

SHIYONG ZUBU FANSHEQU HE XUEWEI TUJIE

实用 足部反射区和穴位图解

PRACTICAL DIAGRAM OF FOOT
REFLEXOLOGY AND POINTS OF
MERIDIANS OF FOOT

王卫东 于敏华 赵 喻 编著



- 普及推广足部反射区健康法
- 图文并茂，形象直观，以文解图，简明实用
- 防治疾病，养生保健



吉林科学技术出版社

实用足部反射区和穴位图解

SHIYONG ZUBUEFANSHEQU HE XUEWEI TUJIE

PRACTCAL DIAGRAM OF FOOT REFLEXOLOGY
AND POINTS MERIDIANS OF FOOT

王卫东 于敏华 赵 喻 编著

吉林科学技术出版社

实用足部反射区和穴位图解

王卫东 于敏华 赵 喻 编著

责任编辑：韩 捷

绘图设计：马腾骧

出版 吉林科学技术出版社
发行

787×1092 毫米 16 开本 3.25 印张
插页 4 76,000 字

1996 年 8 月第 1 版 2001 年 3 月第 4 次印刷

印刷 长春大学印刷厂

ISBN 7-5384-1675-7/R·278 定价：8.80 元

地址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635177 传真 5635185

电子信箱 JLKJCBS @ public.cc.jl.cn

前 言

《实用足部反射区和穴位图解》（简称图解）是针对世界卫生组织（WHO）提出“2000年人人享有卫生保健”和我国实施“全民健身计划纲要”，普及和推广足部反射区健康法，提高全民健康水平之目的而编绘的，以满足广大读者医疗保健之需求。

《图解》将足部反射区和足部穴位为一体，收集同名足部反射区75个、同名足部经穴41个、同名足部经外穴5个。《图解》图文并茂、形象直观、以文解图、简明实用，便于读者学习使用。足部反射区、足部经穴、足部经外穴均采用统一编码排列；为便于国际间交流，其足部反射区和穴位名称均以中文、汉语拼音、英文（解剖学名词采用1991年公布的英文名词）平行排列。对照《图解》可快速了解人体各部位组织器官在足底、足内侧、足外侧及足背部体表的对应反射区及足部经穴、足部经外穴；掌握足部各反射区和穴位的位置（定位）、名称、功能、主治范围、手法等；《图解》还介绍了足部反射区与足部穴位相对对应关系，并附录了足部反射区按摩的程序，轻、中、重按摩手法，按摩后可能出现的反应，注意事项等。可供普通家庭保健和医务工作者临床工作中参阅，读者可根据需要“辨证施治”进行配区按摩，以达防治疾病、养生保健之目的。

《图解》由吉林省中医中药研究院针灸按摩研究所王卫东、白求恩医科大学第三临床学院中日联谊医院于敏华、吉林省职业病院赵喻共同完成，限于编者水平，《图解》难免有不足之处，恳请广大读者批评指正。

编者

1996年2月

目 录

足部反射区名称和编号	(1)
足部反射区分布规律	(2)
足部骨骼和足部关节	(2)
足部骨骼	(2)
足部关节	(2)
足部反射区	(5)
足部穴位名称和编号	(32)
足部经穴	(32)
足太阳膀胱经穴	(32)
足阳明胃经穴	(32)
足少阳胆经穴	(32)
足太阴脾经穴	(32)
足少阴肾经穴	(32)
足厥阴肝经穴	(32)
足部经外穴	(32)
足部反射区与足部穴位位置相对对应关系表	(42)
附 足部反射区按摩程序	(47)
一、说明	(47)
二、按摩顺序	(47)
三、时间要求	(47)
四、注意事项	(47)
五、按摩手法选择	(48)
六、按摩后可能出现的反应	(48)

足部反射区名称和编号

1. 大脑 Dànnǎo Cerebrum
2. 额窦 Edòu Frontal Sinus
3. 小脑、脑干 Xiǎonǎo、Nǎogàn Cerebellum
4. 垂体 Chuítǐ Hypophysis
5. 三叉神经 Sānchāshénjīng
Trigeminal Nerve
6. 鼻 Bǐ Nose
7. 颈项 Jǐngxiàng Neck
8. 眼 Yǎn Eye
9. 耳 Ěr Ear
10. 肩 Jiān Shoulder
11. 斜方肌 Xiéfāngjī Trapezius
12. 甲状腺 Jiǎzhuàngxiàn Thyroid gland
13. 甲状旁腺 Jiǎzhuàngpángxiàn
Parathyroid gland
14. 肺、支气管 Fèi、Zhīqìguǎn
Lung、Bronchi
15. 胃 Wèi Stomach
16. 十二指肠 Shíèrzhǐcháng Duodenum
17. 胰 Yí Pancreas
18. 肝 Gān Liver
19. 胆囊 Dǎnnáng Gall Bladder
20. 腹腔神经丛 Fùqiāngshénjīngcǒng
Coeliac Plexus
21. 肾上腺 Shèishàngxiàn
Suprarenal gland
22. 肾 Shèn Kidney
23. 输尿管 Shūniàoguǎn Ureter
24. 膀胱 Pángguāng Bladder
25. 小肠 Xiǎocháng Small Intestine
26. 盲肠、阑尾 Mángcháng、Lánwěi
Caecum、Appendix
27. 回盲瓣 Huímángbǎn Ileocecal valve
28. 升结肠 Shēngjiécháng Ascending colon
29. 横结肠 Héngjiécháng Transverse colon
30. 降结肠 Jiàngjiécháng Descending colon
31. 乙状结肠、直肠 Yǐzhuàngjiécháng、
Zhícháng
Sigmoid colon、Rectum
32. 肛门 Gāngmén Anus
33. 心脏 Xīnzàng Heart
34. 脾 Pí Spleen
35. 膝关节 Xíguānjié Knee
36. 生殖腺(性腺) Sēngzhíxiàn (Xìngxiàn)
Gonad (Sex gland)
37. 放松腹部 Fāngsōngfùbù Relax abdomen
38. 髌关节(外髌) Kuānguānjié (Wàikuān)
股关节(内髌) Gǔguānjié (Nèikuān)
Hip-joint (Lateral-hip)
Thigh-joint (Medial-hip)
39. 腹部淋巴结 Fùbùlínbājié
Abdominal lymph nodes
40. 盆腔淋巴结 Pénqiānglínbājié
Pelvic lymph nodes
41. 胸部淋巴结 Xiōngbùlínbājié
Thoracic lymph nodes
42. 平衡器官(内耳迷路) Pínghéngqìguān
(Nèiěrmílù)
Labyrinth
43. 胸(乳房) Xiōng (Rǔfáng)
Thorax (Breast)
44. 横膈膜 Hénggé mó Diaphragm
45. 扁桃体 Biǎntáotǐ Tonsil
46. 下颌 Xiàhé Mandible
47. 上颌 Shànghé Maxilla
48. 喉、支气管 Hóu、Zhīqìguǎn
Larynx、Bronchi
49. 腹股沟 Fùgǔgōu Groin
50. 前列腺、子宫 Qiánlièxiàn、Zigōng
Prostate、Uterus
51. 尿道、阴道、阴茎 Niàodào、Yīndào、
Yīnjīng
Vrethra、Vagina、
Penis

