

◎漆 浩/主编

农村读物出版社

居家必备 简单实用小窍门
百病自诊 养生保健大智慧

■生活是一幅多维的画布，现代生活百科全书就是一支绚烂的七彩画笔；生活是一曲激昂的交响乐，现代生活百科全书就是美妙乐章中跳跃的音符。打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门；您会发现康体益寿的养生之道；您可以学会保健按摩；您可以自诊自疗……

现代生活需要提高生活品质 提高生活品质必读百科全书系

手足耳疗病自除





中国图书馆分类号(CIP)

手到病除百病自诊 养生保健大智慧

2009.12

ISBN 978-7-204-2593-2

手足耳疗病自除

居家必备 简单实用小窍门
百病自诊 养生保健大智慧

漆浩 主编

中国医药出版社

2010年1月第1版
2010年1月第1次印刷
32.00元

(凡在本社出版图书，均由本社统一负责发行)

农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

手足耳疗病自除/漆浩主编. —北京:农村读物出版社,
2009. 12

ISBN 978-7-5048-5295-3

I. 手… II. 漆… III. ①手—按摩疗法(中医)—图解
②足—按摩疗法(中医)—图解③耳—按摩疗法(中医)—
图解 IV. R244. 1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 179326 号

策 划	刘宁波
责任编辑	李文宾
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京中兴印刷有限公司
开 本	720mm×1000mm 1/16
印 张	20
字 数	220 千
版 次	2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月北京第 1 次印刷
定 价	28.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编写者 刘 林 胡玉玲 宗 龙
周 荣 丁 丁 史 晟
宗 荣

特别指出：

由于每个人身体各异，为辨证施治，必须有医师指导。

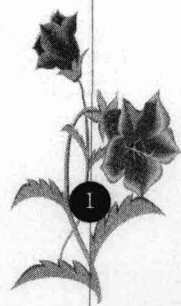
无专业医师资格者不得擅自施治，以确保安全。



目 录

第一篇 手疗法

第一章 常见病的手部按摩法	3
一、咳嗽多痰	3
二、胸闷胸痛	4
三、大肠虚泻	4
四、腹胀	5
五、心痛症	5
六、心虚症	6
七、心烦症	6
八、小便热痛症	7
九、耳聋耳鸣	7
十、昏厥	8
十一、精神分裂症	8
十二、胸闷气短	9
十三、肺结核	9
十四、便秘	10
十五、失眠	10
十六、肠炎	11
十七、精神失常	11
十八、水肿	12
十九、偏头痛	12
二十、关节痛	13
二十一、痔疮	13
二十二、思虑过度	14
二十三、五更泻	14
二十四、哮喘发作	15

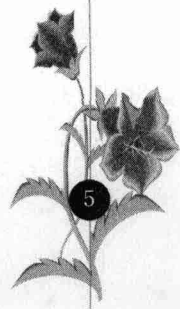


二十五、筋骨疼痛	16
二十六、上肢疼痛	16
二十七、手臂疼痛	17
二十八、出血	17
二十九、呕吐	18
三十、指关节挫伤	19
三十一、小儿遗尿	20
三十二、脉管炎	20
三十三、牙龈肿痛	21
三十四、小儿疳积	21
三十五、小儿肾炎	22
三十六、小儿先天不足	22
三十七、小儿感冒	23
三十八、小儿惊风	23
三十九、小儿疔肿	24
四十、小儿夜啼	24
四十一、小儿慢惊风	25
四十二、小儿烦躁	25
四十三、小儿虚汗	26
四十四、小儿目赤	26
四十五、小儿佝偻病	27
四十六、妇女不孕	27
四十七、手腕无力	28
四十八、心绞痛	28
四十九、重症肌无力	29
五十、中暑	29
五十一、指关节外伤	30
五十二、肘臂疼痛	30
五十三、小儿便秘	31
五十四、小儿矢气	31
五十五、小儿支原体肺炎	32
五十六、咽喉疼痛	33

