



一次完全读懂

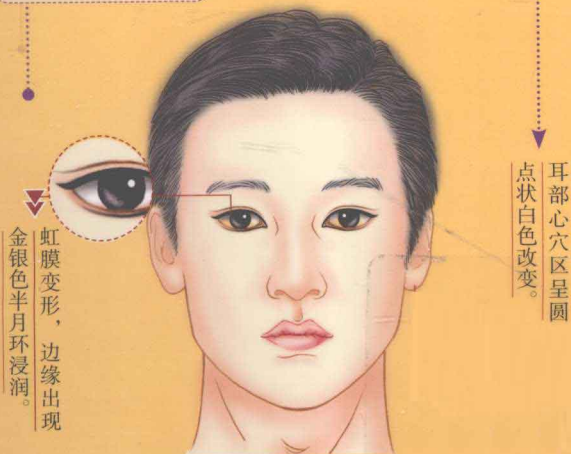
中医自诊手册

□ 面诊手诊：察“颜”观色，“掌”握健康，快速解读藏在脸上和手上的身体密码

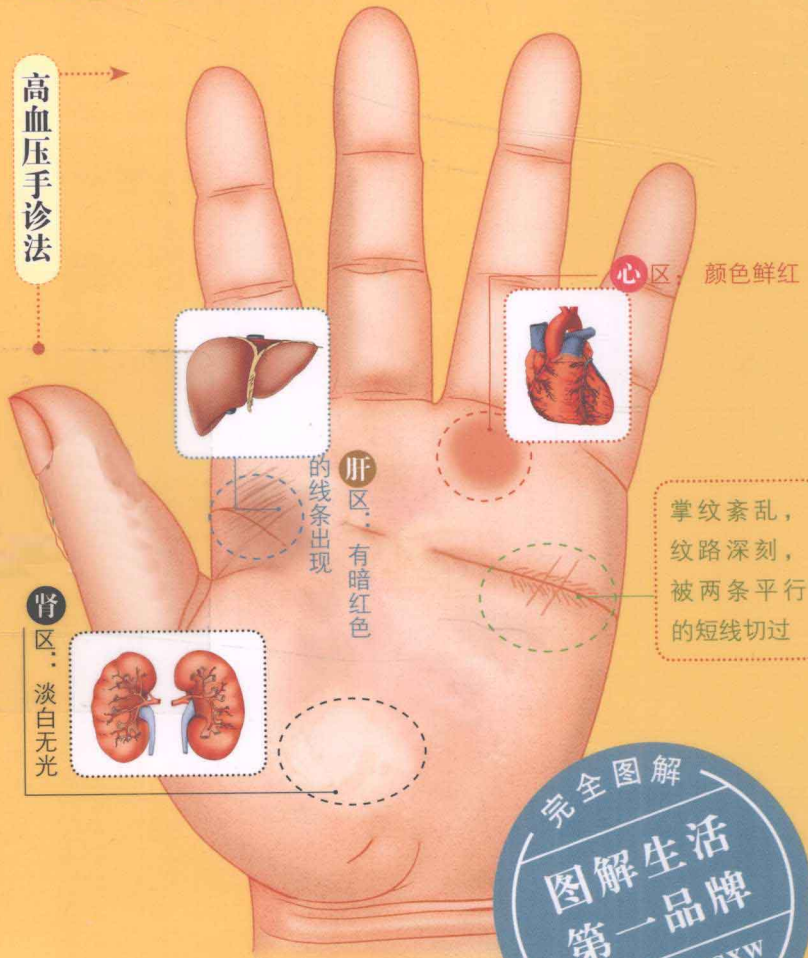
□ 手疗足疗：“足”不出户，“手”到病除，轻松治疗各种常见疾病，消除隐患

赵庆新 编著

高血压面诊法

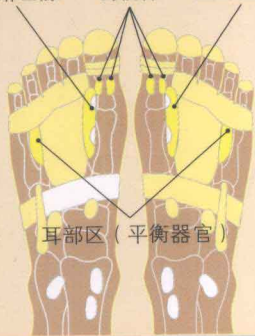


高血压手诊法



高血压足疗法

胸部淋巴腺 扁桃体 胸部淋巴腺



桑叶、桑枝各50g，芹菜100g。水煎取汁约半盆，临睡前趁温浸脚，泡至水冷为止，每日浸泡1次，适用于高血压患者。

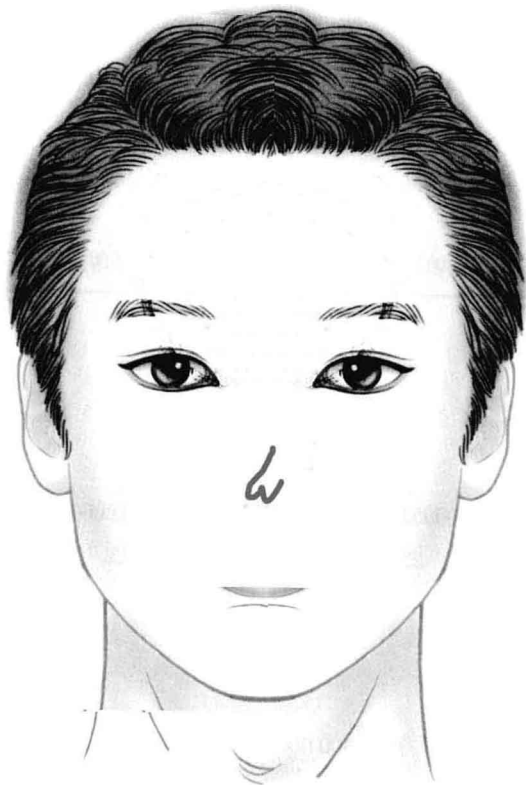
完全图解
图解生活
第一品牌

HANZHANGXW
BOOKS

健康大学堂 升级版

一次完全读懂 中医自诊手册

赵庆新 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一次完全读懂中医自诊手册 / 赵庆新编著.

