



中医反射疗法辨证配穴施术

——应对新冠肺炎的家庭自我预防与保健

中国足部反射区健康法研究会专家委员会

反射区配伍与操作顺序

1. 足部反射区配伍

- ◆ 第一组：胸部淋巴腺、上身淋巴腺、下身淋巴腺、扁桃腺、躯体淋巴群
- ◆ 第二组：肺、额窦（足大拇指）、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠及直肠、肛门、肾
- ◆ 第三组：肝、胆、心、小肠、脾、胃、十二指肠、胰腺
- ◆ 第四组：肾脏、输尿管、膀胱、尿道及阴道
- ◆ 第五组：垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺

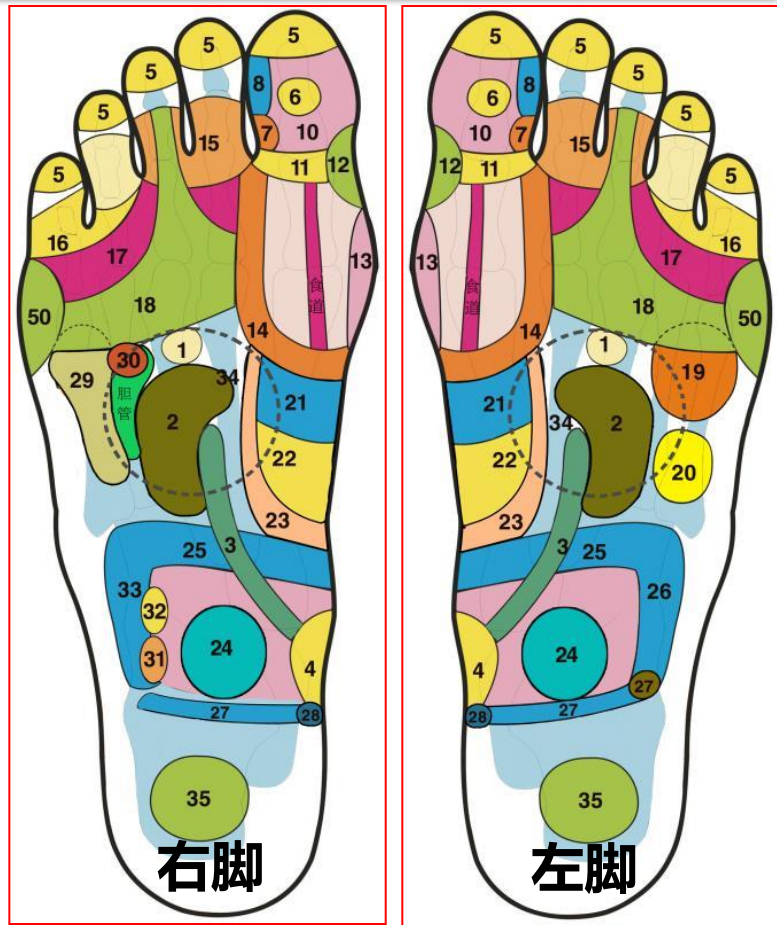
2. 足部反射区操作顺序：按照第一组、第二组、第三组顺序操作两次后，接着操作第四组和第五组

3. 腿部胫骨侧反射区配伍

- ◆ 脾胃区、心肺区、肝胆区、肾腰区、头颈区+足三里、三阴交穴位

足底部反射区图示

- | | | |
|---------|----------|------------|
| 1.肾上腺 | 13.甲状旁腺 | 25.横结肠 |
| 2.肾 | 14.甲状腺 | 26.降结肠 |
| 3.输尿管 | 15.眼 | 27.乙状结肠及直肠 |
| 4.膀胱 | 16.耳 | 28.肛门 |
| 5.额窦 | 17.斜方肌 | 29.肝 |
| 6.垂体 | 18.肺及支气管 | 30.胆囊 |
| 7.小脑及脑干 | 19.心 | 31.盲肠及阑尾 |
| 8.三叉神经 | 20.脾 | 32.回盲瓣 |
| 10.头部 | 21.胃 | 33.升结肠 |
| 11.颈项 | 22.胰 | 34.腹腔神经丛 |
| 12.颈椎 | 23.十二指肠 | 35.生殖腺 |
| | 24.小肠 | 50.肩 |



