



会说话的健康书

| 中国首套会说话的二维码健康书 |

李志刚教授之

# 手耳足养生 全程指导

手耳足保健同步视频



手机扫描二维码  
同步视频马上看

主编 李志刚 北京中医药大学针灸推拿学院副院长、博士生导师  
北京国医堂特需门诊专家、主任医师  
中国针灸学会刺法灸法学会常务理事



189 个手耳足保健方法详细解说





# 李志刚教授之 手耳足养生全程指导

北京中医药大学针灸推拿学院副院长

李志刚 主编



 中国轻工业出版社

 科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

李志刚教授之手耳足养生全程指导/李志刚主编. —  
北京:中国轻工业出版社, 2014. 9  
(中医堂)  
ISBN 978-7-5019-9915-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第210176号

责任编辑: 孙 昕  
策划编辑: 童树春 责任终审: 李 洁 封面设计: 伍 丽  
版式设计: 谢丹丹 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)  
科学技术文献出版社(北京复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年月9第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 10

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9915-6 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 010-65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141105S2X101ZBF

# 目录 | CONTENTS

## 第一章 手耳足反射区与穴位详解

左手反射区详解 .....	008
右手反射区详解 .....	009
手背反射区详解 .....	010
耳部反射区详解 .....	011
耳背反射区详解 .....	012
足内外侧反射区详解 ...	013
右足反射区详解 .....	014
左足反射区详解 .....	015
足背反射区详解 .....	016



## 第二章 日常保健手耳足按摩图解

<b>保养心肺</b> .....	018	<b>排毒通便</b> .....	026	<b>丰胸通乳</b> .....	034
手部按摩 .....	018	手部按摩 .....	026	手部按摩 .....	034
耳部按摩 .....	019	耳部按摩 .....	027	耳部按摩 .....	035
足部按摩 .....	019	足部按摩 .....	027	足部按摩 .....	035
<b>补脾养胃</b> .....	020	<b>祛斑美颜</b> .....	028	<b>除脂美腿</b> .....	036
手部按摩 .....	020	手部按摩 .....	028	手部按摩 .....	036
耳部按摩 .....	021	耳部按摩 .....	029	耳部按摩 .....	037
足部按摩 .....	021	足部按摩 .....	029	足部按摩 .....	037
<b>疏肝解郁</b> .....	022	<b>祛皱抗衰</b> .....	030	<b>纤腰翘臀</b> .....	038
手部按摩 .....	022	手部按摩 .....	030	手部按摩 .....	038
耳部按摩 .....	023	耳部按摩 .....	031	耳部按摩 .....	039
足部按摩 .....	023	足部按摩 .....	031	足部按摩 .....	039
<b>补肾强腰</b> .....	024	<b>控油祛痘</b> .....	032	<b>调畅情志</b> .....	040
手部按摩 .....	024	手部按摩 .....	032	手部按摩 .....	040
耳部按摩 .....	025	耳部按摩 .....	033	耳部按摩 .....	041
足部按摩 .....	025	足部按摩 .....	033	足部按摩 .....	042

