

# 手足

# 脊柱

# 按摩

# 使用图册

动手，捏捏耳，  
按按足，捶捶背，  
手到病除

二维码视频  
高清演示，  
手把手教你  
去病根的绝招

国医堂  
主任医师，  
北京中医药大学  
针灸推拿专业博士生导师  
李志刚 主编

视频版



扫一扫二维码  
心反射区  
视频同步学

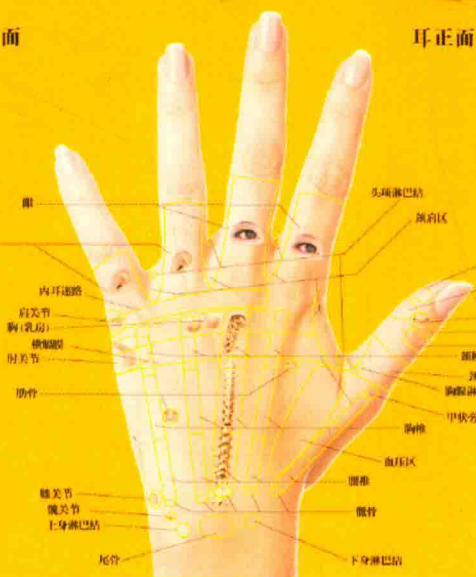


耳背面

耳正面



右足底



一看就懂，  
松找穴  
不出错

一学就会，  
随时保健  
会治病

传统疗法即学即用  
自我养生百病不侵

新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社

# 手耳足脊柱按摩 使用图册

## 视频版

北京中医药大学针灸推拿学院副院长

李志刚 主编



新疆人民出版社  
新疆人民卫生出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

手耳足脊柱按摩使用图册:视频版 /李志刚主编.  
——乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社, 2016. 4  
ISBN 978-7-5372-6127-2

I. ①手… II. ①李… III. ①手—按摩疗法(中医)—图解  
②耳—按摩疗法(中医)—图解③足—按摩疗法(中医)—图解  
④脊柱—按摩疗法(中医)—图解 IV. ①R244. 1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048932号

## 手耳足脊柱按摩使用图册: 视频版

SHOUERZU JIZHU ANMO SHIYONG TUCE : SHIPINBAN

|      |                                                         |
|------|---------------------------------------------------------|
| 出版发行 | 新疆人民出版總社<br>新疆人民卫生出版社                                   |
| 责任编辑 | 胡赛音                                                     |
| 摄影摄像 | 深圳市金版文化发展股份有限公司                                         |
| 策划编辑 | 深圳市金版文化发展股份有限公司                                         |
| 封面设计 | 深圳市金版文化发展股份有限公司                                         |
| 地 址  | 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号                                          |
| 电 话  | 0991-2824446                                            |
| 邮 编  | 830004                                                  |
| 网 址  | <a href="http://www.xjpsp.com">http://www.xjpsp.com</a> |
| 印 刷  | 深圳市雅佳图有限公司                                              |
| 经 销  | 全国新华书店                                                  |
| 开 本  | 889毫米×1194毫米 大16开                                       |
| 印 张  | 3.5                                                     |
| 字 数  | 50千字                                                    |
| 版 次  | 2016年4月第1版                                              |
| 印 次  | 2016年4月第1次印刷                                            |
| 定 价  | 19.80元                                                  |

