

图解

手足耳 按压保健

专家
特惠版

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著
中国中医科学院针灸所 王彤 主审

Tujie
Shouzuer
Anyu Baojian



展现特效的手部强身术



传授神奇的足部祛病法



讲解小耳穴上的大学问

中国人口出版社

图解

手足耳 按压保健

专家
特惠版

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著
中国中医科学院针灸所 王彤 主审



中国人口出版社

英
1
01

图书在版编目 (CIP) 数据

图解手足耳按压保健 / 《家庭·生活·健康》丛书编委会编著. — 北京: 中国人口出版社, 2010.11

(家庭·生活·健康)

ISBN 978-7-5101-0575-3

I. ①图… II. ①家… III. ①手—按摩疗法 (中医) —图解②足—按摩疗法 (中医) —图解③耳—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200954号



图解手足耳按压保健

《家庭·生活·健康》丛书编委会 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京联兴盛业印刷股份有限公司
开本	720×960 1/16
印张	14
字数	150千字
版次	2011年1月第1版
印次	2011年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-0575-3
定价	19.80 元

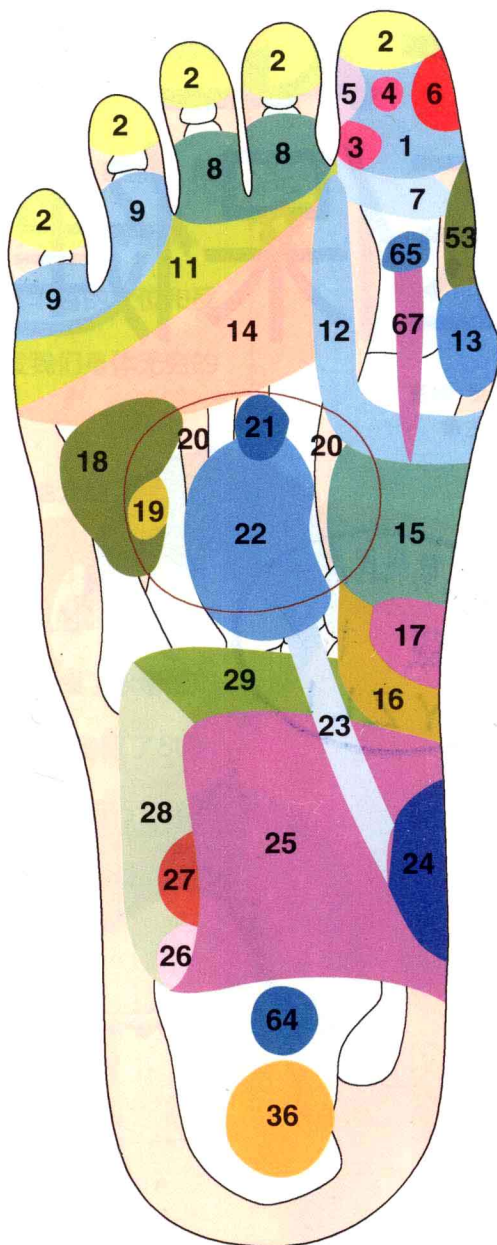
社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054



