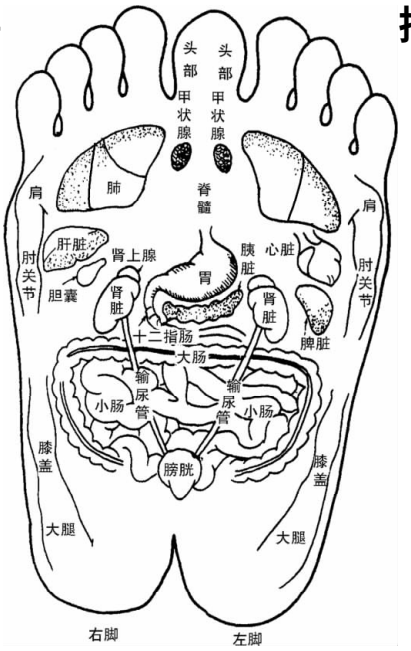
足部反射区按摩疗法

（修订本　第9次印刷）

范士生摇编著

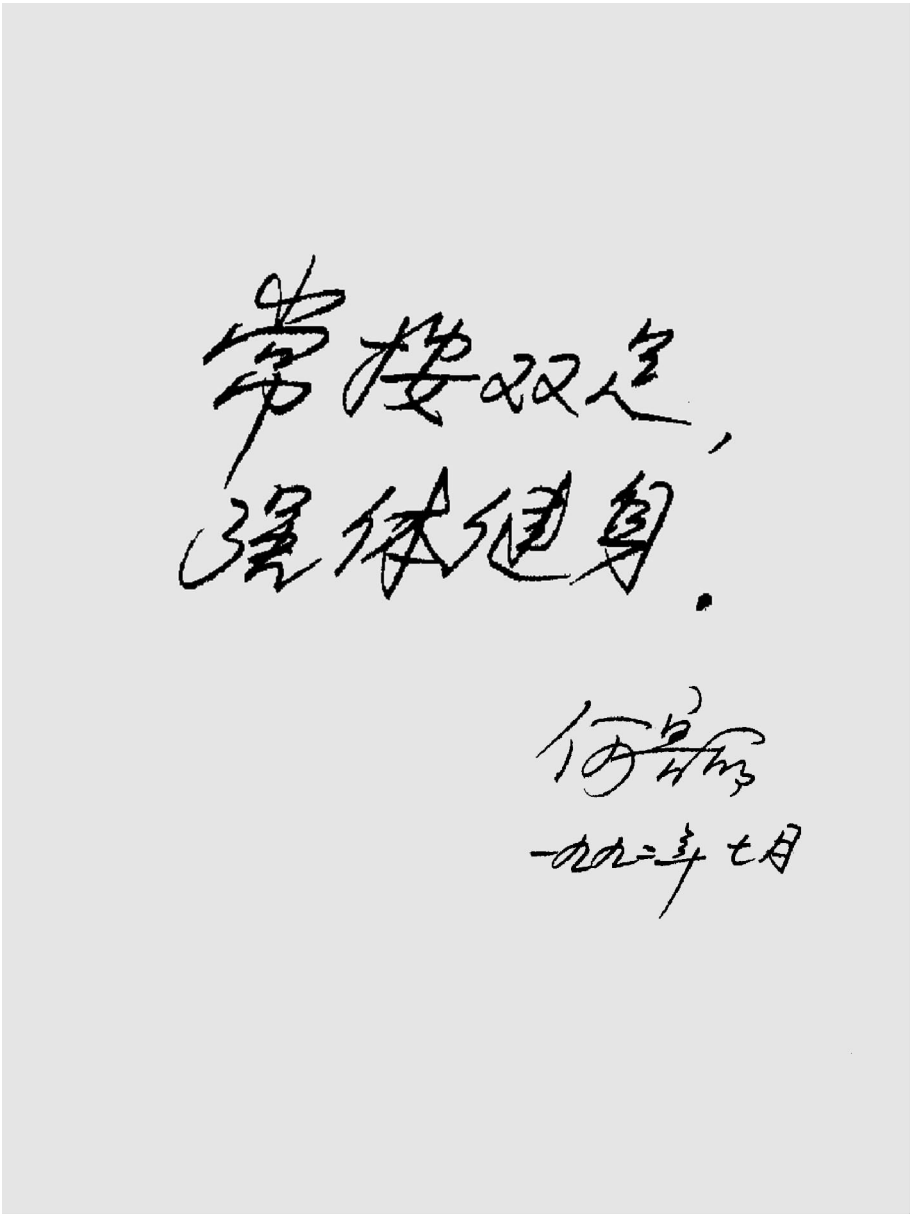
摇摇摇摇摇足——摇人体健康的窗口



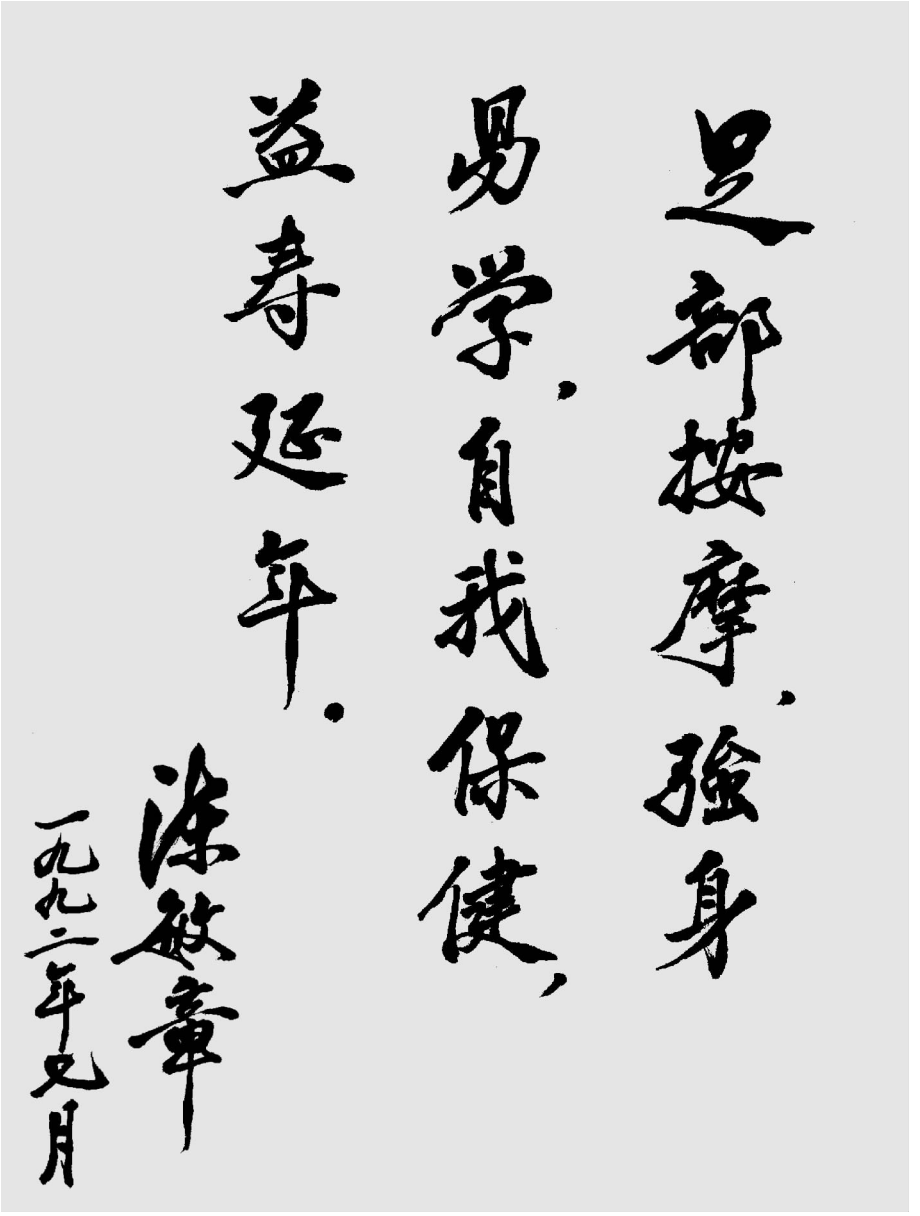
摇摇摇摇摇足——摇人体健康的根基

北京体育大学出版社

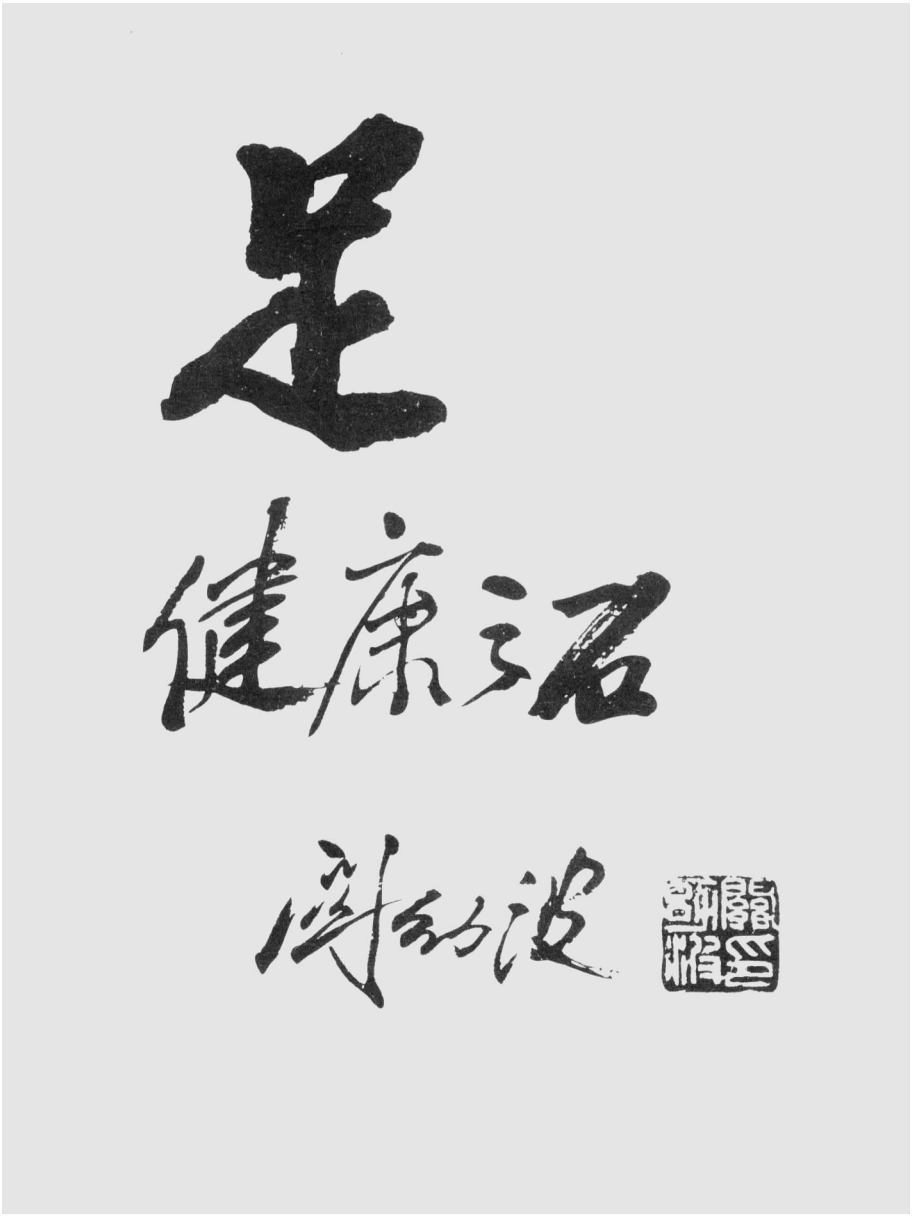
需要全本请访问 www.ertongbook.com



原全国人大副委员长何鲁丽为本书题词



原卫生部长陈敏章为本书题词



著名中医学专家关幼波为本书题词

足部反射区健康法是一种简便易行、效果显著、无副作用的防病治病的自我保健方法。尤其是对中老年人的自我保健更有其现实作用。

——卫生部

需要全本请访问 www.ertongbook.com

序

刘俊田

足部反射区按摩疗法是祖国医学的宝贵遗产，它是人们在与病痛作斗争的长期实践中逐渐总结出来的，在群众中有着深厚的基础。这种疗法通过按摩足部，刺激与身体各部位相对应的反射区，从而调节各脏腑器官的生理功能，达到防病治病的目的。它简便易学，效果明显，既是医务人员服务于患者的新手段，也是广大群众自我保健的好方法。

