧的手按摩足背（包括小腿外侧），用对侧的手按摩小腿内侧。

基本按摩手法

按摩手法是足按取得疗效的关键所在，以下介绍几种基本手法。实际治疗

或保健中采用的手法均是在这几种基本手法的基础上进行一些衍生或变化。

1. 单示指扣拳法 >>>

【要领】 施术者一手握住被按摩的足，另一手半握拳，中指、环指、小指指骨间关节屈曲，以示指近侧（靠近手腕侧）指骨间关节背侧为施力点，作定点顶压。

【适用范围】 适用于肾上腺、肾、小脑·脑干、大脑、心、脾、胃、胰、小肠、大肠、生殖腺等足底反射区。



2. 双指钳法 >>>

【要领】 施术者的环指和小指关节各屈曲 90° 紧扣于掌心，中指微屈后插入到受术者的被按摩足趾与另一足趾

