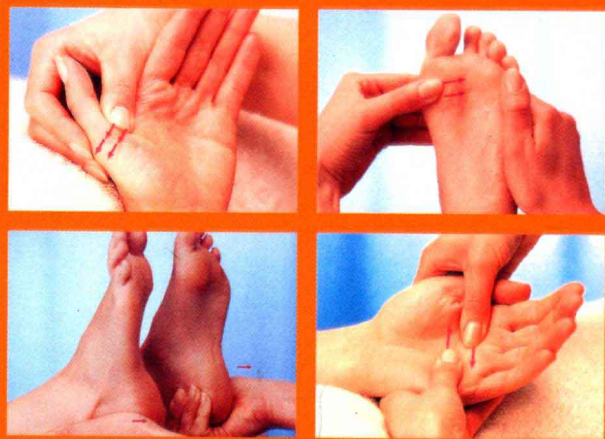


反射疗法

一学就会

本书编写组 编



手是反射治疗所需要的全部工具。

通过按压手足上与人体器官对应的反射点，
改善身体状况，增强修复能力。

本书将教会您，用自己的双手，保健自己，健康全家。

“绿土地快乐生活”丛书

反射疗法

一学就会

本书编写组 编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

HE XIAI PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

反射疗法一学就会 / 《反射疗法一学就会》编写组

编. 福州: 福建科学技术出版社, 2011.7

(“绿土地快乐生活”丛书)

ISBN 978-7-5335-3854-5

I. ①反 II. ①反 III. ①反射疗法 - 基本知识

IV. ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 063496 号

书 名 反射疗法一学就会

“绿土地快乐生活”丛书

编 者 本书编写组

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

排 版 福建科学技术出版社排版室

印 刷 福建省地质印刷厂

开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张 3

字 数 83 千字

版 次 2011 年 7 月第 1 版

印 次 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5335-3854-5

定 价 12.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

概述

什么是反射疗法.....	1	背侧.....	9
反射疗法都有什么功效.....	1	掌侧.....	10
消除紧张.....	1	手足护理.....	10
排出毒素.....	2	足.....	10
减轻疼痛.....	2	手.....	11
什么情况下不宜进行反射治疗.....	2	技巧应用.....	12
能量区分布规律.....	2	压力的把握.....	12
纵向能量区.....	3	握持的技巧.....	12
按压反射点.....	3	治疗前的准备.....	14
压力应用.....	4	受治者.....	14
横向能量区.....	4	施治者.....	14
常见治疗区.....	5	环境.....	14
足.....	5	手的准备.....	14
掌侧.....	5	设备.....	15
背侧.....	6	注意治疗反应.....	15
内侧.....	6	其他疗法.....	15
外侧.....	6	反射疗法和辅助疗法.....	16
手.....	6	反射疗法和常规疗法.....	16
掌侧.....	7		
背侧.....	7	骨骼系统	
足反射点.....	7	反射点.....	18
背侧.....	7	保健按摩.....	19
内侧.....	7	脊柱.....	19
外侧.....	8	髋部.....	20
掌侧.....	8	膝.....	20
手反射点.....	9	肩部.....	20
		对症按摩.....	21
		腰背痛.....	21



骨关节炎.....	22
肩关节周围炎.....	23
膝关节炎.....	23

皮肤疾患.....	39
经前综合征 (PMS).....	40
痛经.....	41
绝经期.....	41

消化系统

反射点.....	25
保健按摩.....	26
口腔.....	26
食管.....	26
胃.....	27
胰腺.....	27
胆囊.....	27
肝.....	28
小肠.....	28
结肠.....	29
对症按摩.....	29
胆结石.....	29
消化不良.....	31
肠易激综合征 (IBS).....	32
便秘.....	33

内分泌系统

反射点.....	35
保健按摩.....	36
垂体.....	36
甲状腺 / 甲状旁腺.....	36
胰腺.....	37
肾上腺.....	37
卵巢 / 睾丸.....	37
对症按摩.....	38
嗜睡.....	38

泌尿系统

反射点.....	43
保健按摩.....	44
膀胱.....	44
输尿管.....	44
肾.....	44
对症按摩.....	45
肾结石.....	45
水肿.....	46
膀胱炎.....	47

