

足部疗法系列丛书

足部反射区按摩法

编 段亚东 董建章

中医古籍出版社

足部疗法系列丛书

足部反射区按摩法

主 编 段亚东 董建章
副主编 王维有 张万福
编 委 白 英 乔 森



中医古籍出版社

1232339

(京) 新登字 027 号

责任编辑 吴炳银

封面设计 聂崇文

图书在版编目 (CIP) 数据

足部反射区按摩法/段亚东主编. —北京: 中医古籍出版社, 1994

ISBN 7-80013-540-3

I. 足… II. 段… III. ①足-按摩疗法 (中医) ②按摩疗法 (中医)-足 ③常见病-治法 (中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 00857 号

中医古籍出版社出版 (100700 北京东直门内北新仓 18 号)

新华书店总店科技发行所发行

北京盛兴印刷有限公司印刷

787×1092 毫米 32 开本 2.25 印张 50 千字

1994 年 11 月第 1 版 1994 年 11 月第 1 次印刷

印数 0001~5000

ISBN 7-80013-540-3/R·537

定价: 2.80 元

前 言

足部反射区是根据穴位全息律，将人的整体缩小、投影、反射到人的足部，是以局部反映整体的一种理论，也就是人体的各器官、组织与足的解剖部位相配，其所相配的部位称为反射区。当人体的某处器官、组织发生病变时，其相应的反射区亦发生变化，同理，对反射区施加良性刺激，亦会影响相应器官、组织的生理功能。

足部反射区按摩疗法属于中医外治疗法的范畴，按照各种特定的规范和技巧动作，在某些反射区施加良性刺激，从而达到防病治病的保健法。该法简便易行，效果显著，无副作用，尤其对于中、老年人的慢性疾病有神奇疗效。

本书系统地介绍了足部反射区按摩疗法的治病原理，取区原则及常见病症的取区，可供读者学习理解和实践治疗，作为自我保健的参考书。

段亚东

1993年8月

目 录

第一章 概论	1
第一节 什么是足部反射区按摩疗法.....	1
一、腧穴的概念.....	1
二、腧穴的分类.....	1
三、经穴全息律.....	2
四、足部反射区.....	3
五、按摩.....	3
第二节 足部反射区按摩的起源,发展和近况.....	4
一、起源.....	4
二、发展.....	4
三、近况.....	6
第三节 足骨组成及足部经络.....	7
一、足骨组成.....	7
二、足部经络	9
第二章 足部反射区按摩的治病原理探讨	10
第一节 经络作用原理	10
第二节 脏腑作用原理	12
第三节 足全息医学理论	13
第四节 促进血液循环	13
第五节 神经、体液和生物电学说	13
第三章 足部各反射区位置	15
第一节 神经系统反射区	15
一、小脑及脑干	16

二、头部（大脑）	16
三、三叉神经	17
四、坐骨神经	17
五、腹腔神经丛	17
第二节 泌尿系统反射区	17
一、肾	18
二、输尿管	18
三、膀胱	18
四、尿道及阴道	18
第三节 生殖系统反射区	18
一、生殖腺	19
二、前列腺或子宫	19
三、腹股沟	20
四、下腹部	20
第四节 呼吸系统反射区	20
一、鼻	21
二、鼻窦	21
三、肺及支气管	21
四、扁桃腺	21
五、喉与气管及食管	21
六、膈（横膈膜）	21
第五节 消化系统反射区	21
一、胃	23
二、胰	23
三、脾	23
四、十二指肠	23

五、小肠	23
六、横结肠	23
七、降结肠	23
八、乙状结肠及直肠	24
九、肛门	24
十、肝	24
十一、胆囊	24
十二、盲肠（阑尾）	24
十三、回盲瓣	24
十四、升结肠	24
十五、直肠及肛门	24
第六节 循环系统反射区	24
一、心	25
第七节 运动系统反射区	26
一、颈项	27
二、颈椎	27
三、胸椎	27
四、腰椎	27
五、骶骨	27
六、尾骨内侧	28
七、尾骨外侧	28
八、肩	28
九、肩胛骨	28
十、肘	28
十一、膝	28
十二、髌	28

十三、胸	28
十四、肋骨	28
十五、斜方肌	28
第八节 感觉系统反射区	29
一、眼	29
二、耳	30
三、内耳迷路	30
四、上颌	30
五、下颌	30
第九节 内分泌系统反射区	30
一、垂体	31
二、甲状腺	31
三、甲状旁腺	31
四、肾上腺	31
第十节 免疫系统反射区	31
一、胸部淋巴腺	32
二、上身淋巴腺	32
三、下身淋巴腺	32
第四章 足部反射区按摩的基本手法	33
第一节 常用手法	33
一、按法	33
二、摩法	34
三、捏法	34
四、揉法	35
五、搓法	35
六、叩法	36

七、拘法	36
第二节 按摩手法补泻	36
一、按摩力度、时间与补、泻	37
二、按摩方向、频率与补、泻	37
第三节 适应症、禁忌症及注意事项	38
一、适应症	38
二、禁忌症	38
三、注意事项	39
第四节 取区原则	39
一、按相应部位取区	40
二、按脏腑辨证取区	41
三、按相应系统取区	45
四、按现代医学理论取区	46
第五章 常见病症的取区	48
第一节 消化系统疾病	48
第二节 神经系统疾病	51
第三节 泌尿系统疾病	52
第四节 生殖系统疾病	53
第五节 呼吸系统疾病	54
第六节 循环系统疾病	55
第七节 运动系统疾病	56
第八节 感觉系统疾病	57
第九节 内分泌系统疾病	58
第十节 免疫系统疾病	59
第十一节 其它疾病及抗衰老	59

第一章 概 论

第一节 什么是足部反射区按摩疗法

一、腧穴的概念

腧穴是人体经络脏腑之气输注和通过体表的部位，也是针灸、按摩等外治的刺激点，腧与输、俞三字，“腧”表明其关系人体肌肉，“输”表示转输流注，以喻经络气血之运行出入，《说文解字》指出：“俞者空中木为舟也”，其意亦为孔道输注之意。故三字相同，“腧”、“输”、“俞”相通的情况在《内经》中不乏其例。如《灵枢·经筋》中的“痛为输”，即是“输”、“腧”通用，《灵枢·背腧》，即是“腧”、“俞”通用，但是目前腧、输、俞三字的应用有时也不能完全互相代替，如表示一定的范围，即专用于表示某一部分腧穴时，就有不同。周身孔穴皆可名为腧穴，也可称为输穴、俞穴。而脏腑之气聚于胸腹而转发背腰的，一般称为背俞，而不可称背输。

《说文解字》指出：“穴者土室也”，其意指洞藏，以喻气血之低陷集注。腧穴合称，以表示经气在体表的输注出入，集聚深藏。而腧穴又多在骨解肌肉宛陷中，其意亦涵于中。

二、腧穴的分类

分布于人体的腧穴很多，可系统归纳为四种类型：

1. 十四经穴。人体有十二正经即手三阴、手三阳、足三阴、足三阳和任脉、督脉。分布于十二正经和任脉、督脉上的腧穴，称为十四经穴，简称经穴。

2. 奇穴。奇穴是指既有一定的穴名，又有明确的位置，但尚未列入十二经和任脉、督脉的腧穴，这些腧穴，对某些病症有其特殊的治疗作用，昔称“经外奇穴”或称“奇输”。奇穴的分布虽然比较分散，但与经络系统仍有密切的关系。

3. 阿是穴。阿是穴又叫“压痛点”、“天应穴”，古代叫做“以痛为输”。“阿是穴”这一名称始见《千金要方》，它既无具体名称，又无固定位置，而是以压痛点或其它反应点作为腧穴的，是十四经穴和经外奇穴的补充。

4. 新穴。新穴是近年来医务工作者通过大量临床实践，发现的一些新的、有效的穴位。耳穴、鼻穴、手穴及足穴均属于新穴的范畴。

三、经穴全息律

“全息”一词是从物理学的全息照相术被引入到生命科学中。生物全息律认为：生物的不同器官和功能可在其机体一定部位范围之内的表面反映出来，这就是不同的穴位（即一个小的区域）。发现这些穴区与相应的器官有明显的生理学上的联系，这种联系可能用来诊断和治疗疾病，并称这种方法为全息术，意思是整个机体象制图似地被缩小到该机体的某一部位上，因而这种方法可以表明一新的生物学原理，与物理学中的全息照相术原理有着某种相似之处，在医学中的全息术，整个机体就象是一份全息图投影在机体的某一部位上，如外耳、头皮、虹膜、手或足等。这种全息图可再现出整个机体，正是这种双向的全息过程（或称动态全息术）为全息

术方法应用于诊断和治疗提供了基础。

生物全息律认为：人体每一相对独立的部分的穴位分布和全身对应穴位分布一致，穴位排列的结果恰象是整体在这一部分的一个成比例的缩小，并将这一分布规律称为穴位分布全息律。全息穴位系统属于新穴范畴。

四、足部反射区

足部反射区是根据穴位全息律，将人的整体缩小、投影、反射到人的足部，是以局部反映整体的一种理论，也就是人体的各组织、器官与足的解剖部位相配，其所相配的部位称为反射区。当人体的某处组织、器官发生病变时，其相应的反射区亦产生变化，同理，对反射区施加良性刺激，亦会影响相关器官的功能。反射区与穴位的概念不同，反射区是按全息穴位分布，是人体的缩小、投影及反射，其区域大；而穴位与经络有关，区域小。

五、按摩

按摩，又称推拿、按摩，属中医学外治疗法的范畴。按摩作为人类最早的治疗疾病的手段之一，它具有显著的疗效，为人们医疗保健做出了极大的贡献，日益受到国内外广大医务工作者及人民群众的重视和赞赏。按摩是指在人体体表某一部位施之于一定的力量、有目的、有规律的一整套手法操作活动的总称。足部反射区按摩疗法是指在足部反射区部位上施之按摩，以达到防病、治病和保健的目的。足部反射区按摩疗法是足部反射区健康法的重要组成部分，该法盛行于国内外，是按摩医学的新进展。

第二节 足部反射区按摩的起源、 发展和近况

一、起源

目前所有论述有关足部反射区按摩的专著中,无论是美国的,欧洲的,日本的和中国的,一致认为该法起源于古代中国,是我国中医学的宝贵遗产。

1973年我国文物考古工作者,在湖南长沙马王堆三号汉墓出土的帛书中,发现有《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》,是目前已知的最早的经脉学和灸疗学专著。在二本书中就有“足穴”的记载。

《黄帝内经》中详细记载了经络和腧穴,其中包括许多足穴。如肝经的大敦、行间、太冲、中封,脾经的隐白、大都、太白、商丘,肾经的涌泉、然谷、太溪、复溜,膀胱经的至阴、通谷、束骨、京骨、昆仑,胆经的窍阴、侠溪、临泣、邱墟,胃经的厉兑、内庭、陷谷、冲阳、解溪等。说明我国古人早已认识到足的某些腧穴与人体内脏器官的关系,指出刺激这些腧穴可起到治病作用。《素问·举痛论篇》中说:“按之则气血散,故按之痛止”。

汉代司马迁所著《史记》中说:“上古之时,医有俞跗,治病不以汤液醴酒,针石拊引,案机毒熨,一拨见病之应。”这里的拊引、案(与按相通)机,都是按摩之法。俞与愈相通,跗即足背,俞跗是医生的名字,也可能是指摸脚治病的医生,他不用汤药,只用按摩,“一拨见病之应”,可见其疗效是很显著的。

二、发展

本世纪初,Fitzgerald. WHH 博士和 Bowers. E 博士共同发表了专著《Zone Therapy》(《区域疗法或区带疗法》)。他们

所确立的“区带”和经络图毫无相同之处,不过他们所确定的从身体中央垂直、左右各画五条线,第一条为手足拇指、第五条为手足小指线的人体纵线,对以后足穴疗法的“手足相关法”应用,有一定的贡献。

1919年,美国的 White. GS 博士和 Riley. JS 博士一起出版专著《Zone Therapy simplified》(《简单的区带疗法》)。

本世纪 30 年代,美国人印古哈姆女士对“区带疗法”进行了更精细的研究后,对足底的反射区反射和投影的脏器,作了进一步的描述,并且对手指的压力和手法的应用也有了进一步的创新。1938 年,印古哈姆女士出版了著名的《足的故事》一书,介绍了在足部采用压迫止痛法,如利用足踩木棒、足踏板等自我疗法,用以防治疾病。这本书无疑为以后的“足反射疗法”奠定了更坚实的基础。此后,她还广泛地宣传和普及应用本疗法,开设讲习班并推动以保健养生为目的的自我健康疗法的实践活动。

