专家亲授·高清视频

赠送超长DVD

全身保健按摩套路入门

# 图解对症手足头耳按摩

为中医保健正本清源！中医世家杰出女掌门人，深得『红医』真传

崔晓丽率专家团队，用海量图片打造一学就会的健康图典











图说家庭健康自助系列

崔晓丽◎编著

中国轻工业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

Happy·Health·Vitality·Life·Beauty·Love……

《图说家庭健康自助系列》

# 图解对症手足头耳按摩

TU JIE DUI ZHENG SHOU ZU TOU ER AN MO

崔晓丽／编著




中国轻工业出版社

# 第一章
# 手足头耳，人体的四大药库


## 经络——沟通人体上下内外的通道 ..... 012
什么是经络 ..... 012
十二经脉 ..... 012
经络的作用 ..... 014
经络是人体自有的天然良医 ..... 014

## 穴位——调节阴阳、保健祛病的养生“灵药” ..... 015
穴位的分类 ..... 015
穴位的辅疗作用 ..... 015
穴位的命名方法 ..... 016

## 养生祛病的“手”要任务... 017
手部养生的特点 ..... 017
**辅疗效果较好** ..... 017
**安全、无副作用** ..... 017
**简便直观** ..... 017
**可做早期诊断，提早发现疾病** ..... 017
手部望诊与手部诊疗 ..... 018
**望手掌色泽、纹理诊病** ..... 018
**望手指诊病** ..... 018
**望手指及其关联的脏腑诊病** ..... 018
**望指甲诊病** ..... 019

## 健康之路，始于足下..... 020
足部保健的特点 ..... 020
**足部保健的历史渊源** ..... 020
**足部保健的作用机理** ..... 020
足部望诊与足诊足疗 ..... 020
**望足诊病的顺序** ..... 020
**望足形诊病** ..... 021
**望足色诊病** ..... 021
**望足部反射区诊病** ..... 022
**望趾甲诊病** ..... 022

## 养生保健，从头开始..... 023
头部保健的特点 ..... 023
头部望诊与头部诊疗 ..... 024
**望嘴唇诊病** ..... 024
**望面色诊病** ..... 024
**查面容诊病** ..... 024
**查头发诊病** ..... 025

## 耳诊耳疗，养生一宝..... 026
耳部保健的特点 ..... 026
耳部望诊与诊疗 ..... 026
**耳部望诊的方法** ..... 026
**望耳廓的形态** ..... 026
**望耳廓的色泽** ..... 028
**耳穴视诊阳性反应举例** ..... 028




