

权威专家按摩经验大公开



手足 脊柱反射区 对症按摩速查

北京中医药大学针灸推拿学院教授 博士生导师
北京国医堂主任医师

刘清国 主编

真人图解 一看就懂
一学就会 一按就灵

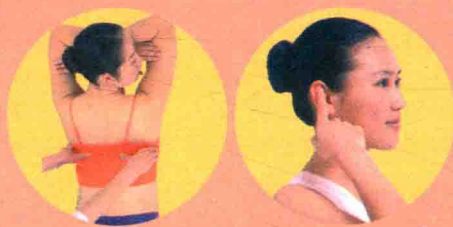


 中国纺织出版社

手足 脊柱反射区 对症按摩速查

北京中医药大学针灸推拿学院教授 博士生导师
北京国医堂主任医师

刘清国 主编



图书在版编目(CIP)数据

手耳足脊柱反射区对症按摩速查 / 刘清国主编. —
北京: 中国纺织出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5180-2674-6

I. ①手… II. ①刘… III. ①按摩疗法(中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第117459号

策划编辑: 樊雅莉 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: // weibo.com/2119887771

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 113 千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目 录

第一章 手耳足中的健康密码

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

健康的手足是什么样的 / 6

健康的手 / 6

手的外形 / 6

健康的足 / 7

手耳足基本按摩手法 / 9

刚柔相济是关键 / 9

哪疼按哪最简单 / 9

手指刺激最方便 / 10

按摩的注意事项 / 11

使用按摩介质提高疗效 / 11

手足浴增强按摩效果 / 11

不适合做按摩的情况 / 11

按摩后的正常反应 / 12

按摩细节要注意 / 12

手耳足的基础按摩方法 / 13

手部按摩很简单 / 13

独特的耳部按摩法 / 14

足部按摩有讲究 / 15

第二章 手耳足脊柱反射区分布

手部反射区分布 / 18

手掌反射区 / 18

手指反射区 / 25

手背反射区 / 30

手掌反射点 / 36

手背反射点 / 41

手部尺侧全息穴位 / 47

手部桡侧全息穴位 / 49

健康的耳是什么样子的 / 52

耳部反射区分布 / 54

耳轮部反射区 / 54

耳垂部反射区 / 56

对耳轮部反射区 / 58

三角窝部反射区 / 60

耳屏部反射区 / 62

对耳屏部反射区 / 64

耳甲部反射区 / 66

耳舟部反射区 / 72

对耳轮体部反射区 / 74

耳背部反射区 / 76

足部反射区分布 / 78

足心反射区 / 78

足趾反射区 / 80

足掌反射区 / 82

足内侧反射区 / 88

足外侧反射区 / 91

足背反射区 / 93

背部常用穴位 / 96

第三章 手耳足脊柱反射区 按摩治疗常见病

常见疾病 / 106

头痛 / 106

手部按摩 | 大脑反射区、大陵穴 / 106

耳部按摩 | 神门、皮质下、交感反射区 / 106

足部按摩 | 颈项反射区、太冲穴 / 107

脊柱按摩 | 大椎穴、风门穴 / 107

