

手足对症按摩

速查

健康大学堂 05

全图解

3000分钟
视频课程

+

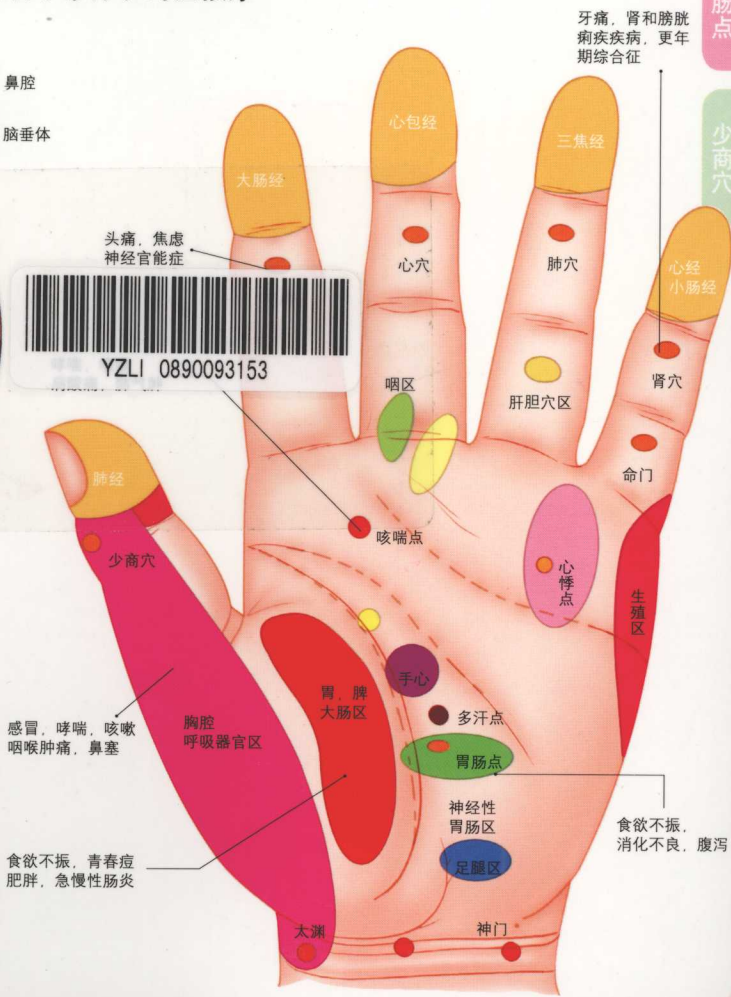
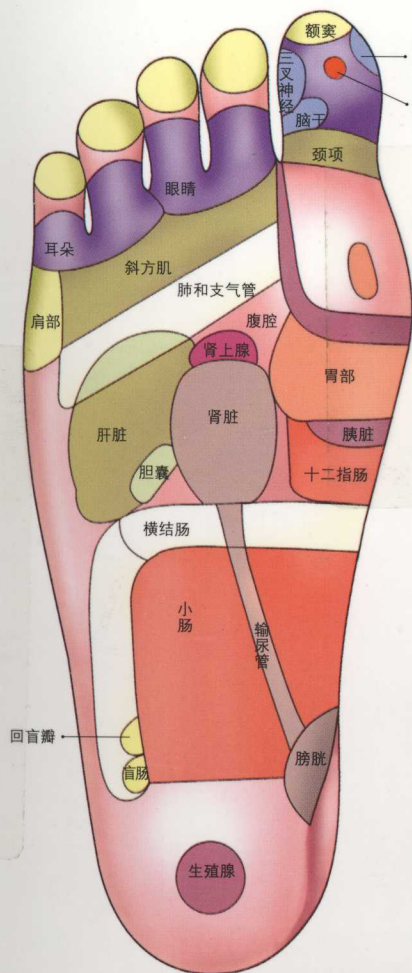
320幅
彩色插画精解

