图解
手足对症按摩
一学就会

赵鹏　郑书敏　主编

江苏凤凰科学技术出版社

需要全本请访问www.ertongbook.com

上架建议 生活 · 健康

ISBN 978-7-5537-5376-8

凤凰含章

定价：35.00元

图解
手足对症按摩
一学就会

赵鹏　郑书敏　主编



江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

图解手足对症按摩一学就会 / 赵鹏，郑书敏主编
. -- 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2020.5
ISBN 978-7-5537-5376-8

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

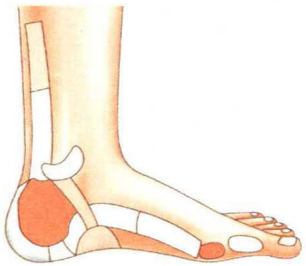
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 200300 号

图解手足对症按摩一学就会

主　　编	赵　鹏　郑书敏
责任编辑	樊　明　倪　敏
责任校对	杜秋宁
责任监制	方　晨
出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼，邮编：210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印　　刷	天津旭丰源印刷有限公司
开　　本	718mm × 1 000mm　1/16
印　　张	15
插　　页	1
字　　数	280 000
版　　次	2020年5月第1版
印　　次	2020年5月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5537-5376-8
定　　价	35.00元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

Contents 目录



足部反射区

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”。



至阴穴

正坐垂足，将要按摩的脚抬起放在凳子上。脚趾斜向外侧翘起。俯身弯腰，同侧手末四指握脚底，掌心朝上，拇指弯曲，置于足小趾端外侧，趾甲角旁，则拇指指尖所在之处即是。

第一章　认识足疗

1　足部按摩的适应证与禁忌证 / 16
2　足部按摩常用手法 / 18
3　足部反射区按摩手法 / 22
4　足部按摩相关事项 / 24

第二章　认识足部穴位及反射区

5　足部功能与解剖学特点 / 30
6　足部经穴分布 / 34
7　足部奇穴分布 / 44
8　足部反射区 / 60

第三章　呼吸系统疾病的足部保健按摩疗法

9　流行性感冒 / 80
10　咳嗽 / 82
11　肺炎 / 84

第四章　心血管系统疾病的足部保健按摩疗法

12　肺心病 / 88
13　高血压 / 90
14　低血压 / 92

需要全本请访问 www.ertongbook.com

15 心悸 / 94
16 中风后遗症 / 96

第五章 消化系统疾病的足部保健按摩疗法

17 呃逆 / 100
18 便秘 / 102
19 消化不良 / 104
20 慢性胃炎 / 106
21 慢性肠炎 / 108

第六章 泌尿生殖系统疾病的足部保健按摩疗法

22 慢性肾炎 / 112
23 前列腺炎 / 114
24 阳痿 / 116
25 遗精 / 118

第七章 神经系统疾病的足部保健按摩疗法

26 三叉神经痛 / 122
27 神经衰弱 / 124
28 失眠 / 126
29 关节炎 / 128



足疗治疗呃逆

在第一、二跖骨与第二、三跖骨足底缝隙中深推，推擦足底内侧。



肾反射区

双足足底第二、三跖骨体之间，近跖骨底处（肾上腺反射区下一横指）。适用于各种肾脏疾病、水肿、风湿病、关节炎、泌尿感染、高血压、低血压、贫血、动脉硬化、静脉曲张、耳鸣、湿疹等。



足疗治疗咳嗽

依次点按三阴交、太溪、涌泉、大钟、然谷、太冲、1号穴、7号穴、17号穴、29号穴等穴，各2～3分钟，力度中等。



足疗治疗滑囊炎

点按太溪、申脉、仆参、解溪、复溜，金门、束骨、丘墟、中封等穴，各1～2分钟。

第八章　妇产科疾病的足部保健按摩疗法

30 痛经 / 132
31 月经不调 / 134
32 经行头痛 / 136
33 经行乳胀 / 138
34 带下病 / 140
35 妊娠呕吐 / 142
36 产后便秘 / 144