五十七、痛风	33
五十八、手指扭伤	34
五十九、呕吐恶心	34
六十、肥胖	35
六十一、小儿肠炎	36
六十二、小儿体弱	36
第二章 自我健手按摩操	37
一、关节炎	37
二、手肢麻木	37
三、风湿病	38
四、肩周炎	38
五、疲劳	39
六、心悸	39
七、失眠	40
八、心绞痛	40
九、胸痛	41
十、高血压	41
十一、风湿性心脏病	42
十二、胃痛	42
十三、呕吐	43
十四、急性胃肠炎	43
十五、黄疸	44
十六、遗尿	44
十七、肾虚阳痿	44
十八、肾炎	45
十九、小儿消化不良	45
二十、小儿惊风	46
二十一、小儿高热	46
二十二、痛经	47
二十三、月经不调	47
二十四、白带增多	48
二十五、更年期综合征	48

第三章 手部自我贴穴疗法	49
一、胃溃疡	49
二、肝炎	50
三、腹泻	50
四、呕吐	51
五、上消化道出血	52
六、腹胀	52
七、感冒	53
八、扁桃体炎	53
九、青光眼	54
十、牙痛	54
十一、脉管炎	55
十二、高血压	55
十三、贫血	56
十四、心绞痛	57
十五、胸膜炎	57
十六、咳喘	58
十七、腰腿痛	58
十八、脊柱弯曲	59
十九、头痛	59
二十、癫痫	60
二十一、失眠	60
二十二、闭经	61
二十三、遗精	61
二十四、水肿	62
二十五、肺癌	62
第四章 缠手保健法	64
一、基本原理	64
二、基本缠绕法	65
三、缠绕治疗法	66
（一）胃及十二指肠溃疡	66
（二）胆结石及肝炎	66

38	(三) 肾炎	67
78	(四) 肺结核	68
28	(五) 肾结石	68
00	(六) 肾虚腰痛	69
10	(七) 偏头痛	69
10	(八) 失眠	70
30	(九) 脑血管意外	70
20	(十) 心脏病	71
20	(十一) 高血压	72
10	(十二) 眩晕	72
20	(十三) 神经官能症	72
20	(十四) 频尿	73
30	(十五) 便秘	74
30	第五章 常见的手操训练方法	75
70	一、儿童健脑手操	76
82	(一) 1~3 岁儿童的数数手操	77
80	(二) 4~8 岁儿童的影子玩偶手操	77
92	(三) 5~6 岁儿童的锤子、剪刀、布游戏	78
92	(四) 7~8 岁儿童的折火柴游戏	78
92	(五) 3~10 岁儿童的捉中指游戏	79
90	(六) 9~10 岁儿童的平衡感练习手操	79
00	(七) 7~10 岁儿童做的“一个”打“四个”游戏	80
00	(八) 7~10 岁儿童做橡皮圈手操	80
00	(九) 7~10 岁儿童做夹手操	81
00	(十) 7~10 岁儿童的抽火柴游戏	81
00	(十一) 7~10 岁儿童的接抛硬币	81
00	二、成人健脑手操	82
00	(一) 呼吸手操	82
00	(二) 老年抗衰手操	83
00	(三) 妇女健身手操	83
00	(四) 缠指手操	84
00	(五) 旋指操	84
00	(六) 对指练手操	85
00	(七) 叉手操	85
00	(八) 对抗手操	86



(九) 盘手操	86
(十) 运动手操	87
(十一) 手指屈伸操	88
(十二) 双手平衡操	90
(十三) 猜拳手操	91
(十四) 浴手操	91
(十五) 手部瑜伽操	92
(十六) 掰手操	93
(十七) 呼吸手操	93
(十八) 导引手操	94
(十九) 刺激手操	95
(二十) 武术手操	95
(二十一) 搓手操	96
(二十二) 站桩手操	96
(二十三) 其他手操	97
第六章 手部自我敷药疗法	98
一、药用手套治病的机理	98
二、药用手套举例	99
三、药护腕疗法	99
四、药护腕举例	99
五、药护肘疗法	99
六、药护肘举例	100

