

● 穴位、反射区双管齐下  
● 更安全、更易找、更易学

家庭小病小痛

# 对症按摩

图典

中华中医药学会体质分会副秘书长  
北京中医药大学副教授  
王东坡 主编

本书配有  
视频二维码

 中国纺织出版社  
全国百佳图书出版单位

# 家庭小病小痛 对症按摩图典



王东坡 主编

——编委会——

曹恒铭 曹恒聪 陈柯柯 胡巧艳 兰文辉 刘 静 李国霞 高海霞  
单凤磊 孙丹丹 谭 虹 王振华 王 颖 王晓彩 韦 娜 吴晓静  
徐 越 张宝卿 张 帆 张腾方 朱叶琳

 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

家庭小病小痛对症按摩图典 / 王东坡主编. —北京:  
中国纺织出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5180-2356-1

I. ①家… II. ①王… III. ①常见病—按摩疗法(中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第030447号

---

责任编辑: 张天佐

责任印制: 王艳丽

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67704422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

北京佳诚信缘印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年5月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/20 印张: 8

字数: 220千字 定价: 35.00元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



# 目录

## 中医推荐的12个超有效穴位 12

### 第一章

#### 一点穴位，全家健康 17

##### 家庭按摩的常用手法

按法

摩法

推法

擦法

揉法

捏法

拍法

抖法

击法

掐法

##### 家庭按摩的辅助用品

可用于辅助按摩的日用品

家庭按摩常用介质

##### 家庭按摩中的注意事项

成人按摩注意事项

小儿按摩注意事项

哪些疾病适宜按摩

哪些疾病不宜按摩

异常情况处理

##### 一学就会的取穴手法

体表标志取穴法

手指同身寸取穴法

徒手触摸法

### 第二章

#### 常见病家庭按摩 35

##### 感冒 36

穴位按摩：少商穴、风府穴、风池穴 36

反射区按摩：手掌胸腔呼吸器官反射区，扁桃体反射区，食管、气管反射区，肺及支气管反射区；足背喉、支气管反射区，足底脾反射区 37

##### 鼻塞流涕 38

穴位按摩：迎香穴、眉冲穴、印堂穴 38

反射区按摩：手掌鼻反射区，足底鼻反射区，耳正面鼻反射区 39

##### 咳嗽 40

穴位按摩：云门穴、中府穴、孔最穴、太溪穴 40

反射区按摩：手掌胸腔呼吸器官反射区，扁桃体反射区，食管、气管反射区，肺及支气管反射区；足底肺和支气管反射区 41

##### 小儿咳嗽 42

穴位按摩：推肺经、肺俞穴 42

