手掌旺命预测诊病　足底按摩祛病延年

12

手脚治病养生

图文百科1000问

最经济实用的家庭诊病大全

- **手相人生**　手掌是破译疾病、性格、情爱的密码
- **脚相流年**　脚底是男女精力、盛衰、寿辰的缩影



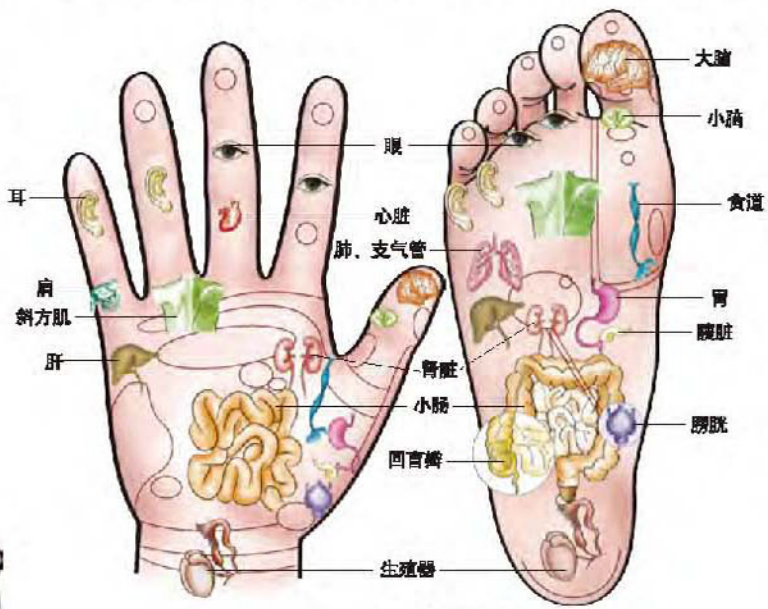
钻孔式按摩



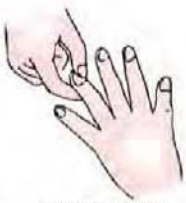
十条经络学说



足背足底与人体的对应位置



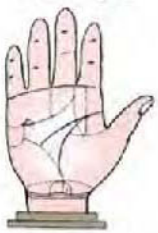
手、足部反射区



手部穴位按摩



十条经络学说



手掌九星丘划分

按联合国教科文组织关于现代先进诊断技术标准（无痛苦、无创伤、简便易行）衡量，手诊和脚诊将成为最现代化、最科学的诊断方法。

唐颐/著

陕西师范大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



关于本书

《手脚治病养生图文百科1000问》是一部介绍通过手、足部按摩来治疗各种病症的保健百科全书。本书具有很强的实用性，意在通过最详尽的病症分析、最简单易懂的找穴、按摩操作描述和最直观的穴道、反射区图示，让读者能够随时随地、简单而有效地自我按摩治疗。

本书分为手部、足部两篇，以问答的形式分别介绍了手部、足部的100多处穴道与60多处反射区，以及相应的按摩技巧，内容涉及150余种常见疾病的预测、诊断与按摩治疗。本书的最大特点，在于简单易行。无论是病症的症因症状，穴道、反射区的定位，还是按摩手法、技巧的操作，都力求简洁易懂，并以400多幅清楚准确的图示指导按摩操作，真正集指导性、实用性于一身。可以说，这是一本人人必不可少的，居家常备的健康养生手册。

