

荣获2010年度生活类图书出版奖
汉竹·健康爱家系列

足手耳 按摩图册

中央保健会诊专家 吴中朝 主编 汉竹 编著



一人会按摩 全家少吃药

附赠 足手部反射区挂图

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

凤凰汉竹
腹腔神经丛

足手耳 按摩图册

中国中医药出版社 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷 1688千字



图书在版编目 (CIP) 数据

足手耳按摩图册 / 吴中朝主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2011.9

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5345-8304-9

I. ①足… II. ①吴… III. ①足—按摩疗法(中医)—图解②手—按摩疗法(中医)—图解③耳—按摩疗法(中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 137019 号



汉竹图书
精彩阅读, 在汉竹
全案策划



2010 年度
中国生活图书出版商

足手耳按摩图册

主 编 吴中朝
编 著 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋
特邀编辑 段亚珍 阮瑞雪
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16 印 张 7.5 字 数 100 千字
版 次 2011 年 9 月第 1 版 印 次 2011 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-8304-9
定 价 35.00 元 (附赠足手部反射区挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹·健康爱家系列

足手耳 按摩图册

中央保健会诊专家 吴中朝 主编 汉竹 编著

前言

人们在应用反射区按摩治病养生时最犯难的就是，反射区太多记不住，总希望能有一本书随时随地方便查阅。市场上也有许多关于反射区的挂图，但太大，还要挂在墙上，不方便随时随地学习。

这本图册解决了读者的老大难，携带方便，每一页都是在完整的足或手或耳上介绍相关联的反射区，让人一下子就能把握反射区与足或手或耳的整体关系。同时介绍反射区的功效和各种方便的操作方法，不仅让读者能找准反射区，更让读者知道如何应用反射区。本图册采用了大字号印刷，特别适合老年人阅读，不用老花镜、放大镜也一样能轻松阅读。

需要注意的是，大家在参照此书按摩时，按摩手法要依据自己的病情而定。病情较轻者，按摩力度要轻柔，也可采用较圆钝的按压工具；症状较重者，按摩力度适当加重，也可采用较尖锐的按压工具，操作时间可适当缩短。

目 录

足 第一章 部反射区

足心部位反射区	6
足趾部位反射区	8
左右足掌前半部分反射区 ...	12
左右足掌后半部分反射区 ...	16
足内侧反射区	22
足外侧反射区	28
足背反射区	32

手 第二章 部反射区

手指反射区	38
手掌反射区	46
手背反射区	60

耳 第三章 部反射区

耳郭的表面解剖知识	68
耳轮部反射区	72
耳垂部反射区	76
对耳轮部反射区	80
三角窝部反射区	86
耳屏部反射区	88
对耳屏部反射区	92
耳甲部反射区	96
耳舟部反射区	106
耳背部反射区	108

第四章 对症特效按摩

感 冒.....	112
咳 嗽.....	112
牙 痛.....	112
耳 鸣.....	113
鼻 炎.....	113
腹 泻.....	113
便 秘.....	113
痔 疮.....	114
慢性胃炎.....	114
糖尿病.....	114
高血压.....	114
高脂血症.....	115
心 悸.....	115
哮 喘.....	115
中风后遗症.....	115
甲状腺功能亢进.....	116
慢性胆囊炎.....	116
肩周炎.....	116
颈椎病.....	116
腰肌劳损.....	116

