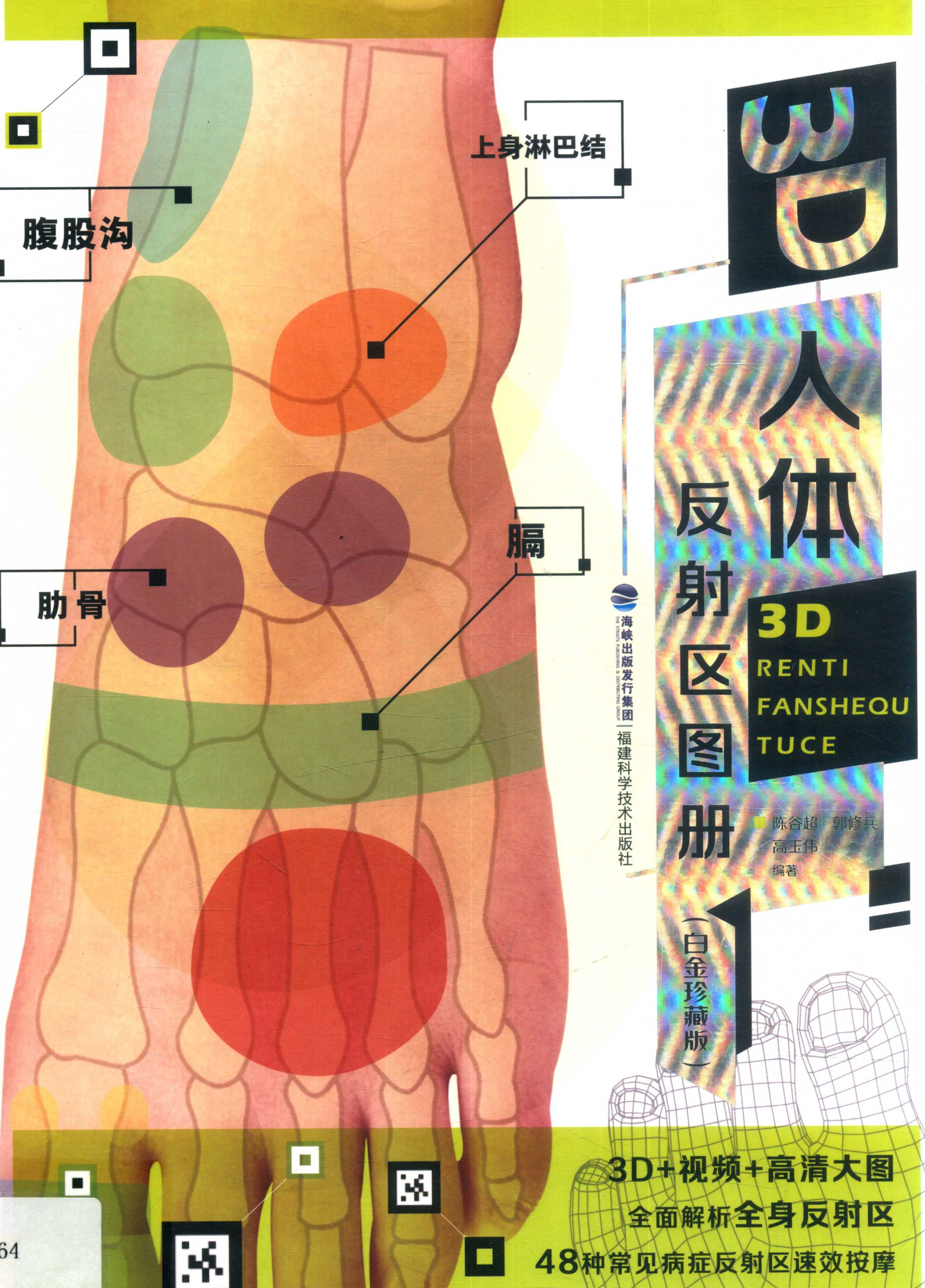




腹股沟

上身淋巴结

肋骨

膈



海峡出版发行集团  
福建科学技术出版社

# 人体 反射区图 册

**3D**  
RENTI  
FANSHEQU  
TUCE

陈谷超 郭修兵  
高玉伟  
编著

(白金珍藏版)

3D+视频+高清大图

全面解析全身反射区

48种常见病症反射区速效按摩



# 人体

## 反射区图 册

3D

RENTI

FANSHEQU

TUCE

■ 陈谷超 郭修兵  
高玉伟  
编著

(白金珍藏版)



海峡出版发行集团  
福建科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

3D人体反射区图册: 白金珍藏版 / 陈谷超, 郭修兵,  
高玉伟编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2018. 4  
ISBN 978-7-5335-5570-2

I. ①3… II. ①陈… ②郭… ③高… 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 (2018) 第038988号

|      |                        |
|------|------------------------|
| 书 名  | 3D人体反射区图册 (白金珍藏版)      |
| 编 著  | 陈谷超 郭修兵 高玉伟            |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团<br>福建科学技术出版社  |
| 社 址  | 福州市东水路76号 (邮编350001)   |
| 网 址  | www.fjstp.com          |
| 经 销  | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司     |
| 印 刷  | 中华商务联合印刷 (广东) 有限公司     |
| 开 本  | 889毫米 × 1194毫米 1 / 16  |
| 印 张  | 5                      |
| 图 文  | 80码                    |
| 版 次  | 2018年4月第1版             |
| 印 次  | 2018年4月第1次印刷           |
| 书 号  | ISBN 978-7-5335-5570-2 |
| 定 价  | 42.00元                 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

