



国家职业资格培训教程 用于国家职业技能鉴定

足部按摩师

中国就业培训技术指导中心组织编写

(技师)

 中国劳动社会保障出版社



用于国家职业技能鉴定

国家职业资格培训教程

YONGYU GUOJIA ZHIYE JINENG JIANDI

GUOJIA ZHIYE ZIGE PEIXUN JIAOCHENG

足部按摩师

(技师)

编审委员会

主任 刘 康

副主任 张亚男

委员 杨茗茗 高继国 董智俊 张克毅

冼 芳 朱佑明 杨路平 邓艳业

李碧云 钱松波 陈 蕾 张 伟

编审人员

主 编 杨茗茗

副主编 高继国

编 者 冼 芳 朱佑明 杨路平 邓艳业

李碧云 钱松波

主 审 张克毅

审 稿 董智俊



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

足部按摩师：技师/中国就业培训技术指导中心组织编写. —北京：中国劳动社会保障出版社，2010

国家职业资格培训教程

ISBN 978-7-5045-8668-1

I. ①足… II. ①中… III. ①足—按摩疗法（中医）—技术培训—教材 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 203019 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码：100029)

出版人：张梦欣

*

世界知识印刷厂印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 7.75 印张 132 千字

2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

定价：15.00 元

读者服务部电话：010-64929211/64921644/84643933

发行部电话：010-64961894

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010-64954652

如有印装差错，请与本社联系调换：010-80497374

前 言

为推动足部按摩师职业培训和职业技能鉴定工作的开展，在足部按摩师从业人员中推行国家职业资格证书制度，中国就业培训技术指导中心在完成《国家职业标准·足部按摩师》（2006年版）（以下简称《标准》）制定工作的基础上，组织参加《标准》编写和审定的专家及其他有关专家，编写了足部按摩师国家职业资格培训系列教程。

足部按摩师国家职业资格培训系列教程紧贴《标准》要求，内容上体现“以职业活动为导向、以职业能力为核心”的指导思想，突出职业资格培训特色；结构上针对足部按摩师职业活动领域，按照职业功能模块分级别编写。

足部按摩师国家职业资格培训系列教程共包括《足部按摩师（基础知识 初级）》《足部按摩师（中级）》《足部按摩师（高级）》《足部按摩师（技师）》4本。《足部按摩师（基础知识 初级）》基础知识部分的内容涵盖《标准》的“基本要求”，是各级别足部按摩师均需掌握的基础知识；其他各级别教程的章对应于《标准》的“职业功能”，节对应于《标准》的“工作内容”，节中阐述的内容对应于《标准》的“技能要求”和“相关知识”。

本书是足部按摩师国家职业资格培训系列教程中的一本，适用于对足部按摩师技师的职业资格培训，是国家职业技能鉴定推荐辅导用书。

本书在编写过程中得到北京若石保健按摩学校、杭州天易行足道公司、浙江台州贵足足道公司、广东东莞花园足道有限公司、广东东莞虎门丽景沐足公司等单位的的大力支持与协助，在此一并表示衷心的感谢。

中国就业培训技术指导中心

目 录

CONTENTS 国家职业资格培训教程

第1章 诊察	(1)
第 1 节 足部诊察	(1)
第 2 节 腧穴诊察	(13)
思考题	(18)
第 2 章 综合分析	(19)
第 1 节 亚健康分析	(19)
第 2 节 拟定保健方案	(51)
思考题	(54)
第 3 章 选区配区康复按摩	(55)
第 1 节 足部选区、配区康复按摩	(55)
第 2 节 腧穴选穴、配穴康复按摩	(70)
思考题	(86)
第 4 章 培训与指导	(87)
第 1 节 培训	(87)
第 2 节 指导	(94)
思考题	(96)
第 5 章 经营管理	(97)
第 1 节 企业管理	(97)
第 2 节 经营管理	(103)
思考题	(118)