版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

右脚底反射区

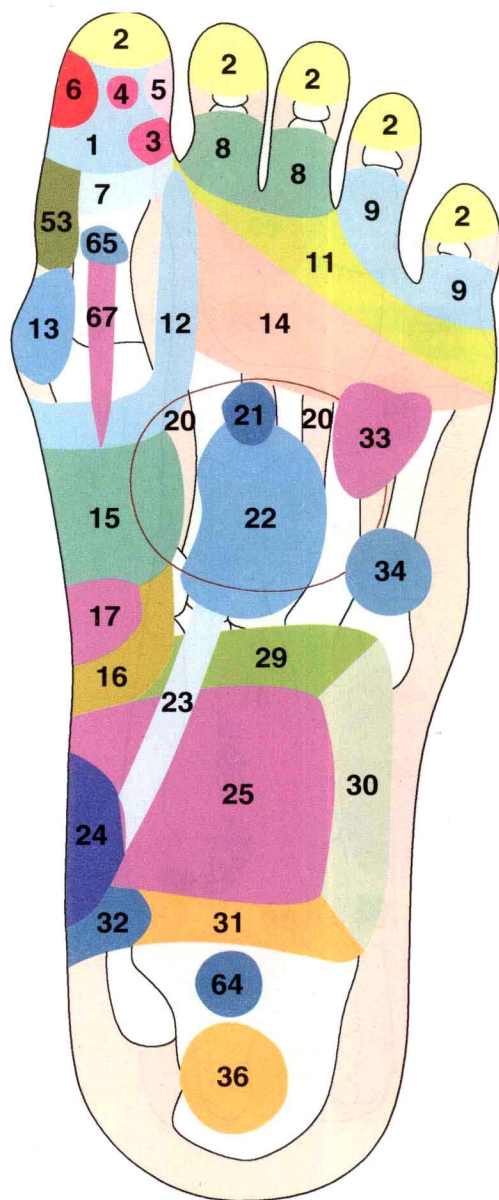
- 1——大脑
- 2——额窦
- 3——小脑、脑干
- 4——脑垂体
- 5——三叉神经
- 6——鼻
- 7——颈项
- 8——眼
- 9——耳
- 11——斜方肌
- 12——甲状腺
- 13——甲状旁腺
- 14——肺和支气管
- 15——胃
- 16——十二指肠
- 17——胰腺
- 18——肝脏
- 19——胆囊



- 20——腹腔神经丛
- 21——肾上腺
- 22——肾
- 23——输尿管
- 24——膀胱
- 25——小肠
- 26——盲肠和阑尾
- 27——回盲瓣
- 28——升结肠
- 29——横结肠
- 36——生殖腺
- 53——颈椎
- 64——失眠点
- 65——降压点
- 67——食道

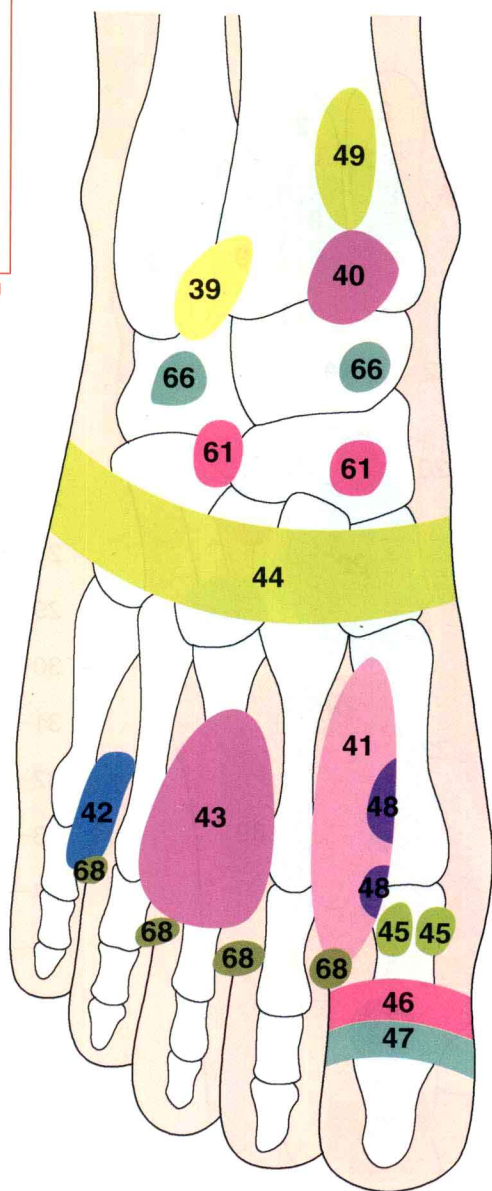
左脚底反射区

- 1——大脑
- 2——额窦
- 3——小脑、脑干
- 4——脑垂体
- 5——三叉神经
- 6——鼻
- 7——颈项
- 8——眼
- 9——耳
- 11——斜方肌
- 12——甲状腺
- 13——甲状旁腺
- 14——肺和支气管
- 15——胃
- 16——十二指肠



