

国家举重队队医 郑书敏 | 中医学博士后、知名健康管理师 高海波 主编

手足耳 对症按摩 实用手册



10种日常保健按摩法
54种常见病手足耳按摩法

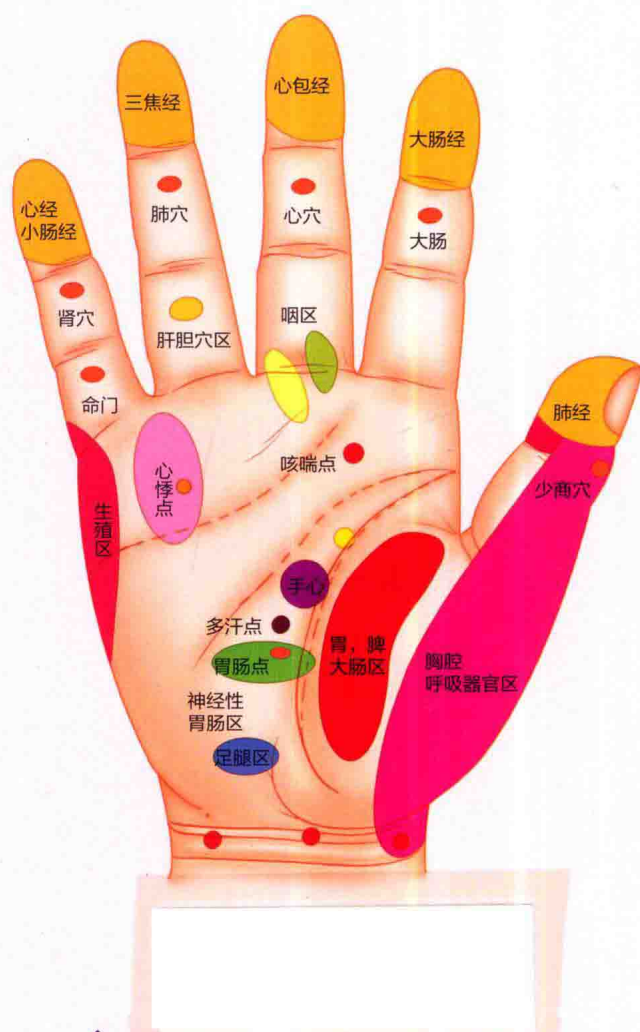
操作简单 易学易用
自我保健按摩不求人

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章



国家举重队队医 郑书敏 | 中医学博士后、知名健康管理师 高海波 主编

手足耳 对症按摩 实用手册



图书在版编目 (CIP) 数据

手足耳对症按摩实用手册 / 郑书敏, 高海波主编

. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1

(含章新实用·大字版系列)

ISBN 978-7-5537-4339-4

I. ①手… II. ①郑… ②高… III. ①手-按摩疗法
(中医)-手册②足-按摩疗法(中医)-手册③耳-按摩疗法(中医)-手册 IV. ①R244.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 067061 号

手足耳对症按摩实用手册

主 编	郑书敏	高海波
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	889mm × 1194mm	1/16
印 张	3.5	
字 数	84千字	
版 次	2016年1月第1版	
印 次	2016年1月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-4339-4
定 价	19.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

3 序言

8 认识手足耳按摩法

12 手足耳按摩的注意事项

常见不适的按摩

- 13 咳嗽
- 13 呃逆
- 14 腹泻
- 14 便秘
- 15 尿频
- 15 盗汗
- 16 宿醉
- 16 呕吐
- 17 头痛
- 17 眩晕
- 18 失眠
- 18 耳鸣
- 19 牙痛
- 19 晕车、晕船症
- 20 近视
- 20 视疲劳

内科疾病按摩

- 21 感冒
- 21 哮喘
- 22 慢性支气管炎
- 22 神经衰弱
- 23 心律失常
- 23 三叉神经痛
- 24 高血压
- 24 低血压
- 25 高脂血症
- 25 中风后遗症
- 26 胆囊炎

- 26 糖尿病
- 27 冠心病
- 27 贫血
- 28 急性胃肠炎
- 28 慢性胃炎
- 29 胃下垂
- 29 消化性溃疡

外科和皮肤科疾病按摩法

- 30 结肠炎
- 30 慢性阑尾炎
- 31 痔疮
- 31 落枕
- 32 颈椎病
- 32 肩周炎
- 33 腰肌劳损
- 33 坐骨神经痛
- 34 肋软骨炎
- 34 网球肘
- 35 腰椎间盘突出症
- 35 扭挫伤
- 36 类风湿性关节炎
- 36 急性乳腺炎
- 37 荨麻疹
- 37 湿疹

五官科和男科疾病按摩法

- 38 过敏性鼻炎
- 38 扁桃体炎
- 39 中耳炎
- 39 麦粒肿
- 40 面瘫
- 40 前列腺炎
- 41 遗精
- 41 阳痿

妇产科疾病按摩法

- 42 闭经
- 42 痛经
- 43 月经不调
- 43 子宫肌瘤
- 44 功能性子宫出血
- 44 盆腔炎
- 45 子宫颈炎
- 45 子宫脱垂
- 46 白带过多
- 46 产后少乳
- 47 不孕
- 47 更年期综合征

美容美体按摩法

- 48 胸部扁平
- 48 肥胖
- 49 青春痘
- 49 黄褐斑
- 50 面部水肿
- 50 皮肤粗糙

日常保健按摩法

- 51 消除疲劳
- 51 调理肠胃
- 52 房事保健
- 52 预防感冒
- 53 稳定情绪
- 53 化郁解闷
- 54 肺部保健
- 54 大脑保健
- 55 缓解压力
- 55 提高注意力

国家举重队队医 郑书敏 | 中医学博士后、知名健康管理师 高海波

主编

手足耳 对症按摩 实用手册



江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

手足耳对症按摩实用手册 / 郑书敏, 高海波主编

. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.1

(含章新实用·大字版系列)

