

一人会按摩，全家老小少吃药；手到病自除，按按捏捏不生病

主编 陈飞松

中国中医科学院研究员
国家级保健专家

郑书敏

国家举重队队医
中国亚健康防治协会理事

编著

健康养生堂编委会

手足耳按摩

86种常见病对症手足耳按摩法全图解，
一病三法，一法三图，效果不止三倍！

速查轻图典



小穴位
治大病
随身药箱
随处用



江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

手足耳按摩

主编 陈飞松 郑书敏
编著 健康养生堂编委会

速查轻图典



图书在版编目(CIP)数据

手足耳按摩速查轻图典 / 陈飞松, 郑书敏主编; 健康养生堂编委会编著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.3

(含章·生活轻图典)

ISBN 978-7-5537-2803-2

I. ①手… II. ①陈… ②郑… ③健… 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003390号

手足耳按摩速查轻图典

主 编	陈飞松	郑书敏
编 著	健康养生堂编委会	
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	13	
插 页	4	
字 数	177千字	
版 次	2015年3月第1版	
印 次	2015年3月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-2803-2
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



品质悦读 | 畅享生活



dearlos



爱健康 | 爱生活

凤凰含章
Phoenix-Hanzhang

第1章

手足耳按摩法 的基础知识

手足耳按摩源于传统中医中的按摩术，在现代又得到了较大发展，是一门重要的治病保健方法。在中医经络学中，手、足、耳部经络和穴位较为集中，而且人的五脏六腑在手、足、耳部均有相应的反射区，刺激这些穴位和反射区能调节相应脏腑的生理功能，从而实现治病保健的作用。

认识手足耳按摩法	18
手部，人体的外在大脑	19
采用正确手法进行手部按摩	20
手部按摩时不可忽视的细节	22
足部，人体的“第二心脏”	23
采用正确手法进行足部按摩	24
足部按摩时不可忽视的细节	26
耳部，人体的缩影	27
采用正确手法进行耳部按摩	28
耳部按摩时不可忽视的细节	30
手足耳按摩前的充足准备	31

Column

这样的情况下不要进行按摩	32
--------------------	----

第2章

身体不适症状的 手足耳按摩法

在人的手部、足部和耳部有许多穴位和反射区，这些穴位和反射区与人体各器官、脏腑、经络、骨骼一一对应。当日常生活中遇到身体不适症状时，采用相应的手足耳按摩疗法便捷有效。每种方法都具有操作简单、方便易学的特点，便于读者在任何场合进行自我按摩。

咳嗽	34
呃逆	36
腹泻	38

便秘	40
尿频	42
盗汗	44
宿醉	46
呕吐	48
头痛	50
眩晕	52
失眠	54
耳鸣	56
牙痛	58
贫血	60
晕车、晕船	62
进行手足耳按摩之后	64

Column

第



章

常见内科疾病的手足耳按摩法

本章将重点介绍常见内科疾病的手足耳按摩疗法，这些按摩疗法能让更多的人快速缓解症状，实现祛病强身的目标。只要找准穴位和反射区，采用正确的按摩方法，并持之以恒地坚持下去，就能赶走体内疾病，消除疾病造成的痛苦。

感冒	66
哮喘	68
慢性支气管炎	70
神经衰弱	72
心律失常	74
三叉神经痛	76
高血压	78
低血压	80
高脂血症	82
中风后遗症	84
胆囊炎	86

急性胃肠炎	88
慢性胃炎	90
胃下垂	92
消化性溃疡	94
糖尿病	96
Column 神奇的“芳香SPA”	98

第4章 常见外科疾病的手足耳按摩法

传统中医认为，外科是研究体表病症的学科。用中医的方法来治疗外科疾病已经越来越受欢迎。本章将讲解十几种常见外科疾病的手足耳按摩疗法，让读者能够轻松治病，祛除痛苦。

结肠炎	100
慢性阑尾炎	102
痔疮	104
落枕	106
颈椎病	108
肩周炎	110
腰肌劳损	112
坐骨神经痛	114
肋软骨炎	116
网球肘	118
腰椎间盘突出症	120
扭挫伤	122
类风湿性关节炎	124
急性乳腺炎	126
荨麻疹	128
湿疹	130
Column 常做足浴能活血通络	132

