

但凭自己双手 博取健康前程



福从足下生

人体反射区家庭健康法

- 疾病并不可怕，最可怕的是对疾病的恐惧和对药物的依赖
- 每个人的身体都是一所奇妙的花园
- 活着就要做自己最好的园丁

袁方◎著



福从足下生

人体反射区家庭健康法

袁方◎著

图书在版编目(CIP)数据

福从足下生/袁方著. —南京: 江苏人民出版社,
2010.5

(国医健康绝学系列)

ISBN 978-7-214-06183-6

I. ①福… II. ①袁… III. ①足-反射疗法-基本知识
IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第059871号

- 书 名 福从足下生
著 者 袁 方
责任编辑 刘 元
文字编辑 刘 娟 付志宏 孟令玲
插 图 单 单
出版发行 江苏人民出版社(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 三河市南阳印刷有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 15
字 数 160千字
版 次 2010年5月第1版 2010年7月第2次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-06183-6
定 价 35.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

出版说明

《国医健康绝学》是一套荟萃了中国各地保健名家多年来在防病养生方面实用经验的系列丛书。丛书全面、系统、深入浅出地阐述了人在不同年龄段的各类常见病和疑难杂症的预防之法，还告诉大家养生的根本在于要颐养人的“生长收藏”。

本套丛书的作者或是盛名在外、经年累月奋战在教学、科研、临床第一线的名师专家，或是得其家学和先师精髓并将其发扬光大的良医，或是久病成医后的中医大修之人，或是遍尝百草之后以颐养身心为乐的通达之士。虽然自古“道不轻传，医不扣门”，但是他们却毫不吝惜自己的养生防病绝学高技，以普度世人的心苦身病为己任，以惠泽众生的快乐健康为大荣。

《国医健康绝学》系列丛书的出版，是本着积极预防疾病、提早化解潜藏在人体的隐患、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，希望大家能更多地关注健康，关注养生，而不是只仅仅关注疾病。我们建议，如果自身的情况不是“未病”状态，而是急病、重病或迁延不愈的痼疾，那么这时候还需要大家及时去医院求诊问治，接受常规治疗。“急病上医院，未病自己防”，如此，才能及时并全方位地保证自己的健康，这正是本丛书一直提倡的科学、理性的生活态度。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的仁人志士和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议，以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

关于作者

袁方，女，1950年生，祖籍湖北，出身于革命家庭，现任中国足部反射区健康法研究会理事，陕西省反射疗法协会会长。

袁方老师多年从事反射疗法的研究工作，上世纪90年代以推广“中国足部反射区健康法”而闻名全国，先后在国家《双足与保健》杂志及全国研讨会上发表论文。在名师谭明哲先生悉心指导下，十余年来，她先后接受咨询5万余人次。

2000年，在“全国足健法研讨会”上，袁方创编的“双手操作，叠加刺激”手法荣获三等奖，并受到了世界反射学会主席弗洛克的亲切接见。

2006年，在“全国足健法研讨会”上，袁方创编的“摇脊法”荣获科研成果三等奖。

2009年，国庆六十周年时，袁方作为全国1000个杰出人士之一，入选《共和国建设者》成就邮票人物。

。脚踏实地福自来

我的父亲是一个长征干部，全国战斗英雄，陕甘宁五大特等劳模之一。他一生光明磊落，立下无数次战功，我非常敬重他。他八十年代患脑溢血病逝。在他生命的晚期，我看着他痛苦的样子，却束手无策。

父亲的去世，让我开始寻找保持健康的方法，父亲40岁才生了我，我深感孝敬老人时，只有使他身体健康，才算是真正的孝顺。我多么想有一种简便易行的方法使老人能健康长寿。

1986年，我接触到了反射疗法。在大量的实践和反复的摸索中，我发现了人体的手指缝、脚趾缝、关节缝、下巴等边角反射区，是易被人忽略的部位，但具有一些其他常见反射区所没有的特效。另外，我还发现了将手部反射区与足部反射区并用，调理身体的效果往往事半功倍。

