

小动作诊病、治病，不花钱安全、有效



荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹健康爱家系列

耳手足

不按摩生病

汉竹 编著

北京中医药大学「国医堂」出诊专家
国家级名老中医王琦教授博士研究生

王东坡 主编

江苏科学技术出版社 凤凰汉竹



图书在版编目(CIP)数据

足手耳按摩不生病 / 王东坡主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2012.1
(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5345-8502-9

I. ①足… II. ①王… 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(2011)第215572号



足手耳按摩不生病

主 编	王东坡
编 著	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋
特邀编辑	尤竞爽 邓子娟 段亚珍
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
集团地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	10
字 数	160千字
版 次	2012年1月第1版
印 次	2012年1月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5345-8502-9
定 价	19.90元(附赠耳部反射区挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹·健康爱家系列

足手耳

按摩不生病

王东坡 主编
汉 竹 编著

江苏科学技术出版社 | 凤凰·汉竹



短信发送 058260 至 15811008811,
获取附赠足手耳按摩视频。



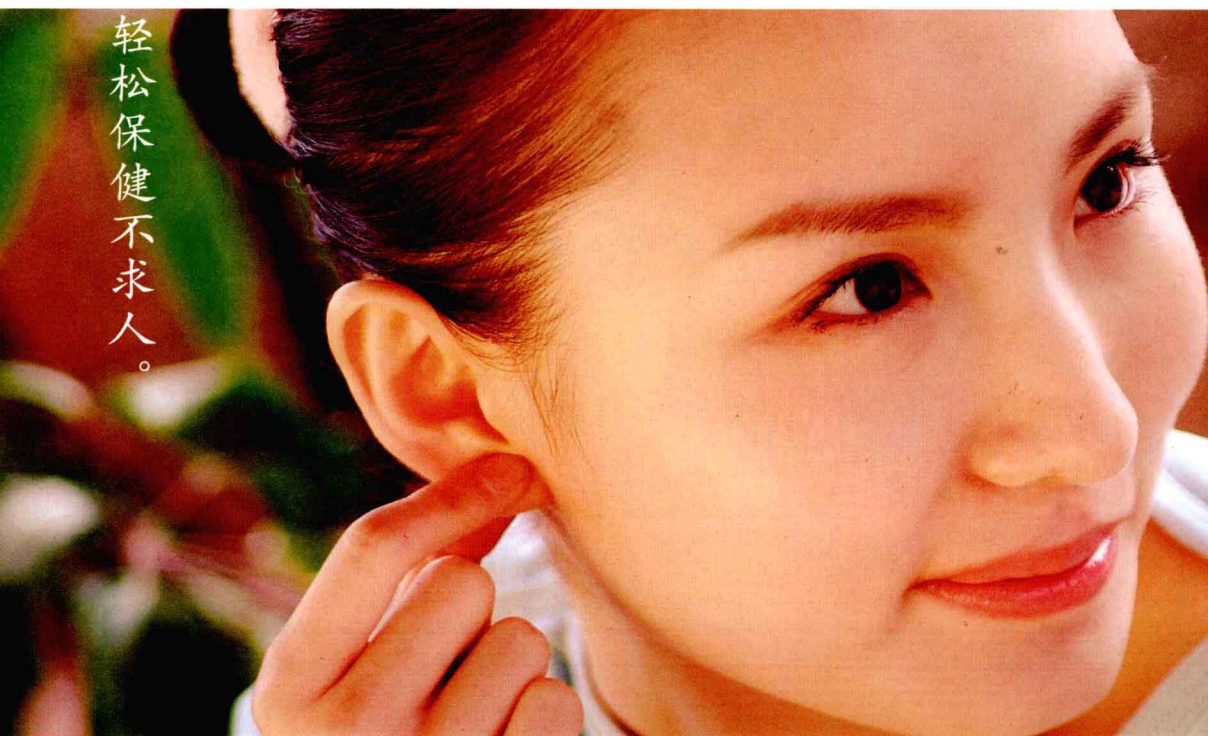
汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

