

任之堂
适宜技术丛书

刘志宏
主编



为每个家庭培养一名保健医生

足 济 天下



一学就会的
足诊足疗术

快速诊断
极简
足疗

- ◎ 高清图解74个足部反射区定位与功效，一看就懂
- ◎ 72张足部反射区诊断速查表，3分钟锁定疾病
- ◎ 110种常见病足疗“处方”，60个真实案例
- ◎ 图文并茂，简单易学
- ◎ 屡用屡效，安全可靠
- ◎ 手把手教你做家人的保健医生

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

足济天下：一学就会的足诊足疗术 / 刘志宏主编 . —

北京：中国中医药出版社，2021.10

(任之堂适宜技术丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 7090 - 8

I . ①①足… II . ①刘… III . ①足—反射疗法

IV . ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 153737 号

中国中医药出版社出版

北京经济技术开发区科创十三街 31 号院二区 8 号楼

邮政编码 100176

传真 010-64405721

河北省武强县画业有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 787×1092 1/16 印张 9.25 字数 168 千字

2021 年 10 月第 1 版 2021 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 7090 - 8

定价 79.00 元

网址 www.cptcm.com

服务热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

神子



刘志宏同志勉

二〇二一年六月 譚冬生書



作者简介

刘志宏，汉族，祖籍山西，现居湖南攸县。

2001年5月在长沙工作时，机缘巧合结识了恩师柳才久，从此踏上反射疗法之路。通过勤奋学习、刻苦研究，逐渐掌握了反射疗法之技，可一招治疗落枕、胃痉挛、闪腰等疾病，尤其对通过手足快速诊断及治疗高血压、高血糖、结石、肿瘤等疾病颇有心得。

从业20年来，亲手调理患者万人以上，因效果显著，逐渐受到当地群众的认可。出于对反射疗法的热衷，对中医学的兴趣也日渐浓厚，于是遍访民间高人，四处拜师学艺，习得传统针灸、药物接骨等技术。

受任之堂主人余浩启发，于2017年9月开始创办学习班，只为将自己多年的反射疗法经验传播出去，让更多的人受益，最终实现“为每个家庭培养一名保健医师”的愿望。

编委会



主 编 刘志宏

副主编 刘晓伟 刘雪婷

编 委 (以姓氏笔画为序)

冯孝荣 刘志宏 刘晓伟

刘雪婷 周湘明 熊广华

序

我与刘志宏大夫相识数年，最初因见其足部反射疗法之神奇效果，于是悉心琢磨，在足部反射疗法的基础上研究出了阴阳九针。一个从足入手，一个从手入手，都能给患者解除痛苦，其背后的原理与全息有关。刘志宏大夫借全息而入足疗，借足疗而入医道，借医道而感悟世间大道，其精神值得学习。

值此《足济天下》出版之际，愿更多的患者和中医爱好者能读到此书，学一技之长，保一家平安。心有余力者，可借此术弘扬医道，济世救人，则共弘足济天下之大愿。应邀为序，与君共勉！

任之堂主人 余浩

2021年04月16日

自序

中医外治法——反射疗法是中华民族的文化瑰宝，是人类医学文明的宝贵财富，源远流长，博大精深。

编写《足济天下》这本书是为了传承与弘扬一种廉、简、易、效的中医外治法，让更多的人受益，让更多的人明白足部反射疗法与市面上的泡脚是有区别的，进行专业学习后是可以诊断、治疗疾病的。

