足部反射区按摩保健法

苏　扬　苏荣德　陆　军　编著



江苏科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前　言

人是自然界的一部分，因而人的生老病死逃脱不了大自然的必然规律。由于人类迈出了双足直立行走的关键一步，按照“足→脑→工具”的理论，促进了大脑的发达，改善了食物结构，延长了人的寿命，所以，人是哺乳动物中寿命最长的“动物”，其中双足是劳苦功高的。

随着人类物质生活和精神生活水平的不断提高，人们都希望自己能健康长寿，度过幸福又健康的一生。这是现代人积极追求和不断探索的永久课题。人无法抗拒自然规律而长生不老，但人是可以通过加强自我保健来延缓衰老并延年益寿的。在当今这种高效率、快节奏、强竞争的生活方式中，人们如何加强自我保健以保持强健的体魄和充沛的精力去迎接挑战呢？我们仍寄希望于双足。

《足部反射区按摩保健法》是苏扬足部护理中心依据中医理论，结合自身实践研究编创出来的，旨在顺应时代潮流，普及保健知识，服务社会大众，推进全民健康。

足部按摩，属中医传统推拿疗法的范畴，是中医外治法的一种，与现代医学所追求和提倡的“自然疗法”、“无创伤疗法”异曲同工。足部按摩保健法安全、高效、易学，对一些功能性疾病能起到立竿见影的效果，不仅可为他人治病，也可自我保健，已成为当今社会休闲保健的文明时尚，深受社会各界人士的喜爱。

扬州“三把刀”，享誉海内外。苏扬足部护理中心在弘扬扬州传统产业方面勇于探索，并首开先河将“三把刀”之一的“修脚刀”从传统的沐浴业中分离出来，加以延伸和发展，独树一帜，开创了专业的“足部护理”行业，为足部按摩这一古老而新奇的疗法增加了更科学更实用的内涵。

本书编写时结合了我们多年来的临床实践，对足部按摩的发展历史、养生原理、功效特点、按摩操作、疾病治疗、中医理论、浴足药方等进行了系统的介绍。本书图文并茂、易学易懂，不仅可作为初、中、高级足部按摩师的学习教材，也适合自我保健者自学和实践。

人生辉煌需要健康，健康之路始于足下。我们希望《足部反射区按摩保健法》能伴随您健康美满、事业辉煌！

编　者

书　　名　足部反射区按摩保健法

编　　著　苏　扬　苏荣德　陆　军
特约编辑　姚　革
责任编辑　庞啸虎

出版发行　江苏科学技术出版社
　　（南京市湖南路 源号，邮编：
经　　销　江苏省新华书店
照　　排　南京展望文化发展有限公司
印　　刷　□□□印刷厂

开　　本　
印　　张
插　　页
字　　数
版　　次　　年　月第　版
印　　次　　年　月第　次印刷
印　　数　　册

标准书号　
定　　价　　元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

目　　录

第一章　足部按摩概述 …… 员

一、足部按摩的起源与发展 …… 员

二、足部按摩的定义 …… 圆

三、足部反射区的概念 …… 圆

四、双足与人体的关系 …… 猿

五、足部按摩的特点 …… 源

第二章　足部按摩保健养生的原理 …… 远

一、阴阳平衡学说原理 …… 远

二、中医经络学说原理 …… 苑

三、血液循环学说原理 …… 苑

四、神经反射学说原理 …… 愿

五、生物全息学说原理 …… 员园

六、内源性药物因子学说原理 …… 员员

七、心理治疗学说原理 …… 员圆

八、应激学说原理 …… 员圆

九、消除血液中的超氧自由基学说原理 …… 员猿

第三章　足部按摩的功能 …… 员源

一、补 …… 员源

二、泻 …… 员源

三、温 …… 员缘

四、清 …… 员缘

五、消 …… 员缘

六、散 …… 员远

七、和 …… 员远

八、敛 …… 员苑

九、缓 …… 56
十、镇 …… 58

第四章 人体解剖生理知识 …… 60
一、人体概述 …… 60
二、皮肤 …… 61
三、运动系统 …… 63
四、循环系统 …… 66
五、呼吸系统 …… 68
六、消化系统 …… 69
七、泌尿系统 …… 71
八、内分泌系统 …… 72
九、神经系统 …… 73