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# CONTENTS

## 目录

手耳足脊柱按摩使用图册：视频版



### 观手诊病.....6

观手掌形态.....6

观手掌颜色.....6

观手指.....6

观指甲.....7

### 手掌反射区.....8

斜方肌反射区.....9

肺、支气管反射区.....9

心反射区.....9

乙状结肠反射区.....9

脾反射区.....9

降结肠反射区.....9

肛门反射区.....9

胃反射区.....9

肾反射区.....9

肾上腺反射区.....9

输尿管反射区.....11

腹腔神经丛反射区.....11

前列腺、子宫、阴道、尿道  
反射区.....11

膀胱反射区.....11

胃脾大肠区反射区.....11

升结肠反射区.....11

横结肠反射区.....11

直肠反射区.....11

胰腺反射区.....11

肝反射区.....11

十二指肠反射区.....13

胆囊反射区.....13

甲状腺反射区.....13

小肠反射区.....13

生殖腺反射区.....13

腹股沟反射区.....13

手部按摩禁忌.....13

### 手背反射区.....14

内耳迷路反射区.....15

颈椎反射区.....15

胸椎反射区.....15

腰椎反射区.....15

横膈膜反射区.....15

肩关节反射区.....15

血压区反射区.....15

髋关节反射区.....15

甲状旁腺反射区.....15

膝关节反射区.....17

尾骨反射区.....17

胸（乳房）反射区.....17

上身淋巴结反射区.....17

下身淋巴结反射区.....17

肘关节反射区.....17

上、下颌反射区.....17

三叉神经反射区.....17

小脑、脑干反射区.....17

### 手指反射区.....18

垂体反射区.....19

鼻反射区.....19

颈肩部反射区.....19

颈项反射区.....19

耳反射区.....19

额窦反射区.....19

扁桃体反射区.....19

大脑反射区.....19

眼反射区.....19

食管、气管反射区.....19

### 观耳诊病.....20

观耳的色泽.....20

观耳的形态.....20

耳部按摩禁忌.....21

五个部位捏出健康.....21

### 耳轮部反射区.....22

直肠反射区.....23

尿道反射区.....23

外生殖器反射区.....23

耳尖反射区.....23

耳中反射区.....23

结节反射区.....23

轮1反射区.....23

轮2反射区.....23

轮3反射区.....23

轮4反射区.....23

肛门反射区.....23

### 耳正面反射区.....24

颌反射区.....25

眼反射区.....25

面颊反射区.....25

扁桃体反射区.....25

内耳反射区.....25

牙反射区.....25



|              |    |
|--------------|----|
| 神门反射区.....   | 25 |
| 内生殖器反射区..... | 25 |
| 角窝上反射区.....  | 25 |
| 角窝中反射区.....  | 25 |
| 盆腔反射区.....   | 25 |
| 上屏反射区.....   | 27 |
| 外耳反射区.....   | 27 |
| 屏尖反射区.....   | 27 |
| 外鼻反射区.....   | 27 |
| 肾上腺反射区.....  | 27 |
| 下屏反射区.....   | 27 |
| 趾反射区.....    | 27 |
| 跟反射区.....    | 27 |
| 踝反射区.....    | 27 |
| 膝反射区.....    | 27 |
| 坐骨神经反射区..... | 27 |
| 髌反射区.....    | 29 |
| 交感反射区.....   | 29 |
| 臀反射区.....    | 29 |
| 腹反射区.....    | 29 |

|              |    |
|--------------|----|
| 腰骶椎反射区.....  | 29 |
| 胸反射区.....    | 29 |
| 胸椎反射区.....   | 29 |
| 颈椎反射区.....   | 29 |
| 颈反射区.....    | 29 |
| 枕反射区.....    | 29 |
| 颞反射区.....    | 29 |
| 屏间后反射区.....  | 30 |
| 额反射区.....    | 30 |
| 缘中反射区.....   | 30 |
| 脑干反射区.....   | 30 |
| 对屏尖反射区.....  | 30 |
| 皮质下反射区.....  | 30 |
| 胃反射区.....    | 30 |
| 肩反射区.....    | 30 |
| 大肠反射区.....   | 30 |
| 内分泌反射区.....  | 30 |
| 十二指肠反射区..... | 30 |
| 小肠反射区.....   | 31 |
| 肝反射区.....    | 31 |

|            |    |
|------------|----|
| 脾反射区.....  | 31 |
| 肺反射区.....  | 31 |
| 心反射区.....  | 31 |
| 三焦反射区..... | 31 |
| 气管反射区..... | 31 |
| 指反射区.....  | 31 |
| 腕反射区.....  | 31 |
| 肘反射区.....  | 31 |
| 锁骨反射区..... | 31 |

## 耳背反射区.....32

|             |    |
|-------------|----|
| 耳背脾反射区..... | 33 |
| 耳背肺反射区..... | 33 |
| 耳背心反射区..... | 33 |
| 耳背肝反射区..... | 33 |
| 耳背肾反射区..... | 33 |
| 上耳根反射区..... | 33 |
| 耳背沟反射区..... | 33 |
| 耳迷根反射区..... | 33 |
| 下耳根反射区..... | 33 |

## 观足诊病.....34

|             |    |
|-------------|----|
| 观足色.....    | 34 |
| 观足型.....    | 34 |
| 观足姿.....    | 34 |
| 观趾甲.....    | 35 |
| 足部按摩禁忌..... | 35 |

## 足背反射区.....36

|               |    |
|---------------|----|
| 胸（乳房）反射区..... | 37 |
| 胸部淋巴结反射区..... | 37 |
| 内耳迷路反射区.....  | 37 |
| 扁桃体反射区.....   | 37 |
| 上颌反射区.....    | 37 |

|                |    |
|----------------|----|
| 下颌反射区.....     | 37 |
| 肋骨反射区.....     | 37 |
| 上身淋巴结反射区.....  | 37 |
| 头及颈淋巴结反射区..... | 37 |
| 肩胛部反射区.....    | 37 |
| 下身淋巴结反射区.....  | 37 |

## 足趾反射区.....38

|               |    |
|---------------|----|
| 额窦反射区.....    | 39 |
| 脑垂体反射区.....   | 39 |
| 小脑及脑干反射区..... | 39 |
| 鼻反射区.....     | 39 |
| 大脑反射区.....    | 39 |

|              |    |
|--------------|----|
| 三叉神经反射区..... | 39 |
| 眼反射区.....    | 39 |
| 耳反射区.....    | 39 |
| 口腔、舌反射区..... | 39 |
| 颈项反射区.....   | 39 |

## 足掌反射区.....40

|               |    |
|---------------|----|
| 甲状腺反射区.....   | 41 |
| 甲状旁腺反射区.....  | 41 |
| 斜方肌反射区.....   | 41 |
| 胆囊反射区.....    | 41 |
| 肝反射区.....     | 41 |
| 肺及支气管反射区..... | 41 |





|                |    |
|----------------|----|
| 胰腺反射区.....     | 41 |
| 回盲瓣反射区 .....   | 41 |
| 升结肠反射区 .....   | 41 |
| 盲肠及阑尾反射区 ..... | 41 |
| 食管反射区.....     | 41 |
| 横结肠反射区 .....   | 43 |
| 生殖腺反射区 .....   | 43 |
| 十二指肠反射区 .....  | 43 |
| 胃反射区 .....     | 43 |
| 脾反射区 .....     | 43 |
| 肛门反射区.....     | 43 |
| 降结肠反射区 .....   | 43 |
| 乙状结肠及直肠反射区.... | 43 |
| 小肠反射区.....     | 43 |
| 心反射区 .....     | 43 |
| 腹腔神经丛反射区 ..... | 45 |

