



李志刚 / 主编

12种日常保健手耳足按摩疗法

46种常见病手耳足按摩疗法

手耳足_{反射区}按摩

全真图解



即扫即看

捏捏手，按按耳，揉揉足 ◆ 健康就在“举手投足”间 ◆

头痛
手耳足 →
按摩疗法



① 按手大脑反射区



② 按耳额反射区



③ 按足颈项反射区

新疆人民出版社
新疆人民出版社

“中医堂”二维

扫一扫，高清中医保健教学视频

1. 书中的每一个穴位都附有一个二范的操作视频。
2. 使用二维码扫描软件,扫描本书上的二维码观看视频。



1

打开手机或平板电脑上的二维码扫描软件（以中医堂为例，点击二维码）。



2

将扫描框对准本书中所附的二维码。



3

扫描完毕，即可播放。



4

播放完毕后，返回首页。点击“疾病疗法任你选”，上千种中医保健方法即可在线观看。



健康文库



App下载：中医堂
二维码扫一扫
中医堂轻松下



公众微信账号：中医堂
微信号：zhongyitangsz
扫描二维码即可关注

建议上架：健康·生活

ISBN 978-7-5372-6131-9



定价：19.80元



李志刚 / 主编

手耳足^{反射区}按摩

全真图解

头痛
手耳足
按摩疗法

按足端反射区

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

手耳足反射区按摩全真图解 / 李志刚主编. — 乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-5372-6131-9

I. ①手… II. ①李… III. ①手—按摩疗法 (中医)
—图解②足—按摩疗法 (中医)—图解③耳—按摩疗法
(中医)—图解 IV. ①R244. 1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第048869号

手耳足反射区按摩全真图解

SHOUERZU FANSHEQU ANMO QUANZHEN TUJIE

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 张 宁

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

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 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 711毫米×1016毫米 32开

印 张 7.5

字 数 150千字

版 次 2016年5月第1版

印 次 2016年5月第1次印刷

定 价 19.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

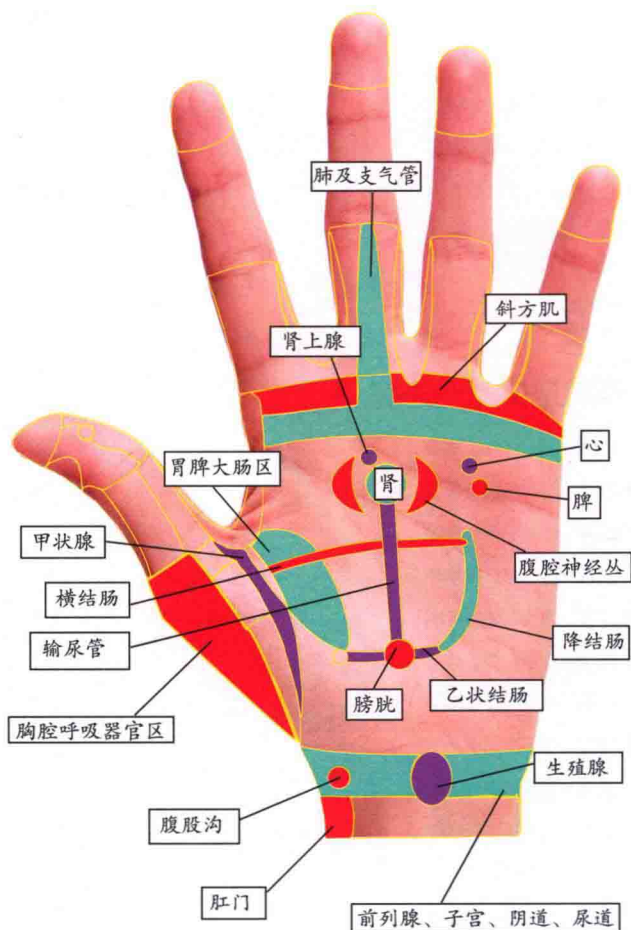
近年来，老百姓“看病难，看病贵”的呼声一浪高过一浪，因此不少人讳疾忌医。但是，不看医生，自己如何诊断身体的健康问题？不打针吃药，自己如何减轻病痛？本书将告诉您，观察手耳足可知健康，按摩手耳足能祛病痛。

