

• 自然疗法丛书 •

编者 © 裴红 常宇

# 足疗 治百病

(第二版)



足疗是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法

它通过对足部的按摩而达到防病治病的目的

对常见疾病，尤其是一些慢性病和痛症往往会有出其不意的效果



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS





自然疗法丛书

# 足疗治百病

(第二版)

编者 ◎ 裴红 常宇



足疗是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法

它通过对足部的按摩而达到防病治病的目的

足疗对常见疾病，尤其是一些慢性病症和痛症往往会有出其不意的效果



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

足疗治百病 / 裴红, 常宇编. -2版. -北京: 科学技术文献出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5023-8147-9

I. ①足… II. ①裴… ②常… III. ①足-按摩疗法 (中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 157576 号

## 足疗治百病 (第二版)

策划编辑: 樊雅莉      责任编辑: 樊雅莉      责任校对: 唐 炜      责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮 购 部 (010) 58882873

官方网址 <http://www.stdp.com.cn>

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京汉玉印刷有限公司

版 次 2013 年 9 月第 2 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

开 本 710×1000 1/16

字 数 266千

印 张 16.5

书 号 ISBN 978-7-5023-8147-9

定 价 32.00元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

# 目 录

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 第一章 足疗基本知识 .....         | 1  |
| 第一节 足疗的起源和发展 .....       | 3  |
| 第二节 足疗的原理和作用 .....       | 4  |
| 第三节 足疗的特点 .....          | 7  |
| 第四节 足疗的适应证与禁忌证 .....     | 8  |
| 第五节 足部经穴和反射区的位置与功能 ..... | 9  |
| 第六节 足疗的常用手法及工具 .....     | 34 |
| 第七节 足疗时间与顺序 .....        | 39 |
| 第八节 足疗的注意事项 .....        | 40 |
| 第二章 内科疾病的足疗法 .....       | 43 |
| 第一节 感冒 .....             | 45 |
| 第二节 咳嗽 .....             | 47 |
| 第三节 肺炎 .....             | 48 |
| 第四节 慢性支气管炎 .....         | 49 |
| 第五节 哮喘 .....             | 50 |
| 第六节 肺气肿 .....            | 52 |
| 第七节 头痛 .....             | 53 |
| 第八节 偏头痛 .....            | 54 |
| 第九节 眩晕 .....             | 55 |
| 第十节 失眠 .....             | 57 |
| 第十一节 健忘 .....            | 58 |
| 第十二节 高血压 .....           | 60 |
| 第十三节 高脂血症 .....          | 61 |
| 第十四节 低血压 .....           | 63 |
| 第十五节 贫血 .....            | 64 |