耳鸣、耳聋 / 108

手部按摩 | 耳、肾反射区，关冲穴 / 108

耳穴按摩 | 肝、肾反射区 / 109

足部按摩 | 至阴穴、内耳迷路反射区 / 109

感冒 / 110

手部按摩 | 肺点、胸腔呼吸器官反射区 / 110

耳部按摩 | 肺、气管反射区 / 110

足部按摩 | 肾上腺、膀胱、胸部淋巴结、
垂体、甲状旁腺反射区 / 111

脊柱按摩 | 风门穴、肺俞穴 / 111

咳嗽 / 112

手部按摩 | 肺、胸腔呼吸器官反射区 / 112

脊柱按摩 | 风门穴、肺俞穴 / 112

耳穴刺激 | 肺、气管、咽喉、肾上腺反射
区 / 113

足部按摩 | 肺及支气管、肾脏、输尿管、
膀胱反射区，太溪穴 / 113

眩晕 / 115

手部按摩 | 耳、颈项反射区 / 115

足部按摩 | 小脑及脑干、内耳迷路反射区 / 115

呃逆 / 116

手部按摩 | 横膈膜反射区、内关穴 / 116

耳部按摩 | 胃、交感、神门反射区 / 116

足部按摩 | 食管、胃、横膈膜、气管反射
区 / 117

胸闷 / 118

手部按摩 | 中冲穴、神门穴、肺、支气管
反射区 / 118

足部按摩 | 心、胸（乳房）、横膈膜反射
区 / 119

脊柱按摩 | 膈俞穴 / 119

晕车晕船 / 120

手部按摩 | 大脑、心脏反射区 / 120

足部按摩 | 大脑、小脑及脑干、内耳迷路
反射区 / 120

水肿 / 121

耳部按摩 | 肾、脾、肺反射区 / 121

足部按摩 | 涌泉穴、肾上腺反射区 / 121

三叉神经痛 / 122

耳部按摩 | 眼、颌、颞、枕反射区 / 122

足部按摩 | 三叉神经、眼反射区 / 122

腹泻 / 123

耳部按摩 | 大肠、神门反射区 / 123

足部按摩 | 腹腔神经丛、肾上腺反射区 / 123

便秘 / 124

手部按摩 | 肛管、肛门反射区 / 124

耳部按摩 | 大肠、脾、直肠反射区 / 124

足部按摩 | 公孙穴、三阴交穴 / 125

脊柱按摩 | 大肠俞穴、胃俞穴 / 125

痔疮 / 126

手部按摩 | 会阴点 / 126

耳部按摩 | 肛门、直肠、大肠、脾、肾上腺反射区 / 126

足部按摩 | 照海穴、足三里穴 / 127

关节疾病 / 128

颈椎病 / 128

手部按摩 | 颈椎反射区 / 128

耳部按摩 | 颈椎、神门反射区 / 128

足部按摩 | 肩胛骨、颈项、斜方肌反射区 / 129

脊柱按摩 | 大杼穴、风门穴 / 129

肩周炎 / 130

手部按摩 | 合谷穴 / 130

足部按摩 | 肩胛骨、颈椎反射区，隐白穴、至阴穴 / 130

耳部按摩 | 肩反射区 / 130

脊柱按摩 | 风门穴、大杼穴 / 131

腰椎骨质增生 / 132

手部按摩 | 腰椎、骶骨反射区，坐骨神经点，腰肌点 / 132

耳部按摩 | 腰骶椎、坐骨神经反射区 / 133

足部按摩 | 腰椎、髋关节、坐骨神经反射区足 / 133

坐骨神经痛 / 134

手部按摩 | 脊柱点、腰肌点 / 134

耳部按摩 | 坐骨神经、腰骶椎反射区 / 134

足部按摩 | 坐骨神经、腰椎反射区 / 135

风湿性关节炎 / 136

手部按摩 | 肩关节、肘关节、膝关节反射区，合谷穴 / 136

耳部按摩 | 膝、肘反射区 / 137

