

# 名医教你 手到病自除

编著 健康养生堂编委会

主编 陈飞松 盖国忠

名医话健康系列

全国 27 位名院名医联手打造

# 名医教你 手到病自除

陈飞松 盖国忠 主编  
健康养生堂编委会 编著



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

名医教你手到病自除 / 陈飞松, 盖国忠主编; 健康  
养生堂编委会编著. — 南京: 江苏科学技术出版社,  
2014.4

( 含章·名医话健康系列 )

ISBN 978-7-5537-2712-7

I . ①名… II . ①陈… ②盖… ③健… III . ①常见病  
- 诊疗 IV . ① R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 321255 号

## 名医教你手到病自除

---

主 编	陈飞松	盖国忠
编 著	健康养生堂编委会	
责任 编辑	樊 明	葛 昀
责任 监制	曹叶平	周雅婷

---

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	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司

---

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	16	
字 数	280千字	
版 次	2014年4月第1版	
印 次	2014年4月第1次印刷	

---

标准书号	ISBN 978-7-5537-2712-7
定 价	45.00元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

阅读导航	… 10
手诊手疗速查图解	… 12



## Chapter 1

# 神奇的手诊手疗术

01 手与手诊	手的特性与以手诊病	18
02 指纹和掌纹	纹路提示身体的变化	20
03 指甲	小细节可能预示大问题	22
04 手指	手指形态与身体健康	24
05 手疗	以手诊病，更可以手疗病	26
06 操作方法	手部按摩疗法具体实操	28

Column “随身药箱”——手部的反射区（一）… 30

## Chapter 2

# 手掌掌纹线健康密码速查

01 感情线	提示呼吸系统功能的1线	34
02 脑线	提示心脑血管健康的2线	36
03 生命线	提示体质经历状况的3线	38
04 健康线	提示机体免疫力状况的4线	40
05 玉柱线	提示心血管系统功能的5线	42
06 障碍线	提示人体精力状况的6线	44
07 成功线	提示血压高低的7线	46
08 放纵线	提示生活习惯的8线	48
09 过敏线	提示肝脏免疫功能的9线	50
10 土星线	提示精神压力状况的10线	52
11 性线	提示泌尿生殖系统功能的11线	54
12 酒线	提示肝脏健康状况的12线	56
13 悉尼线	提示特殊疾病的13线	58

14 猿猴线 提示遗传性疾病的14线

60

Column “随身药箱”——手部的反射区（二）… 62

Chapter

3

## 手掌病理纹疾病信号速查

- |    |       |              |    |
|----|-------|--------------|----|
| 01 | “十”字纹 | 提示疾病早期的病理纹信号 | 64 |
| 02 | “△”形纹 | 提示疾病中期的病理纹信号 | 66 |
| 03 | “□”形纹 | 提示病情稳定的病理纹信号 | 68 |
| 04 | “☆”形纹 | 提示突发疾病的病理纹信号 | 70 |
| 05 | “井”字纹 | 提示慢性炎症的病理纹信号 | 72 |
| 06 | “○”形纹 | 提示外伤痕迹的病理纹信号 | 74 |
| 07 | “岛”形纹 | 提示肿瘤囊肿的病理纹信号 | 76 |
| 08 | “米”字纹 | 提示脏腑淤滞的病理纹信号 | 78 |

Column “随身药箱”——手部的反射区（三）… 80

Chapter

4

## 手诊手疗循环、呼吸系统疾病

- |    |         |           |     |
|----|---------|-----------|-----|
| 01 | 高血压     | 舒缓降压、长期坚持 | 84  |
| 02 | 低血压     | 补虚扶正、调理气机 | 86  |
| 03 | 冠心病     | 益气养心、解郁升阳 | 88  |
| 04 | 贫血      | 强化脾胃、滋补气血 | 90  |
| 05 | 感冒      | 疏散风邪、解表宣肺 | 92  |
| 06 | 咽喉炎     | 疏风清热、滋阴利咽 | 94  |
| 07 | 支气管哮喘   | 宣肺理气、化痰定喘 | 96  |
| 08 | 慢性支气管炎  | 健脾温肾、理气化痰 | 98  |
| 09 | 肺炎球菌性肺炎 | 滋阴润肺、消炎止咳 | 100 |
| 10 | 肺结核     | 润肺滋阴、止咳去燥 | 102 |

