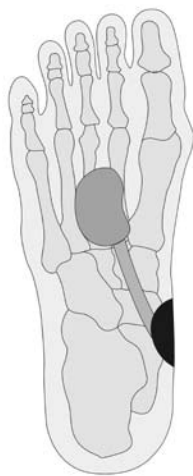


足浴保健与足底按摩 大全集

孙呈祥◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

足浴保健与足底按摩大全集：专家指导版 / 孙呈祥

主编. —北京：科学技术文献出版社，2012.1

ISBN 978-7-5023-7088-6

I. ①足… II. ①孙… III. ①足—按摩疗法（中医）

IV. ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 231103 号

足浴保健与足底按摩大全集

孙呈祥 主编



策划编辑：樊雅莉 责任编辑：樊雅莉 责任校对：张叫咪

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编务部 (010)58882938, 58882087(传真)

发行部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮购部 (010)58882873

网址 <http://www.stdp.com.cn>

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/16 开

字数 300 千字

印张 14

书号 ISBN 978-7-5023-7088-6

定价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换



前言

千里之行，始于足下，双足在人的一生中起着非常重要的作用，人体健康与足部有着密切的关系。俗语说“人有脚，就好像树有根，树枯根先竭，人老脚先衰”，“足为人之根，养足如养人”。那么，这里的养足指的是什么呢？其实就指足浴保健与足底按摩，现在称之为“足疗”。足疗是一种传统的中医疗法，通过对足部进行药浴加按摩来治疗局部及全身疾病。

人体足部集中了与身体所有器官相关的经络穴位，而经络具有“行气血、营阴阳、决死生、处百病”的重大作用。经络将人体内部的各个脏腑器官联系成一个有机整体，保证全身的气血充盈，抗御病邪和保护机体，从而成为人们维护健康、对抗疾病的强有力武器。通过对人体双足的经络、穴位、反射区施以适当力度和手法的按摩刺激，达到调整脏腑虚实、舒经活血、散风祛寒、调节机体功能，增强人体免疫力以及预防和治疗某些疾病的作用。

现代生活的快节奏给人们带来的压力日益增大，如何有效减压、以轻松的状态工作、生活，已成为人们最希望解决的难题。足疗保健是受公众喜欢的可以有效缓解压力、消除“亚健康”的新型养生之道。足疗分为足浴和足底按摩两个部分，通过对足部的药浴和足底反射区的刺激，促进足底血液循环，加快新陈代谢，缓解疲劳，改善睡眠和食欲，保持大小便通畅，有效缓解各种亚健康症状，使人精神焕发。

在快节奏、高强度的生活、工作压力下，人们都想追求简单有效的保健方法，而足疗的最大好处就是简易便捷，安全有效。只要用热水泡一泡或者用双手按一按，就可将许多疾病“消灭”掉，不会对身体产生副作用。无需出门求医问诊，无需花费高额的医药费用，只需要掌握足底穴位和反射区的位置及作用，花费一点时间，揉揉脚，泡泡足，就可轻松为一家人带去健康与幸福。书中精心挑选出大量的传统中药足浴配方，让足浴与足部按摩完美结合，满足了现代人对简单易学的养生保健方法的追求。

前言

◎ 足浴保健与足底按摩大全集 ◎

在人们日益重视养生保健的今天，足部保健成为越来越多人关注的养生焦点。为了自己的健康，为了一家人的幸福，从阅读本书开始，学习最便捷、最实用的足部保健法。经常在家做足疗，掌管全家健康就从现在开始！



目录

第一章

足疗——人体的保健“特区”

