

对症手足

全新
升级版

按摩全书

卫生部中日友好医院针灸科主治医师
北京中医药大学针灸学博士

刘乃刚/主编

古人养生不离手足，安全省钱，不留老毛病

附赠

耳部反射区
挂图

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



凤凰出版传媒集团
汉竹编著
健康爱家系列

汉竹·健康爱家系列

对症手足 按摩全书

全新升级版

刘乃刚 主 编
汉 竹 编 著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

对症手足按摩全书：全新升级版 / 刘乃刚主编. -- 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2015.4

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-2417-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 285837 号



对症手足按摩全书：全新升级版

主 编	刘乃刚
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特邀 编 辑	徐 艳 王末琪 段亚珍
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编：210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	715mm × 868mm 1/12
印 张	16
字 数	70千字
版 次	2015年4月第1版
印 次	2015年4月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-2417-1
定 价	39.80元(附赠耳部反射区挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

心脑血管系统健康自测表.....	20
呼吸系统健康自测表.....	22
肝、胆健康自测表.....	24
消化系统健康自测表.....	26
泌尿生殖系统健康自测表.....	28
神经系统健康自测表.....	30
手、足部按摩常用手法.....	32
手、足部简易取穴方法.....	33

壹

足部反射区及穴位详解

足部反射区

大脑反射区

当仁不让的头部“保健区”..... 36

额窦反射区

治头痛感冒的“祛风区”..... 36

小脑、脑干反射区

消除头晕头疼的“聪明区”..... 36

垂体反射区

治内分泌失调的“调理区”..... 36

三叉神经反射区

常按该区防头痛..... 37

鼻反射区

减轻各种鼻炎症状..... 37

眼反射区

治各种眼病的“护眼区”..... 37

耳反射区

大拇指推按治耳鸣..... 37

内耳迷路反射区

食指推按降血压..... 38

颈项反射区

睡个好觉治落枕..... 38

颈椎反射区

颈椎从此好轻松..... 38

肩关节反射区

一按见效的“护肩区”..... 38

肩胛骨反射区

肩部疾病的好助手..... 39

斜方肌反射区

消除上肢疲劳..... 39

胸椎反射区

一按就灵的“止痛区”..... 39

腰椎反射区

治腰痛的“祛风区”..... 39

骶椎反射区

护骶椎保健康..... 40

尾骨反射区

保护尾骨不受伤..... 40

上、下颌反射区

口腔溃疡不再有..... 40

肘关节反射区

消除各种肘部疾病..... 40

腕关节反射区

治各种腕部疾病..... 41

胸（乳房）反射区

防治胸胁胀痛的“顺气区”..... 41

肋骨反射区

指腹推按护肋骨..... 41

膝关节反射区

关节炎找它来调治..... 41

髋关节反射区

两胯无力按此区..... 42

横膈膜反射区

随身携带的止嗝药..... 42

腹股沟反射区

小腹胀痛不再愁..... 42

下腹部反射区

腹部问题要找它..... 42

