

10分钟 手足耳 按摩

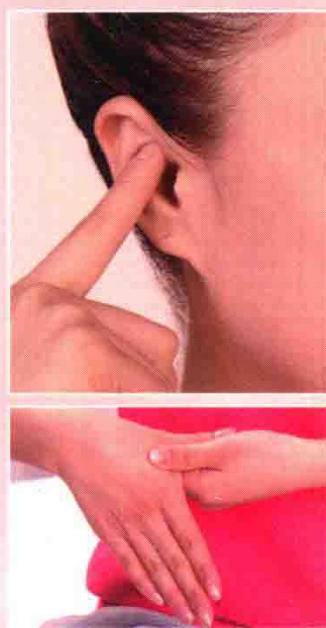
SHIFENZHONG
SHOUZU'ER
ANMO

沈卫东◎编著



赠送

标准手足耳反射区
挂图



手足耳——人体经络和穴位的汇集之处

找准所有器官的反射区进行按摩，可使气血通畅、阴阳调和

一步图解，一看就会，在家做自己的保健医师

IC 吉林科学技术出版社

10分钟 手足耳按摩

沈卫东◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

10分钟手足耳按摩 / 沈卫东主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5384-8070-2

I. ①1… II. ①沈… 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 (2014) 第195141号

10分钟手足耳按摩

10FENZHONG SHOUZU'ER ANMO

主 编 沈卫东
编 委 尚 飞
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 韩 捷 冯 越
执行责任编辑 练闽琼
封面设计 长春美印图文设计有限公司
制 版 长春美印图文设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 1-8000册
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1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 85635176
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85670016
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8070-2
定 价 32.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

第一章 按摩前应了解的知识

- 01 手部是把握健康的钥匙 / 8
- 02 足部是不可忽视的健康特区 / 10
- 03 耳朵是全身健康的法宝 / 12
- 04 手足耳按摩的家庭常用工具 / 14
- 05 手足耳按摩常用的介质 / 16
- 06 手足耳反射区按摩的操作手法 / 17
- 07 手足耳按摩的适应证与禁忌证 / 20
- 08 手足耳按摩的注意事项 / 22



第二章 常见病的按摩疗法

- | | |
|-------------|----------------|
| 01 感 冒 / 24 | 10 头 痛 / 70 |
| 02 哮 喘 / 28 | 11 眩 晕 / 75 |
| 03 胃 痛 / 34 | 12 鼻 炎 / 79 |
| 04 胃肠炎 / 38 | 13 咽喉炎 / 83 |
| 05 呃 逆 / 47 | 14 耳鸣、耳聋 / 88 |
| 06 便 秘 / 51 | 15 慢性扁桃体炎 / 94 |
| 07 腹 泻 / 56 | 16 牙 痛 / 97 |
| 08 失 眠 / 62 | 17 口腔溃疡 / 102 |
| 09 落 枕 / 67 | 18 假性近视 / 105 |

