



汉竹●健康爱家系列

揉耳朵，捏手足，轻松保健不求人

中华中医药学会体质分会副秘书长 王东坡／主编 汉竹／编著

手耳足 简易按摩



手为外在之头脑



耳为宗脉之所聚



足为人身之根本



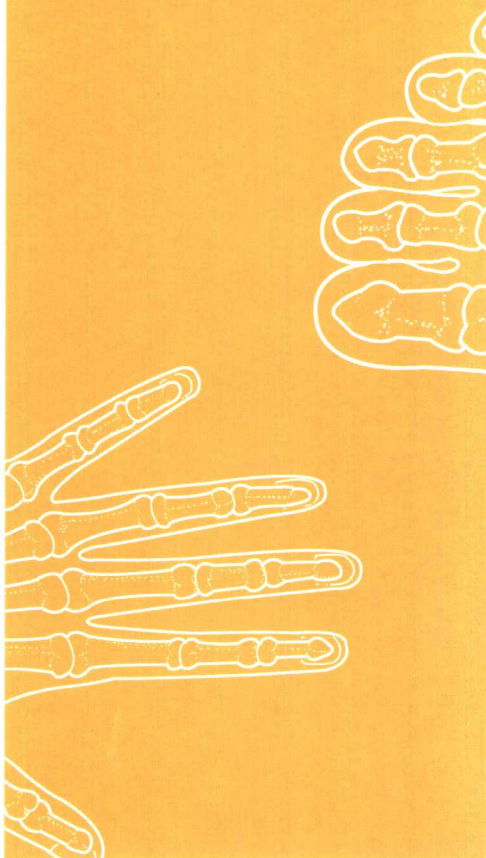
中国轻工业出版社

手足

简易按摩

HAND EARS
FOOT
SIMPLE
MASSAGE

王东坡 主编
汉竹 编著



图书在版编目(CIP)数据

手耳足简易按摩/王东坡主编, 汉竹编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5019-6200-6

I. 手… II. 王… III. ①手—按摩疗法(中医) ②耳—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(2007)第165261号



汉竹图书
精彩阅读, 在汉竹
全案策划

责任编辑: 龙志丹 责任终审: 滕炎福

策划编辑: 龙志丹 责任监印: 胡 兵

封面设计: 张腾方 版式设计: 张腾方 张 帆 胡永强

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年1月第1版 第1次印刷

开 本: 889×1194 1/20 印张: 9

字 数: 160千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6200-6/TS·3610 定价: 39.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

71060S2X101ZBF

揉耳朵，
捏手足，
轻松保健不求人。



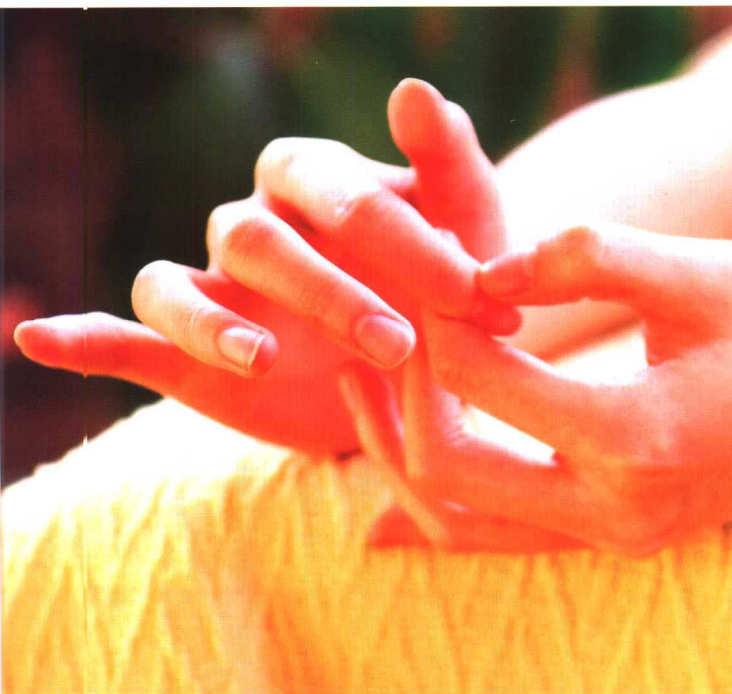
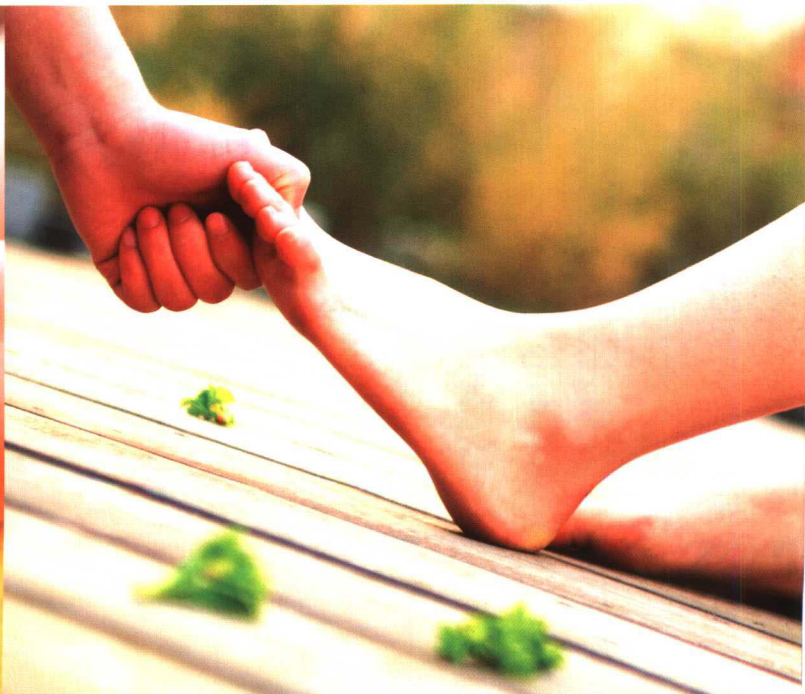
前言