生殖系统

反射点.....	49
保健按摩.....	50
子宫 / 前列腺.....	50
卵巢 / 睾丸.....	50
乳房 / 胸部.....	50
输卵管 / 输精管.....	50
对症按摩.....	51
不育.....	51
前列腺疾病.....	52
头痛.....	52
心理压力.....	53

循环、呼吸系统

反射点.....	55
----------	----

保健按摩.....	56	所有足趾.....	69
心脏.....	56	垂体 / 下丘脑.....	69
膈肌.....	56	大脑.....	69
肺.....	57	口腔.....	70
对症按摩.....	58	甲状腺 / 甲状旁腺.....	70
静脉曲张.....	58	鼻窦.....	70
心绞痛.....	59	眼 / 耳.....	70
呼吸困难.....	59	肩部 and 胸部.....	71
淋巴系统		肺.....	71
反射点.....	61	心脏.....	71
保健按摩.....	72	乳房 / 胸部.....	71
鼻窦.....	62	肩部 (掌侧).....	72
脾脏.....	62	肩部 (背侧).....	72
扁桃体.....	63	跖骨揉捏手法.....	72
淋巴引流.....	63	上腹部.....	73
淋巴挤压.....	63	肾上腺.....	73
对症按摩.....	64	肝.....	73
普通感冒与流行性感冒.....	64	胆囊.....	73
过敏性鼻炎.....	65	胰腺.....	73
类风湿性关节炎.....	65	下腹部.....	74
全足反射治疗		小肠.....	74
放松动作.....	66	升结肠.....	74
腹腔神经丛反射点按压.....	66	横结肠.....	74
拇指交叉滑动.....	67	膀胱 / 肾脏.....	75
左右晃动.....	67	输尿管.....	75
踝部晃动.....	67	骨盆区.....	75
脊柱.....	68	腰臀部.....	76
颈部.....	68	子宫 / 前列腺.....	76
头部.....	69	腰背、臀部.....	76
		卵巢 / 睾丸.....	76
		膝部.....	76



输卵管 / 输精管	77	鼻窦	85
淋巴挤压	77	眼和耳	85
腹腔神经丛按压	77	肩部和胸部	85
左足	78	心脏	86
心脏	78	肺	86
脾	78	肩部 (掌侧)	86
胃	78	肩部 (背侧)	87
小肠	79	乳房 / 胸部	87
横结肠	79	淋巴通路	87
降结肠	79	腹部	88
结束动作	80	上腹部	88
腹腔神经丛按压	80	下腹部	88
腹腔神经丛呼吸按摩	80	肾	89
腿部拉伸	81	输尿管	89
全手反射治疗		膝部	89
拇指交叉滑动	82	膝关节	90
脊柱	83	结束动作	90
脊柱反射点	83	腹腔神经丛呼吸按摩	90
椎骨 / 颈部区域	83	手掌与手掌的相贴	90
头部	84		

概述

什么是反射疗法

手足反射疗法是5000年前起源于我国的一种整体康复治疗方法，通过对手足神经末梢的刺激产生深度放松的效果。

反射疗法的理论基础是元气论，即健康依赖于“气”（也就是体内能量）的流动。体内的能量本应在通路（经络或能量区）中自由流动，但可能因紧张、压力、疾病或外伤等因素而阻滞，从而使情绪低落、易于得病。刺激手或足的主要穴位可以疏通能量通路，促进自身固有的修复能力。通过通瘀理气，可以恢复能量的自由流动，重建健康的身体，也就是所谓的和谐状态。

反射疗法都有什么功效

手足上存在人体器官对应的反射点，对这些反射点的按摩可以改善身体的状况，增强自身修复能力。反射治疗是一种无创伤、非药物性疗法，因此更易为人们所接受。手就是反射治疗所需要的全部工具，通过手的触摸和按压就可以促进身体的恢复。

消除紧张

反射治疗有助于减轻心理压力，消除紧张情绪。许多躯体疾病是由外界的紧张压力引起的。反射治疗每次持续45分钟至1小时，有利于受治者放松。反射疗法能使肌肉放松、血流通畅，为全身的细胞提供更多的氧和其他营养成分，从而带来平静而又充满活力的感觉。经过放松，身体的功能更强，有更充沛的精力迎接工作。这是一种连锁效应：自己愉快，使周围的人也心情舒畅，从而使大家充满热情地完成日常工作。



