

投稿類別：健康與護理類

篇名:

初探足部反射療法

作者:

劉子齊。台南市私立崑山高級中學。應用外語科三年級 A 班

指導老師：

董幸正 老師

黃淑慧 老師

壹●前言

一、研究動機

隨著現今社會生活壓力大，國人承受不少生理上的負荷。為了解除現代人身體上的壓力，足部反射療法（也就是腳底按摩）這個行業在台灣也就越來越盛行。甚至聽聞較為資深的按摩師只要摸到客戶的腳就知道他睡眠品質的好壞。這神奇的能力讓我對腳底按摩這項議題產生極大的研究興趣，包含了按摩師如何執行安全、舒適、且正確的足部反射療法。

二、研究目的

- （一）回顧與整理相關足部反射療法發展歷史與治療成效。
- （二）介紹足部反射療法相關設備以及功能。
- （三）訪談業者關於現今（自 2012 年到 2013 年以來）顧客偏愛的按摩方式以及相關原因。

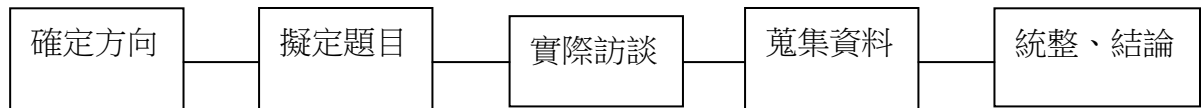
三、研究方法

本次專題研究，先依據研究目的（一），採用文獻整理法。透過相關書籍作品（如李百齡，1982；陳明仁，2004 等），將分門別類進行整理。此外，關於研究目的（二），將藉由願意接受訪談的腳底按摩業者提供相關資訊與實物拍攝，來加以進行分類與整理。最後，依照研究目的（三），原本想採用問卷調查法，來調查顧客對於足部反射療法的喜好程度。但考量到顧客的隱私權以及他們的療程舒適度。與專題老師討論後，決定以口頭訪談的方式來訪問從事這項工作十餘年的按摩師。

四、研究限制

本次專題研究有幾項限制。首先，關於研究目的（二）介紹足部反射療法相關設備以及功能，我除了參照相關書籍外，也尋求業者同意進行拍攝整理。然而，不同的腳底按摩館自有他們的獨門秘技。因此本次專題無法涵蓋所有各家業者的腳底按摩設備。此外，根據上述研究目的（三），很幸運地邀請到從事腳底按摩業者進行訪談。該位業者已從事這項工作十餘年，相信有其豐富的實務經驗以及專業知識。然而，此次訪談當屬個案研究。該位業者的專業看法也許無法全面性地適用於其他業者的意見。畢竟每位師傅會因為經驗不同而有不同角度的看法。

五、研究流程圖



貳●正文

一、足部反射療法簡介

足部反射療法（也就是我們俗稱的腳底按摩），主要是藉由按摩以刺激腳底的「反射區」。再由該反射區帶的傳導路線傳導到相對應的器官，促進人體血液循環以及新陳代謝。此外，足部反射療法也是一項能提升免疫力以及自癒力的健康療法。底下，我們定義幾項專業術語，以釐清後續鋪陳敘述。

1. 「反射」：人和動物通過神經系統對外界或內部的各種刺激所產生的反應使身體免受危險的保護措施。
2. 「反射區」：指的就是散佈在皮膚表面的神經聚集點，每一個神經聚集點都與身體各部分的器官有關聯。舉例而言：若是將大腦比喻為「電源箱、總電源」，將器官比喻為「電器」，那麼，反射區，就是介於總電源與電器之間的「開關」。比方說，當我們使用電燈時，必須先打開開關，隨後電流就會傳送到電源箱，之後電源箱就會發送電流到電器，如此一來，就能夠啟動電燈，供照明使用。
3. 「區帶理論」：足部反射區經線依據的研究，將人體畫分成十個區域，將腳底縱橫分成十個區域，由中央向兩側平均劃分，再配合平行線的劃分，每個區域包含了它所以經過的所有部位器官。

