彩绘图解

手足耳穴位按摩

耿引循◎主编



养生经典

江西科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

彩绘图解手足耳穴位按摩 / 耿引循主编. -- 南昌：江西科学技术出版社, 2021.5

ISBN 978-7-5390-7749-9

Ⅰ. ①彩… Ⅱ. ①耿… 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(2021)第092257号

选题序号：ZK2021019

图书代码：B21096-101

责任编辑：王凯勋

彩绘图解手足耳穴位按摩 耿引循 主编

CAIHUI TUJIE SHOU ZU ER XUEWEI ANMO

出版发行 江西科学技术出版社

社　　址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编：330009　　电话：（0791）86623491　86639342（传真）

印　　刷 德富泰（唐山）印务有限公司

经　　销 各地新华书店

开　　本 787mm×1092mm　1/12

字　　数 300千字

印　　张 20

版　　次 2021年5月第1版　2021年5月第1次印刷

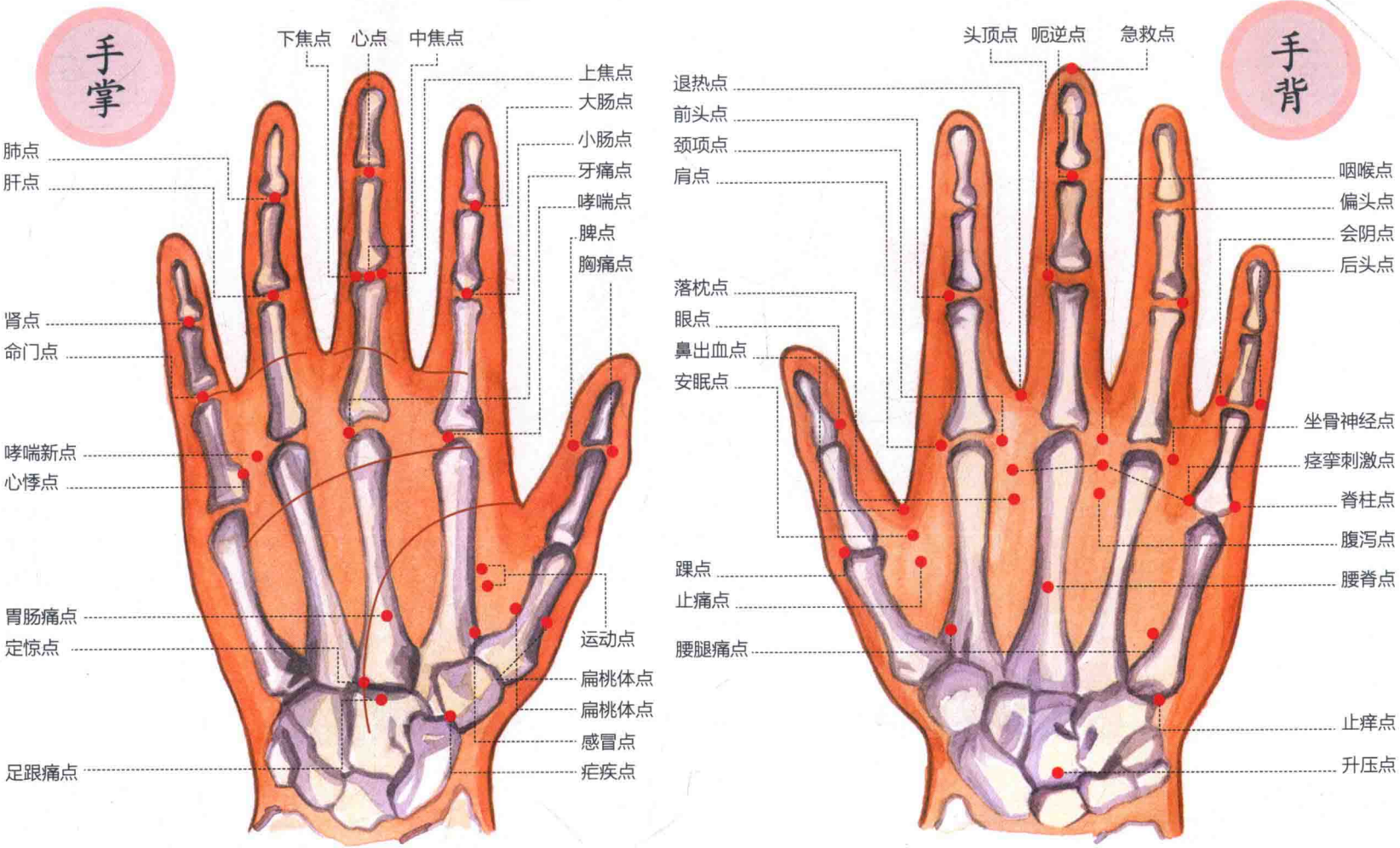
书　　号 ISBN 978-7-5390-7749-9

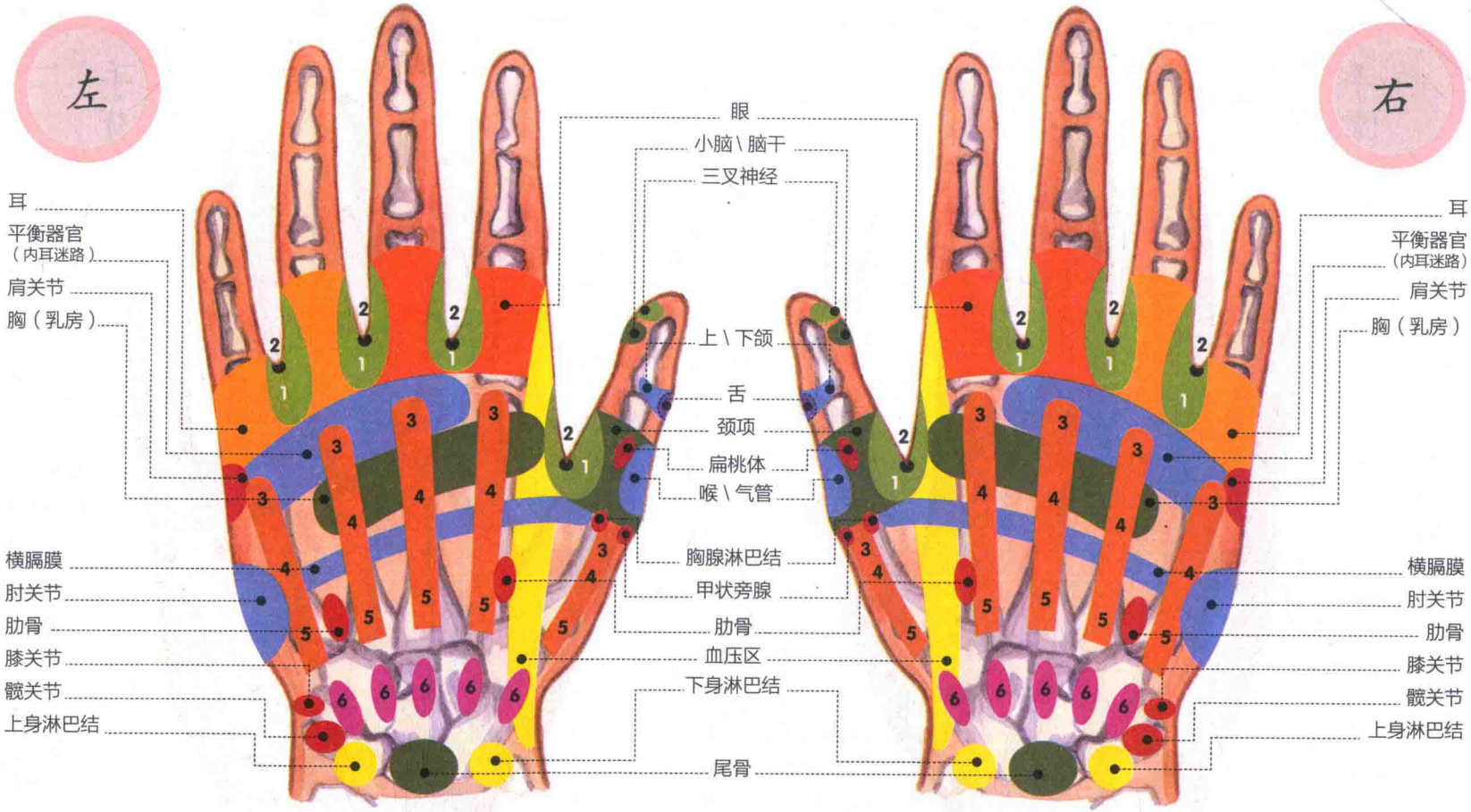
定　　价 68.00元

赣版权登字号：-03-2021-148

版权所有，侵权必究

（赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换）


手掌
下焦点
心点
中焦点
上焦点
大肠点
小肠点
牙痛点
哮喘点
脾点
胸痛点
肺点
肝点
肾点
命门点
哮喘新点
心悸点
胃肠痛点
定惊点
足跟痛点
运动点
扁桃体点
扁桃体点
感冒点
疟疾点
手背
头顶点
呃逆点
急救点
退热点
前头点
颈项点
肩点
落枕点
眼点
鼻出血点
安眠点
踝点
止痛点
腰腿痛点
咽喉点
偏头点
会阴点
后头点
坐骨神经点
痉挛刺激点
脊柱点
腹泻点
腰脊点
止痒点
升压点



