

全息反射区

按摩治百病

薛永阁 主编



- 初识全息反射区
- 全息反射区定位规律
- 探索人体各处全息反射区
- 全息反射区常用按摩手法
- 日常保健、美容的全息反射区按摩妙方
- 常见病症的全息反射区按摩妙方



北京中医药大学出版社

全息反射区

按摩治百病

薛永阁 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书以通俗易懂的文字介绍了全息理论、全息反射区定位及常用按摩方法等内容，同时，针对某些亚健康情况以及常见病、多发病，提出了行之有效的全息按摩治疗方法。本书采用图文结合的方式，配有真人示范图片，使读者一读就懂、一看就会，即使是没有基础的人，看过后也可自己操作。

图书在版编目（CIP）数据

全息反射区按摩治百病 / 薛永阁主编. —北京：化学工业出版社，2011.12
ISBN 978-7-122-12588-0

I.全… II.薛… III.按摩疗法（中医） IV.R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第212203号

责任编辑：邱飞婵

文字编辑：赵爱萍

责任校对：宋 夏

装帧设计：水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张7½ 字数200千字 2012年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究



前言

健康是每个人都希望拥有的，但随着生活、工作压力的逐步增加，人们的生活质量虽然有所提高，但健康质量却越来越不容乐观。为了提高健康质量，最重要的是治“未病”或将“已病”及时从身体中驱逐出去。如果不能做到防微杜渐，待疾病形成或加重才开始治疗，就是亡羊补牢，既花费了钱财和精力，又必须忍受病痛带来的折磨。《黄帝内经》就曾这样说道：“夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”按摩，对于“防已病、治未病”具有极为神奇的功效。

一提到按摩，人们就会想到穴位按摩、经络按摩，认为只有对穴位进行刺激，才能产生保健治疗效果。但是，随着对按摩疗法的深入研究以及广泛应用，现代中医发现，除了穴位、经络能够对人体产生作用外，气血、脏腑若有异常也会反映到与之相联系的经络上，特别是气血不顺畅时，相关穴位会尤为敏感。根据生物全息理论，人体每个相对独立的部位，如耳部、面部、足部、手部等，都是整体的缩影，都蕴含着五脏六腑以及气血阴阳变化的

信息，这就为按摩保健疗法开拓了新的、更广阔的天地，也使其更加符合现代人的需求。

为使忙碌的人们不再透支自己的健康，我们精心编写了本书，本书介绍了某些亚健康情况以及常见病、多发病的全息按摩治疗，以期读者在紧张的工作、生活之余，及时进行治疗和保健。

为了保证读者能够轻松理解全息理论及相关按摩方法，本书以浅显的文字向读者介绍了相关理论知识。同时，以生动、形象的图片展示了针对某一病症的实际按摩操作过程，使读者一读就懂、一看就会，即使是没有基础的人，看过后也可以自己操作。

我们希望通过本书能给读者带来实际、有用的帮助。不过，祖国医学博大精深，按摩又有着悠久的历史，我们撷取的仅为沧海一粟，难免有不足之处，恳请广大读者批评指正。

编者
2011年8月

目录

第一章

初识全息反射区

- 2 全息反射区按摩的起源与发展
- 2 全息反射区按摩的优点
- 4 全息反射区按摩的作用与疗效
- 5 全息反射区按摩的种类与方式
- 6 全息反射区按摩的适应证与禁忌证

第二章

全息反射区定位规律

- 9 足部定位规律
- 10 耳部定位法
- 12 手部定位法
- 12 面部定位法

第三章

探索人体各处全息反射区

- 14 足部全息反射区
- 19 耳部全息反射区
- 22 手部全息反射区
- 26 面部全息反射区

第四章

全息反射区常用按摩手法

- | | |
|--------|--------|
| 30 指点法 | 32 掐法 |
| 30 指揉法 | 33 捏法 |
| 31 指按法 | 33 拿法 |
| 31 擦法 | 34 指推法 |
| 32 搓法 | |

第五章

全息反射区按摩准备工作

- | | |
|-----------|--------------|
| 36 选择适宜环境 | 36 保持适合的按摩温度 |
| 36 掌握按摩时间 | 37 选择合适的辅助工具 |

