

彩读大生活
LIFE WISDOM SHARING

家有国医系列

中国人世代相传的长命保健真经

手足 头耳 对症按摩



【福佑中国百姓】

养生堂国医保健课题组 编著

清晰明了的穴位图示

手、足、头、耳等部位的每个

穴位及反射区都有清晰直观的标示图，方便取穴，帮您轻松找准各个穴位及反射区。

便于操作的对症按摩

分别从头部按摩、耳部按摩、

手部按摩、足部按摩等方面，全面详尽地介绍了多种日常保健和常见病的按摩法。同时配有真人图示，为您演示按摩技巧，更实用、更贴心。

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

手足头耳对症按摩/养生堂国医保健课题组编著. —北京: 中国纺织出版社, 2009.8

(家有国医系列)

ISBN 978-7-5064-5842-9

I. 手… II. 养… III. 按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第124659号

责任编辑: 李美华

责任印制: 刘 强

装帧设计: 刘金华 旭 晖

美术编辑: 成 馨 蒋正清

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京鑫益晖印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年8月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 20

字数: 280千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

彩读大生活

家有国医系列

养生堂国医保健课题组
编著

手足 头耳 对症按摩

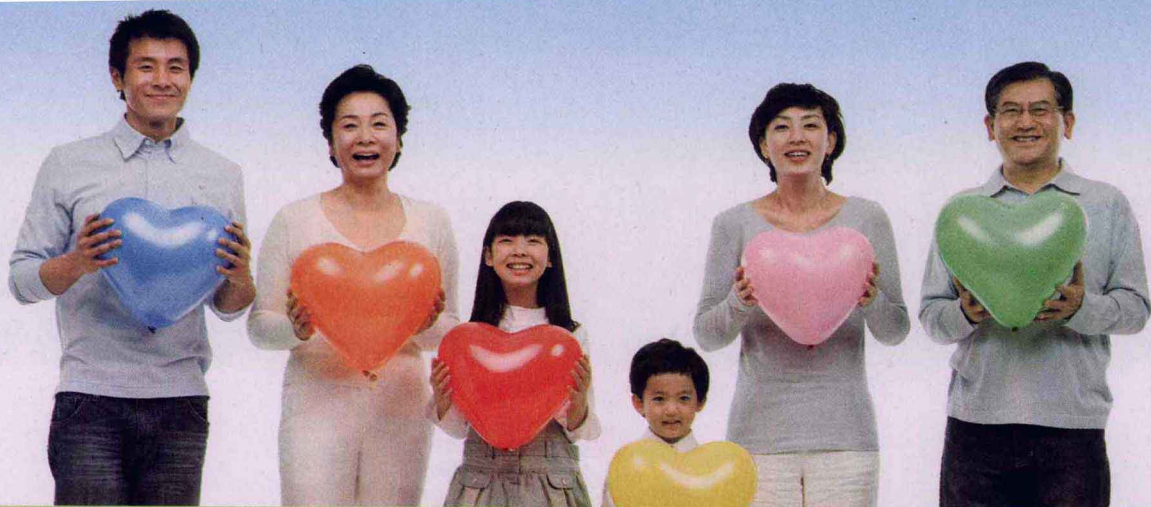
主要编著人员：

马丽娜（北京中医药大学东方学院）

刘 昆（北京中医药大学东方学院）

梁 跃（北京中医药大学东方学院）

 中国纺织出版社



“彩读大生活”的时代来临啦！

彩读大生活

——和谐社会幸福生活彩色读本！

！ 我们是谁 —— About Us

中西医名家、营养保健专家、药学专家、烹饪大师、妇产专家、育儿专家、美容专家、时尚摄影师、时尚造型师、资深编辑……组合成了“彩读大生活”的策划创作团队。我们携手最优质的人才，打造最强势的生活图书创作阵容。

！ 我们为您做了什么 —— Our Purpose

1

□ “彩读大生活”，从 **美食** 开始

民以食为天！厨房里的锅碗瓢盆、油盐酱醋到底该怎样打理，才是我们优质人生的美味开始？“彩读大生活”首推“美食好管家”系列，期待能助您吃得健康、吃得科学、吃得美味。

□ “彩读大生活”，从 **健康** 开始

健康是幸福的基石，“彩读大生活”中的“家有国医”系列，从日常保健到常见病痛的自诊自疗，从饮食起居到运动护理，从祖国的传统中医养生秘诀到科学严谨的西医疗法……力求将中、西医专家请到您家，为您家准备一位常年的国医健康养生顾问。

2

3

□ “彩读大生活”，从 **孕育** 开始

孕产、母婴、亲子、幼教……下一代是我们生命的延续，“老婆孩子”是我们中国人家庭观念的核心，“彩读大生活”重磅推出“完美母婴”系列，让妈咪和宝贝像我们期望的那么完美。

