

健康直通快



J IANKANG



ZHITONGCHE

耳疗·手疗·足疗

◎ 宋咏梅 主编

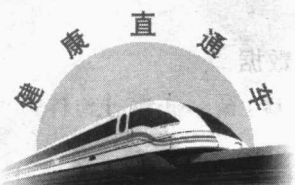
耳部按摩

手部按摩疗法

足部敷贴

耳部按摩

上海科学技术出版社



ERLIAO SHOULIAO ZULIAO

耳疗·手疗·足疗

主 编 宋咏梅

编写者 宋咏梅 何 永 董少萍

张云杰 宋昌红

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

耳疗·手疗·足疗/宋咏梅主编. —上海:上海科学技术出版社, 2004. 9

(健康直通车)

ISBN 7-5323-7604-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 052820 号

世纪出版集团 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 11

字数:300 千字

2004 年 9 月第 1 版

2004 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—6 000

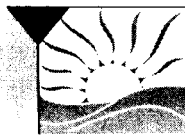
定价:22.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

耳疗、手疗和足疗,都是颇具中医特色的传统外治疗法。这些疗法分别以耳部、手部、足部的穴位为刺激部位,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。

本书作者在编写过程中,查阅了大量的中医古籍,并结合现代临床研究的新成果,用大众化的语言和深入浅出的阐述,介绍了耳疗、手疗和足疗的基本常识,并以家庭常见病为线索,详细、具体地介绍耳疗、手疗、足疗防治这些疾病的操作方法。本书具有一病多方、方法简单、操作性强、行之有效的特点,十分贴近读者,是家庭健康保健不可多得的读物。



前言

健康对于每个人来说都极其重要,但患病又是人生的必然经历。随着医疗费用的不断提高,药物治疗副作用的日益增多,人们开始寻求既安全又经济的治疗方法。因此,一些传统的非药物疗法受到人们的欢迎。

中医学是中国传统文化的重要组成部分。几千年来,它为中华民族的繁衍昌盛做出了重要贡献。它所倡导的传统养生保健、疾病诊疗方法,以价格低廉、简便易行,而深受广大人民群众欢迎。其中,耳疗、手疗、足疗就是颇具中医学特色的传统外治疗法。这些疗法是以耳部、手部、足部的穴位为刺激部位,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,从而防治疾病的一种方法。几千年的实践和现代研究都证明,这些疗法可以防治全身 100 多种疾病,并且具有操作简便、主治广泛、疗效明显、经济价廉等优点。近十几年来,耳疗、手疗、足疗诊治疾病,已成为比较完善的专门学科,并在世界上近百个国家得到了广泛应用。从亚洲、欧洲到北美洲、大洋洲,耳疗、手疗、足疗在医疗保健方面的重要作用,已日益引起了医学界的关注。为了更好地推广耳疗、手疗、足疗等传统疗法,弘扬祖国医学的精华,提高人民群众健康自助的能力,节约医疗资源,我们编写了本书。

在本书的编写过程中,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,用大众化的语言,通过深入浅出的阐述,介绍了耳疗、手疗、足疗的基本知识。并以家庭常见病为线索,详细介绍耳疗、手疗、足疗治疗不同疾病的操作方法。它易学好记,可操作性强,贴近读者,是家庭健康保健的必备之书。

由于时间仓促,以及编写水平有限,本书肯定存在错误、疏漏之处,恳请广大读者提出批评指正。

编者

2004 年 4 月

前

言



目 录

一 耳疗

神奇的耳疗◎1

耳疗的适应证、禁忌证和常见反应◎2

耳疗取穴、定位及主治◎6

耳疗的主要方法与操作◎32

二 手疗

奇特的手疗◎41

手疗的适用证、特点和注意事项◎43

手疗取穴、定位及主治◎45

手疗常用方法与操作◎58

三 足疗

奇妙的足疗◎64

足疗的适应证、禁忌证和注意事项◎65

足疗取穴、定位及主治◎67

足疗的主要方法与操作◎91

四 防治内科疾病

感冒◎98

支气管炎◎103

肺结核◎109

支气管哮喘◎112

中暑◎116





- 高血压病 119
- 低血压病 123
- 心律失常 125
- 冠心病 128
- 病毒性心肌炎 133
- 风湿性心脏病 135
- 脑卒中后遗症 137
- 面神经麻痹 143
- 面肌痉挛 145
- 三叉神经痛 147
- 坐骨神经痛 150
- 失眠 152
- 健忘 156
- 额头痛 158
- 偏头痛 160
- 头顶痛 161
- 后头痛 162
- 脑仁痛 163
- 神经症 164
- 癫痫 166
- 精神分裂症 169
- 食管炎 171
- 急性胃肠炎 172
- 慢性胃炎 174
- 胃下垂 178
- 呃逆 180
- 胃、十二指肠溃疡 182
- 胆囊炎、胆石症 185
- 细菌性痢疾 189