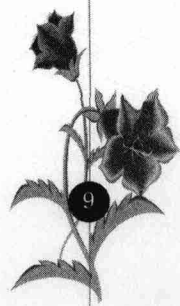
第二篇 足疗法

第七章 常见病脚部反射穴按摩图解	103
一、大脑病症	103
二、额窦炎	103
三、小脑失调	104
四、脑下垂体分泌失调	104
五、三叉神经痛	105
六、眼结膜炎	105
七、耳鸣	106
八、肩关节炎	106

九、斜方肌损伤	107
十、甲状腺亢进	107
十一、过敏	108
十二、肺、支气管炎	108
十三、胃炎	109
十四、十二指肠溃疡	109
十五、胰腺炎	110
十六、肝炎	110
十七、膀胱结石	111
十八、小肠炎	111
十九、上腹胀气	112
二十、阑尾炎	112
二十一、髋关节炎	113
二十二、各种炎症	113
二十三、囊肿	113
二十四、癌症	114
二十五、腰椎骨刺	114
二十六、坐骨神经痛	114
二十七、尾骨外伤	115
二十八、心律不齐	115
二十九、胃肠神经官能症	116
三十、肾炎	116
三十一、输尿管结石	117
三十二、泌尿系感染	117
三十三、肥胖	118
三十四、脑震荡	118
三十五、青光眼	119
三十六、鼻咽癌	120
三十七、落枕	120
三十八、贫血	121
三十九、胆囊炎	121
四十、腹痛	122

四十一、慢性肠炎	122
四十二、直肠息肉	123
四十三、直肠瘘管	123
四十四、腹冷痛	124
四十五、盆腔炎	124
四十六、前列腺炎	125
四十七、性功能低下	125
四十八、腰椎间盘突出	126
四十九、骨质增生	126
五十、跟腱炎	127
五十一、子宫肌瘤	128
第八章 常见病脚部经穴按摩法图解	129
一、高血压	129
二、胃炎	130
三、肾炎	130
四、冠心病	131
五、腹胀	131
六、腹痛	132
七、呕吐	132
八、腹泻	133
九、胃痛	133
十、痢疾	134
十一、泌尿系感染	134
十二、腰背痛	135
十三、头痛	135
十四、水肿	136
十五、疝气	136
十六、阳痿	137
十七、胸胁痛	137
十八、呃逆	138
十九、月经过多	138
二十、胃病	139

二十一、消化不良	139
二十二、膀胱病	140
二十三、肾病	140
二十四、胆石症	141
二十五、肝硬化	141
二十六、偏头痛	142
二十七、关节痛	142
二十八、痔疮	143
二十九、眉棱骨痛	143
三十、下肢麻痹	144
三十一、焦虑症	144
三十二、体虚	145
三十三、内脏下垂	145
三十四、痿症	146
三十五、内脏疼痛	146
三十六、月经不调	147
三十七、痛经	148
三十八、小儿重症肌无力	148
三十九、小儿麻痹后遗症	149
四十、前列腺肥大	149
四十一、胃下垂	150
四十二、甲状腺功能亢进	150
四十三、糖尿病	151
四十四、脑中风	152
四十五、鼻炎	152
四十六、更年期综合征	153
四十七、肋间神经痛	153
四十八、多梦	154
四十九、肢无力症	154
五十、眩晕症	155
五十一、各种风湿痹症	155
五十二、腰腿痛	156



五十三、三叉神经痛	156
五十四、子宫脱垂	157
五十五、胆囊炎	157
五十六、小儿哮喘	158
五十七、神经衰弱症	158
五十八、下肢疼痛	159
五十九、下肢肌肉萎缩	159
六十、下肢肿痛	160
六十一、产后体虚	160
六十二、下肢关节炎	161
六十三、踝关节扭伤	162
六十四、小儿中风膝无力	162
六十五、妇女带下	163
六十六、神经性头痛	163
六十七、腿部痉挛	164
六十八、男子肾虚	164
六十九、抽搐	165
七十、肥胖	165
七十一、小儿停食	166
七十二、下肢扭伤	166
七十三、肩背痛	166
七十四、性无能	167
第九章 自我针灸足疗法	168
一、主治心悸亢进的足穴 1	168
二、主治黄疸的足穴 2	169
三、主治卒心痛的足穴 3	169
四、主治难产的足穴 4	170
五、主治月经不调的足穴 5	170
六、主治胞衣不下的足穴 6	170
七、主治癫症的足穴 7	171
八、主治水腫的足穴 8	171
九、主治遗尿的足穴 9	172