—天津: 天津科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5308-6824-9

I. ①—… II. ①赵… III. ①中医诊断学—手册

IV. ①R241-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第031483号

责任编辑: 郑东红

责任印制: 王莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/16 印张 17.5 字数 300 000

2012年6月第1版第1次印刷

定价: 39.80元

序言

中医自诊方法包括面诊、手诊、足诊三大部分，这是祖国医学数千年来不断发展的结晶，以中医的阴阳五行学说、藏象学说、体质学说等为理论基础，方便简单，容易掌握。

面诊就是通过面部的反射区来观察脏腑疾病与健康状况的诊断方法。中医认为，人体五脏六腑在面部都有一定的反射区，而脸面就是脏腑的外衣。面诊就是通过观察这些部位神、色、形态等的变化来判断五脏六腑各个部位的健康状况。

关于手诊，2000多年前的《黄帝内经》中认为人体的局部和整体具有辩证统一的关系，即身体每一个局部都与全身的脏腑、经络等密切相关。因此在诊病时，通过观察手掌、五官等就可以了解人的健康状况。中国有句俗语：“十指连心”，充分说明了手与内脏的关系。

人的双足在人的一生中起着非常重要的作用。东汉时期，名医华佗在他的《华佗秘笈》中系统地记载了“足心道”。这显示了当时穴位按摩理论和实践的深入与完善，可以说是足部穴位按摩法空前发展的标志，也为足疗的后续发展奠定了坚实的基础。随着社会整体健康意识的提高，足疗这种传承了中华民族传统中医文明的绿色健康有效的疗养方法越来越深入人心。

本书分三个部分，对面诊、手诊和足诊进行详尽地介绍，其中包括了基础知识的介绍，以及相关常见病症的自诊方法。其中，第一部分为面诊，系统详尽地介绍了面诊的相关知识，将实际操作手法、具体诊疗方法等呈现给读者，具有很强的指导性和实用性，方便读者在短时间内掌握。第二部分为手诊，这一部分参照了大量的古今医学文献，结合数万例病人的诊治实例介绍手疗和手诊，内容详尽，通俗易懂，还详细讲解了多种常见疾病的诊治方法。第三部分为足诊，这一部分用通俗易懂的语言，深入浅出地介绍了足诊的基本常识和理论基础，并配合大量的反射区和穴位图，详细阐述对症足疗的手法，方便读者在准确诊病的基础上更好地预防和治疗疾病。

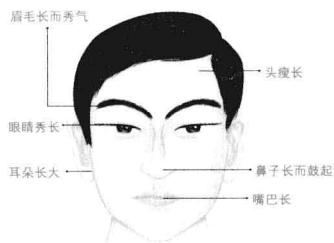
另外，在此书的编辑过程中，为了帮助读者更好地理解书中所阐述的内容，我们还配有大量的图片说明，更加简洁明了地介绍了相关的诊疗方法。我们希望通过阅读这本书，读者能够更好地了解自己的健康状况，将疾病拒于千里之外。



知面识人

根据人的面部特征，可将人体大概分为金、木、水、火、土五种类型，根据其各自的不同特点，我们就可以制订自己的养生计划。下面就将这五种面部形态一一列举。

木形人的面部特征及养生要点

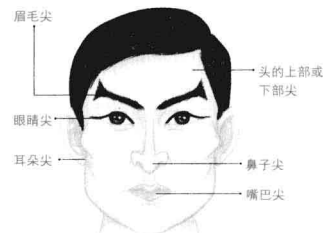


养生要点
精神调节 木形人性格偏于内向，易心情抑郁，故宜多参与社会活动，以保持乐观豁达的心态，尤应避免过怒、忧愁的心情，以免损害肝疏通的功能。

饮食调养 多吃具有疏肝理气作用的食物，如木瓜、萝卜、菊花茶、橙子、韭菜、白菜、大蒜、山楂、猪蹄等。至于寒凉、油腻的食物，应尽量少吃。

药物保健 可常服一些越鞠丸、逍遥散等具有疏肝理气作用的成药。

火形人的面部特征及养生要点

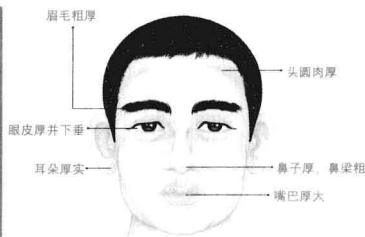


养生要点
精神调节 火形人性情急躁，常常心烦易怒，这是阴虚火旺，火扰神明之故，应加强自我涵养，养成冷静、沉着习惯。

环境调养 阴虚者，畏热喜寒，寒冬易过，热夏难当。每逢春夏季，可到海边、林区、山区去旅游休假。

饮食调养 原则是要保阴潜阳，多吃清淡的食物，如糯米、芝麻、蜂蜜、乳品、豆腐、鱼、蔬菜、水果等。燥烈辛辣之品应少吃。

土形人的面部特征及养生要点



养生要点
生活起居 一定要有规律，保持情绪的的稳定。

饮食调养 应多吃健脾利湿的食物，如白萝卜、扁豆、卷心菜、洋葱、紫菜、白果、大枣、山药、牛肉、红小豆等。少吃肥甘厚味、饮料、酒类之品，且每餐不宜过饱。

药物保健 土形人一般脾胃虚弱，故可服用归脾丸。若气血两虚，则须气血双补，选八珍颗粒、十全大补丸或人参养荣丸长久服用。

金形人的面部特征及养生要点

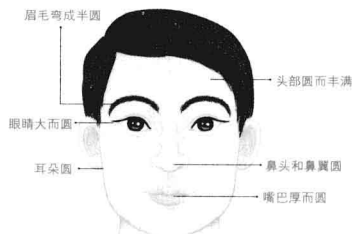


养生要点
生活起居 肺属金，故金形人偏于肺气虚，过度悲伤会损伤肺气，故金形人应保持心情愉快，避免过度悲伤。锻炼身体提高机体免疫力，改善通风环境，保持空气清新，以预防呼吸系统疾病的发生。平时多喝水，以保持皮肤及体内水分的充足。

饮食调养 应多食植物性食物，如百合、梨、苹果、银耳、粳米、无花果、菌类、山药、豆腐等，这些食物都具有润肺清肺，生津增液的功效。

药物保健 平常可常服补中益气丸。

水形人的面部特征及养生要点



养生要点
精神调节 水形人体质偏于肾虚虚，常表现出情绪不佳、易惊恐或悲伤，故要善于调节自己的情绪，如多听节奏明快、热情奔放的音乐，多交朋友等。

生活起居 冬季要避寒就温，注意保暖；春季要注意滋补阳气，提高冬季的耐寒能力。

饮食调养 宜多吃动物性食品，如羊肉、狗肉、鸡肉、鹿肉等，以壮阳气之功。多吃黑色食物，如黑豆、黑芝麻、香菇、黑枣、桂圆、乌梅等。这些食物能促进人体新陈代谢，使多余水分不至于积存在体内造成水肿。



手掌的类型与疾病诊断

手型，就是手掌的外形特征。临床上通过对手形的望诊观察，可以对某些病症作出诊断。常见的手型有原始型、四方型、竹节型、圆锥型、汤匙型、鼓槌型和柔弱型。



原始型手

手掌肥厚，手指短且弯曲，指关节厚硬粗糙，掌面坚硬，尤其掌根部，特别粗厚。掌纹简单粗犷。指背三豹纹深而杂乱，手背青筋浮露，皮肤颜色较深。该手型提示体质较好，一般生病也较轻微，但性格急躁，易精神紧张，应注意预防高血压和呼吸系统疾病。