足部按摩 | 肩关节、肩胛骨、肘关节、膝关节、髋关节反射区 / 137

落枕 / 139

耳部按摩 | 颈、颈椎反射区 / 139

足部按摩 | 隐白穴、至阴穴 / 139

慢性病、中老年疾病 / 140

糖尿病 / 140

手部按摩 | 肺点、胃脾大肠反射区、曲池穴、脾点、肾点、三焦点 / 140

耳部按摩 | 内分泌反射区 / 141

脊柱按摩 | 肾俞穴、脾俞穴 / 141

足部按摩 | 肾上腺反射区 / 141

冠心病 / 142

手部按摩 | 心反射区、内关穴 / 142

耳部按摩 | 心反射区 / 142

脊柱按摩 | 心俞穴 / 142

心律失常 / 143

手部按摩 | 心反射区、心点 / 143

耳部按摩 | 心、皮质下反射区 / 143

高血压 / 144

手部按摩 | 大脑反射区、命门点 / 144

耳部按摩 | 角窝上、肝反射区 / 144

足部按摩 | 大脑、心反射区 / 145

脊柱按摩 | 心俞穴、肝俞穴 / 145

高脂血症 / 146

手部按摩 | 合谷穴、脾点、肾点、三焦点 / 146

足部按摩 | 垂体、胰、肾上腺、输尿管、
大脑、膀胱反射区 / 147

肾小球肾炎 / 148

耳部按摩 | 肾、肾上腺、膀胱、内分泌反
射区 / 148

足部按摩 | 肾、尿道和阴道、输尿管、膀
胱反射区 / 149

脊柱按摩 | 肾俞穴、脾俞穴 / 149

脂肪肝 / 150

耳部按摩 | 肝、脾反射区 / 150

足部按摩 | 肝、胆囊反射区 / 150

甲状腺功能亢进 / 151

耳部按摩 | 内分泌、缘中反射区 / 151

足部按摩 | 甲状腺、甲状旁腺反射区 / 151

慢性支气管炎 / 152

手部按摩 | 胸腔呼吸器官反射区、喘点 / 152

耳部按摩 | 肺、气管反射区 / 152

足部按摩 | 肺和支气管、肾上腺反射区 / 153

脊柱按摩 | 心俞穴、肺俞穴 / 153

支气管哮喘 / 154

手部按摩 | 喘点、三间穴、胸腔呼吸器官反
射区 / 154

耳部按摩 | 肺、交感反射区 / 155

足部按摩 | 横膈膜、肺和支气管、肾上腺反
射区，太溪穴 / 155

脊柱按摩 | 心俞穴、肺俞穴 / 156

慢性胃炎 / 157

手部按摩 | 胃、胃脾大肠反射区 / 157

足部按摩 | 胃、十二指肠反射区 / 157

胆囊炎、胆石症 / 158

手部按摩 | 胆囊、胃脾大肠反射区 / 158

耳部按摩 | 胆、三焦反射区 / 158

足部按摩 | 胆囊、胰反射区 / 159

脊柱按摩 | 胆俞穴、脾俞穴 / 159

慢性肝炎 / 160

手部按摩 | 肝、胆囊反射区 / 160

耳部按摩 | 肝、肝阳反射区 / 160

足部按摩 | 腹腔神经丛、肝、胆囊、肾反
射区 / 161

脊柱按摩 | 脾俞穴、膈俞穴 / 161

动脉硬化 / 162

手部按摩 | 大脑、肾上腺反射区 / 162

脊柱按摩 | 膈俞穴、脾俞穴 / 162

青光眼 / 163

手部按摩 | 眼反射区 / 163

足部按摩 | 眼、三叉神经反射区 / 163

耳部按摩 | 耳尖反射区 / 163

中风后遗症 / 164

手部按摩 | 心点、肾点，心、脾反射区 / 164

耳部按摩 | 神门、内分泌反射区 / 165

脊柱按摩 | 肾俞穴 / 165

男性疾病 / 166

