

# 简明

# 人体 反射区 使用宝典

编著  
陈谷超  
中华反射学专家  
中国足部反射区健康法研究会理事  
郭修兵  
高玉伟



251 个反射区

64 4 个特效穴

对付

48 种健康问题

每天  
10 分钟，  
健康就在您指下！



定位图+按摩图 双图对照  
介绍手、足、头、耳、脊柱  
五大部位约251个反射区

The background of the cover features two stylized hands, one on the left and one on the right, rendered in a light pinkish-tan color. Overlaid on these hands are various colored circles and lines, representing reflexology points and meridians. The colors include shades of purple, blue, yellow, and orange. At the top center, there is a large yellow circle. At the bottom center, there is a yellow shape resembling a book or a folder with a white rectangular cutout in the middle.

# 简明

# 人体 反射区 使用宝典

编著

- 陈谷超  
中华反射学专家  
中国足部反射区健康法研究会理事
- 郭修兵
- 高玉伟



海峡出版发行集团  
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社  
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

简明人体反射区使用宝典 / 陈谷超, 郭修兵, 高玉伟  
编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5335-4864-3

I. ①简… 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 (2015) 第237083号

|      |                        |
|------|------------------------|
| 书 名  | 简明人体反射区使用宝典            |
| 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  | 福州德安彩色印刷有限公司           |
| 开 本  | 787毫米 × 1092毫米 1/16    |
| 印 张  | 14.5                   |
| 图 文  | 232码                   |
| 版 次  | 2016年1月第1版             |
| 印 次  | 2016年1月第1次印刷           |
| 书 号  | ISBN 978-7-5335-4864-3 |
| 定 价  | 39.80元                 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

## 第1章

## 搓搓双手百病消 ..... 12

- 手掌面反射区 ..... 12
- 手背面反射区 ..... 32
- 手掌面全息区 ..... 44
- 手背面全息区 ..... 52
- 第2掌骨全息穴 ..... 58
- 第5掌骨全息穴 ..... 62

## 第2章

## 按按双足百病消 ..... 64

- 足底反射区 ..... 64
- 足内侧反射区 ..... 82
- 足外侧反射区 ..... 88
- 足背反射区 ..... 92

## 第3章

## 擦擦头面百病消 ..... 98

- 面部反射区 ..... 98

## 第4章

## 揉揉耳朵百病消 ..... 106

- 耳部各部位名称图解 ..... 106
- 耳正面反射区 ..... 108
- 耳背面反射区 ..... 132
- 超简单耳部按摩 ..... 135

## 第5章

## 推推脊柱百病消 ..... 136

- 脊柱反射区 ..... 136
- 超简单脊柱按摩 ..... 140

## ● 美容保健 ..... 142

美颜祛痘 /142

美白去皱 /143

乌发固脱 /144

缓解眼疲劳 /145

缓解压力 /146

益智健脑 /147

增强免疫力 /148

## ● 颈肩腰腿痛 ..... 149

落枕 /149

颈椎病 /150

肩周炎 /151

腰痛 /152

急性腰扭伤 /153

膝关节炎 /154

踝关节扭伤 /155

足跟痛 /156

## ● 头面部健康问题 ..... 157

面瘫 /157

头痛 /158

口腔溃疡 /159

耳鸣耳聋 /160

近视 /161

## ● 呼吸、消化系统健康问题 ..... 162

感冒 /162

鼻炎 /163

慢性咽炎 /164

咳嗽 /165

哮喘 /166

胃痛 /167

消化不良 /168

腹泻 /169

便秘 /170

胆囊炎 /171

## ● 老年人常见健康问题 ..... 172

糖尿病 /172

高血压 /173

冠心病 /174

高脂血症 /175

心律失常 /176

中风后遗症 /177

● 妇科、男科健康问题 ..... 178

乳腺增生 /178

月经不调 /179

痛经 /180

围绝经期综合征（更年期综合征）/181

阳痿 /182

早泄 /183

遗精 /184

前列腺炎 /185

● 其他常见健康问题 ..... 186

失眠多梦 /186

中暑 /187

发热 /188

痔疮 /189

**附录 手、足、头、脊柱特效穴使用攻略 ..... 190**

手部特效穴使用攻略 ..... 190

足部特效穴使用攻略 ..... 198

头面部特效穴使用攻略 ..... 206

脊柱区特效穴使用攻略 ..... 216

The background of the cover features two stylized hands, one on the left and one on the right, rendered in a light pinkish-tan color. Overlaid on these hands are various colored circles and lines, representing reflexology points and meridians. The colors include shades of purple, blue, yellow, and orange. At the top center, there is a large yellow circle. At the bottom center, there is a yellow shape resembling a book's spine or a stylized base.