第1章

诊察

第1节 足部诊察



学习目标

➤掌握中医望形态、望色、望纹理等知识，能够通过对足部形态、色泽的诊察，提出保健预防意见

➤掌握足部全息基本诊察方法，能够通过足部反射区阳性反应特征，诊察出机体失衡状态

中医望诊是指用肉眼直接观察病人全身或局部的有关情况，以协助了解病情的一种方法。望诊最主要的是观察病人外部的神、色、形、态，以推断疾病的变化。健康人的神、色、形、态都有其正常的表现，若有反常便是有病的征象。望诊的范围较广，除包括望病人的神、色、形、态等全身情况，以及各种排泄物（如痰、尿、粪、脓、血、月经、白带等）外；还包括望局部情况，如望舌（舌质、舌苔）、手足的色纹形等（小儿的特殊诊法）和五官（眼、鼻、耳、口、齿、咽喉等）。

足部按摩师主要是通过运用中医望形态、望色、望纹理等知识，诊察宾客足部形态、色泽，进而提出保健预防意见。

一、中医望形、望态、望色、望纹理概述

1. 望形

通过观察病人的形体、营养发育状态以及肥壮、瘦弱、高大、矮小、端正与畸形等,可知病人体质的强弱、正气的盛衰。

(1) 正常的体形表现

身体各部分外观均匀,发育相称,胸廓宽厚,肌肉结实,五官端正,动作敏捷,活动自如,这是体质强壮、正气充旺的表现。

(2) 病态的体形表现

肢体畸形,鸡胸,龟背(多见于软骨病、佝偻病、脊椎结核等),矮小侏儒(多肾虚、先天不足),虚胖(肥胖病),消瘦(多见于消耗性疾病)等。

2. 望态

通过观察病人动、静姿态,如动作的灵敏、迟钝、正常、反常等,可判断疾病的部位和预后的好坏,举例如下:

(1) 一臂不遂(即臂的活动受限)多为肩凝(肩关节周围炎)。

(2) 半身不遂、口眼歪斜、四肢抽筋、头摇及口唇或面颊抽动,多为肝风内动的中风。

(3) 手足抽搐,角弓反张,多是风痉病;四肢震颤多为血虚生风。

(4) 手指发麻、头重脚轻的高血压病人多为中风先兆。

(5) 手足拘挛,屈伸不利且有关节肿痛者,多为风寒湿痹(风湿性关节炎)。

(6) 四肢软瘫,不能活动,不肿不痛者为痿证(如小儿麻痹症、脊髓炎等)。

3. 望色

色是各种色泽,它反映脏腑气血的外荣,也是疾病变化的表现。色通常为青、红、黄、白、黑五种,泽是色的荣、枯、明、暗等,色与泽必须同等重视,根据不同的色泽可以看出气血的盛衰和疾病的发展变化。古代中医用色与泽综合望诊而辨证的经验总结有很多。

察色须分辨常色与病色:常色是人体正常生理状态时的色泽,中国人健康的肤色为红黄隐隐,明润光泽,但也有个体差异,应考虑到人的肤色可随地区、气候、职业、饮酒和运动等情况而有所变化,不可一概都归为病色,有的人可能肤色稍白或稍黑些也为常色。因此,常色还有主色、客色之分,“主色”是指人终生不改变的基本肤色,“客色”是由于生活条件变动,人的肤色发生的相应变化,例如随四时、昼夜、阴晴等天时的变化,面色亦相应改变,再如由于年龄、饮食、起居、寒

暖、情绪等变化，也可引起肤色改变，皆属于客色。病色是指人体在疾病状态时皮肤的颜色与光泽，可以将除了以上常色之外的一切反常颜色都认为是病色，病色有青、赤、黄、白、黑五种，分述如下：