##### 喉咙痛 43

穴位按摩：人迎穴、天突穴 43

##### 慢性鼻炎 44

穴位按摩：列缺穴、通天穴、迎香穴 44

反射区按摩：手掌鼻反射区，足底鼻反射区、肺及支气管反射区、脑垂体反射区、颈部淋巴结反射区，耳正面鼻反射区 45

##### 慢性支气管炎 46

穴位按摩：肺俞穴、膻中穴、尺泽穴 46

反射区按摩：手掌呼吸器官反射区、肺及支气管反射区，足底肺及支气管反射区 47

##### 哮喘 48

穴位按摩：大椎穴、膻中穴、身柱穴 48

反射区按摩：手掌呼吸器官反射区、肺及支气管反射区，足底肺及支气管反射区，足背喉及支气管反射区 49

##### 胸闷 50

穴位按摩：神封穴、膻中穴、支沟穴 50

反射区按摩：手背横膈膜反射区，足背横膈膜反射区、胸反射区 51





## 呃逆 52

**穴位按摩：**期门穴、膻中穴、中腕穴、内关穴 52

**反射区按摩：**手背横膈膜反射区，手掌腹腔神经丛反射区、胃反射区，足背横膈膜反射区，足底腹腔神经丛反射区、胃反射区 53

## 腹胀 54

**穴位按摩：**大横穴、气海穴、天枢穴 54

**反射区按摩：**手掌脾反射区、胃反射区，足底脾反射区、胃反射区 55

## 慢性腹泻 56

**穴位按摩：**关元穴、石门穴、足三里穴 56

**反射区按摩：**手掌升结肠反射区、降结肠反射区、小肠反射区，足底横结肠反射区、升结肠反射区、降结肠反射区、小肠反射区 57

## 慢性胃炎 58

**穴位按摩：**足三里穴、胃俞穴、中腕穴 58

**反射区按摩：**手掌胃反射区、十二指肠反射区，足底胃反射区、十二指肠反射区，耳正面胃反射区、十二指肠反射区 59

## 慢性肝炎 60

**穴位按摩：**肝俞穴、中腕穴、足三里穴 60

**反射区按摩：**手掌肝反射区、胆囊反射区，足底肝反射区、胆囊反射区 61

## 胃、十二指肠溃疡 62

**穴位按摩：**天枢穴、中腕穴、上腕穴、公孙穴 62

**反射区按摩：**手掌胃反射区、十二指肠反射区，足底胃反射区、十二指肠反射区，耳正面胃反射区、十二指肠反射区 63

## 胃下垂 64

**穴位按摩：**足三里穴、脾俞穴、胃俞穴 64

**反射区按摩：**手掌胃反射区、十二指肠反射区，足底胃反射区、十二指肠反射区，耳正面胃反射区、十二指肠反射区 65

## 结肠炎 66

**穴位按摩：**小肠俞穴、天枢穴、三阴交穴 66

**反射区按摩：**手掌升结肠反射区、降结肠反射区、小肠反射区，足底横结肠反射区、升结肠反射区、降结肠反射区、小肠反射区 67

## 便秘 68

**穴位按摩：**育俞穴、天枢穴、支沟穴 68

**反射区按摩：**手掌肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、胃反射区、十二指肠反射区、小肠反射区、回盲瓣反射区、降结肠反射区、升结肠反射区、盲肠反射区、肛门及直肠反射区，足底肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、胃反射区、十二指肠反射区、小肠反射区、盲肠反射区、回盲瓣反射区、升结肠反射区、横结肠反射区、降结肠反射区、乙状结肠及直肠反射区、肛门反射区 69