第六章

全息反射区按摩操作原则

- | | |
|-------------|---------------|
| 40 按摩顺序前后有别 | 42 按摩后调理至关重要 |
| 40 按摩体位舒适为主 | 43 正确看待按摩后的反应 |
| 41 按摩力度恰到好处 | |



第七章

日常保健、美容的全息反射区按摩妙方

- | | | |
|----------|-----------|-------------|
| 46 改善睡眠 | 62 防治视疲劳 | 77 改善妊娠呕吐 |
| 49 消除腹胀气 | 65 缓解足跟痛 | 80 消除痤疮 |
| 52 滑肠通便 | 68 改善落枕 | 83 淡化黑（青）眼圈 |
| 55 缓解打嗝 | 70 缓解腰痛 | 86 消除眼圈浮肿 |
| 58 提高食欲 | 73 使月经变规律 | |



第八章

常见病症的全息反射区按摩妙方

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 90 感冒 | 117 尿潴留 | 146 三叉神经痛 |
| 93 咳嗽 | 120 中风后遗症 | 150 慢性鼻炎 |
| 96 慢性咽喉炎 | 124 眩晕 | 154 单纯性肥胖 |
| 99 慢性支气管炎 | 127 头痛 | 159 冠心病 |
| 102 支气管哮喘 | 130 牙痛 | 163 高血压病 |
| 105 胃下垂 | 133 神经衰弱 | 167 糖尿病 |
| 108 慢性胃炎 | 136 颈椎病 | 171 遗精 |
| 111 习惯性腹泻 | 139 肩周炎 | |
| 114 慢性肾炎 | 143 肋间神经痛 | |





第一章

初识全息反射区

对于全息，是这样定义的：“一切生物都是由全息胚组成的，生物体上的一般细胞（体细胞）包含生物体的全部信息，具有潜在发育成新整体的能力。”在人体中，全息胚的分布较广泛，如耳部、足部、手部、面部等，每个全息胚就相当于一个缩小的人体，蕴含着完整的“五脏六腑”。五脏六腑通过全息胚上的相应部位可以将自身情况反映到身体外部，这就是反射区。



全息反射区按摩的起源与发展



要了解全息反射区按摩，首先应当提起全息理论，全息理论是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的理论。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，人体的每一个局部器官，如脊椎、手部、足部、耳部、面部等都是一个完整的全息胚。

令人遗憾的是，张颖清教授提出全息理论后，虽然在一段时间内得到推广，但由于某种原因，全息生物学很快被视为“伪科学”，不再受到医学界

的重视。全息反射区疗法虽然在国外比较普及，但直到1988年，足部全息反射区疗法才辗转“回家”。1990年4月，北京举行了首届全国足部反射区健康法研讨会，经国家卫生部批准，中国足部反射区健康法研究会正式成立，并在1991年7月成为由卫生部对口管理的全国学术性团体，杭雄文先生任理事长。足部反射区按摩疗法的推广与应用，又带动了手部、耳部等全息反射区按摩，使全息反射区按摩疗法达到了一个新的高度。

全息反射区按摩的优点



有人对全息反射区的优点做了一个有趣的比喻：“想要健康，就要在自己身上的反射区找‘别扭’，当‘别扭’不再闹别扭时，健康也就唾手可得了。”由此可见，全息反射区的优点就是能以最便捷的途径将病症赶出人体。

1. 比医师更了解你的身体

全息反射区与同名称腑器官的关系很简单，用

八个字就可以形容，即“一枯俱枯，一荣俱荣”。所谓“一枯俱枯”是指，当某个脏腑发生病变时，

其病理信息就会通过经络、神经体液的传导影响到身体各局部器官同名的全息反射区。这种影响无论大小，哪怕只有轻微变化，各全息反射区也会发生相应的反应。例如，眼反射区有疼痛感，就说明眼部有问题；如果肘关节反射区疼痛，说明肘部出现异常。只要掌握这些异常改变的规律，就可以及时了解脏腑器官的健康状况，这也是全息按摩诊断的理论依据。

2. 眼准手快，健康按之即来

在诊断出身体某部分异常后，就可利用相关的手法对反射区进行按摩。这种方法最大的好处在于，不用吃药或打针，不必担心药物对脏腑（特别是肝、肾）的副作用，只要揉揉、搓搓、摸摸，就可以对全息反射区产生良性刺激，这些刺激产生的信息和康复反应会沿着经络和神经体液的传导传入相应的脏腑器官，促进该脏腑器官的气血运行，从增强其抗病能力、调节能力以及康复能力，达到“一荣俱荣”的保健治疗效果。

