

对症治疗

【彩读养生馆9】



按摩

图典

◎无痛苦、无创痕、无副作用、天然、安全、健康、省钱的保健之道
◎10种常见按摩指法、20种常见疾病按摩疗法、65个人体反射区图解
打造一本永保健康的手足按摩经典之作

养生堂中医
保健课题组
编著

中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

对症治疗手足按摩图典/养生堂中医保健课题组编著.
北京:中国轻工业出版社,2008.1

(彩读养生馆)

ISBN 978-7-5019-6240-2

I.对… II.养… III.①手—按摩疗法(中医)—图谱
②足—按摩疗法(中医)—图谱 IV.R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第179143号

责任编辑:王恒中 王晓晨 责任终审:张乃束 装帧设计:刘金华 旭 晖
文字编辑:李 雪 卜 超 胡 杨 张秀丽 张海媛
美术编辑:穆 丽

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:北京市雅彩印刷有限责任公司

经 销:各地新华书店

版 次:2008年1月第1版第1次印刷

开 本:787×1092 1/16 印张:16

字 数:300千字

书 号:ISBN 978-7-5019-6240-2/TS·3631 定价:32.80元

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 010-85111729 传真:010-85111730

发行电话:010-85119845 65128898 传真:010-85113293

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70862S2X101ZBF

【彩读养生馆9】

对症治疗

手足

按摩

图典

养生堂中医
保健课题组

编著



中国轻工业出版社

《 目录 》

CONTENTS

上篇

足疗

右脚底反射区	10	左脚背反射区	14
左脚底反射区	11	右脚背反射区	15
足部生物全息对应图	12	足部骨骼名称图	16
脚内、外侧反射区图解	13		

第一章 认识足疗

走进足疗	20	按摩中和按摩后可能会产生的反应	35
到底什么叫足疗	20	按摩中	35
足疗的作用原理	21	按摩后	36
我能做足疗吗	23	有效足部护理与运动	38
足部按摩的注意事项	24	护理	38
按摩前的注意事项	24	运动	40
按摩工具的选择与使用	25	望足诊病	43
按摩的要领	26	从足色判断疾病	43
按摩的时间	26	从足形判断疾病	44
按摩的顺序和方向	28	从趾甲外形判断疾病	45
水分的补充	28	从足趾外形判断疾病	45
按摩的力度	29	从足弓外形判断疾病	46
展现你的按摩技巧	30	从整体外形判断疾病	47
按摩前的准备	30	从足部皮肤判断疾病	47
按摩手法巧使用	31	从足姿判断疾病	47
		从疼痛判断疾病	48
		从手感判断疾病	50

第二章 足部反射区定位及按摩

6大基本反射区	52	足内侧反射区	86
肾上腺反射区	52	颈椎反射区	86
腹腔神经丛反射区	53	甲状旁腺反射区	87
肾反射区	54	胸椎反射区	88
尿道反射区（阴道或阴茎）	55	腰椎反射区	89
输尿管反射区	56	骶椎反射区	90
膀胱反射区	57	子宫或前列腺反射区	91
足底反射区	58	内髌关节反射区	92
大脑反射区	58	内尾骨反射区	93
脑垂体反射区	59	内侧坐骨神经反射区	94
小脑、脑干反射区	60	足外侧反射区	95
三叉神经反射区	61	肩关节反射区	95
颈项反射区	62	肘关节反射区	96
额窦反射区	63	手臂反射区	97
耳反射区	64	膝关节反射区	98
眼反射区	65	下腹部反射区	99
斜方肌反射区	66	生殖腺反射区	100
肺、支气管反射区	67	外髌关节反射区	101
心反射区	68	外尾骨反射区	102
甲状腺反射区	69	外侧坐骨神经反射区	103
胃反射区	70	足背部反射区	104
胰反射区	71	上颌反射区	104
脾反射区	72	咽喉反射区	105
十二指肠反射区	73	气管和食道反射区	106
小肠反射区	74	下颌反射区	107
降结肠反射区	75	胸部淋巴腺反射区	108
乙状结肠和直肠反射区	76	内耳迷路反射区	109
横结肠反射区	77	扁桃体反射区	110
升结肠反射区	78	肩胛骨反射区	111
肛门反射区	79	横膈膜反射区	112
肝反射区	80	上、下身淋巴腺反射区	113
胆反射区	81	胸部反射区	114
盲肠和阑尾反射区	82	肋骨反射区	115
回盲瓣反射区	83	腹股沟反射区	116
生殖腺反射区	84		
鼻反射区	85		