(1) 青色

青色为经脉阻滞，气血不通之象，主寒症、痛症、淤血症、惊风症、肝病。寒主收引，主凝滞，寒邪留于血脉则气滞血淤，故面色发青；经脉气血不通，不通则痛，故痛可见青色；肝病气机失于疏泄，气滞血淤，也常见青色；肝病血不养筋，则肝风内动，故惊风（或欲作惊风）其色亦青；若肤色青黑或苍白淡青，属阴寒内盛；肤色青灰、青紫，属心血淤阻，血行不畅。

(2) 赤色

赤色主热症，因为气血得热则行，热盛则血脉充盈，血脉充盈则发为赤红。热证有虚实之分，实热证表现为满面通红，虚热证表现为仅两颧嫩红。

(3) 黄色

黄色主湿证、虚证。黄色是脾虚湿蕴的表现，因为脾主运化，若脾失健运水湿不化，或脾虚失运，水谷精微不得化生气血，致使肌肤失于充养，则见黄色。如果肤色淡黄憔悴称为萎黄，属脾胃气虚，营血不能上荣于面部所致；肤色发黄而且虚浮称为黄胖，属脾虚失运，湿邪内停所致；黄而鲜明如橘皮色者属阳黄，为湿热熏蒸所致；黄而晦暗如烟熏者属阴黄，为寒湿郁阻所致。

(4) 白色

白色主虚寒证、血虚证。白色为气血虚弱不能营养机体的表现，阳气不足，气血运行无力，或耗气失血，导致气血不充，血脉空虚，均可呈现白色。如肤色恍白而虚浮，多为阳气不足；肤色苍白，多属阳气虚脱或失血过多。

(5) 黑色

黑色主肾虚证、水饮证、寒证、痛证及淤血症。黑为阴寒水盛之色，由于肾阳虚衰，水饮不化，气化不行，阴寒内盛，血失温养，经脉拘急，气血不畅，故肤色黧黑。色黑而焦干多为肾精久耗，虚火灼阴所致，眼眶周围发黑见于肾虚水泛的水饮证，肤色青黑且剧痛者，多为寒凝淤阻。

4. 望纹理

望纹理包括两部分内容，一是望纹色变化，二是望纹形变化。

(1) 纹色的变化

纹色的变化主要有红、紫、青、黑、白紫色等，鲜红色多属外感风寒，紫红色多主热证，色青多主风证或痛证，青紫或紫黑色是血络闭郁的表现，淡白色多属脾

虚。

（2）纹形变化

纹理浮而明显的主病在表，沉隐不显的主病在里；纹细而色浅淡的属虚证，纹粗而色浓滞的多属实证。

二、足部色泽诊察

足部色泽变化与健康状况的关系如下：

1. 踇趾趾腹呈紫色一般为大脑气血不足导致头部缺氧或缺血，呈暗红色一般为血脂高，如有黑斑点一般为胆固醇偏高。
2. 足部出现青绿色，一般为血液循环不良。
3. 足部出现黄咖啡色或紫红咖啡色，一般为有恶性肿瘤，应及时去医院做进一步检查。
4. 青色为肝气，肝病症状为胸满、胁痛、目黄、呕吐、腹泻、疝气、腰痛、尿闭、女性腹痛等。
5. 红色为心气，心病症状为口渴、胸闷气短、厥冷等。
6. 黄色为脾气，脾病症状为乏力、身体困重、食欲不振、脘腹胀痛、大便溏泻等。
7. 白色为肺气，肺病症状为胸闷、腹满、贫血、疼痛、喘气、气逆、烦心、咽喉肿痛、肩背痛等。
8. 黑色为肾气，肾病症状为头昏、目眩、惊恐、腰背酸疼、五心烦热等。

三、足部的形态诊察

形态诊察简称形诊。足部的形态诊察是指通过观察足部在生理形态上的不正常改变，进而判断健康状况的方法，要求是双足部同时抬起观看，要点是观看双侧是否对称。

1. 足部形诊的步骤

第一步：自上而下，按照足趾→足掌面→足心→足跟的顺序，依次比较双足是否对称。

如果足趾不对称应从两个方面考虑：一是大脑可能有病理或功能性改变，因为足趾是人体头部的反射区；二是内脏可能有问题，因为五个足趾分别代表人体肺、脾、心、肝、肾的反射区。