本人是反射疗法的受益者和见证者，2001年学习反射疗法是觉得好奇，想学一招为父亲治腰痛，没想到这一学就走上了反射疗法之路，得到不少收获，最大的收获是自己的健康。

2006年因偶感风寒患上急性脊髓炎，痛苦难耐，多家医院医治无效，最后却被足部反射疗法成功治愈，感于其效果神奇，便于当年创立“志宏堂”，立志弘扬反射疗法。

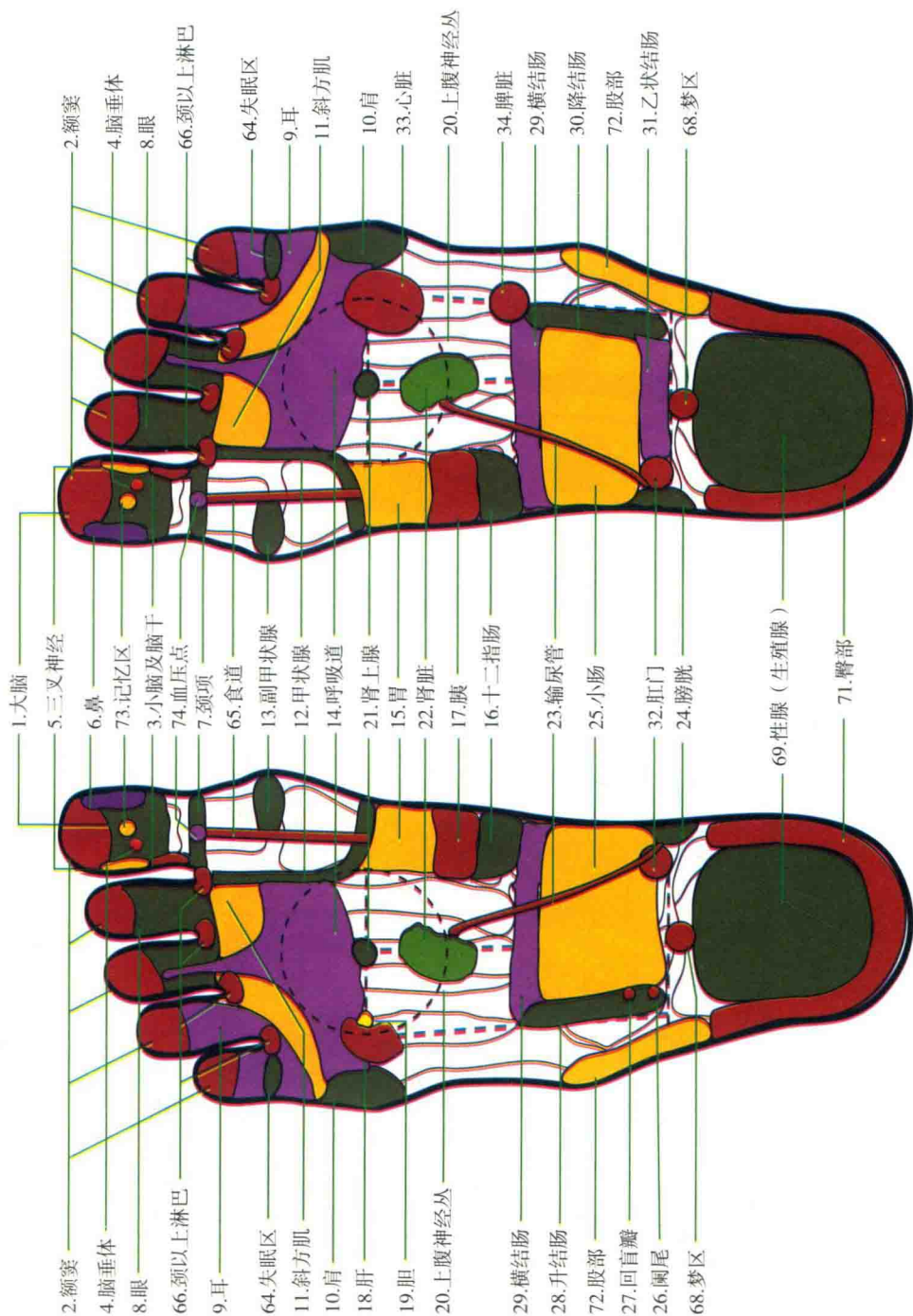
2017年，受任之堂主人余浩老师的启发，在任之堂中医平台及全国各地推广反射疗法培训班，受益人数达万余人。至2021年，我亲手调理患者万人以上，学员遍布四方。这本书中既有自己实践过程中的经验与总结，也有同行老前辈的经验与精华。

