

概 述

经络全息足部反射区刮痧以祖国医学理论为基础，以西医理论为引导，在经络全息的作用下，通过对足部反射区的刺激，起到调整机体的免疫机能，改善体内阴阳失衡的状态，加强人体内外环境的保护，同时阻断原有病灶信息的扩散与反射，激发人体内在的潜能，从而达到防病治病、保健康复的目的。

经络全息足部反射区刮痧独具的特色如下：

1. 简便易学，易懂易行 经络全息足部反射区刮痧方法简便、工具简单。玉、牛角、羊角制成的刮痧板最好，边缘光滑的玉佩、瓷勺等亦可。配以红花油或润滑剂等。治疗前用热水加少许白酒浸泡双足 20 分钟后即可随时操作。

2. 效果显著，适应证广 应用经络全息足部反射区刮痧，防治疾病不受时间、地点、环境的限制。对一些常见病症如高热、感冒、中暑、颈椎病、腰痛、哮喘等常有立竿见影之效。对一些疑难杂症，只要每日坚持下去，持之以恒，亦有不可估价的效果。其适应证广。

3. 经济安全，无毒副作用 与其他治疗疾病的医疗方法比较起来，经络全息足部反射区刮痧法的花费甚少，无任何毒副作用。该方法只是对足部或经穴施行一些物理性刺激，除了有病灶的反射区部位会出现一些不同程度的变化如压痛感、结节状物、颗粒状物、条索状物外，无任何皮肤结构破坏的现象，也不影响正常的工作和生活。

第一章 经络全息与足部反射区的关系

经络全息足部反射区刮痧疗法与针灸疗法一样，以中医经络学说为理论，正确掌握足部反射区的准确定位和常用经穴，方不致临阵乱了方寸。

经络广泛地分布于人体各个部位。“经络是运行全身气血、网络脏腑肢节、沟通人体内外环境的通路”。经络具有“决生死、处百病、调虚实”之功用。因此，针灸、推拿、刮痧在治疗选穴上，都必须以经络学说为依据。

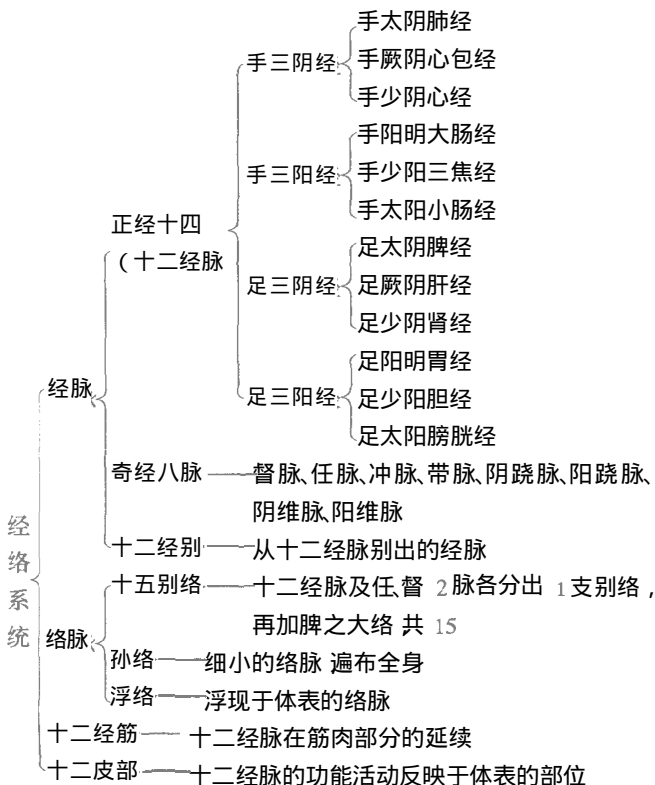
第一节 经络的概念

我国古代劳动人民在长期与疾病做斗争的医疗实践中，体验到人体内存在着一些“气血”流行的通路，就是所谓“脉”。“脉”本作“脈”，古代篆文作“𩇛”，原意是指人体内的气血像大地上的水流一样，纵横交错，遍布全身。其中，大的纵行的一些主干，好像纺织品中的经线，所以叫“经脉”；小的横出的许多分支，好像网络一样互相联络，所以叫“络脉”。经络就是经脉和络脉的总称。经络是运行全身气血，联络全身脏腑肢节，沟通上下内外，调节体内各部分的通路。由于经络遍布全身，有规律性地循行和错综复杂地交会，把人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官连成一个有机的统一整体。