鼓槌型手

指尖粗大，指根相对小，手掌相对薄弱。该手型提示先天性心脏病以及心脏病引起的循环系统病症和肺结核病晚期。



圆锥型手

手掌纤细柔软，掌上部狭窄，指根较粗，指尖呈圆锥状，指甲较长。三豹纹较淡，肤色白，青筋隐而不显。该手型提示脾胃功能较差，易得消化系统疾病；中晚年时，易得风湿痹痛等症。



四方型手

手掌方正平直，指甲短且方，拇指刚直，筋骨厚而坚实且有弹性，手腕接近四方形，三豹纹较平淡。该手型提示体力较好，精力充沛，全身发育良好，但成年后易得心脑血管疾病。



柔弱型手

指、掌薄而略带弯曲，手指柔弱无力，指端较尖，肤色较白，青筋显露明显。该手型提示健康状况较差，泌尿、生殖系统功能薄弱，易得神经衰弱等症。



竹节型手

外形修长，手指瘦削，指节突出，指端介于方形和尖形之间，指甲较长，拇指长而大。三豹纹明显，肤色较深，手背肌肉和血管隆起。该手型提示易因用脑过度而致体力较差，呼吸、泌尿、生殖等系统功能均较为薄弱。



汤匙型手

手腕、指根处粗壮，指尖也不似其他类型由粗变细，反而粗大如汤匙一般，指甲圆厚且大而坚硬，筋骨结实有力。该手型提示身体健康状况良好，但若嗜烟酒不加以节制，到了一定年龄易得衰老症；若见手背青筋粗浮，易得高血压、糖尿病等。



看手指诊病

手指诊病的依据

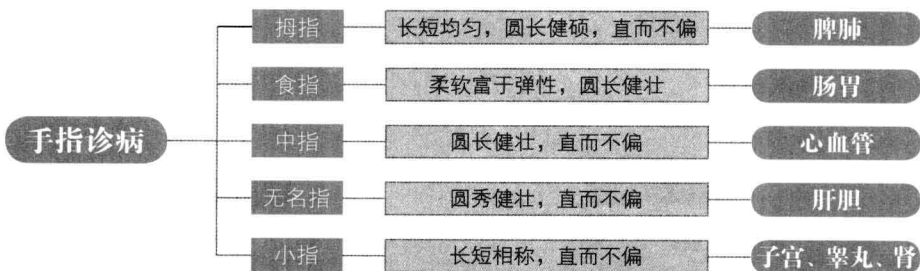
手指处于人体上肢的末端，是血液回流的起点之一，而且心、肺、大肠、三焦、心包、小肠等经络的循行点都位于指尖，从而手指形态的变化与身体健康有着密切的联系，所以，手指也是掌纹诊病的参考之一。

中医认为，手指能反映人体脏腑的盛衰，是因为每个手指可代表不同的脏腑器官，手指与脏腑有着相应的对应规律。

依据手指诊病，除了正面观察整个手指的外形、长度、力度、丰满度、各指节相对长度以及指端倾斜面等情况，还应查看手指各部位的皮纹。只有全面地诊断，才能了解到更翔实的健康状况。

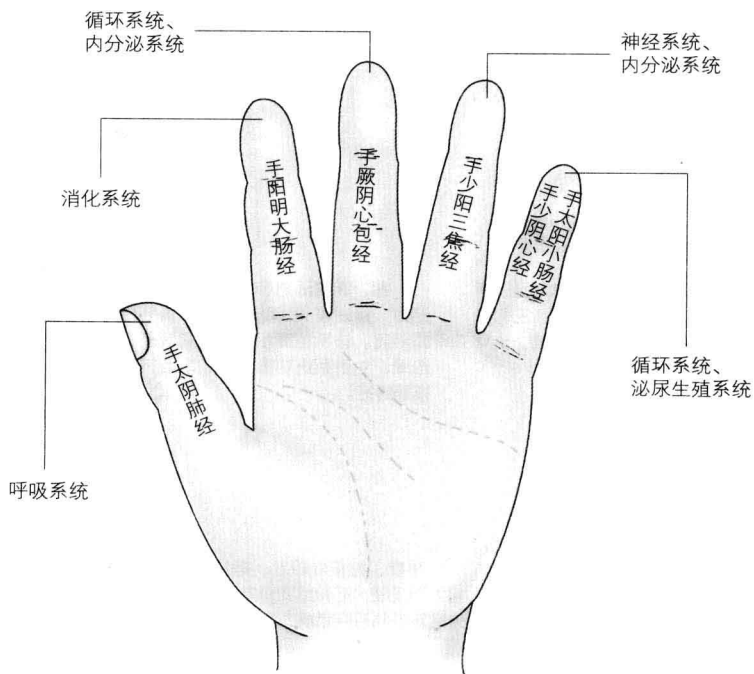
手指诊病

手指位于肢体末端，共有六条经络循行经过，因此手指的形态变化与健康有密切的关系。据研究，不同手指对应着不同的脏腑器官，并反映其所对应器官的病理变化。



手指与经络及人体系统的对应关系

根据经络与人体系统的关系，可推断出手指与人体系统之间的对应关系，从而通过手指的变化，就可了解身体不同系统的健康状况。



指甲的诊病依据

医学家在长期的实践中发现，人类脏腑器官的变化，会相应地反映到指甲上来。只要时常注意观察指甲上的微妙变化，就可以了解身体的健康状况。

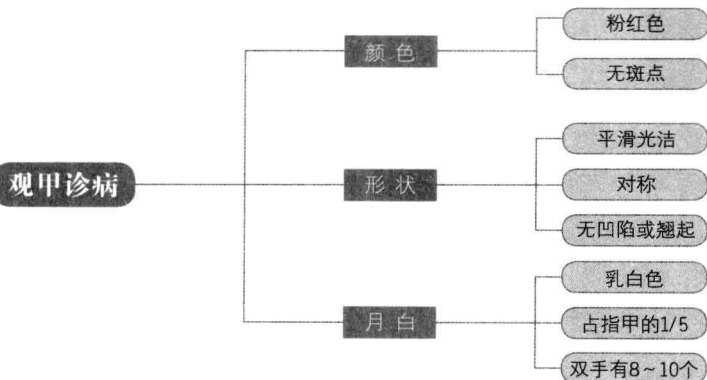
双手的十指指甲反映的疾病既有相同点，也有不同点，并且存在一定的规律性。一般来说，拇指指甲多反映头部、颈部病变；食指指甲反映头部以下膈肌以上区域的病变（包括上焦、胸、心肺等疾病）；中指指甲反映膈肌以下至脐以上之间的病变（包括中焦、肝、胆、脾、胃等脏腑疾病）；无名指指甲反映脐以下至二阴之上区间的病变（包括下焦、肾、膀胱、肠道等疾病）；小指指甲反映二阴以下以及下肢的病变（包括下焦、二阴、两下肢等疾病）。

