

足疗从业人员的快速入门教程
普通百姓的足疗保健必备手册

足疗技术

完全图解

赵培洪 刘德军 编著
周新 王林峰



↓由浅入深逐步剖析足按摩秘诀

↓图文对照分步骤详解操作技巧

↓权威专家倾力打造足疗全攻略

最新彩图版
含彩图660幅

福建科学技术出版社

责任编辑：蒋 舒

装帧设计：郑 涵

责任校对：郑 诚

周新 中国足部反射区健康法研究会荣誉会员，江西省赣州市按摩师职业技能鉴定考评员，并经江西省科委批准同意成立江西省赣州周新足反射健康法研究所。曾参加由中华人民共和国卫生部、世界卫生组织联合在武汉同济医科大学举办的“WHO康复医师班”研修学习。从事足疗临床、教学16年，培训学员数百名。出版过《中华反射学——足疗临床手册》等多部足疗专著及二十余种足手疗法保健书籍与挂图。

基础篇 介绍足部解剖、足反射区定位及适应症、足部按摩法与体位等基础知识。

治疗篇 介绍目前最可靠的临床各科常见病的足疗处方与按摩手法。

保健篇 介绍各种用于养生、保健的足部按摩与操作技巧。

**全部采用真人照片
配合解剖示意图讲解**

ISBN 978-7-5335-3000-6



9 787533 530006 >

定价：18.00 元

足疗

技术

完全图解

赵培洪 刘德军
周新 王林峰 编著



福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

足疗技术完全图解/周新等编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5335-3000-6

I. 足… II. 周… III. 足—按摩疗法 (中医)—图解
IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 027733 号

- | | |
|------|------------------------------------|
| 书 名 | 足疗技术完全图解 |
| 编 著 | 周新 王林峰 赵培洪 刘德军 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 印 刷 | 福建彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 850 毫米×1168 毫米 1/32 |
| 印 张 | 6 |
| 图 文 | 192 码 |
| 版 次 | 2007 年 8 月第 1 版 |
| 印 次 | 2007 年 8 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-3000-6 |
| 定 价 | 18.00 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换。

前言

足疗是大自然赐予我们的良医神术，是我国中医学的宝贵遗产，它产生于日常生活和劳动中。远古时期，人们在赤足行走中发现，当人们患了疾病，足部某一部位便会产生疼痛，而当足部触及地面或其他物体，或者用手和其他器具触及这些部位后，身体的病症在不知不觉中随之减轻，甚至痊愈。人们通过不断尝试，相互交流、总结，发现了一些规律：足的某一部位与人体的某一器官、部位的病症有着密切联系。按摩足部能使人体恢复健康，减少疾病的发生，起到强身健体、延年益寿的作用。

古老的足疗因其确切的治疗效果，历尽数千年风雨而不衰。进入到 20 世纪，在神经反射理论的指导下，人们运用现代科学对足部按摩进行了系统的整理研究，使这一古老的祖国医学在今天仍焕发出耀眼的光彩。如今它还得到了卫生部的认可，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的自我保健方法，尤其对中老年人的自我保健更有现实作用。”

本书分为三部分，第一部分是基础篇，介绍了足疗起源与发展、足疗作用与疗效、足部解剖、足部反射区定位、足部按摩法等知识。第二部分是治疗篇，介绍了各种痛症、炎症及其他常见病的足疗处方与按摩手法。第三部分是保健篇，介绍了多种用于养生、保健的足疗秘方与操作技巧。

本书图文并茂，通俗、易懂、易学，书中所列的各种足疗处方均是从实践中总结出来的，并且是疗效较为可靠的。希望您通过对本书的系统学习，掌握进入足疗技术神秘殿堂的钥匙，为成为一名合格的足疗医生奠定基础；同时，希望您通过学习和实践，使自己成为一名家庭保健医生，为家庭成员的健康保驾护航。

由于编者水平有限，诚请专家、学者、读者给予指正。如果读者在学习或实践中碰到困难，欢迎登陆中华反射学周新足疗临床技术网（www.zhfsx.com）、中华足疗培训网（www.zhslpx.com）及足疗课堂（www.zlke.com），我们将及时解答您提出的问题。同时也欢迎与笔者直接联系、交流。笔者联系地址：江西省赣州市文清路 26 号 304 信箱（邮编：341000），联系电话：0797-8223144、8213277、8223144(传真)，电子信箱：zx7211@126.com。

周 新

2007 年 3 月 2 日

写于江西省赣州周新足反射健康法研究所

目 录

基础篇

- 足疗起源与发展 2
- 足疗作用与疗效 3
- 足部的解剖 5
- 足部反射区 5
 - 足底反射区 6
 - 足内侧反射区 15
 - 足外侧反射区 18
 - 足背反射区 20
- 足部基本按摩法 24
 - 足疗前的准备与体位 24
 - 基本按摩手法 25
 - 按摩操作顺序 28
 - 反射区时间分配 30
 - 疗程安排 30
 - 足疗后的正常反应 31
 - 注意事项 31

治疗篇

- 痛证 35
 - 头痛 35
 - 偏头痛 36
 - 咽喉痛 37
 - 牙或下颌痛 38
 - 颈部扭伤 39
 - 颈侧面痛 40
 - 颈后部痛 41
 - 手臂麻木、疼痛 42
 - 肘关节痛 43
 - 肩膀酸痛 44
 - 背痛 45
 - 腰痛、腰扭伤 46
 - 腰椎间盘突出 47
 - 尾骨痛 48
 - 骶骨痛 49
 - 坐骨神经痛 50
 - 髋关节内侧痛 52
 - 髋关节外侧痛 53
 - 大腿痛 54
 - 膝关节疼痛、积水 55
 - 膝内侧痛 56
 - 踝关节扭伤 57

足跟痛 58
心绞痛 59
痛经 60
炎症 61
鼻塞 61
眼疲劳、充血 62
结膜炎 63
内耳炎、中耳炎 64
扁桃体炎 65
口腔炎 66
牙床脓肿 67
肩周炎 68
腱鞘炎 69
感冒发热 70
胃炎 71
腹泻 72
慢性肝炎 74
慢性肾炎 76
膀胱炎 78
宫颈炎 80
慢性风湿性关节炎 82
特应性皮炎 83
哮喘 84
花粉症 86
其他病症或功用 87

心脏不适 87
原发性高血压 88
低血压 89
心律不齐 90
贫血 91
消化不良 92
胆石症 93
便秘 94
痔 96
肥胖症 97
糖尿病 98
前列腺肥大 100
夜尿症 102
阳痿 103
乳腺小叶增生 104
更年期综合征 106
月经不调 108
身体易疲劳 109
抵抗力低下 110
耳鸣 112
晕车、晕船、晕机 113
失眠 114
记忆力减退 116
宿醉 117
术后康复 118

保健篇

头部保健法 124
眼部保健法 126
耳部保健法 128
鼻部保健法 130
咽喉保健法 132
齿部保健法 134
颈部保健法 136
胸部保健法 138
腹部保健法 140
腰背保健法 144
上肢保健法 146
下肢保健法 148
益肺固表法 150
养心安神法 152
调和脾胃法 154
疏肝舒情法 156
强肾生精法 158
消除疲劳法 160
脱敏保健法 162
美发养颜法 164

减肥降脂法 166
增肥健美法 168
增长益智法 170
女性保健法 172

全足反射区图 181
参考文献 185

PART 1



基础篇



足疗起源与发展



按摩是人类最早的防病治病手段，属于物理性质的外治法。足部按摩是中国传统按摩学的一部分，它产生于日常生活和劳动中。远古时期，人们在赤足行走中发现，当人们患了疾病，足的某一部位便会产生疼痛，而当足部触及地面或其他物体时，或者用手和其他器具触及这些部位后，身体的病症在不知不觉中逐渐减轻，甚至痊愈。于是，人们通过不断尝试，相互交流、总结，发现了一些规律：足的某一部位与人体的某一器官、部位的病症有着密切联系。按摩足部能使人体恢复健康，减少疾病的发生，起到强身健体、延年益寿之功效。古代称之为“足心道”和“观趾法”。

早在《黄帝内经》中就有关于经络和腧穴的详细介绍，其中包括许多足部的穴位，足部与全身脏腑器官通过经络联系起来，这为足部按摩提供了理论依据。但是，由于封建社会中封建意识和风俗的影响，人的脚藏而不露，裸足则被视为不雅，因而足部按摩的发展受到阻碍，一度使得这一古老医术濒临失传。

盛唐时期，中日交流增多，足部按摩疗法传入日本，后来又传到其他国家。20世纪初，欧美医生以神经反射理论为指导，运用现代科学对足部按摩疗法进行了系统的整理研究，将它发展为一门科学——反射医学。



于是，发源于中国的足部按摩术“出国留学”后，有了一个洋名字——足部反射区健康法。改革开放以后，我国的足疗业有了长足的发展。首先，在杭雄文等众多专家、学者的努力下，于1990年4月，首次全国足部反射区健康法研讨大会在北京举行。1990年12月24日，中华人民共和国卫生部批复同意成立“中国足部反射区健康法研究会”，并指出：“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的自我保健方法，尤其对中老年人的自我保健更有其现实作用。”此后，全国各地也相继成立了相应的足疗学术机构。现在，足部按摩师业已成为一个独立的工种，并列入了《中华人民共和国职业分类大典》中。同时为规范足疗行业，经劳动和社会保障部及卫生部批准，每年由卫生部职业技能鉴定中心组织“反射疗法师”国家职业技能鉴定考试，通过者予以颁发国家职业资格证书。

如今，随着现代自然疗法的兴盛，足部反射区健康法受到许多国家的重视，并在全世界范围内得到研究、发展与推广。



足疗作用与疗效

按摩双足是怎样影响到全身的呢？我们双足的反射区与人体的脏腑器官一一对应。当某一脏腑器官有了病变或者运转不正常时，在足部相对应的反射区就会出现压痛敏感部位，或发生颜色及外形的变化或者其他的病理征候。也就是说，我们的双足上承载着全身的信息，它就像是人体的一个“早期警报系统”，随时用它自己特有的“语言”，告诉我们身体的哪一个部位存在着疾病，帮助我们发现疾病和诊断疾病。

另一方面，我们的双足又像是一部治疗机的终端，当我们按摩足部某一个反射区的时候，按摩所产生的强烈刺激，通过神经反射作用，又可以调节与这个反射区相对应的脏腑器官的功能，使它由不平衡转为平衡，由不正常恢复正常，从而收到保健与治疗的效果。

足部按摩疗法对全身的影响，主要表现在以下几方面：

1. 促进血液循环

双足处于人体最低的部位，距心脏最远，很容易出现末梢循环障碍。供血不足，静脉回流不畅。一些新陈代谢的“废料”可能在足部沉积下来，产生某





种毒素，侵犯各个关节和器官，引起关节炎和一些器官的病变。通过对足部按摩刺激，使足部的血液循环通畅，可带走在足部积存的代谢尾产物，运到肾脏处理后排出体外。由于双足处于距心脏最远的一端，双足的血液循环改善，亦可促进全身的血液循环处于良好状态。

2. 调节各脏腑器官的功能

对足部反射区施加的适当刺激，通过神经反射作用，能调整其所对应的脏腑器官的功能，延缓这些脏腑器官的衰老，使处于紊乱失衡状态的脏器功能转为正常。例如，对足部的肾脏反射区施加适当的刺激，能改善肾脏的功能，使心动过速、心动过缓或心律不齐的患者恢复较正常的心律。

3. 增强内分泌系统功能

对足部各腺体反射区施加的适当刺激，能有效地调节各内分泌腺的功能。由于内分泌腺所分泌的激素通过血液循环能到达人体各个部位，因此可对全身状况产生广泛而持久的影响。例如，针对足部的垂体反射区施加刺激，可增强垂体的功能。由于垂体能分泌出生长激素，并促使其他内分泌腺分泌出对人体功能起重要作用的各种激素，因而经常对垂体反射区给予良性刺激，对人体健康，特别是对调整老年人在更年期的内分泌紊乱以及少儿的发育，起良好作用。

4. 提高自我防御能力

对足部的脾脏反射区及淋巴系统反射区施加按摩刺激，可增强人体的免疫功能。人体本来具备着一定的自我防御能力，但如果免疫系统的功能存在着缺陷，或者由于衰老而降低了自身的抗病能力，就很容易得病。足部按摩疗法能改善免疫系统的功能，对免疫功能低下或变态反应性疾病（俗称“过敏性疾病”，如哮喘、过敏性鼻炎、荨麻疹等）均有较好的治疗效果。

5. 消除疲劳紧张状态

几十分钟的足疗法可使被施术者从紧张的生活节奏或疾病的痛苦煎熬中解脱出来，得到充分的放松休息。接受足疗后，被施术者一般能有良好的睡眠和食欲，大小便通畅，许多临床症状得以缓解，从而减轻了精神上、肉体上的痛苦，使人精神焕发、自我感觉良好、身心轻快，对保健或养病都极有裨益。



总之，足部按摩对生理功能的调节具有重要意义，对各种功能性疾病有明显的疗效，对于器质性疾病也有一定的治疗作用，但对于器质性疾病不应单独使用足部按摩治疗，可将其作为主要辅助治疗手段。



足部的解剖

足部按摩取得疗效的关键之一，是在足部找准反射区的位置，而要准确定位反射区的位置，首先就必须了解足部骨骼的分布。

正常人足部由 26 块骨构成，包括跗骨、跖骨和趾骨三部分。



1. 跗骨：相当于手的腕骨，共 7 块，构成足跟和足背的一部分。跗骨分为近侧、中间与远侧三列。近侧列包括跟骨、

距骨，中间列为足舟骨，远侧列由内侧至外侧依次为内侧楔骨、中间楔骨、外侧楔骨、骰骨。

2. 跖骨：是长骨，相当于手的掌骨，共 5 块，从内侧向外侧依次命名为第 1 至第 5 跖骨。跖骨分为头、体、底三部。

3. 趾骨：共 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、远节趾骨。踇趾的骨粗壮，其余趾的趾骨细小，小趾的远节趾骨甚小，往往与中节趾骨融成一块。

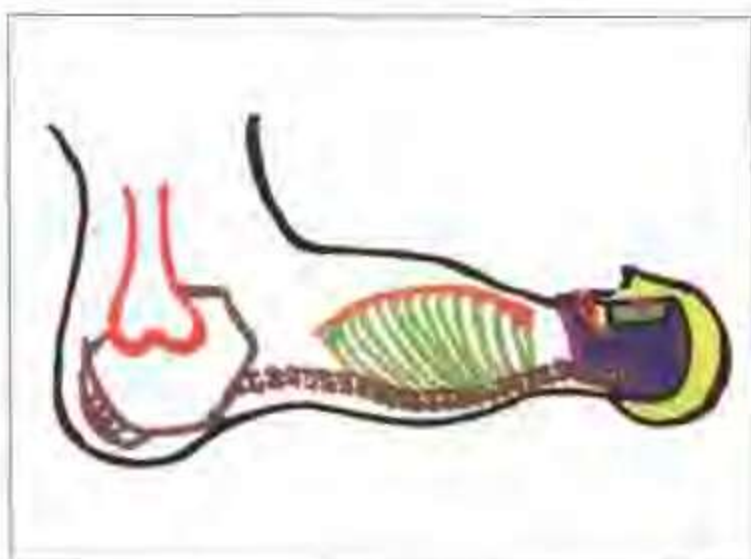


足部反射区

人体的五脏六腑在足部反射区的分布有一定规律，双足并拢在一起，可以看成是一个坐着的人形。足的踇趾，相当于人的头部；足底的前半部，相当于人的胸部（有肺与心脏）；足的外侧，自上而下是肩、



肘、膝等部位；足底的中部，相当于人的腹部，有胃、肠、胰、肝、胆、脾、肾等器官；足跟部，相当于盆腔，有生殖器官（子宫、卵巢、前列腺）、膀胱、尿道、阴道、肛门等；足的内侧，构成足弓的一条线，相当于人的脊椎（颈椎—胸椎—腰椎—骶骨）。



足底反射区

1. 肾上腺



【反射区位置】 位于双足足底第2、3跖骨体之间，距跖骨头近心端一拇指宽处。

【适应证】 心悸不齐，休克，变态反应（俗称“过敏症”），风湿病，关节炎，肾上腺皮质功能不全，高血压，低血压，阳痿，下肢无力，哮喘等。

2. 肾



【反射区位置】 位于双足足底第2、3跖骨体之间，近跖骨底处。即肾上腺反射区下一横指处。

【适应证】 泌尿系统疾病或病症（排尿不畅，淋漓不尽，各种急慢性前列腺炎，前列腺肥大，肾结石），高血压，头痛，风湿性关节炎，阳痿，不育，水肿。



3. 输尿管



【反射区位置】自双足足底肾反射区斜向内侧，至足舟骨内下方，呈弧形带状区。

【适应证】尿路结石、急慢性前列腺炎、前列腺肥大、排尿困难、输尿管狭窄等泌尿系统疾病。

4. 膀胱



【反射区位置】位于双足内踝前方，足舟骨下方，踇展肌内缘旁。

【适应证】肾、输尿管结石，膀胱结石、膀胱炎等膀胱疾病，前列腺疾病，尿频、尿急、尿痛，尿潴留，尿潴等。

5. 颞颥



【反射区位置】位于双足10个脚趾趾端。右侧颞颥反射区在左足，左侧颞颥反射区在右足。

【适应证】头痛、头晕、失眠、发热、脑卒中（俗称“中风”）、脑外伤综合征、脑震荡等脑部疾病，以及鼻、眼、耳、口腔等部位的疾病。

6. 垂体



【反射区位置】位于双足脚趾趾腹中央部位。

【适应证】内分泌疾病（甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、生殖腺、胰等功能失调），小儿发育不良、遗尿、更年期综合征、儿童智力低下，同时还有抗衰老功效。

7. 小脑·脑干



【反射区位置】位于双足跗趾趾腹根部靠近第2趾的一侧。右半部小脑、脑干的反射区在左足，左半部小脑、脑干的反射区在右足。

【适应证】小脑疾病、脑震荡、高血压、头痛、失眠、眩晕、各种原因引起的肌肉紧张及肌腱关节疾病等。

8. 三叉神经



【反射区位置】位于双足跗趾趾腹中部近第2趾的一侧。右侧三叉神经反射区在左足，左侧则在右足。

【适应证】周围神经麻痹，脑血管疾病引起的面瘫，面神经炎，三叉神经痛，腮腺炎，牙龈炎，牙痛，偏头痛，失眠，眼、耳、鼻疾病。

9. 鼻



【反射区位置】位于双足跗趾远节趾骨内侧，自跗趾趾腹内侧缘延伸到跗趾趾甲根部呈“L”形。左侧鼻反射区在右足，右侧鼻反射区在左足。

【适应证】伤风感冒引起的鼻塞、流鼻涕，各种鼻炎、鼻窦炎，上呼吸道感染。

10. 大脑（头部）



【反射区位置】位于双足跗趾的整个趾腹。大脑左半球反射区在右足，大脑右半球反射区在左足。

【适应证】脑卒中后遗症（即中风后遗症）、高血压、低血压、眩晕、头痛、眼花、神经衰弱、失眠、脑外伤后遗症、脑瘫、听觉与视觉受损、神志不清。

11. 颈项



【反射区位置】 位于双足跖趾趾腹根部横纹处。右侧颈项反射区在左足，左侧颈项反射区在右足。

【适应证】 颈椎病，落枕，各种原因引起的颈部损伤、颈项僵硬，高血压，头痛，头晕。

12. 颈椎



【反射区位置】 位于双足跖趾根部内侧横纹尽头处的凹陷区域，内侧第1跖骨间关节前后处。

【适应证】 颈项酸痛，颈项僵硬，落枕及各种颈椎病症（骨质增生及颈椎前引起的手麻、手痛等）。

13. 甲状腺



【反射区位置】 位于双足足底内侧缘第1跖趾关节前方凹陷处。

【适应证】 缺钙症状（手足抽搐，麻痹或痉挛，肌肉抽搐，痉挛，筋骨酸痛），中老年人缺钙，骨质疏松，白内障，变态反应（即过敏症），失眠，呕吐，皮肤病，妇科病。

14. 甲状腺



【反射区位置】 位于双足足底跖趾与第2趾腹处沿第1跖骨头向内呈“L”形带状区。

【适应证】 甲状腺功能低下，甲状腺功能亢进，甲状腺肿大，肥胖症，神经衰弱，皮肤病，妇科病，心血管疾病等。



15. 眼



【反射区位置】 位于双足足底第2、3趾侧窝反射区下方至中节趾骨的底面及两侧面。在趾根两侧与足底面的斜角处以及第2、3趾背侧趾间各有敏感点。右侧眼反射区在左足，左侧眼反射区在右足。

【适应证】 近视、远视、青光眼、白内障、角膜炎、结膜炎、眼底出血等眼部疾病。

17. 斜方肌



【反射区位置】 位于双足足底的眼、耳反射区下方一拇指宽的甲状腺反射区与肩反射区之间的横带状区。

【适应证】 颈项部及肩背部酸痛、落枕、上肢无力、麻痹等。

16. 耳



【反射区位置】 位于双足足底第4、5趾侧窝反射区下方至中节趾骨底面及内外侧面。各趾根部两侧及第4、5趾根间背侧有敏感点。右侧耳反射区在左足，左侧耳反射区在右足。

【适应证】 中耳炎、耳鸣、重听、耳聋、梅尼埃病、眩晕、平衡失调等。

18. 肺·支气管



【反射区位置】 位于双足斜方肌反射区下方一拇指宽处。支气管敏感带自肺反射区的中部向第3趾延伸。

【适应证】 肺气肿、气管炎、哮喘、胸闷等呼吸系统疾病。

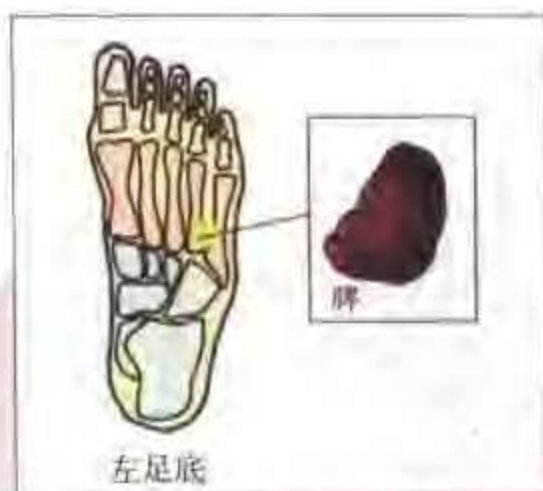
19. 心



【反射区位置】 位于左足底第4、5跖骨体间。在肺反射区后方（近足跟方向）。

【适应证】 心律不齐，心前区疼痛，冠心病，动脉硬化，高血脂，高血压，低血压，心肌炎等循环系统疾病。

20. 脾



【反射区位置】 位于左足底第4、5跖骨体间，心脏反射区下一拇指宽处。

【适应证】 食欲不振，消化不良，小儿厌食，贫血，再生障碍性贫血，各种炎症，发热，皮肤病（对牛皮癣、神经性皮炎有特效），月经不调等。配合放化疗，有增强免疫力，抗癌之功效。