排出毒素

全手足反射治疗有助于体内毒素的清除。治疗后人们会发现自己的尿量增加，肠蠕动加快，不过也可能同时伴有头痛和嗜睡。

减轻疼痛

经过反射治疗这样的手足近摩，体内可以产生天然的止痛物质内啡肽，使疼痛缓解。

什么情况下不宜进行反射治疗

反射疗法是非常安全而温和的，适用于从幼年到老年的各个年龄段，但在以下情况下，反射疗法也不宜进行或需根据具体情况慎重决定。

■怀孕的头3个月：初产妇和曾有过流产或难产史的孕妇不宜进行反射治疗。在其他情况下，研究已证实反射治疗对孕妇有益。

■血栓性疾病：没有医生的允许不得进行反射治疗。

■外科情况：对有近期手术史和小肠出血者进行反射治疗需要严密的观察。如果得到主治医师的同意，可以为手术前和手术后的患者进行反射治疗，这有助于病人的恢复。

■心血管意外：发生心血管意外者不宜进行反射治疗。至少需要等3个月的时间，待心肌功能恢复后，再根据医生的意见决定是否进行反射治疗。

■流行性感冒或其他传染性疾病：发热、出疹通常都很难受。对身体的刺激只会使他们更加不适。

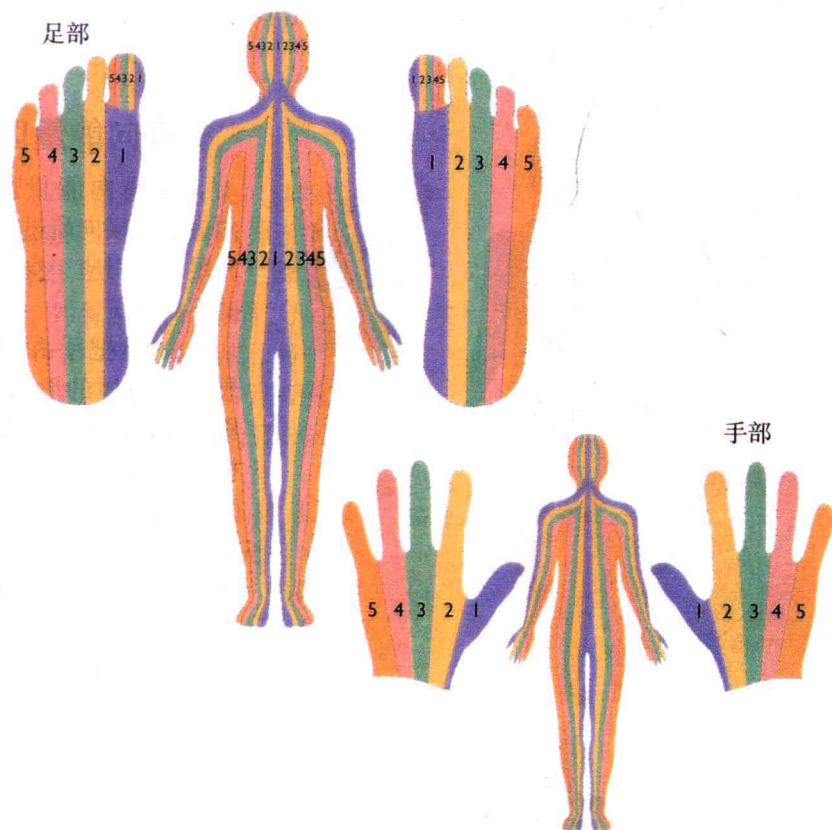
■老年人、小孩、病危及临终病人：按摩应很轻柔，且时间宜短。

能量区分布规律

全身有10个纵向能量区可用于按摩。一般认为，影响某一特定区域能量流动的任何身体异常都将干扰对应于该能量区的其他器官发挥正常功能。

纵向能量区

身体的每一侧各有 5 个能量区，代表着能量流动的途径，其流动方向分别是从小指和脚趾至头顶。



按压反射点

能量区的概念是 20 世纪初由美国耳鼻喉科专家威廉·费特格纳德博士提出的。他发现，给病人手指尖加压或紧紧缠上带子之类的东西，可以在身体的其他部位，例如在手臂上、在肩上或脸上，产生麻醉的效果。