52. 直肠、肛门（痔疮） Zhícháng、Gāngmén
(Zhìchuāng)
Rectum、Anus
(Piles)
53. 颈椎 Jǐngzhuī Cervical vertebra
54. 胸椎 Xiōngzhuī Thoracic vertebra
55. 腰椎 Yāozhuī Lumbar vertebra
56. 骶骨 Dìgǔ Sacrum
57. 内尾骨 Nèiwěigǔ Medial coccyx
58. 外尾骨 Wàiwěigǔ Lateral coccyx
59. 肩胛骨 Jiānjiǎgǔ Scapla
60. 肘关节 Zǒuguānjiē Elbow
61. 肋骨 (内肋骨) (Nèilèigǔ)
(外肋骨) Lèigǔ (Wàilèigǔ)
(Medial rib)
Rib
(Lateral rib)
62. 坐骨神经 Zuògǔshénjīng Sciatic nerve
63. 臀部 Túnù Buttock (Breech)
64. 股部 Gǔbù Thigh
65. 上臂 Shàngbì Arm
66. 闪腰点 Shǎnyāodiǎn Waist point
67. 血压点 Xuèyāodiǎn Hypertension point
68. 食道、气管 Shídào、Qìguǎn
Esophagus、Trachea
69. 腋窝 Yèwō Armpit
70. 头、颈淋巴结 Tóu、Jǐnglínbājié
71. 舌、口腔 Shé、Kǒuqiāng
Tongue、Oral cavity
72. 牙齿 Yáchǐ Tooth
73. 声带 Shēngdài Vocal cords
74. 子宫颈 Zǐgōngjǐng Cervix uteri
75. 失眠点 Shīmíandiǎn Insomnia point

足部反射区分布规律

足部反射区排列是有规律的，基本是与人体大体解剖部位相一致。是按人体实际位置上下、左右、前后顺序精确排列的。将双足并拢可以想象看到的足是个屈腿盘坐并向前俯伏的投影人形。其足拇趾及各趾相当于人的头、颈、

面部反射区，内有大脑、小脑、垂体、三叉神经及眼、耳、鼻、舌、口腔、牙齿等反射区；足底上部相当于胸腔，内有肺脏、气管、心脏、甲状腺、甲状旁腺、斜方肌等反射区；足底中部相当于上腹部，内有肝、胆、脾、胰、肾等脏器反射区；足底下部相当于下腹部，内有大肠、小肠、膀胱、生殖器官（女为卵巢、子宫，男为前列腺、睾丸）等反射区；两足内侧相当于脊椎部分，从足趾至足跟方向有颈、胸、腰、骶椎及尾骨各部反射区；足外侧相当四肢部分，足底内有肩、腋、肘、腕、股、膝关节等反射区。

