

超值全彩
养生馆

自我按摩保健

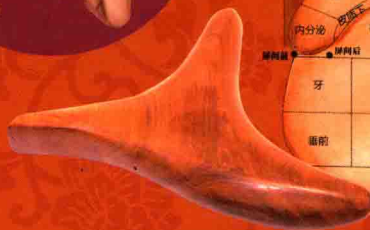
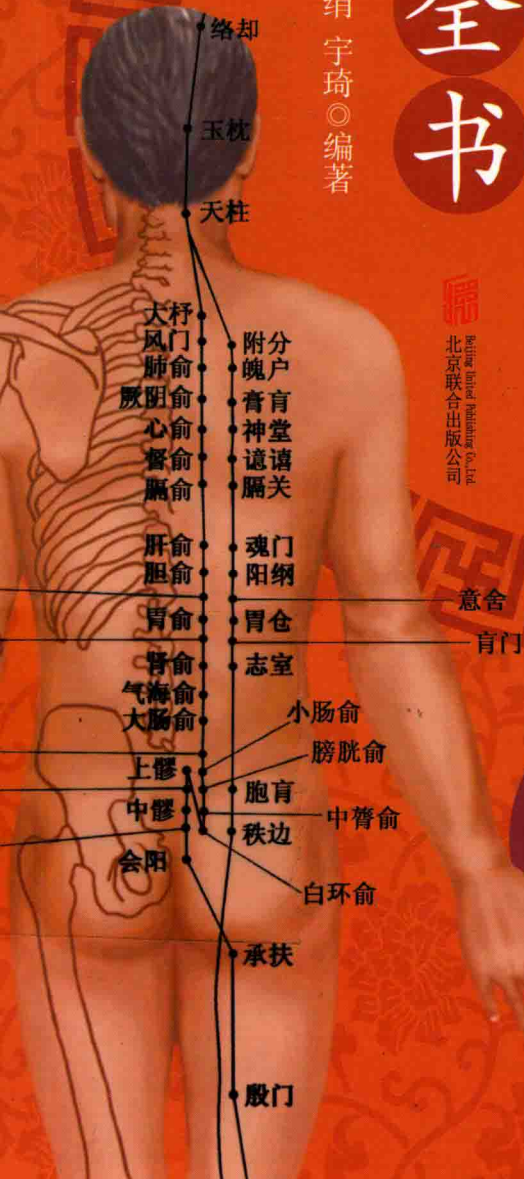
全书

崔绢 宇琦◎编著

北京联合出版公司

人体无毒一身轻
按摩保健祛百病

详细介绍自我按摩的常用手法和日常保健按摩方法，无
需任何特殊设备，只用一双手，随时随地进行治疗，有
病祛病，无病强身。



『现代居家保健实用指南』

自我按摩保健 全书

崔绢 宇琦 / 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

自我按摩保健全书 / 崔绢, 宇琦编著. —北京: 北京联合出版公司, 2016.9
ISBN 978-7-5502-8575-0

I. ①自… II. ①崔… ②宇… III. ①按摩疗法(中医)—基本知识 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 224703 号

自我按摩保健全书

编 著: 崔 绢 宇 琦

责任编辑: 孙志文

封面设计: 韩立强

责任校对: 史 翔

美术编辑: 盛小云

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京德富泰印务有限公司印刷 新华书店经销

字数460千字 720毫米×1020毫米 1/16 24印张

2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8575-0

定价: 59.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 65418761



按摩，古称按跷，是中国传统医学的宝贵财富。它以中医的脏腑、经络学说为理论基础，经过数千年历代人的实践探索，并结合西医的解剖和病理诊断，是一种用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法。从性质上来说，它是一种物理的治疗方法。从按摩的治疗，可以分为保健按摩、运动按摩和医疗按摩。按摩不但可以治病，而且在保健和预防疾病上面都有重要的意义。

每当人们感到身体不适的时候，手自然就会去按一下不舒服的地方。如肚子痛的时候就会去揉揉肚子，颈肩疼痛时就会去按按颈部，头疼的时候就会去揉按头部。这就是人们进行自我按摩的本能，也是按摩起源的雏形。人们通过按摩疼痛的部位来缓解病痛，久而久之，就发现了一些有效治疗某些病痛的反射区。人的手具有缓解疲惫和疼痛的能力，特别是手指，它是人类感觉器官中最发达的部位，由自己的手指来给自己的身体按摩是最合适不过的，因为自己的手指最了解自己的身体。

