

手。足。耳。



◎实用有效的按摩方法

养生保健、防病治病
缓解不适、美容美体

◎100多种读者最关注的健康
或美丽问题

症状提示、按摩原理、奇效穴位
按摩步骤、示范图片、日常养生

湖南美术出版社

奇效穴位治百病

大全集

◆手足耳不仅是人体经络和穴位的汇集之处，也是人体的全息胚器官，上面有所有器官的反射区，按摩它们可以通畅气血、调和阴阳、防治疾病。另外，手足耳更是人体易于取穴、易于施用按摩手法的部位，是人体的「天然药箱」。



健康生活

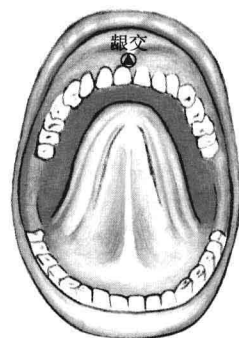
SHOUZUER QIXIAO XUEWEI ZHIBAIBING DAQUANJI ◎段明月 编著

人体穴位及经络体表循行图

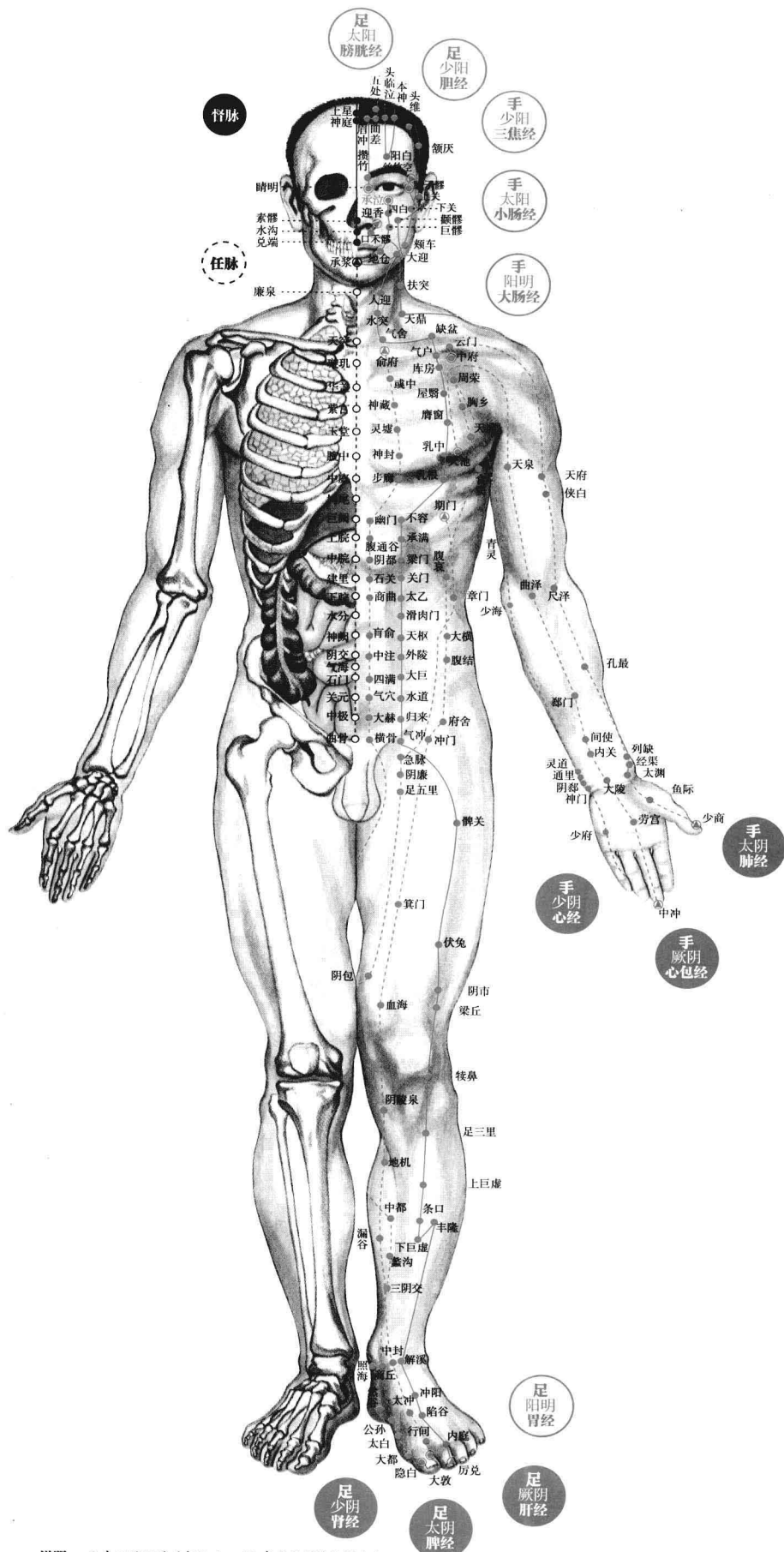
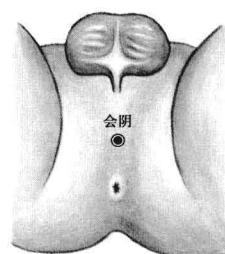
正