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| 膀胱反射区.....          | 45        |
| 肾反射区 .....          | 45        |
| 输尿管反射区 .....        | 45        |
| 肾上腺反射区 .....        | 45        |
| 股部反射区.....          | 45        |
| 上臂反射区.....          | 45        |
| 臀部反射区.....          | 45        |
| 足部按摩的基本顺序.....      | 45        |
| <b>足内侧反射区 .....</b> | <b>46</b> |
| 直肠反射区.....          | 47        |
| 胸椎反射区.....          | 47        |
| 腰椎反射区.....          | 47        |
| 腹股沟反射区 .....        | 47        |
| 尿道(阴茎、阴道)反射区 ..     | 47        |
| 颈椎反射区.....          | 47        |

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| 坐骨神经反射区 .....       | 47        |
| 内尾骨反射区 .....        | 47        |
| 髌关节反射区 .....        | 47        |
| 前列腺、子宫反射区.....      | 47        |
| <b>足外侧反射区 .....</b> | <b>48</b> |
| 下腹部反射区 .....        | 49        |
| 膝关节反射区 .....        | 49        |
| 肘关节反射区 .....        | 49        |
| 肩关节反射区 .....        | 49        |
| 外尾骨反射区 .....        | 49        |
| 睾丸(卵巢)反射区.....      | 49        |
| 足部反射区特点 .....       | 49        |

## 观脊柱诊病..... 50

|               |    |
|---------------|----|
| 正常脊柱形态 .....  | 50 |
| 按颈椎 .....     | 50 |
| 按胸椎 .....     | 50 |
| 按腰椎 .....     | 51 |
| 小步骤检查腰部 ..... | 51 |

## 脊柱常用穴位 .....

|           |    |
|-----------|----|
| 大椎穴 ..... | 53 |
| 腰阳关穴..... | 53 |
| 命门穴 ..... | 53 |
| 悬枢穴 ..... | 53 |
| 脊中穴 ..... | 53 |
| 中枢穴 ..... | 53 |

|           |    |
|-----------|----|
| 筋缩穴 ..... | 53 |
| 至阳穴 ..... | 53 |
| 灵台穴 ..... | 53 |
| 神道穴 ..... | 53 |
| 身柱穴 ..... | 54 |
| 陶道穴 ..... | 54 |
| 大杼穴 ..... | 54 |
| 风门穴 ..... | 54 |
| 肺俞穴 ..... | 54 |
| 厥阴俞穴..... | 54 |
| 心俞穴 ..... | 54 |
| 督俞穴 ..... | 54 |
| 膈俞穴 ..... | 54 |
| 肝俞穴 ..... | 54 |

|               |    |
|---------------|----|
| 胆俞穴 .....     | 55 |
| 脾俞穴 .....     | 55 |
| 胃俞穴 .....     | 55 |
| 三焦俞穴.....     | 55 |
| 肾俞穴 .....     | 55 |
| 气海俞穴.....     | 55 |
| 大肠俞穴.....     | 55 |
| 关元俞穴.....     | 55 |
| 小肠俞穴.....     | 55 |
| 膀胱俞穴.....     | 56 |
| 中膂俞穴.....     | 56 |
| 白环俞穴.....     | 56 |
| 八髎穴 .....     | 56 |
| 脊柱的养护方法 ..... | 56 |

# 手耳足脊柱按摩 使用图册

## 视频版

北京中医药大学针灸推拿学院副院长

李志刚 主编



新疆人民出版社  
新疆人民出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

手耳足脊柱按摩使用图册: 视频版 / 李志刚主编.  
——乌鲁木齐: 新疆人民卫生出版社, 2016. 4  
ISBN 978-7-5372-6127-2

I. ①手… II. ①李… III. ①手—按摩疗法 (中医)—图解  
②耳—按摩疗法 (中医)—图解③足—按摩疗法 (中医)—图解  
④脊柱—按摩疗法 (中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第048932号

## 手耳足脊柱按摩使用图册: 视频版

SHOUERZU JIZHU ANMO SHIYONG TUCE : SHIPINBAN

|      |                                                         |
|------|---------------------------------------------------------|
| 出版发行 | 新疆人民出版社<br>新疆人民卫生出版社                                    |
| 责任编辑 | 胡赛音                                                     |
| 摄影摄像 | 深圳市金版文化发展股份有限公司                                         |
| 策划编辑 | 深圳市金版文化发展股份有限公司                                         |
| 封面设计 | 深圳市金版文化发展股份有限公司                                         |
| 地 址  | 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号                                          |
| 电 话  | 0991-2824446                                            |
| 邮 编  | 830004                                                  |
| 网 址  | <a href="http://www.xjpsp.com">http://www.xjpsp.com</a> |
| 印 刷  | 深圳市雅佳图有限公司                                              |
| 经 销  | 全国新华书店                                                  |
| 开 本  | 889毫米×1194毫米 大16开                                       |
| 印 张  | 3.5                                                     |
| 字 数  | 50千字                                                    |
| 版 次  | 2016年4月第1版                                              |
| 印 次  | 2016年4月第1次印刷                                            |
| 定 价  | 19.80元                                                  |