按摩

术在我国已有数千年的历史,它以其特有的『简、便、效、廉』等治疗优势,深受广大民众的欢迎,堪称传统医学之奇葩,东方文化之精粹。随着我国传统医学在世界范围内重新受到重视和追捧,对按摩技术的研究和学习也蔚然成风。另外,在生活节奏逐渐加快、社会压力越来越大、人们对自身健康越来越关注的今天,学习一些日常保健按摩知识,也成为现代人提高生活质量、养生健体的很好选择。

手耳足都是非常理想的全息胚器官,人体所有器官在这样的全息胚上都有着各自的『投影区』。通过手耳足,我们不仅可以得知相应脏器的健康状况,对它进行按摩,还可以起到相应的治疗保健作用。另外,手耳足经络穴位丰富,按摩它们可以使气血通畅、阴阳调和、消除疲劳并治疗各种相关疾病。本书以手耳足为对象,介绍了多种日常保健按摩法和常见症状、慢性疾病的按摩治疗方法,这些方法简便易行,同时配有真人图示,便于读者学习实践。

按摩术博大精深,编著过程中难免有谬误之处,望明哲之士给予批评指正。愿本书能给广大读者带去健康!





目录

1 手耳足中的健康密码 1

手耳足——全身的缩略图 2

手耳足汇聚全身多条经脉 2

手耳足是全身的投影 4

健康的手耳足是什么样的 6

健康的手 6

健康的足 7

健康的耳 8

手耳足的异常改变暴露健康问题 10

检查心脑血管系统 10

检查呼吸系统 11

检查肝胆 12

检查肠胃 13

检查泌尿生殖系统 14

检查神经系统 15

2 按摩基础篇 17

基本按摩手法 18

刚柔相济是关键 18

哪疼按哪最简单 18

手指刺激最方便 19

按摩的注意事项 20

使用按摩介质提高疗效 20

手足浴增强按摩效果 20

不适合做按摩的情况 21

按摩后的正常反应 21

按摩细节不能忘 21

这样刺激，效果加倍 22

手耳足的基础按摩方法 24

手部按摩很简单 24

独特的耳部按摩法 26

足部按摩有讲究 28

3 日常保健按摩篇 31

消除疲劳按摩法 32

你为什么会疲劳 32

手部按摩（大脑反射区、劳宫穴） 33

耳穴刺激（全耳腹背、耳尖） 34

足部按摩（涌泉穴） 35

四大养生穴位——涌泉穴 36

调和脾胃按摩法 38

你的脾胃不适属于哪一种 38

手部按摩（胃脾大肠区反射区、三间穴、手三里穴） 39

耳穴刺激（全耳） 40

足部按摩（胃反射区、胰反射区、十二指肠反射区、直肠反射区、乙状结肠反射区、肝反射区、胆囊反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区） 41

养心安神按摩法 42

手部按摩（少商穴、少冲穴、劳宫穴） 42

耳穴刺激（神门穴、心穴、皮质下穴） 42

足部按摩（心反射区、肾脏反射区、行间穴） 43

疏肝解郁按摩法 44

手部按摩（肝反射区） 44

耳穴刺激（神门穴、心穴、肝穴、脾穴、皮质下穴） 44

足部按摩（肝反射区、胆囊反射区、腹腔神经丛反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区） 45

强肾生精按摩法 46

手部按摩（肾点、命门点） 46

耳穴刺激（耳轮） 46

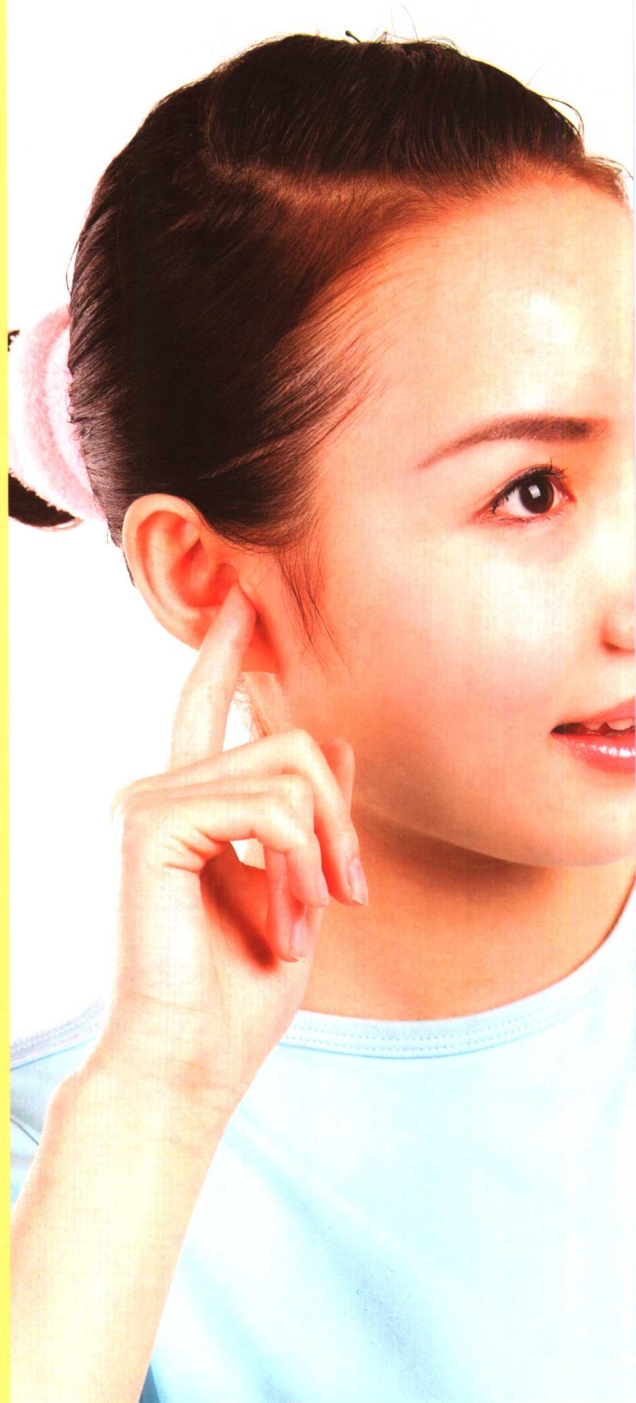
足部按摩（大脑反射区、颈部反射区、甲状腺反射区、肾脏反射区、生殖腺反射区） 47