# 目录

## CONTENTS

### 第一章 足部反射区及穴位

- 足底反射区 4
- 超简单足底反射区按摩 6
- 足内侧反射区 9
- 超简单足内侧反射区按摩 10
- 足外侧反射区 11
- 超简单足外侧反射区按摩 12
- 足背反射区 13
- 超简单足背反射区按摩 14
- 足部常用穴位 15
- 超简单足部穴位按摩 18

### 第二章 手部反射区及穴位

- 手掌面反射区 20
- 超简单手掌面反射区按摩 22
- 手背面反射区 25
- 超简单手背面反射区按摩 26
- 手掌面全息区 28
- 手背面全息区 30

- 手部全息穴 31
- 手部常用穴位 33
- 超简单手部穴位按摩 38

### 第三章 耳部反射区

- 耳部各部位名称图解 40
- 耳部反射区 41
- 超简单耳部反射区按摩 43

### 第四章 头面部反射区及穴位

- 面部反射区 44
- 头面部常用穴位 46
- 超简单头面部穴位按摩 50

### 第五章 脊柱反射区及穴位

- 脊柱反射区 52
- 超简单脊柱反射区按摩 54
- 脊背部常用穴位 55
- 超简单脊柱穴位按摩 58

### 第六章 超速效对症按摩

- ① 美颜祛痘 60
- ② 美白去皱 60
- ③ 乌发固脱 61
- ④ 缓解眼疲劳 61

- ⑤ 缓解压力 62
- ⑥ 益智健脑 62
- ⑦ 增强免疫力 63
- ⑧ 感冒 63
- ⑨ 中暑 63
- ⑩ 发热 64
- ⑪ 咳嗽 64
- ⑫ 哮喘 64
- ⑬ 胃痛 65
- ⑭ 消化不良 65
- ⑮ 腹泻 65
- ⑯ 便秘 66
- ⑰ 糖尿病 66
- ⑱ 高血压 66
- ⑲ 冠心病 67
- ⑳ 高脂血症 67
- ㉑ 心律失常 67
- ㉒ 中风后遗症 68
- ㉓ 胆囊炎 68
- ㉔ 面瘫 69
- ㉕ 头痛 69
- ㉖ 失眠多梦 69
- ㉗ 慢性咽炎 70
- ㉘ 口腔溃疡 70
- ㉙ 鼻炎 71
- ㉚ 耳鸣耳聋 71
- ㉛ 近视 72
- ㉜ 乳腺增生 72
- ㉝ 月经不调 73
- ㉞ 痛经 73
- ㉟ 围绝经期综合征 74
- ㊱ 阳痿 74
- ㊲ 早泄 75
- ㊳ 遗精 75
- ㊴ 前列腺炎 76
- ㊵ 落枕 76
- ㊶ 颈椎病 77
- ㊷ 肩周炎 77
- ㊸ 腰痛 78
- ㊹ 急性腰扭伤 78
- ㊺ 膝关节炎 79
- ㊻ 踝关节扭伤 79
- ㊼ 足跟痛 80
- ㊽ 痔疮 80

#### 【本书特色与使用说明】

1. 收录人体五大反射区的定位、主治和按摩方法，大图大字，图文对照，兼具图书和挂图的优点。
2. 结合AR技术展示头、脊柱、手、足等身体四大部位的相关经脉循行和穴位取穴方法，形象直观。读者通过扫描并关注“健康乐读汇”微信公众号，按提示下载客户端，扫描识别码即可观看。
3. 反射区应用不求人：收录48种常见病症的超速效对症按摩，简单实用疗效佳。



# 人体

## 反射区图 册

3D  
RENTI  
FANSHEQU  
TUCE

■ 陈谷超 郭修兵  
高玉伟  
编著

(白金珍藏版)

海峡出版发行集团  
福建科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

3D人体反射区图册: 白金珍藏版 / 陈谷超, 郭修兵,  
高玉伟编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2018. 4  
ISBN 978-7-5335-5570-2

I. ①3… II. ①陈… ②郭… ③高… 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 (2018) 第038988号

|      |                        |
|------|------------------------|
| 书 名  | 3D人体反射区图册 (白金珍藏版)      |
| 编 著  | 陈谷超 郭修兵 高玉伟            |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团<br>福建科学技术出版社  |
| 社 址  | 福州市东水路76号 (邮编350001)   |
| 网 址  | www.fjstp.com          |
| 经 销  | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司     |
| 印 刷  | 中华商务联合印刷 (广东) 有限公司     |
| 开 本  | 889毫米 × 1194毫米 1 / 16  |
| 印 张  | 5                      |
| 图 文  | 80码                    |
| 版 次  | 2018年4月第1版             |
| 印 次  | 2018年4月第1次印刷           |
| 书 号  | ISBN 978-7-5335-5570-2 |
| 定 价  | 42.00元                 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

# 目录

## CONTENTS

### 第一章 足部反射区及穴位

4

- 足底反射区 4
- 超简单足底反射区按摩 6
- 足内侧反射区 9
- 超简单足内侧反射区按摩 10
- 足外侧反射区 11
- 超简单足外侧反射区按摩 12
- 足背反射区 13
- 超简单足背反射区按摩 14
- 足部常用穴位 15
- 超简单足部穴位按摩 18

### 第二章 手部反射区及穴位

20

- 手掌面反射区 20
- 超简单手掌面反射区按摩 22
- 手背面反射区 25
- 超简单手背面反射区按摩 26
- 手掌面全息区 28
- 手背面全息区 30