二、足部反射療法的來源

（一）從公元前 2500 年至西元 1850 年古代史歷史

足部反射療法，可溯及到古埃及法老王墓碑旁的壁畫記載（醫生幫病人的手部與足部進行按摩治療的情景）。雖然當時僅以圖繪，沒有詳細文字記載或是理論支持。但經由圖騰與口傳，也保有一絲研究真蹟。其實，除了古埃及，希臘、阿拉伯、甚至是印度，都有相關證據肯定了足部反射療法。例如，鑒於印度釋迦牟尼的腳印，也得知足部反射療法亦有宗教含意。也就是說，足部的圖騰代表宇宙的各種象徵，以表示人體內器官的功能。當然，足部反射療法，在中國歷史起源點，也與古埃及不遑多讓，早在黃帝內經已有所記載。在當時並非是達官貴人所獨享的療法，在一般街坊也十分常見（也就是民俗療法）。

足部反射療法雖起源的早，但向來缺乏相關理論或是正式專業名稱支持。一直到公元第五世紀十四世紀中，才榮獲「區域反射療法」或是「按壓療法」等桂冠。而理論支持，於歐洲的近代史記載中提到有德國生理學者在 1771 年提出「反

射」概念，描述運動肌的反應。而英國生理學者也引進「反射活動」，指出無意識的反射與自主活動的區別。

（二）西方近代歷史（西元 1850 年至 1962 年）的反射學記錄

1879 年英國的倫敦神經學會從心理、生理、解剖、以及病理角度，勾勒神經科學的領域，並領導之後 50 年的神經科學。不久之後，法國 M. J. Babinski 於 1893 年，以劃足底可張開足趾，證明足部神經的功能。兩年後（1895 年）美國的也產生了「反射學之父」Dr. William Fitzgerald。William 於佛蒙特大學獲醫學學位後，並前往英國與奧地利工作時，在擔任 Prof. Politzer 與 Prof. Chiari 二位教授的助理期間，對「區域療法」的發展研究有其心得。而 William 也的確不遑於當年擔任他人助理的時光，專精研究「區域療法」。終於在 20 世紀初（1917 年）率先提出反射學的區域療法理論，以木雕刻劃出十個區域。（受到保守醫學界人士的強烈反對）

事實上，在 20 世紀初期後，各國也依序有其專家投入反射學以及神經學的領域。首先，德國 Dr. Alfons Cornelius 於 1902 年提出「按壓療法」，證明該療法可引起肌肉收縮、血壓改變、肌體溫度以及溫度的變化，甚至也會直接影響到病人的心理狀態。俄國的 Dr. Ivan Sechenov 於 1904 年在研究中發現到胰臟的分泌神經，並獲得諾貝爾獎金的榮譽。英國的 Sir. Charles Sherrington 於 1906 年在他的著作「神經系統的整合活動」提出甚多貢獻的神經科學研究。即將邁入 20 世紀中期前，蘇聯的 Dr. Vladimir Bekhterev 於 1932 年從精神與社會的層面，對反射學提出新的定義。不久之後，美國的 Mrs. Eunice Ingham 更是於 1938 年提出 Ingham Method—英哈姆法。該法以社會學的觀點，提到神經按摩：（1）不要過度刺激、（2）以親友互助精神推廣英哈姆法，並可增進親情互動。無怪乎 Eunice Ingham 之後被譽為「現代反射學之母」。

三、目前中學生小論文相關議題的成就與限制

進行此次專題研究前，也先進入「中學生網站」查詢過往相關作品。除了和研究心得上能更有具體方向，也想了解哪些研究項目已進行過調查或統整，也讓自己此次研究專題方向能與過去作品有些許區分。經由整理後，發現過往的中學生小論文作品把足部反射療法（亦即腳底按摩）依附在睡眠助益（蕭睿辰等，2012）或是休閒活動等議題內簡述（呂艾玲等，2011）。或甚至僅把足部反射療法化成極小的一點閃爍於有關醫療政策的小論文（丁瑞平等，2012）。驚呼這目前已於街坊林立的腳底按摩產業來說，尚缺一篇專門調查或研究該產業的中學生小論文。珍惜這彌足的珍貴性，這篇小論文將力求幾大方向進行論述：（1）相關足部反射療法設備，以及（2）經由與業者訪談了解現今顧客偏愛的足部反射療法模式與相關原因。

四、進行足部反射療法相關設備簡介

本項研究，源自於上述研究目的（二）「介紹足部反射療法相關設備以及功能」。而本圖相關足部反射療法器材，則是經由此次訪談的業者允許拍攝。表一列舉相關腳底按摩設備如下：