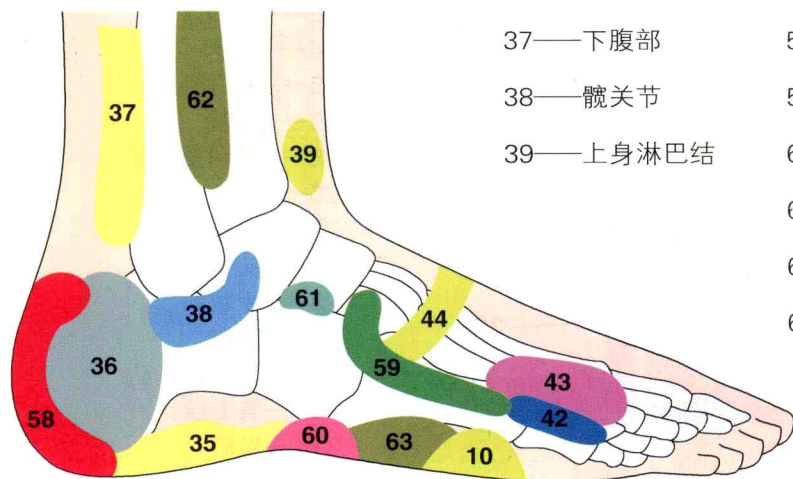
- 17——胰腺
- 20——腹腔神经丛
- 21——肾上腺
- 22——肾
- 23——输尿管
- 24——膀胱
- 25——小肠
- 29——横结肠
- 30——降结肠
- 31——直肠
- 32——肛门
- 33——心脏
- 34——脾脏
- 36——生殖腺
- 53——颈椎
- 64——失眠点
- 65——降压点
- 67——食道

脚背反射区



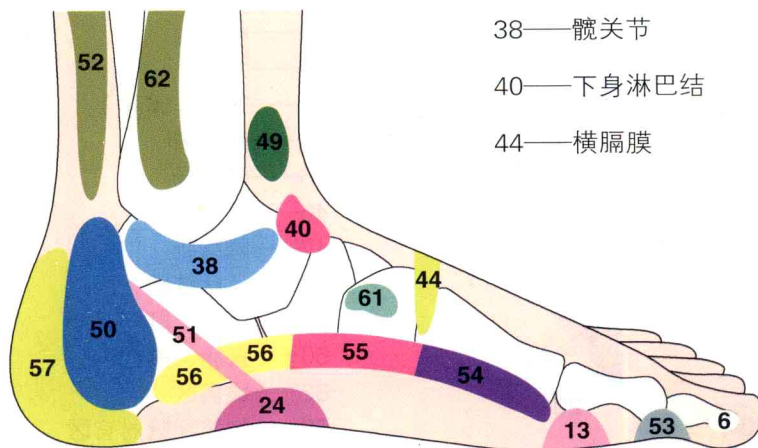
- 39——上身淋巴结
- 40——下身淋巴结
- 41——胸部淋巴结
- 42——内耳迷路
- 43——胸、乳房
- 44——横膈膜
- 45——扁桃体
- 46——下颌
- 47——上颌
- 48——喉、气管、声带
- 49——腹股沟
- 61——肋骨
- 66——闪腰点
- 68——颈部淋巴结