第九章　五官科疾病的足部保健按摩疗法

37 中耳炎 / 148
38 近视 / 150
39 牙痛 / 152
40 咽炎 / 154

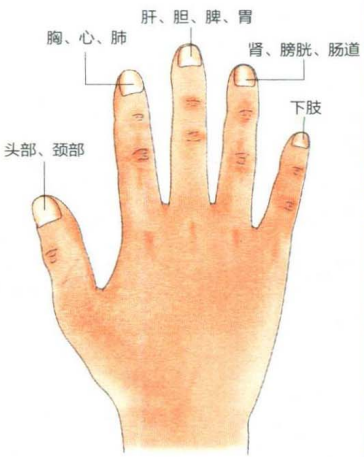
第十章　外科疾病的足部保健按摩疗法

41 精索静脉曲张 / 158
42 血栓闭塞性脉管炎 / 160
43 颈椎病 / 162
44 滑囊炎 / 164



足疗治疗神经性皮炎

点揉三阴交、隐白、公孙、京骨、解溪、太溪、8号穴、11号穴、27号穴。在采用按摩疗法的同时，也可采用足浴疗法，即直接用有关药水洗患处，浴后充分擦干，患部避免过多的机械刺激。



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。

第十一章　皮肤科疾病的足部保健按摩疗法

45 丹毒 / 168
46 神经性皮炎 / 170
47 痤疮 / 172
48 疖病 / 174

第十二章　其他常见病症的足部保健按摩疗法

49 癫痫 / 178
50 耳鸣 / 179
51 尿床 / 180
52 尾骨痛 / 181
53 肩痛 / 182
54 脚背痛 / 183
55 抽筋 / 184
56 虚脱 / 185

第十三章　认识手疗

57 看掌纹和指纹诊病 / 188
58 指甲形态与疾病 / 190
59 看手掌诊病 / 192
60 看手指诊病 / 194
61 手疗简介 / 196
62 手疗基本操作手法 / 198



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。

第十四章　循环系统及内分泌系统疾病的手疗法

63 高血压 / 202
64 冠心病 / 204
65 糖尿病 / 206
66 更年期综合征 / 208

第十五章　泌尿生殖系统及运动系统疾病的手疗法

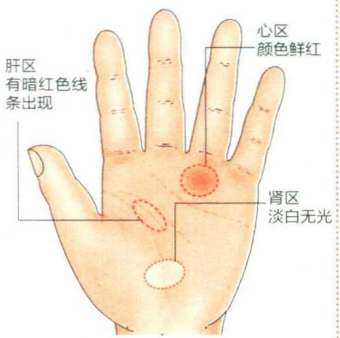
67 尿路感染 / 212
68 前列腺炎 / 214
69 颈椎病 / 216
70 肩周炎 / 218

