图解

手足耳疗大全

健康枕边书

刘艳◎著

手足耳疗治百病







北京联合出版公司

需要全本请访问www.ertongbook.com

前　言

正所谓“是药三分毒”，随着人们对于药物副作用认识的加深，医学界也掀起了一股“回归自然”和“返璞归真”的浪潮。许多国家如欧盟及美、日等国，纷纷把目光集中在我国传统医学上，提倡自然疗法。

手疗、足疗和耳疗因此成为了抢手的“热门”医术，它们均是颇具中医特色的传统外治疗法。人的手掌、足部及耳部均布满了与人体内部器官紧密相连的经络和穴位，通过对这些穴位和反射点的刺激，能激发经气，疏通经络，促进气血运行，调节人体阴阳与脏腑功能，从而取得防治疾病的效果。

手足耳疗作为集诊病、治疗和保健三位于一体的自然疗法，具有以下几大特点：

◎ 调理气血，平衡阴阳，驱病祛邪，强身保健；

◎ 以外治内，以局部治整体；

◎ 有病治病，无病健身；

◎ 自我诊治，早期诊断，早期治疗；

◎ 疗效可靠，且经济安全，无毒副作用。

那么，按一按，揉一揉，真的就能达到治病强身的目的吗？的确，这近乎神奇。在编写《图解手足耳疗大全》期间，我们查阅了大量的中医古籍，并结合现代临床研究的新成果，详尽地为读者介绍了手足耳疗法的原理、手足耳部的生理结构、手足耳部经脉的分布规律以及常用的诊治疗法；并着重介绍了手疗、足疗、耳疗的具体操作方法及动作要领，涉及内科、外科、妇科、儿科、五官科等方面的几百种疾病、几百种方例。

为使读者能即学即用，书中还配有大量清晰、直观的图片，使读者一看就能学会其中所述的实用疗法，在家中对照图片即可自己进行操作，简单明了，安全有效，不需使用复杂的治疗器械就能达到良好的治疗效果。附录中还提供了一些与治病保健有关的资料，读者可参考使用。

本丛书具有通俗易懂，操作性强，行之有效的特点，可以说是自我保健和家庭治疗的好帮手。

编　者

目 录

CONTENTS



一 手 疗

手疗入门 …… 1

手疗的历史及其沿革 …… 1
手疗的治病原理 …… 2

手部的生理结构 …… 3

手的生理构成部位 …… 3
手腕骨的构成 …… 4
手掌骨的构成 …… 4
手指骨的构成 …… 5
手掌肌肉的分布情况 …… 6
手背肌腱的分布情况 …… 9
手掌动脉血管的分布情况 …… 10
手部的神经支配 …… 11
手背静脉的血流特点 …… 12

手部的经络、腧穴及全息反射区 …… 13

十二经脉的组成及与手的联系 …… 13
手部经脉的分布规律 …… 14



图解手足耳疗大全

什么是手部全息反射区 …… 15

望手诊病 …… 17

手指纹的种类 …… 17
手掌的主要纹线 …… 18
望手诊病的依据 …… 21
指甲诊病法及其具体方法 …… 22
什么是第 2 掌骨侧诊病法 …… 33
掌纹诊病的依据 …… 34
常见的异常掌纹 …… 35
掌纹诊病的常用方法 …… 36

手疗常用的治疗方法 …… 41

手部按摩疗法及其基本手法 …… 41

手疗案例 …… 47

感冒 …… 47
咳嗽 …… 48
哮喘 …… 49
胃痛 …… 50
呕吐 …… 51
胃下垂 …… 52
呃逆 …… 53
腹泻 …… 53
便秘 …… 54
细菌性痢疾 …… 55
胆囊炎、胆石症 …… 56
头痛 …… 57
眩晕 …… 58

需要全本请访问 www.ertongbook.com

失眠 …… 58
心悸 …… 59
中风 …… 61
痫证 …… 62
糖尿病 …… 63
遗精 …… 64
阳痿 …… 65
胸痹 …… 66
风湿性关节炎 …… 66
湿疮 …… 67
痛经 …… 68
经期头痛 …… 69
闭经 …… 69
产后血晕 …… 71
缺乳 …… 72
乳痈 …… 73
不孕症 …… 74
近视 …… 74
青光眼 …… 76
耳鸣、耳聋 …… 76
鼻窒 …… 78
牙痛 …… 79
荨麻疹 …… 80
牛皮癣 …… 81