21. 胃



【反射区位置】 位于双足足底第1跖趾关节后方约一横指宽处。

【适应证】 急、慢性胃炎，胃、十二指肠溃疡，胃痉挛，胃下垂，急性胃肠炎，恶心，呕吐，厌食，胃酸过多，消化不良。

22. 胰



【反射区位置】 位于双足足底第1跖骨体靠近跗跖关节处，胃反射区与十二指肠反射区之间。

【适应证】 糖尿病，胰腺炎，胰腺囊肿、消化不良。

23. 十二指肠



【反射区位置】位于双足足底内侧缘第1跖关节前方，胰脏反射区后方。

【适应证】胃及十二指肠溃疡、腹胀、消化不良、食欲不振、糖尿病。

24. 小肠



【反射区位置】位于双足足底中部凹入区域，被横结肠、升结肠、降结肠、乙状结肠、直肠等反射区所包围。

【适应证】胃肠胀气、腹泻、便秘、急慢性结肠炎、心脏病等，同时还可增强吸收功能。

25. 横结肠



【反射区位置】位于双足足底中部，横越足底呈横带状。

【适应证】腹痛、腹泻、腹胀、便秘等消化系统症状。

26. 降结肠



【反射区位置】位于左足足底第5跖骨沿骹骨外缘至跟骨前缘，与足外侧平行的竖条状区。

【适应证】腹痛、腹泻、腹胀、便秘等消化系统症状。

27. 乙状结肠·直肠



【反射区位置】位于左足足底跟骨前缘，呈一横带状。

【适应证】腹泻、便秘、便血、痔疮、乙状结肠及直肠炎症、息肉等消化系统疾病。

28. 肛门



【反射区位置】位于左足足底跟骨前缘乙状结肠·直肠反射区的末端，跖展肌外侧缘处。

【适应证】便秘、痔疮、肛门狭窄、肛裂、直肠脱垂（俗称“脱肛”）、痔疮术后的恢复。

29. 肝



【反射区位置】位于右足足底第4、5跖骨体间。

【适应证】肝炎、肝硬化、肝肿大、肝瘀血、胆石症，以及肝气郁结所致的胁痛、口苦、食欲不振、消化不良、视力低下等。

30. 胆囊



【反射区位置】位于右足足底第4、5跖骨体间靠近第4跖骨处，肝脏反射区的内下方。

【适应证】消化不良、胆石症、胆囊炎、肝炎、胃肠功能紊乱。

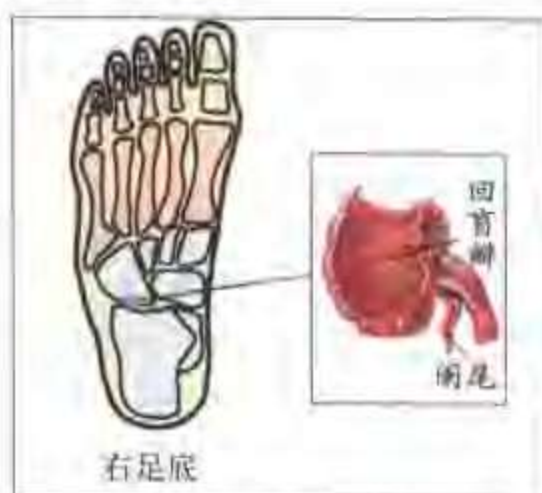
31. 盲肠·阑尾



【反射区位置】位于右足足底跟骨前缘，第4、5趾间的垂直线上。

【适应证】腹胀、消化不良、慢性阑尾炎、阑尾手术后的疼痛。

32. 回盲瓣



【反射区位置】位于右足足底盲肠·阑尾反射区的远心端。

【适应证】腹胀、腹痛、消化不良，有助于促进回盲瓣控制食糜、促进术后肠蠕动恢复。

33. 升结肠



【反射区位置】从右足足底跟骨前缘沿骹骨外侧至第5跖骨底，即小肠反射区外侧与足外侧平行的带状区。

【适应证】腹痛、腹泻、腹胀、便秘等消化系统症状。

34. 腹腔神经丛



【反射区位置】位于双足足底第1~4跖骨体处，分布在肾脏反射区附近的椭圆形区域。

【适应证】腹泻、腹胀、打呃、胃肠痉挛、胸闷，亦有助于镇静、安神。

35. 生殖腺



【反射区位置】 位置1：双足足底足跟中央处；位置2：双足外踝后方跟腱前方的三角形区域（与前列腺或子宫反射区位置相对），睾丸、卵巢的敏感点在三角形直角顶点附近。

【适应证】 阳痿、早泄、睾丸炎、月经不调、痛经、经前期紧张综合征、卵巢囊肿、子宫肌瘤、不孕症、更年期综合征等。

足内侧反射区

36. 胸椎



【反射区位置】 位于双足足弓内侧缘，第1跖骨头下方到内侧楔骨前。

【适应证】 胸椎疾病、肩背酸痛、颈肩综合征、心脏病、胃病、肺部疾病等。

37. 腰椎



【反射区位置】 位于双足足弓内侧缘，内侧楔骨至足舟骨处，上接胸椎反射区下连骶骨反射区。

【适应证】 急性腰扭伤、腰背酸痛、腰椎间盘突出、腰椎骨质增生、坐骨神经痛、腰腿痛等。

38. 骶骨



【反射区位置】位于双足足弓内侧缘，起于足舟骨后方经距骨下方到跟骨前缘。

【适应证】骶骨骨质增生、骶骨损伤、骶尾骨软组织损伤、坐骨神经痛、颈椎病、失眠等。

39. 尾骨内侧



【反射区位置】位于双足跟骨内侧，沿跟骨结节后内侧呈“L”形区域。

【适应证】坐骨神经痛、骶尾骨软组织损伤、骶尾骨损伤后遗症、神经衰弱、失眠、头痛、痔疮、生殖系统疾病。

40. 前列腺或子宫



【反射区位置】位于双足跟骨内侧，内踝后下方的近似三角形区域。前列腺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，即尿道-阴道反射区的尽头。

【适应证】男性：前列腺肥大、急、慢性前列腺炎、尿频、排尿困难、尿道疼痛、阳痿等。女性：痛经、子宫肌瘤（对大小约2厘米的肌瘤效果最佳）、子宫下垂、宫颈炎、子宫内膜炎、不孕症、闭经、更年期综合征等。

41. 尿道·阴道



【反射区位置】位于双足内侧，自膀胱反射区斜向后上方延伸，经距骨止于内踝后下方。

【适应证】阴道炎、排尿困难、尿路感染等。

42. 膝关节



【反射区位置】位于双足内踝与外踝下缘，呈弧形区域。

【适应证】膝关节痛、股骨颈骨折引起疼痛、坐骨神经痛、腰背痛、风湿性关节炎、下肢瘫痪，以及膝、肘、肩、踝、腕等关节的疾病。

43. 直肠·肛门



【反射区位置】位于双足胫骨内侧，踝后沟内，从内踝后方向上延伸四横指的带状区域。

【适应证】痔疮、肛裂、便秘、直肠炎症、直肠脱垂（俗称“脱肛”）、直肠息肉。

44. 腰股沟



【反射区位置】位于双足内踝尖上方两横指胫骨内侧凹陷处。

【适应证】阳痿、早泄、不孕、不育、性功能低下、疝气、精索静脉曲张、月经不调、闭经等。

45. 坐骨神经



【反射区位置】 内侧坐骨神经反射区位于双足内踝后方，沿胫骨后缘上行至胫骨内侧髁下；外侧坐骨神经反射区位于双足外踝外缘，沿腓骨前侧上行至腓骨小头处。

【适应证】 坐骨神经痛、腰椎间盘突出、急性腰扭伤、双下肢末梢神经炎、静脉曲张、双下肢肌肉萎缩、脑卒中后遗症（即中风后遗症）、糖尿病。

足外侧反射区

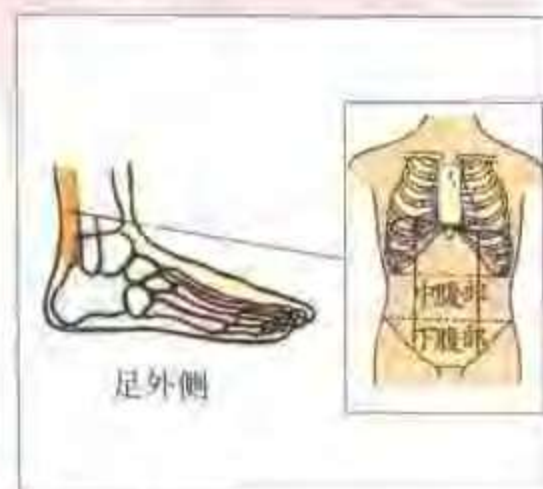
46. 尾骨外侧



【反射区位置】 位于双足跟骨外侧，沿跟骨结节后外侧呈“L”形区域。

【适应证】 坐骨神经痛、骶尾骨软组织损伤、骶尾骨损伤后遗症、神经衰弱、失眠、头痛、痔疮、生殖系统疾病。

47. 下腹部



【反射区位置】 位于双足腓骨外后方，自外踝向上延伸四横指的带状区域，与足内侧的直肠·肛门反射区相对。

【适应证】 痛经、月经不调、闭经、腹痛、腹胀等妇科症状。

48. 膝



【反射区位置】位于双足外侧跟骨前缘，髌骨、距骨下方形成的半圆形凹陷处。

【适应证】膝关节炎、膝关节骨质增生、膝关节软组织损伤、风湿性关节炎、类风湿性关节炎，以及髌、肘、肩、踝、腕等关节的疾病。

49. 肘



【反射区位置】位于双足外侧第5跖骨粗隆前后凹陷处。

【适应证】肘关节炎、网球肘、肘关节损伤、肘关节酸痛，以及髌、膝、肩、踝、腕等关节的疾病。

50. 肩



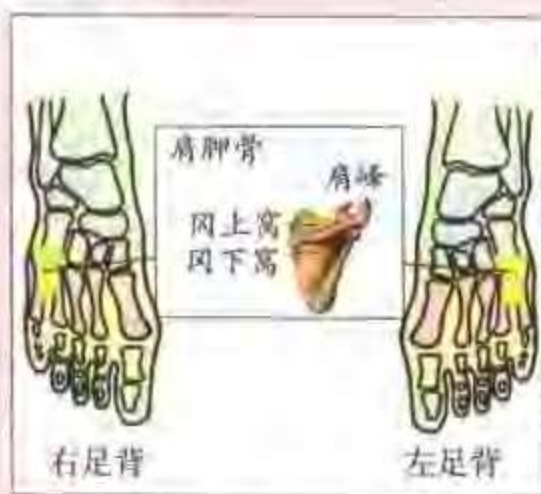
【反射区位置】位于双足外侧第5跖趾关节后方凹陷处。

【适应证】肩周炎、手臂无力、肩背痛、颈椎病、上肢瘫痪，以及髌、膝、肘、踝、腕等关节的疾病。



足背反射区

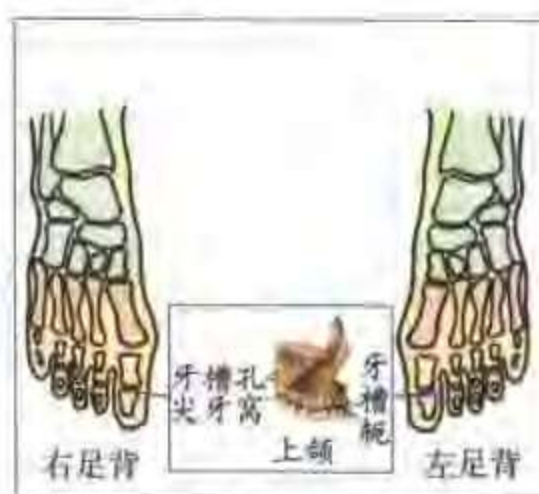
51. 肩胛骨



【反射区位置】 位于双足足背第4、5跖骨间延伸到骰骨处稍向两侧分开的带状区域。

【适应证】 肩背酸痛、肩周炎、肩关节活动受限、肩背软组织损伤、颈肩综合征等。

52. 上颌



【反射区位置】 位于双足足背跖趾趾骨间关节横纹前方的带状区域。

【适应证】 牙龈炎、牙痛、口腔溃疡、腮腺病变、味觉障碍、打鼾、颞下颌关节紊乱综合征等。

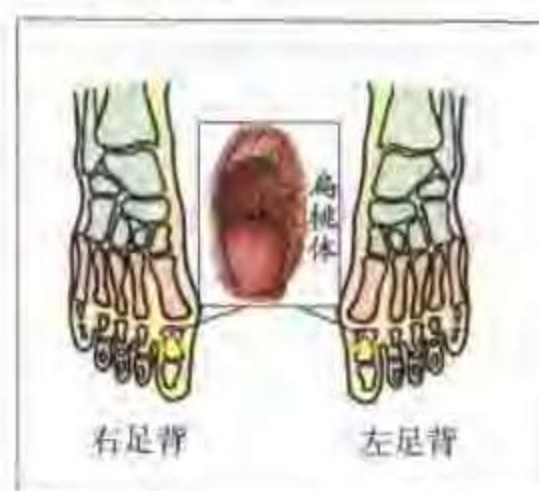
53. 下颌



【反射区位置】 位于双足足背跖趾趾骨间关节横纹后方的带状区域。

【适应证】 牙龈炎、牙痛、口腔溃疡、腮腺病变、味觉障碍、打鼾、颞下颌关节紊乱综合征等。

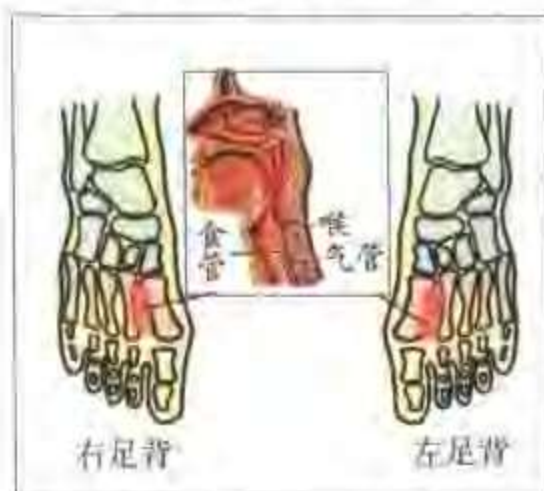
54. 扁桃体



【反射区位置】 位于双足足背跖趾近节趾骨处腓肠伸肌的左右两侧。

【适应证】 扁桃体炎、上呼吸道感染、口腔疾病、机体抵抗力下降等。

55. 喉、气管与食管



【反射区位置】 位于双足足背第1、2跖骨头与跖骨底之间。

【适应证】 咽喉部及气管的各种炎症，各种原因引起的咳嗽、气喘，声音嘶哑、声带损伤，脑卒中（即中风）引起的不语，食管炎，食管静脉曲张等。

56. 胸部淋巴腺（胸腺）



【反射区位置】 自双足足背第1、2跖骨之间延伸至上第1、2趾蹼处。

【适应证】 各种炎症、发热、囊肿、再生障碍性贫血、免疫功能低下、胸部肿瘤、子宫肌瘤、乳房肿瘤等。

57. 内耳迷路



【反射区位置】 位于双足足背第4、5趾蹼至第4、5跖趾关节间。

【适应证】 眩晕（头晕、眼花），晕车、晕船，平衡障碍，耳鸣、耳聋，梅尼埃病，高血压，低血压等。

58. 胸（乳房）



【反射区位置】 位于双足足背第2、3、4趾蹼至第2、3、4跖骨底的似圆形区域。

【适应证】 乳腺炎，乳腺小叶增生，乳腺癌，乳腺术后康复，产后少乳，胸部软组织损伤，胸膈气急，食管疾病等。



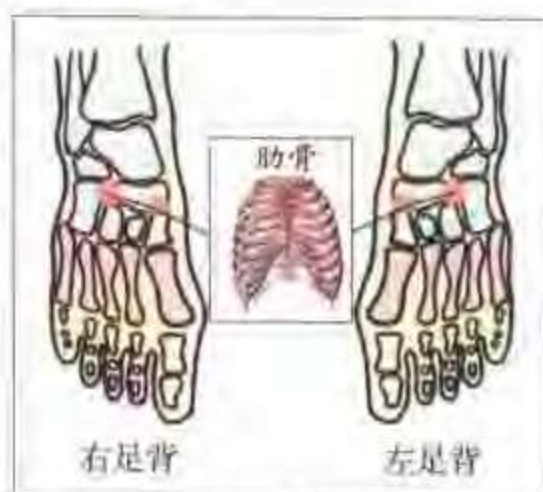
59. 膈（横膈膜）



【反射区位置】 位于双足足背第1、2、3、4、5跖骨底与楔骨、骰骨之间，横跨足背的带状区域。

【适应证】 消化系统疾病、循环系统疾病、呼吸系统疾病，以及腹胀、呕吐、膈肌痉挛、哮喘等。

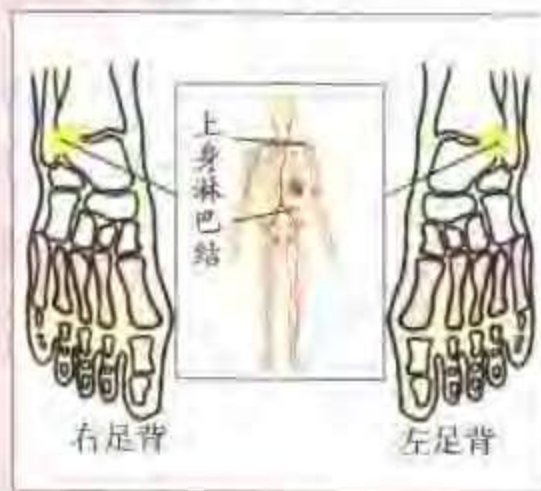
60. 肋骨



【反射区位置】 内侧肋骨反射区位于足背内侧楔骨、中间楔骨与足舟骨之间；外侧肋骨反射区位于骰骨、足舟骨与距骨之间。

【适应证】 肋骨的各种病症，胸闷、岔气、胸膜炎、肩周炎等。

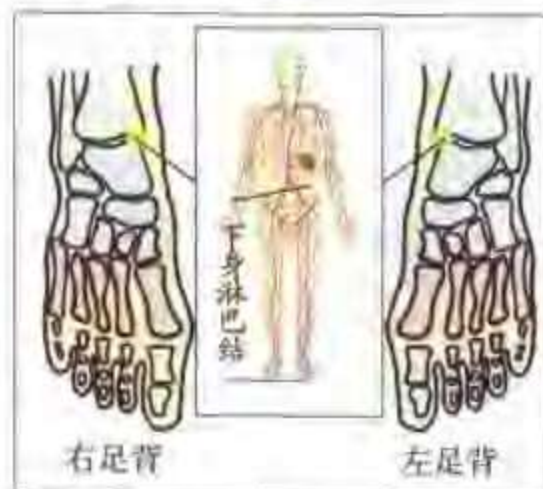
61. 上身淋巴结



【反射区位置】 位于双足外踝与腓骨、距骨间形成的凹陷部位。

【适应证】 各种炎症，发热，囊肿、肌瘤、蜂窝织炎，还有增强免疫力、抗癌之功效。

62. 下身淋巴结



【反射区位置】 位于双足内踝与胫骨前肌肌腱形成的凹陷部位。

【适应证】 各种炎症，发热，囊肿、肌瘤、蜂窝织炎，还有增强免疫力、抗癌之功效。

注：全足反射区图参见本书第181~184页。



小提示

●反射区定位的特殊性

1. 左侧头部的反射区(左侧额窦、左侧小脑·脑干、左侧三叉神经、左鼻、大脑左半球、左侧颈项、左眼、左耳)在右足上,而右侧头部的反射区(右侧额窦、右侧小脑·脑干、右侧三叉神经、右鼻、大脑右半球、右侧颈项、右眼、右耳)在左足上。这是由于上行的感觉(传入)神经与下行的运动(传出)神经都在延髓下段(相当于颈部)构成锥体交叉,使一侧的感受器、效应器与对侧相应的大脑皮质中枢联系。

2. 大多数反射区呈左右对称。有五个反射区只位于左足(心、脾、降结肠、乙状结肠·直肠、肛门)。有五个反射区只位于右足(肝、胆囊、盲肠、回盲瓣、升结肠)。

3. 在同侧足上,大多数反射区只有一个位置,而以下一些反射区有两个位置:眼、耳、生殖腺、髋关节、坐骨神经、扁桃体、肋骨。

4. 乙状结肠·直肠反射区、肛门反射区、直肠·肛门反射区乃三个不同的反射区。

●反射区选取原则

1. 全足按摩与重点按摩相结合。

人是一个有机的整体,五脏六腑、气血津液、筋骨百骸,相互联系。根据调节整个机体功能的原理,先进行全足按摩是必要的,这是治疗和保健的一个组成部分。然后,根据病情选择相应的反射区,进行针对性按摩。如果病情较急,可直接选择相应的反射区进行治疗,做到“急则治标,缓则治本,标本兼顾”。

