

家庭实用百宝箱

家庭实用

# 足部头部 按摩大全



- 足部反射区及主治病症，耳穴按摩法与各科疾病 ●
- 头部按摩的取穴方法，足部按摩的基本手法 ●

丁海波◎编著

云南出版集团有限责任公司  
云南人民出版社有限责任公司



家庭实用

# 足部头部 按摩大全

云南出版集团有限责任公司  
云南人民出版社有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

家庭实用百宝箱 / 丁海波编. —昆明 : 云南人民出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-222-06932-9

I. ①家… II. ①丁… III. ①家庭保健—基本知识  
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 213255 号

责任编辑:王绍来 汪涛

装帧设计:群点设计工作室

责任印制:段金华

|        |                                |
|--------|--------------------------------|
| 书名     | 家庭实用百宝箱·家庭实用足部头部按摩大全           |
| 作者     | 丁海波 编                          |
| 出版     | 云南出版集团有限责任公司 云南人民出版社有限责任公司     |
| 发行     | 云南人民出版社有限责任公司                  |
| 地址     | 昆明市环城西路 609 号                  |
| 邮编     | 650034                         |
| 网址     | www. ynpbh. com. cn            |
| E-mail | rmszbs@ public. km. yn. cn     |
| 开本     | 787 × 1092 1/16                |
| 印张     | 180                            |
| 字数     | 1800 千                         |
| 版次     | 2010 年 11 月第 1 版第 1 次印刷        |
| 印刷     | 北京市业和印务有限公司                    |
| 书号     | ISBN 978 - 7 - 222 - 06923 - 9 |
| 定价     | 268.20 元(共 9 册)                |

# 前言



按摩是我国人民最早的医疗保健手段之一，也是我国医学中物理疗法的一种。它凝聚着中华民族同疾病作斗争的宝贵经验，是我国医学文化遗产的重要组成部分，具有丰富的内容和悠久的历史。按摩对人类的健康做出过极大的贡献，有着很高的地位，至今，按摩疗法在预防、保健、医疗和康复医学领域里，还占据重要的位置。

日常生活中，大家经常会在某一处发生疼痛的时候，禁不住用手去按、揉、捏，这就是按摩的萌芽状态，但按照今天的标准来说，这种“土办法”不算严格意义上的按摩。那么，怎样的按摩才算是真正的按摩？一般来讲，就是按照中西医的基础为指导，充分利用各种手法和技巧，直接作用于体表的部位，使生物区局部发生“生物物理”和“生物化学”的改变，主要依赖神经系统、体液循环系统和经络穴位的传递效应，来达到防止疾病和处理局部的全套疗法。它的基本手法有“推、拿、按、摩”这几种方式。

很多国家今天已经非常重视按摩疗法，就像日本、欧美等地方，每年都会产生很多的文章和专著。不少国家设有专门的按摩学校，以普及按摩知识。相信不久的将来，按摩疗法一定风靡全球。

按摩，学起来快捷简单，不受环境、设备条件的限制，仅仅凭借双手就可以操作。还具有不用针具、药品的特点，男女老少都易于接受。而且，这种疗法有没有任何的副作用。的确是省钱、省物、省事、省时。

《家庭实用足部头部按摩大全》，就是针对家庭成员之间，还有个人按摩的需要所特别编辑的一部书。全书抓住足部和头部两个按摩的重点区域，进行细致入微的解说。让你一册在手，犹如按摩大师伴在左右。你可以借此轻松掌握按摩的原则、方法等，并且得到一生的享用！

编者

# 序

人体各部分生理功能的正常发挥，有赖于头面部的保健。中医学认为：头是“诸阳之会”、“清静之府”，五脏六腑精华之血，清阳之气，皆上注于头。又容易被邪气所侵袭，当头感受各种内外邪之后，或当完成紧张工作之余，都会出现头痛、疲乏、失眠、嗜睡等诸多症状。因此，头部的保健的极为重要的。头部按摩对大脑有健脑安神，聪耳明目的作用。按摩同时还呆改善脑部的血液循环，提高大脑的摄氧量，有益于大脑皮质的功能调节，对益智健脑，增强记忆、缓解疲劳、消除紧张、焦虎，使大脑重新获是充足的精力和体力有益处，头部按摩，还对防止失眠、耳鸣、耳聋、目眩等有较好的辅助治疗作用。