此后,不少欧洲人也对“区带疗法”产生浓厚的兴趣。德国人玛鲁卡多(Marquarde. H)女士,当她读了《足的故事》一书后,亲自赴加拿大的多伦多市,求教于 80 岁高龄的印古哈姆女士,并和她一起从事“足反射疗法”的研究和实践活动,直至 1974 年印古哈姆逝世。经过玛鲁卡多女士进一步的理论研究和临床实践,1975 年她编著了《Reflexzonarbeit am Fuß》(《足反射疗法》),并在联邦德国出版。到 1986 年,该书已重印 18 版共 10 万多册,此书在 15 版以后,没有更变其反射图,人体反射图被确定下来。此外,她还创办了“国际反射学研究所”,并多次开办培训班。玛鲁卡多女士的原著《足反射疗法》译成日文、意大利文、荷兰文、丹麦文、法文、英文等版本,使足反射

疗法从一个国家传到另一个国家。日本东京吉元医院院长、联邦德国针灸学院名誉委员吉元昭治将玛鲁卡多女士的《足反射疗法》一书译成日文,并把足反射疗法介绍到日本。1990年,我国的伍锐敏将吉元昭治翻译成日文版的《足反射疗法》又翻译成中文,伍锐敏编译的《足反射疗法》是第一本中文国内版的足反射疗法的专著。

几乎在玛鲁卡多的《足反射疗法》出版同时,法籍瑞士人玛萨福瑞女士(Masafret. H)出版了法文专著《未来的健康》。瑞士籍台湾传教吴若石神父,由于患有风湿性关节炎多年,在求助于中西医皆无改善的情况下尝试了这本专著,经吴若石神父应用,疗效很好。吴若石神父并将该书译成英文,后来,李百龄女士将该书译成中文,书名《病理按摩》,此书在1982年由台湾光启出版社出版。

三、近况

瑞士籍台湾传教吴若石神父极力主张将足反射疗法推广、研究、发展,使更多的人受益。在八十年代初该法风靡台湾,1982年台湾的陈茂雄、陈松茂兄弟在台北成立了“国际若石健康研究会”,分会及会员遍及世界数十个国家和地区(包括瑞士、德国、奥地利、意大利、英国、法国、荷兰、比利时、西班牙、美国、加拿大、澳大利亚、日本、印尼、新加坡、马来西亚、泰国、南朝鲜、香港、沙特阿拉伯、土耳其、埃及、巴西、阿根廷等)。

1990年7月,在日本东京举行了若石健康学术研讨世界大会。联合国世界卫生组织执委会委员温贝尔格女士以观察员身份出席了会议,并指出:“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；应通过合作研究，将传统医学与现代化医学更密切结合起来。

1990年4月，我国举行了首次全国足部反射区健康法研讨会，同年10月，又在北京举行了足部反射区健康法经验交流会。1990年12月24日，卫生部正式批复同意成立中国足部反射区健康法研究会，指出：“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。”

近三年来，足部反射区健康法已盛行于国内，北京、天津、广州、大连、哈尔滨等地相继开展足部反射区健康法。国内已有十余本有关足部反射区健康法专著出版。有关足部反射区健康法的保健用品，例如磁性足底按摩器、按摩垫及磁疗鞋也相继问世。目前，我国成为世界上参加足部按摩人数最多的国家，该法将越来越受到我国人民的重视，成为人民群众健康的保健法。

第三节 足骨组成及足部经络

一、足骨组成(图1~6)

足部是人体最下部的运动器官，支持着人体的全部重量。足骨分趾骨、跖骨和跗骨三部分，共26块骨。

1. 趾骨。趾骨共有14块，踇趾为2节，其余各趾均为3节。由近侧至远侧依次为近节趾骨、中节趾骨和远节趾骨。踇趾的骨粗壮，仅有近节趾骨，远节趾骨。

2. 跖骨。跖骨共有5块，从踇趾侧数之时为第1、2、3、4、5跖骨。

3. 跗骨。跗骨共有7块，由近侧至远侧依次为距骨、跟



图 1 足骨的组成

A. 跟骨;B. 距骨;C. 骰骨;D. 舟骨;
E. 楔骨;F. 跖骨;G. 趾骨



图 2 足底面骨投影



图 3 足背面骨投影

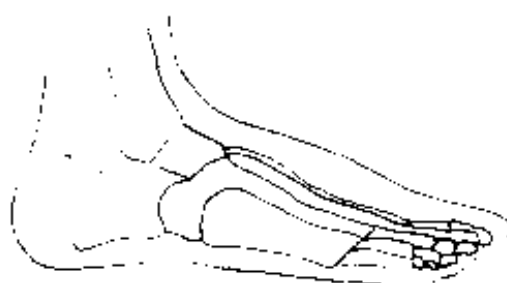


图 4 足外侧面骨投影

骨、舟骨、骰骨,第 1、2、3 楔骨。

距骨与胫、腓两骨下端组成踝关节,内踝为胫骨体下端粗大隆起处,外踝为腓骨体下端粗大隆起处。



图5 足内侧面骨投影



图6 足体表部位名称

A 内踝;B 足外侧;C 背面;D 足跟;E
足掌跖面;F 足内侧

二、足部经络

经络是气血运行的路径,其主干者为“经”,分支网络全身者为“络”。腧穴则是经络中气血所输注之处。人体有十二经脉,其中有六条循行到足,称为“足六经”。足六经又分为是三阳(足阳明、足太阳、足少阳),足三阴(足太阴、足少阴、足厥阴)。属于脏的经脉为阴经,属于腑的经脉为阳经。

1. 足阳明胃经。属于胃,联络脾脏,与足太阴脾经相接。
2. 足太阳膀胱经。属于膀胱,联络肾脏,与足少阴肾经相接。
3. 足少阳胆经。属于胆、关联肝脏,与足厥阴肝经相接。
4. 足太阴脾经。属于脾、联络胃,与手少阴心经相接。
5. 足少阴肾经。属于肾,联络膀胱,与手厥阴心包经相接。
6. 足厥阴肝经。属于肝,联络胆,与手太阴肺经相接。

足六经又与手六经相接,循行于全身,内联脏腑,外达肢节,运行气血,协调身体各部的活动。因此,刺激足部经络,可治疗和其经络相联络的脏腑或全身疾病。

第二章 足部反射区按摩 的治病原理探讨

足部反射区按摩疗法是我国古代中医学的宝贵遗产，该法属于中医外治疗法范畴。经过几千年来国内外成千上万学者的实践及研究，证明足部反射区按摩疗法是一种简便易行、效果显著、无副作用的防病治病保健法，尤其对于中、老年的慢性病有着神奇的疗效。但是关于足部反射区按摩的治病原理，国内外的中、西医学者对此作过许多不同的解释。有的认为是中医的经络、脏腑学说，有的认为全息生物论，也有人认为足神经、体液、生物电的变化。但是确切的治病原理尚不十分明确，例如：足部反射区是如何存在的？全身疾病是通过何途径反射到足部？刺激足部反射区是通过何途径反射到疾病部位？为什么对足部反射区按摩才能调节机体器官、组织的功能，达到防病治病的目的？……对于这些问题，至今还不能得到圆满的回答。下面介绍有关足部反射区按摩的治病原理探讨。

第一节 经络作用原理

经络学说是祖国医学基础理论之一，也是中医学宝贵遗产的组成部分。现代医学研究证实：经络是用肉眼不易看到的低阻抗、高振动音、高冷光、高红外线辐射的通道。《灵枢·海论》中说“夫十二经脉者，内属脏腑，外络于肢节”。经络系统遍布于人体各部，几乎无处不到。人体十二经络中，有

六条经脉到达足部，即三条阴经和三条阳经。足六经又与手六经相接，从而使人体的十二经脉均与足部有联系。人体十二经脉的循行，从手太阴肺经开始，而终于足厥阴肝经；再复由足厥阴肝经上注于肺经，不断循环，周流全身，使人体经常得到新的营养物质，来维持各个组织器官的功能活动。十二经脉循行次序如下：

- ①手太阴肺经→②手阳明大肠经
- ④足太阴脾经→③足阳明胃经
- ⑤手少阴心经→⑥手太阳小肠经
- ⑧足少阴肾经→⑦足太阳膀胱经
- ⑨手厥阴心包经→⑩手少阳三焦经
- ⑫足厥阴肝经→⑪足少阳胆经

《灵枢·动输》中说：“夫四末阴阳之会者，此气之大络也”。意思是说手足是阴阳经脉气血会合联络的部位。《素问·厥论》中又说：“阳气起于五趾之表，阴气起于五趾之里。”说明双足与周身阴阳、气血、经络的密切联系。古人还认为人有四根，即“鼻根、苗窍之根；乳根，宗气之根；耳根，神机之根；脚根，精气之根”，说明鼻耳乳仅是人体精气的三个凝集点，而足才是精气的总集合点。这里说明了，十二经脉的脉气散布，以足为：“根”或“本”，它与躯干的“林”或“结”等部位相对应。

综上所述，足部反射区按摩是通过经络这个客观存在的特殊系统，达到疏经活血，气血流畅，协调脏腑，平衡阴阳的作用，从而起到治病效果。

第二节 脏腑作用原理

脏腑学说也是祖国医学基础理论之一。中医学认为脏为贮藏，腑为府库，人体有五脏六腑，五脏即心、肝、脾、肺、肾；六腑即胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。人体生命活动的维持是靠脏腑功能活动。中医学脏腑学说中的五脏即心、肝、脾、肺、肾，虽然与现代医学解剖学的同名脏器相同，但两者的功能概念并不一致，甚至差异很大。中医学的脏腑功能，虽然大多数也包括了实质脏器的某些功能在内，但更主要指的是与该脏器有关的一系列功能活动。足部反射区按摩疗法是我国传统中医学的遗产，足部反射区的命名中，绝大多数是按中医脏腑而命名的。按五脏命名的足部反射区有心、肝、脾、肺、肾；按六脏命名的反射区有胆、胃、小肠、大肠、膀胱。大肠反射区包括升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠及直肠。

三焦属六腑之一，足部反射区中没有此区。三焦是脏腑组织中的一个特有名称，也是历来学术争论最多的，三焦究竟是什么？尚未统一。故此，我们把三焦除外，足部反射区均有五脏六腑而命名的区，经实践证明，各个按脏腑而命名的反射区，均具有与中医学脏腑功能相符合的功能，按脏腑命名的反射区之间同样也具有脏腑间的相关性。

由于足部反射区与五脏六腑有密切联系，因此，足部反射区按摩可调节相应脏腑的功能。在足部反射区按摩取区中，可按中医脏腑之间的关系取区。脏腑之间的关系是很复杂的，彼此互为表里，互为阴阳，脏腑在疾病的发生和归转中，也是互相影响，互相传变的，只有正确理解脏腑学说，用脏腑

学说原理指导取区，才能使足部反射区按摩疗法有理想的疗效。

第三节 足全息医学理论

生物全息律认为：人体每一相对独立的部分的穴位分布和全身对应穴位分布一致，穴位排列的结果恰象是整体在这一部分的一个成比例的缩小，此分布规律称为全息律。足部反射区的分布规律也完全符合全息律，足是全身的缩影，每一局部区域即反射区也反映出整个机体的全部信息。根据全息律理论，刺激足部某个反射区，可调正该反射区相应器官、组织的功能，从而达到治病作用。

第四节 促进血液循环

血液循环系统由心脏和血管、淋巴管组成。心脏是推动血液流动的动力器官，血管是血液流动的管道，包括动脉、毛细血管、静脉三部分。血液循环的生理功能是输送氧气和营养物质到机体的各组织器官。足部距离心脏最远，位于全身最低处，再加上地心引力，故足部最易发生血液循环障碍。足部按摩后，局部血管扩张，血流加快，血流量增大，局部温度增加，改善局部血液循环。局部血液循环改善后，可促进全身血液循环，从而改善了机体的新陈代谢，使器官、组织的功能得以恢复。

第五节 神经、体液和生物电学说

现代医学研究证明：人体各器官、组织的生理功能都是靠神经—体液来调节的。良性刺激足部的感觉器，经神经系

统传导，影响中枢神经系统，从而调节机体的生理功能，达到防病治病的作用。

生物电学说认为，传导生物电的通路是经络，经络是人体的生物电轴现象，它是一种独特的电子束沿着特定路线循行的电磁波。穴位是机体内外通电的门户。刺激足部反射区，所产生的电位差经经络电轴传至器官或组织，起到治病功效。