第二节 经络系统的组成

经络是由经脉和络脉组成的。经脉包括十二经脉和奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉有十五络、浮络、孙络等。基本内容见“经络系统简表”（表 1）。

表 1 经络系统简表



1. 十二经脉 十二经脉是手三阴经、手三阳经、足三阳经、足三阴经的总称。它们分别隶属于十二脏腑 是经络系统的主体 又称“正经”。十二经脉的作用是联络脏腑肢体、运行气血、濡养全身等。

十二经脉的命名 十二经脉的名称是根据手足、阴阳、脏腑而定的。各经都用其所属脏腑的名称，结合其循行四肢内外侧 前中后等不同部位 按阴阳的分类给出名称。

十二经脉的表里属络关系 互为表里的脏腑 其所属的经脉也有表里属络关系。表里关系如：手太阴肺经与手阳明大肠经，足阳明胃经与足太阴脾经，手少阴心经与手太阳小肠经 足太阳膀胱经与足少阴肾经 手厥阴心包经与手少阳三焦经 足少阳胆经与足厥阴肝经。属络关系指阴经属脏络腑 阳经属腑络脏 如手太阴肺经属肺络大肠 手阳明大肠经属大肠络肺。

十二经脉的分布规律 左右对称、纵贯全身。分属六脏的六条阴经分布于四肢内侧和腹部；分属六腑的六条阳经分布于四肢外侧和头面背部。手足三阳经在四肢的排列是阳明在前 少阳在中 太阳在后 手足三阴经在四肢的排列是太阴在前 厥阴在中 少阴在后 足厥阴经在内踝上 8 寸处以下是行于足太阴经之前。

十二经脉的循行走向 手三阴经从胸走手 手三阳经从手走头 足三阳经从头走足 足三阴经从足走腹 胸。

十二经脉的交接 十二经脉通过交接而逐经相传 构成了一个周而复始、如环无端的传注系统。

2. 奇经八脉 奇经八脉不同于十二正经，既不直属于脏腑 又无表里关系 故称“奇经”。奇经八脉沟通了十二经脉之间的联系，对十二经脉气血有蓄灌调节作用。

督脉起于小腹,下出会阴,行于腰背正中,上至头面,与诸阳经相会,故有“阳脉之海”之称,具有调节全身各阳经气血的作用。

任脉起于小腹,下出会阴,行于胸腹正中,上抵颈部,与诸阴经相会,故有“阴脉之海”之称,具有调节全身各阴经气血的作用。

冲脉起于小腹,下出会阴,与足少阴肾经相并上行,环绕口唇,有“十二经之海”、“血海”之称,具有涵蓄十二经气血的作用。

带脉起于胁下,环行腰间一周,状如束带,有约束、联系躯干部各条纵行经脉的作用。

阴维脉起于小腿内侧,沿腿内侧上行,与任脉会于咽喉;阳维脉起于足跗外侧,沿腿膝外侧上行,与督脉会于项后。它们分别联系、调节六阴经与六阳经,主一身之表里。

阴跷脉起于足跟内侧,沿腿内侧上行;阳跷脉起于足跟外侧,沿腿外侧上行。主阴静阳动,共司下肢运动与寐寤。

3. 十二经别 十二经别是十二正经离合出入的别行部分。它们按照阴阳表里关系分为六组,从四肢部的正经别出后,先从体表合而入走本脏本腑,然后或离或合,上出头顶再合于六阳经,阴经经别合于与其表里的阳经经脉,阳经经别合于本经经脉,因此又有“六合”之称。十二经别加强了内外联系,扩大了经穴主治的范围,手足三阴经的腧穴能治头面、五官的疾病,正是由于其经别的作用。