Column “随身药箱”——手部的反射区（四）… 104

Chapter  
5

## 手诊手疗神经、内分泌系统疾病

- |    |                  |     |
|----|------------------|-----|
| 01 | 神经痛 活经通络、祛淤止痛    | 106 |
| 02 | 神经官能症 疏肝解郁、养心安神  | 108 |
| 03 | 癫痫 熄风定痛、豁痰开窍     | 110 |
| 04 | 躁郁症 稳定情绪、长期治疗    | 112 |
| 05 | 脑神经损伤 逐淤通络、补脾益肾  | 114 |
| 06 | 急性脑血管病 疏通经络、活血化淤 | 116 |
| 07 | 糖尿病 疏肝降糖、益气养阴    | 118 |
| 08 | 甲亢 疏肝理气、宁心安神     | 120 |
| 09 | 更年期综合征 调理冲任、平衡阴阳 | 122 |

Column “随身药箱” —— 手部的反射区（五）… 124

Chapter  
6

## 手诊手疗消化系统疾病

- |    |                 |     |
|----|-----------------|-----|
| 01 | 慢性胃炎 疏肝理气、活血暖胃  | 128 |
| 02 | 胃下垂 健补脾胃、升阳举陷   | 130 |
| 03 | 消化性溃疡 行气解郁、补脾温中 | 132 |
| 04 | 胃、十二指肠溃疡 调整肠胃气机 | 134 |
| 05 | 胆结石 利胆排石、益脾止痛   | 136 |
| 06 | 胆囊炎 疏肝利胆、退热止痛   | 138 |
| 07 | 肝硬化 疏肝健脾、活血化淤   | 140 |
| 08 | 慢性腹泻 疏肝健脾、调理胃肠  | 142 |
| 09 | 肠炎 清热利湿、温肾补脾    | 144 |
| 10 | 痔疮 凉血散淤、清热解毒    | 146 |

Column “随身药箱” —— 手部的反射区（六）… 148



## Chapter

## 7

## 手诊手疗运动、泌尿生殖系统疾病

- |    |           |           |     |
|----|-----------|-----------|-----|
| 01 | 颈椎病       | 温经散寒、疏经活络 | 152 |
| 02 | 肩周炎       | 温经散寒、通络止痛 | 154 |
| 03 | 腰椎间盘突出    | 舒筋活络、温经散寒 | 156 |
| 04 | 类风湿性关节炎   | 通经活络、清热祛湿 | 158 |
| 05 | 泌尿系结石     | 清热利水、消炎化石 | 160 |
| 06 | 尿路感染      | 清热泻火、利湿通淋 | 162 |
| 07 | 肾炎        | 清热去燥、活血化淤 | 164 |
| 08 | 前列腺炎      | 清热利湿、温肾化气 | 166 |
| 09 | 男性功能障碍    | 益气壮阳、强腰固肾 | 168 |
| 10 | 衣原体、支原体感染 | 清热解毒、防止传染 | 170 |

Column “随身药箱”——手部的反射区（七）… 172

## Chapter

## 8

## 手诊手疗妇科、儿科疾病

- |    |        |           |     |
|----|--------|-----------|-----|
| 01 | 乳腺增生   | 疏肝健脾、软坚散结 | 176 |
| 02 | 痛经     | 调经止痛、顺畅气血 | 178 |
| 03 | 月经不调   | 调经止痛、温经补血 | 180 |
| 04 | 子宫肌瘤   | 活经通络、益气止痛 | 182 |
| 05 | 不孕症    | 培补肾气、化痰祛淤 | 184 |
| 06 | 带下     | 健脾利湿、补肾止带 | 186 |
| 07 | 卵巢囊肿   | 活经通络、祛淤散结 | 188 |
| 08 | 小儿消化不良 | 健脾益气、和胃化湿 | 190 |
| 09 | 百日咳    | 疏风止咳、润肺健脾 | 192 |
| 10 | 小儿遗尿   | 益肾壮阳、补气健脾 | 194 |
| 11 | 小儿疳积   | 健脾和胃、调和气血 | 196 |
| 12 | 小儿便秘   | 润肠通便、清热生津 | 198 |