项目策划/紫圖圖書 ZITO®
www.readroad.com





12

手掌旺命预测诊病　足底按摩祛病延年

简便快捷　丰富全面

手脚治病养生图文百科1000问

最经济实用的家庭诊疗大全

唐颐／著



陕西师范大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

手掌穴道图解

手掌是人体疾病征兆的中心区，手掌上的经络和穴位对人体健康有着重要的作用。



中冲
治疗循环器官障碍、心理性腹泻及肠炎。

心穴
治疗心理压力过重、皮肤粗糙、荨麻疹等症。

大肠
改善胃弱，治疗腹胀、腹鸣、胆结石、下痢、盲肠炎、痔疮等症。

口内点
治疗口腔炎症。

耳咽反射区
治疗目眩。

三间
消除气喘，改善胃弱。

咳喘点
治疗气喘。

劳宫
治疗假性近视、皮肤粗糙、虚冷症。

胃・脾・大肠反射区
强化内脏功能，治疗疲劳倦怠、肥胖症、青春痘等症。

胸腔・呼吸器反射区
强化呼吸器官，预防气喘，改善体质。

地神
治疗阳痿的特效穴道。

太渊
治疗肩周炎、咳嗽打喷嚏。

内关
治疗胸闷、心悸、自律神经失调、打嗝、宿醉等症。

肺穴
治疗荨麻疹、过敏性鼻炎等症。

肝穴
治疗宿醉、腹痛、打嗝、假性近视等症。

心经
治疗高血压、低血压、焦虑等症。

肾穴
治疗荨麻疹、更年期障碍、耳鸣、夜尿症、尿频、白发等症。

命门
治疗脱发白发、皮肤粗糙、更年期综合征、虚冷等症。

老眼点
对老花眼具有特别的保健疗效。

牙痛点　治疗牙痛。

心包区
治疗眼睛疲劳、更年期综合征、心悸、高血压、低血压等症。

手心
治疗白发脱发、贫血、晕车等症。

健理三针区
治疗胃弱、胃溃疡。

胃肠点
治疗胃痛、胃溃疡、牙痛、胸闷等症。

神门
治疗心悸、低血压、自律神经失调、贫血、晕车等症。

太陵
治疗血管性头痛、低血压、贫血。

