

传承救人之道
诚修心中之佛
图解版

杨奕 许偈◎著

手到病自除³

常见病极简自愈调理法

一门涵盖预防、急救、康复、保健的简易全科医学
一种极具关爱力量、备受全球中西医推崇的自然疗法

80种常见疾病，800幅真人示范彩图

每天5分钟，受用一辈子

江西科学技术出版社



手到病自除 ③

如果说《手到病自除1》和《手到病自除2》中的内容主要来自于我作为一个反射疗法师的调理经验，现在这本《手到病自除3》则更多是站在读者角度写作的一部适合初学者的家庭自助保健书。全书共分为四章，第一章整体介绍了反射疗法的自测方法、按摩基本手法及注意事项，仔细阅读掌握，能起到事半功倍的作用；第二章系统讲解了全足反射区位置、功效及按摩手法，可参照进行全足保健；第三章演示了头疼、失眠等50种常见身体不适的预防和调理方法；第四章为高血压、糖尿病等30种高发慢性疾病的康复按摩方法以及我的独家小粘土。

我相信，您带着爱和亲情的手，能够带来的将不只是为身边人缓解病痛满足感，一定还会有更多的幸福感——手到爱满，心到脚安，踏实圆满。

——杨奕

王平建议 健康养生

ISBN 978-7-5339-0427-0



9 787539 042701 >

定价：39.80元

资源免费定制 想看就看

免费定制

- ◇ 电子书籍
- ◇ 电子杂志
- ◇ 影视动漫
- ◇ 各类资源

Hello♥

你是否有想要看的书?

你是否有想看的杂志?

却苦于找不到下载地址, 花钱买?

来 品品品, 问题将迎刃而解!

任何你想要的书籍、杂志

我们免费为你定制, 满足个性需求

想看什么 就看什么



资源定制专栏:



<http://www.pinmuch.com/forum-40-1.html>





精品资源
尽情品味

全网
唯一

史上最牛返利站

如果你网购没有返利，就来品品品省钱吧！

不仅有高返利，还有免费资源分享，快来！

高网购返利 + 享精品资源

全欣爱·最专业的流产康复营养



全欣爱 全称为全欣爱营养强化蛋白复合粉，我国著名妇幼营养专家邵玉芬教授指导开发，是一款专门针对流产女性的专业营养品；全欣爱依据“流产康复关键营养”理论组方，全面满足流产女性营养需求，是一份献给流产及产后女性的专业关爱。



全欣爱

流产康复关键营养



做个爱她的男人 做个体己的女子

R244.1
508

图解版

手到病除³

常见病极简自愈调理法

杨奕 许哥◎著



中医学院 0607975

江西科学技术出版社

免费资源
网购返利
PINMUCH.COM

目录 CONTENTS

前言

我为什么要写《手到病自除3》 / 004

1 认识足部反射疗法

足部反射区是身体健康的晴雨表 / 008

足部反射区“望闻问切”法 / 016

足部按摩基本手法和顺序 / 021

足部按摩的必要准备 / 023

2 全足反射区按摩手法

全足反射区按摩前放松手法 / 030

左足基本反射区按摩 / 032

左足足趾反射区按摩 / 034

左足足底前半部反射区按摩 / 038

左足足底后半部反射区按摩 / 040

左足内侧反射区按摩 / 042

左足外侧反射区按摩 / 044

左足足背反射区按摩 / 046

右足足底后半部反射区按摩 / 048

3 常见病、亚健康调理按摩

感冒 / 052

发烧 / 054

头晕、昏眩 / 056

神经性头痛 / 058

眼部不适 / 060

鼻炎 / 062

耳鸣 / 064

牙痛 / 065

口臭 / 066

面瘫、三叉神经痛 / 068

打嗝 / 069

咳嗽、哮喘 / 070

咽喉炎 / 072

打鼾 / 073

反酸 / 074

落枕 / 076

肩周炎 / 078

心悸 / 080

胸肋胀痛 / 082

胃部不适 / 083

气闷、胸闷、呼吸不畅 / 084

肠鸣 / 086

腹胀、腹痛、腹泻 / 088

啤酒肚 / 090

脂肪肝、酒精肝、药物肝 / 091

腰背痛、腰肌劳损 / 092

网球肘 / 094

坐骨神经痛 / 095

髋关节疼痛 / 096

痔疮 / 098

便秘 / 100

尿频、尿急、尿痛、尿潴留（膀胱

综合征） / 101

CONTENTS

免费资源
网购返利

PINMUCH.COM

膝关节炎 / 102
痛风 / 104
腿痛 / 106
足跟痛 / 108
脚气（足癣）、汗脚 / 109
手脚冰凉 / 110
手脚颤抖 / 112
手麻 / 114
脱发、脂溢性脱发 / 115
自汗、盗汗 / 116
失眠 / 118
食欲不振、厌食 / 120
宿醉 / 122
中暑 / 124
虚脱 / 126
皮炎 / 128
月经不调、痛经 / 129
肥胖症 / 130

4 慢性病日常保健按摩

高血压 / 132
高血脂 / 134
糖尿病 / 136
颈椎病 / 138
甲状腺疾病 / 140
肺部疾病 / 141
心脏病 / 142

CONTENTS

肝炎 / 144
胆囊炎 / 145
胆结石 / 146
胃下垂 / 147
肾结石 / 148
肾炎 / 150
膀胱炎 / 151
十二指肠溃疡 / 152
直肠炎 / 154
小肠疝气 / 156
慢性阑尾炎 / 158
前列腺炎 / 159
子宫肌瘤 / 160
卵巢囊肿 / 161
股骨头坏死 / 162
中风 / 163
淋巴结肿胀 / 164
神经衰弱 / 166
贫血 / 167
营养不良 / 168
癫痫 / 170
更年期综合征 / 172
老年痴呆 / 174

附录

你应该知道的一些问题 / 175

前言 PREFACE

我为什么要写《手到病自除3》

今年8月，北京已经有了秋天的感觉。2009年的8月，《手到病自除1》正式出版，5个月后，《手到病自除2》出版。转眼3年，对于一个生命已经走过72个春秋，似乎不再对时间流逝有太多感慨的人来说，这3年依然有说不尽的机缘福祉。

3年了，因为《手到病自除》认识我的老朋友们，大家过得还好吗？

我曾经以为，这辈子悲欢离合、人情冷暖都尝过了，应该不会再有什么大起大落或大喜大悲的事儿了。可是怎么都没想到，在70岁那年，竟然因为一本书，因为自己跟大众分享了一件自己做了30年的事情，生活有了这么大的变化。

第一次跟出版社接触，第一次看到自己的经验变成铅字，第一次签售，第一次在路上被读者认出来……这些新鲜的经历，让我内心对生活充满了感恩。

然而，树大招风，人胖容易刮蹭，哈哈，我这个胖老太太这一路也没少刮蹭些油腻。3年来，《手到病自除》图书带来的毁誉——经过，对此我只有一句话——清者自清，这辈子身无长物，唯有“良心”二字始终不忘，无愧无悔。

出版了《手到病自除1》《手到病自除2》之后，我开通了博客，公开了邮箱、电话、QQ，以便更快捷地为大家解决问题。很长一段时间里我跟读者的关系相当透明，博客留言、邮箱来信、来电……各种信息一下子呼啦啦地来了。有的人发表赞誉之词，有的人提出书的问题，有的人分享自己使用方法后的成果，也有的人因为用了方法不见效开始提出质疑。

网络时代的信息公开化和即时性让我这个老太太每天要处理大量的信息，说实话，比较累，但我很享受。这是一个了解大众需求、验证钻研技艺的大好机会，是以前跟患者一对一接触的原始方法不能比的。这是我的幸运。

3年来，我坚持每天看邮箱，跟读者交流，同时也没有放弃实际操作，继续用反射疗法为人们调理身体。因为我心中始终记着足部反射区疗法的先驱杭雄文先生说过的一

句话：不做 500 双脚不算会做足疗，不摸 1000 双脚不算会诊断调理。每次我对身边人讲这句话，我女儿都会说，您那哪是摸 1000 双，至少捧过 10000 双脚了。而我身处其中，乐此不疲。我对足部反射区疗法仿佛着了魔，在继承杭雄文、孟昭义等各位老前辈的经验中，在与读者的信息互动中，不断实践、更正、完善、创新着这些传统方法。

在写作《手到病自除 3》之前，编辑们告诉我，《手到病自除 1》和《手到病自除 2》的销量已经逾百万，这让我感到十分惶恐。我上网查阅了这两本书所有的评论，欣喜之处是 60% 的人提到这本书是买给长辈、送给家人的，可以说真正是送礼送健康了；遗憾之处是尽管已经出了两本书，依然有读者说感觉看起来不是很清楚，手法不是很直观。有些读者直接在留言中建议：“书中要是多配点真人演示图就方便多了！”

我想，读者说的有道理，前两本都是手绘图，现场感不是很强，而且因为篇幅所限，每套动作也只能选择最主要的步骤展示，一些辅助动作只能用文字表示，这确实是前两本书最大的缺陷或者说遗憾。如果说之前在《手到病自除 1》和《手到病自除 2》中提到的方法主要是来自于我作为一个反射疗法师的调理经验，那么现在我则多了些换位思考，站在读者的角度，钻研一些适合初学者、适合家庭保健、适合自助调理的方法，使之更符合读者的需求和实际情况，以真正达到反射疗法惠及万家的初衷。

出于同样的考虑，在《手到病自除 3》中我和编辑们对内容进行了如下设计：第一，根据 3 年来新的调理经验，选择了 80 种现今最常见的亚健康症状和慢性疾病，以最大化满足读者实际需求；第二，调理方法强调简单有效，所有方法都经过了反复验证，是对前两本书的补充和升级；第三，应读者需要，全程指导真人实拍，详细展示了每套手法的步骤分解动作，力求让读者一看就懂，一学就会；第四，首次公布反射疗法的核心理念：基本反射区、症状反射区和关联反射区的配合应用，让读者知其然知其所以然；第五，目录中直接以疾病名称排列，便于读者速查速用。

与编辑确定了这样的思路后，本书具体内容做了这样的安排：

第一章整体介绍了反射疗法的作用、自测方法、按摩基本手法以及按摩中的注意事项等，这部分是系统的知识梳理，也是重要的前期准备，仔细阅读掌握，能起到事半功倍的效果。

作用；第二章系统讲解了全足按摩前的准备手法以及足部 63 个反射区的位置、功效和按摩手法，可参照进行全足按摩；第三章对神经性头疼、鼻炎、失眠等常见身体不适和亚健康症状的预防和自我调理方法进行了真人示范，很多调理方法后都附有我的独家小贴士；第四章主要是高血压、高血脂、糖尿病等高发慢性疾病的辅助调理方法，这些慢性病不是一天得的，要彻底康复也不是一天两天的事儿，需要坚持用反射疗法辅助常规治疗。

作为这本书的重头戏，全书图片的拍摄历时两个多星期，从 2000 多幅照片中精选出了最后的 800 多幅。最后一天拍摄结束后，送走了摄影师和编辑，回到书房，安静下来，我如释重负，也百感交集。

做这本书，感觉像是把自己多年所学系统地梳理了一遍，也像把自己的精华全部奉献了出来。一下子，这二三十年 10000 多双脚摸过来的路程像过电影似的在眼前一一闪过。

熟悉我的老朋友都知道，杨奕是个做事没有长性的人，但是，足部反射疗法是我这辈子唯一的坚持，而且这一坚持就是 24 年。相比于书籍热销的喜讯、电视台的追捧、观众的掌声、签售的热闹，从开始到现在，我最享受的还是安静地为别人做足部反射疗法的时候。在我双手的按摩作用下，胃病患者的病情逐渐好转了，哮喘患者能躺下睡觉了，股骨头患者不用去做手术了，慢性阑尾炎患者不打针不吃药疼痛就能舒缓了……这一切都给我带来了实实在在的成就感。每当捧起一双脚，我的心立刻就能安静下来，用双手去探寻病灶，用心去体会手法，感受改变……对我而言，这种心静手动的满足感和助人为乐的成就感，是任何其他事都无法替代的。

现在，我在几十年经验基础上总结出这套用于家庭保健自我调理的方法，并希望将它推荐给更多的人，其实是希望您多多关注自己和家人，并为他们去调理健康。我相信，您带着爱和亲情的手，给您所带来的将不只是我这种满足感和成就感，一定还有更多的幸福感。

从今天起，开始关心家人的脚吧，让健康和爱围绕在您身边。手到爱满，心到脚安，踏实圆满。

杨奕

2012.9.15

1

CHAPTER

认识足部反射疗法

我们的身体是有感情和灵性的。它既能感受来自外界的一切，也能对不同的外界刺激产生各异的反应。可以说，足部反射区按摩不仅仅是一种调理方法，更是人与人之间表达与感受关爱的最好方式。

SECTION 1

足部反射区是身体健康的晴雨表

《手到病自除 1》和《手到病自除 2》出版以后，很多朋友通过各种方式找到我，向我咨询、交流或者提出疑惑，我都很耐心地一一解答。但是也经常碰到一些比较无奈的情况。比如，我曾经收到一封邮件——

杨老师，我奶奶得了癌症，是肝癌晚期，请问，该怎么去救她？

收到这封邮件我百感交集，可以看出这是一个很孝顺的孩子，但是对于癌症晚期，几乎是要用到“回天之术”，反射疗法自然是没有这个作用的。除了觉得遗憾，也没有其他办法了。于是我回复——

让你奶奶开开心心地度过剩下的时间吧。

没想到，第二天就收到了回信，她很生气地质问我，怎么配得上圣手医师的称号，连她奶奶都救不了。

对此，我只能坦然答道，我不是圣手医师，我有心救人，却无力回天。我能做的，就是教给大家尽量多的预防和保健方法，降低患癌症的几率。对于已经病入膏肓的重症病人，我实在难以妙手回春。自古没有任何一种医术能够医治百病，反射疗法也不例外，但是它有别的疗法无法取代的优势。

反射疗法的优势：准确预测疾病，促进身体自愈

我们中国有个成语叫“未雨绸缪”，非常能体现中国人防患于未然的智慧，而反射疗法就是体现这一大智慧的中国式健康法，它的核心价值就在于自测、预防以及调理。

我之所以一直坚持钻研反射疗法并向很多人推广，正是因为准确、及时进行疾病自测和预防是现代人最急需的。

我们现在绝大多数人关注自己的身体是从已经患病、体检化验报告显示问题的时候开始的，这导致很多疾病一发现就是重症晚期。事实上，当人体出现明显疾病症状且能够用医疗器械检测出来时，病势已至少达到 70%。这时吃药、打针、挂吊针，只能亡羊补牢，这些治疗方式伤及肝肾还算小事，最怕的是贻误治疗时机，病情发展到文章开头那封邮件里那种无力回天的地步。

用足部反射疗法我们完全可以避免这种情况。因为，在身体病变程度刚刚达到 10%、人体没有任何不良反应时，我们就可以在足部反射区提早发现一些蛛丝马迹。许多疾病在早期发现后如果立即采用反射疗法，往往能够自愈。



如果我们仔细端详脚底，会惊讶地发现，脚底反射区构成了一个缩小的火形

2006年，一次偶然的机会我发现自己双脚肾反射区出现了褐色斑点，看上去如同皮肤被烟头灼伤留下的印记，摸上去就像一块块硬疙瘩，根据长期的调理经验，我马上意识到自己可能得了某种肾脏疾病甚至是早期肾癌。

发现了这个现象以后，我天天拿按摩棒刮按足底的肾反射区。持续了8天，那些褐色的斑点便渐渐地消失了，我的身体也一直没再有什么异常状况。可以说，正因为提早发现了脚底的褐色斑点，我才能健健康康活到现在。等到身体已经明显感觉不适，而尿液中已经出现大量红细胞时，才能在医院尿检中查验出结果。而那个时候，身体机能已经受到很大的损伤，想要恢复可能就需要很长的时间。

足部反射区是反射疗法首选

我们身体很多部位分布着和脏腑器官相对应的反射区，都可以用以进行反射疗法，但就自助调理的方便性及有效程度来说，足部反射区无疑是首选。

为什么这么说呢？

先拿手部反射区来说吧，不同的工作性质会使人的双手呈现出不同的表象，例如您是医生，双手一般会很细软，而如果您是木匠，双手就会很粗糙。也就是说，手部容易受到外来条件的影响，从而无法准确地反映人体的健康状况。

再说耳部和眼部反射区，虽然也能用来发现和调理病症，但是区域微小，不易于掌握和使用。

背部反射区虽没有以上两种不足，但受位置所限，观察和操作都要依赖别人。

而足部是人体中最接地气的部位，在地心引力作用下，人体新陈代谢的尾产物都沉积在双足足底，淤积过久会形成气泡、疙瘩、条索、硬粒等阳性物，进而导致全身血液循环不通畅，出现不适感。每当我们的身体稍有不适，最先预警的正是我们的双脚。通过观察足掌的色与形、体会按摩触及的感受，就可以及时了解当下的健康状况并进行有效调理。

反射区疗法具有较强的靶向性。当我们对身体的某一个反射区施加刺激时，这种刺

足部承载着人全身的重量，较少受到外部条件的影响，可以比较准确地反映一个人的健康状况

激会通过神经反射作用，调节与之相对应的脏腑器官功能，从而收到保健与调理的效果。反之亦然，当按摩某一个反射区有疼痛感时，尤其是发现有颗粒、疙瘩或其他异物存在，就说明相应的脏腑出了问题，这时，就可以通过按摩反射区来消除隐患，如果病情比较严重则需结合其他医疗方法，进行综合医治。

需要提醒大家的是，足部反射疗法虽好，但并不适宜所有病症，例如心衰、肾衰、肝坏死、肺气肿、癌症晚期等，如果通过施用反射疗法，反而会加速血液循环，促使这类疾病恶化（具体不适宜使用足部反射疗法的疾病请参见本书 P27）。但几十分钟力度适宜的足部按摩，可帮助人们暂时缓解疾病的痛苦，让虚弱的病体得到充分的放松和休息，也可以算作一种临终关怀吧。但这种情况建议由专业的反射疗法师来操作，切不可自行操作。

