

图解国医绝学丛书

总主编 郭长青

# 捏捏手耳

# 治百病

Nienieshouer Zhibai bing

主编 郭长青 郭妍 芦娟

手耳反射区按摩疗法是在手部或耳部的一定区域进行按摩从而治疗疾病的方法，治疗范围广泛，简便易行，男女老幼皆可运用。



中国医药科技出版社

● 图解国医绝学丛书

# 捏

## 捏

手耳

### 治百病

总主编

郭长青

主编

郭长青

郭妍

芦娟

中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书由北京中医药大学针灸推拿学院专家团队精心打造，详细介绍了手耳反射区的定位、反射区按摩的操作手法，以及在常见病、多发病临床上的应用等内容，对书中涉及的穴位均配以人体穴位图和治疗图。全书图文并茂，实用性强，是广大中医爱好者、中医从业者的必备参考书。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

捏捏手耳治百病 / 郭长青, 郭妍, 芦娟主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2017. 3

(图解国医绝学丛书)

ISBN 978-7-5067-8927-1

I. ①捏… II. ①郭… ②郭… ③芦… III. ①按摩疗法 (中医) — 图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 320387 号

美术编辑 陈君杞  
版式设计 锋尚设计

出版 中国医药科技出版社  
地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号  
邮编 100082  
电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938  
网址 www.cmstp.com  
规格 880×1230mm 1/32  
印张 7<sup>1</sup>/<sub>4</sub>  
字数 145 千字  
版次 2017 年 3 月第 1 版  
印次 2017 年 3 月第 1 次印刷  
印刷 三河市汇鑫印务有限公司  
经销 全国各地新华书店  
书号 ISBN 978-7-5067-8927-1  
定价 29.80 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

## 编委会

主 编

郭长青 郭 妍 芦 娟

副主编

刘乃刚 张 伟 赵瑞利

编 委（按姓氏笔画排序）

马 田 刘福水 安 娜 杜宁宇

李忠龙 陈 晨 胡 波 徐 菁

梁靖蓉 韩森宁

## 前言

反射区按摩疗法是建立在全息生物学及神经反射理论基础上，使用按摩手法，对人体全息元中的反射点（区）施加刺激引起人体内部的生理调整的一种自然疗法。反射区按摩疗法，是中医外治法的重要组成部分。

随着社会的进步和生活水平的不断提高，人们对医疗保健有了更高的要求。人们在关心治疗效果的同时，也更加关注治疗措施安全性。反射区按摩疗法正是顺应了人们的这种需求，不仅简便有效，易于实施，没有任何副作用，还具有操作简单，方便易行，有病者治病，无病者健身，省时省力，经济实惠，不受时间、地点的限制，可随时治疗保健等诸多优点，同时反射区按摩疗法不需任何设备，不用任何药物，只需自己一双手，在家中就可以防病治病了，因此，越来越受到人们的欢迎。特别是近年来，反射区按摩疗法迅速普及，无论是在治疗疾病还是家庭保健方面都取得了可喜的发展。

因此，为了进一步推广反射区按摩疗法，使其走进千家万户，我们组织有关学者，在参阅了大量文献资料的基础上，结合临床经验，精选了疗效好且理论方法成熟完备的手耳反射区按摩疗法进行了介绍。手、耳反射区按摩疗法对多种常见病和多发病具有治疗或辅助治疗作用，适合于家庭治疗保健应用。凡是掌握了反射区按摩疗法的人，都可自我治病，还可为家里的亲人及亲友治病。既经济实惠，节省了时间与医疗费，又无副作用。反射

区按摩疗法可以预防和治疗上百种疾病，男女老幼皆可运用，有了病在家里就可诊治，所以堪称是“家庭门诊部”。

本书的最大特点就是通俗易懂、图文并茂。采用以图释文、以文解图的方式，让读者可以直观的学习手耳反射区按摩疗法，简单明确，易学易记。对于书中涉及的手耳反射区穴位我们均匹配了清晰的真人操作图，配合书中简单通俗的语言说明，读者可轻松掌握书中介绍的手耳反射区按摩方法，并应用于常见病症的治疗和保健。我们希望本书的出版，能对手耳反射区按摩疗法的推广应用起到积极的促进作用。

