

常揉手耳足 每天几分钟 百病去无踪 健康成倍增

随书附赠
标准
经穴图

图解 手耳足 按摩 治百病

北京中医药大学东直门医院按摩专家

陈红 主编

最新全彩版

中国妇女出版社

对症治疗,不看广告看疗效

二百多个有效反射区的全解析

方便、绿色、健康、无痛

数十种常见疾病的治疗方

教你最灵验的简单按摩法,一学就会

三大最有效身体部位的按摩法



常揉手耳足 每天几分钟 百病去无踪 健康成倍增

图解 手耳足 按摩 治百病

北京中医药大学东直门医院按摩专家

陈红 主编

最新全彩版

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解手耳足按摩治百病 / 陈红主编. —北京: 中国妇女出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5127-0026-0

I. ①图… II. ①陈… III. ①手—按摩疗法(中医)—图解②耳—按摩疗法(中医)—图解③足—按摩疗法(中医)—图解IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第085144号

图解手耳足按摩治百病

主 编: 陈 红

责任编辑: 宋 罡

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京京都六环印刷厂

开 本: 185×210 1/24

印 张: 9.5

字 数: 200千字

版 次: 2010年10月第1版

印 次: 2010年10月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0026-0

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)





● 如何使用本书

“每天揉揉手耳足，舒适健康不用愁！”

1 手部按摩：天天按按手，药铺不用找

双手是手部经脉的起止交会点，它上面分布有20多个人体重要的穴位，以及众多的经外奇穴与有效刺激点。可以说人体的每个脏腑器官均在手上有相应的反射区或投射点。如果你善于利用手部进行有效的保健按摩，就可以达到防病和治病的目的，让自己一生都远离医院和药铺。

①书中对每一个穴位都详细地标明了位置、取穴方法、按摩手法与功效等。

②重点介绍了手部按摩可以治疗的30多种常见病。

③以图解的形式，告诉读者如何对手部有效穴位和反射区进行正确的按摩。

④该部分对手部的循行经脉进行了深入独到的介绍，使读者在按摩前，就能对手部的重要按摩穴位有一个整体的了解。

⑤每一种病都绘制有专业的手部按摩穴位示意图，便于读者准确地找到有效穴位，从而进行有效的按摩。



⑥在对手部进行按摩的时候，还可以采用其他辅助治疗的措施，使按摩的效果变得更佳。

2 耳部按摩：耳聪人智慧，常按不遭罪

耳郭是人体的缩影，根据生物全息论，经常按摩双耳及其反射区，可以疏通经络，调节神经的兴奋和抑制过程，增强代谢功能，促进血液循环，从而起到强身健体的作用。这也充分证明，耳部按摩的确能使你的身体永不遭罪。

①耳部反射区是耳部按摩的有效区域，也是进行耳部按摩必须熟知的有效部位。

③重点介绍了耳部按摩可治疗的27种常见病。

②书中对耳部的耳轮、三角窝、耳甲艇等部位进行了详细的介绍，便于读者根据耳部各区域的正确位置进行正确的按摩。

④在耳部按摩的过程中，既要把握有效反射区的准确位置，也要区分有效穴位的选择。

⑤每个按摩动作均有专业模特进行示范。



3 足部按摩：树从根底起，病由脚下生

俗话说：“树从根起，病由脚生。”现代医学认为，足是人的第二心脏。若把人体比喻为一棵树的话，那么足即为其根部，当树根枯竭时，则会出现枝折叶落的现象。所以人的身体是否健康，与足密切相关。经常对足部按摩，有利于身体的平衡与健康。