依据指甲诊断健康状况好坏，关键在于观察指甲的颜色及形状。健康指甲应呈粉红色，平滑光洁，甲面无纵横沟纹，甲上无异常斑点，指甲对称，不偏斜，无凹陷或末端向上翘起的现象。若指甲的颜色和形状发生异变，就意味着身体正在发生病理性的变化。

看手指诊病

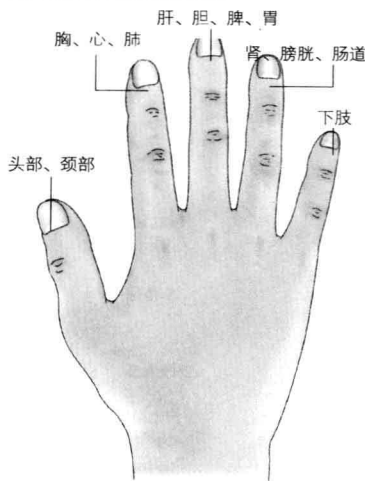
甲诊的主要方面

观甲诊病主要在于观察指甲的颜色、形状和月白，如果指甲的这几方面发生了异常变化，就意味着身体某些部位也在发生病理变化。



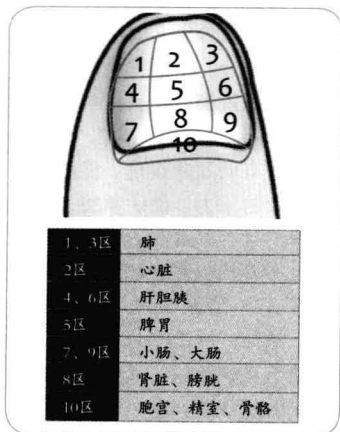
指甲与人体部位的对应关系

双手的指甲与人体部位有着一定的对应关系，根据这种对应关系就可以诊断出身体相应部位的健康状况。



指甲九畴十区划分法

根据中医的实践经验，有些相专家把指甲划分为十区，这种划分法被称为九畴十区划分法。这十区分别对应人体的脏腑器官，因此观察此十区的变化，即可了解身体健康的状况。



解剖学

手诊理论基础之一

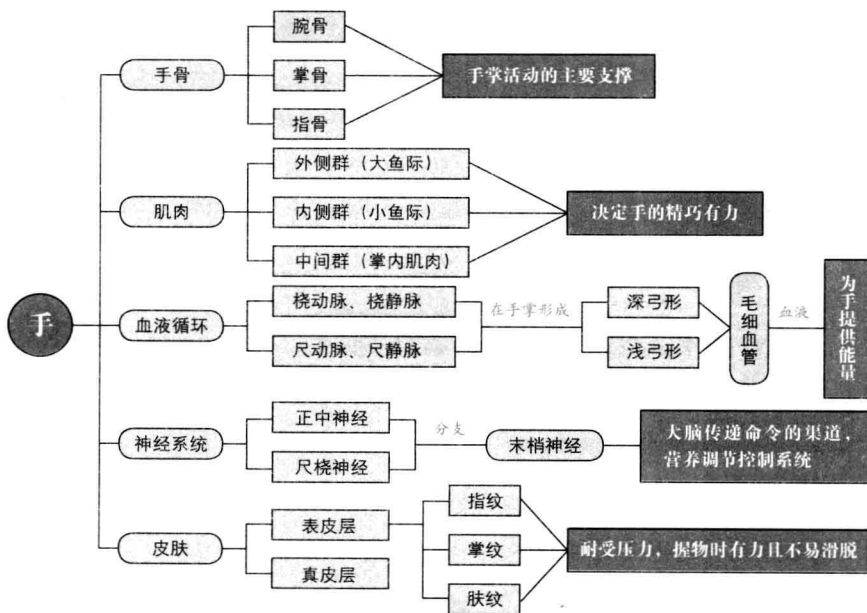
我们通常说的“手掌”是指从腕部横纹到手指末端这一部位。分布在腕部前端的骨骼共有27块，其中腕骨8块、掌骨5块、指骨14块，它们是手掌活动的主要支撑部分。

手部肌肉共分为三群：第一，外侧群，位于拇指侧，形成隆起的部分称“大鱼际”；第二，内侧群，位于小指侧，形成隆起的部分称为“小鱼际”；第三，中间群，位于手掌中心，统称手掌内部肌肉。掌背有来自前臂的20条肌肉。手部的肌肉决定了手功能活动的精巧有力。

手部皮肤分为真皮层和表皮层两部分。手指和手掌的皮肤组织紧密，并且指掌皮肤没有毛，汗腺很丰富。在表皮层有明显的纹理，能耐受较大的压力，使手掌握物时有力且不易滑脱。手掌腹面分布着指纹和掌纹，指掌纹最下一层是皮肤的基网底，称做“肤纹”，它与基因遗传密切相关；而肤纹之上的表层线纹，是我们观病、诊病的重要依据。