4. 十二经筋 十二经筋是十二经脉之气结聚于筋肉关节的体系。主要作用是约束骨骼,利于关节的屈伸活动,以保持人体正常的运动功能。

5. 十二皮部 十二皮部是十二经脉功能活动反映于体表

的部位，也是络脉之气散布的所在。它体现了十二经脉在体表的分布范围，是人体的卫外屏障。病邪可通过皮部深入络脉、经脉、脏腑，而脏腑的病变亦可通过经脉、络脉反映于皮部。

6. 十五络 十五络是从十四经（十二经脉和任脉督脉之合称）别出的络脉及脾之大络的总称，是全身较大的络脉。它们分别以其所发出的腧穴命名。

十二经脉的别络从该经的络穴别出后，均走向与其表里的经脉，以加强阴阳表里经之间联系。

督脉的别络从长强穴别出后，散布于头部，别走足太阳膀胱经，以沟通背部的经气。

任脉的别络从鸠尾穴别出后，散布于腹部，以沟通腹部的经气。

脾之大络从大包穴别出后，散布于胸胁，以沟通侧胸部的经气。

在全身的络脉中，浮行于体表的称为“浮络”，最细小的称为“孙络”，它们遍布全身而难以计数，有输布气血、濡养机体的作用。

第三节 经络系统的功能与作用

1. 沟通上下 经络通过遍布全身有规律的循行和错综复杂的联络交会，把人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官联结成为一个有机的统一整体。

2. 运行气血，营养周身 气血是人体生命活动的物质基础，气血对机体各部分组织的营养作用，必须通过经络系统的传输弥散作用来实现。

3. 抗御外部 保卫机体 外邪侵入人体 由表及里 先从皮毛开始 皮部和络脉是抗御外邪、保卫机体的首道防线 其功能发挥主要依靠卫气来完成。卫气首先充实于络脉，具有温养肌肤、润泽皮肤、启闭汗孔的作用 卫气固密 则外邪不易侵入。

4. 传导感应 调整虚实 经络有传导感应 调整虚实的作用。针灸疗法通过刺激体表一定部位而达到治疗疾病的目的 就是以经络传导作用为依据的。针刺的关键在于调气 即通过经络的传导而起调整气血、阴阳、虚实的作用。

5. 传注病邪，反映病候 当外邪侵入人体时，经气失调，病邪可由表及里 由浅入深的传变 反之 当内脏出现病变时，也可通过经络的传注由里及表 在相关体表表现出来 由此可以协助诊断。

6. 诊察经络 协助诊断 由于经络有传注病邪 反映病候的作用，因而通过诊察经络可以协助诊断。

1) 经络病候 根据十二经脉症候的不同进行辨证 以判定属某经病变。如出现胃脘痛、腹胀、食则吐、噎气、便溏、黄疸、身体沉重无力 膝股内侧肿胀、厥冷 属脾经病变 可诊断为是太阴脾经病变。

2) 经络诊察，通过直接观察经络所过部位的皮表所发生的各种异常 用手循经或在腧穴上按压 探索其阳性体征和反应 以了解相应内脏的病理改变 协助诊断。

3) 经络腧穴皮肤电测法 根据经络腧穴的电特性 借助一定仪器以探测经络穴位皮肤导电量的变化(即电阻)以及经络穴位上引出电流的大小(即电位)从而判断各经气血盛衰虚实。

4) 经络腧穴皮温测定 这是根据经络腧穴的皮温特性 运

用特制仪器进行测定相关腧穴的皮肤温度，以协助诊断疾病。

第四节 经络实质

经络学说作为祖国医学理论的一个重要内容，关系到祖国医学的解剖、生理、病理、诊断、治疗等各个方面。经络既有这样重要的作用，那么是不是真的有这样的东西呢？经络的实质究竟是什么，至今尚未真正阐明与定性。为此，一些学者从不同的角度，对经络实质进行探索，提出了各种假设学说。这些假说虽不能对经络现象，经一穴一脏腑相关以及针灸作用的种种规律做出十分圆满的解释，但毕竟是科学地对经络这种复杂生命现象的一种认识，可能从某个侧面反映了经络的实质。

