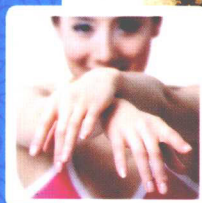


专家亲授 · 高清摄录
赠送
 超长DVD
 全身保健按摩套路入门

图解 对症 头耳按摩

图说家庭健康自助系列



崔晓丽◎编著

为中医保健正本清源！中医世家杰出女掌门人，深得『红医』真传

崔晓丽率专家团队，用海量图片打造一学就会的健康图典

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解对症手足头耳按摩/崔晓丽编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.1

(图说家庭健康自助系列)

ISBN 978-7-5019-7653-9

I. ①图… II. ①崔… III. ①按摩疗法(中医) —图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第090300号

责任编辑: 付佳 王恒中 王晓晨 责任终审: 张乃柬
责任监印: 胡兵 装帧设计: 车芹 回归线视觉传达
美术编辑: 杨瑜

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京天顺鸿彩印有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2011年1月第1版第1次印刷

开本: 720×1020 1/16 印张: 14

字数: 250千字

书号: ISBN 978-7-5019-7653-9 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

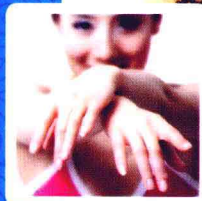
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100409S2X101ZBF

专家亲授·高清摄录
赠送
 超长DVD
 全身保健按摩套路入门

图解 对症手 头耳按摩

图说家庭健康自助系列



崔晓丽◎编著

为中医保健正本清源！中医世家杰出女掌门人，深得『红医』真传

崔晓丽率专家团队，用海量图片打造一学就会的健康图典

图解 对症手足 头耳按摩

与京城国医的健康理念接轨 与杏林国手的生活方式同步

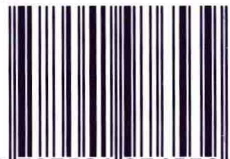
- 手足头耳，人体的四大药库
经络——沟通人体上下内外的通道
穴位——调节阴阳、保健祛病的养生“灵药”
养生祛病的“手”要任务
.....
- 按摩，见证手到病除的神奇功效
手部按摩
足部按摩
头部按摩
耳部按摩
.....
- 手足头耳按摩的奇效穴位和反射区
手部反射区示意图及详解
手部经穴示意图及详解
足部反射区示意图及详解
.....
- 家庭常见病的对症按摩法
全身症状的对症按摩法
心脑、神志病症的对症按摩法
头面、五官病症的对症按摩法
.....
- 简单有效的手足头耳养生法
健身手操
足部保健
.....

以及更多你想知道的

.....

上架建议：大众健康

ISBN 978-7-5019-7653-9



9 787501 976539 >

定价：29.80元

图解 对症手足头耳 按摩

TU JIE
DUI ZHENG SHOU
ZU TOU ER AN MO

崔晓丽 / 编著



第一章

手足头耳，人体的四大药库

经络——沟通人体上下内外的

通道	012
什么是经络	012
十二经脉	012
经络的作用	014
经络是人体自有的天然良医	014

穴位——调节阴阳、保健祛病

的养生“灵药”	015
穴位的分类	015
穴位的辅疗作用	015
穴位的命名方法	016

养生祛病的“手”要任务... 017

手部养生的特点	017
辅疗效果较好	017
安全、无副作用	017
简便直观	017
可做早期诊断，提早发现疾病	017
手部望诊与手部诊疗	018
望手掌色泽、纹理诊病	018
望手指诊病	018
望手指及其关联的脏腑诊病	018
望指甲诊病	019



健康之路，始于足下..... 020

足部保健的特点	020
足部保健的历史渊源	020
足部保健的作用机理	020
足部望诊与足诊足疗	020
望足诊病的顺序	020
望足形诊病	021
望足色诊病	021
望足部反射区诊病	022
望趾甲诊病	022

