



经脉者，所以能
决死生、处百病、
调虚实，不可不通

REN TI
ER SHOU ZU
FANSHEOU BAOJIAN
TUCE

经脉者，所以行血气
而营阴阳，濡筋骨，
利关节者也

图
册

人体 耳、手、足 反射区保健

张永臣 贾红玲 张春晓 张学成 编著



专家执笔 权威审定

多年临床经验 提炼养生大智慧

大图定穴 即学即用



科学出版社

人体耳、手、足 反射区保健 图 册

张永臣 贾红玲 张春晓 张学成/编著



科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书紧扣老百姓工作和生活的实际应用,简单明了地介绍耳部、手部、足部反射区的分布、功能、主治和常用疗方,并配以真人图示展现。本图册的特点是语言简洁、通俗易懂、层次分明、编排新颖、图文并茂,使读者易学、易记、易用。

图书在版编目(CIP) 数据

人体耳、手、足反射区保健图册/张永臣等编著. —北京:科学出版社, 2014.5

ISBN 978-7-03-040369-8

I. ①人… II. ①张… 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(2014)第067839号

责任编辑:潘志坚 朱 灵 黄金花 / 封面设计:殷 靓
责任印制:刘 学

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

上海锦佳印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

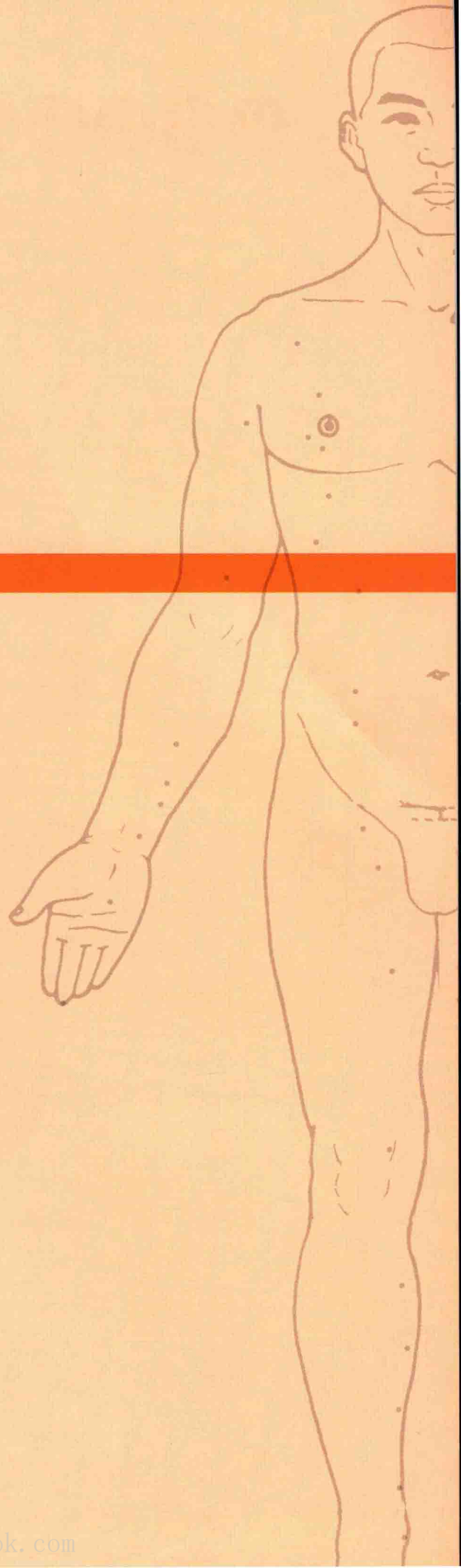
2014年5月第 一 版 开本:889×1194 1/16

2014年5月第一次印刷 印张:2 3/4

字数:73 000

定价:20.00元

耳背反射区·····	2
耳根反射区·····	2
耳轮反射区·····	4
耳舟反射区·····	4
对耳轮反射区·····	6
三角窝反射区·····	8
耳屏反射区·····	8
对耳屏反射区·····	10
耳垂反射区·····	12
耳甲反射区·····	14
耳部反射区常用处方·····	17
手背侧反射区·····	20
手掌侧反射区·····	22
手部反射区常用处方·····	25
足底部反射区·····	28
足背侧反射区·····	32
足外侧反射区·····	34
足内侧反射区·····	36
足部反射区常用处方·····	38



