



手到病自除系列

不打针、不吃药

在手足耳上解决病痛

真人图解手部、足部、耳部反射区

让您认识手足耳的神奇治病效果

手足耳诊治疾病基础知识

+41种常见病手足耳按摩图解

+11种手足耳日常按摩保养法

手足耳按摩

速查手册

手足耳按摩，这一本就足够！

李志刚◎编著

北京中医药大学博士生导师

国医堂主任医师

随身携带，随时按摩

直观易学，方便实用

绿色健康，精确严谨

按摩手足耳，还您真正的健康

最贴心的
健康小百科



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

手足耳按摩

速查手册

SHOUZUER ANMO SUCHA SHOUCHE

李志刚 编著

北京中医药大学博士生导师

国医堂主任医师



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

手足耳按摩速查手册/李志刚编著. —合肥: 安徽
科学技术出版社, 2015. 1
(手到病自除系列)
ISBN 978-7-5337-6511-8

I. ①手… II. ①李… III. ①手-按摩疗法(中医)-
手册②足-按摩疗法(中医)-手册③耳-按摩疗法(中医)-
手册 IV. ①R244. 1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第267826号

手足耳按摩速查手册

李志刚 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 杨洋
特约编辑: 江娜 装帧设计: 吴展新

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)63533330

印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755)82460000
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1016 1/24 印张: 6 字数: 150千
版次: 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6511-8

定价: 15.00元

版权所有, 侵权必究



Preface 前言

按摩是一种能够有效激发人体自愈能力的中医治疗方法。手足耳是人体最易于施用按摩手法的部位，是人体的“天然药箱”，它们是人体经络和穴位的汇集之处，上面汇集了人体各器官的反射区。如果人体的某些部位发生了病变，都会反射到手足耳上来。通过对手足耳的观察，可以得知相应脏器的健康状况，若经常按摩手足耳，可以调畅气血、调和阴阳，有效防治疾病。

拥有数千年历史的中医按摩疗法，具有易懂易学、操作简便、安全可靠、疗效显著等特点，因此掌握这一方法，可以很快了解体内脏腑功能情况，“见微知著”和“大病化小，小病化无”。

本书图文并茂，以图释文、以文解图向读者直观、形象地介绍了手足耳反射区按摩疗法的基础知识和各种常见症状的对症按摩方法，给您提供最安全、最经济的简单自我保健操作方法。

值得注意的是，本书中的按摩疗法只能作为缓解病痛的辅助疗法，有各种急症或疑难杂症的患者还应及时到医院诊治。

手足耳按摩疗法博大精深，由于编著水平有限，在编著过程中难免出现纰漏和疏忽，欢迎广大读者朋友不吝赐教，批评指正，以便我们进一步完善本书的内容。

李志刚



Contents 目录

Part 1

观手足耳诊病

观手诊病.....	002
观足诊病.....	006
观耳诊病.....	011



*Part 2***按摩手足耳，调理常见病**

头痛	016
咳嗽	018
感冒	020
牙痛	022
腹胀	024
偏头痛	026
胃肠炎	028
消化不良	030
慢性鼻炎	032
失眠	034
胸闷	036
肥胖症	038
便秘	040

呃逆	042
低血压	044
急性腰扭伤	046
痔疮	048

Part 3

按摩常常有，慢性病也走

冠心病	052
糖尿病	054
高血压病	056



哮喘	058
慢性胆囊炎	060
脂肪肝	062
颈椎病	064
腰酸背痛	066
腰椎骨质增生	068
肩周炎	070

Part 4

男女保健按，生殖也康健

遗精	074
早泄	076
阳痿	078
前列腺炎	080
更年期综合征	082
乳腺增生	084

盆腔炎	086
月经不调	088
痛经	090
闭经	092
阴道炎	094
白带增多	096
不孕症	098
性冷淡	100

Part 5

脏腑需养生，按摩需坚持

保养心肺	104
补脾养胃	106
补肾强腰	108
排毒通便	110
调畅情志	112

*Part 6***美容养颜按，姣好容颜来**

祛斑美颜.....	116
祛皱抗衰.....	118
控油祛痘.....	120
丰胸美乳.....	122
除脂美腿.....	124
纤腰翘臀.....	126