④有效反射区是足部按摩的重要区域，需正确掌握。

⑤对足部按摩可治疗的30多种常见病进行了详细的介绍，具有较强的实用性和可操作性。

①掌握足部按摩的方法，有助于对疾病进行辨证施治。

②重点介绍了14种足部按摩的手法，并对其要领、适应部位以及按摩技巧进行了深入的介绍。

③每一种足部按摩法均有示意图的指导。



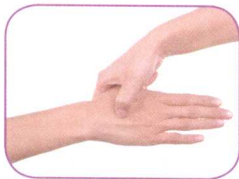
⑥在对反射区进行按摩时既要掌握正确的方法，也要采取合适的力度，才能达到最佳的效果。

手耳足是健康的晴雨表

正确地

搓手+捏耳+揉足=身体健康

图解手耳足按摩治百病



手部按摩

手法选择

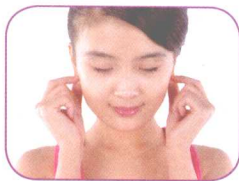
手部按摩中常用的手法有推法、拿法、按法、点法、掐法、揉法、捏法。在运用这些手法时，既要注意各种手法的特点与主治病症，也要掌握相应的力度与技巧。这样，才能实现手到病除的效果。

按摩技巧

手部按摩是一种专门的基本技能，需要一定的技巧。如“持久、有力、均匀、柔和、深透”等特点。比如，持久是指手法必须能持续运用一定的时间，有力是指手法要具备一定的力度，根据不同的对象、病症、部位有所变化等。

功效作用

手部按摩的功效主要是：促进血液循环、疏通人体能源管道的障碍、调整内分泌的平衡，从而保持身体各个系统间的协调。



耳部按摩

手法选择

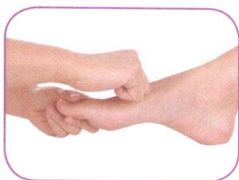
耳部按摩的手法主要有提拉耳尖法、按摩耳轮法、下拉耳垂法、按压耳窝法等。在施用这些手法时，一定要注意这些手法所对应的反射区。如提拉耳尖法、按压耳窝法的反射区主要有内外生殖器、胃、肝、大肠、小肠等。

按摩技巧

采用耳穴贴压时，对胶布过敏者，可缩短贴压时间并加压肾上腺穴。此外，在进行耳穴按压时，切忌揉搓，以免搓破皮肤，造成感染。手法动作要有节奏、压力要平稳、不用使蛮力，变换要自然。

功效作用

清代医学家王清任说：“两耳通脑，听听之声归于脑。”认为耳与大脑是直接相通的。因此，对耳部的按摩可以起到清醒头脑、增进记忆、强化听力、消除疲劳的作用。



足部按摩

手法选择

足部按摩主要是依靠手法的力度和力的方向实施的治。手法由于轻重不同，其渗透于内的力度也有所差别，基本上分为浅、略浅、中、略深、深几种。在施用这些手法时应根据不同的疾病进行选择。

按摩技巧

在进行足部按摩时，要因人而异，手法灵活运用，按压区位时，要进行适度持续性的刺激，有正常的压痛感最好，应以反射区内压痛最敏感部位为重点，当体内器官发生病变时，双足相应的反射区会有针刺感。

功效作用

足部反射区按摩既可消除整日的疲劳又可强身治病、日常保健，促进血液循环，增强免疫能力，清除器官障碍，达到机能平衡、恢复青春健康的目的。

常揉手耳足 百病都赶走

手耳足是人体经脉与穴位密集分布的区域，如《黄帝内经》就将十二经脉分为“手三阳经、手三阴经、足三阳经、足三阴经”。对于耳部，该书也有记载：“耳者，宗脉之所聚也。”可见，耳部也是经脉云集的地方。对此，清代名医汪宏氏在其所著的《望诊遵经》中，专门辟有“望耳诊病法纲”，深入论述了耳部与脏腑经络的关系，构成了耳学研究的大厦。

一般来说，如果人体的某些部位发生了病变，都会通过不同的经脉反射到手耳足上来，从而形成有效的手耳足反射区。通过对手耳足的观察，我们可以得知相应脏器的健康状况，若对它进行按摩，还可以使人体的脏器保持平衡，从而起到防病治病的目的。

