

跟中医专家学保健

北京中医药大学专家团队强势出品

图解手足特效穴 治百病

刘清国 侯中伟 王朝阳◎编著

手疗，足疗
随时随地为健康加油



北京科学技术出版社



跟中医专家学保健

图解手足特效穴治百病

刘清国 侯中伟 王朝阳 编著

 北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解手足特效穴治百病/刘清国,侯中伟,王朝阳编著.

—北京:北京科学技术出版社,2013.1

(跟中医专家学保健)

ISBN 978-7-5304-6256-0

I. ①图… II. ①刘… III. ①手—按摩疗法(中医)—图解 ②足—按摩疗法(中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第222603号

跟中医专家学保健：图解手足特效穴治百病

作 者：刘清国 侯中伟 王朝阳

责任编辑：朱 琳

责任印制：张 良

封面设计：润·设计

图文制作：穆 丽

出 版 人：张敬德

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街16号

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66161951（总编室）

0086-10-66113227（发行部） 0086-10-66161952（发行部传真）

电子信箱：bjkpress@163.com

网 址：www.bjkpress.com

经 销：新华书店

印 刷：北京龙世杰印刷有限公司

开 本：720mm×1000mm 1/16

字 数：276千

印 张：15

版 次：2013年1月第1版

印 次：2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-6256-0/R·1540

定价：38.00元



京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。

目

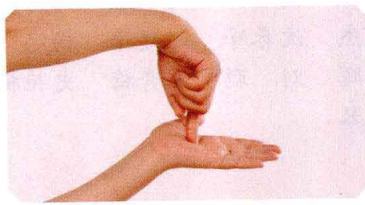
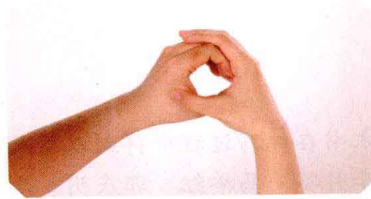
录

第一章 手部养生常识

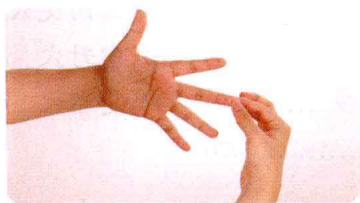
- | | | | |
|-------------------|-----|--------------|-----|
| ■ 健康从护手开始 | 002 | ■ 望手诊病 | 005 |
| ■ 手部按摩的常用手法 | 003 | ■ 掌纹诊病 | 008 |

第二章 手部养生穴位

- | | | | |
|---------------------|-----|-----------------------|-----|
| ■ 列缺穴 良好的退热效果 | 014 | ■ 二间穴 治疗咽喉疾病 | 022 |
| ■ 孔最穴 开窍通瘀 | 015 | ■ 三间穴 善治五官疾病 | 023 |
| ■ 尺泽穴 腹痛咳喘首选穴 | 016 | ■ 合谷穴 消炎镇痛 | 024 |
| ■ 经渠穴 呼吸畅通的法宝 | 017 | ■ 阳溪穴 治疗头痛耳鸣 | 025 |
| ■ 太渊穴 补充气血 | 018 | ■ 手三里穴 对付手肘关节炎症 | 026 |
| ■ 鱼际穴 缓解口干舌燥 | 019 | ■ 曲池穴 改善上肢瘫痪 | 027 |
| ■ 少商穴 预防感冒找少商 | 020 | ■ 少海穴 常按少海减轻疼痛 | 028 |
| ■ 商阳穴 治疗胸中气闷 | 021 | ■ 神门穴 宁心安神 | 029 |

