

手疗足疗

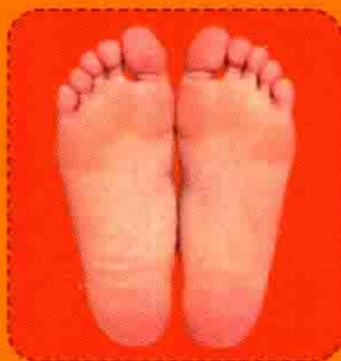
掌中查

掌中查享生活

ZHANGZHONGCHA

王福 编著

揉揉手，捏捏脚，
轻松保健不求医，
手足按摩，活学活用，
让健康从足下生，从掌中传。



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

掌 中 查 享 生 活

ZHANGZHONGCHA

手疗足疗 掌中查

王 福 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAIT (HONGKONG & SEETIMBER) GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

手疗足疗掌中查 / 王福编著. — 福州 : 福建科学技术出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5335-4199-6

I. ①手… II. ①王… 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(2012)第291097号

- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | 手疗足疗掌中查 |
| 编 著 | 王 福 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路76号(邮编350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行(集团)有限责任公司 |
| 印 刷 | 北京缤索印刷有限公司 |
| 开 本 | 880毫米×1230毫米 1/64 |
| 印 张 | 4.375 |
| 字 数 | 140千字 |
| 版 次 | 2013年1月第1版 |
| 印 次 | 2013年1月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4199-6 |
| 定 价 | 18.00元 |

(本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-62967135)

目录

CONTENTS

第一章 手、足反射区——“图”了然

- 左手掌反射区示意图 / 20
- 右手掌反射区示意图 / 21
- 左手背反射区示意图 / 22
- 右手背反射区示意图 / 23
- 手针穴位图 / 24
- 手掌生物全息图 / 26
- 手背生物全息图 / 27
- 右足底反射区图 / 28
- 左足底反射区图 / 29
- 足背反射区图 / 30
- 足内、外侧反射区图 / 31
- 足部生物全息对应图 / 32



手部穴位及反射区 / 34

手部经穴 / 34

手掌侧穴位 / 34

● 内关 / 34

● 经渠 / 35

● 太渊 / 35

● 鱼际 / 36

● 少商 / 37

● 劳宫 / 37

● 中冲 / 37

● 少府 / 38

● 列缺 / 39

● 大陵 / 39

● 神门 / 39



手背侧穴位 / 40

● 外关 / 40

● 养老 / 41

● 阳池 / 41

● 后溪 / 42

● 阳谷 / 42

● 腕骨 / 43

● 少冲 / 43

● 少泽 / 43

● 中渚 / 44

● 前谷 / 45

● 液门 / 45

● 关冲 / 45

● 阳溪 / 46

● 合谷 / 47

● 二间 / 47

● 三间 / 47

手针穴 / 48

手掌侧穴位 / 48

● 胃脘点 / 48

● 小肠点 / 49

● 大肠点 / 49

● 足跟痛点 / 49

● 脾点 / 50

● 心点 / 51

● 三焦点 / 51

● 肝点 / 51

● 喘点（咳嗽点） / 52

● 肺点 / 53

● 命门点 / 53

● 肾点（夜尿点） / 53

● 咽喉点 / 53

● 哮喘新穴 / 54

● 定惊点 / 55

● 疟疾点 / 55





●急救点 / 55

●腓肠点 / 55

手背侧穴位 / 56

●肺点 / 56

●胸点 / 57

●偏扶点 / 57

●腰肌点 / 57

●踝点 / 57

●颈中 / 58

●再创 / 59

●后头点 / 59

●前头点 / 59

●偏头点 / 60

●会阴点 / 61

●坐骨神经点 / 61

●升压点 / 61

●腹泻点 / 62

● 后合谷 / 63

● 哮喘 / 63

● 胸骨 / 63

● 牙痛点 / 64

● 脊柱点 / 65

● 眼点 / 65

● 耳点 / 65

● 间鱼 / 65

● 腹上 / 66

● 肩点 / 67

● 胞门 / 67

● 止血点 / 67

手部反射区 / 68

● 大脑 / 68

● 额窦 / 68

● 垂体 / 69

● 鼻 / 69

● 小脑、脑干 / 70

● 三叉神经 / 70

● 眼 / 71

● 耳 / 71

● 心脏 / 71

● 胸腔呼吸器官区 / 72

● 颈项 / 72

● 斜方肌 / 73

● 肺、支气管 / 73

● 颈肩区 / 74

● 胃脾大肠区 / 75

● 直肠、肛门 / 75

● 脊柱 / 75

● 肝 / 76

● 胆囊 / 76

● 头颈淋巴结 / 77

● 甲状旁腺 / 77

- 肩关节 / 78
- 甲状腺 / 78
- 胸部淋巴结 / 79
- 脾 / 79
- 膝关节 / 80
- 大肠 / 81
- 小肠 / 81
- 肾上腺 / 81
- 膀胱 / 82
- 肾 / 82
- 腹腔神经丛 / 83
- 输尿管 / 83
- 生殖腺 / 84
- 食管、气管 / 84
- 胃 / 85
- 腹股沟 / 85
- 胰腺 / 86



- 前列腺、子宫、阴道、
尿道 / 86
- 十二指肠 / 87
- 盲肠、阑尾 / 87
- 横结肠 / 87
- 乙状结肠 / 89
- 肛管、肛门 / 89
- 回盲瓣 / 89
- 升结肠 / 89
- 降结肠 / 91