足部反射区按摩疗法是自然医学百花园中的一朵奇葩。在现代科技高度发达的今天，人们更加崇尚自然，更加需要保健。足部按摩疗法顺应了人们的要求，它运用纯物理方法，不需要药品和设备，也没有副作用，因而显示了独特的优势，受到人们的普遍欢迎。近几年，这种疗法在我国各地悄然兴起，在东南亚和欧美各地也日益盛行。

为了使这一疗法在我国城乡基层普及推广，范士生副主任医师在潜心研究足部按摩理论，并在总结了其丰富的实践经验的基础上，编写了《足部反射区按摩疗法》一书。这本书在阐述基本原理的同时，着重介绍了临床应用，语言通俗易懂，内容简明实用，对指导医务人员和广大群众学习掌握这一方法有较大参考价值。相信这本书对弘扬民族文化，普及科学知识，增进人民健康，会作出自己的贡献。

1992 年 7 月

世界卫生组织曾宣布：每个人的健康与寿命百分之六十取决于自己。

在人们所拥有的财富中，第一位的是自身健康。在获得健康的诸多因素中，第一位的是自我保养、自我预防、自我治疗、自我康复。

一句话：自我保健！

自我保健就是强调自我保护，通过非药物的物理疗法达到健康的目的。使每一个人能健康地生活，健康地工作，延缓衰老，保持健康长寿。而足底按摩疗法是自我保健的重要方法之一。

人体的双足既是反映人体健康状况的一个窗口、一面镜子，同时也是进行治疗、保健、强身延年的一个重要的部位。

目摇摇录

题摇词 …… 何鲁丽摇陈敏章摇关幼波
序 …… 刘俊田

第一章摇足——人体健康的根基 …… (员
第一节摇双足与健康的关系 …… (员
第二节摇风靡世界的足部反射区按摩疗法 …… (猿
第二章摇足部反射区按摩疗法的概念 …… (缘
第一节摇什么是足部反射区按摩疗法 …… (缘
第二节摇认识足部反射区按摩疗法需理解的几个问题 …… (怨
第三节摇足部按摩治疗的生理效应 …… (员园
第三章摇足部反射区按摩疗法的基本原理 …… (员猿
第一节摇生物全息律学说原理 …… (员猿
第二节摇神经反射学说原理 …… (员苑
第三节摇循环学说原理 …… (员园
第四节摇经络学说原理 …… (员员
第五节摇内源性药物因子相关原理 …… (员缘
第四章摇足的解剖 …… (员源
第一节摇胫骨与腓骨 …… (员源
第二节摇小腿软组织解剖 …… (员苑
第三节摇足部骨骼 …… (猿员
第四节摇足部软组织解剖 …… (猿源
第五节摇足摇弓 …… (猿缘