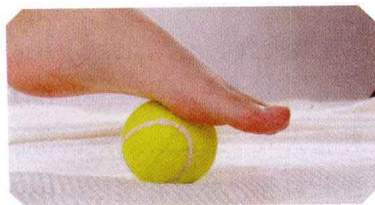


■ 少府穴 缓解胸中的不通之气.....	030	■ 内关穴 常按可安心神	038
■ 少冲穴 保养心脏的要穴	031	■ 大陵穴 让腕关节不再麻木	039
■ 少泽穴 有效消除喉痛	032	■ 劳宫穴 安神、解疲劳	040
■ 后溪穴 治颈椎腰椎病的常用穴.....	033	■ 中冲穴 有效治疗中风	041
■ 养老穴 老年体健靠养老	034	■ 关冲穴 感冒发热揉关冲	042
■ 间使穴 治呃逆呕吐要穴	035	■ 阳池穴 驱走手脚的寒冷	043
■ 阳谷穴 明目安神，通经活络.....	036	■ 外关穴 缓解腰痛和风湿	044
■ 灵道穴 平静心神的穴位	037		



第三章 足部养生常识

■ 健康的双足	046	■ 望足诊病	056
■ 足部按摩基本手法	051		



第四章 足部养生穴位

- | | | | |
|------------------------|-----|-----------------------|-----|
| ■ 涌泉穴 缓解腰酸背痛 | 060 | ■ 至阴穴 头痛目痛找至阴 | 071 |
| ■ 太冲穴 降压好穴位 | 061 | ■ 厉兑穴 常按厉兑穴，睡眠好 | 072 |
| ■ 太白穴 肠胃舒服，一身轻松 | 062 | ■ 足窍阴穴 止痛定咳顺气 | 073 |
| ■ 太溪穴 治疗生殖系统病 | 063 | ■ 侠溪穴 平肝息风，消肿止痛 | 074 |
| ■ 解溪穴 化解心中的烦恼 | 064 | ■ 照海穴 月经不调的救星 | 075 |
| ■ 内庭穴 手脚冰冷点内庭 | 065 | ■ 然谷穴 主治前列腺疾病 | 076 |
| ■ 昆仑穴 常按昆仑，清晨睡得香 | 066 | ■ 公孙穴 调理脾胃的保健师 | 077 |
| ■ 足临泣穴 脚上功夫治头痛 | 067 | ■ 三阴交穴 妇科主穴 | 078 |
| ■ 行间穴 改善目赤与头痛 | 068 | ■ 中封穴 治疗男性疾病 | 079 |
| ■ 隐白穴 治疗女性经期出血过多 | 069 | ■ 复溜穴 肾脏功能的调理师 | 080 |
| ■ 大敦穴 小腹疼痛有特效 | 070 | | |



第五章 特效大穴治百病

- | | | | |
|--------------------------------------|-----|------------------------------------|-----|
| ■ 内关穴 ——打开心结，养颜养心的
美丽之穴 | 082 | 奇效大穴 | 086 |
| ■ 劳宫穴 ——心慌、头晕按劳宫，
让心“回家”养养神 | 083 | ■ 养老穴 ——老年人长寿大穴 | 087 |
| ■ 合谷穴 ——万能良穴 | 084 | ■ 太溪穴 ——补肾大穴 | 088 |
| ■ 列缺穴 ——专治落枕、偏头痛的
随身医师 | 085 | ■ 涌泉穴 ——强壮筋骨、补肾壮阳 ... | 089 |
| ■ 后溪穴 ——统治一切颈肩腰椎病的 | | ■ 太冲穴 ——消除肝脏郁结 | 090 |
| | | ■ 厉兑穴 ——治疗头面部疾病 | 091 |
| | | ■ 足临泣穴 ——守护身体少阳之气的
“小柴胡汤” | 092 |

第六章 常见疾病保健按摩

■ 感冒	094	■ 便秘	128
■ 头痛	098	■ 三叉神经痛	132
■ 咳嗽	102	■ 神经衰弱	134
■ 支气管炎	104	■ 眩晕	138
■ 耳鸣	108	■ 失眠	140
■ 流行性腮腺炎	110	■ 视疲劳	142
■ 牙痛	112	■ 手足凉	144
■ 呃逆	114	■ 肥胖症	148
■ 恶心、呕吐	116	■ 晕船、晕车	150
■ 腹胀	118	■ 关节疼痛	152
■ 腹泻	120		
■ 胸闷	122		
■ 中暑	124		
■ 痔疮	126		