揉耳朵，
捏手足，

轻松保健不求人。



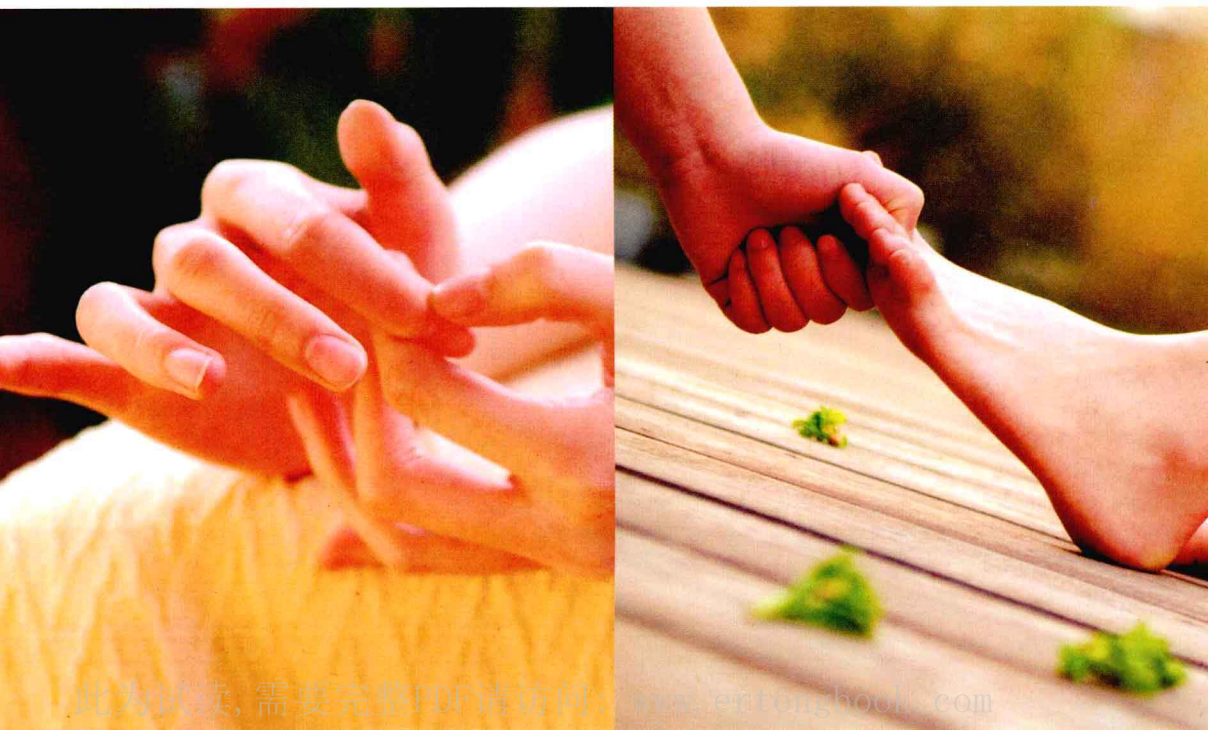
前言

生病的时候，是不是药罐子随身不离？有没有无副作用的保健方法呢？当然有，本书就是随时伴随您的家庭医生。

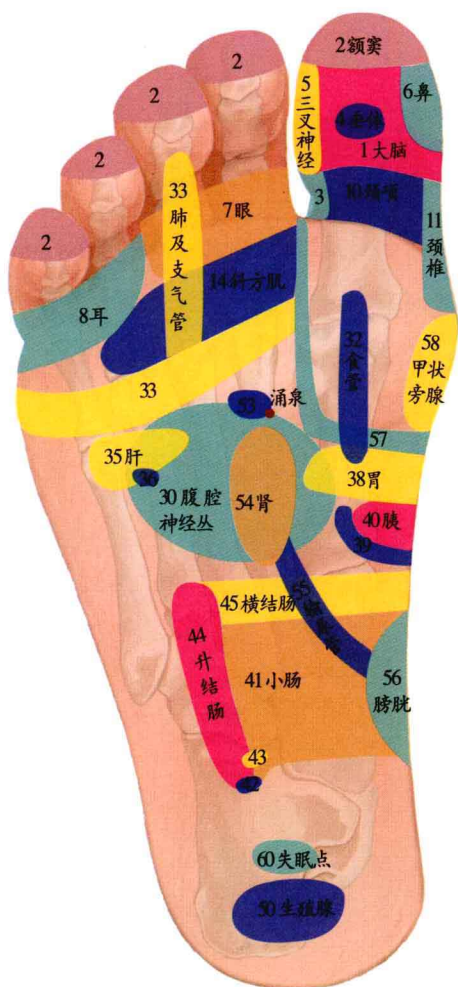
心脏不舒服的时候，推揉足底心反射区 2~3 分钟，坚持按摩没什么副作用；血压升高时，用力揉按拇指指腹大脑反射区 3~5 分钟，不仅能及时降血压，长期坚持更能保持血压平稳；糖尿病发作了，用手掌搓搓耳郭，不知不觉中血糖就降下来了……这些都是我们需要的，也是我们生活中很容易做到的。