14 条经

◎ 督脉终止穴

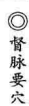


◎ 任脉起始穴

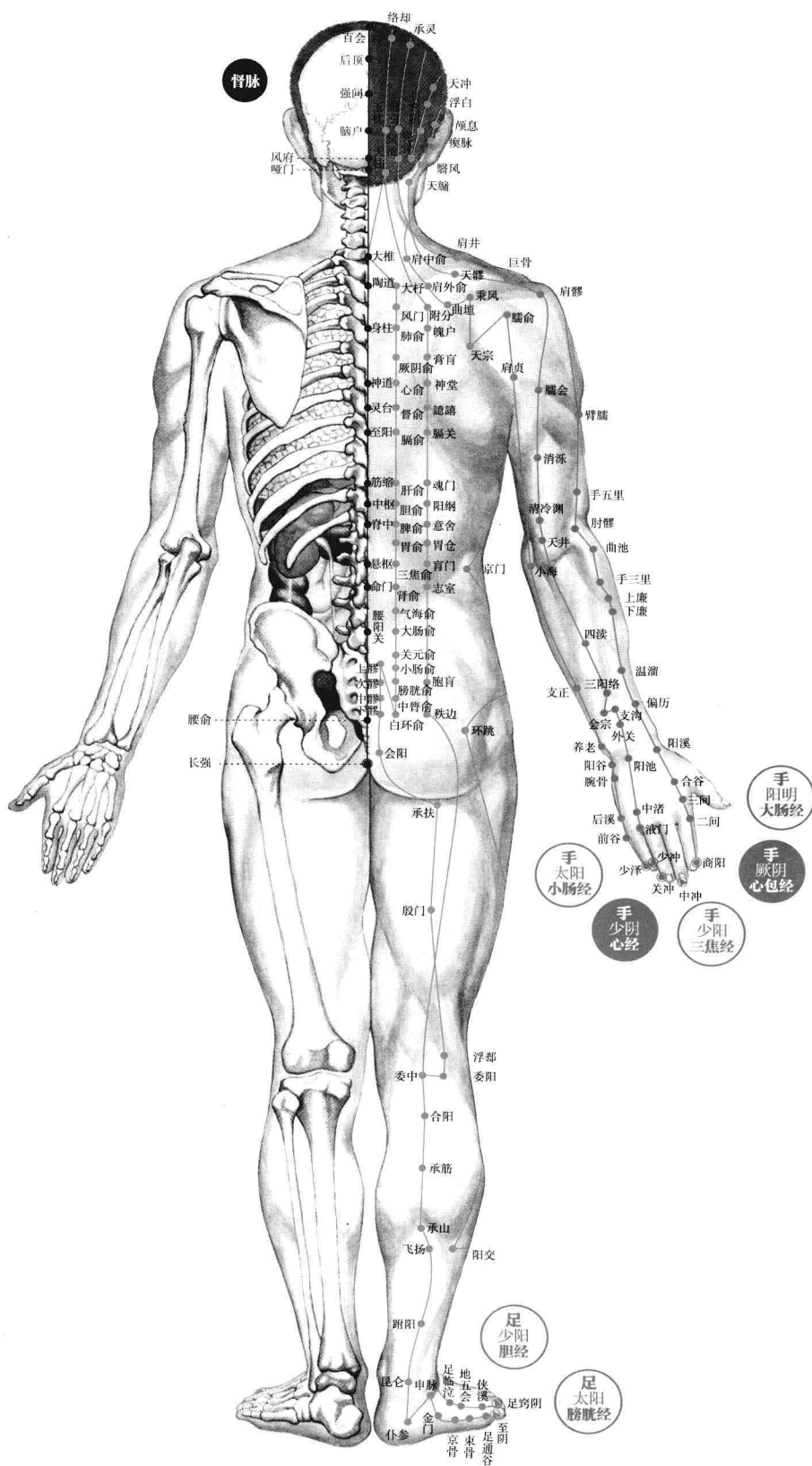


说明：●表示该经的起始穴 ○表示该经的终止穴

⑧条经



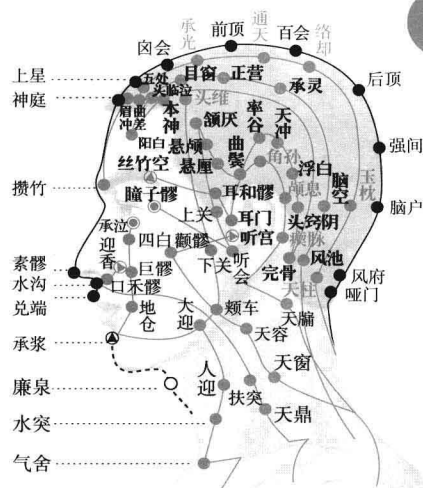
百会



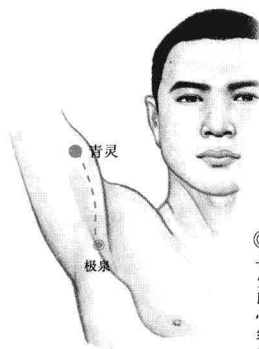
