

<<人体反射区使用图册>>

图书基本信息

书名：<<人体反射区使用图册>>

13位ISBN编号：9787214063182

10位ISBN编号：7214063182

出版时间：2010-5

出版时间：江苏人民

作者：张梁

页数：64

字数：101000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<人体反射区使用图册>>

内容概要

我们身上有一些防治疾病的全息胚，如耳朵、小腿、足部、手部、腹部等。这些全息胚上都有很多与五脏六腑相对应的反射区。

当您用特定的手法刺激这些反射区，就能增强相应脏腑的功能。

五脏六腑健康，身体才是真的健康。

人体的每一处反射区，都是您的“私人保健医生”，您要好好善待它。

<<人体反射区使用图册>>

作者简介

张梁，广州中医药大学针灸推拿学博士，师从著名针灸学专家许能贵教授，现以优异的成绩留校任教。

主攻方向：针灸治疗代谢性疾病研究。

审定者简介

易玮，广州中医药大学教授、医学博士、针灸推拿学硕士研究生导师。

现任广东省针灸学会理事、经络及实验针灸专业委员会副主任委

<<人体反射区使用图册>>

书籍目录

第一章 活用足部反射区，手到病除得健康 第一节 足部反射区简介 第二节 足心部位反射区 第三节 足趾部位反射区 第四节 左右足掌前半部分反射区 第五节 左右足掌后半部分反射区 第六节 右足底反射区 第七节 足内侧反射区 第八节 足外侧反射区 第九节 足背反射区 第十节 常见病足部反射疗法组合调理方案 第二章 耳朵虽小，药田密布 第一节 耳部反射区简介 第二节 耳部头面反射区 第三节 耳部肢体反射区 第四节 耳部五脏六腑反射区（中心区） 第六节 耳部三角区反射区 第七节 耳部边缘反射区 第八节 家庭实用耳部保健操使用说明 第三章 手部反射区——在手上找回健康 第一节 手部反射区简介 第二节 手掌反射区 第四节 手背反射 第五节 手侧面反射区 第六节 手部特效反射区

<<人体反射区使用图册>>

章节摘录

第一章 活用足部反射区，手到病除得健康 第一节 足部反射区简介 1什么是足部反射疗法 我们的身上有很多全息胚，比如耳朵、小腿、足部、手部、腹部等，这些全息胚上都有完整的五脏六腑的反射区，每一个反射区都与我们身体上的某一个脏腑器官相对应，它们往往能反映出人体的健康情况。

拿脚来说，当我们身体的某个脏腑器官有了病变或者功能不正常的时候，在脚上与它相对应的反射区就会出现压痛、颜色及外形发生变化的现象。

而我们对这些反射区以特定的手法施加刺激，就可以调节相应脏腑的功能，使之由不正常转为正常，取得保健与调理身体的效果。

足部反射疗法就是这样一种通过对双脚的经穴、反射区进行按摩，以刺激双脚反射区部位，从而达到调整脏腑虚实、疏通经络气血的作用。

2足部反射疗法的功效 用足部反射疗法养生调理，具有以下几大优点：（1）准确反映疾病。

摸反射区就能知道身体的毛病。

比如：摸到脚上的眼反射区有疼痛反应，那可能是眼部有问题；摸到三叉神经反射区时感觉酸疼或有软包，说明三叉神经很可能有问题。

（2）不损伤肝肾，比药物更加安全、可靠。

用足部反射区来调理身体，说简单点，就是直接用手或按摩工具在反射区按摩、揉搓，这样可以起到保健的作用。

而且，用足部反射区来调理身体完全不会扰乱我们身体内部器官的机能，不会加重肝肾的负担，比较安全。

（3）最傻瓜的测病治病方法。

在没事的时候按按反射区，如果发现有酸痛、疙瘩或者其他异物，那可能是对应的脏腑出现了问题。这时候不要避开它，直接去按揉，揉到不酸不疼为止。

疙瘩揉开了，问题也就解决了。

3家庭足部健康法使用说明书 （1）按摩前可以先用热水泡脚 15~20 分钟（用盐水、艾叶水或其他中药材熬的水泡更佳），最好泡至小腿，中间可不断添加热水，保持适宜的水温，泡至全身微微发热最佳。

