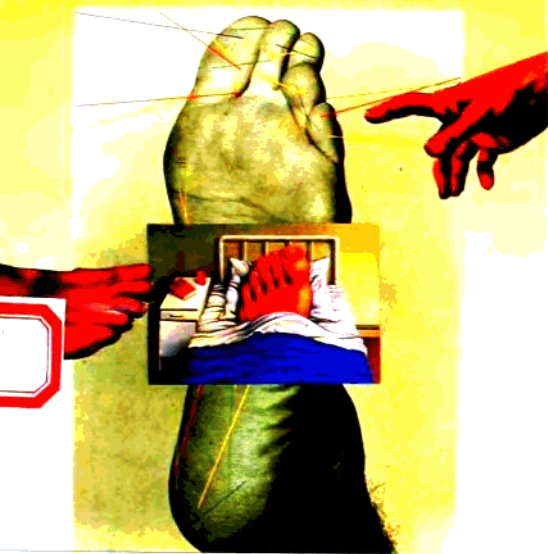


# 足部反射區按摩

治百病



# 目 录

---

---

<b>第一章 作用原理</b> .....	(1)
第一节 阴阳平衡理论 .....	(1)
第二节 神经反射作用 .....	(3)
第三节 血液循环原理 .....	(4)
第四节 经络学说 .....	(6)
第五节 生物全息胚理论 .....	(8)
第六节 心理作用 .....	(12)
<b>第二章 中西医基础知识</b> .....	(14)
第一节 足的各部名称 .....	(14)
第二节 足部的骨与关节 .....	(15)
第三节 上下身相对应反射区 .....	(16)
第四节 手部的反射区 .....	(17)
第五节 内脏的体表敏感区 .....	(19)
第六节 人体内有十大系统 .....	(21)
第七节 人体各系统解剖及生理知识 .....	(22)
第八节 十二正经与手足的关系 .....	(30)
第九节 易经、五行与气血流注 .....	(37)
<b>第三章 对学者的要求</b> .....	(42)
第一节 端正学习态度 .....	(42)
第二节 成功三要诀 .....	(42)

第三节	注意事项	.....	(43)
第四节	按摩膏的应用	.....	(45)
第五节	施术要求	.....	(45)
<b>第四章</b>	<b>脚    诊</b>	.....	<b>(48)</b>
第一节	足部有痛诊断法	.....	(48)
第二节	足部无痛诊断法	.....	(50)
<b>第五章</b>	<b>足部反射保健的配区方法</b>	.....	<b>(54)</b>
第一节	配区原则	.....	(54)
第二节	基本反射区	.....	(54)
第三节	直接反射区 (病症部位反射区)	.....	.....
.....	.....	.....	(55)
第四节	相关反射区	.....	(56)
<b>第六章</b>	<b>足部反射区保健按摩法</b>	.....	<b>(60)</b>
第一节	关键是找准敏感区	.....	(60)
第二节	保健中的总体按摩顺序	.....	(61)
第三节	按摩力度和补泻手法	.....	(61)
第四节	按摩时间和疗程	.....	(62)
<b>第七章</b>	<b>足部反射区的按摩</b>	.....	<b>(64)</b>
第一节	常用手法一	.....	(64)
第二节	常用手法二	.....	(69)
第三节	足部反射区定位综述	.....	(73)
第四节	足部反射区具体按摩顺序	.....	(75)