# 第二章
# 按摩，见证手到病除的神奇功效


## 按摩，书写中医传奇的养生祛病法 ..... 030

按摩的神奇功效 ..... 030

家庭按摩的特点 ..... 030

按摩的常用手法 ..... 031

抖法 ..... 031

啄法 ..... 031

拿法 ..... 031

滚法 ..... 031

擦法 ..... 032

扣法 ..... 032

拍捶法 ..... 032

家庭按摩的适应证与禁忌证 ..... 033

家庭按摩的适应证 ..... 033

家庭按摩的禁忌证 ..... 033

## 手部按摩 ..... 034

手部按摩的保健功能 ..... 034

调节阴阳平衡 ..... 034

促进血液循环 ..... 034

保持经络平衡 ..... 034

符合神经反射原理 ..... 034

手部按摩的常用手法 ..... 035

点法 ..... 035

按法 ..... 035

搓揉法 ..... 035

压法 ..... 035

推法 ..... 036

掐法 ..... 036

手部按摩的适应证与禁忌证 ..... 036

手部按摩的适应证 ..... 036

手部按摩的禁忌证 ..... 036

## 足部按摩 ..... 037

足部按摩的保健功能 ..... 037

活血，祛淤，排毒 ..... 037

调节阴阳平衡 ..... 037

调整脏腑功能 ..... 037

畅腑通便 ..... 038

足部按摩的常用手法 ..... 038

推法 ..... 038

食指单勾法(点法) ..... 038

按法 ..... 038

揉法 ..... 039

扣法 ..... 039

擦法 ..... 039

捏法 ..... 039

踩法 ..... 040

足部按摩的适应证与禁忌证 ..... 040

足部按摩的适应证 ..... 040




需要全本请访问 www.ertongbook.com

足部按摩的禁忌证 ..... 040

## 头部按摩 ..... 041

头部按摩的养生原理 ..... 041

头部按摩的常用手法 ..... 041

偏峰推法 ..... 041

拘抹法 ..... 041

指擦法 ..... 042

刮法 ..... 042

搔法 ..... 042

指按法 ..... 042

拿五经法 ..... 043



头部按摩的适应证与禁忌证 ..... 043

头部按摩的适应证 ..... 043

头部按摩的禁忌证 ..... 043

## 耳部按摩 ..... 044

耳部按摩的养生原理 ..... 044

耳部按摩的技巧和手法 ..... 045

耳廓正面按摩法 ..... 045

耳背按摩法 ..... 045

鸣天鼓 ..... 045

捏提耳尖法 ..... 045

全耳按摩法 ..... 045

捏拉耳垂 ..... 045

指腹旋摩法 ..... 045

指压法 ..... 045

压丸法 ..... 046

耳部按摩的适应证与禁忌证 ..... 046

耳部按摩的适应证 ..... 046

耳部按摩的禁忌证 ..... 046

## 正确认识按摩时的疼痛 ..047

痛感与疾病的关系 ..... 047

按摩所致疼痛的类型 ..... 047

痛感与力度的关系 ..... 047

痛感与疗效的关系 ..... 048

帮助患者不惧疼痛 ..... 048

操作失误带来的疼痛 ..... 048

痛感与病情密切相关 ..... 048

# 第三章
# 手足头耳按摩的奇效穴位和反射区


## 手部反射区示意图及详解...050

手部生物全息示意图 ..... 050
双手掌反射区示意图 ..... 051
双手背反射区示意图 ..... 051
手部的65个反射区 ..... 052

## 手部经穴示意图及详解....060

手太阴肺经 ..... 060
手厥阴心包经 ..... 060
手少阴心经 ..... 060
手阳明大肠经 ..... 060
手少阳三焦经 ..... 060
手太阳小肠经 ..... 060
手部的48个穴位 ..... 061

## 足部反射区示意图及详解...070

足部生物全息示意图 ..... 070
足背反射区示意图 ..... 071
足底反射区示意图 ..... 072
足侧面反射区示意图 ..... 073
足部的64个反射区 ..... 074

## 足部经穴示意图及详解..086

足厥阴肝经 ..... 086
足阳明胃经 ..... 086
足少阳胆经 ..... 087
足太阳膀胱经 ..... 087
足太阴脾经 ..... 087
足少阴肾经 ..... 087
足部的62个穴位 ..... 088

## 头部经穴示意图及详解..099

头部经络图 ..... 099
头部正面穴位图 ..... 100
头部背面穴位图 ..... 101
头部侧面穴位图 ..... 102
头部的90个穴位 ..... 103

## 耳部穴位示意图及详解..114

国家标准耳廓分区图 ..... 114
国家标准耳穴定位图 ..... 115
耳部的93个穴位 ..... 116




# 第四章
# 家庭常见病的对症按摩法


## 全身症状的对症按摩法 .. 124
糖尿病 ..... 124
高血压 ..... 125
低血压 ..... 126
肥胖症 ..... 127
慢性疲劳综合征 ..... 128
甲亢 ..... 129
高血脂 ..... 130

## 心脑、神志病症的对症按摩法 ... 131
头痛 ..... 131
眩晕 ..... 132
失眠 ..... 133
脑卒中 ..... 134
心悸 ..... 135
焦虑症 ..... 136
记忆力衰退、脑萎缩 ..... 137
神经衰弱 ..... 138
晕厥 ..... 139
癫狂 ..... 140
癫痫 ..... 141

## 头面、五官病症的对症按摩法 ... 142
面瘫 ..... 142
面痛 ..... 143
目赤肿痛 ..... 144
麦粒肿 ..... 145
鼻炎、鼻窦炎 ..... 146

## 齿、口、咽部病症的对症按摩法 ... 147
牙痛 ..... 147
口腔溃疡 ..... 148
咽喉肿痛 ..... 149
慢性咽炎 ..... 150

## 颈肩腰背病症的对症按摩法 ... 151
颈椎病 ..... 151
落枕 ..... 152
肩周炎 ..... 153
腰痛、腰肌劳损 ..... 154
坐骨神经痛 ..... 155

## 胸肺病症的对症按摩法 ... 156
感冒 ..... 156
咳嗽 ..... 157
哮喘 ..... 158

## 胃肠肝胆病症的对症按摩法 ... 159
呕吐 ..... 159
呃逆 ..... 160
胃痛 ..... 161

腹痛 ..... 162
便秘 ..... 163
泄泻 ..... 164
慢性胃炎 ..... 165
痔疮 ..... 166
黄疸 ..... 167
胆囊炎 ..... 168