4 “彩读大生活”，从 美丽 开始

美容美体、塑身减肥、中医养颜、瑜伽排毒、有氧运动……生活类图书怎能缺少美丽，“彩读大生活”中的“时尚佳人”系列，总结最具人气的时尚主题，专为优质女性的优质生活……

5 精彩生活，从 “彩读大生活” 开始

我们奉献的图书作品，
期待和您的生活一起精彩！

我们的期望

Our Expectation

有质、有美、有幸福、
有健康的“彩读大生活”
系列丛书，静候每一个中
国家庭的翻阅，温柔贴近
您的生活。

本书使用说明

◎每个穴位的具体位置及取穴技巧。



◎极具指导意义的按摩指南。

◎按摩每个穴位能治愈的疾病，便于读者对症按摩。

◎每个穴位的具体按摩方法介绍，简单、易懂。



◎配图解析每个部位的穴位分布情况，清晰、直观。

◎全面详尽地列出手、足、头、耳等部位的穴位。

◎全面列举穴位按摩能治愈的常见疾病。



◎每种疾病的主要症状表现，便于患者进行自我诊断。

◎配图演示头部特效穴位按摩方法。

◎图文并茂的手部穴位及反射区按摩，简单易行。



◎极具实用性的生活指导方案，辅益作用更显著。

手 足

目录

头 耳

第一章

认识手，保健手

双手掌反射区示意图 12	内关..... 16	合谷..... 19	疟疾点..... 21
双手背反射区示意图 13	大陵..... 17	二间..... 19	扁桃体点（鱼际穴） 21
手部第2掌骨桡侧及第	劳宫..... 17	三间..... 19	急救点..... 21
5掌骨尺侧穴位图 13	中冲..... 17	商阳..... 19	腓肠点..... 21
手部生物全息对应图. 14	神门..... 17	手针穴 20	手背侧穴位 22
手部穴位及手针穴图. 15	少府..... 17	手掌侧穴位 20	肺点..... 22
第一节 手部穴位及反	列缺..... 17	胃肠点..... 20	胸点..... 22
射区 16	手背侧穴位 18	小肠点..... 20	间鱼..... 22
手部经穴 16	少泽..... 18	大肠点..... 20	踝点..... 22
手掌侧穴位 16	前谷..... 18	脾点..... 20	颈中..... 22
少商..... 16	后溪..... 18	足跟痛点..... 20	再创..... 22
鱼际..... 16	腕骨..... 18	心点..... 20	后头点..... 22
太渊..... 16	阳谷..... 18	三焦点..... 20	前头点..... 22
经渠..... 16	养老..... 18	肝点..... 20	偏头点..... 22
	外关..... 18	肾点（夜尿点）..... 20	会阴点..... 22
	阳池..... 18	肺点..... 20	坐骨神经点..... 22
	中渚..... 18	命门点..... 20	升压点..... 22
	液门..... 18	喘点（咳嗽点）..... 20	腹泻点..... 22
	关冲..... 18	咽喉点..... 20	后合谷..... 22
	少冲..... 19	哮喘新穴..... 20	熄喘..... 23
	阳溪..... 19	定惊点..... 21	胸骨..... 23