# 简明

# 人体 反射区 使用宝典

· 陈谷超  
中华反射学专家  
中国足部反射区健康法研究会理事  
· 郭修兵  
· 高玉伟

编著



海峡出版发行集团  
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社  
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

简明人体反射区使用宝典 / 陈谷超, 郭修兵, 高玉伟  
编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5335-4864-3

I. ①简… 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 ( 2015 ) 第237083号

|      |                        |
|------|------------------------|
| 书 名  | 简明人体反射区使用宝典            |
| 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  | 福州德安彩色印刷有限公司           |
| 开 本  | 787毫米 × 1092毫米 1/16    |
| 印 张  | 14.5                   |
| 图 文  | 232码                   |
| 版 次  | 2016年1月第1版             |
| 印 次  | 2016年1月第1次印刷           |
| 书 号  | ISBN 978-7-5335-4864-3 |
| 定 价  | 39.80元                 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

反射疗法具有简便易行、效果显著、无副作用的特点，尤其适合中老年人的自我保健。自上世纪 80 年代末期引入我国，20 多年以来，反射疗法经历了从无到有、从推广到普及、从认知到成熟的过程，逐步发展到今天的反射疗法行业。“反射疗法师”作为一个新的职业，国家人力资源和社会保障部将其纳入《中华人民共和国职业分类大典》，也彰显了政府对反射疗法的认可。截至今日，反射疗法已经真正成为临床医学的一种重要诊疗方法的补充，尤其在预防保健领域，已突显其优势，正被越来越多的普通民众所认知、接受。

反射疗法最初推广的时候，是从足部开始的，称为“足部反射区健康法”，后称为“足部反射疗法”，简称“足疗”。所以有人误以为反射疗法就是“足疗”，其实，反射疗法并不等于足疗。因为反射疗法并不只应用于足部，还包括面部、耳部、手部、脊柱、小腿等部位，也不能完全用经络学说来解释反射疗法，在传统医籍中并没有“反射”这个词。反射疗法中的反射区是与解剖学中的内脏器官相对应的，比如脾反射区，对应的是人体的“脾”这个内脏，脾主要是与循环系统、免疫系统有密切关系，而不可以按经络学说把脾反射区说成是与消化系统的胃有“相表里”的关系。

作为反射疗法工作者，在中西医结合卫生工作方针

的指导下，我们致力于将反射疗法与传统医学相结合，使之能够发展成为普通大众易于理解、容易掌握的一种保健方法，更好地为国家中医药管理局大力提倡的“治未病”项目贡献力量。

本书详细介绍了手部、足部、头面部、脊柱、耳部等各部位反射区的定位、功效与主治，以及按摩操作手法，还配以反射区的按摩图，采用左图右文的版式设计，查阅方便，简单实用。

