



居家理疗系列

精准
取穴方法

+

标准
穴位选择

+

时间控制



全彩真人示范，实战操作步骤
打造最贴心的家庭健康读本

对症速查

极简手足头耳按摩

主 编

刘 红 成向东

首都医科大学教授、主任医师
国医大师贺普仁弟子
北京联科中医肾病医院专家组成员

北京市鼓楼中医医院
康复科主任

超值赠送
功能鞋垫



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

http://www.phei.com.cn



居家理疗系列

极简手足头耳按摩

对症速查

主 编

刘 红 成向东

首都医科大学教授、主任医师
北京联科中医肾病医院专家组
国医大师贺普仁弟子
北京市鼓楼中医医院
康复科主任

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEI

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010)88254396；(010)88258888

传 真：(010)88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路173信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036

前言

穴位按摩在中医学研究史上具有举足轻重的地位，它以经络腧穴学说为理论基础，以按摩为实践手法，简便易行，被老百姓作为防病治病的特效方法，深受人们喜爱。穴位按摩通过刺激人体特定穴位，通畅经络之气，达到舒经活络、调整机能、祛邪扬正的目的。

手、足、头、耳是人体穴位分布最密集的部位。人体的许多病症都可以通过手、足、头、耳所在的反射区所表现出的一些症状显现出来，通过对分布在这些区域的特效穴位进行按摩，可以达到祛病健身的功效；而且，按摩这些穴位，也可以调养人体气血、平衡阴阳、祛除疲劳。穴位按摩的确是一种老少皆宜的养生方式。

本书是为普通读者设计的用于日常保健的按摩工具书，介绍了一些与按摩有关的基本知识——手、足、头、耳反射区上的一些特效穴位和按摩方法，以及专门针对日常保健和常见病症的穴位按摩法。本书附有手足头耳特效穴位速检表，以便读者快速查阅。书中图片清晰准确地展示了穴位的定位，读者可以迅速便捷地掌握按摩方法，省时省力。

希望我们的努力可以为您带来健康快乐，也希望这本图文并茂的中医养生按摩书能成为您的至爱。最后，祝愿大家平安健康。



第一章 按摩基础知识简介

人体穴位按摩常识	10
常见按摩手法解析	18

第二章 手足头耳，人体关键穴位的集合点

手足头耳上的特效穴位	28
手足头耳异常变化带来的警报	43



第三章 日常实用保健按摩

滋养心神按摩法	50
脾胃调理按摩法	52
疏肝理气按摩法	55
开胸养肺按摩法	57
强肾按摩法	59
纤体瘦身按摩法	62
排毒养颜按摩法	64



第四章

常见病对症按摩

高血压	68	便秘	94
低血压	70	水肿	96
糖尿病	72	痛经	98
冠心病	75	乳房肿块	100
颈椎病	77	性冷淡	102
感冒	79	更年期综合征	104
咳嗽	82	前列腺疾病	106
哮喘	84	头痛	108
鼻窦炎、慢性鼻炎	86	神经衰弱	110
慢性胃炎	88	视疲劳	112
慢性肝炎	90	牙痛	114
腹胀	92	晕车晕船	116



第五章 手足头耳按摩自养操

手部按摩自养操	120
足部按摩自养操	121
头部按摩自养操	122
耳部按摩自养操	123

附录 神奇的特效穴位

大病灵药——十二原穴	124
急救灵药——十六郄穴	125
广谱灵药——八脉交会穴	126
脏腑灵药——十二大募穴	126





居家理疗系列

极简手足头耳按摩

对症速查

主 编

刘 红 成向东

首都医科大学教授、主任医师
北京鼓楼中医医院
康复科主任

国医大师贺普仁弟子
北京联科中医肾病医院专家组 成员

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEI

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

极简手足头耳按摩对症速查 / 成向东，刘红主编. —北京：电子工业出版社，
2013.6

（悦然生活·居家理疗系列）

ISBN 978-7-121-06441-8

I. ①极… II. ①成… ②刘… 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（2013）第015904号

责任编辑：樊岚岚

文字编辑：周林 于剑侠

特约编辑：董艳明

印刷：中国电影出版社印刷厂

装订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：720×1000 1/16 印张：8 字数：154千字

印次：2013年6月第1次印刷

定价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.
com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

穴位按摩在中医学研究史上具有举足轻重的地位，它以经络腧穴学说为理论基础，以按摩为实践手法，简便易行，被老百姓作为防病治病的特效方法，深受人们喜爱。穴位按摩通过刺激人体特定穴位，通畅经络之气，达到舒经活络、调整机能、祛邪扬正的目的。

手、足、头、耳是人体穴位分布最密集的部位。人体的许多病症都可以通过手、足、头、耳所在的反射区所表现出的一些症状显现出来，通过对分布在这些区域的特效穴位进行按摩，可以达到祛病健身的功效；而且，按摩这些穴位，也可以调养人体气血、平衡阴阳、祛除疲劳。穴位按摩的确是一种老少皆宜的养生方式。

本书是为普通读者设计的用于日常保健的按摩工具书，介绍了一些与按摩有关的基本知识——手、足、头、耳反射区上的一些特效穴位和按摩方法，以及专门针对日常保健和常见病症的穴位按摩法。本书附有手足头耳特效穴位速检表，以便读者快速查阅。书中图片清晰准确地展示了穴位的定位，读者可以迅速便捷地掌握按摩方法，省时省力。

希望我们的努力可以为您带来健康快乐，也希望这本图文并茂的中医养生按摩书能成为您的至爱。最后，祝愿大家平安健康。

第一章 按摩基础知识简介

人体穴位按摩常识	10
常见按摩手法解析	18

第二章 手足头耳，人体关键穴位的集合点

手足头耳上的特效穴位	28
手足头耳异常变化带来的警报	43



第三章 日常实用保健按摩

滋养心神按摩法	50
脾胃调理按摩法	52
疏肝理气按摩法	55
开胸养肺按摩法	57
强肾按摩法	59
纤体瘦身按摩法	62
排毒养颜按摩法	64



第四章 常见病对症按摩

高血压	68	便秘	94
低血压	70	水肿	96
糖尿病	72	痛经	98
冠心病	75	乳房肿块	100
颈椎病	77	性冷淡	102
感冒	79	更年期综合征	104
咳嗽	82	前列腺疾病	106
哮喘	84	头痛	108
鼻窦炎、慢性鼻炎	86	神经衰弱	110
慢性胃炎	88	视疲劳	112
慢性肝炎	90	牙痛	114
腹胀	92	晕车晕船	116



第五章 手足头耳按摩自养操

手部按摩自养操	120
足部按摩自养操	121
头部按摩自养操	122
耳部按摩自养操	123

附录 神奇的特效穴位

大病灵药——十二原穴	124
急救灵药——十六郄穴	125
广谱灵药——八脉交会穴	126
脏腑灵药——十二大募穴	126





按摩 基础知识简介

第一章

按摩是中医疗法的精华所在，战国时期的扁鹊就曾用按摩的方法治疗暴疾。要想尽快掌握按摩方法，就必须先了解一些有关按摩的基础知识。本章介绍了有关人体经络穴位的一些常识以及常见的按摩手法，希望能够对大家有所帮助。