

【中医养生真人秀】

193 个手足耳反射区 / 48 种常见疾病的手足耳按摩疗法 / 10 种手足耳按摩日常保健方法

病按反射区

——手足耳按摩祛百病



李志刚◎主编

北京中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师
北京国医堂特需门诊专家、主任医师

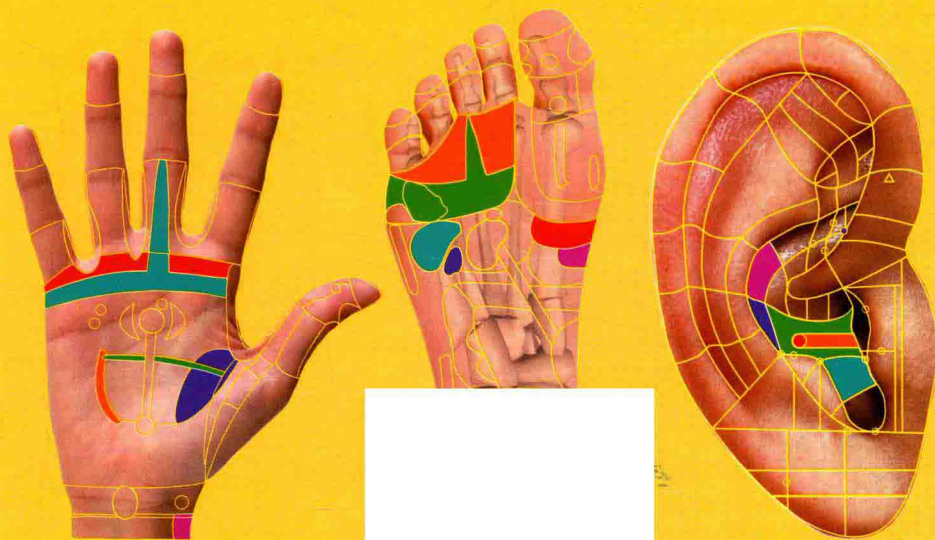


手机扫描二维码
同步视频“码”上看

病按反射区

——手足耳按摩祛百病
(视频版)

李志刚 主编



IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

病按反射区——手足耳按摩祛百病 (视频版) / 李志刚主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 2
ISBN 978-7-5384-8695-7

I. ①病… 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 (2014) 第 302035 号

病按反射区——手足耳按摩祛百病 (视频版)

Bing An Fanshequ—Shouzu'er Anmo Qu Baibing (Shipin Ban)

主 编 李志刚
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 李红梅
策划编辑 江 娜
封面设计 吴展新
版式设计 谢丹丹
开 本 720mm×1016mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 10000册
版 次 2015年2月第1版
印 次 2015年2月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037576

网 址 www.jlstp.net

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8695-7
定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



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。某些器官发生了病变，其相应的反射区就会呈现病象或变异。这时如果通过对手足耳的观察，就可以得知相应脏器的健康状况，若经常按摩手足耳，则可以调畅气血、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，“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。书中不仅对按摩操作的具体步骤做了详细解说，而且配有真人示范操作图，所述的按摩方法简单易学，即使你对按摩一窍不通，也能一看就懂，一学就会，给您提供最安全、最经济的简单自我保健操作方法。

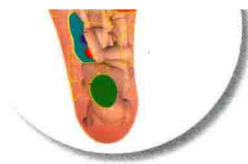
健康就像储蓄，只有不断存钱才能富有。生活中，不妨每天闲暇时抽出短短的几分钟时间，在“手足耳”的有效反射区捏一捏，按一按，便可以在自己的“健康银行”中存下难以估量的财富，达到保健养生、延年益

寿的目的。

不过，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



Part 1 观手足耳知健康

观手诊病	002	观足型	009
观手型	002	观足姿	010
观掌色	003	观趾甲	010
观手指	004	图解6种足部按摩手法	011
观指甲	005	观耳诊病	013
图解9种手部按摩法	006	观耳色	013
观足诊病	009	观耳型	013
观足色	009	图解5种耳部按摩手法	014

Part 2 图解手足耳反射区——随身的“百宝药箱”