- 手部全息穴 31
- 手部常用穴位 33
- 超简单手部穴位按摩 38

### 第三章 耳部反射区

40

- 耳部各部位名称图解 40
- 耳部反射区 41
- 超简单耳部反射区按摩 43

### 第四章 头面部反射区及穴位

44

- 面部反射区 44
- 头面部常用穴位 46
- 超简单头面部穴位按摩 50

### 第五章 脊柱反射区及穴位

52

- 脊柱反射区 52
- 超简单脊柱反射区按摩 54
- 脊背部常用穴位 55
- 超简单脊柱穴位按摩 58

### 第六章 超速效对症按摩

60

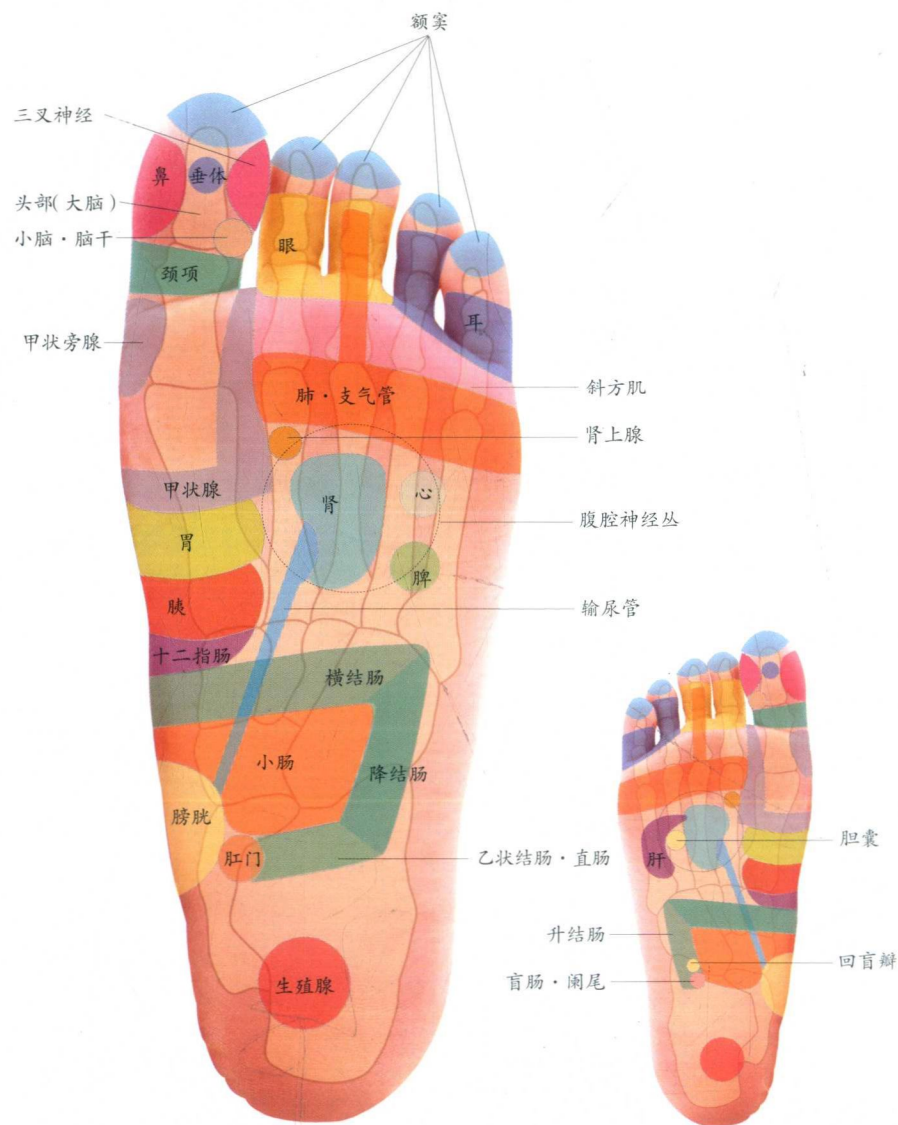
- ① 美颜祛痘 60
- ② 美白去皱 60
- ③ 乌发固脱 61
- ④ 缓解眼疲劳 61

- ⑤ 缓解压力 62
- ⑥ 益智健脑 62
- ⑦ 增强免疫力 63
- ⑧ 感冒 63
- ⑨ 中暑 63
- ⑩ 发热 64
- ⑪ 咳嗽 64
- ⑫ 哮喘 64
- ⑬ 胃痛 65
- ⑭ 消化不良 65
- ⑮ 腹泻 65
- ⑯ 便秘 66
- ⑰ 糖尿病 66
- ⑱ 高血压 66
- ⑲ 冠心病 67
- ⑳ 高血脂症 67
- ㉑ 心律失常 67
- ㉒ 中风后遗症 68
- ㉓ 胆囊炎 68
- ㉔ 面瘫 69
- ㉕ 头痛 69
- ㉖ 失眠多梦 69
- ㉗ 慢性咽炎 70
- ㉘ 口腔溃疡 70
- ㉙ 鼻炎 71
- ㉚ 耳鸣耳聋 71
- ㉛ 近视 72
- ㉜ 乳腺增生 72
- ㉝ 月经不调 73
- ㉞ 痛经 73
- ㉟ 围绝经期综合征 74
- ㊱ 阳痿 74
- ㊲ 早泄 75
- ㊳ 遗精 75
- ㊴ 前列腺炎 76
- ㊵ 落枕 76
- ㊶ 颈椎病 77
- ㊷ 肩周炎 77
- ㊸ 腰痛 78
- ㊹ 急性腰扭伤 78
- ㊺ 膝关节炎 79
- ㊻ 踝关节扭伤 79
- ㊼ 足跟痛 80
- ㊽ 痔疮 80

#### 【本书特色与使用说明】

1. 收录人体五大反射区的定位、主治和按摩方法，大图大字，图文对照，兼具图书和挂图的优点。
2. 结合AR技术展示头、脊柱、手、足等身体四大部位的相关经脉循行和穴位取穴方法，形象直观。读者通过扫描并关注“健康乐读汇”微信公众号，按提示下载客户端，扫描识别码即可观看。
3. 反射区应用不求人：收录48种常见病症的超速效对症按摩，简单实用疗效佳。