## 第三章 祛病健体手耳足按摩图解

<b>头晕</b> .....	044	耳部按摩.....	063	<b>恶心</b> .....	084
手部按摩.....	044	足部按摩.....	063	手部按摩.....	084
耳部按摩.....	045	<b>失眠</b> .....	064	耳部按摩.....	085
足部按摩.....	046	手部按摩.....	064	足部按摩.....	086
<b>晕车</b> .....	047	耳部按摩.....	065	<b>哮喘</b> .....	087
手部按摩.....	047	足部按摩.....	065	手部按摩.....	087
耳部按摩.....	048	<b>胸闷</b> .....	066	耳部按摩.....	088
足部按摩.....	049	手部按摩.....	066	足部按摩.....	089
<b>头痛</b> .....	050	耳部按摩.....	067	<b>呃逆</b> .....	090
手部按摩.....	050	足部按摩.....	067	手部按摩.....	090
耳部按摩.....	051	<b>甲亢</b> .....	068	耳部按摩.....	091
足部按摩.....	051	手部按摩.....	068	足部按摩.....	092
<b>眼疾</b> .....	052	耳部按摩.....	069	<b>腹胀</b> .....	093
手部按摩.....	052	足部按摩.....	070	手部按摩.....	093
耳部按摩.....	053	<b>心脏病</b> .....	071	耳部按摩.....	094
足部按摩.....	053	手部按摩.....	071	足部按摩.....	095
<b>偏头痛</b> .....	054	耳部按摩.....	072	<b>胃肠炎</b> .....	096
手部按摩.....	054	足部按摩.....	073	手部按摩.....	096
耳部按摩.....	055	<b>冠心病</b> .....	074	耳部按摩.....	097
足部按摩.....	055	手部按摩.....	074	足部按摩.....	098
<b>感冒</b> .....	056	耳部按摩.....	075	<b>消化不良</b> .....	099
手部按摩.....	056	足部按摩.....	075	手部按摩.....	099
耳部按摩.....	057	<b>糖尿病</b> .....	076	耳部按摩.....	100
足部按摩.....	057	手部按摩.....	076	足部按摩.....	101
<b>咳嗽</b> .....	058	耳部按摩.....	077	<b>慢性胆囊炎</b> .....	102
手部按摩.....	058	足部按摩.....	078	手部按摩.....	102
耳部按摩.....	059	<b>高血压</b> .....	079	耳部按摩.....	103
足部按摩.....	059	手部按摩.....	079	足部按摩.....	104
<b>牙痛</b> .....	060	耳部按摩.....	080	<b>肥胖症</b> .....	105
手部按摩.....	060	足部按摩.....	081	手部按摩.....	105
耳部按摩.....	061	<b>低血压</b> .....	082	耳部按摩.....	106
足部按摩.....	061	手部按摩.....	082	足部按摩.....	107
<b>慢性鼻炎</b> .....	062	耳部按摩.....	083	<b>便秘</b> .....	108
手部按摩.....	062	足部按摩.....	083	手部按摩.....	108

- 耳部按摩..... 109  
足部按摩..... 109
- 痔疮..... 110**  
手部按摩..... 110  
耳部按摩..... 111  
足部按摩..... 111
- 脂肪肝..... 112**  
手部按摩..... 112  
耳部按摩..... 113  
足部按摩..... 113
- 畏寒症..... 114**  
手部按摩..... 114  
耳部按摩..... 115  
足部按摩..... 116
- 颈椎病..... 117**  
手部按摩..... 117  
耳部按摩..... 118  
足部按摩..... 119
- 腰痛..... 120**  
手部按摩..... 120  
耳部按摩..... 121  
足部按摩..... 121
- 肩周炎..... 122**  
手部按摩..... 122  
耳部按摩..... 123  
足部按摩..... 123
- 急性腰扭伤..... 124**  
手部按摩..... 124  
耳部按摩..... 125  
足部按摩..... 125
- 腰椎骨质增生..... 126**  
手部按摩..... 126  
耳部按摩..... 127  
足部按摩..... 127
- 膝关节痛..... 128**  
手部按摩..... 128  
耳部按摩..... 129  
足部按摩..... 129
- 遗精..... 130**  
手部按摩..... 130  
耳部按摩..... 131  
足部按摩..... 131
- 早泄..... 132**  
手部按摩..... 132  
耳部按摩..... 133  
足部按摩..... 133
- 阳痿..... 134**  
手部按摩..... 134  
耳部按摩..... 135  
足部按摩..... 135
- 前列腺炎..... 136**  
手部按摩..... 136  
耳部按摩..... 137  
足部按摩..... 137
- 更年期综合征..... 138**  
手部按摩..... 138  
耳部按摩..... 139  
足部按摩..... 139
- 子宫肌瘤..... 140**  
手部按摩..... 140  
耳部按摩..... 141  
足部按摩..... 141
- 乳腺增生..... 142**  
手部按摩..... 142  
耳部按摩..... 143  
足部按摩..... 143
- 盆腔炎..... 144**  
手部按摩..... 144  
耳部按摩..... 145  
足部按摩..... 145
- 月经不调..... 146**  
手部按摩..... 146  
耳部按摩..... 147  
足部按摩..... 147
- 痛经..... 148**  
手部按摩..... 148  
耳部按摩..... 149  
足部按摩..... 149
- 闭经..... 150**  
手部按摩..... 150  
耳部按摩..... 151  
足部按摩..... 151
- 阴道炎..... 152**  
手部按摩..... 152  
耳部按摩..... 153  
足部按摩..... 153
- 白带增多..... 154**  
手部按摩..... 154  
耳部按摩..... 155  
足部按摩..... 155
- 不孕症..... 156**  
手部按摩..... 156  
耳部按摩..... 157  
足部按摩..... 157
- 性冷淡..... 158**  
手部按摩..... 158  
耳部按摩..... 159  
足部按摩..... 160



