



空中老年人大學系列教材

足部反射区健康法 与老年常见病

杭雄文 / 主编



14.1

图书在版编目 (CIP) 数据

足部反射区健康法与老年常见病 / 杭雄文主编. — 北京

: 中国友谊出版公司, 1997.9

ISBN 7-5057-1341-8

I. 足… II. 杭… III. ①足—按摩疗法 (中医) ②老年人—足—按摩疗法 (中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 20708 号

书名 足部反射区健康法与老年常见病

著者 杭雄文

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 新华书店

印刷 北京百花彩印有限公司

规格 850 × 1168 毫米 32 开本

印张 6.0625 印张 145500 字

版次 1997 年 9 月第 1 版

印次 1997 年 9 月北京第 1 次印刷

印数 1 — 20000 册

书号 ISBN 7-5057-1341-8/R · 2

定价 8.80 元

地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼

邮编 100028 电话 (010)64668676

足部反射区健康法与老年常见病

目 录

原卫生部部长钱信忠为《足部反射区健康法学习手册》

一书所作的序·····	(1)
前言·····	(3)
第一讲 概论·····	(8)
一、什么是足部反射区健康法? ·····	(8)
二、足部反射区健康法的功效·····	(9)
三、足部反射区健康法的历史和现状 ·····	(11)
第二讲 足部反射区与按摩手法 ·····	(14)
一、足部反射区的定位和排列规律 ·····	(14)
二、按摩的顺序 ·····	(18)
三、足部按摩的手法 ·····	(19)
第三讲 足部的反射区 (1) ·····	(22)
第一组 足心部位 ·····	(22)
1、肾上腺反射区·····	(22)
2、腹腔神经丛反射区·····	(26)
3、肾反射区·····	(28)
4、输尿管反射区·····	(30)
5、膀胱反射区·····	(32)
第二组 脚趾部位 ·····	(34)
1、额窦反射区·····	(34)
2、垂体反射区·····	(36)

3、小脑及脑干反射区·····	(38)
4、三叉神经反射区·····	(40)
5、鼻反射区·····	(42)
6、头部(大脑)反射区·····	(44)
7、颈项反射区·····	(46)
8、眼反射区·····	(48)
9、耳反射区·····	(50)
第四讲 足部的反射区(2) ·····	(52)
第三组 左脚掌的前半部·····	(52)
1、甲状旁腺反射区·····	(52)
2、甲状腺反射区·····	(54)
3、斜方肌反射区·····	(56)
4、肺及支气管反射区·····	(58)
5、心反射区·····	(60)
第四组 左脚掌中部·····	(62)
1、胃反射区·····	(62)
2、胰反射区·····	(64)
3、十二指肠反射区·····	(66)
4、横结肠反射区·····	(68)
5、降结肠反射区·····	(70)
6、乙状结肠及直肠反射区·····	(72)
7、小肠反射区·····	(74)
8、肛门反射区·····	(76)
9、脾反射区·····	(78)
第五讲 足部的反射区(3) ·····	(80)
第五组 足部内侧·····	(80)

1、颈椎反射区·····	(80)
2、胸椎反射区·····	(82)
3、腰椎反射区·····	(83)
4、骶骨反射区·····	(84)
5、尾骨及臀部反射区·····	(85)
6、前列腺或子宫反射区·····	(86)
7、尿道及阴道反射区·····	(88)
8、髋关节(内侧)反射区·····	(89)
9、直肠及肛门反射区·····	(90)
10、腹股沟反射区·····	(92)
第六组 足部外侧·····	(94)
1、生殖腺反射区·····	(94)
2、髋关节(外侧)反射区·····	(97)
3、下腹部反射区·····	(98)
4、膝反射区·····	(99)
5、肘反射区·····	(100)
6、肩反射区·····	(102)
7、肩胛骨反射区·····	(104)
第六讲 足部的反射区·····	(106)
第七组 足背·····	(106)
1、上颌反射区·····	(106)
2、下颌反射区·····	(108)
3、扁桃腺反射区·····	(110)
4、喉与气管及食管反射区·····	(112)
5、胸部淋巴腺反射区·····	(112)
6、内耳迷路反射区·····	(114)