我在整理《足济天下》的过程中，得到了王秀刚、陈之藤、徐桂坤、刘晓伟、刘雪停等同志尽心尽力的支持与帮助，在此对上述同志及其他同志的支持与帮助表示衷心感谢。

《足济天下》一书的内容涉及面广，难免有不足之处，还望同行指正。

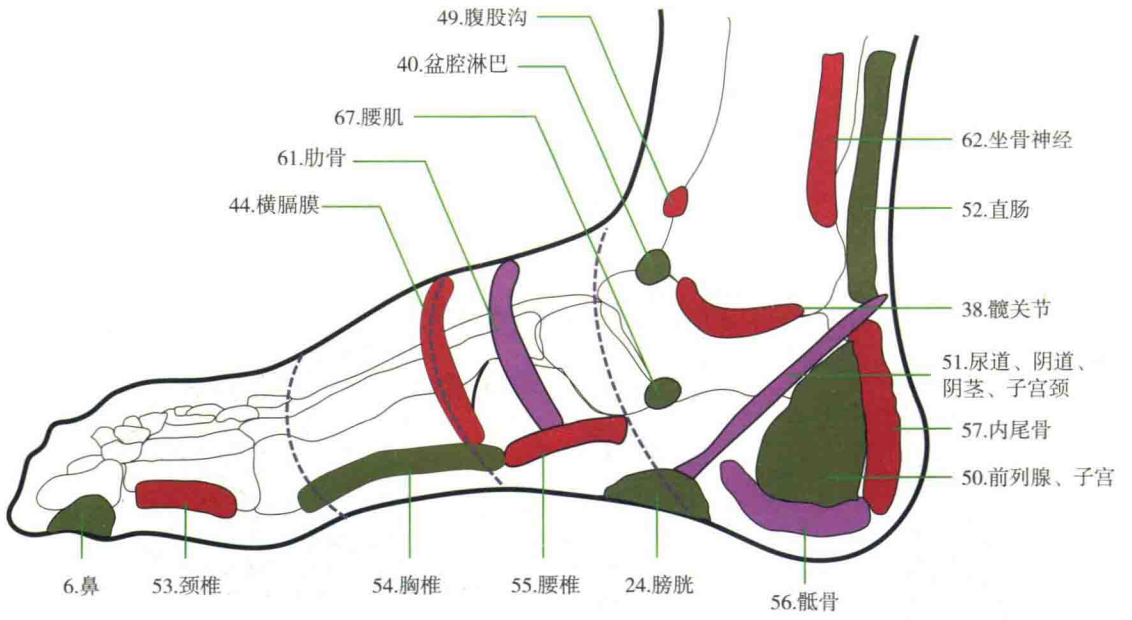
刘志宏

2021年04月30日

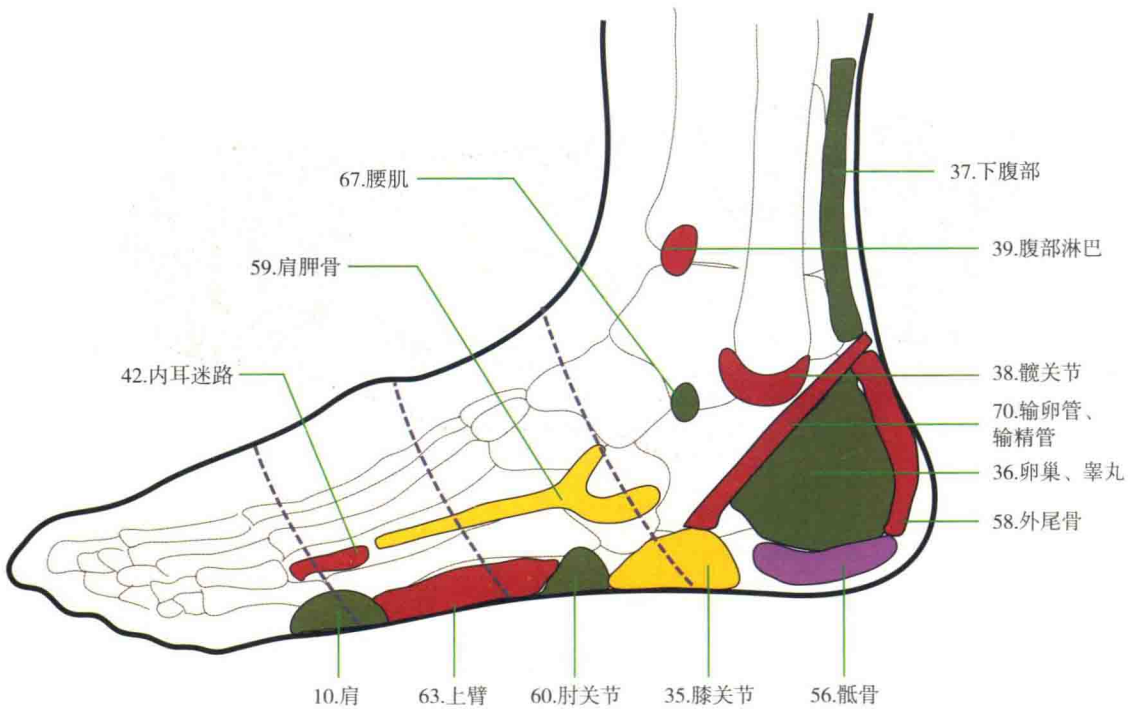


右足底反射区

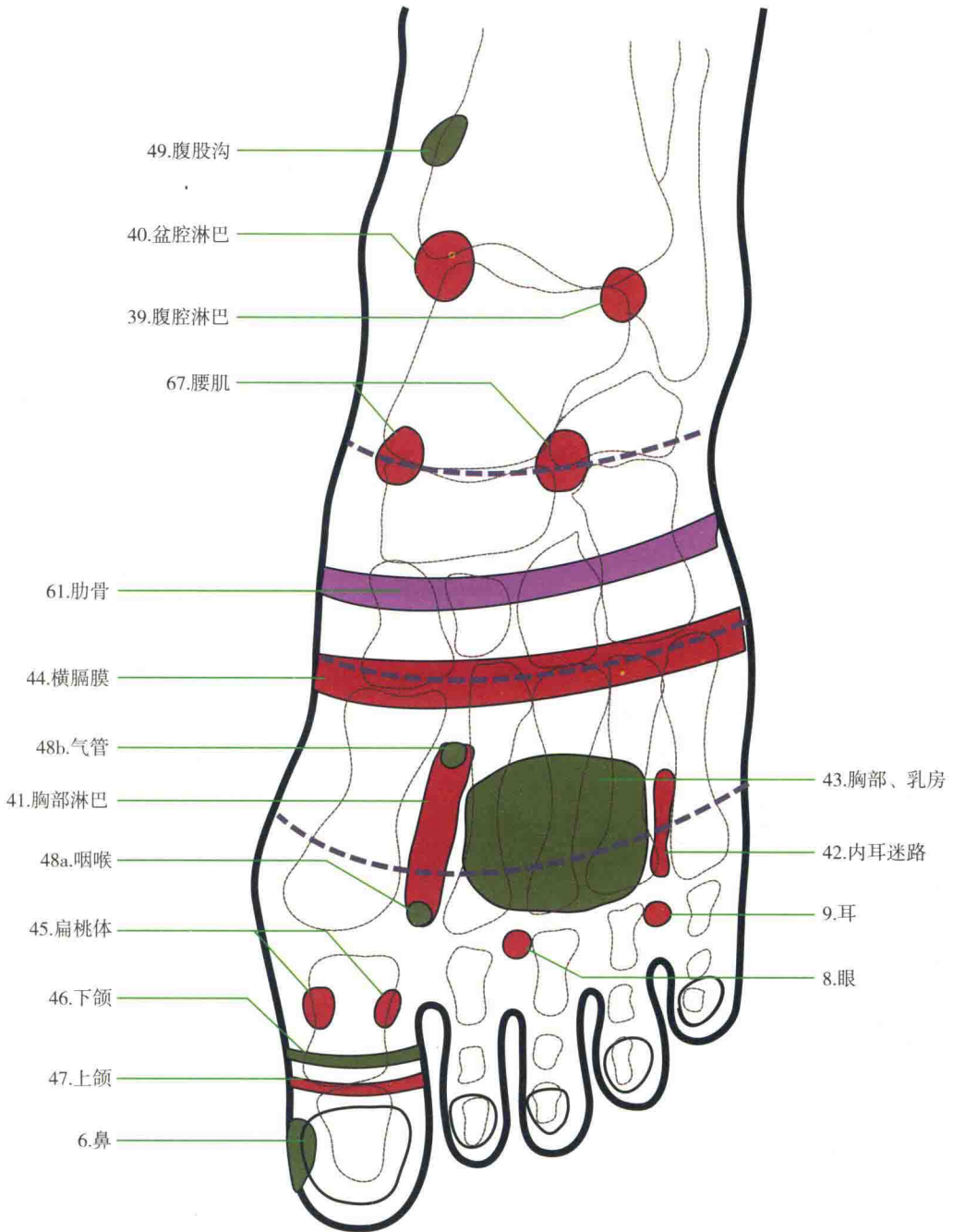
左足底反射区



足内侧反射区



足外侧反射区



足背反射区

目 录

一、反射疗法的概念及机制	1
(一) 反射疗法的概念	1
(二) 反射疗法的机制	3
二、反射疗法的发展	5
(一) 中国古代记载	5
(二) 近代国内发展情况	5
(三) 国外发展情况	6
三、足部反射疗法的作用	6
(一) 促进血液循环	6
(二) 调节各脏腑器官的功能	7
(三) 增强内分泌系统功能	7
(四) 提高自我防御能力	7
(五) 消除疲劳、缓解压力	7
四、足部反射疗法的特点	7
五、诊疗工具及操作顺序	9
(一) 诊疗棒及使用方法	9

(二) 操作顺序	9
(三) 本操作顺序的理论依据	10
六、诊断及开“处方”	11
(一) 望诊	11
(二) 闻诊	11
(三) 问诊	12
(四) 触诊	12
(五) 足诊	12
