

耳、手、足

反射区按摩治病

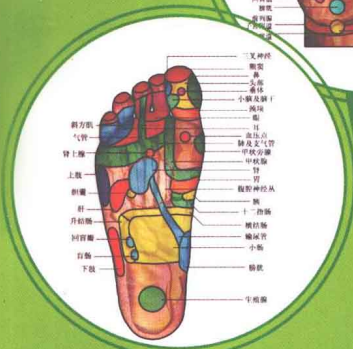
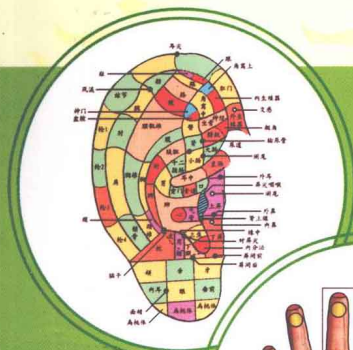
——70余种疾病治疗实录

冯兴华○主编

● 反射区按摩

● 手指头治病

● 消灭细菌和病毒



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

耳、手、足

反射区按摩治病

——70余种疾病治疗实录

陈树德 主编

● 权威出版社

● 专业出版社

● 实用性强



耳、手、足反射区按摩治病

—— 70余种疾病治疗实录

冯兴华 主编

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

主编 冯兴华

编委 史一焱 史一森 陈 军

绘图 刘立克 刘美思 张 虹

图书在版编目(CIP)数据

耳、手、足反射区按摩治病: 70余种疾病治疗实录/冯兴华主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5381-7786-2

I. ①耳… II. ①冯… III. ①耳-按摩疗法(中医) ②手-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(2012)第287116号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市新友印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 184mm × 260mm

印 张: 10.75

插 页: 2

字 数: 200千字

印 数: 1~3000

出版时间: 2013年3月第1版

印刷时间: 2013年3月第1次印刷

责任编辑: 寿亚荷 郭敬斌

封面设计: 翰鼎文化/达达

版式设计: 袁 舒

责任校对: 王春茹

书 号: ISBN 978-7-5381-7786-2

定 价: 34.00 元

联系电话: 024-23284370 23284363

邮购热线: 024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

http: //www.lnkj.com.cn

· 作者简介 ·



冯兴华，女，80岁，河北博野县人，1959年毕业于河北医学院（现在的河北医科大学）医疗系（西医）。从事临床医疗工作30年，曾任儿科医师、内科主治医师。因患高血压、冠心病、胆囊炎、胆结石等病于1986年病退。退休后为治自己及家里人的疾病投身于中医耳穴、小儿推拿的学习及研究。用4年时间指掐耳穴治好了自己的上述疾

病，家里孩子患病全部用小儿推拿方法治疗。近年来结合手、足反射区按压疗法，为家人、亲朋、邻居及慕名而来者教治各种病症上百种，主编《家庭实用小儿常见病特效推拿手册》一书，已于2012年5月出版。作者义诊12年，于2012年被评为广东省最美街坊。

作者致力于按摩疗法治疗疾病的研究，是将按摩疗法教与病人及家属，使病人可以自我治疗。该法不暴露身体，不施术于病变部位，而是按压在耳、手、足病变反射区，看得见、摸得着，不需要大力气，体弱多病的人都可以自己随时随地治疗。

本书适用于医院、农村医生。更适用于办学习班，将治疗方法教给广大群众。

· 前 言 ·

耳穴治疗内、外、妇、儿、五官等各科常见病以及细菌病毒引起的各系统疾病早在20世纪90年代就有论述，1993年陈抗美、高晓兰所著，人民军医出版社出版的《耳穴治百病》；1994年余德贤、王素云编著，中山大学出版社出版的《中国耳穴诊治学》；1997年张学勋主编，人民卫生出版社出版的《耳穴疗法治百病》等。近年来耳穴疗法更似雨后春笋般地发展起来。耳穴疗法多为耳针或耳穴压丸。

为了将耳穴疗法适用于广大人民群众，师承前贤经验，参考文献报道，笔者认为耳针、指掐、按压原理均为刺激耳穴，方斗胆将耳针改为指掐、按压用于实践。15年来以耳穴为主配合手、足反射区治疗各种病症上百种，其中细菌病毒引起的占半数以上。