第5章 五官科和男科疾病的手足耳按摩法

五官科疾病是指包括鼻科、耳科、喉科、眼科和口腔科在内的所有疾病。它们对人体造成很大的伤害，严重影响了我们的正常生活。男科疾病则是指男性生殖系统方面的病变，如何预防和治疗也是人们十分关心的问题。本章将介绍常见五官科和男科疾病的手足耳按摩疗法。

过敏性鼻炎	134
扁桃体炎	136
面瘫	138
中耳炎	140
麦粒肿	142
遗精	144
阳痿	146
前列腺炎	148

Column

常按五大保健特区强过吃补品	150
---------------	-----

第6章 常见妇产科疾病的手足耳按摩法

妇科疾病是指女性生殖系统方面的疾病，是多发的常见病。由于不善调理，很多女性的健康状况并不理想，甚至给正常的工作和生活带来极大的不便。本章将重点介绍常见妇产科疾病的手足耳按摩疗法。

闭经	152
痛经	154
月经不调	156
子宫肌瘤	158
功能性子宫出血	160

盆腔炎	162
子宫颈炎	164
子宫脱垂	166
白带过多	168
产后少乳	170
不孕	172
更年期综合征	174
Column 女人，要多给自己一点爱	176

第

7

章

养颜美体的 手足耳按摩法

在传统中医中，按摩术是用来疗伤治病的。现代中医则将按摩术推广到保健、养生，以及美容、美体等诸多领域。中医按摩法方便有效、无毒副作用，每天只用5分钟，哪怕只按摩两个穴位，也能达到保健养生、美容养颜、美体塑形的效果。本章将重点介绍几种与养颜美体有关的手足耳按摩法。

青春痘	178
近视	180
黄褐斑	182
皱纹	184
腿粗	186
肥胖	188
胸部扁平	190
皮肤粗糙	192
面部水肿	194
Column 美，让青春走得慢一些	196



第

章

强身健体的 手足耳按摩法

按摩手足耳不仅能治病解痛，还有防病保健的功效。这是因为手足耳按摩能使人体经络通畅，气血调和，增强机体的抗病能力。所以，当你出现各种亚健康症状时，手足耳按摩能很快帮你解除身体不适。

消除疲劳 ……	198	化郁解闷 ……	203
调理肠胃 ……	199	肺部保健 ……	204
房事保健 ……	200	大脑保健 ……	205
预防感冒 ……	201	缓解压力 ……	206
稳定情绪 ……	202	提高注意力 ……	207

备注

本书在取穴、找反射区时提到的1寸、2寸、3寸等尺寸，均为骨度分寸法为定位依据，以患者本人的手指为标准度量。患者拇指关节的宽度为1寸；患者的食指、中指、无名指并拢，以中指中节为准，三指的宽度为2寸；患者的食指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节横纹为准，四指的宽度为3寸。