附录

足手耳按摩常用工具.....	117
按摩须知.....	119



第一章 足部反射区

足心部位反射区

肾上腺反射区

【功能】肾上腺是人体很重要的内分泌腺。

【主治】感冒、慢性胆囊炎、高脂血症、腹泻、糖尿病、肾上腺皮质功能不全症。

【部位】双足足掌第二跖骨上端稍外侧。

【手法】用拇指指腹按摩 1~3 分钟，力度柔和均匀。

肾反射区

【功能】肾不仅能生成并分泌尿液，还能维持体内水分平衡，维持血液酸碱平衡。

【主治】肾炎、肾结石、肾功能不良、尿毒症、颈椎病、高血压、慢性胆囊炎、高脂血症、咳嗽。

【部位】双足足掌第二跖骨下端与第三跖骨下端关节处。

【手法】用食指关节重力揉按 1 分钟。也可用牙签尾部圆头或发夹圆头端刺激。

腹腔神经丛反射区

【功能】调节和支配腹腔内脏的生理功能，有较强的镇静作用。

【主治】腰背酸痛、胸闷、呃逆、胃痉挛、腹胀、腹泻、心悸、便秘、耳鸣。

【部位】双足足掌中心，第二、第三、第四跖骨中段。

【手法】用拇指指腹按摩 1~3 分钟。也可用细小圆钝的木棍刺激。

输尿管反射区

【功能】输送尿液至膀胱的一条通道。

【主治】输尿管炎、输尿管结石、输尿管狭窄、高血压、高脂血症、咳嗽。

【部位】双足足掌自肾反射区至膀胱反射区的略呈弧状的一个区域。

【手法】用拇指指腹按摩 1~3 分钟。也可用浴刷刺激。

膀胱反射区

【功能】暂时储存尿液的器官。

【主治】感冒、咳嗽、便秘、腹泻、膀胱炎、尿道炎、膀胱结石、高血压、高脂血症。

【部位】双足足掌内侧内踝前方，舟骨下方拇展肌旁。

【手法】用拇指指腹按摩 1~3 分钟。也可用浴刷刺激。

足趾部位反射区

大脑反射区

【功能】主管人体语言、记忆、学习、生殖功能，控制饮食行为，控制体温中枢的调节，管制胃肠蠕动。

【主治】脑震荡、脑中风、脑性麻痹、脑血栓、头晕、头痛、感冒、神志不清、神经衰弱、视觉受损。

【部位】双足趾趾腹全部。左脑病用右足反射区，右脑病用左足反射区。

【手法】用拇指指腹按揉 1~3 分钟，手指紧贴皮肤，不要后退，也不要左右移动。

垂体反射区

【功能】脑垂体分泌多种激素，如生长激素、促甲状腺激素、促肾上腺皮质激素、促性腺激素、催产素等，有“主腺”之称，并调节和控制其他内分泌腺体活动。

【主治】感冒，甲状腺功能亢进，甲状腺、副甲状腺、肾上腺、生殖腺、脾、胰等功能失调，小儿发育不良，更年期综合征。

【部位】双足拇趾趾腹正中。

【手法】用拇指指腹按揉 1~3 分钟，用力稳健，速度缓慢均匀。

小脑、脑干反射区

【功能】小脑主要维持人体动作的协调、精确和平稳。脑干中有许多重要神经中枢，如心血管运动中枢、呼吸中枢、吞咽中枢，以及视、听和平衡等反射中枢。

【主治】脑震荡、高血压、头晕、头痛、失眠、感冒、走路摇晃、肌肉紧张。

