

会说话的理疗书

# 手足耳按摩祛病 速查手册

李志刚◎主编

北京中医药大学李志刚教授推荐给大家的养生理疗书，  
让您轻松将健康握于指尖！

- ★196个手足耳反射区
- ★50种常见病手足耳按摩疗法
- ★12种手足耳按摩日常保健方法



会说话的真人版手足耳反射区按摩祛病书  
——扫一扫，同步视频跟着学



手机扫描二维码  
同步视频“码”上看

长江出版传媒

湖北科学技术出版社

会说话的理疗书

湖北省图书馆藏

# 手足耳按摩祛病 速查手册

李志刚◎主编



## 图书在版编目(CIP)数据

手足耳按摩祛病速查手册/李志刚主编. —武汉:湖北科学技术出版社, 2015. 2

(会说话的理疗书)

ISBN 978-7-5352-7191-4

I. ①手… II. ①李… 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(2014)第243849号

策划编辑/刘焰红 江 娜

责任编辑/吴瑞临

封面设计/吴展新

出版发行/湖北科学技术出版社

网 址/<http://www.hbstp.com.cn>

地 址/武汉市雄楚大街268号

湖北出版文化城B座13~14层

电 话/027-87679468

邮 编/430077

印 刷/深圳市雅佳图印刷有限公司

邮 编/518000

开 本/723mm×1020mm 1/16

印 张/16

字 数/250千字

2015年2月第1版

2015年2月第1次印刷

定 价/29.80元

本书如有印装质量问题, 可找承印厂更换。

# 前言 PREFACE

手耳足按摩是通过对手耳足反射区和穴位的刺激，调整人体功能，提高免疫力，从而达到防病、治病、保健、强身等目的的非药物中医理疗方法。

对手耳足进行按摩，刺激相应的区域、穴位或点，可以疏通经络，使气血畅通运行，促使人体恢复、保持阴阳平衡的状态，从而达到养生保健、辅助诊病和治疗疾病的作用。中医按摩是传统的医学疗法，此法方法简单易学，疗效显著，工作之余，劳累之后，按压手耳足上的反射区和穴位就会产生效果。手耳足按摩的适应范围广泛，操作方法也非常简单，容易上手，一般的人都能理解和掌握。工作闲暇之余，给自己按摩数分钟，不打针不吃药，就可以保健养生、防病祛病。

本书组合了手、耳、足按摩三部位，按不同人群、不同病症进行分类，一本书在手就相当于三本书在手，可谓一举多得。根据中医同病异治、异病同治法则，结合辨证施治的原理，书中印有手耳足三部位的按摩区域、穴位或点，读者可以看着这些彩色大图随时查阅，对症操作，非常方便。本书把日常保健和常见疾病按摩专门列出来，每一养身保健和病症配有详细的定位和操作的文字、图片，使按摩的选穴配穴起到化繁为简的效果，即使您对按摩一窍不通，也会一看就懂，边看边操作。

人体的某些部位发生了病变，都会通过不同的经络反射到手足耳上来。因此，通过对手足耳的观察，就能判别相应部位的健康状况。传统中医认为，人体经络是人体功能的调控系统，身体内外的组织器官通过经络紧密相连，相互影响。人体手足耳是经脉与穴位密集分布的区域，各自都包含了人体全部信息，人体各组织器官的信息都投射于手足耳的一定区域、穴位或点。

手足耳反射区是治疗疾病的刺激点与反应点，通过对这些反射区施以按摩手法，可以通其经脉，调其气血，使阴阳归于平衡，脏腑趋于和调，从而达到祛除病邪的目的。手足耳的按摩手法各不相同，常用的按摩手法有指按法、指揉法、切按法、揉捏法，等等。对于初学者而言，一定要选对按摩手法，因为不同的按摩手法所产生的刺激作用、治疗作用是不同的。