3. 简单便捷，照图按摩

反射区按摩，无须研究经络的走向，也不用花时间记那么多穴位，只要按照图片以及文字的提示，找到大致的部位，就可以进行按摩。而且，反



射区的数量比经络和穴位要少得多，只要记住人体脏腑器官都有哪些，就可以掌握相关内容。如果您是“懒人”，按摩反射区还有一个好处，那就是不用记反射区的名称，只要摸到哪一个地方有硬疙瘩或按压有酸、痛感，就说明这是反射区，每天按揉该部位即可。

全息反射区按摩的作用与疗效



如果将病灶比作靶子，那么反射区就是枪杆子，具有很强的适应性，无论“靶子”是用什么材料制成，远近如何，只要运用得当，反射区都能将病灶“一举歼灭”。很多外治的方法也都能与反射区相结合使用，并且取得更好的作用。

1. 按、揉、推、刮，浑然合一的基础法

全息反射区与穴位、经络不同，它是形状各异的片状区域，而不像穴位那样必须是一个准确的点，例如，输尿管反射区就是带弧度的管状，前列腺、子宫反射区为一个梨形，肾脏反射区则像是一个微缩的肾脏。即使是耳部那么小的区域，大部分反射区，如脾、肝、胃等也呈现块状而非点状，如果用手指去按压，效果不明显，操作起来也不方便。对于比较狭窄、细长的反射区，用刮、揉或推的手法可以对反射区进行全面按摩，而且在刮拭过程中更有助于局部血液循环。

当然，按压的效果并非比其他三种手法要差，如果需要对某一全息反射区施以较重的力度，此时就非按压莫属。不过，按压时间久了手指会比较累，使用按摩棒或其他柱状物体比手指更省力，而且更准确。

2. 补法、泻法，不相往来的单行法

补法和泻法是按摩疗法的重要原则，在按摩全息反射区时要么只用补法，要么只用泻法。补法针

对的是虚证；泻法针对的是实证。如果在虚证时使用泻法，就会使身体越按摩越虚弱；相反，如果在实证时使用补法，就会造成身体内热更加旺盛。补泻同时进行，则是原地踏步，做无用功。

因此，在进行全息反射区按摩时，一定要给病灶一个“离开”的机会，不要将按摩代谢的废物逼在一个角落里，在不知不觉间“毒化”身体。

3. 河洛五行生克法

河洛五行生克法是王一丁先生开创的，它运用五行生克的原理，使患处达到平衡状态。

河洛五行生克法的使用方法很简单，先找准反射区的痛点，然后在距离痛点2~3厘米的上下左右四个点，用大拇指对每个点进行按揉，顺时针9圈，逆时针6圈，最后在痛点顺时针转36圈、逆时针转24圈。



全息反射区按摩的种类与方式



全息反射区按摩在种类上可分为保健按摩和医疗按摩，在方式上分为被动按摩和自我按摩。

1. 按摩种类

(1) **保健按摩** 是指运用按摩手法，对人体的适当部位进行操作，所产生的刺激信息通过反射方式对人体神经体液调整功能施以影响，从而达到消除疲劳、调节体内信息、增强体质、健美防衰、延年益寿的目的。保健按摩的应用范围较广泛，不论男女老幼、体质强弱、有无病症，均可采用不同的按摩手法进行操作。

(2) **医疗按摩** 又称推拿疗法、伤科按摩，它是一种通过按摩以达到治病目的的物理疗法。与保健按摩相比，医疗按摩的主要目的不是解除疲劳、使心理和身体得到充分放松，而是借助于适当的手法，通过直接的力学刺激和间接的神经反射和体液循环对局部乃至全身产生影响，从而起到调节神经功能、改善关节功能、促进体液循环、松解软组织粘连等作用。