附录

手部反射区.....	129
足部反射区.....	131
耳部反射区.....	134

Part

1

观手足耳诊病

在防治疾病时，通过刺激作为疾病刺激点与反应点的相应的手足耳反射区，可以达到通其经脉，调其气血，使阴阳归于平衡，脏腑趋于和调，祛除病邪的目的。手足耳的按摩方法各不相同，常用的有指按法、指揉法、切按法、揉捏法等。对于初学者而言，一定要选对按摩方法，因为不同的按摩方法所产生的刺激作用、治疗作用是不一样的。



观手诊病

手是一个神奇的部位，它不仅能创造出劳动果实，还能够作为身体健康的指示灯。手掌形态、手掌颜色、手指、指甲，无一不显示出身体各脏腑器官的健康状况。让我们一起来观手诊病吧！

1. 观手掌形态

手掌肌肉弹性差，多容易疲劳，精力欠佳。

手掌软薄无力，多精力衰退，体弱多病。

手掌硬直而瘦者，提示可能患有脾胃疾患，多为消化系统功能减退的征象。

大鱼际处青筋鼓起，多为脾胃虚寒之象，易患泄泻。若是急性腹泻，则青筋鼓起更为明显。

大小鱼际太过臃厚，提示可能患有高血脂症。

2. 观手掌颜色

掌色苍白，青筋暴露且指端发凉，常见于感冒引发的肺部疾病。

手掌面呈黄色，多表示有肝胆方面的疾病，或贫血、脾虚等。

手掌面呈紫色，多为瘀血表现，若紫色出现在劳宫穴处，多提示有冠心病、动脉硬化、糖尿病等。

手掌面呈红色，多有口臭、咽干、多食善饥等内热证。

大鱼际丘上部皮肤颜色发红，多见于上呼吸道炎症，如急性咽喉炎、扁桃体炎、支

气管炎、口腔溃疡等。

小鱼际处发红、色深称为肝掌，多数是肝硬化的表现。

③. 观手指形态

拇指若过分粗壮，其人多思想偏激，易动肝火，有患中风及心脏疾患的倾向；若过于扁平薄弱，其人体质多较差，往往有神经衰弱、头痛失眠等症状。

食指苍白而瘦弱，提示肝脏功能较差，容易疲劳；若食指偏曲，指尖漏缝，则同时揭示消化系统有问题。

中指与心脏及循环系统的健康状况有关。指直而不偏曲，则心脏功能佳，元气旺盛，反之，则心脏功能差，造血功能也欠佳。

无名指瘦小、细弱的人，大多肾脏和生殖系统功能较差。

小指太过细小，易患肠道疾病，引起吸收不良或排便不畅。

④. 观指甲形色

指甲短小，且已呈现暗红色，提示患心脏病、脑血栓、脑出血的概率很大。

在指甲上，半月甲的颜色以乳白色为最佳。如果发青，则表示呼吸系统有问题，易患心血管疾患。若完全看不到半月甲，则大多有贫血或神经衰弱的症状。

指甲上有横纹表明有肠胃炎、结肠炎等肠胃疾病。

指甲偏白，多见于营养不良或贫血患者。

指甲呈青紫色或有瘀血点，多见于冠心病、心绞痛患者。

指甲，尤其是拇指和食指的指甲呈浅黑色，说明消化系统有问题。

指甲硬脆易出现裂痕，多见于甲状腺功能低下，维生素A、B族维生素缺乏等症，也有可能患有肺气肿或缺铁性贫血等病。

指甲灰暗、黑滞，多表示患有肾脏疾病。

5. 手部按摩禁忌

手部皮肤有创伤、感染或者患有皮肤病的人不可进行按摩，如患有湿疹、被烫伤或有开放性伤口者均不可进行手部按摩。