## 痔疮 70

**穴位按摩：**二白穴、长强穴、承山穴 70

**反射区按摩：**手掌肛门及直肠反射区，足底肛门反射区、乙状结肠及直肠反射区 71

## 小儿遗尿 72

**穴位按摩：**膀胱俞穴、白环俞穴 72

## 小儿厌食 73

**穴位按摩：**推脾经、推胃经 73

## 小儿腹泻 74

**穴位按摩：**推大肠经、推脾经 74

## 面部水肿 75

**穴位按摩：**目窗穴、陷谷穴 75

## 面部神经麻痹 76

**穴位按摩：**四白穴、地仓穴、迎香穴、颊车穴 76

**反射区按摩：**手背三叉神经反射区，足底三叉神经反射区 77

## 迎风流泪 78

**穴位按摩：**风池穴、头维穴 78



## 视物昏花 79

穴位按摩：童子髻穴、养老穴 79

## 近视 80

穴位按摩：瞳子髻穴、四白穴、睛明穴 80

反射区按摩：手掌眼反射区，足底眼反射区，耳正面眼反射区 81

## 老花眼 82

穴位按摩：太冲穴、养老穴 82

反射区按摩：手掌眼反射区，足底眼反射区、额窦反射区、生殖腺反射区 83

## 口臭 84

穴位按摩：大陵穴、劳宫穴、内庭穴、人中穴 84

反射区按摩：手掌胃反射区、脾反射区，足底胃反射区 85

## 口腔溃疡 86

穴位按摩：承浆穴、角孙穴、劳宫穴、中冲穴 86

反射区按摩：手掌口内点，足底口腔及舌反射区 87

## 牙痛 88

穴位按摩：颊车穴、少海穴、地仓穴、下关穴 88

反射区按摩：手背下颌反射区，足背下颌反射区、上颌反射区，耳正面牙反射区 89

## 流鼻血 90

穴位按摩：迎香穴、大椎穴 90

## 脚拇趾侧弯 91

穴位按摩：公孙穴、太冲穴 91

## 足跟痛 92

穴位按摩：昆仑穴、丘墟穴 92

## 脚底冰冷 93

穴位按摩：隐白穴、涌泉穴 93

## 踝关节扭伤 94

穴位按摩：解溪穴、昆仑穴、丘墟穴 94

反射区按摩：耳正面踝关节反射区 95

## 膝关节痛 96

穴位按摩：犊鼻穴、鹤顶穴、梁丘穴 96

反射区按摩：手背膝关节反射区，足外侧膝关节反射区 97

## 小腿抽筋 98

穴位按摩：委中穴、承山穴 98

## 坐骨神经痛 99

穴位按摩：环跳穴、委中穴 99

## 腰部扭伤 100

穴位按摩：后溪穴、人中穴 100

## 慢性腰肌痛 101

穴位按摩：腰眼穴、环跳穴 101

## 半身不遂 102

穴位按摩：尺泽穴、阳溪穴、环跳穴 102

反射区按摩：手背小脑及脑干反射区，手掌大脑反射区，足底大脑反射区、小脑及脑干反射区 103

## 肩周炎 104

穴位按摩：肩髃穴、肩贞穴、手三里穴 104

反射区按摩：手背颈肩反射区，手掌颈肩反射区，足外侧肩关节反射区，足背肩胛部反射区 105

## 颈椎病 106

穴位按摩：肩中俞穴、肩井穴、大杼穴 106

反射区按摩：手背颈椎反射区，足内侧颈椎反射区 107

## 落枕 108

穴位按摩：后溪穴、肩井穴、中渚穴 108

反射区按摩：手背颈肩反射区，手掌颈肩反射区，足底颈项反射区 109

## 月经不调 110

穴位按摩：三阴交穴、阴廉穴、血海穴 110

反射区按摩：手掌生殖腺、前列腺、子宫、阴道、尿道反射区，足内侧尿道反射区、前列腺及子宫反射区，足底肾反射区、腹腔神经丛反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、生殖腺反射区 111





## 痛经 112

**穴位按摩：**关元穴、行间穴、水泉穴 112

**反射区按摩：**手掌生殖腺、前列腺、子宫、阴道、尿道反射区，足内侧尿道反射区、前列腺及子宫反射区，足底肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、腹腔神经丛反射区、生殖腺反射区 113

## 更年期综合征 114

**穴位按摩：**肾俞穴、神门穴、足三里穴 114

**反射区按摩：**手掌垂体反射区、生殖腺反射区、腹腔神经丛反射区、甲状腺反射区，手背甲状腺反射区、上身淋巴结反射区、下身淋巴结反射区，足底肾上腺反射区、肾

反射区、脑垂体反射区、甲状腺反射区、甲状旁腺反射区、生殖腺反射区、腹腔神经丛反射区、失眠点，足背上身淋巴结反射区、下身淋巴结反射区、胸（乳房）反射区 115

## 前列腺疾病 116

**穴位按摩：**关元穴、中极穴、中封穴 116

**反射区按摩：**手掌前列腺、子宫、阴道、尿道及生殖腺反射区，足内侧前列腺及子宫反射区，足底肾上腺反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区 117

## 阳痿 118

**穴位按摩：**命门穴、肾俞穴、中封穴 118

**反射区按摩：**手掌肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、生殖腺反射区，足底脑垂体反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、生殖腺反射区 119