第七章 慢性疾病保健按摩

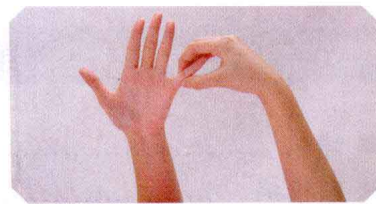
■ 哮喘	154	■ 腰痛	178
■ 颈椎病	156	■ 肩周炎	180
■ 糖尿病	158	■ 关节炎	182
■ 高血压	162	■ 腰扭伤	184
■ 高血脂症	164	■ 腰椎间盘突出	186
■ 低血压	168	■ 坐骨神经痛	188
■ 冠心病	170	■ 骨质疏松	192
■ 慢性咽炎	172	■ 青光眼	194
■ 慢性胃炎	174	■ 老花眼	196
■ 贫血	176	■ 水肿	198

第八章 生殖系统疾病保健按摩

■ 前列腺炎	200	■ 慢性盆腔炎	208
■ 痛经	202	■ 更年期综合征	210
■ 月经不调	204	■ 阴道疾病	212
■ 阳痿	206		

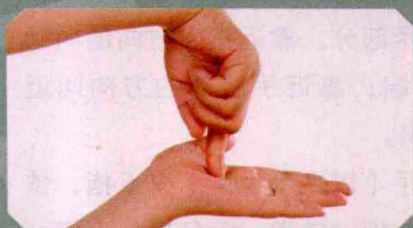
第九章 美容塑形的按摩方法

■ 预防脱发	214	■ 腹部赘肉	225
■ 健美瘦腿	216	■ 改善粗糙皮肤	226
■ 瘦脸	217	■ 增加皮肤弹性	227
■ 足部塑形	218	■ 丰胸	228
■ 消除腿部浮肿	221	■ 祛斑	229
■ 手部塑形	223	■ 祛除青春痘	231



第一章

手部养生常识



健康从护手开始



健康的手

健康的手皮肤明亮，红润有光泽，富有弹性。手掌厚实柔顺，纹理匀称，五指挺直且可并拢，指节圆润有力，指尖圆秀、健壮。

手可分为手腕、手掌、手背和手指四个部分。手和前臂连接处称为手腕，手腕与手指之间的部分，内侧面称为手掌，外侧面部分称为手背，手掌中央凹陷处称为掌（手）心，其桡（外）侧与尺（内）侧呈鱼腹状的隆起分别称为大鱼际和小鱼际。

手是指上肢腕关节以外到手指末端，包括指、掌两部分。靠近指尖方向的叫远端，又叫指端；靠近手腕部的方向叫近端，又叫腕端。

手指：手（以左手为例）有五指，依次是拇指、食指、中指、无名指、小指。从拇指至小指又称1~5指。

指骨与指节：指骨是指从掌指相接处（又称掌指关节处）到指尖的部分，指骨分节处则称“指节”。拇指是2节，余指指骨均为3节。

第一指节是近掌骨的指节，第二指节是中间指节，第三指节是末端指节。拇指的两节指骨分别叫远节指骨、近节指骨。

指褶皱：各指节相连的掌侧皮肤指褶称指褶皱，末端关节为第一指褶皱，中间是第二指褶皱，指掌关节处叫第三指褶皱。

手掌：指腕关节以外、指根以内的节

段。掌心侧称掌侧，背侧称掌背侧。

手的方位，靠近指尖方向叫远端，靠近手腕部叫近端。手的拇指侧称外侧，也叫桡侧，靠近小指侧称内侧，也叫尺侧。

手部骨骼

手部骨骼由腕骨、掌骨、指骨组成，共27块。

腕骨为8块小型短骨，连接小臂的尺骨、桡骨与手部的掌骨。

掌骨为5块小型长骨，掌骨近端为掌骨底，与腕骨相接；远端为掌骨头，与指骨相接。

指骨为小管状骨，共有14节，其中除拇指为2节指骨外，其他各指均为3节，根据距指根的远近称为近节指骨、中节指骨、远节指骨。



手部按摩的常用手法

◎ 揉法

在患病的穴位或反射区由浅至深地揉。揉法分为指揉、掌揉。掌揉分为全掌揉和掌根揉；指揉可分为指峰（即指尖）、指肚、侧峰（即指的桡侧）揉。揉法多用拇指、食指及中指。揉法要求均匀，力透皮肤，进而到肌肉，最终达骨膜。揉法常与点法结合使用。揉法通过补泻达到启闭开阖、调节阴阳的作用。