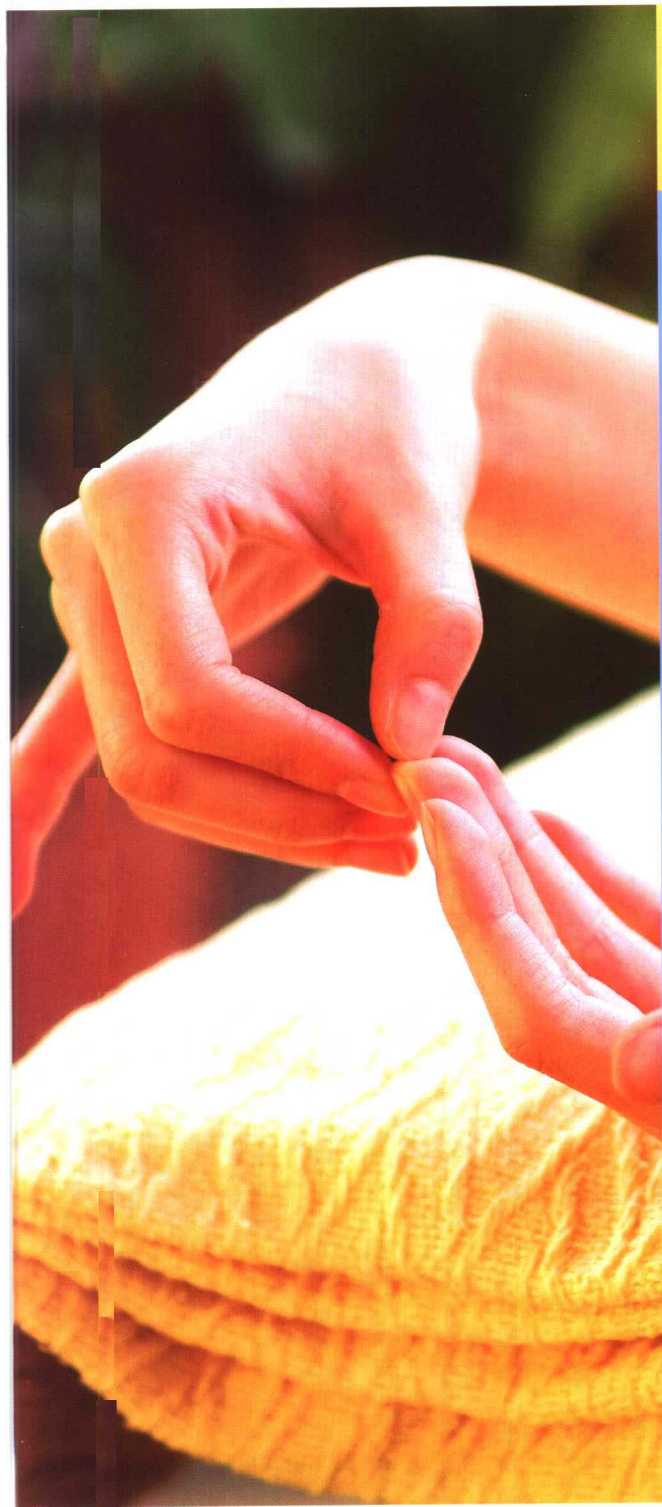
减肥瘦身按摩法 48

手部按摩（胃脾大肠区反射区） 48

耳穴刺激（交感穴、脾穴、神门穴、肺穴） 48

足部按摩（胃反射区、十二指肠反射区、横结肠反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区） 49



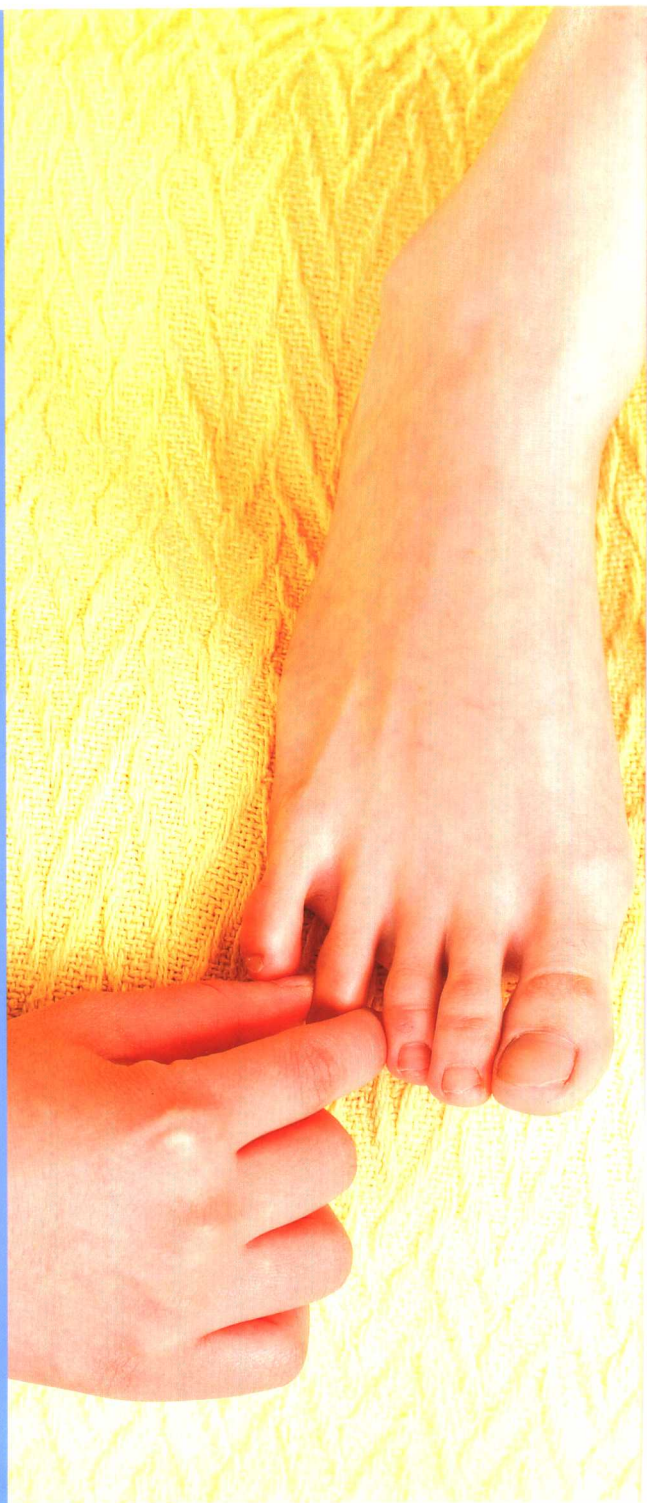


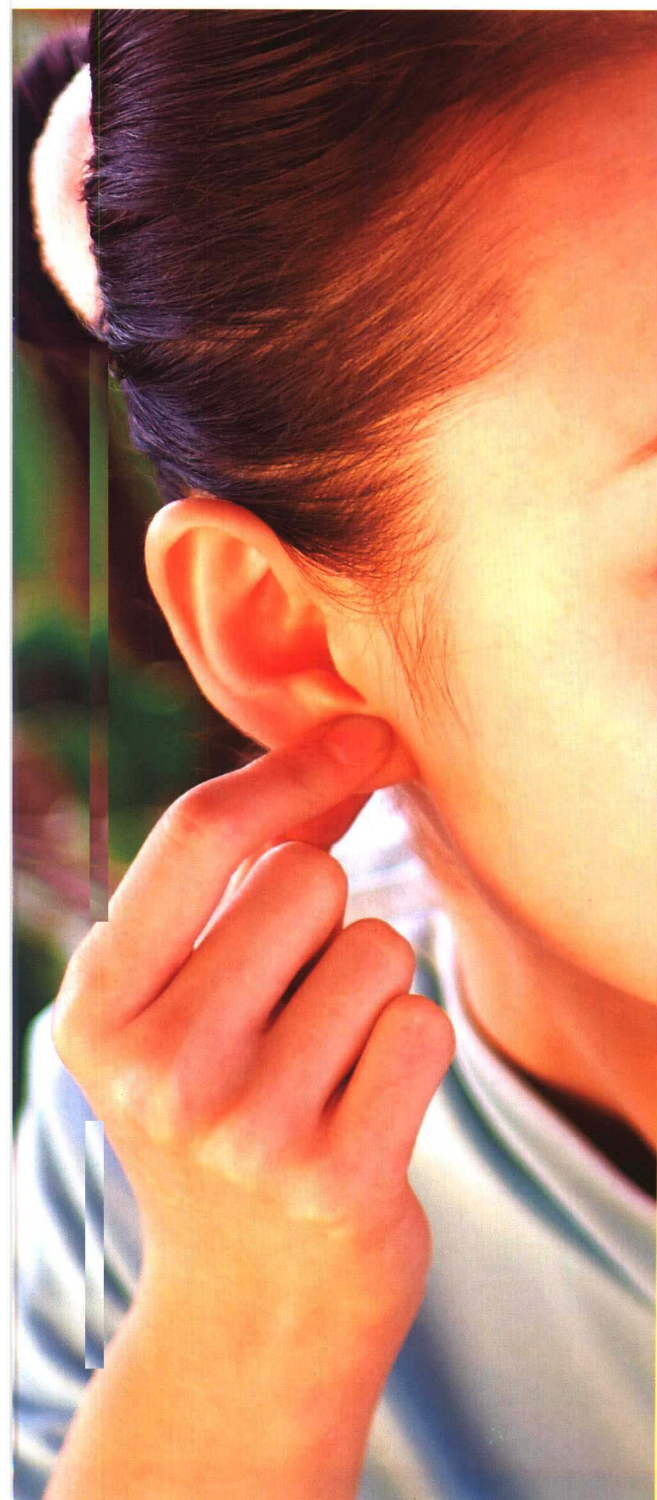
排毒养颜按摩法	50
手部按摩（关冲穴、阳池穴、命门点）	50
耳穴刺激（全耳）	51
足部按摩（足临泣穴、足窍阴穴）	51

4 常见症状按摩篇

头痛	54
你的头痛属于哪一种	54
手部按摩（大脑反射区、额窦反射区、大陵穴）	55
耳穴刺激（神门穴、皮质下穴、交感穴）	56
足部按摩（大脑反射区、小脑及脑干反射区、太冲穴）	57
牙痛	58
手部按摩（合谷穴）	58
耳穴刺激（屏尖穴、口穴、神门穴）	58
足部按摩（上颌反射区、下颌反射区）	59
四大养生穴位——合谷穴	60
晕车、晕船	62
手部按摩（大脑反射区、颈项反射区、心脏反射区）	62
耳穴刺激（耳尖）	63
足部按摩（大脑反射区、小脑及脑干反射区、内耳迷路反射区）	63
眩晕	64
手部按摩（颈项反射区、耳反射区）	64
耳穴刺激（耳垂）	64
足部按摩（内耳迷路反射区、颈部反射区、小脑及脑干反射区、耳反射区）	65
呃逆	66
手部按摩（横膈膜反射区、内关穴）	66
耳穴刺激（耳垂）	66
足部按摩（咽喉与食管、气管反射区，胃反射区，横膈膜反射区，腹腔神经丛反射区）	67
恶心、呕吐	68
手部按摩（商阳穴）	68
耳穴刺激（交感穴）	68