第三章 足部各反射区位置

根据全息论原理，人体各系统的全部信息可以在体表反映出来，体表的某一区域也可反映人体各系统的全部信息。人体的各器官和系统有着不同的功能，但彼此间也是互相联系，互相影响的。为了便于记忆足部反射区，而且能熟练地应用足部反射区健康法，我们足部反射区按其解剖及生理功能分为十大系统，以便深刻理解和应用该法。

第一节 神经系统反射区（图 7~8）

神经系统是人体中起主导作用的系统，支配和协调各系



图 7 神经系统反射区（足底面） 图 8 神经系统反射区（小腿部）

A. 三叉神经；B. 头部；C. 小脑及脑干；D. 腹腔神经丛
A. 坐骨神经

统、器官的活动。机体由感受器接受内、外环境的各种刺激，通过神经系统的分析、综合，引起各种反应，实现人体各系统、器官之间以及人和环境之间的对立统一。人的神经系统特别是大脑得到高度的发展，成为思维器官，使人能够能动地认识世界和改造世界。按照结构和机能的不同，可以把神经系统分为中枢神经和周围神经两部分。

中枢神经包括脑和脊髓。脑位于颅腔内，脊髓在椎管中，脑由大脑、小脑及脑干组成。周围神经是指把各器官和组织与中枢神经联系起来的神经，其中和脑相联系的称脑神经；与脊髓相连的称脊神经。它们都是成对的，并对称的分布于周围的组织、器官。脑神经有十二对，它们分别是嗅神经、视神经、动眼神经、滑车神经、三叉神经、外展神经、面神经、位听神经、舌咽神经、迷走神经、副神经、舌下神经。神经系统又根据神经所分布的器官或组织不同，分为躯体神经和内脏神经两部分。躯体神经和内脏神经又分为感觉神经及运动神经两部分。足部的神经系统反射区有小脑及脑干、头部（大脑）、三叉神经、坐骨神经、腹腔神经丛、颈项、颈椎、斜方肌、胸椎、腰椎、骶骨、尾骨内侧、髌关节、尾骨外侧、肩胛骨、肩、肘、膝等反射区与相应部位的神经有联系，刺激上述反射区可以改善相应部位的神经系统功能。下面介绍足部神经系统反射区：

一、小脑及脑干

位于双脚拇趾肉球根部靠近第二节趾骨处。右半部小脑及脑干的反射区在左脚；左半部小脑及脑干的反射区在右脚。

二、头部（大脑）

位于双脚拇趾肉球全部。右半球大脑的反射区在左脚上，

左半部大脑的反射区在右脚上。

三、三叉神经

位于双脚脚趾近第二趾的一侧。右侧三叉神经的反射区在左脚，左侧三叉神经的反射区在右脚。

四、坐骨神经

坐骨神经反射区有两处：

位置一：双腿内踝关节起，沿胫骨后缘上行至胫骨内侧踝下。

位置二：双腿外踝前缘沿腓骨前侧上至腓骨头处。

五、腹腔神经丛

腹腔神经丛又称为太阳神经丛，是影响腹腔植物神经中枢的反射点，它可以调节植物神经紊乱。

腹腔神经丛反射区位于双脚脚掌中心，分布在肾反射区与胃反射区附近。

第二节 泌尿系统反射区（图 9~10）

人体要不断地进行新陈代谢，才能维持机体内环境的相对稳定。绝大部分水溶性废物连同水分主要靠肾脏以尿的形式排出。由于通过肾排出的代谢产物种类多，数量大，而且尿中的成份常随机体内环境的变动而变动，因此，肾是人体重要的排泄器官之一。在肾脏生成的尿不断地经输尿管流入到膀胱，在膀胱内暂时贮存，到一定量后，再经尿道排出体外。以肾为主体的泌尿系统包括肾、输尿管、膀胱及尿道。足部的泌尿系统反射区有肾、输尿管、膀胱、尿道及阴道。生殖腺、腰椎、前列腺或子宫、腹股沟、下腹部等反射区与泌尿系统有联系，刺激上述反射区可加强泌尿系统功能。下面

介绍足部泌尿系统反射区：



图9 泌尿系统反射区（足底面）

A. 肾；B. 输尿管；C. 膀胱



图10 泌尿系统反射区（足内侧面）

A. 尿道及阴道

一、肾

位于双脚脚掌第一跖骨与趾骨关节所形成的“人”字形交叉后方中央陷凹处。

二、输尿管

位于双脚脚掌自肾反射区至膀胱反射区之间，呈弧线状的一个区域。

三、膀胱

位于内踝前下方双脚脚掌内侧舟骨下方，展肌侧旁。

四、尿道及阴道

位于双脚脚跟内侧，自膀胱反射区斜向上延伸至距骨与舟骨之间缝。

第三节 生殖系统反射区（图11~12）

生殖系统是完成生殖机能以保证人类种族延续的系统。



图 11 生殖系统反射区(足外侧
面)

A. 下腹部; B. 生殖腺

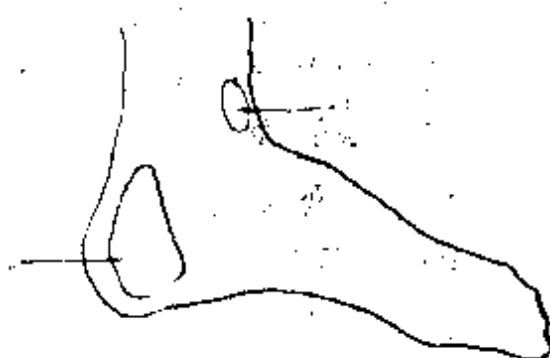


图 12 生殖系统反射区(足内侧
面)

A. 腹股沟; B. 前列腺及子宫

男女生殖系统都包括生殖腺、输送管道、附属腺体和外生殖器等几部分。男性生殖系统的生殖腺为睾丸，睾丸是产生精子和分泌雄激素的器官。睾丸在阴囊内，左右各一。女性生殖系统的生殖腺为卵巢，卵巢是产生卵子和分泌雌激素与孕激素的器官。卵巢左右各一，位于盆腔内，在子宫两侧。足部的生殖系统反射区有生殖腺、前列腺或子宫、腹股沟、下腹部。肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道及阴道、腰椎等反射区与生殖系统有联系，刺激上述反射区可加强生殖系统功能。下面介绍足部生殖系统反射区：

一、生殖腺

生殖腺反射区有两处：

位置一：双腿腿掌足跟中央处。

位置二：双脚外踝后下方跟骨腱前方的三角形区域（与前列腺或子宫反射区位置相对称），睾丸、卵巢的敏感点在三角形直角顶点附近，输精管、输卵管的敏感点在三角形斜边。

二、前列腺或子宫

位于脚跟骨内侧，踝骨后下方的三角形区域。前列腺或

子宫的敏感点在三角形直角顶点附近，子宫颈的敏感点在三角形斜边的上段，尿道及阴道反射区尽头处。

三、腹股沟

位于内踝尖上方二横指胫骨内侧凹陷处。

四、下腹部

位于双脚腓骨外侧后方，自脚踝骨后方向上延伸四横指的一带状区域。

第四节 呼吸系统反射区（图 13~14）

呼吸系统包括输送气体的呼吸管道和执行气体交换的肺两部分。呼吸管道可分鼻、咽、喉、气管和支气管，其中鼻、咽、喉属于呼吸道的起始部分，称为上呼吸道。呼吸道在结构上的特点是具有骨性或软骨性的支架，以保持空气出入通



图 13 呼吸系统反射区（足底面）

A. 鼻窦；B. 鼻；C. 肺及支气管



图 14 呼吸系统反射区（足背面）

A. 膈；B 喉与气管及食管；C. 扁桃腺

畅。足部的呼吸系统反射区有鼻、额窦、肺及支气管、扁桃腺、喉与气管及食管、膈。按照中医学的脏腑表里关系，肺属里为阴；大肠属表为阳。大肠可分为盲肠、结肠和直肠三段大肠、腹腔神经丛等反射区与呼吸系统有联系，刺激上述反射区可加强呼吸系统功能。下面介绍呼吸系统反射区：

一、鼻

位于双脚踇趾肉球内侧延伸到踇趾趾甲的根部，第一趾间关节前。右鼻反射区在左脚上，左鼻的反射区在右脚上。

二、额窦

十个脚趾的趾端。右额窦的反射区在左脚上，左额窦的反射区在右脚上。

三、肺及支气管

位于双脚斜方肌反射区后方（向脚跟方向）。自甲状腺反射区向外到肩反射区处约一横指宽的带状区域为肺反射区。

自肺反射区中部向第三趾延伸为支气管反射区。

四、扁桃腺

位于双脚脚背踇趾第二节上，肌腱的左右两边。

五、喉与气管及食管

位于双脚脚背第一、第二跖趾关节处。

六、膈（横膈膜）

位于双脚脚背跖骨、楔骨、骰骨关节处，横跨脚背形成一带状区域。

第五节 消化系统反射区（图 15~17）

消化系统包括消化管和消化腺。消化管是一条长的肌性管道，根据其位置、形态和功能，可划分为下列互相延续的

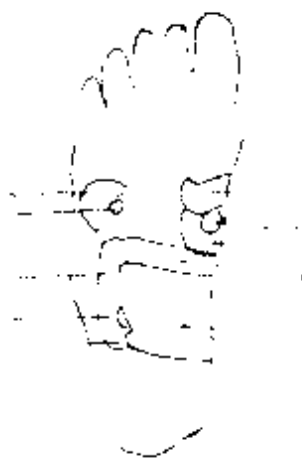


图 15 消化系统反射区

A. 肝; B. 胆囊; C. 升结肠; D. 回盲瓣; E. 盲肠(及阑尾); F. 胃; G. 胰; H. 十二指肠; I. 横结肠; K. 小肠。

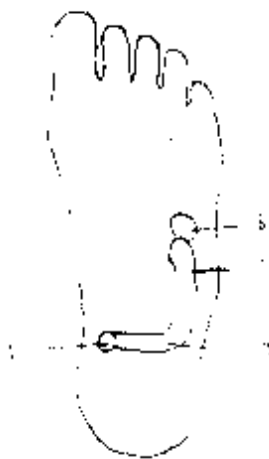


图 16 消化系统反射区

A. 肛门; B. 脾; C. 降结肠; D. 乙状结肠及直肠

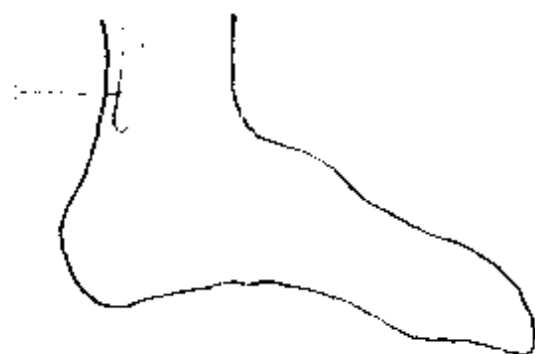


图 17 消化系统反射区

A. 直肠及肛门

器官:口腔、咽、食道、胃、小肠、大肠。消化腺除分布在消化管壁内的小腺体以外,主要有三对唾液腺(腮腺、颌下腺、舌下腺)、肝脏和胰腺。

消化系统的功能,就是消化、吸收和排泄粪便。所谓消化是指消化系统对食物进行分解的过程。它包括物理(机

械)性消化和化学性消化两种形式。物理性消化是指消化管对食物的机械作用而言,如磨碎食物,使食物和消化液充分混合,推动食物在消化管内逐渐下移等。化学性消化是指消化腺所分泌的消化液对消化管内食物逐渐进行化学分解而

言。所谓吸收，是指营养物质通过消化管粘膜上皮，进入血液淋巴的过程。将食物残渣形成粪便排出体外的过程，称为排泄。足部的消化系统反射区有胃、胰、脾、十二指肠、小肠、横结肠、降结肠、乙状结肠及直肠、肛门、肝、胆囊、盲肠（及阑尾）、回盲瓣、升结肠、直肠及肛门。腹腔神经丛、下腹部等反射区与消化系统有联系，刺激上述反射区可加强消化系统功能。下面介绍足部消化系统反射区：