【版权所有, 请勿翻印、转载】



# CONTENTS

## 目录

手耳足脊柱按摩使用图册：视频版



### 观手诊病.....6

观手掌形态.....6

观手掌颜色.....6

观手指.....6

观指甲.....7

### 手掌反射区.....8

斜方肌反射区.....9

肺、支气管反射区.....9

心反射区.....9

乙状结肠反射区.....9

脾反射区.....9

降结肠反射区.....9

肛门反射区.....9

胃反射区.....9

肾反射区.....9

肾上腺反射区.....9

输尿管反射区.....11

腹腔神经丛反射区.....11

前列腺、子宫、阴道、尿道  
反射区.....11

膀胱反射区.....11

胃脾大肠区反射区.....11

升结肠反射区.....11

横结肠反射区.....11

直肠反射区.....11

胰腺反射区.....11

肝反射区.....11

十二指肠反射区.....13

胆囊反射区.....13

甲状腺反射区.....13

小肠反射区.....13

生殖腺反射区.....13

腹股沟反射区.....13

手部按摩禁忌.....13

### 手背反射区.....14

内耳迷路反射区.....15

颈椎反射区.....15

胸椎反射区.....15

腰椎反射区.....15

横膈膜反射区.....15

肩关节反射区.....15

血压区反射区.....15

髋关节反射区.....15

甲状旁腺反射区.....15

膝关节反射区.....17

尾骨反射区.....17

胸（乳房）反射区.....17

上身淋巴结反射区.....17

下身淋巴结反射区.....17

肘关节反射区.....17

上、下颌反射区.....17

三叉神经反射区.....17

小脑、脑干反射区.....17

### 手指反射区.....18

垂体反射区.....19

鼻反射区.....19

颈肩部反射区.....19

颈项反射区.....19

耳反射区.....19

额窦反射区.....19

扁桃体反射区.....19

大脑反射区.....19

眼反射区.....19

食管、气管反射区.....19

### 观耳诊病.....20

观耳的色泽.....20

观耳的形态.....20

耳部按摩禁忌.....21

五个部位捏出健康.....21

### 耳轮部反射区.....22

直肠反射区.....23

尿道反射区.....23

外生殖器反射区.....23

耳尖反射区.....23

耳中反射区.....23

结节反射区.....23

轮1反射区.....23

轮2反射区.....23

轮3反射区.....23

轮4反射区.....23

肛门反射区.....23

### 耳正面反射区.....24

颌反射区.....25

眼反射区.....25

面颊反射区.....25

扁桃体反射区.....25

内耳反射区.....25

牙反射区.....25



|                |                |                     |
|----------------|----------------|---------------------|
| 神门反射区.....25   | 腰骶椎反射区.....29  | 脾反射区.....31         |
| 内生殖器反射区.....25 | 胸反射区.....29    | 肺反射区.....31         |
| 角窝上反射区.....25  | 胸椎反射区.....29   | 心反射区.....31         |
| 角窝中反射区.....25  | 颈椎反射区.....29   | 三焦反射区.....31        |
| 盆腔反射区.....25   | 颈反射区.....29    | 气管反射区.....31        |
| 上屏反射区.....27   | 枕反射区.....29    | 指反射区.....31         |
| 外耳反射区.....27   | 颞反射区.....29    | 腕反射区.....31         |
| 屏尖反射区.....27   | 屏间后反射区.....30  | 肘反射区.....31         |
| 外鼻反射区.....27   | 额反射区.....30    | 锁骨反射区.....31        |
| 肾上腺反射区.....27  | 缘中反射区.....30   | <b>耳背反射区.....32</b> |
| 下屏反射区.....27   | 脑干反射区.....30   | 耳背脾反射区.....33       |
| 趾反射区.....27    | 对屏尖反射区.....30  | 耳背肺反射区.....33       |
| 跟反射区.....27    | 皮质下反射区.....30  | 耳背心反射区.....33       |
| 踝反射区.....27    | 胃反射区.....30    | 耳背肝反射区.....33       |
| 膝反射区.....27    | 肩反射区.....30    | 耳背肾反射区.....33       |
| 坐骨神经反射区.....27 | 大肠反射区.....30   | 上耳根反射区.....33       |
| 髌反射区.....29    | 内分泌反射区.....30  | 耳背沟反射区.....33       |
| 交感反射区.....29   | 十二指肠反射区.....30 | 耳迷根反射区.....33       |
| 臀反射区.....29    | 小肠反射区.....31   | 下耳根反射区.....33       |
| 腹反射区.....29    | 肝反射区.....31    |                     |

## 观足诊病.....34

|                     |
|---------------------|
| 观足色.....34          |
| 观足型.....34          |
| 观足姿.....34          |
| 观趾甲.....35          |
| 足部按摩禁忌.....35       |
| <b>足背反射区.....36</b> |
| 胸（乳房）反射区.....37     |
| 胸部淋巴结反射区.....37     |
| 内耳迷路反射区.....37      |
| 扁桃体反射区.....37       |
| 上颌反射区.....37        |

|                     |
|---------------------|
| 下颌反射区.....37        |
| 肋骨反射区.....37        |
| 上身淋巴结反射区.....37     |
| 头及颈淋巴结反射区.....37    |
| 肩胛部反射区.....37       |
| 下身淋巴结反射区.....37     |
| <b>足趾反射区.....38</b> |
| 额窦反射区.....39        |
| 脑垂体反射区.....39       |
| 小脑及脑干反射区.....39     |
| 鼻反射区.....39         |
| 大脑反射区.....39        |

|                     |
|---------------------|
| 三叉神经反射区.....39      |
| 眼反射区.....39         |
| 耳反射区.....39         |
| 口腔、舌反射区.....39      |
| 颈项反射区.....39        |
| <b>足掌反射区.....40</b> |
| 甲状腺反射区.....41       |
| 甲状旁腺反射区.....41      |
| 斜方肌反射区.....41       |
| 胆囊反射区.....41        |
| 肝反射区.....41         |
| 肺及支气管反射区.....41     |





|                |    |
|----------------|----|
| 胰腺反射区.....     | 41 |
| 回盲瓣反射区 .....   | 41 |
| 升结肠反射区 .....   | 41 |
| 盲肠及阑尾反射区 ..... | 41 |
| 食管反射区.....     | 41 |
| 横结肠反射区 .....   | 43 |
| 生殖腺反射区 .....   | 43 |
| 十二指肠反射区 .....  | 43 |
| 胃反射区.....      | 43 |
| 脾反射区.....      | 43 |
| 肛门反射区.....     | 43 |
| 降结肠反射区 .....   | 43 |
| 乙状结肠及直肠反射区.... | 43 |
| 小肠反射区.....     | 43 |
| 心反射区.....      | 43 |
| 腹腔神经丛反射区 ..... | 45 |

