



推荐序

P
R
E
F
A
C
E

自然疗法主要是利用气功、针灸、按摩、食物、阳光、空气、清泉、敷贴等天然因素和自然方法，激发机体的自然活力而治疗疾病，从而起到强身健体的作用。自然疗法能调动人体内脏的生理与心理的积极因素，具有预防与治疗相结合的特点，对人体身心具有整体性和双向性调节作用。

自然疗法的理论基础是中国的阴阳、经络、藏象、气血、精气神、腑穴等诸多学说相结合的产物，体现了天人合一、人和社会合一、形神合一的整体观。理论来源于实践，反过来指导实践，长期医疗实践已证明各种自然疗法的有效性。因此，怎样综合运用多种自然疗法预防和治疗疾病，探讨其应用规律是自然疗法的临床研究方向和当前的首要任务。多学科、多途径研究中医自然疗法的养生治病的机制，将引导人体科学划时代的革命。

自然疗法实践展现的大量事实，现代科学至今还无法解开的奥秘，如各种自然疗法提出的命题，自然和人之间作用如媒介、方式、途径、自然活力的本质，“气”的实质，“经络”的实质，以及人体和精神的属性都是当代科学的重大课题，需要高科技、多学科的研究和探讨。

李光先生已经意识到人类生存内外环境的危机，潜心编著了《中医自然疗法》丛书，以贴近生活的保健方式来推广自然疗法，让广大人民群众开始重新理解大自然给予我们的一切。“回归大自然”的呼声已经响遍全球，自然疗法符合人类愿望，顺应时代潮流，必将以古朴而年轻的面貌，走向世界，走向未来。

中国中医科学院首席研究员
孙树椿

足疗的概述

Z U L I A O D E G A I S H U

足部按摩疗法是一种对足部反射区施以按、压、刮等手法，以此调节人体各脏腑器官的生理机能，提高免疫系统功能，从而达到诊病、防病、治病、保健目的的非药物性自然疗法，简称足疗法。

早在2000多年前的经典医著《黄帝内经》中就详细介绍了全身的经络和腧穴，其中包括许多足部的穴位，这些足部穴位可反映及治疗全身多种疾病。通过对足部进行按摩、针灸等治疗，相应的内脏功能紊乱可以得到纠正，使人体恢复健康，减少疾病发生，起到保健的作用。到了20世纪初，美国医生威廉以现代医学方法研究整理反射疗法的成果，于1917年出版了《医域疗法》一书。该书在医学界公开发表后，逐渐引起了西方医学界的重视和接受。此后，美、英、瑞士、澳、德、日等国学者对足疗也进行研究并有专论发表，这一中国传统疗法也随之被推广到全世界范围内。

足疗法最大的特点是安全有效，无创伤、无副作用，完全符合当今医学界所推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。该疗法治疗范围广，疗效显著，能迅速将淤积在体内的毒素排出体外，恢复人体健康。同时，足疗法操作简便、通俗易懂、易学易会，不受场地与条件的限制，适合于社会各阶层人士学习和运用。





3 拇指按压法

以拇指指腹为着力点进行按压。此法适用于内肋骨、外肋骨、气管、腹股沟等反射区。



4 拇指推掌法

把食指、中指、无名指及小指的第一、第二指关节微屈，拇指指腹与其他手指对掌，掌口开大，以拇指指腹作着力点，在反射区域缓慢移动。此法适用于足内侧、足外侧和足背反射区。



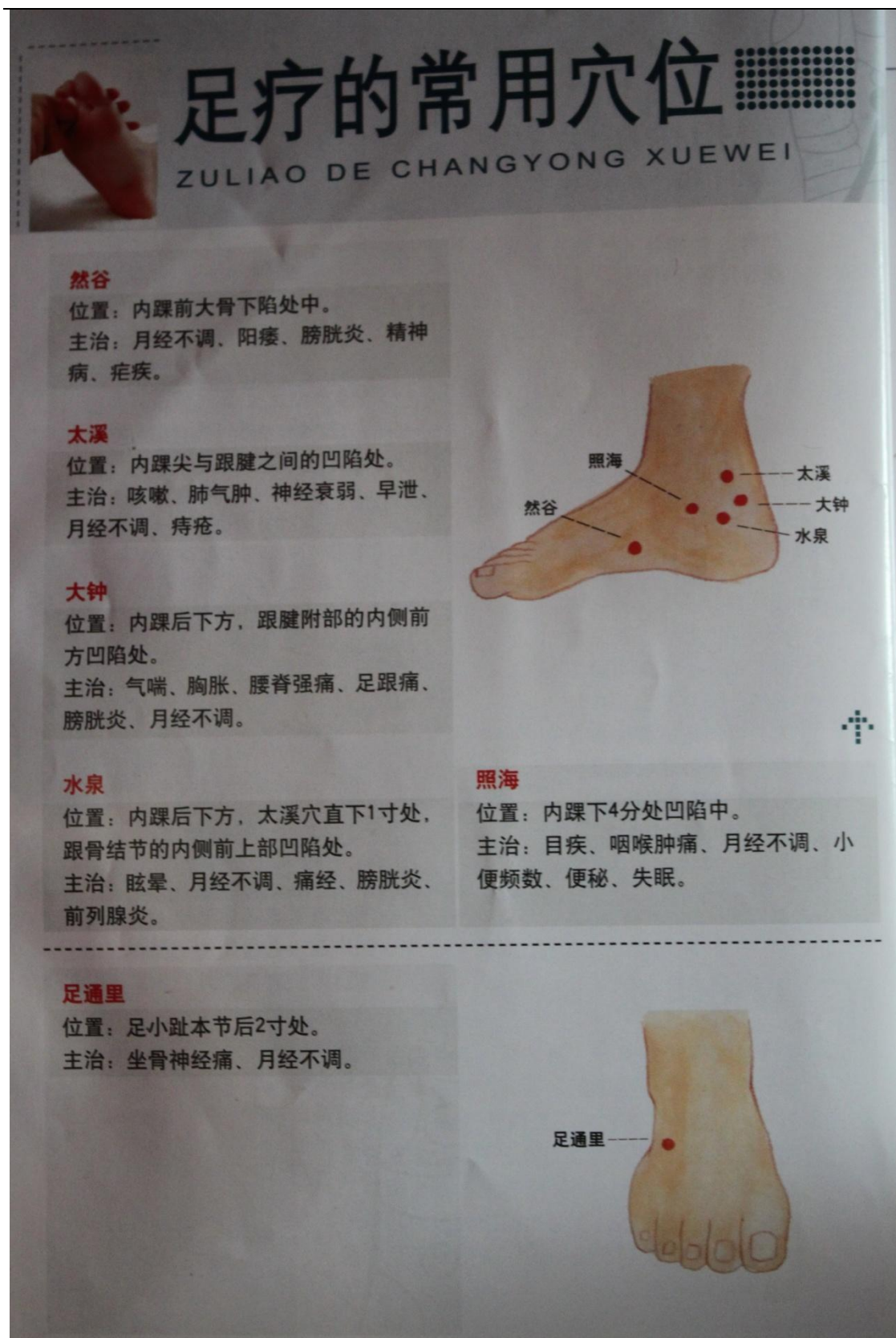
11

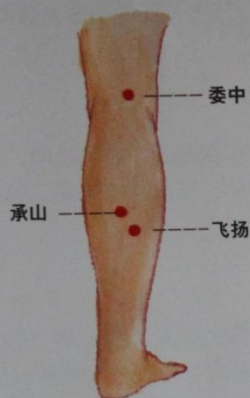
第1章 基础知识

5 双指钳法

把无名指和小指第一、第二指关节各屈曲90度紧扣于掌心，中指微屈后插入到被按摩足趾与另一足趾之间作为衬托，食指第1指关节屈曲90度，第2指关节的尺侧面（靠小指侧）放在要准备按摩的反射区上，拇指指腹紧按在食指第二指关节的桡侧面上，借助拇指指关节的屈伸动作带动食指对反射区发力。此法适用于颈椎和甲状旁腺反射区。







委中

位置：在腘横纹中央两筋之间。

主治：腰背痛、坐骨神经痛、中风、呕吐、丹毒、痢疾。

承山

位置：在小腿后面正中，当伸直小腿或足跟上提时，腓肠肌肌腹下出现“人”字纹处。

主治：腰背痛、头痛、便秘、脚气、下肢瘫痪、坐骨神经痛。

飞扬

位置：在足外踝上7寸处。

主治：头痛、流涕、腹痛、坐骨神经痛、癫痫、类风湿性关节炎。

昆仑

位置：在外踝与跟腱之间凹陷中。

主治：头痛、腰痛、坐骨神经痛、目痛、牙痛、疟疾、便秘。

京骨

位置：在足外侧第五跖骨粗隆下赤白肉际处。

主治：头痛、腰骶痛、脚挛、膝痛、心悸、胸痛。

束骨

位置：在足外侧第五跖骨小头后缘赤白肉际处。

主治：头痛、目眩、耳聋、目痛、腰背痛、坐骨神经痛。

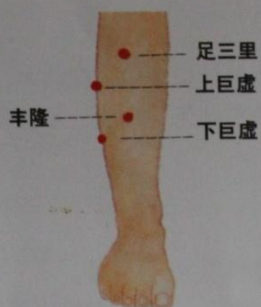
至阴

位置：在足小趾末节外侧，距趾甲角0.1寸处。

主治：头痛、鼻塞、目痛、胎位不正、遗精、小便不利、脚肿。







丰隆

位置：在小腿之外侧，条口穴外方1寸处。
主治：胃痛、胸痛、头痛、哮喘、中风、高血压、失眠、甲状腺功能亢进症。

足三里

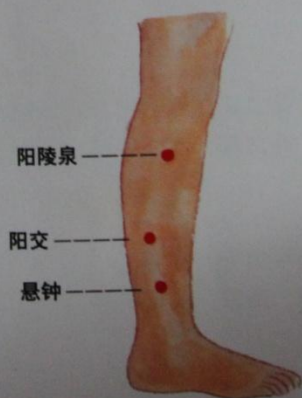
位置：在胫骨粗隆下旁开1横指处。
主治：胃下垂、便秘、痢疾、下肢不遂、高血压、糖尿病、水肿、面神经麻痹。

上巨虚

位置：在小腿前外侧，足三里穴下3寸处。
主治：肠炎、痢疾、便秘、腰膝痛、下肢不遂、脚气。

下巨虚

位置：在小腿前外侧，上巨虚穴下3寸处。
主治：肠炎、乳腺炎、足跟痛、下肢痹症、脚气。



阳陵泉

位置：在腓骨小头前下方凹陷中。
主治：半身不遂、破伤风、癫痫、坐骨神经痛、胆囊炎、胆结石。

阳交

位置：外踝高点上7寸，腓骨后缘，外踝与阳陵泉之间。
主治：面肿、膝肿痛、癰疾、瘰病、肋间神经痛、下肢静脉炎。

悬钟

位置：外踝3寸，腓骨后缘与腓骨短肌肌腱之间凹陷处。
主治：落枕、腰膝疼痛、脚气、胸膜炎、痔疮、小腿酸痛。

足 疗



解溪

解溪

位置：在足背与小腿交界处的横纹中央凹陷中。

主治：头痛、便秘、踝关节扭伤、咽炎、急性扁桃体炎、急性乳腺炎。



内庭

厉兑

内庭

位置：在第二、第三趾缝缘后方5公分处。

主治：牙痛、咽喉肿痛、头痛、目痛、胃痛、失眠。

厉兑

位置：在第二趾外爪甲角后方约1公分。

主治：牙痛、咽喉肿痛、头痛、胃痛、面瘫。



中封

太冲

行间

大敦

行间

位置：在足背第一、第二趾缝间纹端处。

主治：头痛、耳鸣、月经不调、面神经麻痹、便秘、高血压、脑膜炎。

太冲

位置：在足背第一、第二跖骨结合部之前凹陷中。

主治：头痛、失眠、高血压、小便不通、乳腺炎。

大敦

位置：在拇趾外侧趾甲角旁0.1寸处。

主治：睾丸炎、癫痫、遗尿、大便不通。

中封

位置：内踝前1寸，胫骨前肌腱内缘。

主治：遗精、小便不利、腹痛、踝关节疼痛。



足窍阴

位置：在第四趾外侧，距趾甲角0.1寸处。
主治：头痛、心烦、目痛、胁痛、耳鸣、哮喘、月经不调。



丘墟

位置：外踝前下方，趾长伸肌腱外侧凹陷中。
主治：颈项痛、中风偏瘫、髌关节疼痛、外踝肿痛、近视、疟疾、胆绞痛。

足临泣

位置：在第四、五跖骨结合部的前方凹陷中。
主治：头痛、耳鸣、气喘、月经不调。

侠溪

位置：在第四、五趾缝间，趾蹼缘的上方纹头处。
主治：头痛、目眩、耳鸣、耳聋、月经不调、心绞痛、胸膜炎、四肢浮肿。



止泻

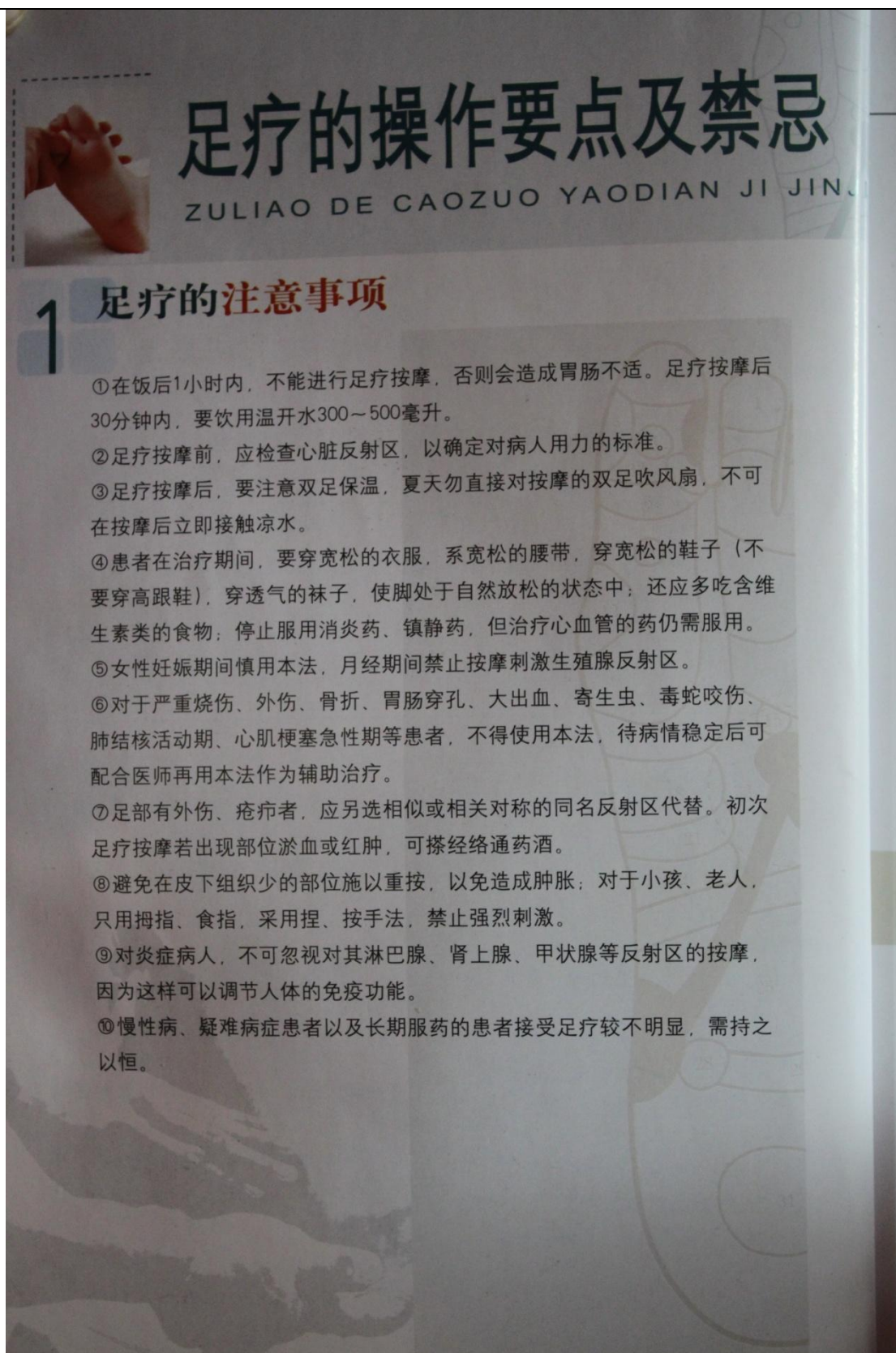
位置：在足底，足跟后缘正中线前4.5寸，内侧旁开1寸处。
主治：腹痛、泄泻、痢疾、恶心、呕吐。

定喘

位置：在足底，涌泉穴直前1寸处。
主治：感冒、咳嗽、胸闷、遗精、早泄。

涌泉

位置：足掌心前1/3，当屈足踇趾时出现凹陷处。
主治：中风、中暑、休克、眩晕、失眠、小便不利、大便失禁。





2 足疗的时间与力度

足疗的时间因按摩反射区的不同而不同。一般来说，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，每个淋巴腺反射区大约2分钟，其他反射区按摩大约2分钟。双足合起时间30分钟以上至45分钟左右。也可视病变情况来灵活调节按摩的时间长短，但要注意的是每一个反射区按摩时间不宜超过5~10分钟，尤其是肝脏、肺脏反射区，脊椎、关节反射区可长些。

对于任何疾病，刚开始足疗时均宜轻轻地按摩，做到有痛感且痛得舒服为宜，刺激的强弱需视每个患者的具体情况而定。术者可通过观察患者足部反射区对疼痛的刺激敏感程度和耐受程度，按摩双足后患者的反应程度以及患者面部表现、双足心有无出汗等来选择是否再增加力量的强度。此外，在治疗期间，要注意根据患者病情的改善情况而随之改变按摩的力度，这是巩固疗效、治愈疾病的关键。

3 足疗后的正常反应

足疗按摩后，绝大多数人反应良好，生理机能与体质都会有明显改善，但也有个别患者会出现看似异常，实属正常的反应。例如有些患者初次足疗后，在第二次足疗时会出现足反射区一碰就痛的情况，这时只要忍耐一下，经过几次足

疗过后，情况就会消失。有的患者足疗后出现脚踝肿胀、下肢有破口出水等现象，不必因此而担忧，这种现象会随着病情好转而逐渐消失。还有些患者经过足疗后会将体内潜在的病情引发出来，或者使本身的症状加重，这些症状在数日后会自动消退。此外，足疗后出现发热、口渴、流泪、流涕、白带增多、脚臭、多尿、大便变黑、小便变黄等，也属于正常反应。

4 足疗的禁忌症

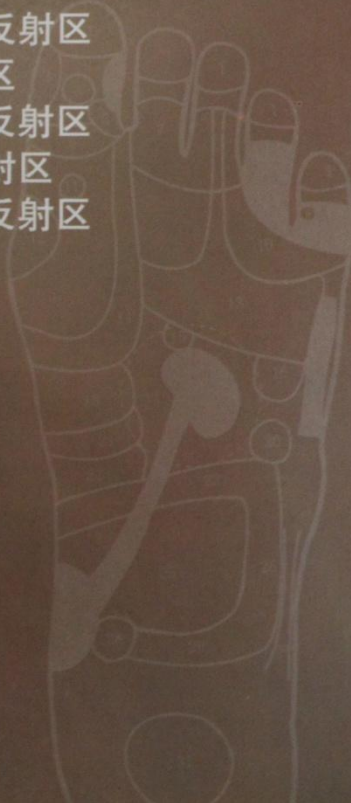
- ①各种严重的出血患者。
- ②肺结核活动期患者。
- ③急性心肌梗塞病情不稳者。
- ④严重肾衰竭、心力衰竭、肝坏死等危重病人。

第 2 章



足疗的常用反射区

生殖腺反射区
肾反射区
肾上腺反射区
膀胱反射区
输尿管反射区
.....





