



汉竹
● 健康爱家系列



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>

一按一吃， $\pm 1 \sim V \sim$ 的健康养生智慧

汉竹·编著

足部反射区 按摩+食疗

北京市足部反射区健康法研究会副会长
足部反射区定位方法首创人
范士生·主编



汉竹·健康爱家系列



足部反射区按摩 + 食疗

范士生 主编

汉 竹 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



前言 Foreword

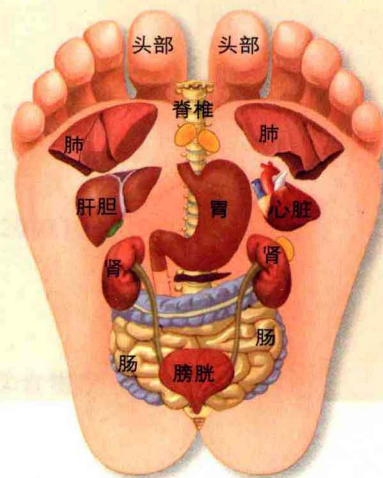
人的双足就像一张完整的人体地图，足部的一个个“反射区”对应着人体的一个个组织器官，按摩某个反射区，就打开了到达相应组织器官的通路。而对症食疗通过向身体提供营养物质，可加速组织修复，治病强身功效更佳。

本书详细介绍了足部的 73 个反射区，并配有简明的图示，让您
可以按图索骥，通过观察、触摸、按摩相应反射区，在家就能进行自我诊断，预知疾病的发生。

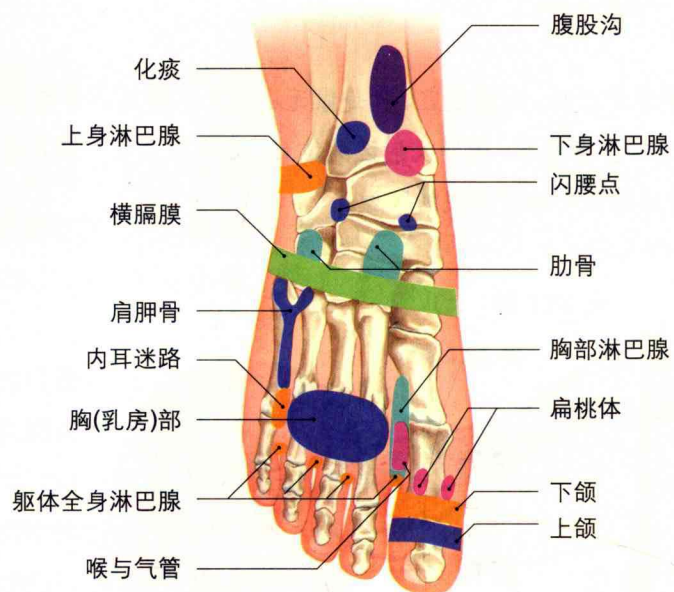
针对生活中的常见病症，本书将足部反射区按摩与食疗结合，通过精准的坐标定位和骨骼详解，帮助读者更快、更方便地找到反射区，同时配合久经实践检验的经典药膳食疗方，达到内调外养、手到病除的功效，让读者在家就能做保健。

