

# 手足反射區按摩大全

齊山，  
劉明暉 著



## 解除身心疲憊的健康法門

一本介紹手足耳反射區按摩知識和技巧的實用指南。本書對手足反射區按摩的好處進行了詳細闡述。通過按摩可以促進身體的血液迴圈和新陳代謝，從而達到調理身體的作用。此外，手足反射區按摩還可以緩解身體的壓力和疲勞，讓人感到更加輕鬆和舒適。這些好處都可以通過簡單的按摩來實現，沒有副作用，非常安全可靠。

# 目錄

## 前言

傳世瑰寶——放在家中的保健醫師

## 第一章 手足耳反射區基礎知識

### 第一節 手足耳反射區按摩的原理

血液循環理論

全息原理

反射原理

中醫經絡學原理

### 第二節 手足耳反射區按摩的優點

手足耳反射區按摩的優點

### 第三節 手足耳反射區按摩的操作手法

擦法

按揉法

足部反射區按摩的力度和時間

捻法

刮壓法

點法

足部反射區按摩的操作頻率

推法

按法

手部反射區按摩的時間和力度

摩法

掐法

直推法

耳部反射區按摩的時間和力度

搓摩法

捏揉法

點按法

耳部反射區按摩的頻率

點掐法

對捏法

推擦法

#### 第四節 手足耳反射區按摩的家庭常用工具

牙籤

按摩棒

軟毛刷

小球或表面圓滑的物體

王不留行 (或米粒)

壓丸法

#### 第五節 手足耳反射區按摩常用的介質

常用介質及其功效

#### 第六節 手足耳反射區按摩的適應證與禁忌證

反射區按摩的適應證

足部反射區按摩的適應證

耳部反射區按摩的適應證

手部反射區按摩的適應證

手足耳反射區按摩的禁忌證

#### 第七節 手足耳反射區按摩的注意事項

注意事項

### 第二章 日常生活常見小症狀

#### 第一節 落枕

手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

耳部反射區按摩

步驟1

[步驟2](#)

[步驟3](#)

[步驟4](#)

## [第二節 感冒](#)

### [手部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[步驟3](#)

[步驟4](#)

### [足部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[步驟3](#)

[步驟4](#)

### [耳部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

## [第三節 哮喘](#)

### [手部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[步驟3](#)

[步驟4](#)

[步驟5](#)

### [大腸反射區的組成](#)

### [足部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[步驟3](#)

[步驟4](#)

### [耳部反射區貼壓法](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[步驟3](#)

[步驟4](#)

[步驟5](#)

#### [耳部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[步驟3](#)

[步驟4](#)

[按摩治療哮喘](#)

#### [第四節 胃痛](#)

##### [手部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[步驟3](#)

##### [足部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[步驟3](#)

##### [耳部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

#### [第五節 胃下垂](#)

##### [手部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[步驟3](#)

[步驟4](#)

##### [足部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[步驟3](#)

[步驟4](#)

##### [耳部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

步驟2

胃下垂的預防

第六節 胃腸炎

手部反射區按摩 (以脹滿為主症的胃腸炎)

步驟1

足部反射區按摩 (以脹滿為主症的胃腸炎)

步驟1

步驟2

手部反射區按摩 (以吐酸為主症的胃腸炎)

步驟1

步驟2

足部反射區按摩 (以吐酸為主症的胃腸炎)

步驟1

步驟2

步驟3

手部反射區按摩 (以腹瀉為主症的胃腸炎)

步驟1

足部反射區按摩 (以腹瀉為主症的胃腸炎)

步驟1

步驟2

步驟3

手部反射區按摩 (以便祕為主症的胃腸炎)

步驟1

足部反射區按摩 (以便祕為主症的胃腸炎)

步驟1

步驟2

步驟3

手部反射區按摩 (以厭食為主症的胃腸炎)

步驟1

步驟2

足部反射區按摩 (以厭食為主症的胃腸炎)

步驟1

步驟2

足部反射區按摩 (患有胃、十二指腸潰瘍者)

步驟1

步驟2

步驟3

耳部反射區按摩 (慢性胃腸炎的治療)

步驟1

步驟2

耳部反射區按摩 (慢性萎縮性胃炎的治療)

步驟1

步驟2

第七節 呃逆 (打嗝)

手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

按摩治療呃逆

第八節 便秘

手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

[步驟4](#)

[步驟5](#)

[步驟6](#)

[耳部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[第九節 腹瀉](#)

[手部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[步驟3](#)

[步驟4](#)

[足部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[步驟3](#)

[步驟4](#)

[步驟5](#)

[步驟6](#)

[耳部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[步驟3](#)

[步驟4](#)

[步驟5](#)

[步驟6](#)

[第十節 失眠](#)

[手部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[步驟3](#)

[步驟4](#)

[足部反射區按摩](#)

步驟1

步驟2

步驟3

耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

按摩治療失眠：

第十一節 頭痛

手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

步驟5

足部反射區按摩

步驟1

步驟2

耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

按摩治療頭痛

第十二節 面癱

手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

步驟5

步驟6

耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

第十三節 風濕病

手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

步驟5

步驟6

步驟7

耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

第十四節 肥胖症

足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

步驟5

步驟6

步驟7

步驟8

步驟9

耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

## 第十五節 鼻炎

### 手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

步驟5

### 足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

步驟5

步驟6

### 耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

## 第十六節 咽喉炎

### 手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

### 足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

### 耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

## 第十七節 耳鳴、耳聾

### 手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

步驟5

步驟6

### 足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

步驟5

### 耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

## 第十八節 慢性扁桃體炎

### 手部反射區按摩

步驟1

步驟2

### 足部反射區按摩

步驟1

步驟2

### 耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

## 第十九節 牙痛

### 手部反射區按摩

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[步驟3](#)

[步驟4](#)

[步驟5](#)

[步驟6](#)

[步驟7](#)

[足部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[步驟3](#)

[步驟4](#)

[耳部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[按摩治療牙痛](#)

[第二十節 口腔潰瘍](#)

[手部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[足部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[耳部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[第二十一節 假性近視](#)

[手部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[步驟3](#)

[步驟4](#)

[耳部反射區按摩](#)

步驟1

步驟2

### 第三章 辦公室常見小症狀

#### 第一節 頸背痛

##### 手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

##### 足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

##### 耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

#### 第二節 頸椎病

##### 手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

##### 足部反射區按摩

步驟1

步驟2

##### 耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

#### 第三節 網球肘

##### 手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

##### 足部反射區按摩

步驟1

步驟2

耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

第四節 急性腰肌損傷

手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

按摩治療急性腰肌損傷

第五節 慢性腰肌勞損

手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

足部反射區按摩

步驟1

步驟2

耳部反射區按摩

步驟1

第四章 中老年常見病

第一節 五十肩

## 手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

## 足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

步驟5

## 耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

## 第二節 腰椎間盤突出症

### 手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

步驟5

### 足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

### 耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

## 第三節 足跟痛

### 手部反射區按摩

步驟1

步驟2

### 足部反射區按摩

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[耳部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[第四節 高血壓](#)

[手部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[步驟3](#)

[步驟4](#)

[步驟5](#)

[足部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[步驟3](#)

[耳部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[步驟3](#)

[第五節 糖尿病](#)

[手部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[步驟3](#)

[步驟4](#)

[步驟5](#)

[足部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[耳部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

## 按摩治療呃逆

### 第六節 高脂血症

#### 手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

步驟5

#### 足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

#### 耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

### 第七節 冠心病

#### 手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

#### 足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

#### 耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

### 第八節 骨質疏鬆症

#### 手部反射區按摩

步驟1

步驟2

足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

## 第五章 女性常見病

### 第一節 經前期緊張症候群

足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

### 第二節 月經不調

手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

步驟5

耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

### 第三節 閉經

#### 手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

#### 足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

步驟5

步驟6

#### 耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

### 第四節 痛經

#### 手部反射區按摩

步驟1

步驟2

#### 足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

#### 耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

### 第五節 更年期症候群

#### 手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

步驟5

## 足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

## 耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

## 第六節 女性不孕症

### 手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

步驟5

### 足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

步驟5

步驟6

步驟7

步驟8

### 耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

## 第七節 慢性盆腔炎

### 手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

步驟5

步驟6

足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

耳部反射區按摩

步驟1

第八節 子宮脫垂

手部反射區按摩

步驟1

足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

耳部反射區貼壓法

步驟1

步驟2

耳部反射區按摩

步驟1

第九節 白帶過多

手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

第十節 崩漏

足部反射區按摩

步驟1

耳部反射區貼壓法

步驟1

步驟2

第六章 男性常見病

第一節 陽痿

手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

步驟5

耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

第二節 前列腺炎

手部反射區按摩

步驟1

足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

第三節 遺精

手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

足部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

步驟4

步驟5

耳部反射區按摩

步驟1

步驟2

第七章 日常保健

第一節 養心安神

手部反射區按摩

步驟1

足部反射區按摩

步驟1

步驟2

耳部反射區按摩

步驟1

頭部按摩

第二節 疏肝利膽

手部反射區按摩

步驟1

步驟2

步驟3

足部反射區按摩

步驟1

[步驟2](#)

[步驟3](#)

[耳部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[第三節 健脾和胃](#)

[手部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[足部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[耳部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[第四節 宣肺潤肺](#)

[手部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[足部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[耳部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[第五節 強腎生精](#)

[手部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[步驟3](#)

[足部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[步驟3](#)

[耳部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[第六節 排毒養顏](#)

[手部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[足部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[步驟3](#)

[耳部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[步驟2](#)

[第七節 減肥瘦身](#)

[手部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[足部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[耳部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[第八節 延年益壽](#)

[手部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[足部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[耳部反射區按摩](#)

[步驟1](#)

[附錄](#)

[常見疾病反射區按摩速查](#)

[日常保健反射區按摩速查](#)

[版權頁](#)

---

# 前言

---

## 傳世瑰寶——放在家中的保健醫師

中醫，流傳於千百年來的中華血脈中，是華夏子孫與病魔做鬥爭的神兵利器，其精妙的醫學理論，豐富的診療手段，使無數的中華兒女解除病痛，重獲健康。最近，在眾多的中醫技法當中，有一種外治療法特別引人關注。中醫的外治療法大多屬於自然療法，在中醫治法中佔有重要的地位，包括按摩、針灸、刮痧、拔罐等等，因其療效顯著，操作方便，經濟實惠而受到老百姓的喜愛。很多人甚至可以透過學習一些簡單的治療方法在家中進行自我保健治療，既免去了往返醫院的奔波之苦，又節約了看病吃藥的開銷，可謂一舉多得。本系列圖書以中醫學外治療法為主，包括：按摩療法、艾灸療法、刮痧療法、反射區療法和簡便取穴法，作者根據自己的專業和臨床經驗，精心總結了一套適合老百姓在家中就能自我治療的方法，不僅能有效的治療和祛除常見病症，更具有安全無創傷、經濟花費少、無不良反應的特點，使健康之法走入千家萬戶，為百姓的健康築起一道堅實的城牆。書中全面系統地介紹了各種療法的基礎理論，注意事項和使用方法，內容不僅科學嚴謹，並且更加通俗易懂，使讀者一看就懂、一學就會。本套書針對廣大家庭中的各種常見病症，從頭疼腦熱、感冒咳嗽、頸肩腰痛，到糖尿病、高血壓、高血脂、心腦血管等疾病，均有詳細的講述，列舉了這些中醫外治療法中的經典選穴配方和操作方

法，這些方法都極其簡單，每一步都配有圖片展示，使沒有任何醫學基礎的人都能學會如何使用。由於某些不健康的生活方式，大多數人尚處於亞健康狀態中，他們需要學會一種方法來捍衛自己的健康，因此掌握一些必要的醫學知識已是現代人迫不及待的需求。按摩療法、艾灸療法、刮痧療法、反射區療法和簡便取穴法都是祖國醫學的神聖瑰寶，所以本套圖書，可以幫助我們修身齊家，延年益壽，何樂而不為呢。但是任何一種療法都有其自身的侷限性，多種療法配合往往效果更為顯著。我們在為讀者提供一種治病養生方法的同時更要強調，如果經一段時間的治療沒有達到理想的治療效果，或病情有加重的趨勢，請及時就醫，請專業醫生指導治療，以免延誤病情。

---

# 第一章

## 手足耳反射區基礎知識

---

手足耳反射區按摩，是利用手或其他輔助工具，以各種不同的操作手法及技能在體表相應的反射區進行操作，從而達到有病治病、無病強身目的的一種物理療法。歷代醫家在不斷的臨床實踐過程中，積累了豐富的關於手、足、耳與人體臟腑間的整體聯繫，並歸納總結，不斷地推進了手足耳反射區按摩發展及應用。

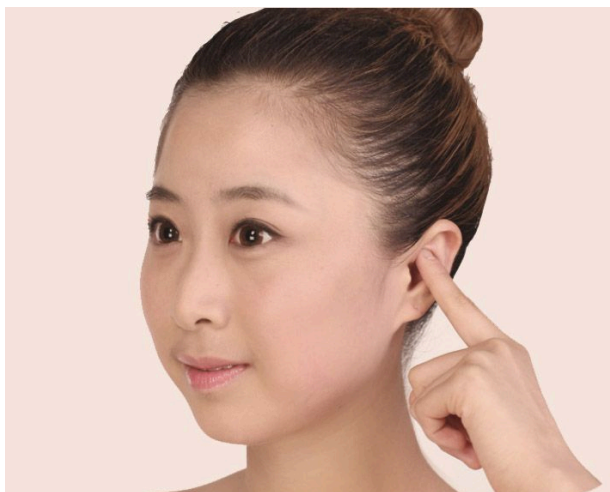
近年來，由於手足耳按摩療法具有療效顯著、簡便易行、經濟安全等特點，越來越受到國內外學者的重視，更為廣大人民群眾所喜愛。

### 第一節 手足耳反射區按摩的原理

人體的各器官和部位在手部、足部及耳部都有相對應的區域，可以反映相應臟腑器官的健康狀況，這就是所謂的「反射區」。運用按摩手法刺激這些反射區，可以調節人體各臟腑的功能，造成防病治病、自我保健的效果。

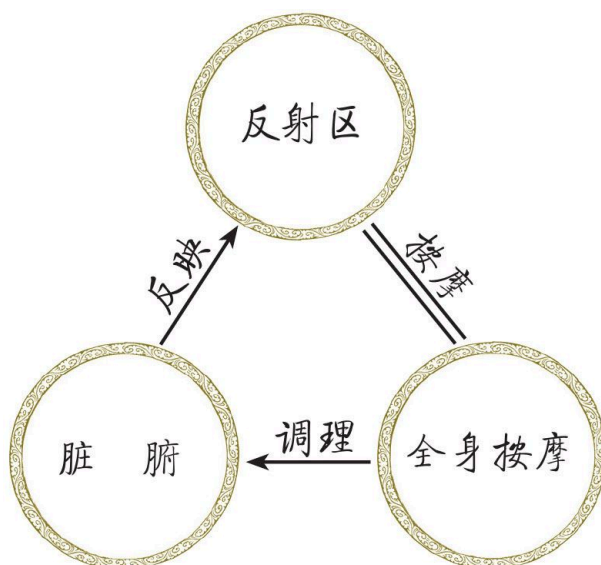
### 血液循環理論

足、手、耳是血液流通的末端，血液中的有害物質沉積在這些部位，不利於健康。透過反射區按摩，可以分解沉積在手部、足部及耳部的有害物質，使其透過汗液、尿液排出體外。



## 全息原理

中醫以局部觀全體，足部、手部及耳部，上面充滿了五臟六腑的訊息，對其反射區進行按摩就是對全身的按摩。



# 反射原理

現代醫學研究發現，人的臟腑器官與足部、手部及耳部的反射區是一一對應的，透過按摩反射區可以促使大腦傳導信號，改善人體內分泌和血液循環，調節體內生理環境。



## 中醫經絡學原理

即中醫三陰、三陽學說。透過對相應反射區的按摩能刺激調理臟腑、疏通經絡、增強新陳代謝，從而達到強身健體、祛除病邪的目的。

## 第二節 手足耳反射區按摩的優點

中醫療法林林總總，門類很多，其中常用的包括砭、針、灸、導引、按蹻、中藥。按摩療法即屬於「按蹻」的一種。與其他療法相

比，手足耳反射區按摩法操作簡便，經濟實用，總體來說，具有以下優點。

## 手足耳反射區按摩的優點

<b>操作方便 不受環境限制</b>	手足耳反射區按摩療法不會受到時間、地點、環境及條件的限制，無論是在辦公室，還是在家裡，或者在外出旅行的途中，都可以進行自我按摩護理，根據身體狀況，能及時緩解不適感
<b>內病外治 適應證廣</b>	中醫認為，「有其內，必形於其外。治其外，必調其內」。以外治內，透過刺激相應的反射區或穴位來發揮人體調節的作用，可以治療內、外、婦、兒、五官、皮膚科等常見的眾多病症
<b>安全有效 無不良反應</b>	手足耳反射區按摩療法是一種沒有創傷性且安全可靠的「自然療法」，基本沒有不良反應。無論是為了治療高血壓、糖尿病、跌打扭傷等病症，還是以非疾病治療的強身健體、延年益壽為目的，透過進行正確的按摩，都可以滿足祛病、養生的需求

<b>操作 簡單 易學 易用</b>	即使剛開始學習按摩療法的初學者，也並不需要任何基礎，只要對照經絡穴位或反射區的分佈圖示，就可以自我簡單操作。而且按摩時也不影響生活或工作，比如按摩足底時，可以邊看電視邊進行，互不影響
<b>經濟 實用 便於 推廣</b>	手足耳反射區按摩療法是一種經濟實用的中醫保健方法，既可以徒手操作，也可以透過一些簡單的按摩工具，甚至生活用品來進行，基本不需要花費醫藥費，是非常划算的自我保健方法

## 第三節 手足耳反射區按摩的操作手法

嚴格來講，按摩手法有數十種之多，但歸納起來，常用手法主要有下面介紹的這幾種。實際操作時，這些手法常常需要相互配合使用，靈活掌握，來適用於不同部位的反射區的不同需要。掌握了基本的按摩手法，可以節省我們的力氣，用較少的力氣獲得較大的益處。

### 擦法



將手指或手掌的大、小魚際及掌根部緊貼被按摩部位皮膚，沿直線做來回摩擦。擦法根據用力部位的不同，可分為掌擦法和拇指擦法。

做擦法時，指腹或魚際緊貼皮膚，可微微下按，壓力不宜太大，操作時以感覺局部溫熱為宜。

手部、足部、耳部反射區均適用此法。

## 按揉法



用拇指、示指或中指的指端或指腹部緊貼在被按摩部位的皮膚上，做不間斷的小幅度的迴旋揉動按摩，即為按揉法。

一般拇指力量最大，而指端的力量大於指腹。操作時，用力要均衡，由輕到重逐漸加力。切忌用暴力或用力不均勻、時輕時重。

適用於足部、耳部反射區按摩。

### 溫馨小提示

## 足部反射區按摩的力度和時間

**時間：**一般而言，足部按摩以半小時左右為宜，如病情較重，可適度延長至40分鐘。最佳的按摩時間，是睡前半小時內。

**力度：**足部按摩的力度應該是先輕後重，輕重交替。按摩開始時，要從輕度用力開始，然後逐漸增加力度，以患者能忍受為宜。

## 捻法



用拇指和示指的指腹捏住施術部位，相對捻轉揉搓。兩指用力要均勻，方向相反。操作要靈活，不可捏得過緊。

適用於四肢各小關節。

## 刮壓法



將示指彎曲，用拇指頂在示指第二指節幫助固定，然後用示指第二指節內側緣施力做刮壓動作。

主要適用於足底部反射區。

## 點法



將示指彎曲，拇指靠在示指指甲上，以示指的第一指間關節為著力點，垂直點壓。用力時要求有力而柔和，緩慢加力，由輕到重，穩而持續。

此外，還有雙指點法、指端點法等，要領基本相同。

適合骨縫處的穴區，或者要求按摩力度較大而區域較小的部位。

### 溫馨小提示

## 足部反射區按摩的操作頻率

**頻率：**足部按摩一般7~10天為1個療程，應堅持1~3個療程，慢性疾病患者則需延長療程。每日按摩的次數以2~3次為佳。

## 推法



拇指推法



屈示指推法

用手指指尖、指腹或指間關節施力，做上下、左右單方向的直線推動。

適用於足部、手部，尤以足部反射區按摩最常用。

## 按法



用拇指、示指或中指的指端或指腹按壓反射區或穴位，按摩時要由輕到重，逐漸加力，持續用力數秒後放鬆，如此反覆。

適用於手部、足部等較為平坦的穴區。

### 溫馨小提示

## 手部反射區按摩的時間和力度

**時間：**對於用按摩手部反射區來進行保健的人來說，手法按摩可以一日進行數次，每次5分鐘左右。如果用工具進行按摩，每日可以1~2次，每次不超過5分鐘為宜。

**力度：**手部反射區的日常保健按摩用力不宜過大，也不要有一個反射區長時間刺激，而應該在全手按摩的基礎上，對重點反射區

進行按摩。按摩的力度應該根據被按摩者的體質、病情及按摩部位適當進行調整，靈活掌握。

## 摩法



用手指或手掌在施術部位做環形或直線往返摩動。分為指摩法和掌摩法。

適用於手部相對開闊的部位及其他重手法後的放鬆調整。

## 掐 法



用拇指指端掐住施術部位。為避免皮膚損傷，可在施術部位上覆蓋一層薄紗布，掐後可輕揉施術部位以緩解疼痛。

適用於掌指關節結合部及掌指間縫部位或十指末端（十宣、井穴）。

## 直推法



用拇指橈側指面，或示、中兩指指面，著力於耳郭上，進行單方向直線或弧線移動。

適用於耳部反射區的按摩，主要適用於耳背及耳輪部反射區。

### 溫馨小提示

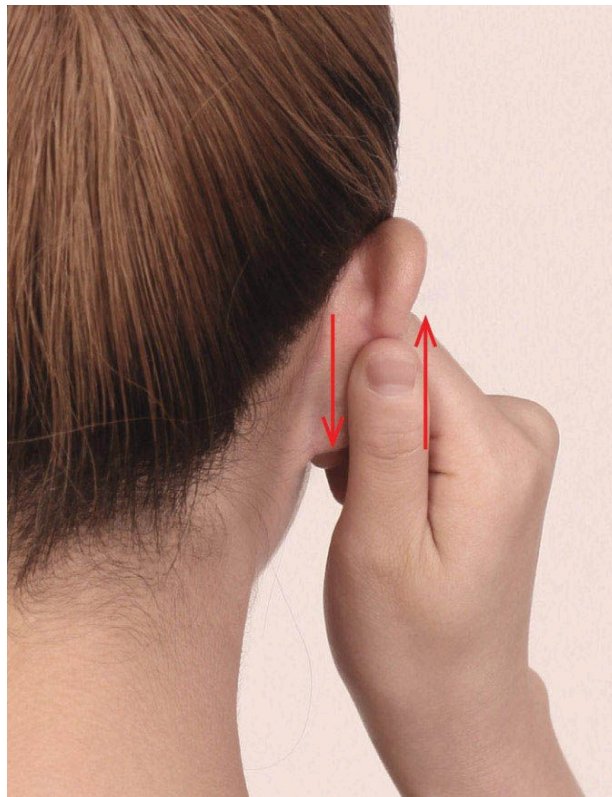
## 耳部反射區按摩的時間和力度

**時間：**一般來說，每個反射區的按摩時間為1~3分鐘，若病情較重，可適當延長按摩時間。

**力度：**耳部按摩的力度要均勻，一般來說，身體虛弱、女性、兒童、老年人等用力需輕一些，男性、體魄強健者用力要重一些。

耳部按摩並非越痛越好，被按摩者應出現微痛感，以被按摩者身體能耐受為宜。

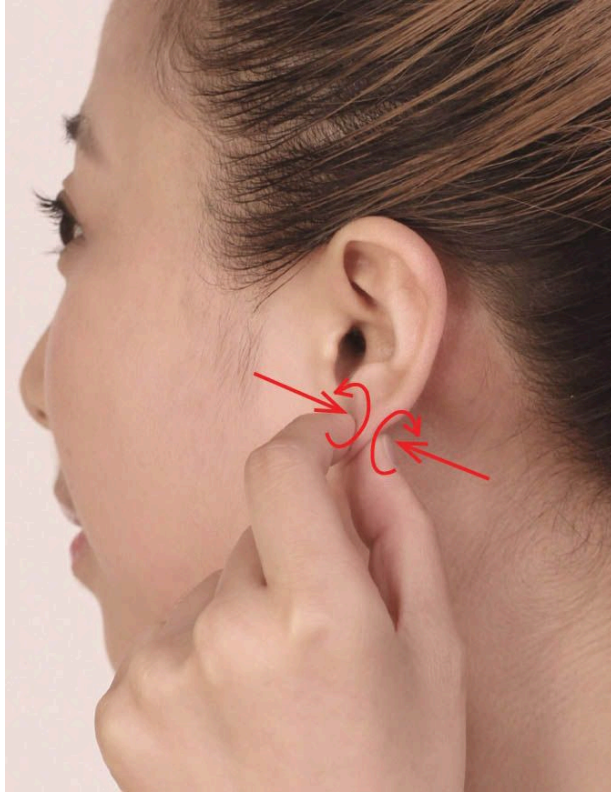
## 搓摩法



用拇指和示指或中指的指腹面對，夾住耳郭部游離緣的反射區，做相互的揉動搓摩。

適用於耳部相對開闊的反射區。

## 捏揉法



用拇指和其他手指的指尖端在耳部反射區上相對擠壓，同時揉按。

適用於耳部所有的反射區。

## 點按法



操作時著力部位要緊貼耳部皮膚，不可移動，用力要由輕而重，不可用暴力猛然按壓。

適用於耳部所有反射區的按摩。

### 溫馨小提示

## 耳部反射區按摩的頻率

**頻率：**耳部按摩一般體質虛弱、老年人、女性節奏需要慢一些，體質較好、青壯年男性節奏要快。

## 點掐法



用拇指或示指等單一手指的指甲頂端垂直著力掐按，用拇指點掐時，示指等手指以指腹部與拇指相對用力，反之亦然。

適用於耳部所有反射區。

## 對捏法



用拇指和示指或中指的指尖端相對，夾住耳郭部游離緣的反射區，做互相的擠捏。

適用於耳部所有的反射區。

## 推擦法



以拇指的橈側指面或整個指腹置於施術部位，做快速往返的推擦動作。

適用於耳背較為平坦、開闊的反射區的按摩。

## 第四節 手足耳反射區按摩的家庭常用工具

家庭按摩可以徒手進行，我們也可以借助一些家庭常見小物件作為按摩器具，比如按摩棒、牙籤等，這些輔助手段，不僅經濟、省力，還能更有效地刺激經絡，達到治病強身的作用。

# 牙籤



可用單支牙籤的圓鈍端按穴位，造成與按摩棒相同的作用。也可將10根牙籤綁在一起對反射區或穴位進行按摩，增強按摩效果。

適用於手部及足部反射區及穴位按摩。單支牙籤也可用於耳部反射區及穴位按摩。

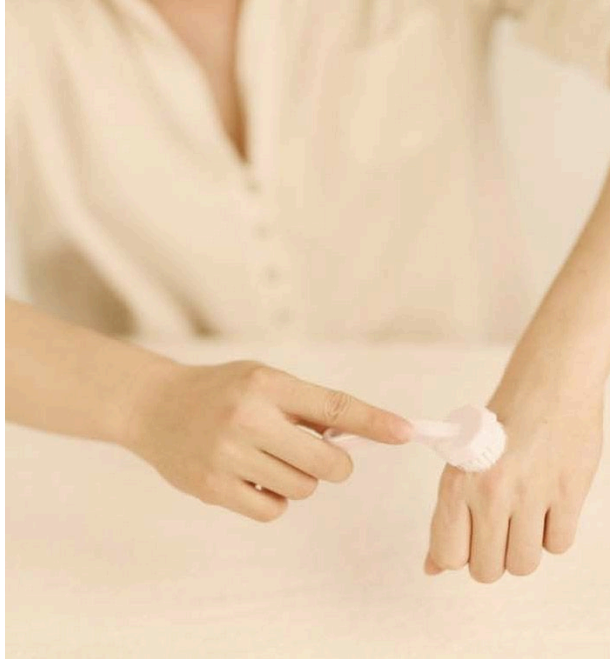
# 按摩棒



選取粗細適當、頭端圓鈍而光滑的按摩棒，點按與疾病相關的反射區或穴位。

適用於手部、足部、耳部反射區及穴位按摩。

## 軟毛刷



應選取刷毛較軟的刷子，可以對手部及足部進行按摩，刺激大片區域。

適用於手部及足部反射區及穴位按摩。

## 小球或表面圓滑的物體



可以是功夫球，也可用高爾夫球等，只要是大小適中的實心球，就可以用來做反射區按摩。用手掌夾住小球或用腳掌踩住小球，使球在掌心來回滾動，可以一次刺激到多個反射區。

適用於手部及足部反射區及穴位按摩。

## 王不留行（或米粒）

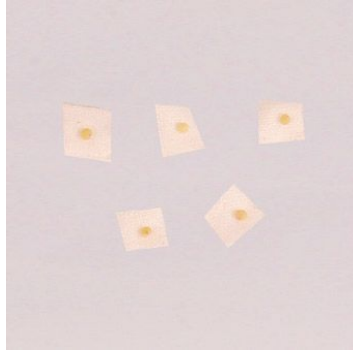


將不留行子（或米粒）用膠布固定在相應穴位上，可以隨時隨地做按摩。

適用於耳部壓丸法。

**溫馨小提示**

**壓丸法**



本法是將壓丸用膠布貼敷在耳穴上，配以按揉的一種方法。

**酒精棉簽：**用75%的酒精棉簽清潔耳郭，以便膠布黏牢。

**壓丸：**常用的壓丸有米粒、王不留行子、草決明子、磁性圓珠粒等壓丸應該形圓、表面光滑、質地堅硬、如米粒大小。

**膠布：**將醫用膠布剪成約0.5×0.5釐米的小方塊，將壓丸黏在膠布中央。

**鑷子：**醫用鑷子，用於夾取準備好的貼有壓丸的膠布，並貼敷到耳穴上。

## 第五節 手足耳反射區按摩常用的介質

按摩時，為了減少對皮膚的摩擦，或者為了借助某些藥物的輔助作用，可在被按摩部位的皮膚上塗些液體、膏劑或撒些粉末，這些液體、膏劑或粉末統稱為按摩介質，也稱按摩遞質。

# 常用介質及其功效

序號	介質	功效
1	涼水	一般潔淨的可食用涼水即可。有清涼肌膚和退熱作用
2	蔥薑水	將相同份量的蔥白和生薑片用適量的75%酒精浸泡後備用。可造成溫經、散寒、解表的作用，多於治療冬春季節的風寒表證時使用
3	薄荷水	取少量薄荷，用開水浸泡後放涼去渣即可應用。有清涼解表、清利頭目的作用
4	麻油	即食用麻油。常在擦法中使用，可加強透熱效果和滋潤作用
5	木香水	取少量木香，用開水浸泡後放涼去渣即可應用。有行氣、活血止痛的作用
6	爽身粉	有吸水、清涼、增強皮膚潤滑的作用
7	醫用酒精	有退熱、消毒的作用

**溫馨小提示**



按摩者用力不要太大，用力大小以被按摩者能夠耐受為度。按摩時注意觀察被按摩者的全身反應，一旦出現頭暈、心慌、胸悶、四肢冷汗、脈細數等現象，應立即停止按摩，給予休息、飲水等對症措施。

## 第六節 手足耳反射區按摩的適應證與禁忌證

手部反射區按摩保健、治療範圍廣泛，除手足耳反射區按摩的禁忌證外均適用，如人體的消化系統、呼吸系統、循環系統、泌尿系統、生殖系統、神經系統、免疫系統、運動系統、皮膚系統等不適症狀均可選用手部反射區療法。

### 反射區按摩的適應證

## 足部反射區按摩的適應證

1. 足部反射區按摩療法對中樞神經系統具有調節作用，適用於神經官能症，包括丘腦自主神經及各臟器功能紊亂，以及各種神經痛。
2. 足部反射區療法對神經內分泌系統的平衡有較好的調整作用，對各種變態反應性疾病，如過敏性哮喘、過敏性鼻炎等有明顯療效。
3. 足部反射區療法對消化系統有很好的調理作用，可用於治療慢性胃腸道疾病和小兒厭食及消化不良。
4. 足部反射區療法能提高人體免疫力，可用於治療各種炎症，如乳腺炎、上呼吸道感染等。
5. 足部反射區對血液循環有促進作用，對下肢靜脈脈管炎、瘀積性皮炎有明顯療效。

## 耳部反射區按摩的適應證

1. 各種疼痛性病徵，如神經性疼痛、外傷性疼痛、術後傷口疼痛、內臟痛等。
2. 各種炎性疾病，如中耳炎、牙周炎、扁桃體炎、氣管炎、腮腺炎、附件炎、風濕性關節炎等。
3. 傳染性疾病，如肝炎、瘧疾、痢疾、結核等。

4. 功能紊亂性疾病，如高血壓、心律不齊、月經不調、神經衰弱等。
5. 變態反應性疾病（過敏），如過敏性鼻炎、哮喘、蕁麻疹等。
6. 內分泌代謝性疾病，如糖尿病、高脂血症、甲狀腺功能亢進症等。
7. 慢性疾病，如五十肩、消化不良、腰腿疼痛等。

## 手部反射區按摩的適應證

手足耳反射區按摩療法臨床應用廣泛，適用於全身各系統疾病，如消化系統、循環系統、呼吸系統等。反射區按摩療法還適用於疾病的預防和保健強身。與其他療法一樣，反射區按摩也有自己的適用範圍。瞭解按摩的適應證和禁忌證，可以更好地幫您掌握這種方法。

## 手足耳反射區按摩的禁忌證

◆各種嚴重出血性疾病：如腦溢血、子宮出血、消化道出血、支氣管擴張出血、內臟出血等，忌用本法治療或慎用本法治療。

◆凡危重病症：急性心肌梗死，嚴重的心、肝、脾、腎功能衰竭。如果沒有其他辦法，可用本法進行暫時的急救措施，以爭取時間和治療機會，並儘快送往醫院進行搶救。

◆一些外科疾病：如急性闌尾炎、腹膜炎、腸穿孔、骨折、關節脫位等，不宜選用本法治療。

◆婦女經期和妊娠期，禁用或慎用手足耳反射區按摩。

◆傳染性皮膚病：癩腫、疔瘡、癍痕、潰爛及皮膚上不明原因的包塊等，不宜直接在病灶部位進行按摩。

◆各種傳染性疾病：如肝炎、結核、流腦、乙腦、傷寒及各種性病等，不宜選用本法治療。

◆各種中毒：如煤氣中毒、藥物、食物中毒、毒蛇、狂犬咬傷等，應儘快送往醫院進行治療。

◆各種嚴重精神疾病患者。



## 第七節 手足耳反射區按摩的注意事項

與其他按摩療法一樣，手足耳反射區按摩並不是隨隨便便就可以進行的，掌握按摩的注意事項，不僅可以使療效得到保障，而且可以更省力、更可靠，獲得理想的治療效果。相反，若按摩不當，不但達不到按摩的目的，甚至會適得其反。

## 注意事項

1	按摩前應修剪指甲，以免刮傷皮膚。按摩前可準備一條毛巾、一瓶凡士林油。按摩時可在按摩部位塗抹少量凡士林油，防止擦傷
2	按摩後半小時內應飲用250~500毫升溫開水。有心臟病或腎病的人飲水不超過150毫升，老年人、兒童適當酌減
3	按摩前最好先用熱水浴足部及手部，有助放鬆和按摩力度的滲透。如果足部老繭較厚，可在熱水中加入食鹽100克，以利老繭軟化
4	按摩過程中如出現頭暈、胸悶、心悸、四肢冷汗等不適現象，應立即停止按摩
5	如因為用力不當造成皮膚紅腫、瘀血，可塗上紅花油，並暫時停止該處的按摩
6	按摩時應避開骨骼突起處，以免造成不適。老人和兒童以用指腹施力為宜

7	飯前30分鐘及飯後1小時內，不宜進行足部按摩
8	按摩左腳或左手時，右腳或右手應做好保暖。反之亦然
9	按摩部位有外傷、瘡疥、膿腫，按摩時應避開患處

---

## 第二章 日常生活常見小症狀

---

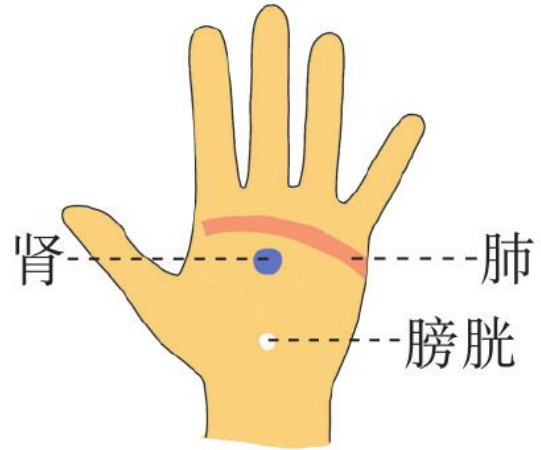
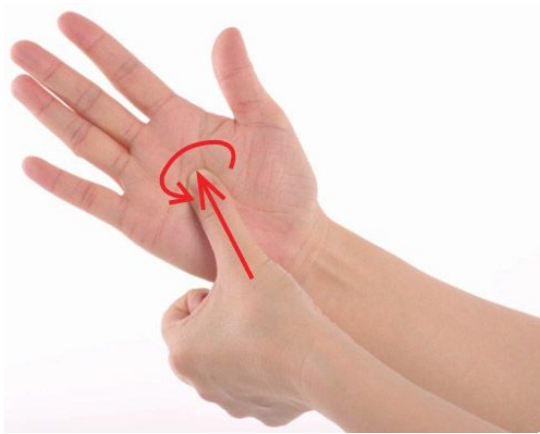
人食五穀雜糧，生活中難免會有頭疼腦熱之類的毛病。中醫理論認為，很多身體臟腑出現病變，都會投身到手足耳而表現出來，因此手足耳按摩更是全身按摩，除了保健養生外，還可以用於治療各科常見疾病，如感冒、咳嗽、落枕、腹瀉、失眠等。學會了這些反射區按摩，就可以隨時隨地為自己及家人緩解病痛。但是需要注意的是，手足耳按摩療法不是萬能的，若發現疾病沒有得到控制，最好還是去看醫生，以免延誤病情。

### 第一節 落枕

落枕又稱「失枕」，是指頸部某些肌肉的痙攣、肌張力驟然增高造成的以頸部疼痛、活動牽製為主要臨床症狀的一種急性疾患。本病極為常見，多以晨起或頸部的猛然轉動後出現，任何年齡都可發生。成年人若經常反覆發作，常為頸椎病的前驅症狀。

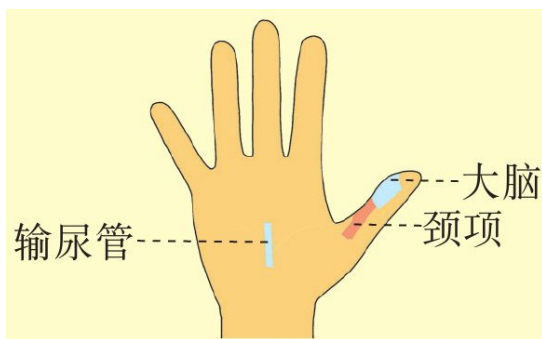
### 手部反射區按摩

## 步驟1



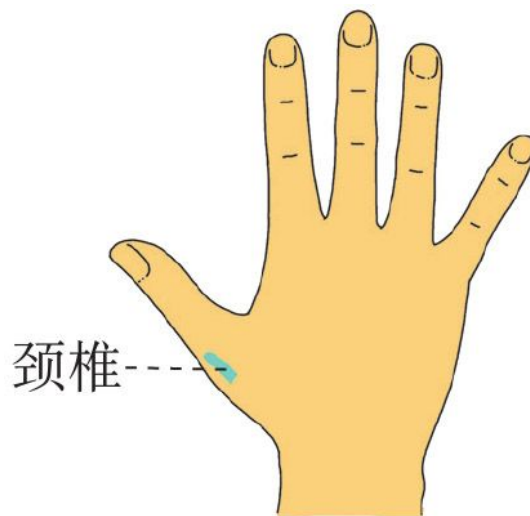
拇指按揉腎區、膀胱區、肺區各2分鐘。

## 步驟2



拇指向心方向推輸尿管區、大腦區、頸項區各2分鐘。

## 步驟3



拇指按**頸椎區**5分鐘。

## 足部反射區按摩

### 步驟1



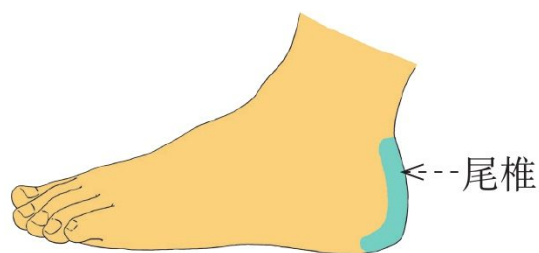
拇指向心方向推腎上腺區、腎區、輸尿管區各2分鐘。

## 步驟2



屈示指點頸椎區、頸項區各5分鐘。

## 步驟3



屈示指點尾椎區3分鐘。

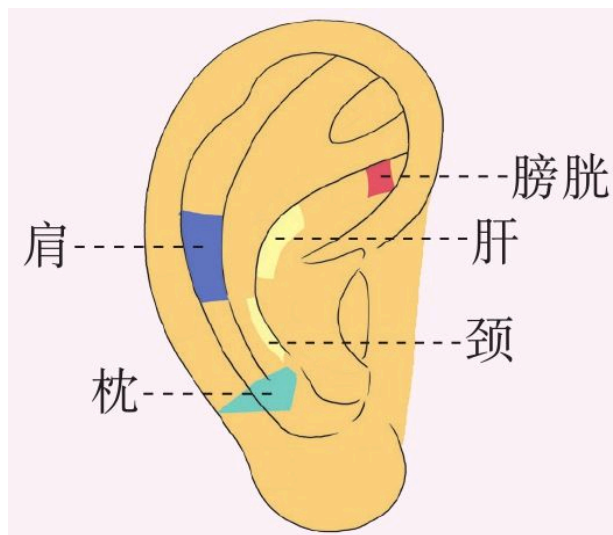
## 步驟4



拇指從外側向內側推斜方肌區3分鐘。

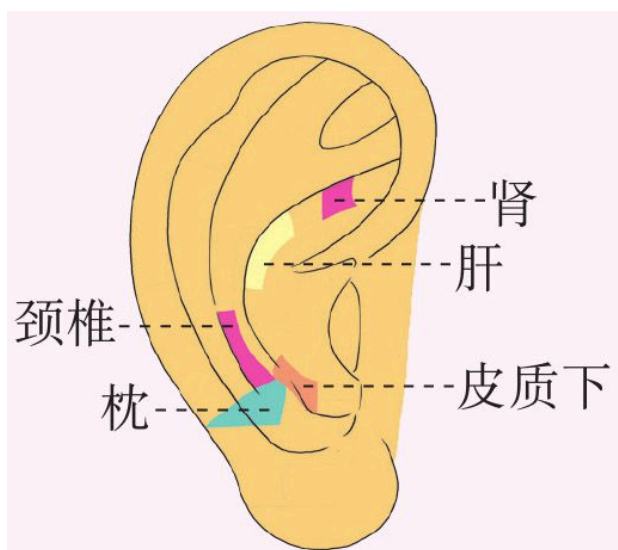
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



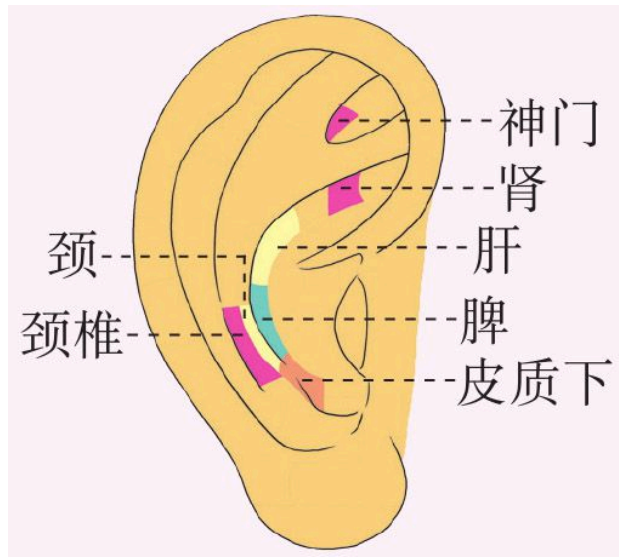
取頸區、枕區、肩區、膀胱區、肝區等反射區，黏貼傷濕止痛膏為好，也可施行貼磁法及壓豆法。

## 步驟2



主區取頸椎區，配區取腎區、肝區、皮質下區、枕區，將王不留行子貼於上述反射區上。每區按27轉，至產生脹痛、灼熱感為止，每日一次，兩耳交替應用，10次為1個療程。

## 步驟3



主區取頸區，配區取腎區、肝區、脾區、頸椎區、神門區、皮質下區，將王不留行子貼於選好的反射區上，每區每次按壓5分鐘，每天按壓5次。每隔1天換貼1次。雙耳交替貼壓，10次為1個療程。

## 步驟4



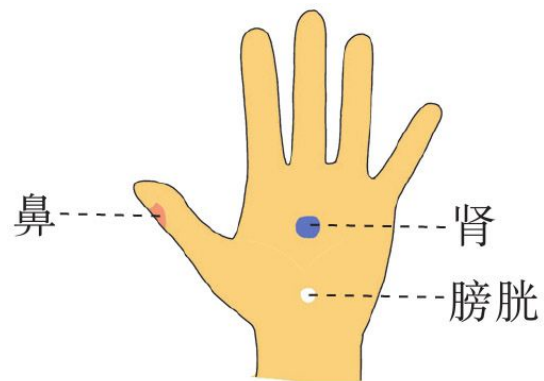
取頸椎區、頸區、神門區、肩區等反射區，將王不留行子貼敷於上述穴位，邊敷邊按摩，直至反射區部位出現脹痛、耳郭灼熱為止，每天交換1次，直至不痛為止，每天按壓3~4次。

## 第二節 感冒

感冒是指氣候寒溫失常或調攝失宜，風邪侵襲人體，以致肺衛功能失調所引起的外感病症。病情較重，引起廣泛流行者，稱為「流行感冒」。其主要症狀為咽癢、鼻塞、流涕，繼而可能出現頭痛、發熱、咳嗽、咽喉腫痛、聲音嘶啞、全身痠痛等症狀。

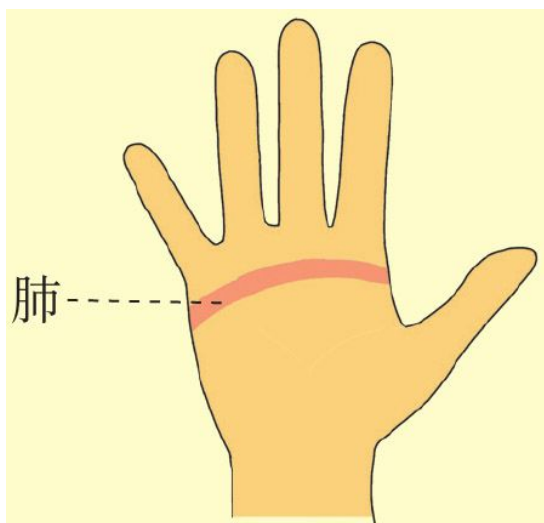
### 手部反射區按摩

#### 步驟1



拇指按揉腎區、膀胱區、鼻區各2分鐘。

## 步驟2



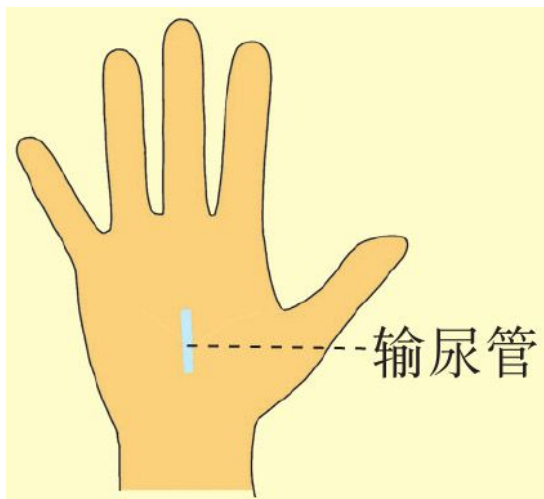
拇指從橈側向尺側推**肺區**5分鐘。

## 步驟3



拇指按**胸腺淋巴結區**5分鐘。

## 步驟4



拇指向心方向推輸尿管區2分鐘。

## 足部反射區按摩

### 步驟1



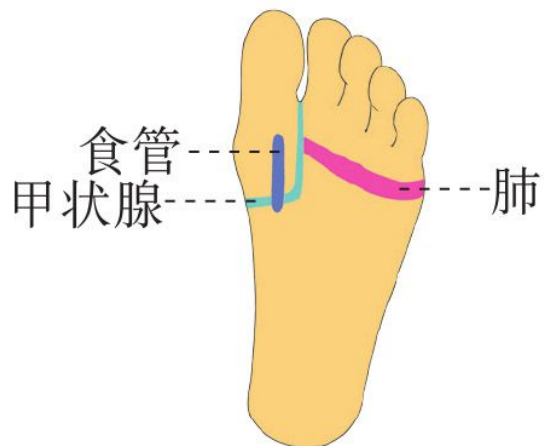
屈示指點垂体區、鼻區各3分鐘。

## 步驟2



屈示指點扁桃體區、上身淋巴結區、下身淋巴結區各3分鐘。

## 步驟3



屈示指從外側向內側推肺區、食管區、甲状腺區各3分鐘。

## 步驟4



屈示指向心方向推胸腺淋巴结區、咽喉及氣管區各2分鐘。

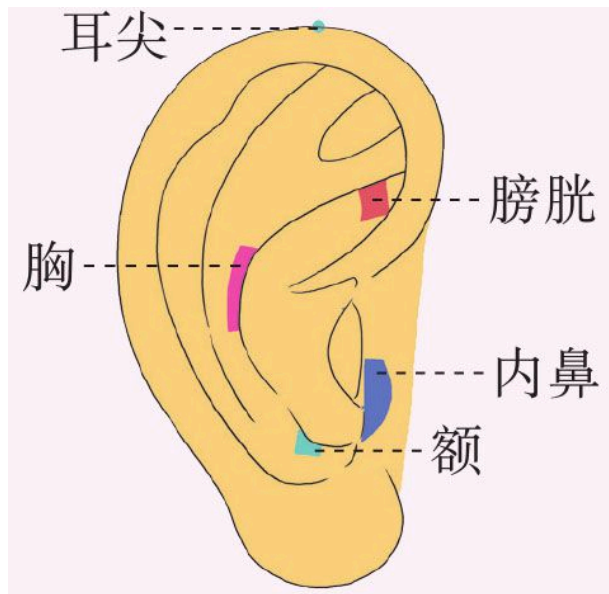
# 耳部反射區按摩

## 步驟1



點按或按揉肺區、內鼻區、氣管區、神門區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



捏揉內鼻區、膀胱區、耳尖區、胸區、額區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

### 溫馨小提示

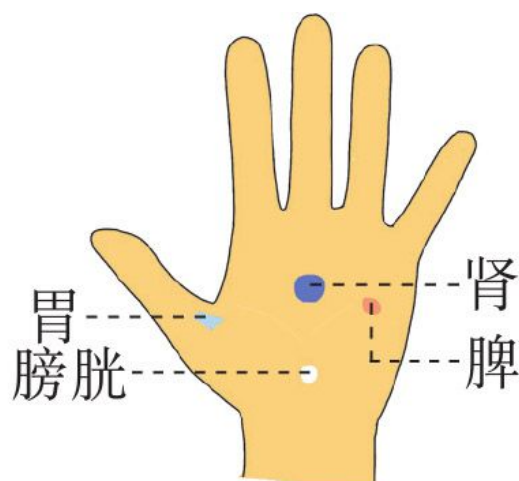
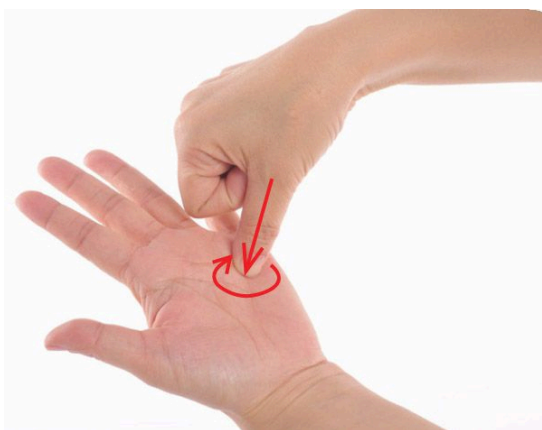
1. 手足耳反射區按摩法能增強機體的免疫力，清除體內的代謝廢物，使機體更好地發揮自身的抗病能力，因而對感冒有較好的療效。
2. 如發熱、畏寒等全身中毒症狀明顯，應及時去醫院診治。
3. 在治療期間應注意休息，避免再感風寒，多飲水，多食清淡的食物。

## 第三節 哮喘

哮喘以呼吸急促、喘鳴有聲，甚至張口抬肩、難以平臥為特徵。又叫「喘鳴」、「喘喝」，後世也將喘哮分而為二，但臨床上哮與喘常並存，病因病機也大致相同，故合在一起討論。

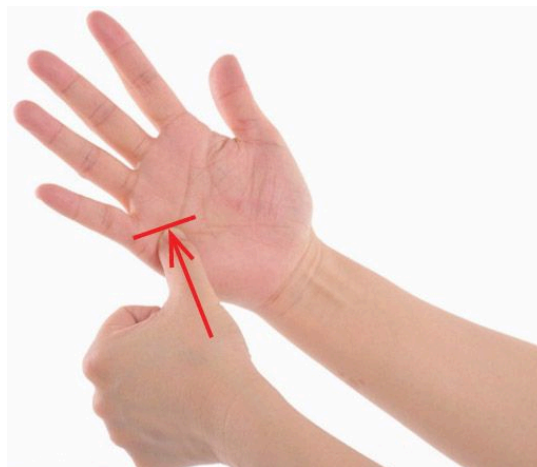
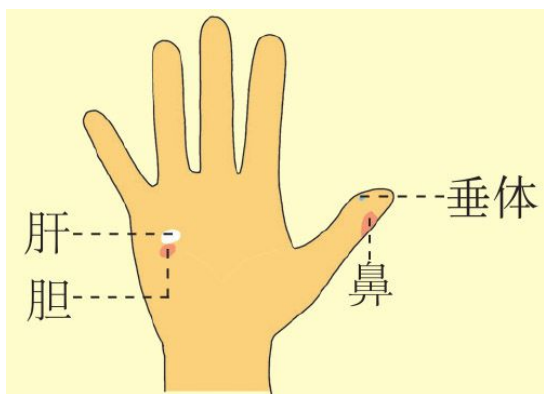
## 手部反射區按摩

### 步驟1



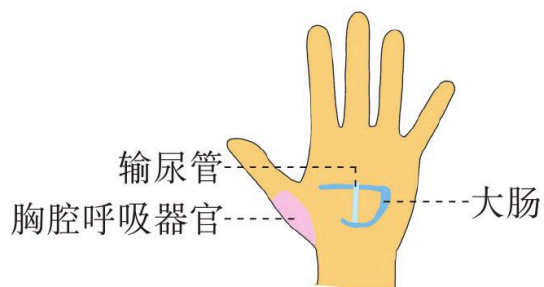
拇指按揉腎區、膀胱區、脾區（左手）、胃區各2分鐘。

### 步驟2



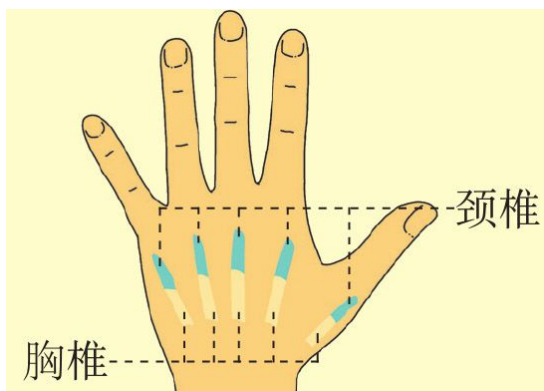
拇指按垂體區、鼻區、膽區（右手）、肝區（右手）各2分鐘。

### 步驟3



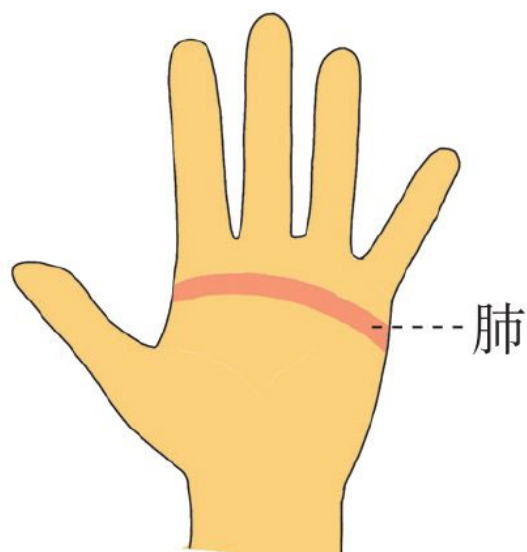
拇指向心方向推輸尿管區、胸腔呼吸器官區、大腸區各2分鐘。

### 步驟4



拇指向心方向推**胸椎區**、**頸椎區**各2分鐘。

## 步驟5



拇指從橈側向尺側推**肺區**3分。

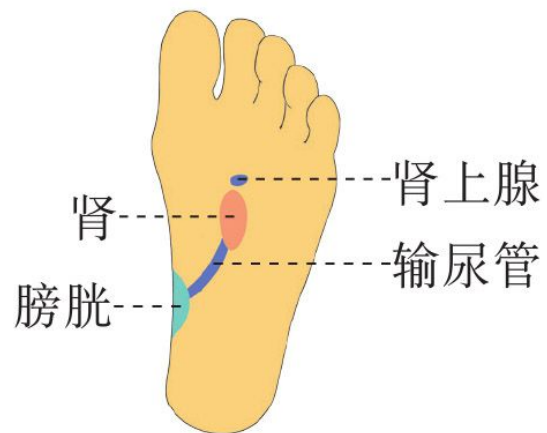
溫馨小提示

# 大腸反射區的組成

大腸反射區由升結腸反射區、橫結腸反射區、降結腸反射區及直腸反射區組成，其中升結腸反射區位於右足底，橫結腸反射區位於雙足足掌中間，降結腸及直腸反射區位於左足底。

## 足部反射區按摩

### 步驟1



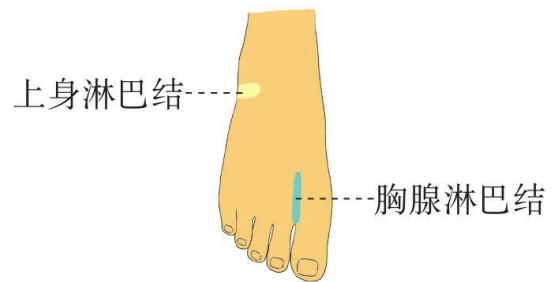
屈示指向心方向推腎區、腎上腺區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

### 步驟2



拇指由外向內推肺及支氣管區5分鐘。

### 步驟3



拇指按胸腺淋巴結區、上身淋巴結區各2分鐘。

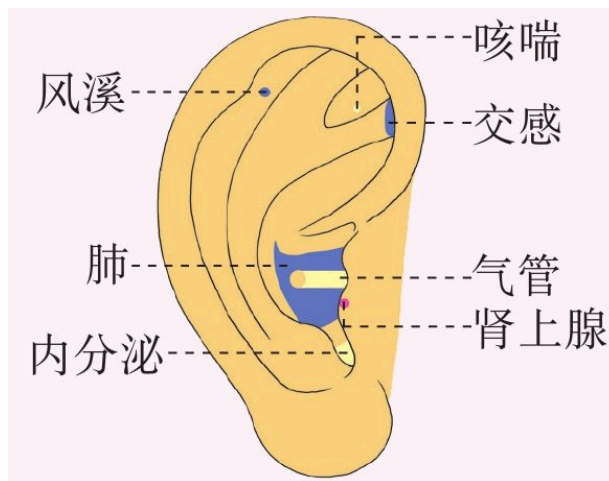
### 步驟4



拇指按甲状腺区2分钟。

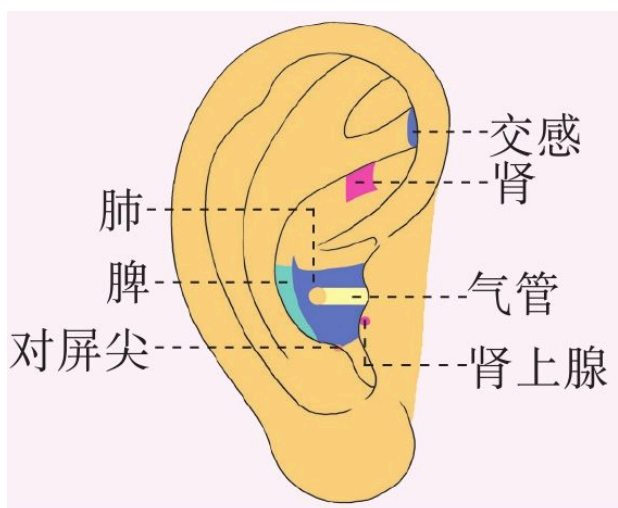
## 耳部反射区贴压法

### 步骤1



取肺區、氣管區、交感區、腎上腺區、咳喘點、風溪區、內分泌區等反射區，用貼磁法為好。

## 步驟2



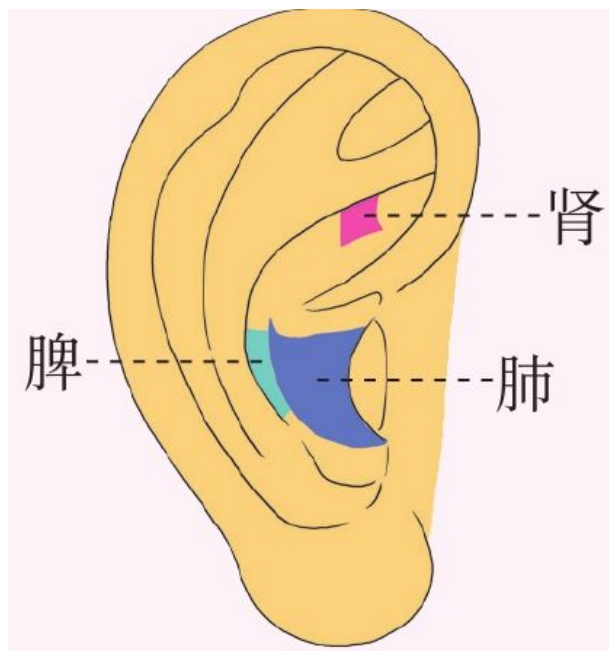
主區取肺區、腎區、脾區、腎上腺區、對屏尖區、交感區、氣管區，將王不留行子、白芥子等貼壓在所選反射區上。每隔3~5天更換1次，10次為1個療程。