说了这么多，那足部反射区究竟具体如何分布的呢？在介绍足部反射疗法的具体方法前，我们先大概了解一下足部反射区的位置。

足趾，对应人体头部。

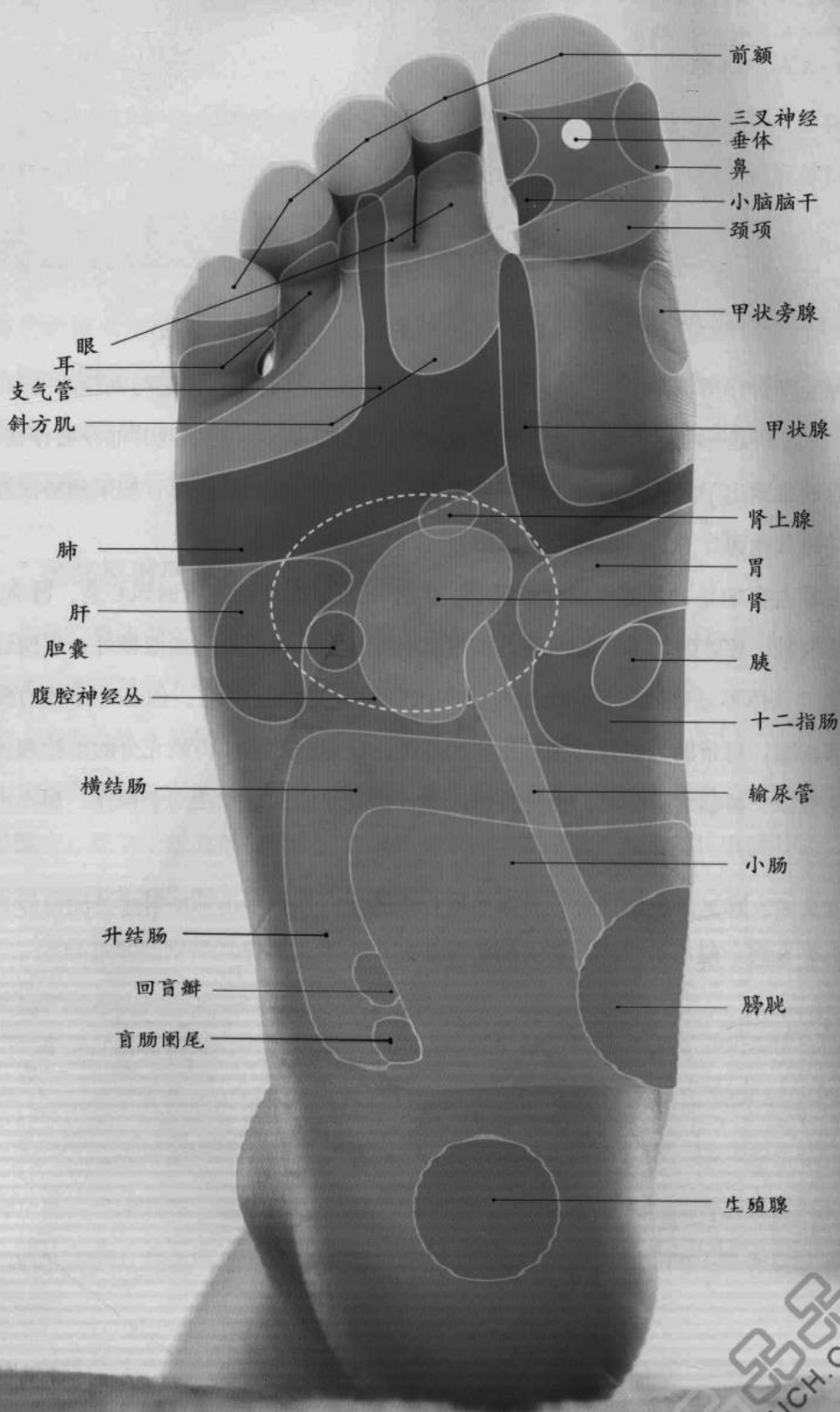
足前部，对应人体胸部（心脏、肺）等。

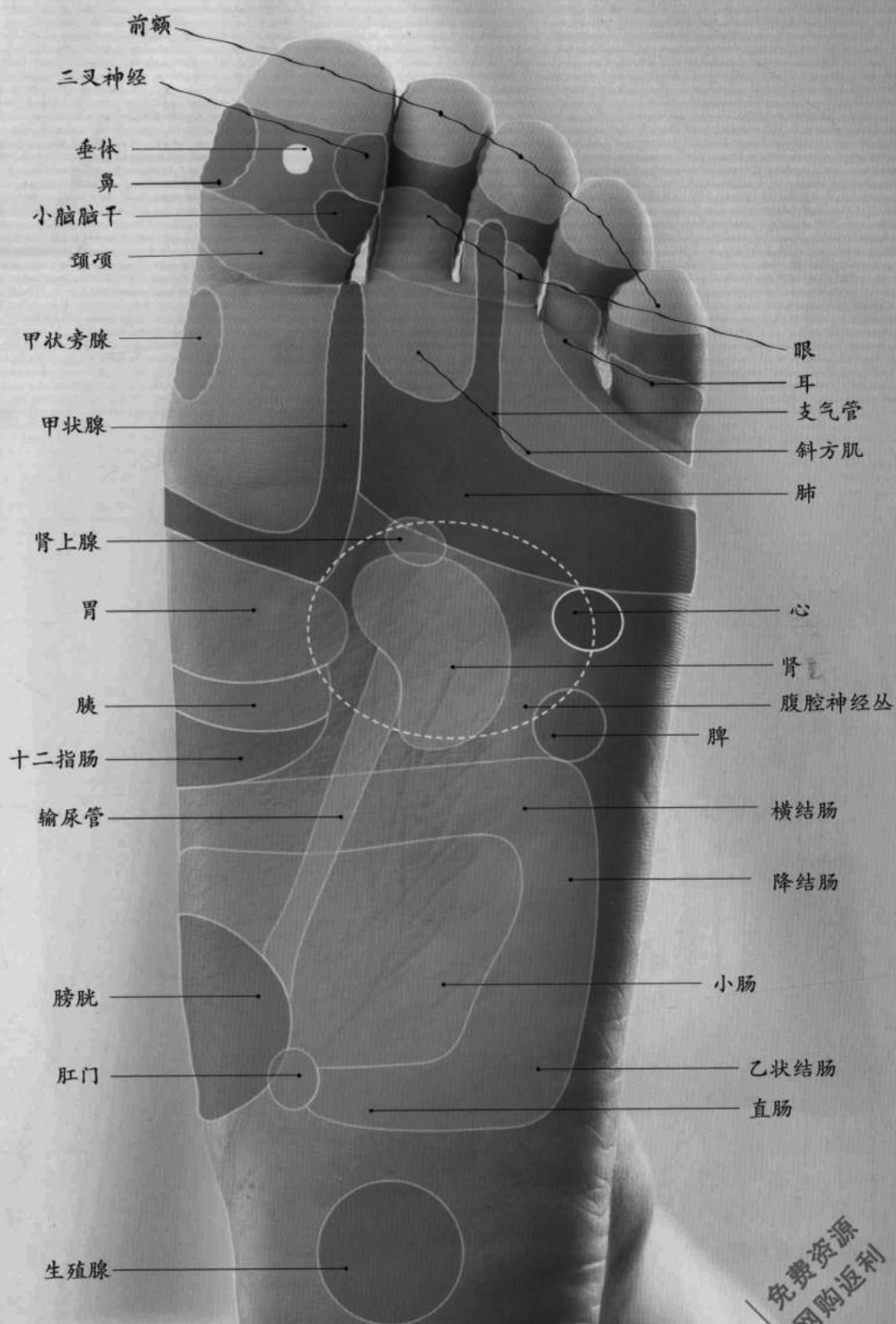
足中部，对应人体腹部（胃、脾、肾、肝胆、胰、十二指肠、大肠、小肠）等。

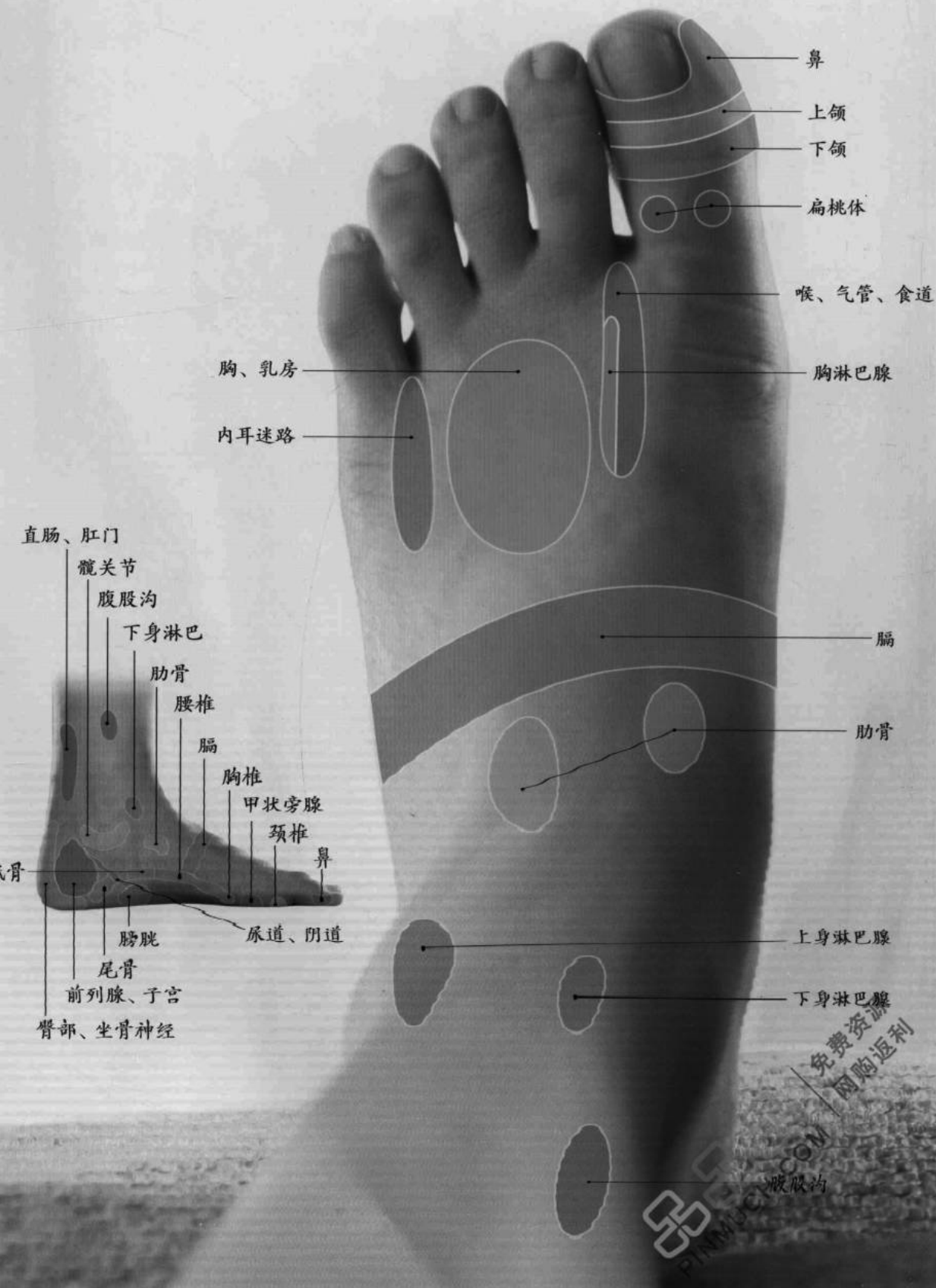
足跟部，对应人体的生殖器官（子宫、卵巢、前列腺、睾丸）、尿道阴道、肛门等。

足内侧，构成足弓，对应人体的脊柱（颈椎、胸椎、腰椎、尾骨、骶骨）、膀胱、子宫、前列腺、直肠、肛门。

足外侧，对应人体的肩、肘、膝等关节，卵巢或睾丸、下腹部。







鼻

上颌

下颌

扁桃体

喉、气管、食道

胸、乳房

胸淋巴腺

内耳迷路

膈

肋骨

上身淋巴腺

下身淋巴腺

股股沟

直肠、肛门

髋关节

腹股沟

下身淋巴

肋骨

腰椎

膈

胸椎

甲状旁腺

颈椎

鼻

膀胱

膀胱

尿道、阴道

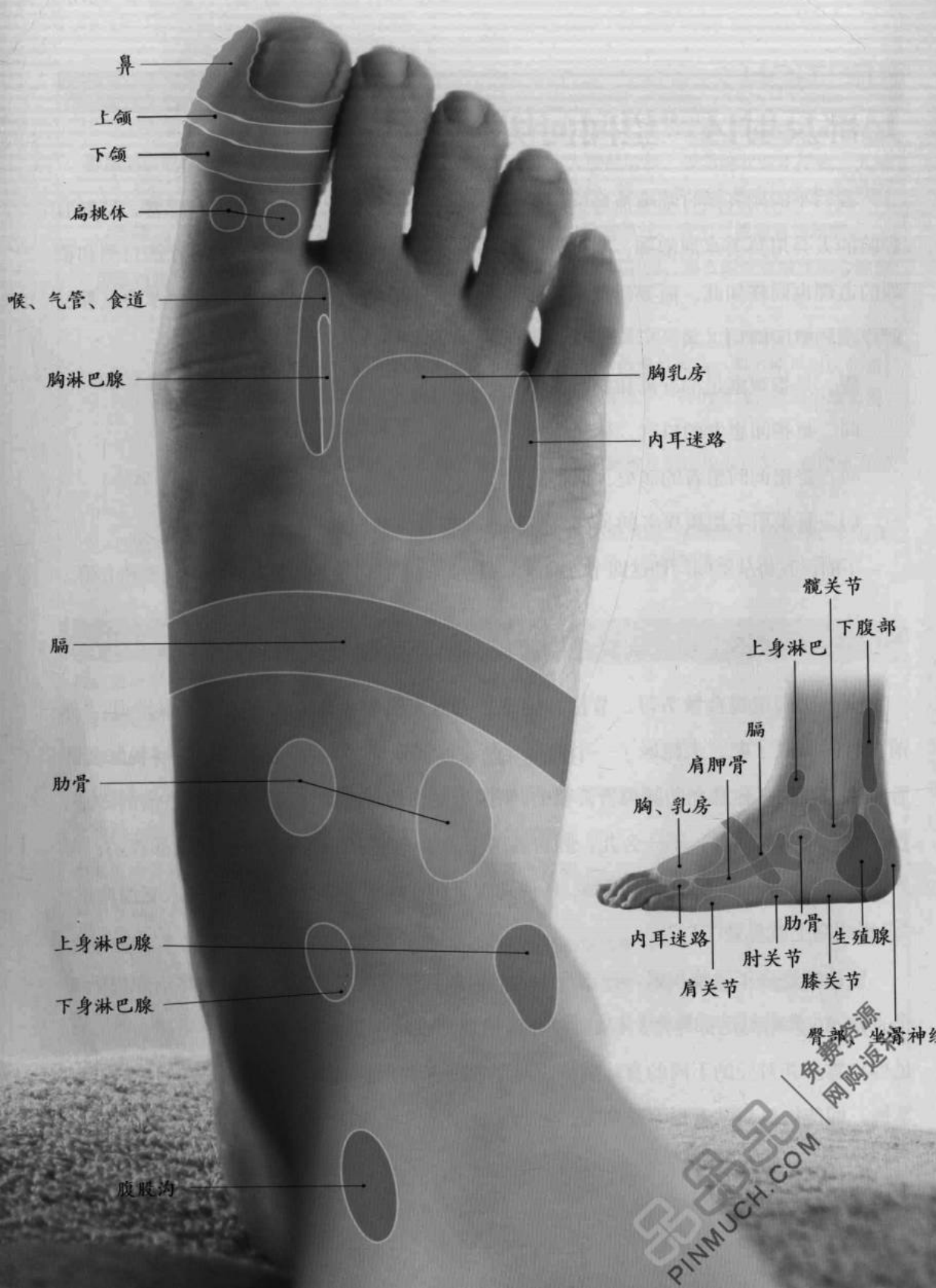
尾骨

前列腺、子宫

臀部、坐骨神经

免费资源
网购返利

PTMUSIC.COM



鼻

上颌

下颌

扁桃体

喉、气管、食道

胸淋巴腺

胸乳房

内耳迷路

膈

肋骨

上身淋巴腺

下身淋巴腺

腹股沟

髋关节

下腹部

上身淋巴

膈

肩胛骨

胸、乳房

内耳迷路

肘关节

肩关节

膝关节

肋骨

生殖腺

臀部 坐骨神经

SECTION 2

足部反射区“望闻问切”法

我们平时刚开始打喷嚏流鼻涕时，马上就会意识到自己可能得了风寒感冒，这时有经验的人会用热姜水泡泡脚，身体寒气出来了，不适就消失了。足部反射疗法自测和调理的道理也同样如此。而要辨清疾病萌芽状态在足部表现出的症状，就需要掌握足部反射疗法的望闻问切之术。

望，是指观察足部外形和颜色；

闻，是指闻患者的口气、体味；

问，是指询问患者的病史、遗传史；

切，是指用手触摸患者的足部，从触感判断身体状况。

下面，我将从望闻问切这四个方面跟大家分享一下我运用足部反射疗法的经验和心得。

望——根据足部 6 大异常和脚趾、趾甲的表现来自测疾病

有一次去电视台做节目，节目开始前，主持人刚在我身边坐下，我就对她说：“你前段时间脚崴了吧，大概崴了一个多月，还没好利索呢。”主持人很惊讶，问我怎么能看得出。我说：“你脚上的肿包告诉我的。”因为她伤的是左脚，我采取左病右治的方法，按摩她右脚相关区域，不一会儿，肿块就消下去了一些。在那之前她脚踩地都费劲，可当时一按摩完，她不仅敢用力踩地，还使劲蹬了蹬，真就不那么疼了。主持人吃惊地说：“没想到马上就见效了！”

望诊需要多年经验积累，并不是人人都可做到快速准确判断。下面我将给您提供两个表格《6 大常见足部异常》《从脚趾和趾甲观测疾病一览表》，这些都是一些最常见的足部异常及其对应的不同的身体病症。对于家庭保健预防的话，这些方法相对比较容易掌握，即使您是初学者也不难判断。

6 大常见足部异常

肿胀、水肿	轻微肿胀表明足部气血不顺畅，重者则多为发炎、发热之症。如脚踝肿胀有可能是淋巴发炎、肾炎、髌关节炎症的征兆；大脚趾肿胀，提示糖代谢不平衡；大脚趾过于丰满、肥大，颜色发红，四趾侧苍白水肿，提示可能患有高血压或者高血脂。
条纹	足底皮肤出现横纹、竖纹、斜纹且手掌上出现放纵线，表明可能患有糖尿病。
皮肤粗糙	脚趾部位的皮肤较易变粗糙，如果不是因为摩擦引起，那么脚趾有皱纹或者脱皮现象，表明可能患有脑部疾病。
鸡眼或茧子	足部的鸡眼和茧子也是身体疾病的反映，如在左脚第四趾上长鸡眼，很可能说明胆有问题；肺部反射区长茧，提示有肺及支气管的慢性疾病；斜方肌反射区长茧，则表明肩背有不适；大脚趾外侧与脚掌结合部有茧子一样的棱线，说明小脑萎缩，提示可能患有老年痴呆。
凸起	皮肤凸起一般容易出现在骨骼类反射区，例如腰椎反射区皮肤凸起，表明患有腰椎间盘突出或骨刺。
凹陷	足部反射区部位皮肤凹陷说明所对应器官的功能衰竭、功能低下或萎缩，如肾脏反射区部位皮肤凹陷，表明患有尿毒症、高血压、阳痿等疾患。

从脚趾和趾甲观测疾病一览表

脚趾或趾甲异常	疾病提示
大脚趾红润饱满，趾甲透明有光泽	很健康
大脚趾蛇头形	先天性鼻炎
大脚趾趾头呈圆形	耳鼻喉交接处有阻塞、积水等
大脚趾上翘	脑血管疾病
小趾弯曲并被四趾压迫	耳功能障碍
趾甲薄软，有纵沟	营养不良
趾甲增厚	脚气感染和灰指甲
趾甲纵裂	如果患有心脑血管疾病，则提示可能患有中风
趾甲下有纵行的黑线	内分泌失调，女性容易痛经或月经紊乱
趾甲嵌到肉里，俗称甲沟炎	肝气郁滞

闻——脚的各种“臭”，暗藏各种病

有一位患了偏瘫的老太太，恢复行走能力以后只能拖着一条腿走路，为了尽快康复，老伴带她来找我做调理。连着做了两次以后，她的情况就有所好转。到第三次，正在做的过程中，她老伴在旁边突然说：“杨老，您这儿什么味儿啊，太臭了！”

我指着他老伴的脚，笑着说：“我都没说话，你还嫌臭，你自己过来闻闻。”他过来一闻，捂着鼻子转身就走。我说：“你老伴的脚这么臭是因为她吃药太多，体内积攒的毒素太多了，现在正排毒呢，有臭味是好事儿，高兴还来不及呢。”

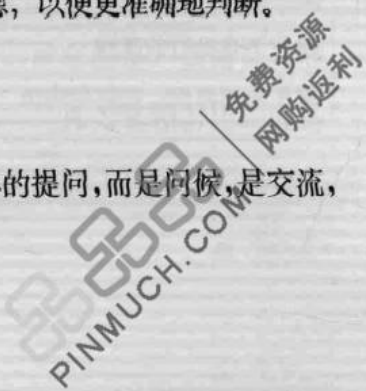
脚散发出来的味道与身体的健康状况息息相关。在按摩足部反射区时，随着血液循环加速，身体的浊气、毒素就会从脚下排出，通过随之散发出的味道就可以辨别一个人的体质、病变状况。前面提到的那位老太太脚部散发出酸臭味，表明身体积攒太多药毒，超出肝脏代谢能力，对肝脏造成了一定损伤。

足部不同味道对应病症表	
足部味道	对应病症
辛臭味	可能患有肺病
恶臭	消化系统疾病
咸臭	泌尿系统或妇科疾病患者
酸臭	肝胆部位不适

需要提醒的是，当您在帮家人或朋友诊断的时候，要怀着一颗医者的仁心，不能闻到难闻的味道就表现出自己的厌恶，而应仔细辨别对方身体可能存在的疾患。遇到此类情况，对方本来就会有些尴尬，我们更应该边闻边问，消除对方的顾虑，以便更准确地判断。

问——打开心窗是诊病的第一步

“望”“闻”之后，紧接着要开始“问”。问是什么？不是简单的提问，而是问候，是交流，是沟通，要讲究技巧和方式方法。



例如，一个人的脚后跟干裂，我们知道这是肾虚的表现，但不宜直接告知对方患有肾虚之症，而是要问他最近哪里不舒服，是否有腰酸、失眠、耳鸣等肾虚容易导致的问题。通过沟通，了解他的病症程度，尽可能多地掌握导致疾病的遗传因素、生活习惯甚至心理原因。交流时，不要说您哪里哪里有病，而应说是哪个部位亚健康，不太通畅，这样才能更易于被对方接受。

老话说“病从口入”，但很多慢性病，尤其是一些不易发觉的慢性病往往是“病从心来”，心里的郁结会衍生出许多疾病。首先要将心窗打开，迎进新鲜的空气和温暖的阳光，才是积极抵御病魔的第一步，也是关键步骤。

切——摸脚知病的艺术

中医的“切”法，本意是摸脉，应用在足部反射疗法中是指通过触摸，根据足部皮下沉积物的形状、足部皮肤温度等进行检测。

我曾经给许多哮喘病人做过调理，其中有一位患者病史长达三十年，一开始是靠喷麻黄素才能正常呼吸，后来由于经常使用药物，身体产生抗药性，只有靠呼吸机维持呼吸。听她说完病情，我一摸她足底的支气管和肺部反射区，果然疙疙瘩瘩的，纹理增生非常严重。

好的足部反射疗法
调理师也一定是一位
出色的心理咨询师

免费资源
网购返利

PINMUCH.COM



身体健康无恙的人，脚摸起来柔软光滑，如同婴儿的脚一般

足底的支气管反射区和肺反射区是哮喘的重要诊治区。一般呼吸系统有疾病的人，尤其是哮喘患者，这两个反射区的触感都是像摸到渣子和沙子一样。像她这样的情况，病情已经相当严重了。

对此，我着重在她双足气管、支气管和肺反射区进行调理，并且嘱咐她回家以后，每天用刮板先在双脚底的支气管和肺两个症状反射区按照从下至上的顺序各刮 100 次，然后再对胸部淋巴、食道、气管、脾、脑垂体、肾上腺等关联反射区进行统一的疏理，以便让整个呼吸系统得到全面的调整。经过一段时间的调理，她的症状明显改善，最后完全摆脱了呼吸机。

按照病症沉积的时间和轻重程度，在足部能摸到的阳性物的形状也是不同的。下面我列举一些最常见的切感的情况，供大家自测。

足部切感与对应病症表

切感	对应病症
气泡（按压时淤积物可移动且不成形）	反射区相应器官有沉积物、气血淤滞或轻微发炎
硬疙瘩（按压时淤积物较硬且不移动）	相应器官积累了过多废弃物，提示有息肉样病变
条索状阳性物（淤积物形如细铁丝，且在皮下有明显的位置感）	相应器官废弃物淤积更为顽固、严重，病症可能不只是息肉那么简单，存在囊肿和肿瘤可能
沙砾（淤积物形如生米状，不移动，且可触摸到棱角）	病况最严重或存在癌变可能

进行足部按摩时，如果患者感觉有明显痛感，说明患者肝肾阳虚，血液循环不佳，需要我们缓做、常做，逐渐将瘀阻推开；若患者体凉，则多为风寒之状，轻者风寒入肉，重者寒气入骨；若患者脚下经常汗湿，说明其肝肾阴虚，导致多汗。

所有这些触感我们要用心体会，一些细节往往对判断病症起着至关重要的作用。

总之，上面说到的“望闻问切”的具体方法是我 30 年经验的精华总结，分享给大家用于日常家庭保健和自测，如果检测出确有相应病症，建议先到医院确诊，及时就医，

不要凭自己的判断枉用反射疗法，因为大家没有经验，判断可能不太准确，还是要到医院确诊，不要耽误治疗。

SECTION 3

足部按摩基本手法和顺序

“按、揉、推、刮”四位一体基本手法

足部反射疗法的手法与我们日常采用的各种按摩手法类似，非常简单，以“按、揉、推、刮”四种最为常用。使用时，一般是依据反射区的大小和位置，采用最方便操作的方法，总之达到最佳的刺激效果即可。按摩者可依自己习惯而定，不必过于拘泥。

通常的习惯是：

面积较大的反射区，我们会用大拇指去按揉或者用手掌来推按；
面积较小的反射区域，直接用指肚来点按会比较方便；

对于比较狭长的区域，例如脚背四、五脚趾间的内耳迷路反射区，则用拇指内侧立峰或指指关节桡侧刮按才比较顺手。

大家在操作时可参照本书图示依个人习惯采用。

小贴士：推荐用辅助工具按摩

按摩时大部分人习惯用手进行，大拇指整个指腹是脑部的反射区，如果操作者本身年纪较大或血压较高，





按摩棒、按摩油和水，是实施反射疗法的必备用品

再对大拇指施压过多，必然会刺激到脑血管，导致血压升高。鉴于用大拇指进行调理的这个弊端，我建议大家尽量使用工具按摩，例如木棒、牛角棒、砭石棒等。根据我的经验，砭石、牛角等材质的按摩棒、刮板等辅助工具因为在按摩时会发射对人体有益的远红外线，调理效果更佳，因此我倡导大家多采用这种方式，但要注意力度。

全足保健按摩从左足开始

在用于日常保健的全足按摩时，要按照先左足后右足的顺序，因为心脏反射区位于左脚，人体血液从心脏流出，在体内完成物质循环后又流回心脏，先从心脏反射区开始按摩可以促进血液循化，加速新陈代谢，有利于疾病的康复。具体全足按摩顺序我们会在第二章说明（详见 P30）。

对症按摩要按照“基症关基”的顺序

在针对某种身体不适进行调理时，正确的顺序是：基本反射区——症状反射区——关联反射区——基本反射区。

首先解释几个基本概念。

基本反射区，包括肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区，按摩的目的是为全身做好排毒准备。

症状反射区，即与疾病症状相关的反射区。就拿咳嗽来说吧，与这种症状直接对应的就是呼吸系统反射区，即气管反射区、支气管反射区、肺反射区等，这些就叫症状反射区。

关联反射区。还拿咳嗽举例，咳嗽往往是呼吸系统有炎症的表现，而最大的消炎器官是脾，还有肾上腺和各个淋巴。因此，要想治好咳嗽，既需要按摩上述症状反射区，也需要按摩与呼吸系统相关联的这些关联反射区。

做完关联反射区按摩后，要再按摩一遍基本反射区，这样是为了让排毒更加彻底。

这个过程，我把它比喻成“大扫除”：第一步，先把每个房间门口的过道扫干净，为下一步清扫出的房间垃圾腾地方（按摩基本反射区）；第二步，收拾每个房间，将垃圾堆到刚扫干净的门口的过道上（按摩症状反射区和关联反射区）；第三步，将过道上的垃圾清理出去（按摩基本反射区）。

这样理解起来，是不是就很容易了？

小贴士：如何选择关联反射区

足部反射区五指袜既能帮助初学者准确掌握反射区位置，又能在按摩时为足部保暖，是我非常推荐的一种辅助工具

选择关联反射区不太容易，我来给大家解释一下。我用反射区疗法调理疾病时，会用到一些中医理论，例如肺热，按照中医理论“肺与大肠相表里”，调理肺反射区时也要调理大肠反射区；另外肺属金，按照五行原理，土生金，而五脏六腑中脾胃属土，如果要补“金”，就要加强对“土”（脾胃反射区）的调理。有中医理论的辅助，反射疗法的调理功效会更明显。



SECTION 4

足部按摩的必要准备

足部反射疗法是一个综合性的身体调理方法，并不是只要掌握手法就可以了。按摩前的一些准备工作，按摩中的一些禁忌和注意事项，对于整个的调理效果起到了至关重要的作用，如果做不好，很可能效果不明显，功亏一篑，甚至起到反作用。所以，这一节讲到的东西，大家一定要谨记。

下面按步骤来讲：

泡脚

泡脚可以打开毛孔、舒经活络、促进血液循环、增加足部敏感度，让按摩效果最佳。

泡脚注意事项

水温——42 ~ 45℃为宜。

时间——以20分钟为宜。体质较弱者，要适当缩短泡脚时间，尤其是65岁以上的老人，泡脚时间不能超过15分钟。另外，饭前、饭后30分钟之内也不宜泡脚。泡脚过程中，若水温下降可持续添加热水，泡至全身微微发热为好。

用水量——泡脚的用水量以水深没过小腿肚为宜。

足浴盆——我建议选用塑料桶泡脚，一是经济实惠，二是塑料桶轻便耐用。尤其对于老年人来说，倒水更加方便。相对来说，木桶则略显笨重，同时对环境湿度要求高，在气候干燥的北方，如果保养不当很容易漏水。使用电动足浴盆浴足时，应拔掉电源，避免浴足过程中所产生的电磁使人体造成头晕、食欲不佳等不适。

泡脚用料

如果只是做日常保健，我建议大家在热水里加盐或醋就可以了。

用盐水泡脚可以平衡外浸液与体内液的渗透压，保持体内钙磷平衡，同时也能起到消毒的作用。用醋泡脚可消毒杀菌，脚气、脚裂、灰指甲患者，都可经常用醋水泡脚。盐和醋不用放很多，半盆水放一匙盐或1 ~ 2勺醋即可。

在家庭足浴中，根据保健需要，我们还可以用不同中药制成足浴包，在热水的热力帮助下，中药中的有效成分可以透过皮肤并被足部毛细血管吸收，进入人体血液循环系统，从而达到改善体质、调理身体的效果。制作足浴包时，用药不宜超过3味。

泡脚禁忌人群

婴幼儿，有严重心脏病、高血压疾病患者不宜长时间泡脚。

按摩准备

准备好辅助工具和按摩膏

使用按摩棒、牛角棒、木棒等辅助工具，能起到事半功倍的效果。有些反射区的按摩必须徒手进行，这时应借助按摩膏，以便有效防止按摩过程中擦伤皮肤。

将指甲修剪为适当长度

指甲过长，会划伤被按摩者的皮肤；指甲过短，则会在按摩的过程中拉扯到指甲肉，伤到自己。指甲长度以略低于指端为宜。

选择适宜的环境

按摩时，尽量选择宁静、舒适、温度适宜、光线柔和适中的地方，给人放松与舒适感，利于气血运行，增强保健效果。同时要保持室内空气流通，但不可让凉风直吹被按摩者脚心。

被按摩者找到最佳姿势

最正确且舒服的姿势是“卧式”，因为这样可使血液循环畅通，而坐卧式会使坐骨神经与血管受到压迫，会导致血液无法平稳输送回心脏，按摩后会出现肢体麻痹、手脚冰凉等不适。自行按摩者，可盘腿坐在垫子、床或长椅上。

按摩过程须知

足浴和相关按摩准备完成后，就可以进行全足按摩了。具体方法我在后文有详细的介绍。现在，我们先通过几个小贴士，了解一下在按摩过程中和按摩后需要注意的一些事情。

指甲修剪为图中这种略低于指端的长度，选择自己舒服的姿势坐下，即可以开始自助按摩了

家庭按摩调理 tips 1——按摩力度、时长、频率

• 力度

按摩时力度过大，会造成不必要的疼痛，削弱效果；力度过小，则无法将力度深入到反射区、脉络点。若被按摩者体质较弱，更宜适当减轻力度，而且应避开骨骼突起或皮下组织较少的部位，以免损伤骨骼。尤其给骨骼和关节比较脆弱的老年人按摩时，需特别注意。

按摩并非越痛越好，应以不引起被按摩者疼痛为宜，按摩力度遵循缓慢开始、平稳加重的原则。

• 时长

按摩足底反射区的时间应视个人体质、健康状况及反射区而定。一般说来，全足按摩一遍需花 30 ~ 40 分钟，体弱或病重者可适量缩减按摩时间。年过 65 岁的老人、体弱者以及小孩最好将按摩时间控制在 30 分钟之内。

常规情况下，每一个反射区需要按摩 3 ~ 5 下，对于急性病症（如崴脚等）可以相应延长按摩时间，以尽快缓解症状。同一反射区不可重压超过 3 分钟。

• 频率

按摩的频率因人而异，需视被按摩者体质、病情、病史而定。全足保健按摩不适合天天做，以每周按摩 1 ~ 2 次为宜。对轻微症状调理时，多以 7 ~ 10 次为一个周期，每次按摩 45 分钟为宜，还可辅助其他自然疗法，如刮痧、拔罐等。

家庭按摩调理 tips 2——按摩后的正常身体反应

接受完足部反射区按摩后，由于血液循环通畅、新陈代谢加快、血液浓度增加等因



免费资料
网购返利
PINMUCH.COM

素，有些人身体可能出现如睡眠增加、出汗增多、排尿增多等一些平时没有的现象或有些疾病加重的反应。临床经验证实，这些反应都属于正常的良性反应，通常能够在4～5天消失，不应因此中断足部反射区疗法。

足部按摩后正常身体反应及原因一览表	
口干	血液循环加快，故易觉口干，喝水即可缓解。
睡眠增加	机体的生理功能正在进行自我调整，处于“保护性抑制”状态中。
疲倦	血液循环与血流量增强，全身各个脏腑被动运动加强，跟长跑后感觉相似。
轻松、嗜睡	血液循环舒畅，缓解了平时紧张的压力与沉重的负担，提高了睡眠质量。
疼痛	身体某部位潜伏着病症，气血不通畅，也就是我们常说的“通则不痛，痛则不通”。
胃口变好	按摩中新陈代谢加快，脾的运化功能提高。
手心或全身流汗	肝肾阴虚者排汗量增多。
易放屁或尿液、大便变色	按摩刺激了消化系统，促使体内毒素与沉积物随代谢物不断排出。
排尿增多	足部按摩过程中，患者排尿增多，如将尿液静置一段时间后会 出现沉淀物，表明体内的毒素和代谢产物正在随尿液排出。
肝肾阳虚、手脚冰凉者 体温会恢复至正常温度	新陈代谢与血液循环正常。
足踝肿胀	全身较大血管淋巴管畅通，而微小毛细血管和毛细淋巴管尚未打通，所以会出现足踝肿胀现象。足踝肿胀会随着微小毛细血管和毛细淋巴管的畅通逐渐消退。
足部皮肤变软	说明血液循环通畅、角质化皮肤慢慢脱落。
足部皮肤变嫩	说明新陈代谢正常，可看见不明显的静脉血管。

家庭按摩调理 tips 3——足部按摩的禁忌人群

大多数人都可接受足部按摩，但也有些特定人群并不适宜接受足部按摩。在进行正式按摩之前，请大家参照以下内容确定自己是否属于适宜人群：

- 1. 妊娠期女性不可做子宫、卵巢、腹腔神经丛反射区的按摩。经期妇女不宜做足



特别提醒：为体质过于虚弱者、糖尿病患者按摩时力度不宜过大，尤其为糖尿病患者按摩时应注意使用按摩油，以免皮肤擦伤，进而导致伤口不易愈合而造成糖尿病足。

部按摩。但月经量少，经血颜色发黑时，可通过足部反射区按摩缓解症状。

2. 存在吐血、便血、脑出血、胃出血、子宫出血等各种严重出血症状的人群。
3. 患有肾衰竭、心力衰竭、心肌梗死、肝坏死、癌症及传染性疾病的危重病人。
4. 酒醉者，精神病患者。
5. 长时间服用激素者。
6. 处于过度疲劳状态者。
7. 脚上有溃烂、出血等外伤者。

其他注意事项

1. 饭后一小时内不宜做按摩，饥饿时不宜做按摩。
2. 按摩前，被按摩者应先用温水将手脚洗干净，然后用毛巾包住足部温暖。
3. 按摩过程中，被按摩者会感到口渴，可及时补充水分，以 500 毫升为宜，不要喝冰水、茶水、饮料等。肾脏不适者每次只能喝 150 毫升。
4. 按摩后，被按摩者不能立即用冷水洗手，以免寒气滞留体内，影响气血运行。
5. 若被按摩者处于药物治疗的阶段，不宜立即停药去做足部按摩，宜在身体状况逐渐好转之后再逐渐适当减药、停药。

以上所有注意事项，看起来虽然很啰嗦，但是非常关键的，请大家务必牢记。



CHAPTER

全足反射区按摩手法

对很多人来说，一下子就掌握足部反射疗法不太容易。考虑到这一点，我依次演示了足底八大反射区按摩方法，还将按摩前的放松手法编成了一个琅琅上口的顺口溜，帮您轻松掌握。需要提醒的是，大多足部反射区是左右脚对称，单独位于左脚和右脚脚底的反射区我都在文中做了提示，请注意参照。坚持运用这套全足按摩手法，就可以轻松地把自己和家人的健康牢牢握在手里了。