- 习惯性便秘 192
- 脱肛 195
- 呕吐 196
- 糖尿病 198
- 甲状腺功能亢进 202
- 肥胖症 203
- 急慢性肾炎、泌尿系感染 205
- 遗尿症 209
- 阳痿 211
- 遗精 213
- 前列腺炎 217
- 尿潴留 219
- 前列腺肥大 221
- 贫血 222
- 血小板减少性紫癜 223
- 白细胞减少症 224
- 关节炎 225
- 晕车 228

五 防治外科疾病

- 肩关节周围炎 230
- 腰痛 232
- 颈椎病 234
- 落枕 235
- 疔疮、痈 238
- 阑尾炎 239
- 急性乳腺炎 241
- 乳腺增生 244
- 丹毒 245





痔疮◎246

狭窄性腱鞘炎◎249

扭伤◎250

湿疹◎252

荨麻疹◎254

黄褐斑◎257

斑秃◎258

痤疮◎259

六 防治妇产科疾病

月经不调◎261

痛经◎263

功能性子宫出血◎267

带下证◎270

闭经◎272

子宫脱垂◎276

阴道炎◎278

妊娠剧吐◎279

慢性盆腔炎◎280

不孕症◎282

更年期综合征◎284

经前期紧张综合征◎285

胎位不正◎286

产后血晕◎287

缺乳◎289

七 防治儿科疾病

小儿食积◎293



小儿消化不良症 295

小儿营养不良 299

百日咳 302

流行性腮腺炎 303

急惊风 305

小儿多动症 308

八 防治五官科疾病

近视眼 309

视神经萎缩 312

远视眼 313

急性卡他性结膜炎 314

麦粒肿 317

鼻出血 319

鼻炎 321

鼻窦炎 323

过敏性鼻炎 324

耳鸣、耳聋 325

失音 328

口疮 329

牙痛 331

扁桃体炎 336



耳 疗

神奇的耳疗

耳穴疗法是中医学的瑰宝，其历史悠久，源远流长，在历代史书和医书中均有大量的记载，并在民间广泛流传。例如，在 2 100 多年前的《阴阳十一脉灸经》中，就有与上肢、眼、颊、咽喉相联系的“耳脉”的记述。至西汉时期，著名中医学典籍《内经》对耳与经脉、经别、经筋等关系，进行了比较详细的论述。《内经》认为，耳与经络有着十分密切的关系。

从经脉循行的规律来看，六条阳经或直接入耳中，或布于耳的周围；六条阴经则通过络脉与耳相联系，或通过经别与阳经相合，间接与耳相联系。几乎人体所有的经脉都与耳相联系。除了耳与经络的关系外，前世医家对耳与人体脏腑的关系也有深刻的认识。基于对耳与人体其他部位生理功能联系的认识，利用耳部穴位进行疾病的预防、诊断和治疗，被历代医家所重视。如“耳黑则肾败”、“下消则耳轮焦干”等耳郭诊病的方法，至今仍为中医临床所应用。长期的实践也不断地证实耳郭针刺及放血、耳尖烧灼、耳部按摩等多种疗法，有着确切的疗效。

耳穴治疗既有古老的历史渊源，又有各个时期的发展补充。它是在不断地汲取当代新的科学成就过程中向前发展的。然而，它又是属





于与现代医学理论不尽相同的传统医学。近十几年来,耳疗已经引起了世界许多国家的重视。有不少学者采用生理、解剖和组织学,以及同位素、电刺激等现代的科学方法,从经络、神经、体液等多种途径,探讨和研究耳穴与内脏、肢体的关系。在治疗方法上,除采用传统的针刺、艾灸、按摩外,还借助现代科学技术,采用激光、超声波、磁珠压迫等防治方法。目前,已有许多关于耳穴治疗的学术报道和专著问世,还举办和成立了各种类型的学习班、研讨会、科研协作组织等。这一切使耳穴治疗从实践到理论不断地完善,逐步形成了一个比较系统和完整的学科体系。这些都将会有助于耳穴治疗的进一步发展。