Column “随身药箱”——手部的反射区（八）… 200

Chapter  
9

## 手诊手疗皮肤科、五官科疾病

- |    |       |           |     |
|----|-------|-----------|-----|
| 01 | 湿疹    | 清热利湿、祛风止痒 | 202 |
| 02 | 荨麻疹   | 清热祛湿、祛风止痒 | 204 |
| 03 | 青春痘   | 清热化淤、滋阴宁神 | 206 |
| 04 | 银屑病   | 清热解毒、活血化淤 | 208 |
| 05 | 扁桃体炎  | 疏风清热、养阴润肺 | 210 |
| 06 | 过敏性鼻炎 | 温肺固表、疏散风寒 | 212 |
| 07 | 青光眼   | 疏肝活血、清热解毒 | 214 |
| 08 | 白内障   | 滋补肝肾、益睛明目 | 216 |
| 09 | 角膜炎   | 祛风止痛、清肝泻火 | 218 |
| 10 | 急性结膜炎 | 疏风清热泻火    | 220 |
| 11 | 牙痛    | 清热祛风、消炎止痛 | 222 |

Column “随身药箱” —— 手部的反射区（九）… 224

Chapter  
10

## 手诊手疗亚健康小毛病

- |    |     |           |     |
|----|-----|-----------|-----|
| 01 | 头痛  | 舒精养神、祛风止痛 | 228 |
| 02 | 腰痛  | 通经活络、活血止痛 | 230 |
| 03 | 失眠  | 滋阴补肾、通畅气机 | 232 |
| 04 | 眩晕  | 祛痰健脾、益气养血 | 234 |
| 05 | 休克  | 益气固脱、活血生津 | 236 |
| 06 | 昏迷  | 开窍通闭、敛阳固脱 | 238 |
| 07 | 视疲劳 | 养肝益肾、益睛明目 | 240 |
| 08 | 便秘  | 通腑导滞、益气生津 | 242 |
|    | 附录  | 手部常用穴位一览表 | 244 |



名医话健康系列

全国 27 位名院名医联手打造

# 名医教你 手到病自除

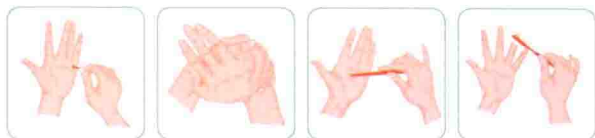
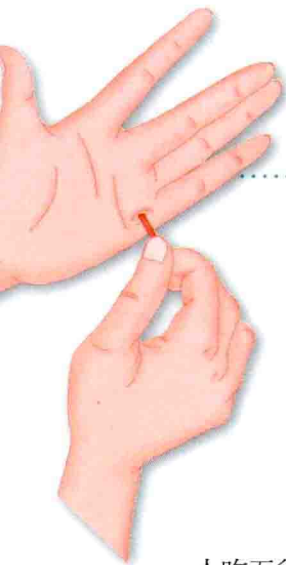
陈飞松 盖国忠 主编  
健康养生堂编委会 编著



# 健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 陈飞松** 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授
- 臧春逸** 首都医科大学教授，北京市妇产医院主任医师
- 李海涛** 南京中医药大学教授、博士研究生导师
- 孙树侠** 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
- 赵 鹏** 国家体育总局科研所康复中心研究员
- 于雅婷** 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
- 于 松** 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任、主任医师
- 刘 红** 首都医科大学教授、主任医师，国医大师贺普仁亲传弟子
- 韩 萍** 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家
- 成泽东** 辽宁中医药大学教授，医学博士，辽宁省针灸学会副会长
- 谭兴贵** 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
- 盖国忠** 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
- 尚云青** 云南中医学院中药学院副院长、副教授
- 杨 玲** 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
- 陈德兴** 上海中医药大学教授、博士研究生导师
- 温玉波** 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
- 秦雪屏** 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
- 林本荣** 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
- 邓 沂** 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授
- 曹 军** 云南省玉溪市中医医院高级营养师
- 穆志明** 山西省药膳养生学会主任医师
- 郑书敏** 国家举重队队医、主治医师
- 聂 宏** 黑龙江中医药大学临床医学院副教授
- 朱如彬** 云南省大理州中医医院主治医师
- 孙 平** 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
- 张卫红** 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
- 宋洪敏** 贵州省兴仁县中医院住院医师