作为中医的常见疗法，按摩参考中医的经络穴位等，讲究辩证施治，通过揉、按等不同手法，刺激人体的反射区，缓解症状，治疗疾病。一些按摩法，直接作用于病症部位，也可以起到积极的治疗作用。按摩保健，既能对已发疾病进行治疗，也可以对未发疾病进行预防，起到一定的保健作用。按摩穴位及反射区可促进身体气血的运行，有利于排毒；还可以改善皮肤吸收营养的能力和肌肉张力，使身体不紧绷，筋骨不易受伤，有助于身体放松。

由于按摩有利于循环系统和新陈代谢，对于一般慢性病或身体过度虚弱的患者，是比较安全可靠的。对于不便吃药的孩子，按摩可以增强小儿体质，起到预防保健作用。对于某些复杂疾病，还可以配合针灸、药物治疗。但是针对一些急性的或高烧的传染病，或脏器有病变，如伤寒、肺炎、肺结核等，按摩只能起到配合作用。

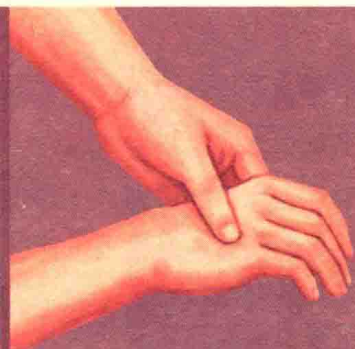
由按压来刺激穴位及反射区，轻则出现酸、麻、胀的感觉，重则会出现发软、疼痛的感觉。如用食指指腹垂直按压迎香穴，如果有轻度酸麻感觉，是正常现象，但是如果轻轻一碰就疼痛难忍的话，那就说明你鼻子有问题了，需要立即就医。

自我按摩保健就是通过自己的举手之劳，在一定情况下让自己获得健康的方法。在相关书籍或专业人士的指导下，我们通过简单的自我按摩，就可以对疾病进行积极有效的辅助治疗。一些小病小症状，通过自己和家人的按摩，就能治愈和缓解。还有许多疾病，可以通过自我按摩作为辅助疗法，配合药物治疗，来让机体获得健康。

本书既有按摩的基础知识和理论，又有常见疾病的自我按摩保健方法。另外还介绍了一些常见病的症状和其他疗法，让人们可以在对症诊断的过程中，还能寻找到适合自己的保健之道。同时，为了便于读者掌握自我按摩保健，还介绍了特定穴位的按摩保健功效，方便读者查找应用。

自我按摩通过刺激自身穴位、经络，以疏通气血、平衡阴阳，以起到调理机体、医治疾病、缓解疼痛与不适、增强体质的作用。通过自我按摩，不但可以保健身体，还能迅速治疗一些病症，非常适合广大家庭运用。自我按摩易学易行，无需他人帮忙，治疗范围广泛，不受时间地点的限制，且安全平稳；不仅可以单独应用，也可以配合其他疗法同时运用，以增强机体抗病能力，是非常实用的家庭自我保健疗法。





目录



第一章 了解自我按摩的原理与概念

疾病如何产生，我们就如何将它治愈.....	002
什么是按摩.....	003
自我按摩就能让自己大病化小，小病化了.....	003
人体是靠经脉相连的.....	005
经络、穴位、脏腑的含义是什么.....	010
人体有哪些经络.....	011
人体有哪些穴位.....	012
通过全息反射区治病的几大优点.....	015
反射区与穴位——自我按摩的两大关键词.....	016
自我按摩养生有何显著特点.....	019
按摩的作用原理是什么.....	019
自我养生保健按摩的种类.....	022

第二章 自我按摩的基本操作与技法

按摩前的准备工作.....	026
自我按摩的常用介质.....	027
自我按摩的辅助工具.....	028
按摩的八种治疗手法.....	029
自我按摩的常用操作手法.....	031
自我按摩时的体位注意事项.....	037
为他人按摩时按摩者的体位选择.....	038
按摩注意事项和刺激强度.....	038
自我按摩的用力原则.....	039
自我按摩的指力练习.....	040