第五章摇足部反射区按摩疗法的基本手法 …… (3)
第六章摇足部反射区按摩疗法的棒式按摩法 …… (3)
第七章摇足部反射区按摩疗法的诊断方法 …… (3)
第一节摇望摇诊 …… (3)
第二节摇触摇诊 …… (3)
第八章摇足部反射区 …… (4)
第一节摇足底反射区 …… (4)
第二节摇足内侧反射区 …… (4)
第三节摇足外侧反射区 …… (5)
第四节摇足背反射区 …… (5)
第九章摇常见病的临床治疗 …… (5)
第十章摇足部反射区按摩疗法临床应用的原则 …… (5)
第一节摇按摩顺序 …… (5)
第二节摇按摩时间 …… (5)
第三节摇治疗与保健 …… (5)
第十一章摇足趾按摩疗法 …… (5)
第一节摇足趾按摩疗法概述 …… (5)
第二节摇足趾按摩疗法的由来 …… (5)
第三节摇足趾按摩疗法的原理 …… (5)
第四节摇足趾反应点 …… (5)
第五节摇足趾按摩的基本手法 …… (5)
第六节摇足趾按摩疗法的临床应用原则 …… (5)

第一章　足——人体健康的根基

第一节　双足与健康的关系

马克思和恩格斯高度评价了双足在人类的产生和发展中的地位和作用。恩格斯指出：古猿前肢和后肢分工，双足站立，直立行走，是“从猿到人转变过程中具有决定意义的一步”。古猿双足站立以后，支撑起整个身躯，促进了肺部和喉头的发展，产生了人类童年阶段的最初语言。古猿直立行走以后，也就扩大了眼界和视野，推动了脑髓、感官和意识的发展。古猿在迈出了“具有决定意义的一步”之后，通过漫长时间的演变，通过劳动，成为现代的人。

人是哺乳动物中寿命最长的“动物”。在人类进化的漫长历史过程中，正是由于双足直立起来，按照“足——脑——工具”的理论，促进了大脑的发达，增长了寿命。足是人类进化的关键，是使人类摆脱了低级的境地，成为万物之灵的重要因素。

人是自然界的一部分。人的生老病死是大自然的规律。随着人们物质生活和精神生活水平的提高，人们都希望自己能健康长寿，度过健康而又幸福的一生。这是现代人积极追求而又在不断探索的大课题。人不能长生不老，也无法抗拒死亡的自然规律。但是，延年益寿，延缓衰老，以享受人间的自然年寿，却并非是梦想，也不是可望而不可即之事。关键在于人们在当前这种讲求高效率、快节奏的生活方式中，如何加强自我保健。现代医学科研证明，人类的生命进程确实存在着一定程度的可逆性，这是养生防病、祛病延年的科学依据。我们要顺应自然规律，保持身体内外环境的平衡，力求健康长寿。

手足是人体重要的外部器官。机体生命力的旺盛与衰弱，在很大程度上取决于手足功能的强盛与否。一般来说手足灵活，说明四肢发达，人体生命力旺盛。手足羸弱，行动迟缓，说明人体机能状态衰弱或衰老。

足是人体重要的组成部分。足处在人体最低部位，它由缘圆块骨骼、远远个关节、源圆条肌肉和圆足圆多条韧带组成。这些解剖特点使双足既结实有力又动作灵活，使双足十分协调地承受着身体的全部重量，与身体健康有着密切关系。早在灵源圆多年前，我国古代医学家孙思邈就提出了“足下暖”的科学见解，认为足部受寒，势必影响内脏，引起胃痛、腰腿痛、月经不调等疾病。我国古医书记载，人有四根——耳根、鼻根、乳根、足根，足是四根之一，足为精气之根。俗话说：“人老足先衰，木枯根先竭。”若把人体比喻为一棵树的话，那么足即为其根部，树根枯竭则枝折叶落，大树夭折。足作为人体的基石，它如出现异常，人体的各组织器官必将出现异常。因此，双足是人体健康的根基，是人体的第二心脏。

足对人体的保健作用是因为足病不仅涉及到人体局部的健康，而且还关系到整个人体的健康。宋朝的文学家、诗人苏东坡年过花甲时双目仍炯炯有神，其中奥妙自言道："东坡擦脚心，并非随观音。只为明双目，世事清浊分。""脚心有涌泉穴，早晚各擦百次，能导虚火，降浊气，舒肝明目，健足安眠。"步态稳健，行步如飞，往往是健康长寿的标志。《琐碎录·杂说》指出："足是人之底，一夜一次洗。"我国有一首歌谣云："春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。"民间还传说：清代有位总督，晚年有一养生秘诀"晨起三百步，睡前一盆汤"。可见自古以来，人们常把洗脚看作是养生保健的有效措施。用热水洗脚，可以使双足的反射区得到良性刺激而起到颐养五脏六腑、促进气血运行和调整阴阳平衡的作用，以达到祛病健身之目的。现代医学认为：双脚密布着丰富的毛细血管、淋巴管和神经末梢，与人体五脏六腑和大脑组织密切相关，用热水洗脚可促使毛细血管扩张，循环功能得到改善，气血畅通，双脚新陈代谢旺盛，有助于人体恢复疲劳，对心脏、肾脏、大脑等组织器官都有好处，这证明双足对人体健康乃至寿命至关重要。

