SHIYONG ZULIAO TUJIE

实用足疗图解

编著/周新 周耕野 赵知先 杨木兰



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

需要全本请访问 www.ertongbook.com

实用足疗图解

SHIYONG ZULIAO TUJIE

周　新　周耕野
赵智先　杨木兰　编著

人民军医出版社
People's Military Medical Press
北京

图书在版编目(CIP)数据

实用足疗图解/周新等编著．—北京：人民军医出版社，2004.2

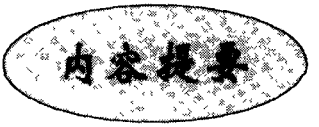
ISBN 7-80194-149-7

Ⅰ.实… Ⅱ.周… Ⅲ.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(2003)第 104568 号

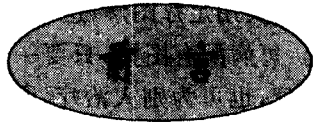
编　　著：周　新　周耕野　赵智先　杨木兰
出 版 人：齐学进
策划编辑：杨德胜
加工编辑：杨德胜
责任审读：余满松
版式设计：周小娟
封面设计：龙　岩
出版发行：人民军医出版社
地址：北京市复兴路 22 号甲 3 号，邮编：100842
电话：(010)66882586，66882585，51927258
传真：(010)68222916，网址：www.pmmp.com.cn
印　　刷：北京天宇星印刷厂
装　　订：腾达装订厂
版　　次：2004 年 2 月第 1 版　2004 年 2 月第 1 次印刷
开　　本：787mm×1092mm 1/32
印　　张：7.75　彩页 4 面　　**字　　数**：162 千字
印　　数：0001～5000　　**定　　价**：15.00 元

(凡属质量问题请与本社联系，电话(010)51927289，51927290)



本书共分三部分，第一部分为足疗基础知识，简要介绍了足疗的定义、起源、作用机制、特点、适应证与禁忌证、操作方法及步骤等。第二部分介绍人体各系统解剖生理功能及其足部反射区的定位。第三部分系统介绍了临床各科常见的100余种疾病的足部按摩治疗图谱和注意事项。本书图文并茂，通俗易懂，简明实用，可操作性强。适于基层医务人员、中老年朋友及中医爱好者阅读参考。

责任编辑 杨德胜



足部按摩疗法(简称足疗),是一种效果显著、简便易行、无毒副作用的绿色自然疗法,是祖国医学的重要组成部分,它是"上古名医俞跗"发明的。对于各种疾病,只需在患者足部相应的脏腑器官反射区"一按"就"见病之应",可见疗效之显著。唐宋以后,由于封建意识和风俗影响,人的脚要藏而不露,裸足被视为大不雅。因此足疗逐渐被排斥于正统医学之外,而医生也大都以摸脚为耻,足疗逐渐失传了,只有在民间和少数的地区流传下来。清朝末年,外强的入侵,大量文献不断外流,足疗的方法也传到了世界各地,并在一些地区流行。新中国成立特别是改革开放后,足疗又从国外传回了国内并受到了人们的欢迎,也得到了医学界和全社会的重视,成立了全国性的足疗学术组织,足疗已成为医疗保健行业中的一个分支。

笔者从医校毕业后,偶然机会接触了足疗,并深深的爱上了它,从业已 11 年了,治疗了万余名患者,积累了一定经验。《足部按摩治疗前列腺肥大症疗效观察》、《足部按摩与运动疗法结合治疗中风偏瘫》两篇论文同时获得 1998 年全国足反射法研讨大会"优秀成果奖";《足部按摩结合肢节运动对帕金森病疗效观察》、《足反射法治疗膝关节骨性关节炎 50 例》、《足反射法治疗便秘 50 例》三篇论文分别获得 1998 年、2000 年、2002 年全国反射学科研三等奖。本人因此而入选《中国特色专科名医》大丛书;并当选中国特效医术研究会理事;为了让

需要全本请访问 www.ertongbook.com

更多朋友了解和掌握足疗的知识及方法，结合自己的实践经验体会，我们编写了《实用足疗图解》这本书。

本书的特点是：每病配有图谱，只要一对照就能“一目了然”，可以为自己治疗，也可为别人治疗，既能快速治病，又能节约医药开支，且避免用药给人体造成的危害；本书通俗易懂，一看就会，可作为初学者入门教材。