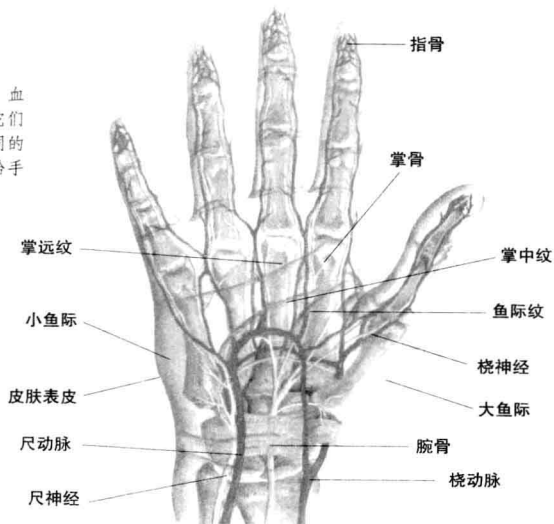
手部的组成结构

手部的组成结构包括五部分，即皮肤、手骨、肌肉、血液循环和神经系统。手诊中虽然研究的只是手的外部特征，却关系到整只手，甚至身体的各个部位。



手部解剖图

手掌主要由手骨、肌肉、血管、神经、皮肤五部分组成。它们既独立，又统一，各自具有不同的作用，共同形成一个整体，供给手部的营养，支撑手部的活动。



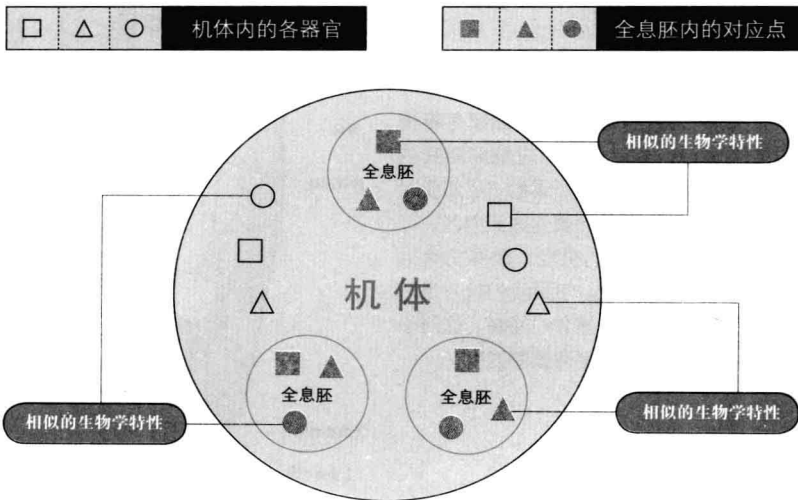
手诊理论基础之二： 生物全息学

全息学认为，每一个机体包括成体都是由若干全息胚组成的，任何一个全息胚都是一个独立的功能和结构单位。在每个全息胚内部镶嵌着机体各种器官或部位的对应点，分别代表着相应的器官或部位。在全息胚内，每一个对应点的特性都与其对应器官或部位的生物学特性相似。

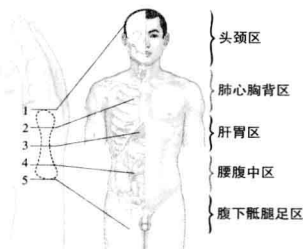
全息生物学的基础奠定在人体穴位分布规律，尤其是第二掌骨节肢穴位系统之上。手部第二掌骨节肢的穴位分布经典地体现了生物全息律，它是人体较小的一个节肢，具有全息胚的特征。根据穴位分布全息律，第二掌骨侧近心端是“足穴”，远心端是“头穴”。“头穴”与“足穴”的中点是“胃穴”，“胃穴”与“头穴”的中点是“肺穴”，“胃穴”与“足穴”之间依次是“脐周穴”和“腰穴”。这里人体有关部位穴位各对应于人体的相关部位，据此，就可进行诊断和治疗。

生物全息理论

全息学认为，每一个机体都由若干全息胚构成，且任何一个全息胚都是一个独立的功能和结构。每个全息胚内都有机体各器官的对应点，每一对应点与所对应器官有着相似的生物学特征，并反映对应器官的病理变化。整个全息胚犹如机体的缩影。



第二掌骨节肢与人体的对应关系



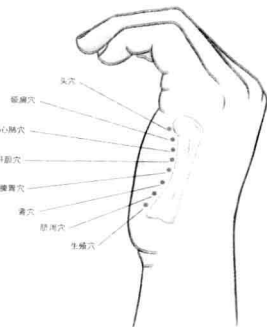
第二掌骨节肢的穴位分布经典地体现了生物全息律，它具有全息胚的特征。——对应着人体相关部位的穴位，根据它们的对应关系，就可以诊断疾病。

面部与人体的对应关系



人体面部也是一个全息胚，面部局部区域的变化，反映了其所对应的身体部位的变化。它们之间的对应关系在中医学中有着广泛的应用。

手的第五掌骨全息穴位图



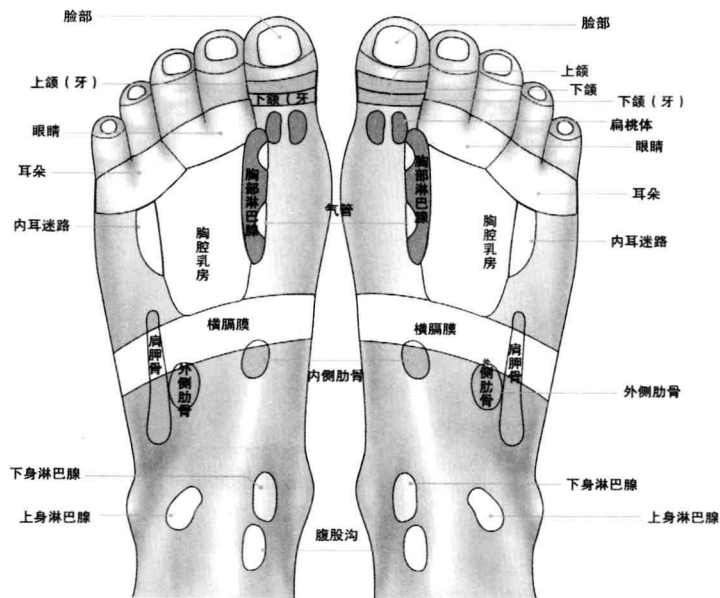
手背全息穴位图



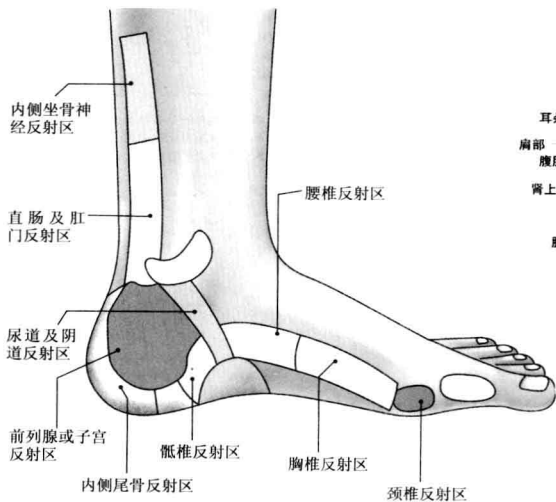
● 足部反射区速查图解

人体各器官和部位在足部都有着相对应的区域，可以反映相应脏腑器官的生理病理信息，这就是所谓的“足部反射区”。运用按摩手法刺激这些反射区，可以调节人体各部分的机能，取得防病治病、自我保健的效果。下面我们就对足部各种反射区的准确位置作一图解，这对于按摩实践、提高疗效都有重要的意义。

