

10分钟(按)走病痛

图解

手足耳健体 祛病大全书

10种日常保健方法+49种常见疾病的手足耳按摩疗法

北京中医药大学
针灸推拿专业博士生导师

李志刚 / 编著



扫一扫，手足耳理疗
视频“码”上看



【手部反射区】

【足部反射区】

【耳部反射区】

中医权威
精准解析

祛病大全书

新疆人民出版社
新疆人民出版社

观手足耳知健康，按手足耳疗疾病

真人示范，即学即用，帮您全方位掌控身体状况
按手、摩足、捏耳，小小动作带来健康大收益
简单、易学、有效的自然疗法

——“按”就灵，健康自己，爱施家人

手足耳

健体祛病大全书

李志刚 主编



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

手足耳健体祛病大全书/李志刚主编.——乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5372-6119-7

I. ①手… II. ①李… III. ①手—按摩疗法(中医)
②耳—按摩疗法(中医) ③足—按摩疗法(中医) IV.
①R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048910号

手足耳健体祛病大全书

SHOUZUER JIANTI QUBING DAQUAN SHU

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

策划编辑 江 娜 林辉时

责任编辑 郝 亮

版式设计 谢丹丹

封面设计 曹 莹

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 12

字 数 200千字

版 次 2015年5月第1版

印 次 2015年5月第1次印刷

定 价 24.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】



{ 目录 Contents }

第一章 手、足、耳反射区按摩图解

手部反射区图.....	008
足部反射区图.....	009
耳部反射区图.....	011

第二章 日常保健手足耳按摩图解

脏腑养生		女性养生	
保养心肺.....	014	祛斑美颜.....	029
补脾养胃.....	017	控油祛痘.....	032
疏肝解郁.....	020	丰胸美乳	035
补肾强腰.....	023	纤腰翘臀.....	038
调畅情志.....	026	排毒通便.....	041

第三章 祛病健体手足耳按摩图解

呼吸系统疾病		头晕.....	064
感冒.....	046	高血压	067
咳嗽.....	049	低血压	070
哮喘.....	052	冠心病	073
胸闷.....	055	消化系统疾病	
心脑血管疾病		恶心.....	076
头痛.....	058	呃逆.....	079
偏头痛	061	腹胀.....	082

胃肠炎	085
消化不良	088
慢性胆囊炎	091
便秘	094
痔疮	097
脂肪肝	100
妇科疾病	
更年期综合征	103
子宫肌瘤	106
乳腺增生	109
盆腔炎	112
月经不调	115
痛经	118
闭经	121
阴道炎	124
白带增多	127
不孕症	130
性冷淡	133
男科疾病	
遗精	136
早泄	139

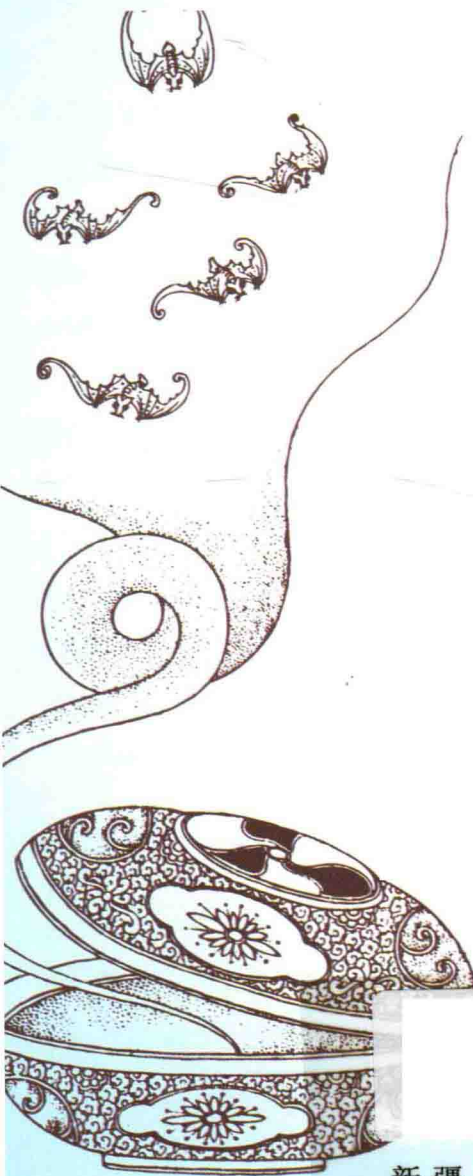
阳痿	142
前列腺炎	145
骨伤科疾病	
颈椎病	148
腰痛	151
肩周炎	154
急性腰扭伤	157
腰椎骨质增生	160
膝关节痛	163
其他疾病	
晕车	166
糖尿病	169
肥胖症	172
畏寒症	175
甲亢	178
眼疾	181
牙痛	184
慢性鼻炎	187
失眠	190