全书分三大部分。第一部分为足疗基础，介绍了足疗的定义、起源、机制、作用、特点、正常反应、注意事项等。第二部分为人体解剖生理与足部反射区，介绍了神经系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统、循环系统、生殖系统、运动系统等系统的解剖生理功能及反射区的定位、适应证。第三部分为常见疾病足疗图谱，系统介绍临床各科常见的 100 余种疾病治疗图谱。

感谢人民军医出版社领导的支持，使该书能顺利地与读者见面。由于作者学识浅陋，书中缺点和不足在所难免，恳请广大读者在实践中多多提出宝贵意见。

周　新

写于江西省赣州周新足反射健康法研究所

目　录

足疗基础知识

一、足疗的定义 …… (1)
二、足疗的起源与发展 …… (2)
1. 足疗的起源 …… (2)
2. 足疗的发展概况 …… (3)
三、足疗的作用机制 …… (4)
1. 足疗的作用 …… (4)
2. 足疗的机制 …… (5)
四、足疗的特点及影响疗效的主要因素 …… (7)
1. 特点 …… (7)
2. 影响疗效的主要因素 …… (9)
五、足疗的常用手法 …… (10)
1. 单示指扣拳法 …… (10)
2. 双指钳法 …… (10)
3. 拇指腹按压法 …… (10)
4. 单示指钩掌法 …… (11)
5. 拇指推掌法 …… (11)
六、足疗的适应证及禁忌证 …… (11)
1. 适应证 …… (11)
2. 禁忌证 …… (12)

七、足疗后的反应和注意事项…… (12)
1. 足疗后的反应 …… (12)
2. 足疗的注意事项 …… (13)
八、足疗的操作…… (15)
1. 足疗前需明确的问题 …… (15)
2. 按摩中反射区选取原则 …… (16)
3. 操作方法与顺序 …… (16)

人体解剖生理与足部反射区

一、神经系统…… (20)
(一)解剖生理功能概述 …… (20)
1. 解剖 …… (21)
2. 生理功能 …… (21)
(二)神经系统反射区 …… (22)
1. 大脑 …… (22)
2. 小脑及脑干 …… (22)
3. 三叉神经 …… (22)
4. 腹腔神经丛 …… (23)
5. 坐骨神经 …… (24)
二、消化系统…… (25)
(一)解剖生理功能概述 …… (25)
1. 解剖 …… (25)
2. 生理功能 …… (26)
(二)消化系统反射区 …… (26)
1. 食管 …… (26)
2. 胃 …… (26)
3. 十二指肠 …… (27)

4. 小肠 …… (27)
5. 盲肠(及阑尾) …… (28)
6. 回盲瓣 …… (28)
7. 升结肠 …… (29)
8. 横结肠 …… (30)
9. 降结肠 …… (30)
10. 乙状结肠及直肠 …… (31)
11. 肛门 …… (31)
12. 肝 …… (32)
13. 胆囊 …… (33)
14. 胰 …… (33)
15. 直肠及肛门 …… (34)
三、呼吸系统 …… (34)
(一)解剖生理功能概述 …… (34)
1. 解剖 …… (34)
2. 生理功能 …… (35)
(二)呼吸系统反射区 …… (35)
1. 鼻 …… (35)
2. 喉及气管 …… (36)
3. 肺及支气管 …… (36)
4. 膈(横膈膜) …… (37)
四、泌尿系统 …… (38)
(一)解剖生理功能概述 …… (38)
1. 解剖 …… (38)
2. 生理功能 …… (38)
(二)泌尿系统反射区 …… (39)
1. 肾 …… (39)

2. 输尿管 …… (39)
3. 膀胱 …… (39)
4. 尿道 …… (40)
五、循环系统 …… (41)
(一)解剖生理功能概述 …… (41)
1. 解剖 …… (41)
2. 生理功能 …… (41)
(二)心脏反射区 …… (41)
六、生殖系统 …… (43)
(一)解剖生理功能概述 …… (43)
1. 解剖 …… (43)
2. 生理功能 …… (44)
(二)生殖系统反射区 …… (45)
1. 生殖腺 …… (45)
2. 前列腺或子宫 …… (46)
3. 阴道 …… (46)
4. 腹股沟 …… (47)
5. 胸(乳房) …… (48)
6. 下腹部(盆腔) …… (48)
七、运动系统 …… (49)
(一)解剖生理功能概述 …… (49)
1. 解剖 …… (49)
2. 生理功能 …… (49)
(二)运动系统反射区 …… (49)
1. 斜方肌 …… (49)
2. 颈项 …… (51)
3. 颈椎 …… (51)

4. 胸椎 …… (52)
5. 腰椎 …… (52)
6. 骶骨 …… (53)
7. 尾骨 …… (54)
8. 上颌 …… (55)
9. 下颌 …… (55)
10. 肩 …… (56)
11. 肘 …… (56)
12. 膝 …… (57)
13. 髋关节 …… (58)
14. 肩胛骨 …… (58)
15. 肋骨 …… (59)
八、感觉系统 …… (60)
(一)解剖生理功能概述 …… (60)
1. 解剖 …… (60)
2. 生理功能 …… (60)
(二)感觉系统反射区 …… (62)
1. 眼 …… (62)
2. 耳 …… (62)
3. 内耳迷路(平衡器官) …… (63)
4. 鼻 …… (63)
5. 额窦 …… (63)
九、内分泌系统 …… (64)
(一)解剖生理功能概述 …… (64)
1. 解剖 …… (64)
2. 生理功能 …… (65)
(二)内分泌系统反射区 …… (65)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

1. 垂体 …… (65)
2. 肾上腺 …… (66)
3. 甲状腺 …… (66)
4. 甲状旁腺 …… (67)
5. 胰 …… (68)
十、免疫系统 …… (69)
(一)解剖生理功能概述 …… (69)
1. 解剖 …… (69)
2. 生理功能 …… (69)
(二)免疫系统反射区 …… (69)
1. 脾 …… (69)
2. 扁桃体 …… (71)
3. 胸部淋巴结 …… (71)
4. 上身淋巴结 …… (72)
5. 下身淋巴结 …… (72)

常见疾病足疗图谱

一、内科疾病足疗图谱 …… (74)
(一) 呼吸系统疾病足疗图谱 …… (74)
1. 上呼吸道感染 …… (74)
2. 急、慢性支气管炎 …… (75)
3. 支气管哮喘 …… (77)
4. 肺炎 …… (78)
5. 阻塞性肺气肿 …… (78)
6. 肺源性心脏病 …… (80)
(二)循环系统疾病足疗图谱 …… (82)
1. 冠状动脉硬化性心脏病 …… (82)

2. 原发性高血压 …… (83)
3. 病毒性心肌炎 …… (84)
4. 风湿性心脏病 …… (85)
5. 窦性心动过速 …… (87)
6. 血栓性静脉炎 …… (88)
7. 心血管神经官能症 …… (88)
(三)消化系统疾病足疗图谱 …… (90)
1. 胃炎 …… (90)
2. 消化性溃疡 …… (91)
3. 慢性腹泻 …… (92)
4. 便秘 …… (94)
5. 胃下垂 …… (95)
6. 慢性肝炎 …… (96)
7. 肝硬化 …… (98)
8. 胰腺炎 …… (99)
9. 胃肠功能紊乱 …… (100)
(四)泌尿系统疾病足疗图谱…… (102)
1. 慢性肾小球肾炎 …… (102)
2. 尿路感染 …… (103)
3. 尿失禁 …… (103)
4. 尿潴留 …… (106)
5. 水肿 …… (106)
(五)血液及造血系统疾病足疗图谱…… (109)
(六)内分泌及代谢系统疾病足疗图谱…… (110)
1. 单纯性甲状腺肿 …… (110)
2. 甲状腺功能亢进 …… (111)
3. 腺垂体功能减退症 …… (112)

