

養生堂

耿引循 主編

手足耳按摩不生病



金盾出版社

内容提要

本书以手足耳按摩为切入点,较全面地介绍了手足耳各部位的经络和穴位,以及手足耳按摩手法,分别介绍了手足耳按摩治疗常见病、进行日常自我保健、美容美体的具体操作方法和穴位选择,并配有详细图解便于读者学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

手足耳按摩不生病 / 耿引循主编. —北京:金盾出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5082-8283-1

I. ①手… II. ①耿… 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064407号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路五号(地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京威远印刷厂

正文印刷: 北京威远印刷厂

装订: 北京威远印刷厂

各地新华书店经销

开本: 889 × 1194 1/16 印张: 19.5 字数: 400千字

2013年6月第1版第1次印刷

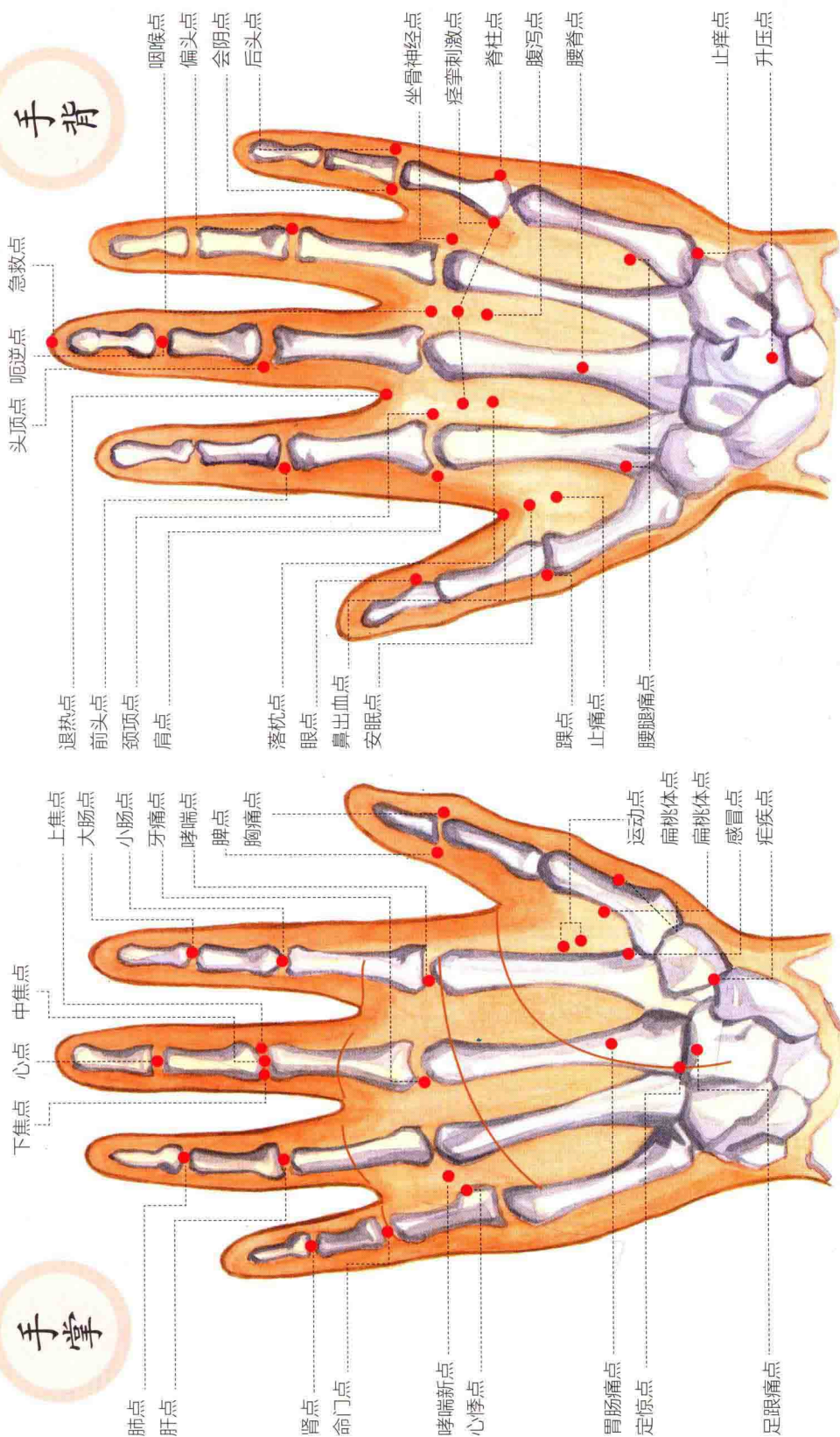
定价: 39.80元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