足部反射区示意图

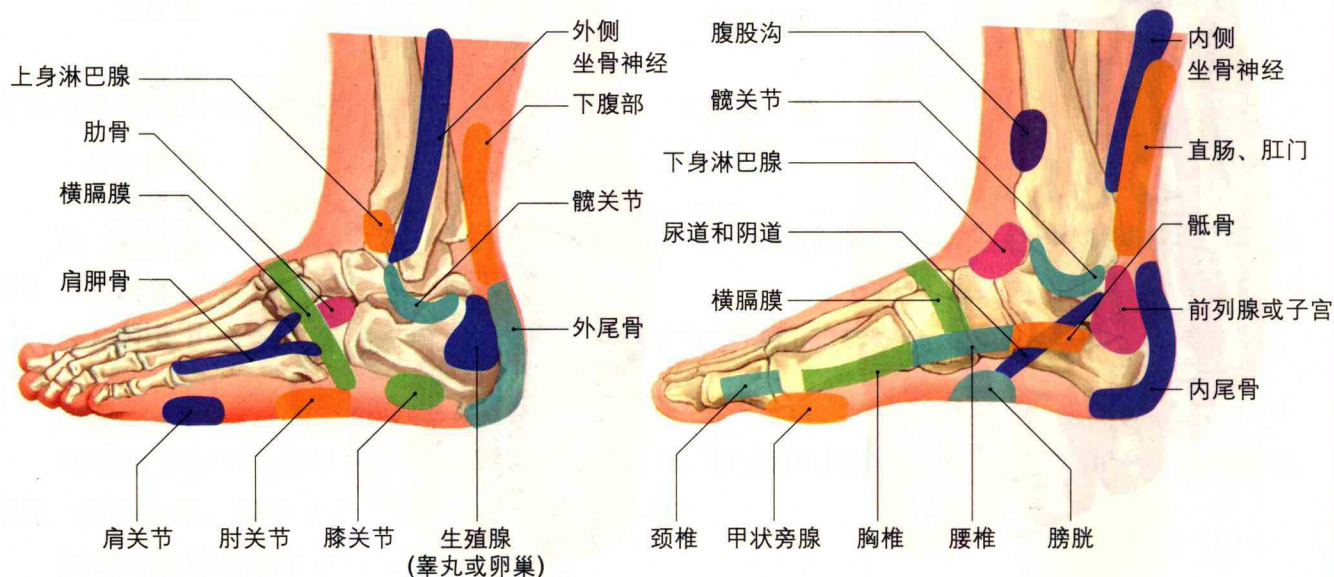
人体每个组织器官在双足都有其神经末梢的终末点，就像是组织器官在足部的投影，我们称之为“反射区”。反射区既是疾病诊断的部位，也是疾病治疗的部位，如患糖尿病时间较长的人，对应的胰脏反射区可触摸到明显的条索状物，按摩该反射区，就可使胰脏循环功能加强，新陈代谢旺盛，从而控制血糖浓度。



