

手 耳 足

揉耳朵
捏手足
轻松保健不求人

按摩图典

◆ 手、耳、足按摩的原理、手法、常用穴位及反射区、注意事项介绍

◆ 针对四季常见不适、妇科疾病、男科疾病、其他常见病症以及慢性疾病等提出了行之有效的
手、耳、足按摩方法

◆ 配有真人图示，一看就懂、一学就会



化学工业出版社



薛水阁◎主编

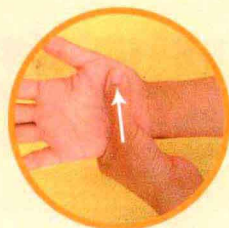


数据加载失败，请稍后重试！

2004.1-64
130

手耳足

图按摩



薛永阁◎主编



化学工业出版社

·北京·



数据加载失败，请稍后重试！

随着人们对健康的日益重视，按摩等中医传统治疗、保健方法，逐渐走入了大众的生活。但是由于缺乏对按摩的必要了解，不少人认为按摩就是对全身进行按摩，即什么部位不适或者患病，就按摩哪个部位。

事实上，这种“头痛医头、脚痛医脚”的方法效果十分有限，因为中医治病讲究的是辨证施治，“证”所在的部位，往往是与体内脏腑相对应的点，即各个反射区、穴位以及全息区，而能够同时涵盖反射区、穴位和全息区的部位就是手、耳、足。

手、耳、足的保健按摩适应证很广，可以涵盖内科、外科、妇科、五官科、骨科等专科的各种疾患；效果显著，既可消除患部的病症，又可使人的全身状况得到改善；有效避免药物的不良反应；不但治病强身，而且操作安全，花费少。除此之外，手、耳、足保健按摩还有手法简单，容易被没有医学基础的普通人理解和掌握的优点。

本书运用中医同病异治、异病同治法则，结合“辨证施治”的原理，系统介绍了手、耳、足按摩的具体操作方法、适应证和提高疗效的技巧。重点介绍了每种疾病按摩治疗的穴位、反射区及其方法，并配有彩色图解。使按摩的选穴配穴既体现个体差异，又有化繁为简的效果。

由于编者水平有限，书中难免存在不妥之处，敬请广大读者批评指正。

编者

2011年4月



第一章 初识手耳足按摩

手、耳、足——身体“显示器”	2	手耳足按摩的原则	5
手耳足按摩的保健、治疗原理	4		

第二章 简单易学的按摩手法

指摩法	8	搓法	11
单指弹拨法	8	擦法	12
指按法	9	叩法	12
理筋法	9	拇指端点法	13
掐法	10	复合手法	13
抖法	10	足部反射区手法	14
指揉法	11		

第三章 按摩常用穴位及反射区

手部按摩常用穴位及反射区	19	足部按摩常用穴位及反射区	38
耳部按摩常用穴位（区）	28		



第四章 按摩疗法基本方法

理清按摩的方向与顺序.....	53	选对按摩的辅助工具.....	58
把握大小适中的按摩刺激量.....	54	营造舒适的按摩环境.....	59
取穴配穴赢得健康“制高点”.....	55	按摩的时间要恰到好处.....	59
选择简易易行的定位方法.....	56		

第五章 防治春季不适的手耳足按摩

调畅情志.....	61	促进食欲.....	67
改善头晕眼花.....	63	改善目涩.....	69
缓解乏力.....	65	预防“春困”.....	71

第六章 改善夏季不适的手耳足按摩

改善中暑不适.....	74	改善空调病.....	80
改善腹泻.....	76	改善消化功能.....	82
降低火气.....	78	改善呕吐不适.....	84

第七章 改善秋季不适的手耳足按摩

改善胃寒不适.....	87	提高心肺功能.....	91
增强肠胃功能.....	89		

第八章 改善冬季不适的手耳足按摩

提高肾功能.....	94	防治手足欠温.....	98
防治手耳足冻疮.....	96	改善下肢受凉酸痛.....	100

第九章 防治妇科疾病的手耳足按摩

月经不调.....	104	闭经.....	110
经前紧张征.....	106	盆腔炎.....	112
痛经.....	108	白带异常.....	114



第十章

防治男科疾病的手耳足按摩

阳痿.....	117	遗精.....	121
前列腺炎.....	119	早泄.....	123

第十一章

防治常见病症的手耳足按摩

感冒.....	126	腹胀.....	140
咳嗽.....	128	小腿水肿.....	142
牙痛.....	130	足跟痛.....	144
发热.....	132	头痛.....	146
便秘.....	134	烧心.....	148
心悸.....	136	恶心.....	150
支气管炎.....	138	耳鸣.....	152