比如人体的手部，不仅遍布着丰富的经脉穴位，而且还是人体内脏的晴雨表。对手部进行按摩，可以调整脏腑气血，使阴阳平衡，达到养生保健的目的，是一种传统的医学疗法。并且，由于这种按摩方法施行方便，疗效明显，只需简单按压手部穴位就会产生效果，所以，手部按摩在中医养生方面具有非常重要的地位。

再看人体的耳朵，它既是听觉器官，也是清阳之气上通之处。手太阳小肠经、足太阳膀胱经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足阳明胃经等经脉均循行于耳。通过经络，全身脏器及肢体的生理、病理状态均可在耳部反映出来，故耳郭有与全身脏器及肢体相对应的反应点，即耳穴。通过耳穴按摩，可以诊治多种疾病，还可以保持良

好的听力，使人耳聪目明。

中医认为，人有脚，犹如树有根。树枯根先竭，人老脚先衰。脚对人体起着重要的养生保健作用。千百年前，我们的祖先就使用足部按摩的方法来达到治病和保健的目的。故有人称足是人类的“第二心脏”。人体解剖学也表明脚上的血管和神经比其他部位多，无数的神经末梢与头、手、身体内部各组织器官都有着特殊的联系。所以，单纯对足部加以手法按摩，就能治疗许多疾病。

本书共分为三大部分，每个部分深入地阐述了“手耳足”按摩的时间、力度、禁忌、手法等。尤为重要的是，本书对“手耳足”按摩能治疗的各种疾病也进行了独特的介绍。书中不仅对按摩操作的具体步骤做了详细的说明，而且配有真人示范操作图，按摩方法简单易学，即使你对按摩知识一窍不通，也会一看就懂。

除此以外，编者在书中还分别对穴位按摩与反射区按摩进行了详细的讲解。因为，人体是一个复杂的系统，某个部位有病，不一定表现在相应的脏器上。所以往往在临床上也会出现“上病下取、左病右取、前病后取”等取穴的情况。再比如人体的反射区，更是星罗棋布，对应奇特。某些“器官”发生了病变，相对应的“反射区”就会呈现出“病象”或“变异”。这时，如果你能对那些有效的反射区进行按摩，使经络与气血变得通畅，那么疾病也就会迅速好转乃至痊愈。

俗话说：“健康就像储蓄，不断存钱才能富有。”生活中，我们不妨每天都抽出短短的几分钟来，在“手耳足”的有效部位上捏一捏、按一按，便可以在自己的“健康银行”中存下大笔财富。作者衷心希望，本书的出版，不但能给你的生活带来切实的帮助，并且能指引你走向真正的健康之路！