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| 膀胱反射区.....          | 45        |
| 肾反射区 .....          | 45        |
| 输尿管反射区 .....        | 45        |
| 肾上腺反射区 .....        | 45        |
| 股部反射区.....          | 45        |
| 上臂反射区.....          | 45        |
| 臀部反射区.....          | 45        |
| 足部按摩的基本顺序.....      | 45        |
| <b>足内侧反射区 .....</b> | <b>46</b> |
| 直肠反射区.....          | 47        |
| 胸椎反射区.....          | 47        |
| 腰椎反射区.....          | 47        |
| 腹股沟反射区 .....        | 47        |
| 尿道(阴茎、阴道)反射区 ..     | 47        |
| 颈椎反射区.....          | 47        |

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| 坐骨神经反射区 .....       | 47        |
| 内尾骨反射区 .....        | 47        |
| 髋关节反射区 .....        | 47        |
| 前列腺、子宫反射区.....      | 47        |
| <b>足外侧反射区 .....</b> | <b>48</b> |
| 下腹部反射区 .....        | 49        |
| 膝关节反射区 .....        | 49        |
| 肘关节反射区 .....        | 49        |
| 肩关节反射区 .....        | 49        |
| 外尾骨反射区 .....        | 49        |
| 睾丸(卵巢)反射区.....      | 49        |
| 足部反射区特点 .....       | 49        |

## 观脊柱诊病.....50

|               |    |
|---------------|----|
| 正常脊柱形态 .....  | 50 |
| 按颈椎 .....     | 50 |
| 按胸椎 .....     | 50 |
| 按腰椎 .....     | 51 |
| 小步骤检查腰部 ..... | 51 |

## 脊柱常用穴位 .....

|           |    |
|-----------|----|
| 大椎穴 ..... | 53 |
| 腰阳关穴..... | 53 |
| 命门穴 ..... | 53 |
| 悬枢穴 ..... | 53 |
| 脊中穴 ..... | 53 |
| 中枢穴 ..... | 53 |

|           |    |
|-----------|----|
| 筋缩穴 ..... | 53 |
| 至阳穴 ..... | 53 |
| 灵台穴 ..... | 53 |
| 神道穴 ..... | 53 |
| 身柱穴 ..... | 54 |
| 陶道穴 ..... | 54 |
| 大杼穴 ..... | 54 |
| 风门穴 ..... | 54 |
| 肺俞穴 ..... | 54 |
| 厥阴俞穴..... | 54 |
| 心俞穴 ..... | 54 |
| 督俞穴 ..... | 54 |
| 膈俞穴 ..... | 54 |
| 肝俞穴 ..... | 54 |

|               |    |
|---------------|----|
| 胆俞穴 .....     | 55 |
| 脾俞穴 .....     | 55 |
| 胃俞穴 .....     | 55 |
| 三焦俞穴.....     | 55 |
| 肾俞穴 .....     | 55 |
| 气海俞穴.....     | 55 |
| 大肠俞穴.....     | 55 |
| 关元俞穴.....     | 55 |
| 小肠俞穴.....     | 55 |
| 膀胱俞穴.....     | 56 |
| 中膂俞穴.....     | 56 |
| 白环俞穴.....     | 56 |
| 八髎穴 .....     | 56 |
| 脊柱的养护方法 ..... | 56 |

