



中医养生  
保健读本



一学就会

# 手足按摩 治百病

YI XUE JIU HUI SHOU ZU AN MO  
ZHI BAI BING



简单易学的手足按摩，  
增强人体免疫力。

《中医养生保健读本系列丛书》  
编委会 编



中国轻工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会手足按摩治百病/《中医养生保健读本系列丛书》编委会编. —北京:中国轻工业出版社, 2010. 4

(中医养生保健读本系列丛书)

ISBN 978-7-5019-7546-4

I. ①一… II. ①中… III. ①手—按摩疗法(中医)  
②足—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第040169号

责任编辑: 王恒中 王晓晨

责任终审: 劳国强

封面设计: 逗号张文化创意

版式设计: 旭 晖

责任监印: 胡 兵

美术编辑: 吴慧英

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年4月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 3

字 数: 80千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7546-4 定价: 10.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

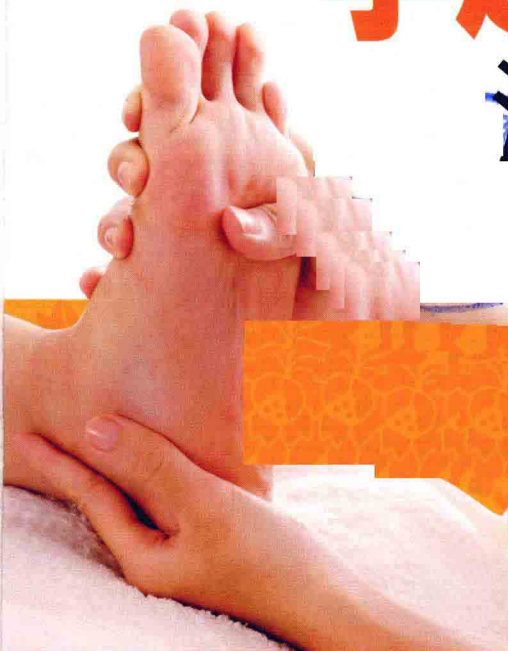
91225S2X101ZBW

中医养生  
保健读本



# 一学就会 手足按摩 治百病

《中医养生保健读本系列丛书》  
编委会 编



中国轻工业出版社

## 第一章

### 观手足知全身

|                        |    |
|------------------------|----|
| 什么是手疗、足疗.....          | 5  |
| 手掌对应部位图示.....          | 6  |
| 手背对应部位图示.....          | 7  |
| 手掌部针灸图示.....           | 8  |
| 手背部针灸图示.....           | 9  |
| 手部经穴图示.....            | 10 |
| 第2掌骨桡侧、第5掌骨尺侧穴位图示..... | 11 |
| 足底对应部位图示.....          | 12 |
| 足背对应部位图示.....          | 13 |
| 足内侧对应部位图示.....         | 14 |
| 足外侧对应部位图示.....         | 14 |

## 第二章

### 手足按摩须知

|                   |    |
|-------------------|----|
| 按摩手部道具.....       | 16 |
| 按摩手部操作法.....      | 20 |
| 按摩足部道具.....       | 24 |
| 按摩足部操作法.....      | 26 |
| 手足按摩的禁忌与注意事项..... | 30 |

## 第三章

### 手足按摩治百病

|            |    |
|------------|----|
| 神经性头痛..... | 34 |
|------------|----|

|           |    |             |    |
|-----------|----|-------------|----|
| 眩晕.....   | 36 | 偏瘫.....     | 66 |
| 失眠.....   | 38 | 便秘.....     | 68 |
| 面瘫.....   | 40 | 关节炎.....    | 70 |
| 耳鸣.....   | 42 | 前列腺炎.....   | 71 |
| 慢性鼻炎..... | 43 | 阳痿.....     | 72 |
| 牙痛.....   | 44 | 早泄.....     | 73 |
| 慢性咽炎..... | 45 | 痛经.....     | 74 |
| 颈椎病.....  | 46 | 月经不调.....   | 76 |
| 哮喘.....   | 48 | 妊娠呕吐.....   | 78 |
| 咳嗽.....   | 49 | 不孕.....     | 80 |
| 肩周炎.....  | 50 | 白带增多.....   | 82 |
| 支气管炎..... | 52 | 高血压.....    | 84 |
| 胸闷.....   | 54 | 高血脂.....    | 86 |
| 感冒.....   | 56 | 低血压.....    | 88 |
| 慢性胃炎..... | 58 | 贫血.....     | 89 |
| 糖尿病.....  | 60 | 神经衰弱.....   | 90 |
| 腰肌劳损..... | 62 | 肥胖症.....    | 92 |
| 手足凉.....  | 64 | 更年期综合征..... | 94 |