【部位】小脑反射区位于拇趾第一节根部正面靠近第二趾骨处。脑干反射区位于拇趾根外侧靠近第二节趾骨处。

【手法】用拇指指腹按摩 1~3 分钟。也可用牙签尾部圆头或发夹圆头端刺激。

额窦反射区

【功能】参与共鸣。

【主治】脑中风、脑震荡、鼻炎、鼻窦炎、头晕、头痛、感冒、发热、失眠、眼耳口鼻疾病。

【部位】十个趾端趾腹。

【手法】用拇指指腹按揉 1~3 分钟，用力稳健，速度缓慢均匀。

三叉神经反射区

【功能】三叉神经是头面部重要的感觉神经，也是咀嚼肌的运动神经。

【主治】面部神经麻痹、偏头痛、失眠、感冒、鼻炎、牙痛。

【部位】双足拇趾外侧，靠近第二趾间。

【手法】用拇指指腹按揉 1~3 分钟，用力稳健，速度缓慢均匀。

眼反射区

【功能】视觉。

【主治】结膜炎、角膜炎、近视、远视、青光眼、白内障、怕光、流泪、老花眼。

【部位】双足第二趾、第三趾的中节和近节上。左眼病用右足反射区，右眼病用左足反射区。

【手法】用拇指指腹按揉 1~3 分钟，用力稳健，速度缓慢均匀。

耳反射区

【功能】听觉、平衡。

【主治】耳鸣、耳炎、重听。

【部位】双足第四趾、第五趾的中节和近节上。左耳病用右足反射区，右耳病用左足反射区。

【手法】用拇指指腹按揉 1~3 分钟，用力稳健，速度缓慢均匀。

鼻反射区

【功能】过滤空气，并可使吸入的空气暖化、湿润。

【主治】鼻塞、流鼻涕、鼻出血（出血时禁忌）、鼻窦炎、过敏性鼻炎、急慢性鼻炎及上呼吸道感染。

【部位】双足拇趾趾腹外侧，靠近拇趾甲上端延至其根底。左鼻病用右足反射区，右鼻病用左足反射区。

【手法】用拇指指腹按摩 1~3 分钟。也可用牙签尾部圆头或发夹圆头端刺激。

颈项反射区

【功能】协调头部的各方位运动。

【主治】甲状腺功能亢进、颈项酸痛、颈项僵硬、头晕、头痛、流鼻血、高血压、落枕、颈椎病。

【部位】双足拇趾底部横纹处。左侧病用右足反射区，右侧病用左足反射区。

【手法】用拇指指腹按摩 1~3 分钟。也可用牙签尾部圆头或发夹圆头端刺激。

左右足掌前半部分反射区

斜方肌反射区

【功能】斜方肌的收缩可使肩胛骨向脊椎靠拢，保护胸廓及协助上肢做运动。斜方肌瘫痪时，人体会产生“塌肩”。

【主治】肩周炎、肩背酸痛、两臂无力、手麻、落枕、颈椎病。

【部位】双足足掌第二、第三、第四跖趾关节的下方，呈一横带状的区域。

【手法】用拇指指腹按揉 1~3 分钟，用力稳健，速度缓慢均匀。

食管反射区

【功能】食管是咽喉和胃之间的消化管，是食物的“运输通道”。

【主治】食管癌、食管炎等食管疾病。

【部位】双足足掌第一跖趾关节处，呈一带状区域。

【手法】用拇指指腹从下向上推按 1~3 分钟。也可用脚踩细小圆钝的木棍滚动刺激。

肺和支气管反射区