# 目录 CONTENTS



手部反射区大图..... 009

耳部反射区大图..... 012

足部反射区大图..... 010

Part

1

## 观手知健康，图解手部反射区

观手诊病..... 014

观手掌形态..... 014

观手掌颜色..... 014

观手指..... 014

观指甲..... 015

手部按摩禁忌..... 015

8种手部按摩手法..... 016

指摩法..... 016

指按法..... 016

揪法..... 016

掐法..... 016

指揉法..... 017

搓法..... 017

理筋法..... 017

叩法..... 017

手掌反射区..... 018

心脏反射区..... 018

肛门反射区..... 018

脾反射区..... 019

降结肠反射区..... 019

乙状结肠反射区..... 019

膀胱反射区..... 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

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        | 大脑反射区 .....    | 032 |
| 胸椎反射区 .....        | 028        | 额窦反射区 .....    | 032 |
| 腰椎反射区 .....        | 028        | 垂体反射区 .....    | 033 |
| 横膈膜反射区 .....       | 029        | 鼻反射区 .....     | 033 |
| 肩关节反射区 .....       | 029        | 颈肩部反射区 .....   | 033 |
| 血压区反射区 .....       | 029        | 颈项反射区 .....    | 033 |
| 髋关节反射区 .....       | 029        | 耳反射区 .....     | 034 |
| 膝关节反射区 .....       | 030        | 三叉神经反射区 .....  | 034 |
| 尾骨反射区 .....        | 030        | 扁桃体反射区 .....   | 035 |
| 胸（乳房）反射区 .....     | 031        | 上、下颌反射区 .....  | 035 |
| 上身淋巴结反射区 .....     | 031        | 眼反射区 .....     | 035 |
| 下身淋巴结反射区 .....     | 031        | 小脑、脑干反射区 ..... | 035 |
| 肘关节反射区 .....       | 031        | 食管、气管反射区 ..... | 036 |
| <b>手指反射区 .....</b> | <b>032</b> | 甲状腺反射区 .....   | 036 |

Part  
2

## 观足诊病，图解足部反射区

### 观足诊病 ..... 038

|              |     |
|--------------|-----|
| 观足色 .....    | 038 |
| 观足型 .....    | 038 |
| 观足姿 .....    | 038 |
| 观趾甲 .....    | 039 |
| 足部按摩禁忌 ..... | 039 |

### 7种足部按摩手法 ..... 040

|               |     |
|---------------|-----|
| 拇指指腹按压法 ..... | 040 |
| 单食指叩拳法 .....  | 040 |
| 刮压法 .....     | 040 |
| 双指夹压法 .....   | 041 |
| 拇指指腹推压法 ..... | 041 |
| 掐法 .....      | 041 |
| 指揉法 .....     | 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 |
| 眼反射区 .....    | 044 |
| 耳反射区 .....    | 045 |
| 口腔、舌反射区 ..... | 045 |
| 食管反射区 .....   | 045 |
| 颈项反射区 .....   | 045 |

### 足心反射区 ..... 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 |

### 足掌反射区 ..... 048

|               |     |
|---------------|-----|
| 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 | 上颌反射区·····            | 057 |
| 胆囊反射区·····            | 050 | 下颌反射区·····            | 057 |
| 肝反射区·····             | 051 | 肋骨反射区·····            | 058 |
| 肺及支气管反射区·····         | 051 | 上身淋巴结反射区·····         | 058 |
| 胰腺反射区·····            | 051 | 闪腰点反射区·····           | 059 |
| 胃反射区·····             | 051 | 头及颈部淋巴结反射区·····       | 059 |
| 升结肠反射区·····           | 052 | 肩胛部反射区·····           | 059 |
| 十二指肠反射区·····          | 052 | 下身淋巴结反射区·····         | 059 |
| 横结肠反射区·····           | 053 | <b>足侧反射区····· 060</b> |     |
| 生殖腺反射区·····           | 053 | 直肠反射区·····            | 060 |
| 盲肠及阑尾反射区·····         | 053 | 胸椎反射区·····            | 060 |
| 回盲瓣反射区·····           | 053 | 腰椎反射区·····            | 061 |
| 脾反射区·····             | 054 | 腹股沟反射区·····           | 061 |
| 肛门反射区·····            | 054 | 尿道、阴道反射区·····         | 061 |
| 降结肠反射区·····           | 055 | 颈椎反射区·····            | 061 |
| 乙状结肠及直肠反射区·····       | 055 | 坐骨神经反射区·····          | 062 |
| 小肠反射区·····            | 055 | 内尾骨反射区·····           | 062 |
| 心反射区·····             | 055 | 髋关节反射区·····           | 063 |
| <b>足背反射区····· 056</b> |     | 下腹部反射区·····           | 063 |
| 胸（乳房）反射区·····         | 056 | 膝关节反射区·····           | 063 |
| 胸部淋巴结反射区·····         | 056 | 肘关节反射区·····           | 063 |
| 内耳迷路反射区·····          | 057 | 肩关节反射区·····           | 064 |
| 扁桃体反射区·····           | 057 | 外尾骨反射区·····           | 064 |