人吃五谷杂粮，身体免不了会生出些病痛来。对常见的疾病多一些认识 and 了解，面对病痛时就能多少心中有数，不至于动不动就往医院跑。即使你不是医药专业人士，也有必要积累一些医药、护理、急救的知识和技能，这些可不是专业人士的独门秘籍，千万不要小看自己的能力，自己才是自己最贴心的保健医生。

近几年来，传统医学的养生方法、康复方法受到社会公众的大力推崇。手疗手诊就是其中之一，它是一种既能诊断又能康复治疗的方法，在诸多养生保健方法中以方便、快捷、简单、易学、实用、有效等突出特点独树一帜，迅速赢得了人们的喜爱。手诊手疗，有其操作简便、易学易懂、疗效灵验、经济安全等诸多优点，符合老百姓对治疗方法“简、便、廉、验”的要求，所以能长期在民间广泛应用并广为流传。这种诊治方法不但诊断准确率高，能及时发现病情，而且既无需任何仪器，又无毒副作用，随时随地可以进行诊查和治疗。

本书主要有两大亮点：第一，图文并茂，内容详尽。每章中通过大量的彩色图片帮助读者准确定位，并通过通俗易懂的手诊步骤和手疗方法帮助读者进行自我按摩保健，为初学者打开了看手诊病、手疗治病的大门。第二，书中不仅介绍了各种疾病的按摩方法，还将常用的掌纹、手部穴位、全息图等单独罗列，便于速查。除此之外，本书还介绍了各种常见疾病的护理方法。针对疾病的治疗，还特别配备了手操保健的内容。这部分内容，使读者既可配合按摩手部穴位来使用，达到治疗疾病的目的，也可以单独进行手操保健，达到灵活手指、强身保健的目的。基础知识结合实际运用，必然使读者轻松掌握手诊手疗知识，成为自己和家人的保健良医。

值得提出的一点是，本书不仅涵盖了望手诊病的内容，还介绍了简单易操作的手部保健操，让您动动手指，轻松拥有健康身体。

还有一点是，书中内容图文并茂，配有大量的手纹图，尤其可贵的是还配有许多真实的墨印手纹图，为您学习手诊提供了真实的参考资料。

本书采用生动活泼的形式普及手诊手疗知识，旨在使人们通过观察手的色、形变化，从手部所反映的信息了解身体健康状况，及早发现疾病，及时治疗。内容简单明了，深入浅出，言简意赅，十分实用，是一本不可多得的家庭医学保健书。



### 陈飞松

中国中医科学院研究员  
北京中医医院主任医师  
北京亚健康防治协会会长  
中华亚健康学会执行会长  
中华中医药学会内科分会委员  
世界针灸学会联合会考试委员会副秘书长、教授



阅读导航 … 10

手诊手疗速查图解 … 12



Chapter

1

## 神奇的手诊手疗术

- |           |                 |    |
|-----------|-----------------|----|
| <b>01</b> | 手与手诊 手的特性与以手诊病  | 18 |
| <b>02</b> | 指纹和掌纹 纹路提示身体的变化 | 20 |
| <b>03</b> | 指甲 小细节可能预示大问题   | 22 |
| <b>04</b> | 手指 手指形态与身体健康    | 24 |
| <b>05</b> | 手疗 以手诊病，更可以手疗病  | 26 |
| <b>06</b> | 操作方法 手部按摩疗法具体实操 | 28 |

Column “随身药箱”——手部的反射区（一）… 30

Chapter

2

## 手掌掌纹线健康密码速查

- |           |                   |    |
|-----------|-------------------|----|
| <b>01</b> | 感情线 提示呼吸系统功能的1线   | 34 |
| <b>02</b> | 脑线 提示心脑血管健康的2线    | 36 |
| <b>03</b> | 生命线 提示体质经历状况的3线   | 38 |
| <b>04</b> | 健康线 提示机体免疫力状况的4线  | 40 |
| <b>05</b> | 玉柱线 提示心血管系统功能的5线  | 42 |
| <b>06</b> | 障碍线 提示人体精力状况的6线   | 44 |
| <b>07</b> | 成功线 提示血压高低的7线     | 46 |
| <b>08</b> | 放纵线 提示生活习惯的8线     | 48 |
| <b>09</b> | 过敏线 提示肝脏免疫功能的9线   | 50 |
| <b>10</b> | 土星线 提示精神压力状况的10线  | 52 |
| <b>11</b> | 性线 提示泌尿生殖系统功能的11线 | 54 |
| <b>12</b> | 酒线 提示肝脏健康状况的12线   | 56 |
| <b>13</b> | 悉尼线 提示特殊疾病的13线    | 58 |