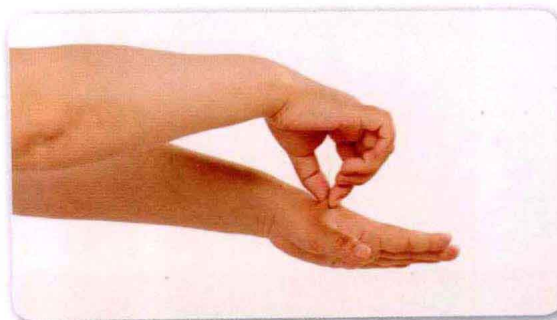
◎ 摩法

在掌心、手背的皮肤上做有规律的抚摩，可直线或圆形。摩法常与按法结合。在手疗开始和结束阶段多用摩法，其作用是缓解紧张、减少疼痛、活血化瘀。



◎ 掐法

用拇指和食指指尖相对，在穴位上掐入皮肤肌肉，但注意用力不可过大，多用在手上肌肉厚的部位或手背上，可起到舒筋、活络的作用。



◎ 推法

并拢四指或用拇指侧峰、中指指峰紧贴皮肤向近端或远端推进。推法常与按法相结合。其作用是开通穴道、活血化瘀。



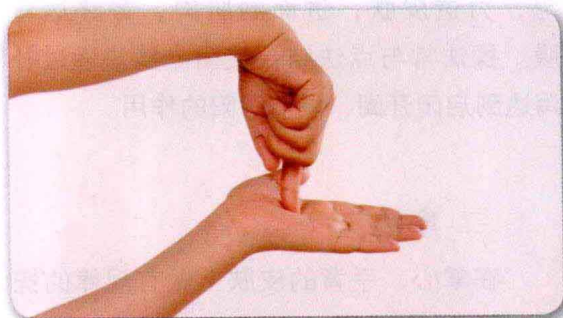
◎ 按法

用拇指或中指指腹面按压穴位。按法要求要逐层用力，层次为：皮肤→肌肉→骨膜。方法是一按一松。反复进行，达到通经活络、祛寒止痛的作用。



◎ 点法

用指峰点手上的穴位或反射区，可代替针刺的作用，作用强而准确。





望手诊病

望气

气指体内的脏腑元气，如肺气、肾气、肝气，也包括经络之气。具体地说在手诊中就是观察手掌、手背皮肤的光泽。皮肤明亮有光泽称之为有“气”，则表示机体健康，即使患病，病情也较轻，且容易治愈；而皮肤晦暗枯燥则称之为无“气”，表示身体的不健康或病变状态，且久病难愈。如果一个人的手部肤色暗淡无光且干燥热，则很有可能是癌症的征兆。

望色

望色的概念是根据手掌上不同部位的颜色及变化来诊断身体的健康状况或疾病情况。

◎ 健康色

手掌呈淡红或粉红色，且明润光泽。掌色多受饮食、气候、运动等因素的影响。例如酒后掌色发红。以中指两侧面颜色为参照值，这个地方不易受气候等因素影响，古人云：“望诊之法有天道之殊，有人事之变，所以欲知病色，必先知常色，及常色之变。”

◎ 病色

凡不属于健康之色的就是病色。所以不属于健康之色的其他一切颜色皆属于病色。手掌呈现的病色共分为白、红、黄、青、黑，分别代表人体的“五脏”，即所谓的“五脏五色”——“青色”代表肝，“赤色”代表心，“白色”代表肺，“黄色”代表脾，“黑色”代表肾。凡是手心或手背出现这五种颜色的，均为相对脏腑疾病的征兆，并且不同的颜色代表着不同性质的病症。

● 健康手掌：淡红、有光泽



白色

寒症：指脾寒、风寒等症。如手掌脾区为白色，很可能就是因吃寒冷食物至脾胃不适、腹泻。

虚症：一般分为因失血造成的“血虚”和正气消耗造成的“气虚”。一旦患者的手掌肾区或是某一脏器呈现白色，则显示该患者的肾脏功能可能不好，故病人会怕冷、尿频、抵抗力差；全掌色发白，包括指甲变白，提示贫血，如术后造成的贫血。

