

小病小痛不用愁，手耳足上有妙招，一根棉棒就能调

小棉棒大健康

手耳足简易按摩祛病法

李爱科
主 编

北京东城中医医院前主任、副主任医师
北京市健宫医院儿科主任



『京城名老中医』刘弼臣

嫡传弟子李爱科

教你找到手耳足特效穴和反射区
小棉棒点按3分钟，迅速激活自愈力



国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



中国纺织出版社

小棉棒大健康

手耳足简易按摩祛病法

李爱科 | 北京东城中医医院前主任、副主任医师
主 编 | 北京市健宫医院儿科主任



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

小棉棒 大健康:手耳足简易按摩祛病法 / 李爱科主编. -- 北京:中国纺织出版社, 2018. 3
ISBN 978-7-5180-4339-2

I. ①小… II. ①李… III. ①手-按摩疗法(中医)-基本知识②耳-按摩疗法(中医)-基本知识③足-按摩疗法(中医)-基本知识 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第282098号

主 编 李爱科

编委会 李爱科 石艳芳 张伟 石沛 张金华 戴俊益
高婷婷 赵永利 余梅 李迪 杨丹

策划编辑:樊雅莉 责任印制:王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018年3月第1版第1次印刷

开本:710×1000 印张:14

字数:156千字 定价:45.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

做按摩为什么首选小棉棒	9
小棉棒显神通，六大穴护健康	10

绪论

小棉棒

打开人体大药房的金钥匙

用小棉棒唤醒身体的自愈力	11
通经络、补气血，小棉棒效果好	12
小棉棒按按脸，改善肌肤颜值高	13
巧拿小棉棒，效果加倍好	15
最常用的小棉棒按摩方法	17
使用小棉棒也有禁忌	19
哪种小棉棒最适合你	20

PART

1

让小棉棒“恋”上手耳足 手耳足中的健康密码

了解经络，妙用小棉棒	22
手耳足：全身多条经脉的汇聚处	24
手耳足是全身的投影	26
手耳足异常变化带来的警报	27
手耳足按摩注意事项	33



PART 2

用小棉棒激发身体的“妙药” 图解手耳足特效反射区和穴位

图解手部反射区及穴位	36
图解耳部反射区及穴位	50
图解足部反射区及穴位	58

PART 3

巧用小棉棒，做好保健病不找 日常保健手耳足按摩

养心安神	心神安 睡眠香	72
疏肝解郁	不生气就不生病	74
健脾益胃	胃口一开 吃嘛嘛香	76
滋阴润肺	肺气足 不咳喘	78
强肾生精	人体的刚强后盾	80
排毒通便	轻松清除体内垃圾	82
消除疲劳	从此不再“压力山大”	84
专题	五色食材养五脏	87

PART 4

小棉棒按一按，专治小病和小痛 家庭常见病手耳足按摩

感冒 强健身体 抵御外邪	90
咳嗽 肺强健 咳立停	94
慢性鼻炎 闻香识臭不发愁	98
哮喘 按按捏捏除病根	100
畏寒症 补阳气 暖四肢	102
头痛 疏通经络 改善头痛	104
耳鸣 补肾精 耳不响	106
牙痛 清火就止痛	108
失眠 补心肾 睡觉香	110
便秘 润肠通便 有妙药	112
腹胀 健胃消气除胀	114
腹泻 补脾虚 止泄泻	116
慢性胃炎 和胃健脾 消除炎症	118
专题 居家必备的中成药	121

PART 5

小棉棒通经络，赶走富贵病 慢性病手耳足按摩

高血压 稳定血压 保护血管	124
糖尿病 调理三焦 力克三消	126
高脂血症 化痰湿 降血脂	128
冠心病 使心血管保持通畅	130
脂肪肝 健脾消脂护肝脏	132
专题 慢性病调理汤品	135

关节疼痛不用怕，一根棉棒除病根

关节疾病手耳足按摩

颈椎病 活血化瘀 保护颈椎	138
肩周炎 舒筋活络 缓解疼痛	140
腰痛 温阳补肾 消除疼痛	142
坐骨神经痛 疏通气血 消除疼痛	144
网球肘 疏经通络 滑利关节	146
膝关节痛 消瘀护膝止疼痛	148
类风湿关节炎 活血化瘀 消肿止痛	150
腰肌劳损 补肾养筋 强壮腰肌	152
专题 特效古方关节痛药酒	155

解决面子问题，小棉棒胜过化妆品

美容美体手耳足按摩

肥胖 消脂减肥 防慢性病	158
面部水肿 健脾利湿 消肿除胀	160
胸部扁平 促进胸部血液循环	162
皮肤粗糙 补肺益肾 润泽肌肤	164
大象腿 除脂美腿 苗条身材	166
黄褐斑 调节脏腑 告别“黄脸婆”	168
皱纹 补足气血 祛皱抗衰	170
青春痘 清热理气 消除痘痘	172
专题 美容护肤茶饮方	175

