

北斗
DIPPER

国医养生堂

对症治疗

察颜观色，拒绝疾病在身体内潜伏
按摩手足，祛病养生健康由我做主

图说

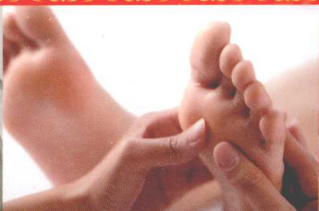
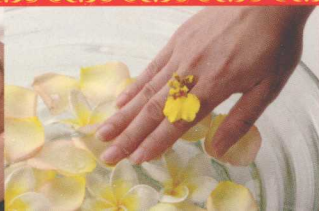
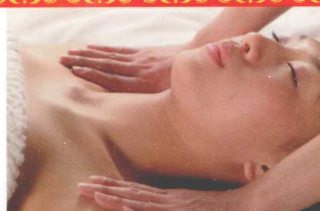
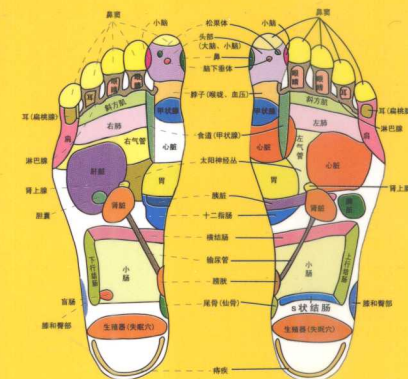
手诊 面诊 足疗

中国中医科学院针灸所
中国中医科学院自主科研课题主持人

王彤/编著

速查手册

中国人口出版社



对症治疗

图
说

察颜观色，拒绝疾病在身体内潜伏
按摩手足，祛病养生健康由我做主

诊 面 足 疗

速查手册



中国中医科学院针灸所 王彤/编著
中国中医科学院自主科研课题主持人

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图说手诊面诊足疗速查手册 / 王彤编著. — 北京:
中国人口出版社, 2010.8

(国医养生堂)

ISBN 978-7-5101-0517-3

I. ①图… II. ①王… III. ①掌纹—望诊 (中医)—
图解②望诊 (中医)—图解③足—按摩疗法 (中医)—图
解 IV. ①R241.2-64②R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第156816号



图说手诊面诊足疗速查手册

王彤 编著

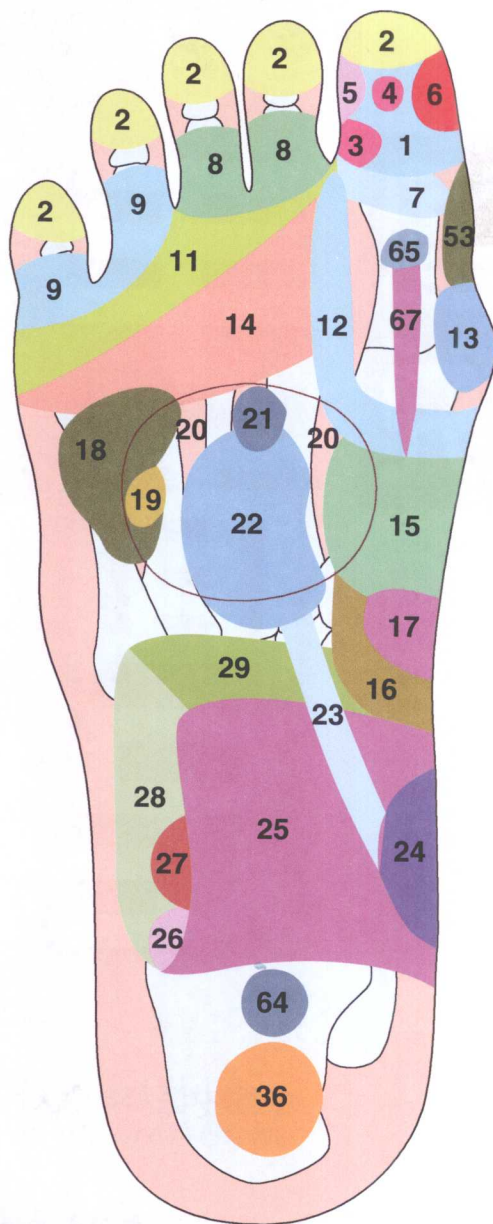
出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本 880 × 1230 1/24
印 张 12
字 数 200千字
版 次 2010年9月第1版
印 次 2010年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0517-3
定 价 29.00 元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbcs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