不会出错的经络找穴法	041
人人都能学会的穴位刺激	042
头面部常用穴位速查表	043
颈、胸、腹部常用穴位速查表	045
背、腰、臀部常用穴位速查表	048
上肢常用穴位速查表	050
下肢常用穴位速查表	051
自我按摩的适应症	052
自我保健按摩的注意事项	053
不宜按摩的情形	055
自我按摩前后注意事项	056
按摩常用的检查诊断方法	058

第三章 人体反射区按摩功效解说

足部反射区	068
足部反射区是人体最大的秘密	068
足底反射区的神效	069
足背反射区的神效	072
右脚反射区的神效	073
脚心反射区的神效	074
足趾反射区的神效	075
按摩足部的疗效和特点	075
按摩足部需要注意的问题	076
小腿反射区的特效	077
小腿外侧反射区的功效	078
小腿背面反射区的功效	078
手部反射区的神效	079
手是人体状况的缩影	079

第四章 日常多发病的快速按摩疗法

头痛的快速按摩疗法	084
眩晕的快速按摩法	087
胸闷的快速按摩疗法	091

感冒的快速按摩疗法	094
咳嗽的快速按摩疗法	097
腹泻的快速按摩疗法	101
消化不良的快速按摩疗法	103
颈椎病的快速按摩疗法	106
睡觉落枕的快速按摩疗法	108
腰痛快速按摩疗法	109
失眠的快速按摩疗法	113

第五章 内科常见病的自我按摩疗法

高脂血症的自我按摩疗法	118
冠心病的自我按摩疗法	120
心绞痛的自我按摩疗法	123
脂肪肝的自我按摩疗法	125
慢性胆囊炎的自我按摩疗法	127
中风后遗症的自我按摩疗法	129
痛风的自我按摩疗法	131
贫血的自我按摩疗法	133
中暑的自我按摩疗法	137
盗汗的自我按摩疗法	139

第六章 呼吸系统病症的自我按摩疗法

哮喘的自我按摩疗法	142
打鼾的自我按摩疗法	145
咽喉肿痛自我按摩疗法	147
肺炎的自我按摩疗法	149
急性支气管炎的自我按摩疗法	152
慢性支气管炎的自我按摩疗法	154
大叶性肺炎的自我按摩疗法	157
肺气肿的自我按摩疗法	159
过敏性鼻炎的自我按摩疗法	162
急性鼻炎的自我按摩疗法	165
慢性鼻炎的自我按摩疗法	167

第七章 消化系统病症的自我按摩疗法

厌食症自我按摩疗法	172
恶心呕吐的快速按摩疗法	174
烧心的自我按摩疗法	176
打嗝的自我按摩疗法	178
腹胀的自我按摩疗法	180
痔疮的自我按摩疗法	181
慢性胃炎的自我按摩疗法	185
胃溃疡的自我按摩疗法	189
胃痉挛的自我按摩疗法	193
慢性肝炎的自我按摩疗法	194
慢性痢疾的自我按摩疗法	196
慢性肠炎的自我按摩疗法	200
十二指肠溃疡的自我按摩疗法	202
胃脘痛自我按摩疗法	204
胃下垂自我按摩疗法	205
胃肠道功能紊乱的自我按摩疗法	208

第八章 骨骼与肌肉疾病的自我按摩疗法

膝关节炎自我按摩疗法	212
慢性膝关节痛自我按摩疗法	216
类风湿性关节炎自我按摩疗法	218
腰椎间盘突出自我按摩疗法	221
急性腰扭伤自我按摩疗法	224
肩周炎自我按摩疗法	227
腰肌劳损自我按摩疗法	229
足跟痛自我按摩疗法	233
网球肘自我按摩疗法	236
腕管综合征自我按摩疗法	238
肩关节扭挫伤自我按摩疗法	241
腕关节损伤自我按摩疗法	242
踝关节扭伤自我按摩疗法	243

