

轻松速学
中医特色
疗法丛书

总主编 郭长青

图解足反射疗法

主编 郭长青 刘乃刚 郭妍

北京中医药大学专家团队走近您的身边
用最实用的图解读中医特色疗法



中国医药科技出版社



轻松速学中医特色疗法丛书

图解足反射疗法

轻松速学

总主编 郭长青
主编 郭长青
刘乃刚
郭妍



中国医药科技出版社

内 容 简 介

本书是《轻松速学中医特色疗法丛书》之一，是一本全面介绍足反射疗法的普及读物。在概述及常用手法部分，作者简要介绍了足反射疗法的应用、特点及7种最常用的操作手法；在常用足反射区部分，全面地介绍了各反射区的位置、功用、主治及适用手法；在常用病的足反射疗法部分，详细地介绍了足反射疗法在内科、皮肤科、外科、骨科、五官科、妇科及儿科疾病中的应用，并强调了辨证论治；最后，在足部诊病法部分，介绍了望足诊病、触足诊病的技巧。本书图文并茂，实用性强，可供临床医生及广大中医爱好者阅读参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

图解足反射疗法/郭长青，刘乃刚，郭妍主编. —北京：中国医药科技出版社，2012. 1

(轻松速学中医特色疗法丛书/郭长青主编)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5120 - 9

I. ①图… II. ①郭… ②刘… ③郭… III. ①足 - 反射疗法 - 图解
IV. ①R244. 9 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 154856 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010 - 62227427 邮购：010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm ¹/₁₆

印张 7 ¹/₄

字数 130 千字

版次 2012 年 1 月第 1 版

印次 2012 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5120 - 9

定价 22.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

Qian Yan

足反射疗法是通过按摩人体足部反射区治疗疾病的一种方法。它主要是通过按摩足部相应的反射区对人体功能进行调节而达到防病治病的目的，有药物无法替代的优越性，日益被医学界和社会大众看好。

人们常说，人老腿先老，有病脚先疼。足部是人的第二心脏，与人体各部器官有着十分密切的联系。在我国，足部按摩疗法有着五千多年的历史，我们的祖先早就认识到了足部按摩对人体健康的独特疗效，并积累了丰富的临床经验。

现代的足反射疗法是建立在全息生物学及神经反射理论上，使用按摩手法对足部全息元中的反射区施加刺激引起人体内部的生理调整的一种自然疗法。人体重要脏腑、器官在足部均有各自对应的反射区，足反射区在位置的排列上具有一定的规律性。当双足并拢时，人体脏器在足部的对应区，就像一个从后上方向下看到的一个屈腿盘坐并向前俯伏的投影人形。两足的跖趾相当于人体头颅部位，跖趾根部相当于人体颈部。双侧足弓并在一起，相当于脊椎部分，足底前部相当于胸腔，足底中部相当于上腹部，足底后部相当于下腹部，双足的外侧，自前向后则是肩、肘、膝等。

随着社会的进步，生活水平的不断提高，人们医疗保健观念的转变，人们在关心治疗措施的效果的同时，也更加关注其安全性。足反射疗法正是顺应了人们的这种需求，不仅简便有效，易于实施，没有任何副作用，还具有操作简单，方便易行，有病者治病，无病者健身，省时省力，经济实惠，不受时间、地点的限制，可随时治疗保健等诸多优点，同时足反射疗法不需任何设备，不用任何药物，只需自己一双手，在家庭内就可以防病治病了，因此，越来越受到人们的欢迎。特别是近年来，足反射疗法迅速普及，无论是治疗疾病还是家庭保健都取得了可喜的发展。

足反射疗法男女老幼皆可运用，有了病在家里就可诊治，堪称是“家庭门诊

部”。因此，为了进一步推广足反射疗法，使其走进千家万户，我们组织有关学者，精心编写了本书。

本书的最大特点就是通俗易懂、图文并茂。采用以图释文，以文解图的方式，让读者可以直观地学习足反射疗法，简单明确，易学易记。对于书中涉及的足反射区我们均匹配了清晰的真人操作图，配合书中简单通俗的语言说明，读者可轻松掌握书中介绍的足反射疗法，并应用于常见病症的治疗和保健。我们希望本书的出版，能对足反射疗法的推广应用起到积极的促进作用。