足部骨骼和足部关节

足部骨骼

人有双足，每足有骨骼 26 块，包括跗骨、跖骨和趾骨三部分。

1. 跗骨 每足有跗骨 7 块分近侧与远侧两排。足跗骨较粗大且砌合紧密。

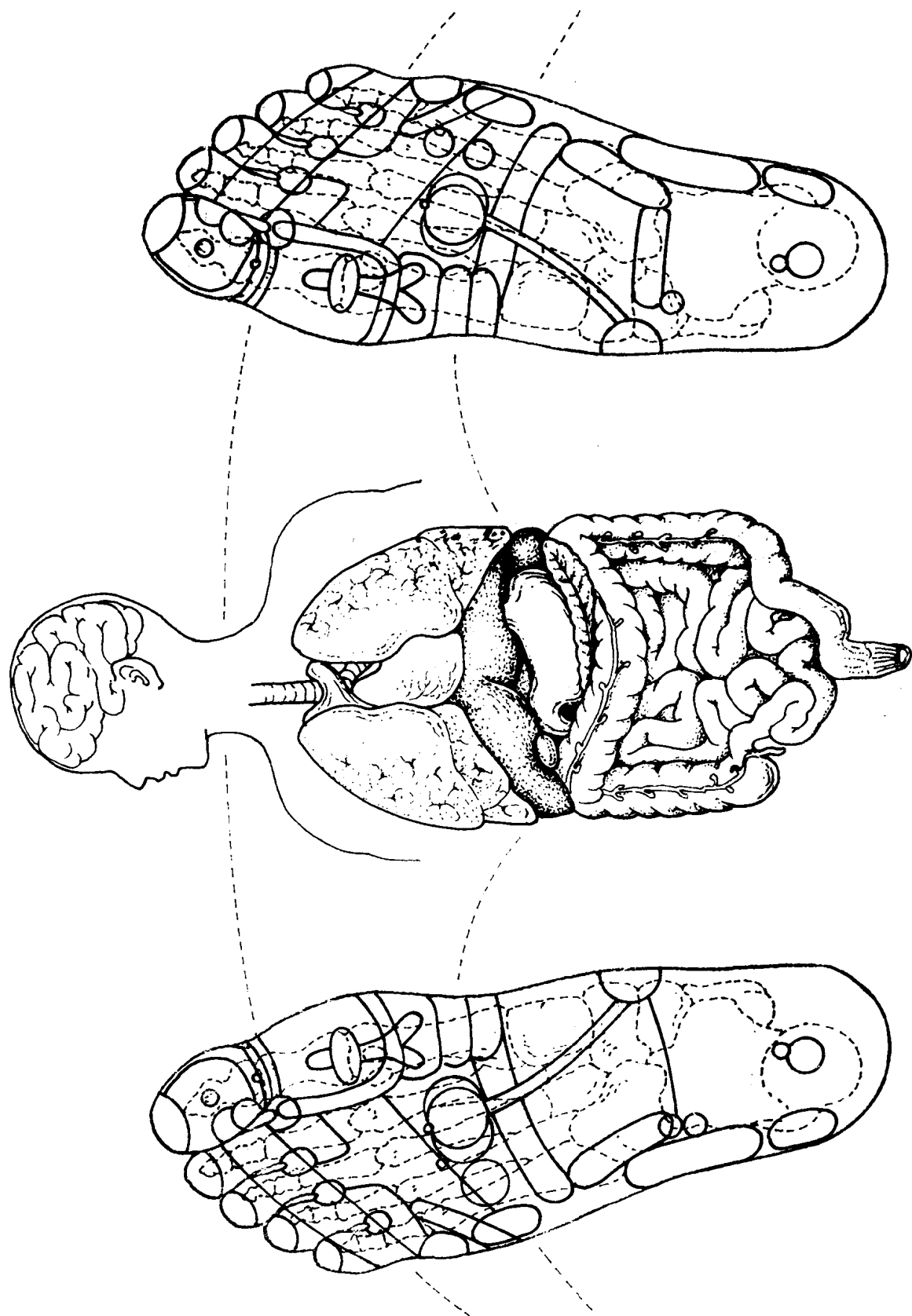
近侧列跗骨包括跟骨、距骨和足舟骨。远侧列跗骨由内侧向外依次为内侧楔骨（第一楔骨）、中间楔骨（第二楔骨）、外侧楔骨（第三楔骨）和骰骨。

2. 跖骨 每足有跖骨 5 块，由内侧向外侧依次为第 1~5 跖骨，构成足掌跖部的前半部。跖骨分近端、远端、足背跖和掌跖面。跖骨分头、体、底 3 部，第五跖骨底外侧分突向后，称为第五跖骨粗隆。

3. 趾骨 每足有趾骨 14 块，趾骨分近端、远端。拇趾为远节和近节，其余各趾均为 3 节，分远节、中节、近节。

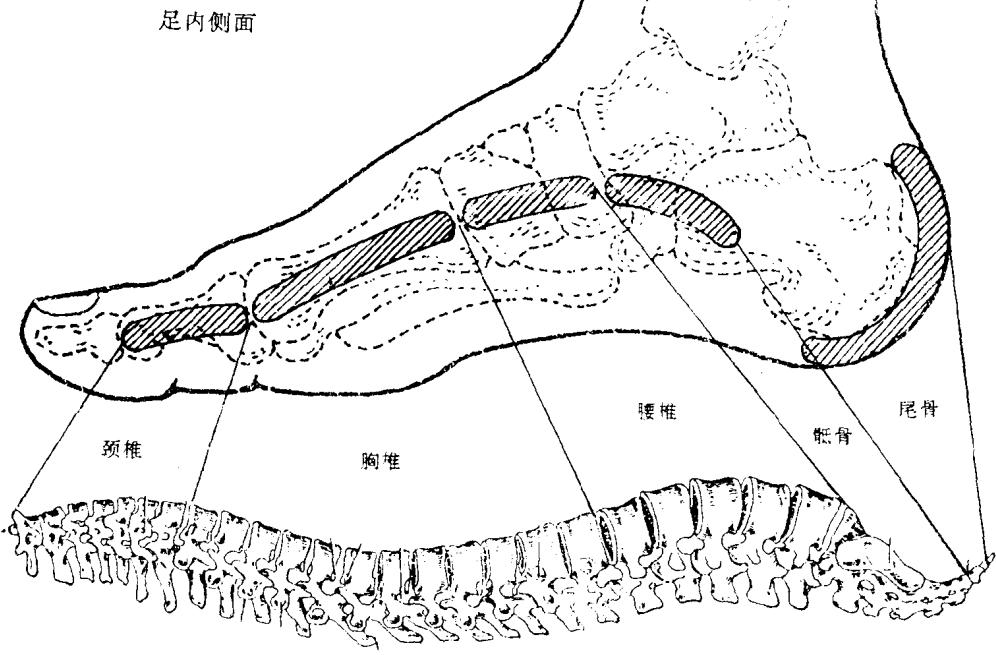
足部关节

距骨与下肢小腿部的胫骨、腓骨下端构成踝关节，胫骨侧（内侧）为内踝，腓骨侧（外侧）为外踝。跖骨与趾内间构成跖趾关节。第一跖骨与第一趾骨近节趾骨的近端构成第一跖趾关节。第二趾第一节趾骨和第二节趾骨间构成第一趾间关节，第二和第三节趾骨间构成第二趾间关节（或称远侧趾间关节）。

