

反

常见病简明 反射区疗法

CHANGJIANBING JIANMING FANSHEQU LIAOFA



随书附赠VCD光盘



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

祛病、强身、美容
对症找到好方法



别看耳朵小，几十个反射点
对症也能治百病

杨东雨 编著
洪嘉婧

捏捏手、拍拍手、按按手 扫除百病无烦恼
捏捏脚、泡泡脚、揉揉脚 消除百病足疗法

详解手足耳反射区、反射点，轻松找到按摩点

反常见病简明 射区疗法

洪嘉婧/杨东雨/编著



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见病简明反射区疗法 / 洪嘉婧, 杨东雨编著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5384-5665-3

I. ①常… II. ①洪… ②洪… ③杨… III. ①常见病—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第014470号

常见病简明反射区疗法

出版人 李 梁
编 著 洪嘉婧 杨东雨
副主编 朱桂桢 金 影
编 委 孙海莲 金 香 刘云鹏 韩英慧 胡绍云
责任编辑 孟 波 孙 默 王 红
装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 500千字
印 张 30
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5665-3
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

反常见病简明 射区疗法

洪嘉婧/杨东雨/编著



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见病简明反射区疗法 / 洪嘉婧, 杨东雨编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5384-5665-3

I. ①常… II. ①洪… ②洪… ③杨… III. ①常见病—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第014470号

常见病简明反射区疗法

出版人 李 梁
编 著 洪嘉婧 杨东雨
副主编 朱桂桢 金 影
编 委 孙海莲 金 香 刘云鹏 韩英慧 胡绍云
责任编辑 孟 波 孙 默 王 红
装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 500千字
印 张 30
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5665-3
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前 言

中医外治疗法随着中医的发展而逐渐被人们熟知，不但历史悠久，疗效显著，更由于其操作简便、安全可靠，而深入到各个家庭之中。中医外治疗法自古就备受历代医家推崇，放眼当下，中医外治疗法不仅成为每个家庭必修的养生防病的绿色疗法，而且在全世界的养生和疾病防治领域也有不可动摇的地位。

中医外治疗法，是我国人民历经千年，在与疾病长期斗争中积累下来的宝贵财富。在历史的长河中，中医外治疗法像一块璞玉，逐渐地被冲刷成珍贵的宝石被人们所传颂。中医外治疗法大多来源于民间，流传于民间，这就说明了这种疗法，不管时代如何变迁，一直本着简、便、廉、验的原则造福于民。

这套常见病简明外治疗法系列图书也以简、便、廉、验为标准，达到完善家庭中医外治疗法的学以致用目的，从家庭的角度出发，从几十种中医外治疗法中精选出常见、实用、自我操作性强的8种：刮痧、拔罐、敷贴、药浴、按摩、松筋拍打、艾灸和反射区疗法。这8种疗法因通俗易懂、方便操作、疗效明显而被人们广泛应用，而且这8种疗法也非常适合家庭使用。本书以中医经络学说为指导，通俗、直观地讲解各种中医外治疗法，让读者一学就会。在每本书中，列举精选的几十种常见疾病，详解具体治疗方法，力求让读者看得懂，会操作。每种常见病配合病例说明，既直观，更实用。

作者认真研读相关医学著作和中医经典著述，讲究科学性和实用性，努力让更多的家庭用得放心。读者在阅读和应用的同时，也可以体会到中医传统文化的源远流长。书中将常见病按内科、外科、伤科、妇科、皮肤科、儿科分类，更方便读者的查阅。针对某种疾病的多种外治疗法，读者可依据自身症状来选择。书中所列的外治法，以上手容易、疗效显著为特点，可以让读者在家轻松地祛病或保健。

中医外治疗法已经普及到普通家庭，这充分体现了人们对中医文化及中医防病治病疗法的认可、接受和应用。希望通过本套图书，让中医外治疗法被更多的人所熟知，更希望这套图书能为读者和他们的家人的健康带来福音。

教你三秒钟一招取穴

取穴对于中医外治法十分重要，取穴是否准确，直接影响到效果。穴位应用，强调的是准确取穴，能否有简单直接的取穴方法，让没有中医学基础的人也能快速地找到穴位。要做到这点，首先，必须要学习和掌握的就是常用的取穴、定穴方法。