前列腺炎 / 166

手部按摩 | 前列腺反射区、神门穴 / 166

耳部按摩 | 尿道、肾反射区 / 166

足部按摩 | 输尿管、肾上腺、膀胱、前列腺反射区 / 167

阳痿、早泄 / 168

手部按摩 | 肾点、生殖腺反射区 / 168

耳部按摩 | 内、外生殖器反射区 / 168

足部按摩 | 前列腺、垂体反射区，足三里穴、阴陵泉穴、阳陵泉穴、涌泉穴 / 169

女性疾病 / 170

性冷淡 / 170

手部按摩 | 肾、大脑、生殖腺、垂体反射区 / 170

耳部按摩 | 胸、内分泌反射区 / 171

足部按摩 | 子宫反射区、至阴穴 / 171

月经不调 / 172

手部按摩 | 生殖腺反射区、肾点 / 172

耳部按摩 | 内分泌、皮质下反射区 / 172

足部按摩 | 三阴交穴、太溪穴、太冲穴、足外侧生殖腺反射区 / 173

痛经 / 174

手部按摩 | 内关穴、合谷穴 / 174

耳部按摩 | 内生殖器、神门反射区 / 174

足部按摩 | 大敦穴、太溪穴、三阴交穴、前列腺或子宫反射区 / 175

脊柱按摩 | 肾俞穴 / 175

阴道疾病 / 176

手部按摩 | 膀胱、输尿管反射区 / 176

足部按摩 | 输尿管、足外侧生殖腺反射区 / 176

更年期综合征 / 177

手部按摩 | 合谷穴、内关穴、关冲穴、心反射区 / 177

耳部按摩 | 内分泌、缘中反射区 / 178

足部按摩 | 肾上腺、足外侧生殖腺、脑垂体、肾反射区 / 178

附录 / 179

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

手的外形/6

健康的足/7

手耳足基本按摩手法/9

刚柔相济是关键/9

哪疼按哪最简单/9

手指刺激最方便/10

按摩的注意事项/11

使用按摩介质提高疗效/11

手足浴增强按摩效果/11

不适合做按摩的情况/11

按摩后的正常反应/12

按摩细节要注意/12

手耳足的基础按摩方法/13

手部按摩很简单/13

独特的耳部按摩法/14

足部按摩有讲究/15

第一章

手耳足中的健康密码

手耳足——全身的缩略图

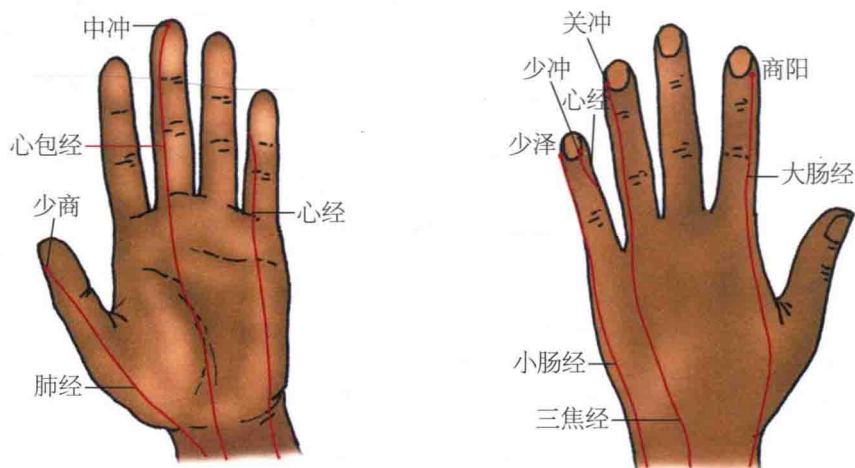
手耳足汇聚全身多条经脉

赤脚走路为什么能强身健体？用手滚核桃为什么能让人充满活力？你知道小小的耳朵竟是你全身的一幅缩略图吗？其中的秘密就在以下这些神奇的经络穴位中。

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，并将脏腑、组织、器官连接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，就会造成疲劳或疾病。“命要活得长，全靠经络养”说的就是这个道理。

人体共有十二条经络，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



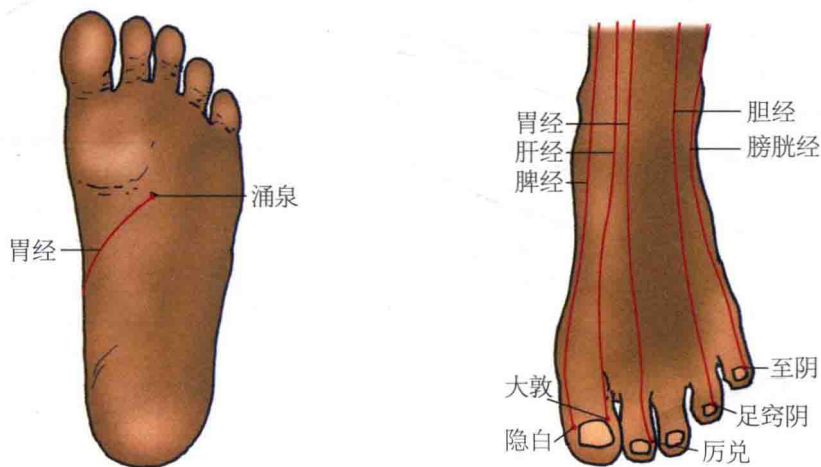
足三阴经和足三阳经，足三阴经起于足止于胸，足三阳经起于头止于足。这十二条经脉是人体经络系统中的主要部分，每条经络都有各自的循行路线，在经气发生病理变化时表现出特殊的症状。这十二条经脉对于维持人体生命活动、调整机体虚实、治疗疾病等方面有重要的意义。

