

耳、手、足反射区：属于每个人自己的天然药库



99健康网推荐

病按耳手足

全视频对症反射区按摩

国医堂主任医师，北京中医药大学针灸推拿专业博士生导师 **李志刚** 主编

更年期综合征按摩疗法

1. 切压耳：心反射区



2. 切压耳：肝反射区



3. 揉动耳：神门反射区



4. 掐按手：心反射区



5. 掐按手：肝反射区



6. 按压手：肾反射区



7. 按压足：子宫反射区



8. 按压足：生殖腺反射区



扫一扫，按一按，让健康掌握在自己『手』中

136个耳手足反射区，57种常见疾病对症按摩方，7种养生保健按摩方

4 海峡出版发行集团 技术出版社



扫一扫二维码
中医按摩方
视频同步学

病按耳手足

全视频对症反射区按摩

国医堂主任医师，北京中医药大学针灸推拿专业博士生导师 **李志刚** 主编

更年期综合征按摩疗法

1. 切压耳：心
反射区



2. 切压耳：肝
反射区



3. 揉动耳：神门
反射区



4. 掐按手：心
反射区



5. 掐按手：肝
反射区



6. 按压手：肾
反射区



7. 按压足：子宫
反射区



8. 按压足：生殖腺
反射区



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

病按耳手足 : 全视频对症反射区按摩 / 李志刚
主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5335-4865-0

I . ①病… II . ①李… III . ①按摩疗法 (中医)
IV . ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 237082 号

书 名 病按耳手足——全视频对症反射区按摩

主 编 李志刚

出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社

社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)

网 址 www.fjstp.com

经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 710 毫米 × 1020 毫米 1/16

印 张 15

图 文 240 码

版 次 2016 年 1 月第 1 版

印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5335-4865-0

定 价 35.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目录

Contents

病 按 耳 手 足

第1章

耳——人体的外部缩影，健康的宝箱

观耳辨病	012
图解5种耳部按摩法	014
耳部按摩的适应证和禁忌证	015
常用的40个耳部反射区	017

第2章

手——人体的外在大脑，健康的钥匙

观手辨病	028
图解9种手部按摩法	032
手部按摩的适应证和禁忌证	034
常用的48个手部反射区	035

第3章

足——人体的第二心脏，健康的通道

观足辨病	048
图解6种足部按摩法	050
足部按摩的适应证和禁忌证	051
常用的48个足部反射区	053

第4章

按摩——刺激反射区，健康“随手可得”

亚健康病症

头痛.....	066
偏头痛.....	069
头晕.....	072
失眠.....	075
胸闷.....	078
畏寒症.....	080

心血管病症

心脏病.....	083
心绞痛.....	086
低血压.....	088
高血压.....	090

呼吸系统病症

感冒.....	093
哮喘.....	096
咳嗽.....	099

消化系统病症

恶心.....	102
呃逆.....	105



胃反射区



下腹部反射区



腹胀.....	108
消化不良.....	111
胃肠炎.....	114
慢性胃炎.....	117
消化性溃疡.....	119
腹泻.....	121
慢性胆囊炎.....	123
脂肪肝.....	126
便秘.....	128
痔疮.....	131

代谢及内分泌系统病症

糖尿病.....	134
甲亢.....	137
肥胖症.....	140

女性病症

白带增多.....	143
痛经.....	146
月经不调.....	149
闭经.....	152
阴道炎.....	155
盆腔炎.....	158
子宫肌瘤.....	160

不孕症	163
乳腺增生	166
性冷淡	168
更年期综合征	171

男科病症

遗精	174
早泄	177
阳痿	180
前列腺炎	183
尿道炎	186

骨伤科病症

颈椎病	188
肩周炎	191
急性腰扭伤	194
腰痛	197
腰椎骨质增生	200
膝关节痛	203

五官科病症

晕车	206
眼疾	208
牙痛	210
慢性鼻炎	213



慢性咽炎.....	216
耳鸣耳聋.....	218
口腔溃疡.....	220

健康养生

调畅情志.....	222
保养心肺.....	224
补脾养胃.....	227
疏肝解郁.....	230
补肾强腰.....	233
祛斑养颜.....	236
排毒通便.....	238