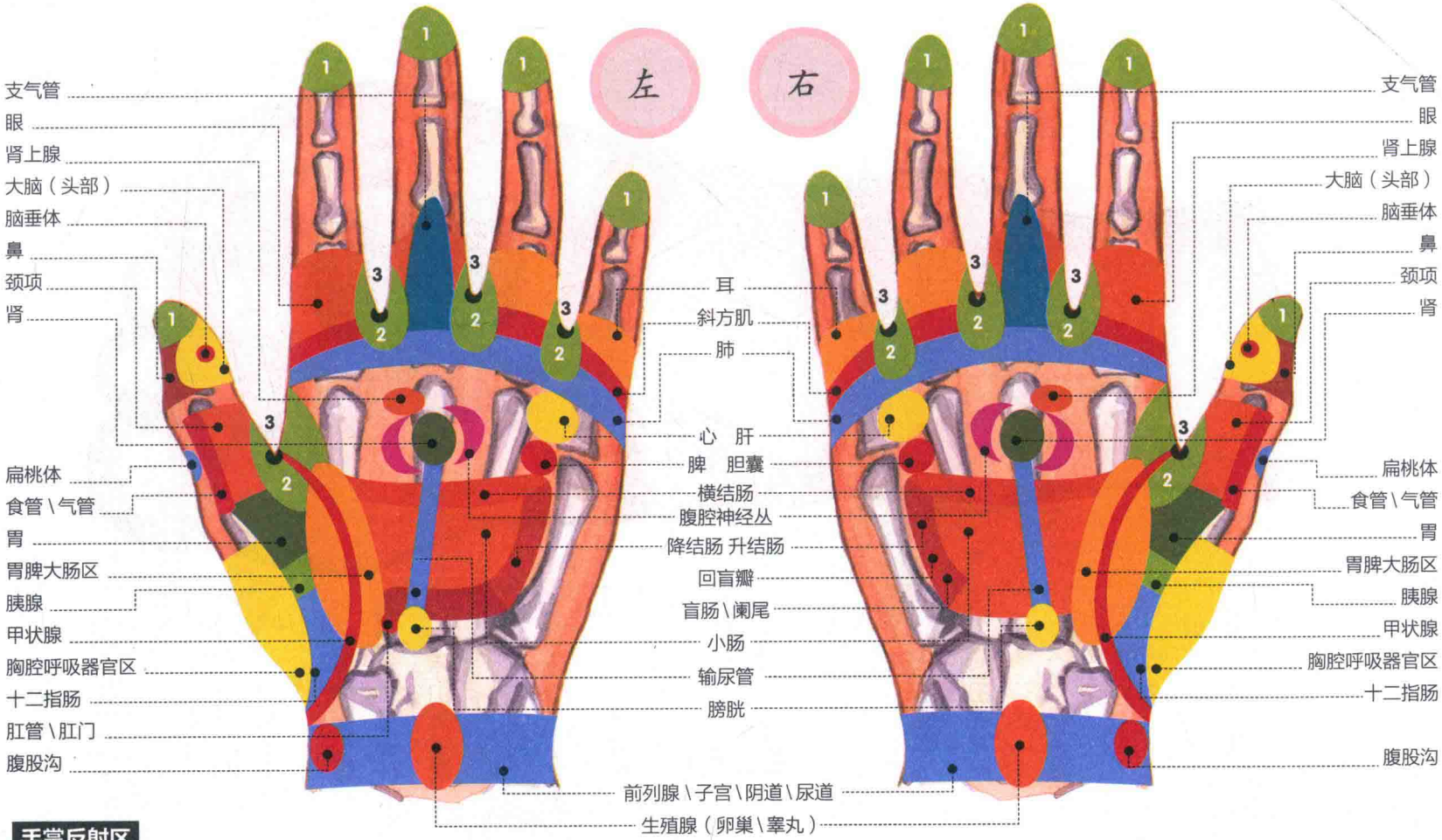
手背反射区

1.颈肩后区 2.头颈淋巴结 3.颈椎 4.胸椎 5.腰椎 6.骶骨

手部反射区图

HAND REFLECTION AREA

需要全本请访问 www.ertongbook.com



手掌反射区

1.额窦　2.颈肩前区　3.头颈淋巴结

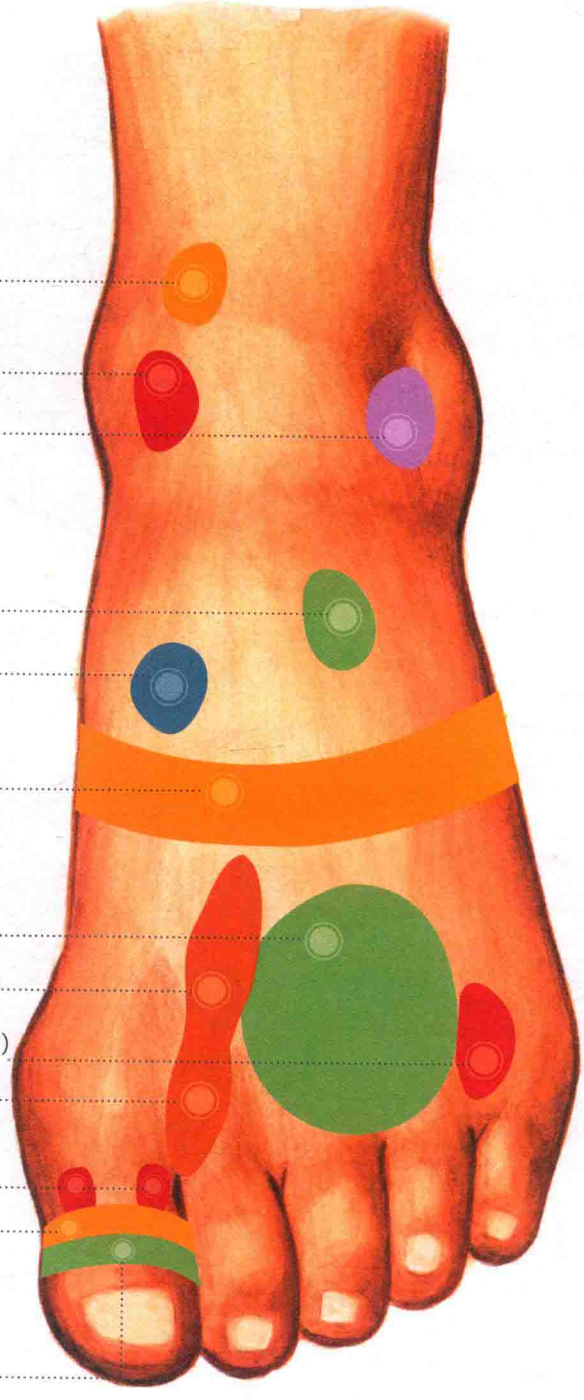
手部反射区

HAND REFLECTION AREA

足背

FOOT REFLECTION AREA

