

手诊手疗●简单易学●预测疾病●手到病除

手诊手疗健康法

疾病速查全图解 50分钟视频+200幅彩色插图、照片



赠光盘

手疗保健：

精准的取穴、清晰的手法，使人健康、充满活力

望手诊病：

大量的掌纹图片，快速、准确的预测疾病方法

王颖 李迪 廖辉 主编



大脑（头部）

垂体

肾
脾
胃

输尿管

甲状腺

肝点

肾点

肺

大肠

小肠

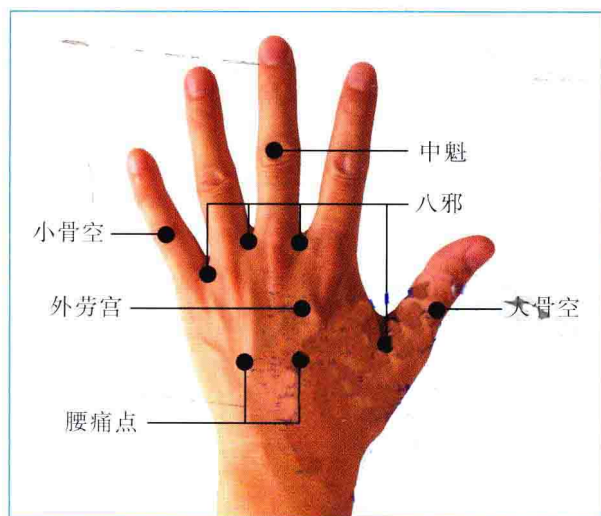
膀胱

辽宁科学技术出版社

赠光盘

手诊手疗健康法

王颖 李迪 廖辉 主编



辽宁科学技术出版社

·沈阳·

主 编：王 颖 李 迪 廖 辉
副 主 编：戴俭宇 王琪格 张 敏 李 迪
编写人员：赵理明 赵沛浩 赵培军 刘立克 刘 实
林 玉 刘美思 苏 涵 李 楠 王莉莉

图书在版编目 (CIP) 数据

手诊手疗健康法 / 王颖, 李迪, 廖辉主编. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5381-8142-5

I. ①手… II. ①王… ②李… ③廖… III. ①掌
纹—望诊 (中医) IV. ①R241.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 156474 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印 刷 者：辽宁彩色图文印刷有限公司

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：168mm × 236mm

印 张：6

字 数：100 千字

印 数：1~4000

出版时间：2013 年 9 月第 1 版

印刷时间：2013 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑：寿亚荷

封面设计：先知视觉

版式设计：袁 舒

责任校对：周 文

书 号：ISBN 978-7-5381-8142-5

定 价：38.00 元 (附赠光盘)

联系电话：024-23284370

邮购热线：024-23284502

E-mail: dlgsz@mail.lnpgc.com.cn

http: // www.lnkj.com.cn

目 录

手疗效果很显著

手部常用按摩手法	1	手部反射区与常用腧穴	3
手疗注意事项与禁忌	2		

手疗美容美体

美白除皱	14	眼圈水肿	19
养颜润肤	15	眼圈青黑	20
乌发润发	16	丰胸	21
生发固发	17	纤腰	22
预防酒渣鼻	18	美腿	23

手诊、手疗治百病

感冒	24	慢性胃炎	38
咳嗽	25	胃、十二指肠溃疡	39
支气管炎	26	腹泻	40
支气管哮喘	28	便秘	41
肺心病	29	胃下垂	42
肺结核	29	头痛	43
心律失常	30	眩晕	44
原发性高血压	31	高脂血症	45
低血压	33	中风后遗症	46
冠心病	34	面瘫	48
心肌梗死	35	失眠	49
先天性心脏病	35	糖尿病	50
心绞痛	36	甲状腺功能亢进	52
癫痫	37	慢性肾炎	53

遗尿	54	盆腔炎	74
阳痿	55	子宫肌瘤	75
遗精	56	卵巢囊肿	75
前列腺疾病	57	白带异常	76
肾结石	58	更年期综合征	77
膀胱炎	59	近视	78
尿管结石	59	耳鸣、耳聋	79
慢性胆囊炎	60	鼻炎	80
肝损伤	61	咽炎	81
肝囊肿	61	肥胖	82
痔疮	62	晕车、晕船、晕机	83
落枕	63	乳腺增生	84
颈椎病	64	疝气	84
肩周炎	65	男性不育倾向	85
腰椎间盘突出症	66	女性不孕倾向	86
急性腰扭伤	67	性功能障碍	87
关节炎	68	肺癌先兆	88
足跟痛	69	食管癌先兆	88
痤疮	70	乳腺癌	89
荨麻疹	71	肝脏恶变病先兆	90
月经不调	72	妇科恶变病倾向	91
痛经	73	直肠肿瘤倾向	92

手部常用按摩手法

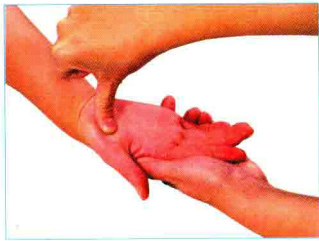
点法 是用拇指或中指指端，或食指近端指关节等部位点压的方法。适用于骨缝处的穴区和要求力度大而区域较小的部位。