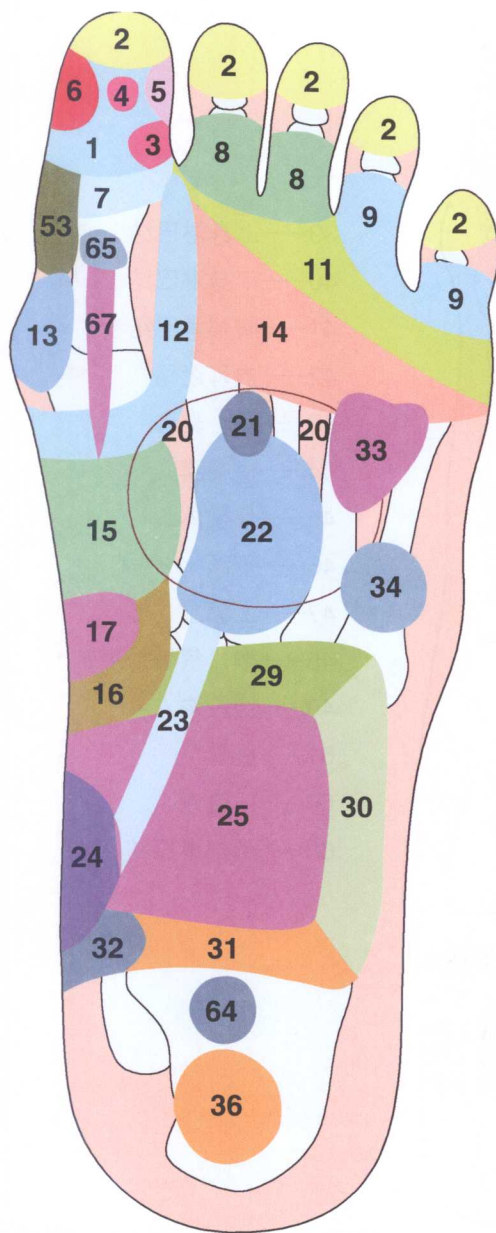
版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

右脚底反射区

- | | |
|-----------|-----------|
| 1——大脑 | 19——胆囊 |
| 2——额窦 | 20——腹腔神经丛 |
| 3——小脑、脑干 | 21——肾上腺 |
| 4——脑垂体 | 22——肾 |
| 5——三叉神经 | 23——输尿管 |
| 6——鼻 | 24——膀胱 |
| 7——颈项 | 25——小肠 |
| 8——眼 | 26——盲肠和阑尾 |
| 9——耳 | 27——回盲瓣 |
| 11——斜方肌 | 28——升结肠 |
| 12——甲状腺 | 29——横结肠 |
| 13——甲状旁腺 | 36——生殖腺 |
| 14——肺和支气管 | 53——颈椎 |
| 15——胃 | 64——失眠点 |
| 16——十二指肠 | 65——降压点 |
| 17——胰腺 | 67——食道 |
| 18——肝脏 | |