<b>第八章 足部反射区位置、手法和适应症…</b>	(82)
第一节 足底部 ……………	(83)
第二节 足内侧 ……………	(124)
第三节 足外侧 ……………	(136)
第四节 足背部 ……………	(147)
第五节 左右足反射区分布特点 ………	(157)
<b>第九章 常见病症的配区重点 ………</b>	(158)
第一节 神经系统病症 ……………	(158)
第二节 五官科病症 ……………	(159)
第三节 呼吸系统病症 ……………	(162)
第四节 心血管疾病和血液病 ………	(163)
第五节 消化系统病症 ……………	(164)
第六节 泌尿系统病症 ……………	(168)
第七节 生殖系统病症 ……………	(169)
第八节 内分泌系统病症 ……………	(172)
第九节 免疫系统病症 ……………	(173)
第十节 运动系统病症 ……………	(174)
第十一节 皮肤病 ……………	(177)
第十二节 肿瘤 ……………	(178)
第十三节 其它病症 ……………	(179)
<b>第十章 自我保健按摩 ……………</b>	(181)
<b>第十一章 足部按摩疗效病例报告 ……</b>	(184)

# 第一章 作用原理

足部反射区保健按摩是几十年来人类实践经验的总结。它的神奇疗效是有目共睹的。为什么会有这样的作用呢？大家在实践中，在研究和探讨中发现有以下的道理。

## 第一节 阴阳平衡理论

世上万物都符合阴阳平衡的规律。宇宙中的天体、星球，人体中的每一个细胞都有阴极阳极。阴阳平衡才构成了协调的大大小的统一整体。一切物体的运动也是在阴阳平衡的制约下进行的。人体内的一切生命活动也离不开瞬息万变的阴阳变换。就拿足部反射区按摩刺激造成的生物电信息传导过程来说，它也是通过每个有关细胞的阴阳生物电的化学变化完成的。因此，没有阴阳就没有世界，没有阴阳就没有运动，没有阴阳就没有生命。

人体是由许多阴阳平衡的器官所构成的系统而组成的。每个器官又是由许多阴阳平衡的组织和细胞所组成。每个细胞随时进行生命活动所需要的能量及其转换，都是不停地发生带有阴电和阳电的离子的运动结果。只要有生命活动的存在，这种运动就一刻也不能停止。离子的运动又造成了细胞的阴阳极性的不断变化，在此变化中形成了细胞、组织、器官的相对平衡。器官和系统的平衡又决定了人的整个机体的平衡。如果某一个局部失去了阴阳平衡的规律就会影响到整

个机体的平衡状态。

一个人白天工作，晚上休息，夜里睡觉，这是多年来形成的生活习惯，也是与地球自转相一致的生物钟现象的体现。白天为阳，夜间为阴；工作为阳，睡眠为阴。阴阳平衡身体健康。如果破坏了这种平衡就会得病。比如白天工作，夜晚还是工作，一直不睡觉，一天天下去人就会患病。相反昼夜只睡觉不干活也不行。另外，人体各部都有一个正常的酸硷平衡状态，打破了这种平衡也会得病。例如，一个人由于腰背部劳损，造成了腰背部反复伤害、出血，在深层组织中瘢痕形成，由此又影响了该部位的血液循环，进而造成酸性代谢产物的大量集聚，其结果必然造成腰背部酸痛。这种情况一方面说明腰背部的阴阳平衡失调，另一方面还可以由此影响睡眠，导致整个人体因失眠而造成的阴阳平衡失调。解决了腰背部的问题，使机体又达到了新的阴阳平衡。

足部的众多反射区与全身各器官保持着密切的联系，对于机体出现的各种阴阳失衡都可以起到协调作用。就拿失眠来说，此病的原因多是由于大脑的过度紧张造成的，也有某器官的病痛所造成的。无论哪种原因其结果都造成了大脑的功能失调。我们按摩足部的大脑反射区和其他相关的反射区，使大脑得到了放松，改变了它的紧张状态，或者是用足部反射区按摩的痛感代替了原来大脑的固定兴奋灶。当天晚上就获得了解乏的熟睡。第二天大脑的功能恢复正常，从而得到了新的阴阳平衡。由一个没精打采的人变成了一个谈笑风生，办事效率高的人。

足部反射区按摩使相关器官得到双向调节。例如，甲状腺的功能经按摩后可使其过低的功能提高，也能使甲状腺机

能亢进的病人得到治疗。

需要特别提出的问题是：足部有关内分泌腺反射区的按摩能提高和调整各内分泌腺的分泌功能。而内分泌激素的正常水平正是调整机体各器官阴阳平衡的重要因素。所以说若石健康法的一大精华就是能调整人体内分泌腺的功能。