如果足心不对称或不平整，也要从两个方面去考虑：一是心脏有问题或营养不

良，因为小肠与心相表里，功能是消化吸收营养；二是结肠可能有问题，因为足心是腹部的反射区。

观察足掌时要注意是否有裂纹、鸡眼，它们在哪个反射区上，并以此来诊断相对应的器官是否有问题。观察足跟要配合足踝做比较，首先足跟是性腺反射区，男性与睾丸有关，女性与卵巢有关，踝骨两侧下方又是子宫（前列腺）反射区和卵巢（睾丸）反射区，足内侧还有尿道反射区（男性的阴茎，女性的阴道）；其次，足跟是与小腿结合的部位，即是两个反射区对接的区域，大脑组织和骨盆内组织的反射部位都能在这个区域找到它们的全息反射区；再次，此处是经脉气血比较容易淤滞的部位，足三阴经、足三阳经在此处有很多的穴位，每个穴位与人体的某些器官都有着直接的联系，所以，观察足跟反射区时根据以上这些特点来综合判断就能比较准确。

第二步：按照足部按摩的顺序，从足底→足内侧→足外侧→足背，依次观察足部的形态结构和具体部位大小、薄厚、胖瘦、凹凸、皮肤干湿度等。

2. 足部各部位形态所对应病症的判断

（1）趾甲

- 1) 正常趾甲透明有光泽，是健康的象征。
- 2) 趾甲有纵沟、不平、薄软、剥脱等现象，是人体营养不良的表现。
- 3) 趾甲干枯色败为足三阴经经气败落之象。
- 4) 趾甲透裂直贯甲顶可能为中风先兆。
- 5) 趾甲畸形，如有嵌甲现象可能为神经系统疾病及失眠的表现。
- 6) 趾甲下有一条或数条纵行黑线可能为内分泌失调、痛经及月经紊乱等病症的表现。
- 7) 趾甲残脱可能有静脉炎。
- 8) 趾甲紧扣嵌入肉里为肝气郁滞的表现。
- 9) 趾甲变形说明脏腑功能失调。
- 10) 趾甲动摇松脱可能为肝癌或血虚表现。
- 11) 趾甲麻木无感觉说明可能有心血管疾病。
- 12) 趾甲下有淤斑说明可能有出血性疾病。
- 13) 趾甲有白斑或红白相间的斑点说明可能有气血淤滞。
- 14) 趾甲苍白无血色多见于贫血及再障贫血病人。
- 15) 趾甲青紫说明人体循环系统有障碍。
- 16) 趾甲凹凸不平提示可能有慢性肝肾疾病。