一、胃

位于双脚脚掌第一跖趾关节后方（向脚跟方向），约一横指幅宽。

二、胰

位于双脚脚掌内侧胃反射区与十二指肠反射区之间。

三、脾

位于左脚脚掌第四、五跖骨之间，心脏反射区后（向脚跟方向）的二横指处。

四、十二指肠

位于双脚脚掌第一跖骨与楔骨关节前方（向脚趾方向），胃及胰脏反射区的后方（向脚跟方向）。

五、小肠

位于双脚脚掌中部凹入区域，被升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠及直肠等反射区包围。

六、横结肠

位于双脚脚掌中间，横越脚掌成一横带状。

七、降结肠

位于左脚脚掌中部，沿骰骨外缘下行至跟骨外侧前缘，与脚外侧线平行成竖条状。

八、乙状结肠及直肠

位于左脚脚掌跟骨前缘成一横带状。

九、肛门

位于左脚脚掌跟骨前缘乙状结肠及直肠反射区的末端。

十、肝

位于右脚脚掌第四跖骨与第五跖骨间，在肺反射区的后方（向脚跟方向）。

十一、胆囊

位于右脚脚掌第三跖骨与第四跖骨间，在肺反射区的后方（向脚跟方向），肝脏反射区之内。

十二、盲肠（及阑尾）

位于右脚脚掌跟骨前缘靠近外侧，与小肠及升结肠的反射区连接。

十三、回盲瓣

位于右脚脚掌跟骨前缘靠近外侧，在盲肠反射区的前方（向脚趾方向）。

十四、升结肠

位于右脚脚掌小肠反射区外侧与脚外侧平行的带状区域。从跟骨前缘，骰骨外侧上行至第五跖骨底部。

十五、直肠及肛门

位于胫骨内侧后方，趾长屈肌腱间，从踝骨后方向上延伸四横指的一带状区域。

第六节 循环系统反射区（图 18）

人体内正常的新陈代谢，需要有不断进行着的循环过程。循环一旦停止，新陈代射也就无法进行，因此，循环是新陈



图 18 循环系统反射区

A. 心脏

代谢过程中不可缺少的条件之一。人体内有多种循环过程，其中血液循环和淋巴循环是两个重要的途径。血液循环在心血管系统内环流，淋巴循环在淋巴系统内进行。心血管系统包括心脏和血管两部分。心脏是人体内重要的机能中心器官，也是心血管系统的动力器官，由于心肌有节律的收缩活动，使心脏内的血液沿着一定的方

向流动。血管有动脉、毛细血管、静脉之分。动脉由心脏发出，并逐渐分支成大、中、小动脉，将血液分布全身各个部位、各个器官和组织，毛细血管介于动脉末端和静脉起端之间并将两者连接起来，毛细血管是血液和组织之间进行物质交换的场所。静脉是收集血液向心回流的器官。人体除软骨、毛发、角膜、牙釉质外，全部组织都有血管分布。足部的循环系统反射区主要是心。足部的其它系统反射区，例如神经系统、呼吸系统、泌尿系统、生殖系统、运动系统、消化系统、内分泌系统均与循环系统有联系，刺激各系统反射区均可加强循环系统功能，改善局部血液循环。下面介绍足部循环系统的心反射区：

一、心

位于左脚脚掌第四跖骨与第五跖骨间，在肺的反射区后方（向脚跟方向）。

第七节 运动系统反射区 (图 19~22)

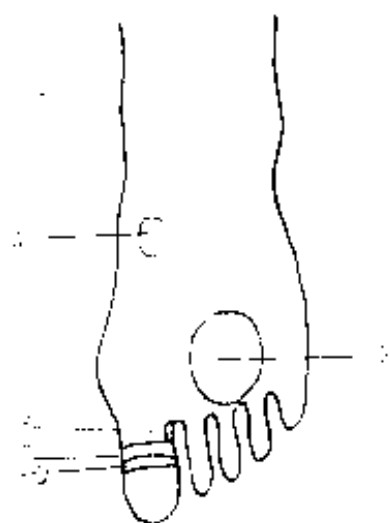


图 19 运动系统反射区

A. 肱骨; B. 颈项; C. 上颌; D. 下颌;
E. 胸

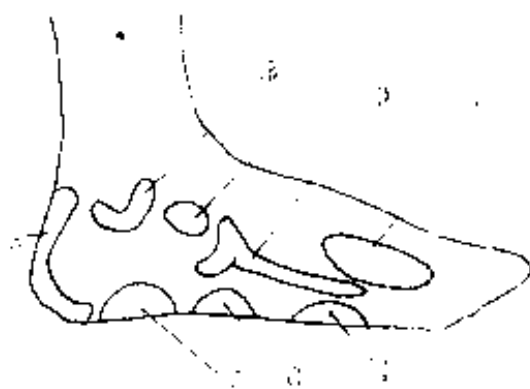


图 20 运动系统反射区

A. 尾骨外侧; B. 髋关节; C. 肋骨;
D. 肩胛骨; E. 胸; F. 膝; G. 肘; L. 肩

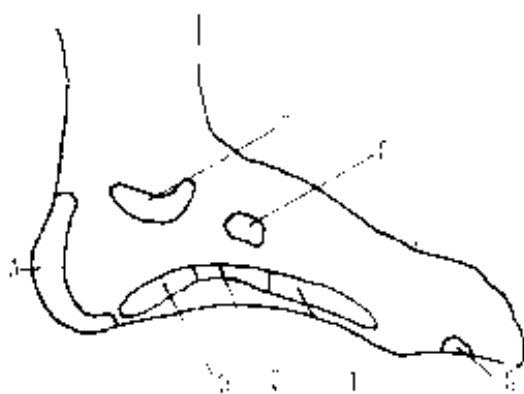


图 21 运动系统反射区

A. 尾骨内侧; B. 髋关节; C. 肋骨;
D. 骶骨; E. 腰椎; F. 胸椎; G. 颈椎

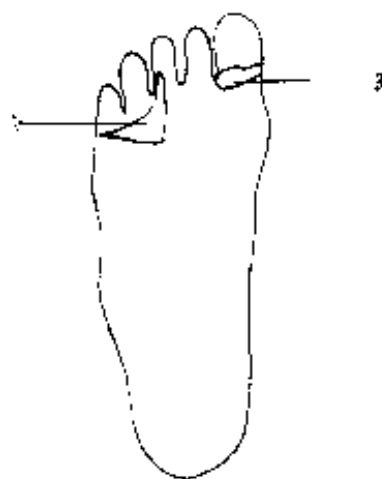


图 22 运动系统反射区

A. 斜方肌; B. 颈项

人体的运动是在神经系统支配下,在其它系统配合下,以骨为基础,以关节为支点,以肌肉为动力所产生的活动,肌肉收缩牵拉骨使之改变原来的位置,这就是运动。运动系统的结构包括骨、骨连接和肌肉。全身共有 206 块骨。人体的运动非常复杂,这是因为各部分的骨、关节和肌肉具有各自的矛盾特殊性,所以一般将运动系统分为躯干、头颅、四肢等几部分。足部的运动系统反射区有颈项、颈椎、胸椎、腰椎、骶骨、尾骨内侧、尾骨外侧、肩、肩胛骨、肘、膝、髌、胸、肋骨、斜方肌。小脑及脑干、头部(大脑)、三叉神经、坐骨神经、腹腔神经丛等反射区与运动系统有联系,刺激上述反射区可加强运动系统功能。下面介绍足部运动系统反射区:

一、颈项

位于双脚拇趾根部横纹处。右侧颈项的反射区在左脚,左侧颈项的反射区在右脚。

二、颈椎

位于双脚拇趾根部内侧横纹尽头处。

三、胸椎

位于双脚足弓内侧缘跖骨下方从跖趾关节直到楔骨关节止。

四、腰椎

位于双脚足弓内侧缘楔骨到舟骨下方。上接胸椎反射区下连骶骨反射区。

五、骶骨

位于双脚足内侧缘距骨下方到跟骨止,前接腰椎反射区,后连尾骨反射区。

六、尾骨内侧

位于双脚脚掌内侧,沿跟骨结节后方内侧的一带状区域。

七、尾骨外侧

位于双脚脚掌外侧,沿跟骨结节后方外侧的一带状区域。

八、肩

位于双脚脚掌外侧第五跖趾关节处。

九、肩胛骨

位于双脚脚背沿第四跖骨与第五跖骨之间延伸到骰骨的一带状区域。

十、肘

位于双脚外侧第五跖骨粗隆与骰骨间的关节凸起的两侧。

十一、膝

位于双脚外侧第五跖骨与跟骨前缘所形成的凹陷处。

十二、髌

包括双脚脚内侧内踝下缘及脚外侧外踝下缘,共四个位置。

十三、胸

位于双脚脚背第二、三、四跖骨所形成的区域。

十四、肋骨

内侧肋骨反射区位于双脚脚背第一楔骨与舟骨间。外侧肋骨反射区在骰骨,舟骨和距骨间。

十五、斜方肌

位于双脚脚底,在眼、耳反射区后方,成一横带状。

第八节 感觉系统反射区（图 23~24）

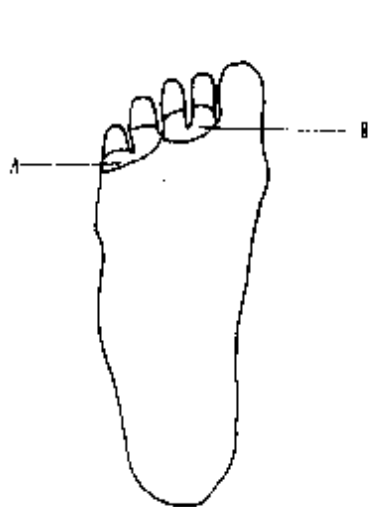


图 23 感觉系统反射区

A. 眼；B. 耳

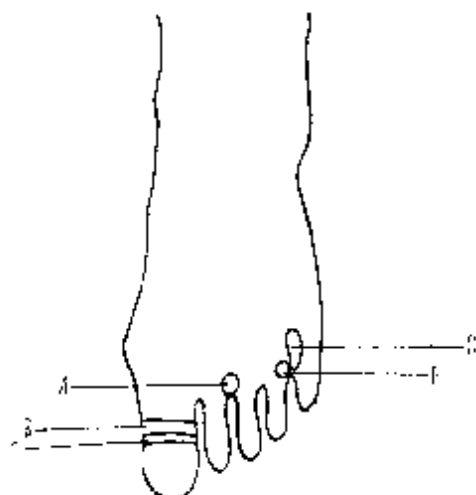


图 24 感觉系统反射区

A. 眼；B. 上颌；C. 下颌；D. 内耳迷路；E. 耳

感觉器官包括眼、耳、鼻、舌以及广泛地分布于身体的各种感受器。感受器可分为外感受器及内感受器。外感受器是指眼、耳、鼻、舌及皮肤，分别感受光、声、嗅、味及触觉。内感受器即内脏中及血管中的压力、化学、温度、渗透压感受器。足部的感觉系统反射区有眼、耳、内耳迷路、上颌、下颌。鼻为感觉系统反射区，又是呼吸系统反射区。神经系统反射区与感觉系统有联系，刺激上述反射区可加强感觉系统功能。中医学认为：肝开窍于耳，肾开窍于目，刺激肝反射区可加强视觉功能；刺激肾反射区可加强听觉功能。下面介绍感觉系统反射区：

一、眼

位于双脚第二趾与第三趾根部（包括脚底和脚背两个位

置)。右眼反射区在左脚上，左眼反射区在右脚上。

二、耳

位于双脚第四趾与第五趾根部（包括脚底和脚背两个位置）。右耳反射区在左脚上，左耳反射区在右脚上。

三、内耳迷路

位于双脚脚背第四跖骨和第五跖骨缝的前端，止于第四、五跖趾关节。

四、上颌

位于双脚脚背 趾趾间关节横纹前方一条横带状区域。

五、下颌

位于双脚脚背 趾趾间关节横纹后方一条横带状区域。

第九节 内分泌系统反射区（图 25~26）



图 25 内分泌系统反射区（足外侧面）

A. 生殖腺

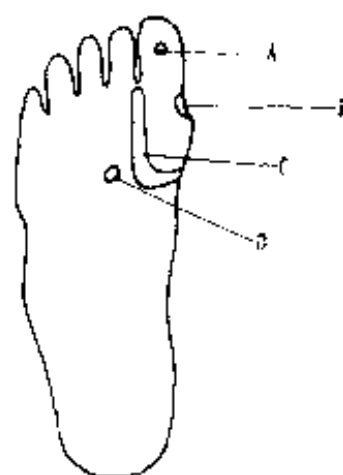


图 26 内分泌系统反射区（足底面）

A. 垂体；B. 甲状旁腺；C. 甲状腺；
D. 肾上腺

内分泌腺或组织是能分泌某些化学物质的腺体或组织。

这些化学物质称为激素，激素至细胞外液和血循环，经血循环作用于远处细胞激素受体，从而起调节机体的生长、发育、物质代谢和脏器功能等生理作用。人体的内分泌腺有：垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、性腺、松果腺和胸腺。足部的内分泌系统反射区有肾上腺、垂体、甲状腺、甲状旁腺。胰、性腺反射区和神经系统反射区与内分泌系统有联系，刺激上述反射区可加强内分泌系统功能。下面介绍内分泌系统反射区：