为什么指掐、按压耳、手、足反射区能防治疾病，尤其是为什么按压耳、手、足反射区能治疗细菌、病毒引起的疾病。多蒙河北医科大学生理学教授谷双振鼎力协助，以基础医学——生理学说明人体具有强大的免疫防御系统，足以能保护机体，抵抗病原微生物侵害，维持人体生态平衡。并解释了其防治机理，论述精慎，条理清晰。陈军女士对本书给予大力协助整理。在此一并深深感谢。

笔者水平有限，书中难免有疏漏或不尽如人意之处，真诚渴望同仁高贤和读者不吝指教、赐正。

编著者

2013年1月

电话：18929387854

手指医生QQ群：21500981

· 女儿的话 ·

（一）家庭 岗位

妈妈是河北省博野县人，今年80岁，小时候随她母亲经常住在外祖父家，外祖父是位秀才，是方圆几百里有名的中医，妈妈经常有人套着马车来接“先生”去看病。我的外祖母是个识文断字的大家闺秀，从小跟着父亲学习中医，擅长治疗妇科、儿科病症。妈妈从几岁就学读《神农本草经》、《汤头歌诀》。不幸的是她6岁的时候得了麻疹合并“走马疳”，连续3天发高烧，一夜就掉了5颗牙，差点就没命了，是她的外祖父用中医、中药把她从死神手中夺了回来。长大后，妈妈立志学医，治病救人，1959年考入河北医学院医疗系，是村里的第一个大学生。妈妈和外祖母认为学习医学，将来可以更多地为病人解除病痛。在妈妈临床工作的30年中，她一心扑在病人身上，经常加班加点，废寝忘食，自己也落下一身病：肾盂肾炎、胆囊炎、胆结石、颈椎病、高血压、冠心病……吃了无数的药，反反复复越来越重，她想找到能够治疗自己疾病的办法，1986年，毅然病退，到老家民间寻找治病良方。

（二）寻求健康路

妈妈的外祖父早已去世，他的医学书籍、治病记录已全部丢失。妈妈为治自己的病，也曾去北京跟气功名师郭林、马礼堂学过气功。用气功治好了肾盂肾炎，但高血压、冠心病、胆囊炎、胆结石始终需要用西药维持。她总希望冠心病、胆囊炎、胆结石也能治好。一天忽然想起一件事，1978年的某一天早晨我外祖父上厕所，蹲下后起不来，走不了路，是我老爸将他从厕所背到居室，不能躺下，只能坐着。躺下就腰痛得受不了，整整坐了3天3夜，坐在椅子上，两腿下垂，两腿肿得像大象腿那么粗。他坚决不住医院，没办法，请来了邯郸市立医院、邯钢医院内、外科几位名医，大家看后都说：要住院，经过检查，确诊后，才能治疗。外祖父死也不去住院。没办法。有人建议：请邯钢医院按摩医生史国义给按摩。请了史医生来，他问了问，看了看，听了听，摸了摸，就给按摩起来，按摩了足有50多分钟，史医生、外祖父两个人都大汗淋漓。按摩完后就能躺下了。第二天按摩后能下地走几步。第三次按摩后能在屋里正常行动。我们全家高兴极了。名医大夫治病，需要辅助科室现代化仪器检查、需要化验、需要多人出动

才能确诊、才能治疗。可是一个按摩医生仅用两只手将全部的疾病都解决了，而且仅仅3次就达到了基本治愈，太了不起啦！他用的是祖国医学的治疗办法，祖国医学里有宝，应该挖掘，应该弘扬。