为了祛病健身，健康长寿，我们的祖先积累了非常丰富的有关足部的养生保健之道。

一、足宜常动

我国经典中医著作《黄帝内经·太素》卷二摄生篇里叙述道："早起，广步于庭，披发缓行。"意指：早起床勿睡懒觉，头发散开，松缓腰带，在庭院里从容不迫地散步，有助于健康。我国民间谚语"饭后百步走，活到九十九"，更是生动、形象地说明了散步对增进人体健康的好处。这短短的一句话，简明扼要地告诉人们，坚持饭后 30分钟再散步一方面助消化，更主要的是使人健康长寿。

二、足宜常搓常按常擦

历代养生学家都认为"足心宜常擦"。所谓搓脚心，主要是搓摩脚心部位足少阳肾经的涌泉穴。《修龄要旨·却病八则》指出："平坐，以一手握脚指，以一手擦足心赤肉不计数目，以热为度……此名涌泉穴，能除湿气，固真气。"具体做法是：睡前洗脚后搓 36~72次，以热为度。这种方法具有固真气、暖肾心、滋肾水、降虚火、交通心肾、镇静安神、疏肝明目的作用，可防治高血压、眩晕、耳鸣、失眠、咽痛、足部痿弱酸痛、麻木浮肿及下肢挛急疼痛等。

三、足宜常保暖

"寒从脚下起"是我国流传已久的一句民间卫生谚语，因此，注意双脚的保暖是非常重要的。《老老恒言·袜》指出，《内经》曰："阴脉集于足下，而聚于足心。谓经脉三行，三阴皆起于足，故两足四时宜暖。"足下为阴经所聚，阴气常胜，因此在冬春要特别注意保暖。现代医学研究认为，足是远离心脏的器官，并受地心力的影响，血液供应少，血流缓慢，表层脂肪薄。脚底部分缺乏皮脂腺，没有皮脂腺分泌皮脂，保暖功能差。而且与上呼吸道，尤其是鼻黏膜有密切的神经联系，所以脚部受寒，会反射性引起呼吸道减弱抵抗力。有人做过

需要全本请访问 www.ertongbook.com

这样一个实验：将双足浸泡在 源摄氏度的冷水中，猿分钟后就会出现流涕和打喷涕。在日常生活中有些人只注意上半身保温，而忽视脚腿保暖，常易患伤风感冒就是这个道理。因而，加强双足的保暖对人体健康是很重要的。

综上所述，我们认识到人体双足与其体内各组织器官是密切联系的，双足确实能左右人体的健康。在长期临床实践和生活实践中，我国摸索总结出了许多切实可行，行之有效，方法简便，一直沿用至今的足部养生之道，对于增进健康，延缓衰老，自我保健，防病治病，显示出了独特的效果。总之，足是健康的基石。

第二节　风靡世界的足部反射区按摩疗法

足部按摩是人们在与病痛的长期斗争实践中，逐渐认识和总结出来的，它经历了漫长的发展过程而渐渐完善。它历史悠久，源远流长，现存最早的中医经典著作《黄帝内经·素问》中已有很多有关按摩治病的记载。如导法方宜论中记有："中央者，其地平以湿……故其病多瘫照寒热，其治宜导引按脐。"唐·王冰注："导引，谓摇筋骨，动支节；按，谓抑按皮肉；跻，谓捷举手足。"又如：《史记·扁鹊仓公列传》中也记有："上古之时，医有俞跗，治病不以汤液、醴洒、馋石、挢引、按杌、毒熨。"再如近年长沙马王堆 猿号古墓出土的帛画《导引图》，共有导引动作图像 源帧幅，不但形象地描绘了各种导引的具体姿态，而且在每幅图中还注明了所防治疾病的名称。可见我国早在春秋战国和秦汉时期，按摩和导引已成为医疗上重要的手段。

足部按摩伴随按摩这一治疗手段，后经历代医家的整理、补充，使其初具雏形。但由于种种客观原因，足部按摩未能代代相传，发扬光大。相反，这一古老的疗法却被国外的医学者发现和运用了。进入 圆园世纪后，美国的威廉·菲兹杰拉德博士以反射带疗法（区域疗法）为现在的足部按摩疗法奠定了理论基础，后经德国玛鲁卡多女士反复研究验证，确定了"足反射疗法"，轰动了西方医学界，引起医学界的高度重视。到上世纪 愿园年代初，又有了风靡亚洲的"吴若石神父病理按摩法"的相继推广。历经曲折，最终使这种无针、无药、无任何副作用的物理疗法，被越来越多的人们所认识。员怨怨园年在中国台北成立了"国际若石健康法研究会"，其会员国遍及世界数十个国家和地区，足部按摩盛行于我国的港、台，以及东南亚和欧美各国。我国改革开放以来，这种疗法通过各种渠道传回大陆，陆续推广，并在临床上加以应用验证，取得了可喜的成果。员怨怨员年 苑月 圆日，经卫生部、民政部批准，注册成立了"中国足部反射区健康法研究会"。