第三章 三分钟足疗保健养生攻略

三分钟梳理你的呼吸系统

118

急性上呼吸道感染	118
慢性咽炎	119
支气管炎	120

三分钟梳理你的循环系统

121

高血压	121
中风	122
高脂血症	123

三分钟梳理你的消化系统

124

慢性胃炎	124
消化性溃疡	125
便秘	126

三分钟梳理你的生殖系统

127

痛经	127
更年期综合征	128
前列腺肥大	129

三分钟梳理你的代谢系统

130

糖尿病	130
甲亢	131
慢性肾炎	132

三分钟梳理你的神经系统

133

失眠	133
眩晕症	134
神经衰弱	135
提神醒脑	136

三分钟梳理你的运动系统

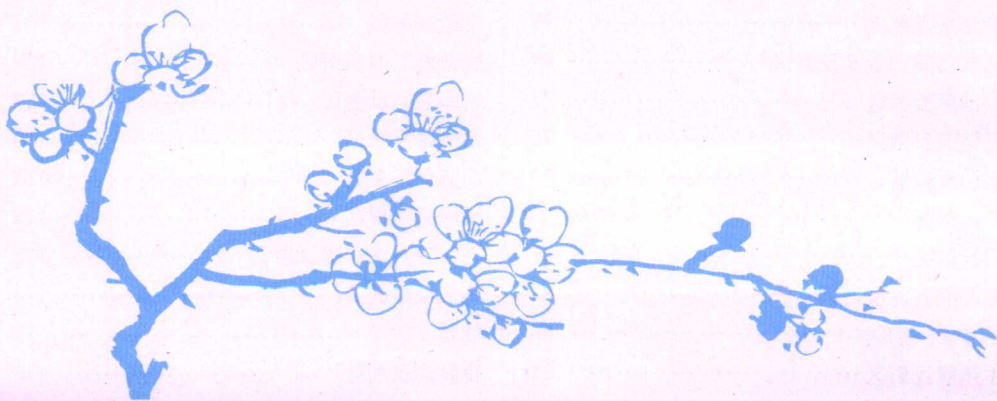
137

颈椎病	137
腰肌劳损	138
肩周炎	139

三分钟美容美体

140

肥胖	140
黄褐斑	141
美容养颜	142
脱发	143



下篇

手疗

左手全息对应图	146	手背生物全息对应图	152
右手全息对应图	147	手背侧穴位	153
左手手掌反射区	148	第2掌骨桡侧全息穴位	154
右手手掌反射区	149	手部及前臂正面穴位	155
左手手背反射区	150	手部骨骼构造	156
右手手背反射区	151		

第一章 手的宣言

手疗总说	158	点法	163
手部诊断与按摩的重要意义	158	推法	164
何谓手疗	160	压法	164
手部病理反射区原理	161	健康从护手开始	165
常用的手部按摩技巧	162	上肢以动为养	165
按法	162	按摩保健	165
掐法	162	梅花针护手	165
捻法	162	药物润手嫩肤	166
摇转法	162	手部卫生	166
擦法	163	通过运动达到护手的目的	166
拔伸法	163	手部按摩注意事项	172
搓揉法	163		

第二章 手穴探源

手部65个反射区	174	耳	175
大脑（头部）	174	内耳迷路	175
额窦	174	鼻	176
小脑、脑干	174	喉、气管	176
垂体	174	舌、口腔	176
三叉神经	175	扁桃体	176
眼	175	上、下颌	177

颈项	177	回盲瓣	184
斜方肌	177	升结肠	184
胸、乳房	177	横结肠	185
心脏	178	降结肠	185
肺、支气管	178	乙状结肠	185
膈、横膈膜	178	肛管、肛门	185
胆囊	179	直肠、肛门	186
头颈淋巴结	179	颈椎	186
肝	179	胸椎	186
上身淋巴结	180	腰椎	186
下身淋巴结	180	肋骨	187
脾	180	肩关节	187
胸腺淋巴结	180	骶骨	187
甲状腺	180	尾骨	187
甲状旁腺	180	肘关节	188
肾	181	髋关节	188
肾上腺	181	膝关节	188
膀胱	181	颈肩区	188
输尿管	181	胸腔呼吸器官区	189
腹腔神经丛	181	胃脾大肠区	189
卵巢、睾丸	182	血压区	189
前列腺、子宫、阴道、尿道	182	手部腧穴	190
食管、气管	182	手掌侧穴	190
腹股沟	182	手背侧穴	191
胃	183	手部第5掌骨尺侧全息穴位	194
胰腺	183	手针穴	195
十二指肠	183	手掌侧穴	195
小肠	183	手背侧穴	199
大肠	184		
盲肠、阑尾	184		

第三章 三分钟手疗保健养生攻略

三分钟梳理你的呼吸系统	206	三分钟梳理你的循环系统	209
提高呼吸质量	206	提高心脏搏动质量	209
改变呼吸状况	207	舒缓心脏紧张	210
驱除肺内垃圾	208	提高心脏的能量	211