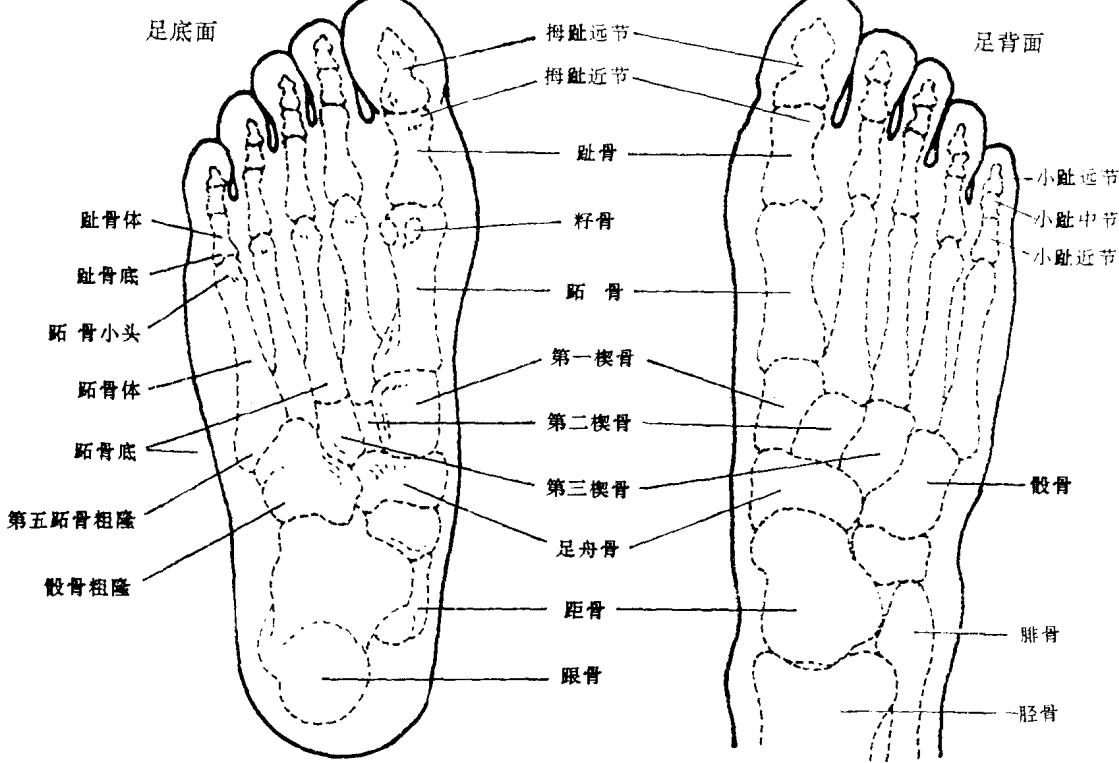


足部反射区分布规律示意图

足部反射区与人体脊椎对应关系示意图



足部骨骼和足部关节示意图



足部反射区

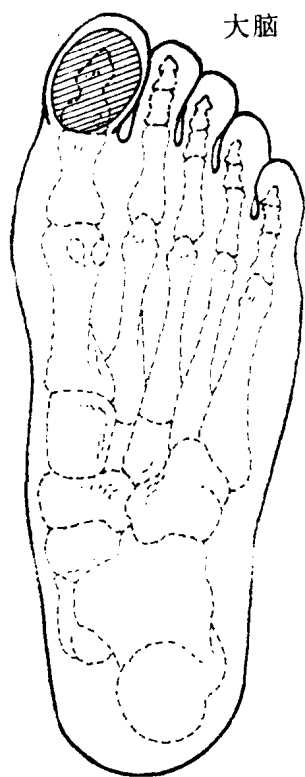
1. 大脑 Dànǎo Cerebrum

部位 位于双足大拇趾第一节底部肉球处。
左半大脑反射区在右足上，右半大脑反射区在左足上。

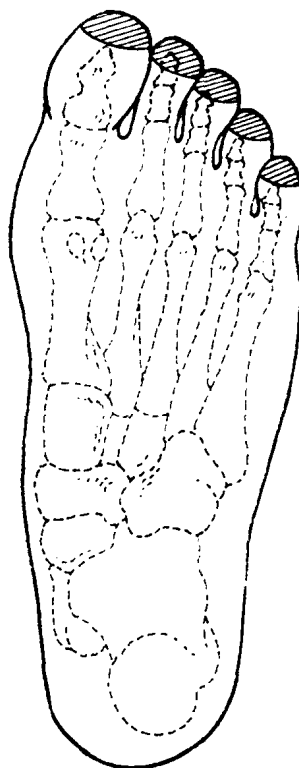
功能 平肝潜阳，清头明目，镇静安神，舒经通络。

主治 头痛、头晕、头昏、失眠、高血压、脑血管病变、脑性偏瘫、视觉受损、神经衰弱等。

手法 由上向下按摩 3~5 次。



额窦



2. 额窦 Edòu Frontal Sinus

部位 位于双足的五趾靠尖端约 1cm 的范围内。左额窦反射区在右足上，右额窦反射区在左足上。

功能 清热疏风，通络止痛。

主治 前头痛、头顶痛、眼、耳、鼻和鼻窦的疾患。

手法 拇趾尖自里向外方向刮压 3 次，其余各足趾各点按 3 次。

3. 小脑、脑干 Xiǎonǎo、Nǎogàn Cerebellum

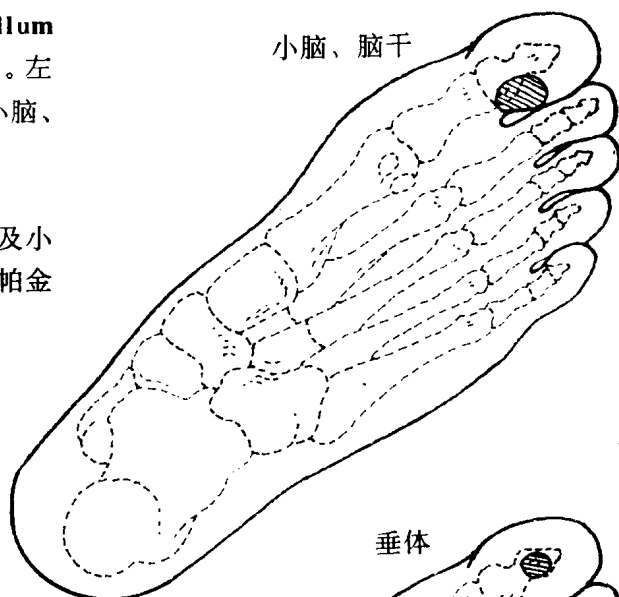
部位 位于双足拇趾近节基底部外侧面。左小脑、脑干反射区在右足上，右小脑、脑干反射区在左足上。

