足部反射区按摩保健法

（第二版）

苏　扬　苏荣德　编著



凤凰出版传媒集团
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

再版说明

《足部反射区按摩保健法》一书自2003年7月第一版印刷以来，受到了读者的广泛欢迎，多次重印。许多读者纷纷来信，感谢《足部反射区按摩保健法》一书让他们学会了正确的足部按摩保健方法，从而维护了自身健康。但也有部分读者反映，该书的理论部分较为专业，普通读者不易理解，操作部分虽然有图片，但读者自学仍有一定困难。

为了更好地传播足部反射区按摩保健知识，便于广大读者学习掌握这一自我强身保健方法，我们在原书的基础上，吸取了读者提出的有益意见，对原书进行修订。修订时，我们尽量避免对专业理论知识的过多阐述，而是把重点放在这一保健方法的操作和使用上，用通俗易懂的语言对足部反射区按摩的功效及操作方法进行介绍；同时为了便于广大读者学习使用，我们随书赠送了VCD光盘，真切地介绍了足部反射区按摩保健的全过程，便于读者在家中自学。

无数的实践证明，足部反射区按摩是一种行之有效的自我保健方法，我们衷心地希望广大读者能够通过对本书的学习，掌握这一方法，从而强身健体。

限于编者水平，书中有不当之处，恳请广大读者批评指正。

编　者

目　录

第一章　足部按摩概述

一、足部按摩的起源与发展 …… 1

二、足部按摩的定义 …… 2

三、足部反射区的概念 …… 3

（一）足部反射区 …… 3

（二）反射区不同于穴位 …… 3

（三）反射的两种不同内涵 …… 3

四、双足与人体的关系 …… 4

五、足部按摩的特点 …… 4

（一）作用迅速,安全有效 …… 5

（二）经济实用,易于推广 …… 5

（三）标本兼治,双向调节 …… 5

（四）早期诊断,防患于未然 …… 5

第二章　足部按摩保健养生的原理

一、阴阳平衡学说原理 …… 7

需要全本请访问 www.ertongbook.com

二、中医经络学说原理 …… 8
三、血液循环学说原理 …… 8
四、神经反射学说原理 …… 9
五、生物全息学说原理 …… 11
六、内源性药物因子学说原理 …… 13
七、心理治疗学说原理 …… 13
八、应激学说原理 …… 14
九、消除血液中的超氧自由基学说原理 …… 14

第三章 足部按摩的功能
一、补 …… 16
（一）补脑提神 …… 16
（二）补心调律 …… 16
（三）补脾助运 …… 16
（四）补肾壮阳 …… 16
二、泻 …… 17
（一）畅腑通便 …… 17
（二）泻毒利尿 …… 17
三、温 …… 17
（一）温经通脉 …… 17
（二）温里止痛 …… 17
四、清 …… 17
（一）清热去火 …… 17
（二）清湿化炎 …… 17

（三）清火解毒 …… 18
五、消 …… 18
（一）消食导滞 …… 18
（二）消肿散结 …… 18
（三）消瘀化积 …… 18
六、散 …… 18
（一）祛邪解表 …… 18
（二）舒肝解郁 …… 18
（三）舒神利窍 …… 18
七、和 …… 18
（一）调和阴阳 …… 19
（二）调节升降 …… 19
（三）调理脏腑 …… 19
八、敛 …… 19
（一）敛汗 …… 19
（二）止血 …… 19
（三）固精 …… 19
（四）缩尿 …… 19
（五）涩肠 …… 19
九、缓 …… 19
（一）舒缓急迫 …… 20
（二）舒挛缓痉 …… 20
十、镇 …… 20
（一）安神 …… 20



（二）平喘 …… 20
（三）降压 …… 20

第四章 足部按摩专业知识

一、足部应用解剖 …… 21
（一）足部骨骼 …… 21
（二）足部关节 …… 22
（三）足部肌肉 …… 22
（四）足部神经 …… 23
（五）足部血管 …… 24
二、足部经脉与腧穴 …… 25
（一）腧穴的概念 …… 25
（二）足部经脉 …… 25
（三）常用足部经穴 …… 25
三、足部反射区定位 …… 34
（一）足部反射区的分布规律 …… 34
（二）上、下肢的关系 …… 35
四、足部按摩刺激量 …… 36
（一）个体敏感性的差异 …… 36
（二）刺激量与力的大小成正比 …… 36
（三）刺激量与作用时间成正比 …… 36
（四）刺激量与动作次数成正比 …… 36
（五）刺激量与动作的间隔时间成反比 … 36
五、足部按摩的顺序、方向和时间 …… 36

