

手足耳

反射区

按摩边学边用

齐 山 刘明晖◎编著

看图学反射区按摩
轻松解决反射区找不准的难题
全家人的反射区保健书
小病小痛，自己搞定

赠送
标准手足耳
反射区拉页

编辑短信8080发送至10086
和悦读 同步发行

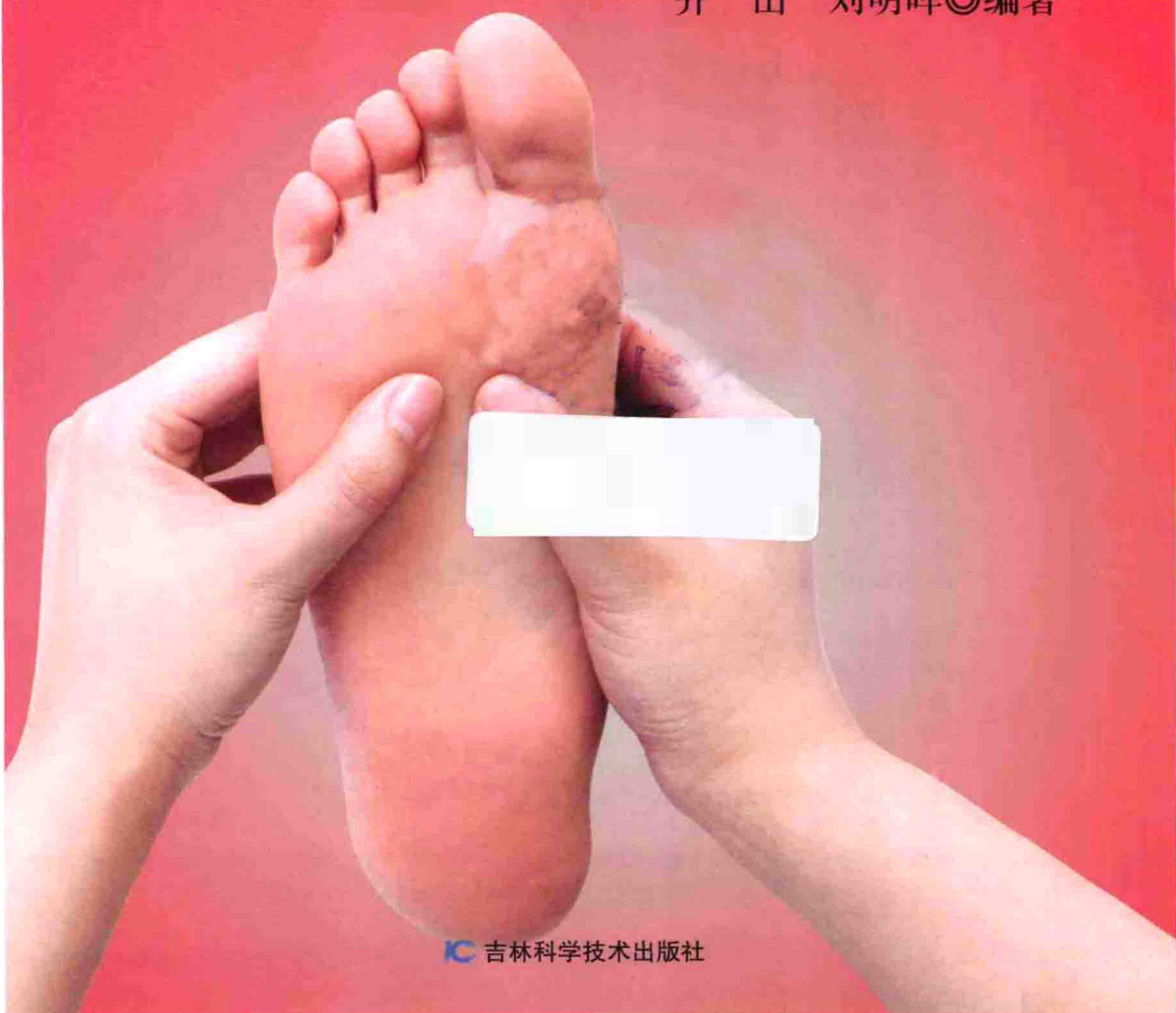
吉林科学技术出版社

手足耳

反射区

按摩边学边用

齐 山 刘明晖◎编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

手足耳反射区按摩边学边用 / 齐山, 刘明晖编著
— 长春: 吉林科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5384-7086-4