手足耳

健体祛病大全书

李志刚 主编



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

手足耳健体祛病大全书/李志刚主编.——乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5372-6119-7

I. ①手… II. ①李… III. ①手—按摩疗法(中医)
②耳—按摩疗法(中医) ③足—按摩疗法(中医) IV.
①R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048910号

手足耳健体祛病大全书

SHOUZUER JIANTI QUBING DAQUAN SHU

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

策划编辑 江 娜 林辉时

责任编辑 郝 亮

版式设计 谢丹丹

封面设计 曹 莹

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 12

字 数 200千字

版 次 2015年5月第1版

印 次 2015年5月第1次印刷

定 价 24.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

{ 前言 Preface }



说到手足耳，大家都会非常的熟悉，这是我们身体器官不可缺少的三部位。平常我们哪里不舒服、或是疲劳了、压力大了，人们往往都会自己按一按手指、揉一揉脚、捏一捏耳朵，有的还会做一下足底按摩或是足浴理疗等等。但人们在应用手足耳上的反射区进行按摩治病养生时最犯难的是，反射区太多记不住，总希望能有一本可随时随地方便查阅的书。市面上也有许多手足耳反射区的挂图，但一般较大，而且要挂在墙上，不方便随时随地学习。

手足耳按摩的第一步就是要找准反射区，但我们在根据骨骼图取穴时不仅麻烦而且操作时还容易出错，又担心图与真人的差异导致取穴不够准确。本书是在真人图上标点取穴，解决了取穴难的这一问题。

全书介绍了手足耳三个部位的按摩区域、穴位或点，读者可以根据彩色大图随时查阅，对症操作，在日常生活应用中会非常的方便。本书还详细介绍了养生保健和常见疾病的手足耳按摩方法，并且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，即使您对按摩一知半解，也能一看就懂、边看边操作，给您和家人一个健康的体魄。



{ 目录 Contents }

第一章 手、足、耳反射区按摩图解

手部反射区图.....	008
足部反射区图.....	009
耳部反射区图.....	011

第二章 日常保健手足耳按摩图解

脏腑养生		女性养生	
保养心肺.....	014	祛斑美颜.....	029
补脾养胃.....	017	控油祛痘.....	032
疏肝解郁.....	020	丰胸美乳.....	035
补肾强腰.....	023	纤腰翘臀.....	038
调畅情志.....	026	排毒通便.....	041