第十二章

调理慢性疾病的手耳足按摩

冠心病.....	155	慢性胃炎.....	168
高血压病.....	157	慢性肠炎.....	170
糖尿病.....	160	慢性肺炎.....	173
颈椎病.....	162	痔.....	175
肩周炎.....	164	神经衰弱.....	177
慢性咽炎.....	166		



第一章

初识手耳足按摩



通过对手、耳、足的观察，就可以知道身体的健康状况，这源于中医的望诊。早在《黄帝内经》中就有记载。脏器的功能状态可在手部、耳部、足部的反射区反映出来，可以通过手、耳、足的“显示器”功能来判断自己或家人的身体状况。

手、耳、足——身体“显示器”

手、耳、足的功能早在我国古代医书上就有所记载，加之长期以来医务工作者通过临床观察所掌握的第一手资料，现在已经能够比较准确地通过手、耳、足来判断和辨别疾病了。

1. 手的“显示器”功能

(1) 拇指：将五指伸直，当按压拇指有疼痛感或有淤血时，可能是患上了感冒、鼻炎、支气管炎等呼吸系统疾病；如果是拇指根明显变细，且近白肉位置呈紫色（暗青色），或拇指中央有横纹，可能是患上了胃肠疾病；如果拇指指甲中央呈不完整状，要注意是否患了肺结核、肺气肿等肺部疾病；如果拇指的半月甲呈粉红色，则表示胰腺（脾脏）功能减退；拇指指甲上的红（黑）斑点预示着脑部血液循环不良，左手代表右脑，右手代表左脑。

(2) 示指（食指）：当按压食指有疼痛感或有淤血时，可能是患上了胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、腹泻等消化系统疾病；当按压食指背侧第2指间关节有疼痛感时，可能是患上了胃炎或头痛病；如果发现食指和中指连接部位的组织硬化，很可能是患了盲肠炎的信号；当食指呈暗青色并向鱼际位置延伸时，可能是大肠功能开始走下坡路了；食指的半月甲呈淡红色时，预示着肠胃血液循环功能的衰退。

(3) 中指：当按压中指有疼痛感时或中指皮肤出现异常（过硬、过软、过冷、过热）时，就要注意心

脏的健康状况了；如果中指与食指连接处的皮肤变硬，就要注意神经系统疾病了；如果是中指与无名指连接处的皮肤变硬了，则要小心肝脏疾病；中指半月甲呈淡红色，可能是患了神经衰弱、失眠、脑供血不足等疾病。

(4) 环指（无名指）：当按压无名指第2指间关节的背侧有疼痛感或有淤血、皮肤有硬感时，可能是患了肝胆疾病，同时会伴随偏头痛、胸痛、胸闷、四肢无力等症状；如果是无名指和小指的连接部位的皮肤出现异常（过硬、过软、过冷、过热），要注意心脏的健康状况；当无名指半月甲呈淡红色时，预示着体质下降，抵抗力已经很差了。

(5) 小指：当按压小指时有疼痛感时，可能是内脏功能失调或患了心脏及血液循环系统的疾病，也有可能同时伴有便秘的症状；如果小指发生淤血或指部皮肤变硬，就要注意膀胱和心脏的健康状况了；如果小指近侧指间关节呈暗青色，且按压时有疼痛感，就要注意跟小肠有关的疾病了；小指半月甲呈淡红色，可能是心肌缺血或心脏血流不畅的表现。

(6) 手掌：手掌内有斑点，可能是血液循环系统

出了问题；如果手掌摸起来没有弹性，则可能是内脏功能衰退的征兆；如果手掌颜色暗淡，没有血色，可能是元气大伤或大出血过后；如果手掌异常红润，可能是中风的前兆，或者有高血压病、肝硬化病史；手掌习惯性出汗可能是精神压力过大而引起自主神经功能紊乱。

