

保健按摩基礎證書課程

期末實務試 - 足按

考生需要在不同反射區上操作

而部份反射區又很小

又或者位置與另一反射區貼近

甚至重疊，所以容易犯錯

我們選取了考生表現比較差的反射區

讓大家知道如何犯錯

希望藉此令學員有所警剔

不要在考試中犯同樣錯誤

甲狀旁線反射區

位於雙腳腳掌第一跖趾關節凹陷處

這個反射區操作在骨縫

操作時用握足扣指法

或單食指扣拳法

但都要有滲透力

可操作 3-6 次

「握足扣指法」

「單食指扣拳法」

膀胱反射區起點

雙腳掌內側足舟骨下方的稍突處

單食指扣拳法

操作時注意，手的指關節不能碰到骶骨

胸部淋巴腺反射區位置

雙足背第一、二跖骨間

並延伸至第一、二趾骨

沿第一跖骨外側

手法使用「單食指鉤拳法」

「單食指鉤拳法」

左腳用左手操作

右腳用右手操作

胸部淋巴腺反射區容易犯錯

使用食指操作時，錯用指腹著力

或用右手鉤左腳，這些是常犯錯誤

小腦腦幹反射區位置

雙腳拇指根部外側面靠外第二趾骨頭

常用手法：扣指法

操作時注意，下方不要壓到頸項

側面不要覆蓋三叉神經

這兩個就是常犯錯誤

另一個手法是「單食指扣拳法」

操作時注意，不要壓到頸項

這個手法不會容易壓到三叉神經

尿道反射區位置

腳跟內側，自膀胱反射區向上延伸至距骨與舟骨之隙 (即內踝後下方)

按著膀胱，沿太溪方向做，到邊位停

拇指推掌法

容易犯錯就是推至子宮/前列腺

或推至內踝尖

或越過太溪

肝反射區位置

右腳掌第三、第四、第五跖骨上半部，前端小部份與肺反射區重疊

操作時有兩類手法

常用手法之一：握足扣指法

另一手法是單食指扣拳法

常犯錯誤：操作至肝以上斜方肌 (覆蓋過高)

未推至肺 (覆蓋不足)

再一次提大家，這不是教學內容

總結以下考生常犯錯誤

以及要注意地方給大家參考

學員如有任何問題

應該參考學員手冊及向導師請教