说明: ●表示该经脉的起始穴 ▲表示该经脉的终止穴

側

⑭条经



◎ 头部穴位放大展示



◎ 手少阴心经要穴



◎足少阴肾经起始穴



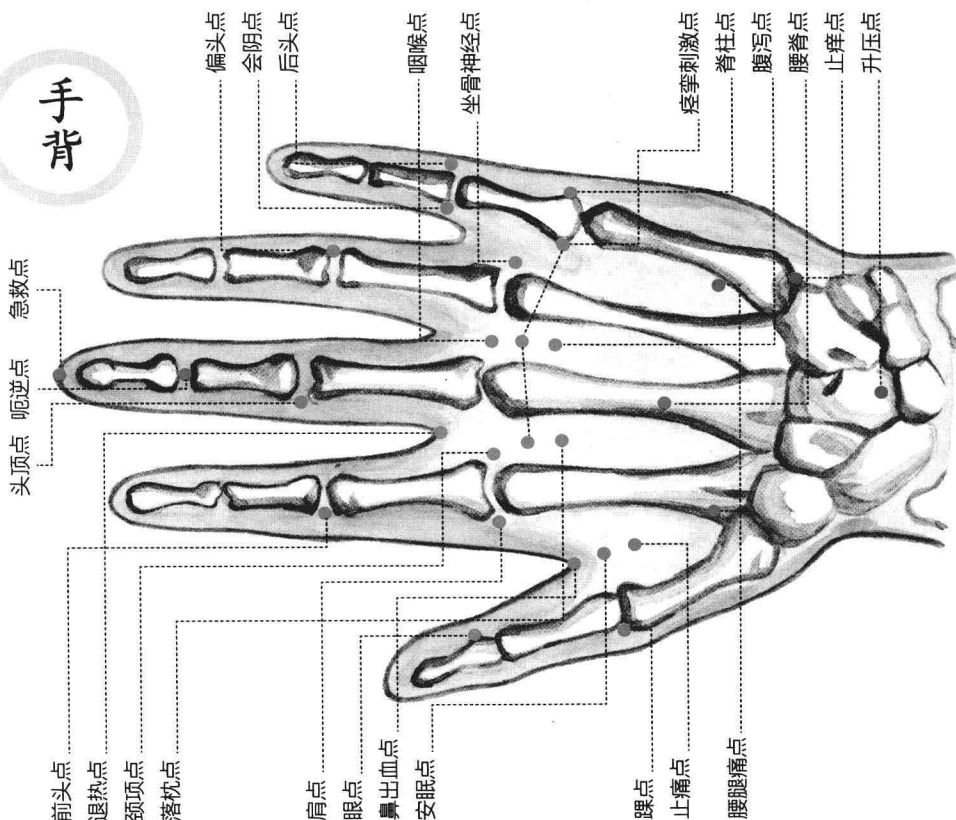
说明: ●表示该经脉的起始穴 ▲表示该经脉的终止穴

手掌/背

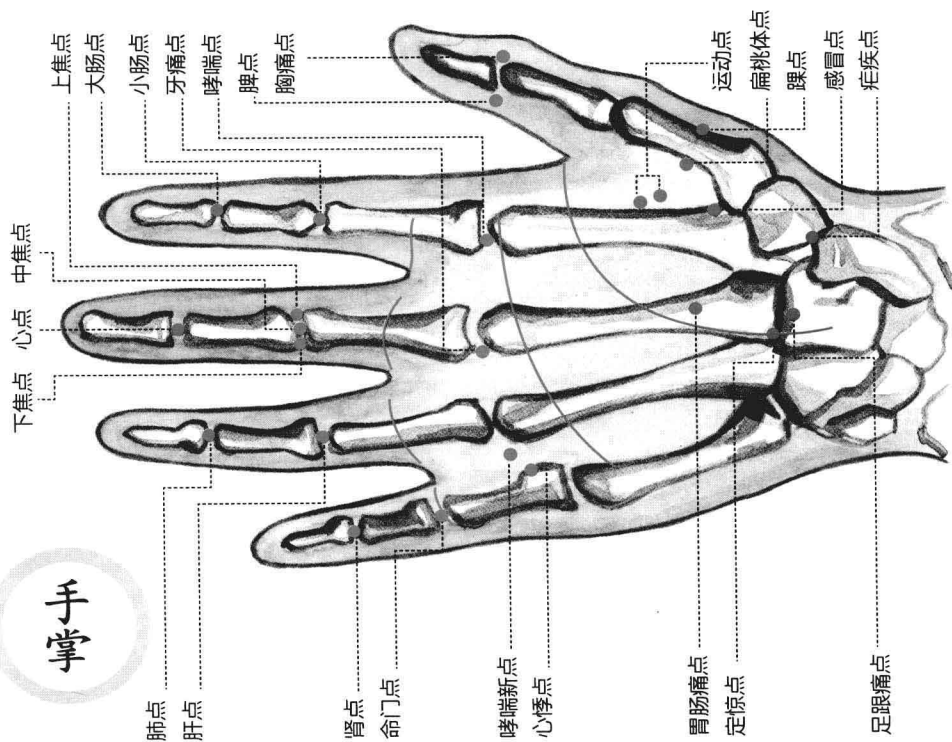