2. 耳的“显示器”功能

(1) 耳郭：正常情况下，耳郭摸起来应该比较柔软，如果发现耳郭逐渐变硬，就要警惕癌症、肾病、高血压病、中风等疾病了。

(2) 耳垂：如果耳垂出现了一条斜的皱纹，往往是冠状动脉硬化性心脏病的前兆，这条斜皱纹因此被称为“冠心病沟”，临床实践证明，通过观察“冠心病沟”来诊断冠心病的准确率可达90%。

(3) 其他：如果出现突发性或进行性加重的耳鸣，则要提防心血管疾病了，尤其是老年人，以往没有耳鸣的症状，当发生突发性耳鸣时，一定要及时进行身体检查。

3. 足的“显示器”功能

(1) 足底：如果足底苍白，没有血色，很可能是肺虚；如果足底呈灰白色，有些暗淡，很可能是肾亏；如果足底呈黄色，有可能是肝炎；如果足底颜色

发青，有可能是肝郁、气滞、静脉曲张等；如果足底颜色发黑，很可能是脉管炎；按压胃反射区有小颗粒感，说明胃部出了问题；按压肝反射区有小颗粒感，说明肝部出了问题；按压女性的子宫反射区有小颗粒感，说明是子宫出了问题。

(2) 趾甲：如果趾甲苍白没有血色，可能是由贫血引起；如果趾甲呈淡红色，或半红半白的颜色，很可能是肾脏发生了问题；如果趾甲呈青色，要注意是否发生了心血管疾病；如果趾甲呈黄色，很可能是黄疸型肝炎或甲状腺功能衰退等；如果趾甲出现了比较明显的纵向条纹，则提示身体的抵抗力已经很差了，应该注意休息和补充营养。



手耳足按摩的保健、治疗原理

手、耳、足既然是身体的“显示器”，那么，手、耳、足的相应部位也就代表着身体的某个部位，无论是穴位，还是反射区，都可以反映身体相应部位的健康状况，对其进行按摩，自然可以起到治疗或保健的功效。

1. 手部按摩的保健、治疗原理

手与身体的关系就好比是树叶与树根的关系，树根缺水首先会表现为树叶干枯，人的内脏出问题，从手上就可以反映出来。一般来说，手掌为阴，代表内脏；手背为阳，代表背部，指端刚好阴阳交错，代表头部。

手部按摩疗法是通过按摩手部的经穴、奇穴和手部的反射区治疗疾病的一种方法。它主要是通过疏通经络、调整脏腑、平衡阴阳而达到预防、保健、治疗的目的。为什么手部按摩可以治疗疾病呢？根据祖国医学的理论，手三阳经和手三阴经都循行至手部，身体的各种状态可以通过手部的特定部位反映出来，刺激手部的穴位就可以达到健身、防病、治病的目的。

手部按摩能通过局部而治疗整体，适用于疼痛性疾病，如坐骨神经痛、三叉神经痛、牙痛等；炎性疾病，如急性咽炎、急性肠炎等；功能性疾病，如失眠、神经衰弱、神经官能症等；神经系统疾病，包括中风、失语、头晕、头痛等。

2. 耳部按摩的保健、治疗原理

《黄帝内经》中早有“视耳好恶，以知其性”的记载。耳部分布着较为丰富的毛细血管，如果说人体的经络是信息的通道，那么耳穴则相当于信息的输入、输出端，因此，脏腑的变化也可以从耳部反映出来。

耳垂对应的是人体的面部，如果脸上起丘疹或痤疮，可以揉捏耳垂，会有很好的养颜作用；耳甲腔（正对耳孔开口处凹陷）对应着人体的循环和呼吸器官，刺激这个部位会对血液循环系统和呼吸系统有很好的保健作用；耳甲艇（耳甲腔上方的凹陷）对应于人体的腹腔，按摩它可以提高消化功能，起到健脾强肾的功效；耳郭则对应于人体的四肢和躯干，经常按压可以缓解腰腿疼痛等身体不适。

由此可见，按摩耳穴之所以能治病，就是利用了人体的反馈调节能力和经络学说的按摩原理，通过对相应耳穴的刺激，使机体相关脏腑的生理功能得到调节，从而达到防病治病的目的。