导读/1

如何用手预测健康/1

健康的手耳足有哪些特征/3

手耳足按摩可能出现的症状/5

1

第一部分 手部按摩保健康/9

手部按摩入门/18

为什么说手是脑外之脑/18

手部按摩的顺序/19

手部按摩的力度与时间/20

手部按摩的适应症和禁忌症/21

手部按摩穴位/22

手太阴肺经/22

手阳明大肠经/24

手少阴心经/26

手太阳小肠经/28

手厥阴心包经/30

手少阳三焦经/32

手部按摩治百病/35

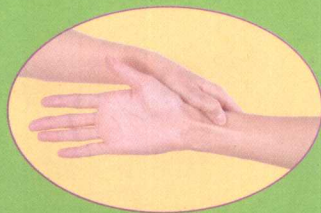
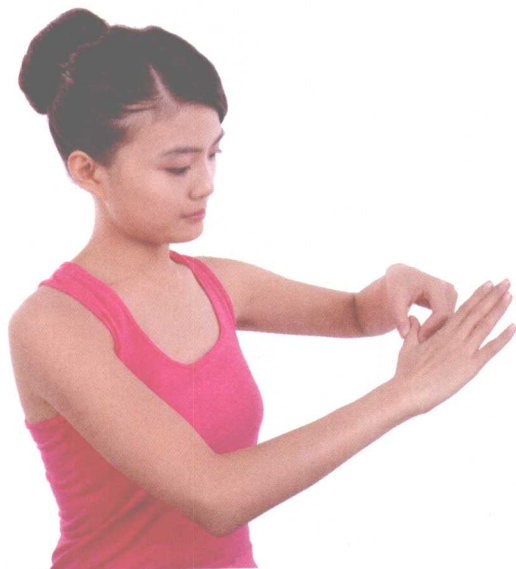
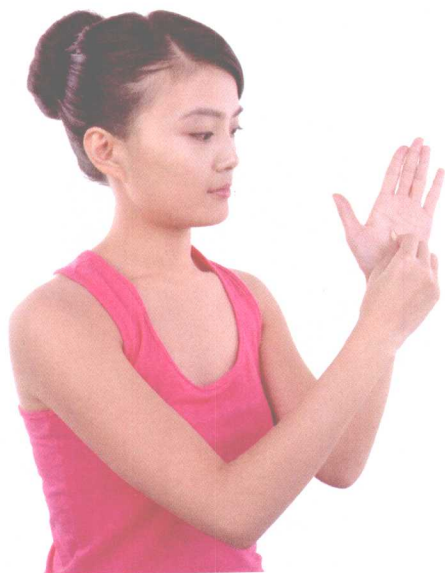
感冒/35

图解 手耳足按摩 治百病

Mulu

目录





腰痛/36
 哮喘/38
 眩晕/39
 便秘/40
 失眠/41
 牙痛/43
 头痛/44
 面瘫/45
 肝炎/46
 高血压/47
 青春痘/48
 呃逆/49
 过敏性鼻炎/50
 胃痛/51
 低血压/53
 水肿/54
 糖尿病/55
 冠心病/56
 胃下垂/57
 高脂血症/58
 肩周炎/59
 半身不遂/60
 风湿性关节炎/61
 神经衰弱/63
 胆囊炎/64
 慢性咽炎/65
 慢性胃炎/67
 慢性支气管炎/68
 假性近视/70