第五章 中医理论基础知识 …… 75
一、概述 …… 75
二、脏腑 …… 75
三、经络 …… 78
四、足部经脉与腧穴 …… 80

第六章 足部按摩专业知识 …… 84
一、足部应用解剖 …… 84
二、足部反射区定位 …… 85
三、足部按摩刺激量 …… 86
四、足部按摩的顺序、方向和时间 …… 86
五、足部按摩常用手法 …… 87

第七章 常用足部反射区按摩操作方法 …… 90
一、起势 …… 90
穴一 雪摩擦法 …… 90
穴二 雪双手双足按摩功法 …… 90



需要全本请访问 www.ertongbook.com

二、常用足部反射区按摩操作 …… 1
穴一 肾上腺 …… 1
穴二 肾 …… 2
穴三 输尿管 …… 3
穴四 膀胱 …… 4
穴五 额窦 …… 4
穴六 垂体 …… 5
穴七 小脑、脑干 …… 5
穴八 三叉神经 …… 6
穴九 调压点 …… 6
穴十 安眠点 …… 7
穴十一 鼻 …… 8
穴十二 眼 …… 8
穴十三 耳 …… 9
穴十四 大脑 …… 9
穴十五 颈项 …… 10
穴十六 甲状旁腺 …… 10
穴十七 甲状腺 …… 11
穴十八 上颌 …… 11
穴十九 下颌 …… 12
穴二十 扁桃体 …… 12
穴二十一 喉与气管、食管 …… 13
穴二十二 胸部淋巴结 …… 13
穴二十三 内耳迷路 …… 14
穴二十四 腕关节 …… 14
穴二十五 肩胛骨 …… 15
穴二十六 肩 …… 15
穴二十七 肘 …… 16
穴二十八 膝 …… 16
穴二十九 斜方肌 …… 17
穴三十 肺及支气管 …… 17

穴三十一 雪心 …… 感源
穴三十二 雪脾 …… 感源
穴三十三 雪胃 …… 感缘
穴三十四 雪胰 …… 感远
穴三十五 雪十二指肠 …… 感苑
穴三十六 雪小肠 …… 感苑
穴三十七 雪回盲瓣 …… 感愿
穴三十八 雪盲肠 …… 感怨
穴三十九 雪升结肠 …… 感怨
穴四十 雪横结肠 …… 怨园
穴四十一 雪降结肠 …… 怨员
穴四十二 雪乙状结肠、直肠 …… 怨员
穴四十三 雪肛门 …… 怨圆
穴四十四 雪直肠、肛门 …… 怨猿
穴四十五 雪颈椎 …… 怨猿
穴四十六 雪胸椎 …… 怨源
穴四十七 雪腰椎 …… 怨源
穴四十八 雪骶骨 …… 怨远
穴四十九 雪内尾骨 …… 怨远
穴五十 雪外尾骨 …… 怨苑
穴五十一 雪髋关节 …… 怨愿
穴五十二 雪腹腔神经丛 …… 怨愿
穴五十三 雪肝 …… 怨怨
穴五十四 雪胆囊 …… 无园
穴五十五 雪生殖腺 …… 无员
穴五十六 雪止泻点 …… 无员
穴五十七 雪前列腺及子宫 …… 无员
穴五十八 雪尿道和阴道 …… 无猿
穴五十九 雪腹股沟 …… 无源
穴六十 雪下腹部 …… 无源
穴六十一 雪坐骨神经 …… 无源



六十二 胸部 …… 元远
六十三 肋骨 …… 元远
六十四 横膈膜 …… 元范
六十五 颈部淋巴结 …… 元范
六十六 上身淋巴结 …… 元恕
六十七 下身淋巴结 …… 元恕
三、收势 …… 元园
六一 敲打法 …… 元园
六二 双手双足收功法 …… 元园

第八章 足部按摩对常见病症的诊疗 …… 元圆
一、呼吸系统常见病症足疗图解 …… 元圆
六一 感冒 …… 元圆
六二 支气管炎 …… 元源
六三 哮喘 …… 元缘
六四 肺炎 …… 元远
六五 鼻炎 六过敏性鼻炎 …… 元范
六六 打鼾 …… 元范
二、循环系统常见病症足疗图解 …… 元愿
六一 高血压病 …… 元愿
六二 低血压 …… 元恕
六三 冠心病 …… 元园
六四 心绞痛 …… 元员
六五 心律失常 …… 元圆
三、消化系统常见病症足疗图解 …… 元袁
六一 食欲不振 六厌食症 …… 元袁
六二 胃炎 …… 元源
六三 胃、十二指肠溃疡 …… 元缘
六四 急性肠炎 …… 元远
六五 慢性腹泻 …… 元范
六六 呃逆 六打嗝 …… 元愿



