



ZHONGHUA DAZIBAN · SHENGHUO JINGDIAN

手足耳奇效穴位 对症按摩



中国保健协会◎主编

SHOU ZU ER QIXIAO XUEWEI DUIZHENG ANMO

02

100余种

读者最关注的
健康与美丽问题

症状提示 按摩原理 奇效穴位
按摩步骤 示范图片 日常养生

实用有效的 按摩方法

养生保健 缓解不适 防病治病
美容美体



湖南美术出版社

手足耳奇效穴位 对症按摩

中国保健协会◎主编

SHOU ZU ER QIXIAO XUEWEI DUIZHENG ANMO



手足耳奇效穴位对症按摩/中国保健协会主编. —
长沙: 湖南美术出版社, 2011.1
(中华大字版·生活经典)
ISBN 978-7-5356-4159-5

I. ①手… II. ①中… 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(2010)第257100号

爱读者 出品

中华大字版·生活经典

手足耳奇效穴位对症按摩

出版人 李小山
主 编 中国保健协会
责任编辑 薛 原

封面设计 刘 畅
插图绘画 袁燕琴
图片整理 段明月 李子健 梁思思
排版制作 王江妹 张春梅

出版发行 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店
印 刷 北京九天志诚印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16
印 张 38
书 号 ISBN 978-7-5356-4159-5
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 010-61232740

前言

PREFACE



现代社会，人们总是行色匆匆，工作、人际、学习、家庭……有太多的事情需要处理，似乎时间总是不够用，体力常常透支。长期如此的结果，必然是健康状况的恶化。这时人们就会拖着病怏怏的身体寻医问药，诚然，医生有责任让患者康复，但是我们更应为自己的健康负责。

为自己的健康负责，除了生活规律以外，还需要掌握基本的医疗知识和医疗手段。而拥有数千年历史的中医按摩疗法，具有操作简便、易学易懂、安全可



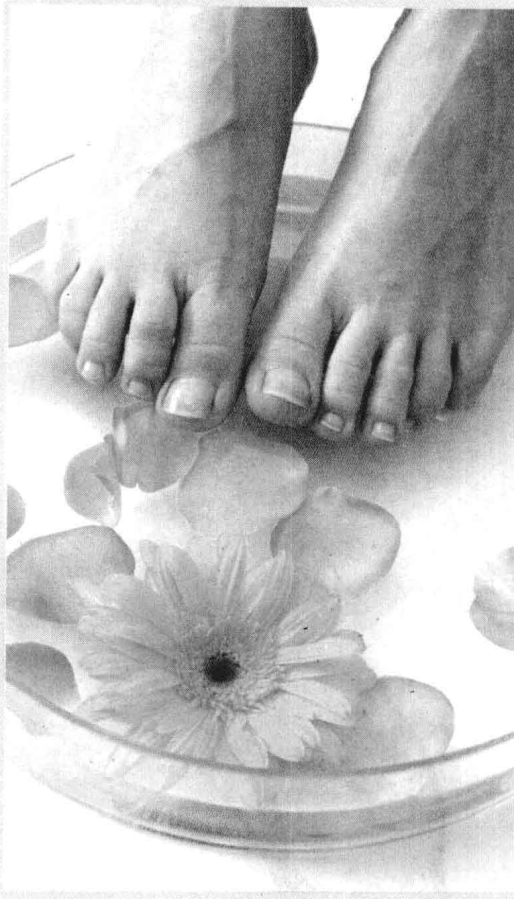
靠、疗效显著等特点，十分适合普通人学习和掌握。人体是一个完善的智能系统，具有强大的自愈能力，按摩则是一种能够有效激发人体自愈能力的方式。而手足耳是人体经络和穴位的汇集之处，是人体最易于取穴、最易于施用按摩手法的部位。

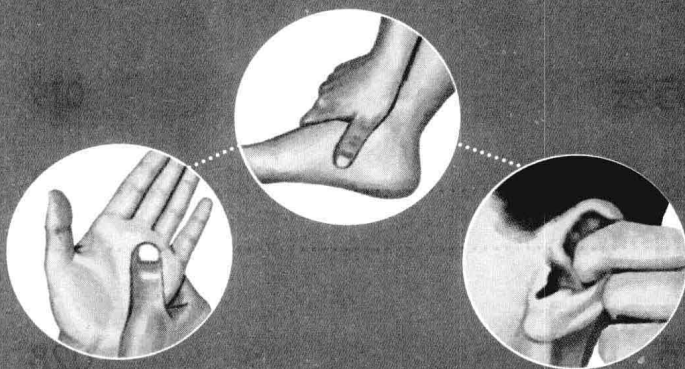
本书以手足耳为切入点，全面介绍手足耳保健按摩手法以及调理常见病、日常养生、美容美体的手足耳部按摩疗法。这些方法均简单易行，且配有详细的图示，便于读者的学习和实践。另外，本书中的按摩疗法只能作为缓解病痛的辅助疗法，有各种疾患的患者应及时到医院诊治，并在中医师的指导下对症选择养生保健方法。

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，欢迎广大读者朋友批评指正。

PREFACE

前言





目录

CONTENTS

第一章

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
- ◎ 按摩就是开箱钥匙 007

第二章

如何按摩手足耳

- ◎ 了解手足耳，找到按摩点 010
- 人体外在的大脑——手 010

○人体第二心脏——足	013
○人体的缩影——耳	016
◎手足耳常用按摩方法	019
○简单的按摩手法	019
○强效窍门疗法	026
◎手足耳按摩小细节	028
○按摩前的准备	028
○按摩的宜与忌	029

第三章

手足耳按摩调理常见病

◎内科疾病	032
○高血压	032
○低血压	040
○冠心病	044
○心律失常	048
○心绞痛	052
○动脉硬化	056
○中风	060
○高脂血症	065

○糖尿病	069
○甲状腺功能亢进	076
○贫血	080
○普通感冒	084
○慢性支气管炎	091
○哮喘	095
○肺炎	099
○肺气肿	103
○胃及十二指肠溃疡	107
○呃逆	114
○慢性胃炎	118
○胃下垂	122
○慢性肠炎	128
○慢性胆囊炎	134
○便秘	138
○腹泻	144
○慢性肝炎	148
○慢性肾炎	152
○类风湿性关节炎	156
○畏寒症	160
○神经衰弱	164
○眩晕	168
◎外科疾病	175
○痔疮	175

○颈椎病	180
○肩周炎	184
○坐骨神经痛	188
○膝关节炎	192
○腰椎间盘突出	196
○腰肌劳损	200
○骨质增生	204
○急性腰扭伤	208
○腕管综合症	212
○足跟痛	216
◎ 妇科、儿科疾病	220
○月经不调	220
○痛经	227
○闭经	232
○慢性盆腔炎	236
○乳房肿块	240
○乳腺增生	244
○更年期综合征	248
○不孕症	255
○小儿厌食症	259
○小儿多动症	264
○小儿百日咳	269

○小儿扁桃体炎 273

◎男科疾病 277

○遗精 277

○阳痿 283

○早泄 290

○慢性前列腺炎 294

○前列腺肥大 298

○泌尿系结石 302

◎五官科疾病 306

○口腔溃疡 306

○慢性咽喉炎 310

○牙痛 314

○假性近视 321

○白内障 325

○青光眼 329

○中耳炎 336

○耳鸣耳聋 341

○慢性鼻炎 348

○鼻出血 356

◎皮肤科疾病 364

○斑秃 364

○荨麻疹	368
○牛皮癣	373
○湿疹	378
○神经性皮炎	383
○冻疮	387

第四章

日常养生的手足耳按摩

◎增强体质	390
○强心宁神	390
○润肺益气	394
○疏肝清火	398
○调和脾胃	402
○强肾生精	407
○调理气血	411
○排出体内毒素	415
○提高免疫力	419
◎给心脑血管“减负”	423
○提神醒脑	423
○增强记忆力	427
○消除焦虑	431

○赶走抑郁	435
◎缓解身体不适	439
○解除肩部酸痛	439
○消除身体疲劳	443
○缓解视疲劳	447
○缓解落枕	451
○去除口臭	455
○解除打鼾	460
○缓解多汗症	464
○缓解有气无力现象	468
○改善失眠	472
○缓解戒烟酒后的不适症状	480
○缓解晕车、晕船	485
○缓解宿醉	489
○消除水肿	493
○缓解小腿抽筋	497

第五章

手足耳按摩助你更美丽

◎美容美发	500
○除掉青春痘	500

○消除雀斑	505
○祛除黄褐斑	510
○消除面部皱纹	514
○抹去鱼尾纹	518
○消除酒糟鼻	522
○改善面色	526
○消除黑眼圈	530
○抹去眼袋	534
○保持肌肤弹性	538
○去除头屑	541
○乌发	546
○保养头发	551
◎ 美体塑身	556
○全身减肥	556
○丰胸	560
○瘦腰腹	564
○美腿	568
○瘦手臂	572
○翘臀	574
○改善驼背	578

▶ 第一章

常按手足耳，疾病不敢来

人吃五谷杂粮，总免不了与疾病打交道。倘是小病，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：就医疗而言，人体自有大药，经常按摩手、足、耳即可“大病化小，小病化无”。





“脚底按摩之父”的神奇疗法

JIAODIANMOZHIFU DE SHENQI LIAOFA

1970年有一位名叫吴若石的瑞士人自愿来到台湾传教，他经过短期的中文培训后就一头扎进了台湾东部的一个偏远乡村工作。而这个濒临太平洋的村庄给他的见面礼却是难以忍受的病痛，原来这里炎热潮湿的气候让他早前留下的关节炎的病根复发了。彻心的疼痛常常让吴若石整夜整夜的难以入睡，工作和生活受到了极大影响。看来，要想拯救别人的灵魂，还需先安抚自己肉体的疼痛，然而简陋的医疗条件所能提供的几片止痛药，只能在精神上起到安慰的作用，对实在的疼痛根本无能为力。

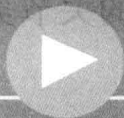
吴若石一直寄希望于现代医学能早日救自己脱离苦海，然而最终带来转机的却是一本有关脚底按摩的书。书是一位受益于脚底按摩疗法的同事捎过来的，同事嘱咐他务必要按照书本的讲解按摩自己的脚底板。像大多数人一样，吴若石对脚底按摩的疗效也有深深的怀疑，但求医无门，也只好权且试试。就这样，每每疼痛来袭的时候，吴若石就自我按摩。病痛总像沙漠里的骄阳，炽烈且让人无处可躲，而脚底按摩却像是能带来一阵阵清凉的风一样，不断缓解病痛的炙烤。就这样，疼痛渐渐地减轻了，吴若石竟然用

按摩迎来了自己的风和日丽，他那几乎被判死刑的关节炎神奇般地痊愈了。

切身的经历让吴若石不得不对脚底按摩另眼相看，他开始认真研究脚底按摩，同时尝试着为别人解除病痛，只要有人愿意伸出脚来，他都可以免费服务。这早期的实践，使吴若石对脚底按摩的认识不断加深。而后，他还借助回瑞士探亲之便，系统地学习了西方的反射疗法，进一步完善自己的理论。1980年底，患有重症肌无力的著名广播主持人李文慕名求医至吴若石门下，经过吴若石几个疗程的调理，症状大为改善。李文在感激和惊讶之余，为吴若石做了三期访谈节目，使脚底按摩迅速风靡台湾。

脚底按摩的神奇因显露于一人，而最终惠及全世界万千病患，由此也使古老而有效的脚底按摩疗法得到了普遍的认同。如今吴若石的脚底按摩诊所已遍布世界许多国家，让更多的人得以亲身体会脚底按摩的神奇疗效。而他本人也获誉“脚底按摩之父”。

事实上，足部并不是人体唯一具有如此神奇功效的部位，手部和耳部也是。早在《黄帝内经》中，就有关于按摩手、耳调理疾病的记载，“厥头痛，头痛甚，耳前后脉涌有热，泻出其血，后取足少阳。”今天，手足耳按摩早已走进各种按摩馆和医院，成为专家或医生们调理疾病的重要方法。那么，我们为什么不像吴若石那样，把它们带回家，让它们成为我们自己的随侍医生呢？



随身的“百宝药箱”

SUISHENDE BAIBAOYAOXIANG

如果说手足耳按摩疗法是我们的随侍医生，那么手足耳无疑就是三个储备丰富的“百宝药箱”。可是谁会想到小小的手足耳竟然有如此大的作用，位于体表的它们究竟是怎样调理人体内部疾病的呢？这就要从守护了中华民族几千年的中医说起了。

中医对治病有一个说法，叫做“三分在治，七分靠养”，意思是医生和药物对身体的康复能够起到一定的作用，但是若与人体自身的调养所起的作用相比，可以说是小巫见大巫。因为人体本有胜过“灵丹妙药”的自愈能力，而这与传说中的神秘经络是分不开的。

经络是联系脏腑、体表以及全身各部的纽带。也就是说人的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，之所以能实现正常的生理活动，完全是依靠经络系统的联系和沟通完成的。此外，经络还是人体气血运行的轨道，负责将气血输布到全身各组织脏器。《灵枢·本藏》指出：“经脉者，所以行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”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温养和濡润才能完成正常的生理功能。倘若经络淤阻、气血虚