

手足耳
按摩穴位

《靈樞·動輸篇》曰：夫四末陰陽
交會者，此氣之入絡也。《靈樞·

經脉曰 小腸手太陽之脉其支者却入耳

中二焦手少陽
之脉……其支
者……系耳后

功者現出于足耳與心耳藏

聯繫 它們不僅是十

二經脈 奇經八
脈 諸經通連 終

止會合的處所也。

因此對手足耳的按摩 刺激

疏導可有效調節臟腑功能

使人體氣趨于平

高端阅读

爱生活

命者此氣之大絡也。《靈樞》



高端阅读·爱生活

SHOU ZU ER
XUEWEI ANMO
耿引循◎主编

手足耳 穴位按摩



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

手足耳穴位按摩 / 耿引循主编. —北京: 高等教育出版社, 2012.5

(高端阅读·爱生活)

ISBN 978-7-04-035001-2

I. ①手… II. ①耿… 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(2012)第110817号

高端阅读·爱生活

手足耳穴位按摩

出品  唐码书业

主 编 耿引循

策划编辑 龙 杰

责任编辑 姚云云

责任印制 朱学忠

封面设计 刘 畅

版式设计 许 悦

插图制作 袁燕琴

图片编辑 李子健 梁思思

排版制作 王江妹 闫晓玉

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街4号

邮政编码 100120

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com>