1. 周围神经相关假说 经络及穴位处从表皮到肌肉各层组织中具有丰富多样的神经末梢、神经丛和神经束。而且人体四肢上经络循行线与周围神经的分布大体一致，许多交感神经干及交—脊联系点的体表投影与经络、穴位相重合。在此基础上，有人提出了经络神经系统相关说。尤其是经络与周围神经相关说。但并不能说明经络就是周围神经，因为用现代生理学中已知的神经系统的知识还不能圆满解释经络的有关问题。

2. 经络与肌肉相关说 十二经脉与人体浅层的肌肉、肌腱的分布起止路线基本一致。而且经络感传行走的路线与肌肉系统的分布、形态机能和肌束排列有密切的关系。

3. 经络与结缔组织相关说 “经络结构是‘多角套管复合立体’的组织间隙结构”。分肉之间”是皮肤与肌肉和骨骼之间的筋膜间隙，为多角形的疏松结缔组织富集带区。在其带区

中有神经、血管、淋巴管外膜套着疏松结缔组织的套管 复合形是在有的多角中包括有套管 立体形是“分肉之间”具有一定的长度、宽度、深度三维立体的组织间隙结构。这种“分肉间隙”与古典经脉分布路线和循经感传线路对照基本一致。有研究表明 在每条古典经脉分布路线上 从始到终虽不是由一个分肉间隙构成，但却可以由几个分肉间隙移行搭桥构成一条比较完整的分肉间隙。

4. 神经体液相关说 有人认为经络的物质基础乃是神经和神经一体液。还有把在中枢神经系统中存在着许多具有经络机能的、复杂的、多突触的联络神经元组成的神经锁链命名为“经络链”。有学者根据一些特殊的经络现象 设想经络可能是植物神经末梢结构的一种特殊联系，因而形成了经络植物神经相关说。

5. 经络特殊结构论 在针刺过程中起传入和传出反应媒介作用的是一种既非神经又非体液，但又依赖于循环和神经系统的第三系统。

6. 经络—皮层—内脏相关论 当内脏有病时，在体表一定的经穴上有相应的多种性质的反应点，而针刺一定的经穴可以治疗内脏的某些疾病，因而认为经络是一个在功能上与神经有联系的独特系统，即经络—皮层—内脏相关论。

7. 第三平衡系统与 APVD 系统说 有人认为经络系统是第三平衡系统，这主要根据其传导速度的排列而来的。即第一平衡系统，躯体神经传导速度为 100 米/秒 第二平衡系统 植物神经传导速度为 1 米/秒 第三平衡系统 经络感传速度为 0.1 米/秒 第四平衡系统 内分泌传导作用时间以分计。有人在上述基础上又提出了整体区域全息论点，即这四个不同区域都可通过经络产生调整全身的平衡信息，也就是说，

经络本身的作用是调整区域全息的作用。也有人认为经络是神经的第三分支 即神经内分泌 简称 APVD(直译为胺的前体的摄取为脱羧)系统。但不是植物神经系统。

8. 经络实质二重反射假说 有人认为经络的物质基础主要是心脏血管、神经体液。针刺的调整、防卫及镇痛效应是通过长、短二重反射实现的。所谓长反射是指通过中枢引起的反射效应，而短反射是不通过中枢在外周即可完成的反射。针灸刺激激活一些化学物质或释放某种递质，通过外周神经末梢突触样联系而发生一种不依赖于中枢神经系统的局部短反射，一个局部短反射的效应成为另一个局部短反射的动因，如此相继激发。在此过程中，每一个反射环节部都可通过感觉传入系统进入中枢，从而上升为意识，形成循经感传。