编者

2016年10月

# 目录

## 第一章 手反射按摩疗法

..... 001

手反射按摩手法..... 003

常用手反射区..... 008

## 第二章 手部诊病法..... 027

指甲诊病法..... 028

指纹诊病法..... 036

掌纹诊病法..... 037

## 第三章 常见病手反射疗法

..... 043

感冒..... 044

支气管炎..... 046

哮喘..... 051

风湿性心脏病..... 054

冠心病..... 056

慢性胃炎..... 059

呃逆..... 062

呕吐..... 064

急性胃肠炎..... 066

便秘..... 070

腰肌劳损..... 073

男性功能障碍..... 074

失眠..... 076

消渴（糖尿病）..... 079

眩晕..... 082

中风（脑血管病）..... 084

癫痫..... 087

类风湿关节炎..... 091

头痛..... 092

落枕..... 095

乳痈（急性乳腺炎）..... 097

瘾疹（荨麻疹）..... 099

痛经..... 101

闭经..... 104

耳鸣..... 107

牙痛..... 109

近视..... 111

## 第四章 耳反射按摩疗法

### ..... 115

耳反射按摩手法..... 121

常用耳反射区..... 124

## 第五章 耳部诊病法..... 133

耳穴视诊..... 134

耳穴触诊..... 135

耳穴电测法（听诊法）..... 136

耳部信息综合分析法..... 138

## 第六章 常见病耳反射疗法

### ..... 141

急性胃肠炎..... 142

慢性胃炎..... 143

胃、十二指肠溃疡..... 145

便秘..... 148

慢性肝炎..... 151

急性胆囊炎..... 153

感冒..... 154

支气管炎..... 156

支气管哮喘..... 159

原发性高血压..... 162

冠心病..... 165

头痛..... 167

神经衰弱..... 170

慢性肾炎..... 172

男性性功能障碍..... 176

遗尿症..... 178

肩周炎..... 181

坐骨神经痛..... 184

慢性盆腔炎..... 186

月经不调..... 189

痛经..... 191

功能性子宫出血..... 194

闭经..... 197

荨麻疹..... 200

神经性皮炎..... 203

脂溢性皮炎..... 205

近视..... 207

耳鸣、耳聋..... 209

过敏性鼻炎..... 213

慢性鼻炎..... 215

肥胖..... 217

黄褐斑..... 219

痤疮..... 222



第一章

手反射按摩疗法

握程

**手部反射按摩疗法**是在手部的一定区域进行按摩从而治疗疾病的方法。早在《黄帝内经》中就对手诊内容和分布于手部的腧穴进行了丰富的论述。20世纪70年代，我国医务人员以经络学说为基础，发展了手针疗法，各地医家结合临床实践，提出许多新见解，认为手是根本穴区之一，是经脉之气发生及布散之处，又与阴阳、气血有密切联系。手可分为4个部分，即腕部、手掌、手背和手指。腕部又分为腕前区和腕后区；手指与腕前区之间的部分称为手掌，手掌中央的凹陷处称为掌（手）心，其内、外两侧呈鱼腹状的隆起分别称为大鱼际和小鱼际；手指与腕后区之间的部分称为手背；手指又分指腹、指尖、指甲，每只手有5个手指，分别称为拇指、食指（示指）、中指、无名指（环指）、小指，拇指侧为桡侧，小指侧为尺侧。

手部反射按摩疗法的应用范围很广，包括内、外、妇、儿、五官科常见病证。它不用打针，不用吃药，以手指的运动、按摩、点穴等方式给人体以良性刺激，起着调节五脏六腑、十二经脉，刺激全身365个穴位的重要作用。它是传统导引按摩、点穴、针灸理论的发扬和创新。