|       |                |    |
|-------|----------------|----|
| 第十六节  | 窦性心动过速 .....   | 66 |
| 第十七节  | 窦性心动过缓 .....   | 66 |
| 第十八节  | 冠心病 .....      | 67 |
| 第十九节  | 风湿性心脏病 .....   | 68 |
| 第二十节  | 肺源性心脏病 .....   | 69 |
| 第二十一节 | 病毒性心肌炎 .....   | 70 |
| 第二十二节 | 胃痛 .....       | 71 |
| 第二十三节 | 呕吐 .....       | 73 |
| 第二十四节 | 呃逆 .....       | 74 |
| 第二十五节 | 胃酸过多症 .....    | 75 |
| 第二十六节 | 胃及十二指肠溃疡 ..... | 75 |
| 第二十七节 | 胃下垂 .....      | 76 |
| 第二十八节 | 食欲不振 .....     | 78 |
| 第二十九节 | 胃肠道功能紊乱 .....  | 79 |
| 第三十节  | 腹泻 .....       | 80 |
| 第三十一节 | 慢性结肠炎 .....    | 81 |
| 第三十二节 | 便秘 .....       | 82 |
| 第三十三节 | 胆囊炎、胆石症 .....  | 83 |
| 第三十四节 | 慢性肝炎 .....     | 84 |
| 第三十五节 | 肝硬化 .....      | 85 |
| 第三十六节 | 急性胰腺炎 .....    | 86 |
| 第三十七节 | 慢性胰腺炎 .....    | 87 |
| 第三十八节 | 慢性肾炎 .....     | 88 |
| 第三十九节 | 肾盂肾炎 .....     | 90 |
| 第四十节  | 膀胱炎 .....      | 91 |
| 第四十一节 | 尿路感染 .....     | 92 |
| 第四十二节 | 肾结石 .....      | 93 |
| 第四十三节 | 尿潴留 .....      | 94 |
| 第四十四节 | 尿失禁 .....      | 95 |
| 第四十五节 | 糖尿病 .....      | 96 |
| 第四十六节 | 甲状腺功能亢进症 ..... | 98 |
| 第四十七节 | 肥胖症 .....      | 99 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第四十八节 慢性疲劳综合征 .....   | 101 |
| 第四十九节 神经衰弱 .....      | 103 |
| 第五十节 慢性腰痛 .....       | 104 |
| 第五十一节 坐骨神经痛 .....     | 105 |
| 第五十二节 三叉神经痛 .....     | 107 |
| 第五十三节 面神经麻痹 .....     | 108 |
| 第五十四节 面肌痉挛 .....      | 109 |
| 第五十五节 脑动脉硬化 .....     | 110 |
| 第五十六节 中风后遗症 .....     | 111 |
| 第五十七节 帕金森病 .....      | 113 |
| 第五十八节 老年性痴呆 .....     | 114 |
| 第五十九节 癫痫 .....        | 115 |
| 第六十节 梅核气 .....        | 116 |
| 第六十一节 风湿、类风湿关节炎 ..... | 117 |
| 第六十二节 痛风 .....        | 118 |
| 第六十三节 盗汗 .....        | 119 |
| 第六十四节 中暑 .....        | 120 |
| 第六十五节 晕车船 .....       | 121 |
| 第六十六节 醉酒 .....        | 122 |
| 第六十七节 术后体虚 .....      | 122 |
| 第三章 外科疾病的足疗法 .....    | 125 |
| 第一节 急性阑尾炎 .....       | 127 |
| 第二节 急性乳腺炎 .....       | 128 |
| 第三节 乳腺增生 .....        | 129 |
| 第四节 痔疮 .....          | 130 |
| 第五节 脱肛 .....          | 132 |
| 第六节 急性腰扭伤 .....       | 133 |
| 第七节 腰肌劳损 .....        | 134 |
| 第八节 腰椎间盘突出症 .....     | 135 |
| 第九节 颈椎病 .....         | 136 |
| 第十节 肩关节周围炎 .....      | 137 |
| 第十一节 落枕 .....         | 138 |

|      |                |     |
|------|----------------|-----|
| 第十二节 | 网球肘 .....      | 139 |
| 第十三节 | 踝关节扭伤 .....    | 140 |
| 第十四节 | 足跟痛 .....      | 141 |
| 第十五节 | 肋间神经痛 .....    | 142 |
| 第十六节 | 静脉炎 .....      | 143 |
| 第十七节 | 骨质疏松症 .....    | 144 |
| 第十八节 | 退行性膝关节炎 .....  | 145 |
| 第十九节 | 退行性跖趾关节炎 ..... | 147 |
| 第四章  | 妇科疾病的足疗法 ..... | 149 |
| 第一节  | 月经不调 .....     | 151 |
| 第二节  | 痛经 .....       | 152 |
| 第三节  | 闭经 .....       | 154 |
| 第四节  | 经前期紧张综合征 ..... | 155 |
| 第五节  | 倒经 .....       | 157 |
| 第六节  | 功能性子宫出血 .....  | 157 |
| 第七节  | 白带增多 .....     | 158 |
| 第八节  | 盆腔炎 .....      | 159 |
| 第九节  | 宫颈炎 .....      | 161 |
| 第十节  | 子宫脱垂 .....     | 162 |
| 第十一节 | 子宫内膜异位症 .....  | 164 |
| 第十二节 | 子宫肌瘤 .....     | 164 |
| 第十三节 | 妊娠恶阻 .....     | 166 |
| 第十四节 | 难产 .....       | 166 |
| 第十五节 | 产后腰腹痛 .....    | 167 |
| 第十六节 | 产后缺乳 .....     | 168 |
| 第十七节 | 不孕症 .....      | 169 |
| 第十八节 | 更年期综合征 .....   | 170 |
| 第十九节 | 性欲淡漠症 .....    | 172 |
| 第五章  | 儿科疾病的足疗法 ..... | 175 |
| 第一节  | 小儿发热 .....     | 177 |
| 第二节  | 麻疹 .....       | 178 |
| 第三节  | 流行性腮腺炎 .....   | 178 |