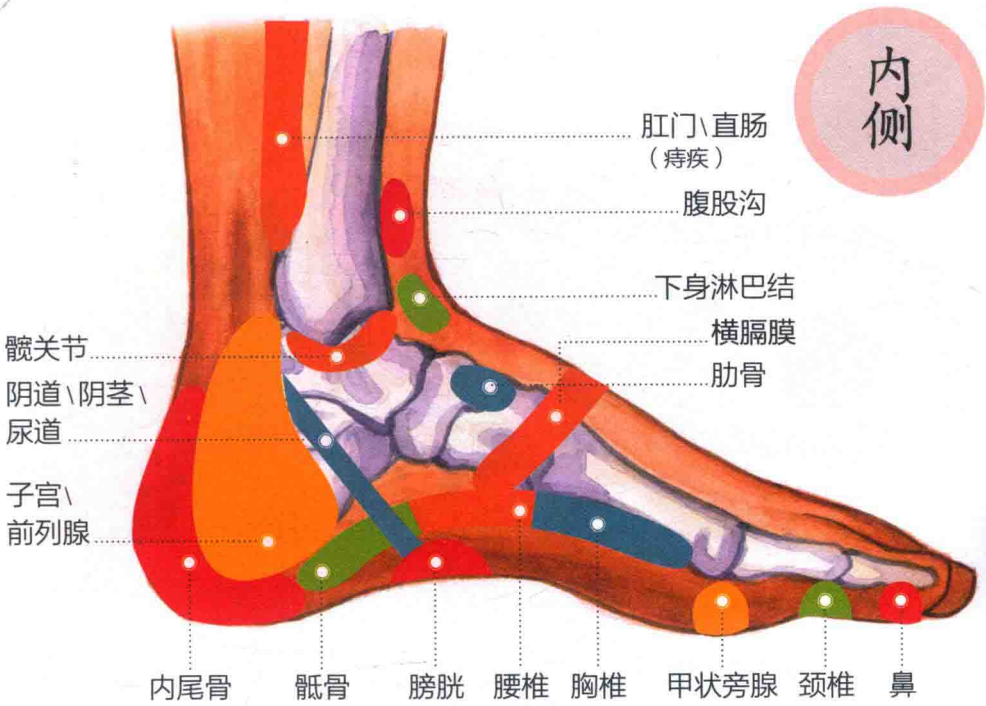
反射区图



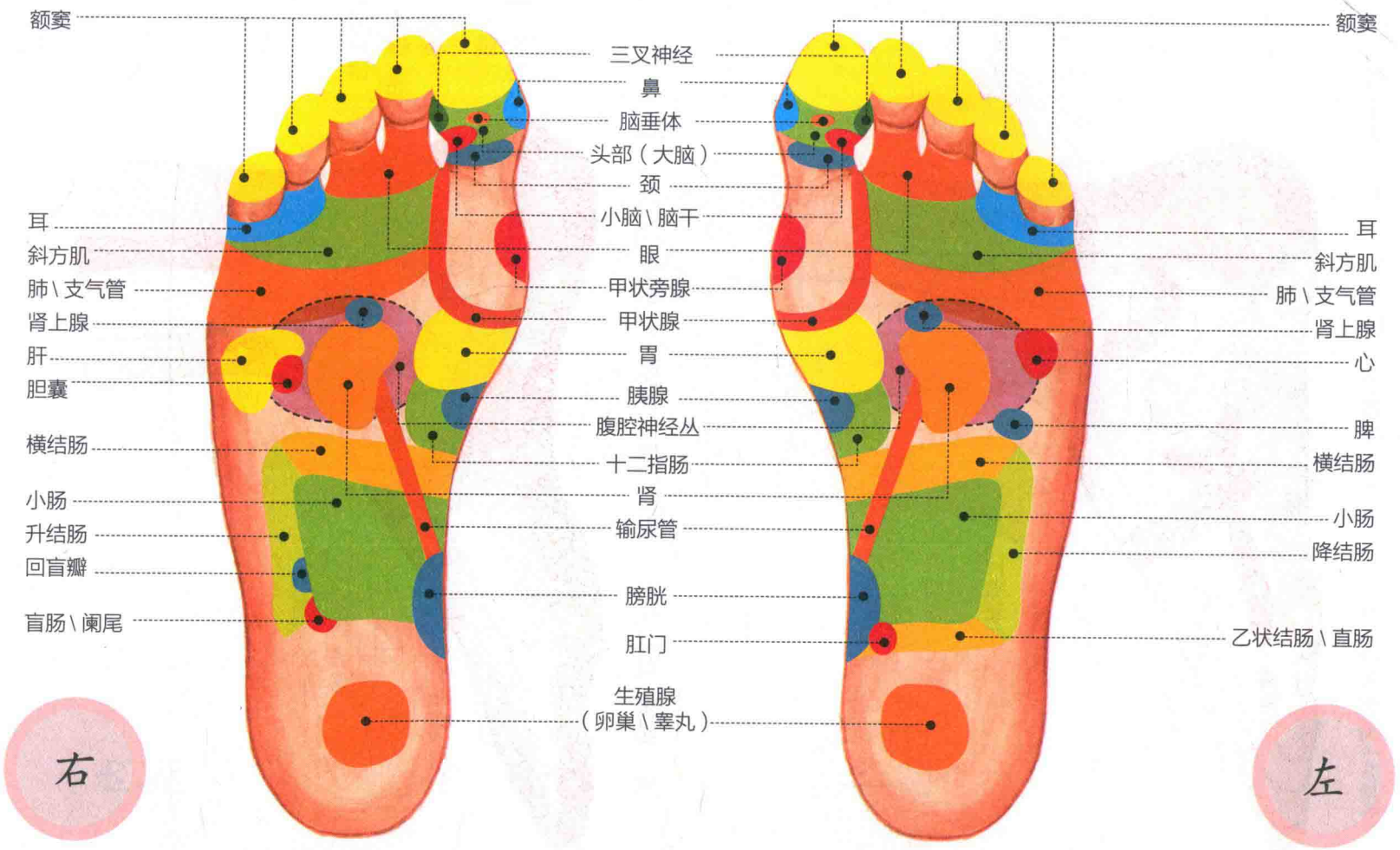
足内侧 外侧

FOOT REFLECTION AREA

反射区图







足底

FOOT REFLECTION AREA

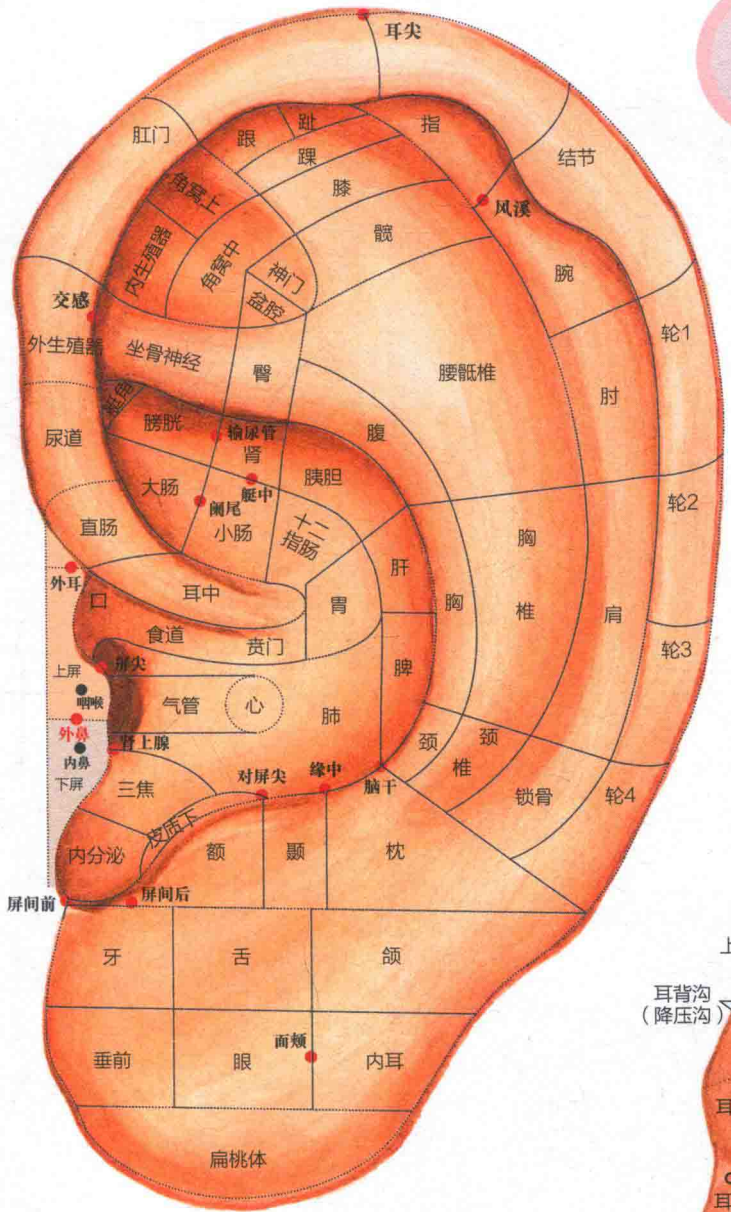
反射区图

耳部

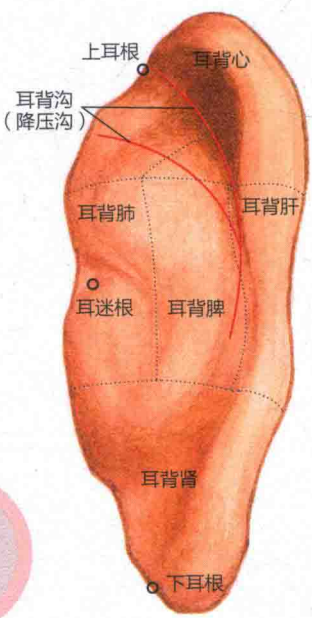
EAR REFLECTION AREA

反射区图

正面



