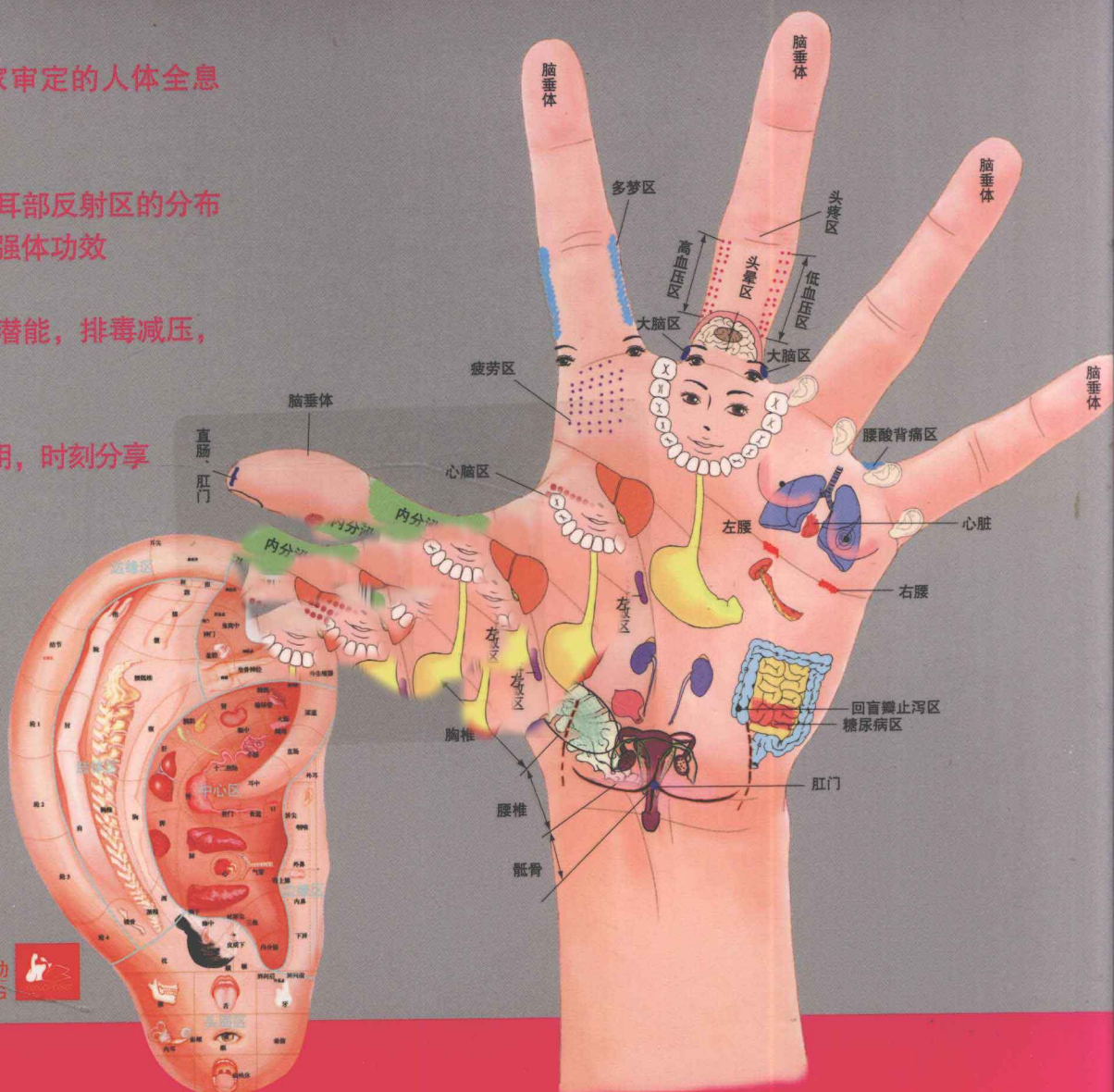
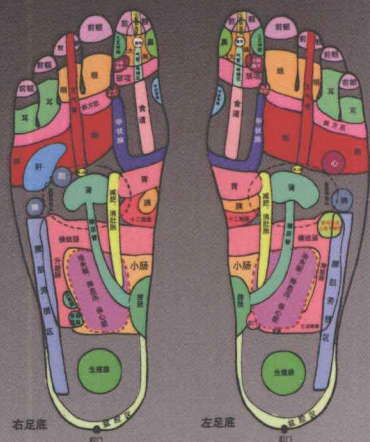


人体反射区 使用图册

家庭实用手足耳部保健养生指南

张梁博士◎编著 易玮教授◎审定



人体反射区 使用图册

张其成 主编

北京：人民卫生出版社

（北京）

（北京）

（北京）

（北京）

（北京）

（北京）

（北京）

（北京）

（北京）

（北京）

（北京）

（北京）

（北京）

（北京）

（北京）

（北京）

（北京）



人体反射区

使用图册

家庭实用手足耳部保健养生指南

张梁博士◎编著 易玮教授◎审定

图书在版编目(CIP)数据

人体反射区使用图册——家庭实用手足耳部保健养生指南/
张梁编著. —南京: 江苏人民出版社, 2010.5

(国医健康绝学系列)