|      |                 |     |
|------|-----------------|-----|
| 第四节  | 百日咳 .....       | 180 |
| 第五节  | 水痘 .....        | 180 |
| 第六节  | 小儿惊风 .....      | 181 |
| 第七节  | 小儿鹅口疮 .....     | 182 |
| 第八节  | 小儿厌食症 .....     | 182 |
| 第九节  | 小儿腹泻 .....      | 184 |
| 第十节  | 积滞 .....        | 185 |
| 第十一节 | 小儿疳积 .....      | 185 |
| 第十二节 | 遗尿 .....        | 187 |
| 第十三节 | 小儿口角流涎 .....    | 188 |
| 第十四节 | 小儿麻痹 .....      | 188 |
| 第十五节 | 小儿智能低下 .....    | 189 |
| 第六章  | 男科疾病的足疗法 .....  | 191 |
| 第一节  | 前列腺炎 .....      | 193 |
| 第二节  | 前列腺肥大 .....     | 194 |
| 第三节  | 阳痿 .....        | 195 |
| 第四节  | 遗精 .....        | 196 |
| 第五节  | 早泄 .....        | 197 |
| 第六节  | 睾丸炎、附睾炎 .....   | 198 |
| 第七章  | 五官科疾病的足疗法 ..... | 199 |
| 第一节  | 急性扁桃体炎 .....    | 201 |
| 第二节  | 慢性咽喉炎 .....     | 202 |
| 第三节  | 声带麻痹 .....      | 203 |
| 第四节  | 牙痛 .....        | 203 |
| 第五节  | 口腔溃疡 .....      | 205 |
| 第六节  | 口臭 .....        | 206 |
| 第七节  | 过敏性鼻炎 .....     | 207 |
| 第八节  | 慢性鼻炎 .....      | 208 |
| 第九节  | 打鼾 .....        | 210 |
| 第十节  | 近视 .....        | 210 |
| 第十一节 | 老视 .....        | 211 |
| 第十二节 | 弱视 .....        | 212 |

|       |                  |     |
|-------|------------------|-----|
| 第十三节  | 斜视 .....         | 213 |
| 第十四节  | 白内障 .....        | 214 |
| 第十五节  | 青光眼 .....        | 215 |
| 第十六节  | 电光性眼炎 .....      | 216 |
| 第十七节  | 中心性视网膜脉络膜炎 ..... | 216 |
| 第十八节  | 眼疲劳症 .....       | 217 |
| 第十九节  | 麦粒肿 .....        | 218 |
| 第二十节  | 结膜炎 .....        | 219 |
| 第二十一节 | 耳鸣、耳聋 .....      | 219 |
| 第二十二节 | 中耳炎 .....        | 220 |
| 第八章   | 皮肤科疾病的足疗法 .....  | 223 |
| 第一节   | 皮肤瘙痒症 .....      | 225 |
| 第二节   | 带状疱疹 .....       | 226 |
| 第三节   | 湿疹 .....         | 227 |
| 第四节   | 银屑病 .....        | 228 |
| 第五节   | 足癣 .....         | 230 |
| 第六节   | 神经性皮炎 .....      | 230 |
| 第七节   | 丹毒 .....         | 231 |
| 第八节   | 痤疮 .....         | 233 |
| 第九节   | 黄褐斑 .....        | 234 |
| 第十节   | 脱发 .....         | 235 |
| 第十一节  | 白发 .....         | 237 |
| 第十二节  | 荨麻疹 .....        | 237 |
| 第十三节  | 稻田性皮炎 .....      | 238 |
| 第十四节  | 皮肤粗糙 .....       | 239 |
| 第十五节  | 手足皲裂 .....       | 239 |
| 第十六节  | 冻疮 .....         | 240 |
| 第十七节  | 疥疮 .....         | 241 |
| 第九章   | 保健足疗法 .....      | 243 |
| 第一节   | 头部保健足疗法 .....    | 245 |
| 第二节   | 眼部保健足疗法 .....    | 245 |
| 第三节   | 耳部保健足疗法 .....    | 246 |