本书精选了 50 种常见疾病，七大日常保健方案，帮您全方位掌控身体状况；从健康诊断到按摩的实施，让专家手把手教您学按摩。另外，本书还针对每种病症从足手耳部分别选取反射区和穴位，每个部位不局限于一种按摩方法，您可以根据自己的实际情况，选择一种最适合您的方法进行按摩。

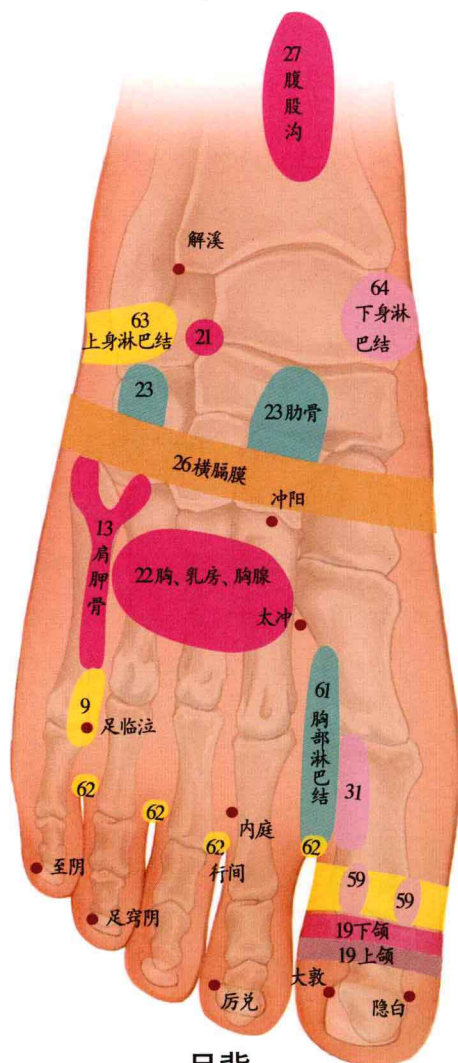
本书的出版宗旨就是，让您不花钱，少吃药，小小动作便可带来健康收获。



足底、足背反射区及常用穴位



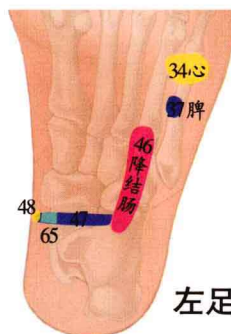
右足底



足背

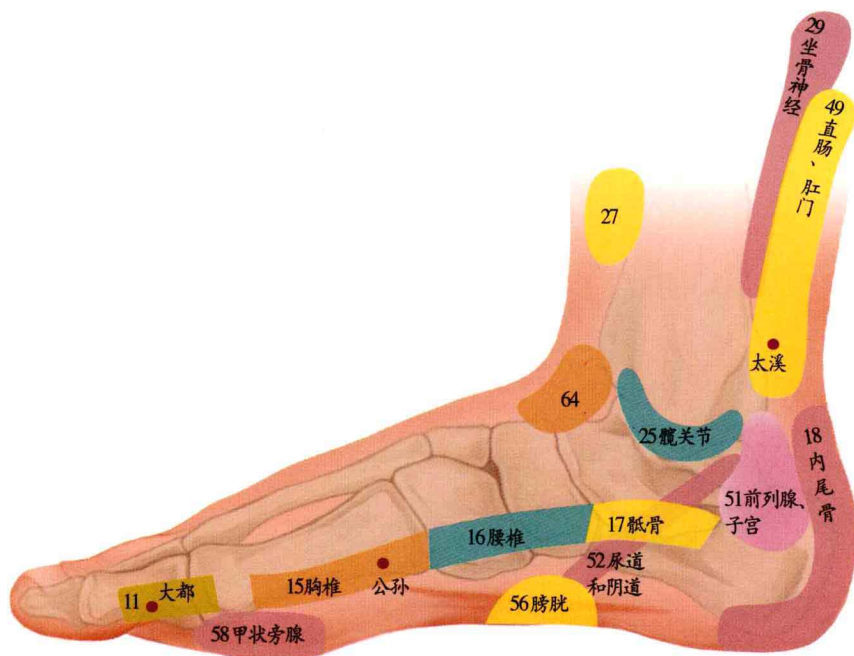
- 3 小脑及脑干
- 9 内耳迷路
- 21 腕关节
- 31 咽喉与食管、气管
- 36 胆囊
- 39 十二指肠
- 42 盲肠、阑尾
- 43 回盲瓣