<http://www.landaco.com.cn>

印 刷 北京海纳百川旭彩印务有限公司

开 本 889×1080 1/16

印 张 19.5

字 数 400千字

版 次 2013年1月第1版

印 次 2013年1月第1次印刷

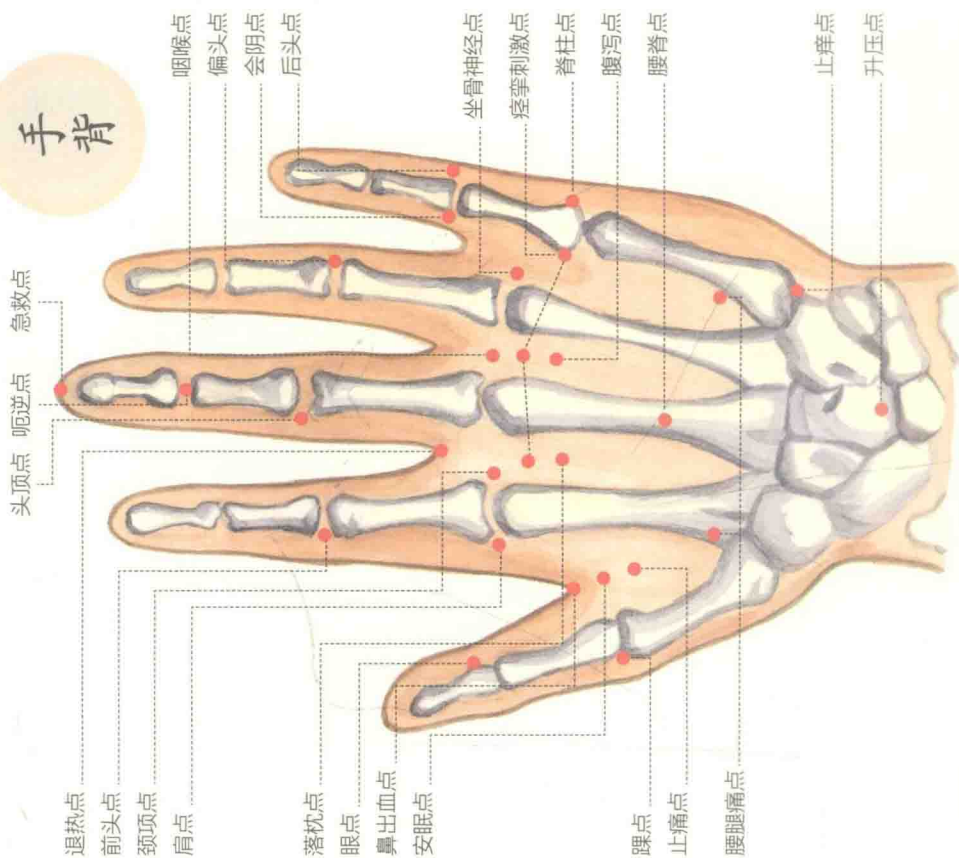
定 价 68.00元

◎本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

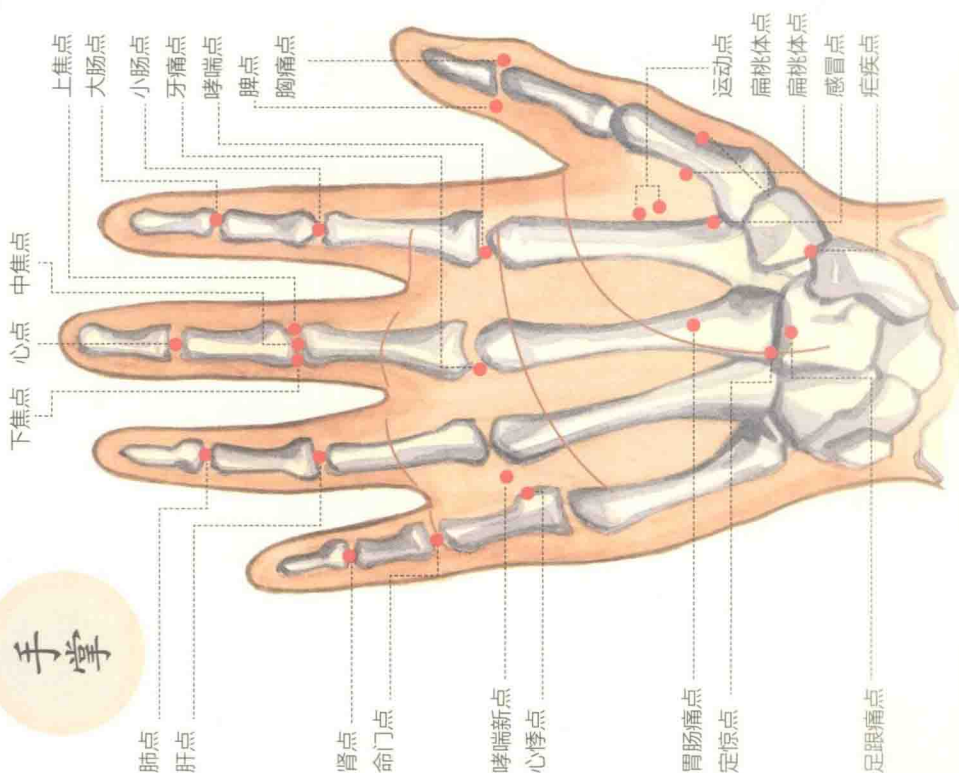
版权所有 侵权必究

物料号 35001-00

手背



手掌



手掌/背

HAND REACTIVE POINTS

反

应

点