|      |                |     |
|------|----------------|-----|
| 第四节  | 鼻部保健足疗法 .....  | 246 |
| 第五节  | 咽喉部保健足疗法 ..... | 247 |
| 第六节  | 齿部保健足疗法 .....  | 247 |
| 第七节  | 颈部保健足疗法 .....  | 248 |
| 第八节  | 胸部保健足疗法 .....  | 248 |
| 第九节  | 腹部保健足疗法 .....  | 249 |
| 第十节  | 背腰部保健足疗法 ..... | 249 |
| 第十一节 | 上肢部保健足疗法 ..... | 250 |
| 第十二节 | 下肢部保健足疗法 ..... | 250 |
| 参考文献 | .....          | 252 |



## 第一章 足疗基本知识



## 第一节 足疗的起源和发展

足穴又称足部按摩,是操作者运用一定的推拿按摩手法,或借助适宜的推拿按摩工具,作用于人体膝关节以下,主要是足部的病理反射区或经穴等部位,以起到调整阴阳、调和气血、调节脏腑功能、扶正祛邪、疏经通络等作用,从而达到防病治病目的的一种治疗方法。足穴属于中医传统推拿疗法的范畴,是中医外治法的一种。

足穴起源于中国,不但在中国民间广为流传,而且还有大量的文字记载。据汉代司马迁所著《史记》记载,两千多年前,有位医术高明的医家名叫俞跗,就是摸脚治病的医生。《华佗秘籍》就有“足心道”这门专门研究足部按摩的学问,此术在唐代传到日本,随着汉医学的发展不断流传发展,至今不衰。20世纪初,足穴通过欧美在中国的教会及所属医疗机构传往西方,并在那里得到了迅猛发展,各类足穴的专著纷纷面世。1985年,英国现代医学协会将足部推拿法定为现代医学—足部反射区疗法。1989年,在美国加州召开了足反射疗法会议,肯定了足反射疗法防病治病的显著效果。

20世纪70年代末我国实行改革开放政策以来,各地多次举办各种类型的足疗学习班,普及推广这一简便易学、效果显著而又无副作用的保健疗法。1991年在北京成立了“中国足部反射区健康法研究会”,足部按摩以其独特的医疗保健作用,正引起全世界的广泛重视和关注。国内外都在深入开展这方面的研究工作。

足疗,是一种非药物疗法。它主要通过对人体功能的调节而达到防病治病的目的。不受时间、地点、环境、条件的限制,而且具有易学、易掌握、易操作、方便灵活、见效快的优点,能够预防及治疗内、外、妇、儿、皮肤、五官各科百种疾病。