手部经穴和全息反射点(区)
及其适应症按摩示意图 …… 83





足疗入门 …… 85

足疗的发展史及其沿革 …… 85
足疗的作用及施治禁忌 …… 86

足部的生理结构 …… 88

足部的骨骼结构 …… 88
足部肌肉分布情况及其作用 …… 89
足部神经分布状况 …… 91
足部血管分布状况 …… 92

人体脏器与足部 …… 95

人体各脏器在足部的对应区(反射区) …… 95

足穴疗法概述 …… 127

足区按摩的作用 …… 127
足区按摩如何选择穴区 …… 128
足区按摩的操作过程 …… 129
足区按摩的常用手法 …… 131

足疗案例 …… 135

感冒 …… 135
咳嗽 …… 136
哮喘 …… 136
胃痛 …… 137
呕吐 …… 138
胃下垂 …… 139
呃逆 …… 139

腹泻 …… 140
便秘 …… 140
细菌性痢疾 …… 141
胆囊炎、胆石症 …… 142
单纯性肥胖症 …… 143
眩晕 …… 144
高血压 …… 145
三叉神经痛 …… 145
失眠 …… 146
心悸 …… 147
健忘 …… 148
痫证 …… 148
癔症 …… 149
尿失禁 …… 150
癃闭(尿潴留) …… 151
泌尿系感染(淋症) …… 151
糖尿病 …… 152
肾脏疾患 …… 153
遗精 …… 154
前列腺疾病 …… 155
阳痿 …… 157
晕车 …… 157
中暑 …… 158
低热 …… 158
落枕 …… 159
颈椎病 …… 160
肩关节周围炎 …… 161
坐骨神经痛 …… 162
腰痛 …… 163





图解手足耳疗大全

痔及肛裂 …… 164
类风湿性关节炎 …… 165
胁痛 …… 166
扭伤 …… 167
半身不遂 …… 168
面肌痉挛 …… 169
面瘫 …… 170
痹症 …… 171
丹毒 …… 172
疔疮、痈 …… 173
痛经 …… 173
月经失调 …… 175
闭经 …… 176
崩漏 …… 176
带下 …… 178
阴痒 …… 178
子宫脱垂 …… 179
产后血晕 …… 180
产后缺乳 …… 180
乳腺增生 …… 181
乳痈 …… 182
更年期综合征 …… 183
小儿百日咳 …… 184
疳症 …… 185
小儿腹泻 …… 185
小儿遗尿 …… 186
疟腮 …… 187
目赤肿痛 …… 188
麦粒肿(针眼) …… 189

近视 …… 189
老花眼 …… 191
耳鸣、耳聋 …… 191
鼻出血 …… 192
口疮 …… 193
咽喉肿痛 …… 194
牙痛 …… 195
荨麻疹 …… 195
湿疹 …… 197
斑秃 …… 197



三 耳 疗

耳穴疗法入门 …… 199

耳穴疗法的由来与发展 …… 200
耳廓是全身的缩图 …… 200
耳穴治疗的方法 …… 203

耳廓及耳穴的分布 …… 204

耳廓表面的解剖位置及名称 …… 204
耳穴的命名 …… 206
什么是《耳穴标准化方案》 …… 208
耳穴的分布规律 …… 208
耳穴分布规律的掌握和运用 …… 210

耳穴的选取和功用 …… 222

耳穴疗法的常用穴位及其功用 …… 222



图解手足耳疗大全

耳疗的诊疗 …… 228

耳穴疗法的诊断 …… 228
耳疗常用方法与施治要点 …… 229
耳穴疗法操作注意事项 …… 233
耳穴治疗时常见的不适与反应 …… 233

耳疗案例 …… 236

感冒 …… 236
哮喘 …… 237
气管炎 …… 240
支气管扩张 …… 241
肺炎 …… 242
肺气肿 …… 243
肺结核 …… 244
食管炎 …… 245
胃炎 …… 246
呕吐 …… 248
呃逆 …… 250
胃、十二指肠溃疡 …… 252
肝炎、肝硬化 …… 253
上消化道出血 …… 255
腹泻 …… 256
便秘 …… 258
细菌性痢疾 …… 260
胆囊炎、胆石症 …… 261
胆道蛔虫 …… 262
阑尾炎 …… 263
单纯性肥胖症 …… 265

需要全本请访问 www.ertongbook.com

头痛 …… 266
高血压 …… 269
低血压 …… 270
心律失常 …… 273
冠状动脉粥样硬化性心脏病 …… 275
心肌炎 …… 276
神经衰弱 …… 277
脑震荡后遗症 …… 279
夜惊 …… 280
中风 …… 281
癔症 …… 282
遗尿 …… 284
尿频 …… 285
泌尿系结石 …… 286
膀胱炎 …… 287
肾脏疾患 …… 288
急性睾丸附睾炎 …… 290
前列腺疾病 …… 291
落枕 …… 292
颈椎病 …… 293
肩关节周围炎 …… 295
坐骨神经痛 …… 295
腰椎骨质增生 …… 297
腰椎间盘突出 …… 298
痔及肛裂 …… 299
面肌痉挛 …… 301
痛经 …… 303
月经不调 …… 305
子宫脱垂 …… 307