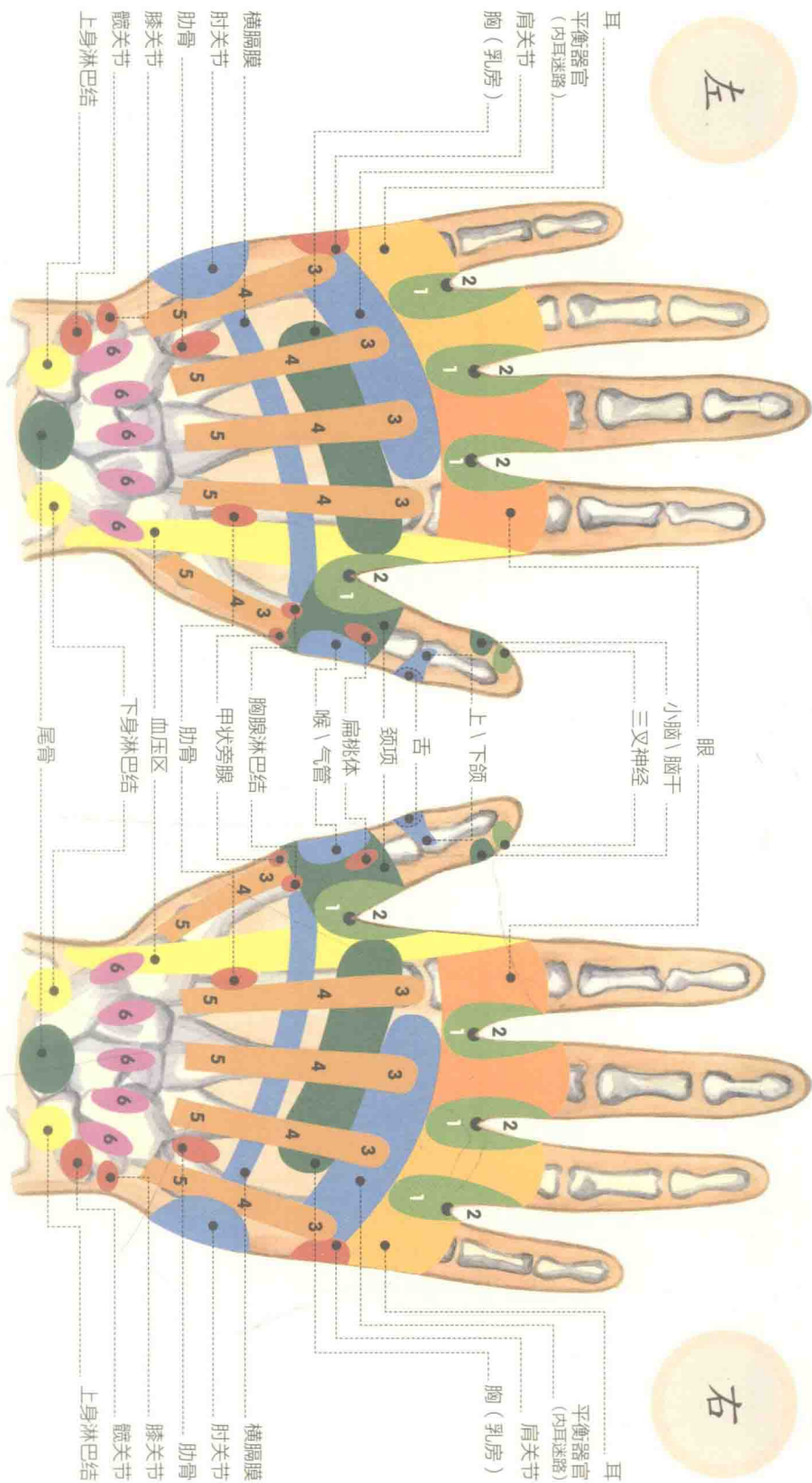
图

手背

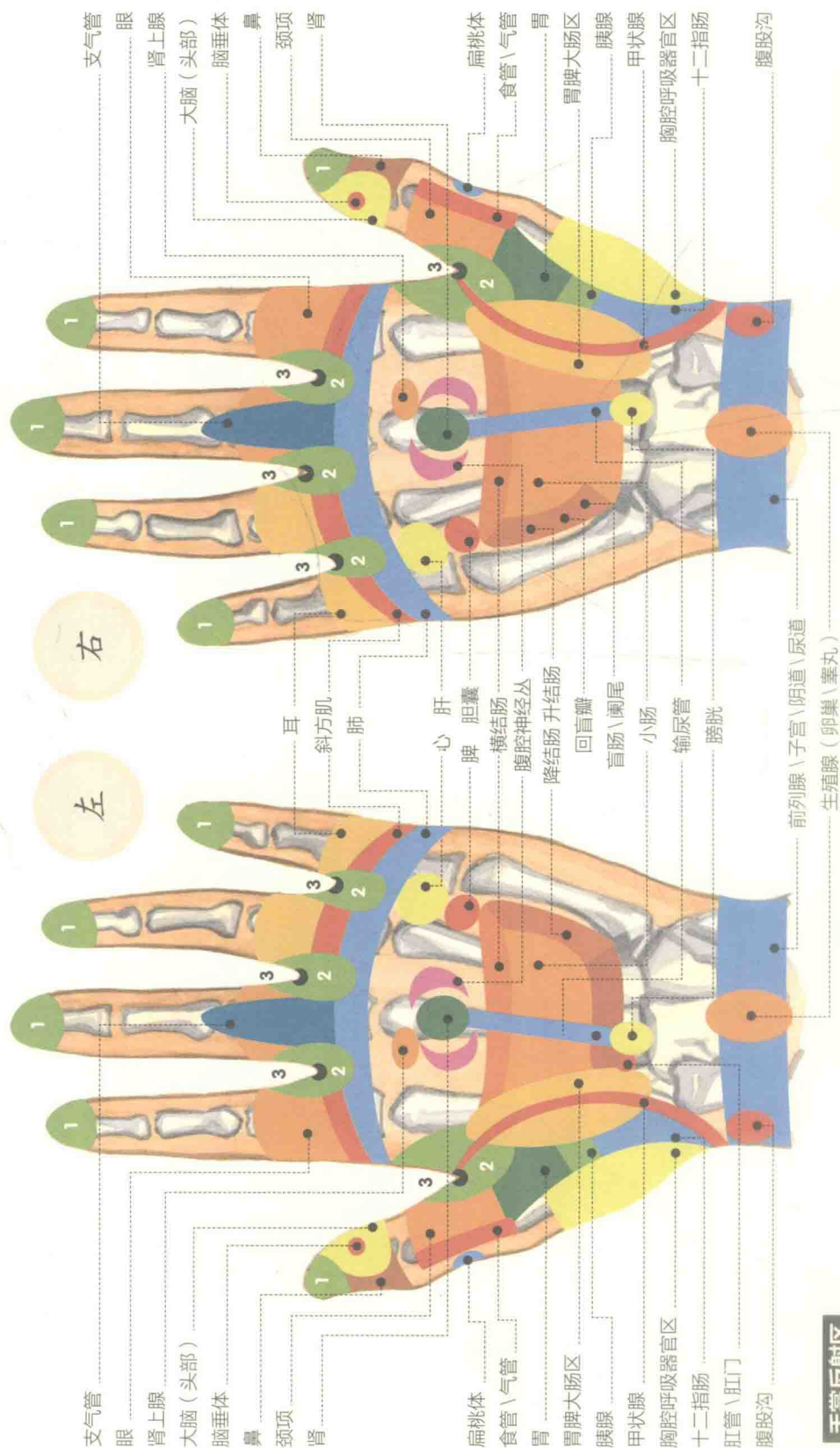
HAND REFLECTION AREA

反射区

手背反射区



1. 颈肩后区 2. 头颈淋巴结 3. 颈椎 4. 胸椎 5. 腰椎 6. 骶骨



手掌反射区

1. 颈项 2. 颈肩前区 3. 头颈淋巴结

手掌

HAND REFLECTION AREA

反射区图

足背

FOOT REFLECTION AREA

反

射

区

图

腹股沟

下身淋巴结

上身淋巴结

肋骨

肋骨

横膈膜

胸

胸部淋巴结

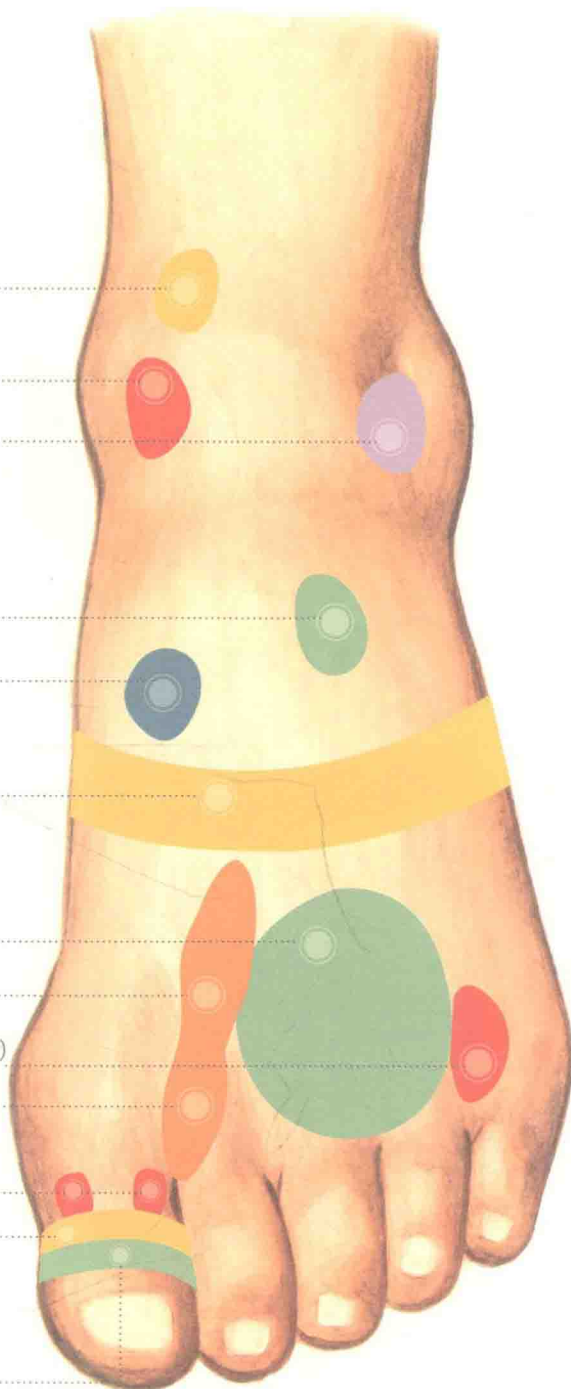
平衡器官(内耳迷路)