穴七 雪功能性便秘 …… 员愿怨
穴八 雪痔疮 …… 员愿怨
穴九 雪胆囊炎、胆结石 …… 员怨员
穴十 雪腹胀 …… 员怨猿
四、神经系统常见病症足疗图解 …… 员怨缘
穴一 雪神经衰弱 …… 员怨缘
穴二 雪头痛 …… 员怨缘
穴三 雪失眠 …… 员怨源
穴四 雪面瘫（面神经炎）雪 …… 员怨源
穴五 雪三叉神经痛 …… 员怨远
穴六 雪坐骨神经痛 …… 员怨苑
穴七 雪中风后遗症 …… 员怨愿
穴八 雪帕金森病 …… 员怨怨
穴九 雪眩晕 …… 员员园
穴十 雪过敏症 …… 员员员
穴十一 雪精神紧张症 …… 员员猿
五、内分泌系统常见病症足疗图解 …… 员员缘
穴一 雪甲状腺功能亢进 …… 员员缘
穴二 雪糖尿病 …… 员员源
穴三 雪更年期综合征 …… 员员源
穴四 雪儿童发育不良 …… 员员远
穴五 雪缺钙 …… 员员苑
穴六 雪肥胖症 …… 员员苑
六、生殖系统常见病症足疗图解 …… 员员愿
穴一 雪前列腺炎 …… 员员愿
穴二 雪子宫肌瘤、卵巢囊肿 …… 员员园
穴三 雪痛经 …… 员员员
穴四 雪不孕症 …… 员员猿
穴五 雪宫颈炎 …… 员员缘
穴六 雪子宫内膜异位症 …… 员员缘
穴七 雪乳房肿瘤 …… 员员源



穴八 急性乳腺炎 …… 员猿源
穴九 乳腺小叶增生 …… 员猿远
七、运动系统常见病症足疗图解 …… 员猿苑
穴一 颈椎病 …… 员猿苑
穴二 落枕 …… 员猿愿
穴三 肩周炎穴五十肩 …… 员猿愿
穴四 肱骨外上髁炎穴网球肘 …… 员猿怨
穴五 肥大性脊柱炎 …… 员苑园
穴六 类风湿性关节炎 …… 员苑员
穴七 坐骨神经痛 …… 员苑猿
穴八 腰椎间盘突出症 …… 员苑缘
穴九 急性腰扭伤 …… 员苑源
穴十 膝关节扭伤 …… 员苑缘
八、皮肤常见病症足疗图解 …… 员苑远
穴一 痤疮穴青春痘、粉刺 …… 员苑远
穴二 湿疹 …… 员苑苑
穴三 荨麻疹 …… 员苑苑
穴四 银屑病穴牛皮癣 …… 员苑愿
九、五官常见病症足疗图解 …… 员愿园
穴一 近视 …… 员愿园
穴二 远视穴老花眼 …… 员愿员
穴三 流泪症 …… 员愿员
穴四 白内障 …… 员愿员
穴五 中耳炎 …… 员愿缘
穴六 耳鸣 …… 员愿源
穴七 鼻窦炎 …… 员愿源
穴八 扁桃体炎 …… 员愿缘
穴九 口腔溃疡 …… 员愿远
穴十 牙痛 …… 员愿苑
穴十一 咽神经官能症穴梅核气 …… 员愿愿
穴十二 梅尼埃病 …… 员愿怨

穴十三雪中心性视网膜炎 …… 灵园
十、其他常见病症足疗图解 …… 灵园
穴一雪发热 …… 灵园
穴二雪晕厥穴虚脱雪 …… 灵员
穴三雪畏寒 …… 灵圆
穴四雪遗尿 …… 灵猿
穴五雪贫血 …… 灵猿
穴六雪祛皱、祛斑、美容、护颜 …… 灵源

第九章　中药熏浴足养生保健 …… 灵远
一、中药熏浴足的保健原理及方法 …… 灵远
二、中药浴足的特点及常用组方 …… 灵苑

第十章　足部按摩须知 …… 灵猿
一、足部反射区的种类 …… 灵猿
二、关联反射区的配组方法 …… 灵猿
三、足部按摩的良性反应 …… 灵缘
四、按摩膏的使用和选择 …… 灵远
五、足部按摩的适应证和禁忌证 …… 灵苑
六、足部按摩与疾病诊断 …… 灵愿
七、常见病症在足部反射区的手感 …… 圆源
八、足部按摩的注意事项 …… 圆缘