三分钟梳理你的消化系统	212	失眠	223
安抚你的胃	212	头痛	224
增强胃的消化力	213	颈椎病	225
清凉胃脘	214	肩周炎	226
增强食欲	215	腰痛	227
		月经不调	228
三分钟梳理你的排泄系统	216	痛经	229
排除体内的毒素	216	更年期综合征	230
改变排泄状况	217	不孕	231
疏通你的排泄管	218	改善妊娠呕吐	232
		前列腺炎	233
三分钟梳理你的代谢系统	219	早泄	234
强化你的肝	219	性功能减退(阳痿)	235
		三分钟美容美体	236
三分钟调养疾病与缓解不适	220	减肥	236
高血压病	220	嫩肤	237
糖尿病	221	乌发	238
高脂血症	222	祛斑	239
		除痘	240

第四章 望手诊病

观手指	242	观指纹	251
指形辨认	242	观指甲	252
手指异变辨症	242	指甲的结构形态	252
		指甲诊病方法	252
观手掌	243	疾病符号的分布及其意义	253
手掌的形态	243	望半月甲	254
手掌的颜色	243	指甲异变知健康	254
观掌纹	244		
生命线	244		
智慧线	246		
感情线	247		
健康线	249		

上篇

足疗

所谓足疗，古人曰：“以其足修其身，借其道养其性。”古籍《五言真经》有云：“竹从叶上枯，人从脚上老，天天千步走，药铺不用找。”说明健康长寿始于脚的观念古已有之。如今非常流行的“脚底是第二心脏”的说法，其实不如“脚底是身体的全部”说得更正确。脚底集合了身体全部器官的反射区，一旦脚生病，则可影响全身健康。



『竹从叶上枯，人从脚上老，
天天千步走，药铺不用找。』

右脚底反射区

1. 头(脑)部

◎功效：头痛、脑充血、脑震荡愈后的后遗症、偏头痛、前头痛、顶心头痛、后头痛。

2. 额窦

◎功效：鼻窦炎、发烧、头痛、鼻塞。

3. 脑干、小脑

◎功效：高血压、失眠、头晕(不平衡感)、头重、肌肉紧张、肌腱关节复健。

4. 脑下垂体

◎功效：内分泌失调病变，如甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、脾、胰功能失调。

5. 颞叶(太阳穴)、三叉神经

◎功效：偏头痛、颜面神经麻痹、腮腺炎、耳疾、失眠。

6. 鼻腔

◎功效：鼻过敏、鼻蓄脓、鼻塞、鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉。

7. 颈项

◎功效：颈部酸痛、僵硬、扭拉伤害，高血压，血液循环不佳，落枕。

8. 眼睛

◎功效：眼睛疲劳、结膜炎、角膜炎、白内障、远视、近视、散光。

9. 耳朵

◎功效：重听、耳鸣、晕眩、中耳炎、外耳炎。

11. 斜方肌

◎功效：颈肩部酸痛、颈肩部僵硬。

12. 甲状腺

◎功效：甲状腺功能亢进或不足、心悸、肥胖、凸眼性甲状腺肿、神经性的症状。

14. 肺和支气管

◎功效：咳嗽、肺癌、支气管肺炎、气喘、肺气肿、胸闷。

18. 肝脏

◎功效：治疗肝炎、肝疼、黄疸、失眠、胆结石、肝斑、肝硬化、肝癌、深夜11点到翌日凌晨3点的失眠及肝功能失调引起的营养不良、疲劳。

19. 胆囊

◎功效：胆结石、黄疸病、消化不良、胆囊炎。

26. 盲肠(阑尾)

