

钟仲义 编著
钱剑威 摄影

袖珍足按摩彩色图谱



技术出版社

前言

足部反射区按摩诊疗法是集中西医特长的一种理疗方法，目前盛行欧美、东南亚各国及我国港台地区，自 20 世纪 80 年代末 90 年代初在我国大陆兴起后，便引起了广大群众和医疗界的兴趣与重视，并得到国家卫生部的肯定。20 世纪 90 年代末以来，足部反射区诊疗法在国内得到全方位的研究、发展、普及与推广，对群众的健康起到了不可低估的作用。足部反射区诊疗法已成为一门跨世纪发展的学科。

依据“生物全息胚”理论，足部是整个人体的缩影，客观地存在着与人体各脏腑器官相对应的反射区。人体任何器官出现病症，都可在足部对应的反射区诊查出来，类同于传统中医的舌诊、脉诊、耳诊、手诊等。按摩足部反射区可起到平衡阴阳、疏通经脉的功效，并通过促进足部的血液循环及神经反射作用，调整及增强机体内分泌及免疫功能，并能调节心理平衡，最终达到强身健体、防病祛病的目的。

足部反射区按摩诊疗属中医外治法范畴。它既能诊治疾病，又能保健益寿，无需复杂设备，简便易学，且无副作用，与针灸、拔罐、刮痧、推拿等均属非药物自然疗法，具有极大的开发

潜力,很适宜在群众中推广,尤其对中老年人保健更具有独特的作用。

本图谱在编写过程中,笔者得到了福建科学技术出版社郑霄阳副编审、《足部反射区按摩诊疗与中药足浴保健》一书副主编卢荫昌、黄春祥、陈兰英、吴良槐、谢秋莲的鼎力支持,同时还得到了三明市卫生局、三明市民政局社团办、三明市科协、三明市足健法研究会的支持。本书由《三明日报》“卫生与健康”版主编黄嘉祥审稿,三明市卫生学校电教室主任钱剑威老师精心拍摄照片,学生林琼、许俊风、李彩霞、张辉、郑新发等协助整理、拍摄。值此图谱即将付梓之际,谨向以上单位和个人表示衷心的感谢。