9. 细胞间的信息传递假说 有人认为经气的实质是以细胞生物电位变化的信息传递为物质基础的能量流，经络路线是这种能量流运行的轨迹。经气传输的细胞结构基础为细胞之间存在着一种缝隙连接。

10. 经络生物全息论 所谓全息论，就是说明事物的整体与局部之间具有全息性质的特殊联系的理论。经络系统是整体区域全息系统 某些局部具有影响全身活动的信息作用 而经络是区域和整体的全息论通路，是化学组成相似程度较大的细胞群的连续 它可以没有一般形态学的特异性结构 而可能有微观层次的新的相应结构形式或功能组合形式。

除上述假说外 还有人提出经络—神经、循环综合功能系统论、肌运动主因流体波动道路系统说、经络—细胞间隙连接通讯系统、场与经络、经络实质量子观、经络—电磁波、集肤效应假说、经络波导论、膜蛋白分子构象变化及其传递假说、“高离子密度、低介质黏性的脉管外流体通路”假说、经络实质离

子观假说、信息论、耗散结构论、经络控制论、经络生物场论、“三位一体脑和行动”学说等，但均未能阐明经络的本质，只能从不同的角度、不同的侧面对经络现象做出部分的解释。

经络理论的临床应用及研究表明，经络是有生理病理意义及物质基础的，因而揭开经络之谜将为生理学、生物学、生物化学、病理学、免疫学、诊断学、治疗学等整个医学及各相关学科增加新的篇章，从而推动世界医学的发展。

第五节 经络、微经络与全息的研究

1. 全息的含义“全息”一词始出于物理学，是“全部信息”的简称（信息是指客观事物的具体性表现）。人体是由受精卵发展而来的，因而机体每一局部都包含机体全部的信息，并通过局部可以反映出来，即整体成比例的缩小，这就是“全息”。有人通过全息理论发现第二掌骨侧分布有一组穴位群，如果以整体上相关部位或器官（即能反映和治疗的部位或器官）的名称来命名，则穴位排列结果恰似整体在这一部分的成比例的缩小。

1976年，美国 Dele 提出了“微针系统”，他把针刺系统分成两种：一种为“巨针系统”，即经典的分布全身的经络和穴位；另一种为“微针系统”，即身体某一特定部位反映机体每个主要经络和脏器。目前微针系统有：头、面、鼻、眼、虹膜、口、舌、人中、耳、颈、腕踝、手、足、臂、腿、胸、腹、背、脊柱、第二掌骨侧等。Dele 认为“微针系统”上有经络，称“微经络”，目前已经确定耳部和足部都有微经络存在。微针系统和巨针系统有联系，也就是微经络和传统经络间的联系。经络的不平衡也可反映在微经络上。刺激微针系统中相应的反应点，通过微

经络可以纠正经络的不平衡，起到预防和治疗作用。

2. 经络生物全息论 所谓全息论，就是说明事物的整体与局部之间具有全息性质的特殊联系的理论。经络系统是整个人体全息系统。某些局部具有影响全身活动的信息作用，而经络是区域和整体的全息论通路，是化学组成相似程度较大的细胞群的进续。它可以没有一般形态的特异结构，而可能有微观信息层次的新的相应结构形式或功能组合形式。如中医针灸学中的足针、手针、头针、耳针、腕踝针等。利用某个局部器官来治疗整体疾病，这就是利用经络生物全息论的理论来指导临床。因为在中医全息诊疗法中任何一个局部器官都可以看成是整个机体中某个器官在它的反应点，而局部器官是整体反射区的缩影，局部包含了整体的全部信息。