耳者，宗脉之所聚也。

——《灵枢·口问》

耳，宗脉之所聚也，若精气调和，则肾脏强盛，耳闻五音；若劳伤气血，则耳聋。然五脏六腑、十二经脉皆终于耳。

——《太平圣惠方》

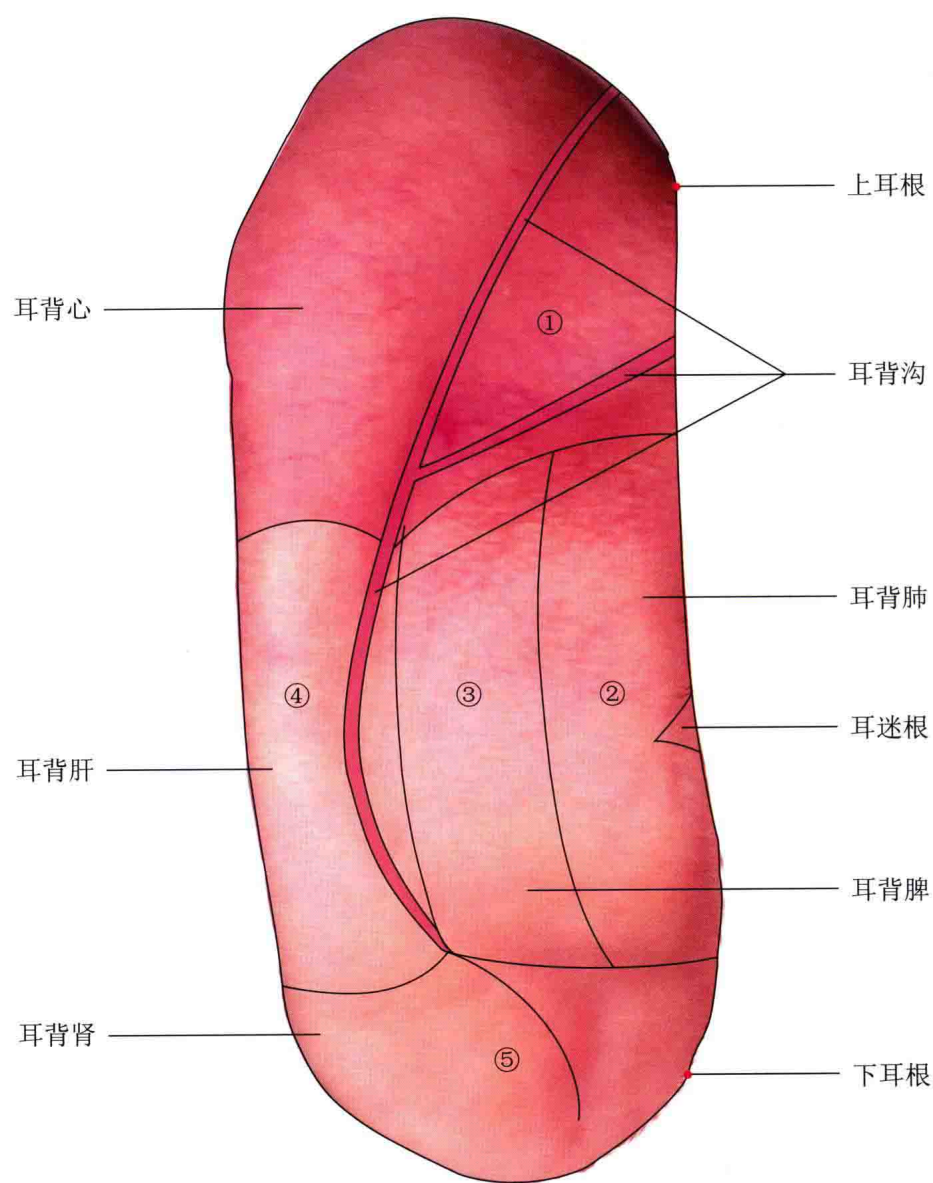
头莫热，腹莫饱，脚莫凉。

——民谚

春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。

——民谚

耳背反射区和耳根反射区



①耳背1区
②耳背2区
③耳背3区

④耳背4区
⑤耳背5区

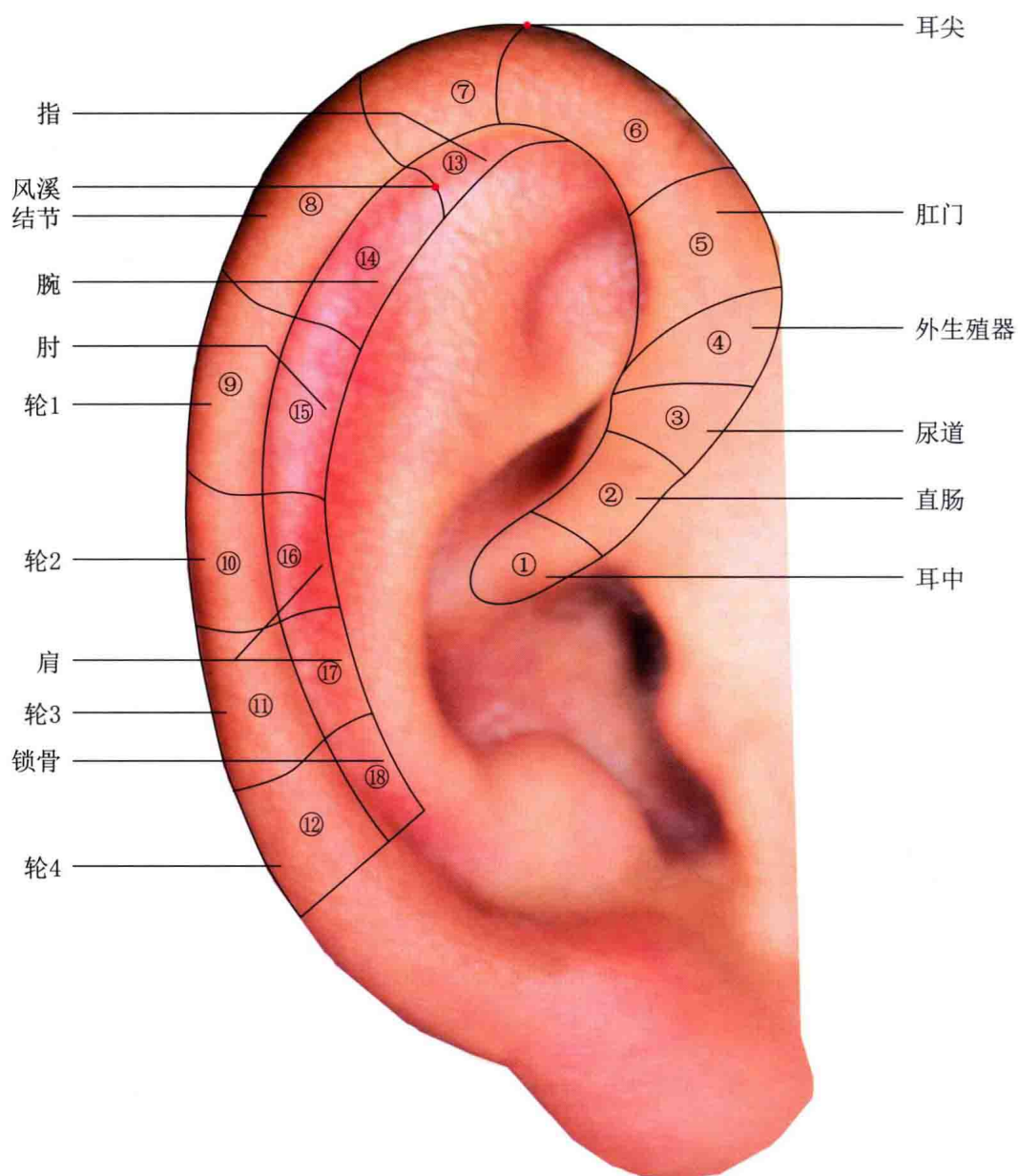
耳背反射区

穴 位	定 位	功 能	主 治
耳背心	耳背1区	宁心安神、通络止痛	心悸，心动过缓，失眠，多梦，冠心病，心绞痛，胸闷
耳背肺	耳背2区	宣肺平喘、宽胸理气	气管炎，支气管炎，哮喘，肺炎，皮肤瘙痒，荨麻疹，湿疹，感冒，咽炎