HAND REACTIVE POINTS

反应点图

手背



手掌

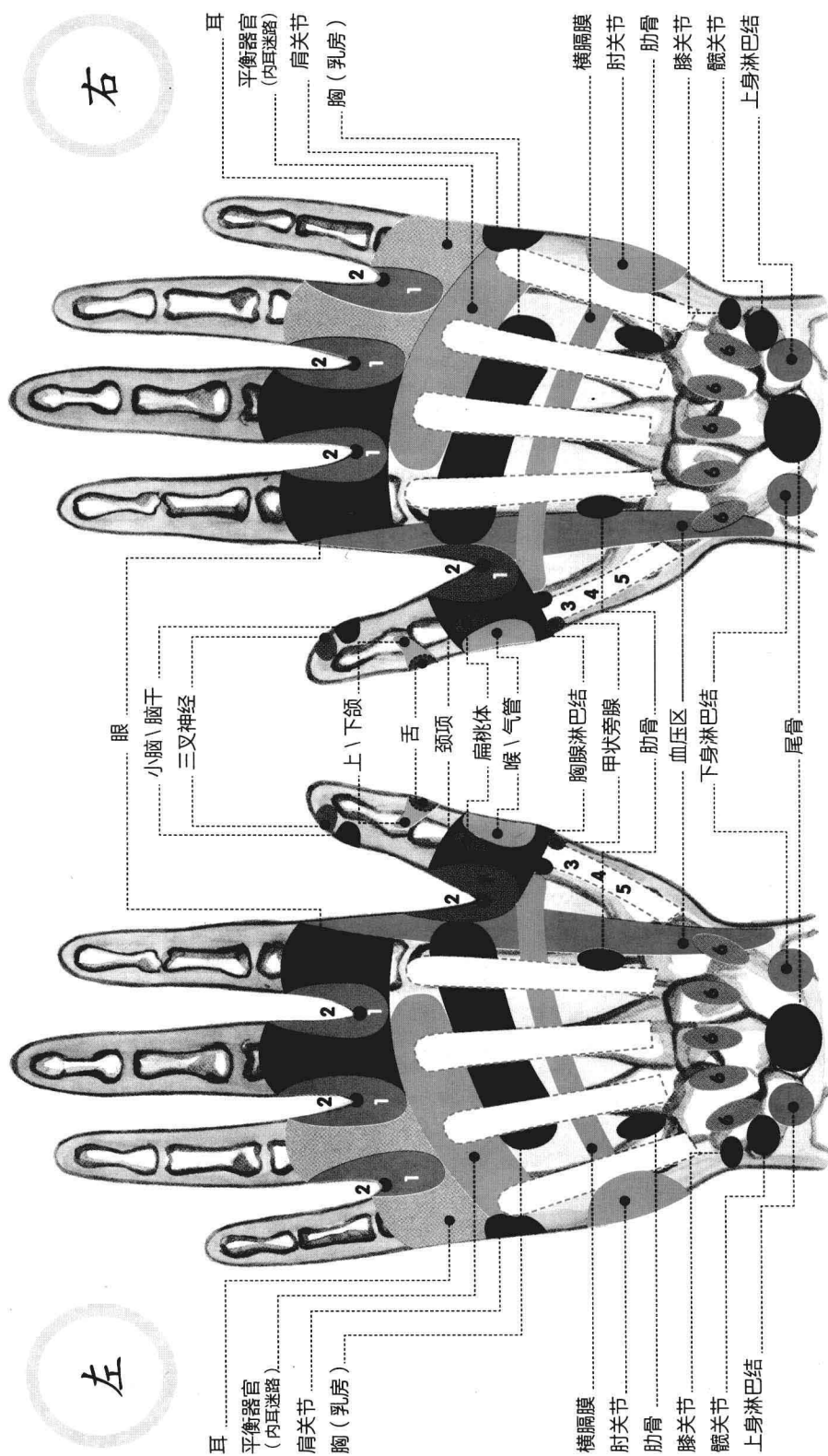


HAND REFLECTION AREA

反
射
区
图

1. 颈肩后区
2. 头颈淋巴结
3. 颈椎
4. 胸椎
5. 腰椎
6. 骶骨

手背反射区



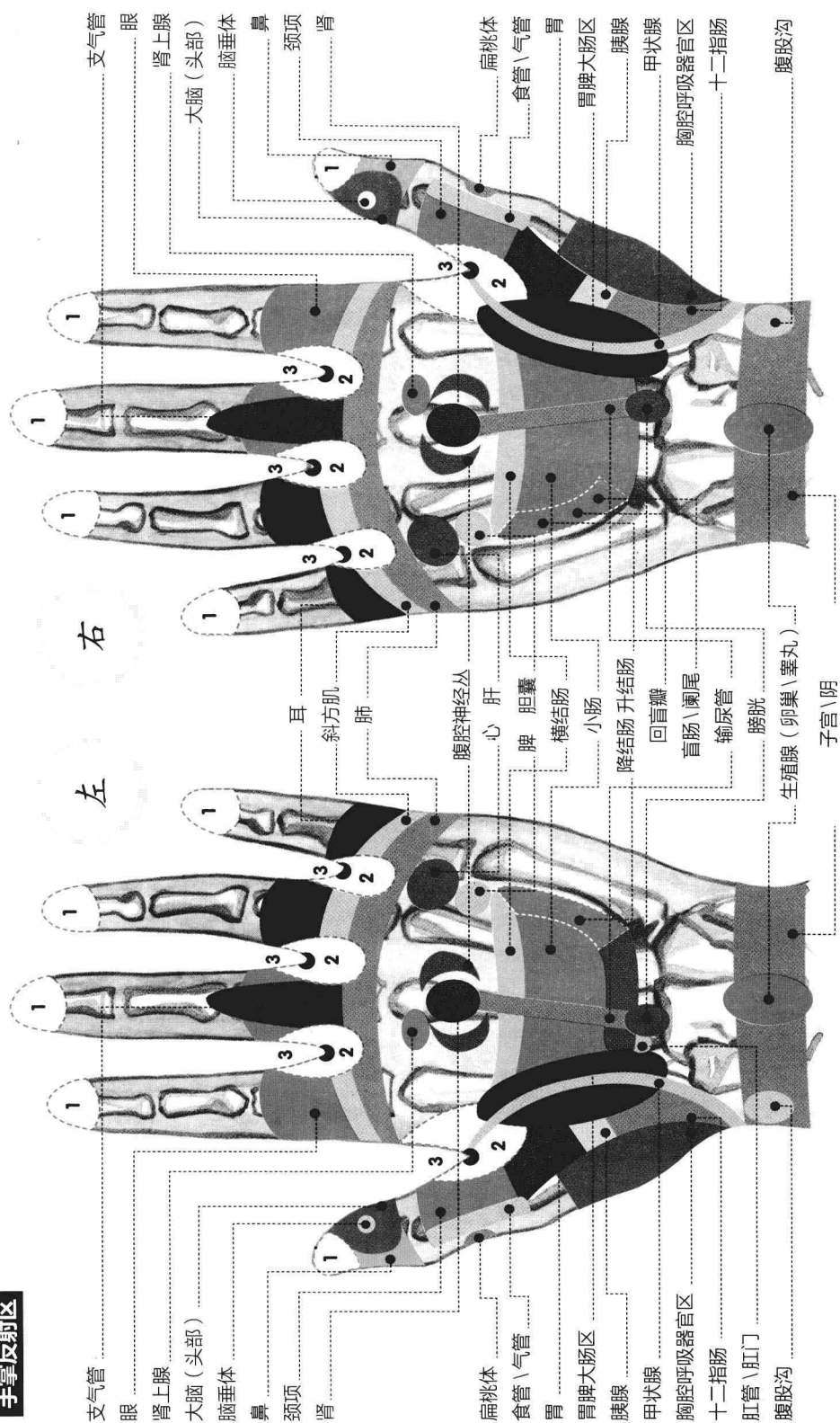
手掌