- 47 乙状结肠
- 48 肛门
- 53 肾上腺
- 57 甲状腺
- 59 扁桃体
- 62 颈项淋巴结
- 65 直肠

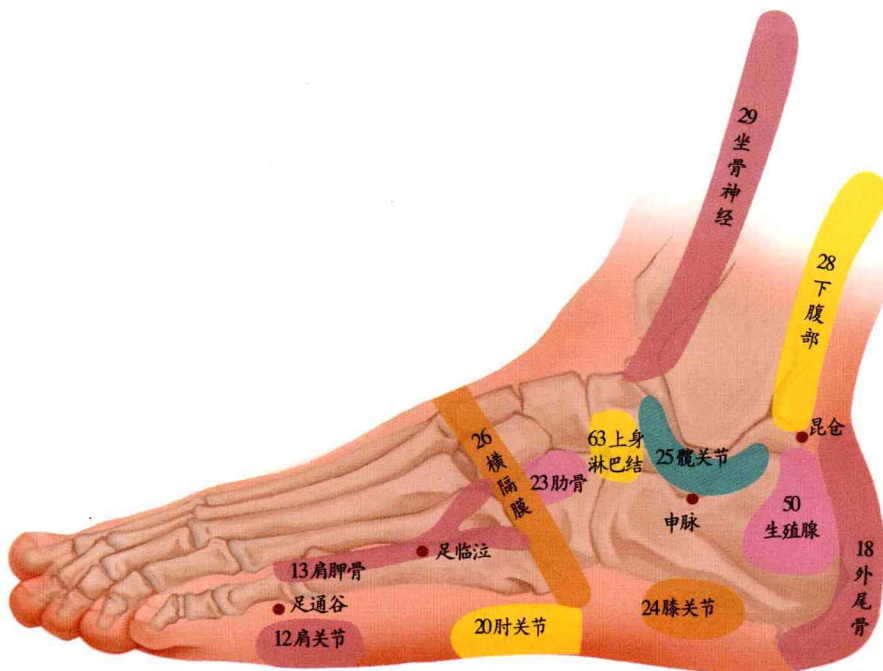


左足底

足内侧、足外侧反射区及常用穴位



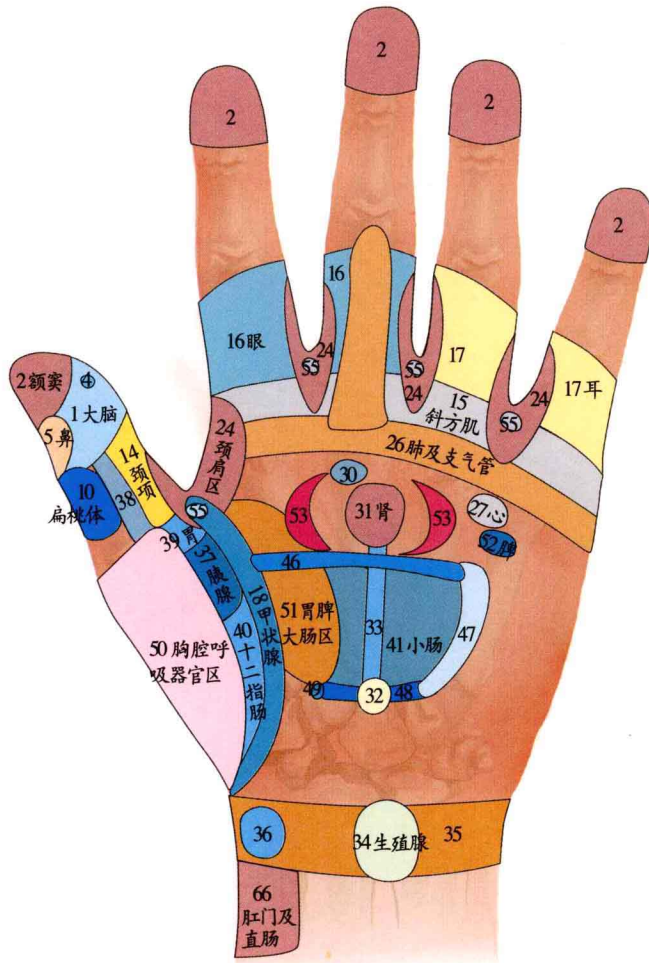
足内侧



足外侧

11 颈椎
27 腹股沟
64 下身淋巴结

手掌反射区



左手

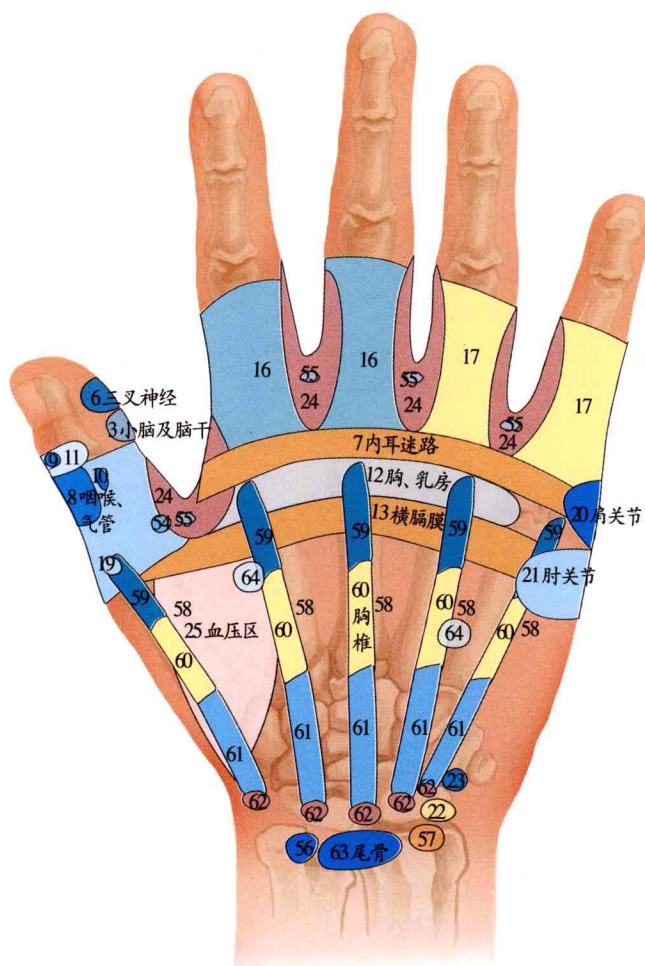


右手

- 4 垂体
- 30 肾上腺
- 32 膀胱
- 33 输尿管
- 35 前列腺、子宫、阴道、尿道
- 36 腹股沟
- 38 食管、气管
- 42 大肠 (包括横结肠、升结肠、降结肠及乙状结肠)

- 46 横结肠
- 47 降结肠
- 48 乙状结肠
- 49 肛管
- 51 头颈淋巴结
- 53 腹腔神经丛

手背反射区



9 舌

10 扁桃体

11 上、下颌

19 甲状腺旁腺

22 髋关节

23 膝关节

54 胸腺淋巴结

55 头颈淋巴结

56 下身淋巴结

57 上身淋巴结

58 脊柱

59 颈椎

61 腰椎

62 骶骨

64 肋骨

目录



1 手耳足中的健康密码 17

手耳足——全身的缩略图	18
手耳足汇聚全身多条经脉	18
手耳足是全身的投影	20
健康的手耳足是什么样的	22
健康的手	22
健康的足	23
健康的耳	24
手耳足的异常改变暴露健康问题	26
检查心脑血管系统	26
检查呼吸系统	27
检查肝胆	28
检查肠胃	29
检查泌尿生殖系统	30
检查神经系统	31

2 按摩基础篇 33

基本按摩手法	34
刚柔相济是关键	34
哪疼按哪最简单	34
手指刺激最方便	35
按摩的注意事项	36
使用按摩介质提高疗效	36
手足浴增强按摩效果	36
不适合做按摩的情况	37
按摩后的正常反应	37
按摩细节不能忘	37
这样刺激，效果加倍	38
手耳足的基础按摩方法	40
手部按摩很简单	40
独特的耳部按摩法	41
足部按摩有讲究	43