（2）足趾

1) 一般用大趾代表肺，二趾代表脾，三趾代表心，四趾代表肝，五趾代表肾进行疾病诊断。

2) 踇趾饱满红润，趾甲正常，表示人体功能正常。

3) 踇趾偏斜为脏腑失调的表现。

4) 踇趾暗红或紫色为气血淤滞。

5) 踇趾肿胀有糖尿病的可能。

6) 踇趾内侧的鼻反射区部位隆起可能为鼻炎或鼻息肉。

7) 踇趾外侧三叉神经挤压严重可能有腹部疼痛或三叉神经性头痛。

8) 踇趾外翻者常有颈椎或甲状腺病变。

9) 左右踇趾腹端并列起来，出现一高一低现象，可能有脑部肿瘤的病患。

10) 足第五掌趾关节处出现鸡眼多为肩部受损伤的表现。

11) 足第四趾苍白、水肿者多为高血压、动脉硬化的表现。

12) 足第二、三趾间的鸡眼说明眼睛可能有视力障碍。

13) 足大踇趾底部苍白多为脑垂体病症的表现。

14) 踇趾尖端圆形部出现青紫斑点说明可能有脑血栓意外引起的失眠。

（3）足弓

1) 右扁平足者多有肝、胆疾病。

2) 左扁平足者多有心脏病。

3) 扁平足兼有皮肤苍白者，常伴有脊柱疾患。

（4）足背

1) 足趾背侧有小的白脂肪块多为高血压病的表现。

2) 足踝部水肿多为肾衰表现。

3) 足背部出现出血点、斑点多见于心血管系统疾病。

4) 足背部出现隆起多见于泌尿系统结石。

5) 足背部出现凹陷多见于肝硬化、肝癌。

6) 足背部出现隆起肿大的结节多见于各种肿瘤病症。

7) 内踝侧出现紫斑点多见于痛经及子宫疾患。

3. 形诊的技巧

对双足进行比较诊断，比较的参照区（也称参照物）是椎骨。椎骨由颈椎、胸椎、腰椎、骶椎和尾骨组成，椎管内神经（也称脊神经，属于中枢神经）可支配人体内脏器官的活动。足部按摩的一个主要原理就是反射原理，这种反射是通过神经

系统的反射弧来完成的,所以椎骨的形态是否正常,会直接引起内脏器官的变化,如图1—1所示。

足内侧被划分为8个区,以椎骨为中心线进行对称比较,如果两侧对称,则相应器官可能健康;如果不对称,则相应器官可能有问题:

1区为鼻反射区,可能有鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉等。

2区为颈椎反射区,颈椎有7节,还可以划出7个区域,对人体大小脑、五官、上肢等都会有影响。

3区为甲状旁腺区,容易引起手足抽搐症、骨质疏松症和癫痫症等。

4区为胸椎反射区,胸椎有12节,还可以划分为12个区域,对人体上肢、心、肺、肝、胆、胃、胰、十二指肠、脾、肾上腺、泌尿生殖系统、小肠、淋巴系统等都会产生影响。

5区为腰椎反射区,腰椎有5节,还可以划分为5个区域,对人体的大肠、腹股沟、盲肠、腹部、生殖系统、肾等产生影响。

6区为骶椎反射区,幼时为5节,成年后5节生长在一起为1节,对人体的骨盆、肾脏产生影响。

7区为尾骨反射区,对人体的直肠、肛门产生影响。

8区为坐骨神经反射区,对人体腰腿和颈椎产生影响。

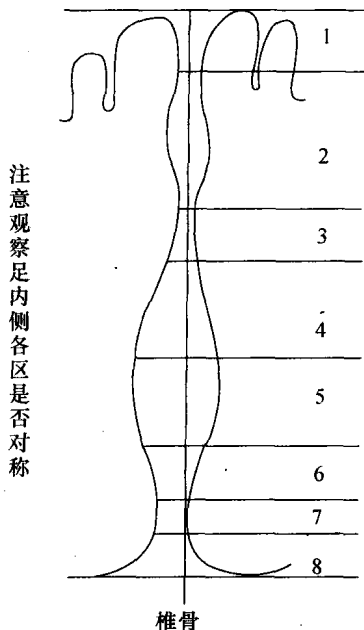


图1—1 双足内侧反射区对称性对比图

四、足部全息基本诊察方法

足部全息诊察与医学上对疾病的诊察不同,足部诊察是以预防为主的诊察,提醒人们注意身体的健康状况和发展趋势,并积极主动进行自我保健,提高自身免疫力,从而达到提高自身抗病能力的目的。

足部诊察法包括两方面内容:一是有痛诊察法,二是无痛诊察法。

1. 有痛诊察法

有痛诊察法是指对足部反射区进行按摩时,根据足部产生的痛感强弱来诊断某些器官或组织是否有异常的方法。通常完成一个完整的足部按摩服务项目要保持一

定的力度，这样的力度叫做保健按摩力度，保健按摩力度是使每一个反射区都有微痛的感觉；而有痛诊察时使用的按摩力度会使某些反射区有痛的感觉，而某些反射区没有。因此通常有痛诊察时，按摩的力度要比保健按摩的力度轻。

