

足部保健按摩诊疗技法



化学工业出版社

王红民 ● 主编 李元 ● 副主编

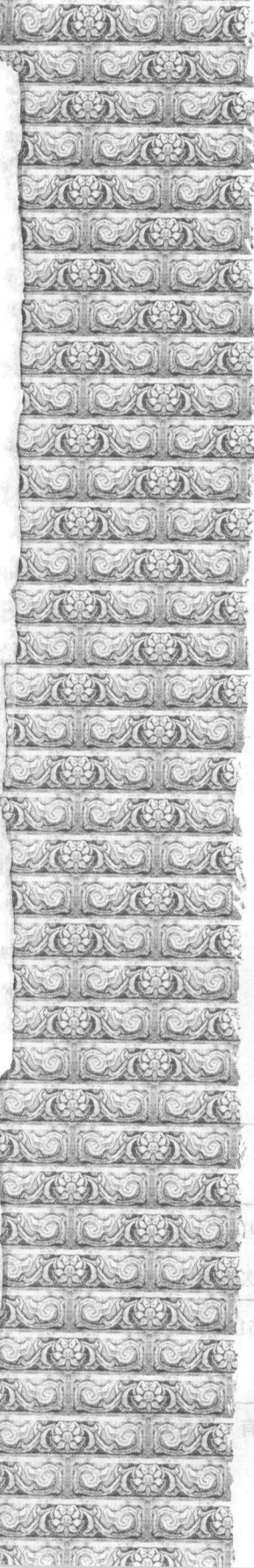
◎ 本书根据国家劳动和社会保障部最新颁布的《足部保健按摩师国家职业标准》进行编写，收录了与足部保健按摩师考试鉴定相关的中西医基础知识和操作技能，是一本非常贴近考试鉴定的参考用书。

◎ 本书紧扣「实用」和「诊疗」特色，对足疗在各科疾病中独特的诊断应用价值进行了系统总结。本书附有大量的图片资料，并将重要的操作要领制成光盘随书赠送，便于读者观摩学习，还搜集了典型病例附于书后，作为临床第一手资料，具有很好的参考价值。

◎ 本书适合足部按摩师考试鉴定以及希望深入学习、提高诊断技能的足部按摩从业人员及爱好者学习使用。

赠
光
盘





足部 保健按摩诊疗技法

王红民 ● 主编
李元 ● 副主编



化学工业出版社

· 北京 ·

国图标准书号 (CIP) 数据

足部保健按摩诊疗技法 王红民 李元 主编 北京：化学工业出版社，2009年3月第1版第1次印刷

IV. R324.4 中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第162716号

ISBN 978-7-122-06115-1

162716号

162716号

162716号

162716号

责任编辑：李元
封面设计：王红民

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印刷：北京工业印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张10.1 字数125千字 2009年3月第1版第1次印刷
定价：30.00元（含光盘）

购书热线：010-64518888（传真：010-64518866）
网址：<http://www.cip.com.cn>
邮购地址：北京市东城区青年湖南街13号 化学工业出版社 邮编：100011

图书在版编目(CIP)数据

足部保健按摩诊疗技法/王红民主编. —北京: 化学工业出版社, 2009. 2

ISBN 978-7-122-03961-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第165716号

责任编辑: 卢小林
责任校对: 郑捷

文字编辑: 王新辉
装帧设计: 关飞

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张10¼ 字数175千字 2009年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 30.00元(含光盘)

版权所有 违者必究

前言

足反射疗法，简称“足疗”，是一种通过对双足的经穴、反射区施以按摩手法，刺激双足穴位，从而调整脏腑虚实，疏通经络气血，以预防或治疗某些疾病的方法。该疗法具有简便、易学、安全、有效的特点，自20世纪50年代以来在国外日益盛行，直至90年代方在发源地中国内地开始流行，目前已成为深受广大群众所喜爱的一种保健方法。

本书依据原国家劳动和社会保障部颁布的《足部保健按摩师国家职业标准》，组织具有多年足部保健及治疗工作经验和教学经验的专业人员进行编写，收录了与足部保健按摩师考试鉴定相关的必要的中西医基础知识和操作技能，是一本非常贴近考试鉴定的参考用书。