一、垂体

位于双脚 趾肉球中央部位。

二、甲状腺

位于双脚脚底第一跖骨与第二跖骨之间，成带状。

三、甲状旁腺

位于双脚脚掌内缘第一跖趾关节前与凹陷处。

四、肾上腺

位于双脚脚掌第一跖骨与趾骨关节所形成的“人”字形交叉点稍外侧。

第十节 免疫系统反射区（图 27～29）

免疫又称免疫性或免疫力，是指生物体识别自己，排除非异，以达到维持机体稳定的一种生理功能。免疫功能有免疫防御、自身稳定、免疫监视三大功能。免疫系统由淋巴结、胸腺、脾、扁桃腺等组成。足部的免疫系统反射区有胸部淋巴腺、上身淋巴腺、下身淋巴腺。脾是重要的免疫系统，也是重要的消化系统。脾反射区在消化系统反射区中介绍。扁桃腺也是免疫组织，扁桃腺反射区已在呼吸系统反射区介绍。

神经系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、循环系统等反射区与免疫系统有联系，刺激上述反射区可加强免疫系统功能。下面介绍免疫系统反射区：

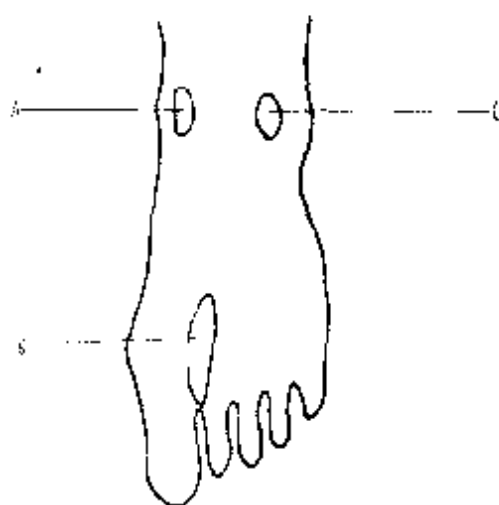


图 27 免疫系统反射区（足背面）

A. 下身淋巴腺；B. 胸部淋巴腺；C. 上射淋巴腺

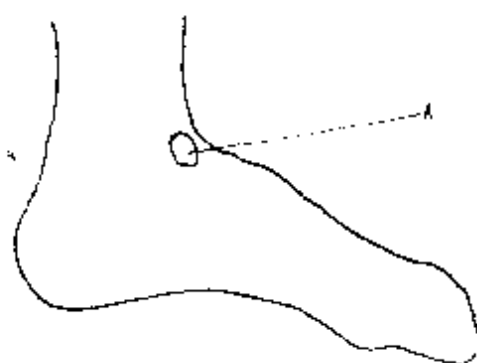


图 28 免疫系统反射区（足内侧面）

A. 下身淋巴腺

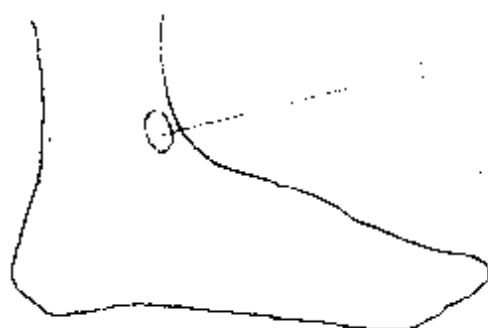


图 29 免疫系统反射区（足外侧）

A. 上射淋巴腺

一、胸部淋巴腺

位于双脚脚背第一跖骨及第二跖骨间缝处。

二、上身淋巴腺

位于双脚外侧脚踝骨前、由距骨、舟骨构成的凹陷部位。

三、下身淋巴腺

位于双脚内侧脚踝骨前，由距骨、舟骨间构成的凹陷部位。

第四章 足部反射区按摩的基本手法

第一节 常用手法

按摩手法是以手或肢体其他部位，按照各种特定的规范和技巧动作，在体表操作的方法。手法是按摩治病的主要手段，其熟练程度及如何适当地运用手法，对治疗效果有着直接关系。因此，足部反射区按摩疗法应掌握常用的基本手法。下面介绍几种常用的按摩手法：

一、按法

1. 定义。用一定的力作用于患者的部位或穴位，深压一定的时间，称为按法。

2. 操作要领。按法操作时，用力要稳而持久，从轻到重。切忌蛮劲、暴力，以免增加病人痛苦。

3. 按摩手法。足部反射区按摩疗法多采用指按法，指按法可分为指腹法和指背关节法。

指腹按法：通常用拇指按。拇指伸直，其余四指微屈。用拇指螺纹面和指端部分垂直深压。临床上可用单指按、双拇指交替按、双拇指重叠按、双拇指对按。

指背关节按法：将拇指屈曲后，末节指关节背面着力（或中指屈曲后第一指关节背面）按压于一定穴位上。

4. 医典引文。《厘正按摩要术》：“夫言手法，则以各手大指面直接之，或用大指背屈而按之，或两手对过合按之，其

于胸腹则又以掌按之，宜轻宜重，以当时相机行之。”

《素问·举痛论》：“按之则热气至，热气至痛止矣。”

二、摩法

1. 定义。用掌或多指并拢附着于一定的部位做环形的，有节律的摩动，称为摩法。

2. 操作要领。肘关节微屈，手腕放松，指、掌自然伸直放于一定部位，以腕关节为中心，连同前臂作节律性的环形抚摩。每分钟 120~200 转，可顺时针或逆时针操作。

3. 按摩手法。足反射区按摩疗法可采用掌摩法或指摩法。

掌摩法：手掌自然伸直，贴附于足底部，作全足底面摩动。

指摩法：掌指关节微屈，用指腹着力做轻快摩动，适于足部反射区按摩。

4. 医典引文。《医宗金鉴》：“摩者，谓徐徐揉摩也……摩其壅聚，以散淤结之肿。”

《石室秘录》：“摩法不宜急，不宜缓，不宜轻，不宜重。以中和之意施之。”

《厘正按摩要术》：“急摩为泻，缓摩为补。”

三、捏法

1. 定义。指腹相对着力挤压，并做揪捏、捻转，成拿挤扯提的对称用力动作，称为捏法。

2. 操作要领。操作时要用力均匀适宜，连贯而有节律。要“沿其轮廓，循序而下，节律规整，揪捏前进。”施术时间不宜过长，遍数不宜过多，常以温热或红润为度。

3. 按摩方法。足部反射区按摩疗法可采用捏法。该法是

以拇指和食指分别捏在足部两个反射区，或者是以拇指在一个反射区上压，食指在侧面或后面起固定的作用，将肌肉捏起做快速一捏一放的捏挤动作。

4. 医典引文。《小儿捏脊》：“双手拇、食指将皮肤捏起，随捏、随提、随放。”

四、揉法

1. 定义。用指腹、掌、掌根、大鱼际、小鱼际和肘部紧贴于体表部位或穴位，做缓和回旋揉转，称为揉法。

2. 操作要领。操作时腕部放松，以肘部为支点，前臂作主动摆动带动腕部作轻柔缓和回旋揉转，称为揉法。

3. 按摩手法。足部反射区按摩疗法可采用指揉法或掌揉法。

指揉法：用拇指指腹着力进行揉动，使刺激突出一点或一条线，得气较强。

掌揉法：用全掌着力贴附于足底部，作全足底回旋揉动。

4. 医典引文。《保赤推拿法》：“揉者……不离其处而旋转之也。”

《厘正按摩要术》：“揉以和之。揉法以手宛转回还，宜轻宜缓，绕于其上也。是从摩法生出者，可以和气血，可以活经络，而脏腑无闭塞之虞矣。”

五、搓法

1. 定义。用手掌面着力于一定部位，做单掌直线或双手捧夹住肢体交替搓动，称为搓法。

2. 操作要领。用两手掌面挟住肢体的一定部位，相对用力做方向相反的来回快速搓动。

3. 按摩手法。足部反射区按摩疗法多采用指搓法。该法

是以拇指腹上半部，从上到下的搓压，适用于几个反射区相距很近，又都需按摩者。如按摩肾、输尿管、膀胱反射区。

4. 医典引文。《厘正按摩要术》：“搓以转之，谓两手相合而交转以相搓也。或两肢合搓，各极运动之妙，是从摩法生出者。”

六、叩法。

1. 定义。用手的不同部位叩击体表一定区域，称为叩法。

2. 操作要领。要求操作时用力适宜，有节奏。快速叩击，弹力要大，着力要小，轻重适宜，动作协调。

3. 按摩手法。足部反射区按摩疗法中的叩法有两种：一是食指叩法：拇、食指两指指腹相对，中指指腹放在食指指甲上，三指合并捏紧，食指端略微突出，用腕部弹力上下动作行点叩法。二是撮指叩法：手指微屈，五指端捏在一起，形成梅花状，用腕部弹力上下动作作点叩法。叩法适用于足部跟部较硬，肌肉少的反射区。

七、钩法

1. 定义。食、中指并拢微屈成钩状，以食指第二和第三节的桡侧缘着力紧贴皮肤作连续的推抹，称为钩法。

2. 操作要领。操作时用力均匀适宜，连贯而且有节律。

3. 按摩手法。足部反射区按摩疗法可采用钩法，即将食指作弯钩样，从下向上以食指端点压在反射区上。

第二节 按摩手法补泻

根据人的体质强弱和损伤状态的比例，中医注重补、泻化裁，治病的治则中强调：“虚者补之、实者泻之”。即对于本身虚损的人用滋补方法补益它；对于外邪亢盛而致病者，用

泻实的方法调治之。当然，具体的补泻，还应视本体的正气虚，或邪气盛而定补泻。按摩是中医外治法之一，其补泻用手法来实现。按摩手法之前，可用足部触诊来鉴别病人虚实。如按压病人拇趾腹时感到肌肉紧张好而有力，弹性强为实；而压之肌肉绵软无力，象棉花一样，弹性差为虚。下面介绍按摩手法的按摩力度、时间、方向、频率等与补泻的关系：

一、按摩力度、时间与补、泻

按摩力度在保健中是很重要的，力度不足达不到按摩效果，力度太大又容易造成不应有的痛苦和损伤。

1. 补法。短时间、轻用力刺激皮下组织浅层，通过触觉而快速为补。如摩、捏、搓、叩等法均为补法。

2. 泻法。长时间刺激皮下深层的压觉，刺激使效应器抑制的手法谓之泻法，如按和重度的揉、钩等，均为泻法。

以上重在强调刺激的时间及产生的浅、深刺激，而不在于用力大小。作用时间短仅刺激浅层触觉则为补（兴奋为补）；作用时间长，刺激深层压觉则为泻（抑制为泻）。如果按法刺激虽不太重，但能刺激到深层，使效应器发生抑制作用，就具有泻的功能。

二、按摩方向、频率与补、泻

1. 补法。按血流方向，向心轻推为补。按经络走行，顺经络为补。缓慢为补。

2. 泻法。按血流方向，离心为泻。按经络走行，逆经络为泻。急速为泻。

如果采用平补平泻则取其中，方向正反相参，速度快慢结合。

第三节 适应症、禁忌症及注意事项

一、适应症

足部反射区按摩疗法是一种纯物理性自然疗法。因为，它没有药物和手术疗法的禁忌症及副作用发生，故适应症广泛。足部反射区按摩疗法是通过对足部反射区的良性刺激，通过反射作用，调节机体功能，改善各组织、器官的生理功能，从而起到治疗疾病的目的。足部反射区与人体各处组织、器官联系密切，故足部反射区按摩疗法可预防治疗各种疾病，包括神经系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿生殖系统、运动系统及感觉系统疾病。足部反射区按摩疗法还具有养生益寿功效。该法尤其对功能性疾病有明显疗效，适于中、老年人保健应用。