ISBN 978-7-5537-4339-4

I. ①手… II. ①郑… ②高… III. ①手-按摩疗法
(中医)-手册②足-按摩疗法(中医)-手册③耳-按摩
疗法(中医)-手册 IV. ①R244.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 067061 号

手足耳对症按摩实用手册

主 编	郑书敏	高海波
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	889mm × 1194mm 1/16
印 张	3.5
字 数	84千字
版 次	2016年1月第1版
印 次	2016年1月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4339-4
定 价	19.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

手足耳是人体最好的“天然药库”

手为人的“外在大脑”，足为人的“第二心脏”，耳为宗脉之所聚之处。中医认为，人的手、足、耳密集分布着与人体内部器官紧密相连的经络和穴位，通过自然安全的按摩方法，对人体相应的穴位和反射区进行刺激，可以疏通经络，促进气血运行，增强机体免疫力，调节人体阴阳平衡和脏腑功能，从而取得防治疾病的效果。

手足耳按摩疗法是一种集预防、治病、保健、养生于一体的绿色健康疗法，每天坚持几分钟，按一按，揉一揉，能有效保持身体健康，或使人不打针、吃药便能缓解病痛，尽快恢复健康。

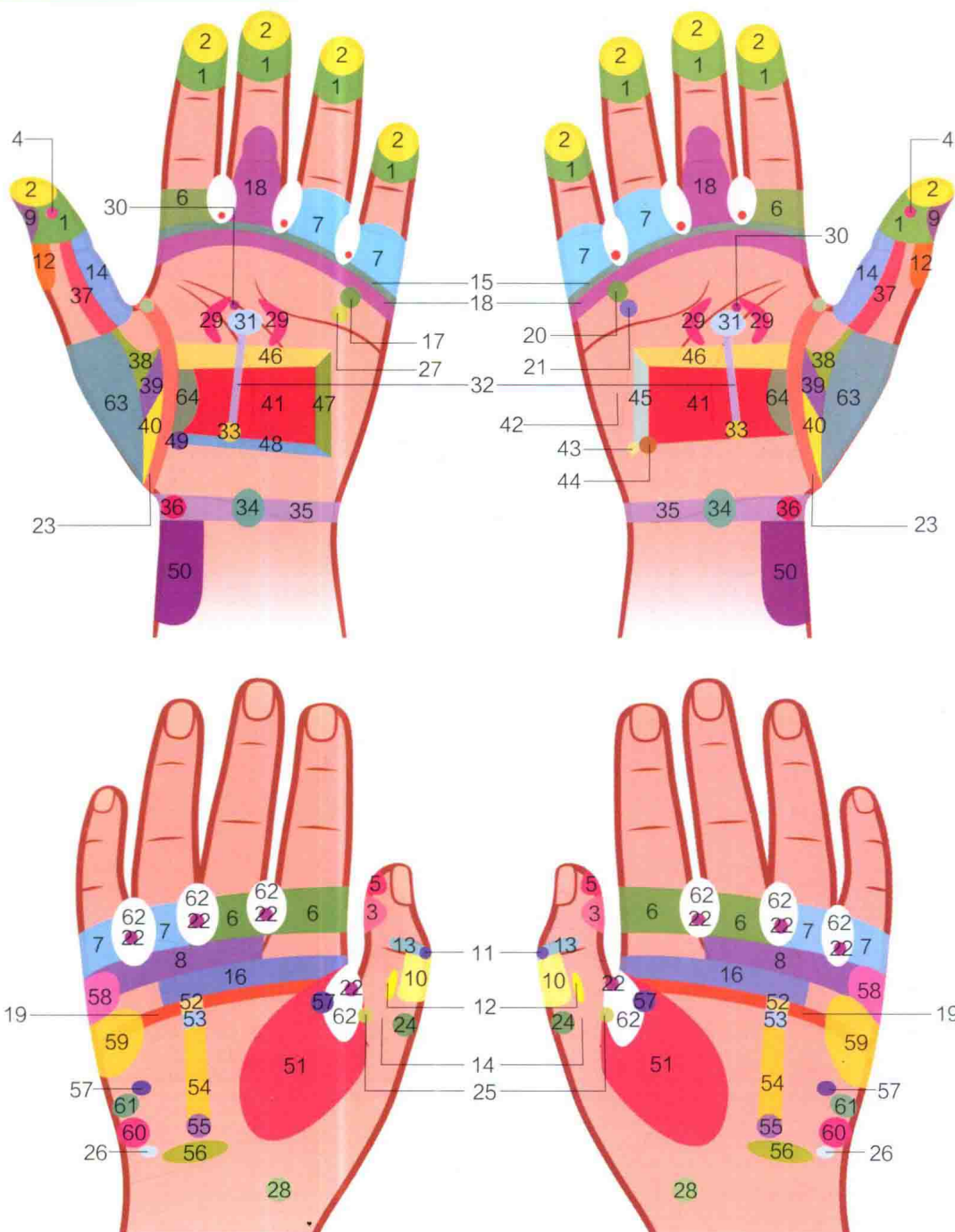
本书中包含防治 76 种常见疾病和症状的手足耳按摩法，以及 10 种日常保健的手疗和足疗方法，直观清晰，简单易学，方便读者在家进行自我按摩。

“是药三分毒”，且医疗费用高昂，而手足耳按摩疗法因其安全、经济、实用，且无副作用的优势，已经受到越来越多人的欢迎，成为大众热门的保健方法之一。本书从传统中医的角度，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快速上手，专业地为自己和亲朋进行保健和治疗。

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，本书在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，对按摩治疗有重要的指导意义。