本书的另一特点在于突出“实用”和“诊疗”特色，本书编者多年从事保健按摩教学和临床一线工作，所收录的诊疗方法均来自于亲身实践，并借鉴国内外同行的宝贵经验，对足疗在各科疾病的诊断和康复保健中的应用作了较为系统的总结，并附有典型的临床案例。在丰富的临床实践中，我们总有新的体验和发现，深切感到足部反射疗法在诊断和保健中的奥妙和神奇，同时有感于该行业临床参考资料的缺乏，遂将我们在足疗临床中诊病治病的体验和经历总结出来，以供同道参考。

本书附有大量的图片资料，并附有教学光盘，以便于读者观摩和准确掌握操作要领。全书最后列出了数十例典型病例，所收案例均标明出处，是临床第一手资料，非常宝贵。

本书在编写及光盘制作过程中得到北京盲人按摩中专学校、北京健桥保健按摩中心领导刘丽波、李平毅、王虹、北京市信息技术与网络中心马东、刘子键、曾媛、齐永刚以及沈雪飞、刘颖等老师的大力支持与帮助，图片处理得到王芝强、王雨尘、马海鹏同志的倾力协助，在此一并致以诚挚的谢意！

最后，我们深感编写水平有限，疏漏在所难免，希望广大读者和专家批评指正！

编者

目录

概述

- 一、足部保健按摩的起源与发展..... 1
- 二、国内外对足部按摩的认识..... 3
- 三、足部保健按摩疗法的特点与主要功效..... 4
- 四、足部按摩与全身按摩的区别..... 4
- 五、足部保健按摩的适应证与注意事项..... 5

第一章 足部按摩相关基础理论知识

- 第一节 足部按摩的机理**..... 8
 - 一、循环原理..... 8
 - 二、反射原理..... 9
 - 三、经络原理..... 9
 - 四、生物全息理论..... 10
 - 五、其他原理..... 10
- 第二节 与足部保健相关的正常人体解剖生理学基础知识**..... 11
 - 一、运动系统基础知识..... 11
 - 二、神经系统基础知识..... 23
 - 三、感觉系统基础知识..... 24
 - 四、内脏系统基础知识..... 27
- 第三节 中医基础知识**..... 32
 - 一、中医基础理论的哲学基础..... 32
 - 二、中医学对人体生理的认识..... 33
 - 三、中医对人体疾病的认识..... 34
 - 四、中医的诊法辨证..... 34
 - 五、中医预防原则..... 35
 - 六、中医康复观..... 35
- 第四节 心理学基础知识**..... 35
 - 一、心理健康的概念及表现..... 35
 - 二、足部按摩的心理治疗作用..... 35
- 第五节 足部按摩用品及足浴药方**..... 36
 - 一、足部保健按摩的常用器具及使用方法..... 36
 - 二、足部按摩介质的作用及使用方法..... 37
 - 三、常用的足浴药方及功用..... 38

| | |
|---|----|
| 第一节 足部反射区的分布规律和定位 | 41 |
| 一、头、胸、腹、骨盆在足部的分布..... | 41 |
| 二、足部反射区在足部的分布规律..... | 41 |
| 第二节 足部按摩的基本手法 | 42 |
| 一、单食指扣拳法..... | 42 |
| 二、拇指推掌法..... | 43 |
| 三、扣指法..... | 43 |
| 四、捏指法..... | 43 |
| 五、双指钳法..... | 43 |
| 六、握足扣指法..... | 44 |
| 七、单食指钩拳法..... | 44 |
| 八、拇食指扣拳法..... | 44 |
| 九、双掌握推法..... | 44 |
| 十、双指拳法..... | 45 |
| 十一、双拇指扣掌法..... | 45 |
| 十二、推掌加压法..... | 45 |
| 第三节 足部按摩的姿势、力度、次数、时间及常见反应的处理 | 46 |
| 一、操作者和受术者应采取的姿势..... | 46 |
| 二、确定按摩力度的几种方法..... | 46 |
| 三、影响足部受力程度的因素..... | 48 |
| 四、受术者的常见反应及处理..... | 48 |
| 五、足部按摩的时间和次数..... | 51 |
| 第四节 足部按摩选区配区方法 | 52 |
| 一、选区配区的原则..... | 52 |
| 二、结合中医基础理论进行整体调理..... | 53 |
| 第五节 足部按摩操作规程（操作手法演示见随书附赠光盘） | 53 |
| 一、双足的足部反射区按摩..... | 53 |
| 二、双足主要特殊反射区的定位..... | 78 |
| 三、足部按摩的操作步骤..... | 81 |
| 四、手足点穴按摩..... | 85 |