7、胸反射区	(116)
8、膈反射区	(117)
9、肋骨反射区	(119)
10、上身淋巴腺反射区.....	(120)
11、下身淋巴腺反射区.....	(122)
第八组 右脚底面.....	(124)
1、肝反射区	(124)
2、胆囊反射区	(126)
3、盲肠（及阑尾）反射区	(128)
4、回盲瓣反射区	(130)
5、升结肠反射区	(132)
第七讲 运用足部反射区健康法查病和保健.....	(135)
（一）运用足部反射区健康法查病和诊病	(135)
（二）运用足部反射区健康法进行自我保健	(138)
第八讲 运用足部反射区健康法治疗疾病.....	(141)
第九讲 足健法对老年常见病的防治（一）	
——老年心血管病.....	(145)
第十讲 足健法对老年常见病的防治（二）	
——中风（脑血管意外）	(154)
第十一讲 足健法对老年常见病的防治（三）	
——糖尿病.....	(160)
第十二讲 足健法对老年常见病的防治（四）	
——便秘、腹泻、慢性胃炎.....	(168)
1、便秘	(168)
2、腹泻	(171)
3、慢性胃炎	(173)

第十三讲 足健法对老年常见病的防治（五）

——妇女更年期综合症、男性前列腺肥大

- (175)
- 1、妇女更年期综合症 (175)
- 2、前列腺肥大 (178)

第十四讲 足健法对老年常见病的防治（六）

——失眠、帕金森氏病等..... (182)

- 1、失眠 (182)
- 2、帕金森氏病 (184)

第十五讲 足部自我按摩保健方法（示范表演，无课文）

为《足部反射区健康法学习手册》 所作的序

足部按摩是我国传统医学的宝贵遗产，医学典籍记载：人之有脚，犹似树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰。因而很重视对双足的锻炼和保养。足部按摩方法在国外亦有流传，应用现代科学技术研究传统医学，发现在脚上存在着与人体各脏腑器官相对应的反射区（穴位），运用不同的手法按摩这些反射区（穴位），可以促进血液循环，增强内分泌系统，调节人体各部分的机能，取得防病治病自我保健的效果。这一方法简便易学，无不良副作用，很适合在群众中推广，对中、老年来说，更是一种非常良好的保健方法。《足部反射区健康法学习手册》的出版，将有助于普及推广这一健康方法，有助于增强人民健康，有助于提高中华民族的身体素质。

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to the author or a reviewer, positioned above the date.

1991年2月

前 言

老年朋友们，您们好！欢迎您们收看足部反射区健康法的讲座。我们这个讲座是由上海市老龄委、上海老年大学、上海电视大学和中国足部反射区健康法研究会共同主办的。整个讲座分为两个单元。第一单元重新播放中央电视台在1993年播出的足部反射区健康法系列讲座，一共是8讲，每讲25分钟，共200分钟，全部由中国足部反射区健康法研究会理事长杭雄文主讲。内容是系统介绍足部反射区健康法，重点是各个足部反射区的位置以及按摩所用的手法，并介绍足部反射区健康法的应用——如何运用足部反射区健康法去查病治病和自我保健。

第二单元：在系统学习了足部反射区健康法之后，再针对老年人的需要，介绍足健法对老年常见病的防治，由中国足部反射区健康法研究会里的老医生分别向大家介绍一些老年常见病的知识，以及运用足部反射区健康法对这些常见病进行防治的方法。

大家知道，生老病死是自然的规律，任何一个生物体，都要经历出生——成长——衰老——死亡这个过程。对于其中的一个个体来说，生命总是有限的，不能摆脱衰老和死亡的结局；但对于整个的物种来说，老个体的死亡，新个体的出现则是进化的需要。只有不断的新旧更替，一代比一代进步，这个物种才能更好地适应环境，才能生存和发展。因此，个体的有限生命实际是整个物种长期生存和延续的需要。认识

到这一点，我们应该能够正确地对待衰老和死亡。

我认识的许多老年朋友，都很乐观，他们的共同愿望是，要将自己剩下的有限的生命，为社会、为人民大众再作一点有益的贡献，要发挥余热、老有所为。但是，如果没有健康的身体，这个愿望就难以实现。所以，对我们老年人来说，保持健康是至为重要的。只有健康，才能长寿；也只有健康，长寿才有积极的意义。

但是，要做到健康长寿，也是不容易的。因为人老了，就容易生病。“老”和“病”总是联在一起的。

为什么人老了就容易得病呢？

因为到了老年，身体各部分的机能就会慢慢退化。假如将人体比作一部机器，机器用久了就要磨损，就要更换零部件，否则不能正常地运转，但是人体的“零部件”是不能随便更换的。由于衰老，某一个内脏器官的功能下降了，运转不正常了，就会影响到其他的器官，影响到整体的协调运转。