附录一　足部按摩师的职业道德 …… 圆远

附录二　足部按摩师国家职业标准 …… 圆恕



需要全本请访问 www.ertongbook.com

第一章　足部按摩概述

一、足部按摩的起源与发展

足部按摩起源于中国，后流传到国外，[illegible]世纪初回归祖国并逐步普及和发展起来。

摸足治病萌生在远古洪荒时期，是中国古代传统医学的一个重要组成部分，与古代针灸医学和古代中医学同根同源。摸足治病不仅在民间广为流传，而且有大量的文字记载。中国古籍《路史》、汉代司马迁的《史记》、汉唐时期的《华佗秘籍》等文献中都有摸足治病的论述。

唐代天宝年间，日本的留学生将足部按摩治病术引入日本。元代意大利人马可波罗来中国，将《金兰循经》译成西文，使足部按摩治病法传入欧洲。而此时在中国本土，却因正统中医学的蓬勃发展和封建习俗的排挤，视足部按摩法为“村乡野术”，登不了大雅之堂，使之逐渐衰落以致失传数百年。在此期间，西方各国在实践中逐渐应用和发展了足部按摩疗法，使之逐渐系统和完善。公元 愿世纪日本留学生将从中国引进的“足心道”指压法发展成“脚部穴道指压法”、“肺部反射带刺激疗法”和“脚底刺激健康法”等。[illegible]世纪初，足部按摩疗法通过欧美在中国的教会及其所属的医疗机构传入西方，西方各国有关足部按摩疗法的专著纷纷面世，有德国的《足反射疗法》、美国的《脚反射区按摩疗法》、瑞士的《脚反射区病理按摩法》等。

[illegible]年，我国台湾省瑞士籍神父吴若石在系统学习足部按摩疗法以后，不仅为自己治愈了顽疾，也为他人治好了疑难杂症。他经过大量的研究和实践，写成了《吴若石神父病理按摩法》一书。至此，世界上已有数十个国家和地区盛行足部按摩疗法，每年都有国际性学术交流活动，使这个起源于中国的古老而神奇的疗法不断得到发展和完善。

[illegible]年 苑月在日本东京举行的“若石健康学术研讨会”上，联合国世界卫生组织派员参加并发表演说，认为：“足部反射区健康法的努力方向与世界卫生组织对健康的广义概念是一致的；每个人应该对自己的健康负起责

任，应通过使用研究，将传统医学与现代医学更密切地结合起来。”欧美医学界用现代医学理论对足部按摩术进行了整理研究，将它奠定在神经反射理论的基础上，成为一门独立的学科，并命名为反射学。因此，足部按摩疗法用于治疗疾病时称为“足反射疗法”，而用于保健养生时，则称为“足反射区健康法”。

1989年10月，“中国足部反射区健康法研究会”经国家卫生部批准，在民政部注册登记成立，中国反射学专家杭雄文任理事长。从此，足部按摩疗法这一源于中国，但已失传数百年的中医瑰宝，堂堂正正地“荣归故里”，并在故乡迅速地发扬光大起来。

1990年，杭雄文理事长代表中国足部反射区健康法研究会出席了在澳大利亚墨尔本举行的第四届国际反射学大会。会上杭雄文教授被选入国际反射学理事会。自此，中国在国际反射学领域确立了自己的地位，并打开了与国际交流的渠道。

改革开放以来，我国国民经济持续健康快速发展，人民群众的生活质量不断提高，特别是我国政府提出全面建设小康社会的宏伟目标以后，全民健身保健热潮不断高涨。我们相信，在有12亿人口的中国普及和推广“足反射区健康法”，有利于提高我国人民自我保健能力，有利于增强中华民族身体素质，是件利国利民的大好事。

二、足部按摩的定义

足部按摩又称足部推拿，是施术者运用适当的手法或借助于适当的工具，对人体双足的病理反射区进行推拿和按摩刺激，以起到调和气血、疏通经络、调节脏腑功能、促进血液循环、增强新陈代谢等作用，从而达到查病、治病、防病和保健目的的一种治疗方法。

足部按摩属于中医传统推拿疗法的范畴，是一种典型的无创伤物理疗法。

三、足部反射区的概念

足部反射区 人体每个组织器官在双足都有相对应的神经末梢

终点并固定在一定部位，这就是足部的反射区。这种反射区实际上就是指足部的“神经集结点”。人体各组织器官及五脏六腑在双足都有相对应的反射区，足部按摩就是对这些反射区进行人工刺激。当人体某个器官发生病变时，会在双足相对应的反射区上产生组织变异，刺激这些变异组织部位就会产生疼痛，这些变化对诊病治病都十分重要。