HAND REFLECTION AREA

反 射 区 图

1. 额窦 2. 颈肩前区 3. 头颈淋巴结

手掌反射区



足背

FOOT REFLECTION AREA

反

射

区

图

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

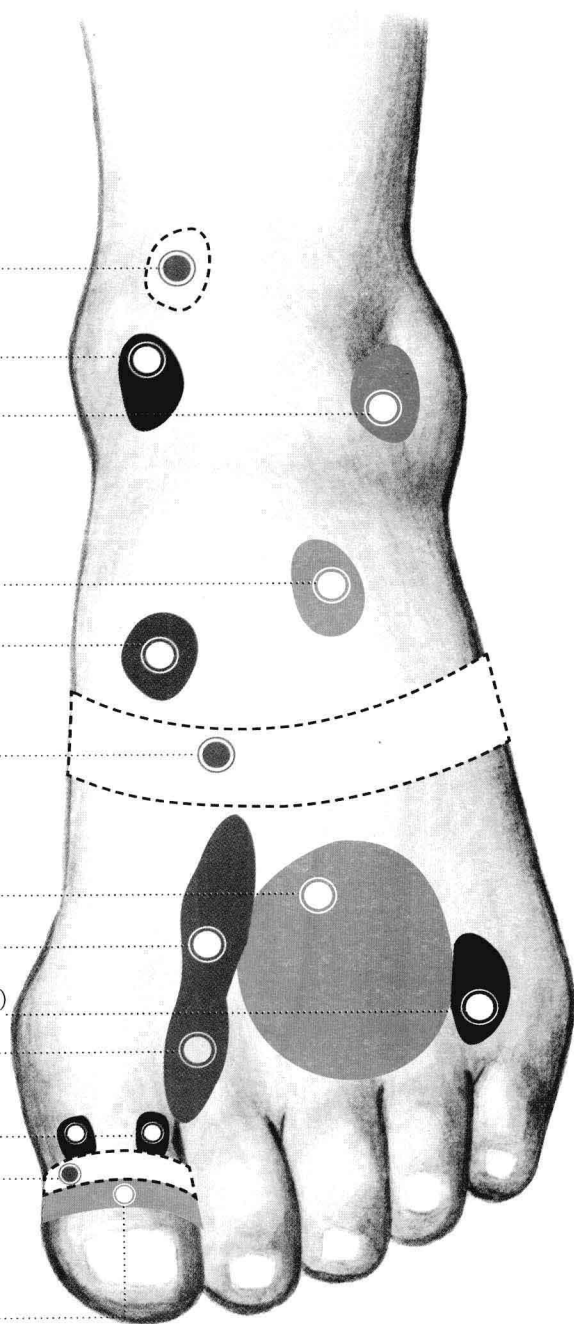
平衡器官(内耳迷路)