编 者

2011年6月

第一章 概述及常用手法

第一节 概述 / 1

第二节 常用手法 / 2

一、搓法 / 2

二、叩法 / 2

三、压法 / 2

四、揉法 / 3

五、点法 / 3

六、推法 / 3

七、刮法 / 3

第二章 常用足反射区

一、大脑 / 6

二、额窦 / 6

三、小脑、脑干 / 6

四、垂体 / 6

五、三叉神经 / 7

六、鼻 / 7

七、眼 / 7

八、耳 / 7

九、内耳迷路 / 8

十、颈项 / 8

十一、颈椎 / 8

十二、肩关节 / 8

十三、肩胛骨 / 8

十四、斜方肌 / 9

十五、胸椎 / 9

十六、腰椎 / 9

十七、骶骨 / 9

十八、内尾骨和外尾骨 / 9

十九、上颌和下颌 / 10

二十、肘关节 / 10

二十一、腕关节 / 10

二十二、胸（乳房） / 10

二十三、肋骨 / 11

二十四、膝关节 / 11

二十五、髋关节 / 11

二十六、横膈膜 / 11

二十七、腹股沟 / 11

二十八、下腹部 / 12

二十九、坐骨神经 / 12

三十、腹腔神经丛 / 12

三十一、喉与气管 / 12

三十二、食管 / 13

- 三十三、肺和支气管 / 13
- 三十四、心 / 13
- 三十五、肝 / 13
- 三十六、胆囊 / 14
- 三十七、脾 / 14
- 三十八、胃 / 14
- 三十九、十二指肠 / 14
- 四十、胰 / 15
- 四十一、小肠 / 15
- 四十二、盲肠阑尾 / 15
- 四十三、回盲瓣 / 15
- 四十四、升结肠 / 16
- 四十五、横结肠 / 16
- 四十六、降结肠 / 16
- 四十七、直肠及乙状结肠 / 16
- 四十八、肛门 / 16
- 四十九、直肠 / 17
- 五十、生殖腺（睾丸或卵巢） / 17
- 五十一、前列腺或子宫 / 17
- 五十二、尿道和阴道 / 17
- 五十三、肾上腺 / 18
- 五十四、肾 / 18
- 五十五、输尿管 / 18
- 五十六、膀胱 / 18
- 五十七、甲状腺 / 19
- 五十八、甲状旁腺 / 19
- 五十九、扁桃体 / 19
- 六十、失眠点 / 19
- 六十一、胸部淋巴结 / 19
- 六十二、颈部淋巴结 / 20
- 六十三、上身淋巴结 / 20
- 六十四、下身淋巴结 / 20

第三章 常见病的足反射疗法

- 第一节 失眠 / 21
- 第二节 神经衰弱 / 23
- 第三节 眩晕 / 24
- 第四节 头痛 / 26
- 第五节 癫痫 / 27
- 第六节 面神经麻痹 / 29
- 第七节 中风 / 30
- 第八节 白内障 / 31
- 第九节 青光眼 / 32
- 第十节 结膜炎 / 34
- 第十一节 耳鸣 / 35
- 第十二节 耳聋 / 36
- 第十三节 过敏性鼻炎 / 38
- 第十四节 鼻出血 / 39
- 第十五节 扁桃体炎 / 41
- 第十六节 感冒 / 43
- 第十七节 支气管炎 / 44
- 第十八节 哮喘 / 45
- 第十九节 肺炎 / 47
- 第二十节 肺气肿 / 48
- 第二十一节 肺结核 / 50
- 第二十二节 高血压 / 52
- 第二十三节 低血压 / 54
- 第二十四节 贫血 / 55
- 第二十五节 消化不良 / 56
- 第二十六节 牙痛 / 58
- 第二十七节 胃痉挛 / 59
- 第二十八节 慢性胃炎 / 60

- 第二十九节 胃、十二指肠溃疡 / 62
- 第三十节 呃逆 / 63
- 第三十一节 慢性肝炎 / 64
- 第三十二节 胆囊炎 / 65
- 第三十三节 糖尿病 / 66
- 第三十四节 慢性阑尾炎 / 68
- 第三十五节 便秘 / 69
- 第三十六节 脱肛 / 71
- 第三十七节 痔疮 / 72
- 第三十八节 遗尿（包括小儿
夜尿症） / 74
- 第三十九节 前列腺肥大症 / 76
- 第四十节 子宫脱垂 / 78
- 第四十一节 月经不调 / 79
- 第四十二节 肥胖症 / 81
- 第四十三节 更年期综合征 / 83
- 第四十四节 颈椎病 / 84
- 第四十五节 落枕 / 85
- 第四十六节 肩周炎 / 87
- 第四十七节 膝关节痛 / 89
- 第四十八节 类风湿关节炎 / 90
- 第四十九节 荨麻疹 / 92
- 第五十节 面部痤疮 / 93
- 第五十一节 湿疹 / 94
- 第五十二节 斑秃 / 96
- 第五十三节 牛皮癣 / 98
- 第五十四节 带状疱疹 / 99