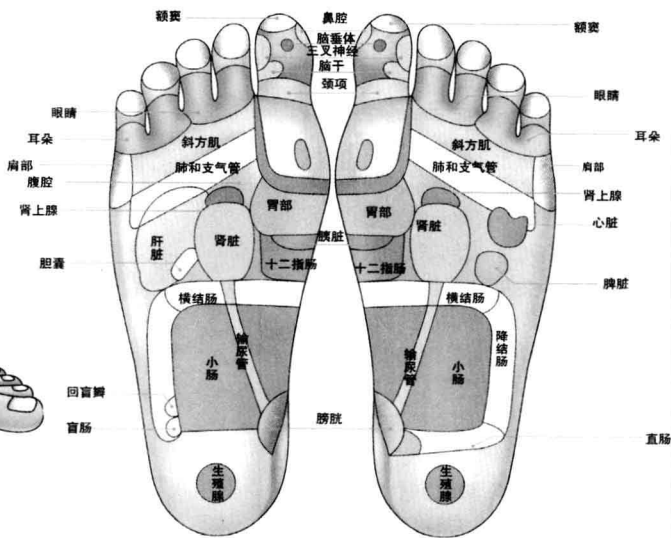
脚面反射区



足内侧反射区



脚底反射区



解溪穴



取穴技巧

正坐，一腿屈膝，脚部后移，用同侧的手掌抚膝盖处，拇指在上，四指指腹循胫骨直下至足腕处，在系鞋带处、两筋之间的凹陷即是该穴。

主治：①下肢痿痹、踝关节病、垂足等下肢、踝关节疾患。
②头痛，眩晕，癫狂。
③腹胀，便秘。

厉兑穴



取穴技巧

正坐屈膝，把脚抬起放在另一腿上。用对侧手的四指置脚掌底托着，手指指在脚背。弯曲大拇指，指甲所在第二趾外侧趾甲角处即是。

主治：①口噤不能食，口歪。
②肠胃方便疾病。
③失眠多梦。

太白穴

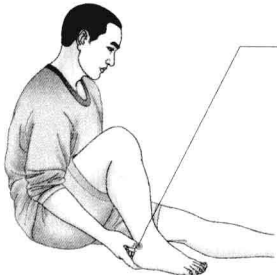


主治：①胃痛，腹胀，肠鸣。
②泄泻，便秘，痔漏。
③脚气，痢疾。

取穴技巧

正坐，把脚抬起，放置另一大腿上，以另一侧手的大拇指按脚的内侧缘靠近大趾的凹陷处即是。

昆仑穴



取穴技巧

正坐垂足，将要按摩的脚稍向斜后方移至身体侧边，脚跟抬起。用同侧手四指在下，掌心朝上扶住脚跟底部。大拇指弯曲，指腹置于外脚踝后的凹陷处，则大拇指所在位置即是。

主治：①后头痛，项强，腰骶疼痛，足踝肿痛。
②癫痫。
③滞产。

内庭穴

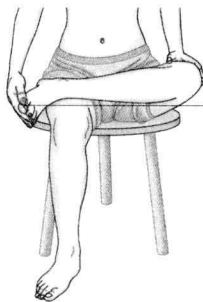


主治：①齿痛，咽喉肿痛、鼻衄等五官热性病证。
②吐酸、腹泻、痢疾、便秘等肠胃病证。
③足背肿痛，跖趾关节痛。

取穴技巧

正坐屈膝，把脚抬起，放另一腿上，用对侧手的四指置脚掌底托着，手大拇指指在脚背，并置于第2、第3趾间，脚叉缝尽处的凹陷处即是。

隐白穴



主治：①月经过多、崩漏等妇科病证。
②便血、尿血等慢性出血证。
③癫狂、多梦等神志疾患。

取穴技巧

正坐，把脚抬起，放置在另一大腿上。用另一侧手大拇指按压足大趾内侧趾甲角旁0.1寸即是。

公孙穴



取穴技巧

正坐，将右足跷起放在左腿上。将另一侧手的食指与中指并拢，中指位于足内侧大趾的关节后，则食指所在位置即是。

主治：①胃痛、呕吐、腹痛、腹泻、痢疾等胃病病证。
②心烦、失眠、狂证等神志病证。
③逆气里急、气上冲心（奔豚气）等冲脉病证。

申脉穴



取穴技巧

正坐垂足，将要按摩的脚稍向斜后方移至身体侧边，脚跟抬起。用同侧手四指在下，掌心朝上扶住脚跟底部。大拇指弯曲，指腹置于外脚踝直下方凹陷中，则大拇指所在之处即是。

主治：①足踝红肿，手足麻木。
②乳房红肿。
③头汗淋漓。



目录

第一章

面诊——三分钟把握健康

第一节 面诊的基本常识

1. 什么是面诊? / 022
2. 面诊时, 如何综合参考人体部位、肤色、光泽? / 023
3. 为何早晨面诊最佳? / 023
4. 为什么通过望色可以诊病? / 024
5. 面诊时, 具体望色的方法是什么? / 025
6. 何谓五色诊法? / 025

第二节 面部的行、神、色

7. 诊病时, 如何综合考察一个人的形、神、色? / 026
8. 木形人易患哪些疾病? 又该如何保健? / 027
9. 火形人易患哪些疾病? 该如何保健? / 028
10. 土形人易患哪些疾病? 该如何保健? / 029
11. 金形人易患哪些疾病? 该如何保健? / 030
12. 水形人易患哪些疾病? 该如何保健? / 031
13. 得神的表现有哪些? 如何才能得神? / 032
14. 何谓少神? 有何表现? / 033
15. 什么叫做失神? 失神有哪些表现? / 034
16. 为什么说失神是精气衰微的表现? / 034
17. 人体脏腑异常时, 人会呈现什么样的面色? / 035
18. 病色可以从哪些方面来表现? / 035

第三节 头面部的脏腑反射区

19. 面部的心理压力区和心脏区能够反映出哪些疾病? / 036

20. 面部的胸乳区和肝区能够反映出哪些疾病? / 037
21. 面部的胆区和膀胱区能够反映出哪些疾病? / 037
22. 面部的肾区和脾区能够反映出哪些疾病? / 038
23. 面部的胃区和大肠区能够反映出哪些疾病? / 038
24. 面部的小肠区和生殖区能够反映出哪些疾病? / 039
25. 如何利用五行原理解释望诊? / 039
26. 眼睛为何对于诊断疾病具有重要意义? / 040
27. 如何通过鼻子判断脏腑情况? / 041
28. 鼻子颜色与疾病的对应关系是什么? / 042
29. 通过人中, 可初判断人体的哪些疾病? / 042

第四节 望眼诊病

30. 眼睛发黄是什么原因? 如何诊断? / 043
31. 如何对眼睛发黄进行调理? / 044
32. 眼睛发红是什么原因? 如何诊断? / 045
33. 如何对眼睛发红进行调理? / 046
34. 眼内障是什么原因? 如何诊断? / 047
35. 如何对眼内障进行调理? / 048
36. 针眼是什么原因导致的? 如何诊断? / 049
37. 如何对针眼进行调理? / 050
38. 眼睑肿胀是什么原因? 如何诊断? / 051
39. 如何对眼睑肿胀进行调理? / 052
40. 白睛上长小泡是什么原因? 如何诊断? / 053
41. 如何对白睛上长小泡进行调理? / 054