第十六章　皮肤科及五官科疾病的手疗法

71 银屑病 / 222
72 湿疹 / 224
73 青光眼 / 226
74 咽喉炎 / 228

第十七章　呼吸系统疾病的手疗法

75 支气管炎 / 232
76 哮喘 / 234
77 肺炎球菌性肺炎 / 236
78 流行性感冒 / 238

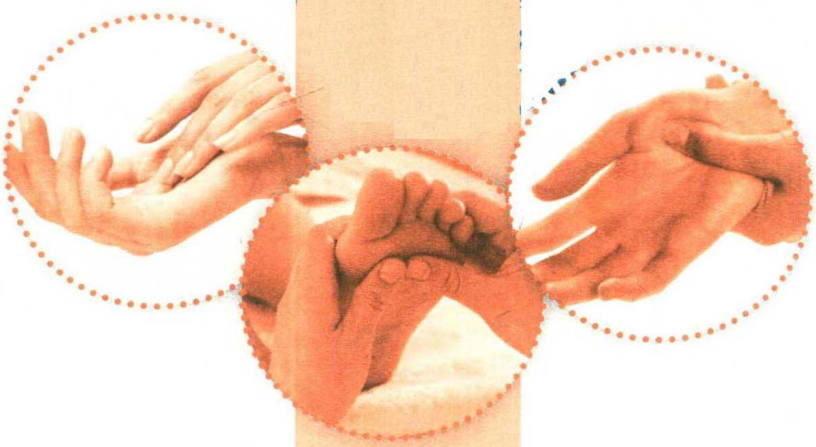


高血压病手部变化

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

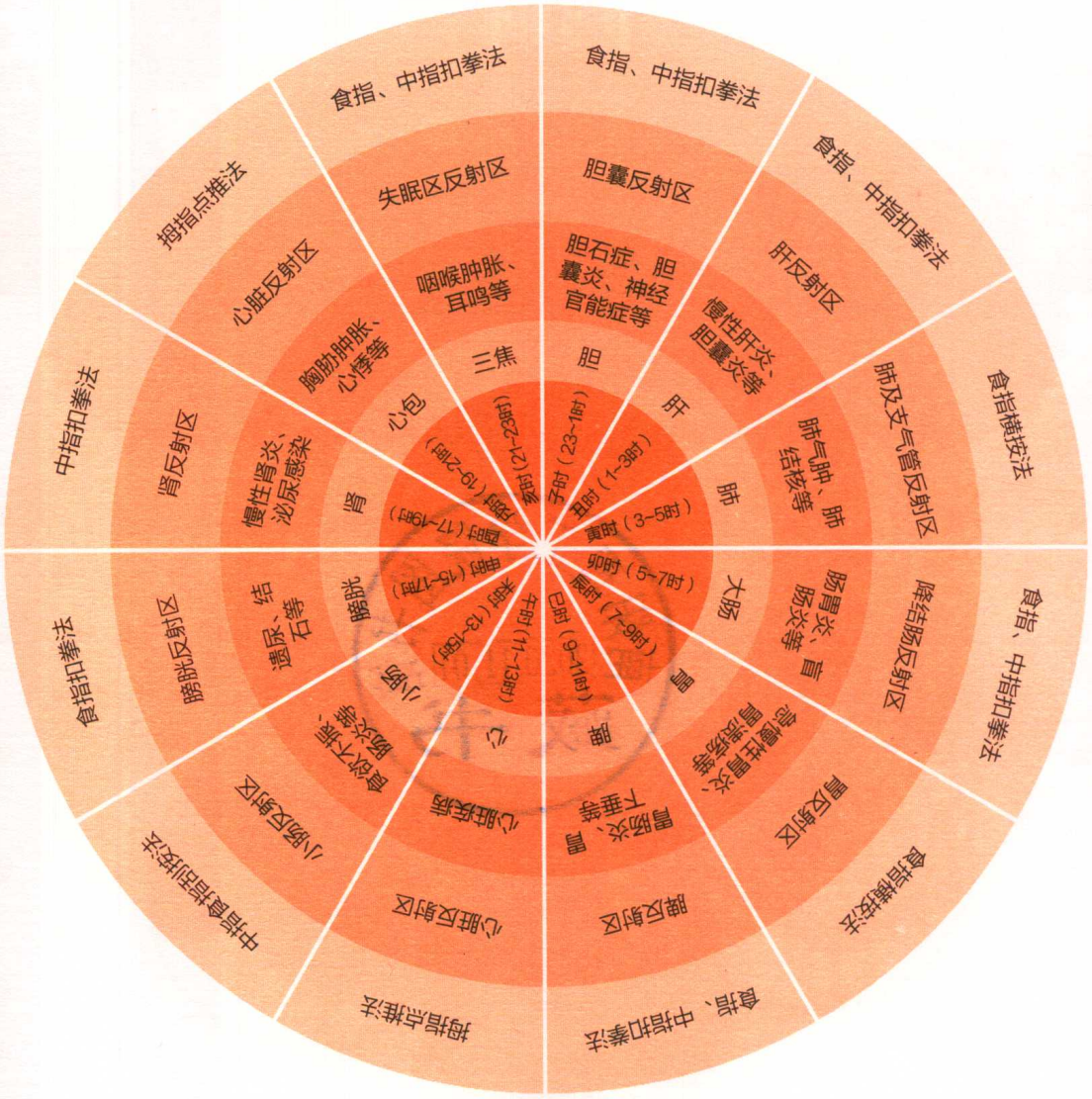
图解
手足对症按摩
一学就会

赵鹏　郑书敏　主编



江苏凤凰科学技术出版社

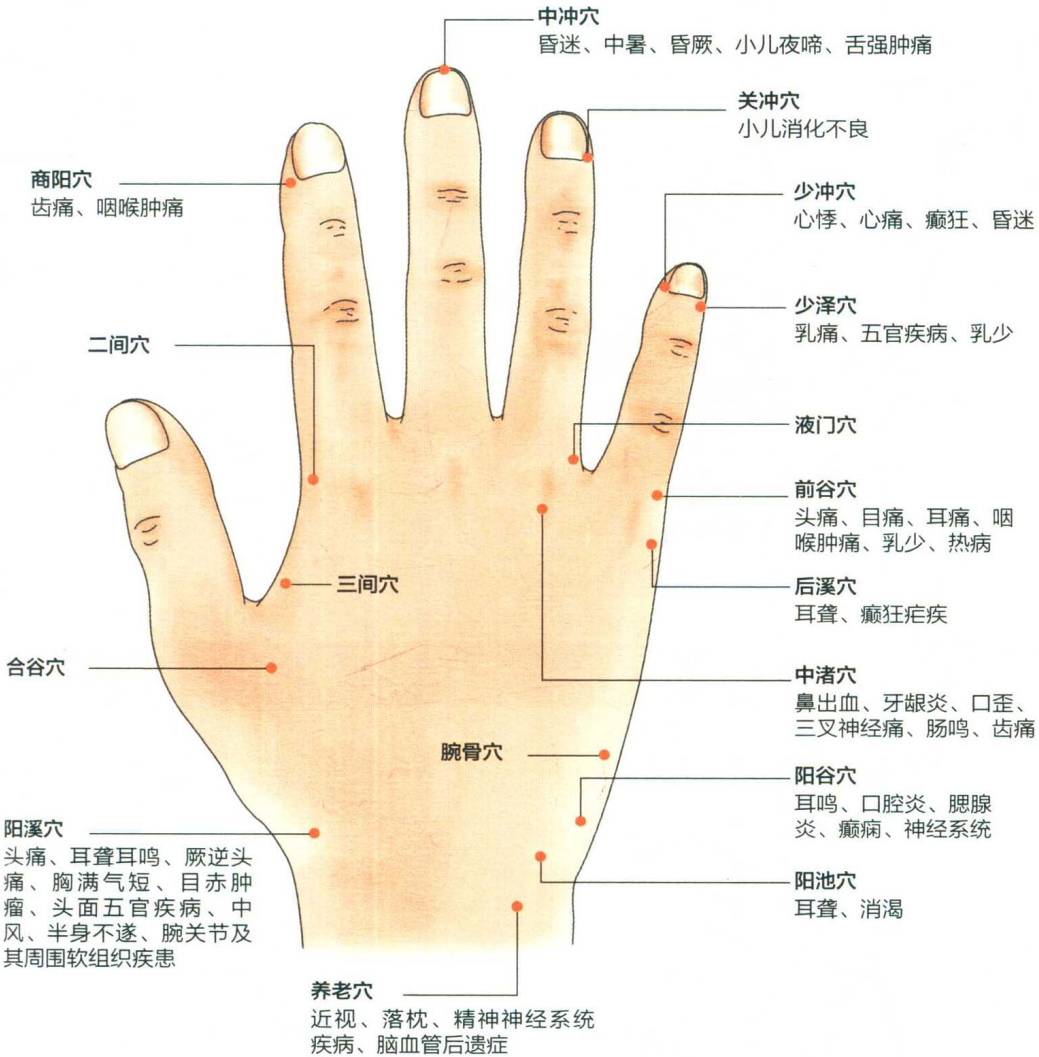
足部按摩与气血流注



需要全本请访问 www.ertongbook.com

手背上的主要经穴

手背上分布的大量经穴，连接着身体各部位的器官，因而手可以反映出人体的健康状况。



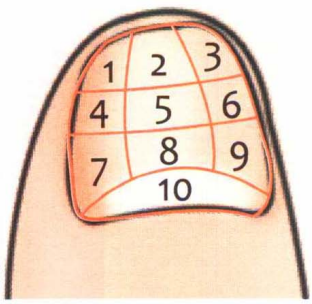
手指与经络及人体系统的关系简图



从人体系统与经络的关系，可以推断出手指与人体系统的关系， 因而， 从手指的变化就可以了解身体的健康状况。

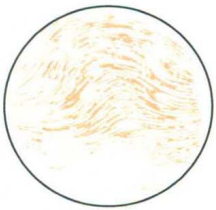