## 糖尿病 120

**穴位按摩：**足三里穴、脾俞穴、阳池穴、曲池穴 120

**反射区按摩：**手掌胃脾大肠反射区，足底胃反射区、胰腺反射区、十二指肠反射区 121

## 冠心病 122

**穴位按摩：**极泉穴、膻中穴、内关穴 122

**反射区按摩：**手掌心反射区，足底心反射区、甲状腺反射区 123

## 高血压 124

**穴位按摩：**百会穴、头维穴、涌泉穴、太冲穴 124

**反射区按摩：**手掌大脑反射区，足背内耳迷路、降压点，足底大脑反射区、小脑和脑干反射区、肾上腺反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、心反射区 125

## 贫血 126

**穴位按摩：**血海穴、膈俞穴、足三里穴 126

**反射区按摩：**手掌脾反射区、心反射区，足底脾反射区、心反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区 127

## 肥胖 128

**穴位按摩：**关元穴、内庭穴 128

## 中暑 129

**穴位按摩：**人中穴、内关穴 129

## 第三章

## 亚健康症状家庭按摩 131

## 晕车晕船 132

**穴位按摩：**内关穴、合谷穴、膻中穴 132

**反射区按摩：**手部心反射区，足部大拇趾和小趾，耳部耳廓尖端 133



## 易困倦疲劳 134

**穴位按摩：**太阳穴、风池穴、天柱穴 134

**反射区按摩：**手背脑干反射区、手掌大脑反射区、垂体反射区、额窦反射区、足底大脑反射区、脑干反射区、脑垂体反射区、额窦反射区 135

## 食欲不振 136

**穴位按摩：**胆俞穴、中脘穴、足三里穴 136

**反射区按摩：**手掌升结肠反射区、降结肠反射区、小肠反射区、足底升结肠反射区、横结肠反射区、降结肠反射区、乙状结肠及直肠反射区、小肠反射区 137

## 眼疲劳 138

**穴位按摩：**睛明穴、四白穴、瞳子髎穴 138

**反射区按摩：**手掌眼反射区、足底眼反射区、耳正面眼反射区 139

## 耳鸣 140

**穴位按摩：**耳门穴、翳风穴、中渚穴 140

**反射区按摩：**手掌耳反射区、手背耳反射区、足底耳反射区、足背内耳迷路反射区 141

## 心悸 142

**穴位按摩：**少冲穴、心俞穴、郄门穴 142

**反射区按摩：**手掌心反射区、足底心反射区、肾上腺反射区 143

## 神经衰弱 144

**穴位按摩：**百会穴、神门穴、三阴交穴 144

**反射区按摩：**手掌额窦反射区、脑垂体反射区、大脑反射区、足底大脑反射区、甲状腺反射区、胃反射

区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区 145

## 心情烦躁 146

**穴位按摩：**巨阙穴、少海穴、神门穴 146

**反射区按摩：**手掌心反射区、中指额窦反射区、足底心反射区 147

## 失眠 148

**穴位按摩：**厉兑穴、神门穴、失眠穴 148

**反射区按摩：**手掌脑垂体反射区、胃反射区、心反射区、足底脑干反射区、三叉神经反射区 149

## 头痛 150

**穴位按摩：**天柱穴、风府穴、太冲穴 150

**反射区按摩：**手掌大脑反射区、额窦反射区、足底大脑反射区、小脑及脑干反射区 151

## 眩晕 152

**穴位按摩：**神庭穴、前顶穴、印堂穴、眉冲穴 152

**反射区按摩：**手掌眼反射区、耳反射区、足背内耳迷路反射区、足底小脑及脑干反射区、颈部淋巴结反射区、耳反射区 153

## 四肢麻木 154

**穴位按摩：**肩髃穴、曲池穴、足三里穴 154

**反射区按摩：**手背小脑、脑干反射区、足底小脑、脑干反射区 155

## 附录：

## 手耳足反射区 156







穴位按摩看似深奥神秘，  
其实只要掌握了方法，  
每个人都能很好地运用。



# 家庭小病小痛 对症按摩图典



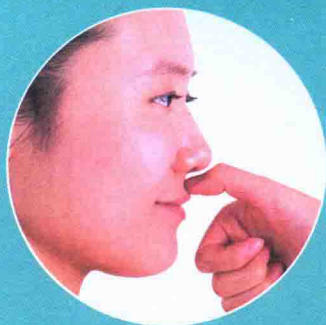
王东坡 主编

——编委会——

曹恒铭 曹恒聪 陈柯柯 胡巧艳 兰文辉 刘 静 李国霞 高海霞  
单风磊 孙丹丹 谭 虹 王振华 王 颖 王晓彩 韦 娜 吴晓静  
徐 越 张宝卿 张 帆 张腾方 朱叶琳

 中国纺织出版社





家庭治疗最简单的方法就是经络穴位按摩，  
掌握一些简单的家庭按摩手法，  
让你能随时随地，祛病养生，  
让健康自我掌控。

# 前言

中医认为，导致病痛的原因很多，诸如外感六淫、内伤七情、跌仆外伤、痰饮瘀血、食积虫扰等因素均可导致疼痛，但最终多数是因“不通”而致病痛，这里所说的“不通”，既包括气血运行不畅，又包括脏腑、经络功能失调而引起脏腑、经络之气血不通或失养。

因此，解决病痛首要的任务就是要打通气血经脉，打通气血经脉最简单的方法就是经络穴位按摩。

本书从最简单的按摩手法等方面入手，着眼于家庭按摩，详细介绍了生活中最常见的 60 多种疾病和对应的有效穴位，通过清晰的图片，为读者展示了取穴和按摩方法，让读者一看就懂，一学就会，轻松掌握对症按摩。

值得注意的是，许多疾病的致病因素比较复杂，病情变化也较快，按摩并不能替代治疗。本书所提供的对症按摩方法仅作为日常保健之参考，或作为应急处理手段以及辅助治疗方法，并不能完全代替医疗处方，一旦生病，请及时接受必要的医药治疗。







