

周新反射疗法系列

- ★ 实力派反射疗法专家20年经验菁华沉淀
- ★ 26种常见病手足疗反射区定位、操作手法、食疗方及温馨提示
- ★ 6种日常养生保健处方

儿童

主编 周新

手足按摩

对症治疗图解



NLIC 2970767620

“国际反射疗法治疗师训练中心”推荐



赠周新老师亲自讲解VCD



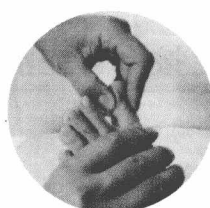
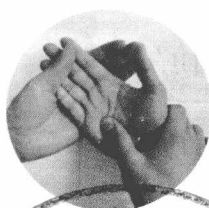
第四军医大学出版社



周新反射疗法系列

儿 童

手足按摩 对症治疗图解



主 编 周新
副主编 钟叙春 黄永超 杨木兰
编 委 (按姓氏笔画排序)

王克元 王林峰 古新宝 刘 振
刘桂林 刘德军 邱水容 范金虚
饶新平 祝向前 殷妙英
模 特 周 杨



NLIC 2970767620

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

儿童手足按摩对症治疗图解 / 周新主编. —西安: 第四军医大学出版社, 2010.5

周新反射疗法系列

ISBN 978-7-81086-761-0

I. 儿… II. 周… III. 小儿疾病: 常见病-按摩疗法(中医)-图解; 手-按摩疗法(中医)-图解; 足-按摩疗法(中医)-图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 058802 号

儿童手足按摩对症治疗图解

主 编 周 新

责任编辑 杨耀锦

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编: 710032)

电 话 029-84776765

传 真 029-84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 蓝田立新印务有限公司

版 次 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

开 本 710×1000 1/16

印 张 11.5

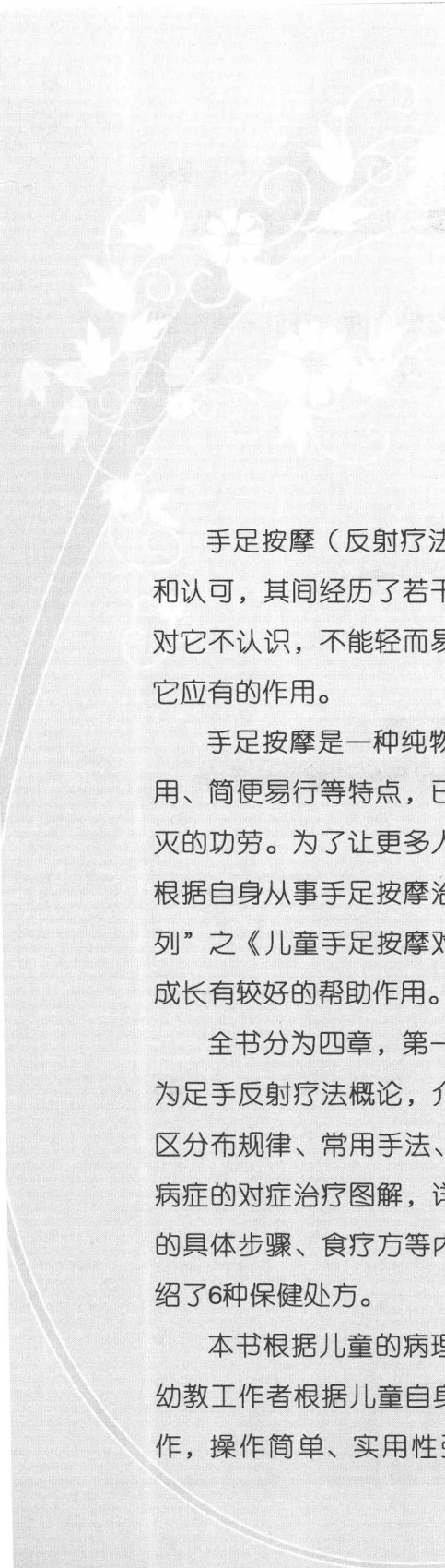
字 数 160 千字

书 号 ISBN 978-7-81086-761-0/R·727

定 价 36.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



Preface 前言

手足按摩（反射疗法）在人们的怀疑中逐渐发展、逐渐被大众接受和认可，其间经历了若干挫折。可以说任何事物都是这样的：起先人们对它不认识，不能轻而易举地说不好（不行），但好的东西终究会发挥它应有的作用。