I. ①手… II. ①齐… ②刘… 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(2013)第200353号

手足耳反射区按摩边学边用

SHOUZUER FANSHEQU ANMO BIANXUEBIANYONG

编 著 齐 山 刘明晖
副 主 编 辛翠娟 翟旭杰
编 委 王长宏 万学文 薛均来 方美善 董晓燕
董 伟 刘 颖 赵 鹏
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 隋云平
执行责任编辑 练闽琼
摄影模特 王潇雅 董月珉
封面设计 南关区涂图设计工作室
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 240千字
印 张 12.5
印 数 1—10000册
版 次 2014年4月第1版
印 次 2014年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85677817
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7086-4

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

传世瑰宝——放在家中的保健医师

中医，流传于千百年来中华血脉中，是华夏子孙与病魔做斗争的神兵利器，其精妙的医学理论，丰富的诊疗手段，使无数的中华儿女解除病痛，重获健康。最近，在众多的中医技法当中，有一种外治疗法格外引人关注。中医的外治疗法大多属于自然疗法，在中医治法中占有重要的地位，包括按摩、针灸、刮痧、拔罐等等，因其疗效显著，操作方便，经济实惠而受到老百姓的喜爱。很多人甚至可以通过学习一些简单的治疗方法在家中自我保健治疗，既免去了往返医院的奔波之苦，又节约了看病吃药的开销，可谓一举多得。本系列图书以中医学外治疗法为主，包括：按摩疗法、艾灸疗法、刮痧疗法、反射区疗法和简便取穴法，作者根据自己的专业和临床经验，精心总结了一套适合老百姓在家中就能自我治疗的方法，不仅能有效的治疗和祛除常见病症，更具有安全无创伤、经济花费少、无不良反应的特点，使健康之法走入千家万户，为百姓的健康筑起一道坚实的城墙。书中全面系统地介绍了各种疗法的基础理论，注意事项和使用方法，内容不仅科学严谨，并且更加通俗易懂，使读者一看就懂、一学就会。本套书针对广大家庭中的各种常见病症，从头疼脑热、感冒咳嗽、颈肩腰痛，到糖尿病、高血压、高血脂、心脑血管等疾病，均有详细的讲述，列举了这些中医外治疗法中的经典选穴配方和操作方法，这些方法都极其简单，每一步都配有图片展示，使没有任何医学基础的人都能学会如何使用。由于某些不健康的生活方式，大多数人尚处于亚健康状态中，他们需要学会一种方法来捍卫自己的健康，因此掌握一些必要的医学知识已是现代人迫不及待的需求。按摩疗法、艾灸疗法、刮痧疗法、反射

区疗法和简便取穴法都是祖国医学的神圣瑰宝，所以本套图书，可以帮助我们修身齐家，延年益寿，何乐而不为呢。但是任何一种疗法都有其自身的局限性，多种疗法配合往往效果更为显著。我们在为读者提供一种治病养生方法的同时更要强调，如果经一段时间的治疗没有达到理想的治疗效果，或病情有加重的趋势，请及时就医，请专业医生指导治疗，以免延误病情。

目 录

第一章 手足耳反射区基础知识

- 第一节 手足耳反射区按摩的原理 / 10
- 第二节 手足耳反射区按摩的优点 / 11
- 第三节 手足耳反射区按摩的
操作手法 / 12
- 第四节 手足耳反射区按摩的
家庭常用工具 / 18
- 第五节 手足耳反射区按摩
常用的介质 / 20
- 第六节 手足耳反射区按摩的
适应证与禁忌证 / 21
- 第七节 手足耳反射区按摩的
注意事项 / 23

第二章 日常生活常见小症状

- 第一节 落 枕 / 26
- 第二节 感 冒 / 29
- 第三节 哮 喘 / 32
- 第四节 胃 痛 / 37
- 第五节 胃下垂 / 39
- 第六节 胃肠炎 / 42
- 第七节 呃 逆（打 嗝） / 49
- 第八节 便 秘 / 52
- 第九节 腹 泻 / 55