## 足底反射区



左足底反射区

右足底反射区

## 第一章

# 足部反射区及穴位



| 反射区   | 定位                                  | 主治                                            |
|-------|-------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 肾上腺   | 双足底脚掌中央第1、2跖趾关节所形成的“人”字形交叉点略偏外侧处    | 消炎、止痛、止喘、抗过敏、抗休克，适用于风湿性关节炎、甲状腺功能亢进或低下及其他内分泌疾患 |
| 肾     | 双足底脚掌中央第2、3跖骨与跖趾关节所形成的“人”字形交叉点后方凹陷处 | 泌尿系统疾患，以及水肿、风湿性关节炎、肾性高血压等疾病                   |
| 输尿管   | 双足底，肾反射区与膀胱反射区之间，呈斜线状的一个弧形带状区域      | 尿路结石、前列腺炎、前列腺增生、排尿困难等泌尿系统病症                   |
| 膀胱    | 双足底与足内侧交界处，足舟骨下方，拇展肌侧旁，足内踝前方        | 膀胱疾患及其他泌尿系统疾患                                 |
| 腹腔神经丛 | 双足底的中心，分布在肾反射区附近的、大致呈一圆形的区域         | 腹胀、腹泻、便秘、胃肠痉挛、反酸等                             |
| 额窦    | 双足底，10个脚趾的趾端                        | 头痛、头晕、失眠，以及鼻、眼、耳、口腔等部位的疾患                     |
| 垂体    | 双足拇趾趾腹的中央                           | 内分泌疾患、儿童发育不良、儿童智能低下、围绝经期综合征等，刺激该反射区还具有抗衰老作用   |
| 小脑·脑干 | 双足拇趾趾腹根部，近第2趾的一侧                    | 小脑疾患、高血压、头痛、失眠、眩晕、肌肉紧张、肌腱关节疾病                 |
| 三叉神经  | 双足拇趾趾腹中部，靠近第2趾的一侧                   | 偏头痛、三叉神经痛、面瘫、面肌痉挛、腮腺炎及头面部其他疾患                 |

| 反射区    | 定位                                                  | 主治                                                   |
|--------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 鼻      | 双足拇趾内侧面, 自拇趾趾腹内侧面延伸到拇趾背面趾甲根部, 呈“L”形的区域              | 鼻部各种疾患及上呼吸道感染                                        |
| 头部(大脑) | 双足拇趾的整个趾腹                                           | 脑出血、脑梗死及其后遗症、脑震荡、头痛、头晕、失眠、神经衰弱、神志不清、大脑萎缩及帕金森病等       |
| 颈项     | 双足底拇趾根部横纹处                                          | 颈椎病、落枕、颈部软组织损伤                                       |
| 眼      | 双足底, 第2、3趾额窦反射区下方至中节趾骨底面之间的区域                       | 眼部各种疾患(近视、远视、青光眼、白内障等)                               |
| 耳      | 双足底, 第4、5趾额窦反射区下方至中节趾骨底面之间的区域                       | 耳部各种疾患(中耳炎、耳鸣、耳聋、重听等)                                |
| 甲状旁腺   | 双足底内侧缘, 第1跖趾关节前方凹陷处                                 | 缺钙症状(筋骨酸痛、手足麻痹或痉挛), 指甲易断, 中老年缺钙、骨质疏松、癫痫急性发作(用重手法强刺激) |
| 甲状腺    | 双足底, 第1、2趾间缝向后延伸, 再转向内侧, 呈弧形带状包围着第1跖骨小头             | 甲状腺功能亢进或低下、甲状腺炎、甲状腺肿大、肥胖症。                           |
| 斜方肌    | 双足底, 第2、3、4、5趾后方约呈一拇指宽的横带状区域                        | 颈项部及肩背部酸痛、落枕、上肢酸痛无力或麻痹等                              |
| 肺·支气管  | 双足底, 斜方肌反射区的后方约一拇指宽的横带状区域。自横带中部向第3趾延伸呈一竖条状区域是支气管敏感带 | 肺炎、支气管炎、哮喘、肺气肿等呼吸系统疾患                                |
| 心      | 左足底, 第4、5跖骨体之间, 肺反射区下方(足跟方向)                        | 循环系统疾患如心律不齐、心前区疼痛、心肌炎、冠心病、高血脂症、动脉硬化、高血压、低血压等         |
| 脾      | 左足底, 第4、5跖骨体之间, 心反射区向足跟方向约一横指处                      | 贫血、皮肤病、食欲不振、消化不良、发热、各种炎症等, 刺激该反射区还有增强免疫功能的功效         |
| 胃      | 双足底内侧第1跖骨头的后方, 宽度约一横指的区域                            | 消化系统疾患如恶心、呕吐、腹胀、胃痛、胃酸过多、消化不良、急慢性胃肠炎、胃溃疡、胃下垂等         |