手足按摩是一种纯物理疗法，具有安全、有效、作用迅速、经济实用、简便易行等特点，已有数千年历史，在保护人类健康方面有不可磨灭的功劳。为了让更多人受益于手足按摩，“赶走”身边的病痛，我们根据自身从事手足按摩治疗工作近20年的经验编写了“周新反射疗法系列”之《儿童手足按摩对症治疗图解》这本书，希望对广大儿童的健康成长有较好的帮助作用。

全书分为四章，第一章介绍了儿童的生理特点和病理特点；第二章为足手反射疗法概论，介绍了足手反射疗法的特点、作用、须知，反射区分布规律、常用手法、操作、时间与疗程等内容；第三章为儿童常见病症的对症治疗图解，详细介绍26种儿童常见病症的足手反射疗法治疗的具体步骤、食疗方等内容；第四章为儿童足手反射疗法保健图解，介绍了6种保健处方。

本书根据儿童的病理、生理特点量身打造，图文并茂，便于家长、幼教工作者根据儿童自身情况“对号入座”，按照书中介绍的步骤去操作，操作简单、实用性强。为了便于读者更好地掌握操作中的技巧，我

们还专门录制了儿童病症足手反射疗法操作VCD光盘，收录了不同反射区定位的分解动作，及不同病症的按摩手法精要，帮助读者更轻松、快捷地学习使用。

编写本书的过程中参阅了大量文献，由于篇幅有限，在此不一一罗列，非常感谢这些文献的作者。书中不足之处，敬请各位专家、读者提出宝贵意见，以便下版修改。

周新反射疗法免费咨询电话：400-088-0797

周新老师咨询电话：13803577261 0797-8223144

网址：www.zhzlpx.com QQ：4128911

周 新

于江西省赣州周新足反射健康法研究所

目录

Contents >>>



第一章

儿童的生理病理特点

一、生理特点 / 1

二、病理特点 / 3



第二章

足手反射疗法概论

一、足手反射疗法的特点 / 5

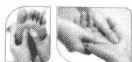
二、足手反射疗法的作用 / 6

三、足手反射疗法须知 / 7

四、反射区分布规律 / 9

五、足手反射疗法常用手法 / 9

六、操作、时间与疗程 / 11



第三章

儿童常见病症对症治疗图解

一、小儿感冒 / 13

二、小儿咳嗽 / 18

三、小儿哮喘 / 23

四、小儿发热 / 29

五、婴幼儿腹泻 / 36

六、呕吐 / 40

七、呃逆 / 45

八、厌食 / 49

九、盗汗 / 54

十、滞颐 / 59

十一、便秘 / 66

十二、夜啼 / 70

十三、失眠 / 75

十四、遗尿 / 81

十五、小儿脱肛 / 88

十六、扁桃体炎 / 93



十七、口腔溃疡 / 98

十八、过敏性鼻炎 / 103

十九、慢性鼻炎 / 108

二十、牙痛 / 114

二十一、近视眼 / 119

二十二、斜视 / 124

二十三、小儿脑瘫 / 128

二十四、关节炎 / 135

二十五、青春痘 / 141

二十六、荨麻疹 / 146

第四章

儿童足手反射疗法保健图解



一、安神 / 151

二、健脾和胃 / 155

三、益智 / 159