第三章 足部反射区诊断知识

| | |
|-----------------------------|----|
| 第一节 足部反射区诊断的原则 | 88 |
| 一、鉴别脏腑虚实寒热..... | 88 |
| 二、生理功能的相关原则..... | 88 |
| 三、相关反射区相互参照原则..... | 88 |

| | |
|------------------|-----|
| 第二节 足部反射区诊断的基本方法 | 89 |
| 一、有痛诊断 | 89 |
| 二、无痛诊断 | 90 |
| 三、综合诊断 | 92 |
| 四、影响诊断的因素 | 92 |
| 第三节 各反射区检查 | 93 |
| 一、肾上腺反射区 | 93 |
| 二、肾、输尿管、膀胱反射区 | 93 |
| 三、额窦反射区 | 93 |
| 四、垂体反射区 | 94 |
| 五、小脑、脑干反射区 | 94 |
| 六、三叉神经反射区 | 94 |
| 七、鼻反射区 | 94 |
| 八、大脑反射区 | 95 |
| 九、颈项反射区 | 95 |
| 十、颈椎反射区 | 96 |
| 十一、甲状旁腺反射区 | 96 |
| 十二、甲状腺反射区 | 96 |
| 十三、眼反射区 | 96 |
| 十四、耳反射区 | 97 |
| 十五、斜方肌与肺及气管反射区 | 97 |
| 十六、心反射区 | 97 |
| 十七、脾反射区 | 98 |
| 十八、胃及十二指肠反射区 | 98 |
| 十九、胰反射区 | 98 |
| 二十、小肠反射区 | 98 |
| 二十一、结肠反射区 | 99 |
| 二十二、生殖腺反射区 | 99 |
| 二十三、腹腔神经反射区 | 99 |
| 二十四、肝反射区 | 100 |
| 二十五、胆反射区 | 100 |
| 二十六、胸腰椎反射区 | 100 |
| 二十七、尾骨反射区 | 101 |
| 二十八、子宫、前列腺反射区 | 101 |
| 二十九、尿道反射区 | 102 |
| 三十、髌关节反射区 | 102 |

| | |
|------------------------|-----|
| 三十一、肛门直肠反射区(足内侧) | 102 |
| 三十二、坐骨神经反射区 | 102 |
| 三十三、卵巢、睾丸反射区 | 102 |
| 三十四、膝关节反射区 | 103 |
| 三十五、肘关节和肩关节反射区 | 103 |
| 三十六、肩胛骨反射区 | 103 |
| 三十七、下腹部反射区 | 103 |
| 三十八、上颌、下颌反射区 | 103 |
| 三十九、扁桃体反射区 | 103 |
| 四十、胸淋巴反射区 | 103 |
| 四十一、内耳迷路反射区 | 104 |
| 四十二、横膈膜和肋骨反射区 | 104 |
| 四十三、胸反射区 | 104 |
| 四十四、上下身淋巴腺反射区 | 104 |
| 四十五、腹股沟反射区 | 105 |

第四章 常见病症的足部诊断和康复保健

| | |
|-------------------------|-----|
| 第一节 内科常见病症 | 106 |
| 一、神经系统疾病 | 106 |
| 二、内分泌系统及免疫系统疾病 | 109 |
| 三、消化功能及新陈代谢失调 | 110 |
| 四、循环系统疾病 | 113 |
| 五、呼吸系统疾病 | 115 |
| 六、泌尿生殖系统疾病 | 116 |
| 第二节 妇科常见病症 | 118 |
| 一、痛经 | 118 |
| 二、更年期综合征 | 118 |
| 三、闭经 | 119 |
| 四、乳腺增生 | 119 |
| 五、月经先后不定期 | 120 |
| 六、带下症 | 120 |
| 七、妊娠呕吐 | 121 |
| 八、缺奶 | 121 |
| 第三节 儿科常见病症 | 122 |
| 一、小儿腹泻 | 122 |
| 二、小儿消化不良 | 122 |
| 三、小儿厌食 | 123 |