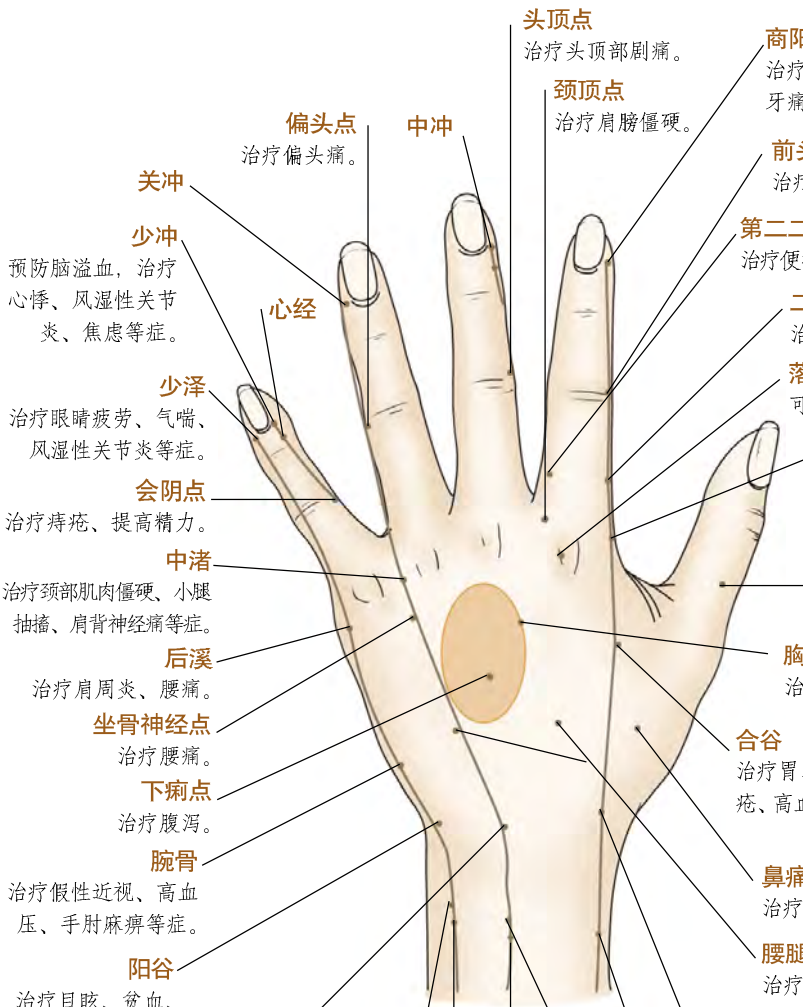
肺经
与肺部、支气管等呼吸道紧密联系。

心包经
治疗低血压、失眠、焦虑、紧张等症。

郄门
有宁心、理气、活血功效，治疗心悸。

手背穴道图解

手背上的穴位对人体健康也有不小的影响，手部按摩时能起到很大作用。



头顶点
治疗头顶部剧痛。

颈顶点
治疗肩膀僵硬。

商阳
治疗肠道及消化系统疾病、牙痛等，预防脑溢血。

偏头点
治疗偏头痛。

中冲

前头点
治疗前部头痛、胃溃疡。

关冲

第二二间
治疗便秘有特效，消除青春痘。

少冲
预防脑溢血，治疗心悸、风湿性关节炎、焦虑等症。

心经

二间
治疗麦粒肿、腹泻等症。

落零五
可以治疗胃痛、高血压。

少泽
治疗眼睛疲劳、气喘、风湿性关节炎等症。

三间
增强胃动力，改善胃弱，消除气喘。

会阴点
治疗痔疮、提高精力。

虎金寸
治疗风湿性关节炎。

中渚
治疗颈部肌肉僵硬、小腿抽搐、肩背神经痛等症。

胸腹反射区
治疗胸闷、胃溃疡等症。

后溪
治疗肩周炎、腰痛。

合谷
治疗胃弱、牙痛、肩周炎、痔疮、高血压、过敏性鼻炎等症。

坐骨神经点
治疗腰痛。

下痢点
治疗腹泻。

鼻痛点
治疗过敏性鼻炎。

腕骨
治疗假性近视、高血压、手肘麻痹等症。

腰腿点
治疗腰痛有特效。

阳谷
治疗目眩、贫血、三叉神经痛。

阳溪
治疗牙痛、高血压、自律神经失调、风湿性关节炎等症。

阳池
治疗颈部肌肉僵硬、皮肤粗糙、更年期综合征等症。

养老
治疗老花眼。

小肠经
治疗高血压等症。

大肠经
治疗牙痛、口腔炎症。

三焦经
与淋巴系统及内分泌系统相连。

外关
治疗耳鸣、风湿性关节炎、虚冷症。

手掌反射区

手掌代表着人体的正面，其反射区和人体内脏是一一对应的。



眼
各种眼疾(结膜炎、角膜炎、近视、老花)