脚外侧反射区



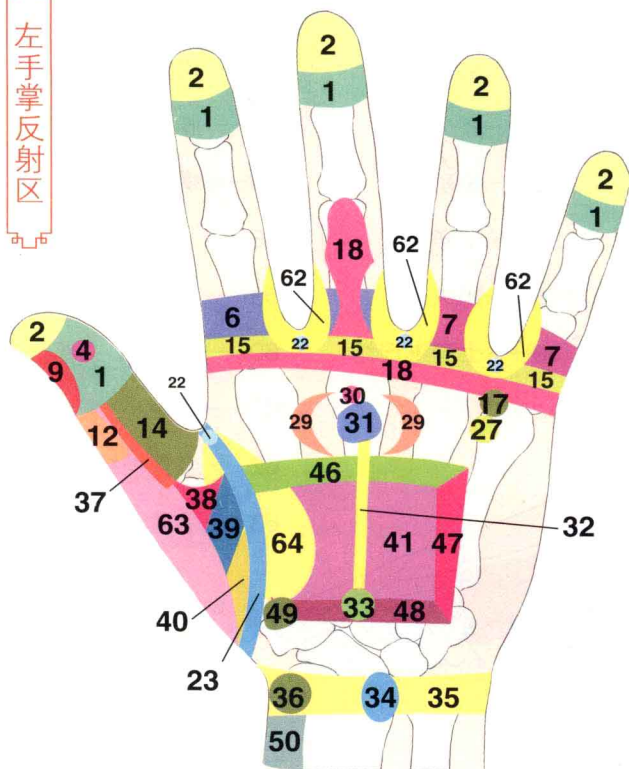
- | | |
|-----------|----------|
| 10——肩关节 | 42——内耳迷路 |
| 35——膝关节 | 43——胸、乳房 |
| 36——生殖腺 | 44——横膈膜 |
| 37——下腹部 | 58——外尾骨 |
| 38——髋关节 | 59——肩胛骨 |
| 39——上身淋巴结 | 60——肘关节 |
| | 61——肋骨 |
| | 62——坐骨神经 |
| | 63——手臂 |

脚内侧反射区



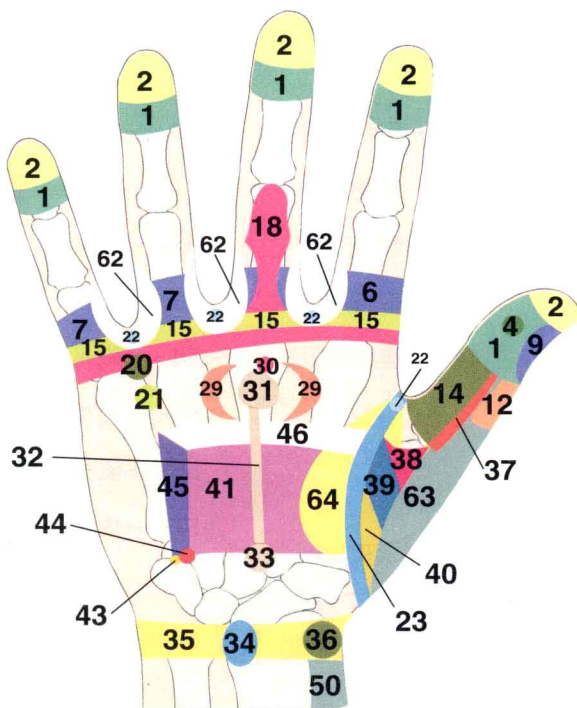
- | | |
|-----------|--------------|
| 6——鼻 | 49——腹股沟 |
| 13——甲状旁腺 | 50——子宫或前列腺 |
| 24——膀胱 | 51——阴茎、阴道、尿道 |
| 38——髋关节 | 52——直肠、肛门 |
| 40——下身淋巴结 | 53——颈椎 |
| 44——横膈膜 | 54——胸椎 |
| | 55——腰椎 |
| | 56——骶椎、尾椎 |
| | 57——内尾骨 |
| | 61——肋骨 |
| | 62——坐骨神经 |