足部反射区按摩疗法，是我国传统医学中独特的治疗方法之一，是祖国医学的宝贵遗产。它运用不同的手法，刺激人体双足的反射区（人体各组织器官在其双足相对应的解剖部位），产生神经反射作用，来调节机体内环境的平衡，发挥机体各组织器官潜在的原动力，从而起到调节机体各组织器官的生理功能，加速血液循环，促进内分泌功能，加强机体的新陈代谢，达到治病和保健的目的，可以说它是一种自然疗法。由于这种疗法简单易学，不受时间、地点、条件所限，适合各层次人员学习掌握，对某些系统的疾病具有疗效好、见效快，取得病

人意想不到的效果，因此深受人们的欢迎。

这种新颖的物理疗法，不但医务人员可以用来诊治疾病，而且病人也可自我按摩，进行自我治疗。国内外的临床实践告诉人们，这种疗法在治疗某些常见病、多发病以及疑难病方面，确有桴鼓之效，显示出其独特的优势。

我国著名老中医、上海铁道医学院教授颜德馨主持的科研机构，以祖国医学理论和几十年临床为依据，提出了人体衰老的主要机制在于气血失调、气虚血瘀、内环境失衡的新理论。他认为，人体生长、发育、壮盛、衰老的过程，就是气血由强转弱、由盛转衰、由平衡转为失衡的过程。当人进入中老年之后，元气阴血逐步耗伤而虚乏，气虚无力推动血行，血行缓慢，必形成血瘀。一旦气虚血瘀，气血失调，内环境平衡受到破坏，五脏六腑得不到正常供养，脏腑功能则不能正常发挥，导致神经、内分泌、免疫、代谢及脏腑功能紊乱，出现脏腑虚衰，气血生化不足，精气神亦随之亏耗等一系列病理改变，形体和功能衰老日趋明显。所以，颜教授认为，人体衰老并不仅在于脏器的老化，而主要是气血失衡，气虚血瘀。

足部反射区按摩疗法，就是通过对双足的按摩治疗，调整和维持人体内部平衡，改善微循环，提高脏腑器官供血量和机体免疫功能，加强组织器官的新陈代谢，维持和强化生殖及内分泌功能，提高机体应激能力及抗疲劳、抗寒能力。适应当前人们普遍追求的不吃药、不打针就能治疗疾病及预防保健的心理趋向。

经近几年在全国范围内普及推广及临床实践，使人们普遍认识到这种疗法的优越性。正如 [illegible] 同意成立“中国足部反射区健康法研究会”的文件中指出的那样：“足部反射区健康法是一种简便易行、效果显著、无副作用的防病治病自我保健方法，尤其是对中、老年人的自我保健更有其现实作用。为使这项工作健康发展，同意成立全国性的足部反射区健康法研究会。”这种疗法对于经济文化还不很发达的我国很有推广价值，在中华大地已悄然兴起，它必将对增强人民体质，防治疾病，提高国民身体素质显示出旺盛的生命力，对人类的健康作出更大的贡献。

“人老足先衰，木枯根先竭。”
“寒从脚下起。”摇“足心宜常擦。”

苏东坡：
“东坡擦脚心，并非随观音。只为明双目，世事清浊分。”

第二章　足部反射区按摩疗法的概念

第一节　什么是足部反射区按摩疗法

人体的双足凭借着它的特殊结构，支持着一个重达数十公斤的躯体，并可以完成各种动作，这是人们所熟知的。但是人体的双足与人体的健康息息相关，这是许多人不太知晓的。也就是说，双足的健康与否，可以直接影响人体各组织器官及五脏六腑的生理功能。足部反射区按摩疗法，就是利用手指或按摩工具刺激人体双足的不同部位，而达到类似针刺的效果，以起到自我保健或治疗疾病的目的。

足部反射区按摩疗法中“反射区”这一概念，是指“神经集结点”。人体每个组织器官在其双足都有其神经末梢的终末点而固定在一定部位上，即所谓“反射区”。也就是指人体的各组织器官、五脏六腑，在其双足均有相对应的解剖位置，这一解剖位置称之为“反射区”。比如，肾反射区就是指肾脏在人体双足的投影被反射的部位。从图 员可以看出，人体各组织器官、五脏六腑在其双足均有相对应的反射部位。