# 观手诊病

## ◎观手掌形态

健康的手掌肌肉富有弹性，大小鱼际厚薄适中，手掌实而有力。

- 手掌肌肉弹性差，多容易疲劳，精力欠佳。
- 手掌软薄无力，多精力衰退，体弱多病。
- 手掌硬直而瘦者，提示可能患有脾胃疾患，多为消化系统功能减退的征象。

●大鱼际处青筋鼓起，则表示脾胃虚寒，易患泄泻。若是急性腹泻，则青筋鼓起更为明显。

- 大小鱼际太过臃厚，提示可能患有高脂血症。



## ◎观手掌颜色

健康的双手皮肤光泽、红润，掌纹清晰不杂乱。

- 掌色苍白，青筋暴露且指端发凉，常见于感冒引发的肺部疾病。

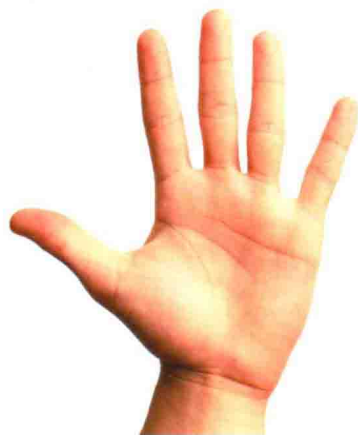
- 手掌面呈黄色，多表示有肝胆方面的疾病，或贫血、脾虚等。

●手掌面呈紫色，多为瘀血表现，若紫色出现在劳宫穴处，多提示有冠心病、动脉硬化、糖尿病等。

- 手掌面呈红色，多有口臭、咽干、多食善饥等内热证。

●大鱼际丘上部的颜色发红，多见于上呼吸道炎症，如急性咽喉炎、扁桃体炎、支气管炎、口腔溃疡等。

- 小鱼际处发红、色深者称之为肝掌，多数是肝硬化的表现。



## ◎观手指

### 一、拇指与疾病

拇指与先天脑发育有关，可体现意志力，一般以长而健壮为佳。

拇指肿胀如鼓槌状，多易患先天性心脏病或支气管扩张等胸部疾病。

拇指节较短，过于坚硬不易弯曲，多见于高血压、头痛、心脏病及中风患者。

拇指过于薄弱，有弯曲现象，易出现神经衰弱、头痛、失眠、纳差等症状。

拇指第一节较短，过于坚硬，不易弯曲，易患中风、头痛及心脏疾病。心理学家发现：拇指若过于粗壮，则脾气暴躁；拇指若过于薄弱，则柔弱胆小。

### 二、食指与疾病

食指偏曲，指间有漏缝，苍白瘦弱，容易劳累、萎靡不振，提示肝脏机能较差，易患消化系统疾病，第一节两侧露有青筋，提示肝脏排毒不畅，第二节可提示肝脏表面变化，指肚部位可提示双目视力状况。