### Part 3

## 观耳辨疾患，图解耳部反射区

|                          |                        |     |
|--------------------------|------------------------|-----|
| <b>观耳诊病····· 066</b>     | 耳部按摩工具·····            | 069 |
| 观耳色·····                 | <b>耳轮部反射区····· 070</b> |     |
| 观耳型·····                 | 直肠反射区·····             | 070 |
| 耳部按摩禁忌·····              | 尿道反射区·····             | 071 |
| <b>5种耳部按摩手法····· 068</b> | 外生殖器反射区·····           | 071 |
| 切按法·····                 | 耳尖反射区·····             | 071 |
| 捏揉法·····                 | 耳中反射区·····             | 071 |
| 搓摩法·····                 | 结节反射区·····             | 072 |
| 刮拭法·····                 | 轮1反射区·····             | 072 |
| 指摩法·····                 | 轮2反射区·····             | 073 |

|                |            |                |            |
|----------------|------------|----------------|------------|
| 轮3反射区          | 073        | 颈反射区           | 084        |
| 轮4反射区          | 073        | <b>对耳屏部反射区</b> | <b>085</b> |
| 肛门反射区          | 073        | 枕反射区           | 085        |
| <b>耳垂部反射区</b>  | <b>074</b> | 颞反射区           | 085        |
| 颌反射区           | 074        | 屏间后反射区         | 086        |
| 眼反射区           | 074        | 额反射区           | 086        |
| 面颊反射区          | 075        | 缘中反射区          | 087        |
| 扁桃体反射区         | 075        | 脑干反射区          | 087        |
| 内耳反射区          | 075        | 对屏尖反射区         | 087        |
| 牙反射区           | 075        | 皮质下反射区         | 087        |
| <b>三角窝部反射区</b> | <b>076</b> | <b>耳甲部反射区</b>  | <b>088</b> |
| 神门反射区          | 076        | 胃反射区           | 088        |
| 内生殖器反射区        | 077        | 食道反射区          | 088        |
| 角窝上反射区         | 077        | 大肠反射区          | 089        |
| 角窝中反射区         | 077        | 内分泌反射区         | 089        |
| 盆腔反射区          | 077        | 十二指肠反射区        | 089        |
| <b>耳屏部反射区</b>  | <b>078</b> | 小肠反射区          | 089        |
| 上屏反射区          | 078        | 肝反射区           | 090        |
| 外耳反射区          | 078        | 脾反射区           | 090        |
| 屏尖反射区          | 079        | 肺反射区           | 091        |
| 外鼻反射区          | 079        | 心反射区           | 091        |
| 肾上腺反射区         | 079        | 三焦反射区          | 091        |
| 下屏反射区          | 079        | 气管反射区          | 091        |
| <b>对耳轮部反射区</b> | <b>080</b> | <b>耳舟部反射区</b>  | <b>092</b> |
| 趾反射区           | 080        | 指反射区           | 092        |
| 跟反射区           | 080        | 腕反射区           | 092        |
| 踝反射区           | 081        | 肘反射区           | 093        |
| 膝反射区           | 081        | 风溪反射区          | 093        |
| 坐骨神经反射区        | 081        | 锁骨反射区          | 093        |
| 髌反射区           | 081        | 肩反射区           | 093        |
| 交感反射区          | 082        | <b>耳背部反射区</b>  | <b>094</b> |
| 臀反射区           | 082        | 耳背脾反射区         | 094        |
| 腹反射区           | 083        | 耳背肺反射区         | 094        |
| 腰骶椎反射区         | 083        | 耳背心反射区         | 095        |
| 胸反射区           | 083        | 耳背肝反射区         | 095        |
| 胸椎反射区          | 083        | 耳背肾反射区         | 095        |
| 颈椎反射区          | 084        | 上耳根反射区         | 095        |
|                |            | 耳背沟反射区         | 096        |
|                |            | 耳迷根反射区         | 096        |