## （第一章）

# 观手足知全身



手足是内脏健康的晴雨表，足是脏腑健康的连接器。人的手部有79个穴位，整个足部有66个穴位，都与人体经络相通，对身心健康和生命发展有着举足轻重的作用，手足上的穴位自然而然成为健康的主宰者。想要主宰自己的健康吗，那就从认识手足开始吧！



# 什么是手疗、足疗



## 何谓手疗

手疗是中医学的重要组成部分，是一种传统的医学疗法，深受广大群众喜爱。它通过对手部的经穴、经外奇穴、手部病理反应区等部位，进行按摩、手浴等不同形式的刺激，以疏通经络、益气活血，达到养生保健、防治疾病的目的。

手是内脏健康的晴雨表，手部穴位病理反射区是神经的聚集点。人的手部正反面有79个病理反射区和治疗穴位适用于手部穴位病理按摩。在这79个穴点中，手中心部位有39个，手背部位有40个，双手穴点相同。因此，只要准确、不断地按摩手部穴位病理反射点，就会使内脏不断受到良性刺激而逐渐强化其功能，达到防病治病的功效，这也就是手部穴位病理按摩的简单原理。



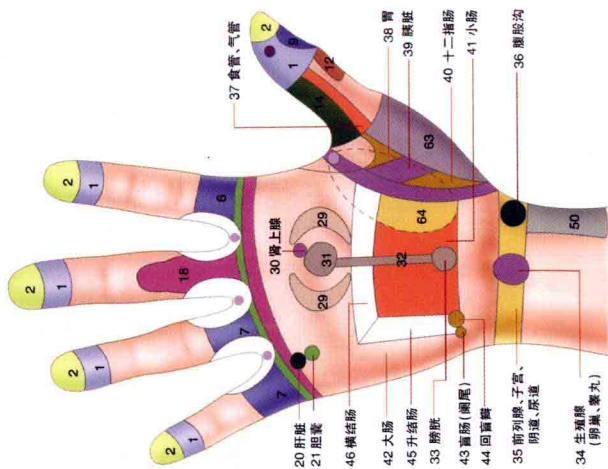
## 何谓足疗

所谓足疗，是借由足部病理反射区所反映的病理反应现象加以刺激，透过经络、神经、体液的传达，使内脏产生普遍性或全身性的自动调节作用，以达到使体内阴阳平衡、气血顺畅、生理机能恢复常态的健康状况。

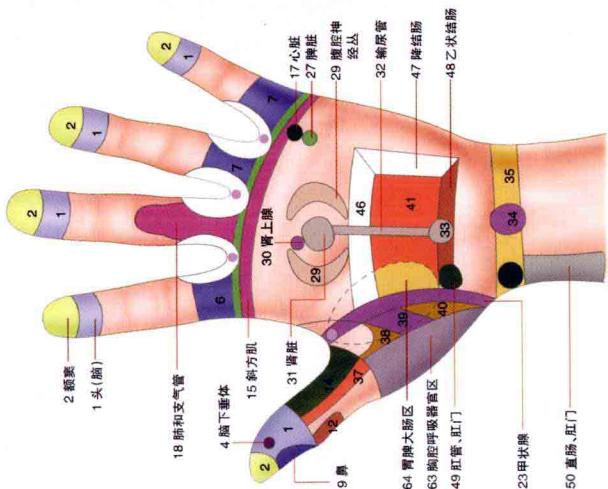
人体重要经络或起源于足底，或终止于足底，并与特定脏腑相连接，主管特定功能。因此，通过按摩足部，可以使循行于足部的经络得以疏通，气流畅通，促进机体发挥正常功能。