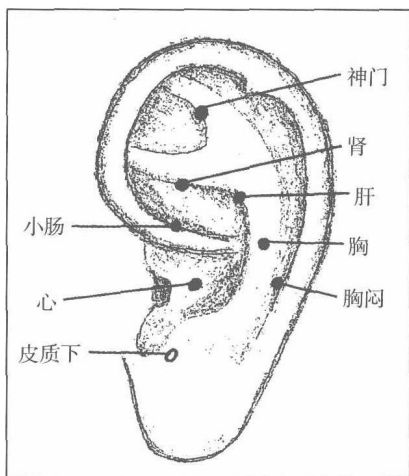
1996年，妈妈在新华书店买到了一本《耳穴治百病》。是介绍用耳针治疗内、外、妇、儿、五官各科疾病方法的书，每种病的后面有一个病例，说明疗效。她买到书后，很快将书大体看了一遍。她最喜欢这书有5点：①能治疗内、外、妇、儿、五官等各科疾病。②疗效确切迅速。③不需要更多医疗器械和设备。④可以节省大量药品。⑤没有药物带来的副作用。她想试用指掐，以便自我治疗。

她订了个计划，每天不论再忙再累，至少学习两小时。耳穴治病是中医疗法，妈妈是西医，中医术语、中医辨证施治她不懂，《耳穴治百病》治病方法是耳针或压丸。耳针每日1次或隔日1次，压丸是隔日1次。用指掐应该多长时间一次，这些都需要学习、研究、摸索。就这些问题，她摸索了半年多，治好了一次感冒，她非常高兴，对于她来说，在耳穴指掐治病方面迈出了第一步，是一个突破。接下来是学习治疗冠心病。根据总论里所讲的耳穴的穴性、功能及适应证自己组方。

1年过去了，她冠心病的症状没有了。

当时用的耳穴是：神门、胸、胸闷、皮质下、心、小肠、肾、肝，能养血益气、降逆升清、通络升脉、益心安神、健脾益肾、舒经行血。

方法：神门、胸、胸闷、皮质下（位于对耳屏内面）每次每穴100指掐。其他各穴以食指从肾、肝、小肠到心一次推按，然后返回，来回往返共100次，3~8次/日，症状出现随时指掐。冠心病的症状一年没有出现，她高兴极了。



（三）追 梦

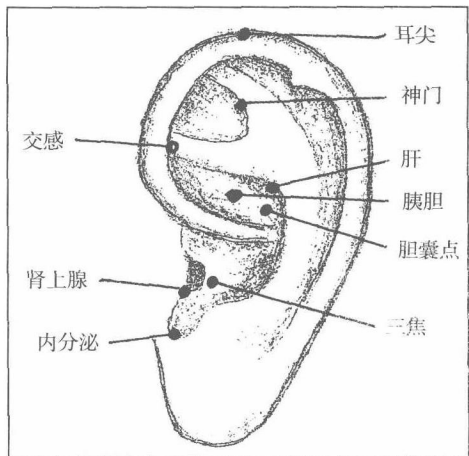
妈妈给我讲了这样一个故事：20世纪70年代，为了备战，组织各医院预备役医务人员去乡下拉练。其中有内、外科主力医护人员，还有后勤人员，到15公里外的涉县。那里是山区，缺医少药。人们看到城市医院来的医务人员非常热情，争着请看病、治病。其中有一家人，有一个瘫痪了几年的病人，家里人请我们去给治，当时有正规医学院毕业、工作多年的内、外科医生看后都束手无策。随队有一位后勤管理员，是业余针灸爱

好者，他姓唐，随身带着中医针，他用3寸长针，用两针透针法，针了1次以后，病人自己将腿抬了起来，当时在场的几个人都震惊了！可惜拉练队伍只能住两天，不能给他继续治疗。

这件事使妈妈再次认识到，祖国医学有真宝，应该努力挖掘。她希望用耳穴指掐疗法不但治好自身的病，还可以随时随地像唐管理员、像按摩医生史国义一样，用最简便的祖国医学疗法给更多的人治病。为了这个理想，她刻苦、坚忍不拔地学习中医疗法。