二、禁忌症

虽然足部反射区按摩疗法可调节机体生理功能，但该方法还有一定的局限性，须要立即采用药物治疗或手术治疗的疾病者，应立即采用急救措施，以免延误病情。有下列情况者应禁用足部反射区按摩疗法：

1. 各种急性传染病，如流感、肝炎、脑炎、细菌性痢疾、伤寒、流脑、疟疾等。
2. 急性中毒，如一氧化碳中毒、毒蛇或毒虫咬伤、食物中毒、药物中毒。
3. 各种严重的出血疾病，包括吐血、衄血、呕血、便血、脑出血、胃出血、子宫出血、内脏出血等。如采用足部反射区按摩疗法，会加速血液循环，造成更大量出血。
4. 妇女月经期及妊娠期间不宜做足部按摩，否则会引起

经量过多、流产。

5. 必须实施外科手术的疾病如阑尾炎、骨折、肠穿孔，必须及时采取措施。

三、注意事项

足部反射区按摩疗法中应掌握常用手法、按摩补泻法、适应症及禁忌症，还应注意下列事项。

1. 按摩室要空气新鲜、温度适中，避免受风受凉。

2. 按摩不要在饭前或饭后 30 分钟之内进行，以免对胃肠道有不良影响。

3. 按摩过程中，可涂少许润滑油或按摩膏，如医用凡士林、含有抗菌素的霜剂。

4. 足部外伤、疖肿、疮等感染时，应暂时停止按摩。

5. 做足部反射区按摩后，病人应饮温开水约 300~500 毫升。如患有肾病、水肿、心力衰竭者应限制饮水量。

6. 长期接受足部按摩，有的双脚痛觉迟钝，足部肿胀，这是正常反应。此时用盐水浸泡双足半小时，痛觉敏感度会增强，治疗效果也会有明显提高。

7. 按摩后有的人会出现低烧、发冷、全身不适、疲倦、腹泻等全身不适症状，或使原有的症状加重，这是按摩后出现的一种正常反应，可继续坚持治疗，数日后症状自然消失。有的人在接受按摩治疗数日后，尿液颜色变深，并且气味加重，这是因为“毒素”排出所致，不必停止治疗。

第四节 取区原则

足部反射区按摩疗法的原则，即取区的依据。当疾病确诊后，用哪些反射区治疗，根据什么原则选择反射区，与所

得到的效果有紧密关系。足部反射区按摩疗法其取区和耳穴诊疗一样。取区是辨证施治的重要措施，必须根据阴阳、五行、营卫、气血的基本理论，综合分析后才决定取区。下面介绍取区原则：

一、按相应部位取区

相应部位取区是根据人体患病部位，在足部上相应部位取区。全息医学论认为，人体的各组织、器官可以在足的体表反映出来，某个组织或器官患病，在足部的相应反射区上会出现阳性反应点，同理，按摩相应反射区，可达到预防和治疗该组织、器官的疾病目的。按照上述取区原则称为按相应部位取区，相应部位取区是足部反射区按摩疗法中首选取区。该法取区原则不考虑病症是什么性质，仅注意病变部位，如甲状腺机能亢进和甲状腺机能低下是两种不同病情疾病，但病症器官都是甲状腺，故它们都取甲状腺反射区。常见病症的相应部位取区如下：

肾脏疾病——取肾反射区

输尿管疾病——取输尿管反射区

膀胱疾病——取膀胱反射区

眼病——取眼反射区

耳病——取耳反射区

胃病——取胃反射区

肛门疾病——取直肠及肛门反射区

肺部疾病——取肺反射区

颈部疾病——取颈项、颈椎反射区

十二指肠疾病——取十二指肠反射区

小肠疾病——取小肠反射区

大肠疾病——取大肠反射区（包括升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠及直肠）

鼻病——取鼻反射区

肝脏疾病——取肝反射区

胆囊疾病——取胆囊反射区

前列腺或子宫疾病——取前列腺或子宫反射区

内耳迷路疾病——取内耳迷路反射区

肩部病——取肩反射区

肘部病——取肘反射区

膝部病——取膝反射区

脊柱病——相应脊柱节段反射区

头部疾病——取小脑及脑干、头部反射区

垂体疾病——取垂体反射区

肾上腺疾病——取肾上腺反射区

支气管疾病——取喉与气管及食管、肺及支气管反射区

扁桃腺疾病——取扁桃腺反射区

二、按脏腑辨证取区

人体的生命活动是脏腑功能的反映。五脏六腑各有不同的生理功能，其中以五脏为中心，以六腑配合，通过经络联系全身的筋骨、肌肉、皮毛、五官等组织，构成复杂的生命活动。它们之间既对立统一，互相联结，互相贯通，互相依存，互相制约，不论在生理活动和病理变化上都有不可分割的关系。按脏腑命名的足部反射区有心、肝、脾、肺、肾、大肠、小肠、胆、膀胱、胃 10 个区位，这 10 个反射区从解剖部位来说，属于人体解剖部位的相应脏腑，然而这些反射区更重要的是包含脏腑学说的理论。按脏腑辨证取区，不但考

虑脏腑的基本功能，还考虑到它们之间的相互依赖和拮抗的关系；既看到局部，又看到整体，下面介绍按脏腑取区原则：

1. 心反射区。心主血脉：中医“气行血则行”，“气为血帅，血为气母”之说，心反射区有疏通经脉、活血止痛之功，可用于心、脑血管系统疾病，如冠心病、多梦、植物神经功能紊乱、神经官能症、忧郁症等。

心主神明：刺激心反射区可用于治疗神经系统疾病，如神经衰弱、多梦、植物神经功能紊乱、神经官能症、忧郁症。

心主汗：汗为心之液，用于治疗多汗症。

心开窍于舌、舌为心之苗，其经脉循行于咽喉两旁，用于治疗咽炎、舌炎、声音嘶哑、顽固性口腔溃疡。

心其华在面：可用于治疗气血不足所致的面色苍白、晦黯、心血瘀阻所致面色青紫。

2. 肝反射区。肝主胁肋：肝有疏肝理气、通经止痛之功。用于治疗慢性肝炎、肝炎后综合症、胆道疾患、慢性胃炎、腹胀等疾患。

肝主疏泄：肝经绕阴器、抵少腹、流于腋下、上巅顶。用于治疗神经官能症、妇科及泌尿生殖系统疾病、头顶痛。

肝藏血：肝反射区有养肝益血作用，用于治疗血液系统疾病、血管病、高血压。

肝主筋：“诸风掉眩皆属于肝”肝有祛风除痰、疏筋止痛功能，用于治疗头晕、癫痫、肢体麻木、手足抽搐、面肌痉挛。

肝开窍于目：有补肾养肝、活血益气之功，用于眼病。

3. 脾反射区。脾主运化：脾为后天之本，有调节消化功能的作用，用于治疗各种消化系统疾病，如五更泻、腹泻、便

秘、消化不良等。

脾性喜燥恶湿，“诸湿肿满皆属于脾”。脾有消肿利湿之功，用于治疗浮肿、腹水、皮肤病、眩晕。

脾统血，脾反射区有止血调经之功，可治疗各种出血性疾病，如月经过多、功能性子宫出血及其它出血性疾病。

脾气主升：脾可提补中气，可用于中气下陷所致内脏下垂之疾病，如胃下垂、脱肛、痔疮。

脾主肌肉，脾主四肢：可用于治疗慢性腰腿痛、肩背痛、肌肉萎缩、四肢无力。

4. 肺反射区。肺主气、司呼吸、主肃降：“肺朝百脉”，肺有养肺气、通血脉、宣肺平喘、除痰止咳功效。可用于呼吸系统疾病，如支气管炎、支气管哮喘、肺炎。

肺通调水道：可用于治疗各种原因引起的浮肿、水肿。

肺主皮毛：肺有疏风解表之功，可用于治疗感冒、自汗、盗汗、皮肤病、脱发。

肺开窍于鼻：可用于治疗鼻炎、副鼻窦炎、咽炎、声音嘶哑、嗅觉失灵。

肺与大肠相表里：有清泄腑实、利湿导滞功能。

5. 肾反射区。肾为先天之本：肾藏精，肾主命门相火，为生命之根本，为足部强壮保健之要穴。可壮阳气、益精液、强腰脊、补脑髓、利水道。用于治疗各种慢性虚弱性疾病，如肾炎、肾盂肾炎、腰膝酸痛、足跟痛、消化不良、五更泻、阳萎遗精、月经不调、闭经等。

肾主骨，肾生髓通于脑，脑为髓之海，可用于治疗各种神经性疾病，神经衰弱、植物神经功能紊乱，颈、腰椎、关节退行性病变。并用于治疗低智儿及记忆力下降。

肾开窍于耳：可用于治疗耳鸣、听力下降。

肾主水，通调水道：可用于治疗浮肿、腹水。

肾其华在发：可用于治疗脱发、斑秃。

五轮学说中“瞳孔属肾”，可用于治疗眼病。

6. 膀胱反射区。膀胱主气化：膀胱经与肾经相表里，有调理膀胱湿热、补肾益气之功，可用于治疗尿频尿急、尿痛、尿潴留、肾盂肾炎等。

膀胱有贮尿作用，用于治疗夜尿症、尿失禁。

膀胱经上额，交巅，从巅顶入脑络，下项循肩膊内，挟脊抵腰，循膂贯臀入腠中，可用于治疗后头痛、腰脊痛、坐骨神经痛、神经衰弱、失眠等。

7. 胆反射区。胆主贮清汁（胆汁），胆经与肝经相表里，胆有舒肝利胆、理气止痛功能。主治胆道疾患、口苦、胁肋疾患、带状疱疹。胆经循颈抵耳上角，从耳后入耳中，出走耳前，用于治疗耳鸣、耳聋、偏头痛、颈项强直。

8. 胃反射区。胃为后天之本：胃有“水谷之海”之称，胃经与脾经互为表里。胃有健脾和胃、补中益气、疏肝理气，和胃降逆功能。

胃气以降为顺，胃反射区可治疗恶心呕吐、呃逆、嗳气反酸等症。

胃经入齿，循发际至前额，可用于治疗头痛、牙痛及神经系统疾病如癔症，忧郁症。

9. 大肠反射区。大肠反射区包括升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠及直肠反射区。

大肠主传导糟粕，可清热清腑、通便止泻。主治肠炎、肠功能紊乱、便秘、腹胀。

肺与大肠相表理，可治疗皮肤病、鼻咽部疾病、气管炎、支气管炎等症。

10. 小肠反射区。小肠主“受盛化物，分清泌浊”，主消化吸收有清热利湿、通便止泻功能。主治消化不良、腹泻、便秘、腹胀、胃肠功能紊乱。

小肠经与心经相表里，可治心脏疾患。

小肠主液所生病，其经循颈，心经有热可“心移热于小肠”，可治疗乳汁少、咽喉痛、口生疮、小便赤。

三、按相应系统取区

人体是一个整体，是互相影响的，尤其同一系统的疾病，更是如此。在确定取区时，一种疾病，除取相应部位反射区之外，还应取同一系统其它反射区，这样可加强和影响疾病的治疗效果。下面介绍按相应系统选取反射区的原则：

1. 消化系统疾病。慢性胃病：除选取相应部位的胃反射区之外，还应选取肝、脾、十二指肠、大肠、小肠等反射区。

慢性肝病：除选取相应部位的肝反射区之外，还应选取胃、脾、胆囊、十二指肠等反射区。

2. 呼吸系统疾病。支气管疾病：除选取支气管反射区之外，还应选取鼻、扁桃腺、喉、肺反射区。

肺病：除选取肺反射区之外，还应选取鼻、扁桃腺、喉、支气管等反射区。

3. 泌尿系统疾病。肾脏疾病：除选取肾反射区之外，还应选取输尿管、膀胱、尿道等反射区。

膀胱疾病：除选取膀胱反射区之外，还应选取肾、输尿管、尿道等反射区。

4. 生殖系统疾病。前列腺疾病：除选取前列腺反射区之

外，还应选取生殖腺、腹股沟、下腹部等反射区。

睾丸疾病：除选取睾丸反射区之外，还应选取前列腺、腹股沟、下腹部等反射区。

5. 神经系统疾病。头部疾病：除选取头部（大脑）反射区之外，还应选取小脑及脑干、三叉神经等反射区。

6. 运动系统疾病。颈椎疾病：除选取颈椎反射区之外，还应选取颈项、肩、肩胛骨、胸椎、肘等反射区。

7. 内分泌系统疾病。甲状腺疾病：除选取甲状腺反射区之外，还应选取甲状旁腺、垂体、肾上腺等反射区。

8. 免疫系统疾病。胸腺疾病：除选取胸部淋巴腺之外，还应选取上身淋巴腺、下身淋巴腺。

四、按现代医学理论取区

绝大多数的足部反射区是根据现代医学理论而命名的。这些足部反射区的功能、反射区之间的关系，疾病的发生，以及治病的机理，均与现代医学理论相一致。按现代医学理论取区，是根据疾病的发生发展和转归来确定取区，因此，可以收到非常理想的治疗效果。该法取区，对于非医务工作者来说是非常困难的，他们应该理解疾病的发病机理。下面介绍按现代医学理论取区原则：