14 猿猴线 提示遗传性疾病的14线

60

Column “随身药箱”——手部的反射区（二）… 62

### Chapter 3

## 手掌病理纹疾病信号速查

- |    |       |              |    |
|----|-------|--------------|----|
| 01 | “十”字纹 | 提示疾病早期的病理纹信号 | 64 |
| 02 | “△”形纹 | 提示疾病中期的病理纹信号 | 66 |
| 03 | “□”形纹 | 提示病情稳定的病理纹信号 | 68 |
| 04 | “☆”形纹 | 提示突发疾病的病理纹信号 | 70 |
| 05 | “井”字纹 | 提示慢性炎症的病理纹信号 | 72 |
| 06 | “○”形纹 | 提示外伤痕迹的病理纹信号 | 74 |
| 07 | “岛”形纹 | 提示肿瘤囊肿的病理纹信号 | 76 |
| 08 | “米”字纹 | 提示脏腑淤滞的病理纹信号 | 78 |

Column “随身药箱”——手部的反射区（三）… 80

### Chapter 4

## 手诊手疗循环、呼吸系统疾病

- |    |         |           |     |
|----|---------|-----------|-----|
| 01 | 高血压     | 舒缓降压、长期坚持 | 84  |
| 02 | 低血压     | 补虚扶正、调理气机 | 86  |
| 03 | 冠心病     | 益气养心、解郁升阳 | 88  |
| 04 | 贫血      | 强化脾胃、滋补气血 | 90  |
| 05 | 感冒      | 疏散风邪、解表宣肺 | 92  |
| 06 | 咽喉炎     | 疏风清热、滋阴利咽 | 94  |
| 07 | 支气管哮喘   | 宣肺理气、化痰定喘 | 96  |
| 08 | 慢性支气管炎  | 健脾温肾、理气化痰 | 98  |
| 09 | 肺炎球菌性肺炎 | 滋阴润肺、消炎止咳 | 100 |
| 10 | 肺结核     | 润肺滋阴、止咳去燥 | 102 |

Column “随身药箱”——手部的反射区（四）… 104



## Chapter

## 5

## 手诊手疗神经、内分泌系统疾病

- |    |        |           |     |
|----|--------|-----------|-----|
| 01 | 神经痛    | 活经通络、祛淤止痛 | 106 |
| 02 | 神经官能症  | 疏肝解郁、养心安神 | 108 |
| 03 | 癫痫     | 熄风定痫、豁痰开窍 | 110 |
| 04 | 躁郁症    | 稳定情绪、长期治疗 | 112 |
| 05 | 脑神经损伤  | 逐淤通络、补脾益肾 | 114 |
| 06 | 急性脑血管病 | 疏通经络、活血化淤 | 116 |
| 07 | 糖尿病    | 疏肝降糖、益气养阴 | 118 |
| 08 | 甲亢     | 疏肝理气、宁心安神 | 120 |
| 09 | 更年期综合征 | 调理冲任、平衡阴阳 | 122 |

Column “随身药箱”——手部的反射区（五）… 124

## Chapter

## 6

## 手诊手疗消化系统疾病

- |    |          |           |     |
|----|----------|-----------|-----|
| 01 | 慢性胃炎     | 疏肝理气、活血暖胃 | 128 |
| 02 | 胃下垂      | 健补脾胃、升阳举陷 | 130 |
| 03 | 消化性溃疡    | 行气解郁、补脾温中 | 132 |
| 04 | 胃、十二指肠溃疡 | 调整肠胃气机    | 134 |
| 05 | 胆结石      | 利胆排石、益脾止痛 | 136 |
| 06 | 胆囊炎      | 疏肝利胆、退热止痛 | 138 |
| 07 | 肝硬变      | 疏肝健脾、活血化淤 | 140 |
| 08 | 慢性腹泻     | 疏肝健脾、调理胃肠 | 142 |
| 09 | 肠炎       | 清热利湿、温肾补脾 | 144 |
| 10 | 痔疮       | 凉血散淤、清热解毒 | 146 |