ISBN 978-7-214-06318-2

I. ①人… II. ①张… III. ①按摩疗法(中医) — 图解 IV. ①R224.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第122675号

- 书 名** 人体反射区使用图册——家庭实用手足耳部保健养生指南
编 著 张 梁
责任编辑 戴同华
特约编辑 贾萧荣 孟令玲 付志宏
出版发行 江苏人民出版社(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本 889毫米×1194毫米 1/16
印 张 4
字 数 101千字
版 次 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-06318-2
定 价 35.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

关于作者

张梁，广州中医药大学针灸推拿学博士，师从著名针灸学专家许能贵教授。主攻方向：针灸治疗代谢性疾病研究。

关于审定者

易玮，广州中医药大学教授、医学博士、针灸推拿学硕士研究生导师。现任广东省针灸学会理事、经络及实验针灸专业委员会副主任委员。

教学上，长期工作在第一线，主讲《经络腧穴学》《中医诊断学》《针灸学》，并承担上述课程的双语及全英文教学，多次获广州中医药大学讲课比赛第一名。科研上，一直从事针灸治病机理的研究，在用针灸治疗代谢类疾病方面取得了一定的成绩，独立主持研究国家自然科学基金课题2项、国家中医药管理局科研基金1项、广东省自然科学基金1项，参与研究国家和省部级科研项目5项，在国内外公开发行的刊物上发表学术论文20余篇，编写或参与编写学术专著8部，获国家教育部自然科学一等奖1项、广东省科技进步二等奖1项。临床上，擅长运用传统和现代针灸手法与针灸药物相结合来治疗中风、痴呆、面瘫、各种痛证及其他疑难杂症。由于工作业绩突出，先后荣获“广州中医药大学十大杰出青年”“广州中医药大学科技先进个人”“新南方优秀教师”等荣誉称号。

前言 人体处处是药田

反射区疗法 (Reflex Therapy) 是自然医学中被人们广泛接受的一种健身手段。它主要依靠刺激人体的某些部位,如手部、足部及耳部(廓)等,改善相关脏器的功能,达到调理五脏六腑、延年益寿的作用。比如,历史悠久的针灸术就是一种反射区疗法。

在美国,反射区疗法也在上世纪初被接受。1913年,美国的耳鼻喉专家 William Fitzgerald 注意到:在手术前按压患者的手掌和足底,可减轻其在手术过程中的疼痛。至此之后,反射区疗法作为一种辅助医疗手段,渐渐被人们认可和采用。我们现在所说的反射区疗法,一般认为是始于20世纪80年代张颖清教授所创立全息生物学之后。

反射区疗法是一种适合家庭养生保健的方法,为了让您能够方便快捷地掌握手、足、耳部的反射区位置及使用方法,我们编著了这套《人体反射区使用图册》。在编著过程中,我们参考了国内外众多专家大量关于人体全息反射区的宝贵资料,可以说,这是一本到目前为止较为完整的,以人体全息反射区疗法为理论依据的反射区图册。

《人体反射区使用图册》对人体的手部、足部和耳部反射区进行了全面的梳理和解读,它将手部、足部、耳部反射区的整体结构进行了细分,反射区的标注位置更加明晰。而且,本图册还包括每个反射区的功能及用法,以及专门针对各种常见疾患的反射区调理方法等内容。

翻开此书,您可以根据身体的各种症状快速找到反射区的调理方法,尽量少打针、少吃药、少花钱。

本图册由广州中医药大学易玮教授审定,并提出了宝贵意见,在此表示感谢。

张 梁

2010年4月于广州

目录

第一章 活用足部反射区，手到病除得健康

第一节	足部反射区简介	006
第二节	足心部位反射区	009
第三节	足趾部位反射区	011
第四节	左右足掌前半部分反射区	015
第五节	左右足掌后半部分反射区	017
第六节	右足底反射区	021
第七节	足内侧反射区	023
第八节	足外侧反射区	025
第九节	足背反射区	029
第十节	常见病足部反射疗法组合调理方案	031

第二章 耳朵虽小，药田密布

第一节	耳部反射区简介	033
第二节	耳部头面反射区	035
第三节	耳部肢体反射区	037
第四节	耳部五脏六腑反射区（中心区）	039
第五节	耳部三角区反射区	043
第六节	耳部边缘区反射区	045
第七节	家庭实用耳部保健操使用说明	047

第三章 手部反射区——在手上找回健康

第一节	手部反射区简介	049
第二节	手掌反射区	053
第三节	手指反射区	055
第四节	手背反射区	059
第五节	手侧面反射区	061
第六节	手部特效反射区	063