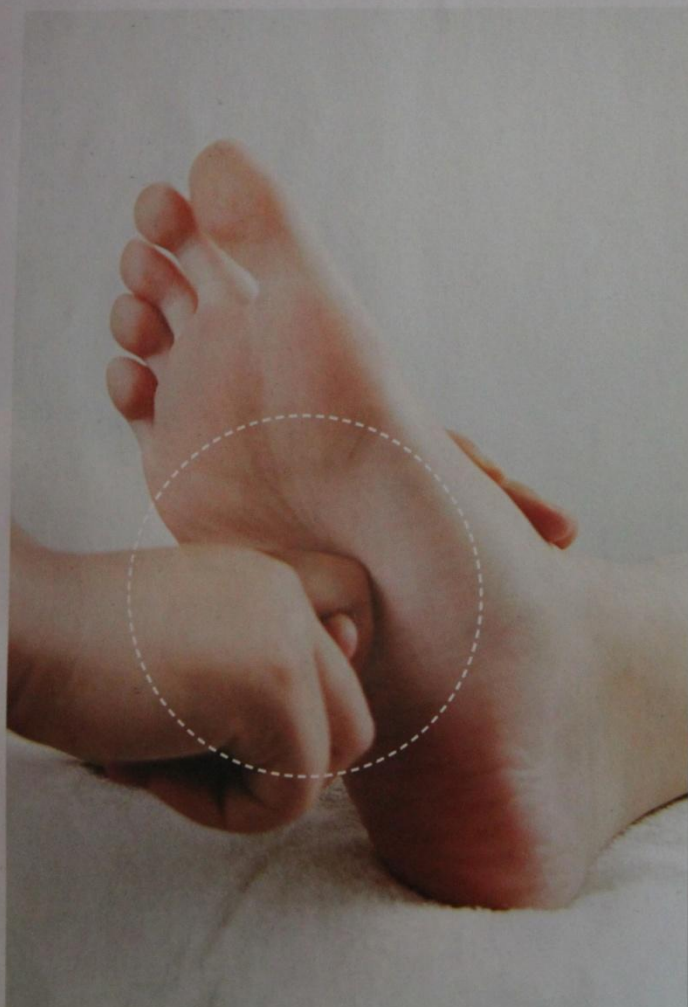
肾反射区

S H E N F A N S H E Q U



反射区位置

位于双脚脚掌第二、第三跖骨近端，脚掌“人”纹字形交叉后方凹陷处。



操作方法

定位按压3~5次。按压时节奏稍慢，力度要强，以出现酸、胀、痛感为度。

适应症

各种肾脏疾病，如急性肾炎、肾功能不全、肾结石、游走肾等，以及水肿、风湿、关节炎、高血压、泌尿系统感染、前列腺炎等病症。

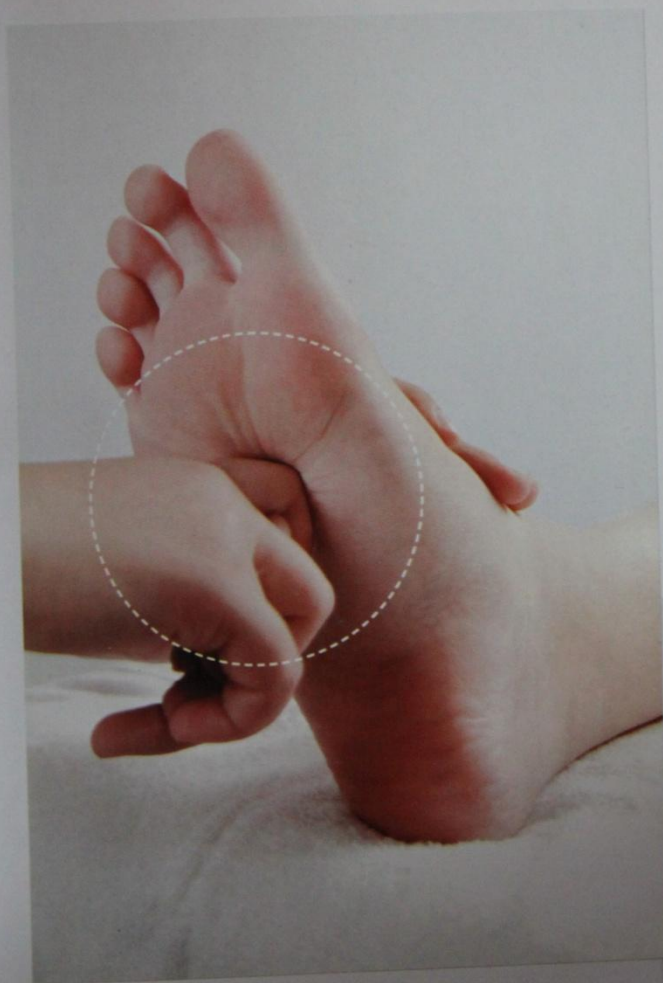
肾上腺反射区

S H E N S H A N G X I A N F A N S H E Q U



反射区位置

位于双脚掌第二跖骨与第三跖骨之间，足底部“人”字形交叉点下凹处。



操作方法

定位按压3~5次，反射区长度约3厘米。按压时节奏稍慢，力度要强。

适应症

心律不齐、昏厥、炎症、过敏、哮喘、风湿症、关节炎、肾上腺皮质功能不全等。

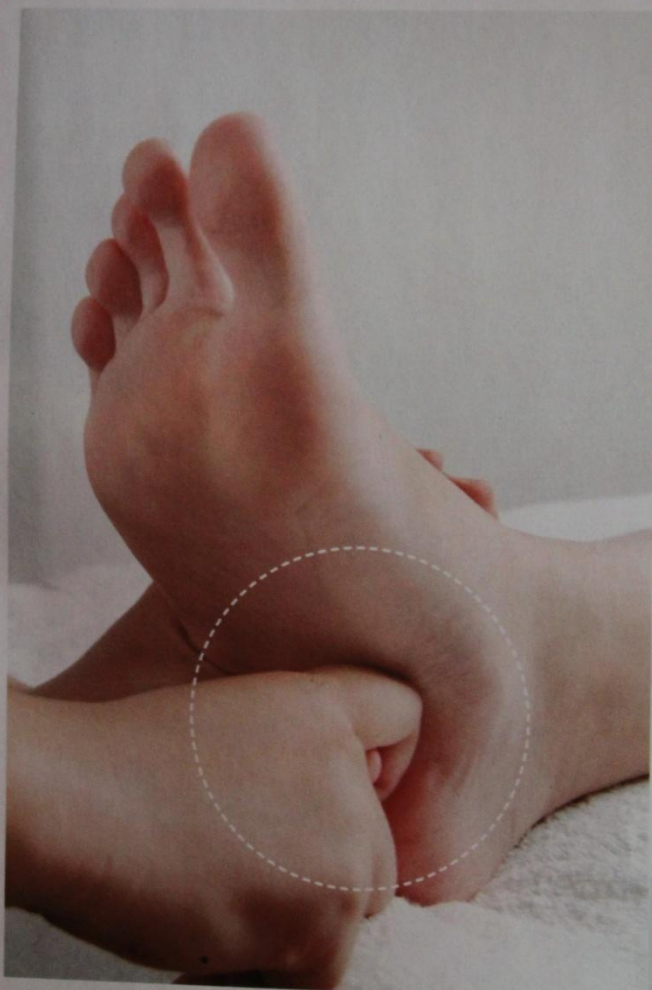
膀胱反射区

P A N G G U A N G F A N S H E Q U



反射区位置

位于双脚脚掌内侧舟骨下方稍突起处。



操作方法

将双足稍向外展，内侧向上，用食指扣拳法按压，加适当压力后稍向内或外旋转约60度左右。

适应症

输尿管结石、泌尿系统感染及膀胱疾病、前列腺肥大、尿道综合征、尿潴留等。

输尿管反射区

S H U N I A O G U A N F A N S H E Q U



反射区位置

位于双脚脚掌自肾反射区中心至膀胱反射区之间，呈一线状弧形分布。



操作方法

由足趾端向足跟端按压，至膀胱区。按压时要求力度均匀缓慢，不可滑脱。



适应症

输尿管结石、泌尿系统炎症、关节炎、高血压、动脉硬化、排尿困难、肾积水、毒血症等。

腹腔神经丛反射区

FUQIANGSHENJINGCONG FANSHEQU



反射区位置

双脚掌中心，在肾反射区的两侧，呈环状。



操作方法

围绕肾反射区由下缘向足趾端划弧线，每侧3次。要求力度均匀，手法缓慢。



适应症

神经性胃肠疾病、失眠、神经衰弱、虚脱、休克、腹胀、腹泻、气闷、烦躁等症。

尿道反射区

N I A O D A O F A N S H E Q U



反射区位置

位于双脚内侧，自膀胱反射区斜向后上方延伸经距骨止于内踝后下方。



操作方法

一手握脚，另一手食指指关节施力，从膀胱反射区斜向上按摩，以产生酸痛感为度。

适应症

尿道炎、尿路感染、排尿困难、尿频、前列腺肥大、遗尿、尿失禁等。

额窦反射区

E D O U F A N S H E Q U



反射区位置

位于双脚拇趾尖端。右侧额窦反射区在左脚上，左侧额窦反射区在右脚上。

操作方法

用一手固定拇趾，另一手拇指指背关节自内向外压刮按摩3~5次。力度均匀、手法缓慢，不要滑脱。

适应症

脑中风、脑震荡、鼻窦炎、头痛、头晕、失眠、发烧及眼、耳、鼻、口腔等疾病。



28

足
疗

大脑反射区

D A N A O F A N S H E Q U



反射区位置

双脚拇趾末节掌面的全部。右侧大脑的反射区在左脚上，左侧大脑的反射区在右脚上。



操作方法

由拇趾趾端向足跟端压刮3~5次。

适应症

高血压、低血压、脑血管意外（中风）、脑震荡、头晕头痛、失眠、脑血栓、视听受损、神经衰弱等。



颈项反射区

J I N G X I A N G F A N S H E Q U



反射区位置

位于双脚拇趾根部横纹处，敏感点在跖面外侧。左侧颈项反射区在右脚上，右侧颈项反射区在左脚上。



31

第2章 足疗的常用反射区



操作方法

用拇指沿拇趾根部（第一、第二趾间）压住痛点向内侧推按，反复3~5次。



适应症

颈部酸痛、颈部僵硬、颈部软组织损伤、高血压、落枕等疾病。

耳反射区

E R F A N S H E Q U



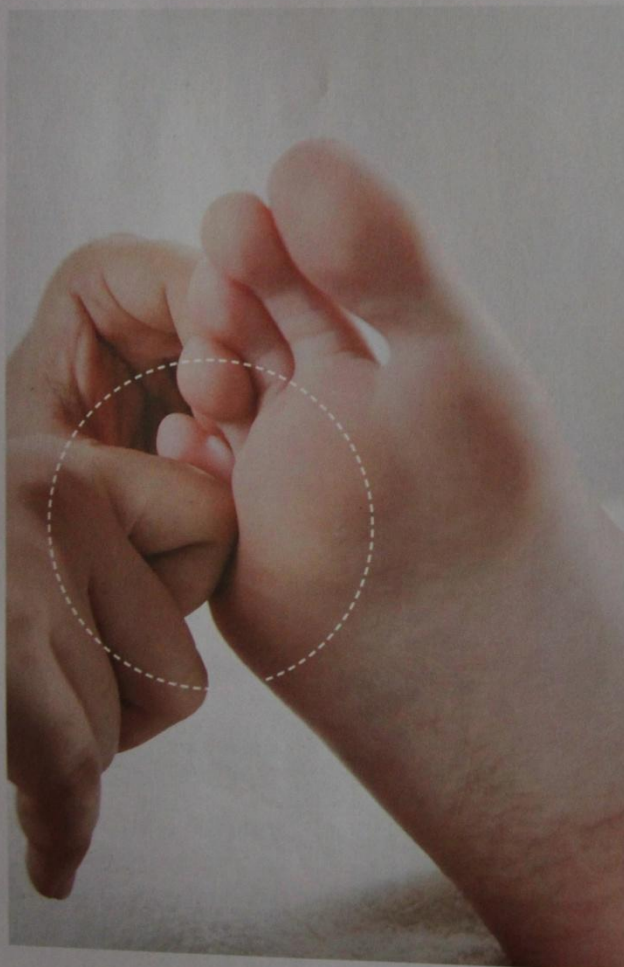
反射区位置

双脚第四、第五趾双侧，掌面及根部。右耳反射区在左脚上，左耳反射区在右脚上。



操作方法

每点各按压3~5次。



适应症

各种耳病，如中耳炎、耳鸣、耳聋、重听、鼓膜下陷等。

鼻反射区

B I F A N S H E Q U



反射区位置

位于双脚拇趾趾腹内侧自拇趾趾甲的根部延伸到第一趾间关节前的部位。右鼻的反射区在左脚上，左鼻的反射区在右脚上。



操作方法

用拇指推掌法，压住痛点由足跟端向足趾端施力，按3~5次。



适应症

鼻塞、流鼻涕、急慢性鼻炎、鼻出血、过敏性鼻炎、鼻窦炎等鼻部疾患及上呼吸道感染等。

眼反射区

Y A N F A N S H E Q U



反射区位置

双脚第二、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。

操作方法

按压趾根部45度的敏感点处，顶压或按压3~5次。在第二、第三趾两侧及掌面各垂直由远端至近端按3~5次。

适应症

结膜炎、角膜炎、近视、老花眼、远视、青光眼、白内障及眼底出血等眼疾。



斜方肌反射区

X I E F A N G J I F A N S H E Q U



反射区位置

双足底，在眼、耳反射区后方，呈一条横带状。



操作方法

由内向外压刮3~5次。



适应症

颈肩酸痛、手无力、手酸麻、落枕及颈、肩、背部软组织损伤等症。

三叉神经反射区

SANCHASHENJING FANSHEQU



反射区位置

位于双脚拇趾末节外侧上中段，在小脑反射区上前方。右侧三叉神经的反射区在左脚上，左侧三叉神经反射区在右脚上。



操作方法

一手握脚，另一手拇指指端施力，先向趾腹方向挤压，然后稍放松复位，再向足跟方向压推，重复3~5遍。

适应症

偏头痛、三叉神经病、面部神经麻痹及神经病、肋腺炎、耳部疾病、鼻咽癌、失眠等疾病。

脑垂体反射区

N A O C H U I T I F A N S H E Q U



反射区位置

双脚拇趾趾腹正中央，在脑部反射区深部。

操作方法

以食指近节尺侧按住反射区，另一手拇指压住食指近节桡侧，然后手腕轻轻抬起，直至该区胀痛为止，反复3~5次。

适应症

内分泌功能失调和甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、生殖腺、脾、胰等功能失调及小儿发育不良、遗尿、肥胖、更年期综合征、衰老、中风等。