STEP 1 全足反射区按摩前放松手法

全足反射区按摩前放松手法口诀：

中华反射好疗法，保健理疗进万家。

足健之前做心健，轻中重法推三下。

四面疏理多推按，再把足趾来牵拉。

摇足抖足各九下，踝部关节多顺滑。

活动气血推小腿，万里之行始足下。

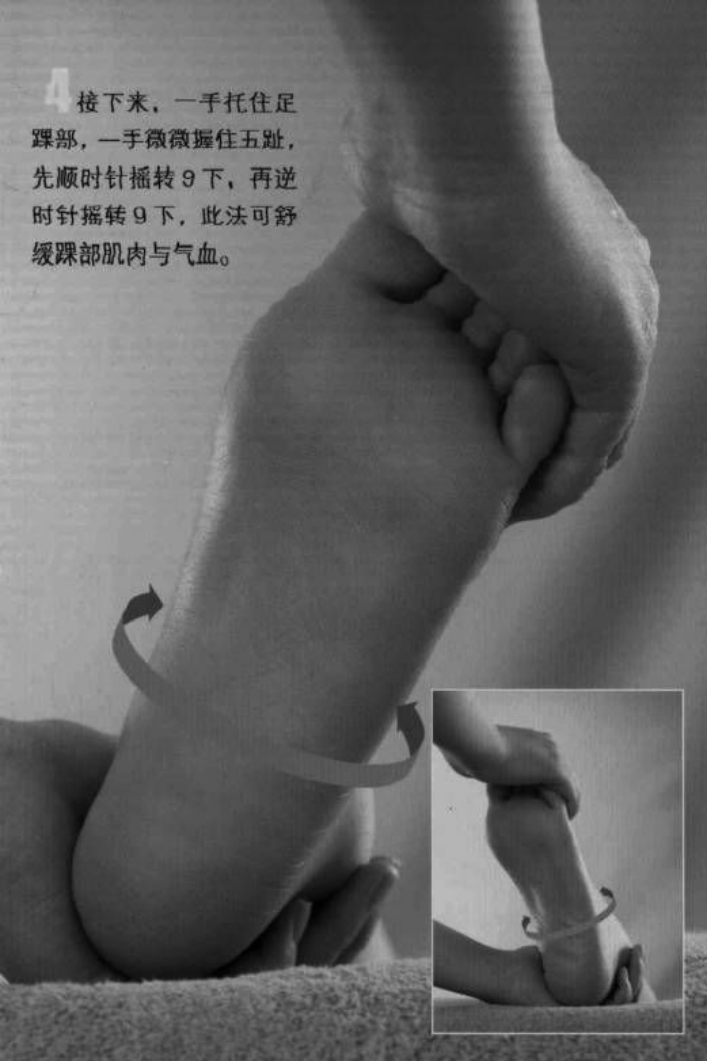
1 在心脏反射区（左足底）按轻、中、重三种力度分别推按3次，若最轻力度感觉疼痛，则中止按摩；若无不适，可根据被按摩者的反应确定按摩力度，以此为限。



2 四面疏理可舒缓足背、足底神经，放松肌肉，以适应按摩。操作时，可轻按足背、足底前部，从上往下，用力揉搓。

3 牵拉脚趾可起到放松足趾部分肌肉、神经的作用。用食指和中指钳夹住足趾，逐一从下至上来回牵拉3~5次。

4 接下来，一手托住足踝部，一手微微握住五趾，先顺时针摇转9下，再逆时针摇转9下，此法可舒缓踝部肌肉与气血。



5 顺势将双手手掌分置于足内、外踝处，用力夹住，甩动整个足部9下，以加速踝部血液循环。



6 单手或双手从下往上推按整个小腿，以调畅腿部气血，疏理经络。至全足放松结束。



STEP 2

左足基本反射区按摩

基本反射区对应人体的泌尿系统，按摩此反射区时，操作顺序依次是肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道和阴道反射区。在全足按摩前后分别按摩一遍基本反射区，可打通身体泌尿系统，便于人体新陈代谢产生的尾产物随尿液及时排出，增强反射与调理效果。

1 一手扶握脚背，一手用砭石点按肾上腺反射区。刺激肾上腺反射区可使身体产生各种肾上腺素，进而产生多种歧化酶，提高人体免疫功能。



按摩功效

肾上腺：可调节激素水平，一般用于消炎、止痛、退烧、止喘、抗过敏。

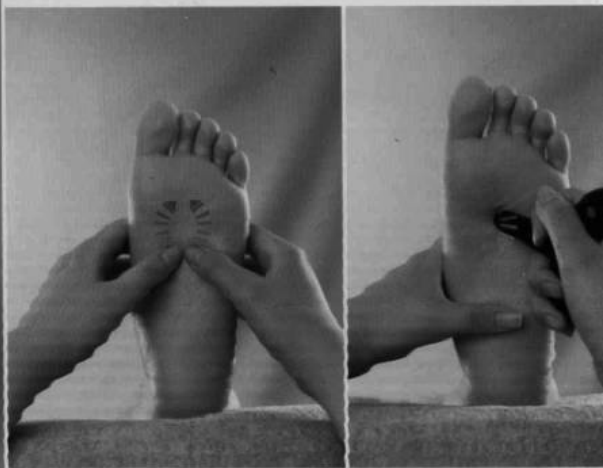
腹腔神经丛：区域近似圆形，对此反射区加以刺激，可调理腹痛、腹胀、腹泻等腹部疾病，还可缓解女性痛经。

肾：经常按摩肾反射区可以增强肾功能，预防肾炎、肾结石等肾部病症。

输尿管：按摩此区，可保持排尿通畅，有效抑制尿路结石及发炎症状。

膀胱：常按摩膀胱反射区，能预防和缓解膀胱炎、膀胱综合征等疾病。老年人可经常按摩此反射区。

尿道及阴道：经常推按，能提前消除尿频、尿急、尿痛和男性早泄、前列腺炎及女性阴道、尿道疾病隐患。



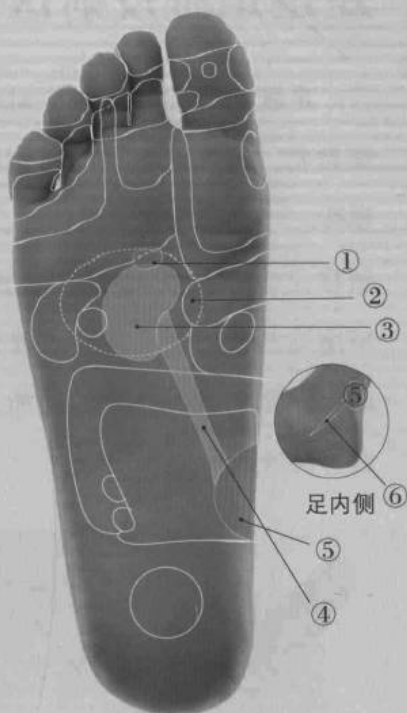
2 放下砭石，双手拇指游走至腹腔神经丛反射区，自下而上沿反射区外缘连续推按3~5下。若推按时恰逢被按摩者经期腹痛，可适当增加按摩次数。

3 再次一手扶握脚背，一手握紧砭石在肾反射区从上至下呈半圆形刮按。

4 保持手位不变，从肾反射区向下重力刮按输尿管反射区，以疏通输尿管，促进排泄。



位置分布示意图



肾上腺反射区①位于第一、二跖骨之间偏第一跖骨的位置，处于腹腔神经丛反射区②的上沿，被腹腔神经丛反射区包围的，即为肾反射区③。连接肾与膀胱反射区⑤的弧线即为输尿管反射区④。膀胱反射区⑤位于踝骨下脚内侧，向上略微延伸即为尿道及阴道反射区⑥。



5 按摩至输尿管反射区终点处后，握扶足部向足外侧微倾，露出足内侧的膀胱反射区，顺势放下砭石，徒手握拳，用食指指指关节从上往下刮按。

6 最后，推按尿道、阴道反射区。推按时，若被按摩者自觉有明显疼痛感或按摩者触摸到阳性物，则表明被按摩者可能患有前列腺疾病或阴道尿道疾病，应加强对此反射区的按摩。

小贴士

在按摩尿道、阴道反射区的时候，最好使用按摩油，徒手进行。

STEP 3

左足足趾反射区按摩

足趾部分反射区对应对侧头部的组织器官，按摩此区域时可按照前额、脑垂体、小脑脑干、三叉神经、鼻、大脑、颈项、眼和耳反射区的顺序进行操作。按摩这些反射区，能有效改善和调理头面部器官和神经系统的功能，并使心脑血管保持通畅。



按摩功效

- 前额：刮压此区可缓解高血压、高血脂、失眠及各种五官科疾病症状，还可舒爽精神。
- 脑垂体：可调理内分泌失调，提高人体运动、消化、呼吸、循环、泌尿和生殖、神经、内分泌、感觉和免疫系统机能。
- 小脑脑干：有助于预防老年痴呆、三高症，预防和调理帕金森症，一定程度上增强脑部供血。
- 三叉神经：常按此区，对预防和调理脸部肌肉僵硬、眼干眼痛、眼部肌肉痉挛、中风、面瘫、嘴巴歪斜等症有良效。
- 鼻区：调理感冒、鼻炎、鼻塞、打鼾、鼻息肉、鼻中隔偏曲等不适均可采用。
- 大脑：刺激这一反射区能有效改善头晕、头痛等头部不适，还能有效调节血压。
- 颈项：对颈项疾病有一定的调理效果。
- 眼：可缓解眼疲劳、青光眼、白内障、结膜炎等眼部不适。眼底出血禁做此区。
- 耳：经常按摩可对耳聋、耳鸣、中耳炎等各种耳部疾病予以改善。

1 先顺着同一方向横向刮按大脚趾前端的前额反射区；接着，依次刮按其他四趾前端的前额反射区。把五个脚趾攥在手中不停团揉，也可简捷而又完整地刺激前额反射区。



2 保持手位不变，用力点按大脚趾趾腹中央偏内一侧的脑垂体反射区。按摩此位，能加强疏泄、增强免疫。

3 顺势按照同一方向刮压大脚趾趾腹外侧的小脑脑干反射区，可有效预防和调理老年痴呆。如大脚趾外侧靠近小脑脑干反射区处出现立峰，这个立峰就是痴呆线，可提示小脑发生萎缩。

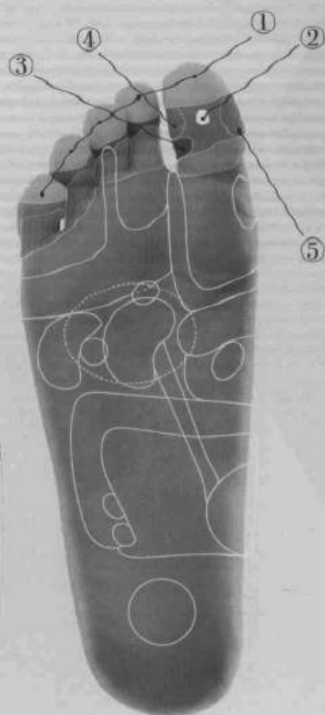


4 沿小脑脑干反射区略微上推即为三叉神经反射区。按摩时，从上往下刮按即可。刮按中，若按摩者触觉反射区有塌陷或触摸到阳性物，则表明被按摩者患有三叉神经痛，并伴有眼干涩、眉棱骨痛等不适。



5 变换两手姿势，一手拇指继续沿着大脚趾桡侧拐向指甲根部的鼻反射区推按。鼻区疾病调理遵照左病右治的原则。

位置分布示意图



前额反射区①位于五个脚趾顶端，对应人体的大脑和迷走神经部分。脑垂体反射区②与大脚趾的前额反射区部分邻近，处在大大脚趾趾腹正中间。靠近大脚趾趾腹外侧根部的是小脑脑干反射区③，其上方就是三叉神经反射区④。鼻反射区⑤位于与三叉神经反射区相对的大脚趾趾内侧甲弯处。

小贴士

按摩小脑脑干反射区时，应注意控制按摩力度。若按摩者力度过大，会促使被按摩者血液冲激脑部，极易造成脑部毛细血管破裂，甚至堵塞而产生血瘀等健康隐患。



6 按图示方向从上往下刮按大脑反射区。刮按时，若未发现异常状况，可逐渐加大力度和并适度增加按摩次数。

8 旋转至大脚趾内侧颈椎反射区，点按并抻拉颈椎反射区。



7 食指和中指夹住大脚趾根部后，旋转双指，点按并提拉脚趾。





9 继续由内向外推按二趾、三趾根部的眼反射区。注意，眼部有出血症状时，禁做此区。



10 与眼反射区的按摩手法相同，由内向外推按四趾、五趾根部的耳反射区，耳部不适的调理同样遵循左病右治原则。

位置分布示意图



大脑反射区⑥位于大脚趾趾腹脑垂体反射区周围，大脚趾根部为颈项反射区⑦，二趾、三趾根部为眼反射区⑧，四趾、五趾根部为耳反射区⑨。

小贴士

1. 按摩大脑反射区时需要注意的是，双足大脚趾根部第二条横线中点处垂直交叉为脚底降压线。在此处做按压刺激，能有效降压，但低血压患者不适合按摩此区域。

2. 按摩耳反射区时，可通过观察四、五趾趾蹼的形态来判定健康状况。一般来说，趾蹼很薄，说明耳朵听力正常；如果趾蹼较厚，则意味着已经出现了耳鸣、耳聋等听力障碍。

而老年性耳聋，多由多年肾虚所致。恢复听力，最好先从补肾开始。

STEP 4

左足足底前半部反射区按摩

甲状腺、甲状旁腺、斜方肌、心脏、肺、支气管反射区都位于左足前半部，依次按摩这几个反射区，能保持呼吸系统畅通，还可加强大肠的排泄作用。在保健效用上，可调节内分泌，促进体内钙磷平衡。

除心脏反射区外，左、右足前半部对应的反射区均相同。

按摩功效

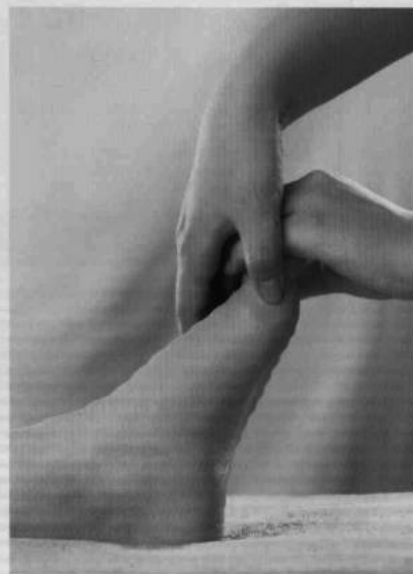
甲状旁腺：调节体内钙磷平衡，调理因甲状旁腺机能低下引起的筋骨酸痛、骨质疏松，点按此反射区还可用于癫痫发作时的急救。

甲状腺：可预防并调理由于内分泌失调所引起的肥胖症、头疼头晕、心慌失眠、抑郁、精神恍惚、甲高、甲低、更年期综合征等病症。

斜方肌：刺激斜方肌反射区，对缓解颈肩部酸痛、肩周炎、落枕、上肢无力麻痹等有功效。

肺及支气管：能有效调治肺炎、支气管炎等呼吸道疾病。经常点按此处，还可对咳嗽、气喘、肺炎加以预防。

心脏：经常刺激心脏反射区，可达到调理窦性心律不齐、心脏供血不足、胸闷、心悸的目的。



1 一手扶握脚趾，一手拇指指尖在甲状旁腺反射区上做点按刺激。



2 沿图示方向推按甲状腺反射区。推按时，若按摩者触摸到肉疙瘩等阳性物，要坚持按揉，直到将其揉开。若在反射区直上三分之一处推按到硬物属正常现象。

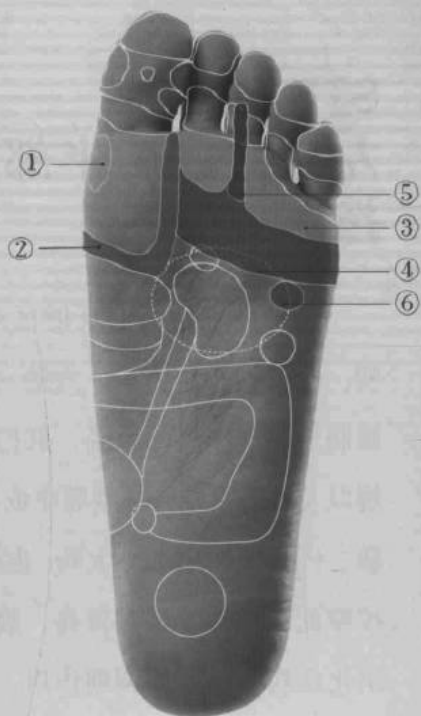


3 换至斜方肌反射区，由内往外做全面刮按。



4 手握砭石棒略微下移至肺反射区，由内往外平缓刮按。若按摩者在刮按时发觉皮下条纹状或其他阳性物的存在，则表明被按摩者患有肺部疾患。

位置分布示意图



甲状旁腺反射区①位于足内侧缘大脚趾趾掌关节上，与位于大脚趾和二脚趾趾缝下侧的甲状腺反射区②相对。靠近甲状腺反射区的是距一、二、三、四趾趾缝下一厘米的斜方肌反射区③，它被肺反射区④所包围，其中部向上至中趾第二关节处即为支气管反射区⑤。心脏反射区⑥位于左脚掌第4、5跖骨之间，紧挨肺及支气管反射区下沿。



5 变换手位，双手拇指向上推按支气管反射区。对于支气管哮喘患者，操作时可用刮板反复刮按支气管反射区。

6 最后，一手固定足部，一手用砭石棒由下至上推按心脏反射区，推按时，力度应由轻到重，逐渐加强。

小贴士

按摩心脏反射区时，若按摩者在推按的过程中触摸到皮下有肉疙瘩，则表明被按摩者可能存在心脏功能性病变；若触摸到比较硬的阳性物，被按摩者则可能存在器质性病变。

STEP 5

左足足底后半部反射区按摩

左足足底后半部反射区对应脾、胃、胰、十二指肠、小肠、大肠（横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠、肛门）等消化系统以及生殖系统，按摩顺序依次是脾、胃、胰、十二指肠、小肠、大肠、生殖腺反射区。按摩此区域，不仅对胃痛、腹胀、肠炎等消化疾病有很好的调理作用，不断增强和改善身体的消化吸收能力，还可缓解因各种生殖系统疾病引起的不适。

按摩功效

脾：对消化不良、贫血、肌无力等病症调理效用明显，还可增强全身免疫力。

胃、胰、十二指肠：可缓解胃痛、胃胀、胃酸等胃部不适；预防糖尿病、急慢性胰腺炎、胰脏肿瘤等胰腺病症；调治消化不良、胃下垂、慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等疾患。胃下垂患者应采用自下向上刮按方式，且应在餐后平卧半小时后再进行活动。

小肠：常用于缓解小肠胀气、打嗝等不适，还可用于调理因慢性肠炎、营养不良所致的疾病。

大肠：对于调理腹痛、腹泻、腹胀、便秘、肠炎以及痔疮、脱肛等有一定效果。

生殖腺：对男女性功能障碍、男女生殖系统疾病舒缓作用明显。在青少年时期加强对生殖腺的刺激，并配合点按脑垂体反射区，可有效刺激生长激素的分泌，促进骨骼发育成长。



1 一手扶住脚掌做支撑，一手自然握握砭石，点按脾反射区。



2 双手换位，用砭石侧棱自上而下依次刮按胃、胰、十二指肠这三个反射区。胃下垂患者要采用自下而上的刮按方式，也可用点按的方法进行调理。



3 刮按小肠反射区。刮按时，建议使用以四指指关节从上而下刮压的方式进行操作，这比用工具刮压更到位，要注意用力均匀。

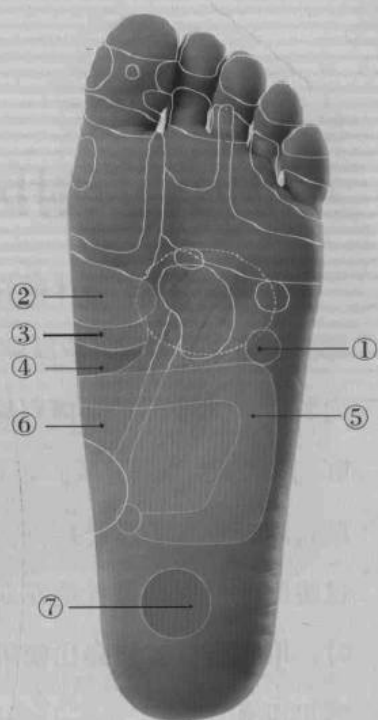


4 依次推按横结肠反射区、降结肠反射区、乙状结肠与直肠反射区，最后点按肛门反射区。



5 结束时，点按生殖腺反射区，有助于缓解各种生殖系统病症及功能障碍。

位置分布示意图



脾反射区①位于左脚掌第四、五跖骨之间中部，其下方就是环状的大肠反射区⑤（包括横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠、肛门反射区），胃②、胰③、十二指肠④三个反射区位于大肠反射区上侧，从上而下依次相连，小肠反射区⑥被大肠反射区所包围，位于第一、二、三楔骨和少部分骰骨至跟骨间的凹陷处。生殖腺反射区⑦位于足跟正中位置。

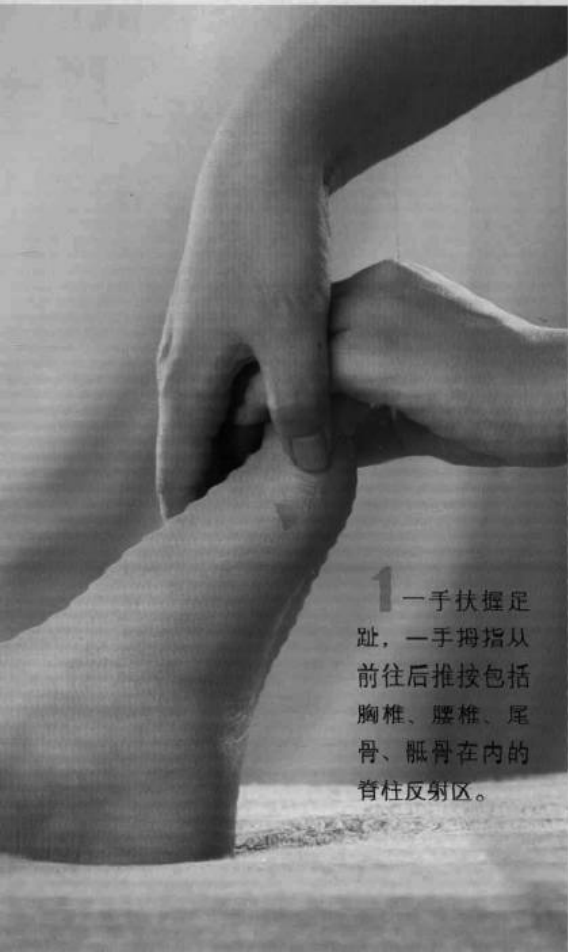
小贴士

体弱虚弱者、胃下垂患者按摩胃反射区时，应采用从下至上的推按方法。按摩过程中，若在胃反射区发现有褐色小点，则提示被按摩者可能患有胃部不适。

STEP 6

左足内侧反射区按摩

足内侧对应着身体的脊柱、髋关节及部分生殖腺反射区，按摩顺序依次是脊柱、内侧坐骨神经、子宫前列腺、内髋、直肠肛门、腹股沟反射区。颈椎病、腰痛、前列腺炎症、子宫炎症等常见疾病均可通过按摩此反射区被杜绝在萌芽状态。按摩时，用手进行操作会比使用工具更能准确感知和施力。



1 一手扶握足趾，一手拇指从前往后推按包括胸椎、腰椎、尾骨、骶骨在内的脊柱反射区。



2 按摩至脊柱反射区终点后，顺势刮按位于其后方的内侧坐骨神经反射区。按摩时，食指弯曲，用指指关节由后向前刮按。



3 保持手位不变，一手手指指关节按照同一方向刮按子宫、前列腺反射区。

按摩功效

脊柱：常按摩脊柱反射区，对防治和调理颈椎病、头晕、手麻、强直性脊椎炎、腰背痛、腰椎间盘突出、腰椎管狭窄、骶椎病变、骶髂联合病变、骶尾部软组织挫伤、坐骨神经痛等病症效用明显。

内侧坐骨神经：常按此反射区，能有效缓解足跟疼痛、坐骨神经痛。

子宫、前列腺：它对前列腺肥大、前列腺炎、子宫肌瘤、子宫内膜炎及其他男科、妇科疾病调理作用明显。

内髋：按摩该反射区，能调理髋关节病变、髋关节软组织损伤、坐骨神经痛、肩关节病变等症。

直肠、肛门：可对痔疮、肛裂、便秘、直肠炎症等病症予以改善。

腹股沟：对调理男性生殖系统的各种病症、性无能、女性经痛、不孕症、排卵异常等有极好的效果。



4 交换双手位置，用拇指从前往后呈半月形推按内髌关节反射区。

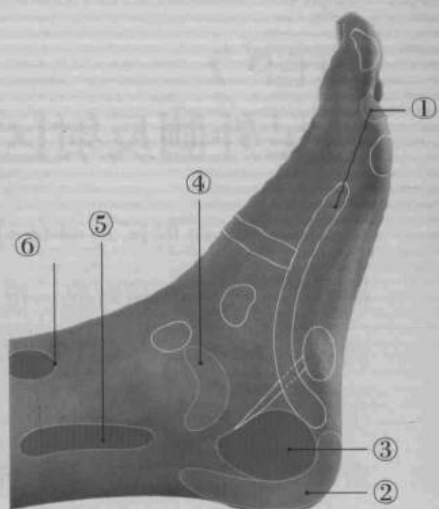


5 拇指游走至直肠、肛门反射区，从下往上均匀地推按。



6 对腹股沟反射区进行更彻底的按摩。长期坚持点按此处，可消除腹股沟斜疝、直疝和妇科疾病等健康隐患。

位置分布示意图



脊柱反射区①，包括颈椎、胸椎、腰椎、骶骨、尾骨，分别位于大脚趾下方外侧及足内侧的脚弓处，脚跟至脚掌的内侧缘处为内侧坐骨神经反射区②。处于脊柱反射区和内侧坐骨神经反射区之间的三角区域，为子宫前列腺反射区③。内髌关节反射区④、直肠肛门反射区⑤、腹股沟反射区⑥环绕于脚踝周围，其中，内髌关节反射区位于足踝内侧下缘，直肠、肛门反射区（腿部）位于踝骨关节后上方，腹股沟反射区位于足内踝上三横指、胫骨外一横指凹陷处。

小贴士

子宫、前列腺反射区位于双足足跟内侧。每天入睡前，做双足足跟互相摩擦的动作，对子宫、前列腺可起到保健的作用。

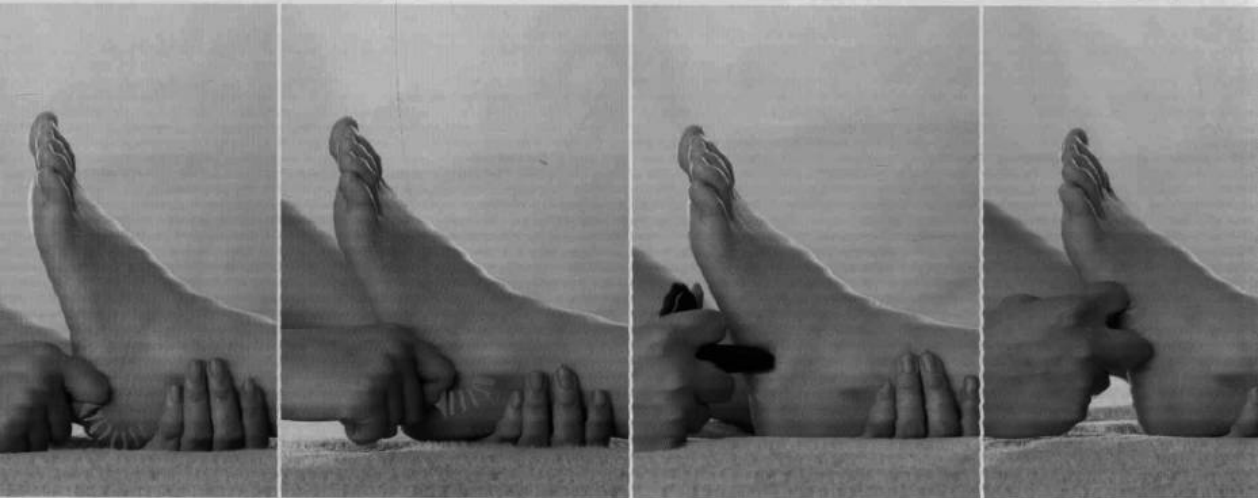
STEP 7

左足外侧反射区按摩

足外侧反射区与身体许多关节、四肢及生殖器官相对应。按摩此反射区时，操作顺序依次是外侧坐骨神经、生殖腺、膝关节、肘关节、肩关节、肩胛骨、外髌关节、下腹部反射区。经常对足外侧反射区施加按摩，不仅会减弱相关关节疼痛，还会不断增强骨质、强化关节。