需要特别指出的是,无论治疗按摩还是保健按摩,在按摩开始时和结束时都要反复做三遍基本反射区(肾—输尿管—膀胱)的按摩,以增强排泄功能,将有害物质排出体外。

2. 选择与器官或部位相对应的反射区。

根据病变所在的部位选择相对应的反射区,也就是说某一器官或部位的任何疾病都可首先选择相对应的反射区。如肾脏疾病选择肾反射区,肝脏疾病选择肝反射区等等。一个系统的疾病是相互影响的,因此,在治疗时选取一个系统的反射区疗效会更加显著。如胃部疾病,除选取胃反射区外,还要选消化系统的十二指肠、大肠、小肠等反射区。再如肿瘤的治疗需要提高机体的免疫力,故不论哪一部位的肿瘤都需选择脾、胸部淋巴腺、上身淋巴结和下身淋巴结等反射区,以提高机体的免疫力。肺部疾病除选择肺反射区外,还可以选择升结肠、横结肠、降结肠反射区。糖尿病中医谓之“消渴”,分属肺、脾、肾三脏,因而可选取这三个反射区。另外还可根据经脉的走行而取其相关的反射区。

注:在“治疗篇”与“保健篇”中将针对各种病症或保健功效介绍具体的反射区选配方案。





足部基本按摩法

足疗前的准备与体位

足疗按摩前的工作：清洁双足（用中药浸泡），修剪指（趾）甲，以防在治疗中刺伤皮肤。铺好治疗巾，在接受按摩的足上罩上塑料袋子，塑料袋子外再罩上白色的治疗巾，这样可以预防足部皮肤的交叉感染。

接受按摩者最好能平躺在治疗床上接受治疗，这样能全身放松，也可以坐在靠背椅上接受足疗按摩。按摩反射区应由轻到重逐渐加力。在按摩治疗过程中，要细心观察被按摩者的反应，与之亲切交谈，注意进行心理治疗。如被按摩者的情绪稳定、心情舒畅、信心很足，则会有较好的效果，反之，效果就要受到影响。另外，还要注意观察患者的表情有无异常，对疼痛能否耐受，有无出汗及虚脱、休克等症状。发现异常及时处理，采取头低脚高卧位，静卧休息即好。

自我进行足疗可采用以下姿势：

（1）按摩足底和足内侧。

按摩足底或足内侧可采用以下三种坐式：



盘腿式

取坐位，双足屈曲盘起。被按摩的足放置在另一腿的膝关节内侧，上身自然前倾，用同侧的手握住被按摩足的足背并固定之，充分显露足底与内侧，用对侧的手进行按摩。

单腿屈曲式

取坐位，被按摩的腿屈曲，另一腿伸直，把被按摩的足放置在另一腿的膝关节上，上身自然前倾，用同侧的手握住被按摩足的足背并固定之，用对侧的手进行按摩。





坐椅盘腿式

坐在有靠背的椅子上，一腿自然屈膝下垂，被按摩的足放在自然屈膝的大腿上，同侧的手握住其足背并固定之，用对侧的手进行按摩。



(2) 按摩足外侧。

坐床上，取侧坐式，双腿屈曲重叠，被按摩的一侧腿在上，另一侧腿在下，对侧的手支撑于床面以固定体位，用同侧的手进行按摩。

(3) 按摩足背。

取正坐位，被按摩一侧的腿屈曲，足跟放于床面上，另一腿伸直，用同侧的手按摩足背（包括小腿外侧），用对侧的手按摩小腿内侧。

基本按摩手法

按摩手法是取得疗效的重要环节，现介绍几种基本手法。实际治疗或保健中采用的手法均是在这几种基本手法的基础上进行一些衍生或变化。

1. 单示指扣掌法



【要领】 施术者一手扶持被按摩的足，另一手半握拳，中指、环指、小指指骨间关节屈曲，以示指近侧（靠近手腕侧）指骨间关节背侧为施力点，作定点顶压。

【适用范围】 适用于肾上腺、肾、小脑·脑干、大脑、心、脾、胃、胰、小肠、大肠、生殖腺等足底反射区。





2. 双指钳法



【要领】 施术者的环指和小指关节各屈曲 90° 紧扣于掌心，中指微屈后插入到受术者的被按摩足趾与另一足趾之间以托住被按摩足趾，示指近侧指骨间关节屈曲 90° ，远侧指骨间关节的尺侧面（靠小指侧）放在要准备按摩的反射区上，拇指指腹紧按示指远侧指骨间关节的桡侧面（远离小指侧），借拇指关节按压示指远侧指骨间关节刺激反射区。靠拇指关节带动示指对反射区发力，中指不发力。

【适用范围】 适用于颈椎反射区、甲状腺反射区。

3. 拇指指腹按压法



【要领】 施术者将拇指指腹置于被按摩足的相应反射区上，其余四指扶持、固定足，以拇指指腹为着力点进行按压。可单手也可双手拇指指腹同时按压。

【适用范围】 适用于肋骨、气管、腹股沟等反射区。

4. 单示指钩掌法



【要领】 施术者的中指、环指、小指的指骨间关节屈曲 90° 紧扣于掌心，示指近侧指骨间关节屈曲 90° ，或远侧指骨间关节屈曲 45° ，示指末节指腹指向掌心，拇指指骨间关节微屈，虎口开大，与示指相对，形似一镰刀状。发力点在示指近侧指骨间关节屈曲后顶点（或示指末节指腹）的桡侧（靠拇指侧），或示指远侧指骨间关节屈曲后的顶点。

【适用范围】 适用于足底反射区、足内侧反射区、足外侧反射区。



5. 拇指推掌法



【要领】 施术者的示指、中指、环指、小指的指骨间关节微屈，拇指指腹与其他四指对掌，虎口开大。发力点在拇指指腹的桡侧（远离小指侧）。

【适用范围】 适用于足内侧反射区、足外侧反射区、足背反射区。

6. 双示指刮压法



【要领】 施术者双手示指弯曲呈镰刀状，其余四指屈曲紧扣掌心，以双手示指桡侧缘（靠近拇指侧）同时施力刮压被按摩足的相应反射区。

【适用范围】 适用于足背膈反射区。

7. 双拇指指腹推压法



【要领】 施术者将双手拇指指腹置于被按摩足的相应反射区上，其余四指扶持，固定足，同时以双拇指指腹为施力点，推压反射区进行按摩。

【适用范围】 适用于肩胛骨、胸反射区。

8. 双指扣掌法



【要领】 施术者一手托住受术者的足，另一手半握拳，示指、环指弯曲，以示指、环指的近侧指骨间关节顶点施力按摩。

【适用范围】 适用于小肠、肘反射区。



按摩操作顺序

按照足底→足内侧→足外侧→足背的顺序按摩完左足反射区，再依次按摩右足反射区。详细的按摩顺序如下：

左足：（先检查）心脏反射区→肾上腺→肾→输尿管→膀胱→额窦（右侧）→垂体→小脑·脑干（右侧）→三叉神经（右侧）→鼻（右侧）→大脑（右侧）→颈项（右侧）→颈椎→甲状旁腺→甲状腺→眼（右侧）→耳（右侧）→斜方肌→肺·支气管→心→脾→胃→胰→十二指肠→小肠→横结肠→降结肠→乙状结肠·直肠→肛门→腹腔神经丛→生殖腺→胸椎→腰椎→骶骨→尾骨内侧→前列腺或子宫→尿道·阴道→内侧髋关节→直肠·肛门→腹股沟→内侧坐骨神经→尾骨外侧→生殖腺→外侧髋关节→下腹部→外侧坐骨神经→膝→肘→肩→肩胛骨→上颌→下颌→扁桃体→喉、气管与食管→胸部淋巴腺→内耳迷路→胸→横膈膜→肋骨→上身淋巴结→下身淋巴结→肾→输尿管→膀胱。

右足：肾上腺→肾→输尿管→膀胱→额窦（左侧）→垂体→小脑·脑干（左侧）→三叉神经（左侧）→鼻（左侧）→大脑（左侧）→颈项（左侧）→颈椎→甲状旁腺→甲状腺→眼（左侧）→耳（左侧）→斜方肌→肺·支气管→胃→胰→十二指肠→小肠→肝→胆囊→盲肠·阑尾→回盲瓣→升结肠→横结肠→腹腔神经丛→生殖腺→胸椎→腰椎→骶骨→尾骨内侧→前列腺或子宫→尿道·阴道→内侧髋关节→直肠·肛门→腹股沟→内侧坐骨神经→尾骨外侧→生殖腺→外侧髋关节→下腹部→外侧坐骨神经→膝→肘→肩→肩胛骨→上颌→下颌→扁桃体→喉、气管与食管→胸部淋巴腺→内耳迷路→胸→横膈膜→肋骨→上身淋巴结→下身淋巴结→肾→输尿管→膀胱。

小提示

●足疗口诀 1

检查心脏三部曲，先轻后重有次序。

排泄两点加一线，开始结束各三遍。

注：肾、输尿管、膀胱是两点一线，是重要的排泄器官，按摩开始和结束时都要对这三个反射区按摩三遍。

踮趾头，多揉揉，失眠头痛不用愁。

注：头部的反射区如大脑、小脑、垂体、三叉神经都在踮趾头，多揉按不仅可治失眠、头痛，而且对改善脑的功能和内分泌功能都很有好处。

二三趾间是眼睛，四五趾间是耳朵，左脚管右右管左。

注：眼反射区在第2、第3趾根部，足底、足背各一处；耳反射区在第4、第5趾根部，足底、足背各一处。但左右交叉，左足管右眼、右耳，右足管左眼、左耳。

肺部一横线，气管一竖线，消炎止喘肾上腺。

注：肺反射区是一条横带区域，支气管则从横带中部延伸到第3趾呈一整带，两者的交点略往足跟方向是肾上腺反射区，对止喘、消炎有重要作用。

消化三点成一线，胃肠一刮一大片。

注：胃、胰、十二指肠三个反射区连成一线，居足底中部的内侧。整个足底中部为大小肠和腹腔神经丛。对消化系统进行保健按摩时，可手轻握拳，以第2指至第5指四个手指的指骨间关节顶点同时施力，在此区域内刮压数次。

妇科注意三大片，内侧子宫外卵巢，足背中央是乳腺。

注：妇科主要是三个反射区：子宫在内踝后下方，卵巢在外踝后下方，乳腺在足背中央。要经常按摩保健，发现异常可及时到医院检查。

如有前列腺肥大，每天按摩内踝下。

注：内踝后下方是男性前列腺反射区，前列腺肥大等病症可对此按摩保健。

脊椎足弓一条线，从前向后按三遍。

注：人的脊椎反射区就在足内侧称为足弓的一条线。如胸椎、腰椎、骶骨有病变，可沿足弓按摩。

肩、肘、膝关在外缘，每处按摩用拳尖。如若坐骨神经痛，刮按后跟得轻松。

注：足外侧缘从前到后有肩、肘、膝等反射区。坐骨神经痛可刮按在足跟后缘的尾骨反射区。

抗癌生力军，脾脏加胸腺；加强淋巴腺，少吃消炎片。

注：脾与淋巴结反射区有增强机体抵抗力、消炎、抗癌作用，需经常按摩。

●足疗口诀2

全身一体足为根，按摩祛病又强身。饭前饭后一小时，不宜按摩巧记心。术前中药泡脚，事半功倍增疗效。术中术后须喝水，即排毒素又利尿。施术先擦按摩油，选区准确用力均。检查心脏要注意，先轻后重手法细。肾脏刮过输尿管，膀胱区上再点按。多多按压肾上腺，止喘脱敏又消炎。大踮趾代表头区，没事注意多揉揉，头痛失眠不用愁，神经衰弱也无忧。二到五趾多用功，目又明来耳又聪。足心包着一大片，消化系统在中间。足底向外多刮按，肺气顺畅二便通。妇科注意三大片，内宫外巢不可乱。



沿着足弓内侧揉，肩颈腰酸不用愁。足背中央是乳腺，乳腺增生有痛点。
足后跟是生殖腺，既能美容又安眠。前列腺若变肥大，每天按摩内踝下。
坐骨神经痛难忍，刮按跟边得轻松。按摩胸腺加脾脏，抗癌祛病没商量。
点按颈项和胸腺，调整血压又安眠。坚持每天做一次，身心健康乐陶然。



反射区时间分配

1. 一般情况下，以治疗为目的，肾、输尿管、膀胱反射区各按摩2~3分钟，头颈部反射区大约3分钟，每一个淋巴结反射区大约2分钟，其他反射区按摩大约2分钟，双足按摩总时间30~45分钟；以保健为目的，每个反射区按摩3~5次。

2. 每一个反射区按摩时间不宜超过5~10分钟，尤其是肝反射区、肺反射区。脊椎、关节反射区按摩时间可长些。

3. 治疗时应以病变部位反射区为主，按摩时间可长些，以保证病变反射区所需的刺激量和治疗量。

疗程安排

科学的疗程安排是：第1疗程，1天按摩2次，7天为1疗程，经过4~5天治疗后，即会有疗效出现；第2个疗程，1天按摩1次，14天为1疗程；第3个疗程，每两天按摩治疗1次，1个月为1疗程；以后的治疗时间可以逐渐延长。这样可保证疗效的长久性。

足疗后的正常反应

足部按摩几次后，有些人会出现一些反应，一般短时间内会自行消失。我们要正确认识这种反应，它往往是达到预期效果的征兆。可能出现的反应有：

1. 排尿量增加，小便变黄且带有臭味，有的还出现絮状物质。这是按摩后机体代谢增强，排泄“废物”的表现。
2. 身体分泌物增加，如：出汗量增加，鼻腔、咽喉、气管分泌物增多，妇女白带增多，有时伴有色、味的变化。这是按摩后机体功能得以改善，代谢增强，内环境得以调整的表现。
3. 发热。这是机体对抗外来病原体的结果，使潜在的炎症得以消除，增强机体的免疫力。
4. 腰背酸痛，沉重、僵硬感。多因按摩以后未能及时喝水所致。
5. 睡眠时间延长，多有疲倦感。多是机体得到休整的具体表现。
6. 接受按摩后唾液分泌减少，口内干涩。多喝水即可改善。

注意事项

1. 按摩前施术者应做的准备工作包括剪短指甲、活动手指关节，以免按摩用力引起损伤。
2. 按摩前用热毛巾擦洗足部，一方面清洁双足，另一方面使足部温暖，血流畅通。若热水浸泡半小时，疗效会更好。
3. 开始按摩时足部涂上润滑油或按摩膏，可以防止按摩损伤皮肤。若在按摩膏中加入中药，可使按摩时中药成分渗透入皮肤起治疗作用。
4. 吃饭、洗澡之后一小时内或空腹时，均不宜进行足部按摩。
5. 按摩时应避开骨骼突起部位，以免损伤骨膜。老年人骨质疏松、关节僵硬，儿童皮薄肉嫩，按摩时不可用力过大，以指腹施力为宜。
6. 按摩后半小时内，患者应饮用温开水 300 ~ 500 毫升。患有严重心肾疾病者，应适当减量。
7. 被按摩的双足应注意保暖，避免冷风直吹。按摩后施术者不能用凉水洗手，宜用温水洗净。建议每月用下文提及的药水洗手一次，可以预防关节炎。



小提示

●洗手药方

木瓜9克 细辛6克 生地9克 红花9克 骨碎补9克 苏木9克 泽泻9克 当归9克 生姜一块

用法：水煎，外洗，浸泡20分钟。



PART 2



治疗篇



为了取得满意的疗效，各种病症的处方均要配上基础反射区。

【足疗基本处方】

按摩肾、输尿管、膀胱三个基础反射区各2分钟。



【操作手法】



肾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

输尿管反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由肾反射区向膀胱反射区方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

膀胱反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。





痛 证

头 痛

【足疗处方】

按摩大脑，三叉神经，肝反射区各3分钟。



【操作手法】



大脑反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节定点施力，由跟趾趾端向根部按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



三叉神经反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手的拇指指端(腹)施力，由足趾端向趾根方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

足疗1次即能减轻症状。



偏头痛

【足疗处方】

按摩三叉神经、小脑·脑干、颈项反射区各3分钟。



【操作手法】



三叉神经反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手的拇指指端（腹）施力，由足趾端向趾根方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



小脑·脑干反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手的拇指指端（腹）施力，由足趾端向趾根方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



颈项反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手拇指指端（腹）施力，沿着趾根部，由外向内旋转，力度以反射区产生酸痛为宜。

足疗1次即能减轻症状。



咽喉痛

【足疗处方】

按摩甲状腺、脾、喉·气管、胸部淋巴腺反射区各3分钟。

足疗1次即能减轻症状。



【操作手法】



甲状腺反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力，由下向上按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



喉·气管反射区：采用单示指钩掌法，即一手握足趾，另一手以拇指固定，以示指内侧缘施力，自关节处向趾间按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



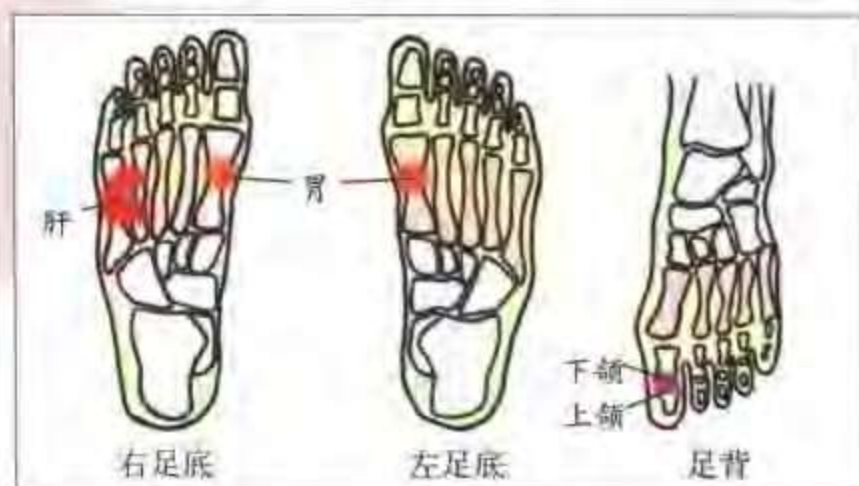
胸部淋巴腺反射区：采用单示指钩掌法，即一手握足趾，另一手以拇指固定，以示指内侧缘施力，自关节处向趾间按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

牙或下颌痛

【足疗处方】

按摩肝、胃、上颌、下颌反射区各3分钟。

足疗1次即能减轻症状。



【操作手法】



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



胃反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



上颌反射区：采用拇指指腹按压法，即一手持足，另一手的拇指指端（腹）施力，由内向外按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



下颌反射区：采用拇指指腹按压法，即一手持足，另一手的拇指指端（腹）施力，由内向外按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

颈部扭伤

【足疗处方】

按摩颈项、颈椎、脾反射区各3分钟。



【操作手法】



颈项反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手以拇指指端（腹）施力，沿着跖趾根部，由外向内旋转，力度以反射区产生酸痛为宜。



颈椎反射区：采用双指钳法，即一手握足，另一手示指、中指弯曲成钳状夹住足跖趾，示指的内侧缘固定在反射区上，以拇指在示指上定点加压，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

1

足疗1次即可减轻症状。

颈侧面痛

【足疗处方】

按摩颈项、颈椎、肝反射区各3分钟。



【操作手法】



颈项反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手以拇指指端（腹）施力，沿着跖趾根部，由外向内旋转，力度以反射区产生酸痛为宜。



颈椎反射区：采用双指钳法，即一手握足，另一手示指、中指弯曲成钳状夹住足跖趾，示指的内侧缘固定在反射区上，以拇指在示指上定点加压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拿法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

1

足疗1次即可减轻症状。



颈后部痛

【足疗处方】

按摩颈项、颈椎、脾、斜方肌反射区各3分钟。

足疗1次即可减轻症状。



【操作手法】



颈项反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手以拇指指端（腹）施力，沿着跖趾根部，由外向内旋转，力度以反射区产生酸痛为宜。



颈椎反射区：采用双指钳法，即一手握足，另一手示指、中指弯曲成钳状夹住足跖趾，示指的内侧缘固定在反射区上，以拇指在示指上定点加压，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



斜方肌反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，以食指近侧指骨间关节顶点施力，由外侧（小趾一侧）向内侧按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

手臂麻木、疼痛

【足疗处方】

按摩颈椎、脾、肩、肘、肝反射区各3分钟。



【操作手法】



颈椎反射区：采用双指钳法，即一手握足，另一手示指、中指弯曲成钳状夹住足跖趾，示指的内侧缘固定在反射区上，以拇指在示指上定点加压，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肩反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，用示指近侧指骨间关节顶点施力按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肘反射区：采用双指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指、中指弯曲，用示指、中指近侧指骨间关节顶点施力按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

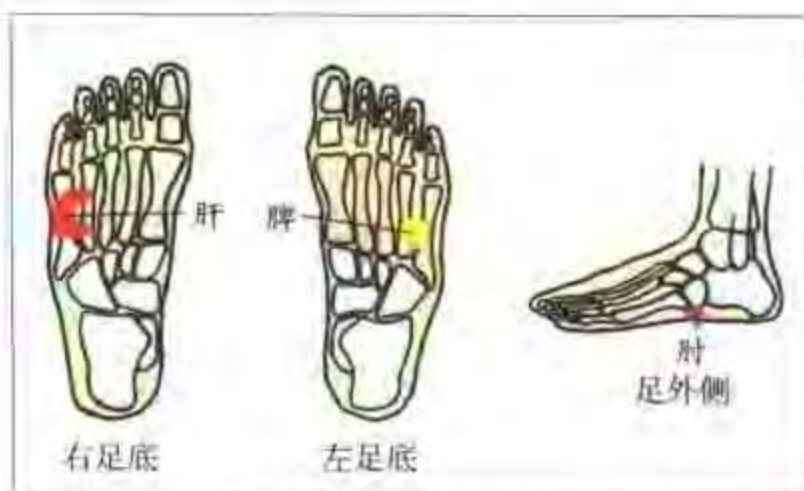


肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

肘关节痛

【足疗处方】

按摩脾、肘、肝反射区各3分钟。



【操作手法】



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

肘反射区：采用双指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指、中指弯曲，用示指、中指近侧指骨间关节顶点施力按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