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，又是疾病反映于体表的部位，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，因此手穴关乎全身疾病。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、足上的经络穴位和反射区对维持阴阳平衡、保持身体健康有着重要积极的意义。

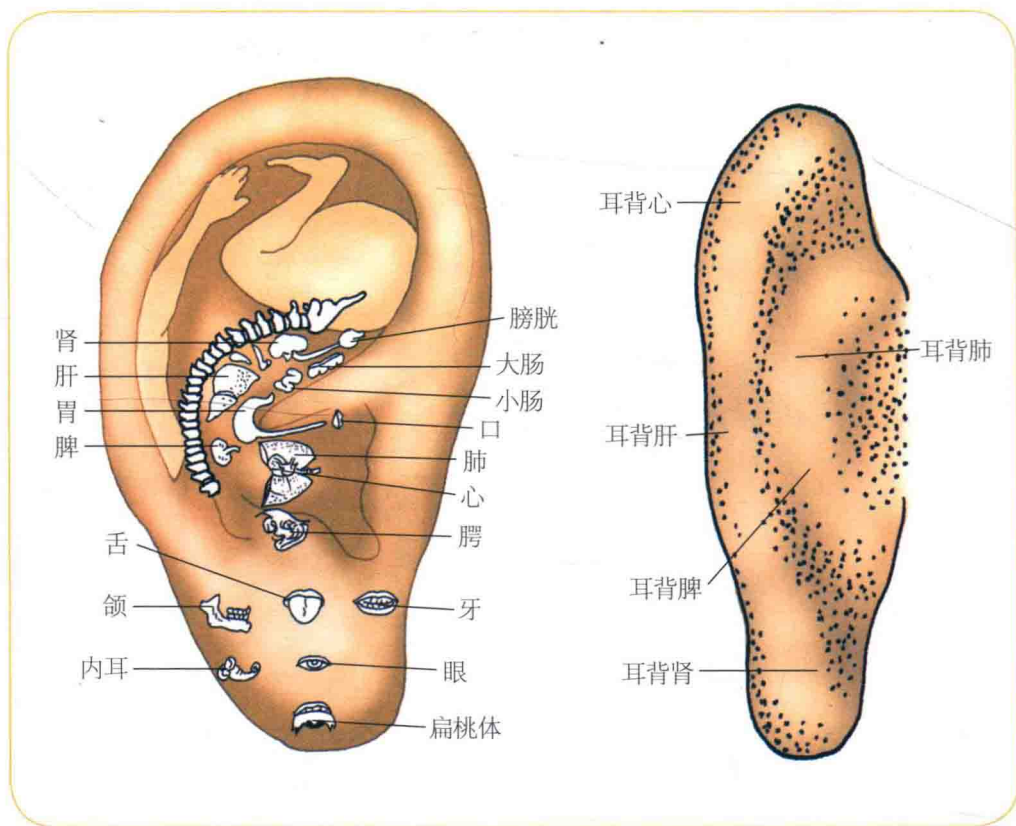


手耳足是全身的投影

手耳足的奥秘除了用传统的经络穴位解释以外，20世纪80年代出现的“全息生物学”从另一个侧面为我们揭开了手耳足的秘密。就像从一个受精卵发育而来的人，每个细胞都带有反映他本身特性的所有基因一样，机体所有器官在某个特定的部分上有着各自的“投影区”，这样的“投影区”叫做全息胚。从全息胚上可以得知相应脏器的健康状况，对它进行按摩，可以起到治疗保健的作用。

耳像子宫里蜷缩的胎儿

人们惊奇地发现，对于耳来说，耳廓就像一个头朝下、臀朝上倒着蜷缩在子宫里的胎儿。耳部穴位与人体的各个器官相对应，人体的五脏六腑、五官七窍甚至更小的部分在耳廓上都有分布，通过按摩、贴压等方法对耳穴进行刺激，也可以收到很好的治疗效果。