1998—1999年，她将内、外、妇、儿、五官、皮肤各科常见病初步设计组成了处方，制成了耳穴图，能治100多种病。她的胆囊炎是在这个时期治好的。

取穴：神门、交感、肝、胰胆、胆囊点、三焦、内分泌、耳尖、肾上腺。清热利湿，降逆升清，解毒，利胆消炎，通络止痛。



方法：耳部各穴，每次每穴指掐100下，5~8次/日，双耳取穴。交感位于耳轮隐处，在对耳轮下角。

在这个时期妈妈为朋友、邻居治过麦粒肿、急性结膜炎、糖尿病、冠心病、痢疾等，给姐姐的女儿天翊治过高烧流感、急性乳突炎等病，天翊从小跟着我妈长到11岁，没吃过药，除预防针外没打过其他的针。姐姐在妈妈的感召下，学到了不少医疗保健知识，成了家庭保健医。

（四）信心 毅力使梦想成真

2000年我女儿笑蝶出生，一生下来就有脐疝、肌性斜颈。这两种病在医院看是要做手术的，弄不好不知后果如何。我与妈妈商量决定，孩子的病尽量用小儿推拿治疗，推拿没有痛苦，没有药物带来的副作用，不用花更多的时间去医院。她决定自己去书城买书。那时候她已72岁，去书城需走20分钟到公交车站，乘公交车约40~50分钟到书城，书城很大，书很多，买书、看书的人也很多，有目地的买书，需要花费2~3小时或更多时间去寻找。书城没坐位只有站着，当站2~3小时回家的时候，已经是头晕眼花，两腿酸软了。每次去一趟书城要用5~6个小时，就这样跑了3趟，终于买到了两本适合的参考书。蝶蝶两个月，我与妈妈开始给她治疗脐疝，半个月就治好了。肌性斜颈是在出生后5个月开始治疗的，在治疗

过程中，孩子患其他临时病的时候，比如呕吐、发烧、腹泻等病，就中断治疗，当临时病治好，再恢复治疗。共治疗2个月，肌性斜颈的症状全部消退了！

2000—2004年妈妈主要是在家照看笑蝶，作家庭保健，也为邻居亲朋按摩治病。2004年笑蝶上幼儿园后，时间宽裕了，妈妈走出家门，主动参加了一些社会活动，也经常去听听医学讲座，保健知识讲座，学到了不少先进医学知识、保健知识，认识了不少人。来求治病的人更多了，大部分疾病是在这个时期治疗的。

妈妈自学耳穴治病至今，已有16年，治疗内、外、妇、儿、五官各科常见病症100多种，这些疾病绝大部分是单纯用推拿按摩治疗的，而且疗效迅速确切，也做到了随时随地治疗，在院落里治、街头治、火车上治。可以说达到了“梦想成真的目的。”

妈妈每次都是义诊、义教、义治，从不怕烦，多年来不知教会了多少病人推拿治病，我也学会了小儿推拿及常见病的自我治疗。一次记者采访，问妈妈治好那么多病人分文不收感觉亏不亏？妈妈斩钉截铁地说：“不亏！我为别人治病从实践中得到了丰富的保健知识，治疗经验，这使我也健康起来了。健康是老年人最大的幸福，健康是用钱买不到的。”

史一焱

目 录

· 上篇 总论 ·

- 一 耳、手、足反射区按摩概述
- 二 耳部反射区介绍
 - (一) 耳垂、对耳屏及耳屏部分 5
 - (二) 耳甲腔、耳甲艇及耳屏部分 ... 8
 - (三) 耳轮、对耳轮、耳舟部分 15
 - (四) 三角窝部分 19
 - (五) 耳屏、对耳屏部分 21
 - (六) 耳舟、三角窝、耳甲艇、耳甲腔等后隆起及对耳轮后沟部分 23
 - (七) 耳轮尾、耳垂等背面及屏间切迹后窝和耳甲腔后隆起等部分 24
- 三 手部反射区介绍
- 四 足部反射区介绍
 - (一) 足底反射区 31
 - (二) 足内侧、足外侧、足背反射区 37