（2）按摩前一定要将手指甲修剪平滑，以避免刮伤脚部皮肤。

（3）如果脚部皮肤干燥或过硬，可以在需要按摩的部位涂上按摩油或按摩膏。

（4）具体手法上，可根据需要采用拇指按揉、指腹按压、手掌推按或用手指提捏、挟拉、扣压等方法。

对于区域比较大的反射区，我们可以用大拇指按揉或者用手掌推刮；对于区域比较小的反射区，用手指按揉不太方便，我们可以直接用手指的指肚点按。

当然，用手指按揉比较方便，但是时间长了会比较累，这时我们可以借助一些工具，如按摩棒或者砭石，把它们与反射疗法相结合，可以达到增强刺激的作用。

（5）按摩力度以按摩部位微微酸痛为宜。

按摩时，双手一重一轻地交替用力，调治效果最好。

对于在全足检查中所发现的“痛点”（敏感点），在按摩时要适当加重力度，使之产生一定的酸痛感。

（6）在做完足部按摩 30 分钟后，可以喝 300~500 毫升的温水，有助于身体的排毒。

（7）一般在按摩了三四次后，反射区的疼痛感会较为明显，这属于正常现象，不用过分担心。再经过数次按摩后，痛感就会自然消失。

（8）如果在按摩后出现口渴、疲劳、流眼泪、手心或特定部位冒汗、发冷、发热、大便发黄等症状，请不要惊慌。

而对于中老年人出现的冒汗、发冷、发热，特别是伴有手心、特殊部位冒汗等现象，应警惕为不典型

<<人体反射区使用图册>>

心肌梗塞的可能。

(9) 饭后一小时之内, 最好不要进行足部按摩。

(10) 足疗之后, 一定要注意保暖, 不要让脚部受凉。

(11) 吐血、呕血、便血、脑出血、胃出血、子宫出血、内脏出血等病患者, 不要进行足部按摩, 否则可能会加重病情。

第二节 足心部位反射区

1 肾上腺反射区

肾上腺是我们人体很重要的内分泌腺

, 能分泌很多重要的激素。

对肾上腺反射区施加刺激, 能加强肾上腺的功能, 增强它分泌激素的能力。

一般来说, 可对肾上腺机能造成的损伤有两类, 一是诸如肺结核、关节炎、哮喘等疾患, 一是诸如经济压力、人际压力、职业压力、情感压力等精神因素。

位置: 双足底, 第1、第2跖骨与跖趾关节所形成的足掌中央, “人”字形交叉点, 略偏外侧处。

手法: 用拇指指端或者食指的关节定点按揉。

作用: 消炎、止痛、退热、止喘。

调治风湿性关节炎、心律失常、肾上腺功能亢进或减退、过敏、哮喘及其他内分泌疾患。

2 肾反射区

肾是人体特别重要的排泄器官。

人体新陈代谢的产物和人体内的异物, 大部分都要通过肾脏随尿液排出体外。

所以, 对肾反射区施加刺激, 可以加强肾和整个泌尿系统的功能, 保证人体代谢的平衡和稳定。

生活中常见的肾虚主要有两种, 一是肾阴虚, 主要表现为: 头晕耳鸣, 失眠多梦, 健忘, 腰膝酸软, 口干咽痛; 一是肾阳虚, 主要表现为: 腰膝酸软而痛, 妇女性欲减退; 畏寒肢冷, 头晕目眩。