足背部反射区图示

44.腹股沟

52.上颌

53.下颌

54.扁桃腺

55.喉与气管及食管

56.胸部淋巴腺

57.内耳迷路

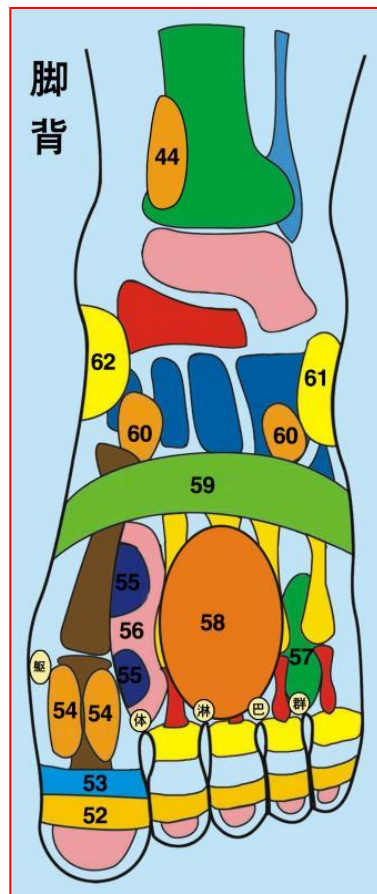
58.胸

59.膈

60.肋骨

61.上身淋巴腺

62.下身淋巴腺



足内侧、外侧反射区图示

4.膀胱

9.鼻

12. 颈椎

13.甲状旁腺

35.生殖腺

36.胸椎

37.腰椎

38.骶骨

39.尾骨内侧

40.前列腺或子宫

41.尿道及阴道

42.髋关节

43.直肠及肛门

44.腹股沟

46.尾骨外侧

47.下腹部

48.膝

49.肘

50.肩

51.肩胛骨

57.内耳迷路

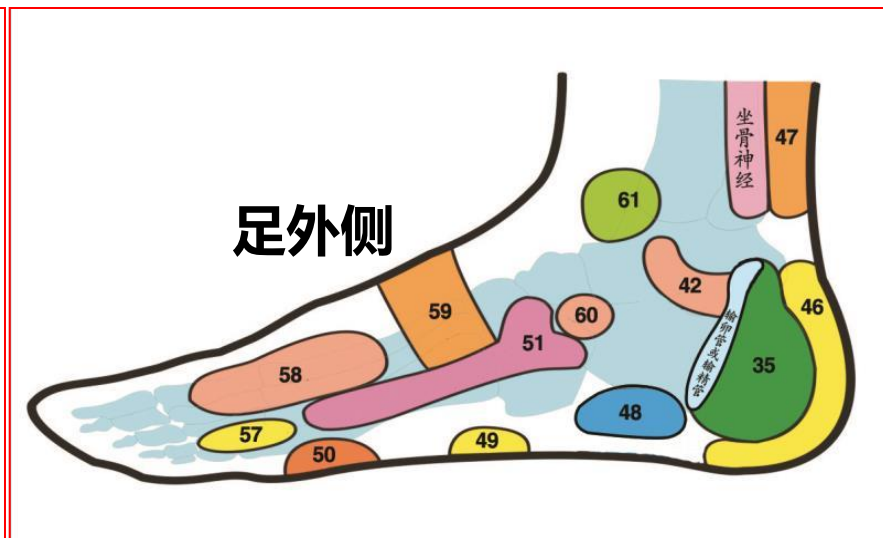
58.胸

59.膈

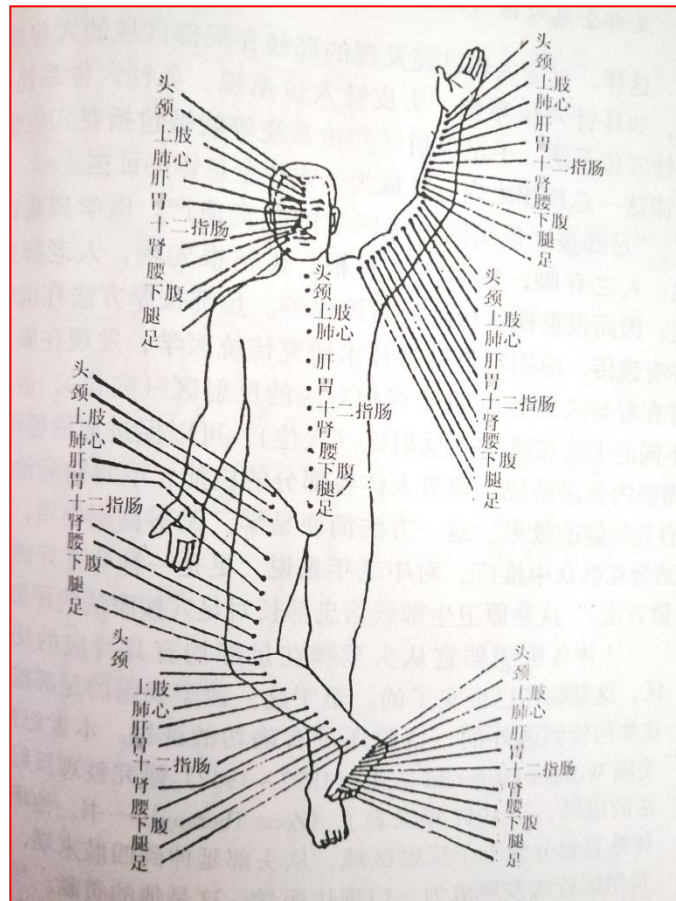
60. 肋骨

61.上身淋巴腺

62.下身淋巴腺



腿部胫骨侧反射区图示



操作方法及注意事项

1. 操作频率40-50次/分钟；
2. 把握操作原则“宁失其区、不失其点”。“点”即最痛的点、阳性反应物所在部位，应重点刺激；
3. 对反射区或穴位进行刺激如点按等操作，也可用按摩棒操作；
4. 每个反射区或穴位刺激50-60次，酸痛为宜；
5. 调理前、后各饮300-400毫升温热白开水；
6. 正常成人每日1-2次，感冒患者及抵抗力较差人群至少每日2次；
7. 老年人群刺激力度宜轻，频率宜慢；
8. 如操作后对应部位疼痛，则涂抹红花油搓揉至吸收；

操作方法及注意事项

- 9. 此配伍打破了传统“基本反射区+症状反射区+关联反射区”配伍方法，为疫情应急有效的中医反射疗法处方；**
- 10. 新冠肺炎疫情特殊时期，以7天为一个小疗程；**
- 11. 注意观察调理反应：如观察体力是否增强、睡眠是否改善，症状是否有所改善；观察二便情况改变如：颜色变化、量的变化，气味变化，排便次数变化等。一般一个疗程后症状应有改善；**
- 12. 每天建议保健时间：第一次上午九点~十一点之间，第二次傍晚七点~九点之间；如果有轻症，第一次调理时间：早晨六点~七点，第二次中午十一点~一点之间；如必要，第三次在傍晚七点~九点之间。**

禁忌症

- 1. 开放性损伤的局部，肌腱、韧带等软组织的断裂伤，骨折早期，禁止在损伤局部进行反射疗法；**