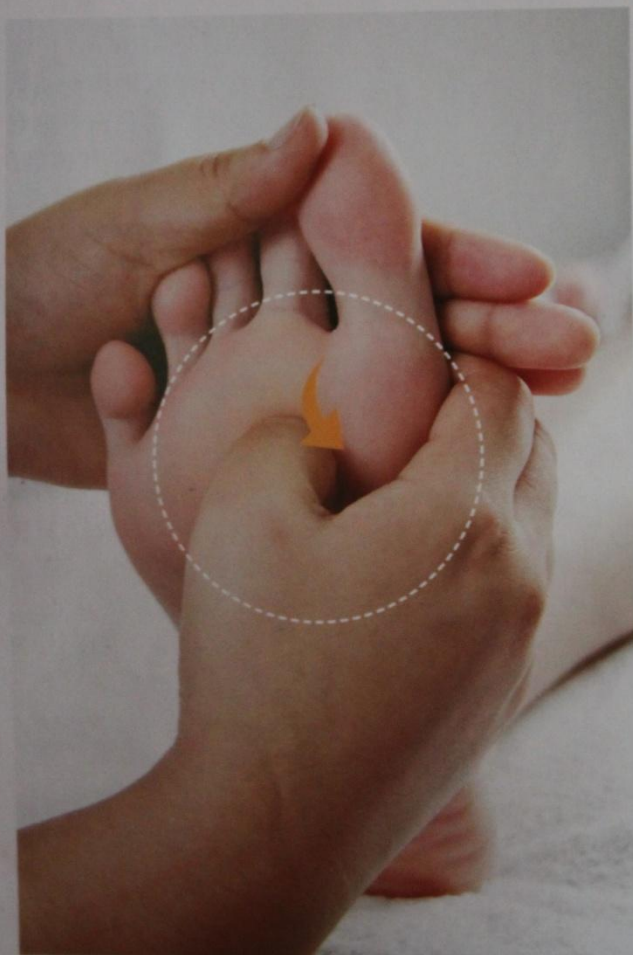
甲状腺反射区

J I A Z H U A N G X I A N F A N S H E Q U



反射区位置

双足脚底第一跖骨上1/2的跖骨头处至第一、第二跖骨间，再向远端成弯带状。



操作方法

由足趾向足跟端压刮，再向上靠内侧面直推，拐弯处为敏感点。此手法反复3~5次。



适应症

甲状腺功能亢进、甲状腺分泌不足、心悸、失眠、情绪不稳、甲状腺肿大、肥胖等。

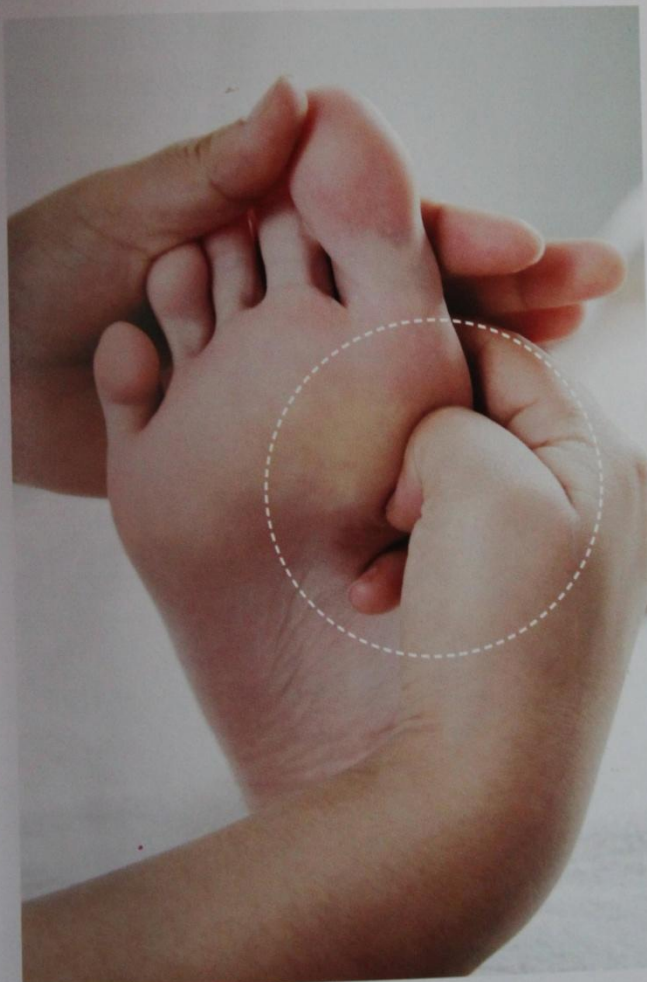
甲状旁腺反射区

JIAZHUANGPANGXIAN FANSHEQU



反射区位置

双脚脚掌第一跖趾关节外侧凹隐处。



操作方法

用一手拇指指端扣入关节缝内按压，患者感到酸胀为止，反复3次。



适应症

甲状旁腺功能低下引起的缺钙症状，如筋骨酸痛、抽筋、手足麻痹痉挛、指甲脆弱、白内障等，并可用于癫痫发作时的急救。



脾反射区

P I F A N S H E Q U



反射区位置

左脚脚掌第四、第五跖骨间基底段，心脏反射区下方约2横指处，横向和十二指肠相对。



操作方法

用食指扣拳法，直接向
下按压3~4次。

41

第2章 足疗的常用反射区

适应症

贫血、食欲不振、小
儿厌食、消化不良、
发热、各种炎症、免
疫功能低下、再生障
碍性贫血、月经不调
等，尤其对皮肤科疾
病有特殊疗效。

肝反射区

G A N F A N S H E Q U



反射区位置

右脚掌第四、第五跖骨上半部，前方与肺反射区重叠少部分。

操作方法

自足趾向足跟外端施力压刮3~5次。

适应症

肝炎、肝硬化、肝肿大、肝功能失调、胆囊和胆管疾患等。

42

足
疗

胆囊反射区

D A N N A N G F A N S H E Q U



反射区位置

右脚掌第三、第四跖骨间中上部，位于肝脏反射区之内。



操作方法

定点向深部足跟方向
顶压或压刮3~5次。



适应症

胆囊炎、胆石症、胆
道蛔虫、厌食症、消
化不良、高脂血症、
胃肠功能紊乱、黄疸
病和肝炎等。



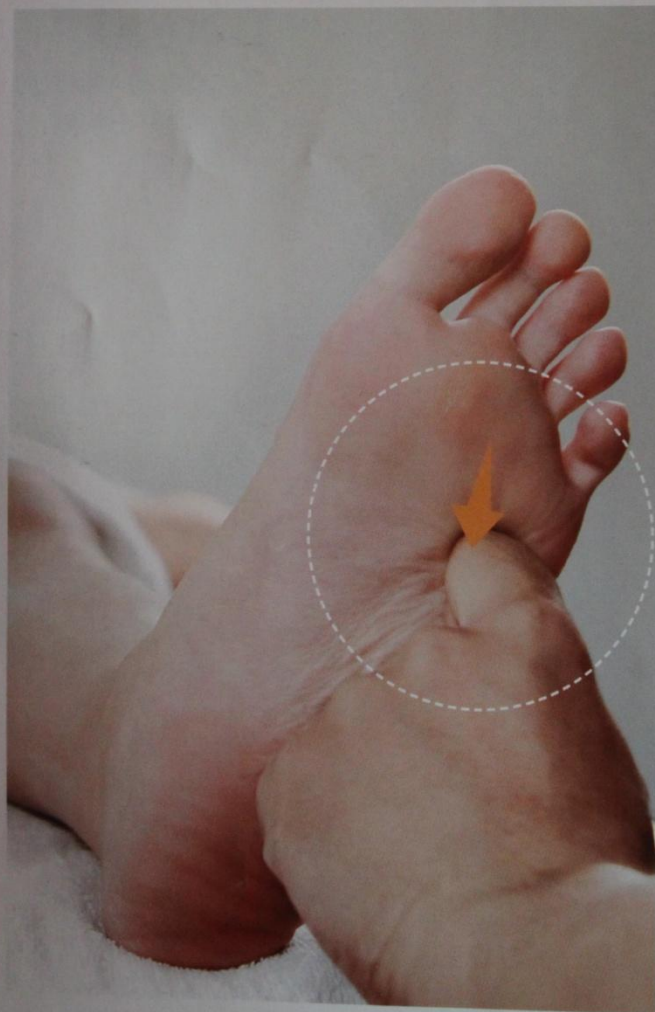
心脏反射区

X I N Z A N G F A N S H E Q U



反射区位置

脚掌第四、五跖骨头颈间，肺反射区后方，一部分被肺反射区遮盖。



操作方法

以食指指间关节背面向脚趾方向压刮3~5次，再垂直定点按压3~5次。

适应症

心脏疾病，如心绞痛、心肌梗塞的恢复期、心力衰竭的恢复期、心律不齐、心脏功能不合及循环系统的疾病等。

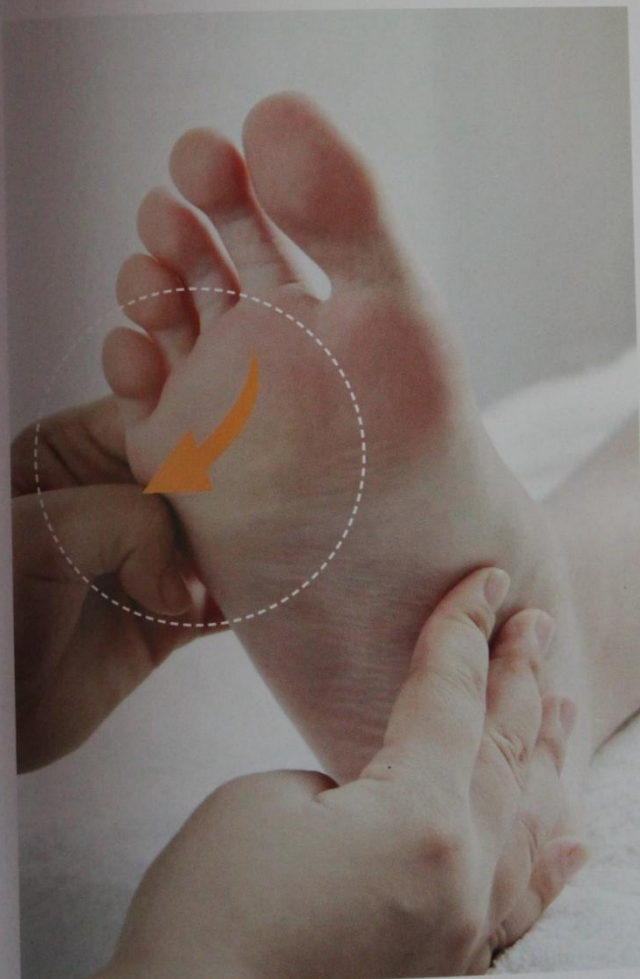
肺及支气管反射区

FEI JI ZHIQIGUAN FANSHEQU



反射区位置

位于双足斜方肌反射区后方（向足跟方向），自甲状腺反射区向外到肩反射区的一横指的带状区域。



操作方法

自内向外压刮3~5次，对于支气管敏感带，改用拇指指端施力按摩3~5次。



适应症

肺部炎症、急慢性支气管炎、肺结核、肺气肿、支气管哮喘、上感、胸闷、气急等。

升结肠反射区

S H E N G J I E C H A N G F A N S H E Q U



反射区位置

右脚掌小肠反射区外侧与脚外侧缘平行的带状区域，从足跟前缘外侧上行至第五趾骨底部。

操作方法

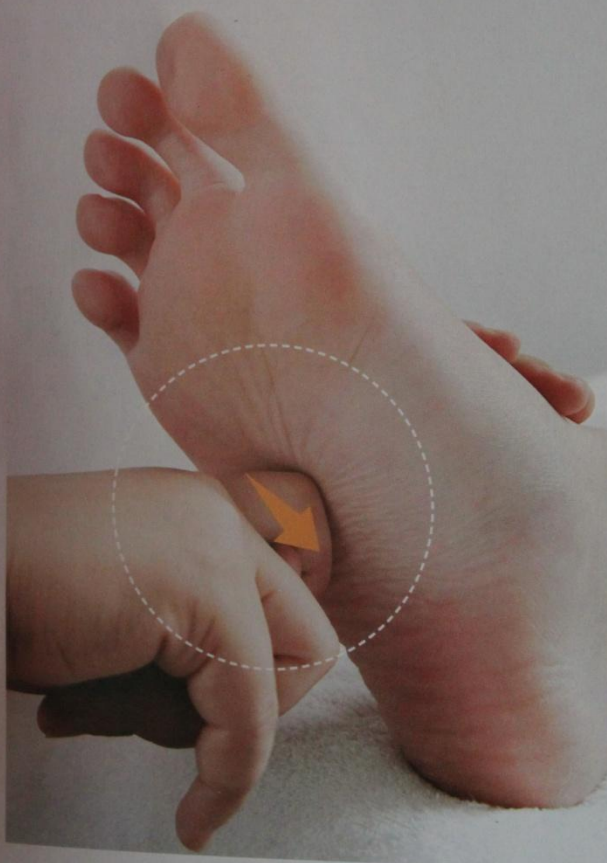
由脚趾向脚跟方向压刮3~5次。

适应症

消化系统疾患，如腹泻、腹痛、肠炎、便秘等。

46

足疗



肛门反射区

G A N G M E N F A N S H E Q U



反射区位置

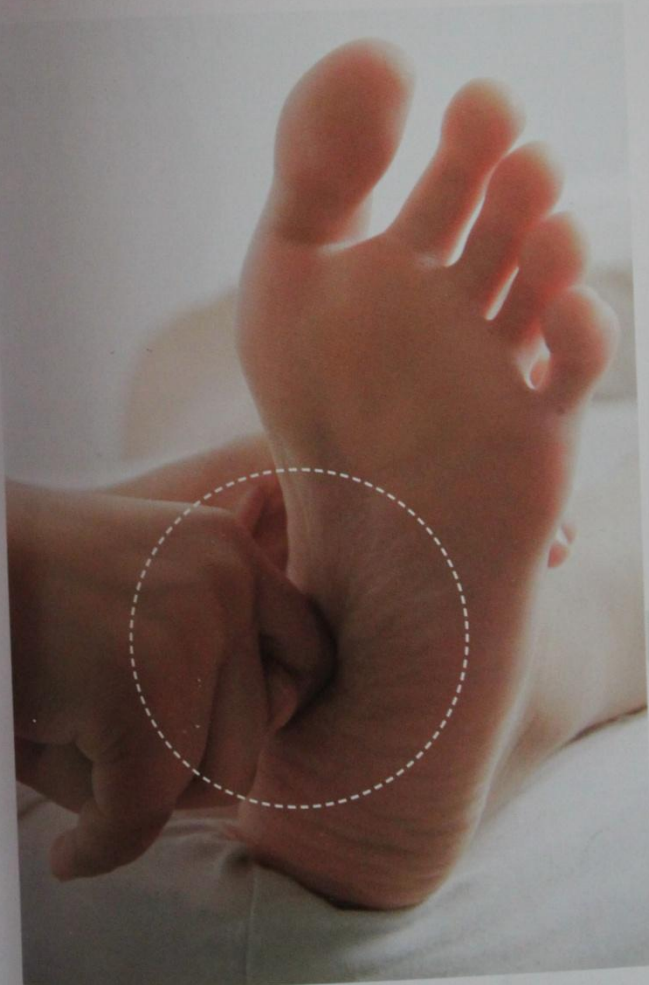
左脚掌跟骨前缘，乙状结肠及直肠反射区的末端，与膀胱区相邻。

操作方法

以食指近指节顶点在肛门反射区垂直，定点按压3~5次。

适应症

便秘、痔疮等。



乙状结肠和直肠反射区

YIZHUANGJIECHANG HE ZHICHANG FANSHEQU



反射区位置

右脚掌跟骨前缘成一横带状。



操作方法

从反射区内侧向外侧
压刮3~5次。



适应症

乙状结肠及直肠疾患，
如炎症、息肉、便秘、
痔疮等。

降结肠反射区

J I A N G J I E C H A N G F A N S H E Q U



反射区位置

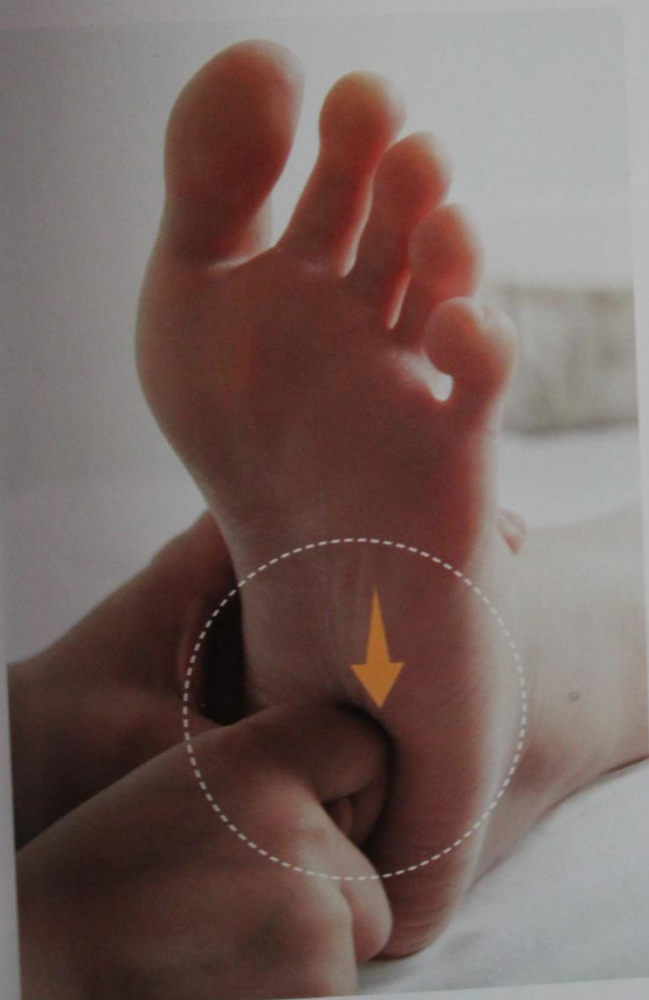
在左脚掌中部，前接横结肠外侧端，沿脚外侧平行线成竖条状，和第四、第五跖骨间相对。