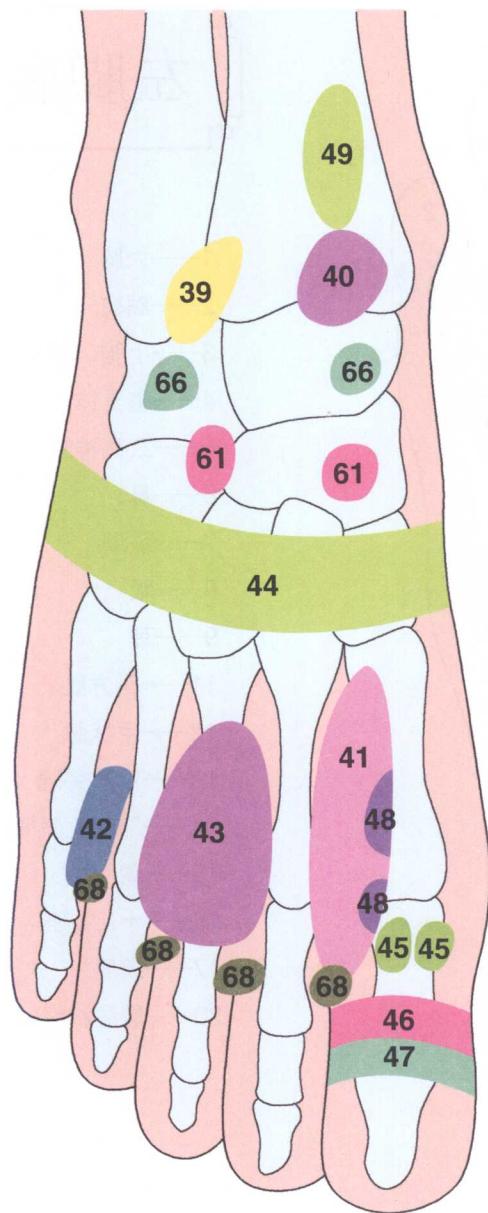


左脚底反射区



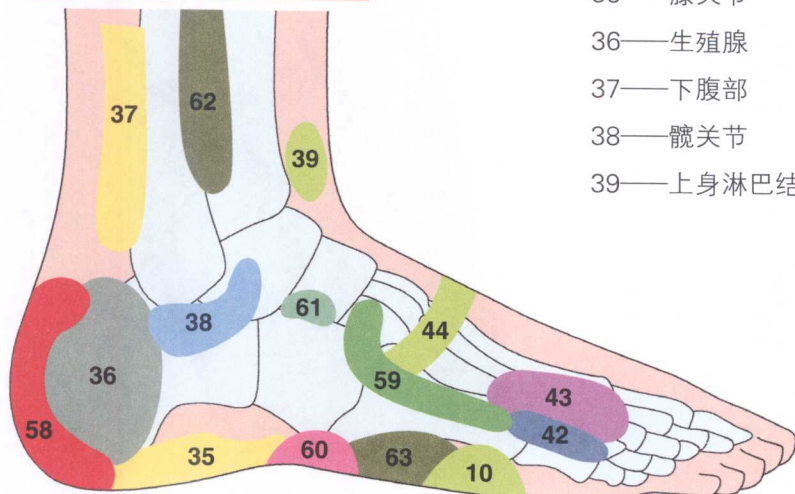
- | | |
|-----------|---------|
| 1——大脑 | 21——肾上腺 |
| 2——额窦 | 22——肾 |
| 3——小脑、脑干 | 23——输尿管 |
| 4——脑垂体 | 24——膀胱 |
| 5——三叉神经 | 25——小肠 |
| 6——鼻 | 29——横结肠 |
| 7——颈项 | 30——降结肠 |
| 8——眼 | 31——直肠 |
| 9——耳 | 32——肛门 |
| 11——斜方肌 | 33——心脏 |
| 12——甲状腺 | 34——脾脏 |
| 13——甲状旁腺 | 36——生殖腺 |
| 14——肺和支气管 | 53——颈椎 |
| 15——胃 | 64——失眠点 |
| 16——十二指肠 | 65——降压点 |
| 17——胰腺 | 67——食道 |
| 20——腹腔神经丛 | |

脚背反射区



- 39——上身淋巴结
- 40——下身淋巴结
- 41——胸部淋巴结
- 42——内耳迷路
- 43——胸、乳房
- 44——横膈膜
- 45——扁桃体
- 46——下颌
- 47——上颌
- 48——喉、气管、声带
- 49——腹股沟
- 61——肋骨
- 66——闪腰点
- 68——颈部淋巴结

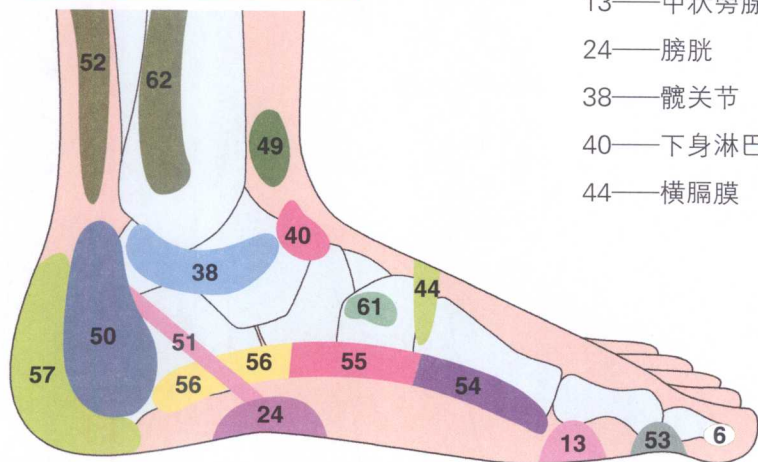
脚外侧反射区



- 10——肩关节
- 35——膝关节
- 36——生殖腺
- 37——下腹部
- 38——髌关节
- 39——上身淋巴结

- 42——内耳迷路
- 43——胸、乳房
- 44——横膈膜
- 58——外尾骨
- 59——肩胛骨
- 60——肘关节
- 61——肋骨
- 62——坐骨神经
- 63——手臂