## 第二节 神经反射作用

人体是一个复杂的、各部位和各器官间有机联系的整体。全身各部位和器官在足部都有相应的反射区。这些反射区在足部的分布规律如图 1 和图 2 所示。在按摩足部某一个反射区时，通过神经反射作用与某一相关部位或器官发生联系。这种联系是通过人体内有生命力的神经细胞完成的。该部位如果是肌肉组织可能会调整其收缩功能，如果是心脏可能会调节其心率和心肌收缩力，如果是腺体可能会影响其分泌功能，如果是消化道也可能会调节其蠕动情况等。这个被调整和影响的部位和器官如果有病可能会通过刺激足部反射区使有病的器官恢复正常或减缓病情。一般说来刺激反射区对相应器官有

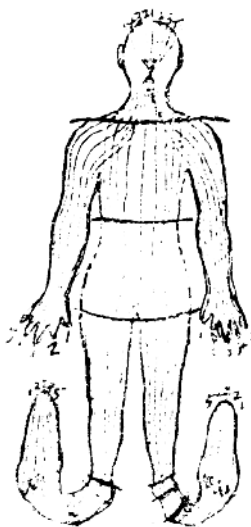


图 1 足部反射区划分分布规律

双向作用，在该器官功能低下时可以提高其功能，在功能异常亢进时又可以使其得到抑制。总之，通过刺激反射区后神经反射的作用可以调整机体使其接近正常的水平。

相反，某一器官有病也会表现到它的同名反射区。如心脏缺氧时可表现在足部的反射区疼痛、子宫切除后在子宫的反射区表现空虚。乳腺肿瘤又可在其反射区摸到结节等。因此，在有异常表现的足部反射区进行按摩可以防治相应器官的病痛，调整其功能。

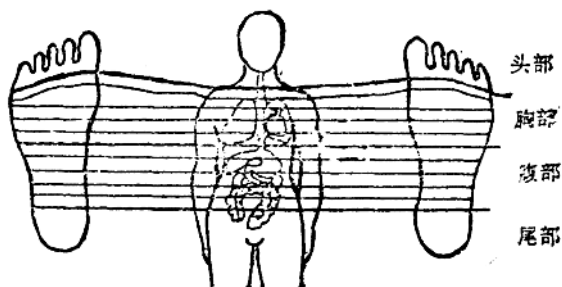


图2 足部反射区横行分布规律

按摩时在足部反射区产生的强烈刺激传入中枢，阻断了相应器官原有的病理冲动，使病理信号被人为的信号所遮盖、所取代，从而起到扶正祛邪的作用。

### 第三节 血液循环原理

人体的血液循环担负着为全身各器官组织输送养料，氧



气和运出代谢中产生的废物和二氧化碳经肾脏、肺脏和皮肤等排出体外的任务。足部处于全身最低的位置，离心脏最远，血液流经此处速度最慢，再加上地心引力，血液中酸性代谢产物和未被利用的钙等矿物质容易沉积下来，日积月累，足部就成为了最需要清除的部位。这些沉积物过多地积存在哪个反射区内，该反射区相对应的器官就会受影响。这是由于它经常接受异常信息的缘故。

足部按摩能改善足各部位和各反射区的血液循环，使其血管扩张、血流加快、血流量增大。按摩首先改善了肾、输尿管和膀胱等排泄器官反射区的血液循环，刺激相应器官提高排泄功能。其次也改善了肺和支气管反射区的血液循环，提高了它们的机能，使肺内的氧气和二氧化碳的交换更加活跃。这就是足部按摩改善血液循环和促进器官组织新陈代谢及气体交换以及增加组织细胞活动的作用原理。