哪一侧肘部疼痛就着重按摩那一侧足部的肘反射区。

肩膀酸痛

【足疗处方】

按摩脾、斜方肌、肩胛骨反射区各3分钟。



【操作手法】



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

斜方肌反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，以食指近侧指骨间关节顶点施力，由外侧（小趾一侧）向内侧按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

肩胛骨反射区：采用双拇指指腹推压法，即双手拇指指腹沿足趾向足背方向推按至跖骨处向左右分开，力度以反射区产生酸痛为宜。

足疗1次即可减轻症状。

背痛

【足疗处方】

按摩胸椎、脾、肝反射区各3分钟。



【操作手法】



胸椎反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指的指腹施力，沿着足弓内侧缘从足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

脾反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

肝反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

足疗1次即可见效。

腰痛、腰扭伤

【足疗处方】

按摩腰椎、骶骨、腰痛点、脾、肝反射区各3分钟。

足疗1次即可见效。



【操作手法】



腰椎反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指的指腹施力，沿足弓内侧缘从足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



骶骨反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指的指腹施力，沿足弓内侧缘向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



腰痛点反射区：采用拇指指腹按压法，即双拇指指端（腹）施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

腰椎间盘突出

【足疗处方】

按摩胸椎、腰椎、骶骨、脾、肝反射区各3分钟。

可以1天进行2次足疗按摩，4天即可见效。同时要卧硬板床。



【操作手法】



胸椎反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指的指腹施力，沿足弓内侧缘从足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



腰椎反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指的指腹施力，沿足弓内侧缘从足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



骶骨反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指的指腹施力，沿足弓内侧缘向着足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨同关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨同关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

骶骨痛

【足疗处方】

按摩腰椎、骶骨、肝反射区各3分钟。



【操作手法】



腰椎反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指的指腹施力，沿着足弓内侧缘从足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

骶骨反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指的指腹施力，沿着足弓内侧缘从足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

足疗1次即可见效。

坐骨神经痛

【足疗处方】

按摩腰椎、骶骨、尾骨、肝、坐骨神经反射区各3分钟。

患有坐骨神经痛的患者，在内侧坐骨神经反射区上有坚硬的包块，对包块的按揉是治疗此病的关键。切忌重按坐骨神经反射区，否则易造成肿胀。



【操作手法】



腰椎反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指的指腹施力，沿着足弓内侧缘从足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



骶骨反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指的指腹施力，沿着足弓内侧缘从足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



尾骨外侧反射区：采用单示指钩掌法，即一手握足，另一手拇指固定在足掌跟部，示指弯曲呈镰刀状，以示指侧缘施力，沿足跟自上而下刮压至足跟部外侧缘，力度以反射区产生酸痛为宜。



尾骨内侧反射区：采用单示指钩掌法，即一手握足，另一手拇指固定在足掌跟部，示指弯曲呈镰刀状，以示指侧缘施力，沿足跟自上而下刮压至足跟部内侧缘，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



坐骨神经反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指指腹施力，顺着踝关节向上推按，力度不要太大，以反射区产生酸痛为宜。

髌关节内侧痛

【足疗处方】

按摩内侧髌关节、脾、肝反射区各3分钟。



【操作手法】



内侧髌关节反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指指腹施力，沿着内踝下缘向后推按，力度以反射区产生酸痛为宜。

脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

3

足疗1次即可见效。

髌关节外侧痛

【足疗处方】

按摩外侧髌关节、脾、肝反射区各3分钟。



【操作手法】



外侧髌关节反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指指腹施力，沿着外踝下缘向后推按，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

1

足疗1次即可见效。

大腿痛

【足疗处方】

按摩髌关节、膝、脾、肝反射区各3分钟。

足疗1次即可见效。



【操作手法】



内侧髌关节反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指指腹施力，沿着内踝下缘向后推按，力度以反射区产生酸痛为宜。



外侧髌关节反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指指腹施力，沿着外踝下缘向后推按，力度以反射区产生酸痛为宜。



膝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，示指近侧指骨间关节顶点施力，环绕反射区的半月形周边按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

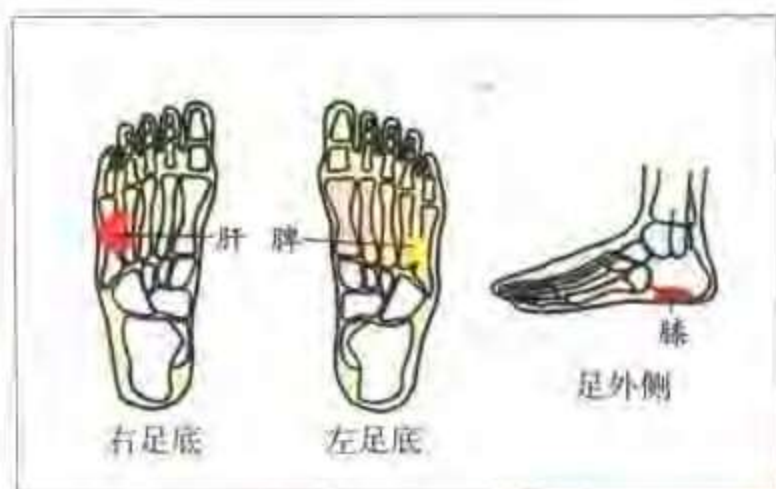


肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

膝关节疼痛、积水

【足疗处方】

按摩膝、脾、肝反射区各3分钟。



【操作手法】



膝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，用示指近侧指骨间关节顶点施力，环绕反射区的半月形周边按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

注意膝部保暖，治疗数次后即可见效。



膝内侧痛

【足疗处方】

按摩膝、肝反射区各3分钟。



膝内侧反射区在肘反射区后面，治疗1次即可见效。

【操作手法】



膝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，用示指近侧指骨间关节顶点施力，环绕反射区的半月形周边按摩。力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

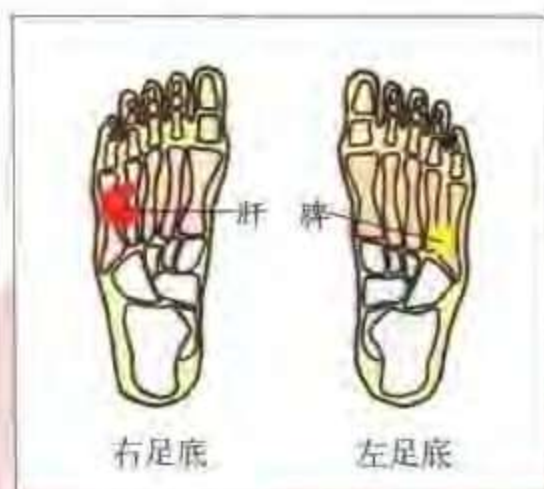


踝关节扭伤

【足疗处方】

按摩脾、肝反射区和踝关节扭伤对应在腕关节的痛点各3分钟。

踝关节扭伤后用冰块或冷水敷，切不可在损伤的部位直接按摩。



【操作手法】



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

足跟痛

【足疗处方】

按摩生殖腺、肝、脾反射区各3分钟。



【操作手法】



生殖腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

- ①有的人早晨起床走路时，会感到足后跟疼痛，但是到了晚上，疼痛感又消失。
- ②进行足疗时，若有炎症和骨折，不要在病变的部位上进行按摩，可以在同侧的手上相应的部位按摩，也能取得较好的效果。

心绞痛

【足疗处方】

按摩心、肾上腺、胸、脾、
胸椎反射区各3分钟。

- ① 心绞痛是由于冠状动脉供血不足引起的。
- ② 平时经常按摩心、肾上腺反射区可以改善血液循环。



【操作手法】



心反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肾上腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深部按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



胸反射区：采用双拇指指腹推压法，即双手拇指指腹施力，自足趾向足背方向推按，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



胸椎反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指的指腹施力，沿足弓内侧缘从足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



痛经

【足疗处方】

按摩下腹部、子宫、卵巢、腹股沟反射区各 3 分钟。

发作时按摩下腹部反射区 3 分钟即可见效，同时需要明确引起痛经的原因。在每次月经来临前一周进行足疗可以减轻症状。



【操作手法】



下腹部反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指指腹施力，自踝关节后方向上推按，力度以反射区产生酸痛为宜。



子宫反射区：采用单示指钩掌法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力按摩；或者采用拇指指腹按压法，即以拇指指腹施力按摩。力度以反射区产生酸痛为宜。



卵巢反射区：采用单示指钩掌法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力按摩；或者采用拇指指腹按压法，即以拇指指腹施力按摩。力度以反射区产生酸痛为宜。



腹股沟反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手拇指指腹施力，力度以反射区产生酸痛为宜。

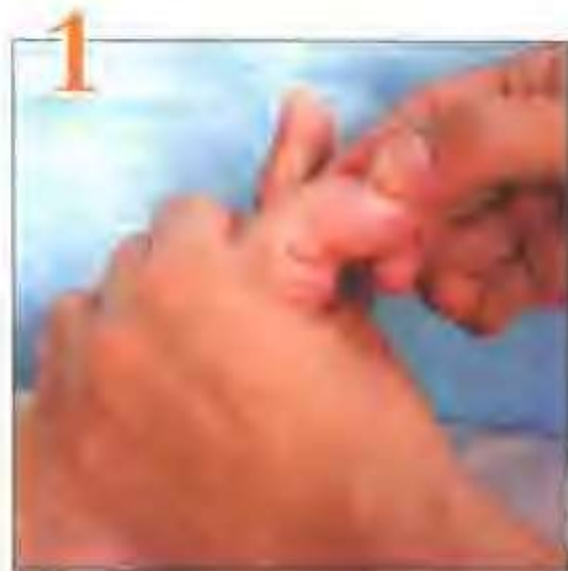
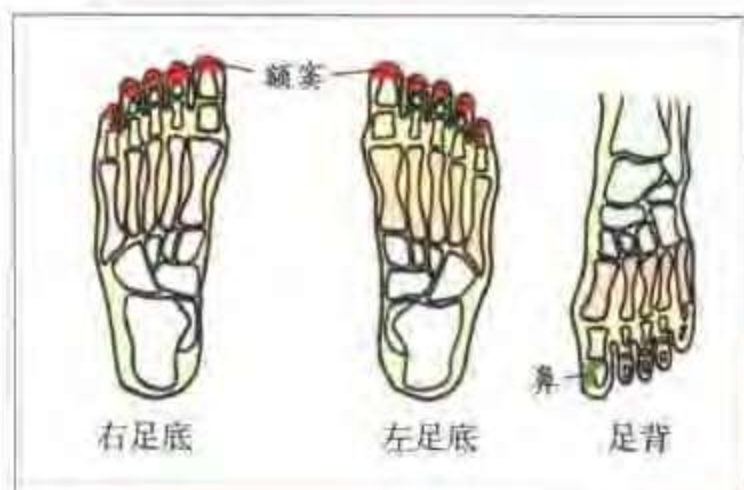
炎症

鼻塞

【足疗处方】

按摩鼻、鼻窦反射区各3分钟。

【操作手法】



鼻反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，用另一手拇指指端（腹）施力，力度以反射区产生酸痛为宜。



鼻窦反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力。**脚趾：**自外侧向内侧横向按摩；其他趾头：自趾端向趾根方向按摩。力度以反射区产生酸痛为宜。

眼疲劳、充血

【足疗处方】

按摩眼、肝反射区各3分钟。

足疗1次即可见效。



【操作手法】

1



眼反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压；或采用拇指指腹按压法，即以拇指指端（腹）由足趾端向趾根方向及趾的内、外侧推按。力度以反射区产生酸痛为宜。

2



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



结膜炎

【足疗处方】

按摩眼、肝、肾上腺反射区各3分钟。

平时须注意用眼卫生。足疗1次即可见效。



【操作手法】



眼反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压；或采用拇指指腹按压法，即以拇指指端（腹）由趾端向趾根方向及趾的内、外侧推按。力度以反射区产生酸痛为宜。



肾上腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深部按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



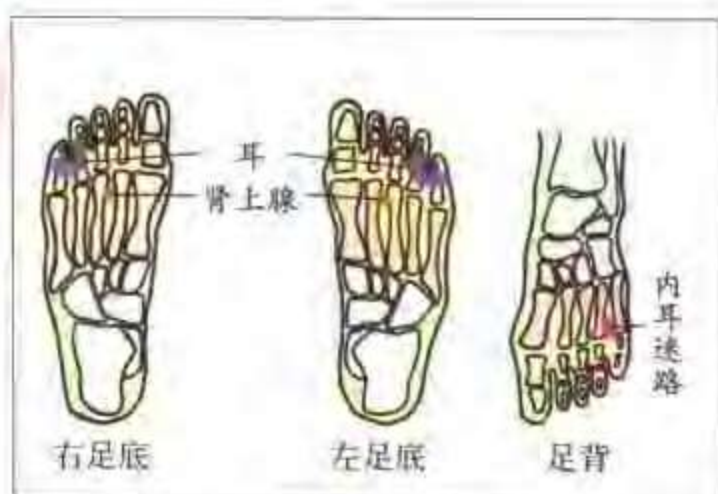
肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



内耳炎、中耳炎

【足疗处方】

按摩耳、内耳迷路、肾上腺反射区各3分钟。



【操作手法】



耳反射区：采用单示指扣掌法，即一手持足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压；或采用拇指指腹按压法，即以拇指指端（腹）由趾端向趾根方向及趾的内、外侧推按。力度以反射区产生酸痛为宜。

内耳迷路反射区：采用单示指钩掌法，即一手握足，另一手以拇指固定，以示指内侧缘施力，沿骨缝向足趾端方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

肾上腺反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深部按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

扁桃体炎

【足疗处方】

按摩耳、扁桃体、胸部淋巴腺、上身淋巴结反射区各3分钟。

平素须加强身体锻炼，增强体质，忌食辛辣刺激性食物。



【操作手法】



耳反射区：采用单示指扣拳法，即一手持足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压；或采用拇指指腹按压法，即以拇指指端（腹）由趾端向趾根及趾的内外侧推按。力度以反射区产生酸痛为宜。



扁桃体反射区：采用双拇指指腹推压法，即双手拇指指端（腹）同时施力推压，力度以反射区产生酸痛为宜。



胸部淋巴腺反射区：采用单示指钩拳法，即一手持足，另一手以拇指固定，以示指内侧缘施力，沿骨缝向足趾端方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



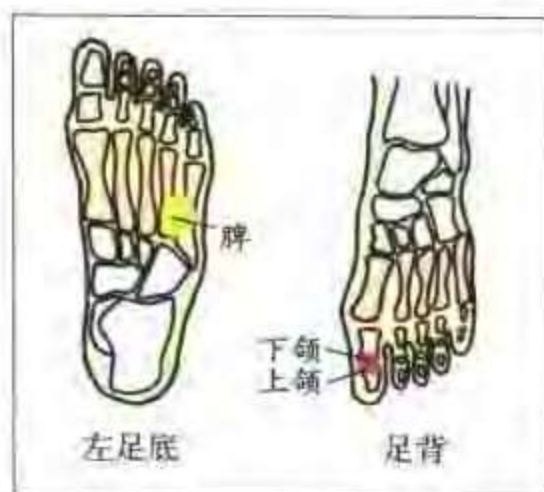
上身淋巴结反射区：采用单示指扣拳法，即以一手扶足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



口腔炎

【足疗处方】

按摩上颌、下颌、脾反射区各3分钟。



【操作手法】



上颌反射区：采用拇指指腹按压法，即一手持足，另一手的拇指指端（腹）施力，由内向外按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

下颌反射区：采用拇指指腹按压法，即一手持足，另一手的拇指指端（腹）施力，由内向外按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

脾反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

平素注意口腔卫生，保持大便通畅，饮食均衡。

牙床脓肿

【足疗处方】

按摩上颌、下颌、肾上腺反射区各3分钟。



【操作手法】



上颌反射区：采用拇指指腹按压法，即一手持足，另一手的拇指指端（腹）施力，由内向外按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



下颌反射区：采用拇指指腹按压法，即一手持足，另一手的拇指指端（腹）施力，由内向外按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



肾上腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深部按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

①

同时使用药物治疗，效果更佳。

肩周炎

【足疗处方】

按摩肩、斜方肌、肩胛骨、颈项、肾上腺反射区各3分钟。

注意患肢的保暖，治疗1次即可见效。



【操作手法】



肩反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，用示指近侧指骨间关节顶点施力按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



斜方肌反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由外（小趾侧）向内按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



肩胛骨反射区：采用双拇指指腹推压法，即双手拇指指腹沿着足趾向足背方向推按至跖骨处向左右分开，力度以反射区产生酸痛为宜。



颈项反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手拇指指端（腹）施力，沿跖趾根部由外向内旋转，力度以反射区产生酸痛为宜。



肾上腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手扶足，一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深部按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

腺鞘炎

【足疗处方】

按摩脾、肝、肾上腺反射区各3分钟。



【操作手法】



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

肾上腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手扶足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，定点深部按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

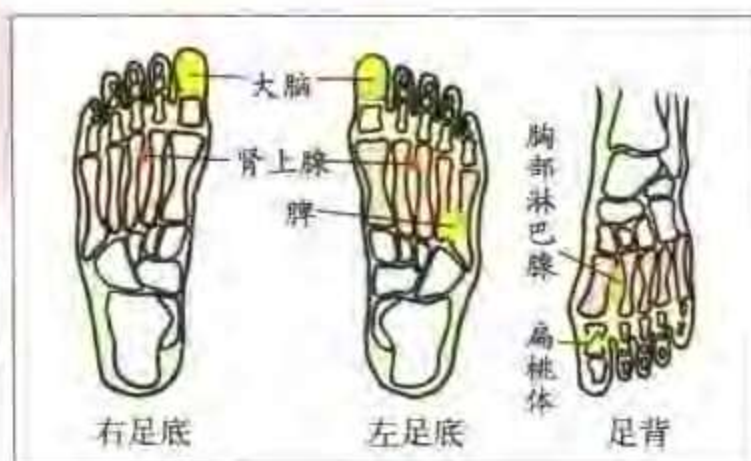
可用艾条熏病变部位。

感冒发热

【足疗处方】

按摩脾、大脑、肾上腺、扁桃体、胸部淋巴腺反射区各3分钟。

足疗的同时须饮用白开水，若配合药物治疗效果更佳。



【操作手法】



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



大脑反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节定点施力，由脚趾端向根部按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



肾上腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手扶足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，定点深部按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



扁桃体反射区：采用双拇指指腹推压法，即以双手拇指指端（腹）同时施力，力度以反射区产生酸痛为宜。



胸部淋巴腺反射区：采用单示指钩掌法，即一手持足，另一手以拇指固定，示指内侧缘施力，沿骨缝向趾端按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

胃炎

【足疗处方】

按摩脾、胃、胸椎、上身淋巴结反射区各3分钟。

生活要有规律，宜食易消化的食物。治疗5次可见效。



【操作手法】



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

胃反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

胸椎反射区：采用握指推掌法，即一手握足，另一手拇指的指腹施力，沿着足弓内侧缘从足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



上身淋巴结反射区：采用单示指扣拳法，即一手扶足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

腹泻

【足疗处方】

按摩脾、升结肠、横结肠、降结肠、下身淋巴结反射区各3分钟。

生活要有规律，忌食刺激性的食物，同时要明确引起腹泻的原因，一般功能性的腹泻，5次治疗后即可见效。



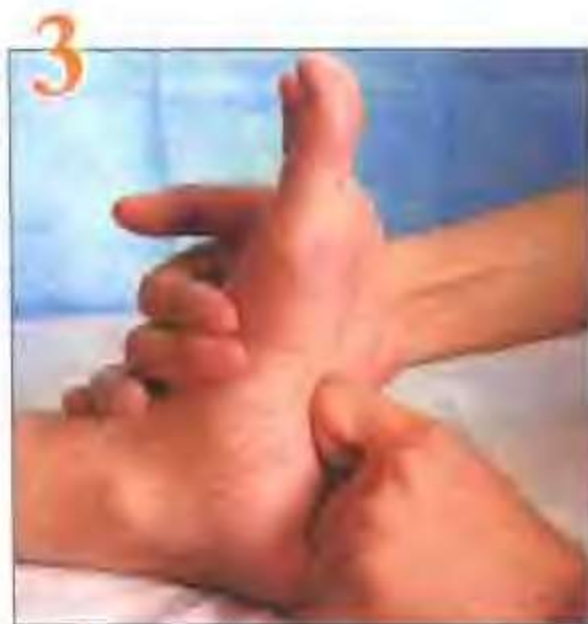
【操作手法】



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



升结肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手扶足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，由足跟向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



情结肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手扶足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，左足由内向外按摩，右足由外向内按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



降结肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手扶足，另一手半握拳，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



下身淋巴结反射区：采用单示指扣拳法，即一手固定足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

慢性肝炎

【足疗处方】

按摩脾、肝、十二指肠、胸椎、上身淋巴结反射区各3分钟。

足疗对慢性肝炎的恢复有较好的效果。平素宜食易消化的食物，生活要有规律。



【操作手法】



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



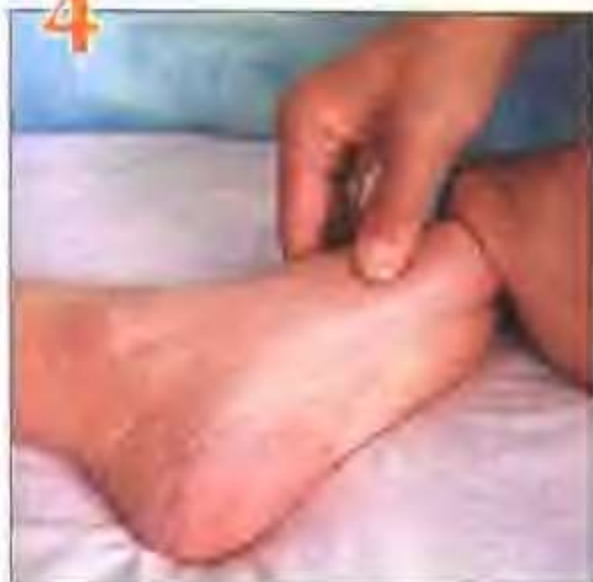
肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