· 下篇 各论 ·

- 五 传染性疾病
 - (一) 流行性角膜炎、结膜炎 46
 - (二) 流行性腮腺炎 47
 - (三) 流行性感胃 48
 - (四) 细菌性痢疾 51
 - (五) 急性胆囊炎及胆结石 68
 - (六) 胃及十二指肠溃疡 69
 - (七) 习惯性便秘 71
 - (八) 膈肌痉挛 73
- 六 呼吸系统疾病
 - (一) 急性上呼吸道感染 53
 - (二) 急性气管支气管炎 54
 - (三) 慢性支气管炎 55
 - (四) 支气管哮喘 58
- 七 消化系统疾病
 - (一) 急性胃肠炎 61
 - (二) 慢性胃炎 63
 - (三) 慢性腹泻 64
 - (四) 急性阑尾炎 66
 - (一) 疖与疖病 75
 - (二) 急性淋巴结炎 76
 - (三) 甲沟炎 78
- 八 软组织疾病
- 九 泌尿系统疾病
 - (一) 急性膀胱炎(下尿路感染) 80
 - (二) 急性肾盂肾炎 81
 - 附: 慢性肾盂肾炎 82
 - (三) 急性细菌性前列腺炎 83
 - 附: 慢性细菌性前列腺炎 84

- (四) 肾结石 85
- (五) 老年尿频 86

十 过敏性疾病

- (一) 过敏性哮喘 88
- (二) 过敏性紫癜 91
- (三) 鼻息肉 92
- (四) 荨麻疹 94
- (五) 过敏性角膜—结膜炎 95

十一 皮肤病

- (一) 痤疮 98
- (二) 带状疱疹 100
- (三) 湿疹 101

十二 五官科疾病

- (一) 急性化脓性中耳炎 104
- (二) 急性乳突炎 105
- (三) 慢性鼻炎 107
- (四) 急性鼻窦炎 109
- (五) 急性咽炎 111
- (六) 慢性咽炎 112
- (七) 牙周炎 113
- (八) 牙髓病 115
- (九) 急性扁桃体炎 117
- (十) 睑腺炎(又称麦粒肿) 118
- (十一) 沙眼 120
- (十二) 牙龈炎 121
- (十三) 牙齿感觉过敏 122
- (十四) 梅尼埃病(耳源性
眩晕) 123
- (十五) 鼻泪管阻塞 124

十三 代谢性疾病与心脑血管病

- (一) 肥胖症 127
- (二) 原发性高血压 128
- (三) 冠心病 130
- (四) 糖尿病 133
- (五) 老年痴呆 134

十四 神经系统疾病

- (一) 失眠 136
- (二) 神经症 137
- (三) 头痛 139
- (四) 梦游 141
- (五) 亚健康 142

十五 骨关节疾病

- (一) 退行性腰关节炎 144
- (二) 退行性膝关节炎 146
- (三) 退行性肩关节炎 147
- (四) 跟骨退行性变(骨刺) 148
- (五) 颈椎病 148
- (六) 腰椎间盘突出症 150
- (七) 落枕 152
- (八) 尾骨骨折或脱位 153
- (九) 狭窄性腱鞘炎 155
- (十) 抽筋 156

十五 妇科病

- (一) 原发性痛经 158
- (二) 慢性盆腔炎(继发性
痛经) 159

参考文献

· 上篇 总论 ·

一 耳、手、足反射区按摩概述

耳穴疗法是针灸学里面的一个组成部分。针灸学有悠久的历史，它既有古老的历史渊源，又有各个时期的发展补充。它是在不断地吸取当代的科学成就的过程中向前发展的。耳穴诊治疾病原起于西汉，流行于民间，散载于文献，从20世纪50年代耳穴诊治得到了发展，到目前耳部已被发现有400多穴位。当人在患病的时候，病变必反应到耳穴，所以又称耳穴为耳反射区。

耳反射区具有3种功能：①双向性。临床实践证明，刺激耳反射区，能使处于病理变化的机体，向着正常健康的方向发展。机体在健康情况下刺激了耳反射区，一般无明显变化。只能在功能亢进或低下、兴奋或抑制等病理变化时，刺激耳反射区，便可分别趋向于正常。②多功能性。借助某一脏腑名称来命名的耳穴，一般均具有4~6个功能，现以胃为例。能治胃本身的病，如胃炎、胃溃疡；能治足阳明胃经循行线路上的病症；能治与胃互相表里的脾脏病症；按照“五行学说”的原理，用生克乘侮规律胃穴能治肝、胆、心、小肠等相关脏腑的病症。③特异性。某穴治某病，某病必须取某穴。比如踝穴能治踝关节局部病症。跟关节病症必取跟穴进行治疗。某穴只能治某一性质的病，而不能治与其性质相反的病症。如耳尖，屏尖具有清热解毒作用，对发烧牙痛较为适宜，却无补益作用。

