

足疗偏方

马梅青 主编

百病偏方集成丛书



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

【百病偏方集成丛书】

足疗偏方

马梅青 主编

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

足疗偏方/马梅青主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.9

(百病偏方集成丛书)

ISBN 7-5381-4426-9

I. 足... II. 马... III. 足-按摩疗法 (上医) - 土方-汇编 IV. R289.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 052071 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市北陵印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 140mm×203mm

印 张: 7

字 数: 150 千字

印 数: 1~6000

出版时间: 2005 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 伊 雪

封面设计: 马 婧

版式设计: 于 浪

责任校对: 刘 庶 姚喜荣 夏 冰

定 价: 12.00 元

编辑部联系电话: 024-23284370 23284363

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

编著者名单

主 编 马梅青

副 主 编 崔惠平 卢祥之

编写人员 (按姓氏笔画排序)

尹桂平 王军强 田思胜 迟永利

冷 英 赵 琼 高 萍 黄欲立

谭 红

前/言

中医学是中国传统文化的重要组成部分，几千年来，它为中华民族的繁衍昌盛作出了重要贡献。它所倡导的传统养生保健、疾病诊疗方法，因其价格低廉、简便易行，深受广大人民群众欢迎。近十几年来，在世界范围内亦掀起了一股“自然疗法”的热潮，因此，我们挖掘和整理中医学传统精华，编写了这套适合人民群众、世界各地华人家庭适用的健康丛书。

中国民间历来相信“偏方”。俗语“偏方治大病”，这种认识，在东南亚、港台地区，抑或旅法、旅美的华人圈中，都有许许多多的认同者。

纵观近三十年来偏方、验方类图书，大都有一条基本的规律，那就是采用分类、分病的方法，或薄或厚，多偏重于小方、简药，偏重治疗和以类统方，很少有辨证与方药有机结合，更罕见以法统方，示人以方法，并且将历来治疗方法怎样使用，怎样与临床实践结合，怎样与患者自身试用、自己选择结合角度写的书。

根据偏方图书有普遍的读者群特点，又根据以往的偏方图书都是以病统方的特点，我们和中国中医研究院、山东中医药大学、北京中医药大学等单位从事医史文献与临床教学研究的一些同仁、学长们，在2003年5月以后，开始组织构思、着手实施编撰本套丛书，采取的方法和循走的路径，是以法统方，目的是有别于以往，更适合采取某种治疗方法读者的需要，同时，也是和以往偏方类图书有所区别，保持自身的一些特色。

虽然我们作了许多努力，也有一番尝试和探索，但限于水平，肯定有这样或那样的不足，这些不妥不当的地方，还希望有识者能予多多指教，以期在将来再版时不断完善，更适合广大读者的需要。

卢祥之 田思胜
2005年8月于中国科学院

目/录

第一章 足疗的神奇功效

- | | | | |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 1.什么是足疗 | 002 | 4.足疗的养生保健作用 ... | 004 |
| 2.足疗能防病强身 | 003 | 5.现代医学对足疗保健 | |
| 3.双足被喻为人体第二 | | 机理的认识 | 005 |
| 心脏 | 003 | 6.常用的足疗方法 | 008 |

第二章 图说足部病理反射区与穴位

- | | | | |
|-----------------|-----|------------------|-----|
| 1.图说足部病理反射区 ... | 016 | 2.图说足部常用穴位 | 023 |
|-----------------|-----|------------------|-----|

第三章 足疗治疗常见病偏方

- | | | | |
|-----------------|-----|------------------|-----|
| (一) 足疗治疗内科疾病 | | 12.神经衰弱 | 054 |
| 偏方 | 031 | 13.呕吐 | 055 |
| 1.感冒 | 031 | 14.胃痛 | 057 |
| 2.咳嗽 | 034 | 15.呃逆 | 059 |
| 3.哮喘 | 036 | 16.胃下垂 | 061 |
| 4.肺气肿 | 038 | 17.腹泻 | 063 |
| 5.头痛 | 040 | 18.便秘 | 064 |
| 6.眩晕 | 042 | 19.胆囊炎和胆石症 | 066 |
| 7.失眠 | 043 | 20.慢性胰腺炎 | 068 |
| 8.健忘 | 046 | 21.胃肠道功能紊乱 | 070 |
| 9.高血压病 | 047 | 22.贫血 | 071 |
| 10.原发性低血压 | 050 | 23.糖尿病 | 073 |
| 11.中风后遗症 | 051 | 24.高脂血症 | 075 |

