



荣获2010年度生活图书出版商大奖  
汉竹编著 健康爱家系列

《中华推拿疗法杂志》专家编委  
《中华实用医药杂志》常务编委

查炜 主编

# 手 耳 头 足 脊柱

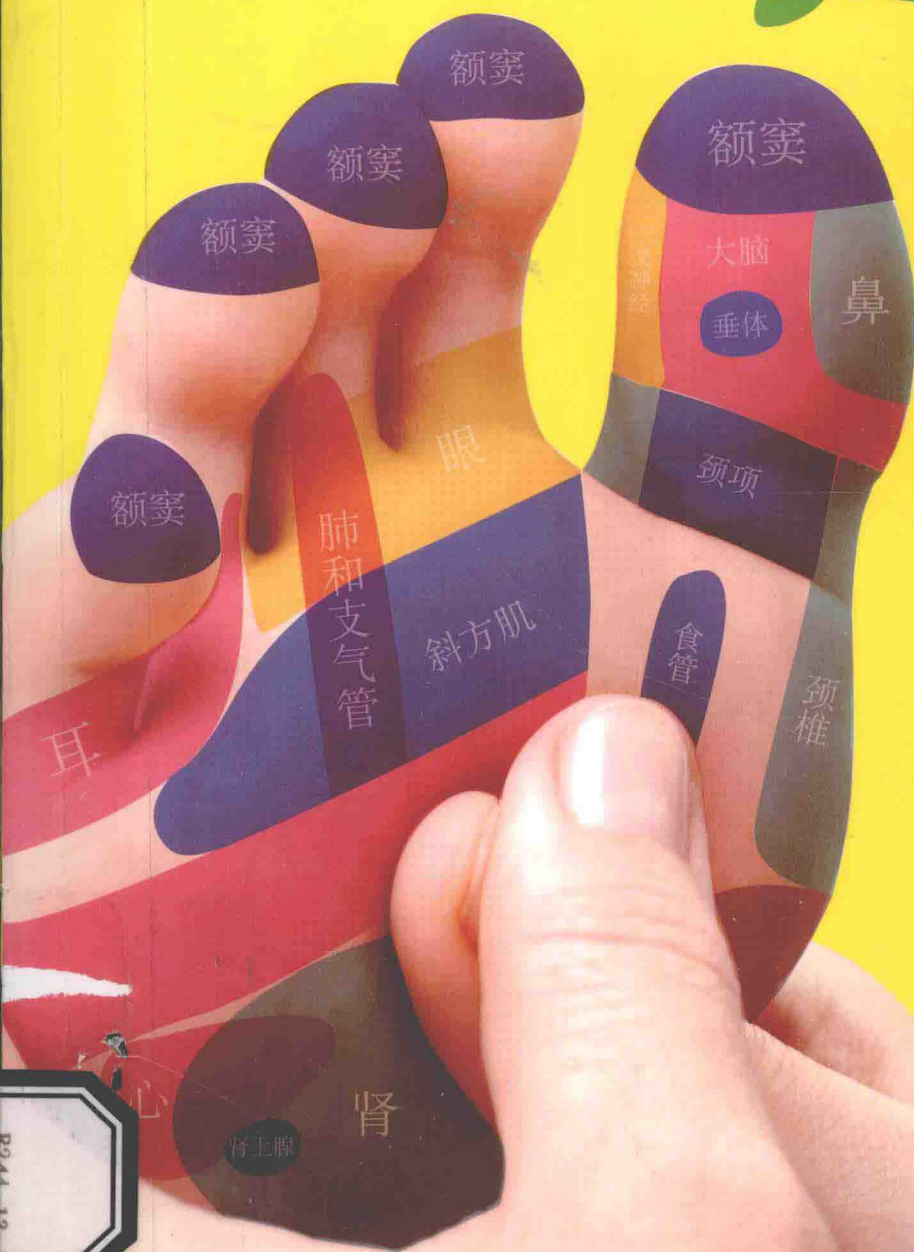
## 按摩图册

大图真人版

北京中医药大学副教授 王东坡 推荐

凤凰网 中国  
zhongyi.feng.com

联合



**附赠**

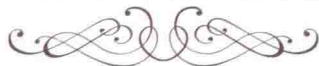
按摩祛百病

**口袋书**

日常养生按摩法  
在线下载

汉竹 ● 健康爱家系列

# 手耳头 足脊柱 按摩图册



查炜 主编 汉竹 编著



短信发送 107108 至 **15811008811**，  
获取附赠日常养生按摩法视频。



汉竹图书微博  
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线  
**400-010-8811**