当一个人的某个组织器官或五脏六腑发生病理变化时，将在自身双足相对应的反射区上产生组织变异。刺激这些有组织变异的部位就会有疼痛感，亦叫作压痛反应。比如肝脏有了病理变化，在这个人右足底肝脏反射区按揉下去，就会有刺痛感。如果肝脏功能正常，在其相对应的肝脏反射区怎样按揉（相同的力度），也不会有刺痛感。有病变的反射区除表现压痛反应外，触摸这些有病变的部位时，可感觉到像砂粒感、条索状、块状物等组织的变异情况，这些变化对诊断疾病、治疗疾病都十分重要。比如患有慢性胃炎或胃十二指肠病的人，其双足胃反射区就会有明显的压痛反应及触到明显的砂粒样的组织改变。反之，如果在胃反射区触到明显的砂粒样的组织改变并伴有压痛反应，亦可诊断患有胃病。同时，在胃反射区施以按揉等手法，即可治疗胃部疾病。因此，反射区既是疾病诊断的部位，也是疾病治疗的部位。

祖国医学认为：“有诸内，必行于外。”反射区实际上是人体各组织器官、五脏六腑，在其双足上反映其相对应的脏腑器官病理变化及体内异常的一个部位。双足的不同反射区的组合，构成了一个人的整体形象，反射区的不同表现，可反映出整体的健康状况。

如果在人体双足上把机体各组织器官、五脏六腑的反射区描绘出来的话，显然双足合并起来后，其内隐藏着一个两腿向上翘起并伸直而坐的人影形象，这一人形是背对我们的，脚背代表人体的正面，脚底代表人的背面，双脚内侧代表脊椎，双脚外侧代表躯体的四肢部分。

人体各组织器官、五脏六腑在其双足的反射区位置，是按照人体各组织器官、五脏六腑

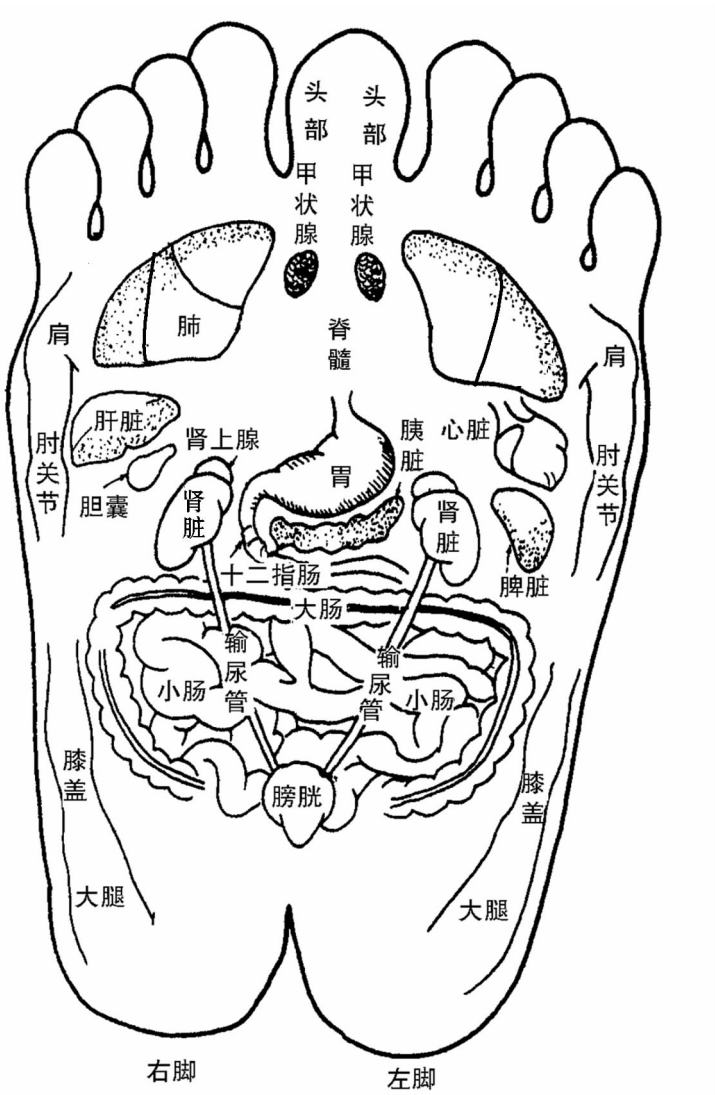


图 灵摇两脚合并，脚底恰呈一个完整的人体结构图

的实际解剖位置排列，而且是按照人体内各组织器官、五脏六腑的分布形式（如上下、左右、前后顺序）非常准确地排列着，这些反射区以其对应的整体部位或组织器官的名称来定名，这些反射区在双足的分布定位，恰与这些反射区所对应的部位或组织器官在整体上分布形式相同。

