

手为人体的“外在大脑”，足为人体的
“第二心脏”，耳为宗脉之所聚之处！

中医祛病 系列

边学边用

操作简单，易学易用
自我保健按摩不求人



做自己的理疗师

臧俊岐◎主编

祛病

手足耳



健康小疗法，
手足耳按摩
的大门道

手足耳按摩疗法是一种集
预防、治病、保健、养生
于一体的绿色健康疗法

一人会按摩，全家老小
少吃药；手到病自除，
捏捏按按不生病



手机
视频
同步
学习
扫一扫
看视频

新疆人民出版社
新疆人民出版社

祛病

中医祛病 系列

边学边用

手足耳

臧俊岐◎主编



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

手足耳祛病边学边用/臧俊岐主编. —乌鲁木齐:
新疆人民出版社, 2016. 12
(中医祛病系列)
ISBN 978-7-5372-6856-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第017373号

手足耳祛病边学边用

SHOUZUER QUBING BIANXUEBIANYONG

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民出版社

责任编辑 胡赛音

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 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

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 12

字 数 150千字

版 次 2017年3月第1版

印 次 2017年3月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言

城市生活节奏快，人们行色匆匆，时间总是不够用。时间都去哪儿了？时间被工作、家庭、娱乐、社交等给分配走了。一旦忙起来，三餐总是顾不上，作息时间也会颠倒，体力透支也常常满不在乎。体力长期透支的结果，必然是健康状况的恶化。近年来，老百姓“看病难，看病贵”的呼声一浪高过一浪，因此不少人讳疾忌医。

为自己的健康负责，除了要讲究有规律的生活外，还需要掌握基本的医疗知识和医疗手段。人体是一个完善的智能系统，具有强大的自愈能力。只是这种自愈能力，一如人的潜力，需要去激发，才能发挥出应有的作用。手足耳按摩就是这样一种不吃药、不打针的中医理疗法。通过对手足耳反射区和穴位的刺激，调整人体功能，增强免疫力，从而达到防病、治病、保健、强身等目的。

本书组合了手、足、耳按摩三部位，按不同人群、不同病症进行分类，根据中医同病异治、异病同治法则，结合“辨证施治”的原理，达到防病治病的效果。书中印有手足耳三部位的按摩区域、穴位或点，读者可以看着这些彩色大图随时查阅，对症操作，非常的方便。本书把常见疾病和日常保健分门别类列出来，每一个病症和保健都配有详细的定位和操作的文字、图片，使按摩的选穴配穴起到化繁为简的效果，即使您对按摩一窍不通，也能一看就懂，边看边操作。

目录

第1章

手足耳——身体的“显示器”

- 防治疾病，双手按摩不可少 002
- 养生先按脚，足是“第二心脏” 009
- 按摩双耳，全身都受益 016
- 手足耳按摩可能出现的症状 021

第2章

手足耳调养亚健康见效快

- 头 痛（头胀欲裂痛难忍） 024
- 偏头痛（偏侧头痛伴恶心） 027
- 头 晕（头重脚轻眼睛花） 030
- 失 眠（睡眠不佳精神差） 033
- 胸 闷（自觉胸内憋闷感） 036



肥胖症（易患三高身体虚）.....039

畏寒症（阳虚阴盛勿食凉）.....042

第3章

小病小痛的手足耳按摩方

感冒（风寒风热辨证疗）.....046

哮喘（喘息气促呼吸难）.....049

咳嗽（咽干痰多伤脏腑）.....052

支气管炎（气促痰鸣为主症）.....055

消化不良（腹痛饱胀不欲食）.....058

胃肠炎（胃痛腹泻肢无力）.....061

便秘（腹胀腹痛排便难）.....064

痔疮（肛生痔核便带血）.....067

脂肪肝（肥胖失眠多隐患）.....070

牙痛（齿痛龈肿难进食）.....073

口腔溃疡（黏膜充血有灼感）.....076

慢性鼻炎（鼻塞流涕过敏频）.....079

耳鸣耳聋（肝肾不足耳失聪）.....082

慢性咽炎（咽部不适有异物）.....084

中耳炎（耳痛眩晕需留心）.....086

第4章

中老年慢性病，手足耳来帮忙

冠心病（心痛心衰心不齐）	090
高血压（头晕头痛肢麻木）	093
低血压（面色苍白伴眩晕）	096
糖尿病（多饮多食人消瘦）	099
慢性胃炎（腹痛腹泻无食欲）	102
高血脂（血脂增高疾病多）	105
痛风（代谢紊乱尿酸高）	108