十、主治疟疾的足穴 10	172
十一、主治便毒的足穴 11	173
十二、主治膨胀虚肿的足穴 12	173
十三、主治癫痫的足穴 13	174
十四、主治衄血的足穴 14	174
十五、主治卒中的足穴 15	175
十六、主治腹部疾病的足穴 16	175
十七、主治痛经的足穴 17 (下 1)	176
十八、主治肝区痛的足穴 18 (下 2)	176
十九、主治膝关节痛的足穴 19 (下 3)	176
二十、主治膝关节痛的足穴 20 (下 4)	176
二十一、主治髋关节痛的足穴 21 (下 5)	176
二十二、主治腰肌劳损的足穴 22 (下 6)	176
二十三、主治难产的足穴 23	177
二十四、主治大便失禁的足穴 24	177
二十五、主治小儿角弓反张的足穴 25	178
二十六、主治臌胀的足穴 26	178
二十七、主治脑充血的足穴 27	179
二十八、主治卒狂鬼语的足穴 28	179
二十九、主治男子卒疝的足穴 29	179
三十、主治面部水肿的足穴 30	180
三十一、主治子宫内膜炎的足穴 31	180
三十二、主治妇女白带的足穴 32	181
三十三、主治脚气的足穴 33	181
三十四、主治子宫出血的足穴 34	182
三十五、主治难产的足穴 35	182
三十六、主治小儿阴肿的足穴 36	183
三十七、主治扁桃体炎的足穴 37	183
第十章 自我健足按摩操	184
一、下肢麻木	184
二、坐骨神经痛	185
三、肌肉痉挛症	185

四、风湿性关节炎	186
五、类风湿性关节炎	186
六、下肢无力症	187
七、疲劳症	187
八、失眠症	188
九、三叉神经痛	188
十、眩晕	189
十一、烦躁	189
十二、高血压	190
十三、贫血	190
十四、心悸	191
十五、风湿性心脏病	191
十六、胃痛	192
十七、呕吐	192
十八、腹胀	193
十九、胃溃疡	193
二十、胃下垂	194
二十一、尿频	194
二十二、阳痿	195
二十三、腰肾虚	195
二十四、尿结石	196
二十五、月经不调	197
二十六、痛经	197
二十七、妇女腰痛	198
二十八、妇女白带	198
第十一章 自我敷药足疗法	199
一、药鞋疗法	199
（一）药鞋外用治病的机理	199
（二）药鞋制作方法	200
（三）药鞋药物配方	200
二、药护膝疗法	201
（一）药护膝外用治病的机理	201

(二) 药护膝制作方法	202
(三) 药护膝药物配方	202
三、药袜疗法	203
(一) 药袜外用的治病机理	203
(二) 药袜制作方法	204
(三) 药袜药物配方	204
第三篇 耳疗法	
第十二章 耳疗防治疾病的奥秘	208
第十三章 掌握耳疗规律的方法	213
一、耳穴的分布规律	213
二、耳穴的操作规律	216
三、耳穴的命名规律	216
四、耳穴的性能、分布规律	217
第十四章 常见家庭耳穴疗法	219
一、耳针疗法	219
二、耳灸疗法	220
三、耳压疗法	221
四、耳后放血	222
五、夹耳疗法	223
六、耳穴梅花针	223
七、耳穴按摩法	224
八、耳穴注射疗法	225
九、耳穴综合疗法	226
十、滴耳疗法	227
十一、吹耳疗法	227
十二、敷耳疗法	228
十三、塞耳疗法	228
十四、熏耳疗法	228
第十五章 常见病症的家庭耳疗法	229
第十六章 图解耳穴自诊自测法	231
一、治疗十二指肠溃疡有效的——十二指肠穴	231