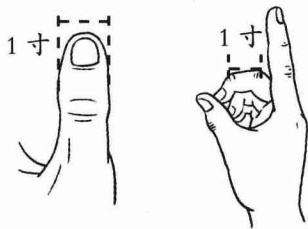
手指同身寸定位法

以手指的长短、宽窄为依据定穴，因为此法只限于自身使用，故又称“指寸法”。

★ 1寸长度的定位法（又称拇指同身寸法或中指同身寸法）

拇指同身寸是指寸法取穴之一，以拇指屈侧指节横纹两端间距离为1寸量取穴位。

《千金要方》：“取手大拇指第一节横度为一寸。”适用于四肢部的取穴方法。

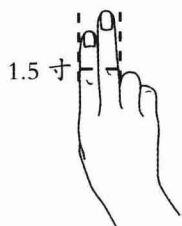


中指同身寸也是指寸法取穴方法之一，以本人中指第一、二指节横纹桡侧端间距离为1寸量取穴位。《太平圣惠方》：“今取男左女右手中指第二节内度两横纹，相去为一寸。”适用于四肢直寸与背部横寸取穴。

具体取穴时，可将拇指与中指屈曲对接，形成环状，伸直其余手指，使中指桡侧面得到充分显露，取其中节上下两横纹之间的距离作为1寸。适用于四肢部腧穴的纵向比量和背、腰、骶部腧穴的横向取穴。

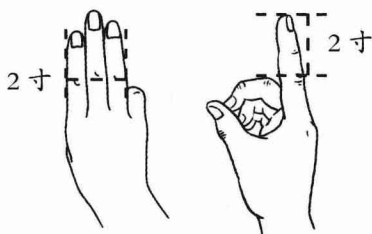
★ 1.5寸的定位方法

一般我们把示指、中指并拢后，以中指第二指节横纹为标准，两指的宽度定为1.5寸。



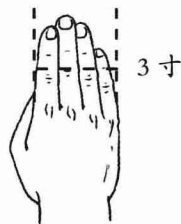
★ 2寸的定位方法

中医针灸学课本上规定三横指为2寸，也有把示指指端到第二指节横纹的长度定为2寸，还可以把拇指指端到第一、二掌骨指蹼连接处定为2寸。



★ 3寸的定位方法（又称横指同身寸取穴法）

横指同身寸定位法（又叫一夫法）：是指将第二、三、四、五指并拢，以中指的第二指间关节横纹为基准做一条横线，两端的距离为3寸，适用于上下肢、下腹部的直寸和背部的横寸定穴的方法。



现在，通过拇指同身寸、中指同身寸、横指同身寸，确定了定位的标准尺寸，这样1寸、1.5寸、2寸、3寸就都有了。如果穴位是2.5寸，就1.5寸再加1寸；如果是4寸，就可以用“一夫法”加1寸；如果是5寸，就把“一夫法”再加2寸；要是6寸用2个“一夫法”就可以了。

以手指的长短、宽窄为依据定穴，因为此法只限于自身使用，故又称“指寸法”。

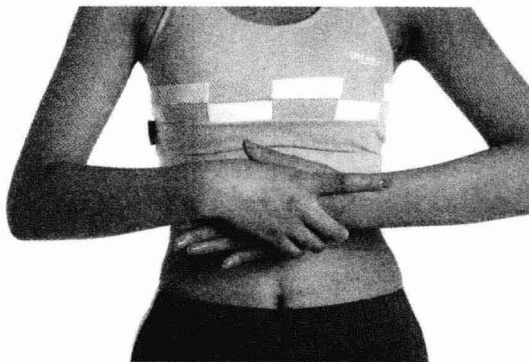
体表标志取穴法

根据人体表面的一些自然标志来取穴。固定的标志有五官、眉毛、发际、乳头、肚脐、指（趾）甲及骨性标志等，比较明显的标志，如鼻尖取素髎，鼻旁0.5寸取迎香。两眉头连线中点取印堂，两乳头连线中点取膻中，脐旁2寸取天枢。两骨分歧处，如锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处取巨骨，胸剑结合部处取中庭。