(六) 开“处方”	14
七、操作注意事项	15
八、74 个足部反射区	16
(一) 反射区分布与定位方法	16
(二) 反射区定位、功能、主治、诊断及操作手法	19
1. 大脑反射区	/ 19
2. 额窦反射区	/ 20
3. 小脑和脑干反射区	/ 21
4. 脑垂体反射区	/ 22
5. 三叉神经反射区	/ 23
6. 鼻反射区	/ 24
7. 颈项反射区	/ 25
8. 眼反射区	/ 26
9. 耳反射区	/ 27
10. 肩反射区	/ 28
11. 斜方肌反射区	/ 29
12. 甲状腺反射区	/ 30
13. 副甲状腺反射区	/ 31
14. 呼吸道反射区	/ 32
15. 胃反射区	/ 33
16. 十二指肠反射区	/ 34
17. 胰反射区	/ 35
18. 肝反射区	/ 36
19. 胆反射区	/ 37
20. 上腹神经丛反射区	/ 38
21. 肾上腺反射区	/ 39
22. 肾脏反射区	/ 40

23. 输尿管反射区	/ 41	24. 膀胱反射区	/ 42
25. 小肠反射区	/ 43	26. 阑尾反射区	/ 44
27. 回盲瓣反射区	/ 45	28. 升结肠反射区	/ 46
29. 横结肠反射区	/ 47	30. 降结肠反射区	/ 48
31. 乙状结肠反射区	/ 49	32. 肛门反射区	/ 50
33. 心脏反射区	/ 51	34. 脾脏反射区	/ 52
35. 膝关节反射区	/ 53	36. 睾丸、卵巢反射区	/ 54