功能 疏风清热，通络止痛。

主治 头痛、头晕、失眠、记忆力减退及小脑萎缩引起的病变、共济失调如帕金森氏综合征。

手法 由上向下按摩 3~5 次。

小脑、脑干



垂体

4. 垂体 Chuítǐ Hypophysis

部位 位于足底双拇趾趾腹的中间偏内侧一点（在脑反射区深处）。

功能 调节内分泌，平衡阴阳。

主治 内分泌失调的疾患、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、性腺、脾、胰腺、功能失调等，小儿生长发育不良、遗尿、更年期综合征等疾病。

手法 由上向下深入定点按压 3~5 次。



5. 三叉神经 Sānchāshénjīng Trigeminal Nerve

部位 位于双足拇趾第一节的外侧约 45 度角，在小脑反射区前方。左侧三叉神经反射区在右足上，右侧三叉神经反射区在左足上。

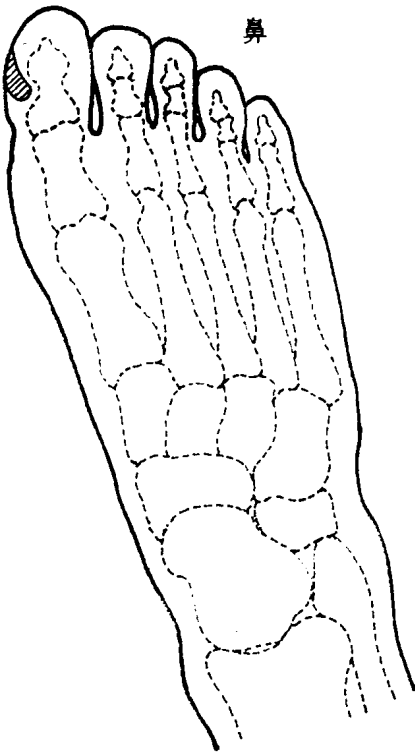
功能 活血，通络，止痛。

主治 偏头痛、眼眶痛、牙痛、面神经麻痹及面颊、唇鼻之诱发的神经痛等。

手法 由上向下按摩 3~5 次。

三叉神经





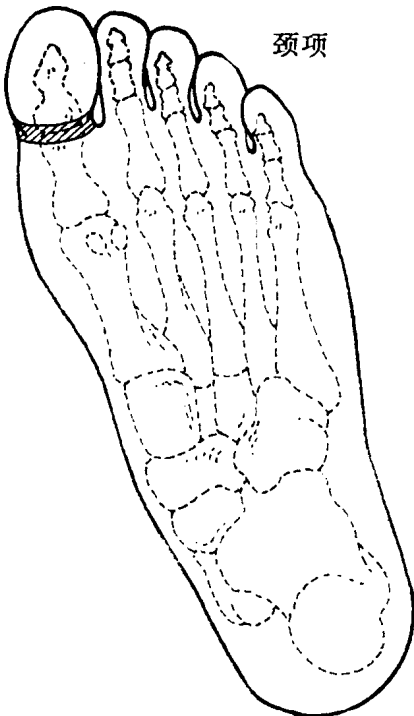
6. 鼻 Bi Nose

部位 位于双足拇趾腹内侧延伸到拇趾甲的根部，第一趾间关节前。左鼻的反射区在右足上，右鼻的反射区在左足上。

功能 通利鼻窍。

主治 急、慢性鼻炎、过敏性鼻炎、鼻衄、鼻窦炎、鼻息肉、上呼吸道疾患等。

手法 由足跟端向足趾端按压 3~5 次，或由足外侧向足内侧方向刮压 3~5 次。



7. 颈项 Jǐngxiàng Neck

