

<<足手耳按摩不生病>>

图书基本信息

书名：<<足手耳按摩不生病>>

13位ISBN编号：9787534585029

10位ISBN编号：7534585023

出版时间：2012-1

出版时间：江苏科技

作者：汉竹

页数：160

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<足手耳按摩不生病>>

### 内容概要

本书精选了50种常见疾病，七大日常保健方案，帮您全方位掌控身体状况；从健康判断，到按摩的实施，让专家手把手教您学按摩。

另外，本书还针对每种病症从足手耳部分别选取反射区和穴位，每个部位不局限于一种按摩方法，您可以根据自己的实际情况，选择一种最适合您的方法进行按摩。

## <<足手耳按摩不生病>>

### 作者简介

王东坡

北京中医药大学副教授、副主任医师、医学博士、北京中医药大学“国医堂”出诊专家、国家级名老中医王琦教授的博士研究生

从事中医临床、教学、科研工作近30年，拥有扎实的理论功底和实践经验，在中医内科、妇科、男性科以及按摩、针灸、刮痧、食疗、美容等方面有较深入的研究，对中医养生保健有着独到的体会和见解。

现从事中医临床、中医体质学及中医养生学的研究工作。

先后发表学术论文30余篇，编著或参编学术专著及科普著作20余部。其主编的《手耳足简易按摩》一书已畅销4年之久，受到读者一致好评。

## <<足手耳按摩不生病>>

### 书籍目录

1. 手耳足中的健康密码
  - 手耳足——全身的缩略图
    - 手耳足汇聚全身多条经脉
    - 手耳足是全身的投影
  - 健康的手耳足是什么样的
    - 健康的手
    - 健康的足
    - 健康的耳
  - 手耳足的异常改变暴露健康问题
    - 检查心脑血管系统
    - 检查呼吸系统
    - 检查肝胆
    - 检查肠胃
    - 检查泌尿生殖系统
    - 检查神经系统
2. 按摩基础篇
  - 基本按摩手法
    - 刚柔相济是关键
    - 哪疼按哪最简单
    - 手指刺激最方便
  - 按摩的注意事项
    - 使用按摩介质提高疗效
    - 手足浴增强按摩效果
    - 不适合做按摩的情况
    - 按摩后的正常反应
    - 按摩细节不能忘
    - 这样刺激，效果加倍
  - 手耳足的基础按摩方法
    - 手部按摩很简单
    - 独特的耳部按摩法
    - 足部按摩有讲究
3. 日常保健按摩篇
  - 消除疲劳按摩法
    - 手部按摩（大脑反射区、劳宫穴）
    - 耳穴刺激（全耳腹背、耳尖）
    - 足部按摩（涌泉穴）
  - 调和脾胃按摩法
    - 手部按摩（胃脾大肠区反射区、三间穴、手三里穴）
    - 耳穴刺激（全耳）
    - 足部按摩（胃反射区、胰反射区、十二指肠反射区、直肠反射区、乙状结肠反射区）
  - 养心安神按摩法
    - 手部按摩（少商穴、少冲穴、劳宫穴）
    - 耳穴刺激（神门穴、心穴、皮质下穴）
    - 足部按摩（心反射区、肾反射区、行间穴）
  - 疏肝解郁按摩法