四、眼部保健 / 165

五、强身 / 169

六、小儿生长痛 / 172

第一章

儿童的生理病理特点



小儿自出生到成年，处于不断生长发育过程中，其身体的各种组织、器官、生理功能都处于尚未成熟状态，随年龄增长，才逐渐趋于完善。这种不成熟状态，年龄越小，表现越显著，因此不能简单地把小儿看成是成人的缩影。中医对小儿生理、病理特点的认识，归纳起来为：生理特点主要表现为脏腑娇嫩、形气未充，生机蓬勃、发育迅速；病理特点主要表现为易于发病，易于变化，易于康复。掌握这些特点，对了解小儿的生长发育、疾病防治，均有极其重要的意义。

一、生理特点

1. 脏腑娇嫩，形气未充

脏腑即指五脏六腑，形气是指形体结构、精血津液和气化功能。脏腑娇嫩，形气未充，说明小儿出生之后，五脏六腑均较娇嫩脆弱，其形体结构、精血津液和气化功能都是不够成熟和相对不足。具体表现为气血未充，经脉未盛，筋骨未坚，内脏精气不足，卫外机能未固，阴阳两气均属不足。脏腑娇嫩，虽五脏六腑形气皆属不足，但其中尤以肺、脾、肾三脏更为突出。

(1) 小儿“肺常不足”

肺主一身之气，外合皮毛腠理。肺脏娇嫩，则卫外不固，而易为外邪所侵。肺之气赖脾散发之精微充养，脾健肺卫则能自固，反之脾虚则肺气亦弱。

(2) 小儿“脾常不足”

脾为后天之本，主运化水谷精微，为气血生化之源。小儿生长发育迅速，生长旺盛，对气血精微需求较成人相对为多，但小儿脾胃薄弱，运化未健，饮食稍有不节，便易损伤脾胃而患病。

(3) 小儿“肾常虚”

肾为先天之本，肾中元阴、元阳为生命之根，关系到人的禀赋体质与成长，各脏之阴取之于肾阴之滋润，各脏之阳依赖于肾阳之温养。小儿生长发育、抗病能力以及骨髓、脑髓、发、耳、齿等的正常发育与功能完善，均与肾有关。小儿初生正处生长发育之时，肾气未盛，气血未充，肾气随年龄增长而逐渐充盛，此即小儿“肾常虚”的含义。古代医家根据小儿这些机体特殊表现，提出了“稚阴稚阳”的观点，认为小儿机体是“稚阳未充，稚阴未长”。这里的“阴”，一般是指体内精、血、津液等物质，而“阳”是指体内脏腑的各种生理功能和活动。故“稚阴稚阳”说明小儿无论在物质和生理功能方面，都是幼稚和不完善的，是处于不断生长发育过程中。

2. 生机蓬勃，发育迅速

这主要是指小儿机体如萌土之幼芽，在正确的哺育下，将得到迅速生长。

在生长发育的过程中，从体格、智慧以至脏腑功能，均不断趋向完善和成熟，年龄越小，其生长发育的速度也就越快。古代医家观察到小儿这种生机蓬勃、发育迅速的动态变化，提出了小儿为纯阳之体的观点。所谓“纯阳”，指的是阳气兴旺之意，我国现存最早一部儿科著作《颅卤经》中，首先提出了“孩子三岁以内，呼为纯阳”的说法，生机属阳，阳生则阴长。当然“纯阳”并不等于是“盛阳”，也不是有阳无阴，“纯阳”主要体现小儿机体生机蓬勃、发育迅速这一生理现象，也就是说由于小儿机体生长发育迅速，对水谷精气之需求格外迫切，在机体阴长阳生的新陈代谢过程中，常常表现为阳气的旺盛，从而相对感到阴液的不足。小儿机体也正是由于这种阳气旺盛的生理过程，才能使小儿以成人无法比拟的生长速度发育成长，犹如旭日之初升，草木之方萌。