表一 進行足部反射療法相關硬體設備

圖片	名稱	功能簡介
	本業者自製 泡腳專用	泡腳可以改善血液循環、促進新陳代謝、消除疲勞，和放鬆壓力，減少高血壓、心臟病及中風等高危險疾病的發生。
	多功能 按摩棒（為該 業者所有）	尖端部分則是深層刺激腳底。而圓頭部分採溫和刺激。扁平部分可用來刮痧。（要配合按摩油使用）
	吳神父 按摩棒	將右端圓頭部分置於反射區，用大拇指固定之，並順著肌肉紋路推壓。（要配合按摩油使用）
	吳神父 專利按摩棒	中間圓弧造型方便使用者握著，右端部分深層刺激，左端部分溫和刺激。（要配合按摩油使用）

	章神父 專利按摩棒	用尖端部分以「下棒」是深入肌肉層。「停棒」就是拉線時，遇到結晶部分感覺到有阻礙時，就要停棒。「拉線」以相同的力量延著反射區基本路線，化開反射區內的沉積物。(要配合按摩油使用)
---	----------------------	--

五、與業者訪談結果整理與分析

接下來，根據研究目的（三），將與開設足部反射療法（腳底按摩）的業者進行相關問題訪談。相關訪談結果，列於底下細項整理與討論。

（一）最常進行足部反射療法保養的顧客年齡層

足部反射療法，依前所述，主要是減緩現代人因生活或工作所帶來的生理負面壓力。根據業者陳述，自 2012 年到 2013 年初，以中壯年顧客為主。其年齡以及主要理由整理如下：

表二 2012 年到 2013 年客戶的主要年齡層以及進行足部反射療法的可能原因

年齡層	可能理由
30 至 50 歲顧客最多	1. 這些顧客有穩定的工作及收入。 2. 有家庭和生活上的壓力，所以會尋求抒壓生理方式。

（二）顧客最常進行足部反射療法的季節

進行訪談前，我原本以為酷寒為顧客最常光顧腳底按摩的季節。但業者的陳述，與我的假設大相逕庭。表三呈現訪談內容整理：

表三 2012 年到 2013 年客戶最常進行足部反射療法的季節

適合腳底按摩的季節	理由
夏季	酷夏時，多數人偏愛室內涼溫靜態活動。腳底按摩算是現代人靜態活動首選，因為兼顧養身療效。再加上室內有冷氣設備。
季節交替 (如春夏季交替等)	實質季節交替時，對顧客（尤其越年長的顧客）易有過敏、風濕痛等宿疾，對於較大溫差，有諸多身體不適的症狀。因此他們就常來店裏進行腳底按摩。

（三）大部分顧客能接受的足部反射療法價位

依據業者陳述，前來光顧腳底按摩的顧客多半尚有工作壓力，所以多數顧客不會進行相當長時間的療程。而不同的價位療程，也有不同的服務項目。表四將業者口述結果整理如下：

表四 足部反射療法所收取的價位以及服務

時間長度	價位	服務項目
30 分鐘	400 元	足部反射療法+腿部按摩
50 分鐘	500 元	足部反射療法+腿部按摩
一小時	600 元	足部反射療法+泡腳+肩頸

根據表四結果，400 元至 500 元的價位所提供的服務項目一樣，僅是服務時間量不同。根據業者陳述，其實足部反射療法價位的主要決定因素是按摩的時間量。若是較長時間的按摩服務，會增加提供泡腳以及肩頸等「配角」服務。但「主角」還是落在一般的足部反射療法以及腿部按摩。

（四）理想的足部反射療法頻率

雖然腳底按摩主要以紓壓為主，但業者建議不同生理狀況的顧客，可參照表五的療程頻率：

表五 理想的足部反射療法頻率

身體狀況說明	適當的腳底按摩頻率
健康欠佳	剛開始兩個月每天一次或兩天一次效果最佳
純身體保養	可以間隔一周按摩一次或是疲勞的時候按摩
身體虛弱年紀較長而退化者	起初按摩時會很疲倦,所以兩天或三天一次較適當。但要長期繼續按摩自然有效
第一次按摩的人	不要超過 30 分鐘

根據表五的整理結果，推翻了我們認為「長時間按摩就會有更佳的療效」假設。根據業者的口頭陳述，「適時」與「適量」裁示達到足部反射療法最佳的功效，否則將衍生另一層次的疾病。