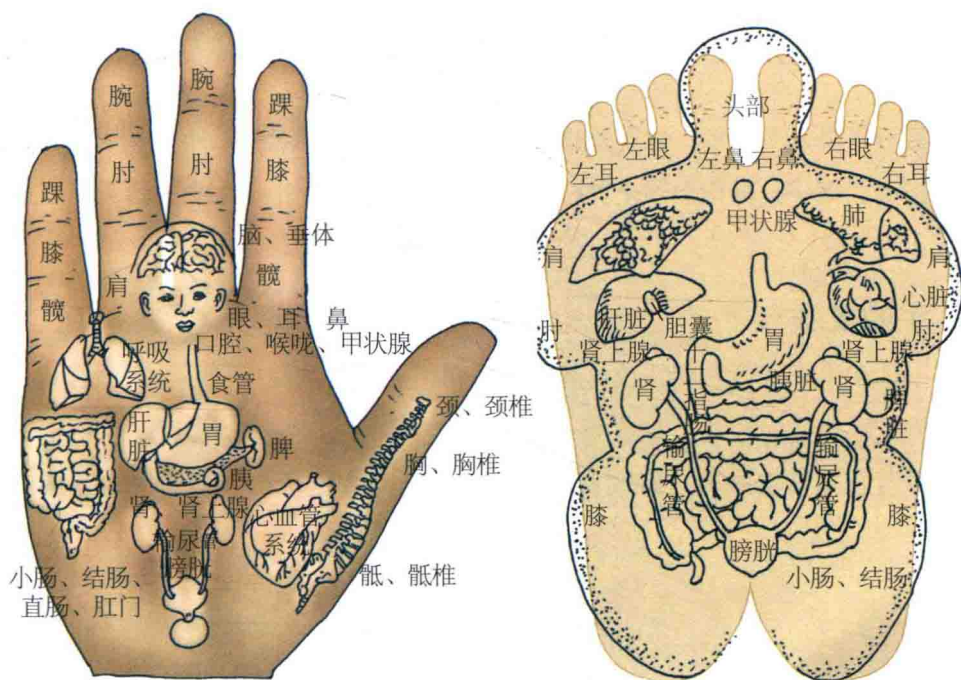


手足是理想的全息胚器官

手足部具有整个人体的信息，是全身的缩影。人体的循环系统、消化系统、呼吸系统、内分泌系统、代谢系统、神经系统、运动系统、生殖系统及五官都能在手足部找到相对应的区域和穴位。手足部的每一个反射区都与相应的器官有相似的生物学特性，器官出现问题在反射区会有所表现，根据反射区的变化可以判断相应器官的病痛。刺激相应的穴位可调整相应组织器官的功能，改善其病理状态，从而起到防病治病、强身健体的作用。

另外，手与足神经末梢分布丰富稠密，局部体积和面积也较大，不仅可以保证较大的信息传递量，而且也容易实施按摩。

手耳足就像我们全身的缩略图，不仅可以通过它们了解身体的健康状况，更重要的是，我们还可以通过简便易行的手耳足按摩缓解病痛，增进健康。



健康的手足是什么样的

健康的手

健康的手皮肤明亮，红润有光泽，富有弹性。手掌厚实柔顺，纹理匀称，五指挺直且可并拢，指节圆润有力，指尖圆秀、健壮、红润。

手的外形

手可分为手腕、手掌、手背和手指四个部分。手和前臂连接处称为手腕部，手腕与手指之间的部分，内侧面称为手掌，外侧面称为手背，手掌中央凹陷处称为掌（手）心，其桡（外）侧与尺（内）侧呈鱼腹状的隆起分别称为大鱼际和小鱼际。