| 反射区     | 定位                                             | 主治                                         |
|---------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 胰       | 双足底内侧, 第1跖骨体靠近跖趾关节处, 胃反射区与十二指肠反射区之间, 宽度约一横指的区域 | 糖尿病、消化不良、胰腺炎等                              |
| 十二指肠    | 双足底内侧, 第1跖趾关节前, 胰反射区的后方                        | 腹胀、腹痛、消化不良、食欲不振、食物中毒等                      |
| 小肠      | 双足底中部凹入区域, 被升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠·直肠等反射区所包围         | 胃肠胀气、腹痛、腹泻、急慢性肠炎等                          |
| 横结肠     | 双足底中部, 横跨足掌呈一横带状的区域                            | 腹痛、腹泻、肠炎、便秘等                               |
| 降结肠     | 左足底, 与足外侧平行的竖条状区, 上接横结肠反射区, 止于足跟骨外侧前缘          | 腹痛、腹泻、肠炎、腹胀、便秘等                            |
| 乙状结肠·直肠 | 左足底, 跟骨前缘一横带状区域                                | 直肠息肉、腹泻、便秘、便血                              |
| 肛门      | 左足底, 足跟的前缘, 乙状结肠·直肠反射区的末端                      | 便秘、痔疮、瘰管、脱肛、肛裂、痔疮术后恢复                      |
| 生殖腺     | 双足底, 足跟中央处                                     | 性功能低下、不孕、围绝经期综合征、月经不调、痛经、子宫肌瘤、不育、阳痿、早泄、睾丸炎 |
| 肝       | 右足底, 第4、5跖骨体之间                                 | 肝炎、肝硬化、肝肿大、脂肪肝等                            |
| 胆囊      | 右足底, 第4、5跖骨体间近第4跖骨处, 肝反射区的内下方                  | 胆结石、胆囊炎、黄疸等                                |
| 盲肠·阑尾   | 右足底, 第4、5趾间垂直线上, 跟骨前缘                          | 腹胀、消化不良、阑尾炎、阑尾术后疼痛                         |
| 回盲瓣     | 右足底, 跟骨前缘的外侧, 盲肠·阑尾反射区的上方(脚趾方向)                | 腹胀、腹痛、消化不良, 可促进术后肠蠕动恢复                     |
| 升结肠     | 右足底, 自跟骨前缘沿骹骨外侧至第5跖骨底与足外侧平行的带状区                | 腹痛、腹泻、肠炎等                                  |

# 超简单足底反射区按摩

## 肾上腺



用拇指指端或食指近侧指间关节施力按压 3~5 次

## 肾



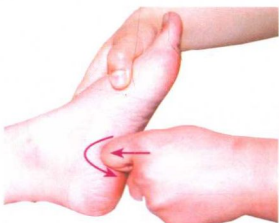
用拇指指腹或食指近侧指间关节施力，先深按，不抬起，再沿着足心向足跟方向推按 3~5 次

