



分步视频 一看就会

对症按摩

手足耳

图解手足耳穴位使用方法

20种手足耳按摩手法

48种常见病特效诊疗方法

193个手足耳反射区理疗的应用

李志刚 © 主编



扫描书中二维码, 观看相关视频

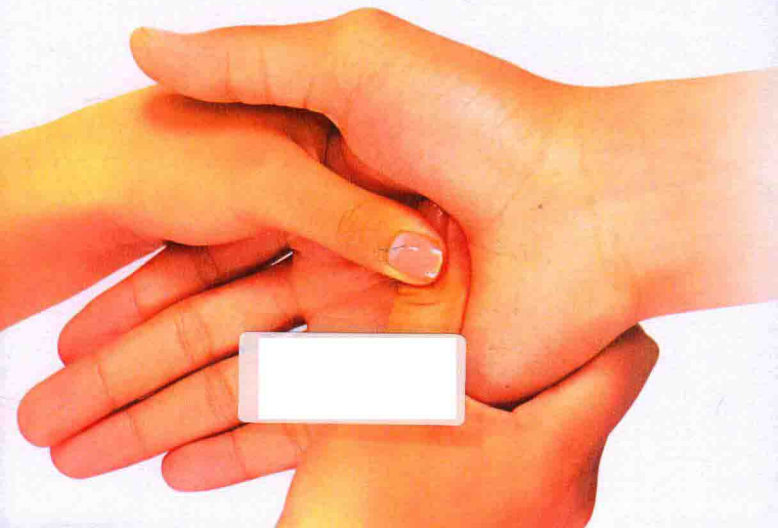
吉林科学技术出版社

对症按摩

手足印

李志刚 © 主编

吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

对症按摩手足耳 / 李志刚主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2018.1
ISBN 978-7-5578-3406-7

I. ①对… II. ①李… 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 (2017) 第 266203 号

对症按摩手足耳

DUIZHENG ANMO SHOU-ZU-ER

主 编 李志刚
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 宿迪超 穆思蒙
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710 mm×1000 mm 1/16
字 数 260千字
印 张 15
印 数 1—7000册
版 次 2018年1月第1版
印 次 2018年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3406-7

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

按摩是一种能够有效激发人体自愈能力的中医治疗方法。手足耳是人体最易于施用按摩手法的部位，是人体的“天然药箱”，它们是人体经络和穴位的汇集之处，上面汇集了人体各器官的反射区。如果人体的某些部位发生了病变，都会反射到手足耳上来。某些器官发生了病变，其相应的反射区就会呈现病象或变异。这时通过对手足耳的观察，就可以得知相应脏器的健康状况。经常按摩手足耳，可以调畅气血、调和阴阳，有效防治疾病。

拥有数千年历史的中医按摩疗法，具有易懂易学、操作简便、安全可靠、疗效显著等特点，因此掌握这一方法，可以很快了解体内脏腑功能情况，“大病化小，小病化无”。

本书图文并茂，以图释文、以文解图，向读者直观、形象地介绍了手足耳反射区按摩疗法的基础知识和各种常见症状的对症按摩方法。书中不仅对按摩操作的具体步骤做了详细解说，而且配有真人示范操作图，所述及的按摩方法简单易学，即使你对按摩一窍不通，也能一看就懂、一学就会，为您提供最安全、最经济的简单自我保健操作方法。

健康就像储蓄。生活中，不妨每天闲暇时抽出短短的几分钟时间，在“手足耳”的有效反射区捏一捏，按一按，便可以在自己的“健康银行”中存下难以估量的财富，达到保健养生、延年益寿的目的。