左手掌反射区



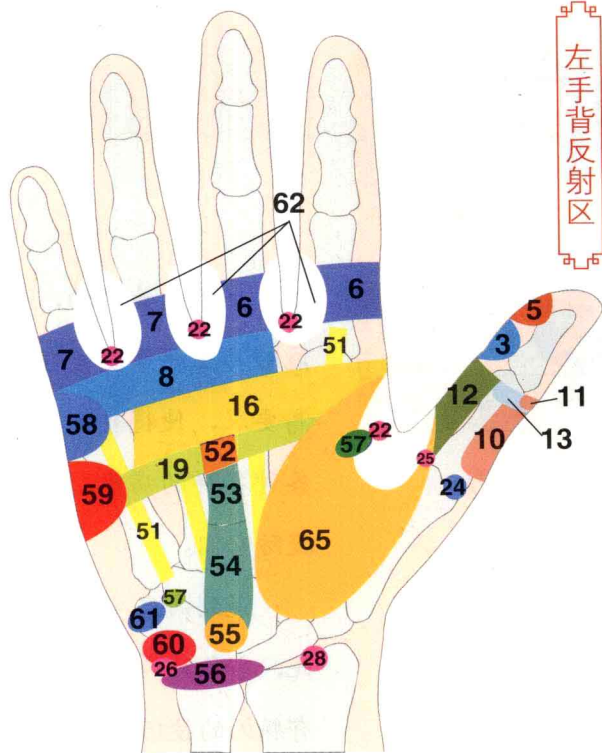
- 1——大脑
- 2——额窦
- 4——脑垂体
- 6——眼
- 7——耳
- 9——鼻
- 12——扁桃体
- 14——颈项
- 15——斜方肌
- 17——心脏
- 18——肺和支气管
- 20——肝脏
- 21——胆囊
- 22——头颈淋巴结
- 23——甲状腺
- 27——脾脏
- 29——腹腔神经丛
- 30——肾上腺
- 31——肾脏
- 32——输尿管
- 33——膀胱
- 34——生殖腺
- 35——前列腺、子宫、
阴道、尿道
- 36——腹股沟
- 37——食管、气管
- 38——胃
- 39——胰脏
- 40——十二指肠
- 41——小肠
- 42——大肠
- 43——盲肠（阑尾）
- 44——回盲瓣
- 45——升结肠
- 46——横结肠
- 47——降结肠
- 48——乙状结肠
- 49——肛管、肛门
- 50——直肠、肛门
- 62——颈肩区
- 63——胸腔呼吸器官区
- 64——脾胃大肠区

