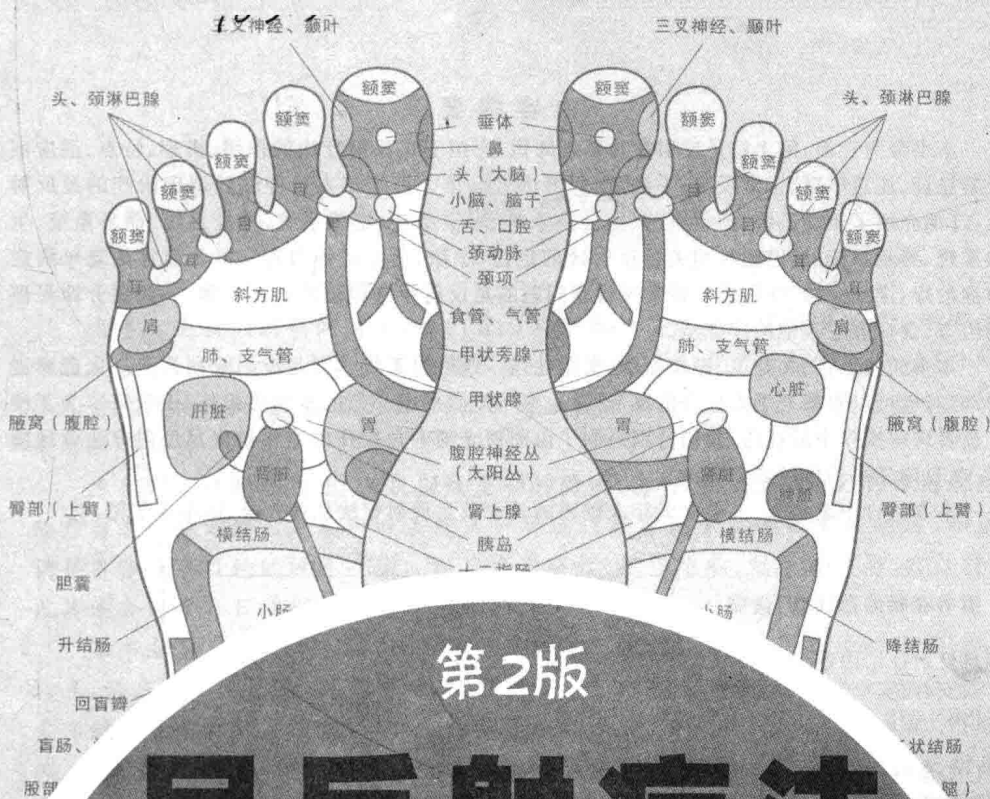




第2版

足反射疗法 图谱 长寿老人篇

主编 周新 幸小玲



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书分为三篇,第1篇是反射疗法基础知识,介绍了足反射疗法的作用、机理、特点、适应证及禁忌证、注意事项、正常反应、手法、操作等内容。第2篇老年人长寿保健调理治疗的足反射区,详细介绍了运动系统、消化系统、内分泌系统、呼吸系统、泌尿系统、神经系统、循环系统、生殖系统、感觉系统、淋巴系统相关各反射区的定位、手法、适应证等内容。第3篇常见老年病症对症治疗,详细介绍39种老年最常见健康问题的足反射疗法调理的具体步骤,并简要介绍足部药浴方、食疗方等其他治疗方法。

本书的特点:图文并茂、操作简单、实用性强。既可以系统学习足反射疗法为老年人健康进行调理,也可以根据老年人自身情况“对号入座”,按照书中介绍的步骤去操作,出效果。为了便于读者理解操作中的技巧,我们特别录制了由周新老师亲自操作的老年健康足反射疗法调理操作VCD附于书后供读者参考学习。

本书适合中老年人、关心中老年人健康的儿女及足反射疗法从业人员、医务人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

足反射疗法图谱.长寿老人篇/周新等主编. —2版.