本书从健康的新概念入手，阐述了头部健康的新概念、头部保健推拿的基本知识和技能，选择与汇总了临床的大量的实例，详而系统地讲述了常见病症的按摩方示。深入浅出，图文并成茂，实用性强，适合每个家庭和各年龄的人使用。

在家庭上学生活中，经常会遇到一些问题，难题，人们往往希望能找到一些解决这些问题的快捷方法。以便能更好的生活。随着生活水平的不断提高，生活节奏不断的加快，人们越来越追求生活的品味，重视生活的质量。这本书文字简洁，一看就会，一点便通，家有一册，受用匪浅，是实用性、知识性和趣味性的综合。为此我们编写了这本《家庭实用足部头部按摩大全》。



# 目 录

## 家庭实用足部头部按摩大全

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| <b>第一章 足部按摩好处多</b> .....  | (1)   |
| 第一节 认识足部按摩 .....          | (2)   |
| 第二节 对症按摩 .....            | (6)   |
| 第三节 穿鞋与按摩 .....           | (13)  |
| <b>第二章 各系统器官与按摩</b> ..... | (15)  |
| 第一节 排出有毒物质 .....          | (16)  |
| 第二节 新陈代谢的通道——消化器官 .....   | (21)  |
| 第五节 心脏和循环系统 .....         | (32)  |
| 第六节 神经系统和有关的骨骼系统 .....    | (36)  |
| 第七节 免疫系统 .....            | (45)  |
| 第八节 内分泌腺 .....            | (50)  |
| 第九节 生殖系统 .....            | (54)  |
| 第十节 呼吸系统 .....            | (62)  |
| 第十一节 感觉器官 .....           | (65)  |
| 第十二节 关 节 .....            | (70)  |
| <b>第三章 家庭常见泡脚按摩</b> ..... | (77)  |
| <b>第四章 头部按摩详解</b> .....   | (95)  |
| 第一节 头部按摩的注意事项 .....       | (96)  |
| 第二节 自我按摩的注意事项 .....       | (96)  |
| 第三节 哪些疾病不可进行头部按摩 .....    | (97)  |
| 第四节 头穴按摩法 .....           | (98)  |
| 第五节 头部按摩的基本手法 .....       | (100) |
| 第六节 头部按摩的常用穴位 .....       | (103) |
| 第七节 头面部的自我保健推拿 .....      | (106) |



|                     |       |
|---------------------|-------|
| 第八节 头部按摩的取穴方法 ..... | (108) |
|---------------------|-------|

## 第五章 家庭常用头部按摩 .....

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 第一节 头顶部的按摩疗法 .....   | (110) |
| 第二节 额部的按摩疗法 .....    | (110) |
| 第三节 眼眶周推拿疗法 .....    | (111) |
| 第四节 颞部的按摩疗法 .....    | (112) |
| 第五节 面部的按摩疗法 .....    | (112) |
| 第六节 颈项部的按摩疗法 .....   | (113) |
| 第七节 肩部的按摩疗法 .....    | (114) |
| 第八节 失眠的按摩疗法 .....    | (115) |
| 第九节 近视的按摩疗法 .....    | (116) |
| 第十节 头痛的按摩疗法 .....    | (117) |
| 第十一节 重听的按摩疗法 .....   | (119) |
| 第十二节 牙痛的按摩疗法 .....   | (119) |
| 第十三节 慢性鼻炎的按摩疗法 ..... | (120) |
| 第十四节 感冒的按摩疗法 .....   | (121) |
| 第十五节 高血压的按摩疗法 .....  | (122) |

## 第六章 头部按摩美容法 .....

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 第一节 面部美容按摩疗法 .....     | (124) |
| 第二节 头面部健美按摩疗法 .....    | (125) |
| 第三节 除皱消斑按摩疗法 .....     | (127) |
| 第四节 面部蒸汽按摩疗法 .....     | (128) |
| 第五节 牙齿的保健按摩法 .....     | (129) |
| 第六节 头发早脱的按摩疗法 .....    | (130) |
| 第七节 如何拥有一头秀发 .....     | (130) |
| 第八节 少白头的按摩疗法 .....     | (131) |
| 第九节 节消除眼睛血丝的按摩方法 ..... | (132) |
| 第十节 美容按摩疗法 .....       | (132) |
| 第十一节 祛除青春痘的按摩疗法 .....  | (133) |
| 第十二节 瓜果汁美容按摩疗法 .....   | (134) |
| 第十三节 影响美容的习惯动作 .....   | (135) |
| 第十四节 如何使用面部按摩膏 .....   | (136) |
| 第十五节 有没有必要进行面部脱皮 ..... | (137) |
| 第十六节 怎样延缓皮肤的衰老 .....   | (138) |
| 第十七节 减皱美容操 .....       | (139) |



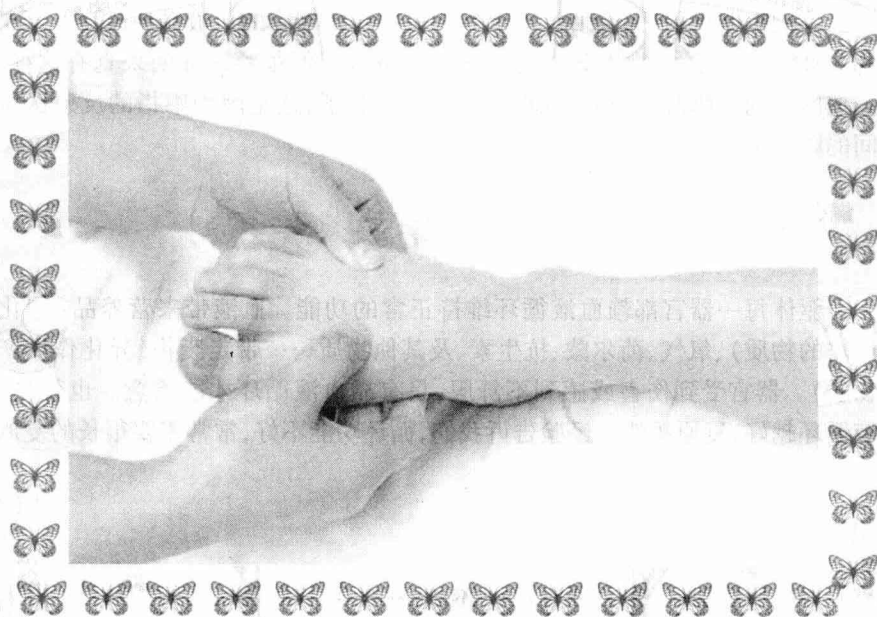
|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| 第十八节 剃须时应注意什么 .....          | (139)        |
| 第十九节 保持头发健美的基本措施 .....       | (140)        |
| 第二十节 美容食疗方 .....             | (141)        |
| 第二十一节 有助于美容的瑜伽姿势 .....       | (142)        |
| 第二十二节 口唇部皮肤的护理 .....         | (145)        |
| 第二十三节 有利于美容的食疗方、药膳方 .....    | (145)        |
| 第二十四节 有关洗头发的几点建议 .....       | (147)        |
| 第二十五节 头发的正确梳理方法 .....        | (148)        |
| 第二十六节 洗头太勤会不会对头发有害 .....     | (148)        |
| <b>第七章 头部按摩的殊效对症疗法 .....</b> | <b>(149)</b> |
| 第一节 健脑按摩疗法 .....             | (150)        |
| 第二节 消除疲劳增强记忆按摩法 .....        | (151)        |
| 第三节 耳聪目明按摩疗法 .....           | (152)        |
| 第四节 近视眼的保健按摩疗法 .....         | (152)        |
| 第五节 老花眼的按摩疗法 .....           | (155)        |
| 第六节 老年性白内障的按摩疗法 .....        | (157)        |
| 第七节 红眼病的按摩疗法 .....           | (159)        |
| 第八节 头面部的保健疗法 .....           | (160)        |
| 第九节 神清目爽的按摩疗法 .....          | (161)        |
| 第十节 催眠按摩疗法 .....             | (161)        |
| 第十一节 消除疲劳的按摩疗法 .....         | (162)        |
| 第十二节 眼睑下垂的按摩疗法 .....         | (163)        |
| 第十三节 美尼尔病的按摩疗法 .....         | (164)        |
| 第十四节 长针眼后的按摩疗法 .....         | (164)        |
| 第十五节 耳鸣的按摩疗法 .....           | (165)        |
| 第十六节 突发性耳聋的按摩疗法 .....        | (167)        |
| 第十七节 流鼻血的按摩疗法 .....          | (167)        |
| 第十八节 过敏性鼻炎的按摩疗法 .....        | (168)        |
| 第十九节 下颌关节功能紊乱的按摩疗法 .....     | (169)        |
| 第二十节 失音的按摩疗法 .....           | (170)        |
| 第二十一节 落枕后的按摩疗法 .....         | (170)        |
| 第二十二节 咽喉疼痛的按摩疗法 .....        | (172)        |
| 第二十三节 牙痛的按摩疗法 .....          | (172)        |
| 第二十四节 颈椎病的按摩疗法 .....         | (174)        |
| 第二十五节 斑秃(鬼剃头)的按摩疗法 .....     | (175)        |
| 第二十六节 酒糟鼻的按摩疗法 .....         | (176)        |



|            |                          |              |
|------------|--------------------------|--------------|
| 第二十七节      | 鼻窦炎的按摩疗法 .....           | (177)        |
| 第二十八节      | 打嗝不止的按摩疗法 .....          | (178)        |
| 第二十九节      | 中暑的按摩疗法 .....            | (180)        |
| 第三十节       | 酒后不适的按摩疗法 .....          | (180)        |
| 第三十一节      | 失眠的按摩疗法 .....            | (181)        |
| 第三十二节      | 感冒头痛的按摩疗法 .....          | (181)        |
| 第三十三节      | 抽痛性偏头痛的按摩疗法 .....        | (182)        |
| 第三十四节      | 紧张性头痛的按摩疗法 .....         | (182)        |
| 第三十五节      | 高血压引起的头痛的按摩疗法 .....      | (183)        |
| 第三十六节      | 三叉神经导致的头痛的按摩疗法 .....     | (183)        |
| 第三十七节      | 颈部异常所引起的头痛的按摩疗法 .....    | (184)        |
| 第三十八节      | 眼部异常所引起的头痛的按摩疗法 .....    | (184)        |
| 第三十九节      | 慢性副鼻窦炎的按摩疗法 .....        | (185)        |
| 第四十节       | 耳疾引起的头痛的按摩疗法 .....       | (185)        |
| 第四十一节      | 宿醉性头痛的按摩疗法 .....         | (186)        |
| 第四十二节      | 面瘫的按摩疗法 .....            | (186)        |
| 第四十三节      | 面瘫康复操 .....              | (188)        |
| 第四十四节      | 偏瘫病症的按摩疗法 .....          | (189)        |
| 第四十五节      | 昏厥不省人事的按摩疗法 .....        | (189)        |
| <b>第八章</b> | <b>认识泡脚按摩 .....</b>      | <b>(191)</b> |
| 第一节        | 泡脚基础知识 .....             | (192)        |
| 第二节        | 足部按摩基础知识 .....           | (199)        |
| <b>第九章</b> | <b>耳部按摩疗法 .....</b>      | <b>(227)</b> |
| 第一节        | 耳廓解剖及耳穴分布 .....          | (228)        |
| 第二节        | 耳穴按摩的基本手法 .....          | (240)        |
| <b>第十章</b> | <b>常见疾病的耳穴按摩疗法 .....</b> | <b>(245)</b> |
| 第一节        | 内科疾病的耳穴按摩疗法 .....        | (246)        |
| 第二节        | 神经科疾病的耳穴按摩疗法 .....       | (268)        |
| 第三节        | 外科疾病的耳穴按摩疗法 .....        | (276)        |
| 第四节        | 男科疾病的耳穴按摩疗法 .....        | (285)        |
| 第五节        | 妇科疾病耳穴按摩疗法 .....         | (291)        |
| 第六节        | 儿科疾病的耳穴按摩疗法 .....        | (299)        |
| 第七节        | 五官科疾病的耳穴按摩疗法 .....       | (303)        |

# 第一章

## 足部按摩好处多



## 第一节 认识足部按摩

### 何谓“反射区”

反射区是神经聚集点,每一点都和躯体其他部分有关连。这种反射区遍布全身,但本书只讨论位于脚部的反射区。这是因为脚是身体所有部位中最被忽视以至萎缩了的部分。人如顺乎自然应该赤足走在粗糙的泥土、枯枝或石头上,位于脚部的反射区才能受到适当的按摩而发挥它们的功用。人类的环境渐渐地改变,人的一双脚也不再走在粗糙不平的地上,而是走在光滑、平坦、铺上柏油的马路上,再加上穿上一双不合脚的鞋,成年累月,脚被局限在这鞋狱中,血液循环阻塞造成脚部寒冷。更糟的是,反射区不再能适当地发挥它的功用。

### 反射区如何发挥功用

我们按摩反射区,会使反射区和相关的身体器官的血液循环改良。至于如何和为什么会有这种功用,还没有科学上的解释。但很容易证明果真有这种功用。如按摩中间脚趾,会马上觉得手的中指暖和了,这是因为中指的反射区位于中间脚趾上。

### 血液循环为什么这么重要

躯体每一器官都赖血液循环维持正常的功能。血液带来营养品(同化作用所需的物质)、氧气、荷尔蒙、抗生素、及其他物质……带走废物(异化作用产生的物质)。器官受到伤害或感到不舒服,只有靠血液循环才能治愈。也就是说,血液循环越好,复原越快。经验告诉我们,循环功能不好,常常需要很长的复原期。

### 反射区的病症

如按压反射区,常会探查出硬体,这就是本书常会提到的积留物(由尿酸晶体与其他的沉积物质组成)。积留物是如何形成的?

血液循环不顺畅的地方就形成这种积留物。如水流很快的溪中不会有东西沉淀。血液循环良好时,也不会有沉淀物留在血管和结缔组织中。在溪流没有足够的水源时,废物就无法冲走而留下来。同样地,血液循环微弱时,沉淀物就留下

来形成这种积留物。大大小小的积留物阻碍了相关连器官的血液供应。当然和这器官相关的反射区也受到影响而不舒服。

是反射区还是器官先产生病症呢?两者都有可能。如发生意外时,器官先受波及,但不到十分钟,按摩反射区会产生痛楚。

相反的情况是,鞋子先使脚部反射区不舒服,然后再侵害相关器官的功能。

很可能发生的情况是,当你探测一个人的反射区时,几乎脚部各处都有反应,不要认为这个人已行将就木了,这只是身体各系统没有发挥完全的功能。一个人身上很小很小的不舒服也能在反射区反应出来,因为任何大病都是由小病积成的。最重要的是在末生病以前,即刻由现在开始做预防的工作。今日人们很重视预防医学,而家庭脚部按摩是最有益的一种方法。

有时很奇怪的,明知某一器官功能不好,但按摩反射区并无反应,如不是诊断错误,就只有一个可能,脚部皮肤太硬没有感觉了,这时需先处理硬皮,再按摩反射区,则会有强烈反应。

任何人,从婴孩到老人都能进行脚部按摩。

### 如何在反射区按摩——有两种基本方式

#### 一、手工按摩

#### 二、脚踏按摩

##### 手工按摩法

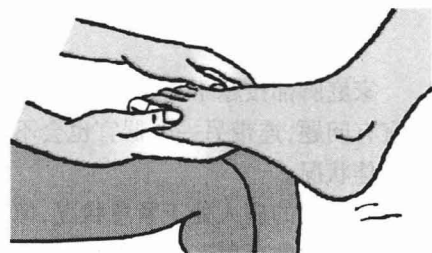
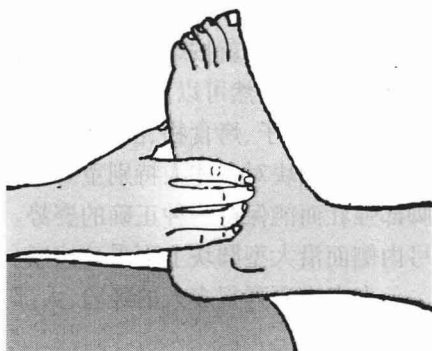
脚部按摩,第一步需选择一个坐得很舒适并能尽量放松的坐姿。

按摩脚底的反射区:被按摩者的脚需搁在按摩者的膝盖上,使后者能够很清楚地看清脚底部。

按摩脚趾和聃骨部位的反射区:被按摩者需弯曲腿部,将脚搁在按摩者的膝盖上。

按摩脚跟、脚踝周围和脚踝附近骨头上的反射区:被按摩者侧身将脚的内面或外面朝上让按摩者抓牢。

被按摩者坐好正确姿势后,就可以开始按摩了。用指端或指节都可以,手指甲必须剪短并洗干净。需用油膏产生润滑作用,这点很重要,任何一种油膏都可采用。根据被按摩点的情况用绕圈式的揉搓或上下式挤压法按摩。常有人问:“是不是需要往心脏的方向按摩?”对大部分的部位这样做比较好。如坐骨神经反射区,每次按摩



## 家庭实用足部头部按摩大全



需轻柔地往心脏方向滑动(这种按摩的原则是刺激淋巴流动,如果往心脏相反的方向按摩。就如同刹车的作用,会阻碍循环、使很多病人的淋巴循环虚弱)。到底应该用多大的力来按摩?开始应轻轻地,渐渐增加强度。当你帮人按摩时,很快就能揣摩出这人所需要的压力强度。

### 脚踏按摩法

手工按摩引起疲劳和费劲时,可用脚踏按摩法取代。人如果顺乎自然,应该是赤脚走在粗糙的土地、枯枝和石头上,位于脚部的反射区自然常常会受到按摩。不幸的,很多障碍,像坏天气、下雪和寒冷使我们抛弃了这种自然的走路方式。为了这个缘故,我们制造了一种按摩踏板。这是一种坚硬的塑料板,上面有各种大、中、小型的鹅卵石形圆块。让所有的反射区都能够被触到。

小型的鹅卵石形圆块可以砥触到脚底深部的反射区和肌肉组织,刺激它们的血液循环。平时,用手工按摩需要很费力才能按摩到这些区域,这时四全身的重量向下压很容易就按摩到了。中型圆块没有小型圆块那么深入。即使你有一双很敏感脚,仍然可以用这种踏板按摩。最好是在做直立的日常工作时使用,如烫衣服、刮胡子、烤食物、洗碗盘、打电话,甚至看电视时。

大型圆块对一些人特别重要,他们从小腿到脚部的肌腱已缩短,需再训练,使脚部强壮而能保持一种正确的姿势。脊柱的反射区位于脚弓的内侧边上,可将脚弓内侧面沿大型圆块上下滑动按摩。

奉书中所列很多人的经验,大部分都用这种脚踏按摩法按摩他们脚底部的反射区。

### 由何处开始按摩——一般生理构造

家庭脚部按摩不只是治标,而是治本。身体所有的器官之间休戚相关,一个器官有问题,连带另一个器官也会不正常,我们应小心地照顾自己,使身体经常处于最佳状况。

如果你的病人处于紧急状况,像心脏衰竭、偏头痛发作或受伤,这时你必须马上按摩相关的反射区。平常状况,你应该按下列的步骤开始:

1. 肾脏、输尿管和膀胱——彻底的按摩,不但使有毒物尿酸溶解,并使得尿酸从泌尿系统排泄出去,而不致妨碍循环。开始按摩,应在这一系统的部位花较



多的时间。

2. 头部是所有器官的中央控制部门。

3. 胃、肠道、肝脏和胰脏——新陈代谢器官群。它们的功能是经常准备好组成代谢物质供各器官使用。

4. 淋巴结——将有害物质加以蚕噬并移走。制造足够的各种抗体。

5. 其他敏感区域——请参阅第十三章。

每天应按摩多久

每一个反射区都可以按摩五分钟不会有什么害处。遇到急性病症时,按摩时间可加一倍或三倍也不会有危险。但按摩肝脏和脊柱反射区时应小心。当肾脏功能良好时,才可以在肝脏反射区按摩五分钟以上,否则大量的有毒物质将进入循环系统,却没有被排出体外,脊椎的反射区不可按摩太久、因为会使血流加强而产生暂时性的不良反应。我建议你每天花三十分钟做家庭脚部按摩,这样会有助于你保持良好的身体状况。

建议

每只脚:肾上腺、肾脏、输尿管和膀胱五分钟;头和颈大约三分钟;每一个淋巴点大约二分钟(全部需六分钟);其他特殊的敏感区一二分钟。一共三十分钟完成按摩。

### 可能发生的各种反应

强烈的刺激能(但不一定)使器官产生短暂的反应,大部分反应短时间内就消失了。记住不要担心,不要放弃,应继续按摩。以下是可能发生的各种短暂反应:

——肿胀的脚踝,特别是那些有淋巴阻塞现象的人。

——曲张的静脉突然间肿得更明显。因静脉内血流增加,所以看得更清楚。

——腿部有创口。因为腿部的血液循环较差,经常有找个出口的趋向。这种反应是完全正常的;这表示有毒物质不能在体内破坏处理掉,就用这种方式排出体外。

——发烧。按摩淋巴腺反射区有时会引起这种反应。这是因为体内正好潜伏着发炎因素,从而产生发烧现象。

——某一器官的痛楚增加。

——挫伤。当钙的含量不正常时。

## 家庭实用足部头部按摩大全

## 第二节 对症按摩

以下列出常见的各种病症和需要按摩的反射区部位。各种器官的功能在本书中都有说明,请参阅前述有关章节。

### 有毒物质的排泄

#### 泌尿系统

尿床(夜间遗尿):按摩肾脏、输尿管、膀胱反射区。防范辐射线。

膀胱发炎:按摩肾脏、输尿管、膀胱、特别是淋巴腺的反射区。

输尿管发炎:按摩肾脏、输尿管、膀胱、淋巴腺反射区。

排尿困难:按摩肾脏、输尿管、膀胱和其他功能微弱器官的反射区。

尿失禁:按摩肾脏、输尿管、膀胱反射区。如有子宫脱出现象,也可按摩子宫反射区。

肾结石:按摩肾脏、输尿管、膀胱反射区。其他敏感的反射区。改变饮食习惯。

水 肿:按摩肾脏、输尿管、膀胱、肾上腺、心脏、淋巴腺反射区。

#### 关节

痛风性关节炎:按摩肾脏、输尿管、膀胱、肾上腺和有关器官的反射区。注意饮食! 关节炎和疼痛:按摩发炎关节的反射区。按摩肾脏、输尿管、膀胱、肾上腺,副甲状腺、淋巴腺各反射区。注意饮食! 按摩相对应的关节的反射区。

风湿病,按摩肾脏、输尿管、膀胱、肾上腺、副甲状腺、新陈代谢各器管的反射区。注意饮食! 按摩患病关节的反射区。

多发性关节炎:按摩方法和风湿病相同。

#### 皮肤

坐疮、粉刺:脸部清洁功能不良。按摩肾上腺、肾脏、输尿管、膀胱、肝、胆囊等反射区。注意饮食习惯。

脱发:按摩性腺(睾丸和卵巢)、肾上腺、新陈代谢器官的反射区。注意饮食!

温疹:按摩肾脏、输尿管、膀胱、肾上腺、副甲状腺各反射区。

牛皮癣:撞摩肾脏、输尿管、膀胱、肾上腺、副甲状腺、新陈代谢器官、淋巴腺各

反射区。

带状疱疹:按摩肾脏、输尿管、膀胱、肾上腺、副甲状腺反射区。注意饮食。

皮肤发疹、皮疹:按摩肾脏、输尿管、膀胱、肾上腺、副甲状腺、新陈代谢器官反射区。

## 新陈代谢—消化系统

食欲不振:按摩胃、肠、甲状腺的反射区。

食物中毒:使病人呕吐,按摩胃、十二指肠、淋巴点各反射区。

消化神经系统的病症:按摩太阳丛反射区。注意整个身体的一般状况。

牙龈炎:按摩上颚和下颚反射区。

口臭:胃功能失常造成的。按摩胃反射区。注意饮食!

牙痛:按摩上、下颚反射区。使新陈代谢务器官正常。注意饮食!

味觉障碍:按摩头、上下颚反射区。

牙周病:按摩上下颚骨、新陈代谢各器官反射区。注意饮食!

颞骨病症:按摩上、下颚、淋巴腺、颞部(三叉神经)各反射区。

胃痛、胃溃疡:按摩胃肠反射区。注意饮食。

胃绞痛:按摩胃肠反射区。注意饮食!

噎胃酸:按摩胃、太阳丛反射区。

胃肠胀气、胃下部(下腹部):按摩盲肠反射区。注意饮食!

胃肠胀气、胃上部(上腹部):按摩胃、十二指肠反射区。注意饮食!

十二指肠溃疡:按摩胃、十二指肠反射区。注意饮食!

囊胆感染病症、胆囊发炎、胆结石:按摩十二指肠、胆囊、肝、淋巴点各反射区,注意饮食!

肝炎、黄疸瘤:按摩十二指肠、肝、胆囊、淋巴腺各反射区。特别注意饮食。

肝硬化:注意饮食。按摩十二指肠、肝、胆囊、淋巴腺和其他敏感反射区。

肝疼痛:按摩肝反射区。注意饮食!

营养不良:按摩胃肠道、肝、胆囊反射区。注意饮食!

持续性的疲劳和烦躁:按摩肾脏、输尿管、膀胱、新陈代谢各器官、副甲状腺、颐(颞部)各反射区。注意饮食!

胰脏发炎:按摩胃、十二指肠、胰脏、淋巴腺各反射区。注意饮食!

糖尿病:按摩胃、十二指肠、胰脏反射区。注意饮食。

阑尾炎:盲肠下端的阑尾发炎。按摩盲肠下端和淋巴腺的反射区。

肠粘膜发炎:按摩胃肠道反射区。注意饮食!按摩淋巴点各反射区。

大肠炎:按摩整个大肠、淋巴点各反射区。

肚子发胀:注意饮食!吃东西要慢!按摩胃和十二指肠反射区。

腹泻:按摩胃肠道、淋巴腺反射区。注意饮食。

一神经性腹泻:按摩太阳丛反射区。

一腹泻并有呕吐(假性霍乱):按摩胃肠道、淋巴点各反射区。注意饮食!

肾 脏:按摩肾、输尿管、膀胱、副肾淋巴点。

便 秘:按摩整个消化道、肛门(在啡肠肌内则)的反射区。

直肠发炎:按摩左脚的直肠反射区,按摩双脚内侧的腓肠肌。

肛门搔痒或肛门皮肤破裂:按摩肛管或直肠反射区。

痔 疮:按摩在脚上的直肠反射区和腓肠肌。按摩肾脏、输尿管、膀胱、肾上腺各反射区。

腹股沟疝气:按摩淋巴各反射区。使胃肠道功能正常、然后营养物能被充分利用。

横隔膜疝气:按摩新陈代谢各器官、横隔膜反射区。注意饮食!

### 心脏和循环系统

贫血:按摩脾脏、新陈代谢器官的反射区。

心绞痛:按摩肾上腺(产生肾上腺素)、肾脏、输尿管、膀胱(排除毒素)的反射区。注意饮食习惯。按摩胃的反射区,使胃不再产生胀气经横隔膜压迫心脏尖端,按摩心脏反射区。

动脉硬化:按摩肾脏、输尿管、膀胱、肾上腺各反射区。

血液中毒:按摩淋巴腺各反射区。

高血压:按摩肾脏、输尿管、膀胱、脑(头部)各反射区。

低血压:按摩肾脏、输尿管、膀胱、脑、内耳迷路反射区。

淋巴腺肿胀:按摩淋巴腺各反射区,不要害怕产生的反应。

心脏缺捆:按摩心脏、淋巴腺、肾上腺、新陈代谢各器官的反射区。注意饮食!

心脏问题;注意饮食!如果胃肠不产生胀气也就不妨碍心脏的功能。

缺铁症:按摩脾脏反射区。

血管栓塞:按摩肾脏、输尿管、膀胱、肾上腺各反射区,按摩相对应的反射点(如手臂)。

静脉曲张:按摩肾脏、输尿管、膀胱、肾上腺、脊椎各反射区。

血管狭窄:按摩血管狭窄的器官的反射区。按摩副甲状腺、肾上腺、肾脏。输尿管、膀胱各反射区。

血循环问题:按摩心脏、肾上腺、副甲状腺反射区。注意饮食!按摩肾脏、输尿管、膀胱反射区。

### 神经系统和有关的骨骼系统

神智缺失(神志不清):头部的症状。按摩头部的反射区。