坐骨神经反射区

治坐骨神经痛有良效..... 43

腹腔神经丛反射区

胸闷腹胀去无影..... 43

喉、气管反射区

治疗哮喘最简便..... 43

食管反射区

一剂健胃良药..... 43

肺和支气管反射区

治支气管炎的“消炎区”..... 44

心反射区

缓解心悸胸闷的“宽心区”..... 44

肝反射区

人体“养肝区”..... 44

胆囊反射区

消除胆囊炎的“壮胆区”..... 44

脾反射区

足部健脾良方..... 45

胃反射区

治胃部疾病的灵丹妙药..... 45

十二指肠反射区

增强食欲有奇效..... 45

胰反射区

治疗胰腺炎的能手..... 45

小肠反射区

急慢性肠炎不再烦..... 46

盲肠阑尾反射区

治阑尾炎的“调理区”..... 46

回盲瓣反射区

助你增强胃动力..... 46

升结肠反射区

顽固便秘就找它..... 46

横结肠反射区

巧治腹泻腹胀腹痛..... 47

降结肠反射区

肠胃不适的“调节区”..... 47

直肠及乙状结肠反射区

肠炎、便秘都能治..... 47

肛门反射区

消除痔疮带来的难言之隐..... 47

直肠、肛门反射区

直肠炎的烦恼不再来..... 48

生殖腺反射区

快速解决痛经问题..... 48

前列腺或子宫反射区

生殖疾病的尴尬不再有..... 48

尿道和阴道反射区

抗尿道感染的“功臣”..... 48

肾上腺反射区

拇指按压治哮喘..... 49

肾反射区

肾虚人士的最好补药..... 49

输尿管反射区

治疗各种输尿管病症..... 49

膀胱反射区

泌尿疾病找它治..... 49

甲状腺反射区

大拇指推按治“甲亢”..... 50

甲状旁腺反射区

癫痫发作时的“急救区”..... 50

扁桃体反射区

快速根治扁桃体炎..... 50

失眠点反射区

治失眠头痛的“安神区”..... 50

胸部淋巴结反射区

有效缓解各种炎症..... 51

颈部淋巴结反射区

治疗“甲亢”的好助手..... 51

上身淋巴结反射区

体虚之人的温补药之一..... 51

下身淋巴结反射区

体虚之人的温补药之二..... 51

足部穴位

梁丘穴

治急性胃痛..... 52

犊鼻穴

主治膝盖酸痛..... 52

足三里穴

长寿第一要穴..... 52

上巨虚穴

调肠胃、通经络..... 52

下巨虚穴

消除腹部胀气..... 53

丰隆穴

祛痰就找丰隆穴..... 53

解溪穴

治脚部扭伤..... 53

内庭穴

治口臭、口腔溃疡..... 53

厉兑穴

改善多梦、噩梦..... 54

公孙穴

治疗女性月经过多..... 54

商丘穴

补肺健脾大穴..... 54

三阴交穴

妇科病的首选..... 54



地机穴		仆参穴		丘墟穴	
糖尿病必选穴.....	55	足跟不再痛.....	56	嗓子发炎找丘墟.....	58
阴陵泉穴		涌泉穴		足临泣穴	
月经不调的万灵丹.....	55	人体的第二长寿穴.....	57	治膝关节肿痛.....	58
血海穴		然谷穴		地五会穴	
能治皮肤瘙痒.....	55	解除失眠之苦.....	57	防治胆囊炎.....	59
委中穴		太溪穴		大敦穴	
治腰背部疾病.....	55	大补肾脏.....	57	疏肝理气最有用.....	59
承筋穴		水泉穴		行间穴	
缓解疲劳.....	56	可治疗膀胱炎.....	57	消褪黑眼圈.....	59
承山穴		照海穴		太冲穴	
治疗小腿抽筋.....	56	治失眠特效穴.....	58	滋养肝脏要穴.....	59
昆仑穴		悬钟穴			
治急性腰扭伤.....	56	降血压效果好.....	58		

贰

手部反射区及穴位详解

手部反射区

大脑反射区	
缓解头晕头疼.....	62
额窦反射区	
治鼻窦炎的良药.....	62
小脑、脑干反射区	
辅助治疗脑震荡.....	62
垂体反射区	
内分泌系统的“司令官”.....	62
鼻反射区	
鼻部疾病的大药田.....	63