我的母亲现在身体非常好，说实话就是得益于我学到的反射疗法。

我觉得，人生最大的苦难，不是没有钱花，也不是没有吃的，而是人的病痛。什么事情都能代替，只有痛苦，别人代替不了。

我在给人调理身体的过程中，把这些反射区的使用原理和方法



教给了很多为疾病所困的人。他们坚持使用后，不仅身体逐渐好了起来，而且这些方法还成为他们自力更生、撑起幸福家庭的杠杆。

看到别人幸福，我就觉得特别幸福。我一直有这愿望，想做一个天使，一个健康的天使，把我这20多年来所有的养生防病的经验和艰辛生活中的感悟，跟大家分享。

其实，年长一点的人都知道，谁一辈子不碰上个沟沟坎坎的，大病，小病，生活的不如意、不顺心等等。但不管大小坎坷，都一定有它的解决办法，没必要悲观失望。要知道，当人面临坎坷的时候，越是悲观失望，坎坷就越被放大，说不定真的就迈不过去了。况且，很多时候，沟沟坎坎还可能是一种福气，因祸得福、因病得福的事儿也是有的。所以，您保持一种积极的心态实在太重要了。

最后，请大家多关注自己身体的反射区。我希望，从今天起，身体上的每一个细枝末节，我们都要好好关注。要知道，别人的经验都是间接经验，只有自己动手实践，才能真正学到养生防病的良方。我希望，每个人都能活一百岁，而这个百岁，并不是躺在床上的长寿，也不是跟药罐子如影随形的长寿，而是快快乐乐、硬硬朗朗的长寿。