炎症：在手掌上某一区域出现白色或白斑，表明某一脏器出现感染，如在肺区出现白点，意味着肺部出现炎症。

黄色

湿症：黄色代表消化功能，如肝、胆、肠等脏腑的炎症就是湿症的一种。如肝炎就是湿症的一种；肠功能失调、倦怠、腹胀、无食欲是湿症的又一表现。机体患了慢性病，手掌就会出现黄色或黄茧，如在胃区出现黄茧提示有慢性胃炎。

虚症：根据颜色深浅程度的不同，对应的病症一般分为急性和慢性炎症。比如：急性肝炎或黄疸患者的皮肤、手均会出现黄色；慢性肝炎则表现得不太明显，但手掌肝区的色泽呈现为淡黄、暗淡无光，反映机体虚弱。

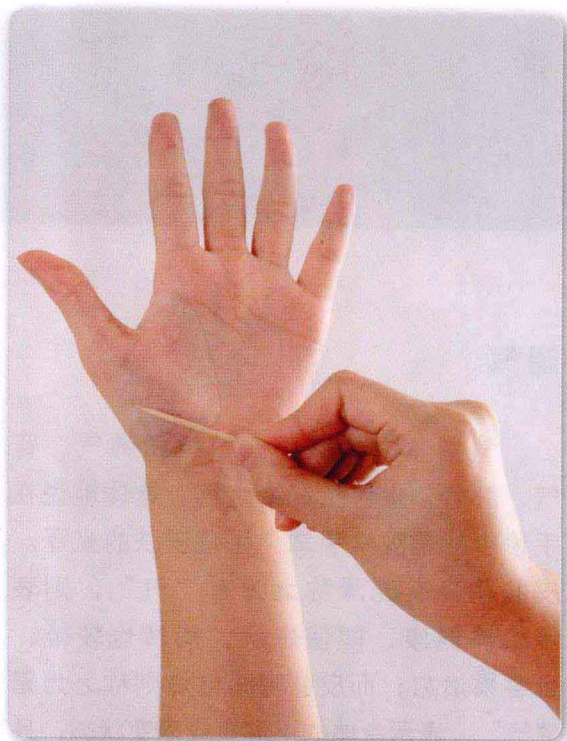
红色

红色也称赤色。根据程度不同又分为：浅红、深红、鲜红、暗红、棕红、紫红。这些深浅不一的颜色反映着机体病理情况不一样，如发热、炎症、机体器官细胞出血损伤、血液运行不通畅等，同时它也反映机体的恢复状况。

浅红色：机体发低热、脏器功能弱、发病的初级阶段，均在手掌相应位置出现浅红色。如在手掌的心脏区呈现浅红色，则提示心功能较差。

深红色：一旦浅红色变为深红色，则表示病情加重。如在肺区出现深红色，则表示肺部感染极为严重。

鲜红色：如手掌某脏器部位出现鲜红色，则表示脏器正在出血。如在胃区出现鲜红斑点，说明胃部正在出血；如果在肝区、大小鱼际出现颜色较暗的小红斑点，则为“朱砂痣”的表现，这就是肝硬化患者的特殊掌色。



● 刺激手掌病区

暗红色：患者有过某病症的历史，或者患病时间较长，该病症对应的手掌的脏器位置就会出现暗红色的斑点或斑块等。

棕红色：手掌某部位出现棕红色的斑点或斑块，提示患病时间较长，或表示患者手术切口的愈合程度和止血情况不是很好。

紫红色：手掌某部位出现紫红色的斑点或斑块，多表示血液循环瘀滞，但程度较轻。

青色

反映肝的调节情况，这包括血液瘀滞、脑神经系统受到刺激等症状，对于小儿则对应惊厥、抽搐等症状。亦反映机体的疼痛程度。

肝的调节能力：当人的情绪不好又发泄不出来时，肝区出现青色；当血液流通不畅，也出现青色。另外，在脑区出现青色表示脑血栓形成；心脏区发青表示心肌缺血，有胸闷气短等症状。