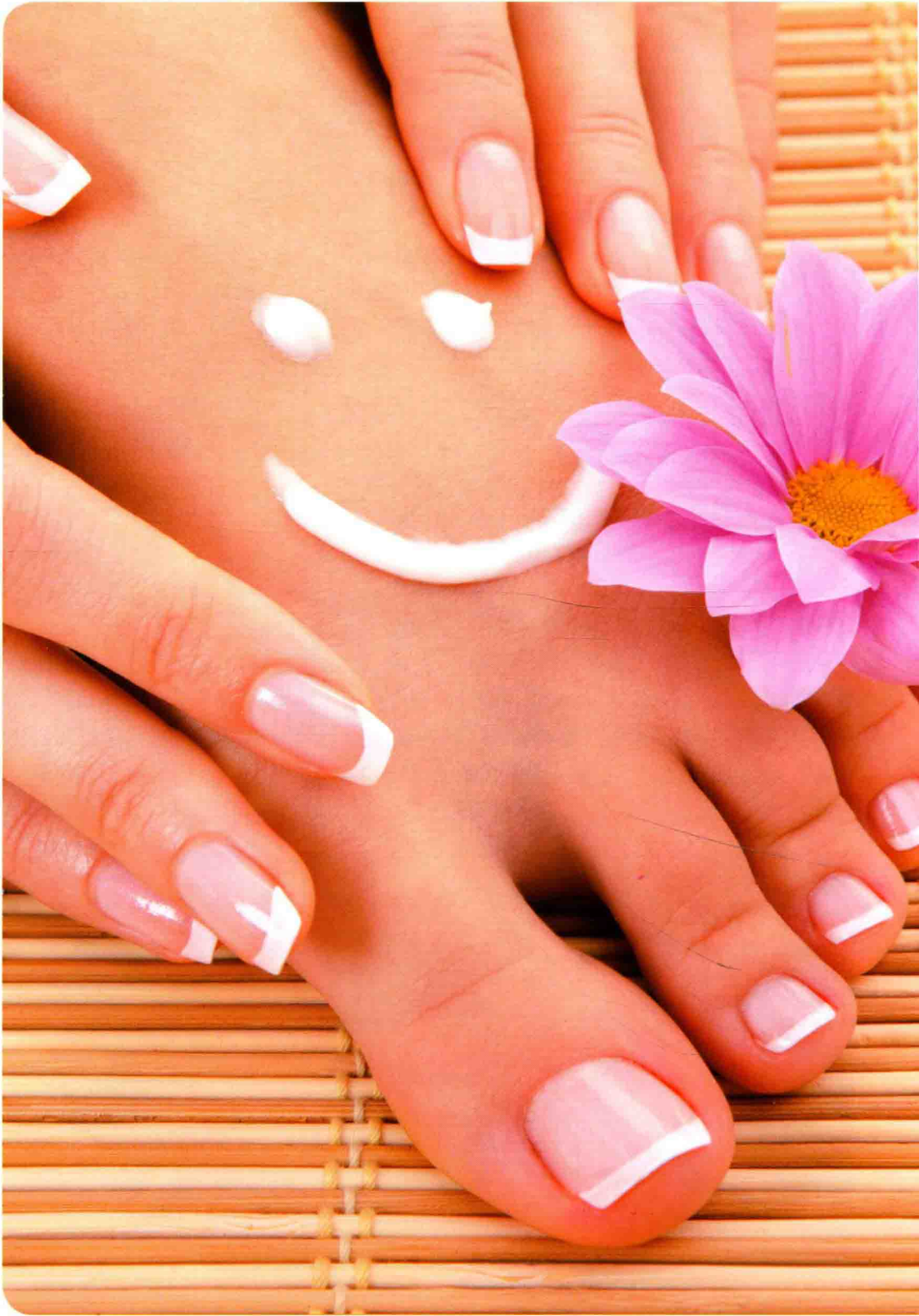
第三章 祛病健体手足耳按摩图解

呼吸系统疾病		头晕.....	064
感冒.....	046	高血压.....	067
咳嗽.....	049	低血压.....	070
哮喘.....	052	冠心病.....	073
胸闷.....	055	消化系统疾病	
心脑血管疾病		恶心.....	076
头痛.....	058	呃逆.....	079
偏头痛.....	061	腹胀.....	082