19 风湿病 / 108

20 面 瘫 / 114

21 颈背痛 / 119

22 颈椎病 / 123

23 腰肌劳损 / 127

24 足跟痛 / 131

第三章 对症按摩治疗中老年疾病

01 高血压 / 136

02 高脂血症 / 141

03 糖尿病 / 146

04 冠心病 / 151

05 肩周炎 / 155

06 骨质疏松症 / 159

第四章 对症按摩治疗女性病

01 月经不调 / 164

02 闭 经 / 167

03 痛 经 / 171

04 更年期综合征 / 175

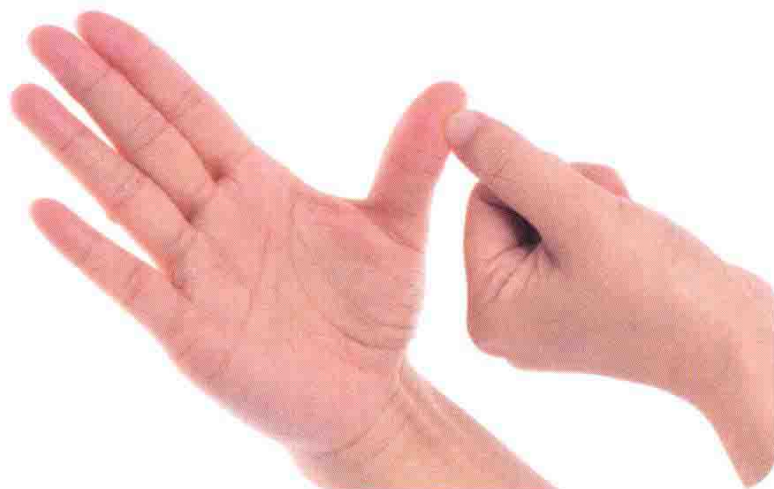
05 女性不孕症 / 180

06 慢性盆腔炎 / 187

07 子宫脱垂 / 194

08 白带过多 / 197

09 崩 漏 / 201



第五章 对症按摩治疗男性病

01 前列腺炎 / 204

02 阳 痿 / 208

03 遗 精 / 214

第六章 美容保健特效按摩

01 排毒养颜 / 220

02 减肥瘦身 / 223

03 祛皱抗衰老 / 226

04 丰胸、美胸 / 228

05 养心安神 / 230

06 疏肝利胆 / 232

07 健脾和胃 / 235

08 宣肺润肺 / 238



10分钟 手足耳按摩

沈卫东◎主编

图书在版编目(CIP)数据

10分钟手足耳按摩 / 沈卫东主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5384-8070-2

I. ①1… II. ①沈… 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(2014)第195141号

10分钟手足耳按摩

10FENZHONG SHOUZU'ER ANMO

主 编 沈卫东
编 委 尚 飞
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 韩 捷 冯 越
执行责任编辑 练闽琼
封面设计 长春美印图文设计有限公司
制 版 长春美印图文设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 1-8000册
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1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 85635176

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85670016
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8070-2
定 价 32.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前言

不去医院，自己如何能够准确快速地判断身体的健康问题？

没有医生指导，如何能够快、准、稳地找到反射区及穴位并进行有效地按摩？

不打针吃药，自己如何利用自身体表的反射区减轻病痛？

……

人体的五脏六腑与体表间是互相联系的。也就是说，人体的各部位器官在手部、足部、耳部都可以找到与其相对应的部位及反射区，身体出现不适，反射区都会告诉您，我们可以通过一定的理疗手段有针对性地减轻病痛。

本书“一站式”为您服务，系统介绍手足耳按摩疗法的基础理论，治疗各种常见病及防病保健的方法，帮您找准相应的反射区、反应点及穴位，根据不同病症详解最有效地按摩方法，每种病症和亚健康状况都能通过积极的按摩得到有效缓解。

按摩步骤图文详解，帮助您从反射区图上准确定位，并能从真人演示图上直接学习按摩方法，使没有任何医学基础的人都能学会如何进行自我按摩。

第一章 按摩前应了解的知识

- 01 手部是把握健康的钥匙 / 8
- 02 足部是不可忽视的健康特区 / 10
- 03 耳朵是全身健康的法宝 / 12
- 04 手足耳按摩的家庭常用工具 / 14
- 05 手足耳按摩常用的介质 / 16
- 06 手足耳反射区按摩的操作手法 / 17
- 07 手足耳按摩的适应证与禁忌证 / 20
- 08 手足耳按摩的注意事项 / 22