—西安:西安交通大学出版社,2013.8

ISBN 978-7-5605-5427-3

I. ①足… II. ①周… III. ①老年人-常见病-足-
反射疗法-图谱 IV. ①R244.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第161974号

书 名 足反射疗法图谱长寿老人篇(第2版)

主 编 周 新 幸小玲

责任编辑 李 晶 郭泉泉

出版发行 西安交通大学出版社

(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)

网 址 <http://www.press.xjtu.edu.cn>

电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)

(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280

印 刷 陕西时代支点印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印张 17.25 字数 319千字

版次/印次 2013年8月第2版 2013年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5605-5427-3/R·315

定 价 39.80元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究



前言

老年人是我们国家的财富,他们曾为新中国的建设立下了汗马功劳,年岁大了病痛就多了,全社会都在关心着老年人的生活和健康。我们发挥自身优势,针对老年人常见的健康问题,编写这本《足反射疗法图谱长寿老人篇》,希望对老年人的健康有所帮助。

卫生部文件明确指出“足反射法是一种简便、易行、效果显著、无副作用的防病治疗自我保健方法。足反射疗法就是一种通过按摩刺激足部相应反射区,而达到调整身体健康目的的绿色疗法。因其安全有效、操作简单、无毒副作用、疗效持久,尤其适合老年人日常保健及治疗疾病。

本书分为三篇,第1篇足反射疗法基础知识,介绍了足反射疗法的作用、机理、特点、适应证及禁忌证、注意事项、正常反应、手法、操作等内容。第2篇老年人长寿保健调理治疗的足反射区,详细介绍了运动系统、消化系统、内分泌系统、呼吸系统、泌尿系统、神经系统、循环系统、生殖系统、感觉系统、淋巴系统相关各反射区的定位、手法、适应证等内容。第3篇常见老年病症对症治疗,详细介绍39种老年最常见健康问题的足反射疗法调理的具体步骤,并简要介绍足部药浴方、食疗方等其他治疗方法。

本书的特点:图文并茂、操作简单、实用性强。既可以系统学习足反射疗法为老年人的健康进行调理;也可以根据老年人自身情况“对号入座”,按照书中介绍的步骤去操作,坚持下去就会达到养生保健的目的。坚持下去就可起到保健养生的作用。

为了便于读者理解操作中的技巧,我们特别录制了由周新老师亲自操作的老年健康足反射疗法调理操作VCD附于书后供读者参考。

本书适合中老年人、关心中老年人健康的儿女及足反射疗法从业人员、医务人员阅读。

编写书过程中参阅了大量文献,由于篇幅有限,不一一罗列,在此非常感谢这些文献的作者。由于水平有限,书中难免有不足之处,敬请各位专家、读者提出宝贵意见,以便下版修改。

周新老师咨询电话:13803577261 0797-8223144

网址:www.zhalpx.com

周新

写于江西省赣州周新足反射健康法研究所

目录

第1篇 神奇的足反射疗法 (1)

- 一、足反射法的作用、机理 (1)
- 二、足反射法的特点 (3)
- 三、适应证及禁忌证 (5)
- 四、注意事项 (6)
- 五、正常反应 (7)
- 六、手法 (8)
- 七、操作 (10)
- 八、时间与疗程 (11)

第2篇 老年人长寿保健调理治疗的足反射区 (12)

- 一、运动系统相关反射区 (12)
- 二、消化系统相关反射区 (24)
- 三、内分泌系统相关反射区 (33)
- 四、呼吸系统相关反射区 (37)
- 五、泌尿系统相关反射区 (40)
- 六、神经系统相关反射区 (42)
- 七、循环系统相关反射区 (47)
- 八、生殖系统相关反射区 (48)
- 九、感觉系统相关反射区 (53)
- 十、淋巴系统相关反射区 (56)

第3篇 常见老年病症对症治疗 (59)

- 一、落枕 (60)
- 二、颈椎病 (64)
- 三、肩周炎 (69)

