

· 全程图解 · 真人示范 · 专家传授 ·

● 一步到位的穴位讲解 ● 一目了然的示范图片 ● 一招见效的按摩要领

丛书主编：刘北南 陈 明
本册主编：赵 莹 张 程
副 主 编：李和照 李 颖
尚 琳 高堂珂



5分钟

手足按摩保健康

让每个人都能找到适合自己的健康之道

专家团队根据多年医疗保健和手法经验撰写而成

捏捏按按，健康快乐自然来！

最简单的
穴位按摩法



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

WUFENZHONGSHOUZUANMOBAOJIANKANG

5分钟手足按摩保健康

丛书主编 刘北南 陈 明
本册主编 赵 莹 张 程
副 主 编 李和照 李 颖 尚 琳 高堂珂



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

5分钟手足按摩保健康 / 赵莹, 张程著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2014

(5分钟穴位按摩丛书 / 刘北南, 陈明主编)

ISBN 978-7-5436-9626-6

I. ①5… II. ①赵… ②张… III. ①手—穴位按压疗法 ②足—穴位按压疗法

IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第028724号

书 名	5分钟手足按摩保健康
丛书主编	刘北南 陈 明
本册主编	赵 莹 张 程
副 主 编	李和照 李 颖 尚 琳 高堂珂
编 委	王晓丽 朱五红 许 红 单雪影 朱 兰 付春琳 李莉莉 陈玉兰 李来阳 孙 敏 陈 艳 文 章 江乐兴 黄 嫚 黄鸿涯 倪亮亮 刘佳辉 付 洁 李彩燕 王永军 陈 龙 郑晓小 刘春洁 李兴华 尹 浩 刘芬芳 江乐阳
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路182号 (266061)
本网网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 0532-85814750 (兼传真) 68068026 (兼传真)
责任编辑	傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com
装帧设计	祝玉华
照 排	青岛佳文文化传播有限公司
印 刷	青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期	2014年 6 月第 1 版 2014年 6 月第 1 次印刷
开 本	20开 (889毫米×1194毫米)
印 张	9
字 数	200千
书 号	ISBN 978-7-5436-9626-6
定 价	28.00

编编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 医疗保健类

第一章 5分钟手足按摩一点通

认识手足与健康的关系	12
手足按摩治病的原理	13
手足按摩前必做的准备工作	14
手足按摩的5大特点	15
手足按摩后有哪些正常反应	16
不可不知的手足按摩禁忌	17
一学就会的手足按摩手法	18



11. 肾	23
12. 甲状腺	23
13. 小肠	23
14. 胆囊	23
15. 小脑、脑干	24
16. 眼	24
17. 鼻	24
18. 耳	24
19. 内耳迷路	24
20. 三叉神经	24
21. 扁桃体	24
22. 胸、乳房	25
23. 血压区	25
24. 头颈淋巴结	25
25. 腹腔神经丛	25
26. 输尿管	25
27. 膀胱	25
28. 前列腺、子宫、阴道、尿道	26
29. 生殖腺(卵巢、睾丸)	26
30. 胃脾大肠区	26
31. 颈肩区	26
32. 胸腔呼吸器官	26
33. 膝关节	26
34. 肘关节	26
35. 肩关节	26

第二章 5分钟掌握手部特效反射区

1. 垂体	22
2. 大脑	22
3. 额窦	22
4. 肺	22
5. 支气管	22
6. 十二指肠	22
7. 胃	23
8. 心脏	23
9. 肝	23
10. 脾	23



第三章 5分钟掌握足部特效反射区

1. 喉及气管反射区	28
2. 大脑	28
3. 垂体	28
4. 小脑、脑干	28
5. 三叉神经	28
6. 额窦	28
7. 肺及支气管	28
8. 十二指肠	29
9. 胰	29
10. 小肠	29
11. 胃	29
12. 胆囊	29
13. 肝	29
14. 肾	29
15. 脾	30
16. 心	30
17. 肾上腺	30
18. 内耳迷路	30
19. 鼻	30
20. 眼	30
21. 耳	30
22. 输尿管	30
23. 甲状腺	31
24. 胸椎	31
25. 腰椎	31
26. 子宫或前列腺	31
27. 上、下身淋巴结	31
28. 生殖腺	31
29. 膀胱	31



