

古老悠久的健身方法 叹为惊奇的反射区按摩

手足耳反射区

图解手册

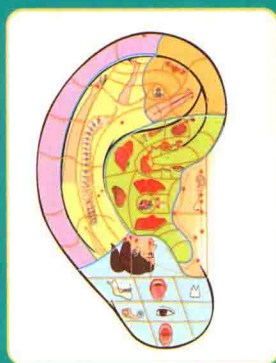
SHOU ZU ER FANSHEQU TUJIE SHOUC

真人大图清晰示范 经典大字实用易读

高音◎主编

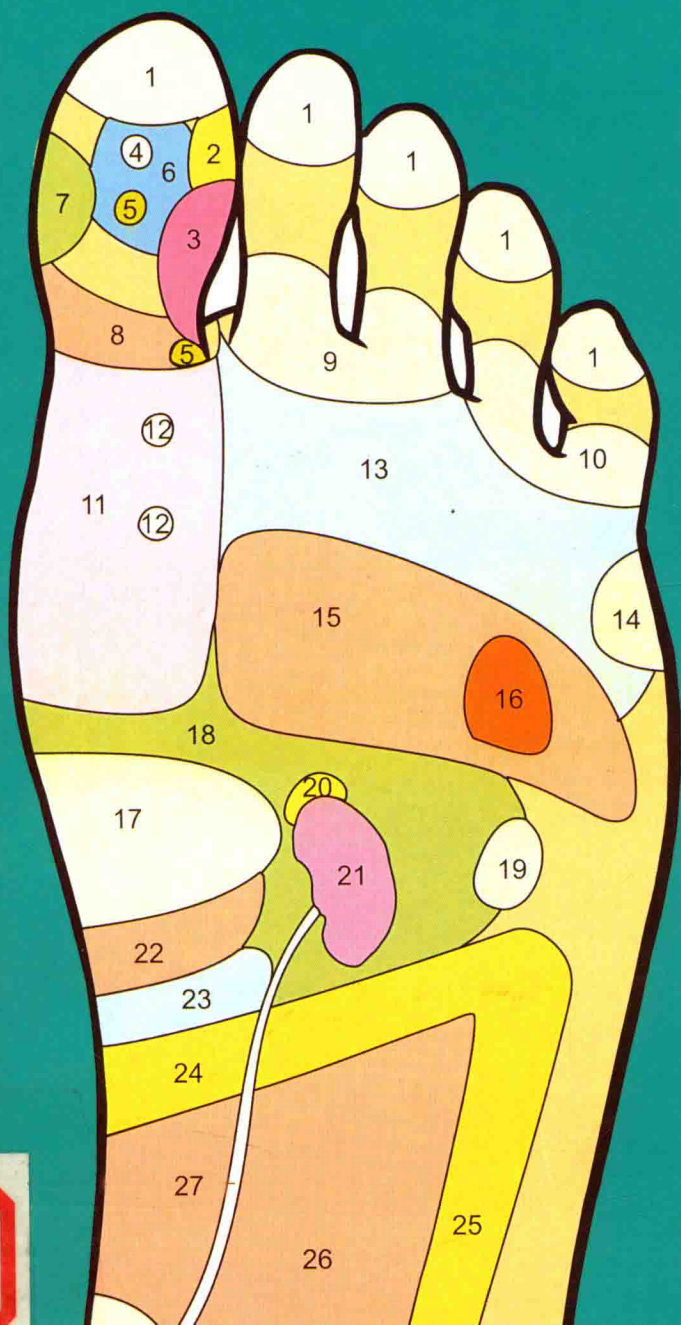


大字版



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



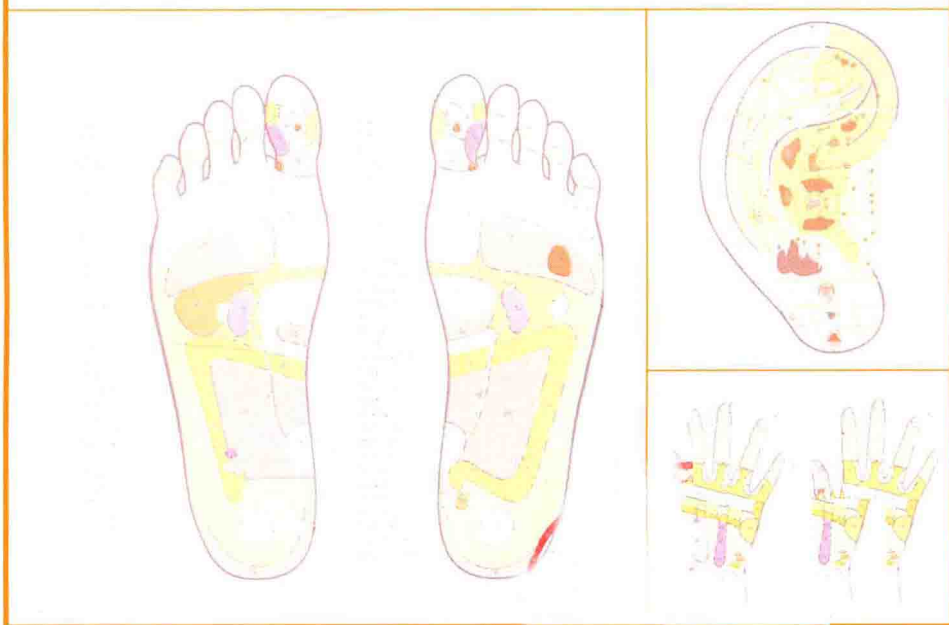


大字版

高 音○主编

手足耳反射区 图解手册

SHOU ZU ER FANSHEQU TUJIE SHOUGE



 人民軍醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

手足耳反射区图解手册 / 高音主编. —北京: 人民军医出版社, 2013. 10
ISBN 978-7-5091-6985-8

I. ①手… II. ①高… III. ①手—按摩疗法(中医)—图解
②足—按摩疗法(中医)—图解③耳—按摩疗法(中医)—
图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第214649号

策划编辑: 李鸿涛 程晓红 文字编辑: 王赫男 责任审读: 赵晶辉
出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通信地址: 北京市 100036信箱 188分箱 邮编: 100036
质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283