只要我们踏踏实实地做人，怀着一种闲庭信步的心态对待疾病和生活中的磨难，再运用人体反射疗法这些简单易学的保健方法，自然能活得安心，人生的每一步都能福从足下生。

袁 方

2010年3月15日于陕西

前 言 脚踏实地福自来 / 001

第一章 身体自有百草园

人体末梢反射区是健康的死角 / 002

您的双手就是一所大医院 / 007

常按足部特效反射区，心情好，不衰老 / 012

强壮体质，从每天按摩人体基础反射区开始 / 015

掌握袁氏基础手法，可保身体少生病 / 020

家有袁氏反射法，安度晚年不用愁 / 025

第二章 人吃五谷杂粮，应防大病小病 **——内科问题的袁氏反射区调理方案**

手上自有感冒灵 / 034

呼吸畅通，人生明朗

——呼吸系统毛病的整体调理法 / 036

肺病先强肾 / 041

岔气后的急救方 / 047

活着，一定要有一颗坚强的心 / 050

心痛的老人会孤独 / 054

心脏不规则跳动怎么办 / 059

高血压真的可以自我调理 / 062

保胃大药，就长在脚上的胰反射区上 / 067

像爱孙子一样爱您的老伴

——肝好才能活得舒畅 / 072

养好脾，容颜美 / 075

补脾益气，怎离得了反射区 / 078

足跟是个宝，能解肾疲劳 / 080

再不受前列腺毛病之苦

——男性前列腺问题的反射区调理法 / 083

胃肠不好，在回盲瓣反射区上调 / 089

别让您的肠子堵车

——便秘的反射区调理法 / 094

调理痔疮的手疗法 / 098

第三章 日日颜如春

——五官问题的袁氏反射区调理方案

大量脱发不用怕 / 102

名医怕见头痛病，头痛起来要人命 / 105

眼睛不老，人才年轻 / 111

反射区治牙痛、牙肿、牙松动效果真快 / 115

再不为舌肥大、舌根肿大发愁 / 120

如何摆脱疱疹复发带来的烦恼 / 122

让三叉神经痛永不再来 / 125

第四章 谁不想年轻美丽 ——妇科问题的反射区调理方案

消除皱纹，容颜不老 / 132

不下垂的美丽方案 / 134

彻底摆脱痛经苦恼 / 139

每个女人都该享受无炎之美 / 145

不做冰美人

——女人畏寒怎么办 / 147

产后变美方案 / 149

产后各种问题的反射区调理法 / 157

母乳是孩子最好的食品 / 160

“性”福生活，长青不衰 / 162

第五章 孩子身体好，全家才省心 ——儿科问题的反射区调理方案

孩子发烧，请试试用反射区来帮他 / 166

孩子老咳嗽，妈妈怎么办 / 168

孩子口疮的反射区辅助调理法 / 170

孩子湿疹和荨麻疹的反射区调理法 / 172

孩子夏天受凉怎么办 / 176

孩子受到惊吓怎么办 / 178

体质差的孩子要补肾 / 180

如何让孩子吃得香 / 185

告别小胖墩 / 188

好身体，从出生第一天抓起

——增强新生儿体质的反射区调理方案 / 192

第六章 排毒减压一身轻

——多种亚健康问题的反射区调理方案

迅速摆脱抑郁的“阳光”反射法 / 194

今年二十，明年十八

——在反射区上寻找不老的快乐源泉 / 200

老当益壮人人夸

——防止衰老的多种良方 / 204

人体也有“长城”

——脊椎的反射区保护法 / 206

腰不老，人就不老 / 208

脚是您的第二心脏

——足部问题的反射区调理法 / 212

后 记 越走越健康 / 214

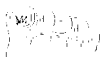
附 录 袁氏反射区疗法一览表 / 216

第一章

身体自有百草园

人的身体是一个全息，从头到脚，每个地方都对应着人体的某个器官。您只要遵循以痛为俞的道理，经常在手、脚、脸、下巴等部位，尤其是末梢和各种缝隙处寻找痛点，然后按摩它。如此，身体就不会累积那么多的毒素，健康自然不约而至。





人体末梢反射区是健康的死角

人体就像一个大的通道，疾病就是在这个通道中流淌的污物。通常，污物会顺流而下，被冲出体外，可是总有些边边角角的地方还粘附着，这些冲不干净的死角长期被忽略，久而久之，病症就滋生出来了。

生活中，很多人身体上—有点儿小毛病就束手无策，盲目地到处求医问药，我认为，很多时候，这都是因为大家对自己身体很陌生的缘故。其实，要想保持健康，首先要做的就是学会挖掘身体里自有的“大药”。

平时多在身体上找一找痛点，然后在痛点处揉一揉、按一按，不仅能养生防病，还能通过这样的刺激来激发我们的自愈潜能。

说到这，我就不得不说一说“人体全息反射区疗法”了，按摩反射区不仅能感知人体的很多疾病，还可以通过刺激反射区来防治疾病，减轻症状。这种自然疗法是我国著名的生物学家张颖清教授创立的，早在1973年的时候，他就发表了“全息学说”，在国内外引起了强烈的关注。

而且，在世界各地，考古学家都发现了跟反射区按摩法有关的古器物。比方说，考古人员在埃及一古墓中就发现了一幅壁画上画



着手部和足部按摩的场景。从这就可以证明，反射疗法一直是人类保健的手段之一。

怎么理解“全息”这个概念呢？举个例子来说，折一段柳枝，把它插在有水的地方，过不了多久，这根柳枝就会长成一棵小柳树。再比如说种马铃薯，如果你切下来一块有芽眼的马铃薯，放在土里培植，过不了多久就可以长出一棵壮硕的马铃薯苗来。这柳枝和带芽眼的马铃薯块就分别是柳树和马铃薯的全息胚。

张颖清教授认为，一切动植物都是由若干个全息胚组成的，它们包含了生物整体的遗传信息和生理信息，而且，在病理条件下，全身或局部的病理信息就会相应地在全息胚上体现出来。所以简单说来，全息胚就相当于是一件东西的缩小版。而刺激身体上的这些全息胚，就能全面地调理我们的身体。

目前，全息反射疗法主要是作用于足部的反射区。其实，我们手部也有着大片的病理反射区。比如，一只手的正反面就有 70 多个病理反射区和治疗穴位。只要正确、有效地刺激它们，就能达到调理五脏六腑、延年益寿的作用。