手掌反射区	018	降结肠反射区	019
心脏反射区	018	乙状结肠反射区	019
肛门反射区	018	膀胱反射区	019
脾反射区	019	肝反射区	020

肾反射区	020
肾上腺反射区	021
输尿管反射区	021
腹腔神经丛反射区	021
前列腺、子宫、阴道、尿道反射区	021
肺、支气管反射区	022
斜方肌反射区	022
胃脾大肠区反射区	023
升结肠反射区	023
横结肠反射区	023
直肠反射区	023
胰腺反射区	024
胃反射区	024
十二指肠反射区	025
胆囊反射区	025
甲状腺反射区	025
小肠反射区	025
生殖腺反射区	026
腹股沟反射区	026

手背反射区 027

内耳迷路反射区	027
颈椎反射区	027
胸椎反射区	028
腰椎反射区	028
横膈膜反射区	029
肩关节反射区	029
血压区反射区	029
髋关节反射区	029
膝关节反射区	030
尾骨反射区	030
胸(乳房)反射区	031

上身淋巴结反射区	031
下身淋巴结反射区	031
肘关节反射区	031

手指反射区 032

大脑反射区	032
额窦反射区	032
垂体反射区	033
鼻反射区	033
颈肩部反射区	033
颈项反射区	033
耳反射区	034
三叉神经反射区	034
扁桃体反射区	035
上、下颌反射区	035
眼反射区	035
小脑、脑干反射区	035
食管、气管反射区	036
甲状旁腺反射区	036

足侧反射区 037

肩关节反射区	037
外尾骨反射区	037
坐骨神经反射区	038
下腹部反射区	038
膝关节反射区	039
肘关节反射区	039
髋关节反射区	039
内尾骨反射区	039
前列腺、子宫反射区	040
胸椎反射区	040
腰椎反射区	041
腹股沟反射区	041

尿道、阴道反射区.....041

颈椎反射区.....041

足趾反射区.....042

额窦反射区.....042

脑垂体反射区.....043

小脑及脑干反射区.....043

鼻反射区.....043

大脑反射区.....043

三叉神经反射区.....044

耳反射区.....045

口腔、舌反射区.....045

眼反射区.....045

颈项反射区.....045

足掌反射区.....046

腹腔神经丛反射区.....046

膀胱反射区.....046

肾反射区.....047

输尿管反射区.....047

肾上腺反射区.....047

股部反射区.....047

上臂反射区.....048

臀部反射区.....048

甲状腺反射区.....049

甲状旁腺反射区.....049

斜方肌反射区.....050

胆囊反射区.....050

肝反射区.....051

肺及支气管反射区.....051

胰腺反射区.....051

胃反射区.....051

十二指肠反射区.....052

食管反射区.....052

生殖腺反射区.....053

盲肠及阑尾反射区.....053

升结肠反射区.....053

回盲瓣反射区.....053

脾反射区.....054

肛门反射区.....054

降结肠反射区.....055

乙状结肠及直肠反射区.....055

小肠反射区.....055

心反射区.....055

足背反射区.....056

胸（乳房）反射区.....056

胸部淋巴结反射区.....056

内耳迷路反射区.....057

扁桃体反射区.....057

上颌反射区.....057

下颌反射区.....057

上身淋巴结反射区.....058

肋骨反射区.....059

头及颈部淋巴结反射区.....059

肩胛部反射区.....059

下身淋巴结反射区.....059

耳轮部反射区.....060

直肠反射区.....060

尿道反射区.....061

外生殖器反射区.....061

耳尖反射区.....061

耳中反射区.....061

结节反射区.....062

轮1反射区.....062

轮2反射区	063
轮3反射区	063
轮4反射区	063
肛门反射区	063

耳垂部反射区 064

颌反射区	064
眼反射区	064
面颊反射区	065
扁桃体反射区	065
内耳反射区	065
牙反射区	065

三角窝部反射区 066

神门反射区	066
内生殖器反射区	067
角窝上反射区	067
角窝中反射区	067
盆腔反射区	067

耳屏部反射区 068

上屏反射区	068
外耳反射区	068
屏尖反射区	069
外鼻反射区	069
肾上腺反射区	069
下屏反射区	069

对耳轮部反射区 070

趾反射区	070
跟反射区	070
踝反射区	071
膝反射区	071
坐骨神经反射区	071

髌反射区	071
交感反射区	072
臀反射区	072
腹反射区	073
腰骶椎反射区	073
胸反射区	073
胸椎反射区	073
颈椎反射区	074
颈反射区	074

