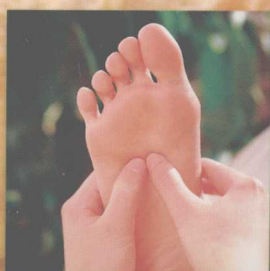
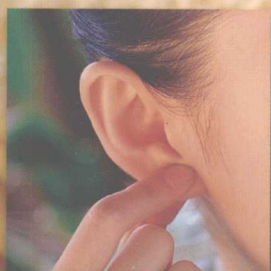


手耳足

王東坡醫學博士 主編
萬里機構·得利書局出版

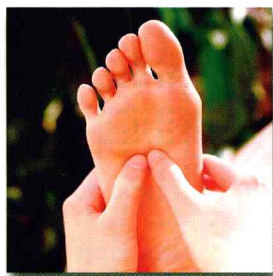
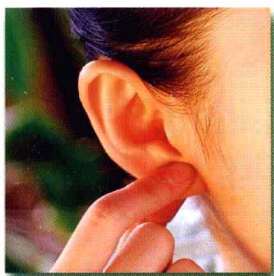
簡易按摩





手耳足

簡易按摩



王東坡 主編
萬里機構・得利書局出版



手耳足簡易按摩

主 編

王東坡

編 輯

李子鑫

設 計

任霜兒 王妙玲

出版者

萬里機構・得利書局

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇〇八年十月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-3828-7

本書由漢竹文化傳播（北京）有限公司

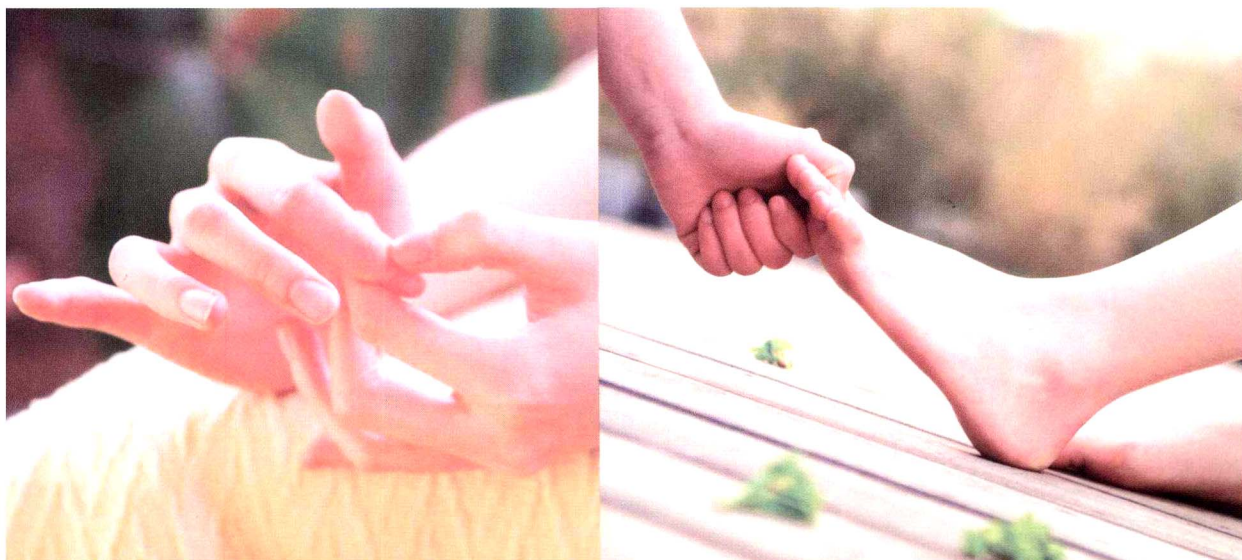


授權出版繁體字版

前言

按摩術在中國已有數千年的歷史，它以其特有的「簡單、方便、有效、廉宜」等好處，深受歡迎，堪稱傳統醫學之奇葩，東方文化之精粹。隨着中國傳統醫學在世界範圍內重新受到重視和追捧，對按摩技術的研究和學習也蔚然成風。另外，在生活節奏逐漸加快、社會壓力越來越大、人們對自身健康越來越關注的今天，學習一些日常保健按摩知識，也成為現代人提高生活質量、養生健體的很好選擇。