手掌/背

HAND REACTIVE POINTS

反应点图



手背

手掌

足背

FOOT REFLECTION AREA

腹股沟

下身淋巴结

上身淋巴结

肋骨

肋骨

横膈膜

胸

胸部淋巴结

平衡器官(内耳迷路)

喉\气管\声带

扁桃体

下颌

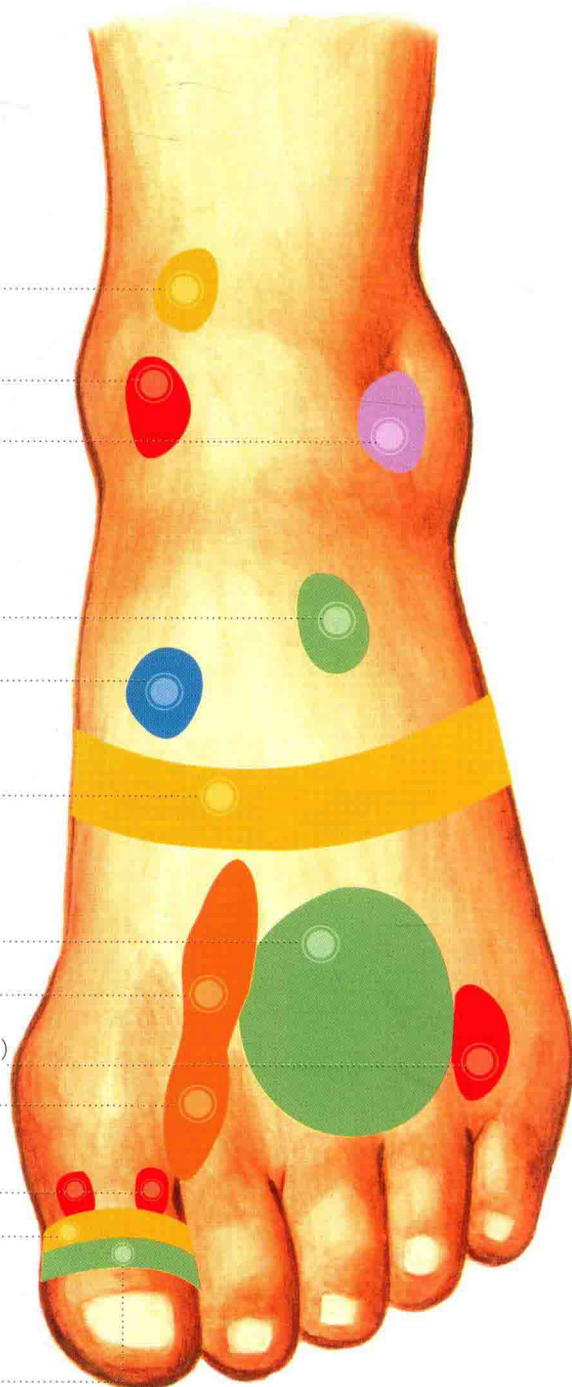
上颌

反

射

区

图



足

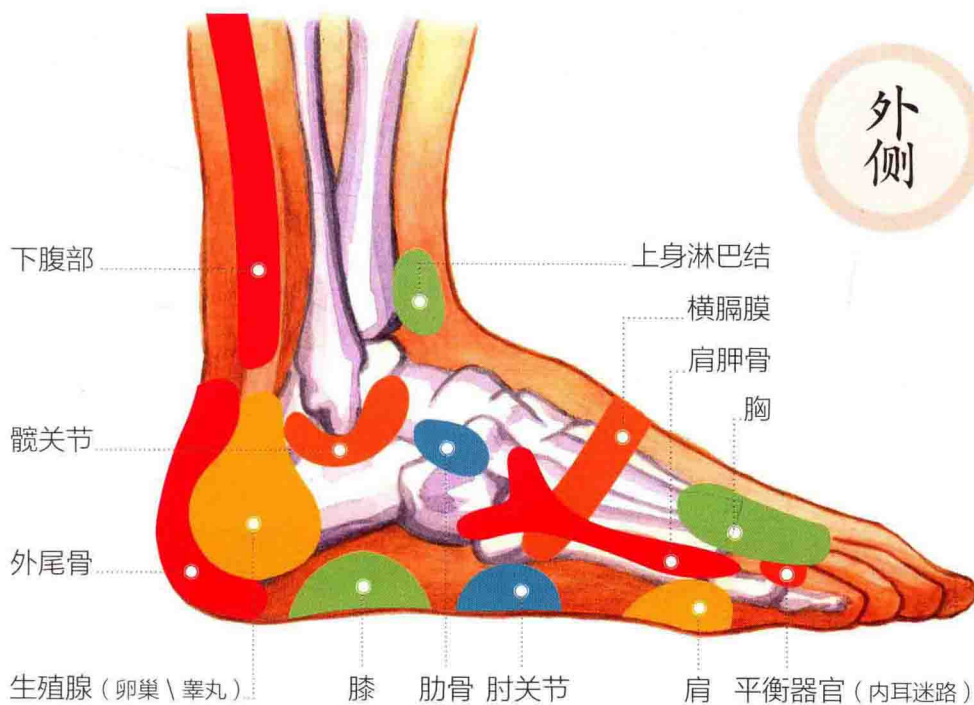
外内
侧侧

FOOT REFLECTION AREA

内
侧



外
侧



反

射

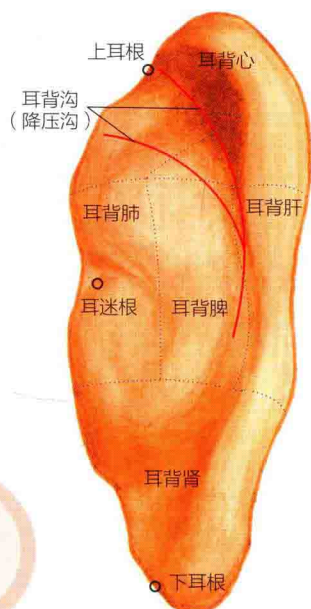
