

反射区瘦身

美人

F 时尚生活
ashion life 02



英、美、日等国均疯狂学习
脚部反射区带来的功效

你还在等什么？

脚部反射区涵盖了人体五脏六腑大部分的组织器官，其经络在足部特定区域形成各自的反射区，只要按对位置，再借由穴位刺激按摩，就能达到疏通经络、强身保健的效果。

脚底按摩 美丽健康自然来

不要怀疑
按了就对了

头 脸 苹果般的好气色·清澈明亮的大眼睛·消除眼袋·减少脸部脂肪
上半身 纤细的手臂·大腹婆BYE!BYE!·告别肩部疼痛·罩杯升级UP!UP!
全 身 雕塑身材·美化腿型·亮丽肤质·疏通手足气血·轻松排便·舒缓压力

关于脚部反射区

脚底是人体的缩影，只要懂得按摩刺激各部位反射区，使血液循环顺畅，排除积聚在体内的毒素，就能达到惊人的效果。

图书在版编目(CIP)数据

反射区瘦身美人 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2007. 10

(时尚生活)

ISBN 978-7-5442-3617-1

I. 反… II. 深… III. 生活 IV. TS935.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第032929号

SHISHANG SHENGHUO (02) —— FANSHEQU SHOUSHEN MEIREN

时尚生活(02)——反射区瘦身美人

主 编	深圳市金版文化发展有限公司		
策 划	元气星球工作室		
责任编辑	陈正云 周诗鸿		
封面设计	董 辛		
出版发行	南海出版公司	电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)	
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼	邮编	570206
电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn		
经 销	新华书店		
印 刷	深圳市极雅致印刷有限公司		
开 本	711mm×1016mm	1/16	
印 张	40		
版 次	2007年10月第1版	2007年10月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5442-3617-1		
定 价	99.00元 (共5册)		

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

时尚生活 02

反射区瘦身美人



丛书企划

元气星球工作室

》》专业的技术、创意的构思、积极的态度、用心的生活

我们致力经营品牌、注重视觉呈现，力求每一项作品都匠心独运，每一项策划都要出类拔萃。

南海出版公司

004 | 导读

第一篇

脚部反射区 的神奇功效

008 | 認識腳部反射區

009 | 腳部按出清瘦、漂亮、健康

010 | 腳部反射區按摩手法



第二篇

23大反射区 让你轻松瘦下来

014 | 标准体重的指数检测

016 手臂反射區 018 下腹部反射區 020 胰臟反射區 022 肩部反射區

024 腎上腺反射區 026 輸尿管反射區 028 膀胱反射區 030 大腦反射區

032 小腦反射區 034 頸項反射區 036 甲狀腺反射區 038 膽囊反射區

040 肛門反射區 042 降結腸反射區 044 尿道反射區 046 升結腸反射區

048 小腸反射區 050 橫結腸反射區 052 坐骨神經反射區 054 十二指腸反射區

056 盲腸反射區 058 上、下顎反射區 060 肩胛骨反射區



第三篇

美容反射区 按对位置就美丽

064 | 反射区美容的优点

065 | 反射区美容的按摩原则

066 臉部反射區 068 鼻腔反射區 070 耳反射區 072 眼反射區

074 斜方肌反射區 076 額竇反射區 078 腦垂體反射區 080 心臟反射區

082 脾反射區 084 甲狀旁腺反射區 086 頸椎反射區 088 胸椎反射區

090 腰椎反射區 092 內尾骨反射區 094 生殖腺反射區

096 肘關節反射區 098 肩關節反射區 100 膝關節反射區

102 胸腔、乳房反射區 104 胸部淋巴腺反射區 106 三叉神經反射區





第四篇

排毒反射区 排出毒素一身轻

110 让排毒更通畅

111 人体排毒系统

112 肾脏反射区 113 肝脏反射区

114 胃反射区 115 肺脏反射区

116 淋巴反射区 117 直肠反射区



第五篇

脚部反射区图解

120 右脚底反射区 121 左脚底反射区

122 左脚背反射区 123 右脚背反射区

124 脚内侧反射区 125 脚外侧反射区

126 12星座身体部位&保健保养

128 小气财神星座排行

清瘦、漂亮、健康

按摩脚部反射区就能轻松办到！

不要怀疑，不要犹豫，脚部按摩+营养果汁+美味食谱，一步一个脚印，美丽健康自然来！

◎编辑室的话

反射区疗法一直被用于对症缓解和治疗各种疾病，也可用来保健益寿、美容洁肤。人的脚上有60多个反射区，与人体的主要脏器相对应。用按摩的方法刺激反射区，通过血液循环、神经传导，对身体的相应部分起到保健作用，这就是时下正流行的足部按摩。

《脚部反射区的神奇功效》教你初步认识脚部反射区的好处，以及按摩DIY的手法。

《23大反射区，让你轻松瘦下来》对每个反射区的瘦身原理做出说明，指出正确的位置，详细的操作方法；推荐了保养之道、有效搭配的营养果汁和美味食谱，让你快速拥有魔鬼身材！

《美容反射区，按对位置就美丽》对美容原理、反射区位置、操作方法进行阐述，图文并茂，一看即明、一学即会；相应的保养之道、营养果汁和美味食谱，只要你能坚持，保证天天都会有好气色！

《排毒反射区，排出毒素一身轻》着重介绍肝脏、肺脏、肾脏、胃、淋巴、直肠这6大精选的排毒反射区，刺激这些反射区，能促进血液循环，增强免疫能力，清除体内毒素，达到机能平衡，让身体恢复健康。

《脚部反射区图解》以图说文，方便爱美的你掌握每个的部位美容及功能。更附有星座名家解析，传授12星座身体各部位的保健及保养秘技。

封面设计 元气星球工作室
摄影 天明国际广告机构
化妆 田宛灵 (www.beautqq.cn)
模特 张小青
元气星球工作室制作群:
主 编 唐志妙
美术指导 张嘉诚
策划编辑 郭淑萍
美术设计 董 辛

导 读

为了方便您的阅读，节省您宝贵的时间，本书特别安排了书目导读部分，这里为您提供本书主要版面的编排元素与方式，让您轻松阅读，快乐享受！

第二篇 23大反射区，让你轻松瘦下来

手臂反射区

1 功效：舒臂

2 反射区位置

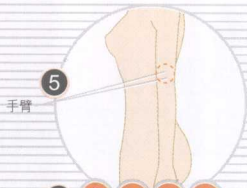
双足的第五趾骨，双足外侧肩部反射区到肘关节反射区之间的细长区块。



手臂反射区 3

4 适应症

上肢疼痛、上肢麻痹等症，以及长期使用电脑或从事电脑相关工作而引发的职业病等。



6 瘦身原理

手臂是人体四肢的一部分，它由一对肱骨、前臂及手构成，借由骨骼及肌肉，可以灵巧地活动，发挥其作用。拥有纤细迷人的手臂是人们的美好向往，学会手臂反射区的按摩法，你的手臂就可以轻松瘦下来！

7 操作方法

以指侧夹压法，从第五趾骨处往立方骨处方向，由下而上夹压约5~10次，或定点施力约5~10秒。



016

1 **+** 功效 介绍反射区在瘦身、美容方面的功效，让您一看就明了。

2 **+** 反射区位置 指出反射区的具体位置，方便您对照参考。

3 **+** 反射区插图 反射区的详细分布图，清楚明了，一看就懂。

4 **+** 适应症 列举各种适应病症，方便您对症治疗。

5 **+** 人体器官图 科学解析人体器官图，轻松找出反射区。

6 **+** 瘦身原理 详解各种瘦身美容原理，轻松省力瘦下来。

手臂反射区

8 手臂保养

夏天穿上无袖的衣服，一双手臂展露无遗。想要拥有令人羡慕的手臂，日常的保养是非常关键的。在沐浴后应擦上身体乳，有按摩效果的身体乳最佳，不仅可以起到护理皮肤的功效，还可以促进手臂处血液的循环。

在纤臂方面，还要配合适当的运动，比如举哑铃、抬臂等。在饮食方面也要注意，要多吃苹果、柑橘、青笋、芹菜等。



笋丝鱼腥草

推荐食谱 9

材料：鱼腥草200克、青笋丝50克、盐5克、味精5克、蒜粒5克、姜末6克、醋15毫升、白糖5克、辣椒油10毫升。

做法：鱼腥草洗净，青笋洗净切丝；将各种调味料放入碗中搅匀成味碟；将鱼腥草、青笋丝放入调味料中搅匀装盘。

10 推荐果汁

青瓜水果汁

材料：青瓜250克、苹果200克、柠檬1/2个、冰糖少许。

做法：青瓜洗净，切开，去籽，切成小块；苹果洗净，去皮，去籽，切块；柠檬洗净，取半，切成片；各种原材料放入榨汁机，加入冰糖拌匀即可。



017

7 + 操作方法 详细的操作步骤，简明易学。

8 + 反射区保养 反射区保养实用法则，介绍包括日常生活以及饮食方面的反射区保养秘方，让你健康享“瘦”，轻松美丽。

9 + 推荐食谱 提供各种有助于瘦身美容的食谱，让您吃进美味，瘦下脂肪。

10 + 推荐果汁 推荐各种新鲜蔬果汁的全新搭配，花样繁多，功效齐全，让瘦身、美容更简单。

第

一

篇

脚部反射区的 神奇功效

人体器官脏腑各部位在脚底都有反射区，用按摩刺激反射区，通过血液循环、神经传导，能调节机能平衡、恢复器官功能、祛病健身。



认识脚部反射区



中医理论记载，人有“四根”——耳根、鼻根、乳根和脚跟，其中以脚跟为四“根”之本。“人老脚先衰，木枯根先竭”，可见脚对人体的重要

性。中医认为，脚底的反射区分布是将人体整体缩小投影，反射到足部，是局部反映整体的一种表现。

脚部反射区按摩法

脚部反射区按摩法也称脚部按摩，是通过在脚部的一定部位施以按摩手法，以达到治病防病的目的。脚部按摩疗法是通过对人体各脏器在足部相对应的反射区进行手法刺激的

一种疗法。

在进行脚部按摩的时候，可以用拇指的罗纹面、食指和中指的指间关节对反射区进行按揉点压，也可以使用一些光滑的塑胶棒刺激反射区。脚底

按摩一般以压痛反应比较强的部位为治疗重点，按照先左足后右足、先主要区域再次要区域的顺序进行治疗。

脚部反射区按摩原理

当人体各部分的器官发生病理改变的时候，会在双脚对应的反射区产生压痛，那么这个部位即为病理反射区，在治疗的时候就应以这些反射区作为重点。

祖国医学认为，脚跟为“精气之根”。足三阳、三阴经上连脏腑，下达足部，通过

对脚部穴位的按摩刺激，通过经络的传导功能，可以调节脏腑气血、平衡机体阴阳。《黄帝内经》的《足心篇》这样阐述了脚底按摩的原理：人体器官脏腑各部位在脚底都有反射区，用按摩刺激反射区，通过血液循环、神经传导，能调节机能平衡，恢复器官功能，收

到祛病健身之效。

现代研究提示，脚部有人体各部器官的反射区，反射区能反映相关器官或部位的病变，而按摩刺激这些反射区，则能调节相应患病器官，增强免疫功能。

脚部按出 清瘦、漂亮、健康



脚部反射区按摩是对整个脚部进行按摩，在按摩时对有病的部位进行重点按摩。对反射区全面按摩，

才能从整体上改善脚部的血液循环，促进整体健康状况的改善，更可以让你容颜亮丽，青春动人。

脚部按摩美容保健

脚部反射区按摩是一种理想的保健法，经常做足部反射区按摩可以提高人体抵抗力，增强体质。对一些需进行药物或手术治疗的病人也可以起到良好的配合作用，提高疗效，加快康复。

脚部反射区按摩可解除疲劳、止痛、调节内分泌系统、

增强免疫系统功能，对儿童的厌食、多动症、夜尿，青少年的失眠、过度紧张、美容，对中老年保健、脑血管病、糖尿病、前列腺肥大等，具有意想不到的效果。女性运用脚部反射区按摩也可以达到美容瘦身、祛除疾病的良好效果。

操作时的注意事项

在饭后一小时内，不能进行足疗按摩，否则会造成胃肠不适。足疗按摩后30分钟内，要饮用温开水300~500毫升。

足疗按摩后，要注意双足保温，夏天勿直对按摩的双足吹风扇，不可在按摩后立即接触凉水。

要穿宽松的衣服，系宽松的腰带，穿宽松的鞋子，穿透气的袜子，不要穿高跟鞋，使脚处于自然放松的状态中；要多吃含维生素类的食物；停止

服用消炎药、镇静药，但治疗心血管的药仍可服用。

女性妊娠期应慎用本法，月经期间禁止按摩刺激生殖腺反射区。

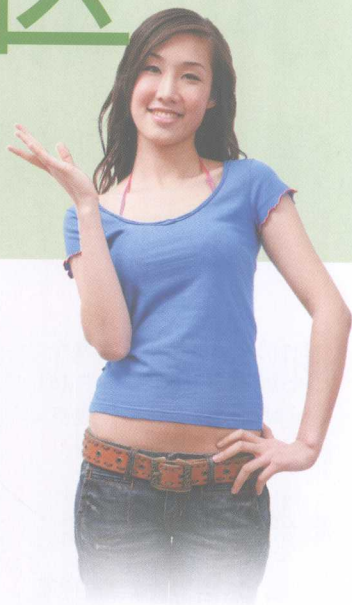
脚部有外伤、疮疖者，应避开或另选相似或相关对称的同名反射区代替，初次足疗按摩造成部位瘀血或红肿，可搽经络通药酒。

避免在皮下组织少的部位施以重按，以免造成肿胀；小孩、老人，只用拇指、食指，采用捏、按手法，禁止强烈的刺激。

平常一次按摩一个人，大约需要花30~40分钟的时间，若是身体较虚弱者或是较不能忍受疼痛者，就应该减少按摩的时间。如果是严重的心脏病或是肾脏病患者，按摩至该器官反射区时，最好持续按摩3~5分钟左右。此外，为罹患严重心脏病的患者按摩时，要控制好力度。



脚部反射区按摩手法



按摩手法的要求是持久、有力、均匀、柔和。

持久即是要求手法操作者须持续一段特定时间，如果特定时间过于短暂，会影响疗效。必须经过一定训练，方能达到手法运用的持久性。

有力即是指操作时应具备一定力量，不能软弱无力，否则达不到治疗目的。不同部位和病症，用力也会不同。因此要学会适当、有效的用力方法。

均匀即是指操作时动作节

律稳定，力量协调，使受施者感觉良好，达到更好的治疗效果。如果用力不均匀，患者不仅感觉很差，甚至会疼痛，烦躁不安，会大大影响疗效。长期实践是保证手法均匀的必要条件。

柔和即是指操作手法软而不浮、重而不滞，恰到好处。切忌用蛮劲或生硬粗暴，变换动作要协调。

持久、有力、均匀和柔和是对按摩手法的要求，需要在长期实践中学习、体会。下面

将要介绍按摩中常用的手法，可根据情况具体应用。

点法

要求：用拇指指端、拇指的关节、食指向关节点压穴区。

要领：准确有力、不滑移，力量调节的幅度较大。

适用：多用于急症、痛症、中骨缝处的穴区和用力较大而区域较小的穴区。



按法

要求：用拇指指端或者指腹垂直平压体表。

要领：着力点紧贴体表，不可移动，用力由轻而重。

适用：多用于较开阔的穴区，可治疗有关慢性疾病。



拔法

要求：用大拇指端或指腹吸定体表，对肌肉或肌腱进行横向点推。

要领：手指吸定部位不能在体表移动，用力要由轻而重，沉稳中逐渐渗透。

适用：用于风湿疼痛和肌肉、韧带粘连或扭伤的后期治疗。



推法

要求：用掌或指单向直线移动于一定穴区。

要领：紧贴体表，用力稳健，速度缓慢均匀地在同一层面上推动。

适用：用于脚底纵向长线之处时，可治疗虚寒症及慢性病痛。



摇法

要求：以关节为中心点做均匀的环转运动。

要领：动作缓和，用力稳健，摇动范围在生理范围之内。由小到大，由快到慢，不僵不滞，灵活圆转。

适用：用于指趾及踝腕等穴区，治疗慢性病、老年病和局部伤痛。



擦法

要求：用掌部附于一定穴区，紧贴皮肤进行快速直线运动。

要领：腕关节自然伸直，前臂与手水平，着力不滞，迅速往复。

适用：可用于脚底各部，治疗虚寒症和精神性疾病。



拔法

要求：需固定脚底相应关节的一端，牵拉另一端。

要领：用力要适度、均匀、迅速。动作灵活和谐，沿关节连接纵轴线处用力一致。

适用：可用于脚部各关节。



摩法

要求：用掌面附着于一定穴区，以腕同臂摆动作顺时针或逆时针方向作环形擦动。

要领：动作要轻柔，速度均匀协调，频率要快一些。

适用：可用于脚底部较开阔地区，能治疗老年疾病、寒症、虚症等。



第

二

篇

23大反射区 让你轻松瘦下来

减肥茶、塑身服、按摩霜……想要瘦下来还真是不容易，而且很可能对身体造成伤害。让健康瘦身从现在开始吧！



标准体重的指数检测

体重指数是通过计算人体身高与体重之间的比值大小来判断是否发生肥胖的一种参数。测量人体体重指数的方法有许多种，但经多方使用比较后发现，使用不同测量方法所得到的结果大

同小异。目前临床上使用比较多的体重指数测量法是QUETELET指数法，亦称体重品质指数，简称体重指数(body mass index，简称BMI)。



成年人

(18岁以上)

BMI适用于体格发育基本稳定以后(18岁以上)的成年人。计算公式如下：体重指数=体重(kg)÷身高(cm)



正常体重：体重指数=18~25

轻度肥胖：体重指数=25~30

中度肥胖：体重指数>30

重度肥胖：体重指数>35

少年儿童

(7-16岁)

BMI还可用于少年儿童(7~16岁)测量体重指数，但是较成人还有所不同，计算公式如下：

体重指数=年龄×2+8



轻度肥胖：超过标准体重20%~30%

中度肥胖：超过标准体重40%~50%

重度肥胖：超过标准体重50%以上



男子标准体重 (kg)

身高(cm) 年龄	152	156	160	164	168	172	176	180	184	188
19	50	52	52	54	56	58	61	64	67	70
21	51	53	54	55	57	60	62	65	69	72
23	52	53	55	56	58	60	63	66	70	73
25	52	54	55	57	59	61	63	67	71	74
27	52	54	55	57	59	61	64	67	71	74
29	53	55	56	57	59	61	64	67	71	74
31	53	55	56	58	60	62	65	68	72	75
33	54	56	57	58	60	63	65	68	72	75
35	54	56	57	59	61	63	66	69	73	76
37	55	56	58	59	61	63	66	69	73	76
39	55	57	58	60	61	64	66	70	74	77
41	55	57	58	60	62	64	67	70	74	77
43	56	57	58	60	62	64	67	70	74	77
45	56	57	59	60	62	64	67	70	74	77

女子标准体重 (kg)

身高(cm) 年龄	152	156	160	164	168	172	176	180	184	188
19	50	52	52	54	56	58	61	64	67	70
21	51	53	54	55	57	60	62	65	69	72
23	52	53	55	56	58	60	63	66	70	73
25	52	54	55	57	59	61	63	67	71	74
27	52	54	55	57	59	61	64	67	71	74
29	53	55	56	57	59	61	64	67	71	74
31	53	55	56	58	60	62	65	68	72	75
33	54	56	57	58	60	63	65	68	72	75
35	54	56	57	59	61	63	66	69	73	76
37	55	56	58	59	61	63	66	69	73	76
39	55	57	58	60	61	64	66	70	74	77
41	55	57	58	60	62	64	67	70	74	77
43	56	57	58	60	62	64	67	70	74	77
45	56	57	59	60	62	64	67	70	74	77