第二章 常见病的按摩疗法

- | | |
|-------------|----------------|
| 01 感冒 / 24 | 10 头痛 / 70 |
| 02 哮喘 / 28 | 11 眩晕 / 75 |
| 03 胃痛 / 34 | 12 鼻炎 / 79 |
| 04 胃肠炎 / 38 | 13 咽喉炎 / 83 |
| 05 呃逆 / 47 | 14 耳鸣、耳聋 / 88 |
| 06 便秘 / 51 | 15 慢性扁桃体炎 / 94 |
| 07 腹泻 / 56 | 16 牙痛 / 97 |
| 08 失眠 / 62 | 17 口腔溃疡 / 102 |
| 09 落枕 / 67 | 18 假性近视 / 105 |

19 风湿病 / 108

20 面 瘫 / 114

21 颈背痛 / 119

22 颈椎病 / 123

23 腰肌劳损 / 127

24 足跟痛 / 131

第三章 对症按摩治疗中老年疾病

01 高血压 / 136

02 高脂血症 / 141

03 糖尿病 / 146

04 冠心病 / 151

05 肩周炎 / 155

06 骨质疏松症 / 159

第四章 对症按摩治疗女性病

01 月经不调 / 164

02 闭 经 / 167

03 痛 经 / 171

04 更年期综合征 / 175

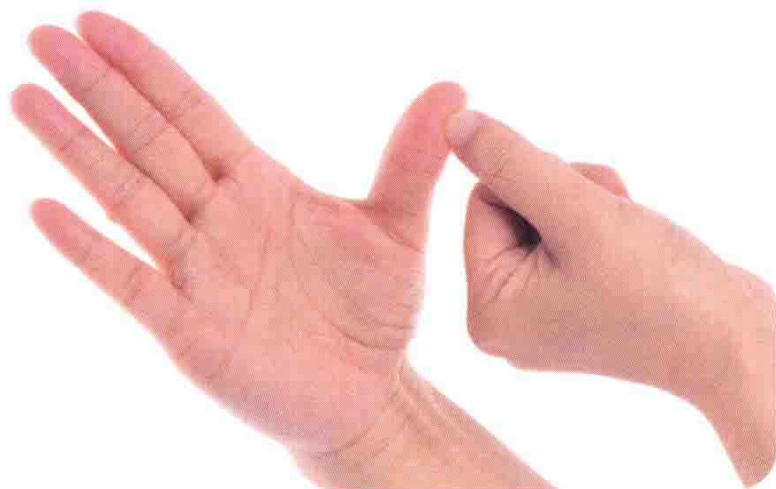
05 女性不孕症 / 180

06 慢性盆腔炎 / 187

07 子宫脱垂 / 194

08 白带过多 / 197

09 崩 漏 / 201



第五章 对症按摩治疗男性病

01 前列腺炎 / 204

02 阳 痿 / 208

03 遗 精 / 214

第六章 美容保健特效按摩

01 排毒养颜 / 220

02 减肥瘦身 / 223

03 祛皱抗衰老 / 226

04 丰胸、美胸 / 228