位置: 双足底, 第1、第2跖骨与跖趾关节所形成的足掌中央, “人”字形交叉点后方凹陷处。

手法: 用拇指指腹或食指关节定点按揉, 方向是沿足心向足跟方向推按。

作用: 调治肾炎、肾结石等肾及泌尿系统疾患, 及水肿、风湿性关节炎、肾源性高血压等疾患。

3 输尿管反射区

输尿管是将肾脏产生的尿液输送到膀胱的管道。

上接肾盂, 下连膀胱, 呈扁圆柱状, 管径约0.5~0.7厘米。

成人输尿管全长约25~35厘米, 位于腹膜后。

输尿管功能有了问题, 通常会表现为以下症状: 腰痛或腹部疼痛, 且常伴有出冷汗、面色苍白、呕吐、恶心; 腰痛、高热; 贫血、胃肠道症状等。

位置: 双足底, 肾反射区和膀胱反射区之间, 呈斜线的一个区域。

手法: 用拇指指腹或食指关节定点, 沿肾反射区向膀胱反射区方向慢慢推按。

作用: 调治输尿管炎、结石等输尿管本身疾患, 及其他泌尿系统疾患。

4 膀胱反射区

膀胱是暂时储存尿液的器官。

位于下腹前部中央, 呈囊状。

贮存水液, 经气化排出尿液为其主要功能。

位置: 双足掌底部与足掌内侧的交界处, 舟骨下方, 足跟前面。

手法: 用拇指指腹或食指关节定点, 在反射区周围揉按。

作用: 调治膀胱炎症、结石等膀胱本身疾患, 及其他泌尿系统疾患、前列腺疾患。

5 腹腔神经丛反射区

腹腔神经丛位于人体腹腔各器官的周围, 是支配内脏活动最大的神经丛, 可以调节胃肠等脏器的功能。

位置: 位于双足底中心的一个圆心区域。

手法: 用拇指指腹或食指关节定点揉按。

作用: 调治腹胀、腹泻、胃肠痉挛、呃逆、泛酸等胃肠疾患。

第二章 耳朵虽小, 药田密布

第一节 耳部反射区简介

1 什么是耳部反射区疗法

《黄帝内经·灵枢》说: “耳者, 宗脉之所聚也。”

