

随·身·查·系·列

崔晓丽 编著

北京京城岐黄国医馆 馆长

中华人民共和国
医师执业证书号
141230000300690

随身查

手足对症按摩



化学工业出版社

随·身·查·系·列

崔晓丽 编著

手足对症按



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

手足对症按摩随身查/崔晓丽编著. —北京: 化学工业出版社, 2013.1 (2014.2重印)

(随身查系列)

ISBN 978-7-122-15949-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第286885号

责任编辑: 万仁英 梁虹 肖志明

责任校对: 吴静

装帧设计: 瑞雅书业 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm×1230mm 1/64 印张 5 字数 200千字

2014年2月第1版第2次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80元

版权所有 违者必究

目 录

第一章 图解足部反射区

- 足底反射区 2
- 足背反射区 3
- 足内、外侧反射区 4
- 足部骨骼名称图 11

第二章 解密足部反射区

- 六大基本反射区 14
 - 肾上腺反射区 14
 - 腹腔神经丛反射区 16
 - 肾反射区 18
 - 尿道（阴道或阴茎）反射区 20
 - 输尿管反射区 22
 - 膀胱反射区 24
- 足底反射区 26
 - 大脑反射区 26
 - 垂体反射区 28

小脑、脑干反射区·····	30
三叉神经反射区·····	32
颈项反射区·····	34
额窦反射区·····	36
耳反射区·····	38
眼反射区·····	40
斜方肌反射区·····	42
肺、支气管反射区·····	44
心反射区·····	46
甲状腺反射区·····	48
胃反射区·····	50
胰腺反射区·····	52
脾反射区·····	54
十二指肠反射区·····	56
小肠反射区·····	58
降结肠反射区·····	60
乙状结肠和直肠反射区·····	62
横结肠反射区·····	64
升结肠反射区·····	66
肛门反射区·····	68
肝反射区·····	70
胆囊反射区·····	72
盲肠和阑尾反射区·····	74
回盲瓣反射区·····	76

生殖腺反射区·····	78
鼻反射区·····	80
● 足内侧反射区·····	82
颈椎反射区·····	82
甲状旁腺反射区·····	84
胸椎反射区·····	86
腰椎反射区·····	88
骶椎反射区·····	90
子宫或前列腺反射区·····	92
内髋关节反射区·····	94
内侧尾骨反射区·····	96
内侧坐骨神经反射区·····	98



●足外侧反射区.....100

肩关节反射区.....	100
肘关节反射区.....	102
手臂反射区.....	104
膝关节反射区.....	106
下腹部反射区.....	108
生殖腺反射区.....	110
外髌关节反射区.....	112
外侧尾骨反射区.....	114
外侧坐骨神经反射区.....	116

●足背部反射区.....118

上颌反射区.....	118
咽喉反射区.....	120
气管和食管反射区.....	122
下颌反射区.....	124
胸部淋巴结反射区.....	126
内耳迷路反射区.....	128
扁桃体反射区.....	130
肩胛骨反射区.....	132
膈反射区.....	134
上、下身淋巴结反射区.....	136
胸部反射区.....	138
肋骨反射区.....	140
腹股沟反射区.....	142



● 三分钟梳理你的呼吸系统 144

急性上呼吸道感染····· 144

慢性咽炎····· 145

支气管炎····· 146

● 三分钟梳理你的循环系统 147

高血压病····· 147

中风····· 148

高脂血症····· 149

● 三分钟梳理你的消化系统 150

慢性胃炎····· 150

消化性溃疡····· 151

便秘····· 152

● 三分钟梳理你的生殖系统 153

痛经····· 153

更年期综合征····· 154

前列腺肥大····· 155

● 三分钟梳理你的代谢系统 156

糖尿病····· 156

甲状腺功能亢进症····· 157

慢性肾炎····· 158

④ 三分钟梳理你的神经系统 159

失眠 159

眩晕症 160

神经衰弱 161

精神萎靡 162

④ 三分钟梳理你的运动系统 163

颈椎病 163

腰肌劳损 164

肩周炎 165

④ 三分钟美容美体 166

肥胖 166

黄褐斑 167

容颜不佳 168





● 从足色判断疾病	170
趾甲	170
足底	170
跖趾	171
足部	171
● 从足形判断疾病	172
正常足形	172
非正常足形	172
● 从足外形判断疾病	174
从趾甲外形判断疾病	174
从足趾外形判断疾病	175
从足弓外形判断疾病	176
● 从足姿判断疾病	177
健康足姿	177
非健康足姿	178
● 从疼痛判断疾病	179
疼痛归类	179
反射区疼痛的判断	180
● 从手感判断疾病	181