区

图

缺額



EAR REFLECTION AREA



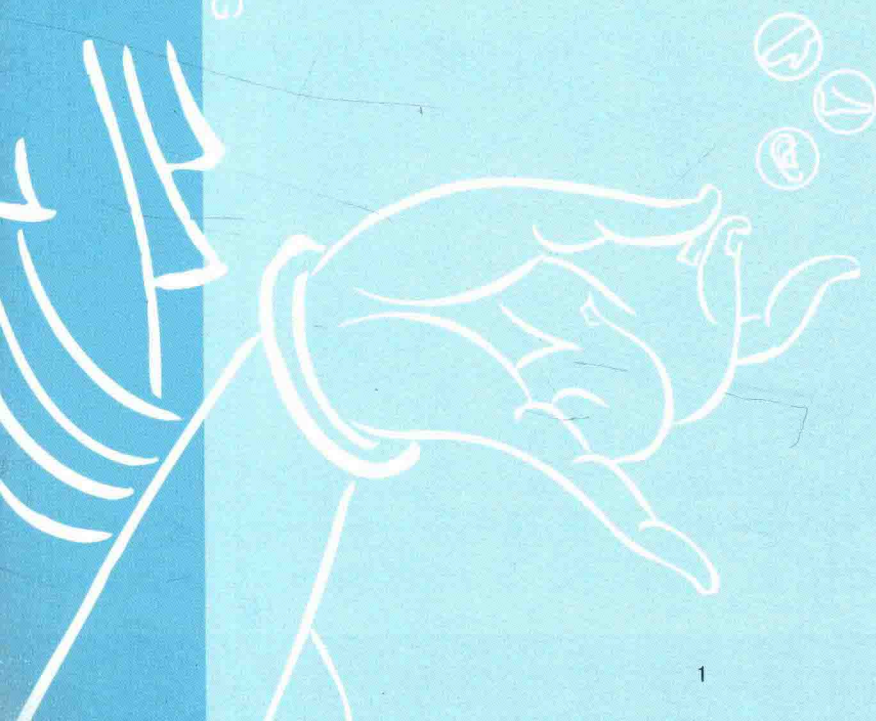
PREFACE 前言

SHOU ZU ER AN MO BU SHENG BING

现代社会，人们总是行色匆匆，工作、学习、人际、家庭……有太多的事情需要处理，时间总是不够用，应对现实的压力比维护健康更加迫切，并习惯性地无视体力透支。然而，体力长期透支的结果必然是健康状况的恶化。那时人们就会拖着病恹恹的身体找到医生，言谈举止中透露出这样的信息：“你是医生，你看着办吧。”诚然，医生有责任帮助患者康复，但是为健康负责的应该是我们自己，因为健康究竟有多重要，只有自己最能体会。