总之，“稚阴稚阳”和“纯阳”两个观点，是用来概括小儿机体生理功能的两个方面。前者是指小儿机体柔弱，阴阳两气和成人相较均属不足；后者则是指小儿机体在生长发育的过程中，由于生机蓬勃，往往阴液相对不足，水谷精微需求相对更多而言。两者代表了小儿生理特点的两个方面，这也是小儿不同于成人的特殊性。

二、病理特点

1. 易于发病

小儿由于脏腑娇嫩、形气未充，对某些疾病的抗病能力较差，加上小儿寒暖不能自调、饮食不知自节，故外易为六淫之邪所侵，内易为饮食所伤，故肺脾两脏疾病发病率特别高。肺司呼吸，主一身之气，外合皮毛，由于小儿生理上形气未充、经脉未盛、卫外机能未固，故邪气每易由表而入，侵袭于肺，影响肺的正常功能，出现咳嗽、哮喘、肺炎等。脾胃为后天之本，主运化水谷和输布精微，小儿生长发育迅速，所需水谷较成人迫切，但又因脾常不足，若饮食不节、饥饱无度，均能影响脾胃运化，出现呕吐、泄泻等。

2. 易于变化

小儿不仅发病容易，而且变化迅速，寒热虚实的变化比成人更为迅速、更显复杂，具体表现为易虚易实、易寒易热的特点。若患病之后，调治不当，容易发生轻病变重，重病转危。邪气盛则实，精气夺则虚，由于小儿机体柔弱，感邪后每易病势嚣张，出现实证，但邪气既盛，则正气易伤，又可迅速转为虚证，或虚实并见。在易寒易热的病理变化方面，其产生和小儿稚阴稚阳的生理特点有密切关系。“稚阴未长”，故患病后，易呈阴伤阳亢，表现热的症候群；而“稚阳未充”，机体脆弱，又有容易衰竭的一面，出现寒的症候群。

3. 易于康复

由于小儿生机蓬勃，处于蒸蒸日上、不断生长的阶段，脏气清灵，活力充沛。患病以后，若能得到及时的治疗和护理，疾病的恢复较为迅速。这种易于康复的特点，除了生理上的因素外，和病因单纯、少七情影响等有关。明代《景岳全书·小儿则》中说小儿“脏气清灵，随拨随应，但能确得其本而取之，则一药可愈。”可谓是对小儿这一病理特点的概括。

近代关于小儿解剖生理特点与发病之间关系的认识，和中医在小儿生理、病理特点方面所阐发的理论观点，基本是吻合的。如在呼吸系统方面，由于小儿鼻腔短小，黏膜血管丰富，没有鼻毛，加上抗体产生较少，故易感染。婴幼儿耳咽管较宽、短而直，鼻咽开口处低，感冒时易并发中耳炎。咽喉淋巴随年龄增长而逐渐发达，至成年后又逐渐退化，因此咽峡部炎症常见于年长儿，而

婴儿则可发生咽后壁脓肿。喉腔狭小，声带及黏膜薄弱又富于血管，感染后易产生喉头水肿导致呼吸困难。同样，气管和支气管炎症后黏膜易于肿胀，肺泡弹性欠佳，纤毛运动较差，易被黏痰堵塞。在消化系统方面，小儿的胃呈水平位，贲门括约肌较松弛，故易呕吐和溢乳。肠管相对较长，有利于消化与吸收，但胃酸及消化液分泌相对较少，消化酶活力较低，故饮食稍有不当，即易引起腹泻。在循环系统方面，除了小儿心尖部位常在第四肋间隙，比成人心尖位置高外，心冠状动脉较宽，吻合支多，毛细血管较成人粗大，血容量占体重的比例高于成人，这些都有利于新陈代谢进行，但患病后失水也较成人多见。在神经系统方面，新生儿大脑皮层兴奋性低，受到外界刺激后，易疲劳而进入抑制。因此，大部分时间处于睡眠状态；婴幼儿大脑皮质对皮质下中枢的控制能力薄弱，熟睡时易惊跳。又因神经髓鞘未完全形成，兴奋易于扩散，因此高热时易出现惊厥。此外，2岁以内小儿肾脏的位置较低，下端常达髂嵴之下，女孩的尿道很短，接近肛门，容易引起尿路感染。以上这些特征，都是对脏腑娇嫩、形气未充，发病容易、变化迅速等生理与病理特点的进一步说明。