(1) 按摩力度要求

有痛诊察的重点是诊察力度的选择，在诊察力度选择之前先要了解足部保健按摩的力度是如何确定的。人体足部的各个区域由于神经分布的特点，有的地方承受力大，一般的按摩力度不疼，有的地方承受力小，稍微施加一定的力度就会有明显的痛感。根据足部各个反射区分布的不同位置 and 不同位置反映出痛感明显与否的特点，足部反射区分为敏感反射区和非敏感反射区，选择力度时应对不同反射区施以不同的力度（见表 1—1）。

从表中可以看出，力度的选择与反射区的敏感度有关。

表 1—1 足部反射区敏感度分类表

敏感度 力度区域	敏感区 (A)	非敏感区 (C)	一般敏感区 (B)
足 部 反 射 区	眼、鼻	肾上腺	其 他 反 射 区
	三叉神经	肺、支气管	
	心脏	斜方肌	
	前列腺（子宫）	直肠	
	睾丸（卵巢）	盲肠	
	腰椎	解溪	
	多神经系统部位	多肌肉部位	

注：A 为不痛的力度；B 为有痛的力度；C 为过痛的力度。

有痛（有痛 B 的力度）适合于一般敏感反射区，不痛（不痛 A 的力度）适合于敏感反射区，过痛（过痛 C 的力度）适合于非敏感反射区，在选择保健按摩力度时应遵循此原则。保健按摩施力的具体要求为：有力、均匀、柔和、持久。

1) 有力。只有用力才会有痛感，这种有痛的力是一种渗透的力，而不是生硬的力和表皮刺激的力。

2) 均匀。反射区的大小、长短各不相同，所以在按摩过程中，特别是遇到输尿管、甲状腺、坐骨神经等反射区时，力度的运用要一致才能有均匀感，效果才会更好。

3) 柔和。足部反射区具有立体性，有些反射区肌肉多，有些反射区骨骼多，在按摩过程中特别是在骨骼较多的反射区，施力要柔和，避免损伤骨膜。

4) 持久。不同反射区要用不同的速度和节奏,如按摩坐骨神经、输尿管等呈带状的反射区时速度要慢一些;按摩面积较宽大的小肠反射区时,要有一定的节奏感。按摩顺序是从左脚开始,然后再到右脚,如果力度的运用缺乏持久性就会导致按摩后左脚有较好的发热、轻松感,而右脚的温度和轻松感差于左脚,这样保健的效果就会差一些。让双脚均能轻松保健是考察每个按摩师在按摩过程中持久性的标准。

(2) 有痛诊察力度确定原则

有痛诊察的力度确定要因人而异,因为每个人的敏感度不同,所以在进行足部有痛诊察时,首先要确定一个平均力度。平均力度的确定以对三个反射区进行按摩时产生痛感的力度平均值为标准,这三个反射区为肾上腺、腹腔神经丛和肾。因为这三个反射区在位置上深浅不同,面积上大小不同,所属生理系统不同,按摩产生痛感的力度也不同,所以根据对以上反射区所施行的不同力度确定出平均力度,进行诊察按摩较为准确,或以心脏反射区的最适宜受力程度为准。

施用平均力度按摩反射区如果出现疼痛,说明其对应的脏腑器官或组织有功能性改变。注意,这里说的“功能性改变”不是医学上确定的某种疾病,这一点很重要。施用平均力度按摩反射区产生的痛感可分为酸、麻、胀、凉、热、跳、沉、木、痒9种。