四、肱骨外上髁炎	(74)
五、胸肋岔气	(78)
六、急性腰扭伤	(81)
七、腰肌劳损	(85)
八、腰椎退行性脊柱炎	(90)
九、腰椎间盘突出症	(94)
十、增生性膝关节炎	(101)
十一、跟痛症	(107)
十二、感冒	(111)
十三、老年慢性支气管炎	(116)
十四、高血压病	(121)
十五、冠心病	(125)
十六、糖尿病	(131)
十七、慢性胆囊炎	(137)
十八、慢性胃炎	(141)
十九、胃下垂	(146)
二十、五更泻	(151)
二十一、便秘	(156)
二十二、失眠	(160)
二十三、中风后遗症	(166)
二十四、帕金森氏病	(172)
二十五、老年痴呆症	(179)
二十六、老年性阳痿	(186)
二十七、前列腺肥大症	(192)
二十八、尿失禁	(198)
二十九、更年期综合征	(203)
三十、牙痛	(209)
三十一、口腔溃疡	(214)
三十二、慢性咽炎	(218)
三十三、慢性鼻炎	(223)

三十四、耳鸣耳聋	(228)
三十五、梅尼埃病	(233)
三十六、老年性白内障	(237)
三十七、青光眼	(241)
三十八、老年性皮肤瘙痒	(246)
三十九、神经性皮炎	(251)

第1篇

足反射疗法基础知识

一、足反射法的作用、机理

1. 足反射法的作用

俗话说：“头痛医头，脚痛医脚”，对足疗来说，由于双足上存在着与全身各脏腑器官相对应的反射区，所以，不管是头痛、脚痛、腰痛，还是其他器官的疾病，都可采用“医脚”的办法。

足反射疗法对全身的影响，主要表现在以下几个方面：

(1) 促进血液循环

双脚处于人体最低下的部位，与心脏最远，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可能在足部沉积下来，产生某种毒素，侵犯各个关节和器官，引起关节炎和一些器官的病变。通过对足部按摩刺激，使足部的血液循环通畅，可带走在足部积存的代谢尾产物，运到肾脏处理后排出体外。由于双足处于距心脏最远的一端，双足的血液循环改善，将促进全身的血液循环亦处于良好状态。

(2) 调节各脏腑器官的功能

对足部反射区施加的刺激，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。

(3) 增强内分泌系统功能

对足部各腺体反射区施加的刺激，能有效的调节各内分泌腺的功能。由于内分泌腺所分泌的激素通过血液循环能到达人体各个部位，因此可对全身状况产生广泛而持久的影响。例如，针对足部的垂体反射区施加刺激，可增强垂体的功能。由于垂体能分泌出生长激素，并促使其他内分泌腺分泌出对人体机能起重要作用



足反射疗法 图谱 长寿老人篇

的种种激素,经常对垂体反射区给予良性刺激,对人体健康,特别是对调整老年人在更年期的内分泌紊乱以及少儿的发育(增高),起良好作用。

(4) 提高自我防御能力

对足部的脾脏反射区及淋巴系统反射区施加按摩刺激,可增强人体的免疫机能。人体本来具备着一定的自我防御能力,但如果免疫系统的功能存在着缺陷,或者由于衰老而降低了自身的抗病能力,就很容易得病。足反射疗法能改善免疫系统的功能,对免疫功能低下或变态反应性疾病(过敏性疾病,如哮喘、过敏性鼻炎、荨麻疹等)均有较好的治疗效果。

(5) 消除疲劳紧张状态

几十分钟的足反射疗法可使被施术者从紧张的生活节奏或疾病的痛苦煎熬中解脱出来,得到充分的放松休息。接受足反射疗法后,被施术者一般能有良好的睡眠和食欲,大小便通畅,许多临床症状缓解,减轻精神上、肉体上的痛苦,从而使人精神焕发,自我感觉良好,身心轻快,对保健或养病都大有裨益。