酸性代谢产物在体内积存是有毒性的，加强有毒物质的排泄是足部反射区按摩中最基本和最重要的任务之一。理由是：（1）排泄系统功能不佳，新陈代谢中产生的有毒物质不能及时排泄出去，对身体不利。（2）酸性代谢产物的积聚可引发许多相关的病症，如血管病、高血压、风湿病、关节炎、皮肤病和眼疾等。（3）有毒物质的排泄、清除，使该部的血液循环通道更加顺畅，机能得到正常发挥。

有人说足部在血液循环中起的作用相当于“第二心脏”。这说明足部的血液循环对全身的循环具有很大影响。足部按摩后，各反射区血液循环都得到改善，其中心脏、淋巴系统和内分泌腺有关反射区也是如此。可以这样说，全身的淋巴循环也随之得到改善，提高了全身的免疫功能，增加了机体

对各种疾病的抵抗力。内分泌腺的功能纷纷得到调节，使其更加协调，各尽所能，发挥它们的双向调节作用，使全身各器官的功能和新陈代谢趋于正常水平。所以说，血液循环的改善牵动着全身各部功能的协调。

## 第四节 经络学说

按照神经反射原理，头部器官的反射区在对侧足部，如右鼻孔不通气，压左足大拇趾内侧的鼻反射区常收到立竿见影的效果。但也有例外，有一位急性鼻炎患者做足部按摩时发现强刺激一侧鼻反射区使同侧鼻孔通了气。这与以上神经反射的规律不相符。什么原因呢？用经络学说解释就容易了。因为经络走向于同侧，在颈部没有交叉。

经络学说是祖国医学基础理论之一，也是中医学宝贵遗产的组成部分。经过现代研究已经证实了它是客观存在的一个系统。它是用肉眼不易看到的低阻抗、高振动音、高冷光、高红外线辐射的通道。我们从组织学上看经脉，它是一毫米宽，从表皮到深肌层的主体通道。在深肌层有一个纤细的结缔组织束。在经络线上角质层比别处薄一半。表皮、真皮，皮下组织内有丰富的神经末梢，有密集的毛细血管，肥大细胞呈索链状密集排列。人体每个器官都有经络联属，同时又和有关的器官有经络相连。如肝与眼有联系，同时又和鼻子、耳朵、手、膝、足部都有联系。这样都联系起来组成一棵棵经络树（图3）。全身有十二棵经络树，它们之间又有交通枝相连。

足部有 38 个穴位，与足部反射区基本一致，如涌泉穴为

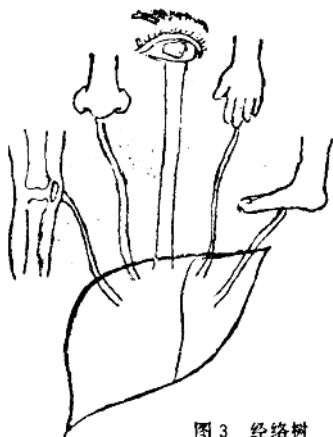


图3 经络树

肾经的起点穴位，位置与足部反射区中的肾与肾上腺反射区一致，侠溪穴主治偏头痛、耳聋、耳鸣，在足反射区中正好位于平衡器官反射区；丘墟能治肋痛，恰与肋骨反射区同位；太溪、照海和子宫、阴道、尿道反射区位置相近，功能也类似。三阴交与脾、肝、肾经有关，与直肠区相近，能治内科和盆腔脏器之疾患。在针灸学中讲究“得气”时有酸麻胀痛等感觉，足部反射区按摩时也有这些感觉，可见用不同的手法能得到相应的效果。因此可以认为，足部反射区按摩也通过经络这个通道起作用，达到疏经活血、气血流畅，协调脏腑，平衡阴阳的作用。



体的信息。正如一个受精卵，它的细胞核内包含了父母所赋予的全部生物信息，在发育中细胞一分为二，二分为四……每个细胞内都含有与卵细胞相同的生物信息，最后发育成一个复杂的有许多器官组成的机体之后，每个局部也仍然包含着整个机体的全部信息。耳、鼻、手、脚和头都是这样的局部（图 4、5）它们都是全身的缩影。这些局部器官的形状就