为自己的健康负责，除了规律的生活外，还需要掌握基本的医疗知识和医疗手段。在治疗疾病的过程中，我们至少应该是一个积极的参与者，而不仅仅是被动的接受者。有一种方法，具有操作简便、易学易懂、适用范围广、花钱少、安全可靠、效果显著等特点，十分适合普通人学习和掌握，那就是中医的按摩疗法。

人体是一个完整的智能系统，具有强大的自愈能力，这一点我们每个人都有深刻的体会，无须赘言。只是这种自愈能力，一如人的潜力，需要去激发才能发挥出应有的作用，按摩就能很好地激发人体的自愈能力。西方医药之父希波克拉底曾说：“人越是远离自然，便越接近疾



PREFACE 序

SHOU ZU ER AN MO BU SHENG BING

病。”拥有数千年历史的按摩疗法，是纯正的自然疗法，而今更融合了器官反射区的理论，其效果更为显著。

手足耳是人体非常理想的按摩部位，上面分布着人体所有器官的反射区，按摩这些反射区可以起到调理相应器官的作用。另外，手足耳是人体经络和穴位的汇集之处，按摩它们可以使气血通畅、阴阳调和，缓解和改善各种疾病症状。手足耳更是人体易于取穴、易于施术的按摩部位，对每个人来说都是不可多得的天然“药箱”。

本书以手足耳按摩为切入点，全面介绍常见病症、日常保健、美容美体的手足耳按摩疗法。这些方法简单易行，且配有详细的图解，便于读者学习和实践。但是，初学者应在专业人士指导下实施。此外，本书中的按摩疗法只能作为缓解病痛的辅助疗法，病情严重的患者还应及时到医院诊治，接受系统、规范的对症治疗。

本书为中医科普读物，为便于读者理解，我们尽量运用通俗的语言代替专业生僻的中医术语，并保留中医习惯用字，如“瘀血”、“泻火”等。希望我们的整理、编写能给读者提供帮助。

鉴于按摩疗法博大精深、编者水平有限，本书在编著过程中难免出现纰漏，欢迎有识之士批评赐正。



目录

c o n t e n t s

第一章

1

常按手足耳，疾病不敢来

- 足部按摩，创造站起来的奇迹 2
- 随身的“百宝药箱” 4
- 按摩就是开箱钥匙 6

第二章

7

如何按摩手足耳

- 了解手足耳，找到按摩点 8
 - 人体外在的大脑——手 8
 - 人体第二心脏——足 9
 - 人体的缩影——耳 10
- 手足耳常用按摩方法 11
 - 简单的按摩手法 11
 - 强效窍门疗法 14
- 手足耳按摩小细节 15
 - 按摩前的准备 15
 - 按摩的宜与忌 16

第三章

17

奇效按摩调理常见病

- 内科疾病 18
 - 高血压 18
 - 低血压 22
 - 冠心病 24
 - 心律失常 26
 - 心绞痛 28
 - 动脉硬化 30
 - 脑卒中 32
 - 高脂血症 34
 - 糖尿病 36
 - 甲状腺功能亢进 40
 - 贫血 42
 - 普通感冒 44
 - 慢性支气管炎 48
 - 哮喘 50
 - 肺炎 52
 - 肺气肿 54
 - 胃及十二指肠溃疡 56
 - 呃逆 60