按摩功效

- 外侧坐骨神经：可减轻坐骨神经痛，对尾骨损伤后遗症有一定的恢复作用。
- 生殖腺：生殖腺包括男性睾丸和女性卵巢，加强对此反射区的刺激，可缓解男女性功能障碍、生殖系统疾病、发育障碍等症。
- 膝关节：可预防、调理膝关节病变。
- 肘关节：可缓解肘关节损伤、网球肘、手臂酸痛等病痛。
- 肩关节：对肩周炎、肩酸痛、手臂无力、手麻等症的舒缓作用明显。
- 肩胛骨：能有效调理肩周炎、肩部酸痛、手麻无力等症。
- 外髌关节：可减轻髌关节病变、髌关节软组织损伤、股骨头坏死症、坐骨神经痛、肩周病变等症的病痛。
- 下腹部：常用于调治月经不调、痛经及其他下腹部疾患。



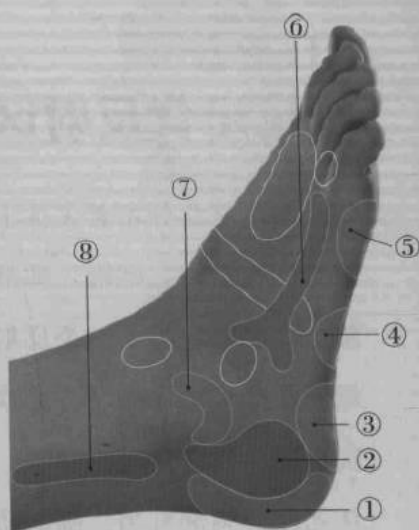
1 一手端住足部，一手食指指指关节刮按整个外侧坐骨神经反射区。

2 移至生殖腺反射区，沿图示方向用力刮按。

3 手握砭石，用力刮按膝关节反射区。对该反射区的全方位刺激，可推开瘀阻，强化膝关节机能。

4 用食指、中指刮按肘关节反射区。

位置分布示意图



外侧坐骨神经反射区①将位于脚下方与跟腱前方的三角形区域的生殖腺反射区②所包围，其上方就是位于跟骨前缘的膝关节反射区③。肘关节反射区④、肩关节反射区⑤分别处于足面第四、第五跖骨与骰骨之间的肩胛骨反射区⑥下侧，其中肘关节反射区位于脚外侧第五跖骨粗隆的前后两侧，肩关节反射区位于脚外侧第五跖趾关节处的凹陷处。外髌关节反射区⑦与下腹部反射区⑧分别位于踝关节的下沿及后上方。

小贴士

对于单纯性的关节炎，如膝关节炎，可以不刺激基本反射区，而直接调理症状反射区（按摩方式详见 P102）。



5 食指移至肩关节反射区处，用指指关节点按。



6 变换手位，双手拇指按图示方向同时均匀用力推按肩胛骨反射区。



7 扶稳脚掌前侧，向内微倾，用拇指由内向外沿脚踝骨外沿轻缓推按外髌关节反射区。



8 继续顺势从下往上匀力推按下腹部反射区。

STEP 8

左足足背反射区按摩

左足足背分布着人体上下颌、扁桃腺、气管食道、咽喉、胸淋巴、内耳迷路、胸部乳房等十一个反射区。对此区域进行按摩时，按摩顺序依次是上、下颌，扁桃腺，气管食道、咽喉、胸淋巴，内耳迷路，胸部乳房，膈，肋骨，上、下身淋巴反射区。按摩相应的反射区能强化身体各器官机能。

1 一手扶握脚掌，一手拇指指腹由内往外依次均匀推按上、下颌反射区，可预防口腔疾病。



按摩功效

- 上、下颌：可缓解口腔溃疡、牙痛、牙周痛、流涕、打鼾等症状。
- 扁桃腺：可有效预防和调理扁桃体发炎、肿胀、化脓、扁桃体肥大、咽喉痛等症。
- 气管食道、咽喉、胸淋巴：长期按摩，能有效调理咳嗽、气喘、气管炎、感冒、食道炎、咽喉炎、急性乳腺炎、乳腺增生等病。
- 内耳迷路：是调理头晕、晕车、高血压、低血压、美尼尔综合征等症的有效反射区。
- 胸部乳房：可有效预防和缓解胸痛、胸闷等不适，可减轻乳腺炎、乳腺增生等症的症状。
- 膈：经常按摩此反射区，对打嗝、恶心、呕吐、胸闷、腹痛等不适调理效果明显。
- 肋骨：可缓解胸闷、岔气、肋膜炎、肋软骨炎、肋间神经痛、肩背酸痛等病痛。
- 上、下身淋巴：对于下腹部各种炎症、发烧、囊肿、肌瘤、蜂窝组织炎、免疫力低下都有一定的调理效果。



2 两手食指同时点按大脚趾根部扁桃腺反射区。



3 翻转手腕握住脚掌，全面推按气管食道、咽喉、胸淋巴反射区。



4 用同样手法继续沿着脚掌到脚趾方向，稳步推按内耳迷路反射区。

5 双手拇指沿脚趾至脚跟方向全面推按胸部乳房反射区。



6 双手顺移至膈反射区，食指弯曲，用指指关节同时向两侧刮按。



7 保持手位不动，双手食指伸直，用指腹点按肋骨反射区。



8 结束时，用双手指指关节匀力点按上、下身淋巴反射区。

位置分布示意图



上、下颌反射区①在双脚大脚趾关节上、下端，大脚趾根部拇肌腱两侧为扁桃腺反射区②。气管食道、咽喉、胸淋巴反射区③、内耳迷路反射区④将胸部乳房反射区⑤包围，其中气管食道、咽喉、胸淋巴反射区位于双脚背第一、第二跖骨缝隙，并可延伸到第一、第二趾骨根部的区域，内耳迷路反射区位于脚背第四、第五跖骨缝隙处。膈反射区⑥横跨脚背并形成了一条宽宽的带状区域。再往上，肋骨反射区⑦位于双脚背第一跖骨小头内侧与第五跖骨小头外侧，上、下身淋巴反射区⑧分别位于双脚外踝骨前下方、内踝骨前下方的凹陷处。

小贴士

上、下身淋巴分界：上身淋巴即上腹部淋巴，包含肚脐以上、胸部以下的区域；下身淋巴即下腹部淋巴，包含肚脐以下的盆腔区域。

STEP 9

右足足底后半部反射区按摩

两只脚上的反射区，并不都呈左右脚对称分布，如肝、胆、盲肠阑尾、回盲瓣、大肠反射区中的升结肠和部分横结肠部分反射区就只分布在右脚脚底。右足足底后半部反射区对应食物的消化、吸收、排泄及生殖器官，按摩此反射区时，操作按摩顺序依次是肝、胆，胃、胰、十二指肠，小肠，盲肠阑尾，回盲瓣，升结肠，横结肠，生殖腺反射区（与左足足底后半部相同反射区按摩方法参见 P40 ~ P41）。



1 一手扶住脚掌部分稳定足部，一手握砭石自下至上刮按肝反射区。刮按至胆反射区时，做点按刺激。

按摩功效
肝、胆：经常点按肝、胆反射区，可达到调理肝炎、黄疸、肝腹水、肝硬化、肝脓肿等肝病病症，以及胆囊炎、胆囊病、胆结石、黄疸病及其他胆部疾患的目的。
盲肠阑尾：可用于防治阑尾炎。
回盲瓣：点按此处，可促进肠胃蠕动，减轻便秘、腹泻症状。
升结肠、横结肠：有助于便秘、腹泻、腹痛、肠炎等疾患的康复。



2 手位不变，将砭石移至脚掌跟骨前缘外侧盲肠阑尾反射区，做点按刺激，可调理阑尾炎、下腹胀气、盲肠炎，还可强化盲肠功能。

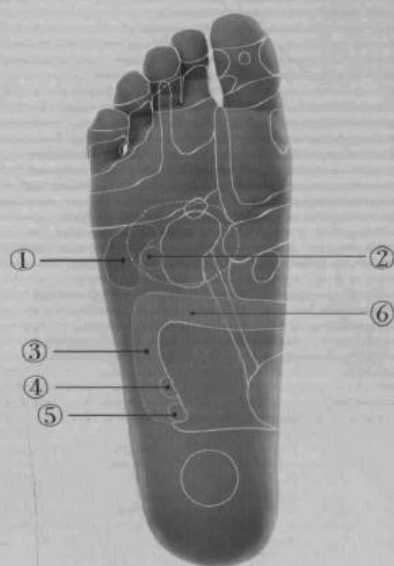


3 以同样的方式在回盲瓣反射区做点按刺激。

4 结束时，对升结肠、横结肠反射区进行彻底的刺激：按照顺时针方向，依次从下往上推按升结肠反射区，从左往右推按横结肠反射区。



位置分布示意图



肝反射区①位于右脚掌第四、五跖骨之间，与位于在右脚掌第三、第四跖骨之间的胆反射区②相邻。

脚外缘侧面积较大的升结肠反射区③包含着回盲瓣反射区④与盲肠阑尾反射区⑤，与横结肠反射区⑥相连。

小贴士

完成全足按摩后，一定要重视整理。

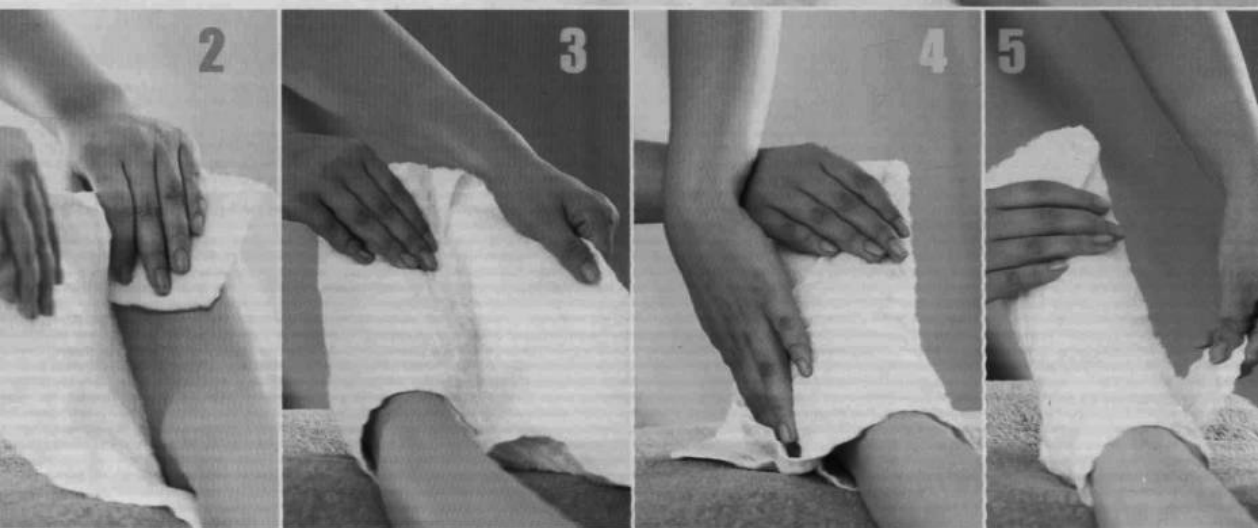
整理时，首先要把小腿的前后左右都做一下捏揉梳理。然后用拇指点按足三里、三阴交、悬钟穴。活动脚踝，空拳砸击小腿以作放松。

此外，要喝 300 ~ 500 毫升白开水，可有效补充血液循环所需要的水分。由于按摩后血液循环加快，所以按摩后不宜抽烟和吃东西，否则会对呼吸系统、消化系统造成新的伤害。

TIPS

小贴士

做足部按摩时，可将暂时不做的脚用热毛巾包裹，为脚部保暖，同时促进足部血液循环，消除紧绷及僵硬感，让足部得到放松与舒缓。包裹时，使用干净且个人专属的毛巾比较好，即使是家人都最好不要共用。具体的包裹方式请参照图示。



3

CHAPTER

常见病、亚健康调理按摩

我经常和身边人讲这样一句话：有事儿没事儿，要多和自己找找别扭！这话的意思是指我们每个人都应该经常点按、推刮足部反射区，及时通过按摩缓解不适，由此建立一种与自己的身体“对话”的机制。这种“找别扭”的方法看似不起眼，却非常有助于帮您摆脱亚健康症状，把病灶消除在萌芽状态。

Notice

注意：

1. 无论是点按、点揉、推按，不用遵循确切的时间规定与力度限制，视患者可接受程度适可而止。
2. 基本反射区按摩参考 P32 ~ P33。
3. 对每一种病症的调理都应按照基本反射区、症状反射区、关联反射区和基本反射区的顺序进行操作。
4. 人体各器官在足底所对应的反射区在双足并不都是对称分布的，按摩对称分布的同一反射区，需双足一并进行。
5. 调理任何不适前都需刮按脑垂体反射区，可调理人体九大系统机能。

DISEASE 1

感冒

感冒通常分为风寒感冒、风热感冒和病毒性感冒，一般表现为鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、咽喉干痒、咽喉肿痛、发烧及头痛等症状。风热感冒病初起时，患者自觉有咽喉疼痛感。

反射区列表

症状反射区：前额、大脑、脑垂体、气管

关联反射区：鼻、支气管、肺

- 2 从上往下刮按大脑反射区，可有效缓解因感冒引起的头晕、头痛等头部不适。刮按时，若未发现异常状况，可逐渐加大力度并适当增加按摩次数。



- 1 一手握住脚部保持竖立，一手由内到外或由外到内按照同一方向横向刮按大脚趾前端的前额反射区；保持手位不变，依次刮按其他四趾前端的前额反射区。刮按此反射区，可缓解因感冒引起的鼻部及咽喉不适。





3 点按大脚趾趾腹中央偏内一侧的脑垂体反射区。可加强疏泄、增强身体免疫力。



4 按照从脚跟至脚趾方向匀力推按气管反射区，减轻咳嗽症状。



5 沿大脚趾趾甲内沿和底沿处用拇指推按鼻反射区，缓解因感冒引起的鼻塞、流涕等鼻部不适。



6 双手拇指按住肺反射区的起点与终点，向上推按至第三足趾下方的支气管反射区。



7 由内往外全面刮按肺反射区。如果肺部有不适，刮按时可觉察到皮下有沙砾样瘀阻。

除了按摩前额、大脑、脑垂体以及气管等症状反射区外，还可以辅助刺激心脏（按摩方法详见 P39）、脾、大肠反射区等关联反射区（按摩方法详见 P40、P41），以促进血液循环，增强肠胃消化吸收能力，提高机体免疫力，能有效预防感冒并促进康复。

TIPS

1. 脑垂体和脾反射区较为敏感，在按摩这两处时，要视患者可接受程度，及时调整按摩力度。
2. 按摩大肠反射区之前，最好先点按回盲瓣（按摩方法详见 P49），有利于把没有消化的食物从小肠释放到结肠。

DISEASE 2

发烧

发烧，又称发热，可分为生理性发热、病理性发热两种。生理性发热多在剧烈运动后以及妇女孕期、月经期出现，病理性发热则多由疾病引起。一般体温介于 $37 \sim 38^{\circ}\text{C}$ 为低烧，超过 38°C 为高烧。发烧时会伴有头痛、头昏及全身关节疼痛等症状。

反射区列表

症状反射区：肾上腺、脾、肺

关联反射区：大肠



1 点按肾上腺反射区，有助于消炎退烧。



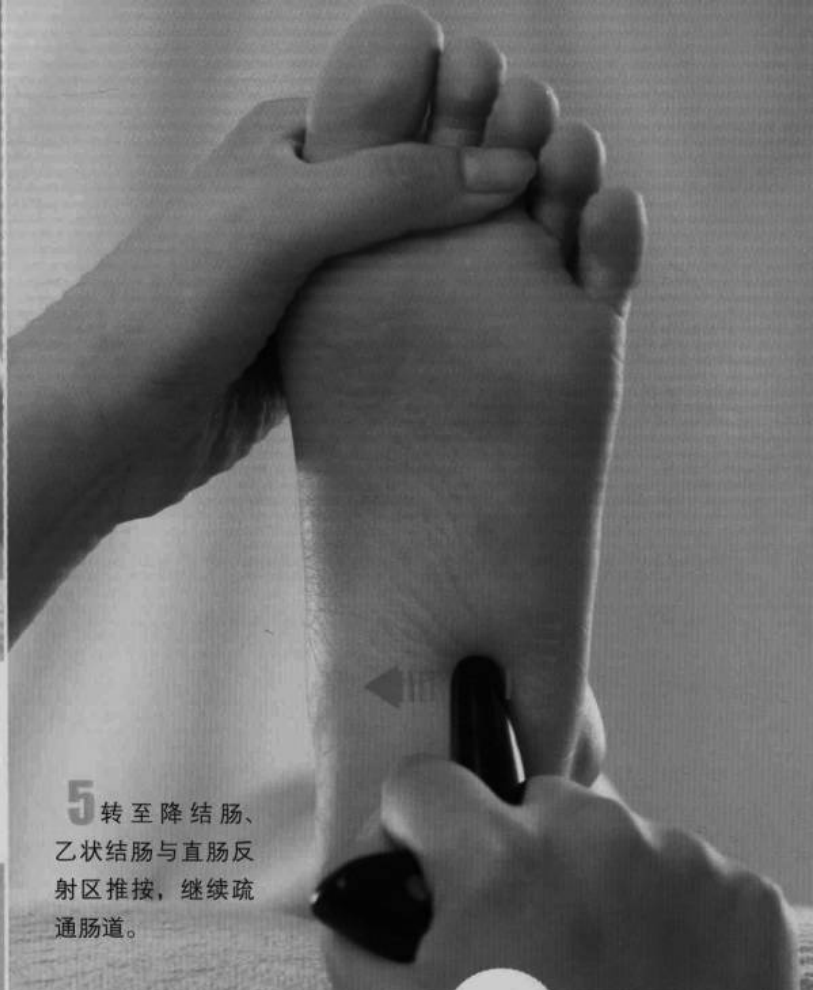
2 点揉脾反射区（左足底），以提高身体对食物的消化、吸收和运输能力，提高发烧期间身体的抵抗力，加快复原。



3 由内往外全面刮按肺反射区，加强呼吸系统功能，减少体温升高对呼吸系统的侵害。



4 推按左足底的横结肠反射区，可促进肠胃蠕动，加速身体排毒。



5 转至降结肠、乙状结肠与直肠反射区推按，继续疏通肠道。



6 点按肛门反射区，以排毒去火。完成左脚的大肠反射区按摩后，继续按摩右脚的大肠反射区（按摩方法详见 P49）。

TIPS

高血压患者点按肾上腺反射区时，更要注意适可而止，不可用力过度、用时过久。



DISEASE 3

头晕、昏眩

头晕、昏眩，可由多种原因引起，常见于发热性疾病、高血压病、脑动脉硬化、神经症、贫血等。一般表现症状为头脑昏沉、头胀、头重脚轻、眼花等。

反射区列表

症状反射区：前额、脑垂体、大脑、内耳迷路

关联反射区：耳、眼、胃、胰、十二指肠、小肠、脾、肝、胆、大肠



2 点按大脚趾趾腹中央偏内一侧的脑垂体反射区。



1 一手握住脚部保持竖立，一手拿住砭石，用砭石一角由内往外或由外往内按照同一方向横向刮按大脚趾前端的前额反射区；保持手位不变，继续刮按其他四趾前端的前额反射区。



3 交换双手位置，一手扶握脚掌，用砭石从上往下刮按大脑反射区。刮按时，可稍微用力。



4 用砭石沿着脚掌到脚趾方向，稳步推按内耳迷路反射区，有助于高效调理头晕、晕车晕船、美尼尔综合征等。

除了按摩前额、脑垂体、大脑、内耳迷路等症状反射区外，还可以辅助刺激耳、眼、胃、胰、十二指肠、小肠、脾、肝、胆、大肠等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），利于明目醒脑，加强身体的疏泄与运化功能。

TIPS

1. 点按手部心包经上的内关穴（见左图），可有效缓解晕车、呕吐。

2. 取吴茱萸适量，将其碾成碎末，用适量米醋与吴茱萸粉末调为膏糊状，外敷在双足涌泉穴，一日一次，连续 10 天左右，可有效缓解烦躁多梦、眩晕耳鸣。

按摩方法 耳（P37）、眼（P37）、胃（P40）、胰（P40）、十二指肠（P40）、小肠（P40）、脾（P40）、肝（P48）、胆（P48）、大肠（左脚 P41、右脚 P49）

DISEASE 4

神经性头痛

神经性头痛，多由神经衰弱、疲劳、内分泌失调等引起，一般表现为头部闷痛，患者自觉头部有压迫感、沉重感。

反射区列表

症状反射区：前额、脑垂体、大脑、小脑脑干

关联反射区：肺、肾、肝、胆

1 前额反射区是缓解头、面部不适的必要区域。按摩时，一手握住脚部保持竖立，一手按照同一方向横向刮按大脚趾前端的前额反射区，接着横向刮按其他四趾前端的前额反射区。

2 点按大脚趾趾腹中央偏内一侧的脑垂体反射区，可有效调整人体睡眠质量。





3 从上至下刮按大脑反射区。刮按时，可稍微用力。重复数次，可有效改善头部不适。

4 按照同一方向刮压或点按大脚趾趾腹外侧的小脑脑干反射区，可增强脑部供血。



除了按摩前额、脑垂体、大脑、小脑脑干等症状反射区外，还可以辅助刺激肺、肾、肝、胆等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），利于消除头部疼痛。

按摩方法 肺（P39）、肾（P32）、肝（P48）、胆（P48）



TIPS

1. 如头痛发作急，也可通过点按手部头疼反射区缓解（见左图）。如感觉前额痛，点按食指近掌指指关节桡侧；若头顶痛，点按中指近侧指间关节桡侧；若偏头痛，点按无名指近侧指间关节尺侧；若后头痛，点按小指近侧指间关节尺侧。调理具体病症时依据左病右治的原则。若无法判定头痛具体位置，也可用点按四指指间关节的方法来调理。

2. 偏头痛患者，可对阳陵泉穴下一寸的胆囊穴进行点按（见上图）。注意，寸为等身寸，即食指弯曲时指指关节的长度。



DISEASE 5

眼部不适

眼部不适，多由用眼过度、保养不够引起，一般表现为眼睛酸涩、疲劳、发红等。

反射区列表

症状反射区：眼、前额、脑垂体、大脑

关联反射区：肝、胆

1 由内向外推按位于二、三趾根部的眼反射区。眼部有出血症状时，不宜刺激眼反射区，以免加重出血症状。



2 横向刮按大脚趾上端的前额反射区；再继续同向刮按位于其他四趾顶端的前额反射区。

3 用力点按脑垂体反射区，操作时可能会感觉疼痛，此为正常现象，请尽量承受。



4 按图示方向刮按大脑反射区。刮按时，力度可略微加大。

5 肝胆反射区位于右足足底。按摩时，按照从下至上的顺序，先呈半圆形刮按肝反射区，然后匀力点按胆反射区。



TIPS

眼部不适者，可经常点揉眼周的攒竹穴、鱼腰穴、丝竹空穴、睛明穴、瞳子髎穴、承泣穴，如担心找不准穴位，可做一做我们都熟悉的眼保健操，效果也很明显。

DISEASE 6

鼻炎

鼻炎患者通常会出现流鼻涕的症状，一般症状则为鼻内干燥、灼热或发痒、鼻塞、喷嚏频繁、嗅觉减退，可伴倦怠、发热、头痛等。

反射区列表

症状反射区：鼻、肺、气管、支气管

关联反射区：肾上腺、脾、上颌及下颌、扁桃体、上身淋巴反射区

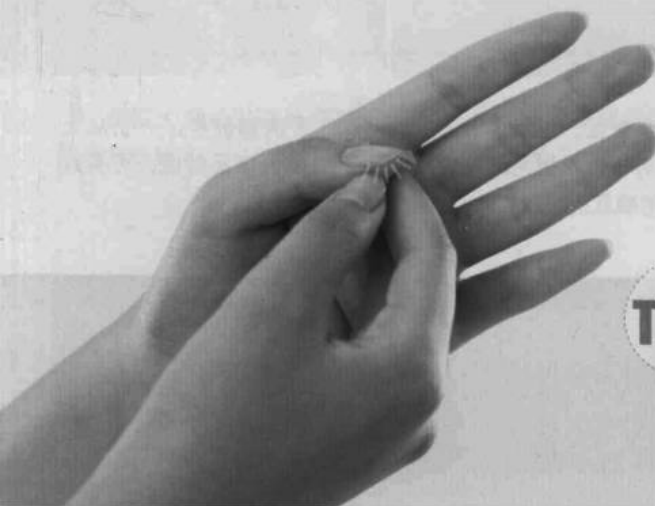
1 拇指沿着大脚趾趾甲外沿的鼻反射区推按。

2 全面刮按肺反射区，可起到理气、通调水道的作用。





3 一手握住足掌，一手沿脚掌至脚趾方向全面推按气管反射区，可宽胸理气。



4 双手拇指分别按住肺反射区的起点与终点，同时相对推按至第三足趾下方，再向上推按支气管反射区。经常刺激此反射区，有助于强化肺部功能。



除了按摩鼻、肺、气管、支气管等症状反射区外，还可以辅助刺激肾上腺、脾、上颌及下颌、扁桃体、上身淋巴反射区等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），起到消炎止痛，增强消化系统机能以及增强身体免疫力的作用。

按摩方法 肾上腺（P32）、脾（P40）、上颌及下颌（P46）、扁桃体（P46）、上身淋巴（P47）

TIPS

手上的鼻反射区，位于拇指指尖。在左右手鼻反射区分别捏按十几下，可有效缓解鼻塞、流涕等症状（见左图）。

DISEASE 7

耳鸣

耳鸣，多由肾虚引起，是指在没有受到任何外界刺激的情况下耳内产生异常声音感觉，一般表现为耳内出现各种声响、噪音，给正常生活带来诸多不便。

反射区列表

症状反射区：耳、脑垂体、前额、大脑

关联反射区：肾、肾上腺、脾

1 依次推按四趾、五趾根部的耳反射区，可强化耳部神经。



2 点按大脚趾趾腹正中央偏内一侧的脑垂体反射区，可调理人体内分泌失调。



3 刮按前额反射区，可缓解五官科疾病。操作时，依次横向刮按位于五趾顶端的前额反射区。



4 一手扶握脚掌，一手从上往下刮按大脑反射区，可有效缓解头部不适。

TIPS

除了按摩耳、脑垂体、前额、大脑等症状反射区外，还可以辅助刺激肾、肾上腺、脾等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以加速病愈。

按摩方法

肾（P32）、肾上腺（P32）、脾（P40）

1. 鸣天鼓手法。具体做法是：

把双手劳宫穴所对应的区域覆于双耳上，用食指轻轻弹击头后部，敲 20 ~ 40 下，敲击时力度不可过大。经常性的轻轻敲打能防治头痛、头晕、颈椎病、耳聋、耳鸣等。注意，有中耳炎或鼓膜穿孔者不适合此法调理。

2. 多食用枸杞、芝麻、山药、核桃、栗子、海参、鲈鱼、猪肾等具有补肾功效的食物。

DISEASE 8

牙痛

牙痛大都是因为蛀牙、牙龈细菌感染发炎，引起红肿热痛，另外，牙周炎、智齿冠周炎、牙本质过敏等因素也可诱发牙痛。中医认为，牙痛有虚实之分，实痛多因胃火引起，虚痛则多由肾虚所致。