中医认为，手是人体的“脑外之道”，耳是人体脏腑的缩影，足是人体的“第二心脏”。通过对手耳足反射区和穴位的刺激，可以调整人体脏腑功能，提高机体免疫力，从而达到养生保健、辅助诊病和治疗疾病的效果。

本书对人体手部、耳部和足部反射区进行了全面梳理和解读，图文并茂地解说了人体200多个反射区的定位和主治，详细介绍如何通过观察手耳足来诊断疾病。本书将临床疾病分为常见病、慢性病、小病小痛、颈肩腰腿病、两性生殖疾病等六大板块，重点介绍每个疾病对应的手耳足按摩疗法。

全书图文并茂，每个疾病都配有相应的反射区定位图和真人演示按摩图。同时，还运用二维码技术将视频文件插入书中，只需用手机或平板电脑扫描二维码，对应的手耳足按摩疗法的真人视频便在手机或平板电脑上播放。专家示范，化繁为简，让您一看就懂，一学就会。

手耳足反射区健康密码速查即用



手耳足反射区健康密码速查即用

手掌反射区	001
手背反射区	005
耳部反射区	007
足侧反射区	013
足背反射区	015
足掌反射区	017

第1章

观手耳足知健康

观手诊病	020
观耳诊病	026
观足诊病	030
手耳足按摩可能出现的症状	036

第2章

按摩手耳足消除常见病

感冒 / 风寒风热辨证疗	038
咳嗽 / 咽痛喉痒易咳痰	041
头痛 / 头胀欲裂痛难忍	044
失眠 / 精神疲惫难入睡	047
头晕 / 头昏脑胀眼睛花	050
哮喘 / 喘息气促呼吸难	054

肥

胃

脂肪肝 / 肥胖失眠易发病	058
痔疮 / 大肠湿热便带血	062
更年期综合征 / 月经紊乱易烦躁	063
乳腺增生 / 乳房疼痛有肿块	068
	071
	074

第3章

按摩手耳足改善慢性病

慢性鼻炎 / 鼻塞涕多易反复	078
冠心病 / 心力衰竭易疼痛	081
心脏病 / 心肌缺血需平和	084
糖尿病 / 代谢紊乱血糖高	088
高血压 / 血压过高危险大	092
慢性胆囊炎 / 饱胀不适腹隐痛	096

第4章

按摩手耳足预防小病痛

偏头痛 / 精神紧张偏侧痛	100
牙痛 / 牙龈肿胀按合谷	103
胸闷 / 呼吸不畅胸憋闷	106
低血压 / 血压过低易眩晕	109

恶心 / 腹部不适易反胃	112
呃逆 / 胃中上逆常打嗝	116
腹胀 / 腹部胀气常闹心	120
消化不良 / 过度饮食胃不适	124
便秘 / 排便艰难腹胀痛	128

第5章

按摩手耳足缓解颈肩腰腿痛

颈椎病 / 头颈肩臂上胸痛	132
肩周炎 / 气血不足肩部痛	136
腰痛 / 寒湿气血肾亏伤	139
腰椎骨质增生 / 关节病变痛剧烈	142
急性腰扭伤 / 急性损伤痛持续	146
膝关节痛 / 关节疼痛多酸胀	149

第6章

按摩手耳足祛除男科妇科隐疾

遗精 / 精神萎靡腰膝软	154
早泄 / 肾气不固肾精虚	157
阳痿 / 肾阳亏虚勃起难	160
前列腺炎 / 尿频尿急尿不尽	163
子宫肌瘤 / 腹部肿胀有压迫	166

盆腔炎 / 腰酸低热疼痛多	169
月经不调 / 经期经色经量变	172
痛经 / 下腹剧痛体虚弱	176
闭经 / 机能失调经不来	180
阴道炎 / 外阴瘙痒白带异	183
白带增多 / 湿热气血常为病	186
不孕症 / 男方无病却无子	189
性冷淡 / 快感不足恐性事	192

第7章

按摩手耳足保健治未病

保养心肺 / 强心通脉止咳喘	196
补脾养胃 / 脾胃安和吃饭香	199
疏肝解郁 / 纾解郁气心舒畅	202
补肾强腰 / 肾气充足强腰脊	205
排毒通便 / 通利二便一身轻	208
祛斑美颜 / 面容白净色斑消	211
祛皱抗衰 / 祛除细纹抗衰老	214
控油祛痘 / 平衡油脂不长痘	217
丰胸通乳 / 双峰美挺形体佳	220
除脂美腿 / 塑造腿形身材佳	223
纤腰翘臀 / 紧致腰臀身曼妙	226
调畅情志 / 抒情畅怀心开阔	229