37. 下腹部反射区	/ 55	38. 髌关节反射区	/ 56
39. 腹部淋巴反射区	/ 57	40. 盆腔淋巴反射区	/ 58
41. 胸部淋巴反射区	/ 59		
42. 内耳迷路 (平衡器官) 反射区	/ 60		
43. 胸部、乳房反射区	/ 61	44. 横膈膜反射区	/ 62
45. 扁桃体反射区	/ 63	46. 下颌反射区	/ 64
47. 上颌反射区	/ 65	48. 咽喉、气管反射区	/ 66
49. 腹股沟反射区	/ 67	50. 前列腺、子宫反射区	/ 68
51. 尿道、阴道、阴茎、子宫颈反射区	/ 69		
52. 直肠反射区	/ 70	53. 颈椎反射区	/ 71
54. 胸椎反射区	/ 72	55. 腰椎反射区	/ 73
56. 骶骨反射区	/ 74	57. 内尾骨反射区	/ 75
58. 外尾骨反射区	/ 76	59. 肩胛骨反射区	/ 77
60. 肘关节反射区	/ 78	61. 肋骨反射区	/ 79
62. 坐骨神经反射区	/ 80	63. 上臂反射区	/ 81
64. 失眠反射区	/ 82	65. 食道反射区	/ 83
66. 颈以上淋巴反射区	/ 84	67. 腰肌反射区	/ 85
68. 梦反射区	/ 86	69. 性腺 (生殖腺) 反射区	/ 87
70. 输卵管、输精管反射区	/ 88	71. 臀部反射区	/ 89
72. 股部反射区	/ 90	73. 记忆反射区	/ 91