- 2. 严重心肌梗死、中风早期、急腹症等严重危及生命的急性病症禁止单独使用反射疗法治疗，以免贻误病情；**
- 3. 严重急性感染性疾病，严重心脑血管疾病，结核病活动期，严重的癫痫等精神性疾病，肿瘤、重要脏器衰竭等严重的器质性疾病，禁止单独使用反射疗法；**
- 4. 各种急性中毒的抢救期，禁止单独使用反射疗法；**
- 5. 处于妊娠及月经期的妇女，下腹部、下腰部、足部及合谷、三阴交等有特定作用的穴位禁止刺激；**
- 6. 各种严重出血病的患者，禁止使用反射疗法，以免导致出血增加；**
- 7. 极度疲劳、醉酒、饥饿或过饱者，禁止使用反射疗法。**

足浴药方建议

1. 配方：艾叶10g 红花5g 藿香6g 羌活10g 透骨草10g。
2. 用法：一日一剂，热水3000毫升泡浴。一次保健结束后结合一次泡浴。

预防药茶饮

- 1. 配方：**生黄芪 100g 生甘草 75g 党参 75g 生白术 75g 柴胡 75g
生麻 75g 陈皮 50g 藿香 50g 苏叶 25g。
- 2. 用法：**粗粉分装10g/袋，每袋加125ml水小火煮沸8分钟（忌用金属类器皿熬煮），代茶饮。每日2-4袋。

中医反射疗法与易感人群的行为及思维纠偏

——人与自然的统一关系

以前，人们习惯于从单纯的生物与医学角度看待人类自身，研究人体本身。疑难病症随着科学技术的发展却有增无减，人类反复患病，多药不愈。今天，笔者从一个全新的视角——系统论角度来探索人体科学与人体奥秘。人类作为宇宙中的一定能量级的微观全息系统，与自然界存在着当今人类尚未完全认识的辩证统一关系。而这一规律在帮助人类的同时也制约着人类的方方面面，包括人类的健康与疾病，甚至命运……

21世纪是生命科学的世纪。克隆技术将不仅应用于动物、植物，还可以直接应用于人类自身。生物的全息胚性质得到了理论与实践的验证，复制人类将不再是神话。正由于包括生物技术在内的高新科技的飞速发展，同时要求人类必须从思想意识、法律、道德上约束自身，与其说是约束不如说要在思想素质、道德素质两方面同步提高。科学技术的发展、突破必然促进哲学的发展，哲学又可以指导科技进步。这好比中国传统文化哲学理论的“一阴一阳谓之道”。只有健康平衡地发展进化，才能得到大自然的保护，才能得到宇宙规律的护佑，才能使人类不至于发生自我毁灭。这便是“道”，即宇宙的客观规律。人类的主观要服从客观。