2. 按摩方式

(1) **被动按摩** 也叫他人按摩，通常被按摩者取坐位、俯卧位或仰卧位等姿势，由他人采用各种手法对其进行按摩。



(2) **自我按摩** 是指为自己按摩的方法，由于条件所限，自我按摩的手法相对比较简单，不像被动按摩那么严格，一般用于自我保健按摩。



全息反射区按摩的适应证与禁忌证



当身体出现疾病时，按摩可以辅助治疗，即在对病情了解后采用适当的按摩操作，达到缓解病痛、促进疾病康复的目的。应当注意的是，按摩的适应证虽然比较广泛，但并非是什么时候、什么人都可以随意使用，必须以治病求本、扶正祛邪、调整阴阳为原则，因病而制宜，因人而异。

1. 适应证

① 对于比较难治愈的慢性疾病，如高血压病、冠心病、习惯性便秘、糖尿病、前列腺炎等，按摩能对脏腑功能进行调理，起到缓解病痛、增强免疫力的作用。

② 按摩能稳定情绪，特别是因情绪起伏不定、常生闷气或心事较重而致的胸闷症状（胸部满闷、有堵塞感或气短等），通过按摩的方式可得到缓解。

③ 易感冒、免疫力差的人，或变应性鼻炎患者，通过按摩足部、面部相关部位及反射区，可增强抵抗力、缓解病症。

④ 经常感到身心疲倦的人，通过按摩可解除肌肉疲劳，加快新陈代谢，松弛神经，并具有很好的催眠作用。

⑤ 当用眼过度，眼睛感到疲劳时，通过按摩眼

反射区等能够消除眼胀、恢复视力，对消除眼痛和明目也有较好的效果。

⑥ 对于一些常见病，如感冒、咳嗽、晕车、呃逆、月经不调、腹胀、咽炎等，按摩也能获得较理想的效果。

⑦ 对于肌肉疲劳、肩颈疲劳、急慢性损伤以及因寒证造成的肌肉炎症，通过按摩能加速血液循环、驱除体内寒邪、加速炎性物质吸收，从而达到强身健骨、健康体魄的作用。

2. 禁忌证

① 患有各种溃疡性皮肤病、严重心脏病、急性滑囊炎，以及处在神经根炎性水肿期的腰椎间盘突出、神经根型颈椎病等疾病者，均不能施行按摩疗法。

② 如果身体相应部位有痈疖、溃疡、伤口或肿瘤，按摩会促进局部血流增加，导致病变的扩散。特别是在面部危险三角区内的疖肿，按摩很可能使其因挤压，造成细菌或脓栓沿静脉血管进入脑部，引起脑组织的相应病变。

③ 对于信息反射区疼痛明显者，在按摩前应当先摄局部X线片，如果为骨质病理性改变，如结核、肿瘤或骨质疏松等，禁止进行按摩。

④ 在运动或活动时，由于用力过猛或屈伸不当造成撞伤或扭伤，如关节扭伤所致周围韧带、肌肉及筋膜的部分纤维断裂者，按摩会加重损伤，影响淤血和肿痛的消退，严重者还会引起创伤性骨化性肌炎。特别是伴有骨折的严重损伤，按摩会使骨移位加剧，使本来较易治疗的简单骨折变为移位性骨折，从而加重治疗困难。

⑤ 外科急性疾病，如急性阑尾炎、腹膜炎、肠穿孔、关节脱位等也不适宜进行反射区按摩。还有各种传染性疾病，如肝炎、结核、流行性脑脊髓膜炎（流脑）、流行性乙型脑炎（乙脑）、伤寒、各种性病等以及各种中毒（如煤气、药物、食物中毒，毒蛇、狂犬咬伤等）也不适合本疗法。

⑥ 女性（经期、妊娠期）、体弱者、儿童应慎用按摩。

⑦ 空腹、饱腹、过度疲劳、刚刚运动完毕不宜进行按摩。





第二章 全息反射区定位规律

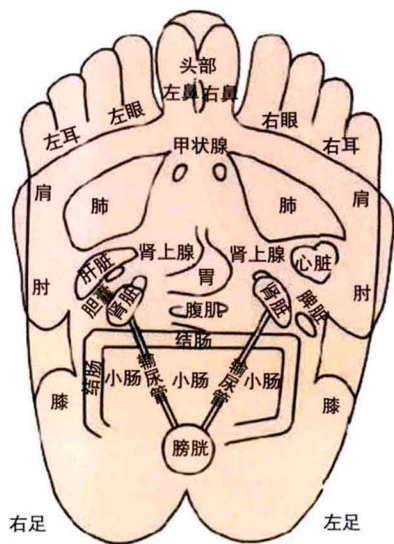
全息反射区分布有一定的规律，它是生物全息律和生物全息胚性在体表的一种表现形式，这种有序排列，使全息反射区更易于记忆，使用起来更方便。