第九章 神经系统疾病的自我按摩疗法

神经性头痛的自我按摩疗法	246
偏头痛的自我按摩疗法	247
头晕的快速按摩疗法	249
面神经麻痹的自我按摩疗法	251
癫痫的自我按摩疗法	254
昏厥的自我按摩疗法	257
晕车、晕船、晕飞机的自我按摩疗法	258
中风的自我按摩疗法	261
偏瘫的自我按摩疗法	263
肋间神经痛的自我按摩法	267
三叉神经痛的自我按摩疗法	270
美尼尔氏综合征的自我按摩疗法	273
重症肌无力的自我按摩疗法	275

第十章 常见皮肤疾病的自我按摩疗法

牛皮癣的自我按摩疗法	280
红斑狼疮的自我按摩疗法	282
带状疱疹的自我按摩疗法	286
白癜风的自我按摩疗法	289
腋臭的自我按摩疗法	291
皮肤瘙痒的自我按摩疗法	293
神经性皮炎的自我按摩疗法	296
斑秃的自我按摩疗法	298
湿疹的自我按摩疗法	300
痤疮的自我按摩疗法	302
扁平疣的自我按摩疗法	305

第十一章 五官科疾病的自我按摩疗法

耳鸣的自我按摩疗法	308
口臭的自我按摩疗法	310
口腔溃疡的自我按摩疗法	312
喉咙痛的自我按摩疗法	314

流鼻血的自我按摩疗法	316
青光眼的自我按摩疗法	318

第十二章 妇科疾病的自我按摩疗法

月经不调的自我按摩疗法	322
闭经的自我按摩疗法	324
不孕症的自我按摩疗法	326
阴道炎的自我按摩疗法	328
盆腔炎的自我按摩疗法	329
性冷淡自我按摩疗法	331
更年期综合征的自我按摩疗法	332
产后小便异常的自我按摩疗法	334
经期综合征自我按摩疗法	335
子宫脱垂的自我按摩疗法	336
乳腺增生的自我按摩疗法	338
乳腺炎的自我按摩疗法	340

第十三章 男科疾病的自我按摩疗法

阳痿的自我按摩疗法	344
早泄的自我按摩疗法	345
腰痛的自我按摩疗法	347
遗精的自我按摩疗法	349
肾虚的自我按摩疗法	351
精液状态异常的自我按摩疗法	353

第十四章 儿科疾病的自我按摩疗法

小儿感冒的自我按摩疗法	358
流行性腮腺炎的自我按摩疗法	360
小儿尿潴留按摩疗法	361
小儿腹痛按摩疗法	362
小儿麻疹按摩疗法	364
小儿梦呓按摩疗法	365
小儿流涎按摩疗法	366
小儿呃逆按摩疗法	368
小儿口疮按摩疗法	370



了解自我按摩的 原理与概念

了解一些自我按摩保健的基础知识，在运用的过程中才能得心应手，更好地收获健康。对于一些特殊疾病，中医的推拿按摩有奇效，特别是针对急性腰扭伤、颈椎病等骨伤。

疾病如何产生，我们就如何将它治愈

一般来说，疾病发生时，我们会在第一时间去医治，而事后也很少去想自己为什么会得这个病，它是如何产生的。似乎，这些只是医生的问题。其实，如果我们对自己的身体有了更多的了解，就能从单纯的医治疾病转变为预防疾病，享受更多的健康快乐。

首先，需要明确的是，对于人体而言，无论是健康的人体还是生病的人体，都是时时刻刻地处于病因损害作用和机体抗损作用的共同作用下的。

常见的健康致损因素有很多，我们现在来总结如下：

- (1) 天气变化，风寒或暑湿等；
- (2) 饮食不洁或不当等；
- (3) 情绪不佳以及身体内部的不良情况等；



◎正不压邪，机体自稳功能紊乱，也就是疾病。

(4) 细菌感染、病毒侵蚀等外界因素；

(5) 遗传因素。

对于如此众多的致损因素，我们的抵御手段只有一种，那就是机体的抗损作用。抗损作用所要实现的目的也只有一个，那就是保持机体的内环境稳定。正常机体主要在神经和体液的调节下，在不断变动的内外环境因素作用下能够维持各器官系统机能和代谢的正常进行，维持内环境的相对动态稳定性，这就是自稳调节控制下的自稳态或称内环境稳定。