第十节 失 眠 / 59

第十一节 头 痛 / 62

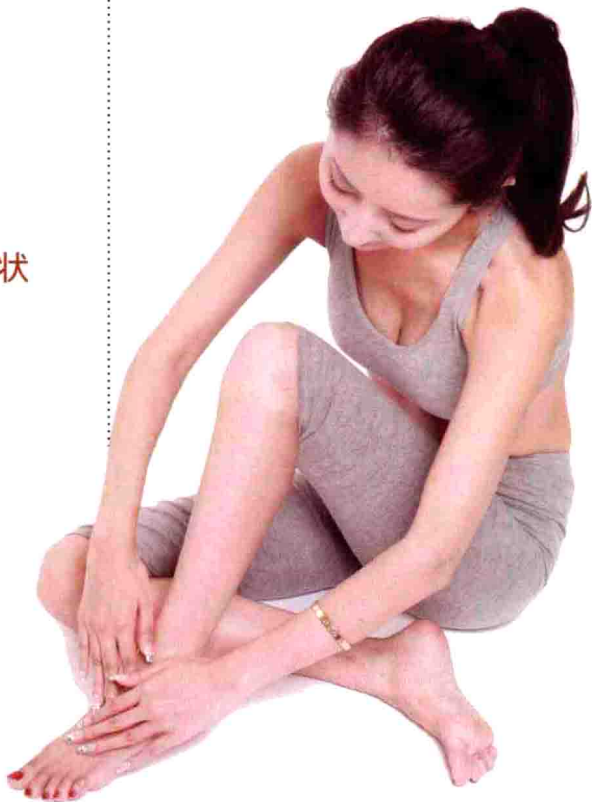
第十二节 面 瘫 / 65

第十三节 风湿病 / 68

第十四节 肥胖症 / 72

第十五节 鼻 炎 / 75

第十六节 咽喉炎 / 79





第十七节 耳鸣、耳聋 / 82

第十八节 慢性扁桃体炎 / 86

第十九节 牙 痛 / 88

第二十节 口腔溃疡 / 92

第二十一节 假性近视 / 94

第三章 办公室常见小症状

第一节 颈背痛 / 98

第二节 颈椎病 / 101

第三节 网球肘 / 103

第四节 急性腰肌损伤 / 105

第五节 慢性腰肌劳损 / 108

第四章 中老年常见病

第一节 肩周炎 / 112

第二节 腰椎间盘突出症 / 115

第三节 足跟痛 / 118

第四节 高血压 / 120

第五节 糖尿病 / 123

第六节 高脂血症 / 126

第七节 冠心病 / 129

第八节 骨质疏松症 / 132

第五章 女性常见病

第一节 经前期紧张综合征 / 136

第二节 月经不调 / 138

第三节 闭 经 / 141

第四节 痛 经 / 144

第五节 更年期综合征 / 146

第六节 女性不孕症 / 149

第七节 慢性盆腔炎 / 153

第八节 子宫脱垂 / 156

第九节 白带过多 / 158

第十节 崩 漏 / 161

第六章 男性常见病

第一节 阳 痿 / 164

第二节 前列腺炎 / 167

第三节 遗 精 / 169

第七章 日常保健

第一节 养心安神 / 174

第二节 疏肝利胆 / 176

第三节 健脾和胃 / 178

第四节 宣肺润肺 / 179

第五节 强肾生精 / 180

第六节 排毒养颜 / 182

第七节 减肥瘦身 / 184

第八节 延年益寿 / 185

附 录

