

图解经络穴位按摩系列二

改变中国人健康生态的最佳经络按摩操作指南

王效成◎编著



图解手足耳 对症按摩

- 三秒钟找准穴位。
- 一本最科学、最实用且简单易学的日常保健按摩书。
- 只要您按照书中的方法去做，您就会激发出身体自愈的潜能。



世界图书出版公司

经典读本

图解经络穴位按摩系列二

【经典读本】

图解 手足耳 对症按摩



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

图解手足耳对症按摩 / 王效成编著. — 广州: 广东世界图书出版公司, 2010.6

ISBN 978-7-5100-1398-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第221984号

图解手足耳对症按摩

责任编辑: 钟加萍

责任技编: 刘上锦

出版: 广东世界图书出版公司

(广东省广州市新港西路大江冲25号大院, 邮编510300)

电话: 020-8445 1013

网址: www.gdst.com.cn

邮箱: pub@gdst.com.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 东莞新丰印刷有限公司

版次: 2010年7月第1版

印次: 2010年7月第1次印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16

印张: 15

书号: ISBN 978-7-5100-1398-0

定价: 32.00元

邮购电话: 0769-2305 8817

凡本社图书出现印装质量问题, 请与承印厂联系。



Part1

手部对症按摩

左手掌反射区示意图 / 2

右手掌反射区示意图 / 3

左手背反射区示意图 / 4

右手背反射区示意图 / 5

1 手部按摩的基础知识 / 6

2 手部三分钟养生美容按摩法 / 12

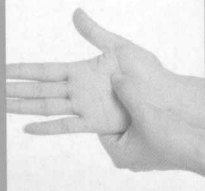
消除疲劳·····	12
养心安神·····	14
疏肝解郁·····	15
强肾生精·····	16
清肺理气·····	17
调理肠胃·····	18
排毒养颜·····	20

3 五分钟两性保健的手部按摩法 / 22

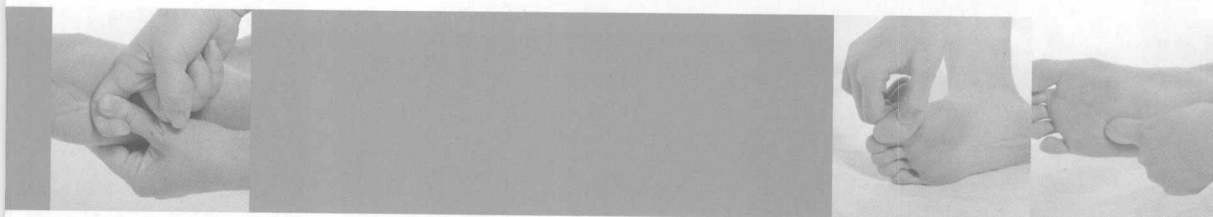
前列腺疾病·····	22
遗 精·····	25
早 泄·····	26
阳 痿·····	27
性冷淡症·····	28

4 常见病手部按摩疗法 / 30

感 冒·····	30
----------	----



咳嗽·····	31
头痛·····	32
哮喘·····	34
眩晕·····	36
失眠·····	38
高血压·····	40
呃逆·····	42
胃下垂·····	43
便秘·····	44
腹泻·····	45
糖尿病·····	47
面瘫·····	49
月经不调·····	51
盆腔炎·····	52
更年期综合征·····	55
慢性鼻炎·····	57
牙痛·····	59
假性近视·····	60
颈椎病·····	61
慢性胃炎·····	63
慢性肝炎·····	64
腰椎间盘突出症·····	65
肥胖症·····	67
不孕症·····	69
耳鸣·····	71
慢性咽炎·····	73
急性腰扭伤·····	75
踝关节扭伤·····	76
慢性腰肌劳损·····	77



Part2 足部对症按摩

左足底反射区示意图 / 80

右足底反射区示意图 / 81

左足背、足内侧反射区示意图 / 82

右足背、足外侧反射区示意图 / 83

1 足部按摩的基础知识 / 84

2 三分钟美颜瘦身足部按摩 / 90

消除面部水肿·····	90
润滑肌肤·····	91
丰胸美乳·····	92
去斑点·····	93
去皱纹·····	95
瘦身·····	96
美腿·····	97