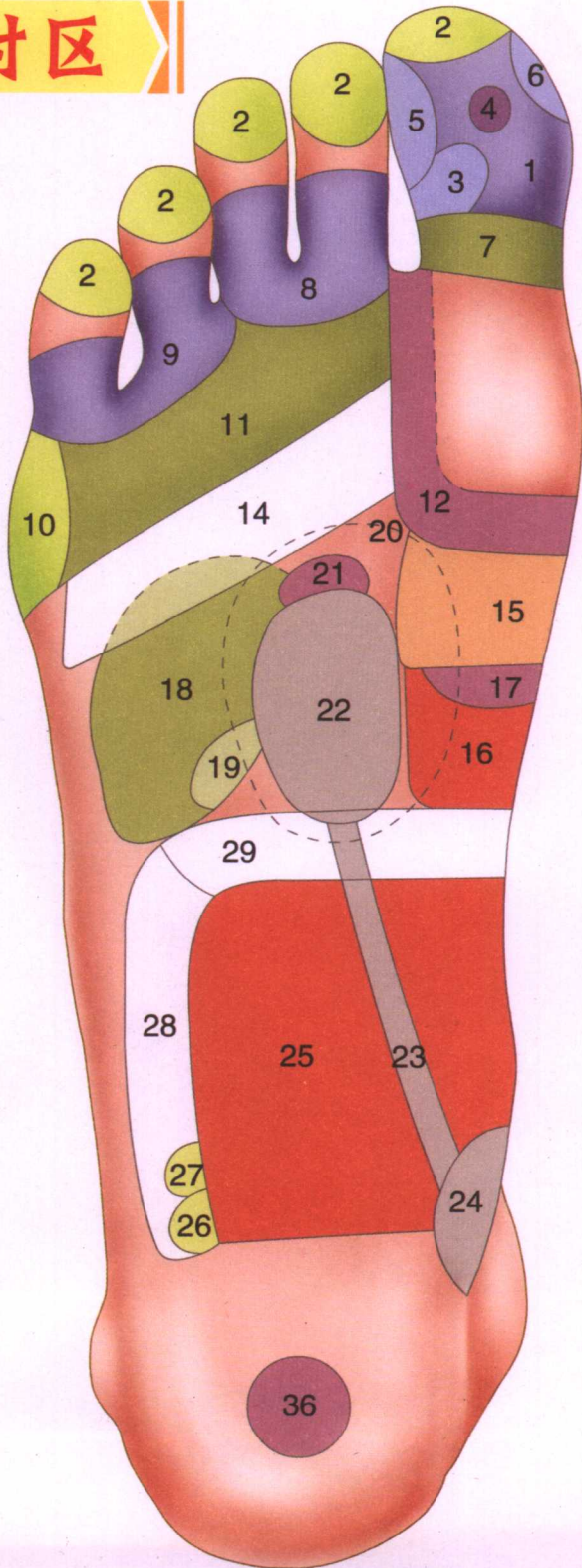
◎功效：下腹胀气、盲肠炎、促进盲肠功能。

27. 回盲瓣

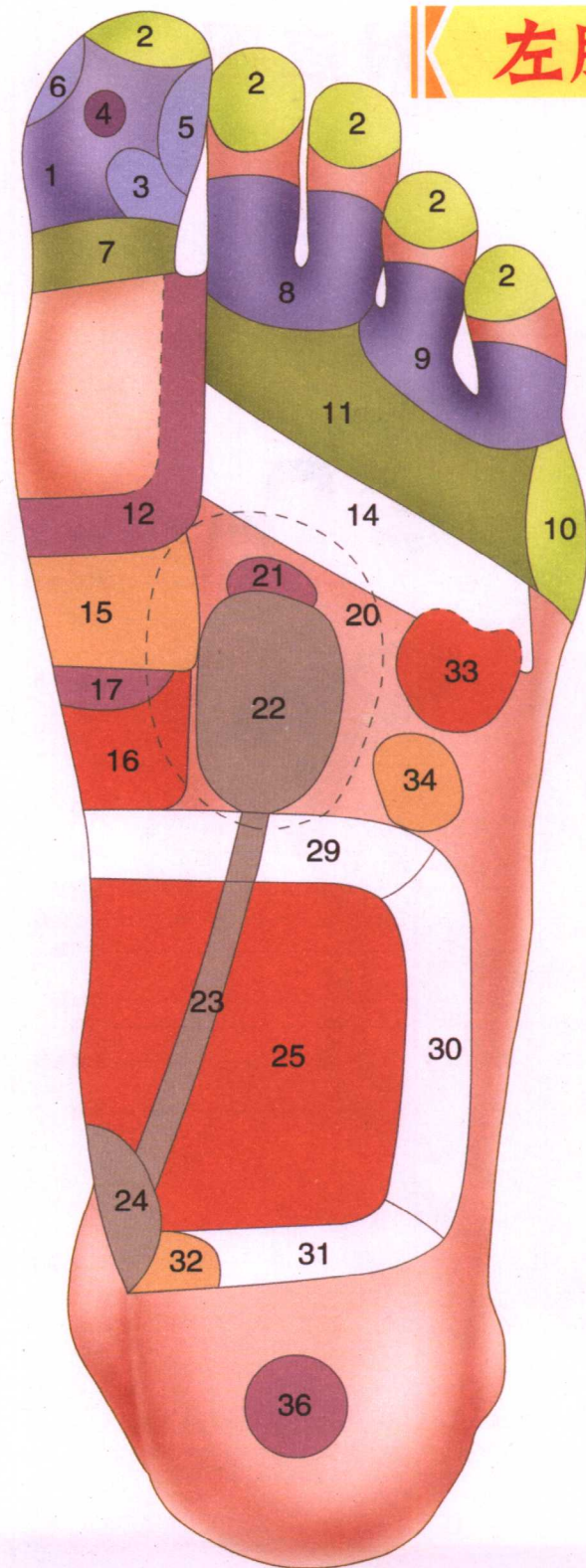
◎功效：促进回盲瓣控制大、小肠间的门户。

17. 升结肠

◎功效：便秘、腹泻、腹痛、肠炎。



左脚底反射区



15.胃部

◎功效：胃酸过多、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃胀气、胃痛、胃炎、消化不良。

16.十二指肠

◎功效：腹部饱胀、消化不良、十二指肠溃疡。

17.胰脏

◎功效：糖尿病、新陈代谢不佳、胰囊肿。

20.腹腔神经丛(太阳神经丛)