首先，影响最大的是神经系统。随着人的老化，神经细胞的数目会减少，神经传导的速度会减慢，神经反射活动减弱，学习记忆思考能力下降。由于神经系统的功能是对全身的机能进行调节，保持人体内部的平衡以及人体对环境的适应能力。脑与整个神经系统的衰老退化，必然影响到人对全身各种生理活动的调节。在正常情况下，人体能自动地调节各种生理活动，保持内环境的稳定。由于衰老，这些调节系统的某个环节会出现缺陷，使某种生理活动失去平衡（失调、紊乱），使机体出现功能上的障碍并可逐渐发展成为器质上的病变。

随着人体的老化，免疫机能也逐渐下降。所以，老年人

比较容易受到细菌病毒的感染，也容易患恶性肿瘤。老年人的心脏功能也逐渐减退，心输出量减少（运送到各器官组织的养分和氧供减少），血管壁的弹力减小，阻力增大（血压上升）。其他的系统：呼吸系统、消化系统、排泄系统、感觉器官（视、听觉等）、运动系统等也逐渐退化，内分泌激素减少或功能紊乱，还有很明显的是生殖腺的萎缩、性激素分泌的减少直至停止，性机能的衰退等。

总之，老年人全身各系统的机能或迟或早，或快或慢都有衰退的表现，自我调节能力下降，不容易保持内环境的稳定与对外部环境的适应。脑力退化、体力下降，特别是对致病因子的抵抗力及自我修复能力都有所下降，这是老年人容易得病的基本原因。

老年人患病有以下一些特点：

①老年人反应不够敏感，得病后症状往往不明显不典型，因此不容易及时发现及时确诊。尽管常常有这样那样的不舒服感觉，但是说不上是什么病，难以给予有效的治疗。到症状完全明显可以确诊时已到了中晚期，可能出现较危重的症状，例如意识障碍、休克、大小便失禁、不能言语、偏瘫等，治疗起来比较困难。

②老年人患病是在各脏腑器官机能减退，自我调节自我防御能力下降的基础上发生，体质也比较虚弱。按照中医的说法，多属于虚症，正气不足，抵挡不住外邪的入侵。容易受感染，容易受外伤，容易得并发症。往往多种病同时存在，或发展为比较顽固的慢性病，不容易完全康复，一不注意就会反复。

③老年人的肝、肾功能减弱，解毒、排毒能力较差，因

此容易有食物中毒药物中毒。另一方面，对药物的吸收能力较差，影响药物的效力。如加大剂量又增加药物毒副作用的危害。还有的老年人因体质弱等等原因，不宜采用手术疗法。因而有时在治疗上缺乏有效手段，往往只能给予对症治疗或一般的支持疗法，不能从根本上解决问题，病情延迁，十分痛苦。

我认识的许多老年朋友，我们研究会的许多年老的会员，都是在这种百病缠身、久治不愈、走投无路的情况下找到了足部反射区健康法这个法宝，使他（她）们顿时摆脱了被动的局面，自己能够掌握自己的命运，能够用自己的双手，将病魔瘟神一个一个地送走。接着，他（她）们都成了宣传推广足部反射区健康法的积极分子。“一颗爱心一双手，治病救人八方走”。精神面貌焕然一新，开始了自己的第二个春天。

足部反射区健康法为什么有那么大的威力呢？为什么卫生部的文件指出“足部反射区健康法……尤其是对中、老年人的自我保健更有其现实作用”呢？

因为我们的双足上存有全身的信息，经常按摩双足，可以及早发现功能开始出现不正常的内脏器官，通过按摩，可以及时消除隐患，恢复这个内脏器官的正常机能。这就像是一部机器得到及时的保养维修一样，可以延长“机器”的寿命，延缓“机器”的老化，预防小的缺陷不知不觉地发展成为大病。

足部按摩的刺激，可以促使人体内部进行自我调整，恢复人体内环境的稳态与平衡，调动人体潜在的自我防御能力，通过加强人体自身的抵抗力去战胜病邪。它既是保健，也是治病；不仅治标，而且治本；不仅只治某一种病，而且可以