| | |
|------------------------------|------------|
| 四、小儿夜啼····· | 123 |
| 五、遗尿····· | 123 |
| 第四节 五官科、皮肤科常见病症 ····· | 123 |
| 一、耳鸣····· | 123 |
| 二、牙痛····· | 124 |
| 三、鼻窦炎····· | 124 |
| 四、慢性咽炎····· | 125 |
| 五、眼疲劳症····· | 125 |
| 六、口舌生疮····· | 126 |
| 七、皮肤病····· | 126 |
| 八、斑秃····· | 127 |
| 九、痤疮(青春痘)····· | 127 |
| 第五节 运动系统常见病症 ····· | 128 |
| 一、颈椎病····· | 128 |
| 二、腰椎间盘突出症····· | 129 |
| 三、慢性关节炎····· | 129 |
| 四、膝关节炎····· | 130 |
| 五、坐骨神经痛····· | 130 |
| 六、腰膝发凉····· | 131 |
| 七、肩周炎····· | 131 |
| 八、急性扭伤····· | 132 |
| 九、肩颈部肌肉僵硬····· | 132 |
| 第六节 其他综合性病症 ····· | 133 |
| 一、体质虚弱····· | 133 |
| 二、晕车····· | 134 |
| 三、醉酒····· | 134 |
| 四、紧张焦虑状态····· | 135 |
| 五、健忘····· | 135 |
| 六、抗衰老····· | 136 |

第五章 足部按摩康复保健典型案例实录

| | |
|-------------------------|-----|
| 一、德国国际足反射疗法学习班病例介绍····· | 137 |
| 二、日本吉元昭谿先生的病案资料····· | 142 |
| 三、日本青木先生的典型病例····· | 149 |

| | |
|-------------------------|------------|
| 附录 足部反射全息图 ····· | 151 |
|-------------------------|------------|

| | |
|-------------------|------------|
| 参考文献 ····· | 155 |
|-------------------|------------|

一、足部保健按摩的起源与发展

1. 起源

足部反射区健康法是我国中医学的宝贵遗产。古人类在地上赤足跳舞后足底部发热、发胀，既解除疲劳，又振奋精神，还能缓解病痛。在最古老的中医经典著作《黄帝内经》中详细介绍了经络和腧穴，其中包括许多脚上的穴位。说明我们的祖先早已认识到脚部的许多敏感反应点（腧穴）与人体内脏器官的关系，同时指出刺激这些反应点可起到治病的作用。在《黄帝内经》中还多处提到用按摩方法治疗疾病。关于足部按摩的记载可追溯到汉代司马迁所著《史记》一书，书中曾提到：“上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴洒，针石桥引，案机毒熨，一拨见病之应。”这里的桥引、案（与按相通）机都是按摩之法，而俞跗是医生的名字，可能是指摸脚治病的医生，不用汤药，只用按摩，“一拨见病之应”，可见疗效是很显著的，这是我国古代关于足部按摩最早的记载。东汉华佗的《五禽戏》中也很重视足部导引术。日本学者考证，汉唐时代的《华佗秘籍》中就有“足心道”这门研究脚部按摩的学问，此术在日本至今不衰。

发源于我国的足部反射区健康按摩方法是如何流传到国外的呢？一种说法是在唐代有人将其传到日本，成为今日的针灸术、足心道和指压疗法。另一种说法是在元朝通过马可波罗传到欧洲。还有一种说法是在清朝末期，由于封建王朝的腐朽没落和外强的侵入，大量文献流失国外。在西方，对于反射医学的源流，也有不同说法。如美国伊塞尔（Christine Isel）在《反射疗法：技艺、科学与历史》（1990年版）一书中称，1979年在埃及金字塔中发现的文物证明，在公元前2500年，埃及即运用按摩手部、足部的方法治病。这种按摩疗法，从埃及传到希腊和阿拉伯国家，又经罗马帝国传入欧洲。欧洲中部一些国家，一直流传“区域疗法”（zone therapy），即对身体的某一区域施加压力，反射到身体的另一部分，以收到治病的效果。另外，有材料指出，印度和美洲的印迦文明也有按摩足部治病的记载，2000年前释迦人留下了佛都的“佛足石”（见图0-1），在这个足印上就有人体与足部相关联的图，瑜伽术保留和发展了足部按摩的养生特点，直至近代。美洲的印第安人部落还存在着这种治疗方法。