1) 酸痛:一般由循环不畅引起。

2) 麻痛:多出现在有骨缝的反射区内,一般是由神经系统障碍引起,多为神经炎、高热或血脂较高等。

3) 胀痛:常见于体虚的人,反映内脏器官功能下降或水肿。

4) 凉痛:个别人在做足部按摩时会双脚发凉,并有向外排放凉气的感觉,一般是由风寒内侵引起的肌肉神经痛;若足部发凉现象反映在肌肉较多的反射区内,多与心脏循环功能有直接关系。

5) 热痛:对应器官可能有炎症。

6) 跳痛:按摩某些反射区,有些人会产生跳痛感,这是一种痉挛现象,提示人体内可能存在感染,也可能是一种神经官能症的表现。

7) 沉痛:这是一种体内通路被阻的感觉,多为气滞血淤所致,可能与血管动脉硬化或内脏结石有关。

8) 木痛:这种痛和麻痛不同,有时是被按的反射区发木,有时是按摩该反射区而其他反射区出现发木现象,这是神经传导的表现,说明体质紊乱、虚实混淆或有陈旧性疾病。

9) 痒痛：产生这种感觉有两种原因，一是按摩的渗透力不均匀所致；二是过敏体质或有排泄器官的功能下降。

不同的痛感反映不同方面的问题，因此足部按摩师在按摩时与宾客进行沟通是非常必要的，沟通要循序渐进，重点了解按摩过程中宾客的痛觉变化。

2. 无痛诊察法

无痛诊察法是指触摸足部时不产生痛感，根据反射区的异常变化或足部形态、颜色的变化进行诊察的方法。无痛诊察主要针对生理敏感度很差或由于长期吸烟、喝酒、过多服用镇静药物等造成敏感度下降的人群。这类人群在进行足部按摩时没有明显的痛感，对于他们有痛诊察不起作用，而无痛诊察则凸显出其重要性了。

无痛诊察法体现了中医望、闻、问、切的特点，主要有触摸式诊察法、望诊法等。

(1) 触摸式诊察法

触摸式诊察法是用手指腹轻轻推压反射区，感觉反射区有无气泡、沙粒、结节、包块、条索状等异常现象存在。如果存在这些现象，说明人体器官可能功能下降，从不同的角度反映了人体的健康程度。具体表现如下：

1) 反射区有气泡、沙粒状等异常现象，说明该反射区对应的器官或组织可能有轻微的功能下降，这时人们并没有不适的感觉。

①气泡状：大多有一种水流感，是器官或组织功能有所下降的原因。

②沙粒状（或颗粒状）：要根据所在的不同反射区分别诊断。如在消化道反射区内（食道、胃、大肠），可能有息肉；如在肝、脾、肠道反射区内，则有炎症的可能；如在关节处，其对应的器官多数有骨刺或骨质增生的可能。

2) 反射区有结节、包块、条索状等现象，说明该反射区对应的器官可能出现了功能下降，这时人们也可能会有不舒服的感觉，不适感存在的时间若较长，需到医院去做进一步诊断。

①结节状：可能有病理方面的变化，如肝反射区出现颗粒或结节，提示该器官可能有肿物或病毒感染。

②包块状：反射区内出现这种反应时，触摸可能会有质地较硬、质地较软两种表现。

质地较硬，按压时有痛感，包块不活动，提示可能有占位性病理改变，按压时无痛感而且包块活动，提示可能是良性肿瘤。

质地较软，按压有浮动或来回流动感，多数为囊肿。

③条索状：是某器官功能下降或疾患积累时间较长的表现，一般为陈旧性损伤或手术后的反应。条索状物分类见表1—2。

表 1—2 反射区条索状物的分类

序号	分类	对应的不适	
1	较细条索状， 较坚硬，不活动	说明其对应的器官可能受过伤或做过手术	1. 出现在内侧坐骨神经反射区内的糖代谢反射区上，并伴有痛感，患糖尿病的可能性较大，可能是胰岛素依赖型患者 2. 出现在腰椎骨尖上，可能是腰椎间盘突出症
2	较粗条索状， 坚硬，不活动	说明可能患陈旧性疾病	1. 有压痛，并出现在脾反射区内，提示可能是脾肿大 2. 出现在肝反射区内，提示可能是肝硬化或肝肿大 3. 出现在心脏反射区，可能是心肌炎或冠状动脉病变
3	粗条索状，较硬，可以活动	对应器官或组织可能有炎症	
4	较宽条索状	对应器官可能肿大。若出现在肝反射区，则提示可能是脂肪肝	