第一章 活用足部反射区，手到病除得健康

第一节 足部反射区简介



什么是足部反射疗法

我们的身上有很多全息胚，比如耳朵、小腿、足部、手部、腹部等，这些全息胚上都有完整的五脏六腑的反射区，每一个反射区都与我们身体上的某一个脏腑器官相对应，它们往往能反映出人体的健康情况。

拿脚来说，当我们身体的某个脏腑器官有了病变或者功能不正常的时候，在脚上与它相对应的反射区就会出现压痛、颜色及外形发生变化的现象。而我们对这些反射区以特定的手法施加刺激，就可以调节相应脏腑的功能，使之由不正常转为正常，取得保健与调理身体的效果。足部反射疗法就是这样一种通过对双脚的经穴、反射区进行按摩，以刺激双脚反射区部位，从而达到调整脏腑虚实、疏通经络气血的作用。



足部反射疗法的功效

用足部反射疗法养生调理，具有以下几大优点：

（1）准确反映疾病

摸反射区就能知道身体的毛病。比如：摸到脚上的眼反射区有疼痛反应，那可能是眼部有问题；摸到三叉神经反射区时感觉酸疼或有软包，说明三叉神经很可能有问题。

（2）不损伤肝肾，比药物更加安全、可靠

用足部反射区来调理身体，说简单点，就是直接用手或按摩工具在反射区按摩、揉搓，这样可以起到保健的作用。而且，用足部反射区来调理身体完全不会扰乱我们身体内部器官的机能，不会加重肝肾的负担，比较安全。

（3）最傻瓜的测病治病方法

在没事的时候按按反射区，如果发现有酸痛、疙瘩或者其他异物，那可能是对应的脏腑

出现了问题。这时候不要避开它，直接去按揉，揉到不酸不疼为止。疙瘩揉开了，问题也就解决了。

3

家庭足部健康法使用说明书

(1) 按摩前可以先用热水泡脚 15~20 分钟（用盐水、艾叶水或其他中药材熬的水泡更佳），最好泡至小腿，中间可不断添加热水，保持适宜的水温，泡至全身微微发热最佳。

(2) 按摩前一定要将手指甲修剪平滑，以避免刮伤脚部皮肤。

(3) 如果脚部皮肤干燥或过硬，可以在需要按摩的部位涂上按摩油或按摩膏。

(4) 具体手法上，可根据需要采用拇指按揉、指腹按压、手掌推按或用手指提捏、挟拉、扣压等方法。对于区域比较大的反射区，我们可以用大拇指按揉或者用手掌推刮；对于区域比较小的反射区，用手指按揉不太方便，我们可以直接用手指的指肚点按。当然，用手指按揉比较方便，但是时间长了会比较累，这时我们可以借助一些工具，如按摩棒或者砭石，把它们与反射疗法相结合，可以达到增强刺激的作用。

(5) 按摩力度以按摩部位微微酸痛为宜。按摩时，双手一重一轻地交替用力，调治效果最好。对于在全足检查中所发现的“痛点”（敏感点），在按摩时要适当加重力度，使之产生一定的酸痛感。

(6) 在做完足部按摩 30 分钟后，可以喝 300~500 毫升的温水，有助于身体的排毒。

(7) 一般在按摩了三四次后，反射区的疼痛感会较为明显，这属于正常现象，不用过分担心。再经过数次按摩后，痛感就会自然消失。

(8) 如果在按摩后出现口渴、疲劳、流眼泪、手心或特定部位冒汗、发冷、发热、大便发黄等症状，请不要惊慌。而对于中老年人出现的冒汗、发冷、发热，特别是伴有手心、特殊部位冒汗等现象，应警惕为不典型心肌梗塞的可能。