耳反射区最全面、最灵敏。之所以说最全面是指防治疾病广而全面；最灵敏在患病的初期或在潜伏期，相应的耳反射区出现明显的触痛，或可触及一针尖大似软骨的小凸起，触痛或小凸起至疾病症状全部消退后2~4日消失。刺激反射区即可达到诊断疾病或治疗疾病的目的。比如急性阑尾炎在患病初期，即在症状还没全部出现的时候，耳部阑尾反射区就出现明显触痛。阑尾炎是细菌引起的炎性疾病，人体的脾是重要免疫防御器官，耳部的脾反射区同样有明显触痛，耳尖、屏尖具有清热解毒作用，也同样有触痛，根据这些就可诊断为阑尾炎。刺激阑尾反射区及脾反射区及耳尖、屏尖就可以治疗。耳穴疗法一般是通过“耳针”或“压丸”刺激耳穴以达到治疗疾病的目的。

16年来，笔者用耳反射区防治疾病，不是用耳针或压丸，而是用手指甲掐或用按压棒按压。指掐、按压可以自我防治疾病，随时随地防治疾病，不损害身体，不施术于病变部位，没有副作用，每日可以多次反复施治，疗效迅速而确切。比如，牙周炎、流行性感、急性阑尾炎等病，每日8次以上指掐治疗，1日症状消退，3日可治愈。急性胆囊炎或慢性胆囊炎急性发作，指掐耳穴1分钟止痛，1日8次以上指掐治疗1~2日症状消退，3次/日指掐治疗半个月至1个月可治愈。各论均有病例实录。近年来随着手、足反射区的应用，以耳穴为主，配合手、足反射区及部分经穴，取长补短，疗效更广更佳。

耳、手、足反射区按摩适应证、禁忌证、常用手法

1. 适应证

适用于内、外、妇、儿、五官、皮肤各科多种疾病。

2. 禁忌证

严重的心脑血管病（心肌梗死、脑出血）；严重外伤、肠穿孔、阑尾炎穿孔、嵌顿疝等急重症；反射区皮肤损伤、湿疹等疾病。

3. 常用手法

【掐法】用拇指指甲掐一定的反射区。指掐下抬起，但不要离开皮肤，为一指掐。一般每分钟100~150下指掐较适宜。力度以患者能忍受为宜，一般用力大疗效佳。指掐量及每日指掐次数，要根据患者体质，病种及病情轻重而定，一般每次每区100~300下指掐，急重病指掐量及次数均可增加。注意指甲要剪短，与甲床平为宜，不要损伤皮肤。一般双耳、双手、双足取。

【按压法】用拇指或食指指腹的前1/2或指尖按压，或用按压棒按压。按压下去，抬起，但不要离开皮肤为一按压。一般每分钟100~150下按压为宜。压力，年老体弱用力轻些，一般认为压力大疗效好，原则上操作手法应轻重适宜，用力均匀。按压量及每日按压次数，要根据患者体质、病种及病情轻重而定，一般每区每次100~500下按压，2~5次/日。急重病按压量及次数均可增加。双耳、双手、双足取。

【捶法】用竹子、木料等制成的锤子或用拳头捶。捶手部反射区或足部反射区，也可捶十二经穴分布密集之处的腧穴，要求力度适度、均匀，所捶次数及时间根据反射区面积、病种、病情轻重而定，一般每个反射区100~500捶。病急而重者不论捶数，而应以时间论，每次20~60分钟，3~5次/日。捶下抬起为一捶，一般每分钟150~200捶为宜。