（一）按摩顺序 …… 36
（二）按摩方向 …… 37
（三）按摩时间 …… 37
六、足部按摩常用手法 …… 37
（一）手法的基本要求 …… 38
（二）足部按摩常用手法 …… 38
（三）按摩者手的保护 …… 41

第五章　常用足部反射区按摩操作方法

一、起势 …… 42
（一）摩擦法 …… 42
（二）双手双足按摩功法 …… 42
二、常用足部反射区按摩操作 …… 43
（一）肾上腺 …… 43
（二）肾 …… 44
（三）输尿管 …… 44
（四）膀胱 …… 45
（五）额窦 …… 46
（六）垂体 …… 46
（七）小脑、脑干 …… 47
（八）三叉神经 …… 48
（九）调压点 …… 48
（十）安眠点 …… 49
（十一）鼻 …… 50



（十二）眼 …… 50
（十三）耳 …… 51
（十四）大脑 …… 52
（十五）颈项 …… 52
（十六）甲状旁腺 …… 53
（十七）甲状腺 …… 54
（十八）上颌 …… 54
（十九）下颌 …… 55
（二十）扁桃体 …… 56
（二十一）喉与气管、食管 …… 56
（二十二）胸部淋巴结 …… 57
（二十三）内耳迷路 …… 58
（二十四）腕关节 …… 58
（二十五）肩胛骨 …… 59
（二十六）肩 …… 60
（二十七）肘 …… 60
（二十八）膝 …… 61
（二十九）斜方肌 …… 61
（三十）肺及支气管 …… 62
（三十一）心 …… 62
（三十二）脾 …… 64
（三十三）胃 …… 64
（三十四）胰 …… 65
（三十五）十二指肠 …… 66

（三十六）小肠 …… 66
（三十七）回盲瓣 …… 67
（三十八）盲肠 …… 68
（三十九）升结肠 …… 68
（四十）横结肠 …… 69
（四十一）降结肠 …… 70
（四十二）乙状结肠、直肠 …… 70
（四十三）肛门 …… 71
（四十四）直肠、肛门 …… 72
（四十五）颈椎 …… 72
（四十六）胸椎 …… 73
（四十七）腰椎 …… 73
（四十八）骶骨 …… 74
（四十九）内尾骨 …… 74
（五十）外尾骨 …… 74
（五十一）髋关节 …… 75
（五十二）腹腔神经丛 …… 75
（五十三）肝 …… 77
（五十四）胆囊 …… 77
（五十五）生殖腺 …… 77
（五十六）止泻点 …… 79
（五十七）前列腺及子宫 …… 79
（五十八）尿道和阴道 …… 80
（五十九）腹股沟 …… 80



需要全本请访问 www.ertongbook.com

（六十）下腹部 …… 80
（六十一）坐骨神经 …… 81
（六十二）胸部 …… 82
（六十三）肋骨 …… 83
（六十四）横膈膜 …… 83
（六十五）颈部淋巴结 …… 84
（六十六）上身淋巴结 …… 85
（六十七）下身淋巴结 …… 85
三、收势 …… 86
（一）敲打法 …… 86
（二）双手双足收功法 …… 86

目录



第六章 足部按摩对常见病症的诊疗
一、呼吸系统常见病症足疗图解 …… 89
（一）感冒 …… 89
（二）支气管炎 …… 90
（三）哮喘 …… 91
（四）肺炎 …… 92
（五）鼻炎(过敏性鼻炎) …… 93
（六）打鼾 …… 93
二、循环系统常见病症足疗图解 …… 94
（一）高血压病 …… 94
（二）低血压 …… 96
（三）冠心病 …… 97

（四）心绞痛 …… 98
（五）心律失常 …… 99
三、消化系统常见病症足疗图解 …… 100
（一）食欲不振（厌食症） …… 100
（二）胃炎 …… 101
（三）胃、十二指肠溃疡 …… 101
（四）急性肠炎 …… 102
（五）慢性腹泻 …… 103
（六）呃逆（打嗝） …… 104
（七）功能性便秘 …… 105
（八）痔疮 …… 105
（九）胆囊炎、胆结石 …… 107
（十）腹胀 …… 107
四、神经系统常见病症足疗图解 …… 109
（一）神经衰弱 …… 109
（二）头痛 …… 109
（三）失眠 …… 110
（四）面瘫（面神经炎） …… 111
（五）三叉神经痛 …… 111
（六）坐骨神经痛 …… 114
（七）中风后遗症 …… 115
（八）帕金森病 …… 116
（九）眩晕 …… 116
（十）过敏症 …… 117