第五节 望舌诊病

42. 舌头开裂是什么原因? 如何诊断? / 055
43. 如何对舌头开裂进行调理? / 056



44. 如何对舌头萎缩进行调理? / 057
45. 舌头发红是什么原因? 如何诊断? / 058
46. 如何对舌头发红进行调理? / 059
47. 舌上无苔是什么原因? 如何诊断? / 060
48. 如何对舌上无苔进行调理? / 061
49. 舌头呈淡白色是什么原因? 如何诊断? / 062
50. 如何对舌头呈淡白色进行调理? / 063
51. 舌苔呈白色是什么原因? 如何诊断? / 064
52. 如何对舌苔呈白色进行调理? / 065
53. 舌苔呈黄色是什么原因? 如何诊断? / 066
54. 如何对舌苔呈黄色进行调理? / 067
55. 舌苔黄腻是什么原因? 如何诊断? / 068
56. 如何对舌苔黄腻进行调理? / 068
57. 舌苔白腻是什么原因? 如何诊断? / 069
58. 如何对舌苔白腻进行调理? / 069

第二章

手诊——“手”到病自除

第一节 手诊和手疗的概况

59. 什么是手诊? 它的优势是什么? / 072
60. 为什么说手诊是一种科学的诊病方法? / 073
61. 指纹和掌纹诊病的依据是什么? / 074
62. 为什么说手掌纹能反映出一个人的性格和命运? / 075
63. 掌纹的变化是否有特定的周期? / 075
64. 如何观察掌纹? / 076
65. 指甲的诊病依据是什么? 如何根据指甲诊病? / 077
66. 什么是手疗? 有何优点? / 078
67. 手疗需要注意哪些问题? / 079
68. 手疗的操作手法有哪些? / 080

第二节 揭开掌纹线的秘密

69. 什么是感情线? 揭示了什么样的性格和健康信息? / 081
70. 如何根据感情线诊断人体疾病? / 082
71. 什么是智慧线? / 083
72. 如何根据智慧线诊断人体疾病? / 083
73. 什么是生命线? / 084
74. 如何根据生命线诊断人体疾病 / 084
75. 什么是健康线? 揭示了什么样的性格和健康信息? / 085
76. 如何根据健康线诊断人体疾病? / 085
77. 如何根据命运线诊断人体疾病? / 086
78. 什么是障碍线? 如何根据障碍线诊断人体疾病? / 087
79. 如何根据太阳线诊断人体疾病? / 088
80. 什么是放纵线? 如何根据放纵线诊断人体疾病? / 089
81. 什么是土星线? 土星线揭示了什么样的性格和健康信息? / 090
82. 什么是婚姻线? 揭示了什么样的健康信息? / 091
83. 什么是肝线? 肝线揭示了什么样的性格和健康信息? / 092
84. 什么是悉尼线? 揭示了什么样的性格和健康信息? / 093
85. 如何根据悉尼线诊断人体疾病? / 093
86. 什么是断掌纹? / 094
87. 断掌纹揭示了什么样的健康信息? / 094

第三节 病理纹预示着疾病

88. 什么是“十字纹”? 如何根据十字纹诊病? / 095
89. 什么是“△形纹”? 如何根据△形纹诊病? / 096
90. 什么是“井字纹”? 如何根据井字纹诊病? / 097
91. 什么是“口”形纹? “口”形纹揭示了什么样的健康信息? / 098
92. 什么是“米”字纹? 如何根据“米”字纹诊病? / 099



目录

93. 什么是“☆”形纹? 如何根据“☆”形纹诊断人体疾病? / 100
94. 什么是“岛”形纹和“○”形纹? 分别揭示了什么样的健康信息? / 101
95. 如何根据“岛”形纹诊断人体疾病? / 102
96. 如何根据“○”形纹诊断人体疾病? / 103

第四节 手掌是人的“第二脏腑”

97. 手掌上的心区揭示了什么样的健康信息? / 104
98. 手掌上的脾区揭示了什么样的健康信息? / 105
99. 手掌上的肺区揭示了什么样的健康信息? / 105
100. 手掌上的肾区揭示了什么样的健康信息? / 106
101. 手掌上的胃区揭示了什么样的健康信息? / 106
102. 手掌上的胆囊区揭示了什么样的健康信息? / 107
103. 手掌上的大肠和直肠区揭示了什么样的健康信息? / 107
104. 手掌上的小肠和十二指肠区揭示了什么样的健康信息? / 108
105. 手掌上的膀胱和前列腺区揭示了什么样的健康信息? / 108
106. 手掌上的乳腺区揭示了什么样的健康信息? / 109
107. 手掌上的颈椎区揭示了什么样的健康信息? / 109
108. 手掌上的腰椎区揭示了什么样的健康信息? / 110
109. 手掌上的下肢关节区揭示了什么样的健康信息? / 110
110. 手掌上的鼻、咽、支气管区揭示了什么样的健康信息? / 111
111. 手掌上的眼区揭示了什么样的健康信息? / 111
112. 手掌上的耳区揭示了什么样的健康信息? / 112
113. 手掌上的脑区揭示了什么样的健康信息? / 112
114. 手掌上的子宫和卵巢区揭示了什么样的健康信息? / 113

115. 手掌上的胰腺区揭示了什么样的健康信息? / 113

第五节 心脑血管疾病的手诊法

116. 什么是高血压? 如何通过掌纹表现出来? / 114
117. 如何防治高血压? / 115
118. 什么是低血压? 如何通过掌纹表现出来? / 116
119. 如何防治低血压? / 117
120. 什么是心肌梗死? 如何通过掌纹表现出来? / 118
121. 如何防治心肌梗死? / 119
122. 什么是心绞痛? 如何通过掌纹表现出来? / 120
123. 如何防治心绞痛? / 121
124. 什么是脑溢血? 如何通过掌纹表现出来? / 122
125. 如何防治脑溢血? / 123
126. 什么是先天性心脏病? 通过掌纹如何表现出来? / 124
127. 如何防治先天性心脏病? / 125
128. 什么是急性脑血管病? 如何通过掌纹表现出来? / 126
129. 如何防治急性脑血管病? / 127
130. 什么是白血病? 如何通过掌纹表现出来? / 128
131. 如何防治白血病? / 129

第六节 呼吸系统疾病

132. 什么是肺癌? 如何通过掌纹表现出来? / 130
133. 如何防治肺癌? / 131
134. 什么是慢性支气管炎? 如何通过掌纹表现出来? / 132
135. 如何防治慢性支气管炎? / 133
136. 什么是肺气肿? 如何通过掌纹表现出来? / 134
137. 如何防治肺气肿? / 135
138. 什么是肺炎球菌性肺炎? 如何通过掌纹表现出来? / 136



- 139. 如何防治肺炎球菌性肺炎? / 137
- 140. 什么是流行性感冒? 如何通过掌纹表现出来? / 138
- 141. 如何防治流行性感冒? / 139
- 142. 什么是支气管哮喘? 如何通过手掌表现出来? / 140
- 143. 如何防治支气管哮喘? / 141
- 144. 什么是咽喉炎? 如何通过掌纹表现出来? / 142
- 145. 如何防治咽喉炎? / 143
- 146. 什么是过敏性鼻炎? 通过掌纹如何表现? / 144
- 147. 如何防治过敏性鼻炎? / 145