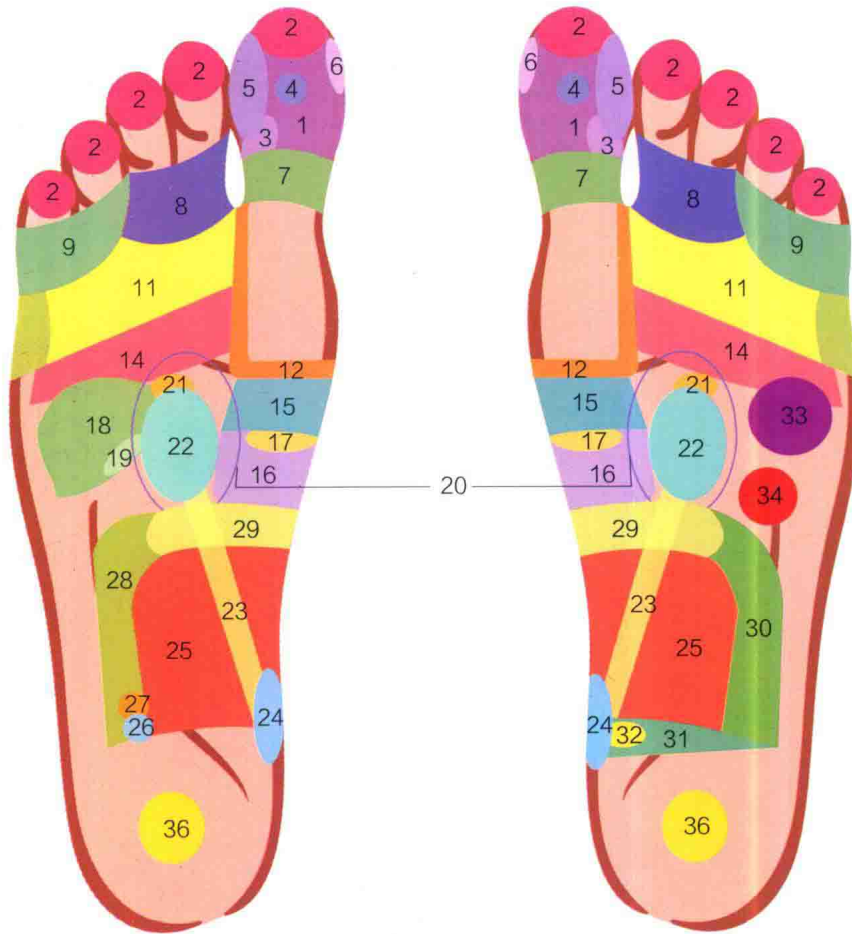


手掌、手背反射区

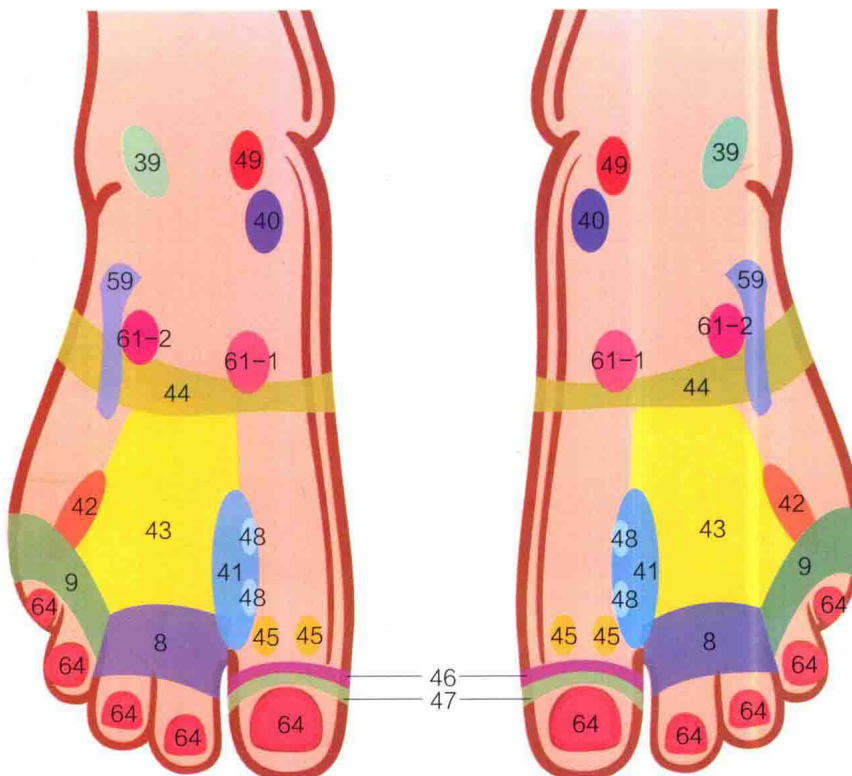


- | | | | | | |
|----------|-----------|-----------|------------------|-----------|------------|
| 1. 大脑 | 12. 扁桃体 | 23. 甲状腺 | 34. 睾丸、卵巢 | 44. 回盲瓣 | 55. 骶骨 |
| 2. 额窦 | 13. 上颌和下颌 | 24. 甲状旁腺 | 35. 前列腺、子宫、阴道、尿道 | 45. 升结肠 | 56. 尾骨 |
| 3. 小脑和脑干 | 14. 颈项 | 25. 胸腺淋巴结 | 36. 腹股沟 | 46. 横结肠 | 57. 肋骨 |
| 4. 垂体 | 15. 斜方肌 | 26. 上身淋巴结 | 37. 食管、气管 | 47. 降结肠 | 58. 肩关节 |
| 5. 三叉神经 | 16. 胸和乳房 | 27. 脾 | 38. 胃 | 48. 乙状结肠 | 59. 肘关节 |
| 6. 眼 | 17. 心 | 28. 下身淋巴结 | 39. 胰脏 | 49. 肛管和肛门 | 60. 髋关节 |
| 7. 耳 | 18. 肺和支气管 | 29. 腹腔神经丛 | 40. 十二指肠 | 50. 直肠和肛门 | 61. 膝关节 |
| 8. 内耳迷路 | 19. 膈、横膈膜 | 30. 肾上腺 | 41. 小肠 | 51. 血压 | 62. 颈肩 |
| 9. 鼻 | 20. 肝 | 31. 肾 | 42. 大肠 | 52. 颈椎 | 63. 胸腔呼吸器官 |
| 10. 喉和气管 | 21. 胆 | 32. 输尿管 | 43. 盲肠和阑尾 | 53. 胸椎 | 64. 胃脾大肠 |
| 11. 舌、口腔 | 22. 头颈淋巴结 | 33. 膀胱 | | 54. 腰椎 | |