常见疾病反射区按摩速查 / 186

日常保健反射区按摩速查 / 198

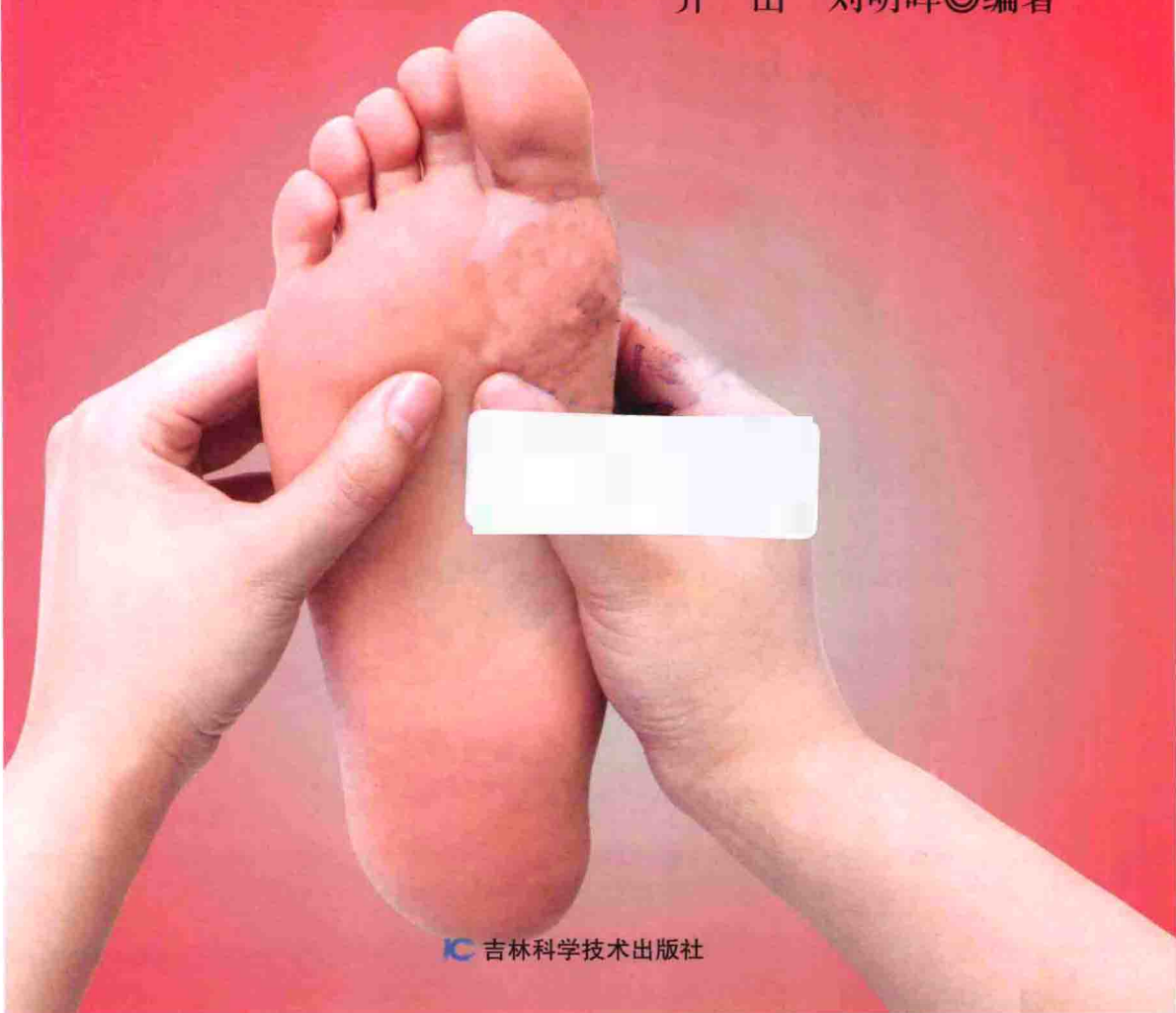


手足耳

反射区

按摩边学边用

齐 山 刘明晖◎编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

手足耳反射区按摩边学边用 / 齐山, 刘明晖编著
— 长春: 吉林科学技术出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5384-7086-4

I. ①手… II. ①齐… ②刘… 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(2013)第200353号

手足耳反射区按摩边学边用

SHOUZUER FANSHEQU ANMO BIANXUEBIANYONG

编 著 齐 山 刘明晖
副 主 编 辛翠娟 翟旭杰
编 委 王长宏 万学文 薛均来 方美善 董晓燕
董 伟 刘 颖 赵 鹏
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 隋云平
执行责任编辑 练闽琼
摄影模特 王潇雅 董月珉
封面设计 南关区涂图设计工作室
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 240千字
印 张 12.5
印 数 1—10000册
版 次 2014年4月第1版
印 次 2014年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85677817
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7086-4
定 价 29.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