不过，值得注意的是，本书中的按摩疗法只能作为缓解病痛的辅助疗法，有各种急症或疑难杂症的患者应及时到医院诊治。

手足耳按摩疗法博大精深，由于编者水平有限，在编写过程中难免出现纰漏和疏忽，欢迎广大读者朋友不吝赐教，批评指正，以便我们进一步完善本书的内容。

李志刚



第一章【观手足耳知健康】

观手诊病.....	012	观足姿.....	021
观手型.....	012	观趾甲.....	021
观掌色.....	013	图解6种足部按摩手法...	022
观手指.....	014	足部按摩禁忌.....	023
观指甲.....	015	观耳诊病.....	024
图解9种手部按摩法.....	017	观耳色.....	024
手部按摩禁忌.....	019	观耳型.....	024
观足诊病.....	020	图解5种耳部按摩手法...	025
观足色.....	020	耳部按摩禁忌.....	026
观足型.....	020		

第二章【图解手足耳反射区——随身的“百宝药箱”】

手掌反射区.....	028	腹腔神经丛反射区.....	031
心脏反射区.....	028	前列腺、子宫、阴道、尿道反射区..	031
肛门反射区.....	028	肺、支气管反射区.....	032
脾反射区.....	029	斜方肌反射区.....	032
降结肠反射区.....	029	胃脾大肠反射区.....	033
乙状结肠反射区.....	029	升结肠反射区.....	033
膀胱反射区.....	029	横结肠反射区.....	033
肝反射区.....	030	直肠反射区.....	033
肾反射区.....	030	胰腺反射区.....	034
肾上腺反射区.....	031	胃反射区.....	034
输尿管反射区.....	031	十二指肠反射区.....	035

CONTENTS 目录



胆囊反射区.....	035
甲状腺反射区.....	035
小肠反射区.....	035
生殖腺反射区.....	036
腹股沟反射区.....	036
手背反射区.....	037
内耳迷路反射区.....	037
颈椎反射区.....	037
胸椎反射区.....	038
腰椎反射区.....	038
膈肌反射区.....	039
肩关节反射区.....	039
血压反射区.....	039
髋关节反射区.....	039
膝关节反射区.....	040
尾骨反射区.....	040
胸(乳房)反射区.....	041
上身淋巴结反射区.....	041
下身淋巴结反射区.....	041
肘关节反射区.....	041

手指反射区.....	042
大脑反射区.....	042
额窦反射区.....	042
脑垂体反射区.....	043
鼻反射区.....	043
颈肩反射区.....	043
颈项反射区.....	043
耳反射区.....	044
三叉神经反射区.....	044
扁桃体反射区.....	045
上、下颌反射区.....	045
眼反射区.....	045
小脑、脑干反射区.....	045
食管、气管反射区.....	046
甲状旁腺反射区.....	046
足侧反射区.....	047
肩关节反射区.....	047
外尾骨反射区.....	047
坐骨神经反射区.....	048
下腹部反射区.....	048



膝关节反射区.....	049	膀胱反射区.....	056
肘关节反射区.....	049	肾反射区.....	057
髋关节反射区.....	049	输尿管反射区.....	057
内尾骨反射区.....	049	肾上腺反射区.....	057
前列腺、子宫反射区.....	050	股部反射区.....	057
胸椎反射区.....	050	上臂反射区.....	058
腰椎反射区.....	051	臀部反射区.....	058
腹股沟反射区.....	051	甲状腺反射区.....	059
尿道、阴道反射区.....	051	甲状旁腺反射区.....	059
颈椎反射区.....	051	斜方肌反射区.....	060
足趾反射区.....	052	胆囊反射区.....	060
额窦反射区.....	052	肝反射区.....	061
脑垂体反射区.....	053	肺及支气管反射区.....	061
小脑及脑干反射区.....	053	胰腺反射区.....	061
鼻反射区.....	053	胃反射区.....	061
大脑反射区.....	053	十二指肠反射区.....	062
三叉神经反射区.....	054	食管反射区.....	062
耳反射区.....	055	生殖腺反射区.....	063
口腔、舌反射区.....	055	盲肠及阑尾反射区.....	063
眼反射区.....	055	升结肠反射区.....	063
颈项反射区.....	055	回盲瓣反射区.....	063
足掌反射区.....	056	脾反射区.....	064
腹腔神经丛反射区.....	056	肛门反射区.....	064
		降结肠反射区.....	065