对于人体来说，正常机体的血压、心率、体温、代谢强度、腺体分泌，神经系统和免疫功能状态以及内环境中各种有机物质和无机盐类的浓度、体液的pH值等等，往往有赖于两类互相拮抗而又互相协调的作用，而被控制在一个正常波动范围。这是整个机体的正常生命活动所必不可少的。

因此，面对无时无刻不存在的致损因素以及人体对内环境稳定的需要，致损作用和抗损作用总是在人体内相互对抗，共同作用。两者共同作用的结果只有三个，一个是邪不胜正，继续保持机体的自稳状态，也就是健康；另一种是正邪对峙，机体的稳态处于一种临界状态；第三种是正不压邪，机体自稳功能紊乱，也就是疾病。

什么是按摩

近年来，人们回归自然的热潮席卷全球，按摩疗法再次被推崇为非药物治疗的代表，深受国内外各届人士的喜爱，且已成为人们追求绿色保健、提高生活质量的有效方法。

按摩又称推拿，是祖国医学宝库中最



◎按摩是祖国医学宝库中最具特色的一种医疗保健方法。

具特色的一种医疗保健方法。它是施术者用双手或肢体的其他部位，在受术者的体表一定部位或穴位上施以各种手法操作，以达到防病治病、延年益寿等目的的一种物理疗法，以其简单易学、便于操作、疗

效显著、费用低廉、无毒副反应等特点而备受人们的喜爱。

早在秦汉时期，我国第一部医学专著《黄帝内经》中就有按摩疗法的论述，且在这一时期，我国第一部按摩专著《黄帝岐伯按摩十卷》也问世了。当时的名医扁鹊、华佗等就用这种方法治疗了许多疾病。魏、晋、隋、唐时期，按摩治疗和按摩保健已十分流行，并传入了朝鲜、日本、印度和欧洲。宋、金、元时期，按摩防治的范围更为广泛，涉及到内、外、妇、儿各科疾病。及至明、清时期，在此基础上，按摩理论有了进一步的发展，尤其是用按摩方法治疗小儿疾病，形成了独特的体系。新中国成立后，在党的中医政策指导下，按摩疗法得到了高度重视，通过整理大量的按摩文献资料，创办了各种按摩培训班，并在中医院校设立了按摩专业，编撰了按摩教材，进行了大量的临床实践研究，使按摩疗法成为一种重要的治疗方法，广泛应用于临床，为人类的健康作出了贡献。

自我按摩就能让自己大病化小，小病化了

对于一些疾病，除了医生的医治外，病人自己也可以动手，将大病化小，小病化了，做好医治和预防。推拿按摩在治疗关节疼痛、消化不良等疾病方面，在强身健体、调理阴阳等方面，

都有实在的功效。

在人们保持健康、治疗疾病的过程中，西医和中医都有着重要的作用。其中，对于一些特殊疾病，如很多人都知道，中医的推拿按摩有奇效，特别是针对

急性腰扭伤、颈椎病等骨伤，中医的推拿按摩能起到不可或缺的辅助治疗作用。其实，不只是除了骨科问题，中医推拿按摩对内科疾病也有很好的效果，既能治病，又能防病。

推拿疗法是怎样达到防治疾病目的的呢？一般人都知道服药是将药物的有效成分吸收进入人体而发挥作用的；手术则是以医疗器械去除病灶或整复机体患部而达到治疗目的的。推拿则不同于服药和手术。首先，它是以阴阳五行，脏腑经络，营、卫、气、血等中医理论为基础，对疾病进行辨证施治的。然后再以手法的技巧、力量的强弱，作用于人体的经络、穴位上而产生“热气”类的“物质”，通过经络系统最浅表的皮层（也就是体表），按络脉由经脉至内脏渐次传递的顺序，把这些“热气”类有效的刺激，转变成治病防病的因素，从而达到平衡阴阳、调和气血、祛风除湿、温经散寒、活血化瘀、消肿止痛的治疗目的。而现代医学对推拿按摩防治疾病的道理是这样认识的：皮肤内含有皮脂腺、汗腺、毛囊、丰富的血管和末梢神经，推拿皮肤层防治疾病，正是通过对这些组织的刺激而产生的。由于推拿手法的外在压力作用于体表产生的物理刺激，在作用区引起的物理和生物化学的变化，直接由皮肤或间接向肌肉深层、筋膜、神经、血管、淋巴等组织渗透，通过神经和体液的调节，产生一系列病理生理变化，从而使机体功能恢复并得到改善，