【附】按压棒（图1-1）：按压棒由竹子或牛角等做成，小头按压耳穴，大头按压手部反射区或足部反射区。市场常有多种按压器，可以选用。

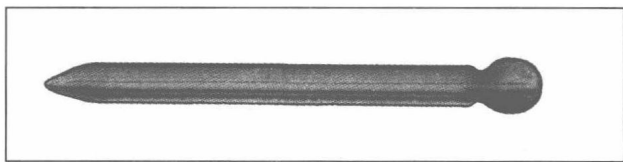


图1-1

锤子：锤子由竹子、牛骨等物做成，最好里硬外软，柄长40~50厘米，小头为把手。市场常见有多种捶出售，可以选用。

二 耳部反射区介绍

耳穴在耳廓正面、背面的分布规律，分别像一个在子宫倒置、正置的胎儿（图2-1）。耳廓区域划分见图2-2。

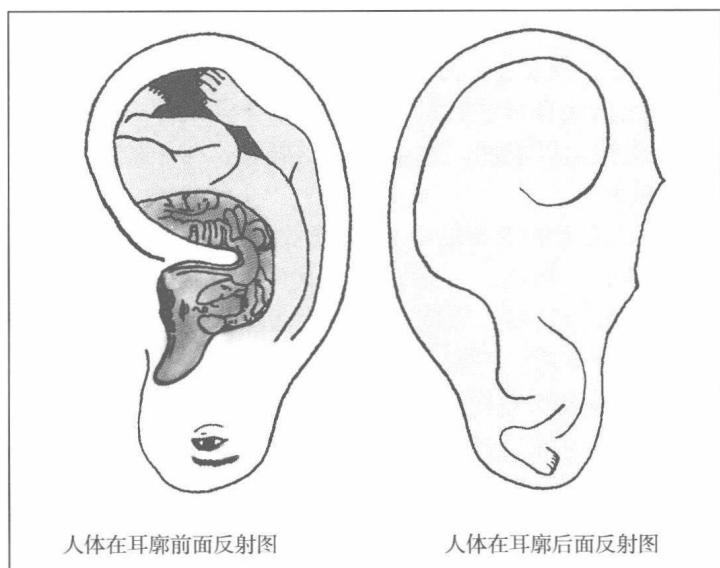


图2-1 耳穴分布规律

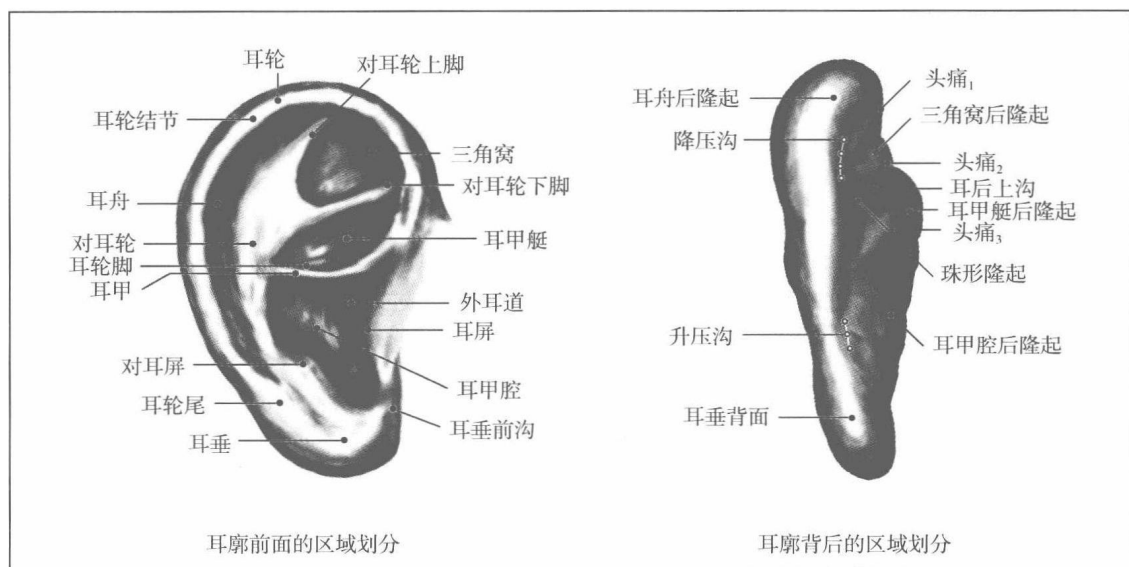


图2-2 耳廓区域划分

(一) 耳垂、对耳屏及耳屏部分

1. 眼 位于耳垂(图2-1-1)。穴性:平。能疏风清热,养血益阴,利胆明目。

【主治】(1)眼病:急性结膜炎,疱疹性结膜炎,电光性眼炎,复视,慢性青光眼,霰粒肿,近视眼。

(2)胆结石。

2. 目₁、目₂ 位于耳屏、对耳屏(图2-1-1)。益肝,利胆,明目。