手、耳、足都是非常理想的全息胚器官，人體所有器官在這樣的全息胚上都有着各自的「投影區」。通過手耳足，我們不僅可以得知相應臟器的健康狀況，對它進行按摩，還可以起到相應的治療保健作用。另外，手耳足經絡穴位豐富，按摩它們可以使氣血通暢、陰陽調和、消除疲勞並治療各種相關疾病。本書以手耳足為物件，介紹了多種日常保健按摩法和常見症狀、慢性疾病的按摩治療方法，這些方法簡便易行，同時配有真人圖示，便於讀者學習實踐。



目 錄

前言	3
----------	---

手耳足中的健康密碼

手耳足是全身的縮略圖	14
手耳足匯聚全身多條經脈	14
手耳足是全身的投影	16
健康的手耳足是什麼樣的	18
健康的手	18
健康的足	19
健康的耳	20
手耳足的異常改變暴露出的健康問題	22
檢查心血管系統	22
檢查呼吸系統	23
檢查肝膽	24
檢查腸胃	25
檢查泌尿生殖系統	26
檢查神經系統	27

按摩基礎

基本按摩手法	30
剛柔相濟	30
按壓疼點	30
手指刺激	31
按摩的注意事項	32
使用按摩介質提高療效	32
手足浴增強按摩效果	32
按摩後的正常反應	32
不適合做按摩的情況	33
應該牢記的按摩細節	33
效果加倍的刺激方法	34

手耳足的基礎按摩方法.....	36
手部按摩	36
耳部按摩	38
足部按摩	40

日常保健按摩

消除疲勞按摩法	44
你為什麼會疲勞	44
手部按摩（大腦反射區、勞宮穴）	45
耳穴刺激（全耳腹背、耳尖）	46
足部按摩（湧泉穴）	47

四大養生穴位——湧泉穴..... 48

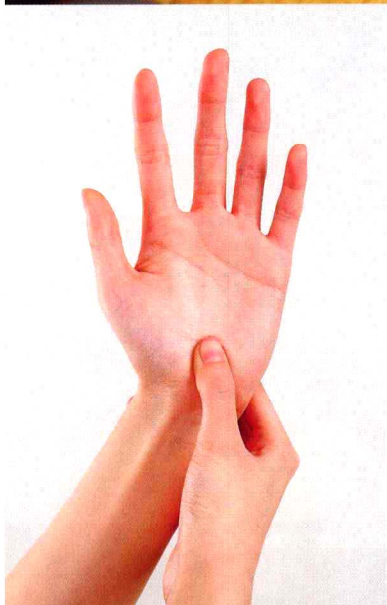
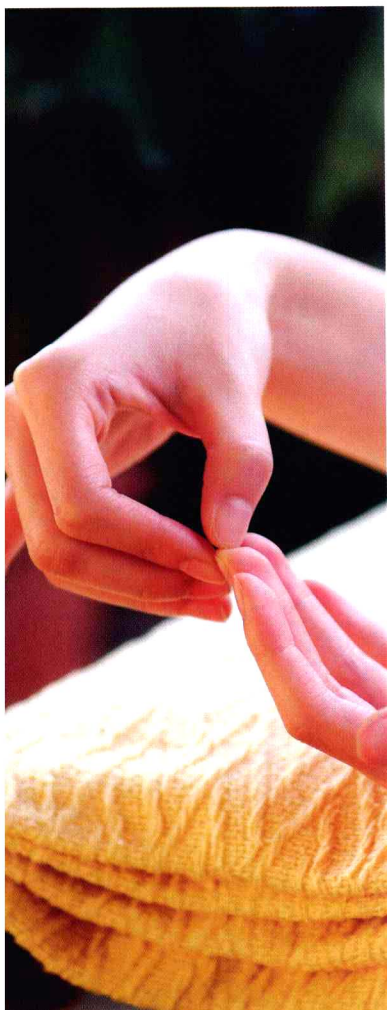
調和脾胃按摩法	50
你的脾胃不適屬於哪一種	50
手部按摩（胃脾大腸區反射區、三間穴、手三里穴）	51
耳穴刺激（全耳）	52
足部按摩（胃反射區、胰反射區、十二指腸反射區、 直腸反射區、乙狀結腸反射區、肝反射區、膽囊反射區、 腎臟反射區、輸尿管反射區、膀胱反射區）	53

