



扫一扫二维码

按摩视频同步学

手耳足，身体的「显示器」，
推拿按揉即可手到病除

揉耳朵，捏手足，手把手教你
祛病的绝招，从头到脚保安康

手到病自除

手耳足是
人体的缩影，
穴位、反射区
是人体的
“天然药库”

手耳足按摩

一本通

国医堂主任医师，
北京中医药大学针灸推拿专业
博士生导师 **李志刚** 主编

对症治疗



中国纺织出版社



手到病自除

手耳足按摩

一本通

国医堂主任医师，
北京中医药大学针灸推拿专业
博士生导师 **李志刚** 主编

对症治疗

 中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

手到病自除:手耳足按摩一本通/李志刚主编.——
北京:中国纺织出版社,2016.6
ISBN 978-7-5180-2394-3

I. ①手… II. ①李… III. ①手-按摩疗法(中医)
②耳-按摩疗法(中医) ③足-按摩疗法(中医) IV.
①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第037313号

策划编辑:樊雅莉 责任印制:王艳丽

摄影摄像:深圳市金版文化发展股份有限公司

出版统筹:深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计:深圳市金版文化发展股份有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年6月第1版第1次印刷

开本:723×1020mm 1/16 印张:12

字数:168千字 定价:32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

Preface

再健康的人一生之中也总会有那么几次被一些或大或小的不适症状所困扰，其实只要掌握正确的手耳足按摩手法，就可以缓解一些不怎么严重的不适症状，长时间按摩，还可以强身健体、提高免疫力，有保健的功效。

打嗝的时候，紧紧捏住耳垂，用力向下拉，重复几十次，可以缓解打嗝，胃也会很舒坦；晕车、晕船引起的恶心、呕吐，按压手上的大脑反射区、小脑及脑干反射区3~5分钟，就能快速止呕；如果是胃热引起的便秘，每天刺激手上的肛门反射区、直肠反射区3~5分钟；心脏不舒服的时候，推揉足底心反射区2~3分钟，可以起到舒缓的作用；血压升高时，用力揉按拇指指腹大脑反射区3~5分钟，不仅能帮助降血压，长期坚持更能保持血压平稳；患了糖尿病，用手掌搓搓耳郭，不知不觉中调节血糖水平……这些手法很基础，随时随地都可以操作，简单又实用。

手耳足反射区按摩疗法对于多种常见病和多发病具有治疗或辅助治疗作用，适合于家庭治疗保健应用。现代医学指出，手耳足是人体非常理想的按摩部位，按摩相应内脏器官和人体功能的反射区可以起到预防和保健作用。祖国医学认为，手耳足是人体经络和穴位的汇集之处，按摩它们可以使气血通畅、阴阳调和，预防和治疗各种疾病。而且手耳足更是人体易于取穴、易于施用的按摩部位，凡是掌握了手耳足按摩疗法的人，都可自我防治疾病，还可为亲人及朋友防治疾病。既经济实惠，节省了时间与医疗费用，又无副作用，对每个人来说都是不可多得的天然药箱。

本书是一本实用的按摩书，囊括四季按摩保健方案，9种体质养生的手耳足按摩方法，精选了42种常见疾病的手耳足按摩疗法，帮您全方位掌控身体状况，有病治病，无病强身。不花钱，少吃药，小小动作便可带来健康收获。

本书每个保健方法和病症都有对应的视频和语音示范，您只要扫一扫相应的二维码，就能从手机上打开视频，边看边学，哪怕您一点儿也不了解医学知识，也能看得懂、学得会、做得好。

为了方便读者，本书提供部分文字的同步视频，您拿手机扫描一下相关的二维码，就可以观看手耳足理疗专家的实景演示指导。

目录

Contents

1 手耳足是人体的缩影

- 002 经络穴位、反射区与人体疾病健康的关系
- 003 观手耳足，辨证施疗更轻松
- 007 常用的手耳足按摩手法
- 010 按摩注意事项
- 011 并不是所有人都适合手耳足按摩