手部反射区按摩疗法操作简单，方便易行，疗效可靠，无副作用，可以使有病者治病，无病者健身，故而深受大家欢迎。学习手疗法后，不仅可以自我诊病、治病，还可以为亲友医治，并且在手部可早期发现病情，及早防治，将疾病消灭在萌芽之中。手疗法尚有一独特之处，即诊治结合，有些疾病在渐变之时，医院仪器检查不出，而手上就能诊出，尤其亚健康的人，身体不适而医院却查不出病来，用手疗的诊病法就可解决。手疗法诊病可与X线、B超、CT媲美，并且诊出病后，在手上就可以治疗。

使用手疗法应注意：手部有坏疽、感染及化脓性病灶者禁用。孕妇慎用。

## 手反射按摩手法

手反射疗法的基本手法有按法、点法、揉法、推法、掐法、捻法、摇转法、拔法、擦法、摩法等，下面我们对这些手法分别进行简要介绍。

### 1. 按法

【概念】用拇指指尖或指腹（肚）垂直平压穴位或反应区、反应点，称按法（图1-1）。

#### 操作

操作时着力部位要紧贴手部表面，移动范围不可过大，用力由轻渐重，稳而持续，按压频率、力度要均匀。



图 1-1 按法

【适用范围】按法一般适用于手部较平的穴区。常与揉法配合使用，治疗各种慢性疾病、慢性疼痛等，也可用于预防保健。

### 2. 点法

【概念】用拇指指端或屈曲的指间关节突出部位着

力于手部反射区，用力按压深层组织的手法，称之点法（图1-2）。

### 操作

点法较按法接触面积小，要求力度强，刺激量大。操作时要求点压准确有力，不可滑动，力量调节幅度大。



图 1-2 点法

【适用范围】一般用于骨缝处的穴区和要求较按法更为有力而区域又小的部位。多用于急症、痛症等。

## 3. 揉法

【概念】以手指指腹（肚）按于手部穴区，腕部放松，以肘部为支点，前臂做主动摆动，带动腕部和掌指做轻柔缓缓的旋转揉动，将力通过手指到达相应部位，这种方法称为揉法。揉法常使用拇指或中指进行（图1-3）。