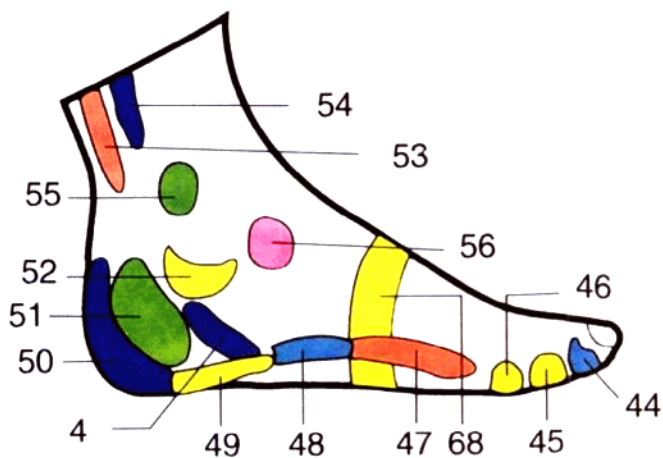
限于经验,本书疏漏之处在所难免,请专家及广大读者予以指正。

钟仲义

于福建省三明市足疗保健所

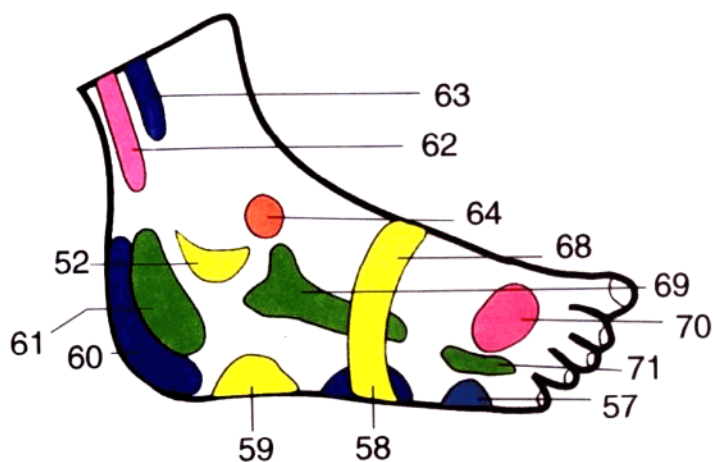
足部反射区彩色示意图

足内侧

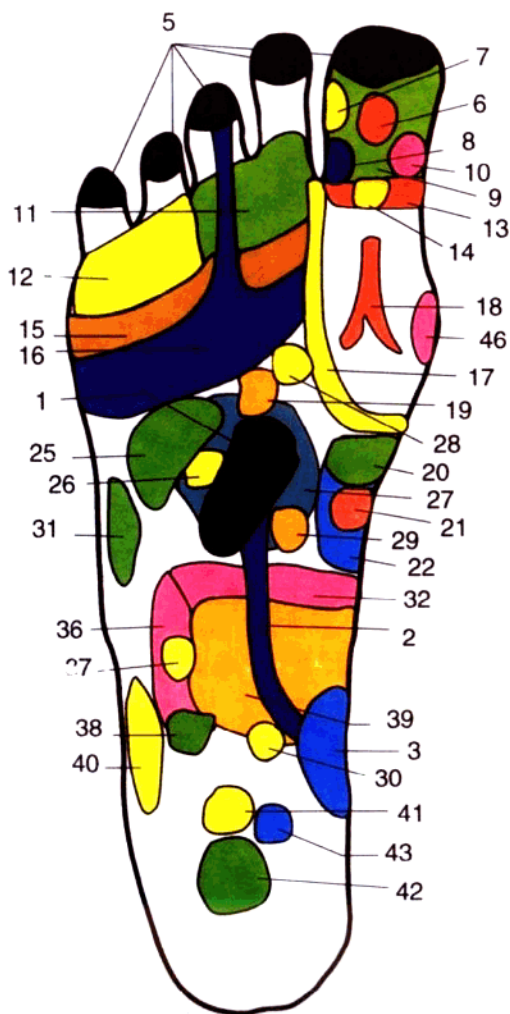


图注见后（下同）

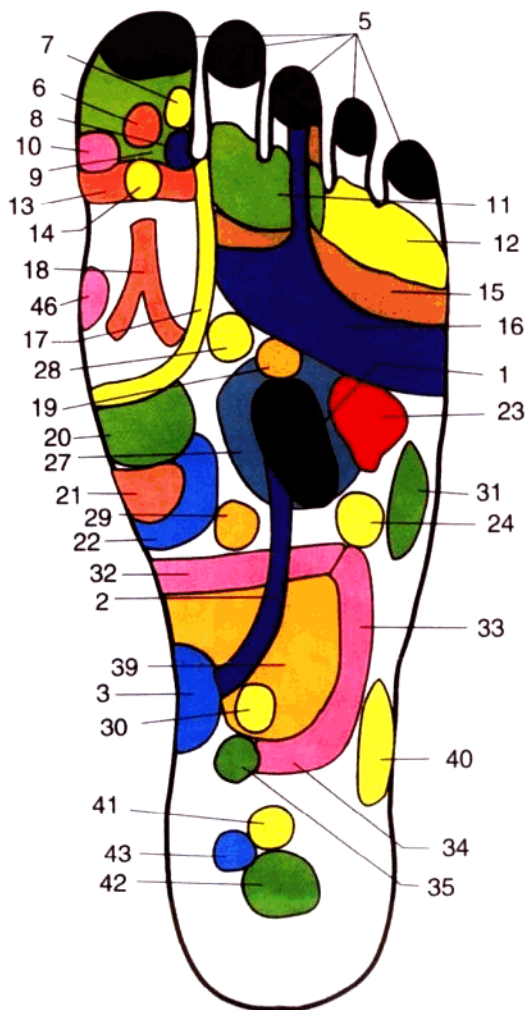
足外侧



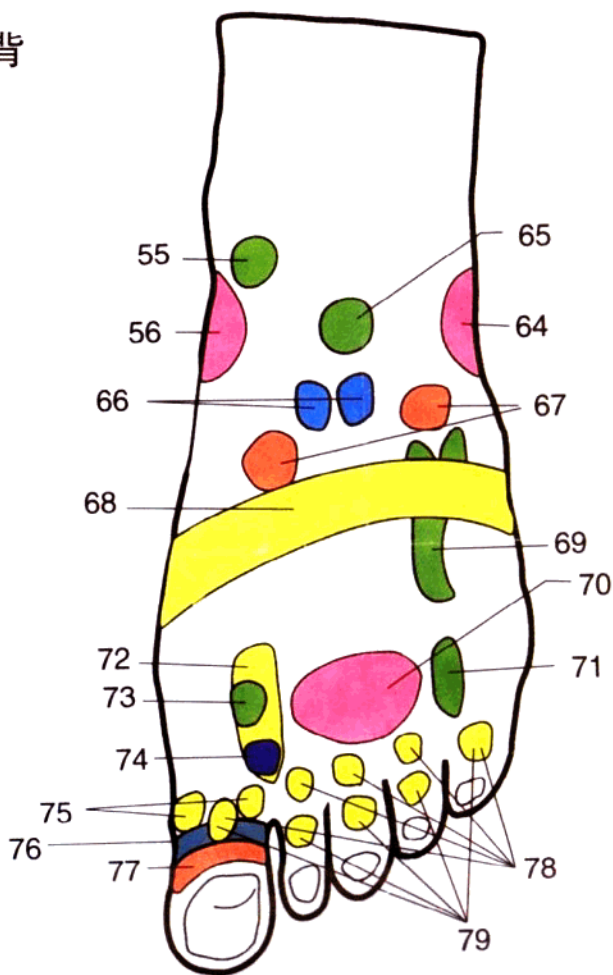
右足底



左足底



足背



- | | | |
|-----------|-------------|------------|
| 1. 肾 | 28. 癌根Ⅰ区 | 55. 腹股沟 |
| 2. 输尿管 | 29. 癌根Ⅱ区 | 56. 下身淋巴腺 |
| 3. 膀胱 | 30. 癌根Ⅲ区 | 57. 肩 |
| 4. 尿道及阴道 | 31. 上肢 | 58. 肘 |
| 5. 额窦 | 32. 横结肠 | 59. 膝 |
| 6. 垂体 | 33. 降结肠 | 60. 尾骨外侧 |
| 7. 三叉神经 | 34. 乙状结肠及直肠 | 61. 生殖腺 |
| 8. 小脑及脑干 | 35. 肛门 | 62. 下腹部 |
| 9. 头部(大脑) | 36. 升结肠 | 63. 外侧坐骨神经 |
| 10. 舌 | 37. 回盲瓣 | 64. 上身淋巴腺 |
| 11. 眼 | 38. 盲肠(及阑尾) | 65. 祛痰区 |
| 12. 耳 | 39. 小肠 | 66. 闪腰区 |
| 13. 颈项 | 40. 下肢 | 67. 肋骨 |
| 14. 血压区 | 41. 失眠区 | 68. 膈(横膈膜) |
| 15. 斜方肌 | 42. 生殖腺 | 69. 肩胛骨 |