穴位与反射区不同于穴位　足部反射区按摩疗法与中医针灸疗法虽同属中医的物理疗法，但足部反射区是一个区域，而针灸疗法中的穴位是一个点。这是足部反射区按摩疗法疗效好、见效快的最大特点。

穴位与反射的两种不同内涵

神经反射学说中的反射　是指来自外界的刺激，无需经过大脑的综合判断，而自行产生的动作反应，可引起机体不自觉地肌肉收缩，是机体对外界刺激的一种不自主反应。这种“刺激—反应”现象叫做“神经反射”。

足部反射区按摩中的反射　是指人体各组织器官在无外界刺激的情况下，在双足对应的“神经集结点”形成一个反射区域。这是由于人体双足本身就存在着这种反射区特性的结果。人体各组织器官在双足都只有单一对应的反射区，在该单一的反射区进行按摩刺激，只能改变其相对应组织器官的生理病理变化，而不涉及其他组织器官。

这两种不同内涵的反射概念，初学者必须首先弄清楚。在足部反射区进行按摩操作时要学会在反射区耐心寻找病理变化的敏感点，这对疾病的治疗非常重要，因为足部反射区既是人体病症诊断部位，又是疾病治疗的部位。

四、双足与人体的关系

双足是人类进化的关键。人类祖先前后肢分工、双足站立行走是人类迈出的从猿进化为人过程中具有决定意义的一步。因为双足直立行走扩大了眼界、拓宽了视野、促进了脑髓的发育、推动了感官和意识的发展。因此，足是人类进化的关键，是人类摆脱低级动物种属，成为万物之灵的决定因素。

双足是人体重要的运动和负重器官。足处于人体最低位置，终身承受着身体的全部重量，而且要走、跑、跳、踢、蹬，配合人体完成各种动作。资料表明：人毕生约需行 万千米，相当于绕地球约 圈；人一生要经历几亿次

颠簸，但双足仍能运动如常。双足是人体使用频率最高、运动量最大、最辛苦，因而也是最应当进行保养和护理的器官。

双足是人体重要的组成部分。人体有 [illegible] 块骨头，而双足就有 [illegible] 块，占全身骨数量的 [illegible]。双足有 [illegible] 个关节、[illegible] 条肌肉、[illegible] 条韧带，错综复杂地互相连接和相互作用；十分结实又十分协调地支撑人体；十分有力又十分灵活地完成各种动作。所以没有双足，人体就会残废，就不会有完美的人生。

双足与人体健康息息相关。双足的生长发育和生理病理与人体的生长发育、生理病理相适应。足部有 [illegible] 个穴位、[illegible] 多个反射区和 [illegible] 多个与脏器相关连的敏感点。中医经络学说认为：人体十二正经中，有六条经脉（即足三阳经和足三阴经）分布到足部。足部为足三阴经之始，足三阳经之终，这六条经脉与手三阳经、手三阴经相连属，循行全身，从而加强了足部与全身组织器官的联系。因此，人体所有脏腑功能的变化都能从足部反映出来。可以说，双足是人体健康的基石，有人体“第二心脏”之称。双足出现异常，人体各组织器官必将出现异常。双足对人体的保健作用是因为足病不仅会引起人体局部疾病，而且还会涉及整个人体的健康。



五、足部按摩的特点

足部反射区按摩疗法，是对双足的病理反射区进行人工刺激，能调节病变组织器官的生理功能，可起到有病治病、无病强身的功效，尤其是对中老年人来说更是一种最方便、最有效、最实际的治病保健疗法。

足部按摩有许多针、药不可企及的优点，发展前景广阔。

[illegible]作用迅速，安全有效 研究表明，人的双足所处的特殊生理位置，使人体未被代谢掉的尿酸晶体和其他毒素长期沉积在足底，严重地影响着人体的血液循环，从而损伤相对应部位的脏腑功能和人体健康。足部按摩可将这些“垃圾”沉积物通过泌尿系统、消化系统及皮肤汗腺排出体外，使体内血液循环迅速恢复正常，病变器官可得到充分的营养而迅速恢复功能，从而迅速恢复人体健康。