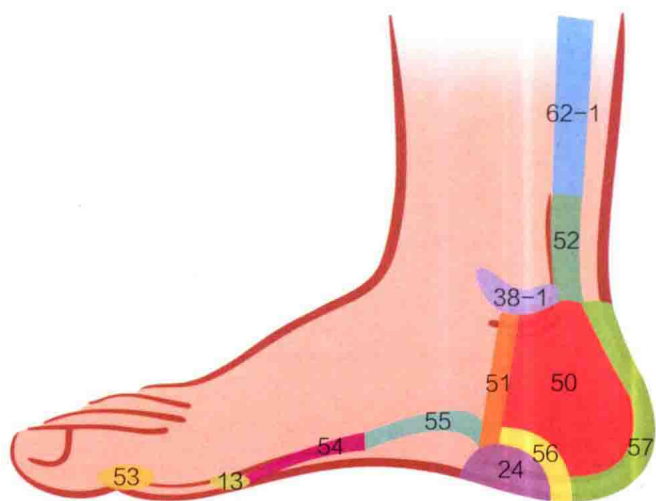
足底、足背反射区



1. 大脑
2. 额窦
3. 小脑和脑干
4. 垂体
5. 颞叶（太阳穴）、三叉神经
6. 鼻
7. 颈项
8. 眼
9. 耳
11. 斜方肌
12. 甲状腺
14. 肺和支气管
15. 胃
16. 十二指肠
17. 胰
18. 肝
19. 胆
20. 腹腔神经丛
21. 肾上腺
22. 肾
23. 输尿管
24. 膀胱
25. 小肠
26. 盲肠和阑尾
27. 回盲瓣
28. 升结肠
29. 横结肠
30. 降结肠
31. 直肠
32. 肛门
33. 心
34. 脾
36. 睾丸、卵巢
39. 上身淋巴结
40. 下身淋巴结
41. 胸部淋巴结
42. 内耳迷路（平衡器官）
43. 胸腔和乳房
44. 横膈膜
45. 扁桃体
46. 下颌（牙）
47. 上颌（牙）
48. 咽喉和气管
49. 腹股沟
59. 肩胛骨
- 61-1. 内侧肋骨
- 61-2. 外侧肋骨
64. 脸

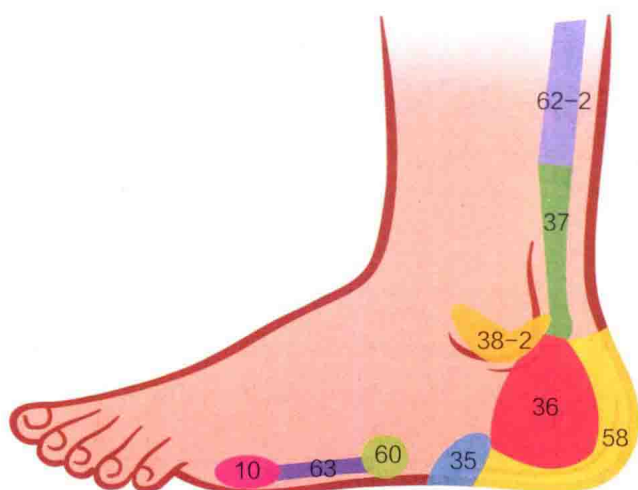


足内侧反射区



- | | |
|--------------|-------------------|
| 13. 甲状旁腺 | 54. 背椎（胸椎） |
| 38-1. 内髌关节 | 55. 腰椎 |
| 50. 子宫、前列腺 | 56. 骶椎 |
| 51. 尿道、阴茎、阴道 | 57. 内尾骨 |
| 52. 直肠、肛门 | 62-1. 内侧坐骨神经（胫神经） |
| 53. 颈椎 | |