对耳屏部反射区 075

枕反射区	075
颞反射区	075
屏间后反射区	076
额反射区	076
缘中反射区	077
脑干反射区	077
对屏尖反射区	077
皮质下反射区	077

耳甲部反射区 078

胃反射区	078
食道反射区	078
大肠反射区	079
内分泌反射区	079
十二指肠反射区	079
小肠反射区	079
肝反射区	080
脾反射区	080
肺反射区	081
心反射区	081
三焦反射区	081
气管反射区	081

耳舟部反射区 082

指反射区 082

腕反射区 082

肘反射区 083

风溪反射区 083

锁骨反射区 083

肩反射区 083

耳背部反射区 084

耳背脾反射区 084

耳背肺反射区 084

耳背心反射区 085

耳背肝反射区 085

耳背肾反射区 085

上耳根反射区 085

耳背沟反射区 086

耳迷根反射区 086



Part 3 病按反射区，消除常见病



呼吸系统疾病 088

感冒•风寒风热辨证疗 088

哮喘•喘息气促呼吸难 090

咳嗽•咽痛气喘尚有痰 092

胸闷•自觉胸内憋闷感 094

心脑血管疾病 096

头痛•头胀欲裂痛难忍 096

偏头痛•恶心呕吐常激动 098

头晕•头重脚轻眼缭乱 100

冠心病•心痛心衰心不齐 102

高血压•头晕心悸危险大 104

低血压•四肢冰凉易晕倒 106

失眠•入睡困难易做梦 108

消化系统疾病 110

恶心•反胃欲呕食欲差 110

呃逆•胃气上逆喉出声 113

腹胀•腹部胀气常闹心 116

胃肠炎•腹痛腹泻肢无力 119

消化不良•腹痛饱胀不欲食 122

慢性胆囊炎•饱胀不适腹隐痛 124

便秘•腹胀腹痛大便少 126

痔疮•大肠湿热便带血 129

脂肪肝•肥胖失眠容易患 132

妇科疾病 135

痛经•经来小腹痛难忍 135

月经不调•经期经色经量变 138

闭经•机能失调经不来 141

阴道炎•外阴瘙痒忌辛辣 144

白带增多•湿热气血常为病 147

盆腔炎•腰酸低热疼痛多 150

子宫肌瘤•良性肿瘤腹痛疼痛	153	急性腰扭伤•剧烈疼痛伤持续	184
不孕症•男方无病却无子	156	腰痛•寒湿气血肾亏伤	187
乳腺增生•乳房疼痛非炎症	159	腰椎骨质增生•关节病变痛剧烈	190
性冷淡•快感不足恐性事	162	膝关节痛•关节疼痛麻木多	192
更年期综合征•肾气衰退精神乱	165	五官科疾病	194
男科疾病	168	眼疾•眼睛疼痛引不适	194
遗精•精神萎靡腰膝软	168	牙痛•疼痛剧烈合谷按	196
早泄•肾精肾气肾不固	171	慢性鼻炎•鼻塞流涕过敏频	198
阳痿•肾阳亏虚勃起难	174	内分泌系统疾病	200
前列腺炎•尿频尿急尿不尽	176	糖尿病•三多一少脏腑伤	200
骨伤科疾病	178	甲亢•多食消瘦脖子大	202
颈椎病•头颈肩臂上胸疼	178	晕车•面色苍白脑眩晕	204
肩周炎•活动受限夜间重	181	肥胖症•各种疾病由它引	206

Part 4 手足耳按摩，防病保健康

五脏六腑养生	210	爱美女性养生	220
保养心肺•呼吸顺畅咳嗽消	210	祛斑美颜•满面红光桃花开	220
补脾养胃•脾胃安好胃口好	212	祛皱抗衰•祛除细纹变童颜	222
疏肝解郁•心情舒畅展笑颜	214	控油祛痘•皮肤清爽痘痘消	224
补肾强腰•肾气充足腰脊壮	216	丰胸美乳•双峰美挺又健康	226
排毒通便•排出毒素一身轻	218	除脂美腿•塑造腿形身材佳	228



Part 1

观手足耳知健康



健康的手一般整体对称，手形圆润饱满，五指挺直且可并拢，指关节圆润有力，指尖圆秀、健壮，肤色红润有光泽，富有弹性。足有“人体的第二心脏”之称，是全身上下内外器官组织的缩影。健康的耳，耳廓位于头部两侧，上缘齐眉，下缘达鼻翼高度，其长轴与鼻梁平行，与头部侧壁约呈 30° 。当器官组织发生病变时，手足耳的形态、颜色、姿态会出现异常。通过观察手足耳的状况，可以得知人体的健康状况。