邮购电话: (010) 51927252
策划编辑电话: 64787161-817
网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京振兴源印务有限公司
开本: 889mm×1194mm 1/16
印张: 4 字数: 60千字
版、印次: 2013年10月第1版第1次印刷
印数: 00001~20000
定价: 19.80元

版权所有 侵权必究
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书对人体手部、足部和耳部反射区进行了全面梳理和解读,以足部反射区为主,详细叙述了按摩的基础知识,每个反射区的功能和操作方法,以及针对各种常见疾病的反射区调理方法等内容,亦包括了反射区理论与中医传统经络系统的融合知识。本书简明易懂、知识丰富,注重科学性与实用性的结合,全书共有 100 余幅插图,便于中医爱好者掌握与操作。



前言

人体经络养生的整体性,给了人体反射区研究的空间。几千年的自然医学进化中人们逐渐发现,人体体表有很多反射区,比如耳、头皮、手、足,由此反射区疗法逐渐为人们了解和掌握。反射区疗法既是自然医学中人们广泛接受的健身手段,又是被认可和采用的辅助医疗手段。比起其他家庭自疗方法,反射区按摩更轻松、方便、舒服、简单,使人易于接受,因此反射区按摩得到了广泛传播和欢迎。比起其他反射区按摩,足的按摩更是通用有效,老少咸宜。本书也是以足部反射区保健的介绍为主,阐明了包括按摩的基本知识、足部反射区的功能和操作方法以及针对各种常见疾病的反射区调理方法。本书亦包括手部、耳部反射区的功能和操作方法,更便于读者综合使用。为适应广大中老年读者阅读使用,本书采用大字配大图的方法,希望给读者们带来阅读的便利。