3 日常保健按摩篇 45

消除疲劳按摩法 46

手部按摩（大脑反射区、劳宫穴） 46

耳穴刺激（全耳腹背、耳尖） 47

足部按摩（涌泉穴） 47

调和脾胃按摩法 48

手部按摩（胃脾大肠区反射区、三间穴、手三里穴） 48

耳穴刺激（全耳） 49

足部按摩（胃反射区、胰反射区、十二指肠反射区、
直肠反射区、乙状结肠反射区） 49

养心安神按摩法 50

手部按摩（少商穴、少冲穴、劳宫穴） 50

耳穴刺激（神门穴、心穴、皮质下穴） 50

足部按摩（心反射区、肾反射区、行间穴） 51

疏肝解郁按摩法 52

手部按摩（肝反射区） 52

耳穴刺激（神门穴、心穴、肝穴、脾穴、皮质下穴） 52

足部按摩（肝反射区、胆囊反射区、腹腔神经丛反射
区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区） 53

强肾生精按摩法 54

手部按摩（肾点、命门点） 54

耳穴刺激（耳轮） 54

足部按摩（大脑反射区、颈项反射区、甲状腺反射
区、肾反射区、生殖腺反射区） 55

减肥瘦身按摩法 56

手部按摩（胃脾大肠区反射区） 56

耳穴刺激（交感穴、脾穴、神门穴、肺穴） 56

足部按摩（胃反射区、十二指肠反射区、横结肠反射
区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区） 57

排毒养颜按摩法 58

手部按摩（关冲穴、阳池穴、命门点） 58

耳穴刺激（全耳） 59

足部按摩（足临泣穴、足窍阴穴） 59





4 常见症状按摩篇 61

头痛 62

手部按摩（大脑反射区、额窦反射区、大陵穴）..... 62

耳穴刺激（神门穴、皮质下穴、交感穴）..... 63

足部按摩（大脑反射区、小脑及脑干反射区、太冲穴）
..... 63

牙痛 64

手部按摩（合谷穴）..... 64

耳穴刺激（屏尖穴、口穴、神门穴）..... 64

足部按摩（上颌反射区、下颌反射区）..... 65

晕车、晕船 66

手部按摩（大脑反射区、颈项反射区、心反射区）... 66

耳穴刺激（耳尖）..... 67

足部按摩（大脑反射区、小脑及脑干反射区、内耳
迷路反射区）..... 67

眩晕 68

手部按摩（颈项反射区、耳反射区）..... 68

耳穴刺激（耳垂）..... 68

足部按摩（内耳迷路反射区、颈项反射区、小脑及
脑干反射区、耳反射区）..... 69

呃逆 70

手部按摩（横膈膜反射区、内关穴）..... 70

耳穴刺激（耳垂）..... 70

足部按摩（咽喉与食管、气管反射区，胃反射区，
横膈膜反射区，腹腔神经丛反射区）..... 71

恶心、呕吐 72

手部按摩（商阳穴）..... 72

耳穴刺激（交感穴）..... 72

足部按摩（里内庭穴、厉兑穴）..... 73

耳鸣 74

手部按摩（耳反射区、肾反射区）..... 74

耳穴刺激（耳屏）..... 74

足部按摩（至阴穴、足临泣穴、足窍阴穴）..... 75

腹胀	76
手部按摩（二间穴）	76
耳穴刺激（耳轮）	76
足部按摩（脾反射区、胃反射区、三阴交穴、足三里穴）	77
咳嗽	78
手部按摩（胸腔呼吸器官区反射区、孔最穴）	78
耳穴刺激（肺穴、气管穴、咽喉穴、肾上腺穴）	78
足部按摩（肺及支气管反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、太溪穴）	79
烧心	80
手部按摩（商阳穴）	80
耳穴刺激（食管穴、口穴、交感穴、贲门穴、三焦穴、皮质下穴）	80
足部按摩（厉兑穴）	81
水肿	82
手部按摩（肾反射区）	82
耳穴刺激（肾穴、脾穴、肺穴）	82
足部按摩（心反射区、肾上腺反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、涌泉穴）	83
宿醉	84
手部按摩（胃反射区、肾反射区、肝反射区）	84
耳穴刺激（神门穴）	85
足部按摩（大敦穴、筑宾穴）	85
痔疮	86
手部按摩（会阴点、大肠点）	86
耳穴刺激（交感穴、心穴、肝穴、皮质下穴）	86
足部按摩（金门穴、足通谷穴）	87
便秘	88
手部按摩（肛门及直肠反射区、支沟穴）	88
耳穴刺激（耳甲艇、耳甲腔）	88
足部按摩（公孙穴、三阴交穴）	89
胸闷	90
手部按摩（中冲穴、神门穴）	90
耳穴刺激（耳轮）	90
足部按摩（心反射区、胸、乳房、胸腺反射区，横膈膜反射区）	91