3



十二指肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

4



腰椎反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指的指腹施力，沿着足弓内侧缘由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

5



上身淋巴结反射区：采用单示指扣拳法，即一手固定足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



慢性肾炎

【足疗处方】

按摩肾、输尿管、膀胱反射区各3分钟，按摩脾、肝、肾上腺、下身淋巴结反射区各2分钟。

同时结合药物进行治疗。应加强锻炼，减少患感冒的概率。治疗30次左右可见效。

【操作手法】



肾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



输尿管反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由肾反射区向膀胱反射区方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



膀胱反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



肾上腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深部按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



下身淋巴腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



膀胱炎

【足疗处方】

按摩肾、输尿管、膀胱、尿道反射区各3分钟，按摩脾、肾上腺、下身淋巴结反射区各2分钟。

足疗1次即可见效。



【操作手法】



肾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



输尿管反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由肾反射区向膀胱反射区按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



膀胱反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



4



尿道反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，用另一手拇指指腹施力，自膀胱反射区斜向上按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

5



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

6



肾上腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深部按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

7



下身淋巴结反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

宫颈炎

【足疗处方】

按摩脾、肾上腺、子宫、阴道、下腹部、下身淋巴结反射区各3分钟。

平时须注意个人卫生，10次足疗可使症状减轻。



【操作手法】



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肾上腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深部按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



子宫反射区：采用单示指钩掌法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以食指内侧缘施力按摩；或者采用拇指指腹按压法，即以拇指指腹施力按摩。力度以反射区产生酸痛为宜。



胆道反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指指腹施力，自膀胱反射区斜向上按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



下腰部反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指指腹施力，自踝关节后方向上推按，力度以反射区产生酸痛为宜。



下身淋巴腺反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

慢性风湿性关节炎

【足疗处方】

按摩脾、肾上腺、肝、上身淋巴结、下身淋巴结和病变部位反射区各3分钟。

可以在用药的同时进行足疗治疗，20次左右即可见效。



【操作手法】



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肾上腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深部按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



上身淋巴结反射区：采用单示指扣拳法，即以一手固定足，另一手半握拳，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



下身淋巴结反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

特应性皮炎

【足疗处方】

按摩脾、肝、肾上腺反射区各3分钟。



【操作手法】



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



肾上腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深部按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

3

须找到并控制引起特应性皮炎的诱发因素。

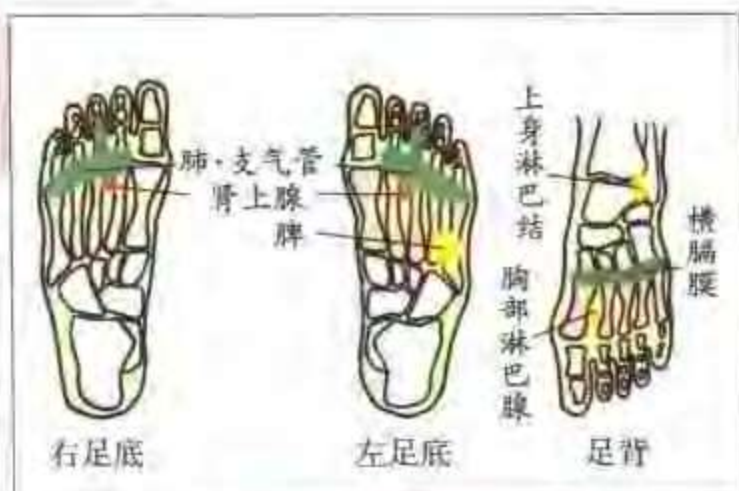


哮喘

【足疗处方】

按摩脾、肾上腺、肺·支气管、横膈膜、胸部淋巴腺、上身淋巴结反射区各3分钟。

注意预防感冒，忌食辛辣、油腻食物，控制引起哮喘的诱发因素。必要时可以吸氧，不排除同时用药。



【操作手法】



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肾上腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手扶足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深部按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肺·支气管反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，以示指近侧指骨间关节顶点施力。沿肺反射区由内向外按摩，对支气管反射区用拇指端施力，力度以反射区产生酸痛为宜。



情脑腺反射区：采用双示指刮压法，即双手示指弯曲呈镰刀状，以两示指内侧缘同时施力，自足背中央向两侧刮按，力度以反射区产生酸痛为宜。



胸部淋巴腺反射区：采用单示指钩掌法，即一手持足，另一手以拇指固定，示指内侧缘施力，沿骨缝向趾端按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



上身淋巴腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手扶足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

花粉症

【足疗处方】

按摩脾、肝、心、甲状腺、肾上腺和相应症状反射区各3分钟。

足疗1次即可见效。



【操作手法】



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



心反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



甲状腺反射区：采用双指钳法，即一手握足，另一手示指、中指弯曲呈钳状夹住足跖趾，示指中节指骨内侧固定于反射区上，以拇指在其上加压，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肾上腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，定点深部按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



其他病症或功用

心脏不适

【足疗处方】

按摩脾、肝、心、肾上腺反射区各3分钟。

足疗1次即可见效。



【操作手法】



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



心反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肾上腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手扶足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深部按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

原发性高血压

【足疗处方】

按摩脾、肝、心、大脑、血压点反射区各3分钟。

- ①足疗对防治高血压效果较好,但对急进性或严重高血压仅能起辅助治疗作用。故高血压药不能停用。
- ②高血压病人用力解大便,容易发生脑出血、心绞痛。宜多吃富含纤维素的蔬菜,以保持大便通畅。适合低盐(每日5克)、低动物脂肪饮食。
- ③洗澡建议用温水,以防止血压骤然变化。
- ④宜选择运动量轻、时间长的耐力性运动。
- ⑤生活规律,睡眠充足,不急不躁,喜乐有度。



【操作手法】



脾反射区: 采用单示指扣拳法, 即一手握足, 另一手半握拳, 示指弯曲, 以示指近侧指骨间关节顶点施力, 定点按压, 力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区: 采用单示指扣拳法, 即一手握足, 另一手半握拳, 示指弯曲, 以示指近侧指骨间关节顶点施力, 向足趾方向按摩, 力度以反射区产生酸痛为宜。



心反射区: 采用单示指扣拳法, 即一手握足, 另一手半握拳, 示指弯曲, 以示指近侧指骨间关节顶点施力, 定点按压, 力度以反射区产生酸痛为宜。



大脑反射区: 采用单示指扣拳法, 即一手握足, 另一手半握拳, 示指弯曲, 以示指近侧指骨间关节顶点施力, 由脚趾端向根部按摩, 力度以反射区产生酸痛为宜。



血压点反射区: 采用拇指指腹按压法, 即一手握足, 另一手拇指指端(腹)施力, 定点按压, 力度以反射区产生酸痛为宜。

低血压

【足疗处方】

按摩肝、心、血压点、肾上腺反射区各3分钟。

足疗1次即可见效。建议适当参加体育锻炼。



【操作手法】



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



心反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



血压点反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，用另一手拇指指端（腹）施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肾上腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深部按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



心律不齐

【足疗处方】

按摩心、肾上腺反射区各3分钟。

足疗1次即可见效。

【操作手法】



心反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



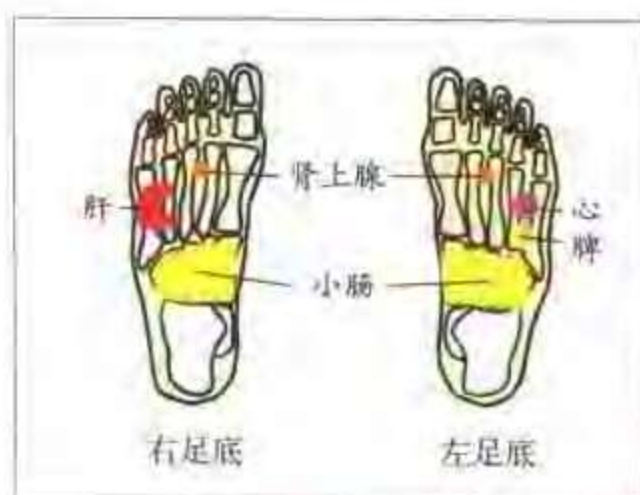
肾上腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，定点深部按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



贫血

【足疗处方】

按摩心、脾、肝、小肠、肾上腺反射区各3分钟。



【操作手法】



心反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



小肠反射区：采用双指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指、中指弯曲，以示指和中指的近侧指骨间关节顶点施力，向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



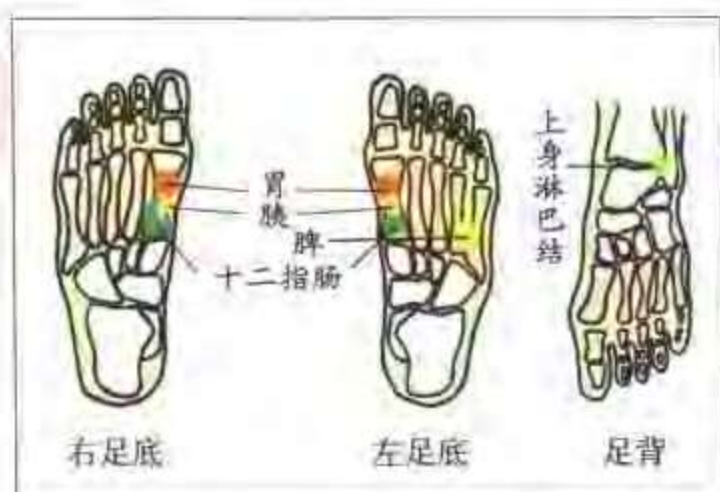
肾上腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深部按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

消化不良

【足疗处方】

按摩脾、胃、十二指肠、胰、上身淋巴结反射区各3分钟。

平素宜食易消化的食物。治疗10次左右可见效。



【操作手法】



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



胃反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



十二指肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



胰反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



上身淋巴结反射区：采用单示指扣拳法，即一手扶足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

胆石症

【足疗处方】

按摩肝、胆、肾上腺反射区各3分钟。



【操作手法】



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

胆反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点向深部揉按，力度以反射区产生酸痛为宜。

肾上腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深部按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

注意饮食有节，以清淡食物为主，宜低脂肪、低胆固醇饮食。



便秘

【足疗处方】

按摩升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠·直肠、肛门、直肠·肛门反射区各3分钟。

①足疗治便秘效果佳，一般治疗2~3次即能见效，2~3个月可治愈。足反射区疗法可调整 and 恢复正常排便功能，但也要寻找引起便秘的原因，以便针对病因施治。刺激反射区要有酸痛感（以能忍受为度），否则将影响疗效。

②合理调配饮食并养成规律的排便习惯，纠正依靠泻药排便的错误做法。

③多吃富含纤维素、维生素的食物，如新鲜水果、蔬菜以及糙米等，每日清早饮用温开水500~1000毫升。



【操作手法】



升结肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手扶足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足跟向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



横结肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手扶足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，左足由内侧向外侧按摩，右足由外侧向内侧按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



降结肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手扶足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



乙状结肠·直肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足外侧向内侧方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



肛门反射区：采用单示指扣拳法，即一手扶足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



直肠·肛门反射区：采用拇指指腹按压法，即一手固定足，另一手拇指指腹施力，从足跟向上推按，力度以反射区产生酸痛为宜。

痔

【足疗处方】

按摩乙状结肠·直肠、肛门、直肠·肛门反射区各3分钟。



【操作手法】



乙状结肠·直肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足外侧向内侧方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

肛门反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

直肠·肛门反射区：采用拇指指腹按压法，即一手固定足，另一手拇指指腹施力，从足跟向上推按，力度以反射区产生酸痛为宜。

①发作期施用本法治疗1次即可见效，治疗30次左右可治愈。

②避免劳累、久站负重，多吃水果蔬菜，保持大便通畅，少食辛辣等刺激性食物，忌烟酒。

③生活要有规律，多进行体育锻炼。体育锻炼有益于促进胃肠蠕动，改善血液循环，预防痔疮的发生。

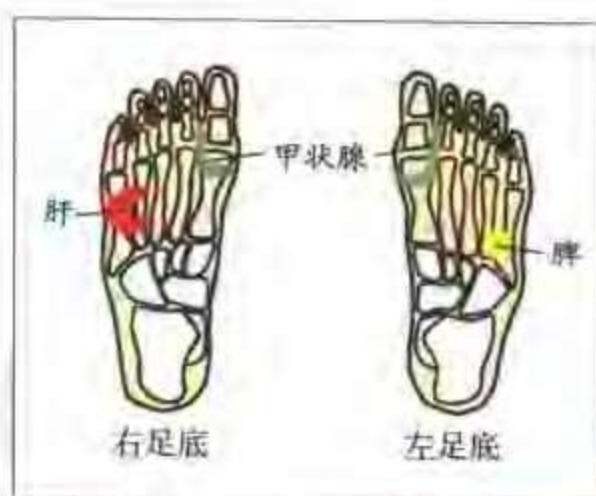
④切不可长期服用泻药或长期灌肠，以免直肠黏膜感觉迟钝，排便反射迟钝，加重便秘，反易使痔疮发生。

⑤养成定时排便的习惯，纠正久忍大便、蹲厕时间过长等不良习惯，排便时闭口静思。

肥胖症

【足疗处方】

按摩肝、脾、甲状腺反射区各3分钟。



【操作手法】



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

甲状腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力，由下向上按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

足疗 15~20 次即可见效。

糖尿病

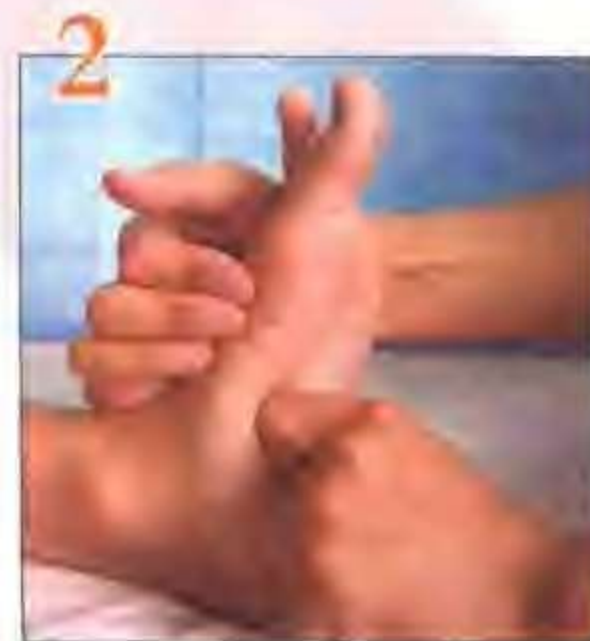
【足疗处方】

按摩垂体、十二指肠、胰、脾反射区各3分钟。

【操作手法】



垂体反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，定点深入按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



十二指肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



3



胰反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

4



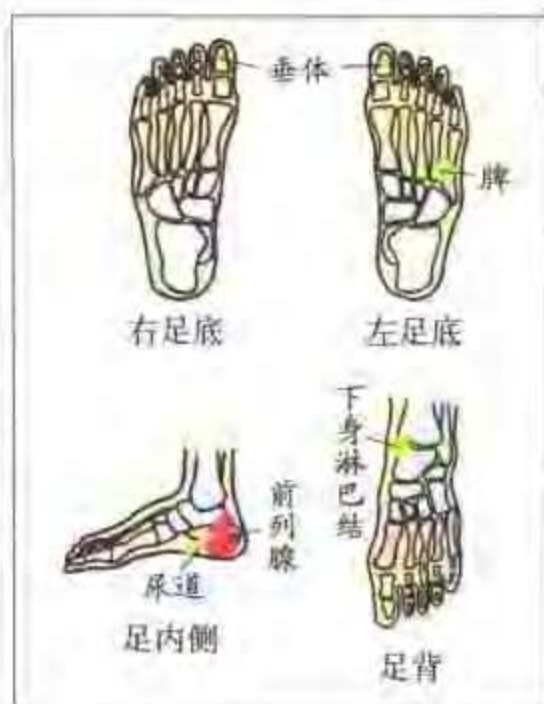
脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

- ①足疗对降血糖有较好的效果，并能预防糖尿病并发症。
- ②糖尿病的主要危害是并发症。因此注意并发症的早期预防是非常重要的。
- ③糖尿病患者贵在坚持治疗，维持血糖在大致正常水平，不要血糖一降就停止治疗，血糖一升再进行治疗，这样反反复复，危害甚大。至少每隔1~2个月就应到医院复查血糖、尿糖，根据检查的情况治疗，可确保自己的健康。
- ④治疗的同时须配合饮食控制：碳水化合物应占每日总热能的55%~65%，脂肪摄入量不应超过每日总热能的30%，蛋白质摄入量不应超过每日总热能的15%。
- ⑤平时可进行适当的运动，防止肥胖。

前列腺肥大

【足疗处方】

按摩脾、垂体、前列腺、尿道、下身淋巴结反射区各3分钟。



- ①足疗6次即能见效。
- ②注意个人卫生,尤其是性器官的卫生。保持正常有规律的性生活,既要避免频繁、过度的性交,又不宜禁欲,以防前列腺分泌物不能随精液排出,从而加重脓性分泌物的滞留。
- ③患者可进行适当的体育活动以促进血液循环及炎症消退,但应避免直接、持续使前列腺受压的运动,如骑自行车、骑摩托车、骑马等。不要坐于潮湿处。
- ④忌食辛辣等刺激性食物,多饮水,增加新鲜果蔬的摄入,以保持大小便通畅。患者最好戒烟。
- ⑤树立长期治疗及战胜疾病的信心。避免情绪激动,尤其要戒怒,保持乐观的精神状态及豁达的生活态度。

【操作手法】



脾反射区:采用单示指扣拳法,即一手握足,另一手半握拳,示指弯曲,以示指近侧指骨间关节顶点施力,定点按压,力度以反射区产生酸痛为宜。



垂体反射区:采用单示指扣拳法,即一手握足,另一手半握拳,示指弯曲,以示指近侧指骨间关节顶点施力,定点深入按压,力度以反射区产生酸痛为宜。

3



前列腺反射区：采用单示指钩掌法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力按摩；或者采用拇指指腹按压法，即以拇指指腹施力按摩。力度以反射区产生酸痛为宜。

4



脾脏反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指指腹施力，自膀胱反射区斜向上按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

5

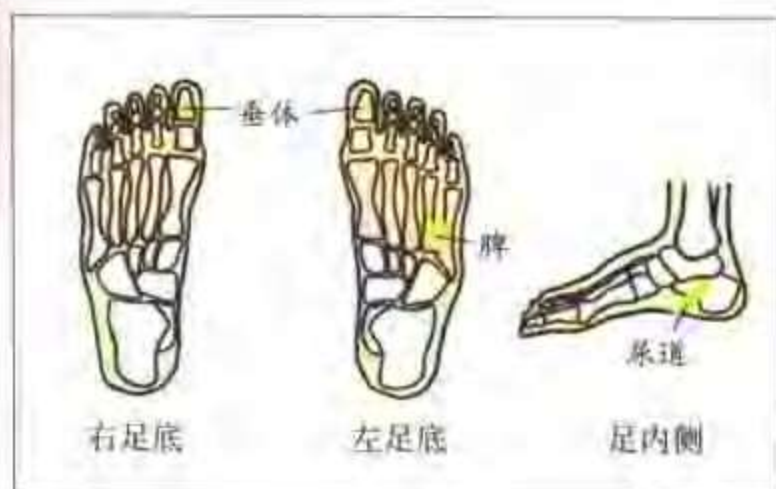


下身淋巴结反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

夜尿症

【足疗处方】

按摩脾、垂体、尿道反射区各 3 分钟。



【操作手法】



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

垂体反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深入按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

尿道反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指指腹施力，自膀胱反射区斜向上按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

足疗 3 次即可见效。

阳痿

【足疗处方】

按摩垂体、前列腺、生殖腺反射区各3分钟。



【操作手法】



垂体反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深入按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



前列腺反射区：采用单示指钩掌法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力按摩；或者采用拇指指腹按压法，即以拇指指腹施力按摩。力度以反射区产生酸痛为宜。



生殖腺反射区：用单示指钩掌法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力按摩；或者采用拇指指腹按压法，即以拇指指腹施力按摩。力度以反射区产生酸痛为宜。

本病大多为功能性，故嘱患者消除心理障碍。足疗15次即可见效。



乳腺小叶增生

【足疗处方】

按摩垂体、脾、肝、生殖腺、胸、胸部淋巴腺反射区各3分钟。

保持良好情绪，大约20次足疗后症状即可消失。



【操作手法】



垂体反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深入按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾脏反射区：用单示指钩掌法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力按摩；或者采用拇指指腹按压法，即以拇指指腹施力按摩。力度以反射区产生酸痛为宜。



肺反射区：采用双拇指指腹推压法，即双手拇指指腹施力，自足趾向足背方向推按，力度以反射区产生酸痛为宜。



胸部淋巴腺反射区：采用单示指钩掌法，即一手持足，另一手以拇指固定，以示指内侧缘施力，沿骨缝向足趾端方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