## 输尿管



用拇指指腹或食指近侧指间关节施力，先深按，不抬起，再从肾反射区向膀胱反射区方向慢慢推按 3~5 次

## 膀胱



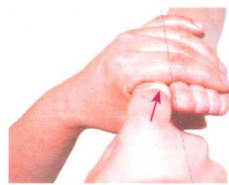
用拇指指腹或食指近侧指间关节施力，定点向深部按压，并在定点周围揉按 3~5 次

## 腹腔神经丛



用拇指指腹或食指近侧指间关节施力，沿反射区作半圆形推按 3~5 次

## 额窦



用拇指指端或拇指指间关节或食指近侧指间关节沿趾端做横向按压，亦可自趾端向趾根方向推按 3~5 次

## 垂体



用拇指指端或食指近侧指间关节施力，定点向深部按压 3~5 次

## 小脑·脑干



用拇指指端或食指近侧指间关节施力，定点向深部按压 3~5 次

## 三叉神经



用拇指指端或食指近侧指间关节施力，自拇趾趾端向趾根方向推按 3~5 次

## 鼻



用拇指指端或食指近侧指间关节施力按压 3~5 次

## 头部（大脑）



用拇指指端或食指近侧指间关节施力，由趾端向趾根方向按压 3~5 次

## 颈项



用拇指指端沿着拇趾根部推按 3~5 次

### 眼



用拇指指端由趾端向趾根方向推按；然后用拇指或食指的近侧指间关节施力，在第2、3趾底面根部的内侧和外侧分别深按3~5次

### 斜方肌



用拇指指端或拇指指间关节或食指近侧指间关节施力，沿反射区按压3~5次

### 胃



以拇指指腹或食指近侧指间关节施力按压3~5次

### 耳



用拇指指端由趾端向趾根方向按压；然后用拇指或食指近侧指间关节施力，在第4、5趾底面根部的内侧和外侧分别深按3~5次

### 肺·支气管



用拇指指端或食指近侧指间关节施力，沿反射区纵向或横向按压3~5次

### 胰



以拇指指腹或食指近侧指间关节施力按压3~5次

### 甲状旁腺



用拇指指端或食指近侧指间关节施力按压3~5次

### 心



以拇指指腹或食指近侧指间关节施力，先轻后重，根据患者的承受程度逐渐加强力量

### 十二指肠



以拇指指腹或食指近侧指间关节施力按压3~5次

### 甲状腺



用拇指指端或拇指指间关节或食指近侧指间关节施力，沿反射区按压3~5次

### 脾



以拇指指端或食指近侧指间关节施力，在反射区处定点按

### 小肠



以拇指指腹，或食指、中指及无名指近侧指间关节自足心向足跟方向推按3~5次

### 横结肠



以拇指指腹，或食指近侧指间关节沿反射区施力，左足自足内侧向外侧，右足自足外侧向内侧，分别推按 3~5 次

### 生殖腺



以拇指指端或食指近侧指间关节施力按揉 3~5 次

### 回盲瓣



以拇指指端或食指近侧指间关节施力按压 3~5 次

### 降结肠



以拇指指端或食指近侧指间关节向足跟方向按压 3~5 次

### 肝



以拇指指端或以食指近侧指间关节施力按压 3~5 次

### 升结肠



以拇指指端或食指近侧指间关节施力，由足跟向足趾方向推按 3~5 次

### 乙状结肠·直肠



以拇指指端或食指近侧指间关节自足外侧向足内侧按压 3~5 次

### 胆囊



以拇指指端或食指近侧指间关节施力按压 3~5 次

### 肛门



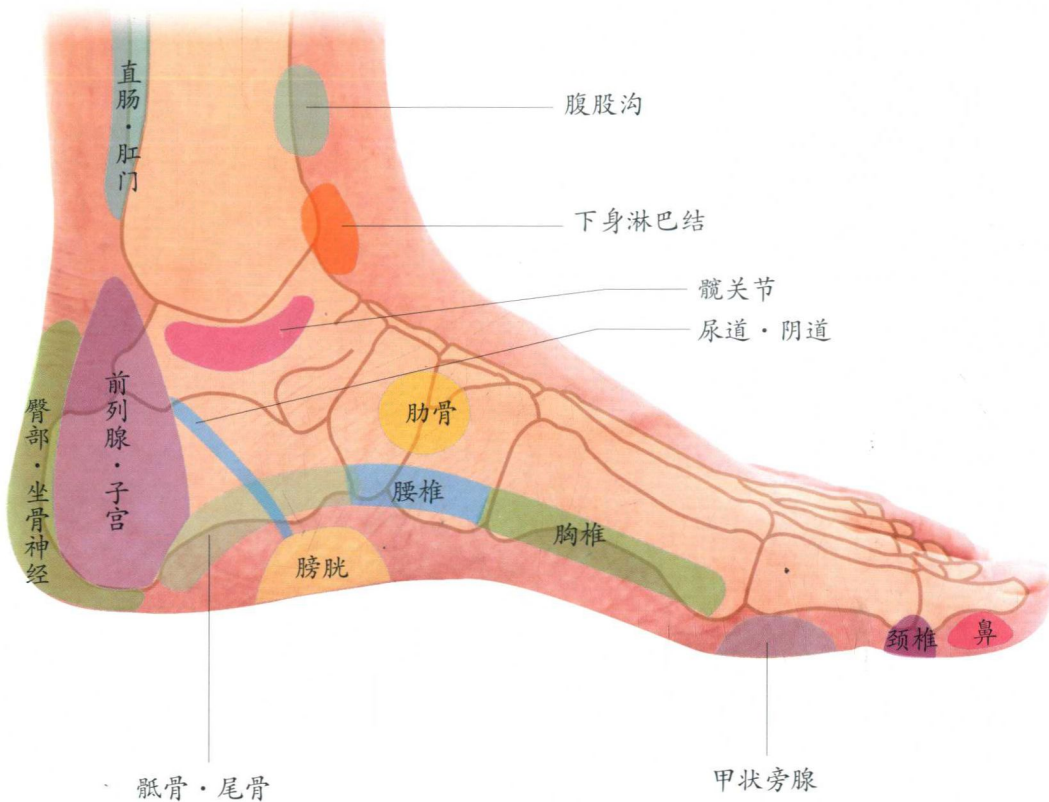
以拇指指端或食指近侧指间关节作定点揉按 3~5 次

### 盲肠·阑尾



以拇指指端或食指近侧指间关节施力按压 3~5 次

## 足内侧反射区



| 反射区     | 定位                                    | 主治                                        |
|---------|---------------------------------------|-------------------------------------------|
| 颈椎      | 双足拇趾根部横纹内侧尽头处                         | 颈项酸痛、颈项僵硬、落枕及各种颈椎病变（包括骨质增生及因颈椎病引起的手麻、手痛等） |
| 胸椎      | 双足弓内侧缘，从第1跖骨头到跖骨粗隆处                   | 肩背酸痛、胸椎疾病、心脏病、肾病、肺部疾病                     |
| 腰椎      | 双足弓内侧缘，内侧楔骨至足舟骨的下方。上接胸椎反射区，下连骶骨·尾骨反射区 | 急性腰扭伤、腰背酸痛、腰椎间盘突出症、骨质增生及其他腰椎疾患            |
| 骶骨·尾骨   | 腰椎反射区的后方，双足弓内侧缘自舟骨后方起，经距骨下方至跟骨前缘      | 骶尾骨骨质增生、骶尾骨损伤、坐骨神经痛                       |
| 臀部·坐骨神经 | 双足内侧足跟后缘上行至内踝下的带状区域                   | 坐骨神经痛、脚麻                                  |
| 前列腺·子宫  | 双足跟内侧，内踝后下方的三角形区域                     | 前列腺肥大、前列腺炎、子宫肌瘤、宫颈炎、子宫下垂、痛经、月经不调等         |
| 尿道·阴道   | 双足跟内侧，自膀胱反射区斜向后方延伸至足舟骨与距骨之间的带状区域      | 阴道炎、排尿困难、尿路感染等                            |
| 髋关节     | 双足内踝的下缘呈弧形的带状区域                       | 髋关节痛、坐骨神经痛、腰背痛                            |
| 直肠·肛门   | 两小腿内侧，胫骨内侧后方，内踝后方向上延伸四横指的带状区域         | 痔疮、便秘、脱肛、直肠炎症、肛裂                          |
| 腹股沟     | 双足胫骨内侧略前方，内踝尖上方两横指的凹陷处                | 腹股沟疝、阳痿、早泄、不孕、不育、月经不调、闭经                  |