足部按摩（里内庭穴、厉兑穴）	69
耳鸣	70
手部按摩（耳反射区、肾反射区）	70
耳穴刺激（耳屏）	70
足部按摩（至阴穴、足临泣穴、足窍阴穴）	71
腹胀	72
手部按摩（二间穴）	72
耳穴刺激（耳轮）	72
足部按摩（脾反射区、胃反射区、三阴交穴、足三里穴）	73
四大养生穴位——足三里穴	74
咳嗽	76
手部按摩（胸腔呼吸器官区反射区、孔最穴）	76
耳穴刺激（肺穴、气管穴、咽喉穴、肾上腺穴）	76
足部按摩（肺及支气管反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、太溪穴）	77
烧心	78
手部按摩（商阳穴）	78
耳穴刺激（食道穴、口穴、交感穴、贲门穴、三焦穴、皮质下穴）	78
足部按摩（厉兑穴）	79
水肿	80
手部按摩（肾反射区）	80
耳穴刺激（肾穴、脾穴、肺穴）	80
足部按摩（心反射区、肾上腺反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、涌泉穴）	81
宿醉	82
手部按摩（胃反射区、肾反射区、肝反射区）	82
耳穴刺激（神门穴）	83
足部按摩（大敦穴、筑宾穴）	83
痔疮	84
手部按摩（会阴点、大肠点）	84
耳穴刺激（交感穴、心穴、肝穴、皮质下穴）	84
足部按摩（金门穴、足通谷穴）	85
便秘	86
手部按摩（肛门及直肠反射区、支沟穴）	86
耳穴刺激（耳甲艇、耳甲腔）	86