健康中国名家论坛编委会 编著

吉林出版集团有限责任公司

手足并解，自诊自查 透过手与足解读您的健康密码

- **有图有解** 清晰详实地展示手足穴位、反射区及按摩流程
- **专家点津** 总结多种病症，教您看手诊疗、对症按摩



肝胆穴区

肾穴

胃肠点

少商穴

选题策划: 含章行文·东方智学

责任编辑: 宋 春

特约编辑: 门秋明

装帧设计: 含章行文 | 装帧 |

图书在版编目(CIP)数据

手足对症按摩 / 健康中国名家论坛编委会编著. —长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.8

(健康大学堂)

ISBN 978-7-5463-3398-4

I. ①手… II. ①健… 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(2010)第135631号

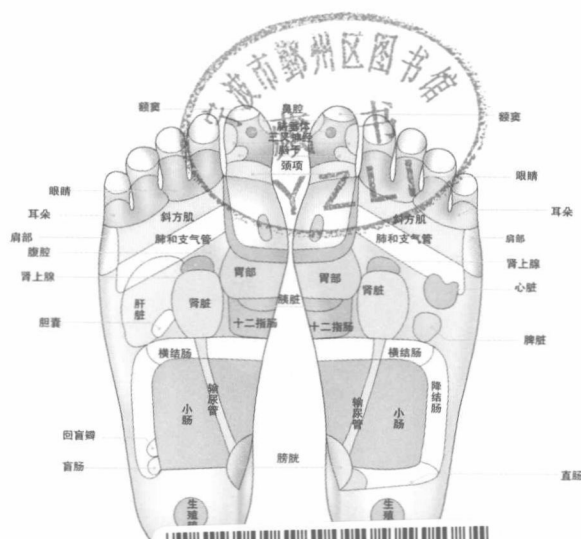
书 名: 手足对症按摩
编 著: 健康中国名家论坛编委会
出 版: 吉林出版集团有限责任公司
地 址: 长春市人民大街4646号(130021)
印 刷: 北京华戈印务有限公司
开 本: 889mm×1194mm 1/16
印 张: 16
字 数: 240千字
版 次: 2010年9月第1版
印 次: 2010年9月第1次印刷
电 话: 010-63329002(发行)
010-63109462(咨询)
书 号: ISBN 978-7-5463-3398-4
定 价: 29.80元

(如有缺页或倒装, 发行部负责退换)



手足对症按摩

健康中国名家论坛编委会 ○ 编著



YZLI 0890093153

健康每一天，从按摩“手”“足”开始

关于手诊手疗，在中国已经有非常悠久的历史了。古人认为：“面相不如身相，身相不如骨相，骨相不如手相”，“视其外，以知其内脏，则知所疾矣”，“有诸内，必形诸外”，这些都是古代医学家诊断疾病的重要方法。而现代医学认为：“手是人的另一个头脑，它的行动举止几乎与大脑保持一致，其敏感性在人体的所有部位中是最强的”。所以西方的手诊专家们说“手是人类心灵的窗户”，中国也有相应的一句俗语：“十指连心”，这些都充分说明了手与内脏的关系。另外，手还是人体全身脏腑器官的完整缩影，所以，人体组织器官的病变均可在手的某些部位得以体现。

此外，手部有着大片的病理反射区，是神经的聚集点。一只手正反面有70多个病理反射区和治疗穴位，临床实践证明，对这些穴区进行按摩等刺激可治疗近百种疾病。只要准确地、不断地刺激按摩手部穴位相关的病理反射点，就能使内脏不断受到良性刺激，而逐渐强化其功能，进而达到祛病强身的目的。

所谓足疗，其实是一种非药物疗法，即通过对足部反射区和穴位的按摩刺激，调整人体生理机能，提高免疫系统功能，从而防病、治病、保健、强身。足部是人体经络循环中的重要组成部分，祖国医学早就有“上病取下，百病治足”的说法，即全身许多疾病可以从足部治愈。足疗就是运用中医原理，集检查、治疗和保健为一体的无创伤自然疗法，包括足浴和足部按摩两个部分。足部是人体的“第二心脏”，如同人体的阴晴表，能够准确地反映出身体的健康状况。

足疗是一种古老而又新鲜的事物，它是我国传统医学的渊源和延伸。中国足疗源远流长，早在《春秋》《礼记》中就记载了以中草药煎汤熏、浸泡的“熏、蒸、浸、泡”疗法。“足是人之根，足疗治全身”，古时候神医扁鹊根据人们的生活习惯，发现了用中草药热水泡脚的祛病方法，据说这就是中药浴足、足疗的前身。足疗法早在唐代以前就已出现。唐宋以后，虽被排斥于正统医学之外，但医书中仍有记载，如宋《圣济总录·神仙导引》云：

“以手扳脚梢，闭气取太冲之气。”清末，逐渐流传到欧美等国家，被称做反射疗法或区域疗法。足疗法是通过手法作用于足位体表的特定部位，以调节机体的生理、病理状况，达到驱病康复的目的。人的足部对系统或器官存在相应的反射区，对相应部位针刺或按摩，找出敏感点，即酸、麻、胀、痛点，就可做到对相应系统、器官疾患的治疗。做好足部按摩，可以缓解人体病变器官或系统的疼痛，甚至通过按摩治疗达到痊愈的理想效果。

足部按摩除了具有止痛、改善血液循环、消炎、消肿、镇静、调节神经兴奋性、调节内分泌功能、增强机体免疫功能、疏通经络等作用以外，它的美容功效也已经越来越受到更多人的关注。今天，足部按摩作为一种有效的医疗保健方法，顺应了医学发展的潮流和方向。

● 关于本书

在体系上，本书分为上下两篇，上篇主要介绍了手疗的基础知识，以及循环系统、内分泌系统、泌尿生殖系统、运动系统、皮肤科、五官科、呼吸系统等疾病的手疗方法；下篇主要介绍了足疗的基础知识以及呼吸系统、心血管系统、消化系统、外科、神经系统、妇产科、五官科、皮肤科等疾病的足疗方法。在形式上，本书的特点是图文并茂地向您展现自我保健、自我治疗的方法，让您通过图解准确地找到需要按摩的穴位，对照反射区轻松地判断出病症的所在。按摩手足不可能包治百病，但会让您健康多一点。健康需要一点一滴的重视与积累，本书就是让您具备日常保健常识和更多自我保健意识的指南针，让您可以随时随地“为健康加油”。

在编写过程中，编者参阅了大量古书及现代报刊资料，并拜访了多位民间手疗足疗的医生及医僧。不可否认编者是站在前人的肩膀上才能有此书的面世，在此感谢之前手疗足疗的前辈，还要衷心感谢所有大力支持此书编写的医界同行及出版界的朋友。



有效反射区

图上用牵线清晰明确地显示出治疗此种疾病所需的足部有效反射区，有益于增强实践效果。

按摩手法



操作流程

真人照片，有图有解，清晰、准确地为读者展示按摩手法及操作流程。

对话专家

通过问答的方式，与专家面对面地交流，使读者对疾病的预防、治疗及相关事宜有更深刻的认知。

食疗小贴士

为病症搭配食疗配方，与按摩相互配合，可以更快地治疗疾病。

有自来的过程，随着感冒或劳累而加重，或寒湿感，或是一阵自发性咳嗽，一阵

- ☐ 发高烧
- ☐ 打喷嚏

有少量脓痰等。

病原体为甲、乙、丙三型流行性感冒



解渴：大剂

5号穴

鼻、甲状腺、肾上腺、肾脏、肺及支气管

肝经穴 胆经穴

56克，煎10次，口服1000毫升，早晚各一次，下入水，煎煮后，加入药油，炖煮

007

33

039

159

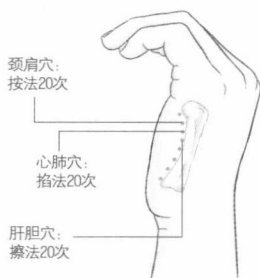


Contents 目录



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。



手疗治疗高血压

用按法、掐法、擦法分别按摩颈肩穴、心肺穴、肝胆穴各20次。

【序言】健康每一天，从按摩“手”“足”开始 / 2

阅读导航 / 4

手部反射区速查图解 / 12

手掌脏腑对应速查图解 / 13

足部反射区速查图解 / 14

上篇： 健康之“手”要任务：手疗篇

第一章 手疗基础知识

001 看掌纹和指纹诊病 / 18

002 指甲形态与疾病 / 20

003 看手掌诊病 / 22

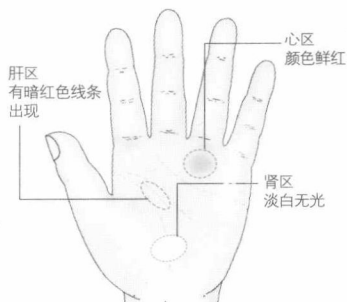
004 看手指诊病 / 24

005 手疗简介 / 26

006 手疗基本操作手法 / 28

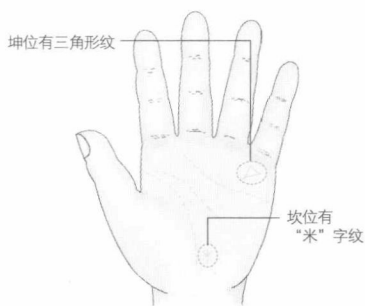
第二章 循环及内分泌系统疾病的手疗法

007 高血压 / 32



高血压病手部变化

心区颜色鲜红，肝部有暗红色线条出现，肾区淡白无华，表明情绪急躁、易怒，有心悸头晕症状。



泌尿系结石的手纹变化

坎位有“米”字纹或小方形纹，小指下坤位有三角纹、“米”字纹，均提示患有前列腺结石。

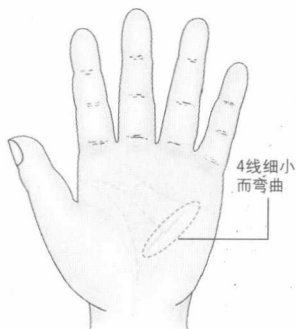
- 008 冠心病 / 34
- 009 急性脑血管病 / 36
- 010 糖尿病 / 38
- 011 贫血 / 40
- 012 甲亢 / 42
- 013 更年期综合征 / 44

第三章 泌尿生殖及运动系统疾病的手疗法

- 014 尿路感染 / 48
- 015 泌尿系结石 / 50
- 016 前列腺炎 / 52
- 017 肾炎 / 54
- 018 男性性功能障碍 / 56
- 019 颈椎病 / 58
- 020 肩周炎 / 60
- 021 腰椎间盘突出 / 62

第四章 皮肤科五官科疾病的手疗法

- 022 荨麻疹 / 66
- 023 银屑病 / 68
- 024 湿疹 / 70



银屑病的手线变化
4线细小而弯曲提示患有银屑病。



支气管炎手纹变化
1线出现羽毛状细纹，下行手纹为纵纹则是支气管炎的症状，另外，看指甲的颜色也可辨别是否患有支气管炎。

025 过敏性鼻炎 / 72

026 牙痛 / 74

027 白内障 / 76

028 青光眼 / 78

029 急性结膜炎 / 80

第五章 呼吸系统疾病的手疗法

030 支气管炎 / 84

031 哮喘 / 86

032 肺结核 / 88

033 咽喉炎 / 90

034 肺炎球菌性肺炎 / 92

下篇： 健康始于“足”下：足疗篇

第六章 认识足疗

035 足疗概述 / 96

036 足部穴位分布 / 98

037 足部反射区 / 124

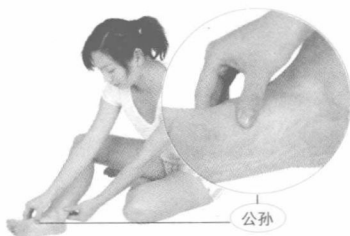
038 足部按摩手法 / 148



大钟穴

位置：太溪穴下0.5寸稍后，跟腱前缘。

适用症：小便不利，大便闭结，足跟痛，痴呆，咳血，气喘，牙痛，淋病，子宫痉挛，腰神经痛。



流行性感冒的按摩手法

点揉足通谷、解溪、大都、公孙、隐白、厉兑、1号穴、17号穴、24号穴、25号穴等穴位，各1至2分钟，以局部胀痛为宜。

第七章 呼吸系统疾病的足疗法

039 流行性感冒 / 158

040 咳嗽 / 160

041 肺炎 / 162

第八章 心血管及消化系统疾病的足疗法

042 心悸 / 166

043 中风后遗症 / 168

044 肺心病 / 170

045 腹泻 / 172

046 呕吐 / 174

047 呃逆 / 176

048 慢性胃炎 / 178

049 慢性肠炎 / 180

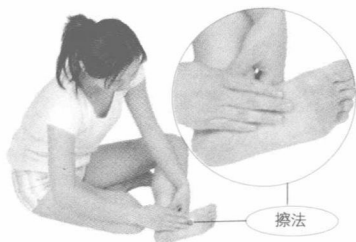
050 便秘 / 182

051 低血压 / 184

052 胃下垂 / 186

第九章 外科及神经系统疾病的足疗法

053 神经衰弱 / 190



心悸的按摩手法

用拇指指端点法、食指指间关节点法、拇指关节刮法、按法、食指关节刮法、双指关节刮法、拳刮法、拇指推法、擦法、拍法等手法作用于相应反射区，各操作3至5分钟，以局部酸痛为佳。



神经衰弱的按摩手法

持续点揉厉兑、然谷、公孙、太溪、三阴交、8号穴、3号穴等穴，各2分钟左右。

- 054 失眠 / 192
- 055 面瘫 / 194
- 056 三叉神经痛 / 196
- 057 关节炎 / 198
- 058 静脉曲张 / 200
- 059 痔疮 / 202
- 060 急性乳腺炎 / 204
- 061 脉管炎 / 206
- 062 滑囊炎 / 208

第十章 妇产科疾病的足疗法

- 063 痛经 / 212
- 064 倒经 / 214
- 065 胎位不正 / 216
- 066 妊娠呕吐 / 218
- 067 盆腔炎 / 220
- 068 月经不调 / 222
- 069 经行乳胀 / 224
- 070 经行头痛 / 226
- 071 胎动不安 / 228
- 072 产后便秘 / 230
- 073 产后血晕 / 232
- 074 带下病 / 234



第十一章 五官科皮肤科疾病的足疗法

- 075 中耳炎 / 238
- 076 近视 / 240
- 077 口疮 / 242
- 078 痤疮 / 244
- 079 丹毒 / 246
- 080 神经性皮炎 / 248
- 081 疥病 / 250

附录 足浴疗法 / 252



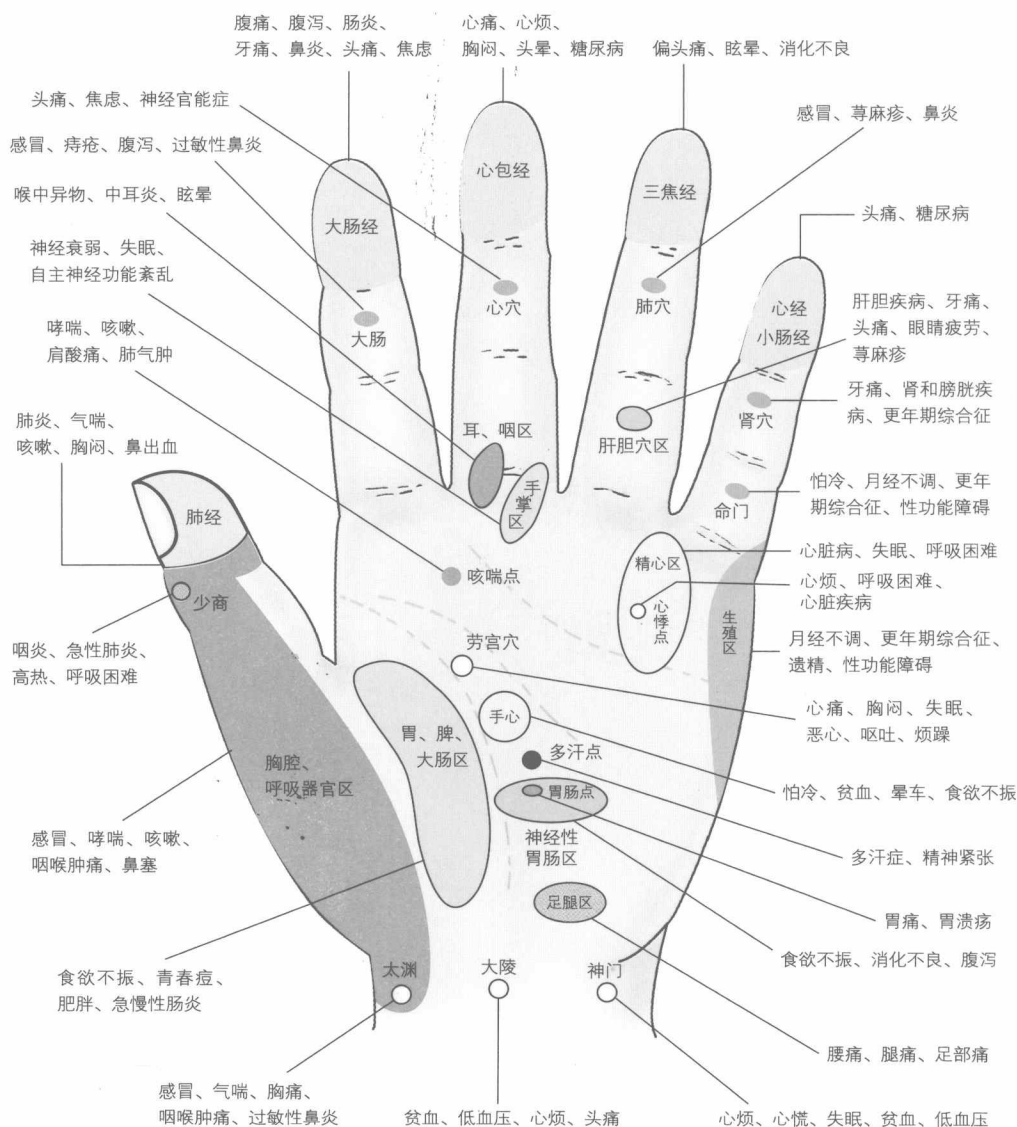
双指关节刮法

中耳炎的按摩手法

持续用拇指指端点法、食指指间关节点法、拇指关节刮法、按法、食指关节刮法、双指关节刮法、拳刮法、拇指推法、擦法、拍法等手法作用于相应反射区，各操作3至5分钟，以局部酸胀为佳。



● 手部反射区速查图解





● 手掌脏腑对应速查图解

手掌脏腑对应速查图解

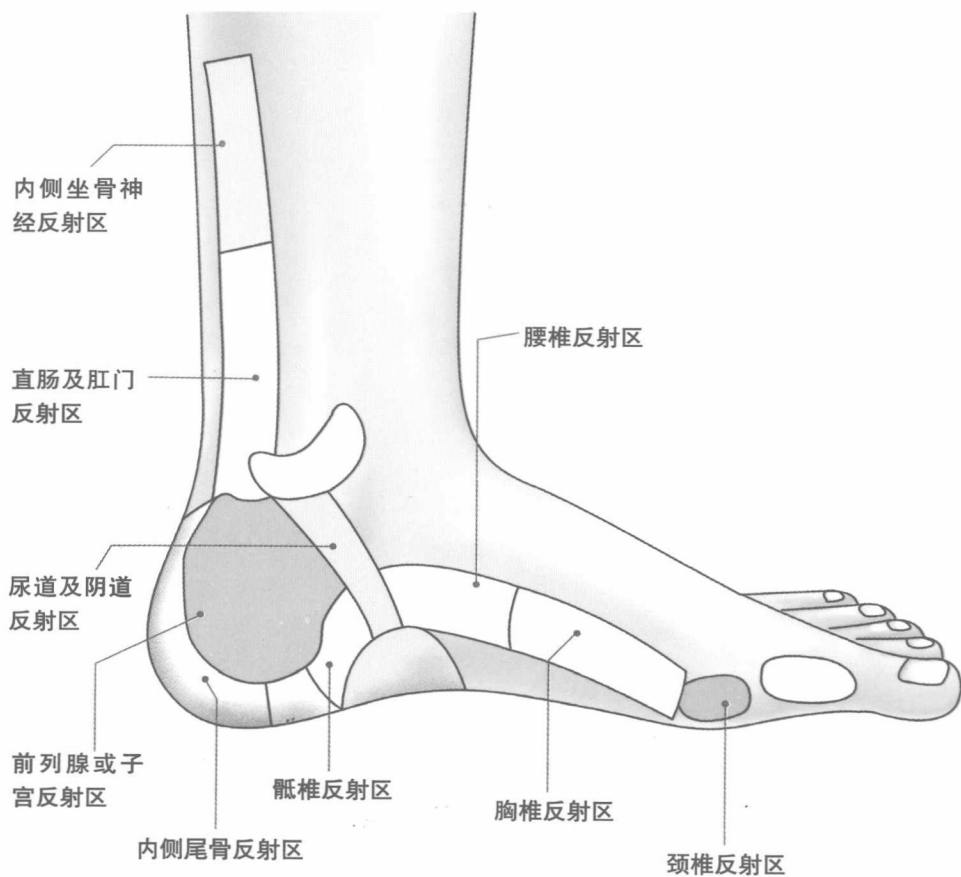




● 足部反射区速查图解

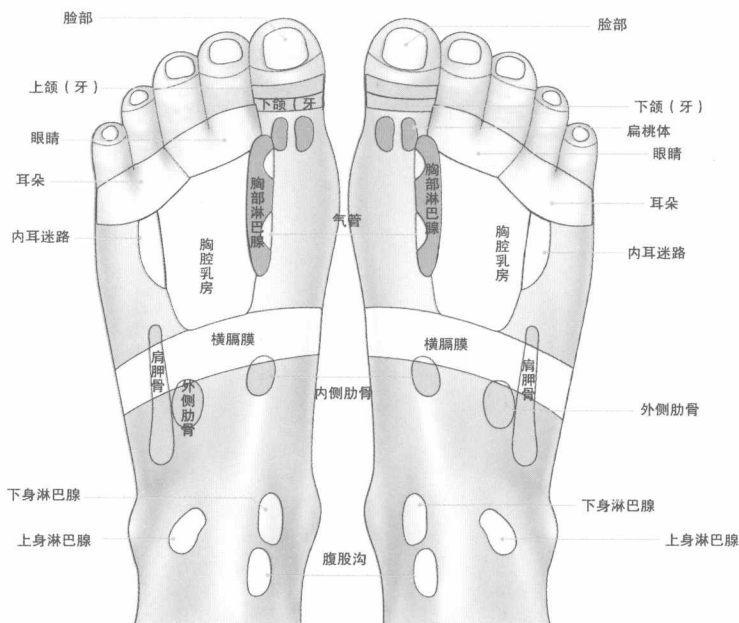
人体各器官和部位在足部都有着相对应的区域，可以反映相应脏腑器官的生理、病理信息，这就是所谓的“足部反射区”。运用按摩手法刺激这些反射区，可以调节人体各部分的机能，取得防病治病、自我保健的效果。下面我们就对足部各种反射区的准确位置作一图解，这对于按摩实践、提高疗效都有着重要的意义。

足内侧反射区





脚面反射区



脚底反射区