## <<足手耳按摩不生病>>

手部按摩（肝反射区）

耳穴刺激（神门穴、心穴、肝穴、脾穴、皮质下穴）

足部按摩（肝反射区、胆囊反射区、腹腔神经丛反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区）

强肾生精按摩法

手部按摩（肾点、命门点）

耳穴刺激（耳轮）

足部按摩（大脑反射区、颈项反射区、甲状腺反射区、肾反射区、生殖腺反射区）

减肥瘦身按摩法

手部按摩（胃脾大肠区反射区）

耳穴刺激（交感穴、脾穴、神门穴、肺穴）

足部按摩（胃反射区、十二指肠反射区、横结肠反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区）

排毒养颜按摩法

手部按摩（关冲穴、阳池穴、命门点）

耳穴刺激（全耳）

足部按摩（足临泣穴、足窍阴穴）

#### 4. 常见症状按摩篇

头痛

手部按摩（大脑反射区、额窦反射区、大陵穴）

耳穴刺激（神门穴、皮质下穴、交感穴）

足部按摩（大脑反射区、小脑及脑干反射区、太冲穴）

牙痛

手部按摩（合谷穴）

耳穴刺激（屏尖穴、口穴、神门穴）

足部按摩（上颌反射区、下颌反射区）

晕车、晕船

手部按摩（大脑反射区、颈项反射区、心反射区）

耳穴刺激（耳尖）

足部按摩（大脑反射区、小脑及脑干反射区、内耳迷路反射区）

眩晕

手部按摩（颈项反射区、耳反射区）

耳穴刺激（耳垂）

足部按摩（内耳迷路反射区、颈项反射区、小脑及脑干反射区、耳反射区）

呃逆

手部按摩（横膈膜反射区、内关穴）

耳穴刺激（耳垂）

足部按摩（咽喉与食管、气管反射区，胃反射区，横膈膜反射区，腹腔神经丛反射区）

恶心、呕吐

手部按摩（商阳穴）

耳穴刺激（交感穴）

足部按摩（里内庭穴、厉兑穴）

耳鸣

手部按摩（耳反射区、肾反射区）

耳穴刺激（耳屏）

足部按摩（至阴穴、足临泣穴、足窍阴穴）

腹胀

## <<足手耳按摩不生病>>

手部按摩（二间穴）

耳穴刺激（耳轮）

足部按摩（脾反射区、胃反射区、三阴交穴、足三里穴）

### 咳嗽

手部按摩（胸腔呼吸器官区反射区、孔最穴）

耳穴刺激（肺穴、气管穴、咽喉穴、肾上腺穴）

足部按摩（肺及支气管反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、太溪穴）

### 烧心

手部按摩（商阳穴）

耳穴刺激（食道穴、口穴、交感穴、贲门穴、三焦穴、皮质下穴）

足部按摩（厉兑穴）

### 水肿

手部按摩（肾反射区）

耳穴刺激（肾穴、脾穴、肺穴）

足部按摩（心反射区、肾上腺反射区、肾脏反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、涌泉穴）

### 宿醉

手部按摩（胃反射区、肾反射区、肝反射区）

耳穴刺激（神门穴）

足部按摩（大敦穴、筑宾穴）

### 痔疮

手部按摩（会阴点、大肠点）

耳穴刺激（交感穴、心穴、肝穴、皮质下穴）

足部按摩（金门穴、足通谷穴）

### 便秘

手部按摩（肛门及直肠反射区、支沟穴）

耳穴刺激（耳甲艇、耳甲腔）

足部按摩（公孙穴、三阴交穴）

### 胸闷

手部按摩（中冲穴、神门穴）

耳穴刺激（耳轮）

足部按摩（心反射区，胸、乳房、胸腺反射区，横膈膜反射区）

### 关节疼痛

手部按摩（肩关节反射区、肘关节反射区、髋关节反射区、膝关节反射区、合谷穴）

耳穴刺激（耳尖）

足部按摩（肩关节反射区、肩胛骨反射区、肘关节反射区、髋关节反射区、膝关节反射区）

### 腰扭伤

手部按摩（腰椎反射区、腰痛点）

耳穴刺激（腰骶椎穴、坐骨神经穴）

足部按摩（腰椎反射区、骶骨反射区、太冲穴、昆仑穴）

### 肩颈酸痛

手部按摩（肩关节反射区）

耳穴刺激（耳郭）

足部按摩（隐白穴、至阴穴）

### 视疲劳

手部按摩（眼反射区、肝反射区、商阳穴）

耳穴刺激（耳垂）

足部按摩（厉兑穴、足临泣穴）

## <<足手耳按摩不生病>>

### 5. 慢性疾病按摩篇

#### 糖尿病

- 手部按摩（胃脾大肠区反射区、曲池穴）
- 耳穴刺激（耳郭）
- 足部按摩（肾上腺反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区）

