

【随手查系列】

会说话的  
二维码口袋书

# 手足耳 对症按摩

随手查

手——人体外在的「大脑」；  
足——人体「第二心脏」；  
耳——人体的缩影。

随身的「百宝药箱」

北京中医药大学针灸推拿学院博士生导师

李志刚 / 主编



扫一扫，“码”上看  
高血压按摩疗法视频

新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社

# 手足耳

## 对症按摩随手查

李志刚 主编



新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

手足耳对症按摩随手查/李志刚主编. —乌鲁木齐:

新疆人民卫生出版社, 2015. 5

(随手查系列)

ISBN 978-7-5372-6108-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048931号

## 手足耳对症按摩随手查

SHOUZUER DUIZHENG ANMO SUISHOUCHE

- 出版发行 新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社
- 策划编辑 江 娜
- 责任编辑 贺 丽
- 版式设计 谢丹丹
- 封面设计 伍 丽
- 地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号
- 电 话 0991-2824446
- 邮 编 830004
- 网 址 <http://www.xjpsp.com>
- 
- 印 刷 深圳市彩美印刷有限公司
- 经 销 全国新华书店
- 开 本 880毫米×1230毫米 64开
- 印 张 4.5
- 字 数 200千字
- 版 次 2015年9月第1版
- 印 次 2015年9月第1次印刷
- 定 价 19.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】



# 前言

Preface

中医认为，手是人体的“脑外之道”，足是人体的“第二心脏”，耳是人体脏腑的缩影。观手足耳能诊断疾患，按摩手足耳能防治百病。

手足耳是人体经脉和穴位密集分布的区域，人体健康状况的任何变化，都会通过不同的经脉反映到手足耳上来，从而在这些区域形成反射区。所以，通过按摩手足耳，可以调节机体的生理、病理状况，起到防病治病的作用。

本书深入浅出地阐述了如何观手足耳诊察身体的健康状况，还重点介绍了人体近200个手足耳反射区的定位、主治、按摩方法以及近50种常见病的手足耳按摩疗法。书中的每个反射区和每个病症均配有视频，扫描二维码，手足耳按摩视频“码”上播放，专家示范，简单易学，即使你对按摩一窍不通，也会一看就懂，一学就会。

本书内容全面详细、科学实用，尤为重要的是它开本小，方便您随身携带、随手查看，是一本不可多得的家庭保健工具书。



# Contents

# 目录

## 第一章 手部反射区全解

- 002 观手诊病
- 006 8种手部按摩手法
- 010 手掌反射区
- 010 斜方肌反射区
- 010 肺、支气管反射区
- 011 心脏反射区
- 011 膀胱反射区
- 012 肝反射区
- 012 胆囊反射区
- 013 甲状腺反射区
- 013 脾反射区
- 014 肾反射区
- 014 肾上腺反射区
- 015 输尿管反射区
- 015 腹腔神经丛反射区
- 016 生殖腺反射区
- 016 子宫、阴道、尿道反射区
- 017 肛门反射区
- 017 胃脾大肠区反射区
- 018 直肠反射区
- 018 腹股沟反射区
- 019 胃反射区
- 019 胰腺反射区
- 020 十二指肠反射区
- 020 小肠反射区



