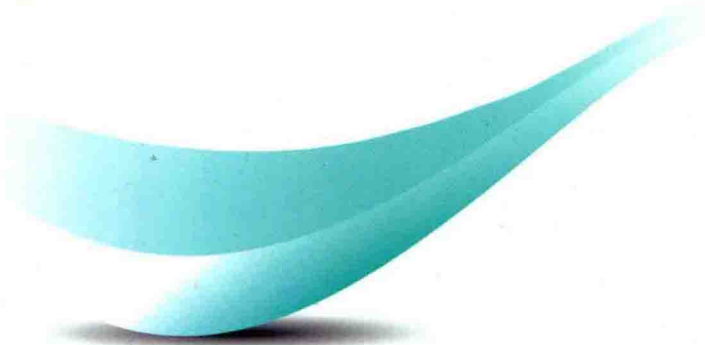




徐晓寅 编著

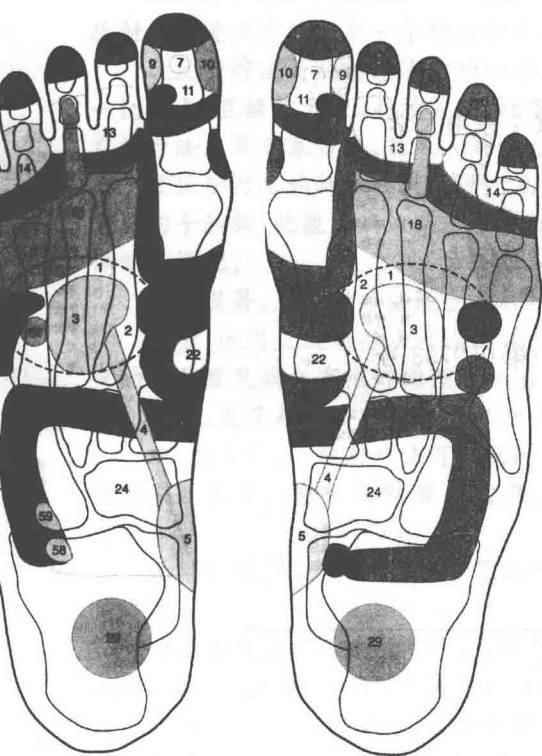
Zubu Fanshe Liaofa
足部反射疗法



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

足部反射疗法

徐晓寅 编著



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

· 南京 ·

内 容 提 要

本书主要介绍足部反射疗法的概念、功效,反射区的分布,反射疗法的操作方法、注意事项、适应证、禁忌证,不良反应的处理,足部反射疗法用于常见慢性病的诊断、治疗等。本书通俗易懂,方法简便易学,疗效显著无副作用。

本书适合各类人群阅读,更适合作老年大学教材。

图书在版编目(CIP)数据

足部反射疗法 / 徐晓寅编著. —南京:东南大学出版社,2015.3

ISBN 978-7-5641-5562-9

I. ①足… II. ①徐… III. ①足—反射疗法
IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 039753 号

足部反射疗法

出版发行 东南大学出版社
出 版 人 江建中
社 址 南京市四牌楼 2 号
邮 编 210096
经 销 江苏省新华书店
印 刷 南京京新印刷厂
开 本 700 mm×1 000 mm 1/16
印 张 12 彩页 2 页
字 数 162 千字
版 次 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5641-5562-9
定 价 35.00 元

* 本社图书若有印装质量问题,请直接与营销部联系,电话:025—83791830。

前 言

1991年1月,中国卫生部发出的卫健发字第一号文件指出:“足部反射疗法是一种简便易行,效果显著,无副作用的防病治病自我保健方法,尤其是对中、老年人自我保健更有其现实作用。”

反射疗法,世界各地通用的名称是 reflexology,即反射学或反射法。在中国,反射疗法是卫生行业中一个新的专业和新的职业。

足反射疗法是反射疗法中的一个主要分支,由于足反射疗法具备反射疗法的一切特点,且操作方便,易学易会,故备受重视。它逐步地在我国普及推广,使这一自然疗法惠及千家万户,让人人都能分享到健康快乐。