胃肠炎	085
消化不良	088
慢性胆囊炎	091
便秘	094
痔疮	097
脂肪肝	100
妇科疾病	
更年期综合征	103
子宫肌瘤	106
乳腺增生	109
盆腔炎	112
月经不调	115
痛经	118
闭经	121
阴道炎	124
白带增多	127
不孕症	130
性冷淡	133
男科疾病	
遗精	136
早泄	139

阳痿	142
前列腺炎	145
骨伤科疾病	
颈椎病	148
腰痛	151
肩周炎	154
急性腰扭伤	157
腰椎骨质增生	160
膝关节痛	163
其他疾病	
晕车	166
糖尿病	169
肥胖症	172
畏寒症	175
甲亢	178
眼疾	181
牙痛	184
慢性鼻炎	187
失眠	190





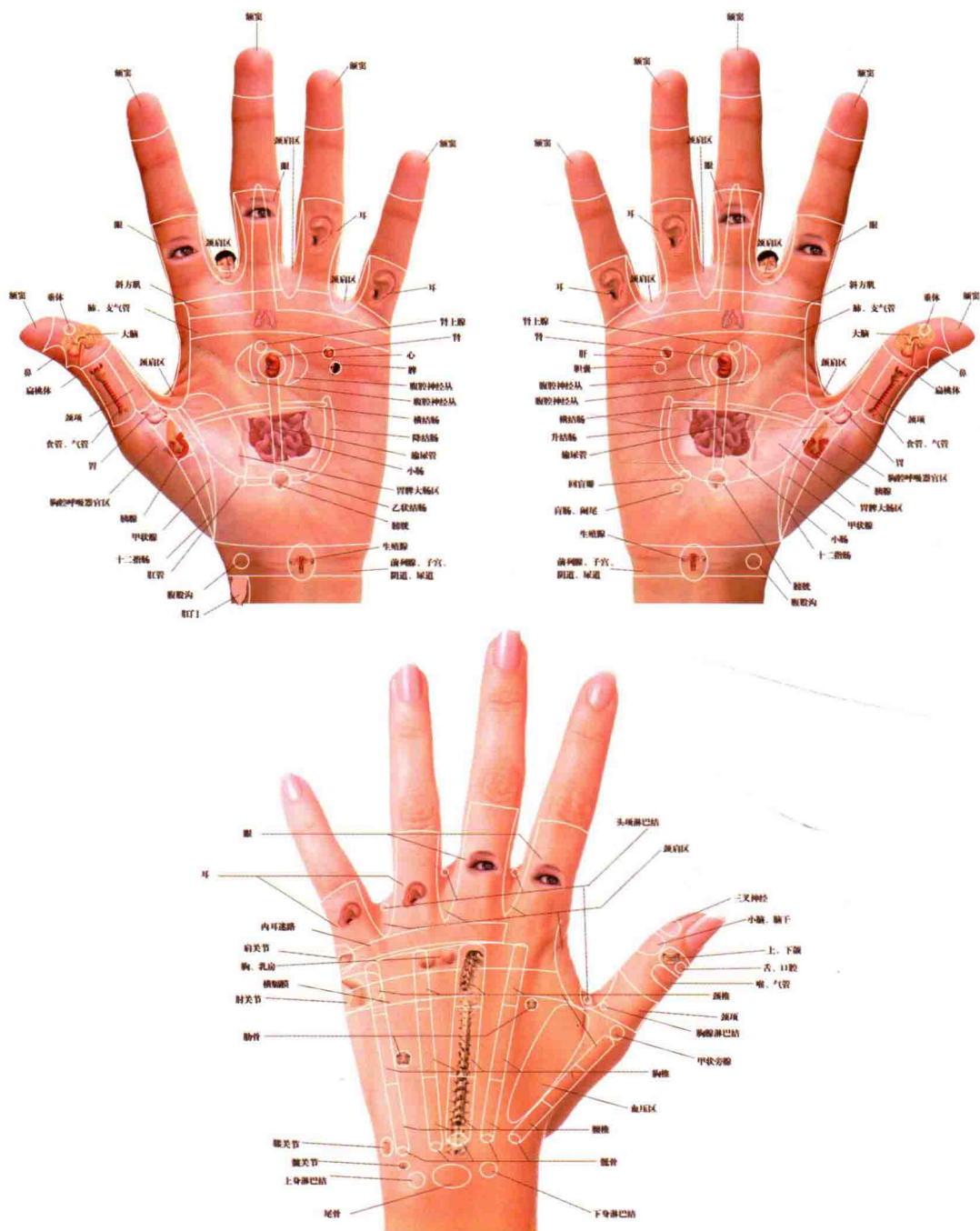
第一章

手、足、耳反射区 按摩图解

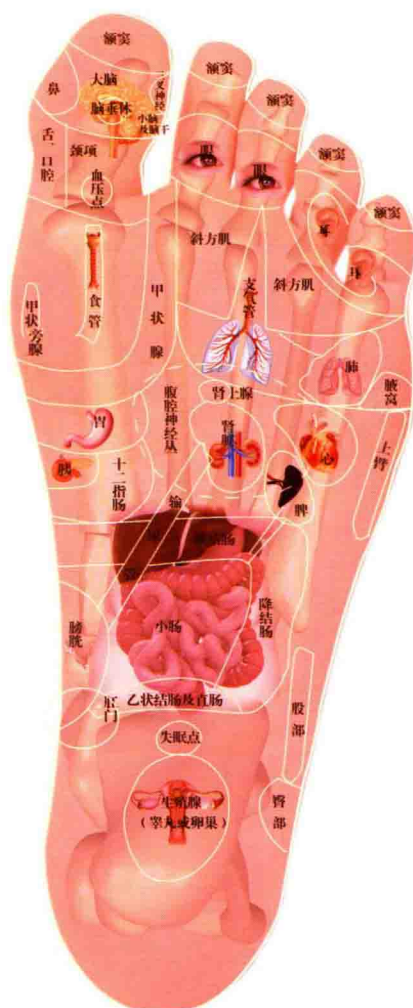
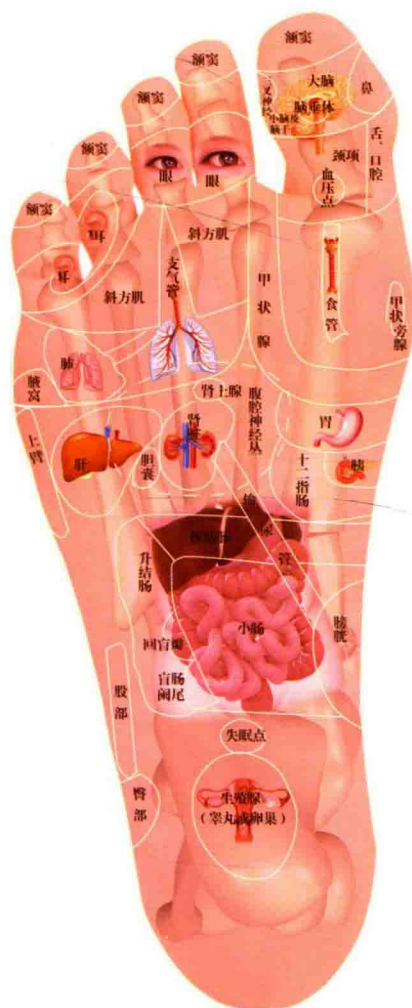
人体所有的器官在手、足、耳都有着各自的“投影区”。通过对手、足、耳的观察，我们就可以得知相应脏腑的健康状况，这源于中医的望诊理论，早在《黄帝内经》中就有记载。脏器的功能状态可在手部、足部、耳部的反射区反映出来，我们可以通过手、足、耳的“显示器”功能来判断自己和家人的身体状况。



{ 手部反射区图 }



{ 足部反射区图 }





{ 耳部反射区图 }