### 三、中指与疾病

中指一般以圆长健壮为佳，指型直而不偏曲，大多心脏机能好，元气旺盛，精神饱满而少病。

中指苍白细弱，提示心脏机能较差，造血功能欠佳。

中指偏曲，指间漏缝，提示循环系统功能较差，还会影响肠道功能。

中指的三个指节不对称，第二节特别长，提示钙质吸收功能较差，易患骨骼、牙齿方面的疾病。

### 四、无名指与疾病

无名指又称“药指”，以圆秀为佳，指型直不曲，指节圆润有力，指节纹清爽为佳。无名指与人的整体健康状况有关，大多提示肾脏和生殖系统功能的强弱。

无名指太长，易因生活不规律而影响身体健康。

无名指太短，多提示元气太虚、精神不振。

无名指的第一节与性功能强弱有关，过于粗壮易内分泌失调、性功能亢进。

### 五、小指与疾病

小指以指关节长短相对称，直而不偏曲为佳，与生育机能强弱有关，主要反映消化系统功能。

小指短小，提示生育机能弱，肾气不足，易患头晕、耳鸣、腰酸腿痛等病，女性多为子宫小或月经不调，男性多为性功能较弱。

小指苍白细小且瘦弱，易患肠道疾病，出现消化不良或排便不畅。

## ◎观指甲

身体强壮的年轻人，指甲的生长速度很快，而且富有弹性，颜色红润亮泽。

●指甲短小，且已呈现暗红色，则患上心脏病、脑血栓、脑出血的概率很大。

●在指甲上，半月甲的颜色以乳白色为最佳。如果发青，则表示呼吸系统有问题，容易患上心血管疾患。若完全看不到半月甲，大多有贫血或神经衰弱的症状。

●指甲上有横纹，表明有肠胃炎、结肠炎等肠胃疾病。

●指甲偏白，多见于营养不良或贫血患者。

●指甲呈青紫色或有瘀血点，多见于冠心病、心绞痛患者。

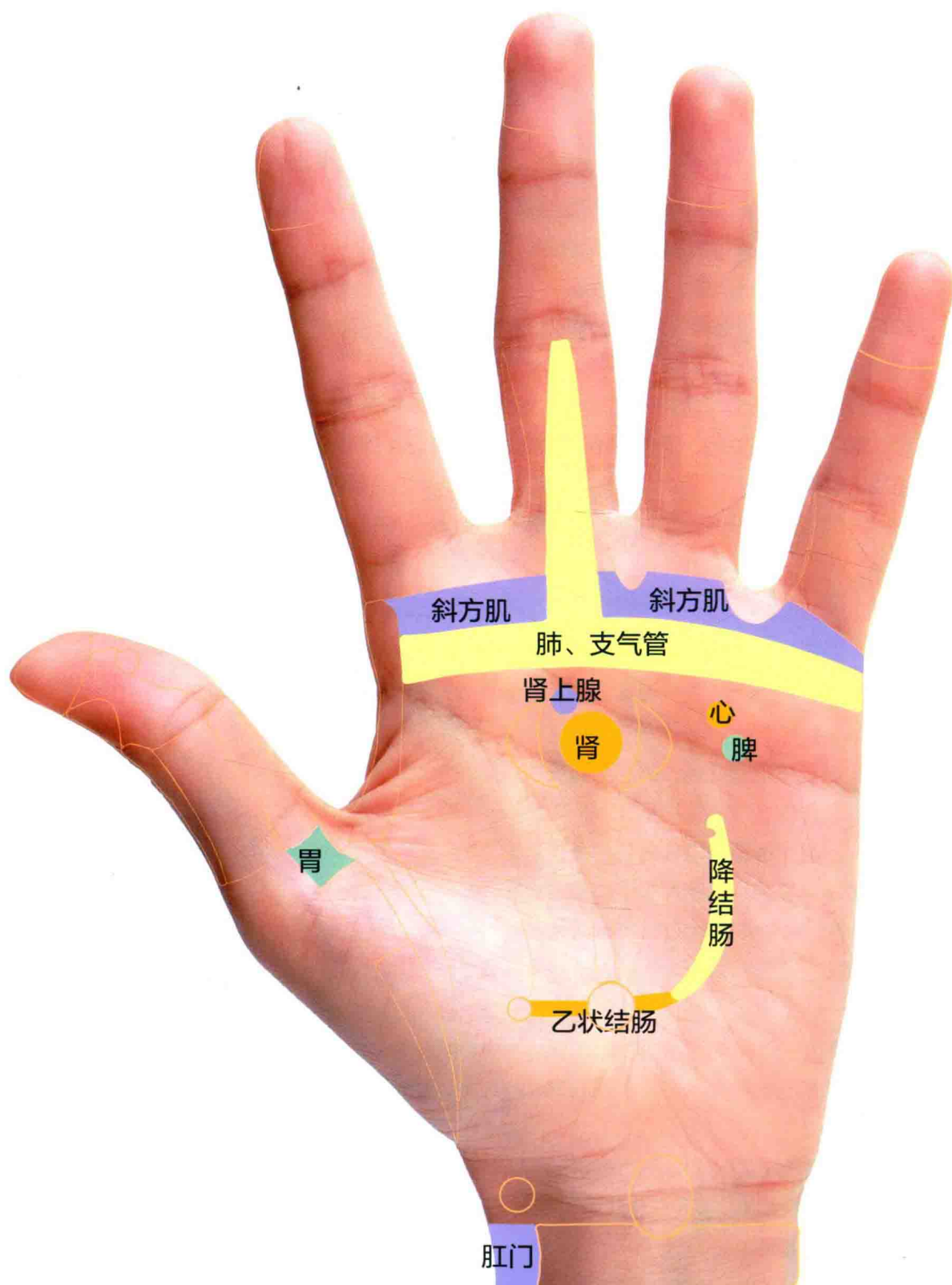
●指甲，尤其是拇指和食指的指甲呈浅黑色，说明消化系统有问题。

●指甲硬脆容易出现裂痕，多见于甲状腺功能低下、维生素A缺乏、B族维生素缺乏等症，也有可能患有肺气肿或缺铁性贫血等病症。

●指甲灰暗、黑滞，多表示该患者肾功能不全。

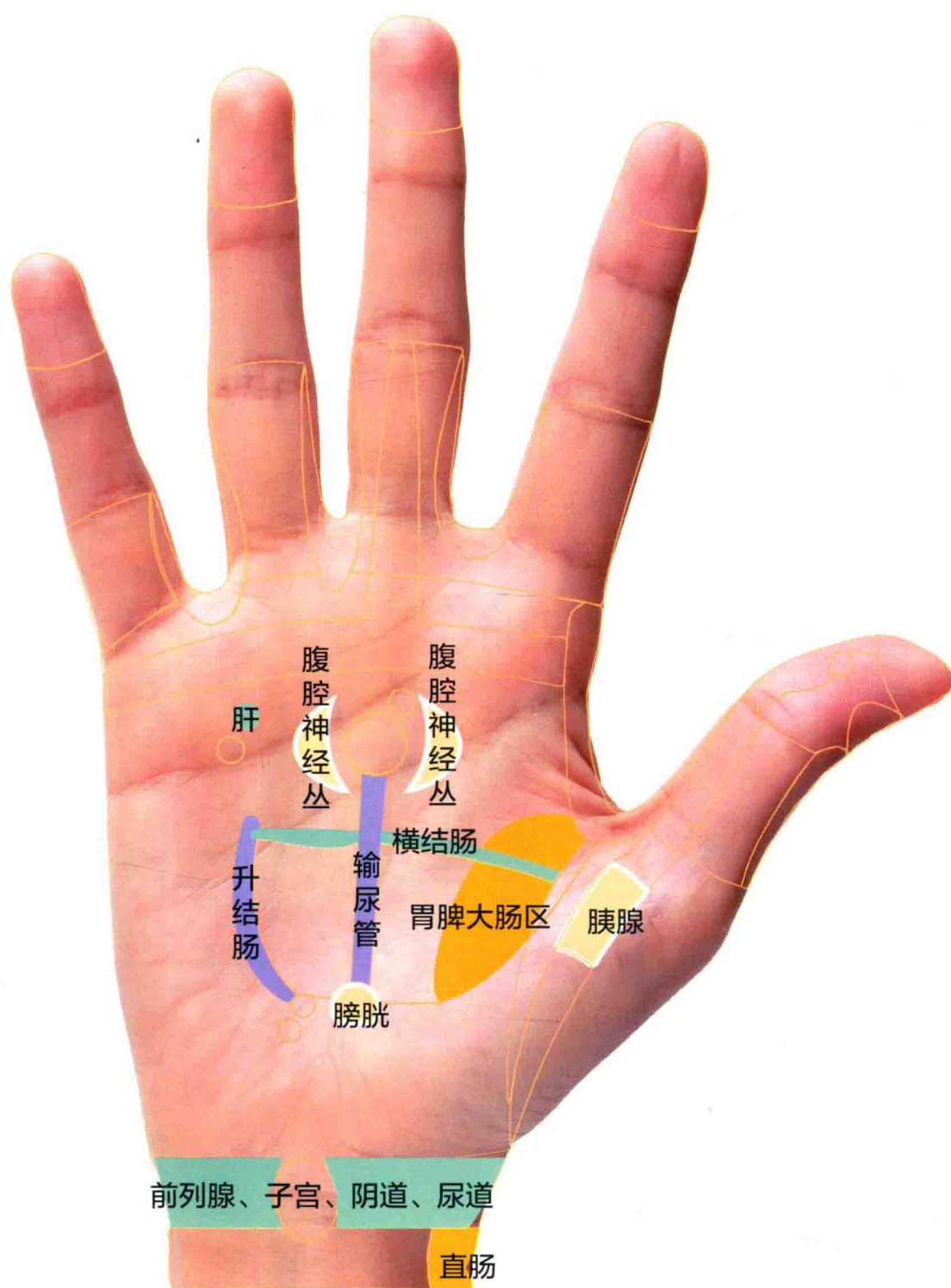


# 手掌反射区





| 反射区      | 二维码                                                                                 | 科学定位                                                            | 功效           | 主治                   |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|
| 斜方肌反射区   |    | 斜方肌反射区位于双手掌侧面，眼反射区和耳反射区下方，呈横带状区域                                | 舒经活络         | 颈肩背部疼痛、颈椎病、落枕        |
| 肺、支气管反射区 |    | 肺反射区位于双手掌侧，横跨第二、第三、第四、第五掌骨，靠近掌指关节区域。支气管反射区位于中指第三节指骨，中指根部为反射区敏感点 | 散风活络<br>止咳化痰 | 肺炎、支气管炎、肺气肿、胸闷       |
| 心反射区     |    | 心反射区位于左手尺侧，手掌及手背第四、第五掌骨之间，近掌骨头处                                 | 理气止痛<br>强心通脉 | 心绞痛、心悸、胸闷、胸痛、高血压、低血压 |
| 乙状结肠反射区  |    | 乙状结肠反射区位于左手掌侧，第五掌骨底与钩骨交界的腕掌关节处至第一、第二掌骨结合部的带状区域                  | 理气和胃<br>通经活络 | 腹胀、便秘、直肠炎、脱肛         |
| 脾反射区     |   | 脾反射区位于左手掌侧第四、第五掌骨间（中段远端），横膈膜反射区与横结肠反射区之间                        | 助阳健脾<br>通调肠气 | 消化不良、发热、炎症、贫血        |
| 降结肠反射区   |  | 降结肠反射区位于左手掌侧，平虎口水平，第四、第五掌骨之间至腕骨的带状区域                            | 调肠胃<br>固肾气   | 腹胀、腹泻、便秘、肠炎          |
| 肛门反射区    |  | 肛门反射区位于左手掌侧，第二腕掌关节处                                             | 解痉止痛<br>利尿通淋 | 便秘、便血、脱肛、痔疮          |