部位 位于双足底大拇趾根部。左侧颈反射区在右足上，右侧颈项反射区在左足上。

功能 疏经通络，柔颈止痛。

主治 颈部酸痛、颈部僵硬、颈部软组织损伤、高血压、落枕、颈椎病及消化道疾病。

手法 沿拇趾根部，向内侧推压 3~5 次。

8. 眼 Yǎn Eye

部位 位于双足第二趾与第三趾中部与根部（包括足底和足背两个位置）。左眼反射区在右足上，右眼反射区在左足上。

功能 清肝，养肝，明目。

主治 结膜炎、角膜炎、近视、老花眼、青光眼、白内障等眼疾和眼底病变。

手法 压趾根部敏感点，点压 3~5 次或由足外侧向足内侧方向刮压 3~5 次。

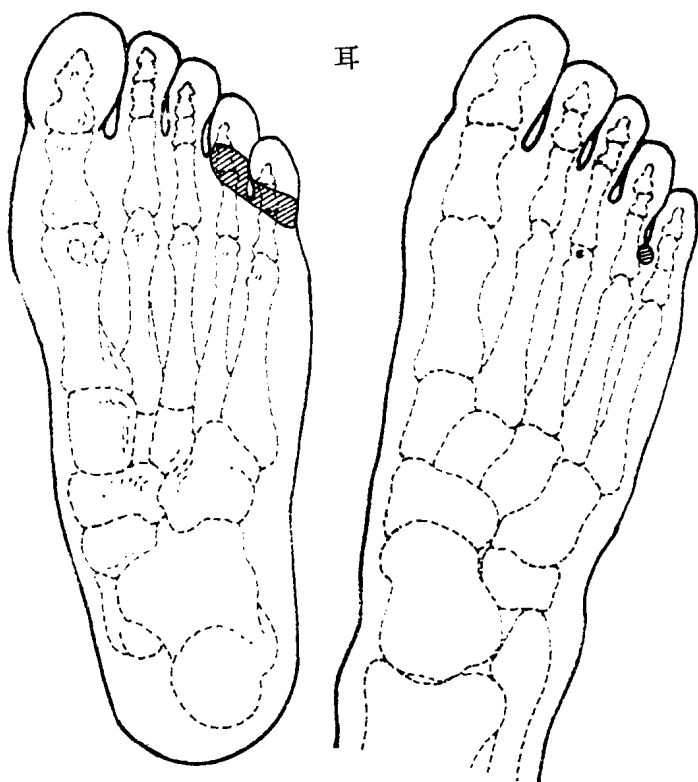
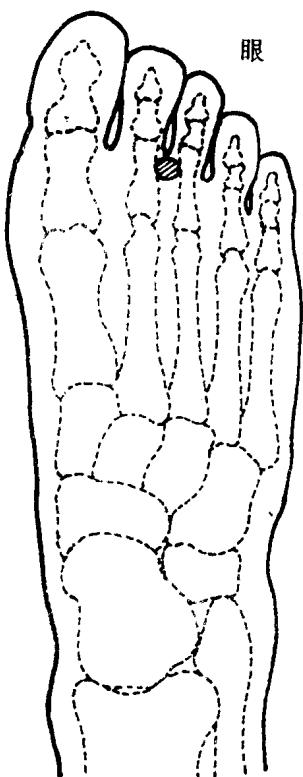
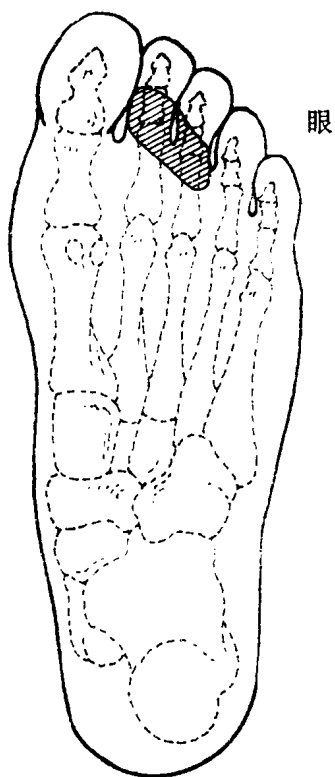
9. 耳 Er Ear

部位 位于双足第四趾与第五趾的中部和根部(含足底和足背两个位置)。左耳反射区在右足上,右耳反射区在左足上。

功能 补肾,开窍,聪耳。

主治 各种耳疾(中耳炎、耳鸣、耳聋等)及鼻咽癌、眩晕、晕车、晕船等。

手法 压趾根部敏感点,点压、按压3~5次。



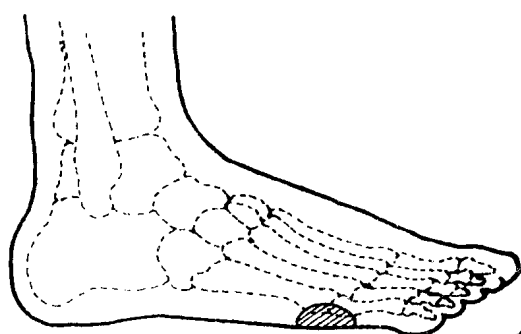
10. 肩 Jiān Shoulder

部位 位于双足足底外侧,小趾骨与跖骨关节处,及足背的小趾骨外缘与凸起趾骨与跖骨关节处。左肩反射区在右足,右肩反射区在左足。

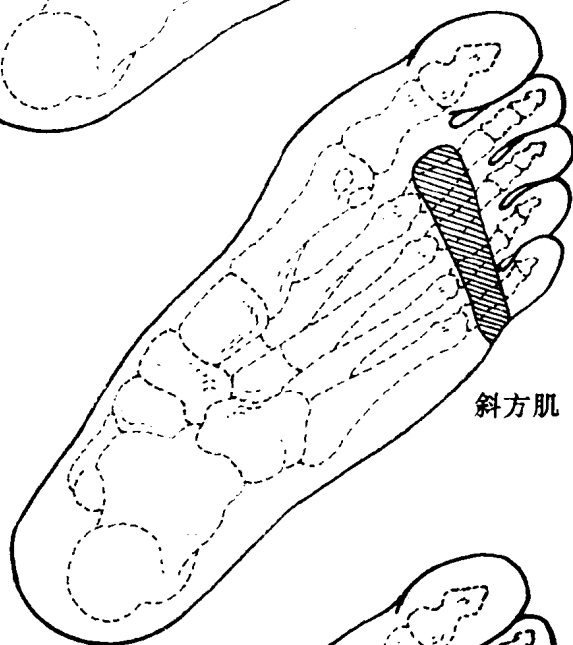
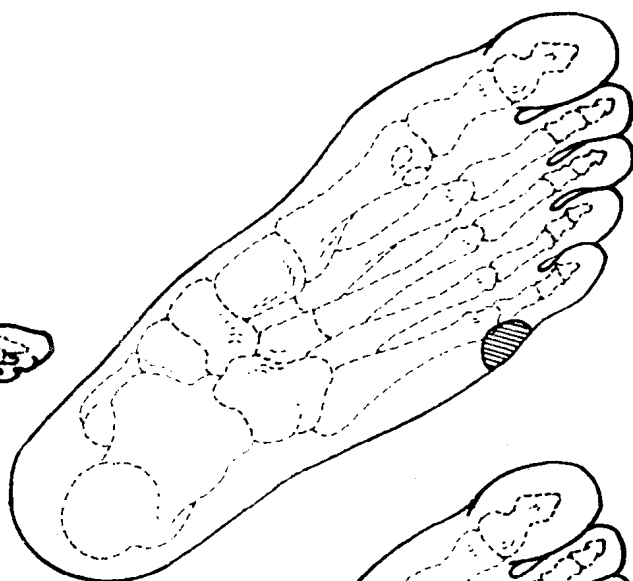
功能 通经活络,祛风除湿,止痛利节。