- 扁桃体 / 91
- 舌、口腔 / 91
- 喉、气管 / 91
- 内耳迷路 / 92
- 上、下颌 / 92
- 胸、乳房 / 92
- 膈、横膈膜 / 93
- 上身淋巴系统 / 93
- 下身淋巴系统 / 93

- 颈椎 / 94
- 腰椎 / 94
- 骶椎 / 95
- 尾骨 / 95
- 肘关节 / 95
- 胸椎 / 96
- 髋关节 / 97
- 肋骨 / 97
- 血压区 / 97



望手诊病 / 98

望手掌形态诊病 / 98

望手掌色泽、纹理诊病 / 98

望手指诊病 / 99

望手指——关联脏腑
诊病 / 100

手部自我感觉诊病 / 102

望指甲诊病 / 102

望健康圈诊病 / 104

保健双手，保养健康 / 105

手部卫生很重要 / 105

手部日常养护 / 105

药物嫩手润肤 / 106

手部自我保健操 / 107

手部运动 / 108

手部按摩的禁忌与注意
事项 / 109

按摩禁忌 / 109

注意事项 / 109

第三章

捏捏脚，不生病

足部穴位及反射区 / 112

足底穴位及反射区 / 112

● 肾上腺 / 112

● 腹腔神经丛 / 113

● 肾脏 / 113

● 输尿管 / 114

● 膀胱 / 115

● 额窦 / 115

● 三叉神经 / 116

● 脑垂体 / 117

● 颈项 / 117

● 鼻 / 118

● 大脑 / 119

● 小脑、脑干 / 119

● 眼睛 / 120

● 耳朵 / 121

● 甲状腺 / 121

● 肺和支气管 / 121

● 斜方肌 / 122

● 心脏 / 123





- 脾脏 / 123
- 肝脏 / 124
- 胆囊 / 125
- 胃 / 125
- 胰脏 / 125
- 十二指肠 / 126
- 小肠 / 127
- 盲肠和阑尾 / 127
- 回盲瓣 / 128
- 升结肠 / 128
- 横结肠 / 129
- 乙状结肠和直肠 / 130
- 肛门 / 131
- 生殖腺（足底） / 131
- 降结肠 / 132
- 失眠点 / 133
- 血压点 / 133

足内侧反射区 / 134

- 颈椎 / 134
- 胸椎 / 135
- 腰椎 / 135
- 骶椎 / 135
- 内尾骨 / 136
- 前列腺或子宫 / 136
- 尿道（阴道或阴茎） / 136
- 内侧髋关节 / 137
- 直肠、肛门、括约肌 / 137
- 内侧坐骨神经 / 137

足外侧反射区 / 138

- 肩关节 / 138
- 手臂 / 139
- 肘关节 / 139
- 膝关节 / 139
- 外尾骨 / 140

- 生殖腺（足外侧） / 140

- 外侧髋关节 / 140

- 下腹部 / 141

- 外侧坐骨神经 / 141

足背反射区 / 142

- 上颌骨 / 142

- 下颌骨 / 143

- 扁桃体 / 143

- 咽喉 / 143

- 气管、喉部 / 144

- 胸部淋巴结 / 145

- 内耳迷路 / 145

- 乳房、胸部 / 146

- 膈、横膈膜 / 146

- 内侧肋骨、外侧肋骨 / 146

- 腹股沟 / 147

- 解溪（化痰） / 147

● 上身淋巴系统 / 148

● 下身淋巴系统 / 149

● 肩胛骨 / 149

健康足的特征 / 150

望足诊病 / 153

望足诊病的顺序 / 153

望足形诊病 / 153

望足色诊病 / 154

望反射区诊病 / 156

望趾甲诊病 / 157

望足趾形态、颜色诊病 / 158

足部按摩禁忌与注意

事项 / 159

足部按摩的禁忌证 / 159

足部按摩的注意事项 / 159



手足按摩特别有效的病症

糖尿病 / 162

高血压 / 164

慢性胆囊炎 / 165

高血脂 / 166

胸闷 / 168

脂肪肝 / 170

中暑 / 171

心律失常 / 172

咳嗽 / 173

感冒 / 174

慢性支气管炎 / 176

支气管哮喘 / 177

胃酸过多 / 178

消化不良 / 179

呕吐 / 180

慢性胃炎 / 181

慢性腹泻 / 182

三叉神经痛 / 183

神经性头痛 / 184

偏瘫 / 186

面瘫 / 188

坐骨神经痛 / 190

关节炎 / 191

腰肌劳损 / 192

下肢静脉曲张 / 193

胃肠神经官能症 / 194

低血压 / 195

小腿抽筋 / 196

足跟痛 / 197

腰酸背痛 / 198

荨麻疹 / 199

牙痛 / 200

近视 / 201

弱视 / 202

落枕 / 203

眩晕 / 204

肩周炎 / 206

疝气 / 207

失眠 / 208

颈椎病 / 210

小儿腹泻 / 212

前列腺炎 / 213

阳痿 / 214

遗精 / 215

早泄 / 216

自汗、盗汗 / 217

便秘 / 218

电视电脑综合征 / 220

耳鸣 / 221

骨质疏松 / 222

过敏性鼻炎 / 223

更年期综合征 / 224

健忘 / 226

口腔溃疡 / 227

慢性鼻炎 / 228

慢性咽炎 / 229

排毒 / 230

疲劳综合征 / 231

贫血 / 232

食欲不振 / 233