右手掌反射区

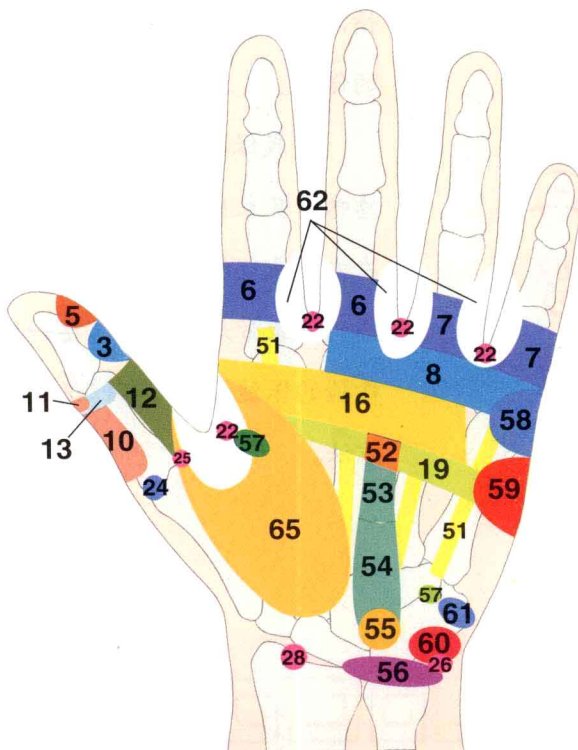


- 3——小脑、脑干
- 5——三叉神经
- 6——眼
- 7——耳
- 8——内耳迷路
- 10——喉和气管
- 11——舌、口腔
- 12——扁桃体
- 13——上、下颌
- 16——胸、乳房
- 19——横膈膜
- 22——头颈淋巴结
- 24——甲状旁腺
- 25——胸腺淋巴结
- 26——上身淋巴系统
- 28——下身淋巴系统
- 51——脊柱
- 52——颈椎
- 53——胸椎
- 54——腰椎
- 55——骶骨
- 56——尾骨
- 57——肋骨
- 58——肩关节
- 59——肘关节
- 60——腕关节
- 61——膝关节
- 62——颈肩区
- 65——血压区

左手背反射区



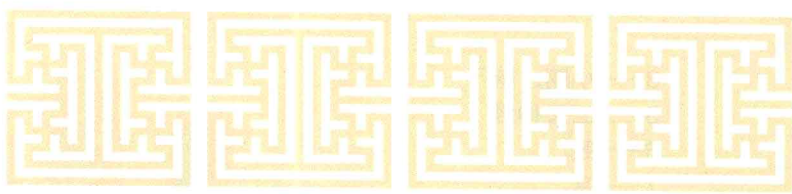
右手背反射区



前

言

护佑健康的三驾马车，
手足耳，

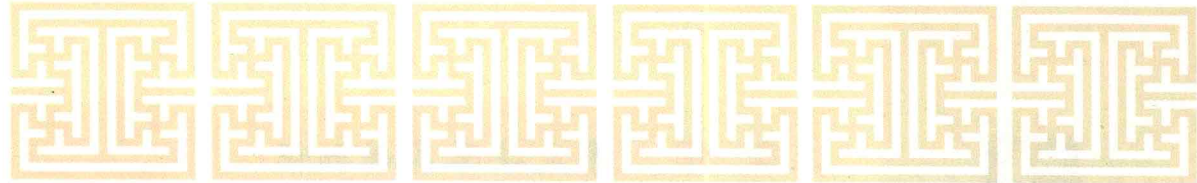


生活是美好的，但只有身体健康了，我们才能够真正地享受到它。然而现代生活的快节奏和高要求，使得我们身心俱疲，让我们不得不面临各种各样的病痛，而且很少能拿出时间和精力来提防它们。

说到病痛，我们很难做到与它们擦肩而过。因此，当各种病痛想与我们迎面相撞时，我们就需要有躲闪的技巧——最大的技巧就是做好最简单的事情，让自己有个好身体。这就要求我们应注重日常的保健。

自我保健的方法可谓很多，凡事一旦多了往往意味着乱象丛生，总有些浑水摸鱼的东西在我们的左右：希望给自己带来健康的东西，往往却会把我们的健康带走。我们需要一种简单有效、经过实践检验的保健方法，可以说，手足耳按摩就是这样的方法。





手足耳都是非常理想的全息胚器官，人体所有器官在这样的全息胚上都有着各自的“投影区”。通过手足耳，我们不仅可以得知相应脏器的健康状况，对它进行按摩，还可以起到相应的治疗保健作用。另外，手足耳经络穴位丰富，按摩它们可以使气血通畅、阴阳调和、消除疲劳并治疗各种相关疾病。

希望本书能给读者带来有益的帮助！让“手足耳”成为护佑我们健康的三驾马车！



目 录

第一章

手足按摩基础知识

一、认识手足按摩.....	002
手足按摩祛病保健的原理.....	002
手足按摩的特点与优点	004
二、穴位与反射区.....	006
人体诊疗区域的两种划分方式.....	006
穴位的分类.....	007
按摩时选取反射区的原则	008
三、手足按摩的禁忌与注意事项.....	010
适应证和禁忌证	010
手足按摩的注意事项	011
四、手足部按摩手法.....	012
对按摩手法的基本要求	012
按摩手法的补泻选择	013
手足按摩手法施术答疑	013
手足按摩的顺序	015