耳疗的适应证、禁忌证和常见反应

耳疗是一种较为安全的治疗方法,能够避免药源性疾病的发生。而且,耳穴的分布有明显的规律性,易学好记;耳疗所用毫针法、放血法、压丸法、点压法、按摩法等无需特殊设备,费用低廉,简便易行。因此,目前耳疗的临床使用较多。

耳穴治疗具有应用范围广泛的特点,它适用于很多病证,如内科的消化、呼吸、循环、泌尿、生殖等系统疾患,外科的各种疼痛,妇科的经、带、胎、产,儿科的生长、发育,五官科的眼、耳、鼻、喉、口腔疾患,以及老年病等。无论是对功能性疾病,还是对器质性疾患,乃至对病毒、细菌、原虫所致的一些疾病,均有治疗作用。据统计,耳疗对 200 余种病症都有显著的疗效,对一些急性扭伤、疼痛等病例可收到立竿见影之效。另外,耳疗既可以治病,又可以防病。《养性书》中载:“以手摩耳轮,不拘数遍,所谓修其城郭,以补肾气,以防聋聩也。”近年来的实践也证明,耳疗可以提高免疫力,增强抗病能力,能防治晕车、输血输液反应等。

1. 耳疗的主要适应证

(1) **各种疼痛性疾病** 包括外伤性疼痛、手术后疼痛、炎症性疼痛、神经性疼痛、肿瘤性疼痛等。

(2) **各种炎症性疾病** 如急慢性结膜炎、角膜炎、牙周炎、中耳



炎等。

(3) 变态反应性疾病及胶原组织疾病 如过敏性鼻炎、荨麻疹等。

(4) 内分泌代谢、泌尿生殖系统疾病 如糖尿病、肥胖等。

(5) 功能紊乱性疾病 如高血压、月经不调等。

(6) 各种慢性疾病 如肩周炎、肝炎等。

(7) 传染性疾病 如腮腺炎、流感等。

除治疗上述病症外,还有催产、催乳、解毒、解酒、减肥等作用。

2. 耳疗的主要禁忌证

虽然耳疗比较安全,一般没有绝对禁忌证,但在下列几种情况下应予以注意。

1) 患有严重器质性疾病伴有高度贫血者、严重的心脏病患者、孕妇等不宜使用耳针治疗,更不宜采用强刺激。

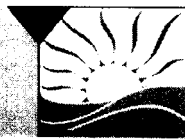
2) 外耳患有显著的炎症,如湿疹、溃疡、冻疮破溃等情况时,暂不宜施治。

3. 耳疗中的常见反应

耳郭是经络、神经汇集之所,在耳郭上予以不同的刺激方法,均可导致全身或局部各种不同反应的出现。这些反应的产生常与患者之经络感传的敏感性、机体的反应性有密切的关系,常见的耳疗反应有下述几种。

(1) 耳郭反应 针刺耳郭时,多数耳穴有剧痛感,少数有酸、麻、胀、凉等感觉。当刺激耳郭局部或整个耳郭后,可见耳郭充血、发热,属于耳针得气的反应,多数患者得气后疗效较好。

(2) 患部反应 当耳针刺激耳穴相应部位后,机体的相应患部或内脏可出现热流、舒适之感觉,有的患部肌肉可出现不自主的跳动。面神经炎或麻痹的患者接受耳针治疗时或耳针治疗后,可看到面部的肌肉、眼轮匝肌和额肌的颤动或跳动;血栓闭塞性脉管炎患者,在针刺耳穴位后,可感到一股暖流向下肢放散;胃肠疾病患者,对针刺会感到胃肠蠕动活跃。临床遇到一些直肠松弛、子宫脱垂患者,当刺激耳郭时,常可明显有直肠或子宫向上提拉紧缩样的感觉。





(3) **经络反应** 刺激耳穴后,部分病例呈现与体表十二经络相同的放射循行路线,沿着经络方向有酸、麻、蚁行感等,有的患者甚至可出现电击样反应。足太阳膀胱经、足阳明胃经、足少阳胆经阳性率较高。经络反应的出现常与手法的强弱有较为密切的关系,强刺激手法出现率较高。耳穴埋针法、耳穴压丸法均有经络放射反应。这反映了耳针与体针的相应关系,耳针与机体整体性的反应。凡出现经络反应的患者,效果往往比较显著。