CONTENTS 目录

乙状结肠及直肠反射区	065
小肠反射区	065
心反射区	065
足背反射区	066
胸（乳房）反射区	066
胸部淋巴结反射区	066
内耳迷路反射区	067
扁桃体反射区	067
上颌反射区	067
下颌反射区	067
上身淋巴结反射区	068
肋骨反射区	069
头及颈部淋巴结反射区	069
肩胛部反射区	069
下身淋巴结反射区	069
耳轮部反射区	070
直肠反射区	070
尿道反射区	070
外生殖器反射区	071
耳尖反射区	071
耳中反射区	071
结节反射区	072
轮 1 反射区	072
轮 2 反射区	073
轮 3 反射区	073

轮 4 反射区	073
肛门反射区	073
耳垂部反射区	074
颌反射区	074
眼反射区	074
面颊反射区	075
扁桃体反射区	075
内耳反射区	075
牙反射区	075
三角窝部反射区	076
神门反射区	076
内生殖器反射区	077
角窝上反射区	077
角窝中反射区	077
盆腔反射区	077
耳屏部反射区	078
上屏反射区	078
外耳反射区	078
屏尖反射区	079
外鼻反射区	079
肾上腺反射区	079
下屏反射区	079



对耳轮部反射区..... 080

趾反射区.....080

跟反射区.....080

踝反射区.....081

膝反射区.....081

坐骨神经反射区.....081

髌反射区.....081

交感反射区.....082

臀反射区.....082

腹反射区.....083

腰骶椎反射区.....083

胸反射区.....083

胸椎反射区.....083

颈椎反射区.....084

颈反射区.....084

对耳屏部反射区..... 085

枕反射区.....085

颞反射区.....085

屏间后反射区.....086

额反射区.....086

缘中反射区.....087

脑干反射区.....087

对屏尖反射区.....087

皮质下反射区.....087

耳甲部反射区..... 088

胃反射区.....088

食道反射区.....088

大肠反射区.....079

内分泌反射区.....079

十二指肠反射区.....079

小肠反射区.....079

肝反射区.....090

脾反射区.....090

肺反射区.....090

心反射区.....091

三焦反射区.....091

气管反射区.....091

耳舟部反射区..... 092

指反射区.....092

腕反射区.....092

肘反射区.....093

风溪反射区.....093

锁骨反射区.....093

肩反射区.....093

耳背部反射区..... 094

耳背脾反射区.....094

耳背肺反射区.....094

耳背心反射区.....095

耳背肝反射区.....095

耳背肾反射区.....095

上耳根反射区.....095

耳背沟反射区.....096

耳迷根反射区.....096

第三章【病按反射区，消除常见病】

呼吸系统疾病	98	呃逆.....	123
感冒.....	98	腹胀.....	126
哮喘.....	100	胃肠炎.....	129
咳嗽.....	101	消化不良.....	132
胸闷.....	104	慢性胆囊炎.....	134
心脑血管疾病	106	便秘.....	136
头痛.....	106	痔疮.....	139
偏头痛.....	108	脂肪肝.....	142
头晕.....	110	妇科疾病	145
冠心病.....	112	痛经.....	145
高血压.....	114	月经不调.....	148
低血压.....	116	闭经.....	151
失眠.....	118	阴道炎.....	154
消化系统疾病	120	白带增多.....	157
恶心.....	120	盆腔炎.....	160





子宫肌瘤.....	163	腰痛.....	197
不孕症.....	166	腰椎骨质增生.....	200
乳腺增生.....	169	膝关节痛.....	202
性冷淡.....	172	五官科疾病.....	204
更年期综合征.....	175	眼疾.....	204
男科疾病.....	178	牙痛.....	206
遗精.....	178	慢性鼻炎.....	208
早泄.....	181	内分泌系统疾病.....	210
阳痿.....	184	糖尿病.....	210
前列腺炎.....	186	甲亢.....	212
骨伤科疾病.....	188	晕车.....	214
颈椎病.....	188	肥胖症.....	216
肩周炎.....	191		
急性腰扭伤.....	194		