2 手耳足穴位及反射区

- 014 手部穴位
- 016 手掌反射区
- 020 手背反射区
- 022 手指反射区
- 024 耳郭正面反射区
- 032 耳郭背面反射区
- 034 足部穴位





- 036 足侧反射区
- 038 足背面反射区
- 040 足掌面反射区

3 四季变化， 按摩手耳足来调养

- 046 春“生”——养肝为主
- 048 夏“长”——养心为主
- 050 秋“收”——养肺为主
- 052 冬“藏”——养肾为主
- 054 四季生化有源——养脾胃为主

4 9种体质 适合的手耳足按摩方法

- 056 平和体质——身体协调少生病
- 058 气虚体质——乏力懒言易感冒
- 060 阳虚体质——火力不足易受凉
- 062 阴虚体质——心烦失眠最怕热
- 064 痰湿体质——喜食肥甘易肥胖
- 066 湿热体质——油光满面爱长痘
- 068 血瘀体质——常见瘀斑与疼痛

- 070 气郁体质——爱生闷气肋胀痛
072 特禀体质——多为遗传常过敏

5 Part

按按手耳足， 按走小病小痛

- 074 头痛——脉络通畅痛自消
077 偏头痛——通行气血消疼痛
080 头晕——清利头目治眩晕
083 失眠——调和阴阳安心神
086 畏寒症——脉络通畅痛自消
088 胸闷——宽胸理气呼吸畅
091 感冒——风寒风热对症疗
094 咳嗽——宣通肺气止咳喘
097 呃逆——和胃降逆通腑气
100 腹泻——行气化滞止泄泻
102 消化不良——健脾益气食欲好
105 便秘——润肠通便通腑气
108 痔疮——清热解毒止疼痛
110 肥胖症——脉络通畅可减肥
112 晕车——平肝潜阳清头目
114 耳鸣耳聋——疏风泄热通耳窍
116 口腔溃疡——清热泻火调腑脏
118 牙痛——清热泻火消肿痛





6 Part

揉揉手耳足， 揉走慢性病

- 122 冠心病——补益脏腑通心脉
- 125 低血压——调和气血补心脾
- 128 高血压——调和脏腑稳定血压
- 131 糖尿病——滋阴益肾固元气
- 134 脂肪肝——疏肝理气防病变
- 136 慢性胃炎——健脾养胃消炎症
- 138 慢性胆囊炎——疏肝利胆止疼痛
- 141 慢性鼻炎——疏风解表通鼻窍
- 143 慢性咽炎——滋阴降火消炎症

7 Part

按按手耳足， 按出两性生殖健康

- 146 白带增多——清热利湿益肾气
- 148 痛经——温经散寒治腹痛
- 151 月经不调——调经止带补肾气
- 154 乳腺增生——通络下乳防肿痛
- 156 更年期综合征——畅达情志宁心神
- 158 前列腺炎——清利下焦祛湿热
- 160 尿道炎——清热化湿固肾气

162 遗精——护肾摄精固元气

165 早泄——补肾固精益心脾

168 阳痿——温肾壮阳祛湿热

8 Part 揉揉手耳足， 揉走骨伤科病症

172 颈椎病——祛风散寒舒筋络

175 肩周炎——舒筋通络补气血

178 急性腰扭伤——通经活络缓疼痛

180 腰椎骨质增生——通络止痛活气血

182 膝关节痛——消炎止痛舒筋骨



1

Part

手耳足是人体的缩影

一个人健康与否，
可以从询问症状、观察体征来判断，
但问到的不一定准确，
而体征却是明明白白地展现在你面前的。
手耳足体征可以反映周身组织器官的状态，
据此对症按摩调养，
可以让你的身体越来越健康。

经络穴位、反射区与 人体疾病健康的关系

人体除了脏腑外，还有许多经络，其中主要有十二经脉及奇经八脉。经络遍布全身，是人体运行气血、联络脏腑肢节、沟通上下内外的通道。每一经络又各与内在脏腑相联属，人体通过这些经络把内外各部组织器官联系起来，构成一个整体。