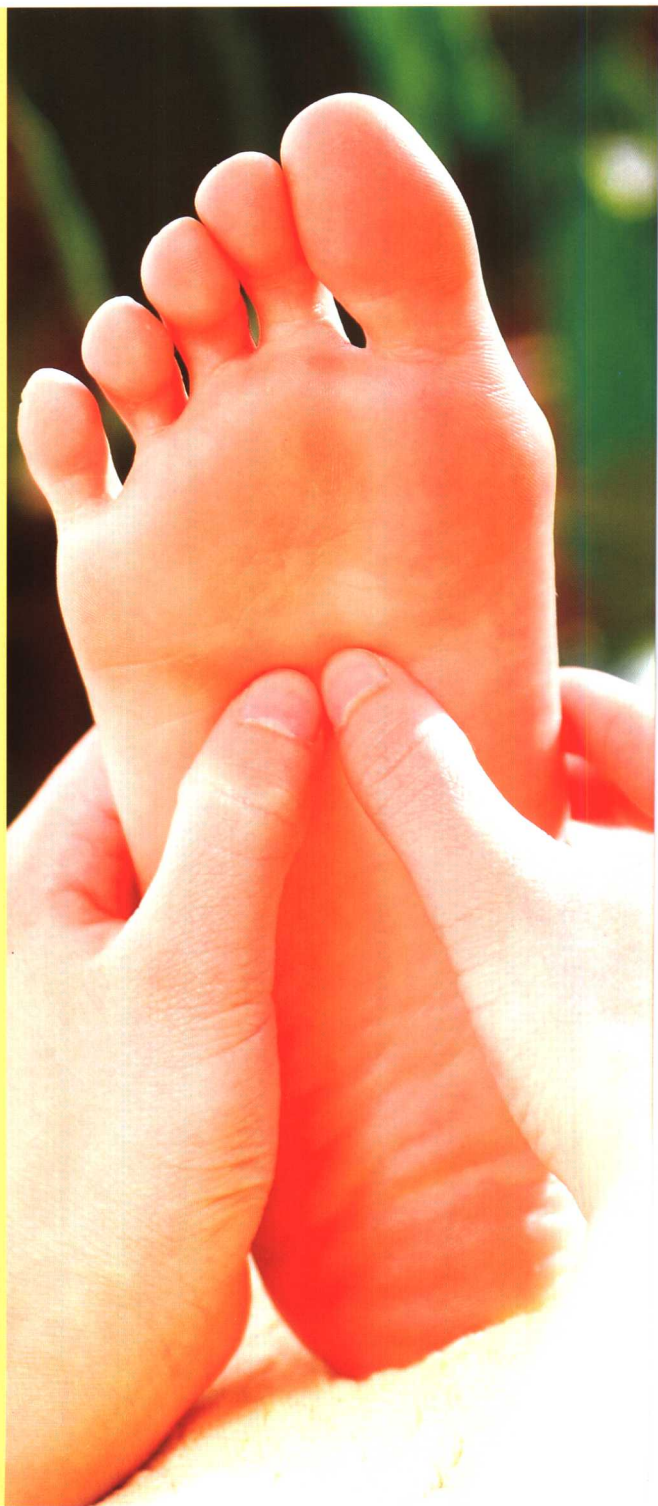


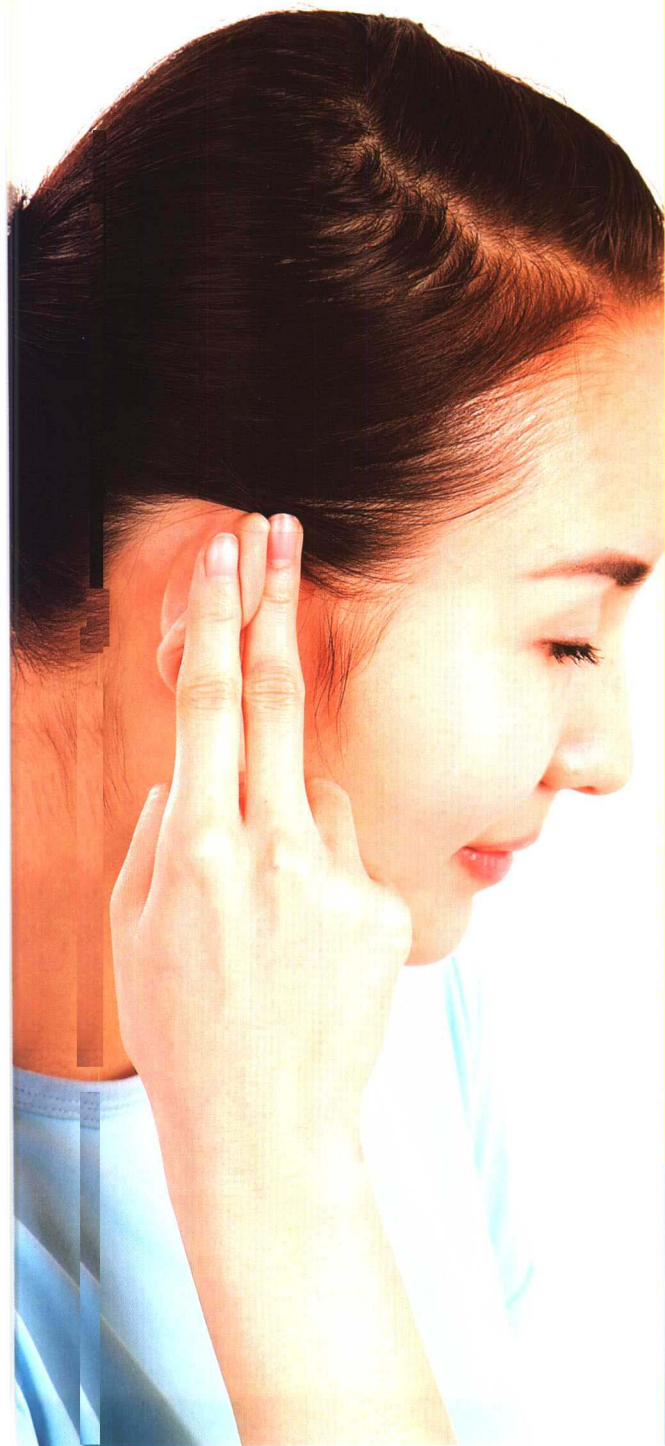
足部按摩（公孙穴、三阴交穴）	87
胸闷	88
手部按摩（中冲穴、神门穴）	88
耳穴刺激（耳轮）	88
足部按摩（心反射区，胸、乳房、胸腺反射区，横膈膜反射区）	89
关节疼痛	90
手部按摩（肩关节反射区、肘关节反射区、髋关节反射区、膝关节反射区、合谷穴）	90
耳穴刺激（耳尖）	90
足部按摩（肩反射区、肩胛骨反射区、肘关节反射区、髋关节反射区、膝反射区）	91
腰扭伤	92
手部按摩（腰椎反射区、腰痛点）	92
耳穴刺激（腰骶椎穴、坐骨神经穴）	92
足部按摩（腰椎反射区、骶骨反射区、太冲穴、昆仑穴）	93
肩颈酸痛	94
手部按摩（肩关节反射区）	94
耳穴刺激（耳廓）	94
足部按摩（隐白穴、至阴穴）	95
视疲劳	96
手部按摩（眼反射区、肝反射区、商阳穴）	96
耳穴刺激（耳垂）	96
足部按摩（厉兑穴、足临泣穴）	97

5 慢性疾病按摩篇

糖尿病	100
糖尿病的分类	100
手部按摩（胃脾大肠区反射区、曲池穴）	101
耳穴刺激（耳廓）	102
足部按摩（肾上腺反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、胃反射区、胰反射区、十二指肠反射区）	103
冠心病	104
手部按摩（心脏反射区、内关穴）	104

耳穴刺激（耳甲腔）	105
足部按摩（心反射区、甲状腺反射区）	105
四大养生穴位——内关穴	106
高血压	108
手部按摩（大脑反射区、合谷穴）	108
耳穴刺激（角窝上、肝穴、肾穴）	109
足部按摩（大脑反射区、小脑及脑干反射区、心反射区、 肾上腺反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射 区）	109
慢性胃炎	110
手部按摩（胃反射区、三间穴）	110
耳穴刺激（胃穴、脾穴、交感穴、肺穴）	110
足部按摩（胃反射区、十二指肠反射区、肾脏反射区、 输尿管反射区、膀胱反射区、厉兑穴）	111
胃、十二指肠溃疡	112
手部按摩（前头点、胃肠点）	112
耳穴刺激（耳廓、耳甲艇、耳甲腔、耳垂）	112
足部按摩（胃反射区、十二指肠反射区、肾脏反射区、 输尿管反射区、膀胱反射区）	113
颈椎病	114
手部按摩（颈椎反射区）	114
耳穴刺激（耳廓）	114
足部按摩（肩反射区、颈部反射区、斜方肌反射区）	115
哮喘	116
手部按摩（胸腔呼吸器官区反射区、三间穴、喘点）	116
耳穴刺激（肾穴、肺穴、脾穴）	117
足部按摩（横膈膜反射区、太溪穴）	117
低血压	118
你的低血压属于哪一种	118
手部按摩（心脏反射区、大陵穴、神门穴）	119
耳穴刺激（肾上腺穴、缘中穴、心穴、皮质下穴、肝穴、 升压沟）	120
足部按摩（肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、 生殖腺反射区、内耳迷路反射区、涌泉穴）	121
畏寒症	122
手部按摩（心脏反射区、阳池穴）	122