背面



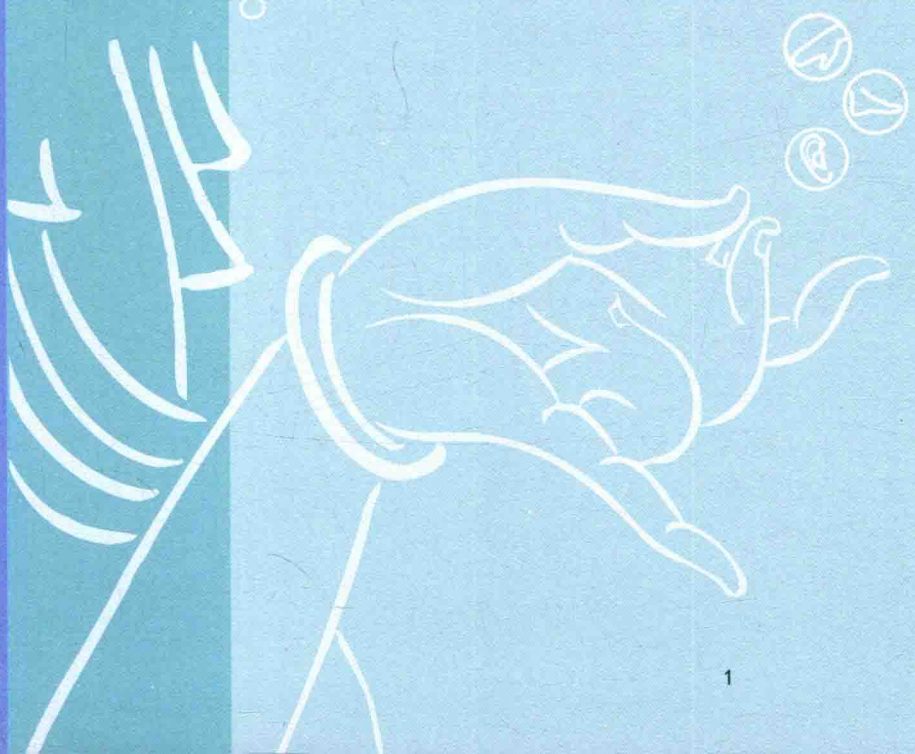
PREFACE 前言

CAI HUI TU JIE SHOU ZU ER XUE WEI AN MO

现代社会，人们总是行色匆匆，工作、学习、人际、家庭……有太多的事情需要处理，时间总是不够用，体力透支也常常不在乎，似乎应对现实的压力比维护健康更加迫切。然而，体力长期透支的结果必然是健康状况的恶化。这时人们就会拖着病恹恹的身体找到医生，言谈举止中透露出这样的信息："你是医生，你看着办吧。"诚然，医生有责任帮助患者康复，但是为健康负责的应该是我们自己，因为健康究竟有多重要，只有自己最能体会。