总体上说，足尖部位为头部反射区，足中上部分为胸部及上腹部反射区，足中下部分为下腹部反射区，足跟部分为盆腔、臀部反射区。（图 圆

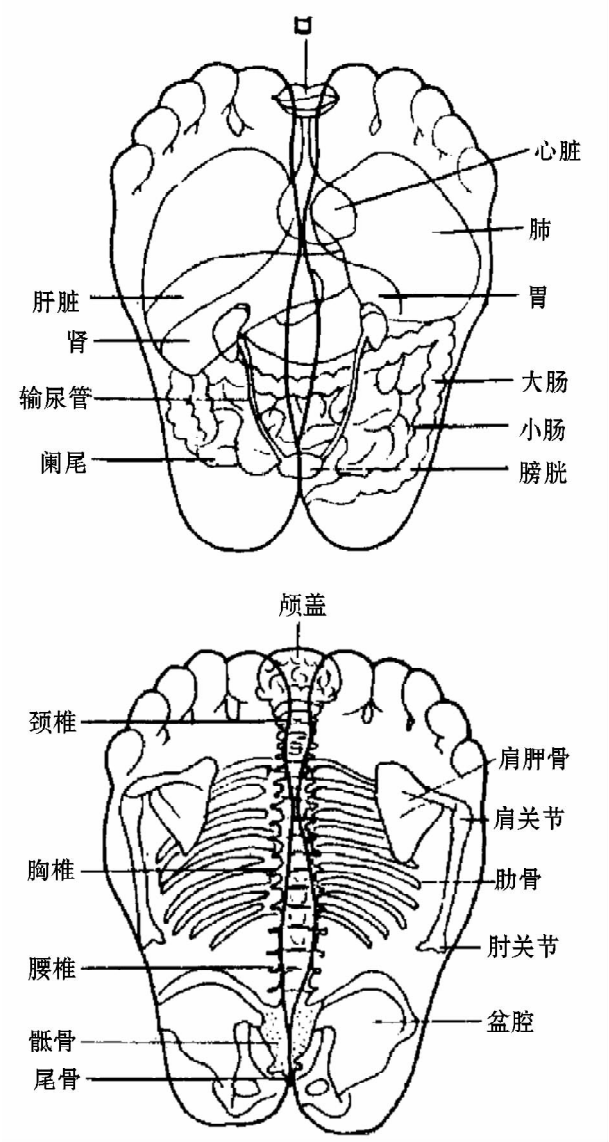


图 圆摇足与人体相对应的关系

头部反射区分布在 员园个足趾上。拇趾代表人体头面部的组织器官，将左右拇趾拼拢合为一体相当于头部的左右侧。拇趾内侧为头部的正中部，拇趾外侧为头的外侧部，拇趾的掌面为后头部，拇趾的背面为颜面部，拇趾的根部相当于人的颈部。眼的反射区分布在第 圆 猿足趾上。耳的反射区分布在第 源 缘足趾上。

双足反射区位置的排列，依据于人体各组织器官、五脏六腑的位置排列。如果把一个人从鼻尖到肚脐划一条线，这条“中线”把一个人分为左右两半，中线在背面相对的位置就是脊椎，因此双足的内侧弓相当于人体的脊椎反射区所在的区域，双足的外侧弓相当于躯体的四肢部分。

双足合并起来后，两个足跟部看起来像是臀部，所以生殖器官反射区就在人体脚跟的两侧。

这样，双足反射区分布定位排列的结果，恰像是整个人体的缩小。（图 猿

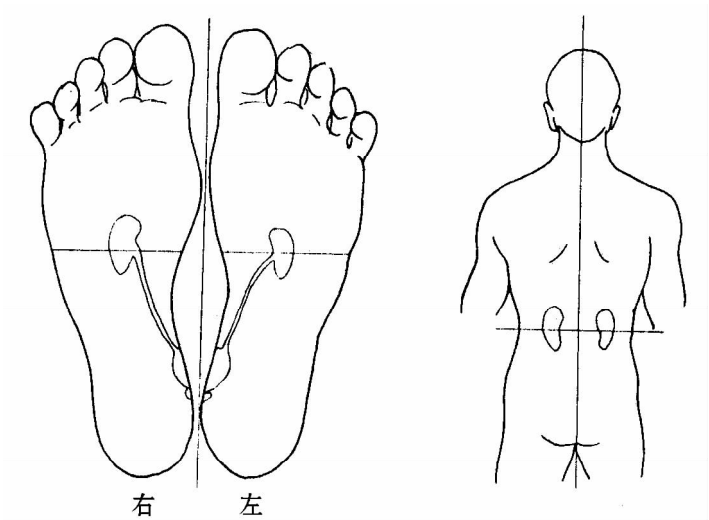


图 猿遥足与人体的关系

双足反射区与整体全身之间的这种反射关系，体现了生物的整体与局部之间具有全息性质的联系。整体包含着局部，局部也反映着整体。即整体的任何一个小部分都代表整体的一切部分，整体的每一个小部分亦都代表整体的缩影。所以，足部反射区按摩疗法的概念应该理解为：人体的双足合起来恰像是人体的整体缩影，人体的各组织器官在人体双足部都有其相对应的解剖部位，即反射区。

我们运用物理手法（比如手指或按摩工具）在人体双足部相对应的反射区上施以按、压、刮、揉等按摩手法，就能调节人体各脏腑器官的生理功能（主要指循环系统、内分泌系统功能），从而达到诊断疾病、治疗疾病、自我保健的目的。我们称这一物理疗法为足部反射区按摩疗法。

需要全本请访问 www.ertongbook.com