多病同治。这对同时有多种病症的老年人特别有针对性。

足部按摩是一种安全可靠、无创伤的物理疗法，它对机体是一种良性刺激，没有任何毒副作用。老年人采用足部反射区按摩防病保健，可以少吃药不吃药，避免或减少过份依赖药物长期大量服用药物对老年人身体的毒性损害。对于一些老年人由于出现耐药性而吃药无效；或者毒副反应严重，无法坚持服药治疗；或者由于种种原因不能行手术治疗时，足部反射区按摩疗法可以用作一种支持疗法、替代疗法或辅助疗法。只要能坚持足部按摩，往往能取得意想不到的神奇效果。

所以，我们说，足部按摩是老年人防病治病自我保健的一个法宝。祝愿大家通过这个讲座，能学会掌握这个防身保健的法宝。让足部反射区健康法陪伴着您安度晚年。祝愿您健康长寿！

第一讲 概 论

一、什么是足部反射区健康法？

足部反射区健康法，通俗地说，是一种足部按摩的方法，也就是采取按摩足部一些特定区域的方法，来取得保健与治病的效果。这些特定的区域，我们称之为“反射区”。每一个反射区与人体的某一个脏腑器官相对应。当某一个脏腑器官有了病变或者运转不正常的时候，在脚上相对应的反射区就会出现对压痛敏感，或颜色及外形的变化，或者其他的病理征候。也就是说，我们的双脚上，存在着全身的信息，它就象是人体的一个“早期警报系统”，随时用它自己特有的语言，告诉我们身体的那一个部位存在着问题，帮助我们发现疾病和诊断疾病。另一方面，我们的双脚，又象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，从而可收到保健与治病的效果。

例如，在我们的脚拇趾上，是头部（大脑）的反射区。当这个反射区的皮肤颜色出现异常，不是那种正常的白里透红的颜色，而是呈暗紫色或有小红点时，往往是提示我们，它所对应的器官——脑血管存在着问题。可能是脑中中风后遗症，也可能是脑出血或脑血栓形成的预兆。如果再有高血压或高

血脂等症状，就应该及时到医院去作检查，以防不测。如果我们经常按摩这个反射区，则有助于改善脑血管的状况，预防脑血管的病变，并可配合治疗脑中风的后遗症。

又如，犯有急性腰扭伤或者慢性腰痛的病人，在足部的腰椎反射区对压痛都很敏感。对腰椎反射区施加按摩后，能使腰痛明显地缓解。如果是急性腰扭伤，常常是手到病除，见效很快。慢性腰痛则要按摩多次才能根治。

二、足部反射区健康法的功效

俗话说：“头痛医头，脚痛医脚。”对足部反射区健康法来说，由于双足上存在着与全身各脏腑器官相对应的各个反射区，所以，不管是头痛，脚痛，腰痛，还是其他器官的什么毛病，都是采取“医脚”的办法，亦即是对足部的反射区施加按摩刺激的方法。

为什么按摩足部能影响到全身呢？

足部按摩对全身的影响，主要表现在以下几个方面：

1. 促进血液循环

双脚处在人体最低下的部位，与心脏距离最远，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积存下来，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。通过对足部的按摩，使足部的血液循环通畅，可带走在足部积存的代谢尾产物，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，将促使全身的血液循环亦处于良好状态。

2. 调节各脏腑器官的功能

对足部反射区的按摩刺激，通过神经反射作用，能调整相对应的脏腑器官的功能，延缓这些脏腑器官的衰老过程，使处于紊乱失衡状态的脏器功能转为正常。例如，按摩足部的心反射区，能改善心脏的功能。对心动过速、心动过缓或心律不规则的患者，通过足部按摩，可望恢复较正常的心律，比使用药物更为安全可靠。

3. 增强内分泌系统

对足部各腺体反射区的按摩刺激，能有效地增强各内分泌腺的功能。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。例如对足部的垂体反射区的按摩刺激，可增强垂体的功能，由于垂体能分泌出生长激素，促使肌体生长，并能促使其他内分泌腺分泌出对人体机能起重要作用的种种激素，经常按摩垂体反射区，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年儿童的发育，可起良好作用。

4. 提高自我防御能力

对足部的脾反射区及淋巴系统反射区的按摩刺激，可增强人体的免疫机能。人体本来具备着一定的自我防御能力，但如果免疫系统的功能存在着缺陷，或者由于衰老而降低了自身的抗病能力，就很容易得病。足部按摩能改善免疫系统的功能，对免疫功能低下或变态反应病（过敏性疾病，如哮喘、过敏性鼻炎、荨麻疹等）均有较好的治疗效果。

5. 消除紧张状态，使身心得到放松

几十分钟的足部按摩可使被按摩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。按摩后，