在生理功能失调时，经络又是病邪传注的途径，具有反映病候的特点。体外之邪可以循经络内传脏腑，脏腑病变亦可循经络反映到体表，不同经络的病变可引发不同的症状。如在有些疾病的病理过程中，常可在经络循行通路上出现明显的压痛或结节、条索等反应物，以及相应的部位皮肤色泽、形态、温度等变化。通过望色、循经触摸反应物和按压等，可推断疾病的病理状况。而穴位则是病变经络上有明显病变特征的区域。

不只是五脏六腑，您的眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵等器官在您的手、耳、足上都有相对应的反射区。刺激这些反射区就能调理好相应器官的种种不适。

人的手是经络汇集之处，也贮存着整个身体的全部信息。自古以来，人们就运用人体这个外露窗口——手，窥测身体的生物原变化，用以了解其健康状况。古罗马、印度以及中国的古医家都运用看手相寻查疾病，并在漫长的历史进程中积累了丰富经验。观手辨病是自我检查疾病的一种行之有效的方法，也有一定的医学道理。当然，如果把看手相认为是能够全部探知疾病的微小变化，或者把它摆在一个与现代先进诊断仪器的同一水平，也是不现实的。但是，详细观察人手的形态、颜色、纹理及功能状态的变化，就能从客观上了解自己的身体健康状况，应当很好地利用这个辨别疾病的小技巧，早期预测，以求健康。

耳郭除耳垂由脂肪和疏松结缔组织构成外，其余部分以弹性软骨为支架，外覆软骨膜和皮肤。耳郭皮肤较薄，缺乏皮下组织，但血管神经丰富，较敏感，体内病变在此反应也较明显。耳郭上的一些特定部位与全身各部有一定的联系，其分布大致像一个在子宫内倒置的胎儿，头颅在下，臀足在上。当身体的某部有了病变时，在耳郭的某些相应部位，就可能出现充血、变色、丘疹、水泡、脱屑、糜烂或明显的压痛等病理改变，可供诊断时参考。

足部有很多经络穴位，也有全身各个部位的反射区，有“人体的第二心脏”之称，是全身上下内外器官组织的缩影。当器官组织发生病变时，足部的形态、颜色、姿态、趾甲会出现异常。通过观察足部的状况，可以得知人体的健康状况。