# 李志刚教授之 手耳足养生全程指导

北京中医药大学针灸推拿学院副院长

李志刚 主编



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

李志刚教授之手耳足养生全程指导/李志刚主编. —  
北京:中国轻工业出版社, 2014. 9  
(中医堂)  
ISBN 978-7-5019-9915-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第210176号

责任编辑: 孙 昕  
策划编辑: 童树春 责任终审: 李 洁 封面设计: 伍 丽  
版式设计: 谢丹丹 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)  
科学技术文献出版社(北京复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年月9第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 10

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9915-6 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 010-65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141105S2X101ZBF





现如今人们对于健康可谓越来越重视，人们意识到要想生活得好，身体健康要排在最首要的位置！崇尚自然疗法是热爱健康的现代人明智的选择，因此中医保健治疗方法如按摩、刮痧、艾灸等逐渐走入了大众的生活。

人体的某些部位发生了病变，都会通过不同的经络投射到手耳足上来。因此，通过对手耳足的观察，就能知晓相应部位的健康状况。传统中医认为，人体经络是人体功能的调控系统，身体内外的组织器官通过经络紧密相连，相互影响。人体手耳足是经脉与穴位密集分布的区域，各自都包含了人体信息，人体各组织器官的信息都投射于手耳足的一定区域、穴位或点。在我们的手部，不仅分布着丰富的经络和穴位，而且在手掌和手背均分布着反射区，坚持按摩手部能达到养生保健的目的。人的耳朵不仅仅只是听觉器官，它也是清阳之气上通之所，人体的主要经脉，如手太阳小肠经、足太阳膀胱经等，都循行于耳部。耳部有与全身脏器及肢体相对应的反应点，或者说是反射区，即耳穴。通过耳部的按摩，也能达到养生保健的目的。关于耳部反射区的作用，清代名医汪宏氏在其所著的《望诊遵经》中，就有提到“望耳诊病法纲”，详细地论述了耳部与脏腑经络的关系，按摩耳部能起到防病祛病的作用。中医认为，人体有四根，这四根为鼻根、乳根、耳根和足跟。“鼻为苗窍之根，乳为总气之根，耳为神机之根，足为精气之根。”由此可见耳、足的重要意义。每天睡前用热水泡脚，然后再按摩足部的反射区和穴位，可以促进气血运行、调节脏腑功能，同样能达到祛病驱邪、滋补元气的目的。

按摩在中医保健治疗中具有非常重要的地位。对手耳足进行按摩，刺激相应的区域、穴位或点，可以疏通经络，使气血畅通运行，促使人体恢复，保持阴阳平衡的状态，从而达到养生保健、辅助诊病和治疗疾病的目的。俗话说，你不理财，财也不理你，同样身体也需要细心的呵护，健康才会伴随左右。手耳足按摩的适应范围广泛，操作方法也非常简单，容易上手，一般的人就能理解和掌握。工作闲暇之余，给自己按摩数分钟，不打针不吃药，就可以保健养生、防病祛病。

《中医堂——李志刚教授之手耳足养生全程指导》囊括了手、耳、足按摩的全部知识，一本书在手等同于三本书在握，可谓一举多得。书中印有手耳足三部位的按摩区域、穴位或点，根据中医同病异治、异病同治法则，结合“辨证施治”的原理，读者可以看着这些彩色大图随时查阅，对症操作，非常方便。本书把日常保健和常见疾病按摩专门列出来，每一个养生保健和病症治疗的方法都配有详细的穴位定位和操作的文字、图片，使按摩的选穴配穴起到化繁为简的效果，即使您对按摩一窍不通，也会一看就懂，边看边操作。衷心希望本书能给您的生活带来行之有效的帮助，让您一直拥有健康的体魄。