双足底反射区图



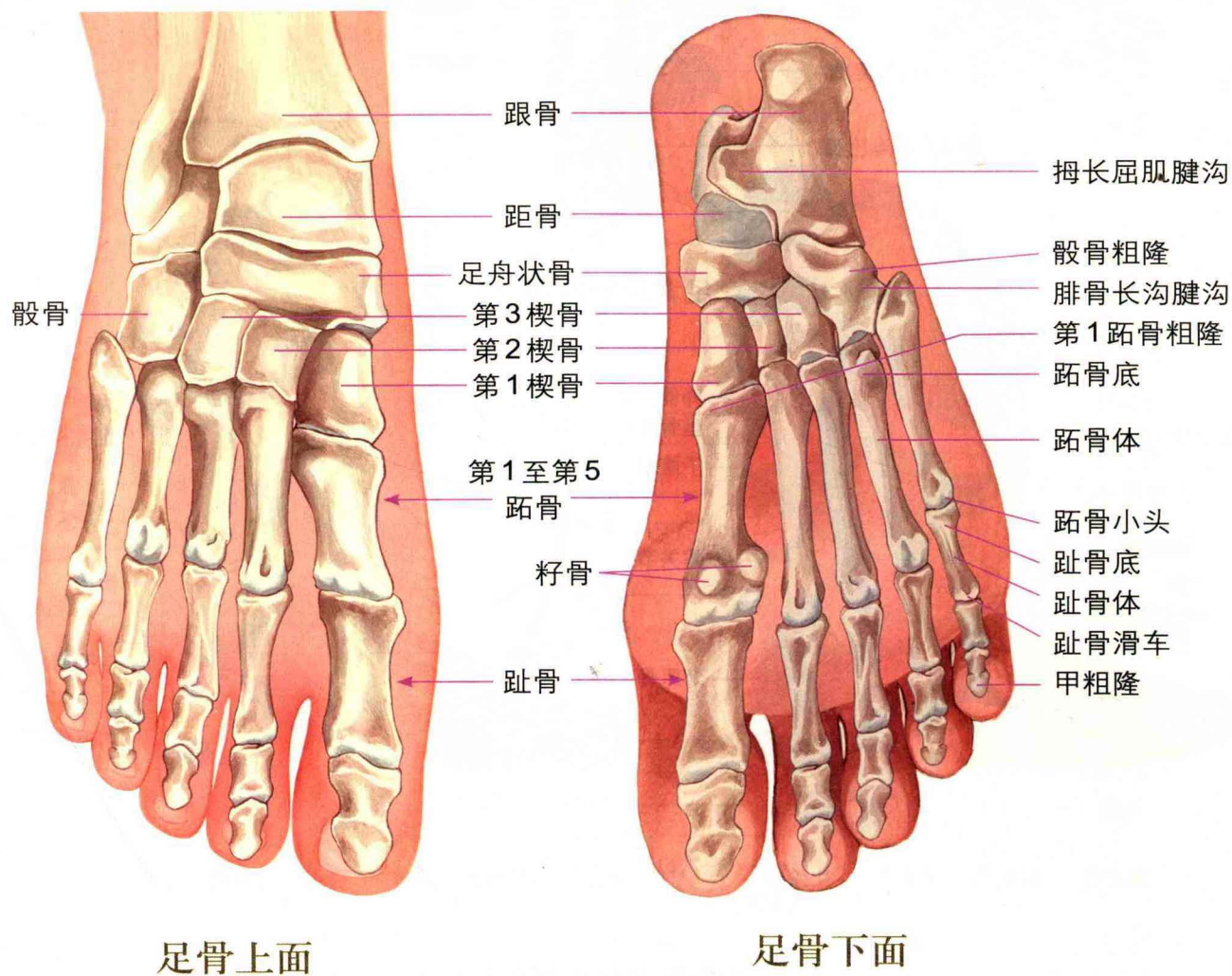
足背反射区图



足外侧和足内侧反射区图

足部骨骼示意图

如果反射区定位不准,即使手法正确、力度适宜,也是做无用功。了解足部骨骼分布,对反射区定位是非常必要的。足骨共 26 块,相当于一个参照系,表明反射区的位置,如失眠点位于双足底跟骨前缘第 2、3 足趾之间的垂直线上,在生殖腺反射区的远心端所形成的区域。