反射区列表

症状反射区：三叉神经

关联反射区：肾上腺、脾



1 刮按大脚趾趾腹外侧的三叉神经反射区。



2 点按肾上腺反射区，有助于消炎止痛。



3 按揉脾反射区（左足底），以增强免疫力。



TIPS

点按合谷穴9下（见左图），下关穴（位于面部耳前方，将牙齿咬紧，面部两侧突起的肌肉处）顺揉36下、逆揉24下，可快速缓解牙痛。

DISEASE 9

口臭

口臭多由脾虚所致，患者口中经常散发出难闻的气味。常伴有口水增多、口舌溃疡等症。

反射区列表

症状反射区：肺、脾、胃

关联反射区：大肠、肛门

1 一手扶握脚掌，一手由内往外全面刮按肺反射区。可促进呼吸畅通，避免浊气滞留体内。



2 点揉脾反射区（左足底），促进食物的消化吸收。

3 从上至下刮按双足足掌第一跖骨中段的胃反射区，可促使消化功能恢复正常。

4 按照顺时针方向，依次推按位于左脚横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠反射区和右脚的升结肠、横结肠反射区。整个过程可促进大肠蠕动，疏通肠道。



5 最后，点按肛门反射区。



TIPS

1. 出现牙龈问题时，或患有其他口腔疾病时，不适合使用此法。
2. 防治口臭时，先要做全足按摩，然后重点按摩症状反射区。
3. 取生石膏 10 克加水，反复冲服，连喝 3 天。
4. 每日晨起，喝一杯柠檬水。

DISEASE 10

面瘫、三叉神经痛

面瘫，又名面部神经麻痹，一般症状是口眼喎斜，患者无法正常完成抬眉、闭眼、鼓嘴等动作，它的发病不受年龄限制。三叉神经痛，是指在面部三叉神经一支或几支的分布区内突发电击感或针刺、刀割、撕裂、灼伤感剧痛。

反射区列表

症状反射区：三叉神经、眼、耳

关联反射区：前额、脑垂体、大脑、小脑
脑干、降压感应点/线

TIPS

1. 面部三叉神经部位长有粉刺时，不要用手挤。

2. 足部三叉神经反射区出现塌陷，被按摩者多患有面瘫或者三叉神经痛之症。若在塌陷处触摸到硬阳性物，则表示病症较为严重。



除了按摩三叉神经、眼、耳这些症状反射区外，还可以辅助刺激前额、脑垂体、大脑、小脑脑干等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以加强调理作用。若患者同时患有高血压，还应辅助从上向下刮按与双足大脚趾根部第二条横纹垂直交叉的降压感应点/线（见上图）。低血压者不宜刮压降压区。

按摩方法 前额及脑垂体（P34）、大脑（P36）、小脑脑干（P35）



1 从上往下刮按三叉神经反射区，缓解面部神经问题。



2 由内向外推按第二、三趾根部的眼反射区。



3 推按第四、五趾根部的耳反射区。

DISEASE 11

打嗝

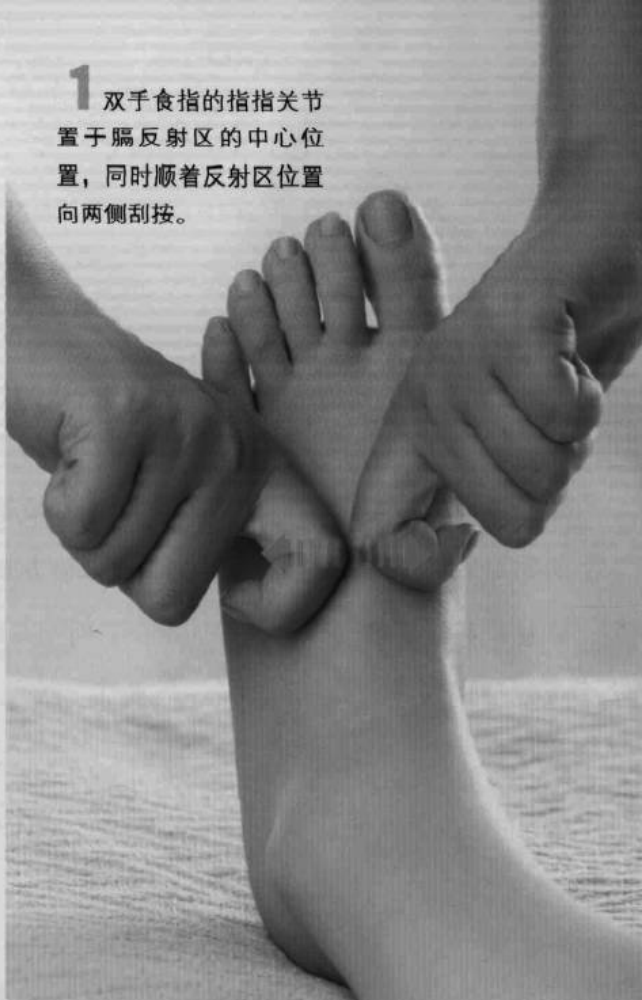
打嗝属功能性消化不良表现，缓解这一症状应以根本入手，调理消化不良。

反射区列表

症状反射区：膈、胃、脾

关联反射区：肝、十二指肠、小肠、大肠

1 双手食指的指指关节置于膈反射区的中心位置，同时顺着反射区位置向两侧刮按。



除按摩膈、胃、脾等
症状反射区外，还可辅助刺
激肝、十二指肠、小肠、大
肠等关联反射区（按摩方法
参见书中相关页），可有效
调理消化不良及胃部不适。

按摩方法

肝（P48）、十二指肠（P40）、
小肠（P40）、大肠（左脚P41、
右脚P49）

TIPS

点揉颈部的第四颈
椎，点按耳后翳风穴、
天突穴均可快速止嗝。

2 从上至下刮按胃反射区。



3 点按脾反射区（左足底），
可促进消化，调理消化系统不适。



DISEASE 12

咳嗽、哮喘

咳嗽与哮喘同属呼吸系统病症。咳嗽是呼吸系统疾病的主要症状，长期咳嗽易引发其他病症；哮喘一般表现为气急、胸闷、呼气延长、反复喘息。

反射区列表

症状反射区：气管食道、咽喉、胸淋巴、肺及支气管

关联反射区：肾上腺、脾、上下身淋巴



1 气管食道、咽喉、胸淋巴反射区紧密相连成一块较大的反射区域，按摩时，沿掌面至趾缝方向全面推按这三个反射区。



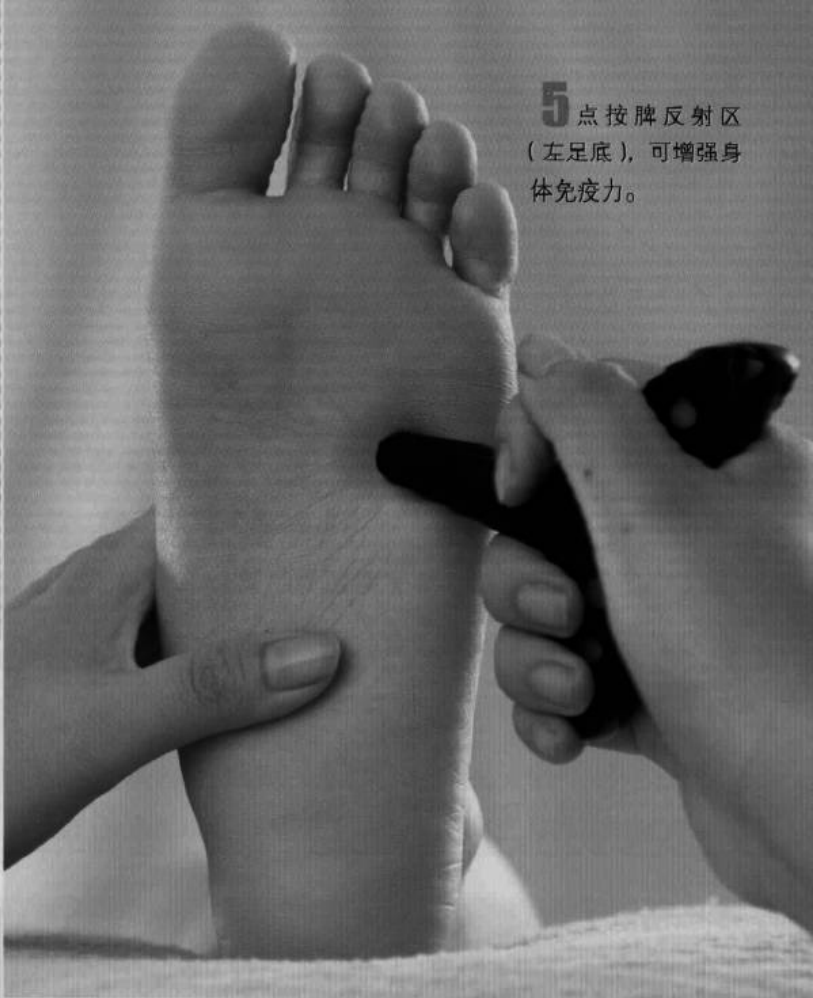
2 由内往外全面刮按肺反射区。经常刺激肺反射区，可预防咳嗽、气喘、肺炎等呼吸道疾病。



3 双手拇指由肺反射区推按至支气管反射区。刺激肺反射区的同时配合刺激支气管反射区，可强化肺部功能。



4 点按肾上腺反射区，刺激产生肾上腺素，缓解炎症。



5 点按脾反射区（左足底），可增强身体免疫力。



6 上、下身淋巴反射区分别处于双脚外踝骨、内踝骨前下方的凹陷处，按摩时，用双手指指关节匀力点按即可。

TIPS

1. 经常按摩小腿与足背交界处横纹的中央凹陷位置的解溪穴（见右图），对于止咳、定喘有一定的辅助功效。

2. 如果咳嗽较为严重，可用手蘸水拍打肺经。



DISEASE 13

咽喉炎

咽喉炎有急、慢性之分，多因上呼吸道感染所致，春秋季节为咽喉炎的高发期。常表现为咽部干燥、灼热、疼痛、有异物感、声音嘶哑等，可伴有全身不适、关节酸痛、头痛、发热、食欲不振等症状。

反射区列表

症状反射区：气管食道、咽喉、胸淋巴、肺、肾上腺、脾

关联反射区：前额、脑垂体、大脑、小脑脑干、降压感应点/线



1 沿掌面至趾缝方向推按气管食道、咽喉、胸淋巴反射区。



2 由内往外全面刮按肺反射区。如果肺部有不适，刮按时有沙砾感。



3 点按肾上腺反射区，可增强新陈代谢速率，消炎润燥。



4 点按脾反射区（左足底）。长期按摩脾反射区还可提高人体免疫力。

TIPS

将乌梅用潮湿毛巾包裹，24小时待肉核脱离时，将乌梅肉用蜂蜜浸泡，7天后，每天含一粒，也可不定时含服。

除了按摩气管食道、咽喉、胸淋巴、肺、肾上腺、脾等症状反射区外，还可以辅助刺激前额、脑垂体、大脑、小脑脑干、降压感应点/线（只是在血压高的情况下）等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以加强调理效果。

按摩方法 前额（P34）、脑垂体（P34）、大脑（P36）、小脑脑干（P35）、降压感应点/线（P68）

DISEASE 14

打鼾

人体上下颌肌肉失去弹性，随着呼吸发生颤动的现象就是我们常说的打鼾。一般说来，肥胖是引起打鼾的重要原因。除此之外，鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻窦炎患者睡觉时也会出现打鼾的情况。

反射区列表

症状反射区：上颌及下颌

关联反射区：肺、支气管、鼻



1 拇指指腹由内往外依次推按上、下颌反射区，有利于预防口腔疾病。



2 从内往外刮按肺反射区，可缓解呼吸系统不适。



3 顺势向上推按支气管反射区。



4 拇指由内向外或由外向内推按鼻反射区。鼻区按摩遵照左病右治的原则，即左鼻不通就刺激右脚的鼻反射区，右鼻不通就刺激左脚的鼻反射区。

TIPS

手上的鼻反射区，位于拇指拇指指尖。由内往外捏按左右手的鼻区十几下（见左图），不但可缓解打鼾症状，还可有效缓解鼻塞、流涕等（按摩方法参见 P63）。



DISEASE 15

反酸

食道不适、打嗝、涌出酸液等为反酸的主要症状。多因平日饮食不规律、喜食辛辣刺激性食物、长期酗酒、大量吸烟、服用对胃有刺激性的药物所致。

反射区列表

症状反射区：食道、贲门、胃、脾

关联反射区：肝、十二指肠、小肠、大肠

1 沿掌面至脚趾方向
推按食道反射区。



2 均匀用力点按位于左足胃反射区左上方的贲门反射区，以有效防止胃中食物及胃液。



3 顺次按刮按胃、胰、十二指肠反射区，全面调理消化系统。

TIPS

反酸时，在耳部的食道、贲门反射区处贴耳豆（中药王不留行籽或者白芥子），并每天对这两个穴位进行至少3次的点按，每次点按20~30下。

4 点按脾反射区（左足底），消除炎症，增强消化功能。



DISEASE 16

落枕

一般表现为颈部疼痛、颈项僵硬、转侧不便。

反射区列表

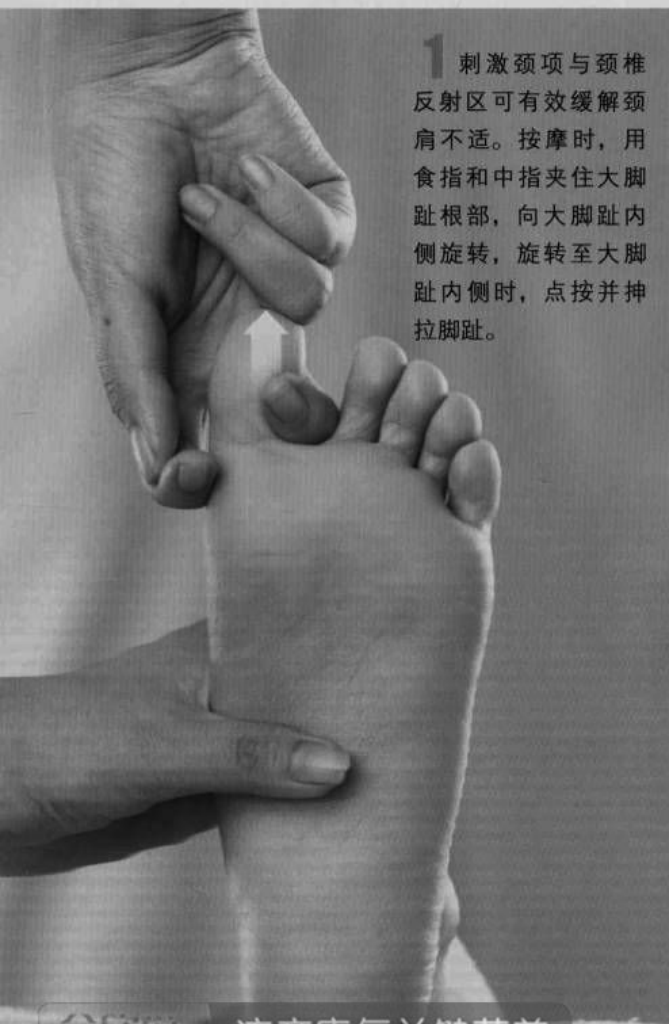
症状反射区：颈椎、颈项、斜方肌

关联反射区：肾、脊柱(胸椎、腰椎、尾骨、骶骨)、肩关节

1 刺激颈项与颈椎反射区可有效缓解颈肩不适。按摩时，用食指和中指夹住大脚趾根部，向大脚趾内侧旋转，旋转至大脚趾内侧时，点按并抻拉脚趾。



2 一、二、三、四趾趾缝下1厘米处的区域即为斜方肌反射区，按摩时，由内往外刮按即可。



3 肾反射区位于足底第3跖骨中下部，并可延伸到第二、三跖骨中缝处，按摩时，沿反射区呈半圆形刮按即可。



4 一只手扶握住足趾部分保持不动，一手拇指沿足趾至足跟方向，从前往后推按包括胸椎、腰椎、尾骨、骶骨在内的脊柱反射区。按摩此位，对颈椎病、腰椎间盘突出以及由脊柱受损引起的头晕、手麻等相关并发症的调理效果明显。

5 右手食指弯曲，用指指关节点按肩关节反射区。



TIPS

按揉头背部颈肩肌肉，可有效缓解颈部酸痛。按摩过程中若触觉被按摩者颈部肌肉僵硬有疙瘩，应持续按揉，直到揉开为止。

DISEASE 17

肩周炎

肩部疼痛为主要症状，可为阵发性或持续性，夜间加重，疼痛时汗出难耐，不得安睡；肩关节活动受限且日益加重。

反射区列表

症状反射区：肩关节、肩胛骨

关联反射区：颈椎、斜方肌

1 食指指指关节点按肩关节反射区。





2 用双手拇指同时按住肩胛骨反射区的两个起点，从前往后均匀用力推按。

3 颈椎反射区位于大脚趾内侧。按摩时，一手握住脚心位置固定脚，一手的食指和中指夹住脚趾根部，向大脚趾内侧旋转，旋转到脚趾内侧时，点按并抻拉脚趾。



4 刺激斜方肌反射区，可有效调理颈肩不适，按摩时，由内往外全面刮按即可。

DISEASE 18

心悸

心悸一般表现为心跳过快、窦性心律不齐、心慌等。患者自觉心中悸动，惊惕不安。多在运动或情绪激动的情况下出现。

反射区列表

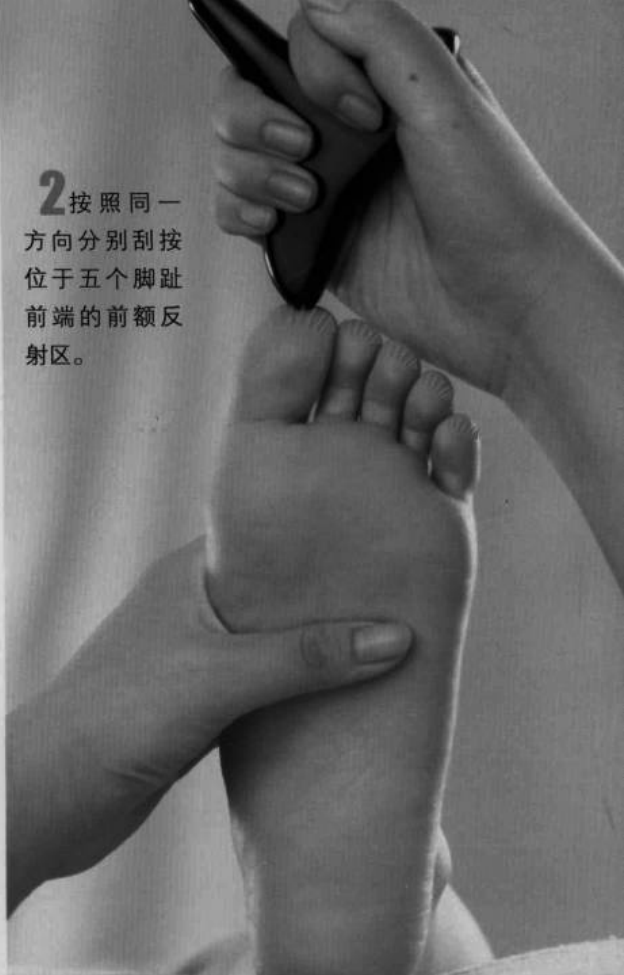
症状反射区：心脏

关联反射区：前额、大脑、脑垂体、脚底降压线、甲状腺

1 由下至上推按心脏反射区（左足底）。推按时，力度应由轻到重，逐渐加强。



2 按照同一方向分别刮按位于五个脚趾前端的前额反射区。



3 从上往下刮按大脑反射区。刮按时，若未发现异常状况，可加大力度，增加次数。



4 脑垂体是人体九大系统的司令官，经常刺激这一反射区，对睡眠、饮食、消化等九大系统功能的调理很有功效。按摩时，找准大脚趾腹中央偏内一侧的位置进行点按。



TIPS

1. 对左手大鱼际进行强刺激（见左图），即用指尖对左手第一掌骨骨缝处用力回扣9下，刺激的过程中注意被按摩者手与心脏同高。

2. 耳廓背面，由上方斜向下方游走至耳廓与头部相交处的点状凹陷处，即为降压沟，按摩这一区域也有很好的降压效果。

3. 取吴茱萸30克与生姜3克，研末后，用酒炒热包于患者脚心处，每日一次，可辅助调理心悸。



5 由上至下，刮按与双足大脚趾根部第二条横线中点处垂直交叉的脚底降压线。



6 推按甲状腺反射区，可预防并调理由于内分泌失调所引起的头疼头晕、心慌失眠等病症。

DISEASE 19

胸肋胀痛

胸肋胀痛多由情绪波动、喝酒过多、外伤等引起，可严重影响患者呼吸以及睡眠状况。

反射区列表

症状反射区：肋骨

关联反射区：膈、肝、肺

1 沿着脚背第一跖骨小头内侧与第五跖骨小头外侧部分，找到肋骨反射区，用双手拇指点按。



2 双手食指的手指关节同时刮按膈反射区，可有效缓解胸闷、腹胀等不适。



3 按从下至上方向先刮按肝反射区（右足底），然后点按胆反射区（右足底）。



4 由内往外刮按肺反射区。经常刺激肺反射区，还可有效预防咳嗽、气喘、肺炎等疾患。

TIPS

1. 肋软骨炎患者，平时饮食中要注意增加钙的摄入量，可食用些钙片或者鱼肝油补充营养。
2. 多吃一些具有疏肝理气功效的中药，如舒肝调气丸。

DISEASE 20

胃部不适

胃胀、胃痛、胃炎、胃酸过多均属胃部不适，多因不良饮食习惯引起，患者平日应注意饮食卫生。

反射区列表

症状反射区：胃、胰、十二指肠、食道

关联反射区：肝、胆、脾、小肠、大肠（升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠）



1 从上而下依次刺激胃、胰、十二指肠反射区，可有效缓解胃部不适。

2 沿脚趾至脚掌方向推按食道反射区。

除按摩胃、胰、十二指肠、食道症状反射区外，还可辅助刺激肝（右足底）、胆（右足底）、脾（左足底）、小肠、大肠等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），可有效增强胃动力。

按摩方法

肝（P48）、胆（P48）、脾（P40）、小肠（P40）、大肠（左脚P41、右脚P49）

TIPS

1. 可对耳部胃反射区进行点按，点按时自觉疼痛且推捻到异物时，应重视胃部保养。

2. 取两三勺醪糟，用小火煮开后，放入蛋液打散，每天早7:00、9:00喝一碗。



DISEASE 21

气闷、胸闷、呼吸不畅

气闷、胸闷、呼吸不畅是主观感觉，因空气不流通、心脏或者肺功能失调引起，是人体器官的功能性表现，也是人体器官发生病变的早期症状之一。

反射区列表

症状反射区：心脏、肺、气管、支气管

关联反射区：肝、大肠（升结肠、横结肠、乙状结肠、直肠）

1 心脏反射区位于左足前半部，推按时，由下至上缓缓进行。

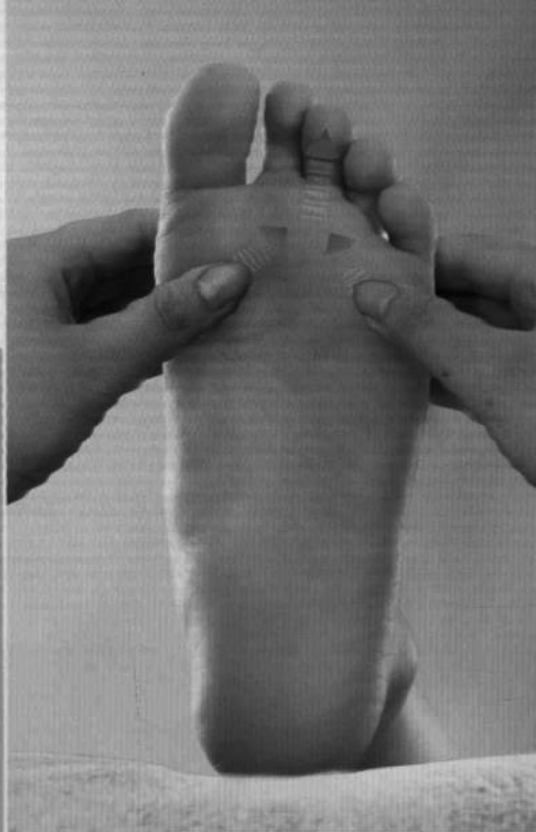


2 由内往外缓缓刮按肺反射区。经常刺激肺反射区，可调理气喘、咳嗽、肺部及呼吸道不适。



3 气管反射区位于双脚背第一、二跖骨缝隙，并可延伸到第一、二趾骨根部的区域。按摩时，可沿脚面至脚趾方向推按。

4 双手拇指同时向上推按支气管反射区。



5 按摩时，位于右足足底的肝、胆反射区需一并调理。先由下至上刮按肝反射区，然后点按胆反射区。



6 按照顺时针方向，先推按位于左足底的横结肠、降结肠、乙状结肠和直肠反射区，再推按右足底的升结肠反射区、横结肠反射区。



DISEASE 22

肠鸣

肠蠕动亢进，辘辘有声，多伴有腹胀、肠功能紊乱、腹痛、便秘、食欲低下等症状。

反射区列表

症状反射区：小肠、大肠

关联反射区：胃、胰、十二指肠、腹腔神经丛

1 小肠反射区位于第1、2楔骨和少部分骰骨至跟骨间的凹陷处，按摩时，用四指指关节从上而下刮压即可。



2 刺激大肠反射区，对于缓解肠胃不适有一定的效果。按摩时，先依次推按左足底的横结肠、降结肠、乙状结肠与直肠反射区。再依次推按右足底的升结肠、横结肠反射区。

3 胃、胰、十二指肠三个反射区从上而下依次相连，按摩时从上而下依次刮按即可。



4 双手拇指同时放置于腹腔神经丛反射区下沿处，按图示方向由下至上推按。若症状严重，可适当增加按摩次数。

DISEASE 23

腹胀、腹痛、腹泻

夏秋两季多见，多由细菌感染或胃肠功能障碍所致。

反射区列表

症状反射区：胃、胰、十二指肠、小肠、大肠

关联反射区：腹腔神经丛、下腹部

1 胃、胰、十二指肠三个反射区分别位于甲状腺下第一横指区域、第二横指区域、第三横指区域，按摩时，由上至下依次刮按即可。



2 四指指关节由上至下刮压小肠反射区，刮压时要注意力度的均匀。



3 刺激大肠反射区，可有效缓解腹痛、腹泻。按摩时，按照顺时针方向推按该反射区。

4 双手拇指置于腹腔神经丛起点处,按图示方向按摩3~5下。若病症严重,可适当增加按摩次数。

TIPS

1. 注意排除患肠粘连、肠套叠的可能性,若长期腹痛、腹胀,应及时去医院做相应检查。

2. 腹泻,可用筷子敲足跟腱偏内的疼痛敏感点(位于足跟部1/2处稍偏足内侧位置),一般敲击18下左右即可有效止泻。



5 从下往上,推按双足外踝上侧8厘米处的下腹部反射区。



DISEASE 24

啤酒肚

体内脂肪增加并聚集于腹部就是人们常说的“啤酒肚”，饮食过量、大量进食油腻食物、缺乏运动均可导致腹部肥胖。

反射区列表

症状反射区：甲状腺
关联反射区：胃、胰、十二指肠、脾、肝、胆、小肠、大肠、下腹部

由下至上推按甲状腺反射区。若推按时觉察有肉疙瘩等阳性物，则要坚持按揉，直到揉开为止。

除了按摩甲状腺症状反射区外，还可以辅助刺激胃、胰、十二指肠、脾、肝、胆、小肠、大肠、下腹部等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），来增强肠胃消化吸收能力。

按摩方法
胃（P40）、胰（P40）、十二指肠（P40）、脾（P40）、肝（P48）、胆（P48）、小肠（P40）、大肠（左脚P41、右脚P49）、下腹部（P45）

TIPS

1. 对上腹部赘肉进行左右揉搓，对下腹部赘肉进行顺100下、逆100下的按揉。
2. 用适量的荷叶、桂圆煮水喝，可有效减脂。



DISEASE 25

脂肪肝、酒精肝、药物肝

脂肪肝、酒精肝、药物肝的症状均表现为易疲乏，并伴有肝部不适。进食过多油脂易导致脂肪肝，饮酒过多易导致酒精肝，服用药物不慎引起肝细胞损伤则会导致药物肝。

肝脏不适可通过按摩右脚的肝胆反射区进行调理。按摩时，一手扶住脚趾部分以稳定足部，一手从下往上刮按肝反射区，然后在胆反射区进行点按。

除了按摩肝胆等症状反射区外，还可以辅助刺激肾上腺、脾、胃、胰、十二指肠、小肠、大肠、上身淋巴等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），来促进身体对食物的消化吸收，减少肝脏负担。