指甲九等十区划分法

指甲的生长状况和形态会随时受到机体变化的影响， 所以时常关注指甲的变化就可以了解身体的健康状况。



1、3区	肺
2区	心脏
4、6区	肝胆胰
5区	脾胃
7、9区	小肠、大肠
8区	肾脏、膀胱
10区	胞宫、精室、骨骼

常见的十种手纹



简单弓形纹



尺箕纹



帐幕弓形纹



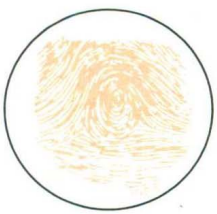
桡箕纹



螺形纹



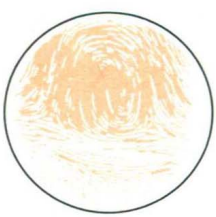
囊形纹



环形纹



变形纹



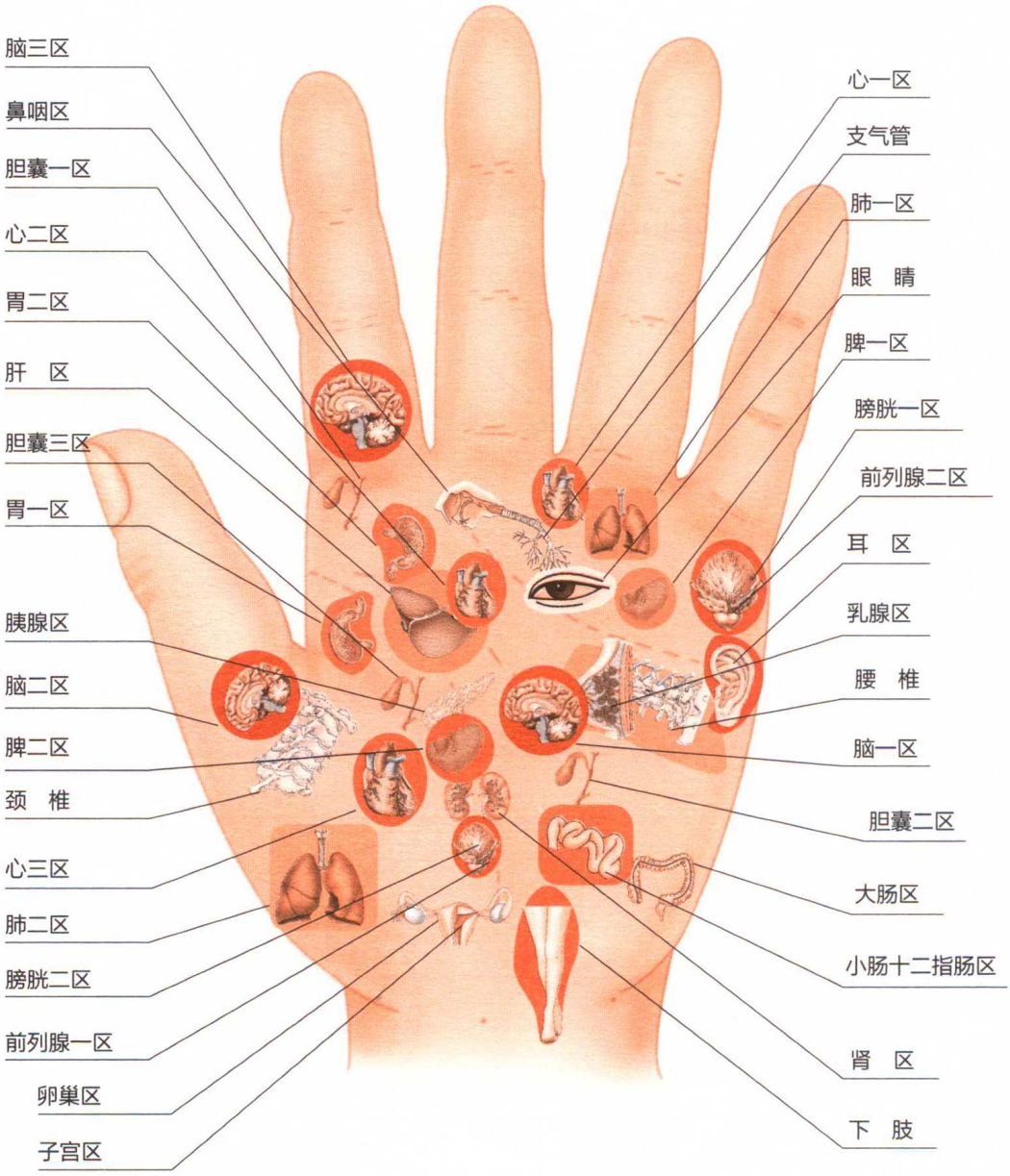
绞形纹



偏形纹

掌部脏腑反射区

这是掌部脏腑反射区图，参照此图，按图索骥，可以快速掌握各反射区的准确位置，配合适当的按摩技巧，可达到自我保健、防治疾病的目的。





健康每一天，从按摩“手”“足”开始

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通过足部治愈。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，如宋代的《圣济总录·神仙导引》中所云：“以手扳脚梢，闭气取太冲之气。”清末，足疗法逐渐流传到欧美等国家，被称作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，对相应部位进行针刺或按摩，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、疏经通络等作用以外，它的美容功效也已经受到越来越多人的关注。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，上篇主要介绍了足疗的基础知识以及呼吸系统、心血管系统、消化系统、泌尿生殖系统、神经系统、妇产科、五官科、外科、皮肤科等疾病的足疗方法；下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。在形式上，本书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部位。按摩手足不可能包治百病，但会让您健康多一点。健康需要一点一滴地重视与积累，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”。

在本书编写过程中，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。可以说编者是站在前人的肩膀上才能有此书的面世，在此感谢各位手疗、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。

需要全本请访问 www.ertongbook.com