第二章

足手反射疗法概论

一、足手反射疗法的特点

1. 经济实用，疗效显著

足手反射疗法是一种非常经济实用的自然疗法，既不必服用药物，也不必准备医疗器械，只要一双手就可以防病、治病了。因此，学会小儿足手反射疗法，可以极大地节约医疗开支，节省许多宝贵时间，对个人、对集体、对国家都有利。

临床实践证明，足手反射疗法对一些儿科疾病，如小儿腹泻、便秘、遗尿、扁桃体炎等，疗效显著。这个方法不用打针吃药，无创伤性，无任何副作用，有病治病，无病可以强身，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。

2. 简便直观，操作方便

足手反射疗法无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，就可直接从儿童手部和足部的反射区上得知各脏腑器官的生理、病理变化，及时做出诊断。进行治疗时用双手施术即可。每日利用空余时间，按照书上提供的足手反射疗法处方、操作步骤，为小儿进行治疗 1~2 次，每次 20~30 分钟，就可以达到防病治病的目的。相对于我们现行的某些常规诊疗方法来说，小儿足手反射疗法应该是更简单、更直观、更易行。

足手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。不受时间、地点、环境、条件的限制，又有易学、易掌握、易操作、方便灵活、见效快等优点。足手反射疗法适用每一个家庭，有病治病，无病保健。

二、足手反射疗法的作用

俗话说：“头痛医头，脚痛医脚。”对足手反射疗法来说，由于双足、双手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，都是采用“医足手”的办法。

足手反射疗法对全身的影响，主要表现在以下几方面：

1. 促进血液循环

双脚处于人体最低下的部位，距心脏最远，很容易出现末梢循环障碍、供血不足、静脉回流不畅，一些新陈代谢的废物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，可带走积存在足部的代谢产物，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处于良好状态。

2. 调节各脏腑器官的功能

对足手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，对足手部的胃肠反射区施加适当的刺激，能改善儿童的胃肠功能。

3. 增强内分泌系统功能

对足手部各腺体反射区施加的刺激，能有效地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，针对足手部的垂体反射区施加刺激，可增强垂体的功能。由于垂体能分泌生长激素，并促使其他内分泌腺分泌对人体机能起重要作用的各种激素，故经常对垂体反射区给予良性刺激，对人体健康，特别是对调整少儿的发育（增高），可起到良好作用。

4. 提高自我防御能力

对足手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。足手部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

几十分钟的足手反射疗法可使被施术者得到充分的放松休息。接受足手疗后,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,身心愉悦,对保健或养病都极有裨益。

三、足手反射疗法须知

1. 注意事项

- (1) 饭后一小时内,不能进行足手反射法按摩,否则会造成胃肠不适。
- (2) 行足手反射法按摩前,应检查心脏反射区,以确定对患者用力的标准。
- (3) 足手反射法按摩后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。初次足反射法治疗造成局部瘀血或红肿,可搽红花酒精。
- (5) 如遇严重烧伤、创伤、骨折、胃肠穿孔、大出血、寄生虫病、毒蛇咬伤、肺结核活动期、心肌梗死急性期等患者,不接受其疗法,待病情稳定后可配合医师做辅助治疗。
- (6) 月经期间禁止按摩刺激生殖腺反射区。
- (7) 足反射法按摩后,要注意双足保温(尤其是冬天),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) 对一些棘手的疑难病症的按摩,特别要重视对患者头部反射区的按摩。实践证明,凡是这样实施了的效果都较良好。
- (9) 有些疑难病症,在治疗中可能会出现“马鞍形”或“驼峰形”疗效,应坚持治疗,就会达到预期效果。
- (10) 实施足手反射法治病,患者要有信心、恒心、耐心,这是治疗任何疾病的前提。
- (11) 治疗期间可以停止服用消炎药、镇静药,但治疗心血管的药仍需服用。
- (12) 避免在皮下组织少的部位施以重按,以免造成肿胀;对小孩、老人