因此,我们可以有充分的理由说,足疗有其广泛的应用价值和光辉的前景,必将为人类的医疗保健事业做出更大的贡献。

## 第二节 足疗的原理和作用

### 一、足疗的原理

经络学说认为,足三阴经和足三阳经分别起始和终止于足部。它们分别是足太阴脾经、足阳明胃经、足少阴肾经、足太阳膀胱经、足厥阴肝经和足少阳胆经。通过经络关系,分别与手三阴、手三阳经沟通,共同维持着人体气血的运行。脏腑的病变可通过经络互相影响,反过来,疏通经络、气血,又可达到治疗脏腑病变的效果。如足阳明胃经的足三里穴,在胃腕部有病变时,按摩或针灸该穴位可以达到治疗胃病的效果,而且疗效显著。所以说,足与脏腑的关系就是整体观念的缩影。人体之所以能够维持正常的生理活动,疾病之所以发生,无不与经络的循行、经气的盛衰密切关联,而足部是经络循行最关键的区域之一。有9条经脉由足部起始或终结,足部是经脉气血出入的门户,又是人体中腧穴分布最为密集的区域之一。每一只脚上分布着大约38处腧穴,其中经穴33处,奇穴5处。

足部的腧穴几乎全部具有特殊的生理功能,或是经气出入的五输穴,或是与内脏以及奇经八脉有着密切联系的原穴、郄穴。

原穴更是脏腑、经络中元气驻流的部位,其中太白、太溪两穴驻流着后天气谷之气与先天肾原之气。众所周知,脾、肾之气与人体正常生理功能的维系,与人的寿夭与衰老均有着密切联系。因此,选用上述穴位与其他的腧穴相配合进行足疗,可以有效地提高人体的正气水平,增强整体的抗邪能力,从而对全身各系统疾病产生广泛的治疗作用,对人体起到防老抗衰的作用。

中医基础理论认为,“肾为先天之本”、“脾为后天之本”,所谓“本”就是生命的根本所在。这就明确指出了脾肾在脏腑中的作用特别重要。足少阴肾经、足太阴脾经皆起始于足部,可见脚在生命活动中的重要性。

此外,双脚又被誉为人的“第二心脏”,为什么这样称呼呢?心脏虽然是人体血液循环的动力保证,但由于双脚离心脏位置最远,加上重力的作用,使血液从心脏流向双脚较为容易,而脚部血液回流心脏则相对较难,当大量血液积聚于下肢静脉时,下肢组织压力增加,必须依靠下肢肌肉泵的作用,即下肢骨骼肌张力增高和等长收缩,挤压下肢血管,协助心脏的泵血作用,迫使下肢静脉血液

通过静脉瓣流向心脏,完成血液的体循环过程。下肢血液循环功能不佳,可影响人体各器官的生理功能,导致各种疾病的发生。如果我们每天保持适当的运动,如跑步、行走等促使下肢肌肉进行收缩运动,可以帮助心脏把远端的血液回收,从而大大减轻心脏的负担,无形中起到了泵血功能,这是脚被称为“第二心脏”的原因。

现代医学又证明,脚掌密布了很多血管,有丰富的末梢神经。刺激脚掌就可反射到大脑皮层,对大脑功能有调节的作用,并且通过中枢神经再间接调节内脏功能,起到治病健身的作用。尤其是对冠心病、痛经、雷诺病、动脉硬化闭塞症等气滞血瘀及微循环障碍患者,有明显的疗效。

## 二、足疗的早期诊断作用

早期诊断出人体的疾病,对保持身体健康来说是一个非常重要的环节。生活在天地间的人时刻受到自然界和社会生活的影响,因而身体健康状况也是不断变化的。目前多数的医疗检查手段和方法,只有当人体不适有明显症状或反应时才能做出诊断。有很多疾病被现代医学手段检查出来时,往往已是中、晚期,治疗难度也就很大了。因此,寻求疾病早期诊断、早期治疗,防患于未然,使机体保持旺盛的生命力,是目前医学发展的大趋势。足疗法正符合这个大趋势。当人们感觉机体稍有不适或精神不振时,足部反射区或穴位就会有反应。可对此做出诊断,并制定相应的治疗方案,将疾病消灭在萌芽状态。