牙痛点..... 23	甲状腺..... 27	内耳迷路(平衡器官) .. 31	肝胆穴..... 34
脊柱点..... 24	甲状旁腺..... 27	上、下颌..... 31	脾胃穴..... 34
眼点..... 24	胸腺淋巴结..... 27	胸、乳房..... 31	十二指肠穴..... 34
耳点..... 24	肩关节..... 27	膈、横隔膜..... 31	腰腹穴..... 34
腰肌点..... 24	脾..... 27	上身淋巴系统..... 31	肾穴..... 34
腹上..... 24	膝关节..... 28	下身淋巴系统..... 31	下腹穴..... 34
肩点..... 24	大肠..... 28	颈椎..... 32	腿穴..... 34
偏扶点..... 24	小肠..... 28	胸椎..... 32	足穴..... 34
胞门..... 24	腹腔神经丛..... 28	腰椎..... 32	小儿手部保健按摩常用
止血点..... 24	肾上腺..... 28	骶骨..... 32	穴位..... 35
手部反射区..... 25	肾..... 28	尾骨..... 32	肝经..... 35
大脑..... 25	输尿管..... 28	肘关节..... 32	心经..... 35
额窦..... 25	膀胱..... 28	髋关节..... 32	脾经..... 35
小脑、脑干..... 25	生殖腺(卵巢、睾丸) 29	肋骨..... 32	肺经..... 35
垂体..... 25	前列腺、子宫、阴道、	血压区..... 32	肾经..... 35
三叉神经..... 25	尿道..... 29	手部第5掌骨尺侧全息	大肠..... 35
眼..... 25	腹股沟..... 29	穴位..... 33	三关..... 35
耳..... 25	食管、气管..... 29	头穴..... 33	六腑..... 35
心脏..... 25	胃..... 29	颈肩穴..... 33	天河水..... 35
鼻..... 25	胰腺..... 29	心肺穴..... 33	内八卦..... 35
胸腔呼吸器官区..... 26	十二指肠..... 29	肝胆穴..... 33	第二节 儿童启智健脑
胃脾大肠区..... 26	盲肠、阑尾..... 29	脾胃穴..... 33	手操..... 36
颈项..... 26	回盲瓣..... 30	肾穴..... 33	数数手操..... 36
斜方肌..... 26	升结肠..... 30	脐周穴..... 33	影子玩偶手操..... 36
肺、支气管..... 26	横结肠..... 30	生殖穴..... 33	
颈肩区..... 26	降结肠..... 30	手部第2掌骨桡侧全息	
直肠、肛门..... 26	乙状结肠..... 30	穴位..... 34	
脊柱..... 26	肛管、肛门..... 30	头穴..... 34	
肝..... 27	舌、口腔..... 31	颈肩穴..... 34	
胆囊..... 27	扁桃体..... 31	上肢穴..... 34	
头颈淋巴结..... 27	喉、气管..... 31	心肺穴..... 34	

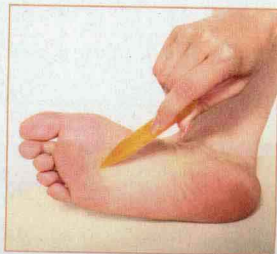


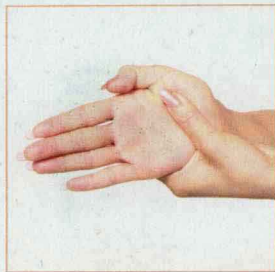
剪刀、石头、布游戏36	手部日常养护..... 38	手部自我感觉诊病.... 42	擦法..... 44
压细棍儿游戏..... 36	药物润手嫩肤..... 38	望指甲诊病..... 42	揉法..... 45
捉中指游戏..... 36	手部按摩保健..... 38	望健康圈诊病..... 43	掐法..... 45
平衡感练习手操..... 37	手部自我保健操..... 39	观指甲测宝宝健康... 43	捻法..... 45
“一”打“四”游戏37	手部运动..... 39	第五节 手部按摩方法	拔伸法..... 45
橡皮圈手操..... 37	手部健身操..... 40	及工具..... 44	摇转法..... 45
抽细棍儿游戏..... 37	第四节 望手诊病.. 41	常用按摩手法..... 44	家庭按摩的简易工具..... 46
接抛硬币游戏..... 37	望手掌形态诊病..... 41	点法..... 44	第六节 手部按摩的禁
第三节 保健双手，保	望手掌色泽、纹理诊病41	按法..... 44	忌与注意事项..... 48
养健康..... 38	望手指诊病..... 41	推法..... 44	按摩禁忌..... 48
手部卫生很重要..... 38	望手指—关联脏腑诊病.. 42	摩法..... 44	注意事项..... 48

第二章

认识足，保健足

足底反射区图..... 50	脑垂体..... 54	胰脏..... 56	颈椎..... 59
足内侧反射区图..... 50	颈项..... 54	十二指肠..... 57	胸椎..... 59
足背反射区图..... 51	鼻..... 54	小肠..... 57	腰椎..... 59
足外侧反射区图..... 51	大脑..... 54	盲肠和阑尾..... 57	骶椎..... 59
足部生物全息对应图. 52	小脑、脑干..... 54	回盲瓣..... 57	内尾骨..... 59
第一节 足部穴位及反	眼睛..... 55	升结肠..... 57	前列腺或子宫..... 59
射区..... 53	耳朵..... 55	横结肠..... 57	尿道（阴道或阴茎）... 59
足底穴位及反射区..... 53	甲状腺..... 55	乙状结肠和直肠..... 58	内侧髌关节..... 59
肾上腺..... 53	斜方肌..... 55	肛门..... 58	肛门、直肠、括约肌 59
腹腔神经丛..... 53	肺和支气管..... 55	生殖腺（男性睾丸、女	
肾脏..... 53	心脏..... 56	性卵巢）..... 58	
输尿管..... 53	脾脏..... 56	降结肠..... 58	
膀胱..... 53	肝脏..... 56	失眠点..... 58	
额窦..... 53	胆囊..... 56	血压点..... 58	
三叉神经..... 54	胃..... 56	足内侧反射区..... 59	