1

第一节▶

2

足部是健康的晴雨表

- ◎传统中医脚底养生法 / 2
- ◎轻松足疗，必须了解足全息 / 3
- ◎足部按摩畅通全身经络 / 4
- ◎足是第二心脏，常按好处多 / 6

第二节▶

8

认清足部，从脚开始管理健康

- ◎了解足部结构，足疗更轻松 / 8

- ◎认识足部反射区，掌握健康“地图” / 9
- ◎足部反射区的作用原理和选取手法 / 9

第三节▶

12

足疗细节全知道

- ◎足疗适应证和禁忌人群 / 12
- ◎足底按摩禁忌人群 / 12
- ◎足疗后的正常反应 / 13

第二章

时常泡泡脚，健康伴到老

15

第一节▶

16

足浴简单，保健功效不简单

- ◎促进体内健康大循环，增强身体免疫力 / 16
- ◎扫除一身疲惫，全身零件集体大放松 / 17

第二节▶

18

养生必知的足浴常识

- ◎足浴前的准备工作 / 18
- ◎足浴时间和次数的控制 / 19
- ◎足浴的注意事项 / 19

第三节▶

20

日常保健足浴方

- ◎缓解疲劳 / 20

- ◎增强抵抗力 / 21
- ◎促进食欲 / 22
- ◎促进性欲 / 22
- ◎明目 / 23
- ◎聪耳 / 24
- ◎御寒 / 25
- ◎解郁 / 25
- ◎健脑益智 / 26
- ◎美容养颜 / 27
- ◎延缓衰老 / 28

第四节▶

30

时尚草本、精油足浴方

- ◎草本足浴方 / 30
- ◎精油足浴方 / 32

第三章

简单按按脚，养生效果好

37

第一节▶

38

足底天天按，全身巧保健

- ◎补“根气”，理“精气”，益“宗气” / 38
- ◎畅腑通便，泻毒利尿 / 38
- ◎温经通脉，温里止痛 / 39
- ◎清热去火，清湿消炎 / 39
- ◎消食导滞，消肿散结 / 39
- ◎祛邪解表，舒肝解郁 / 40
- ◎调和阴阳，调理脏腑 / 40
- ◎有效防癌，促进排毒 / 40
- ◎固精止血，葆真秘元 / 41
- ◎舒挛缓痉，放松身心 / 41
- ◎降压平喘，静心安神 / 41

第二节▶

42

养生必知的足底按摩常识

- ◎按摩前必须要做的功课 / 42
- ◎足反射区按摩的操作顺序 / 43
- ◎足反射区按摩常用手法 / 44
- ◎足反射区按摩手法要求 / 45
- ◎足反射区按摩常用工具 / 46

第三节▶

47

解密足部反射区

- ◎足底反射区 / 47
- ◎足内侧反射区 / 66
- ◎足外侧反射区 / 72
- ◎足背反射区 / 76

第四章

居家足疗法，防治常见病

83

第一节▶

84

内科病症

- ◎感冒 / 84
- ◎慢性支气管炎 / 87
- ◎哮喘 / 90
- ◎呃逆 / 94
- ◎近视 / 97
- ◎头痛 / 99
- ◎鼻炎 / 102
- ◎牙痛 / 105
- ◎痤疮 / 108
- ◎胃痛 / 111
- ◎慢性肝炎和肝硬化 / 115
- ◎慢性肾炎 / 117
- ◎心脏病 / 120
- ◎高血压 / 123
- ◎低血压 / 126

- ◎糖尿病 / 129
- ◎肥胖症 / 132
- ◎甲状腺功能亢进症 / 135
- ◎慢性腹泻 / 137
- ◎便秘 / 141
- ◎痔疮 / 144
- ◎动脉硬化 / 148
- ◎中风后遗症 / 151
- ◎眩晕 / 155
- ◎失眠 / 158
- ◎盗汗 / 161
- ◎贫血 / 164

第二节▶

168

外科、骨科病症

- ◎颈椎病 / 168
- ◎肩周炎 / 172

- ◎腰肌劳损 / 175
- ◎坐骨神经痛 / 178
- ◎膝关节痛 / 181
- ◎类风湿关节炎 / 183

第三节▶

185

妇科、男科病症

- ◎乳腺增生 / 185
- ◎月经不调 / 187
- ◎白带异常 / 191
- ◎子宫脱垂 / 193
- ◎更年期综合征 / 195
- ◎性冷淡 / 198
- ◎不孕症 / 202
- ◎不育症 / 205
- ◎阳痿 / 208

附录：诊足知百病 / 212

足疗

——
人体的保健

特区

第一章



第一节



足部是健康的晴雨表



传统中医脚底养生法

足疗是一种传统的中医疗法，是通过对足部进行药浴加按摩而达到治疗局部及全身疾病的保健方法。足疗可以全面疏通经络气血，充分调整人体各脏腑器官的功能，达到预防、诊断、治疗疾病和保健的效果。