PART 8

男女问题别发愁，小棉棒一点就解决 生殖保健手耳足按摩

遗精 滋阴祛火 益肾固精	178
早泄 调补肾气 把住“精关”	180
阳痿 补肾壮阳 恢复男人自信	182
前列腺炎 清热消炎 呵护前列腺	184
月经不调 调补气血 调理月经	186
痛经 祛除寒湿 经期不痛	190
阴道炎 清热祛湿 消除炎症	194
乳房肿块 疏肝理气 散结消肿	196
性冷淡 补益肝肾 激发性欲	198
更年期综合征 调理阴阳 舒肝益肾	200
专题 老祖宗传下来的男女养肾功	203

PART 9

小棉棒随身带，突发疾病能应对 突发急症手耳足按摩

晕车晕船 调节神经 消晕止吐	206
中暑 调理阴阳 除热解暑	208
落枕 舒筋止疼痛	210
急性腰扭伤 强腰活血 消除腰痛	212
急性胃肠炎 呵护肠胃 消除炎症	214
扭挫伤 活血化瘀 消肿止痛	216
宿醉 改善脑部血液循环	218
眩晕 缓解头晕 恢复身体平衡	220
专题 能急救的招牌小动作	222

小棉棒大健康

手耳足 简易按摩祛病法

李爱科
主 编

北京东城中医医院前主任、副主任医师
北京市健宫医院儿科主任



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

小棉棒 大健康:手耳足简易按摩祛病法 / 李爱科主编. — 北京:中国纺织出版社, 2018. 3
ISBN 978-7-5180-4339-2

I. ①小… II. ①李… III. ①手-按摩疗法(中医)-基本知识②耳-按摩疗法(中医)-基本知识③足-按摩疗法(中医)-基本知识 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 282098 号

主 编 李爱科

编 委 会 李爱科 石艳芳 张 伟 石 沛 张金华 戴俊益
高婷婷 赵永利 余 梅 李 迪 杨 丹

策划编辑:樊雅莉 责任印制:王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 印张:14

字数:156 千字 定价:45.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

代序



社会的和谐，人民的幸福离不开健康。

健康是人民永恒关注的内容和话题，健康是人民永恒追求的福祉，而健康的保障离不开中医。

在特色社会主义的新时代，对中医的定位是在治疗未病的方面起着主导作用，在养生保健方面起着核心作用。诚然，中医的优势特色为养生保健，中医在疾病预防、康复方面有不可替代的作用及优势。诚如国医大师孙光荣教授所言“美丽中国有中医、人民健康有中医”，在中西医结合并重的时代，中国人民能够享受到这两种医疗体系，实在是莫大的幸福。

中医的养生方法是多种多样的，从道、法、学、术、器不同层面，有不同的认识和方法，然而李爱科主任从手、耳、足定位，采用小棉棒作为工具进行刺激而获得养生保健的方法，可谓独辟蹊径。

手、耳、足是人体的重要组成部分，其中暗含有诸多的人体生命密码！中医的整体观念告诉我们，人体是一个密不可分、高度联系的有机整体，手部、耳部、足部每个部分中的不同部位对应着我们五脏六腑、四肢百骸、诸般官窍，正所谓“有诸内者必行诸于外”，亦正如此，在中医诊断学方面有手诊、耳诊、足诊的方法。

棉棒取材便捷、价格实惠，且非常卫生，以棉棒的接触、按压手耳足部，安全卫生，且甚为舒服。此举深深符合中医的理念，且有创新，更有较好的依从性。

书中图文并茂，以图示的方法，详细展示了各个部位的穴位及反射区，明确其主治功效，且有非常强的操作性。全书以图解形式分述了慢性病、关节病、突发急症、美容美体、男女生殖保健、日常保健的穴位和操作方法，具有非常强的示范性。

李爱科主任师承名师，系京城小儿王刘弼臣老的入室弟子，其敬教师长，钻研业务，勤于实践，多得师父之真传。爱科主任睿智、风趣、笑容可掬，深得患者喜欢，其性崇尚缘，信缘、随缘、敬缘，常常顺其自然，强调才不尽用，低调的做人，默默的做事，把大量的精力花在临床实践上与疗效的思索与总结上，总能阶段性的出成果，譬如本书的问世，故乐为之序。

医学博士

北京市和平里医院儿科主任
国医大师孙光荣学术传承人

刘应科

刘应科

2017/11/1

做按摩为什么首选小棉棒	9
小棉棒显神通，六大穴护健康	10

绪论

小棉棒

打开人体大药房的金钥匙

用小棉棒唤醒身体的自愈力	11
通经络、补气血，小棉棒效果好	12
小棉棒按按脸，改善肌肤颜值高	13
巧拿小棉棒，效果加倍好	15
最常用的小棉棒按摩方法	17
使用小棉棒也有禁忌	19
哪种小棉棒最适合你	20