按法 是用拇指指尖或指腹垂直平压于手部穴区并以按压为主的方法，常与点法、揉法配合运用。适用于手部平坦的穴区。

揉法 是用中指或拇指指腹按于手部穴区上，做轻柔和缓的旋转揉动的方法。适用于表浅或开阔的穴区。



点法



按法



揉法

推法 是用指、掌、掌根、单指、多指及大小鱼际侧，着力于一定部位，单向直线移动的方法。适用于手部纵向长线实施或沿指向各侧施行。

掐法 是用拇指顶端甲缘重按穴区或以拇指分其余四指顶端甲缘相对夹持穴区的施术方法，是手部按摩手法中刺激量最强的一种方法。适用于掌指关节结合部及掌骨间缝部位或十指末端。

捻法 是用拇指、食指或中指掌面夹持住施术部位，两指或三指相对做搓揉的方法。适用于手指各部小关节。



推法



掐法



捻法

摇转法 是使手部指关节、手腕关节做被动均匀的环形动作的方法。适用于手部指节、手腕部关节部位。

拔伸法 是在关节上、下端，沿肢体纵轴方向，用力做相反方向的牵拉、牵引动作，从而使关节间隙增大的方法。适用于手指指关节、掌指关节及腕关节、手部关节。

擦法 是用单指或手掌大小鱼际及掌根部，附着于手部的一定部位，紧贴皮肤进行往返快速直线运动的方法。适用于手掌、手指部顺骨骼走向的穴位区

操作。



摇转法



拔伸法



擦法

摩法 是用食指、中指、无名指指腹摩于手部穴位上，按顺时针或逆时针方向做环行抚动摩擦的方法。适用于手部相对开阔的部位及其他重手法后的放松调整。



摩法

手疗注意事项与禁忌

1. 手疗注意事项

(1) 按摩室内要保持清静、整洁、避风、避强光、避免噪声刺激，保持空气新鲜。操作者应保持双手清洁、温暖，常修指甲。

(2) 为了加强疗效，防止皮肤破损，在按摩时可选用一定的润滑剂，如滑石粉、按摩乳、香油、薄荷水、白酒、葱姜汁等。

(3) 按摩前后，被操作者应饮温开水 1 杯，将有利于血液循环和排除体内毒素。

(4) 饭前、饭后 1 小时内不宜按摩，并避免在过饥、过饱、酗酒或过度疲劳时做保健按摩。

(5) 对慢性病，可按疗程连续治疗。对症选穴后，采用指尖点按或按揉手法，力量柔和深透。治疗各种关节、软组织损伤时（如颈部、腰部），应边施手法，边嘱患者活动患部。

(6) 施术力度要根据被操作者的不同体质、不同病症和不同穴位而选择适宜的手法，变化运用。手法不熟练者忌用外力、大力刺激穴位，以免造成手部伤害。

(7) 自我保健推拿时间以每天 1 次为宜，每次 20~30 分钟，可选清晨起床后或临睡前进行。

2. 手疗禁忌

(1) 手部有创伤、感染或化脓性病灶者。

(2) 骨科疾病：如骨折、关节脱位、骨关节结核、骨肿瘤、骨髓炎等。

(3) 外伤疾病：如急性腹膜炎、胃十二指肠穿孔、急性阑尾炎等。

(4) 各种急慢性传染病：如非典型肺炎、鼠疫、霍乱、伤寒、流脑、肝炎

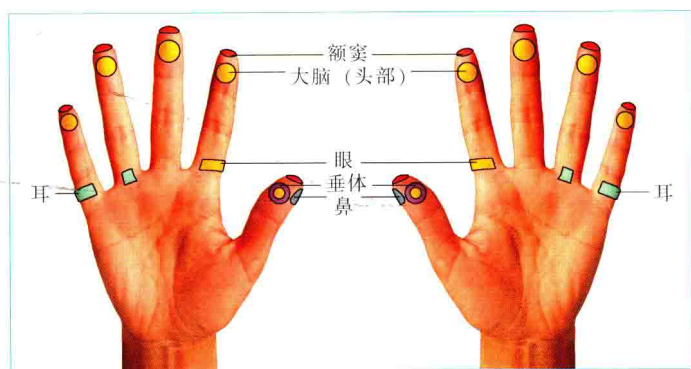
等。

- (5) 急性中毒：如煤气中毒、药物中毒、食物中毒、毒蛇咬伤等。
- (6) 严重心脏病、精神病、高血压及脑、肺、肝、肾等病患者。
- (7) 血液病或有出血倾向的患者。
- (8) 妇女妊娠期、月经期禁忌，以免引起流产或出血过多。

手部反射区与常用腧穴

(一) 手部反射区

大脑（头部） 位于十指末节螺纹面。主治头痛、头晕、失眠、高血压、中风、脑血管病变、神经衰弱等。



手部反射区图 1

额窦 位于十指顶端约 1 厘米范围内。主治头痛、头晕、失眠及眼、耳、鼻、鼻窦疾患。

垂体 位于双手拇指指腹中央。主治甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、性腺等功能失调，小儿生长发育不良，更年期综合征，骨质疏松，心脏病，高血压，低血压。