05 养心安神 / 230

06 疏肝利胆 / 232

07 健脾和胃 / 235

08 宣肺润肺 / 238





第一章

按摩前应了解的知识

Anmoqian Ying Liaojie De Zhishi

01

手部是把握健康的 钥匙

手掌虽小，却包含着身体的全部信息，在手掌上有身体的投影，能显示气血枯荣的状态，也能够通过适当的刺激来调整身体的状态，达到治病强身的作用。

手部按摩自古有之

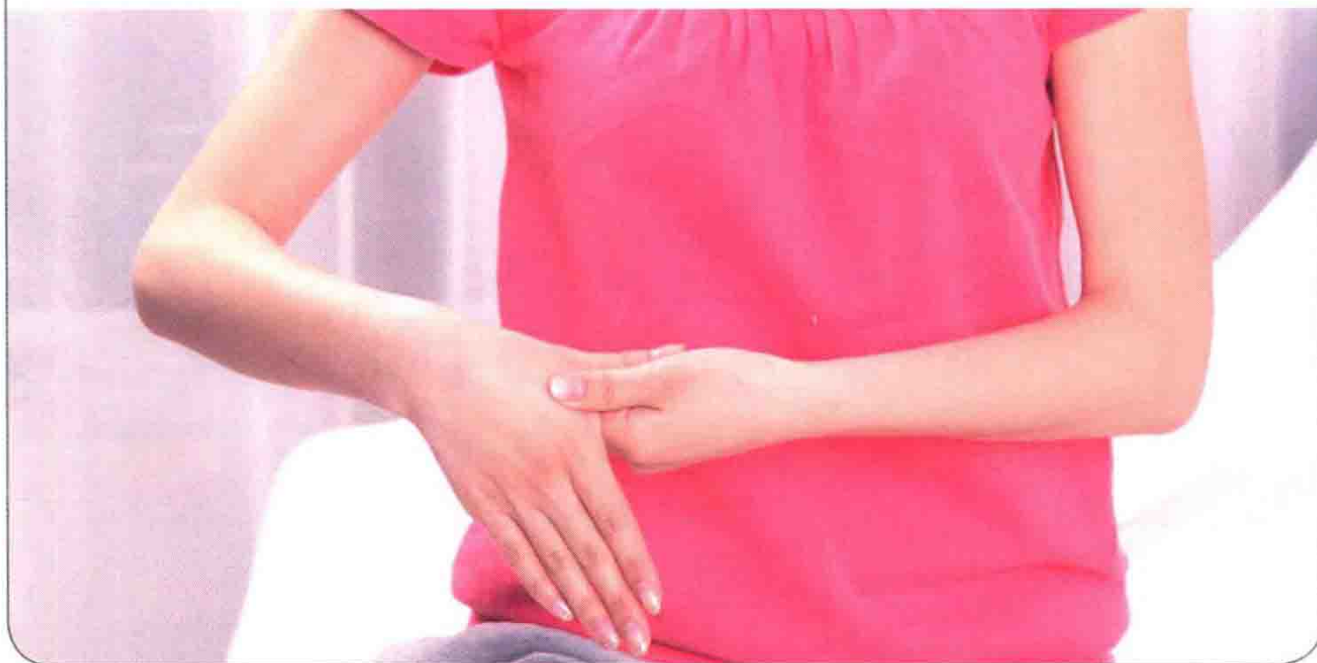
手部按摩疗法由来已久，不仅在中国，在埃及、日本，甚至是欧洲，很早就有关于手部按摩的记载，一直是人们保健养生的辅助手段之一。在公元前2330年的古埃及壁画中，就发现了关于手部和足部反射区按摩的图画。可见这种简便易行的保健方法从很古老的时代开始，就在为全世界的人类造福了。

手部按摩优点

促进血液循环

协调脏腑功能

调整阴阳平衡



五指是多条经脉的起止点

分 类	经 脉	适应证
拇 指	手太阴肺经	手太阴肺经止于拇指桡侧端的少商穴，主治咳喘、咯血、咽喉痛等肺部疾病。
示 指	手阳明大肠经	手阳明大肠经起于示指桡侧端，主治腹泻、腹痛、便秘、痢疾、咽喉肿痛、齿病、鼻出血等症。
中 指	手厥阴心包经	手厥阴心包经止于中指末端，主治心、胸、胃、神志不清等病症。
环 指	手少阳三焦经	手少阳三焦经起于环指末端的关冲穴，如果环指出现异常，表明三焦可能发生了病变。
小 指	手少阴心经	手少阴心经止于小指内侧末端的少冲穴，与手太阳小肠经相接；手太阳小肠经起于小指外侧端的少泽穴。如果小指出现异常，表明心脏、小肠可能发生了病变。



手部与人体大致对应关系

从整体上看，人体的手部投影是一个倒置的人体——从手掌根部至整个手掌，相当于人体的颈部和躯干，对应着胸、腹腔中各个器官；拇指、小指对应上肢，示指、中指则对应下肢；中指对应头面部及五官；手背部对应人体的背侧面及四肢的关节。