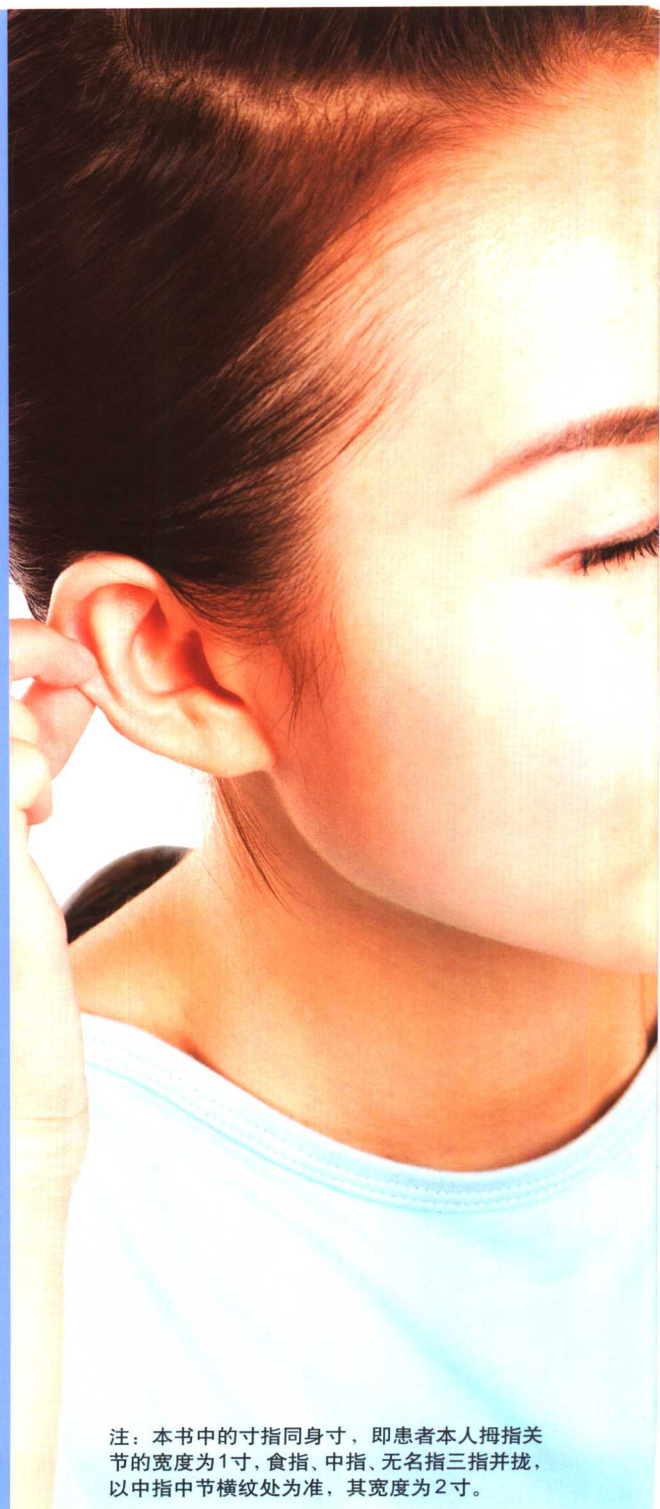


耳穴刺激（全耳）	122
足部按摩（肝反射区、肾脏反射区）	123
贫血	124
手部按摩（心脏反射区、大陵穴、神门穴）	124
耳穴刺激（全耳）	124
足部按摩（心反射区、脾反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、隐白穴、大敦穴）	125
青光眼	126
手部按摩（眼反射区、关冲穴）	126
耳穴刺激（耳尖）	126
足部按摩（大脑反射区、三叉神经反射区、眼反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、腹腔神经丛反射区）	127
老花眼	128
手部按摩（眼反射区、养老穴）	128
耳穴刺激（耳轮、对耳轮）	128
足部按摩（眼反射区、前额反射区、生殖腺反射区、厉兑穴）	129
慢性鼻炎、鼻窦炎	130
手部按摩（合谷穴、中冲穴、鼻反射区、肺及支气管反射区）	130
耳穴刺激（内鼻穴、外鼻穴、肺穴、肾上腺穴、内分泌穴）	131
足部按摩（涌泉穴）	131
慢性肝炎	132
手部按摩（肝反射区、胆囊反射区）	132
耳穴刺激（肝穴、十二指肠穴、胃穴、脾穴、内分泌穴）	132
足部按摩（肝反射区、胆囊反射区、太冲穴、行间穴）	133

6 生殖保健按摩篇

阳痿	136
手部按摩（生殖腺反射区、肾点、命门点）	136
耳穴刺激（耳轮）	136

足部按摩（脑垂体反射区、前列腺反射区）	137
前列腺疾病	138
手部按摩（前列腺反射区）	138
耳穴刺激（尿道穴、内生殖器穴）	138
足部按摩（前列腺反射区、肾上腺反射区、肾脏反射区、 输尿管反射区、膀胱反射区）	139
阴道疾病	140
可能引发阴道不适的疾病	140
手部按摩（膀胱反射区、输尿管反射区、肾反射区）	141
耳穴刺激（全耳）	142
足部按摩（肾上腺反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、 膀胱反射区、生殖腺反射区、公孙穴）	143
月经不调	144
手部按摩（生殖腺反射区、肾点）	144
耳穴刺激（缘中穴、内分泌穴、内生殖器穴）	144
足部按摩（三阴交穴、太溪穴、太冲穴）	145
痛经	146
手部按摩（合谷穴）	146
耳穴刺激（内生殖器穴、内分泌穴、交感穴、神门穴）	146
足部按摩（大敦穴、水泉穴、三阴交穴）	147
乳房肿块	148
手部按摩（肝反射区、会阴点）	148
耳穴刺激（胸穴、内分泌穴、肾上腺穴、肝穴）	148
足部按摩（胸、乳房、胸腺反射区，太冲穴）	149
性冷淡	150
手部按摩（肾反射区、大脑反射区、生殖腺反射区）	150
耳穴刺激（耳廓）	150
足部按摩（大脑反射区、脑垂体反射区、子宫反射区、 至阴穴）	151
更年期综合征	152
手部按摩（心脏反射区、肾点、关冲穴）	152
耳穴刺激（交感穴、内生殖器穴、神门穴）	153
足部按摩（涌泉穴、三阴交穴）	153