養心安神按摩法	54
手部按摩（少商穴、少沖穴、勞宮穴）	54
耳穴刺激（神門穴、心穴、皮質下穴）	54
足部按摩（心反射區、腎臟反射區、行間穴）	55

疏肝解鬱按摩法	56
手部按摩（肝反射區）	56
耳穴刺激（神門穴、心穴、肝穴、脾穴、皮質下穴）	56
足部按摩（肝反射區、膽囊反射區、腹腔神經叢反射區、 腎臟反射區、輸尿管反射區、膀胱反射區）	57

強腎生精按摩法	58
手部按摩（腎點、命門點）	58
耳穴刺激（耳輪）	58
足部按摩（大腦反射區、頸部反射區、甲狀腺反射區、 腎臟反射區、生殖腺反射區）	59





減肥瘦身按摩法	60
手部按摩（胃脾大腸區反射區）	60
耳穴刺激（交感穴、脾穴、神門穴、肺穴）	60
足部按摩（胃反射區、十二指腸反射區、橫結腸反射區、 腎臟反射區、輸尿管反射區、膀胱反射區）	61

排毒養顏按摩法	62
手部按摩（關沖穴、陽池穴、命門點）	62
耳穴刺激（全耳）	63
足部按摩（足臨泣穴、足竅陰穴）	63

常見症狀按摩

頭痛	66
你的頭痛屬於哪一種	66
手部按摩（大腦反射區、額竇反射區、大陵穴）	67
耳穴刺激（神門穴、皮質下穴、交感穴）	68
足部按摩（大腦反射區、小腦及腦幹反射區、太沖穴）	69

牙痛	70
手部按摩（合谷穴）	70
耳穴刺激（屏尖穴、口穴、神門穴）	70
足部按摩（上頷反射區、下頷反射區）	71

四大養生穴位——合谷穴

暈車、暈船	74
手部按摩（大腦反射區、頸項反射區、心臟反射區）	74
耳穴刺激（耳尖）	75
足部按摩（大腦反射區、小腦及腦幹反射區、內耳迷路 反射區）	75

眩暈	76
手部按摩（頸項反射區、耳反射區）	76
耳穴刺激（耳垂）	76
足部按摩（內耳迷路反射區、頸部反射區、小腦及腦幹 反射區、耳反射區）	77

呃逆	78
手部按摩（橫膈膜反射區、內關穴）	78
耳穴刺激（耳垂）	78
足部按摩（咽喉與食管、氣管反射區、胃反射區、橫膈膜 反射區，腹腔神經叢反射區）	79

噁心、嘔吐.....	80
手部按摩（商陽穴）	80
耳穴刺激（交感穴）	80
足部按摩（里內庭穴、厲兌穴）	81
耳鳴	82
手部按摩（耳反射區、腎反射區）	82
耳穴刺激（耳屏）	82
足部按摩（至陰穴、足臨泣穴、足竅陰穴）	83
腹脹	84
手部按摩（二間穴）	84
耳穴刺激（耳輪）	84
足部按摩（脾反射區、胃反射區、三陰交穴、足三里穴）	85
四大養生穴位——足三里	86
咳嗽	88
手部按摩（胸腔呼吸器官區反射區、孔最穴）	88
耳穴刺激（肺穴、氣管穴、咽喉穴、腎上腺穴）	88
足部按摩（肺及支氣管反射區、腎臟反射區、輸尿管 反射區、膀胱反射區、太溪穴）	89
燒心	90
手部按摩（商陽穴）	90
耳穴刺激（食道穴、口穴、交感穴、贛門穴、三焦穴、 皮質下穴）	90
足部按摩（厲兌穴）	91
水腫	92
手部按摩（腎反射區）	92
耳穴刺激（腎穴、脾穴、肺穴）	92
足部按摩（心反射區、腎上腺反射區、腎臟反射區、 輸尿管反射區、膀胱反射區、湧泉穴）	93
宿醉	94
手部按摩（胃反射區、腎反射區、肝反射區）	94
耳穴刺激（神門穴）	95
足部按摩（大敦穴、築賓穴）	95
痔瘡	96
手部按摩（會陰點、大腸點）	96
耳穴刺激（交感穴、心穴、肝穴、皮質下穴）	96
足部按摩（金門穴、足通谷穴）	97