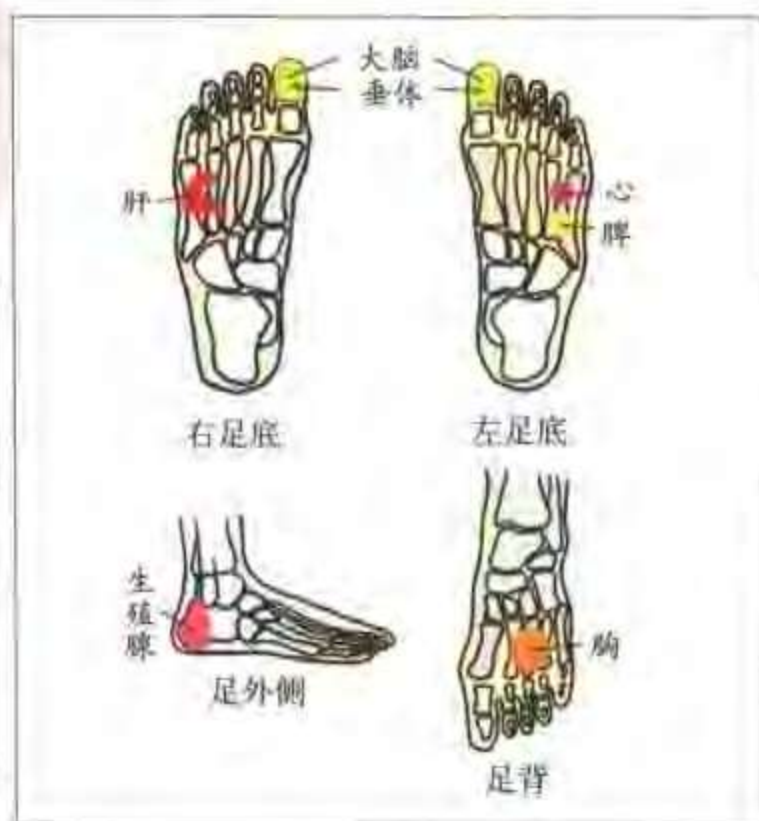
更年期综合征

【足疗处方】

按摩大脑、垂体、脾、肝、心、生殖腺、脚反射区各3分钟。

①更年期卵巢功能衰退是一个必然的生理过程，无法预防。更年期妇女应掌握必要的更年期保健知识，以积极的态度来面对。必要时可在专科医师指导下补充适量雌激素。

②足疗对改善更年期综合征的自主神经功能紊乱有较好疗效。治疗15次后见效，40次左右症状可消失。



【操作手法】



大脑反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节定点施力，由脚趾端向根部按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



垂体反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深入按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



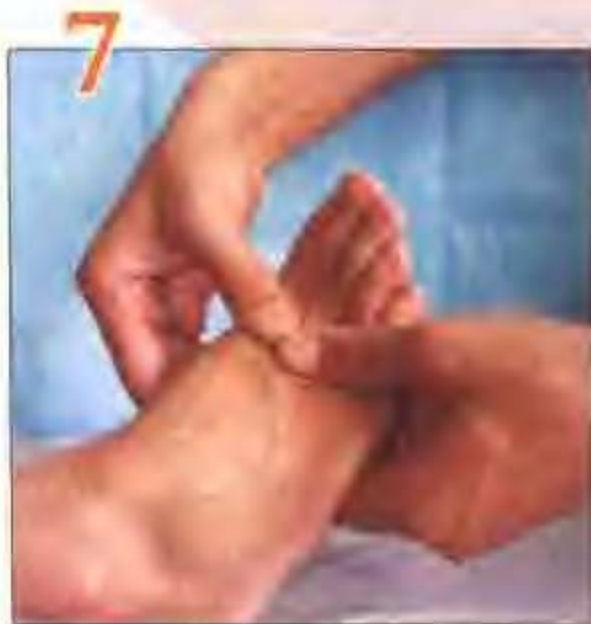
肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



心反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指钩掌法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力按摩；或者采用拇指指腹按压法，即以拇指指腹施力按摩。力度以反射区产生酸痛为宜。



肺反射区：采用双拇指指腹推压法，即双手拇指指腹施力，自足趾向足背方向推按，力度以反射区产生酸痛为宜。

月经不调

【足疗处方】

按摩垂体、脾、子宫、生殖腺反射区各3分钟。

- ①注意经期卫生，少吃生冷或刺激性食物，保持心情舒畅。
- ②于经前1周开始进行足疗来调经，坚持几个月经周期可有明显改善。



【操作手法】



垂体反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深入按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



子宫反射区：采用单示指钩掌法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力按摩；或者采用拇指指腹按压法，即以拇指指腹施力按摩。力度以反射区产生酸痛为宜。



生殖腺反射区：采用单示指钩掌法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力按摩；或者采用拇指指腹按压法，即以拇指指腹施力按摩。力度以反射区产生酸痛为宜。

身体易疲劳

【足疗处方】

按摩肝、脾、心、甲状腺反射区各3分钟。

应积极参加体育锻炼，注意劳逸结合。足疗5次即可见效，20次左右症状即消失。



【操作手法】



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



心反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



甲状腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力，由下向上按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



抵抗力低下

【足疗处方】

按摩肝、脾、心、扁桃体、上身淋巴结、下身淋巴结反射区各3分钟。

足疗30次即可见效。



【操作手法】

1



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

2



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

3



心反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

4



扁桃体反射区：采用双拇指指腹推压法，即以双手拇指指端（腹）同时施力，力度以反射区产生酸痛为宜。

5



上身淋巴结反射区：采用单示指扣拳法，即一手扶足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

6



下身淋巴结反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

耳鸣

【足疗处方】

按摩大脑、耳反射区各 3 分钟。

【操作手法】

1



大脑反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节定点施力，由脚趾端向根部按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

2



耳反射区：采用单示指扣拳法，即一手持足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压；或者采用拇指指腹按压法，即以拇指指端（腹）由趾端向趾根方向及趾的内、外侧推按。力度以反射区产生酸痛为宜。



晕车、晕船、晕机

【足疗处方】

按摩大脑、内耳迷路反射区各3分钟。

1

足疗1次即可见效，坚持治疗可获痊愈。

【操作手法】

1



大脑反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节定点施力，由跗趾端向根部按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

2



内耳迷路反射区：采用单示指钩掌法，即一手握足，另一手以拇指固定，以食指内侧缘施力，沿骨缝向足趾端方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



失眠

【足疗处方】

按摩大脑、额窦、心、肝、脾反射区各3分钟。

足疗10次左右即可见效。治疗期间不能服用安眠药，忌饮咖啡、茶、酒。



【操作手法】



大脑反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节定点施力，由跗趾趾端向根部按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



额窦反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力。**跗趾：**自外侧向内侧横向按摩；其他足趾：从趾端向趾根方向按摩。力度以反射区产生酸痛为宜。

3



心反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

4



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

5

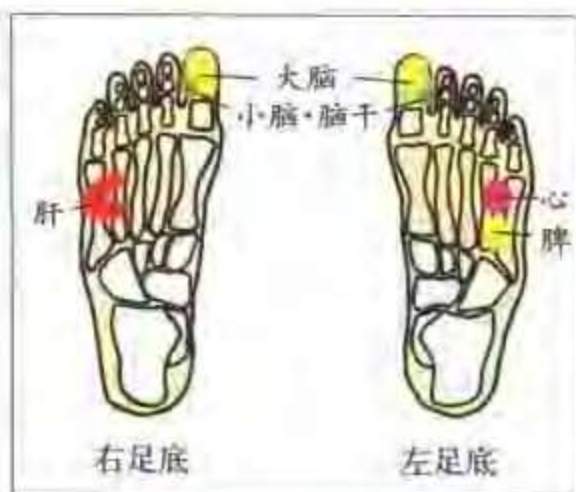


脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

记忆力减退

【足疗处方】

按摩大脑、小脑·脑干、肝、脾、心反射区各3分钟。



30次足疗后即可见效。

【操作手法】



大脑反射区：采用单示指扣拿法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由跟趾趾端向根部按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



小脑·脑干反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手的拇指指端（腹）施力，由足趾端向趾根方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拿法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拿法，即一手握足，另一手半握拳，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



心反射区：采用单示指扣拿法，即一手握足，另一手半握拳，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

宿醉

【足疗处方】

按摩大脑、肝、脾、心反射区各3分钟。

注意多喝水。足疗1次即可见效。



【操作手法】



大脑反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由脚趾趾端向根部按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



心反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

术后康复

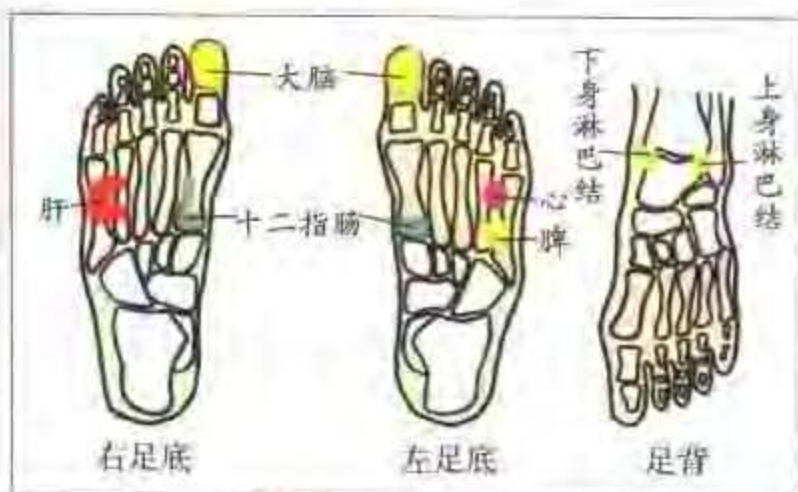
【足疗处方】

按摩大脑、肝、脾、心、十二指肠、上身淋巴结、下身淋巴结和手术部位对应反射区各3分钟。

1

足疗可以加速伤口愈合，同时减轻手术后的不适症状。

【操作手法】



大脑反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由脚趾趾端向根部按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



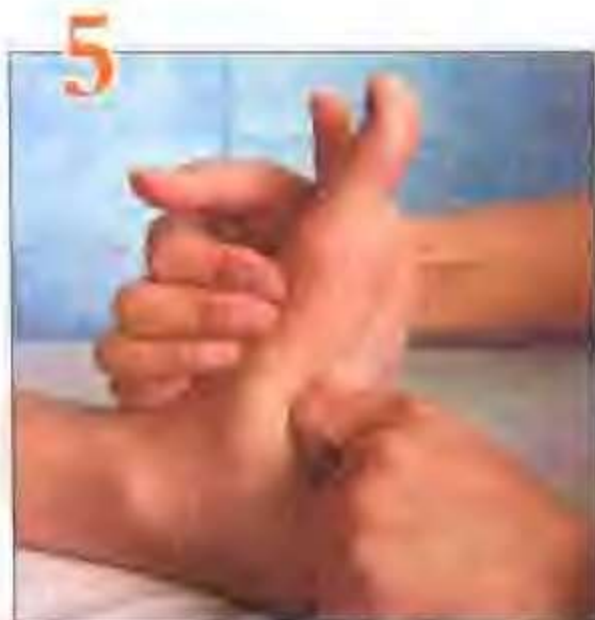
肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



心反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



十二指肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



上身淋巴结反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



下身淋巴结反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

PART 3





保健篇



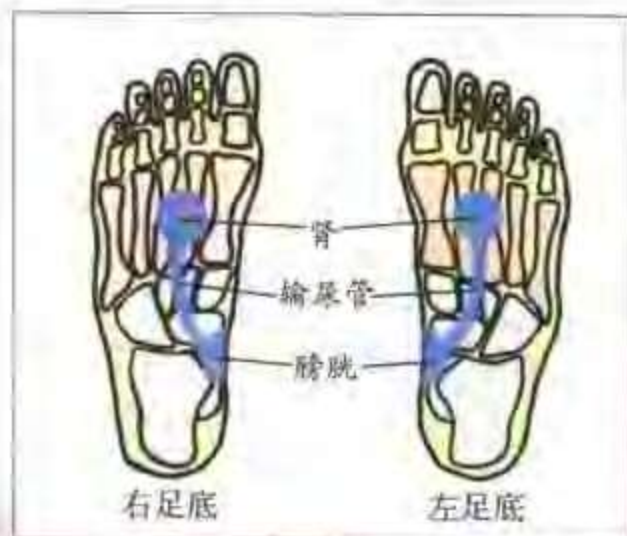
一台精密仪器在长期运转过程中，总避免不了会出现一些零部件运转不良的情况，因此既要全面维修保养，又要分零件部位重点维护。人的机体中有时某些部位也同样会出现不适情况，因此分别对某些部位有针对性地进行重点自我保健是很有必要的。



为了取得满意的效果，各种足疗保健的处方均要配上基础反射区。

【足疗基本处方】

按摩肾、输尿管、膀胱三个基础反射区各2分钟。



【操作手法】



肾反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

输尿管反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由肾反射区向膀胱反射区方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

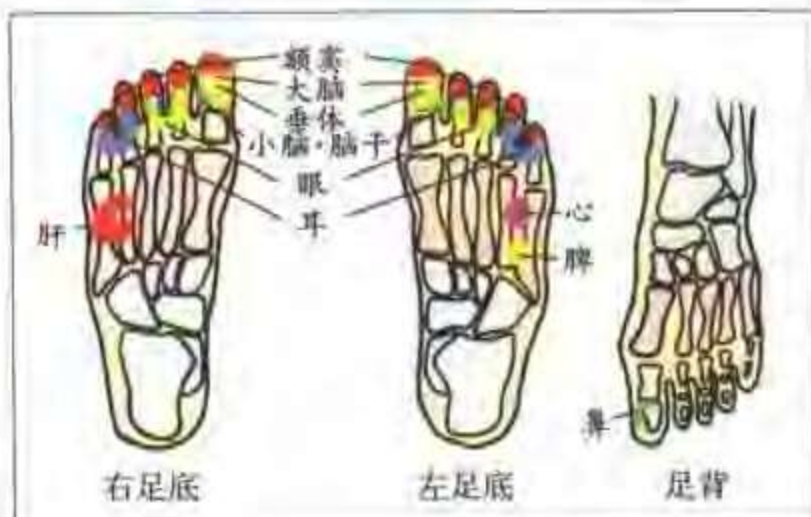
膀胱反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

头部保健法

头为诸阳之会，为人的“司令部”——脑所居之地，又与五官为邻，与人体生命活动息息相关。头部足疗保健法，尤其对于脑力劳动者防治各种职业病以及脑病有较好的疗效，能改善头部血液循环、增进大脑功能，并令精力充沛、思维敏捷。

【足疗处方】

按摩大脑、小脑·脑干、额窦、垂体反射区各3分钟，按摩心、肝、脾反射区各2分钟，按摩眼、鼻、耳反射区各1分钟。



【操作手法】



大脑反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由跗趾趾端向根部按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



小脑·脑干反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手的拇指指端（腹）施力，由足趾端向趾根方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



垂体反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力。跗趾：自外侧向内侧横向按摩；其他足趾：从趾端向趾根方向按摩。力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深入按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



心反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



肺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



眼反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压；或采用拇指指腹按压法，即以拇指端（腹）向趾根方向及趾的内外侧推按。力度以反射区产生酸痛为宜。



鼻反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手拇指端（腹）施力，力度以反射区产生酸痛为宜。

耳反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压；或者采用拇指指腹按压法，即以拇指端（腹）由足趾向趾根方向及趾的内、外侧推按。力度以反射区产生酸痛为宜。



眼部保健法

眼是人体中的光明使者，位居头前，贴近大脑；同时，肝开窍于目，故眼亦与五脏相关。针对眼部的足疗保健法能增进眼部血液循环、增强眼部肌肉弹性、改善视神经的营养，可预防眼病、提高视力。

【足疗处方】

按摩眼、肝、脾、胃、大脑、三叉神经反射区各3分钟。



【操作手法】



眼反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压；或者采用拇指指腹按压法，即以拇指端（腹）由足趾端向趾根方向及趾的内、外侧推按。力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



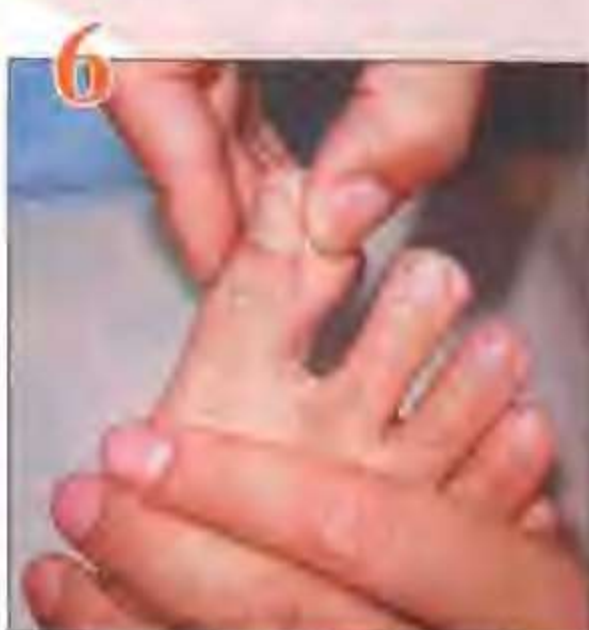
脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



胃反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



大肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由脚趾趾端向根部按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



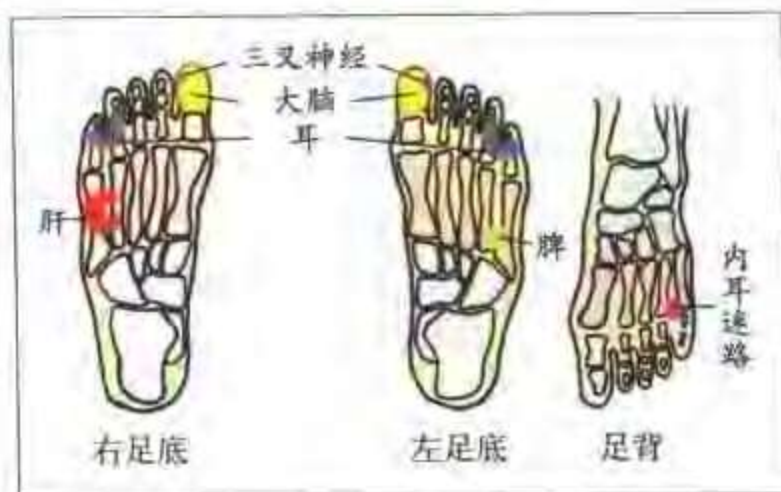
三叉神经反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手的拇指指端（腹）施力，由足趾端向趾根方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

耳部保健法

肾开窍于耳。耳居头侧，贴近大脑。长期坚持本法进行足部按摩可促进耳部血液循环、刺激听神经、调节中枢神经、提高听力。

【足疗处方】

按摩耳、内耳迷路反射区各3分钟，按摩肝、脾、大脑、三叉神经反射区各2分钟。



【操作手法】



耳反射区：采用单示指扣拳法，即一手持足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压；或者采用拇指指腹按压法，即以拇指端（腹）由足趾端向趾根方向及趾的内、外侧推按。力度以反射区产生酸痛为宜。



内耳迷路反射区：采用单示指钩掌法，即一手扶足，另一手以拇指固定，以示指内侧缘施力，沿骨缝向足趾端方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



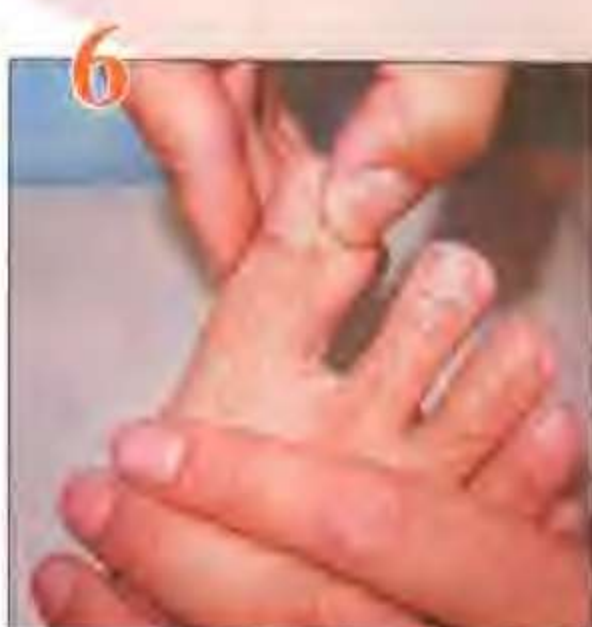
肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



大脑反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由跗趾趾端向根部按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



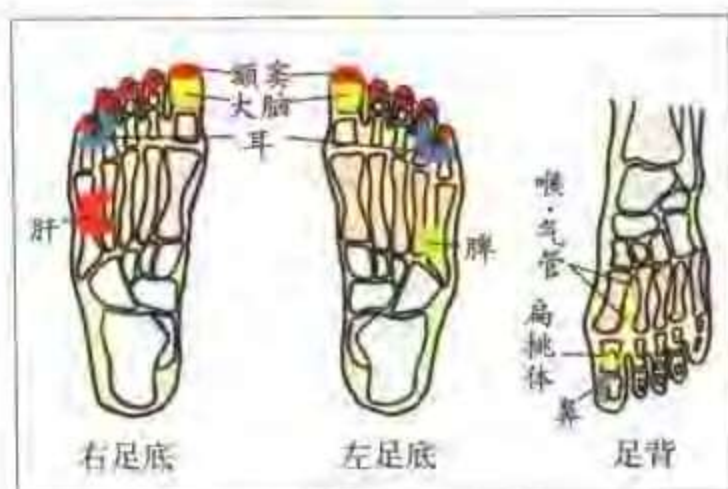
三叉神经反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手的拇指指端（腹）施力，由足趾端向趾根方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

鼻部保健法

肺开窍于鼻。鼻为呼吸气息出入之门户，又为外邪入侵之关隘。鼻气畅通则健；鼻气窒息(或闭塞)则病，甚则死。长期坚持本法进行足部按摩能改善鼻部的血液循环、增强上呼吸道抗病能力、保持嗅觉灵敏。

【足疗处方】

按摩鼻、喉·气管、鼻窦反射区各3分钟，按摩肝、脾、大脑、扁桃体、耳反射区各2分钟。



【操作手法】

1



脾反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手以拇指的指端(腹)施力，力度以反射区产生酸痛为宜。

2



喉·气管反射区：采用单示指钩掌法，即一手握足，另一手以拇指固定，以示指内侧缘施力，自关节处向趾间按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