养生保健，从头开始..... 023

头部保健的特点	023
头部望诊与头部诊疗	024
望嘴唇诊病	024
望面色诊病	024
查面容诊病	024
查头发诊病	025

耳诊耳疗，养生一宝..... 026

耳部保健的特点	026
耳部望诊与诊疗	026
耳部望诊的方法	026
望耳廓的形态	026
望耳廓的色泽	028
耳穴视诊阳性反应举例	028

第二章

按摩，见证手到病除的神奇功效

按摩，书写中医传奇的养生

祛病法 030

按摩的神奇功效 030

家庭按摩的特点 030

按摩的常用手法 031

抖法 031

啄法 031

拿法 031

滚法 031

擦法 032

扣法 032

拍捶法 032

家庭按摩的适应证与禁忌证 033

家庭按摩的适应证 033

家庭按摩的禁忌证 033

手部按摩 034

手部按摩的保健功能 034

调节阴阳平衡 034

促进血液循环 034

保持经络平衡 034

符合神经反射原理 034

手部按摩的常用手法 035

点法 035

按法 035

搓揉法 035

压法 035

推法 036

掐法 036

手部按摩的适应证与禁忌证 036

手部按摩的适应证 036

手部按摩的禁忌证 036

足部按摩 037

足部按摩的保健功能 037

活血，祛瘀，排毒 037

调节阴阳平衡 037

调整脏腑功能 037

畅通通便 038

足部按摩的常用手法 038

推法 038

食指单勾法(点法) 038

按法 038

揉法 039

扣法 039

擦法 039

捏法 039

踩法 040

足部按摩的适应证与禁忌证 040

足部按摩的适应证 040

足部按摩的禁忌证	040
----------------	-----

头部按摩..... 041

头部按摩的养生原理	041
-----------------	-----

头部按摩的常用手法	041
-----------------	-----

偏峰推法	041
------------	-----

拘抹法	041
-----------	-----

指擦法	042
-----------	-----

刮法	042
----------	-----

搔法	042
----------	-----

指按法	042
-----------	-----

拿五经法	043
------------	-----

头部按摩的适应证与禁忌证	043
--------------------	-----

头部按摩的适应证	043
----------------	-----

头部按摩的禁忌证	043
----------------	-----

耳部按摩..... 044

耳部按摩的养生原理	044
-----------------	-----

耳部按摩的技巧和手法	045
------------------	-----

耳廓正面按摩法	045
---------------	-----

耳背按摩法	045
-------------	-----

鸣天鼓	045
-----------	-----

捏提耳尖法	045
-------------	-----

全耳按摩法	045
-------------	-----

捏拉耳垂	045
------------	-----

指腹旋摩法	045
-------------	-----

指压法	045
-----------	-----

压丸法	046
-----------	-----

耳部按摩的适应证与禁忌证	046
--------------------	-----

耳部按摩的适应证	046
----------------	-----

耳部按摩的禁忌证	046
----------------	-----

正确认识按摩时的疼痛 .. 047

痛感与疾病的关系	047
----------------	-----

按摩所致疼痛的类型	047
-----------------	-----

痛感与力度的关系	047
----------------	-----

痛感与疗效的关系	048
----------------	-----

帮助患者不惧疼痛	048
----------------	-----

操作失误带来的疼痛	048
-----------------	-----

痛感与病情密切相关	048
-----------------	-----



第三章

手足头耳按摩的奇效穴位和反射区

手部反射区示意图及详解... 050

手部生物全息示意图	050
双手掌反射区示意图	051
双手背反射区示意图	051
手部的65个反射区	052

手部经穴示意图及详解... 060

手太阴肺经	060
手厥阴心包经	060
手少阴心经	060
手阳明大肠经	060
手少阳三焦经	060
手太阳小肠经	060
手部的48个穴位	061

足部反射区示意图及详解... 070

足部生物全息示意图	070
足背反射区示意图	071
足底反射区示意图	072
足侧面反射区示意图	073
足部的64个反射区	074

足部经穴示意图及详解.. 086

足厥阴肝经	086
足阳明胃经	086

足少阳胆经	087
足太阳膀胱经	087
足太阴脾经	087
足少阴肾经	087
足部的62个穴位	088

头部经穴示意图及详解.. 099

头部经络图	099
头部正面穴位图	100
头部背面穴位图	101
头部侧面穴位图	102
头部的90个穴位	103

耳部穴位示意图及详解.. 114

国家标准耳廓分区图	114
国家标准耳穴定位图	115
耳部的93个穴位	116



第四章

家庭常见病的对症按摩法

全身症状的对症按摩法 .. 124

糖尿病	124
高血压	125
低血压	126
肥胖症	127
慢性疲劳综合征	128
甲亢	129
高血脂	130

心脑、神志病症的对症按摩法 ... 131

头痛	131
眩晕	132
失眠	133
脑卒中	134
心悸	135
焦虑症	136
记忆力衰退、脑萎缩	137
神经衰弱	138
晕厥	139
癫狂	140
癫痫	141