喉\气管\声带

扁桃体

下颌

上颌



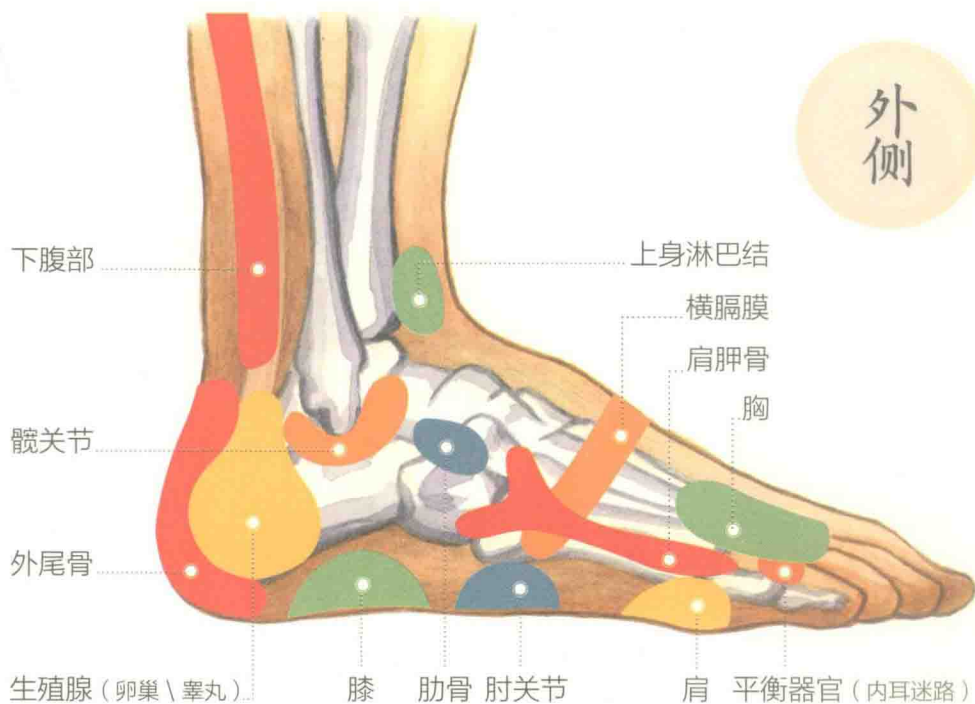
足 外|内 侧|侧

FOOT REFLECTION AREA

内
侧



外
侧



反

射

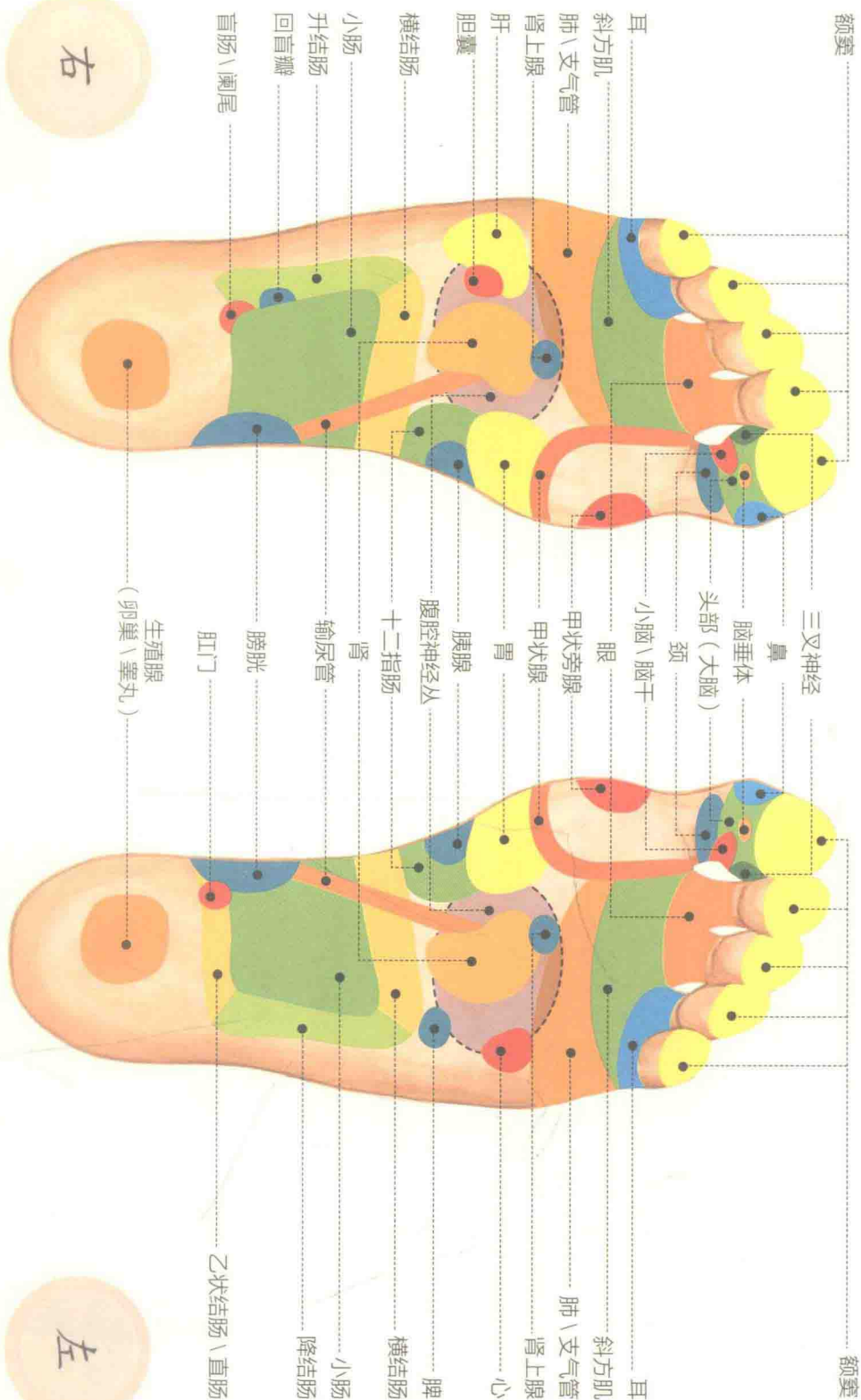
区

图

足底

FOOT REFLECTION AREA

反射区图



图

正面



PREFACE 前言

SHOU ZU ER XUE WEI AN MO

现代社会，人们总是行色匆匆，工作、学习、人际、家庭……有太多的事情需要处理，时间总是不够用，体力透支也常常不在乎，似乎应对现实的压力比维护健康更加迫切。然而，体力长期透支的结果必然是健康状况的恶化。这时人们就会拖着病恹恹的身体找到医生，言谈举止中透露出这样的信息：“你是医生，你看着办吧。”诚然，医生有责任帮助患者康复，但是为健康负责的应该是我们自己，因为健康究竟有多重要，只有自己最能体会。