3 五分钟足部按摩调节心理状态 / 99

疲劳·····	99
神经失调·····	100
沮丧·····	101

4 常见病足部按摩疗法 / 102

感冒·····	102
咳嗽·····	104
头痛·····	105
哮喘·····	106
慢性支气管炎·····	107



眩 晕	108
失 眠	110
高血压	112
低血压	113
贫 血	114
中 风	115
呃 逆	117
胃下垂	118
慢性胃炎	120
便 秘	121
腹 泻	123
慢性肾炎	125
糖尿病	127
面 瘫	128
颈椎病	130
踝关节扭伤	131
慢性腰肌劳损	134
牙 痛	135
慢性鼻炎	138
慢性咽炎	140
耳 鸣	142
盆腔炎	144
肥胖症	146
腰椎间盘突出症	149
坐骨神经痛	151
前列腺疾病	152
不 孕	154
阳 痿	157
遗 精	159
更年期综合征	161
月经不凋	163



Part3

耳部对症按摩

耳前部反射区示意图 / 168

耳背部反射区示意图 / 169

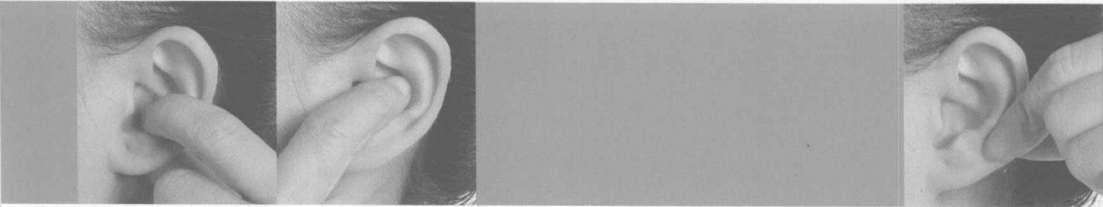
1 耳部按摩的基础知识 / 170

2 耳部三分钟养生美颜按摩法 / 173

消除疲劳·····	173
调和脾胃·····	176
养心安神·····	178
疏肝解郁·····	179
强肾脏生精·····	180
减肥瘦身·····	182
排毒养颜·····	183

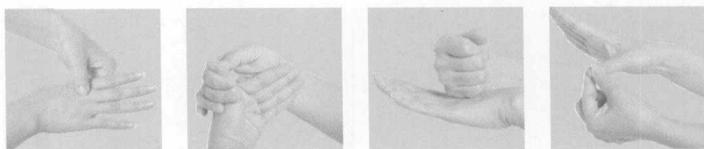
3 五分钟两性保健的耳部按摩法 / 185

遗 精·····	185
阳 痿·····	187
前列腺疾病·····	188
痛 经·····	190
月经不调·····	192
乳房肿块·····	195
白带异常·····	197
性冷淡·····	198
更年期综合征·····	200



4 常见病耳部按摩疗法 / 202

感 冒·····	202
咳 嗽·····	203
头 痛·····	204
哮 喘·····	205
失 眠·····	207
高血压·····	209
低血压·····	211
胃下垂·····	212
慢性胃炎·····	213
痔 疮·····	214
胆囊炎和胆石症·····	215
慢性肝病·····	217
糖尿病·····	218
颈椎病·····	219
急性腰扭伤·····	221
慢性腰肌劳损·····	223
腰椎间盘突出症·····	224
痤 疮·····	225
骨质疏松症·····	226
耳 鸣·····	228
慢性咽炎·····	229
慢性鼻炎·····	230
牙 痛·····	231