三叉神经反射区

三叉神经的“保护区”.....	63
-----------------	----

内耳迷路反射区

大拇指推按治头晕.....	63
---------------	----

喉、气管反射区

手部的“快速止咳药”.....	63
-----------------	----

舌反射区

口腔溃疡不再来.....	64
--------------	----

扁桃体反射区

专治扁桃体炎.....	64
-------------	----

上、下颌反射区

防治各种口腔疾病.....	64
---------------	----

胸、乳房反射区

各种胸部病症都找它.....	64
----------------	----

横膈膜反射区

快速止嗝有奇效.....	65
--------------	----

颈项反射区

不再受落枕困扰.....	65
--------------	----

斜方肌反射区

肩颈疼痛不再烦.....	65
--------------	----

眼反射区

随时可按的眼“保健区”.....	65
------------------	----

耳反射区

耳部保健找此区.....	66
--------------	----



甲状腺反射区

除躁安眠的“保养区” 66

甲状旁腺反射区

防治痉挛效果好 66

肩关节反射区

肩周疾病无处躲 66

肘关节反射区

让双臂活力满满 67

髋关节反射区

髋关节疾病按此区 67

膝关节反射区

膝部关节的“保健区” 67

颈肩区反射区

治肩部疾病的止痛药 67

血压区反射区

降压升压都找它 68

肺、支气管反射区

支气管炎的治疗方 68

心反射区

手部的“安神养心区” 68

肝反射区

专治肝胆疾病 68

胆囊反射区

轻松防治胆结石 69

肾上腺反射区

治头晕降血压 69

肾反射区

手部的“滋阴补肾区” 69

膀胱反射区

降低膀胱炎的病发率 69

输尿管反射区

输尿管疾患的“专治区” 70

生殖腺反射区

增强性功能 70

前列腺、子宫、阴道、尿道反射区

主治各种生殖疾病 70

腹股沟反射区

小腹胀痛不易发 70

胰腺反射区

糖尿病患者的“调理区” 71

食管、气管反射区

人体食道的“通畅区” 71

胃反射区

治胃酸有妙招 71

十二指肠反射区

消化不良就找它 71

小肠反射区

急慢性肠炎不再复发 72

盲肠、阑尾反射区

大拇指掐揉治阑尾炎 72

回盲瓣反射区

腹胀腹痛不再怕 72

升结肠反射区

治腹泻腹痛要区之一 72

横结肠反射区

治腹泻腹痛要区之二 73

降结肠反射区

治腹泻腹痛要区之三 73

乙状结肠反射区

常按可消除腹痛 73

肛管反射区

治疗痔疮有奇效 73

肛门反射区

轻松摆脱便秘烦恼 74

胸腔呼吸器官区反射区

让自己畅快地呼吸.....74

胃脾大肠区反射区

增强人体的脾胃功能.....74

脾反射区

增食欲养气血.....74

腹腔神经丛反射区

缓解更年期综合征.....75