25.肥胖症	077
26.痛风	079
27.水肿	081
28.甲状腺功能亢进症	082
29.尿失禁	084
30.慢性疲劳综合征	085
31.抗衰老	087
32.前列腺炎	088
33.前列腺肥大	090
34.阳痿	091
35.遗精	093
36.冠心病	094
37.老年性痴呆	096
38.窦性心动过速	097
39.窦性心动过缓	098
40.风湿、类风湿性 关节炎	099
41.三叉神经痛	101
42.面神经麻痹	103
43.盗汗	105
(二) 足疗治疗外科疾病	
偏方	106
1.急性阑尾炎	106
2.急性乳腺炎	108
3.乳腺增生	111
4.痔疮	113
5.脱肛	115
6.急性腰扭伤	117
7.腰肌劳损	119
8.腰椎间盘突出	121

9.颈椎病	123
10.肩关节周围炎	125
11.落枕	128
12.网球肘	130
13.踝关节扭伤	131
14.足跟痛	134
15.肋间神经痛	136
16.静脉炎	138
17.骨质疏松症	140
18.退行性膝关节炎	142
19.退行性跖趾关节炎	144
(三) 足疗治疗妇科疾病	
偏方	146
1.月经不调	146
2.痛经	147
3.闭经	150
4.经前期紧张综合征	152
5.更年期综合征	154
6.盆腔炎	156
7.宫颈炎	158
8.白带增多	159
9.子宫脱垂	161
10.功能性子宫出血	163
11.子宫内膜异位症	165
12.子宫肌瘤	167
13.不孕症	168
14.性欲淡漠症	169
(四) 足疗治疗其他疾病	
偏方	172
1.急性扁桃体炎	172

- | | | | |
|----------------|-----|-----------------|-----|
| 2.慢性咽喉炎 | 173 | 16.银屑病 | 194 |
| 3.梅核气 | 175 | 17.足癣 | 196 |
| 4.过敏性鼻炎 | 176 | 18.神经性皮炎 | 197 |
| 5.牙痛 | 178 | 19.丹毒 | 199 |
| 6.口腔溃疡 | 180 | 20.痤疮 | 201 |
| 7.耳鸣、耳聋 | 181 | 21.黄褐斑 | 202 |
| 8.近视眼 | 183 | 22.脱发 | 204 |
| 9.老视眼 | 184 | 23.小儿发烧 | 206 |
| 10.眼疲劳症 | 185 | 24.小儿厌食 | 207 |
| 11.麦粒肿 | 186 | 25.小儿腹泻 | 208 |
| 12.结膜炎 | 187 | 26.小儿鹅口疮 | 209 |
| 13.皮肤瘙痒症 | 188 | 27.小儿疳积 | 210 |
| 14.带状疱疹 | 190 | 28.小儿智能低下 | 212 |
| 15.湿疹 | 191 | | |

【第一章】

足疗的神奇功效

自古以来，我们的祖先就非常重视足部的保健。在长期的劳动实践中，人们逐渐发现足部某一部位和人体的某一器官的病症有着内在的联系，对这些部位进行按压能够起到减轻病痛，恢复健康，减少疾病发生的作用。从养生的道理来讲，它能够促进血液循环，排除下肢瘀血，促进机体的新陈代谢，增强机体的抗病能力，起到护脚健身的效果。我国古代早就有衰老先由脚，而后阴茎，再眼睛的说法。意思是说人衰老先从脚开始，而后逐渐上升。我国民间也有“寒从脚起”、“人老脚先衰，树老根先竭”的谚语。历代医家总结认为，春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，湿邪乃除；秋天洗脚，肺脏润育；冬天洗脚，丹田暖和。此外，历代中医养生学著作中也记载了许多有关足疗的内容。《黄帝内经》中记载的涌泉穴，具有舒肝降压、健脾和胃、益肾利尿、宁心安神等作用，被认为与人体的养生保健有着密切的关系。唐代，《华佗秘籍》中记载了专门研究足部按摩的内容，随着中日政治、经济、文化的交流，足部按摩疗法传到日本，被称之为“足心道”，并得到发展。近年来，有资料显示，在适当的温度下用中药浴足，经过一定的时间，药物的有效成分渗入足部的毛孔，作用于足部神经，促使血管扩张，从而使脑部血液下流，解除脑部血液充盈状态，导致大脑神经放松，进而进入抑制状态，用于治疗失眠非常有效。用中医的观点解释，可视为药液刺激足部穴位，通过经络达于“心”，起到安神作用。随着人们对健康保健理念的增强，并通过临床上的大量实践验证，针刺加艾灸足三里穴，能