021 手指反射区

021 大脑反射区

021 额窦反射区

022 小脑、脑干反射区

022 垂体反射区

023 三叉神经反射区

023 眼反射区

024 耳反射区

024 鼻反射区

025 扁桃体反射区

025 上、下颌反射区

026 颈项反射区

026 食管、气管反射区

027 手背反射区

027 内耳迷路反射区

027 颈椎反射区

028 胸椎反射区

028 腰椎反射区

029 肩关节反射区

029 尾骨反射区

030 髋关节反射区

030 膝关节反射区

031 血压区反射区

031 胸腺淋巴结反射区

032 上身淋巴结反射区

032 下身淋巴结反射区

033 头项淋巴结反射区

033 胸(乳房)反射区

034 横膈膜反射区

034 肘关节反射区





## 第二章 足部反射区全解

- 036 观足诊病
- 040 6种足部按摩手法
- 043 足掌反射区
- 043 膀胱反射区
- 043 股部反射区
- 044 腹腔神经丛反射区
- 044 肾上腺反射区
- 045 肾反射区
- 045 输尿管反射区
- 046 肛门反射区
- 046 生殖腺反射区
- 047 甲状旁腺反射区
- 047 甲状腺反射区
- 048 斜方肌反射区
- 048 肺及支气管反射区
- 049 肝反射区
- 049 胆囊反射区
- 050 胃反射区
- 050 胰腺反射区
- 051 十二指肠反射区
- 051 小肠反射区
- 052 心反射区
- 052 脾反射区
- 053 足趾反射区
- 053 大脑反射区
- 053 额窦反射区
- 054 眼反射区
- 054 耳反射区
- 055 三叉神经反射区
- 055 颈项反射区
- 056 脑垂体反射区
- 056 小脑及脑干反射区
- 057 足侧反射区
- 057 肩关节反射区
- 057 子宫反射区
- 058 腹股沟反射区

- 058 直肠反射区
- 059 腰椎反射区
- 059 胸椎反射区
- 060 颈椎反射区
- 060 尿道、阴道反射区
- 061 坐骨神经反射区
- 061 髌关节反射区
- 062 下腹部反射区
- 062 膝关节反射区
- **063 足背反射区**
- 063 上身淋巴结反射区
- 063 下身淋巴结反射区
- 064 胸（乳房）反射区
- 064 内耳迷路反射区
- 065 胸部淋巴结反射区
- 065 扁桃体反射区
- 066 上颌反射区
- 066 下颌反射区

### 第三章 耳部反射区全解

- 068 观耳诊病
- 071 4种耳部按摩手法
- 073 耳轮部反射区
- 073 肛门反射区
- 073 外生殖器反射区
- 074 尿道反射区
- 074 直肠反射区
- **075 耳垂部反射区**
- 075 颌反射区
- 075 内耳反射区
- 076 眼反射区
- 076 扁桃体反射区
- **077 对耳轮部反射区**
- 077 髌反射区
- 077 坐骨神经反射区
- 078 交感反射区
- 078 腰骶椎反射区
- 079 胸反射区





- 079 胸椎反射区
- 080 颈椎反射区
- 080 颈反射区
- **081 三角窝部反射区**
- 081 角窝上反射区
- 081 内生殖器反射区
- 082 神门反射区
- 082 盆腔反射区
- **083 耳屏部反射区**
- 083 外耳反射区
- 083 肾上腺反射区
- **084 对耳屏部反射区**
- 084 脑干反射区
- 084 皮质下反射区
- 085 枕反射区
- 085 颞反射区
- **086 耳甲部反射区**
- 086 三焦反射区
- 086 内分泌反射区
- 087 食道反射区
- 087 胃反射区
- 088 大肠反射区
- 088 小肠反射区
- 089 十二指肠反射区
- 089 肝反射区
- 090 脾反射区
- 090 肺反射区
- 091 心反射区
- 091 气管反射区
- **092 耳背部反射区**
- 092 耳背心反射区
- 092 耳背肝反射区
- 093 耳背脾反射区
- 093 耳背肺反射区
- 094 耳背沟反射区
- 094 耳背肾反射区