操作方法

单食指扣拳法，由脚趾向脚跟方向压刮3~5次。

适应症

便秘、腹泻、腹痛、肠炎等。



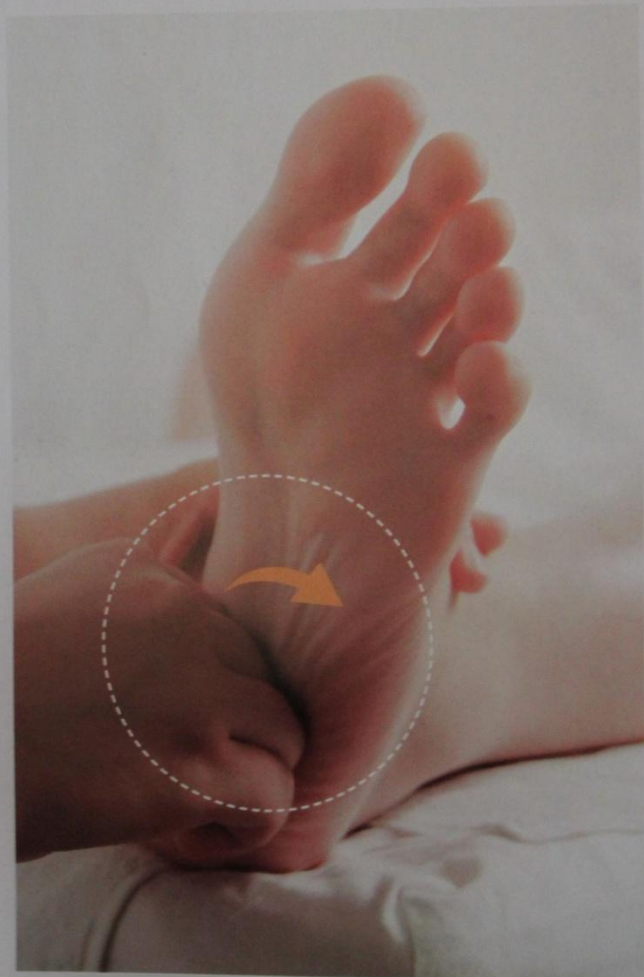
横结肠反射区

H E N G J I E C H A N G F A N S H E Q U



反射区位置

位于双脚掌中间的跖附关节处，横越脚掌成一条带状区。



操作方法

按带状行走压刮，左脚由内向外侧压刮，右脚由外向内侧压刮，各3~5次。

适应症

消化系统疾患，如腹泻、腹痛、肠炎、便秘等。

小肠反射区

X I A O C H A N G F A N S H E Q U



反射区位置

双脚掌楔骨部位至跟骨间凹陷区域，被大肠反射区所包围。



操作方法

由足趾端向足跟端压刮4~6次。要求快速、均匀、有节奏。



适应症

消化系统的疾患，如胃肠胀气、腹泻、腹痛、急慢性肠炎等。



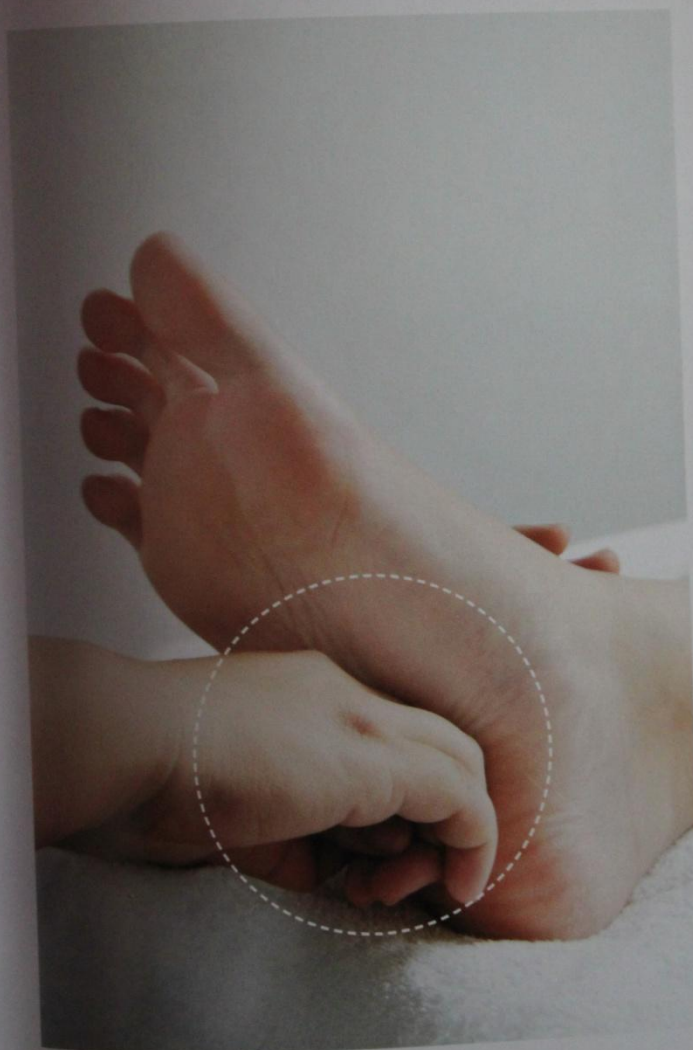
盲肠和阑尾反射区

MANGCHANG HE LANWEI FANSHEQU



反射区位置

右脚掌跟骨前缘靠近外侧，与小肠和升结肠的反射区连接。



操作方法

以食指近指间关节顶点施力，定点按压3~5次。



适应症

腹胀、阑尾炎等。

颈椎反射区

J I N G Z H U I F A N S H E Q U



反射区位置

双拇趾根部内侧横纹尽头处的凹陷区域，内侧拇指，趾关节前后。



操作方法

由足趾端至趾跟端压推3~5次。

适应症

颈项强硬、酸痛、各种颈椎病变（骨刺及因颈椎病引起的手麻、手痛等症）。

胸椎反射区

X I O N G Z H U I F A N S H E Q U



反射区位置

双脚足弓内侧缘第一跖骨下方，从拇趾关节直到楔骨关节为止。



操作方法

由足趾端向足跟端紧压足弓骨骼的底缘，推压3~5次。

适应症

肩背酸痛、胸椎骨刺、椎间盘突出和其他胸椎疾患及胸腔内脏疾患等。

腰椎反射区

Y A O Z H U I F A N S H E Q U



反射区位置

双脚足弓内侧缘（楔骨至舟骨下方），上推胸椎反射区下接骶骨反射区。



操作方法

由足趾端至足跟端紧压足弓骨骼的底缘向足跟端推至足弓中部，反复3~5次。

适应症

腰背酸痛、腰椎间盘突出、腰椎骨质增生和腰椎其他疾患及腹腔脏器病等。

骶骨反射区

D I G U F A N S H E Q U



反射区位置

双脚足弓内缘（距骨后方到跟骨止），前接腰椎反射区，后连尾骨反射区。



操作方法

由足趾端紧压足弓骨骼的前缘，向足跟端推压3~5次。



适应症

骶骨骨质增生、骶骨受伤、髂关节伤痛、坐骨神经痛及盆腔脏器疾患等。

内尾骨反射区

NEIWEIGU FANSHEQU



反射区位置

双脚跟部之脚掌内侧缘，沿跟结节向后呈带状区域。



操作方法

由跟腱向足跟按摩。此时患者呼气在拐弯处顿一下，同时吸气。然后在吸气的同时由足跟向足掌方向按摩，压刮3~5遍。

适应症

坐骨神经痛、尾骨受伤后遗症和生殖系统疾患等。

前列腺或子宫反射区

QIANLIXIAN HUO ZIGONG FANSHEQU



反射区位置

脚跟内侧，内踝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，尿道及阴道反射区在尽头处。



操作方法

顺时针方向压刮3~5次。

适应症

男性：前列腺肥大、前列腺炎、尿频、排尿困难、尿血、膀胱和尿道疼痛等。
女性：子宫肌痛、子宫内膜炎和子宫下垂及其他子宫疾患等。



内髌关节反射区

NEIKUANGUANJIE FANSHEQU



反射区位置

双脚内踝骨下方和后方。



操作方法

围绕内踝由前往后推压3~5次。



适应症

髌关节痛、坐骨神经痛、
腰背痛等。

肩关节反射区

J I A N G U A N J I E F A N S H E Q U



反射区位置

双脚掌外侧第五跖趾关节处。



操作方法

由足趾至足跟方向各推压3~5次。



适应症

肩周炎、手臂无力、
肩酸痛、手麻等。



62

足
疗

膝关节反射区

X I G U A N J I E F A N S H E Q U



反射区位置

双脚掌外侧骰骨与跟骨间的凹陷处。



操作方法

先定点按压反射区3~5次，再在前膝、膝两侧、腘窝，分别按压3~5次。



适应症

膝关节炎、膝关节痛等症。

外尾骨反射区

W A I W E I G U F A N S H E Q U



反射区位置

双脚外侧足跟韧带，沿跟骨结节后方外侧的一带状区域。



操作方法

以食指内侧施力，先自足跟跟腱处由上而下压至足跟部外侧，在该处改为以食指指间关节顶点施力，进行定点按压，重复3~5次。

适应症

坐骨神经痛、尾骨受伤后遗症等。

睾丸或卵巢反射区

GAOWAN HUO LUANCHAO FANSHEQU



反射区位置

双脚外踝后下方与跟膝前方的三角形区域（与前列腺或子宫的位置相对称），睾丸、卵巢的敏感点在三角形直角顶点附近。



操作方法

向足底压刮3~5次。

适应症

性功能低下、不孕症、
月经不调、痛经、更
年期综合征等。

肩胛骨反射区

J I A N J I A G U F A N S H E Q U



反射区位置

双足背第四、第五跖骨与楔骨间，呈一带状区。



操作方法

沿足趾向近心端推按至骨突处，左右分开，反复3~5次。

适应症

肩背酸痛、肩关节活动障碍、肩周炎等。

坐骨神经反射区

ZUOGUSHENJING FANSHEQU



反射区位置

内侧坐骨神经反射区位于双腿内踝关节后方起，沿胫骨内后缘上行至胫骨内踝下方的凹陷处为止。外侧坐骨神经反射区位于双小腿外侧，位于腓骨后端，起自外踝关节外后方向上至腓骨小头后下方。



操作方法

沿足趾向近心端推按至骨突处，左右分开，反复3~5次。

适应症

坐骨神经痛、坐骨神经炎及膝和小腿部病痛、糖尿病等。

67

第2章 足疗的常用反射区

肋骨反射区

N E I G U F A N S H E Q U



反射区位置

内肋骨反射区位于双脚背第一楔骨与舟骨间的凹陷处。外肋骨反射区位于骰骨、舟骨与距骨之间。



操作方法

在该区定点按揉3~5次。



适应症

肋骨的各种病变、胸闷岔气、肋膜炎和内脏疾患等。

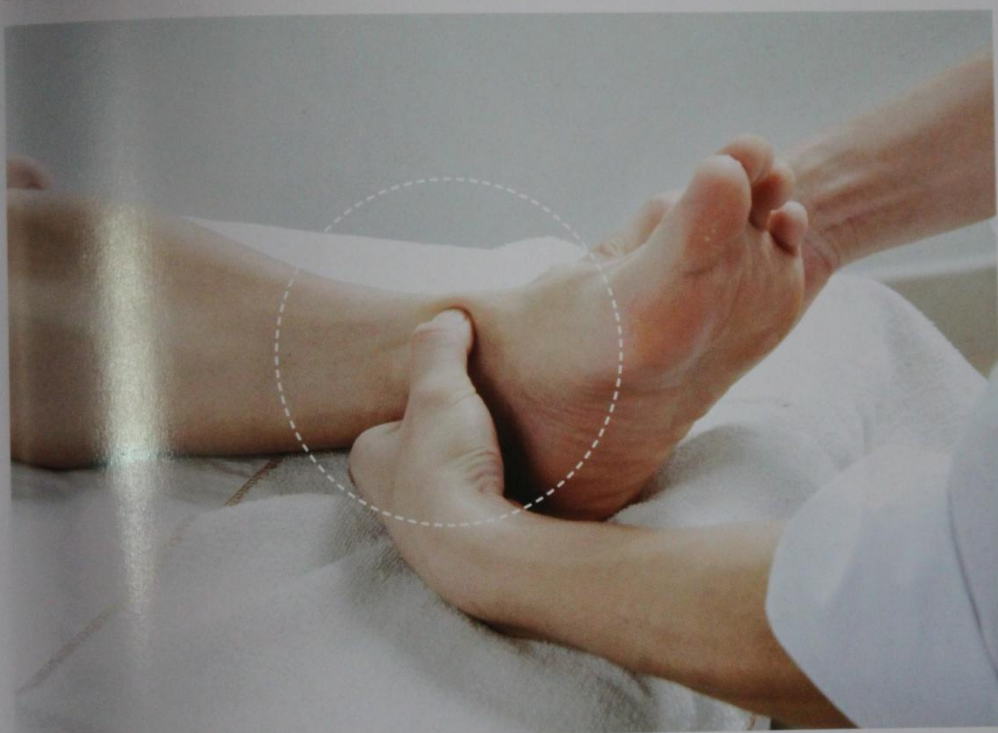
腹股沟反射区

F U G U G O U F A N S H E Q U



反射区位置

内踝尖正前方骨凹陷处。



操作方法

用拇指指腹施力，定点按压
3~5次。



适应症

生殖系统疾患、性功能障
碍及静脉曲张等。



上下淋巴腺反射区

SHANGXIALINBAXIAN FANSHEQU



反射区位置

上身淋巴腺反射区位于双脚外踝关节前下方凹陷中，下身淋巴腺反射区位于内踝关节前下方的凹陷中。



操作方法

用拇指向上方推压，以感到酸胀而无刺痛为度，反复3遍。



适应症

各种炎症、发热、水肿、囊肿、踝部肿胀、抗体缺乏、癌症等。

71

第2章 足疗的常用反射区

横膈膜反射区

H E N G G E M O F A N S H E Q U

反射区位置

双足背跖骨、楔骨关节处，横跨脚背左右侧的一个带状区域。



操作方法

双手单食指钩掌法，自横膈膜中央向两侧刮压3~5次。

适应症

呃逆、恶心、呕吐、膈肌痉挛、横膈膜症、腹痛等。

胸部淋巴腺反射区

XIONGBU LINBAXIAN FANSHEQU



反射区位置

双足背第一、第二跖骨间。



操作方法

沿第一跖骨外侧由近心端向足趾方向按摩3~5次。



适应症

各种炎症、癌症、肿瘤、胸痛等。

73

第2章 足疗的常用反射区





胸部及乳房反射区

XIONGBU JI RUFANG FANSHEQU



反射区位置

双脚背相当于第二、第三、第四跖骨背侧。



操作方法

由足背中央向两侧推摩3~5次。



适应症

胸闷、乳腺炎、乳腺增生、
乳腺癌、食道疾患等。

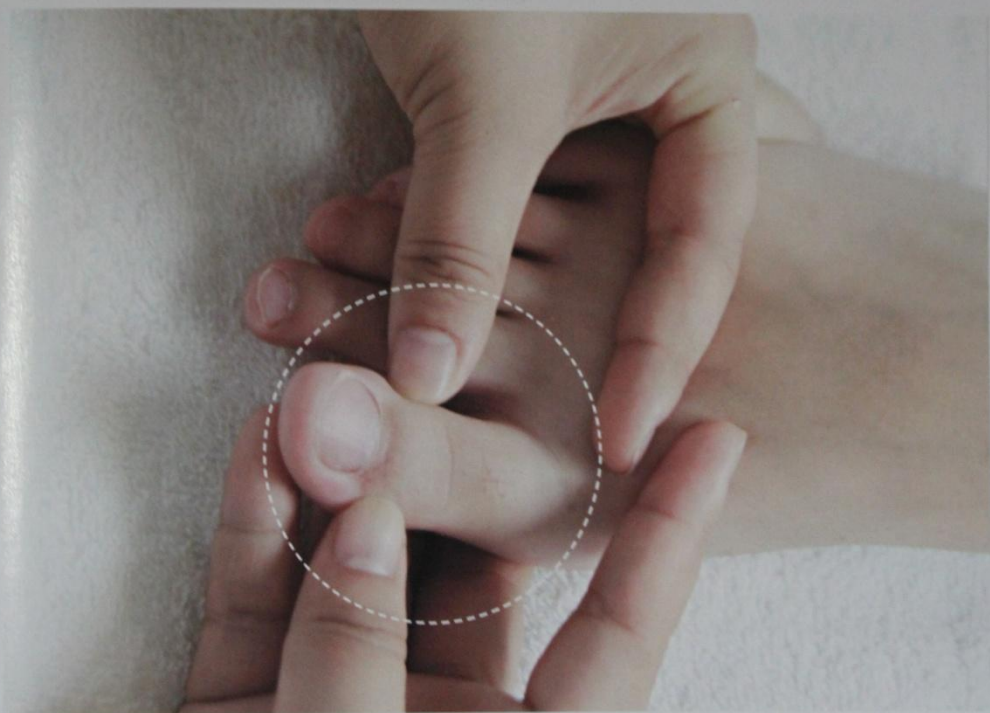
扁桃体反射区

BIANTAOTI FANSHEQU



反射区位置

双脚拇指第一趾骨背面。



操作方法

定点按3~5次。



适应症

感冒、扁桃体发炎、扁桃体肥大等。

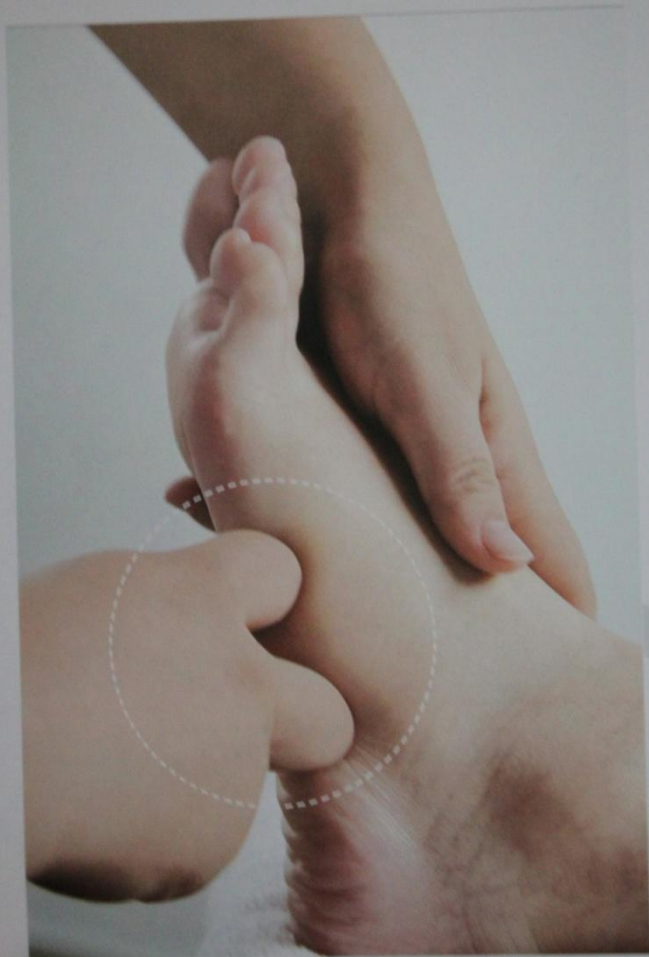
肘关节反射区

Z H O U G U A N J I E F A N S H E Q U



反射区位置

双脚掌外侧第五跖骨与楔骨之关节突起的前后两侧。



操作方法

在第五跖骨基底的两侧（前、后）各向中部按压3~5次。

适应症

肘关节受伤、酸痛和肘关节炎等。





感冒

G A N M A O

感冒俗称“伤风”，是一种外感风邪或时行病毒所引起的发热性疾病，一年四季均可发生，尤以人体抵抗力低下以及冬春两季气候骤变时发病较多。临床表现为发热、恶寒、头痛、鼻塞、流涕、咳嗽、胸闷、咽喉肿痛等。感冒患者因外感病邪的不同，有风寒、风热和流行性感冒之分。