| 16. 肺及支气管 | 43. 盆腔 | 70. 胸及乳腺 |
| 17. 甲状腺 | 44. 鼻 | 71. 内耳迷路 |
| 18. 食管、气管 | 45. 颈椎 | 72. 胸部淋巴腺 |
| 19. 肾上腺 | 46. 甲状旁腺 | 73. 声带 |
| 20. 胃 | 47. 胸椎 | 74. 喉、气管 |
| 21. 胰 | 48. 腰椎 | 75. 扁桃体 |
| 22. 十二指肠 | 49. 骶骨 | 76. 下颌 |
| 23. 心 | 50. 尾骨内侧 | 77. 上颌 |
| 24. 脾 | 51. 前列腺或子宫 | 78. 下牙 |
| 25. 肝 | 52. 髋关节 | 79. 上牙 |
| 26. 胆囊 | 53. 直肠及肛门 | |
| 27. 腹腔神经丛 | 54. 内侧坐骨神经 | |



上 篇

一、概述

- (一)足按摩的源流…………… 1
- (二)足按摩的功效…………… 2

二、足按摩常用手法

- (一)足按摩基本手法…………… 4
- (二)足按摩休闲手法…………… 17

三、足部反射区位置、生理功能、手法及适应证

- (一)足底部…………… 23
- (二)足内、外侧…………… 66
- (三)足背部…………… 88

四、足按摩正常反应与注意事项

- (一)足按摩正常反应…………… 103
- (二)足按摩注意事项…………… 104

下 篇

一、强身健体足按摩

- (一)健肾壮腰足按摩·····105
- (二)健脾调胃足按摩·····106
- (三)醒酒保肝足按摩·····107
- (四)排毒利尿足按摩·····107
- (五)利通关节足按摩·····108

二、养生益寿足按摩

- (一)健脑安神足按摩·····110
- (二)宁心安神足按摩·····111
- (三)宣肺利气足按摩·····111
- (四)暖足御寒足按摩·····112
- (五)消除疲劳足按摩·····113