胆囊反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力。**拇趾：**自外侧向内侧横向按摩；其他足趾：由趾端向趾根方向按摩。力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



大脑反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由**拇趾趾端**向根部按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



肾上腺反射区：采用双拇指指腹推压法，即以双手拇指指端（腹）同时施力，力度以反射区产生酸痛为宜。



耳反射区：采用单示指扣拳法，即一手持足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压；或者采用拇指指腹按压法，即以拇指指端（腹）由足趾端向趾根方向及趾的内、外侧推按。力度以反射区产生酸痛为宜。

咽喉保健法

咽喉位居方寸之地，是生命运动中的一个要冲，既是饮食气息出入之门户，又是多事之区，贼邪入内之关。长期坚持本法进行足部按摩能改善咽喉部血液循环、增强上呼吸道抗病能力、保持饮食畅通，又可令声音洪亮。

【足疗处方】

按摩喉·气管、扁桃体反射区各3分钟，按摩鼻、上颌、下颌、三叉神经反射区各2分钟。



【操作手法】



喉·气管反射区：采用单示指钩掌法，即一手握足，另一手以拇指固定，以示指内侧缘施力，自关节处向趾间按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



扁桃体反射区：采用双拇指指腹推压法，即双手拇指指端（腹）同时施力，力度以反射区产生酸痛为宜。

3



鼻反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手以拇指的指端（腹）施力，力度以反射区产生酸痛为宜。

4



上颌反射区：采用拇指指腹按压法，即一手持足，另一手以拇指指端（腹）施力，由内向外按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

5



下颌反射区：采用拇指指腹按压法，即一手持足，另一手以拇指指端（腹）施力，由内向外按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

6



三叉神经反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手以拇指指端（腹）施力，由足趾端向趾根方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

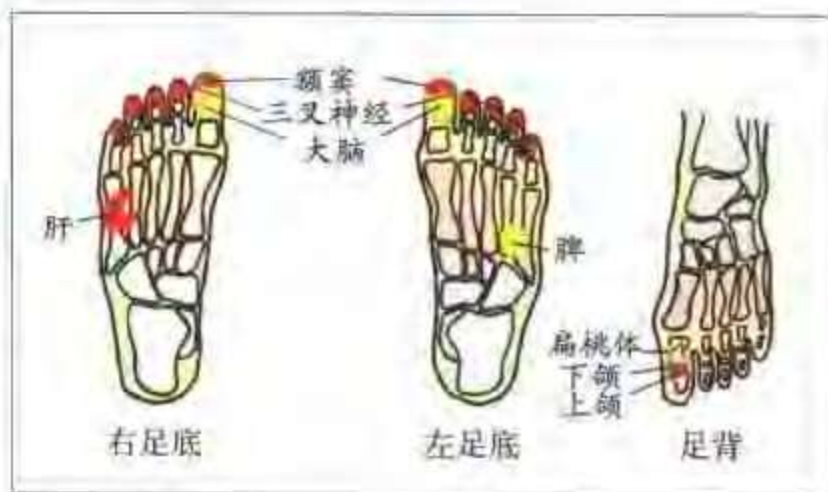
齿部保健法

肾主骨，齿为骨之余。齿居口腔，肩负饮食加工、进食重任。长期坚持本法进行足部按摩能改善口腔内血液循环、增强咀嚼肌的韧性，还可令牙齿坚固、颞下颌关节强健有力。

【足疗处方】

按摩上颌、下颌、颞颥反射区各3分钟，按摩大脑、扁桃体、三叉神经、肝、脾反射区各2分钟。

每日足疗按摩1次，同时每次加叩齿100下。



【操作手法】



上颌反射区：采用拇指指腹按压法，即一手持足，另一手以拇指指端（腹）施力，由内向外按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



下颌反射区：采用拇指指腹按压法，即一手持足，另一手以拇指指端（腹）施力，由内向外按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



3 脚趾反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力。**拇趾：**自外侧向内侧横向按摩；其他足趾：从趾端向趾根方向按摩。力度以反射区产生酸痛为宜。



4 大脑反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由拇趾趾端向根部按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



5 扁桃体反射区：采用双拇指指腹推压法，即以双手拇指指端（腹）同时施力，力度以反射区产生酸痛为宜。



6 三叉神经反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手以拇指指端（腹）施力，由足趾端向趾根方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



7 肝反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



8 脾反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

颈部保健法

颈是头部与躯体的连结部，又是头部转动的轴心，是咽喉通入内脏(肺、胃)的通道。长期坚持本法进行足部按摩能改善颈部血液循环、增加颈部肌肉的力量，并可令颈部活动灵活、强健有力。

【足疗处方】

按摩颈项、颈椎、斜方肌反射区各3分钟，按摩喉·气管、甲状腺、肝、脾反射区各2分钟。



【操作手法】



喉·气管反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手拇指指端(腹)施力，沿着跖趾根部，由外向内旋转，力度以反射区产生酸痛为宜。



颈椎反射区：采用双指钳法，即一手握足，另一手示指、中指弯曲成钳状夹住足跖趾，示指的侧缘固定在反射区上，以拇指在示指上定点加压，力度以反射区产生酸痛为宜。



斜方肌反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由外侧(小趾一侧)向内侧按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

4



喉-气管反射区：采用单示指钩掌法，即一手握足，另一手以拇指固定，以示指内侧缘施力，自关节处向趾间按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

5



甲状腺反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力，由下向上按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

6



肝反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

7



脾反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。





胸部保健法

胸部是躯体的重要组成部分，有重要脏器居其内。长期坚持本法进行足部按摩可宽胸理气、宣通肺气、和胃消积，并令百脉通、五脏安、心情舒畅。

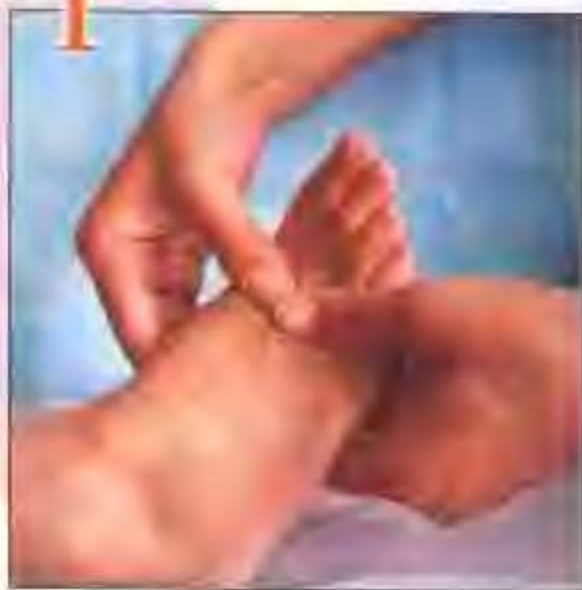
【足疗处方】

按摩胸、心、肺、支气管反射区各3分钟，按摩肝、胆、脾、胸椎、胸部淋巴腺反射区各2分钟。



【操作手法】

1



胸反射区: 采用双拇指指腹推压法，即双手拇指指腹施力，自足趾向足背方向推按，力度以反射区产生酸痛为宜。

2



心反射区: 采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节端点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。





肺·支气管反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，沿肺反射区由内向外按摩，对支气管反射区用拇指指端施力，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



胆反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点向深部揉按，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



胸椎反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指的指腹施力，沿着足弓内侧缘由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



胸部淋巴腺反射区：采用单示指钩掌法，即一手持足，另一手以拇指固定，以示指内侧缘施力，沿骨缝向足趾端方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

腹部保健法

腹部是躯体的重要组成部分，分上、下腹部，为消化系统所居之地，是后天之本。长期坚持本法进行足部按摩能补脾肾、健肠胃、消食滞、益中气、通二便、止痛楚，尤其对改善脾胃与肠胃功能最为明显。

【足疗处方】

按摩脾、胃、肝、胆反射区各3分钟，按摩十二指肠、胰、小肠、下腹部、下身淋巴结反射区各2分钟，按摩升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠·直肠、肛门反射区各0.5分钟。



【操作手法】



脾反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



胃反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

3



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

4



胆反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点向深部揉按，力度以反射区产生酸痛为宜。

5



十二指肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

6



胰反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。





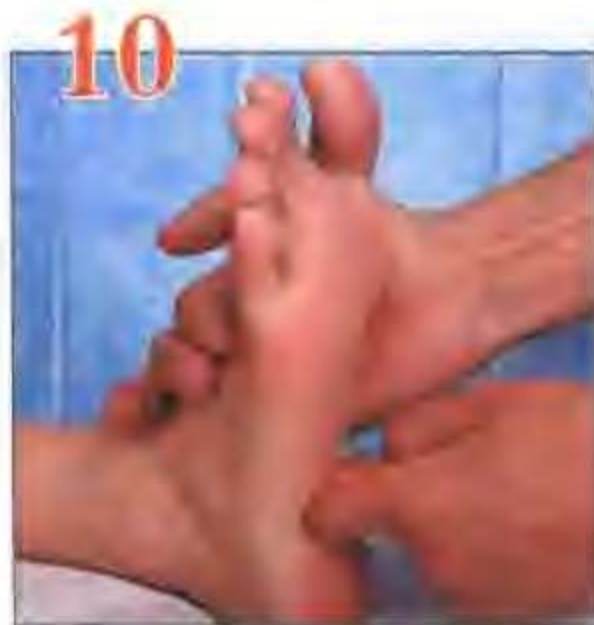
小肠反射区：采用双指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指、中指弯曲，以食指和中指的近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



下身淋巴腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

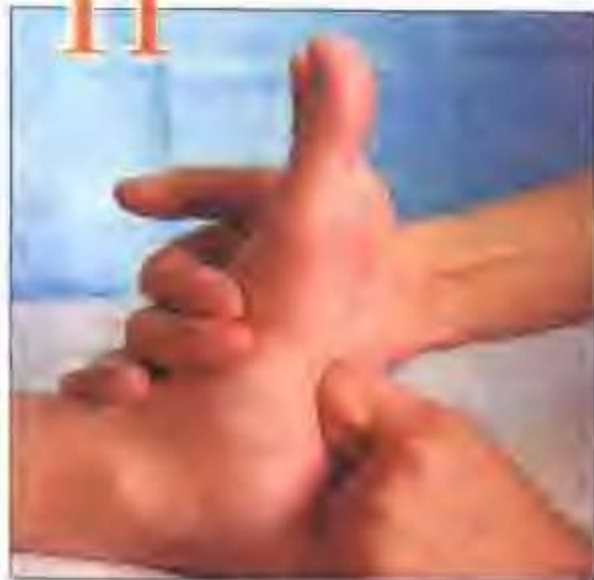


下腹部反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指指腹施力，自踝关节后方向上推按，力度以反射区产生酸痛为宜。



升结肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，由足跟向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

11



横结肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，左足由内侧向外侧按摩，右足由外侧向内侧按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

12



升结肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

13



乙状结肠·直肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足外侧向内侧方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

14



肛门反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



腰背保健法

肾主骨，腰为肾之府。腰背为躯体之支撑柱，前屈后仰、左右转扭之灵活与否，都与腰部有关。长期坚持本法进行足部按摩能改善腰背部血液循环、消除腰肌疲劳及痉挛，还可壮腰益肾、强筋健骨、滑利关节，尤其对改善脊柱关节活动最为明显。

【足疗处方】

按摩胸椎、腰椎、骶骨反射区各3分钟，按摩肝、脾、髋关节、坐骨神经反射区各2分钟。

每日按摩1次，持之以恒，必日见其功，对腰背部具有良好的保健作用。



【操作手法】



胸椎反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手以拇指指腹施力，沿着足弓内侧缘从足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



腰椎反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手以拇指指腹施力，沿着足弓内侧缘从足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手以拇指指腹施力，沿足弓内侧缘从足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



内踝关节反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手以拇指指腹施力，沿着内踝下缘向后推按，力度以反射区产生酸痛为宜。



外踝关节反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手以拇指指腹施力，沿着外踝下缘向后推按，力度以反射区产生酸痛为宜。



坐骨神经反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手以拇指指腹施力，顺着踝关节向上推按，力度不可太大，以反射区产生酸痛为宜。

上肢保健法

上肢是人进行一切活动的主体，人们工作、学习与生活都离不开上肢。上肢功能灵活、强健有力，也是身强体健的标志之一。长期坚持本法进行足部按摩可促进上肢血液循环，改善上肢肌肉与韧带血液供应，增强上肢肌肉的活力，令上肢健壮有力，肩、肘、腕、指关节活动灵活。

【足疗处方】

按摩肩、肘、肩胛骨反射区各3分钟，按摩肝、脾反射区各2分钟。



【操作手法】



肩反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，用示指近侧指骨间关节顶点施力按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肘反射区：采用双指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指、中指弯曲，用示指、中指近侧指骨间关节顶点施力按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

3



肩胛骨反射区：采用双拇指指腹推压法，即双手拇指指腹沿着足趾向足背方向推按至跖骨处向左右分开，力度以反射区产生酸痛为宜。

4



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

5



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

下肢保健法

下肢也是人进行一切活动的主体，上下并行，手足齐动，才能如虎添翼。长期坚持本法进行足部按摩能促进下肢的血液循环，可令髋、膝、踝、趾关节活动灵活，令下肢强健有力。

【足疗处方】

按摩髋关节、膝反射区各3分钟，按摩坐骨神经、肝、脾反射区各2分钟。



【操作手法】



内侧髋关节反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指指腹施力，沿着内踝下缘向后推按，力度以反射区产生酸痛为宜。

外侧髋关节反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指指腹施力，沿着外踝下缘向后推按，力度以反射区产生酸痛为宜。

膝反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，环绕反射区的半月形周边按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



坐骨神经反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手拇指指腹施力，顺着踝关节向上推按，力度不宜太大，以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

以上所介绍的全身各部位足疗保健按摩法，可根据个人具体情况选用。一般用平补平泻法，手法宜轻柔；或由轻到重，略加力度；忌用泻法、重手法、强刺激。只要能持之以恒，坚持按摩，都可收到令人信服的保健效果。每次按摩后，都要以热水浸足 20~30 分钟，并在半小时内喝完 200~500 毫升温开水，如此可加速新陈代谢、改善血液循环，久而久之达到强身健体、益寿延年之功。

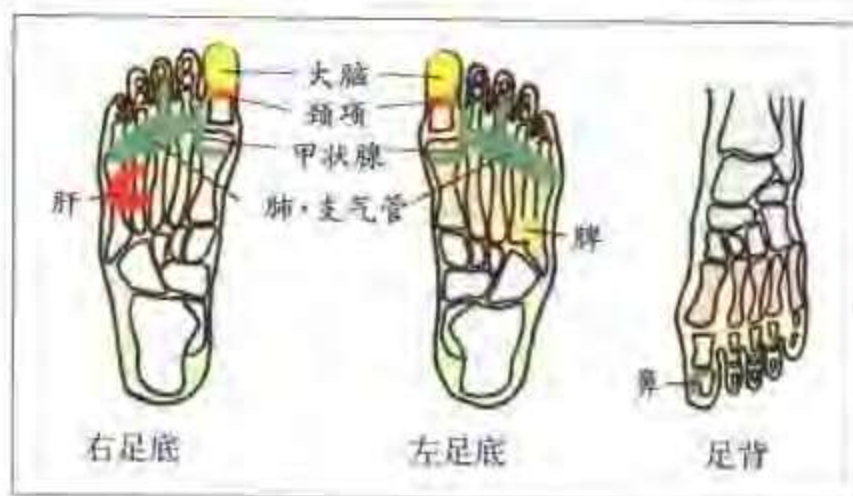


益肺固表法

肺主呼吸，开窍于鼻，外合皮毛。鼻为呼吸之门，皮毛为一身之表，是人体抗御外邪侵袭的屏障。肺气充足，则门户坚固、肌表致密，外邪难以入侵。肺虚气弱，外邪极易通过鼻、皮毛侵入而发生疾病，常表现为感冒、咳嗽、气喘等症。本法可益肺固表，提高机体的防御能力。有病祛疾，无病强身。

【足疗处方】

按摩大脑、颈项、甲状腺、肺·支气管反射区各3分钟，按摩鼻、肝、脾反射区各1分钟。



【操作手法】



大脑反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由跗趾趾端向根部按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



颈项反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手以拇指指端（腹）施力，沿着跗趾根部，由外向内旋转，力度以反射区产生酸痛为宜。



甲状腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以食指内侧缘施力，由下向上按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



肺·支气管反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，沿肺反射区由内向外按摩，对支气管反射区用拇指指端施力，力度以反射区产生酸痛为宜。



肾反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手以拇指端（腹）施力，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

养心安神法

中医认为心主血脉、主神明，即心具有推动血液运行、濡养全身及主管人体的精神与思维活动的功能。心气充足、血脉旺盛，则人精力充沛、思维敏捷。若气血不足、血脉失养，则出现心悸、气短、胸闷、失眠多梦、健忘、反应迟钝、头晕目眩等症状。本法能补益气血，调养心神，健脑益智。

【足疗处方】

按摩大脑、颈项、甲状腺反射区各1分钟，按摩心、肝、脾、胃、十二指肠反射区各3分钟。



【操作手法】



大脑反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节定点施力，由脚趾趾端向根部按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



颈项反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手以拇指指端（腹）施力，沿着脚趾根部，由外向内旋转，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力，由下向上按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



心反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



胃反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



十二指肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

调和脾胃法

脾胃同居腹中，主管饮食的受纳、腐熟、消化、吸收及输布，为气血化生之源，濡养全身的脏腑器官，故为后天之本。一旦脾胃的功能失调，则产生泄泻、呕吐、痢疾、便秘、眩晕、消瘦、机体抵抗力低下等一系列病症。而只要脾胃调和，不断地化生气血，增强机体抵抗力，即使有病，也能大病化小，小病化了。本法有调和脾胃之功。

【足疗处方】

按摩胃、胰、十二指肠、肝、脾、胆反射区各2分钟，按摩升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠·直肠反射区各3分钟。



【操作手法】



胃反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



胰反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



十二指肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



肺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



胆反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点向深部揉按，力度以反射区产生酸痛为宜。



升结肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足跟向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



横结肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，左足由内侧向外侧按摩，右足由外侧向内侧按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



降结肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



乙状结肠-直肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足外侧向内侧方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



疏肝舒情法

肝主疏泄，与人的精神、情志活动关系密切。肝血充足、肝气条达，则精力充沛、心情舒畅。一旦肝脏有病，则出现肝气郁结，表现为闷闷不乐、无精打采、对任何事失去兴趣，或出现心烦易怒、面红目赤等症。本法可疏肝解郁，降火除烦，调畅情志。

【足疗处方】

按摩肝、胆、心、脾反射区各3分钟，按摩甲状腺、颈项、胸椎、胸反射区各1分钟，按摩胃反射区2分钟。



【操作手法】



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



胆反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，定点向深部揉按，力度以反射区产生酸痛为宜。



心反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



甲状腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力，由下向上按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



颈项反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手以拇指指端（腹）施力，沿背跖趾根部，由外向内旋转，力度以反射区产生酸痛为宜。



肺反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手以拇指的指腹施力，沿着足弓内侧缘从足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



胸反射区：采用双拇指指腹推压法，即双手拇指指腹施力，自足趾向足背方向推按，力度以反射区产生酸痛为宜。



胃反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

强肾生精法

肾藏精，主生长、发育、生殖。精分先天与后天之精。先天之精来源于父母，后天之精由脾胃气血所化。二者皆贮藏于肾。肾精充盛则可化髓生骨助长，化血充脑强身，化液繁殖后代。若肾气亏耗，藏精不足，则表现为腰脊酸软、腿足无力、阳痿早泄、遗尿或洩多、癃闭、头昏耳鸣、白带异常、月经不调、不孕，以及小儿发育迟缓、智力低下等症。本法可强肾生精，助长发育，延年益寿。

【足疗处方】

按摩大脑、垂体、甲状腺、前列腺、生殖腺反射区各3分钟，按摩颈项、肝、脾反射区各1分钟。



【操作手法】



大脑反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由跗跖趾端向根部按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



垂体反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深入按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

3



甲状腺反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力，由下向上按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

4



前列腺反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力按摩；或者采用拇指指腹按压法，即以拇指指腹施力按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

5



生殖腺反射区：用单示指扣掌法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力按摩；或者采用拇指指腹按压法，即以拇指指腹施力按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

6



颈项反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手以拇指指端（腹）施力，沿着跖趾根部，由外向内旋转，力度以反射区产生酸痛为宜。

7



肝反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

8



脾反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



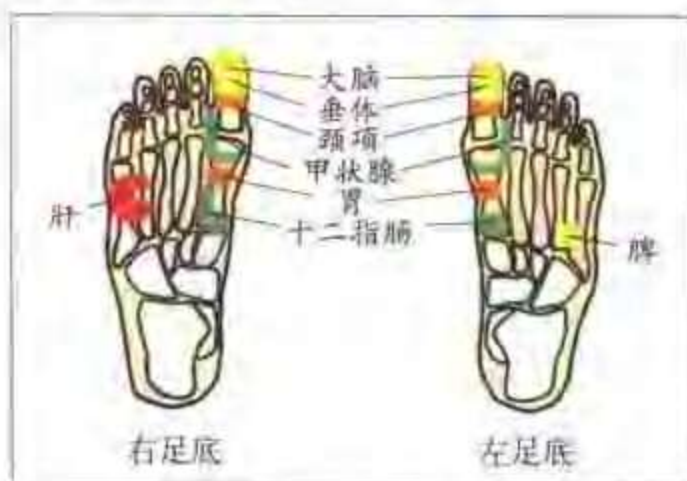
消除疲劳法

疲劳有因强烈的体力劳动造成，有因长期的脑力劳动，精神过度紧张所致。前者经夜晚的休息，大多能恢复。而后者较前者难以恢复，且如长此以往，可能引起体内内分泌功能的失调而产生一系列的病症。据医学统计，人类 75%~80% 的不适与病痛是由于精神紧张造成的。本法能及时消除疲劳、控制紧张，从而避免病痛的发生。