【主治】慢性青光眼、视神经萎缩、近视、复视、散光、麦粒肿、睑肌无力。

3. 上颌、下颌 位于耳垂(图2-1-2)。穴性:阴。清热解毒,消肿止痛,祛风通络。

【主治】(1)牙部疾患:牙痛、拔牙疼痛、牙关紧闭。

(2)颌关节疾患:颌关节僵硬、下颌关节痛、下颌关节炎。

(3)面颊、颌下疾患:三叉神经疼痛、颌下淋巴结肿。

4. 舌 位于耳垂(图2-1-2)。穴性:阴。能养心阴,益心气,镇静安神,泻火利窍。

【主治】舌炎,神经性失语,舌体肿痛。

5. 上颚、下颚 位于耳垂(图2-1-2)。穴性:阴。清热,止痛,通络。

【主治】牙周炎,牙龈肿痛,口腔溃疡。

6. 额 位于对耳屏(图2-1-3)。穴性:平。疏风解表,清热利窍,通络止痛,镇静安神。

【主治】(1)感冒、头痛、额窦炎、头昏、牙痛、面神经麻痹、腰部麻醉后头痛。

(2)神经衰弱、多梦、失眠、头晕。

7. 枕 位于对耳屏(图2-1-3)。穴性:平。能清热解表,降逆缓急,升清利窍,止痛安神。

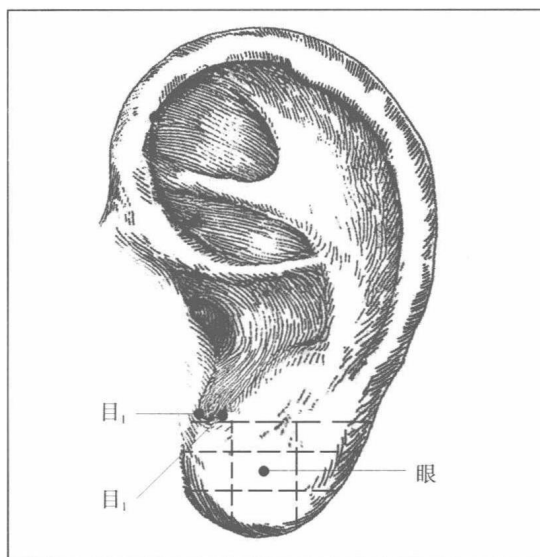


图2-1-1

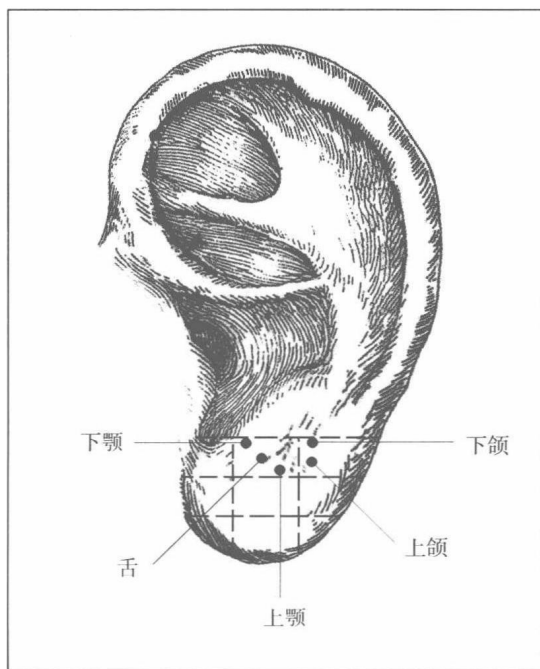


图2-1-2