## 超简单足内侧反射区按摩

### 颈椎



以拇指指端按揉 3~5 次，或食指、中指弯曲成钳状夹住被按摩者的拇趾根部，以食指侧缘在反射区位置上施力按压 3~5 次

### 胸椎



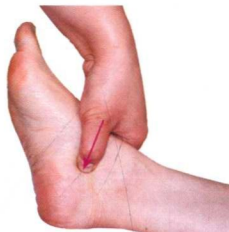
以拇指指腹或拇指指端施力揉按 3~5 次

### 腰椎



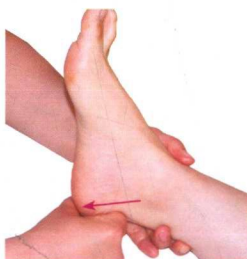
以拇指指腹或食指指端施力揉按 3~5 次

### 骶骨·尾骨



以拇指指腹或食指指端施力按压 3~5 次

### 臀部·坐骨神经



以拇指固定在脚掌跟部，食指弯曲呈镰刀状，以食指侧缘施力，沿脚后跟自上而下刮压至足跟内侧缘，操作 3~5 次

### 前列腺·子宫



以拇指指腹或食指侧缘施力按压 3~5 次

### 尿道·阴道



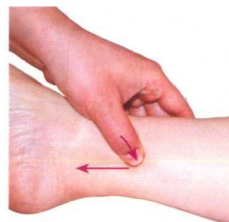
以拇指指腹或指端施力按压 3~5 次

### 髋关节



以拇指指腹或指端施力，沿着内踝下缘推按 3~5 次

### 直肠·肛门



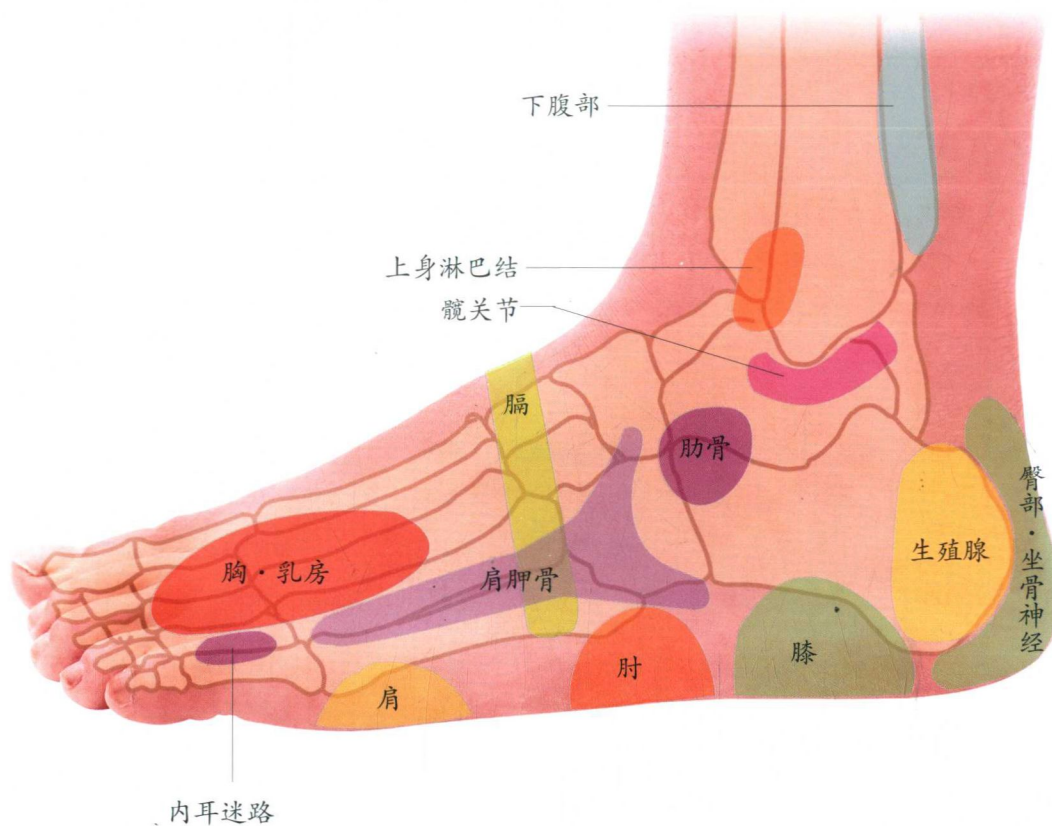
以拇指指腹或食指近侧指间关节施力按压 3~5 次

### 腹股沟



以拇指指腹或指端施力，定点揉按 3~5 次

## 足外侧反射区



| 反射区     | 定位                         | 主治                                      |
|---------|----------------------------|-----------------------------------------|
| 生殖腺     | 双足外踝后下方，跟腱前方的三角形区域         | 性功能低下、不孕、围绝经期综合征、月经不调、痛经、阳痿、早泄及其他生殖系统疾患 |
| 膝       | 双足外踝下方，股骨与跟骨前缘形成的凹陷处       | 膝关节炎、膝关节痛等膝部及下肢疾患                       |
| 肘       | 双足外侧第5跖骨粗隆前、后凹陷处           | 肘关节软组织损伤、肘关节酸痛、肘关节炎等肘部及上肢疾患             |
| 肩       | 双足第5跖趾关节后方凹陷处              | 肩周炎、肩酸痛、手臂无力、手麻等肩部及上肢疾患                 |
| 肩胛骨     | 双足第4、5跖骨间延伸到股骨处稍向两侧分开的带状区域 | 肩背酸痛、肩周炎、肩关节活动障碍等肩胛部疾患                  |
| 髋关节     | 双足外踝的下缘呈弧形的区域              | 髋关节痛、坐骨神经痛、腰背痛等疾患                       |
| 下腹部     | 双足腓骨外后方向上延伸四横指的带状区域        | 妇科疾病，如月经不调、痛经等                          |
| 臀部·坐骨神经 | 双足外侧脚跟后缘上行至外踝下的带状区域        | 坐骨神经痛、脚麻                                |