# 目录 | CONTENTS

## 第一章 手耳足反射区与穴位详解

左手反射区详解 .....	008
右手反射区详解 .....	009
手背反射区详解 .....	010
耳部反射区详解 .....	011
耳背反射区详解 .....	012
足内外侧反射区详解 ...	013
右足反射区详解 .....	014
左足反射区详解 .....	015
足背反射区详解 .....	016



## 第二章 日常保健手耳足按摩图解

保养心肺 .....	018	排毒通便 .....	026	丰胸通乳 .....	034
手部按摩 .....	018	手部按摩 .....	026	手部按摩 .....	034
耳部按摩 .....	019	耳部按摩 .....	027	耳部按摩 .....	035
足部按摩 .....	019	足部按摩 .....	027	足部按摩 .....	035
补脾养胃 .....	020	祛斑美颜 .....	028	除脂美腿 .....	036
手部按摩 .....	020	手部按摩 .....	028	手部按摩 .....	036
耳部按摩 .....	021	耳部按摩 .....	029	耳部按摩 .....	037
足部按摩 .....	021	足部按摩 .....	029	足部按摩 .....	037
疏肝解郁 .....	022	祛皱抗衰 .....	030	纤腰翘臀 .....	038
手部按摩 .....	022	手部按摩 .....	030	手部按摩 .....	038
耳部按摩 .....	023	耳部按摩 .....	031	耳部按摩 .....	039
足部按摩 .....	023	足部按摩 .....	031	足部按摩 .....	039
补肾强腰 .....	024	控油祛痘 .....	032	调畅情志 .....	040
手部按摩 .....	024	手部按摩 .....	032	手部按摩 .....	040
耳部按摩 .....	025	耳部按摩 .....	033	耳部按摩 .....	041
足部按摩 .....	025	足部按摩 .....	033	足部按摩 .....	042

## 第三章



# 祛病健体手耳足按摩图解

头晕 .....	044	耳部按摩.....	063	恶心 .....	084
手部按摩.....	044	足部按摩.....	063	手部按摩.....	084
耳部按摩.....	045	<b>失眠 .....</b>	<b>064</b>	耳部按摩.....	085
足部按摩.....	046	手部按摩.....	064	足部按摩.....	086
<b>晕车 .....</b>	<b>047</b>	耳部按摩.....	065	<b>哮喘 .....</b>	<b>087</b>
手部按摩.....	047	足部按摩.....	065	手部按摩.....	087
耳部按摩.....	048	<b>胸闷 .....</b>	<b>066</b>	耳部按摩.....	088
足部按摩.....	049	手部按摩.....	066	足部按摩.....	089
<b>头痛 .....</b>	<b>050</b>	耳部按摩.....	067	<b>呃逆 .....</b>	<b>090</b>
手部按摩.....	050	足部按摩.....	067	手部按摩.....	090
耳部按摩.....	051	<b>甲亢 .....</b>	<b>068</b>	耳部按摩.....	091
足部按摩.....	051	手部按摩.....	068	足部按摩.....	092
<b>眼疾 .....</b>	<b>052</b>	耳部按摩.....	069	<b>腹胀 .....</b>	<b>093</b>
手部按摩.....	052	足部按摩.....	070	手部按摩.....	093
耳部按摩.....	053	<b>心脏病 .....</b>	<b>071</b>	耳部按摩.....	094
足部按摩.....	053	手部按摩.....	071	足部按摩.....	095
<b>偏头痛 .....</b>	<b>054</b>	耳部按摩.....	072	<b>胃肠炎 .....</b>	<b>096</b>
手部按摩.....	054	足部按摩.....	073	手部按摩.....	096
耳部按摩.....	055	<b>冠心病 .....</b>	<b>074</b>	耳部按摩.....	097
足部按摩.....	055	手部按摩.....	074	足部按摩.....	098
<b>感冒 .....</b>	<b>056</b>	耳部按摩.....	075	<b>消化不良 .....</b>	<b>099</b>
手部按摩.....	056	足部按摩.....	075	手部按摩.....	099
耳部按摩.....	057	<b>糖尿病 .....</b>	<b>076</b>	耳部按摩.....	100
足部按摩.....	057	手部按摩.....	076	足部按摩.....	101
<b>咳嗽 .....</b>	<b>058</b>	耳部按摩.....	077	<b>慢性胆囊炎 .....</b>	<b>102</b>
手部按摩.....	058	足部按摩.....	078	手部按摩.....	102
耳部按摩.....	059	<b>高血压 .....</b>	<b>079</b>	耳部按摩.....	103
足部按摩.....	059	手部按摩.....	079	足部按摩.....	104
<b>牙痛 .....</b>	<b>060</b>	耳部按摩.....	080	<b>肥胖症 .....</b>	<b>105</b>
手部按摩.....	060	足部按摩.....	081	手部按摩.....	105
耳部按摩.....	061	<b>低血压 .....</b>	<b>082</b>	耳部按摩.....	106
足部按摩.....	061	手部按摩.....	082	足部按摩.....	107
<b>慢性鼻炎 .....</b>	<b>062</b>	耳部按摩.....	083	<b>便秘 .....</b>	<b>108</b>
手部按摩.....	062	足部按摩.....	083	手部按摩.....	108