（十一）精神紧张症 …… 118
五、内分泌系统常见病症足疗图解 …… 119
（一）甲状腺功能亢进 …… 119
（二）糖尿病 …… 121
（三）更年期综合征 …… 122
（四）儿童发育不良 …… 123
（五）缺钙 …… 124
（六）肥胖症 …… 125
六、生殖系统常见病症足疗图解 …… 125
（一）前列腺炎 …… 125
（二）子宫肌瘤、卵巢囊肿 …… 125
（三）痛经 …… 125
（四）不孕症 …… 128
（五）宫颈炎 …… 129
（六）子宫内膜异位症 …… 129
（七）乳房肿瘤 …… 130
（八）急性乳腺炎 …… 130
（九）乳腺小叶增生 …… 132
七、运动系统常见病症足疗图解 …… 133
（一）颈椎病 …… 133
（二）落枕 …… 134
（三）肩周炎（五十肩） …… 134
（四）肱骨外上髁炎（网球肘） …… 135
（五）肥大性脊柱炎 …… 136

（六）类风湿性关节炎 …… 137
（七）坐骨神经痛 …… 138
（八）腰椎间盘突出症 …… 138
（九）急性腰扭伤 …… 139
（十）膝关节扭伤 …… 141
八、皮肤常见病症足疗图解 …… 141
（一）痤疮（青春痘、粉刺） …… 141
（二）湿疹 …… 142
（三）荨麻疹 …… 143
（四）银屑病（牛皮癣） …… 144
九、五官常见病症足疗图解 …… 145
（一）近视 …… 145
（二）远视（老花眼） …… 146
（三）流泪症 …… 147
（四）白内障 …… 147
（五）中耳炎 …… 147
（六）耳鸣 …… 148
（七）鼻窦炎 …… 149
（八）扁桃体炎 …… 150
（九）口腔溃疡 …… 151
（十）牙痛 …… 152
（十一）咽神经官能症（梅核气） …… 153
（十二）梅尼埃病 …… 154
（十三）中心性视网膜炎 …… 154

十、其他常见病症足疗图解 …… 155
（一）发热 …… 155
（二）晕厥（虚脱） …… 156
（三）畏寒 …… 157
（四）遗尿 …… 158
（五）贫血 …… 158
（六）祛皱、祛斑、美容、护颜 …… 158

第七章 中药熏浴足养生保健

一、中药熏浴足的保健原理及方法 …… 161
（一）熏浴方法 …… 162
（二）熏浴法的注意事项 …… 162
二、中药浴足的特点及常用组方 …… 162
（一）中药浴足的特点 …… 162
（二）常见病症中药浴足治疗组方 …… 163

第八章 足部按摩须知

一、足部反射区的种类 …… 168
（一）基本反射区 …… 168
（二）对症反射区 …… 168
（三）关联反射区 …… 168
二、关联反射区的配组方法 …… 169
（一）病症关联性选择 …… 169
（二）病理关联性选择 …… 169
（三）手足关联性选择 …… 169

（四）生理解剖关联性选择 …… 170
三、足部按摩的良性反应 …… 170
四、按摩膏的使用和选择 …… 171
五、足部按摩的适应证和禁忌证 …… 172
（一）足部按摩的适应证 …… 172
（二）足部按摩的禁忌证 …… 173
六、足部按摩与疾病诊断 …… 173
（一）望足诊病 …… 174
（二）摸足诊病 …… 177
（三）问足断病 …… 178
七、常见病症在足部反射区的手感 …… 179
（一）糖尿病 …… 179
（二）前列腺疾病 …… 179
（三）高血压病 …… 179
（四）低血压 …… 179
（五）中风 …… 179
（六）脏器摘除（包括截肢） …… 179
（七）肝胆疾病 …… 180
（八）月经异常 …… 180
（九）更年期综合征 …… 180
（十）颈（腰）椎骨质增生 …… 180
（十一）类风湿性关节炎 …… 180
八、足部按摩的注意事项 …… 180



需要全本请访问 www.ertongbook.com