(4) **全身反应** 接受耳针治疗的患者,均会反映精力旺盛,抵抗力增加,即达到了调整“精、气、神”的目的。全身反应的表现是多方面的,胃肠疾病患者可出现胃肠蠕动增加,有饥饿的感觉;皮肤病患者可有一种热乎乎、凉飕飕的感觉;大多数患者感到有思睡之意。

(5) **“闪电”反应** 刺激某一耳穴时,患部或内脏某一症状似按电铃式接通线路,症状即刻获得缓解甚至消失。常见于头痛、牙痛、内脏痉挛痛等一些疼痛性疾患。

(6) **连锁反应** 用耳针治疗患者某一病症时,往往使其他一些病症同时获得痊愈或缓解。

(7) **延缓反应** 针刺时或疗程结束时,临床疗效不佳或无效。但在停针期内,却渐见症状又有好转或显著改善的趋向。

(8) **适应反应** 部分患者长期耳针治疗,开始效果较好,继之因逐渐对针刺产生了适应性,疗效停滞不前。此时需要继续治疗,以达到一定强度时才好转。

(9) **迟钝反应** 少数患者耳郭的病理性敏感点匮乏或无反应,针刺亦无得气感,则治疗效果差,不宜用耳针治疗。垂危患者亦出现这种现象,双耳用耳穴探测仪检查时毫无反应,针刺感应迟钝或缺失。

(10) **反效应** 在治疗中偶可呈现一种反作用,原有症状非但无改善,反而还加剧了。这类情况常因患者的精神紧张、治疗中取穴过多、刺激强度过大或手法不当等因素而诱发。这种反效应一般属一过性反射性变化,稍加调整和适应后即可消失,大部分患者仍可继续治疗。这种反应若持续出现,则应停止治疗或更换其他刺激方法。



4. 耳疗的不良反应及处理方法

(1) 晕针现象 耳针和体针一样,有时可出现晕针反应,因此首先应做好晕针的预防。对精神紧张的患者,预先做好必要的解释工作,以消除顾虑;询问过去有无晕针史,发生晕针的诱因,体弱者可卧位针刺。针刺强度不宜过大,穴位不宜过多,透穴不宜过深。心、交感、三焦、内分泌不宜深刺。若针刺时患者自诉头晕、目眩、胸闷不适,但呼吸脉搏仍正常,则多为轻度晕针者,不必起针,可先让患者平卧休息,喝些热茶或糖水,以消除紧张心理,片刻即可恢复。若患者自诉心慌难受,恶心想吐,脸色苍白,汗出肢冷,脉搏变细,则多为较严重的晕针,应先起针,并取头低脚高位,解开衣领裤带,冬季注意保暖,针刺皮质下或肾上腺。必要时,可皮质下注射呼吸兴奋剂可拉明或强心剂肾上腺素,同时给氧气吸入。

(2) 耳郭感染 耳郭感染多因耳疗操作用力强度不当,或针具消毒不彻底,从而损伤皮肤引起耳郭感染。由于耳郭血液循环较差,一旦感染易波及软骨,则较难治疗,严重者可导致耳郭肿胀、软骨坏死萎缩,使耳郭畸形,故应特别注意。平时只要注意针具和耳郭的消毒,耳郭感染一般是不会发生的。若消毒不严、埋针时间过长、按压过重,针眼处局部皮肤可有红肿,表面破损,周围皮肤充血伴有少量渗出液等炎症现象。

耳针后局部有显著的红肿、疼痛和发炎趋势,可局部涂擦 2.5% 的碘酊,每日 3 次;同时配合耳针针刺肾上腺、神门、肺、外耳等穴,每日 1 次。严重时,可涂擦连翘膏、抗生素软膏。还可采用紫外线、超短波或氩-氟激光治疗,每日 1 次,每次 3~5 分钟。激光有消炎止痛作用,能增加吞噬细胞的功能,从而促使炎症吸收。一般通过上述措施,1~3 天炎症即可控制。

(3) 异常感觉 进行耳针治疗后,少数患者会出现耳郭异常疼痛,或产生头痛、张口困难、下肢发冷、全身麻木等异常感觉,多因针刺肾上腺、交感、内分泌、肾、三焦、心等穴过深所致。一般将针稍退出一些,以上症状即可减轻或消失;否则,将针拔除后,以上症状即可消失。