第二章

手部定位及按摩方法

一、认识手部穴位及反射区.....	018
手部经穴	018
常见手部经外奇穴.....	028



手穴感应点.....	030
手部反射区.....	034
手部第五掌骨尺侧全息穴位	045
手部第二掌骨桡侧全息穴位	046
二、如何进行手部按摩.....	048
常用手部按摩方法.....	048

第三章

足部按摩定位法

一、足部穴位及反射区.....	052
足部经穴	052
神经系统反射区	060
泌尿系统反射区	061
生殖系统反射区	062
呼吸系统反射区	063
循环系统反射区	064
消化系统反射区	065
运动系统反射区	067
感觉系统反射区	069
内分泌系统反射区.....	070
免疫系统反射区	071
二、如何进行足部按摩.....	072
足部自我按摩的体位	072



足部反射区按摩基本手法	074
足部按摩用品和用具	076

第四章

耳部穴位分布与按摩

一、耳部按摩的原理和作用.....	079
耳与经络的关系	079
耳与脏腑的关系	080
耳部按摩的作用	080
二、耳穴的分布.....	081
耳廓的组织结构	081
人体各部在耳廓代表区的分布.....	083
耳穴的定位及主治	083
三、如何进行耳部按摩.....	090
常见的耳压疗法	090
按摩耳部的顺序	091
耳部按摩禁忌及注意事项	092

第五章

手足耳按摩治疗常见病

眩晕	094
头痛	097



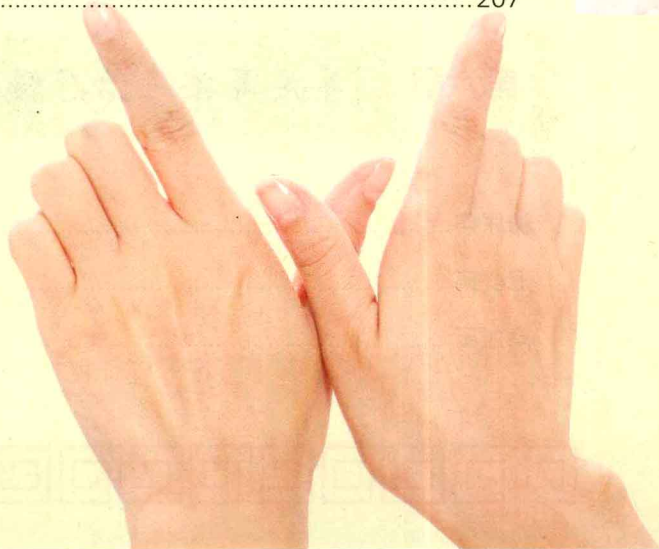
晕车、晕船.....	101
呃逆	103
烧心	106
恶心、呕吐.....	108
腹胀	111
胸闷	113
咳嗽	116
水肿	119
宿醉	121
痔疮	123
便秘	126
关节疼痛	128
腰扭伤.....	131
肩颈酸痛	134
眼疲劳.....	137
耳鸣	140
牙痛	142

第六章

手足耳按摩治疗慢性疾病

糖尿病.....	145
冠心病.....	149
高血压.....	151

慢性胃炎	155
胃、十二指肠溃疡	158
颈椎病	161
哮喘	164
低血压	167
畏寒症	171
贫血	174
青光眼	177
老花眼	180
慢性鼻炎、鼻窦炎	183
慢性肝炎	186
阳痿	189
前列腺炎	191
阴道疾病	194
月经失调	198
痛经	201
乳房肿块	204
性冷淡	207



第

章

手足按摩 基础知识