（五）不適合進行足部反射療法的顧客相關狀況

承襲表五的訪談結果，我將更進一步地請業者提供在哪些狀況下不適合進行足部反射療法。經由業者的細心資訊提供，我將訪談結果列於表六：

表六 不適合進行足部反射療法的情況

類別	敘述
傷口	1.接受外科手術後、2. 皮膚有傷口(包括針灸)、 3. 骨膜發炎,肌肉有發炎者,不得再發炎、傷口部位進行按摩。 4. 體內器官出血,例如:腦部、內臟器官有內出血的狀況,需專業醫師判斷是否適合。
重症者	1. 洗腎者 2. 有嚴重的心臟病、高血壓、糖尿病、胃下垂、腎臟病、癌症等,須配合醫師指示。
生理期	婦女生理期若出血量較多的期間不宜按摩。
孕婦	孕婦懷孕初期或胎兒狀況不穩定時不要按,在後期七、八個月時,若想按,除了力道要適當,還要避開刺激子宮,卵巢,骨盆腔的反射區。
飯後	飯後剛吃飽(至少要休息一小時才能按摩)
雞眼	有雞眼按壓時不可觸碰到雞眼生成的位置,指可在雞眼的皮膚按摩

簡單說,根據表六結果,具有重症者、慢性病、或是懷孕婦女,要接受足部反射療法前,一定要與專業醫師再次確認,以免得不償失。

(六) 接受足部反射療法後的反應

此問題也是根據表六繼續延伸下來。雖然我們知道哪些症狀避免接受足部反射療法,但對於正常的足部反射療法反應卻一無所知。因此,業者提供我們下列的反應現象,以判斷自身處於正常或異常的足部反射療法後的狀態:

表七 接受足部反射療法後的反應

可能反應	敘述
一般正常反應	(1) 放鬆、想睡,疲倦感。 (2) 口乾想喝水、胃口變好、腸胃蠕動感。 (3) 尿液變深色想排便、尿量變多、尿味變臭。 (4) 皮膚發紅,發癢的現象。 (5) 有舊傷、血液循環有堵塞處,有時會更痠痛。
痛感的不同反應(視個人神經反應靈敏程度)	(1) 輕摸刺痛—器官有疾病產生。 (2) 按壓疼痛—器官功能不良。 (3) 用力按壓的痠痛—器官健康。
刺激反射區卻沒反應	1.皮膚厚或角質層硬沒有感覺。 2.神經系統受到傷害。 3.常服用止痛藥神經麻痺。 4.每天喝酒者神經較遲鈍,按完當下不會痛,隔天才會痛(酒精代謝後才有明顯痠痛感)。

發麻	1.有嚴重貧血者，在剛開始按摩時容易發麻。
按完後皮膚出現瘀青	1.副甲腺機能不佳:身體缺乏鈣質。 2.缺乏維生素 C。
足踝腫脹	淋巴腺阻塞引起
輕微發燒	因為體內免疫系統發生作用，會有發燒現象
手心或全身發汗	因緊張或疼痛，造成排汗增加
長瘡口	有毒代謝物欲排出的現象

(七) 進行足部反射療法所需的水量

水量也是在進行足部反射療法當中考量的要素之一。究竟是何種程度的喝水量，可以和足部反射療法相得益彰。表八成獻結果如下：

表八 進行足部反射療法所需的水量

水量	敘述
少量次喝	1. 一邊接受按摩或刺激反射區時一邊喝水 2. 如果腎臟功能不佳、胃腸虛弱，要視個人情況減少。
500cc 的溫熱白開水	按摩完的半小時之內喝完

根據表八結果，顧客進行腳底按摩時應少量喝水。而按摩完後禁飲冷性飲料或是開水，而且必須在完成療程後的半小時內飲用溫熱開水，達到最佳的新陳代謝功能。

(八) 執行安全舒適正確的足部反射療法

最後，我們以進行適切的足部反射療法，提供此篇論文的調查總結。療法部分可分為操作前、操作期間、以及操作後等三步驟進行訪談整理。表九呈現結果如下：

表九 進行適切的足部反射療法過程

能力項目	服務內容	關鍵行為
操作前準備	儀容、用物準備及衛生行為。	(1) 衣著整潔、指甲長度適中乾淨。 (2) 脫除手錶、手鍊、戒指。 (3) 用洗手乳或肥皂搓洗雙手至少 20 秒。 (或者可以戴手套操作)