第一部分

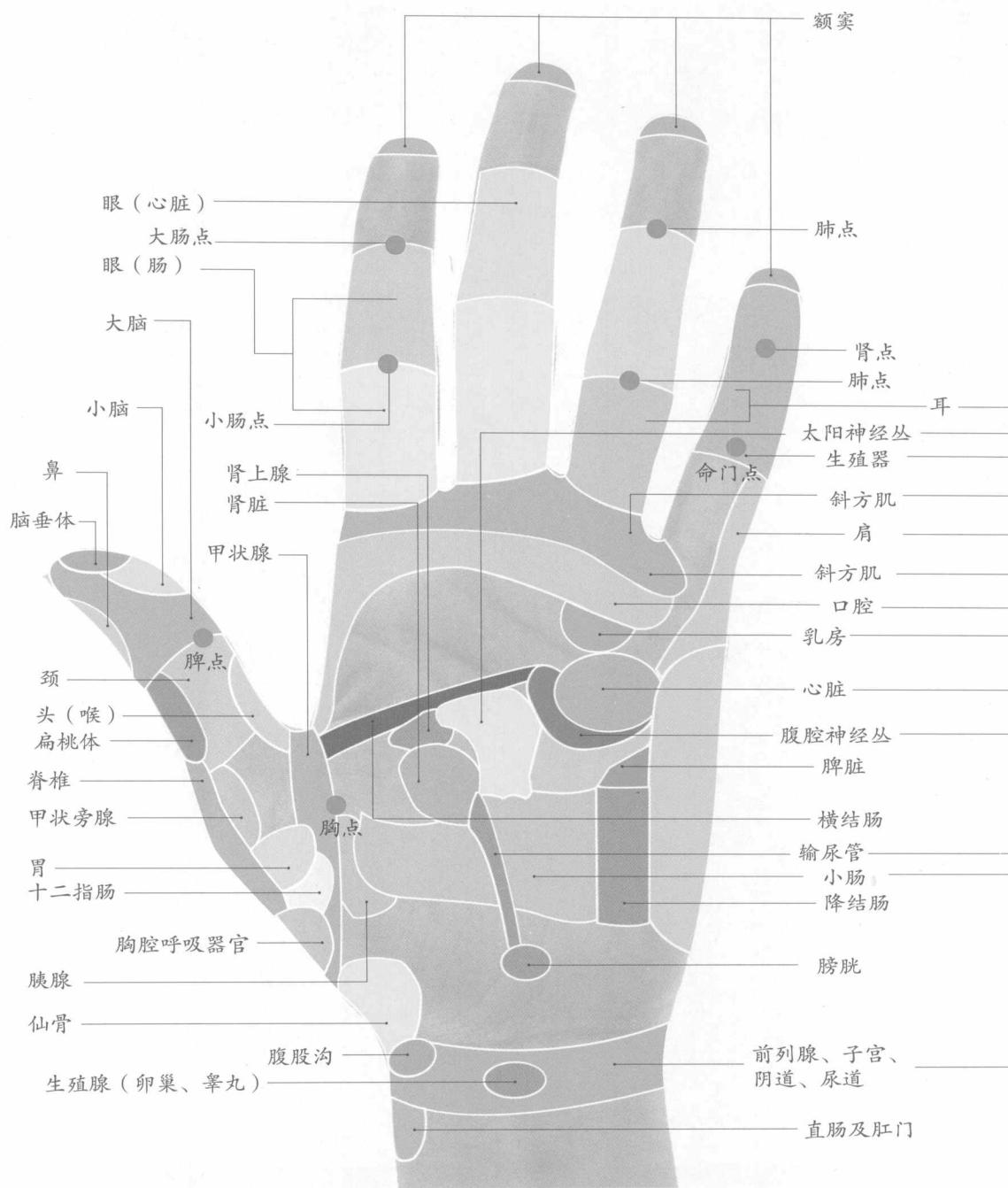
手部对症按摩

SHOUBUDUIZHENG
ANMO





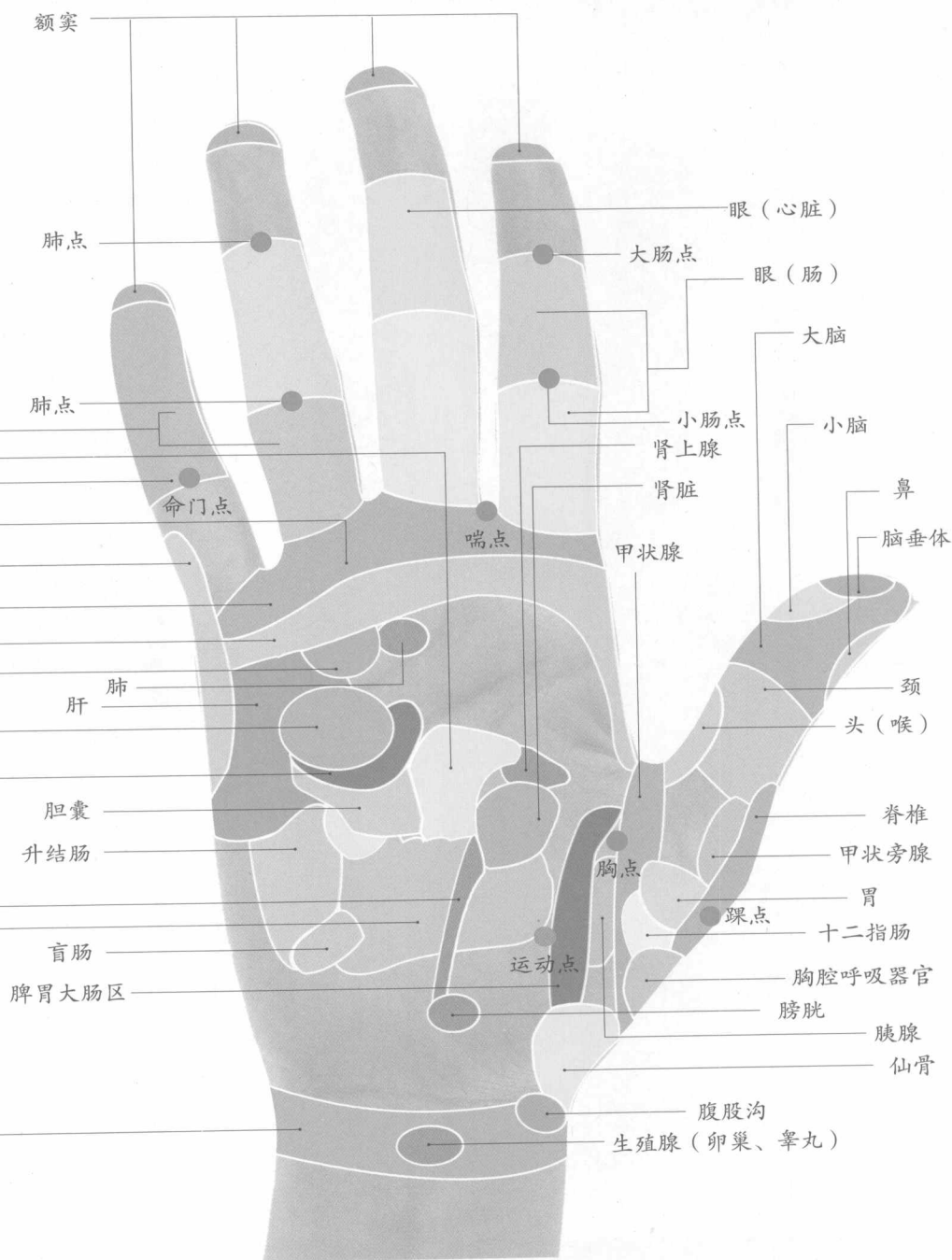