足疗是中国民间的通俗称谓，当今规范的说法为“足部反射区健康法”。因为双足合起来就像人体的整体缩影，人体各脏腑器官在足部均有其对应的反射区，运用药浴或各种按摩手法适当刺激这些反射区，调节病变组织器官的生理功能，使已退化或功能已丧失的组织器官恢复原有的生理功能，有病治病，无病强身。

足疗的发展经历了一个漫长的历史过程。早在古代，当人们患有某种疾病后，发现足部有痛觉敏感区，在有意或无意中，用手或其他器具触及这些部位，会使疼痛有所缓解。通过多次反复，人们发现了一些规律，后来经过不断总结，逐渐形成了摸脚诊病以及按摩足部治病的方法。

古代中医经典著作《黄帝内经》中就有很多有关足与全身联系的概述。《素问·太阴阳明论》中记载：“阴气从上行至头，而下行循臂至指端；阳气从手上行至头，而下行至。”即指出足部和手是经气汇聚之处。《黄帝内经》中还详尽介绍了经络和腧穴，其中包括许多脚上的穴位。这说明古代中医已认识到足部的许多敏感反应点与人体内脏器官存在着密切联系，并指出刺激这些反应点可以起到治疗疾病的作用。

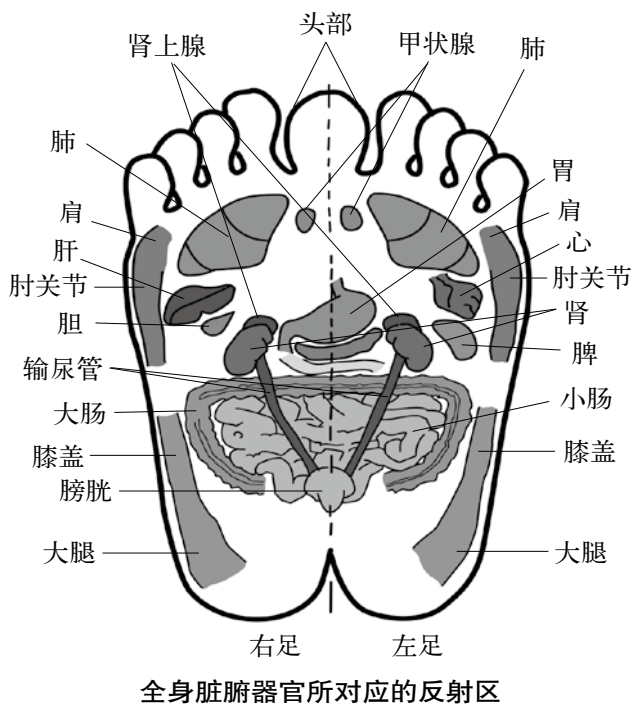
在中国近代也开始重视传统的足部保健疗法。足部反射区疗法通过各种渠道传到全国各地。1990年4月，在北京举行了首次全国足部反射区健康法研讨大会。1990年12月24日，中国卫生部批复同意成立“中国足部反射区健康法研究会”。1993年6月，由中华预防医学会主办了“中国足部健康法学术交流推广会”，并成立了中华预防医学会足部健康法专业委员会。1993年7月，在北京召开了“93足部反射区健康法全国研讨会”。近几年来，这种疗法已在全国范围内得到推广。

轻松足疗，必须了解足全息

足是一个全息胚，它包含的反射区对应于全身各个器官，因此刺激足部相应的反射区，可以起到诊断治疗疾病的作用。一旦足部发生病变，就会影响全身的健康；如果全身某一部位出现病变，必然会在双足的相应区域准确无误地反映出来，即出现压痛感，或气泡、颗粒、条索、结节、小硬块等异常现象。如心脏反射区苍白凹陷，提示心肌缺血或冠状动脉功能不全。