4. 糖尿病 …… (113)
5. 高脂血症 …… (114)
6. 肥胖症 …… (115)
7. 痛风 …… (116)
(七)风湿性疾病足疗图谱 …… (117)
1. 类风湿性关节炎 …… (117)
2. 系统性红斑狼疮 …… (119)
3. 骨性关节炎 …… (119)
二、外科骨科疾病足疗图谱 …… (121)
1. 阑尾炎 …… (121)
2. 胆囊炎、胆石症 …… (123)
3. 尿石症 …… (124)
4. 痔 …… (124)
5. 急性乳腺炎 …… (127)
6. 直肠脱垂 …… (128)
7. 肩关节周围炎 …… (130)
8. 急性腰扭伤 …… (130)
9. 颈椎病 …… (133)
10. 颈肌劳损(落枕) …… (133)
11. 肱骨外上髁炎 …… (136)
12. 腰椎间盘突出症 …… (136)
13. 踝部软组织扭伤 …… (139)
14. 肋间神经痛 …… (140)
三、神经、精神疾病足疗图谱 …… (142)
1. 神经性头痛 …… (142)
2. 神经官能症 …… (143)
3. 三叉神经痛 …… (144)

4. 周围性面神经麻痹 …… (144)
5. 面肌痉挛 …… (146)
6. 梅尼埃病(美尼尔综合征) …… (147)
7. 坐骨神经痛 …… (148)
8. 脑血管意外 …… (151)
9. 帕金森病 …… (153)
10. 癫痫 …… (155)
11. 癔症 …… (155)
四、妇科疾病足疗图谱 …… (157)
1. 月经不调 …… (157)
2. 痛经 …… (158)
3. 闭经 …… (160)
4. 盆腔炎 …… (162)
5. 宫颈炎 …… (162)
6. 子宫内膜异位症 …… (162)
7. 经前期紧张综合征 …… (166)
8. 更年期综合征 …… (166)
9. 子宫肌瘤 …… (169)
10. 子宫脱垂 …… (169)
11. 妊娠剧吐 …… (171)
12. 产后缺乳 …… (171)
13. 滞产 …… (173)
14. 胎位不正 …… (174)
五、儿科疾病足疗图谱 …… (177)
1. 婴儿腹泻 …… (177)
2. 营养不良 …… (178)
3. 流行性腮腺炎 …… (178)

4. 儿童遗尿症 …… (181)
六、男科疾病足疗图谱 …… (181)
1. 遗精 …… (181)
2. 阳痿 …… (183)
3. 早泄 …… (183)
4. 前列腺炎 …… (183)
5. 前列腺肥大 …… (187)
6. 睾丸炎、附睾炎 …… (187)
7. 隐睾 …… (191)
七、五官科疾病足疗图谱 …… (191)
1. 牙痛 …… (191)
2. 复发性口疮 …… (192)
3. 慢性咽喉炎 …… (194)
4. 声带麻痹 …… (195)
5. 扁桃体炎 …… (196)
6. 耳鸣、耳聋 …… (197)
7. 急性化脓性中耳炎 …… (198)
8. 慢性鼻炎 …… (199)
9. 过敏性鼻炎 …… (200)
10. 鼻窦炎 …… (201)
11. 鼻出血 …… (202)
12. 近视 …… (203)
13. 老花眼 …… (204)
14. 共同性斜视 …… (205)
15. 青光眼 …… (206)
16. 老年性白内障 …… (207)
17. 中心性视网膜炎 …… (208)

18. 糖尿病性眼病 …… (209)
19. 眼疲劳症 …… (210)
八、皮肤科疾病足疗图谱 …… (212)
1. 痤疮 …… (212)
2. 荨麻疹 …… (213)
3. 神经性皮炎 …… (213)
4. 湿疹 …… (214)
5. 银屑病 …… (216)
6. 丹毒 …… (217)
7. 带状疱疹 …… (218)
8. 斑秃 …… (219)
9. 脂溢性脱发 …… (220)
九、肿瘤足疗图谱 …… (222)
1. 乳腺癌 …… (222)
2. 肺癌 …… (222)
3. 原发性肝癌 …… (223)
4. 胃癌 …… (224)
十、其他疾病足疗图谱 …… (225)
1. 原发性直立性低血压 …… (225)
2. 膈肌痉挛 …… (225)
3. 晕车、晕船 …… (226)
4. 中暑 …… (227)
参考文献 …… (229)

需要全本请访问 www.ertongbook.com