主治 肩周炎、肩颈综合征、手臂麻木,习惯肩关节脱臼、髋关节疾患。

手法 由足趾向足跟方向按刮3~5次。



肩



斜方肌

11. 斜方肌 Xiéfāngjī Trapezius

部位 位于双足底眼、耳反射区下方宽约1指的横带状区域。

功能 舒筋通络，祛风除湿。

主治 颈、肩、背疼痛、手无力酸麻、落枕等疾患。

手法 从外向内方向刮压按摩3~5次。

甲状腺



12. 甲状腺 Jiǎzhuàngxiàn Thyroid gland

部位 位于双足底第一跖骨与第二跖骨之间以及第一跖骨远侧部连成带状。

功能 调节激素分泌，平衡阴阳。

主治 甲状腺本身的疾患（如甲状腺机能亢进、甲状腺机能减退、甲状腺炎、甲状腺肿大等），能促进小孩长高，治疗心脏病、肥胖症等。

手法 由足跟向足趾方向压推按摩3~5次（注，拐弯处为敏感点）。

13. 甲状旁腺 Jiǎzhuàngpángxiàn

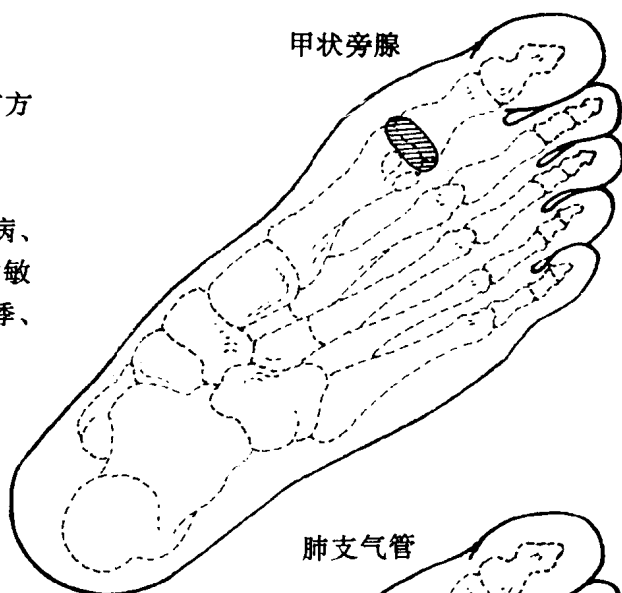
Parathyroid gland

部位 位于双足内侧缘第一跖趾关节前方的凹陷处。

功能 补肾养肾，柔肝养筋。

主治 甲状旁腺功能亢进或低下、佝偻病、低钙性肌肉痉挛、心脏病、各种过敏性疾病、胃肠胀气、白内障、心悸、失眠、癫痫等疾患。

手法 在关节缝处定点按压 3~5 次。



14. 肺、支气管 Fèi、Zhīqìguǎn

Lung、Bronchi

部位 位于斜方肌反射区后方，自甲状腺反射区向外到肩反射区处约一横指宽的带状区域。支气管敏感带位于肺反射区中部向第三趾延伸之区带。

功能 补肺益气，清热解毒。

主治 肺与支气管的病变（如肺炎、支气管炎、肺结核、哮喘等）、鼻病、皮肤病、心脏病及便秘、腹泻等。

手法 由足外侧向足内侧方向压刮按摩 3~5 次。



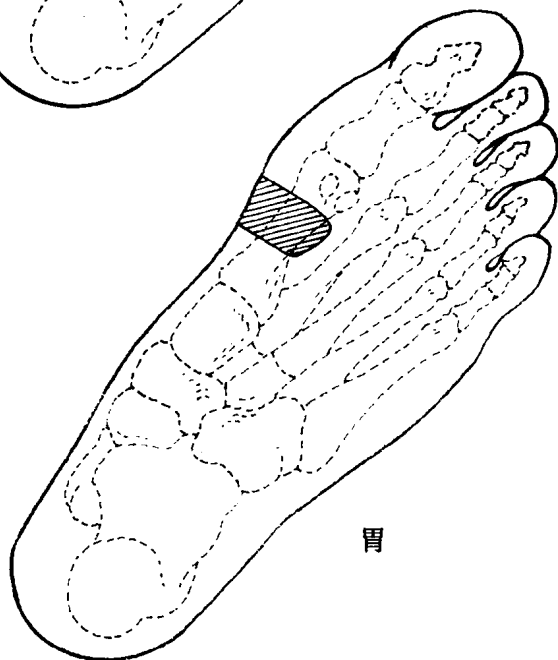
15. 胃 Wèi Stomach

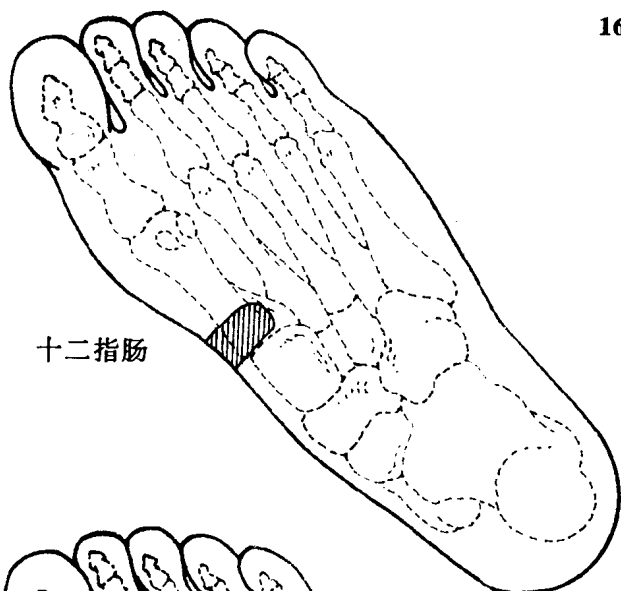
部位 位于双足底第一跖趾关节后方约一横指幅宽。

功能 降逆和胃，养气止痛。

主治 胃部疾患（如胃炎、胃溃疡、胃胀气、胃肿瘤、胃下垂等）、消化不良、胰腺炎、糖尿病、胆囊疾患等。

手法 由足趾向足跟方向按摩 3~5 次。





十二指肠