操作前準備	舒適體位。	(1) 引導顧客坐或臥於舒適的體位，主動詢問舒適度。例如:坐這樣舒服嗎? (2) 施以大毛巾覆蓋顧客腹部及腿部。
	敬業親心切服務態度	重視與顧客的互動態度
	足部及健康評估	(1) 先觀察足部、小腿的皮膚、骨頭、指甲、血管狀況是否正常、是否有變異、是否適合按摩。 (2) 詢問有無外傷、慢性疾病或不適症狀。 (3) 按摩時感覺皮膚溫度、濕度，肌肉、關節彈性及軟度是否正常。
操作過程	操作部位涵蓋所有反射區。 操作過程維持顧客安全、舒適。 過程中主動詢問顧客力道、按摩速度的合適性，能依顧客要求調整。	— 先將顧客雙腿、雙足以舒緩手法讓其放鬆再按。 (1) 操作順序—可將每個反射區先按一遍，再加強結晶物較多的反射區。 (2) 一個反射區按三~五下，換另一個反射區。 (3) 有節奏的先輕力按摩，再慢慢加重力道。 (4) 通常先從左腳開始，先瞭解心臟的強弱來斟酌力道。 (5) 腹腔神經叢為起點可幫助顧客放鬆。 (6) 先加強泌尿系統可幫助有毒物從體內代謝排出。
操作後的處理	確認操作後的效果與顧客的反應。 服務後用物歸位。 用物清理後，確實洗手。	操作人員時時進行手部清潔保養

參●結論

經過這次受訪後，我最大的收穫則是可以獲得不同類型的足部反射療法工具以及它們的特性。此外，也經由開設足部反射療法業者耐心與細心的口述，得知最常進行足部反射療法的顧客群，以中壯年上班族為主。並且進行足部反射療法的季節不分夏冬季，都一樣熱門。只是顧客多以能減壓他們的沉重工作生理負荷為足部反射療法的主要需求目的。此外，我也了解到足部反射療法所收取的價位與治療時程為主要相關，而進行的療程時間要適量適切，並非時間長就是加倍的好療程。最後，我也得知足部反射療法為醫療類型之一。若有不等程度疾病的顧客，一定要先請教專業醫師，或甚至也可藉由我這次表七到表九的訪談整理，得知哪些反應屬正常現象，攝取多少適度的水量，以及每一療程所需注意準備的事項以及態度。足部反射療法的確譽為預防保健養生之道之一。相信它是不退流行的行業，畢竟追求自然養生的方式是越來越多顧客所推崇的。而此也會讓足部反射療法的技能更加成熟精緻化，並歷經數年而不衰，甚至足部反射療法也可與台灣觀光服務產業特色相結合。

肆●引註資料

- 丁瑞平、陳柏宏（2012）。**搶救醫療大作戰**。2013年2月4日，取自
<http://www.shs.edu.tw/works/essay/2012/11/2012111222403242.pdf>
- 中華民國足部反射療法從業人員職業工會聯合會。2012年11月4日，取自
<http://www.frtlu.org/>
- 中華足部反射區健康法協會。2012年11月4日，取自
<http://www.cfra.org.tw/japen/ja33.html>
- 呂艾玲、陳佳宜、盧宛伶（2011）。**泡湯了嗎？遊客對於礁溪湯圍溝公園滿意度調查**。2012年11月4日，取自 <http://www.shs.edu.tw/works/essay/2011/11/2011110312534771.pdf>
- 李百齡（1982）。**病理按摩法**。台北市：光啟出版社。
- 李世敏（1992）。**怎樣正確做腳底按摩**。台北市：文經社。
- 吳長新（2010）。**吳長新手足健康法**。台北市：商周出版。
- 吳神父（2001）。**知足常樂**。文經出版社。
- 章齊茂（1998）。**章神父三合一病理按摩療法：反射區、經絡、淋巴推拿**。台北市：方濟出版社。
- 陳金波（1999）。**怎樣腳底按摩最健康**。台北市：宇河文化。
- 陳明仁（2004a）。**足部按摩 健康生活入門篇**。台北市：出版菊文化。
- （2004b）。**足部按摩 擺脫文明病實用篇**。台北市：出版菊文化。
- （2004c）。**腳底按摩圖鑑按摩百科**。台北市：三采文化。
- （2009）。**心觀足療法**。台北市：三采文化。
- 蕭睿辰、吳奕嫻、張瑋真（2012）。**活出光彩——從睡眠開始**。2013年2月4日，取自 <http://www.shs.edu.tw/works/essay/2012/03/2012033106551142.pdf>