第四章 足部诊病法

- 一、望足诊病 / 102
- 二、触足诊病 / 104

- 三、常见病症在足反射区的手感 / 104

第一章 概述及常用手法

第一节 概述

“足反射疗法”是通过按摩人体足部反射区治疗疾病的一种方法。

足部存在着与人体器官相对应的反射区。这里所说的反射区不像穴道只有一点，而是在一个范围内，反射区分布在整个足部甚至延伸到小腿，所以该疗法亦称作“足部反射区健康法”、“反射带疗法”等。

人体重要脏腑、器官在足部均有各自的对应区，在位置的排列上具有一定的规律性。当双足并拢在一起时，人体脏器在足部的对应区，就像一个从后上方向下看到一个屈腿盘坐并向前俯伏的投影人形。两足的踇趾相当于人体头颈部位，其中有大脑、小脑、脑垂体，五官分布在其余足趾处。踇趾根部相当于人体颈项部。双侧足弓并在一起，相当于脊椎部分，从前向后依次为颈椎、胸椎、腰椎、骶椎、尾骨。足底（去趾）前部相当于胸腔，内有肺脏、心脏。足底中部相当于上腹，内有肝、胆、脾、胃、胰、肾等脏器。足底后部相当于下腹部，内有大肠、小肠、膀胱、生殖器等。双足的外侧，自前向后则是肩、肘、膝的对应区。

人体脏器在足部的对应区，基本上是同侧相对应，即身体右侧的器官，其对应区在右足；身体左侧的器官，其对应区在左足。体内成对的脏器如肾脏、肺脏、输尿管等，其对应区在双足。位于身体正中线的组织、器官、脏腑，其对应区在双足的内侧，如大脑、小脑、鼻、扁桃体、胃、脊柱等，其对应区均在双足内侧。而肝、脾、耳等脏器的对应区则位于双足的外侧。头部的一些组织、器官在足部的对应区是交叉性的，如大脑、额窦、三叉神经、眼、耳等，这与神经纤维在脑与脊髓内发生交叉是一致的。因此治疗左侧三叉神经痛时，应按摩右足的三叉神经对应区；相反右侧三叉神经痛时，就按摩左足三叉神经对应区。

足部按摩，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。尤其是有药物无法替代的优越性，日益被医学界和社会大众看好。

1. 经济实用 随着人们生活水平的提高，生命价值观念的增强，对医疗保健有了更高的要求。卫生资源的有限性和医疗保障制度的改革及医学的进步，要求医疗方法经济实惠、效果确凿，能预防疾病，无病时强身健体。足反射疗法完全符合这些要求。足反射疗法，不需任何设备，不用任何药物，只需自己一双

手，在家庭内就可以防病治病了。因此，学会足反射疗法，可以极大地节约医疗开支，节省许多宝贵时间，真是省时省钱又实用。

2. 安全有效 长期临床实践证明，安全有效是足反射疗法的最大优点。这一疗法不用打针吃药，无创伤性，无任何副作用，有病治病，无病可以强身，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。足反射疗法可以预防和治疗上百种疾病，如头痛、牙痛、急性腰扭伤、盆气、腹泻等，往往只需按摩一次，就可手到病除。至于许多慢性病症，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。

3. 简便易学 实践证明，足反射疗法是简便易学的医疗保健方法。足反射疗法不受时间、地点、环境、条件的影响，也不需器械和药物，身体某脏器或部位出现不适，随时可在田野、工场、房屋内外进行按摩，甚至在看书、看电视或做手工时脚踩鹅卵石按摩，十分简便，大众易于接受。

第二节 常用手法

按摩方法是以拇指或其他手指的指腹或关节的压力对足部对应区均匀有规律地按压。

一、搓法

以拇指指腹上半部、全掌、大鱼际或小鱼际，上下来回地搓压（图1），适应于几个对应区相距很近，又都需要按摩者。如肾对应区、输尿管对应区、膀胱对应区、结肠对应区都需按摩时可用本手法按摩。