- 耳部按摩..... 109  
足部按摩..... 109
- 痔疮..... 110**  
手部按摩..... 110  
耳部按摩..... 111  
足部按摩..... 111
- 脂肪肝..... 112**  
手部按摩..... 112  
耳部按摩..... 113  
足部按摩..... 113
- 畏寒症..... 114**  
手部按摩..... 114  
耳部按摩..... 115  
足部按摩..... 116
- 颈椎病..... 117**  
手部按摩..... 117  
耳部按摩..... 118  
足部按摩..... 119
- 腰痛..... 120**  
手部按摩..... 120  
耳部按摩..... 121  
足部按摩..... 121
- 肩周炎..... 122**  
手部按摩..... 122  
耳部按摩..... 123  
足部按摩..... 123
- 急性腰扭伤..... 124**  
手部按摩..... 124  
耳部按摩..... 125  
足部按摩..... 125
- 腰椎骨质增生..... 126**  
手部按摩..... 126  
耳部按摩..... 127  
足部按摩..... 127
- 膝关节痛..... 128**  
手部按摩..... 128  
耳部按摩..... 129  
足部按摩..... 129
- 遗精..... 130**  
手部按摩..... 130  
耳部按摩..... 131  
足部按摩..... 131
- 早泄..... 132**  
手部按摩..... 132  
耳部按摩..... 133  
足部按摩..... 133
- 阳痿..... 134**  
手部按摩..... 134  
耳部按摩..... 135  
足部按摩..... 135
- 前列腺炎..... 136**  
手部按摩..... 136  
耳部按摩..... 137  
足部按摩..... 137
- 更年期综合征..... 138**  
手部按摩..... 138  
耳部按摩..... 139  
足部按摩..... 139
- 子宫肌瘤..... 140**  
手部按摩..... 140  
耳部按摩..... 141  
足部按摩..... 141
- 乳腺增生..... 142**  
手部按摩..... 142  
耳部按摩..... 143  
足部按摩..... 143
- 盆腔炎..... 144**  
手部按摩..... 144
- 耳部按摩..... 145  
足部按摩..... 145
- 月经不调..... 146**  
手部按摩..... 146  
耳部按摩..... 147  
足部按摩..... 147
- 痛经..... 148**  
手部按摩..... 148  
耳部按摩..... 149  
足部按摩..... 149
- 闭经..... 150**  
手部按摩..... 150  
耳部按摩..... 151  
足部按摩..... 151
- 阴道炎..... 152**  
手部按摩..... 152  
耳部按摩..... 153  
足部按摩..... 153
- 白带增多..... 154**  
手部按摩..... 154  
耳部按摩..... 155  
足部按摩..... 155
- 不孕症..... 156**  
手部按摩..... 156  
耳部按摩..... 157  
足部按摩..... 157
- 性冷淡..... 158**  
手部按摩..... 158  
耳部按摩..... 159  
足部按摩..... 160