02

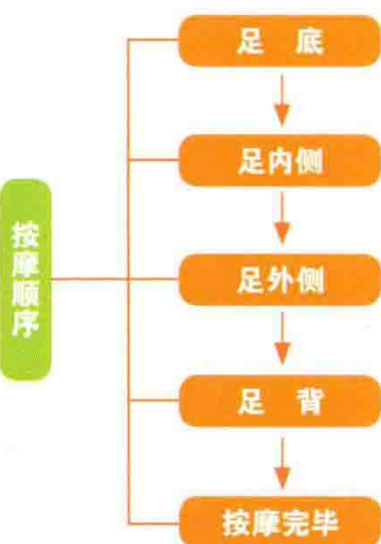
足部是不可忽视的健康特区

足部按摩疗法是运用按摩手法刺激足部经络、穴位，或者人体各器官在足部的反射区，以达到调节人体各部分的机能，取得防病、治病、自我保健效果的按摩疗法。

足部是人体的第二心脏

足部是人体的“第二心脏”，能够准确反映人体的健康状况，就像参天大树的根系一样重要。中医将足称为“人体的第二心脏”，更有“树枯根先竭，人老足先衰”的说法。足部不仅有数条经络走行，而且有丰富的血管、神经，与身体其他重要器官遥相呼应。足在人体最底部，血液中的尿酸晶等有害物质沉积在脚底，不利健康。通过足底按摩，可以分解沉积在足底的有害物质，改善人体内分泌和血液循环，使有害物质通过汗液、尿液排出体外，调节体内生理环境。

足部按摩通过对脚的按摩刺激调理脏腑、疏通经络、增强新陈代谢，从而达到强身健体、祛除病邪的目的。



足是多条经脉的起点与终点

在十二经脉中，有6条直接起止于双足，又间接地与其他经络相连接，以完成人体整体的循环功能。因此，我们只要对足部穴位善加利用，不仅可以通过异常现象发现疾病的位置和性质，而且刺激这些穴位时，还能够起到治疗疾病、缓解症状的作用。

分 类	适应证
足太阴脾经	起于足大趾末端的“隐白穴”。此经联络了胃、肠、生殖器、气管、肺等重要脏器。
足少阴肾经	起于足小指之下。主治妇科、肾、肺、咽喉病，此经与肾的关系尤其密切，能够调节人体激素分泌水平。
足厥阴肝经	起于足大趾背面的“大墩穴”。主要用于治疗腹痛、月经不调、眼部疾病、高血压、尿道炎及头晕目眩等病症。
足阳明胃经	止于足第二趾外侧的“厉兑穴”。其最主要的联系器官是胃。
足太阳膀胱经	止于小趾外侧的“至阴穴”。是人体中最长、穴位最多的经络，由头至足纵贯全身，故而按摩膀胱经对呼吸系统、循环系统、消化系统、泌尿系统的疾病都有很好的治疗作用。
足少阳胆经	止于第四趾外侧甲根旁的“足窍阴穴”。刺激此经络对于足部扭伤、挫伤，头、目、耳、咽喉病及某些呼吸系统、消化系统疾病等均有疗效。

足部反射区是人体器官的缩影

足部反射区可以看作人体器官组织立体分布的缩影。将人的双脚合并，人体各部分在足部的反射区投影是一个屈腿盘坐并向前俯伏的人形，并且与人体内实际位置的上下、左右、前后顺序排列相一致。

足的拇趾包含有头部的信息，大脑、小脑、脑干、垂体的反射区都在拇趾上，趾根部相当于人的颈部。足底的前半部对应人体的胸部，足底的中部对应腹部，足跟部分相当于臀部（盆腔），生殖器官的反射区就在足跟部。足内侧的足弓相当于脊柱，由前向后依次为颈椎、胸椎、腰椎、骶椎和尾骨等反射区。两足外侧是人体肩、肘、膝的反射区。