足反射疗法的特点:简便易行:足反射疗法不需要任何药物和器械,只需要你自己的手和脚,就能防病治病和自我保健,既能给自己保健和调理又能为亲朋好友保健和调理。

效果显著:足反射疗法适合各种年龄对象的防病治病和自我保健。

儿童:运用足反射疗法可以促进儿童的智力、体力的发育并增强免疫力,对儿童的一些常见病也有很好的预防和治疗作用。

成人:足反射疗法可成为强壮身体、对抗疾病的有力武器。

中、老年人:足反射疗法可以及时发现人体的一些器官功能不正常,及时调理,使其恢复正常。它可减缓衰老过程,增强各个器官的活力,从而延长人的自然寿命。

无副作用:足反射疗法一般无副作用,不易出偏差事故,是一种比较安全的保健方法。

为了普及推广足反射疗法,常州老年大学特开设了足反射疗法(简称足疗)班,邀我讲课,为此,我编写了足反射疗法课的教材,我真诚地期盼:

1. 通过足疗课的学习,让老年朋友了解足疗,走进足疗。在防病治病中,除了吃药打针,还有足疗这种自然疗法能够帮助你。

2. 通过足疗课的学习,让老年朋友了解一些医学知识,了解一些疾病知识,从而更好地防病治病。常言道,要想生活小康,先要身体健康,要想身体健康,重在早期预防。足疗能助你保健安康。

3. 通过足疗课的学习,让老年朋友成为家庭的保健医生,给自己和家人带来健康,从而合家幸福,健康快乐。

衷心祝愿老年朋友健康快乐!

徐晓寅

2014年9月

目 录

第一章 基础知识	1
足疗理论知识概论	1
一、何谓足疗	1
二、足疗的起源、现状	5
三、足疗的价值	6
四、足疗的机制	8
五、足疗的功效	8
六、足疗的注意事项	9
七、足疗后可能出现的反应	10
足部反射区	11
一、反射区在足部的分布规律	11
二、反射区在足部的定位特性	12
三、全足反射区分为八大组	12
足疗操作的方法	12
一、足疗操作的顺序	12
二、足疗的手法,力度	12
三、足疗的其他有关问题	14
各反射区足疗的操作方法	15
一、第一组:足心部位反射区	15
(一) 肾上腺	16
(二) 肾	16
(三) 输尿管	17
(四) 膀胱	18
(五) 腹腔神经丛	18
二、第二组:足趾部位反射区	20
(一) 前额	20
(二) 鼻	21
(三) 三叉神经	22
(四) 垂体	23
(五) 大脑	24

(六) 小脑及脑干	24
(七) 颈项	25
(八) 眼	26
(九) 耳	27
三、第三组:左脚前掌部位的反射区	28
(一) 甲状腺	28
(二) 甲状旁腺	29
(三) 斜方肌	29
(四) 肺及支气管	30
(五) 心	31
四、第四组:左脚掌中部的反射区	32
(一) 胃	32
(二) 胰	33
(三) 十二指肠	34
(四) 小肠	35
(五) 横结肠	35
(六) 降结肠	36
(七) 乙状结肠及直肠	37
(八) 肛门	37
(九) 脾	38
五、第五组:足部内侧的反射区	39
(一) 颈椎	39
(二) 胸椎	40
(三) 腰椎	41
(四) 骶尾骨	42
(五) 臀部及坐骨神经(内侧)	42
(六) 前列腺或子宫	43
(七) 髋关节(内侧)	44
(八) 直肠及肛门	44
(九) 尿道及阴道	45
(十) 腹股沟	46
六、第六组:足部外侧的反射区	47
(一) 膝关节	48
(二) 肘关节	48
(三) 肩关节	49

(四) 肩胛骨	49
(五) 下腹部	50
(六) 生殖腺	50
(七) 臀部及坐骨神经(外侧)	52
(八) 髋关节(外侧)	52
七、第七组:足背部位的反射区	53
(一) 上颌、下颌	53
(二) 扁桃腺	54
(三) 喉,气管及食管	54
(四) 胸部淋巴腺	55
(五) 内耳迷路	56
(六) 胸	57
(七) 膈肌	58
(八) 肋骨(内,外)	58
(九) 上身淋巴腺,下身淋巴腺	59
八、第八组:右脚与左脚不同的反射区	61
(一) 肝	61
(二) 胆	62
(三) 盲肠(及阑尾)	62
(四) 回盲瓣	63
(五) 升结肠	64
第二章 足疗与常见病	70
一、足疗与神经系统疾病	72
失眠	75
三叉神经痛	76
头痛	77
帕金森病	78
老年性痴呆症	80
坐骨神经痛	81
肋间神经痛	83
小儿脑瘫	84
不宁腿综合征	86
二、足疗与运动系统疾病	88
颈椎病	90
腰椎间盘突出症	91