眼 位于双手手掌和手背第 2、3 指指根部。主治眼花、视物模糊、眼部疲劳、结膜炎、角膜炎、青光眼、白内障、近视等眼疾和眼底病变。

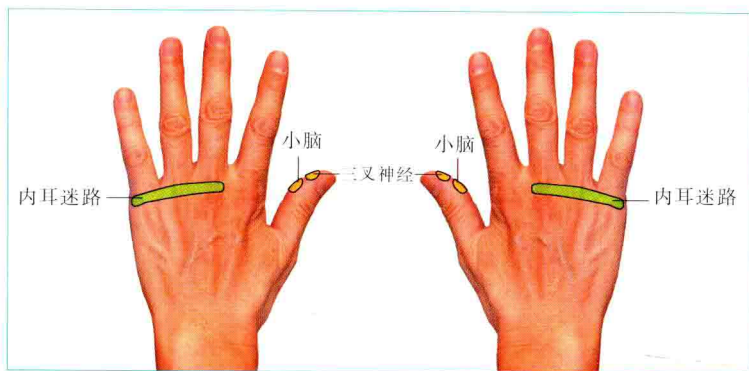
鼻 位于双手掌侧拇指末节指腹桡侧面的中部。右鼻反射区在左手上，左鼻反射区在右手手。主治鼻炎、鼻塞、鼻出血、嗅觉不灵、上呼吸道感染、头疼、头晕。

小脑、脑干 位于拇指末节指骨体近心脏 1/2 尺侧缘。左小脑、脑干反射区在右手，右小脑、脑干反射区在左手。主治头痛、眩晕、失眠、记忆力减退、震颤麻痹等。

三叉神经 位于拇指指腹尺侧缘远端，即拇指末节指腹远端 1/2 尺侧缘。主治偏头痛、牙痛、眼眶痛、面神经麻痹、三叉神经痛。

耳 位于双手手掌和手背第4、5指指根部。主治中耳炎、耳鸣、耳聋、眩晕、晕车、晕船等。

内耳迷路（平衡器官） 位于第3、4、5掌指关节之间，第3、4、5指根部结合部。主治头晕、晕车船、耳鸣、高血压、低血压、平衡障碍等。



手部反射区图2

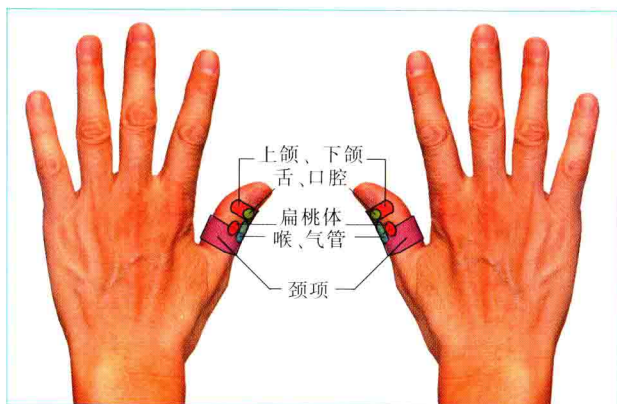
喉、气管 位于双手拇指近节指骨侧中央。主治气管炎、咽喉炎、咳嗽、气喘、声音嘶哑等。

舌、口腔 位于双手拇指背侧，指间关节横纹的中央处。主治口舌生疮、味觉异常、口腔溃疡、口干唇裂、口唇疱疹等。

扁桃体 位于双手拇指近节背侧正中线肌腱的两侧，也就是喉、气管反射区的两侧。主治扁桃体炎、上呼吸道感染、发热等。

上颌、下颌 位于双手拇指背侧，拇指指间关节横纹与上下最近皱纹之间的带状区域，横纹远侧为上颌，横纹近侧为下颌。主治龋齿、牙周炎、牙龈炎、牙痛、口腔溃疡、颞下颌关节炎、打鼾等。

颈项 位于双手拇指近节掌侧和背侧。主治颈项酸痛、颈项僵硬、落枕、颈椎病、高血压、消化道疾病等。



手部反射区图3

斜方肌 位于手掌侧面，在眼、耳反射区下方，呈一横带状区域。主治颈、肩、背部疼痛，落枕、颈椎病等。

心脏 位于左手尺侧，手掌及手背部第4、5掌骨之间，近掌骨头处。主治心脏病、高血压、失眠、盗汗、口舌生疮、肺部疾患等。

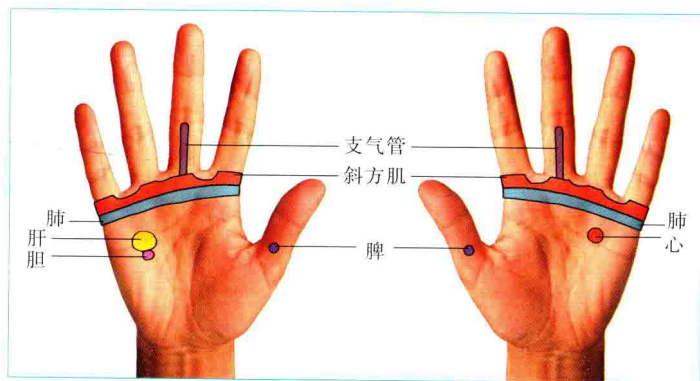
脾 位于左手掌侧第4、5掌骨间（中段远端），膈反射区与横结肠反射区之间。主治发热、贫血、高血压、肌肉酸痛、舌炎、唇炎、食欲不振、消化不良、皮肤病等。