耳疗取穴、定位及主治

(一) 耳疗取穴

当疾病被确诊后,用哪些耳穴进行治疗,依据什么原则选择治疗穴位,是耳穴治疗的重要问题。取穴是否正确,配穴是否得当,是取得疗效的关键环节。一般耳疗取穴有如下原则。

(1) 按相应部位取穴 根据人体患病部位,在耳郭上取相应部位的穴位。当机体某一部分患病时,在耳郭的相应部位就会出现特定的敏感点,如低电阻、疼痛、变色、变形、脱屑等,这在临床上称为阳性反应点。如能准确地选择出疾病在相应部位上的阳性点,就会取得较满意的疗效。相应部位的穴位是耳疗中的首选穴位,是治疗中取得疗效的关键性穴位,如心脏疾病要取心穴,妇科疾病取盆腔、子宫,腰椎疾病取腰穴,损伤性疾病取相应部位的耳穴,并以此为主穴,再配合其他相关穴位的协助作用,就能提高治疗效果。

(2) 按中医的基本理论取穴 全息生物学认为,人体的任何部分都具有与整体相对应的信息,部分是整体的缩影。根据这一理论,结合脏腑学说,就可以在耳郭上取出与脏腑各系统相对应的信息反应点或反应区。如鼻病,依据“肺开窍于鼻”的理论,可取肺穴;某些病症在面部可见到青色,青属肝,可以取肝穴;若见到心烦、失眠、多梦、健忘等神志方面的表现,据“心主神明”,可取心穴。

(3) 按经络学说取穴 按照经络循行部位取穴,如前头痛、侧头痛和后头痛分别属于足阳明胃经、足少阳胆经和足太阳膀胱经,故可分别取胃、胆和膀胱三穴。再有按经络病候取穴,是根据经络所属病候来取穴的。如手阳明大肠经病有齿痛,可取大肠穴,其余依此类推。

(4) 按现代医学理论取穴 现代医学有关病因病理的理论是指导取穴的重要依据。如糖尿病、甲状腺病等均属内分泌功能紊乱,故可取



内分泌穴；尿崩症的病理机制在于脑垂体后叶分泌抗利尿激素减少，故可取脑点、丘脑、内分泌等穴；慢性气管炎、支气管哮喘和硬皮病等属于肾虚者，多与下丘脑-垂体-肾上腺皮质系统的功能改变有关，故可取脑点、丘脑、肾上腺等穴。

(5) 按穴位功能取穴 耳穴的每一个穴位都有其功能和主治，取穴时可首先考虑该穴的主要功能。如神门穴为止痛要穴，故凡疼痛者，均可配合取之；晕点为止晕特效穴，过敏区主要抗过敏，痔核点主要治疗痔疮等，可据相应功效取穴。

(6) 按经验取穴 在临床实践中，每个人在耳穴治疗中，对于耳穴的应用会有不同的体会和经验。耳穴治疗有特异性，也有一穴多用和双向调节的作用，有时在治疗中会得到“意外收获”。此外，还要注意穴位与某些疾病的配伍禁忌。如神门和枕两穴都具有镇静、镇痛和安眠作用，对于一些精神兴奋的心烦、急躁、失眠等疾病用之适宜，但对于精神不振、情志抑郁、脘闷纳呆的患者则不适用，用之会对精神及胃肠功能起抑制作用，加重病情。临床中常多种取穴方法联合运用，以达到合理地辨证取穴。

(二) 耳穴的分布、定位及主治

自1958年法国诺基尔博士的耳穴图传入我国后，多位专家结合我国古代借耳诊治疾病的经验，对法国耳穴进行了验证、筛选、修订和补充，逐步形成了中国耳穴图。近年来，耳穴的应用及研究逐渐受到世界各国的重视，研究中把法国耳穴与中国耳穴结合，并吸取了其他一些国家和地区的研究经验，规定了国际耳穴标准定位，使耳穴的定位更加规范化。

1. 耳郭表面的解剖名称

(1) 耳郭前面 耳郭最外缘的卷曲部分是“耳轮”，深入至耳腔内的横行突起部分叫“耳轮脚”，耳轮后上方稍突起处叫“耳轮结节”，轮与耳垂的交界处叫“耳轮尾”。在耳轮的内侧，与耳轮相对的隆起部，是“对耳轮”，又叫“对耳轮体”。其上方有两分叉，向上分叉的一支叫“对