## 步驟3



主區必取，配區根據症狀選擇，外源性選風溪、肝區、神門區；內源性選大腸區、枕區、內分泌區。將王不留行子、白芥子等貼壓在所選反射區上。每隔3~5天更換1次，10次為1個療程。

## 步驟4



哮喘病未發作時，可用貼壓法做預防性治療。取腎區、肺區、脾區等區，以起增強機體抗病能力，達到預防的目的。

## 步驟5



小兒哮喘，取交感區、神門區、咳喘點、腎上腺區、枕區、肺區，用中藥王不留行子貼壓，邊貼邊按摩，直至反射區出現脹痛，耳郭均出現熱感為止。每隔1日交換1次，兩耳交替按壓，每次4個反射區。

## 耳部反射區按摩

### 步驟1



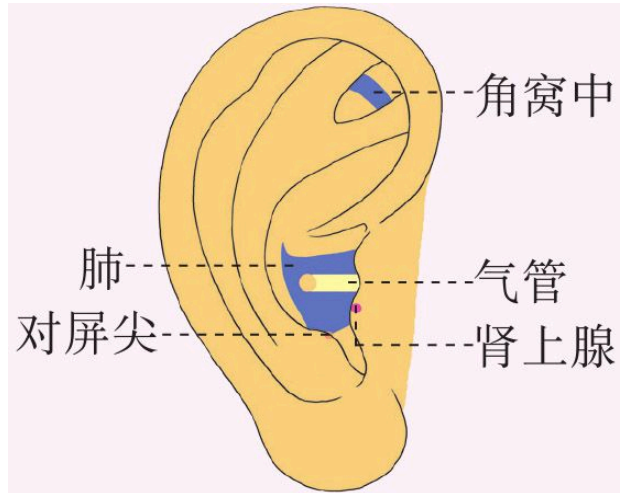
黃蜂入洞法

## 步驟2



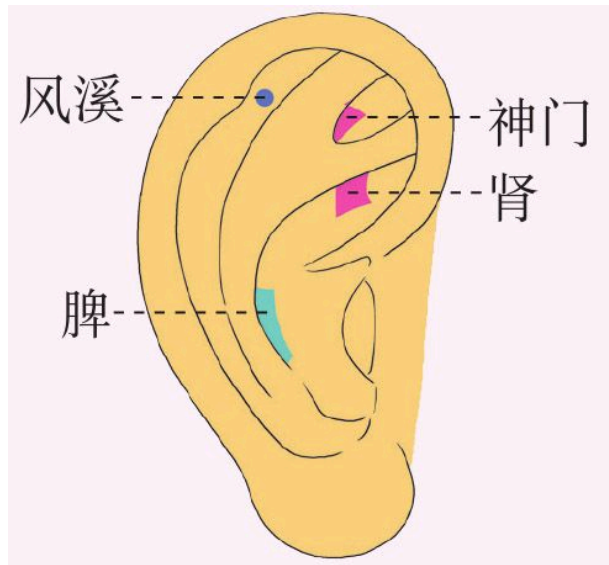
全耳背按摩

## 步驟3



患者坐位，醫者用按摩棒或手示指、拇指依次施術，左右交替使用。點按肺區、氣管區、角窩中區、腎上腺區、對屏尖，每區點按1~2分鐘，每日1~2次。

## 步驟4



按揉風溪、脾區、腎區、神門區。用按摩棒或用拇指指腹對準上述反射區，順時針揉按，每個反射區按揉2分鐘，每日1~2次。

### 溫馨小提示

## 按摩治療哮喘

**特效穴位：**足三里穴、三陰交穴。

**穴位位置：**足三里穴位於犢鼻穴下3吋，脛骨前嵴外一橫指處。  
三陰交穴位於內踝高點上3吋，脛骨內側面後緣。

**按摩方法：**拇指指腹分別按揉足三里穴、三陰交穴各3分鐘，手法宜輕柔，至穴位部位皮膚發熱止，每日1次。

## 第四節 胃痛

胃痛，俗稱「心口痛」，中醫又叫「胃脘痛」，是臨床常見病、多發病，常發生於胃神經官能症、胃炎、胃痙攣、消化性潰瘍等疾病。按摩是中醫治療胃痛的良好手段之一，它透過手法作用於肌表，在經絡的傳導下，達到調節內臟的目的，從而使胃痛消失，疾病痊癒。

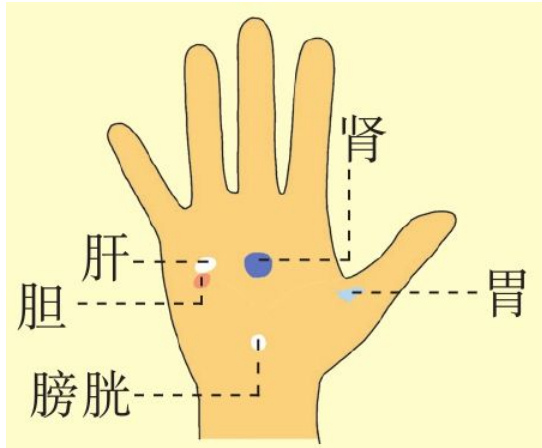
### 手部反射區按摩

#### 步驟1



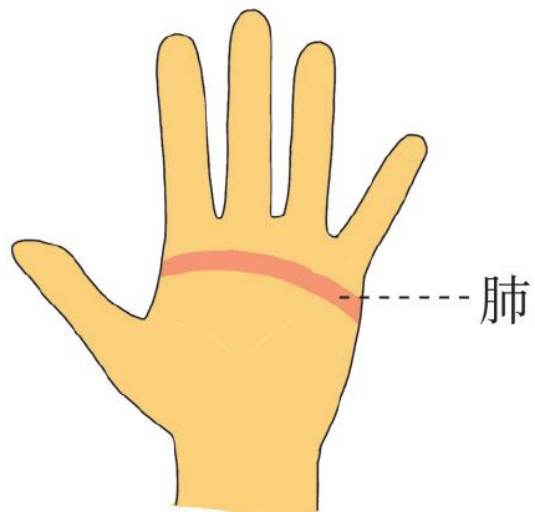
拇指向心方向推胃脾大腸區、輸尿管區、胰腺區、十二指腸區各2分鐘。

## 步驟2



拇指按揉腎區、膀胱區、胃區、肝區（右手）、膽區（右手）各2分鐘。

## 步驟3



拇指從橈側向尺側推肺區2分鐘。

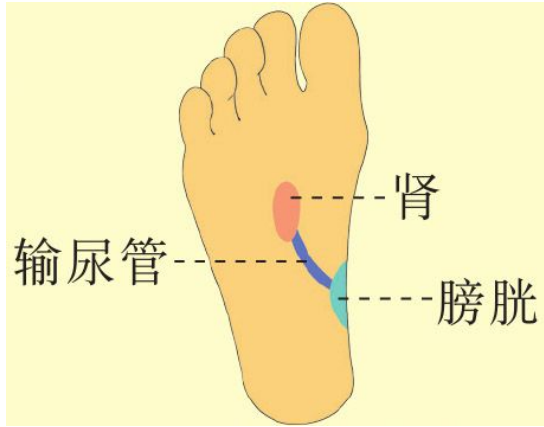
## 足部反射區按摩

### 步驟1



拇指向心方向推腎上腺區、脾區 (左足) 各2分鐘。

### 步驟2



屈示指向心方向推腎區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

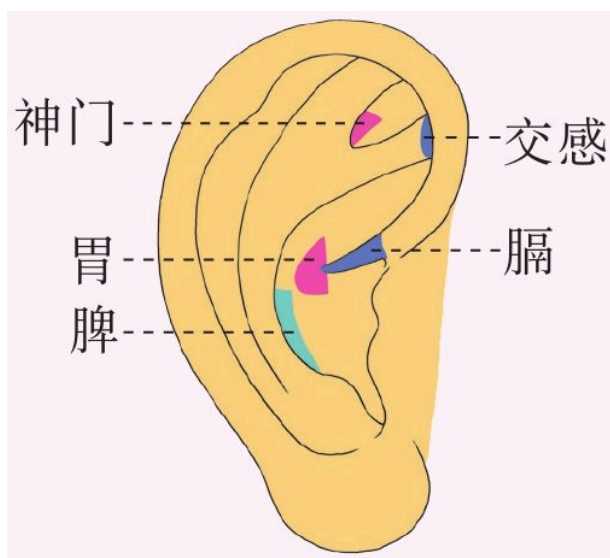
### 步驟3



拇指按胃區5分鐘。

## 耳部反射區按摩

### 步驟1



點按或按揉胃區、脾區、膈區、交感區、神門區各30~50次。亦可用按摩棒對各反應區進行按壓。

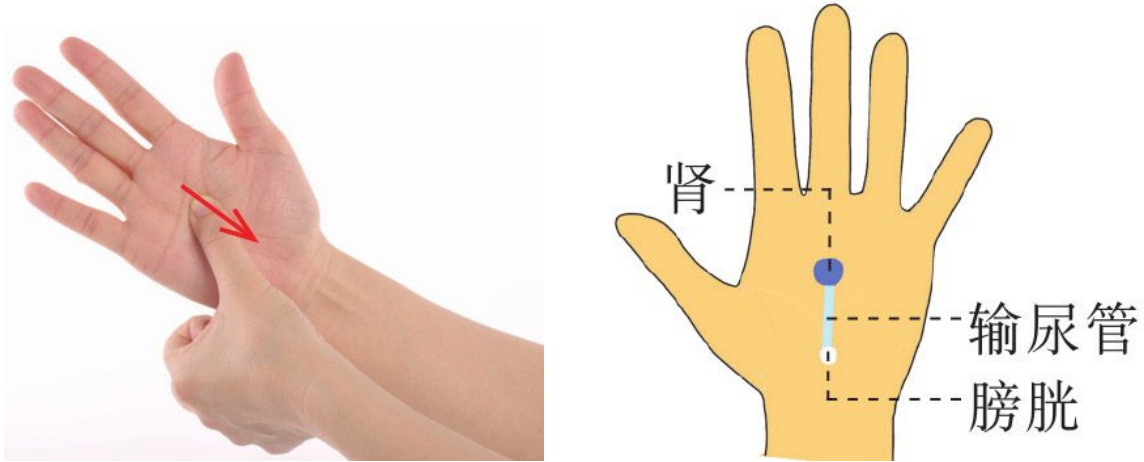
## 第五節 胃下垂

胃下垂是一種慢性疾病，一般以胃小彎弧線最低點下降至髂嵴聯線以下或十二指腸球部向左偏移時，稱胃下垂。主要臨床表現為胃部

不適、慢性胃痛、腹脹、噁心、噯氣及便秘等症狀，站立、運動及進食過多時疼痛加重，仰臥位及墊高臀部時疼痛可以緩解或消失。

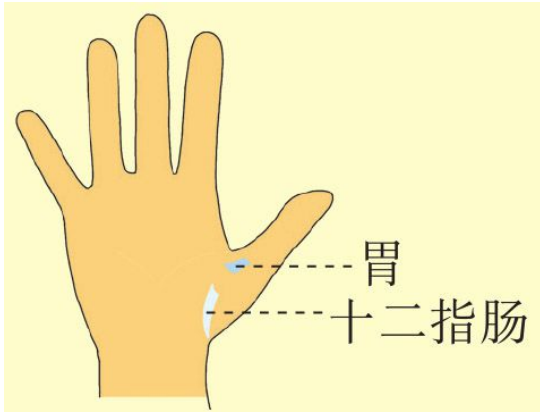
## 手部反射區按摩

### 步驟1



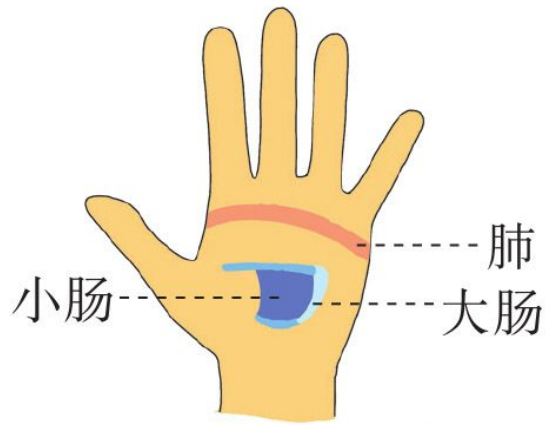
拇指向心方向推腎區、輸尿管區、膀胱區各5分鐘。

### 步驟2



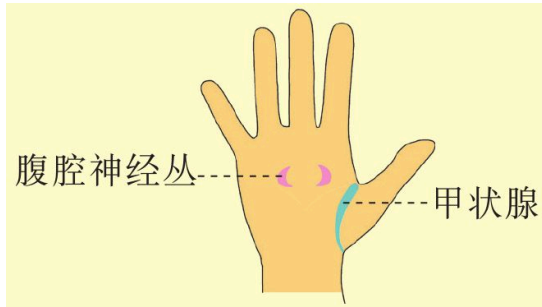
拇指按胃區、十二指腸區各3分鐘。

### 步驟3



拇指從橈側向尺側推肺區、小腸區、大腸區各2分鐘。

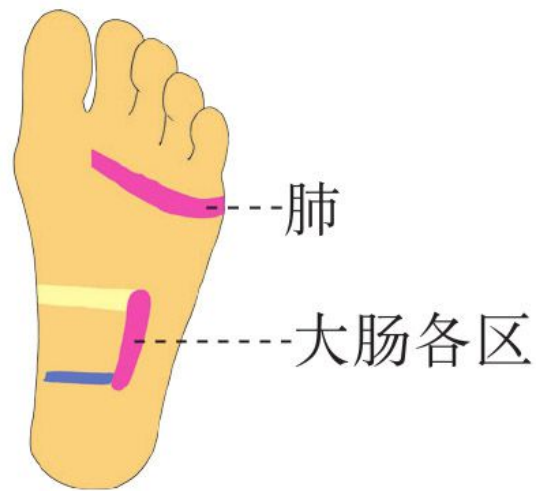
### 步驟4



拇指向心方向推腹腔神經叢區、甲狀腺區各5分鐘。

## 足部反射區按摩

### 步驟1



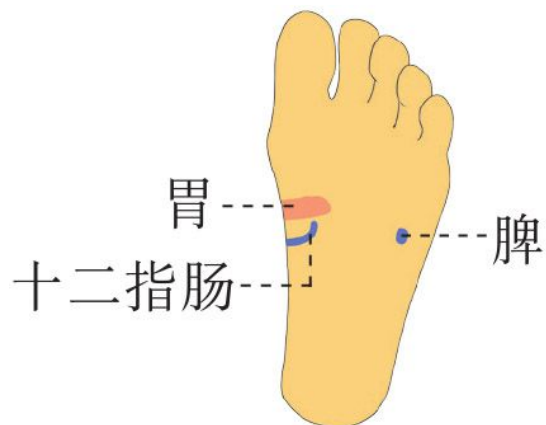
拇指從外側向內側推肺區、大腸區各2分鐘。

## 步驟2



拇指向心方向推腹腔神經叢區、甲狀腺區、小腸區各2分鐘。

## 步驟3



拇指按胃區、十二指腸區、脾區 (左足) 各2分鐘。

## 步驟4



拇指向心方向推腎上腺區、輸尿管區、腎區各2分鐘。

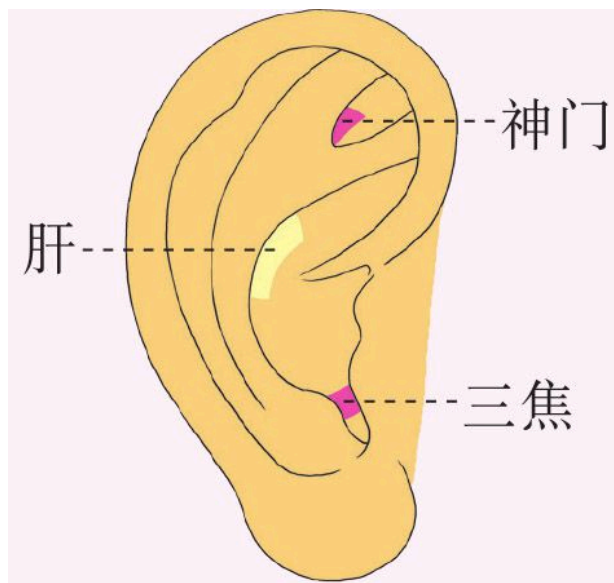
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



點按或按揉**胃區、脾區、交感區、皮質下區**各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



捏揉**神門區、肝區、三焦區**各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

### 溫馨小提示

## 胃下垂的預防

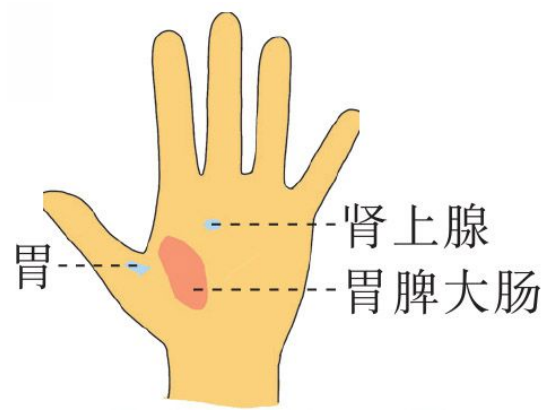
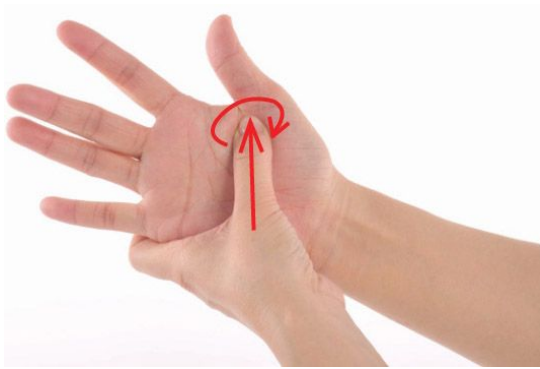
1. 注意飲食要有規律，不暴飲暴食，不偏食；
2. 注意加強營養，少食多餐，選擇容易消化的食物；
3. 加強體育鍛鍊，使肌肉保持一定的緊張力，防止腹肌鬆弛；
4. 保持心情愉快，積極治療消耗性疾病。

## 第六節 胃腸炎

由於細菌或病毒等微生物引起的胃黏膜、腸道黏膜的炎症而導致消化、吸收、排泄障礙的一系列病症統稱為胃腸炎。以嘔吐、腹痛、腹瀉為主要症狀，分為慢性和急性胃腸炎兩種。胃腸炎為消化系統常見疾病，其發病率居各種胃腸疾病之首。

# 手部反射區按摩（以脹滿為主症的胃腸炎）

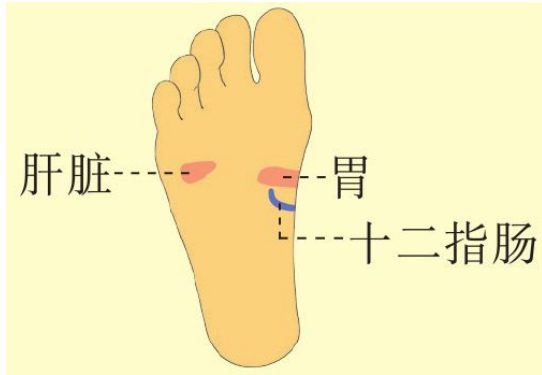
## 步驟1



拇指按揉胃脾大腸區、胃區、腎上腺區各3~5分鐘。

# 足部反射區按摩（以脹滿為主症的胃腸炎）

## 步驟1



拇指按揉胃區、十二指腸區、肝臟區 (右足) 各3~5分鐘。

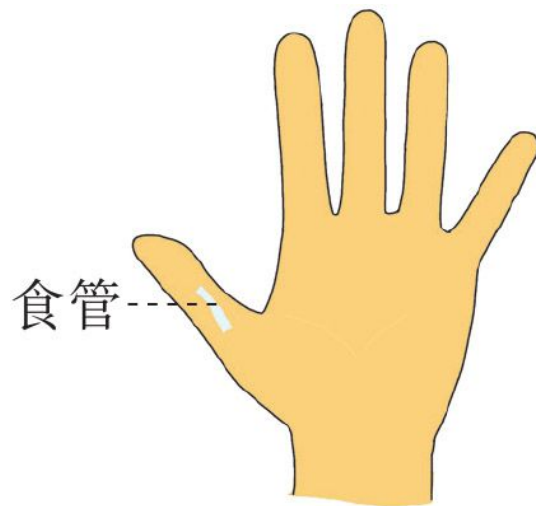
## 步驟2



拇指按揉脾區（左足）3~5分鐘。

## 手部反射區按摩（以吐酸為主症的胃腸炎）

### 步驟1



拇指按揉食管區3~5分鐘。

### 步驟2



拇指按**胃腸痛點**3~5分鐘。

## 足部反射區按摩（以吐酸為主症的胃腸炎）

### 步驟1



示指由足趾向足跟方向刮胃區3~5次。

## 步驟2



拇指向心方向推腹腔神經叢區3~5分鐘。

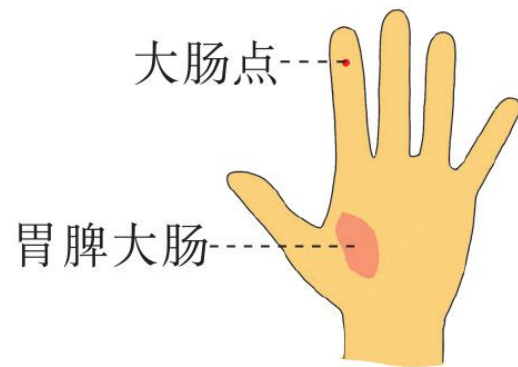
## 步驟3



拇指按腎區3~5分鐘。

**手部反射區按摩（以腹瀉為主症的胃腸炎）**

## 步驟1



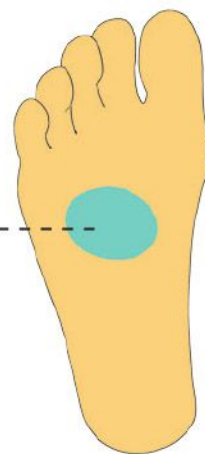
拇指按揉胃脾大腸區、大腸點各3~5分鐘。

## 足部反射區按摩（以腹瀉為主症的胃腸炎）

### 步驟1

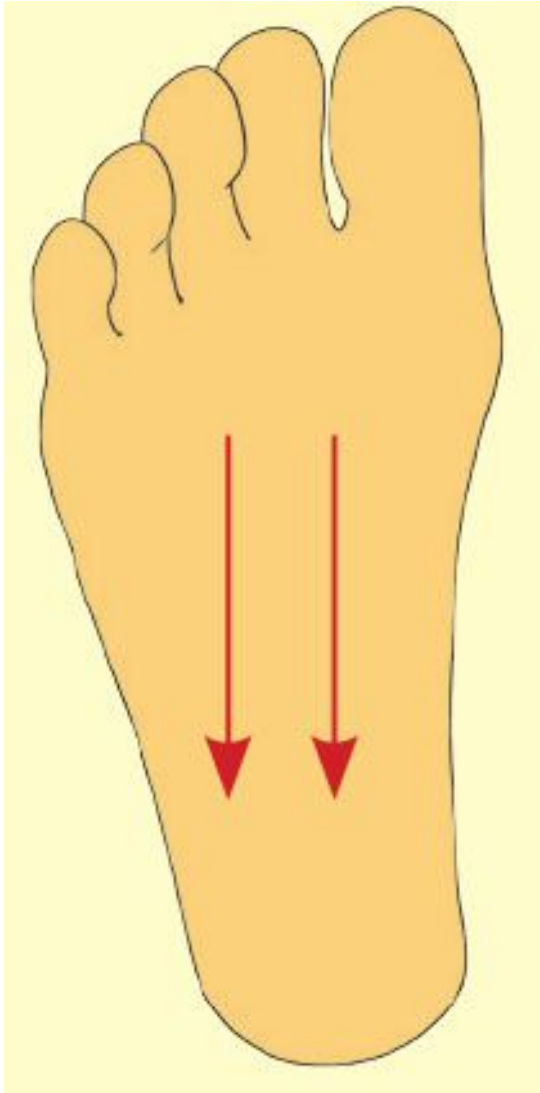


腹腔神经丛



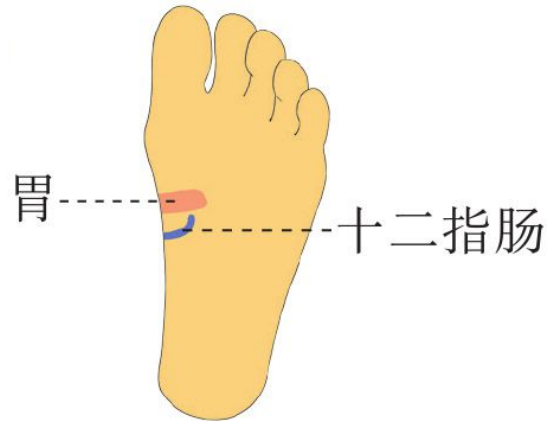
拇指向心方向推**腹腔神經叢區**3~5分鐘。

## 步驟2



示指由足趾端向足跟端刮3~5分鐘。

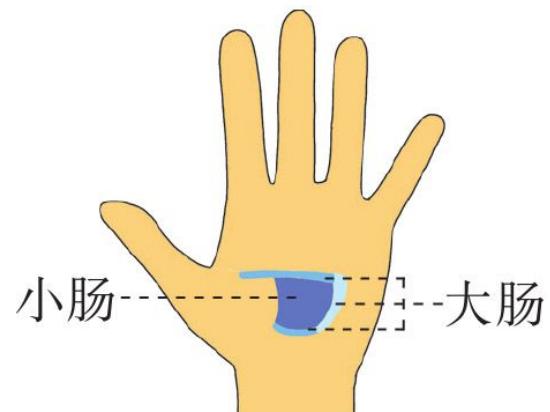
### 步驟3



拇指按十二指腸區、胃區各3~5分鐘。

## 手部反射區按摩（以便祕為主症的胃腸炎）

### 步驟1



拇指按大腸區、小腸區各3~5分鐘。

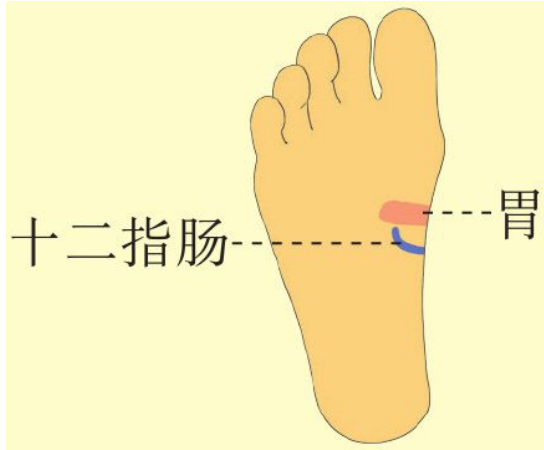
# 足部反射區按摩（以便祕為主症的胃腸炎）

## 步驟1



雙指拳法扣小腸區3~5分鐘。

## 步驟2



拇指按十二指腸區、胃區各3~5分鐘。

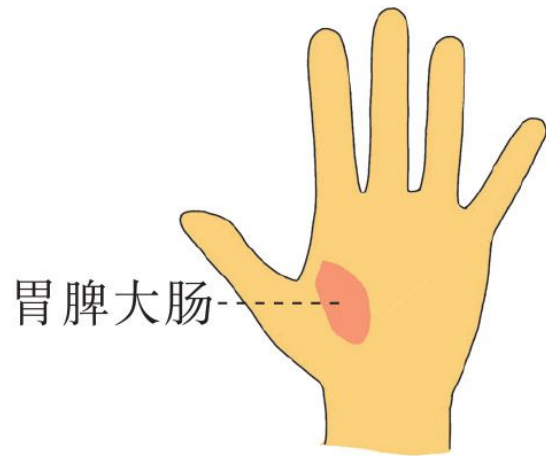
### 步驟3



拇指從外側向內側推直腸區3~5分鐘。

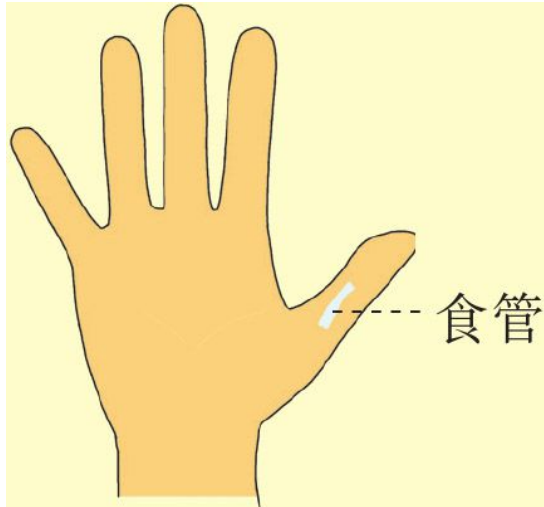
# 手部反射區按摩（以厭食為主症的胃腸炎）

## 步驟1



捏拿胃脾大腸區3~5分鐘。

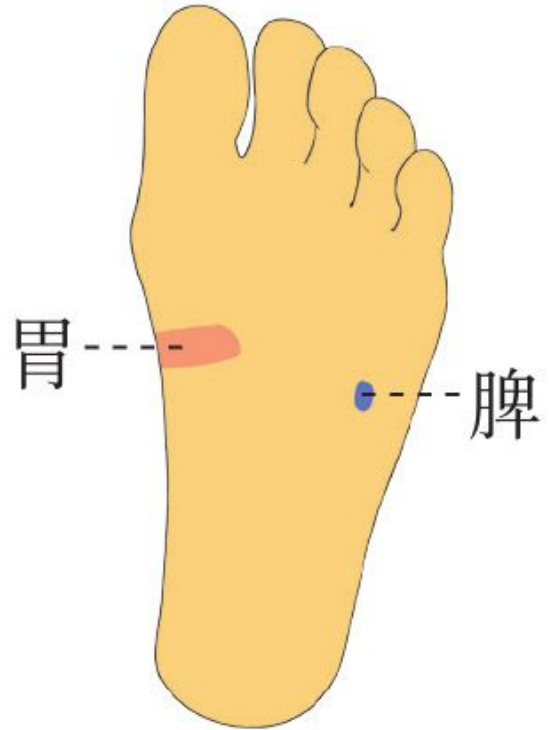
## 步驟2



拇指按**食管區**3~5分鐘。

## 足部反射區按摩（以厭食為主症的胃腸炎）

### 步驟1



拇指按胃區、脾區各3~5分鐘。

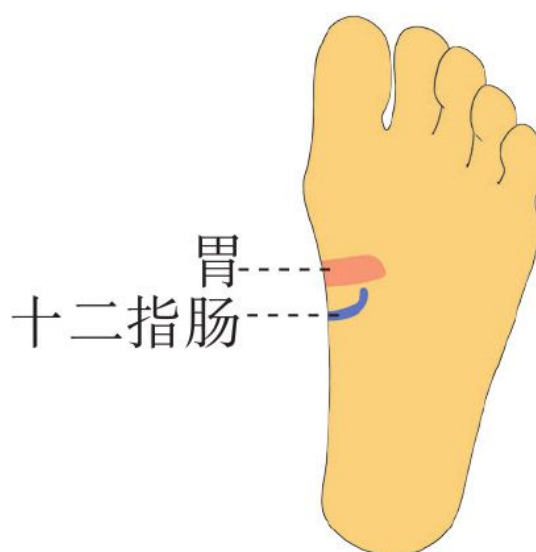
## 步驟2



拇指向心方向推十二指腸區、小腸區、甲狀腺區各3~5分鐘。

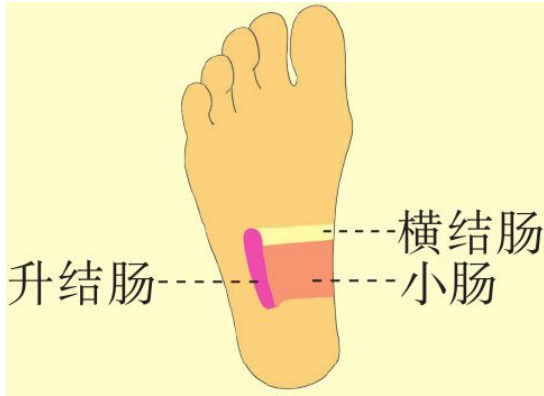
# 足部反射區按摩（患有胃、十二指腸潰瘍者）

## 步驟1



拇指按胃區、十二指腸區各3分鐘。

## 步驟2



拇指平推小腸區、升結腸區、橫結腸區各10~15次。

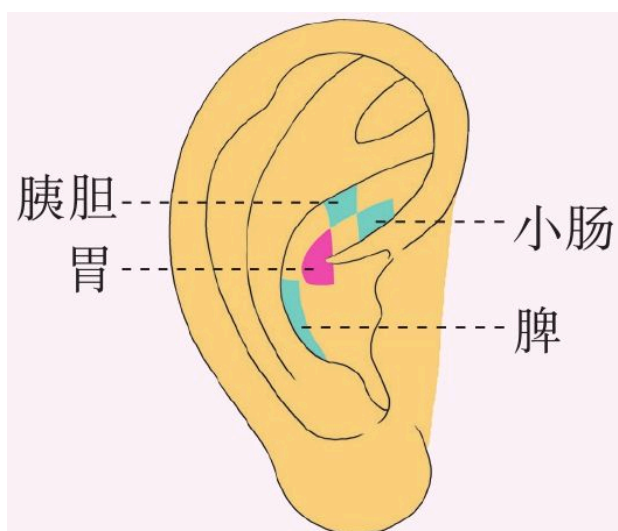
### 步驟3



拇指向心方向推降結腸區10~15次

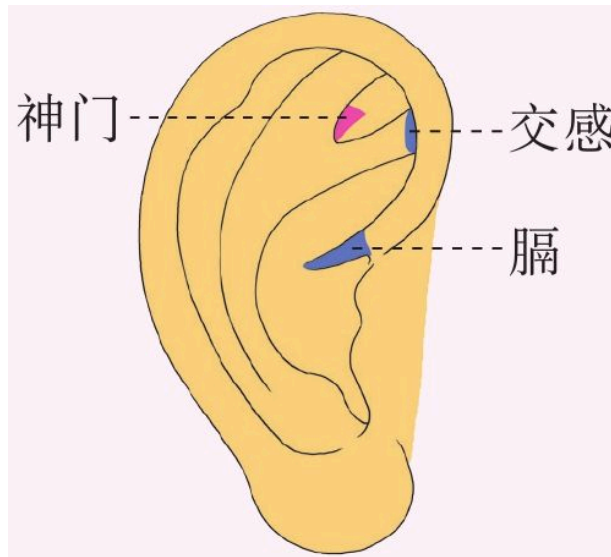
# 耳部反射區按摩（慢性胃腸炎的治療）

## 步驟1



按揉胃區、脾區、胰膽區、小腸區各2~3分鐘，亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

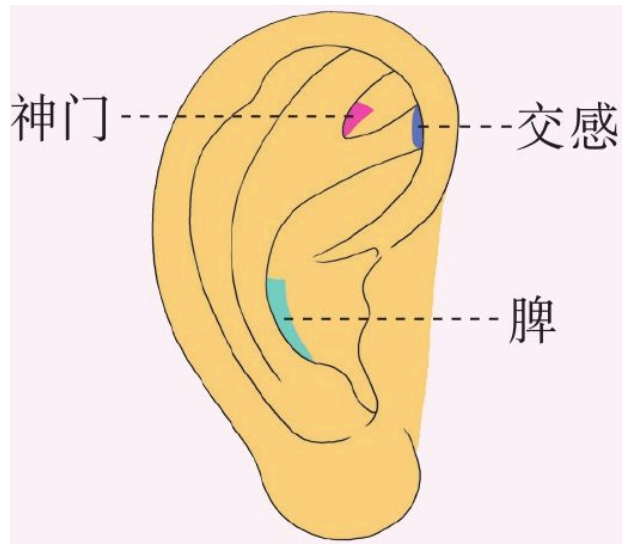
## 步驟2



捏揉**神門區、膈區、交感區**各2~3分鐘，亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 耳部反射區按摩（慢性萎縮性胃炎的治療）

### 步驟1



指掐交感區、脾區、神門區各2~3分鐘，每日3~5次。

## 步驟2



指掐皮質下區2~3分鐘。

## 第七節 呃逆（打嗝）

呃逆（打嗝）在日常生活中非常多見，主要是指氣逆上沖，喉間呃呃連聲，聲短而頻，不能自制的一種症狀。如偶然發作、輕微的，大都不治而癒。如持續不斷，則須要治療，方能治癒。本節所說的是持續不已的呃逆。

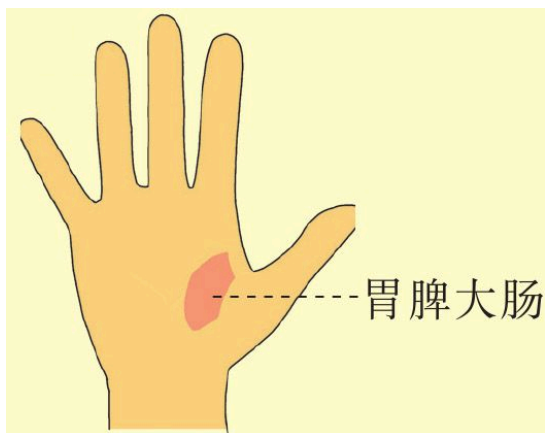
### 手部反射區按摩

#### 步驟1



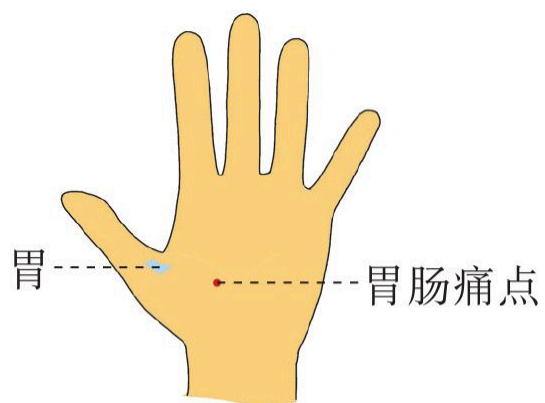
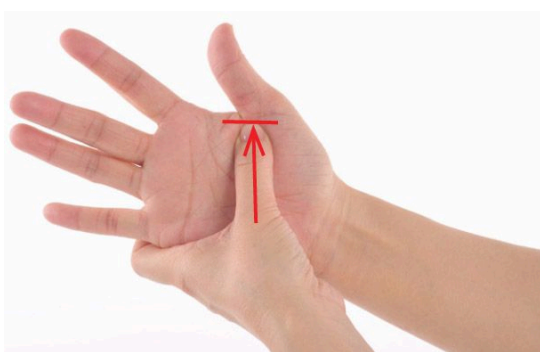
拇指從橈側向尺側推**橫膈膜區**5分鐘。

#### 步驟2



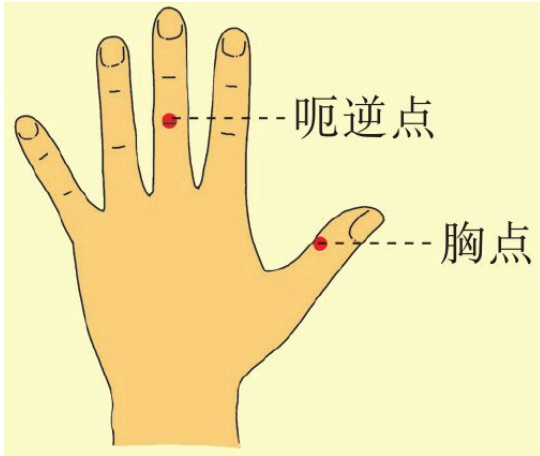
捏**胃脾大腸區**3分鐘。

## 步驟3



拇指按**胃區**、**胃腸痛點**各3分鐘。

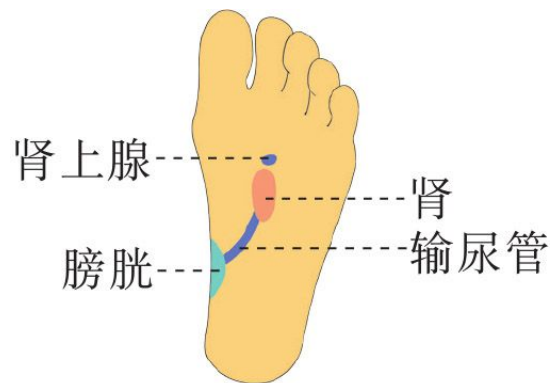
## 步驟4



拇指按呃逆點、胸點各3分鐘。

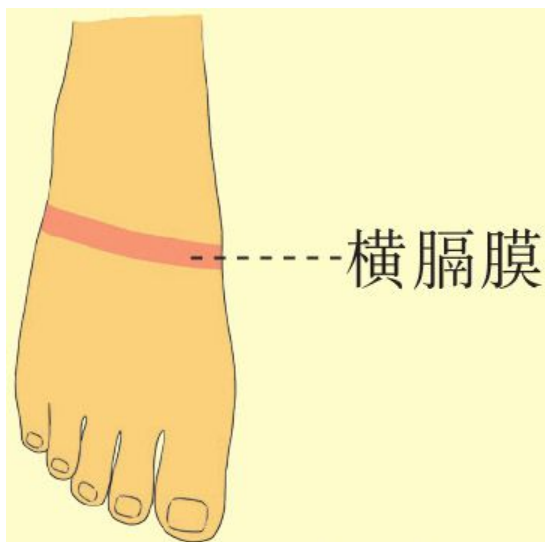
## 足部反射區按摩

### 步驟1



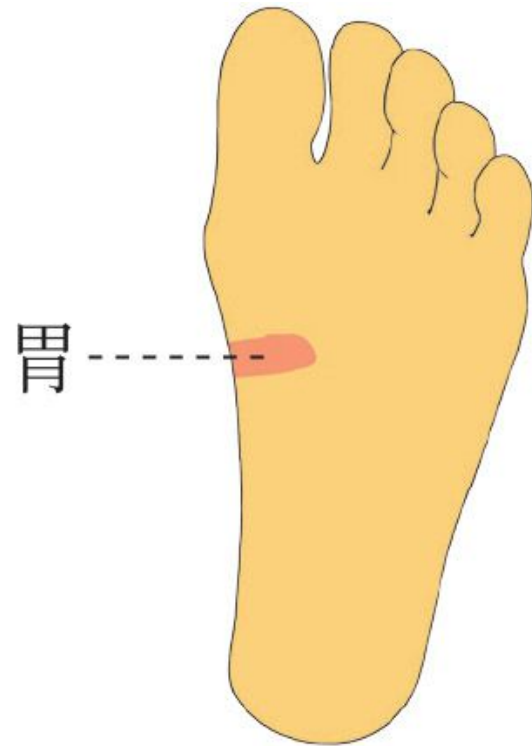
屈示指向心方向推腎上腺區、腎區、輸尿管區、膀胱區各1分鐘。

## 步驟2



屈示指從外側向內側推**橫膈膜區**6分鐘。

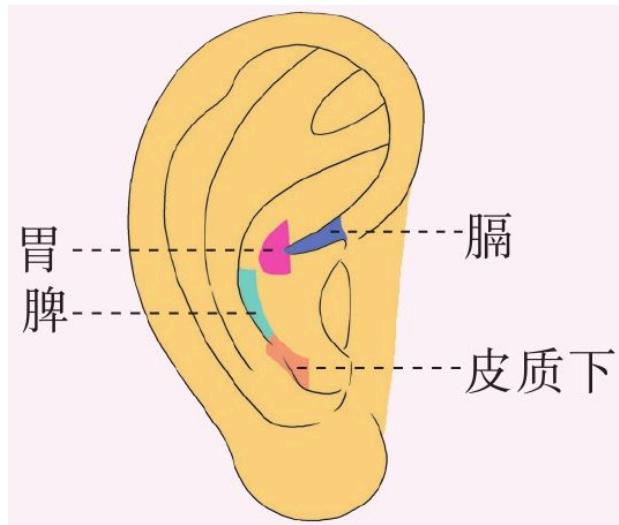
## 步驟3



屈示指點胃區6分鐘。

## 耳部反射區按摩

### 步驟1



按揉**膈區、胃區、脾區、皮質下區**各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



捏揉**神門區、交感區、肝區、賁門區**各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1

次，1個月為1個療程。

## 溫馨小提示

# 按摩治療呃逆



內關穴



足三里穴

**特效穴位：**內關穴、足三里穴。

**穴位位置：**內關穴位於前臂掌側，腕橫紋上2吋，當掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間。足三里位於犢鼻穴下3吋，脛骨前嵴外一橫指處。

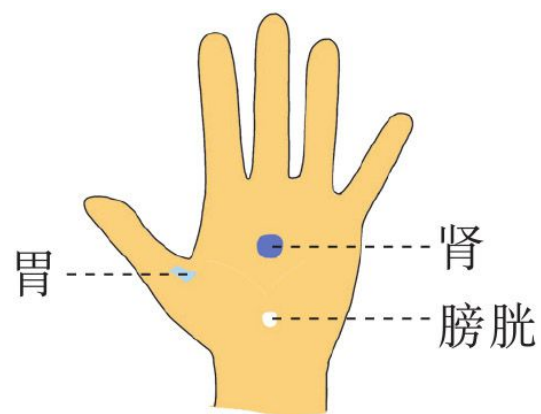
**按摩方法：**拇指指腹分別按揉內關穴、足三里穴各30次，手法宜輕柔，至穴位部位皮膚發熱止，每日1次。

## 第八節 便秘

便秘即大便秘結不通，排便間隔時間延長，或者雖不延長而排便困難。便秘是老年人常見病。臨床上大多數治便秘的藥物只注重標而未注重本，因此，初起有效，日久則無效。按摩治療便秘標本兼治，相對其他方法，簡單方便，可操作性強，效果良好，甚則立竿見影。

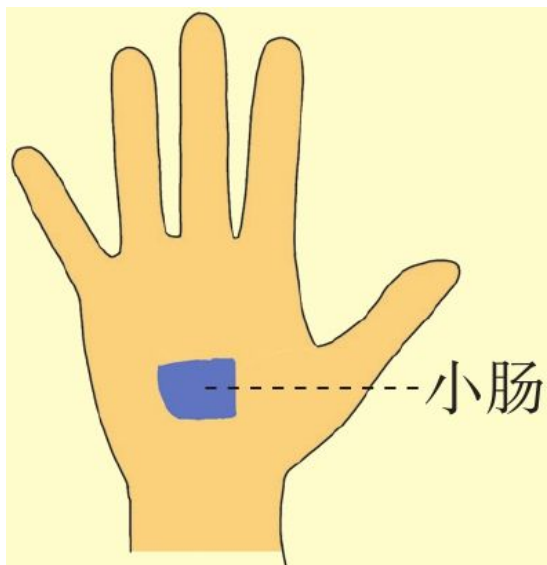
### 手部反射區按摩

#### 步驟1



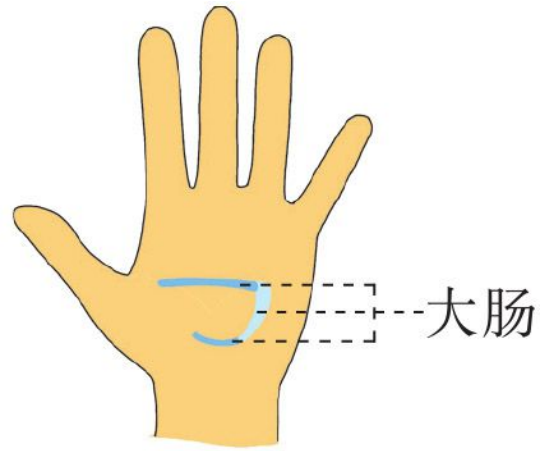
拇指按揉腎區、膀胱區、胃區各2分鐘。

## 步驟2



拇指向心方向推小腸區2分鐘。

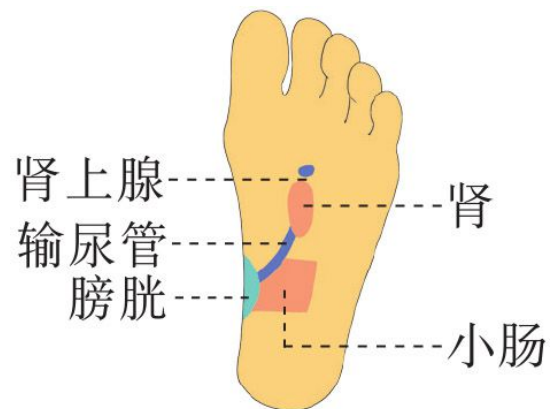
## 步驟3



拇指向心方向推大腸區2分鐘。

## 足部反射區按摩

### 步驟1



屈示指向心方向推腎上腺區、腎區、輸尿管區、膀胱區、小腸區各2分鐘。

## 步驟2



拇指逆心方向推升結腸區 (左足) 2分鐘。

## 步驟3



拇指向心方向推降結腸區（左足）2分鐘。

## 步驟4



屈示指點胃區、盲腸和闌尾區各1分鐘。

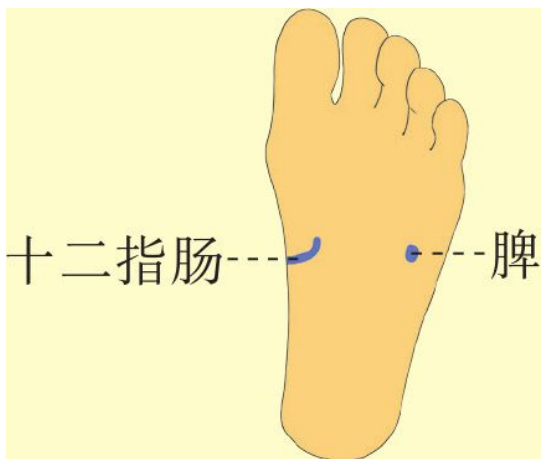
## 步驟5



乙状结肠和直肠

屈示指從外側向內側推**乙狀結腸和直腸區**各2分鐘。

## 步驟6



十二指腸

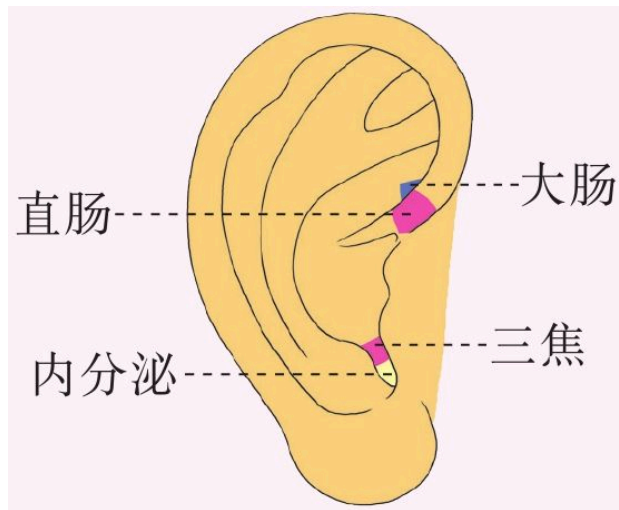
脾



屈示指點**脾區（左足）、十二指腸區**各1分鐘。

# 耳部反射區按摩

## 步驟1



按揉大腸區、直腸區、三焦區、內分泌區各30~50次，亦可用按摩棒對以上反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



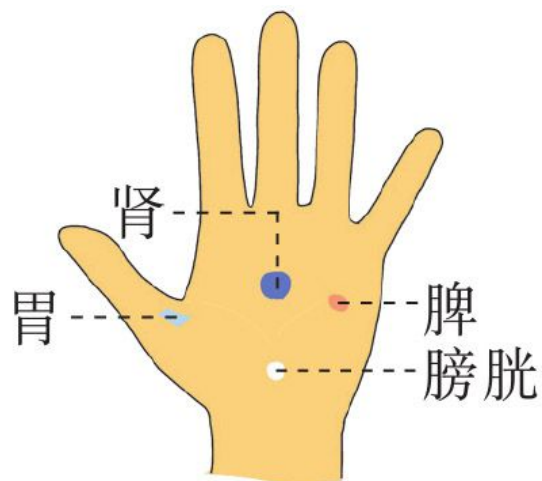
捏揉小腸區、皮質下區、脾區各30~50次，亦可用按摩棒對以上反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 第九節 腹瀉

腹瀉中醫又叫泄瀉，是指排便次數增多，糞便稀薄，甚至瀉出如水樣而言。本病一年四季均可發生，尤以夏秋兩季多見。常見於急慢性腸炎、腸結核、腸功能紊亂、結腸過敏等病。按摩治療腹瀉有許多優勢，特別是對慢性腹瀉可以達到治癒的目的。

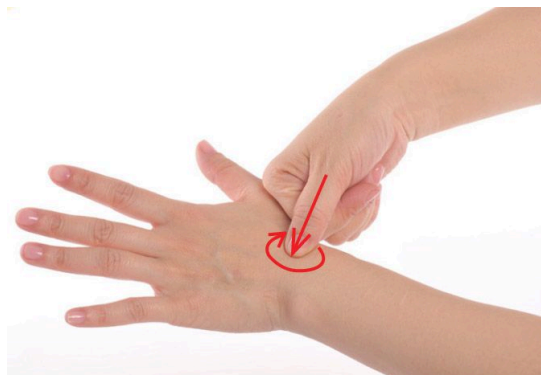
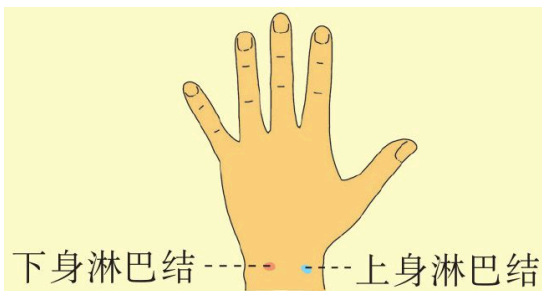
### 手部反射區按摩

#### 步驟1



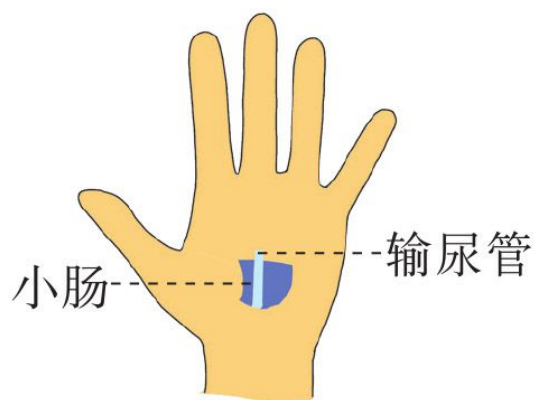
拇指按揉腎區、膀胱區、胃區、脾區 (左手) 各2分鐘。

## 步驟2



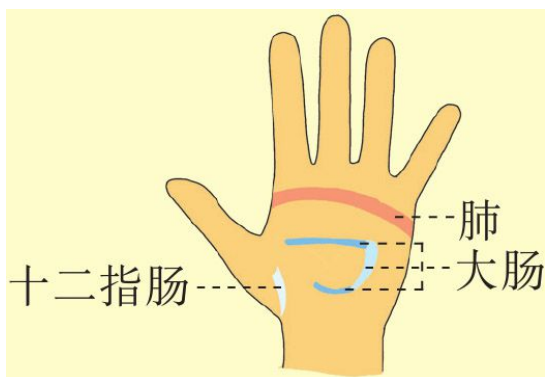
拇指按揉上身淋巴結區、下身淋巴結區各2分鐘。

## 步驟3



拇指向心方向推輸尿管區、小腸區各2分鐘。

## 步驟4



拇指從橈側向尺側推肺區、大腸區、十二指腸區各2分鐘。

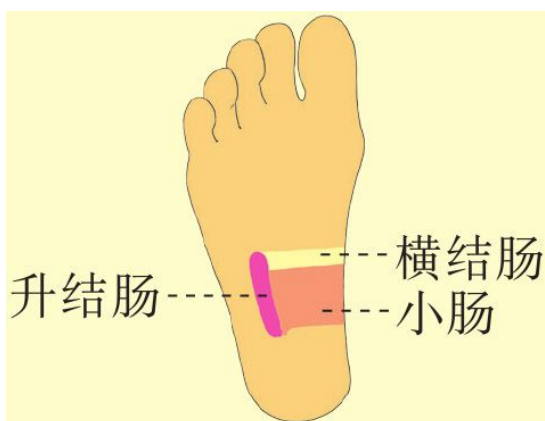
## 足部反射區按摩

## 步驟1



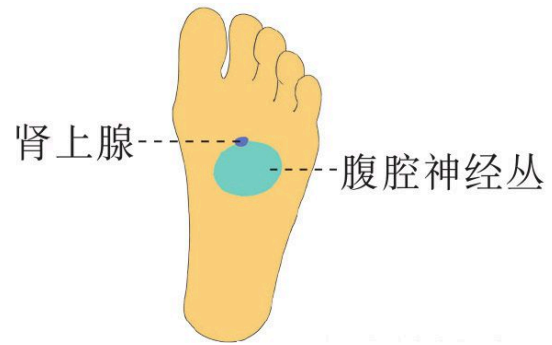
屈示指向心方向推腎區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

## 步驟2



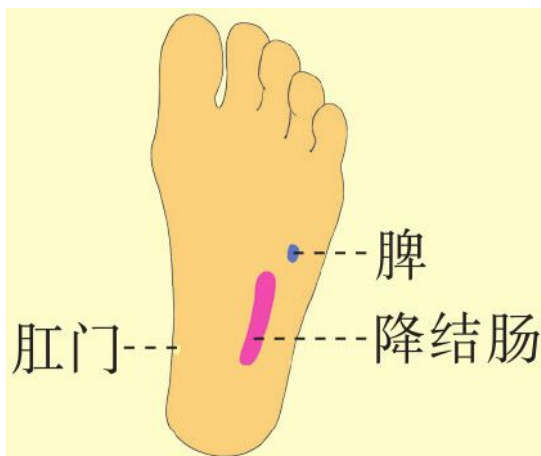
拇指向心方向推橫結腸區、小腸區、升結腸區各2分鐘。

## 步驟3



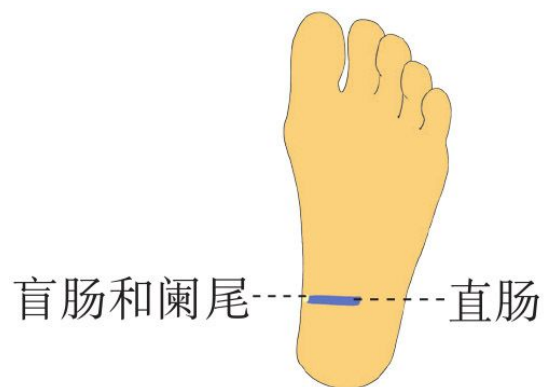
拇指向心方向推腹腔神經叢區、腎上腺區各2分鐘。

## 步驟4



拇指向心方向推脾區 (左足)、降結腸區、肛門區各2分鐘。

## 步驟5



屈示指從外側向內側推直腸區、盲腸和闌尾區各2分鐘。

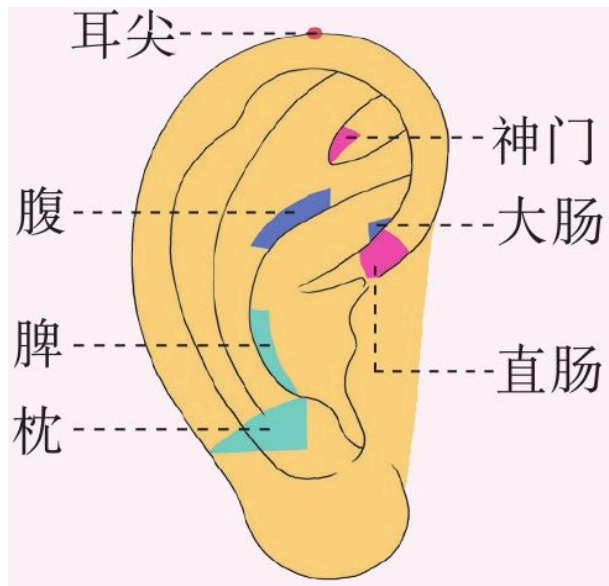
## 步驟6



屈示指點胃區2分鐘。

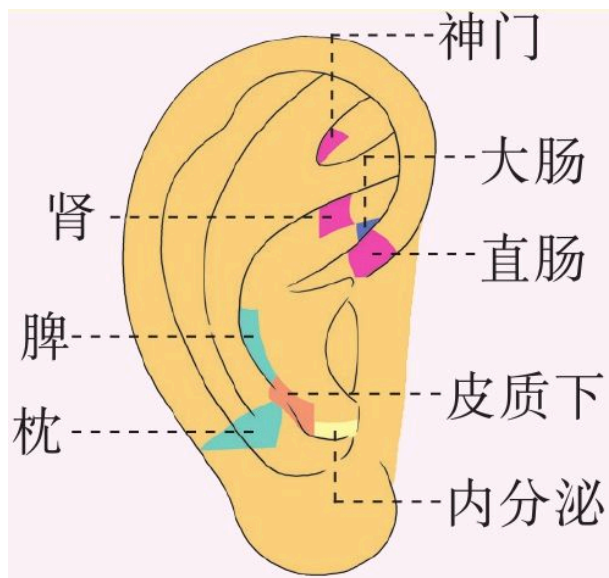
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



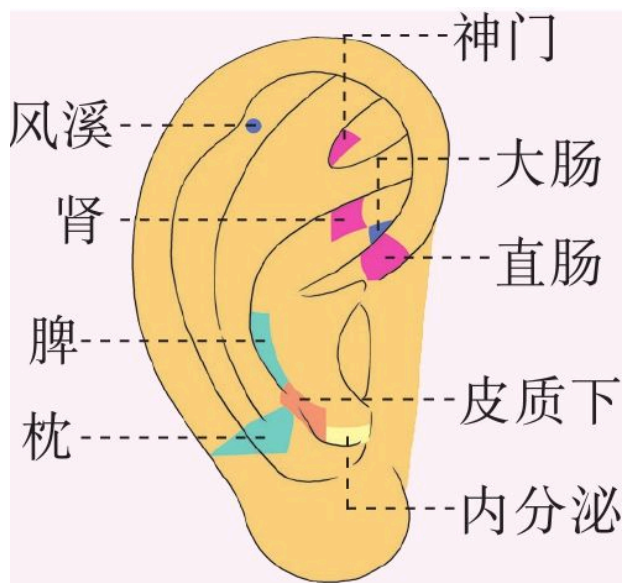
急性腹瀉：取耳尖區、直腸區、大腸區、脾區、腹區、神門區、枕區等反射區，用壓豆法或壓貼磁法。

## 步驟2



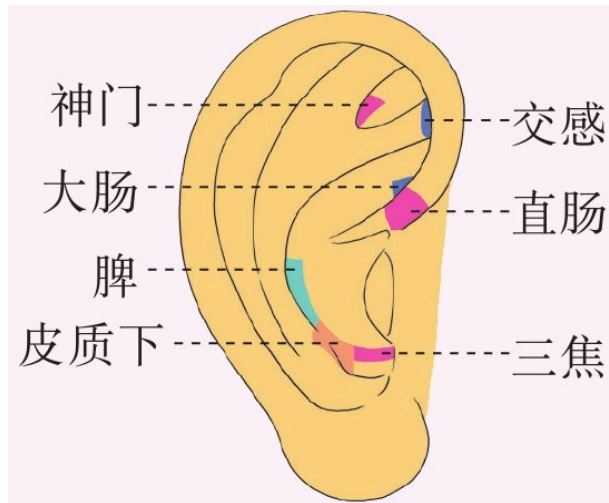
慢性腹瀉：取直腸區、大腸區、脾區、腎區、神門區、枕區、內分泌區、皮質下區等反射區，用壓豆法或貼磁法。