注：本书中的寸指同身寸，即患者本人拇指关节的宽度为1寸，食指、中指、无名指三指并拢，以中指中节横纹处为准，其宽度为2寸。

1

HEALTH SIGNS IN HAND
EAR AND FOOT

手耳足中的健康密码

手耳足——全身的缩略图

健康的手耳足是什么样的

手耳足的异常改变暴露健康问题



手耳足——全身的缩略图

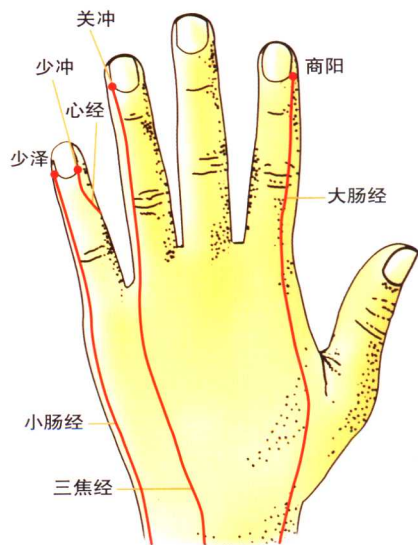
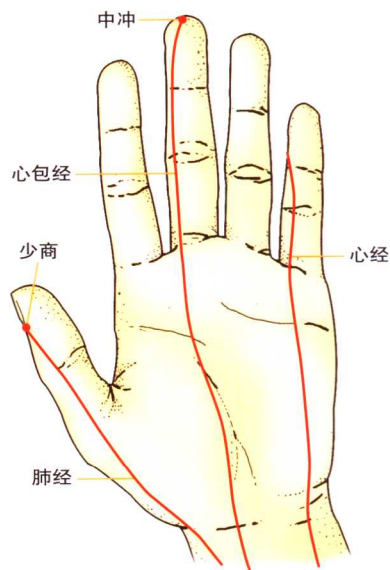
手耳足汇聚全身多条经脉

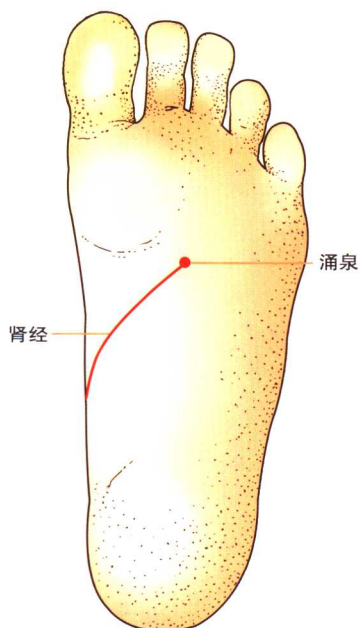
赤 脚走路为什么能强身健体？用手滚动核桃为什么能让人充满活力？你知道小小的耳竟是你全身的一幅缩略图吗？其中的秘密在于以下这些神奇的经络穴位。

经络贯穿手耳足

经络是贯通人体的庞大网络，它纵横交错，遍布全身，沟通脏腑与体表的系统，并将人体脏腑、组织、器官联结成为一个有机的整体。人体通过经络来运行气血、调和阴阳，使各部分的功能活动得以保持协调和相对平衡。若是经络堵塞、气血不畅、阴阳失调，就会产生疲劳与疾病。“命要活得长，全靠经络养”说的就是这个道理。

人体的五脏六腑共有十二条经脉，六条行于手，六条行于足。行于手的分别是手三阴经和手三阳经，手三阴经起于胸止于手，手三阳经起于手止于头。行于足的分别是足三阴经和足三阳经，足三阴经起于足止于胸，足三阳经起于头止于足。这十二条经脉是人体经络系统中的主要部分，每条经脉都有各自的循行路线，





在经气发生病理变化时表现出特殊的症状，对于维持人体生命活动、调整机体虚实、治疗疾病等方面有重要的意义。

穴位按摩有奇效

十二经脉在体表相应处都有穴位分布，统称经穴。这些穴位既是经络之气输注于体表的部位，又是疾病反应于体表的部位，还是针灸、推拿、气功等疗法的施术部位。在人体疾病治疗和养生保健中，穴位具有“按之快然”“驱病迅速”的神奇功效。

人体手部经络穴位丰富，既有六条经脉的穴位，又有众多经外奇穴，因此手穴能治疗全身疾病。足部是人体中穴位分布最密集的区域之一，每一只脚上有38处穴位。这些穴位有的掌管经气的出入，有的与脏腑有密切联系，几乎都具有特殊的生理功能。“耳

为宗脉之所聚”，十二经脉皆通过耳部，所以人体某一脏腑和部位发生病变时，可通过经络反应到耳廓相应点上。经常按摩耳部能疏通经络，运行气血，调理脏腑，达到防病治病的目的。

人体各脏腑器官的功能信息通过经络汇集反应到手、耳、足部，使它们成为反映全身健康状况最敏感的地带，所以按摩手、耳、足上的经络穴位对维持阴阳平衡、保持身体健康有着重要积极的意义。