2. 足反射疗法的机理

(1) 循环学说机理

人体各脏腑器官在双足都有其相对应的反射区,而双足的位置又是离心脏最远的地方,加之地心力的影响,血管若不能正常舒缩,一些代谢废物(如尿酸晶等)沉积于血管壁,不仅直接影响了血液循环通道,而且也会影响有关部位细胞、器官的正常功能。当人体各脏腑器官发生某些病理变化时,其循环功能必将产生不良现象。由于上述特点,代谢产物特别容易集结在其相对应的反射区。因此,由反射区沉积物的存在现象,就能反映出相关脏腑器官的功能不良或病变情况。比如:前列腺肥大的患者,在其前列腺反射区可触感局部组织变得僵硬,在膀胱反射区可见明显的局部肿胀。

对足部反射区的按摩治疗是将机体及反射区内所积结的沉积物清除,通过肾脏等排泄器官排出体外,维持循环管道的通畅,是促进组织器官功能的正常化,协调各系统脏腑器官的平衡,增进内分泌功能,缓解趋于紧张的系统的根本保证。换句话说,对反射区的按摩治疗,改善循环功能,可以充分调动人体内部的各细胞器官及系统的功能,发挥人体自然的治愈能力,从而达到保健与治疗的效果。

(2) 反射学说

人体各个系统能彼此保持密切的联系、合作与协调,是依靠复杂的体液、神经等能流系统来完成的。人体的体表和内脏到处都有丰富的感受器,当感受器受到外界或体内环境的变化就会引起神经冲动,沿传入神经到中枢神经,中枢神经进行分析综合产生新的冲动,再沿传出神经传至器官、腺体或肌肉,使之作出相应的反应。这就是神经反射的过程。足部分布着由许多神经末梢构成的触觉、压觉和

痛觉等感受器,它处于人体最远离中枢神经的部位,其信息传递的途径是足部—脊髓—大脑,而脊髓又与各个脏腑器官连接。因此,足部存在着人体各个部位和脏器的信息,同样足部受到的刺激也可以传递到全身,是一个反应最敏感的反射地带,所以当人体各部位脏腑器官发生异常时,足部就会出某些相关的信息。

(3) 全息胚学说

“全息”,原是物理学中的概念,运用激光拍摄下照片,其底片的一个部分仍可以复制出整体的影像。即每一个局部都包含着整体的信息,只不过局部越小,包含的整体的信息越少,复制出的整体形象越模糊而已。任何多细胞的生物体都是由一个受精卵或起始细胞通过细胞的有丝分裂而来的。因此,生物体上任何一个相对独立的部分,都包含着整体的信息,把这样相对独立的部分称为“全息胚”。例如植物的枝叶,人体的手、足、耳等,这些全息胚上存在着与整体各个器官相对应的位点,而位点的排列则遵循着人体解剖图谱。

因人的双足与其他全息胚相比,由于面积大而包含着的信息也丰富,复制的整体形象也较清楚,容易辨认和掌握,而且操作简单,故足部按摩作为防病、治疗、保健的一种方法,具有一定的优越性。

(4) 内源性药物免疫因子效应

当人患病时,病人到医院或诊所进行诊治,医生将针对各种病症给患者打针、吃药,使用各种消炎、激素类等药物,通过这些药物的作用达到治疗疾病的效果。这些药物被称为“外源性药物免疫因子”。同样,采用足反射按摩、针灸、刮痧、火罐、气功、中医推拿等治疗手段来治疗疾患,可使机体激发出类似于“药物效应”的物质,同样达到缓解、治疗疾病的效果,这些“药物效应”的物质就称为“内源性药物免疫因子”。

近几年来,国内外许多足反射疗法专业人士经过临床实践研究发现:足反射疗法按摩可促使血液中的杀菌素、溶菌酶、各种补体等非特异物质增加及各种抗体球蛋白等特异性免疫因子含量增加,从而提高了机体的免疫功能。

足反射疗法按摩可激发机体启动自我调节机制(神经调节及体液调节),促使机体皮质醇与儿茶胺的比值下降,淋巴免疫细胞转化增高,免疫功能提高,可抑制肿瘤的发生。此外还可调节血浆中的各种激素的水平和状态。