观手诊病

观手型

手型，就是手掌的外形特征。临床上通过对手形的望诊观察，可以对某些病症作出诊断。常见的手型有原始型、四方型、竹节型、圆锥型、汤匙型、鼓槌型和柔弱型。

◆原始型手

手掌肥厚，手指短且弯曲，指关节厚硬粗糙，掌面坚硬，尤其掌根部，特别粗厚。掌纹简单粗犷。指背三豹纹深而杂乱，手背青筋浮露，皮肤颜色较深。该手型提示体质较好，一般生病也较轻微，但性格急躁，易精神紧张，应注意预防高血压和呼吸系统疾病。

◆四方型手

手掌方正平直，指甲短且方，拇指刚直，筋骨厚而坚实且有弹性，手腕接近四方形，三豹纹较平淡。该手型提示体力较好，精力充沛，全身发育良好，但成年后易得心脑血管疾病。

◆竹节型手

外形修长，手指瘦削，指节突出，指端介于方形和尖形之间，指甲较长，拇指长而大。三豹纹明显，肤色较深，手背筋肉和血管隆起。该手型提示易因

用脑过度而致体力下降，呼吸、泌尿、生殖等系统功能均较为薄弱。

◆圆锥型手

手掌纤细柔软，掌上部狭窄，指根较粗，指尖呈圆锥状，指甲较长。三豹纹较淡，肤色白，青筋隐而不显。该手型提示脾胃功能较差，易得消化系统疾病；中晚年时，易得风湿痹痛等症。

◆汤匙型手

手腕、指根处粗壮，指尖也不似其他类型由粗变细，反而粗大如汤匙一般，指甲圆厚且大而坚硬，筋骨结实有力。该手型提示身体健康状况良好，但若嗜烟酒不加以节制，到了一定年龄易得衰老症；若见手背青筋粗浮，易得高血压、糖尿病等。

◆鼓槌型手

指尖粗大，指根相对小，手掌相对薄弱。该手型提示先天性心脏病以

及心脏病引起的循环系统病症和肺结核病晚期。

◆柔弱型手

指、掌薄而略带弯曲，手指柔弱

无力，指端较尖，肤色较白，青筋显露明显。该手型提示健康状况较差，泌尿、生殖系统功能薄弱，易得神经衰弱等症。

观掌色

正常人的手掌颜色应是红黄隐隐，明润含蓄的。若掌色过深或过浅，甚至出现其他颜色，则多为异常征兆，提示有不同的病变。望诊时，还须排除年龄、职业和精神因素刺激等特殊情况。

◆手掌出现红色病理变色

手掌出现浅红色，提示低热和脏器功能较差；手掌出现鲜红色，一般提示人体有正在出血的地方；手掌出现深红色，一般提示有炎症；手掌出现暗红色，一般提示伤口已经开始愈合；若暗红色偏紫，提示血液有瘀滞，血液循环欠佳。

◆手掌出现黄色病理变色

手掌局部发黄，提示对应脏器有慢性病变。手掌和面部均见橘红色，提示胡萝卜素血症。掌面不见发黄，手指与手指之间的分叉处见黄色改变，提示胆固醇和中性脂肪偏高。掌色呈土黄色，且无光泽，是癌症的先兆。

◆手掌出现青色病理变色

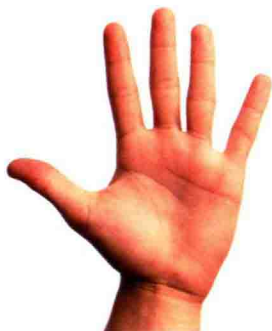
手掌呈暗青色，伴有掌心凹陷，提示肝郁。手掌见青绿色改变，提示肠道功能障碍。手掌见青色改变，提示肾病或贫血。

◆手掌出现白色病理变色

手掌见白色改变，提示营养不良、贫血、瘀血、慢性潜在性出血、心脏病、高血压、低血压、雷诺病或痛风等病症。掌面见局限性白色斑点，提示体内有慢性疼痛性炎症；若红白斑点相间，提示炎症较严重，极有可能得了化脓性感染。

◆手掌出现黑色病理变色

手掌见黑色改变，一般提示恶性病症。全手被一层黑气覆盖，提示高脂血症。手掌出现暗褐色，提示肾病。手掌中间部分见黑褐色改变，提示肠胃病。



I 观手指

手指是人体上肢的最末端，气血循环至此复回。因此通过观察手指，可以诊断脏腑的盛衰虚实和有关的病症。上节中提到手掌的几种类型，以及与它们对应的不同疾病，其实手指也有的不同类型和对应的疾病。