盆腔炎 …… 308
缺乳 …… 309
急性乳腺炎 …… 310
更年期综合征 …… 311
小儿感冒 …… 314
急性结膜炎 …… 314
麦粒肿 …… 315
电光性眼炎、雪盲 …… 316
近视 …… 317
青光眼 …… 319
老年性白内障 …… 320
中耳炎 …… 321
耳鸣、听力减退 …… 322
慢性鼻炎 …… 323
过敏性鼻炎 …… 325
牙痛 …… 326
皮肤瘙痒症 …… 328
荨麻疹 …… 329
湿疹 …… 330
流行性腮腺炎 …… 331
急、慢性扁桃体炎 …… 332
黄褐斑 …… 333
神经性皮炎 …… 335
痤疮 …… 336
扁平疣 …… 337



一 手 疗

手疗入门



手疗是祖国医学的重要组成部分，是我国医学家和劳动人民在长期的医疗实践与生产、生活实践中所创立的一种独特的治疗方法。

手疗是通过对手部的特定部位，施以不同形式的刺激，以疏通经络气血，达到养生保健、防治疾病之目的的一种传统医学疗法。

这里所说的手部特定部位，包括手部的经穴、经外奇穴、手部全息反应区、第 2 掌骨侧穴位群；刺激的方式有按摩、手浴、手功等。虽然方式方法较多，但刺激部位都没有离开手，故统称为手疗。

手疗的历史及其沿革

从医学发展史来看，手疗的起源远远早于药物疗法。远在原始社会，人类穴居野外，天气寒冷时，人们会本能地摩擦、搓揉双手，以改善血液循环，防止冻伤；身体受伤或病痛时，便会有意无意地用手抚摩、按压病痛部位，以求病痛的减轻和肿胀的消散，改善功能障碍；牙痛时，按压手的虎口部位可以止痛等等。渐渐地，人们发现手部的某些部位，通过按压、摩擦、搓揉，或借助某些器具刺激后，能够起到一定的治疗作用，这便是手疗的萌芽和雏形。

随着人们实践的拓宽，认识的加深，经验的总结，上述方法逐渐演化为现在的手部按摩法、手功疗法、手印疗法、手浴疗法以及针灸手掌等手部疗法。

《史记·扁鹊仓公列传》载："上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醪酒、镵石、跐跃引、案扤、毒熨。"镵石，即针刺；跐引，"跐"也写作"挤"，扤者举足也，挤者举手也，引即导引功；案扤，即按摩。可见，上古之时即已应用手疗了。

春秋战国时期最早的祖国医学典籍《黄帝内经》，记载了手部经络腧穴

和手部寸口脉诊病法，为手部治疗提供了理论依据。手部的穴位，神经末梢丰富，非常敏感，对刺激反应强烈，通过手部经络与全身脏腑器官的联系，可以治疗多种疾病。通过手部治疗全身疾病是最为方便的。

手疗的治病原理



根据中医学经络理论，手通过经络与全身皮、脉、肉、筋、骨、脏、腑都有密切的联系。

现代医学证实，手掌部位的皮下密布着丰富的神经纤维末梢，能感知物体的形状、大小、凉热、粗细、重量；而掌指纹异常又与某些特定的疾病有关。根据生物全息律原理，手第 2 掌骨侧囊括了整个人体的全部信息。

当人体出现病态时，疾病的信息便从手上反映出来，对手部穴位、反应区进行按摩、药浴、气功等信息刺激与诱发，获得治疗信息能量，通过经络的传递，调动和激发机体的免疫防御、抗病修复潜能，起到治疗疾病、养生保健、延年益寿的作用。

手是人外在的头脑，它的行动与大脑几乎一致，手的敏感性比人体其他部位要强得多。因此，西方学者说：“手是人类心灵的外在窗户。”中国也有句俗语，称“十指连心”。中医诊脉的部位也在手腕处。就人体 12 经络而言，有 6 条经络直达手指端，占了人体经络的一半，中医脉诊的寸、关、尺部位是在人周身的血液循环流向手腕处才能触诊脉象，辨出病证。既然脉象能辨病，手部的皮肤纹理、色泽、形态更可以辨病，手疗当然同样也可以通过神经或经络等联系调节相应的脏腑、组织和器官，使人体得到康复。

手疗的重要理论依据是经络学说，而经络学说最早记载于《足臂十一脉灸经》、《阴阳脉灸经》，其次为《灵枢经》、唐代孙思邈《千金方》、元代滑伯仁《十四经发挥》等，不断完善了经络学的内容，同时对手部经络、经穴、经外奇穴的作用及主治都作了详尽的总结。近代诸多医家又在继承古人传统医学的基础上，有所发明，有所创新，如张颖清等人发现的生物全息律、第 2 掌骨侧穴位群等等，充实了手疗的内容。