头面、五官病症的对症按摩法 ... 142

面瘫	142
面痛	143

目赤肿痛	144
------------	-----

麦粒肿	145
-----------	-----

鼻炎、鼻窦炎	146
--------------	-----

齿、口、咽部病症的对症按摩法 ... 147

牙痛	147
口腔溃疡	148
咽喉肿痛	149
慢性咽炎	150

颈肩腰背病症的对症按摩法 ... 151

颈椎病	151
落枕	152
肩周炎	153
腰痛、腰肌劳损	154
坐骨神经痛	155

胸肺病症的对症按摩法 ... 156

感冒	156
咳嗽	157
哮喘	158

胃肠肝胆病症的对症按摩法 ... 159

呕吐	159
呃逆	160
胃痛	161

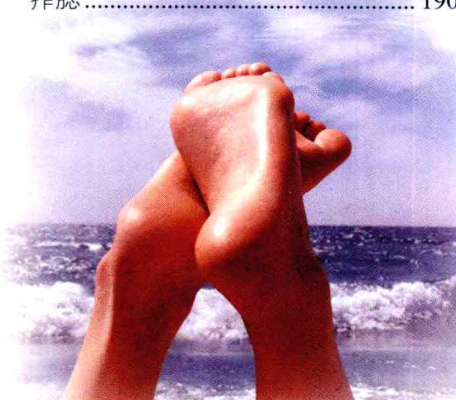
腹痛	162	浮肿	170
便秘	163	癃闭	171
泄泻	164	 皮肤病症的对症按摩法 ...	172
慢性胃炎	165	斑秃	172
痔疮	166	白发	173
黄疸	167	干燥症	174
胆囊炎	168	痤疮	175
 肾、膀胱病症的对症按摩法 ...	169	皮肤粗糙	176
肾病	169		

第五章

特定族群的对症按摩法



 女性病症的对症按摩法 ..	178	老年痴呆症	187
早孕反应	178	冠心病	188
经前期综合征	179	心绞痛	189
痛经	180	 小儿病症的对症按摩法 ...	190
绝经期前后诸症	181	疥腮	190
子宫脱垂	182		
更年期综合征	183		
 男性病症的对症按摩法 ..	184		
阳痿	184		
前列腺炎	185		
 中老年人病症的对症按摩法 ...	186		
耳鸣、耳聋	186		



第六章

简单有效的手足头耳养生法

健身手操 192

翻掌 192

指掌运动 193

对指 194

捻按掌指 195

交掌运动 196

刷手 197

握拳 198

旋转 199

拍击手掌 200

足部保健 201

行走锻炼法 201

足浴疗法 203

日常足部保健小动作 209

足部SPA 211

松紧腿脚运动 211

头耳保健按摩 212

头部综合保健 212

头皮按摩 214

面部保健 215

眼部保健 216

鼻部保健 217

耳部保健 218

口腔保健 219

日常养生保健按摩 220

排毒清脂 220

消除疲劳 221

镇定安神 221

益智健脑 222

促进睡眠 222

消除皱纹 222

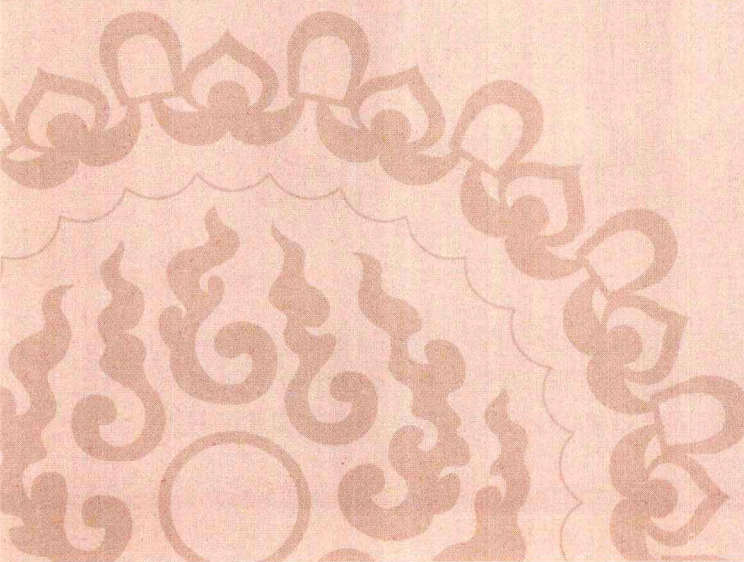




第一章

手足头耳， 人体的 四大药库

经络是人体养生保健的大药库，《内经·海论》说：『十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节』。就是说，人体的经穴在内隶属于脏腑；在外分布于四肢、头耳等部位。可见，手足头耳就是人体最常见的大药库，有了它们的帮助，我们追求健康的路就变得更为平坦了。