按摩方法

肾上腺（P32）、脾（P40）、胃（P40）、胰（P40）、十二指肠（P40）、小肠（P40）、大肠（左脚P41、右脚P49）、上身淋巴（P47）

TIPS

平日做好养肝、护肝工作。喝酒要适量，尽量少喝酒。少吃或不吃垃圾食品，身体不适时，尽量少吃药，以减少药物伤害。

反射区列表

症状反射区：肝、胆

关联反射区：肾上腺、脾、胃、胰、十二指肠、小肠、大肠、上身淋巴



流产康复关键营养



1 拇指沿足趾至足跟方向，从前往后推按包括胸椎、腰椎、尾骨、骶骨在内的脊柱反射区。

DISEASE 26

腰背痛、腰肌劳损

腰背部疼痛、酸涩，反复发作，患者腰部活动受限，病痛多在劳累后加重。

反射区列表

症状反射区：脊柱（胸椎、腰椎、尾骨、骶骨）

关联反射区：肾、肝、脾、小腿部的后背反射区



2 肾反射区位于足底第三跖骨中下部，并可延伸到第二、三跖骨中缝处，呈半圆形。按摩时，从上往下刮按即可。

3 肝反射区位于右脚掌第四、五跖骨之间，按摩时，从下往上刮按即可。



4 一手扶握脚掌做支撑，一手点按脾反射区。



TIPS

推按两手的第二掌骨（见上图）也可缓解腰背痛、腰肌劳损。按摩第二掌骨时，沿着手背的食指根部轻轻往下推至靠近腕部，就能清晰地摸到一根完整的骨头，这就是第二掌骨。按摩时如果有疙疙瘩瘩的感觉，要逐步揉开。

5 被按摩者俯卧，从下往上，推按整个小腿部（上侧、内侧、外侧）的后背反射区。



DISEASE 27

网球肘

网球肘属中医学中伤筋、肘痛范畴。主要症状为肘关节的尖嘴痛、胳膊前臂肌肉痉挛且在前臂上可摸到明显硬块。手不能用力握物，且疼痛在运动后加重。

反射区列表

症状反射区：肘关节

关联反射区：肩关节

2 肩关节反射区位于脚掌外侧第五跖趾关节的凹陷处，按摩时，用食指点按即可。

TIPS

1. 可采用五行生克补泻法治疗网球肘，即在小臂、背部肌肉硬结处，选痛点为中间点，以这个点为中心，分设上下左右4点，先在这4个点用大拇指按揉，顺时针转9圈，逆时针转6圈，达到局部平衡，再在最痛点做顺36逆24，最后拍打几下，让紧张的肌肉尽量放松。

2. 不要让上肢肌肉过分劳损，中老年人更不可长时间提拎重物。

1 一手食指、中指的指指关节同时刮按足部肘关节反射区，这是调理和预防网球肘的特效点。



DISEASE 28

坐骨神经痛

坐骨神经痛是指坐骨神经病变，发病部位多位于臀部大腿后侧、足外侧、小腿后外侧。

反射区列表

症状反射区：坐骨神经

关联反射区：肾



2 从下往上，刮按内侧坐骨神经反射区。



1 食指指关节从上往下刮按整个外侧坐骨神经反射区。刮按这里，可有效调理坐骨神经痛及尾骨损伤后遗症。



3 从上往下很自然地呈半圆形刮按肾反射区，此法可以强化肾及其他器官的功能。

TIPS

用指甲点按耳部的坐骨神经反射区，可快速缓解坐骨神经疼痛。

DISEASE 29

髌关节疼痛

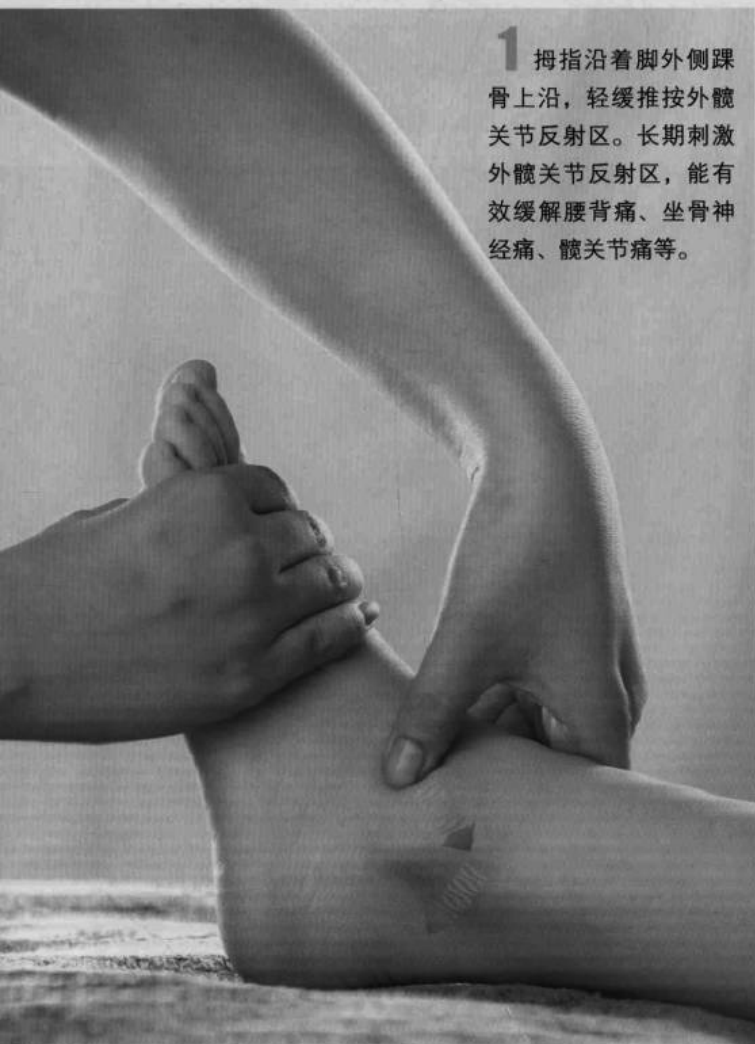
髌关节俗称膝关节，位于双腿与身体的连接处，是人体最重要的关节，受到外伤和患病的几率较高。引起髌关节疼痛最常见的疾病有髌关节病变、股骨关节炎、股骨头坏死。

反射区列表

症状反射区：外髌关节、
内髌关节

关联反射区：肾、脊柱

1 拇指沿着脚外侧踝骨上沿，轻缓推按外髌关节反射区。长期刺激外髌关节反射区，能有效缓解腰背痛、坐骨神经痛、髌关节痛等。



2 拇指按箭头方向推按脚内侧踝骨下沿半月形的内髌关节反射区。



3 按摩肾反射区时，从上至下呈半月形刮按即可。



4 拇指沿足部内侧脊柱反射区，从前往后连续推按包括胸椎、腰椎、骶骨、尾骨在内的脊柱反射区。按摩此位，对腰椎间盘突出、颈椎病，以及由脊柱受损引起的头晕、手麻等相关并发症的调理效果明显。

TIPS

当因身体有不适而服用激素类药物时，会导致骨质疏松，这时候应多加按摩髌关节反射区。

DISEASE 30

痔疮

内痔多表现为无痛性便血、间歇性便血，血色鲜红，或附于大便表面，或手纸染血，也可呈点滴状或喷射状出血；外痔常表现为肛门坠胀不适，肛门有异物感，局部瘙痒，当肛门出现血栓、水肿时会疼痛加剧。

反射区列表

症状反射区：肛门、直肠肛门（足内侧）

关联反射区：肺、小肠、大肠

1 点揉左足足掌跟骨前缘、直肠及乙状结肠反射区末端的肛门反射区。



2 用拇指匀力推按位于内脚踝上侧的直肠肛门反射区。



免费资源
网购返利

555555
PINMUOH.COM



3 由内往外全面刮按肺反射区。
经常刺激此反射区，还可预防呼吸
道疾病。



4 四指指关节从上而下刮压
小肠反射区。此法还可用于调
理慢性肠炎、营养不良所致的
疾病。



5 依次从内向外推按左脚横结肠反射区，从上至下推按降结肠
反射区，从外向内推按乙状结肠与直肠反射区，最后点按肛门反
射区。接着，推按同样位于右脚的升结肠、横结肠反射区。

TIPS

1. 找一个中间有孔的塑料凳，凳子下摆放一个大小适宜的桶，将一个硬纸壳固定在塑料桶底座后将塑料桶略微垫起，使塑料桶边缘与凳子无缝隙，然后将一寸长的艾绒棒点燃后插在纸壳。患者坐在凳子上，用烟熏其肛门，对调理内外痔均有效。

2. 每天用 3~4 片无花果的叶子煮水，热熏或水洗肛门。

DISEASE 31

便秘

便秘表现为排便次数减少、粪便量减少、粪便干结等。超过 24 小时不排便的，就可认为是便秘。若长期不排便，则为习惯性便秘。

反射区列表

症状反射区：大肠

关联反射区：肺、胃、胰、十二指肠、小肠、肛门、直肠肛门（足内侧）、下腹部（足内侧）、腹腔神经丛

一手扶住足趾部分以固定脚位，一手按照顺时针方向，依次推按大肠反射区（左脚的横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠反射区，右脚的横结肠、升结肠反射区），经常刺激大肠反射区，可有效缓解便秘症状。

除按摩大肠这个症状反射区外，还可辅助刺激肺、胃、胰、十二指肠、小肠、肛门、直肠肛门（足内侧）、下腹部（足外侧）、腹腔神经丛等关联反射区（按摩方法参见书中相关页）以促进肠胃蠕动、改善便秘。

按摩方法

肺（P39）、胃（P40）、胰（P40）、十二指肠（P40）、小肠（P40）、肛门（P41）、足内侧直肠肛门（P43）、足外侧下腹部（P45）、腹腔神经丛（P32）

TIPS

在肚子上垫一层布，中指搁在神阙穴（即肚脐，又名脐中，是人体任脉上的要穴）处，做点按刺激。



1 用食指的指指关节从上往下刮按膀胱反射区。刮按此反射区时，最好徒手进行。

DISEASE 32

尿频、尿急、尿痛、尿潴留（膀胱综合征）

尿频，小便次数过多；尿急，或大小便失禁，常伴有尿痛；尿痛，排尿时有痛感，甚至全身发冷、尿量少；尿潴留，排尿不出或排尿点滴不畅，严重时需要人工导尿。

反射区列表

症状反射区：膀胱、尿道阴道

关联反射区：肾上腺、腹腔神经丛

TIPS

1. 经常做提肛运动，收紧并锻炼括约肌。
2. 用热水熏会阴部或坐浴，时间视患者可接受程度而定。



2 沿足内侧膀胱至髌关节反射区的斜上方向推按尿道阴道反射区。按摩时，若被按摩者该反射区有明显凸起，其可能患有肾虚。

3 变换手位，点按肾上腺反射区。

4 双手拇指同时放在腹腔神经丛反射区下沿处，按图示方向自下向上按摩3~5下。若病症严重，可适当增加按摩次数。

DISEASE 33

膝关节炎

膝关节炎主要表现为膝关节红肿热痛、膝关节功能障碍。青少年时期，多为不肿只痛，这是一种成长痛，不是病症的表现；到老年会产生退行性病变，如滑囊炎、骨刺增生、关节肿大，患者行动受拘。

反射区列表

症状反射区：膝关节

关联反射区：肾、髋关节、脊柱

1 从上至下全面刮按膝关节反射区。





2 刮按位于脚掌人字形交叉下凹陷处的肾反射区。

4 拇指从前往后连续推按脊柱反射区。按摩此位，对颈椎病、腰椎病调理效果明显。

TIPS

1. 在按摩膝关节反射区时，若被按摩者反射区前边痛，则提示其关节内侧有炎症；若被按摩者反射区中间疼痛，则提示其关节正面有炎症；若反射区后边痛，则提示其关节外侧有炎症。膝关节出现水肿，不建议使用抽水疗法，要多以足部按摩等自然疗法为主，消除水肿。

2. 双脚并拢下蹲，将双手轻轻放置在膝盖上，以膝盖为轴，向左旋转 12 次，然后向右旋转 12 次。绕膝时，臀部要保持不动。经常做绕膝运动，可活动膝关节，打开瘀阻，预防和消除关节炎、滑膜炎。



3 一手稍微放松地扶住足趾，一手拇指从前往后推按半月形的内髌关节反射区。接着，拇指按图示方向缓缓推按外髌关节反射区。



DISEASE 34

痛风

体内尿酸含量过高是导致痛风的直接原因。尿酸主要来自于食物中的嘌呤代谢，经常食用海鲜、火锅、动物肝脏者，体内会产生大量嘌呤。这些高嘌呤食物，经过消化作用最终会形成尿酸。超出人体排泄范围的多余尿酸会滞留体内，随着血液循环而附着在小关节部位及肾脏上，进而形成尿酸沉淀。这些尿酸沉淀会在一定诱因下造成关节疼痛，也就是痛风。

反射区列表

症状反射区：全足都要调理，以促进血液循环，病灶区要着重调理

关联反射区：肾、输尿管、膀胱、尿道、膝关节



1 刮按全足反射区（按摩方法详见 P30 ~ P49）后，先刮按肾反射区，可促进新陈代谢的尾产物及时排出体外。

2 从上至下刮按输尿管反射区。经常刮按此处，可通畅输尿管道，促进排泄。刮按时在反射区近 1/2 处发现一皮下硬物属正常现象。





3 用食指的指关节桡侧从上往下刮按膀胱反射区。刮按此反射区时，最好徒手进行。



4 拇指在尿道反射区自下向斜后方推按。有膀胱综合征和前列腺炎者，按摩此反射区会有较强的疼痛感，按摩应缓缓进行。



5 膝关节反射区位于跟骨前缘，按摩时，从前往后全面刮按即可，可全面强化膝关节。

TIPS

1. 用车前草泡水，代茶饮，浓度可根据个人情况酌量；或者用 50 克车前草，先浸泡 20 ~ 30 分钟，煮开凉温后泡足，一服药可用 3 ~ 5 天。

2. 如果痛风较重，可将车前子碾碎成末后与适量米醋混合，调匀敷于脚心处。

DISEASE 35

腿痛

长期不运动、运动过激、风湿侵袭都能造成腿痛。

反射区列表

症状反射区：膝关节、上下肢反射区（右足底升结肠与左足底降结肠反射区外约1厘米距离处由上至下依次是上肢反射区、下肢反射区）

关联反射区：肾、肝、胆、脾、外侧坐骨神经

1 膝关节反射区位于跟骨前缘。
调理时，沿脚趾到脚掌的方向全面刮按膝关节反射区。



2 在双足底从上往下，分别刮压距离升（降）结肠反射区外约1厘米处的上下肢反射区。



3 从上至下呈半圆形刮按肾反射区。经常刺激肾反射区可以增强肾功能，预防肾脏疾病，强化骨骼。



6 按摩外侧坐骨神经反射区，可调理坐骨神经痛、尾骨损伤后遗症。调理时，用指指关节沿足跟至足趾方向刮按整个反射区。



4 胆反射区邻近肝反射区。按摩时先自下至上刮按肝反射区（右足底），刮按至胆反射区（右足底）时，做点按刺激。



TIPS

1. 加强运动，但要适当，不能过激。
2. 下楼梯对关节有伤害。关节不好的人，应避免走楼梯。

5 点按脾反射区。经常按摩脾反射区，对肌无力调理效果明显。

DISEASE 36

足跟痛

足跟痛是因足跟的骨质、关节、滑囊、筋膜等处病变引起的疾病。中医认为，足跟痛多因肾虚所致。

反射区列表

症状反射区：全足跟

关联反射区：肾、肾上腺

1 在足跟找到最痛点，先在痛点周围上下左右四点分别按揉，把病灶周围的环境给理顺了，达到了一个五行的平衡，最后在中间最痛的点重力按压。



TIPS

用温热的醋泡脚，可缓解足跟痛。泡脚时每次用醋5斤，每次约20分钟，早晚各一次。若刚得足跟痛，连续泡两天即可；若痛感持续半个月左右，则需连续泡十几次；若痛感已持续3个月以上，则需连续泡脚一个月。



2 从上往下呈半圆形刮按位于脚掌人字形交叉下凹陷处的肾反射区。



3 点按肾上腺反射区。一般可用于消炎、止痛。

DISEASE 37

脚气（足癣）、汗脚

脚气，是由真菌感染所引起的一种常见皮肤病，大多因脾湿造成。患者脚部浸渍发白或起小水疱、瘙痒、易发生皸裂，发作反复。感染脚气者易并发灰指甲或鹅掌风。脚很容易出汗则为汗脚。

反射区列表

症状反射区：脾

关联反射区：肺、肾



1 点按位于左足底心脏反射区下1厘米处的脾反射区，可健脾除湿。

TIPS

1. 汗脚泡脚方：白萝卜500克，洗净、切片，水煎取汁，进行足浴，每日2~3次，每次10~30分钟。

2. 足癣泡脚方：鲜韭菜300~500克，洗净、切成段状，水煎取汁后兑入热水中，进行足浴，每日2~3次，每次10~30分钟。

3. 可用小火罐拔脚心，利于引湿下行。

2 在足底前端肺反射区做全面刮按。

3 沿脚趾到脚掌的方向呈半圆形刮按肾反射区。也可用于调理因肾脏功能不全所引起的相关疾病。

DISEASE 38

手脚冰凉

手脚冰凉患者多肝肾阳虚，该症多由气虚、血虚造成的血液循环不畅所致。

反射区列表

症状反射区：肝、肾

关联反射区：肺、胆、心脏



1 肝反射区位于右脚掌第四、五跖骨之间，胆反射区在右脚掌第三、四跖骨之间。按摩时，自下至上刮按肝反射区，刮按至胆反射区时，做点按刺激。



2 肾上腺反射区位于第二、三跖骨之间，偏第二跖骨的位置。调理时，点按该反射区即可。

3 全面刮按肺反射区,促进气血循环。



4 点按胆反射区(右足底)。

5 由下至上推按心脏反射区(左足底)时,力度应由轻到重,逐渐加强,视心脏健康状况适可而止。

TIPS

点按特定升温穴

双眼瞳孔中央的垂直直线与锁骨连线的两个交汇点即为特定升温穴。按摩时用力点按,力度大小以患者能忍受为宜。

按摩少顷患者会感到前臂、手心手指、臀部、大腿、小腿、足部逐次发热。按摩2~5次会有明显效果。



DISEASE 39

手脚颤抖

多由小脑共济失调引起，患者手脚颤抖不能自控。中风后遗症也会表现为此症。

反射区列表

症状反射区：小脑脑干

关联反射区：脑垂体、前额、大脑

按照同一方向刮压或点按大脚趾腹外侧的小脑脑干反射区。刺激这一反射区有助于预防老年痴呆，还可增强脑部供血。



2 点按大脚趾腹中央偏内一侧的脑垂体反射区，改善人体九大系统机能。



3 按照同一方向横着刮按大脚趾前端的前额反射区；再依次刮按其他四趾前端的前额反射区。

TIPS

1. 配合刮按左右足底外侧的上肢反射区（按摩方法参见 P106），能快速缓解虚脱症状。
2. 通过老年痴呆线能够及早发现小脑萎缩的迹象（按摩方法参见 P35）。

4 大脑反射区位于大脚趾腹，沿足趾到足心方向刮按。



DISEASE 40

手麻

经络不通、血液循环不畅、颈肩病，都可引起上肢麻木。

反射区列表

症状反射区：颈项、颈椎、斜方肌

关联反射区：脑垂体、肾、肝、脾、脊柱

1 食指和中指夹住大脚趾根部，向大脚趾内侧旋转至颈椎反射区，点按并抻拉足趾。按摩此区对颈椎疾病也有一定的调理效果。

2 刺激斜方肌反射区，可有效缓解颈肩不适。按摩时，由内往外全面刮按即可。

除按摩颈项、颈椎、斜方肌等症状反射区外，还可辅助按摩脑垂体、肾、肝、脾、脊柱等关联反射区（按摩方法参见书中相关页）。对预防和调理头晕、手麻有一定的辅助功效。

按摩方法

脑垂体（P34）、肾（P32）、肝（P48）、脾（P40）、脊柱（P42）

TIPS

可用透骨草、伸筋草、红花各3克，花椒15粒共煮水泡脚，每日2-3次。

DISEASE 41

脱发、脂溢性脱发

正常人平均每天脱发约 50 根，属于正常新陈代谢，若每天脱发数量超过 50 根，即为病理性脱发。脂溢性脱发，是在皮脂溢出过多的基础上导致的一种脱发，常伴有头屑增多，头皮油腻，痛痒明显。

反射区列表

症状反射区：头发

关联反射区：肾、肝



2 肾反射区位于足底第三跖骨中下部，并可延伸到第二、三跖骨中缝处，呈半圆形。按摩时，从上往下刮按即可。



3 肝胆反射区通常需要一起调理。操作时先自下至上刮按肝反射区（右足底），刮按至胆反射区（右足底）时，做点按刺激。

1 用一手拇指和食指扶握住拇指，一手用砭石角沿着大脚趾趾甲前端，轻缓刮按位于大脚趾前额反射区贴近趾甲处的头发反射区。

TIPS

1. 用鲜姜汁反复擦拭发根，可有效抑制脱发。

2. 每天坚持梳理头发。使用塑料梳梳理头发时会产生对头发造成伤害的静电，所以梳头发时不宜使用塑料梳，可用砭石梳、牛角梳、木梳等。

DISEASE 42

自汗、盗汗

多由肝肾阴虚引起。自汗，多指因气虚阳虚等引起的自然汗出；盗汗，患者入睡后汗液易出，醒后汗即止，擦拭汗液后，再次入睡即不出汗。更年期更易出现此症。

反射区列表

症状反射区：肝、肾

关联反射区：心脏、肺、小肠、大肠



1 一手扶住脚趾部分以稳定足部，一手由下至上刮按肝反射区（右足底）。刮按至胆反射区（右足底）时，做点按刺激。经常刺激肝胆反射区，可促进人体新陈代谢。



2 从上往下很自然地呈半圆形刮按肾反射区，可有效增强肾功能。



3 由下至上推按左足底的肝脏反射区。推按时，力度应由轻到重，逐渐加强。



4 由内往外全面刮按肺反射区。如果肺部有不适，可以刮出沙砾感。经常对肺反射区进行刺激，可有效预防咳嗽、气喘、肺炎等。

TIPS

1. 取郁金 10 克，开水浸泡，用棉棒蘸液体涂擦两乳头各 15 分钟。

2. 将酸枣仁、五倍子各取 20 克研末后，睡前敷于足心涌泉穴，第二天除去，3 ~ 7 天可愈。



5 用四指指关节从上而下刮压小肠反射区，可起到比用工具刮压更到位的按摩效果。但在刮压中要注意力度使用的均匀。



6 按照顺时针方向，依次推按左、右脚的大肠反射区。整个过程，连贯顺承，一气呵成。

失眠点，位于足跟前部正中偏内侧，找准失眠点后，用砭石做点按刺激，点按力度与时间可根据失眠程度而定。长期刺激失眠点，有利于改善睡眠质量。

DISEASE 43

失眠

患者无法入睡或无法保持睡眠状态，伴有睡眠不足、头晕目眩、心慌气短、体倦乏力等症状，是临床常见病症之一，多由肝肾阴虚引起。

反射区列表

症状反射区：失眠点、失眠腺（小趾根部）

关联反射区：前额、脑垂体、小脑脑干、心脏、前额



2 失眠腺是脚上的另外一个安眠点，它位于小脚趾根部的横纹处。按摩时，用砭石顶住脚趾根部的一端，按图示方向刮按。

3 由左至右或由右至左依照同一方向横向刮按大脚趾前端的前额反射区；再依次刮按其他四趾前端的前额反射区。

TIPS

1. 取吴茱萸 50 克，凉水浸泡 20 ~ 30 分钟，煮开后凉温泡脚，每次泡 20 ~ 30 分钟，每剂可用 3 ~ 5 天。泡脚时，水温控制在 45℃ 以下，以免因水温过高，加速血液循环而引起失眠。

2. 吴茱萸研末与醋混合，敷脚心。

5 按同一方向刮压或点按大脚趾趾腹外侧的小脑脑干反射区，可增强脑部供血。

4 脑垂体反射区位于大脚趾趾腹偏内一侧，按摩时，先点按此反射区，然后从上往下刮按大脑反射区。

6 血液循环系统重在心脏，按摩时，从下往上推按左足底的心脏反射区。

7 将五个脚趾攥在手中团揉，刺激前额反射区。

DISEASE 44

食欲不振、厌食

胃的消化机能和脾运化机能不佳，易造成食欲不振。厌食多由两种病理因素所致，一种为精神性病理因素，一种则因消化功能失调所致。

反射区列表

症状反射区：胃、胰、十二指肠、小肠、大肠、肝、胆

关联反射区：心脏、肺、肾、脑垂体、脾

1 胃、胰、十二指肠这三个反射区，往往需要一并调理。按摩时，从上至下依次刮按。



2 四指指关节从上而下刮压小肠反射区，这比用工具刮压更到位。但在刮压中要注意力度使用的均匀。



4 经常点按肝胆反射区(右足底),可调理肝胆疾患。肝胆反射区通常要一起调理。操作时,一手扶住右脚脚趾部分稳定足部,一手拿砭石,先从上至下刮按肝反射区,然后在胆反射区进行点按。

除按摩胃、胰、十二指肠、小肠、大肠、肝、胆等症状反射区外,还可辅助刺激心脏、肺、肾、脑垂体、脾等关联反射区(按摩方法参见书中相关页),增强身体的运化功能。

按摩方法 心脏(P39)、肺(P39)、肾(P32)、脑垂体(P34)、脾(P40)

TIPS

气虚、气短者,不要服用山楂丸,可适当服用健脾丸、以增进食欲。



3 大肠反射区包括升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠、肛门。调理时,左脚依照顺时针方向,依次从内向外推按横结肠反射区,从上至下推按降结肠反射区,从外向内推按乙状结肠与直肠反射区。右脚也依顺时针方向刮按升结肠、横结肠反射区。



DISEASE 45

宿醉

醉酒后，出现疲劳、头痛、口渴、眩晕、胃病、恶心、呕吐、失眠、嗜睡、手颤、血压升高或降低等症状。

反射区列表

症状反射区：肾上腺

关联反射区：前额、大脑、小脑脑干、脑垂体、肝



1 点按肾上腺反射区。若被按摩者血压正常，可做强力点压刺激，此法可催吐，以防酒精对肝部造成伤害。



2 按照同一方向横向刮按大脚趾前端的前额反射区；接着，依次刮按其他四趾前端的前额反射区，可舒爽精神。



3 沿脚趾至脚心方向刮按大脑反射区，可有效缓解头晕、头痛症状。



5 沿着大脚趾腹中央偏内一侧点按脑垂体反射区。经常刺激此反射区，可调理内分泌失调。



4 按照同一方向刮压或点按大脚趾腹外侧的小脑脑干反射区。按摩该反射区时，应注意控制力度。

TIPS

1. 强烈刺激肾上腺反射区，可使血压升高，故高血压患者不可过于强烈刺激这一反射区。

2. 点按肾上腺反射区有催吐的作用，如果为了催吐进行点按，按摩者要注意避开被按摩者的呕吐。

3. 一般醉酒可用 40 ~ 50 毫升食醋，加入 10 ~ 20 克白糖和少量开水，一次口服，可迅速解酒。

6 肝反射区位于右脚掌第四、五跖骨之间，胆反射区位于右脚掌第三、四跖骨之间。按摩时，肝胆反射区需一并调理。先由下至上刮按肝反射区，然后，点按胆反射区。



DISEASE 46

中暑

患者多表现出头痛、头晕、恶心、口渴、多汗、四肢无力、脸色苍白、注意力不集中、动作不协调等症状。

反射区列表

症状反射区：大脑、前额、脑垂体、心脏、内耳迷路

关联反射区：脾、胃

1 大脚趾趾腹对应人体大脑，按摩位于此处的大脑反射区时应采用由上至下刮按的方式。



2 前额反射区对应的是人体的大脑和迷走神经部分。刮按时，由内往外或由外往内按照同一方向横着刮按大脚趾前端的前额反射区，接着，依次刮按其他四趾前端的前额反射区。



4 从下往上推按左脚的心脏反射区。经常刺激心脏反射区，可达到调理窦性心律不齐、改善心脏供血的目的。

3 脑垂体反射区靠近位于大脚趾上的前额反射区。按摩时，点按3~5次即可。

5 内耳迷路掌管着全身的平衡，按摩时，用砭石沿着脚背部脚掌到脚趾方向，稳步推按，有提神醒脑功效。

除按摩大脑、前额、脑垂体、心脏、内耳迷路这些症状反射区外，还应辅助刺激脾、胃等关联反射区（按摩方法详见P40），以增强身体免疫力。

TIPS

1. 出现中暑状况时，要立即掐按人中穴、涌泉穴急救。
2. 中暑者宜饮用淡盐水，以防因大量出汗导致体内钙、磷缺失。
3. 足部反射区按摩不宜用于对中暑者的急救，应该在症状缓解之后操作。