肺、支气管 肺反射区位于双手掌侧，横跨第2、3、4、5掌骨，靠近掌指关节区域。支气管反射区位于中指第3节指骨。中指根部为反射敏感点。主治肺炎、支气管炎、肺结核、哮喘、胸闷、鼻炎、皮肤病、心脏病、便秘、腹泻等。

膈、横膈膜 位于双手手背，横跨第2、3、4、5掌骨中点的带状区域。主治呃逆、腹痛、恶心、呕吐等。

肝 位于右手的掌侧及背侧，第4、5掌骨体中点之间。主治肝区不适、肝炎、肝硬化、腹胀、腹痛、消化不良、高脂血症、眼病、眩晕、扭伤、指甲疾患等。

胆囊 位于右手的掌侧和背侧，第4、5掌骨之间，紧靠肝反射区的腕侧的第4掌骨处。主治胆囊炎、胆石症、胆道蛔虫、厌食、消化不良、高脂血症、胃肠功能紊乱、失眠、皮肤病、痤疮等。



手部反射区图4

头颈淋巴结 各手指间根部凹陷处，手掌和手背侧均有头颈淋巴结反射区。主治眼、耳、鼻、舌、口腔、牙齿等疾病，淋巴结肿大，甲状腺肿大及免疫功能低下。

胸、乳房 位于手背2、3、4掌骨的远端。主治肺部疾病、食管疾病、心脏病、乳房疾患、胸闷、乳汁不足、胸部软组织损伤、重症肌无力等。

甲状腺 双手掌侧第1掌骨近心端起至第1、2掌骨之间，转向拇指尖方向

至虎口边缘连成带状区域、转弯处为反射区敏感点。主治甲状腺功能亢进、心悸、失眠、烦躁、肥胖、小儿生长发育不良等。

甲状旁腺 双手桡侧第1掌指关节背部凹陷处。主治甲状腺功能低下或亢进、维生素D缺乏症、低钙性肌肉痉挛、心脏病、各种过敏性疾病、腹胀、白内障、心悸、失眠、癫痫等。

胸部淋巴结 第1掌指关节尺侧。主治各种炎症、发热、囊肿、癌症、子宫肌瘤、乳腺炎、乳房及胸部肿块、胸痛、免疫力低下等。

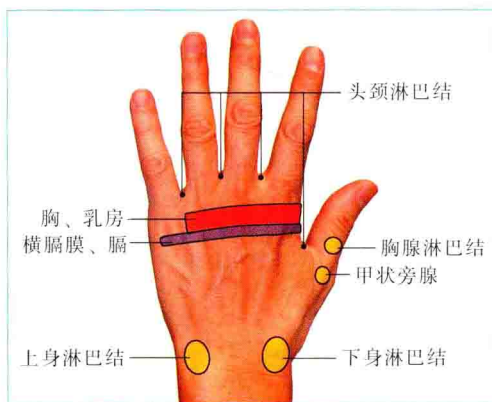
上身淋巴结 双手背部尺侧，手背腕骨与尺骨之间的凹陷中。主治各种炎症、发热囊肿、子宫肌瘤、免疫低下、癌症等。

下身淋巴结 手背桡侧缘，手背腕骨与前臂桡骨之间的凹陷处。主治各种炎症、发热、水肿、囊肿、子宫肌瘤、蜂窝织炎、免疫力低下等。

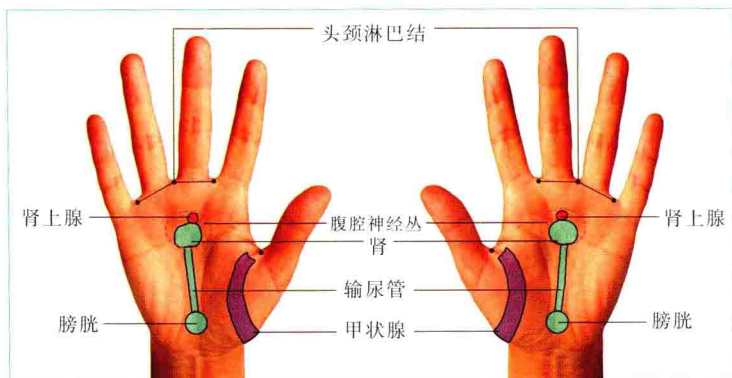
腹腔神经丛 双手掌侧第2、3掌骨及第3、4掌骨之间，肾反射区的两侧。主治胃肠功能紊乱、腹胀、腹泻、胸闷、呃逆、烦躁、失眠、头痛、更年期综合征、生殖系统疾患等。