第四章 5分钟手足按摩消除内科常见病

咳嗽	34
腹泻	37
感冒	38
头痛	42
失眠	45
便秘	48
神经衰弱	50
眩晕	53
慢性肾炎	55
慢性胃炎	57
胃、十二指肠溃疡	59
肥胖症	60
呃逆	64
冠心病	65
发热	67
高脂血症	68
贫血	71
高血压	74
低血压	77
糖尿病	80
中暑	83
慢性支气管炎	86
哮喘	89
慢性肝炎	92

◎ 第五章 5分钟手足按摩消除外科常见病

颈椎病	96
肩周炎	98
腰痛	99
腰部劳损	102
腰椎间盘突出症	104
足部酸痛	106
类风湿性关节炎	108
急性腰扭伤	110
痔疮	111
坐骨神经痛	114
三叉神经痛	116
面瘫	119
半身不遂	121



◎ 第六章 5分钟手足按摩消除妇科常见病

月经不调	126
子宫脱垂	127
痛经	129
盆腔炎	132
急性乳腺炎	136
更年期综合征	136

◎ 第七章 5分钟手足按摩消除男科常见病

早泄	140
阳痿	142
前列腺肥大	145
前列腺炎	146
男性不育	148

◎ 第八章 5分钟手足按摩消除五官科常见病

牙痛	152
耳鸣	154
慢性咽炎	156
鼻窦炎	158
慢性鼻炎	161
过敏性鼻炎	163
假性近视	165
口腔溃疡	167

◎ 第九章 5分钟手足按摩消除儿科常见病

小儿夜啼	170
小儿遗尿	172
小儿惊风	174
小儿厌食	176



WUFENZHONGSHOUZUANMOBAOJIANKANG

5分钟手足按摩保健康

丛书主编 刘北南 陈 明
本册主编 赵 莹 张 程
副 主 编 李和照 李 颖 尚 琳 高堂珂



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

前言

Preface

手足部位，密集分布着人体经脉、反射区与穴位，同时也是人体健康的晴雨表。对于一般慢性病或身体过度虚弱的患者，按摩手足部位比吃药或者其他治疗方式更安全可靠；

对于不便吃药的孩子，按摩手足部位的穴位和反射区，更是可以在不伤害身体的情况下达到治疗的目的；对于某些复杂疾病，只要坚持按摩手足部位一些特定穴位及反射区，再辅以其他治疗，也有着奇效。而且，按摩有利于循环系统和新陈代谢，对手足部位进行按摩的话，可以调整脏腑气血，使阴阳平衡，达到养生保健的目的。所以，通过一些简单的按摩手法，对手足的穴位进行按摩，对身体是有百益而无一害的。

或许你觉得按摩太费事了，而且找穴位和反射区是一件很麻烦的事，那你就完全可以往后翻看本书。本书采用图解的方式，清晰明了地标出了各个穴位和反射区的位置，只要对应图中所显示的位置寻找，就绝对不会找错位置的担心。而且，对这些穴位和反射区如何按摩有着什么样的功效，也会一一为你进行简单明了的介绍。

本书的第一章介绍了手足按摩的常识，接下来的两章就分别详解了手部和足部的反射区，让你能够快速找到对应的位置。第四章到第九章，分章节详细地图解了如何通过按摩手足部位穴位的方法，来治疗内科、外科、妇科、男科、五官科、儿科六个方面的疾病，语言简洁明了，方法简单易学，而且疗效显著。

俗话说“健康是福”，学会一些简单的手足按摩法，不仅可以在自己的健康受到小困扰的时候自己解决，更可以在家人和朋友受到健康困扰的时候伸出援手，让大家一起享受健康的美好。何乐而不为呢？



如何使用本书

1. 书中对35个手部特效反射区的位置、功效、按摩手法等作了详细的解析, 让你对手部反射区有一个彻底的了解, 并借由手部反射区对身体内发生病变的部位进行适量地刺激, 让身体随时都处于最佳状态。

5分钟掌握手部特效反射区



2. 以图片的形式重点标明了手部的每一个特效反射区位置, 这样可解除你找手部反射区的苦恼, 可谓方便又省力。

3. 从足部反射区的位置入手, 将其按摩手法和功效都作了详尽说明, 使你阅读起来更直观、更方便。

5分钟找准足部反射区



4. 该部分用专业的绘制水平重点标明了每一个足部反射区的位置。如果你善于利用手部进行有效的保健按摩, 就可以达到防病和治病的目的, 让自己一生都远离医院和药铺。

5. 将每一种疾病的症状、病因等都罗列出来, 可使读者朋友对常见疾病有个整体的了解。

7. 书中不仅对按摩操作的具体步骤作了详细的说明, 而且配有真人示范操作图, 只需跟着步骤走, 便能一学就会。

8. 从中医的角度对每类疾病进行了分类, 对每类疾病要加按哪些穴位、如何进行按摩等作了详细的解读。此版块有助于对疾病进行辨证施治, 使操作方法更有针对性、更有效。