表示器官疼痛：如在膝关节、腰区出现青色，表示这些器官因受凉引起疼痛和功能障碍。

望诊中的气、色、形态，是手诊中较难掌握的，须多实践，多总结。古人云：“气、色之道精深，不容率意；脏腑之情蕴奥，安可粗心。”大家应该牢牢铭记。



掌纹诊病



主要掌纹的生理意义

手的主要掌纹指的就是大鱼际线、小鱼际线和远端横纹线这三大掌纹。

◎ 大鱼际线

又称生命线、地纹。起源于食指和拇指之间，由虎口中央起点，呈抛物线形成弧形，一直到手腕线终止。

生理意义

(1) 表示一个人精、气、神的强弱和性格的急慢。

(2) 表示一个人是否生过大病或做过大手术。

(3) 表示一个人在某一个时间做过大手术或发生意外危险。

(4) 表示一个人的健康状况，即先天发育好坏与后天发育的优劣。

健康的大鱼际线标准

一条健康的大鱼际线，其手纹路非常明显，起源于虎口中央，弧形大，线条深刻明显，清晰不断，呈粉红色，逐渐变细。

如果大鱼际线的起源点靠近食指，大鱼际线的弧度相对地就会大一些，从而加大了大鱼际的面积，这是健康状况良好、

身体抵抗力强的征兆。而如果大鱼际线的起点偏向拇指，那么大鱼际线的弧度就会相对缩小，由它所围成的大鱼际面积也就相对变小，这就预示着身体存在体弱多病、易患感冒等病症。

◎ 小鱼际线

又称智慧线、人纹、头脑线。一般起点与大鱼际线在一个位区，或稍分开，在掌中央向尺侧近心处横斜，纹线逐渐变细终于小鱼际到无名指下垂直线处。



生理意义

(1) 表示一个人的思维反应能力、记忆能力、适应能力、决断能力。

(2) 表示一个人的神经、脑血管机能正常运行的调控能力。

健康的小鱼际线标准

一条健康的小鱼际线，纹路深粗，明晰可见，色泽红润，呈现略向掌心弯曲的弧线，不断裂，无病理纹。

如果小鱼际线出现岛纹，多半表示有头晕头痛等脑部病症。而岛纹出现的位置不同，易患病的年龄段和具体症状也不同。例如：小鱼际线起端有链状的岛纹，则提示幼年时营养不良，多患有呼吸系统疾病，容易感冒、咽喉发炎；中端有干扰纹，则表示中年时期用脑过度，容易产生头晕、头痛等病症；末端太长，有分叉和鱼尾纹出现，则可能患有神经衰弱等病症。

◎ 远端横纹线

又称感情线、心脏线、天纹。主要靠近指根部。

生理意义

反映心血管状态。

健康的远端横纹线标准

清晰、深刻、连贯无断裂，颜色红润，近心侧可有小分支，以末端不可短于抵达中指中心垂线为标准。

除以上三大掌纹外，主要掌纹还有掌中褶纹，又称玉柱线、命运线、副神经线，但这条纹并不是人人都有。其走向由

腕的正中部位，沿中指平分垂线向上至中指根掌丘处。

辅助掌纹的生理意义

◎ 不健康线

由大鱼际线斜向小指根部。一般健康人多无此纹，身体不健康的人才有此纹。

生理意义

表示身体不健康或身体有疾病，尤其是消化系统和呼吸系统有病，以及有肿瘤危险倾向的人。

◎ 无名指纵线

又称太阳线，是在无名指根掌丘上的纵向褶纹，可以有数条。

生理意义

表明心理、情绪状态的好坏，反映脑血管调节情况。

◎ 金星线

又称过敏体质线。

生理意义

在手掌第二至第四指间，呈弧形的褶纹，以清晰不断的弧形纹最好。

反映中枢神经功能、肾功能、生殖功能、免疫功能。

◎ 性线

在小指根掌丘尺侧缘的几条短的横褶纹，汉族人多数有2~3条。该线以深刻、清晰、色淡红者为佳。