为自己的健康负责，除了规律的生活外，还需要掌握基本的医疗知识和医疗手段。在治疗疾病的过程中，我们至少应该是一个积极的参与者，而不是被动的接受者。有一种方法，具有操作简便、易学易懂、适用范围广、花钱少、安全可靠、效果显著等特点，十分适合普通人学习和掌握，那就是中医的按摩疗法。

人体是一个完整的智能系统，具有强大的自愈能力，这一点我们每个人都有深刻的体会，无须赘言。只是这种自愈能力，一如人的潜力，需要去激发才能发挥出应有的作用，按摩就能很好地激发人体的自愈能力。西方医药之父希波克拉底曾说："人越是远离自然，便越接近疾



PREFACE 前言

CAI HUI TU JIE SHOU ZU ER XUE WEI AN MO

病。”拥有数千年历史的按摩疗法，从不借助化学药品，是纯正的自然疗法，而今更融合了反射区的理论，其效果更为显著。

手足耳是人体非常理想的按摩部位，它们都是人体的全息胚器官，上面分布着人体所有器官的反射区，按摩这些反射区可以起到调理相应器官的作用。另外，手足耳是人体经络和穴位的汇集之处，按摩它们可以使气血通畅、阴阳调和，缓解和改善各种疾病症状。手足耳更是人体易于取穴、易于施术的按摩部位，对每个人来说都是不可多得的“天然药箱”。