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

## 图书在版编目(CIP)数据

手耳头足脊柱按摩图册 / 查炜主编. — 南京: 江苏科学技术出版社,  
2013.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-0212-4

I. ①手… II. ①查… III. ①穴位按压疗法—图解 IV. ① R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 251351 号



凤凰汉竹  
阳光一样的生活书



凤凰汉竹  
2011年度  
中国民营书业实力品牌



2010年度  
中国生活图书出版商

## 手耳头足脊柱按摩图册

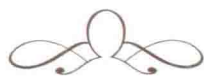
主 编 查 炜  
编 著 汉 竹  
责任编辑 杜 辛 刘玉锋 姚 远  
特邀编辑 尤竞爽 徐金凤 邓子娟 段亚珍  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/16  
印 张 8  
字 数 100千字  
版 次 2013年1月第1版  
印 次 2013年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-0212-4  
定 价 39.80元(附赠按摩祛百病口袋书)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



## 前言

按摩的第一步就是找准穴位，但是我们却常常遇到这样的尴尬：根据骨骼图取穴，不仅麻烦，实际操作时还容易出错；又担心因图与真人之间的差异导致取穴不够精确。

本书最大的特点就是在真人图上标点取穴，从而很好地解决了取穴难这一问题。

全书系统介绍了手、耳、头、足、脊柱相关的所有反射区、反射点和重点穴位的定位、主治病症和按摩方法，并随书附赠“日常养生按摩法”网络下载视频和“按摩祛百病”口袋书，让我们更直观地学会如何运用人体自身的反射区或穴位，治疗各种常见疾病，缓解亚健康状态，让我们重获健康。

人吃五谷杂粮，难免有头疼脑热之类的毛病，虽无大碍，有时候却也难以忍受。学会了本书中的按摩法，就可以随时随地为自己和家人缓解病痛，不再一不舒服就打针吃药了。



# 目录

|                  |    |
|------------------|----|
| 手部反射区图·····      | 8  |
| 耳部反射区图·····      | 9  |
| 头面部穴位图·····      | 10 |
| 脊柱节段及常用穴位图·····  | 11 |
| 足部反射区与常用穴位图····· | 12 |
| 足侧反射区与常用穴位图····· | 13 |

## 第一章

### 观手诊病，解析手部反射区及穴位 /14

|               |    |
|---------------|----|
| 观手诊病详解·····   | 14 |
| 手部按摩禁忌·····   | 15 |
| 手掌反射区·····    | 16 |
| 手指反射区·····    | 22 |
| 手背反射区·····    | 26 |
| 手掌常用穴位·····   | 31 |
| 手背常用穴位·····   | 32 |
| 手掌反射点·····    | 34 |
| 手背反射点·····    | 38 |
| 手部尺侧全息穴位····· | 44 |
| 手部桡侧全息穴位····· | 46 |

## 第二章

### 观耳诊病，解析耳部反射区及穴位 /48

|             |    |
|-------------|----|
| 观耳诊病详解····· | 48 |
|-------------|----|





|                  |    |
|------------------|----|
| 耳部按摩禁忌·····      | 49 |
| 随手可得的耳部按摩工具····· | 49 |
| 耳轮部反射区·····      | 50 |
| 耳垂部反射区·····      | 53 |
| 对耳轮部反射区·····     | 55 |
| 三角窝部反射区·····     | 59 |
| 耳屏部反射区·····      | 61 |
| 对耳屏部反射区·····     | 64 |
| 耳甲部反射区·····      | 66 |
| 耳舟部反射区·····      | 71 |
| 耳背部反射区·····      | 73 |

### 第三章

#### 观头面诊病，解析常见头部穴位 /76

|                   |    |
|-------------------|----|
| 观头面诊病详解·····      | 76 |
| 头面部按摩禁忌·····      | 77 |
| 随手可得的头面部按摩工具····· | 77 |
| 头正面常用穴位·····      | 78 |
| 头侧面常用穴位·····      | 82 |
| 头背面常用穴位·····      | 85 |
| 头顶部常用穴位·····      | 87 |

### 第四章

#### 观足诊病，解析足部反射区及穴位 /88

|             |    |
|-------------|----|
| 观足诊病详解····· | 88 |
| 足部按摩禁忌····· | 90 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 随手可得的足部按摩工具····· | 90  |
| 足心反射区·····       | 91  |
| 足趾反射区·····       | 93  |
| 足掌反射区·····       | 96  |
| 足内侧反射区·····      | 102 |
| 足外侧反射区·····      | 105 |
| 足背反射区·····       | 108 |
| 足部常用穴位·····      | 111 |