喉\气管\声带

扁桃体

下颌

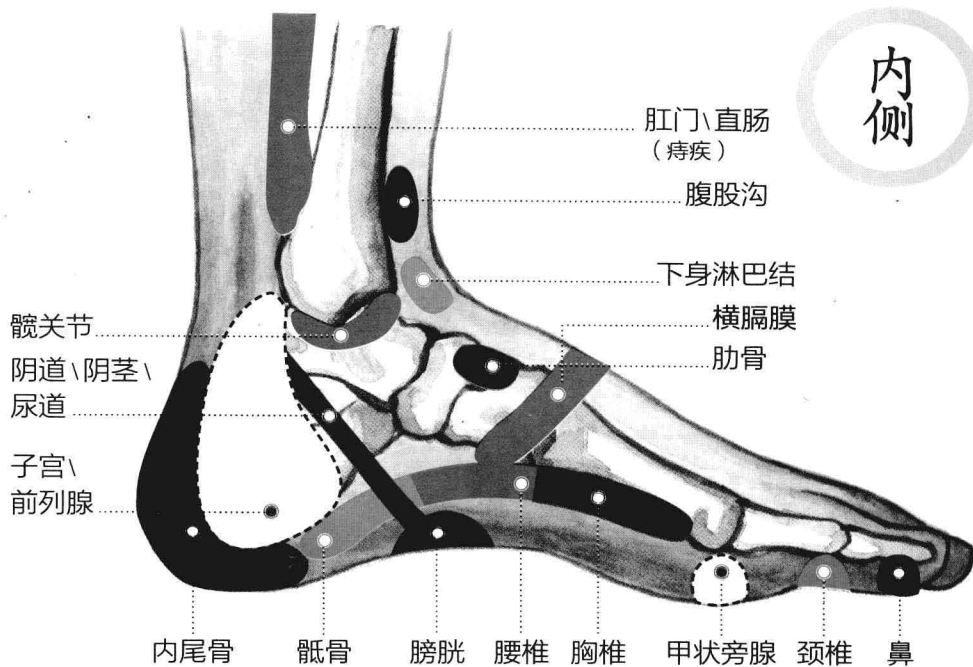
上颌



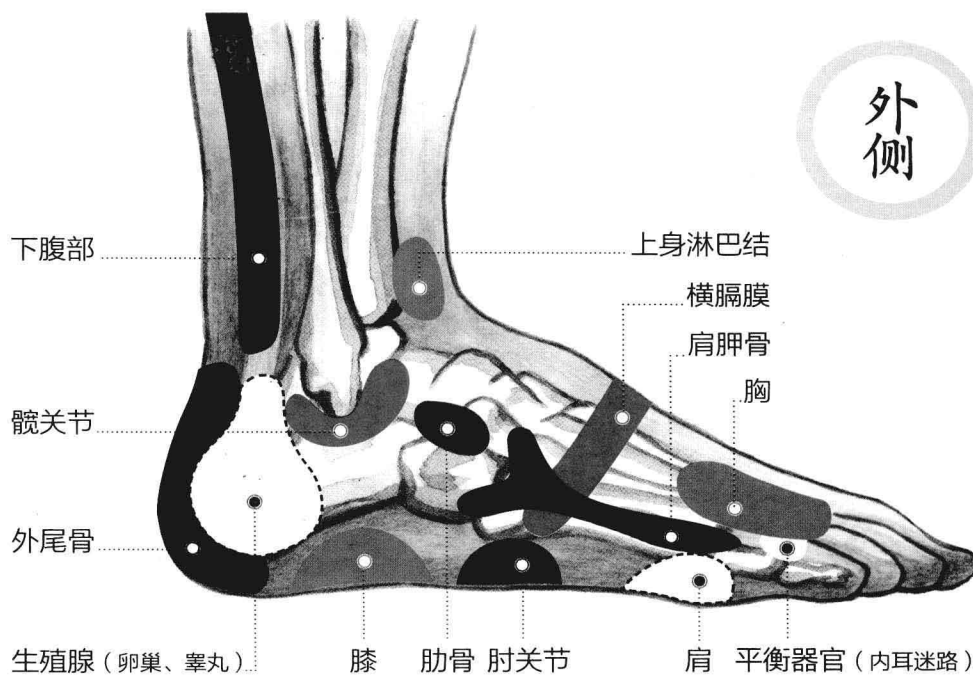
足 内外侧

FOOT REFLECTION AREA

内侧



外侧



反

射

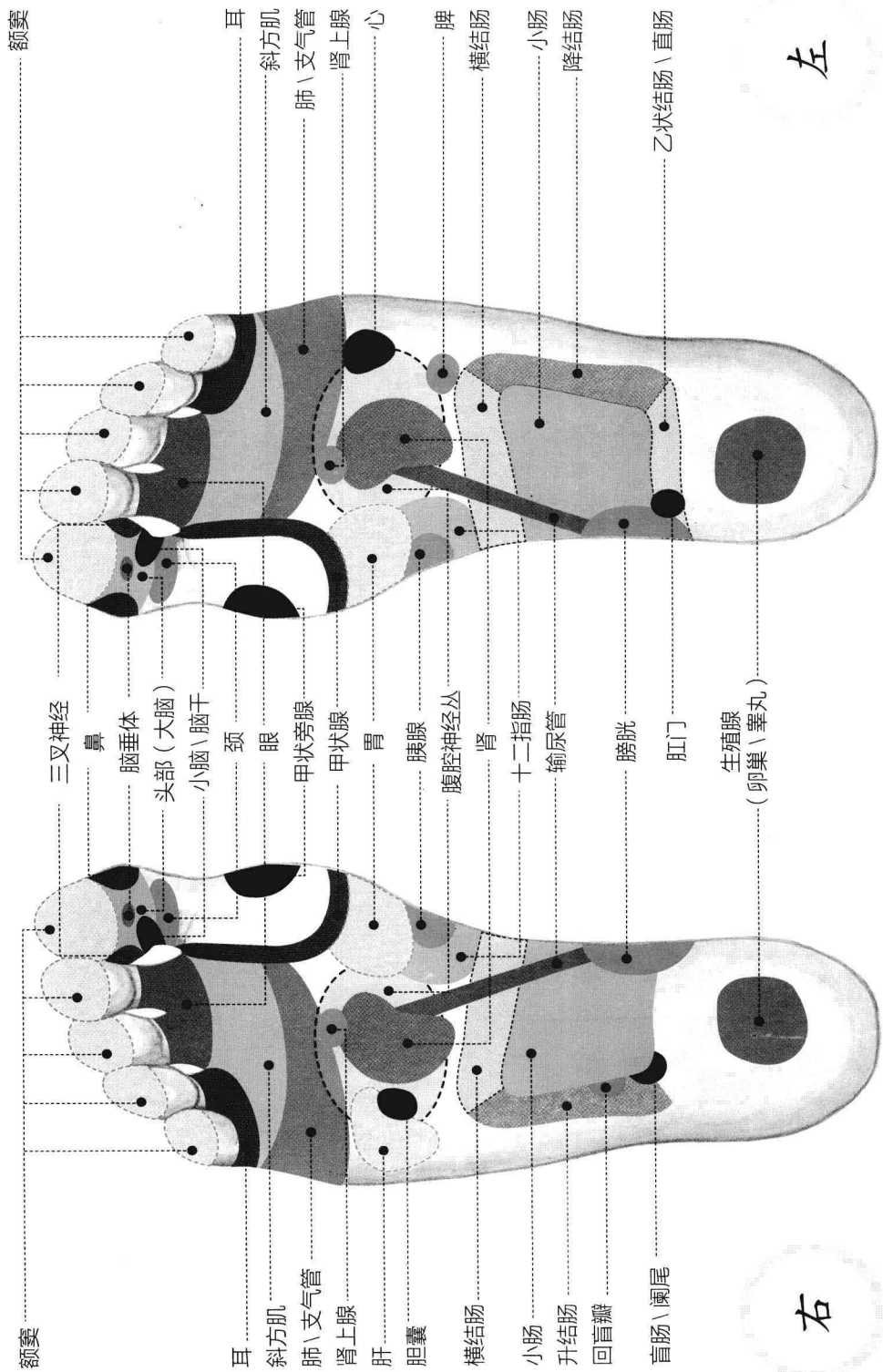
区

图

足底

FOOT REFLECTION AREA

反 射 区 图



EAR REFLECTION AREA

图





前言



现代社会，人们总是行色匆匆，工作、人际交往、学习、家庭……有太多的事情需要处理，时间总是不够用，体力透支也常常满不在乎，显然现实的压力比未来的健康更加迫切。体力长期透支的结果，必然是健康状况的恶化。这时人们就会拖着病怏怏的身体找到医生，言谈举止中透漏出这样的信息“你是医生，你看着办吧”。诚然，医生有责任让患者康复，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，除了要讲究规律的生活外，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，而不是纯粹的旁观者。有一种方法，具有操作简便、易学易懂、人人会做、适用范围广、不花钱或者少花钱、安全可靠、疗效显著等特点，十分适合普通人学习和掌握，这就是中医的按摩疗法。