第七节 消化系统疾病的手诊法

- 148. 什么是消化性溃疡? 如何通过掌纹表现出来? / 146
- 149. 如何防治消化性溃疡? / 147
- 150. 什么是胃溃疡和十二指肠溃疡? 如何通过掌纹表现出来? / 148
- 151. 如何防治胃溃疡和十二指肠溃疡? / 149
- 152. 什么是腹泻? 如何通过掌纹表现出来? / 150
- 153. 如何防治腹泻? / 151
- 154. 什么是肠炎? 如何通过掌纹表现出来? / 152
- 155. 如何防治肠炎? / 153
- 156. 什么是慢性胃炎? 如何通过掌纹表现出来? / 154
- 157. 如何防治慢性胃炎? / 155
- 158. 什么是胃下垂? 如何通过掌纹表现出来? / 156
- 159. 如何防治胃下垂? / 157
- 160. 什么是便秘? 如何通过掌纹表现出来? / 158
- 161. 如何防治便秘? / 159
- 162. 什么是病毒性肝炎? 如何通过掌纹表现出来? / 160
- 163. 如何防治病毒性肝炎? / 161
- 164. 什么是胆结石? 如何通过掌纹表现出来? / 162
- 165. 如何防治胆结石? / 163
- 166. 什么是胆囊炎? 如何通过掌纹表现出来? / 164

- 167. 如何防治胆囊炎? / 165
- 168. 什么是脂肪肝? 如何办通过掌纹表现出来? / 166
- 169. 如何防治脂肪肝? / 167

第八节 内分泌系统疾病的手诊法

- 170. 什么是贫血? 如何通过掌纹表现出来? / 168
- 171. 如何防治贫血? / 169
- 172. 什么是乳腺癌? 如何通过掌纹表现出来? / 170
- 173. 如何防治乳腺癌? / 171
- 174. 什么是不孕症? 如何通过掌纹表现出来? / 172
- 175. 如何防治不孕症? / 173
- 176. 什么是更年期综合征? 如何通过掌纹表现出来? / 174
- 177. 如何调理更年期综合征? / 175
- 178. 什么是痛经? 如何通过掌纹表现出来? / 176
- 179. 痛经如何调理? / 177
- 180. 什么是青春痘? 如何通过掌纹表现出来? / 178
- 181. 如何防治青春痘? / 179
- 182. 什么是月经不调? 如何通过掌纹表现出来? / 180
- 183. 月经不调如何调理? / 181
- 184. 什么是带下? 如何通过掌纹表现出来? / 182
- 185. 带下如何调理? / 183
- 186. 什么是子宫肌瘤? 如何通过掌纹表现出来? / 184
- 187. 如何防治子宫肌瘤? / 185
- 188. 什么是甲状腺功能亢进症? 如何通过掌纹表现出来? / 186
- 189. 如何防治甲状腺功能亢进症? / 187
- 190. 什么是糖尿病? 如何通过掌纹表现出来? / 188
- 191. 如何防治糖尿病? / 189
- 192. 什么是乳腺增生? 如何通过掌纹表现出来? / 190
- 193. 如何防治乳腺增生? / 191



目录

第三章

足诊——走出健康路

第一节 认识足疗

- 194. 穴位按摩起源于何时? / 194
- 195. 我国古代典籍对按摩术有哪些记载? / 195
- 196. 什么是足部的望闻问切? / 196
- 197. 足部按摩有哪些注意事项? / 197
- 198. 足部按摩的重要作用是什么? / 198
- 199. 什么是足浴? 它的起源和发展史是什么? / 199

第二节 足部按摩的基本方法

- 200. 什么是反射和反射区? / 200
- 201. 为什么说足部穴位反射区对疾患的诊治有重要意义? / 201
- 202. 足部组织的结构是什么样的? / 201
- 203. 足部的按摩手法需要注意什么? / 202
- 204. 什么是点法、推法、按法? / 203
- 205. 什么是捻法、掐法、擦法、摇法? / 203
- 206. 什么是摩法、拔法、踩法和捏法? / 204
- 207. 什么是滚法、拿法和拨法? / 204

第三节 足底穴位及其功能

- 208. 足底经穴有哪些? / 205
- 209. 足跟失眠穴、女膝穴、里内庭穴的功能各是什么? / 206
- 210. 足部1-6号穴的功能是什么? / 206
- 211. 足部7-12号穴的功能是什么? / 207
- 212. 足部13-18号穴的功能是什么? / 207

- 213. 足部19-24号穴的功能是什么? / 208
- 214. 足部25-30号穴的功能是什么? / 208
- 215. 足底再生穴、头区穴以及目区穴的功能是什么? / 209
- 216. 足底耳区穴、大肠区的功能是什么? / 209
- 217. 足底胃区、脾区、心包区的功能是什么? / 210
- 218. 足底肺区、三焦区的功能是什么? / 210
- 219. 足底平痛穴、肝区、膀胱区的功能是什么? / 211
- 220. 足底肾区的功能是什么? / 211

第四节 足部的重点穴位

- 221. 足底涌泉穴的功能及其取穴技巧和按摩要点是什么? / 212
- 222. 足部隐白穴的功能及其取穴技巧和按摩要点是什么? / 213
- 223. 足部公孙穴的功能及其取穴技巧和按摩要点是什么? / 214
- 224. 足部太白穴的功能及其取穴技巧和按摩要点是什么? / 215
- 225. 足部大敦穴的功能及其取穴技巧和按摩要点是什么? / 216
- 226. 足部太冲穴的功能及其取穴技巧和按摩要点是什么? / 217
- 227. 足部中封穴的功能及其取穴技巧和按摩要点是什么? / 218
- 228. 足部解溪穴的功能及其取穴技巧和按摩要点是什么? / 219
- 229. 足部内庭穴的功能及其取穴技巧和按摩要点是什么? / 220
- 230. 足部厉兑穴的功能及其取穴技巧和按摩要点是什么? / 221
- 231. 足部足临泣穴的功能及其取穴技巧和按摩要点是什么? / 222
- 232. 足部昆仑穴的功能及其取穴技巧和按摩要点是什么? / 223

第五节 呼吸和消化系统疾病的足部保健按摩疗法

- 233. 流行性感冒如何通过足部穴位进行治疗? / 224
- 234. 咳嗽如何通过足部穴位进行治疗? / 225
- 235. 肺炎如何通过足部穴位进行治疗? / 226
- 236. 呃逆如何通过足部穴位进行治疗? / 227
- 237. 呕吐如何通过足部穴位进行治疗? / 228
- 238. 腹泻如何通过足部穴位进行治疗? / 229