## 第五章

### 按脊柱诊病，解析脊柱常用穴位 /116

|                  |     |
|------------------|-----|
| 按脊柱诊病详解·····     | 116 |
| 脊柱按摩禁忌·····      | 117 |
| 随手可得的脊柱按摩工具····· | 117 |
| 脊柱常用穴位·····      | 118 |

### 附录：按摩前要知道的几件事 /126

|                |     |
|----------------|-----|
| 找准穴位有窍门·····   | 126 |
| 不可不知的按摩须知····· | 127 |

汉竹 ● 健康爱家系列

# 手耳头 足脊柱 按摩图册



查炜 主编 汉竹 编著



短信发送 107108 至 **15811008811**,  
获取附赠日常养生按摩法视频。



汉竹图书微博  
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线  
**400-010-8811**

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



## 图书在版编目(CIP)数据

手耳头足脊柱按摩图册 / 查炜主编. —南京: 江苏科学技术出版社,  
2013.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-0212-4

I. ①手… II. ①查… III. ①穴位按压疗法—图解 IV. ① R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 251351 号



凤凰汉竹  
阳光一样的生活书



凤凰汉竹  
2011年度  
中国民营书业实力品牌



2010年度  
中国生活图书出版商

## 手耳头足脊柱按摩图册

主 编 查 炜  
编 著 汉 竹  
责任编辑 杜 辛 刘玉锋 姚 远  
特邀编辑 尤竞爽 徐金凤 邓子娟 段亚珍  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 方 晨

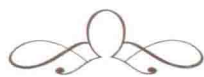
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/16  
印 张 8  
字 数 100千字  
版 次 2013年1月第1版  
印 次 2013年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-0212-4  
定 价 39.80元(附赠按摩祛百病口袋书)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。





## 前言

按摩的第一步就是找准穴位，但是我们却常常遇到这样的尴尬：根据骨骼图取穴，不仅麻烦，实际操作时还容易出错；又担心因图与真人之间的差异导致取穴不够精确。

本书最大的特点就是在真人图上标点取穴，从而很好地解决了取穴难这一问题。

全书系统介绍了手、耳、头、足、脊柱相关的所有反射区、反射点和重点穴位的定位、主治病症和按摩方法，并随书附赠“日常养生按摩法”网络下载视频和“按摩祛百病”口袋书，让我们更直观地学会如何运用人体自身的反射区或穴位，治疗各种常见疾病，缓解亚健康状态，让我们重获健康。

人吃五谷杂粮，难免有头疼脑热之类的毛病，虽无大碍，有时候却也难以忍受。学会了本书中的按摩法，就可以随时随地为自己和家人缓解病痛，不再一不舒服就打针吃药了。



# 目录

|                  |    |
|------------------|----|
| 手部反射区图·····      | 8  |
| 耳部反射区图·····      | 9  |
| 头面部穴位图·····      | 10 |
| 脊柱节段及常用穴位图·····  | 11 |
| 足部反射区与常用穴位图····· | 12 |
| 足侧反射区与常用穴位图····· | 13 |

## 第一章

### 观手诊病，解析手部反射区及穴位 /14

|               |    |
|---------------|----|
| 观手诊病详解·····   | 14 |
| 手部按摩禁忌·····   | 15 |
| 手掌反射区·····    | 16 |
| 手指反射区·····    | 22 |
| 手背反射区·····    | 26 |
| 手掌常用穴位·····   | 31 |
| 手背常用穴位·····   | 32 |
| 手掌反射点·····    | 34 |
| 手背反射点·····    | 38 |
| 手部尺侧全息穴位····· | 44 |
| 手部桡侧全息穴位····· | 46 |

## 第二章

### 观耳诊病，解析耳部反射区及穴位 /48

|             |    |
|-------------|----|
| 观耳诊病详解····· | 48 |
|-------------|----|



|                  |    |
|------------------|----|
| 耳部按摩禁忌·····      | 49 |
| 随手可得的耳部按摩工具····· | 49 |
| 耳轮部反射区·····      | 50 |
| 耳垂部反射区·····      | 53 |
| 对耳轮部反射区·····     | 55 |
| 三角窝部反射区·····     | 59 |
| 耳屏部反射区·····      | 61 |
| 对耳屏部反射区·····     | 64 |
| 耳甲部反射区·····      | 66 |
| 耳舟部反射区·····      | 71 |
| 耳背部反射区·····      | 73 |