对书中的疏漏之处,恳切希望广大读者朋友们批评指正。

编 者

手足耳反射区
图解手册



目录

足部按摩的手法和方法·····	1
双足脏腑分布示意图·····	9
足底反射区·····	10
右足底反射区示意图·····	10
左足底反射区示意图·····	11
足底反射区详解·····	12
足外侧反射区·····	18
足外侧反射区示意图·····	18
足外侧反射区详解·····	19
足内侧反射区·····	20
足内侧反射区示意图·····	20
足内侧反射区详解·····	21
足背反射区·····	23
足背反射区示意图·····	23
足背反射区详解·····	24
足部保健的顺序和手法·····	26
手部反射区与全息穴位点·····	30
手背反射区·····	30
手掌反射区·····	32
手掌全息穴位点·····	34
手部反射区与穴位点常见病治疗·····	36
耳部反射区与穴位点·····	38
耳部反射区与穴位点示意图·····	38
耳部反射区与穴位点详解·····	39
附录 常见病症足部反射区速查索引·····	43

足部按摩的手法和方法

一、足部反射区的保健基础

人体的经络相当复杂，“经”似地上的长江大河，“络”似江河之间的溪流沟壑，上下衔接，左右贯通，周流不息，循行无端。经络和脏腑，有着不可分割的关系，经络养生，更注重的是人体的整体性。这种整体性，给了人体反射区研究的空间。人们发现，人体体表有很多反射区，比如耳、头皮、手、足。十二经有六经起止于手，有六经起止于足。中医有一个口诀：手之三阴，从脏走手，手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足，足之三阴，从足走脏。足腿部除了传统穴位以外，各经脉之间，各穴位之间，各脏腑之间都密切相连。足部反射区由此而起，比起其他反射区按摩，足的按摩更轻松、方便、舒服、简单，使人易于接受，因此这种方法得到了广泛传播和欢迎。

下面介绍足部的的主要反射区，反射区与穴位不同之处在于，它大多不是一个点，而是一个区，也就是一个范围，或是一条线，因此在手法上，推、拿、按、揉、搓等较常使用。

二、足道按摩的手法 and 力道

足道按摩与身体按摩的道理是一样的，手法也是在足的各部位做压、揉、搓、拿、捏等动作。只不过足的各部位软硬程度不同，要根据情况不断变换手法和力道。足道按摩，没有规定使用左手还是右手，可以随自己的习惯任意调整。