第六节 足部保健刮痧的作用

足部反射区保健刮痧疗法，是基于足部按摩疗法发展而来，是一种实用而神奇的纯物理性的自然疗法。按照“生物全息论”的观点，足穴同耳穴、鼻穴、眼区穴一样，为人体之缩影，完整地紧系着全身脏腑器官，可称为人体“第二心脏”或“全息胚”。全息胚”是指包含人体全部信息的每一个有独立功能的局部器官。在足部全息胚中有人体的整体信息，这些信息我们称之为“反射区”。如果人体的某些脏器发生病变，在足部相应的反射区均有反应，按摩刮痧时就有触痛感或结节状物出现。如果刮拭这些有痛觉的反射区，通过微经络或神经传导，使之气血运行，即可恢复或提高脏腑功能，产生更多的内源性药物因子，给人体抗病防病能力的增加带来了物质基础，且能将病理的恶性循环变为良性循环，促进新陈代谢，激

发人体的潜能，调节机体的免疫力和抗病能力，战胜致病因子，使阴阳失衡的机体得以阴阳平衡而促进疾病的痊愈。

足部反射区保健刮痧防治疾病作用是直接的，它有双向调节作用 虚者能补 实者能泻 寒者能温 热者能清 积者能散 坚者能软 损有余 补不足。既可活血化瘀，疏通气血 改善循环 又能排毒解毒 促进新陈代谢 还可通经活络 扶正祛邪，增加免疫功能，同时尚具有良好的未病先防，已病防变的保健作用。除此之外，还可用来超前查出功能性疾病和隐在的病灶，为疾病的早期防治争得了有利的时间。

第二章 足部反射区与经络 全息经穴的定位

第一节 足部解剖

为了更好地掌握足部穴位和反射区的正确位置，有必要对人体足部骨骼的分布情况加以了解。

1. 足部骨骼 正常人的每只足是由距骨、跟骨、舟骨、第一、二、三楔骨、骰骨及 7 块跗骨、5 块跖骨、14 节趾骨构成（图 1）。

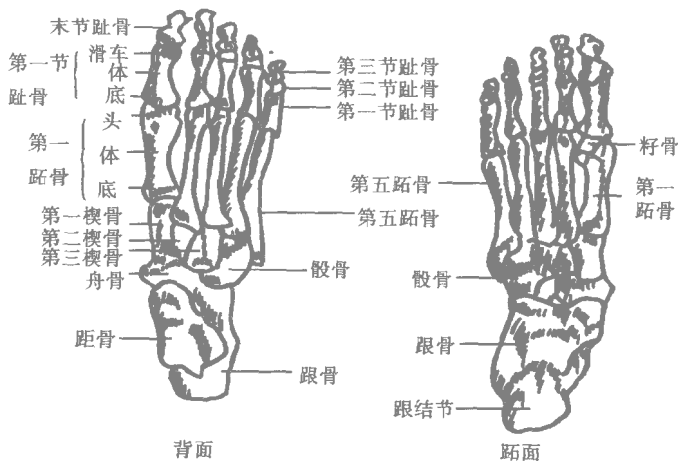


图 1

2. 足部关节 足关节包括距小腿关节、跗骨间关节、跖骨间关节、跖趾关节和足趾关节。

3. 足弓 足部的跗骨和跖骨都以韧带和肌肉、关节连接，形成凸向足背侧，足底凹的弓称足弓。足弓可分前后方向的足纵弓和内外方向的足横弓（图 2）。

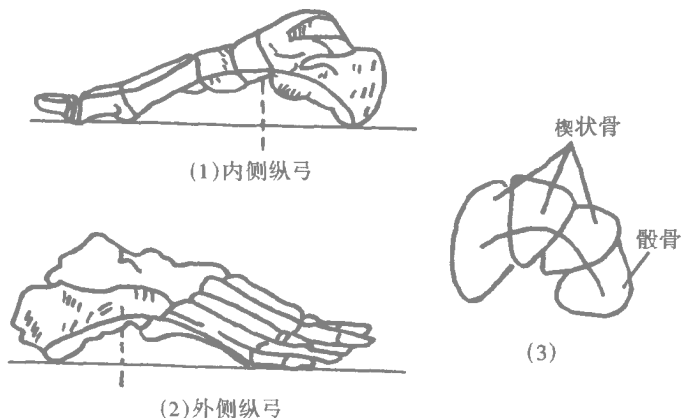


图 2

4. 神经与血管 足部神经组织主要从腰_{4,5}及骶_{1~2}脊神经发出的纤维支配足背内侧、外侧及足底。足部动脉主要是胫前动脉与胫后动脉发出的，胫前动脉发出外踝前动脉，内踝前动脉，足背动脉，其中足背动脉又发出弓形动脉和足底深支；胫后动脉发出足底内侧动脉，足底外侧动脉。足部深静脉会集于胫前、后静脉。足背静脉网会集于小隐静脉、大隐静脉。小隐静脉会于腓静脉、大隐静脉会于股静脉。