股骨头坏死	92
肩周炎	94
膝关节炎	95
肘关节炎	96
三、足疗与呼吸系统疾病	97
普通感冒	98
慢性支气管炎	100
肺气肿	102
老年性肺炎	103
肺结核	105
慢性单纯性咽炎	106
睡眠呼吸暂停综合征	107
四、足疗与消化系统疾病	108
慢性胃炎	110
便秘	111
腹泻	112
慢性肝炎	113
慢性胰腺炎	115
胆囊炎	116
痔疮	118
反流性食管炎	119
肠粘连	121
五、足疗与循环系统疾病	122
(一) 心血管系统	122
高血压	125
低血压	126
中风	127
冠心病	129
心律失常	131
贫血	132
(二) 淋巴系统(免疫系统)	134
类风湿关节炎	135
支气管哮喘	137
复发性口腔溃疡	138

六、足疗与内分泌系统疾病	140
糖尿病	141
甲状腺功能亢进	142
痛风	144
更年期综合征	145
骨质疏松	147
血脂异常症	149
七、足疗与生殖系统疾病	150
前列腺增生症	151
子宫肌瘤	153
乳腺小叶增生	154
性功能障碍	155
老年性阴道炎	156
八、足疗与泌尿系统疾病	158
尿路感染	159
尿路结石	160
慢性肾炎	161
肾病综合征	163
老年性尿失禁	164
膀胱炎	166
九、足疗与感觉系统疾病	167
老年性白内障	170
青光眼	172
耳鸣	173
老年性耳聋	174
眩晕	176
梅尼埃病	177
慢性鼻炎	178

第一章

基础知识

足疗理论知识概论

一、何谓足疗

要了解什么叫足疗,首先要了解什么叫反射疗法。

1. 反射疗法 ①职业的名称:中国劳动和社会保障部把这一职业定名为反射疗法。其从业人员叫反射治疗师。②国外称反射学或反射法(reflexology)。③反射疗法的定义:建立在全息生物学理论及神经反射学理论上,采用手法或其他方法,对人体体表各全息元中的反射区(点),施加刺激引起人体内部生理调整的一种自然疗法或自然保健法。

——摘自卫生部反射疗法教材

其基本内涵可概述如下:①人体包含有许多全息元,每个全息元是人体中相对独立的部分,但它包含全身的信息,与全身有不间断的信息交流。②在每个全息元中可找到与全身各脏腑器官相对应的反射区(点),人体脏腑器官若有病理信息,可反映到其所对应的反射区,表现为某种可触摸观察到的体征;反之,施加于反射区的刺激,也可传递到其所对应的脏腑器官,调整其功能使之恢复正常。③通过对人体体表各全息元中的反射区施行反射法,可起到诊断、治疗、保健的作用。

2. 足疗 足疗的全称是足反射疗法。其定义是:建立在全息生物学理论及神经反射学理论上,采用手法或其他方法对足部全息元中的反射区施加刺激引起人体生理调整的一种自然疗法或自然保健法。

反射疗法是一个广泛的概念,有足反射疗法、耳反射疗法、手反射疗法、眼反射疗法、鼻反射疗法、第二掌骨反射疗法、第三掌骨反射疗法、脊

反射疗法等。

反射疗法中最主要的分支是足反射疗法。由于双脚在人体所处的特殊地位,使足反射疗法成为整个反射学中的重要组成部分,成为反射疗法专业的入门课和反射治疗师的基本课。

(一) 足疗与足浴的区别

讲到足疗足浴大家一定不陌生,我们走在大街上就会看到很多足疗店和足浴店,客人进去泡泡脚、按按脚,很舒服。可是,你是否知道,现在我们国家在足部上服务的有两个不同的职业,是哪两个不同的职业呢?这两个职业一个叫足部按摩(简称足浴),一个叫反射疗法(简称足疗)。它们的区别:

1. 名称上的区别 足:足,脚也。疗,通过对脚上反射区的触摸与刺激达到对人体疾病的诊断与调理作用。足浴:足,脚也。浴,洗也。足浴,洗脚。

2. 职业上的区别 足疗:职业名称,反射疗法。从业人员名称,反射治疗师。足浴:职业名称,足部按摩。从业人员名称,足部按摩师。

3. 行业上的区别 足疗:属卫生服务行业,由劳动及社会保障部、卫生部双重管理。足浴:属服务行业,由劳动及社会保障部管理。

4. 资质上的区别 足疗从业人员,反射治疗师的资格评定由卫生部直接考核。足浴从业人员,足部按摩师的资格评定由当地劳动局培训中心考核。

5. 服务对象的区别 足疗,服务的对象是患者和亚健康人群。需要根据不同的服务对象采取不同的手法与不同的反射区配方。所以对从业人员的要求较高,需具备一定的中西医学知识,如人体的生理解剖知识、疾病知识等。足浴,服务的对象是想休闲、放松的人群。对每个服务对象采取相同的手法与相同的反射区,千篇一律。所以对从业人员的要求不高,入行门槛较低。

6. 在国际关系上的区别 足疗,与国际接轨。①反射区定位的统一。②有国际组织,名称是国际反射学理事会。中国足健会是理事会会员。足浴,无国际组织。

7. 两个职业确立时间的区别 足疗:2007年;足浴:1999年。

从以上的比较,我们可以清楚地了解足疗与足浴的区别。其实它们两个最大的区别在于足浴是休闲放松,所以不要求技师对客人有针对性、有目的地做,为一个客人服务和为100个客人都是一样的手法。另外,现在大多的足浴店都是按照本店的手法操作的,整个行业没有统一的手法。而足疗不一样,足疗必须根据每个客人的具体身体健康情况来操作,比如:第一个病人是糖尿病,第二个病人是胃病,第三个病人是肾病,三个病人的身体状况不一样,导致这三个病人的足疗重点就不一样。所以根据每个人不同的情况应该有不同的足疗处方,然后再实施足疗。这才是我们讲得真正意义上的足疗。

(二) 足疗中的“反射区”,为什么不能称“穴位”

现在很多人都知道脚是个宝,因为上面分布着很多区域,很多人把这些区域称为“穴位”。而事实上在反射疗法中这些区域不能称为穴位,而是称“反射区”。那穴位和反射区又有哪些区别呢?

1. 范围不同 反射区,范围大,往往是一个区域;穴位,范围小,只是一个点。

2. 原理不同 反射区,是根据全息原理;穴位,是根据经络学原理。

3. 意义不同 反射区,根据全息,反射区和脏腑器官相对应,所以,反射区直接反映某一脏腑器官,如:肾反射区反映的就是肾脏器官;穴位,是根据中医经络学而定的穴位,穴位是每条经络上的某一穴,而不能直接反映某一器官。如:涌泉穴,只是足少阴肾经上一要穴,而不能直接反映肾脏器官。

4. 中医的经络学在脚上的穴位有38个,足疗在足部的反射区是62个,数量上不一致。

5. 史记中记载的“医有俞跗”,其中的“俞”和愈相通,是指治愈的意思,“跗”即足背的意思。“俞跗”是指古时有一种医生通过摸脚背治愈疾病。中医经络在脚底的穴位只有一个:涌泉穴。其余穴位分布在脚背与

脚两侧,所以可以看出古时摸脚医生是根据经络学原理治病的。现在反射疗法中的足疗在脚上的反射区不光分布在脚背和两侧,光脚底就有34个,占了全足反射区的50%多,所以,足反射疗法中的反射区不应该是指数跖中的穴位。

6. 中医的穴位不直接和脏器相对应,如涌泉穴,是指足少阴肾经上的一要穴,它不是直接指的脏器;足疗中的反射区是直接和脏器相对应的,如肾脏反射区就是直接和肾脏器官相对应的。所以,如果用经络学中的穴位来解释反射区显然很牵强。

7. 在足部即使有穴位和反射区位置重叠,但意义不同。如大拇趾旁的隐白穴位,它对腹胀、便血、尿血、月经过多、多梦、惊风等有调理作用。而重叠的反射区是鼻反射区,其相对应的也只是鼻器官。其功效只是对鼻器官的调理。我曾作过比较,脚上所有的穴位和反射区重叠的部位所表达的意义都不同。所以,经络学中的穴位和足疗中的反射区不存在相同性。