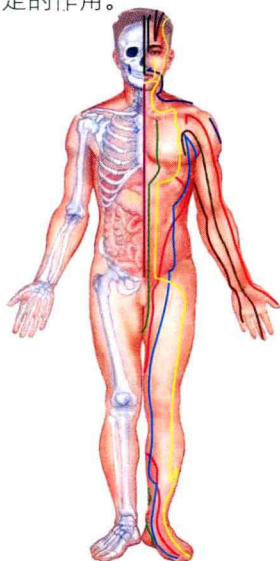


经络——沟通人体上下内外的通道

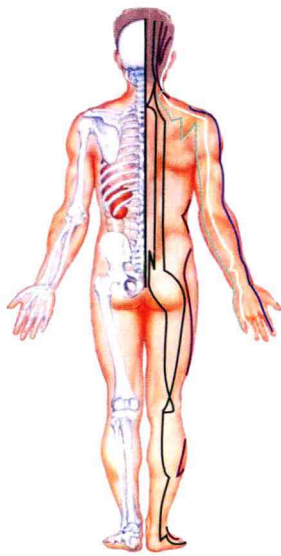
什么是经络

中医说的经络是指运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，是人体功能的调控系统。对经络的认识是人体针灸和按摩的基础，也是中医理论的重要组成部分。只有了解了人体的经络循行，彻底明白为什么按压某个穴位可缓解各种病痛，才能为自己、为家人有针对性地实施按摩，祛除各种不适症状，达到缓解病痛、强健身体的养生目的。

经络包括十二经脉、十二经别、奇经八脉等。十二经脉是经络的主干，“内藏于府藏（脏），外络于支节”（《内经·海论》）。十二经脉是经络系统的主体，所以称其为十二正经。十二经别是十二经脉在胸腹及头部的内行支脉。奇经八脉具有特殊分布和一定的作用。



正面经络图



背面经络图



侧面经络图

十二经脉

在人的身体上，从胸部走向手指末端的有手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经；从手指末端走向头部的有手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经；从头部走向足部的有足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经；从足部走向胸部的有足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经。

十二经脉循行分布情况简表

十二经脉		外部	内部
手三阴经	手太阴肺经	上胸外侧（第3侧线上端）→上肢内侧前→拇指	属肺，络大肠
	手厥阴心包经	乳旁→上肢内侧中→中指	属心包，络三焦
	手少阴心经	腋下→上肢内侧后→小指	属心，络小肠
手三阳经	手阳明大肠经	食指→上肢内侧前→肩前→颈→下齿→鼻旁	属大肠，络肺
	手少阳三焦经	无名指→上肢外侧中→肩上→颈→耳后→肩梢	属三焦，络心包
	手太阳小肠经	小指→上肢外侧后→肩胛→颈→耳前	属小肠，络心
足三阳经	足阳明胃经	目下→面周→颈前→胸腹第2侧线→下肢外侧前→次趾→脚第2趾	属胃，络脾
	足少阳胆经	外眦→头颞→项侧→胁腰侧→下肢外侧中→脚第3趾	属胆，络肝
	足太阳膀胱经	内眦→头顶第1侧线→项后→背腰第1、2侧线→下肢外侧后→小趾	属膀胱，络肾
足三阴经	足太阴脾经	大趾内→下肢内侧中、前→胸腹第3侧线	属脾，络胃
	足厥阴肝经	大趾外→下肢内侧前、后→阴部、胁部	属肝，络胆
	足少阴肾经	小趾外→足心→下肢内侧后→胸腹第1侧线	属肾，络膀胱

④ 经脉直接联系的脏或腑，称为“属”，属脏或腑的经脉，又联络与其相表里的脏或腑，这种联络称为“络”。

十二经脉之间相互联系，互相沟通，彼此衔接，围绕人体周流不断。经络沟通内外，贯通上下，是人体功能的调控系统。有时循经找穴，只要对经穴进行针灸、按摩，就可以调理脏腑所患疾病。因此，只要了解这些经络，就可以选择适当的方法预防和缓解日常生活中的各种常见不适和疾病。



经络的作用

◎联系脏腑，沟通内外。经络中的经脉、经别、奇经八脉等，纵横交错，入里出表，通上达下，联系人体各脏腑、组织；经筋、皮部联系肢体筋肉皮肤；浮络和孙络联系人体各细微部分。这样，经络将人体联系成了一个有机的整体。体表感受到的病邪和各种刺激，可传导于脏腑；脏腑的生理功能失常，也可反映于体表，这些都是经络联络沟通作用的具体表现。

◎运行气血，营养全身。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。经络是人体气血运行的通道，能将营养物质输送到全身各组织脏器中，使脏腑组织得到营养，筋骨得以濡润，关节得以通利。