◎功效：神经性胃肠病症，如胀气、腹泻、胃肠紧张；气闷、焦虑、失眠、郁闷、压力大。

21.肾上腺

◎功效：心律不齐、昏厥、气喘、风湿病、关节炎，止痛消炎、增强免疫力。

22.肾脏

◎功效：肾功能不佳、动脉硬化、静脉曲张、风湿病、关节炎、湿疹、肾结石、尿毒症、肾脏病引起的浮肿。

23.输尿管

◎功效：排尿困难、输尿管结石及发炎、风湿病、关节炎、高血压、动脉硬化、下腹部刺痛、输尿管狭窄造成的肾积水。

24.膀胱

◎功效：肾及输尿管结石、膀胱炎、膀胱结石、尿道炎、高血压、动脉硬化。

25.小肠

◎功效：肠胃胀气、急性肠炎、腹泻、腹部闷痛、疲倦、紧张、脱发。

29.横结肠

◎功效：便秘、腹泻、腹痛、肠炎。

30.降结肠

◎功效：便秘、腹泻、腹痛、肠炎。

31.直肠

◎功效：便秘、直肠炎。

32.肛门

◎功效：便秘、直肠炎、痔疮(外痔)。

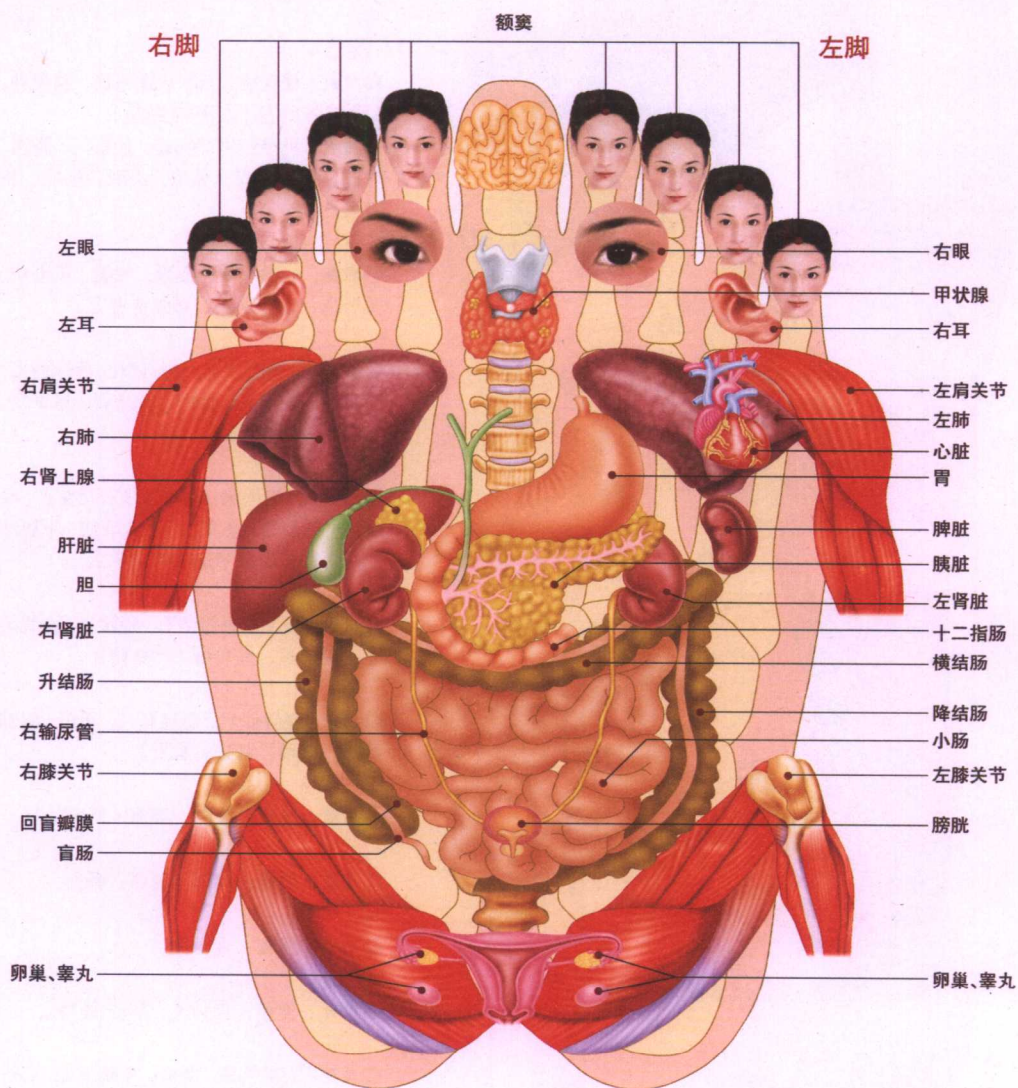
33.心脏

◎功效：心脏疼痛、刺痛、呼吸困难，心脏缺损，心力衰竭，心律不齐，对于高血压、中风病患的保健也有帮助。

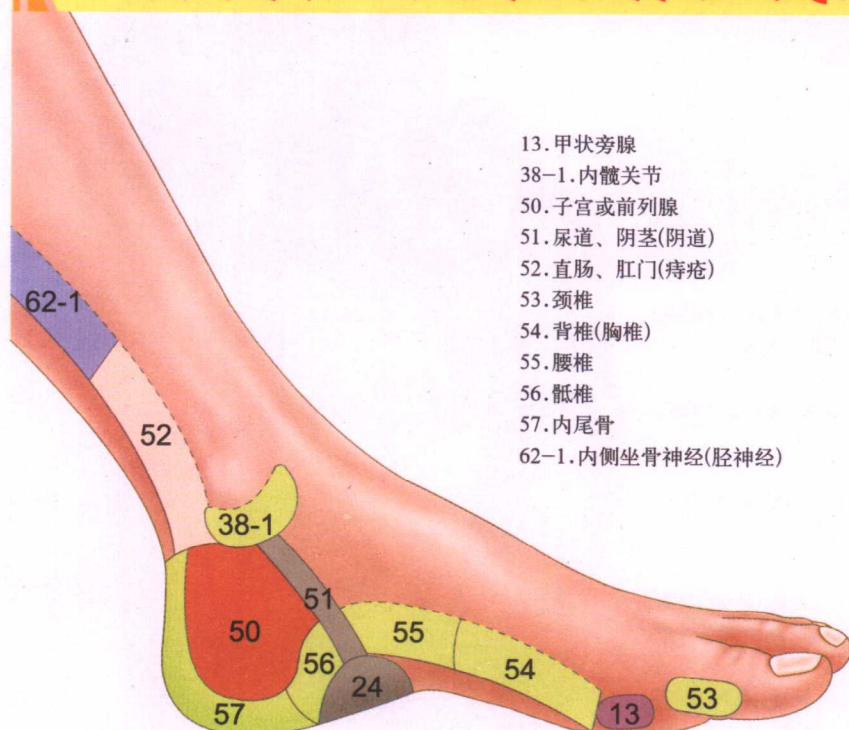
34.脾脏

◎功效：贫血、食欲不振、感冒、发炎、发烧、增加抵抗力。