## Part

## 4

## 手足耳对症祛病按摩

头晕——头重脚轻眼缘乱 .....098  
 晕车——面色苍白脑眩晕 .....100  
 头痛——头涨欲裂痛难忍 .....102  
 眼疾——眼睛疼痛引不适 .....104  
 偏头痛——恶心呕吐常激动 .....106  
 感冒——风寒风热辨证疗 .....108  
 咳嗽——常按肺俞和定喘 .....110  
 牙痛——疼痛剧烈合谷按 .....112  
 慢性鼻炎——鼻塞流涕过敏频 .....114  
 失眠——入睡困难易做梦 .....116  
 胸闷——自觉胸内憋闷感 .....118  
 甲亢——多食消瘦脖子大 .....120  
 心脏病——心脏不适易致命 .....122  
 冠心病——心痛心衰心不齐 .....124  
 糖尿病——三多一少脏腑伤 .....126  
 高血压——头晕心悸危险大 .....128  
 低血压——四肢冰凉易晕倒 .....130  
 恶心——反胃流涎血压低 .....132  
 哮喘——喘息气促呼吸难 .....135  
 呃逆——胃中上逆伤正气 .....138  
 腹胀——腹部胀气需留心 .....141  
 胃肠炎——腹痛腹泻肢无力 .....144  
 消化不良——腹痛饱胀不欲食 .....147  
 慢性胆囊炎——饱胀不适腹隐痛 .....150  
 肥胖症——各种疾病由它引 .....153

便秘——腹胀腹痛大便少 .....156  
 痔疮——大肠湿热便带血 .....159  
 脂肪肝——肥胖失眠容易患 .....162  
 畏寒症——手脚冰凉身体虚 .....165  
 颈椎病——头颈肩臂上胸疼 .....168  
 腰痛——寒湿气血肾亏伤 .....171  
 肩周炎——活动受限夜间重 .....174  
 急性腰扭伤——剧烈疼痛伤持续 .....177  
 腰椎骨质增生——关节病变痛剧烈 .....180  
 膝关节痛——关节疼痛麻木多 .....183  
 遗精——精神萎靡腰膝软 .....186  
 早泄——肾精肾气肾不固 .....189  
 阳痿——肾阳亏虚勃起难 .....192  
 前列腺炎——尿频尿急尿不尽 .....195  
 更年期综合征——肾气衰退精神乱 .....198  
 子宫肌瘤——良性肿瘤腹痛疼 .....201  
 乳腺增生——乳房疼痛非炎症 .....204  
 盆腔炎——腰酸低热疼痛多 .....207  
 月经不调——周期经色经量变 .....210  
 痛经——经来小腹痛难忍 .....213  
 闭经——机能失调经不来 .....216  
 阴道炎——外阴搔痒忌辛辣 .....219  
 白带增多——湿热气血常为病 .....222  
 不孕症——男方无病却无子 .....225  
 性冷淡——快感不足恐性事 .....228

## Part

## 5

## 健康养生手足耳按摩

保养心肺——呼吸顺畅咳嗽消 .....232  
 补脾养胃——脾胃安好胃口好 .....234  
 疏肝解郁——心情舒畅展笑颜 .....236  
 补肾强腰——肾气充足腰脊壮 .....238  
 排毒通便——排出毒素一身轻 .....240  
 祛斑美颜——满面红光桃花开 .....242

祛皱抗衰——祛除细纹变童颜 .....244  
 控油祛痘——皮肤清爽痘痕消 .....246  
 丰胸美乳——双峰美挺又健康 .....248  
 除脂美腿——塑造腿形身材佳 .....250  
 纤腰翘臀——调出曲线身材好 .....252  
 调畅情志——调和气血疏肝气 .....254