整个足部有60~70个穴位，这些穴位与人体经络相通，通过对穴位的刺激，经过经络传感到各器官，就能起到补益、疗疾、强身和健体等多方面作用。

右手掌



左手掌

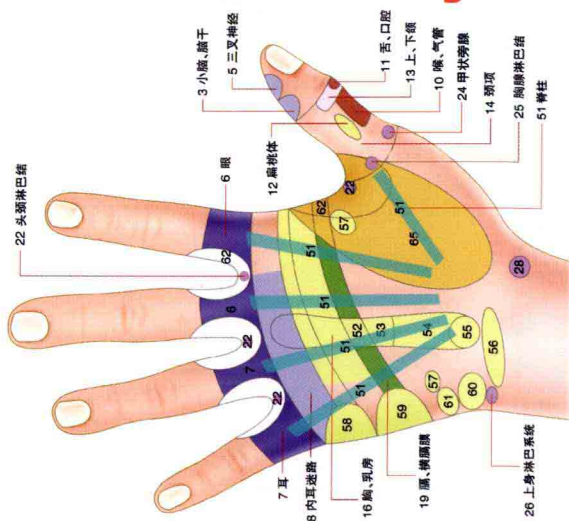


# 手掌对应部位图示

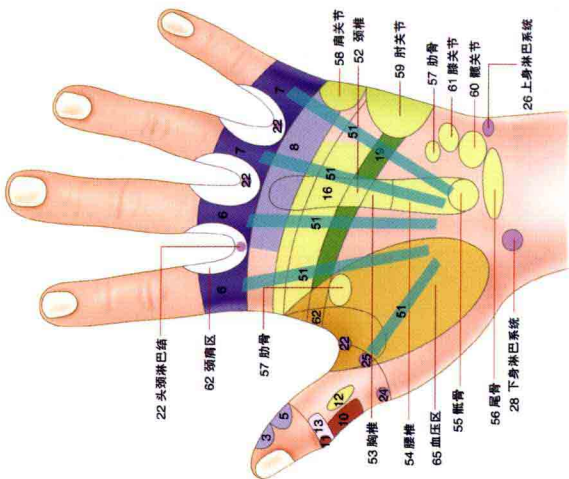


### 手背对应部位图示

左手背

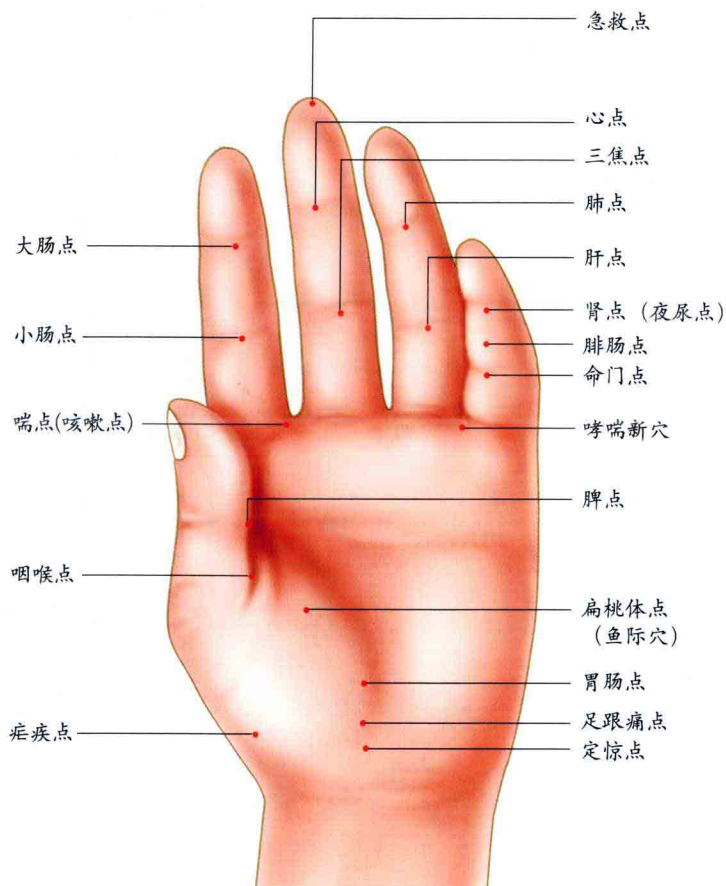


右手背

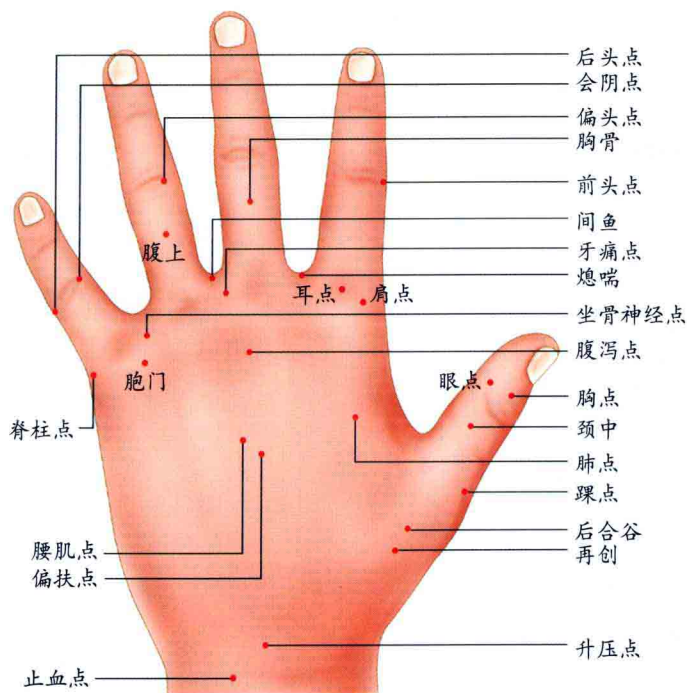




