



人体

3D

RENTI
FANSHEQU
TUCE

反射区图册

■ 陈谷超 郭修兵
高玉伟
编著



海峡出版发行集团
福建科学技术出版社

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 68
- ㉕ 头痛 69
- ㉖ 失眠多梦 69
- ㉗ 慢性咽炎 69
- ㉘ 口腔溃疡 70
- ㉙ 鼻炎 70
- ㉚ 耳鸣耳聋 70
- ㉛ 近视 71
- ㉜ 乳腺增生 71
- ㉝ 月经不调 71
- ㉞ 痛经 72
- ㉟ 围绝经期综合征 72
- ㊱ 阳痿 72
- ㊲ 早泄 73
- ㊳ 遗精 73
- ㊴ 前列腺炎 73
- ㊵ 落枕 74
- ㊶ 颈椎病 74
- ㊷ 肩周炎 74
- ㊸ 腰痛 75
- ㊹ 急性腰扭伤 75
- ㊺ 膝关节炎 75
- ㊻ 踝关节扭伤 76
- ㊼ 足跟痛 76
- ㊽ 痔疮 76

【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



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 / 陈谷超, 郭修兵, 高玉伟编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2016.10
ISBN 978-7-5335-5052-3

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(2016)第120452号

书 名 3D人体反射区图册
编 著 陈谷超 郭修兵 高玉伟
出版发行 海峡出版发行集团
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 787毫米 × 1092毫米 1/8
印 张 9.5
图 文 76码
版 次 2016年10月第1版
印 次 2016年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-5052-3
定 价 42.80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

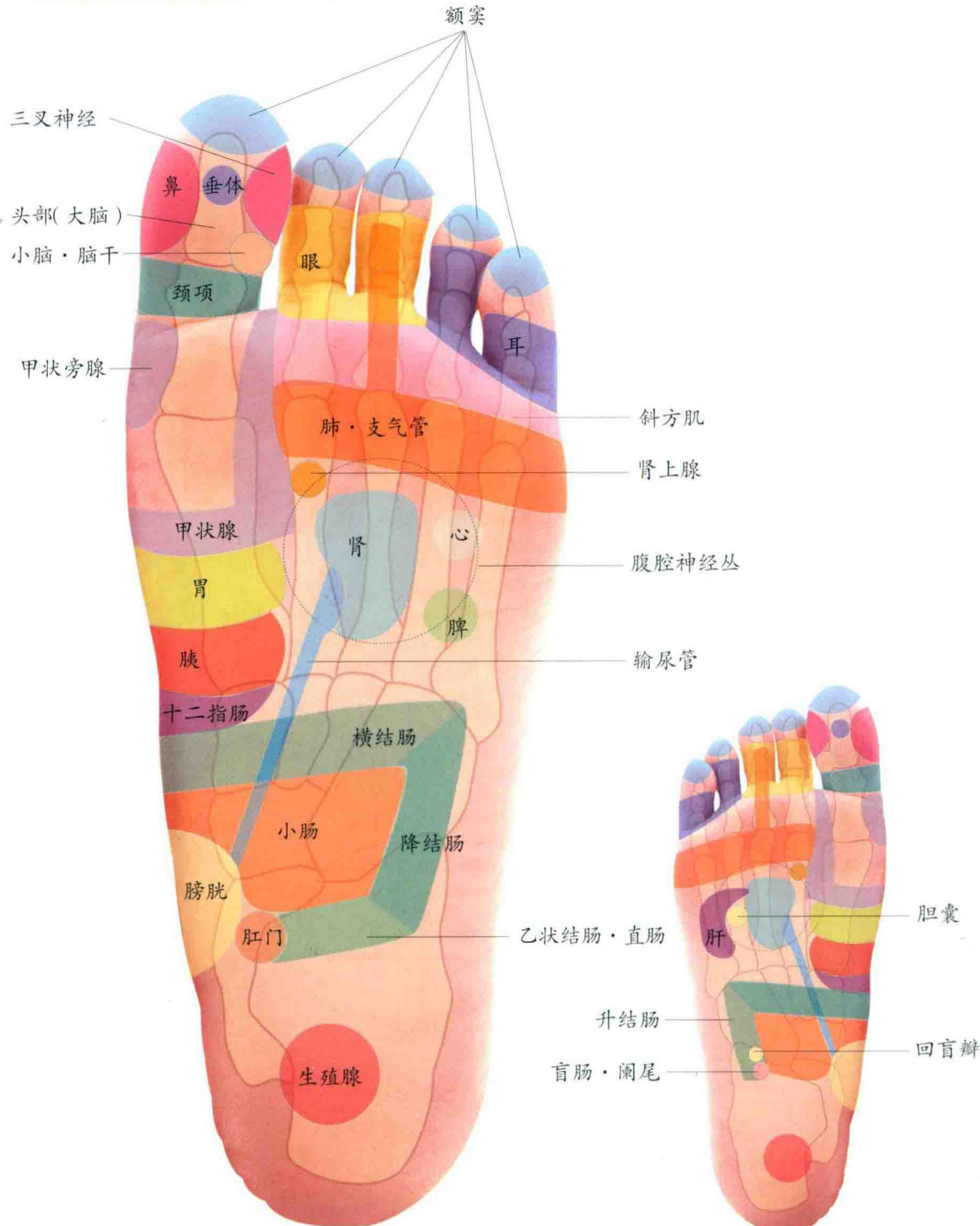
- ⑤ 缓解压力 62
- ⑥ 益智健脑 62
- ⑦ 增强免疫力 63
- ⑧ 感冒 63
- ⑨ 中暑 63
- ⑩ 发热 64
- ⑪ 咳嗽 64
- ⑫ 哮喘 64
- ⑬ 胃痛 65
- ⑭ 消化不良 65
- ⑮ 腹泻 65
- ⑯ 便秘 66
- ⑰ 糖尿病 66
- ⑱ 高血压 66
- ⑲ 冠心病 67
- ⑳ 高脂血症 67
- ㉑ 心律失常 67
- ㉒ 中风后遗症 68
- ㉓ 胆囊炎 68
- ㉔ 面瘫 68
- ㉕ 头痛 69
- ㉖ 失眠多梦 69
- ㉗ 慢性咽炎 69
- ㉘ 口腔溃疡 70
- ㉙ 鼻炎 70
- ㉚ 耳鸣耳聋 70
- ㉛ 近视 71
- ㉜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