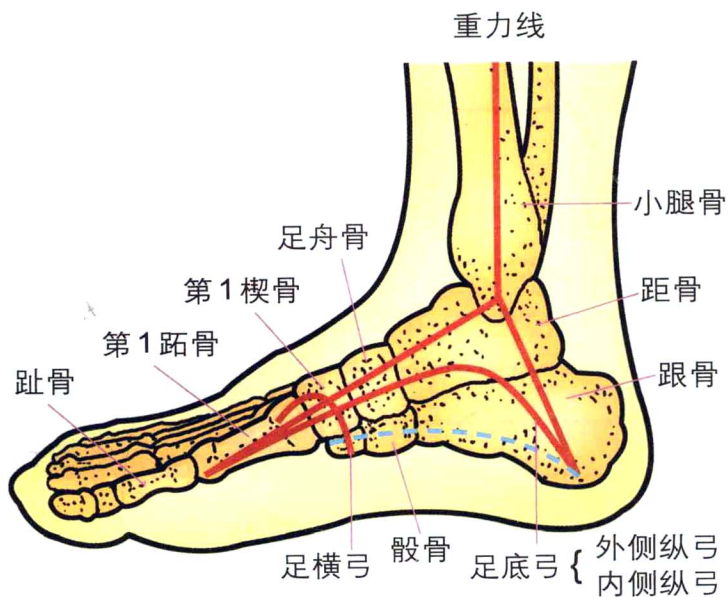
足部骨骼

足部骨骼由跗骨、跖骨、趾骨三部分组成。

跗骨即脚背骨，是连接跖骨和胫骨的骨骼，相当于手部的腕骨。它构成脚跟和脚面的一部分，由7块小骨组成。

跖骨是长骨，构成脚面上接近脚趾的部分，相当于手部的掌骨。它共有5块，由内向外依次为1~5跖骨。

趾骨共14块，相当于手部的指骨。趾骨中拇指^①趾骨为两节，其余均为三节，以近心端为近的原则，由近向远为1~3节趾骨。



足骨内侧面

常见的足骨畸形引起的病症

扁平足

由于某些原因使足骨形态异常、肌肉萎缩、韧带挛缩或慢性劳损造成足底弓塌陷或弹性消失所引起的足痛，称为扁平足。

左扁平足患者多有心脏疾病，右扁平足患者多有肝脏和胆囊疾病。

拇指外翻

指拇指骨和第1跖骨之关节倾斜超过 15° 。拇指外翻由多种情况所造成，如遗传、经常穿高跟鞋、尖头鞋等。扁平足患者较容易形成拇指外翻。

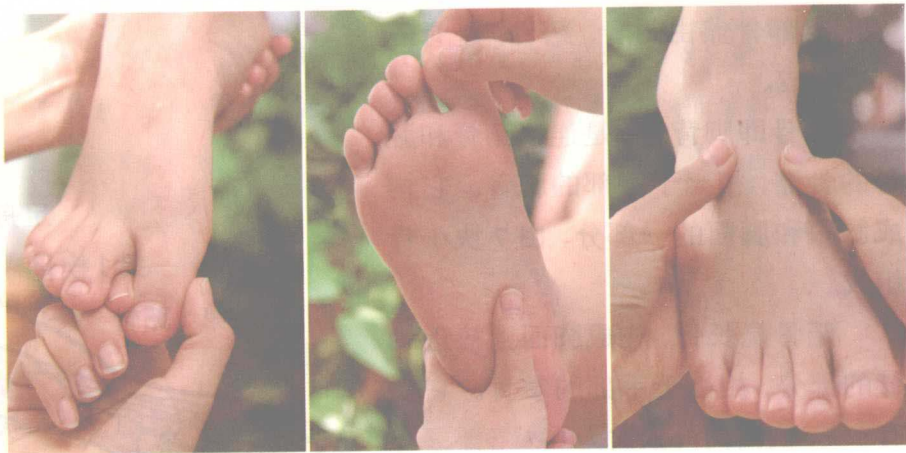
拇指外翻患者常有颈椎和甲状腺病症。

有以上病症的患者，按摩相应内脏的足部反射区会有刺痛感或剧烈疼痛。

注①：即大脚趾。

目录

Contents



第一章

17 足部反射区按摩 + 食疗 1+1 > 2

内调外养，功效加倍 ————— 18

一看一摸，疾病早知道 ————— 19

9 大基本手法，打开足部的药库 — 23

足部按摩有宜忌 ————— 26

食疗治病要对症 ————— 29

73 个足部反射区详解

足部反射区特点 ————— 32

足底反射区 ————— 33

1 腹腔神经丛	33
2 脾	33
3 肾上腺	34
4 肾	34
5 输尿管	35
6 膀胱	35
7 额窦	36
8 脑垂体	36
9 小脑、脑干	37
10 三叉神经、颞叶	37
11 鼻	38
12 大脑	38
13 颈项	39
14 颈椎	39
15 降血压点	40
16 甲状旁腺	40
17 甲状腺	41
18 声带	41
19 眼	42
20 耳	42

21 项耳肌	43
22 斜方肌	43
23 肺、支气管	44
24 ①心脏	44
24 ②肝脏	45
24 ③胆囊	45
25 胃	46
26 胰	46
27 十二指肠	47
28 小肠	47
29 盲肠	48
30 回盲瓣	48
31 升结肠	49
32 横结肠	49
33 降结肠	50
34 直肠	50
35 肛门	51
36 生殖腺	51
37 失眠点	52
38 手（上肢）	52
39 脚（下肢）	53
40 臀	53
41 坐骨神经	54

足内侧反射区 ————— 55

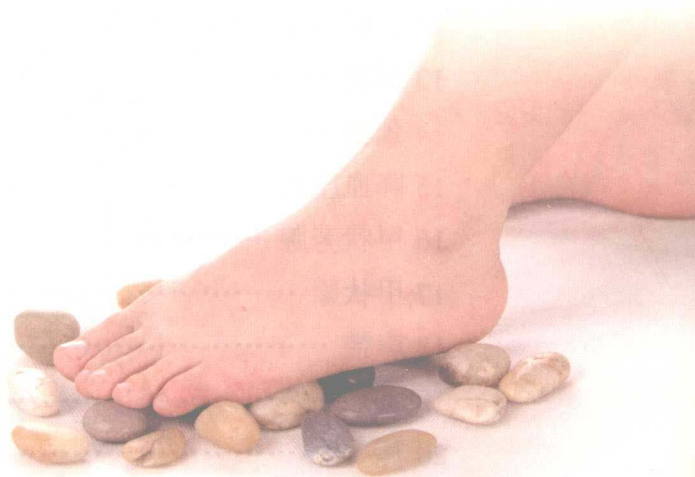
- 42 胸椎55
- 43 腰椎55
- 44 骶椎56
- 45 内尾骨56
- 46 子宫、前列腺57
- 47 尿道、阴道57
- 48 髋关节58
- 49 直肠、肛门58
- 50 腹股沟59
- 51 内侧坐骨神经59