第四章 【手足耳按摩，防病保健康】

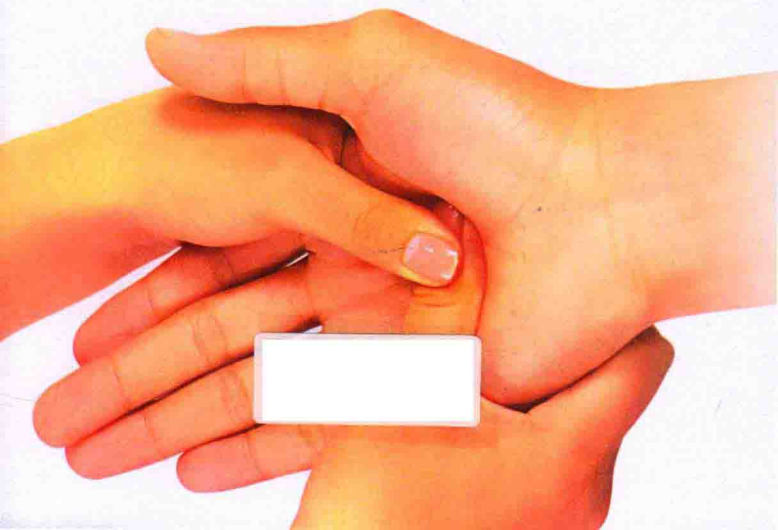
五脏六腑养生.....	220	爱美女性养生.....	230
保养心肺.....	220	祛斑美颜.....	230
补脾养胃.....	222	祛皱抗衰.....	232
疏肝解郁.....	224	控油祛痘.....	234
补肾强腰.....	226	丰胸美乳.....	236
排毒通便.....	228	除脂美腿.....	238

对症按摩

手足印

李志刚 ◎ 主编

吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

对症按摩手足耳 / 李志刚主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5578-3406-7

I. ①对… II. ①李… 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 (2017) 第 266203 号

对症按摩手足耳

DUIZHENG ANMO SHOU-ZU-ER

主 编 李志刚
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 宿迪超 穆思蒙
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710 mm×1000 mm 1/16
字 数 260千字
印 张 15
印 数 1—7000册
版 次 2018年1月第1版
印 次 2018年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85610611

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-3406-7

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

按摩是一种能够有效激发人体自愈能力的中医治疗方法。手足耳是人体最易于施用按摩手法的部位，是人体的“天然药箱”，它们是人体经络和穴位的汇集之处，上面汇集了人体各器官的反射区。如果人体的某些部位发生了病变，都会反射到手足耳上来。某些器官发生了病变，其相应的反射区就会呈现病象或变异。这时通过对手足耳的观察，就可以得知相应脏器的健康状况。经常按摩手足耳，可以调畅气血、调和阴阳，有效防治疾病。

拥有数千年历史的中医按摩疗法，具有易懂易学、操作简便、安全可靠、疗效显著等特点，因此掌握这一方法，可以很快了解体内脏腑功能情况，“大病化小，小病化无”。

本书图文并茂，以图释文、以文解图，向读者直观、形象地介绍了手足耳反射区按摩疗法的基础知识和各种常见症状的对症按摩方法。书中不仅对按摩操作的具体步骤做了详细解说，而且配有真人示范操作图，所述及的按摩方法简单易学，即使你对按摩一窍不通，也能一看就懂、一学就会，为您提供最安全、最经济的简单自我保健操作方法。

健康就像储蓄。生活中，不妨每天闲暇时抽出短短的几分钟时间，在“手足耳”的有效反射区捏一捏，按一按，便可以在自己的“健康银行”中存下难以估量的财富，达到保健养生、延年益寿的目的。