我国古代手相书籍《麻衣神相》，对这方面的内容记述很多，其中虽有不实的成分，但可以借鉴的东西仍然不少。它是对中医诊法的补充，扩大了中医望诊的范围，为中医诊断学开辟了新的途径。现在，皮肤纹理学作为一门新兴的学科，给古老的中医诊断学又赋予了新的内涵。指甲诊病，手指纹、掌纹诊病，也有着一定的临床使用价值。

手部的生理结构

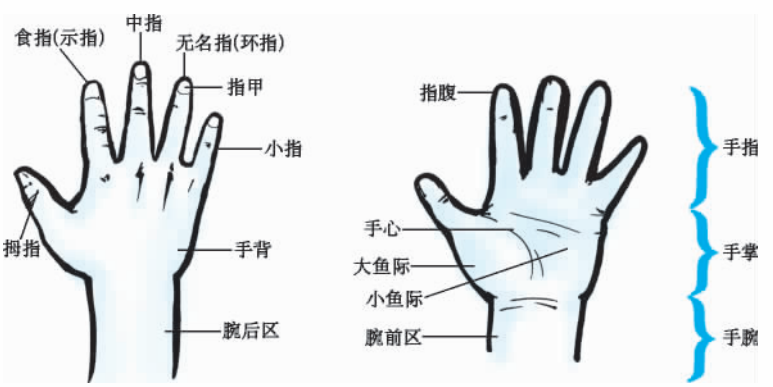
手的生理构成部位

手可分为 4 个部位，即腕部、手掌、手背和手指。

腕部指胳膊下端跟手掌相连的部分，腕部又分为腕前区和腕后区。

手指与腕前区之间的部分称为手掌，手掌中央的凹陷处称为掌（手）心，其内、外两侧呈鱼腹状的隆起分别称为大鱼际和小鱼际。

手指与腕后区之间的部分称为手背。



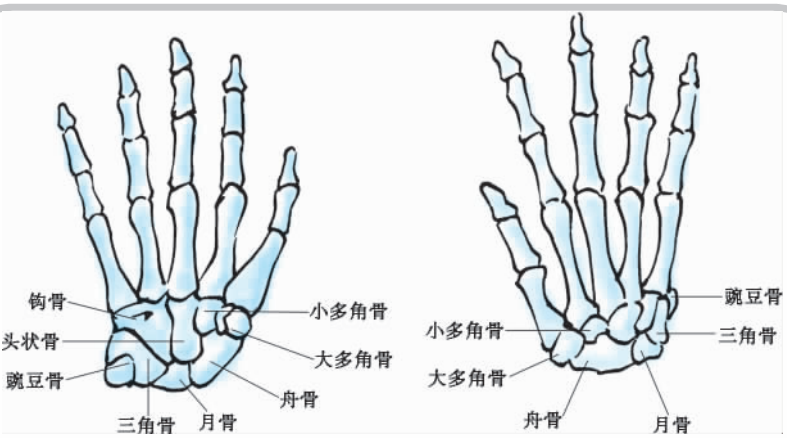
手的生理结构图

手指又分指腹、指尖、指甲，每只手有 5 个手指，分别称为拇指、食指（示指）、中指、无名名指（环指）、小指，拇指侧为桡侧，小指侧为尺侧。手指的长度，无论男性还是女性，均以中指最长，其他依次为无名指、食指、小指、拇指。男女指长之间有明显差异，左右手指之间无显著差异。据调查，我国华西、华东地区，手指长度近似，但均比维吾尔族人的手指短。手指甲是指端背面皮肤所衍生，指甲正常人为弧形，略呈平板状。露在外面的部分为甲

体，其前缘游离，后端隐蔽在皮内的部分为甲根。甲体深面的皮肤称为甲床。甲体近侧的半月形白色区为指甲弧影。围绕甲根和甲体的皮肤皱襞，称为甲廓或甲沟。

手腕骨的构成

手部骨骼构成，其中包括 8 块腕骨。腕骨位于手的腕部，排成近侧和远侧两列，每列 4 块。近侧列的腕骨由外侧向内侧依次为舟骨、月骨、三角骨和豌豆骨。它们的近侧面共同形成一个椭圆形的关节面，向上与桡骨的腕关节面相关联。远侧列的腕骨由外侧向内侧依次为大多角骨、小多角骨、头状骨和钩骨，其远侧面与掌骨相关联。



掌面观　　背面观

手掌骨的构成

手部骨骼构成，其中包括 5 块掌骨。掌骨的形态与手的进化有关。掌骨为小管状骨，可分为一体及两端。

远侧端称为头，有球形的关节面，关节面大部分在掌侧，小部分在背侧，与近节指骨底相关节。掌骨的近侧端扩大并呈骰状称为底。底的近侧面上

需要全本请访问 www.ertongbook.com