慢性胃炎	62	小儿厌食症	138
胃下垂	64	小儿多动症	140
慢性肠炎	67	百日咳	142
慢性胆囊炎	70	小儿扁桃体炎	144
便秘	72	●男科疾病	146
腹泻	76	遗精	146
慢性肝炎	78	阳痿	149
慢性肾炎	80	早泄	152
类风湿关节炎	82	慢性前列腺炎	154
畏寒症	84	前列腺肥大	156
神经衰弱	86	泌尿系结石	158
失眠	88	●五官科疾病	160
眩晕	92	口腔溃疡	160
●外科疾病	96	慢性咽喉炎	162
痔疮	96	牙痛	164
颈椎病	98	假性近视	168
肩周炎	100	白内障	170
膝关节炎	102	青光眼	172
腰椎间盘突出	104	中耳炎	176
腰肌劳损	106	耳鸣耳聋	178
骨质增生	108	慢性鼻炎	182
坐骨神经痛	110	鼻出血	186
急性腰扭伤	112	●皮肤科疾病	190
腕管综合征	114	斑秃	190
足跟痛	116	荨麻疹	192
●妇科、儿科疾病	118	牛皮癣	194
月经不调	118	湿疹	196
痛经	122	神经性皮炎	198
闭经	124	冻疮	200
慢性盆腔炎	126		
乳房肿块	128		
乳腺增生	130		
更年期综合征	132		
不孕症	136		

第四章

201

日常养生的手足耳按摩

● 增强体质	202
强心宁神	202
润肺益气	204
疏肝泻火	206
调和脾胃	208
强肾生精	210
调理气血	212
排出体内毒素	214
提高免疫力	216
● 给心脑血管“减负”	218
提神醒脑	218
增强记忆力	220
缓解焦虑	222
减轻抑郁	224
● 缓解身体不适	226
缓解肩部酸痛	226
缓解身体疲劳	228
缓解视疲劳	230
缓解落枕	232
去除口臭	234
缓解打鼾	236
缓解多汗症	238
缓解有气无力现象	240
缓解戒烟限酒后的不适症状	242
缓解晕车、晕船	244
缓解宿醉	246
减轻水肿	248
缓解小腿抽筋	250

第五章

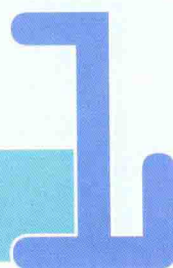
251

手足耳按摩助你更美丽

● 美容美发	252
减少青春痘	252
减少雀斑	254
减少黄褐斑	256
减少面部皱纹	258
减少鱼尾纹	260
缓解酒糟鼻	262
改善面色	264
消除黑眼圈	266
抹去眼袋	268
保持肌肤弹性	270
去除头皮屑	272
乌发	274
保养头发	276
● 美体塑身	278
全身减肥	278
丰胸	280
瘦腰腹	282
美腿	284
瘦手臂	286
纤细脚踝	287
提臀	288
减轻驼背	290



第一章 PART



常按手足耳，疾病不敢来

人吃五谷杂粮，总免不了会染上疾病。倘是小病，还能依靠一些医学常识自行治疗，若是大病就只能把自己交给医生和各种功能复杂的医疗器械了。其实，在求医问诊的同时，我们自己也可以积极地采取按摩疗法来改善和缓解疾病。就医疗而言，人体自有大药，经常按摩手足耳就有可能将“大病化小，小病化了”。