人体是一个完善的智能系统，具有强大的自愈能力，这一点我们每个人都有深刻的体会，无需赘言。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，按摩就是去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，便越接近疾病。”拥有数千年历史的按摩疗法，从不借助于化学药品，是纯正的自然疗法，而今更融合了西方的反射疗法，疗效更为显著。

手足耳是人体非常理想的按摩部位，它们都是人体的全息胚器官，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相应器官的治疗保健作用。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，预防和治疗各种疾病。手足耳更是人体易于取穴、易于施用的按摩部位，对每个人来说都是不可多得的天然药箱。

本书以手足耳为切入点，全面介绍手足耳保健按摩以及常见病症、日常保健、美容美体的手足耳部按摩治疗方法。这些方法均简单易行，且配有详细的图示，便于读者的学习和实践。

鉴于按摩疗法的博大精深和编者的水平有限，本书在编著过程中难免出现纰漏和疏忽，欢迎有识之士批评赐正，也愿本书能帮助读者祛除疾病，带来健康。

目/录

C O N T E N T S

第1章 常按手足耳，疾病不敢来

“脚底按摩之父”的神奇疗法	002
随身的“百宝药箱”	004
学会按摩，就找到了“药箱”的钥匙	006

第2章 如何按摩手足耳

了解手足耳，找到按摩点	008
人体外在的大脑——手	008
人体第二心脏——足	009
人体的缩影——耳	010
手足耳常用按摩方法	011
简单的按摩手法	011
强效窍门疗法	014
手足耳按摩小细节	015
按摩前的准备	015
按摩的宜与忌	016

第3章 奇效按摩治疗常见病

内科疾病	018
高血压	018
低血压	022
冠心病	025
心律失常	028
心绞痛	031
动脉硬化	034
中风	037
高脂血症	040

糖尿病	043
甲状腺功能亢进	047
贫血	050
普通感冒	053
慢性支气管炎	057
哮喘	060
肺炎	063
肺气肿	066
慢性胃炎	069
胃下垂	072
呃逆	076
胃及十二指肠溃疡	079
慢性肠炎	083
慢性胆囊炎	086
便秘	089
腹泻	093
慢性肝炎	095
慢性肾炎	098
类风湿性关节炎	100
坐骨神经痛	103
畏寒症	105
神经衰弱	108
失眠	111
眩晕	114

外科疾病	118
痔疮	118
颈椎病	121
肩周炎	124
膝关节炎	127
腰椎间盘突出	130
腰肌劳损	133

骨质增生	136
急性腰扭伤	138
腕管综合征	141
足跟痛	144

妇科、儿科疾病 146

月经不调	146
痛经	150
闭经	153
慢性盆腔炎	156
乳房肿块	159
乳腺增生	161
更年期综合征	164
不孕症	168
小儿厌食症	171
小儿多动症	174
小儿百日咳	177
小儿扁桃体炎	180

男科疾病 183

遗精	183
阳痿	186
早泄	190
慢性前列腺炎	193
前列腺肥大	196
泌尿系结石	199

五官科疾病 202

口腔溃疡	202
慢性咽喉炎	205
牙痛	208
假性近视	212
白内障	215
青光眼	218
中耳炎	222
耳鸣耳聋	225

慢性鼻炎	229
鼻出血	234

皮肤科疾病 238

斑秃	238
荨麻疹	241
牛皮癣	244
湿疹	247
神经性皮炎	250
冻疮	253

第4章 日常养生的手足耳按摩

增强体质 256

强心宁神	256
润肺益气	259
疏肝清火	262
调和脾胃	265
强肾生精	268
调理气血	271
排出体内毒素	274
提高免疫力	277

给心脑血管“减负” 280

提神醒脑	280
增强记忆力	283
消除焦虑	286
赶走抑郁	289
缓解心理压力	292

缓解身体不适 295

解除肩部酸痛	295
消除身体疲劳	298
缓解视疲劳	301
治疗落枕	304
去掉口臭	307

防治打鼾	310
缓解多汗症	313
缓解有气无力现象	316
缓解戒烟酒后的不适症状	319
缓解晕车、晕船	322
缓解宿醉	325
消除水肿	328
缓解小腿抽筋	331

第5章 手足耳按摩助你更美丽

美容美发 334

除掉青春痘	334
消灭雀斑	337
祛除黄褐斑	340

消除面部皱纹	343
抹去鱼尾纹	346
去除酒糟鼻	349
改善面色	352
消除黑眼圈	355
抹去眼袋	358
保持肌肤弹性	361
乌发	364

美体塑身 367

全身减肥	367
丰胸	370
瘦腰腹	373
美腿	376
翘臀	379

常按手足耳， 疾病不敢来



手/足/耳/奇/效/穴/位/治/百/病/大/全/集

人吃五谷杂粮，总免不了与疾病打交道。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。正如平凡中总孕育着神奇，最疑难的问题常有最简单的解决之道。就某些疾病而言，人体自有大药来防治，经常按摩手、足、耳即可将不少疾病消弥于无形。