1 推 法

拇指推：用单手或双手拇指末节背屈，指腹、指侧或指尖着力，其余四指屈握，腕部灵活，往一定方向直推（图 1-1）。

◀图1-1 拇指推法



◀图1-2 鱼际推法



掌根推：腕部上翘，五指伸直，掌根着力（图 1-3）。

◀图1-3 掌根推法

推法的要领 | 着力深透，轻重适宜，速度均匀，配合呼吸，间歇有序。

2 揉法



◀图1-4 拇指揉法

在足疗时多用指揉法，指揉就是用拇指末节，以指腹、指侧着力，腕部柔韧，做圆旋回环，并游移操作。亦可用几指指腹着力（图1-4）。

揉法的要领 | 环旋形圆，带动肌肉，柔和深透，轻重适宜。

3 拿法



◀图1-5 拿法

足疗用的拿法为指拿法，以拇指与其他手指配合，相对用力于腿脚部的肌肉、筋腱及穴位（图1-5）。

拿法的要领 | 指下柔和，劲力适宜，忌用指甲掐。

4 点法



◀图1-6 点法

应用点法，要前臂上抬，手腕下屈，意念集中，用拇指和示指，前后夹住中指，支撑中指，然后发力于中指（图1-6）。

点法的要领 | 屏住呼吸，运气于指，点穴要准确，用力要适度。



5 按法

足疗用指按法，以拇指或其余手指，准确按在穴位上。另一只手扶持固定（图 1-7）。

◀图1-7 按法

按法的要领 | 按力要稳重持续，呼吸自然，用力勿过猛。



6 擦法

常用手掌擦，一手扶持脚踝，一手用大小鱼际，掌根紧贴于所取部位着力擦之（图 1-8）。

◀图1-8 擦法

擦法的要领 | 屏住呼吸，运气于掌，动作轻快，不带动肌肉，产生热感。



7 捏法

软捏：软捏使用拇指和其他指，对应用力，轻浅捏之，亦可环施揉捏，好像捻念珠，叫作捏捻法（图 1-9）。

硬捏：硬捏是拇指用力，捏着肌筋，张合有度，勿伤皮肉（图 1-10）。

▲图1-9 软捏法

◀图1-10 硬捏法

捏法的要领 | 软硬适宜，轻重有度，灵活勿滞。



8 掐法

掐法是以拇指或示指、中指指甲着力于所取部位。单手拇指掐，称为一指掐法（图 1-11）。

◀图1-11 掐法

掐法的要领 | 发力于腕，运力于指，着力于甲，深浅适度，勿伤皮肉。



9 理法

足疗常用理趾法，一只手固定，另一手挟住足趾两侧，自根部往趾尖方向捋扯（图 1-12）。

◀图1-12 理法

理法的要领 | 对称用力均匀，速度宜快。



10 搓法

掌搓法是用两手握住足趾，双手贴于应搓部位，交替施术（图 1-13）。

◀图1-13 掌搓法

搓法的要领 | 指、掌、腕配合，带动肌肉，快慢适宜，发热为度。

11 力道

足道按摩的加压力量是多大呢?对于一般的保健按摩来说,为3~4千克的重量。当然,在皮肤柔软的部位,如足背,力量要轻一些,而在足跟这样皮厚的地方,就要重一些。也要根据人的胖瘦来调整,胖人用的力量就要大一些。如果用来治疗,那就要看人的体质和敏感程度了。总之,自己按摩,要看你的感觉。

不是所有人都是按得越痛越好。手法过重,会痛得受不了,特别是足部脂肪少,足背足侧皮肤较薄,手法重了能引起皮下出血,出现青紫,或是伤及肌肉组织和骨膜,那就得不偿失了。有些体虚的人,会因为手法过重,引起旧病复发,或是更加虚弱,这都是应该避免的。因此不要盲目追求重压和反射区压处很痛,对于保健按摩来说,揉到即可。

三、做足道按摩需要什么器械

一般来说,足道按摩是一种十分简便、舒适的保健方法,在家里按摩,只要根据条件,做以下准备即可。

毛巾:将毛巾或地毯铺在地板上,脚感舒适,踏上去不要太凉。

护肤品:用力搓揉足部皮肤时,皮肤会有痛感。因为我们刺激的是组织内部的穴位、反射区,而不是皮肤,所以要保护好足部皮肤。按摩前,在足部皮肤上,要涂抹油质的护肤品。

刺激棒:在足道按摩时,用手指按压穴位或反射区,特别是按压较硬的地方,手指很容易疲劳,手指酸,也就做不下去了。所以要找个东西来代替指压,可以到药房买一个刺激棒,也可以自己做一个刺激棒。比如用木头、石头做一个,最方便的,是用手中的笔,圆珠笔、钢笔都可以,只要你拿着顺手,一头光滑、圆的就行。

脚踏按摩板:这个东西可以去买,也可以找个纸盒子,再捡些大小合适、表面光滑的卵石。把卵石放在盒子里,坐着的时候,用脚踩踏着,可以起到按摩的作用。有的人把圆卵石装在旧的袜子里,泡脚的时候,把装石头的袜子放在木盆里,用脚踩着,一边洗脚,一边按摩。还可以买些玻璃球,放在盒子里,五颜六色,煞是好看,用脚踩上去,大小也很合适,比圆卵石更好些。

电动按摩器:棒式的按摩器,有震动和温热功能,也可做足疗用。



四.手指的使用

在做足疗时，要用手指检查足部哪些穴位或反射区有异常的感觉，找到了敏感的部位，就可以进行治疗。检查和治疗时，要把手洗干净，双手搓一搓，使双手温热。在足部做压、搓、揉、捏的动作，要柔中带刚，刚中带柔。足的部位不同，软硬程度不同，应用的身体部位也不同。柔软的部位，就使指腹；较硬的部位，就使关节。而面积较大的反射区，要使用手掌的大小鱼际来揉擦。