左手掌反射区示意图



左手掌反射区示意图



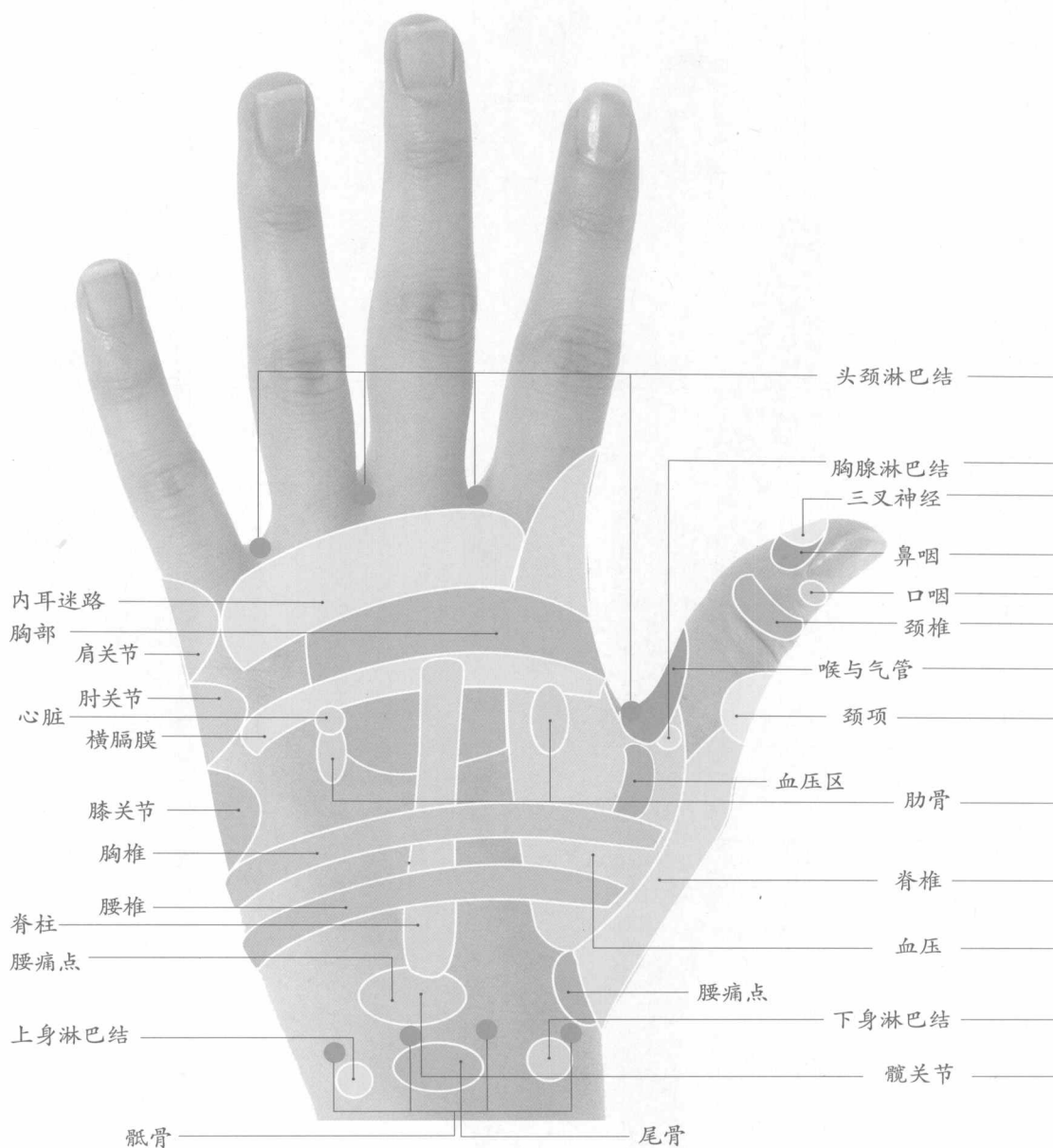
右手掌反射区示意图



右手掌反射区示意图



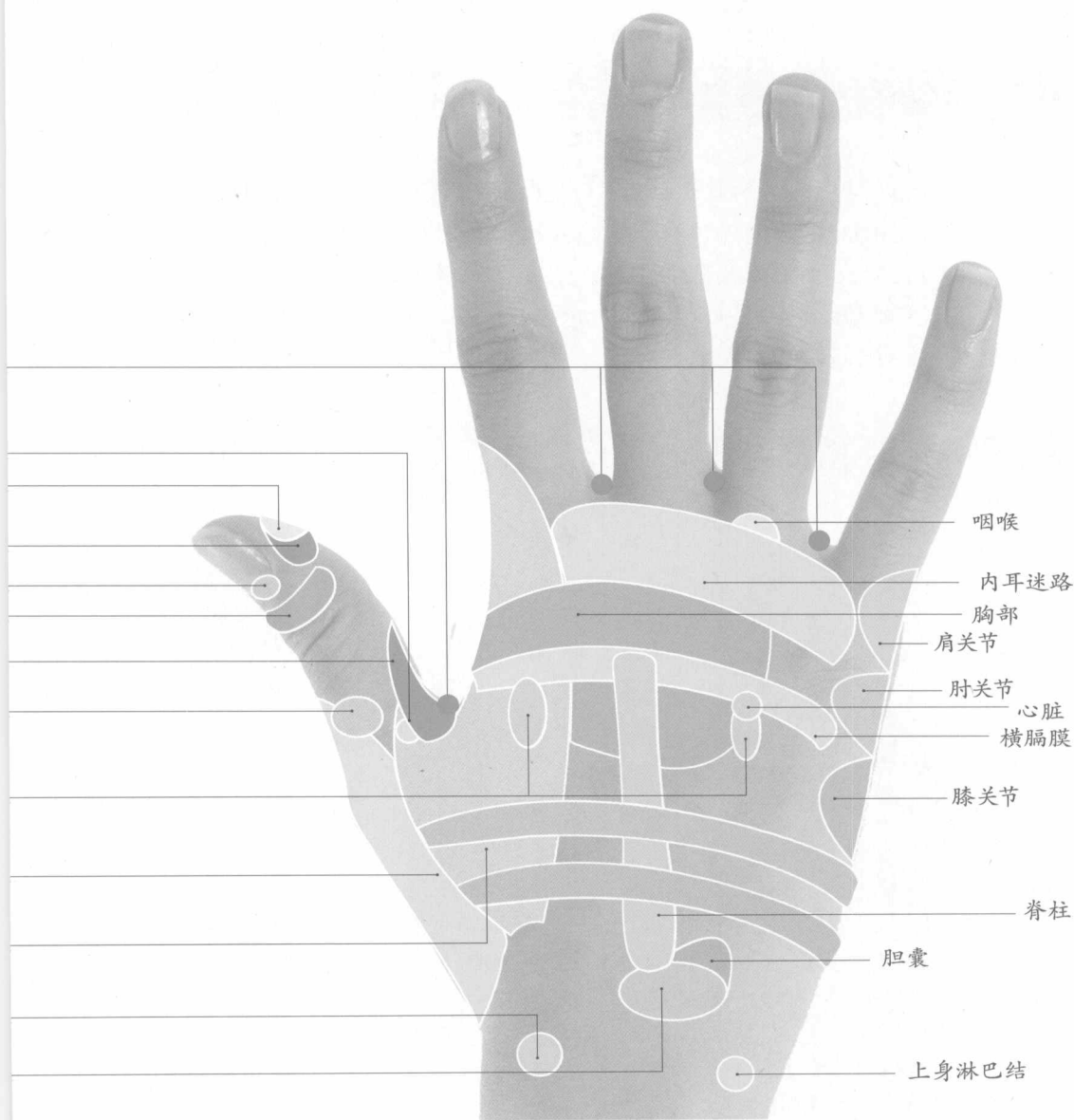
左手背反射区示意图



左手背反射区示意图



右手背反射区示意图



右手背反射区示意图



手部按摩疗法意义

江湖术士靠手相算前途，其实手相不一定指示命运，但肯定预示你的健康。手指所有穴位都与相应器官相连。灵活十指就在眼前，随时可看，随地可按……当身体某个部位发生异常，手掌的相应部位也会发生变化。而且优势在于，手就像一面镜子可以随时看。“照镜子”——观察手的气、色、形的变化，可以及时了解器官功能状态，进而发现问题、解决问题。