肾上腺 双手掌侧第2、3掌骨之间，距离第2、3掌骨头1.5~2.0厘米处。主治肾上腺功能亢进或低下、各种感染、过敏性疾病、哮喘、风湿病、心律不齐、昏厥、糖尿病、生殖系统疾患等。

肾 位于双手掌中央，相当于劳宫穴处。主治急慢性肾炎、肾结石、肾功能不全、尿路结石、高血压、慢性支气管炎、眩晕、耳鸣、水肿、前列腺炎、前列腺增生等。



手部反射区图 5



手部反射区图 6

膀胱 位于手掌下方，大、小鱼际交接处的凹陷部位，其下为头状骨骨面。主治肾、输尿管、膀胱等系统疾患。

输尿管 位于双手掌中部肾与膀胱反射区之间的带状区域。主治输尿管结石、尿路感染、肾积水、高血压、动脉硬化等。

睾丸 位于腕横纹中点处，相当于手厥阴心包经的“大陵”穴。主治性功能低下等。

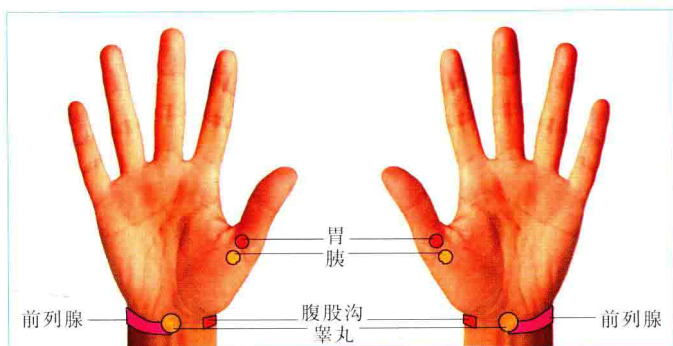
前列腺、尿道 位于双手掌侧横纹中点两侧的带状区域。主治前列腺炎、前列腺增生、尿路感染、尿道炎等。

腹股沟 位于双手掌侧腕横纹的桡侧端，桡骨头凹陷处。相当于“太渊”穴。主治生殖系统病变、性功能低下、前列腺增生、年老体弱等。

食管、气管 位于双手拇指近节指骨桡侧，赤白肉际处。主治食管肿瘤、食管炎症、气管疾患等。

胃 位于双手第1掌骨体远端。主治胃炎、胃溃疡、胃下垂、消化不良、胰腺炎、糖尿病、胆囊疾患等。

胰腺 位于双手胃反射区与十二指肠反射区之间，第1掌骨体中部。主治胰腺炎、胰腺肿瘤、消化不良、糖尿病等。



手部反射区图 7

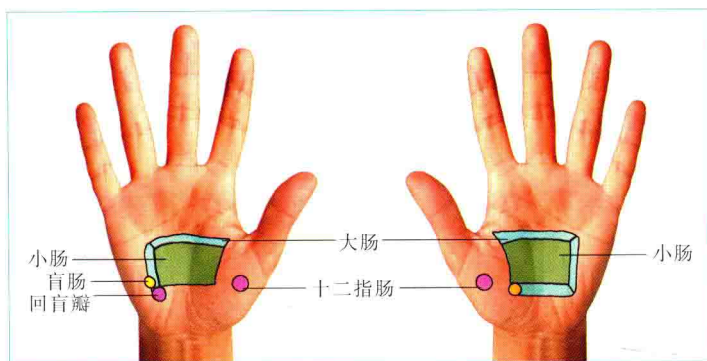
十二指肠 位于双手掌侧，第1掌骨体近端，胰反射区下方。主治十二指肠炎症、十二指肠溃疡、食欲不振、腹胀、消化不良等。

小肠 位于双手掌心结肠各反射区及直肠反射区所包围的区域。主治小肠炎症、腹痛、肠功能紊乱、消化不良、心律失常、失眠、贫血等疾患。

大肠 位于双手掌侧中下部分。自右手掌尺侧手腕骨前缘起，顺右手掌第4、5掌骨间隙向手指方向上行，至第5掌骨体中段，约与虎口水平位置时转向桡侧，平行通过第4、3、2掌骨体中段，接至左手第2、3、4掌骨体中段，转至手腕方向，沿第4、5掌骨之间至腕掌关节止。包含盲肠、阑尾、回盲瓣、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、肛管、肛门各区。主治腹胀、便秘、消化不良、阑尾炎、结肠炎、腹痛、结肠肿瘤、直肠炎、乙状结肠炎、痔疮、肛裂等。