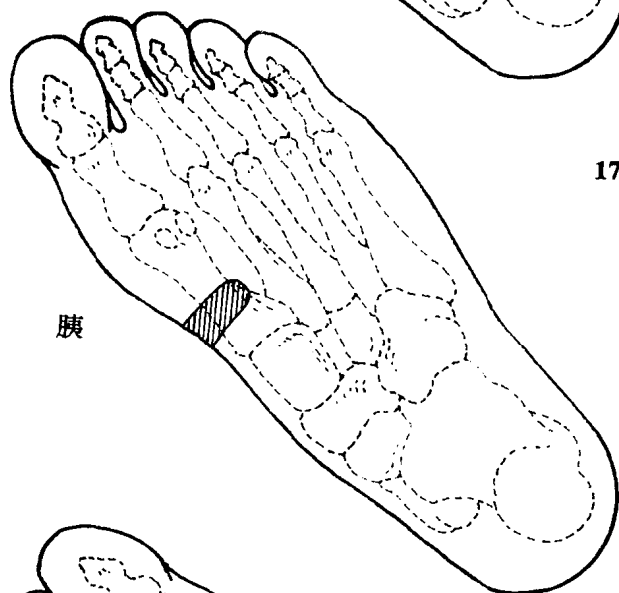
16. 十二指肠 Shìèrzhǐcháng Duodenum

部位 位于双足底第一跖骨近端，胃反射区之下方。

功能 理气和胃，养气止痛。

主治 十二指肠疾病（十二指肠炎、十二指肠溃疡、十二指肠憩室等）、腹部饱胀、消化不良等。

手法 由足趾向足跟 方向按摩 3~5 次。



胰

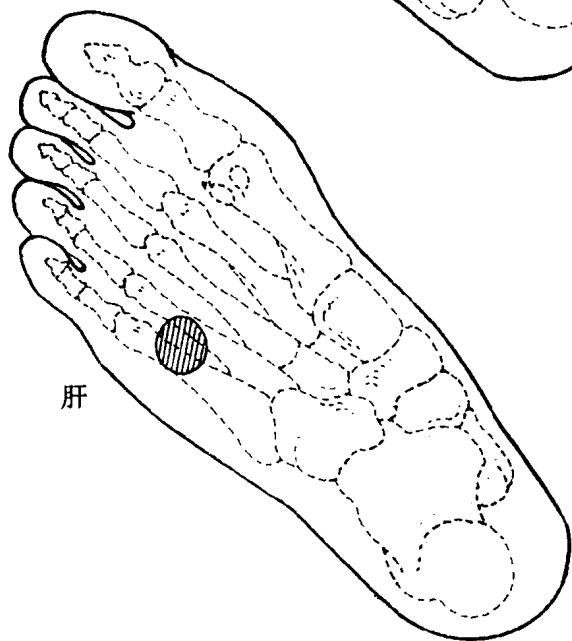
17. 胰 Yí Pancreas

部位 位于双足底第一跖骨体中下段胃反射区与十二指肠反射区交汇处。

功能 降糖清胰。

主治 胰腺本身的疾病（如胰腺炎、胰腺肿瘤等）、消化不良和糖尿病。

手法 由足趾向足跟 方向定点按压 3~5 次。



肝

18. 肝 Gān Liver

部位 位于右足底第四、五跖骨间肺反射区的下方及足背上与该区域相对应的位置。

功能 行肝利胆，清热解毒，补益肝血，平肝潜阳。

主治 肝脏本身的疾患（如肝炎、肝硬化、中毒性肝炎、肝功能不全等）、血液方面的疾病、高血脂、扭伤、眼疾、眩晕、指甲方面的疾病、肾脏疾患等。

手法 自足跟向足趾方向按摩 3~5 次。

19. 胆囊 Dǎnnáng Gall Bladder

部位 右足底第三、四趾间划一竖线，肩关节反射区划一横线，两线的交界处即为胆囊反射区。

功能 清热化湿，利胆止痛。

主治 胆囊本身的疾病（如胆囊炎、胆石症）、肝脏疾患、失眠、惊恐不宁、肝胆湿热引起的皮肤病、痤疮等。

手法 定点按压 3~5 次。

胆



20. 腹腔神经丛 Fùqiāngshénjīngcǒng

Coeliac Plexus

部位 位于双足底第二、三跖骨之间，肾与胃反射区的周围。

功能 调理三焦，提高痛阈。

主治 胃肠神经官能症、肠功能紊乱、生殖系统疾患、更年期综合征等，对失眠亦很有效。

手法 围绕肾反射区两侧，由上向下按摩 5~6 次。

腹腔神经丛



21. 肾上腺 Shèngshàngxiàn

Suprarenal gland

部位 位于双足底第二跖骨与趾骨关节所形成的“人”字形交叉的稍外侧。

功能 补肾填精，活血祛风，抗休克，抗过敏。

主治 肾上腺本身的疾病（肾上腺机能亢进或低下）、各种感染、炎症、各种过敏性疾病、哮喘、风湿病、心律不齐、昏厥、糖尿病、生殖系统疾病等。

手法 定点按压 3~5 次。

肾上腺