### 操作

压力宜轻柔，动作协调有节律，持续时间宜长。



图 1-3 揉法

【适用范围】适于在表浅或开阔的穴区上操作。慢性病、虚证、劳损及保健等常选用揉法，局部肿痛也可使用。

## 4. 推法

【概念】用指掌、单指、多指及掌根、大小鱼际侧，着

力于一定部位，单向直线移动，称为推法（图1-4）。

### 操作

要求施术部位紧贴体表，用力稳健，速度缓慢均匀。注意要在同一方向上推动。



图 1-4 推法

【适用范围】适用于手部纵向长线实施。推法操作一段时间后转为擦法。推法多用于慢性病、劳损性疼痛、酸痛以及保健等。

## 5. 掐法

【概念】用手指顶端甲缘重刺激穴区，一般多用拇指顶端及桡侧甲缘施力，也有以拇指与其余各指顶端甲缘相对夹持穴区施力，以上均称为掐法（图1-5）。

### 操作

操作时要逐渐用力，至深透引起强反应时为止。掐至深度持续半分钟，松后再按揉半分钟局部，然后再行一次操作。注意操作时切忌滑动，以防掐破损伤皮肤。



图 1-5 掐法

【适用范围】多用于掌指关节结合部及掌骨间缝隙等部位。常与按法、揉法等配合或交替使用，用于急症、痛症、癫狂、神经衰弱等。

## 6. 捻法

【概念】用拇指、食指指腹（肚）夹持手的一定部位，从而做搓揉动作的方法，称捻法。捻法有活血通络止痛作用（图1-6）。

### 操作

强调频率和作用部位，要轻而不浮，重而不滞。



图 1-6 捻法

【适用范围】主要用于手部手指各小关节。常与掐法、推法合作运用，用于慢性病证、局部不适及保健等。

## 7. 摇转法

【概念】是使手部指关节、手腕部关节做被动均匀的摇转环形动作的方法。可起到放松调整、滑利关节等作用（图1-7）。



图 1-7 摇转法

### 操作

一般为双手操作，即一手固定，另一手操作。操作前应先用拔法、捻法放松调节，再行摇转法，这样有利于保护关节。另外，操作时要注意均匀用力，切忌突然单向用力，以防损伤关节。

【适用范围】用于手指间关节、手腕部关节。可治慢性病、老年病及局部伤痛等，手部保健也可应用。

## 8. 拔法

【概念】拔法是以拉伸、牵引动作固定于相应关节一端，而牵拉另一端的方法。拔法有放松关节、改善关节活动范围、强身、延缓衰老等作用（图1-8）。

### 操作

两手用力应适度，速度要均匀，不可强拉硬牵，应沿关节连线纵轴线操作。



图 1-8 拔法

【适用范围】适用于手指关节、掌指关节及腕关节的局部病证，也可用于老年人的强身保健。多与捻法、揉法等配合应用。

## 9. 擦法

【概念】以单指或手掌大小鱼际及掌根部附着于手的一定部位，紧贴皮肤进行快速往复直线运动为擦法（图1-9）。



图 1-9 擦法

### 操作

使用擦法时腕关节应自然伸直，前臂与手近于水平，指擦的指端可微微下按，以肩关节为支点，上臂主动带动指掌做往返直线移动。擦法着力应轻而不浮，节奏迅速。

【适用范围】适用于手掌、手指部顺骨骼走向的部位。慢性疾病、虚寒证、精神性疾病及强身健体均可使用擦法。

## 10. 摩法

【概念】以手掌面或拇指、食指、中指、无名指指腹附于手部一定穴区上，以腕关节及其臂部摆动在掌部穴区上做顺时针或逆时针方向的环行擦动即为摩法。该法有温经通络、行气活血的作用（图1-10）。

### 操作

摩法围绕环可以自中心向周围逐渐放大，然后再回收，使中心及四周有温热感为佳。要求动作均匀协调，频率要快。



图 1-10 摩法

【适用范围】适用于手部相对开阔的部位。老年病、慢性病、虚寒证可用摩法。

## 常用手反射区

常用手反射区见图1-11~图1-13。



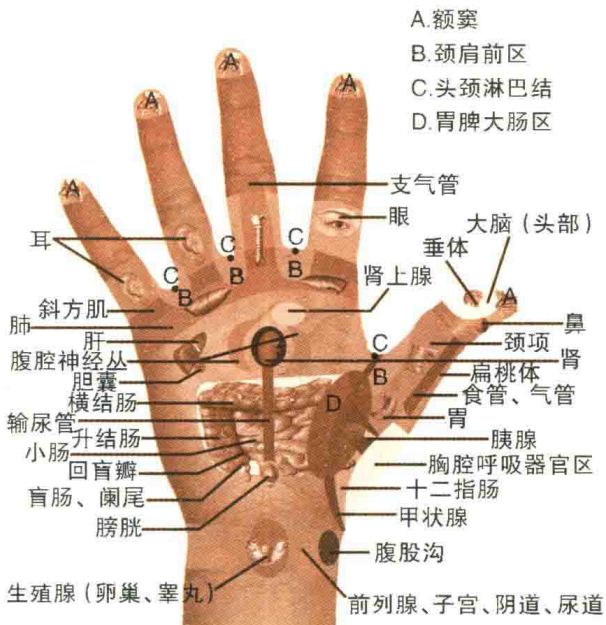


图 1-11 手反射区(右手掌)



图 1-12 手反射区(左手掌)