为自己的健康负责，除了规律的生活外，还需要掌握基本的医疗知识和医疗手段。在治疗疾病的过程中，我们至少应该是一个积极的参与者，而不是被动的接受者。有一种方法，具有操作简便、易学易懂、适用范围广、花钱少、安全可靠、效果显著等特点，十分适合普通人学习和掌握，那就是中医的按摩疗法。

人体是一个完整的智能系统，具有强大的自愈能力，这一点我们每个人都有深刻的体会，无须赘言。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，按摩就能很好地激发人体的自愈能力。西方医药之父希波克拉底曾说：“人越是远离自然，便越接近疾



PREFACE 序

SHOU ZU ER XUE WEI AN MO

病。”拥有数千年历史的按摩疗法，从不借助化学药品，是纯正的自然疗法，而今更融合了反射区的理论，其效果更为显著。

手足耳是人体非常理想的按摩部位，它们都是人体的全息胚器官，上面分布着人体所有器官的反射区，按摩这些反射区可以起到调理相应器官的作用。另外，手足耳是人体经络和穴位的汇集之处，按摩它们可以使气血通畅、阴阳调和，缓解和改善各种疾病症状。手足耳更是人体易于取穴、易于施术的按摩部位，对每个人来说都是不可多得的天然药箱。

本书以手足耳为切入点，全面介绍手足耳保健按摩手法以及常见病症、日常保健、美容美体的手足耳按摩疗法。这些方法均简单易行，且配有详细的图示，便于读者学习和实践。初学者应在专业人士指导下实施。此外，本书中的按摩疗法只能作为缓解病痛的辅助疗法，病情严重的患者还应及时到医院诊治，接受系统、规范的治疗。

本书为中医科普读物，为便于读者理解，我们尽量运用通俗的语言代替专业生僻的中医术语，并保留中医习惯用字，如“瘀血”、“泻火”等。希望我们的整理、编写能给爱好养生的朋友们提供帮助。

鉴于按摩疗法博大精深、编者水平有限，本书在编著过程中难免出现纰漏，欢迎有识之士批评赐正。



目录

第一章

1

常按手足耳，疾病不敢来

- “脚底按摩之父”的神奇疗法 2
- 随身的“百宝药箱” 4
- 按摩就是开箱钥匙 6

第二章

7

如何按摩手足耳

- 了解手足耳，找到按摩点 8
 - 人体外在的大脑——手 8
 - 人体第二心脏——足 9
 - 人体的缩影——耳 10
- 手足耳常用按摩方法 11
 - 简单的按摩手法 11
 - 强效窍门疗法 14
- 手足耳按摩小细节 15
 - 按摩前的准备 15
 - 按摩的宜与忌 16

第三章

17

奇效按摩调理常见病

- 内科疾病 18
 - 高血压 18
 - 低血压 22
 - 冠心病 24
 - 心律失常 26
 - 心绞痛 28
 - 动脉硬化 30
 - 中风 32
 - 高脂血症 34
 - 糖尿病 36
 - 甲状腺功能亢进 40
 - 贫血 42
 - 普通感冒 44
 - 慢性支气管炎 48
 - 哮喘 50
 - 肺炎 52
 - 肺气肿 54
 - 胃及十二指肠溃疡 56
 - 呃逆 60

慢性胃炎	62	小儿厌食症	138
胃下垂	64	小儿多动症	140
慢性肠炎	67	小儿百日咳	142
慢性胆囊炎	70	小儿扁桃体炎	144
便秘	72	●男科疾病	146
腹泻	76	遗精	146
慢性肝炎	78	阳痿	149
慢性肾炎	80	早泄	152
类风湿性关节炎	82	慢性前列腺炎	154
畏寒症	84	前列腺肥大	156
神经衰弱	86	泌尿系结石	158
失眠	88	●五官科疾病	160
眩晕	92	口腔溃疡	160
●外科疾病	96	慢性咽喉炎	162
痔疮	96	牙痛	164
颈椎病	98	假性近视	168
肩周炎	100	白内障	170
膝关节炎	102	青光眼	172
腰椎间盘突出	104	中耳炎	176
腰肌劳损	106	耳鸣耳聋	178
骨质增生	108	慢性鼻炎	182
坐骨神经痛	110	鼻出血	186
急性腰扭伤	112	●皮肤科疾病	190
腕管综合征	114	斑秃	190
足跟痛	116	荨麻疹	192
●妇科、儿科疾病	118	牛皮癣	194
月经不调	118	湿疹	196
痛经	122	神经性皮炎	198
闭经	124	冻疮	200
慢性盆腔炎	126		
乳房肿块	128		
乳腺增生	130		
更年期综合征	132		
不孕症	136		