肾、膀胱病症的对症按摩法 ... 169
肾病 ..... 169

浮肿 ..... 170
癃闭 ..... 171

皮肤病症的对症按摩法 ... 172
斑秃 ..... 172
白发 ..... 173
干燥症 ..... 174
痤疮 ..... 175
皮肤粗糙 ..... 176

## 第五章 特定族群的对症按摩法



女性病症的对症按摩法 .. 178
早孕反应 ..... 178
经前期综合征 ..... 179
痛经 ..... 180
绝经期前后诸症 ..... 181
子宫脱垂 ..... 182
更年期综合征 ..... 183

男性病症的对症按摩法 .. 184
阳痿 ..... 184
前列腺炎 ..... 185

中老年人病症的对症按摩法 ... 186
耳鸣、耳聋 ..... 186

老年痴呆症 ..... 187
冠心病 ..... 188
心绞痛 ..... 189

小儿病症的对症按摩法 ... 190
疳腮 ..... 190



# 第六章
# 简单有效的手足头耳养生法


健身手操 ..... 192
翻掌 ..... 192
指掌运动 ..... 193
对指 ..... 194
捻按掌指 ..... 195
交掌运动 ..... 196
刷手 ..... 197
握拳 ..... 198
旋转 ..... 199
拍击手掌 ..... 200

足部保健 ..... 201
行走锻炼法 ..... 201
足浴疗法 ..... 203
日常足部保健小动作 ..... 209
足部SPA ..... 211
松紧腿脚运动 ..... 211

头耳保健按摩 ..... 212
头部综合保健 ..... 212
头皮按摩 ..... 214
面部保健 ..... 215
眼部保健 ..... 216
鼻部保健 ..... 217
耳部保健 ..... 218
口腔保健 ..... 219

日常养生保健按摩 ..... 220
排毒清脂 ..... 220
消除疲劳 ..... 221
镇定安神 ..... 221
益智健脑 ..... 222
促进睡眠 ..... 222
消除皱纹 ..... 222




# 第一章

# 手足头耳，人体的四大药库

经络是人体养生保健的大药库，《内经·海论》说：『十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节』。就是说，人体的经穴在内隶属于脏腑；在外分布于四肢、头耳等部位。可见，手足头耳就是人体最常见的大药库，有了它们的帮助，我们追求健康的路就变得更加平坦了。

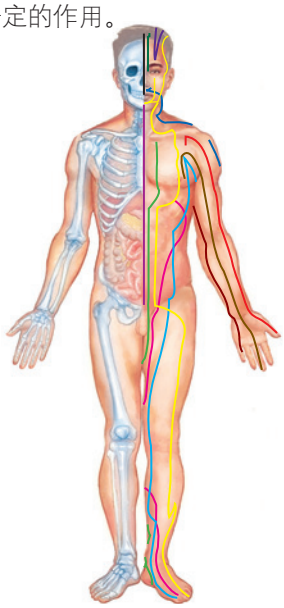
需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 经络——沟通人体上下内外的通道

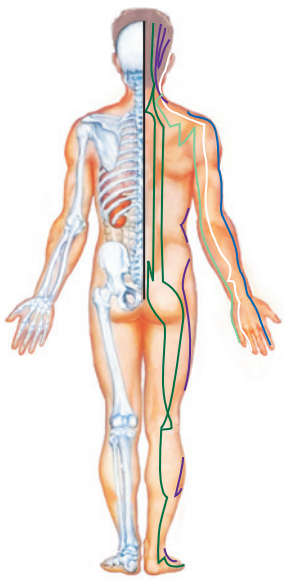
## 什么是经络

中医说的经络是指运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，是人体功能的调控系统。对经络的认识是人体针灸和按摩的基础，也是中医理论的重要组成部分。只有了解了人体的经络循行，彻底明白为什么按压某个穴位可缓解各种病痛，才能为自己、为家人有针对性地实施按摩，祛除各种不适症状，达到缓解病痛、强健身体的养生目的。