传世瑰宝——放在家中的保健医师

中医，流传于千百年来中华血脉中，是华夏子孙与病魔做斗争的神兵利器，其精妙的医学理论，丰富的诊疗手段，使无数的中华儿女解除病痛，重获健康。最近，在众多的中医技法当中，有一种外治疗法格外引人关注。中医的外治疗法大多属于自然疗法，在中医治法中占有重要的地位，包括按摩、针灸、刮痧、拔罐等等，因其疗效显著，操作方便，经济实惠而受到老百姓的喜爱。很多人甚至可以通过学习一些简单的治疗方法在家中自我保健治疗，既免去了往返医院的奔波之苦，又节约了看病吃药的开销，可谓一举多得。本系列图书以中医学外治疗法为主，包括：按摩疗法、艾灸疗法、刮痧疗法、反射区疗法和简便取穴法，作者根据自己的专业和临床经验，精心总结了一套适合老百姓在家中就能自我治疗的方法，不仅能有效的治疗和祛除常见病症，更具有安全无创伤、经济花费少、无不良反应的特点，使健康之法走入千家万户，为百姓的健康筑起一道坚实的城墙。书中全面系统地介绍了各种疗法的基础理论，注意事项和使用方法，内容不仅科学严谨，并且更加通俗易懂，使读者一看就懂、一学就会。本套书针对广大家庭中的各种常见病症，从头疼脑热、感冒咳嗽、颈肩腰痛，到糖尿病、高血压、高血脂、心脑血管等疾病，均有详细的讲述，列举了这些中医外治疗法中的经典选穴配方和操作方法，这些方法都极其简单，每一步都配有图片展示，使没有任何医学基础的人都能学会如何使用。由于某些不健康的生活方式，大多数人尚处于亚健康状态中，他们需要学会一种方法来捍卫自己的健康，因此掌握一些必要的医学知识已是现代人迫不及待的需求。按摩疗法、艾灸疗法、刮痧疗法、反射

区疗法和简便取穴法都是祖国医学的神圣瑰宝，所以本套图书，可以帮助我们修身齐家，延年益寿，何乐而不为呢。但是任何一种疗法都有其自身的局限性，多种疗法配合往往效果更为显著。我们在为读者提供一种治病养生方法的同时更要强调，如果经一段时间的治疗没有达到理想的治疗效果，或病情有加重的趋势，请及时就医，请专业医生指导治疗，以免延误病情。

目 录

第一章 手足耳反射区基础知识

- 第一节 手足耳反射区按摩的原理 / 10
- 第二节 手足耳反射区按摩的优点 / 11
- 第三节 手足耳反射区按摩的操作手法 / 12
- 第四节 手足耳反射区按摩的家庭常用工具 / 18
- 第五节 手足耳反射区按摩常用的介质 / 20
- 第六节 手足耳反射区按摩的适应证与禁忌证 / 21
- 第七节 手足耳反射区按摩的注意事项 / 23

第二章 日常生活常见小症状

- 第一节 落 枕 / 26
- 第二节 感 冒 / 29
- 第三节 哮 喘 / 32
- 第四节 胃 痛 / 37
- 第五节 胃下垂 / 39
- 第六节 胃肠炎 / 42
- 第七节 呃 逆（打 嗝） / 49
- 第八节 便 秘 / 52
- 第九节 腹 泻 / 55