陈谷超

2015.11

# 反射区按摩基本手法

以下以手部按摩为例介绍反射区按摩基本手法

## 按法

**操作要领** 用指、掌部位平压于反射区，垂直用力，逐渐加压，由轻到重，稳而持续，忌用暴力。

**适用范围** 指按法多用于面部，亦可用于肢体穴位；掌按法多用于背腰部、腿部、胸部。



## 点法

**操作要领** 以指端或关节的突起部位，着力于按摩区，按而压之，戳而点之，垂直用力，由轻到重，稳而持续。

**适用范围** 适用于四肢骨缝区域、穴位或较小的反射区。



## 揉法

**操作要领** 以指、掌吸定在按摩区域，进行左右、前后轻柔缓和的内旋、外旋，从而带动皮下组织，用力宜轻柔缓和，由轻到重再到轻，保持节律，速度均匀，动作以顺时针为主。

**适用范围** 指揉法适用于头面部反射区或穴位，大鱼际揉法适用于腹部、颈项部及四肢，掌根揉法适用于背、腰、臀部。



# 反射区按摩基本手法

## 直推法

**操作要领** 推法的一种。以指、掌或肘着力于按摩区域，进行单向直线推动，用力要着实，重而不滞，轻而不浮，推进速度和力度要均匀、持续。

**适用范围** 适用于带状反射区。



## 分推法

**操作要领** 推法的一种。以指、掌或肘作用于按摩区域，分别由按摩区域中间向两侧作相反方向的直线或弧形推动，两手用力要均匀，动作要柔和、协调一致。

**适用范围** 适用于局部肌肉的放松。



## 合推法

**操作要领** 推法的一种。以两手指、掌从按摩区域的两个不同方向向中间推进，用力要均匀，对称而持续。

**适用范围** 适用于带状反射区。



## 反射区按摩基本手法

### 摇法

**操作要领** 使关节作被动环形运动，用力要均匀，幅度要适当。

**适用范围** 适用于关节部位。



### 拨法

**操作要领** 以拇指或肘部深按于按摩部位，有一定酸胀感时，再作与肌腱、肌肉或经络成垂直方向的拨动，拨时要按住按摩部位的肌腱或肌肉进行拨动，不能只在皮肤表面摩擦，用力由轻到重，均匀和缓。

**适用范围** 适用于横跨肌腱的反射区。



### 掐法

**操作要领** 为重刺激手法，拇指、食指两指相对，以指端或指甲作用于按摩区域，以个体耐受为度，不可过度用力。

**适用范围** 适用于范围较小的反射区。



# 反射区按摩基本手法

## 拨伸法

**操作要领** 以拇指、食指夹持手部相应关节的一端，向相反方向作牵拉、牵引动作，要沿肢体纵轴方向用力，力度由小到大。

**适用范围** 适用于各关节部位。



除了上述基本手法，颈部脊柱按摩时还常用到拿法，具体操作方法为：拇指与其余手指的螺纹面相对用力，提捏或揉捏肌肤或肢体。

可根据按摩部位的大小宽窄程度而灵活掌握拇指与其他手指数量多寡的配合。



指间关节横按法属于点按的一种，常用于足部反射区的按摩。



肘拨法属于拨法的一种，力度渗透，力量深实，拨动有力，可借助身体的力量进行按摩，是比较省力的一种手法，有较好的止痛和解除粘连的作用，常用于腰背部反射区的按摩。

耳部反射区按摩多选用针端钝而圆滑的普通编织棒针或银质按摩棒针，直径在 0.2 厘米左右为宜。用其紧压反射区，按而留之（按法），或进行单方向的直线推动（棒推法），或进行上下左右回旋揉动（揉法），或一起一落地点按（点法）。

**第1章 搓搓双手百病消 ..... 12**

- 手掌面反射区 ..... 12
- 手背面反射区 ..... 32
- 手掌面全息区 ..... 44
- 手背面全息区 ..... 52
- 第2掌骨全息穴 ..... 58
- 第5掌骨全息穴 ..... 62

**第2章 按按双足百病消 ..... 64**

- 足底反射区 ..... 64
- 足内侧反射区 ..... 82
- 足外侧反射区 ..... 88
- 足背反射区 ..... 92

**第3章 擦擦头面百病消 ..... 98**

- 面部反射区 ..... 98

**第4章 揉揉耳朵百病消 ..... 106**

- 耳部各部位名称图解 ..... 106
- 耳正面反射区 ..... 108
- 耳背面反射区 ..... 132
- 超简单耳部按摩 ..... 135

**第5章 推推脊柱百病消 ..... 136**

- 脊柱反射区 ..... 136
- 超简单脊柱按摩 ..... 140

## ● 美容保健 ..... 142

美颜祛痘 /142

美白去皱 /143

乌发固脱 /144

缓解眼疲劳 /145

缓解压力 /146

益智健脑 /147

增强免疫力 /148

## ● 颈肩腰腿痛 ..... 149

落枕 /149

颈椎病 /150

肩周炎 /151

腰痛 /152

急性腰扭伤 /153

膝关节炎 /154

踝关节扭伤 /155

足跟痛 /156

## ● 头面部健康问题 ..... 157

面瘫 /157

头痛 /158

口腔溃疡 /159

耳鸣耳聋 /160

近视 /161

## ● 呼吸、消化系统健康问题 ..... 162

感冒 /162

鼻炎 /163

慢性咽炎 /164

咳嗽 /165

哮喘 /166

胃痛 /167

消化不良 /168

腹泻 /169

便秘 /170

胆囊炎 /171

## ● 老年人常见健康问题 ..... 172

糖尿病 /172

高血压 /173

冠心病 /174

高脂血症 /175

心律失常 /176

中风后遗症 /177

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| ● 妇科、男科健康问题 .....   | 178       |
| 乳腺增生 /178           | 阳痿 /182   |
| 月经不调 /179           | 早泄 /183   |
| 痛经 /180             | 遗精 /184   |
| 围绝经期综合征（更年期综合征）/181 | 前列腺炎 /185 |
| ● 其他常见健康问题 .....    | 186       |
| 失眠多梦 /186           | 发热 /188   |
| 中暑 /187             | 痔疮 /189   |

附录

手、足、头、脊柱特效穴使用攻略 ..... 190

|                 |     |                  |     |
|-----------------|-----|------------------|-----|
| 手部特效穴使用攻略 ..... | 190 | 头面部特效穴使用攻略 ..... | 206 |
| 足部特效穴使用攻略 ..... | 198 | 脊柱区特效穴使用攻略 ..... | 216 |