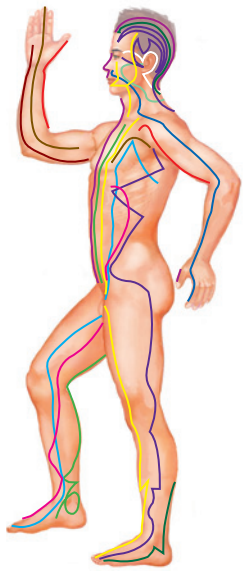
经络包括十二经脉、十二经别、奇经八脉等。十二经脉是经络的主干，“内藏于府藏（脏），外络于支节”（《内经·海论》）。十二经脉是经络系统的主体，所以称其为十二正经。十二经别是十二经脉在胸腹及头部的内行支脉。奇经八脉具有特殊分布和一定的作用。



正面经络图



背面经络图



侧面经络图

## 十二经脉

在人的身体上，从胸部走向手指末端的有手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经；从手指末端走向头部的有手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经；从头部走向足部的有足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经；从足部走向胸部的有足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经。

# 十二经脉循行分布情况简表

| 十二经脉 | | 外部 | 内部 |
|---|---|---|---|
| 手三阴经 | 手太阴肺经 | 上胸外侧（第3侧线上端）→上肢内侧前→拇指 | 属肺，络大肠 |
| | 手厥阴心包经 | 乳旁→上肢内侧中→中指 | 属心包，络三焦 |
| | 手少阴心经 | 腋下→上肢内侧后→小指 | 属心，络小肠 |
| 手三阳经 | 手阳明大肠经 | 食指→上肢内侧前→肩前→颈→下齿→鼻旁 | 属大肠，络肺 |
| | 手少阳三焦经 | 无名指→上肢外侧中→肩上→颈→耳后→眉梢 | 属三焦，络心包 |
| | 手太阳小肠经 | 小指→上肢外侧后→肩胛→颈→耳前 | 属小肠，络心 |
| 足三阳经 | 足阳明胃经 | 目下→面周→颈前→胸腹第2侧线→下肢外侧前→次趾→脚第2趾 | 属胃，络脾 |
| | 足少阳胆经 | 外眦→头颞→项侧→肋腰侧→下肢外侧中→脚第3趾 | 属胆，络肝 |
| | 足太阳膀胱经 | 内眦→头顶第1侧线→项后→背腰第1、2侧线→下肢外侧后→小趾 | 属膀胱，络肾 |
| 足三阴经 | 足太阴脾经 | 大趾内→下肢内侧中、前→胸腹第3侧线 | 属脾，络胃 |
| | 足厥阴肝经 | 大趾外→下肢内侧前、后→阴部、胁部 | 属肝，络胆 |
| | 足少阴肾经 | 小趾外→足心→下肢内侧后→胸腹第1侧线 | 属肾，络膀胱 |

**注 经脉直接联系的脏或腑，称为“属”，属脏或腑的经脉，又联络与其相表里的脏或腑，这种联络称为“络”。**

十二经脉之间相互联系，互相沟通，彼此衔接，围绕人体周流不断。经络沟通内外，贯通上下，是人体功能的调控系统。有时循经找穴，只要对经穴进行针灸、按摩，就可以调理脏腑所患疾病。因此，只要了解这些经络，就可以选择适当的方法预防和缓解日常生活中的各种常见不适和疾病。

## 经络的作用

◎联系脏腑，沟通内外。经络中的经脉、经别、奇经八脉等，纵横交错，入里出表，通上达下，联系人体各脏腑、组织；经筋、皮部联系肢体筋肉皮肤；浮络和孙络联系人体各细微部分。这样，经络将人体联系成了一个有机的整体。体表感受到的病邪和各种刺激，可传导于脏腑；脏腑的生理功能失常，也可反映于体表，这些都是经络联络沟通作用的具体表现。

◎运行气血，营养全身。气血是人体生命活动的物质基础，全身各组织器官只有得到气血的滋养和濡润才能完成正常的生理功能。经络是人体气血运行的通道，能将营养物质输送到全身各组织脏器中，使脏腑组织得到营养，筋骨得以濡润，关节得以通利。