穴位选配

●公孙、隐白

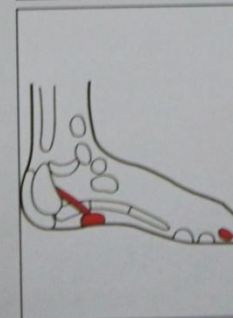
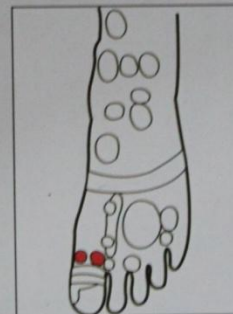


小贴士

要预防感冒的发生，必须注意加强防寒保暖，重视饮食调理。要控制室内温度，保持室内空气流通。坚持体育锻炼，以增强体质。患者还可根据情况选用润和津露果汁和一些含有复合多糖、灵芝多糖、酪蛋白磷酸肽的保健食品，以增强免疫力。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按鼻、肺、扁桃体及支气管反射区。



81

第3章 对症足疗法

支气管哮喘

Z H I Q I G U A N X I A O C H U A N

支气管哮喘是一种气道变应性炎症和气道高反应性为特征的疾病。若长期反复发作可导致气道增厚或狭窄，成为阻塞性肺气肿。支气管哮喘分为外源性哮喘和内源性哮喘。外源性哮喘常在童年、青少年时发病，多有家族过敏史；内源性哮喘多无已知过敏源，在成年时发病，可由体内感染引起。

穴位选配

●足三里、丰隆、定喘、足窍阴



小贴士

遇哮喘持续状态或治疗效果不理想时，宜迅速采取综合性治疗措施，缺氧者应供氧。患者在日常生活中应注意避开过敏原，忌食辛辣及容易致敏的食物，禁烟、酒。也可根据情况选用润和津露果汁和一些含复合多糖、酪蛋白磷酸肽的保健食品，以加强呼吸系统的各项功能。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按甲状腺、甲状旁腺、肺、支气管、心脏、横膈膜、上身淋巴腺、胸部淋巴腺反射区。



急慢性支气管炎

J I M A N X I N G Z H I Q I G U A N Y A N

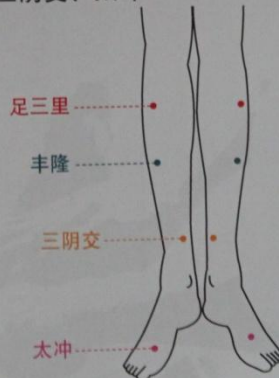
急性支气管炎是由感染、物理、化学刺激或过敏引起的支气管黏膜的急性炎症，多发于寒冷季节或气候突变时节，也可由急性上呼吸道感染引起。慢性支气管炎是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症，分单纯型、喘息型两种，可并发肺气肿、肺心病等疾病。急性支气管炎起病较急，常因急性上呼吸道感染引起，有咳嗽、咳痰、气促、发热等症状。慢性支气管炎多缓慢起病，病程较长，反复发作而加重，有咳嗽、咳痰、喘息等症状。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按甲状旁腺、肺及气管、胸部淋巴腺、上身淋巴腺反射区。

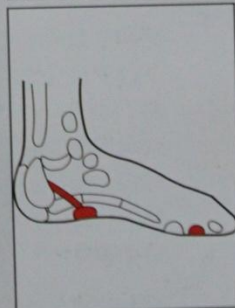
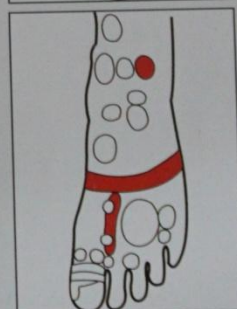
穴位选配

- 足三里、丰隆、三阴交、太冲



小贴士

急性支气管炎治疗要彻底，以防转为慢性支气管炎；对于慢性支气管炎，要坚持治疗。患者在日常生活中要注意保暖、戒烟、忌食生冷辛辣之物。患者可根据自身情况选用润和津露果汁和一些含复合多糖、酪蛋白磷酸肽的保健食品，以加强呼吸系统的各项功能。



83

第3章 对症足疗法

失眠

SHIMIAN

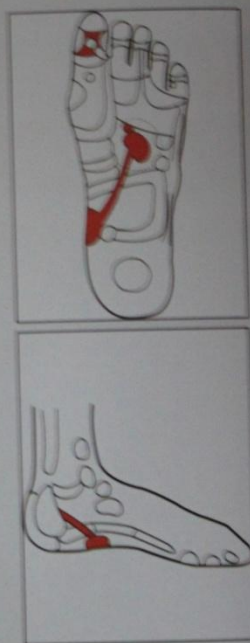
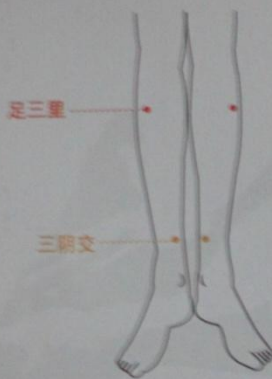
难以入睡。睡眠不深易醒。醒后难眠。烦躁不安。甚至彻底难眠的现象。称为失眠。患者常伴有精神疲惫、头痛、头晕、心悸、健忘、多梦、食欲不振等症状。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按大脑反射区。

穴位选配

- 足三里、三阴交



小贴士

预防失眠最好的方法是使生活变得有规律。平时多加强锻炼。饮食宜清淡。忌刺激性食品。如烟、茶和咖啡等。可在入睡前洗个热水澡或喝杯牛奶。会有助于入睡。平时可根据患者自身情况选用含复合多糖、酪蛋白磷酸肽、 $\Omega-3$ 多不饱和脂肪酸的保健食品。以辅助治疗。

慢性妇科疾病

MAN XING FU KE JI BING

女性生殖系统的疾病即为妇科疾病，包括外阴疾病、阴道疾病、子宫疾病、输卵管疾病、卵巢疾病等。妇科疾病是女性常见病、多发病。许多人由于对妇科疾病缺乏应有的认识，缺乏对身体的保健，加之各种不良生活习惯等，生理健康每况愈下，导致一些女性疾病缠身，且久治不愈，给正常的生活、工作带来极大的不便。

穴位选配

●足三里、丰隆、三阴交、涌泉

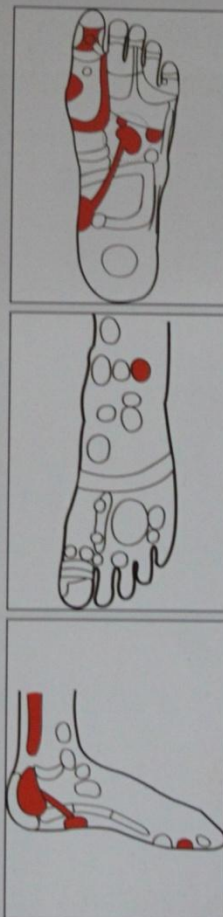


小贴士

足部疗法对于本病可作为辅助疗法，对危重病人要及时进行综合治疗。注意增强体质，避免受寒，防止感冒。患者还可选用一些含有复合多糖、活性多糖、酪蛋白磷酸肽的保健食品，以强化生殖系统和肺肾功能。

足反射区

- 先按肾、输尿管、膀胱反射区。
- 再按心、子宫、脑垂体、甲状旁腺、大脑、下腹部、上身淋巴区、甲状腺反射区。



85

第3章 对症足疗法

高血压

G A O X U E Y A

高血压以体循环动脉血压增高为主要临床特征，并伴有血管、心、脑、肾等器官病理性改变的全身性疾病。成年人的收缩压超过160毫米汞柱或舒张压在95毫米汞柱以上，就属于高血压范畴。本病的初期病人往往多年无症状，仅在无意中发现或体检时查出有高血压。但随着血压发生变化，使大脑中血液增加，脑内压力升高，整个头部会感到沉闷的疼痛，同时有头晕、耳鸣、目眩、心慌、烦躁、失眠、四肢麻木、颈项僵硬等伴随症状。后期可合并发生心、脑、肾等方面的症状。

穴位选配

●涌泉、太溪、照海、太白

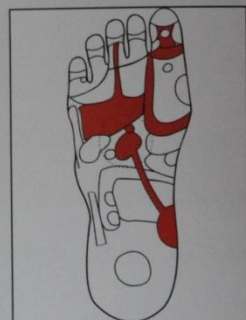


小贴士

患者应按医嘱吃药，不可随便停药。养成良好的生活习惯，戒烟、酒。饮食宜清淡，尤其要减少盐的摄入量。可以根据情况选用一些含有复合多糖、酪蛋白磷酸肽、 $\Omega-3$ 多不饱和脂肪酸的保健食品，以促进血液循环。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按肺及支气管，大脑、颈项、心、甲状腺反射区。



慢性胃病

MAN XING WEI BING

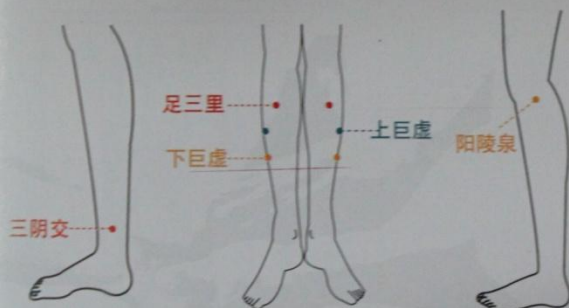
慢性胃病一般包括慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡和胃神经官能症。慢性胃炎的主要症状是上腹痛，规律性不明显，在进食后出现上腹部不适、饱胀、嗝气、恶心等。胃溃疡多在剑突下正中或偏左发生疼痛，十二指肠溃疡多在剑突下偏右发生疼痛，都有烧灼感、饱胀感，还伴有恶心、呕吐、反酸、嗝气、消化不良、贫血、消瘦及精神不振等症。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按胃、十二指肠、大脑、肝、脾反射区。

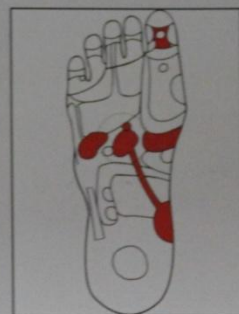
穴位选配

- 三阴交、阳陵泉、足三里、上巨虚、下巨虚



小贴士

饮食要有规律，少吃多餐，忌食辛辣刺激之物，禁烟、酒。可选用一些含复合多糖、活性多糖、猴头菇多糖、双低聚糖的保健食品，以保护消化系统。



慢性腹泻

MAN XING FUXIE

腹泻是指排便次数明显超过平时的频率、粪质稀薄、含未消化食物或脓血的一种现象。腹泻常伴有排便紧迫感等症状。慢性腹泻指在2个月以上的腹泻或间歇期在2~4周内的复发性腹泻。

穴位选配

- 足三里、上巨虚、阴陵泉、隐白、止泻、涌泉、太溪

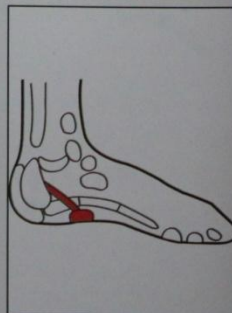
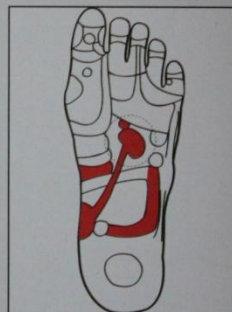
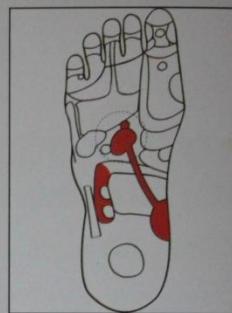


小贴士

患者饮食以清淡为主，忌食辛辣、油腻之品。亦可选用一些含复合多糖、酪蛋白磷酸肽、猴头菇多糖、双低聚糖的保健食品，以提升消化系统的功能。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按胃、升结肠、乙状结肠、降结肠反射区。



中风后遗症

Z H O N G F E N G H O U Y I Z H E N G

中风亦称脑卒中，或称脑血管意外，是指一种急性非外伤性脑局部血供障碍而引起的局灶性神经损害。临床以起病急、意识障碍、言语失利和肢体偏瘫为特点，病情在急性期获得控制后，发展为慢性期，6个月后留下的症状，往往称为“中风后遗症”。中风后遗症必须抓紧时间积极治疗，除须常用活血、化瘀、通络之品外，配合足部按摩法也可以提高疗效。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按大脑、脑垂体、心、肝、内外髌、膝关节、肘关节、肩关节、腰椎、胸椎、颈椎反射区。

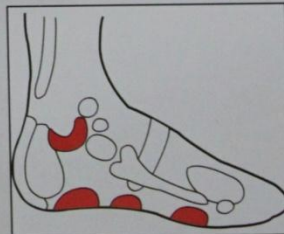
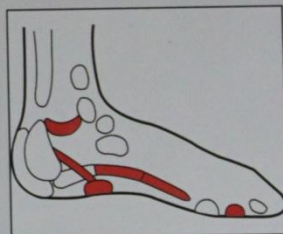
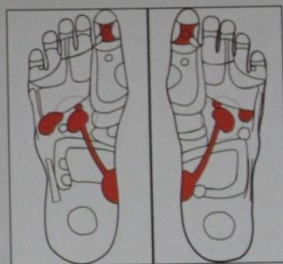
穴位选配

- 阳陵泉、足三里、三阴交、太溪、涌泉



小贴士

要注意营养合理，少吃胆固醇含量高的食品，多进行身体锻炼活动。对于瘫痪在床的患者，要定期为其翻身并揉捏受压部位。患者平时可根据情况选用一些含有复合多糖、灵芝多糖、酪蛋白磷酸肽、Ω-3多不饱和脂肪酸的保健食品，以促进脑血液循环、加强肺肾功能。



89

第3章 对症足疗法

三叉神经痛

S A N C H A S H E N J I N G T O N G

三叉神经痛是指面部三叉神经分布区内出现阵发性、短暂性剧烈疼痛的病症，一般认为由三叉神经根受到机械性牵拉后压迫引起，具有突然性、周期性、短暂性发作的特点，病程长，病情顽固，常反复发作。病症发作时呈阵发性闪电样剧痛，其痛如刀割、针刺、火灼，会伴有病侧面颊部肌肉抽搐、流泪、流涕及流涎等现象。发作时间短暂，数秒钟或数分钟后即自行缓解。间歇期间无症状。

穴位选配

●足三里、三阴交、太溪、涌泉、解溪、昆仑

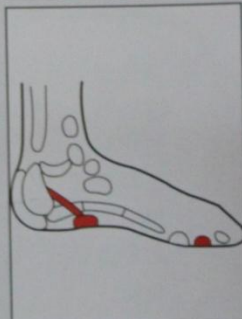
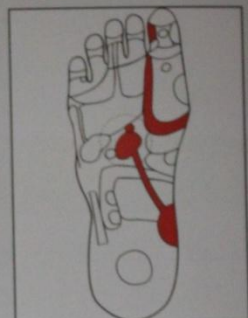


小贴士

对继发性三叉神经痛，应查明原因再进行治疗。患者可选用含有酪蛋白磷酸肽、复合多糖、灵芝多糖、 Ω -3多不饱和脂肪酸的保健食品，以促进血液循环及强化肺肾功能。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按三叉神经、颈椎、甲状腺反射区。



三叉神经痛

S A N C H A S H E N J I N G T O N G

三叉神经痛是指面部三叉神经分布区内出现阵发性、短暂性剧烈疼痛的病症，一般认为由三叉神经根受到机械性牵拉后压迫引起，具有突然性、周期性、短暂性发作的特点，病程长，病情顽固，常反复发作。病症发作时呈阵发性闪电样剧痛，其痛如刀割、针刺、火灼，会伴有病侧面颊部肌肉抽搐、流泪、流涕及流涎等现象。发作时间短暂，数秒钟或数分钟后即自行缓解。间歇期间无症状。

穴位选配

●足三里、三阴交、太溪、涌泉、解溪、昆仑

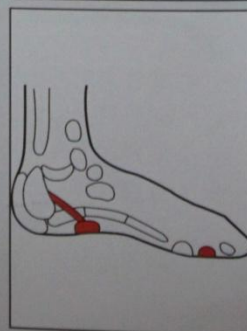
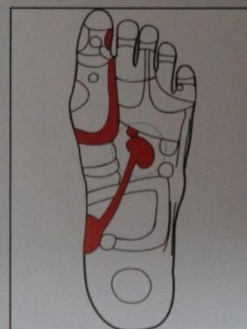
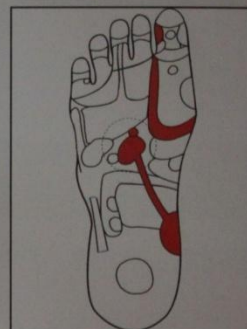


小贴士

对继发性三叉神经痛，应查明原因再进行治疗。患者可选用含有酪蛋白磷酸肽、复合多糖、灵芝多糖、Ω-3多不饱和脂肪酸的保健食品，以促进血液循环及强化肺肾功能。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按三叉神经、颈椎、甲状腺反射区。