【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

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，自拇趾趾腹内侧缘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、高脂血症、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、瘻管、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，自跟骨前缘沿骰骨外侧至第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

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

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

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

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

鼻



用拇指指端或食指近侧指间关节施力按压 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

垂体



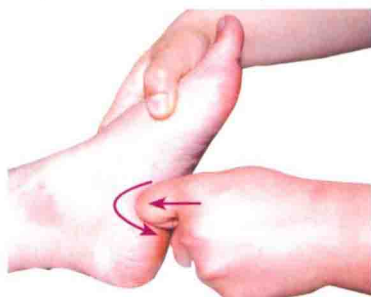
用拇指指端或食指近侧指间关节施力，定点向深部按压 3~5 次

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

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

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

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



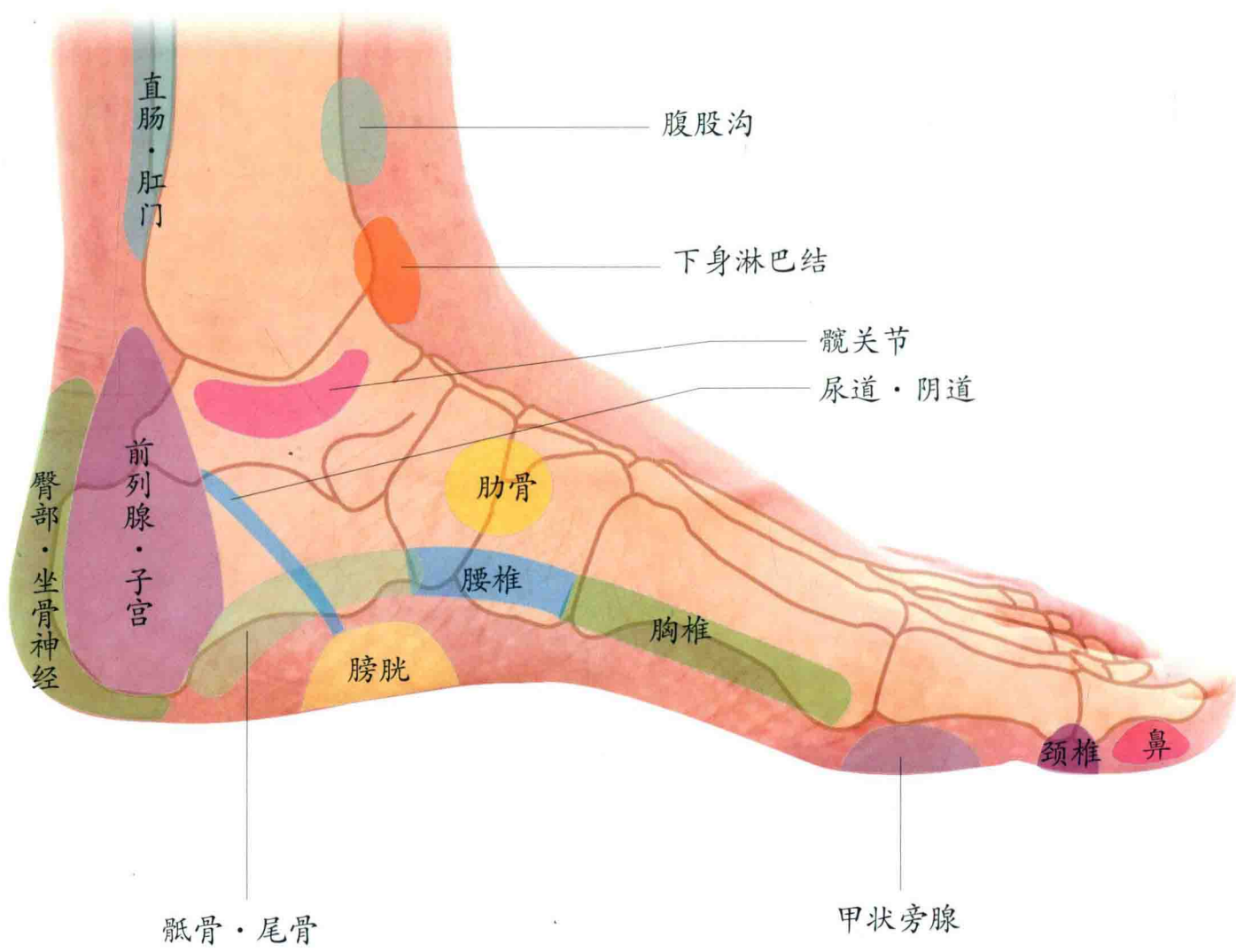
以拇指指端或食指近侧指间关节作定点揉按 3~5 次

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上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