中国著名生物学家张颖清教授创立了全息生物学，此项科学在生物科学史上占有极其重要的地位。生物全息理论认为，生物体由各个独立部分组成，这些组成部分的生物特性与生物整体相似。人体的许多局部组织器官，如足、手、耳都可以像一面镜子那样准确反映出全身的生理状况和病理变化。若这些部位发生皮肤色变，或有压痛等异常状况，就表明相应的组织器官已发生病理变化。

每个机体都是由若干个全息胚组成的。任何一个全息胚都是独立的功能和结构单位，每个全息胚上都含有全身遗传信息和生理信息。在病理条件下，全身的病理信息也会出现在相应的全息胚的对应点上。人体全身各脏腑器官在足底部都有相对应的反射区。足部反射区分为4大部分，即足底反射区至人体脏腑器官的解剖投影区域；足内侧反射区至人体脊椎及盆腔脏器的解剖投影区域；足外侧反射区至人体肢体部分及盆腔脏器的解剖投影区域；足背反射区至人体颜面部、躯体组织器官的解剖投影区域。



全息生物学说认为，在耳、手、脚等几个部位中，尤以脚的反应最为敏感和明显，因而双足被视为人体的一个重要“全息元”。由于双足反应特别灵敏，效应最为迅速，施术也比较方便，故足部按摩疗法在国内外发展特别迅速，传播十分广泛。

人体各组织器官在双足反射区的位置是按照人体各组织器官的实际位置上下、左右、前后非常精确地排列着。足底的反射区排列，呈现出人体的全息示意图，双足逐渐并拢，如同一个屈腿盘坐的人体，从而反映出人体各部的全息图。

足部按摩畅通全身经络

中医学认为，足与内脏之间是依靠经络沟通的，经络是运行气血的通道。若经络不通，气血循行受阻，则百病丛生。足三阴经和足三阳经脉，阴跷脉、阳跷脉和阳维脉均循行经过足部。因此每只脚上都分布着大量的经穴与奇穴。由于这些经络联系了脏腑及全身重要组织器官，因此，在足疗时按摩这些穴位可以治疗许多脏腑器官的疾病。

在人体的12条经脉中，有6条到达足部，足部76个穴位的功效大多与足部反射区的位置相一致。中医学认为，五脏六腑的病变，可以通过经络将病气反映到人体体表穴位或足部反射区上；采用足部按摩，可以疏通经气，消除病灶，恢复和调节患者脏腑经络气血的正常功能，从而达到祛病健身的效果。

什么是经络

经络学说是研究人体经络的生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的学说。经络是经脉与络脉的总称。经脉是主干，大多循环于深部，有一定的循环路径；络脉是分支，循行于较浅的部位，纵横交错，网络全身，把人体所有的脏腑、器官、孔窍及皮肤、筋肉等组织连成一个统一的整体。经络的主要生理功能是沟通上下表里，联系脏腑肢节；通行气血，濡养脏腑组织；感应传导及调节人体各部分功能。

经络的组成

经络系统是由经脉与络脉相互联系，彼此衔接而构成的体系。

经脉可分为正经和奇经两类。正经有12条，即手三阴经和手三阳经、足三阴经和足三阳经，合称十二经，是气血运行的主要通道。奇经有8条，即任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉，合称奇经八脉，有统率、联络和调节十二

经的作用。此外还有十二经别，它是从十二经脉别生的经脉，能沟通脏腑，加强表里经的联系。

络脉是经脉的分支，有别络、浮络、孙络之分。别络是较大和主要的分支。手十二经和任脉、督脉各有一支别络，再加上脾之大络，合称为十五别络，起到沟通表里和渗灌气血的作用。浮络是循行于人体浅表部位而常浮现的络脉；孙络是最细小的分支。

十四经脉

十四经脉为十二经脉与任脉、督脉的总称。十二经脉是经络系统中的主要组成部分，它们的特点是：各条经脉的分布部位都有一定的规律，每条经脉都有内属脏腑与外络肢节两部分，每条经脉属于一个内脏，在脏与腑之间有表(腑)里(脏)相互属、络关系；每条经脉在经气发生病理变化时都有其特殊的症候群表现；各条经脉在体表相应处都有腧穴的分布等。各经脉对于维持人体生命活动、调整机体虚实、治疗疾病等都有重要的意义。