手足耳按摩

主编 陈飞松 郑书敏
编著 健康养生堂编委会

速查轻图典



健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会 会长、主任医师
陈飞松 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会 会长、教授
于雅婷 贵州省兴仁县中医院 主任医师，国家举重队中医调控专家
高海波 中国中医科学院 中医学博士后，燕山大学生物医学工程系 副教授
赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心 研究员
信 彬 首都医科大学附属北京中医医院 党委书记、研究员
李海涛 南京中医药大学 教授、博士研究生导师
吴剑坤 首都医科大学附属北京中医医院预防保健科 主任、副主任药师
邵曙光 华侨茶叶发展研究基金会 副理事长兼秘书长
谭兴贵 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会 会长、教授
盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所 教授
于 松 首都医科大学 教授，北京妇产医院 主任医师
刘 红 首都医科大学 教授、主任医师，国医大师贺普仁亲传弟子
刘铁军 长春中医药大学 教授、吉林省中医院 主任医师
韩 萍 北京小汤山疗养院 副院长，国家卫计委保健局健康教育专家
成泽东 辽宁中医药大学 教授，辽宁省针灸学会 副会长
尚云青 云南中医学院 副教授
杨 玲 云南省玉溪市中医医院 院长、主任医师
陈德兴 上海中医药大学 教授、博士研究生导师
温玉波 贵州省兴仁县中医院 院长、主任医师
秦雪屏 云南省玉溪市中医医院 副院长、主任医师
林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区 副院长、主任医师
邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校 教授
曹 军 云南省玉溪市中医医院 高级营养师
王 斌 北京藏医院 院长、主任医师
孙 平 吉林省长春市宽城区中医院 副主任医师
郑书敏 国家举重队队医、主治医师
张国英 首都医科大学附属北京中医医院预防保健科 副主任医师
朱如彬 云南省大理州中医医院 主治医师
张卫红 内蒙古通辽市传染病医院 主治医师
宋洪敏 贵州省兴仁县中医院 主治医师
朱 晓 内蒙古呼和浩特市蒙医院治未病中心 主任

手足耳是身体最好的“天然药库”

人的手、足、耳每个部分都像一个独立的人，包含了身体的全部信息。中医上也有非常形象的比喻，那就是：手是人体的“外在大脑”，足是人体的“第二心脏”，耳是人体的缩影。

人体经络是中医治病养生的基础，也是身体的“天然大药库”，对这些经络进行良性刺激就能充分激发身体的自愈潜能，促使身体恢复健康。手、足、耳三处则汇集了人体所有重要经络，以及人体所有器官的反射区，可谓是人体自我调节的“战略要地”。

“是药三分毒”，但如今药物泛滥的情况却异常突出。事实上，很多时候身体需要的并不是什么灵丹妙药，而是正确使用的办法。按摩手、足、耳无疑是利用人体经络对身体系统进行维护的最简单实用的方法。当身体感觉不适或者身患疾病时，对手、足、耳上相关的反射区、治病点、穴位进行按摩，就能有效缓解不适症状，赶走身上的小毛病。

那么，如何进行手、足、耳按摩呢？简单地讲，就是根据病因选择相应的穴位和反射区，以科学的方法进行有规律的刺激。由于人的手、足、耳三处分别分布着几十个反射区和穴位，如何取穴显得更加重要。为此，这本书从一开始就为读者详解了手、足、耳三处的反射区，并配有清晰明了的图示，便于看图找穴，对按摩有重要的指导意义。

本书从传统中医角度，深入浅出地介绍了手、足、耳按摩在祛病养生中的操作方法，简单实用，让没有任何中医基础的人也能三分钟上手，足不出户地为自己和亲朋进行保养和治疗。



陈飞松 教授

中国中医科学院研究员

北京中医医院主任医师

北京亚健康防治协会会长

中华亚健康学会执行会长

中华中医药学会内科分会委员

世界针灸学会联合会考试委员会副秘书长、教授

本书的使用方法

本书分别从手部按摩、足部按摩、耳部按摩三个方面，详尽地介绍了防治几十种常见疾病以及美体养颜和强身健体的按摩方法，同时分别配有真人图片，为读者演示按摩技巧，提供更加贴心的实际指导。此外，书中还有配送了相关疾病的防治建议，供读者借鉴。

疾病名称

标题栏方便对症状找到疾病。

病症介绍

当你不确定患上哪种疾病时，可以在此对照确定。

足部按摩

治病时选用的足部反射区和穴位，以及按摩方法，图文结合，便于掌握。

防治专栏

提供防治疾病的有效建议，以供参考。

1. 呼吸道感染引起

咳嗽

咳嗽是人体清除呼吸道内的分泌物或异物的一种保护性反射动作。上呼吸道感染、支气管炎、肺炎、肺结核等病都可引起咳嗽，常伴有发热、胸痛、呼吸困難、喉痛，甚至咯血等症状。