需要采取某种动作姿势才会出现的活动标志有皮肤的皱褶、肌肉的隆起或凹陷、肌腱的显露，以及某些关节凹陷等。如耳门、听宫、听会穴等应张口取；下关应闭口取。又如，屈肘关节，肘横纹头取曲池穴；上臂平举抬肩，肩峰前下凹陷中取肩髃穴；取养老穴时，应正坐屈肘，掌心向胸，当尺骨小头桡侧骨缝中取之。咬牙时，下颌角咬肌隆起处取颊车穴；握拳，第五指掌关节后方纹头取后溪穴；弯曲膝关节取足三里、阳陵泉穴等。

常用简便取穴法

利用简便易行的方法取穴。如两耳尖直上与头顶正中线交点取百会穴；拇指向示指并拢，虎口处肌肉隆起最高点取合谷穴；两虎口自然平直交叉，示指尖所抵达处取列缺穴；屈膝，掌心盖住膝关节髌骨，手指垂直向下（示指紧靠在小腿胫骨前嵴外缘），中指尖所达之处取足三里穴。



列缺穴简便取穴

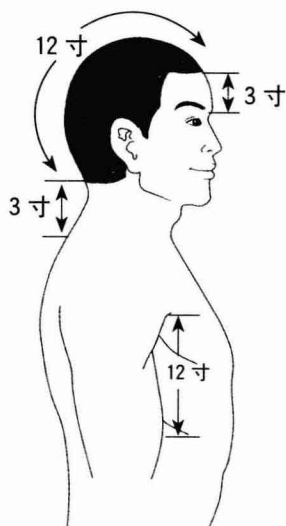
表 常用骨度分寸

部位	起止点	折量分寸	度量法	说明
头部	前发际至后发际	12 寸	直寸	如前后发际不明，眉心至前发际加 3 寸；大椎至后发际加 3 寸；眉心至大椎为 18 寸
	前额两发角之间	9 寸	横寸	
	两耳后高骨（乳突）之间	9 寸		
胸腹部	心口窝（胸剑联合）至脐中	8 寸	直寸	前正中线旁开的胸部取穴骨度，一般根据肋骨计算
	脐中至耻骨联合上缘	5 寸	直寸	
	两乳头连线之间	8 寸	横寸	女性用锁骨中线取代
背腰部	第七颈椎（大椎）以下至尾骶骨	21 寸	直寸	第三胸椎下与肩胛冈脊柱缘平齐；第七胸椎下与肩胛下角平齐；第二腰椎下与肋弓下缘或肚脐平齐；第四腰椎下与髂嵴平齐
	肩胛骨内侧缘至后正中线	3 寸	横寸	
上肢部	腋前纹头至肘横纹	9 寸	直寸	
	肘横纹至腕掌背侧横纹	12 寸		

续表

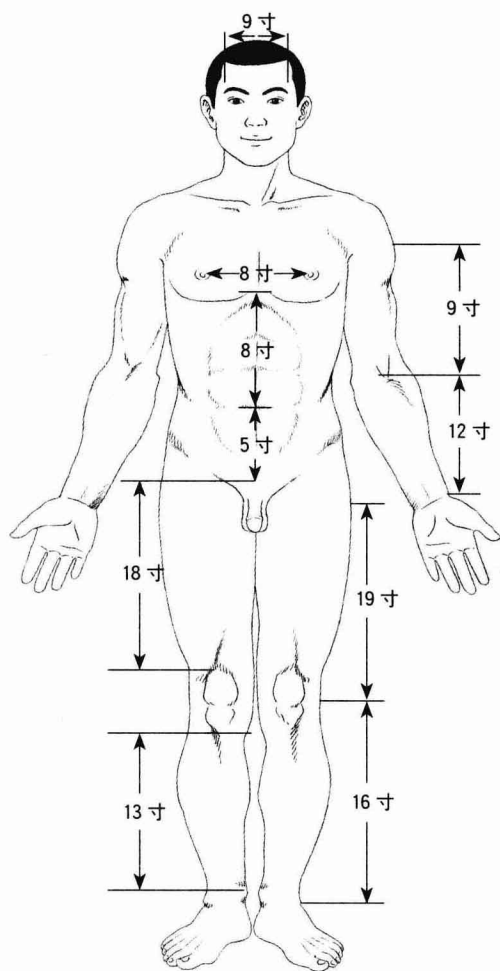
部位	起止点	折量分寸	度量法	说明
下肢部	股骨大转子至膝中	19 寸	直寸	膝中的水平线，前平膝盖下缘；后平膝弯横纹；屈膝时平膝眼穴
	臀横纹至膝中	14 寸	直寸	
	膝中至外踝尖	16 寸		
	膝关节内下方高骨下至内踝高点	13 寸		

