

手到健康来

FANSHEQU
ZHIBAIBING
JUEJI TUJIE

薛永阁 主编

反射区治百病 绝技图解

上海科学技术出版社



从头部到脚部

认识人体大穴·呵护身体每个细节

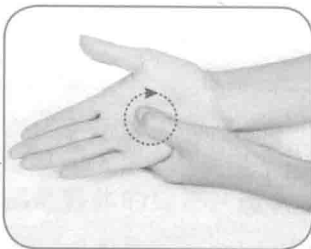
多种保健手法+技巧解析

全程指导·全家适用

几百幅真人彩图+方向箭头标示

一学就会·终生受益

手 · 到 · 健 · 康 · 来



反射区治百病

绝技图解

薛永阁 | 主 编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

反射区治百病绝技图解/薛永阁主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2012.5

(手到健康来)

ISBN 978-7-5478-1111-5

I. ①反… II. ①薛… III. ①按摩疗法(中医) —图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第279040号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

浙江新华印刷技术有限公司

开本 889×1194 1/24 印张 6.66 字数 130千字

2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-1111-5/R.366

定价: 29.80元

如发生质量问题, 读者可向工厂联系调换

「ABSTRACT」 内容提要 |

人体每个相对独立的部位，如耳朵、面部、足部、手部等，都是整体的缩影，蕴含着五脏六腑以及气血阴阳变化的信息，分布着与各脏腑器官相应的反射区。了解并学会使用反射区，可为自我保健开拓新的、更广阔的天地，更能满足现代人养生的迫切需求。

本书通过认识反射区，从头到脚都健康；反射区定位；按摩，反射区养生的灵丹妙药；保养面容的反射区养生法；健美体形的反射区养生法；提高精神状态的反射区养生法；健康体魄的反射区养生法；调理慢性病的反射区养生法等八个章节，深入浅出、全面详细地介绍了运用反射区知识进行养生保健的方法，为您全家人带来健康与幸福。

编委会

于帆 刘梅 鹿萌 刘莹莹

韩珊珊 南美玉 于佳欣 王春霞

于富强 曹烈英 于国锋 王勇强

于福莲 刘晶 吴志刚 赵静

陶峥 姚望 万海杰 薛永阁

「PREFACE」 前 言

古人说养生，主要是指“内养”，也就是说要从改善身体的内环境入手，来提高身体免疫力。在这一养生理论基础之上，反射区养生法应运而生。

古代中医和现代医学研究发现，人体是一个有机统一的整体，局部与整体有机联系，存在对应性。在每个相对独立的部位，如耳朵、面部、足部、手部等，都蕴含着五脏六腑以及气血阴阳变化的信息，反映着整体的变化，反射区就是其中的关键所在，是生理病理信息的外在表现处。如果你能洞悉这些健康“密码”，虽说无法达到长生不老，但可以享有健康的人生。

“健康是金，长寿是福”，中医养生渗透于生活的点点滴滴，为了可以使忙碌的人们不再透支自己的健康，我们精心编写本书。

本书以浅显易懂的文字和生动形象的图片，向读者介绍反射区的定位，反射区按摩的基本手法，并展示了具体的按摩操作过程，操作性强，简便有效，相信能给广大读者带来实际的帮助。

祖国传统医学博大精深，中医按摩有着悠久的历史，丰富的内容，本书所载仅为沧海一粟，如有不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

「CONTENTS」目 录

Part 1 认识反射区，从头到脚都健康

中医反射区思想发展概论·····	1	反射区的定位规律·····	3
------------------	---	---------------	---

Part 2 反射区定位

面部反射区·····	6	胰·····	9
额窦·····	7	脾·····	9
头面·····	7	十二指肠·····	9
咽喉·····	7	胃·····	9
肺·····	7	鼻腔·····	9
胸（乳房）·····	7	输尿管·····	9
甲状腺·····	7	膀胱·····	10
大脑·····	8	子宫、前列腺、生殖腺·····	10
胸腺淋巴结·····	8	肾上腺·····	10
交感·····	8	腹腔淋巴结·····	10
心·····	8	大肠·····	10
肝·····	8	肾·····	10
胆囊·····	8	脐·····	11

小肠·····	11	胸·····	15
肩·····	11	腰骶椎·····	15
肘·····	11	腹·····	15
手·····	11	腕·····	15
上臂·····	11	肘·····	15
前臂·····	12	肩·····	15
颈·····	12	锁骨·····	16
背·····	12	神门·····	16
腰·····	12	盆腔·····	16
髋·····	12	内生殖器·····	16
膝·····	12	十二指肠·····	16
足·····	13	小肠·····	16
小腿·····	13	大肠·····	17
耳部反射区·····	13	肝·····	17
直肠·····	14	胰胆·····	17
耳尖·····	14	肾·····	17
跟·····	14	膀胱·····	17
踝·····	14	前列腺·····	17
膝·····	14	心·····	17
坐骨神经·····	14	肺·····	18
交感·····	14	脾·····	18
颈椎·····	15	内分泌·····	18