目 第五章 图解手部反射区及穴位 目

● 手掌反射区	184
● 手背反射区	185
● 手背侧穴位	191
● 第2掌骨桡侧全息穴位	192
● 第5掌骨尺侧全息穴位	193
● 手部及前臂正面穴位	194
● 手部骨骼构造	195

目 第六章 解密手部反射区及穴位 目

● 手部64个反射区	198
大脑（头部）	198
额窦	199
小脑、脑干	199
垂体	199
三叉神经	200
眼	200
耳	201
内耳迷路	201
鼻	203
喉、气管	203
舌、口腔	203

扁桃体·····	203
上、下颌·····	205
颈项·····	205
斜方肌·····	205
胸、乳房·····	205
肺、支气管·····	206
心·····	207
膈·····	207
甲状旁腺·····	207
头颈淋巴结·····	208
膀胱·····	208
肝·····	209
胆囊·····	209
上身淋巴结·····	211
下身淋巴结·····	211
胸腺淋巴结·····	211
甲状腺·····	211
肾·····	212
肾上腺·····	213
输尿管·····	213
腹腔神经丛·····	213
生殖腺(卵巢、睾丸)·····	215
前列腺、子宫、阴道、尿道·····	215
食管、气管·····	215

腹股沟·····	215
胃·····	216
胰腺·····	216
十二指肠·····	217
小肠·····	217
盲肠、阑尾·····	218
回盲瓣·····	218
大肠·····	219
升结肠·····	219
横结肠·····	221
降结肠·····	221
乙状结肠·····	221
肛管、肛门·····	221
直肠、肛门·····	223
颈椎·····	223
胸椎·····	223
腰椎·····	223
肋骨·····	225
肩关节·····	225
骶椎·····	225
尾骨·····	225
肘关节·····	227
髋关节·····	227
膝关节·····	227

颈肩区·····	227
胸腔呼吸器官区·····	229
胃脾大肠区·····	229
血压区·····	229
脾·····	229

✿ 手部腧穴 ····· 230

列缺·····	230
经渠·····	230
太渊·····	230
鱼际·····	230
少商·····	231
内关·····	231
大陵·····	231
神门·····	231
中冲·····	232
少府·····	232
劳宫·····	232
少冲·····	232
商阳·····	233
二间·····	233
三间·····	233
阳溪·····	233
合谷·····	235

关冲·····	235
液门·····	235
中渚·····	235
阳池·····	236
后溪·····	236
腕骨·····	236
前谷·····	236
外关·····	236
阳谷·····	237
养老·····	237
少泽·····	237
● 手针穴·····	238
胃脘点·····	239
急救点·····	239
定惊点·····	239
喘点·····	240
肾点·····	240
足跟点·····	240
疟疾点·····	241
扁桃体点·····	241
脾点·····	242
小肠点·····	242
大肠点·····	242
三焦点·····	243

心点·····	243	肩点·····	253
肝点·····	243	胞门·····	254
咽喉点·····	244	止血点·····	254
哮喘新穴·····	244	偏头点·····	254
腓肠点·····	244	会阴点·····	255
命门点·····	245	坐骨神经点·····	255
踝点·····	246	脊柱点·····	256
胸点·····	247	升压点·····	256
间鱼·····	247	肺点·····	256
颈中·····	247		
再创·····	248		
牙痛点·····	248		
腹泻点·····	248		
后合谷·····	249		
息喘·····	249		
胸骨·····	249		
后头点·····	250		
耳点·····	251		
前头点·····	251		
眼点·····	251		
腰肌点·····	252		
头顶点·····	252		
偏扶点·····	253		
腹上·····	253		





第七章 三分钟手疗养生



- 三分钟梳理你的呼吸系统 258
 - 提高呼吸质量 258
 - 改变呼吸状况 259
 - 驱除肺内垃圾 260
- 三分钟梳理你的循环系统 261
 - 提高心脏搏动质量 261
 - 舒缓心脏紧张 262
 - 增强心脏功能 263
- 三分钟梳理你的消化系统 264
 - 安抚你的胃 264