骶骨·尾骨



以拇指指腹或食指指端施力按压 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

胸椎



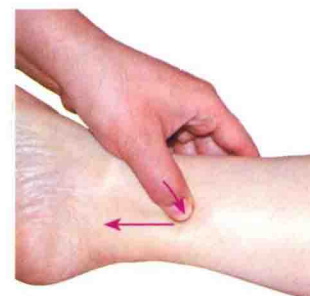
以拇指指腹或拇指指端施力揉按 3~5 次

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

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

腰椎



以拇指指腹或食指指端施力揉按 3~5 次

前列腺·子宫



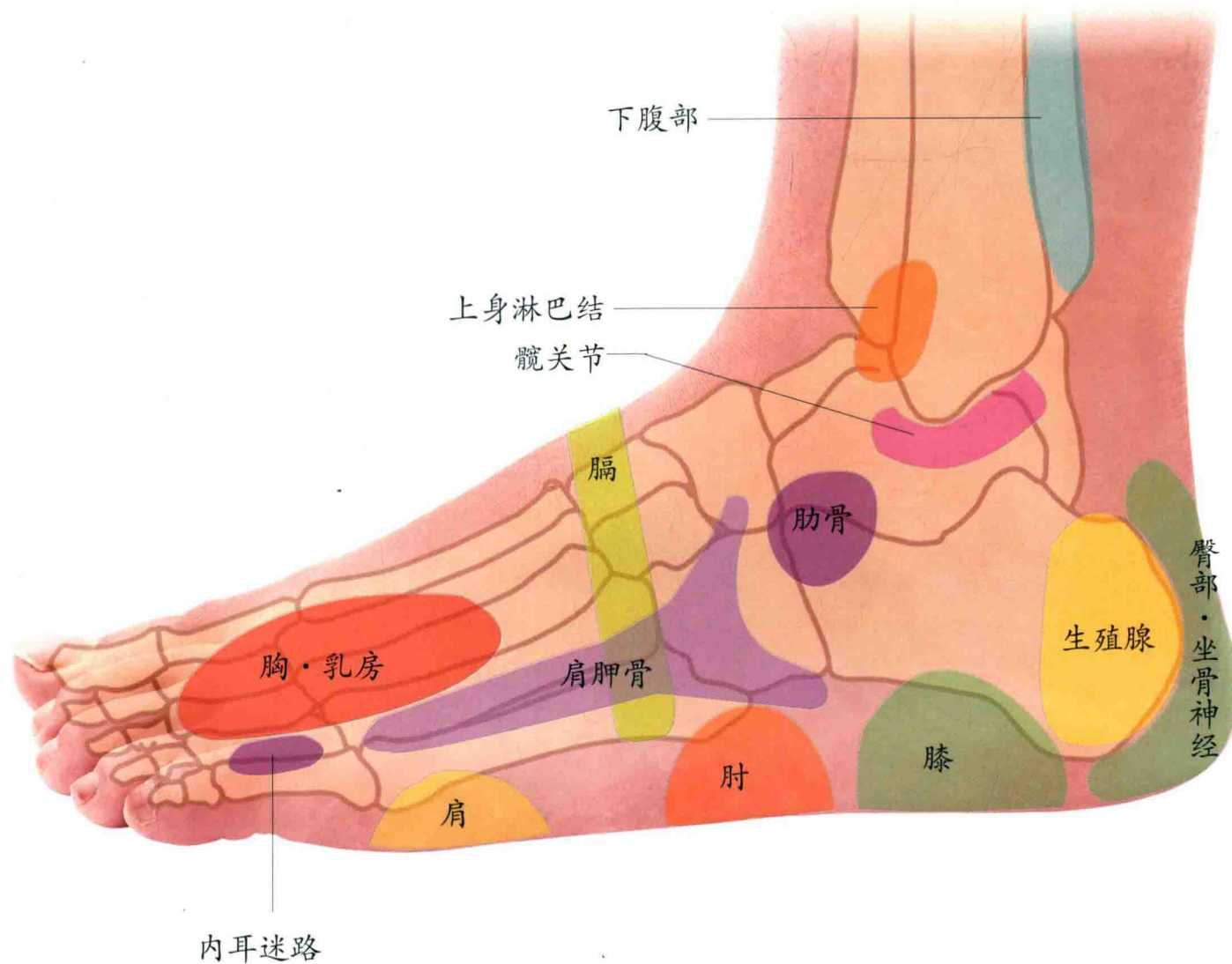
以拇指指腹或食指侧缘施力按压 3~5 次

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，骰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 跖骨间延伸到骰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