图1 搓法



图2 叩法

二、叩法

手指微屈，5指端捏在一起，形如梅花状，用腕部弹力上下动作行点叩刺法（图2）。此法适于足部肌肉少的对应区，足跟痛用叩法疗效较好。

三、压法

又称食指单勾施压法，将食指弯曲，拇指靠于食指末节，对食指有向上推

力，保持食指指骨同手掌、小臂、大臂成一条直线，这样可以省力（图3）。食指关节按压时，压1次提起1次，解除压力。用力要均匀、渗透，使刺激持久，患者又能耐受，感到舒服。此法适于足底对应区、足内外侧面和足背部分对应区。



图3 压法

四、揉法

以拇指指腹接触足的对区，做圆形施转压揉，从左向右旋转即可（图4）。

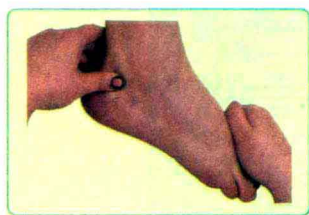


图4 揉法



图5 点法

五、点法

用拇指指腹、屈曲食指或中指的第1指关节在对应区上点按（图5）。

六、推法

拇指或手掌或其他部位着力于人体某一穴位或某一部位上，做单方向的直线或弧形移动（图6）。



图6 推法

七、刮法

用拇指、食指的桡侧缘，或食指尺侧缘与中指桡侧缘，紧贴着皮肤由上往下或向两旁刮动的方法（图7，图8）。



图7 刮法一

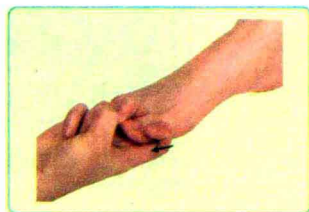


图8 刮法二

第二章 常用足反射区

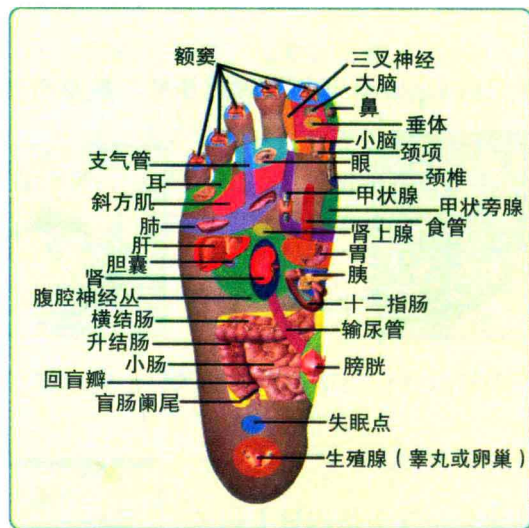


图9 足反射区 (右足底部)

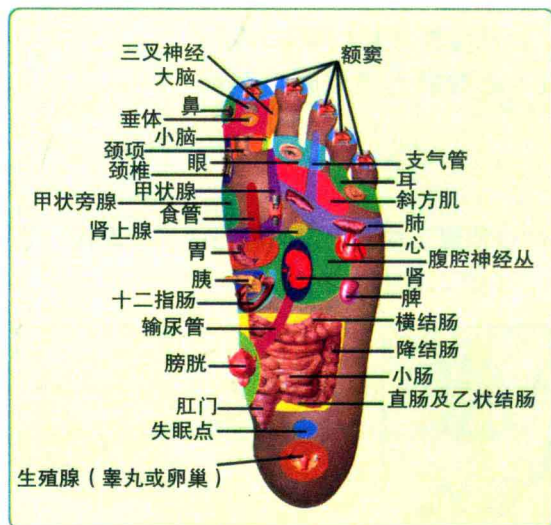


图10 足反射区 (左足底部)