额窦
鼻窦炎、头痛、头胀、前额不舒服、失眠

肠

食道
食道炎，食道癌、梅核气

心脏

荷尔蒙

头、喉

小脑
平衡功能失调、头痛、头晕、健忘、中风、脑肿瘤、高血压

大脑
高血压、中风

生殖器

鼻
急慢性鼻炎、各种鼻病

肩
肩周炎、手臂无力、肩背酸痛和手麻

甲状腺
甲状腺功能亢进、心悸、失眠，肥胖

斜方肌
颈肩酸痛、肩周炎、手酸麻、颈椎病

脊椎

口腔

肾脏
肾功能不全、肾炎、肾结石、尿毒症

太阳神经丛

胃
胃痛、胃酸、消化不良、胃溃疡、急慢性胃炎

肺、支气管
肺炎、支气管炎、肺气肿、咳嗽、感冒

十二指肠
腹部饱胀、消化不良、十二指肠溃疡

降结肠
便秘、腹泻、腹痛、结肠炎

心脏
心绞痛、心律不齐

胰脏
糖尿病、代谢性疾病、胰腺炎

脾脏
贫血、消化不良、身体虚弱、脾肿大、癌症

膀胱
膀胱炎、膀胱结石、尿道炎、尿频、尿急

横结肠
便秘、腹泻、腹痛

仙骨

S状结肠
急慢性肠炎、直肠癌、肠息肉、便秘

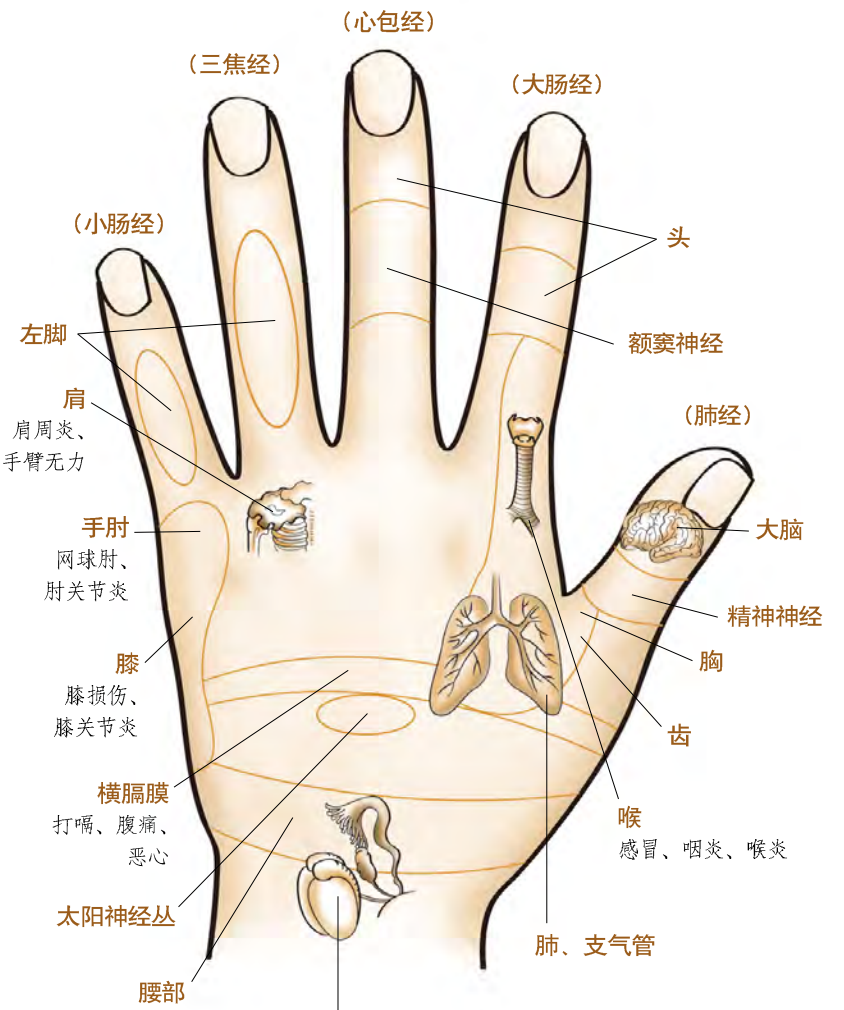
小肠
胃肠胀气、腹泻、急慢性肠炎

直肠
痔疮、肛裂

生殖器
性功能低下、不孕(不育)症、月经不调、更年期综合症

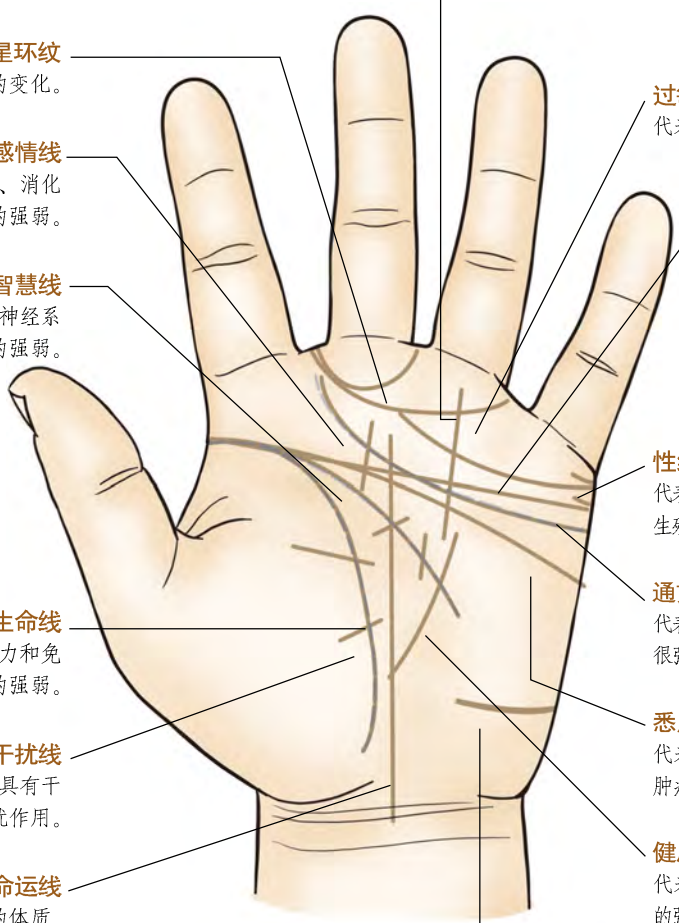
手背反射区

按摩手背上的反射区，可以发现相应器官的异常并进行调理。



手掌掌纹图解

掌纹可以反映出一个人的遗传因素、体质、性格，以及身体的健康状况。



太阳线
与人的气质、呼吸系统、精神状态有关。

土星环纹
代表情绪的变化。

感情线
代表呼吸系统、消化系统功能的强弱。

智慧线
代表心、脑、神经系统功能的强弱。