望足形诊病.....	75
望足色诊病.....	75
望反射区诊病.....	76
望趾甲诊病.....	76
望足趾辨癌症.....	77
望足趾形态、颜色诊病.....	77
望健康圈诊病.....	77
第六节 足部按摩禁忌与	
注意事项.....	78
足部按摩的禁忌证....	78
足部按摩的注意事项	78

认识头耳，保健头耳

头部穴位图.....	80	强间.....	82	迎香.....	84	大迎.....	85
耳部穴位图.....	81	后顶.....	82	承泣.....	84	听宫.....	85
第一节 头、面、耳部		百会.....	82	四白.....	84	颞髃.....	85
穴位及反射区	82	前顶.....	83	巨髃.....	84	耳门.....	85
头面部常用穴位	82	上星.....	83	地仓.....	84	角孙.....	85
哑门.....	82	神庭.....	83	头维.....	84	攒竹.....	86
风府.....	82	人中（又名水沟）.....	83	颊车.....	85	睛明.....	86
脑户.....	82	承浆.....	83	下关.....	85	通天.....	86



丝竹空.....	86
翳风.....	87
瞳子髎.....	87
听会.....	87
上关.....	87
颌厌.....	87
曲鬓.....	87
窍阴.....	88
完骨.....	88
太阳.....	88
四神聪.....	88
安眠.....	88
率谷.....	88
风池.....	88
阳白.....	89
鱼腰.....	89
印堂.....	89
本神.....	89
头临泣.....	89
耳部穴位及反射区	90
指.....	91

腕.....	91
肘.....	91
肩.....	91
锁骨.....	91
跟.....	91
趾.....	91
踝.....	91
膝.....	91
髌.....	91
坐骨神经.....	92
交感.....	92
臀.....	92
腹.....	92
腰骶椎.....	92
胸.....	92
胸椎.....	92
颈.....	92
颈椎.....	92
角窝上.....	92
内生殖器.....	93
角窝中.....	93
神门.....	93
盆腔.....	93
外鼻.....	93
肾上腺.....	93
内鼻.....	93
咽喉.....	93
外耳.....	93
额.....	93
颞.....	94
枕.....	94

脑干.....	94
口.....	94
食道.....	94
贲门.....	94
胃.....	94
十二指肠.....	94
小肠.....	94
大肠.....	94
阑尾.....	95
膀胱.....	95
肾.....	95
输尿管.....	95
胰胆.....	95
肝.....	95
艇中.....	95
脾.....	95
心.....	95
气管.....	95
肺.....	96
三焦.....	96
内分泌.....	96
眼.....	96
扁桃体.....	96
牙.....	96
面颊.....	96
舌.....	96
颌.....	96
内耳.....	96
第二节 头耳部的常用 按摩方法	97
头部常用按摩手法	97

按法.....	97
揉法.....	97
摩法.....	97
勾点法.....	98
挤法.....	98
弹法.....	98
掐法.....	98
抹法.....	99
击法.....	99
头部自我按摩手法	99
常用的耳穴刺激方法	100
耳穴配穴原则	101
第三节 头、耳养生操	102
头面部养生操	102
耳部按摩养生操	103
第四节 头、耳部日常 保健	104
头部保健.....	104
耳部保健.....	104
自己挖耳要注意.....	104
耳聋的预防原则.....	104
第五节 查头面、双耳 诊病	105
查头面诊病.....	105
查耳诊病.....	107
第六节 头耳部按摩禁 忌与注意事项	110
头面部按摩禁忌.....	110
耳部按摩禁忌.....	110
头耳部按摩注意事项	110

第四章

手足头耳按摩治百病

糖尿病..... 112	消化不良..... 130	神经衰弱..... 146	小儿腹泻..... 164
高血压..... 114	呕吐..... 131	低血压..... 148	小儿咳嗽..... 165
高血脂..... 116	慢性胃炎..... 132	荨麻疹..... 149	小儿遗尿..... 166
慢性胆囊炎..... 118	慢性腹泻..... 133	眩晕..... 150	
脂肪肝..... 119	神经性头痛..... 134	牙痛..... 152	
胸闷..... 120	偏瘫..... 136	近视..... 153	
中暑..... 122	面瘫..... 138	弱视..... 154	
心律失常..... 123	三叉神经痛..... 140	落枕..... 155	
感冒..... 124	坐骨神经痛..... 141	失眠..... 156	
咳嗽..... 126	关节炎..... 142	肥胖..... 158	
慢性支气管炎..... 127	腰肌劳损..... 143	颈椎病..... 160	
支气管哮喘..... 128	下肢静脉曲张..... 144	肩周炎..... 162	
胃酸过多..... 129	胃肠神经官能症..... 145	小儿厌食..... 163	