(9) 饭后一小时之内，最好不要进行足部按摩。

(10) 足疗之后，一定要注意保暖，不要让脚部受凉。

(11) 吐血、呕血、便血、脑出血、胃出血、子宫出血、内脏出血等病患者，不要进行足部按摩，否则可能会加重病情。

足心

足趾

左右足掌前

左右足掌后

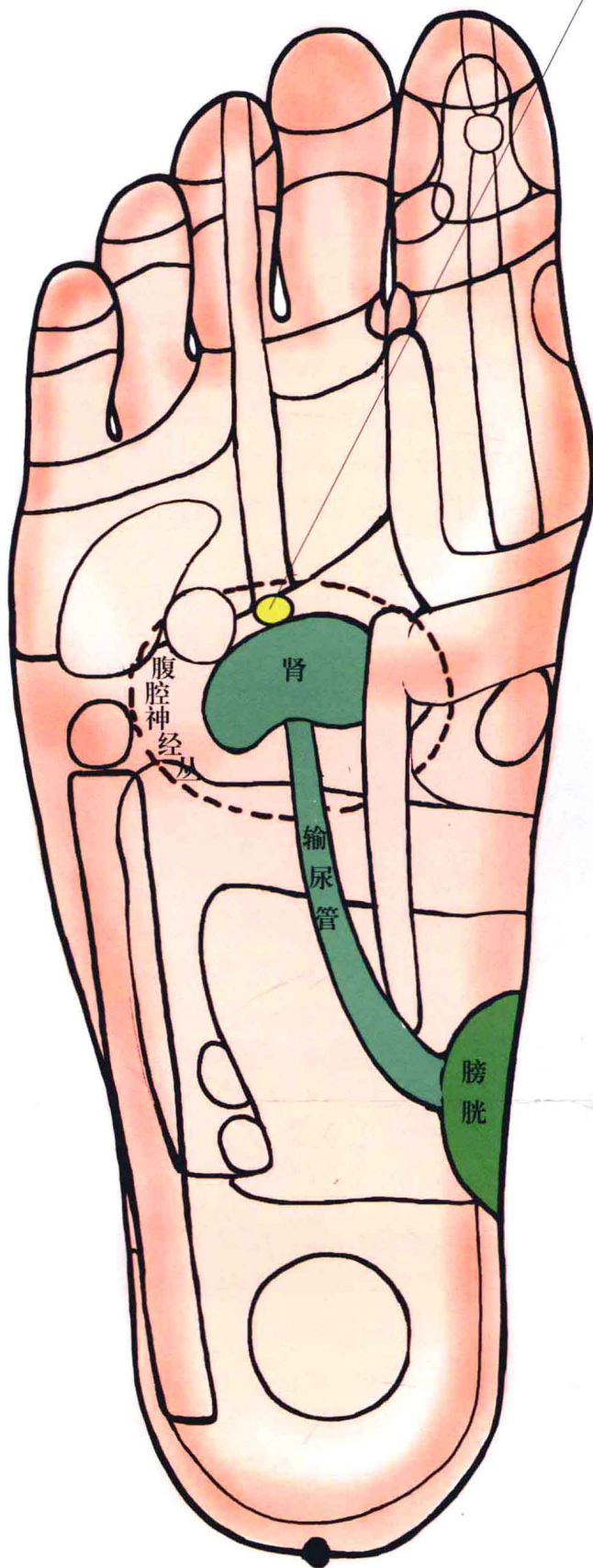
右足底

足内侧

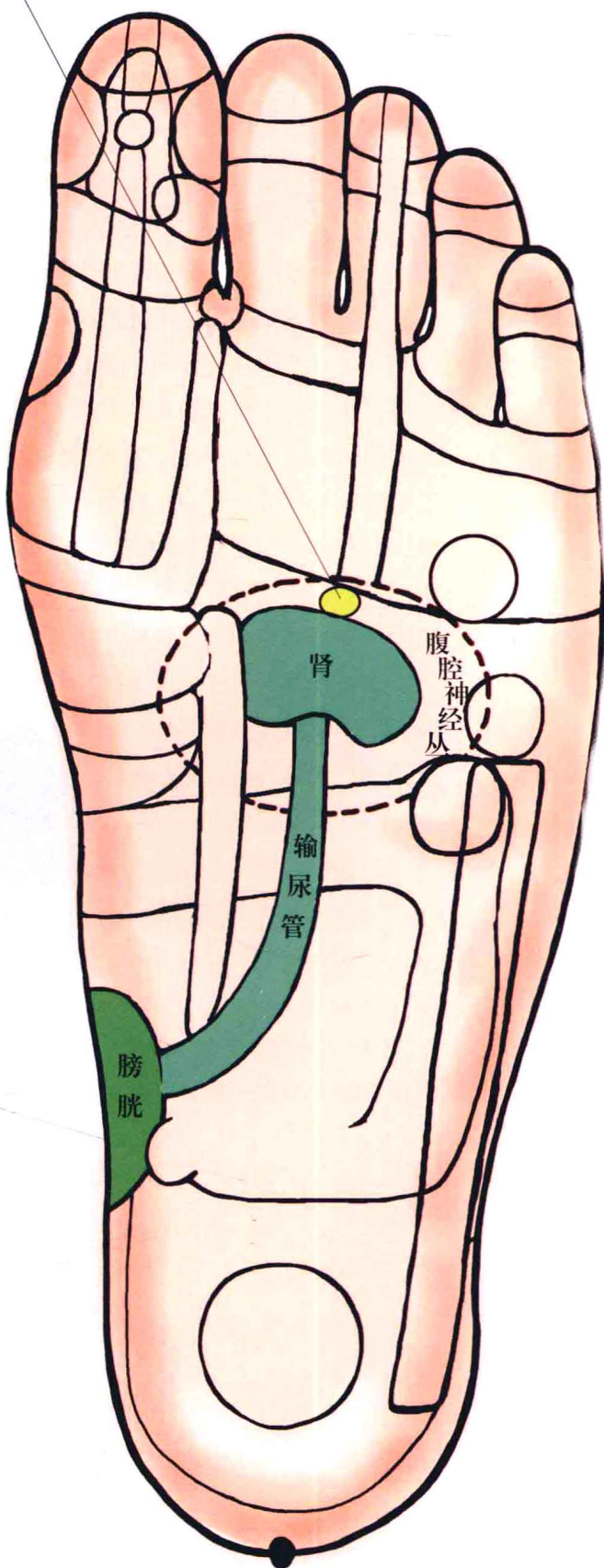
足外侧

足背

肾上腺



右足底



左足底

第二节 足心部位反射区

1

肾上腺反射区

肾上腺是人体很重要的内分泌腺，能分泌很多重要的激素。对肾上腺反射区施加刺激，能加强肾上腺的功能，增强它分泌激素的能力。

一般来说，可对肾上腺机能造成的损伤有两类：一是诸如肺结核、关节炎、哮喘等疾患；二是诸如经济压力、人际压力、职业压力、情感压力等精神因素。

位置：双足底，第1、第2跖骨与跖趾关节所形成的足掌中央，“人”字形交叉点，略偏外侧处。

手法：用拇指指端或者食指的关节定点按揉。

作用：消炎、止痛、退热、止喘。调治风湿性关节炎、心律失常、肾上腺功能亢进或减退、过敏、哮喘及其他内分泌疾患。

2

肾反射区

肾是人体特别重要的排泄器官。人体新陈代谢的产物和人体内的异物，大部分都要通过肾脏随尿液排出体外。所以，对肾反射区施加刺激，可以加强肾和整个泌尿系统的功能，保证人体代谢的平衡和稳定。

生活中常见的肾虚主要有两种，一是肾阴虚，主要表现为头晕耳鸣，失眠多梦，健忘，腰膝酸软，口干咽痛；一是肾阳虚，主要表现为腰膝酸软而痛，妇女性欲减退；畏寒肢冷，头晕目眩。