过敏线
代表过敏体质。

肝分线
代表人的肝脏功能强弱。

性线
代表人的生殖、泌尿生殖系统功能强弱。

通贯掌
代表受家族遗传影响很强。

生命线
代表人的生命力和免疫功能的强弱。

悉尼线
代表人体的免疫与肿瘤遗传方面。

干扰线
对其他的掌纹具有干扰作用。

健康线
代表人体免疫功能的强弱。

命运线
代表着人的体质。

放纵线
代表不规律的生活、饮食习惯。

各式各样的指甲

指甲的不同颜色、形状等，也可以反映出一个人身体的健康状况来。



各式各样的掌纹

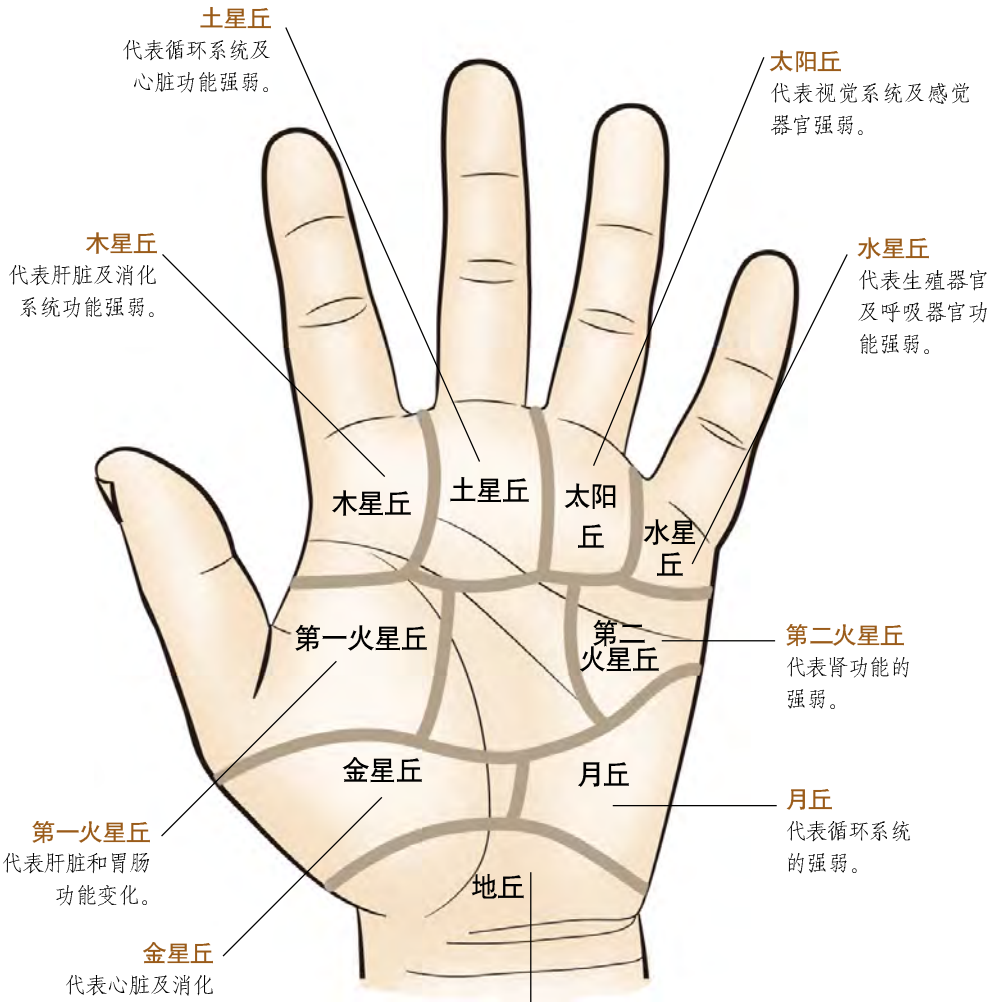
这些异常的病理掌纹，出现在不同的位置，也代表着不同的病征。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