JIAO DI AN MO ZHI FU DE SHEN QI LIAO FA



足部按摩，创造站起来的奇迹

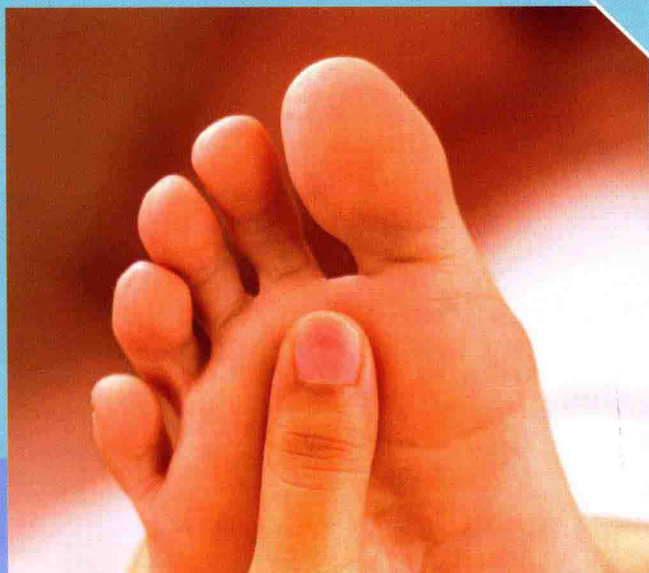

17岁

对于每一个女孩来说都代表着美丽和梦想，然而上海女孩周菲菲回忆起她的17岁，却有着不寻常的感慨和感恩。

周菲菲生在上海的一个普通家庭，17岁的她学习刻苦，经常自习到深夜，希望能考上自己最喜欢的传媒专业。一天夜里，菲菲在结束了紧张的学习之后忽然感到双腿一阵酸痛，隐隐有麻木无力的感觉，几天之内两只手也麻木起来，双腿像是有千斤重。菲菲的父母发现了女儿的异常，赶紧带她去医院进行检查，一位神经科医生给菲菲下了诊断，病名叫多发性硬化症，该病的发生原因至今不明，在国内极为罕见。

菲菲被安排进了重症病房，为了控制病情，医生用了大量的激素类药品，导致菲菲的体重一下子增加了20公斤。在本应该自由追寻梦想的年纪，菲菲却只能每天躺在病床上痛苦度日，一边对着镜子抚摸自己胖得畸形的脸，一边绝望地流泪。

病床上的时光过得很快，菲菲的病情在激素的维持下得到了控制，并得到了出院许可。但是，回到家中的菲菲再也不能像从前一样走路，也不能继续去上学了，这种情形令一家人将近崩溃。这时，转机出现了，菲菲的姑姑来看望她时带来了一位朋友王医生，说也许可以让菲菲试试王医生的足部按摩。王医生研究足部按摩已经有10余年，经常为社区



居民义务服务，治好了很多疑难杂症。他了解了菲菲的情况后，一边向全家人讲解足部按摩的原理，一边为菲菲进行了试按。第一次的按摩过程令菲菲永生难忘，强烈的疼痛刺激让她几次想要中断治疗，可是当按摩结束的一刹那，奇迹发生了，许久不能下床的菲菲在搀扶下站了起来。这给全家人带来了信心，接下来的时间，王医生每天都来为菲菲进行足部按摩，菲菲的状况也在逐渐好转，从站立到一步一步地行走，到能够凭借自己的力量爬上楼梯。王医生的按摩力度和次数也在不断增加，每次做完按摩后，菲菲都感到两条腿像泡在热水里一样，全身非常通畅，精神也大大好转。坚持按摩三、四个月 after，菲菲已经可以不用激素，人也渐渐瘦了下来。半年后，菲菲又回到了课堂，为她的理想而努力奋斗。

神奇的足部按摩让一个女孩获得了一次新的生命。事实上，足部并不是全身唯一具有如此神奇功效的部位，手部和耳部也是。早在《黄帝内经》中，就有关于按摩手、耳调理疾病的记载，“厥头痛，头痛甚，耳前后脉涌有热，泻出其血，后取足少阳。”今天，手足耳按摩早已走进了各种按摩馆和医院，成为专家或医生们调理疾病的重要方法。而我们如果学习了按摩的基本方法，就可以做自己的专家，随时为自己和家人的健康保驾护航。



随身的“百宝药箱”

SUI SHEN DE BAI BAO YAO XIANG

如果说手足耳按摩疗法是我们的随侍医生，那么手足耳无疑就是三个储备丰富的“百宝药箱”。可是谁会想到小小的手足耳竟然有如此大的作用，位于体表的它们究竟是怎样调理人体内部疾病的呢？这就要从守护了中华民族几千年的中医说起了。



中医对治病有一个说法，叫做“三分在治，七分靠养”，意思是医生和药物对身体的康复能够起到一定的作用，但是若与人体自身的调养所起的作用相比，可以说是小巫见大巫。因为人体本有胜过“灵丹妙药”的自愈能力，而这与传说中的神秘经络是分不开的。

经络是联系脏腑、体表以及全身各部的纽带。也就是说人的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，之所以能实现正常的生理活动，是依靠经络系统的联系和沟通完成的。此外，经络还是人体气血运行的轨道，负责将气血输布到全身各组织脏器。《灵枢·本藏》指出：“经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”气血是人体生命活动的物质基础，全身各组织器官只有得到气血的滋养和濡润才能完成正常的生理功能。倘若经络瘀阻、气血虚弱，就会使人体正气不足、抵抗力下降，让病邪轻易入侵；就会使机体组织和脏腑失养，出现功能紊乱或衰竭的现象；就会使人体代谢产物无法及时排出，从而引发各种疾病。因此，打通经络、畅通气