周围性面神经麻痹

ZHOUWEIXINGMIANSHENJINGMABI

周围性面神经麻痹是指因局部营养神经的血管受风寒而痉挛。面神经管内组织急性水肿，面神经受压，或面神经本身的炎症所引起的周围性面神经损害。慢性中耳炎、带状疱疹、乳突炎均可引起本病。本病发于任何年龄，左右两侧发病几率相近，常为单侧面神经受累。轻者一般在14~20天后开始恢复，多数患者在1~2个月后可完全恢复。其病程和愈后状况决定于面神经是生理性阻滞还是神经变性。若属于神经完全变性，须在6个月后才可开始恢复正常。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按大脑、眼、鼻、三叉神经反射区。



91

第3章 足部反射区

穴位选配

- 足三里、三阴交、太冲、内庭、厉兑



小贴士

患者每日早晚将双手掌搓热，自行反复按摩面部，促使血液循环，有利于恢复。注意保暖，避风寒，出汗时勿马上出门，以免受风寒。患者可根据自身情况选用一些含有酪蛋白磷酸肽、复合多糖、灵芝多糖的保健食品。

坐骨神经痛

Z U O G U S H E N J I N G T O N G

坐骨神经痛是一种临床综合征，表现为沿坐骨神经通路及其分布区域的放射性疼痛。可由多种病因引起，分原发性、继发性两种。多发于男性，青壮年居多，起病方式有急性、亚急性及慢性之分。原发性坐骨神经痛又称“坐骨神经炎”，其病程短，愈后良好。继发性坐骨神经痛又称“根性坐骨神经痛”，由该神经通路的临近组织病变引起，而由某些盆腔病变、糖尿病性神经炎等引起的称为“干性坐骨神经痛”。

穴位选配

●委中、阴陵泉、昆仑、承山、三阴交、涌泉

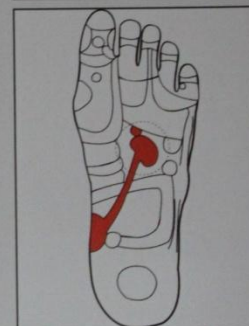


小贴士

患者应注意保暖，避风寒。急性期要卧床休息，卧硬板床，配合患肢的按摩效果佳。可选用一些含复合多糖、酪蛋白磷酸肽的保健食品。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按坐骨神经、髋关节反射区。



单纯性甲状腺肿

DANCHUNXINGJIAZHUANGXIANZHONG

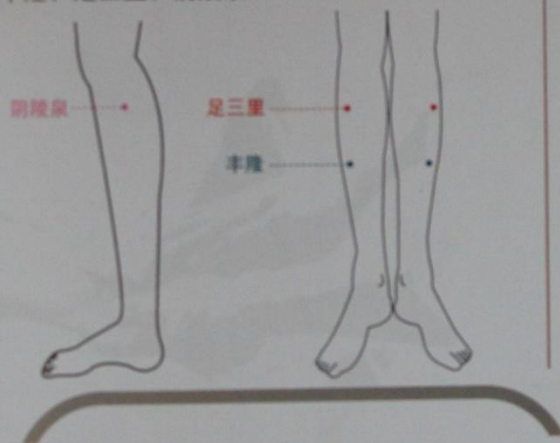
单纯性甲状腺肿是由于缺碘，导致甲状腺肿物质以及甲状腺激素合成障碍引起的代偿性肿大，而不伴有明显的甲状腺功能异常。主要表现为甲状腺肿大，无全身症状。甲状腺常呈轻度或中度弥漫性肿大，质地较软，无压痛。严重者甲状腺肿大引起压迫症状，压迫气管可引起咳嗽、呼吸困难、吞咽不利、声音嘶哑等。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按脑垂体、甲状旁腺、甲状腺、心脏反射区。

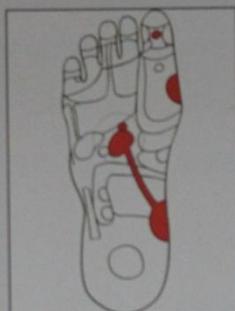
穴位选配

- 丰隆、足三里、阴陵泉



小贴士

甲状腺显著肿大者有压迫症状，应考虑手术治疗。选用一些含有酪蛋白磷酸肽、复合多糖、灵芝多糖的保健食品。



93

第3章 对症足疗法

颈椎病

J I N G Z H U I B I N G

颈椎病又称“颈椎综合征”，是由于颈部长期劳损，颈椎及其周围软组织发生病理改变或骨质增生等，导致颈神经根、颈部脊髓、椎动脉及交感神经受到压迫或刺激而引起的一组复杂的症群。本病多见于40岁以上的中老年人，多因风寒、外伤、劳损等因素造成。但随着电脑、网络的普及，都市工作生活节奏的加快，发病人群已逐渐低龄化。

穴位选配

●阳陵泉、足三里、内庭、涌泉、太冲、足通里



小贴士

在治疗期间，可配合颈项部运动，若配合颈椎牵引疗效更好。平时垫枕不宜过高，长期低头工作的人要注意劳逸结合。辅助选用一些含有酪蛋白磷酸肽、灵芝多糖、活性多糖的保健食品，以促进血液循环。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按颈项、颈椎、胸椎、肩、斜方肌反射区。



落枕

L A O Z H E N

落枕又称“失枕”，是指由于睡眠时姿势不当，或外感风寒，引起颈部肌肉紧张、痉挛，醒后即自觉颈项部疼痛或酸痛，活动不利。本病常发于一侧颈部，也可累及双侧。病情较轻者2~3天可自愈，重者颈痛会变得越来越重，出现头昏、头痛、颈肩背痛等不适。

穴位选配

●悬钟、阳陵泉、昆仑、丘墟

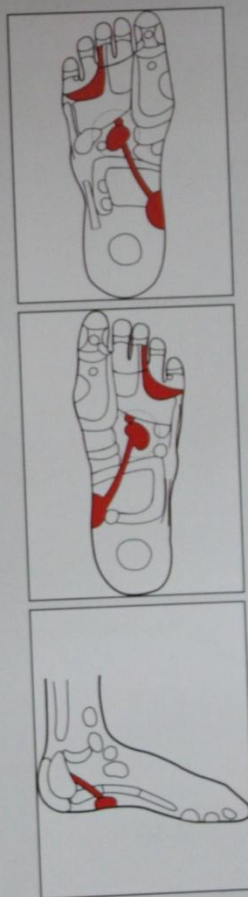


小贴士

按摩足反射区时，要加强刺激，嘱患者活动颈项，可使疼痛逐渐缓解，并可配合局部按摩、热敷，效果更为显著。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按斜方肌反射区。



95

第3章 对症足疗法

肩周炎

J I A N Z H O U Y A N

肩周炎又称“肩关节周围炎”，是肩关节周围软组织的一种退行性疾病。因本病多发于50岁左右的中老年人，故又称“五十肩”。病症初期者肩部出现酸疼或胀痛，疼痛在夜间及阴雨天加重，并可向肩胛、上臂等部位辐射，肩关节有不同程度的活动受限。后期病变组织会有粘连，患者活动困难，如穿上衣时、耸肩或肩内旋时疼痛加重，不能梳头洗脸。

穴位选配

●足三里、承山、阳陵泉、委中、足临泣、昆仑

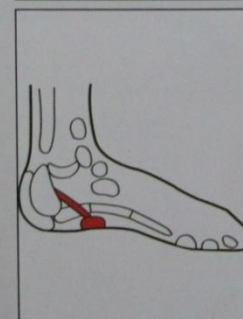
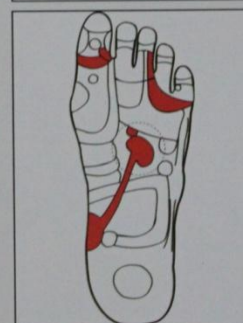
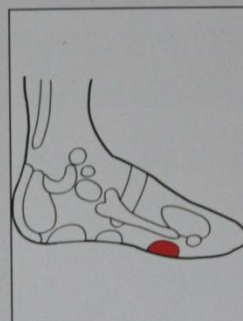


小贴士

注意患肩局部保暖，不当风露肩，睡卧时可在患侧用毛巾遮盖且尽量避免病侧肩部长时间受压，平时需做一些适量运动来锻炼肩部。患者根据自身情况辅助选用一些含有酪蛋白磷酸肽、灵芝多糖、活性多糖的保健食品。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按颈项、肩、斜方肌、小脑及脑干反射区。



急性腰扭伤

J I X I N G Y A O N I U S H A N G

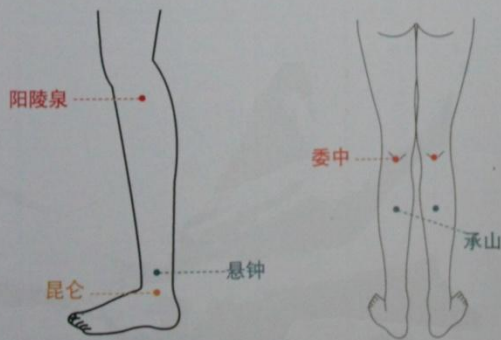
急性腰扭伤俗称“闪腰”“岔气”，多由姿势不正、用力过猛、超限活动及外力碰撞等造成腰部肌肉、韧带、关节囊、筋膜等软组织受损所致。症状轻微者只是轻微扭转了一下腰部，当时并无明显痛感，但休息后次日感到腰部疼痛，腰部活动受限，不能挺直，俯仰困难，咳嗽、打喷嚏、大小便时可使疼痛加剧。症状严重者在受伤时腰部有撕裂感和响声，伤后立即出现腰部疼痛，呈持续性剧痛，次日可因局部出血、肿胀，而使腰痛更为严重。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按上身淋巴腺、下身淋巴腺、胸椎、腰椎反射区。

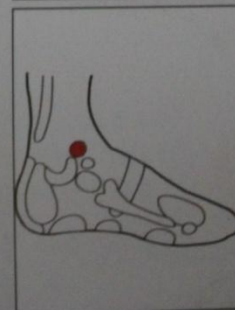
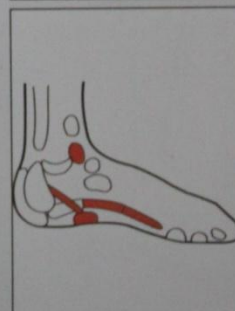
穴位选配

- 委中、阳陵泉、昆仑、悬钟、承山



小贴士

治疗期间腰部肌肉要放松，有利于损伤的恢复。



踝关节扭伤

H U A I G U A N J I E N I U S H A N G

踝关节扭伤为临床常见的损伤。多由行走不平的道路、上下楼时不慎踩空，或骑车跌倒时，如踝关节处于跖屈时，因距骨软骨面前窄后宽，可向两侧轻微活动而使踝关节不稳定而引起损伤。其表现为伤踝部感觉疼痛、活动功能障碍，损伤轻者局部肿胀，重者整个踝关节均会肿胀，并出现明显的皮下血淤，皮肤呈青紫色，跛行步态，伤足不敢用力着地，活动时疼痛加剧。

穴位选配

●血海、阳陵泉、解溪、昆仑、足三里、三阴交

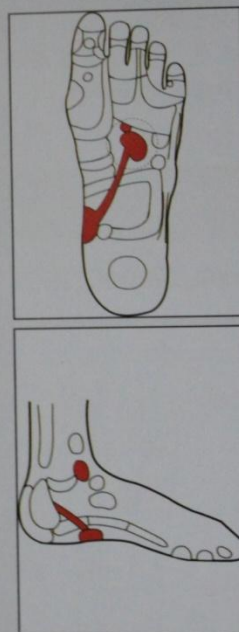


小贴士

踝关节急性扭伤。在24小时内采取冷敷法进行止血，以防瘀血和肿胀加重；24小时后采用热敷法进行活血化瘀，利于消肿。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按下身淋巴腺反射区。



类风湿性关节炎

LEIFENGSHIXINGGUANJIEYAN

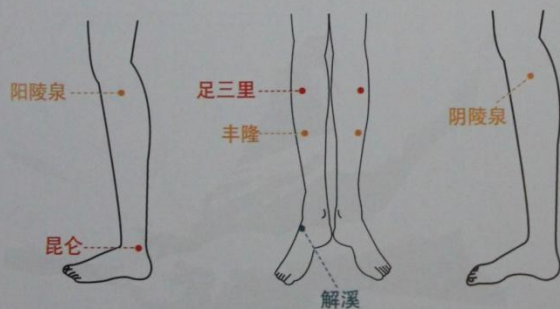
类风湿性关节炎，发病多为青壮年，起病缓慢。关节病变常先累及四肢小关节，尤以掌指、近侧指间关节为多，甚至形成肿大梭形，其后会累及踝、膝、髌、肘、肩等大关节，部分患者会累及胸、腰椎关节，甚至会形成持久性僵硬畸形，关节活动受限，严重患者会在关节附近出现皮下风湿样小结。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按甲状腺、颈项、肩、胸椎、膝、肘、髌关节、腰椎反射区。

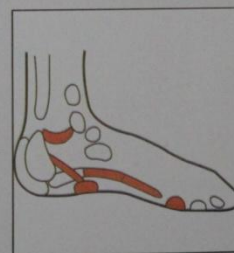
穴位选配

- 阳陵泉、解溪、昆仑、阴陵泉、足三里、丰隆



小贴士

注意休息，坚持锻炼，以防止肌肉萎缩及关节畸形。辅助选用一些含有灵芝多糖、活性多糖、酪蛋白磷酸肽、Ω-3多不饱和脂肪酸的保健食品，以强化免疫系统并加强肺肾功能。



痔疮

Z H I C H U A N G

痔疮是直肠末端黏膜下和肛管皮下的静脉扩大、曲张形成的柔软静脉团。痔疮多见于成年人，由于发生部位不同，可分为内痔、外痔。发生在肛道皮肤处的叫外痔，发生在肛道皮肤和直肠黏膜交界处以上的叫内痔。外痔平常无自觉症状，当大便干燥、排使用力过猛时，肛门口外可见青紫色的肿块，触痛极明显。内痔主要症状为大便时滴鲜血，无痛感，或大便上有鲜血，不与粪便混合。内痔脱出、发炎时，则疼痛加重。

穴位选配

●承山、阴陵泉、足三里、飞扬、委中、太冲

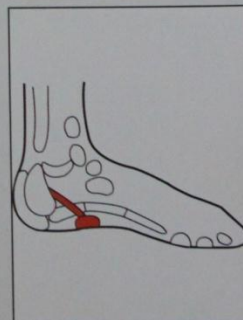
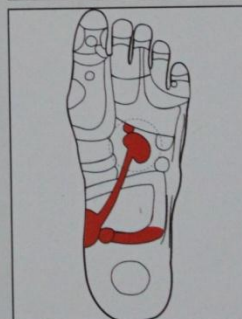
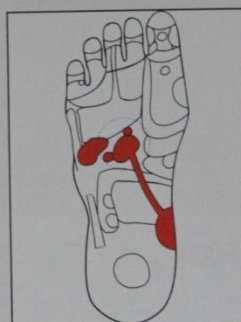


避免劳累，久站负重，多吃水果蔬菜，保持大便通畅，少食辛辣刺激之物，忌烟、酒。平时可常做提肛锻炼。

小贴士

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按乙状结肠、直肠、肛门、肝、胆反射区。



阳痿

Y A N G W E I

阳痿是指成年男子阴茎不能勃起或勃起不坚，不能进行正常性交的性功能障碍性疾病。多数患者由精神、心理、神经功能、不良嗜好、慢性疾病等因素致病，如手淫、房事过度、神经衰弱、长期饮酒、过量吸烟等。少数患者由器质性病变引起，如生殖器官畸形、损伤等病症。前者仅在性兴奋时或性交时阴茎不能勃起，而在睡眠状态仍有勃起；后者为阴茎在任何情况下均不能勃起。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按脑垂体、下身淋巴腺、前列腺、生殖腺、腰椎等反射区。

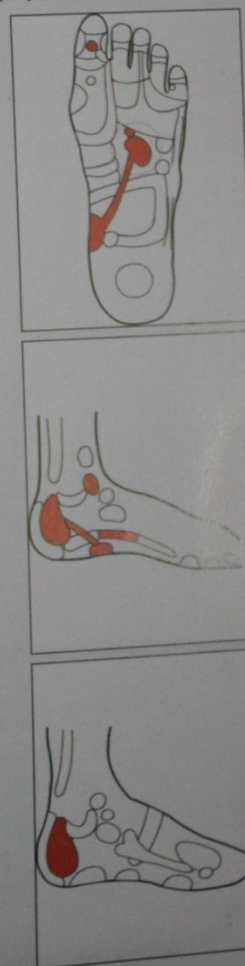
穴位选配

- 阳陵泉、足三里、阴陵泉、三阴交、涌泉



小贴士

患者在治疗期间应节制房事，戒除烟、酒，杜绝手淫，加强体育锻炼。患者还可根据自身情况选用含有酪蛋白磷酸肽、复合多糖、活性多糖、灵芝多糖的保健食品，以强化生殖系统和肺肾功能。



遗精

Y I J I N G

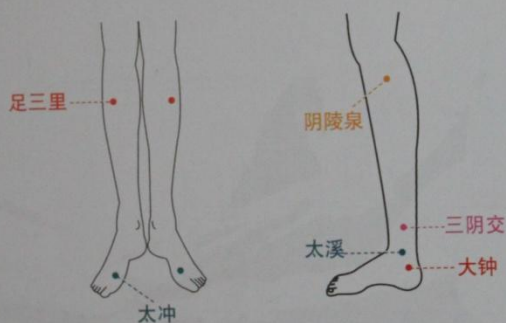
遗精是指在无性交活动时发生射精的性功能障碍性疾病。正常发育性成熟的男子，若无性生活时，每周遗精不超过1次，属正常现象。若一周数次或一日数次，并伴有精神萎靡、腰酸腿软、心慌气喘，则属于病理性。此病会影响学习与工作，应引以重视，及时治疗。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按甲状腺、心脏、脑垂体、前列腺、生殖腺反射区。