PART

1

让小棉棒“恋”上手耳足 手耳足中的健康密码

了解经络，妙用小棉棒	22
手耳足：全身多条经脉的汇聚处	24
手耳足是全身的投影	26
手耳足异常变化带来的警报	27
手耳足按摩注意事项	33



PART

2

用小棉棒激发身体的“妙药” 图解手耳足特效反射区和穴位

图解手部反射区及穴位	36
图解耳部反射区及穴位	50
图解足部反射区及穴位	58

PART

3

巧用小棉棒，做好保健病不找 日常保健手耳足按摩

养心安神	心神安 睡眠香	72
疏肝解郁	不生气就不生病	74
健脾益胃	胃口一开 吃嘛嘛香	76
滋阴润肺	肺气足 不咳喘	78
强肾生精	人体的刚强后盾	80
排毒通便	轻松清除体内垃圾	82
消除疲劳	从此不再“压力山大”	84

专题 五色食材养五脏

小棉棒按一按，专治小病和小痛 家庭常见病手耳足按摩

感冒 强健身体 抵御外邪	90
咳嗽 肺强健 咳立停	94
慢性鼻炎 闻香识臭不发愁	98
哮喘 按按捏捏除病根	100
畏寒症 补阳气 暖四肢	102
头痛 疏通经络 改善头痛	104
耳鸣 补肾精 耳不响	106
牙痛 清火就止痛	108
失眠 补心肾 睡觉香	110
便秘 润肠通便有妙药	112
腹胀 健胃消气除胀	114
腹泻 补脾虚 止泄泻	116
慢性胃炎 和胃健脾 消除炎症	118

专题 居家必备的中成药

121

小棉棒通经络，赶跑富贵病 慢性病手耳足按摩

高血压 稳定血压 保护血管	124
糖尿病 调理三焦 力克三消	126
高脂血症 化痰湿 降血脂	128
冠心病 使心血管保持通畅	130
脂肪肝 健脾消脂护肝脏	132

专题 慢性病调理汤品

135

PART

6

关节疼痛不用怕，一根棉棒除病根 关节疾病手耳足按摩

颈椎病 活血化瘀 保护颈椎	138
肩周炎 舒筋活络 缓解疼痛	140
腰痛 温阳补肾 消除疼痛	142
坐骨神经痛 疏通气血 消除疼痛	144
网球肘 疏经通络 滑利关节	146
膝关节痛 消瘀护膝止疼痛	148
类风湿关节炎 活血化瘀 消肿止痛	150
腰肌劳损 补肾养筋 强壮腰肌	152
专题 特效古方关节痛药酒	155

PART

7

解决面子问题，小棉棒胜过化妆品 美容美体手耳足按摩

肥胖 消脂减肥 防慢性病	158
面部水肿 健脾利湿 消肿除胀	160
胸部扁平 促进胸部血液循环	162
皮肤粗糙 补肺益肾 润泽肌肤	164
大象腿 除脂美腿 苗条身材	166
黄褐斑 调节脏腑 告别“黄脸婆”	168
皱纹 补足气血 祛皱抗衰	170
青春痘 清热理气 消除痘痘	172
专题 美容护肤茶饮方	175

PART 8

男女问题别发愁，小棉棒一点就解决 生殖保健手耳足按摩

遗精 滋阴祛火 益肾固精	178
早泄 调补肾气 把住“精关”	180
阳痿 补肾壮阳 恢复男人自信	182
前列腺炎 清热消炎 呵护前列腺	184
月经不调 调补气血 调理月经	186
痛经 祛除寒湿 经期不痛	190
阴道炎 清热祛湿 消除炎症	194
乳房肿块 疏肝理气 散结消肿	196
性冷淡 补益肝肾 激发性欲	198
更年期综合征 调理阴阳 舒肝益肾	200
专题 老祖宗传下来的男女养肾功	203

PART 9

小棉棒随身带，突发疾病能应对 突发急症手耳足按摩

晕车晕船 调节神经 消晕止吐	206
中暑 调理阴阳 除热解暑	208
落枕 舒筋止疼痛	210
急性腰扭伤 强腰活血 消除腰痛	212
急性胃肠炎 呵护肠胃 消除炎症	214
扭挫伤 活血化瘀 消肿止痛	216
宿醉 改善脑部血液循环	218
眩晕 缓解头晕 恢复身体平衡	220
专题 能急救的招牌小动作	222

取穴精准

小棉棒的棉花头较小，更能精准按压到人体某个穴位或反射区，按摩力度明显，效果显著。

质地柔软

小棉棒的棉花头比起一些硬质的按摩工具更柔软，和皮肤接触，不仅光滑细腻，还不会损伤皮肤。

力度均衡

用小棉棒作用于人体穴位或反射区，按摩力度便于灵活调控，可以根据身体状况和不同的病症，安排力度的轻重缓急。

方便携带

小棉棒细小、轻巧，比其他按摩工具更容易随身携带。无论在家，还是在办公室，小棉棒都能为按摩提供便利。

做按摩 为什么首选小棉棒

许多人觉得很好奇，为什么按摩时不用手掌，不用按摩锤，非要用小棉棒呢？小棉棒是一个全新的自我按摩工具，看起来不起眼，却有着独特的优势。

最适合手耳足部位按摩

由于人体手耳足部位反射区和穴位密集、狭小，用手或其他按摩工具不容易精准取穴。用小棉棒来代替双手或其他工具做按摩，能轻松找到穴位，达到按摩效果。