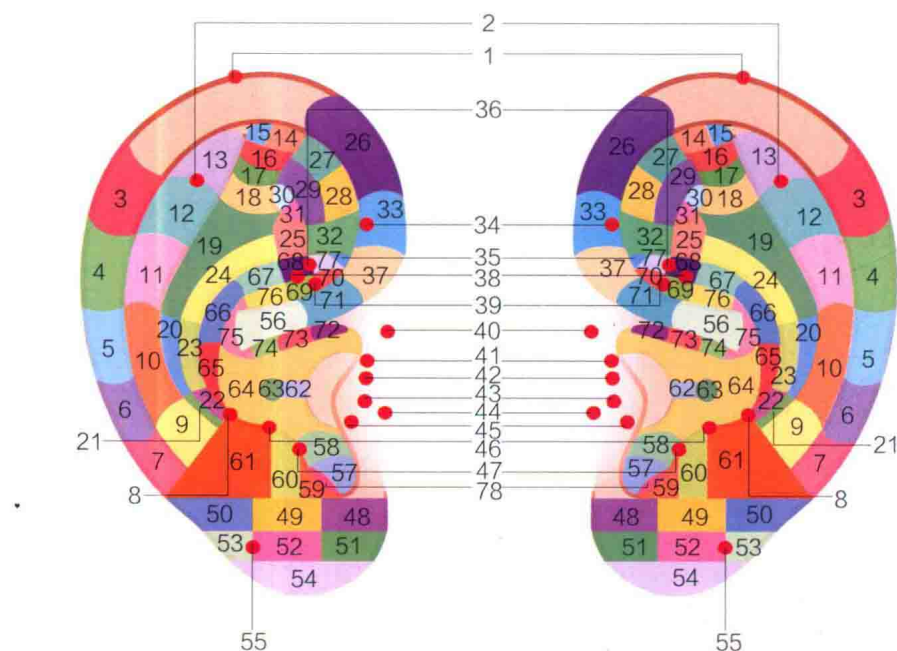
足外侧反射区



- | | |
|------------|-------------------|
| 10. 肩 | 58. 外尾骨 |
| 35. 膝关节 | 60. 肘关节 |
| 36. 睾丸、卵巢 | 62-2. 外侧坐骨神经（腓神经） |
| 37. 下腹部 | 63. 手臂 |
| 38-2. 外髌关节 | |

耳廓正面反射区

- | | |
|---------|----------|
| 1. 耳尖 | 25. 臀 |
| 2. 风溪 | 26. 肛门 |
| 3. 结节 | 27. 角窝上 |
| 4. 轮1 | 28. 内生殖器 |
| 5. 轮2 | 29. 角窝中 |
| 6. 轮3 | 30. 神门 |
| 7. 轮4 | 31. 盆腔 |
| 8. 脑干 | 32. 坐骨神经 |
| 9. 锁骨 | 33. 外生殖器 |
| 10. 肩 | 34. 交感 |
| 11. 肘 | 35. 艇角 |
| 12. 腕 | 36. 输尿管 |
| 13. 指 | 37. 尿道 |
| 14. 跟 | 38. 艇中 |
| 15. 趾 | 39. 阑尾 |
| 16. 踝 | 40. 外耳 |
| 17. 膝 | 41. 屏尖 |
| 18. 髌 | 42. 咽喉 |
| 19. 腰骶椎 | 43. 内鼻 |
| 20. 胸椎 | 44. 外鼻 |
| 21. 颈椎 | 45. 肾上腺 |
| 22. 颈 | 46. 缘中 |
| 23. 胸 | 47. 对屏尖 |
| 24. 腹 | 48. 牙 |



- | | | | |
|---------|---------|--------|----------|
| 49. 舌 | 57. 内分泌 | 65. 脾 | 73. 食管 |
| 50. 颌 | 58. 三焦 | 66. 肝 | 74. 贲门 |
| 51. 垂前 | 59. 额 | 67. 胰胆 | 75. 胃 |
| 52. 眼 | 60. 颞 | 68. 肾 | 76. 十二指肠 |
| 53. 内耳 | 61. 枕 | 69. 小肠 | 77. 膀胱 |
| 54. 扁桃体 | 62. 气管 | 70. 大肠 | 78. 皮质下 |
| 55. 面颊 | 63. 心 | 71. 直肠 | |
| 56. 耳中 | 64. 肺 | 72. 口 | |

3 序言

8 认识手足耳按摩法

12 手足耳按摩的注意事项

常见不适的按摩

- 13 咳嗽
- 13 呃逆
- 14 腹泻
- 14 便秘
- 15 尿频
- 15 盗汗
- 16 宿醉
- 16 呕吐
- 17 头痛
- 17 眩晕
- 18 失眠
- 18 耳鸣
- 19 牙痛
- 19 晕车、晕船症
- 20 近视
- 20 视疲劳

内科疾病按摩

- 21 感冒
- 21 哮喘
- 22 慢性支气管炎
- 22 神经衰弱
- 23 心律失常
- 23 三叉神经痛
- 24 高血压
- 24 低血压
- 25 高脂血症
- 25 中风后遗症
- 26 胆囊炎

- 26 糖尿病
- 27 冠心病
- 27 贫血
- 28 急性胃肠炎
- 28 慢性胃炎
- 29 胃下垂
- 29 消化性溃疡

外科和皮肤科疾病按摩法

- 30 结肠炎
- 30 慢性阑尾炎
- 31 痔疮
- 31 落枕
- 32 颈椎病
- 32 肩周炎
- 33 腰肌劳损
- 33 坐骨神经痛
- 34 肋软骨炎
- 34 网球肘
- 35 腰椎间盘突出症
- 35 扭挫伤
- 36 类风湿性关节炎
- 36 急性乳腺炎
- 37 荨麻疹
- 37 湿疹

五官科和男科疾病按摩法

- 38 过敏性鼻炎
- 38 扁桃体炎
- 39 中耳炎
- 39 麦粒肿
- 40 面瘫
- 40 前列腺炎
- 41 遗精
- 41 阳痿

妇产科疾病按摩法

- 42 闭经
- 42 痛经
- 43 月经不调
- 43 子宫肌瘤
- 44 功能性子宫出血
- 44 盆腔炎
- 45 子宫颈炎
- 45 子宫脱垂
- 46 白带过多
- 46 产后少乳
- 47 不孕
- 47 更年期综合征

美容美体按摩法

- 48 胸部扁平
- 48 肥胖
- 49 青春痘
- 49 黄褐斑
- 50 面部水肿
- 50 皮肤粗糙

日常保健按摩法

- 51 消除疲劳
- 51 调理肠胃
- 52 房事保健
- 52 预防感冒
- 53 稳定情绪
- 53 化郁解闷
- 54 肺部保健
- 54 大脑保健
- 55 缓解压力
- 55 提高注意力

认识手足耳按摩法

反射区和反射疗法

反射区指能产生反射效应的区域，在中医中特指人体的足部、手部和耳部的反射区域。根据生物全息理论，人的手、足、耳上包含着身体的全部信息，有着完整的五脏六腑的对应反射区。当人生病的时候，手、足、耳上面相应的区域会出现病理反应。