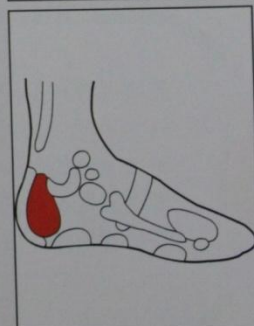
穴位选配

- 太冲、三阴交、太溪、大钟、足三里、阴陵泉



小贴士

治疗期间严禁行房，注意保养，并消除思想顾虑。注意性器官卫生，不穿紧身裤。睡眠时应采取侧卧为宜。加强体育锻炼，保持乐观情绪。亦可根据情况选用含有酪蛋白磷酸肽、复合多糖、活性多糖、灵芝多糖的保健食品，以强化生殖系统和肺肾功能。



前列腺炎

Q I A N L I E X I A N Y A N

前列腺炎是指前列腺非特异性感染，主要症状表现为尿急、尿频、尿痛，甚至血尿，尿道口常有乳白色或无色黏液分泌物，晨起时有的被黏液封闭尿道口。急性期多伴有恶寒发热，头痛乏力，腰骶部会阴区及大腿内侧有不适感等；慢性多伴有腰部酸痛，小腹及会阴区有坠胀不适感，以及性欲减退、遗精等症状。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按腹股沟、生殖腺、脑垂体、前列腺、下身淋巴腺反射区。

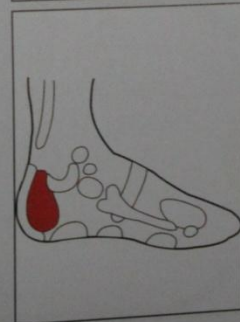
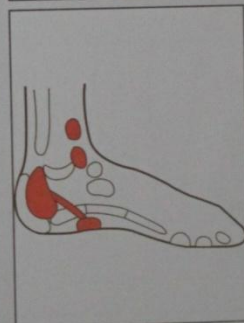
穴位选配

- 足三里、三阴交、昆仑、束骨、足通里、涌泉



小贴士

节制房事，注意卫生，忌食辛辣食物。平时多选用一些含有复合多糖、活性多糖和灵芝多糖的保健食品，以强化生殖系统及补充维生素和微量元素。



尿路感染

N I A O L U G A N R A N

尿路感染又称“泌尿道感染”，是指病原体经尿道口上感染，或血行感染尿路黏膜或组织而引起的炎症，多见于女性。临床上分为泌尿道感染（输尿管炎、肾盂肾炎）和下尿道感染（尿道炎、膀胱炎）。急性肾盂肾炎起病急骤，有高热、头痛、全身酸痛、乏力、尿频、尿急、尿痛等症状。急性膀胱炎有尿频、尿急、尿痛、排尿不畅、下腹部不适等膀胱刺激症状，典型者有脓尿、血尿。慢性膀胱炎者长期存在尿频、尿急症状。

穴位选配

●阴陵泉、三阴交、委中、血海、太溪、涌泉

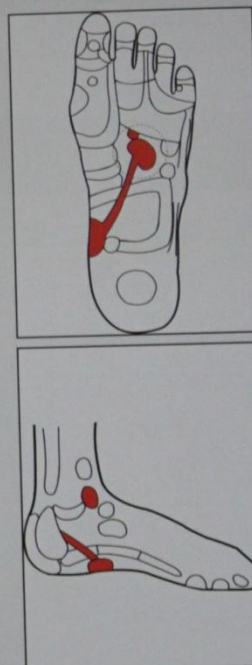


小贴士

女性注意外阴部清洁及经期卫生，婴儿要勤换尿布。还可以根据情况选用一些含有复合多糖、活性多糖和灵芝多糖的保健食品，以提高免疫力并强化肺肾功能。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按下身淋巴腺反射区。



痛经

T O N G J I N G

女性正值经期或行经前后，出现周期性小腹疼痛，或痛引腰骶，甚至剧痛昏厥者，称为痛经，又称“经行腹痛”。本病好发于青年女性。病症发生时，疼痛可引发腹部或腰骶部，或外阴、肛门坠痛。一般疼痛多发生于行经第一二天或经期前一二天，随后即逐渐减轻或消失，偶有延续至经净或于经净后发病的，但亦在一二天内痛可自止。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按脑垂体、生殖腺、甲状腺、下腹部、肺及支气管、心、肝反射区。

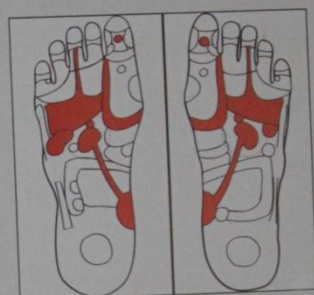
穴位选配

- 太冲、大敦、公孙、然谷、涌泉



小贴士

女性在经期忌食辛辣生冷之品，避免劳累、受凉，注意经期卫生，控制情绪，避免精神刺激，生活起居要有规律。患者还可选用一些含有酪蛋白磷酸肽、复合多糖、活性多糖的保健食品，以强化生殖系统和肺肾功能。



银屑病

Y I N X I E B I N G

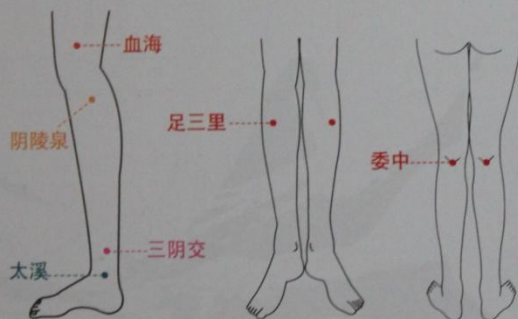
银屑病俗称“牛皮癣”，是一种常见复发性炎症性皮肤病。本病发病率较高，四季皆可发病，以冬季多发，中青年患病居多。常见发于头皮、四肢伸侧、胸背、尾骶部等，严重时可发至全身。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按肝、脾、肺、支气管、甲状旁腺、胃、阑尾反射区。

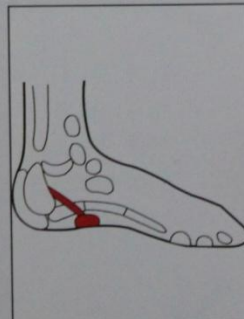
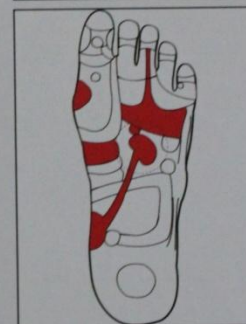
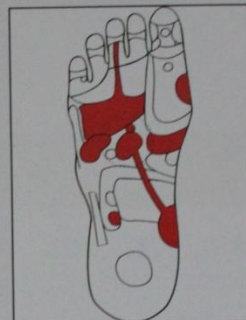
穴位选配

- 血海、足三里、三阴交、委中、太溪、阴陵泉



小贴士

饮食宜清淡，多食蔬菜与水果，少食肉类及脂肪食品，忌食辛辣、发物及酒类。保持心情舒畅，防止外伤。避免使用各种强刺激药物。患者还可根据自身情况选用一些含酪蛋白磷酸肽、复合多糖、活性多糖、灵芝多糖的保健食品，以强化免疫系统及加强肺肾功能。



带状疱疹

DAI ZHUANG PAO ZHEN

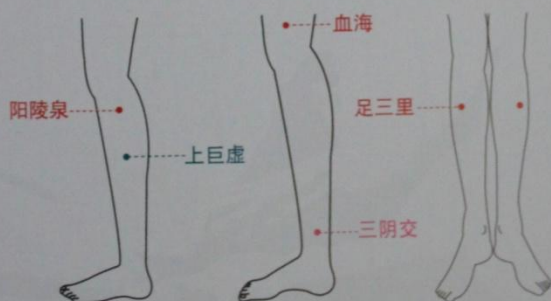
带状疱疹是由水痘一带状疱疹病毒感染所致的急性炎症性、神经性皮肤病。多见于中老年人，女性较多，发病多在春秋两季，好发于胸背及腰部。初起为炎症性红斑、丘疹，继而很快出现水疱，疱壁光滑，疱液澄清透明，状似珍珠，如绿豆、黄豆般大小，水疱周围有红晕，数个或更多的水疱集成簇状连成片状，1~2周后水疱干燥结痂、脱落，一般不留瘢痕。病程为2~4周。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按甲状旁腺、肝、脾、肺及支气管反射区。

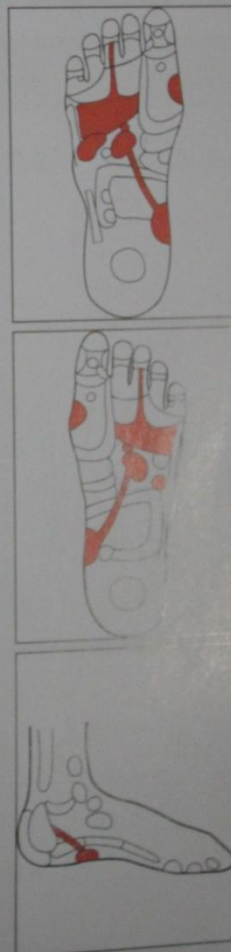
穴位选配

- 阳陵泉、足三里、上巨虚、三阴交、血海



小贴士

治疗期间忌食鱼、虾、蟹、海鲜等水产品及辛辣、有刺激性的食物，多吃蔬菜和清淡食品。



肝胆疾病

G A N D A N J I B I N G

肝胆疾病包括的范围较广，主要是指肝脏和胆囊受到外部因素的影响和身体内部的病变而引发的一系列临床疾病，如乙肝、丙肝、肝硬化腹水、胆囊炎、胆结石等统称肝胆疾病。

穴位选配

●足三里、血海、阳陵泉、阴陵泉、承山、解溪

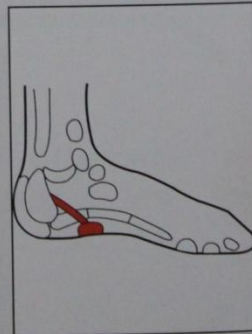
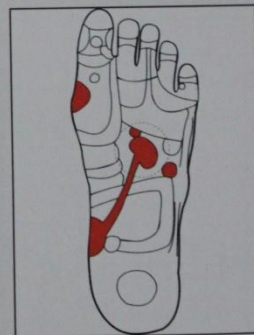
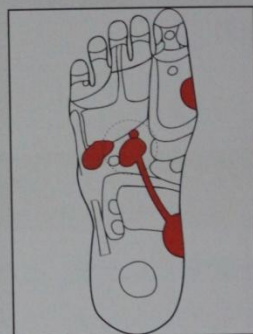


小贴士

禁止搔抓，水烫，并防止交叉感染。患者应卧床休息，多饮水。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按甲状旁腺、肝、脾反射区。



斑秃

B A N T U

斑秃俗称“鬼剃头”，是一种骤然发生的头发呈局限性斑状脱落，无其他自觉症状的疾病。中年男女或青少年均可发生。多发于男性，发病与季节无关，无传染性，多因过度疲劳，强烈的精神刺激或长期的睡眠不足引起。本病发病突然，头部出现孤立圆形或椭圆形斑秃，境界清楚，表面光滑，一般无自觉症状。严重者眉毛、胡须、腋毛、阴毛等也会脱落。病程可持续数月甚至数年不等，多数可自行恢复。

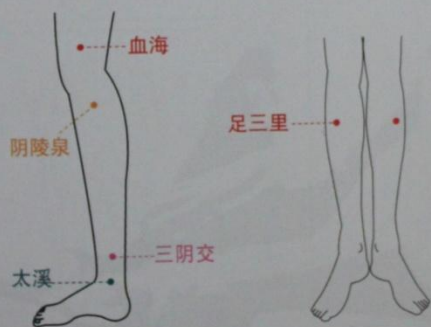
足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按大脑、甲状腺反射区。



穴位选配

- 足三里、三阴交、血海、太溪、阴陵泉



小贴士

保持情绪稳定，睡眠充足，忌食辛辣刺激食物。注意头发和头皮的卫生，忌用肥皂洗头。

109

第3章 对症足疗法

脂溢性脱发

Z H I Y I X I N G T U O F A

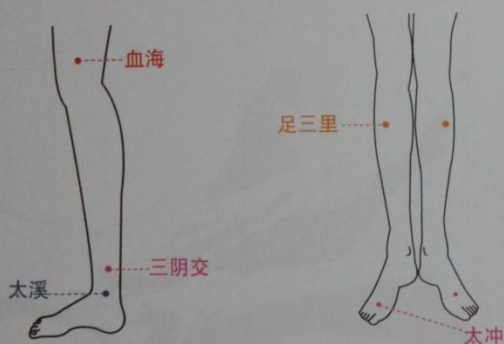
脂溢性脱发常伴皮脂溢出，好发于男性，多见于青年男性。本病以前头及顶部脱发明显，有毛区呈马蹄形，且头皮多脂、出油粘腻、发根细弱、头发日稀、皮面光亮、遗留毳毛、纤细不长，甚至额部和头顶部头发完全脱落。病程缓慢，轻度瘙痒，伴有皮脂溢出或脂溢性皮炎。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按大脑、脾、肝反射区。

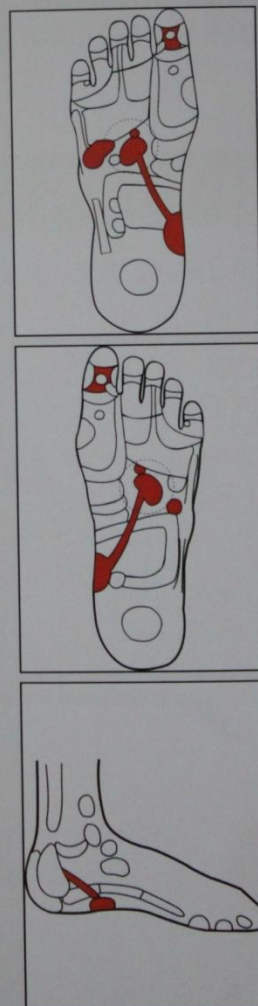
穴位选配

- 足三里、血海、三阴交、太溪、太冲



小贴士

注意劳逸结合，解除思想负担，保证充足睡眠。少食肥厚、辛辣食品，保持大便通畅。常用温水洗头，头皮常见日光照射。



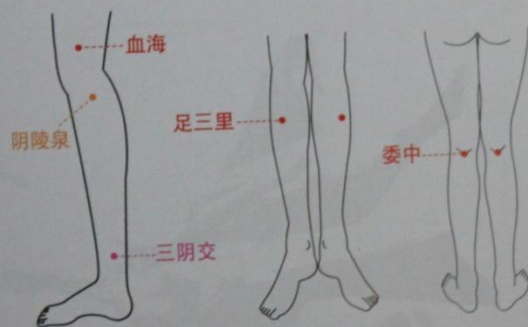
神经性皮炎

S H E N J I N G X I N G P I Y A N

神经性皮炎是以阵发性剧痒和皮肤苔癣样变以及与精神情绪有密切关系的慢性炎症性皮肤病。多见于中老年人，病程较长，持续数月数年而不易治愈，愈后易复发。本病多发于四肢的外露部位，如颈周、眼睑、肘窝、腘窝、尾骶部、会阴、阴唇、阴囊、大腿内侧等。先有局部瘙痒感，搔抓后见针头大小扁平丘疹，圆形或多角形，密集成群，呈淡褐色，久之融合成片状，皮纹加深，呈苔癣样改变。局部瘙痒呈阵发性，晚上尤甚。

穴位选配

●血海、阴陵泉、三阴交、委中、足三里

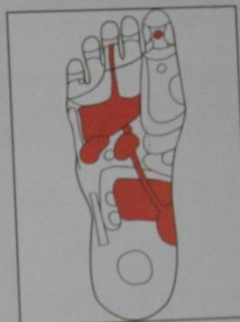


小贴士

避免局部刺激，不能用热水洗烫，避免搔抓。忌食辛辣腥发食品。亦可选用含有复合多糖、酪蛋白磷酸肽、Ω-3多不饱和脂肪酸的保健食品，以达到强化免疫系统的目的。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按肺及支气管、小肠、肝、脑垂体反射区。



111

第3章 对症足疗法

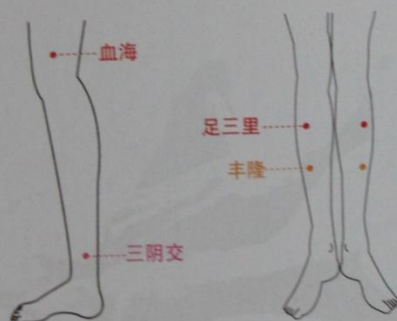
痤疮

CUOCHUANG

痤疮是青春发育期常见的一种毛囊与皮脂腺的慢性炎症，多见于颜面、上胸、肩、背等处。痤疮初起时为粉刺，其后可逐渐演变成炎性丘疹、脓疱、紫红色或暗红色的结节、囊肿，甚至形成瘢痕等，往往数种同时存在，但以其中的一两种为主。本病多无自觉症状，当继发细菌感染时，皮损红肿明显，有压痛感。本病病程缓慢，反复发作，时轻时重，多数人青春期过后自然痊愈，少数严重者终身留有瘢痕。

穴位选配

●足三里、三阴交、血海、丰隆

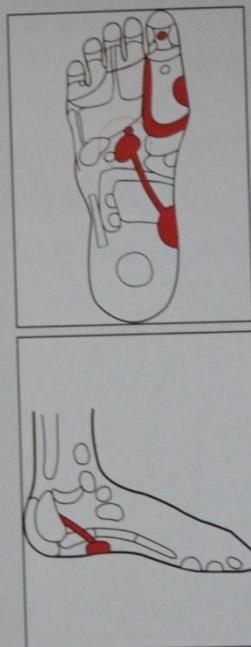


小贴士

患者注意勿在皮损处挤压，以免感染而留下疤痕。饮食宜清淡，忌食辛辣、肥腻的食物。经常清洁面部过多的皮脂，以保持毛囊的畅通。患者还可以选用含有复合多糖、活性多糖、酪蛋白磷酸肽的保健食品和含有清热解毒功效的金银花、山楂、蜂蜜等的饮品，以强化免疫系统及补充微量元素和维生素。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按脑垂体、甲状旁腺、甲状腺反射区。



近视

J I N S H I

近视是以视远物模糊不清、视近物正常为特征的一种眼病。不少学龄儿童不注意保护眼睛，看书写字姿势不当，长时间近距离阅读、看电视、玩电子游戏等，容易造成视力疲劳、头昏脑涨，久之视力减退，逐渐变成近视眼。