第十节 失 眠 / 59

第十一节 头 痛 / 62

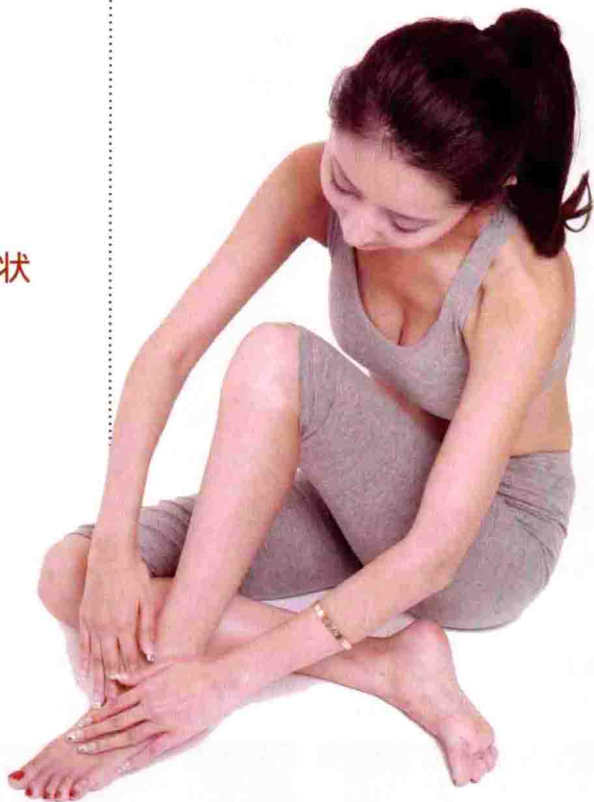
第十二节 面 瘫 / 65

第十三节 风湿病 / 68

第十四节 肥胖症 / 72

第十五节 鼻 炎 / 75

第十六节 咽喉炎 / 79





第十七节 耳鸣、耳聋 / 82

第十八节 慢性扁桃体炎 / 86

第十九节 牙 痛 / 88

第二十节 口腔溃疡 / 92

第二十一节 假性近视 / 94

第三章 办公室常见小症状

第一节 颈背痛 / 98

第二节 颈椎病 / 101

第三节 网球肘 / 103

第四节 急性腰肌损伤 / 105

第五节 慢性腰肌劳损 / 108

第四章 中老年常见病

第一节 肩周炎 / 112

第二节 腰椎间盘突出症 / 115

第三节 足跟痛 / 118

第四节 高血压 / 120

第五节 糖尿病 / 123

第六节 高脂血症 / 126

第七节 冠心病 / 129

第八节 骨质疏松症 / 132

第五章 女性常见病

第一节 经前期紧张综合征 / 136

第二节 月经不调 / 138

第三节 闭 经 / 141

第四节 痛 经 / 144

第五节 更年期综合征 / 146

第六节 女性不孕症 / 149

第七节 慢性盆腔炎 / 153

第八节 子宫脱垂 / 156

第九节 白带过多 / 158

第十节 崩 漏 / 161

第六章 男性常见病

第一节 阳 痿 / 164

第二节 前列腺炎 / 167

第三节 遗 精 / 169

第七章 日常保健

第一节 养心安神 / 174

第二节 疏肝利胆 / 176

第三节 健脾和胃 / 178

第四节 宣肺润肺 / 179

第五节 强肾生精 / 180

第六节 排毒养颜 / 182

第七节 减肥瘦身 / 184

第八节 延年益寿 / 185

附 录

常见疾病反射区按摩速查 / 186

日常保健反射区按摩速查 / 198



之則物之主長
造化道四夫經
有安也
王氣以長命曰聖王
虛而行其法病
新久無異道也
在命其樂以祛
以補之
曰有毒無毒服
毒治病十六其
食養盡之使
性雖平和久而
所已則以五
云毒者乃五
為助五者為益
此而之武先知

手足耳反射區按摩，是利用手或其
他輔助工具，以各種不同的操作手
法及技能在体表相應的反射區進行
操作，从而达到有病治病、無病強
身目的的一種物理療法。

歷代醫家在不斷的臨床實踐過程
中，積累了豐富的關於手、足、耳
與人體臟腑間的整体联系，并歸納
總結，不斷地推進了手足耳反射區
按摩發展及應用。

近年來，由于手足耳按摩療法具有
療效顯著、簡便易行、經濟安全等
特點，越來越受到國內外學者的重
視，更為廣大人民群眾所喜愛。

之則物之主長
造化道四夫經
有安也
王氣以長命曰聖王
虛而行其法病
新久無異道也
在命其樂以祛
以補之
曰有毒無毒服
毒治病十六其
食養盡之使
性雖平和久而
所已則以五
云毒者乃五
為助五者為益
此而之武先知

第一章

手足耳反射区
基础知识