耳背脾	耳背3区	健脾和胃、理气和中、益气补中	胃炎，食欲不振，腹胀，腹泻，便秘，内脏下垂，脱肛，小儿疳积
耳背肝	耳背4区	补益肝肾、疏肝理气止痛、清肝明目、清热利湿	胆囊炎，胆石症，肋间神经痛，头痛，眩晕，假性近视，急慢性结膜炎，电光性眼炎，睑腺炎，视网膜炎，阳痿，遗精，早泄，阳缩
耳背肾	耳背5区	补益肝肾、填精补髓、滋阴降火	头痛，眩晕，神经衰弱，多梦，失眠，五心烦热，月经不调，带下，不孕症，阳痿，遗精，早泄，更年期综合征
耳背沟	在对耳轮沟和对耳轮上、下脚沟处	平肝息风、降血压	高血压病，皮肤瘙痒，头痛，眩晕，惊风，抽搐，小儿多动症，牛皮癣，荨麻疹

耳根反射区

穴 位	定 位	功 能	主 治
上耳根	在耳根最上处	清热凉血、熄风止痛	中风，鼻出血，哮喘，惊风，抽搐，小儿多动症
耳迷根	在耳轮脚后沟的耳根处	疏肝利胆、理气止痛	胆囊炎，胆石症，胆道蛔虫症，肋间神经痛，鼻炎，心动过速，腹痛，腹泻
下耳根	在耳根最下处	补益肾气	低血压，下肢瘫痪，内分泌失调引起的各种疾患