足外侧反射区 ————— 60

- 52 外尾骨60
- 53 卵巢、睾丸60
- 54 膝关节61
- 55 肘关节61
- 56 手臂62
- 57 肩关节62
- 58 肩胛骨63
- 59 髋关节63
- 60 放松腹部64
- 61 外侧坐骨神经64

足背反射区 ————— 65

- 62 上颌、下颌65
- 63 扁桃腺65
- 64 躯体全身淋巴腺66
- 65 ①喉头66
- 65 ②气管67
- 65 ③胸部淋巴腺67
- 66 肝经腺68
- 67 内耳迷路68
- 68 胸部69
- 69 横膈膜69
- 70 肋骨70
- 71 闪腰点70
- 72 上、下身淋巴腺71
- 73 手腕71



第三章

73 常见病按摩 + 食疗

✧ 内科 ✧ ————— 74

感冒 74

(反射区：大脑、鼻、肺、喉、扁桃腺)

发烧 76

(反射区：额窦、三叉神经、小脑、脑干、肺、内耳迷路)

咳嗽 78

(反射区：肾上腺、肺、支气管、气管、喉头)

胃肠胀气 80

(反射区：小肠、胃、十二指肠、横结肠、直肠、升结肠、降结肠)

胃痛 82

(反射区：胃、脾、十二指肠、直肠、颈项)

胃炎 84

(反射区：胃、十二指肠、小肠、肝、胆囊)

高血压 86

(反射区：内耳迷路、降血压点、肾上腺、大脑、额窦)

糖尿病 88

(反射区：肾上腺、胃、胰、十二指肠、脑垂体、内侧坐骨神经)

水肿 90

(反射区：甲状腺、心脏、肺、肝)

便秘 92

(反射区：胃、十二指肠、小肠、肛门、横结肠、

降结肠、直肠、升结肠)

失眠 94

(反射区：额窦、小脑、脑干、三叉神经、脑垂体、肝、失眠点)

头痛 96

(反射区：大脑、额窦、内耳迷路、颈项)

眩晕 98

(反射区：小脑、脑干、内耳迷路、三叉神经)

晕车 100

(反射区：颈项、耳、胃、内耳迷路)

贫血 102

(反射区：胃、胰、十二指肠、肝、心脏)

厌食症 104

(反射区：胃、十二指肠、小肠、脑垂体、甲状腺)

急性肠炎 106

(反射区：胃、胰、十二指肠、小肠、升结肠、横结肠、降结肠、直肠)

肝炎 108

(反射区：胃、十二指肠、肝、胆囊)

哮喘 110

(反射区：甲状腺、甲状旁腺、肺、支气管、心脏、横膈膜)

✕ 外科 ✕ 112

- 膝关节痛 112
(反射区: 肾上腺、膝关节、肘关节、小脑、脑干)
- 腰痛综合征 114
(反射区: 腰椎、骶椎、闪腰点、髋关节)
- 肩周炎 116
(反射区: 颈项、颈椎、肩关节、肘关节、斜方肌、肩胛骨)
- 坐骨神经痛 118
(反射区: 肾上腺、坐骨神经、髋关节、外尾骨)
- 痔疮 120
(反射区: 直肠、肛门、肝、甲状旁腺)
- 胆囊炎 122
(反射区: 胃、十二指肠、肝、胆囊)
- 心绞痛 124
(反射区: 肾上腺、脑垂体、心脏、甲状腺、横膈膜)
- 动脉硬化 126
(反射区: 肾上腺、心脏、大脑、颈椎、颈项)
- 静脉曲张 128
(反射区: 肾上腺、颈项、颈椎、胸椎、腰椎、骶椎)
- 遗尿 130
(反射区: 尿道、腰椎、骶椎、内尾骨、大脑、腹股沟)
- 泌尿系感染 132
(反射区: 尿道、阴道、子宫、前列腺、骶椎、腰椎)
- 胰腺炎 134
(反射区: 胃、胰、十二指肠、腹腔神经丛)