够缩短感冒的症状期，尤其能有效地控制流行性感冒的传播。在进食前和有饥饿感时，用重度手法按压足三里穴，能够降低食欲，消除饥饿感，起到控制体重和减肥的作用。用中重度手法点揉昆仑、太溪穴，能够有效地消除全身疲劳。因此，经大量的临床实践证明，足疗具有神奇功效，并且，正引起全世界的广泛关注和重视。另外，足疗操作简便，易学易用，安全可靠，效果显著，无任何副作用，尤其对中老年人的自我保健更有其独到之处，因而愈来愈受到人们的重视。

1. 什么是足疗

通常，人们为了解除一天的疲劳，晚上临睡前端一盆温水泡脚，或用手心揉搓足心，睡眠就会很香甜。南宋诗人陆游曾写过一首护脚诗：“老人不复事农桑，点数鸡肠也未忘。洗脚上床真一快，稚孙渐长解晓汤。”在日常生活中，人们经常用揉搓足心来健步、明目，经常转动脚踝以舒筋活络醒脑，而赤脚走路被公认为是健身之术等。不仅如此，我国古代还出现过许多有关足疗的专著，例如《观趾法》、《足心道》等，但由于年代久远，目前这些书籍均已失传。因此，在我国古代，足疗作为一种养生保健与防病治病于一体的自我保健方法，得到肯定与发展，正如宋代文学家苏东坡在摩擦足心涌泉穴时指出：“其效不甚觉，但积累至百余日，功用不可量……若信而行之，必有大益”。

近年来，随着生物全息论以及足部反射疗法的发现与发展，足疗越来越受到人们的重视，并且，以其适用性、安全性、有效性、经济性等优点深受人们的喜爱。足疗是通过足部药浴或对足部的病理反射区域以及足部的腧穴进行按摩、针灸等方法，从而达到疏通人体经络气血，调理脏腑虚实，和谐阴阳的功能。同时，足疗也具有提高机体的新陈代谢、促进消化吸收、增强中枢功能、改善气体交换、加速血液循环、提高免疫能力等养生防病的良好调节作用，是防病治病的一种传统的中医疗法。

2. 足疗能防病强身

足位于人体的最下端，距离心脏较远，位置最低，血液循环较慢。同时，足表面的脂肪层很薄，保温能力较差，趾尖的温度比正常体温低。研究表明，足与上呼吸道黏膜之间存在着密切的神经联系，足部受凉可反射性地引起呼吸道黏膜内的毛细血管收缩，纤毛摆动减慢，从而导致机体的抗病能力减弱，细菌、病毒乘虚而入，导致伤风感冒或引起咽喉炎、气管炎、肺炎等。足疗可反射性地引起人体呼吸道黏膜的毛细血管扩张，加快血液循环，从而增强血液中白细胞消灭侵入人体呼吸道黏膜内细菌和病毒的能力，使人体免受感染。

足疗也能预防腿部、足部疾病的发生，经常站立者或过于肥胖之人由于静脉回流障碍，易患下肢静脉曲张。在冬季，由于末梢循环差，易出现足部发凉、发麻等现象。通过足疗能加快腿部血液循环，使腿部静脉血回流通畅，减轻腿的静脉曲张，防止下肢静脉曲张、麻木、浮肿、冻疮等。

人体的五脏六腑在脚上都有相应的投影，连接人体脏腑的12条经脉，其中有6条起于足部，脚是足三阴之始，足三阳之终，双脚分布有60多个穴位与内外环境相通。刺激这些穴位，能够促进气血运行、调节内脏功能、舒通全身经络，从而达到祛病驱邪、益气化瘀、滋补元气的目的。