耳轮反射区和耳舟反射区



①耳轮1区
②耳轮2区
③耳轮3区
④耳轮4区
⑤耳轮5区
⑥耳轮6区

⑦耳轮7区
⑧耳轮8区
⑨耳轮9区
⑩耳轮10区
⑪耳轮11区
⑫耳轮12区

⑬耳舟1区
⑭耳舟2区
⑮耳舟3区
⑯耳舟4区
⑰耳舟5区
⑱耳舟6区

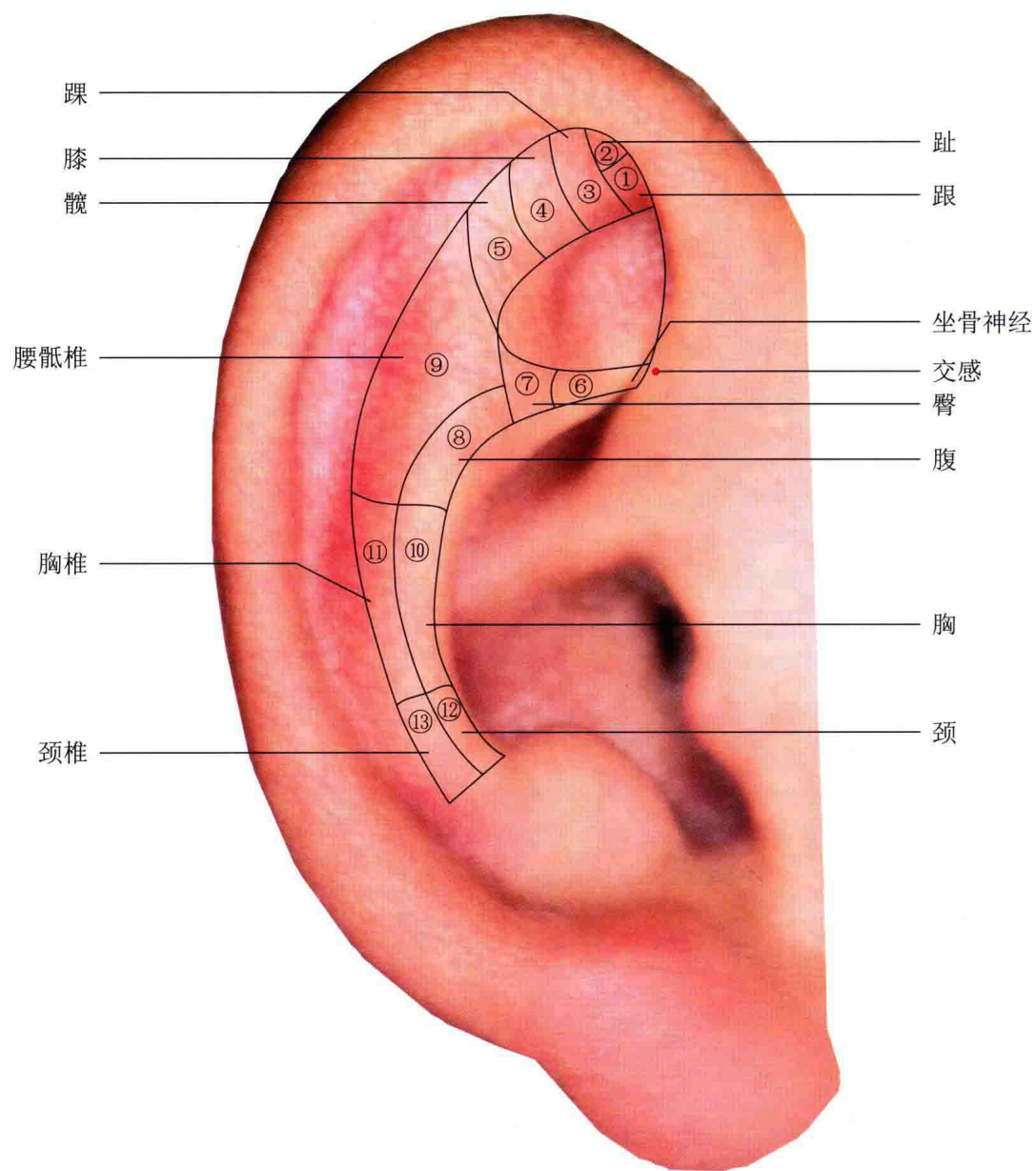
耳轮反射区

穴 位	定 位	功 能	主 治
耳中	耳轮1区	降逆止呕、清热凉血	呃逆，荨麻疹，皮肤瘙痒，咯血，黄疸
直肠	耳轮2区	调整肠腑、止泻通便	便秘，腹泻，脱肛，痔疮，痢疾
尿道	耳轮3区	益肾缩泉、通利小便	尿频，尿急，尿痛，尿潴留，遗尿
外生殖器	耳轮4区	补益肾阳、利湿止痒	阳痿，早泄，睾丸炎，附睾炎，阴道炎，外阴瘙痒，坐骨神经痛，腰痛
肛门	耳轮5区	清肠止血、敛疮消痔、通便止泻	痔疮，肛裂，泄泻，痢疾，便秘
耳尖	耳轮6、7区交界处	清热解毒、凉血降压、明目止痛	发热，高血压病，急性结膜炎，睑腺炎，痛症，风疹，失眠，面瘫，腮腺炎
结节	耳轮8区	疏肝理气、平肝潜阳	肝炎，胁痛，纳呆，头晕，头痛，高血压病
轮1~轮4	耳轮9~12区	清热解毒、利咽消肿	扁桃体炎，咽炎，发热

耳舟反射区

穴 位	定 位	功 能	主 治
指	耳舟1区	疏经活络止痛	甲沟炎，手指疼痛和麻木
腕	耳舟2区	疏经活络止痛	腕部疾患
风溪	耳舟1、2区交界处	祛风止痒	荨麻疹，皮肤瘙痒，过敏性鼻炎，哮喘
肘	耳舟3区	疏经活络止痛	肱骨外上髁炎，肘部疼痛、屈伸不利
肩	耳舟4、5区	疏经活络止痛	肩周炎，肩关节扭伤
锁骨	耳舟6区	疏经活络止痛	肩周炎，颈椎病，肩背部疼痛