会说话的理疗书

# 手足耳按摩祛病 速查手册

李志刚◎主编

十二指肠反射区

1

子宫反射区

2

胃反射区

3



## 图书在版编目 (CIP) 数据

手足耳按摩祛病速查手册/李志刚主编. —武汉:湖北科学技术出版社, 2015. 2

(会说话的理疗书)

ISBN 978-7-5352-7191-4

I. ①手… II. ①李… 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(2014)第243849号

策划编辑/刘焰红 江 娜

责任编辑/吴瑞临

封面设计/吴展新

出版发行/湖北科学技术出版社

网 址/<http://www.hbstp.com.cn>

地 址/武汉市雄楚大街268号

湖北出版文化城B座13~14层

电 话/027-87679468

邮 编/430077

印 刷/深圳市雅佳图印刷有限公司

邮 编/518000

开 本/723mm×1020mm 1/16

印 张/16

字 数/250千字

2015年2月第1版

2015年2月第1次印刷

定 价/29.80元

本书如有印装质量问题, 可找承印厂更换。

# 前言 PREFACE

手耳足按摩是通过对手耳足反射区和穴位的刺激，调整人体功能，提高免疫力，从而达到防病、治病、保健、强身等目的的非药物中医治疗方法。

对手耳足进行按摩，刺激相应的区域、穴位或点，可以疏通经络，使气血畅通运行，促使人体恢复、保持阴阳平衡的状态，从而达到养生保健、辅助诊病和治疗疾病的作用。中医按摩是传统的医学疗法，此法方法简单易学，疗效显著，工作之余，劳累之后，按压手耳足上的反射区和穴位就会产生效果。手耳足按摩的适应范围广泛，操作方法也非常简单，容易上手，一般的人都能理解和掌握。工作闲暇之余，给自己按摩数分钟，不打针不吃药，就可以保健养生、防病祛病。

本书组合了手、耳、足按摩三部位，按不同人群、不同病症进行分类，一本书在手就相当于三本书在手，可谓一举多得。根据中医同病异治、异病同治法则，结合辨证施治的原理，书中印有手耳足三部位的按摩区域、穴位或点，读者可以看着这些彩色大图随时查阅，对症操作，非常方便。本书把日常保健和常见疾病按摩专门列出来，每一养身保健和病症配有详细的定位和操作的文字、图片，使按摩的选穴配穴起到化繁为简的效果，即使您对按摩一窍不通，也会一看就懂，边看边操作。

人体的某些部位发生了病变，都会通过不同的经络反射到手足耳上来。因此，通过对手足耳的观察，就能判别相应部位的健康状况。传统中医认为，人体经络是人体功能的调控系统，身体内外的组织器官通过经络紧密相连，相互影响。人体手足耳是经脉与穴位密集分布的区域，各自都包含了人体全部信息，人体各组织器官的信息都投射于手足耳的一定区域、穴位或点。

手足耳反射区是治疗疾病的刺激点与反应点，通过对这些反射区施以按摩手法，可以通其经脉，调其气血，使阴阳归于平衡，脏腑趋于和调，从而达到祛除病邪的目的。手足耳的按摩手法各不相同，常用的按摩手法有指按法、指揉法、切按法、揉捏法，等等。对于初学者而言，一定要选对按摩手法，因为不同的按摩手法所产生的刺激作用、治疗作用是不同的。