8. 反射疗法是建立在全息生物学理论和神经反射学理论基础上的,其反射区和脏器——相对应。

神经反射理论、全息生物学理论、都是现代医学的概念。

综合以上的观点,我认为反射疗法中的反射区和中医经络学上的穴位不是同一概念。真如卫生部对足反射疗法的诠释:反射学是我国改革开放以后从国外引进的新的学科。

(三) 足疗是不是治疗足部的疾病

足疗不是治疗足部的疾病,足疗对足部病的治疗是无效的。比如:脚癣、甲沟炎等都不属足疗的范畴。

足疗可治疗什么病? 所患疾病的脏器,能在脚上找到其相对应的反射区,就可以试着去用足疗调理该脏器的功能。

(四) 为什么提倡做足疗

既然反射疗法包括足疗、耳疗、手疗等,但为什么我们提倡足疗是反射疗法中最好的保健方法呢? 这是因为:

1. 双脚所处的特殊地位 ①脚离心脏最远,是人体的末梢部位,血

流速度最慢,容易引起循环障碍,增加心脏的负担。通过对足部的刺激改善循环障碍,促进血液循环,从而减轻心脏的负担。②血液中的酸性代谢物容易积聚和沉积在脚上,通过对足部的刺激加快循环,从而促进代谢物的排出。

2. 双足的可操作性 不管是自己操作还是为他人操作都比较方便。尤其适合自己为自己保健或治疗。但其他的如耳疗操作不方便,尤其自己操作更不方便。

3. 双足面积大,信息量就大,对诊断与治疗的效果好。

4. 脚的敏感性比手的敏感性好,治疗的效果好。

5. 足疗的统一性 目前足疗的图谱与耳疗的图谱是有统一标准的。手疗的图谱目前尚不统一,各种派别,反射区的定位相差甚大。

二、足疗的起源、现状

1917年,美国医生威廉·菲兹杰拉德提出并出版了《区域疗法》一书,引起全世界的轰动。

1938年,美国治疗师英哈姆女士根据区域疗法理论,出版了《足的故事》一书,确立了足疗的治疗功效。

1975年,德国按摩师玛鲁卡多女士在《足的故事》一书的基础上加以发展完善。她根据人体的解剖学,将足部和人体各脏腑器官——相对应,形成了“足反射图”,写作并出版了《脚部反射疗法》一书。

根据足反射图,各国科学家都在研究,并相继成立了研究会:

德国:足反射疗法研究会。

瑞士:脚部反射区病理研究会。

日本:脚部反射带刺激疗法研究会。

英国:反射学研究会。

北美:北美反射学会。

台湾:若石疗法研究会。

中国:中国足部反射区健康法研究会。

1991年7月,经民政部批准,中国反射区健康法研究会办理了登记注册,成为一个由卫生部归口管理的全国性学术团体。卫生部指出:足

部反射区健康法是一种简便易行、效果显著、无副作用的防病治病自我保健方法,尤其是对中、老年人的自我保健更有其现实作用(摘自卫生部的批示文件)。

中国反射区健康法研究会总部设在北京,杭雄文任会长。

中国反射区健康法研究会成立以后,主要工作是培训和学术研究。同年创刊了《双足与保健》杂志。它由卫生部主管,研究会主编,海内外发行,是一本专门刊登足疗保健与治疗的权威杂志。

2006年,中国反射区健康法研究会由卫生部接管。2007年4月25日,反射疗法正式纳入《中华人民共和国职业分类大典》,成为中国政府承认的一个新职业。反射疗法是卫生行业的一个新的专业,它将在卫生部的领导下,有计划地在我国十三亿人口中普及推广,让反射疗法这个自然健康疗法惠及千家万户,让人人都能分享到健康的快乐。

三、足疗的价值

足反射疗法(简称足疗)的价值体现在两个方面,可称为两大价值:

1. 足疗的实用价值

(1) 诊断:足反射疗法理论,双脚上有许多特定的区域,称为“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功能不正常的时候,在脚上相对应的反射区就会出现压痛感觉,或颜色及外形的变化,或者其他的病理证候。也就是说,我们的双脚上存在着全身脏器的信息,它就像是人体的一个“早期警报系统”,随时用它特有的语言,告诉我们身体的哪一个部位存在着问题,帮助我们发现疾病和诊断疾病。所以,足部的反射区是人体疾病的早期警报器,通过对足部反射区颜色及外形的观察,以及对反射区的触摸,查找反射区内是否有气泡、颗粒、条索状、块状物等阳性物,从而判断反射区相对应的脏器功能是否正常。