对耳轮反射区



①对耳轮1区
②对耳轮2区
③对耳轮3区
④对耳轮4区
⑤对耳轮5区

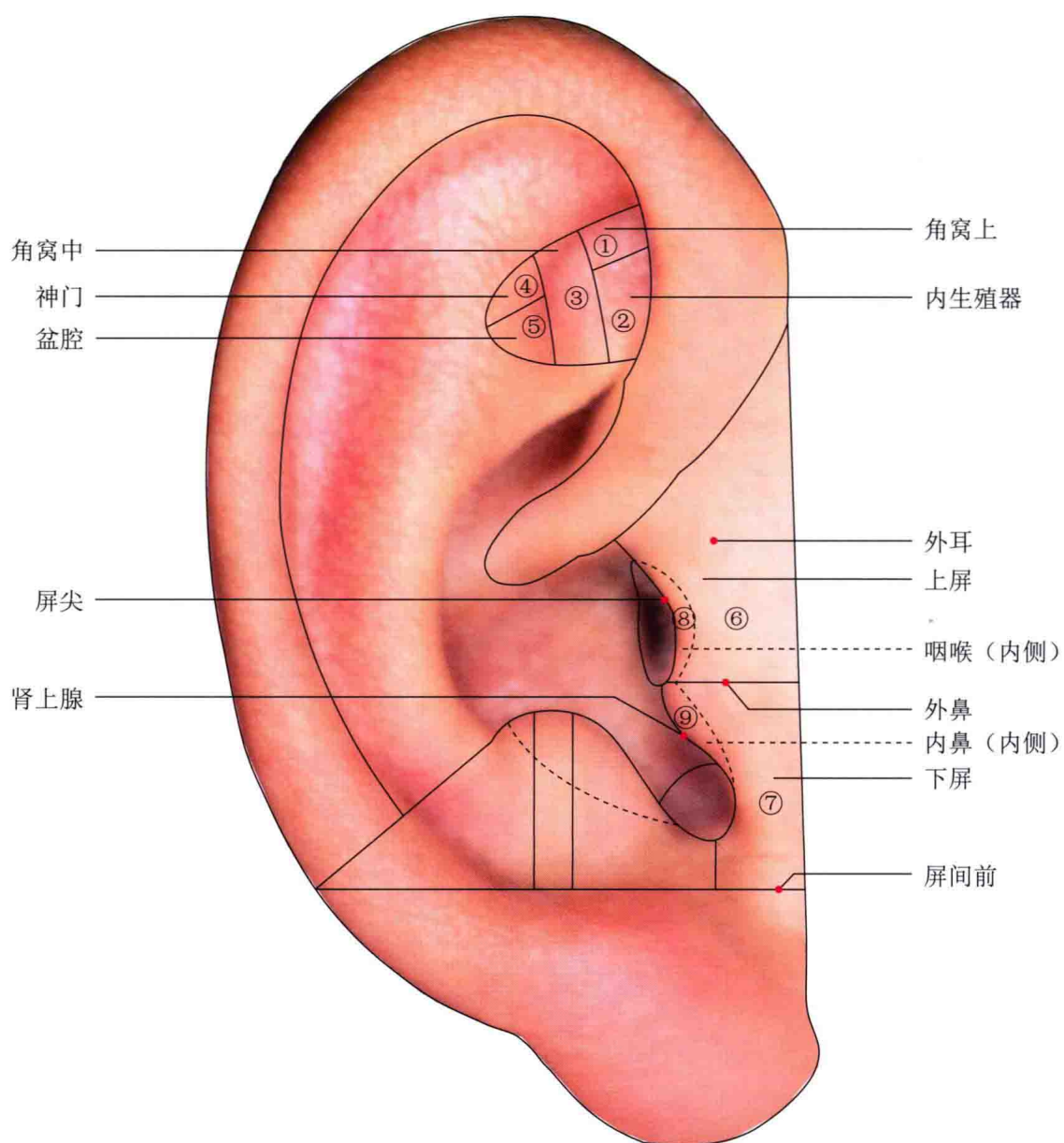
⑥对耳轮6区
⑦对耳轮7区
⑧对耳轮8区
⑨对耳轮9区
⑩对耳轮10区

⑪对耳轮11区
⑫对耳轮12区
⑬对耳轮13区

对耳轮反射区

穴 位	定 位	功 能	主 治
跟	对耳轮1区	强筋壮骨止痛	足跟痛，腰痛
趾	对耳轮2区	活血通络、消肿止痛	甲沟炎，足趾部扭伤、疼痛、麻木、瘙痒，足趾活动障碍
踝	对耳轮3区	疏经活络、活血止痛	踝关节扭伤，踝关节炎
膝	对耳轮4区	疏经活络、祛风除湿止痛	膝关节肿痛，增生性膝关节炎，膝关节扭伤，坐骨神经痛
髌	对耳轮5区	疏经活络、止痛、利关节	髌关节疼痛，股骨头坏死，坐骨神经痛，腰骶部疼痛
坐骨神经	对耳轮6区	舒筋通络、活血止痛	腰骶部疾患，坐骨神经痛，下肢瘫痪
交感	对耳轮6区前端	镇静安神、解痉止痛，调节自主神经功能	胃肠痉挛，心绞痛，胆绞痛，肾绞痛，植物神经功能紊乱，脉管炎，肢端动脉痉挛，失眠，多梦，自汗，盗汗
臀	对耳轮7区	疏经活络、祛风止痛	腰骶部疾患，坐骨神经痛，臀部疼痛
腹	对耳轮8区	活血通络、解痉止痛	各种腹部痛症，腹胀，腹泻，便秘，急性腰扭伤，肥胖症
腰骶椎	对耳轮9区	益肾健腰、通经活络、祛瘀止痛	腰骶部疼痛，腰肌劳损，肾结石，肾炎
胸	对耳轮10区	通经活络、祛瘀止痛	肋间神经痛，胸闷，乳腺炎，乳少
胸椎	对耳轮11区	疏经活络、解痉止痛、利关节	胸胁疼痛，经前乳房胀痛，产后乳少，乳腺炎，胸椎病变，各种原因引起的胸背部疼痛
颈	对耳轮12区	疏经活络、解痉止痛	落枕，甲状腺功能亢进或减退，甲状腺炎
颈椎	对耳轮13区	疏经活络、祛风止痛	落枕，颈椎病，肩背痛，甲状腺功能亢进或减退，甲状腺炎