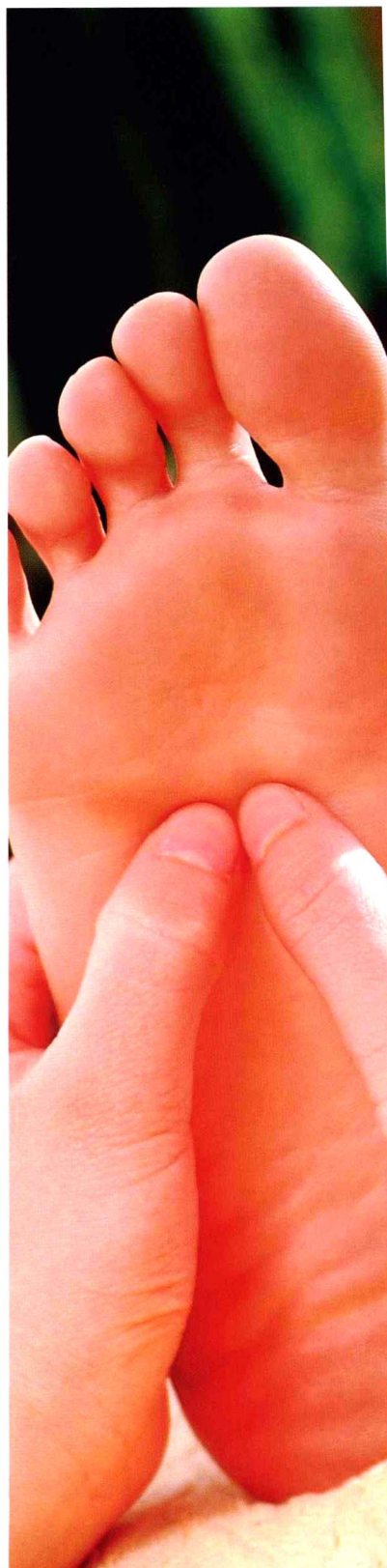


便秘	98
手部按摩（肛門及直腸反射區、支溝穴）	98
耳穴刺激（耳甲艇、耳甲腔）	98
足部按摩（公孫穴、三陰交穴）	99
胸悶	100
手部按摩（中沖穴、神門穴）	100
耳穴刺激（耳輪）	100
足部按摩（心反射區，胸、乳房、胸腺反射區，橫膈膜 反射區）	101
關節疼痛	102
手部按摩（肩關節反射區、肘關節反射區、髖關節反射區、 膝關節反射區、合谷穴）	102
耳穴刺激（耳尖）	102
足部按摩（肩反射區、肩胛骨反射區、肘關節反射區、 髖關節反射區、膝反射區）	103
腰扭傷	104
手部按摩（腰椎反射區、腰痛點）	104
耳穴刺激（腰骶椎穴、坐骨神經穴）	104
足部按摩（腰椎反射區、骶骨反射區、太沖穴、昆侖穴）	105
肩頸痠痛	106
手部按摩（肩關節反射區）	106
耳穴刺激（耳廓）	106
足部按摩（隱白穴、至陰穴）	107
視疲勞	108
手部按摩（眼反射區、肝反射區、商陽穴）	108
耳穴刺激（耳垂）	108
足部按摩（厲兌穴、足臨泣穴）	109

慢性疾病按摩

糖尿病	112
糖尿病的分類	112
手部按摩（胃脾大腸區反射區、曲池穴）	113
耳穴刺激（耳廓）	114
足部按摩（腎上腺反射區、腎臟反射區、輸尿管反射區、 膀胱反射區、胃反射區、胰反射區、十二指腸反射區） ..	115