例如:患有颈椎疾病的人,他们脚上的颈椎反射区上会有明显压痛感觉,并会有气泡等阳性物的存在。

(2) 治疗:如果说足部反射区是人体疾病的警报器,那么足部反射

区又是人体疾病的治疗器。当人体某个脏器功能失调,不平衡时,通过对足部反射区的刺激,达到调节这个反射区相对应脏器功能平衡,使脏器功能从不正常恢复到正常,从而收到保健与治疗的效果。

例如:便秘患者,当刺激足部相对应的肠等反射区后,能使便秘症状缓解和痊愈。

中国足部反射区健康法研究会成立以来,在专家教授、主任医师等科研人员指导下,全国各地的反射疗法师,通过大量的临床实践取得了许许多多第一手资料。在人体各系统疾病治疗中,取得了很多成功案例和治疗效果。对功能性疾病如失眠、便秘、高血压、头痛等,足疗有独特的功效;对器质性疾病如糖尿病、肾病、前列腺增生等,足疗有很好的疗效;对一些顽疾如脑瘫、小脑萎缩、肋间神经痛、三叉神经痛、肠粘连等,足疗有意想不到的效果。足疗专刊《双足与保健》二十年来记录了大量的病案,反映了足疗的诊断和治疗的功效。

——这就是足疗的第一个价值:实用价值。它的意义在于对疾病能早发现,早干预,早治疗,从而更好地防病治病。

2. 足疗的经济价值

(1) 自然疗法:在医学高度发达的今天,由于环境污染等因素,出现了不少现代医学也为之束手无策的疑难病症。制药工业的飞跃发展,带来了滥用药物的苦果。由于细菌、病毒产生的耐药性,一些已被消灭的传染病又死灰复燃。许多人意识到依赖化学合成药物带来的副作用,意识到人体自身有强大的修复能力。只有用自然方法来加强人体自身固有的自我防御,自我修复能力,才能真正防病治病,保持健康。足疗就是这种自然疗法。它融诊断、治疗、防病、保健于一体,没有任何副作用,对提高我国人民的身体素质有重要意义。它必将越来越受到重视,也必将成为21世纪预防医学的发展方向。

(2) 平民疗法:随着中国医疗制度的改革,昂贵的医疗费用给老百姓和政府带来了沉重的负担。足疗人人都能学会,不花钱的防病治病方法给广大老百姓带来了健康的福音和家庭的幸福。自己动手做自己的医生,真正把健康掌握在自己的手中。

——这就是足疗的第二个价值：经济价值。它的意义在于不花钱或少花钱，用调整和增强自身免疫功能的自然疗法来对抗疾病，真正做到自己做自己的医生。

四、足疗的机制

1. 循环机制 足部是人体的末梢部位，远离心脏，再加上地球对人体的吸引力，足部的血液回流到心脏的速度慢，影响心脏及全身的血液循环。通过足疗，加快了血液循环，增加了回心血量，提高了心脏的效率，改善了全身的血液循环。

2. 反射机制 当按压足部的反射区时，所给予机体的刺激会使压觉感受器、痛觉感受器等产生强力的神经冲动，传入中枢神经系统。神经中枢经过综合分析后作出反应，在人体内可以引起一系列的自我调节效应，使人体内部的机能得到调整。

3. 全息机制 山东大学张颖清教授提出的全息生物学理论指出：脚是一个全息元，是人体整体的缩影。在脚上全息元中有许多反射区，这些反射区和人体的脏器——相对应。刺激这些反射区就可达到调节这些脏器功能的目的。

五、足疗的功效

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也可能在足部积存下来，产生某种毒素。通过对足部施行反射法刺激，使足部的血液循环通畅，可带走足部积存的代谢产物，运到肾脏处理后排出体外。又由于双脚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也处于良好的状态。

2. 调节各脏腑器官的功能 对足部反射区施加刺激，通过神经反射作用，能调整其所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：对足部的心反射区施加适当的刺激，能改善心脏的功能，使心动过速、心动过缓或心律不规则的患者，恢复较正常的心律，比使用药物更为安全可靠。