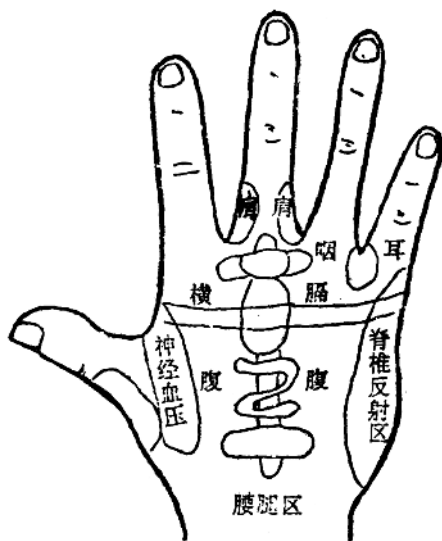


图 5 手背部全息图

像在受精卵时早已画好了蓝图一样。中医学的整体观中也包



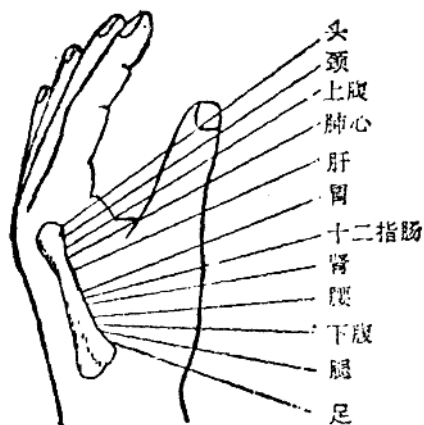


图6 手第二掌骨全息图

足部的每一个反射区都与其同名的器官有相似的生物学特性。器官有毛病在反射区可有所表现，根据反射区的变化可以判断相应器官的病痛。如足部的的心脏反射区苍白凹陷提示心脏缺血或冠状动脉功能不全，子宫反射区触之有颗粒、结节、有凸出物提示有子宫肌瘤等，这是脚诊的根据。



图7 足底全息图

## 第六节 心理作用

医学模式的转变使人们更注重心理因素对人体的影响。人是感情动物，随时受到外界环境的干扰；同时也受喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七情的制约。中医早就有“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾之说。现今社会中，人们需



要在竞争中求生存，在错综复杂的社会环境中，每个人都承担着不同程度的心理压力。由于精神紧张，造成失眠、消化不良、高血压、心脏病等疾病者为数不少。长期不能缓解可因机体功能失调和抵抗力降低而进一步影响人的身体健康，甚至造成更严重的疾病。

足部按摩可使被按摩者得到良好的心理治疗。首先，被别人按摩自己的足部就是一种难以言传的高尚待遇，它能使自己充分地放松，既使自己为自己按摩也能使自己得到良好的休息。而且在按摩之后，当晚将有很好的睡眠，又为第二天的工作和继续保健打下了基础。其次，由于效果显著，使被按摩者增强了对疾病和克服工作困难的信心。这种良好心境既能增进健康水平，又能以乐观情绪对待周围的事物。再次，被按摩者得到了宽慰和精神调节，也增强了体力，结果慢性病患者必然由于身体抵抗力增强而加速康复的时间。后者正是使许多患严重慢性病和癌症病人创造了得以康复的这种难以置信的奇迹之一。另外，从人与人的关系上看，患者得不到别人的帮助，一个人在受病痛折磨时，会产生孤独无援和被社会遗弃的感觉，这不利于康复，容易加重病情。此时此刻，足部按摩会使病者感受到关怀和爱抚，如果是自己的亲人和朋友为自己按摩，这种宽慰的心情更为强烈。这种情感怎么会不产生强大的精神力量和物质力量呢！这就是心理治疗的作用。