胸腺淋巴结反射区

增强人体免疫力.....75

头颈淋巴结反射区

甲状腺肿大不再怕.....75

下身淋巴结反射区

人体自身的“退烧药”.....75

上身淋巴结反射区

祛除炎症囊肿的“消炎药”.....76

脊柱反射区

随手护脊柱.....76

颈椎反射区

随时随地护颈椎.....76

胸椎反射区

胸椎疾病的“止痛片”.....76

腰椎反射区

腰部疾病找它来治疗.....77

骶骨反射区

护骶骨保健康.....77

尾骨反射区

常掐按护尾骨.....77

肋骨反射区

两肋有力远离病痛.....77

手部穴位

尺泽穴

治疗肘臂疼痛.....78

孔最穴

急性出血按孔最.....78

列缺穴

治风燥咳嗽.....78

鱼际穴

常按可定喘.....78

少商穴

治嗓子痛效果好.....79

太渊穴

治手腕疼痛.....79

三间穴

主治咽喉肿痛.....79

合谷穴

专治面口疾病.....79

阳溪穴

缓解头痛、耳鸣.....80

手三里穴

主治上肢酸痛.....80

曲池穴

缓解关节疼痛.....80

少海穴

顽固腰痛找少海.....80

神门穴

治心慌治失眠.....81

少冲穴

对付心烦气躁.....81

后溪穴

防治急性腰疼.....81

养老穴

明目保健要穴.....81

内关穴

治心悸心绞痛.....82

大陵穴

治各种头疼.....82

劳宫穴

改善双手冰凉.....82

中冲穴

缓解心烦气躁.....82

关冲穴

治咽喉痛、晕车.....83

外关穴

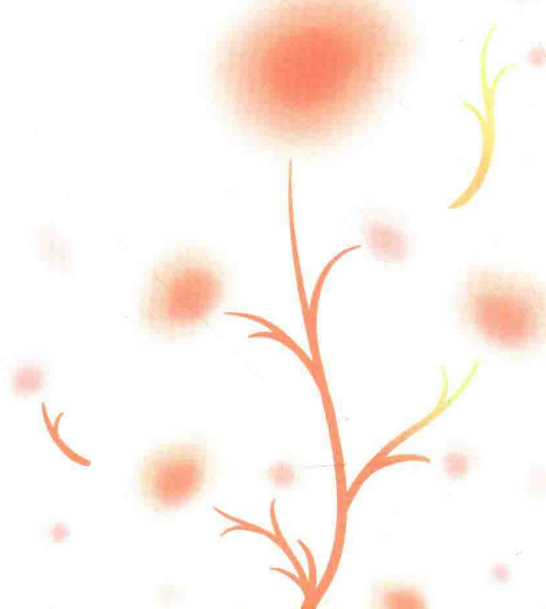
疏风解表要穴.....83

支沟穴

轻松治便秘.....83

会宗穴

有助于温通经脉.....83



叁

看图按摩巧治病

中老年常见病

高血压	86
高脂血症	88
糖尿病	90
冠心病	92
哮喘	94
更年期综合征	96
动脉硬化	98

中风后遗症	100
-------------	-----

脂肪肝	101
-----------	-----

内科病症

感冒	102
咳嗽	104
头痛	106
偏头痛	107
胃痛	108
腹泻	110

便秘	112
----------	-----

消化不良	113
------------	-----

慢性肠炎	114
------------	-----

十二指肠溃疡	116
--------------	-----

胃下垂	118
-----------	-----

甲状腺功能亢进	120
---------------	-----

面神经麻痹	121
-------------	-----

心悸	122
----------	-----

胸闷	124
----------	-----





外科病症

颈椎病	126
落枕	128
肩周炎	130
腰椎间盘突出	132
类风湿性关节炎	133
坐骨神经痛	134
急性腰扭伤	136
小腿抽筋	138
膝关节炎	140
网球肘	141
腕管综合征	142