Column “随身药箱”——手部的反射区（六）… 148

Chapter  
7

## 手诊手疗运动、泌尿生殖系统疾病

- |    |           |           |     |
|----|-----------|-----------|-----|
| 01 | 颈椎病       | 温经散寒、疏经活络 | 152 |
| 02 | 肩周炎       | 温经散寒、通络止痛 | 154 |
| 03 | 腰椎间盘突出    | 舒筋活络、温经散寒 | 156 |
| 04 | 类风湿性关节炎   | 通经活络、清热祛湿 | 158 |
| 05 | 泌尿系结石     | 清热利水、消炎化石 | 160 |
| 06 | 尿路感染      | 清热泻火、利湿通淋 | 162 |
| 07 | 肾炎        | 清热去燥、活血化淤 | 164 |
| 08 | 前列腺炎      | 清热利湿、温肾化气 | 166 |
| 09 | 男性功能障碍    | 益气壮阳、强腰固肾 | 168 |
| 10 | 衣原体、支原体感染 | 清热解毒、防止传染 | 170 |

Column “随身药箱” ——手部的反射区（七）… 172

Chapter  
8

## 手诊手疗妇科、儿科疾病

- |    |        |           |     |
|----|--------|-----------|-----|
| 01 | 乳腺增生   | 疏肝健脾、软坚散结 | 176 |
| 02 | 痛经     | 调经止痛、顺畅气血 | 178 |
| 03 | 月经不调   | 调经止痛、温经补血 | 180 |
| 04 | 子宫肌瘤   | 活经通络、益气止痛 | 182 |
| 05 | 不孕症    | 培补肾气、化痰祛淤 | 184 |
| 06 | 带下     | 健脾利湿、补肾止带 | 186 |
| 07 | 卵巢囊肿   | 活经通络、祛淤散结 | 188 |
| 08 | 小儿消化不良 | 健脾益气、和胃化湿 | 190 |
| 09 | 百日咳    | 疏风止咳、润肺健脾 | 192 |
| 10 | 小儿遗尿   | 益肾壮阳、补气健脾 | 194 |
| 11 | 小儿疳积   | 健脾和胃、调和气血 | 196 |
| 12 | 小儿便秘   | 润肠通便、清热生津 | 198 |

Column “随身药箱” ——手部的反射区（八）… 200

Chapter  
9

## 手诊手疗皮肤科、五官科疾病

- |    |       |           |     |
|----|-------|-----------|-----|
| 01 | 湿疹    | 清热利湿、祛风止痒 | 202 |
| 02 | 荨麻疹   | 清热祛湿、祛风止痒 | 204 |
| 03 | 青春痘   | 清热化淤、滋阴宁神 | 206 |
| 04 | 银屑病   | 清热解毒、活血化淤 | 208 |
| 05 | 扁桃体炎  | 疏风清热、养阴润肺 | 210 |
| 06 | 过敏性鼻炎 | 温肺固表、疏散风寒 | 212 |
| 07 | 青光眼   | 疏肝活血、清热解毒 | 214 |
| 08 | 白内障   | 滋补肝肾、益睛明目 | 216 |
| 09 | 角膜炎   | 祛风止痛、清肝泻火 | 218 |
| 10 | 急性结膜炎 | 疏风清热泻火    | 220 |
| 11 | 牙痛    | 清热祛风、消炎止痛 | 222 |

Column “随身药箱”——手部的反射区（九）… 224

Chapter  
10

## 手诊手疗亚健康小毛病

- |    |     |           |     |
|----|-----|-----------|-----|
| 01 | 头痛  | 舒精养神、祛风止痛 | 228 |
| 02 | 腰痛  | 通经活络、活血止痛 | 230 |
| 03 | 失眠  | 滋阴补肾、通畅气机 | 232 |
| 04 | 眩晕  | 祛痰健脾、益气养血 | 234 |
| 05 | 休克  | 益气固脱、活血生津 | 236 |
| 06 | 昏迷  | 开窍通闭、敛阳固脱 | 238 |
| 07 | 视疲劳 | 养肝益肾、益睛明目 | 240 |
| 08 | 便秘  | 通腑导滞、益气生津 | 242 |
|    | 附录  | 手部常用穴位一览表 | 244 |