## 步驟3



過敏性腹瀉取風溪、直腸區、大腸區、脾區、腎區、神門區、枕區、內分泌區、皮質下區等反射區，用壓豆法或貼磁法。

## 步驟4



嬰兒腹瀉：主區取大腸區、直腸區、交感區、皮質下區，配區取神門區、脾區、三焦區，將王不留行子貼於反射區上，按摩直至反射區出現脹痛及灼熱感為止。每隔1日兩耳交換1次，每次選用4個反射區。每日按壓3~4次。

## 步驟5



全耳背按摩法

## 步驟6



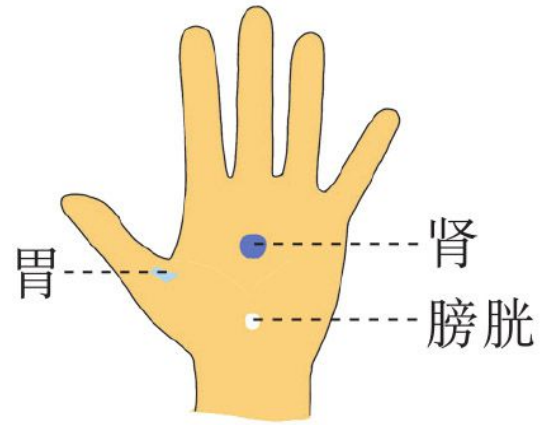
手摩耳輪法

## 第十節 失眠

失眠是以經常不能入睡，或睡而易醒不能再睡，或睡而不酣、容易驚醒，甚至徹夜不能睡眠為特徵的疾病，且常多夢。臨床證明，按摩能調整人體的神經功能，使大腦皮質神經活動的興奮過程與抑制過程恢復平衡，從而改善睡眠狀況。

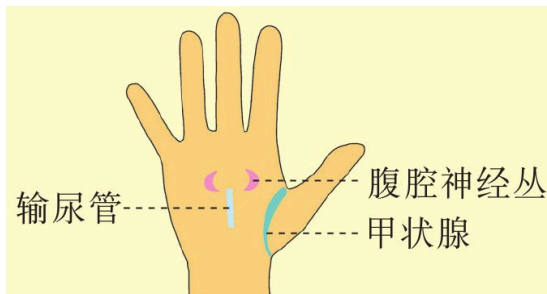
## 手部反射區按摩

### 步驟1



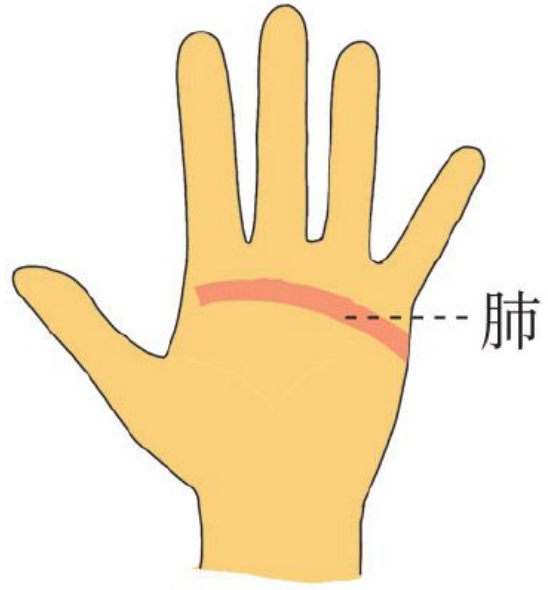
拇指按揉腎區、膀胱區、胃區各2分鐘。

## 步驟2



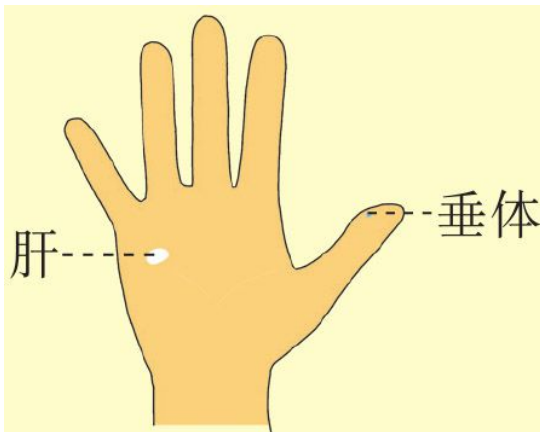
拇指向心方向推輸尿管區、甲狀腺區、腹腔神經叢區各2分鐘。

## 步驟3



拇指從橈側向尺側推**肺區**2分鐘。

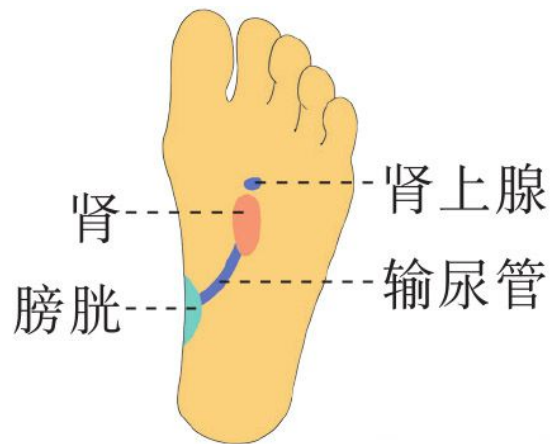
## 步驟4



拇指按**垂體區、肝區 (右手)** 各2分鐘。

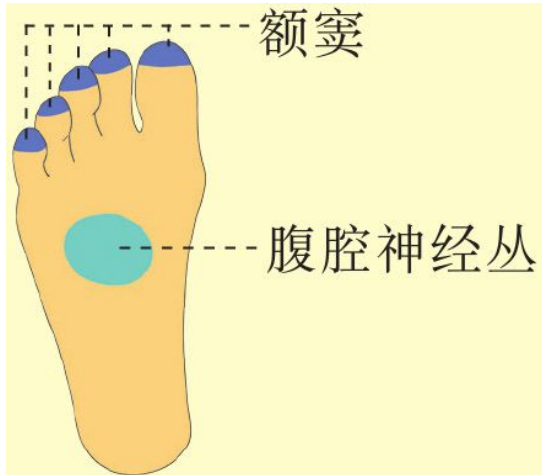
# 足部反射區按摩

## 步驟1



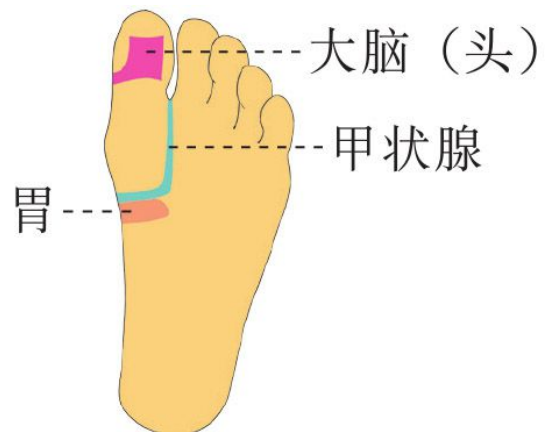
屈示指向心方向推腎上腺區、腎區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

## 步驟2



拇指向心方向推额窦区、腹腔神经丛区各2分钟。

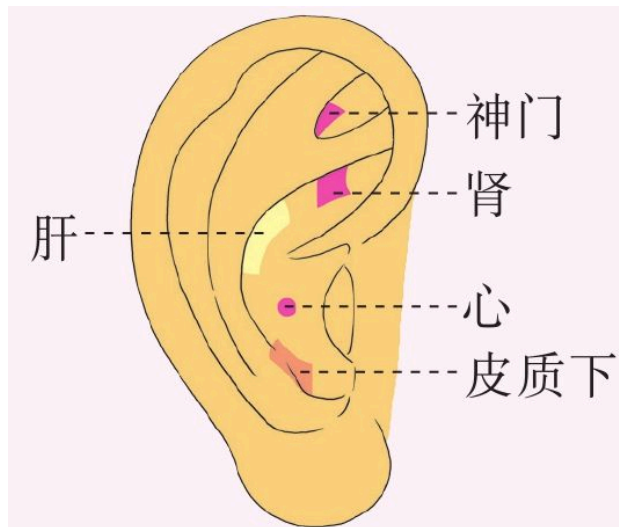
### 步骤3



拇指按揉大脑(头)区、胃区、甲状腺区各3分钟。

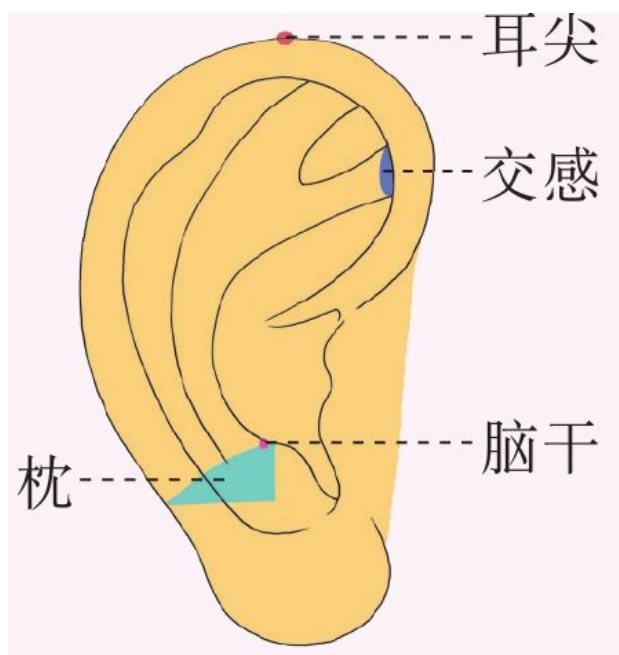
# 耳部反射區按摩

## 步驟1



按揉心區、神門區、腎區、皮質下區、肝區各30~50次。亦可用按摩棒對上述反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



捏揉**交感區、腦幹區、枕區、耳尖區**各30~50次。亦可用按摩棒對上述反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

### 溫馨小提示

## 按摩治療失眠：

**特效穴位：**湧泉穴。

**穴位位置：**湧泉穴位於足底第二、三趾間至足跟連線的前1/3與後2/3的交點。

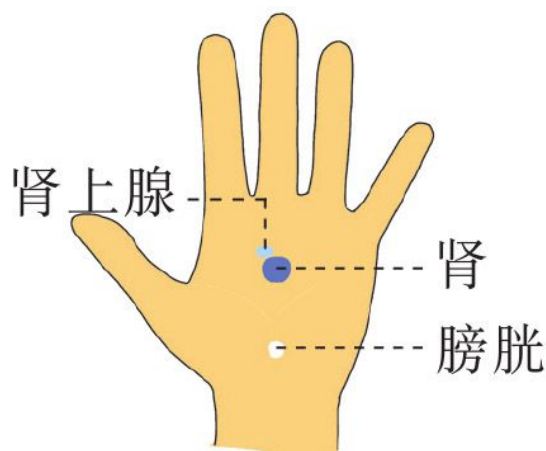
**按摩方法：**搓湧泉穴，順時針、逆時針方向各30~50次，至足心發熱止。

## 第十一節 頭痛

頭痛是一種常見的自覺症狀，以頭痛為主症的一些病症，既可以單獨出現，也可並發於各種急、慢性疾病中。手足耳反射區按摩對偏頭痛、肌收縮性頭痛、感冒頭痛、高血壓頭痛療效最為顯著。

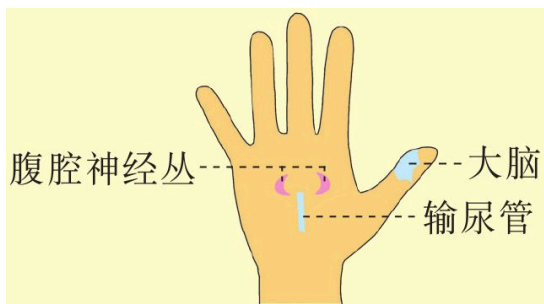
### 手部反射區按摩

#### 步驟1



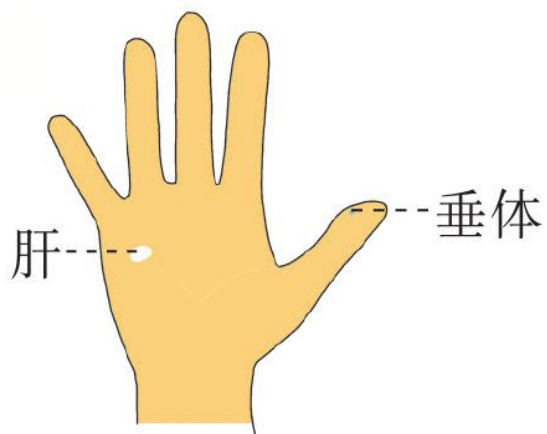
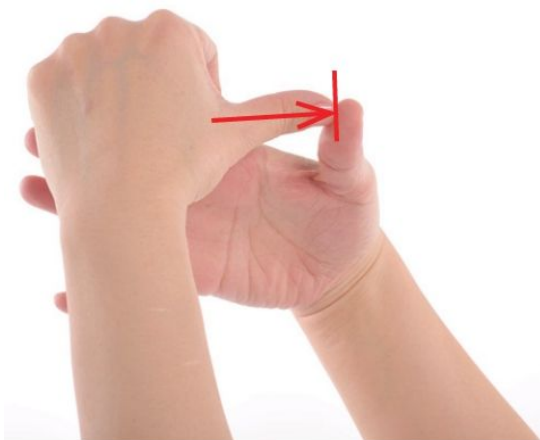
拇指按揉腎上腺區、腎區、膀胱區各2分鐘。

## 步驟2



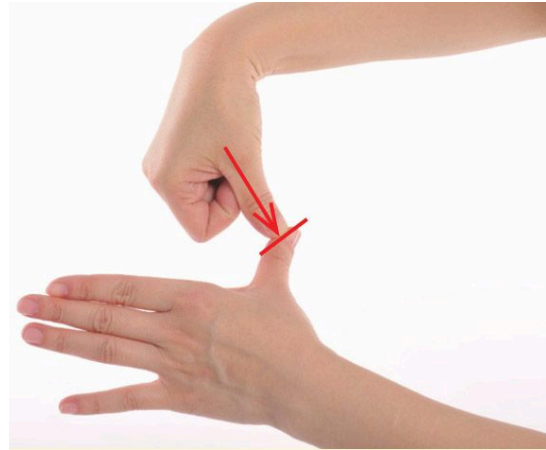
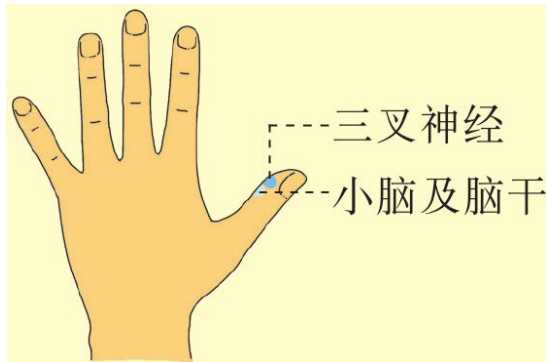
拇指向心方向推輸尿管區、大腦區、腹腔神經叢區各2分鐘。

## 步驟3



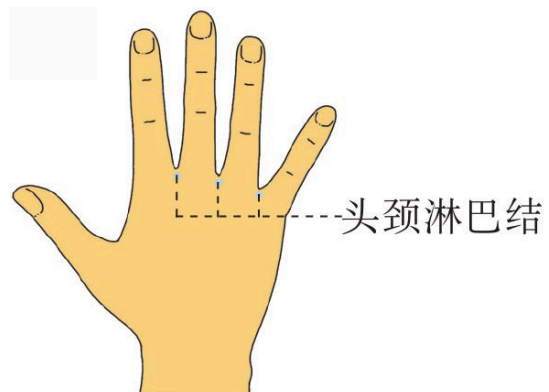
用拇指按垂體區、肝區 (右手) 各2分鐘。

## 步驟4



用拇指按小腦及腦幹區、三叉神經區各2分鐘。

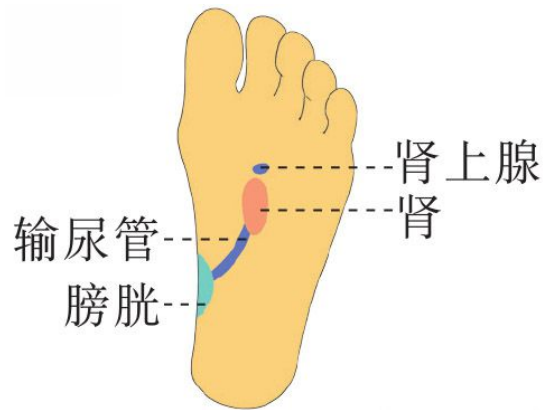
## 步驟5



拇指、示指捏頭頸淋巴結區2分鐘。

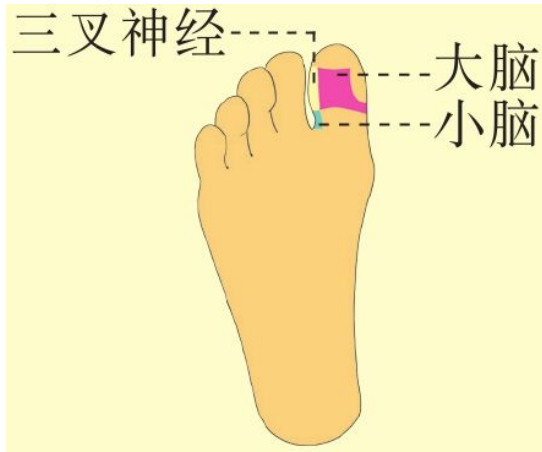
# 足部反射區按摩

## 步驟1



屈示指向心方向推腎區、腎上腺區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

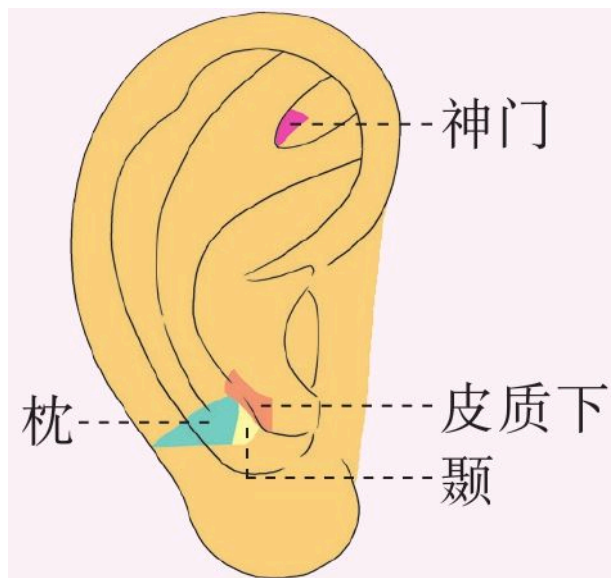
## 步驟2



拇指按大腦區、小腦（腦幹）區、三叉神經區各3分鐘。

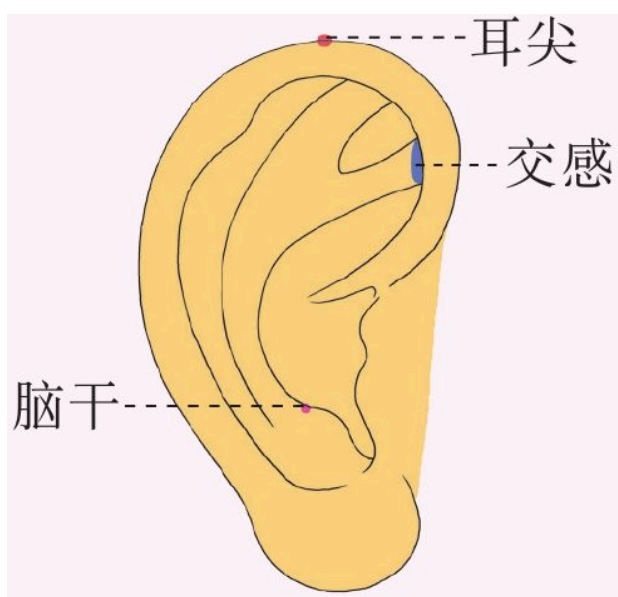
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



按揉顳區、皮質下區、枕區、神門區各30~50次。亦可用按摩棒對上述反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



捏揉交感區、腦幹區、耳尖區各30~50次。亦可用按摩棒對上述反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

溫馨小提示

## 按摩治療頭痛



百會穴



太陽穴

**特效穴位：**百會穴、太陽穴。

**穴位位置：**百會穴位於頭頂中央，後髮際正中直上7吋。太陽穴位於頭側部，眉梢與目外眦之間中點向後約一橫指凹陷處。

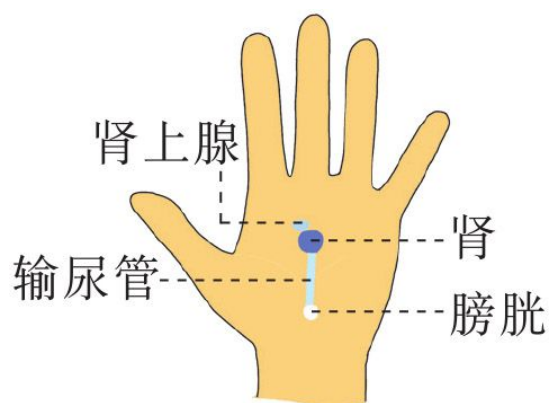
**按摩方法：**用拇指或示指分別按揉百會穴、太陽穴，順時針及逆時針方向各按揉2~3分鐘。

## 第十二節 面癱

面癱又叫「面神經麻痺」、「面神經炎」。中醫稱為「口眼歪斜」，是由於損傷了面神經傳導通路的某一個部位而造成面部表情肌出現癱瘓。任何年齡均可以發生，多為一側性。

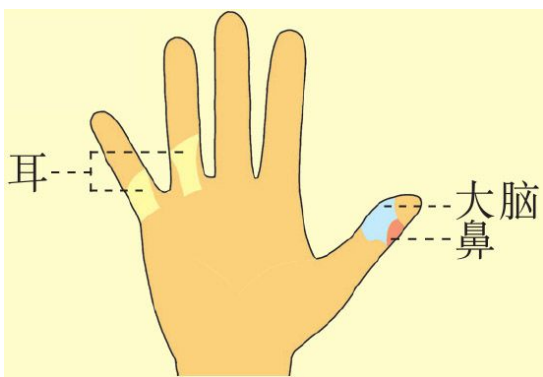
## 手部反射區按摩

# 步驟1



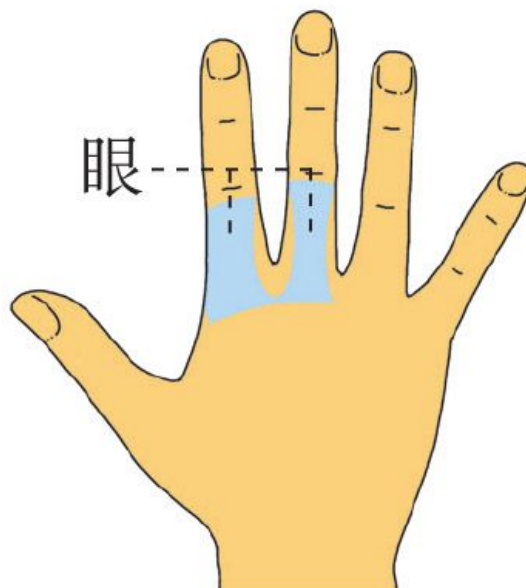
拇指向心方向推腎上腺區、腎區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

# 步驟2



拇指向心方向推大腦區、耳區、鼻區各3分鐘。

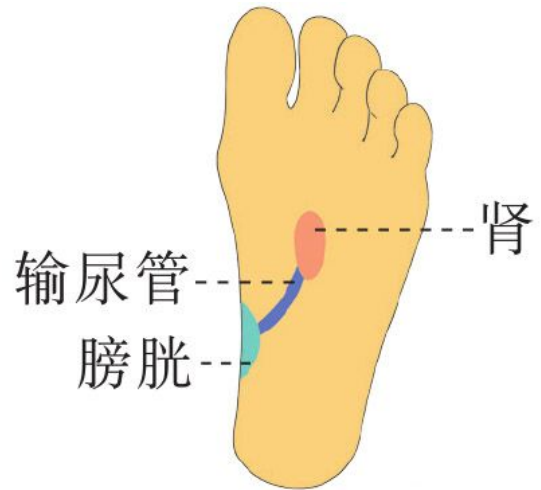
## 步驟3



拇指向心方向或從橈側向尺側推眼區2分鐘。

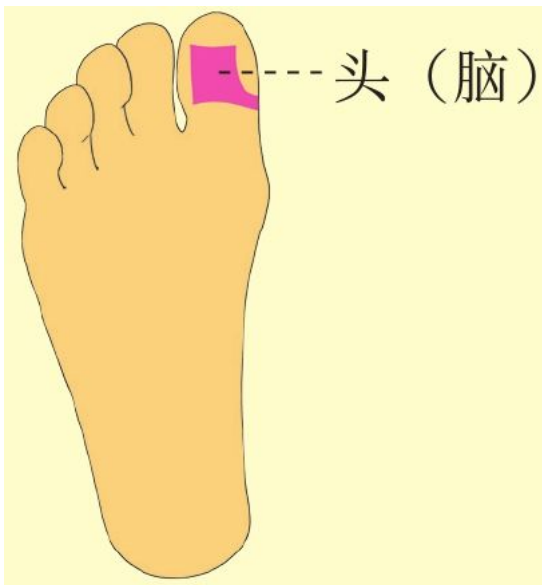
## 足部反射區按摩

### 步驟1



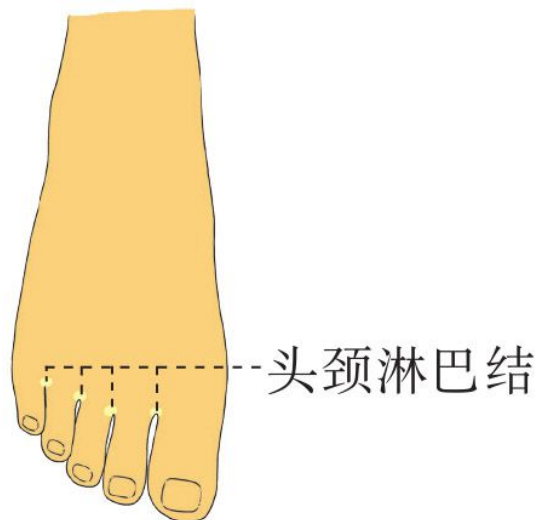
屈示指向心方向推腎區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

## 步驟2



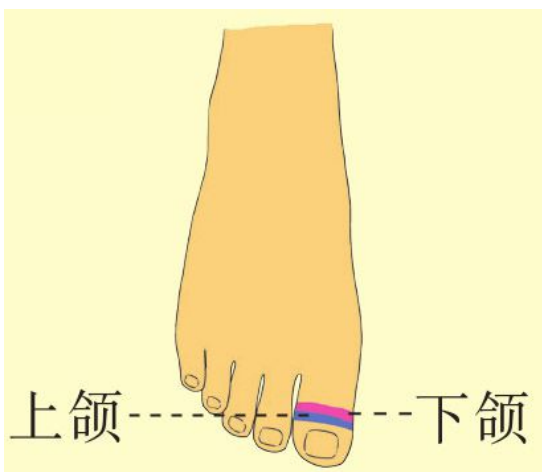
拇指向心方向推頭 (腦) 區2分鐘。

### 步驟3



拇、示指捏頭頸淋巴結區2分鐘。

### 步驟4



拇指從外側向內側推上颌區、下颌區各2分鐘。

## 步驟5



拇指從外側向內側推肺區、耳區、眼區各2分鐘。

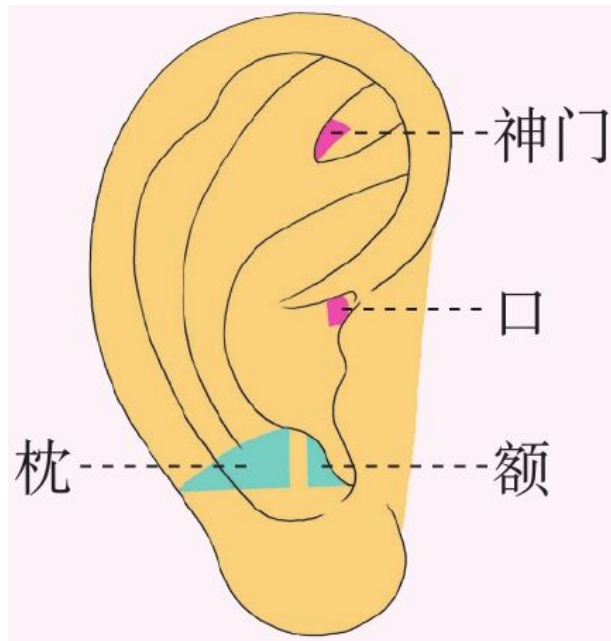
## 步驟6



拇指按頸項區2分鐘。

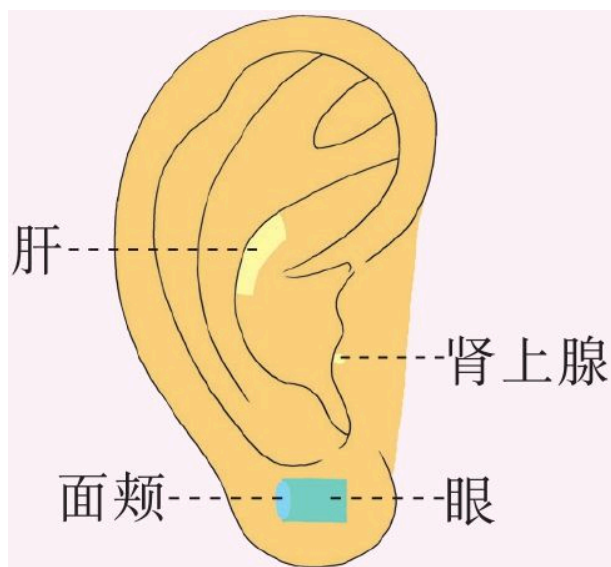
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



按揉額區、神門區、口區、枕區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



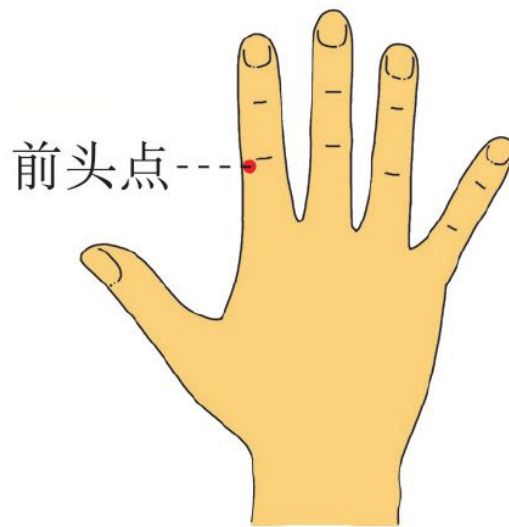
捏揉面頰區、眼區、肝區、腎上腺區各30～50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 第十三節 風濕病

風濕病在中醫學中稱為痺症。在現代醫學中，所謂的風濕病是包括將近一百多種結締組織的疾病，如風濕熱、類風濕關節炎、強直性脊柱炎、雷諾病、痛風等。輕者關節痠痛、輕度疼痛，重者關節灼熱、劇烈疼痛，或伴有關節腔滲液，甚至關節畸形。以膝、肩、肘、腕、踝關節受累為主。

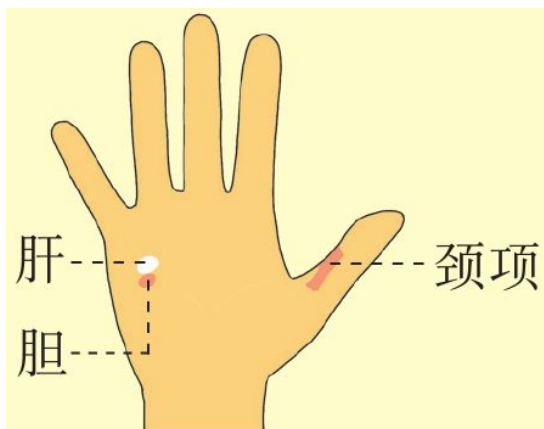
### 手部反射區按摩

#### 步驟1



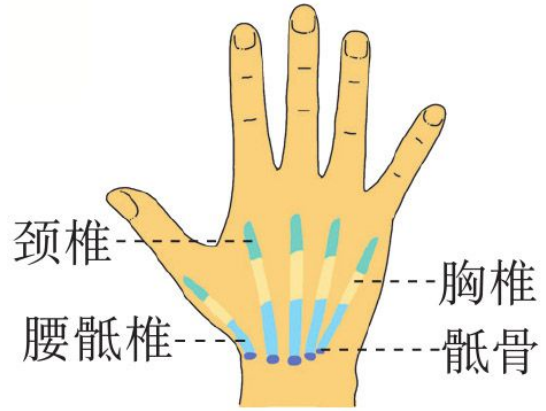
拇指按揉前頭點30秒。

## 步驟2



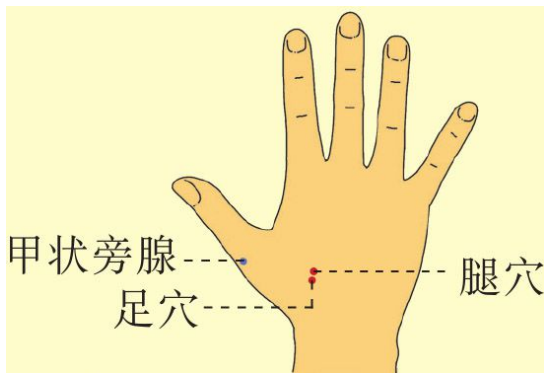
拇指按頸項區、肝區（右手）、膽區（右手）各30秒。

## 步驟3



拇指、示指捏脊柱區、骶骨區各30秒。

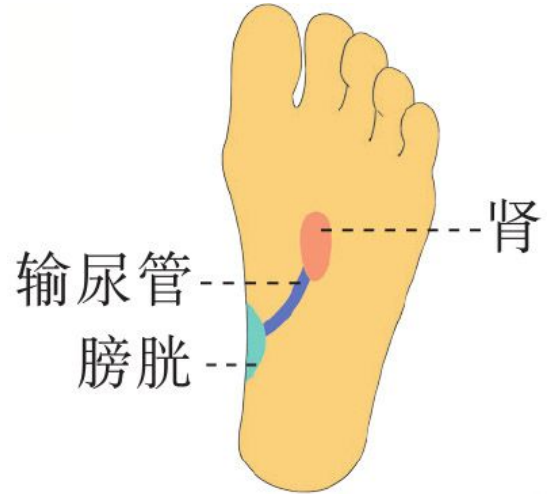
## 步驟4



拇指按甲状腺區、腿穴、足穴各30秒。

## 足部反射區按摩

## 步驟1



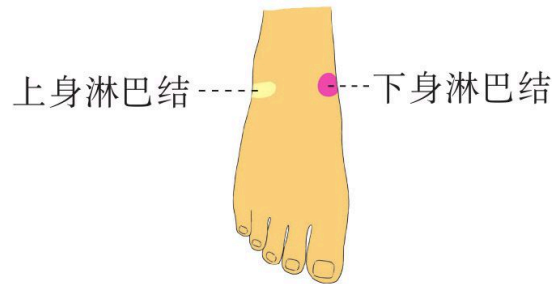
拇指向心方向推腎區、輸尿管區、膀胱區各30秒。

## 步驟2



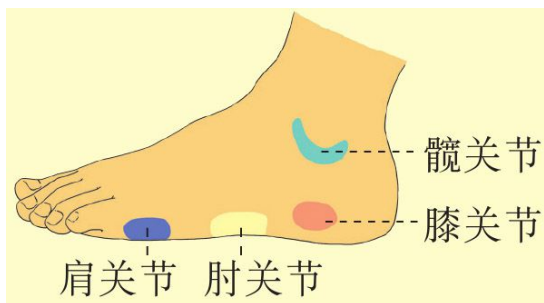
屈示指點腎上腺區、甲狀旁腺區各30秒。

## 步驟3



拇指按上身淋巴結區、下身淋巴結區各30秒。

## 步驟4

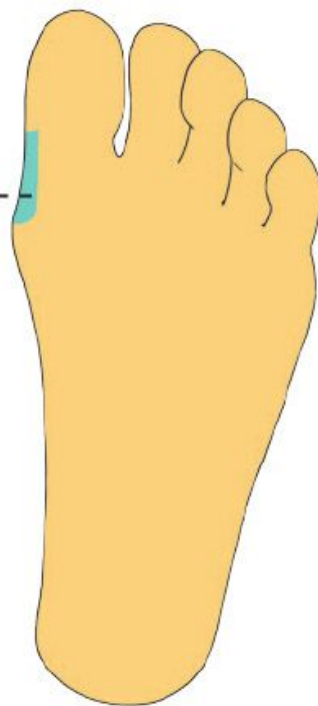


拇指按腕關節區、膝關節區、肩關節區、肘關節區各30秒。

## 步驟5

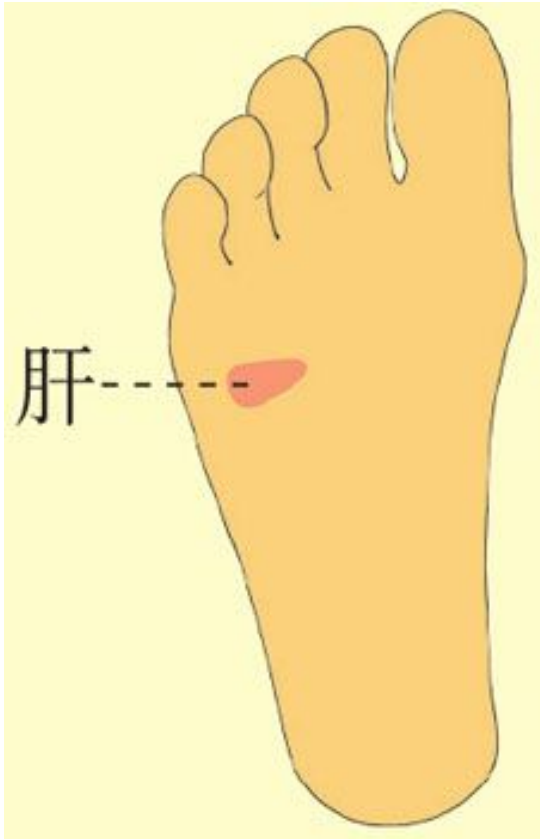


颈椎---



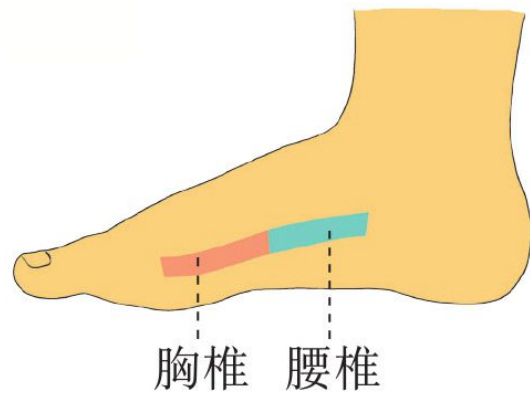
拇指、示指捻頸椎區30秒。

## 步驟6



拇指、示指捏揉肝區 (右足) 30秒

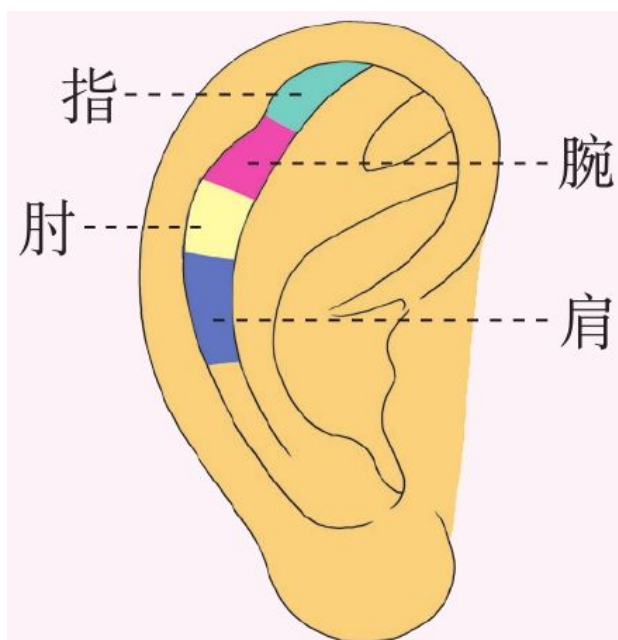
## 步驟7



小魚際擦胸椎區、腰椎區各30秒。

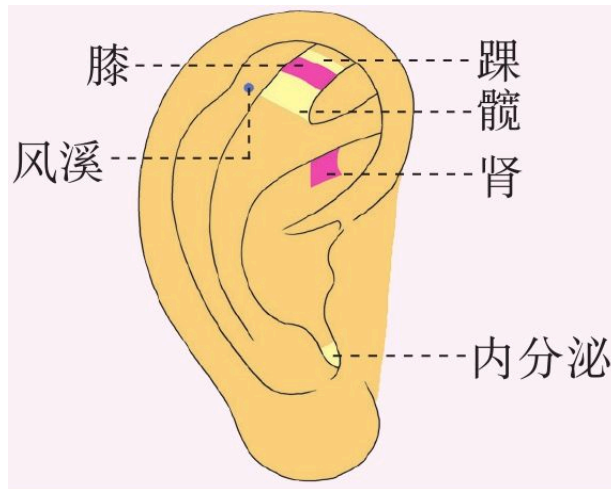
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



搓摩指區、腕區、肘區、肩區各30秒，以被按摩部位皮膚發熱為度。

### 步驟2



按壓風溪、踝區、膝區、髌區、內分泌區、腎區各30秒，亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

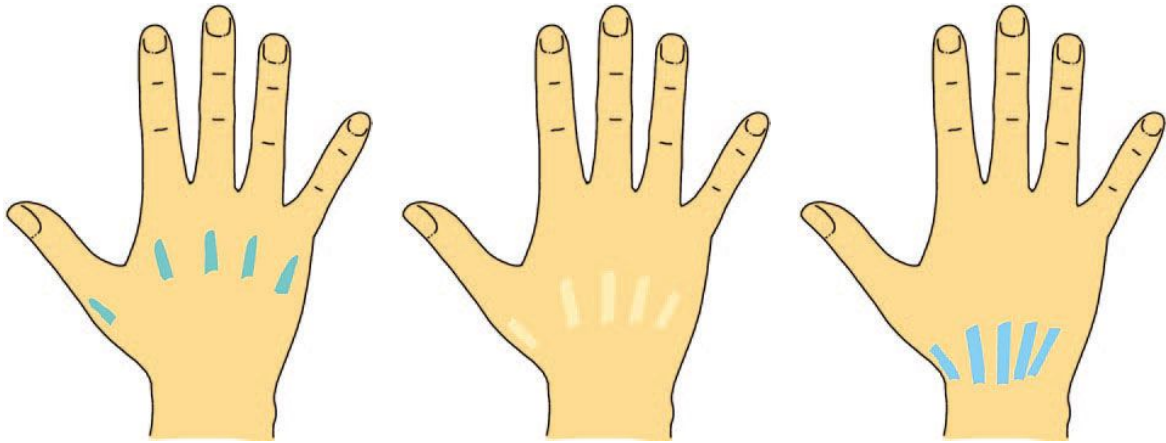
### 步驟3



推頸椎區、胸椎區、腰骶椎區各30秒。

點掐腎上腺區30秒。

## 溫馨小提示



頸椎區

胸椎區

腰椎區

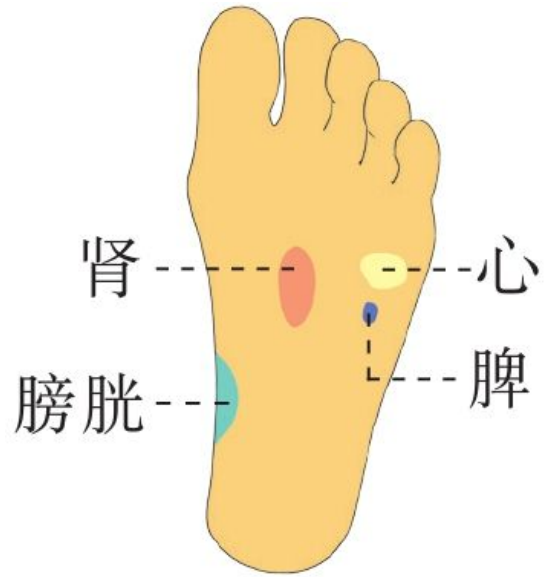
脊椎區包括：頸椎區、胸椎區及腰椎區。

## 第十四節 肥胖症

肥胖症是由於機體生理、生化功能的異常改變，人體脂肪代謝紊亂，進食熱量超過消耗熱量，多餘的部分以脂肪的形式儲存積聚於各組織皮下，導致體重超過同齡、同性別正常標準值20%以上的一種能量代謝紊亂性內分泌疾病。

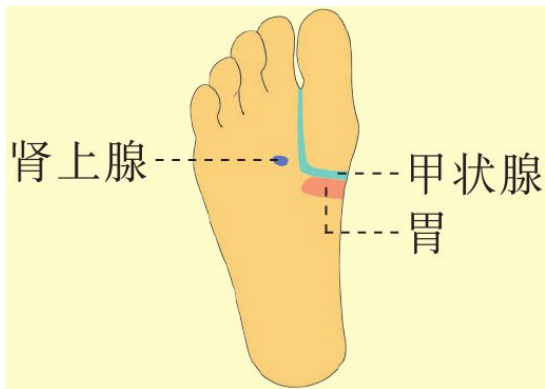
### 足部反射區按摩

#### 步驟1



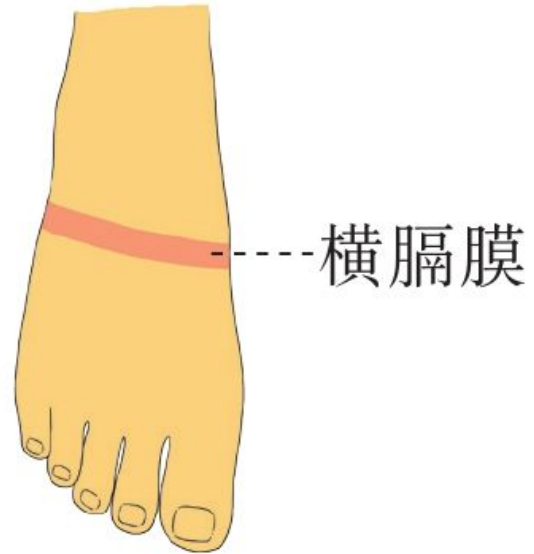
單示指扣心區、脾區 (左足)、膀胱區、腎區各10~15次。

## 步驟2



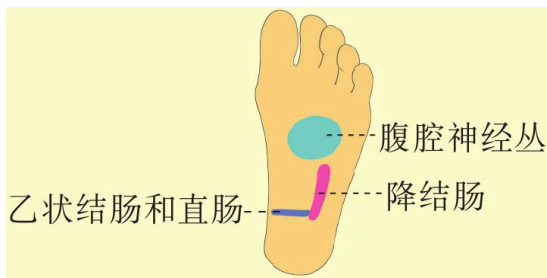
單示指扣胃區、腎上腺區、甲狀腺區各10~15次。

### 步驟3



拇指從外側向內側推橫膈膜區10~20次。

### 步驟4



拇指推降結腸區（左足）、乙狀結腸和直腸區、腹腔神經叢區各15次。

## 步驟5



拇指按脾區（左足）、甲狀旁腺區、垂體區各10~15次。

## 步驟6



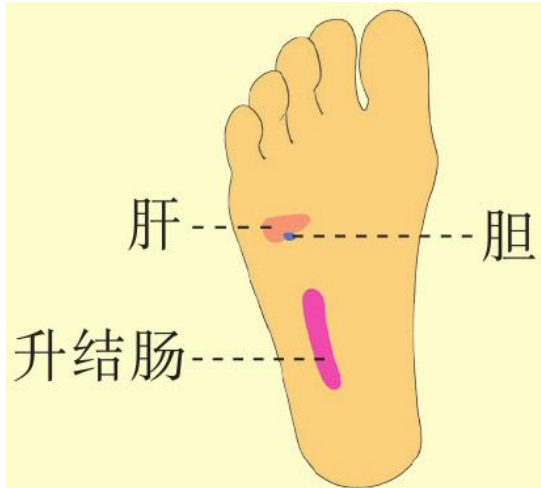
雙指鉗法作用於小腸區10~20次。

## 步驟7



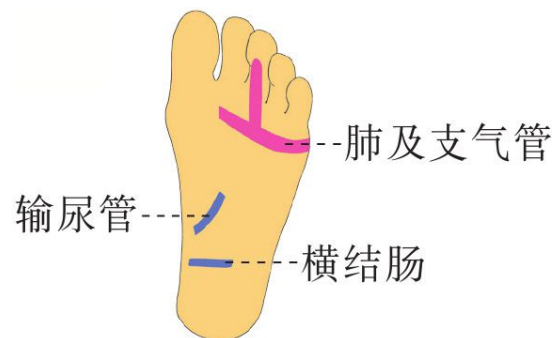
拇指、示指捻胰區10~20次。

## 步驟8



屈示指點肝區 (右足)、膽區 (右足)、升結腸區 (右足) 各1分鐘。

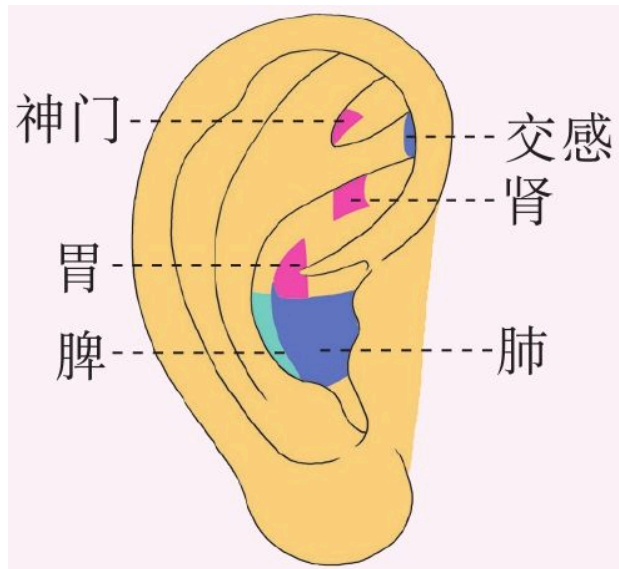
## 步驟9



拇指從外側向內側推肺及支氣管區、輸尿管區、橫結腸區各10~15次。

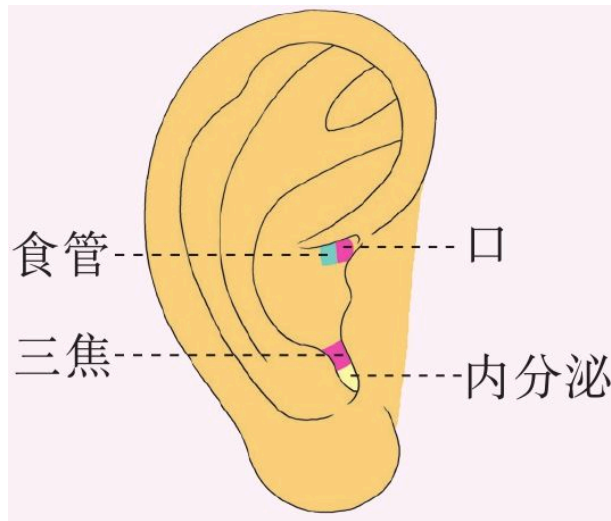
# 耳部反射區按摩

## 步驟1



點掐脾區、肺區、交感區、腎區、神門穴、胃區，每次3分鐘，每日3~5次。

## 步驟2



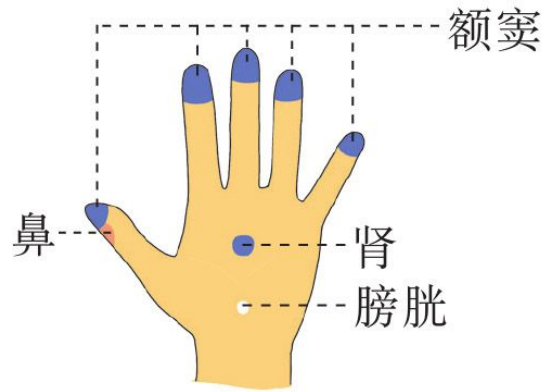
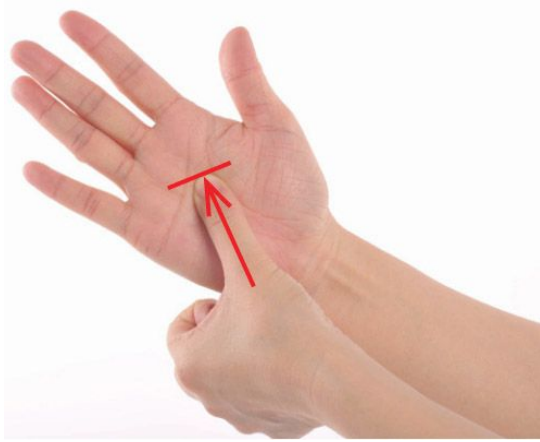
點按口區、食管區、內分泌區、三焦區，每次3分鐘，每日3~5次。

## 第十五節 鼻炎

鼻炎是鼻腔黏膜因各種因素所致的可逆性慢性炎性疾病。急性鼻炎反覆發作或治療不徹底常會轉變為慢性鼻炎。臨床表現為鼻腔阻塞、鼻腔有黏液或膿性鼻涕，並伴有頭漲痛、頭暈等症狀。中醫認為「鼻為肺之竅」，手足耳反射區按摩能清熱消炎、宣肺通竅。

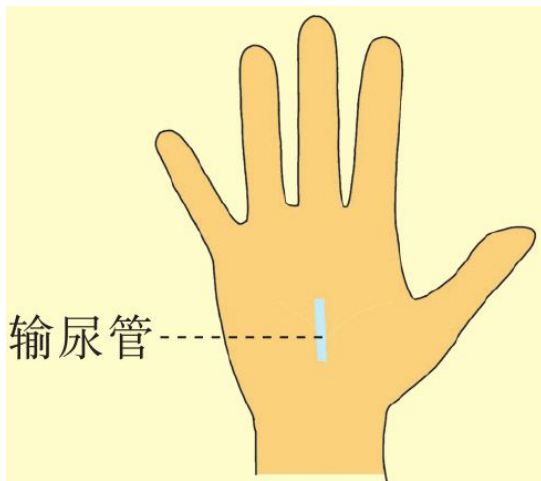
### 手部反射區按摩

#### 步驟1



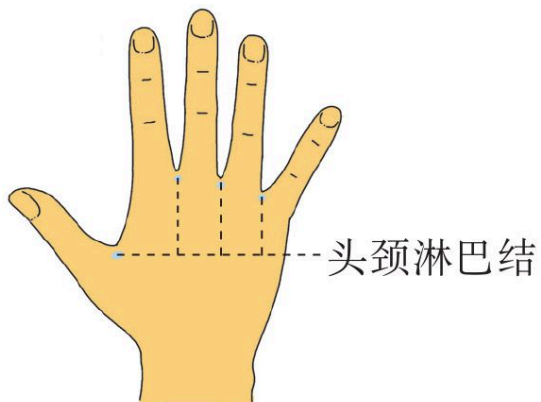
拇指按腎區、膀胱區、鼻區、額竇區各2分鐘。

## 步驟2



拇指向心方向推輸尿管區2分鐘。

## 步驟3



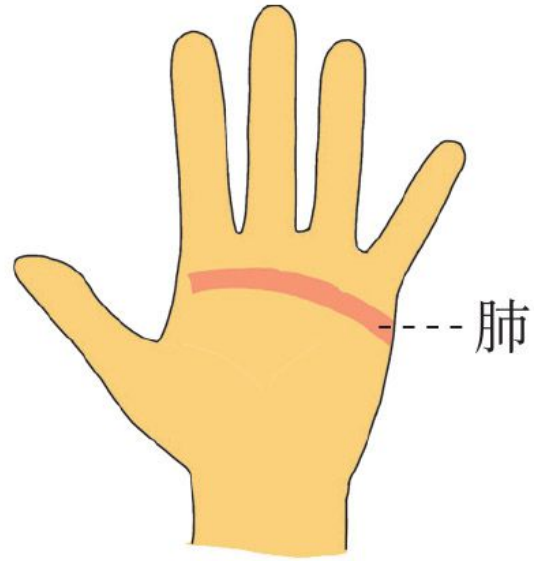
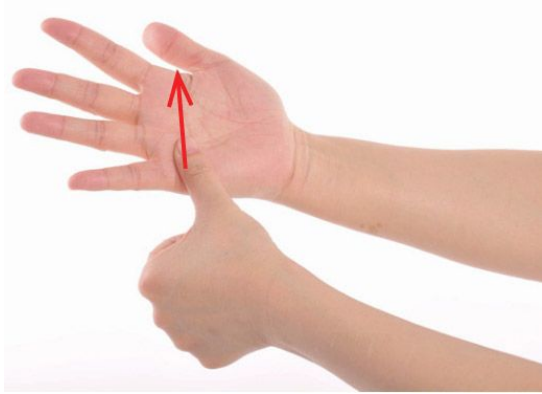
拇指、示指捏頭頸淋巴結區2分鐘。

## 步驟4



拇指按扁桃體區、甲狀旁腺區各3分鐘。

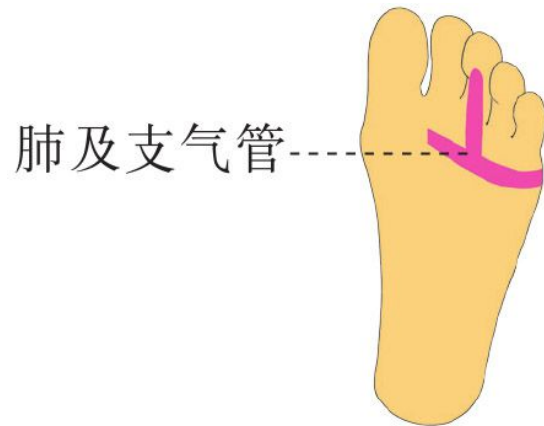
## 步驟5



拇指從橈側向尺側推**肺區**2分鐘。

## 足部反射區按摩

### 步驟1



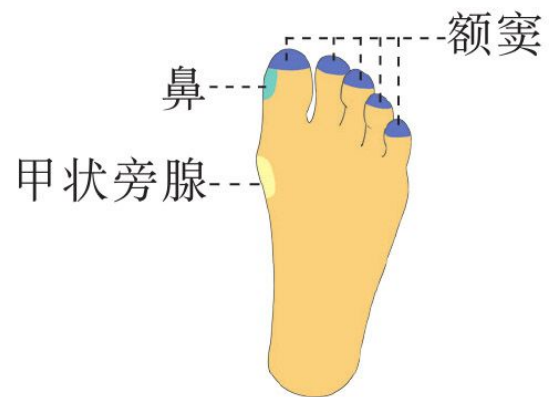
拇指從外側向內側推**肺及支氣管區**2分鐘。

## 步驟2



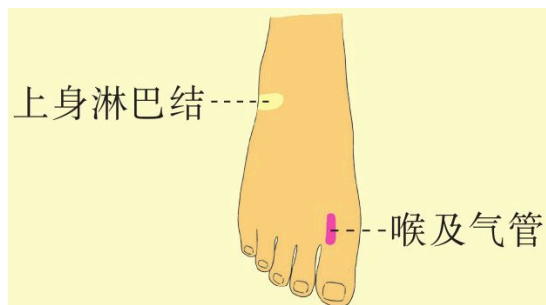
拇指向心方向推腎上腺區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

## 步驟3



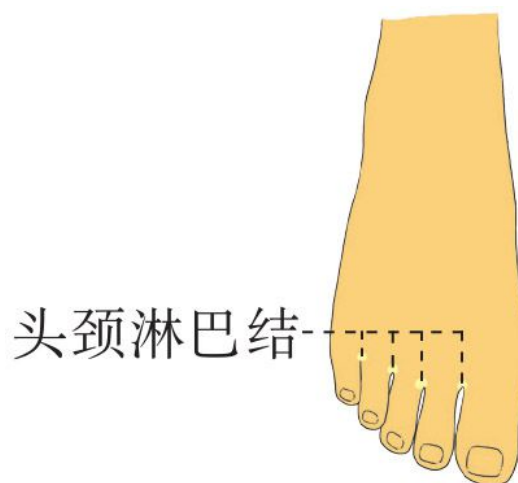
拇指按額竇區、鼻區、甲狀旁腺區各3分鐘。

## 步驟4



拇指按喉及氣管區、上身淋巴結區各3分鐘。

## 步驟5



捏頭頸淋巴結區3分鐘。

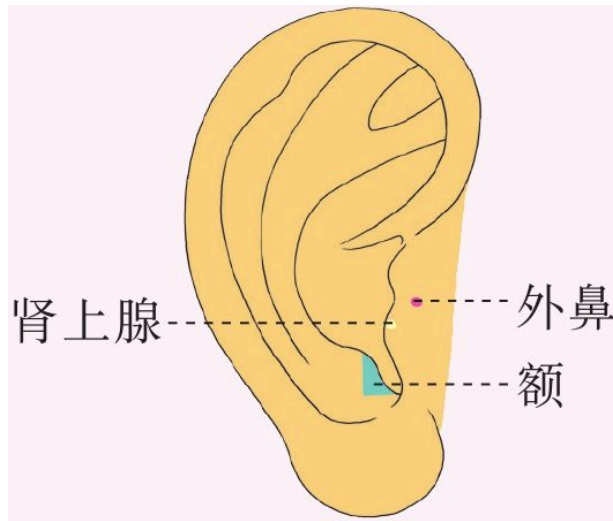
## 步驟6



拇指從外向內側推上頷區、下顎區各2分鐘。

## 耳部反射區按摩

### 步驟1



點按外鼻區、腎上腺區、額區各30~50次，亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



捏揉內鼻區、肺區、神門區、面頰區、內分泌區各30~50次，亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟3



主區取外鼻區、肺區，配區取內分泌區、對屏尖區、交感區、神門區。黏貼王不留行子於選好的反射區上。每次取一側反射區，兩耳交替，每日按壓各反射區4~5次。若感鼻癢、噴嚏，可隨時按壓耳部反射區。

**溫馨小提示**



1. 堅持進行手足耳反射區按摩，可增強鼻的抗病能力。
2. 遠離過敏原，如有害氣體、粉塵等刺激。
3. 注意保暖，避免感冒。

## 第十六節 咽喉炎

咽喉炎是一種常見疾病，在各個年齡段的人群中均可發生，尤其以中年患者居多。此病多見於冬季和春季，其他季節也可散見。在臨床上我們一般把咽喉炎分為急性咽喉炎和慢性咽喉炎兩種。