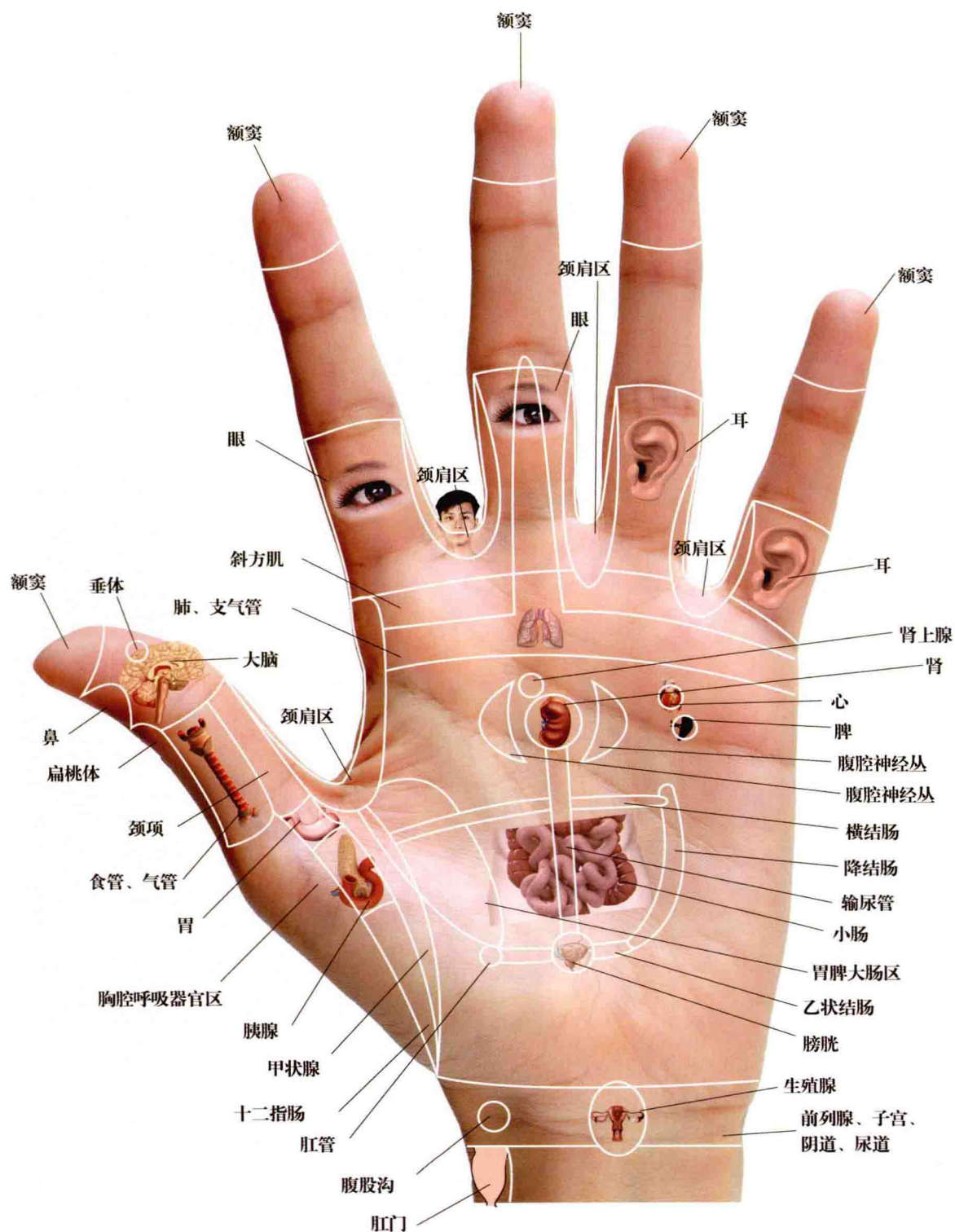
# 第一章

## 手耳足反射区与 穴位详解

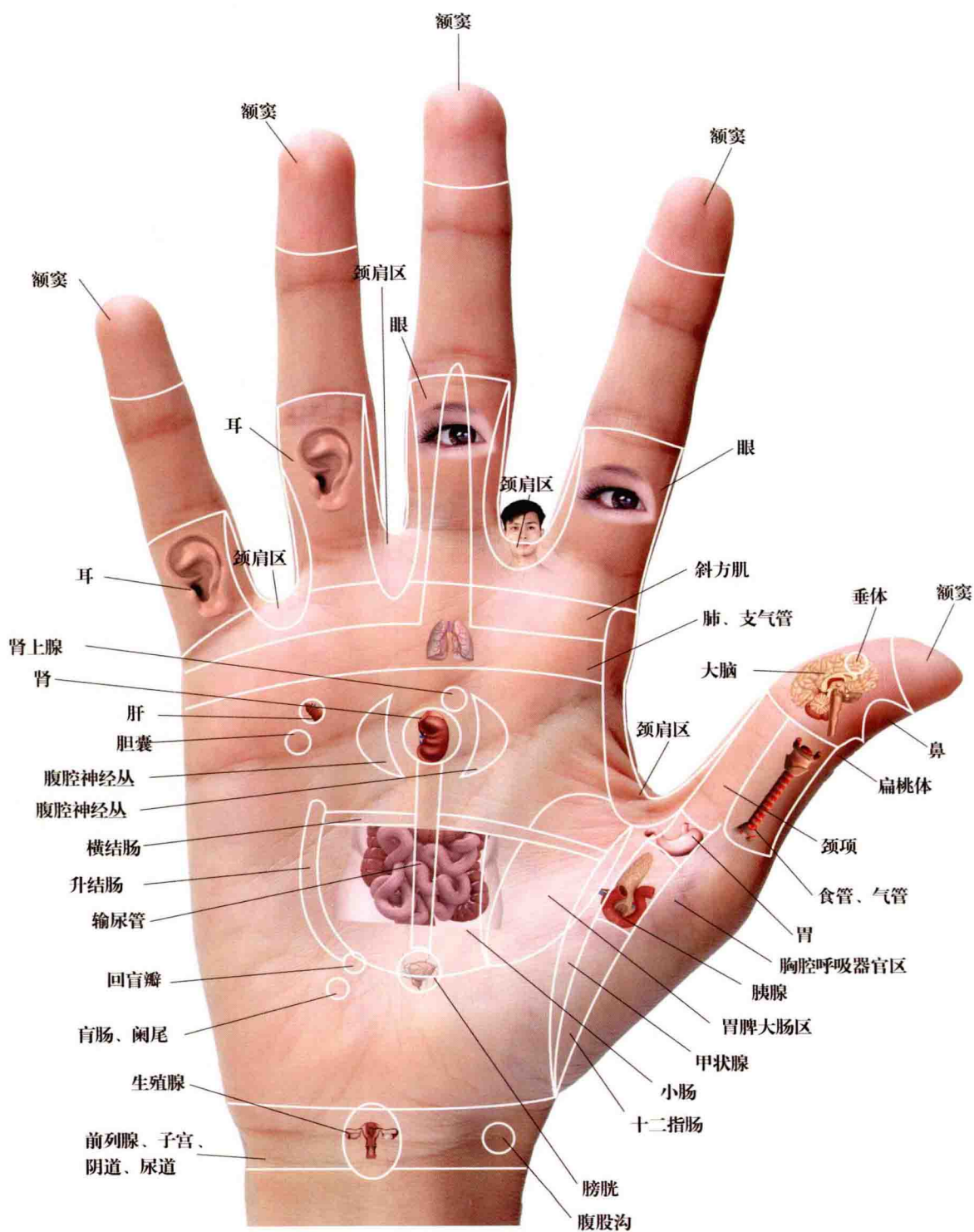


人体所有器官在手、耳、足都有着各自的“投影区”，通过手耳足，我们不仅可以得知相应脏腑的健康状况，还可以对它进行按摩，起到相应的治疗保健作用。

# 左手反射区详解



# 右手反射区详解



# 手背反射区详解





# 耳部反射区详解