二、足反射疗法的特点

1. 安全有效

长期临床实践证明,安全有效是足反射疗法的最大优点。这一疗法不用打针吃药,无创伤性,无任何副作用,有病治病,无病强身,完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。足反射疗法可以预防和治疗上百种疾病,如



足反射疗法 图谱 长寿老人 篇

头痛、牙痛、急性腰扭伤、岔气、腹泻等，往往只需按摩一次，就可手到病除。对于许多慢性疑难杂症，如糖尿病、高血压、失眠、前列腺增生等，只要有恒心坚持按摩，也多有奇效。

2. 作用迅速

足反射疗法能迅速将郁积在体内的毒素排出体外，使患者早日康复。所以，作用迅速也是足反射疗法的一大特点。在患者足部的反射区上，经常可以找到相应脏腑病变所产生的毒素沉积的硬块。初步研究表明，这种沉积物是由尿酸晶体和其他毒素长期沉积而形成的，它严重地影响着人体的血液循环，从而影响了相应脏器的功能和人体的健康。足反射相应反射区能把这种沉积的毒素通过泌尿系统和消化系统排出到体外，也可以通过皮肤出汗排出。毒素排除后，人体内的血液循环功能迅速恢复正常，病变的器官也可以得到充分的营养而迅速恢复正常，从而迅速恢复人体健康。

3. 经济实用

目前，我国的经济发展很不平衡，许多地区的医疗条件尚不完善，尤其是边远地区，甚至缺医少药。而且，医疗费对于家庭和社会来说都是一笔沉重的负担。足反射疗法既不必服用药物，也不必备有医疗器械，只要一支按摩棒或一双手就可以防病治病了。因此，学会足反射疗法，可以极大地节约医疗开支，节省许多宝贵时间，省时省钱又实用。

4. 简便直观

足反射疗法不需任何药物和医疗器械，也不讲究诊治场所，只凭视觉、触觉和痛觉，就可直接从足部反射区得知各脏腑、组织、器官的生理病理变化，及时作出诊断。进行治疗时用双手或简单的按摩工具，甚至用我们日常生活的一些器具，如钢笔、筷子、硬币、钥匙等都可以施术治疗。每日利用空余时间，按照书上所提供的处方，自我按摩或相互按摩 30 分钟，就可以达到防病治病的目的。在按摩的同时，还可以看书、看电视、谈话、做手工活。相对于我们现行的某些常规诊疗方法来说，足反射疗法应该说是更简单、更直观、更易行。

5. 易于推广

足反射疗法是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法，是一种标本兼治的全身治疗方法。尤其是对一些慢性病和痛症的治疗，能显示出其独特的疗效。不但不受时间、地点、环境、条件的限制，而且具有易学、易掌握、易操作、方便灵活、见效快的优点。足部反射区及穴位立体感明显、接受刺激面大、产生的生物功能多、向体内传导的信息量大。因此，足反射疗法适应社会各阶层人士学习、掌握和应用，非常容易推广和普及。

6. 早期诊断

早期诊断出人体的疾病,对保持身体健康来说是一个非常重要的环节。生活在天地间的人时刻受到自然界的影响、社会生活的影响,因而身体健康状况也是不断变化着的。目前多数的医疗检查手段和方法,只有当人体不适有明显症状或反应时才能作出诊断。即使这样,有时也有误差。如冠心病在不发作时,其心电图往往也无异常变化。有很多疾病一旦被现代手段检查出来时,往往已是中、晚期,治疗难度也就很大了。因此,寻求疾病早期诊断、早期治疗,防患于未然,使机体保持旺盛的生命力,是目前医学发展的大趋势。足反射疗法正符合这个大趋势。当人们感觉机体稍有不适或精神不振时,足部反射区就会有反应。我们通过对足部进行观察、触摸、按压等诊断方法,就能发现足的形态与皮肤颜色有变化,触摸到皮下的沙粒状、包块状或条索状硬结,按压时就会有疼痛的感觉,这就可以将疾病消灭在萌芽状态。