指尖较方，指甲呈四方形，指背纹理较淡的，称为“方状指”。该指形一般提示身体健康，但易患结石病、神经衰弱症。

指厚而方，指尖呈汤匙状的，称为“汤匙状指”。这种指形一般提示身体状况良好，但易得心脑血管疾病及糖尿病等。

手指细长，指关节大，状如竹节的，是“竹状指”。此种指形提示体质较差，呼吸系统和消化系统功能较薄弱。

手指圆长尖细，形如圆锥的，称为“圆锥状指”。该指形提示健康状况一般，易得胸胁部及胸腔内相关病症和消化系统疾病等。若拇指、食指和中指呈圆锥状改变，则患有癭瘤。

5根手指的形态各不相同的，称为“混合型指”。该指形提示抵抗力较强，一般不易得病。

指根相对较细，掌部肌肉薄弱，与汤匙状指相比，指色发暗，指根偏粗的，称为“鼓槌状指”，也称“杵状指”。这种指形一般提示先天性心脏病、血液循环系统和呼吸系统慢性疾病以及肿瘤。伴有鼓槌状指的肿瘤

一般都是恶性的，患者要引起高度注意。鼓槌状指的一大部分患者，起因于呼吸系统疾病，如慢性支气管炎、支气管扩张症、慢性阻塞性肺气肿、重症肺结核、脓胸以及肺部肿瘤等；还有一小部分的患者是由其他病症所致，如慢性溃疡性结肠炎、胆汁性肝硬化、慢性肾炎、甲状腺功能亢进症、脑垂体病变导致的肢端肥大症等。也有人认为，病症不同，其杵状指发生的指头也各不相同。如痛风，独见于两手拇指；肠结核、肠癌，多见于拇指与食指；心脏病多见于拇指和中指；胃病、子宫病、肝癌多见于中指。



I 观指甲

甲诊最早见于《黄帝内经》，书中对脏腑气血功能失调及外邪入侵所致的病理性指甲的变化有着明确的记载。指甲如同手掌和手指一样，也有不同的形态，这些不同的形态能够暗示性格，提示易患病症，对观诊有着重要的意义。

◆长形指甲

即长方形的指甲。这种指甲形态提示性格稳定，极少会因为精神刺激而产生病变，但易得各种急、慢性炎症。

◆方形指甲

指甲皮带平行，状如四方形。该种指甲提示体质较差，虽无明显病症显现，但有遗传性病症存在，多数表现为心血管功能障碍，如心律不齐等症。

◆扇形指甲

状如一把展开的纸扇。该种指甲提示少年时期体质较好，但若不好保护身体，成年后易得十二指肠溃疡、肝病、胆囊炎等疾病。

◆百合形指甲

指甲较长，前后较小，类似长菱形，中间部分明显凸起，四周内曲，状如百合片。这种指甲形态多见于女性，提示经常生病，消化功能欠佳，易缺钙，易关节酸痛，易得血液系统病症。

◆碗形指甲

状如扇圆形，形似饭碗样的指甲。该种指甲提示易得呼吸道、消化道慢性疾病。

◆翘甲形指甲

指甲前端翘起，前高后低，前宽后窄。这种指甲形态提示抵抗力低，长期存在某种慢性病症，以呼吸道疾病最多。

◆大甲形指甲

指甲宽大呈长方形，包裹整个指头，且指甲厚而坚硬。该种指甲的人大多不注意自己的身体健康状况，耐病能力较强，但易得肿瘤和骨髓病变。

◆矩形指甲

指甲短而宽，呈矩形，扁平，皮带较宽，甲皮粘连紧凑。该种指甲提示身体较为壮实，一旦生病则是急性重病。易得胃窦炎、十二指肠病、风湿病等。

◆圆形指甲

指甲呈圆形。该种指甲的人，表面上健壮结实，很少生病，实际上是对病症不敏感，一旦得病就很严重。如急性胰腺炎、溃疡性出血、心包积液、癌症等。

◆带白环形指甲

指甲根部有一半月形，色如白玉，边界清晰、整齐。这种指甲的人精神负担较重，常失眠，易见疲劳，易得慢性消耗性病症。

图解9种手部按摩法



指摩法

指摩法操作方法为：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

指按法操作方法为：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

理筋法操作方法为：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。