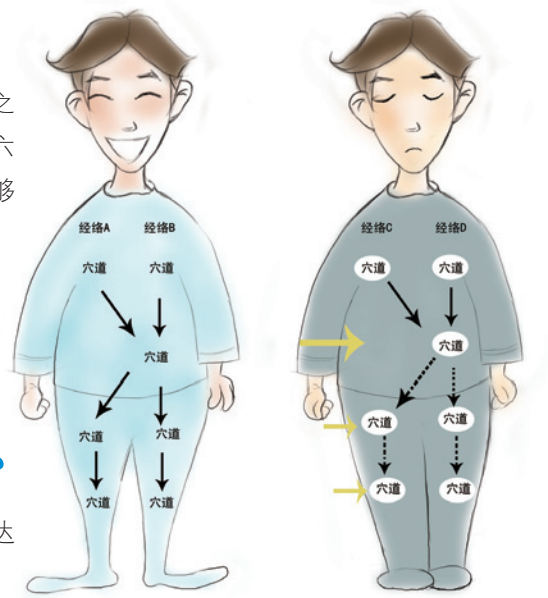
◎抗御病邪，保卫机体。营气行于脉中，卫气行于脉外。经络“行气血”而使营卫之气密布周身，在内和调于五脏，洒陈于六腑；在外抗御病邪，防止内侵。卫气能够沟通十二经脉之间的联系，将部位相近、功能相似的经脉连接起来，起到统摄经脉气血、协调阴阳的作用，同时对十二经脉的气血起到渗灌和蓄积的作用。

## 经络是人体自有的天然良医

经络是身体的一个通道，能通内达外，在人体功能失调的时候，它又是疾病传导的途径。所以，当体表感受病邪和各种刺激时，可通过经络传导于脏腑，身体哪里有病，哪个脏器的生理功能失调，也会在相应的经络穴位上反映出来，相应的经络就会发出预警和报告。

在经络走行上，或在经气聚集的某些穴位上，若发生明显的压痛、突起、凹陷、痘疹结节，以及皮肤出现迟缓等变化，说明经络在这里堵塞了，身体健康出现了问题。

我们应该相信随身医师的预警和报告，当穴位和经络做出警告反应后，应及时刺激相应的经络对身体进行良性调节，让体内的经络重新畅通起来，使身体恢复健康状态。可以说，经络是人们健康的晴雨表，是与人们随时相伴的医师。特效穴位则是蕴藏着巨大作用的天然药库，刺激这些经络上的特效穴位，就能为我们的健康保驾护航。




一有了经络这个人体自有的天然良医的保驾护航，健康将会得到更大保障。

# 穴位——调节阴阳、保健祛病的养生“灵药”

中医将穴位称为“腧穴”，即人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。人体穴位是疾病的反应点，也是用按摩缓解病痛的关键部位。穴位分别归属于不同的经脉，经脉又归属于不同的脏腑，所以按摩穴位就可以辅疗相应脏腑的疾病。

穴位按摩时，可以根据被按摩者不同的临床症状，加减配合多个穴位，分别采用不同的按摩手法，对穴位加以刺激，这样穴位就能将各种刺激传入人体内部，激发人体正气，抵御疾病，调节阴阳，达到缓解疾病的目的。




→阿是穴的由来正是因为按压此穴时，被按摩者会发出“啊”声。

## 穴位的分类

人体的穴位分为十四经穴、奇穴、阿是穴3大类。

◎十四经穴。简称“经穴”，是指归属于十二经脉和任脉、督脉循行线上的穴位。它们具有固定的名称、固定的位置和归经，具有辅疗本经病证的共同作用，是穴位的主要组成部分。

◎奇穴。也称“经外奇穴”，是指十四经穴之外具有固定名称、位置和作用的穴位，与经络也有密切联系。这类穴位的辅疗范围比较单一，多数对某些病症有特殊的缓解效果，如四缝可以辅疗小儿疳积等。

◎阿是穴。又称“压痛点”，这类腧穴既无固定名称，也无固定位置，也没有固定的主治病症。只是以疼痛局部或与病痛有关的压痛点、敏感点作为穴位。阿是穴的由来是源于当医生按压这个穴位时，病人发出“啊”声而产生。

