

## § 足部健康法 基本按摩順序 §

按摩分五大區：頭分 9 部 內側分 8 部 腳背分 3 部  
外側分 8 部 腳底分 5 部

※首先做放鬆腳的動作，爲了讓人能放輕鬆心情平靜，尤其是容易緊張的患者特別需要。

- 頭 →
1. 使用按摩棒，大腳趾腹表面由下而上分成五線向上滾動(滾法)。
  2. 趾尖分三線橫向滾動由左而右。
  3. 用拇指和食指，趾頭指甲兩側左右搓法。
  4. 上滑油，頸部由外向內用拇指腹橫拉法。
  5. 眼、耳用雙拇指腹分拉法。
  6. 用雙拇指由中、左、右向上推按 2、3 趾，2、4 趾，3、5 趾。
  7. 大腳趾(六部法)運用摳法·扣壓法。
  8. 用食指·中指按趾背，拇指按趾腹雙手同時挾拉 1、3 趾，2、4 趾，3、5 趾。
  9. 用拇指、中指按腳趾左右兩側，食指按趾背，單手向上挾拉法。

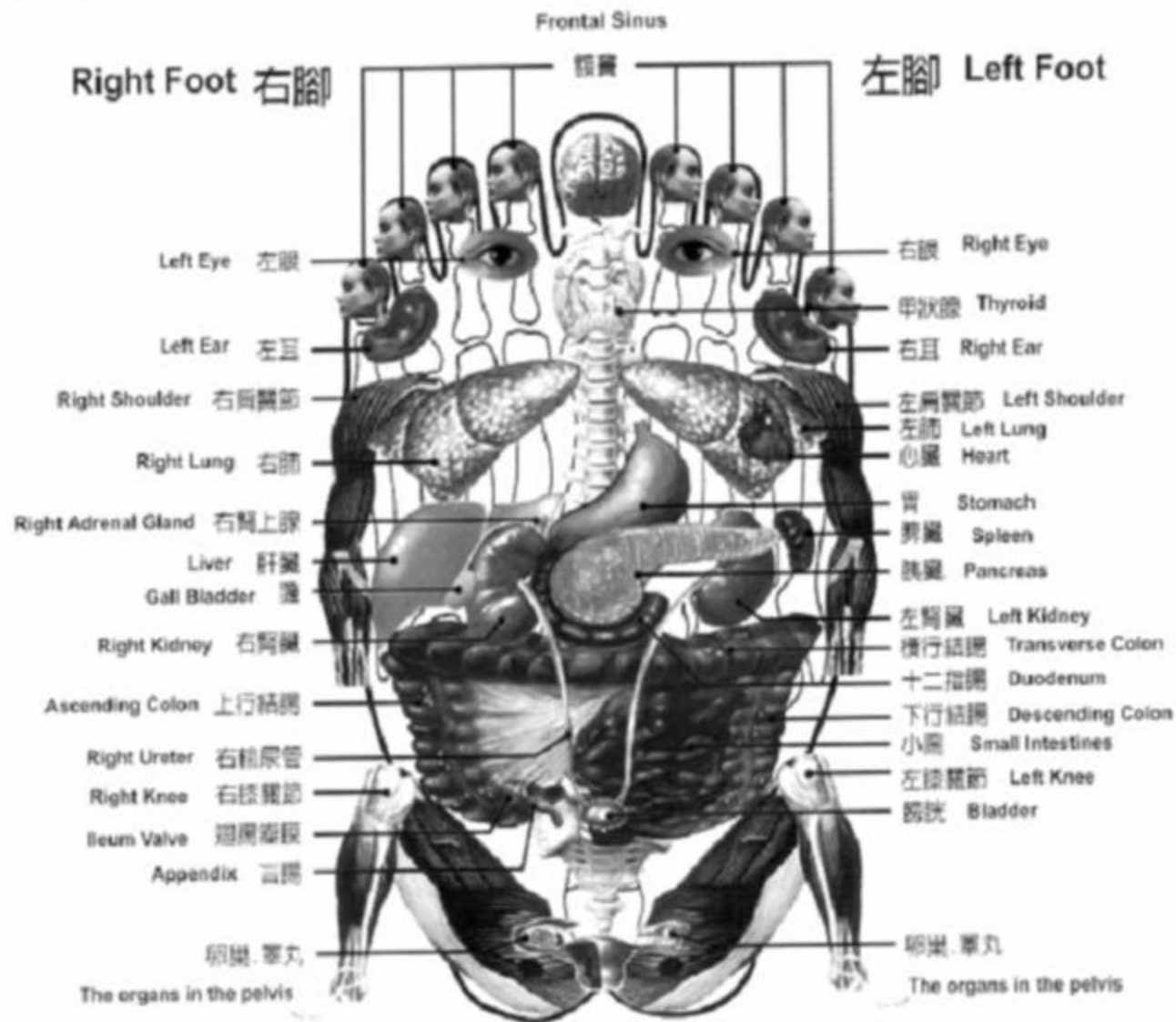
- 內側 →
1. 用拇指推按胸椎、腰椎。
  2. 使用按摩棒推按內側薦骨、內尾骨、膀胱。
  3. 用拇指推法，尿道、陰道、陰莖。
  4. 用柔法按子宮、攝護腺。
  5. 用摳法按後尾骨。
  6. 用推法按內髖關節。
  7. 用推按法內側坐骨神經。
  8. 用推按法，直腸、痔瘡點反應區。

- 脚背 →
1. 雙手同時推按左拇指按聲帶、喉頭、氣管、食道；右拇指按內耳迷路、腋下淋巴、肩胛骨。
  2. 推按法胸、乳部反應區、橫膈膜、肋骨、腰痛點。
  3. 懷骨繞圓圈推按輸卵管、輸精管，用揉法按鼠蹊淋巴。

- 外側 →
1. 用挾拉法肩關節、上肢、肘關節。
  2. 用按摩棒膝關節。
  3. 用揉法推按卵巢、睪丸。
  4. 用摳法外尾骨。
  5. 外髖關節。
  6. 推按薦椎的痛點。
  7. 推按外側坐骨神經。
  8. 用拿捏法按小腿肌補助。

- 脚底 →
1. 用按摩棒向上直拉推按甲狀腺。
  2. 胃、肺、心等反應區向上推按。
  3. 橫膈膜、直橫結腸爲上腹腔向上推按。
  4. 橫結腸以下爲下腹腔向下推按。
  5. 骨盆腔向下推按。

◎附註：有許多按摩的手法、動作無法詳細地說明，惟有實做才能了解。



鄭英吉足部反射區保健新法  
Reflexology of Foot Massage  
Designer: Eugene Cheng