盲肠、阑尾 位于右手掌侧，第4、5掌骨底与腕骨结合部近尺侧。主治腹泻、腹胀、便秘、消化不良、阑尾炎及其术后腹痛等。

回盲瓣 位于右手掌侧，第4、5掌骨底与腕骨结合部近桡侧盲肠、阑尾反射区稍上方。主治下腹胀气、腹痛等。



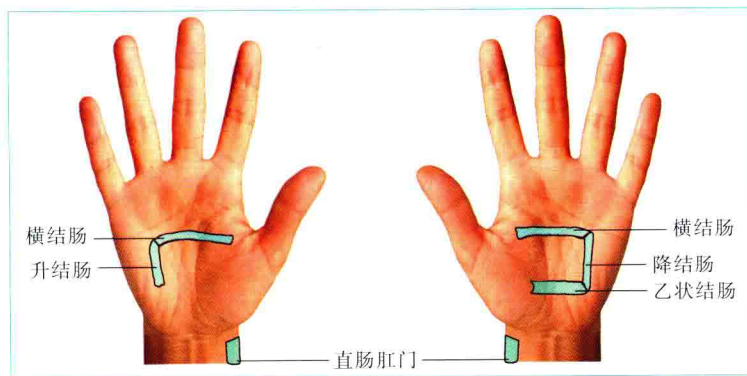
手部反射区图 8

升结肠 位于右手掌侧，第4、5掌骨之间，腕掌关节结合部的盲肠阑尾、回盲瓣反射区至第4、5掌骨体中部，约平虎口水平之间的带状区域。主治腹泻、腹痛、便秘、结肠炎、结肠肿瘤等。

横结肠 位于右手掌侧，升结肠反射区至虎口之间的带状区域；在手掌侧与右手相对应的区域，其尺侧接降结肠反射区。主治腹泻、腹痛、便秘、结肠炎等。

降结肠 位于左手掌侧，平虎口水平，第4、5掌骨之间至腕骨之间的带状区域。主治腹泻、腹痛、便秘、结肠炎等。

乙状结肠 位于左手掌侧，第5掌骨底与钩骨交接的腕掌关节处至第1、2掌结合部的带状区域。主治直肠炎、直肠癌、便秘、结肠炎、乙状结肠炎等。



手部反射区图 9

肛管、肛门 位于左手掌侧，第2腕掌关节处，乙状结肠反射区的末端。主治肛门周围炎、痔疮、肛裂、便血、便秘、脱肛等。

直肠、肛门 位于双上肢前臂桡侧远端约3横指的带状区域。主治痔疮、肛裂、便血、便秘、脱肛等。

脊柱 位于手背第1、2、3、4、5掌骨体。主治颈椎病、落枕、背部不适、腰痛、腰肌劳损、腰椎间盘突出症等。

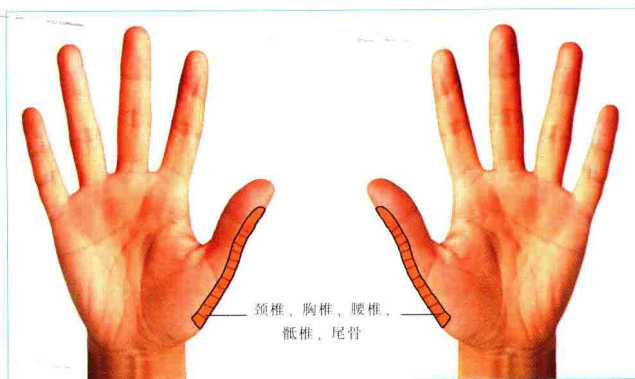
颈椎 位于双手各指近节指骨背侧近桡侧，以及各掌骨背侧远端约占整个掌骨体的1/5处。主治颈椎病、落枕、颈项酸痛或僵硬等。

胸椎 位于双手背侧，各掌骨远端约占整个掌骨体的1/2处。主治颈、肩、背部软组织损伤，循环和呼吸系统疾病引起的胸痛、胸闷以及胸椎病变。

腰椎 位于双手背侧，各掌骨近端约占整个掌骨体的1/2处。主治腰酸背痛、急性腰扭伤、慢性腰肌劳损、腰椎骨质增生、腰椎间盘突出症等各种腰椎病变及坐骨神经痛等。

骶骨 位于手背侧，各腕掌关节结合处。主治坐骨神经痛、腰骶劳损、便秘等。

尾骨 位于手背侧，腕骨横纹区域。主治骶尾骨部损伤、疼痛等。



手部反射区图 10

肋骨 位于双手背侧，内侧肋骨反射区位于第2掌骨体中部偏远端的桡侧；外侧肋骨反射区位于第4、5掌骨之间，近掌骨底的凹陷中。主治肋骨病变、肋软骨炎、肋膜炎、胸闷、胸痛、胸膜炎、胸肋疼痛等。

肩关节 位于第5掌指关节尺侧凹陷处。手背部为肩前反射区，赤白肉际处为肩中部反射区，手掌部为肩后部反射区。主治肩周炎、肩部损伤、肩峰下滑囊炎等肩部疾患。

肘关节 位于手背侧，第5掌骨体中部尺侧处。主治网球肘、学生肘、高尔夫球肘等肘部病痛，髌上滑囊炎、半月板损伤、侧副韧带损伤、增生性关节炎等膝部疾患。

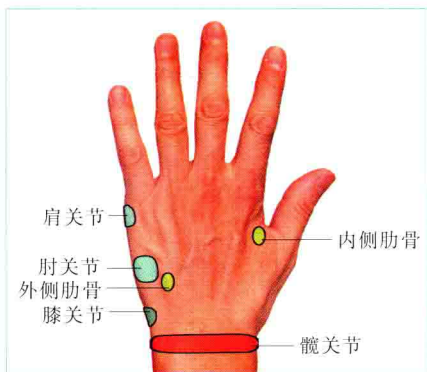
髋关节 位于双手背侧，尺骨和桡骨茎突骨面的周围。主治髋关节疼痛、坐骨神经痛、肩关节疼痛、腰背痛等。