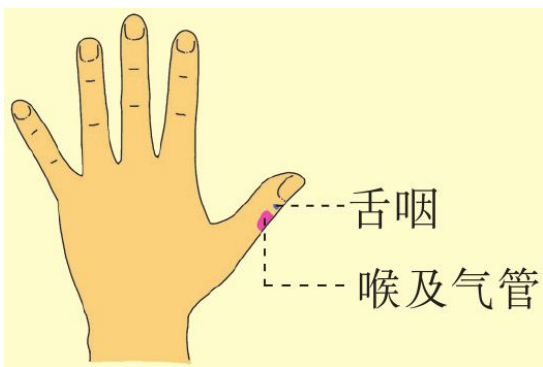
### 手部反射區按摩

## 步驟1



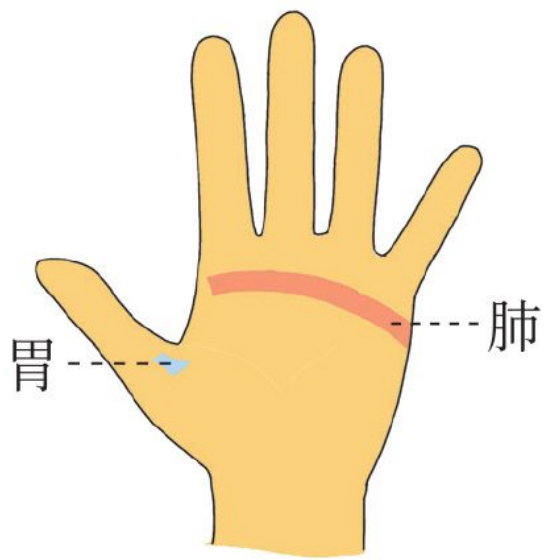
拇指按揉鼻咽區、甲狀腺區、氣管及食管區各2~3分鐘。

## 步驟2



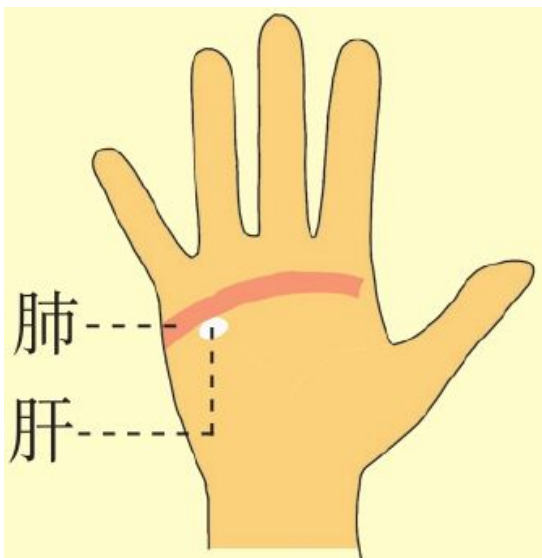
拇指按揉舌咽區、喉及氣管區各2~3分鐘。

## 步驟3



拇指推肺區、胃區各2~3分鐘。

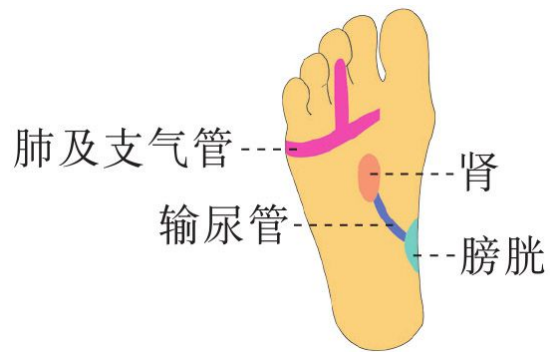
## 步驟4



拇指、示指捏揉肺區、肝區(右)各2~3分鐘。

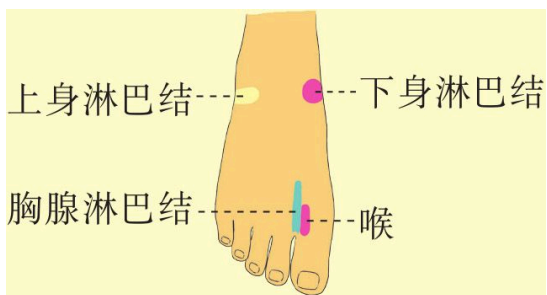
# 足部反射區按摩

## 步驟1



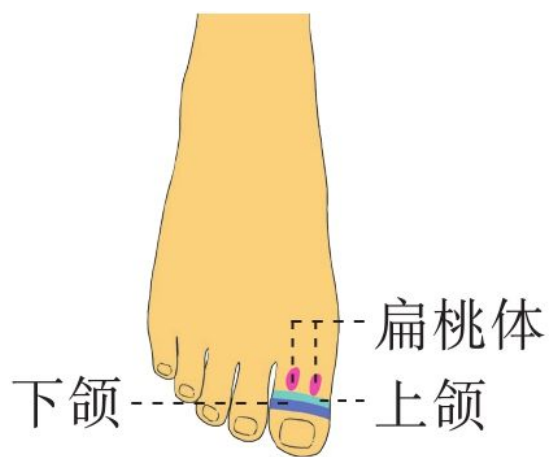
拇指推腎區、輸尿管區、膀胱區、肺及支氣管區各1分鐘。

## 步驟2



拇指按上身淋巴結區、下身淋巴結區、胸腺淋巴結區、喉區各1分鐘。

## 步驟3



拇指捻上頷區、下顎區、扁桃體區各1分鐘。

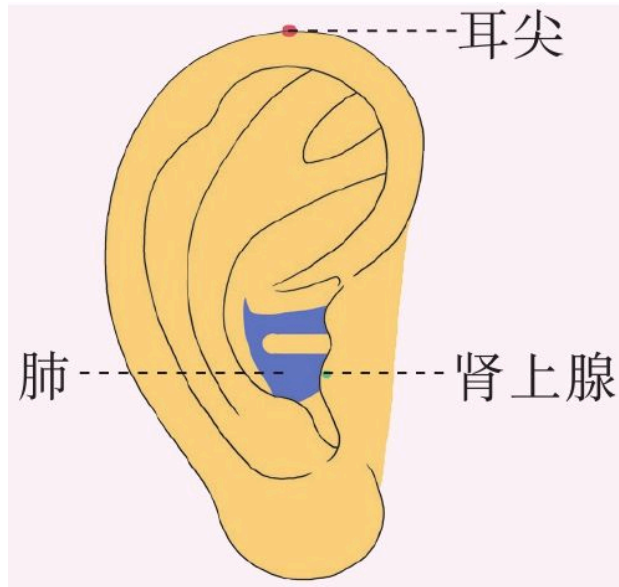
## 步驟4



小魚際擦足底1分鐘。

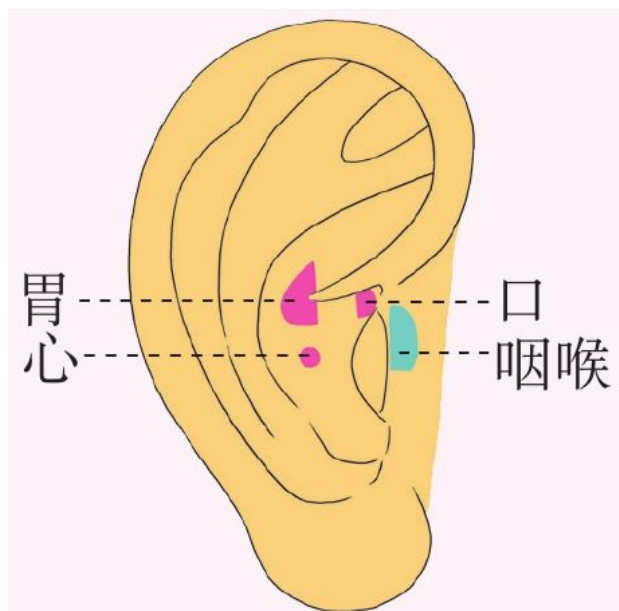
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



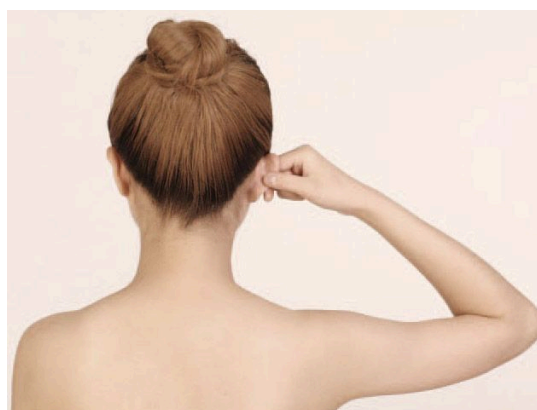
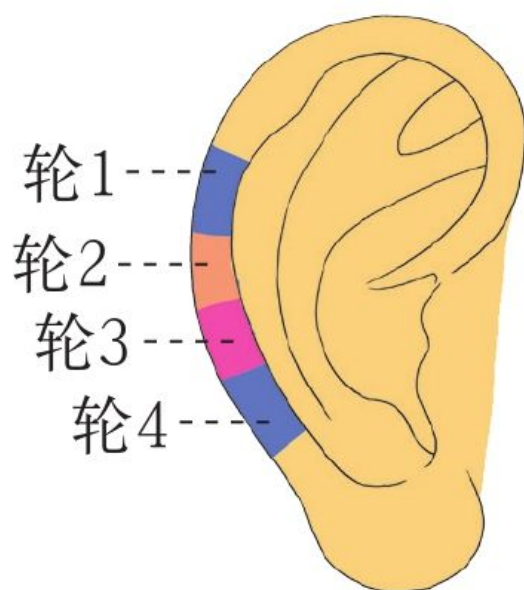
拇指點掐耳尖區、腎上腺區，推肺區，亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



按壓咽喉區、心區、口區、胃區各1分鐘，亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟3



搓輪1~輪4，1分鐘。

## 第十七節 耳鳴、耳聾

耳鳴是指耳內有鳴響的聽幻覺，或如蟬聲，或如潮聲，或大或小，妨礙正常聽覺；耳聾是指聽力減退，甚至失聽。耳鳴日久，可發展成耳聾。耳鳴耳聾是臨床常見疾病，常可同時出現。二者病因病理大致相同，辨證治療方法也基本一致。

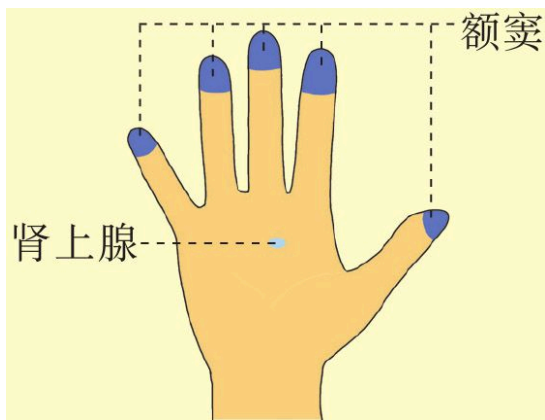
# 手部反射區按摩

## 步驟1



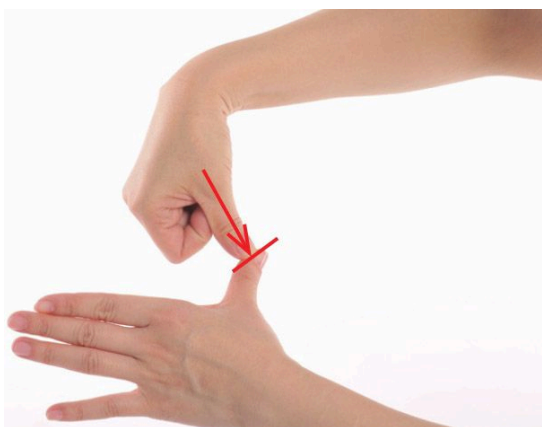
對擦掌心、掌背各0.5~1分鐘。

## 步驟2



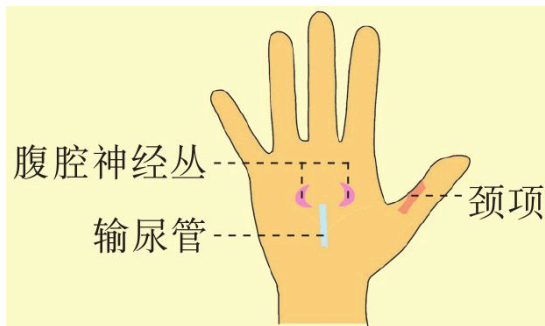
拇指按肾上腺區、額竇區各2分鐘。

### 步驟3



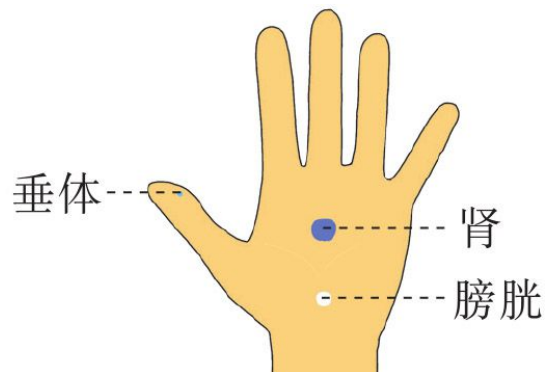
拇指按小脑及脑干區、内耳迷路區各10次。

### 步驟4



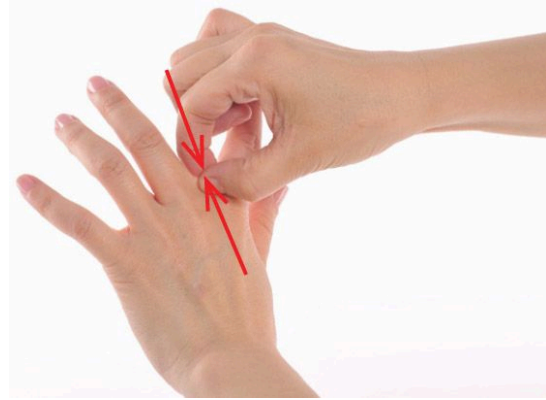
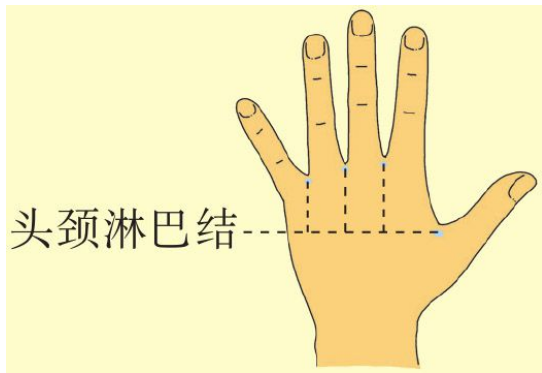
拇指向心方向推腹腔神經叢區、輸尿管區、頸項區各10次。

## 步驟5



拇指按腎區、膀胱區、垂體區各15~20次。

## 步驟6



拇指、示指點掐頭頸淋巴結區各5~10次。

## 足部反射區按摩

### 步驟1



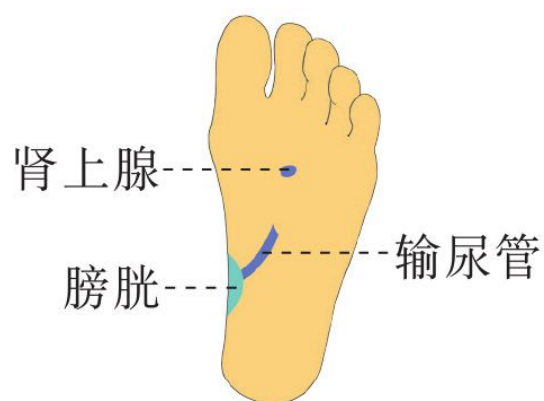
大魚際搓足底、足背各1分鐘。

## 步驟2



小魚際擦足跟內側和足底各1分鐘。

## 步驟3



拇指推向心方向腎上腺區、輸尿管區、膀胱區各30次。

## 步驟4



拇指、示指捏小腦區30次。

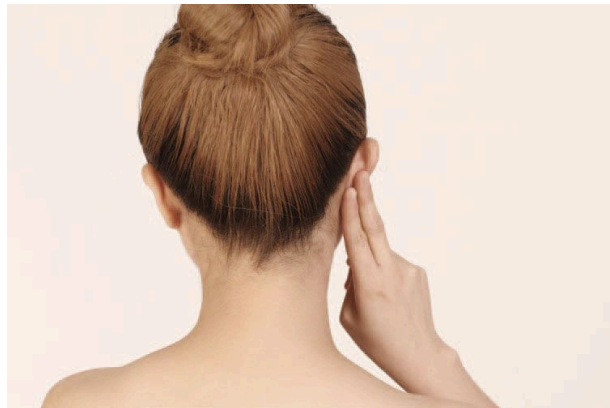
## 步驟5



拇指按垂體區、頸椎區、頸項區各30次。

## 耳部反射區按摩

### 步驟1



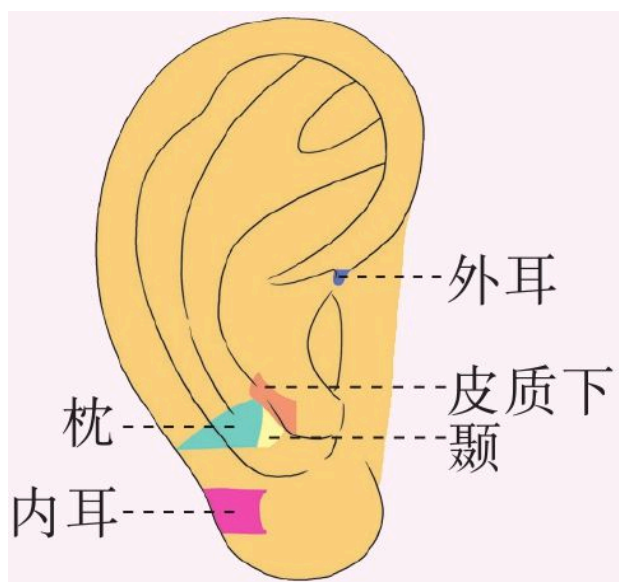
雙手示、中二指搓摩耳郭腹背兩面，反覆搓摩10~15次，使全耳發熱、發紅。

## 步驟2



手握空拳，以拇、示二指，沿耳輪上下來回推摩10次，直至耳輪充血發熱。

## 步驟3



捏揉內耳區；推外耳區、皮質下區各0.5~1分鐘；掐按枕部區、颞區各0.5~1分鐘。

## 步驟4



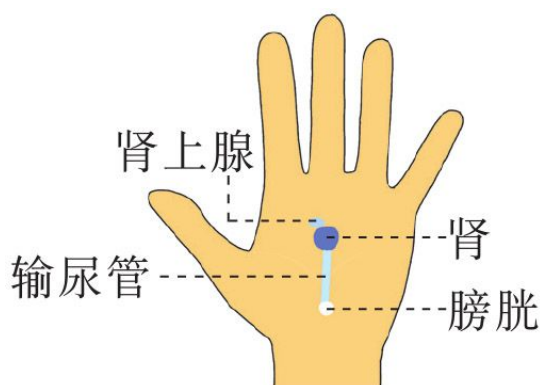
點按腎區、三焦區、肝區、胰膽區各0.5~1分鐘。

## 第十八節 慢性扁桃體炎

扁桃體炎多因風熱邪毒從口鼻而入，侵犯咽喉及肺部。慢性扁桃體炎多因急性扁桃體炎反覆發作或治療不徹底轉化而來。主要症狀為一側或兩側扁桃體紅腫疼痛、吞嚥不適、咽喉梗阻，嚴重者會導致化膿。

### 手部反射區按摩

#### 步驟1



拇指按揉腎上腺區、腎區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

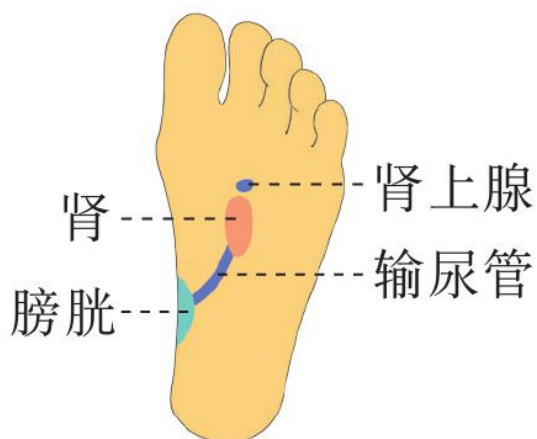
#### 步驟2



拇指按扁桃體區、上身淋巴結區、下身淋巴結區各5分鐘。

## 足部反射區按摩

### 步驟1



屈示指向心方向推腎上腺區、腎區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

## 步驟2



屈示指點扁桃腺區、上身淋巴結區、下身淋巴結區各2分鐘。

## 耳部反射區按摩

### 步驟1



點按扁桃體區、咽喉區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



捏揉**肺區、內分泌區、耳尖區**各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

### 溫馨小提示

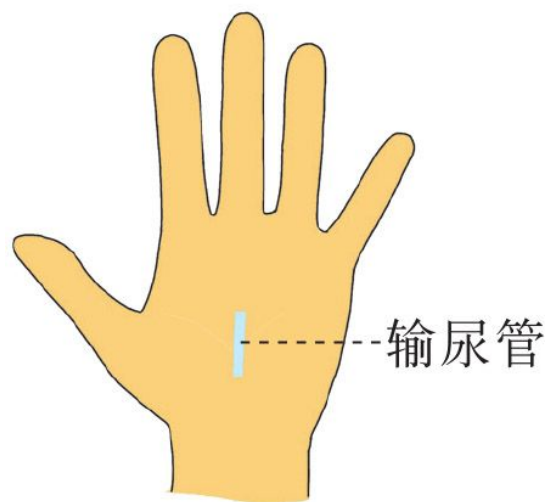
1. 手足耳反射區按摩雖然具有清熱解毒、宣肺利咽的作用，但是在扁桃體炎急性發作出現高熱症狀時，還是應以藥物治療為主，結合反射區按摩療法進行輔助治療，以減輕不適症狀。
2. 扁桃體炎患者的飲食宜清淡，忌食辛辣刺激性食物。

## 第十九節 牙痛

牙痛是口腔科最常見的病症之一，無論是牙齒本身或牙周的疾病，以及一些神經系統疾病都可引發牙痛，其症狀主要為牙痛、咀嚼困難、遇冷熱、酸甜或機械性刺激疼痛加重。按摩對緩解牙痛具有較好效果。

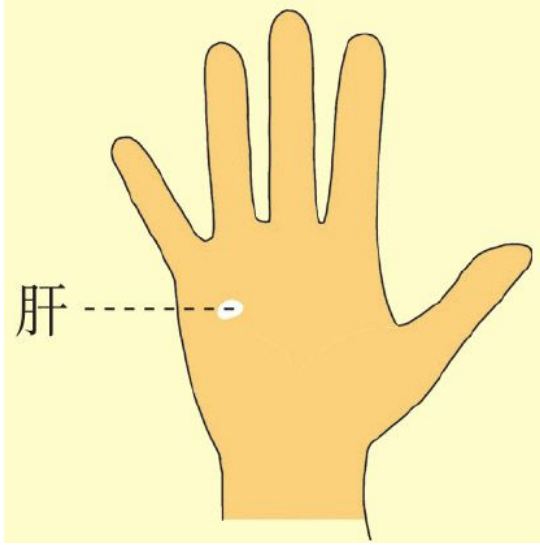
## 手部反射區按摩

### 步驟1



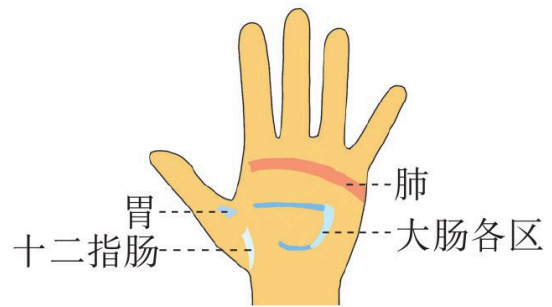
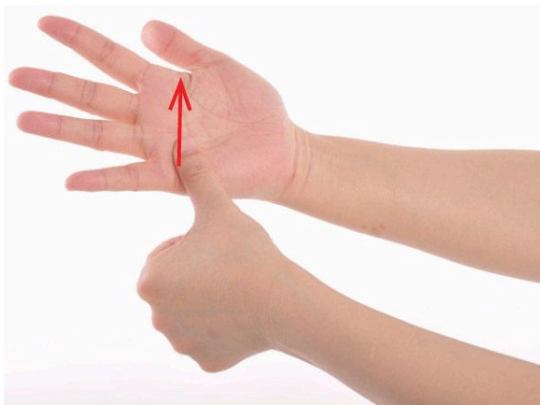
拇指向心方向推**输尿管區**2分鐘。

### 步驟2



拇指逆心方向推肝區 (右手) 2分鐘。

### 步驟3



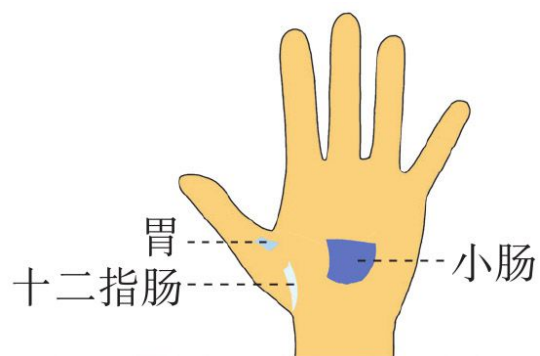
拇指從橈側向尺側推肺區、胃區、十二指腸區、大腸各區各2分鐘。

## 步驟4



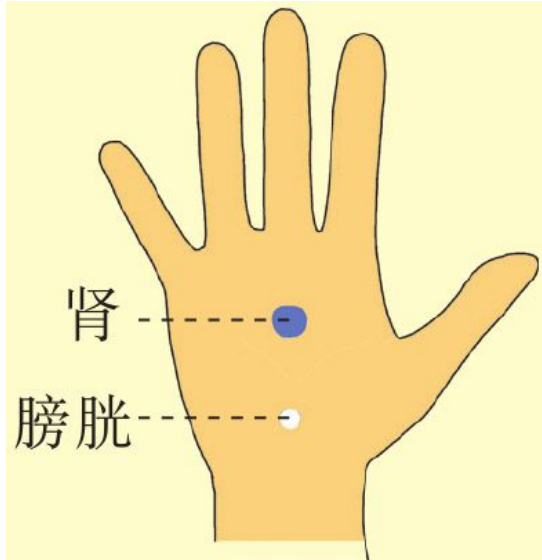
拇指從橈側向尺側推上颌及下颌區2分鐘。

## 步驟5



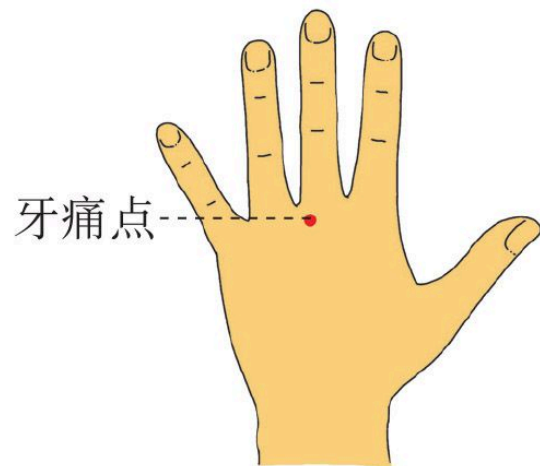
拇指按胃區、十二指腸區、小腸區各2分鐘。

## 步驟6



拇指按揉腎區、膀胱區各2分鐘。

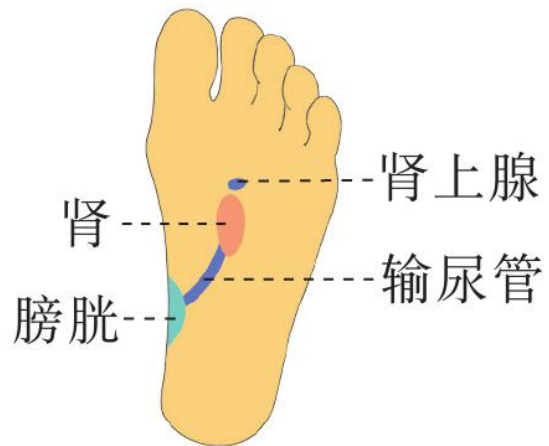
## 步驟7



拇指按牙痛點2分鐘。

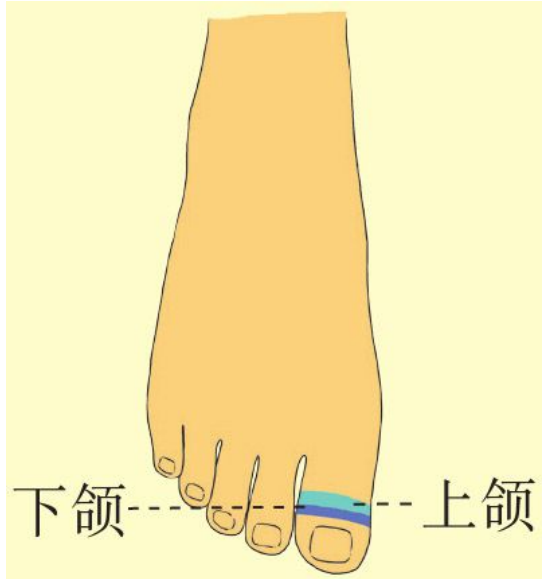
# 足部反射區按摩

## 步驟1



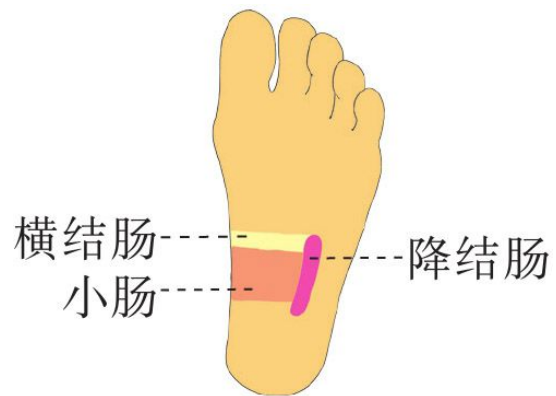
屈示指向心方向推腎上腺區、腎區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

## 步驟2



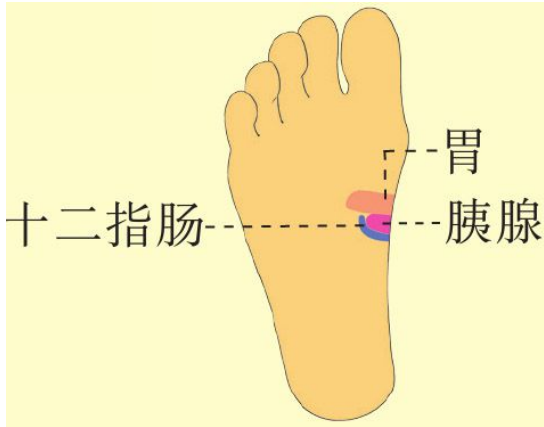
拇指按上頷區、下顎區各2分鐘。

### 步驟3



拇指按橫結腸區、小腸區、降結腸區 (左足) 各2分鐘。

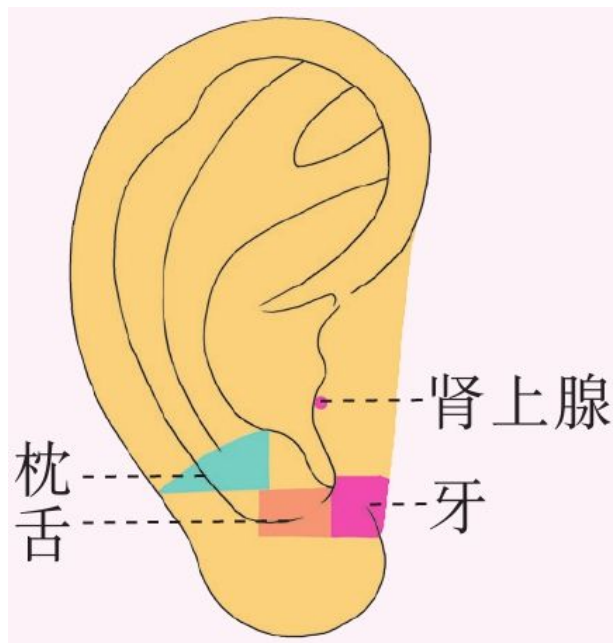
### 步驟4



拇指按胰腺區、胃區、十二指腸區各2分鐘。

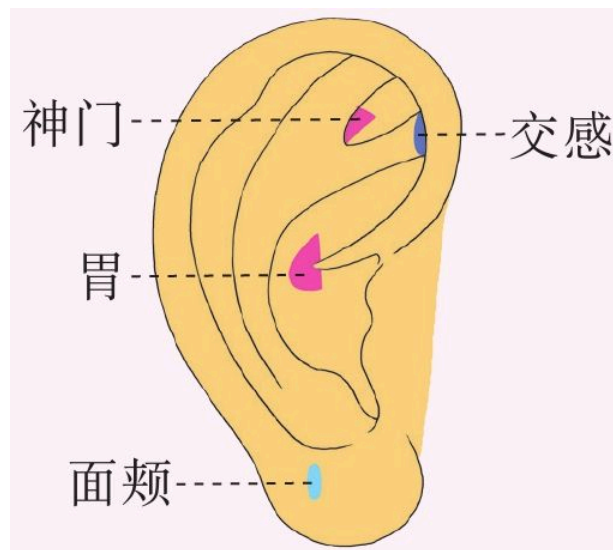
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



按揉牙區、舌區、腎上腺區、枕區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



捏揉交感區、神門區、面頰區、胃區各30~50次。亦可用按摩棒對各反應區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

溫馨小提示

## 按摩治療牙痛



合谷穴



內庭穴

**特效穴位：**合谷穴、內庭穴。

**穴位位置：**合谷穴位於手背，第一、二掌骨之間，約當第二掌骨橈側緣的中點。內庭穴位於足背部，第二、三蹠骨結合部前方凹陷處。

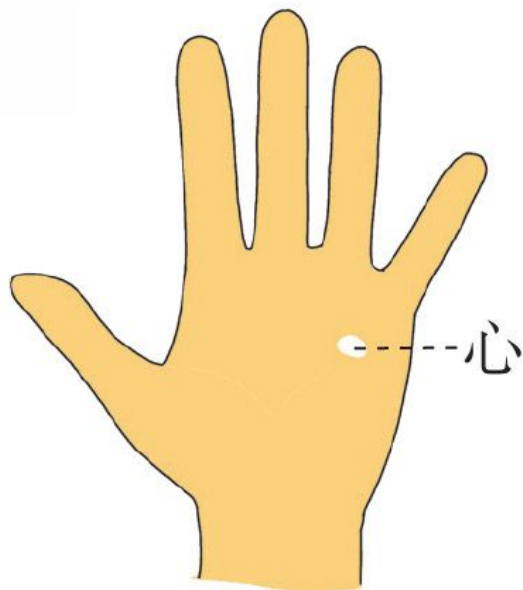
**按摩方法：**拇指、示指捏揉合谷穴2分鐘。拇指指腹按揉內庭穴2分鐘。手法宜輕柔，至穴位部位皮膚發熱止，每日1次。

## 第二十節 口腔潰瘍

口腔潰瘍是指口腔黏膜週期性反覆發作的侷限性潰瘍，表現為口腔黏膜出現淺表如黃豆大小的小水疱和小潰瘍，呈卵圓形或梭形，好發於唇、舌、頰、牙齦等部位，常伴有灼痛及說話、進食困難。

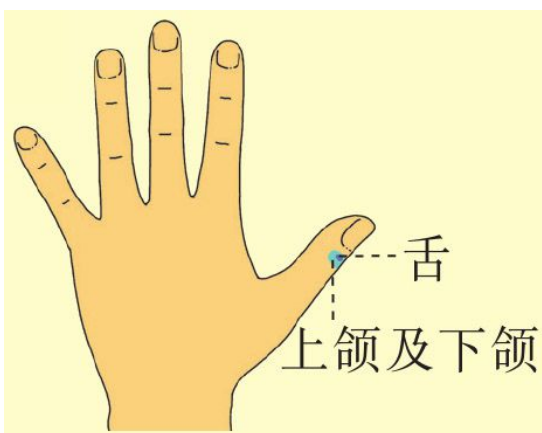
### 手部反射區按摩

## 步驟1



拇指按心區 (左手) 1分鐘。

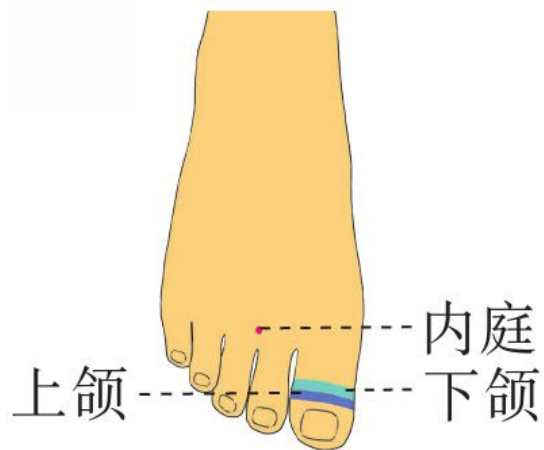
## 步驟2



拇指按揉舌區、上頷及下顎區各2分鐘。

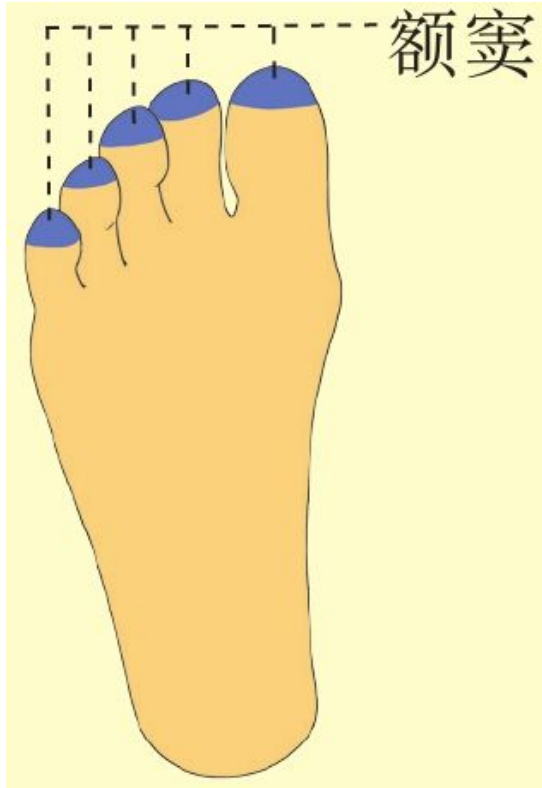
## 足部反射區按摩

### 步驟1



拇指按上頷區、下顎區、內庭穴各1分鐘。

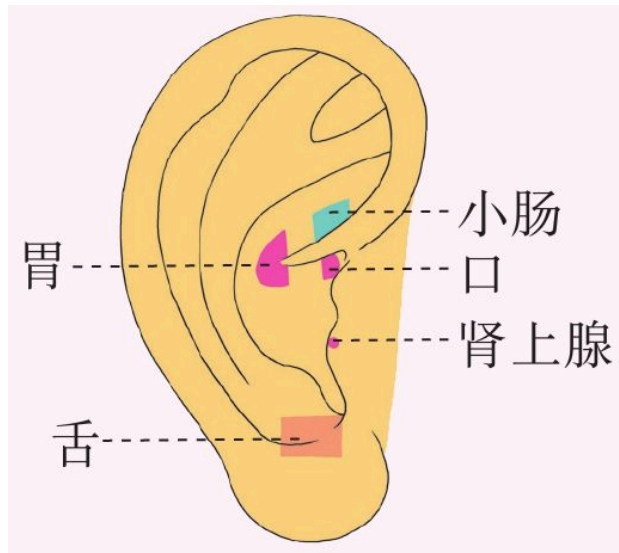
### 步驟2



拇指向心方向推額竇區2分鐘。

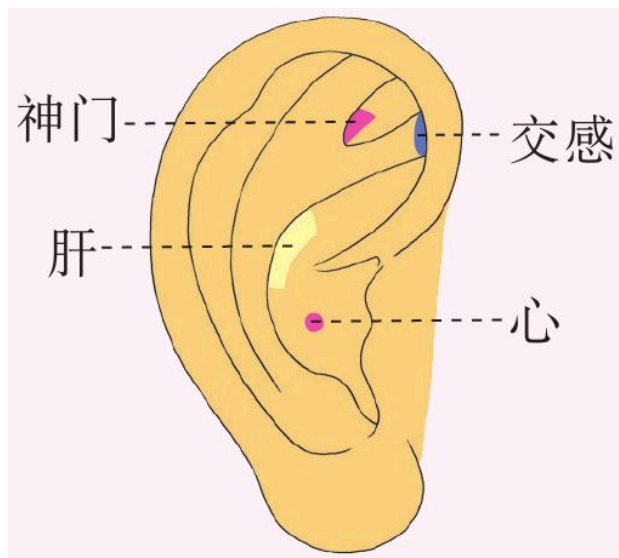
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



點按或按揉口區、舌區、腎上腺區、胃區、小腸區各30~50次。  
亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



捏揉交感區、心區、神門區、肝區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

### 溫馨小提示

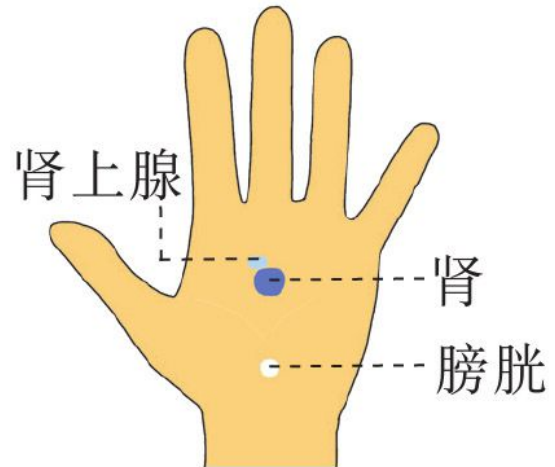
1. 手足耳反射區按摩法既可以調節人體的免疫力，又有健脾和胃、清熱除毒的功效，口腔潰瘍好發於人體免疫力低下時，因而應用手足耳反射區按摩法能造成良好的治療作用。
2. 注意休息，避免過度疲勞，戒菸酒，多食清淡食物。

## 第二十一節 假性近視

假性近視是一種常見的眼科病症，由眼的調節功能異常所致，主要表現為遠視時視物模糊、視近物正常，多發生於青少年，以學生人群居多。如不重視，容易轉變為真性近視。中醫認為，近視多由脾虛氣弱、肝腎虧虛所致，屬中醫「目倦」的範圍。

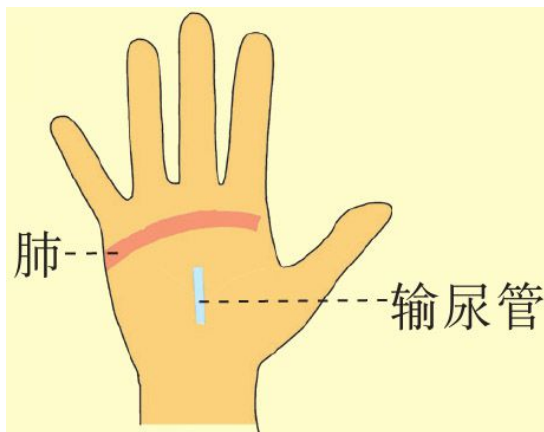
### 手部反射區按摩

#### 步驟1



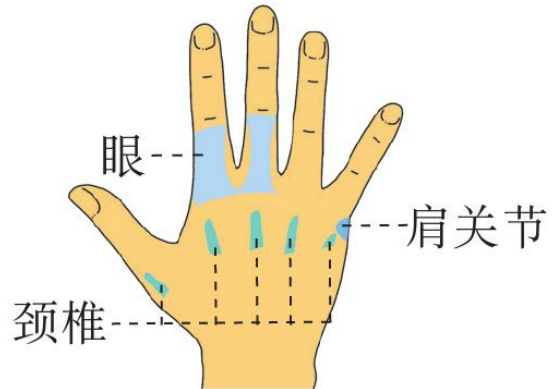
拇指按揉腎上腺區、腎區、膀胱區各2分鐘。

## 步驟2



拇指向心方向推輸尿管區。從橈側向尺側肺區各2分鐘。

## 步驟3



拇指向心方向推眼區、頸椎區、肩關節區各3分鐘。

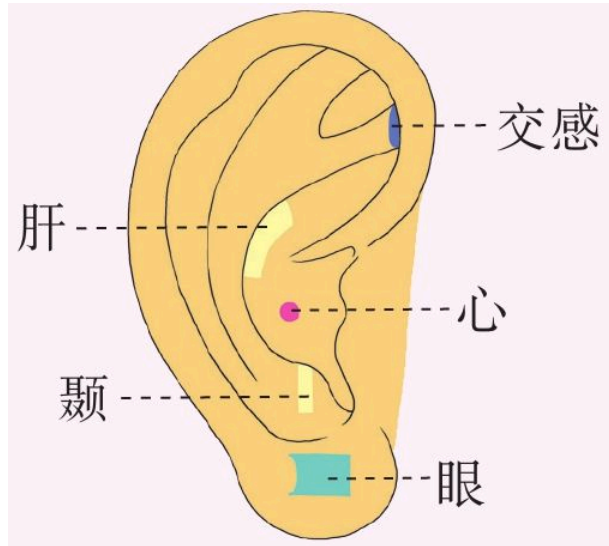
## 步驟4



拇指、示指捏頸肩區2分鐘。

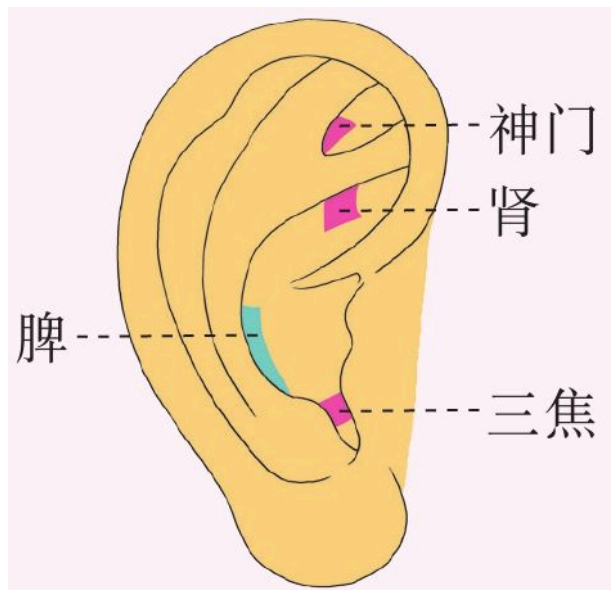
## 耳部反射區按摩

## 步驟1



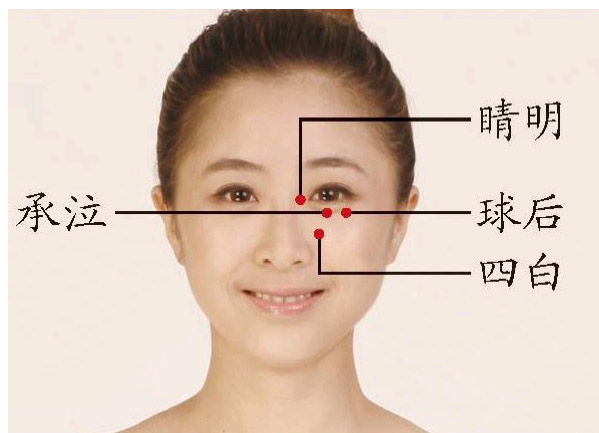
按揉**眼區、心區、交感區、肝區、顳區**各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



捏揉**神門區、腎區、脾區、三焦區**各30~50次。亦可用按摩棒對各反應區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

### 溫馨小提示



手足耳反射區按摩能有效緩解眼部的調節器官的痙攣，若配闔眼周按摩或眼保健操效果更佳。按揉眼部周圍**睛明、承泣、四白、球後**四個穴位。

---

## 第三章

# 辦公室常見小症狀

---

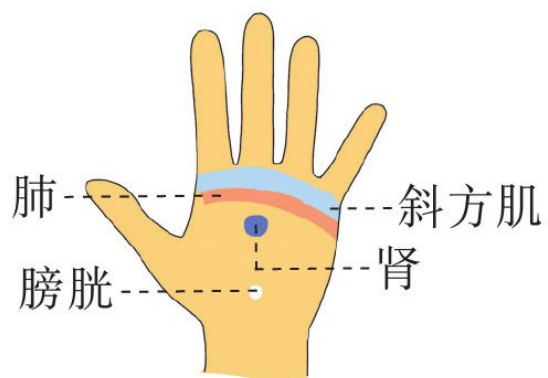
中醫認為，「久視傷血、久臥傷氣、久坐傷肉、久立傷骨、久行傷筋」。辦公室一族大多以車代步、缺乏運動，長時間坐著工作，不可能時刻保持正確的坐姿，久而久之，腰部、頸椎等都會出現麻痺、疼痛等不適症狀，多因勞逸不當、氣血不足、濡養缺乏、寒凝氣滯等導致氣血筋骨活動失調所致。手足耳反射區按摩從調理臟腑著手，具有化生氣血、營養肌肉筋骨、理氣散寒、活血化瘀等功效。

## 第一節 頸背痛

頸背痛是臨床常見病、多發病，多見於30~60歲的人，男性多於女性。是以頸背部肌肉痙攣、強直、酸脹、疼痛為主要症狀的病症。本病經過按摩治療能夠迅速改善症狀，效果明顯。

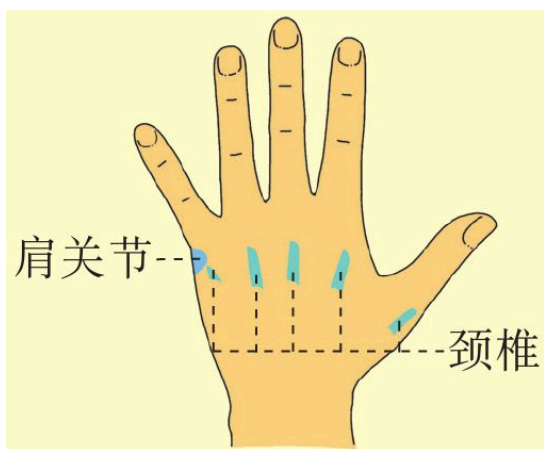
## 手部反射區按摩

### 步驟1



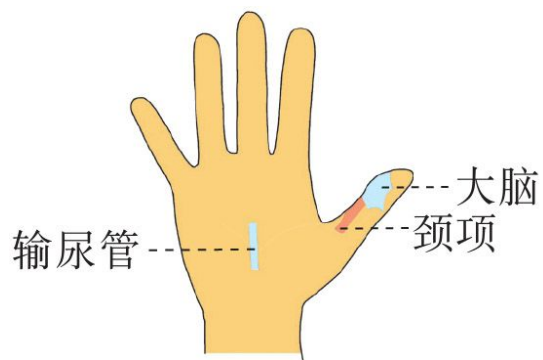
拇指按揉腎區、膀胱區、肺區、斜方肌區各2分鐘。

## 步驟2



拇指按頸椎區、肩關節區各3分鐘。

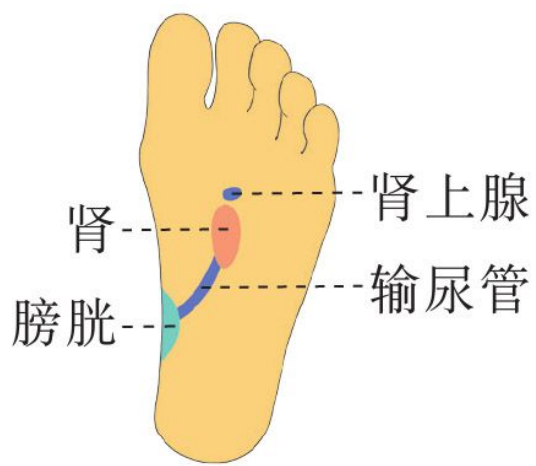
## 步驟3



向心方向推输尿管區、大腦區、頸項區各2分鐘。

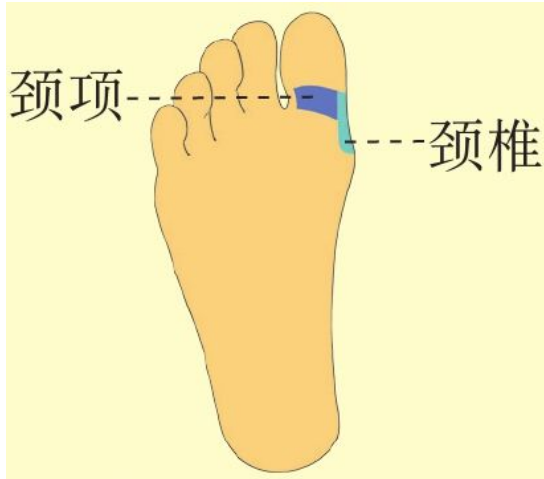
## 足部反射區按摩

### 步驟1



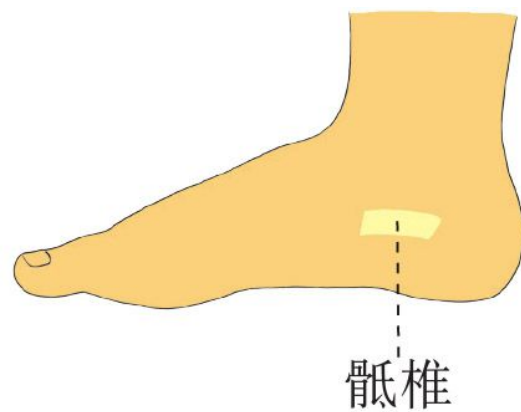
屈示指向心方向推腎上腺區、腎區、尿管區、膀胱區各3分鐘。

## 步驟2



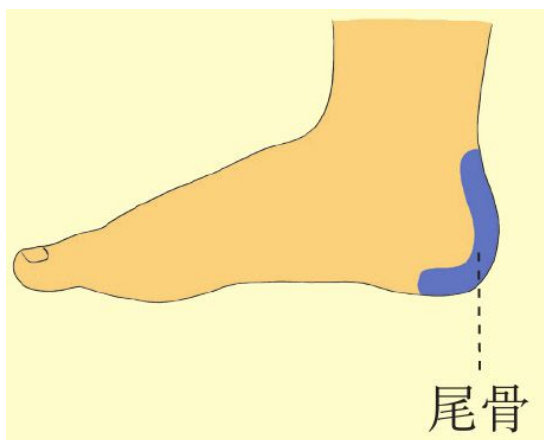
拇指從外向內推頸項區、頸椎區各3分鐘。

## 步驟3



拇指按骶椎區2分鐘。

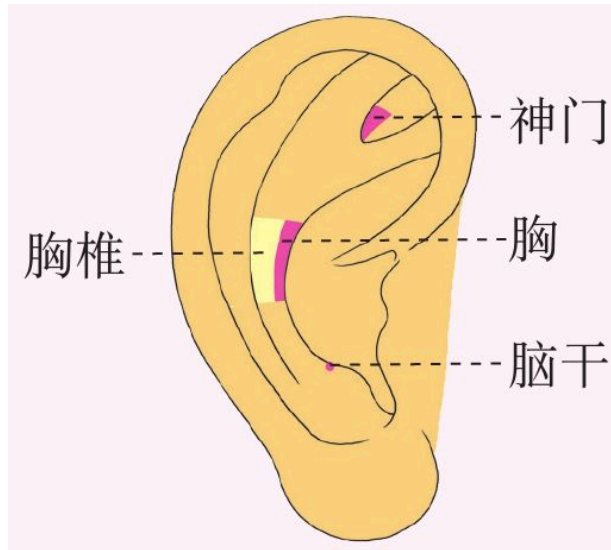
## 步驟4



拇指向心方向推尾骨區2分鐘。

## 耳部反射區按摩

### 步驟1



揉按胸區、胸椎區、腦幹區、神門區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



捏揉**交感區、頸區、肝區、腎上腺區**各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

### 溫馨小提示



1. 引起頸背痛的原因較多，需確定病因，針對性地選取重點反射區進行治療。
2. 可結合局部的按摩或拔罐等中醫療法，效果會更明顯。
3. 避免感受風寒，儘量少負重，注意局部保暖並多休息。

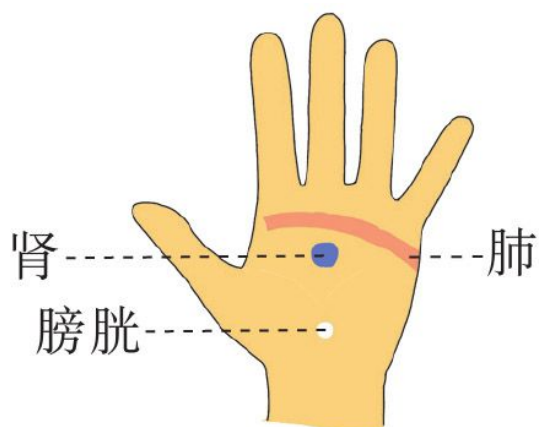
## 第二節 頸椎病

頸椎病又稱頸椎症候群，是中老年人的常見病、多發病，多見於伏案工作者，好發於30~60歲的人，男性多於女性。儘管治療頸椎病

的方法很多，但目前按摩方法仍是首選的、常用的、最佳的方法。

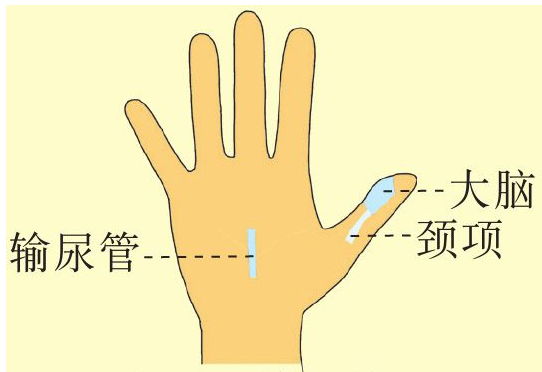
## 手部反射區按摩

### 步驟1



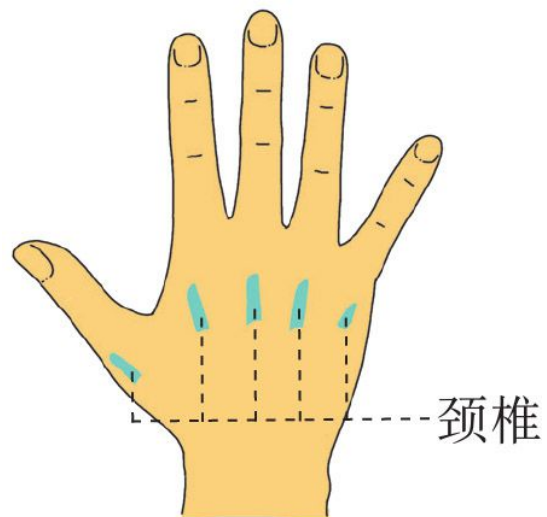
拇指按揉腎區、膀胱區、肺區各2分鐘。

### 步驟2



拇指向心方向推输尿管區、大腦區、頸項區各2分鐘。

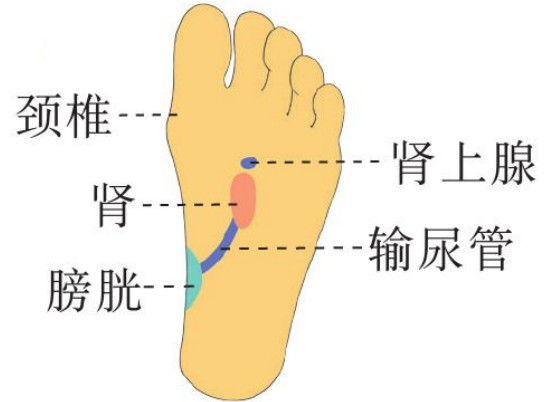
### 步驟3



拇指按頸椎區5分鐘。

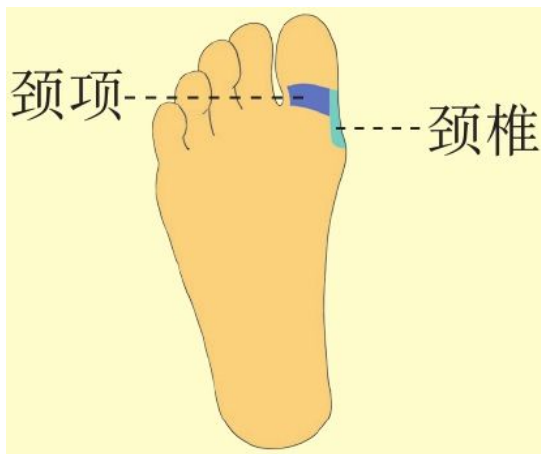
## 足部反射區按摩

## 步驟1



屈示指向心方向推腎上腺區、腎區、輸尿管區、膀胱區各3分鐘。

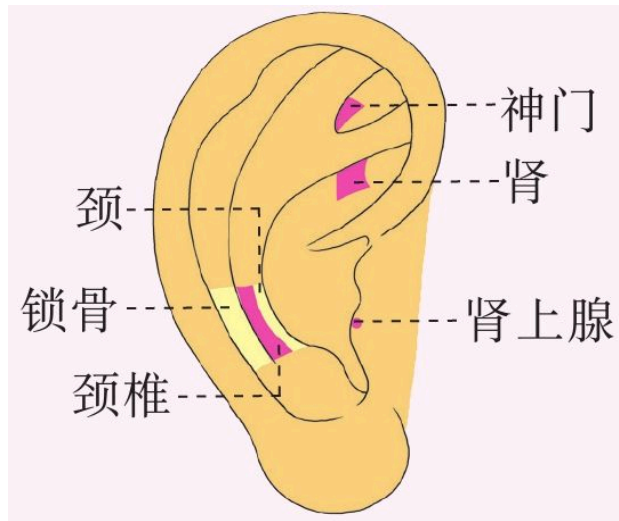
## 步驟2



拇指從外向內推頸項區、頸椎區各3分鐘。

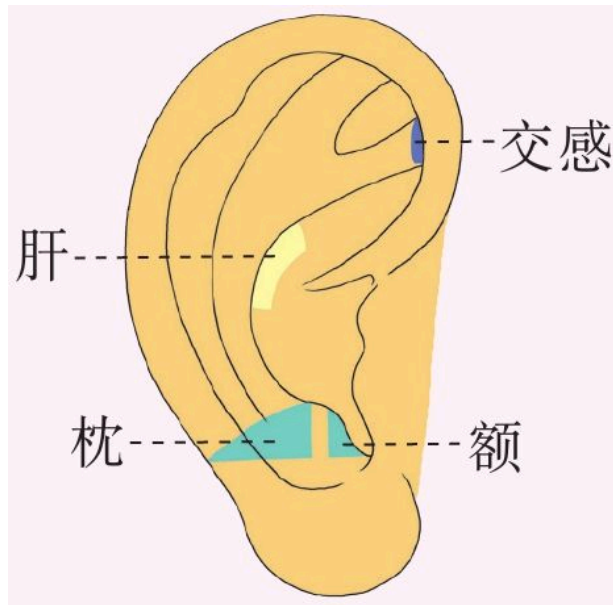
# 耳部反射區按摩

## 步驟1



揉按頸區、頸椎區、鎖骨區、神門區、腎區、腎上腺區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



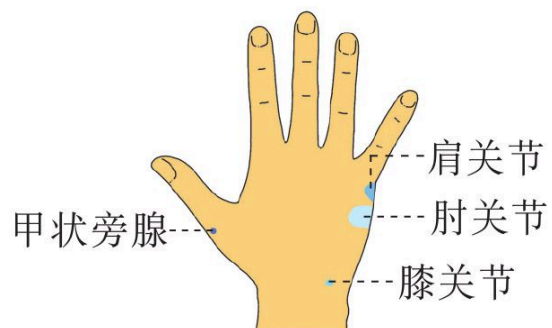
捏揉**交感區、枕區、肝區、額區**各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 第三節 網球肘