五官科病症

牙痛	144
口臭	146
口腔溃疡	148
鼻炎	150
慢性咽炎	152
近视	153
耳鸣	154

皮肤科病症

痤疮	156
黄褐斑	158
湿疹	160
神经性皮炎	162
荨麻疹	163
皮肤瘙痒	164
带状疱疹	166

妇科病症

月经不调	168
痛经	170
慢性盆腔炎	171
阴道炎	172
乳腺增生	173

男科病症

阳痿	174
前列腺问题	176
遗精	177
尿频	178
性欲减退	179

日常保健按摩

养心安神	180
调和脾胃	182
疏肝解郁	184
益肾固本	186

附录：手、足部反射区及穴位索引 / 188



汉竹·健康爱家系列

对症手足 按摩全书

全新升级版

刘乃刚 主 编
汉 竹 编 著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

对症手足
按摩全书
全新升级版



前言

一个人的时候，是不是很多穴位按不到？

常用的反射区是不是还找得不准确？

能通过反射区了解身体健康状况吗？

能通过简单的手足按摩就达到治病的效果吗？

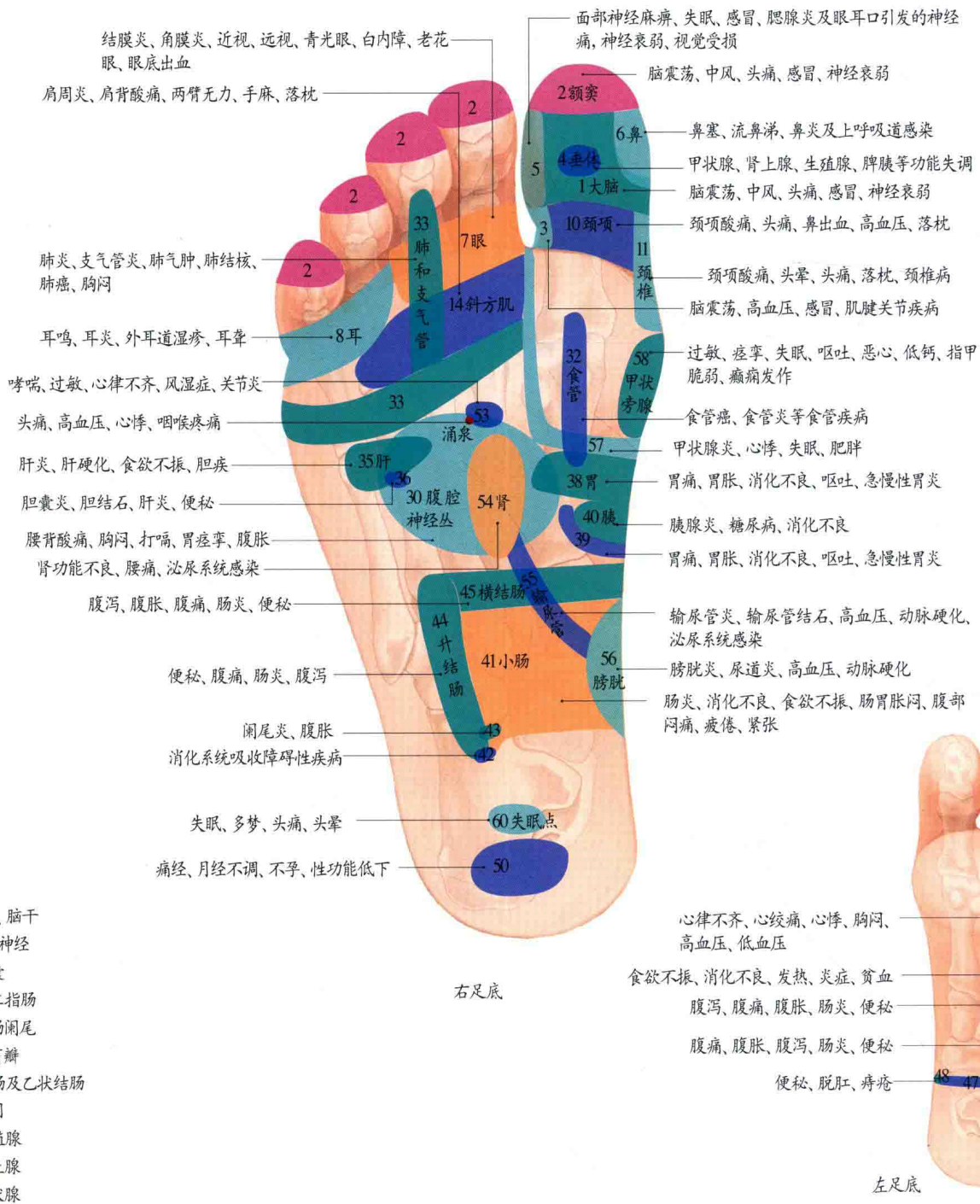
本书作者刘乃刚多年从事腧穴研究，对手足的反射区和要穴进行了归纳总结，使穴位和反射区祛病更精准，手法更有针对性，增强疗效，轻松解决常见问题。

本书几乎涵盖手足上的最常用反射区和要穴，并详细介绍了找穴方法和穴位功用，在目录上就能看出来，如同一部手足穴位的大辞典，很快就能从目录里面搜寻出与自身相关的小问题。对症按一按，不适就能有所好转。