只用拇指、食指，采用捏、按手法，禁止强刺激。

(13) 对炎症患者，不可忽视对其淋巴腺、肾上腺、甲状腺等反射区的按摩，因为这样可以调动人体的免疫功能。疑难病症患者接受足手反射法按摩时，应告诉患者有时因个体差异，要经过 10 次以上才可见效。

(14) 长期服药的患者，接受足手反射疗法效果较慢，需持之以恒。

2. 正常反应

用足手反射法治疗后，绝大多数人反映足手反射疗法好，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，实属正常的反应：

(1) 脚踝肿胀。特别是患有淋巴阻塞者尤为明显，但随着病情好转肿胀会自然消失。

(2) 一碰就痛。当第一次用足手反射法治疗按摩后，第二次使用足手反射法按摩时反射区一碰就痛，哪怕轻轻按摩也会痛，这不要紧，只要忍耐一下，经过几次足手反射法治疗后就会消失。

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

(5) 引发病痛。经足手反射法按摩后，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疾病，其引发的病痛可能轮流出现，但一般不会同时发作，病痛引发数日后会自动消退。

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

(7) 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。

(8) 其他正常反应。口渴、瞌睡、打哈欠、屁多、流眼泪、流鼻涕、女性白带增多、脚部出现臭味、“意想不到的地方”产生酸麻或疼痛、尿量增加等。

四、反射区分布规律

人体的五脏六腑在足部反射区的分布有一定规律，双足并拢在一起，可以看成是一个坐着的人形。足的脚趾，相当于人的头部。足底的前半部相当于人的胸部（有肺及心脏）。足的外侧，自上而下是肩、肘、膝等部位。足底的中部，相当于人的腹部，有胃、肠、胰、肝胆（右侧）、脾（左侧）、肾等器官。足跟部分，相当于盆腔，有生殖器官（子宫、卵巢、前列腺）、膀胱、尿道（阴道）、肛门等（图 2-1）。足的内侧构成足弓的一条线，相当于人的脊椎（颈椎—胸椎—腰椎—骶骨）（图 2-2）。

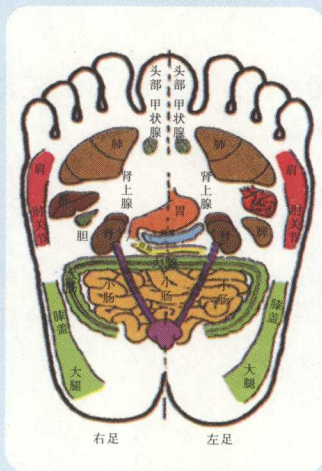


图 2-1

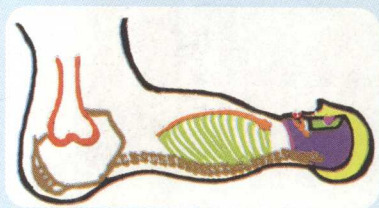


图 2-2

五、足手反射疗法常用手法

手法是足手反射疗法取得效果的重要一环，下面介绍几种最常见的手法：

单示指扣拳法

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，做定点顶压。



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。

双指钳法

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。



拇指腹按压法

拇指腹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。

单示指钩掌法

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 90° ，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（或示指末节指腹）的桡侧（靠拇指侧），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。