病按耳手足

全视频对症反射区按摩

国医堂主任医师，北京中医药大学针灸推拿专业博士生导师 **李志刚** 主编

更年期综合征按摩疗法

1. 切压耳：心
反射区



2. 切压耳：肝
反射区



3. 揉动耳：神门
反射区



4. 掐按手：心
反射区



5. 掐按手：肝
反射区



6. 按压手：肾
反射区



7. 按压足：子宫
反射区



8. 按压足：生殖腺
反射区



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

病按耳手足 : 全视频对症反射区按摩 / 李志刚

主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5335-4865-0

I . ①病… II . ①李… III . ①按摩疗法 (中医)

IV . ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 237082 号

书 名 病按耳手足——全视频对症反射区按摩

主 编 李志刚

出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社

社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)

网 址 www.fjstp.com

经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 710 毫米 × 1020 毫米 1/16

印 张 15

图 文 240 码

版 次 2016 年 1 月第 1 版

印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5335-4865-0

定 价 35.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

现今人们越来越重视身体健康，哪怕有再多的事情需要处理，也会时时惦记着自己和家人的身体。安全方便的自然疗法是热爱健康的现代人的明智选择，中医按摩疗法具有适用范围广、花钱少、疗效显著等特点，一般人极易掌握理解。本书对所有需要读者操作的手法都有对应的视频和语音示范，您只要扫一扫二维码就能从手机上打开视频，边看边学，哪怕您没有任何医学常识，也能看得懂、学得会、做得好。

耳、手、足反射区按摩疗法对于多种常见病和多发病具有治疗或辅助治疗作用，适合于家庭治疗保健应用。现代医学指出，耳手足是人体非常理想的按摩部位，按摩相应内脏器官和人体功能的反射区可以起到预防治疗和保健作用。祖国医学认为，耳手足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，预防和治疗各种疾病。同时，耳手足更是人体最易于取穴、易于施用的按摩部位，凡是掌握了反射区疗法的人，都可自我治病，还可为亲人及朋友治病。既经济实惠，节省了时间与医疗费用，又无副作用，对每个人来说都是不可多得的天然药箱。

本书为您介绍了解适合耳、手、足反射区按摩治疗的57种病症和7种中医养生法。对于每种病症和养生法，都由专家为您制定了详细的耳手足反射区按摩疗法，让您能够轻松辨别疾病、简便对症操作。各个反射区的定位都有相应的文字与图片描述，您完全不必担心找不准按摩部位。衷心希望本书能给您和您的家人的健康带来行之有效的帮助。

前言

Preface

病 按 耳 手 足

头晕的反射区
按摩视频

头晕的反射区
按摩治疗原理

头晕的症状
表现及常见病因

扫一扫看视频

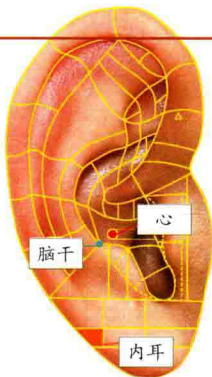


头晕 疏风滋阴止晕眩

头晕是一种常见的脑部功能性障碍，常伴随头昏、头胀、头重脚轻、脑内摇晃、眼花等感觉。头晕可由多种原因引起，常见于发热性疾病、高血压、贫血、心律失常、心力衰竭、低血压等。按摩能刺激手耳足的反射区和穴位，可增强血运，疏通经络，可以有效缓解头晕。