三、适应证及禁忌证

(一)适应证

(1)急性疼痛性疾病:轻者一次即可治愈,重者经数次足反射疗法治疗,也可显效,而后痊愈。

如:胃痉挛、肠痉挛、胆绞痛、心绞痛、偏头痛、急性咽喉痛、声音嘶哑、上呼吸道感染、三叉神经痛、急性扁桃腺炎、痛经、落枕、急性腰扭伤、踝关节扭伤、急性乳腺炎、急性胃肠炎、牙痛、急性软组织损伤、晕车、晕船、便血、肛裂等。

(2)单一慢性病:只要坚持1个以上的疗程,即可收到明显效果,继续坚持,即可痊愈。

如:慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、小儿消化不良、脑外伤综合症、失眠、神经衰弱、神经官能症、高血压、眩晕、植物神经功能紊乱、坐骨神经痛、过敏、风湿性关节炎、腰腿痛、骨性关节炎、膝关节软组织损伤、闭经、月经不调、经前紧张综合征、颈椎病、颈肩综合征、遗尿、慢性鼻炎、慢性咽喉炎、前列腺肥大症、网球肘、下肢浮肿、下肢静脉曲张、无名热等。

(3)疑难病症:需要2个以上疗程的足反射疗法治疗,就会收到可喜的疗效。关键是:“三心(恒心、信心、耐心)”,贵在坚持。

如:脑血管疾病(脑出血、脑栓塞、脑血栓后遗症)、脑性麻痹、心血管疾病(严重的心律不齐、反复发作的心绞痛、冠心病)、慢性肾炎、牛皮癣、糖尿病、再生障碍性贫血、子宫肌瘤、胆囊炎并胆结石、肿瘤放化疗的恢复、泌尿系结石等。

(二)禁忌证

(1)各种严重出血性疾病,如吐血、呕血、咳血、便血、脑出血、胃出血、肠出血、



足反射疗法 图谱 长寿老人篇

子宫出血及其他内脏出血等。

(2) 一些外科疾病,如严重外伤、烧伤、骨折、关节脱位、胃肠穿孔、急性阑尾炎等。

(3) 意识不清或昏迷的病人,各种严重精神病患者。

(4) 各种急性传染性疾病,如肝炎、结核、流脑、乙脑、伤寒及各种性病等。

(5) 急性心肌梗死及冠心病病情不稳定者。

(6) 严重器官功能衰竭,如肾衰竭、心力衰竭和肝坏死等。

(7) 各种急性中毒,如煤气中毒、药物、食物中毒、毒蛇、狂犬咬伤等。

(8) 空腹、暴饮暴食及极度疲劳等。

四、注意事项

(1) 饭后 1 小时内,不能进行足反射疗法按摩,否则会造成胃肠不适。

(2) 足反射疗法按摩前,应检查心脏反射区,以确定对病人用力的标准。

(3) 足反射疗法按摩后 30 分钟内,要饮用温开水 300~500 毫升。

(4) 足部有外伤、疮疖时,应避免或另选相似或相关对称的同名反射区代替。初次足反射疗法治疗造成部位淤血或红肿,可搽红花酒精。

(5) 如遇严重烧伤、外伤、骨折、胃肠穿孔、大出血、寄生虫、毒蛇、肺结核活动期、心肌梗塞急性期、等患者,不接受其,待病情稳定后可配合医师作辅助治疗。

(6) 女性妊娠期慎用本法,月经期间禁止按摩刺激生殖腺反射区。

(7) 足反射疗法按摩后,要注意双足保温(尤其冬天),夏天勿直对按摩的双足开风扇,不可在按摩后立即接触凉水。

(8) 要求患者在治疗期间,要做到两配合:一是要穿宽松的衣服,系宽松的腰带,穿宽松的鞋子,不要穿高跟鞋,穿透气的袜子,使脚处于自然放松的状态中;二应多吃含维生素类的食物。