# 目录 CONTENTS



手部反射区大图..... 009

足部反射区大图..... 010

耳部反射区大图..... 012

Part

1

## 观手知健康，图解手部反射区

### 观手诊病..... 014

观手掌形态..... 014

观手掌颜色..... 014

观手指..... 014

观指甲..... 015

手部按摩禁忌..... 015

### 8种手部按摩手法..... 016

指摩法..... 016

指按法..... 016

揪法..... 016

掐法..... 016

指揉法..... 017

搓法..... 017

理筋法..... 017

叩法..... 017

### 手掌反射区..... 018

心脏反射区..... 018

肛门反射区..... 018

脾反射区..... 019

降结肠反射区..... 019

乙状结肠反射区..... 019

膀胱反射区..... 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

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        | 大脑反射区 .....    | 032 |
| 胸椎反射区 .....        | 028        | 额窦反射区 .....    | 032 |
| 腰椎反射区 .....        | 028        | 垂体反射区 .....    | 033 |
| 横膈膜反射区 .....       | 029        | 鼻反射区 .....     | 033 |
| 肩关节反射区 .....       | 029        | 颈肩区反射区 .....   | 033 |
| 血压区反射区 .....       | 029        | 颈项反射区 .....    | 033 |
| 髋关节反射区 .....       | 029        | 耳反射区 .....     | 034 |
| 膝关节反射区 .....       | 030        | 三叉神经反射区 .....  | 034 |
| 尾骨反射区 .....        | 030        | 扁桃体反射区 .....   | 035 |
| 胸(乳房)反射区 .....     | 031        | 上、下颌反射区 .....  | 035 |
| 上身淋巴结反射区 .....     | 031        | 眼反射区 .....     | 035 |
| 下身淋巴结反射区 .....     | 031        | 小脑、脑干反射区 ..... | 035 |
| 肘关节反射区 .....       | 031        | 食管、气管反射区 ..... | 036 |
| <b>手指反射区 .....</b> | <b>032</b> | 甲状旁腺反射区 .....  | 036 |

## Part 2

## 观足诊病，图解足部反射区

### 观足诊病 .....

|              |     |
|--------------|-----|
| 观足色 .....    | 038 |
| 观足型 .....    | 038 |
| 观足姿 .....    | 038 |
| 观趾甲 .....    | 039 |
| 足部按摩禁忌 ..... | 039 |

### 7种足部按摩手法 .....

|               |     |
|---------------|-----|
| 拇指指腹按压法 ..... | 040 |
| 单食指叩拳法 .....  | 040 |
| 刮压法 .....     | 040 |
| 双指夹压法 .....   | 041 |
| 拇指指腹推压法 ..... | 041 |
| 掐法 .....      | 041 |
| 指揉法 .....     | 041 |

### 足趾反射区 .....

|                |     |
|----------------|-----|
| 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 |
| 眼反射区 .....    | 044 |
| 耳反射区 .....    | 045 |
| 口腔、舌反射区 ..... | 045 |
| 食管反射区 .....   | 045 |
| 颈项反射区 .....   | 045 |

### 足心反射区 .....

|                |     |
|----------------|-----|
| 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 |

### 足掌反射区 .....

|               |     |
|---------------|-----|
| 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 | 上颌反射区·····            | 057 |
| 胆囊反射区·····            | 050 | 下颌反射区·····            | 057 |
| 肝反射区·····             | 051 | 肋骨反射区·····            | 058 |
| 肺及支气管反射区·····         | 051 | 上身淋巴结反射区·····         | 058 |
| 胰腺反射区·····            | 051 | 闪腰点反射区·····           | 059 |
| 胃反射区·····             | 051 | 头及颈部淋巴结反射区·····       | 059 |
| 升结肠反射区·····           | 052 | 肩胛部反射区·····           | 059 |
| 十二指肠反射区·····          | 052 | 下身淋巴结反射区·····         | 059 |
| 横结肠反射区·····           | 053 | <b>足侧反射区····· 060</b> |     |
| 生殖腺反射区·····           | 053 | 直肠反射区·····            | 060 |
| 盲肠及阑尾反射区·····         | 053 | 胸椎反射区·····            | 060 |
| 回盲瓣反射区·····           | 053 | 腰椎反射区·····            | 061 |
| 脾反射区·····             | 054 | 腹股沟反射区·····           | 061 |
| 肛门反射区·····            | 054 | 尿道、阴道反射区·····         | 061 |
| 降结肠反射区·····           | 055 | 颈椎反射区·····            | 061 |
| 乙状结肠及直肠反射区·····       | 055 | 坐骨神经反射区·····          | 062 |
| 小肠反射区·····            | 055 | 内尾骨反射区·····           | 062 |
| 心反射区·····             | 055 | 髋关节反射区·····           | 063 |
| <b>足背反射区····· 056</b> |     | 下腹部反射区·····           | 063 |
| 胸（乳房）反射区·····         | 056 | 膝关节反射区·····           | 063 |
| 胸部淋巴结反射区·····         | 056 | 肘关节反射区·····           | 063 |
| 内耳迷路反射区·····          | 057 | 肩关节反射区·····           | 064 |
| 扁桃体反射区·····           | 057 | 外尾骨反射区·····           | 064 |