冠心病	116
手部按摩（心臟反射區、內關穴）	116
耳穴刺激（耳甲腔）	117
足部按摩（心反射區、甲狀腺反射區）	117
四大養生穴位——內關穴	118
高血壓	120
手部按摩（大腦反射區、合谷穴）	120
耳穴刺激（角窩上、肝穴、腎穴）	121
足部按摩（大腦反射區、小腦及腦幹反射區、心反射區、 腎上腺反射區、腎臟反射區、輸尿管反射區、膀胱反射區）	121
慢性胃炎	122
手部按摩（胃反射區、三間穴）	122
耳穴刺激（胃穴、脾穴、交感穴、肺穴）	122
足部按摩（胃反射區、十二指腸反射區、腎臟反射區、 輸尿管反射區、膀胱反射區、厲兌穴）	123
胃、十二指腸潰瘍	124
手部按摩（前頭點、胃腸點）	124
耳穴刺激（耳廓、耳甲艇、耳甲腔、耳垂）	124
足部按摩（胃反射區、十二指腸反射區、腎臟反射區、 輸尿管反射區、膀胱反射區）	125
頸椎病	126
手部按摩（頸椎反射區）	126
耳穴刺激（耳廓）	126
足部按摩（肩反射區、頸部反射區、斜方肌反射區）	127
哮喘	128
手部按摩（胸腔呼吸器官區反射區、三間穴、喘點）	128
耳穴刺激（腎穴、肺穴、脾穴）	129
足部按摩（橫膈膜反射區、太溪穴）	129
低血壓	130
你的低血壓屬於哪一種.....	130
手部按摩（心臟反射區、大陵穴、神門穴）	131
耳穴刺激（腎上腺穴、緣中穴、心穴、皮質下穴、肝穴、 升壓溝）	132
足部按摩（腎臟反射區、輸尿管反射區、膀胱反射區、 生殖腺反射區、內耳迷路反射區、湧泉穴）	133





畏寒症.....	134
手部按摩（心臟反射區、陽池穴）	134
耳穴刺激（全耳）	134
足部按摩（肝反射區、腎臟反射區）	135
貧血	136
手部按摩（心臟反射區、大陵穴、神門穴）	136
耳穴刺激（全耳）	136
足部按摩（心反射區、脾反射區、腎臟反射區、輸尿管 反射區、膀胱反射區、隱白穴、大敦穴）	137
青光眼.....	138
手部按摩（眼反射區、關沖穴）	138
耳穴刺激（耳尖）	138
足部按摩（大腦反射區、三叉神經反射區、眼反射區、 腎臟反射區、輸尿管反射區、膀胱反射區、腹腔神經叢 反射區）	139
老花眼.....	140
手部按摩（眼反射區、養老穴）	140
耳穴刺激（耳輪、對耳輪）	140
足部按摩（眼反射區、前額反射區、生殖腺反射區、 厲兌穴）	141
慢性鼻炎、鼻竇炎.....	142
手部按摩（合谷穴、中沖穴、鼻反射區、肺及支氣管 反射區）	142
耳穴刺激（內鼻穴、外鼻穴、肺穴、腎上腺穴、 內分泌穴）	143
足部按摩（湧泉穴）	143
慢性肝炎	144
手部按摩（肝反射區、膽囊反射區）	144
耳穴刺激（肝穴、十二指腸穴、胃穴、脾穴、內分泌穴） ..	144
足部按摩（肝反射區、膽囊反射區、太沖穴、行間穴） ..	145