3. 双足被喻为人体的第二心脏

足部是人体中经络循行与腧穴分布最为集中的部位之一，对足部的按摩具有运行气血，联络脏腑，沟通内外，贯穿上下的功能。足部血管丰富，穴位众多，经络聚集，通往全身的各经脉大都交汇在足部。双足分布有穴位60个，占全部穴位的1/10，并且几乎全部具有特殊的生理功能。现代医学证明，足的健康与人的

寿命长短有很大关联。前苏联莫斯科大学的足病教授切连宁曾说：“您双足的尺寸，是您寿命的一个有效指示器。”他花费了3年的时间，分析了60个自然死亡的病例，观察到脚同样大小的人，几乎有着长短相同的寿命。因此，可见人类的双足对生命的重要作用。用传统的方法，如针刺、艾灸或拔火罐、足浴等刺激这些穴位，便可调节机体的各种器官，起到保健和强壮身体的作用。据国外研究结果表明，双足与大脑皮层有密切关系，如大脑若有血管的损害，或者发生占位性病变，或有微生物感染，均对足部发生连带的影 响，由足部表现出来。临床医生做诊断时，在左右足底部作划痕实验，立即有正常或异常反应，如足拇指上翘等，此为锥体束征阳性异常病态的证据。有长期昏迷或卧床不起的病人，往往表现为大脑组织的重量减轻，甚至体积萎缩而变小。同时也表明，双足的活动对脑部输送一定量的信息的刺激，是调节脑组织新陈代谢的重要功能之一。所以说足是人体的“第二心脏”。

4. 足疗的养生保健作用

养生之术，古人于无病时用于预防，病时用于治疗，病后用于康复。古今中外的养生健身方法，都极为重视足部的作用。足疗作为一种集养生保健与疾病治疗于一体的优秀治疗手段，已经得到了相当程度的发展，足疗是扶正祛邪、防病治病、延年益寿的良好方法。

(1) 疏通经络

人的身体有十二条经脉循行，是运行气血的通路。它内连五脏六腑，外络肢节，贯通上下，沟通内外，使人体构成了一个统一的整体。十二经脉包括手三阴（太阴、厥阴、少阴）、手三阳（太阳、阳明、少阳）、足三阴（太阴、厥阴、少阴）、足三阳（太阳、阳明、少阳），其中足三阴经、足三阳经与足直接联系，而手三阴经、手三阳经又间接通过阳经与足有联系，而穴位是位于经

络上的特定点，它既是疾病的反应点，可用于诊断疾病；又是疾病的刺激点，可用于防治疾病。人们观察到足与整体有一定的关系，就好似一个胎儿平卧于足掌面，头部向着足跟，臀部朝着足趾，脏腑则分布于足跖间中部。因此，刺激足部穴位可以疏通经络，调整人体全身功能，从而养生以防病，健身以延年。同时，经络本身也具有抗御病邪的能力。所以，刺激足部穴位，就是要激发这种抗病能力，以达到扶正祛邪的目的。

（2）调理虚实

当人体感到不适时，是因为机体的抗病能力下降，病邪入侵，机体内部出现了偏虚、偏实、偏盛、偏衰的征象，例如气虚之人，少气懒言，全身乏力。若是肾虚，则腰痛、足跟疼痛。手足心发热，夜间尤甚，多为阴虚火旺之象。通过足疗，在疏通经络的基础上，根据机体的虚实，正气的强弱，采用“实则泻之，虚则补之”的原则，补泻得宜，使人体的正气恢复，邪气得以祛除，使人精力充沛，才能确保健康。

（3）阴阳和谐

阴阳和谐是人体健康长寿的关键，自然界万事万物都符合阴阳平衡的规律，人体和万物一样，也包含着阴阳对立的两个方面，这种对立是相对的、相互制约的。正是由于人体阴阳双方的这种制约关系，使阴阳双方平衡协调，从而保证了人体的健康。疾病的发生主要是由于体内的阴阳平衡失调。通过足疗对相关的脏腑起到双向调节作用，使阴阳保持和恢复平衡协调，如按揉足三里既能治疗便秘，又能治疗腹泻。古有“阴平阳秘，精神乃治”的理论，这对于机体的防病养生，是十分重要的。

5. 现代医学对足疗保健机理的认识

近年来，足疗以其独特的医疗保健作用，受到了人们的广泛

关注和重视。人们在不断地探索足部的“秘密”，大量资料均揭示了它对机体的各个系统都发挥了多环节、多途径的调节作用。

(1) 中枢神经系统的调节作用

足部分布着丰富的神经末梢，因此，构成了多种感受器，当足部受到刺激时，就会产生神经冲动，通过传入神经传到中枢神经。中枢神经系统控制着人体生命活动的全过程，人体中的一切器官和组织受中枢神经的支配和调节，才能发挥其功能，并保持着密切的联系、合作与协调。中枢神经将冲动进行综合分析后产生新的神经冲动，沿传出神经传至相应的脏腑、器官，使之作出相应的反应。因此，通过足部按摩或足部药浴的良性刺激产生神经冲动，沿着神经纤维的传导使末梢或中枢神经系统产生兴奋或抑制的调节反应，从而影响体液、内分泌、免疫等系统，使之也产生一系列的调节反应，最终使人体局部或整体产生良性调节效应，达到治疗疾病和预防保健的作用。有报道，针刺或按摩足三里穴能够使肌肉疲劳曲线恢复，因此，足三里具有保健作用。这种作用的产生，有利于使处于过分兴奋状态或过分抑郁状态的人趋于正常，同时，可启动机体内部的调节机制，激发机体各个器官组织发挥正常潜能，使机体的免疫系统得到加强，充分发挥机体的防御功能，从而使人体处于良好的状态，这对于减少疾病发生，减轻病痛以及养生保健是十分重要的。

(2) 循环系统的调节作用

足被誉为人体的“第二心脏”，通过足疗能够使足部的血管扩张，血流和血量增加，从而减轻了心脏的负担，改善了心脏的功能，对心律、血压有明显的调节作用。由于足部处于全身最低的位置，血液流经此处速度最慢，一些代谢产物如钙盐、乳酸等物质沉积下来，日积月累，使足部的循环受阻，并且影响到相应的脏器。因此，人体不仅要具有旺盛充足的血液，而且要保持血液的良性循环。通过血液循环，将各组织的代谢产物排出体外，

同时使维持人体生命的营养物质得到合理输送，周而复始，人体各组织器官才能发挥正常的生理功能。有资料表明，针刺按摩踝关节横纹中点下2.5寸，可治疗心绞痛。刺激足内侧舟骨突起上凹陷中，能治疗高血压。通过对足部的按摩或药浴可促进血液循环，使血液循环畅通，加速毒素的排泄，增强淋巴和静脉血液回流，使组织器官的功能得到改善，机体的免疫力得到提高，机体的抗病能力得到增强，疾病得以痊愈。这样就会达到有病治病，无病强身的目的。

(3) 生物全息胚胎学原理的调节作用

生物体上任何一个相对独立而完整的部位，都包含有较多的整体信息，即一个“全息胚”。在每一个全息胚内部镶嵌着机体各种组织器官或部位的对应点，也就是说在全息胚上可以找出机体各组织器官或部位的定位，全息胚犹如整体的缩影。双足是人体的一个理想的全息胚。因其面积较大，所包含的信息较丰富，复制的整体形象也较清楚。如双足的拇趾相当于人体的头颅部位，其中包括大脑、小脑、脑垂体等；拇趾根部相当于颈项部；五官则分布在其余的足趾上；足底前部（不含脚趾）相当于人体的胸腔，其中包括心、肺等；足底中部相当于上腹部，其中包括肝、胆、脾、胃、胰、肾等；足底后部相当于下腹部，其中包括大肠、小肠、膀胱、生殖器等；双侧的足弓并在一起，相当于脊椎部分，从前向后依次为颈椎、胸椎、腰椎、骶椎和尾骨；双足的外侧自前向后依次为肩、肘、膝。因此，当人体某一组织器官和部位发生病变时，与其相对应的足部反射区会出现压痛或压后酸胀感。根据这种全息胚理论，对足部进行有效的、相对应的按摩或药浴，不仅可以诊断疾病，而且可以调节和改善相关组织器官的功能活动，增强机体的机能代谢，对强壮体质，提高智力，健美抗衰老有一定的功效。