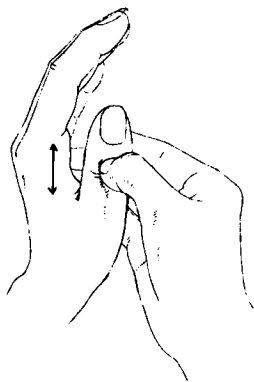
另外，据古医书上记载，除了手部和脚上分布有反射区外，人体在头皮、眼睛、耳朵、鼻、舌、第二掌骨侧、脊柱两旁（膀胱经）、腹背部的俞募穴等地方都有全息反射区，当人生病的时候，身体相应的区域都会出现病理反应。可以说，人体上的每一个部位都是测试我们健康与否的“晴雨表”和获得健康的大药田。

生活中，有些人的疾病反复发作，得不到有效的缓解，这时，除了找医生求治外，我们自己还可以做些什么呢？

遇到这种情况，我通常会在身体的末梢处反射区寻找、摸索，多数时候都会发现这些地方存在有阳性物、条索、结节或突起。于是，我就在这些地方用点、按、推、拉、拔、揉、搓等方法来操作，结果很多症状都得到了缓解。

其实，这些地方就是我们身体健康的死角。只有把这些边边角角的地方打扫干净了，人体才能真的通畅。这就像真正会持家的主妇，除了清扫客厅、地面等地方，她还要仔细地把沙发底下、床底下等犄角旮旯打扫干净，这两者的道理在很大程度上是一样的。

哪些地方才算是我们身体上的边边角角呢？手指缝、脚趾缝、手指肚、脚趾肚等末梢就是。如果您在这些地方加以重视，对身体是大有好处的。



刮按上下颌反射区，可调理上火导致的
舌头肥大，刮按几分钟，肿胀就减轻了。

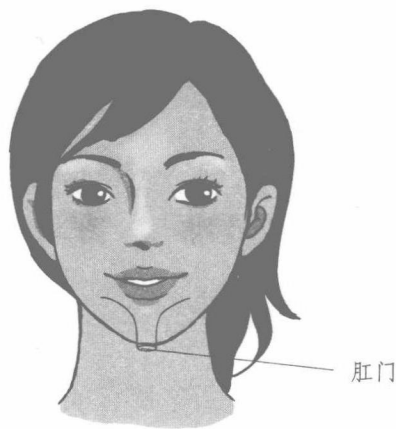
比如说，有些人特别容易上火，舌头肥大，或者成了花边舌。遇到这种情况，您不用着急，大拇指第一关节处正是上下颌反射区，



每天在此关节横向刮按或顶按几分钟就可减轻肿胀。我自己每次累了、上火了时，都会习惯性地刮一刮这个反射区。

另外，如果您吃饭或说话时经常咬到舌头，那同样可以按上面的方法来刮按，坚持那么几天，此后这种情况都不会发生了。

还有的人痔疮犯了，坐卧不安，如果是这样，您可以抠一抠自己下巴中间的缝隙，这是肛门反射区。您用力轻点还是重点都无所谓，关键是要把指甲剪短，因为犯痔疮的人此处肌肉很硬，千万别抠破了。每天坚持抠这个反射区几分钟，就能减轻症状。



痔疮犯了，抠按肛门反射区可减轻不适症状。

生活中，很多人患有肩背疼的毛病。如果您也有的话，那在您的手腕背部、中指下脊椎反射区两侧里面，摸上去肯定有疙里疙瘩的东西。这时，您用手指指肚在此处拨弄，做上几分钟，肩背就会舒服许多。

当您腰特别酸的时候，在小拇指的指根部也会出现一根硬硬的筋，用拇指慢慢上下拨，您会发现特别疼，这时，您要忍住疼，慢慢把硬筋拨软了，腰就不酸了。

还有，腰不好的人，在后膝窝中间的一个缝带处会有很多气块状的东西。您把大拇指扣在指心，四指并拢在这个窝里向内抠拨，腰就会非常轻松。但是，每次不要拨太长时间，三五分钟即可，因为腰疼的人，此处的肌肉非常硬，容易拨破。