3. 足部按摩的保健、治疗原理

足掌按摩疗法是一种古老的治疗方法，它已经有数千年的历史。它是通过对人体足部腧穴、经络进行各种按摩，达到治疗疾病及养生保健目的的中医治疗方法。这种疗法在国外颇为流行，有的叫做局部疗法，也有的叫做反射学疗法。

中医认为，足部的经络分布较为密集，气血运行旺盛，因此它与脏腑、经络、气血有着密切的联系。足部按摩可以增强、协调脏腑功能；平衡人体阴阳；疏通经络气血；鼓舞正气，提高抗邪能力；舒筋止痛。所以，通过足部按摩不但能治疗足的局部疾病，还可以治疗许多全身性疾病，并有强壮机体、养生保健的作用。

有人研究认为，足部是一个全息胚，有着机体各器官或部位的对应点，每个对应点都与相应的器官、部位紧密联系，并具有相应的生物学特性。除此之外，足部处于机体末端，此处的神经末梢最为丰富、密集，对大脑的影响非常大，传送的信息量也非常多，对其进行按摩对诊断、治病和保健都极为有利，可起到调节、改善各器官系统功能、增强体质、健脑益智、防病治病等作用。

根据有关资料，足掌按摩对贫血、关节炎、糖尿病、周期性偏头痛、腰痛、阳痿、失眠、麻痹、坐骨神经痛、癫痫、痔、便秘等病症都有一定的疗效。

手耳足按摩的原则

就像任何实践都离不开理论的指导一样，手耳足的按摩保健也要在正确的指导下进行，只有掌握了手耳足按摩的相关注意事项，才能达到事半功倍的效果。

1. 补虚泻实

按摩应当遵循补虚泻实原则，因为无论体质或病症都有虚实强弱之分，如果不能采取相应的手法进行操作就可能起到相反的作用。例如，虚证用泻法就会使身体因为无法负荷而加重病情，实证用补法又会因

为力度不够而毫无效果。一般来说，身体虚弱者多为虚证，应对其施以补法；身体强壮者多为实证，宜施以泻法。具体来说，较轻微的手法刺激属于补法按摩，较重的手法刺激属于泻法按摩；较慢频率的按摩属于补法按摩，较快频率的按摩属于泻法按摩；顺着

经络循行方向的手法按摩属于补法按摩，逆着经络循行方向的手法按摩属于泻法按摩；顺时针方向操作为补，逆时针方向操作为泻。

2. 冬病夏治

“冬病夏治”是指冬天容易发作或较难治愈的疾病，如反复感冒、支气管炎、风湿性关节炎、银屑病（牛皮癣）等，可以利用季节、节气的变化和人体气血的运行规律，在夏天进行防治。“冬病夏治”之所以能起到较好的效果，是因为人体的阳气在夏季最为旺盛，经脉气血充盈，而且在按摩的过程中毛孔充分张开，有助于从外界吸收阳气对抗体内潜伏的病邪，从而对身体阴阳起到调节平衡的作用，最大限度地减少“冬病”发病次数和降低发病程度，达到标本兼治的目的。

3. 以痛为腧

“以痛为腧”是中医在按摩时的一个方法，也就是说疼痛的部位就是需要按摩的穴位。对于非专业人士，要在短时间内搞清楚那么多穴位是有一定难度的，按照“以痛为腧”的按摩方法，就不需要把所有穴位都一一搞清楚。比如要治疗冠心病，就可以在心和心包经上循经按压，如果按压到某一酸痛点，就可以多按压几次。作为自身保健或者辅助治疗，这种方法还是非常方便可行的。

4. 发时治标，平时治本

“发时治标，平时治本”是指在病痛发作时，先按摩相应的穴位进行止痛或缓解，待不适感有所缓解后，再做进一步按摩治疗；在平时病痛不发作时，可以通过按摩一定的穴位或病理反射区进行长期治疗。例如，呕吐可能是由于肠胃不适引起，在呕吐发作时就可以通过按揉手部合谷穴来暂时缓解呕吐带来的身体不适，等症状缓解后，再根据病灶本身的病机按摩相应的胃肠点、反射区等。



第二章

简单易学的按摩手法



按摩手法种类因学派的不同而各异，有的名称相同，但手法不同；有的手法相同，而名称不同。为了便于掌握，应用方便，这里介绍中医常用的临床按摩手法，这些手法简单易学，能够产生“外呼内应”的效果。