### Part 3

## 观耳辨疾患，图解耳部反射区

|                          |                        |     |
|--------------------------|------------------------|-----|
| <b>观耳诊病····· 066</b>     | 耳部按摩工具·····            | 069 |
| 观耳色·····                 | <b>耳轮部反射区····· 070</b> |     |
| 观耳型·····                 | 直肠反射区·····             | 070 |
| 耳部按摩禁忌·····              | 尿道反射区·····             | 071 |
| <b>5种耳部按摩手法····· 068</b> | 外生殖器反射区·····           | 071 |
| 切按法·····                 | 耳尖反射区·····             | 071 |
| 捏揉法·····                 | 耳中反射区·····             | 071 |
| 搓摩法·····                 | 结节反射区·····             | 072 |
| 刮拭法·····                 | 轮1反射区·····             | 072 |
| 指摩法·····                 | 轮2反射区·····             | 073 |

|                         |     |                         |     |
|-------------------------|-----|-------------------------|-----|
| 轮3反射区·····              | 073 | 颈反射区·····               | 084 |
| 轮4反射区·····              | 073 | <b>对耳屏部反射区····· 085</b> |     |
| 肛门反射区·····              | 073 | 枕反射区·····               | 085 |
| <b>耳垂部反射区····· 074</b>  |     | 颞反射区·····               | 085 |
| 颌反射区·····               | 074 | 屏间后反射区·····             | 086 |
| 眼反射区·····               | 074 | 额反射区·····               | 086 |
| 面颊反射区·····              | 075 | 缘中反射区·····              | 087 |
| 扁桃体反射区·····             | 075 | 脑干反射区·····              | 087 |
| 内耳反射区·····              | 075 | 对屏尖反射区·····             | 087 |
| 牙反射区·····               | 075 | 皮质下反射区·····             | 087 |
| <b>三角窝部反射区····· 076</b> |     | <b>耳甲部反射区····· 088</b>  |     |
| 神门反射区·····              | 076 | 胃反射区·····               | 088 |
| 内生殖器反射区·····            | 077 | 食道反射区·····              | 088 |
| 角窝上反射区·····             | 077 | 大肠反射区·····              | 089 |
| 角窝中反射区·····             | 077 | 内分泌反射区·····             | 089 |
| 盆腔反射区·····              | 077 | 十二指肠反射区·····            | 089 |
| <b>耳屏部反射区····· 078</b>  |     | 小肠反射区·····              | 089 |
| 上屏反射区·····              | 078 | 肝反射区·····               | 090 |
| 外耳反射区·····              | 078 | 脾反射区·····               | 090 |
| 屏尖反射区·····              | 079 | 肺反射区·····               | 091 |
| 外鼻反射区·····              | 079 | 心反射区·····               | 091 |
| 肾上腺反射区·····             | 079 | 三焦反射区·····              | 091 |
| 下屏反射区·····              | 079 | 气管反射区·····              | 091 |
| <b>对耳轮部反射区····· 080</b> |     | <b>耳舟部反射区····· 092</b>  |     |
| 趾反射区·····               | 080 | 指反射区·····               | 092 |
| 跟反射区·····               | 080 | 腕反射区·····               | 092 |
| 踝反射区·····               | 081 | 肘反射区·····               | 093 |
| 膝反射区·····               | 081 | 风溪反射区·····              | 093 |
| 坐骨神经反射区·····            | 081 | 锁骨反射区·····              | 093 |
| 髌反射区·····               | 081 | 肩反射区·····               | 093 |
| 交感反射区·····              | 082 | <b>耳背部反射区····· 094</b>  |     |
| 臀反射区·····               | 082 | 耳背脾反射区·····             | 094 |
| 腹反射区·····               | 083 | 耳背肺反射区·····             | 094 |
| 腰骶椎反射区·····             | 083 | 耳背心反射区·····             | 095 |
| 胸反射区·····               | 083 | 耳背肝反射区·····             | 095 |
| 胸椎反射区·····              | 083 | 耳背肾反射区·····             | 095 |
| 颈椎反射区·····              | 084 | 上耳根反射区·····             | 095 |
|                         |     | 耳背沟反射区·····             | 096 |
|                         |     | 耳迷根反射区·····             | 096 |