網球肘又稱肱骨外上髁炎、肱橈滑囊炎，是指肱骨外上髁、橈骨頭、肱橈關節滑囊部位的無菌性炎症反應，表現為肘關節外側的痠痛、乏力，尤其是前臂內旋時疼痛加重。常見於網球運動員及羽毛球運動員，家庭主婦、磚瓦工、木工等長期反覆用力做肘部活動者。

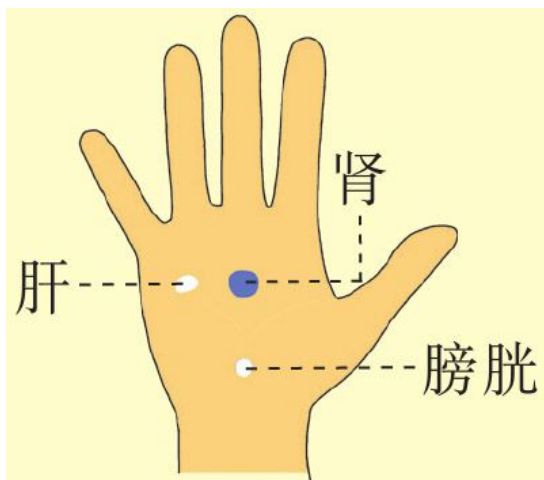
## 手部反射區按摩

### 步驟1



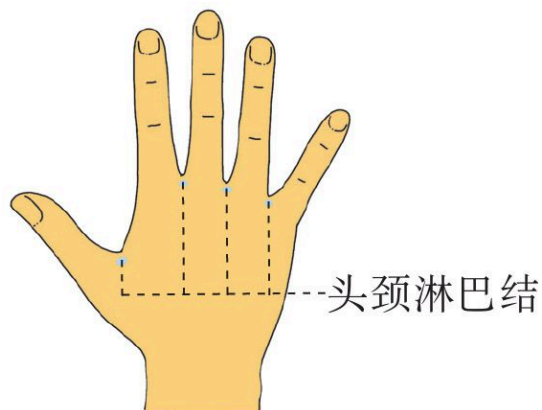
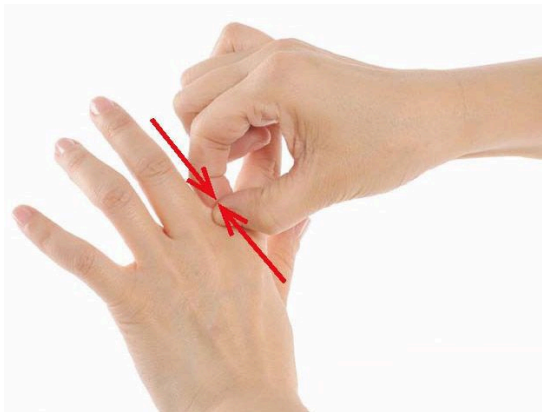
拇指按肩關節區、肘關節區、膝關節區、甲状旁腺區各2分鐘。

## 步驟2



拇指按揉腎區、膀胱區、肝區（右手）各2分鐘。

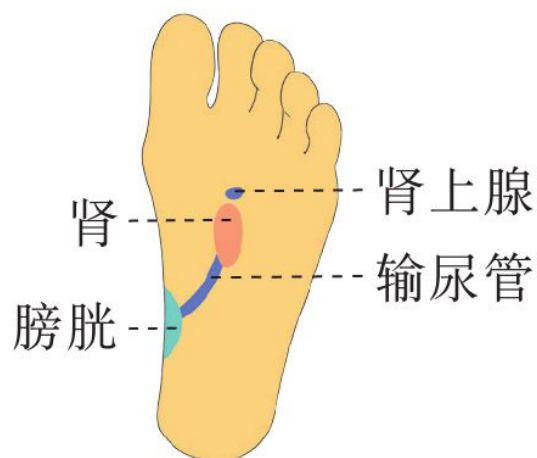
## 步驟3



拇指、示指捏**頭頸淋巴結區**5分鐘。

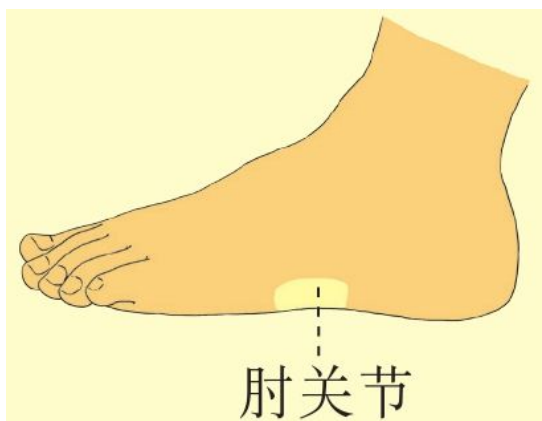
## 足部反射區按摩

### 步驟1



拇指向心方向推腎上腺區、腎區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

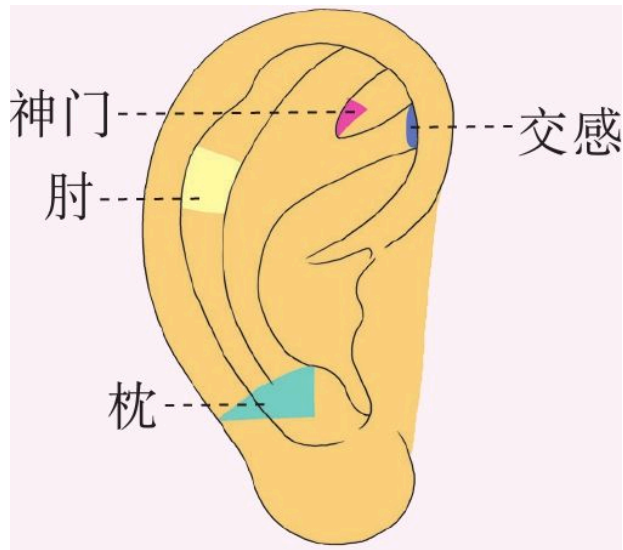
## 步驟2



拇指按揉肘關節區10分鐘。

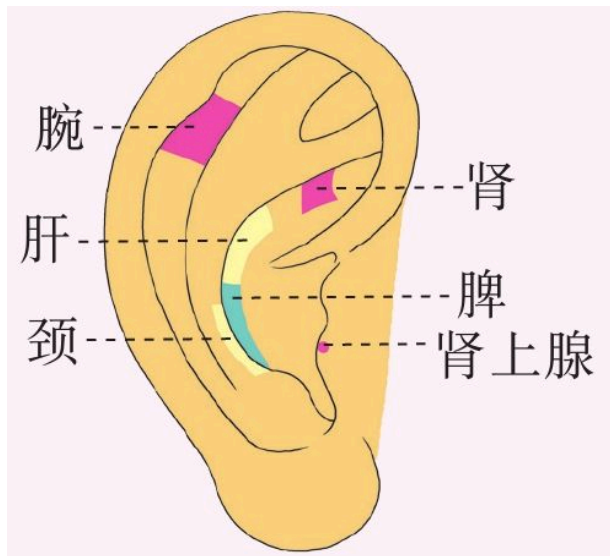
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



點按或按揉肘區、交感區、神門區、枕區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



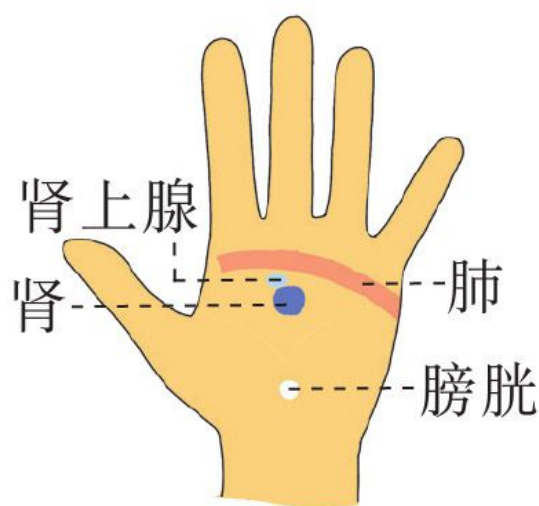
捏揉腕區、頸區、腎區、腎上腺區、肝區、脾區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 第四節 急性腰肌損傷

本病又稱「閃腰」，是一種常見的腰痛疾病。以青壯年男性多見。在急性期如辨證準確，治療及時，常有顯著的療效。若辨證錯誤，治療不當，可以轉為慢性，出現頑固性腰背疼痛。

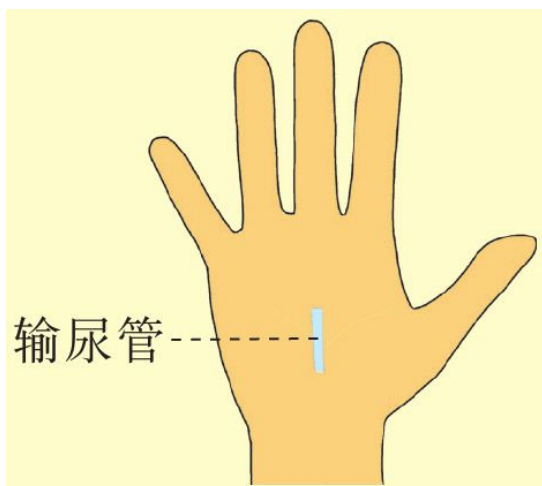
### 手部反射區按摩

#### 步驟1



拇指按揉腎上腺區、腎區、膀胱區、肺區各2分鐘。

## 步驟2



拇指向心方向推輸尿管區2分鐘。

## 步驟3



拇指向心方向推胸椎區、腰椎區、骶骨區各8分鐘。

## 步驟4



拇指按甲狀旁腺區3分鐘。

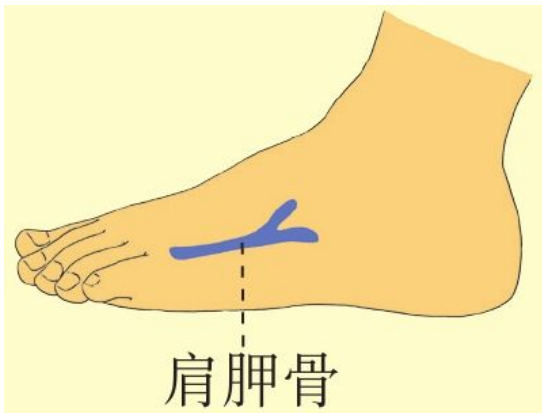
## 足部反射區按摩

### 步驟1



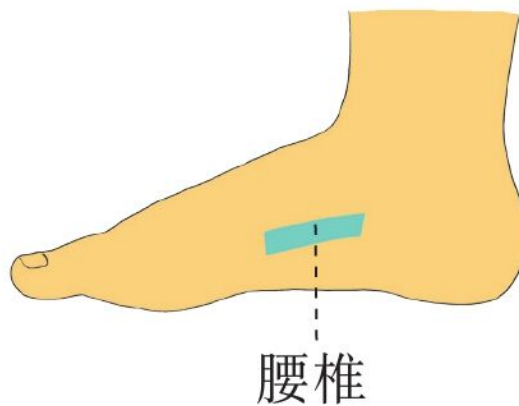
拇指向心方向推腎上腺區、腎區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

## 步驟2



拇指向心方向推肩胛骨區3分鐘。

## 步驟3



拇指按腰椎區5分鐘。

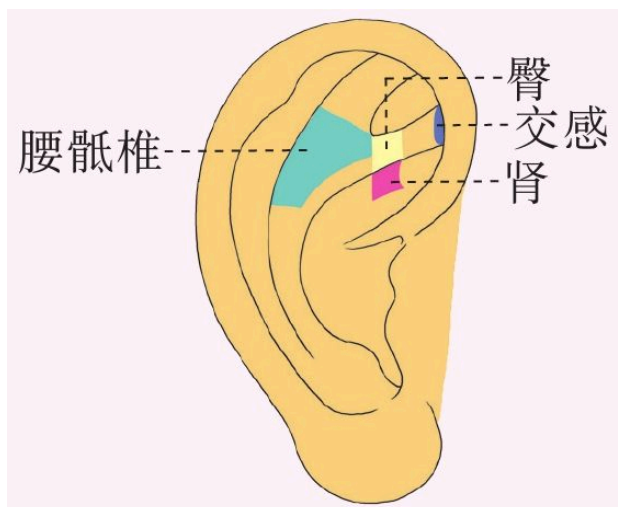
## 步驟4



拇指按甲狀旁腺區3分鐘。

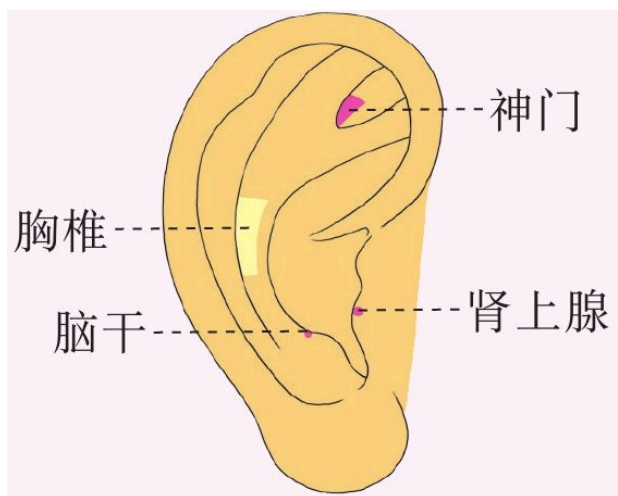
## 耳部反射區按摩

## 步驟1



按揉腰骶椎區、臀區、腎區、交感區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

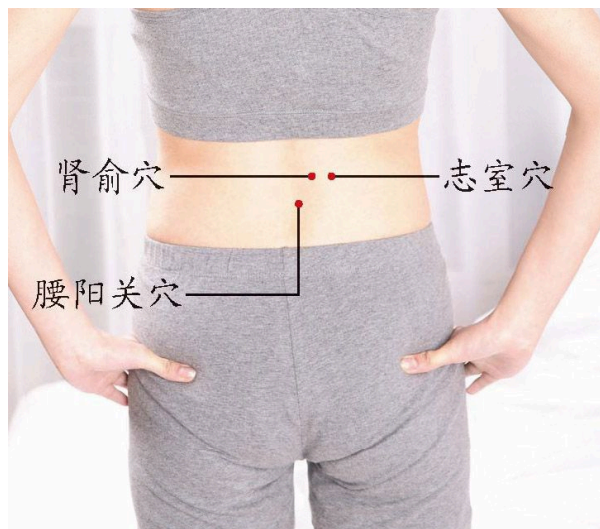
## 步驟2



捏揉腦幹區、神門區、胸椎區、腎上腺區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

### 溫馨小提示

## 按摩治療急性腰肌損傷



**特效穴位：**腎俞穴、腰陽關穴、志室穴。

**穴位位置：**腎俞穴位於第二腰椎棘突下，旁開1.5吋。腰陽關穴位於身體後正中線上，第四腰椎棘突下凹陷中。志室穴位於第二腰椎棘突下，旁開3吋。

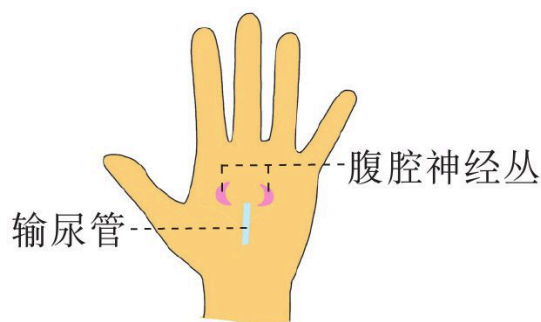
**按摩方法：**拇指分別點按腎俞穴、腰陽關穴、志室穴各3~5分鐘，以被按摩部位產生酸、麻、脹感覺為度。

## 第五節 慢性腰肌勞損

本病最突出的症狀就是腰痛（隱痛或痠痛），時輕時重，反覆發作。是慢性腰腿痛中常見的疾病之一，多見於青壯年，外傷史不明顯，常與職業和工作環境有關。對於本病的治療，按摩常是首選療法，效果很好。

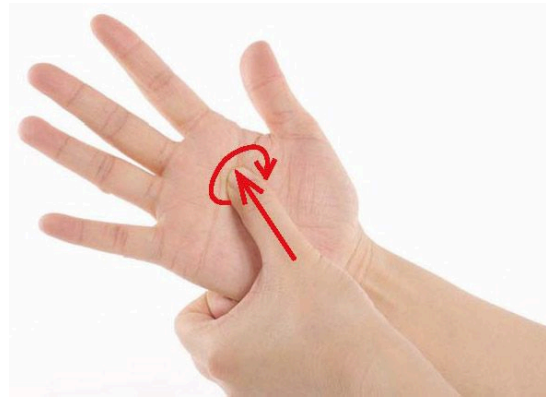
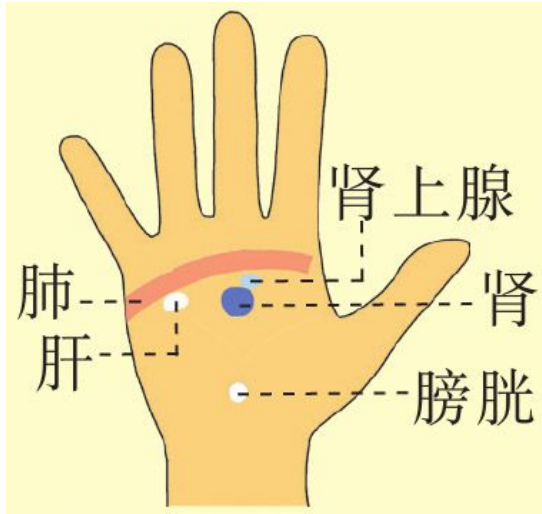
### 手部反射區按摩

#### 步驟1



拇指向心方向推輸尿管區、腹腔神經叢區各2分鐘。

#### 步驟2



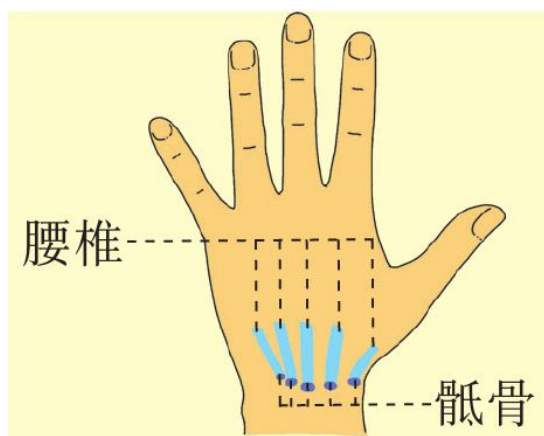
拇指按揉腎上腺區、腎區、膀胱區、肺區、肝區（右手）各2分鐘。

### 步驟3



拇指按上身淋巴結區、下身淋巴結區、胸腺淋巴結區各2分鐘。

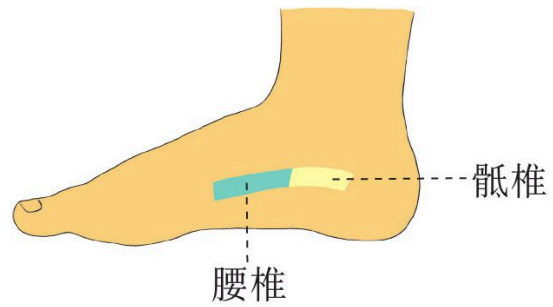
## 步驟4



拇指向心方向推腰椎區、骶骨區各8分鐘。

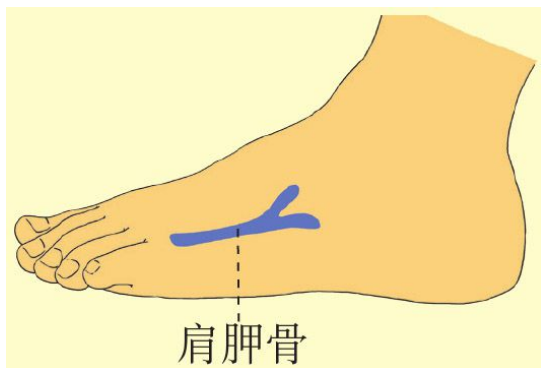
## 足部反射區按摩

### 步驟1



拇指按腰椎區、骶椎區各5分鐘。

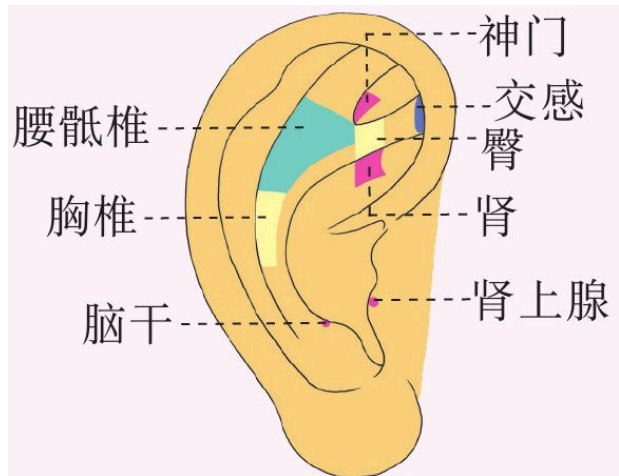
## 步驟2



拇指向心方向推肩胛骨區3分鐘。

## 耳部反射區按摩

### 步驟1



按揉腰骶椎區、腎區、交感區各30~50次。捏揉腦幹區、神門區、胸椎區、腎上腺區各30~50次。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

---

## 第四章 中老年常見病

---

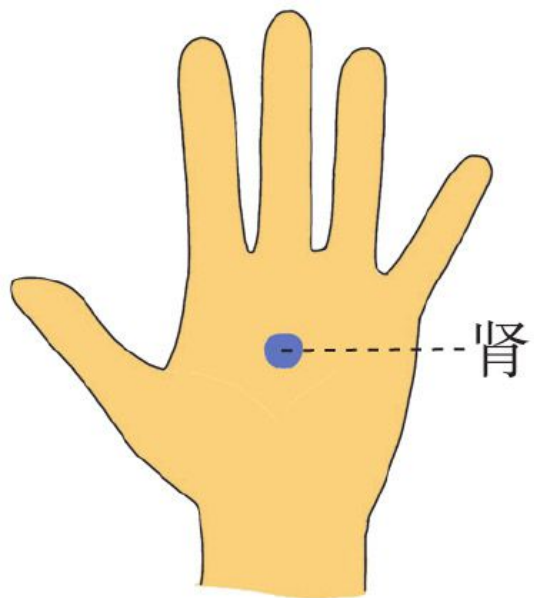
隨著年齡的增長，老年人的身體總會出現一些毛病，不是這裡痠痛就是那裡不舒服，是到了需要細心養護的時候了。除了要注意合理膳食、鍛煉身體、調適情志等方面外，適當的治療是不可避免的。手足耳反射區按摩在眾多療法中，既有效、又經濟，且副作用少。因此本章列舉了幾種中老年人常見病，指導中老年人運用手足耳反射區按摩的方法，預防和輔助治療常見的中老年疾病。

### 第一節 五十肩

五十肩即肩關節周圍炎，又叫「五十肩」、「凍結肩」、「漏肩風」、「肩痺」等，是指肩關節及其周圍的肌腱、韌帶等軟組織的急慢性損傷或退行性病變，導致肩部疼痛和功能障礙為主症的一種疾病。按摩是治療本病的首選治療方法，療效顯著。

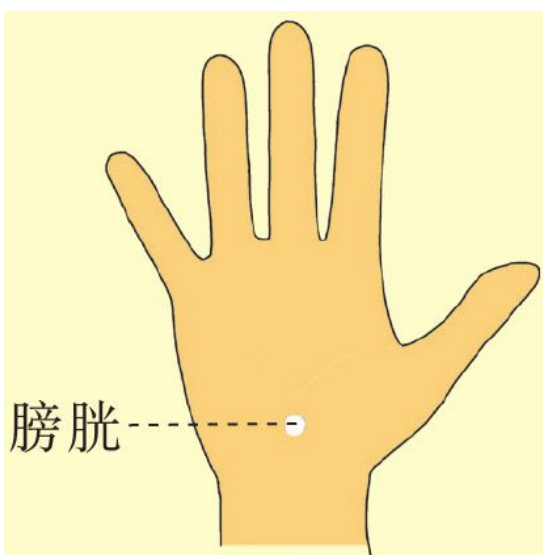
## 手部反射區按摩

### 步驟1



拇指按揉**腎區**2分鐘。

## 步驟2



拇指按揉**膀胱區**2分鐘。

## 步驟3



拇指按**肩關節區**5分鐘。

## 足部反射區按摩

### 步驟1



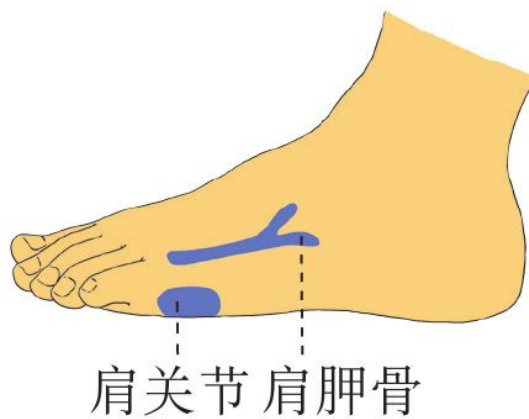
拇指向心方向推腎上腺區3分鐘。

## 步驟2



拇指從外側向內側推斜方肌區3分鐘。

## 步驟3



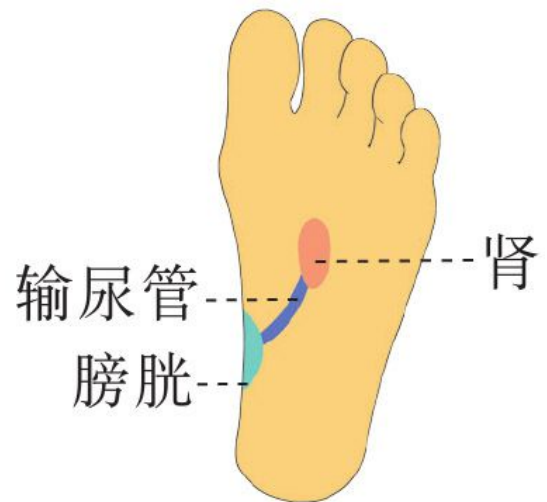
拇指按肩胛骨區、肩關節區各5分鐘。

## 步驟4



拇指按或屈示指點**頸椎區**5分鐘。

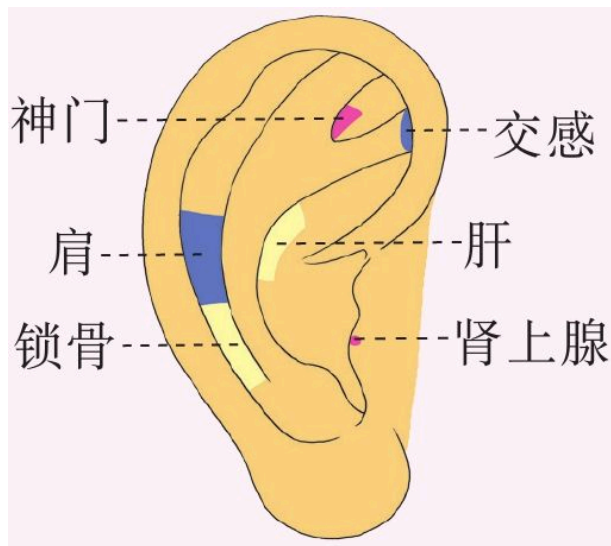
## 步驟5



屈示指向心方向推腎區、輸尿管區、膀胱區各3分鐘。

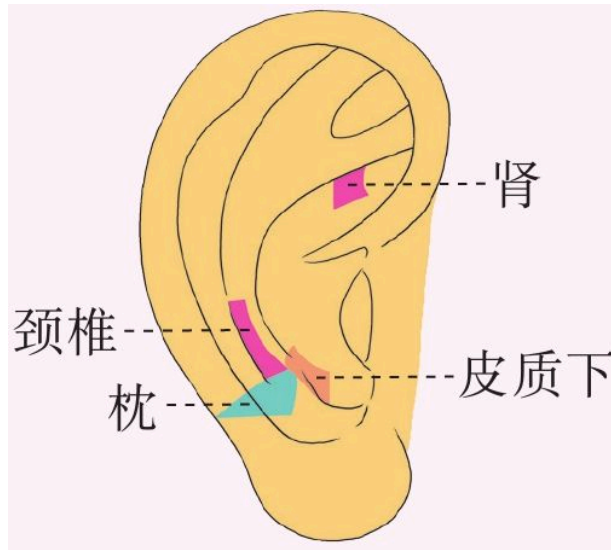
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



揉按肩區、鎖骨區、交感區、肝區、神門區、腎上腺區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

### 步驟2



捏揉**皮質下區、枕區、頸椎區、腎區**各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

### 溫馨小提示

除堅持運用手足耳反射區按摩法進行治療外，還可配合肩關節功能鍛鍊，能加強療效，縮短病程，造成事半功倍的效果。

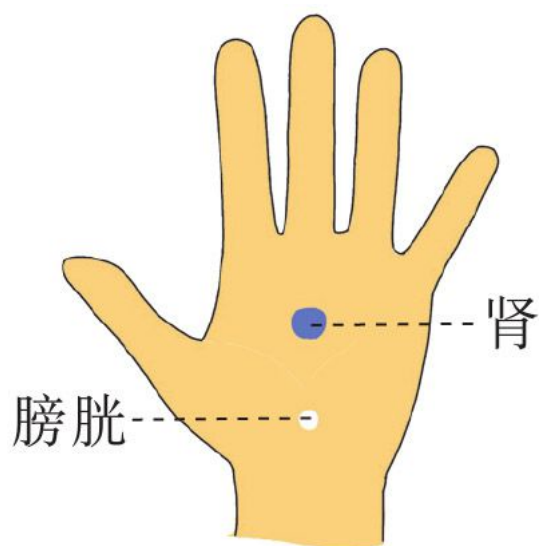
- 1. 爬牆運動：**患者面對牆壁，雙手沿牆壁慢慢向上爬行，使上臂儘量高舉，然後再緩緩下落，放回原處。如此反覆進行。
- 2. 甩手運動：**甩動上臂，使肩關節做前後活動。
- 3. 體後拉手：**雙手向後，在背部拉手，漸漸向上運動，儘量抬高，然後恢復原位，反覆進行。

## 第二節 腰椎間盤突出症

腰椎間盤突出症俗稱「腰突」，是近年的常見病症，在腰腿病的病症中，占了很大比例。本病好發於30~50歲的體力勞動者，男性多於女性。目前，按摩是治療本病的最佳方法，痛苦小、費用低、安全、高效。

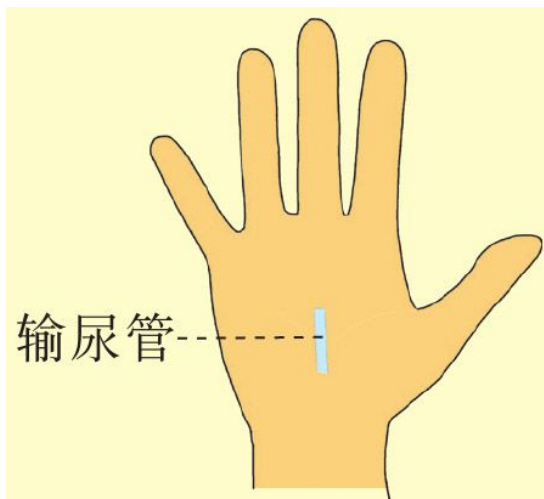
### 手部反射區按摩

#### 步驟1



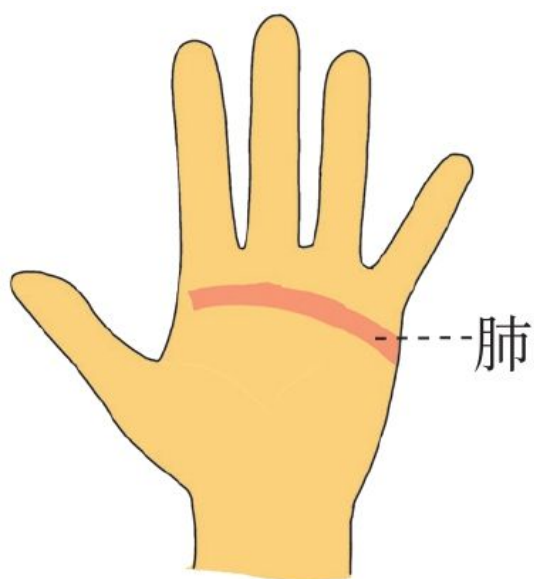
拇指按揉腎區、膀胱區各2分鐘。

## 步驟2



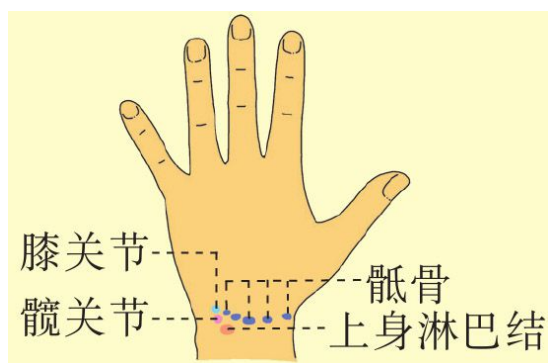
拇指向心方向推**輸尿管區**2分鐘。

## 步驟3



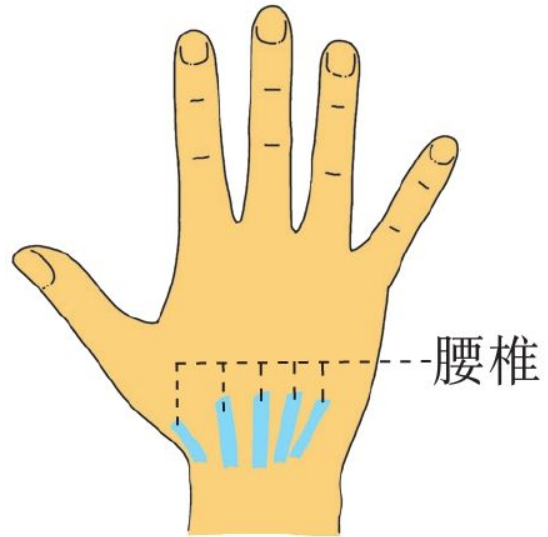
從橈側向尺側推**肺區**2分鐘。

## 步驟4



拇指按揉**骶骨區、腕關節區、膝關節區、上身淋巴結區**各3分鐘。

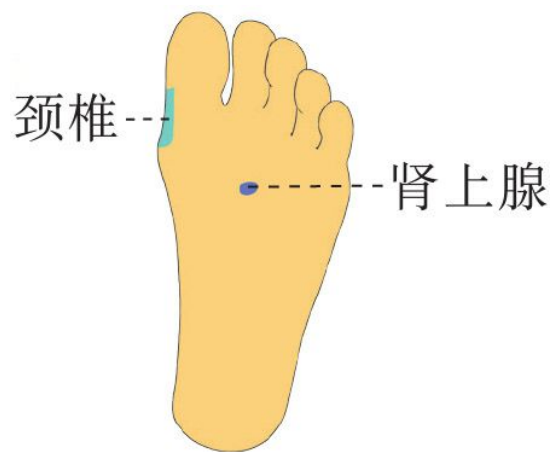
## 步驟5



拇指向心方向推**腰椎區**5分鐘。

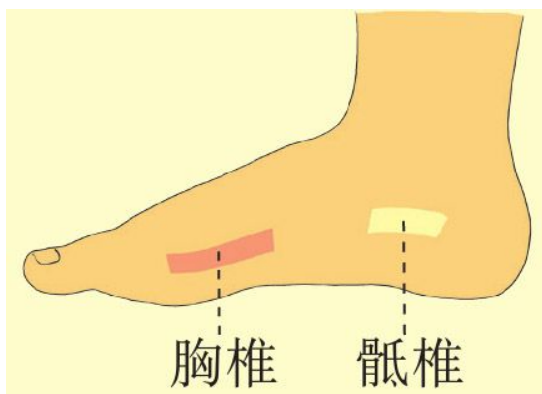
## 足部反射區按摩

### 步驟1



拇指向心方向推**腎上腺區、頸椎區**各2分鐘。

## 步驟2



拇指向心方向推胸椎區、骶椎區各3分鐘。

## 步驟3



屈示指向心方向推腎區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

## 步驟4



拇指按膽區（右足）3分鐘。

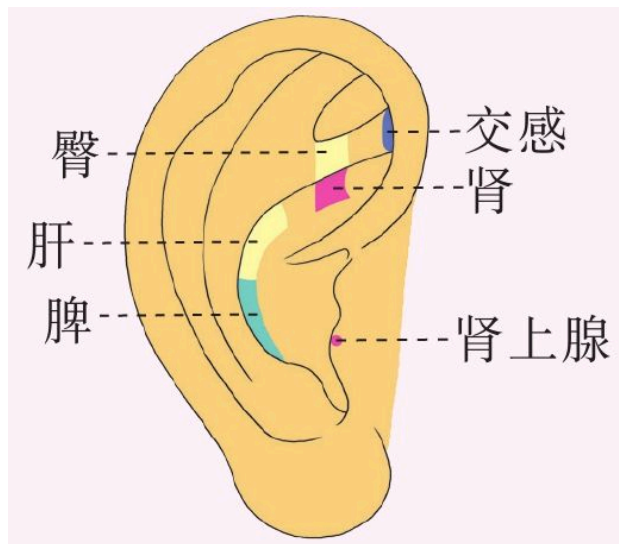
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



按揉腰骶椎區、神門區、坐骨神經區、腦幹區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



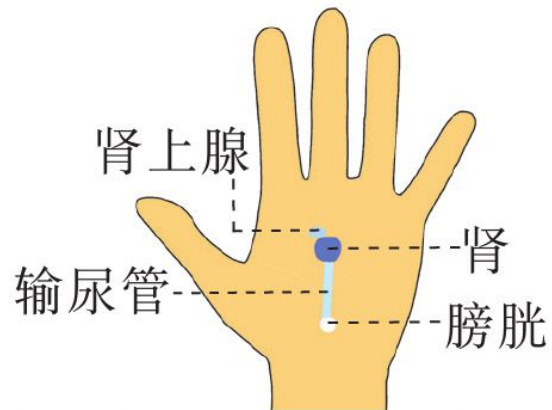
捏揉腎區、交感區、腎上腺區、肝區、脾區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 第三節 足跟痛

本病是指病人足跟底部在站立或行走時疼痛，是臨床常見病。足跟痛又稱跟痛症，以中老年居多，體形肥胖的婦女易患此症。足跟痛發生的主要病因為跟骨骨刺、足跟部脂肪墊損傷、筋膜疲勞、跟骨下滑膜炎等。

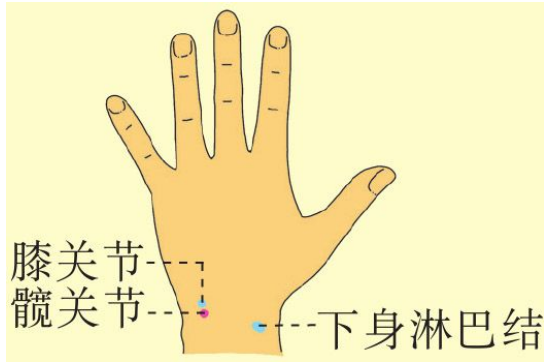
### 手部反射區按摩

#### 步驟1



拇指按揉腎區、腎上腺區、輸尿管區、膀胱區各3分鐘。

#### 步驟2



拇指揉按膝關節區、髌關節區、下身淋巴結區各5分鐘。

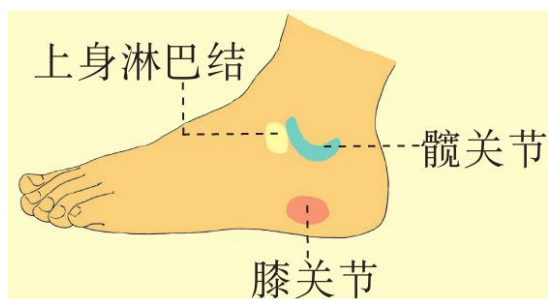
## 足部反射區按摩

### 步驟1



屈示指向心方向推腎上腺區、腎區、尿管區、膀胱區各2分鐘。

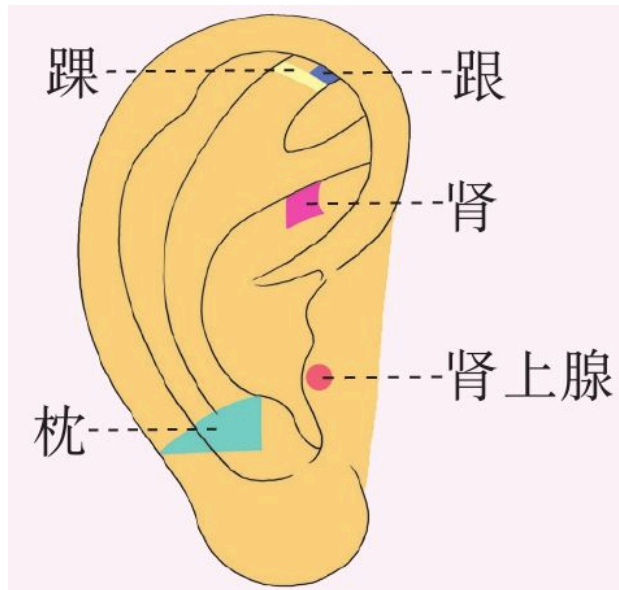
## 步驟2



拇指按膝關節區、腕關節區、上身淋巴結區各6分鐘。

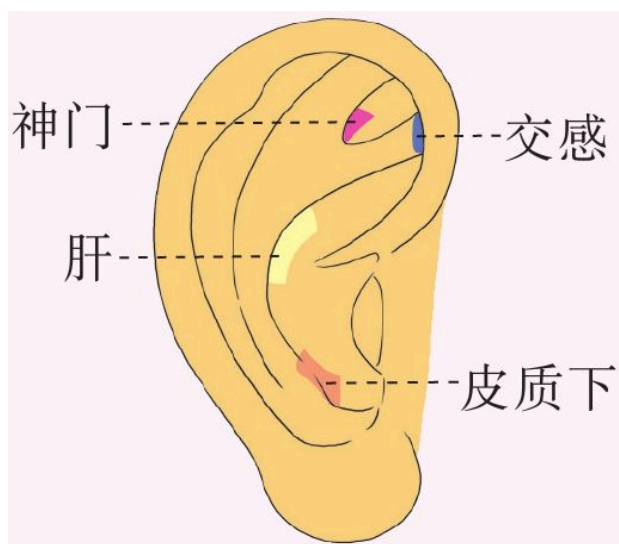
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



按揉跟區、踝區、腎區、枕區、腎上腺區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



捏揉神門區、皮質下區、肝區、交感區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

### 溫馨小提示

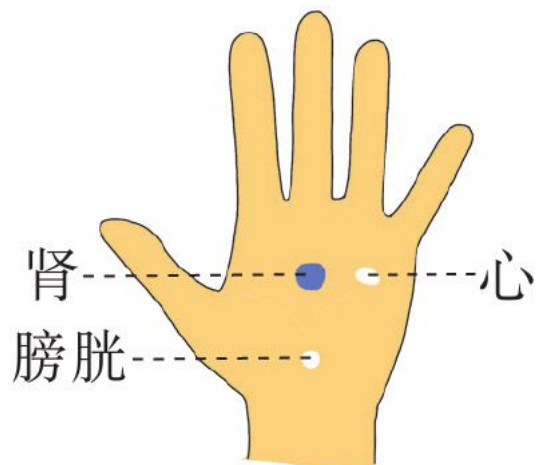
1. 儘量穿軟底鞋，且鞋底不能太薄。
2. 堅持運用手足耳反射區按摩法，能改善足跟部的血液循環，具有良好的治療效果。

## 第四節 高血壓

成年人正常血壓為收縮壓 $\leq 140$ 毫米汞柱（毫米汞柱=133.322帕），舒張壓 $\leq 90$ 毫米汞柱。若收縮壓 $\geq 160$ 毫米汞柱及/或舒張壓 $\geq 95$ 毫米汞柱者，則稱為高血壓。本病屬於中醫學的眩暈、頭痛等證範疇，發病與肝、腎、心、脾等臟器關係密切。

## 手部反射區按摩

### 步驟1



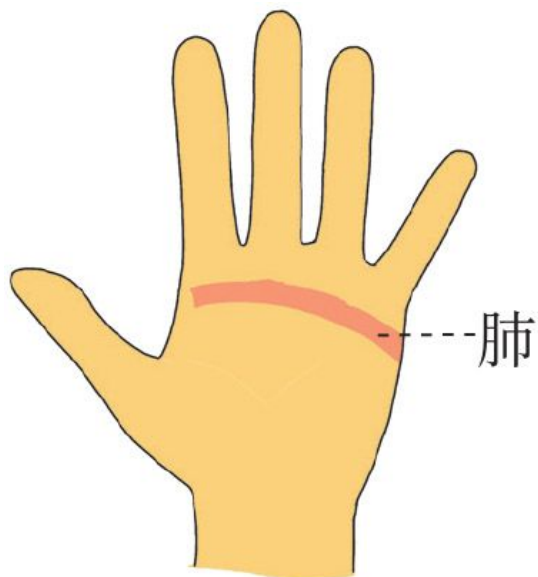
拇指按揉腎區、膀胱區、心區（左手）各3分鐘。

## 步驟2



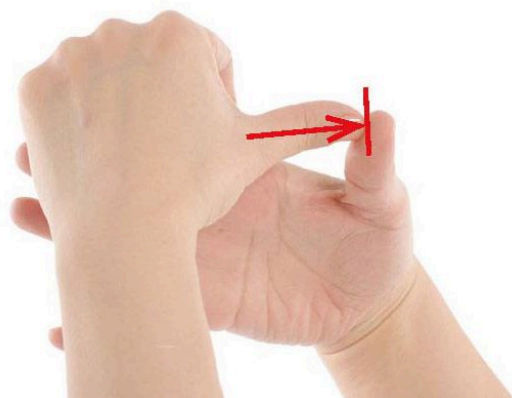
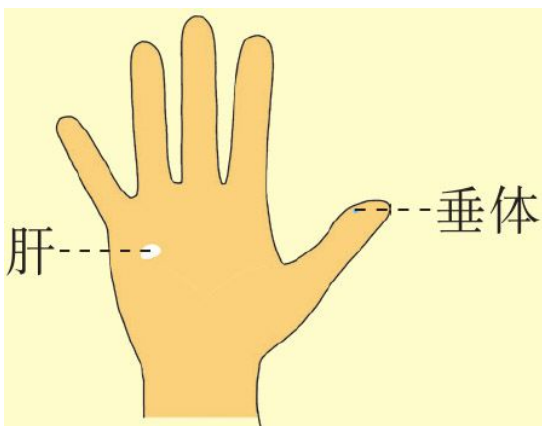
拇指向心方向推大腦區、頸項區、甲狀腺區、腹腔神經叢區各2分鐘。

### 步驟3



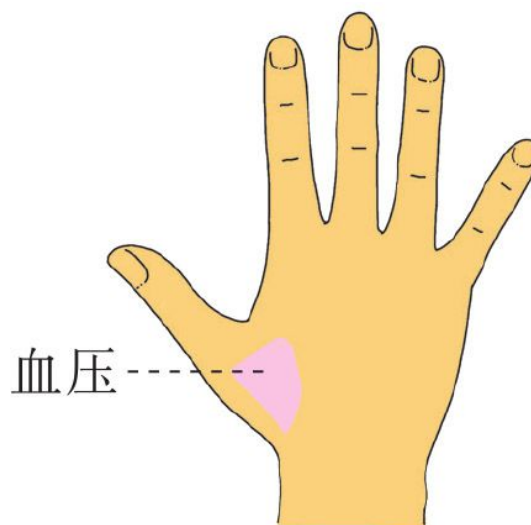
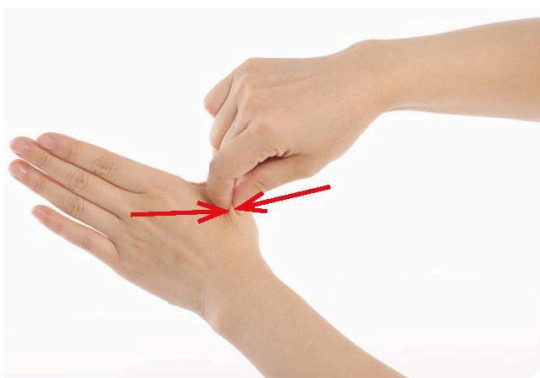
拇指從橈側向尺側推肺區2分鐘。

### 步驟4



拇指按垂體區、肝區（右手）各2分鐘。

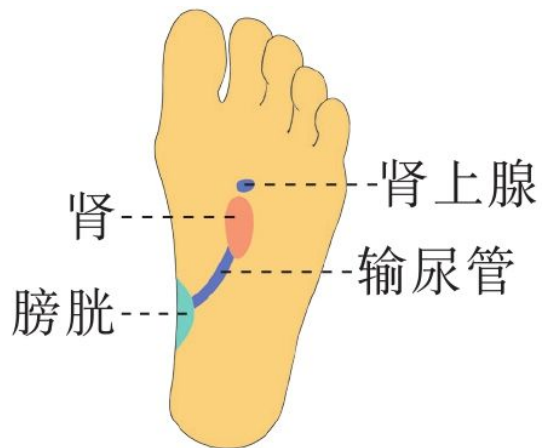
## 步驟5



拇指、示指捏血壓區2分鐘。

## 足部反射區按摩

### 步驟1



屈示指向心方向推腎上腺區、腎區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

## 步驟2

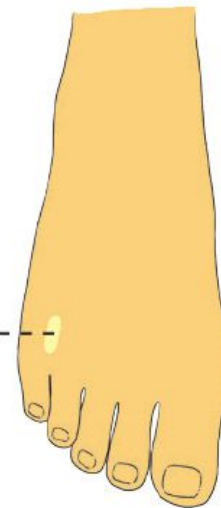


拇指按揉大腦區、耳區各3分鐘。

## 步驟3



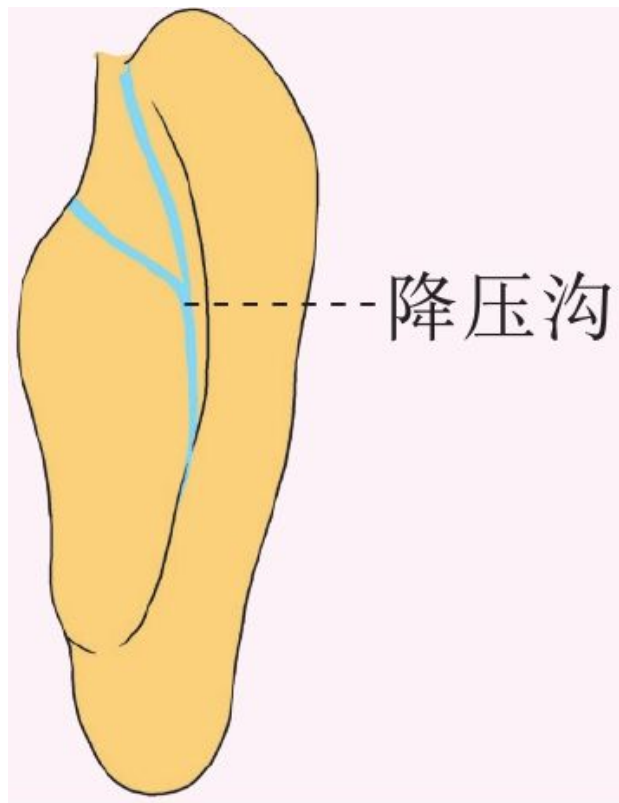
內耳迷路---



拇指逆心方向推平衡器官（內耳迷路區） 2分鐘。

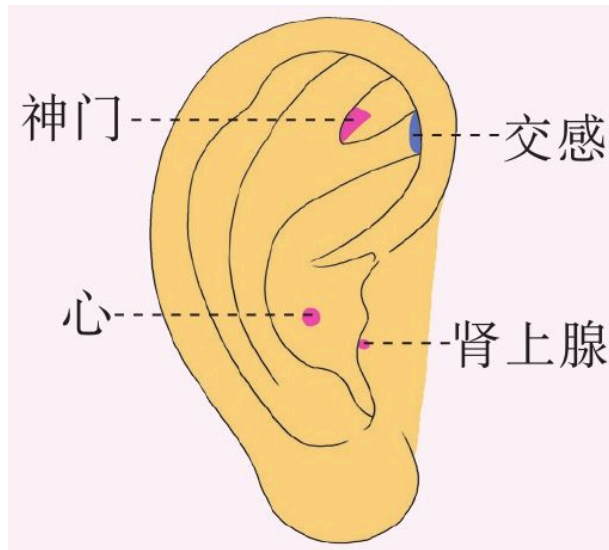
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



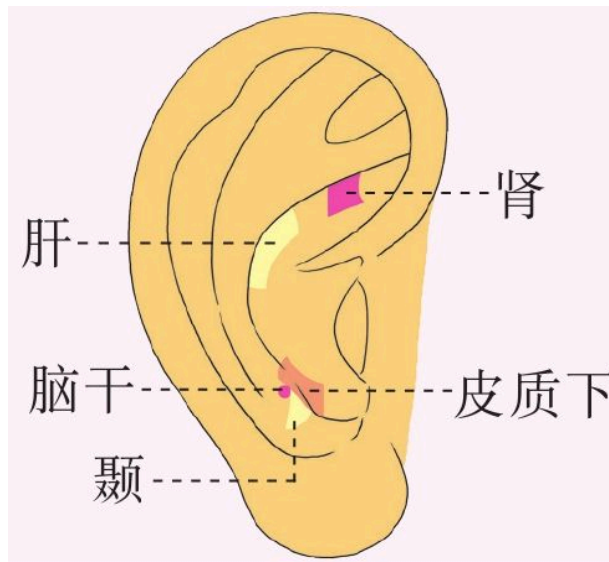
按揉降壓溝，亦可對降壓溝採取搓擦法進行按摩30~50次。每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



按揉心區、交感區、腎上腺區、神門區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

### 步驟3



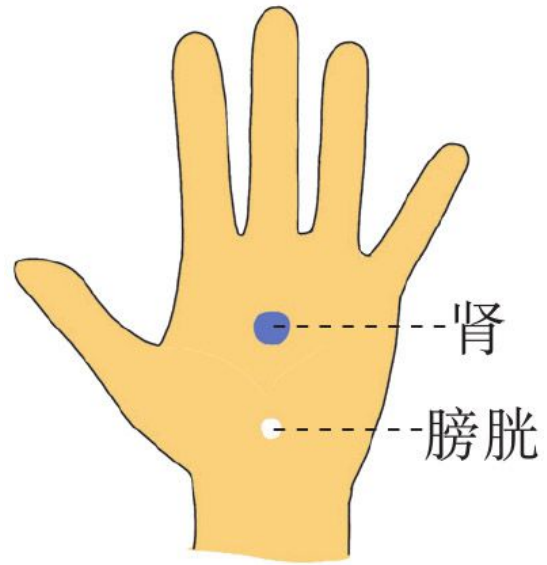
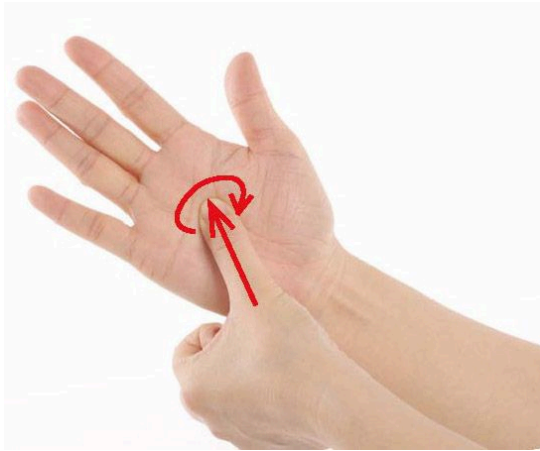
捏揉皮質下區、顳區、腦幹區、腎區、肝區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 第五節 糖尿病

糖尿病是一種全身性疾病，中醫稱之為消渴病。本病是以多飲、多食、多尿、身體消瘦，或者尿濁、尿有甜味為特徵的一種疾病。按摩治療糖尿病簡單方便、無毒副作用，療效確切，尤其對非胰島素依賴型糖尿病有相當不錯的效果。

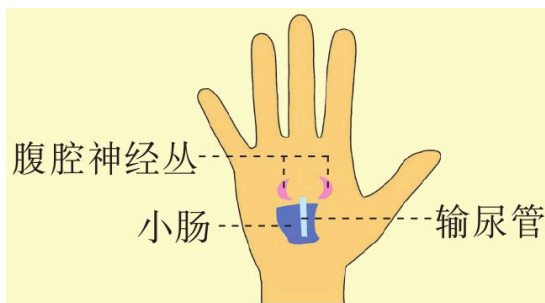
### 手部反射區按摩

#### 步驟1



拇指按揉腎區、膀胱區各3分鐘。

## 步驟2



拇指向心方向推輸尿管區、小腸區、腹腔神經叢區各2分鐘。

### 步驟3



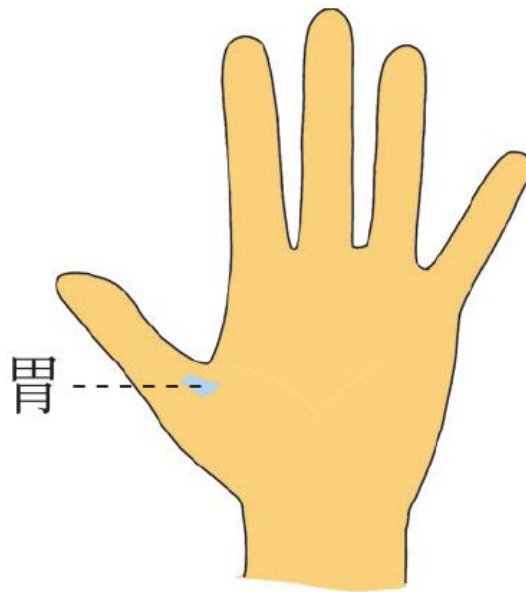
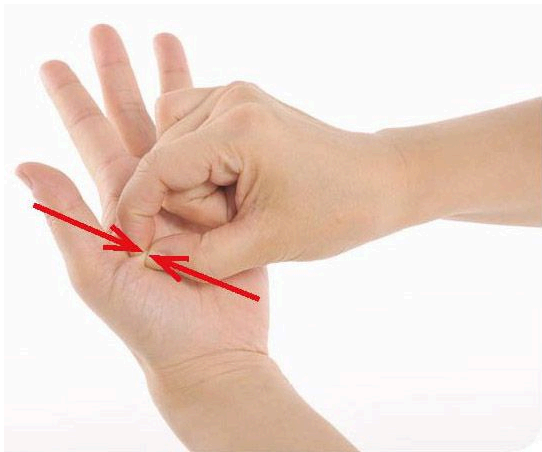
拇指從橈側向尺側推肺區、大腸區各2分鐘。

### 步驟4



拇指按垂體區、十二指腸區各2分鐘。

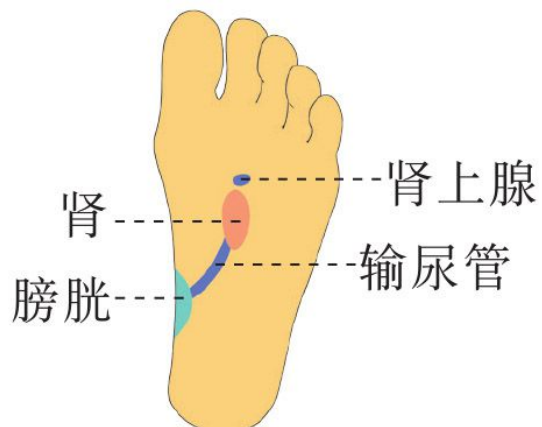
## 步驟5



拇指、示指捏胃區2分鐘。

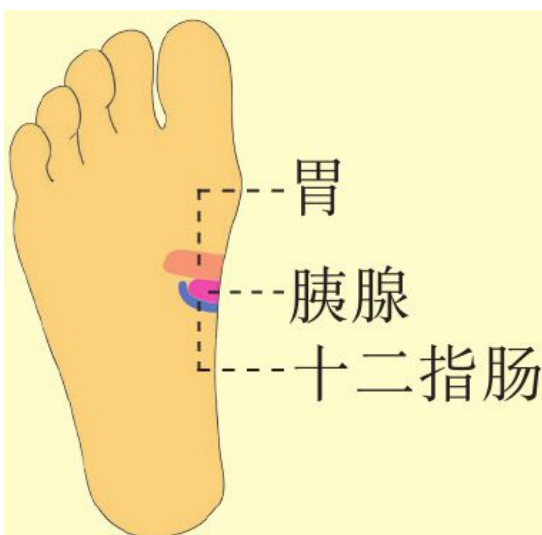
## 足部反射區按摩

### 步驟1



拇指向心方向推腎上腺區、腎區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

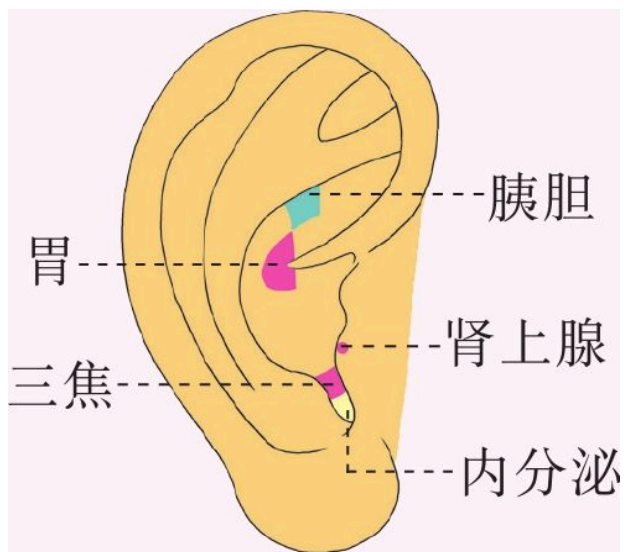
## 步驟2



拇指按揉胃區、十二指腸區、胰腺區各4分鐘。

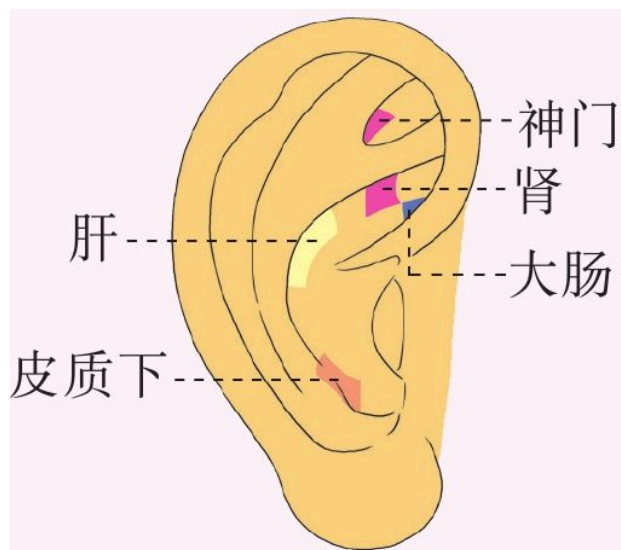
## 耳部反射區按摩

## 步驟1



按揉胰膽區、內分泌區、胃區、腎上腺區、三焦區各30~50次。  
亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