每只手有五个手指，分别称拇指、食指、中指、无名指、小指；手指又分指腹、指尖、指甲；拇指侧因上臂桡骨所在称为桡侧，小指侧因上臂尺骨所在称为尺侧。

手的皮肤

手掌及手指掌侧的皮肤较背部的皮肤粗糙，皮肤角质层较厚，皮下有较厚的脂肪垫。

手背及指背皮肤薄、软而富有弹性，皮下有大量疏松的脂肪组织，可以滑动。

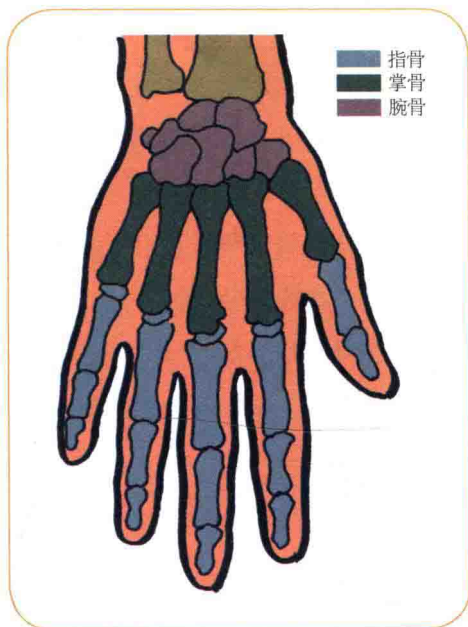
手的骨骼

手部骨骼由腕骨、掌骨、指骨组成，共27块。

腕骨为8块小型短骨，连接小臂的尺骨、桡骨与手部的掌骨。

掌骨为5块小型长骨，掌骨近端为掌骨底，与腕骨相接；远端为掌骨头，与指骨相接。

指骨为小管状骨，共有14节，其中除拇指为2节指骨外，其他各指均为3节，根据距指根的远近称为近节指骨、中节指骨、远节指骨。



健康的足

健康的足跟骨直立不横卧，身体重心在正常位置，足底弓明显。脚掌和脚背曲线柔和丰满，脚掌规整，无异常增厚或变薄。脚趾整齐、柔软、有弹性，趾头圆润，趾甲半透明有光泽，呈粉红色，甲根有半月形的甲弧。

足的外形

足可分为脚掌、脚背、脚后跟和脚趾四个部分。

足内侧面称为脚掌，外侧面部分称为脚背。脚掌即脚底，人直立时脚与地面接触的部分。脚掌的中央部分称为脚心，脚心骨结构中有两个脚弓，使脚具有弹性并作为防止震动的垫子。脚跟即人脚的后部，位于踝关节之下和脚弓之后，脚前端的分支是脚趾。

足的皮肤

脚掌白里透红，润泽而富有弹性。

脚后跟及脚底的皮肤比脚背的皮肤略粗糙。

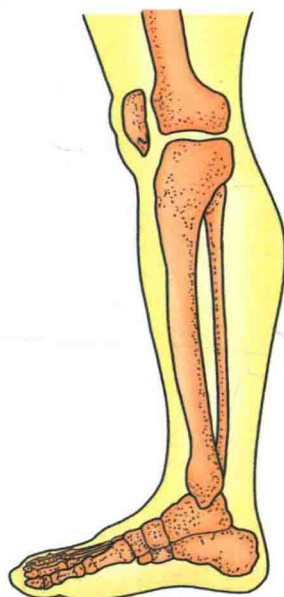
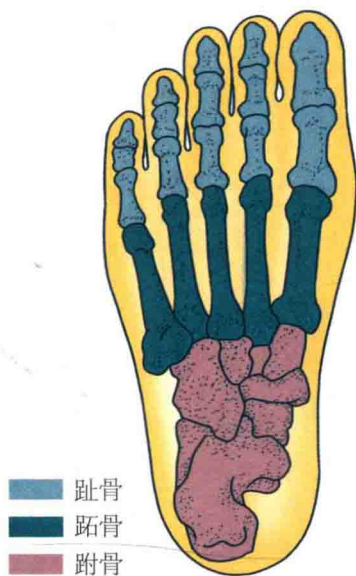
足的骨骼

足部骨骼由跗骨、跖骨、趾骨三部分组成。

跗骨即脚背骨，是连接跖骨和胫骨的骨骼，相当于手部的腕骨。它构成脚跟和脚面的一部分，由7块小骨组成。

跖骨是长骨，构成脚面上接近脚趾的部分，相当于手部的掌骨。它共有5块，由内向外依次为1~5跖骨。

趾骨共14块，相当于手部的指骨。趾骨中拇趾为两节，其余为三节，以近根部为内的原则，由内向外为1~3趾骨。



足部骨骼与胫骨的连接