反射疗法就是指发射区发出病症信号后，采用按摩的方法刺激反射区来治疗身体疾病。例如，足部子宫反射区出现酸痛或者长了小疙瘩，说明子宫出了问题，这时候我们就要揉一揉、推一推、按一按，把反射区上的疙瘩给捻开，有助于子宫恢复健康。

手疗的治病原理

手疗，是指通过对手部的穴位、反射区进行按摩、手浴等不同形式的刺激，以达到防治疾病的目的。

在手部，手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经均是从手指沿着上肢外侧循行至头部，而手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经均是从胸部沿上肢的内侧面走向手指。这六条手部经络与内脏息息相关，内脏的生理和病理变化可以通过经络反映到手上。人体的循环系统、呼吸系统、消化系统、内分泌系统、代谢系统、神经系统、运动系统、生殖系统及五官在手部均能找到对应的反射区。因此，手是人体的“外在大脑”。

一只手的正反面有 65 个反射区和 70 多个治病穴位，适用于手疗。只要经常准确地按摩手部反射区，就会使相应的内脏持续受

到良性刺激，进而逐渐强化内脏功能，使身体恢复健康。

足疗的治病原理

足疗，是指对足部反射区以及穴位加以按摩刺激，激发身体自我防卫和自我修复的能力，达到缓解人体紧张和疲劳，改善健康的目的。

现代中医认为，人体各个部位在足部有相应的反射区，将双足合并就是一幅完整的人体反射结构图。连接人体的 14 条经络有 6 条汇聚于足部，分别为足三阴经之始，足三阳之终。因此，足部被称为人体的“第二心脏”。

足部有 6 大基本反射区、60 多个重要穴位，通过对这些穴位和反射区施加刺激，会激发人体相应内脏的自发调节和自动修复潜能。当身体某一部位出现病变时，足部相应的反射区和穴位会有异常反应，此时对这些反射区和穴位进行按摩，有助于缓解和治疗疾病。

除了每天坚持按摩足部穴位和反射区，经常用热水浴足，也能有效刺激足部穴位和反射区，从而调理脏腑、舒通经络，达到强身健体、祛除疾病的目的。

耳疗的治病原理

耳朵不仅是一个听觉器官，也是人体的缩影。中医认为“耳为宗脉之所聚”，意思就是十二经脉皆通过耳部。经常按摩双耳及其上面的反射区和穴位，可以疏通经络，促进血液循环，从而起到强身健体的作用，缓解肥胖、失眠等都市人易患的亚健康症状。

采用正确手法进行手部按摩

在手部按摩疗法中，经常会使用到的手法有按法、掐法、捻法、推法、点法、揉法、摇转法、拔法、擦法、摩法这 10 种。

方法	操作手法	功能主治	注意事项
按法	用拇指指尖或者指腹垂直平压穴位或者反射区。	适用于手部较平的穴区，与揉法配合，用于预防保健及治疗各种慢性疾病、疼痛等。	操作时着力部位紧贴手部表面，移动范围不宜太大，用力应由轻到重，持续稳定。
掐法	用手指指甲端重度刺激穴区，主要用拇指顶端及桡侧甲缘施力。	适用于掌指关节结合部及掌骨间缝隙等部位，主要用于急症、痛症、癫狂、神经衰弱等。	操作时逐渐用力，直到引起反应，持续半分钟。操作时不宜滑动，以防损伤皮肤。
捻法	用拇指、食指或中指的指腹夹持住手部的一定部位，做搓揉的动作。	适用于手指的各小关节，具有活血、通络、止痛的作用。	注意频率和作用部位，动作应轻而不浮，重而不滞。
推法	用掌跟或单指、多指指腹或大小鱼际侧，着力于一定部位，做单向直线移动。	适用于手部纵向长线实施，主要用于慢性疾病、劳损性疼痛、酸痛等病症。	操作时用力要稳健，速度要缓慢均匀，并且要在同一个方向上推动。
点法	用拇指指端或者屈曲的指间关节凸出部位着力于反射区，点压手部穴位。	一般用于骨缝处的穴区，主要用于各种急症、痛症等。	与按法相比，这种手法接触面积小，操作时要求点压准确有力。
揉法	用手指指腹或手掌贴附在施治部位，轻揉缓慢地进行搓揉。	适用于表浅或者开阔的穴区，主要用于慢性病、虚弱、劳损、局部肿痛等病症和保健。	压力轻柔，动作协调，持续时间宜长。
摇转法	使手部指关节、手腕部关节做被动均匀摇转环形动作。	适用于手指间关节、手腕部关节，具有放松调整、滑利关节的作用。	操作时要用力均匀，忌单向用力，以防损伤关节。
拔法	以拉伸、牵引动作对固定关节进行牵拉。	适用于手指关节、掌指关节和手腕关节等部位，具有放松关节、改善关节活动范围、强身、延缓衰老等作用。	操作时，两手用力要适度，不宜强拉硬牵，要沿关节连接纵轴线操作。
擦法	用手掌大小鱼际及掌根部附着于手部一定位置，紧贴皮肤进行快速往复运动。	适用于手掌、手指部顺着骨骼走向的部位，可用于慢性病、虚寒体质、精神疾病的治疗。	在操作时，要做到施力不滞，迅速往复，以出现温热感为佳。
摩法	用手掌面或手指指腹放在手部一定部位，用腕关节连同臂部摆动，使掌部在穴位上做顺时针或逆时针擦动。	适用于手部相对开阔的部位，主要用于老年病、慢性病或虚寒体质的治疗。	动作均匀协调，频率要快，以按摩有温热感为宜。