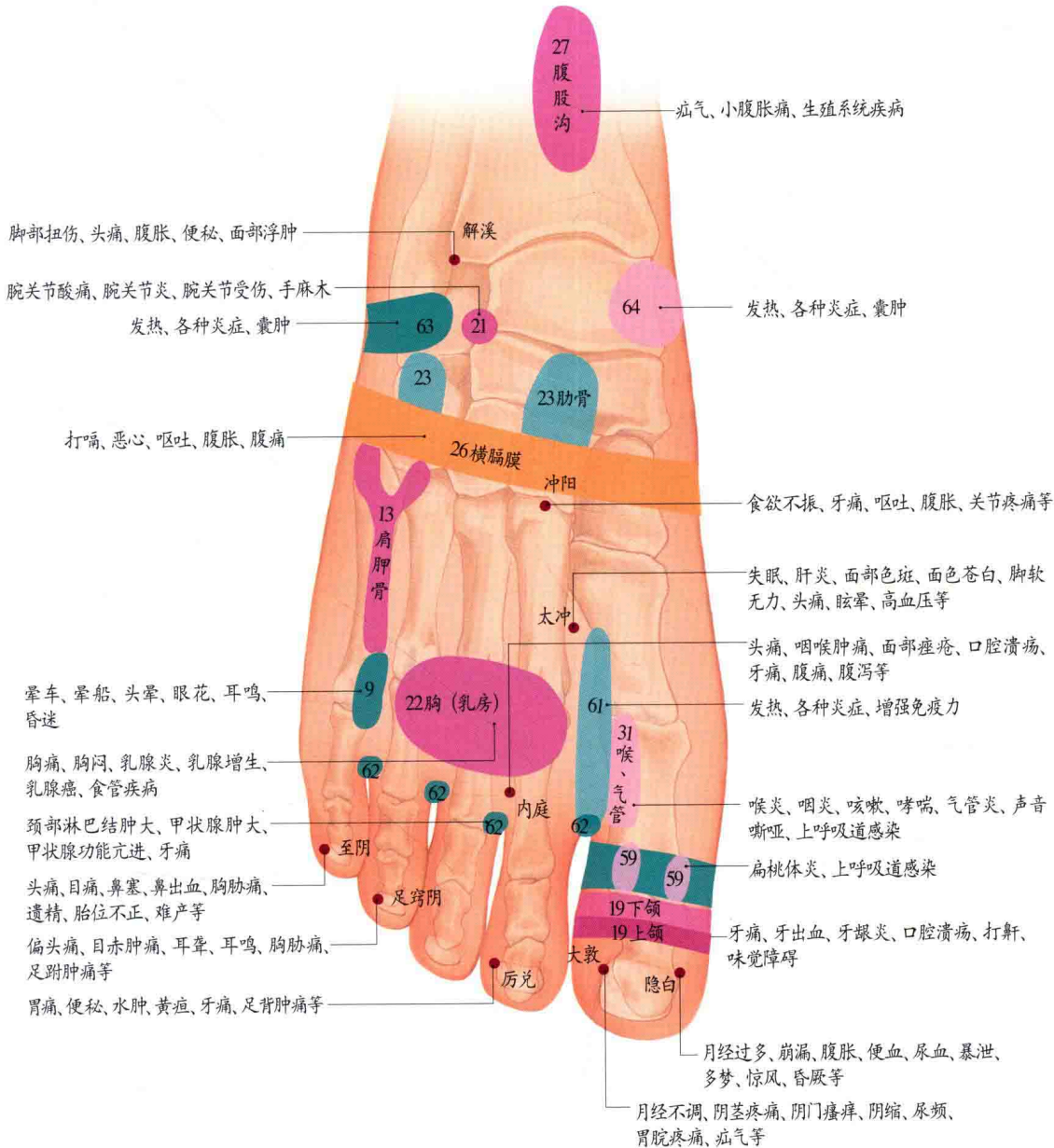
这本书最大的特点就是不仅介绍了手足反射区及穴位，还收录了常见病对症按摩治疗方法，方法比较多，便于读者进行选择，实用性比较强。并且有图有文，色彩丰富，看起来醒目，还不累。

手足反射区和穴位按起来非常方便，随时随地都可以按，不管去哪，都可以带上一本，如同带了私人医生，随时随地可观察身体健康，祛病强身。

足底反射区及常用穴位



足背反射区及常用穴位



- 9内耳迷路
- 21腕关节
- 59扁桃体
- 61胸部淋巴结
- 62颈部淋巴结
- 63上身淋巴结
- 64下身淋巴结