十四经脉循行表

手三阴经	从胸走向手	手太阴肺经	循行于上肢内侧前缘
		手厥阴心包经	循行于上肢内侧中间
		手少阴心经	循行于上肢内侧后缘
手三阳经	从手走向头	手阳明大肠经	循行于上肢外侧前缘
		手少阳三焦经	循行于上肢外侧中间
		手太阳小肠经	循行于上肢外侧后缘
足三阳经	从头走向足	足阳明胃经	循行于下肢外侧前缘
		足少阳胆经	循行于下肢外侧中间
		足太阳膀胱经	循行于下肢外侧后缘
足三阴经	从足走向腹	足太阴脾经	循行于下肢内侧前缘
		足厥阴肝经	循行于下肢内侧中间
		足少阴肾经	循行于下肢内侧后缘
任脉	从会阴穴到承浆穴止		循行于人体前正中线腹部
督脉	从长强穴到龈交穴止		循行于人体后正中线腰背

足是第二心脏，常按好处多

双足与人体健康密切相关。双足的生长发育和生理病理与人体的生理发育、生理病理相呼应。足部有66个穴位、70多个反射区和70多个与脏器相关联的敏感点。中医经络学说认为：人体十二正经中，有6条经脉（即足三阳经和足三阴经）分布到足部。足部为足三阴经之始，足三阳经之终，这6条经脉与手三阳经、手三阴经相连属，循行全身，进一步加强了足部与全身组织器官的联系。故而，双足算得上是人体健康的基石，被称为人体的“第二心脏”。双足出现异常，人体各组织器官必将出现异常。

经过几千年的发展与完善，足部疗法显示了其强大的生命力，成为卓有成效的纯物理保健治疗手段。足疗具有安全有效、无毒副作用、疗效迅速、治疗范围广、经济实惠、简便易学等特点。该疗法从中医学整体观念出发，结合现代医学研究成果，成为非常实用的保健疗法。

安全有效

足疗不打针、不吃药、不开刀、无毒副作用，有病治病、无病强身，完全符合人们所追求的健康疗法。长期的临床实践证明，安全有效是足部按摩疗法的最大优点。由于没有任何毒副作用，所以足部疗法与其他疗法没有根本上的矛盾冲突，可以配合其他疗法综合使用。

疗效迅速

足部按摩疗法建立在中医经络理论和生物全息学说理论的基础上，它的显著保健疗效已经被中外医疗界普遍公认。研究表明，由于人的双足所处的特殊生理位置，人体未被代谢掉的尿酸晶体和其他毒素容易长期沉积在足底，严重影响着人体的血液循环，从而损伤相对应部位的脏腑功能和人体健康。足部按摩可将这些“垃圾”沉积物通过泌尿系统、消化系统及皮肤汗腺排出体外，使体内的血液循环迅速恢复正常，病变器官可得到充分的营养而慢慢恢复功能，从而逐渐恢复身体健康。

治疗广泛

足部按摩疗法立足于局部，调整整体，采用按摩刺激相关反射区，具有疏通经络及调整脏腑功能和运行气血的作用，保健治疗的适应病症十分广泛，几乎涵盖了人体所有生理系统的各个脏腑器官，因而具有广阔的临床应用前景。足部按摩疗法可以预防和治疗上百种疾病，如急性腰扭伤、腹泻等，往往只需按摩一次，效果就很明显。

对于许多慢性疑难杂症，如高血压、糖尿病等，只要坚持按摩，就会有疗效。临床实践证明，足部按摩疗法擅长保健治疗各类功能性、慢性病症，尤其是对神经系统引起的各种疾病，具有较好的临床疗效。

经济实惠

随着人们生活水平的提高及生命价值观念的增强，对医疗保健的经济实用性有了更高的要求。卫生资源的有限性和医疗保障制度的改革及医学的进步，要求医疗方法经济实惠、效果显著，能预防疾病，无病时强身健体。足部按摩疗法完全符合这些要求。

足疗不用打针吃药，不需复杂的医疗器械，也不受经济条件的限制，在许多缺医少药、医疗条件尚不完善的地方，人们只要用双手、一些简单的日常生活用具或草药等就可以施术治病，十分方便、实用，无经济负担。在家庭内运用足部按摩疗法，不需任何设备，不用任何药物，只需自己的一双手，就可以防病治病。