位置：双足底，第1、第2跖骨与跖趾关节所形成的足掌中央，“人”字形交叉点后方凹陷处。

手法：用拇指指腹或食指关节定点按揉，方向是沿足心向足跟方向推按。

作用：调治肾炎、肾结石等肾及泌尿系统疾患，及水肿、风湿性关节炎、肾源性高血压等疾患。

3

输尿管反射区

输尿管是将肾脏产生的尿液输送到膀胱的管道。其上接肾盂，下连膀胱，呈扁圆柱状，管径约0.5~0.7厘米。成人输尿管全长约25~35厘米，位于腹膜后。

输尿管功能有了问题，通常会表现为以下症状：腰痛或腹部疼痛，且常伴有出冷汗、面色苍白、呕吐、恶心；腰痛、高热；贫血、胃肠道症状。

位置：双足底，肾反射区和膀胱反射区之间，呈斜线的一个区域。

手法：用拇指指腹或者食指关节定点，沿肾反射区向膀胱反射区方向慢慢推按。

作用：调治输尿管炎、结石等输尿管本身疾患，及其他泌尿系统疾患。

4

膀胱反射区

膀胱是暂时储存尿液的器官，位于下腹前部中央，呈囊状。贮存水液，经气化排出尿液为其主要功能。

位置：双足掌底部与足掌内侧的交界处，舟骨下方，足跟前面。

手法：用拇指指腹或食指关节定点，在反射区周围揉按。

作用：调治膀胱炎症、结石等膀胱本身疾患，及其他泌尿系统疾患、前列腺疾患。

5

腹腔神经丛反射区

腹腔神经丛位于人体腹腔各器官的周围，是支配内脏活动最大的神经丛，可以调节胃肠等脏器的功能。

位置：位于双足底中心的一个圆心区域。

手法：用拇指指腹或食指关节定点揉按。

作用：调治腹胀、腹泻、胃肠痉挛、呃逆、泛酸等胃肠疾患。

第三节 足趾部位反射区

1

前额反射区

前额指眼睛以上的面部。

位置：双足底，各个脚趾的趾端。

手法：用拇指指端或食指的指间关节，沿趾端做横向按压，也可以自趾端向趾根方向按压。