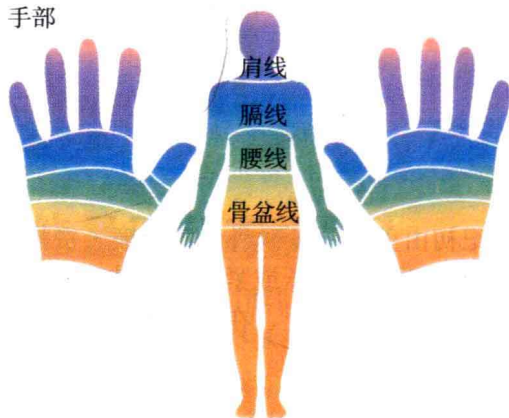
压力应用

研究显示，直接按压能量区的任何部位都将影响整个区域对应器官的功能。这正是反射治疗的理论基础。通过对手足反射点的按摩，整个通路的能量流动都将不再受阻碍，能量可以自由流动，为人体带来和谐、自然的平衡状态。

足部



手部



横向能量区

在横向能量区内，能量横向流过手和足，并对应于身体的不同部位。

如果把手和足想象成身体的形状，则可以发现，肩部横向能量区对应于手足的最上部，膈部横向能量区在腰区以上的中心区域内，而骨盆横向能量区则对应于踝部或腕部。

认识横向能量区有助于反射点的定位。例如，肝脏位于右上腹部，在膈部横向能量区以下、腰横向能量区以上，因此肝脏反射点就在右手或右足的膈线与腰线之间。

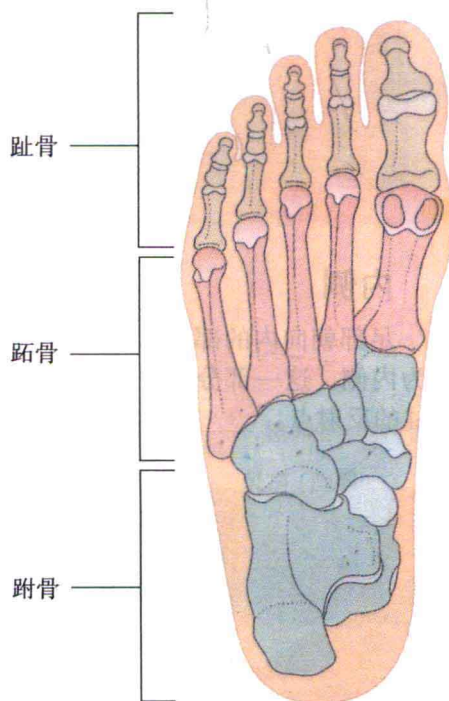
常见治疗区

反射时受治者的手和足被看做是其身体的“地图”。手、足反射点按摩过程中的反应可以反映出一个人的躯体和情绪状态，按摩可以使之达到平衡。反射疗法还有“自我治疗”作用，治疗别人对施治者自身的健康也有益。

足

足骨共有 26 块：14 块趾骨构成足趾，5 块跖骨连结足与踝，7 块跗骨形成足踝和足跟。跗骨由距骨、跟骨、舟骨、骰骨和 3 块楔骨构成，与小腿的胫骨和腓骨连结。骨与骨之间依靠关节相连，关节由韧带和肌腱支持。