此外，足部按摩疗法不打针、不吃药、不开刀、无毒副作用，有病治病、无病健身，完全符合现代医学所追求的“无创伤医学”和“自然疗法”，十分安全有效。



（二）经济实用，易于推广　在许多缺医少药，医疗条件尚不完善的地区，生病就医非常困难。即便是医疗条件较好的地区，对于家庭和社会来说，医疗费用也是一笔沉重的负担。足部按摩疗法不用打针吃药，不需医疗器械，也不受时间、地点、环境及经济条件的限制，只要双手或者一些简单的日常生活用具（如钢笔、筷子、硬币、钥匙等）就可以施术治病，十分方便、实用，无经济负担；而且足部按摩易学易懂、容易掌握、操作方便，适合社会各阶层人群学习和运用，非常容易普及和推广。

（三）标本兼治，双向调节　足部按摩是一种无针、无药、无创伤的物理疗法，可在一定程度上代替针、药作用，但无针、药的副作用，是一种标本兼治法，尤其对一些功能性疾病和慢性疾病能显示出其他疗法无法比拟的优点。

另外，按摩双足反射区可以调节人体相对应组织器官的生理功能，这种调节是双向调节功能，按摩刺激的面积大，产生的生物能多，向体内传导的生物信息强，双向调节效果就好。比如，腹泻和便秘是一对矛盾，表面看是相反的病症，其实内在病症一致，都是消化系统的疾病，是体内组织器官功能失调所致。通过对相同的反射区按摩刺激，既可止泻又可以通便，这就是足部按摩的双向调节功能的特点。它可以使体内各组织器官之间从不协调到协调，保持人体内环境的相对平衡，恢复各器官之间的生理功能。

（四）早期诊断，防患于未然　目前多数医疗检查方法或先进的医疗设备，只有当人体不适有明显症状或反应时才能作出诊断。有些疾病一旦被现代医疗手段检查出来时，往往已是中、晚期，治疗难度也就很大了。因此，寻求疾病的早期诊断、早期治疗、防患于未然，是目前医学发展的大趋势。

足部按摩疗法正好符合这个大趋势。当人感觉机体稍有不适或精神不振时，足部反射区就会有反应。通过对足部进行观察、触摸、按压，就能发现足的形态或皮肤颜色有变化，进一步检查，就会触摸到足反射区皮下有沙粒状、条索状的硬结或包块，按压时会产生疼痛，这就能初步反映该反射区所对应的组织器官可能会发生病变，此时应进一步做检查，以明确诊断。可见，如果采用足部按摩疗法，可将疾病消灭在萌芽状态。

第二章　足部按摩保健养生的原理

足部按摩是用适当的手法对双足反射区进行机械刺激，促使病变部位循环功能加强、新陈代谢旺盛，并通过经络的传导、体液的调节和神经的反射，改善全身其他组织器官的生理功能，增强机体的免疫力，从而达到防治疾病的目的。足部按摩的临床疗效显而易见，是古今中外千百万人经过实践而总结出来的，不容否认。但是为什么按摩双足反射区就能调节人体组织器官的功能？为什么双足合拢像是人体整体的缩影……这些问题至今尚没有一个系统的科学理论能完全说明。本书在编写时参阅了诸多专著，许多专家都从不同的侧面对此进行了阐述，现将各家之说，结合本中心的实践综述如下：

一、阴阳平衡学说原理

世界上所有物体的运动都是在阴阳的相互制约下进行的。大到宇宙的天体运行，小至物质的原子和生命的细胞，都具有相互作用的两极特征，都会产生某种能量的交流。人机体内的一切生命活动也离不开阴阳平衡规律。机体由许多阴阳平衡的器官构成，组成器官的每个细胞进行生命所需要的能量及其转换，都是通过不停地发生带有阴电荷（负电荷）和阳电荷（正电荷）的离子运动来进行的。只要生命存在，这种运动就不会停止。离子的运动造成了细胞阴极、阳极的变化，从而形成细胞、组织器官的相对平衡。如果机体某一局部失去阴阳平衡，就会影响至整个机体的平衡，疾病则随之产生。

中医学认为，人体各个部分由两种既对立又统一的物质，即阴和阳构成，疾病的发生和发展是由于阴阳两个对立面的正常关系遭到破坏所致。《黄帝内经·阴阳应象大论》中说："阴胜则阳病，阳胜则阴病；阳胜则热，阴胜则寒。"这说明疾病发生的机制是由于阴阳平衡失调所致。

足部反射区与机体各脏腑器官有着密切的内在联系，对反射区进行按

需要全本请访问 www.ertongbook.com