观手耳足， 辨证施疗更轻松

健康人的手耳足形态、色泽是正常的，局部按压除力度引起的痛感，是不会有明显疼痛的，如某个部位出现明显异常或疼痛，即表示该处所对应的器官、脏腑经络有病变发生。

从手诊断疾病

（1）观手形态

健康的手形态正常，不红不肿，屈伸转动灵活，肌肉富有弹性，手掌实而有力、干燥无汗。

平手：可见手掌变平坦，类似猿手，掌心无凹陷，拇指伸直后与手掌在同一平面上。多见于正中神经麻痹。

爪形手：可见患者无名指和小指之间屈曲呈爪状，手指不能并拢。多见于R神经受损。

萎缩无力：手部肌肉弹性差、萎缩，握而无力，甚或颤动。多见于体质虚弱者、老人。

杵状指：可见患者双手指尖膨大呈杵状，或如鼓槌状。多见于心肺疾患，如肺气肿、紫绀型先天性心脏病等。

肿胀变形：可见患者手指、关节肿胀疼痛，或伴有发红，屈伸不利、僵直。多见于风湿病、痛风等。

手掌脱皮：可见掌心燥痒后起白皮，枯槁燥裂，脱皮露出鲜红的肉，不犯手背。所患疾病为鹅掌风（手癣）。

手掌汗出：可见患者手部多汗。可见于热证、虚证，如感冒、肺气虚、阴虚等。

（2）观手颜色

健康的双手皮肤光泽、红润，掌纹清晰不杂乱。年老时皮肤变得暗沉、缺少光泽、甚或粗糙是正常现象。

掌面色白：常见于贫血、血液系统疾病、慢性出血性疾病、营养不良性疾病等；突然变白，青筋暴露且指端发凉，可能为肺疾或感染，如感冒、肺炎等。

掌面色黄：多表示有消化系统病变，如肝炎、胆囊炎、营养不良、胃肠炎等。

掌面色红：预示有高血压倾向或热证，如口臭、口苦咽干、多食善饥、发热等。

掌面青紫：多为瘀血表现，常见于重症感染、心力衰竭、冠心病、休克等危重病人。

掌面色黑：表示有肾脏疾患，如慢性肾炎、尿毒症等。

大鱼际色红：多见于急性热病及肝胆疾病，如急性咽喉炎、扁桃体炎、肝炎等。

小鱼际深红：称之为肝掌，多数是肝硬化的表现。

（3）观指甲

正常健康的指甲，扁平、微隆，呈弧形，厚薄适中而坚韧，有弹性，光洁润泽，淡红含蓄，月痕清晰；甲上无嵴棱沟裂，甲上无斑纹瘀点；轻压指甲，松后红润如故。

指甲平凹：提示营养失调。

指甲软而薄，质脆易折断：肝气虚，肝血不足，需要养肝护肝。多见于甲状腺功能低下、维生素A缺乏、B族维生素缺乏等症，也有可能患肺气肿或缺铁性贫血等病症。

指甲横纹和纵纹：这说明已经得病或者潜伏的疾病要爆发，一般患有神经衰弱、胃肠炎、酒精或药物中毒等。

指甲偏白：多见于营养不良或贫血患者。

指甲色黄：应想到发生黄疸的可能，也可能是肺燥咽干或支气管炎的前兆。

指甲青紫或有瘀血点：多见于冠心病、心绞痛患者。

仅某一指甲呈紫黑色：常表示局部有瘀血凝聚，多由外伤所引起。

指甲灰暗、黑滞：多表示该患者肾功能不全或真菌感染。

指甲上出现小白点：指甲曾受到过损伤。

指甲呈乳白色：提示肾脏或肝脏有病变。

半月痕变大：超过指甲的1/5，容易发生高血压、脑卒中。

半月痕变小：少于指甲的1/5，说明精力不足、胃肠吸收能力较差、血压低。

半月痕减少、消失：越少，表示精力越差、体质虚寒、免疫力越弱；消失，大多有消耗性的疾病、肿瘤、出血等。

半月痕颜色：以奶白色为好，越白越好，表示精力越壮。

指甲周围起倒刺：肺燥、鼻咽干燥或肺功能障碍。

（4）观小儿指纹

将小儿食指按指节分为三关，第一节为“风关”，第二节为“气关”，末节为“命关”。观小儿指纹即观察小儿食指掌侧前缘的浅表络脉变化，正常的指纹应该是红黄隐隐，不超过风关，非此即为病态。用左手拇、食指握住小儿食指末端，再以右手拇指在小儿掌侧前缘从指尖向指根部推擦几次，指纹即可显见，但用力要适中。

浮沉：指纹浮现明显者，为有外邪袭表；指纹成而不显者，为邪气内困。

颜色：指纹淡红者属虚寒证；鲜红者为外感风寒表证；紫红者多属里热证；淡黄者为脾虚；青色者多见于惊风和痛证，但有时也见食积；紫黑者又为气滞血瘀，经脉运行不畅，多属于危症，如重症脑炎或心力衰竭的幼儿，指纹多显青紫或暗紫色。

粗细：指纹细而浅淡者，多属虚证；粗而浓滞者，多属实证。

长短：指纹不超过风关者，表示病情轻浅；上行入气关者，表示病情较重；如延伸至命关，则表示病情更加严重。若指纹进一步延伸，直贯指端，叫做“透关射甲”，则表示病情更属凶险，多见于病情危重的患儿，如重型肺炎、充血性心力衰竭等。