三、美容护肤足按摩

- (一)养颜美容足按摩·····114
- (二)护肤祛斑足按摩·····115
- (三)减肥健体足按摩·····116

四、祛病疗疾足按摩

- (一)上呼吸道感染·····118
- (二)慢性支气管炎·····119

(三)支气管哮喘·····	120
(四)高血压·····	121
(五)慢性胃炎·····	122
(六)膀胱炎·····	123
(七)慢性肾炎·····	124
(八)甲状腺功能亢进症·····	125
(九)痛风·····	127
(十)糖尿病·····	128
(十一)神经衰弱·····	129
(十二)偏头痛·····	130
(十三)颈椎病·····	131
(十四)坐骨神经痛·····	132
(十五)前列腺肥大·····	133
(十六)肩关节周围炎·····	135
(十七)腰椎间盘突出症·····	136
(十八)急性腰扭伤·····	137
(十九)膝关节炎·····	138
(二十)黄褐斑·····	139
(二十一)瘙痒症·····	140
(二十二)月经失调·····	142
(二十三)更年期综合征·····	143
(二十四)痛经·····	144

(二十五)慢性咽炎·····	145
(二十六)慢性鼻炎·····	146
(二十七)尿潴留·····	147
(二十八)癌症·····	149

足部反射区彩色示意图



一、概述

(一)足按摩的源流

足按摩疗法是祖国医学的宝贵遗产,早在战国时期,我们的祖先就在《黄帝内经》中记载有“按跷”,跷即为足。2000多年前司马迁在《史记》中记述:“上古之时,医有俞跗,治病不以汤液醴酒,鑿石跷引,案机毒熨,一拔而见病之应。”这里的“跷引”、“案”(通“按”)等指的就是按摩。“俞”通“愈”,“跗”指足背,“俞跗”意为摸脚治病的医生,大概就是足按摩的鼻祖了。同时,《素女真经》中有“观趾法”,《华佗秘笈》中有“足心道”的记载。由以上记载可以看出,早在汉代前后我国民间就有摸脚诊病、按脚治病的方法(包括太冲穴候肝气、跗阳穴候胃气、太溪穴候肾气等种类)。

到了唐代足按摩疗法开始传入日本,称为“足心道”。20世纪初,美国 W.H.Hfitzgerald 博士和 E.Bowers 博士共同发表了专著《区域疗法》。在此基础上,1975年,德国的玛鲁卡多(Haune Marquarde)女士编著出版了《足部反射疗法》,足部反射区图在此期间已初步确定。20世纪80年代,足按摩疗法在我国台湾、香港推广开来,到了20世纪80年代末90年代初,进一步在我国大陆普及。随着现代自然疗法的兴盛,足按摩疗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。

(二)足按摩的功效

足按摩最显而易见、最易感知的功效就是促进了足部的血液循环。我国台湾的陈茂雄、陈茂松先生进行的科学试验报告:男、女性经过足部按摩后,足部的血液循环速度都得到了大幅度的提高,尤其女性较男性更为明显(女性:12.5厘米/秒~29厘米/秒,15分钟内;男性:14厘米/秒~22厘米/秒,15分钟内),并且随着足部血液循环的加快,足部温度也得以上升,回心血量增加,从而促进了全身的血液循环。随着全身血液循环的改善和加快,整个机体的新陈代谢也提高了,生命的正常运转功能也随之提高。

经络是人体运行气血、沟通表里、联系四肢、内脏的系统。机体十二正经中,有足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经起

源于足底部；足太阳膀胱经、足阳明胃经、足少阳胆经均以足部为其终点。足按摩时所出现的酸、痛、麻、胀、刺的感应，就是通过足底反射区的经络而产生的效应，能起到疏通经络、调节脏腑功能、平衡阴阳的作用。

足按摩所产生的酸、胀、痛、麻对机体来说是一种良性刺激，能起到一种良好的神经反射作用，从而促进机体器官得到自我调整、自我康复。

国内外许多从事足按摩的人士经过临床实践研究发现：足按摩可促使血液中的溶菌酶、各种补体等特异物质和各种抗体球蛋白等特异性免疫因子含量增加，从而提高机体的免疫功能，并且可激发机体启动自我调节机制，促使机体免疫淋巴细胞转化率增高，抑制肿瘤的发生。

二、足按摩常用手法

根据足部反射区按摩的特点，结合传统中医推拿按摩的手法，同时也总结编者几年来的实践经验，整理出以下几种基本手法及休闲手法。

(一)足按摩基本手法

1. 示指扣拳法：

1·1. 施力点：示指第一指关节顶点(如图1)。

1·2. 适宜反射区：肩关节、三叉神经、肾上腺、肾、输尿管、膀胱、尿道(及阴道)、上肢、下肢、盆腔、失眠区、闪腰区。



图 1