作用：调治头痛、头晕、失眠，脑部及眼、鼻、耳、口等部位疾患。

2

垂体反射区

垂体位于大脑下方，是最重要的内分泌腺，能分泌生长激素、促甲状腺激素、促肾上腺皮质激素等，对人体的生长及其他内分泌腺活动有重要的影响。

位置：双足底，拇趾趾腹的中央。

手法：用拇指指端或食指的指间关节按揉。

作用：调治侏儒症、肥胖症、尿崩症、溢乳症、闭经溢乳综合征等脑垂体功能失调造成的疾患，以及儿童发育不良、智力低下及更年期综合征等内分泌系统疾患。

3

小脑及脑干反射区

小脑有维持身体平衡、协调肌肉运动的功能；脑干可以传到神经冲动，并有心血管中枢、呼吸中枢、呕吐中枢等重要的中神经中枢。

位置：双足底，拇趾趾腹根部外侧。

手法：用拇指指端或食指的指间关节按揉。

作用：调治小脑萎缩或小脑及脑干功能失调造成的疾患，以及肌腱、关节疾患，血压异常等。

4

三叉神经反射区

三叉神经位于头部两侧，支配眼部、上下颌、口腔各器官及颜面部皮肤肌肉的运动和感觉。

位置：双侧拇趾外侧。

手法：拇指指端或食指的指间关节，自拇趾趾端向趾根方向推按。

作用：调治偏头痛、三叉神经痛、面瘫、腮腺炎，及头面部五官的疾患。

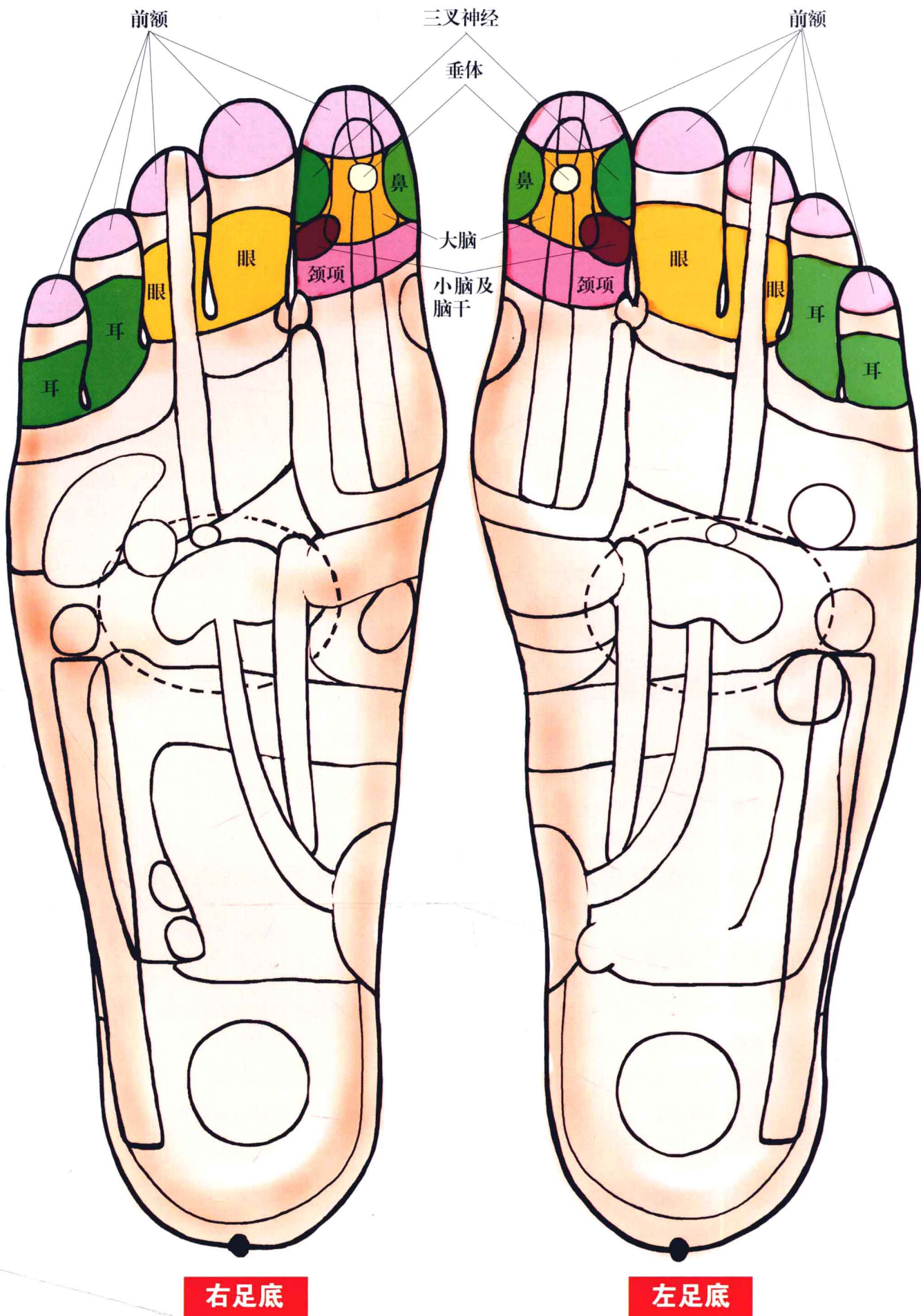
5

鼻反射区

鼻是嗅觉器官，也是呼吸的通道。

位置：双足拇趾内侧，自拇趾顶端向拇趾跟部在延伸到拇趾背面趾甲的根部，呈“L”形的一个带状区域。

- 足心
- 足趾**
- 左右足掌前
- 左右足掌后
- 右足底
- 足内侧
- 足外侧
- 足背



手法：用拇指指端或食指的指间关节顶点按揉。

作用：调治鼻部的各种疾患及上呼吸道感染等。

6 大脑反射区