| 胃反射区     |  | 胃反射区位于双手第一掌骨体远端                                                 | 理气和胃<br>通经活络 | 胃痛、胃胀、呕吐、急慢性胃炎       |
| 肾反射区     |  | 肾反射区位于双手的中央区域，第三掌骨中点，相当于劳宫穴的位置                                  | 补肾强腰<br>通利二便 | 肾炎、腰痛、高血压、浮肿         |
| 肾上腺反射区   |  | 肾上腺反射区位于双手掌面第二、第三掌骨之间，距离第二、第三掌骨头1.5~2厘米处                        | 清热通络         | 头晕、高血压、手掌多汗、肾上腺皮质不全症 |





| 反射区             | 二维码                                                                                 | 科学定位                                                                | 功效           | 主治                    |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|
| 输尿管反射区          |    | 输尿管反射区位于双手掌中部，肾反射区与膀胱反射区之间的带状区域                                     | 清利三焦<br>通便利腑 | 输尿管炎、输尿管结石、高血压、泌尿系统感染 |
| 腹腔神经丛反射区        |    | 腹腔神经丛反射区位于双手掌掌心第二、第三掌骨及第三、第四掌骨之间，肾反射区的两侧                            | 调经统血<br>健脾回阳 | 胃肠功能紊乱、腹胀、更年期综合征、失眠   |
| 前列腺、子宫、阴道、尿道反射区 |    | 前列腺、子宫、阴道、尿道反射区位于双手掌侧腕横纹中点两侧的带状区域                                   | 益气固肾<br>消肿利尿 | 子宫内膜炎、阴道炎、白带异常、尿路感染   |
| 膀胱反射区           |    | 膀胱反射区位于手掌下方，大小鱼际交接处的凹陷中，其下为头状骨骨面                                    | 活血通络<br>消肿止痛 | 膀胱炎、尿道炎、尿潴留、高血压、膀胱结石  |
| 胃脾大肠区反射区        |    | 胃脾大肠区反射区位于手掌面，第一、第二掌骨之间的椭圆形区域处                                      | 健脾利湿<br>散寒止痛 | 腹痛、腹胀、腹泻、肠炎、便秘        |
| 升结肠反射区          |  | 升结肠反射区位于右手掌侧，第四、第五掌骨之间，腕掌关节结合部的盲肠及阑尾、回盲瓣反射区至第四、第五掌骨体中部，约平虎口水平之间的带状区 | 调肠胃<br>消积滞   | 腹胀、腹泻、腹痛、便秘           |
| 横结肠反射区          |  | 横结肠反射区位于右手掌面升结肠反射区上端与虎口之间的带状区域；左手掌侧与右手相对应的区域，其尺侧接降结肠反射区             | 调理肠胃<br>利水消肿 | 腹胀、腹泻、便秘、结肠炎          |
| 直肠反射区           |  | 直肠反射区位于双上肢前臂桡侧远端约三横指的带状区域                                           | 通调肠气         | 便秘、脱肛、痔疮、肠炎           |
| 胰腺反射区           |  | 胰腺反射区位于双手胃反射区与十二指肠反射区之间，第一掌骨体中部的区域                                  | 生发胃气<br>燥化脾湿 | 消化不良、胰腺炎、糖尿病          |
| 肝反射区            |  | 肝反射区位于右手的掌面，第四、第五掌骨体中点之间近掌骨头处                                       | 养肝明目         | 肝炎、肝硬化、腹痛、眼病          |