第五章

日常保健养生及常见不适的手足头耳按摩

便秘..... 168	慢性鼻炎..... 179	小腿抽筋..... 188	增强心功能..... 199
自汗、盗汗..... 170	慢性咽炎..... 180	足跟痛..... 189	学生考前保健..... 200
电视电脑综合征..... 171	排毒..... 181	眼睛干涩..... 190	
耳鸣..... 172	疲劳综合征..... 182	腰酸背痛..... 191	
骨质疏松..... 173	贫血..... 183	养心安神..... 192	
更年期综合征..... 174	食欲不振..... 184	益肾生精..... 194	
过敏性鼻炎..... 176	手足凉..... 185	益智健脑..... 195	
健忘..... 177	舒缓压力..... 186	增强免疫力..... 196	
口腔溃疡..... 178	提神醒脑..... 187	增强胃动力..... 198	



第六章

美容保养按摩

美白嫩肤..... 202	减少头屑..... 206	纤腰..... 210	丰胸..... 214
祛斑..... 203	美唇..... 207	消除鼻唇沟..... 211	
祛痘..... 204	美腿..... 208	消除眼袋..... 212	
乌发固发..... 205	防皱..... 209	消除额纹..... 213	



第七章

生殖保健按摩

月经不调..... 216	白带增多..... 225	产后尿频..... 232	肾保养..... 239
闭经..... 218	盆腔炎..... 226	疝气..... 233	
经前乳房胀痛..... 219	子宫脱垂..... 227	前列腺炎..... 234	
痛经..... 220	不孕症..... 228	阳痿..... 235	
逆经..... 222	妊娠呕吐..... 229	遗精..... 236	
子宫肌瘤..... 223	胎位不正..... 230	性冷淡..... 237	
崩漏..... 224	产后少乳..... 231	早泄..... 238	



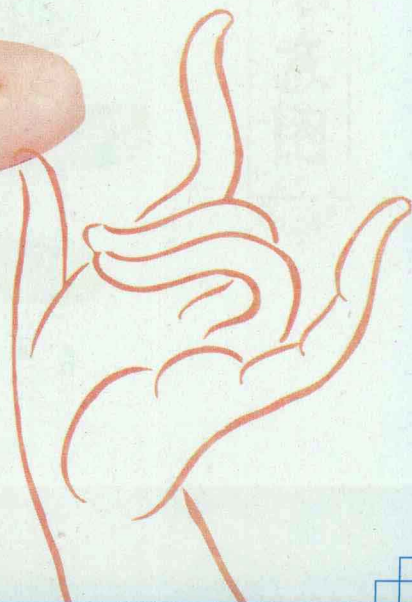
参考文献:

1. 养生堂中医保健课题组. 对症治疗全身按摩图典. 北京: 中国轻工业出版社, 2008.
2. 养生堂中医保健课题组. 家庭按摩治百病. 北京: 中国轻工业出版社, 2009.
3. 养生堂中医保健课题组. 对症治疗手足按摩图典. 北京: 中国轻工业出版社, 2008.
4. 王东坡主编, 汉竹编著. 手耳足简易按摩. 北京: 中国轻工业出版社, 2008.
5. 查炜等编著. 图解足部按摩除百病. 南京: 江苏科学技术出版社, 2006.
6. 查炜主编. 图解头部按摩除百病. 南京: 江苏科学技术出版社, 2006.
7. 王富春主编. 百病全息按摩疗法图解. 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.
8. 王颖等编著. 10分钟足部按摩. 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2004.
9. 王颖等编著. 10分钟手部按摩. 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2004.