1. 糖尿病。糖尿病为胰岛素分泌不足所致，糖代谢紊乱，使血糖过高而出现糖尿，进一步导致脂肪和蛋白质等代谢紊乱的内分泌疾病。胰腺是分泌胰岛素的唯一部位，取胰反射区可促进胰腺正常分泌，调节血糖浓度，以达到治疗目的。内分泌腺体的调节是通过垂体调节的，刺激垂体可促进垂体分泌促激素，促激素又促进内分泌靶腺分泌激素，故取垂体反射区可治疗糖尿病。糖尿病的治疗中，取胰腺、垂体反射区

是按现代医学理论取区。

2. 过敏性疾病。过敏性疾病是过敏原和过敏抗体结合影响细胞的正常代谢，机体出现毛细血管扩张，通透性增加和平滑肌痉挛等表现。肾上腺分泌肾上腺皮质激素，可以阻止细胞释放细胞组织胺，抑制毛细血管的渗出，抑制粘膜、皮肤的抗原抗体反应，抑制抗体的形成，治疗过敏性疾病。治疗过敏性疾病时，取肾上腺反射区是按现代医学理论取区。

第五章 常见病症的取区

足部反射区按摩疗法是一种简便易行、效果显著、无副作用的防病治病的自我保健法，尤其是对中、老年人的自我保健更有其现实作用。运用足部反射区按摩疗法时，取区应按相应部位、脏腑辨证、相应系统及现代医学理论综合分析后选取反射区，并根据不同病情具体选取。下面介绍的常见病症取区，可供初学者参考。

第一节 消化系统疾病

1. 食欲不振。取肾、输尿管、膀胱、胃、十二指肠、肝、胆、胰、脾、大肠、小肠、甲状腺、大脑、垂体等反射区。

2. 消化不良。取肾、输尿管、膀胱、胃、十二指肠、肝、胆、胰、脾、大肠、小肠、淋巴腺、腹腔神经丛等反射区。

3. 营养不良。取肾、输尿管、膀胱、胃、十二指肠、肝、胆、胰、脾、脊柱、肾上腺、垂体、甲状腺、甲状旁腺等反射区。

4. 胃肠神经官能症。取腹腔神经丛、胃、十二指肠、肝、胆、大肠、小肠、肛门、头部、胸部及乳房、脊柱等反射区。

5. 牙痛。取上颌、下颌、三叉神经、颈项、胃、十二指肠、大肠、小肠、肾上腺、腹腔神经丛、上身淋巴腺等反射区。

6. 牙龈炎。取上颌、下颌、肾、输尿管、膀胱、扁桃腺、

咽喉、上身淋巴腺、肾上腺、脾等反射区。

7. 牙周病。取上颌、下颌、肾、输尿管、膀胱、三叉神经、扁桃腺、咽喉、胃、十二指肠、大肠、小肠、肝、胆、上身淋巴腺等反射区。

8. 味觉障碍。取上颌、下颌、大脑、额窦、肝、脾、胃、胆、十二指肠、大肠、小肠、胰、肾上腺、上身淋巴腺等反射区。

9. 颞骨病症。取上颌、下颌、三叉神经等反射区。

10. 口臭。取肾、输尿管、膀胱、胃、十二指肠、肝、胆等反射区。因牙病所致口臭，应取上颌、下颌反射区。

11. 食道疾病。取喉、食管、胸、胃、上颌、下颌、上身淋巴腺、甲状腺反射区。

12. 胃及十二指肠溃疡。取肾、输尿管、膀胱、胃、十二指肠、大肠、小肠、腹腔神经丛、肝、胆、胰、大脑、垂体、上身淋巴腺、下身淋巴腺、肾上腺、胸椎等反射区。

13. 胃痛。取肾、输尿管、膀胱、胃、十二指肠、小肠、肝、胆、脾、心、小肠、大肠、甲状旁腺、腹腔神经丛、胸椎等反射区。

14. 胃酸过多。取肾、输尿管、膀胱、胃、十二指肠、小肠、肝、胆、腹腔神经丛等反射区。

15. 噎酸。取胃、腹腔神经丛等反射区。

16. 打呃、胸口发闷。取肾、输尿管、膀胱、腹腔神经丛、胃、十二指肠、横膈膜、胸、甲状旁腺等反射区。

17. 上吐下泻。取肾、输尿管、膀胱、胃、腹腔神经丛、淋巴腺等反射区。

18. 胃肠胀气（上腹部）。取肾、输尿管、膀胱、胃、腹

腔神经丛、心、横膈膜、甲状旁腺等反射区。

19. 胃肠胀气（下腹部）。取肾、输尿管、膀胱、小肠、盲肠、肛门、腹腔神经丛、脊柱等反射区。

20. 慢性胃炎。取肾、输尿管、膀胱、胃、十二指肠、肝、胆、脾、头部、心、大肠、小肠、甲状旁腺、胸椎等反射区。

21. 慢性肝炎。取肝、胆、脾、肾上腺、肾、输尿管、膀胱、十二指肠、甲状旁腺、甲状腺、上身淋巴腺、下身淋巴腺等反射区。

22. 肝硬化。取肾、输尿管、膀胱、胃、十二指肠、胰、肝、胆、脾、肋骨、甲状旁腺等反射区。

23. 肝区痛。取肝、肋骨、胆、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、横膈膜、肾上腺、胸椎等反射区。

24. 胆囊炎。取肾、肝、胆、输尿管、膀胱、肾上腺、胰、小肠、大肠、腹腔神经丛、上身淋巴腺、下身淋巴腺、十二指肠等反射区。

25. 胆结石。取肾、输尿管、膀胱、肝、胆、十二指肠、胰、小肠、大肠、直肠、肛门、腹腔神经丛、甲状腺、甲状旁腺、胸椎等反射区。

26. 慢性阑尾炎。取盲肠及阑尾、肾、输尿管、膀胱、大肠、小肠、直肠、回盲瓣、上身淋巴腺、下身淋巴腺等反射区。

27. 慢性结肠炎。取肾、输尿管、膀胱、胃、十二指肠、大肠、小肠、肾上腺、下身淋巴腺、脾、直肠、肛门、骶骨、腹腔神经丛等反射区。

28. 大肠疾病。取盲肠、回盲瓣、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠、肛门、小肠、腹腔神经丛等反射区。

29. 小肠疾病。取肾、输尿管、膀胱、小肠、十二指肠、胃、肝、胆、胰、脾、腹腔神经丛、上下身淋巴腺、甲状旁腺等反射区。

30. 直肠炎。取肾、输尿管、膀胱、直肠、肛门、横结肠、降结肠、肾上腺、下身淋巴腺、骶骨、脾等反射区。

31. 便秘。取肾、输尿管、膀胱、甲状旁腺、胃、十二指肠、大肠、小肠、直肠、下腹部、肛门、骶骨等反射区。

32. 脱肛。取肾、输尿管、膀胱、乙状结肠、直肠、肛门、横膈膜、甲状旁腺、脾、下身淋巴腺、骶骨、尾骨等反射区。

33. 痔疮。取肾、输尿管、膀胱、肾上腺、乙状结肠、直肠、肛门、胃、肝、甲状旁腺、下身淋巴腺、骶骨、尾骨等反射区。

第二节 神经系统疾病

1. 失眠。取肾、输尿管、膀胱、垂体、甲状腺、甲状旁腺、腹腔神经丛、生殖腺、心、肝、脾、胃、小肠、大肠等反射区。

2. 神经衰弱。取肾、输尿管、膀胱、头部、垂体、肾上腺、胃、十二指肠、大肠、小肠、甲状腺、甲状旁腺等反射区。

3. 精神紧张。取肾、输尿管、膀胱、胃、十二指肠、大肠、小肠、腹腔神经丛、下腹部、颈椎、胸椎、腰椎、骶骨、头部、内耳迷路等反射区。

4. 头晕。取头部、垂体、颈项、颈椎、内耳迷路、耳、眼、甲状腺、甲状旁腺等反射区。

5. 头痛。取头部、小脑及脑干、三叉神经、颈项、颈椎、

眼、鼻、额窦、上颌、下颌、腹腔神经丛、肝、胃、十二指肠、大肠、小肠、甲状旁腺等反射区。

6. 脑外伤后遗症。取头部、颈项、颈椎、心、腹腔神经丛、上身淋巴腺等反射区。

7. 面神经麻痹。取小脑及脑干、三叉神经、颈椎、眼、鼻、肾、输尿管、膀胱、性腺等反射区。

8. 中风后遗症。取肾、输尿管、膀胱、头部、垂体、肾上腺、内耳迷路、心、肺、胃、十二指肠、小肠、大肠、脾、甲状旁腺、肩胛骨、肩、肘、髋、脊椎等反射区。

9. 植物神经功能紊乱。取肾、输尿管、膀胱、腹腔神经丛、头部、颈项、心、垂体、肾上腺、脾、胃、肝、胆、十二指肠、大肠、小肠、脊椎、肩胛骨、胸部淋巴腺等反射区。

第三节 泌尿系统疾病

1. 肾脏疾病。取肾、输尿管、膀胱、肝、胃、大肠、小肠、胰、腹腔神经丛、胸椎、腰椎、肋骨、肾上腺等反射区。

2. 肾结石。取肾、输尿管、膀胱、尿道、肝、胆、甲状腺、甲状旁腺、胸、腰椎、肾上腺等反射区。

3. 膀胱炎。取肾、输尿管、膀胱、尿道、大肠、小肠、直肠、甲状旁腺、脾、下身淋巴腺等反射区。

4. 排尿困难。取肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道、大肠、小肠、直肠、甲状旁腺、腰椎、骶骨、尾骨等反射区。

5. 尿失禁。取肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道、头部、脊椎等反射区。

6. 遗尿。取肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道、性腺、腹股沟、大脑、垂体、前列腺及子宫、腰椎、骶骨、坐骨神经

等反射区。

7. 尿毒症。取肾、输尿管、膀胱、尿道、肾上腺、心、肝、脾、胃、十二指肠、大肠、小肠、上身淋巴腺、下身淋巴腺、甲状旁腺等反射区。

第四节 生殖系统疾病

1. 前列腺肥大。取肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道、前列腺、垂体、甲状旁腺、大脑、性腺、上下身淋巴腺等反射区。

2. 阳萎。取肾、输尿管、膀胱、甲状腺、肾上腺、性腺、尿道、前列腺等反射区。

3. 睾丸炎。取睾丸、前列腺、垂体、肾上腺、甲状腺、脾、腹股沟、头部、脊椎等反射区。

4. 精索静脉曲张。取肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道、睾丸、前列腺、性腺、心、肝、上下身淋巴腺、下腹部、腹股沟、腰椎等反射区。

5. 男性不育症。取肾、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、垂体、性腺、前列腺、脊椎、坐骨神经、尿道、腹股沟、输尿管、膀胱等反射区。