膝关节 位于第5掌骨近端尺侧缘与腕骨所形成的凹陷处。手背部为膝前部，赤白肉际处为膝两侧部，手掌部为膝后部。主治膝关节痛、膝关节炎、肘关节病变。

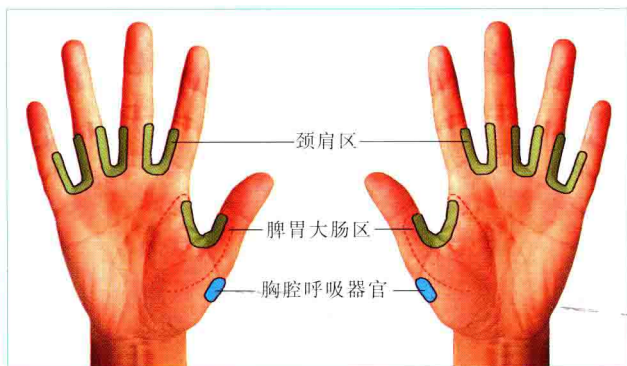
颈肩区 位于双手各指根部近节指骨的两侧及各掌指关节结合部。手背面为颈肩后区，手掌面为颈肩前区。主治颈椎病、肩周炎等各种颈肩部病痛。

胸腔呼吸器官区 位于手掌侧，拇指指间关节横纹至腕横纹之间的区域。主治胸闷、咳嗽、气喘等呼吸系统病症。

脾胃大肠区 位于手掌面，第1、2掌骨之间的椭圆形区域。主治消化不良、食欲不振、腹胀、腹泻、贫血、皮肤病等。



手部反射区图 11



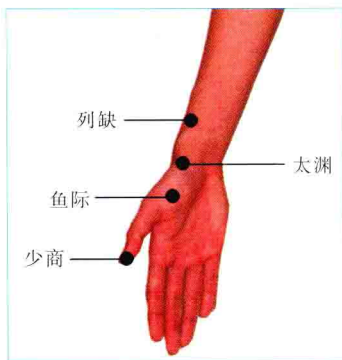
手部反射区图 12

(二) 手上常用腧穴

列缺 在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸（相当于食指、中指相并拢的宽度）。两手虎口交叉时，食指所指之处。主治咳嗽、气喘、咽喉痛、尿血、小便热、阴茎痛、腕关节及其周围软组织疾患、感冒、神经性头痛、面神经麻痹、落枕、荨麻疹。

太渊 在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。主治手腕无力、疼痛、咳嗽、气喘、咯血、胸背痛、感冒咳嗽、支气管炎、百日咳、心绞痛、肋间神经痛、无脉症、腕关节疼痛及周围软组织疾患。

鱼际 在第1掌指关节后凹陷处，约当第1掌骨中点桡侧，赤白肉际处。



手上穴位图 1

主治咳嗽、咯血、喉痹、咽干、身热、气管炎、肺炎、扁桃体炎、咽炎、鼻炎、心悸、小儿单纯性消化不良。

少商 在拇指末节桡侧，距指甲角 0.1 寸。主治咳嗽、气喘、中暑、呕吐、中风、昏迷、癫狂、肺炎、扁桃体炎、腮腺炎、感冒等。

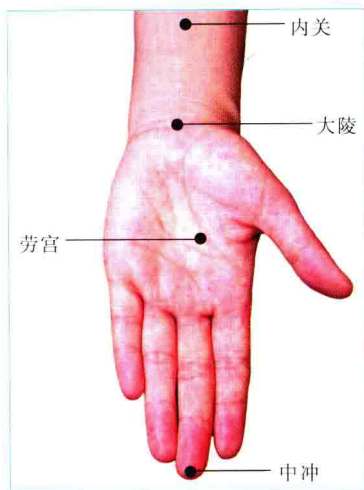
内关 在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上 2 寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。主治心悸、胸痛、胃痛、呕吐、呃逆、失眠、头痛、心肌炎、心绞痛、心动过速、心律不齐、胃炎、急性胆囊炎、瘰疬、甲状腺功能亢进。

大陵 在腕横纹的中点处，当掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。主治手腕臂痛、腕下垂、心悸、心动过速、胃炎、扁桃体炎、精神分裂症、腕关节及周围软组织疾患。

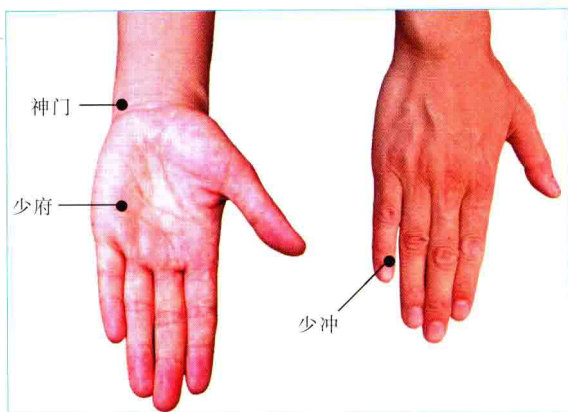
劳宫 在手掌心，握拳屈指时中指尖处。主治口疮、口臭、鼻出血、中风、昏迷、癫狂、中暑、心绞痛、小儿惊厥、瘰疬、手掌多汗症、高血压、精神紧张。