手掌九星丘划分法

手相学根据宇宙中太阳系的星体，将手掌划分为九个星丘。各星丘代表着不同的命理和和病理意义。



手掌九宫八卦划分法

我国古代将手掌分为九个宫区，各宫对应不同的人体脏腑器官。通过不同宫的颜色、纹路、形态，来判断所对应脏腑的健康状况。



离
代表心脏、血液循环、视力等功能。

震
代表神经系统功能的强弱，进而影响肠胃的功能。

坤
代表泌尿、生殖系统的功能强弱。

兑
代表肺与大肠的功能和变化。

巽
代表胆囊的功能和变化。

艮
代表脾胃的消化吸收功能。

乾
代表肺和大肠的功能。

坎
代表肾脏的功能。

各式病症的手部按摩

通过手部穴位按摩，可促进血液循环，加快新陈代谢，调理对应脏腑的功能。

1



刺激少冲穴
可畅通小肠血液循环，恢复正常消化机能

2



用刷子摩擦健理三针区
可活化肝脏机能

6



指压各井穴使指甲保持红润，
可迅速恢复内脏机能

7



用牙签刺激商阳穴，
可预防胃及大肠机能衰退

8



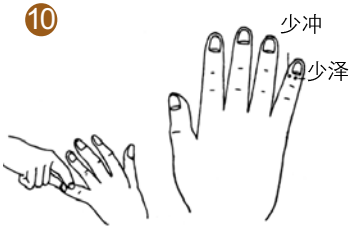
按摩中指的第一节及中冲穴
可消除精神衰弱

9



刺激关冲穴
可平衡生理机能

10



刺激少冲、少泽两穴
可活泼心脏机能

1



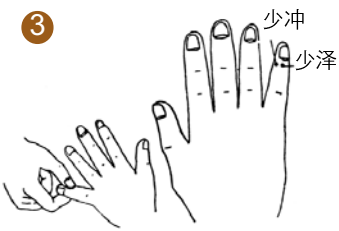
刺激少商穴
可促进呼吸、胃肠各器官血液循环

2



用洗衣夹刺激商阳穴
可恢复消化器官的正常机能

3



每天刺激少冲、少泽两穴
可提高心脏、泌尿器官机能

11



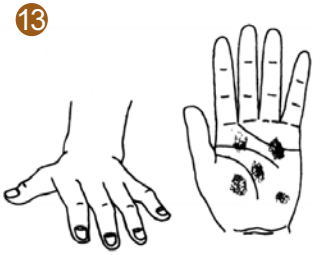
指压指甲床出现纵纹的井穴，
可促进新陈代谢

12



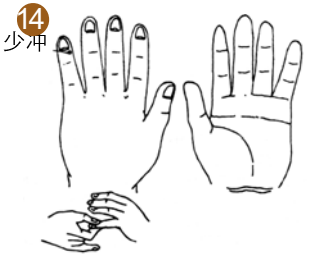
细心地指压商阳穴
可畅通脑部血液循环

13



以伏地挺身刺激手掌
可畅通全内脏血液循环

14



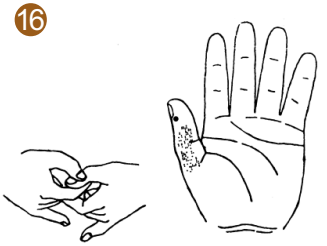