不过，值得注意的是，本书中的按摩疗法只能作为缓解病痛的辅助疗法，有各种急症或疑难杂症的患者还应及时到医院诊治。

手足耳按摩疗法博大精深，由于编者水平有限，在编写过程中难免出现纰漏和疏忽，欢迎广大读者朋友不吝赐教，批评指正，以便我们进一步完善本书的内容。

李志刚

目 录

第一章 【观手足耳知健康】

观手诊病.....	012	观足姿.....	021
观手型.....	012	观趾甲.....	021
观掌色.....	013	图解6种足部按摩手法... ..	022
观手指.....	014	足部按摩禁忌.....	023
观指甲.....	015	观耳诊病.....	024
图解9种手部按摩法.....	017	观耳色.....	024
手部按摩禁忌.....	019	观耳型.....	024
观足诊病.....	020	图解5种耳部按摩手法... ..	025
观足色.....	020	耳部按摩禁忌.....	026
观足型.....	020		

第二章 【图解手足耳反射区——随身的“百宝药箱”】

手掌反射区.....	028	腹腔神经丛反射区.....	031
心脏反射区.....	028	前列腺、子宫、阴道、尿道反射区..	031
肛门反射区.....	028	肺、支气管反射区.....	032
脾反射区.....	029	斜方肌反射区.....	032
降结肠反射区.....	029	胃脾大肠反射区.....	033
乙状结肠反射区.....	029	升结肠反射区.....	033
膀胱反射区.....	029	横结肠反射区.....	033
肝反射区.....	030	直肠反射区.....	033
肾反射区.....	030	胰腺反射区.....	034
肾上腺反射区.....	031	胃反射区.....	034
输尿管反射区.....	031	十二指肠反射区.....	035

CONTENTS 目录



胆囊反射区.....	035
甲状腺反射区.....	035
小肠反射区.....	035
生殖腺反射区.....	036
腹股沟反射区.....	036
手背反射区.....	037
内耳迷路反射区.....	037
颈椎反射区.....	037
胸椎反射区.....	038
腰椎反射区.....	038
膈肌反射区.....	039
肩关节反射区.....	039
血压反射区.....	039
髋关节反射区.....	039
膝关节反射区.....	040
尾骨反射区.....	040
胸（乳房）反射区.....	041
上身淋巴结反射区.....	041
下身淋巴结反射区.....	041
肘关节反射区.....	041

手指反射区.....	042
大脑反射区.....	042
额窦反射区.....	042
脑垂体反射区.....	043
鼻反射区.....	043
颈肩反射区.....	043
颈项反射区.....	043
耳反射区.....	044
三叉神经反射区.....	044
扁桃体反射区.....	045
上、下颌反射区.....	045
眼反射区.....	045
小脑、脑干反射区.....	045
食管、气管反射区.....	046
甲状旁腺反射区.....	046
足侧反射区.....	047
肩关节反射区.....	047
外尾骨反射区.....	047
坐骨神经反射区.....	048
下腹部反射区.....	048



膝关节反射区.....	049	膀胱反射区.....	056
肘关节反射区.....	049	肾反射区.....	057
髋关节反射区.....	049	输尿管反射区.....	057
内尾骨反射区.....	049	肾上腺反射区.....	057
前列腺、子宫反射区.....	050	股部反射区.....	057
胸椎反射区.....	050	上臂反射区.....	058
腰椎反射区.....	051	臀部反射区.....	058
腹股沟反射区.....	051	甲状腺反射区.....	059
尿道、阴道反射区.....	051	甲状旁腺反射区.....	059
颈椎反射区.....	051	斜方肌反射区.....	060
足趾反射区..... 052		胆囊反射区.....	060
额窦反射区.....	052	肝反射区.....	061
脑垂体反射区.....	053	肺及支气管反射区.....	061
小脑及脑干反射区.....	053	胰腺反射区.....	061
鼻反射区.....	053	胃反射区.....	061
大脑反射区.....	053	十二指肠反射区.....	062
三叉神经反射区.....	054	食管反射区.....	062
耳反射区.....	055	生殖腺反射区.....	063
口腔、舌反射区.....	055	盲肠及阑尾反射区.....	063
眼反射区.....	055	升结肠反射区.....	063
颈项反射区.....	055	回盲瓣反射区.....	063
足掌反射区..... 056		脾反射区.....	064
腹腔神经丛反射区.....	056	肛门反射区.....	064
		降结肠反射区.....	065