简便易学

足疗简便易学、操作方便、容易掌握，可谓“看得见，摸得着，用得上”，适合社会各阶层人群学习和应用，非常容易普及和推广。

足部按摩疗法不受时间、地点、环境、条件的影响，也不需器械和药物，身体部位出现不适后，随时进行按摩，甚至看书、看电视时脚踩鹅卵石就可以进行按摩，十分简便，大众易于接受。

足疗的操作方法并不复杂，只需稍加指点，就不难学会并顺利实施。其技术关键，在于准确找到足部的病理反射区。而人体各脏腑器官在足部几乎都有其固定的反射区，它们极有规律地分布于足底、足两侧、足背和小腿，稍加领会便可全部掌握，运用自如。既可请按摩医师实施，也能开展家庭自疗或自我保健，不失为一项适合全民普及推广、简便易学的保健疗法。



第二节

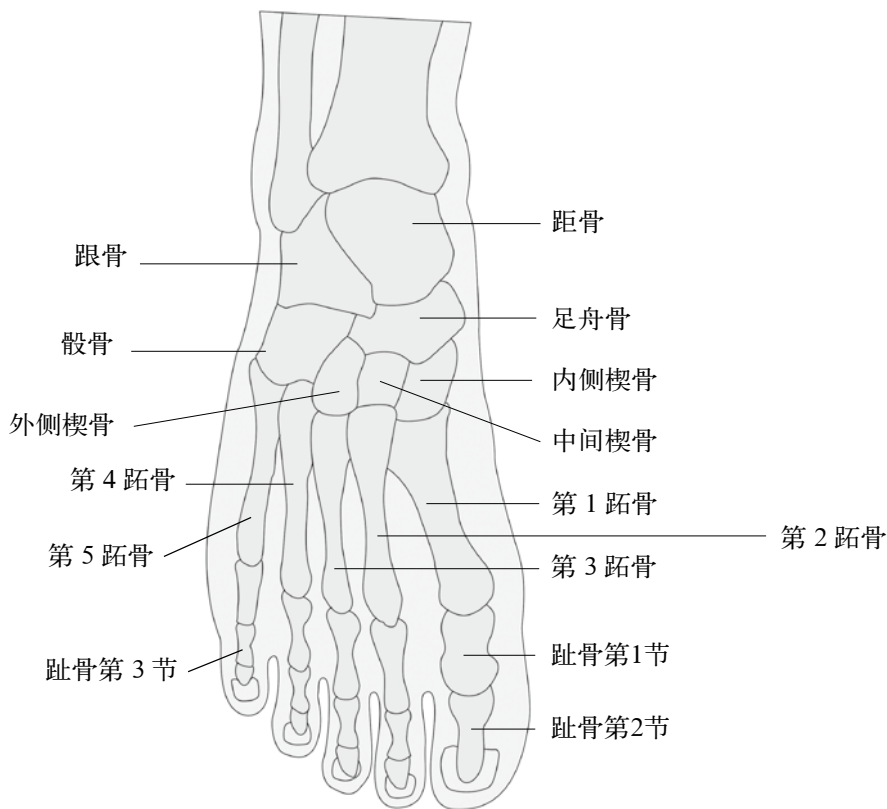
认清足部，从脚开始管理健康

了解足部结构，足疗更轻松

了解足部的结构，是找准足部反射区的前提。

正常人体的足部由26块骨头组成，可以分为跗骨、跖骨、趾骨。

① 跗骨：共7块，即距骨、跟骨、骰骨、足舟骨及3块楔骨（内侧楔骨、中间楔骨和外侧楔骨），主要构成足跟和足背的一部分。跗骨分为近侧、中间、远侧三部分。跟骨在后下方，其后端隆突为跟骨结节。距骨在跟骨的上方，跟骨的前方接骰骨，距骨前方接足舟骨，足舟骨的前方为3块楔骨。



② 跖骨为5块，从内侧向外侧依次称为第1~5跖骨。每块跖骨也可分为底、体和头三部分。第1~3跖骨底与楔骨相关联，第4、第5跖骨底与骰骨相关联。跖骨头与趾骨相关联。