生殖保健按摩

陽痿	148
手部按摩（生殖腺反射區、腎點、命門點）	148
耳穴刺激（耳輪）	148
足部按摩（腦垂體反射區、前列腺反射區）	149

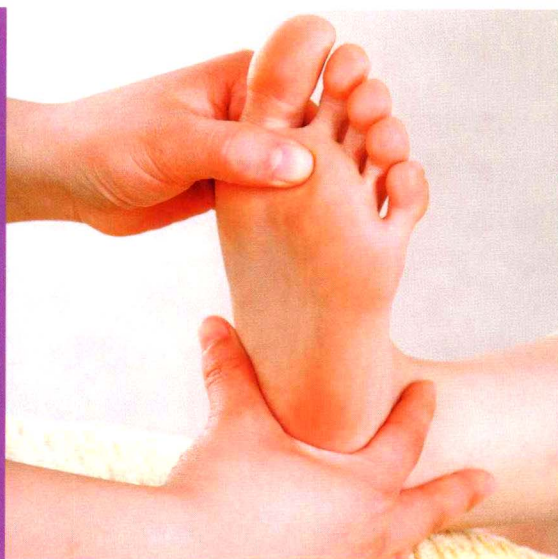
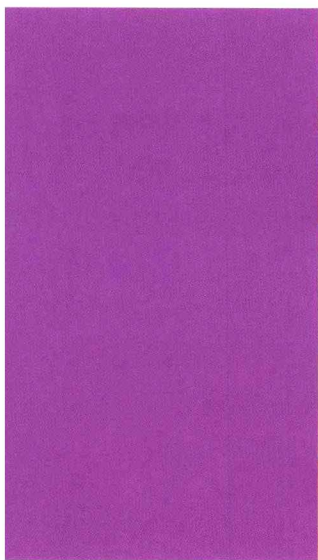
前列腺疾病	150
手部按摩（前列腺反射區）	150
耳穴刺激（尿道穴、內生殖器穴）	150
足部按摩（前列腺反射區、腎上腺反射區、腎臟反射區、 輸尿管反射區、膀胱反射區）	151
陰道疾病	152
可能引發陰道不適的疾病	152
手部按摩（膀胱反射區、輸尿管反射區、腎反射區）	153
耳穴刺激（全耳）	154
足部按摩（腎上腺反射區、腎臟反射區、輸尿管反射區、 膀胱反射區、生殖腺反射區、公孫穴）	155
月經不調	156
手部按摩（生殖腺反射區、腎點）	156
耳穴刺激（緣中穴、內分泌穴、內生殖器穴）	156
足部按摩（三陰交穴、太溪穴、太沖穴）	157
痛經	158
手部按摩（合谷穴）	158
耳穴刺激（內生殖器穴、內分泌穴、交感穴、神門穴） ..	158
足部按摩（大敦穴、水泉穴、三陰交穴）	159
乳房腫塊	160
手部按摩（肝反射區、會陰點）	160
耳穴刺激（胸穴、內分泌穴、腎上腺穴、肝穴）	160
足部按摩（胸、乳房、胸腺反射區，太沖穴）	161
性冷淡	162
手部按摩（腎反射區、大腦反射區、生殖腺反射區）	162
耳穴刺激（耳廓）	162
足部按摩（大腦反射區、腦垂體反射區、子宮反射區、 至陰穴）	163
更年期綜合症	164
手部按摩（心臟反射區、腎點、關沖穴）	164
耳穴刺激（交感穴、內生殖器穴、神門穴）	165
足部按摩（湧泉穴、三陰交穴）	165
附錄	166

注：本書中的寸指同身寸，即患者本人拇指關節的寬度為1寸，食指、中指、無名指三指併攏，以中指中節橫紋處為準，其寬度為2寸。





手耳足中的 健康密碼



手耳足是全身的縮略圖

健康的手耳足是什麼樣的

手耳足的異常改變暴露出的健康問題

手耳足是全身的縮略圖

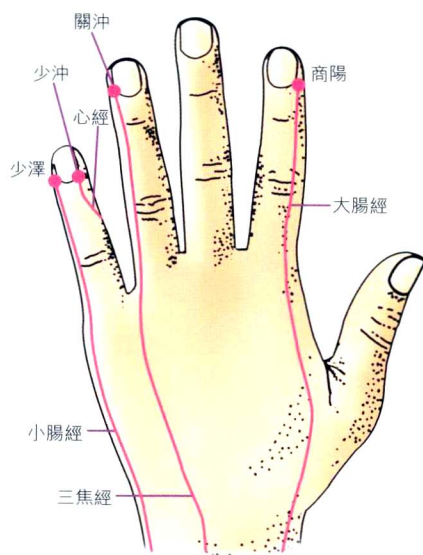
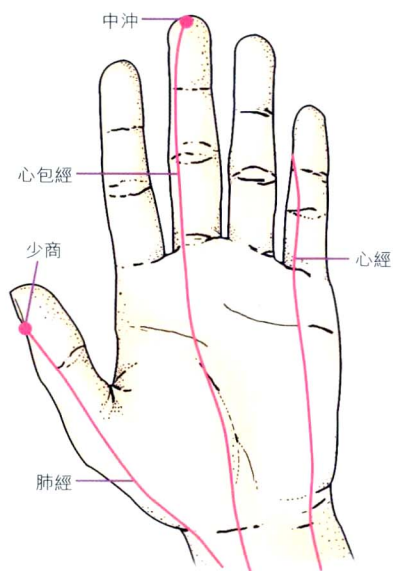
手耳足匯聚全身多條經脈