第5章

手足耳按摩告别两性病症

白带增多（白带异常有异味）	112
痛经（小腹剧痛可昏厥）	115
月经不调（周期经色经量变）	118
闭经（功能失调经不来）	121



阴道炎（带下异常外阴痒）	124
盆腔炎（卫生不良易感染）	127
乳腺增生（非炎非瘤有肿块）	130
性冷淡（肾气不足兴致缺）	133
早泄（肾精亏虚肾不足）	136
阳痿（肾阳亏虚勃起难）	139
前列腺炎（尿频尿急尿不尽）	142

第6章

常按手足耳，舒筋展骨

颈椎病（头颈肩臂上胸疼）	146
肩周炎（昼轻夜重关节痛）	149
急性腰扭伤（剧烈疼痛腰无力）	152
腰痛（腰酸背痛肾亏虚）	155
腰椎骨质增生（下肢抽痛腰背酸）	158
膝关节痛（活动不适关节痛）	160

第7章

特效手足耳，濡养脏腑

保养心肺（祛邪排毒养心肺）	164
补脾养胃（调理脾胃吃饭香）	166
疏肝解郁（行气消滞心情好）	168
补肾强腰（补益肝肾腰脊壮）	170
调畅情志（疏肝理气心开怀）	172

第8章

美丽女人用手足耳排毒养颜

祛斑美颜（活血祛斑调水油）	176
祛皱抗衰（去皱美白又美颜）	178
丰胸美乳（双峰美挺增魅力）	180
纤腰翘臀（身材线条感凸显）	182

第二章

手足耳

身体的『显示器』

手足耳是人体的缩略图。当人体的器官或脏腑出现问题时，会在手足耳相应的穴位和反射区有所体现。本章详细介绍了如何观手足耳诊病、按摩的细节、按摩的适应证和禁忌证、具体的按摩手法等。如果你懂得有效地刺激手足耳反射区，不用吃药便可以防治疾病，强身健体。



防治疾病，双手按摩不可少

人体的双手汇集了十四正经中的6条经脉。通过观察手部的形态、颜色、手指、指甲，可以知道该位置所反映的身体健康状态。闲暇无事捏捏手部，可以促进血液循环、调整内分泌的平衡，从而保持身体各个系统间的协调。

◆ 为什么说手是人体的外在大脑

《黄帝内经》里说到，手是阴阳、经脉、气血汇合的重要部位，而人体生命力的强弱与手也有密切关系。手贯通十四经气，分布着众多病理反应点。手上不仅散布着手三阴经（手厥阴心包经、手太阴肺经、手少阴心经），还散布着手三阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经）。手三阴经由胸走向手，与心、肺等胸部内的器官密切相关，手三阳经从手走向头，与头面部、大脑各器官直接相关。

人体脏腑、器官与组织的病变都能在手上得到相应的反映。患有脾胃疾患的人，手掌硬直而瘦，食指的半月甲呈勺型或粉红色；患有肝胆疾病的人，手掌面呈黄色；呼吸系统有问题的人，半月甲呈青色；肾功能不健全的人，指甲灰暗、黑滞。经常按摩双手，有改善血液循环、防病治病的作用，如经常擦手背可以改善脊柱功能；按揉神门穴可以宁心安神，治疗头痛、神经衰弱等。