手部按摩的基本手法

◆按法

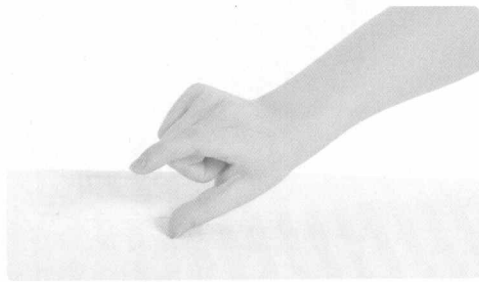


操作方法 用拇指指尖或指腹垂直平压于手部穴位，以按压为主，为按法。常与点法、揉法配合运用。用于手部平坦的区域。

功能主治 疏经活血，解痉止痛。多用于慢性疾病的防治。

注意事项 间断缓慢着力，患者有酸、麻、胀等感觉即可。切忌用力过度。

◆捏法

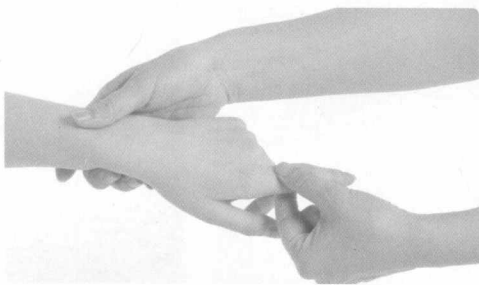


操作方法 用拇、食指指面相对用力夹住治疗部位或穴位挤压、放松，再用力挤压。是手部按摩手法中刺激最强的一种方法。一般用于颈项部、四肢部、耳部。

功能主治 开窍醒神，回阳救逆，温通经脉，常于急救时使用。

注意事项 在穴位或反射区重按的时间宜短。

◆捻法

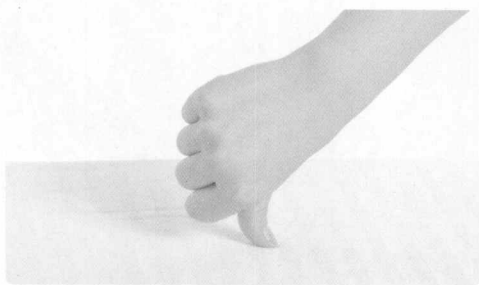


操作方法 用拇指、食指或中指掌面夹持住施术部位，两指或三指相对做揉搓动作。一般用于手指处的小关节。

功能主治 疏通经络，活血止痛。用于手指各小关节的病症。

注意事项 注意力度和频度。

◆掐法

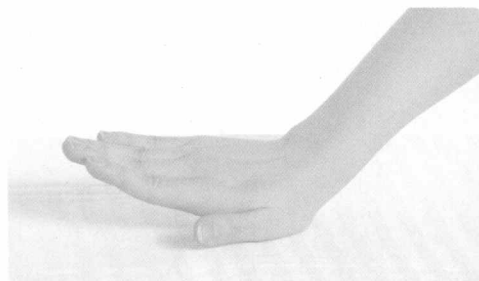


操作方法 用拇指或食指指端甲缘重按穴位，是一种不刺破治疗部位皮肤的方法。用于全身穴位。

功能主治 行气解痉，滑利关节。

注意事项 向下垂直用力，不可扳动治疗部位，以免损伤皮肤，如掐人中穴治疗疾病。

◆搓揉法

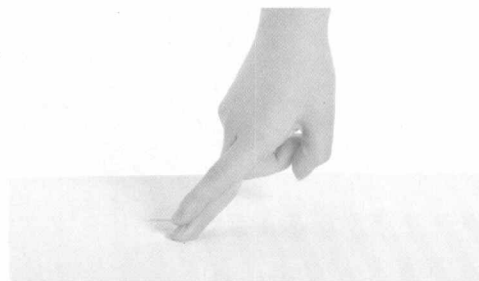


操作方法 掌搓揉法是用手掌大鱼际或掌根部，附着于治疗的部位，做环旋揉动的方法。一般用于手部纵向长线实施，或沿指向各侧施行。

功能主治 通经活络，祛风散寒，调和气血，行滞化淤。多用于慢性病、劳损性疼痛治疗。

注意事项 操作时要求指掌紧贴体表，用力稳健，速度缓慢均匀，保持在同一层次上推动。推行的方向沿手部的骨骼方向施行。

◆压法



操作方法 指压最主要是利用施力容易的大拇指或食指、中指，因为这样可加重压力，而且长时间按压也不致疲倦。用于手部平坦的区域。

功能主治 多用于慢性病的治疗，轻压为补，即补充能量，是促进器官功能恢复正常的刺激法。神经亢奋、有强痛时，则予以重压，这称为“泻法”，是抑制过高能量的刺激法。

注意事项 注意指压时要配合相应的呼吸法，基本要领是：指压时呼气，停压时吸气。