



秦涛 鹿默 ● 主编

RENTI FANSHEOU
DINGWEI SUCHA

人体反射区

定位速查



化学工业出版社

秦涛 鹿默 ⊙ 主编

RENTI FANSHEQU
DINGWEI SUCHA

人体反射区

定位速查



化学工业出版社

· 北京

人体有五大反射区，如果能正确找准部位，并用正确的方法对其进行按摩、针灸或刮痧，对脏腑进行间接刺激，可以预防疾病、强壮脏腑，是简单、易学、有效的方法。

本书共列出300多个反射区，介绍了每个反射区的定位。此外，在具体操作、反射区功能以及适应证等方面也有很多详细指导。

相信在阅读本书后，每个人都可以做到“三个一”，即“一看就懂，一懂就用，一用就灵”，调动起自身强大的潜力，让健康与快乐同在！

图书在版编目（CIP）数据

人体反射区定位速查 / 秦涛，鹿默主编. —北京：
化学工业出版社，2012.2
ISBN 978-7-122-13307-6

I. 人… II. ①秦… ②鹿… III. 人体-神经-反射（生理） IV. R338

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第008166号

责任编辑：邱飞婵 李少华

文字编辑：何 芳

责任校对：蒋 宇

装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/64 印张4³/₄ 字数192千字 2012年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80 元

版权所有 违者必究

主 编：秦 涛 鹿 默

编 者：

于富荣 刘子嫣 韩珊珊 南美玉

刘红梅 于佳欣 于福莲 王勇强

于富强 王春霞 于国锋 曹烈英

刘 晶 姚 望 陶 峥 薛永阁

秦 涛 万海杰 董必达 黄 荧

前言

中医学和现代医学都认为，人体内的五脏六腑与体表的四肢百骸是不能孤立看待的，即身体中相对独立的部位存在着分别与脏腑相对应的许多反应点或反应区，这个点或区既可以作为判断机体气血盛衰的镜像，也可作为治疗病症的切入点，给反应区施加适当的刺激，可以使阴阳、气血平衡，提高机体免疫力。由此可见，反射区是按摩、针灸等疗法的重要基础和施术部位。

为了使读者能够掌握反射区的作用、手法及具体定位，本书用彩图标定反射区位置，共收录头部、面部、手部、耳部和足部的反射区400余个，并介绍了反射区的定位标志与分布规律。本书的编写力求简明实用，易于学习掌握。期望对相关从业人士和中医疗法爱好者能更快、更

准确掌握反射区定位，在学习、实践或休闲中获得最佳收益，为自己和他人的健康加分。

祖国医学博大精深，中医教育与中医学术又在不断向前发展，有许多新课题尚待研究和解决，书中难免有不足之处，敬请读者批评指正。

编者

2011年10月

目 录

● 第一章 反射区的定位标志与分布规律 …	1
头部	2
面部	5
手部	6
耳部	6
足部	8
● 第二章 头部反射区	9
头顶正中	10
脊柱	10
颈椎	10
胸椎	12
腰椎	12
大脑	14
垂体	14
额窦	16

鼻腔	16
舌、口腔	18
清醒区	18

头后正中 20

骶尾椎	20
坐骨	20
枕区	22
延髓	22
哑区	24
膀胱	24

头侧部分 26

肩关节	26
肘关节	26
腕关节	28
手	28
指关节	30
髌关节	30
膝关节	32

踝关节	32
足	32
趾	34
上、下颌	34
胃	34
十二指肠	36
胰	36
顶区	36
运动区	38
脑干	38
感觉区	40
头颈淋巴结	40
甲状腺	40
三叉神经	42
内耳迷路	42
记忆区	42
颞区	44
制癫区	44

食管、气管	44
颈项	46
扁桃体	46
心	46
肝	48
交感	48
肺、支气管	48
胸、乳房	50
横膈膜	50
胸腔呼吸区	50
甲状旁腺	52
肋骨	52
增智区	52
脾	54
定惊区	54
胆囊	54
运用区	56
止痛区	56

肾	56
肾上腺	58
输尿管	58
腹腔神经丛	58
小肠	60
大肠	60
盲肠、阑尾	60
回盲瓣	62
升结肠	62
横结肠	62
降结肠	64
直肠、乙状结肠	64
肛管、肛门	64
腹股沟	66
腹腔淋巴结	66
生殖腺	66
前列腺、子宫、阴道、尿道	68
上身淋巴结	68

下身淋巴结	68
小脑	70
眼	70
耳	70
视区	72
语言区	72
平衡区	72
退热区	74
血压区	74
● 第三章 面部反射区	77
前额部分	78
额窦	78
头面	78
咽喉、气管	78
肺	80
胸、乳房	80
甲状腺	80

脑干	82
大脑	82
内耳	82
眼	84

眼鼻部分 86

胸腔淋巴结	86
交感	86
心	86
肝	88
胆	88
胰	88
脾	90
十二指肠	90
胃	90
鼻腔	92
输尿管	92

口唇部位 94

膀胱、子宫	94
-------------	----

尿道、阴道	94
前列腺、生殖腺	94
下腹	96
肾	96
肾上腺	96
腹股沟	98
腹腔淋巴结	98

颧颊部分 100

外耳	100
三叉神经	100
大肠	100
小肠	102
肩关节	102
肘关节	102
腕关节	104
手	104
上臂	104
前臂	106

颈	106
背	106
腰	108

下颌骨部分 110

髋关节	110
膝关节	110
踝关节	110
足	112
大腿	112
小腿	112

● 第四章 手部反射区 115

手掌反射区 116

大脑（头部）	116
额窦	116
垂体	118
鼻	118
耳	118

眼	120
心	120
肝	120
胆囊	122
颈项	122
斜方肌	122
肺、支气管	124
头颈淋巴结	124
甲状腺	124
脾	126
腹腔神经丛	126
肾上腺	126
肾	128
输尿管	128
膀胱	128
生殖腺	130
前列腺、子宫、阴道、尿道	130
腹股沟	130

食管、气管	132
胃	132
胰腺	132
十二指肠	132
小肠	134
大肠	134
盲肠、阑尾	136
回盲瓣	136
升结肠	136
横结肠	138
降结肠	138
乙状结肠	138
肛管、肛门	140
直肠、肛门	140
胸腔呼吸器官区	140
胃脾大肠区	140
小脑、脑干	142
三叉神经	142