三角窝反射区和耳屏反射区



①三角窝1区
②三角窝2区
③三角窝3区

④三角窝4区
⑤三角窝5区
⑥耳屏1区

⑦耳屏2区 (内侧)
⑧耳屏3区 (内侧)
⑨耳屏4区

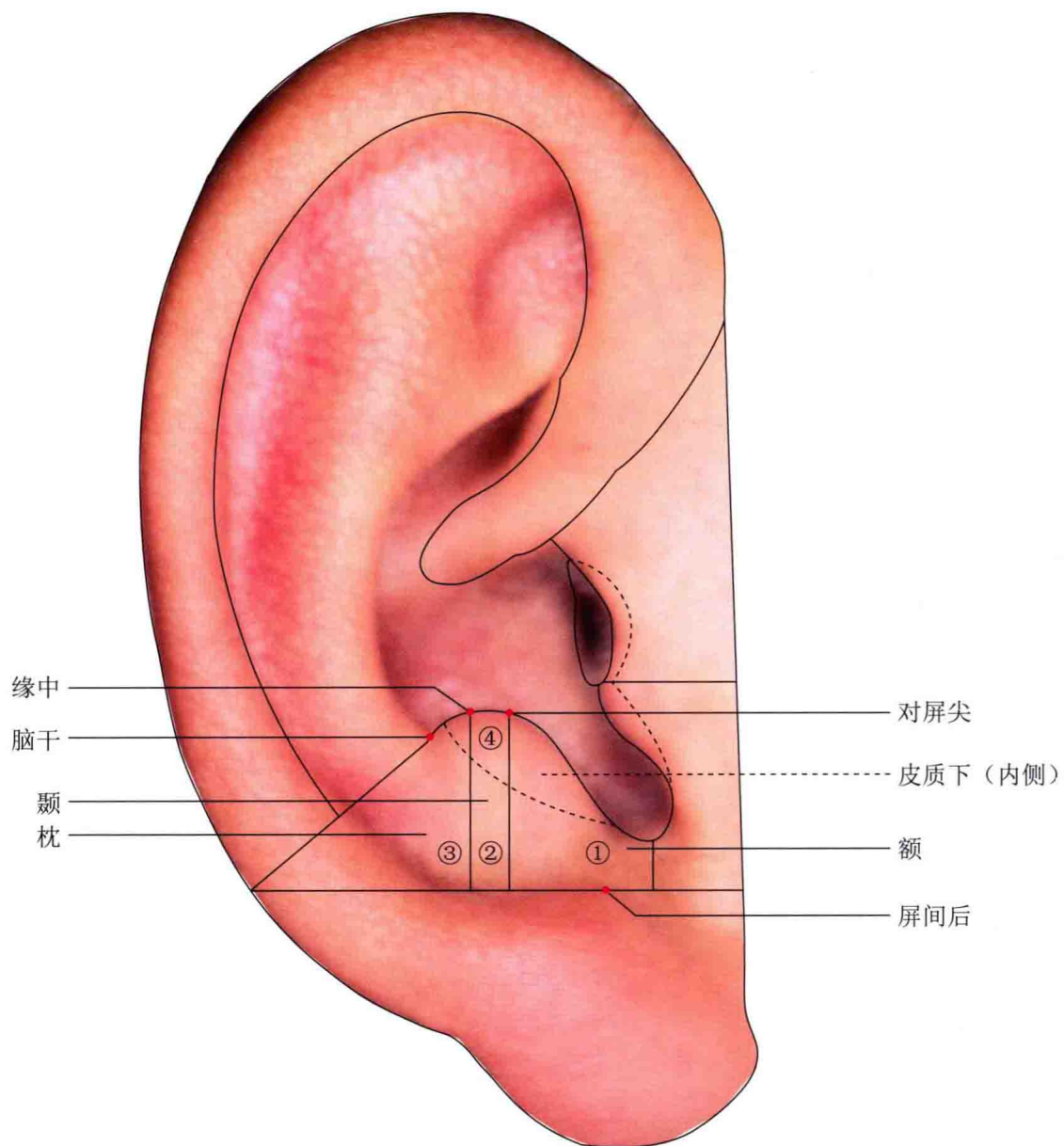
三角窝反射区

穴 位	定 位	功 能	主 治
角窝上	三角窝1区	息风止痛、止痉、平肝潜阳	高血压病，眩晕，头痛，惊风，抽搐
内生殖器	三角窝2区	补益肝肾、活血化瘀、调经止带、止痛止遗	痛经，月经不调，盆腔炎，功能性子宫出血，遗精，阳痿，早泄
角窝中	三角窝3区	疏肝养血、止咳平喘	哮喘，咳嗽，过敏性疾患，各型肝炎，肋间神经痛
神门	三角窝4区	醒脑开窍、镇静安神、清热解毒、祛风止痒、镇痛止痉	癫痫，失眠，多梦，郁证，痛症，咳嗽，哮喘，眩晕，高血压病，过敏性疾病，戒断综合征，中风，晕厥，高热，惊风，阳痿，遗精，早泄
盆腔	三角窝5区	活血化瘀、调经止痛、止带止遗	盆腔炎，附件炎，痛经，闭经，不孕，阳痿，遗精，早泄，前列腺炎，尿道炎，尿道口痛

耳屏反射区

穴 位	定 位	功 能	主 治
上屏	耳屏1区	补益肝肾、缩泉止渴、降糖	咽炎，单纯性肥胖症，糖尿病，口渴多饮，尿崩症
下屏	耳屏2区	健脾化痰、理气和中	鼻炎，单纯性肥胖症，甲状腺功能亢进或减低，糖尿病
外耳	耳屏1区上缘处	通络通窍、补益肾精	耳道炎，中耳炎，耳鸣，耳聋
屏尖	耳屏1区后缘处	清热解毒、止痛	各种原因引起的发热，牙痛等各种痛症，腮腺炎，咽炎，扁桃体炎，结膜炎
外鼻	耳屏1、2区之间	活血通络、疏风开窍	鼻疖，鼻部痤疮，各种鼻炎，鼻塞流涕，鼻出血
肾上腺	耳屏2区后缘处	培元固本、回阳救逆、祛风止痛、清热解毒	低血压，高血压病，风湿性关节炎，腮腺炎，疟疾，链霉素中毒症，眩晕，哮喘，休克，鼻炎，急性结膜炎，咽炎，过敏性皮肤病，输液反应，药物过敏
咽喉	耳屏3区	清热解毒、清音利咽	声音嘶哑，咽喉炎，扁桃体炎
内鼻	耳屏4区	疏风散寒、宣通鼻窍	鼻炎，副鼻窦炎，鼻衄，鼻塞流涕
屏间前	耳屏2区下缘处	滋阴降火、清肝明目	近视眼，视力降低，青光眼，白内障，视网膜炎