### 第三章

#### 观头面诊病，解析常见头部穴位 /76

|                   |    |
|-------------------|----|
| 观头面诊病详解·····      | 76 |
| 头面部按摩禁忌·····      | 77 |
| 随手可得的头面部按摩工具····· | 77 |
| 头正面常用穴位·····      | 78 |
| 头侧面常用穴位·····      | 82 |
| 头背面常用穴位·····      | 85 |
| 头顶部常用穴位·····      | 87 |

### 第四章

#### 观足诊病，解析足部反射区及穴位 /88

|             |    |
|-------------|----|
| 观足诊病详解····· | 88 |
| 足部按摩禁忌····· | 90 |





|                  |     |
|------------------|-----|
| 随手可得的足部按摩工具····· | 90  |
| 足心反射区·····       | 91  |
| 足趾反射区·····       | 93  |
| 足掌反射区·····       | 96  |
| 足内侧反射区·····      | 102 |
| 足外侧反射区·····      | 105 |
| 足背反射区·····       | 108 |
| 足部常用穴位·····      | 111 |

## 第五章

### 按脊柱诊病，解析脊柱常用穴位 /116

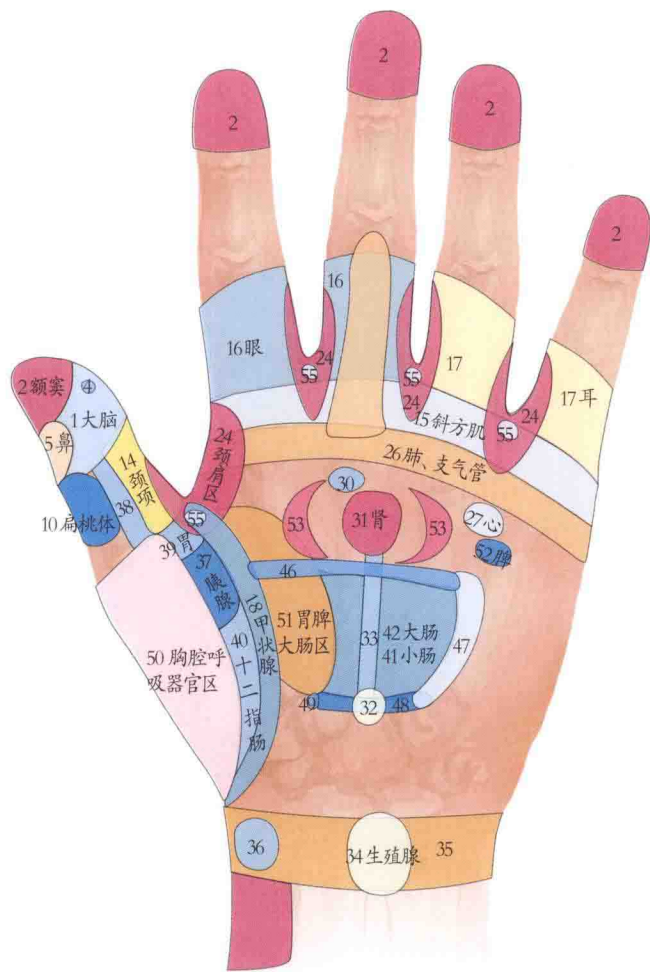
|                  |     |
|------------------|-----|
| 按脊柱诊病详解·····     | 116 |
| 脊柱按摩禁忌·····      | 117 |
| 随手可得的脊柱按摩工具····· | 117 |
| 脊柱常用穴位·····      | 118 |

### 附录：按摩前要知道的几件事 /126

|                |     |
|----------------|-----|
| 找准穴位有窍门·····   | 126 |
| 不可不知的按摩须知····· | 127 |