DISEASE 47

虚脱

虚脱是一种急症，多在脱水过多、过度疲劳、饥饿、恐惧等情况下出现，患者多表现为出汗过多、四肢无力、脸色发白、眼前发黑等。

反射区列表

症状反射区：前额、脑垂体、大脑、内耳迷路

关联反射区：眼、耳、胃、胰、十二指肠、肝、胆、脾、小肠、大肠

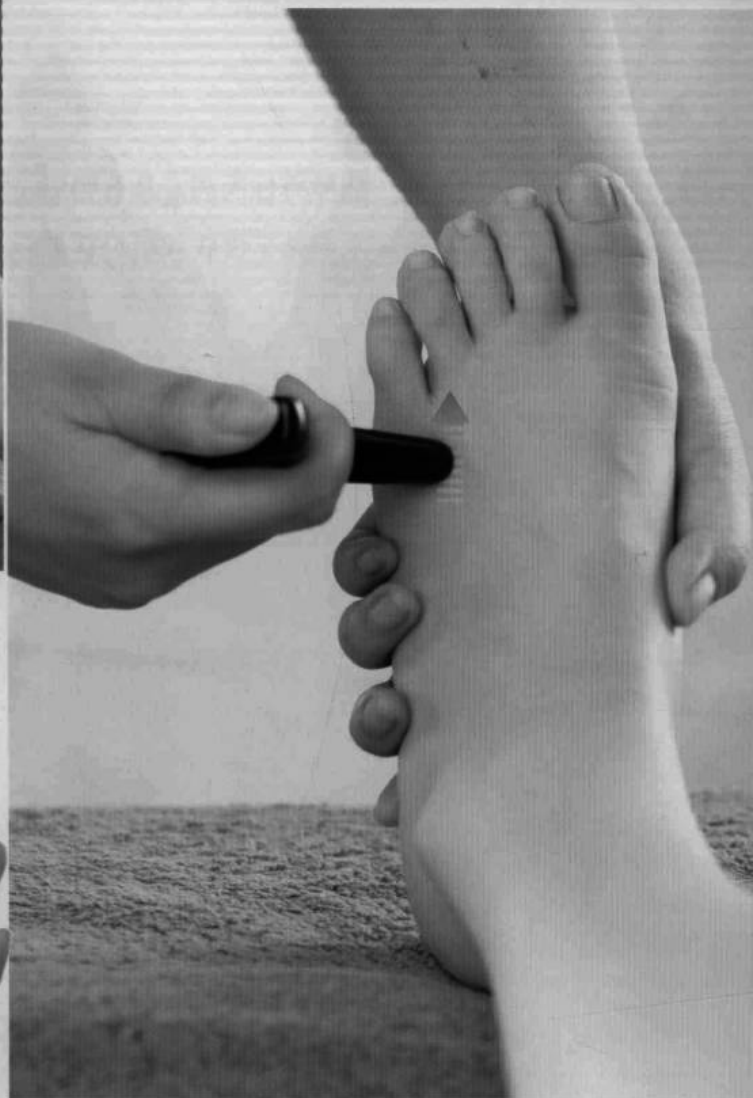
1 按照同一方向横向刮按大脚趾前端的前额反射区；然后，依次刮按其他四趾前端的前额反射区。另外，也可采用将五个脚趾攥在手中团揉的按摩方式。



2 脑垂体反射区位于大脚趾趾腹中央偏内侧，点按此反射区可有效缓解虚脱症状。



4 在脚背第四、五跖骨之间，是内耳迷路反射区，按摩时，沿脚掌至脚趾方向推按。



3 由上至下刮按位于大脚趾腹的大脑反射区。刮按时，可稍微用力，以保证调理效果的充分发挥。



除按摩前额、脑垂体、大脑、内耳迷路这些症状反射区外，还可辅助按摩眼、耳、胃、胰、十二指肠、肝、胆、脾、小肠、大肠等关联反射区（按摩方法参见书中相关页）。

按摩方法 眼(P37)、耳(P37)、胃(P40)、胰(P40)、十二指肠(P40)、肝(P48)、胆(P48)、脾(P40)、小肠(P40)、大肠(左脚P41、右脚P49)

TIPS

出现虚脱症状时，点按或掐按人中穴（鼻唇沟的中点）、内关穴（见左图）、涌泉穴（位于足前部凹陷处第二、三趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处）。

DISEASE 48

皮炎

皮炎是一种皮肤功能障碍性疾病，具有明显的皮肤损害性。红斑、水疱甚至皮肤软组织坏死等都属于皮炎的范畴。

反射区列表

症状反射区：全足按摩、皮肤病效应区（足后跟腱）

关联反射区：肺、脾、肝、胆、胃、胰、十二指肠、小肠、大肠

按摩全足（按摩方法详见 P30 ~ P49）后，被按摩者俯卧，用拇指、食指、中指从两边相对牵拉位于足后跟腱处的皮肤病效应区。



除按摩皮肤病效应区之外，还应辅助按摩肺、脾、肝、胆、胃、胰、十二指肠、小肠、大肠等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以缓解皮肤炎症。

按摩方法

肺（P39）、脾（P40）、肝（P48）、胆（P48）、胃（P40）、胰（P40）、十二指肠（P40）、小肠（P40）、大肠（左脚 P41、右脚 P49）

DISEASE 49

月经不调、痛经

月经不调是一种常见的妇科病，表现为月经周期紊乱或出血量异常，或是月经前、经期时的腹痛。

反射区列表

症状反射区：子宫、卵巢、输卵管、下腹部

关联反射区：肾上腺、脾、肝、脑垂体、甲状腺

1 子宫反射区位于足内侧坐骨神经反射区前方。按摩时，用食指指关节从后往前刮按。



2 食指指关节由下至上刮按位于足外侧、外踝后下方、近似三角形的卵巢反射区。

3 按摩时，拇指沿着从卵巢到子宫的连线，推按输卵管反射区。

4 下腹部反射区位于小腿外侧，按摩时沿足跟至小腿方向，推按即可。

TIPS

除按摩子宫、卵巢、输卵管这三个症状反射区外，还应辅助刺激肾上腺、脾、肝、脑垂体、甲状腺等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以缓解女性痛经等不适。

1. 子宫肌瘤伴有出血过多症状时，不宜做足部按摩。另外，行经期间也不宜做足底按摩，否则会使经血量增多。
2. 月经期间，血量少、血色发黑，在未患有子宫肌瘤的情况下，可轻做。
3. 按摩腹股沟反射区时有不同的阳性物出现，或按揉足跟生殖腺反射区有搓板状触感时，说明有妇科疾病或存在患病隐患。
4. 经血量少，血色发黑，提示子宫内壁有粘连，应在经期第二天喝浓红糖水以调理。

按摩方法 肾上腺（P32）、脾（P40）、肝（P48）、脑垂体（P34）、甲状腺（P38）

DISEASE 50

肥胖症

摄入过多食物或机体代谢紊乱而导致体内脂肪积聚过多，造成体重过度增长，并引起人体病理性的改变。

反射区列表

症状反射区：甲状腺

关联反射区：脑垂体、胃、胰、十二指肠、脾、肝、胆、十二指肠、小肠、大肠

甲状腺反射区位于大脚趾和二脚趾趾缝下侧。按摩时，先从外向内，再沿足趾方向由下至上推按。若推按中觉察有肉疙瘩等阳性物属正常现象。



除按摩甲状腺这个症状反射区外，还可辅助刺激脑垂体、胃、胰、十二指肠、脾、肝、胆、小肠、大肠等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以改善微循环、减少体内脂肪堆积。

按摩方法

脑垂体（P34）、胃（P40）、胰（P40）、十二指肠（P40）、脾（P40）、肝（P48）、胆（P48）、小肠（P40）、大肠（左脚P41、右脚P49）

TIPS

1. 经常点揉脚上的大敦穴（见上图1）、公孙穴（见上图2），有助于化脂消脂。
2. 多喝荷叶桂圆水。
3. 每天嚼吃30～60个枸杞子。

4

CHAPTER

慢性病日常保健按摩

反射区疗法很浅显，入门不难，但掌握起来需要一个比较长的过程，不能一蹴而就。在一推一拿当中，您要通过大量实践，才能下手如有神，才能有针对性地去调理，就像我给自己立的八字方针一样——学习、综合、使用、推广。这个熟能生巧的过程不仅会为您带来健康，也会修炼出您的一颗佛心。

DISEASE 1

高血压

早期无明显症状，随着病情的发展，可出现头晕、头痛、心悸、气短、胸痛等症状，最终可引起严重的心脑肾并发症，是脑卒中、冠心病的主要诱因。

反射区列表

症状反射区：心脏、前额、大脑、脑垂体

关联反射区：肝、脾

1 心脏反射区位于左脚掌第四、五跖骨之间，按摩时由下至上推按。



2 依次同向刮按大脚趾和其他四趾前端的前额反射区。可有效缓解高血压、高血脂症。



3 刺激大脑反射区亦能有效调节血压。按摩时，从上往下刮按即可。



4 脑垂体反射区位于大脚趾趾腹偏内一侧，按摩时，点按3~5下即可。



5 从下至上刮按右足底的肝反射区，然后点按胆反射区。经常刺激肝反射区，还可调理肝炎、黄疸、肝腹水、肝硬化、肝囊肿等肝部病症。



6 点按左足底的脾反射区。经常刺激脾反射区，还可增强身体免疫力。



TIPS

1. 小测试

(1) 若大脚趾指关节和指掌关节之间有一横线，表明患有先天性高血压或低血压。

(2) 测试别人时，用拇指、食指指腹捏其左手中指，当拇指、食指力度一致时，若靠近小拇指一侧痛，为低血压；靠近大拇指一侧痛，为高血压。

2. 经常刮按脚底降压线（见左图）可调理高血压。

3. 端坐，以房间内的墙壁为参照物。目视前方，慢慢抬头，使眼能看到斜上方的房角，然后低头，这样一抬一低共9次。适应后，可抬头看房顶。若无不适，可继续练习看后墙。

4. 用50克醋泡花生米，泡约7天。早、中、晚各食用7粒。饭前饭后食用皆可，持续吃几天，直到好转。

DISEASE 2

高血脂

症状为血管硬化、血浆或血清浑浊、血管某部位形成斑块等。

反射区列表

症状反射区：心脏、前额、大脑、脑垂体

关联反射区：肝、胆、脾



1 由下至上推按左足底的**心脏反射区**。刺激该反射区，还可达到调理窦性心律不齐、心脏供血不足等疾患的目的。



2 按照同一方向刮按位于**大脚趾前端的前额反射区**，再按同一方向依次刮按其他四趾前端的前额反射区。刮按这一反射区，可有效降低血脂。



4 脑垂体反射区位于大脚趾趾腹中央偏内一侧，以点按手法进行刺激，可有效调理高血脂症。同时还可调理内分泌失调。



3 由上至下竖向刮按大脑反射区。刺激该反射区还能有效改善头晕、头痛等头部不适。

TIPS

1. 自测：高血脂患者，手部发红，掌心处有白色脂肪球；严重高血脂，则表现为满手通红，手指端饱满，大小鱼际部位发红，指腹胀红。

2. 每天清晨空腹喝一杯“还阳水”。即头天晚上把滚开的水倒入保温杯中，盖上盖子，凉一宿，这个水就是“还阳水”了。经常喝“还阳水”能很好地改善“三高”的症状。

3. 将适量洋葱洗净、切片后泡于纯葡萄酒中，每天饮用50~100毫升。

4. 将大黄粉装在胶囊内，每个胶囊大约装0.5克，每天服用3次，每次服用1粒。

5. 保持大小便顺畅。

6. 多吃一些清淡食物。

除刺激心脏、前额、大脑、脑垂体这些症状反射区外，还可辅助刺激肝、胆、脾等关联反射区（按摩方法参见书中相关页）。

按摩方法 肝（P48）、胆（P48）、脾（P40）

DISEASE 3

糖尿病

糖尿病基本症状为多饮、多食、多尿、体重减少（三多一少）、血糖升高，同时伴有高血脂、高血压等。

反射区列表

症状反射区：胰、小腿部的糖代谢反射区

关联反射区：肾、脾、胃、全足



1 经常刺激胰反射区，可有效预防糖尿病。按摩时，沿从脚趾至足跟的方向刮按即可。

2 小腿部的糖代谢反射区位于腿内侧胫骨旁，对着小腿肚最高点上下3~4厘米处，找准位置后，一手扶握脚掌稳住脚位，一手拇指游移至糖代谢反射区，沿足跟至小腿方向用力缓慢推按。





3 由上至下呈半圆形刮按肾反射区。

TIPS

1. 自测：脚下胰反射区皮肤较硬、有明显阳性物；小腿胫骨与小腿肚相对的糖代谢区摸上去很疼。
2. 用茶道中的闻香杯，在小腿部的糖代谢区自上而下拔 3 个小罐。刚开始时，每次不宜超过 5 分钟；之后可逐渐增加时间到 10 ~ 15 分钟。
3. 每天都要做全足按摩，并重点推按糖尿病的相关反射区，坚持调理，病情会得到适当的缓解。

4 脾反射区位于左脚中部第四趾后方，点按该反射区可有效改善胰脏功能，减轻糖尿病症状。



5 刺激胃反射区，可平衡体内糖代谢、预防糖尿病。按摩时，从上至下刮按即可。最后，按摩全足（按摩方法详见 P30 ~ P49），结束按摩。



DISEASE 4

颈椎病

颈肩痛，同时伴有眩晕、手脚麻木症状，重者出现双下肢痉挛、行走困难，甚至大小便失禁及瘫痪等。

反射区列表

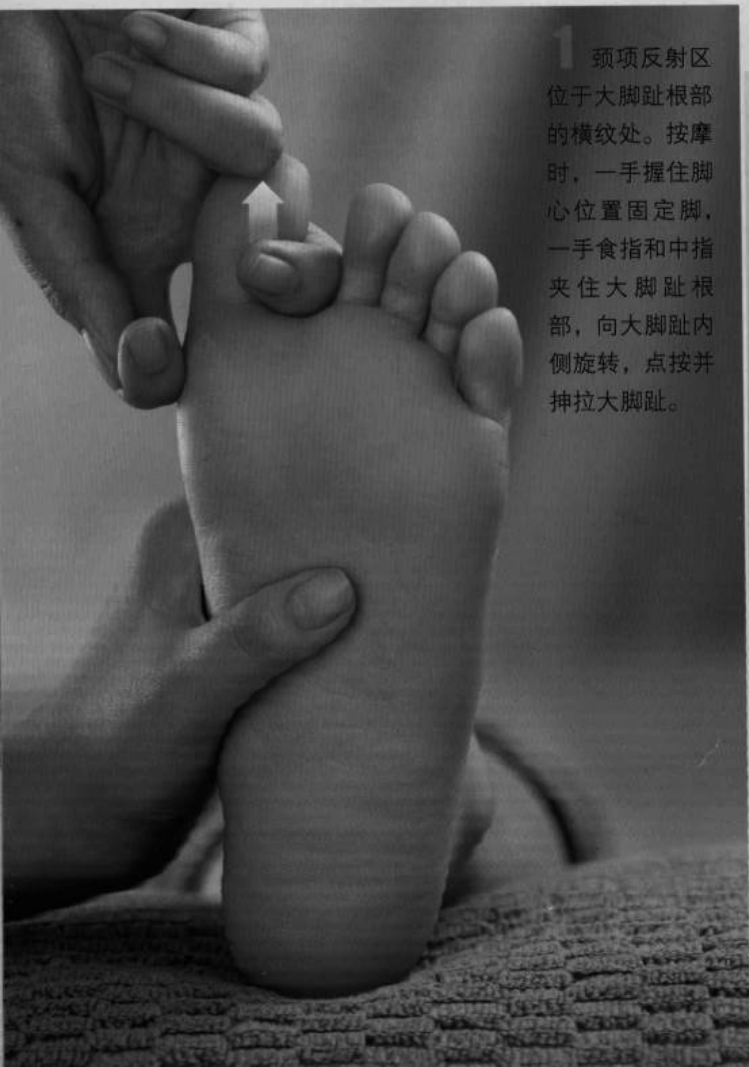
症状反射区：颈项、颈椎、脊柱、斜方肌

关联反射区：肾、肝、脾

1 颈项反射区位于大脚趾根部的横纹处。按摩时，一手握住脚心位置固定脚，一手食指和中指夹住大脚趾根部，向大脚趾内侧旋转，点按并抻拉大脚趾。

2 一只手扶握住足趾部分保持不动，另一只手的拇指沿足跟至足趾方向，从前往后推按包括胸椎、腰椎、骶骨、尾骨在内的脊柱反射区。

3 换至斜方肌反射区，由内往外做全面刮按。



4 刮按肾反射区，力度以被按摩者能承受为宜。



TIPS

1. 自测：按压第二掌骨（见上图），会觉得酸痛胀；按压颈椎反射区会有针扎的痛感。
2. 在手上中指下的掌骨找痛点，进行点按，或用两个小棒同时进行点按刺激。
3. 有颈肩病的话，可以将粗盐做成枕袋，放在微波炉中略微加热后，放在颈下，可有效缓解颈椎疼痛。



5 右足底肝胆反射区通常要一起做。由下至上半圆形刮按肝反射区后，再点按胆反射区。

6 点按脾反射区（左足底）。经常按摩脾反射区，对消化不良、贫血、肌无力等调理效用明显。

DISEASE 5

甲状腺疾病

因甲状腺激素分泌失调导致的甲状腺肿大、甲状腺肌瘤、甲状腺炎、甲高、甲低等问题。

经常刺激甲状腺反射区，可预防并调理因内分泌失调所引起的甲高、甲低等病症。按摩时先从内向外，再从下至上推按。若从下向上推按至三分之一处觉察有肉疙瘩等阳性物，为正常现象。



反射区列表

症状反射区：甲状腺

关联反射区：甲状旁腺、脑垂体、大脑、前额、肾、肝、肺、脾

除刺激甲状腺这个症状反射区外，还可辅助刺激甲状旁腺、脑垂体、大脑、前额、肾、肝、肺、脾等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以调理因甲状旁腺机能低下引起的疾患。

按摩方法

甲状旁腺（P38）、脑垂体（P34）、大脑（P36）、前额（P34）、肾（P32）、肝（P48）、肺（P39）、脾（P40）

TIPS

1. 自测：说话时自觉咽喉有异物感，同时伴有心慌、月经不调等。甲高患者食量增多、体瘦、眼球突出、甲状腺肿大，并伴有心悸、烦躁、失眠。甲低患者食量减少，易发胖，并伴有嗜睡。
2. 云南白药加醋调成糊状，贴敷在颈部及脚下甲状腺反射区，贴12小时揭下，过12小时再贴另一剂。因醋透析性强，对皮肤有伤害，也可换用蜂蜜和香油调和药物。
3. 内服保险子（每瓶或每盒云南白药中都有一粒红药丸叫保险子，每日清晨空腹服用一粒，视患者病况服用10~20粒即可），服用时忌吃鱼虾、蚕豆。

DISEASE 6

肺部疾病

包括肺炎、肺气肿、支气管炎、矽肺在内的各种肺部病症与不适。

反射区列表

症状反射区：肺、支气管、气管

关联反射区：肾上腺、脾、大脑、脑垂体、前额、鼻、大肠



1 由内往外全面刮按肺反射区。



2 双手拇指由下向上推按第三足趾中下方的支气管反射区。配合推按肺反射区，可加强肺部功能。



3 按图示方向推按气管食道、咽喉、胸淋巴反射区。长期按摩，能有效调理呼吸系统疾患。

除刺激肺、支气管、气管这些症状反射区外，还可辅助刺激肾上腺、脾、大脑、脑垂体、前额、鼻、大肠等关联反射区（按摩方法参见书中相关页）

按摩方法

肾上腺（P32）、脾（P40）、大脑（P36）、脑垂体（P34）、前额（P34）、鼻（P35）、大肠（左脚P41、右脚P49）

TIPS

1. 自测：手部肺反射区（横跨第四、五掌骨，分布于手心右上部，具体位置见右图），褶皱明显增多且有白点。
2. 拍手法可调理肺部不适。将十指叉开，掌心、手指完全贴合，用力拍打。拍手的时间最好选在饭前或饭后一小时，次数视身体健康状况可从200下递增到1000下，最好是一边走一边拍。
3. 点按足下胃经的解溪穴，可有效化痰止咳。



DISEASE 7

心脏病

心脏病是心脏疾病的总称，患者常出现心悸、心前区疼痛、胸闷、心慌、心律失常、呼吸短促等症状。

反射区列表

症状反射区：心脏

关联反射区：前额、大脑、脑垂体、脚底
降压线

1 由下至上推按心脏反射区。推按心脏反射区时，速度要和缓，手法要轻柔，视心脏健康状况适可而止。经常刺激心脏反射区，可降低患心脏病的几率。



2 位于脚趾前端的前额反射区可横向刮压，具体方向可随意选择，只要保持同一方向即可。可先刮按大脚趾趾端的前额反射区，再刮按其他四趾顶端的前额反射区。



3 沿趾端至趾根方向刮按大脑反射区。



TIPS

1. 自测：左右手的大鱼际出现很多蓝线。预示可能患有心脏病疾患；若有冠心病，则可见到与左手拇指根部垂直相交叉的一条纹线，即冠心病纹线，在耳部心脏反射区上也能看到这一纹线。

2. 起死回生调理法：用指尖对左手第一掌骨缝处用力回抠9下，刺激的过程中注意将被按摩者手放至与心脏同高。

注意：调理的过程中患者血管在受到刺激后会扩张，促进血液循环，进而导致汗出。5~6分钟后，胸闷会得到一定程度的改善。心力衰竭和术后患者禁用此法。



5 从下到上，推按与双足大脚趾根部第二条横线中点处垂直交叉的脚底降压线。

4 点按大脚趾趾腹中央偏内一侧的脑垂体反射区。经常刺激脑垂体反射区，可辅助调理全身主要的九大系统疾患，同时还有倒时差的奇效。

DISEASE 8

肝炎

症状为食欲不振、消化不良、面色黄白、眼干涩、肝区隐痛、肝区肿大等。(注：乙肝为传染病，具有很强的传染性，不在调理范围内)

肝胆反射区位于右足底，位置相近，功能相互关联，一般一并调理。先是自下而上刮按肝反射区，然后在胆反射区进行点按。可调理各种肝部隐患。

反射区列表

症状反射区：肝

关联反射区：胆、心脏、眼、大脑、脑垂体、前额、胃、胰、十二指肠、小肠、大肠、肾

除刺激肝反射区之外，还可辅助刺激胆、心脏、眼、大脑、脑垂体、前额、胃、胰、十二指肠、小肠、大肠、肾等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以调理肝炎、肝腹水、肝硬化、肝脓肿等肝部疾患。

按摩方法

胆（P48）、心脏（P39）、眼（P37）、大脑（P36）、脑垂体（P34）、前额（P34）、胃（P40）、胰（P40）、十二指肠（P40）、小肠（P40）、大肠（左脚P41、右脚P49）、肾（P32）

TIPS

自测：若两手大鱼际部位紫红，并有鲜艳红点，俗称肝掌，存在着患上肝腹水、肝癌的隐患。



DISEASE 9

胆囊炎

急性胆囊炎主要表现为右上腹疼，常伴有恶心、呕吐、腹胀、食欲不振和发热等症状；慢性胆囊炎则多反复发作和有绞痛史，平时多有右上腹隐痛、腹胀、暖气等症状。

经常点按位于右脚掌第三、四跖骨之间的胆反射区，可有效调理胆囊炎、胆结石、黄疸病及其他胆部疾患。



反射区列表

症状反射区：胆

关联反射区：脑垂体、肾上腺、脾、肝、胃、十二指肠、小肠、大肠、上下身淋巴

除刺激胆这个症状反射区之外，还可辅助刺激脑垂体、肾上腺、脾、肝、胃、十二指肠、小肠、大肠、上下身淋巴等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），可改善多种胆部疾病。

按摩方法

脑垂体（P34）、肾上腺（P32）、脾（P40）、肝（P48）、胃（P40）、十二指肠（P40）、小肠（P40）、大肠（左脚P41、右脚P49）、上下身淋巴（P47）



TIPS

1. 自测：按压足部胆反射区会有异物感，且被按摩者反射区处有异常痛感；患者自觉下腹疼痛；左脚第四趾长有鸡眼。

2. 每天推压胆囊穴（见上图）36 ~ 100次。初次按摩时，被按摩者会有强烈酸痛感，坚持按摩，可逐渐缓解病情。

DISEASE 10

胆结石

胆结石是一种常见病，患者多表现为胆绞痛，上腹隐痛，病痛常在凌晨1点~3点发作。

肝反射区位于右脚掌第四、五跖骨之间，胆反射区与肝反射区相邻，位于右脚掌第三、四跖骨之间。对肝胆反射区施以刺激，可综合调理多种肝胆疾病。

反射区列表

症状反射区：肝、胆

关联反射区：脑垂体、肝、胃、十二指肠、小肠、大肠

除刺激肝、胆这个症状反射区外，还可辅助刺激脑垂体、胃、十二指肠、小肠、大肠等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），促进胆汁分泌，达到调理胆囊炎、胆结石及其他胆部疾患的目的。

按摩方法

脑垂体（P34）、胃（P40）、十二指肠（P40）、小肠（P40）、大肠（左脚P41、右脚P49）

TIPS

1. 随时了解结石大小，如果结石接近0.6毫米，不要对其进行强烈刺激，因胆总管直径只有0.5毫米，结石大小接近胆总管直径容易卡在胆总管上。

2. 每天用适量金钱草泡水，代茶饮。

DISEASE 11

胃下垂

患者表现为腹胀、腹痛及上腹不适，
恶心、呕吐、便秘等症状。

反射区列表

症状反射区：胃、胰、十二指肠、脾

关联反射区：食道、小肠、大肠



1 自下向上顺次刮按十二指肠、胰、胃反射区。



2 脾反射区位于左足中部第四趾下方，心脏反射区下数1厘米位置处。每次点按3~5下，可有效改善胃下垂。

除刺激胃、胰、十二指肠、脾这四个症状反射区外，还可辅助刺激食道、小肠、大肠等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），可有效调理胃下垂、胃痛、胃胀、胃酸、慢性胃炎、胃溃疡等胃部不适。

按摩方法

食道（P46）、小肠（P40）、大肠（左脚P41、右脚P49）

TIPS

1. 根据胃下垂的特点，按压时要向上着力（从下往上推），防止胃部向下拉伸。

2. 对于非常瘦弱或已患胃下垂的患者，不可饭后立即运动，用餐后应该平躺在床上30分钟后，再走动。

DISEASE 12

肾结石

患者常突发刀割样疼痛，且痛感向腰或下腹部、大腿内侧和会阴部放射，同时出现恶心、呕吐、血尿等症状。

反射区列表

症状反射区：肾、输尿管

关联反射区：脾、肺、膀胱、尿道



1 肾反射区位于足掌中央人字形交叉点下方凹陷处，按摩时，沿足心至足跟方向刮按肾反射区。



2 输尿管反射区是肾、膀胱反射区的连接桥梁，按摩时沿肾到膀胱的方向从上往下刮按，能通畅输尿管道，促进排泄。

3 脾反射区（左足底）约食指
腹大小，按摩时，点按即可。



4 由内往外全面刮按肺反射区。



5 用食指的指指关节从上往下
刮按膀胱反射区，疏通排泄通道。



6 一手扶住脚掌前部并微微右
倾，一手按住足内侧的尿道、阴
道反射区的起点位置，沿膀胱至
髋关节的斜上方向推按。



TIPS

1. 清晨空腹饮水，喝“还
阳水”（详见 P135）更好。

2. 用金钱草泡水代茶
饮，利于化石。

3. 初次按摩时，不可
过强刺激反射区，以防结石
过大，刺破尿道。连续按摩
10 天后，再次按摩时可大
量饮水或进行跳跃性活动，
以利于结石排出体外。

DISEASE 13

肾炎

多伴有血尿、蛋白尿、水肿、高血压等症状。

反射区列表

症状反射区：肾

关联反射区：肾上腺、脾、肺、输尿管、膀胱、尿道、肝

经常刺激肾反射区可强化肾功能，还可预防肾炎、肾结石等肾部病症。按摩时，从上往下呈扇形刮按肾反射区即可。

除刺激肾这个症状反射区外，还可辅助刺激肾上腺、脾、肺、输尿管、膀胱、尿道、肝等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），可增强肾功能，预防、调理肾炎等肾部病症。