6. 月经不调。取肾、输尿管、膀胱、子宫、尿道、及阴道、腹腔神经丛、肾上腺、下腹部、腹股沟、垂体、甲状腺、肝、脾、胆、头部、腰椎、骶骨、坐骨神经等反射区。

7. 子宫内膜炎。取肾、输尿管、膀胱、子宫、性腺、垂体、肾上腺、甲状腺、下身淋巴腺、脾、腰椎、骶骨、尾骨、下腹部、腹股沟等反射区。

8. 子宫脱垂。取肾、肾上腺、输尿管、膀胱、子宫、胃、

脾、十二指肠、大肠、小肠、直肠、肛门、下腹部、腰椎、尾骨等反射区。

9. 输卵管炎。取肾、肾上腺、输尿管、膀胱、上下身淋巴腺、腹股沟、髋关节、甲状腺、甲状旁腺、脾等反射区。

10. 卵巢炎。取肾、输尿管、性腺、膀胱、甲状腺、甲状旁腺、垂体、肾上腺、头部、子宫、骶骨、尾骨、上下身淋巴腺等反射区。

11. 阴道炎。取阴道、子宫、肾、输尿管、膀胱、淋巴腺等反射区。

12. 乳房疾病。取肾、输尿管、膀胱、胸部及乳房、垂体、肾上腺、甲状腺、甲状旁腺、肝、胆、胰腺、胃、十二指肠、大肠、小肠、子宫、性腺、上身淋巴腺、胸部淋巴腺、胸椎等反射区。

13. 缺乳。取肾、输尿管、膀胱、上身淋巴腺、垂体、甲状腺、肾上腺、胸部淋巴腺、胸部及乳房、颈胸椎、胃、十二指肠、大肠、小肠、性腺等反射区。

14. 女性不孕症。取肾、输尿管、膀胱、垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、子宫、卵巢、阴道、脊椎等反射区。

15. 性冷淡症。取肾、输尿管、膀胱、阴道、子宫、卵巢、性腺、肾上腺、甲状腺、头部、腰骶椎、尾骨、腹股沟、下腹部等反射区。

第五节 呼吸系统疾病

1. 感冒。取肾、输尿管、膀胱、气管、肺、鼻、扁桃腺、甲状旁腺、肾上腺、胸部淋巴腺、喉、脾、上下身淋巴腺等反射区。

2. 支气管炎。取肾、输尿管、膀胱、肺及支气管、喉、扁桃腺、鼻、脾、上下身淋巴腺、甲状旁腺、肾上腺等反射区。

3. 哮喘。取肾、输尿管、膀胱、肾上腺、性腺、甲状腺、甲状旁腺、心、肺、气管、支气管、鼻、脾、上身淋巴腺、胸部及乳房、横膈膜、胃、十二指肠、大肠、小肠、回盲瓣、脊椎等反射区。

4. 肺气肿。取肾、输尿管、膀胱、肺、喉与支气管、心、肾上腺、甲状腺、甲状旁腺、脾、横膈膜、胸椎、上身淋巴腺等反射区。

5. 肺结核。取肾、输尿管、膀胱、肺、脾、胃、十二指肠、大肠、小肠、心、甲状腺、甲状旁腺、上下身淋巴腺、胸腺、胸椎等反射区。

第六节 循环系统疾病

1. 高血压。取肾、输尿管、膀胱、头部、颈项、眼、心、肝、腹腔神经丛、甲状腺、肾上腺、胃、十二指肠、大肠、小肠、前列腺、内耳迷路、垂体、性腺、脊椎等反射区。

2. 低血压。取肾、输尿管、膀胱、头部、内耳迷路、心、肺、甲状腺、肾上腺、性腺、腹股沟、上身淋巴腺、垂体、颈椎、胸椎、骶骨、胃、十二指肠、大肠、小肠等反射区。

3. 动脉硬化。取肾、输尿管、膀胱、肾上腺等反射区。

4. 胆固醇过高。取甲状腺、肾上腺、肝等反射区。

5. 贫血。取肾、输尿管、膀胱、心、肝、脾、颈项、大肠、小肠等反射区。

6. 心脏病。在心脏病发病期间不宜作足部按摩。平常保健可取肾、输尿管、膀胱、心、肺、肾上腺、垂体、甲状腺、

支气管、胃肠、横膈膜、胰、腹腔神经丛、颈椎、胸椎、腰椎、骶骨、肋骨、肘、肩等反射区。

第七节 运动系统疾病

1. 颈椎病。取肾、输尿管、膀胱、颈项、颈椎、斜方肌、肩、肩胛骨、胸椎、头部等反射区。

2. 落枕。取肾、输尿管、膀胱、颈项、颈椎、斜方肌、肩、肩胛骨等反射区。

3. 肩周炎。取肾、输尿管、膀胱、肩、肩胛骨、肘、肋骨、颈项、颈椎、胸椎、甲状旁腺、脾、胃、十二指肠、大肠、小肠等反射区。

4. 肘痛。取肾、输尿管、膀胱、肘肩、肩、肩胛骨、脾、甲状旁腺、膝等反射区。

5. 腕关节痛。取肾、输尿管、膀胱、甲状腺、踝关节处等反射区。

6. 膝关节痛。取肾、输尿管、膀胱、肘、膝、坐骨神经、肝、脾、甲状旁腺等反射区。

7. 髋关节痛。取肾、输尿管、膀胱、肝、脾、甲状旁腺、髋、肩、骶骨、尾骨等反射区。

8. 上肢麻痛。取肾、输尿管、膀胱、颈项、颈椎、胸椎、肩、肘、肩胛骨、脾、甲状旁腺、心等反射区。

9. 下肢麻痛。取肾、输尿管、膀胱、胸椎、腰椎、骶骨、尾骨、髋关节、坐骨神经、甲状旁腺、心、脾等反射区。

10. 坐骨神经痛。取肾、输尿管、膀胱、肾上腺、脊椎、膝、髋关节、坐骨神经、甲状旁腺、淋巴腺等反射区。

11. 腰痛。取肾、输尿管、膀胱、腰椎、髋关节、骶骨、

胃、十二指肠、肝、胆、脾、大肠、小肠、胸椎、甲状旁腺等反射区。

12. 背痛。取肾、输尿管、膀胱、颈项、颈椎、胸椎、斜方肌、肋骨、肩、肩胛骨、甲状旁腺、胃、十二指肠、脾、肝、胆、大肠、小肠等反射区。

13. 椎间盘突出症。取肾、输尿管、膀胱、脊椎、胃、十二指肠、胆囊、肝、大肠、小肠、肾上腺等反射区。

14. 骨质增生。取肾、输尿管、膀胱、脊椎、肩、肩胛骨、肘、肝、脾、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺及病变部位的反射区。

15. 风湿和类风湿性关节炎。取肾、输尿管、膀胱、肾上腺、甲状旁腺、胃、十二指肠、脾、胸部淋巴腺、上下身淋巴腺及患病部位的反射区。

第八节 感觉系统疾病

1. 睑缘炎。取眼、脾、肾、输尿管、膀胱、淋巴腺、胃、十二指肠、大肠、小肠等反射区。

2. 近视眼。取肾、输尿管、膀胱、眼、大脑、颈椎、肝、胆、脾等反射区。

3. 白内障。取眼、肾、输尿管、膀胱、肾上腺、头部、颈项、颈椎、肝、脾等反射区。

4. 青光眼。取肾、输尿管、膀胱、眼、头部、肝、胆、脾、心、颈椎、上身淋巴腺、腹腔神经丛等反射区。

5. 慢性色素膜炎。取肾、肾上腺、垂体、淋巴腺、肝、脾、胃、十二指肠等反射区。

6. 糖尿病性视网膜病变。取肾、输尿管、膀胱、眼、胰、

肾上腺等反射区。

7. 甲亢性突眼症。取肾、输尿管、膀胱、垂体、甲状腺等反射区。

8. 耳鸣。取肾、输尿管、膀胱、耳、头部、内耳迷路、甲状腺、淋巴腺、腹腔神经丛等反射区。

9. 美尼尔氏征。取肾、输尿管、膀胱、耳、内耳迷路、肾上腺、淋巴腺、甲状旁腺等反射区。

10. 过敏性鼻炎。取肾、输尿管、膀胱、肾上腺、脾、上下身淋巴腺、甲状旁腺、鼻、上下颌、淋巴腺、喉、肺、气管、肝、腹腔神经丛等反射区。

11. 副鼻炎。取肾、输尿管、膀胱、鼻、额窦、上下颌、胸部淋巴腺、支气管、喉、肺、大肠、肝、脾、胰、甲状旁腺、肾上腺等反射区。

12. 扁桃腺炎。取肾、输尿管、膀胱、扁桃腺、鼻、甲状腺、脾、淋巴腺、肾上腺等反射区。

第九节 内分泌系统疾病

1. 糖尿病。取肾、输尿管、膀胱、胰、胃、十二指肠、心、肝、脾、胆、垂体、肾上腺、甲状腺、甲状旁腺、淋巴腺等反射区。

2. 甲状腺机能亢进。取甲状腺、垂体、肾上腺、甲状旁腺、性腺、淋巴腺、肾、输尿管、膀胱、肝、胃、十二指肠、大肠、小肠、颈项、颈椎等反射区。

3. 垂体病症。取肾、输尿管、膀胱、垂体、头部、肾上腺等反射区。

4. 肾上腺病症。取肾、肾上腺、输尿管、膀胱、腹腔神

经丛等反射区。

第十节 免疫系统疾病

1. 免疫功能低下。取淋巴腺、脾、扁桃腺、肾、输尿管、膀胱、脾、肝、胃、十二指肠、垂体、肾上腺等反射区。

2. 过敏性疾病。取肾、输尿管、膀胱、肾上腺、肝、胆、胰、胃、十二指肠、大肠、小肠、脾、淋巴腺、甲状旁腺等反射区。

3. 胸腺疾病。取胸腺淋巴腺、脾、扁桃腺、上身淋巴腺、肾上腺、颈椎、胸椎等反射区。

4. 脾肿大。取肾、输尿管、膀胱、脾、肝、胃、十二指肠、大肠、小肠、肾上腺、扁桃腺、淋巴腺等反射区。

第十一节 其它疾病及抗衰老

1. 肥胖症。取垂体、肾上腺、甲状腺、甲状旁腺、肾、大肠、肺、脾、输尿管、膀胱等反射区。

2. 缺钙症。取甲状腺、甲状旁腺、肾、肾上腺、输尿管、膀胱、胃、十二指肠、肝、大肠、小肠、胰等反射区。

3. 缺铁症。取肾、输尿管、膀胱、脾、肝、脊柱、甲状腺等反射区。

4. 儿童发育不良。取肾、输尿管、膀胱、垂体、甲状腺、甲状旁腺、胸部淋巴腺、胃、十二指肠、大肠、小肠、性腺、脾等反射区。

5. 更年期综合症。取肾、输尿管、膀胱、头部、垂体、颈项、肾上腺、甲状腺、性腺、子宫、腹腔神经丛、心、肝、脾、脊椎等反射区。

6. 提神醒脑。取垂体、头部、小脑及脑干、甲状腺、肾上腺、腹腔神经丛、前列腺、性腺、肾、输尿管、膀胱等反射区。

7. 增强抗病能力。取肾、肾上腺、输尿管、膀胱、甲状腺、淋巴腺、脾等反射区。

8. 防衰老。取肾、心、脾、肺、性腺、胸部淋巴腺、甲状腺、肾上腺、垂体、头部、小脑及脑干、额窦等反射区。

9. 增强性欲。取垂体、肾、肾上腺、性腺、前列腺及子宫等反射区。

参 考 文 献

1. 李志明:耳穴诊治法. 中医古籍出版社. 1988 年
2. 古 励:实用耳穴诊学手册. 山西科学教育出版社. 1989 年
3. 杨传礼:实用耳穴诊疗法. 对外贸易教育出版社. 1989 年
4. 黄丽春:耳穴诊断治疗学. 科学技术文献出版社. 1991 年
5. 张朝卿:特效足底按摩. 人民体育出版社. 1991 年
6. 邹志东:足底反射刺激健康法. 农村读物出版社. 1990 年
7. 王 瑛:医道小技治大病——足趾按摩术. 南海出版公司
8. 满庆茹:手足自我按摩治百病. 长春出版社. 1991 年
9. 金慧明:健身足穴按摩. 清华大学出版社. 1992 年
10. 伍锐敏:足反射疗法. 中国医药科技出版社. 1990 年
11. 于存海:百病家庭足部康复疗法. 中国医药科技出版社.
1991 年
12. 杭雄文:足部反射区健康法学习手册. 中国华侨出版公
司. 1991 年
13. 封进启:足部反射区保健按摩. 天津科技翻译出版公司.
1992 年
14. 王 勋:趣味保健疗法. 国际文化出版公司. 1988 年
15. 孙维良:祛病益寿自我按摩法. 天津科学技术出版社.
1987 年
16. 宋为民:中医全息论. 重庆出版社. 1989 年
17. 李莱田:全息医学. 山东科学技术出版社. 1991 年