从耳诊断疾病

(1) 观耳形

正常人耳部肉厚而润泽，是先天肾气充足之象。

耳郭背部呈陷窝状或皱襞状伴指甲压痕样的微小畸形：提示先天性神经发育不良，易患精神分裂症。

耳郭上缘低于眼水平线以下：提示先天性肾发育不良，影响骨的发育，此类人易患骨病、肾病及生殖系统疾病。

耳轮出现粗糙不平的棘突状结构：常见于腰椎、颈椎骨质增生。

耳郭上产生白色的糠皮样皮肤脱屑，擦之不易除去：常见于各种皮肤病。

耳郭软骨增生在两处以上：可能为癌症的先兆。

耳部生出肿块形如樱桃或羊奶者：称为“耳痔”，提示实热证，常见于喉咙干痛、腹痛、便秘等。

脓耳：耳内流脓，由肝胆湿热，蕴结日久所致。

耳折征：即耳垂上之斜行折纹，双侧均见折纹者为冠心病之征。

耳垂肉厚而宽，色红：身体肥胖者容易患脑出血。

受寒时耳垂紫红肿胀，或伴溃疡、痂皮：这是体内糖过剩的表现，易患糖尿病。

耳垂肉薄呈咖啡色：见于肾脏病、糖尿病。

耳垂肉薄且血管网清晰：见于呼吸系统疾病或甲状腺肿患者。

耳轮干枯，颜色焦黄：肾精亏虚，精不上荣。

耳部起疹：色红，多见于胃肠炎等急性炎症；色白，多见于消化不良等慢性器质性疾病；水泡样或色灰，多见于过敏、慢性功能性疾病如咽炎等。

耳部皮肤血管充盈易见：常见于支气管扩张、冠心病、心肌梗死、高血压病等。

(2) 观耳色

正常耳部色泽微黄而红润。

耳郭或全耳色淡白：提示气血不足、肾气虚弱、贫血、低血压等。

耳郭色黄：提示为贫血或黄疸。

耳郭色鲜红：主热症，常见于外感发热、肝胆湿热或火毒上蒸、炎症等。

耳郭色暗红：主血瘀，提示人体有血液循环障碍。

耳郭色青黑：提示气滞血瘀，寒症、痛症或惊风。

耳郭焦黑：或伴青筋暴起，常有剧痛，是肾精亏极之症。

耳背有红络：且耳根发凉，多是麻疹先兆。

(1) 观足形态

健康的足掌、足背曲线柔和丰满，脚趾整齐、柔软有弹性，趾头圆润且有光泽，足弓正常、弧度匀美。

实型足：五趾向中间靠拢，趾外倾弧度适当且紧并第二趾，趾甲、足弓、掌垫等均正常。此足型的人各脏器功能正常，抗病能力强，不宜为外邪侵袭而感染疾病。

散型足：五趾向外散开不能合并，足部整体显得瘦小，趾甲泛白，透明度降低，足弹性不强，掌弓下陷，掌垫扩大。此足型的人体质虚弱，易发生呼吸、循环、消化系统疾病，特别容易感冒。