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常见病症、日常保健、美容美体的手足耳按摩疗法。这些方法均简单易行，且配有详细的图示，便于读者学习和实践。初学者应在专业人士指导下实施。此外，本书中的按摩疗法只能作为缓解病痛的辅助疗法，病情严重的患者还应及时到医院诊治，接受系统、规范的治疗。

本书为中医科普读物，为便于读者理解，我们尽量运用通俗的语言代替专业生僻的中医术语，并保留中医习惯用字，如“瘀血”“泻火”等。希望我们的整理、编写能给爱好养生的朋友们提供帮助。

鉴于按摩疗法博大精深、编者水平有限，本书在编著过程中难免出现纰漏，欢迎有识之士批评赐正。



需要全本请访问 www.ertongbook.com





目录 contents

第一章 1
常按手足耳，疾病不敢来

- “脚底按摩之父”的神奇疗法 2
- 随身的“百宝药箱” 4
- 按摩就是开箱钥匙 6

第二章 7
如何按摩手足耳

- 了解手足耳，找到按摩点 8

人体外在的大脑——手 8
人体第二心脏——足 9
人体的缩影——耳 10

- 手足耳常用按摩方法 11

简单的按摩手法 11
强效窍门疗法 14

- 手足耳按摩小细节 15

按摩前的准备 15
按摩的宜与忌 16

第三章 17
奇效按摩调理常见病

- 内科疾病 18

高血压 18
低血压 22
冠心病 24
心律失常 26
高脂血症 28
糖尿病 30
哮喘 34
肺炎 36
肺气肿 38
胃及十二指肠溃疡 40
呃逆 44
慢性胃炎 46
胃下垂 48
慢性肠炎 51
慢性胆囊炎 54
便秘 56

腹泻 60
畏寒症 62
神经衰弱 64
失眠 66
眩晕 70
● 外科疾病 74
痔疮 74
颈椎病 76
肩周炎 78
膝关节炎 80
腰椎间盘突出症 82
腰肌劳损 84
骨质增生 86
腕管综合征 88
足跟痛 90
● 妇科、儿科疾病 92
月经不调 92
痛经 96
乳腺增生 98
更年期综合征 100
小儿厌食症 104
小儿多动症 106
小儿百日咳 108
● 男科疾病 110
遗精 110
阳痿 113
早泄 116
慢性前列腺炎 118
前列腺肥大 120
泌尿系结石 122
● 五官科疾病 124
口腔溃疡 124
慢性咽喉炎 126
牙痛 128
假性近视 132
白内障 134
耳鸣耳聋 136
慢性鼻炎 140
● 皮肤科疾病 144
斑秃 144
荨麻疹 146
牛皮癣 148
湿疹 150
神经性皮炎 152
冻疮 154

第四章 155
日常养生的手足耳按摩

● 增强体质 156
强心宁神 156
润肺益气 158
疏肝泻火 160
调和脾胃 162
强肾生精 164
排出体内毒素 166
提高免疫力 168

● 给心脑“减负” 170
提神醒脑 170
增强记忆力 172
缓解焦虑 174
减轻抑郁 176

● 缓解身体不适 178
缓解肩部酸痛 178
缓解身体疲劳 180
缓解视疲劳 182
缓解落枕 184
去除口臭 186
缓解打鼾 188
缓解晕车、晕船 190
缓解宿醉 192
减轻水肿 194
缓解小腿抽筋 196

第五章 197
手足耳按摩助你更美丽

● 美容美发 198
减少青春痘 198
减少雀斑 200
减少鱼尾纹 202
缓解酒糟鼻 204
保持肌肤弹性 206
去除头皮屑 208
乌发 210

● 美体塑身 212
全身减肥 212
丰胸 214
瘦腰腹 216
美腿 218
瘦手臂 220
纤细脚踝 221
提臀 222

第一章 PART 1

常按手足耳，疾病不敢来

人吃五谷杂粮，总免不了会染上疾病。倘是小病，还能依靠一些医学常识进行自行治疗，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办法。就医疗而言，人体自有大药，经常按摩手足耳就有可能将“大病化小，小病化了”。











JIAO DI AN MO ZHI FU DE SHEN QI LIAO FA

“脚底按摩之父”的神奇疗法

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复发了。彻心的疼痛常常让吴若石彻夜难眠，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，使吴若石不断加深对脚底按摩的认识。而后，他还借回瑞士探亲之便，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验脚底按摩的神奇疗效，而他本人也被誉为“脚底按摩之父”。

事实上，足部并不是全身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了各种按摩馆和医院，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?

需要全本请访问 www.ertongbook.com