# 手掌部针穴图示



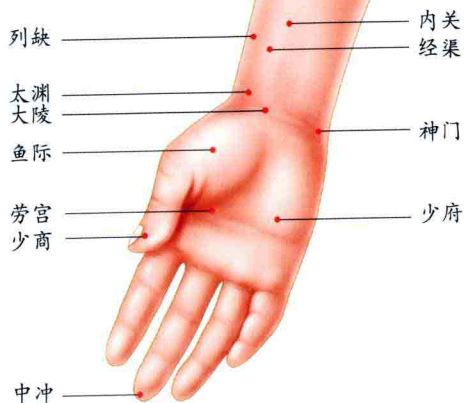
# 手背部针穴图示



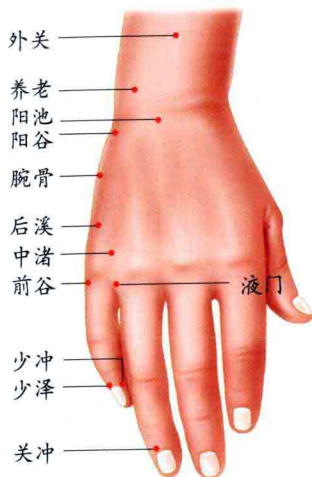


手部经穴图示

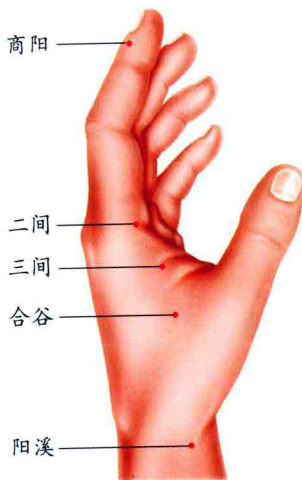
手掌部穴位



手背部穴位



手内侧穴位







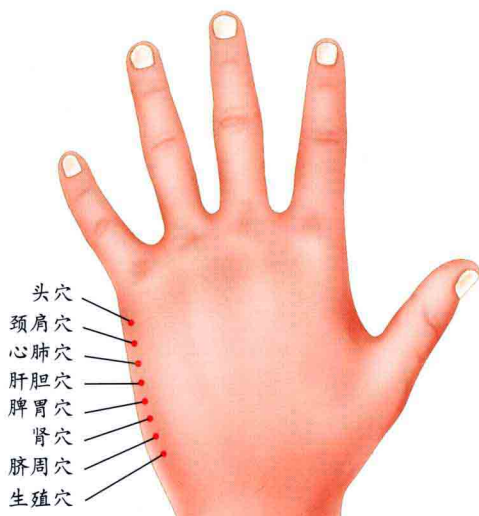
第2掌骨桡侧、第5掌骨尺侧穴位图示



第2掌骨桡侧穴位



第5掌骨尺侧穴位

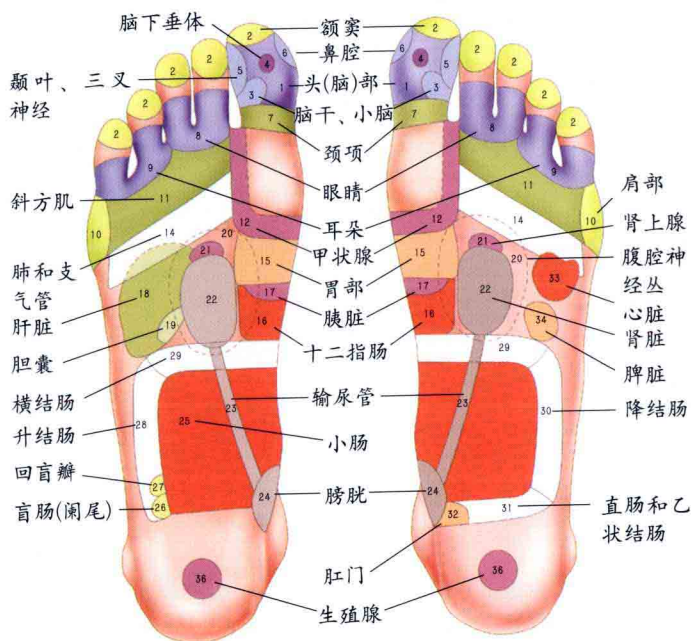




# 足底对应部位图示

右足底