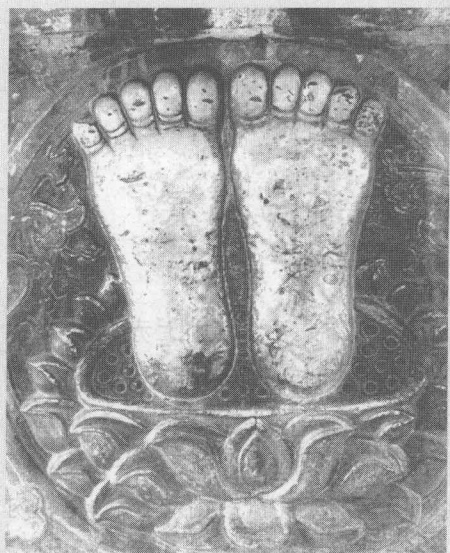


图0-1 佛足石

2. 发展

近代关于足部按摩疗法比较认可的说法是在20世纪70年代，法籍瑞士人玛萨弗雷特女士在中国教区工作的时候，对中国民间流行的按摩足部以治疗疾病的方法感到很奇怪，于是跟踪采访，获得中国足部按摩图谱与“密码”，写了一本日记，经过整理后出版了法文专著《未来的健康》，在西方引起极大的轰动。在英国，1978年成立第一所反射区疗法学校。1984年成立英国反射学者协会，现有数百名会员。1985年，英国补充疗法研究会（Institute for Complementary Medicine）通过决议，确认足部反射区疗法为补充疗法的一种。在美国，1989年5月举行第一次北美反射学者代表会议，成立北美反射学会。1980年，瑞士神父吴若石（Josef Eugster）在我国台湾地区大力推广足部反射区健康法，被称为“若石健康法”。1982年，陈茂雄、陈茂松兄弟在台北市成立“国际若石健康研究会”。1990年7月在日本东京举行足部反射区健康法国际研讨会，联合国世界卫生组织执委会委员温贝尔格女士以观察员的身份出席了会议。我国实行改革开放以来，足部反射区健康法通过各种渠道传回我国。1990年12月24日，卫生部批复同意成立中国足部反射区健康法研究会，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。”1991年7月，经民政部批准，中国足部反射区健康法研究会办理了登记注册，成为一个由卫生部管理的全国性学术团体。足部反射区健康法正在有领导、有计划地在我国普及推广。

二、国内外对足部按摩的认识

1. 普遍认识

足部反射区健康法认为，人体各脏腑器官在足部均有其对应的反射区，运用按摩手法刺激这些反射区，可以调节人体各部分的机能，取得防病治病的自我保健效果。1989年5月，首届北美反射学者会议在美国丹佛举行，对反射区疗法（reflexology）作了如下定义：足部和手部反射区疗法的机理是，在足部和手部存在着与人体各部分相对应的反射区。在不使用油膏和液剂的情况下，运用拇指、手指与手的技巧（对反射区）施加特定压力的这种物理行为能缓解（人体内部的）紧张状态、引起人体的某种生理变化。

在这里我们要注意以下几点。

① 反射区健康法的前提是承认在人的足部及手部存在着与人体各部分相对应的反射区。这里指的是一个区域（zone或area），而不是一个点。为了避免误会，我们使用“反射区”的概念，而不用“足穴”的提法。同时，反射区分布在整个足部（包括足底，足内、外侧及足背，甚至延伸到小腿），因此我们使用“足部反射区”的概念，而不称为“足底按摩”。

② 刺激这些反射区使用的是纯粹的物理方法（主要是用手指施加不同压力的按摩手法，包括使用按摩棒、按摩板等器材）。

③ 刺激这些反射区的结果是引起人体的某种生理变化，可缓解人体内的紧张状态，亦即某种失衡的、不正常的状态，使之恢复为正常的、协调的状态，因而起到治病保健的作用。

④ 手部与足部都存在着反射区。但实践表明，刺激手部反射区的效果远不如刺激足部反射区。因此，我们将主要学习和研究足部反射区，只在某种特定情况下才联系到手部反射区。

2. 流派差异

在国内，足部按摩疗法各流派间存在一定差距。南方的特点是：手法注重轻快、花样多（以湖南长沙作为代表）；北方手法力度较大，反射区定位面积小。在众多从事足部按摩疗法的知名专家中，中国台湾的陈蕙麟先生注重于诊断，反射区注重细微的手感，在各反射区除了按照常规手法操作外，还要用指腹进行仔细按压从而获得更准确的信息；以“若石”流派在国内闻