骨型足：大脚趾短窄，二脚趾突出，各脚趾明显向心歪斜，足中部鼓宽，足呈钝梭型。此足型的人体质较差，常见于泌尿系统病变和神经系统病变。

枯型足：足部皮肤干燥，无肌肉感，骨型突出，趾甲无华，甚至产生折皱或重甲。此足型的人营养吸收不好，常有疲劳感，多见于脑力劳动过度或房事过度，损伤肾精者。

跷型足：大脚趾上翘，其余四个脚趾向下扣，足背可见青色血管，大脚趾下常可见掌垫加厚。此足型多见于脑力劳动者和性生活无度者，常常伴有头晕、腰痛、视疲劳等。

(2) 观足颜色

健康的双足皮肤润泽，白里透红。

脚掌皮肤发青：可能是静脉曲张或中风先兆。

脚掌皮肤发赤：易患实热证、炎症等。

脚掌皮肤发黑：提示瘀血及肿瘤。

脚掌皮肤发黄：提示肝炎、脾病等。

(3) 观趾甲

健康人趾甲呈粉红色，表面平滑，有光泽，半透明，甲根部有半月形的甲弧。

趾甲苍白：可能患有贫血。

趾甲常呈青色：可能患有心血管疾病。

趾甲呈紫色：往往是心肺患病的征象。

蓝甲和黑甲：很可能是甲沟炎或服用了某些药物所致。

趾甲变得不平、薄软、有纵沟，甚至剥落：可能出现了营养不良。

趾甲横贯白色条纹：要警惕糙皮病、慢性肾炎或砷、盐中毒。

趾甲扣嵌入肉或呈钩状：可能会有多发性神经炎、神经衰弱或脉管炎等症。

趾甲动摇脱落：可能患有肝病。

趾甲青紫透裂，直至甲顶：常常是中风的先兆。

趾甲麻木：可能是心血管疾病所致。

常用的手耳足 按摩手法

手耳足每个部位的组织结构是不同的，有厚有薄、有敏感、有脆弱、内有神经血管骨关节等，因此各区域有不同的按摩手法。

手部反射区的9种按摩手法



指按法：用一手的拇指指腹施力，或双手拇指交叠同时施力，按压施术部位，重复30~50次。



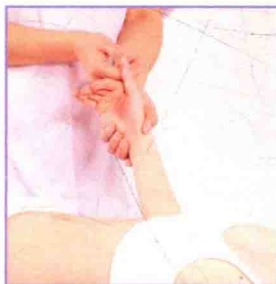
理筋法：以食、中指远端或多指的指腹远端着力于施术部位，以稳定的力量进行梳理3~5次。



指揉法：用拇指或食中二指指腹着力于施术部位，旋转揉动，达到带动皮下组织的效果。



揪法：用拇指和食指揪住施术部位向外牵拉，或以食指、中指呈钳形夹住施术部位，向外拔出。



掐法：用单手拇指指甲或双手拇指着力，用力地掐压施术部位，力度以渗透皮肤组织为宜。



搓法：用两手掌面夹住肢体的一定部位，对称用力作方向相反的来回搓揉，即双掌对揉的动作。



指摩法：将一手手指的指关节腹面附着在施术部位，进行有节奏、有规律的直线或环形摩擦。

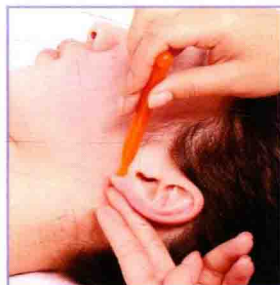


擦法：用掌面着力于施术部位，触于皮表，循于肌肤推擦或摩擦，以产生一定的热量为度。



叩法：单手半握拳呈虚掌，以腕部屈伸，带动手部，用小鱼际着力，叩击施术部位；或者五指指端并拢，以腕部屈伸，带动手部，用指端叩击施术部位。

耳部反射区的5种按摩手法



切按法：用指甲或牙签、按摩棒等，切压耳部反射区，一按一放有节律地反复施术1~2分钟。



捏揉法：拇指和食指或中指指腹相对，以每分钟20~30转的频率旋转揉动耳穴，操作1~2分钟。



指摩法：用手指指腹贴于施术部位，以一定的力度进行有节奏、有规律的直线或环形摩擦。



刮拭(压)法：手持刮痧板刮拭(压)施术部位，顺着—个方向有节律地施术1~2分钟，每日2~3次。



搓摩法：将食指或中指屈曲，置于耳部相应的施术部位，配合拇指以指腹施力，做上下或左右来回搓摩，持续1~2分钟，以局部皮肤出现热感为度，或兼有酸胀的感觉为度。

足部反射区的7种按摩手法



拇指指腹按压法：用—手的拇指指腹贴于施术部位施力，或两拇指交叠，贴于施术部位按压。



拇指指腹推压法：以—手拇指指腹施力推压；或双手握住足部，用双手的拇指指腹推压。