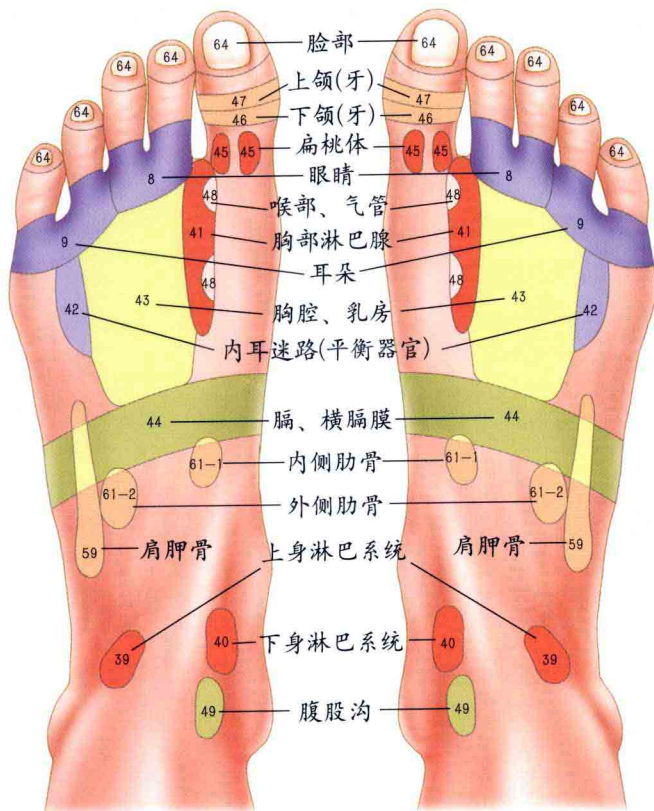
左足底



# 足背对应部位图示

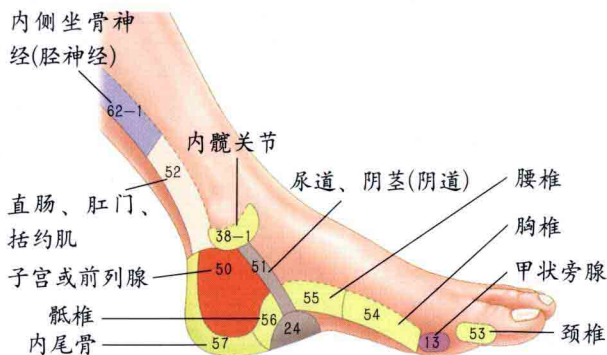
左足背

右足背

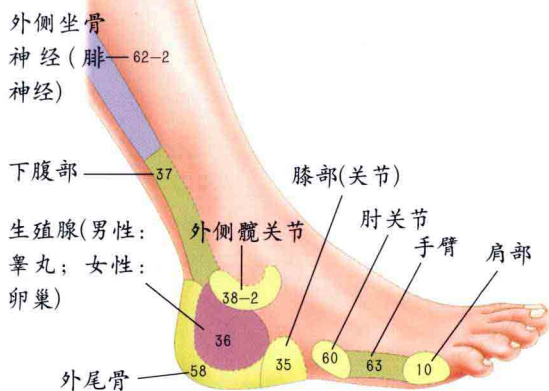




足内侧对应部位图示



足外侧对应部位图示



## 「第二章」

# 手足按摩须知



如果说点、线、面是数学家的好朋友，那么手足穴位、按摩工具和按摩手法则是按摩者的亲密伙伴。当按摩者清晰地分辨手足穴位，正确地挑选多样的按摩工具，并娴熟地运用适宜的按摩技巧时，防病治病、强身健体，便不在话下！