赤腳走路為什麼能強身健體？用手滾動核桃為什麼能讓人充滿活力？你知道小小的耳竟是你全身的一幅縮略圖嗎？其中的秘密在於以下這些神奇的經絡穴位。

經絡貫穿手耳足

經絡是貫通人體的龐大網路，它縱橫交錯，遍佈全身，溝通臟腑與體表的系統，並將人體臟腑、組織、器官聯結成為一個有機的整體。人體通過經絡來運行氣血、調和陰陽，使各部分的功能活動得以保持協調和相對平衡。若是經絡堵塞、氣血不暢、陰陽失調，就會產生疲勞與疾病。「命要活得長，全靠經絡養」說的就是這個道理。

人體的五臟六腑共有十二條經脈，六條行於手，六條行於足。行於手的分別是手三陰經和手三陽經，手三陰經起於胸止於手，手三陽經起於手止於頭。行於足的分別是足三陰經和足三陽經，足三陰經起於足止於胸，足三陽經起於頭止於足。這十二條經脈是人體經絡系統中的



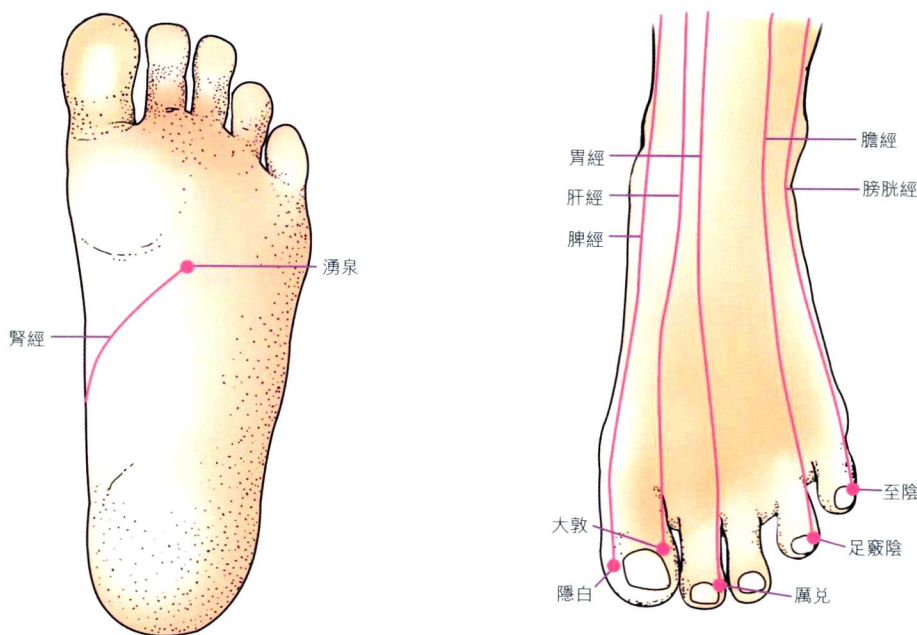
主要部分，每條經脈都有各自的循行路線，在經氣發生病理變化時表現出特殊的症狀，對於維持人體生命活動、調整機體虛實、治療疾病等方面有重要的意義。

穴位按摩有奇效

十二經脈在體表相應處都有穴位分佈，統稱經穴。這些穴位既是經絡之氣輸注於體表的部位，又是疾病反應於體表的部位，還是針灸、推拿、氣功等療法的施術部位。在人體疾病治療和養生保健中，穴位具有「按之快然」「驅病迅速」的神奇功效。