对耳屏反射区



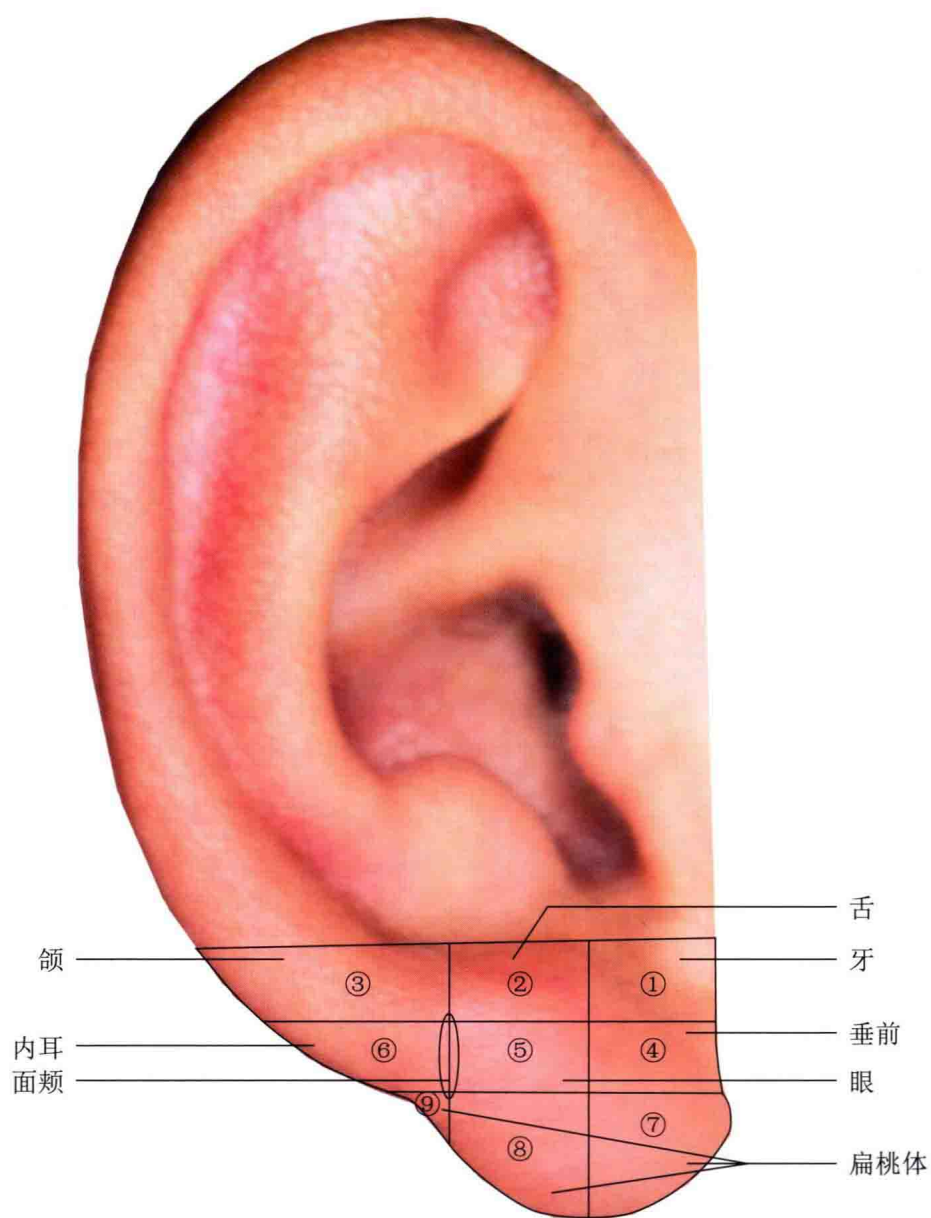
①对耳屏1区
②对耳屏2区

③对耳屏3区
④对耳屏4区 (内侧)

对耳屏反射区

穴 位	定 位	功 能	主 治
额	对耳屏1区	清头开窍、镇静止痛、安神	额窦炎，头痛，头晕，头重如裹，失眠，多梦
屏间后	对耳屏1区下缘处	清热解毒、消肿止痛、降眼压	屈光不正，近视眼，视力降低，青光眼，白内障，视网膜炎，睑腺炎
颞	对耳屏2区	开窍止痛	偏头痛，头痛，头晕，头昏，嗜睡
枕	对耳屏3区	平肝熄风、镇静安神	头痛，眩晕，高血压病，哮喘，癫痫，神经衰弱，失眠
皮质下	对耳屏4区（在对耳屏内侧面）	醒脑开窍、镇静安神、回阳救逆、镇痛止痉	各种痛症，健忘，失眠，嗜睡，郁证，精神分裂症，假性近视，胃溃疡，腹泻，高血压病，冠心病，心律失常，惊风，抽搐，呃逆，呕吐，晕厥
对屏尖	对耳屏1、2、4区交点处	宣肺止咳、化痰止喘、止痒、消肿	哮喘，腮腺炎，皮肤瘙痒，睾丸炎，附睾炎
缘中	对耳屏2、3、4区交点处	填精益髓、醒脑开窍、镇静安神、活血化瘀、止血	遗尿，内耳眩晕症，月经过多，功能性子宫出血，更年期综合征，大脑发育不全，脑炎，脑震荡后遗症，侏儒症，失眠，嗜睡，郁证