痛经/71
月经不调/72
盆腔炎/73
女性不孕症/75

2 第二部分 耳部按摩保健康/77

耳部按摩入门/82

耳部与健康的关系/82
如何望耳诊病/83
耳部按摩的作用原理/85
耳部按摩的特点/87

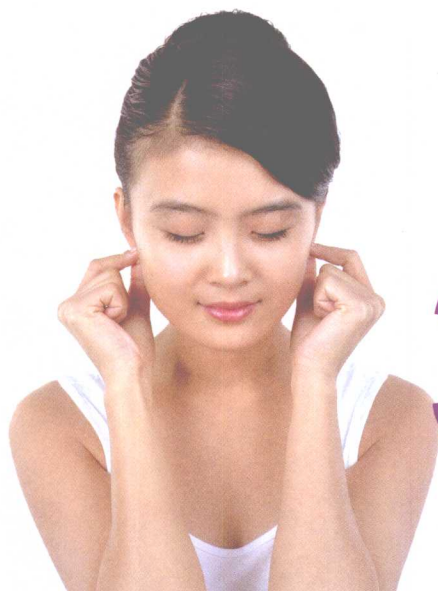
耳部按摩反射区/89

耳轮部分/89
对耳轮部分/89
耳舟部分/93
三角窝部分/94
耳甲艇部分/94
耳甲腔部分/95
耳屏与对耳屏部分/96
耳垂部分/97
耳背部分/99



耳部按摩治百病/101

感冒/101
牙痛/102
消化不良/103
咳嗽/104
哮喘/105
失眠/106



低血压/107

便秘/108

高血压/109

面瘫/109

眩晕/110

半身不遂/111

肩周炎/112

水肿/114

坐骨神经痛/115

急性肠炎/116

肺炎/117

心律失常/118

胆囊炎/119

十二指肠溃疡/120

更年期综合征/121

风湿性关节炎/122

痛经/123

肥胖症/124

月经不调/124

盆腔炎/126

子宫脱垂/127



3 第三部分 足部按摩保健康/129

足部按摩入门/135

足部异常与健康学说/135

足部按摩的注意事项/137

足部按摩的取穴原则/138

足疗养生，各取所需/139



护理足部，健康一生/140

足部主要反射区/143

额窦反射区/143

垂体反射区/143

小脑、脑干反射区/143

心脏反射区/144

胃反射区/144

胰反射区/144

脾反射区 /144

十二指肠反射区/144

小肠反射区/145

肾上腺反射区/145

肾反射区/145

输尿管反射区/145

膀胱反射区/146

头部大脑反射区/146

鼻反射区/146

眼反射区/146

耳反射区/146

甲状腺反射区/147

肝反射区/147

胆囊反射区/147

腹腔神经丛反射区/147

生殖腺反射区/148

腰椎反射区/148

胸椎反射区/148

足部按摩方法/149

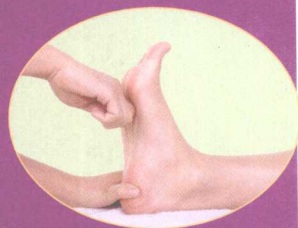
握足扣指法/149

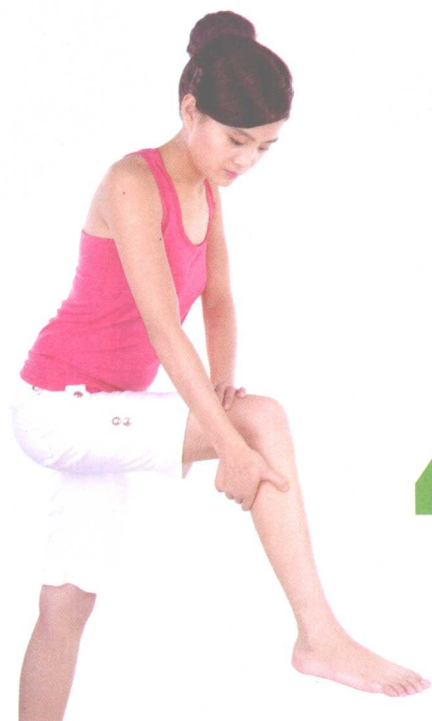


- 双拇指扣掌法/149
- 推掌加压法/149
- 单食指刮压法/150
- 双指扣拳法/150
- 单食指扣拳法/150
- 拇指扣拳法/151
- 双拇指推掌法/151
- 单食指钩拳法/151
- 多指扣拳法/151
- 双指钳法/152
- 扣指法/152
- 双食指刮压法/152
- 拇、食指扣拳法/153

足部按摩治百病/154

- 腹胀/154
- 哮喘/156
- 咳嗽/157
- 头痛/158
- 眩晕/159
- 口腔溃疡/160
- 胃痛/161
- 腹泻/162
- 畏寒/163
- 牙痛/164
- 失眠/165
- 肥胖症/166
- 十二指肠溃疡/167
- 呃逆/168





低血压/170
高血压/171
半身不遂/172
腰肌劳损/174
慢性扁桃体炎/175
中 风/176
过敏性鼻炎/176
面 瘫/178
慢性咽炎/178
神经衰弱/179
慢性胃炎/181
肩周炎/182
腰椎间盘突出/183
甲 亢/184
更年期综合征/185
痛 经/186
盆腔炎/187
月经不调/189
乳房肿块/190
女性不孕症/191



4 第四部分 手耳足日常养生按摩法/193

手部养生按摩法/194
耳部养生按摩法/196
足部养生按摩法/198



附录/201

人体经穴位置表/201