## 穴位的辅疗作用

◎辅疗近部疾病。按摩穴位能够辅疗穴位所在部位的疾病。例如，后顶穴可以用于辅疗颈部肌肉痉挛；睛明穴可以辅疗眼睛疾病等。

◎辅疗远部疾病。按摩穴位能够辅疗本经经脉行走路线的远部部位的疾病，尤其是十二经脉在四肢肘膝关节以下的穴位。例如，百会穴不仅能辅疗头部疾病，还能辅疗子宫脱垂、痔疮、脱肛、

痢疾等。

◎特殊辅疗作用。某些穴位对机体的不同状态具有双向调节作用。例如，心动过速者，按摩内关可减慢心率；心动过缓者，按摩内关可加快心率；按压气海、滑肉门、天枢、腹结等穴既能辅疗腹泻，又能辅疗便秘。另外，某些穴位是辅疗某种疾病的特效穴位，如三阴交穴是辅疗消化系统、生殖系统、泌尿系统、妇科病的重要穴位。

◎整体辅疗作用。按摩某些穴位，可对某方面病症起到整体性的辅疗作用或辅疗全身疾病。例如，按摩足三里、关元、膏肓，可增强人体免疫力。



↓在家庭按摩中，根据穴位辅疗作用的不同对症按摩，能取得令人满意的效果。

## 穴位的命名方法

◎根据穴位所在的人体部位命名，如心俞、肺俞、脾俞、乳根、大椎、曲骨、巨骨、腕骨等。

◎根据动、植物的名称命名，可更好地说明穴位的局部特点，如鸠尾、鹤顶、伏兔、鱼际、攒竹等。

◎根据建筑物、街、道、市等通路、处所来形容某些穴位的形态或作用特点命名，如天井、印堂、地仓、气街、风市、水道等。

◎根据生活用具等来形容穴位所在部位的特点命名，如地机、缺盆、悬钟、天鼎等。

◎根据天文学日、月、星、辰及地理名称中的山、川、沟、泽等，再结合穴位所在部位形态和气血流行情况而命名，如太白、天枢、上星、日月、商丘、承山、合谷、涌泉、曲泽、小海等。

◎根据气血、脏腑、阴阳等生理功能及经脉交会等命名，如三阴交、阳陵泉、气海、血海等。

◎根据穴位对某种病症的特殊辅疗作用命名，如辅疗眼睛疾病的睛明穴，辅疗面瘫的牵正穴。

# 《养生祛病的“手”要任务》

## 手部养生的特点

### 辅疗效果较好

在患者手部的反射区或穴位上，经常可以找到相应脏腑病变所产生的毒素沉积的硬块。按摩手部相应穴位或反射区，能把这种沉积的毒素通过泌尿系统和消化系统排出体外，也可以通过皮肤出汗而排出。毒素排出后，人体内的血液循环功能会迅速恢复正常，病变的器官也可以得到充分的营养而迅速恢复正常。

### 安全、无副作用

长期临床实践证明，手部按摩的最大优点是安全有效。这一疗法不用打针，不用吃药，无创伤性，无任何毒副作用，有病时可以缓解病痛，无病时可以强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。

### 简便直观

手部按摩不需任何药物和医疗器械，也不讲究诊治场所，只凭视觉、触觉和痛觉，就可直接从手部穴位或反射区得知各脏腑、组织、器官的生理病理变化，及时作出诊断。进行按摩时只需用双手或简单的按摩工具，甚至用我们日常生活中的一些器具，如钢笔、筷子、硬币、钥匙等，都可以实施按摩。每日利用空余时间，按照书上所提供的方法，进行自我按摩或相互按摩30分钟，就可以达到预防疾病，缓解病痛的目的。在按摩的同时，还可以看书、看电视、谈话等。相对于现行的某些常规诊疗方法来说，手部按摩更简单、更好学、更直观、更易行。

### 可做早期诊断，提早发现疾病

目前多数的医疗检查手段和方法，都须在人体有明显不适症状或反应时才能做出诊断。但有很多疾病一旦被现代手段检查出来时，往往已是中晚期，治疗难度会很大。与此不同的是，当人们感觉机体稍有不适时，手部反射区或穴位就会有反



↓手部按摩不但简单、易行，也是卓有成效的辅疗疾病的方法。



需要全本请访问 www.ertongbook.com