手掌反射区

斜方肌反射区 主治：颈肩背部疼痛、颈椎病、落枕。

肺及支气管反射区 主治：咳嗽、肺炎、支气管炎、肺气肿、胸闷。

心反射区 主治：心绞痛、心悸、胸闷、高血压、低血压。

膀胱反射区 主治：膀胱炎、尿道炎、膀胱结石、高血压。

甲状腺反射区 主治：甲状腺功能亢进或低下、心悸、感冒、肥胖。

脾反射区 主治：消化不良、发热、炎症、贫血。

肾反射区 主治：肾炎、腰痛、高血压、浮肿。

肾上腺反射区 主治：头晕、高血压、手掌多汗、肾上腺皮质不全症。

输尿管反射区 主治：输尿管炎、输尿管结石、高血压、泌尿系统感染。

腹腔神经丛反射区 主治：胃肠功能紊乱、腹胀、更年期综合征、失眠。

生殖腺反射区 主治：性功能低下、不孕不育症、月经不调、痛经。

前列腺、子宫、阴道、尿道反射区 主治：子宫内膜炎、阴道炎、白带异常、尿路感染、尿道炎、前列腺炎、前列腺增生。

降结肠反射区 主治：腹胀、腹泻、便秘、肠炎。

乙状结肠反射区 主治：腹胀、腹痛、肠炎、便秘、腹泻。

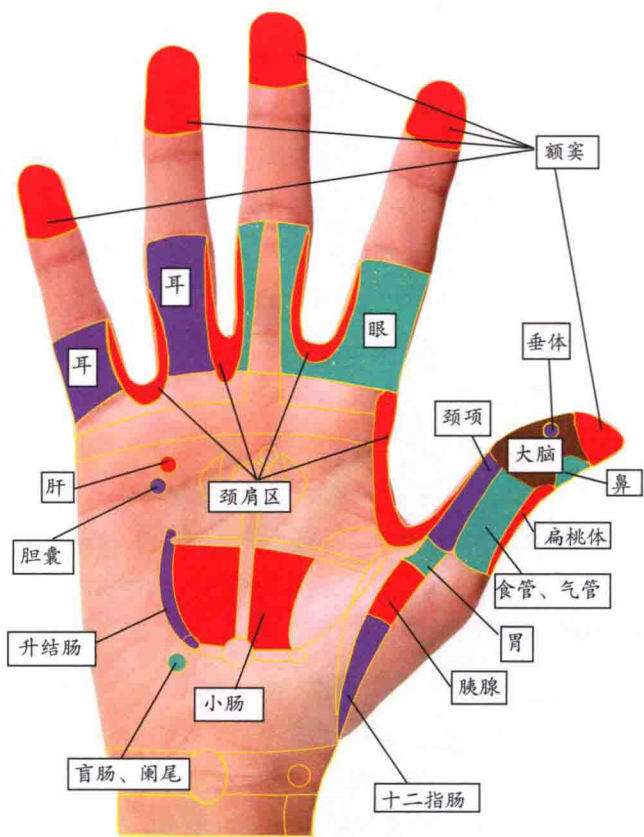
肛门反射区 主治：便秘、便血、脱肛、痔疮。

胃脾大肠区反射区 主治：腹痛、腹胀、腹泻、肠炎、便秘。

胸腔呼吸器官区反射区 主治：胸闷、咳嗽、肺炎、支气管炎。

腹股沟反射区 主治：性功能低下、生殖系统病变、疝气、小腹胀痛。

横结肠反射区 主治：腹胀、腹泻、便秘、结肠炎。



大脑反射区 主治：脑震荡、头晕、神经衰弱、视觉受损。

肝反射区 主治：肝炎、肝硬化、腹痛、眼病。

胆囊反射区 主治：胆囊炎、厌食、胃肠功能紊乱、痤疮。

胃反射区 主治：胃痛、胃胀、呕吐、急慢性胃炎。

胰腺反射区 主治：消化不良、胰腺炎、糖尿病。