九、人体九大系统常见病足疗处方及经典案例	93
(一) 泌尿系统	93
(二) 生殖系统	97
(三) 呼吸系统	99
(四) 消化系统	102
(五) 免疫系统	110
(六) 内分泌系统	112
(七) 循环系统	117
(八) 神经系统	119
(九) 运动系统	124
附：反射区编号表	132

一、反射疗法的概念及机制

(一) 反射疗法的概念

人体是一个整体，神经和经络犹如庞大缜密的网，遍布全身，内联脏腑，外络肌肤，因而在手、足、耳、背等部位，人体各器官都有与之相对应的联络区域，既有位置，又有面积，被称为反射区。用适当的力度刺激反射区进行治疗、美容、保健的方法，称为反射疗法。

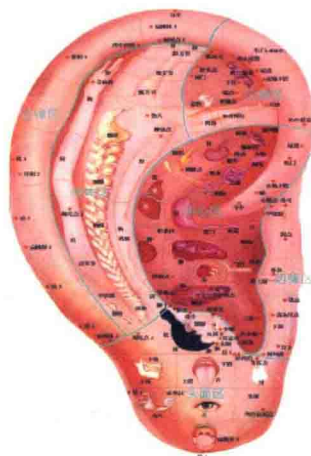
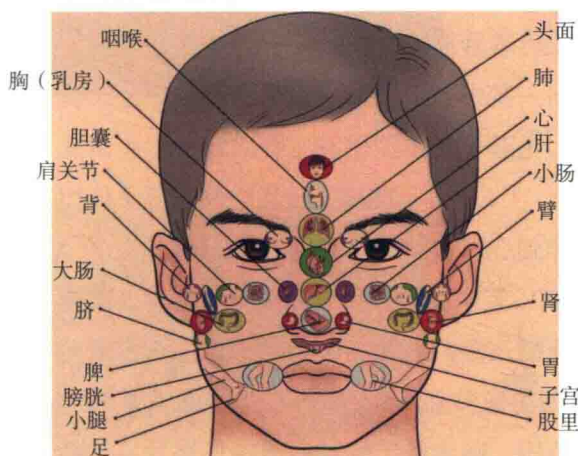


图 1-1 面部反射区



图 1-2 手部龟背全息图

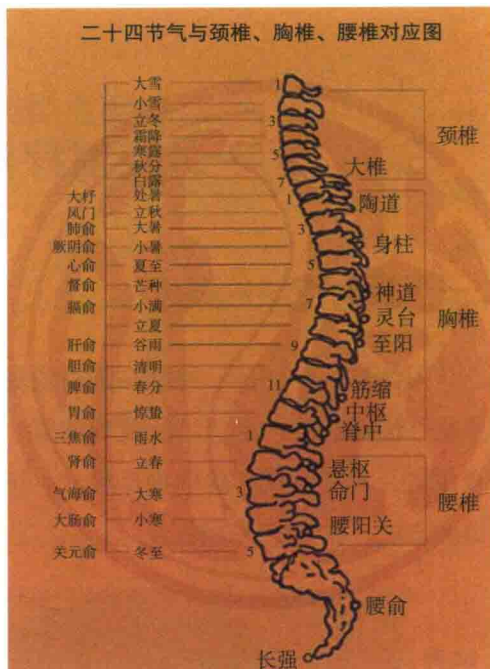
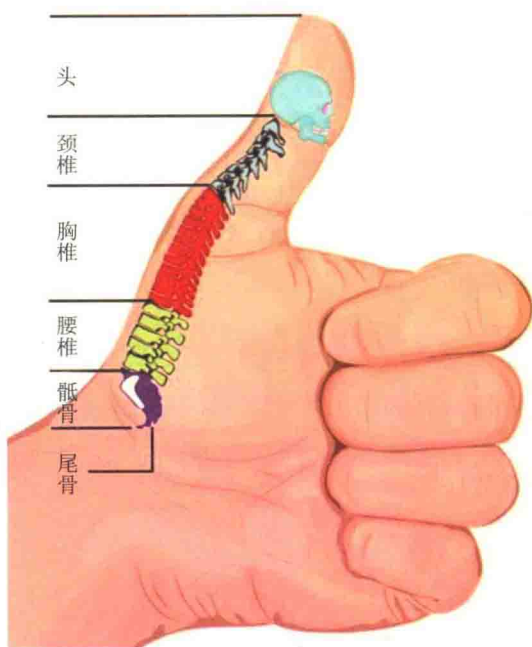


