

手足耳疗 大全

刘艳◎著

北京联合出版公司

图解

手足耳疗 大全



健康枕边书

上架建议：生活·保健

ISBN 978-7-80724-363-2



9 787807 243632

01 >

定价：39.00元

图解

手足耳疗 大全

健康枕边书

刘艳◎著

北京联合出版公司

责任编辑:王建

封面设计:颜森设计工作室

图书在版编目(CIP)数据

图解手足耳疗大全/刘艳主编. —2版. —北京:北京联合出版公司, 2011. 6

ISBN 978-7-80724-363-2

I. ①手… II. ①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(2011)第 114074 号

著 者□ 刘艳 强利
出版发行□ 北京联合出版公司
经 销□ 京华时代图书(北京)有限公司
(010) 63993659 63607039
印 刷□ 三河华润印刷有限公司
开 本□ 710 毫米×1000 毫米 16 开本
字 数□ 400 千字
印 张□ 22 印张
印 数□ 5000 册
出版日期□ 2011 年 7 月第 2 版第 1 次印刷
书 号□ ISBN 978-7-80724-363-2
定 价□ 39.00 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系

前 言

正所谓“是药三分毒”，随着人们对于药物副作用认识的加深，医学界也掀起了一股“回归自然”和“返璞归真”的浪潮。许多国家如欧盟及美、日等国，纷纷把目光集中在我国传统医学上，提倡自然疗法。

手疗、足疗和耳疗因此成为了抢手的“热门”医术，它们均是颇具中医特色的传统外治疗法。人的手掌、足部及耳部均布满了与人体内部器官紧密相连的经络和穴位，通过对这些穴位和反射点的刺激，能激发经气，疏通经络，促进气血运行，调节人体阴阳与脏腑功能，从而取得防治疾病的效果。

手足耳疗作为集诊病、治疗和保健三位于一体的自然疗法，具有以下几个特点：

- ◎ 调理气血，平衡阴阳，驱病祛邪，强身保健；
- ◎ 以外治内，以局部治整体；
- ◎ 有病治病，无病健身；
- ◎ 自我诊治，早期诊断，早期治疗；
- ◎ 疗效可靠，且经济安全，无毒副作用。

那么，按一按，揉一揉，真的就能达到治病强身的目的吗？的确，这近乎神奇。在编写《图解手足耳疗大全》期间，我们查阅了大量的中医古籍，并结合现代临床研究的新成果，详尽地为读者介绍了手足耳疗法的原理、手足耳部的生理结构、手足耳部经脉的分布规律以及常用的诊治疗法；并着重介绍了手疗、足疗、耳疗的具体操作方法及动作要领，涉及内科、外科、妇科、儿科、五官科等方面的几百种疾病、几百种方例。

为使读者能即学即用,书中还配有大量清晰、直观的图片,使读者一看就能学会其中所述的实用疗法,在家中对照图片即可自己进行操作,简单明了,安全有效,不需使用复杂的治疗器械就能达到良好的治疗效果。附录中还提供了一些与治病保健有关的资料,读者可参考使用。

本丛书具有通俗易懂,操作性强,行之有效的特点,可以说是自我保健和家庭治疗的好帮手。

编 者

目 录

CONTENTS

一 手 疗

手疗入门	1
手疗的历史及其沿革	1
手疗的治病原理	2
手部的生理结构	3
手的生理构成部位	3
手腕骨的构成	4
手掌骨的构成	4
手指骨的构成	5
手掌肌肉的分布情况	6
手背肌腱的分布情况	9
手掌动脉血管的分布情况	10
手部的神经支配	11
手背静脉的血流特点	12
手部的经络、腧穴及全息反射区	13
十二经脉的组成及与手的联系	13
手部经脉的分布规律	14



图解
手足耳
疗大全



什么是手部全息反射区	15
望手诊病	17
手指纹的种类	17
手掌的主要纹线	18
望手诊病的依据	21
指甲诊病法及其具体方法	22
什么是第2掌骨侧诊病法	33
掌纹诊病的依据	34
常见的异常掌纹	35
掌纹诊病的常用方法	36
手疗常用的治疗方法	41
手部按摩疗法及其基本手法	41
手疗案例	47
感冒	47
咳嗽	48
哮喘	49
胃痛	50
呕吐	51
胃下垂	52
呃逆	53
腹泻	53
便秘	54
细菌性痢疾	55
胆囊炎、胆石症	56
头痛	57
眩晕	58

失眠	58
心悸	59
中风	61
痫证	62
糖尿病	63
遗精	64
阳痿	65
胸痹	66
风湿性关节炎	66
湿疮	67
痛经	68
经期头痛	69
闭经	69
产后血晕	71
缺乳	72
乳痈	73
不孕症	74
近视	74
青光眼	76
耳鸣、耳聋	76
鼻塞	78
牙痛	79
荨麻疹	80
牛皮癣	81
 手部经穴和全息反射点(区) 及其适应症按摩示意图	 83



足疗入门	85
足疗的发展史及其沿革	85
足疗的作用及施治禁忌	86
足部的生理结构	88
足部的骨骼结构	88
足部肌肉分布情况及其作用	89
足部神经分布状况	91
足部血管分布状况	92
人体脏器与足部	95
人体各脏器在足部的对应区(反射区)	95
足穴疗法概述	127
足区按摩的作用	127
足区按摩如何选择穴区	128
足区按摩的操作过程	129
足区按摩的常用手法	131
足疗案例	135
感冒	135
咳嗽	136
哮喘	136
胃痛	137
呕吐	138
胃下垂	139
呃逆	139