所以说人体双手与全身各部位器官、组织有着密切的联系，是人的外在大脑。



◆ 健康的手有哪些特征

皮肤：由于手背及指背的皮下有少量疏松的脂肪组织，所以手背及指背的皮肤比其他部位的皮肤薄。手指掌侧及手掌的角质层比较厚，而且皮下有较厚的脂肪垫，所以比手掌背侧的皮肤粗糙。另外，双手皮肤光泽、红润、有弹性，也是健康的一种体现。

外形：手可分为手腕、手掌、手背、手指四个部分。健康的手一般整体相对称，手形圆润饱满，五指挺直且可并拢，指尖圆秀、健壮，指甲生长速度快，而且富有弹性，并且呈健康的桃红色。

骨骼：手部骨骼主要由腕骨、掌骨、指骨组成，共27块。腕骨连接小臂的尺骨、桡骨与手部的掌骨；掌骨近端为掌骨底，与腕骨相连接；远端是掌骨头，与指骨连接。指骨共有14节，除拇指指骨为2节外，其他各指均为3节。另外，指关节圆润有力也是健康的一种体现。



◆ 如何观手诊病

观手形

手掌肌肉弹性差，多容易疲劳，精力欠佳。

手掌软薄无力，多精力衰退，体弱多病。

手掌硬直而瘦者，提示可能患有脾胃疾患，多为消化系统功能减退的征象。

大鱼际处青筋鼓起，则表示脾胃虚寒，易患泄泻。若是急性腹泻，则青筋鼓起更为明显。

大小鱼际太过臃厚，提示可能患有高脂血症。

观手色

掌色苍白，青筋暴露且指端发凉，常见于感冒引发的肺部疾病。

手掌面呈黄色，多表示有肝胆方面的疾病，或贫血、脾虚等。

手掌面呈紫色，多为瘀血表现，若紫色出现在劳



宫穴处，多提示有冠心病、动脉硬化、糖尿病等。

手掌面呈红色，多有口臭、咽干、多食善饥等内热证。

大鱼际丘上部的颜色发红，多见于上呼吸道炎症，如急性咽喉炎、扁桃体炎、支气管炎、口腔溃疡等。

小鱼际处发红、色深者称之为肝掌，多数是肝硬化的表现。

观手指

拇指若过分粗壮，其人多性情偏激，易动肝火，有患脑卒中及心脏疾患的倾向；若过于扁平薄弱，其人体质多较差，往往有神经衰弱、头痛、失眠等症状。

食指苍白而瘦弱，提示肝脏功能较差，容易疲劳；若食指偏曲，指尖漏缝，则提示消化系统不健康。

中指与心脏及循环系统的健康状况有关。指直而不偏曲，则心脏功能佳，元气旺盛；反之，则心脏功能差，造血功能也欠佳。

无名指瘦小、柔弱的人，大多肾脏和生殖系统功能较差。

小指太过细小，则易患肠道疾病，引起消化不良或排便不畅。

观指甲

指甲短小，且已呈现暗红色，则患上心脏病、脑血栓、脑出血的概率很大。

在指甲上，半月甲的颜色以乳白色为最佳。如果发青，则表示呼吸系统有问题，容易患上心血管疾患。若完全看不到半月甲，大多有贫血或神经衰弱的症状。

指甲上有横纹，提示有肠胃炎、结肠炎等肠胃疾病。

指甲偏白，多见于营养不良或贫血患者。



指甲呈青紫色或有瘀血点，多见于冠心病、心绞痛患者。

指甲，尤其是拇指和食指的指甲呈浅黑色，提示消化系统有问题。

指甲硬脆容易出现裂痕，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，也有可能患有肺气肿或缺铁性贫血等病症。