图 1-3 手部反射区

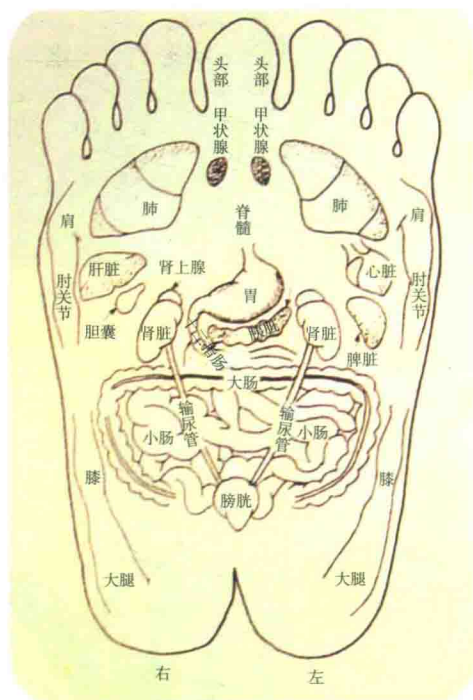
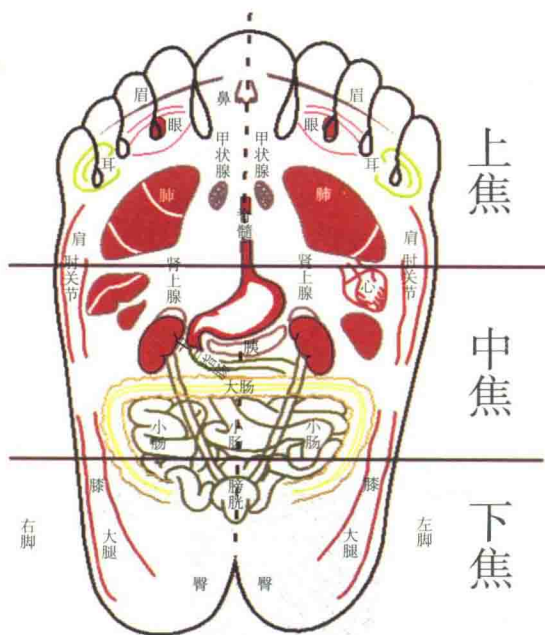


图 1-4 足部反射区

（二）反射疗法的机制

经络学说

经络是人体气血运行的通道，内属脏腑，外络肢节，贯穿在人体内外、上下、左右、前后，将人体五脏、六腑、头面、躯干、四肢、九窍等联为一体，由阴入阳、由阳入阴，从里走表、由表走里，自上而下、自下而上，气血循行，循环不息。经络把人体连接成一个进行正常生命活动的有机统一的整体，而足部是经络循行非常关键的区域。通过经络，足部与整体具有统一性和完整性。《素问·厥论》曰：“阳气起于足五指之表……阴气起于五指之里。”

循环理论

人体通过血液循环系统完成营养和代谢废物的运输。血液很重要，若人体大量失血就会失去生命，人体中某一部位或脏器组织失去血液濡养则会丧失活力。一般而言，足部毛细血管较多，其血管丰富程度仅次于口唇，正常时每个足趾都应当是红润的。

血液循环中，心脏提供动力。心脏的收缩与舒张，使血液流向身体的各个部位。双足部处于全身最低的位置，离心脏最远，血液流经此处速度减慢，又因地心引力，血液中的酸性代谢产物和残留的钙等物质容易沉积下来，日积月累，足部就成为了最需要清理代谢物的部位，这些物质沉积在哪个反射区，该反射区对应的器官就会受到影响。因此，距离心脏越远的组织，就越会出现供应不足的症状。长此以往，不仅影响血液的正常回流，还会影响其他器官组织的功能。

足部按摩能够缓解局部肌肉的紧张，使骨骼肌肉放松，引起血管有节律的进行收缩和舒张，起到肌肉血泵的作用，加快血液回流的速度，使血液循环畅通，从而使相关的脏器功能得到改善，疾病得以痊愈。同时血液循环可以将这些废料再循环，最后经排泄器官排出体外。

人体循环系统中要完成“第二次启动”，非足部莫属，所以现代人称足部为“人体第二心脏”。