大脑位于颅腔之中，是人体各种功能的最高调节器。

位置：双足底，拇趾趾腹的全部。

手法：用拇指指端或食指的指间关节顶点由趾端向趾根方向按压。

作用：调治头晕、头痛、失眠、健忘、神经衰弱、大脑萎缩、脑血栓等脑部疾患。

7 颈项反射区

颈指头和躯干相连接的部分。项指颈的后部，泛指脖子。

位置：双足底，拇趾根部横纹处。

手法：用拇指指端沿着拇趾根部推按。

作用：调治高血压、颈椎病、落枕、颈部软组织损伤等颈部疾患。

8 眼反射区

眼是最重要的感觉器官之一。

位置：双足第2趾和第3趾的底面和两个侧面。

手法：用拇指指端由趾端向趾根方向推按。先按脚趾的底面及两个侧面，然后用拇指或食指的指间关节顶点，在第2、第3趾底面根部的内侧和外侧分别做按揉。

作用：调治青光眼、白内障、结膜炎等眼部疾患，缓解视力障碍、眼底出血等症状。

9 耳反射区

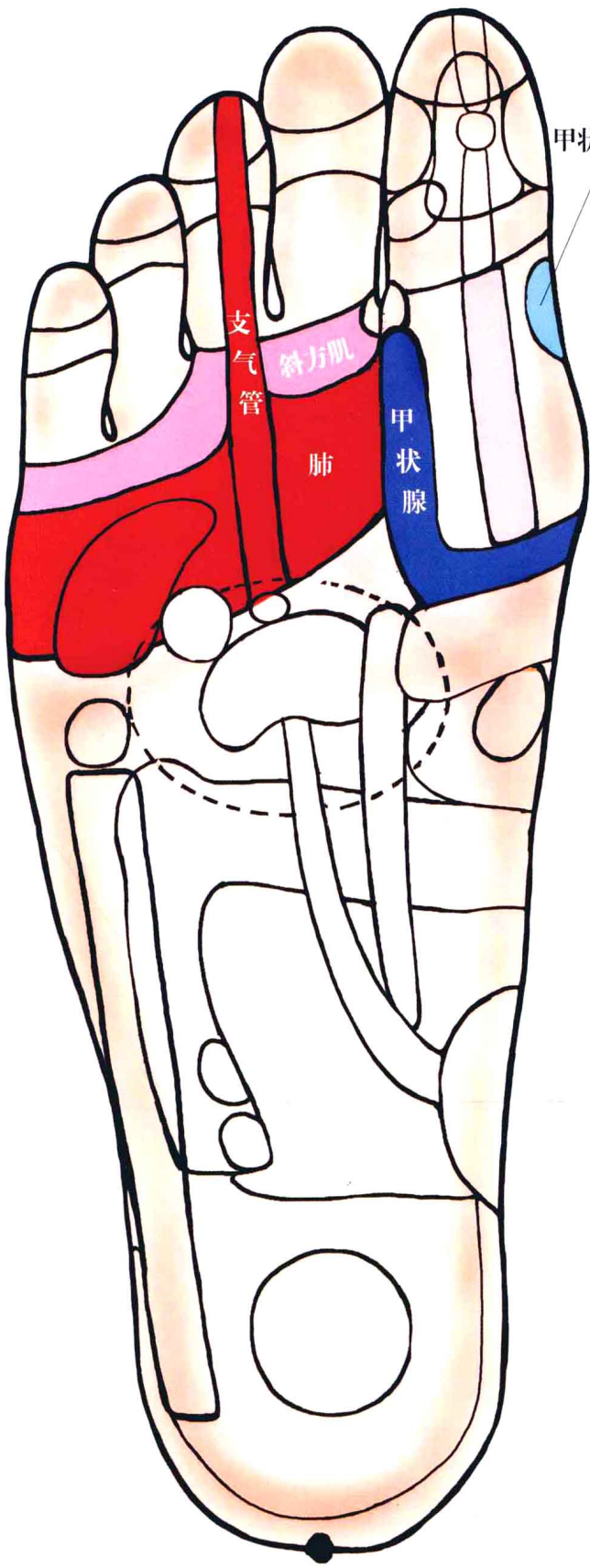
耳位于眼睛后面，它具有辨别振动的功能，是一个重要的听觉器官。

位置：双足第4趾与第5趾的底面和两个侧面。

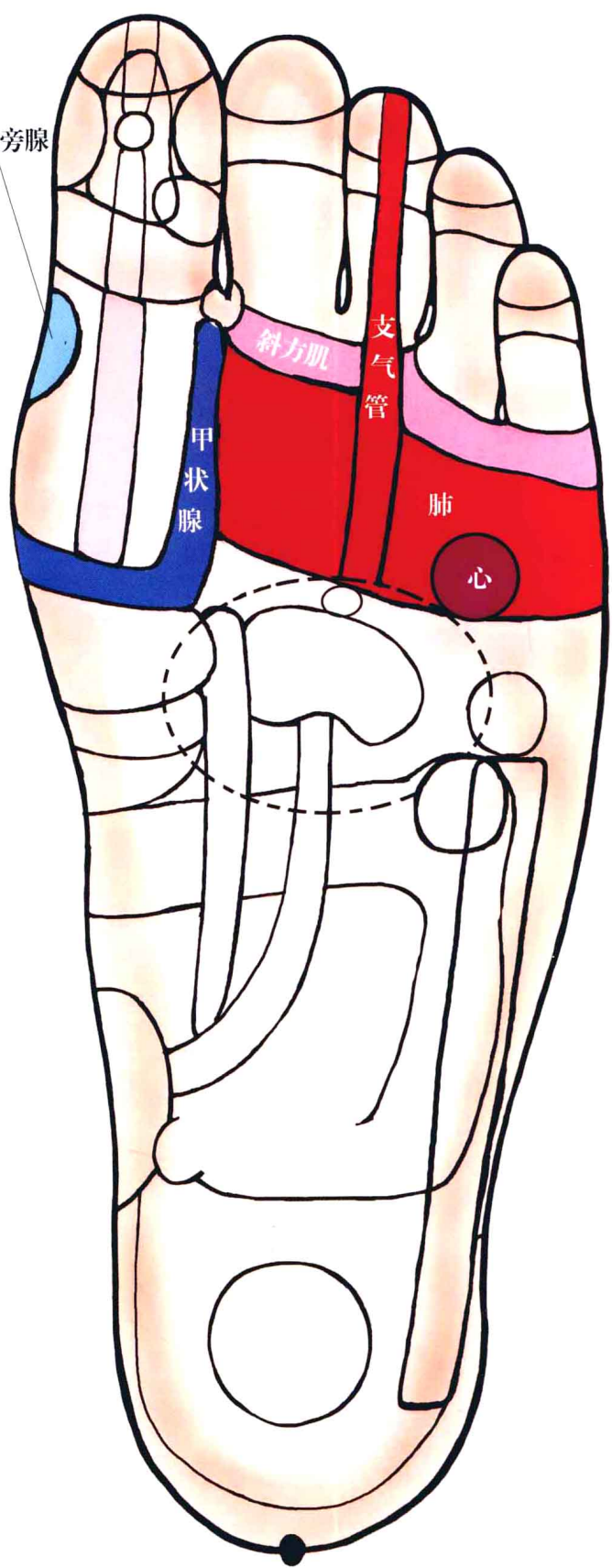
手法：用拇指指端由趾端向趾根方向推按。先做足趾的底面，再做两个侧面，然后用拇指或食指的指间关节顶点，在第4、第5趾底面根部的内侧和外侧分别做按揉。

作用：调治耳聋、耳鸣、中耳炎等耳部疾患。

- 足心
- 足趾
- 左右足掌前
- 左右足掌后
- 右足底
- 足内侧
- 足外侧
- 足背



右足底



左足底

第四节 左右足掌前半部分反射区

1

甲状旁腺反射区

甲状旁腺位于甲状腺的后方，是一种内分泌腺。它所分泌的激素，有调节体内钙、磷代谢的作用。