意思是说, 人体的全部经脉、络脉都会聚耳朵上。

人体共有12条经脉经过耳朵, 经常按摩耳朵上的反射区, 可以促进血液循环, 疏通经络, 强健体魄, 具有催眠、镇痛、镇静、消炎、退热、止咳、发汗等功效。

<<人体反射区使用图册>>

因此，耳朵是一个非常重要的反射区，人体的脏器出现病变，揉捏耳朵上对应的反射区就会有疼痛感。

调治时，或掐，或捏，或按，或压，或揉，手法简单，方便操作。

2家庭耳部健康反射疗法温馨提示 (1) 贴耳豆 用反射疗法来调理身体，确实很痛，对于痛觉特别敏感的人，可以贴耳豆。

您可到药店和医疗器械商店里购买耳豆，或者用绿豆、小米粒、大米粒、花籽等固定在反射区的痛点上按压。

(2) 确定位置，找准最痛点 耳朵上的反射区痛点众多，所以，在按摩前一定要找准最痛点。

您可参照耳部反射区图谱，确定好一个大致位置，用棉棒或牙签圆头按压，感觉哪点最痛，就在哪点做重点按摩。

(3) 力度适宜，分清先后顺序 在最痛点进行按压时，力度可大一些，疼痛程度以最大忍受度为准。

若力度太轻，则不能给予反射区以强烈的刺激。

在耳反射区可取3~5个最痛点，按压时，最好按完一个痛点后，再接着按另一个痛点，切不可同时按压几个痛点。

另外，人体左右耳朵上的反射区是对应的，所以按完一只耳朵后，可接着按压另一只耳朵。

(4) 注意按摩手法和时间 耳朵上有五大反射区，每个反射区的肌肉厚薄不均，所以，手法应“因地制宜”。

如果痛点在耳窝里，可用手指指尖揉，如果痛点在耳边缘处，则可用手掐或用棉棒压。

手法均以最能刺激反射区为宜。

按压每个痛点的时间，以默念200个数为宜，每天按压1-2次。

第二节 耳部头面区反射区 耳部头面区包括耳垂、对耳屏一带，对应人体的面部和头部。

头面部问题，可考虑从此处调治。

1枕反射区 位置：位于耳垂上方偏外。

手法：用手掐。

作用：止咳、止痛、止喘、消炎、镇静。

主要调理晕车、晕船、落枕、休克、抽搐、牙关紧闭、颈部强直、老花眼、皮肤病。

2额反射区 位置：位于耳垂上。

手法：用手按、捏或揉。

作用：镇静止痛。

主要调理鼻炎、鼻窦炎、前头痛、失眠、多梦。

3皮质下反射区 位置：耳垂上方、耳窝外缘凸起处。

手法：用手掐。

作用：镇静止痛、消炎退肿、止汗、抗休克。

主要调理失眠、心烦、内脏下垂。

4太阳反射区 位置：耳垂上。

手法：用手掐、揉。

作用：主要调理嗜睡症、头痛，以及由嗜睡症引起的遗尿症。

5眼反射区 位置：耳垂中部。

手法：捏、揉。

作用：主要调理用眼过度引起的眼红、眼花、眼痛。

第三章 手部反射区——在手上找回健康 第一节 手部反射区简介 1什么是手部反射疗法 跟足部反射区一样，手部也有和脚部一一对应的人体反射区。

每个反射区都与我们身体上的某个脏器相对应，它们往往能反映出人体的健康情况。

身体如果有了某些毛病，对应的反射区就会出现压痛、颜色及外形产生变化的现象，我们对这些反射

<<人体反射区使用图册>>

区用特定的手法施加刺激就可以调节这个反射区相对应的脏器功能。

如果人体真的有了变化，手部反射区会有一些的症状，摸到有条形索、结点是最常见的症状，而且在触摸时，可能会有不同程度的疼痛。

如果感到疼痛，那么对应的脏腑或者器官就可能有问题。

手部反射疗法就是通过刺激双手上的反射区，从而调整脏腑虚实，疏通经络气血，以预防或调治某些疾病。

2手部反射区观诊方法：位 手诊最基本的要素是“位”与“相”。

“位”指的是人体内部器官在手上的反应区、点。

“位”有以下几条标准来观诊：（1）有斑点、星纹 全手掌及指部出现潮红色，在潮红色中出现白色或青色的斑点，表明内脏血液循环不畅。

如果出现在指部，且颜色由深色向暗紫色发展，有中风的倾向。

食指根下呈潮红状，并有深色点状，是颈肩疲劳、全身乏困、失眠之相。

如有星纹，则可能是肝病的早期症状。

（2）有青筋 手掌中指根部如果出现片状，边缘有青筋，那极有可能患有脑溢血。

（3）颜色偏黄 有的女性手偏黄，说明她来月经时有血块，操心太多，脾气比较急躁。

（4）颜色发白 有的女性手发白，说明她气血不足，气血两亏。

（5）颜色发青发乌 女性的大拇指上部颜色发青、发乌，说明她比较疲劳。

手掌中指根部如果出现火柴头样形状，可能会得脑血栓。

中指近掌左侧，有青色突起，时间长，可能是高血压病。

中指近掌右侧，有青色突起，可能是低血压。

（6）几种颜色相间 如果手部大鱼际出现了红白青色相间，心脏可能已出现问题。

关节与指甲这块区域发青、发紫，如果是男性的话，可能有性功能障碍。

3手部反射区观诊方法：相 “相”指的是气、色、形态的综合，也就是说，要通过颜色、性状等来观察人体的健康状况。

（1）气 明亮、润泽为有气；晦暗、枯槁为无气。

（2）色 色按中医望诊的五色为基础，有主色、客色、病色之分。

主色指人的面色出现偏红、偏黑或偏白的改变，并且一生不变者，属于正常的生理变异。

客色指由于外界条件的影响，人的面色出现一些暂时性的改变。

病色指疾病反映在色泽上的变化，观诊上以面部色泽为主。

病色包括善恶两色，不论出现何种颜色，均以明润含蓄为佳，则为“善色”，表示病情较轻；如果颜色显露枯槁不泽，则为“恶色”，表示病情较深。