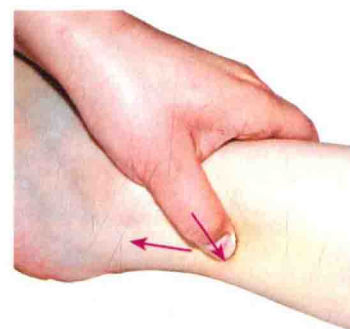
髋关节

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

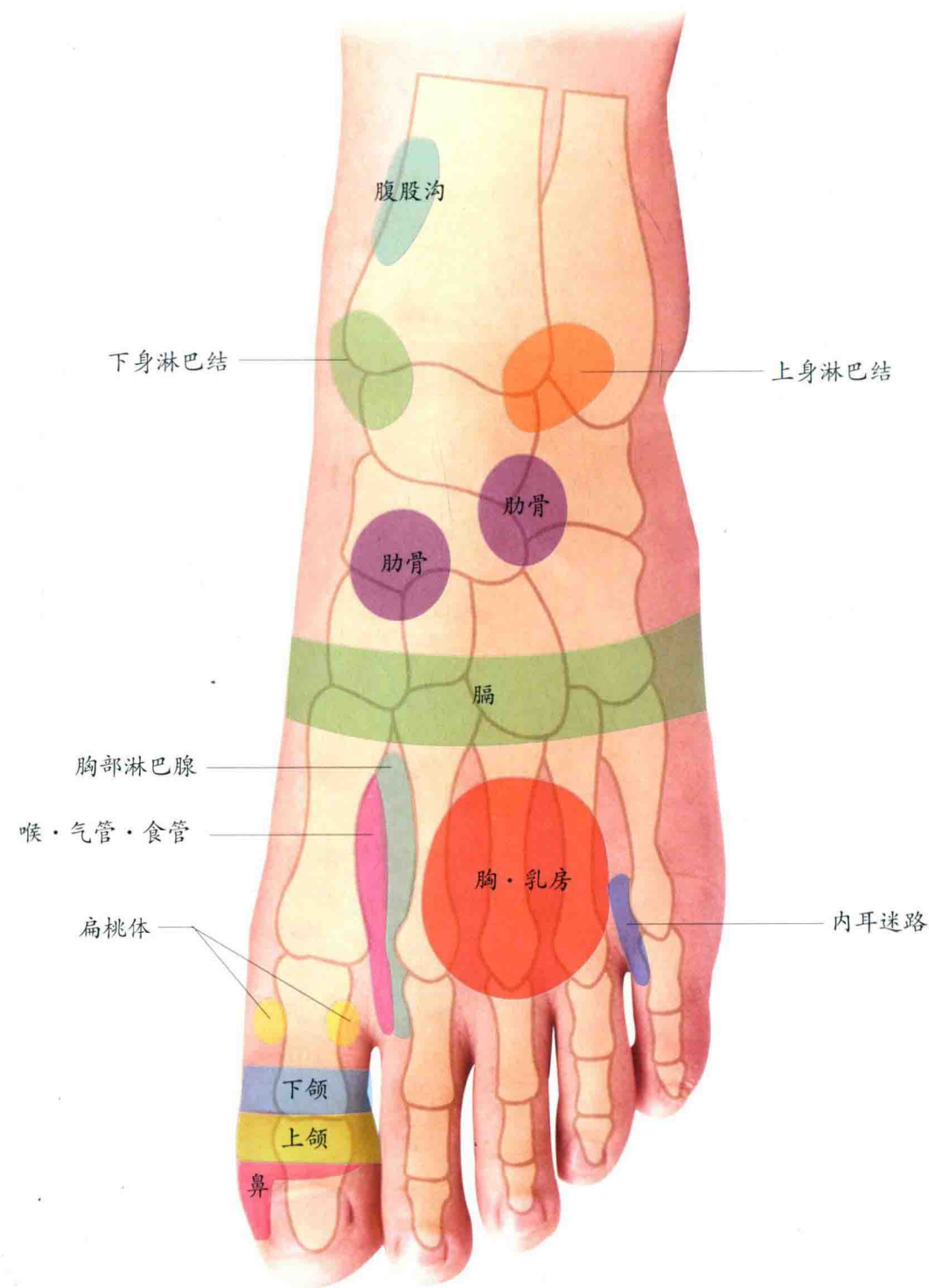


臀部·坐骨神经

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、扁桃体发炎、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