第四章 201

日常养生的手足耳按摩

● 增强体质	202
强心宁神	202
润肺益气	204
疏肝泻火	206
调和脾胃	208
强肾生精	210
调理气血	212
排出体内毒素	214
提高免疫力	216
● 给心脑血管“减负”	218
提神醒脑	218
增强记忆力	220
缓解焦虑	222
减轻抑郁	224
● 缓解身体不适	226
缓解肩部酸痛	226
缓解身体疲劳	228
缓解视疲劳	230
缓解落枕	232
去除口臭	234
缓解打鼾	236
缓解多汗症	238
缓解有气无力现象	240
缓解戒烟限酒后的不适症状	242
缓解晕车、晕船	244
缓解宿醉	246
减轻水肿	248
缓解小腿抽筋	250

第五章 251

手足耳按摩助你更美丽

● 美容美发	252
减少青春痘	252
减少雀斑	254
减少黄褐斑	256
减少面部皱纹	258
减少鱼尾纹	260
缓解酒糟鼻	262
改善面色	264
消除黑眼圈	266
抹去眼袋	268
保持肌肤弹性	270
去除头皮屑	272
乌发	274
保养头发	276
● 美体塑身	278
全身减肥	278
丰胸	280
瘦腰腹	282
美腿	284
瘦手臂	286
纤细脚踝	287
提臀	288
减轻驼背	290



第一章 PART



常按手足耳，疾病不敢来

人吃五谷杂粮，总免不了会染上疾病。倘是小病，还能依靠一些医学常识自行治疗，若是大病就只能把自己交给医生和各种功能复杂的医疗器械了。其实，在求医问诊的同时，我们自己也可以积极地采取按摩疗法来改善和缓解疾病。正如平凡中总孕育着神奇，最疑难的问题常有最简单的解决办法。就医疗而言，人体自有大药，经常按摩手足耳就有可能将“大病化小，小病化了”。





JIAO DI AN MO ZHI FU DE SHEN QI LIAO FA



“脚底按摩之父”的神奇疗法



1970年 有一位名叫吴若石的瑞士人自愿来到台湾传教，他经过短期的中文培训后就一头扎进了台湾东部的一个偏远乡村工作。而这个濒临太平洋的村庄给他的见面礼却是难以忍受的病痛，原来这里炎热潮湿的气候让他早前留下的关节炎的病根复发了。彻心的疼痛常常让吴若石彻夜难眠，工作和生活受到了极大影响。看来，要想拯救别人的灵魂，还需先安抚自己肉体的疼痛，然而简陋的医疗条件所能提供的几片止痛药，只能在精神上起到安慰的作用，对实在的疼痛根本无能为力。

吴若石一直寄希望于现代医学能早日救自己脱离苦海，然而最终带来转机的却是一本有关脚底按摩的书。书是一位受益于脚底按摩疗法的同事捎过来的，同事嘱咐他务必要按照书本的讲解按摩自己的脚底板。像大多数人一样，吴若石对脚底按摩的疗效也有深深的怀疑，但求医无门，也只好权且试试。就这样，每每疼痛来袭的时候，吴若石就自我按摩。病痛总像沙漠里的骄阳，炽烈且让人无处可躲，而脚底按摩却像是能带来一阵阵清凉的风一样，不断缓解病痛的炙烤。就这样，疼痛渐渐地减轻了，吴若石竟然用按摩迎来了自己的风和日丽，他那几乎被判死刑的关节炎神奇般地痊愈了。

切身的经历让吴若石不得不对脚底按摩另眼相看，他开始认真研究脚底按摩，同时