位置：双足掌内侧缘，拇趾根部的后方，第1跖趾关节前方凹陷处。

手法：用拇指指端或食指的指间关节顶点，沿着反射区按压。

作用：加强胃肠蠕动，调理筋骨酸痛、骨质疏松、手足麻痹或痉挛、指甲脆弱等。

2

甲状腺反射区

甲状腺是重要的内分泌腺，主要作用是促进机体的新陈代谢，维持机体的正常生长发育。

位置：双足底，第1、第2趾间缝向后延伸，再转向内侧，呈弧形带状包围。

手法：用拇指指端或食指的指间关节顶点，沿着反射区按压。

作用：调治甲状腺功能亢进或减退、甲状腺炎、甲状腺肿大及肥胖症、更年期综合征等。

3

斜方肌反射区

斜方肌位于颈后区和背部，左右二肌合成一斜方形的区域，具有上举、外旋、内收、下压肩胛骨的功能。

位置：双足底，第2、3、4、5趾的后方，成一横带状区域。

手法：用拇指指端或食指的指间关节顶点，沿着反射区按压。

作用：调治颈项部及背部酸痛、落枕、上肢无力或麻痹等疾患。

4

肺及支气管反射区

肺是重要的呼吸器官，支气管为气体出入的管道，是进行气体交换的场所。

位置：双足底，斜方肌反射区的后方一横带状区域。自横带中部向第3趾延伸的一个竖条状区域，是支气管敏感带。有支气管炎、哮喘、肿瘤的人，在此处按压可能会有酸痛。

手法：用拇指指端或食指的指间关节顶点，在反射区内纵向或横向按压。

作用：调治肺炎、肺气肿、支气管炎、支气管哮喘等肺部及支气管疾患。

5

心反射区

心脏是重要的循环器官，它有节律的搏动，可以推动血液循环的正常运行。

位置：左足底，第4、5趾间缝垂直延长线与第5跖骨小头水平线的交点处。

手法：用拇指指腹或食指的指间关节顶点按揉。

作用：调治各种心脏疾病、高血脂、血压异常等。