5. 肌肉及韧带组织 足背的肌肉主要是由 踇短伸肌、趾短伸肌支配 起于跟骨外上面，止于各趾第一节趾骨底 主要作用是协助伸趾。足底的肌肉分三个部分：一是内侧群 由 踇

展肌、踇短屈肌、踇收肌等构成 起于跟骨、舟骨、跖长韧带诸结构 止于踇趾第一节趾骨底，主要有外展、内收及屈踇趾作用 二是足外侧群 主要由小趾展肌、小趾短屈肌、小趾对跖肌构成 起于跟骨、跖骨及跖长韧带，止于小趾第一节趾骨底及第五跖骨 主要有外展、内收及屈小趾作用 三是中间群 由趾短屈肌、跖方肌、蚓状肌、骨间跖侧肌、骨间背侧肌构成。其中趾短屈肌起于跟结节及跖腱膜 止于 2~5 趾第二节趾骨底，有屈趾作用。跖方肌起于跟骨 止于趾长屈肌腱 主要协助屈趾。蚓状肌共 4 块 起于趾长屈肌腱 止于第一节趾骨、趾背腱膜，有屈趾关节及伸趾关节的作用。骨间跖侧肌、骨间背侧肌共 7 块 起于跖骨，止于第一节趾骨，以第二趾为中心并拢和撒开。

足部韧带组织主要是胫腓前韧带、腓骨短肌通路、腓骨长肌腱通路、腓骨下肌支持带、距腓前韧带、距跟骨间韧带、跟舟韧带与跟股带组成分歧韧带、楔骰背侧韧带、跗跖背侧韧带、跖骨背侧韧带、跟骰跖侧韧带、腓骨短肌腱，支配足背外面。足后韧带有三角韧带、踇长屈肌腱通路 跟腓韧带。

从解剖学角度来看 足部的运动是双下肢肌肉的运动 也是全身的运动，它是在大脑的支配下进行的。例如足背屈必须胫前肌、趾伸肌、踇长肌等协调运动，提起足跟需要小腿三头肌、胫骨后肌、趾上屈肌、踇趾屈肌的协调运动，证明了足部的运动可以加强人体气血循环和肌肉组织的新陈代谢，能达到强身健体、防病治病的目的。

第二节 足部反射区的排布规律

根据生物全息论的观点 从原则上来说 局部器官是整个

机体的缩影 局部包含了整体的全部信息 而人体的双足也是人整体的一个缩影 (即全息胚) 若将双脚并拢 足底部反射区所组成的图谱大体像一个蹲坐的人形 (图 3)。



图 3

人体的每个组织器官在双足上都有神经末梢的终末点，也就是说，人体的每个组织器官在双足上都有相对应的解剖位置，这一解剖位置则称为反射区。足部反射区刮痧是以中医理论为基础 以西医理论为主导 每个区域的划分和确定都是根据中医的经络学说 西医的解剖、生理、病理学说 并在反复研究和观察的基础上通过大量的临床验证得出的。每个反射区的划分是非常严格的 且有一定的排布规律 如脚趾为人体的头部 前脚掌为人体的胸部 脚心为人体的腹部 脚跟为人体的骨盆部分 (图 4)。

双脚并在一起的部位称“脚内侧”是人体椎体的反射区；两脚外侧称“脚外侧”是人体肩、肘、膝的反射区 (图 5)。

双脚着地的部分称“脚底”是人体的背面 双脚的背部