以防治疾病的发生和发展。

总之，推拿是一种古老而又不断发展完善的医疗方法，由于它无药害、无损伤，且简单有效，因而容易在很大范围内普及推广，溯古抚今，展望未来，它必将对人类的医疗保健事业作出更大的贡献。

推拿按摩是如何治病的？我国医学专家认为，推拿按摩之所以能治病，与其平衡阴阳、调节脏腑功能、舒经活络、祛风除湿散寒等功能密切相关。调节脏腑功能包括清心泻火、舒肝理气、健脾和胃、宣肺平喘、补肝益肾等，所以推拿按摩能对付各系统疾病。患者可以通过自我按摩达到缓解病痛的辅助治疗目的，健康人则可以通过按摩保健防病，强健体魄。

在养生保健上，自我按摩养生法是流传在民间的一种养生保健防病的方法。它的特点是简便易行，容易掌握，仅靠自己自我按摩而不需他人帮助。时常练习自我按摩，不仅能养生保健、强身健体、延缓衰老，也能治疗一些小疾病，还能防治一些常见病。

通过自我按摩，可以促进血液循环，旺盛新陈代谢，疏经活络，宣通气血，解除肌肉痉挛，松弛血管和神经，解除疲劳，安神镇静，振奋精神，可缓解神经衰弱、过度疲劳、肥胖、关节疼痛、消化不良、慢性支气管炎、肺气肿等。

由此可见，自我保健按摩是一种简单方便、实用有效的保健方法。

人体是靠经脉相连的

人体通过经络连接，通过经络来运行。一旦经络运行出现问题，人体就会出现相应的病症。了解经络才能更好地了解疾病是怎么回事，知道如何治病，如何养生。

中医学认为，人体的五脏六腑、五官九窍、四肢百骸、皮肉筋骨等器官和组织，虽各有不同的生理功能，但又都是互相联系的。这种联系使人体内外、上下、前后、左右构成一个有机的整体。这种相互联系与有机配合主要依靠的是经络系统的联络沟通作用来实现的。

经络就像地上的河流，交错纵横，有主干，有支流。主干叫经，也叫脉。支流叫络，也就是网络、联络。

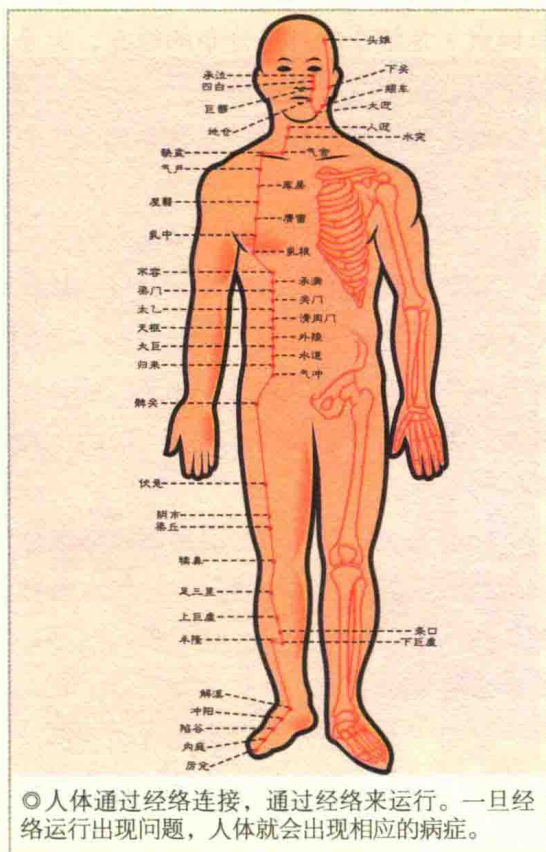
“脉”的名称出现比较早，后来才有了经和络的说法。所谓脉，就是脉搏跳动。脉搏跳动，一是要靠血液，二是要靠脉管约束，三是要靠气的推动。这些活动都是由心脏主宰的，所以中医学称“心主血脉”。粗大的脉道被称为经，细小的脉则称为络。人体主要的脉有十二条，手上六条，足上六条，分别叫手足太阳、少阳、阳明、太阴、少阴、厥阴。它们很有规律地排列，并且形成首尾相连的闭合体系，既联系体表，也联系内在的脏腑，使全身形成了一个整体网络。