(9) 对于一些棘手的疑难病症,特别要重视对患者头部反射区的按摩。实践证明,这样实施的效果良好。

(10) 有些疑难病症,在治疗中会出现“马鞍形”或“驼峰形”疗效,更应坚持治疗,就会达到预计目的。

(11) 对病人态度要和蔼可亲、热情、耐心、体贴,让患者处在一个心情愉快的情绪下接受治疗。

(12) 实施足反射疗法治病,患者要有信心、恒心、耐心,这是治疗任何疾病的前提。

(13) 治疗期间可以停止服用消炎药、镇静药,但治疗心血管的药物仍需服用。

(14) 避免在皮下组织少的部位施以重按,以免造成肿胀;小孩、老人,只用拇

指、示指,采用捏、按手法,禁止强刺激。

(15)慢性病要坚持治疗才能见疗效。

(16)炎症患者、疑难病症患者接受足反射疗法按摩时,应告诉患者有时因体质差异,要经过10次以上对其淋巴腺、肾上腺、甲状腺等反射区的按摩才可见效,因为这样才能调动人体的免疫功能。

(17)长期服药的患者,接受足反射疗法效果较慢,需持之以恒。

五、正常反应

足反射疗法治疗后,绝大多数人反映足反射疗法好,例如能多吃饭、大便正常、体质越来越好,但也有个别人出现看似异常,实属正常反应:

(1)脚踝肿胀。特别是那些患有淋巴阻塞的病人尤为明显。但随着病情好转肿胀会自然消失。

(2)一碰就痛。当第一次足反射疗法按摩治疗后,第二次足反射疗法按摩时反射区一碰就痛,哪怕轻轻按摩也会痛,这也不要紧,只要忍耐一下,经过几次足反射疗法治疗就会消失。

(3)曲张的静脉肿胀更明显。这是因为静脉血流量增加的缘故,一般3~4天就会消失。

(4)下肢有破口出水。这是由于某些患者不能从大小便中顺利排泄毒素,只好从皮肤汗腺排出,而有时大部分汗腺闭塞,而毒素就随着血液流到下肢堆积,而下肢的血液循环本来就不好,加之有毒素,故易在下肢部形成排毒的出口。这种反应是好事,不用害怕,随着毒素的逐渐排除,病情也逐渐好转,破口也就会愈合。

(6)发热。这是按摩了淋巴腺反射区后的反应,这表明患者身上某器官有了炎症,发热是体内的免疫反应。

(7)引发病痛。经足反射疗法按摩后,可将体内潜在的病情引发出来,病痛的程度和持续时间常与所患病症轻重呈正比。另外,如果病人同时患有多种病症,其引发的病痛可能轮流出现,但一般不会同时发作,病痛引发数日后自动消退。

(8)症状加重。如关节炎、坐骨神经痛、腰背痛等足反射疗法治疗按摩后疼痛加剧,但过3~4天就会缓解或消失。

(9)大便变黑、小便变黄或带红黑色,并伴臭味。这是体内毒素从大小便中排出的表现。

(10)足反射疗法治疗按摩后出的其他正常反应。口渴、睡意、打哈欠、屁多、流眼泪、流鼻涕、妇女白带增多、脚部出现臭味、“意想不到的地方”产生酸麻、疼痛、尿量增加等。



足反射疗法 图谱 长寿老人 篇

六、手法

(1) 单示指扣拳法(图 1)

单示指扣拳法是指施术者一手扶持受术者的足,另一手半握拳,中指、无名指、小指的第 1、2 指间关节屈曲,以示指中节近第 1 指间关节(近侧指间关节)背侧为施力点,作定点顶压。