【功能】肺是呼吸系统最重要的部分，为气体交换的器官。

【主治】肺炎、支气管炎、肺气肿、肺结核、肺癌、胸闷、哮喘、鼻炎。

【部位】双足足掌第二、第三、第四、第五趾骨上端关节，中部通向第三趾骨中节呈“⊥”形区域。

【手法】用拇指指腹推按 1~3 分钟。也可用脚踩细小圆钝的木棍滚动刺激。

心反射区

【功能】心血管的枢纽，主要作用是“泵血”。

【主治】心律失常、心绞痛、心悸、胸闷、高血压、低血压。

【部位】左足足掌第四、第五跖骨上端。

【手法】用拇指指腹推按 1~3 分钟。用力稳健，沿骨骼走向施行。

肝反射区

【功能】肝脏是人体最大的腺体，分泌胆汁，促进脂肪消化吸收，维持体内血糖浓度，解毒，在胚胎时期有造血功能。

【主治】肝炎、肝硬化、肝肿大、眼疾、高脂血症、食欲不振、便秘、胆疾、慢性胆囊炎、腰肌劳损。

【部位】右足足掌第四、第五跖骨上端。

【手法】用食指关节重力揉按 1 分钟。也可用脚踩细小圆钝的木棍滚动刺激。

胆囊反射区

【功能】胆囊储存肝分泌的胆汁，当食物及消化液的刺激，反射性地引起胆囊和奥狄括约肌的收缩，胆汁由胆囊经胆总管排入十二指肠。

【主治】胆囊炎、胆结石、黄疸、肝炎、食欲不振、慢性胃炎、便秘、高脂血症、糖尿病。

【部位】右足足掌第三、第四跖骨中段。

【手法】用拇指指腹点按 1~3 分钟。也可用脚踩细小圆钝的木棍滚动刺激。

甲状腺反射区

【功能】分泌甲状腺素和三碘甲腺原胺酸。

【主治】甲状腺功能亢进或低下、甲状腺炎、耳鸣、心悸、失眠、感冒、烦躁、肥胖。

【部位】双足足掌第一跖骨与第二跖骨前半部之间，并横跨第一跖骨中部的“L”形区域。

【手法】用拇指指腹按摩 1~3 分钟。也可用浴刷压按，停留 1~2 分钟。

甲状旁腺反射区

【功能】主要分泌副甲状腺素，血中钙离子浓度靠此激素维持。副甲状腺素分泌过少，导致血钙降低，引起肌肉过敏或产生痉挛；副甲状腺素分泌过多，导致破骨细胞过分活动，易引起骨过度破坏及钙质不能被利用。

【主治】感冒、甲状腺功能亢进、过敏、痉挛、失眠、哮喘、呕吐、恶心、低钙、指甲脆弱、癫痫发作。

【部位】双足足掌内缘第一跖骨上端关节处。

【手法】用拇指指腹按摩 1~3 分钟。也可用浴刷压按，停留 1~2 分钟。

左右足掌后半部分反射区

胃反射区

【功能】收纳食物，调和食物和分泌胃液。

【主治】胃痛、胃胀、胃酸过多、消化不良、胃下垂、恶心、呕吐、急慢性胃炎、腰肌劳损、心悸、糖尿病。

【部位】双足足掌第一跖骨中段。

【手法】用拇指指腹按摩 1~3 分钟。也可用脚踩细小圆钝的木棍滚动刺激。

胰反射区

【功能】胰脏分泌胰液，促进消化，分泌与糖类、脂肪、蛋白质代谢有关的胰岛素和升糖素。胰脏的朗格罕小岛受损或功能性缺乏，导致胰岛素分泌不足，血糖浓度增加，而致糖尿病。