耳 部

通过反射区的
表现提前发现和
预防病症



反射区表现



用耳穴探棒或火柴棒探查下列反射区及颈椎反射区压痛显著

① 内耳反射区

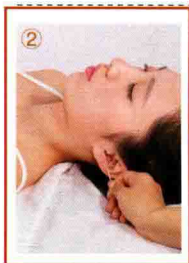
位于耳垂正后面中部，即耳垂5区。

→按摩方法：用切按法切压内耳反射区1~2分钟，以按摩部位发红或有酸胀感为宜。

①



②



脑干反射区

位于轮屏切迹处，即对耳屏3、4区之间。

→按摩方法：用搓摩法搓摩脑干反射区1~2分钟，以按摩部位有酸胀感为宜。

③



心反射区

位于耳甲腔正中凹陷处，即耳甲15区。

→按摩方法：用切按法切压心反射区1~2分钟，以按摩部位发红或有酸胀感为宜。

不同位置的反射区
有不同的按摩手法图

书中推荐的按摩步骤与
视频中不完全相同，读
者可根据实际情况选用

医生示范反射区
按摩的操作视频

腹腔神经丛反射区

扫一扫看视频



位于双足足底第二至四跖骨体处，分布在肾反射区周围区域。

功效：调经统血，健脾回阳。

主治：风湿病、腹胀、腰酸背痛。

按摩手法：用拇指指腹按压法按压腹腔神经丛反射区，以酸痛为宜。

肾上腺反射区

扫一扫看视频



位于双足足底第二、三跖骨体之间，距离跖骨头近心端一拇指宽处。

功效：消肿止痛，调理脏腑。

主治：炎症、风湿病、哮喘、心律不齐。

按摩手法：用拇指指腹按压法按压肾上腺反射区，以局部酸痛为宜。

常用的48个足部反射区

单侧足底特有的反射区会加以说明

肾反射区

扫一扫看视频



位于双足足底第二、三跖骨体之间，近跖骨底处，蜷足时中央凹陷处。

功效：补肾强腰，通利二便。

主治：肾炎、肾结石、高血压、腰痛。

按摩手法：用拇指指腹按压法按压肾反射区，以局部酸痛为宜。

输尿管反射区

扫一扫看视频



位于双足足底自肾脏反射区斜向内后方至足舟状骨内下方，长约3.3厘米呈弧形带状。

功效：清利三焦，通便利腑。

主治：泌尿系统感染、高血压。

按摩手法：用单食指叩拳法顶压输尿管反射区，以局部酸痛为宜。

精选反射区最有代表性的主治，读者也可参考视频中更完整的内容

目录

Contents

病 按 耳 手 足

第1章

耳——人体的外部缩影，健康的宝箱

观耳辨病	012
图解5种耳部按摩法	014
耳部按摩的适应证和禁忌证	015
常用的40个耳部反射区	017

第2章

手——人体的外在大脑，健康的钥匙

观手辨病	028
图解9种手部按摩法	032
手部按摩的适应证和禁忌证	034
常用的48个手部反射区	035

第3章

足——人体的第二心脏，健康的通道

观足辨病	048
图解6种足部按摩法	050
足部按摩的适应证和禁忌证	051
常用的48个足部反射区	053

第4章

按摩——刺激反射区，健康“随手可得”

亚健康病症

头痛.....	066
偏头痛.....	069
头晕.....	072
失眠.....	075
胸闷.....	078
畏寒症.....	080

心血管病症

心脏病.....	083
心绞痛.....	086
低血压.....	088
高血压.....	090

呼吸系统病症

感冒.....	093
哮喘.....	096
咳嗽.....	099

消化系统病症

恶心.....	102
呃逆.....	105



胃反射区



下腹部反射区



腹胀.....	108
消化不良.....	111
胃肠炎.....	114
慢性胃炎.....	117
消化性溃疡.....	119
腹泻.....	121
慢性胆囊炎.....	123
脂肪肝.....	126
便秘.....	128
痔疮.....	131

代谢及内分泌系统病症

糖尿病.....	134
甲亢.....	137
肥胖症.....	140

女性病症

白带增多.....	143
痛经.....	146
月经不调.....	149
闭经.....	152
阴道炎.....	155
盆腔炎.....	158
子宫肌瘤.....	160

不孕症	163
乳腺增生	166
性冷淡	168
更年期综合征	171

男科病症

遗精	174
早泄	177
阳痿	180
前列腺炎	183
尿道炎	186

骨伤科病症

颈椎病	188
肩周炎	191
急性腰扭伤	194
腰痛	197
腰椎骨质增生	200
膝关节痛	203

五官科病症

晕车	206
眼疾	208
牙痛	210
慢性鼻炎	213