#### 冠心病

- 手部按摩（心反射区、内关穴）
- 耳穴刺激（耳甲腔）
- 足部按摩（心反射区、甲状腺反射区）

#### 高血压

- 手部按摩（大脑反射区、合谷穴）
- 耳穴刺激（角窝上、肝穴、肾穴）
- 足部按摩（大脑反射区、小脑及脑干反射区、心反射区、肾上腺反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区）

#### 慢性胃炎

- 手部按摩（胃反射区、三间穴）
- 耳穴刺激（胃穴、脾穴、交感穴、肺穴）
- 足部按摩（胃反射区、十二指肠反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、厉兑穴）

#### 胃、十二指肠溃疡

- 手部按摩（前头点、胃肠点）
- 耳穴刺激（耳廓、耳甲艇、耳甲腔、耳垂）
- 足部按摩（胃反射区、十二指肠反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区）

#### 颈椎病

- 手部按摩（颈椎反射区）
- 耳穴刺激（耳郭）
- 足部按摩（肩反射区、颈项反射区、斜方肌反射区）

#### 哮喘

- 手部按摩（胸腔呼吸器官区反射区、三间穴、喘点）
- 耳穴刺激（肾穴、肺穴、脾穴）
- 足部按摩（横膈膜反射区、太溪穴）

#### 低血压

- 手部按摩（心脏反射区、大陵穴、神门穴）
- 耳穴刺激（肾上腺穴、缘中穴、心穴、皮质下穴、肝穴、升压沟）
- 足部按摩（肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、生殖腺反射区、内耳迷路反射区、涌泉穴）

#### 畏寒症

- 手部按摩（心反射区、阳池穴）
- 耳穴刺激（全耳）
- 足部按摩（肝反射区、肾反射区）

#### 贫血

- 手部按摩（心反射区、大陵穴、神门穴）
- 耳穴刺激（全耳）
- 足部按摩（心反射区、脾反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、隐白穴、大敦穴）

#### 青光眼

- 手部按摩（眼反射区、关冲穴）
- 耳穴刺激（耳尖）
- 足部按摩（大脑反射区、三叉神经反射区、眼反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、腹腔神经丛反射区）

## <<足手耳按摩不生病>>

### 老花眼

- 手部按摩（眼反射区、养老穴）
- 耳穴刺激（耳轮、对耳轮）
- 足部按摩（眼反射区、前额反射区、生殖腺反射区、厉兑穴）

### 慢性鼻炎、鼻窦炎

- 手部按摩（合谷穴、中冲穴、鼻反射区、肺及支气管反射区）
- 耳穴刺激（内鼻穴、外鼻穴、肺穴、肾上腺穴、内分泌穴）
- 足部按摩（涌泉穴）

### 慢性肝炎

- 手部按摩（肝反射区、胆囊反射区）
- 耳穴刺激（肝穴、十二指肠穴、胃穴、脾穴、内分泌穴）
- 足部按摩（肝反射区、胆囊反射区、太冲穴、行间穴）

## 6. 生殖保健按摩篇

### 阳痿

- 手部按摩（生殖腺反射区、肾点、命门点）
- 耳穴刺激（耳轮）
- 足部按摩（垂体反射区、前列腺反射区）

### 前列腺疾病

- 手部按摩（前列腺反射区）
- 耳穴刺激（尿道穴、内生殖器穴）
- 足部按摩（前列腺反射区、肾上腺反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区）