足的前部和后部以及足的两侧间形成弓状，使足部的运动富于弹性和柔韧性。每侧足部都分布有 7200 个以上的神经末梢，负责与大脑的信息传



递。虽然刺激反射点实际上就是刺激神经末梢，但并不会因此而使神经末梢受损。

掌侧

脚心是最常用的足部治疗区。



背侧

在足背面也可以找到反射区。



内侧

足部朝向内的部分称为内侧。这一部分是脊柱的反射点。

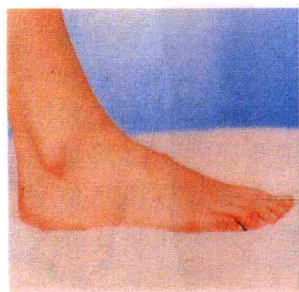
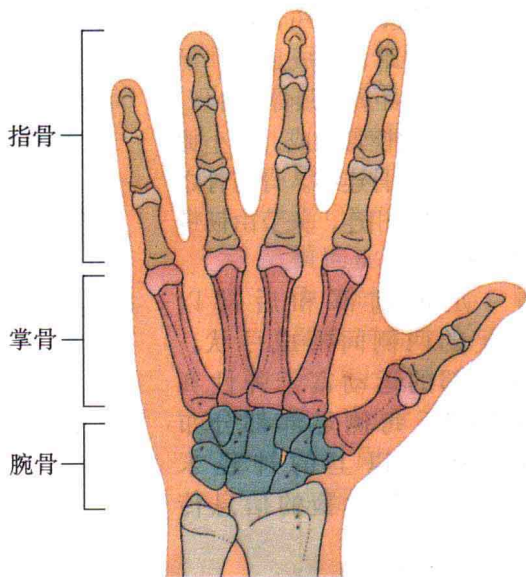


外侧

足部朝向外的部分即是外侧。这一部位常与关节疾病的治疗有关。

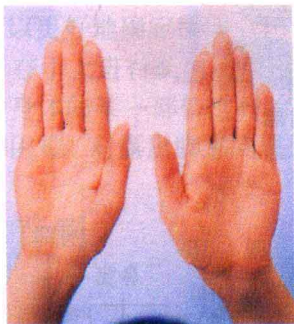
手

手骨有 27 块，由肌腱和 37 块肌肉连接。手部活动灵活，可以握紧及完成精细的动作。手骨包括 14 块指骨（形成手指）、5 块掌骨（形成手掌）以及 8 块腕骨。8 块腕骨分别是舟骨、月骨、三角骨、豌豆骨、大多角骨、小多角骨、头状骨和钩骨。腕骨形成手腕，并连结前臂。