足部定位规律

根据生物全息学说，在足部共有62个反射区，这些反射区的排列并非杂乱无章的，而是犹如一个“曲腿盘坐”的人体缩影。

双脚并拢，足趾相当于人的头部，前足掌为胸部，足心为腹部，足跟则为骨盆部，足背为后背，足部及足踝的内外侧相当于四肢部。掌握了人体器官在足部的分布规律后，就很容易了解足部反射区的定位法。例如，头部的相关反射区分布在足趾，如大脑、垂体、小脑及脑干、眼、鼻、耳、三叉神经、额窦等。胸腔的反射区则分布在前足掌，如心、肺及支气管、肝脏、胆囊等。这些反射区的排列与人体内脏的实际排列基本一致，只要了解这些分布规律，就能较容易掌握足部反射区的定位法。



足部定位规律

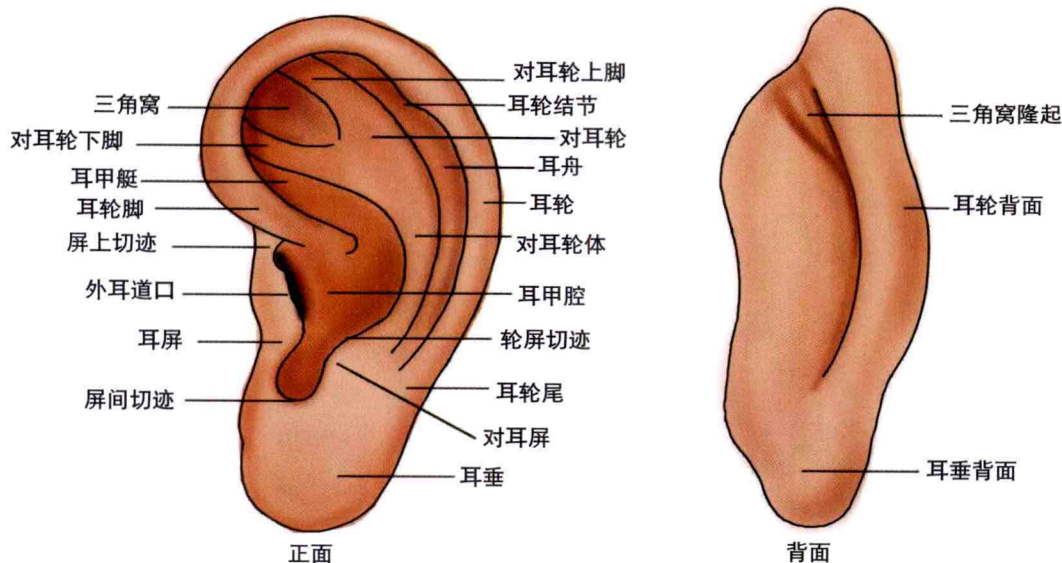
足部反射区的分布，大多遵循左右对称原则，凡是在人体成双成对的脏腑，其反射区就对应存在于双足之上，如肾脏、输尿管、眼、耳等，但颈部以上的反射区（眼、大脑等）是交叉的，如左眼反射区在右足上，右眼反射区在左足上。

除了对称性器官外，人体还有单个器官，位于人体左侧的器官，反射区在左足上，如心、脾、乙状结肠及直肠、降结肠；位于人体右侧的器官，反射区在右足上，如肝脏、胆囊、回盲瓣、盲肠等。但是，位于中线的单器官，如鼻、喉及气管、胃、膀胱、十二指肠等，这些反射区的位置很独特，将双脚并拢后，都分布在双脚内侧，两侧反射区可以合为一个整体。

耳部定位法



在耳郭正反面也分布着与身体各部位相对应的反射区，它们的排列就像是一个在子宫中倒置的胎儿，头部朝下，臀部和四肢向上，胸腹以及躯干在中间。耳部反射区分布虽然不像足部那么复杂，但由于耳部结构较为复杂，所以定位方法难度也相对较大。



耳部定位法