### 阴道疾病

- 手部按摩（膀胱反射区、输尿管反射区、肾反射区）
- 耳穴刺激（全耳）
- 足部按摩（肾上腺反射区、肾反射区、输尿管反射区、膀胱反射区、生殖腺反射区、公孙穴）

### 月经不调

- 手部按摩（生殖腺反射区、肾点）
- 耳穴刺激（缘中穴、内分泌穴、内生殖器穴）
- 足部按摩（三阴交穴、太溪穴、太冲穴）

### 痛经

- 手部按摩（合谷穴）
- 耳穴刺激（内生殖器穴、内分泌穴、交感穴、神门穴）
- 足部按摩（大敦穴、水泉穴、三阴交穴）

### 乳房肿块

- 手部按摩（肝反射区、会阴点）
- 耳穴刺激（胸穴、内分泌穴、肾上腺穴、肝穴）
- 足部按摩（胸、乳房、胸腺反射区，太冲穴）

### 性冷淡

- 手部按摩（肾反射区、大脑反射区、生殖腺反射区）
- 耳穴刺激（耳郭）
- 足部按摩（大脑反射区、垂体反射区、子宫反射区、至阴穴）

### 更年期综合征

- 手部按摩（心脏反射区、肾点、关冲穴）
- 耳穴刺激（交感穴、内生殖器穴、神门穴）
- 足部按摩（涌泉穴、三阴交穴）

## 附录

### 手部常见穴位速查



<<足手耳按摩不生病>>

手部常见反射区速查  
手部常见反应点速查  
足部常见穴位速查  
足部常见反射区速查  
常见耳穴速查

## <<足手耳按摩不生病>>

### 章节摘录

版权页：插图：使用按摩介质提高疗效 按摩时适当使用按摩介质有利于提高疗效，常用的有按摩乳（含活血化瘀、消肿止痛药物）和凡士林软膏（适用于干燥肌肤）。

手足浴增强按摩效果 对手足进行温热的刺激，有行气活血、调理内脏功能、消除疲劳、缓解精神紧张的功用。

在按摩前以温水进行手足浴，可以增强按摩的效果。

在家做手足浴，可选择适合自身需要的中药配方。

药碾碎后用沸水沏开，然后用药的蒸气熏蒸双手掌心或足底部。

当手足感到热时，可先移开然后再靠近，反复进行多次。

待水温适宜时，将手或足浸泡在水里。

浸泡约30分钟后擦干，转入按摩阶段。

不适合做按摩的情况 身体某部位有创伤、感染或者化脓患者。

血液病或者有出血倾向的患者不能做按摩。

骨科疾病患者，如骨折、关节脱位、骨关节结核、骨肿瘤、骨髓炎等。

沐浴后、剧烈运动后、饮酒后、高热时、女性月经期，均不宜进行按摩。

孕妇不可刺激合谷穴，否则有流产的危险。

严重心脏病、精神病、高血压及脑、肺、肝、肾等病患者均不宜按摩。

病情危重的患者，不适合按摩治疗，应及时就医，采取药物、手术等治疗措施。

久病体弱或者极度消瘦虚弱的人，可能难以承受按摩的疼痛，最好不要实施按摩。

对于长时间服用激素或极度疲劳者不宜进行按摩。

按摩后的正常反应 中医学中，将身体好转时发生的种种反应称为瞑眩，主要包括：困倦；打哈欠；无意间觉得热；有眼屎、鼻涕、痰；头痛；倦怠；尿量增多，味较臭，色浊；脚肿；脚底、掌心出汗；静脉明显浮现并变粗；体臭等。

这些是痊愈的前兆，进行按摩后也会出现，不必太在意，一旦身体好转就会消失。

按摩细节不能忘 室内要保持清静、整洁，避风、避强光、避免噪音刺激，保持空气新鲜。

按摩者的手、指甲要保持清洁。

有皮肤病者不能给他人按摩，最好也不要让他人为自己按摩，以免感染。

按摩者在按摩每个穴位和反射区前，都应测试一下针刺样的反射痛点，以便有的放矢，在此着力按摩。

治疗时应避开骨骼突起部位，以免损伤骨膜。

老人的骨骼较脆，关节僵硬，按摩时不宜用力过大。

## <<足手耳按摩不生病>>

### 编辑推荐

《足手耳按摩不生病》是一本实用的按摩书，不花钱，少吃药，小小动作便可带来健康收获。

<<足手耳按摩不生病>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>