◎抗御病邪，保卫机体。营气行于脉中，卫气行于脉外。经络“行气血”而使营卫之气密布周身，在内和调于五脏，洒陈于六腑；在外抗御病邪，防止内侵。卫气能够沟通十二经脉之间的联系，将部位相近、功能相似的经脉连接起来，起到统摄经脉气血、协调阴阳的作用，同时对十二经脉的气血起到渗灌和蓄积的作用。

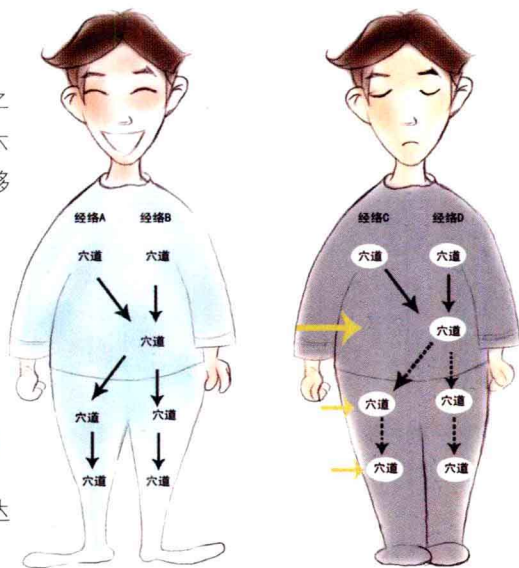
经络是人体自有的天然良医

经络是身体的一个通道，能通内达外，在人体功能失调的时候，它又是疾病传导的途径。所以，当体表感受病邪和各种刺激时，可通过经络传导于脏腑，身体哪里有病，哪个脏器的生

理功能失调，也会在相应的经络穴位上反映出来，相应的经络就会发出预警和报告。

在经络走行上，或在经气聚集的某些穴位上，若发生明显的压痛、突起、凹陷、痘疹结节，以及皮肤出现迟缓等变化，说明经络在这里堵塞了，身体健康出现了问题。

我们应该相信随身医师的预警和报告，当穴位和经络做出警告反应后，应及时刺激相应的经络对身体进行良性调节，让体内的经络重新畅通起来，使身体恢复健康状态。可以说，经络是人们健康的晴雨表，是与人们随时相伴的医师。特效穴位则是蕴藏着巨大作用的天然药库，刺激这些经络上的特效穴位，就能为我们的健康保驾护航。



一有了经络这个人体自有的天然良医的保驾护航，健康将会得到更大保障。

穴位——调节阴阳、保健祛病的养生“灵药”

中医将穴位称为“腧穴”，即人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。人体穴位是疾病的反应点，也是用按摩缓解病痛的关键部位。穴位分别归属于不同的经脉，经脉又归属于不同的脏腑，所以按摩穴位就可以辅疗相应脏腑的疾病。

穴位按摩时，可以根据被按摩者不同的临床症状，加减配合多个穴位，分别采用不同的按摩手法，对穴位加以刺激，这样穴位就能将各种刺激传入人体内部，激发人体正气，抵御疾病，调节阴阳，达到缓解疾病的目的。

◎阿是穴。又称“压痛点”，这类腧穴既无固定名称，也无固定位置，也没有固定的主治病症。只是以疼痛局部或与病痛有关的压痛点、敏感点作为穴位。阿是穴的由来是源于当医生按压这个穴位时，病人发出“啊”声而产生。

→阿是穴的由来正是因为按压此穴时，被按摩者会发出“啊”声。



穴位的分类

人体的穴位分为十四经穴、奇穴、阿是穴3大类。

◎十四经穴。简称“经穴”，是指归属于十二经脉和任脉、督脉循行线上的穴位。它们具有固定的名称、固定的位置和归经，具有辅疗本经病证的共同作用，是穴位的主要组成部分。

◎奇穴。也称“经外奇穴”，是指十四经穴之外具有固定名称、位置和作用的穴位，与经络也有密切联系。这类穴位的辅疗范围比较单一，多数对某些病症有特殊的缓解效果，如四缝可以辅疗小儿疳积等。

穴位的辅疗作用

◎辅疗近部疾病。按摩穴位能够辅疗穴位所在部位的疾病。例如，后项穴可以用于辅疗颈部肌肉痉挛；睛明穴可以辅疗眼晴疾病等。

◎辅疗远部疾病。按摩穴位能够辅疗本经经脉行走路线的远部部位的疾病，尤其是十二经脉在四肢肘膝关节以下的穴位。例如，百会穴不仅能辅疗头部疾病，还能辅疗子宫脱垂、痔疮、脱肛、