## 第四章 手足耳按摩，防病保健康

### 096 常见病手足耳按摩方

096 感冒

100 咳嗽

104 头痛

108 头晕

112 哮喘

116 胃肠炎

120 肥胖症

124 失眠

128 更年期综合征

132 乳腺增生

136 脂肪肝

140 痔疮

### 144 慢性病手足耳按摩方

144 慢性鼻炎

148 心脏病

152 冠心病

156 糖尿病

160 高血压

164 慢性胆囊炎

168 腰椎骨质增生

172 甲亢

### 176 小病痛手足耳按摩方

176 偏头痛

180 牙痛

184 胸闷

188 低血压

192 恶心

196 呃逆

200 腹胀

204 消化不良





- 208 便秘
- 212 颈肩腰腿痛手足耳按摩方
- 212 颈椎病
- 216 腰痛
- 220 肩周炎
- 224 急性腰扭伤
- 228 膝关节痛
- 232 生殖系统手足耳按摩方
- 232 遗精
- 236 早泄
- 240 阳痿
- 244 前列腺炎
- 248 子宫肌瘤
- 252 盆腔炎
- 256 月经不调
- 260 痛经
- 264 闭经
- 268 阴道炎
- 272 白带增多
- 276 性冷淡





## 第一章

# 手部反射区 全解

中医认为，手是人体的脑外之脑。中国传统医学宝典《黄帝内经》就曾指出过手是阴阳、经脉、气血会合的重要部位，而人体生命力的强弱与手有着密切联系。手部贯通十四经气，与全身的各个器官和组织相沟通。通过按摩手部反射区可以疏通经络、调整脏腑、平衡阴阳，达到预防疾病、保健养生的目的。

## 观手诊病

健康的手一般整体相对称，手形圆润饱满，五指挺直且可并拢，手指关节强健有力，指尖圆秀、健壮，肤色红润有光泽，并富有弹性。若手掌形态、颜色，手指，指甲出现异常，则属于病态。

### ◎观手掌形态

- 手掌肌肉弹性差者，多容易疲劳，精力欠佳。
- 手掌软薄无力者，多精力衰退，体弱多病。
- 手掌硬直而瘦者，多提示可能患有脾胃疾患，多为消化系统功能减退的征象。
- 大鱼际处青筋鼓起者，则表示脾胃虚寒，易患腹泻。若是急性腹泻，则青筋鼓起更为明显。
- 大小鱼际过于肥厚者，大多提示可能患有高脂血症。

### ◎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。

- 大鱼际丘上部的颜色发红，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、色深者称之为肝掌，多数是肝硬化的表现。

### ◎观手指

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

- 食指苍白而瘦弱者，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健康欠佳。

- 中指与心脏及循环系统的健康状况有关。指直而不偏曲，则提示心脏功能较佳，元气旺盛，反之，则提示心脏功能较差，造血功能也欠佳。

- 无名指瘦小、柔弱的人，大多肾脏和生殖系统功能较差。

- 小指太过细小者，则易患肠道疾病，引起消化不良或排便不畅。



## ◎观指甲

- 指甲短小，且已呈现暗红色，则患心脏病、脑血栓、脑出血疾病的概率较大。
- 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，容易患上心血管疾患；若完全看不到半月甲，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。
- 指甲硬脆容易出现裂痕，多见于甲状腺功能低下、维生素A缺乏、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症。
- 指甲灰暗、黑滞，多表示该患者肾功能不全。

## ◎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，如湿疹、烫伤或开放性伤口。

- 沐浴后、剧烈运动后、饮酒后、高热、女性月经期，均不宜按摩。

- 患有某种传染性疾病（如肝炎、结核等）的患者，不宜按摩。

- 严重心脏病、精神病、高血压及脑、肺、肝、肾等疾病患者均不宜按摩。

- 各种急症如急性阑尾炎、胃穿孔、急性中毒等患者，不宜按摩。

- 应避免在过饥、过饱或过度疲劳时做保健按摩，饭前、饭后1小时内不宜按摩。





## ∞ 种手部按摩手法

常见的手部按摩手法有8种，不同手法有不同的功效，按摩不同的穴位或反射区时应选择相对应的按摩手法，可以增强其治疗效果。以下详细介绍常用的手部按摩手法，日常捏一捏，按一按，疲劳不适一扫光。

### 指摩法

操作方法：医者将一手手指的指关节腹面附着在施术部位，进行有节奏、有规律的直线或环形摩擦。按摩时，手指应当并拢、自然伸直，腕微微弯曲，指关节腹面要贴于施术部位。



### 指按法

操作方法：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