采用正确手法进行足部按摩

在足部按摩疗法中，经常会使用到的一些手法有按法、点法、钳法、刮法、滚法、拿法、推法、搓法、摇法、揉法等。

方法	操作手法	功能主治	注意事项
按法	用拇指的指腹按压在一定穴位或反射区上，逐渐用力下压揉动。	适用于喉和气管、内耳迷路、胸部淋巴结等反射区域，可治疗有关慢性疾病。	按压的部位或者穴位必须准确，按压力量的大小和时间长短取决于患者体质的强弱。
点法	用拇指指端，或者中指、食指近端关节背侧屈曲凸起部位，着力于一定穴位或者反射区上，用力深压揉动。	适用于内耳迷路、肋骨、上颌和下颌、肩胛骨、腹股沟等反射区，多用于治疗急症、痛症等。	操作时要根据病情虚实、体质强弱及患者的耐受性酌情施力，并要密切注意患者的反应。
钳法	一手握足，另一手的拇指、食指屈曲呈钳状，相对用力钳夹反射区，做均匀的推动。	用于治疗筋骨酸痛、手足抽搐、麻痹、痉挛、指甲脆弱、白内障、癫痫、骨质疏松。	力度要稳而持续，切忌暴力施术。
刮法	用拇指桡侧面，吸定于一定穴位或反射区上，做单方向的推动。	适用于带状或块状反射区，如脾、胃、胰、十二指肠等，用于治疗胃肠疾病。	不宜刮破皮肤。
滚法	手指关节略弯曲，以掌背指侧部位贴于足面，有节奏地做腕关节屈伸和前臂旋转的协同动作。	适用于足背、足底面积较宽处，治疗风湿疼痛、肢体瘫痪等疾病。	要紧贴皮肤，不能拖动或跳动，压力、摆动幅度要均匀。
拿法	用手拇指和其余四指相对用力，在一定穴位或部位上进行一紧一松的提捏动作。	适用于小腿腓肠肌等，可用于足部、踝部、腿部的放松治疗。	时间不宜过长，次数不宜过多，拿取部位要准。用力要先由轻到重，再由重到轻，不宜突然用力。
推法	用手掌或手指置于足面一定穴位处，单向移动于穴位之间。	适用于带状或块状区域，可治疗虚寒及慢性病痛。	在治疗部位或反射区上做缓和的按揉动作，可连续操作5~10次。
搓法	用掌部附着于一定穴位和反射区，紧贴皮肤进行快速直线运动。	适用于脚底各部位，可治疗虚寒体质、精神性疾病。	搓动速度开始要慢，逐渐加快，结束时再由快逐渐减慢。
摇法	一手握足跟，一手握足趾，使关节产生被动性的环形运动。	适用于趾关节，可用于治疗局部伤痛。	摇的方向和幅度，必须在关节生理功能许可的范围内进行。
揉法	用中指、食指指腹对一定穴位或反射区，做轻柔缓和的环转动。	适用于横膈膜、内耳迷路、肾、心等反射区，可治疗慢性病、虚证、劳损等。	用力应轻柔缓和，揉动幅度应从小到大，动作要有节奏。

采用正确手法进行耳部按摩

在耳部反射按摩疗法中，经常会使用到的一些手法有对压法、点压法、直压法、揉按法、挽拉全耳法、捏揉耳尖法、双手扫耳法、捏弹耳垂法、手摩耳轮法等。

方法	操作手法	功能主治	注意事项
对压法	把拇指、食指指腹放在耳廓的正、背面，相对压迫贴压耳部，寻找痛、胀明显的部位，找到后持续贴压 30 秒左右，使贴压处出现沉、重、胀、痛感。	对内脏痉挛性疼痛、躯体疼痛以及急性炎症有较好的镇痛作用。	适用于实证和年轻力壮的人士。
点压法	用单指尖一压一松，间断地按压耳穴，每次间隔半秒。	适用于各种虚证、慢性病，如神经衰弱、失眠、心悸、头晕等。	用力不宜过重，以贴压处感到胀而略感刺痛为度。
直压法	用单指尖垂直按压，直到贴压处产生胀、痛感，持续按压 30 秒钟，稍微间隔后再重复按压。	适用于交感、大肠等反射区，可治疗痛症、炎症等。	适用于实证和年轻力壮的人士。
揉按法	用单指腹轻轻将反射区压实，然后顺时针带动反射区皮肤旋转，以反射区有胀、酸、痛或轻微刺痛为度。	具有补虚的作用。	压实反射区时，应以贴牢、不损伤皮肤为度。
挽拉全耳法	右手绕过头顶，用右手食指、拇指夹住左耳尖向上牵拉 30 余下。左手以同法牵拉右耳。	能提高免疫系统功能。	适用于全耳反射部位，用力要适度。
捏揉耳尖法	用两只手的食指、拇指的指腹捏、揉、抖耳尖端大约半分钟。	具有镇静、止痛、清脑的作用。	用力要适度。
双手扫耳法	用双手掌把耳朵从后面带动耳廓向前扫，紧接着再扫回来，带动耳廓向后扫。	能够增强人体的抗病能力，有醒脑、补肾、调理阴阳的作用。	用力适度，以耳朵发红、发热为止。
捏弹耳垂法	用双手食指、拇指的指腹，分别捏揉两个耳垂。	能促进血液循环，有效延缓老年性耳聋。	适用于耳垂部位反射区，用力要适度。
手摩耳轮法	双手握成空拳，用食指、拇指沿耳轮上下来回摩擦几十下，使耳轮部位充血发热。	有助于保肝补肾。	适用于耳轮，用力要适度。