(4) 精神心理因素的调节

人体的健康与精神心理因素密切相关。保持乐观的情绪，良好的心理素质是养生防病的重要原则。通过足部按摩或足部药浴，对人体产生一种良性的刺激，使人体能够充分地放松，身心得到良好的休息，迅速地消除疲劳，使接受治疗者得到良好的心理调节。古人云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”说明人生健康长寿，关键在于解除患得患失，欲念纷纭，劳形过度，应该保持愉快和安静的情绪。具备了良好的心境，才能以乐观的情绪对待周围的事物，更利于自我身心健康，保持全身气血调和，减少疾病的发生，增进健康水平，延年益寿。此外，足疗安全经济，简单易行，减少了用药带来的痛苦和或多或少的不良反应，使人乐于接受。同时，增强了养生防病，祛病强身的信心，易于长期坚持。这对于激发人体的正气，增加免疫能力，抵御外邪，防病治病，强身抗衰老十分有效。

6. 常用的足疗方法

人们睡前用温热水洗脚，谓之“脚浴”、“足浴”。古人对用热水洗脚与健康的关系早有认识。也可以进行冷热交替浴脚，如先在40℃的热水中浸泡2分钟，然后将足伸到20℃的水中泡10~30秒，来回洗3次，这样轮换洗脚，可使脚部的血管明显地扩张和收缩，从而增强足部对外界温度刺激的调节，起到日常保健作用。足疗包括药浴、按摩、针灸等多种形式，而且有严格的程序和技术要领。

(1) 足部药浴

方法：选取清洁的水，如自来水、河水、海水或矿泉水，根据疾病的性质，辨证选用药物。先将药物加水煎煮，然后将滤过水的药物倒入盆内；也可以用开水将某些药物溶解成溶液，保持水温在

40~50℃为宜，水量以淹没脚的踝部为好。浴者正坐，赤足在热药液中浸洗，也可以同时用手摩擦双足的穴位，每日2~3次，每次15分钟左右，目的在于活血及软化皮下组织。本疗法是一种良性刺激，能活跃神经末梢，使人感到轻松愉快，并且应用范围较广，操作简便，易学易用，安全无副作用。常用药物：艾叶、花椒、肉桂、苦参、蛇床子、钩藤、冰片、夏枯草、苏木、桃仁、血竭、乳香、没药、蒲公英、紫花地丁、牡丹皮、苍术、吴茱萸、川芎、茯苓、白术、黄芩、元胡、三棱、莪术、菊花、透骨草、牛膝等。

注意事项：①药物过敏者禁止应用本疗法。②水温不宜太热或太凉，以能够耐受为度，避免烫伤。③根据情况选取药物，具有强烈刺激或腐蚀性的药物不宜用作外洗药物。④老年人、儿童及活动不便者应用本疗法，应有人相助。

（2）足部按摩

足部按摩是一种理想的保健方法。经常做足部按摩可以提高人体的抵抗力，增强体质。此法不受任何时间、空间限制，是自助、助人最简易有效的方法之一，适用于内、外、妇、儿、男、五官等各科。其中，足部按摩最为有效的是：解除疲劳、活血止痛、调节内分泌、增强免疫系统功能。治疗儿童的厌食、多动症、夜尿；用于青少年的失眠、过度紧张、美容和中老年的保健、脑血管病、糖尿病、前列腺肥大等。

每一种疗法都有一定的适用范围，每一种手法都有适宜的部位，无论是自我按摩，还是请他人进行按摩，都应当按照手法要求认真操作，集中注意力，细心体会操作时的感受，做到一旦临证，机触于外，巧生于内，手随心转，法从手出，以求收到良好的效果。

①全面按摩，突出重点。因为只有对足部全面按摩，才能从整体上改善足部的血液循环，促进整体健康状况的改善。凡机体某个脏腑器官有病，在相应的反射区内可出现不同程度的阳性体征（阳性反应物）。急性病以痛为主，可有瘀血或质地较软的片状