指甲灰暗、黑滞，提示肾功能不全。

◆ 手部按摩的细节有哪些

按摩的力度决定按摩的效果

肌肉特别厚的部位，或者关节、骨骼、韧带等部位，需用较强的力量进行刺激，但不要用力过猛，以免损伤骨膜。

年老体衰、关节较硬或肌肤娇嫩的患者，不宜进行强刺激。如心脏病患者，在按摩心脏反射区时，不宜过于用力，只需有明显的胀痛感。

按摩过程中，若发现被按摩者脸色发白，应立即减轻力度，或暂停按摩，待其恢复正常后，再继续按摩。

按摩力度要先轻后重，逐渐增加力度，一直加到被按摩者能承受的最大限度为宜。按摩结束时，用力宜轻。

按摩时间根据具体情况确定

按摩的时间要根据患者的病情和体质等具体情况来确定，如慢性病或顽固性疾病，按摩时间较长；急性病或病情轻微者，按摩时间相对较短。

严重的心脏病、糖尿病、肾脏疾病的患者，按摩时间最好不超过10分钟。每天按摩1~2次，一般病症，10次为一个疗程。

按摩顺序根据疾病性质决定

按摩的顺序多数是由疾病性质和不同的取穴体系决定，但是一般先左手后右手，以手背→手指→手掌→手腕→前臂为主要顺序。



■ 手部按摩的适应证和禁忌证

适应证

- 1.各种炎症，如盆腔炎、气管炎、乳腺炎等。
- 2.过敏性疾病，如过敏性鼻炎、过敏性哮喘等。
- 3.慢性胃肠道疾病，如慢性胃炎。
- 4.神经官能症，如神经衰弱、失眠、焦虑症等。

禁忌证

- 1.手部皮肤有创伤、感染或者患有皮肤病的人不可进行按摩，如湿疹、烫伤或开放性伤口。
- 2.沐浴后、剧烈运动后、饮酒后、高热时、女性月经期，均不宜按摩。
- 3.患有某种传染性疾病（如肝炎、结核等）的患者，不宜按摩。
- 4.严重心脏病、精神病、高血压及脑、肺、肝、肾等疾病患者均不宜按摩。
- 5.各种急症如急性阑尾炎、胃穿孔、急性中毒等患者，不宜按摩。
- 6.应避免在过饥、过饱或过度疲劳时做保健按摩，饭前、饭后1小时内不宜按摩。



◆ 图解8种手部按摩法

指摩法

医者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。按摩时，手指应当并拢、自然伸直，腕微微弯曲，指关节腹面要贴于施术部位。



指按法

医者用一手的拇指指腹按压施术部位，或双手拇指交叠同时施力，按压施术部位。按摩的方向要垂直向下，力度由轻至重，保持稳定而持续的状态。重复按摩30~50次。每次按摩快要结束时不宜突然放松力度，应由重至轻逐渐减小按压力量。



揪法

医者用拇指和食指揪住施术部位向外牵拉，反复操作数次；或者以食指、中指呈钳形夹住施术部位，向外拔出，反复操作数次。按摩时两指应同时用力完成揪法按摩，注意揪的力量不宜过重，以受术者能承受为宜。



指揉法

医者用拇指指腹着力于施术部位，以一定的力度旋转揉动，达到带动皮下组织的效果；或者用食指、中指贴于施术部位，以一定的力度旋转揉动，达到带动皮下组织的效果。按摩时力度要均匀连贯，作用面积小而集中，之后逐渐扩大范围。



搓法

医者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动作，即双掌对揉的动作。搓动时动作幅度要均等，施力要对称，用力要适中，不能过重或过轻。应根据实际情况调整搓法的频率，在固定部位搓动，频率可加快。



擦法

医者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。操作时，腕部应伸直使前臂与手掌面接近于同一平面，手指不能上翘，然后将手掌面或鱼际附着在施术部位皮肤上推擦或摩擦。



叩法

医者单手半握拳呈虚掌，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。操作时，运用腕部的力量，这样才能更好地掌握叩击力度，以免对施术部位造成伤害。



掐法

医者用单手拇指指甲着力，用力地掐压施术部位；或者用双手拇指同时着力，掐压施术部位。操作时拇指端置于施术部位后不要再移动，力量由轻至重，再由重至轻，力度以渗透皮肤组织为宜。