经络系统以十二经脉为主体，分散为三百六十五络遍布于全身，纵横交错、出表入里、通达上下，将人体各部位紧密地联系起来。经脉更小的分支叫孙络。它们

的沿线分布着很多穴位，就好像河流里的深潭。

除了分布于四肢的十二经脉系统，还有主要分布于身体躯干的奇经八脉。其中对人身具有重要影响的是身体前正中线上的任脉、后正中线上的督脉和腰部一圈的带脉。此外，还有前正中线两侧的冲脉。

经络系统在正常情况下起着运行气血、协调全身阴阳的作用。《内经》说：“经脉者，所以行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节者也”。



◎人体通过经络连接，通过经络来运行。一旦经络运行出现问题，人体就会出现相应的病症。

经脉运行血气首先依靠心气和胸中宗气的推动，具体到沿着经脉运行的时候，脉气又分成了营气和卫气。营气运行于经脉之中，濡养全身，并变化为血液；卫气则散布于经脉之外，保卫全身，抵抗病邪的侵犯，并有调节体温、管理汗液分泌、充实皮肤和温煦肌肉等功能。

经脉运行气血，“内溉脏腑，外濡腠理”，不仅使体内的脏腑和体表的五官九窍、皮肉筋骨息息相通，而且人体的内外、上下、左右、前后、脏腑、表里之间，由于经脉的联系而得以保持相对的平衡与协调一致。

在人体患病的时候，经络系统有抗御病邪、反映证候的作用。当然，经络也是邪气深入人体的通道。体表的穴位（包括反应点）是细小的孙络分布的所在，也是卫气停留和邪气侵犯的部位。当病邪侵犯人体时，孙络和卫气可以发挥重要的抗御作用。

正邪交争，在体表部位可出现异常现象。如果疾病发展，则可由表及里，从孙络开始，到络脉，再进一步到经脉，逐步深入到体内的脏腑，并出现相应的证候。经络反映证候可分为局部的、一经的、数经的和整体的。

一般来说，经络气血阻滞而不通畅就会造成有关部位的疼痛或肿胀；气血郁积而化热，则出现红、肿、热、痛。这些都属经络的实证。

如果气血运行不足就会出现病变部位麻木、肌肤痿软及功能减退等。这些都属经络的虚证。

如果经络的阳气（包括卫气、元气）不足，就会出现局部发凉或全身怕冷等症状，此即“阳虚则寒”；经络的阴气（包括营气、血液）不足而阳气亢盛，则会出现五心烦热（阴虚内热）或全身发热等症状，这就是“阴虚而阳盛，阳盛则热”。

经络系统在防治疾病时起着传导感应、调节虚实的作用。针灸、按摩、气功等治疗方法就是通过体表的腧穴接受刺激，传导感应，激发经络运行气血、调整阴阳虚实的功能。

运用针灸等治法要讲究“调气”，针刺中的“得气”现象和“行气”现象即是经络传导感应的表现。

经络调节虚实的功能，以它正常情况下协调阴阳的功能作为诊治疾病的基础，针灸、拔罐等治法就是通过适当的穴位、运用适量的刺激方法激发经络本身的功能，从而使“泻其有余，补其不足，阴阳平复”。

经络理论在临床上的运用可分为诊断和治疗两类。诊断方面是根据经络来切脉、诊察体表和辨别证候，称为经络诊法和分经辨证；治疗方面是根据经络来选取腧穴，运用不同治法及药物，称为循经取穴和分经用药。

分经切脉原属经络诊法的主要内容。《灵枢》以寸口脉诊候阴经病证的虚实、以人迎脉诊候阳经病证的虚实，又以阳明脉之最盛，其下部可诊候冲阳（趺阳）脉，肾之盛衰则可诊候太溪脉。

分部诊络则是指从皮部诊察血络的色泽，以辨痛、痹、寒、热等。近人从皮