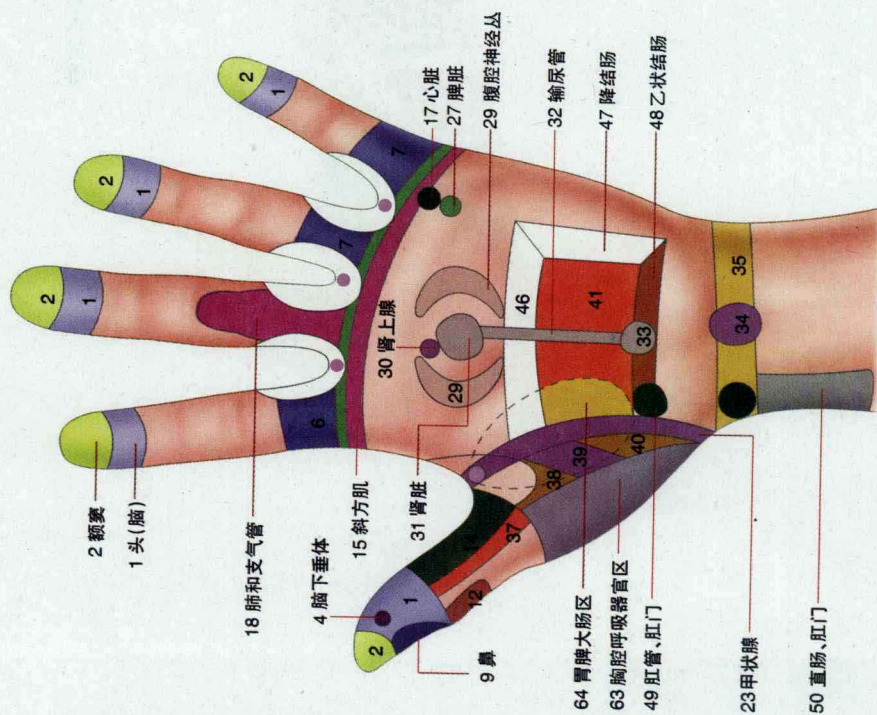
第
一
章

认识手，保健手

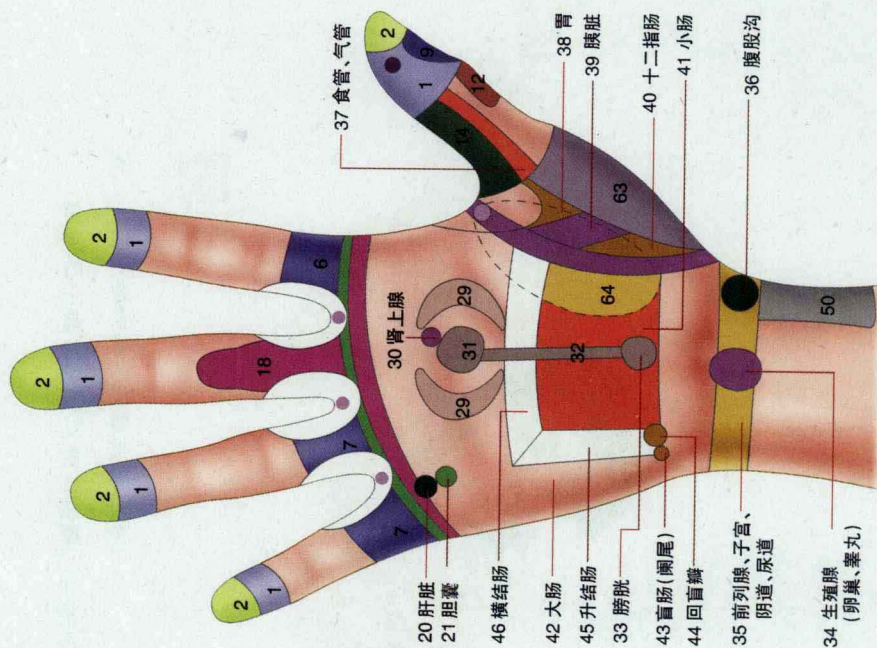
简单的手部穴位及反射区按摩，守护全家人的健康，让你成为合格的保健按摩专家。