我们说，对足部的穴位和反射区加压力是3~4千克，也就是指压下去的力。3~4千克是多少？你可以在家里的浴室秤上试一试，感觉一下用手指压下去3~4千克是多大力量，心中就有数了。当然，在柔软的地方，可以轻一点，在足跟的部位，可以重一点。



五.什么人不能做足疗

虽然足道按摩简单，但不是所有人都适合足部按摩，主要是以下几类人慎做。

(1)骨折、脱位，要用相应的整复手法进行复位并加以固定，未处理之前不宜采用足疗法。

(2)严重心脏病、肝病患者及精神病患者，严重肾病、脑出血、高热、出血性疾病等。

(3)足部创伤、骨膜炎急性期禁止使用足疗手法。

(4)严重骨质疏松者禁止使用。

(5)皮肤局部病变，如湿疹、癣、疮疡、脓肿、疱疹、瘢痕等，特别是足癣患者和糖尿病足患者。

(6)各种肿瘤的局部和恶性肿瘤后期。

(7)胃、十二指肠急性穿孔，有出血性体质的人或倾向者。

(8)急性传染病比如活动性结核病、梅毒、淋病、传染性肝炎、丹毒、脓肿、骨髓炎、蜂窝织炎及骨关节结核等。

(9)孕妇和月经期妇女。

(10)足部有皮肤破损及烧、烫伤者。

(11)极度疲劳，饭后、酒后、浴后1小时内，特别是饥饿、极度疲劳或酒醉后。

六.按摩前和按摩后

如果你检查出哪个穴位或者哪个反射区敏感，有压痛，或者你身体不适，选择相应的反射区治疗之前，首先要先按摩膀胱-输尿管-肾脏-肾上腺这四个反射区，用7~10分钟。

在按摩结束前，要将两足的足踝和足趾做50次的回转，才算结束。方法是，用手指握住脚趾转动。

如果此时你觉得口渴，可喝些温开水。你要还能随处走走，效果更好。

七.按摩后会有哪些反应

坚持足道保健按摩，会出现一些反应，比如有睡意、排气较多、出眼屎、鼻涕较多、

足底出汗有臭味、身体有些地方酸痛或肿胀、尿量增加等，这些都是正常的。

八、其他

在解释部位时，常用一些专用名词。

(1)上缘、下缘、前缘、后缘、内侧缘、外侧缘：指的是一块骨头或是一条肌肉上方的边缘，相对的，下方是下缘，前方叫前缘，后方叫后缘。向人体中线的叫内侧缘，向人体外侧的叫外侧缘。