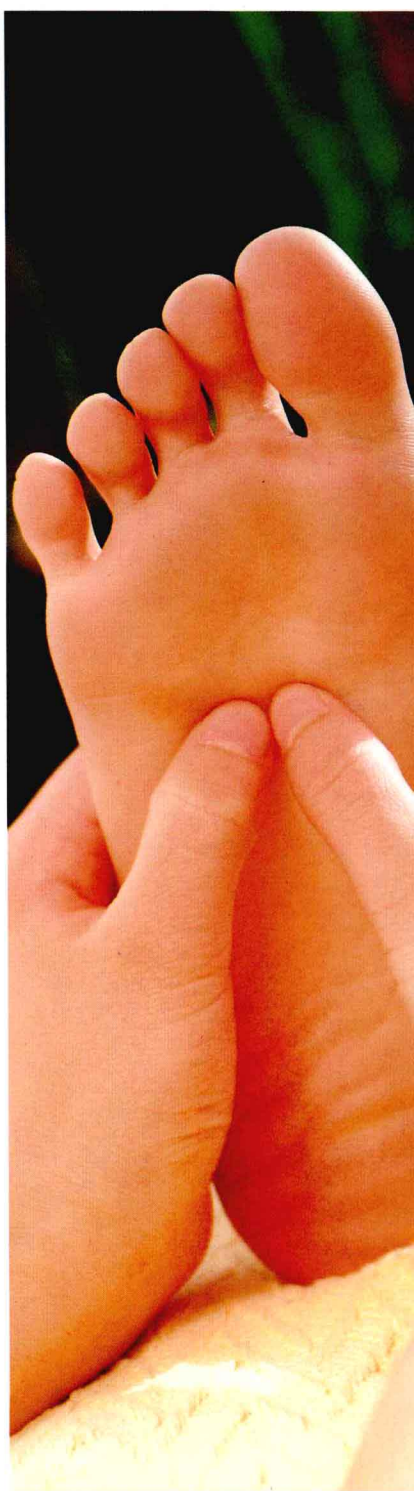


关节疼痛	92
手部按摩（肩关节反射区、肘关节反射区、髋关节反射区、膝关节反射区、合谷穴）	92
耳穴刺激（耳尖）	92
足部按摩（肩关节反射区、肩胛骨反射区、肘关节反射区、髋关节反射区、膝关节反射区）	93
腰扭伤	94
手部按摩（腰椎反射区、腰痛点）	94
耳穴刺激（腰骶椎穴、坐骨神经穴）	94
足部按摩（腰椎反射区、骶骨反射区、太冲穴、昆仑穴）	95
肩颈酸痛	96
手部按摩（肩关节反射区）	96
耳穴刺激（耳郭）	96
足部按摩（隐白穴、至阴穴）	97
视疲劳	98
手部按摩（眼反射区、肝反射区、商阳穴）	98
耳穴刺激（耳垂）	98
足部按摩（厉兑穴、足临泣穴）	99

5 慢性疾病按摩篇

糖尿病	102
手部按摩（胃脾大肠区反射区、曲池穴）	102
耳穴刺激（耳郭）	103
足部按摩（肾上腺反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区）	103
冠心病	104
手部按摩（心反射区、内关穴）	104
耳穴刺激（耳甲腔）	105
足部按摩（心反射区、甲状腺反射区）	105
高血压	106
手部按摩（大脑反射区、合谷穴）	106
耳穴刺激（角窝上、肝穴、肾穴）	107
足部按摩（大脑反射区、小脑及脑干反射区、心反射区、肾上腺反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区）	107