足部生物全息对应图

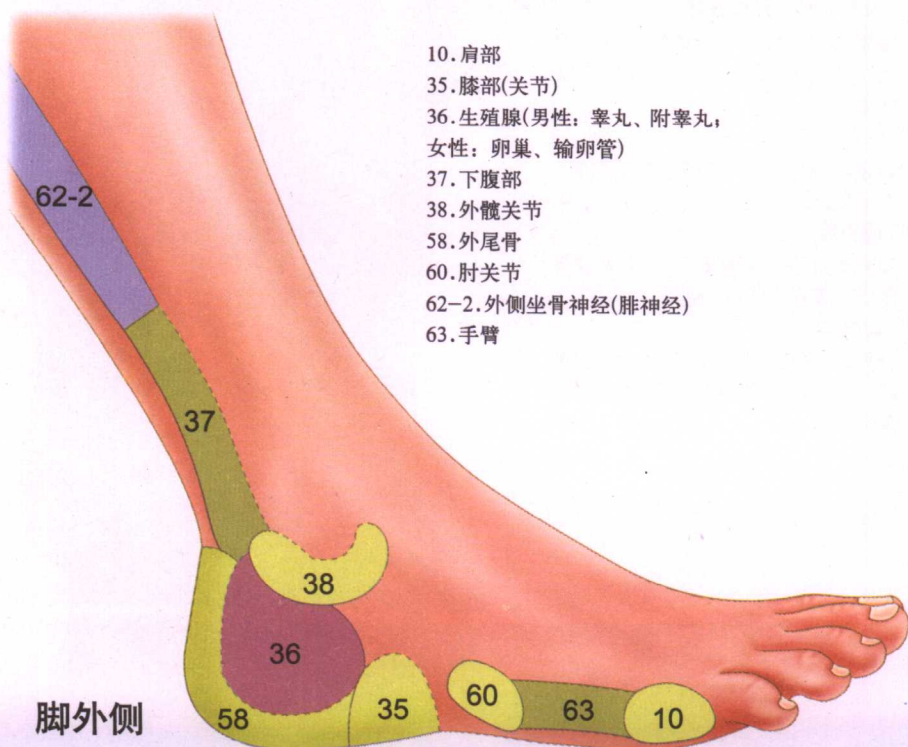


脚内、外侧反射区图解



- 13. 甲状腺
- 38-1. 内髌关节
- 50. 子宫或前列腺
- 51. 尿道、阴茎(阴道)
- 52. 直肠、肛门(痔疮)
- 53. 颈椎
- 54. 背椎(胸椎)
- 55. 腰椎
- 56. 骶椎
- 57. 内尾骨
- 62-1. 内侧坐骨神经(胫神经)

脚内侧



- 10. 肩部
- 35. 膝部(关节)
- 36. 生殖腺(男性: 睾丸、附睾丸, 女性: 卵巢、输卵管)
- 37. 下腹部
- 38. 外髌关节
- 58. 外尾骨
- 60. 肘关节
- 62-2. 外侧坐骨神经(腓神经)
- 63. 手臂

脚外侧

左脚背反射区

8. 眼睛

◎功效：眼睛疲劳、结膜炎、角膜炎、白内障、远视、近视、散光。

9. 耳朵

◎功效：重听、耳鸣、晕眩、中耳炎、外耳炎。

39. 上身淋巴腺

◎功效：各种发炎、发烧、囊肿、肌瘤、蜂窝性组织炎、流行性耳下腺炎。

40. 下身淋巴腺

◎功效：各种发炎、发烧、囊肿、肌瘤、蜂窝性组织炎、腿部水肿、踝部肿胀。

41. 胸部淋巴腺

◎功效：各种发炎、发烧、囊肿、肌瘤、乳房或胸部肿瘤、胸痛。

42. 内耳迷路(平衡器官)