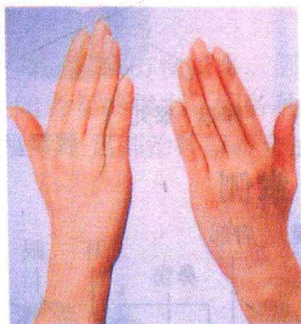
掌侧

与足部一样，手部也有不同的分区。手心为掌侧，大拇指侧为内侧，小指侧为外侧。



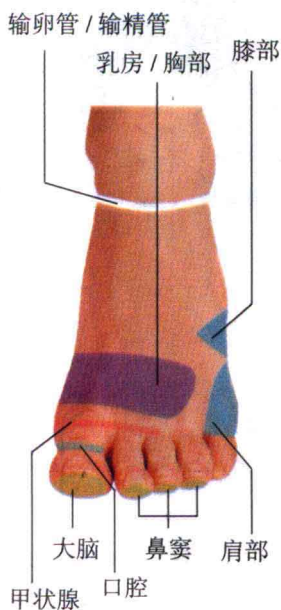
背侧

手背即手部治疗分区的背侧。

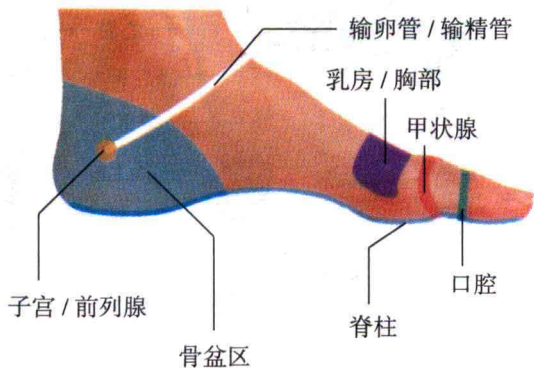


足反射点

背侧

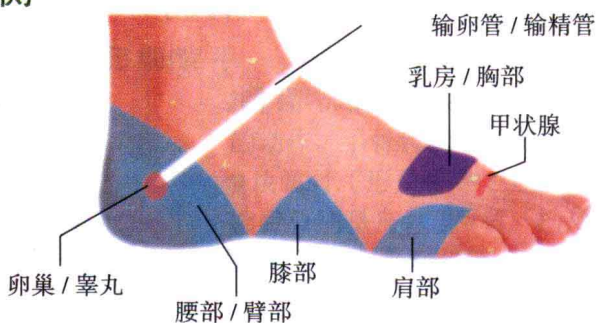


内侧

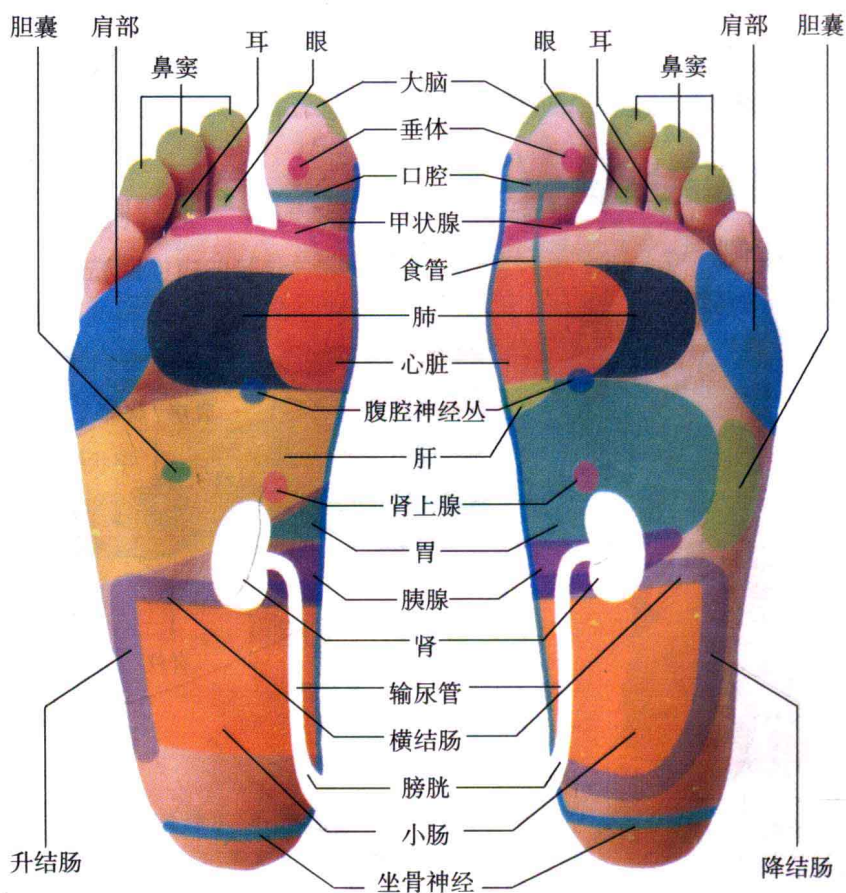




外侧



掌侧

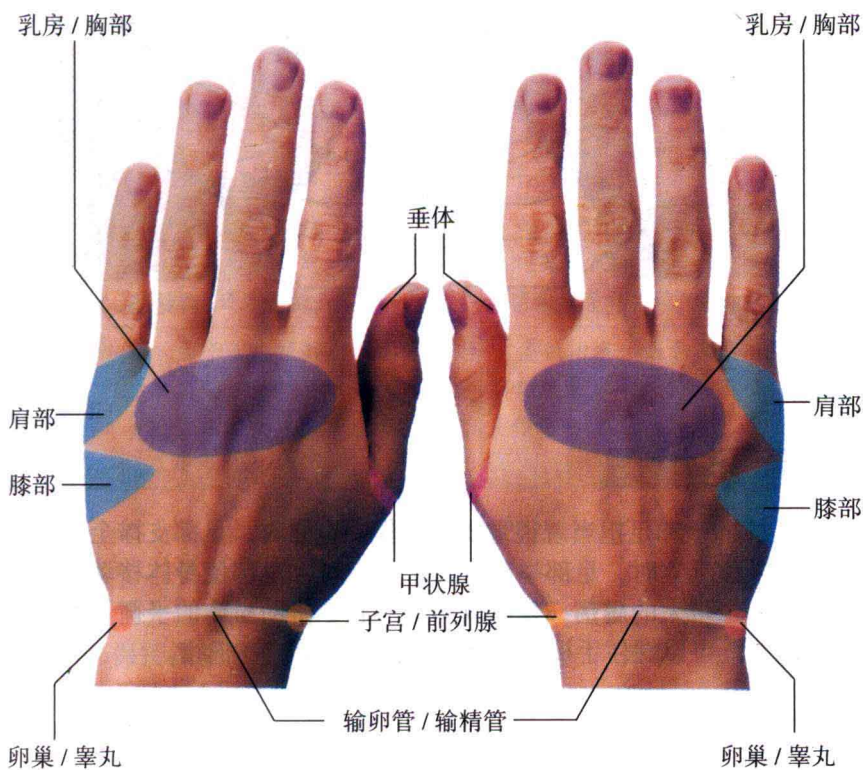


手反射点