腹泻	140
便秘	140
细菌性痢疾	141
胆囊炎、胆石症	142
单纯性肥胖症	143
眩晕	144
高血压	145
三叉神经痛	145
失眠	146
心悸	147
健忘	148
痫证	148
瘵症	149
尿失禁	150
癃闭(尿潴留)	151
泌尿系感染(淋症)	151
糖尿病	152
肾脏疾患	153
遗精	154
前列腺疾病	155
阳痿	157
晕车	157
中暑	158
低热	158
落枕	159
颈椎病	160
肩关节周围炎	161
坐骨神经痛	162
腰痛	163





图解
手足耳
疗大全

痔及肛裂	164
类风湿性关节炎	165
胁痛	166
扭伤	167
半身不遂	168
面肌痉挛	169
面瘫	170
痹症	171
丹毒	172
疔疮、痈	173
痛经	173
月经失调	175
闭经	176
崩漏	176
带下	178
阴痒	178
子宫脱垂	179
产后血晕	180
产后缺乳	180
乳腺增生	181
乳痈	182
更年期综合征	183
小儿百日咳	184
疳症	185
小儿腹泻	185
小儿遗尿	186
疳腮	187
目赤肿痛	188
麦粒肿(针眼)	189

近视	189
老花眼	191
耳鸣、耳聋	191
鼻出血	192
口疮	193
咽喉肿痛	194
牙痛	195
荨麻疹	195
湿疹	197
斑秃	197



三 耳 疗

耳穴疗法入门	199
耳穴疗法的由来与发展	200
耳廓是全身的缩图	200
耳穴治疗的方法	203
耳廓及耳穴的分布	204
耳廓表面的解剖位置及名称	204
耳穴的命名	206
什么是《耳穴标准化方案》	208
耳穴的分布规律	208
耳穴分布规律的掌握和运用	210
耳穴的选取和功用	222
耳穴疗法的常用穴位及其功用	222



耳疗的诊疗 228

耳穴疗法的诊断 228

耳疗常用方法与施治要点 229

耳穴疗法操作注意事项 233

耳穴治疗时常见的不适与反应 233

耳疗案例 236

感冒 236

哮喘 237

气管炎 240

支气管扩张 241

肺炎 242

肺气肿 243

肺结核 244

食管炎 245

胃炎 246

呕吐 248

呃逆 250

胃、十二指肠溃疡 252

肝炎、肝硬化 253

上消化道出血 255

腹泻 256

便秘 258

细菌性痢疾 260

胆囊炎、胆石症 261

胆道蛔虫 262

阑尾炎 263

单纯性肥胖症 265

头痛	266
高血压	269
低血压	270
心律失常	273
冠状动脉粥样硬化性心脏病	275
心肌炎	276
神经衰弱	277
脑震荡后遗症	279
夜惊	280
中风	281
癔症	282
遗尿	284
尿频	285
泌尿系结石	286
膀胱炎	287
肾脏疾患	288
急性睾丸附睾炎	290
前列腺疾病	291
落枕	292
颈椎病	293
肩关节周围炎	295
坐骨神经痛	295
腰椎骨质增生	297
腰椎间盘突出	298
痔及肛裂	299
面肌痉挛	301
痛经	303
月经不调	305
子宫脱垂	307





盆腔炎	308
缺乳	309
急性乳腺炎	310
更年期综合征	311
小儿感冒	314
急性结膜炎	314
麦粒肿	315
电光性眼炎、雪盲	316
近视	317
青光眼	319
老年性白内障	320
中耳炎	321
耳鸣、听力减退	322
慢性鼻炎	323
过敏性鼻炎	325
牙痛	326
皮肤瘙痒症	328
荨麻疹	329
湿疹	330
流行性腮腺炎	331
急、慢性扁桃体炎	332
黄褐斑	333
神经性皮炎	335
痤疮	336
扁平疣	337

一 手 疗

手疗入门

手疗是祖国医学的重要组成部分,是我国医学家和劳动人民在长期的医疗实践与生产、生活实践中所创立的一种独特的治疗方法。

手疗是通过对手部的特定部位,施以不同形式的刺激,以疏通经络气血,达到养生保健、防治疾病之目的的一种传统医学疗法。

这里所说的手部特定部位,包括手部的经穴、经外奇穴、手部全息反应区、第2掌骨侧穴位群;刺激的方式有按摩、手浴、手功等。虽然方式方法较多,但刺激部位都没有离开手,故统称为手疗。

手疗的历史及其沿革

从医学发展史来看,手疗的起源远远早于药物治疗。远在原始社会,人类穴居野外,天气寒冷时,人们会本能地摩擦、搓揉双手,以改善血液循环,防止冻伤;身体受伤或病痛时,便会有意无意地用手抚摩、按压病痛部位,以求病痛的减轻和肿胀的消散,改善功能障碍;牙痛时,按压手的虎口部位可以止痛等等。渐渐地,人们发现手部的某些部位,通过按压、摩擦、搓揉,或借助某些器具刺激后,能够起到一定的治疗作用,这便是手疗的萌芽和雏形。

随着人们实践的拓宽,认识的加深,经验的总结,上述方法逐渐演化为现在的手部按摩法、手功疗法、手印疗法、手浴疗法以及针灸手掌等手部疗法。

《史记·扁鹊仓公列传》载:“上古之时,医有俞跗,治病不以汤液醴酒、铍石、跻跃引、案扞、毒熨。”铍石,即针刺;跻引,“跻”也写作“拮”,扞者举足也,拮者举手也,引即导引功;案扞,即按摩。可见,上古之时即已应用手疗了。

春秋战国时期最早的祖国医学典籍《黄帝内经》,记载了手部经络腧穴