穴位选配

●足临泣、侠溪、水泉

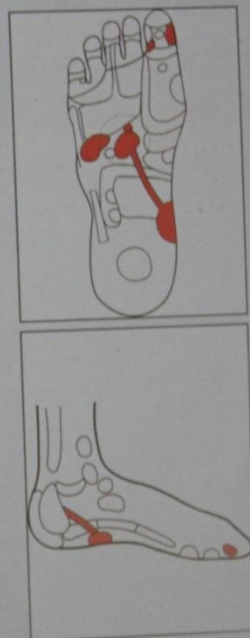


小贴士

纠正不良的阅读习惯，注意用眼卫生是预防近视的关键。注意不要长时间看书、看电视和使用电脑，每隔半小时或1小时用手掌按揉双眼，避免用眼疲劳。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按眼、鼻、肝反射区。



113

第3章 对症足疗法

慢性鼻炎

MAN XING BI YAN

慢性鼻炎是指鼻腔黏膜及黏膜下层的慢性炎症，常以鼻塞为主要症状。本病多因急性鼻炎反复发作，或治疗不彻底所致。此外，慢性化脓性鼻窦炎、慢性扁桃体炎及邻近病灶的反复感染，有害气体、粉尘、花粉等长期刺激，皆可引起此病。病症表现为突发性鼻痒、连续喷嚏、鼻塞流涕、分泌物增多、嗅觉减退、咽喉干燥伴有头痛、头晕等。

穴位选配

●委中、昆仑、京骨、厉兑、至阴、隐白



足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按鼻、三叉神经、肺及支气管、甲状旁腺反射区。



小贴士

注意保暖，防止感冒，少吃辛辣食品，宜常做面部保健按摩。

痛风

T O N G F E N G

痛风是一种因长期嘌呤代谢障碍，血尿酸增高而引起组织损伤的异质性疾病，多因受寒、劳累、饮酒、食物过敏或进食含嘌呤的食物、感染、创伤和手术等因素引起。该病发病突然，患者常在早晚因疼痛而惊醒。最初发作时90%侵犯单一关节，以足拇趾及第一跖趾关节为多见，后期发展为多关节炎，出现关节红、肿、热痛，活动受限等症状。

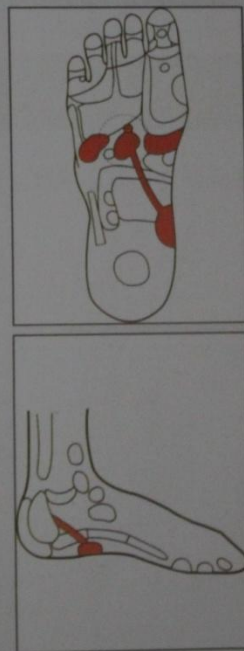
穴位选配

●阳陵泉、丰隆、照海、行间、涌泉、厉兑



足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按肝、胃反射区。



小贴士

急性期患者应注意卧床休息，抬高患肢，一般应休息至关节痛缓解72小时后方可恢复活动。平时须控制饮食，防止肥胖，避免食用高嘌呤食物如肉类、家禽、动物内脏、沙丁鱼、豆类等，不宜饮酒、浓茶及咖啡。亦可选用一些含有酪蛋白磷酸肽、灵芝多糖、复合多糖的保健食品，以增强肾脏功能。

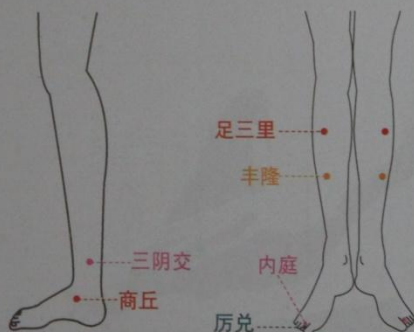
慢性咽喉炎

M A N X I N G Y A N H O U Y A N

慢性咽喉炎是指咽部黏膜及粘膜下组织的弥漫性炎症，由急性咽喉炎反复发作演变而来。常因气候剧变、吸烟饮酒、发音过度、有害气体吸入等不良刺激引起。患者自觉咽喉干燥、瘙痒，干咳或咳出少量黏痰，微痛不适，有异物感，讲话乏力，声音嘶哑或完全失音，常有“清嗓”习惯。

穴位选配

●足三里、内庭、丰隆、商丘、三阴交、厉兑



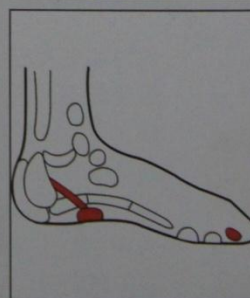
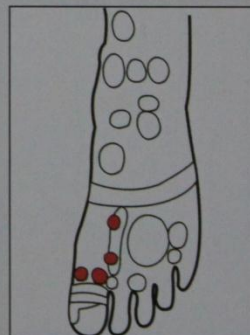
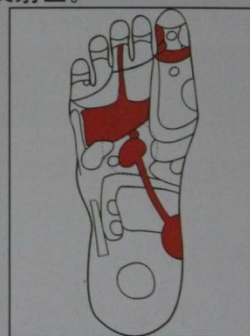
小贴士

患者要注意休息，减少讲话或避免过度讲话，保持室内温暖，空气流通。保持心情舒畅，增强体质，预防感冒，忌吸烟、饮酒，避免有害气体的不良刺激。

足反射区

●先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。

●再按扁桃体、喉及气管、小脑及脑干、颈项、三叉神经反射区。



扁桃体炎

BIANTAOTIYAN

扁桃体炎有急性、慢性之分。急性扁桃体炎为扁桃体的急性非特异性炎症，主要致病菌为溶血性链球菌，多发于青少年。慢性扁桃体炎为扁桃体的慢性感染，多因急性扁桃体炎反复发作后形成。急性扁桃体炎起病急，出现畏寒、高热、头痛、全身酸痛、咽痛等症状，在吞咽及咳嗽时咽痛加重，并可发展至耳部引起耳痛。慢性扁桃体炎患者时常感咽痒咽干、有异物感、灼热或酸痛，并伴有口臭等。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按扁桃体、喉及气管、三叉神经反射区。

穴位选配

- 足三里、太溪、阳交、涌泉、丰隆



小贴士

患者应注意休息，保持室内空气流通，温度适中，并注意口腔、咽喉部卫生。饮食宜清淡，忌食辛辣、肥腻食品。



牙痛

Y A T O N G

牙痛是口腔科疾病常见的症状之一，常因龋齿、冠周炎、牙周炎、齿龈炎、牙髓炎、三叉神经痛等引起。表现为牙齿疼痛剧烈或隐痛，一般在上下颌和牙齿接触时或咀嚼时发生疼痛，或为自发痛或激发痛，疼痛可为持续性、阵发性或放散性，伴有全身发热、牙龈肿胀出血、牙齿松动、张口困难等，遇冷、热、酸、甜等刺激时疼痛加剧。

穴位选配

●足三里、太溪、足临泣、大敦、足窍阴



小贴士

平时应注意口腔卫生，养成良好的生活习惯，避免热、冷、酸、甜等刺激。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按上颌、下颌、三叉神经、颈项、上身淋巴腺反射区。



水肿

S H U I Z H O N G

水肿是为肾小球疾病的常见临床表现。主要是由多种因素引起肾排泄水钠减少，导致水钠潴留，细胞外液量增多，毛细血管压升高引起水肿。

穴位选配

●足三里、三阴交、阴陵泉、照海、太溪、太冲

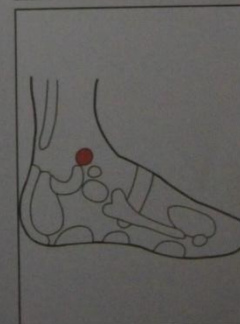
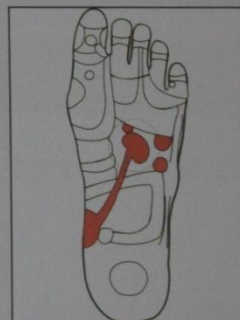


小贴士

患者饮食宜清淡，少食盐及腌制品。患者还可以根据情况选用一些含有复合多糖、活性多糖、灵芝多糖的保健食品，以提高免疫力并加强肺肾功能。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按心、脾、上身淋巴腺、下身淋巴腺。



119

第3章 对症足疗法

鼻窦炎

B I D O U Y A N

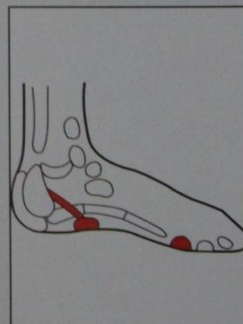
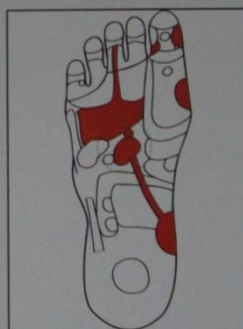
鼻窦炎是一种常见病，常因疲劳、受凉、营养不良、烟酒过度或鼻腔本身病变引起鼻窦引流不畅，鼻窦通气不良，临床上以慢性鼻窦炎较为常见。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按鼻、肺及支气管、小脑及脑干、甲状旁腺反射区。

穴位选配

- 足三里、公孙、阴陵泉、上巨虚、内庭



小贴士

注意保暖，加强锻炼，以增强机体免疫力。
鼻窦炎在急性发作期间应注意公共卫生，防止传染。

流行性腮腺炎

LIUXINGXINGSAIXIANYAN

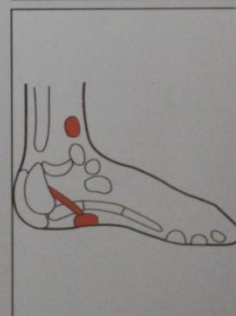
流行性腮腺炎是一种由腮腺炎病毒所引起的急性传染病，多发于冬春季节。主要症状表现为腮肿、发热、头痛、咽痛、食欲不振等。腮腺肿大初起多为一侧，可波及对侧，腮腺边缘不清，有弹性感，轻度触痛，表面皮肤发亮，发热但不红、不化脓。

足反射区

- 先按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- 再按大脑、三叉神经、额窦、腹股沟反射区。

穴位选配

- 丰隆、三阴交、血海、太冲、阳陵泉



小贴士

急性期患者应隔离，卧床休息至肿胀消退为止。注意口腔卫生，禁食辛辣等刺激性食物。可选用一些含有酪蛋白磷酸肽、复合多糖的保健食品，以增强修复功能。

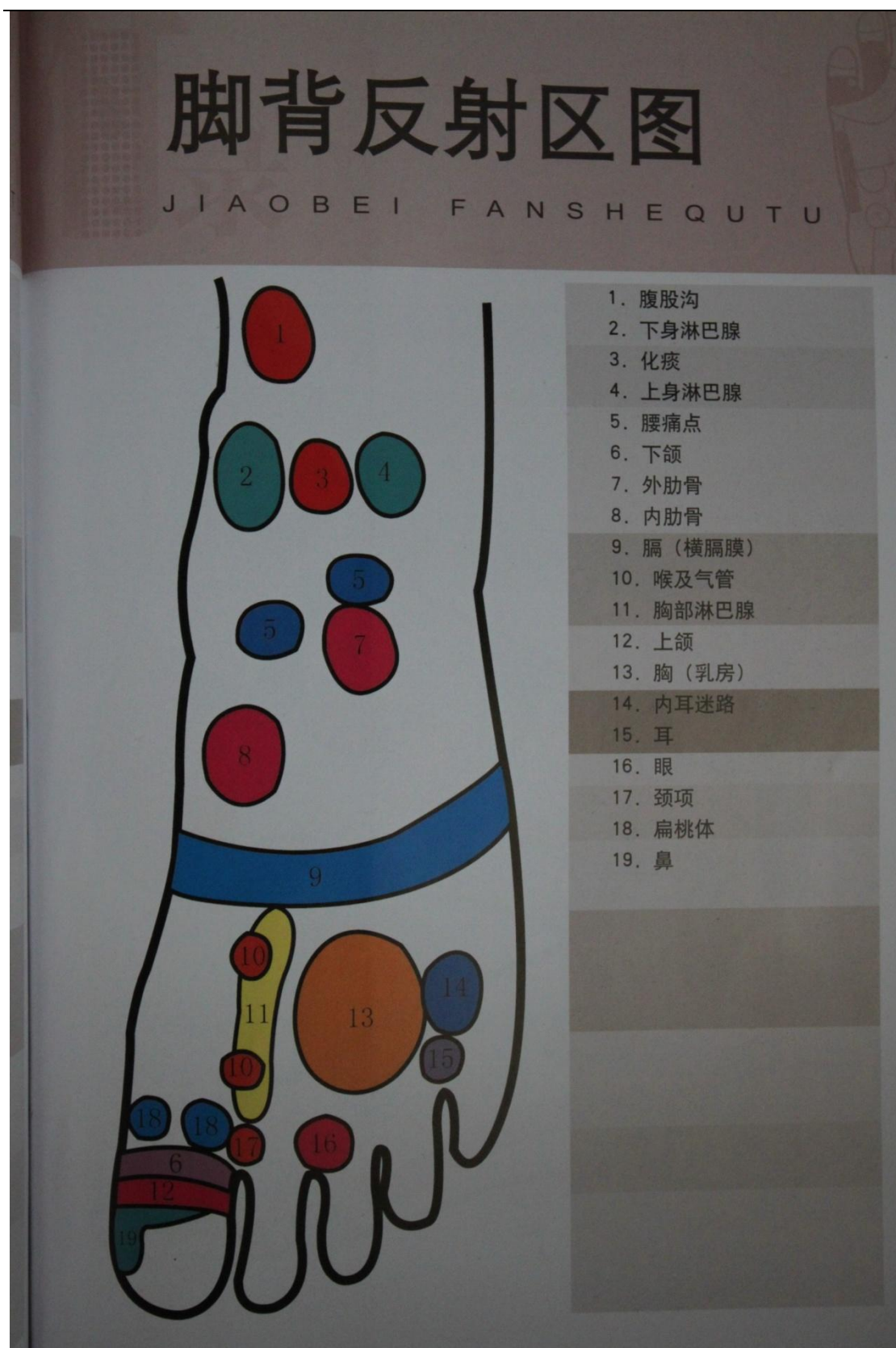
121

第3章 对症足疗法









脚内侧反射区图

J I A O N E I C E F A N S H E Q U T U

- | | |
|------------|----------|
| 1. 直肠与肛门 | 9. 内肋骨 |
| 2. 腹股沟 | 10. 骶骨 |
| 3. 下身淋巴腺 | 11. 腰椎 |
| 4. 髋关节 | 12. 胸椎 |
| 5. 腰痛点 | 13. 膀胱 |
| 6. 前列腺及子宫 | 14. 甲状旁腺 |
| 7. 尾骨内侧 | 15. 颈椎 |
| 8. 阴道（及尿道） | 16. 鼻 |



脚外侧反射区图

J I A O W A I C E F A N S H E Q U T U



此书得以顺利出版，在此特别感谢：

【摄影 魏玉明时尚摄影】

地址：深圳市福田区上梅林华茂苑8栋
708

电话：0755-83121133

手机：13316909280

<http://www.wym99.com>

E-mail:gdwym@126.com

【DVD摄影 深圳龙视王实业有限公司】

地址：深圳市福田区金田南路福民佳园
2208c

电话：0755-88307188 88307029

传真：0755-88307026

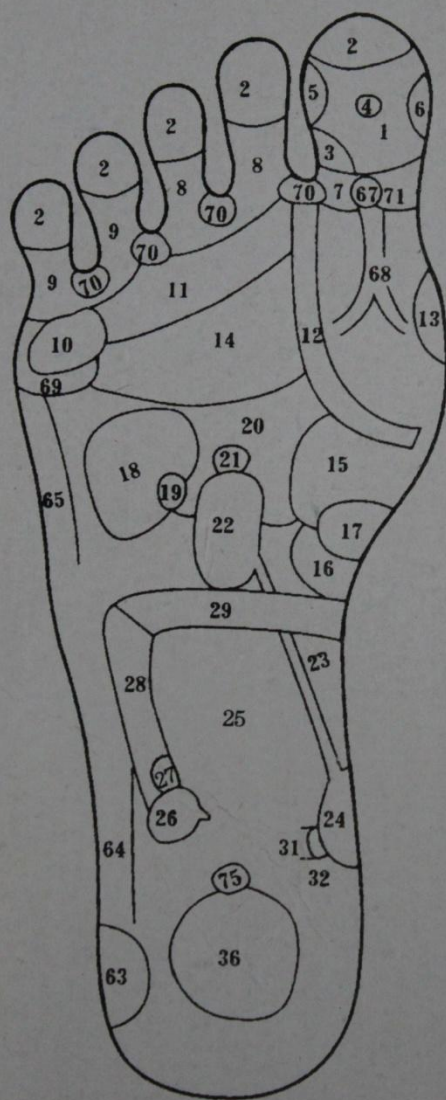
<http://www.video-king.com.cn>

E-mail:video@video-king.com.cn



舒培斯TM SHUPEISI 保健鞋垫按摩穴位图

右脚底部反射图



- 1 头 (大脑)
- 2 额窦
- 3 小脑·脑干
- 4 脑垂体
- 5 三叉神经·颞叶
- 6 鼻
- 7 颈
- 8 目
- 9 耳
- 10 肩
- 11 斜角肌 (斜方肌)
- 12 甲状腺
- 13 甲状旁腺
- 14 肺·支气管
- 15 胃
- 16 十二指肠
- 17 胰腺
- 18 肝脏
- 19 胆囊
- 20 腹腔神经丛
- 21 肾上腺
- 22 肾脏
- 23 输尿管
- 24 膀胱
- 25 小肠
- 26 盲肠·阑尾
- 27 回盲瓣
- 28 升结肠
- 29 横结肠
- 31 直肠
- 32 肛门
- 36 生殖腺 (睾丸·卵巢)
- 63 臀部
- 64 股部
- 65 臂部
- 67 血压点
- 68 食管·气管
- 69 胸腔 (肺窝)
- 70 头·颈淋巴结
- 71 舌·口腔
- 75 骨盆腔

足 疗