穴位按摩看似深奥神秘，  
其实只要掌握了方法，  
每个人都能很好地运用。





# 目录

## 中医推荐的12个超有效穴位 12

### 第一章

#### 一点穴位，全家健康 17

##### 家庭按摩的常用手法

按法

摩法

推法

擦法

揉法

捏法

拍法

抖法

击法

掐法

##### 家庭按摩的辅助用品

可用于辅助按摩的日用品

家庭按摩常用介质

##### 家庭按摩中的注意事项

成人按摩注意事项

小儿按摩注意事项

哪些疾病适宜按摩

哪些疾病不宜按摩

异常情况处理

##### 一学就会的取穴手法

体表标志取穴法

手指同身寸取穴法

徒手触摸法

### 第二章

#### 常见病家庭按摩 35

##### 感冒 36

穴位按摩：少商穴、风府穴、风池

穴 36

反射区按摩：手掌胸腔呼吸器官反

射区，扁桃体反射区，食管、气管

反射区，肺及支气管反射区；足背

喉、支气管反射区，足底脾反射区

37

##### 鼻塞流涕 38

穴位按摩：迎香穴、眉冲穴、印堂

穴 38

反射区按摩：手掌鼻反射区，足底

鼻反射区，耳正面鼻反射区 39

26

##### 咳嗽 40

穴位按摩：云门穴、中府穴、孔最

穴、太溪穴 40

反射区按摩：手掌胸腔呼吸器官反

射区，扁桃体反射区，食管、气管

反射区，肺及支气管反射区；足底

肺和支气管反射区 41

31

##### 小儿咳嗽 42

穴位按摩：推肺经、肺俞穴 42

33

##### 喉咙痛 43

穴位按摩：人迎穴、天突穴 43

33

##### 慢性鼻炎 44

穴位按摩：列缺穴、通天穴、迎香

穴 44

反射区按摩：手掌鼻反射区，足底

鼻反射区、肺及支气管反射区、脑

垂体反射区、颈部淋巴结反射区，

耳正面鼻反射区 45

##### 慢性支气管炎 46

穴位按摩：肺俞穴、膻中穴、尺泽

穴 46

反射区按摩：手掌呼吸器官反射

区、肺及支气管反射区，足底肺及

支气管反射区 47

47

##### 哮喘 48

穴位按摩：大椎穴、膻中穴、身柱

穴 48

反射区按摩：手掌呼吸器官反射

区、肺及支气管反射区，足底肺及

支气管反射区，足背喉及支气管反

射区 49

##### 胸闷 50

穴位按摩：神封穴、膻中穴、支沟

穴 50

反射区按摩：手背横膈膜反射区，

足背横膈膜反射区、胸反射区 51

51

51

51

51

51

51

## 呃逆 52

**穴位按摩：**期门穴、膻中穴、中腕穴、内关穴 52

**反射区按摩：**手背横膈膜反射区，手掌腹腔神经丛反射区、胃反射区，足背横膈膜反射区，足底腹腔神经丛反射区、胃反射区 53

## 腹胀 54

**穴位按摩：**大横穴、气海穴、天枢穴 54

**反射区按摩：**手掌脾反射区、胃反射区，足底脾反射区、胃反射区 55

## 慢性腹泻 56

**穴位按摩：**关元穴、石门穴、足三里穴 56

**反射区按摩：**手掌升结肠反射区、降结肠反射区、小肠反射区，足底横结肠反射区、升结肠反射区、降结肠反射区、小肠反射区 57

## 慢性胃炎 58

**穴位按摩：**足三里穴、胃俞穴、中腕穴 58

**反射区按摩：**手掌胃反射区、十二指肠反射区，足底胃反射区、十二指肠反射区，耳正面胃反射区、十二指肠反射区 59

## 慢性肝炎 60

**穴位按摩：**肝俞穴、中腕穴、足三里穴 60

**反射区按摩：**手掌肝反射区、胆囊反射区，足底肝反射区、胆囊反射区 61

## 胃、十二指肠溃疡 62

**穴位按摩：**天枢穴、中腕穴、上腕穴、公孙穴 62

**反射区按摩：**手掌胃反射区、十二指肠反射区，足底胃反射区、十二指肠反射区，耳正面胃反射区、十二指肠反射区 63

## 胃下垂 64

**穴位按摩：**足三里穴、脾俞穴、胃俞穴 64

**反射区按摩：**手掌胃反射区、十二指肠反射区，足底胃反射区、十二指肠反射区，耳正面胃反射区、十二指肠反射区 65

## 结肠炎 66

**穴位按摩：**小肠俞穴、天枢穴、三阴交穴 66

**反射区按摩：**手掌升结肠反射区、降结肠反射区、小肠反射区，足底横结肠反射区、升结肠反射区、降结肠反射区、小肠反射区 67

## 便秘 68

**穴位按摩：**胃俞穴、天枢穴、支沟穴 68

**反射区按摩：**手掌肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、胃反射区、十二指肠反射区、小肠反射区、回盲瓣反射区、降结肠反射区、升结肠反射区、盲肠反射区、肛门及直肠反射区，足底肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、胃反射区、十二指肠反射区、小肠反射区、盲肠反射区、回盲瓣反射区、升结肠反射区、横结肠反射区、降结肠反射区、乙状结肠及直肠反射区、肛门反射区 69