人體手部經絡穴位豐富，既有六條經脈的穴位，又有眾多經外奇穴，因此手穴能治療全身疾病。足部是人體中穴位分佈最密集的区域之一，每一隻腳上有38處穴位。這些穴位有的掌管經氣的出入，有的與臟腑有密切聯繫，幾乎都具有特殊的生理功能。「耳為宗脈之所聚」，十二經脈皆通過耳部，所以人體某一臟腑和部位發生病變時，可通過經絡反應到耳廓相應點上。經常按摩耳部能疏通經絡，運行氣血，調理臟腑，達到防病治病的目的。

人體各臟腑器官的功能資訊通過經絡匯集反應到手、耳、足部，使它們成為反映全身健康狀況最敏感的地帶，所以按摩手、耳、足上的經絡穴位對維持陰陽平衡、保持身體健康有着重要積極的意義。

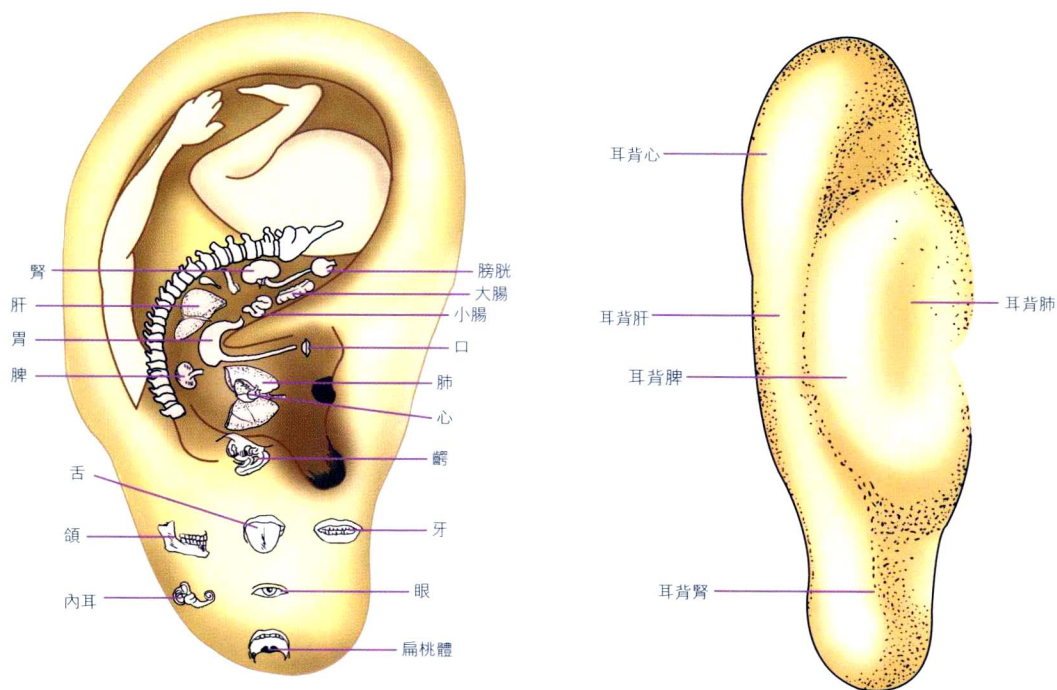


手耳足是全身的投影

手耳足的奧秘除了用傳統的經絡穴位解釋以外，20世紀80年代出現的「全息生物學」從另一個側面揭開了手耳足的秘密。就像從一個受精卵發育而來的人，每個細胞中都帶有反映他本身特性的所有基因一樣，機體所有器官在某個特定的部分上有着各自的「投影區」，這樣的「投影區」叫做全息胚。從全息胚上可以得知相應臟器的健康狀況，對它進行按摩，當然可以起到治療保健的作用。

耳像子宮裏蜷縮的胎兒

對於耳來說，人們驚奇地發現，耳廓就像一個頭朝下、臀朝上倒着蜷縮在子宮裏的胎兒。耳部穴位與人體的各個器官相對應，人體的五臟六腑、五官七竅甚至更小的部分在耳廓上都有分佈，通過按摩、貼壓等方法對耳穴進行刺激，也可以收到很好的治療效果。



耳部全息胚器官