脚内侧反射区



- 6——鼻
- 13——甲状旁腺
- 24——膀胱
- 38——髌关节
- 40——下身淋巴结
- 44——横膈膜

- 49——腹股沟
- 50——子宫或前列腺
- 51——阴茎、阴道、尿道
- 52——直肠、肛门
- 53——颈椎
- 54——胸椎
- 55——腰椎
- 56——骶椎、尾椎
- 57——内尾骨
- 61——肋骨
- 62——坐骨神经

手
足
面



前言

“手”护健康，

知“足”常乐

当下，潜伏是一个非常流行的词汇，很多人都开始津津乐道，自己是正被别人潜伏着，还是干脆自己也潜伏起来。生活需要这种无拘无束的快乐言谈，但也要提防种种可能出现的不如意的现实。尤其是，无论我们作为潜伏者，还是作为被潜伏者，都很难避免一种东西潜伏在我们身体里，它就是各种各样的病痛。是的，现代生活的快节奏和高要求，使得我们很少拿出时间和精力来提防它们。

说到病痛，我们很难做到与它们擦肩而过。因此，当各种病痛想与我们迎面相撞时，我们就需要有躲闪的技巧——最大的技巧就是做好最简单的事情，让自己有个好身体，这是最重要的。这就要求我们应注重日常的保健，但这也并不就是高枕无忧了。更重要的，我们要能及时地发现潜伏我们身体里的、那些处于萌芽状态的疾病，然后将它们一一剔除。

这看起来是一件很容易的事，医院似乎能帮我们做到这一切，因为它已经能解决很多问题了。可现代医学还是有它不完美之处，那就是，医生不会主动去敲你家的门，很多时候，需要我们来判断、决定自己去不去看医生。从这个角度说，健康掌握在我们自己手里。

我们需要一种方法，能及早发现身体中的问题，手诊和面诊就是很好的方法。显而易见，面与手是我们最常外示的部分，这就给我们诊查疾病提供了极大的便利。加之这种方法在理论上的成熟，以及在实际中的应用，让它成为了一种简单、有效、安全、经济的诊断方法。这是它的特点，也是它的优点，这与现代医学略显复杂、昂贵的不尽如人意之处是一种很好的互补。

同样的优点，也体现在足部按摩疗法上，当我们需要治疗时，用我们的手触动我们的脚，以此激发我们身体的潜能，这样，对抗疾病，我们就能做到可攻可守。

希望这本书能在诊断和治疗这两个方面给读者带来有益的帮助！让健康之路，踩在我们自己的脚下！

特别提示：书中所述按摩方法建议在医生指导下进行。

目录

第一章 手会说话，你听见了吗？——望手诊病

- 第一节 掌握健康的第一课——手诊疗法入门 / 002
- 第二节 手心手背上的学问——手疗常用定位法 / 007
- 第三节 十指连心，病难藏身——望手指如何诊病 / 045
- 第四节 说不尽的方寸天地——望指甲如何诊病 / 056
- 第五节 掌里乾坤，纹中有道——望掌纹如何诊病 / 068
- 第六节 让疾病逃不出我们的手掌心——望手掌气色形态诊病 / 081