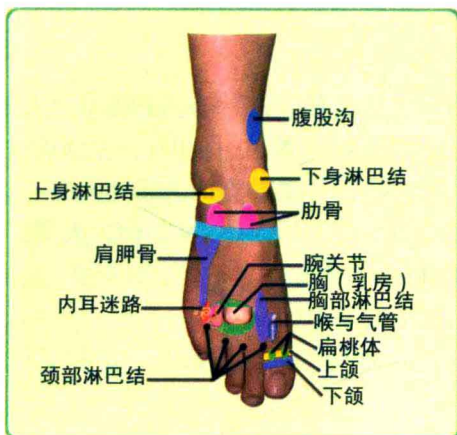


图 11 足反射区（足背部）



图 12 足反射区（足内侧部）

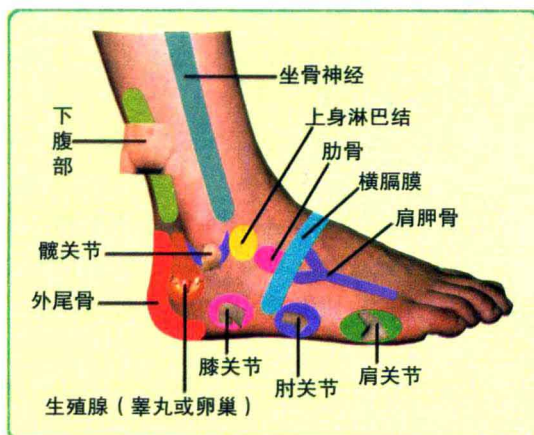


图 13 足反射区（足外侧部）

一、大脑

解剖：位于颅腔内，包括左右大脑半球，重量约为人体的 1/50。

反射区：双脚踇趾趾腹全部（图 9，图 10）。左脑病按右脚，右脑病按左脚。

功用：平肝潜阳，清头明目，镇静安神，疏经通络。

主治：脑震荡，脑中风，脑性麻痹，脑血栓，头晕，头痛，感冒，神志不清，神经衰弱，视觉受损。

手法：拇指腹自上而下按摩 10 余次。

二、额窦

解剖：位于前额，与鼻腔相通。

反射区：10 个趾端（图 9，图 10）。

功用：清热疏风，通络止痛。

主治：脑中风，脑震荡，鼻窦炎，头晕，头痛，感冒，发烧，失眠，眼耳口鼻疾病。

手法：食指第 1 指间关节顶趾端按摩各四五次。

三、小脑、脑干

解剖：小脑位于颅后窝内，在大脑半球枕叶下方，延髓和脑桥的背侧。脑干位于颅后窝内，自上而下由延髓、脑桥和中脑组成。脑干下端的枕骨大孔处与脊髓相连，上端与间脑相接。

反射区：脑干反射区位于踇趾根外侧靠近第 2 节趾骨处。小脑反射区位于踇趾第 1 节根部正面靠近第 2 趾骨处（图 9，图 10）。

功用：疏经通络，解除紧张，调节身体平衡。

主治：脑震荡，高血压，头晕，头痛，失眠，感冒，走路摇晃，肌肉紧张，肌腱关节疾病。

手法：拇指端向下按摩各七八次。

四、垂体

解剖：位于颅中窝内，呈卵圆形，借漏斗连于下丘脑，分为腺垂体和神经垂体两部分。

反射区：双脚踇趾趾腹正中（图 9，图 10）。

功用：调节内分泌。

主治：甲状腺、副甲状腺、肾上腺、生殖腺、脾、胰等功能失调，小儿发育不良，更年期综合征。

手法：以食指第 1 指间关节定点深入按摩七八次。

五、三叉神经

解剖：位于头颅两侧，包括眼神经、上颌神经、下颌神经，分别布于眶腔、鼻腔和口腔各器官。

反射区：双脚踇趾外侧，靠近第2趾间（图9，图10）。

功用：疏风清热，通络止痛。

主治：面部神经麻痹，偏头痛，头重，失眠，感冒，腮腺炎，眼、耳、口引发的神经痛。

手法：拇指端自上而下按摩七八次。

六、鼻

解剖：鼻是呼吸道的起始部，同时又是嗅觉器官。主要包括鼻腔和鼻窦两部分。鼻窦包括上颌窦、额窦、筛窦和蝶窦。

反射区：双脚踇趾趾腹外侧，靠近踇趾甲上端延至其根底（图9，图10）。左鼻病按右脚，右鼻病按左脚。

功用：清热疏风，通鼻窍。

主治：鼻塞，流鼻涕，鼻出血（出血时禁忌），鼻窦炎，过敏性鼻炎，急性慢性鼻炎及上呼吸道感染。

手法：拇指端由上而下分别按摩七八次。

七、眼

解剖：位于眶内，后方由视神经连于间脑。眼球由眼球壁及其内容物组成。

反射区：双脚第2、3趾的中节趾和近节趾上（图9，图10）。左眼病按右脚，右眼病按左脚。

功用：清肝，养肝，明目。

主治：结膜炎，角膜炎，近视，远视，青光眼，白内障，怕光，流泪，老花眼，眼底出血。

手法：拇指端由上而下按摩各七八次。

八、耳