## 超简单足外侧反射区按摩



### 生殖腺（足外侧）

以拇指指腹或食指侧缘施力按压 3~5 次



### 膝

以拇指指端或食指近侧指间关节，沿反射区半月形周边按压 3~5 次



### 肘

以拇指指端，或食指、中指近侧指间关节施力按压 3~5 次



### 肩

以拇指指端或食指近侧指间关节施力按压 3~5 次



### 肩胛骨

以拇指指腹或指端施力推按 3~5 次



### 腕关节

以拇指指腹或指端施力，沿着外踝下缘推按 3~5 次



### 下腹部

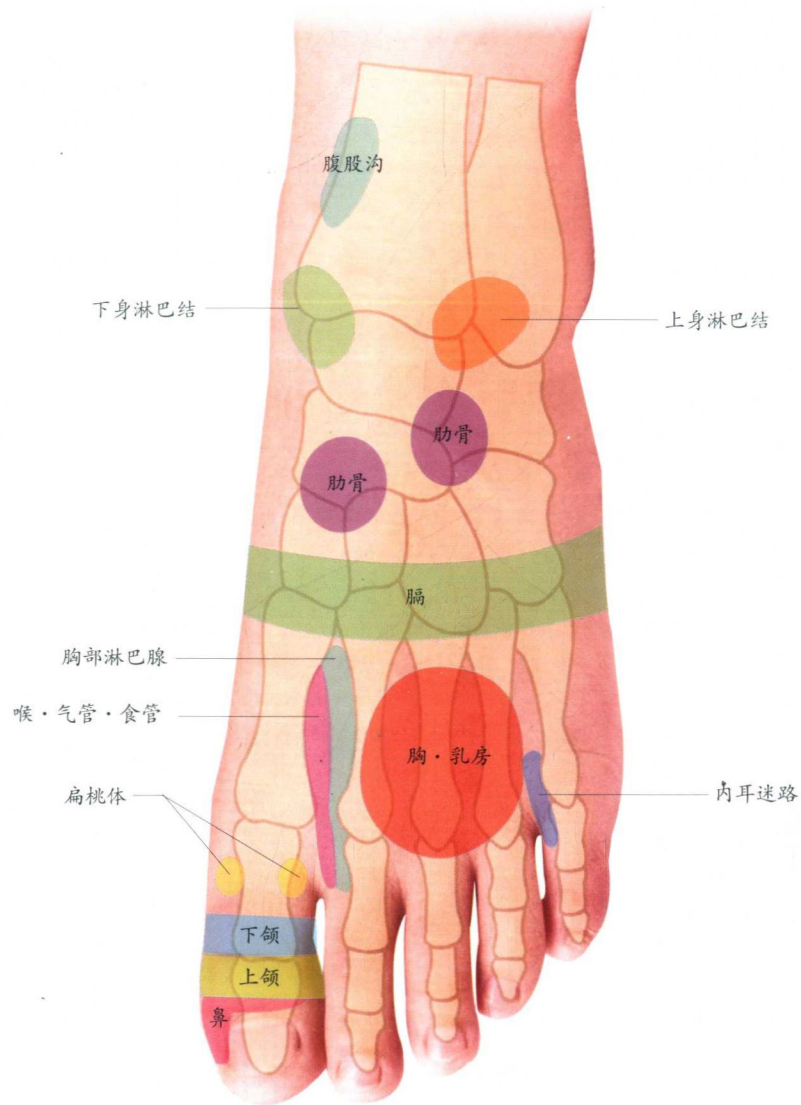
以拇指指端，或食指、中指近侧指间关节施力按压 3~5 次



### 臀部·坐骨神经

以拇指固定在脚跟部，食指弯曲呈镰刀状，以食指侧缘施力，沿脚后跟自上而下刮压至足跟外侧缘，操作 3~5 次

# 足背反射区



| 反射区     | 定位                                           | 主治                               |
|---------|----------------------------------------------|----------------------------------|
| 上颌      | 双足背拇趾趾间关节横纹前方的横带状区域                          | 牙痛、牙周炎、牙龈炎、口腔溃疡、味觉障碍、打鼾等         |
| 下颌      | 双足背拇趾趾间关节横纹后方的横带状区域                          | 牙痛、牙周炎、牙龈炎、口腔溃疡、味觉障碍、打鼾等         |
| 扁桃体     | 双足背拇趾的近节趾骨处，拇长伸肌腱的左右两侧                       | 上呼吸道感染、扁桃体炎、抵抗力下降                |
| 喉·气管·食管 | 双足背第1、2趾间缝至第1、2跖骨底，偏向内侧的带状区域                 | 咽喉、气管及食管的各种炎症，各种原因引起的咳嗽、气喘、声音嘶哑等 |
| 胸部淋巴腺   | 双足背第1、2趾间缝至第1、2跖骨底，偏外侧的带状区域                  | 上呼吸道感染及各种发热，炎症，免疫功能低下，胸部、子宫肿瘤等   |
| 内耳迷路    | 双足背第4、5趾间缝至第4、5跖趾关节间的凹陷处                     | 眩晕、晕车、晕船、高血压、低血压、耳鸣等             |
| 胸·乳房    | 双足背第2、3、4趾蹼至第2、3、4跖骨底前所形成的圆形区域               | 乳腺炎、乳腺增生、乳腺肿瘤等                   |
| 膈       | 双足背的中部，第1~5跖骨底与楔骨、骰骨之间，横跨足背的带状区域             | 膈肌痉挛、膈疝、腹胀、呕吐、哮喘                 |
| 肋骨      | 内侧肋骨反射区在双足背内侧楔骨、中间楔骨与足舟骨间；外侧肋骨反射区在骰骨、足舟骨与距骨间 | 胸膜炎、肋骨的各种疾患，肩周炎                  |
| 上身淋巴结   | 双足背，外踝的前下方，腓骨与距骨所形成的凹陷处                      | 炎症、发热、肌瘤、囊肿，刺激该反射区还有增强免疫力、抗癌的功效  |
| 下身淋巴结   | 双足背，距骨与内踝形成的凹陷处                              | 炎症、发热、肌瘤、囊肿，刺激该反射区还有增强免疫力、抗癌的功效  |