第七节 常见病的手诊与治疗 / 090

流行性感冒 / 091

慢性支气管炎 / 092

头痛 / 093

高血压 / 094

低血压 / 095

冠心病 / 096

失眠 / 097

慢性胃炎 / 098

胃及十二指肠溃疡 / 099

胆囊炎、胆结石 / 100

便秘 / 101

痔疮 / 102



腹泻 / 103

糖尿病 / 104

泌尿系统感染 / 105

甲状腺功能亢进症 / 106

类风湿性关节炎 / 107

颈椎病 / 108

痛经 / 109

乳腺增生 / 110

第二章 让健康从“头”开始——面诊看健康

第一节 探知疾病，没什么比面孔更诚实——面部形色望诊 / 112

第二节 发如草，枯荣皆是健康道——望发知健康 / 119

第三节 眉毛不是一个摆设——望眉知健康 / 121

第四节 眼似窗，病是窗上尘与霜——望眼知健康 / 122

第五节 鼻在面中央，健康知四方——望鼻知健康 / 131

第六节 口唇之间，泄露你的健康秘密——望口唇知健康 / 135

第七节 寻寻觅觅，让疾病难藏踪迹——望舌知健康 / 138

第八节 唇亡定会齿寒，是病总露端倪——望齿知健康 / 143

第三章 为了健康，把你的耳朵叫醒——望耳诊病

第一节 小耳朵，大学问——耳穴诊断 / 148

第二节 耳朵就像缩小的人体——耳穴的分布 / 151

第三节 耳诊之道，贵在细心——耳穴诊断的方法 / 156

第四节 小毛病背后往往是大病——听觉异常辨病 / 168

第五节 一左一右，让耳做你的健康守门人——耳穴按摩法 / 171



第四章 足间自有健康道——足疗治百病

- 第一节 若想常乐先“知足”——足诊疗法入门 / 176
- 第二节 踩在我们脚下的健康地图——足部诊疗常用定位法 / 180
- 第三节 病存形色里，痛在有无中——如何进行足部诊断 / 202
- 第四节 守法方能有度——如何进行足部按摩 / 208
- 第五节 常见病的足诊疗法 / 218

呼吸系统疾病

- 感冒 / 219
- 慢性支气管炎 / 220
- 支气管哮喘 / 221
- 咽喉痛 / 222

消化系统疾病

- 食欲减退 / 223
- 烧心 / 224
- 消化性溃疡 / 225
- 慢性胰腺炎 / 226
- 恶心 / 227
- 呃逆（打嗝） / 228
- 胃痛 / 229