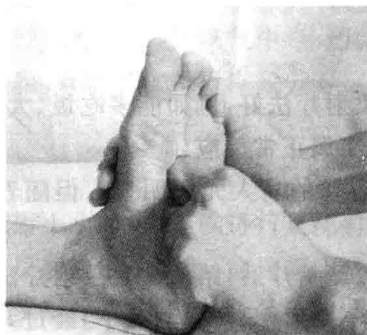


图 1 单示指扣拳法



图 2 双指钳法

此法适用于肾上腺、肾、小脑和脑干、大脑、心、脾、胃、胰、小肠、大肠、生殖腺等足底反射区。

(2) 双指钳法(图 2)

要领:操作者的无名指、小指第 1、2 指关节各屈曲 90° 紧扣于掌心,中指微屈后插入到被按摩足趾与另一足趾之间作为衬托,示指第 1 指关节屈曲 90° ,第 2 指关节的尺侧面(靠小指侧)放在要准备按摩的反射区上,拇指指腹紧按在示指第 2 指关节的桡侧面上,借拇指指关节的屈伸动作按压示指第 2 指关节刺激反射区。

发力点:靠拇指指关节的屈伸动作带动示指对反射区发力。中指不发力只辅助衬托作用。

适用范围:颈椎反射区、甲状旁腺反射区。

(3) 拇指腹按压法(图 3)

拇指按压法是指以拇指指腹为着力点进行按压。此法适用于内肋骨、外肋骨、气管、腹股沟等反射区。



图3 拇指腹按压法

(4)单示指钩掌法(图4-1、图4-2)

要领:操作者的中指、无名指、小指的第1、2指关节屈曲 90° 紧扣于掌心,示指第1指关节屈曲,第2指关节屈曲 45° ,示指末节指腹指向掌心,拇指指关节微屈,虎口开大,形成与示指对持的架式,形似一镰刀状。

发力点:示指第1指关节屈曲 90° 后顶点的桡侧(靠拇指侧)或示指末节指腹的桡侧或示指第2指关节屈曲 45° 后的顶点。

适用范围:足底反射区、足内侧反射区、足外侧反射区。



图4-1 单示指钩掌法1

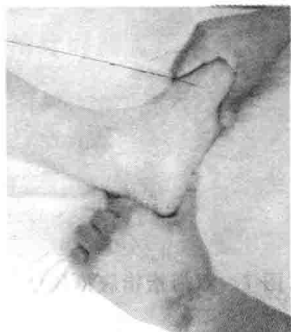


图4-2 单示指钩掌法2

(5)拇指推掌法(图5)

要领:操作者的示指、中指、无名指、小指的第1、2指关节微屈,拇指指腹与其他4指对掌,虎口开大。

发力点:拇指指腹的桡侧。

适用范围:足内侧反射区、足外侧反射区、足背反射区。

(6)双示指刮压法(图6)

双手示指弯曲呈镰刀状,以双手示指侧缘同时施力刮压。适用于足背膈反射区。



足反射疗法 图谱 长寿老人篇



图5 拇指推掌法



图6 双示指刮压法

(7) 双拇指指腹推压法(图7)

以双手拇指指腹同时施力按压。适用于肩胛骨、胸反射区。

(8) 双指扣拳法(图8)

一手持足,另一手半握拳,示指、中指弯曲,以食指、中指的第一指间关节顶点施力按摩。适用于小肠、肘反射区。



图7 双拇指指腹推压法



图8 双指扣拳法

七、操作

足反射疗法治疗按摩前的工作:清洁双脚(用中药浸泡),修剪指(趾)甲,以防在治疗中刺伤皮肤。铺好治疗巾,在按摩的脚上罩上塑料袋子,塑料袋子外罩上白色的治疗巾,这样可以预防脚部皮肤的交叉感染。也可在需要按摩的反射区部位涂上按摩膏,以保护皮肤。

病者最好能平躺在治疗床上接受治疗,这样能全身放松,对治疗有好处;或坐在靠背椅上接受治疗。

刺激反射区开始由要轻到重逐渐加力,在足反射疗法治疗过程中,要细心观察患者的反应,与患者亲切交谈,注意进行心理治疗。如患者的情绪稳定,心情舒畅,