## Part

## 4

## 手足耳对症祛病按摩

头晕——头重脚轻眼缭乱.....098  
 晕车——面色苍白脑眩晕.....100  
 头痛——头胀欲裂痛难忍.....102  
 眼疾——眼睛疼痛引不适.....104  
 偏头痛——恶心呕吐常激动.....106  
 感冒——风寒风热辨证疗.....108  
 咳嗽——常按肺俞和定喘.....110  
 牙痛——疼痛剧烈合谷按.....112  
 慢性鼻炎——鼻塞流涕过敏频.....114  
 失眠——入睡困难易做梦.....116  
 胸闷——自觉胸内憋闷感.....118  
 甲亢——多食消瘦脖子大.....120  
 心脏病——心脏不适易致命.....122  
 冠心病——心痛心衰心不齐.....124  
 糖尿病——三多一少脏腑伤.....126  
 高血压——头晕心悸危险大.....128  
 低血压——四肢冰凉易晕倒.....130  
 恶心——反胃流涎血压低.....132  
 哮喘——喘息气促呼吸难.....135  
 呃逆——胃中上逆伤正气.....138  
 腹胀——腹部胀气需留心.....141  
 胃肠炎——腹痛腹泻肠无力.....144  
 消化不良——腹痛饱胀不欲食.....147  
 慢性胆囊炎——饱胀不适腹隐痛.....150  
 肥胖症——各种疾病由它引.....153

便秘——腹胀腹痛大便少.....156  
 痔疮——大肠湿热便带血.....159  
 脂肪肝——肥胖失眠容易患.....162  
 畏寒症——手脚冰凉身体虚.....165  
 颈椎病——头颈肩臂上胸疼.....168  
 腰痛——寒湿气血肾亏伤.....171  
 肩周炎——活动受限夜间重.....174  
 急性腰扭伤——剧烈疼痛伤持续.....177  
 腰椎骨质增生——关节病变痛剧烈.....180  
 膝关节痛——关节疼痛麻木多.....183  
 遗精——精神萎靡腰膝软.....186  
 早泄——肾精肾气肾不固.....189  
 阳痿——肾阳亏虚勃起难.....192  
 前列腺炎——尿频尿急尿不尽.....195  
 更年期综合征——肾气衰退精神乱.....198  
 子宫肌瘤——良性肿瘤腹痛疼.....201  
 乳腺增生——乳房疼痛非炎症.....204  
 盆腔炎——腰酸低热疼痛多.....207  
 月经不调——周期经色经量变.....210  
 痛经——经来小腹痛难忍.....213  
 闭经——机能失调经不来.....216  
 阴道炎——外阴搔痒忌辛辣.....219  
 白带增多——湿热气血常为病.....222  
 不孕症——男方无病却无子.....225  
 性冷淡——快感不足恐性事.....228

## Part

## 5

## 健康养生手足耳按摩

保养心肺——呼吸顺畅咳嗽消.....232  
 补脾养胃——脾胃安好胃口好.....234  
 疏肝解郁——心情舒畅展笑颜.....236  
 补肾强腰——肾气充足腰脊壮.....238  
 排毒通便——排出毒素一身轻.....240  
 祛斑美颜——满面红光桃花开.....242

祛皱抗衰——祛除细纹变童颜.....244  
 控油祛痘——皮肤清爽痘痕消.....246  
 丰胸美乳——双峰美挺又健康.....248  
 除脂美腿——塑造腿形身材佳.....250  
 纤腰翘臀——调出曲线身材好.....252  
 调畅情志——调和气血疏肝气.....254