3) 足部肌肉弹性很差，说明此人的生活不规律，且过度疲劳。

如果以上几种情况同时出现在一个反射区内，说明此人对应的器官在功能或病理上可能出现了比较严重的问题，不管是否有不适感，一定要劝其去医院做彻底检查。

五、针对诊察出的机体失衡状态提出保健预防意见

足部诊断是一种能够反映人体健康趋势的方法，从足诊中可以得到一些被诊断人机体病理情况的信息，这些信息通常反映的是人体机体失衡的一种状态，因此可以通过足诊得出的一些结论来指导保健预防工作。如果反映的是一些亚健康状况，应该有针对性地调整饮食和睡眠，再配合相应反射区的按摩来进行保健预防；如果反映的是一些生病的信息，是一些即将发生的疾病的早期预警，那么应该及时去医院检查来进一步验证，这样足诊早期预防的效果就体现出来了。

例如通过足诊，发现被诊断人血压和血脂较高，并且心脏的功能也不是很好，尽管被诊断人目前还没有相关的疾病产生，但是按摩师也可以依据足诊的结论告诉被诊断人采取一些早期的预防措施，如饮食要清淡，保持一个好的心情和

适当的运动，同时还可以通过足部按摩，重点按摩降压点、小肠等反射区来进行保健调理。

六、通过足部反射区阳性反应特征诊察机体失衡状态

人是具有生理和心理活动并与自然生态环境及社会人文环境相适应的生命实体。人体生命活动的总规律是：维持机体内部各种因素之间和机体与外部各种因素之间的综合平衡，以进行正常的生理和心理活动，这里主要包括机体各个系统、器官、组织、细胞、分子、元素等各层次及其相互之间的平衡，这是身心健康的内在基础。人体生理活动与自然生态环境之间的平衡以及人体心理活动与社会人文环境之间的平衡是身心健康的外在条件，如果它们之间相互平衡，则身心俱健；如果它们之间相互失衡，则身心患病。

中医学不仅从整体上探索人体生命活动的规律，而且在分析疾病的病因病机时，亦着眼于整体，注重局部病变所引起的整体病理反应。人体的局部与整体是对立统一的，人体某一局部的病理变化往往蕴涵着全身脏腑气血阴阳盛衰的整体信息。因此，中医病理学一般是把局部病理变化与整体病理反应统一起来，既重视局部病变与其相关内在脏腑之联系，更强调该病变与其他脏腑之间的相互影响。一般来讲，中医病理学是运用阴阳学说来分析和概括机体阴阳失调所表现出来的整体反应状态，运用五行学说的生克乘侮理论来揭示其脏腑病变的转变规律。由于人体各脏腑、组织、器官在生理、病理上的相互联系和影响，因此决定了可以通过五官、形体、色脉等外在的异常表现，由表及里地了解和推断内脏之病变，从而做出正确诊断，进行恰当治疗。

七、注意事项

1. 足部望诊应在光线明亮处进行，以充足柔和的自然光为好。若在夜间或暗处，宜在日光灯下望诊，必要时还应于次日在自然光下复查。
2. 足部触诊前要先洗手，修剪指甲，同时请受术者清洁双足。
3. 触摸前应在受术者足部均匀地涂上按摩膏或凡士林等。
4. 按摩师在诊察过程中，要精神集中，仔细检查，随时注意手下的感觉，并随时观察受术者的表情，经常询问受术者的主观感受。
5. 进行诊断时，要反复进行对比，认真观察，如左足与右足对比、相关反射区对比等。