手足反射区保健按摩



SHOUZU FANSHEQU
BAOJIANANMO

主编　周信文

上海中医药大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

编委（按姓氏笔画为序）

毕亦新　许子平　应有德　吴乃衡

吴凤元　张振海　金卫东　郭道奇

翁立兴　戴　燕

手足反射区保健按摩

主　编　周信文

副主编　刘苓苓　周哲敏

上海中医药大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

责任编辑　何倩倩
技术编辑　徐国民
责任校对　郁　静
封面设计　王　磊
出 版 人　朱邦贤

图书在版编目(CIP)数据

手足反射区保健按摩 / 周信文主编. —上海：上海中医药大学出版社，2003.6
ISBN 7-81010-706-2

Ⅰ.手… Ⅱ.周… Ⅲ.①手—按摩疗法(中医)②足—按摩疗法(中医) Ⅳ.R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 021843 号

手足反射区保健按摩　　主编　周信文

上海中医药大学出版社出版发行　(零陵路 530 号　　邮政编码 200032)
新华书店上海发行所经销　　丹阳教育印刷厂印刷
开本 850mm×1168mm　1/32　印张 6　字数 151 千字　插页 16　印数 1—4000 册
版次 2003 年 6 月第 1 版　　印次 2003 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-706-2　　定价 18.50 元

编委（按姓氏笔画为序）

毕亦新　许子平　应有德　吴乃衡

吴凤元　张振海　金卫东　郭道奇

翁立兴　戴　燕

前　言

随着我国科学技术的进步、经济的发展、人民生活水平的不断提高，人们对生活质量的要求已越来越高，对自身的健康越来越重视。人类希望利用无创伤性的自然资源，增强机体的抵抗力，延缓衰老保持健康，故众多的自然疗法，一一被重新发掘、使用，而中医外治法更是受到人们的关注。

由此，保健按摩、足部按摩得到了迅速发展，保健按摩从业人员越来越多，队伍不断壮大。为了提高其技术水平和职业素质，推进按摩服务业健康有序的发展，我们在上海沐浴行业协会的支持下编写本书，以供上海休闲职业技能培训中心足部保健按摩培训使用，同时也可作为足部保健按摩者的自学教材。

足部保健按摩有许多流派，影响较大的主要有三种。第一种是以中医的经络腧穴理论为指导，采用手法刺激相应的腧穴来防治疾病的足部保健按摩法。第二种是以反射区理论为指导，采用手法刺激相应的反射区（敏感点）来治疗有关疾病的足部保健按摩法。第三种则是以中医整体观理论为指导，采用手法刺激人体足部反射区，起到对人体整体的调整与提高的足部保健按摩方法。本书主要介绍第三种方法，强调人体整体调整，并重点推荐一套整体保健足部按摩的操作方法，对某些疾病，也可通过加强相应反射区的手法刺激起到辅助治疗的效果。足部反射区保健按摩法被卫生部所肯定，谓其“简单易行、效果显著、无副作用。”上海已将它作为中级保健按摩师晋升的一个考核模块，故本书也可用作复习迎考的参考书。

本书由总论和各论两部分组成。总论共五章为基础理论知

识。各论共六章是本书的重点，主要介绍足部62个反射区位置与作用以及足部反射区，及常见病保健按摩的操作方法。书后附有76幅彩照，示范足部反射区保健按摩的操作程序与方法，以资参考。

编　者

2003.4.22

目　　录

总　　论

第一章　手足反射区保健按摩概论 ……（1）
第二章　手足反射区保健按摩的起源与发展 ……（4）
第三章　手足反射区保健按摩机理探讨 ……（7）
　第一节　手足反射区保健按摩的经络原理 ……（7）
　第二节　手足反射区保健按摩对循环系统的
　　改善作用 ……（9）
　第三节　手足反射区保健按摩对神经反射的
　　调节作用 ……（10）
　第四节　手足反射区保健按摩的心理效应 ……（18）
第四章　手足反射区的分布规律 ……（20）
第五章　手足部解剖(骨与关节) ……（24）
　第一节　手部解剖 ……（24）
　第二节　足部解剖 ……（25）

各　　论

第六章　手足部反射区保健按摩常用手法 ……（35）
第七章　手部反射区的位置及操作 ……（52）
第八章　足部反射区的位置及操作 ……（60）
　第一节　足心部(重点按摩部位) ……（60）
　第二节　足趾部 ……（64）
　第三节　足掌前部 ……（72）
　第四节　足掌中部 ……（77）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第五节　足跟部 …… (83)
第六节　足内侧部 …… (86)
第七节　足外侧部 …… (93)
第八节　足背部 …… (97)
第九节　右足部 …… (105)
第九章　足部反射区操作顺序 …… (114)
第一节　按摩前准备 …… (114)
第二节　足心部按摩 …… (114)
第三节　足趾部按摩 …… (115)
第四节　足掌前部按摩 …… (116)
第五节　足掌中部按摩 …… (116)
第六节　足跟部按摩 …… (117)
第七节　足内侧部按摩 …… (118)
第八节　足外侧部按摩 …… (118)
第九节　足背部按摩 …… (119)
第十节　右足部按摩 …… (120)
第十一节　按摩结束手法 …… (120)
第十章　足部反射区保健按摩的诊断 …… (122)
第十一章　常见病的足部保健按摩 …… (135)
第一节　内科疾病 …… (135)
第二节　外科疾病 …… (143)
第三节　妇科疾病 …… (148)
第四节　男科疾病 …… (150)
第五节　五官、皮肤科疾病 …… (151)
第六节　其他 …… (156)

附　篇

一、保健按摩师职业道德与岗位规范 …… (159)
（一）按摩师的职业道德 …… (159)

（二）按摩师的岗位职责 …… (160)
（三）按摩师的规范要求 …… (161)
（四）保健按摩师的服务程序 …… (162)
二、经络腧穴学基础 …… (164)
（一）十二经脉的体表分布规律 …… (164)
（二）六条足经的循行 …… (164)
（三）常用腧穴 …… (168)
三、按摩工具 …… (177)
四、按摩介质 …… (179)

总　论

第一章　手足反射区保健按摩概论

20 世纪中叶以来，人们在对生物有机联系的认识不断深化，如系统论、控制论、信息论等各种学说深入各个领域，对医学界也产生了深刻的影响，并相适应地产生了“全息疗法”。它致力于揭示人体的整体与器官和系统间的信息，将人体的整体和各部分、部分与部分间的相互投射的信息联系方式用“全息”理论（即部分与整体含有相同的信息）作了科学的高度的概括。

生物全息理论认为，每一个机体都是若干个全息胚组成的。任何一个全息胚都是机体的一个独立的功能和结构单位，或者说，机体的一个相对完整而独立的部分，可能就是一个全息胚。在每个全息胚内部镶嵌着机体各器官（或部位）的对应点，或者说，在全息胚上可勾画出机体各器官（或部位）的定位图谱。全息胚犹如整体的缩影，其对应点分别代表着相应的器官（或部位），甚至可以把它们看作是处于滞育状态的器官（或部位）。因此，其内不仅含有全身的遗传信息和生理信息，而且在病理条件下，全身或局部的病理信息，也相应地出现在全息胚或其对应点内。

手、足也具有整个机体的全部信息，手、足上都有内脏相对应的反射区。当内脏有病时，在手、足上的相对应反射区就会感觉不适。相反，当刺激手或足上的某一穴位或区域，如果感觉疼痛，便可预测出相对应的脏器有功能失常与病变，就像天气预报一样，唤

起人们的注意。同样，刺激某一区域也可以防治相对应的脏器的疾病。

掌握这些知识，对于疾病的早发现、早治疗，防身保健，都有积极意义。可以说，在正常情况下，刺激（如针灸、推拿等）手部和足部反射区，可调节和改善机体各器官、组织功能活动，起到增强体质、提高智力、健脑抗衰、延年益寿的效果；而在患病时，刺激手部和足部反射区的病理反应点及相关的全息穴区，会收到良好的治疗功效。

手足反射区保健按摩是一种手足保健按摩方法。是以反射区理论为指导，采取按摩手、足部一些特定的区域以取得保健与防病效果的一种按摩法。这种按摩法有缓解人体内部紧张状态，引起体内的某种生理变化，起到了调整人体功能状态，使其保持相对平衡的作用。

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："足部和手部反射法的基点是，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。"

对反射区保健按摩法的定义我们认为其基本的内涵与外延，应包含以下内容：

1. 反射区保健按摩的前提是承认在人的手部与足部客观上存在着与人体各部分相对应的反射区。

2. "反射区"是指一个区域，而不是一个点，与腧穴有所不同。

3. 手足反射区不仅是"手穴"与"足穴"，反射区分布在整个手部与足部（包括手背、脚背、腕关节与踝关节，甚至延伸到小腿）。因此称为"手足反射区保健按摩"而不能单称为"足底按摩"。

4. 手足反射区保健按摩法主要刺激反射区来调整人体失常

的功能，使之恢复平衡，能起到强身保健作用。

5. 手部与足部都存在着反射区，但目前刺激手部反射区不如刺激足部反射区普遍，本书重点介绍足部反射区的保健按摩，在某种特定的情况下联系手部反射区。

6. 手足反射区保健按摩法所使用的是纯粹的物理方法（经用手施加不同压力的按摩手法，包括使用按摩棒、按摩板等器械），属自然疗法中的非药物疗法，所谓不用油膏、液剂是为了避免化学药物的参与和产生副作用，但为了便于手法操作提高效果，有时使用润滑剂与介质也是必要的。

需要全本请访问 www.ertongbook.com