手疗

主穴 肺和支气管、喉和气管反射区
配穴 肾上腺、甲状腺反射区

足疗

主穴 肺和支气管、肾上腺反射区
配穴 肾上腺、甲状腺反射区

耳疗

主穴 肺、气管、肾上腺反射区
配穴 肾上腺反射区

手疗反射区

肺和支气管反射区 将食指置于左手掌侧，指尖触及手掌心，指尖触及手掌心的位置，即为肺和支气管反射区。它与肺和支气管的神经支配有反射敏感区。

喉和气管反射区 将食指置于左手掌侧，指尖触及手掌心，指尖触及手掌心的位置，即为喉和气管反射区。它与喉和气管的神经支配有反射敏感区。

肾上腺反射区 将食指置于左手掌侧，指尖触及手掌心，指尖触及手掌心的位置，即为肾上腺反射区。它与肾上腺的神经支配有反射敏感区。

甲状腺反射区 将食指置于左手掌侧，指尖触及手掌心，指尖触及手掌心的位置，即为甲状腺反射区。它与甲状腺的神经支配有反射敏感区。

百病之一 将食指置于左手掌侧，指尖触及手掌心，指尖触及手掌心的位置，即为百病之一反射区。它与百病之一的神经支配有反射敏感区。

百病之二 将食指置于左手掌侧，指尖触及手掌心，指尖触及手掌心的位置，即为百病之二反射区。它与百病之二的神经支配有反射敏感区。

足疗反射区及穴位

肺和支气管反射区 足趾末端第一横纹的中间位置，即为肺和支气管反射区。它与肺和支气管的神经支配有反射敏感区。

喉和气管反射区 足趾末端第一横纹的中间位置，即为喉和气管反射区。它与喉和气管的神经支配有反射敏感区。

肾上腺反射区 足趾末端第一横纹的中间位置，即为肾上腺反射区。它与肾上腺的神经支配有反射敏感区。

甲状腺反射区 足趾末端第一横纹的中间位置，即为甲状腺反射区。它与甲状腺的神经支配有反射敏感区。

百病之一 将食指置于左手掌侧，指尖触及手掌心，指尖触及手掌心的位置，即为百病之一反射区。它与百病之一的神经支配有反射敏感区。