中冲 在手中指末节尖端中央。主治掌中热、心烦、中风昏迷、中暑、热病、小儿惊风。

神门 在腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。主治心烦、失眠、心悸、头痛、呕血、癫狂、神经衰弱、心绞痛、瘰疬、舌骨肌麻痹、产后失血、淋巴结炎、扁桃体炎。



手上穴位图 2



手上穴位图 3

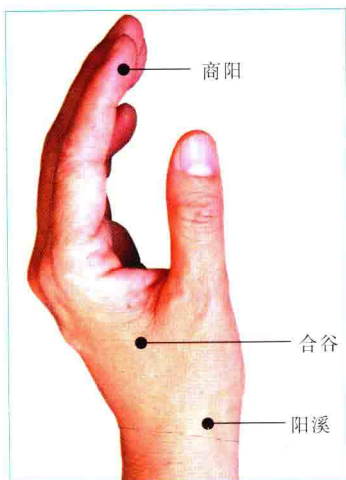
少府 在 4、5 掌骨之间，握拳时，当小指尖处。主治小指拘挛、心悸、胸痛、阴道及阴部瘙痒、风湿性心脏病、心绞痛、心律不齐、瘰疬、肋间神经痛、臂丛神经痛等。

少冲 在手小指末节桡侧，距指甲角 0.1 寸。主治胸胁痛、心痛、心悸、休克、小儿惊厥、癰症、胸膜炎、肋间神经痛、喉炎。

商阳 在食指末节桡侧，距指甲角 0.1 寸。主治食指麻木、咽喉肿痛、耳聋、耳鸣、昏厥、腮腺炎、咽炎、急性扁桃体炎、急性胃肠炎。

合谷 在手背第 1、2 掌骨间，第 2 掌骨桡侧的中点处。主治手指屈伸不利、头痛、眩晕、耳聋、咳嗽、臂痛、上肢不遂、胃腹痛、便秘、痢疾、发热恶寒、无汗多汗、目赤肿痛、疔疮、小儿惊风、面神经麻痹、面肌痉挛、三叉神经痛、近视、腮腺炎、扁桃体炎、牙龈炎、流行性感冒、高血压、皮肤瘙痒、荨麻疹。

阳溪 在腕背横纹桡侧，手拇指向上翘起时，当拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中。主治臂腕痛、头痛、耳鸣、耳聋、咽喉肿痛、心烦、目赤、半身不遂、小儿单纯性消化不良、腕关节及周围软组织疾患等。



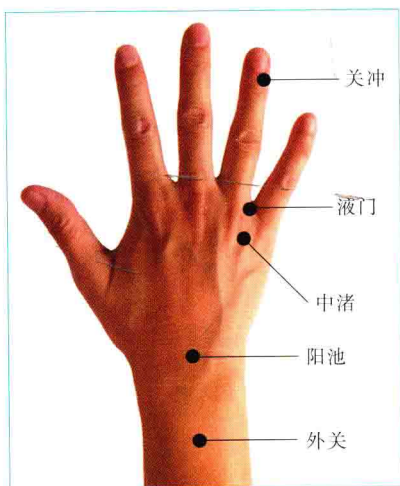
手上穴位图 4

关冲 在无名指末节尺侧，距指甲角 0.1 寸。主治头痛、目赤、咽喉肿痛、热病、中暑、喉炎、结膜炎、扁桃体炎、流行性腮腺炎。

中渚 在手背部，当无名指掌指关节的后方，无名指、小指掌骨间凹陷处。主治手指不能屈伸、头痛、目赤、耳鸣、耳聋、消渴、腕关节炎、肋间神经痛。

阳池 在腕背横纹中，当指伸肌腱尺侧缘凹陷处。主治手腕痛、肘臂痛、目痛、咽喉肿痛、腕关节炎、风湿热、糖尿病。

外关 在前臂背侧，当阳池与肘尖的连线上，腕背横纹上 2 寸，尺骨与桡骨之间。主治手指疼痛、肘臂屈伸不利、肩痛、头痛、目赤肿痛、耳鸣、耳聋、疟疾、胸胁痛、高血压、偏头痛、偏瘫、小儿麻痹后遗症。



手上穴位图 5

少泽 在小指末节尺侧，距指甲角 0.1 寸。主治肩臂外后侧疼痛、头痛、项强、咽喉肿痛、耳聋、耳鸣、乳腺炎、乳少、神经性头痛、精神分裂症、中风昏迷。

后溪 在第 5 掌指关节后远侧掌横纹头赤白肉际。主治手指及肘臂挛急、头项强痛、耳聋、目赤、目翳、盗汗、角膜炎、角膜白斑、扁桃体炎、急性腰