【主治】胰腺炎、糖尿病、消化不良。

【部位】双足足掌第一跖骨体后缘，胃与十二指肠反射区之间。

【手法】用拇指指腹按摩 1~3 分钟。也可用脚踩细小圆钝的木棍滚动刺激。

十二指肠反射区

【功能】消化吸收营养物质的场所。

【主治】十二指肠溃疡、食欲不振、消化不良、慢性胃炎、腹胀、食物中毒。

【部位】双足足掌第一跖骨下端与楔骨关节处。

【手法】用拇指指腹按摩 1~3 分钟。也可用脚踩细小圆钝的木棍滚动刺激。

脾反射区

【功能】脾是体内重要的淋巴器官之一，主要功能是参与身体的免疫反应，生血和清除衰老的血细胞，贮存血小板等。

【主治】慢性胃炎、食欲不振、消化不良、心悸、发热、贫血、腰肌劳损、肩周炎。

【部位】左足足掌第四、第五跖骨下端。

【手法】用拇指指腹按摩 1~3 分钟。也可用脚踩细小圆钝的木棍滚动刺激。

升结肠反射区

【功能】储存新陈代谢产物的场所。

【主治】便秘、腹痛、肠炎、腹泻。

【部位】右足足掌小肠反射区的外侧带状区域。

【手法】用拇指指腹按摩 1~3 分钟。也可用脚踩细小圆钝的木棍滚动刺激。

回盲瓣反射区

【功能】当大肠发生逆蠕动时，防止大肠内容物逆流，还可控制食糜不致过快流入大肠，以使食糜在小肠内得到充分消化吸收。

【主治】消化系统吸收障碍性疾病。

【部位】右足足掌跟骨前缘靠近外侧，在盲肠阑尾反射区的前方。

【手法】用拇指指腹按揉 1~3 分钟，用力稳健，速度缓慢均匀。

盲肠（阑尾）反射区

【功能】储存新陈代谢产物的场所。

【主治】阑尾炎、腹胀。

【部位】右足足掌跟骨前缘靠近外侧。

【手法】用拇指指腹按揉 1~3 分钟，用力稳健，速度缓慢均匀。

横结肠反射区

【功能】储存新陈代谢产物的场所。

【主治】腹泻、腹胀、腹痛、肠炎、便秘。

【部位】双足足掌中间，第一跖骨至第五跖骨下端的横带状区域。

【手法】用单食指关节先从外向内刮按右足 4~5 次，再从内向外刮按左足 4~5 次。

小肠反射区

【功能】小肠的蠕动可推动食物向前，分泌的肠液起进一步的消化作用，淋巴小结可消灭微生物，小肠吸收的养分供机体能量需要。

【主治】急慢性肠炎、消化不良、食欲不振、肠胃胀闷、腹部闷痛、腹泻、疲倦、紧张、肩周炎。

【部位】双足足掌中部凹陷处，楔骨、骰骨、舟骨组成的相当于正方体的部分。

【手法】用拇指指腹按摩 1~3 分钟。也可用脚踩细小圆钝的木棍滚动刺激。

直肠及乙状结肠反射区

【功能】储存新陈代谢产物的场所。

【主治】腹痛、腹胀、腹泻、肠炎、便秘。

【部位】左足足掌跟骨前缘一横带状区域。

【手法】用拇指指腹按摩 1~3 分钟。也可用脚踩细小圆钝的木棍滚动刺激。

肛门反射区

【功能】新陈代谢产物向体外排泄的通道。

【主治】便秘、脱肛、痔疮。

【部位】左足足掌跟骨前缘，直肠及乙状结肠反射区末端。

【手法】用拇指指腹按揉 1~3 分钟，用力稳健，速度缓慢均匀。

降结肠反射区

【功能】储存新陈代谢产物的场所。

【主治】腹泻、腹痛、腹胀、肠炎、便秘。

【部位】左足足掌骰骨外侧一带状区域。

【手法】用拇指指腹按摩 1~3 分钟。也可用脚踩细小圆钝的木棍滚动刺激。

失眠点反射区

【功能】调理睡眠质量和状态。

【主治】失眠、多梦、头痛、头晕。

【部位】双足足底跟骨前，生殖腺反射区的上方。

【手法】用拇指指腹按揉 1~3 分钟，用力稳健，速度缓慢均匀。

生殖腺（睾丸或卵巢）反射区

【功能】睾丸分泌的性激素，与男性特征的发育和维持相关；卵巢分泌的性激素，与女性特征的发育和维持月经周期、妊娠、泌乳相关。

【主治】痛经、月经不调、不孕、性功能低下、更年期综合征。

【部位】双足足掌足跟中央。

【手法】用拇指指腹按摩 1~3 分钟。也可用牙签尾部圆头或发夹圆头端刺激。

足内侧反射区

颈椎反射区

【功能】支持头部，并协调头部做各方位的运动。

【主治】颈项僵硬、颈项酸痛、头晕、头痛、落枕、颈椎病，以及其他各种颈椎病变。

【部位】双足拇趾内侧趾骨上端横纹尽头。

【手法】用拇指指腹按揉 1~3 分钟，用力稳健，速度缓慢均匀。

胸椎反射区

【功能】身体的支柱，容纳、支持和保护胸腔内的脏器，低级中枢脊髓所在部位。

【主治】肩背酸痛、胸椎骨刺、腰脊强痛、胸闷胸痛、心悸、颈椎病。

【部位】双足足弓内侧第一跖骨至楔骨关节处。

【手法】用拇指指腹沿足趾向踝关节方向推按 1~3 分钟。

腰椎反射区

【功能】身体的支柱，容纳、支持和保护胸腔内的脏器，低级中枢脊髓所在部位。

【主治】腰背酸痛、腰椎骨刺、腰脊强痛、腰椎间盘突出、腰肌劳损。

【部位】双足足弓内侧缘楔骨至舟骨下方。

【手法】用拇指指腹沿足趾向踝关节方向推按 1~3 分钟。

骶骨反射区

【功能】身体的支柱，容纳、支持和保护胸腔内的脏器，低级中枢脊髓所在部位。

【主治】骶骨受伤、骶骨骨刺、坐骨神经痛。

【部位】双足足弓内侧缘距骨、跟骨下方。

【手法】用拇指指腹沿足趾向踝关节方向推按 1~3 分钟。