沐浴后、剧烈运动后、饮酒后、高热时、女性月经期，均不宜进行手部按摩。

患有某种传染性疾病如肝炎、结核等的患者不宜进行手部按摩。

严重心脏病、精神病、高血压病及脑、肺、肝、肾等疾病患者均不宜进行手部按摩。

各种急症，如急性阑尾炎、胃穿孔、急性中毒等患者不宜进行手部按摩。

应避免在过饥、过饱或过度疲劳时做手部保健按摩，饭前、饭后1小时内不宜进行手部按摩。

6. 手部按摩手法

指按法

医者用一手的拇指指腹按压施术部位，或双手拇指交叠同时施力，按压施术部位。按摩的方向要垂直向下，力度由轻至重，保持稳定而持续的状态。重复按摩30~50次。每次按摩快要结束时不宜突然放松力度，应由重至轻逐渐减小按压力量。

理筋法

医者以食指、中指远端着力于施术部位，以稳定的力量进行梳理；或者以多指的指腹远端着力于施术部位，以稳定的力量进行梳



理。按摩时力量要平稳、均匀、适中，每一部位操作3~5次。

揪法

医者用拇指和食指揪住施术部位向外牵拉，反复操作数次；或者以食指、中指呈钳形夹住施术部位，向外拔出，反复操作数次。按摩时两指应同时用力，但力量不宜过重，以受术者能承受为宜。



指揉法

医者用拇指指腹着力于施术部位，以一定的力度旋转揉动，达到带动皮下组织的效果；或者用食指、中指贴于施术部位，以一定的力度旋转揉动，达到带动皮下组织的效果。按摩时力度要均匀连贯，作用面积小而集中，之后逐渐扩大范围。



搓法

医者用两手掌面夹住肢体的一定部位，对称用力做方向相反地来回搓揉，即双掌对揉的动作。搓动时动作幅度要均等，施力要对称，用力要适中，不能过重或过轻。应根据实际情况调整搓法的频率，在固定部位搓动，频率可快些。



掐法

医者用单手拇指指甲着力，用力地掐压施术部位；或者用双手拇指同时着力，掐压施术部位。操作时拇指端置于施术部位后不要再移动，力量由轻至重，再由重至轻，力度以渗透皮肤组织为宜。



观足 诊病

自古以来，人们就知道足部按摩可以保健养生，足部的颜色、形态、姿态，都可以反映出脏腑功能的情况，按摩相应的反射区就可以缓解相应脏腑的病证。哪些足色和形态能反映脏腑的病证呢？让我们一起来观足诊病吧。

1. 观足色

健康的足色为皮肤润泽，白里透红。

脚掌皮肤发青，可能是静脉曲张或中风先兆。

脚掌皮肤发赤，提示为多血体质，易患实热证、炎症等。

脚掌皮肤发黑，提示有瘀血及肿瘤。

脚掌发黄，则提示患肝炎、脾病等。

2. 观足型

健康的脚掌，脚背曲线柔和丰满，脚趾

整齐、柔软有弹性，趾头圆润，且有光泽；足弓正常，弧度匀美。

实型足：五趾向中间靠拢，趾外倾弧度适当且紧并第二趾；趾甲、足弓、掌垫等均正常，此足型的人各脏器功能正常，抗病能力强，不宜为外邪侵袭而感染疾病。

散型足：五趾向外散开不能合并，足部整体显得瘦小。趾甲泛白，透明度降低，足弹性不强，掌弓下陷，掌垫扩大。此足型的人体质虚弱，易发生呼吸、循环、消化系统疾病，特别容易感冒。

骨型足：大脚趾短窄，二脚趾突出，各脚趾明显向心歪斜，足中部鼓宽，足呈钝梭