青色：五脏属肝，五行属木。

主寒证、风证、痛证、惊风和瘀血。

赤色：五脏属心，五行属火。

主热证。

黄色：五脏属脾，五行属土。

主虚证、湿证。

白色：五行属肺，五行属金。

主寒证、虚证、脱血。

黑色：五脏属肾，五行属水。

主肾虚、寒证、痛证、水饮、瘀血。

（3）形态 形态指手上位的形态。

一是气的形态，二是色显露的形态，三是组织的形态。

凸：位上皮肤凸起，表示慢性疾病或占位性病变。

凹：位上皮肤低凹，表示器官萎缩或手术后的疤痕。

浮：位上色斑显于皮表。

表示病变位表浅、病情轻。

<<人体反射区使用图册>>

沉：位上色斑显于皮下，表示病变位较深、病情趋重。

微：位于色斑浅淡，表示正气虚（气血亏损）。

甚：位于色斑深浓，表示邪气盛（多为实证）。

散：位上色点疏散，表示病情轻（趋愈）。

抻：位上色点密集，表示病情加重，无缓解趋势。

清：位相边缘清楚、整齐（良性）。

浊：位相边缘不清、交错不齐（有可能是非良性）。

第二节 手掌反射区 1心脏反射区 位置：手上的大鱼际处。

手法：用拇指指端按压或者用拇指指肚旋揉。

作用：可调节心脏功能，缓解心肌缺血症状，亦可对咳嗽、咽痛、失音、发热起到一定作用。

2肝胆反射区 位置：手掌正面，生命线和智慧线夹角处的三角区。

手法：用拇指指端按压或者用拇指指肚旋揉。

作用：调治脂肪肝、肝炎、肝功能异常等各种肝部疾患和胆囊炎、胆结石、黄疸等胆部疾患。

3胃反射区 位置：手掌中心劳宫穴的下方，大小鱼际中上部的地方。

手法：用拇指指肚旋揉。

作用：调治、缓解恶心、呕吐、腹痛、腹胀、胃痛、胃酸过多、胃肠炎、胃溃疡、胃下垂等。

4脾脏反射区 位置：手指自然伸直时，顺着无名指往下，一直到手掌第一条纹路靠下0.5cm处的那个点即脾脏反射区。

手法：用拇指指端掐按或者用拇指指肚旋揉。

作用：调治脾本身的疾患，也可缓解皮肤病、贫血、消化不良、发热、炎症等症状。

5胰脏反射区 位置：手指自然伸直时，沿着小指方向往下走，在手掌中间手掌第一条纹路下约0.5cm处即胰脏反射区。

手法：用拇指指肚按压或者旋揉。

作用：缓解胰腺炎等胰腺本身的疾患，能调治因胰腺功能不良引起的糖尿病等。

6肾脏反射区 位置在手掌中心偏下，大小鱼际中间靠上的位置。

它在胃反射区的下面，在膀胱反射区的上面。

手法：用拇指指肚旋揉即可。

作用：调治、缓解肾炎、肾结石等肾及泌尿系统疾患，以及水肿、风湿性关节炎、肾源性高血压等疾患。

<<人体反射区使用图册>>

媒体关注与评论

我是一个身体特别不好的人，稍一着凉就会感冒，咽喉发炎，嗓子疼；喝点凉水，吃点冷饭，胃就疼得难受。

女儿向我推荐了这本书，没事儿的时候，我就在我的手上、脚上、耳朵上的反射区揉搓、压按、抠掐，一段时间过后，自己竟然不怕冷了，感冒减少了，胃也不疼了。

反射疗法，真好！

——大江大河 现在讲反射区的

书并不多，可是有些书讲得太复杂，理论太艰深，有种看不懂的感觉。

后来，我发现了这本书，它深入浅出，内容全面，简单精炼，放在家中，随时随地翻阅，特别方便。

——弯弯的月亮 这本书里有20多

张图片，感觉挺好看的，上面标有反射区的位置和名称。

平时，我觉得哪里不舒服，就按照书中教的方法按摩，走路时，看电视时，坐公交车时，都能做，真是一举两得，既不浪费时间，又特别舒服。

——一朵格桑花 以前只听说脚上有反射

区，这本书让我知道了耳朵和手上有哪些反射区，如果在脚上不方便按摩，那我就在手和耳朵上找反射区，效果也很好，这回不用总麻烦爸爸妈妈了，真的很高兴。

条条大路通罗马。

——炊烟升起 朋友向我推荐了这本书，

说这本书中有很多反射区，可以调理常见疾病，抱着试试看的态度买了一本，从封面到内文，都挺精致的。

我想等我以后回老家时，可以多买几本，送给父母及长辈，他们劳累了一辈子，也该好好照顾一下自己了。

——麦田守望者

<<人体反射区使用图册>>

编辑推荐

身体虚弱怎么办？
怎样才能不生病、少生病？
术后怎样做才能更快康复？
广州中医药大学针灸推拿学博士张梁为您精心解读，帮您适应人体的春夏秋冬，助您尽快掌握健康快乐不衰老的活法。

这是目前国内唯一一本全面展现人体反射区精确位置的手边图册，也是一部难得一见的详解人体反射区使用方法的家用指导手册。

人体本身就是一部《本草纲目》，学会在自己身上采药，大可快乐生活，延长益寿。
本图册为您提供采药的最佳路径，手到病除，简单易学。

有了这《人体反射区使用图册：家庭实用手足耳部保健养生指南》，无论是坐在沙发上，躺在床上，还是人在旅途，都可自由享受，轻松保健。

权威专家层层把关：《人体反射区使用图册：家庭实用手足耳部保健养生指南》由广州中医药大学张梁博士编著，易玮博士审定；
内容全面精炼、实用的反射区图：20多幅由中医专家审定的人体全息反射区彩图；
细述人体手、足、耳部反射区的分布位置、使用方法、强体功效；
助您激活身体自愈潜能，排毒减压，远离疾病；
家庭必备，随手翻用，时刻分享；
特色：16大开本装订，经穴清晰，尤其方便中老年读者的阅读。

<<人体反射区使用图册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>