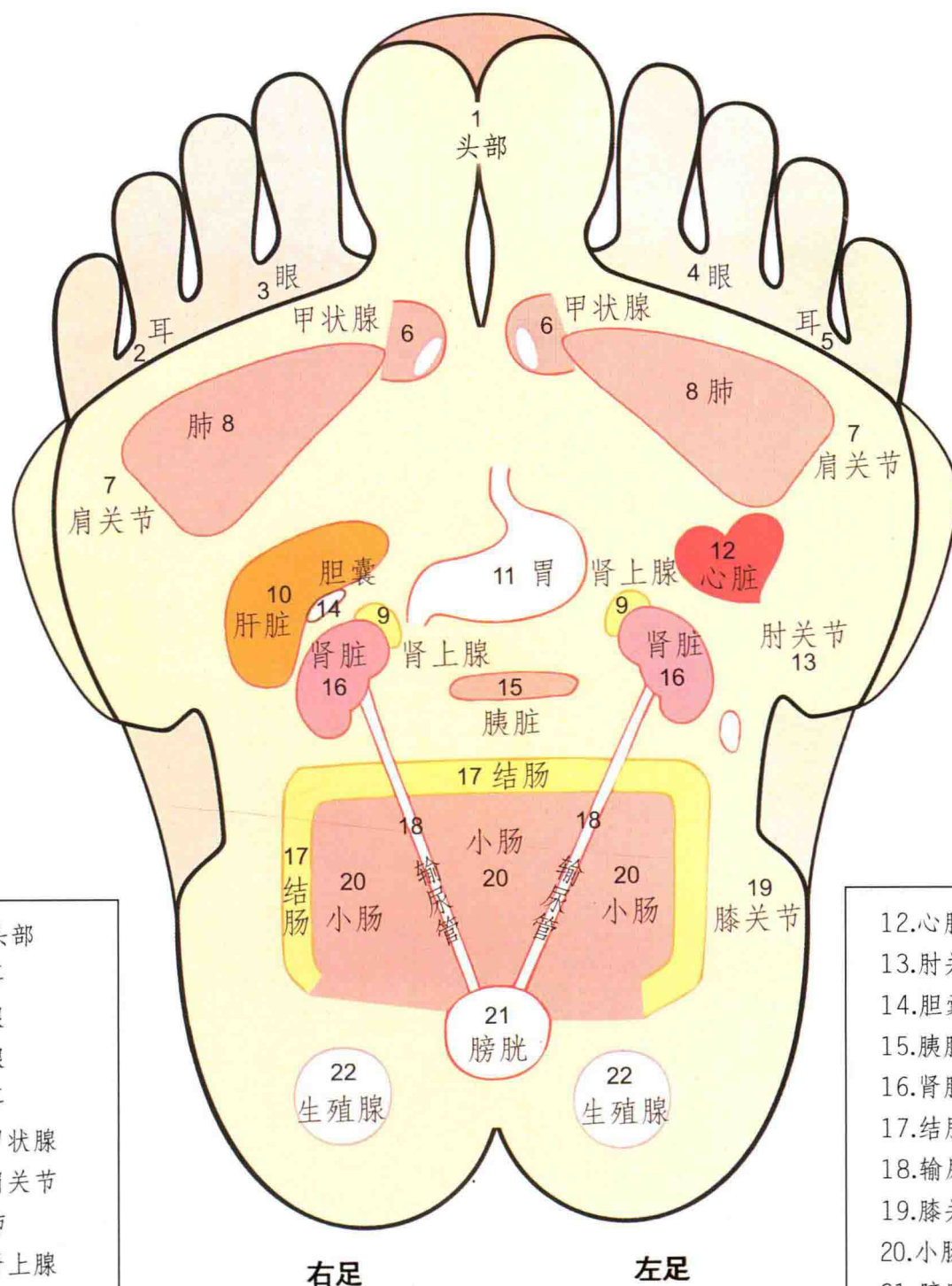
(2)上、下：头部为上，肢端为下。

(3)内、外：将人正面正中画一条线，靠线的为内，相反为外。例如足底，靠足母趾一侧为内，靠小趾一侧为外。

(4)近心端、远心端：离心脏近的一端为近心端，离心脏远的一端为远心端。



双足脏腑分布示意图



1. 头部
2. 耳
3. 眼
4. 眼
5. 耳
6. 甲状腺
7. 肩关节
8. 肺
9. 肾上腺
10. 肝脏
11. 胃

12. 心脏
13. 肘关节
14. 胆囊
15. 胰脏
16. 肾脏
17. 结肠
18. 输尿管
19. 膝关节
20. 小肠
21. 膀胱
22. 生殖腺



足底反射区

右足底反射区示意图

1. 额窦
2. 颞叶
3. 小脑
4. 垂体
5. 血压
6. 大脑
7. 降压
8. 颈部
9. 眼
10. 耳
11. 甲状腺
12. 甲状旁腺
13. 斜方肌
14. 肩关节
15. 肺、支气管
16. 肝
17. 胆
18. 腹腔神经丛
19. 胃
20. 肾上腺
21. 肾
22. 胰
23. 十二指肠
24. 横结肠
25. 升结肠
26. 小肠
27. 输尿管
28. 膀胱
29. 生殖腺
30. 坐骨神经
31. 回盲瓣
32. 盲肠