手足耳按摩的注意事项

了解充分再动手

在动手按摩前，要了解手部、足部、耳部的各穴位和反射区，了解它们与人体各组织器官之间的对应关系，以及与人体常见疾病的关系。

平时，我们多进行自我护理按摩，可以参照人体足部、手部、耳部的反射区图谱进行。只要能够坚持按照反射区图谱，经常定时、全方位地按揉手、足、耳，就能起到一定的

治病和保健效果。

要了解特定手法的特点和功能，有针对性地进行按摩。在进行手部按摩、足部按摩和耳部按摩时，需要采用一些特定的按摩手法，例如按、揉、点、推、压、捻、刮等。在按摩之前，要先了解这些手法，知道各种手法的特点和功能，并在按摩的时候合理使用。

做好准备工作

- 选择一个空气新鲜、温度适宜的按摩环境，避免患者在按摩过程中受风着凉。
- 在进行手足耳按摩治疗前，按摩者应该把自己的手指甲和被按摩者的手指甲和足趾甲剪短，避免在治疗过程中刺伤彼此。
- 按摩者要用肥皂清洁双手，这样才不会因为指甲内的细菌引起感染。
- 被按摩者要清洗相关部位，在按摩前可用温盐水浸泡半小时，皮肤表层角质就会软化，能增加按摩时候的敏感度，增强治疗效果。
- 铺好按摩巾，并在按摩区域涂抹按摩膏。

循序渐进做按摩

如果患者初次接受按摩，在开始按摩时，必须先探查患者的心脏反射区，按摩力度从轻逐渐到重，以此了解患者的心脏功能是否正常，再根据患者的情况确定按摩力度和方案。

一般来说，患有心脏病、糖尿病、肾病

的人每次按摩时间不超过 15 分钟。在按摩过程中，要密切观察被按摩者表情有无异常，如果被按摩者无法忍受疼痛、大量出汗或者虚脱，一定要及时调整按摩节奏和力度。

这样的情况下不要进行按摩

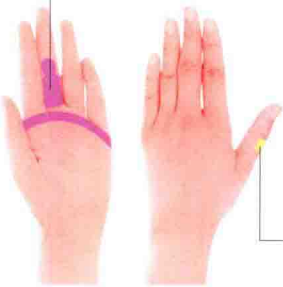
- 久病体弱、极度消瘦虚弱的人，不宜进行手足耳按摩。
- 在饭前半小时和饭后 1 小时内，在吃得过饱或空腹的状态下，都不宜进行按摩。
- 在醉酒和剧烈运动之后，以及在生气、激动、愤怒、悲伤、惊恐等情绪波动时，或者在精神高度紧张、身体极度疲劳的状态下，不宜进行按摩。
- 皮肤破损或者骨折、关节脱位的部位，不宜进行按摩。
- 女性在月经期间和妊娠期内，不要轻易按摩。如有必要，最好由专业的按摩师来操作。

常见不适的按摩

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、肺结核等疾病均可引起咳嗽。

治疗方法	
手疗	按肺和支气管反射区、喉和气管反射区各 50~100 次，每日 2 ~ 3 次，7 日为 1 个疗程。
足疗	揉肺和支气管反射区 5 ~ 10 分钟、涌泉穴 2 ~ 3 分钟，每日 1 次，7 日为 1 个疗程。
耳疗	直压肺反射区，点压气管反射区，中等刺激，双耳交替，每日 2~3 次，7 日为 1 个疗程。



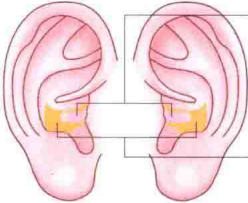
肺和支气管反射区：
肺反射区位于双手掌侧，横跨第 2、第 3、第 4、第 5 掌骨，靠近掌指关节区域；支气管反射区位于中指第 3 节指骨，中指根部为反射敏感地带。

喉和气管反射区：
双手拇指近节指骨背侧。



肺和支气管反射区：
双足底前部约一横指宽的带状区域，左肺在右足底，右肺在左足底。

涌泉穴：
双足底第 2、第 3 趾趾横纹头端与足跟连线的前 1/3 和后 2/3 交点上。



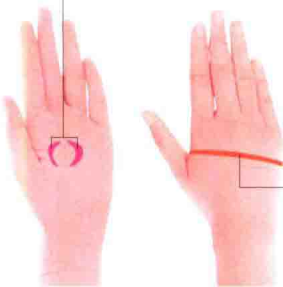
气管反射区：
耳甲腔内，外耳道与耳甲腔中央之间。

肺反射区：
耳甲腔中央周围。

呃逆

呃逆，俗称“打嗝”，是指膈神经受到刺激后引起的膈肌不自主地痉挛性收缩，也被称为“膈肌痉挛”，主要是由受寒、食滞、恼怒或者一些消化道疾病引起。

治疗方法	
手疗	按摩腹腔神经丛反射区、横膈膜反射区各 50~100 次，每日按摩 1 ~ 2 次，每 7 ~ 10 日为 1 个疗程。
足疗	推横膈膜反射区，揉肺和支气管反射区各 3 ~ 5 分钟，以被按摩部位酸胀为度。
耳疗	点压胃反射区，直压神门反射区，中等刺激，双耳交替，每次各 5 ~ 10 分钟，每 7 ~ 10 日为 1 个疗程。



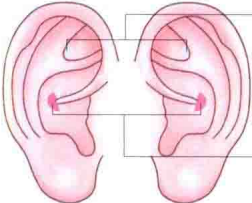
腹腔神经丛反射区：
双手掌侧第 2、第 3 掌骨及第 3、第 4 掌骨之间，手掌中央的两侧。

横膈膜反射区：
双手背侧，横跨第 2、第 3、第 4、第 5 掌骨中点的带状区域。



肺和支气管反射区：
双足底前部约一横指宽的带状区域，左肺在右足底，右肺在左足底。

横膈膜反射区：
双足背趾骨、楔骨、骰骨关节处，横跨足背形成的带状区域。



神门反射区：
三角窝内，对耳轮上，下角分叉处稍上方。

胃反射区：
耳轮脚消失处。