捏揉**皮质下區、神門區、肝區、大腸區、腎區**各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

### 溫馨小提示

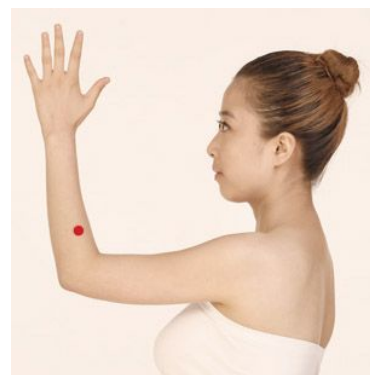
## 按摩治療呃逆



內關穴



足三里穴



手三里穴

**特效穴位：**內關穴、足三里穴、手三里穴。

**穴位位置：**內關穴位於前臂掌側，腕橫紋上2吋，當掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間。足三里位於犢鼻穴下3吋，脛骨前嵴外一橫指處。手三里穴位於前臂背面橈側，當陽溪與曲池連線上，肘橫紋下2吋。

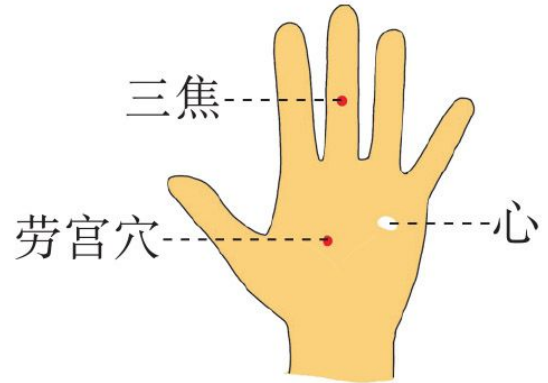
**按摩方法：**拇指指腹分別按揉內關穴、足三里穴、手三里穴各1分鐘，手法宜輕柔，至穴位部位皮膚發熱止，每日1次。

## 第六節 高脂血症

高脂血症一般以測定血漿膽固醇和甘油三酯含量為診斷本病的依據。高脂血症在發病早期可能沒有不舒服的症狀。多數患者在發生了冠心病、腦卒中後才發現血脂異常，可表現為頭痛、四肢麻木、頭暈目眩、胸部悶痛、氣促心悸等症狀。

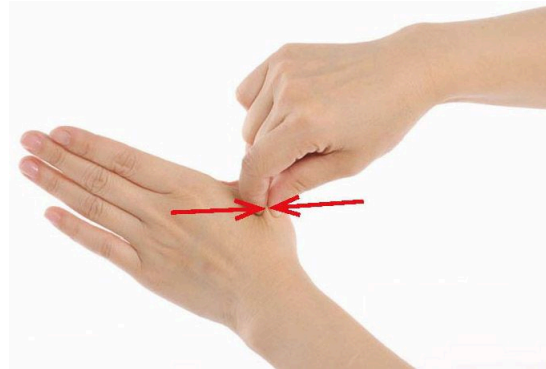
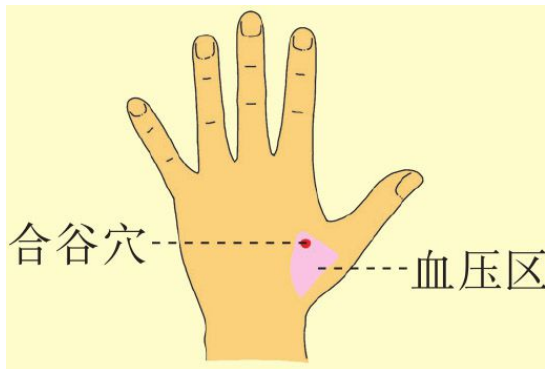
### 手部反射區按摩

#### 步驟1



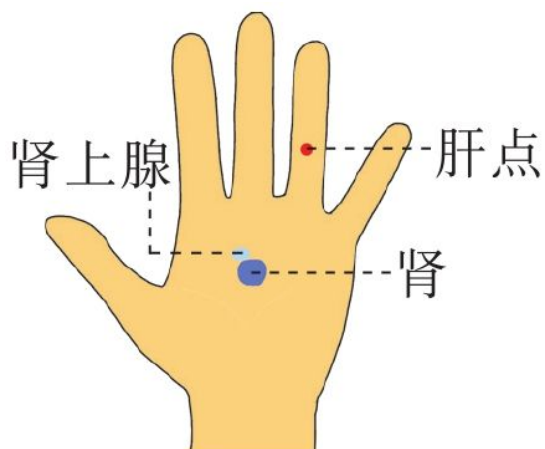
拇指、示指捏拿三焦點、心區、勞宮穴各5分鐘。

## 步驟2



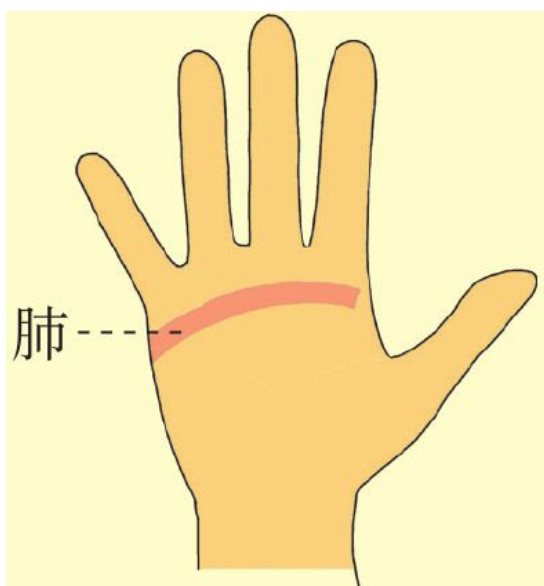
拇指、示指捏拿血壓區、合谷穴各2分鐘。

## 步驟3



拇指逆心方向推腎區、腎上腺區、肝點各2分鐘。

## 步驟4



拇指從橈側向尺側推肺區2分鐘。

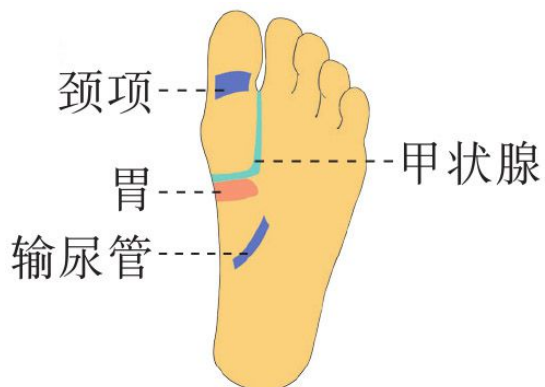
## 步驟5



拇指推揉**胃脾大腸區**2分鐘。

## 足部反射區按摩

### 步驟1



拇指按揉甲状腺区、输尿管区、颈项区、胃区各5分钟。

## 步骤2



拇指、示指捏拿甲状腺旁腺区、胰腺区各1分钟。

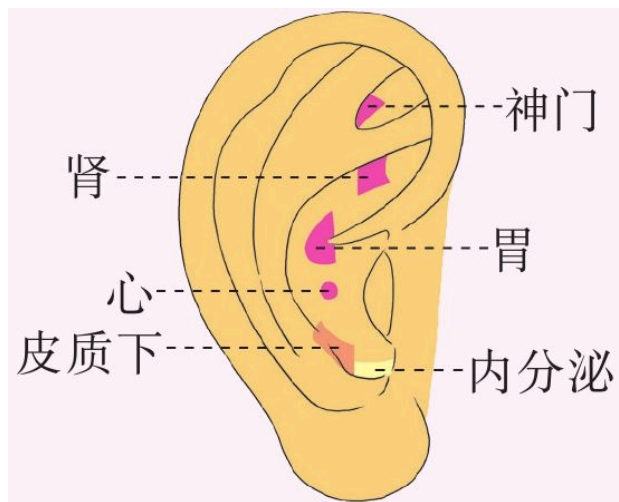
## 步骤3



拇指按揉脾區（左足）、腎區、腎上腺區、心區（左足）各5分鐘。

## 耳部反射區按摩

### 步驟1



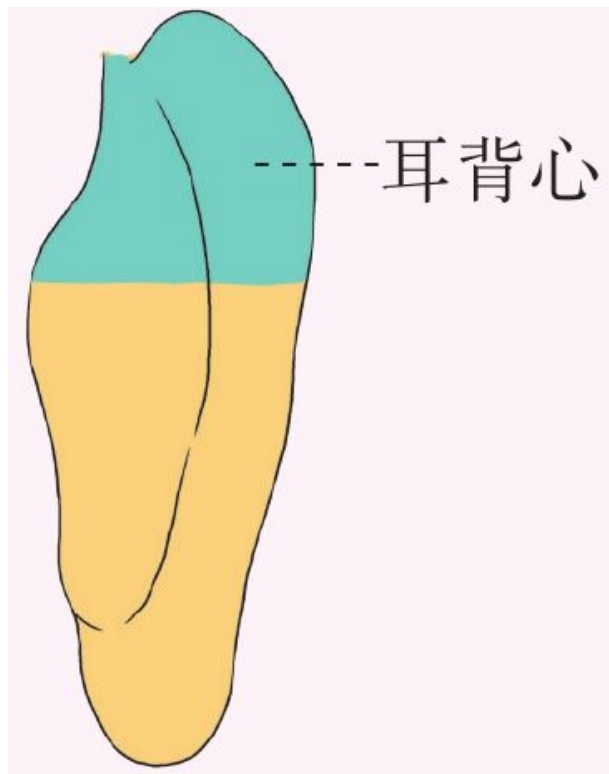
按壓或按揉內分泌區、腎區、心區、神門區、胃區、皮質下區各3分鐘。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



掐耳尖、腎上腺區各2分鐘。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟3



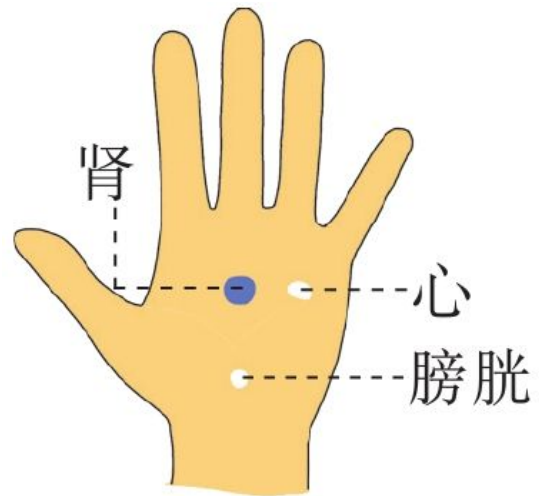
拇指按耳背心2分鐘。

## 第七節 冠心病

冠心病又稱「缺血性心臟病」，全稱叫「冠狀動脈粥樣硬化性心臟病」。按摩以治療功能性心臟疾病為主，其他器質性心臟病，按摩只能作為輔助治療，按摩療法對緩解並改善冠心病症狀、預防發生有積極的作用。

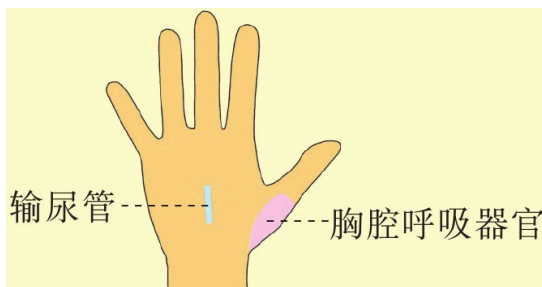
### 手部反射區按摩

#### 步驟1



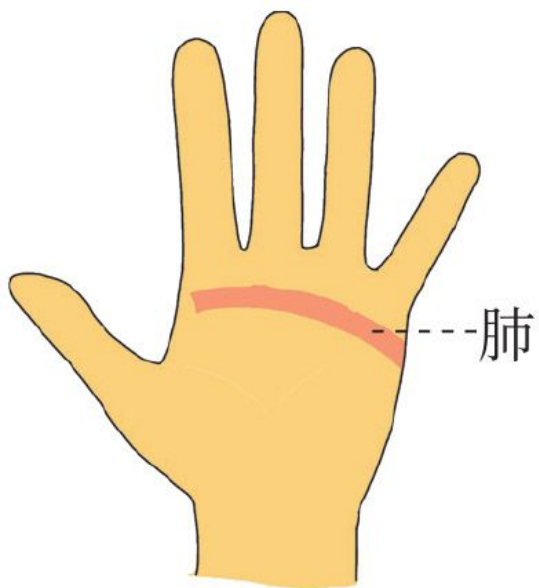
拇指按揉腎區、膀胱區、心區各2分鐘。

## 步驟2



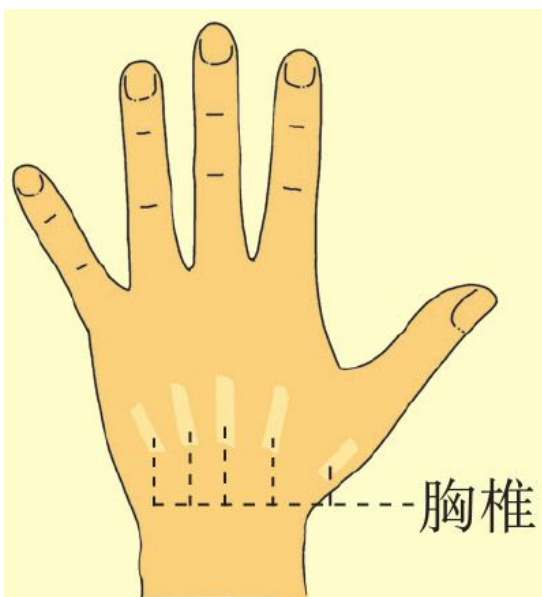
拇指向心方向推輸尿管區、胸腔呼吸器官區各2分鐘。

## 步驟3



拇指從橈側向尺側推肺區3分鐘。

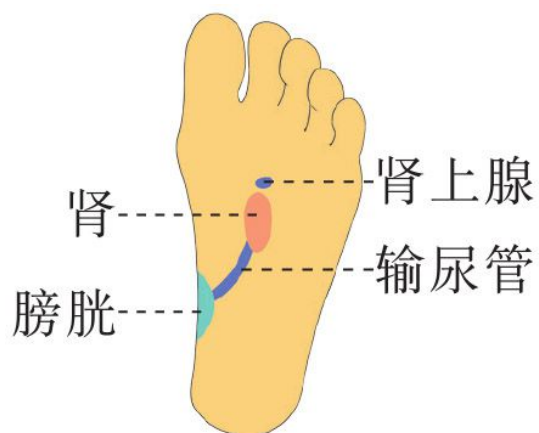
## 步驟4



拇指向心方向推胸椎區2分鐘。

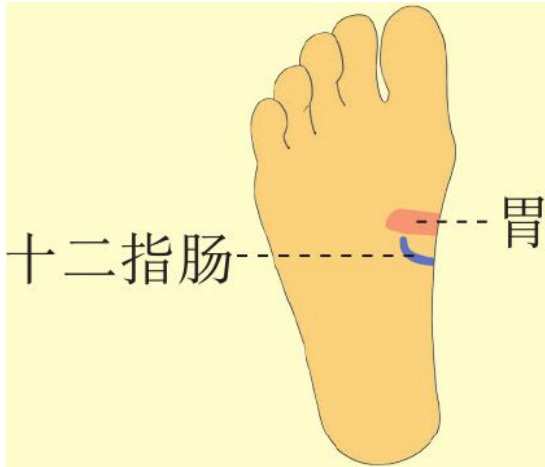
## 足部反射區按摩

### 步驟1



屈示指向心方向推腎上腺區、腎區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

### 步驟2



拇指向心方向推胃區、十二指腸區各2分鐘。

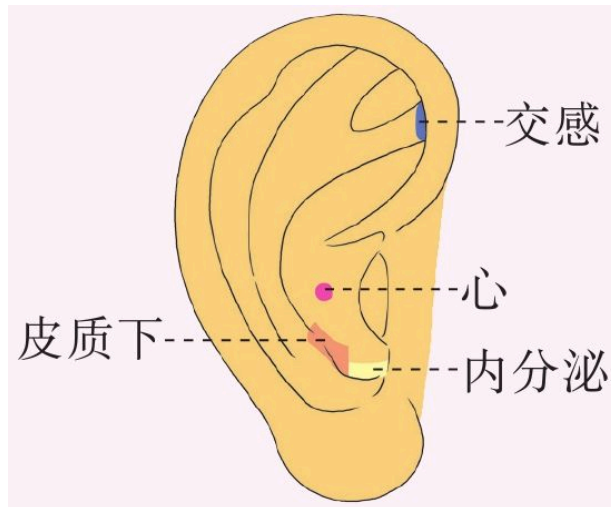
## 步驟3



拇指按揉脾區（左足）2分鐘。

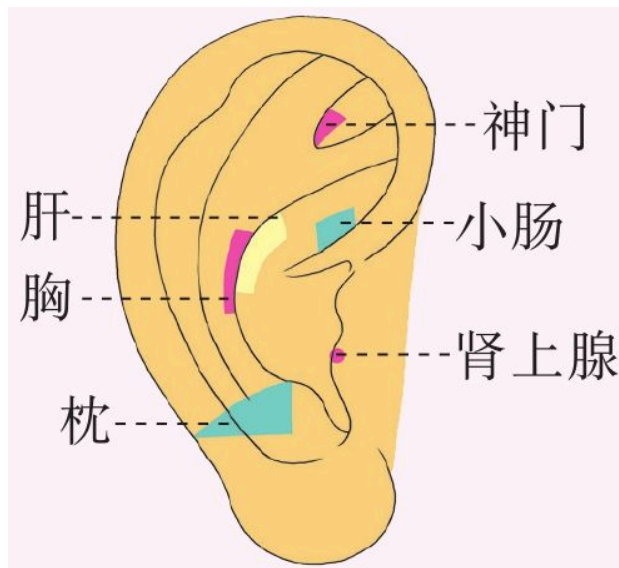
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



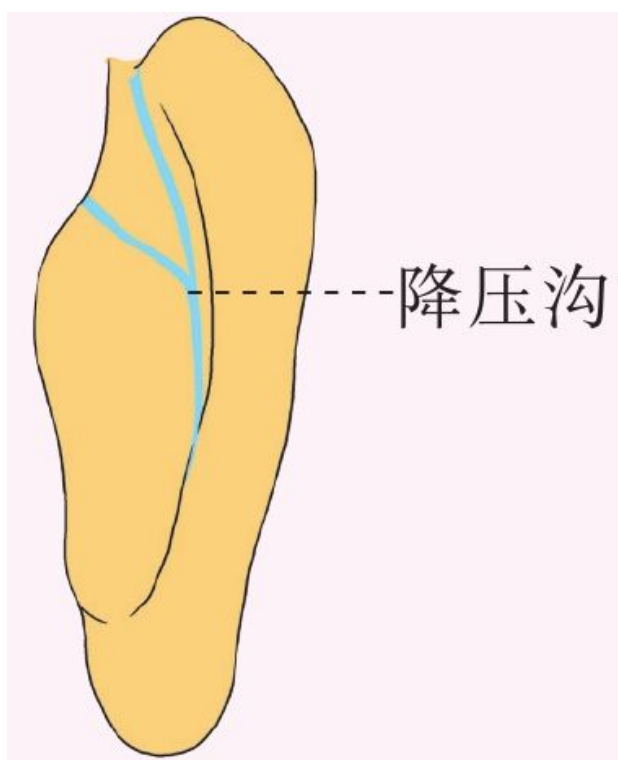
按揉心區、交感區、皮質下區、內分泌區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



捏揉胸區、枕區、神門區、小腸區、肝區、腎上腺區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟3



按揉降壓溝，亦可對降壓溝採取搓擦法進行按摩30~50次。

### 溫馨小提示

1. 手足耳反射區按摩雖然可以改善心肌缺血、缺氧狀態，但是對病情較嚴重的患者，應以藥物治療為主，反射區按摩為輔。

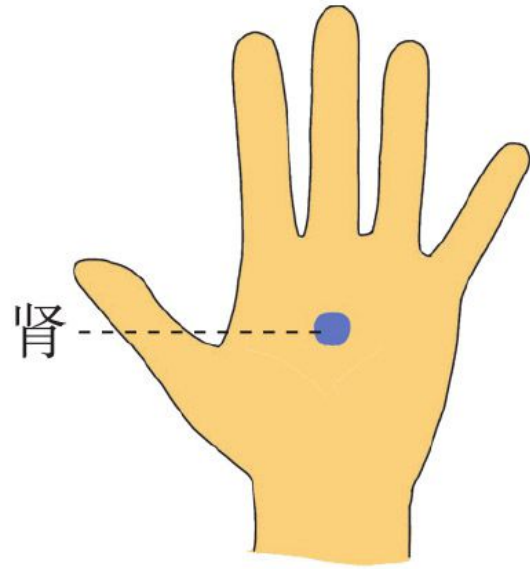
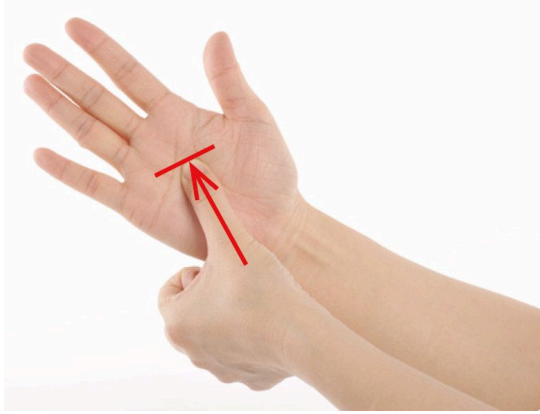
2. 日常生活中應保持心情愉快，保證睡眠，避免劇烈運動。
3. 飲食宜清淡、低脂，少食肥甘厚味的食物，忌菸酒。
4. 應關注自己的血壓、血脂、血糖等，及時發現並改善血壓、血脂、血糖的異常。

## 第八節 骨質疏鬆症

骨質疏鬆症是以慢性腰背疼痛，身長縮短、駝背、甚則畸形、呼吸功能下降為主要表現的一種全身性骨量減少性疾病，即使是輕微的創傷或無外傷的情況下也易發生骨折。該病常見於絕經後婦女和老年人。中醫認為「腎主骨」，此病的出現多與肝腎之陰不足有關。

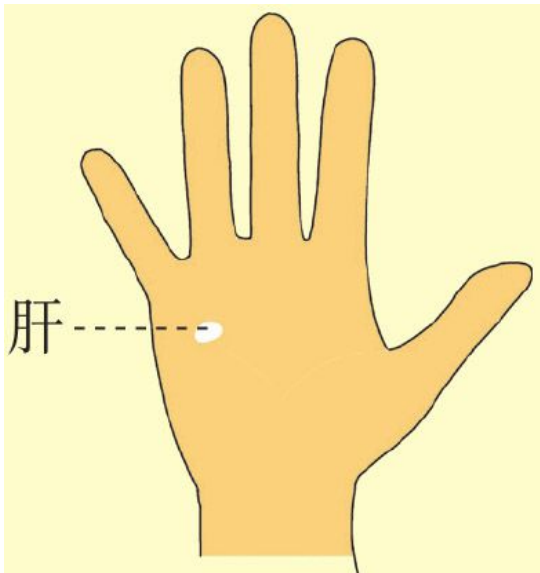
### 手部反射區按摩

#### 步驟1



拇指按腎區3分鐘。

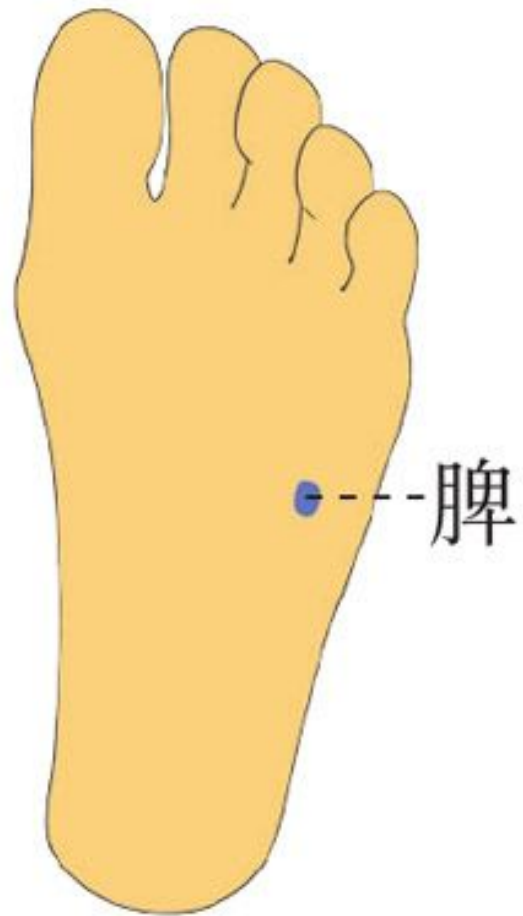
## 步驟2



拇指按肝區 (右手) 1分鐘。

# 足部反射區按摩

## 步驟1



拇指按脾區 (左足) 3分鐘。

## 步驟2



拇指逆心方向推肝區 (右足) 5分鐘。

## 步驟3



屈示指向心方向推腎區2分鐘。

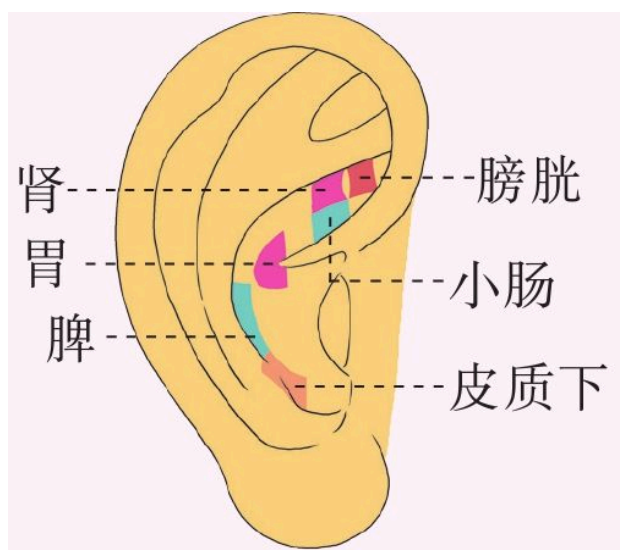
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



按揉內生殖器區、內分泌區、角窩中區、神門區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



捏揉皮質下區、胃區、脾區、小腸區、腎區、膀胱區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，

每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

---

# 第五章 女性常見病

---

與男性相比，女性的身體更容易出現這樣那樣的生理問題，不仔細照看怎麼行。女人怕老、怕青春不再，可是女人卻比男人更容易衰老，因此更需要重視自身的健康。

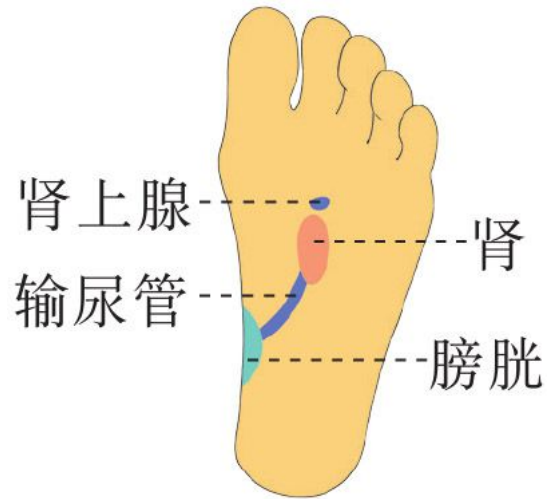
本章列舉了幾種婦科常見病的手足耳反射區按摩方法，這些方法可使女性朋友們不再受到月經不調、痛經、更年期、不孕症等疾病的困擾，使女性朋友們遠離這些婦科疾病，享受幸福生活。

## 第一節 經前期緊張症候群

本病是指女性在月經來潮前數天內出現如頭暈頭痛、心煩失眠、乳房脹痛、口舌糜爛、精神異常等一些症狀，一般在行經前1周最明顯，行經後消失，而又反覆發作者。

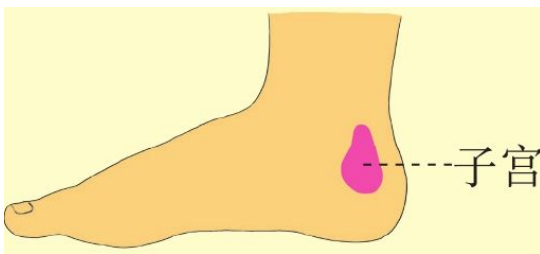
## 足部反射區按摩

### 步驟1



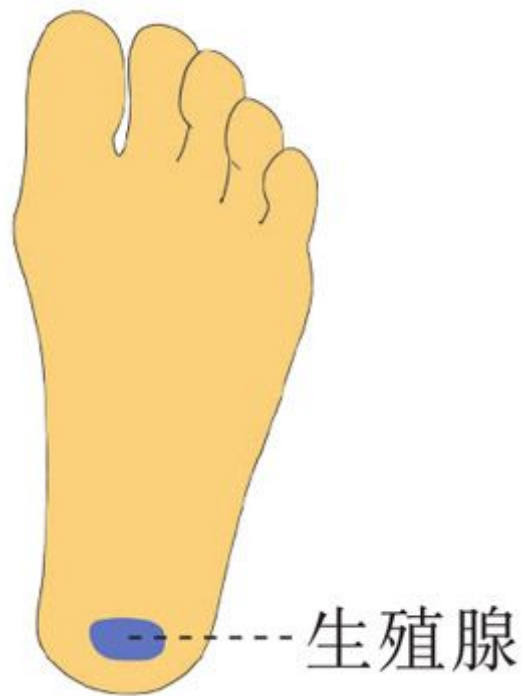
屈示指向心方向推腎上腺區、腎區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

## 步驟2



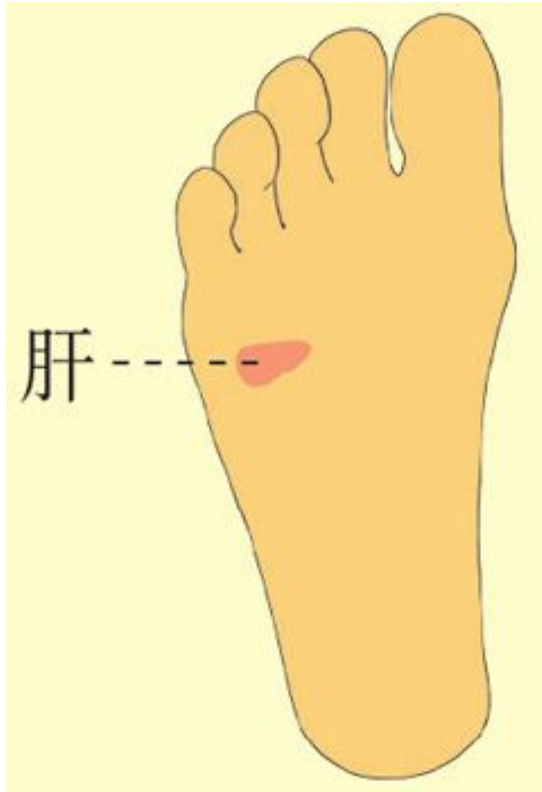
拇指向心方向推子宮區3分鐘。

## 步驟3



拇指向心方向推**生殖腺區**3分鐘。

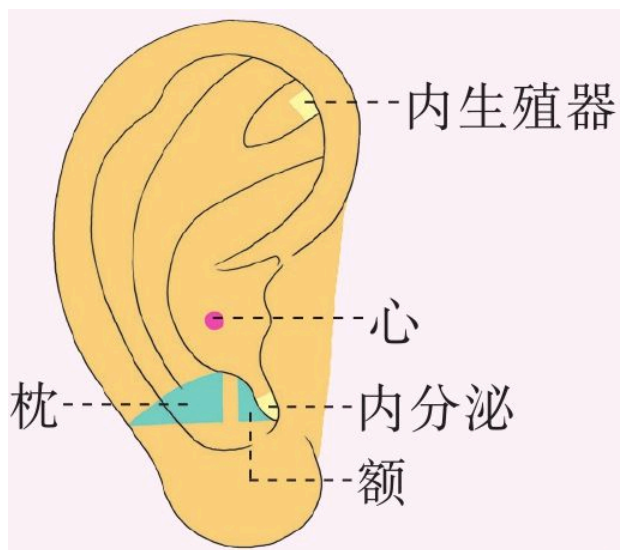
## 步驟4



拇指逆心方向推肝區 (右足) 3分鐘。

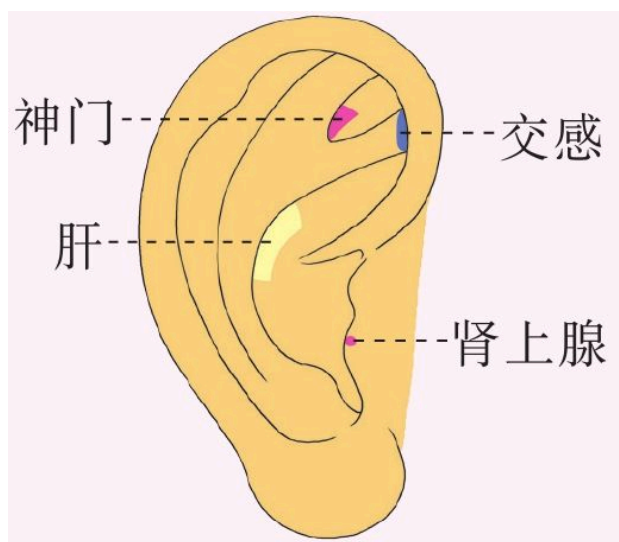
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



按揉內生殖器區、內分泌區、枕區、心區、額區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



捏揉**神門區、肝區、腎上腺區、交感區**各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

### 溫馨小提示

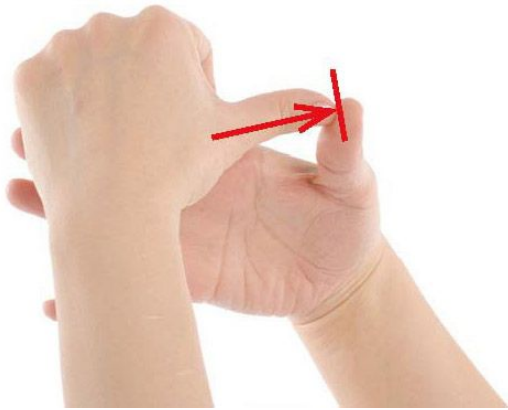
1. 在發作前進行手足耳反射區按摩可疏肝益氣、緩解緊張情緒，有效預防發作或減輕症狀。
2. 配合心理疏導，保持心情愉悅。

## 第二節 月經不調

月經不調是指女性月經的週期、經期、經色、經質等發生異常並伴有其他症狀的一種疾病，包括月經先期、月經後期、月經先後不定期、月經過少、月經過多等症。

### 手部反射區按摩

#### 步驟1



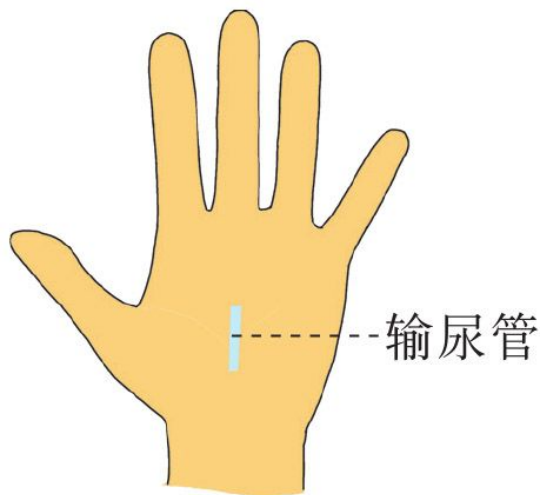
拇指按垂体區5分鐘。

## 步驟2



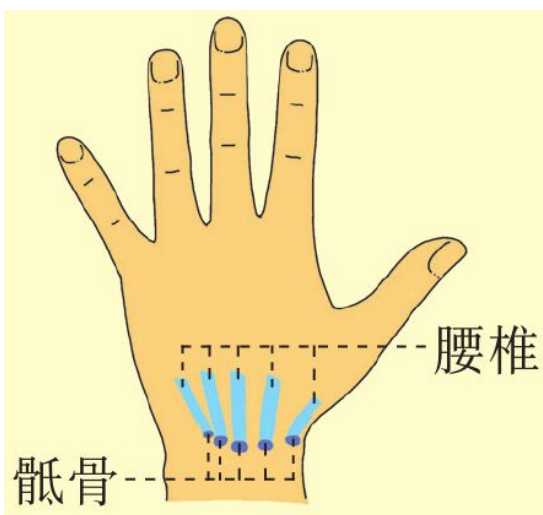
拇指按腎上腺區、生殖腺區各5分鐘。

### 步驟3



拇指向心方向推輸尿管區2分鐘。

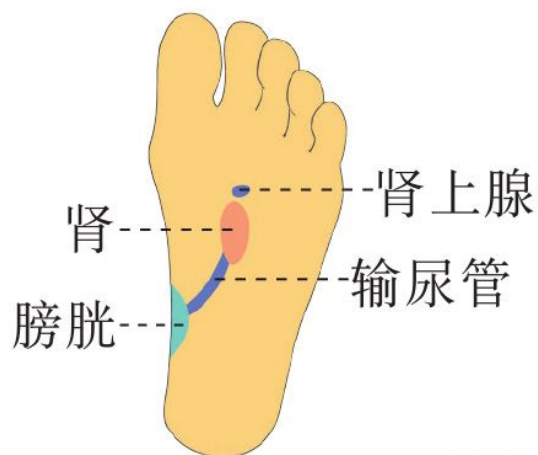
### 步驟4



拇指按腰椎區、骶骨區各3分鐘。

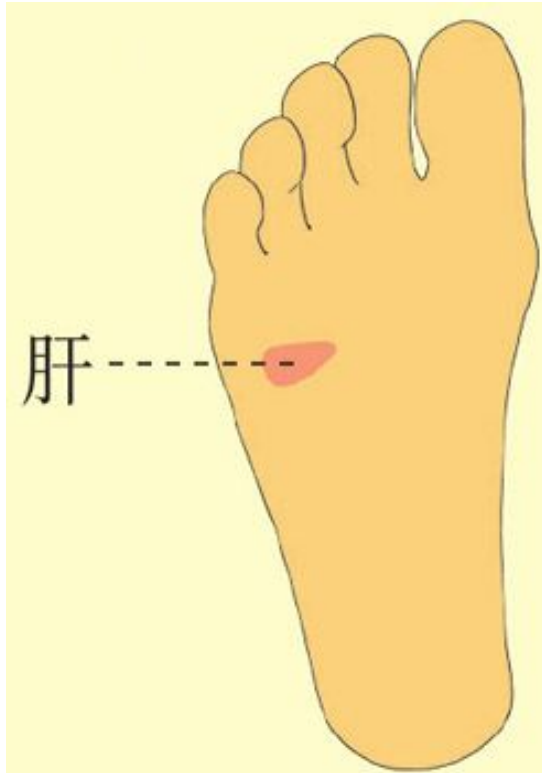
## 足部反射區按摩

### 步驟1



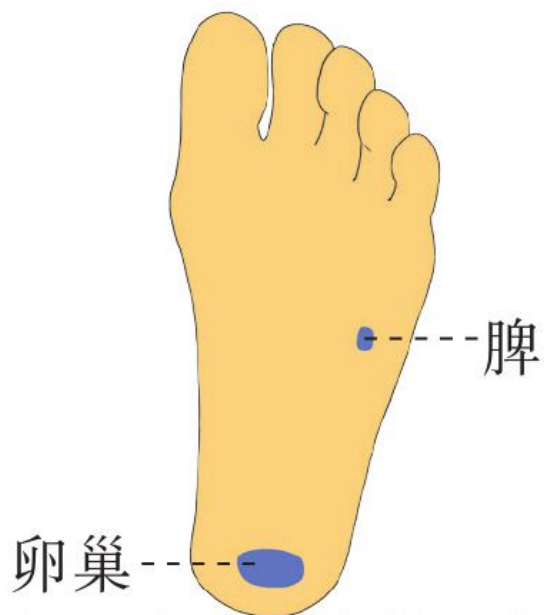
屈示指向心方向推腎上腺區、腎區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

### 步驟2



逆心方向推肝區（右足）5分鐘。

### 步驟3



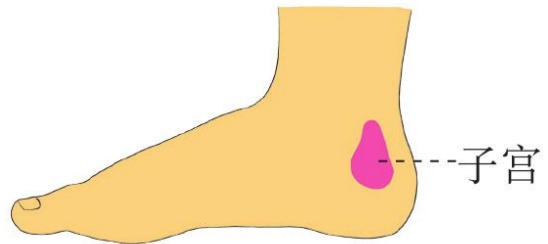
拇指按脾區、卵巢區各3分鐘。

## 步驟4



拇指按垂体區3分鐘。

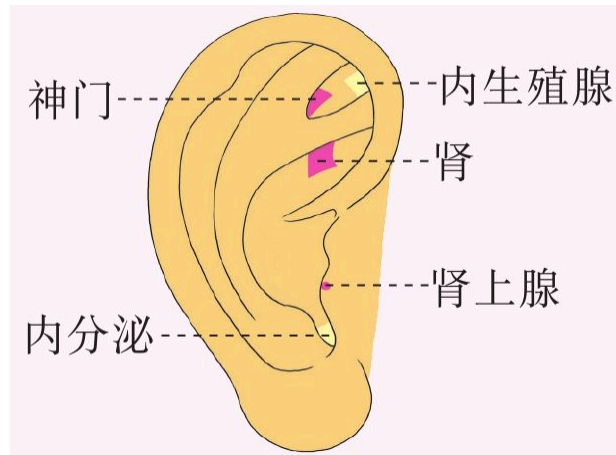
## 步驟5



拇指按子宮區3分鐘。

# 耳部反射區按摩

## 步驟1



按揉內生殖腺區、內分泌區、腎區、腎上腺區、神門區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



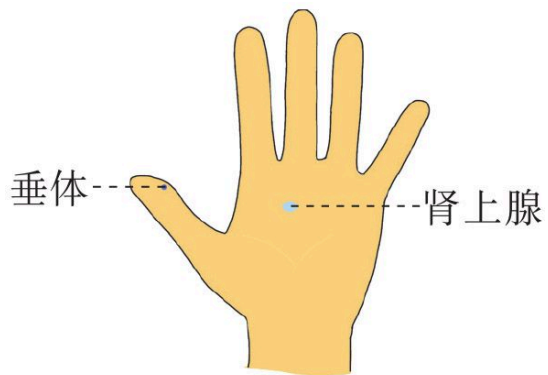
捏揉**交感區、脾區、肝區、盆腔區**各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 第三節 閉經

發育正常的女子，年齡在14歲左右，月經應按期來潮，如超過18週歲尚未來潮，或已行經而又中斷達三個月以上並未懷孕者，稱為閉經。如超過18週歲尚未來潮為原發性閉經。如已行經而又中斷達三個月以上並未懷孕者，為繼發性閉經。閉經發生後，應在診斷明確後再進行按摩治療。

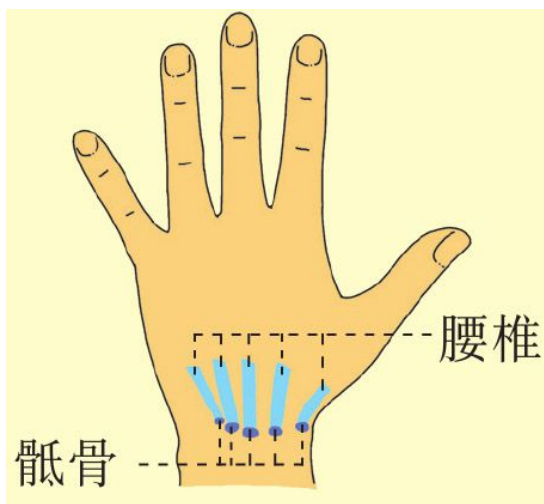
## 手部反射區按摩

### 步驟1



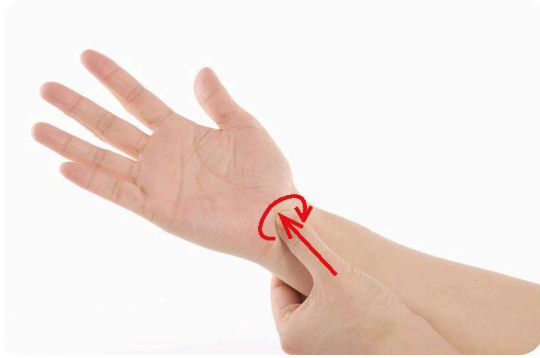
拇指按垂体區、腎上腺區各5分鐘。

## 步驟2



拇指按腰椎區、骶骨區各3分鐘。

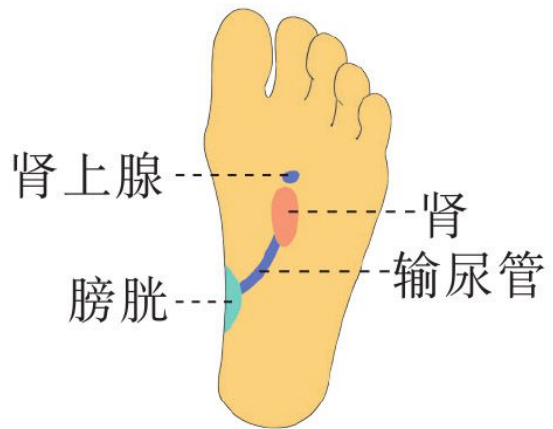
## 步驟3



拇指按揉**生殖腺區**5分鐘。

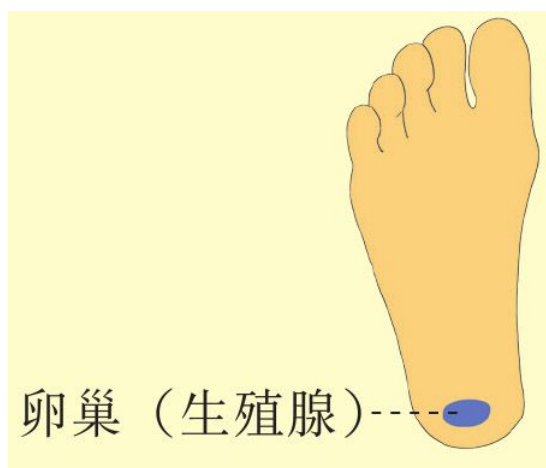
## 足部反射區按摩

### 步驟1



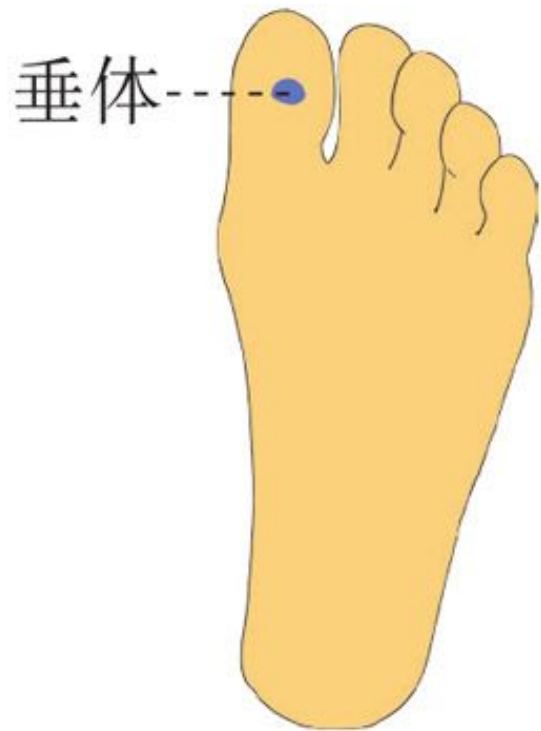
屈示指向心方向推腎上腺區、腎區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

## 步驟2



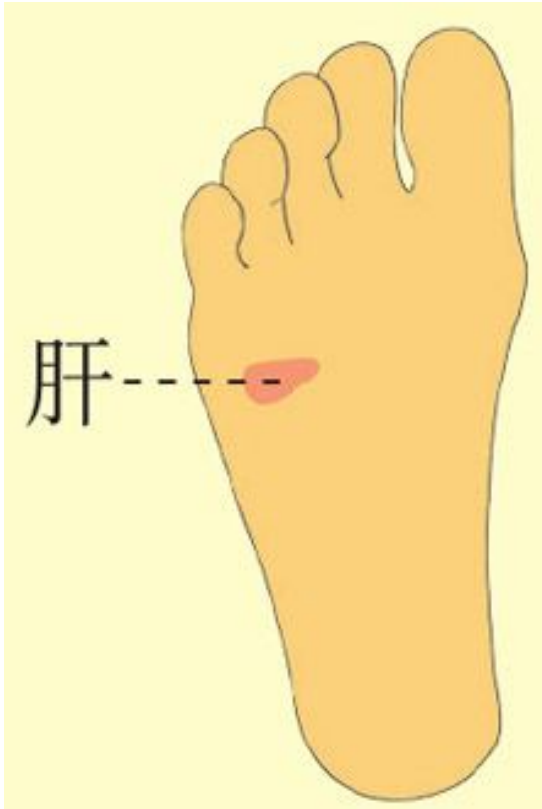
拇指按卵巢 (生殖腺) 區3分鐘。

## 步驟3



拇指按垂体區3分鐘。

## 步驟4



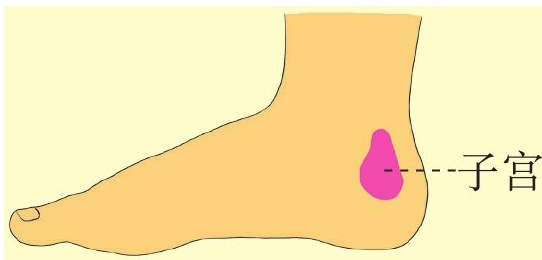
拇指逆心方向推肝區 (右足) 5分鐘。

## 步驟5



拇指向心方向推脾區(左足)5分鐘。

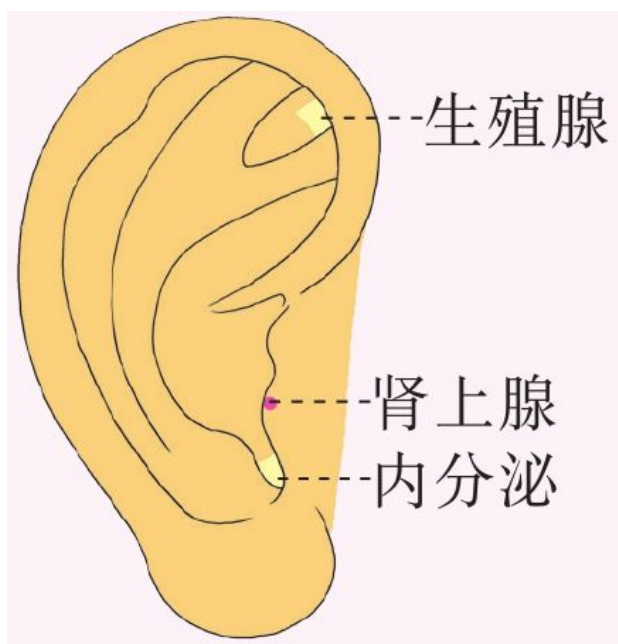
## 步驟6



拇指按子宮區5分鐘。

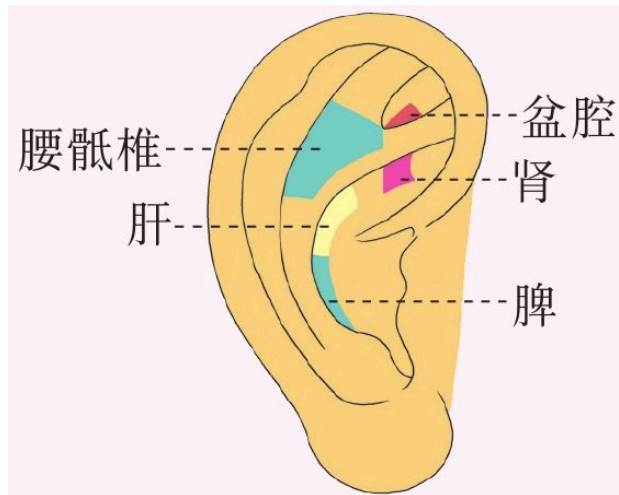
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



按揉生殖腺區、內分泌區、腎上腺區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

### 步驟2



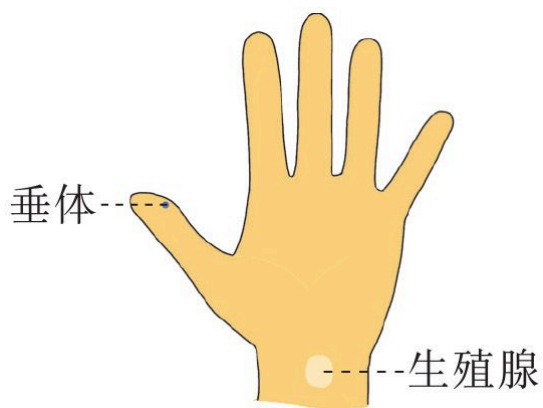
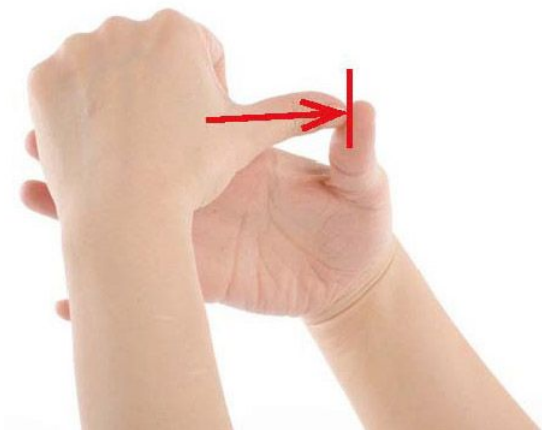
捏揉**脾區、肝區、腎區、腰骶椎區、盆腔區**各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 第四節 痛經

本病是指婦女在月經期或行經前後，出現週期性小腹疼痛及腰部疼痛，甚至劇痛難忍，常伴有面色蒼白、噁心嘔吐、冷汗淋漓、手足厥冷者。多見於青年女性。如僅小腹或腰部輕微脹痛不適，屬正常生理現象。按摩治療痛經只要能夠堅持，一般都能獲得滿意的效果。

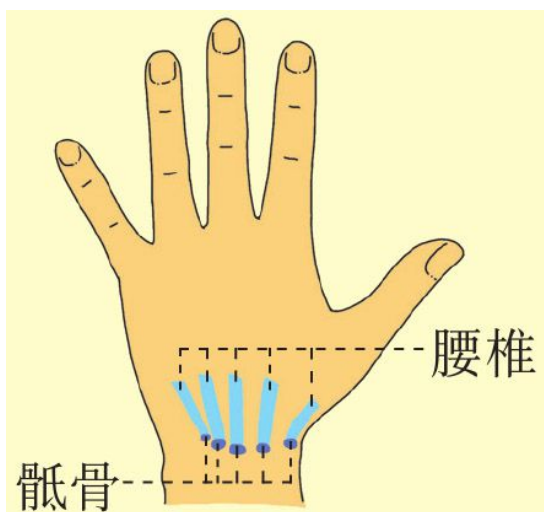
### 手部反射區按摩

#### 步驟1



拇指按垂体區、生殖腺區各3分鐘。

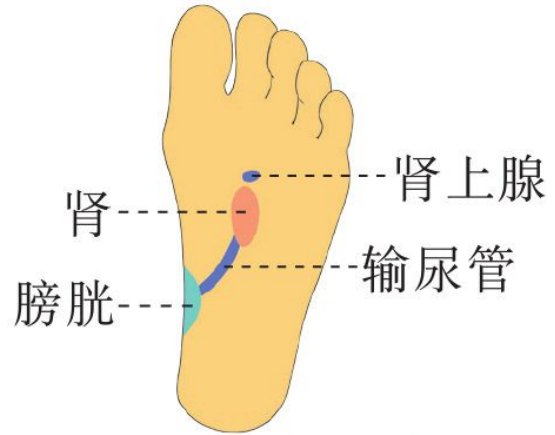
## 步驟2



拇指按骶骨區、腰椎區各3分鐘。

## 足部反射區按摩

# 步驟1



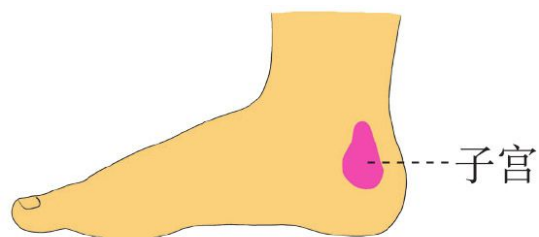
屈示指向心方向推腎上腺區、腎區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

# 步驟2



拇指按生殖腺區、垂體區各3分鐘。

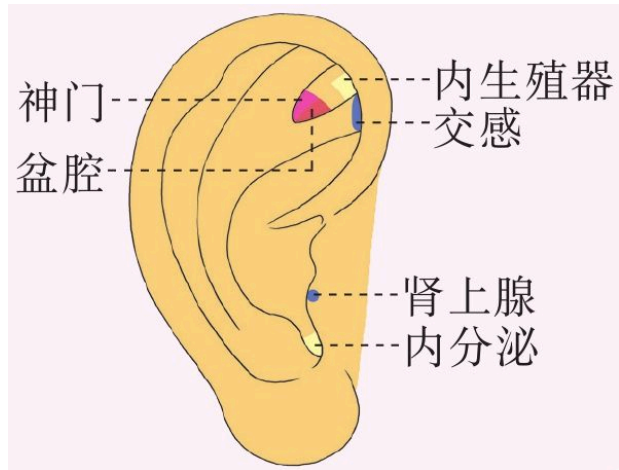
## 步驟3



拇指向心方向推子宮區2分鐘。

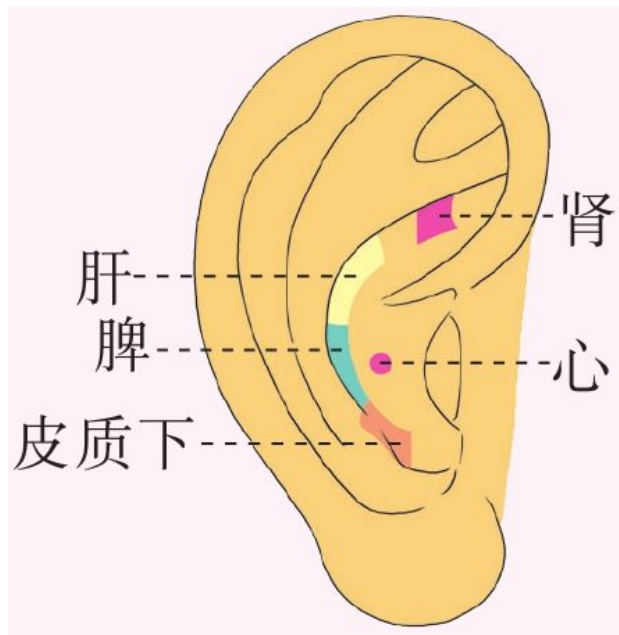
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



按揉腎上腺區、內生殖器區、內分泌區、交感區、神門區、盆腔區各30~50次，亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



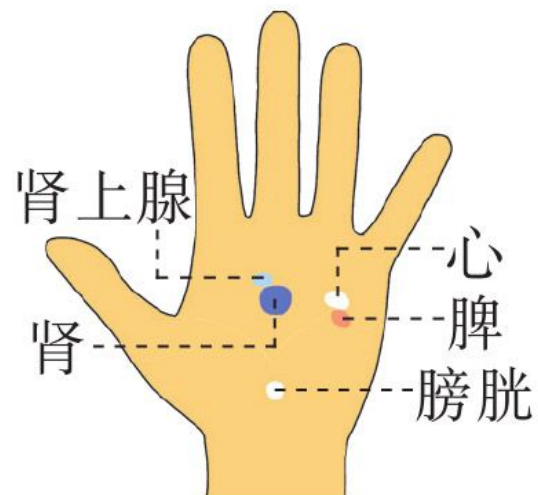
捏揉皮質下區、肝區、腎區、心區、脾區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 第五節 更年期症候群

更年期症候群又稱為「絕經期症候群」，是指女性在絕經期前後由於卵巢功能減退而出現的一系列自主神經系統紊亂的症狀。症狀的出現與雌激素分泌減少的速度和程度有著密切的關係，雌激素減少越迅速，症狀就越嚴重。