CONTENTS

慢性胃炎 / 230

痔疮 / 231

便秘 / 232

腹泻 / 233

肝病 / 234

心脑血管疾病

心脏病 / 235

高血压 / 236

低血压 / 237

中风 / 238

动脉硬化 / 239

神经系统疾病

头痛 / 240

失眠 / 241

焦虑 / 242

坐骨神经痛 / 243

泌尿系统疾病

肾脏病 / 244

遗尿症 / 245

尿失禁 / 246

代谢与内分泌性疾病

糖尿病 / 247

甲状腺功能亢进症 / 248

更年期综合征 / 249

肥胖症 / 250

生殖系统疾病

阳痿 / 251

前列腺疾病 / 252

月经失调 / 253

性冷淡 / 254

痛经 / 255

妊娠反应 / 256

不孕症 / 257

运动系统疾病

颈椎病 / 258

落枕 / 259

肩周炎 / 260

腰痛 / 261

类风湿性关节炎 / 262

皮肤科疾病

痤疮 / 263

皮肤粗糙 / 264

荨麻疹 / 265

五官科疾病

眼睛疲劳 / 266

近视眼 / 267

白内障 / 268

耳部疾患 / 269

牙痛 / 270

鼻窦炎 / 271

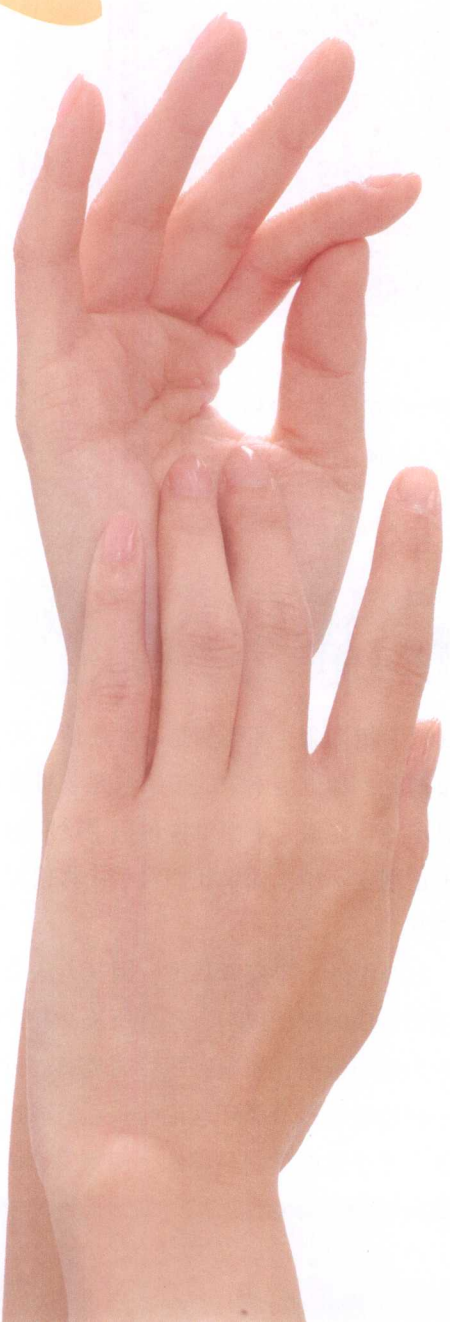
扁桃腺炎 / 272

其他病症

白发 / 273

宿醉 / 274

疲倦 / 275



第 一 章

手

会说话， 你听见了吗？

——望手诊病

如果我们把手伸出来放到自己眼前，对于普通人来说，看到的只是一只手。而对于一个深谙手诊之道的人来说，他看到的无异于是一面镜子，可以说，这是一面有“魔法”的镜子，通过它我们能看到自己的身体状况。有专家说过，手是会说话的，那么，当手有话要说的时候，我们是否愿意去听呢？

第

1

节

掌握健康的第一课

手诊疗法入门

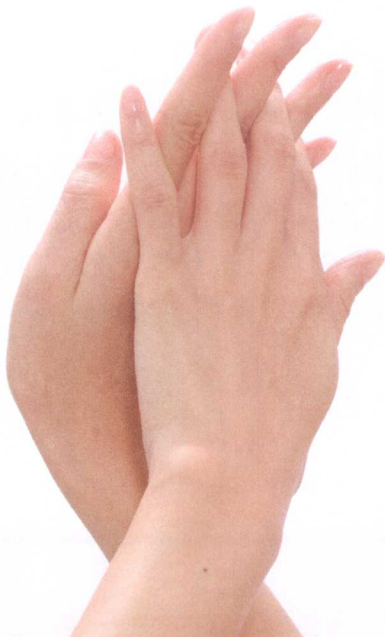
顾名思义，手诊是通过观察掌纹、掌色、掌形的变化诊断疾病的一种方法。可以说，相比与身体的其他部位，手是我们最容易观察的一个地方，因此手诊是简单易行的。但简单并不意味着手诊就像伸出手来那样容易，在进行手诊之前，总有一些原则性的东西需要我们掌握。



望手诊病的科学性

说到手诊，一般人可能会想到看手相算命，那当然是一种迷信。但可以从手上能看到我们自己的健康情况，却也是不争的事实，是一种实实在在的科学。迷信与科学往往只是一步之遥，下面就说说望手诊病的科学性，这一点很重要。所谓名不正则言不顺，如果我们对手诊将信将疑，那么就谈不上深入地学习和应用。

手诊起源于民间，历史悠久，古今中外，研究者甚多，因其方法简便易学、准确实用而长盛不衰。望手诊病的流派很多，各有所长。我国流传的望手诊病方法多以中医理论为诊断依据，属中医望诊的范畴。近年来随着医学科技的发展，特别是修瑞娟教授微循环理论与张颖清教授全息生物学理论的产生，进一步证实了手诊医学的科学性，使望手诊病得以迅速发展，迈入一个新的阶段。



根据生物全息理论，生物体的任何一部分，都记载了生物整体的信息。手是人体中重要的器官之一，自然包含着人体全部的生物信息。人体的各脏腑器官、四肢孔窍在手部均有其对应的部位。脏腑组织器官的任何病理变化，在对应的部位也会发生相应的改变。过去的病变会留下痕迹，现在的病变会有明显的反应，潜伏的病变也会有预兆出现。

以中医理论分析，在人的双手上，有十二条正经脉的86个经穴和224个奇穴，手部集中了与体内所有器官均有关系的穴位。手掌联结着人体的前部、手背联结着人体的后部各种器官，因此身体内部有无异常都可由经、穴传递给手的各部位。人体手部皮肤的结构特点为含有丰富的血管和神经末梢，手掌表皮厚而致密，因缺少色素，有较好的透明性，且无汗毛干扰，疾病的信号更会通过神经、血管和经络反应到指掌的不同部位上来，而指掌的某种部位的形态改变，其中特异性和规律性的改变，就是望手诊病的依据。

中国传统的气色形态学派，在近几十年尤其是近几年，为了临床诊断的实际需要，又有所发展，在达到中医辨证的同时，又克服了中医定位性差的弱点，在实践的基础上，结合西医的解剖学、生理学、诊断学等内容，可以进一步进行西医诊断。

因此，中医与此有关的理论如脏腑经络、病机辨证，以及西医的解剖学、生理学、诊断学等都是手诊的理论基础。



手部经络分布图