解剖：位于头的两侧，包括外耳、中耳和内耳三部分。

反射区：双脚第4、5趾的中节趾和近节趾上（图9，图10）。左耳病按右脚，右耳病按左脚。

功用：补肾充耳。

主治：耳鸣，耳炎，重听。

手法：拇指端由上而下按摩各七八次。

九、内耳迷路

解剖：位于颞骨内，在鼓室的内侧，由构造复杂的管腔组成。迷路有骨迷路和膜迷路之分。

反射区：双脚脚背第4趾骨和第5趾骨骨缝前端（图11）。

功用：平肝益肾，调理阴阳。

主治：晕车，晕船，平衡障碍，头晕，眼花，耳鸣，昏迷，高血压，低血压。

手法：拇指端由后向脚尖按摩七八次。

十、颈项

解剖：位于头部和胸部之间，前部为颈，后部为项。

反射区：双脚跖趾底部横纹处（图9，图10）。左侧颈项病按右脚，右侧颈项病按左脚。

功用：疏经通络，柔颈止痛。

主治：颈项酸痛，颈项僵硬，头晕，头痛，流鼻血，高血压，落枕。

手法：拇指端沿横纹处来回按摩七八次。

十一、颈椎

解剖：位于脊椎最上端，由7节颈椎骨构成。

反射区：双脚跖趾内侧趾骨上端横纹尽头（图9，图10）。

功用：舒筋活血，和脉。

主治：颈项僵硬，颈项酸痛，头晕，头痛，落枕，各种颈椎病变。

手法：拇指端自上而下按摩10余次。

十二、肩关节

解剖：位于上臂与身体连接处。

反射区：双脚脚掌外侧第5跖趾关节处（图13）。

功用：消炎，活血，止痛。

主治：肩周炎，手臂酸痛，手麻，白内障。

手法：以食指第1指间关节定点按摩10余次。

十三、肩胛骨

解剖：位于背脊上部跟两胳膊接连处，介于第2~7肋骨之间。

反射区：双脚脚背沿第4趾骨与第5趾骨至骰骨处，呈“Y”形区域（图11，图13）。

功用：舒筋活络。

主治：肩周炎，肩背酸痛，肩关节活动障碍。

手法：拇指腹自上而下按摩七八次。

十四、斜方肌

解剖：位于项部和背上部，呈扁平三角形，左右两肌合成斜方形，故称斜方肌。

反射区：双脚脚掌第2~4跖趾关节的下方，呈一横带状（图9，图10）。

功用：疏经通路。

主治：肩周炎，肩背酸痛，两臂无力，手麻，落枕，白内障。

手法：以食指第1指间关节向脚跟按摩10余次。

十五、胸椎

解剖：位于脊椎上段，上接颈椎，下连腰椎，由12节胸椎骨组成。

反射区：双脚脚弓内侧第1跖骨至楔骨关节处（图12）。

功用：活血，通脉。

主治：肩背酸痛，胸椎骨刺，腰脊强痛，胸椎间盘突出，胸闷胸痛。

手法：拇指腹向脚跟按摩10余次。

十六、腰椎

解剖：位于脊椎中段，上接胸椎，下连骶骨，由5节腰椎骨构成。

反射区：双脚脚弓内侧缘楔骨至足舟骨下方（图12）。

功用：活血，通络，止痛。

主治：腰背酸痛，腰椎骨刺，腰脊强痛，腰椎间盘突出，腰肌劳损。

手法：拇指腹向脚跟按摩10余次。

十七、骶骨

解剖：位于脊椎末段，呈三角形，分底、尖和前、后两面。底向上，接第5腰椎，尖向下，接尾椎。前后各有4对小孔，均有脊神经通过。

反射区：双脚脚弓内侧缘距骨、跟骨下方（图12）。

功用：活血，通络，止痛。

主治：骶骨受伤，骶骨骨刺，坐骨神经痛。

手法：拇指腹向脚跟按摩10余次。

十八、内尾骨和外尾骨

解剖：位于脊椎末端，呈三角形，上接骶骨，下端游离，由4~5块尾椎构