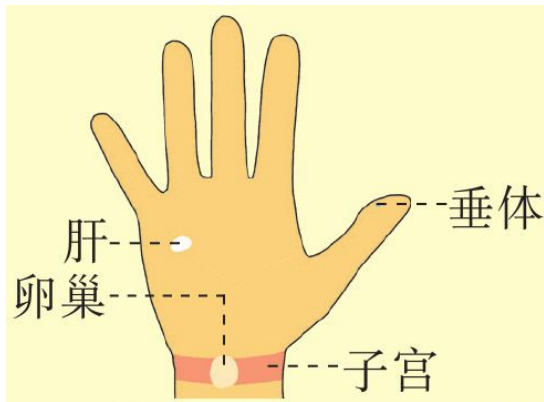
### 手部反射區按摩

#### 步驟1



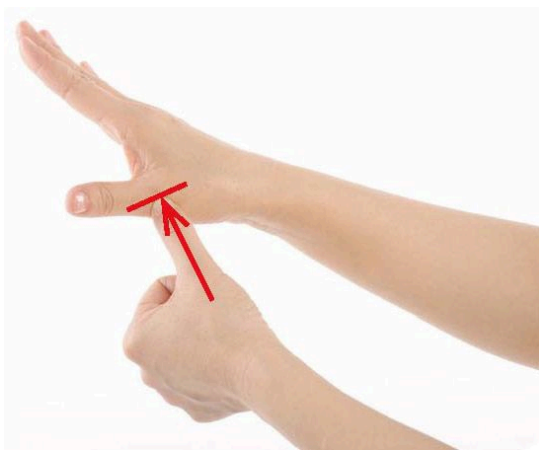
拇指按腎上腺區、腎區、膀胱區、心區、脾區（左手）各2分鐘。

## 步驟2



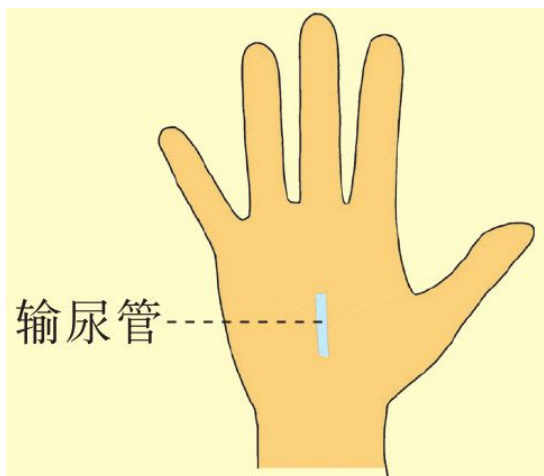
拇指按肝區（右手）、子宮區、卵巢區、垂體區各1分鐘。

## 步驟3



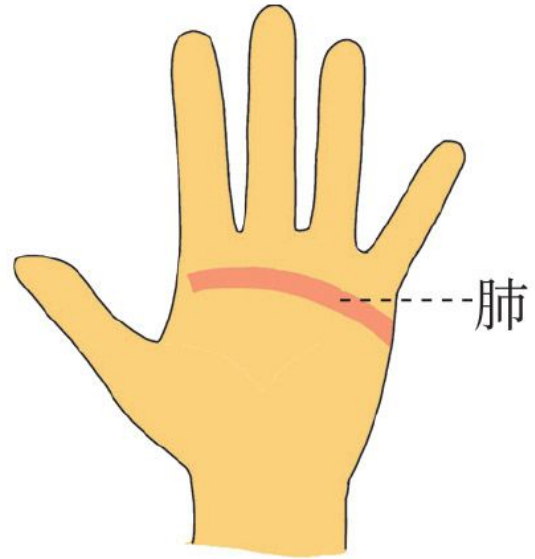
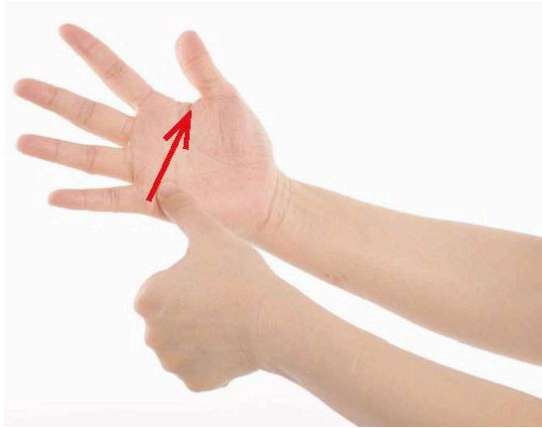
拇指按甲狀旁腺區1分鐘。

## 步驟4



拇指向心方向推輸尿管區2分鐘。

## 步驟5



拇指從橈側向尺側推**肺區**2分鐘。

## 足部反射區按摩

### 步驟1



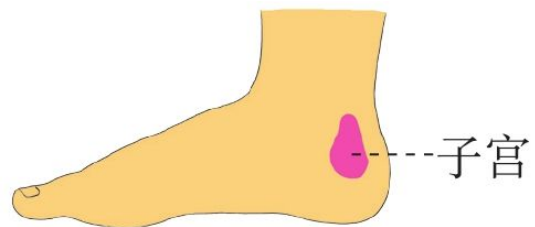
拇指按**心區 (左足)**、**卵巢 (生殖腺) 區**、**垂體區**各3分鐘。

## 步驟2



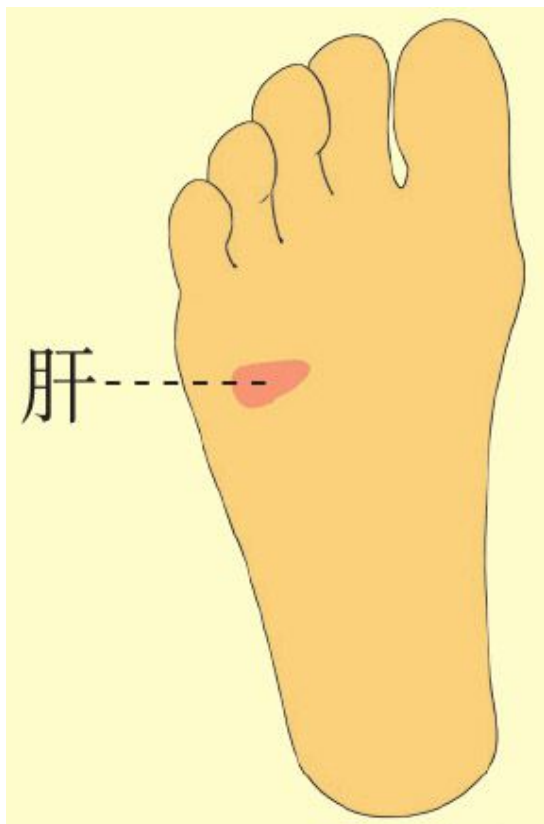
屈示指向心方向推腎上腺區、腎區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

## 步驟3



拇指向心方向推子宮區3分鐘。

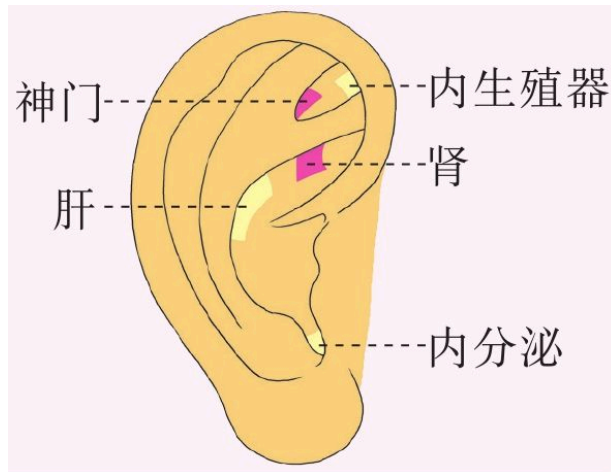
## 步驟4



逆心方向推肝區 (右足) 2分鐘。

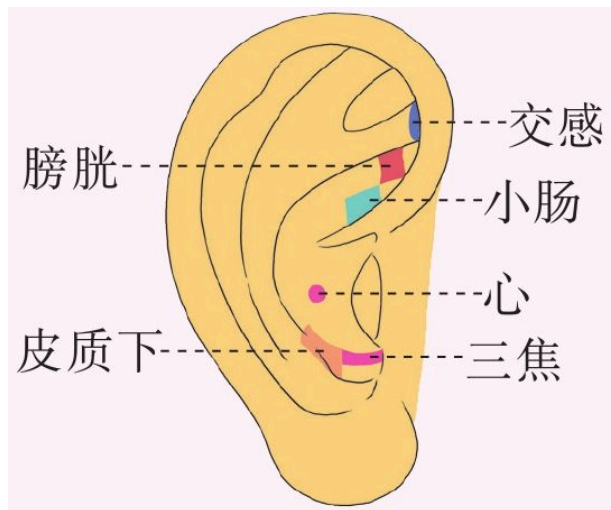
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



按揉內生殖器區、內分泌區、肝區、神門區、腎區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



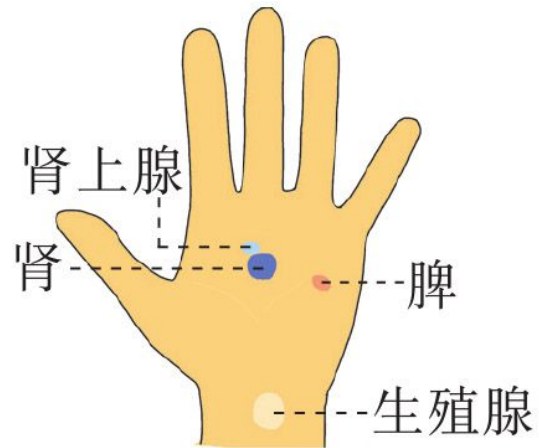
捏揉皮質下區、交感區、三焦區、小腸區、心區、膀胱區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 第六節 女性不孕症

女性不孕症是指女性婚後夫婦同居2年以上未避孕而不受孕，且不孕又排除男方的原因者。女性不孕多因先天不足、後天失養、身體虛弱、子宮寒冷、月經不調、內分泌紊亂、生理缺陷或其他婦科疾病所致。

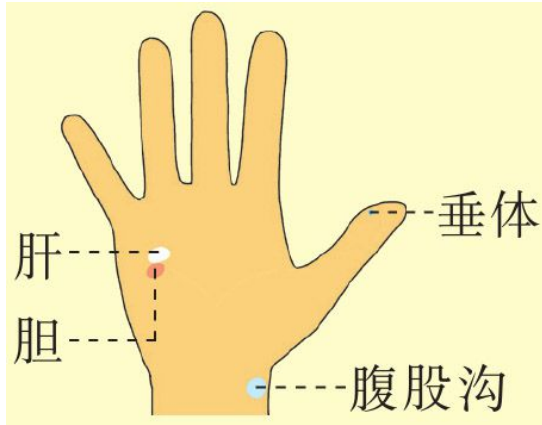
### 手部反射區按摩

#### 步驟1



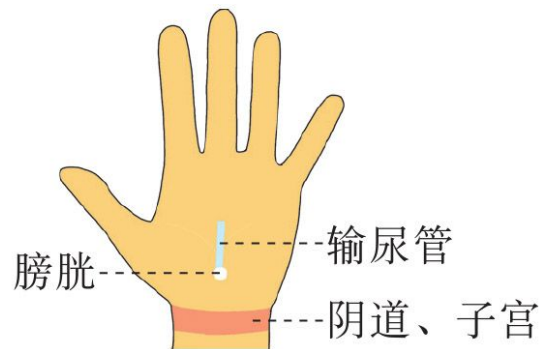
拇指點揉腎區、腎上腺區、生殖腺區、脾區（左手）各3分鐘。

#### 步驟2



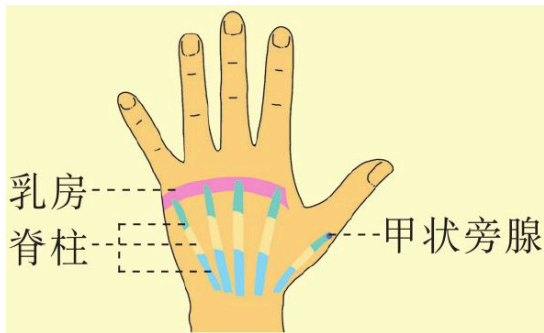
拇指點按腹股溝區、垂體區、肝區（右手）、膽區（右手）各1分鐘。

### 步驟3



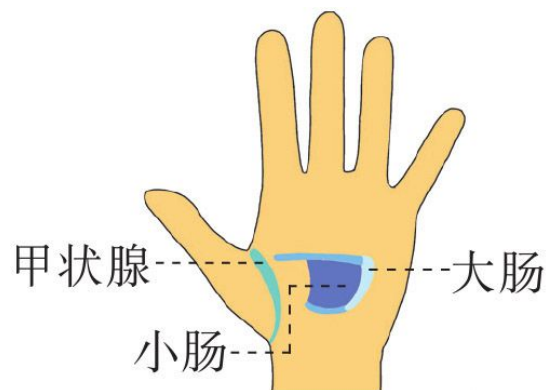
拇指按輸尿管區、膀胱區、陰道及子宮區各3分鐘。

### 步驟4



拇指按乳房區、甲状旁腺區、脊柱區各1分鐘。

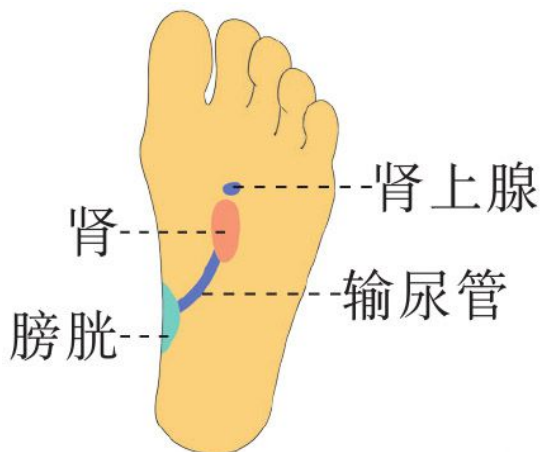
## 步驟5



拇指向心方向推甲状腺區、小腸區、大腸區各1分鐘。

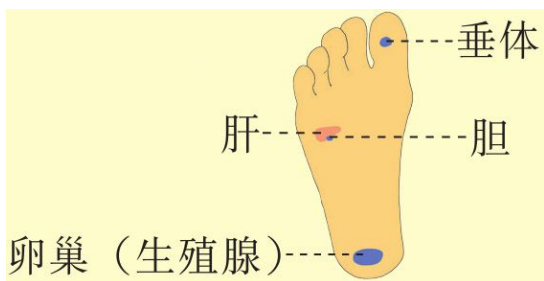
## 足部反射區按摩

## 步驟1



屈示指向心方向推腎上腺區、腎區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

## 步驟2



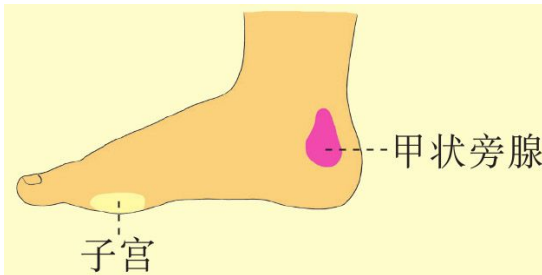
拇指按卵巢 (生殖腺) 區、垂體區、肝區 (右足)、膽區 (右足)各3分鐘。

## 步驟3



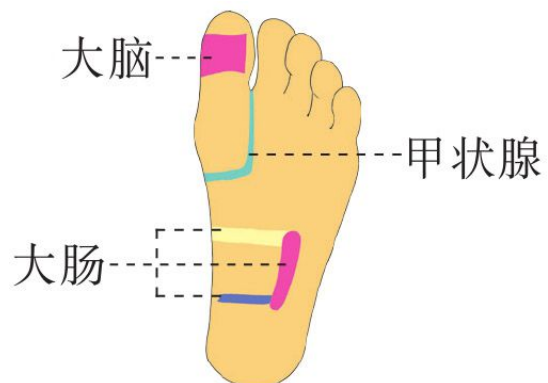
拇指按脾區 (左足)、胃區、小腸區各1~2分鐘。

## 步驟4



拇指按甲狀旁腺區、子宮區各3分鐘。

## 步驟5



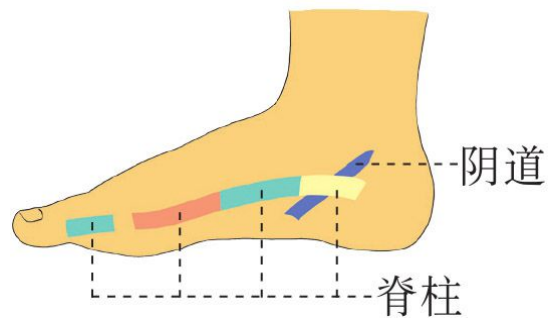
拇指向心方向推大腦區、甲狀腺區、大腸區各1~2分鐘。

## 步驟6



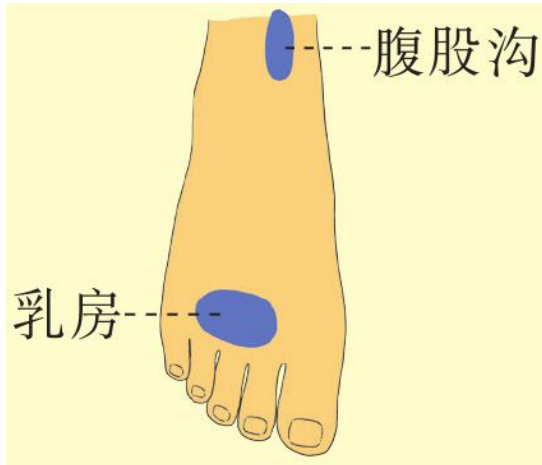
拇指從外側向內側推**肺區**1~2分鐘。

## 步驟7



拇指向心方向推**陰道區**、**脊柱區**各1~2分鐘。

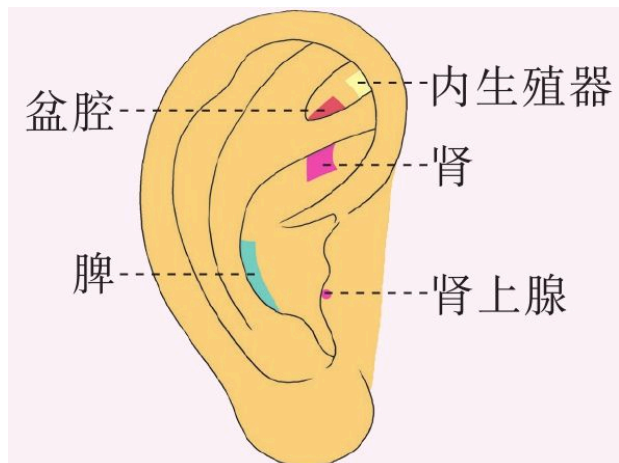
## 步驟8



拇指向心方向推乳房區、腹股溝區各1~2分鐘。

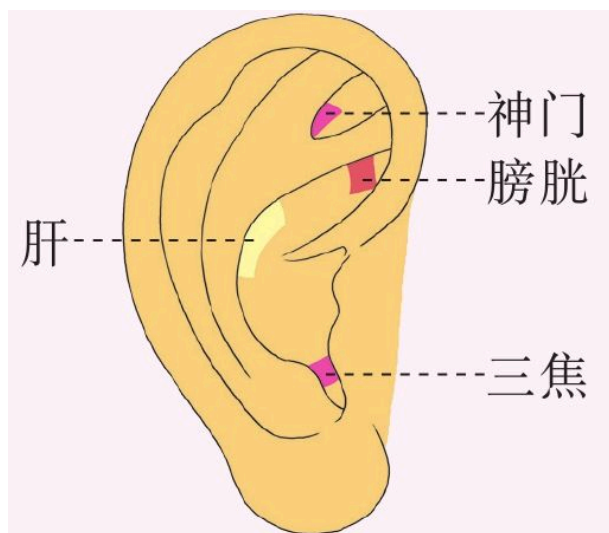
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



按揉內生殖器區、腎上腺區、盆腔區、脾區、腎區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



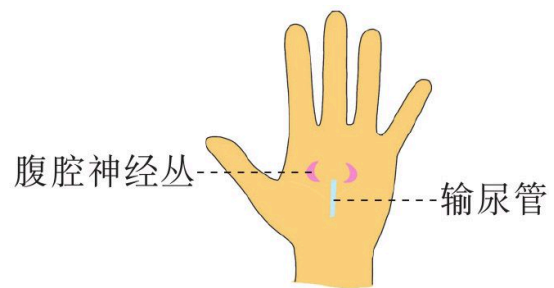
捏揉肝區、神門區、三焦區、膀胱區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 第七節 慢性盆腔炎

本病是指女性內生殖器官和周圍結締組織，以及盆腔腹膜發炎的慢性炎症。是婦科的常見病、難治病，當機體抵抗力低下時可引起急性發作。炎症可侷限在一個部位，也可波及幾個部位。多因濕濁熱毒或寒濕凝滯結於下焦，繼而導致氣滯血瘀、邪瘀互結所致。

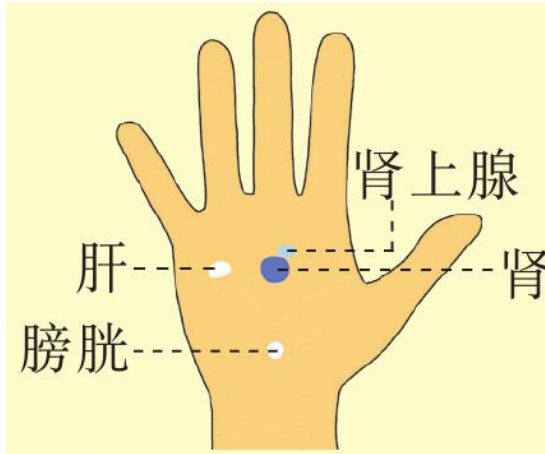
# 手部反射區按摩

## 步驟1



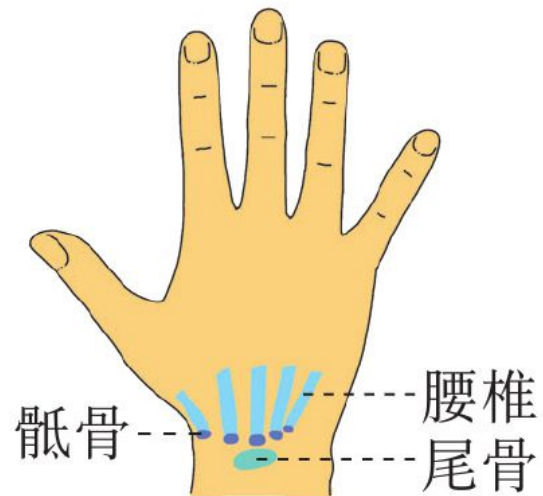
拇指向心方向推輸尿管區、腹腔神經叢區各2分鐘。

## 步驟2



拇指按揉腎上腺區、腎區、膀胱區、肝區 (右手) 各2分鐘。

### 步驟3



拇指向心方向推腰椎區、骶骨區、尾骨區各1分鐘。

### 步驟4



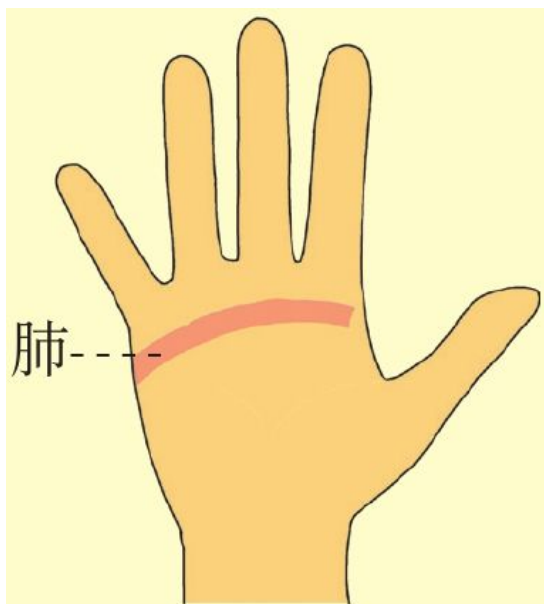
拇指按下身淋巴結區、上身淋巴結區、甲状旁腺區各3分鐘。

## 步驟5



拇指按脾區 (左手)、子宮區各2分鐘。

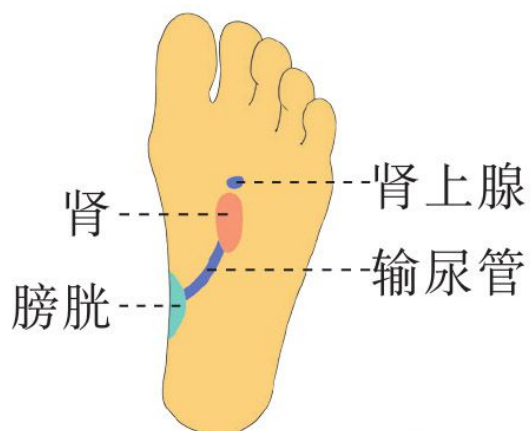
## 步驟6



拇指從橈側向尺側推**肺區**2分鐘。

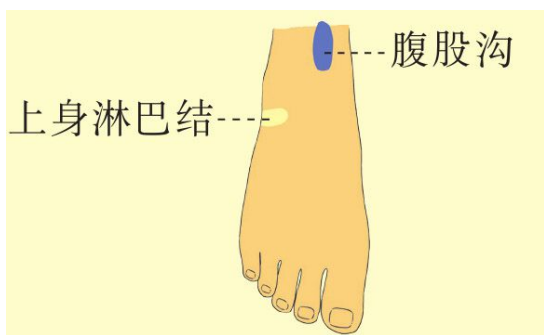
## 足部反射區按摩

### 步驟1



屈示指向心方向推腎上腺區、腎區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

## 步驟2



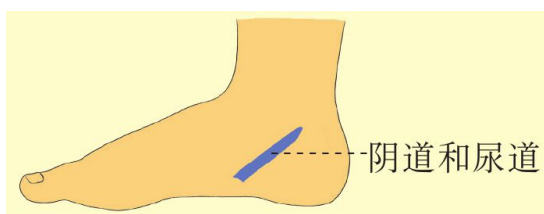
拇指按揉上身淋巴結區、腹股溝區各3~5分鐘。

## 步驟3



拇指按生殖腺（卵巢）區3分鐘。

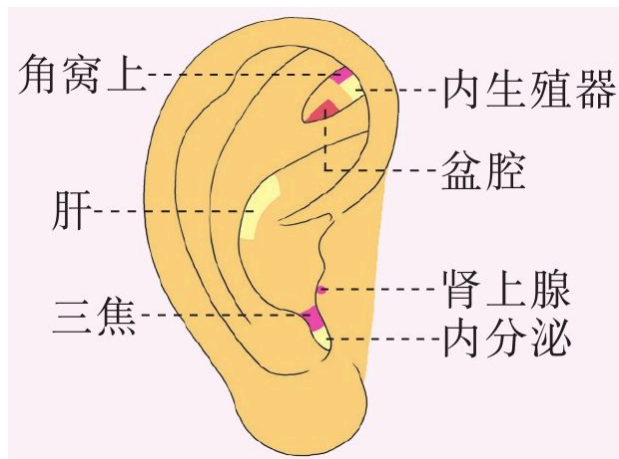
## 步驟4



拇指向心方向推陰道和尿道區3分鐘。

## 耳部反射區按摩

### 步驟1



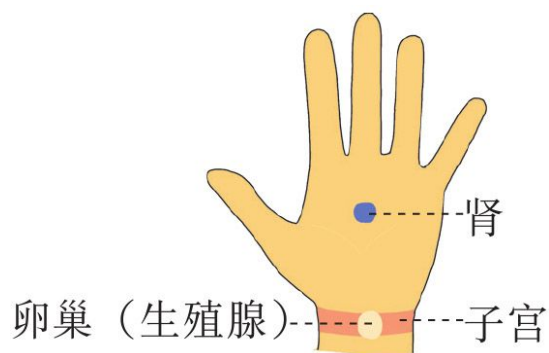
按揉盆腔區、內生殖器區、腎上腺區、內分泌區、角窩上區、肝區、三焦區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 第八節 子宮脫垂

婦女子宮下脫，甚則挺出陰戶之外，稱為子宮脫垂，又稱陰挺、陰脫。產腸不收。多因身體虛弱，加之臨產時用力太過，或生育過多，損耗腎氣造成。在過度勞累、劇烈咳嗽、用力排便等情況往往引起發作。中醫認為，本病多由氣虛下陷與腎虛不固致胞絡損傷，不能提攝子宮。

### 手部反射區按摩

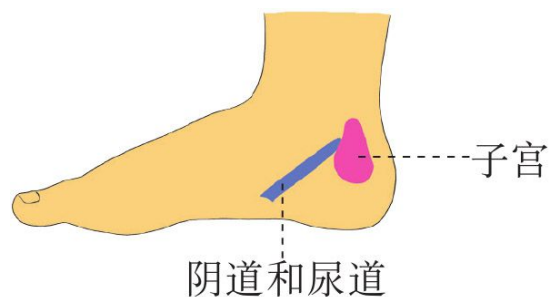
#### 步驟1



拇指按腎區、子宮區、卵巢 (生殖腺) 區各2分鐘。

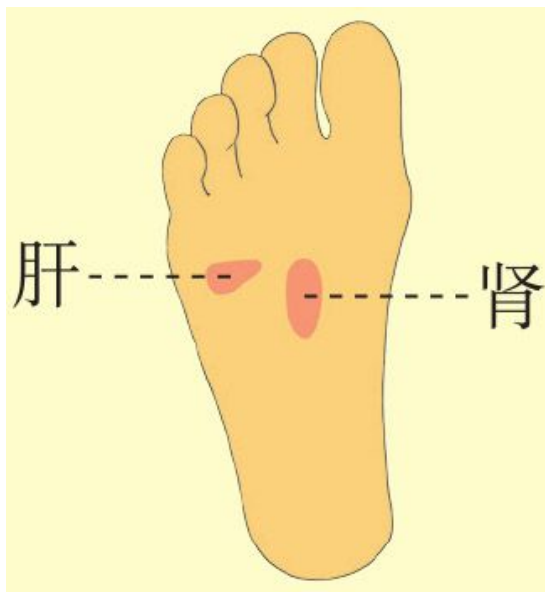
## 足部反射區按摩

### 步驟1



拇指向心方向推陰道和尿道區、子宮區各3分鐘。

## 步驟2



拇指按揉腎區、肝區（右足）各2分鐘。

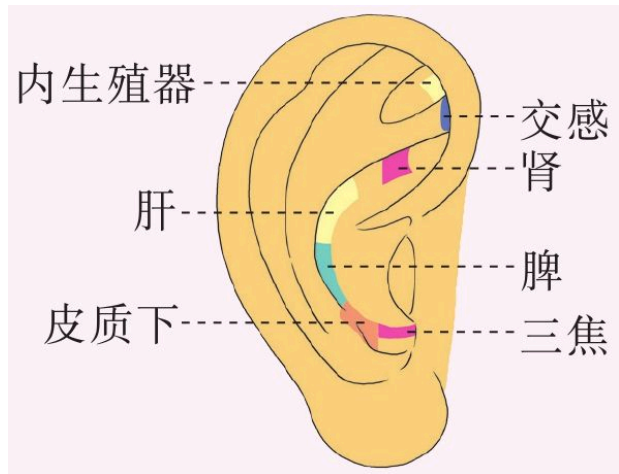
## 步驟3



拇指按脾區（左足）2分鐘。

## 耳部反射區貼壓法

### 步驟1



取內生殖器區、脾區、腎區、皮質下區、肝區、三焦區、交感區等反射區，用壓豆法、貼磁法均可。

## 步驟2



主區取內生殖器區、皮質下區、肝區、脾區；配區：氣虛加肺區、腎區；腎虛加腎區、肝區。可用壓豆法及貼磁法。

## 耳部反射區按摩

## 步驟1



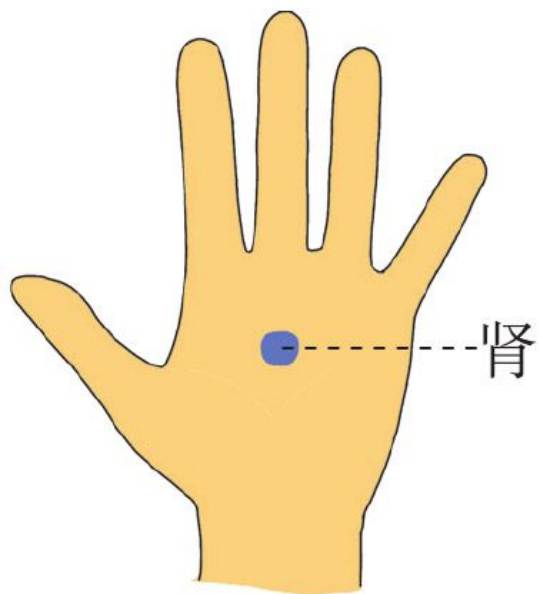
用全耳按摩法，重點按揉**三角窩**及上述耳區。

## 第九節 白帶過多

白帶過多是指陰道分泌物明顯增多，其質可清稀，也可有黃色、赤白色、膿性或惡臭味，常伴有腰痠痛、小腹墜脹、下肢痠軟等症狀，本病常見於內生殖器的炎症或腫瘤。中醫認為，本病大多與脾虛、濕熱下注有關。

## 手部反射區按摩

### 步驟1



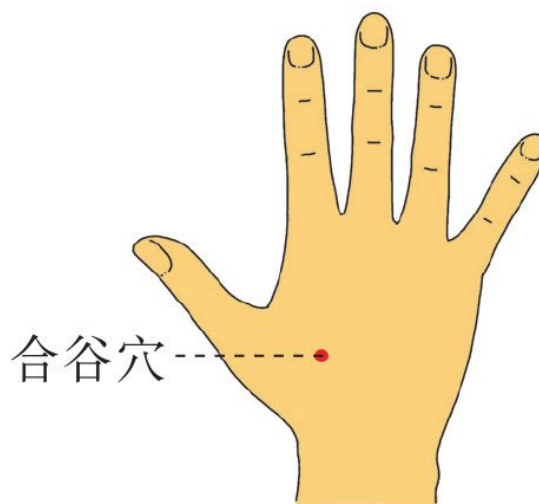
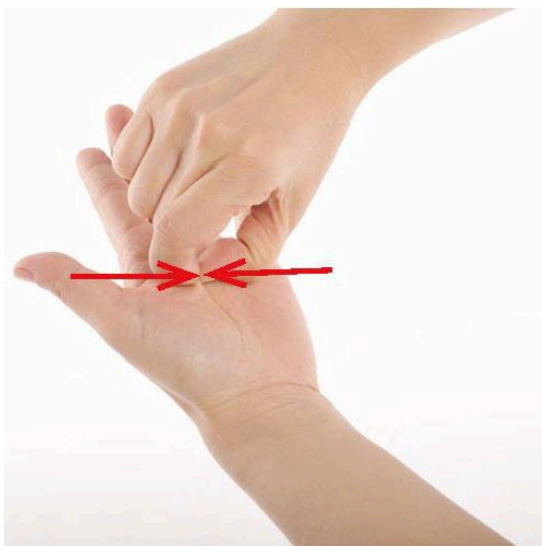
拇指按揉腎區2分鐘。

## 步驟2



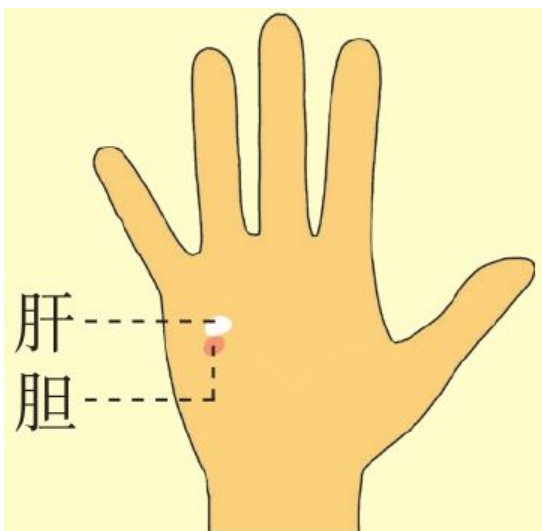
拇指按腎上腺區、生殖腺區各2分鐘。

### 步驟3



拇指、示指捏拿**合谷穴**2分鐘。

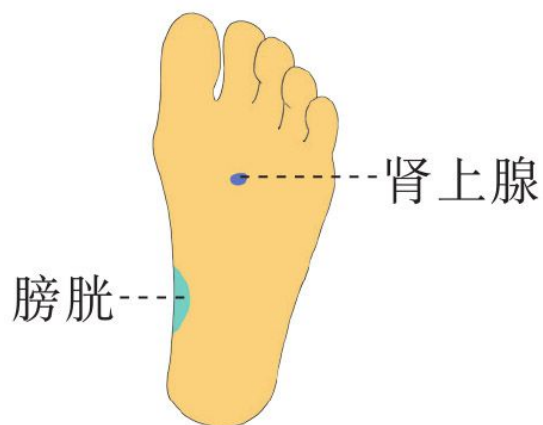
### 步驟4



拇指逆心方向推肝區（右手）、膽區（右手）各2分鐘。

## 足部反射區按摩

### 步驟1



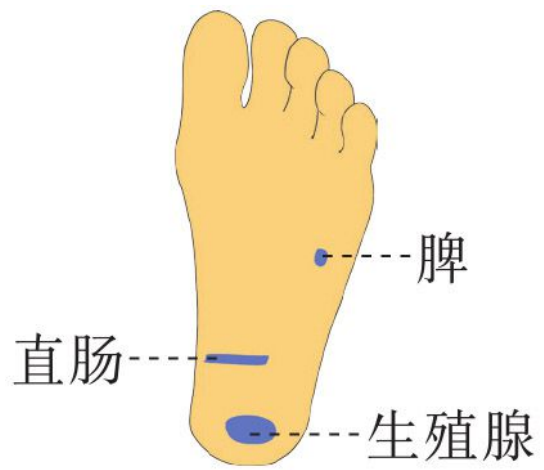
屈示指向心方向推腎上腺區、膀胱區各2分鐘。

### 步驟2



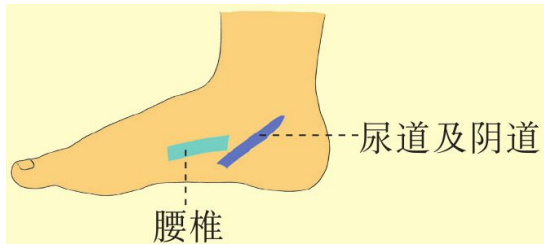
拇指按垂體區3分鐘。

### 步驟3



拇指向心方向推生殖腺區、脾區（左足）、直腸區各3分鐘。

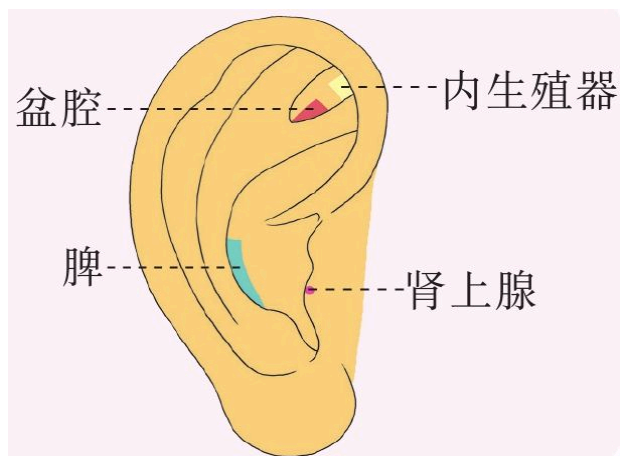
## 步驟4



拇指向心方向推腰椎區、尿道及陰道區各3分鐘。

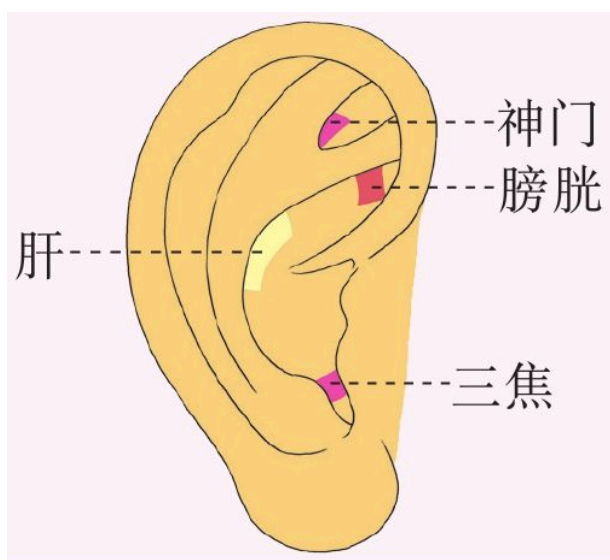
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



按揉內生殖器區、腎上腺區、盆腔區、脾區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



捏揉肝區、神門區、三焦區、膀胱區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

### 溫馨小提示

1. 嚴格來講，白帶過多只是一種臨床症狀，治療前應先找出病因。若年齡在40歲以上，且經常性出現血性白帶，應立即去醫院就診，以排除癌症的可能。

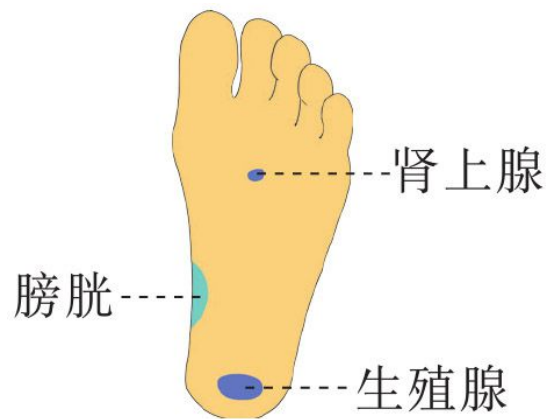
2. 手足耳反射區按摩對於慢性炎症導致的白帶過多療效較好。

## 第十節 崩漏

崩漏是指由於功能障礙所導致的非週期性子宮出血，現代醫學稱之為功能性子宮出血。多見於青春期和更年期婦女，主要臨床表現為月經週期的異常、月經量的增多、行經時間的延長等。

### 足部反射區按摩

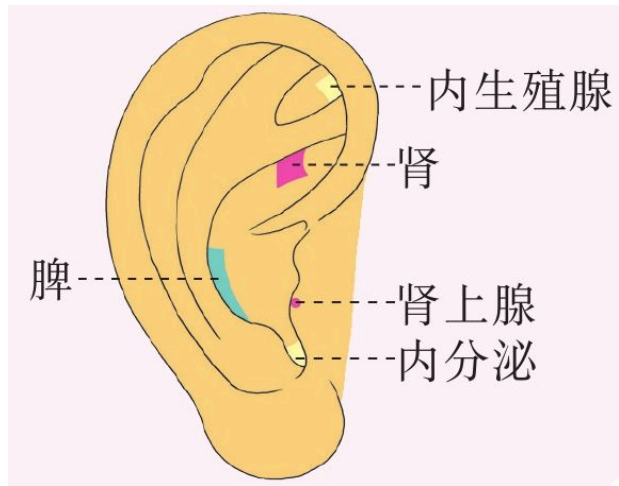
#### 步驟1



屈示指向心方向推腎上腺區、膀胱區、生殖腺區各2分鐘。

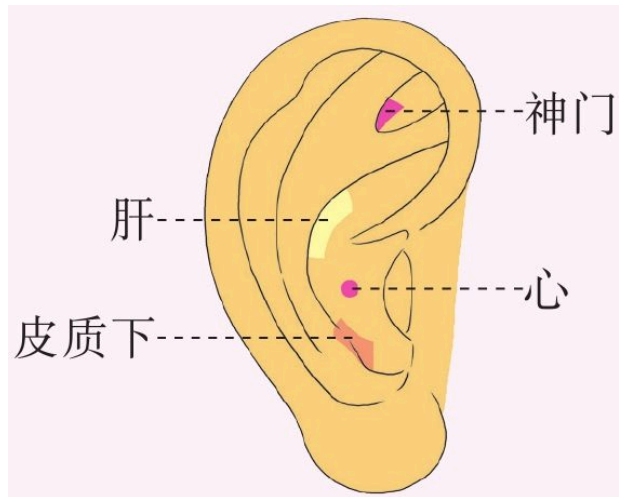
# 耳部反射區貼壓法

## 步驟1



主區取內生殖腺區、內分泌區、腎區、腎上腺區、脾區。將王不留行子貼壓在所選耳部反射區上，每隔3~5天更換1次，10次為1個療程。

## 步驟2



配區取肝區、神門區、心區、皮質下區。將王不留行子貼壓在所選耳部反射區上，每隔3~5天更換1次，10次為1個療程。

---

# 第六章 男性常見病

---

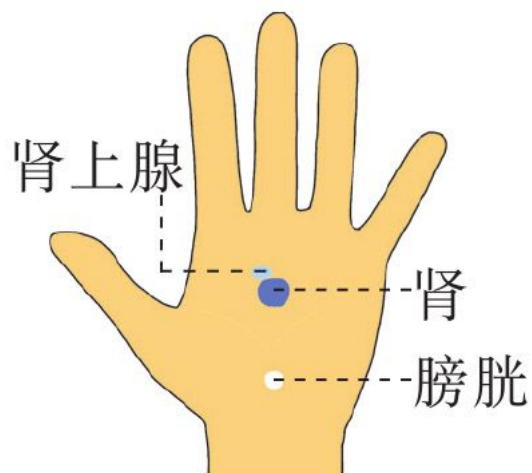
現代男人責任大，要工作、要養家，壓力大，加上三十幾歲後身體也開始走上下坡路，因此更需要重視自身的健康。有些男性疾病會使男性朋友們在就醫、買藥時感到尷尬，而不願意面對，因此本章列舉了幾種男科常見病的手足耳反射區按摩方法，這些按摩方法可使男性朋友們遠離那些難言之隱，重獲健康。

## 第一節 陽痿

陽痿是指男子陰莖不能勃起或勃起不堅，因而難以獲得性交成功的一種疾病，又叫性無能。按摩透過手法作用於肌表，疏肝補腎，使患者精神轉佳，銳氣大增，房事滿意，是治療本病的一種較好療法，尤其適合於精神性陽痿。

## 手部反射區按摩

### 步驟1



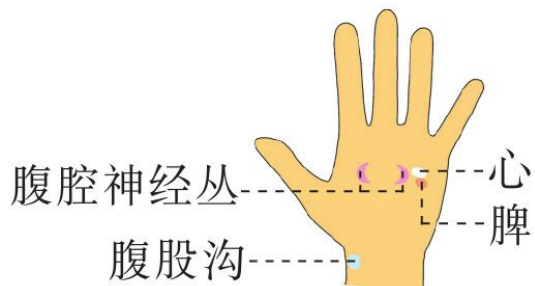
拇指按揉腎區、腎上腺區、膀胱區各2分鐘。

## 步驟2



拇指按生殖腺區、胃區、肝區 (右手)、垂體區各1分鐘。

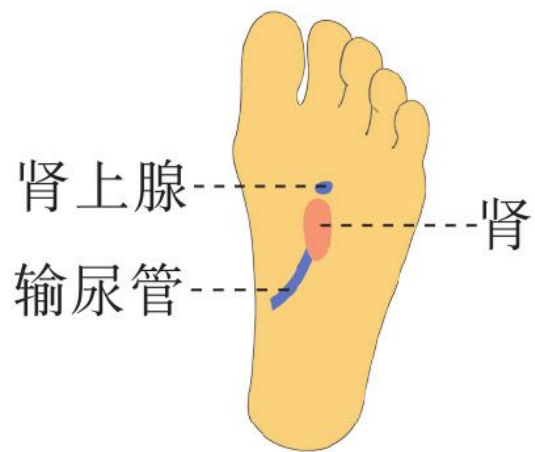
## 步驟3



拇指點按心區 (左手)、脾區 (左手)、腹股溝區、腹腔神經叢區各1分鐘。

## 足部反射區按摩

### 步驟1



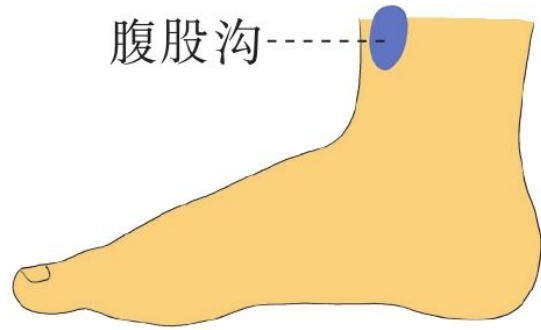
屈示指向心方向推腎上腺區、腎區、輸尿管區各2分鐘。

## 步驟2



拇指按垂體區2分鐘。

## 步驟3



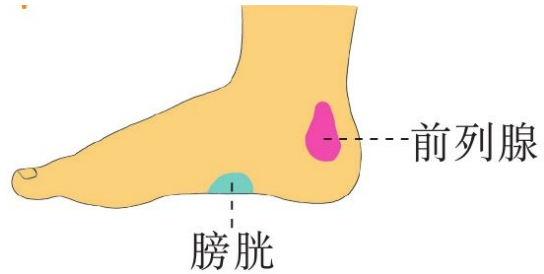
拇指按揉腹股溝區2分鐘。

## 步驟4



拇指向心方向推生殖腺區3分鐘。

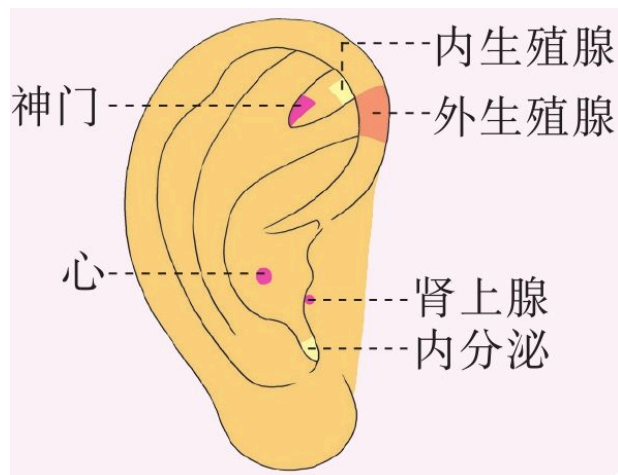
## 步驟5



拇指向心方向推前列腺區、膀胱區各3分鐘。

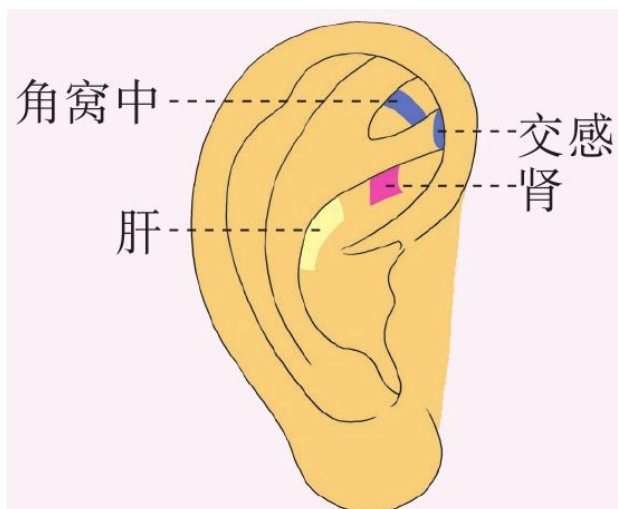
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



按揉外生殖腺區、內生殖腺區、心區、腎上腺區、神門區、內分泌區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



捏揉角窩中區、交感區、腎區、肝區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

### 溫馨小提示

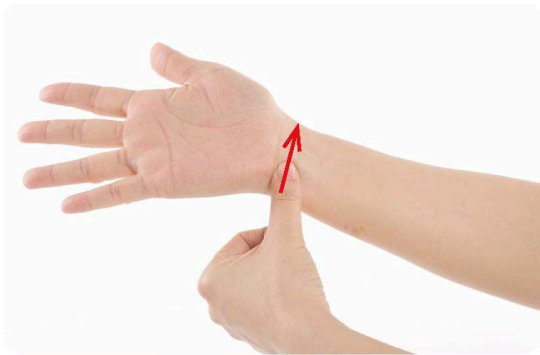
1. 進行手足耳反射區按摩治療前應先排除器質性疾病。
2. 手足耳反射區按摩具有補腎壯陽的功能，能促進激素分泌，增強性功能，長期堅持對本病具有一定的療效。
3. 宜多食用富含微量元素鋅，以及精氨酸含量豐富的食物，如山藥、鱈魚、牡蠣等，性慾降低與體內這些物質缺乏有關。

## 第二節 前列腺炎

前列腺炎是前列腺腺體組織的非特異性感染所引起的炎症性疾病。臨床以尿頻、尿急，排尿不暢、排尿時下腹部或會陰部燒灼、墜脹、疼痛為特點。急性者可有發熱、尿痛及終末血尿等表現。慢性者多伴頭痛、頭暈、乏力、失眠及性功能紊亂等表現。

## 手部反射區按摩

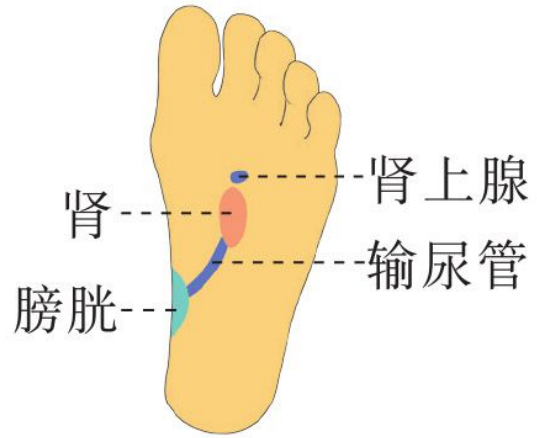
### 步驟1



拇指從橈側向尺側推**前列腺區**1分鐘。

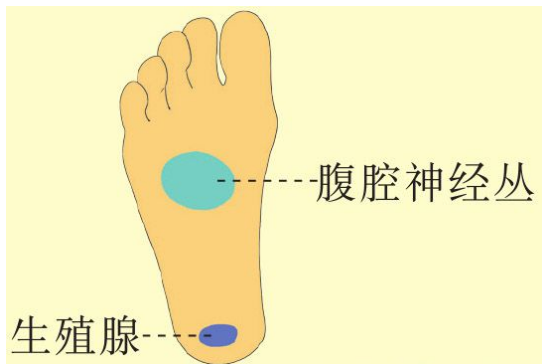
## 足部反射區按摩

### 步驟1



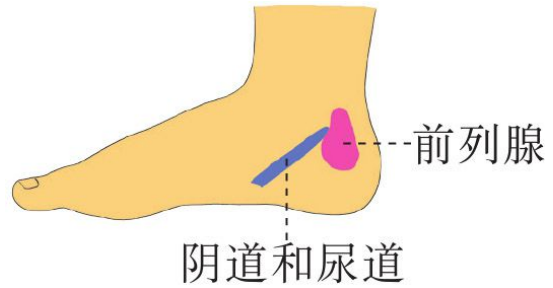
屈示指向心方向推腎上腺區、腎區、膀胱區、輸尿管區各2分鐘。

## 步驟2



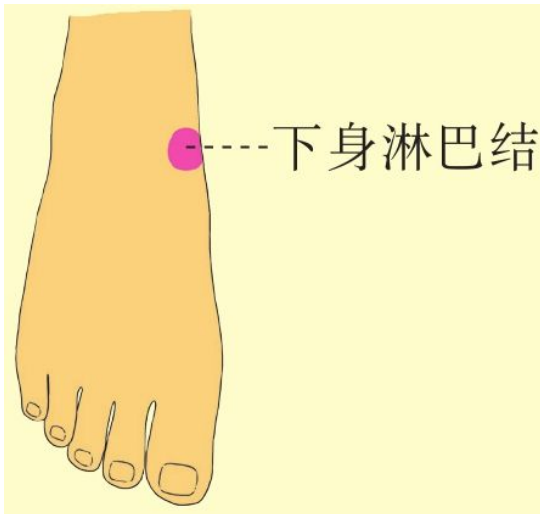
拇指向心方向推生殖腺區、腹腔神經叢區各2分鐘。

## 步驟3



拇指向心方向推前列腺區、陰道和尿道區各3分鐘。

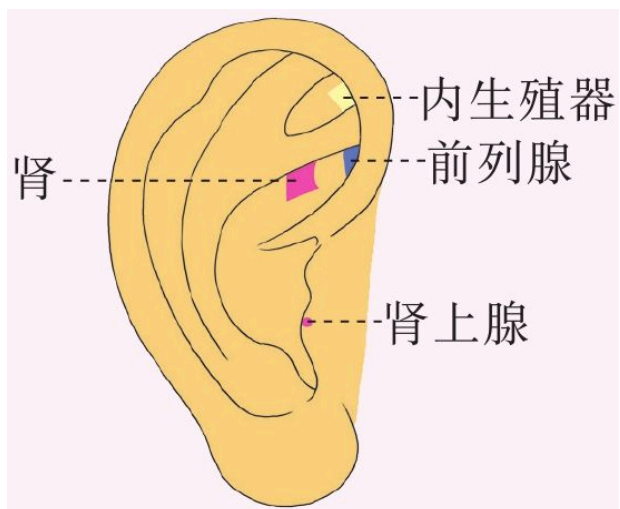
## 步驟4



拇指按下身淋巴結區2分鐘。

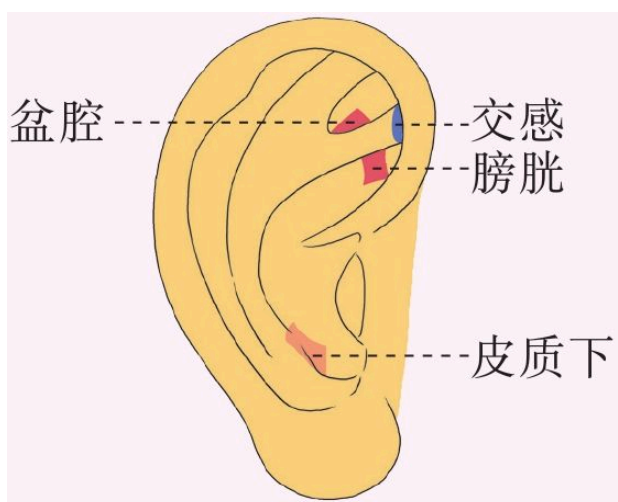
## 耳部反射區按摩

## 步驟1



按揉前列腺區、內生殖器區、腎區、腎上腺區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



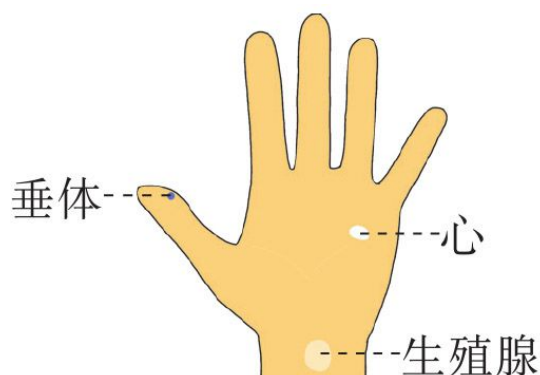
捏揉膀胱區、交感區、盆腔區、皮質下區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 第三節 遺精

遺精是指不因性生活而精液頻繁遺泄的病症。有夢而遺精者，稱為夢遺；無夢而遺精，甚至清醒時精液流出者，稱為滑精。前者較輕，後者較重。按摩能夠調整大腦中樞神經系統的功能，補腎固精，是治療本病的良好方法。

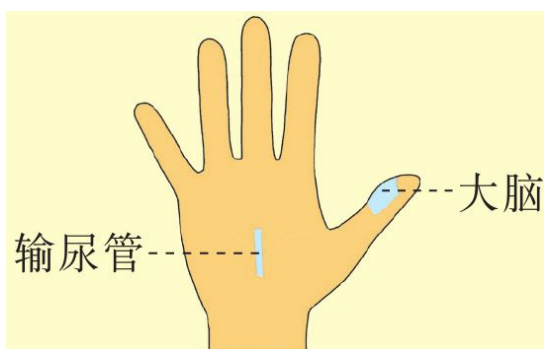
### 手部反射區按摩

#### 步驟1



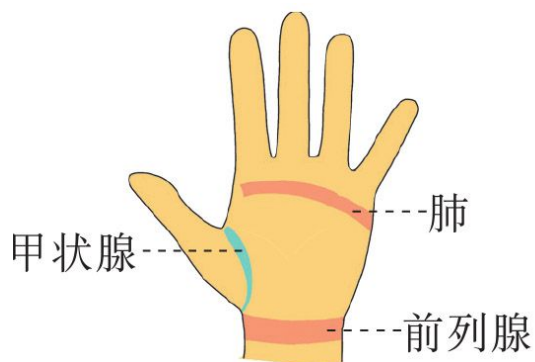
拇指按心區 (左手)、垂體區、生殖腺區各3分鐘。

## 步驟2



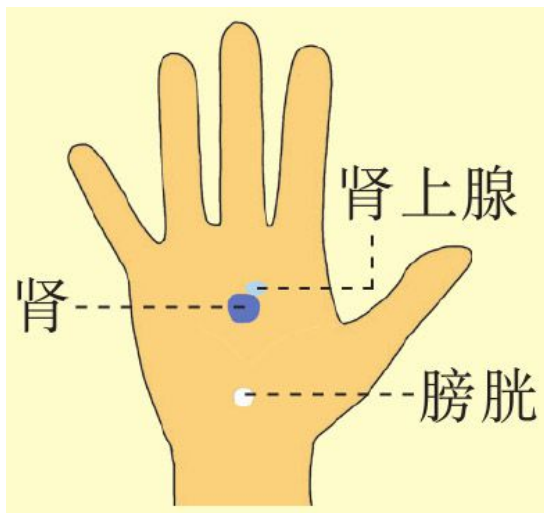
拇指向心方向推輸尿管區、大腦區各2分鐘。

## 步驟3



拇指從橈側向尺側推肺區、甲状腺區、前列腺區各1分鐘。

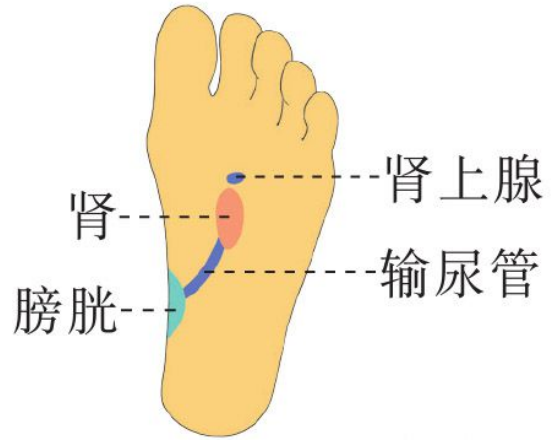
## 步驟4



拇指按揉腎上腺區、腎區、膀胱區各2分鐘。

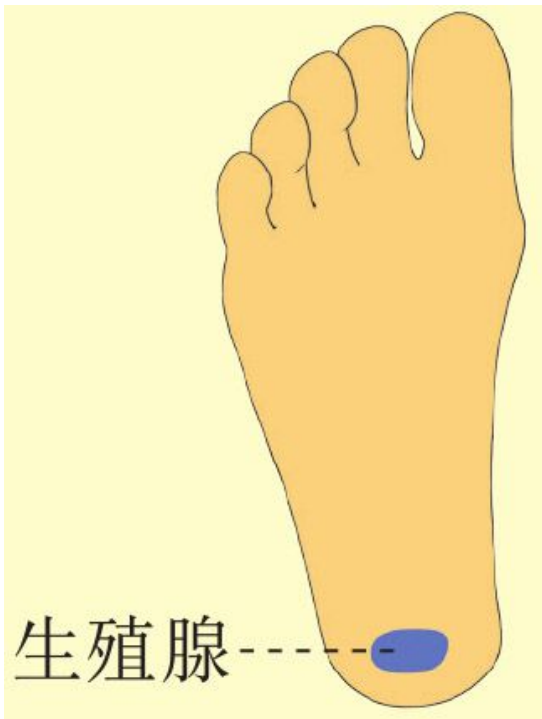
## 足部反射區按摩

### 步驟1



屈示指向心方向推腎上腺區、腎區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

## 步驟2



拇指向心方向推生殖腺區3分鐘。

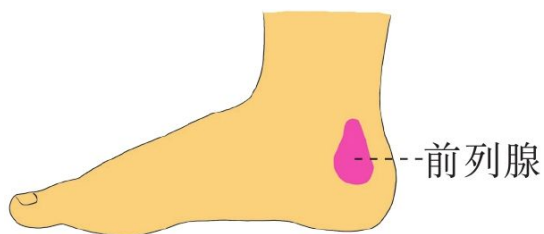
## 步驟3



拇指按垂體區3分鐘。

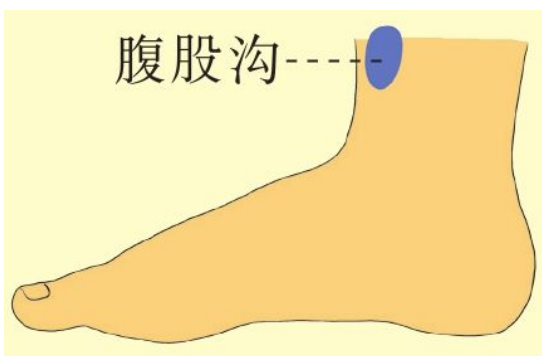
## 步驟4





拇指向心方向推**前列腺區**3分鐘。

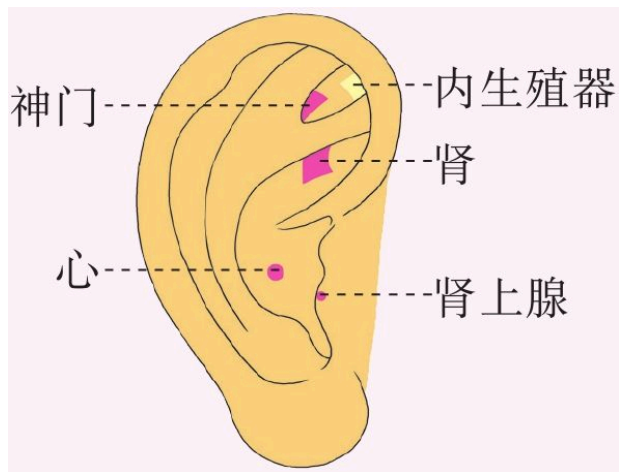
## 步驟5



拇指按揉**腹股溝區**3分鐘。

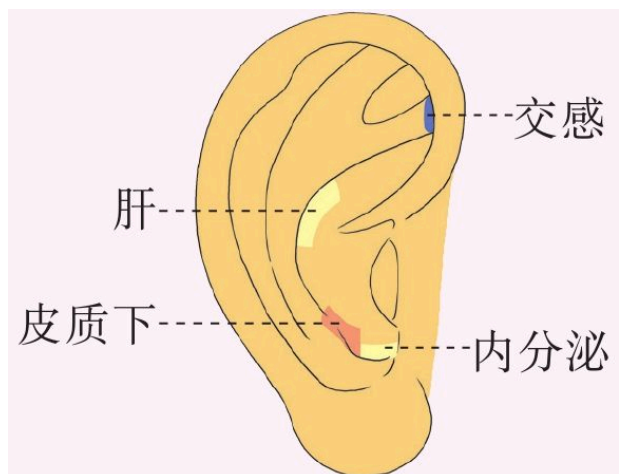
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