慢性胃炎	108
手部按摩（胃反射区、三间穴）	108
耳穴刺激（胃穴、脾穴、交感穴、肺穴）	108
足部按摩（胃反射区、十二指肠反射区、肾反射区、 输尿管反射区、膀胱反射区、厉兑穴）	109
胃、十二指肠溃疡	110
手部按摩（前头点、胃肠点）	110
耳穴刺激（耳郭、耳甲艇、耳甲腔、耳垂）	110
足部按摩（胃反射区、十二指肠反射区、大脑反射区、 肾反射区、输尿管反射区）	111
颈椎病	112
手部按摩（颈椎反射区）	112
耳穴刺激（耳郭）	112
足部按摩（肩关节反射区、颈项反射区、斜方肌 反射区）	113
哮喘	114
手部按摩（胸腔呼吸器官区反射区、三间穴、喘点）	114
耳穴刺激（肾穴、肺穴、脾穴）	115
足部按摩（横膈膜反射区、太溪穴）	115
低血压	116
手部按摩（心反射区、大陵穴、神门穴）	116
耳穴刺激（肾上腺穴、缘中穴、心穴、皮质下穴、 肝穴、升压沟）	117
足部按摩（肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、 内耳迷路反射区）	117
畏寒症	118
手部按摩（心反射区、阳池穴）	118
耳穴刺激（全耳）	118
足部按摩（肝反射区、肾反射区）	119
贫血	120
手部按摩（心反射区、大陵穴、神门穴）	120
耳穴刺激（全耳）	120
足部按摩（心反射区、脾反射区、肾反射区、输尿管 反射区、膀胱反射区、隐白穴、大敦穴）	121
青光眼	122
手部按摩（眼反射区、关冲穴）	122
耳穴刺激（耳尖）	122





足部按摩（大脑反射区、三叉神经反射区、 眼反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱 反射区、腹腔神经丛反射区）	123
老花眼	124
手部按摩（眼反射区、养老穴）	124
耳穴刺激（耳轮、对耳轮）	124
足部按摩（眼反射区、额窦反射区、生殖腺反射区、 厉兑穴）	125
慢性鼻炎、鼻窦炎	126
手部按摩（合谷穴、中冲穴、鼻反射区、肺及支气管 反射区）	126
耳穴刺激（内鼻穴、外鼻穴、肺穴、肾上腺穴、 内分泌穴）	127
足部按摩（涌泉穴）	127
慢性肝炎	128
手部按摩（肝反射区、胆囊反射区）	128
耳穴刺激（肝穴、十二指肠穴、胃穴、脾穴、 内分泌穴）	128
足部按摩（肝反射区、胆囊反射区、太冲穴、行间穴）	129

6 生殖保健按摩篇 131

阳痿	132
手部按摩（生殖腺反射区、肾点、命门点）	132
耳穴刺激（耳轮）	132
足部按摩（垂体反射区、前列腺反射区）	133
前列腺疾病	134
手部按摩（前列腺反射区）	134
耳穴刺激（尿道穴、内生殖器穴）	134
足部按摩（前列腺反射区、肾上腺反射区、肾反射区、 输尿管反射区、膀胱反射区）	135
阴道疾病	136
手部按摩（膀胱反射区、输尿管反射区、肾反射区）	136
耳穴刺激（全耳）	137

足部按摩（肾上腺反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、生殖腺反射区）·····	137
月经不调 ·····	138
手部按摩（生殖腺反射区、肾点）·····	138
耳穴刺激（缘中穴、内分泌穴、内生殖器穴）·····	138
足部按摩（三阴交穴、太溪穴、太冲穴）·····	139
痛经 ·····	140
手部按摩（合谷穴）·····	140
耳穴刺激（内生殖器穴、内分泌穴、交感穴、神门穴）·····	140
足部按摩（大敦穴、水泉穴、三阴交穴）·····	141
乳房肿块 ·····	142
手部按摩（肝反射区、会阴点）·····	142
耳穴刺激（胸穴、内分泌穴、肾上腺穴、肝穴）·····	142
足部按摩（胸、乳房、胸腺反射区，太冲穴）·····	143
性冷淡 ·····	144
手部按摩（肾反射区、大脑反射区、生殖腺反射区）·····	144
耳穴刺激（耳郭）·····	144
足部按摩（大脑反射区、垂体反射区、子宫反射区、至阴穴）·····	145
更年期综合征 ·····	146
手部按摩（心反射区、肾点、关冲穴）·····	146
耳穴刺激（交感穴、内生殖器穴、神门穴）·····	147
足部按摩（涌泉穴、三阴交穴）·····	147

附录：

手耳足穴位、反射区速查 ·····	148
-------------------	-----

注：本书在取穴时提到1寸、2寸和3寸，分别是指取穴本人拇指关节的宽度（1寸）；食指、中指、无名指三指并拢，以中指中节横纹处为准，三指宽度（2寸）；除拇指外，其余四指的宽度（3寸）。