按摩方法

肾上腺（P32）、脾（P40）、肺（P39）、输尿管（P33）、膀胱（P33）、尿道（P33）、肝（P48）

TIPS

1. 取车前草 30 ~ 60 克，葱白 1 根。将车前草洗净并切碎，同葱白煮汁后去渣，然后加粳米煮粥。此方对缓解小便不通、尿血、水肿等急性肾炎症状十分有效，但遗尿、遗精者不能使用。

2. 取干燥玉米须 50 克，加 600ml 左右的温水，文火煎煮 20 ~ 30 分钟，过滤后饮用，每日饮用 1 次或分次饮用，利尿、消退浮肿、改善肾功能。

3. 紫皮大蒜 1 头，蓖麻子 60 粒，捣成泥状，均匀涂于足心，用萆膜包扎，一周后取下，可利尿消肿。平时要少吃盐。

常按摩膀胱反射区，可预防和缓解膀胱炎、膀胱综合征等疾病。按摩时，用食指指关节桡侧从下往上刮按即可。

DISEASE 14

膀胱炎

膀胱炎分为急性膀胱炎和慢性膀胱炎两种，急性膀胱炎发病突然，排尿时有烧灼感，并在尿道区有疼痛；慢性膀胱炎患者会感到体弱无力，耻骨不适和腰背痛，有尿潴留样症状。

反射区列表

症状反射区：膀胱

关联反射区：脑垂体、肾、肾上腺、脾、输尿管、尿道

除刺激膀胱这个症状反射区外，还可辅助刺激脑垂体、肾、肾上腺、脾、输尿管、尿道等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），可强健膀胱，恢复膀胱机能。

按摩方法

脑垂体（P34）、肾（P32）、肾上腺（P32）、脾（P40）、输尿管（P33）、尿道（P33）

TIPS

1. 取玉米渣或玉米面适量，加适量水煮成粥后，加盐少许，空腹食用。

2. 白矾 31 克，加米醋调成糊状，敷于足心涌泉穴处，用薄膜包扎固定，24 小时后洗净，每日一次。

1 沿足弓内侧自上而下依次刮按胃、胰、十二指肠反射区,对消化不良、胃溃疡、十二指肠溃疡、脾胃及消化功能不佳者有一定的调治作用。

DISEASE 15

十二指肠溃疡

十二指肠溃疡是消化道溃疡的常见类型,临床表现为进餐后2~4小时开始出现上腹痛,疼痛持续不减,进食后才会一定程度上得到缓解。

反射区列表

症状反射区: 十二指肠

关联反射区: 胃、胰、肝、胆、脾、小肠、大肠



2 右脚的胆反射区与肝反射区相辅佐,需配合按摩。按摩时,可先刮按肝反射区,然后在胆反射区进行点按。



3 换左脚,点按足底脾反射区。经常刺激此区,可增强身体抵抗力。



4 小肠反射区位于第一、二、三楔骨和少部分骰骨至跟骨间的凹陷处。根据小肠反射区的区域特点，可用四指指关节从上而下刮压。

TIPS

1. 自测：可通过粪便自查，若大便发黑，则应注意有溃疡发生。

2. 取两三勺醪糟，用小火煮开，打入一个鸡蛋，搅拌后，每天清晨喝一碗。

3. 口服云南白药，每次 0.75 克，每日 4 次，直至溃疡愈合。

5 左右脚的横结肠、右脚的升结肠和左脚的降结肠、乙状结肠、直肠、肛门反射区均属于大肠反射区。调理十二指肠溃疡时，双足需一并调理。按摩时，按照顺时针方向，先按摩左脚，再按摩右脚。



1 由外向内推按左足内侧跟骨前缘呈带状的直肠反射区，缓解病痛。



DISEASE 16 直肠炎

症状为腹泻、腹痛、腹胀，可伴有强烈的肛门疼痛，或便秘与腹泻交替，下腹部胀满不适，食欲不振、体重减轻、全身不适。

反射区列表

症状反射区：直肠（足内侧）

关联反射区：肾上腺、十二指肠、小肠、大肠、直肠、肛门

2 点按肾上腺反射区，消除炎症。



3 沿足弓内侧由上至下依次刮按胃、胰、十二指肠反射区，调节消化功能。



4 四指指指关节沿足趾至足跟方向刮压小肠反射区。



5 依次推按左脚的横结肠反射区、降结肠反射区、乙状结肠、直肠肛门反射区，右脚的升结肠、横结肠反射区。推按时，按照顺时针方向进行。可调治消化系统疾患。



TIPS

1. 自测：可通过粪便自查。如果大便形状异常，一边半圆一边扁平，则说明直肠内有占位性病变。
2. 长期便秘者要加强按摩直肠反射区，以预防直肠疾患。
3. 取大黄3克、食盐4克，共捣为细末，填于脐上，上面用胶布或纱布等覆盖固定，可以润肠通便。

DISEASE 17

小肠疝气

小肠疝气常表现为腹股沟区有肿块，随着疾病的发展，肿块可逐渐增大，出现局部胀痛和牵涉痛。病情严重者，可引发肠坏死、肠痿等并发症。

反射区列表

症状反射区：小肠、生殖腺

关联反射区：肾上腺、脾、上下身淋巴、腹股沟



1 小肠反射区的按摩常用于调理小肠疝气、打嗝，还可用于调理慢性肠炎。按摩时，可用四指指关节从上而下刮压。



2 一手按住足背，保持平衡，一手拇指放在足外侧踝骨后下方近似三角形的生殖腺反射区，用拇指指腹从下至上推按。



3 变换手位，一手微握足趾部稳定脚位，一手点按肾上腺反射区。

TIPS

1. 糖尿病患者不能做小肠疝气手术。
2. 洗冷水澡或冬泳后，不要只是将身体表面擦热，还应将内腑弄热，如喝热的姜糖水。
3. 平时可佩戴疝气托举带调理。



4 点按脾反射区。可调治脾本身的疾患，还可调治皮肤病、炎症、消化不良等疾患。



5 上、下身淋巴反射区分别位于双脚外踝骨、内踝骨前下方的凹陷处，找准位置后，用双手指指关节匀力点按。



6 腹股沟反射区位于内脚踝近足面处。按摩时，沿足跟至小腿方向推按即可。

DISEASE 18

慢性阑尾炎

主要表现为右下腹痛，可伴有发热。患者腹部剧烈疼痛时，应迅速就诊，以防阑尾化脓后脓液溢入腹腔内导致病情恶化。

反射区列表

症状反射区：盲肠阑尾

关联反射区：肾上腺、脾、上下身淋巴

1 点按右脚掌跟骨前缘外侧盲肠阑尾反射区，可有效调理阑尾炎、下腹胀气、盲肠炎等疾患。



2 肾上腺分泌的肾上腺素有消除体内炎症的作用。按摩时，点按此反射区即可。



3 点按脾反射区。经常刺激脾反射区，可增强体质。



4 双手指指关节匀力点按上、下身淋巴反射区，对于下腹部各种炎症都有一定的缓解作用。

TIPS

1. 慢性阑尾炎患者常常表现为走急路，饭后右下腹痛，按压反射区时会有疼痛的感觉。急性发作时，用手按压右下腹时可暂时缓解疼痛。

2. 有慢性阑尾炎病史者，若急性发作时，应速去医院检查就诊，以免阑尾内出现化脓、外溢，进而危及生命。

3. 吃饭速度不宜过快，饭后不要做剧烈运动。

DISEASE 19

前列腺炎

患者常恶寒、发热、乏力，排尿时有烧灼感，尿急、尿痛、尿淋漓、尿等待、尿频，会阴或耻骨上区域有重压感，久坐或排便时加重等症状。

反射区列表

症状反射区：前列腺、睾丸

关联反射区：肾上腺、肾、脾、输尿管、膀胱、尿道、上下身淋巴



1 食指关节桡侧从后往前推按前列腺反射区（足内侧）。经常刺激此反射区，对前列腺肥大、前列腺炎调理和保健作用明显。



2 用拇指指腹从上往下推按位于外踝后下方的睾丸反射区。

TIPS

不宜久坐，
不宜憋尿，房
事宜节制。

除刺激前列腺、睾丸等症状反射区外，还可辅助刺激肾上腺、肾、脾、输尿管、膀胱、尿道、上下身淋巴等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），对前列腺炎的康复有一定的促进作用。

按摩方法

肾上腺（P32）、肾（P32）、脾（P40）、输尿管（P33）、膀胱（P33）、尿道（P33）、上下身淋巴（P47）

用食指指关节桡侧
从后往前刮按子宫反射区。
按摩此反射区，对子宫肌
瘤、子宫内膜炎及其他妇
科疾病的调理和保健作用
明显。

DISEASE 20

子宫肌瘤

多无症状，少数患者表现
为阴道出血，腹部可触及肿物
或有压迫感。

反射区列表

症状反射区：子宫

关联反射区：卵巢、输卵管、脑垂
体、前额、大脑、肾上腺、脾、腹
股沟

除刺激子宫反射区外，还可辅助
刺激卵巢、输卵管、脑垂体、前额、
大脑、肾上腺、脾、腹股沟等关联反
射区（按摩方法参见书中相关页）。

按摩方法

卵巢（P44）、输卵管（P129）、脑垂体（P34）、
前额（P34）、大脑（P36）、肾上腺（P32）、
脾（P40）、腹股沟（P43）

TIPS

1. 自测：捻揉反射区时可觉察
反射区皮下有沙砾、气泡等异物感，
腹股沟淋巴结有阳性物。
2. 在子宫反射区贴敷云南白药。
3. 按摩子宫反射区时，在按摩
膏中加入云南白药。
4. 仰卧，用一只脚的后跟去
蹬踹按摩另一只脚的子宫反射区，
反复数次。

DISEASE 21

卵巢囊肿

卵巢囊肿是卵巢肿瘤的一种，属女性生殖器常见疾病，以 20 ~ 50 岁的女性最为多见。早期诊断困难，就诊时 70% 已属晚期。临床上多表现为小腹痛、白带增多、白带异常、月经不调，小腹内可触摸到坚实而无痛的肿块。

反射区列表

症状反射区：卵巢、子宫、肾

关联反射区：脑垂体、肾上腺、脾、肝、乳腺

1 一手固定足背，一手拇指放在双足外侧外踝后下方近似三角形的卵巢反射区，用拇指腹从上往下推按。



2 食指指关节桡侧按照同一方向刮按子宫反射区。按摩此处对子宫肌瘤、子宫内膜炎及其他妇科疾病的调理和保健作用明显。



3 肾反射区位于足掌中央人字形交叉点下方凹陷处，按摩时，沿足心至足跟方向刮按，以消除炎症。

除了按摩卵巢、子宫、肾这些症状反射区外，还可以辅助刺激脑垂体、肾上腺、脾、肝、乳腺等关联反射区（按摩方法参见书中相关页）。对妇科疾病的保健和调理效果明显。

按摩方法

脑垂体（P34）、肾上腺（P32）、脾（P40）、肝（P48）、乳腺（P47）

TIPS

云南白药加醋调匀，贴敷于足外侧卵巢反射区，12 小时后揭下。过 12 小时将云南白药用蜂蜜调和，再次贴敷于脚底卵巢反射区，12 小时后揭下，连贴 3 剂，每次用药间隔时间均为 12 小时。

DISEASE 22

股骨头坏死

股骨头坏死是常见的骨关节病之一，其主要症状为：骨关节有疼痛，从间断性疼痛慢慢发展成持续性疼痛，再因疼痛引发肌肉痉挛，使关节活动受到限制，严重者可致残，导致跛行。

反射区列表

症状反射区：外髌关节、内髌关节

关联反射区：膝关节、肾、肝、胆、脾

1 沿脚外侧踝关节下部弧度，轻缓推按外髌关节反射区。



2 拇指指腹沿脚内侧从前往后推按呈半月形的内髌关节反射区。



除按摩外髌关节、内髌关节等症状反射区外，还可辅助刺激膝关节、肾、肝、胆、脾等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以强化骨骼和关节、消除疼痛。

按摩方法

膝关节（P44）、肾（P32）、肝（P48）、胆（P48）、脾（P40）

TIPS

1. 需要长时间坚持按摩反射区。

2. 泡脚方：当归 10 克、红花 10 克、姜黄 20 克、羌活 20 克、独活 20 克、川芎 10 克、防风 10 克、白芷 20 克、桂枝 20 克、苦参 30 克、紫草 10 克、伸筋草 10 克、透骨草 10 克。任取其中 3 剂加工成粉末，每天取 20 克药粉，用纱布包好，加入水中煮沸，约 3 分钟后，待其凉温时，浸泡双脚。长期坚持，对股骨头坏死的康复有一定的辅助治疗作用。

DISEASE 23

中风

脑出血和脑栓塞均可造成中风，中风以突然昏厥、半身不遂、语言不清或失语、口舌喎斜、偏身麻木为主要症状。

反射区列表

症状反射区：心脏、前额、大脑

关联反射区：肺、肝、脾、肩关节、肘关节、髋关节、膝关节

1 心脏反射区位于左脚掌第四、五跖骨之间，肺及支气管反射区的下侧。调理中风时，可从下往上推按心脏反射区。



2 刮按大脚趾和其他四趾前端的前额反射区。



3 沿大脚趾趾腹至脚跟方向刮按大脑反射区。

除按摩心脏、前额、大脑等症状反射区外，还可辅助刺激肺、肝、脾、肩关节、肘关节、髋关节、膝关节等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），有效缓解中风症状。

按摩方法

肺（P39）、肝（P40）、脾（P40）、肩关节（P45）、肘关节（P44）、髋关节（P43）、膝关节（P44）

TIPS

1. 有出血症状不能做反射区按摩，以免加重出血症状。
2. 卧床养病期间，注意对上、下肢的保护，平时时可垫起上肢。多对相关反射区进行刺激，以免长期卧床导致关节僵化、肩部脱臼等情况出现。

DISEASE 24

淋巴结肿胀

多发生在颈部、腋下、腹股沟及踝关节淋巴部位。患者自觉疼痛，患处可见明显肿胀。

反射区列表

症状反射区：颈部淋巴、气管、食道、胸部淋巴、上身淋巴

关联反射区：脾、肾上腺、颈项



1 按摩时，先点按双足足背、足底各趾蹼间的颈部淋巴反射区，然后沿足跟至足趾方向全面推按气管食道、咽喉、胸部淋巴反射区。

2 双手食指指关节匀力点按上、下身淋巴反射区。上身淋巴即上腹部淋巴，包含肚脐以上、胸部以下的区域；下身淋巴即下腹部淋巴，包含肚脐以下的盆腔区域。



3 点按脾反射区。脾是身体最大的免疫器官，经常按摩脾反射区，可增强免疫力。



4 用拇指指腹或按摩棒点按肾上腺反射区。



5 大脚趾根部横纹处即为颈项反射区。按摩时，用右手的食指和中指夹住大脚趾根部后，向大脚趾内侧旋转食指和中指，旋转至颈项反射区时，点按并提拉。



DISEASE 25

神经衰弱

神经衰弱是一种神经功能性障碍，临床表现为兴奋、易疲劳、情绪不稳定，多数患者会出现严重的睡眠障碍和记忆力减退症状。长期服用抑制神经药品会产生抑郁症。

反射区列表

症状反射区：脑垂体、大脑、前额

关联反射区：甲状腺、胃、脾、肝、胆、肺、肾、失眠点、失眠腺



1 脑垂体反射区处在大脚趾趾腹中间偏内一侧。点按此反射区，可调治因脑垂体功能失调所引起的疾患。



2 从上至下刮按大脑反射区，能缓解头部不适。



3 刮按前额反射区。这一反射区位于五个脚趾顶端，对应的是人体的大脑和迷走神经部分。

TIPS

除刺激脑垂体、大脑、前额等症状反射区外，还可辅助刺激甲状腺、胃、脾、肝、胆、肺、肾、失眠点、失眠腺等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），可促进脑部气血循环。

按摩方法

甲状腺（P38）、胃（P40）、脾（P40）、肝（P48）、胆（P48）、肺（P39）、肾（P32）、失眠点（P118）、失眠腺（P118）

1. 患者宜多吃鱼，平日也应注意控制自己的情绪。吃鱼助于安神，情绪过于激动则会损伤脑细胞。

2. 取吴茱萸 50 克煎汤，凉温后泡脚，泡至小腿肚，水温控制在 42 ~ 45℃。

DISEASE 26

贫血

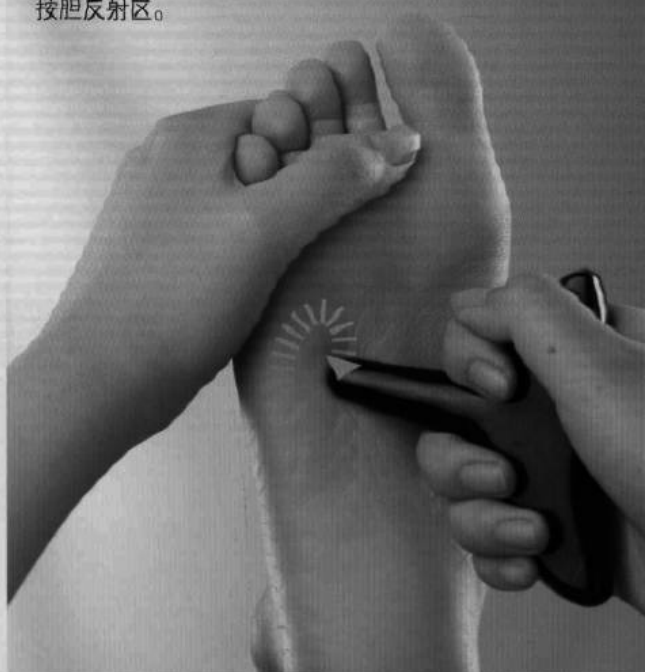
血液循环中红细胞过少，常伴有心跳不正常、头晕、乏力、气促、心悸等症状。

反射区列表

症状反射区：肝、胆、脾

关联反射区：心脏、肺

1 肝反射区位于右脚掌第四、五跖骨之间。按摩时，从下至上刮按。刺激肝反射区的同时，可配合点按胆反射区。



2 一手扶住脚掌做支撑，一手按摩脾反射区。



3 沿足跟至足趾方向推按心脏反射区。按摩时，力度应由轻到重，视患者可接受程度逐渐加强。



4 横向全面刮按肺反射区。经常刺激该反射区，可调治呼吸系统疾患。

TIPS

自测

1. 患者足底大脚趾根部横纹较深，有且只有一条横纹，可同时翻看眼睑，若眼睑内部皮肤苍白，也可提示患有贫血。
2. 患者宜每天自行刺激大腿上脾经的血海穴。
3. 多吃生血养血的食物，如花生红衣、红枣、桂圆、芝麻、黑木耳、红糖等。

DISEASE 27

营养不良

营养不良者多消瘦、苍白，并伴有皮下脂肪消失、体弱乏力、萎靡不振等症状。

反射区列表

症状反射区：脑垂体、大脑、前额、胃、胰、十二指肠、脾、小肠

关联反射区：肝、胆、大肠



1 沿着大脚趾趾腹中央偏内一侧的脑垂体反射区点按。经常刺激该反射区，可提高九大系统机能。

2 沿趾端至趾根方向刮按大脑反射区。经常刺激大脑反射区，能有效调节血压，还可缓解头部不适。

3 前额反射区
位于双足各个脚趾的顶端。按摩时，按照同一方向刮按即可。



4 自上而下依次刮按胃、胰、十二指肠肠这三个反射区。胃下垂患者宜从下至上刮按。



除刺激脑垂体、大脑、前额、胃、脾、小肠等症状反射区外，还可辅助刺激肝、胆、大肠等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以改善肠胃病症，促进消化吸收功能。

按摩方法

肝（P48）、胆（P48）、大肠（左脚P41、右脚P49）



5 点按脾反射区，可增强营养、运化功能。

6 四指指指关节沿脚趾至足跟方向刮按小肠反射区。

DISEASE 28

癫痫

患者发作时出现突然意识丧失，继而出现阵发性痉挛。常伴尖叫、面色青紫、尿失禁、舌咬伤、口吐白沫或血沫、瞳孔散大。持续数十秒或数分钟后痉挛自然停止，进入昏睡状态。

反射区列表

症状反射区：大脑、小脑脑干、脑垂体、前额、甲状旁腺

关联反射区：肝、肾、脾、肺



1 大脑反射区位于大脚趾趾腹，采用从上至下的刮按方式操作，常按摩这一区域可改善脑部供血，醒脑提神。



2 按照同一方向刮压或点按大脚趾腹外侧的小脑脑干反射区，可调理小脑脑干功能失调造成的疾患，对预防癫痫发作、缓解癫痫症状十分有效。

3 脑垂体反射区位于大脚趾腹中央偏内一侧，点按即可。



4 前额反射区对应人体的大脑和迷走神经部分，经常刺激前额反射区，可舒爽精神。按揉时，按同一方向刮按双足各脚趾顶端的前额反射区即可。

除刺激大脑、小脑脑干、脑垂体、前额、甲状腺等症反射区外，还可辅助刺激肝、肾、脾、肺等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以加强疗效。

按摩方法

肝（P48）、肾（P32）、脾（P40）、肺（P39）

TIPS

1. 癫痫发作时，用力点按甲状腺反射区，两秒后症状就可缓解。

2. 梳头时，建议使用砭石梳，每天不定期梳理头发，可减少大脑放电次数，有效预防癫痫。

5 用拇指指端点按甲状腺反射区，更有助于掌握施力的大小。一手扶握足趾部分，微微向外倾斜足部，一手强力点按该反射区，这对急救中风、癫痫患者很有效。



DISEASE 29

更年期综合征

患者常出现心悸、失眠、乏力、抑郁、多虑、情绪不稳定、易激动、注意力难于集中等症状，多发生在女性群体，总体上男性比女性晚5年左右出现此症。

反射区列表

症状反射区：甲状腺、肾上腺、小脑脑干、脑垂体、大脑、前额

关联反射区：肝、肾、脾、肺、生殖腺

1 推按甲状腺反射区，可在一定程度上缓解更年期不适。



2 点按肾上腺反射区，可增强肾上腺分泌激素的功能，延缓衰老。



3 按照同一方向刮压或点按大脚趾趾腹外侧的小脑脑干反射区，强化小脑功能，预防小脑萎缩。



5 从上至下刮按大脑反射区，舒缓情绪。



4 点按脑垂体反射区，可有效缓解更年期综合征。另外，凡因人体内分泌失调所导致的病症，均可通过刺激脑垂体反射区进行调理。

6 由内往外或由外往内按照同一方向横向刮按大脚趾前端的前额反射区；然后刮按其他四趾前端的前额反射区。刺激前额反射区，亦可缓解头痛、头晕、失眠等不适。



除按摩甲状腺、肾上腺、小脑脑干、脑垂体、大脑、前额等症状反射区外，还可辅助刺激肝、肾、脾、肺、生殖腺等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），以减轻更年期综合征的症状。

按摩方法

肝（P48）、肾（P32）、脾（P40）、肺（P39）、生殖腺（P41）

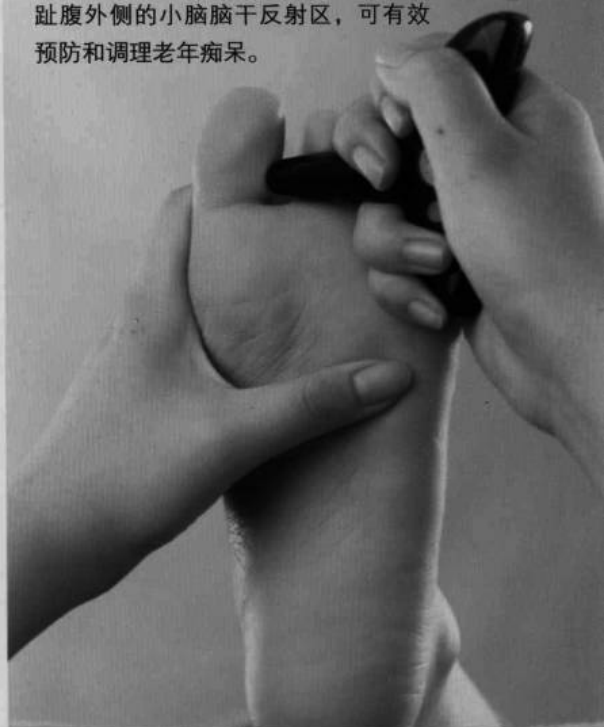
TIPS

有规律地安排生活起居，坚持适当体育锻炼和劳动。

免费资源
网购返利

PINMUCH.COM

1 按照同一方向刮压或点按大脚趾趾腹外侧的小脑脑干反射区，可有效预防和调理老年痴呆。



DISEASE 30 老年痴呆

主要表现为认知和记忆能力减退，日常生活能力下降。

反射区列表

症状反射区：小脑脑干、脑垂体、大脑、前额

关联反射区：肝、脾、上下肢



2 点按大脚趾趾腹中央偏内一侧的脑垂体反射区。可调理因脑垂体功能失调而造成的各类疾患。



3 从上至下刮按大脑反射区。刮按时，可适当加大力度，以保证调理效果的充分发挥。



4 前额反射区与人体的大脑和迷走神经部分相对应。按摩时，按同一方向刮按各个脚趾顶端即可。

TIPS

除刺激小脑脑干、脑垂体、大脑、前额症状反射区外，可辅助刺激肝、脾、上下肢等关联反射区（按摩方法参见书中相关页），加速病愈速度。

按摩方法 肝（P48）、脾（P40）、上下肢（P106）

四十几岁时，要检查脚上有没有痴呆线出现，有家庭遗传史者更要注意防范。五六十岁时，要多按摩小脑脑干反射区，以免小脑萎缩。

附录

Appendix 你应该知道的一些问题

足部反射区疗法多久能见效？

足部反射区疗法的效果要因人而异、因病而异，另外，按摩效果还会受到患者年龄、性别、个人体质、生活态度、生活环境、饮食习惯等因素的影响。只有长期坚持，才能达到好的效果。

什么人适合使用足部反射疗法？

基本上，从新生儿到老年人都可以接受足底按摩，这是一种适合全家人的保健疗法。

不同年龄段人群的主要适应症

人群	主要适应症
婴儿（0~3岁）	发育迟缓，脾胃消化功能不佳。
幼儿（3~6岁）	外伤、疝气、抵抗力差、发育迟缓、多动症、尿床等。
儿童（6~12岁）	近视、性早熟、厌食、夜尿、外伤、因坐卧姿势不佳致发的疾病。
青少年（12~20岁）	青春期发育的相关疾病（腿疼、成长痛）。
青年人（20~40岁）	神经、肌肉、骨骼、循环、泌尿、消化、呼吸、内分泌、生殖系统等方面的疾病。
中年人（40~60岁）	更年期综合征、失眠、心律不齐、贫血、溃疡、网球肘、皮炎、五官科疾病、各种扭伤、炎症、内分泌失调。
老年人（60岁以上）	风湿痛、关节炎、老年痴呆症、骨质疏松、糖尿病、高血压、高血脂、器官功能减退。

反射区在足部对应点的数量？

多数反射区在单侧脚底只有一个对应点，少数反射区在单侧脚底有两个或两个以上的对应点，如眼、耳、生殖腺等反射区。

长期卧床的慢性病人适合足部按摩吗？

足部按摩是慢性病人最好的运动方法，由于长期卧床，运动不足，身体器官功能已经减退。而通过足部按摩，可以帮助他们增强体质、促进血液循环、激活全身细胞。不过，慢性疾病患者进行调理时，时间和力度都需减弱。

足部健康与鞋子有关系吗？

一双材质天然、穿着舒适的鞋子，可以有效防止足部老化、足部变形、足部因受力不均引发疼痛等现象的出现。另外，袜子的材质也是至关重要的，一双吸汗、透气的袜子可保护足部皮肤。