6. 每一种疾病都以图解的形式教你该如何选取有效的穴位和反射区。这些专业绘制的穴位示意图和反射区示意图, 便于你准确地找到有效穴位和反射区, 从而进行有效的按摩。



9. 该版块从体育疗法、按摩妙招及生活的注意细节入手, 避免了按摩方法的单一性, 满足了读者朋友对辅助疗法的需求。让你在进行按摩疗法的同时, 加强按摩疗效, 迅速恢复健康。

第一章 5分钟手足按摩一点通

认识手足与健康的关系	12
手足按摩治病的原理	13
手足按摩前必做的准备工作	14
手足按摩的5大特点	15
手足按摩后有哪些正常反应	16
不可不知的手足按摩禁忌	17
一学就会的手足按摩手法	18



11. 肾	23
12. 甲状腺	23
13. 小肠	23
14. 胆囊	23
15. 小脑、脑干	24
16. 眼	24
17. 鼻	24
18. 耳	24
19. 内耳迷路	24
20. 三叉神经	24
21. 扁桃体	24
22. 胸、乳房	25
23. 血压区	25
24. 头颈淋巴结	25
25. 腹腔神经丛	25
26. 输尿管	25
27. 膀胱	25
28. 前列腺、子宫、阴道、尿道	26
29. 生殖腺(卵巢、睾丸)	26
30. 胃脾大肠区	26
31. 颈肩区	26
32. 胸腔呼吸器官	26
33. 膝关节	26
34. 肘关节	26
35. 肩关节	26

第二章 5分钟掌握手部特效反射区

1. 垂体	22
2. 大脑	22
3. 额窦	22
4. 肺	22
5. 支气管	22
6. 十二指肠	22
7. 胃	23
8. 心脏	23
9. 肝	23
10. 脾	23



第三章 5分钟掌握足部特效反射区

1. 喉及气管反射区	28
2. 大脑	28
3. 垂体	28
4. 小脑、脑干	28
5. 三叉神经	28
6. 额窦	28
7. 肺及支气管	28
8. 十二指肠	29
9. 胰	29
10. 小肠	29
11. 胃	29
12. 胆囊	29
13. 肝	29
14. 肾	29
15. 脾	30
16. 心	30
17. 肾上腺	30
18. 内耳迷路	30
19. 鼻	30
20. 眼	30
21. 耳	30
22. 输尿管	30
23. 甲状腺	31
24. 胸椎	31
25. 腰椎	31
26. 子宫或前列腺	31
27. 上、下身淋巴结	31
28. 生殖腺	31
29. 膀胱	31



第四章 5分钟手足按摩消除内科常见病

咳嗽	34
腹泻	37
感冒	38
头痛	42
失眠	45
便秘	48
神经衰弱	50
眩晕	53
慢性肾炎	55
慢性胃炎	57
胃、十二指肠溃疡	59
肥胖症	60
呃逆	64
冠心病	65
发热	67
高脂血症	68
贫血	71
高血压	74
低血压	77
糖尿病	80
中暑	83
慢性支气管炎	86
哮喘	89
慢性肝炎	92

◎ 第五章 5分钟手足按摩消除外科常见病

颈椎病	96
肩周炎	98
腰痛	99
腰部劳损	102
腰椎间盘突出症	104
足部酸痛	106
类风湿性关节炎	108
急性腰扭伤	110
痔疮	111
坐骨神经痛	114
三叉神经痛	116
面瘫	119
半身不遂	121



◎ 第六章 5分钟手足按摩消除妇科常见病

月经不调	126
子宫脱垂	127
痛经	129
盆腔炎	132
急性乳腺炎	136
更年期综合征	136

◎ 第七章 5分钟手足按摩消除男科常见病

早泄	140
阳痿	142
前列腺肥大	145
前列腺炎	146
男性不育	148

◎ 第八章 5分钟手足按摩消除五官科常见病

牙痛	152
耳鸣	154
慢性咽炎	156
鼻窦炎	158
慢性鼻炎	161
过敏性鼻炎	163
假性近视	165
口腔溃疡	167

◎ 第九章 5分钟手足按摩消除儿科常见病

小儿夜啼	170
小儿遗尿	172
小儿惊风	174
小儿厌食	176







第
一
章

5分钟手足按摩一点通

wufenzhong shouzuanmo yidiantong