超简单足背反射区按摩

上颌



以拇指指端或指间关节施力
按压 3~5 次

下颌



以拇指指端或食指近侧指间关
节施力按压 3~5 次

扁桃体



以拇指指端或食指近侧指间
关节定点揉按 3~5 次



喉·气管·食管

食指、中指指腹按压反射区
3~5 次



胸部淋巴腺

以拇指指端或食指、中指指腹
按压反射区 3~5 次



内耳迷路

以拇指指端或食指、中指指腹
按压反射区 3~5 次



胸·乳房

以双手拇指指腹施力推按 3~
5 次



肋骨

以拇指指端或指腹施力，定点
按 3~5 次



上身淋巴结

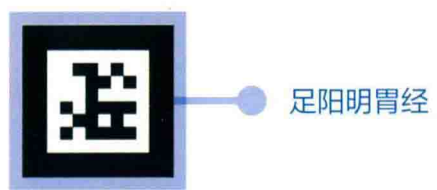
以拇指指端或以食指近侧指间
关节施力，定点按 3~5 次



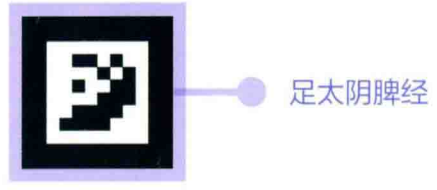
下身淋巴结

以拇指指端或以食指近侧指间
关节施力，定点按 3~5 次

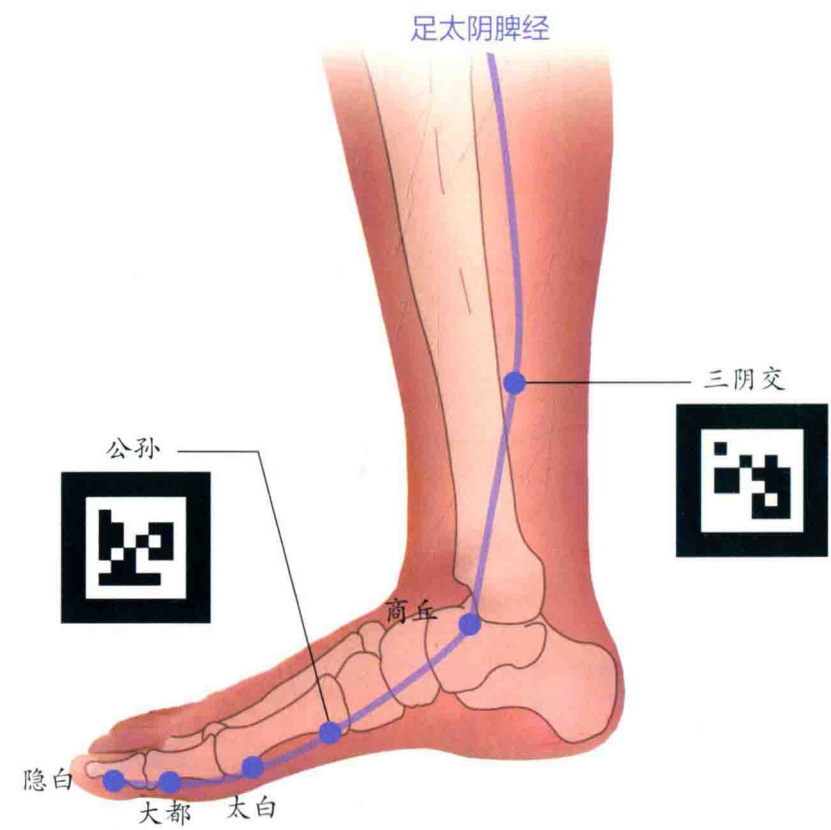
足部常用穴位



足阳明胃经



足太阴脾经



穴位		定位	主治
足阳明胃经	解溪	在踝部，踝关节前面中央凹陷中，当拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间 *取穴小窍门：令足趾上跷，显现足背部两肌腱，穴在两腱之间，相当于内、外踝尖连线的中点处	头痛、眩晕、癫狂、腹胀、便秘、下肢痿痹、足踝肿痛
	冲阳	在足背，第2跖骨基底部与中间楔状骨关节处，可触及足背动脉	胃痛、腹胀、面瘫、足背肿痛无力
	陷谷	在足背，当第2、3跖骨间，第2跖趾关节近端凹陷中	目赤肿痛、面部浮肿、足背肿痛
	内庭	在足背，第2、3趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处	齿痛、咽喉肿痛、面瘫、热病、腹痛、腹胀、便秘、足背肿痛
	厉兑	在足趾，第2趾末节外侧，趾甲根角侧后方0.1寸（指寸）	齿痛、咽喉肿痛、面瘫、热病、癫狂、鼻出血、足背肿痛
足太阴脾经	隐白	在足趾，大趾末节内侧，趾甲根角侧后方0.1寸（指寸）	崩漏（突然阴道大量出血，或持续淋漓不断地出血）、月经过多、尿血、便血、腹胀、多梦
	大都	在足趾，第1跖趾关节远端赤白肉际凹陷中	腹胀、胃痛、泄泻、便秘、热病无汗
	太白	在跖区，第1跖趾关节近端赤白肉际凹陷中	胃痛、腹胀、腹痛、泄泻、便秘、纳呆（食欲不振）、脚趾关节痛
	公孙	在跖区，第1跖骨底的前下缘赤白肉际处 *取穴小窍门：沿太白向后推至一凹陷，即为本穴	胃痛、呕吐、腹胀、腹痛、泄泻、便秘、心痛、胸闷
	商丘	在踝区，内踝前下方，舟骨粗隆与内踝尖连线中点凹陷中 *取穴小窍门：内踝前缘垂线与内踝下缘横线的交点处	腹胀、泄泻、便秘、足踝肿痛、舌头强痛（僵硬疼痛）
	三阴交	在小腿内侧，内踝尖上3寸，胫骨内侧面缘后际	月经不调、带下、难产、疝气、小便不利、遗尿、水肿、腹胀、泄泻、便秘、失眠、眩晕、下肢痿痹