◎功效：头晕、眼花、晕车、晕船、耳鸣、目眩、低血压、高血压、内耳机能耗损。

43. 胸腔、乳房

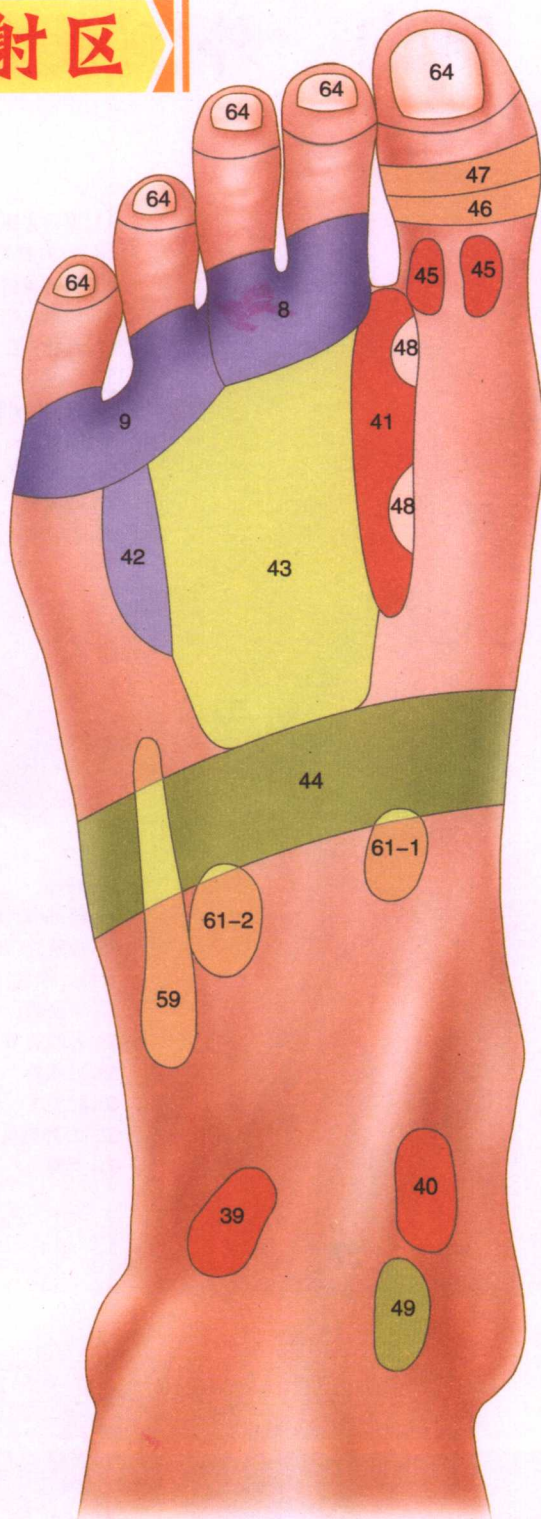
◎功效：胸腔气闷、乳房充血(经期前)、乳房囊肿、丰胸。

44. 横膈膜

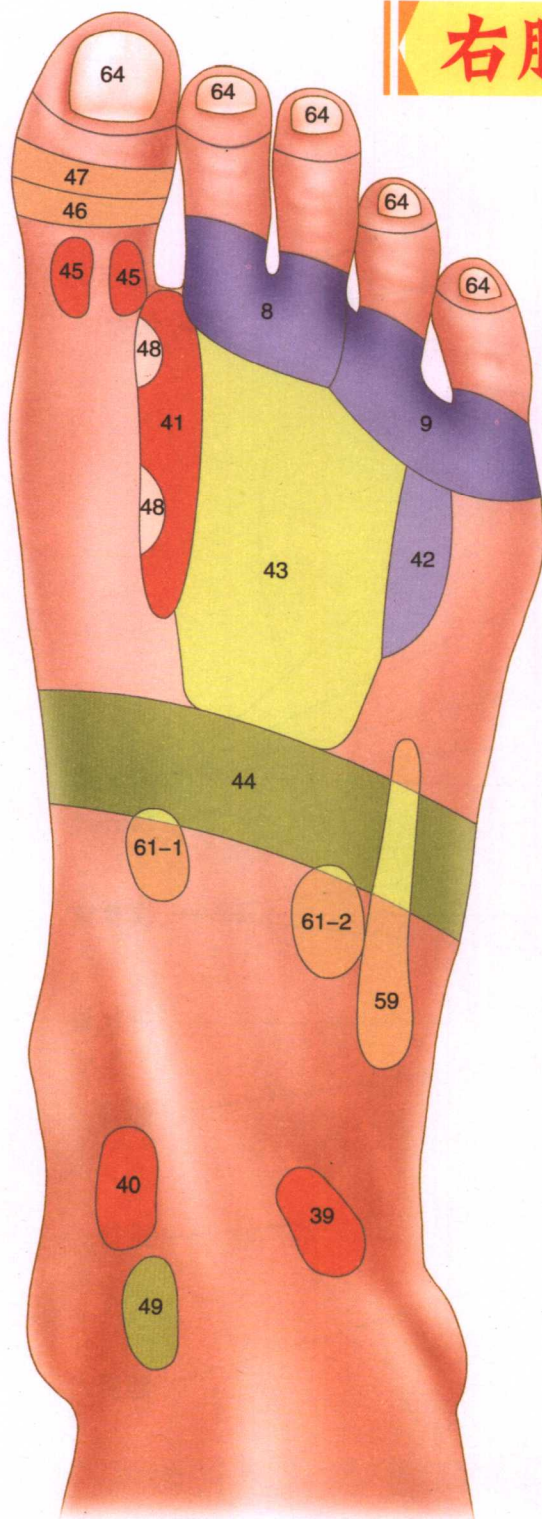
◎功效：打嗝、横膈膜不适引起的腹部胀气、腹痛、恶心、呕吐。

45. 扁桃体

◎功效：感冒、扁桃体疼痛、发炎与肿胀、喉咙痛、扁桃体引起的头痛、提高免疫力。



右脚背反射区



46. 下颌(牙)

◎功效：下颌发炎、感染及化脓，下颌关节炎，牙周病，牙痛，打鼾。

47. 上颌(牙)

◎功效：上颌发炎、感染及化脓，上颌关节炎，牙周病，牙痛。

48. 喉部、气管

◎功效：喉痛、气喘、咳嗽、气管炎、感冒、声音微弱或嘶哑。

49. 腹股沟

◎功效：生殖系统的各种病变、性无能、疝气、隐睾症、妇女不孕症。

59. 肩胛骨

◎功效：肩胛骨酸痛、五十肩、肩关节酸痛、背痛、手臂工作之职业病(如：美容美发业)。

61-1. 内侧肋骨

◎功效：肋骨的各种病变、胸闷、胸紧、肋膜炎。

61-2. 外侧肋骨

◎功效：肋骨的各种病变、胸闷、胸紧、肋膜炎、闪腰。

64. 脸部

◎功效：脸部皮肤不适、病变。