名的杨茗茗先生则强调该方法的古朴、自然，对于反射区的位置、反射区按压的力度及反射区的配伍等方面则有自己的见解，同时提出了很多新的反射区；曾经在中央人民广播电台主讲足部按摩疗法的杭雄文先生则侧重于该方法的流行性与普遍性。

三、足部保健按摩疗法的特点与主要功效

我们都知道人体是由不同系统构成的，如运动系统、消化系统、神经系统等，这些系统分管着人体不同的功能，为什么按摩双足可以强身治病呢？按照生物全息理论，即人体的双足部有整个身体的投影，人体的脏腑器官都与足部某一部位有密切关系，也就是说双足及小腿是带有人体全部信息的，也就是一个人体最大的全息胚，以良性刺激刺激某脏腑在足部的相关位置，便可对该脏腑产生良性影响，促进该脏腑的血液循环，从而起到保健和治疗作用。

中医学认为，足是精气之根，与周身阴阳、气血和经络关系密切。按摩双足不同部位可对全身病痛产生治疗作用。我国古代医学家很早就指出，足心宜常擦。足心是指足少阴肾经的“涌泉”穴，相当于肾脏反射区。每日按摩足心，能滋补肾阴、镇静安神，主治小便不利、腰膝酸软、头晕目眩、耳鸣失眠等症。若能常年坚持，可使你面色红润，足部轻快，永葆青春。按摩足心还可以补后天之精气，使人精力充沛。

很多疾病是由于经络阻塞、脏腑失调、气血不畅所致，按摩足部可有疏通经络、调节脏腑、运行气血的功效，足位于躯体的末端，距离心脏较远，血液循环较慢，同时足表面脂肪层很薄，保温能力较差，趾尖的温度比正常体温低。俗话说“人之有脚犹如树之有根”、“人老脚先衰”。一个真正懂得呵护生命的人，必定会一丝不苟地呵护自己的双足。

经过不同国家不同人群的长期实践证明，足部保健按摩疗法具有科学性、普遍性，其原理简单易懂，容易被大家所掌握，适用的病症群比较广泛。

四、足部按摩与全身按摩的区别

1. 部位和效果不同

足部按摩以生物全息理论为指导。足部距离心脏最远，微循环最容易出

问题，然而它是包含人体最完整、最具有人体生物特性的一个全息胚，即人体整体的缩影。通过对足部的按摩刺激可以达到调整全身各组织器官功能的作用。全身按摩以整个身体为对象，以经络腧穴作为作用途径，解决身体局部病灶的问题。

2. 机理不同

足部按摩刺激人体器官在足部的相关反射区、穴位，通过有线传导、无线传导和信息传导的方式，调整人体失衡状态，激活人体细胞，使其活化，从而达到内病外治的目的。同时通过改善距离心脏最远端的足部微循环，使其神经末梢兴奋，促使全身循环得到改善，清理体内“毒素”；全身按摩则是对出现问题的具体部位进行直接按摩，改善局部循环以缓解不适。

3. 手法不同

足部按摩用指关节、指腹对足部相应的反射区采取压推、压刮、点按的手法进行按摩，较简单，容易掌握。全身按摩以捏、揉、扳、滚、拿、推等多种手法对身体各个部位进行按摩，手法较为复杂。