十二指肠反射区 主治：十二指肠溃疡、消化不良、食欲不振、腹胀。

小肠反射区 主治：急慢性肠炎、消化不良、食欲不振、腹胀

盲肠、阑尾反射区 主治：消化不良、腹胀、腹泻、阑尾炎。

升结肠反射区 主治：腹胀、腹泻、腹痛、便秘。

鼻窦反射区 主治：脑震荡、鼻窦炎、头痛、感冒。

垂体反射区 主治：内分泌失调、更年期综合征。

眼反射区 主治：结膜炎、近视、远视、白内障。

耳反射区 主治：耳鸣、中耳炎、重听。

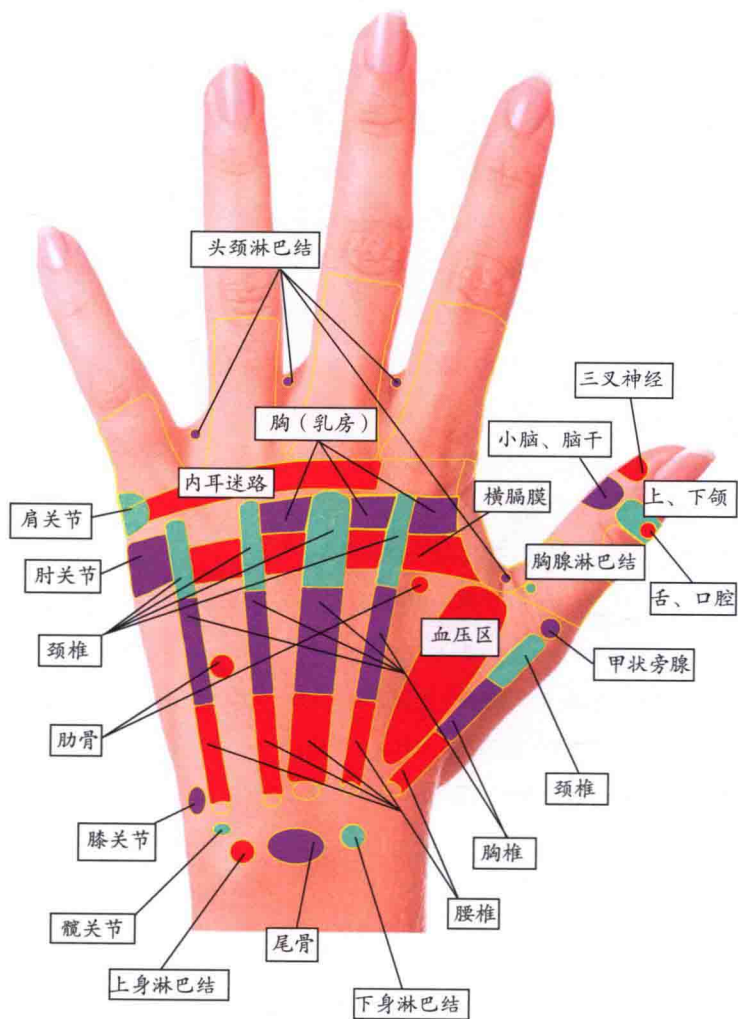
鼻反射区 主治：鼻塞、流涕、过敏性鼻炎、急慢性鼻炎。

扁桃体反射区 主治：扁桃体炎、上呼吸道感染、发热。

颈项反射区 主治：颈项酸痛、颈项僵硬、头痛、高血压。

颈肩部反射区 主治：肩周炎、颈椎病、落枕。

食管、气管反射区 主治：食管炎、食管肿瘤、气管炎。



手背反射区

三叉神经反射区 主治：面神经麻痹、偏头痛、失眠、神经痛。

小脑、脑干反射区 主治：高血压、头晕、失眠、肌肉紧张。

甲状旁腺反射区 主治：过敏、失眠、呕吐、癫痫发作。

舌、口腔反射区 主治：口腔溃疡、味觉异常。

上、下颌反射区 主治：颞颌关节紊乱综合征、牙周炎、口腔溃疡。

内耳迷路反射区 主治：头晕、耳鸣、高血压、低血压。

颈椎反射区 主治：颈项僵硬、颈项酸痛、头晕、落枕。

胸椎反射区 主治：肩背酸痛、胸椎间盘突出、胸闷、胸痛。

腰椎反射区 主治：腰背酸痛、腰肌劳损、腰椎间盘突出、腰脊强痛。

肋骨反射区 主治：胸膜炎、胸闷。

肩关节反射区 主治：肩周炎、手臂酸痛、手麻、肩部损伤。

尾骨反射区 主治：坐骨神经痛、尾骨受伤后遗症。

髋关节反射区 主治：坐骨神经痛、腰背痛。