### 1. 大拇趾太大

与其他脚趾相比,大拇趾过大而比例明显失调的人,容易患糖尿病、脑中风、神经痛、肝病等,性格也比较急躁、任性。可用足疗法改善体质。

### 2. 大拇趾趾尖纤细

大拇趾趾尖纤细、趾甲变圆、两侧陷入的人,说明肝脾功能严重下降,内脏器官出现衰老,体力开始下降,容易出现危险的疾病。建议到医院检查。

### 3. 第2、第3趾关节突出

脚部第2、第3趾关节突出,呈葫芦状的人,肠胃功能不好,体质柔弱无力,可用足疗法改善体质。

### 4. 第4趾弯曲

脚部第4趾弯曲的人,性格易变、急躁、有神经质。这种人容易患头痛、肩酸、神经痛、胆结石、便秘等疾病,女性还容易患妇科疾病。可使用足疗相关反射区治疗并预防上述疾病。

### 5. 小拇趾弯曲、僵硬

脚部小拇趾弯曲且僵硬的人,性格比较任性、自私。容易患肾病、前列腺炎、中耳炎、白内障、子宫异常等疾病,因此应该用足部疗法治疗相关部位,并使小拇趾恢复正常状态。

### 6. 小拇趾头有硬块

脚掌小拇趾头上方有硬块,指压感觉很痛的人,应该注意心肝。另外,趾头下方的部位如有硬块且指压很痛的人,胆囊、十二指肠等消化器官系统功能不良,建议经常按摩此部位和相关反射区。

### 7. 脚后跟中间有硬块

脚掌的脚后跟中间有硬块的人,有可能是子宫、卵巢、前列腺等盆腔内脏器官异常。脚后跟硬的人有可能肾上腺皮质激素不平衡,身体抵抗力下降,需要注意。

### 8. 脚踝异常

脚脖子有时也会反映身体异常。脚脖子有胫骨、腓骨两根骨头,一般这些骨头紧贴在一起,也有人两根骨头分开,骨头之间有缝隙,脚脖子较粗。从正面看,脚脖子上面中间没有变细,感觉脚从脚脖子往下一直是伸直的。这种脚脖子称为“歪开”,有先天性和后天性两种。无论哪种,脚掌都是平脚板,跟腱旁边长有肥肉,脚后跟变硬,并出现行走困难、易摔倒、肥胖等症状。

如果是先天性的,不仅肾、心脏虚弱,而且往往容易得脑中风、风湿痛。如果是后天性的,有可能引起胸部疾病,因此认真旋转脚脖子,使脚后跟变软至关重要。

### 9. 按压反射区时的异常

对足部反射区进行观察、触摸、按压,如果足的形态与皮肤颜色有变化,触摸到皮下的沙粒状、包块状或条索状硬结,按压时有疼痛的感觉,那是由于此处有了麻烦。

几乎全部的器官在双脚都有对称反射区,即使是相同部位,也有右脚为肝脏,左脚为心脏的情形。类似肾脏其左右对称的反射区,有时右脚疼痛而左脚并无相同程度的痛楚时,就会想到右边的肾脏不适。因此,我们务必先清楚双脚各部位的代表区,而后才能正确判断。脚底检查完后,再检查脚背和腿部。

### 第三节 足疗的特点

足疗法是一种非药物疗法。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。

#### 一、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。足疗法完全符合这些要求。

足疗法不需任何设备,不用任何药物,只需自己一双手,在家里就可以防病治病了。因此,学会足疗法,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。

#### 二、安全有效

长期临床实践证明,安全有效是足疗法的最大优点。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。足疗法可以预防和治疗上百种疾病,如头痛、牙痛、急性腰扭伤、腹泻等,往往只需按摩一次,就可手到病除。至于许多慢性疑难杂症,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。

#### 三、简便易学

实践证明,足疗法是简便易学的医疗保健方法。

简便:足疗法不受时间、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、房室内外进行按摩,甚至看书、看电视或做手工时也可脚踩鹅卵石按摩,十分简便,大众易于接受。

易学:足疗法男女老幼都可以学会,有文化、懂一些生理解剖知识的人学起来就更容易了,关键在于记住足部穴位或足部反射区,认真反复实践即能掌握,适应社会大众医疗保健需要。