✕ 妇科 ✕ 136

- 月经不调 136
(反射区: 肾上腺、脑垂体、卵巢、放松腹部)
- 痛经 138
(反射区: 脑垂体、肾上腺、卵巢、放松腹部)
- 更年期综合征 140
(反射区: 肾上腺、大脑、颈项、生殖腺)
- 宫颈炎 142
(反射区: 肾上腺、脑垂体、子宫、甲状腺)
- 子宫肌瘤 144
(反射区: 肾上腺、甲状旁腺、子宫)
- 卵巢囊肿 146
(反射区: 肾上腺、脑垂体、甲状腺、卵巢)
- 乳腺癌 148
(反射区: 脑垂体、肾上腺、甲状腺、卵巢)
- 不孕 150
(反射区: 肾上腺、脑垂体、甲状腺、卵巢、腹股沟)

✕ 男科 ✕ 152

- 前列腺炎 152
(反射区: 脑垂体、前列腺、腰椎、骶椎、腹股沟)
- 早泄 154
(反射区: 小脑、脑干、大脑、前列腺、腹股沟)

❖五官科❖————— 156

耳鸣 156

(反射区：大脑、额窦、小脑、脑干、三叉神经、内耳迷路)

近视 158

(反射区：肾上腺、眼、肝、大脑、小脑、脑干)

老花眼 160

(反射区：肾上腺、三叉神经、大脑、眼、肝)

鼻炎 162

(反射区：鼻、肺、肝、上颌、下颌)

扁桃体炎 164

(反射区：扁桃腺、喉头、气管、额窦、三叉神经、鼻)

咽喉炎 166

(反射区：肾上腺、喉头、气管、额窦、小脑、脑干、三叉神经)

打鼾 168

(反射区：肾上腺、气管、喉头、肺、支气管、鼻)

❖皮肤科❖————— 170

痤疮 170

(反射区：肾上腺、脑垂体、肝、胃、卵巢、睾丸)

湿疹 172

(反射区：肾上腺、胃、小肠、升结肠、横结肠、降结肠、直肠)

脱发 174

(反射区：肺、大脑、肾上腺、卵巢、睾丸)

❖附录：足趾按摩疗法❖—— 176





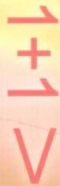
足部反射区按摩+食疗



汉竹
● 健康爱家系列



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>

一按一吃，的健康养生智慧

汉竹·编著

足部反射区 按摩+食疗

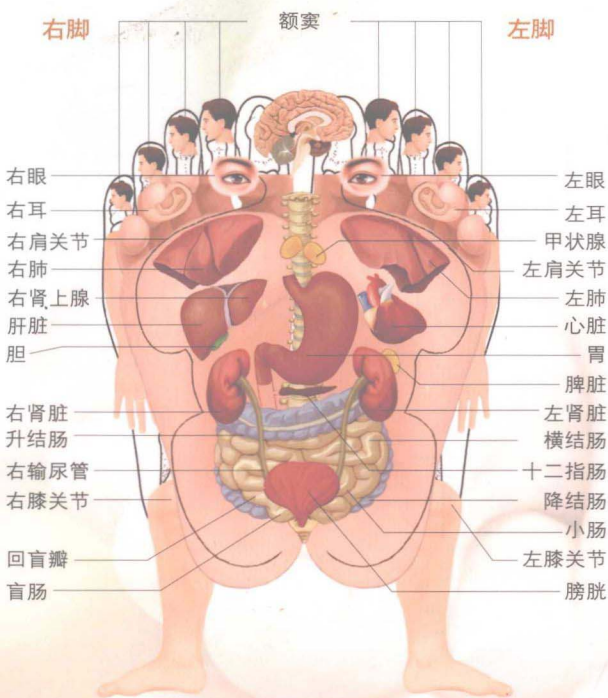
北京市足部反射区健康法研究会副会长
足部反射区定位方法首创人
范士生·主编





汉竹
● 健康爱家系列

足部反射区 按摩 + 食疗



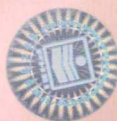
中华人民共和国卫生部在批复成立中国足部反射区健康法研究会时的文件中指出：

足部反射区健康法是一种简便易行、效果显著、无副作用的防病治病的自我保健方法。尤其是对中老年人的自我保健更有其现实作用。



责任编辑：刘 舫
封面设计：胡永强

本书贴有激光防伪标志，凡没有防伪标志者，属盗版图书



上架建议：养生保健

ISBN 978-7-121-11976-7



9 787121 119767 >

定价：29.80 元

汉竹·健康爱家系列



足部反射区按摩 + 食疗

范士生 主编

汉 竹 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING