

★
随书附赠
手足反射区
挂图

手延

安全可
靠
适应证
广
经济实
惠
疗效明
显
操作简
单

郭长青 金燕 主编

按摩 全真 图解



化学工业出版社
生物·医药出版分社

手足按摩



化学工业出版社

生物·医药出版分社

· 北京 ·

按摩疗法具有方法简便、经济实用、适应证广的特点，早已被广大中医爱好者应用于家庭保健。特别是近年来，按摩疗法迅速普及，无论是治疗疾病还是家庭保健都取得了可喜的发展。反射区按摩疗法疗效好、操作相对简单，对于多种常见病和多发病具有治疗或辅助治疗作用，适合于家庭治疗保健应用。全书主要介绍手、足反射区的定位，反射区按摩的操作手法，以及常见病、多发病的临床应用等内容。

本书图文并茂，采用以图释文、以文解图的方式，给读者以直观、明确的反射区定位。既突出了按摩疗法的特点，又兼顾了常见疾病的操作形式、特色等内容。

本书可供所有爱好按摩读者，是对临床应用和家庭保健颇有价值的参考书。

图书在版编目（CIP）数据

手足按摩全真图解 / 郭长青，金燕主编. —北京：化学工业出版社，2011.1

ISBN 978-7-122-10112-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 241805 号

责任编辑：李少华
责任校对：郑捷

文字编辑：王新辉
装帧设计：关飞

出版发行：化学工业出版社 生物·医药出版分社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印刷：北京永鑫印刷有限责任公司
装订：三河市万龙印装有限公司
880mm×1230mm 1/24 印张9 彩插1 字数154千字 2011年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

本书编写人员

主 编：郭长青 金 燕

副 主 编：张学梅 刘乃刚

编写人员（按姓氏笔画排序）

卢 婧 刘乃刚 芮 娜 杨淑娟 张学梅

张慧方 陈幼楠 金 燕 周鸯鸯 胡 波

钟鼎文 郭 妍 郭长青 曹榕娟 韩森宁

前言

随着人们生活水平的提高,生命价值观念的增强,对医疗保健有了更高的要求。人们在关心治疗措施效果的同时,也更加关注其安全性,人们试图寻找既有很高的疗效,同时对身体又不会产生任何副作用的绿色疗法。反射区按摩疗法正是顺应了人们的这种需求,不仅疗效可靠,同时还具有操作简单、方便易行、省时省力、经济实惠、不受时间和地点限制、可随时治疗保健等诸多优点,故而深受大家欢迎。

反射区按摩疗法只需自己一双手,在家庭内就可以防病治病。这一疗法既能治病,又可养生保健,完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。

本书精选了疗效较好且理论方法已经成熟完备的手、足部反射区按摩疗法,对这两种反射区疗法临床应用效果确切的多种常见病进行了详细介绍,并配以清晰的反射区部位图和手法操作图,不但对专业人士有借鉴作用,普通大众也可按图学习使用。

我们衷心希望本书的出版,能为您的健康贡献一份力量,那将是对我们工作最大的褒奖。

由于时间仓促,书中难免疏漏之处,敬请广大读者批评指正。

编者

2011年2月

第一章 手部反射区自我按摩 001

手部反射区诊病法 003

1. 手部反射区望诊法	003
2. 手部反射区触诊法	004
3. 常见病症的手部反射区诊断法	005

手部反射区自我按摩手法 006

1. 按法	006	6. 捻法	009
2. 点法	007	7. 摇转法	009
3. 揉法	007	8. 拔法	010
4. 推法	008	9. 擦法	010
5. 掐法	008	10. 摩法	011

常见病的手部反射区自我按摩疗法 012

【 感 冒 】	012	【 呃 逆 】	024
【 咳 嗽 】	014	【 呕 吐 】	026
【 哮 喘 】	017	【 急性胃肠炎 】	028
【 风湿性心脏病 】	019	【 便 秘 】	031
【 冠心病 】	021	【 腰肌劳损 】	033
【 慢性胃炎 】	022	【 男性性功能障碍 】	035

【失眠】	037	【瘾疹（荨麻疹）】	051
【糖尿病】	039	【痛经】	053
【眩晕】	041	【闭经】	056
【中风后遗症（脑血管病）】	043	【耳鸣】	058
【头痛】	045	【牙痛】	060
【落枕】	047	【近视眼】	062
【乳痈（急性乳腺炎）】	049		

第二章 足部反射区自我按摩 065

1. 经济实用	067
2. 安全有效	067
3. 简便易学	067

足部反射区诊病法 068

一、足部反射区望诊法	068	三、常见病症的足部反射区诊断法	071
1. 足部反射区望诊的顺序和内容	068	1. 糖尿病	071
2. 全足望诊要点	069	2. 前列腺疾病	071
3. 足弓部望诊	069	3. 高血压病	072
4. 足部皮肤望诊	069	4. 低血压	072
二、足部反射区触诊法	070	5. 中风	072

6.脏器摘除（包括截肢）	072
7.肝胆疾病	072
8.月经异常	073

足部反射区自我按摩手法 074

一、搓法	074
二、叩法	074
三、压法	074
四、揉法	075

常见病的足部反射区自我按摩疗法 077

【失眠】	077
【神经衰弱】	079
【眩晕】	081
【头痛】	083
【癫痫】	085
【面神经麻痹（面瘫）】	086
【白内障】	089
【青光眼】	090
【耳鸣】	092

9.更年期综合征	073
10.颈（腰）椎骨质增生	073
11.类风湿关节炎	073

五、点法	075
六、推法	075
七、刮法	076

【耳聋】	094
【过敏性鼻炎】	096
【鼻出血】	098
【扁桃体炎】	100
【感冒】	102
【慢性支气管炎】	104
【哮喘】	106
【肺炎】	108
【肺气肿】	110

【 肺结核 】	112	【 遗尿（包括小儿夜尿症）】	142
【 高血压病 】	115	【 前列腺肥大症 】	145
【 低血压 】	116	【 子宫脱垂 】	146
【 贫 血 】	117	【 月经不调 】	148
【 消化不良 】	118	【 肥胖症 】	150
【 牙 痛 】	121	【 更年期综合征 】	152
【 胃痉挛 】	123	【 颈椎病 】	154
【 慢性胃炎 】	124	【 落 枕 】	156
【 胃、十二指肠溃疡 】	126	【 肩周炎 】	158
【 呃 逆 】	128	【 膝关节痛 】	160
【 慢性肝炎 】	130	【 类风湿关节炎 】	162
【 胆囊炎 】	132	【 荨麻疹 】	164
【 糖尿病 】	133	【 面部痤疮 】	167
【 慢性阑尾炎 】	134	【 湿 疹 】	169
【 便 秘 】	136	【 斑 秃 】	171
【 脱 肛 】	138	【 牛皮癣 】	174
【 痔 疮 】	140	【 带状疱疹 】	176

附录 手足反射区的部位和主治 179

一、手部反射区的部位和主治	179
二、足部反射区的部位和主治	194

第一章

手部反射区

自我按摩

2014年12月第1版 2015年1月第1次印刷

手部反射区按摩疗法是在手部的一定区域进行按摩医病的方法。早在《黄帝内经》中就论述了丰富的手诊内容和分布于手部的腧穴。20世纪70年代，我国医务人员以经络学说为基础，发展了手针疗法，各地医家结合临床实践，提出许多新见解，认为手是根本穴区之一，经脉之气发生及布散之处，又与阴阳、气血有密切联系。在国外，如日本发展了特效手穴疗法，其特点是指压，还可香烟灸、牙签刺等。美国则是采用轻抚的手反射区按摩法。我国有天津的手反射区按摩，其特点是用一般的力度，对手上的反射区按摩。在繁多的手按摩方法中，我们已掌握生物全息疗法，即在第二掌骨侧上有全身的各个穴位，还有陈夷等所采用的手部反射区点压，这两种方法都是用指甲角点压。实践证明，还可以用食指和拳法，即在足反射区按摩时采用的方法。当手部感到疲劳时，用足按摩棒较光锐的小圆头点压亦可。手可分为4个部分，即腕部、手掌、手背和手指。腕部又分为腕前区和腕后区；手指与腕前区之间的部分称为手掌，手掌中央的凹陷处称为掌（手）心，其内、外两侧呈鱼腹状的隆起分别称为大鱼际和小鱼际；手指与腕后区之间的部分称为手背；手指又分指腹、指尖、指甲，每只手有5个手指，分别称为拇指、食指（示指）、中指、无名指（环指）、小指，拇指侧为桡侧，小指侧为尺侧。

手部反射区按摩疗法的应用范围很广，包括内科、外科、妇科、儿科、五官科常见病症。其以手指的运动、按摩、点穴等方式给人体以良性刺激，起着调节五脏六腑、十二经脉的重要作用，是传统导引按摩、点穴、针灸理论的发扬和创新。

手部反射区按摩疗法操作简单，方便易行，疗效可靠，无副作用，可以使有病者治病，无病者健身，故而深受大家欢迎。

使用手部反射区按摩疗法应注意：手部有坏疽、感染及化脓性病灶者禁用；孕妇及外科手术适应证者慎用。

手部反射区诊病法

手部反射区诊病法是指通过对手部反射区色泽、病理改变的观察，以及对手部反射区进行触压以诊断疾病的方法。包括手部反射区的望诊法和触诊法。

手部反射区的分布就像是人体在手掌上的缩影，手掌上的反射区和人体的各部是一一对应的。双手就是我们的一个“全息元”，这是一个全息生物学的概念。所谓“全息元”，是指躯体部由几种组织所构成的具有一定形态和功能的相对独立的基本结构单位，如耳、手、足等，这些相对独立的基本结构单位包含着能映射整体特征的信息，这种能映射整体特征的部分就称为全息元。简单地讲就是身体相对独立的一部分可以反映人的整体，当人体有病变时，会在全息元的相应部位出现反应，相反，当全息元中某一部分出现特定反应时，人体的相应部位必定有与之相关的变化。检查人体的一个全息元就可以知道人体的整体状况，全息元反映了人整体的信息，这就是手部反射区诊病的基本原理，也是足部反射区诊病法及耳部反射区诊病法的原理。

1. 手部反射区望诊法

手部反射区望诊法是通过观察手部反射区的色泽变化和病理改变来诊断机体脏腑器



官疾病或病变程度的方法。临床实践证明，手部反射区望诊法不但有助于疾病的早期诊断，而且还可提示发病倾向，发现潜在性疾病，也可以了解病变程度，观察病情变化，判断预后。

（1）手部反射区望诊的顺序和内容 手部反射区的望诊顺序是先手掌后手背，先左手后右手，从手指到手腕，依次进行，之后进行双手对比。观察的内容包括皮肤的色泽、弹性、皮下组织的丰满程度、有无脱屑、有无肿胀或凹陷等异常现象，以判断哪些反射区异常，进而判断相对应的脏腑器官有无病理变化。

（2）手部反射区望诊的要点 进行手部反射区望诊，首先要选择光线充足的环境，最好在自然光下，或是在日光灯下，以避免光线不足对手部望诊的影响。同时应尽量避免其他可能因素对手部望诊的影响。望诊时按照上述望诊顺序依次仔细进行，不要遗漏反射区，注意观察有无发红、发紫、发绀、脱屑、粗糙、凹陷、突起、结节、瘢痕等异常情况，如在某反射区发现异常，说明该反射区对应的部位可能发生病变，这时应结合患者症状综合考虑，以明确诊断。

2. 手部反射区触诊法

手部反射区触诊病是指通过对手部特定的反射区进行触摸、推、按等，找到特定的病理反应如压痛、酸胀、条索、结节、凹陷、隆起等，以诊断疾病的方法。

触诊时也应按照望诊的顺序依次进行，避免遗漏反射区，造成漏诊。如果在某反射区出现病理反应，应及时记录，当完成整个手部反射区的触诊后，再根据触诊结果，结合望



诊及问诊结果，综合考虑，进而得出诊断。比如在肺反射区出现压痛或结节，同时在大肠反射区也出现了病理反应，按照中医理论，肺与大肠相表里，两者联系紧密，在生理上相互联系，在病理上相互影响，所以既有可能是大肠病变影响到了肺，也可能是肺的病变影响到了大肠，这时则应针对性地对患者进行问诊，以明确是肺的病变，还是大肠的病变。

3. 常见病症的手部反射区诊断法

当人体发生病变时，在对应反射区及相关反射区可出现病理改变，仔细诊察这些改变有助于早期发现疾病，并早期治疗。

（1）高血压 高血压患者会在双手的血压区、心、肝、肾、额窦反射区出现病理反应。望诊可见血压区、心、肝、额窦反射区发红，肾反射区有凹陷，触诊时上述反射区可出现压痛。

（2）慢性胃肠道疾病 慢性胃肠道疾病患者可在脾、胃、大肠、小肠、胃脾大肠区等反射区出现病理反应。望诊可见上述反射区出现凹陷、皮肤苍白等改变，触诊可有空虚、凹陷、皮下脂肪少等感觉，病人可出现酸胀感觉。

（3）脏器摘除（包括截肢） 脏器摘除（包括截肢）患者可在相应反射区出现病理反应，望诊可见反射区凹陷、皮肤苍白，触诊时，相应的反射区有凹陷现象或呈空虚感觉，截肢者其相应反射区明显凹陷。