三焦·····	18	脑垂体·····	21
口·····	18	鼻·····	23
胃·····	18	耳·····	23
肾上腺·····	18	眼·····	23
咽喉·····	19	心·····	23
内鼻·····	19	肝·····	23
脑干·····	19	颈项·····	23
枕·····	19	斜方肌·····	24
颞·····	19	肺及支气管·····	24
皮质下·····	19	头颈淋巴结·····	24
牙·····	20	甲状腺·····	24
舌·····	20	脾·····	24
眼·····	20	腹腔神经丛·····	24
内耳·····	20	肾上腺·····	25
面颊·····	20	肾·····	25
扁桃体·····	20	输尿管·····	25
耳背脾·····	20	膀胱·····	25
耳背肝·····	21	生殖腺·····	25
降压沟·····	21	胃·····	25
手部反射区·····	21	胰腺·····	26
大脑·····	21	十二指肠·····	26
额窦·····	21	小肠·····	26

胸腔呼吸器官区·····	26	输尿管·····	31
小脑、脑干·····	26	膀胱·····	31
喉、气管·····	26	额窦·····	31
舌、口腔·····	27	脑垂体·····	31
扁桃体·····	27	小脑及脑干·····	31
上、下颌·····	27	三叉神经·····	31
胸、乳房·····	27	鼻·····	32
甲状旁腺·····	27	大脑·····	32
胸腺淋巴结·····	27	颈项·····	32
上身淋巴结·····	27	颈椎·····	32
颈椎·····	28	甲状腺·····	32
腰椎·····	28	眼·····	33
骶骨·····	28	耳·····	33
肩关节·····	28	斜方肌·····	33
肘关节·····	28	肺及支气管·····	33
腕关节·····	28	心·····	33
膝关节·····	29	脾·····	33
颈肩前区、颈肩后区·····	29	胃·····	34
血压区·····	29	十二指肠·····	34
足部反射区·····	29	小肠·····	34
肾上腺·····	29	横结肠·····	34
肾·····	29	降结肠·····	34

乙状结肠及直肠·····	34	胸及乳房·····	36
回盲瓣·····	34	腰椎·····	36
升结肠·····	35	内尾骨·····	37
肛门·····	35	外尾骨·····	37
肝·····	35	前列腺或子宫·····	37
腹腔神经丛·····	35	直肠及肛门·····	37
生殖腺·····	35	腹股沟·····	37
上颌·····	35	下腹部·····	37
下颌·····	35	膝关节·····	38
扁桃体·····	36	肘关节·····	38
喉及气管·····	36	肩关节·····	38
胸部淋巴腺·····	36	肩胛骨·····	38
内耳迷路·····	36	肋骨·····	38
上身淋巴结·····	36	尿道及阴道·····	38

Part 3 按摩，反射区养生的灵丹妙药

按摩与反射区养生·····	39	按摩并非越痛越好·····	45
按摩的养生功效·····	40	按摩找准顺序与方向·····	46
适应证与禁忌证·····	42	按摩后调理很重要·····	47
使用介质提高按摩效果·····	43	按摩常用手法要领·····	48

Part 4 保养面容的反射区养生法

美白防皱·····	54	聪耳通窍·····	66
乌发润发·····	57	保护鼻腔·····	69
赶走黑眼圈、眼袋·····	60	护牙健齿·····	71
美目明眸·····	63		

Part 5 健美体形的反射区养生法

全身瘦身·····	74	保护膝关节·····	88
腰部健美·····	78	放松肩膀·····	90
胸部健美·····	81	强腰健背·····	93
养护足跟·····	83	保护颈椎·····	96
养护肘关节·····	86		

Part 6 提高精神状态的反射区养生法

提神醒脑·····	99	改善睡眠·····	103
改善疲劳乏力·····	101	预防“春困”·····	105

Part 7 健康体魄的反射区养生法

调理月经·····	107	保护咽喉·····	120
增强肾气·····	110	调节体温·····	123
强健心脏·····	112	增强肠胃功能·····	125
促进食欲·····	114	促进排便通畅·····	127
促进消化·····	116	保护前列腺·····	130
保护乳房·····	118		

Part 8 调理慢性病的反射区养生法

调理冠心病·····	133	调理慢性胃炎·····	141
调理高血压·····	136	调理慢性鼻炎·····	144
调理肩周炎·····	138		

Part 1

认识反射区， 从头到脚都健康

中医反射区思想发展概论

1. 《周易》

古人云“易肇医之端，医蕴易之秘”，一语道破了记录华夏远古文明的《周易》与医学之渊源。《周易》中蕴含了丰富的全息反射区思想，书中指出，六十四卦蕴含着宇宙的全部信息，每一卦都是宇宙和万物发展规律的缩影，每一个爻也蕴含着整体的信息，它们之间既是相互独立的个体，又是一环紧扣一环，相互融合，大环圈着小环。这些反映在人体上，也体现了相同的内容。人体就是一个八卦，五脏六腑、四肢百骸、五官九窍等各部分又充满了小八卦全息，突出反映了部分与整体、局部与局部之间的全息对应性。