【足疗处方】

按摩大脑、颈项、垂体、甲状腺反射区各 3 分钟，按摩肝、脾、胃、十二指肠反射区各 1 分钟。

用此法在睡前按摩，效果更好。



【操作手法】



大脑反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以食指近侧指骨间关节定点施力，由脚趾趾端向根部按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



颈项反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手以拇指指端（腹）施力，沿着脚趾根部由外向内旋转，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深入按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力，由下向上按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



肺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



肾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



胃反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



十二指肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



脱敏保健法

变应性鼻炎、变应性哮喘（俗称“过敏性鼻炎”、“过敏性哮喘”）等变态反应性疾病常困扰着人们，花粉、尘埃、鱼虾等变应源使人防不胜防。本法有增强机体抵抗力、抗变应反应之功，长期按摩可达脱敏效果。

【足疗处方】

按摩大脑、颈项、甲状腺、鼻、喉、气管反射区各3分钟，按摩肝、脾、肾上腺反射区各1分钟。



【操作手法】



大脑反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由趾趾端向根部按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



颈项反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手以拇指指端（腹）施力，沿着趾趾根部由外向内旋转，力度以反射区产生酸痛为宜。



甲状腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力，由下向上按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



鼻反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手以拇指指端（腹）施力，力度以反射区产生酸痛为宜。



喉·气管反射区：采用单示指钩拳法，即一手握足，另一手以拇指固定，以示指内侧缘施力，自关节处向趾间按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肾上腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深部按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



美发养颜法

爱美的人常为脱发、白发、头皮屑、发枯无光泽等而烦恼。长期坚持本法进行足部按摩，可使秀发乌黑亮丽、健康光泽。

【足疗处方】

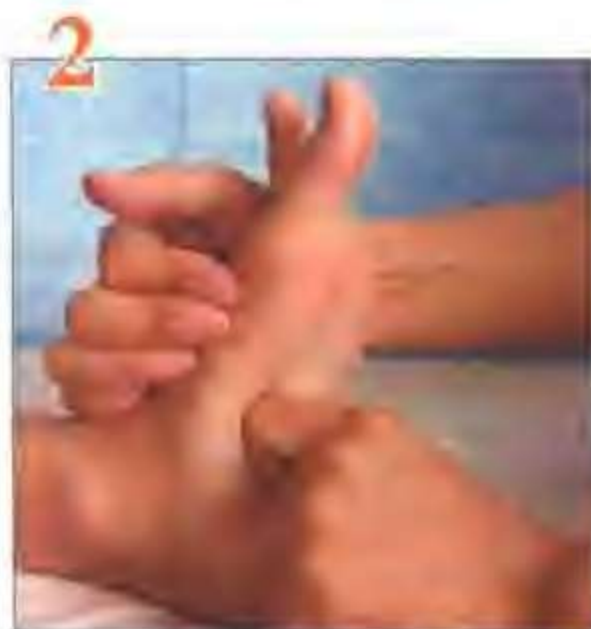
按摩胃、十二指肠、肝、脾反射区各3分钟，按摩大脑、颈项、甲状腺反射区各2分钟，按摩胰反射区1分钟。



【操作手法】



胃反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



十二指肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



大脑反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由跗跖趾端向根部按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



咽喉反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手以拇指指端（腹）施力，沿着跗跖根即由外向内旋转，力度以反射区产生酸痛为宜。



甲状腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力，由下向上按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



肾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

减肥降脂法

肥胖不仅给生活带来诸多不便，而且不利于健康。其成因大体分遗传型、病态型、自然型、单纯型四种。本法对病态型、单纯型的效果较好。

【足疗处方】

按摩大脑、颈项、甲状腺、垂体反射区各2.5分钟，按摩胃、十二指肠、肝、脾、横结肠、降结肠、乙状结肠·直肠反射区各1.5分钟。



【操作手法】



大脑反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由趾端向趾根按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



颈项反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手以拇指指端（腹）施力，沿着跖趾根部，由外向内旋转，力度以反射区产生酸痛为宜。



甲状腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力，由下向上按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



垂体反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深入按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

5



胃反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

6



十二指肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

7



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向着足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

8



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

9



横结肠反射区：用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，左足由内侧向外侧按摩，右足由外侧向内侧按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

10



降结肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

11



乙状结肠·直肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足外侧向内侧方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



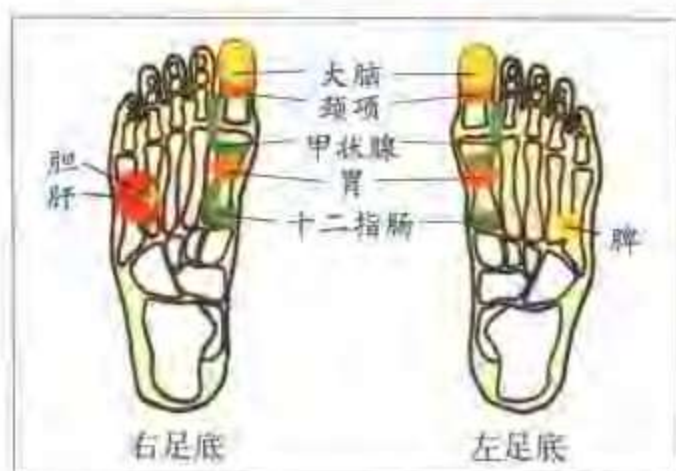
增肥健美法

形体消瘦给人以柔弱、病态之感，也是许多人的烦恼，本法有助于增肥健美。

【足疗处方】

按摩大脑、颈项、胆、肝、甲状腺反射区各2分钟，按摩脾、胃、十二指肠反射区各3分钟。

- ①平素可适当参加体育活动。
- ②注意营养素的均衡摄取。



【操作手法】



大脑反射区：采用单食指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，食指弯曲，以食指近侧指骨间关节顶点施力，由脚趾趾端向趾根按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



颈项反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手以拇指指端（腹）施力，沿着脚趾根部，由外向内旋转，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点向深部揉按，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



甲状腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力，由下向上按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



胰反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点揉压，力度以反射区产生酸痛为宜。



胃反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



十二指肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



增长益智法

本法能帮助儿童增强体质、增益智力。

【足疗处方】

按摩大脑、颈项反射区各3分钟，按摩鼻、眼、耳、甲状腺、扁桃体、胃、十二指肠、脾、胰反射区各1分钟。



【操作手法】



大脑反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由趾端向趾根按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

颈项反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手以拇指指端（腹）施力，沿着跖趾根部，由外向内旋转，力度以反射区产生酸痛为宜。

鼻反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手以拇指指端（腹）施力，力度以反射区产生酸痛为宜。



眼反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压；或者采用拇指指腹按压法，即以拇指指端（腹）由足趾端向趾根方向及趾的内、外侧推按。力度以反射区产生酸痛为宜。



耳反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压；或采用拇指指腹按压法，即以拇指指端（腹）由趾端向趾根及趾的内外侧推按。力度以反射区产生酸痛为宜。



甲状腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧面施力，由下向上按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



扁桃体反射区：采用双拇指指腹推压法，即以双手拇指指端（腹）同时施力，力度以反射区产生酸痛为宜。



胃反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



十二指肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



胰反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

女性保健法

(一) 调畅月经

本法用于经前按摩，可预防痛经、月经不调、带下等妇科病症。

【足疗处方】

按摩子宫、生殖腺各3分钟，按摩垂体、肝、脾反射区各2分钟。



【操作手法】



子宫反射区：采用单示指钩掌法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以食指内侧缘施力按摩；或者采用拇指指腹按压法，即以拇指指腹施力按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



生殖腺反射区：用单示指钩掌法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以食指内侧缘施力按摩；或者采用拇指指腹按压法，即以拇指指腹施力按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



垂体反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点深入按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



十二指肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



胰反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。

(三) 孕期调养

胎儿在母腹中健康成长，有赖于母体不断供给气血精华的濡养。故加强孕期的饮食调理、充养气血至关重要。本法适用于孕期妇女，但需谨慎为之，最好在专业人士指导下进行，以免造成流产。

【足疗处方】

按摩胃、十二指肠、胰反射区各3分钟，按摩颈项反射区0.5分钟，按摩大脑、肝、脾、小肠反射区各1分钟，按摩甲状腺旁腺反射区2分钟。



- ① 孕期需多食含蛋白质、维生素、矿物质的食物，做到饮食全面、营养均衡。
- ② 注意按摩时手法应轻柔，切忌太用劲。对习惯性流产孕妇应在医生指导下进行。

【操作手法】



胃反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



十二指肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



胰反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



咽喉反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手以拇指指端（腹）施力，沿着跖趾根部，由外向内旋转，力度以反射区产生酸痛为宜。



大脑反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由跖趾趾端向根部按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



肝反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，向足趾方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



脾反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



小肠反射区：采用双指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指、中指弯曲，以示指和中指的近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



甲状腺反射区：采用双指钳法，即一手握足，另一手示指、中指弯曲呈钳状夹住足跖趾，以示指中节指骨内侧固定于反射区位置，以拇指在其上加压，定点按压，力度以反射区产生酸痛为宜。



(四) 产后保健

孕妇经十月怀胎，体内的激素发生了变化，加之分娩时的剧痛、出血等，使妇女产后出现体质虚弱、子宫脱垂、阴道松弛、乳房下垂、体形改变等。本法有助于产妇尽快地恢复体力、体形。

【足疗处方】

按摩大脑、颈项、甲状腺反射区各1分钟，按摩子宫、阴道各3分钟，按摩胃、十二指肠、横结肠、降结肠、乙状结肠·直肠反射区各2分钟，按摩胸、生殖腺反射区各0.5分钟。



①平素保持正常饮食，既不可刻意节食，也不可无节制，以摄取均衡营养食品为佳。

②如配合仰卧起坐运动，收效更快。

【操作手法】



大脑反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由跗趾趾端向根部按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



颈项反射区：采用拇指指腹按压法，即一手握足，另一手拇指指端(腹)施力，沿着跗趾根部，由外向内旋转，力度以反射区产生酸痛为宜。





甲状腺反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力，由下向上按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



子宫反射区：采用单示指钩掌法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力按摩；或者采用拇指指腹按压法，即以拇指指腹施力按摩。力度以反射区产生酸痛为宜。



阴道反射区：采用拇指推掌法，即一手握足，另一手以拇指指腹施力，自膀胱反射区斜向上按摩。力度以反射区产生酸痛为宜。



胃反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。



十二指肠反射区：采用单示指扣拳法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

8



横结肠反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，左足由内侧向外侧按摩，右足由外侧向内侧按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

9



降结肠反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足趾向足跟方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

10



乙状结肠·直肠反射区：采用单示指扣掌法，即一手握足，另一手半握拳，示指弯曲，以示指近侧指骨间关节顶点施力，由足外侧向内侧方向按摩，力度以反射区产生酸痛为宜。

11



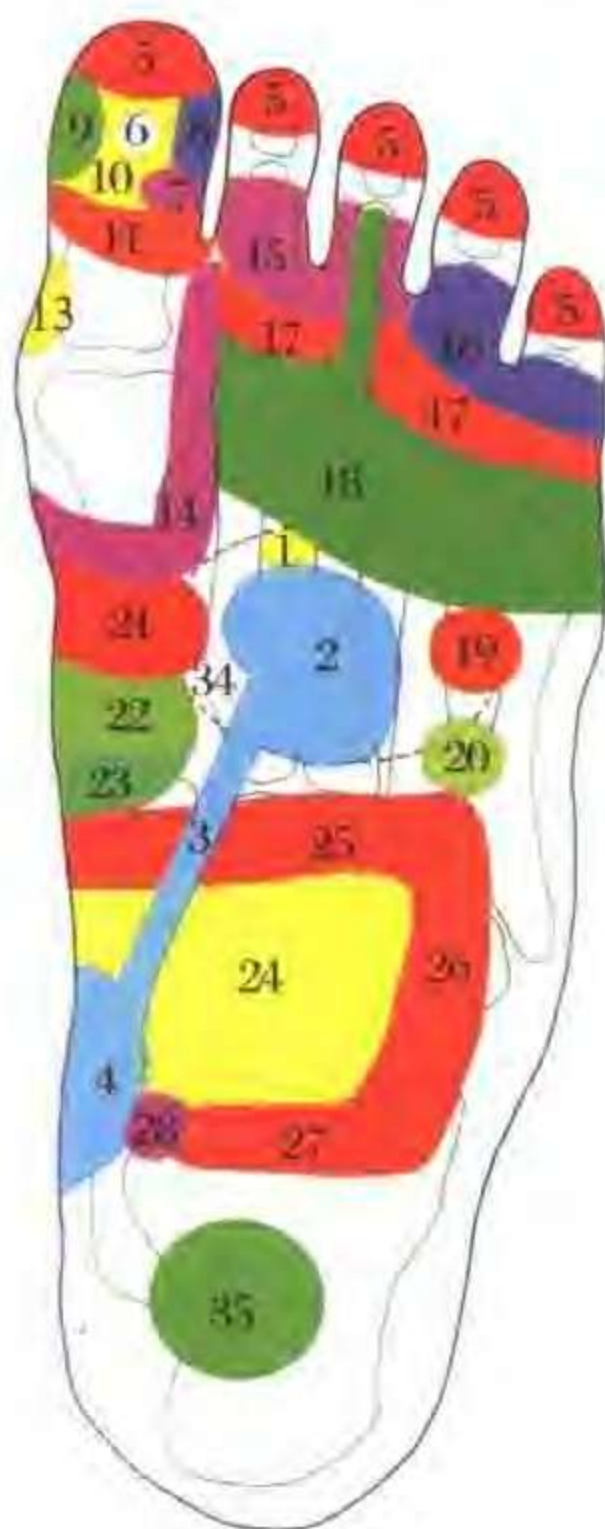
肺反射区：采用双拇指指腹推压法，即双手拇指指腹施力，自足趾向足背方向推按，力度以反射区产生酸痛为宜。

12



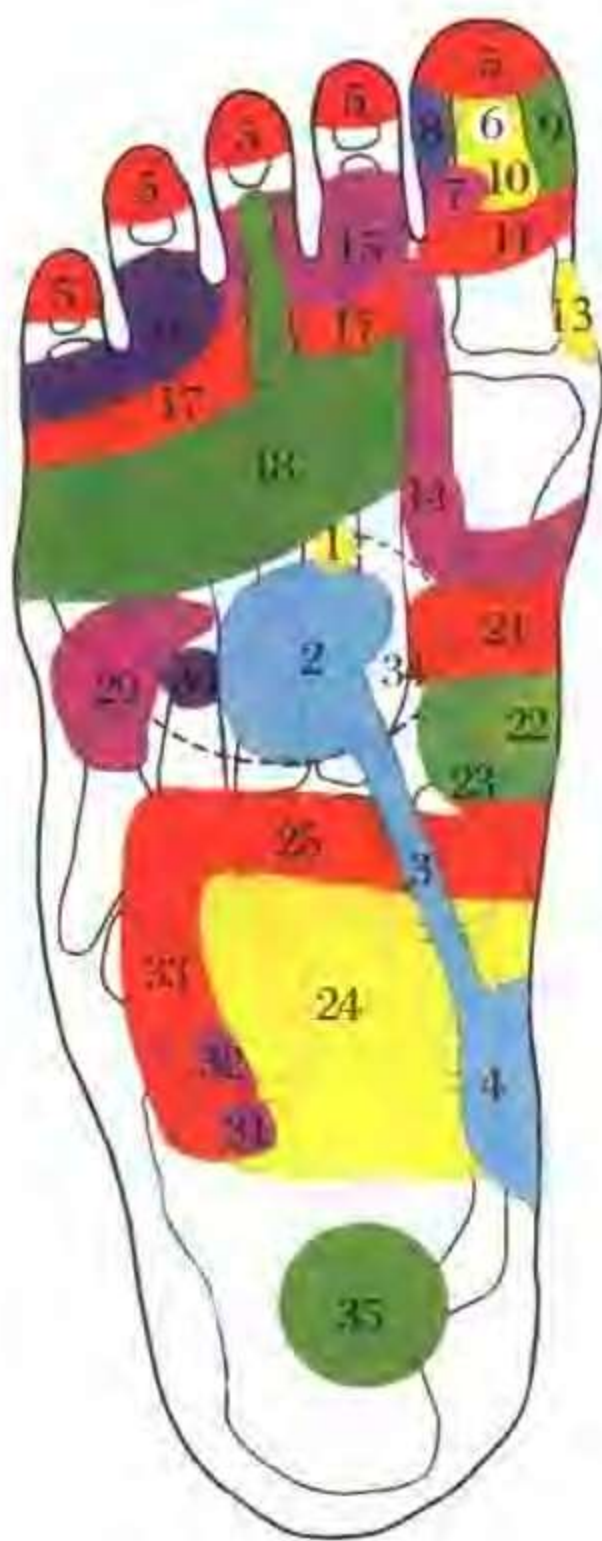
生殖腺反射区：采用单示指钩掌法，即一手握足，另一手以拇指固定，示指弯曲呈镰刀状，以示指内侧缘施力按摩；或者采用拇指指腹按压法，即以拇指指腹施力按摩。力度以反射区产生酸痛为宜。

全足反射区图



- 1 肾上腺
- 2 肾
- 3 输尿管
- 4 膀胱
- 5 颞颥 (右侧)
- 6 垂体
- 7 小脑·脑干 (右侧)
- 8 三叉神经 (右侧)
- 9 鼻 (右侧)
- 10 大脑 (右侧)
- 11 颈项 (右侧)
- 13 甲状旁腺
- 14 甲状腺
- 15 眼 (右侧)
- 16 耳 (右侧)
- 17 斜方肌
- 18 肺·支气管
- 19 心
- 20 脾
- 21 胃
- 22 胰
- 23 十二指肠
- 24 小肠
- 25 横结肠
- 26 降结肠
- 27 乙状结肠·直肠
- 28 肛门
- 34 腹腔神经丛
- 35 生殖腺

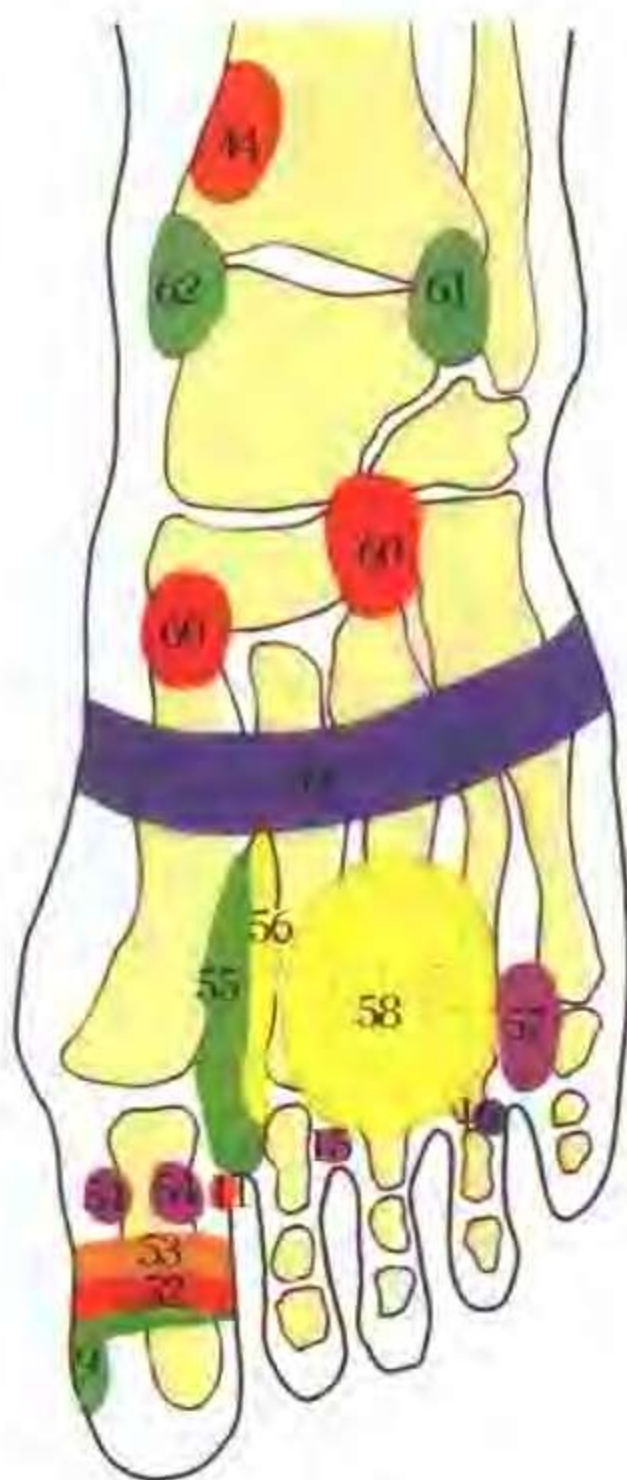
左足底反射区



- 1 肾上腺
- 2 肾
- 3 输尿管
- 4 膀胱
- 5 鼻窦 (左侧)
- 6 垂体
- 7 小脑·脑干 (左侧)
- 8 三叉神经 (左侧)
- 9 鼻 (左侧)
- 10 大脑 (左侧)
- 11 颈项 (左侧)
- 13 甲状旁腺
- 14 甲状腺
- 15 眼 (左侧)
- 16 耳 (左侧)
- 17 斜方肌
- 18 肺·支气管
- 21 胃
- 22 胰
- 23 十二指肠
- 24 小肠
- 25 横结肠
- 29 肝
- 30 胆囊
- 31 盲肠·阑尾
- 32 回盲瓣
- 33 升结肠
- 34 腹腔神经丛
- 35 生殖腺

右足底反射区





- 9 鼻
- 11 颈项
- 15 眼
- 16 耳
- 44 腹股沟
- 45 坐骨神经
- 52 上颌
- 53 下颌
- 54 扁桃体
- 55 喉、气管与食管
- 56 胸部淋巴腺 (胸腺)
- 57 内耳迷路
- 58 胸 (乳房)
- 59 膈 (横膈膜)
- 60 肋骨
- 61 上身淋巴结
- 62 下身淋巴结

足背反射区