（4）哮喘 哮喘患者可在肺、大肠、肾、脾、胸腔呼吸器官等反射区出现病理反应。望诊可见肺、大肠、胸腔呼吸器官反射区出现发红、发绀，或凹陷、皮肤苍白脱屑等改

变，肾、脾反射区出现皮肤苍白、干燥，或有凹陷。触诊时可在肺、胸腔呼吸器官出现条索或压痛，其他反射区出现压痛，或有酸胀感觉。

（5）失眠 失眠患者可在大脑、额窦、颈项、心、肝、肾等反射区出现病理反应。望诊时可见上述反射区出现苍白、凹陷等反应，触诊时可有凹陷、压痛、酸痛、硬结等变化。

（6）月经不调 月经不调患者可在子宫、生殖腺、垂体、肾、肝、脾、腰椎、骶骨、尾骨等反射区出现病理反应。望诊时见发红、发绀，或皮肤苍白、凹陷等改变，触诊时可有压痛、酸胀、凹陷等改变。

（7）类风湿关节炎 类风湿关节炎患者可在肝、肾、脾及相应关节反射区出现病理反应。望诊时见发红、肿胀、变形等，触诊时可有压痛、条索、结节、畸形等变化，在肝、肾、脾反射区出现凹陷、压痛或酸胀感觉。

手部反射区自我按摩手法

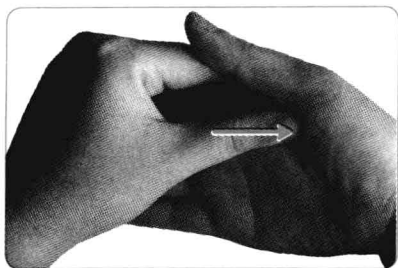
手部反射区按摩疗法的基本手法有按法、点法、揉法、推法、掐法、捻法、摇转法、拔法、擦法、摩法等，下面我们对这些手法做简要介绍。

1. 按法

概念：用拇指指尖或指腹（肚）垂直平压穴位或反应区、反应点，称按法。

操作：操作时着力部位要紧贴手部表面，移动范围不可过大，用力由轻渐重，稳而持





续，按压频率、力度要均匀。

适用范围：按法一般适用于手部较平的穴区。常与揉法配合使用，治疗各种慢性疾病、慢性疼痛等，也可用于预防保健。

2. 点法

概念：用拇指指端，或中指顶端，或小指外侧尖端加无名指、拇指固定，或屈拇指指间关节，或屈食指以近端指间关节等部位点压手部穴区，称点法。

操作：点法较按法接触面积小，要求力度强，刺激量大。操作时要求点压准确有力，不可滑动，力量调节幅度大。



适用范围：一般用于骨缝处的穴区和要求较按法更为有力而区域又小的部位。多用于急症、痛症等。

3. 揉法

概念：以手指指腹（肚）按于手部穴区，腕部放松，以肘部为支点，前臂作主动摆动，带动腕部和掌指作轻柔和缓的旋转揉动，将力通过手指到达相应部位，这种方法称为揉法。揉法常用拇指或中指进行。

操作：压力宜轻柔，动作协调有节律，持续时间宜长。



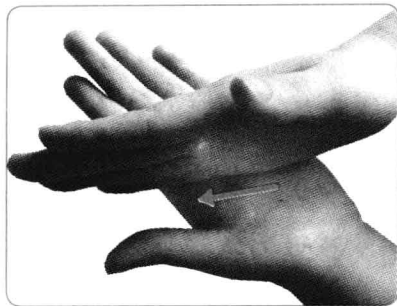


适用范围：适于在表浅或开阔的穴区上操作。慢性病、虚证、劳损及保健等常选用揉法，局部肿痛也可使用揉法。

4. 推法

概念：用指掌、单指、多指及掌根、大小鱼际侧，着力于一定部位，单向直线移动，称为推法。

操作：要求施术部位紧贴体表，用力稳健，速度缓慢均匀。注意要在同一层次上推动。



适用范围：适用于手部纵向长线实施，也可沿指向各侧施行。推法操作一段时间后转为擦法。推法多用于慢性病、劳损性疼痛、酸痛以及保健等。

5. 掐法

概念：用手指顶端甲缘重刺激穴区，一般多以拇指顶端及桡侧甲缘施力，也有以拇指与其余各指顶端甲缘相对夹持穴区施力，以上均称为掐法。

操作：操作时要逐渐用力，至深透引