脑干	对耳屏3、4区之间	平肝熄风、醒脑开窍、镇静安神	中风，抽搐，惊风，角弓反张，发育不全，头痛，眩晕，高血压病，假性近视

耳垂反射区



①耳垂1区
②耳垂2区
③耳垂3区

④耳垂4区
⑤耳垂5区
⑥耳垂6区

⑦耳垂7区
⑧耳垂8区
⑨耳垂9区

耳垂穴位反射区

穴 位	定 位	功 能	主 治
牙	耳垂1区	清热解毒、活血止痛	牙痛，牙周炎，牙龈炎，拔牙麻醉，唇疹，低血压
舌	耳垂2区	清热降火、活血通络	舌炎，口腔炎，口腔溃疡，唇疹，失语
颌	耳垂3区	清热解毒、活血止痒	腮腺炎，扁桃体炎，咽喉炎
垂前	耳垂4区	宁心安神、镇静止痛	失眠，多梦，牙痛，拔牙麻醉
眼	耳垂5区	清肝明目、降火、止痛消肿	假性近视，急慢性结膜炎，电光性眼炎，睑腺炎，视网膜炎，迎风流泪，青光眼，白内障
内耳	耳垂6区	开窍醒神、补肾聪耳	内耳眩晕症，耳鸣，耳聋，听力减退或亢进，中耳炎
面颊	耳垂5、6区交界处	疏经通络、祛风止痛、清热解毒	面瘫，三叉神经痛，痤疮，扁平疣，面肌痉挛，腮腺炎
扁桃体	耳垂7、8、9区	清热解毒、消肿止痛、利咽开窍	扁桃体炎，咽炎，音哑，失声