五、足部保健按摩的适应证与注意事项

1. 适应证

足部保健按摩疗法适用于全身各个系统疾病，许多疾病都可以用本疗法或配合其他方法进行治疗。

(1) 该疗法的主要作用是调节人体内部机能，对于以下各种功能性疾病的疗效比较显著。

① 神经系统疾病（如神经痛、神经麻痹、瘫痪、癫痫、头痛、失眠及神经官能症）。

② 内分泌系统及免疫系统疾病（如甲状腺机能亢进、甲状腺机能减退，垂体机能失常造成的发育障碍或肥胖症、甲状旁腺机能减退引起的缺钙和抽筋、各种过敏症等）。

③ 消化功能及新陈代谢失调（如食欲不振、打呃、反酸、呕吐、腹泻、腹胀、便秘、胃肠功能紊乱、糖尿病等）。

④ 循环系统疾病（如心脏功能不正常、心律不齐、高血压、低血压、

贫血等)。

⑤ 呼吸系统疾病(如感冒、哮喘、肺气肿等)。

⑥ 泌尿系统疾病(如尿频、尿失禁、遗尿、尿闭、肾脏功能不良等)。

⑦ 生殖系统及妇科疾病(如不孕症、月经不调、阳痿、前列腺肥大、更年期综合征等)。

⑧ 感觉器官疾病(如近视、耳鸣、重听、晕车、晕船等)。

⑨ 运动器官疾病(如骨刺、软组织损伤、关节炎、痉挛等)。

⑩ 皮肤病(如痤疮、湿疹、牛皮癣、皮炎等)。

(2) 足部反射区健康法在下列情况下更能显示出其独特作用。

① 由于对药物过敏或者产生抗药性,不能打针、吃药或治疗无效者;或者应采取手术治疗,但由于某种原因不能进行手术者,足部反射区健康法可以作为一种替代疗法或补充疗法。

② 对某些目前医学上还缺乏有效治疗方法的病症,不妨采取足部反射区健康法以调整全身机能,增强机体抗病能力。

③ 在旅途中,或在穷乡僻壤和边远地区,在缺医少药的情况下,足部反射区健康法更能够发挥其积极的治疗作用。

④ 将足部反射区健康法作为一种辅助手段或调理康复手段,或在慢性病中配合药物进行治疗。

(3) 足部反射区健康法在治疗疾病方面,也有其局限性。

① 对于细菌、病毒感染引起的病症,寄生虫病,毒蛇毒虫咬伤,各种中毒等,特别是急性传染病和急性中毒,则不能采取足部反射区健康法,必须先采用药物或其他方法遏制病势发展。

② 对于环境理化因子、饮食生活习惯造成的病症,采用足部反射区健康法则可以健全机体,调整外来干扰引起的内部失衡,加强适应能力。但如果环境致病因子不除(如放射性、高山病、各种环境污染等)、饮食生活恶习不改(如酗酒、吸毒等),则不能根本解决问题。

2. 注意事项

① 饭前30分钟、饭后1小时内不可做足部按摩。

② 足部按摩前后,需饮300~500毫升温开水。有严重心脏病、肾病的人及儿童、老人按摩前后饮水不要超过150毫升。

③ 病人在接受足部按摩的时候,不宜将足部对着空调或风扇,以免降低足部按摩效果。

④ 女性在怀孕、月经期间不宜做足部按摩。但对月经不调、痛经者按

《足部按摩相关基础理论知识》

第一节 足部按摩的机理

一、循环原理

人体的心脏跳动带动周身的血液循环。在大循环中，动脉内的血液流速快，血液含氧量高，并带有很多人体需要的营养成分（也可以理解为是干净的），供应体内各组织和器官。静脉内的血液含有大量的代谢物，如尿酸晶等（也可以理解为是不干净的），而且比动脉内血液流速慢，很容易滞留于大血管壁上。血液在心脏和血管组成的血液循环系统内流动，输送营养，排出废物。促进血液循环对机体健康至关重要。健康人都有一双脚，但您有没有想过脚承受着多大的压力？每走一步，一个68千克重的人其足部将承受260千克的压力。平均每一天，您的双足要承受260万千克的压力。足部离心脏最远，微循环非常容易出现问题，加上人体站立行走，地心引力的作用使血液中的代谢物滞留在足部，造成新的微循环障碍，其结果使心脏负担加重，长此以往，心脏功能就会减弱，提供给人体各组织器官的营养就会出现不足，久而久之，人体各器官的功能就会下降，从而引起人体内不同程度的异常反应，人就感觉不舒服。

当全面按摩足部反射区后，足部肌肉收缩比加大，足部温度升高，血液流速加快（经测定，没有按摩时足部的血液流速为12毫米/秒，全面按摩足部后，足部的血液流速可达到24~25毫米/秒）；同时，滞留在足部的代谢产物经过按摩后，会随着加快的血液循环，通过泌尿系统和其他排泄器官排出体外。当全面按摩足部3~5天后就会发现，排出的尿液非常浑浊，而且气味很浓，这是体内毒素排出体外的表现。所以，足部按摩可以改善血液循环，减轻心脏负担，使新陈代谢功能提高。经常按摩足部，人就会越来越健康。