(参照9页、10页的图示)

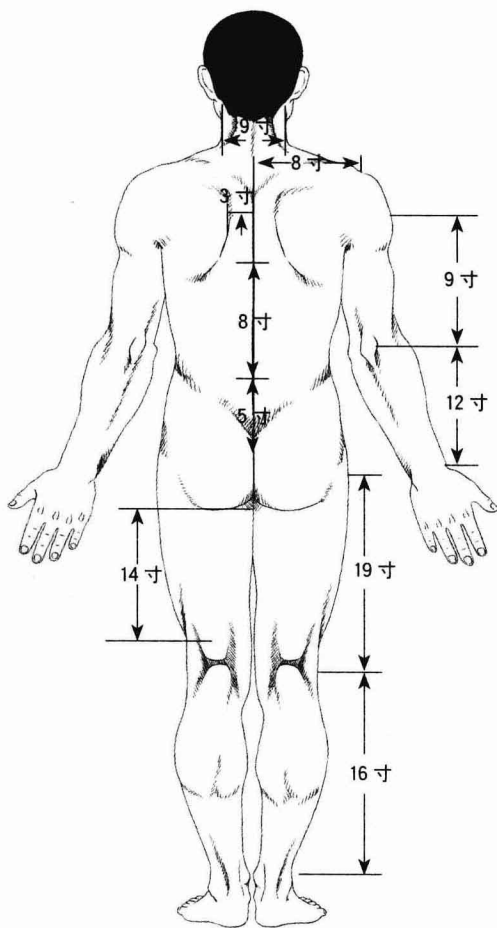


(1) 侧面

全身骨度分寸



(2) 正面



(3) 背面

全身骨度分寸

目 录

前 言	3
教你三秒钟一招取穴	5

❀ 第一章 ❀

常见病手部反射区疗法

常见手疗部位示意图	22
手部按摩的基本手法	29
手疗的基本常识	34
常见手疗部位	41
手部反射区	41
手部反射点	84
手部按摩常用穴位	107
手部尺侧全息穴位	121

手指操.....	125
常见病的手疗法.....	138
感 冒.....	138
咳 嗽.....	139
哮 喘.....	140
头 痛.....	142
眩 晕.....	143
失 眠.....	144
高血压.....	146
呃 逆.....	148
呕 吐.....	149
胃下垂.....	149
便 秘.....	151
腹 泻.....	152
心 悸.....	154
细菌性痢疾.....	154
胆囊炎和胆石症.....	155
糖尿病.....	155
面 瘫.....	157
月经不调.....	159
盆腔炎.....	160
更年期综合征.....	163
慢性鼻炎.....	165
牙 痛.....	166
假性近视.....	167
颈椎病.....	168
慢性胃炎.....	169

慢性肝炎.....	170
腰椎间盘突出症.....	171
风湿性关节炎.....	173
湿 疮.....	174
脑卒中.....	175
不孕症.....	175
痛 经.....	176
经期头痛.....	177
闭 经.....	177
产后血晕.....	178
缺 乳.....	178
乳 痛.....	179
遗 精.....	180
阳 痿.....	181
早 泄.....	181
性冷淡症.....	182
耳 鸣.....	185
慢性咽炎.....	187
鼻 窒.....	189
急性腰扭伤.....	189
踝关节扭伤.....	190
慢性腰肌劳损.....	190
荨麻疹.....	192
牛皮癣.....	193
青光眼.....	193
 美容美体手疗法.....	 195
肥 胖.....	195

嫩 肤.....	197
乌 发.....	197
雀 斑.....	198
痤 疮.....	199

❖ 第二章 ❖

常见病足部反射区疗法

常见足疗部位示意图	202
足部按摩的基本手法	208
足疗的基本常识.....	215
常见足疗部位	228
足部基本反射区.....	228
足底反射区.....	233
足内侧反射区.....	253
足外侧反射区.....	260
足背部反射区.....	267
常见病的足疗法.....	276
感 冒.....	276
咳 嗽.....	277
头 痛.....	278
哮 喘.....	279
急性上呼吸道感染.....	280