双手掌反射区示意图

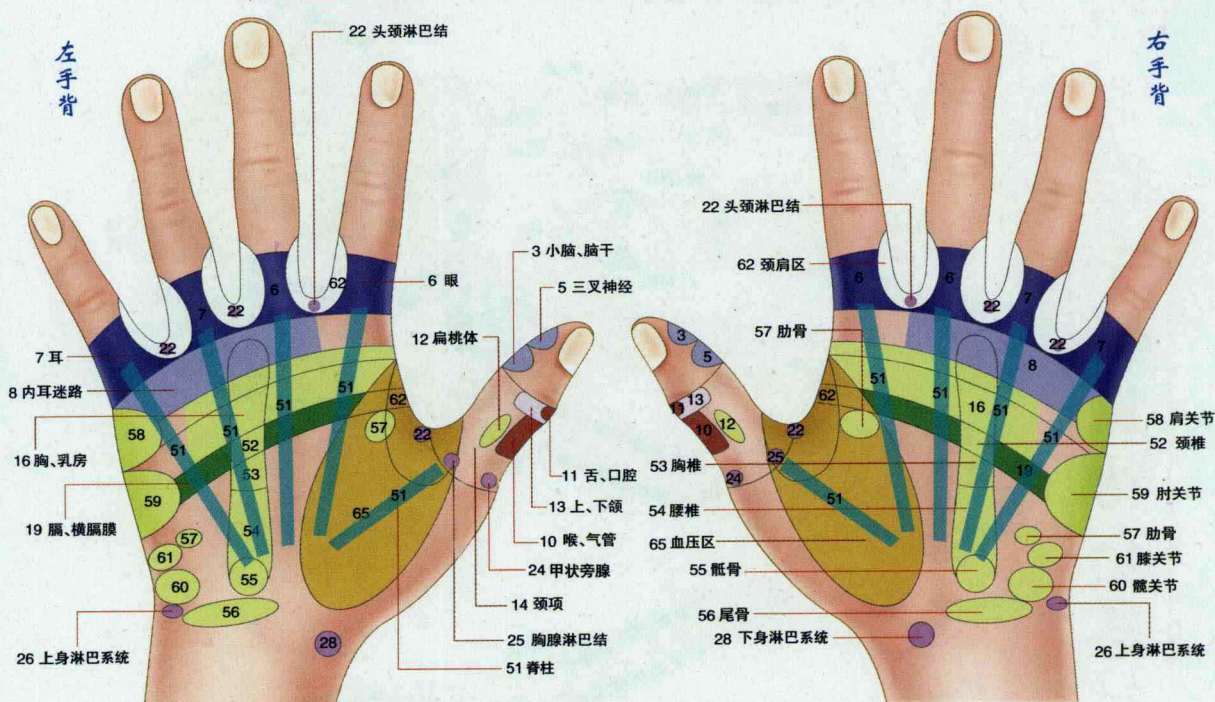


左手掌



右手掌

双手背反射区示意图



手部第2掌骨桡侧及第5掌骨尺侧穴位图