百病之二 将食指置于左手掌侧，指尖触及手掌心，指尖触及手掌心的位置，即为百病之二反射区。它与百病之二的神经支配有反射敏感区。

耳疗反射区

肺和支气管反射区 耳甲腔内，耳屏与耳甲腔之间的位置，即为肺和支气管反射区。它与肺和支气管的神经支配有反射敏感区。

喉和气管反射区 耳甲腔内，耳屏与耳甲腔之间的位置，即为喉和气管反射区。它与喉和气管的神经支配有反射敏感区。

肾上腺反射区 耳甲腔内，耳屏与耳甲腔之间的位置，即为肾上腺反射区。它与肾上腺的神经支配有反射敏感区。

甲状腺反射区 耳甲腔内，耳屏与耳甲腔之间的位置，即为甲状腺反射区。它与甲状腺的神经支配有反射敏感区。

百病之一 将食指置于左手掌侧，指尖触及手掌心，指尖触及手掌心的位置，即为百病之一反射区。它与百病之一的神经支配有反射敏感区。

百病之二 将食指置于左手掌侧，指尖触及手掌心，指尖触及手掌心的位置，即为百病之二反射区。它与百病之二的神经支配有反射敏感区。

34 | 手足耳按摩速查轻图典

对症取穴

分别介绍手部、足部、耳部三处相关反射区和穴位，并在手绘图片上予以标示，便于按图找穴。

手部按摩

治病时选用的手部反射区和穴位，以及按摩方法，图文结合，便于掌握。

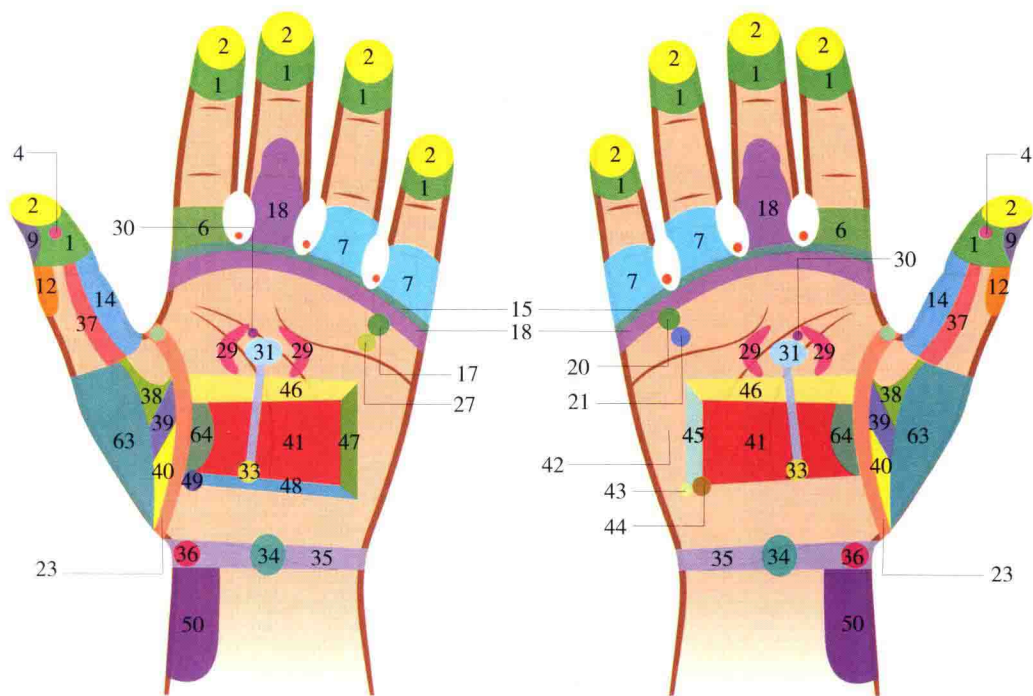
耳部按摩

治病时选用的耳部反射区和穴位，以及按摩方法，图文结合，便于掌握。

手足耳反射区示意图

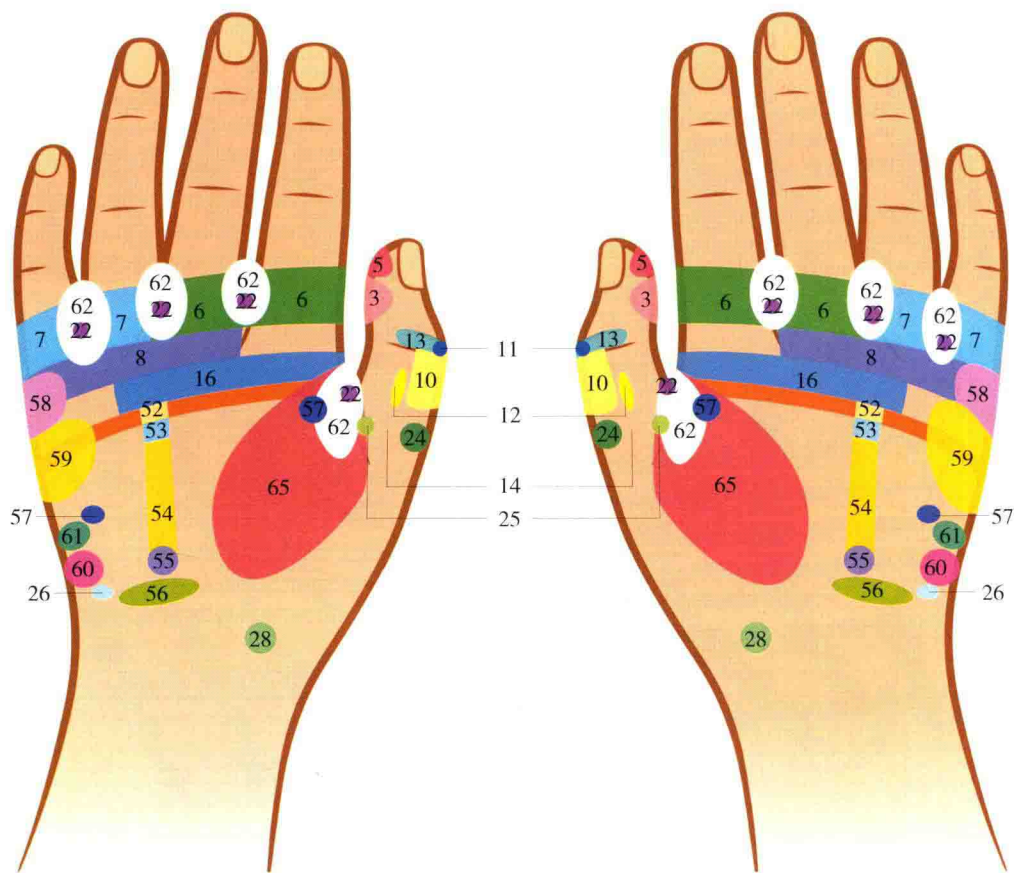
根据生物全息理论，在人体手部、足部和耳部均有全身脏器的反射区，能反映出身体的生理和病理状况。刺激这些反射区也可以作用于全身脏器，对于疾病防治和全身保健都有不可忽视的作用。

手掌反射区



- | | | | |