21世纪是中华民族振兴发展的时代，是中华民族优秀文化领先的时代。我们的祖先创立了阴阳五行哲学观。回顾历史，无论是物理学、近代物理学、生物化学等自然科学，还是文学、艺术等人文科学，或是自古至今的政治、经济、军事的发展战略，有哪一部分不被包容在阴阳哲学之中？就人体而言，细胞内的[cAMP]与[cGMP]的浓度比例都是阴阳哲学的微观体现。所以说，21世纪必将是中华民族崛起与领先的世纪。这是祖先赋予我们的必然使命，必然规律；这是“道”的体现，“道”的必然。

重新认识人体，重新认识人类

过去，我们都惯于从机械的医学角度看待人，受西方病理医学的框架约束，将人(体)看成是细胞组织器官的堆集体，视疾病为具体部分细胞组织的病变，进而头痛医头脚痛医脚，使人类的疾病治疗、预防保健走人了误区。随着现代心理学的发展，人们逐渐意识到心理因素具体说就是情绪因素对人体健康状况的影响。前人多年的研究加之当代心理学工作者的继承发展，逐步形成了今天的医学心理学学科与心身医学框架。它的形成，使人类对自身的认识产生了深刻的变化，对疾病的治疗从单纯的肉体(生理)治疗，结合了一般性的精神(心理)治疗。这无疑已证实了人体是由生理系统与心理系统共同组成的协调有机体。这对人类的疾病治疗与身心保健以及对人体的再认识起到了积极的极其重要的作用，它的贡献是伟大的。

由此，许多心理学及医学心理学专家学者将这套理论应用于人体的诸多疾病辅助治疗取得了一定疗效，成绩是可喜的。它至少可以证明人体的康复需要心理与生理的双向调节。今天神经生理学的发展也涉及了心理、神经、内分泌、免疫多功能调节等问题，这也是学科的前沿。据调查，单纯应用心理学技术能辅助解决一些功能性疾病，诸如失眠、头痛、神经功能障碍等(这里不排除极个别的疑难病甚至器质性病变的显效和康复)，但对大多数慢性病、疑难病及所谓“绝症”达不到显效或治愈的目的。人类思维的局限性及单一学科的束缚，使得人们对此从来没有去问为什么，看到了幸福的彼岸可就是划不到头，成了可望而不可及的事情。甚至因此有人会得出相反的违背科学的结论。

大家想一想，为什么常规的心理程序解决不了人类疾病的根本问题呢？有的人可以从分子生物学角度讲到人类基因生物大分子问题，有的人可以从常规治疗医学角度讲到药物技术的不可及性与顽症的不可愈性，有的人甚至从“善恶终有报”的观点去解释疾病的合理性，可就是很少有人真正从人类的本质、人类的起源与进化、人类的终极目标等生物学及哲学的超常规思维去考察、思索和验证。这正是问题的关键、核心所在。一些学者和人们一时可能不知从何处下手去研究探索。笔者想给大家一点启示，找出一个突破口——从疾病研究人手。以全新角度连续思考以下几个问题：

人类为什么会反复患病且多药不愈？

现代疾病为什么随着科学技术的发展而有增无减？

心理因素为什么是百病之源？

人们的道德观、世界观为什么需要彻底改造？

人类的终极目标是什么？

为什么今天的人被疾病折磨是一个过程？它警示人类什么？

人类的起源本质问题是什么？

如果人类认真地无障碍地思索了以上问题，如果人类真正明白了以上问题，那么，疾病将不再折磨人类不再伴随人类！这需要一个过程，这是一种经历，必然的经历。

从生物和医学心理学角度认识人类看来都有局限性，那么，我们不妨从系统论角度来认识人类，认识人体。人(体)作为系统，自然具有系统的性质。人，这一复杂的系统，无时无刻不在同我们生活的空间、自然界、宇宙进行着物质、信息、能量的交流与交换。人是宇宙的产物，人融于自然中，人类自身全信息缩影着宇宙整体性质。如果说太阳系在银河系中是一个具有一定能量级的全息系统，那么地球以及地球上的各种以人为主体的生命体就是太阳系这个较大全息系统中的一个微观全息系统，即人是“小宇宙”。小宇宙融于大宇宙，它们是相通的。系统之间的物质、信息、能量的交流与交换是必然的，也是必需的，因为系统本身是开放的，不是封闭的。这是不以人的意志为转移的客观存在。

(未完待续.....)