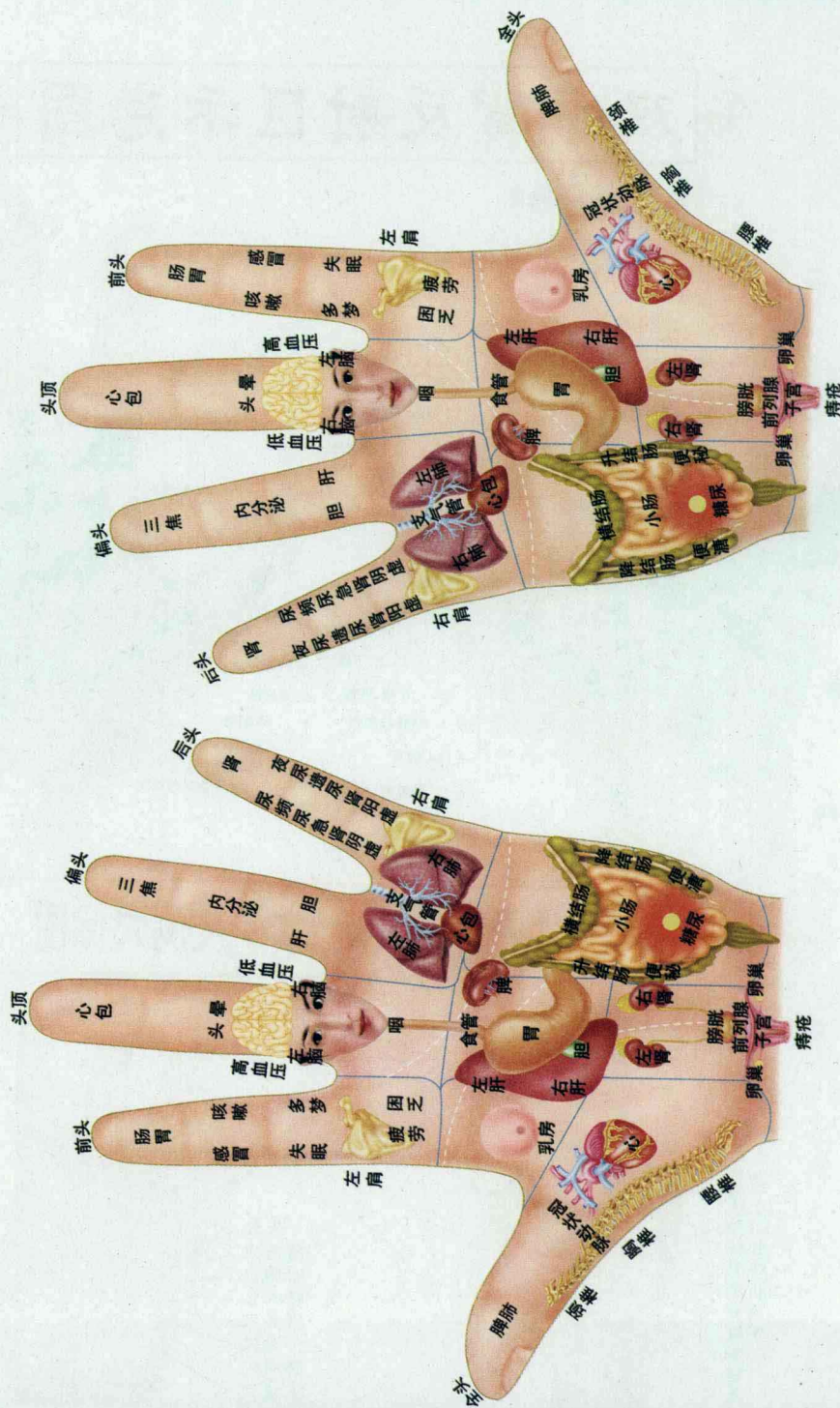
第2掌骨桡侧穴位图



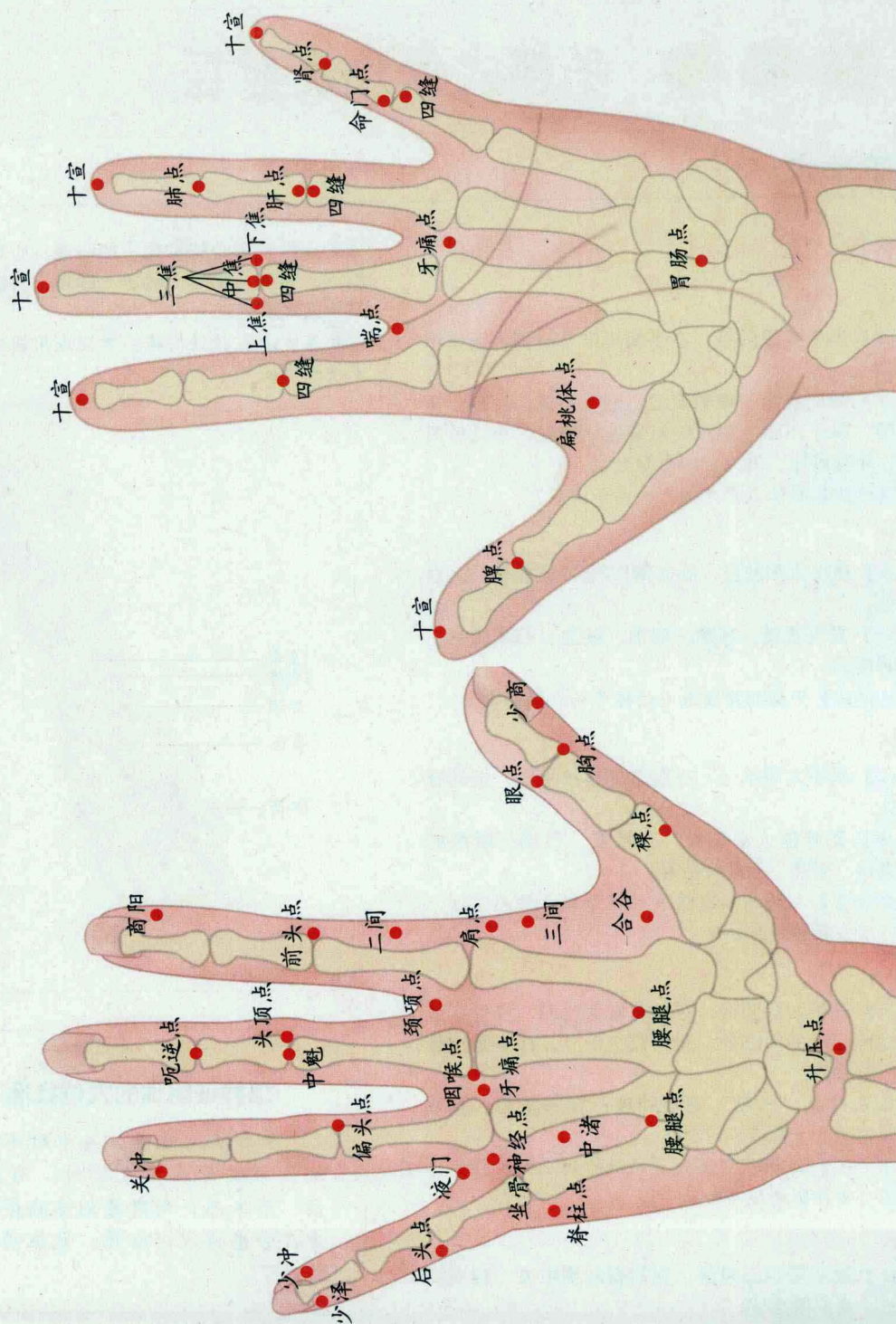
第5掌骨尺侧穴位图



手部生物全息对应图



手部穴位及手针穴位图



手掌侧穴位图

手背侧穴位图