膝关节反射区 主治：膝关节炎、半月板损伤、下肢屈伸不利。

血压区反射区 主治：高血压、低血压、头痛、眩晕。

胸腺淋巴结反射区 主治：发热、炎症、乳腺炎、子宫肌瘤。

上身淋巴结反射区 主治：发热、炎症、囊肿、子宫肌瘤。

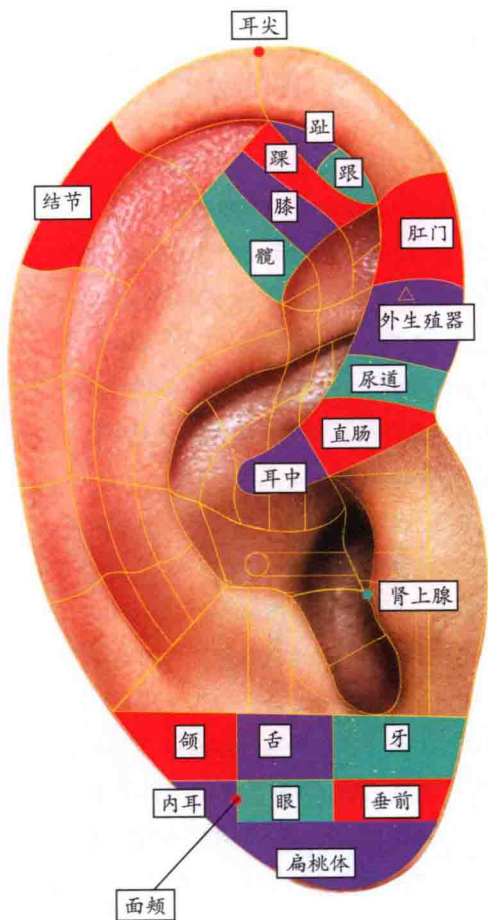
下身淋巴结反射区 主治：发热、炎症、囊肿、子宫肌瘤。

头颈淋巴结反射区 主治：颈部淋巴结肿大、甲状腺肿大、牙痛、鼻炎。

胸（乳房）反射区 主治：胸部疾病、呼吸系统疾病、乳房疾病、心脏病。

横膈膜反射区 主治：呃逆、呕吐、腹胀、腹痛。

肘关节反射区 主治：网球肘、肱骨内上髁炎、手臂麻木。



耳部反射区

肛门反射区 主治：便秘、脱肛、痔疮、里急后重。

外生殖器反射区 主治：带下病、外阴瘙痒、遗精、阳痿。

尿道反射区 主治：尿急、尿痛、尿潴留、尿路感染。

直肠反射区 主治：便秘、脱肛、痔疮。

耳中反射区 主治：呃逆、胃痛、小儿遗尿。

耳尖反射区 主治：高血压、发热、急性结膜炎。

结节反射区 主治：头晕、头痛、高血压。

颌反射区 主治：下颌淋巴结炎、牙痛。

舌反射区 主治：舌痛、口腔溃疡。

牙反射区 主治：牙痛、低血压。

垂前反射区 主治：神经衰弱、牙痛、面神经瘫痪。

内耳反射区 主治：耳鸣、听力减退。

面颊反射区 主治：口眼歪斜、三叉神经痛、腮腺炎。

眼反射区 主治：近视、结膜炎、麦粒肿。

扁桃体反射区 主治：急性扁桃体炎。

趾反射区 主治：甲沟炎、趾痛。

跟反射区 主治：足跟痛、跟骨骨质增生。

踝反射区 主治：踝关节扭伤。

膝反射区 主治：风湿性关节炎、膝部肿痛。

髌反射区 主治：坐骨神经痛、臀部疼痛。

肾上腺反射区 主治：风湿性关节炎、腮腺炎。