③ 趾骨共有14块，比指骨短小，大脚趾为2节，其余各趾均为3节。

认识足部反射区，掌握健康“地图”

我们已对足部结构有了全面的掌握，还要了解足部反射区的4大组成部分。

足底反射区——人体脏腑器官的解剖投影区域；

足内侧反射区——人体脊椎及盆腔脏器的解剖投影区域；

足外侧反射区——人体肢体及盆腔脏器的解剖投影区域；

足背反射区——人体颜面部、躯体组织器官的解剖投影区域。

足部反射区是指人体的脏腑组织器官在人体双足部所对应的解剖部位，或者说是对应的反射区。如果将双足并排放在一起，恰像人体的整体缩影，人体各脏腑组织在足部的反射区就像一个蹲坐的人体，所以医学上称足是人体的“第二心脏”。

人体的内脏与人一样，若是长期休息就会懒惰，就有可能为健康埋下巨大的隐患；同样，如果过度使用，也会像人自身一样因体力透支而精神萎靡，工作效率降低。通过对足部反射区的按摩，我们可以令耗损或闲置的内脏恢复工作能力。而“人体反射区健康法”，更是能让这些被闲置或已经被耗损的内脏器官得到全面的修复。

足部反射区的作用原理和选取手法

足部反射区的作用原理

那么，足部反射区是如何作用于人体的呢？

因为人的身体能自行新陈代谢，所以能够起到排除体内废物和毒素的目的。其中，五脏六腑、淋巴系统、大小肠和皮肤组织都是排毒的重要器官，如果这些器官功能失常或减弱，平常是看不出的，甚至都感觉不到。不过，由于人体特殊的构造，所有器官都有部分神经延伸并与脚上的末梢神经相连接，所以，当某些内脏器官出现异

常的时候，人们可以通过对足部反射区的按摩来及时发现病征，得以及早预防甚至治疗。而具体方式就是运用正确的按摩手法刺激这些反射区，以调节人体各部分机能，取得防病治病、自我保健的效果。由此可见，足部反射区对人体健康的影响是至关重要的，也只有对足部反射区具体位置的熟练掌握，才能在日后的“足疗”实践中游刃有余，进而达到保健的功效。

通过足底按摩，能有效地促进血液循环，提高血液在血管内的流速，使脚的表面温度升高，调节血浆和组织液之间的体液平衡，对维持机体正常生命活动具有重要意义。两足距离心脏最远，足部按摩后，血液流经足部的流速、流量均增加，改善全身血液循环，从而影响整个循环系统。同时，足疗可以缓解身体肌肉的紧张收缩状态，使肌肉放松，骨骼肌能做有节律地收缩和舒张，起到“肌肉泵”的作用，有助于血液和淋巴液的回流。另外，足部按摩可刺激足部血管壁和肌肉的感受器，使之发出神经冲动，传入心血管神经中枢，对整个心血管系统起到调节作用。

因此，在足部反射区的位置及功用的介绍中，我们以人体各部位器官的主从关系为依托，分别从解剖、定位、手法、功用、主治5大部分入手，自上而下、由内而外地进行了全方位的讲解，把每一处关系到人身体内部器官的反射区都作了叙述。只有对这些关乎你及你身边所有人健康的穴位全面了解后，你才能更容易地将有关足疗的其他知识融会贯通，才能在今后的实践中对症下药，达到你追求健康、实现保健的目的。

足部反射区的选取手法

不同的病症要选用不同的足部反射区，并制订不同的足部治疗方案。病理反射区的分类具体如下：

● 基本反射区

肾、输尿管和膀胱这3个反射区，称为“基本反射区”，是足部按摩中极其重要的区域，可以增强排泄功能，将有害物质排出体外。因此，每次按摩开始和结束时都要连续按摩这3个反射区。

● 对症反射区

指病人主要病症相对应的反射区。如睾丸疾病选择睾丸反射区；鼻炎选用鼻反射区；上呼吸道感染选用肺和支气管反射区；前列腺增生选用前列腺反射区；胆囊炎选用胆和肝反射区等。

● 辅助反射区

即关联反射区，是与病因有关的病理反射区。