刺激少冲穴，
可消除与心脏有关部位的长茧

15



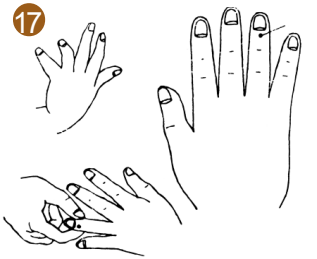
刺激多汗点，
既可止汗，又可消除紧张

16



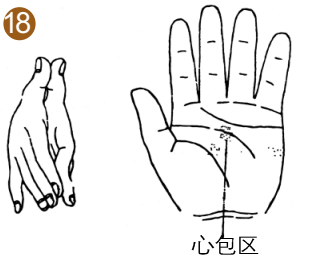
刺激少商穴
可促进呼吸器官血液通畅

17



关冲穴不再感觉疼痛，
表示肝、胆机能恢复正常

18



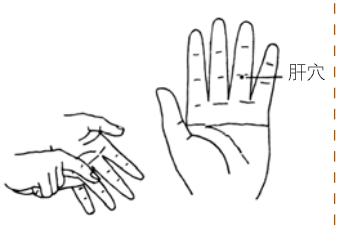
两手互相摩擦
可刺激心包区，使头脑清晰

19



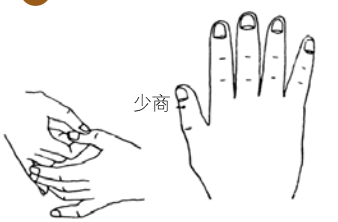
刺激少商穴
可提高胰脏机能

20



持续指压肝穴
可活泼肝机能

21



刺激少商穴
可预防消化器官障碍

十二宫五官之图

相学家用十二宫指面部的十二个部位，以此来测断人的吉凶祸福，命运前途，图中所展现的即是这种对应关系。

命宫：印堂

光明如镜，福寿双全；凹陷多纹，贫贱破财。

官禄宫：印堂之上

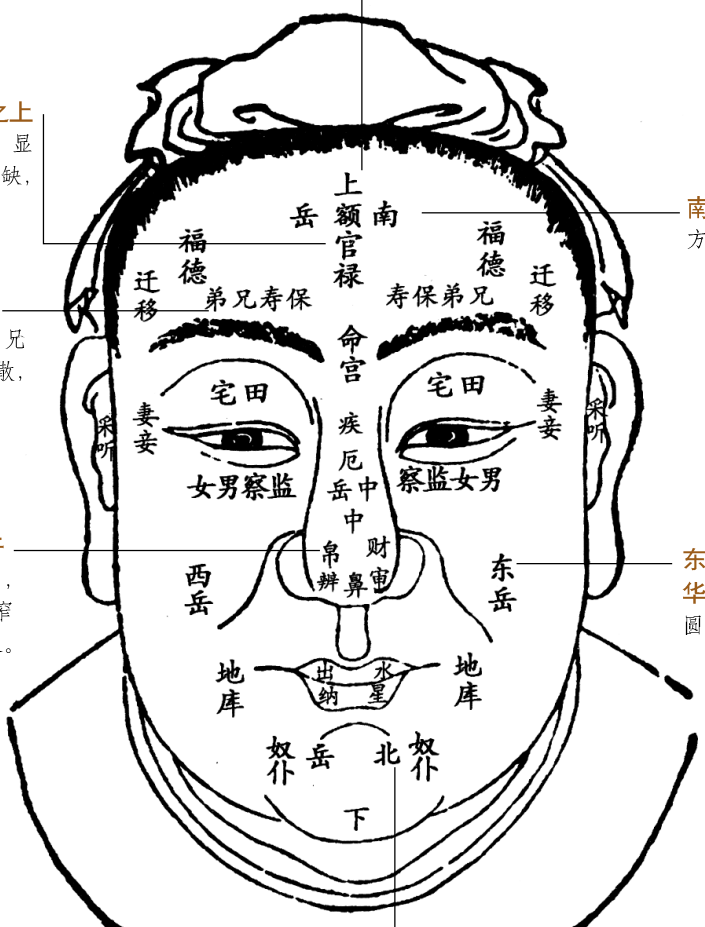
光明莹净，显达超群；如有陷缺，没有声誉。

兄弟宫：两眉

眉秀而疏，兄弟众多；短粗逆散，兄弟互相妒害。

财帛宫：鼻子

耸直丰隆，财旺资丰；偏窄枯削，财帛消乏。



南岳衡山：额部

方正广阔为贵。

东岳泰山和西岳华山：颧骨

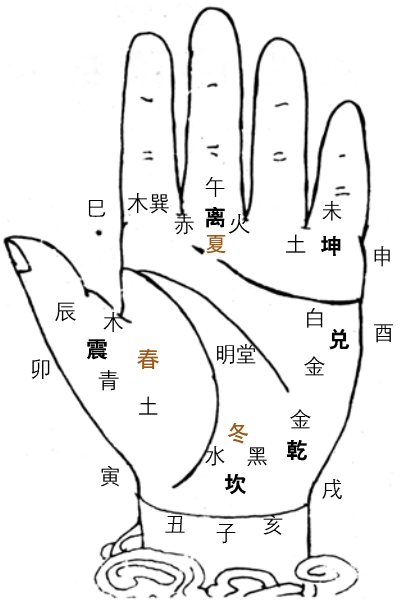
圆润丰隆为贵。

北岳恒山：下颌

丰满宽阔为贵。

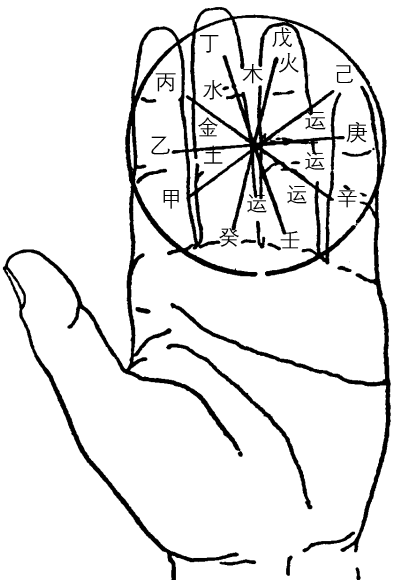
中国古代手相图

从人的手相上，可以看出生辰八卦、五行、季节、色泽等在手相上的定位。



中国古代手掌与五行图

通过手掌五行的生克变化，可以判断身体对应部位的受或生，反映身体的健康状况。



需要全本请访问 www.ertongbook.com