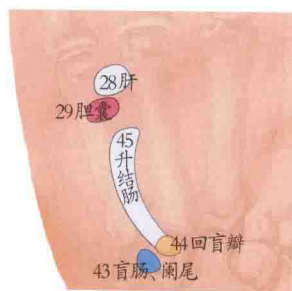
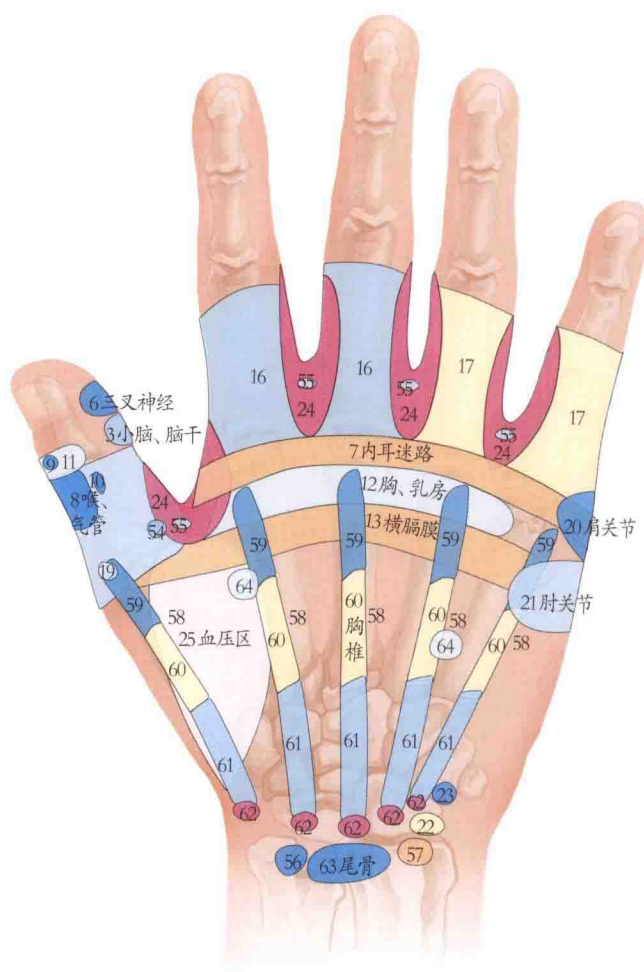
# 手部反射区图

## 手掌反射区



左手

## 手背反射区



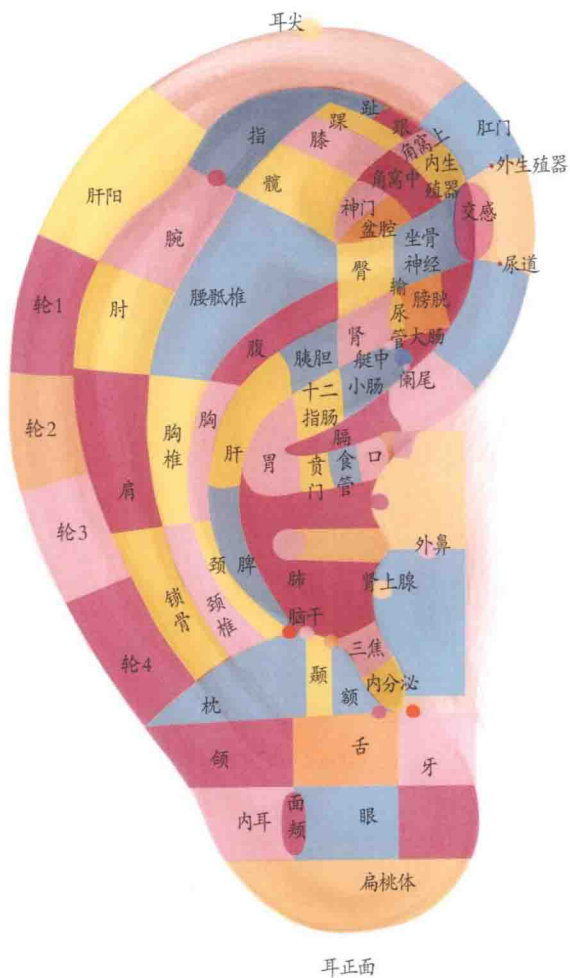
右手

- 9 舌
- 10 扁桃腺
- 11 上、下颌
- 19 甲状腺
- 22 腕关节
- 23 膝关节
- 54 胸腺淋巴结
- 55 头颈淋巴结

- 56 下身淋巴结
- 57 上身淋巴结
- 58 脊柱
- 59 颈椎
- 61 腰椎
- 62 骶骨
- 64 肋骨

- 4 垂体
- 30 肾上腺
- 32 膀胱
- 33 输尿管
- 35 前列腺、子宫、阴道、尿道
- 36 腹股沟
- 38 食管、气管
- 46 横结肠
- 47 降结肠
- 48 乙状结肠
- 49 肛管、肛门
- 53 腹腔神经丛

# 耳部反射区图



耳正面



耳屏内侧面



耳背面

# 头面部穴位图