2. 阴阳五行学说

阴阳五行学说是中国古代朴素的唯物论和自发的辩证法思想，简单地说就是用以认识自然和解释自然的一种世界观和方法论，是整体观念、全息思想形成的基础。



阴阳的本意是表示阳光的向背，向日为阳，背日为阴，后中国古代的哲学家们将阴阳归纳为自然界两种相互对立、相互消长，又相互联系、有机统一的物质范畴。古人云“万物皆负阴而抱阳”，阴阳之中又可再分阴阳。例如脏腑中，脏为阴，腑为阳。而五脏中心位于胸中而居膈上，在五行中属火，为阴中之阳；肾在五行中属水，为阴中之阴。每一脏腑中又可再分阴阳，如肾有肾阴、肾阳，胃有胃阴、胃阳等。

人体五脏心属火，肝属木，脾属土，肺属金，肾属水，又以五行联络为交叉重叠的多个全息系统。五脏虽按五行之属相生相克，但五脏之气相互渗透，明代医学家张介宾在《景岳全书》中说道：“五脏五气，无不相涉，故五脏中皆有神气，皆有肺气，皆有胃气，皆有肝气，皆有肾气……各有互相倚伏之妙。”说明一脏之中也包含五脏的信息。

3. 《黄帝内经》

《黄帝内经》结合阴阳五行学说，较系统地阐述了五脏六腑表里经络的关系，从多个方面阐释了局部和整体、内部和外部的有机联系和相互作用，并提出了具有全息特征的藏象理论。《黄帝内经》中的藏象论认为，人体的局部有整体的信息，某一局部区域的生理变化，反映了五脏六腑、气血阴阳的变化，可以此为基础，进行辨证治疗。

4. 《伤寒杂病论》

张仲景所著的《伤寒杂病论》在病因学上体现了全息思想，它以《黄帝内经》中的六经分证为基础，开创了六经辨证体系，进一步发展了中医暗含着全息观念的辨证思维模式。六经辨证体系主要概括了十二经络、五脏六腑的相关病变，并根据脏腑经络的相互联系，指出疾病传变的规律。如“夫治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾”。《伤寒杂病论》在理法方药中都蕴含着全息思想，经历代医家临床实践，效果颇佳。

5. 中国现代全息理论

中国现代全息理论是由山东大学的张颖清教授在 20 世纪 80 年代创立的全息生物学中提出。张颖清教授认为，动物体内所有的器官都是由受精卵细胞发育而成的，而受精卵中包含着未来动物的缩影，人体的每一个相对独立的局部，如脊柱、手部、足部、耳朵、面

部等都是一个完整的全息胚。在这些部位中，与同名脏腑器官名称相对应的反射区就是这个脏腑器官的全息反射区，也叫全息穴区或全息元。

反射区的定位规律

1. 足部

在足部共有 62 个反射区，它们的排列形状就像一个曲腿盘坐的人体缩影。观察定位时先将双足并拢，则足趾为头部，前足掌为胸部，足心为腹部，足跟为骨盆部，足背为后背，足部及足踝的内外侧为四肢部。

掌握了足部反射区分布的这一规律后，就可以轻松掌握足部反射区定位了。例如，与头部有关的反射区，包括大脑、脑垂体、小脑及脑干、眼、鼻、耳、三叉神经、额窦；与胸腔有关的反射区，包括心、肺及支气管、脾、肝脏、胆囊等；与腹部有关的反射区，包括肾脏、肾上腺、横结肠、降结肠、升结肠、小肠等。

足部大多数反射区是按左右对称原则分布的，如肾脏、输尿管、眼、耳等，左侧的脏腑器官分布在左足上，右侧的脏腑器官分布在右足上。但还有一些反射区，如眼、大脑等在足部的位置是交叉的，如左大脑反射区在右足上，右大脑反射区在左足上。

除了双侧脏腑或器官外，人体的单个脏腑或器官也分布在对应足部上，如心、脾、乙状结肠及直肠、降结肠等处于人体左侧，反射区就在左足上；肝脏、胆囊、回盲瓣、盲肠等处于人体右侧，反射区便在右足上。

有些脏腑或器官处于人体近中线位置，如鼻、喉及气管、胃、膀胱、十二指肠等，它们在足部的位置是双足内侧，定位时可将双足并拢，将内侧的两个反射区合为一个整体，所指向的就是相应的脏腑器官。

2. 耳部

耳部反射区分布在耳郭正反两侧，反射区的排列形状就像是一个在子宫中倒置的胎儿，头部朝下，臀部和四肢朝上，胸腹及躯干位于中间。