由于手比足要小，其反射点也较小，因此身体与反射点间的对应关系在手部较难分辨。在确定需要治疗的身体部分（例如每一系统的自我治疗部分）时，把手假想成与身体的形状相似的横向能量区，就可以更好地确定反射点。

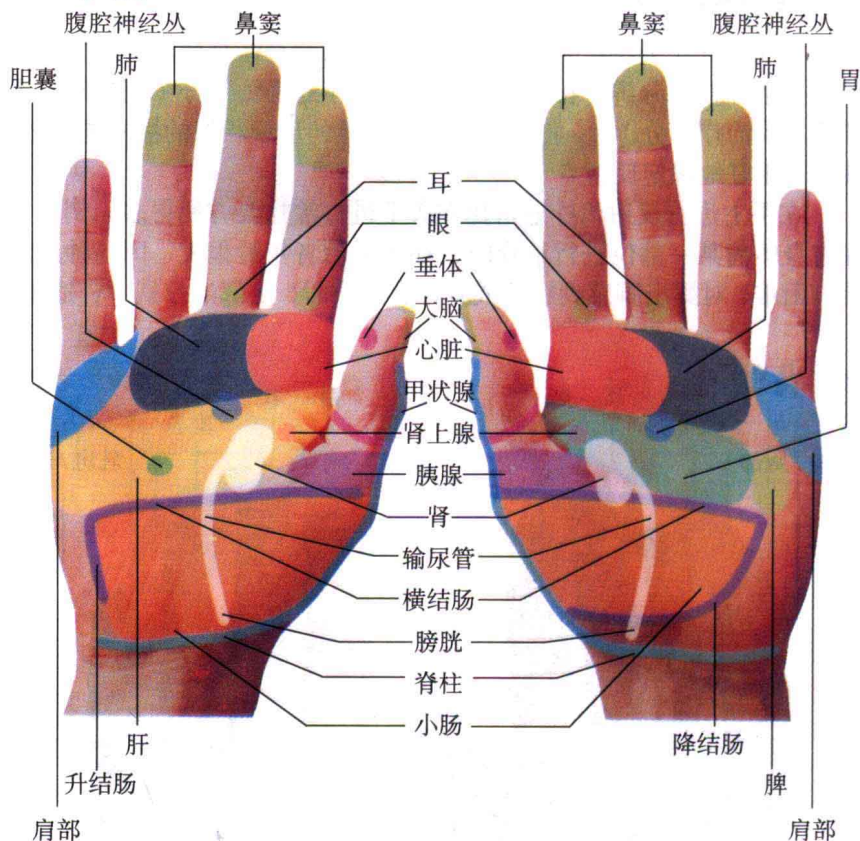
在手上进行反射治疗通常比在脚上进行治疗要方便得多。例如，在对身体的某一部位进行治疗时，如果受治者年龄很大、因各种原因抬脚困难、对露出脚感到尴尬或者是有脚癣时，足部治疗就不合适了。

背侧





掌侧



手足护理

人体的手和足担当着很重要的工作。直立时，足部支撑全身的重量；从卧位起立时，足部举起身体；行走时，足部使身体移动。足可以缓冲行走带来的震荡，并可以和手一起，协助身体的平衡。手是很灵活的，既可以握住手提箱，又可以拾一支笔或一根线。

足

人们常常忘记了足的重要性，很少花时间去护理它们，然而一旦