## 痔疮 70

**穴位按摩：**二白穴、长强穴、承山穴 70

**反射区按摩：**手掌肛门及直肠反射区，足底肛门反射区、乙状结肠及直肠反射区 71

## 小儿遗尿 72

**穴位按摩：**膀胱俞穴、白环俞穴 72

## 小儿厌食 73

**穴位按摩：**推脾经、推胃经 73

## 小儿腹泻 74

**穴位按摩：**推大肠经、推脾经 74

## 面部水肿 75

**穴位按摩：**目窗穴、陷谷穴 75

## 面部神经麻痹 76

**穴位按摩：**四白穴、地仓穴、迎香穴、颊车穴 76

**反射区按摩：**手背三叉神经反射区，足底三叉神经反射区 77

## 迎风流泪 78

**穴位按摩：**风池穴、头维穴 78





## 视物昏花 79

穴位按摩：童子髻穴、养老穴 79

## 近视 80

穴位按摩：瞳子髻穴、四白穴、睛明穴 80

反射区按摩：手掌眼反射区，足底眼反射区，耳正面眼反射区 81

## 老花眼 82

穴位按摩：太冲穴、养老穴 82

反射区按摩：手掌眼反射区，足底眼反射区、额窦反射区、生殖腺反射区 83

## 口臭 84

穴位按摩：大陵穴、劳宫穴、内庭穴、人中穴 84

反射区按摩：手掌胃反射区、脾反射区，足底胃反射区 85



## 口腔溃疡 86

穴位按摩：承浆穴、角孙穴、劳宫穴、中冲穴 86

反射区按摩：手掌口内点，足底口腔及舌反射区 87

## 牙痛 88

穴位按摩：颊车穴、少海穴、地仓穴、下关穴 88

反射区按摩：手背下颌反射区，足背下颌反射区、上颌反射区，耳正面牙反射区 89

## 流鼻血 90

穴位按摩：迎香穴、大椎穴 90

## 脚拇趾侧弯 91

穴位按摩：公孙穴、太冲穴 91

## 足跟痛 92

穴位按摩：昆仑穴、丘墟穴 92

## 脚底冰冷 93

穴位按摩：隐白穴、涌泉穴 93

## 踝关节扭伤 94

穴位按摩：解溪穴、昆仑穴、丘墟穴 94

反射区按摩：耳正面踝关节反射区 95

## 膝关节痛 96

穴位按摩：犊鼻穴、鹤顶穴、梁丘穴 96

反射区按摩：手背膝关节反射区，足外侧膝关节反射区 97

## 小腿抽筋 98

穴位按摩：委中穴、承山穴 98

## 坐骨神经痛 99

穴位按摩：环跳穴、委中穴 99

## 腰部扭伤 100

穴位按摩：后溪穴、人中穴 100

## 慢性腰肌痛 101

穴位按摩：腰眼穴、环跳穴 101

## 半身不遂 102

穴位按摩：尺泽穴、阳溪穴、环跳穴 102

反射区按摩：手背小脑及脑干反射区，手掌大脑反射区，足底大脑反射区、小脑及脑干反射区 103

## 肩周炎 104

穴位按摩：肩髃穴、肩贞穴、手三里穴 104

反射区按摩：手背颈肩反射区，手掌颈肩反射区，足外侧肩关节反射区，足背肩胛部反射区 105

## 颈椎病 106

穴位按摩：肩中俞穴、肩井穴、大杼穴 106

反射区按摩：手背颈椎反射区，足内侧颈椎反射区 107

## 落枕 108

穴位按摩：后溪穴、肩井穴、中渚穴 108

反射区按摩：手背颈肩反射区，手掌颈肩反射区，足底颈项反射区 109

## 月经不调 110

穴位按摩：三阴交穴、阴廉穴、血海穴 110

反射区按摩：手掌生殖腺、前列腺、子宫、阴道、尿道反射区，足内侧尿道反射区、前列腺及子宫反射区，足底肾反射区、腹腔神经丛反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、生殖腺反射区 111