按揉內生殖器區、心區、腎區、腎上腺區、神門區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 步驟2



捏揉交感區、皮質下區、肝區、內分泌區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

---

# 第七章

## 日常保健

---

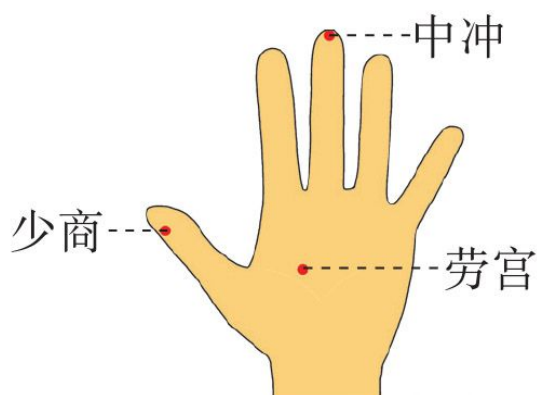
保健按摩療法歷史悠久，被歷代視為養生保健的重要手段。中醫認為，臟腑透過十二經與手、足、耳直接或間接相聯繫，因此，手足耳上有各臟腑的反射區。手足耳保健養生按摩就是運用按摩手法在手部、足部、耳部的適當反射區進行操作，調理臟腑的生理功能，以達到強身健體、防病治病、延年益壽、美容瘦身等目的。手足耳保健按摩具有手法多樣、動作輕柔、便於操作、適用範圍廣的特點，是養生保健的最簡便有效的自然療法之一。

### 第一節 養心安神

心經及心包經分別在每天的11：00～13：00、19：00～21：00最旺，因此，在以上時間按摩心經及心包經會大有益處，尤其是在夏季，氣候炎熱，心火旺盛，更應該注重養心。透過按摩調理，可以保護我們的心臟不受外邪入侵，免受過激情緒的影響，並實現對其他臟器的保護。

### 手部反射區按摩

# 步驟1



拇指、示指捏拿勞宮穴、中衝穴、少商穴各3分鐘。

## 溫馨小提示

**勞宮穴：**位於手掌心，第二、第三掌骨之間，偏於第三掌骨的位置。握拳時中指指尖處即為勞宮穴。刺激勞宮穴有養心安神的功效。

**中衝穴：**位於手中指尖端中央。刺激中衝穴有調理氣血、清心泄熱、疏經通絡的功效。

**少商穴：**位於拇指橈側，指甲旁開0.1吋。刺激少商穴具有解表清熱、蘇厥開竅之功效。

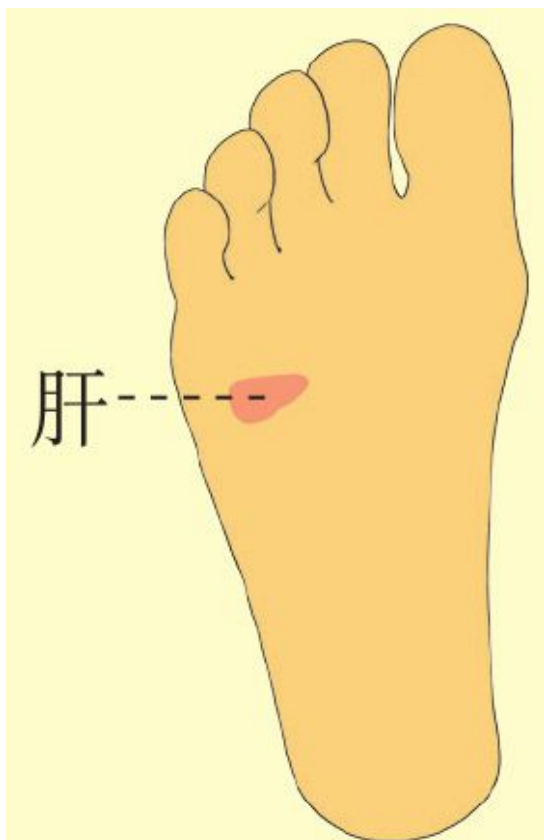
# 足部反射區按摩

## 步驟1



拇指按揉心區 (左足) 3分鐘。

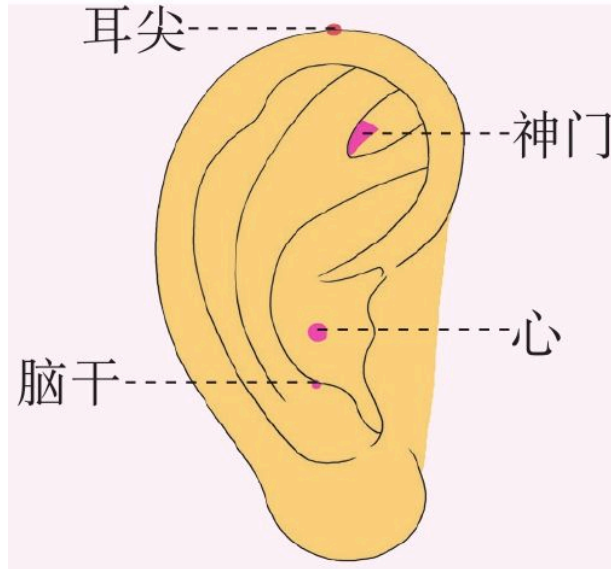
## 步驟2



拇指按肝區 (右足) 3分鐘。

## 耳部反射區按摩

### 步驟1



按揉**神門區、腦幹區、心區、耳尖**各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

### 溫馨小提示

## 頭部按摩



百會穴



神庭穴



印堂穴

**特效穴位：**百會穴、印堂穴、神庭穴

**穴位位置：**百會穴位於頭頂中央，後髮際正中直上7吋。印堂穴位於兩眉中點。神庭穴位於人體的頭部，當前髮際正中直上0.5吋左右，感覺有個凹下去的地方。

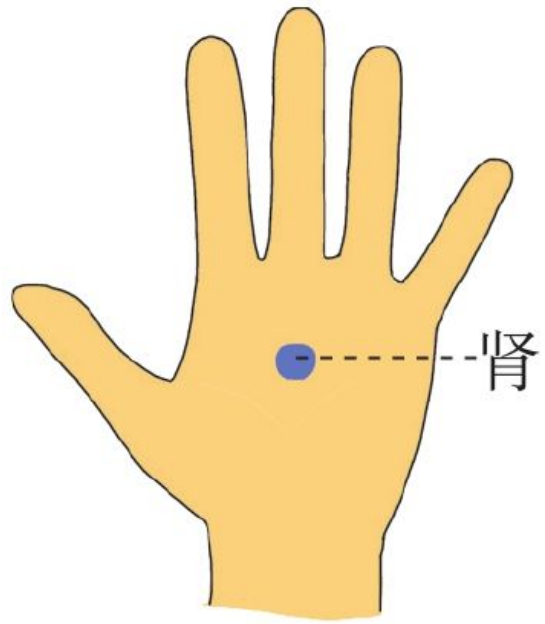
**按摩方法：**用拇指或示指分別按揉百會穴、印堂穴、神庭穴，順時針或逆時針方向各按揉2～3分鐘，力度適中，以有酸脹感為宜。

## 第二節 疏肝利膽

春季萬物復甦、陽氣日漸旺盛，是人體新陳代謝最為活躍的時期，同時也是養肝護、治療肝膽方面疾病的最佳時期。肝經在凌晨1：00～3：00最為旺盛，膽經在夜晚23：00～凌晨1：00最為旺盛，因此夜晚23：00之前入睡，是對肝、膽最好的養護。

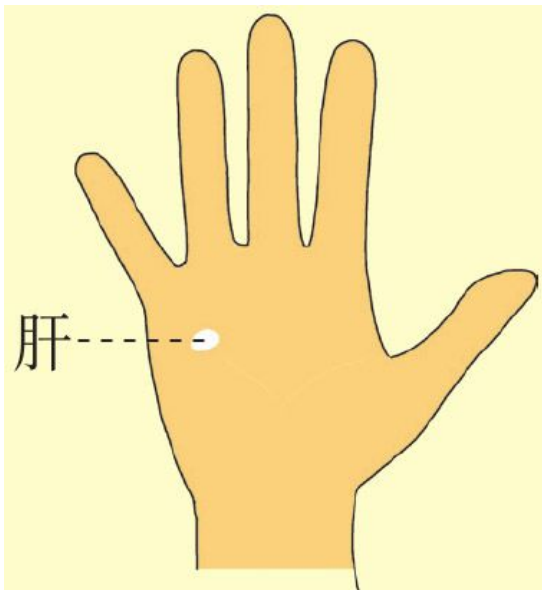
## 手部反射區按摩

### 步驟1



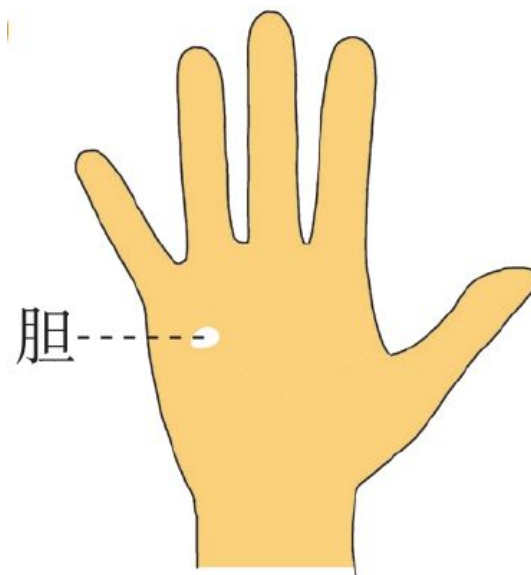
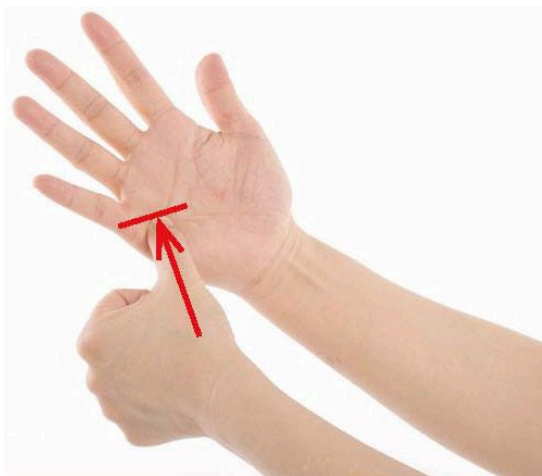
拇指按腎區3分鐘。

## 步驟2



拇指按肝區 (右手) 3分鐘。

## 步驟3



拇指按膽區 (右手) 3分鐘。

## 足部反射區按摩

### 步驟1



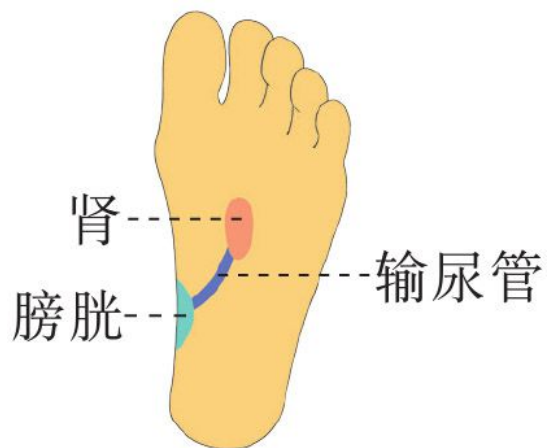
拇指向心方向推腹腔神經叢區10~20次。

## 步驟2



拇指、示指捏揉肝區 (右足) 30秒

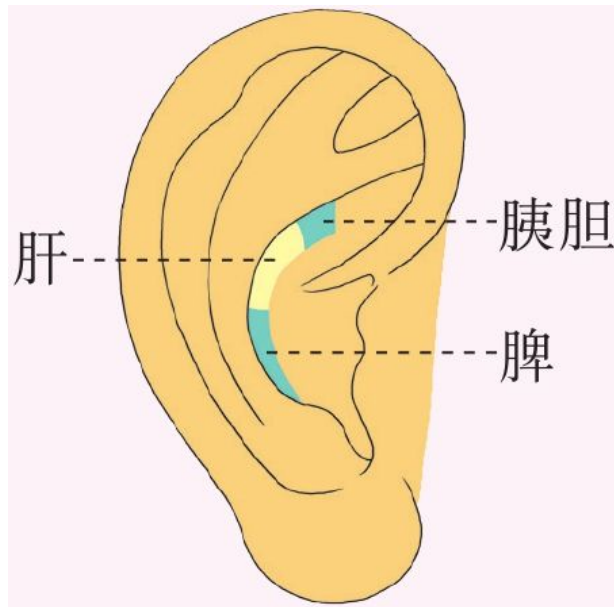
## 步驟3



屈示指向心方向推腎區、輸尿管區、膀胱區各2分鐘。

## 耳部反射區按摩

### 步驟1



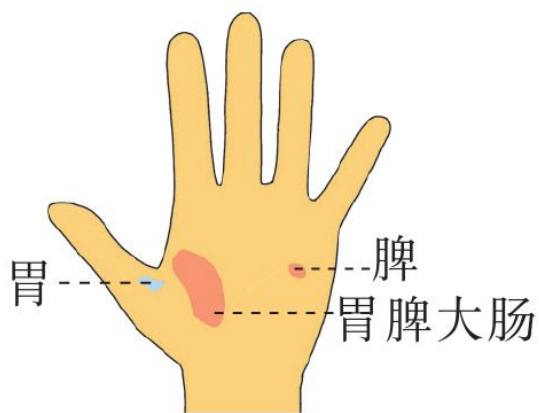
取脾區、肝區、胰膽區。用王不留行子貼壓上述耳穴。亦可用示指或按摩棒對各反射區進行按壓。各反射區可反覆交替使用，每日早、晚各1次，1個月為1個療程。

## 第三節 健脾和胃

夏季養脾，秋季護胃。脾經在上午9：00～11：00最旺，胃經在上午7：00～9：00最旺，因此養脾胃就要按時吃早餐，早餐在這個時間段內開始消化，食物在經過胃腸道的消化之後，養分被運送到全身各處，為身體提供營養，脾就是負責運輸這些養分的器官。

## 手部反射區按摩

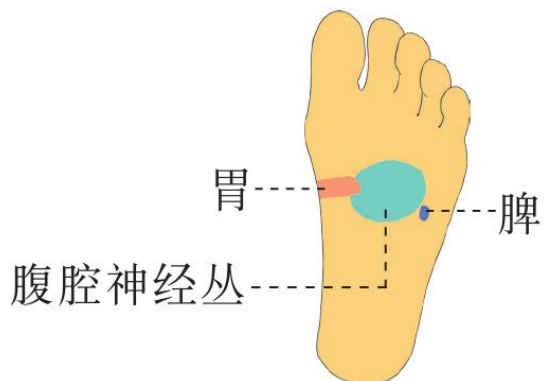
### 步驟1



拇指按揉脾區（左手）、胃區、胃脾大腸區各3分鐘。

## 足部反射區按摩

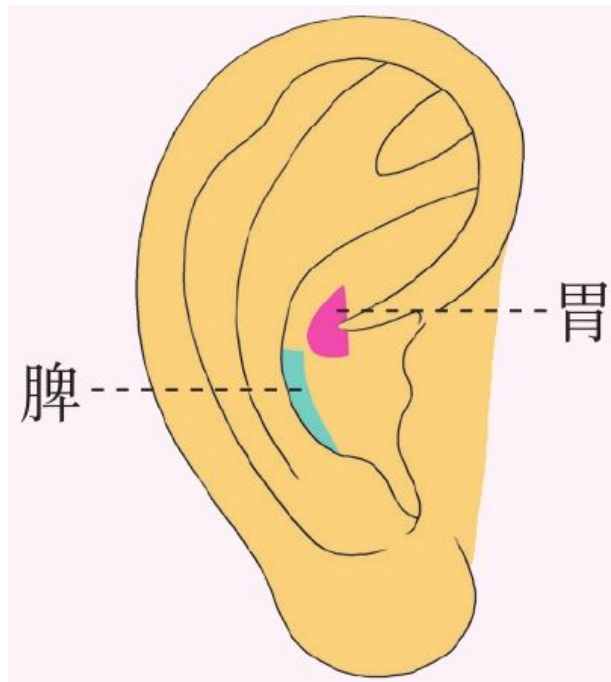
### 步驟1



拇指按揉脾區（左足）、胃區、腹腔神經叢區各3分鐘。

# 耳部反射區按摩

## 步驟1



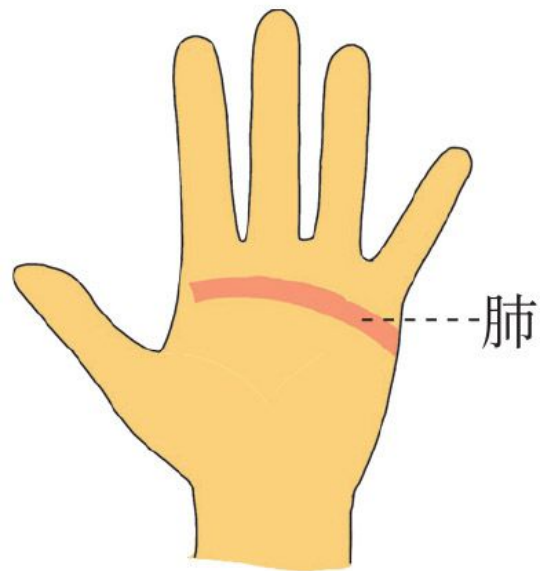
取脾區、胃區。用王不留行子貼壓於上述耳部反射區上。亦可用示指或按摩棒對各反射區進行按壓。

## 第四節 宣肺潤肺

秋季燥，易傷津液，最易傷肺，呼吸系統的慢性疾病通常在秋季發病，因此秋季最應注重養肺。肺經在清晨3：00～5：00最為旺盛，因此在此時間段內不要吸菸，易傷肺。在此時睡眠是養肺的最佳辦法，日常再配合按摩，可以更好地調節肺臟功能，宣肺潤肺。

# 手部反射區按摩

## 步驟1



拇指從橈側向尺側推**肺區**3分鐘。

# 足部反射區按摩

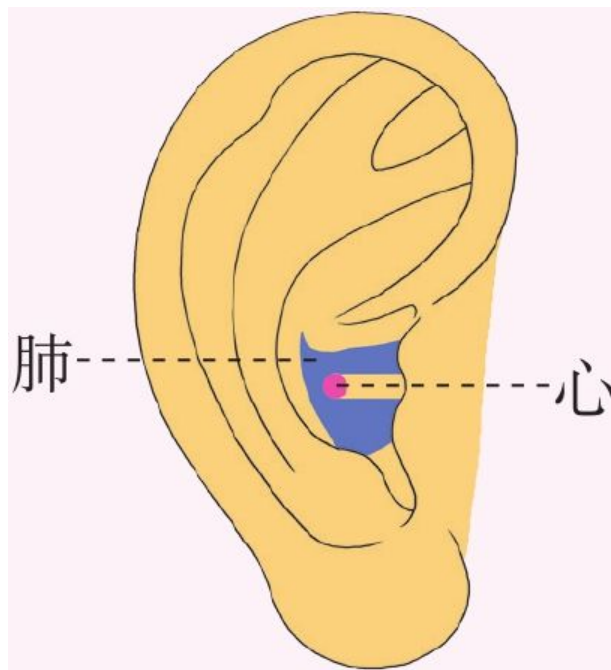
## 步驟1



拇指推按肺和支氣管區、鼻區各3分鐘。

## 耳部反射區按摩

### 步驟1



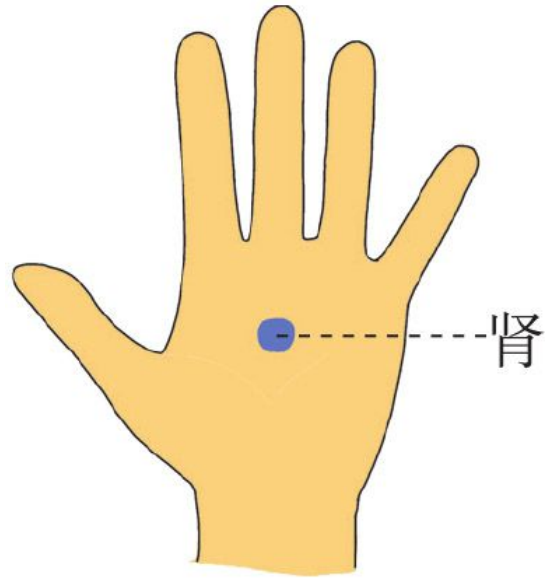
按揉或點按肺區、心區各30~50次。亦可用按摩棒對各反射區進行按壓。每日早、晚各1次。

## 第五節 強腎生精

腎主藏精，保養好腎精，對於生殖功能的發揮有著至關重要的作用。冬季是腎經修復及腎氣生長的季節，此時應以養腎為主。腎經在17:00~19:00最旺，是調養腎臟的最佳時間，也是男性的性旺盛期。只要我們利用好這段時間，不但有助於強腎生精，且有助於生育。

### 手部反射區按摩

#### 步驟1



拇指按揉腎區2分鐘。

## 步驟2



用拇指或中指指尖按命門點2分鐘。

## 步驟3



用拇指或中指指尖按壓**肾穴**3分鐘。

## 足部反射區按摩

### 步驟1



拇指按揉腎區2分鐘。

## 步驟2





拇指按揉生殖腺區2分鐘。

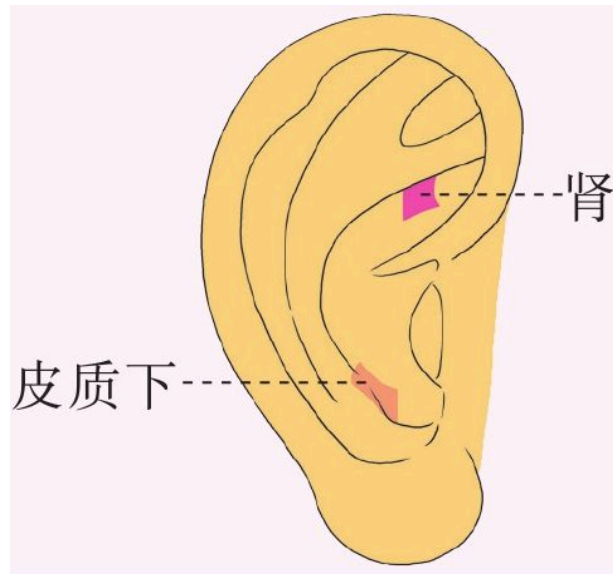
### 步驟3



拇指向心方向推甲狀腺區、大腦區各1~2分鐘。

# 耳部反射區按摩

## 步驟1



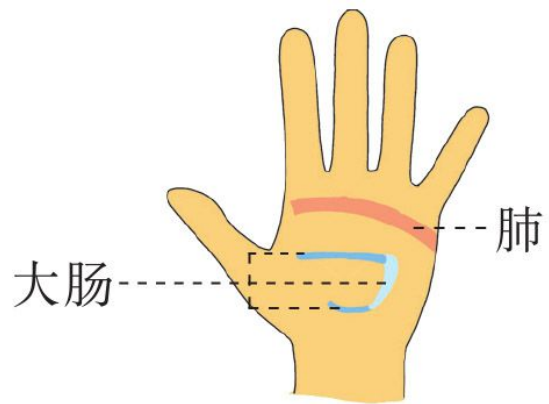
取腎區、皮質下區。用王不留行子貼壓上述耳穴。亦可用示指或按摩棒對各反射區進行按壓。每日早、晚各1次。

## 第六節 排毒養顏

面部出現皺紋、雀斑、痤瘡等問題，多由人體內分泌功能失調或體內激素紊亂所致，因此調節人體內分泌功能及激素水平，排出體內多餘毒素，才能美顏排毒、祛皺抗衰。手足耳反射區按摩能夠清肺熱、調腸胃，加強排泄功能，排出體內多餘的毒素。

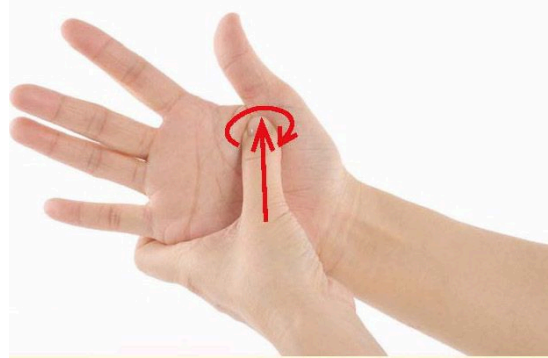
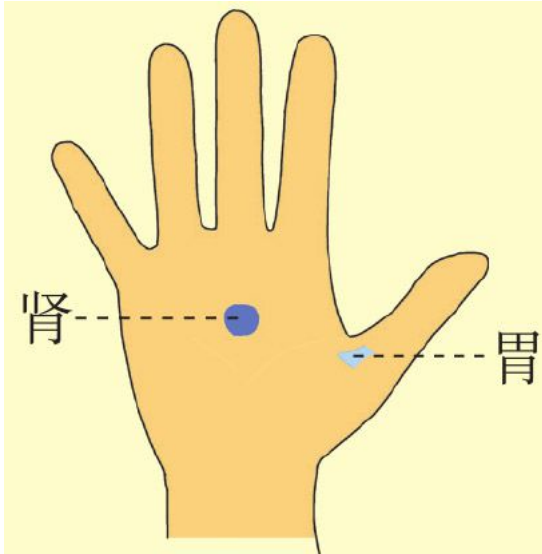
# 手部反射區按摩

## 步驟1



拇指從橈側向尺側推大腸區、肺區各3分鐘。

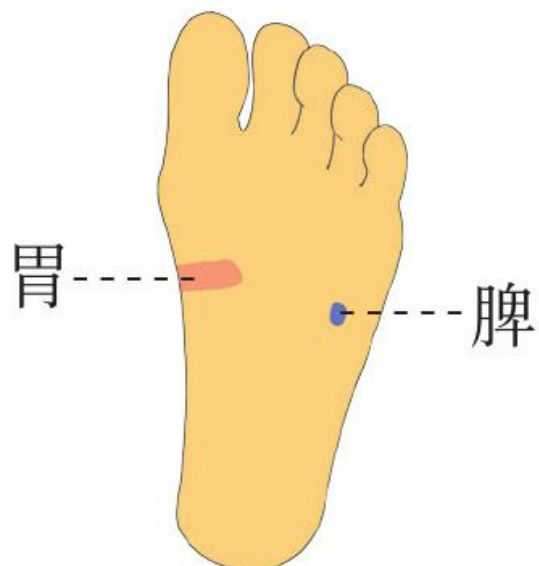
## 步驟2



拇指按揉胃區、腎區各3分鐘。

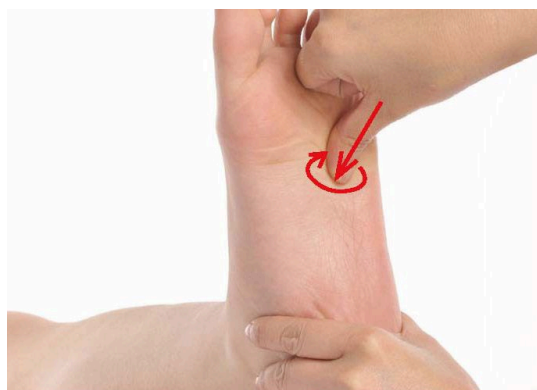
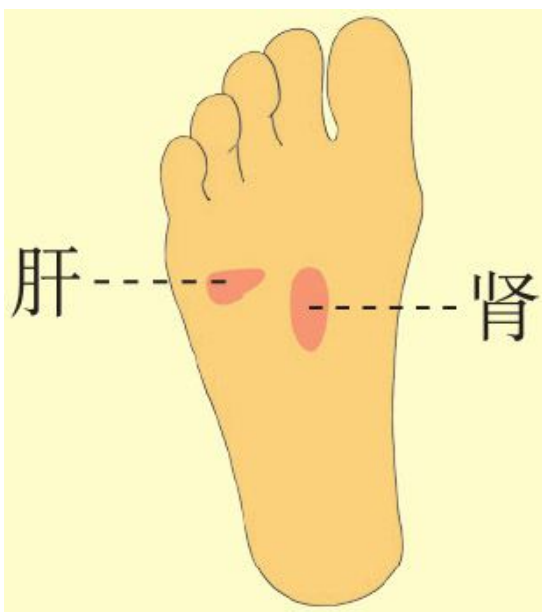
## 足部反射區按摩

### 步驟1



拇指按揉脾區 (左足)、胃區各3分鐘。

## 步驟2



拇指按揉肝區 (右足)、腎區各3分鐘。

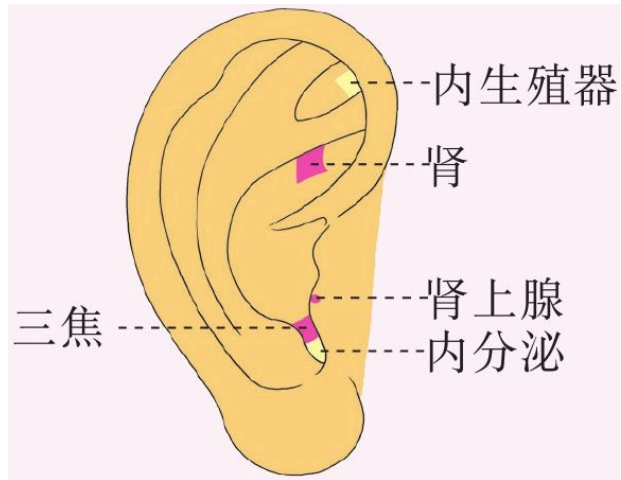
## 步驟3



拇指從橈側向尺側推**肺區**2分鐘。

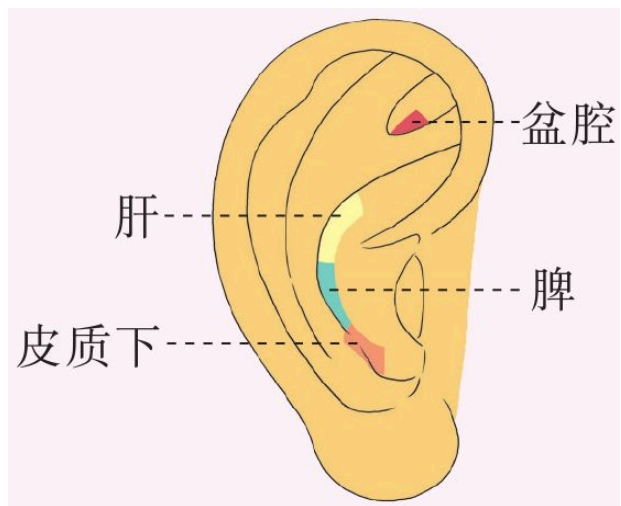
## 耳部反射區按摩

### 步驟1



按揉內分泌區、內生殖器區、腎上腺區、三焦區、腎區各反射區30~50次，亦可對各反射區用耳壓法治療。

## 步驟2



捏揉脾區、皮質下區、盆腔區、肝區各反射區30~50次，每日早、晚各1次。亦可對各反射區用耳壓法治療。

## 第七節 減肥瘦身

隨著物質生活的日益充裕，越來越多的人受到肥胖的困擾。如果採用「節食」、「服食減肥藥」等方法來消除脂肪，有可能危害人體健康，不是長久之計。手足耳按摩減肥是一種綠色健康的減肥方法，長期堅持能去除多餘脂肪，加強新陳代謝活動，給人以苗條健康的感覺。

### 手部反射區按摩

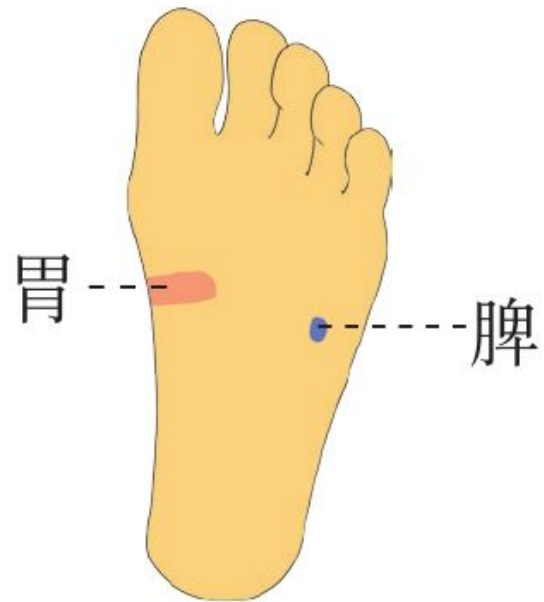
#### 步驟1



拇指、示指捏胃脾大腸區、勞宮穴各3分鐘。

# 足部反射區按摩

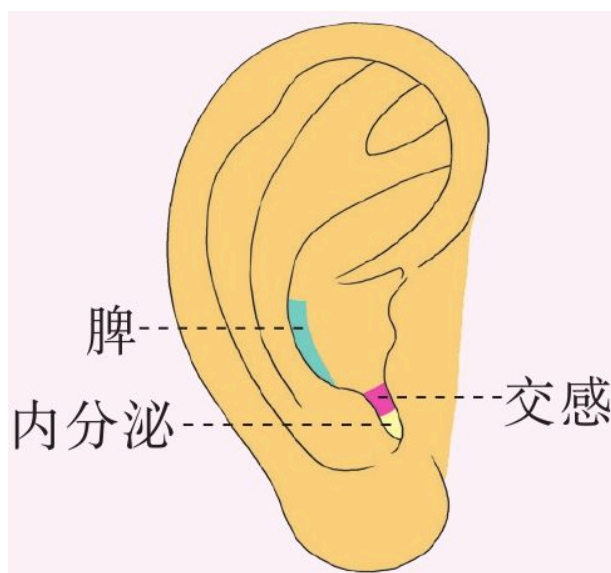
## 步驟1



屈示指點胃區、脾區 (左足) 各3分鐘。

# 耳部反射區按摩

## 步驟1



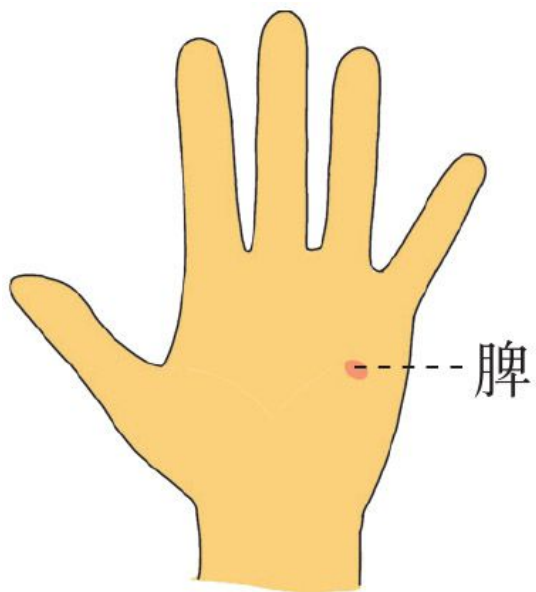
按揉內分泌區、交感區、脾區各反射區30~50次，每日早、晚各1次。亦可對各反射區用耳壓法治療。

## 第八節 延年益壽

長生不老、青春永駐是無數人的夢想，但是生老病死是自然規律，誰都無法改變。不過，我們可以透過科學的養生方式達到延年益壽、延緩衰老的目的。手足耳按摩是中醫主要的養生方法之一，長期堅持，能造成增強身體免疫力、預防疾病、延年益壽的作用。

### 手部反射區按摩

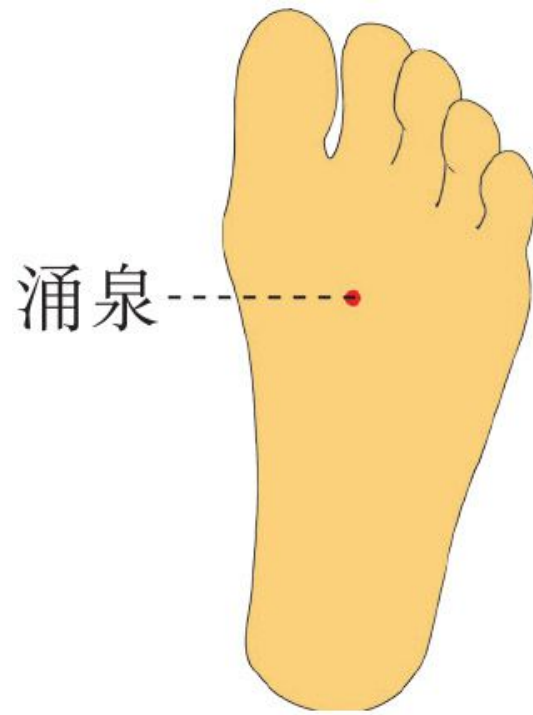
#### 步驟1



按揉脾區 (左手) 3分鐘。

## 足部反射區按摩

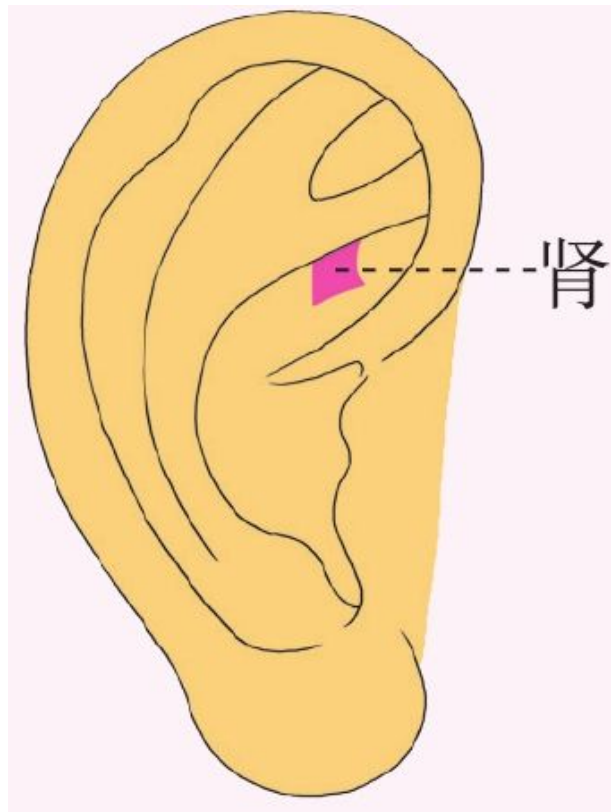
### 步驟1



搓足底涌泉穴3分鐘。

## 耳部反射區按摩

### 步驟1



用王不留行子貼壓耳部**腎區**上。亦可用示指或用按摩棒對反射區進行按壓，每日早、晚各1次。

---

## 附錄

---

### 常見疾病反射區按摩速查

疾病名称	对症按摩
落 枕	<p>手部: 肾区、膀胱区、肺区、输尿管区、大脑区、颈项区、颈椎区。</p>
	<p>足部: 肾上腺区、肾区、输尿管区、颈椎区、颈项区、尾椎区、斜方肌区。</p>
	<p>耳部: 颈区、枕区、肩区、膀胱区、肝区、颈椎区、肾区、肝区、脾区、皮质下区、神门区。</p>
感 冒	<p>手部: 肾区、膀胱区、鼻区、肺区、胸腺淋巴结区、输尿管区。</p>
	<p>足部: 垂体区、鼻区、扁桃体区、上身淋巴结区、下身淋巴结区、肺区、食管区、甲状腺区、胸腺淋巴结区、咽喉及气管区。</p>
	<p>耳部: 肺区、气管区、神门区、内鼻区、膀胱区、耳尖区、胸区、额区。</p>
哮 喘	<p>手部: 肾区、膀胱区、脾区(左手)、胃区、垂体区、鼻区、胆区(右手)、肝区(右手)、输尿管区、胸腔呼吸器官区、大肠区、胸椎区、颈椎区、肺区。</p>
	<p>足部: 肾区、肾上腺区、输尿管区、膀胱区、肺及支气管区、胸腺淋巴结区、上身淋巴结区、甲状旁腺区。</p>
	<p>耳部: 肺区、气管区、交感区、肾上腺区、咳喘点、风溪、内分泌区、肾区、脾区、对屏尖区、肝区、神门区、大肠区、枕区、角窝中区。黄蜂入洞法, 全耳背按摩。</p>



疾病名称	对症按摩
胃痛	<p>手部：胃脾大肠区、输尿管区、胰腺区、十二指肠区、肾区、膀胱区、胃区、肝区（右手）、胆区（右手）、肺区。</p>
	<p>足部：肾上腺区、脾区（左足）、肾区、输尿管区、膀胱区、胃区。</p>
	<p>耳部：胃区、脾区、膈区、交感区、神门区。</p>
胃下垂	<p>手部：肾区、输尿管区、膀胱区、胃区、十二指肠区、肺区、小肠区、大肠区、腹腔神经丛区、甲状腺区。</p>
	<p>足部：肺区、大肠区、腹腔神经丛区、甲状腺区、小肠区、胃区、十二指肠区、脾区（左足）、肾上腺区、输尿管区、肾区。</p>
	<p>耳部：胃区、脾区、交感区、皮质下区、神门区、肝区、三焦区。</p>
胃肠炎	<p>手部：胃脾大肠区、胃区、肾上腺区、食管区、胃肠痛点、大肠点、大肠区、小肠区。</p>
	<p>足底：十二指肠区、肝区（右足）、脾区（左足）、胃区、腹腔神经丛区、肾区、小肠区、直肠区、甲状腺区、升结肠区、横结肠区、降结肠区。</p>
	<p>耳部：胃区、脾区、胰胆区、小肠区、神门区、膈区、交感区、皮质下区。</p>
呃逆 (打嗝)	<p>手部：横膈膜区、胃脾大肠区、胃区、胃肠痛点、呃逆点、胸点。</p>
	<p>足部：肾上腺区、肾区、输尿管区、膀胱区、横膈膜区、胃区。</p>
	<p>耳部：膈区、胃区、脾区、皮质下区、神门区、交感区、肝区、贲门区。</p>



疾病名称	对症按摩
便秘	手部：肾区、膀胱区、胃区、小肠区、大肠区。
	足部：肾上腺区、肾区、输尿管区、膀胱区、小肠区、升结肠区、降结肠区、胃区、盲肠和阑尾区、乙状结肠和直肠区、脾区（左足）、十二指肠区。
	耳部：大肠区、直肠区、三焦区、内分泌区、小肠区、皮质下区、脾区。
腹泻	手部：肾区、膀胱区、胃区、脾区（左手）、上身淋巴结区、下身淋巴结区、输尿管区、小肠区、肺区、大肠区、十二指肠区。
	足部：肾区、输尿管区、膀胱区、横结肠区、小肠区、升结肠区、腹腔神经丛区、肾上腺区、脾区（右足）、降结肠区、肛门区、直肠区、盲肠和阑尾区、胃区。
	耳部：耳尖区、直肠区、大肠区、脾区、腹区、神门区、枕区、肾区、内分泌区、皮质下区、风溪、交感区、三焦区，全耳背按摩法、手摩耳轮法。
失眠	手部：肾区、膀胱区、胃区、输尿管区、甲状腺区、腹腔神经丛区、肺区、垂体区、肝区（右手）。
	足部：肾上腺区、肾区、输尿管区、膀胱区、额窦区、腹腔神经丛区、大脑（头）区、胃区、甲状腺区。
	耳部：心区、神门区、肾区、皮质下区、肝区、交感区、脑干区、枕区、耳尖区。
头痛	手部：肾上腺区、肾区、膀胱区、输尿管区、大脑区、腹腔神经丛区、垂体区、肝区（右手）、小脑及脑干区、三叉神经区、头颈淋巴结区。
	足部：肾区、肾上腺区、输尿管区、膀胱区、大脑区、小脑（脑干）区、三叉神经区。



疾病名称	对症按摩
	耳部: 颞区、皮质下区、枕区、神门区、交感区、脑干区、耳尖区。
面 瘫	手部: 肾上腺区、肾区、输尿管区、膀胱区、大脑区、耳区、鼻区、眼区。
	足部: 肾区、输尿管区、膀胱区、头(脑)区、头颈淋巴结区、上颌区、下颌区、肺区、耳区、眼区、颈项区。
	耳部: 额区、神门区、口区、枕区、面颊区、眼区、肝区、肾上腺区。
风湿病	手部: 前头点、颈项区、肝区(右手)、胆区(右手)、脊柱区、骶骨区、甲状旁腺区、腿穴、足穴。
	足部: 肾区、输尿管区、膀胱区、肾上腺区、甲状旁腺区、上身淋巴结区、下身淋巴结区、髋关节区、膝关节区、肩关节区、肘关节区、颈椎区、肝区(右足)、胸椎区、腰椎区。
	耳部: 指区、腕区、肘区、肩区、风溪、踝区、膝区、髌区、内分泌区、肾区、颈椎区、胸椎区、腰骶椎区、肾上腺区。
肥胖症	足底: 心区(左足)、脾区(左足)、膀胱区、肾区、胃区、肾上腺区、甲状腺区、横膈膜区、降结肠区、乙状结肠和直肠区、腹腔神经丛区、甲状旁腺区、垂体区、小肠区、胰区、肝区(右足)、胆区(右足)、升结肠区、肺及支气管区、输尿管区、横结肠区。
	耳部: 脾区、肺区、交感区、肾区、神门穴、胃区、口区、食管区、内分泌区、三焦区。



疾病名称	对症按摩
鼻 炎	手部: 肾区、膀胱区、鼻区、额窦区、输尿管区、头颈淋巴结区、扁桃体区、甲状旁腺区、肺区。
	足部: 肺及支气管区、肾上腺区、输尿管区、膀胱区、额窦区、鼻区、甲状旁腺区、喉及气管区、上身淋巴结区、头颈淋巴结区、上颌区、下颌区。
	耳部: 外鼻区、肾上腺区、额区、内鼻区、肺区、神门区、面颊区、内分泌区、对屏尖区、交感区。
咽喉炎	手部: 鼻咽区、甲状腺区、气管及食管区、舌咽区、喉区、气管区、肺区、胃区、肝区。
	足部: 肾区、输尿管区、膀胱区、肺及支气管区、上身淋巴结区、下身淋巴结区、胸腺淋巴结区、喉区、上颌区、下颌区、扁桃体区, 擦足底。
	耳部: 耳尖区、肾上腺区、肺区、咽喉区、心区、口区、胃区, 搓轮1~轮4。
耳鸣耳聋	手部: 肾上腺区、额窦区、小脑及脑干区、内耳迷路区、腹腔神经丛区、输尿管区、颈项区、肾区、膀胱区、垂体区、头颈淋巴结区, 搓掌心、掌背。
	足部: 肾上腺区、输尿管区、膀胱区、小脑区、垂体区、颈椎区、颈项区, 擦足底、足背、足跟内侧和足底。
	耳部: 内耳区、外耳区、皮质下区、枕部区、颞部区、肾区、三焦区、肝区、胰胆区, 搓摩耳郭腹背、耳轮上下。
慢性扁桃体炎	手部: 肾上腺区、肾区、输尿管区、膀胱区、扁桃体区、上身淋巴结区、下身淋巴结区。
	足部: 肾上腺区、肾区、输尿管区、膀胱区、扁桃腺区、上身淋巴结区、下身淋巴结区。
	耳部: 扁桃体区、咽喉区、肺区、内分泌区、耳尖区。



疾病名称	对症按摩
牙 痛	手部：输尿管区、肝区、肺区、胃区、十二指肠区、大肠各区、上颌及下颌区、小肠区、肾区、膀胱区、牙痛点。
	足部：肾上腺区、肾区、输尿管区、膀胱区、上颌区、下颌区、横结肠区、小肠区、降结肠区、胰腺区、胃区、十二指肠区。
	耳部：牙区、舌区、肾上腺区、枕区、交感区、神门区、面颊区、胃区。
口腔溃疡	手部：心区、舌区、上颌及下颌区。
	足部：上颌区、下颌区、内庭穴、额窦区。
	耳部：口区、舌区、肾上腺区、胃区、小肠区、交感区、心区、神门区、肝区。
假性近视	手部：肾上腺区、肾区、膀胱区、输尿管区、肺区、眼区、颈椎区、肩关节区、颈肩部。
	耳部：眼区、心区、交感区、肝区、颞区、神门区、肾区、脾区、三焦区。
颈背痛	手部：肾区、膀胱区、肺区、斜方肌区、颈椎区、肩关节区、输尿管区、大脑区、颈项区。
	足部：肾上腺区、肾区、输尿管区、膀胱区、颈项区、颈椎区、骶椎区、尾骨区。
	耳部：胸区、胸椎区、脑干区、神门区、交感区、颈区、肝区、肾上腺区。
颈椎病	手部：肾区、膀胱区、肺区、输尿管区、大脑区、颈项区、颈椎区。



疾病名称	对症按摩
	足部: 肾上腺区、肾区、输尿管区、膀胱区、颈项区、颈椎区。
	耳部: 颈区、颈椎区、锁骨区、神门区、肾区、肾上腺区、交感区、枕区、肝区、额区。
网球肘	手部: 肩关节区、肘关节区、膝关节区、甲状旁腺区、肾区、膀胱区、肝区(右手)、头颈淋巴结区。
	足部: 肾上腺区、肾区、输尿管区、膀胱区、肘关节区。
	耳部: 肘区、交感区、神门区、枕区、腕区、颈区、肾区、肾上腺区、肝区、脾区。
急性腰肌损伤	手部: 肾上腺区、肾区、膀胱区、输尿管区、肺区、胸椎区、腰椎区、骶骨区、甲状旁腺区。
	足部: 肾上腺区、肾区、输尿管区、膀胱区、肩胛骨区、腰椎区、甲状旁腺区。
	耳部: 腰骶椎区、臀区、肾区、交感区、脑干区、神门区、胸椎区、肾上腺区。
慢性腰肌劳损	手部: 输尿管区、腹腔神经丛区、肾上腺区、肾区、膀胱区、肺区、肝区、上身淋巴结区、下身淋巴结区、胸腺淋巴结区、腰椎区、骶骨区。
	足部: 腰椎区、骶椎区、肩胛骨区。
	耳部: 腰骶椎区、臀区、肾区、交感区、脑干区、神门区、胸椎区、肾上腺区。
肩周炎	手部: 肾区、膀胱区、肩关节区。
	足部: 肾上腺区、斜方肌区、肩胛骨区、肩关节区、颈椎区、肾区、输尿管区、膀胱区。



疾病名称	对症按摩
	耳部: 肩区、锁骨区、交感区、肝区、神门区、肾上腺区、皮质下区、枕区、颈椎区、肾区。
腰椎间盘突出症	手部: 肾区、膀胱区、输尿管区、肺区、骶骨区、髋关节区、膝关节区、上身淋巴结区、腰椎区。
	足部: 肾上腺区、颈椎区、胸椎区、骶椎区、肾区、输尿管区、膀胱区、胆区(右足)。
	耳部: 腰骶椎区、神门区、坐骨神经区、脑干区、臀区、交感区、肾上腺区、肝区、肾区、脾区。
足跟痛	手部: 肾区、肾上腺区、输尿管区、膀胱区、膝关节区、髋关节区、下身淋巴结区。
	足部: 肾上腺区、肾区、输尿管区、膀胱区、膝关节区、髋关节区、上身淋巴结区。
	耳部: 跟区、踝区、肾区、枕区、肾上腺区、神门区、皮质下区、肝区、交感区。
高血压	手部: 肾区、膀胱区、心区(左手)、大脑区、颈项区、甲状腺区、腹腔神经丛区、肺区、垂体区、肝区(右手)、血压区。
	足部: 肾上腺区、肾区、输尿管区、膀胱区、大脑区、耳区、平衡器官(内耳迷路区)。
	耳部: 降压沟、心区、交感区、肾上腺区、神门区、皮质下区、颞区、脑干区、肾区、肝区。
糖尿病	手部: 肾区、膀胱区、输尿管区、小肠区、腹腔神经丛区、肺区、大肠区、垂体区、十二指肠区、胃区。
	足部: 肾上腺区、肾区、输尿管区、膀胱区、胃区、十二指肠区、胰腺区。



疾病名称	对症按摩
	耳部：胰胆区、内分泌区、胃区、肾上腺区、三焦区、皮质下区、神门区、肝区、大肠区、肾区。
高脂血症	手部：三焦点、心区、血压区、肾区、肾上腺区、肝点、肺区、胃脾大肠区、劳宫穴、合谷穴。
	足部：甲状腺区、输尿管区、颈项区、胃区、甲状旁腺区、胰腺区、脾区（左足）、肾区、肾上腺区、心区（左足）。
	耳部：内分泌区、肾区、心区、神门区、胃区、皮质下区、耳尖、肾上腺区，按耳背心。
冠心病	手部：肾区、膀胱区、心区（左手）、输尿管区、胸腔呼吸器官区、肺区、胸椎区。
	足部：肾上腺区、肾区、输尿管区、膀胱区、胃区、十二指肠区、脾区（左足）。
	耳部：心区、交感区、皮质下区、内分泌区、胸区、枕区、神门区、小肠区、肝区、肾上腺区、降压沟。
骨质疏松症	手部：肾区、肝区（右手）。
	足部：脾区（左足）、肝区（右足）、肾区。
	耳部：内生殖器区、内分泌区、角窝中区、神门区、皮质下区、胃区、脾区、小肠区、肾区、膀胱区。
经前期紧张综合征	足部：肾上腺区、肾区、输尿管区、膀胱区、子宫区、生殖腺区、肝区（右足）。
	耳部：内生殖器区、内分泌区、枕区、心区、额区、神门区、肝区、肾上腺区、交感区。
月经不调	手部：垂体区、肾上腺区、生殖腺区、输尿管区、腰椎区、骶骨区。



疾病名称	对症按摩
	<p>足部：肾上腺区、肾区、输尿管区、膀胱区、肝区（右足）、脾区（左足）、卵巢区、垂体区、子宫区。</p> <p>耳部：内生殖腺区、内分泌区、肾区、肾上腺区、神门区、交感区、脾区、肝区、盆腔区。</p>
闭 经	<p>手部：垂体区、肾上腺区、腰椎区、骶骨区、生殖腺区。</p> <p>足部：肾上腺区、肾区、输尿管区、膀胱区、卵巢（生殖腺）区、垂体区、肝区（右足）、脾区（左足）、子宫区。</p> <p>耳部：生殖腺区、内分泌区、肾上腺区、脾区、肝区、肾区、腰骶椎区、盆腔区。</p>
痛 经	<p>手部：垂体区、生殖腺区、骶骨区、腰椎区。</p> <p>足部：肾上腺区、肾区、输尿管区、膀胱区、生殖腺区、垂体区、子宫区。</p> <p>耳部：肾上腺区、内生殖器区、内分泌区、交感区、神门区、盆腔区、皮质下区、肝区、肾区、心区、脾区。</p>
更年期综合征	<p>手部：肾上腺区、肾区、膀胱区、心区（左手）、脾区（左手）、肝区（右手）、子宫区、卵巢区、垂体区、甲状旁腺区、输尿管区、肺区。</p> <p>足部：心区（左足）、卵巢（生殖腺）区、垂体区、肾上腺区、肾区、输尿管区、膀胱区、子宫区、肝区（右足）。</p> <p>耳部：内生殖器区、内分泌区、肝区、神门区、肾区、皮质下区、交感区、三焦区、小肠区、心区、膀胱区。</p>
女性不孕症	<p>手部：肾区、肾上腺区、生殖腺区、脾区（左手）、腹股沟区、垂体区、肝区（右手）、胆区（右手）、输尿管区、膀胱区、阴道及子宫区、乳房区、甲状旁腺区、脊柱区、甲状腺区、小肠区、大肠区。</p>



疾病名称	对症按摩
	<p>足部：肾上腺区、肾区、输尿管区、膀胱区、卵巢（生殖腺）区、垂体区、肝区（右足）、胆区（右足）、脾区（左足）、胃区、小肠区、甲状旁腺区、子宫区、大脑区、甲状腺区、大肠区、肺区、阴道区、脊柱区、乳房区、腹股沟区。</p>
	<p>耳部：内生殖器区、肾上腺区、盆腔区、脾区、肾区、肝区、神门区、三焦区、膀胱区。</p>
慢性盆腔炎	<p>手部：输尿管区、腹腔神经丛区、肾上腺区、肾区、膀胱区、肝区（右手）、腰椎区、骶骨区、尾骨区、下身淋巴结区、上身淋巴结区、甲状旁腺区、脾区（左手）、子宫区、肺区。</p>
	<p>足部：肾上腺区、肾区、输尿管区、膀胱区、上身淋巴结区、腹股沟区、生殖腺（卵巢）区、阴道和尿道区。</p>
	<p>耳部：盆腔区、内生殖器区、肾上腺区、内分泌区、角窝上区、肝区、三焦区。</p>
子宫脱垂	<p>手部：肾区、子宫区、卵巢（生殖腺）区。</p>
	<p>足部：阴道和尿道区、子宫区、肾区、肝区（右足）、脾区（左足）。</p>
	<p>耳部：内生殖器区、脾区、肾区、皮质下区、肝区、三焦区、交感区、肺区、三角窝，全耳按摩。</p>
白带过多	<p>手部：肾区、肾上腺区、生殖腺区、合谷穴、肝区（右手）、胆区（右手）。</p>
	<p>足部：肾上腺区、膀胱区、垂体区、生殖腺区、脾区（左足）、直肠区、腰椎区、尿道及阴道区。</p>
	<p>耳部：内生殖器区、肾上腺区、盆腔区、脾区、肝区、神门区、三焦区、膀胱区。</p>



疾病名称	对症按摩
崩漏	足部：肾上腺区、膀胱区、生殖腺区。
	耳部：内生殖腺区、内分泌区、肾区、肾上腺区、脾区、肝区、神门区、心区、皮质下区。
阳痿	手部：肾区、肾上腺区、膀胱区、生殖腺区、胃区、肝区（右手）、垂体区、心区（左手）、脾区（左手）、腹股沟区、腹腔神经丛区。
	足部：肾上腺区、肾区、输尿管区、垂体区、腹股沟区、生殖腺区、前列腺区、膀胱区。
	耳部：外生殖腺区、内生殖腺区、心区、肾上腺区、神门区、内分泌区、角窝中区、交感区、肾区、肝区。
前列腺炎	手部：前列腺区。
	足部：肾上腺区、肾区、膀胱区、输尿管区、生殖腺区、腹腔神经丛区、前列腺区、阴道和尿道区、下身淋巴结区。
	耳部：前列腺区、内生殖器区、肾区、肾上腺区、膀胱区、交感区、盆腔区、皮质下区。
遗精	手部：心区（左手）、垂体区、生殖腺区、输尿管区、大脑区、肺区、甲状腺区、前列腺区、肾上腺区、肾区、膀胱区。
	足部：肾上腺区、肾区、输尿管区、膀胱区、生殖腺区、垂体区、前列腺区、腹股沟区。
	耳部：内生殖器区、心区、肾区、肾上腺区、神门区、交感区、皮质下区、肝区、内分泌区。

# 日常保健反射區按摩速查

日常保健	对症按摩
养心安神	手部：劳宫穴、中冲穴、少商穴。
	足部：心区（左足）、肝区（右足）。
	耳部：神门区、脑干区、心区、耳尖。
疏肝利胆	手部：肾区、肝区（右手）、胆区（右手）。
	足部：腹腔神经丛区、肝区（右足）、肾区、输尿管区、膀胱区。
	耳部：脾区、肝区、胰胆区。
健脾和胃	手部：脾区（左手）、胃区、胃脾大肠区。
	足部：脾区（左足）、胃区、腹腔神经丛区。
	耳部：脾区、胃区。
宣肺润肺	手部：肺区。
	足部：肺和支气管区、鼻区。
	耳部：肺区、心区。
强肾生精	手部：肾区、命门点、肾穴。
	足部：肾区、生殖腺区、甲状腺区、大脑区。
	耳部：肾区、皮质下区。

日常保健	对症按摩
排毒养颜	手部：大肠区、肺区、胃区、肾区。
	足部：脾区（右足）、胃区、肝区（右足）、肾区、肺区。
	耳部：内分泌区、内生殖器区、肾上腺区、三焦区、肾区、脾区、皮质下区、盆腔区、肝区。
减肥瘦身	手部：胃脾大肠区、劳宫穴。
	足部：胃区、脾区（左足）。
	耳部：内分泌区、交感区、脾区。
延年益寿	手部：脾区（左手）。
	足部：涌泉穴。
	耳部：肾区。

# 版權頁

書名：手足反射區按摩大全：解除身心疲憊的健康法門

作者：齊山，劉明暉

發行人：黃振庭

◆電子書播放資訊

作業系統：不限

檔案格式：EPUB

檔案內容：文字

使用載具：不限

出版者：千華駐科技出版有限公司

網址：<https://sonbook.net/>

E-mail：[sonbookservice@gmail.com](mailto:sonbookservice@gmail.com)

地址：台北市中正區重慶南路一段61號8樓815室

Rm. 815, 8F, No.61, Sec. 1, Chongqing S. Rd., Zhongzheng Dist.,  
Taipei City 100, Taiwan (R.O.C)

電話：(02)2370-3310

傳真：(02)2388-1990

發行日期：2023年8月第一版