|---------|-----------|------------------|------------|
| 1. 大脑 | 18. 肺和支气管 | 34. 睾丸（卵巢） | 43. 盲肠（阑尾） |
| 2. 额窦 | 20. 肝 | 35. 前列腺、子宫、阴道、尿道 | 44. 回盲瓣 |
| 4. 垂体 | 21. 胆 | 36. 腹股沟 | 45. 升结肠 |
| 6. 眼 | 23. 甲状腺 | 37. 食管、气管 | 46. 横结肠 |
| 7. 耳 | 27. 脾 | 38. 胃 | 47. 降结肠 |
| 9. 鼻 | 29. 腹腔神经丛 | 39. 胰脏 | 48. 乙状结肠 |
| 12. 扁桃体 | 30. 肾上腺 | 40. 十二指肠 | 49. 肛管和肛门 |
| 14. 颈项 | 31. 肾 | 41. 小肠 | 50. 直肠和肛门 |
| 15. 斜方肌 | 32. 输尿管 | 42. 大肠 | 63. 胸腔呼吸器官 |
| 17. 心 | 33. 膀胱 | | 64. 胃脾大肠 |

手背反射区



- 3. 小脑和脑干
- 5. 三叉神经
- 6. 眼
- 7. 耳
- 8. 内耳迷路
- 10. 喉和气管
- 11. 舌、口腔
- 12. 扁桃体

- 13. 上颌和下颌
- 14. 颈项
- 16. 胸和乳房
- 19. 膈、横膈膜
- 22. 头颈淋巴结
- 24. 甲状腺
- 25. 胸腺淋巴结
- 26. 上身淋巴结

- 28. 下身淋巴结
- 52. 颈椎
- 53. 胸椎
- 54. 腰椎
- 55. 骶骨
- 56. 尾骨
- 57. 肋骨
- 58. 肩关节

- 59. 肘关节
- 61. 膝关节
- 60. 髋关节
- 62. 颈肩
- 65. 血压