

# 手疗足疗

掌中查

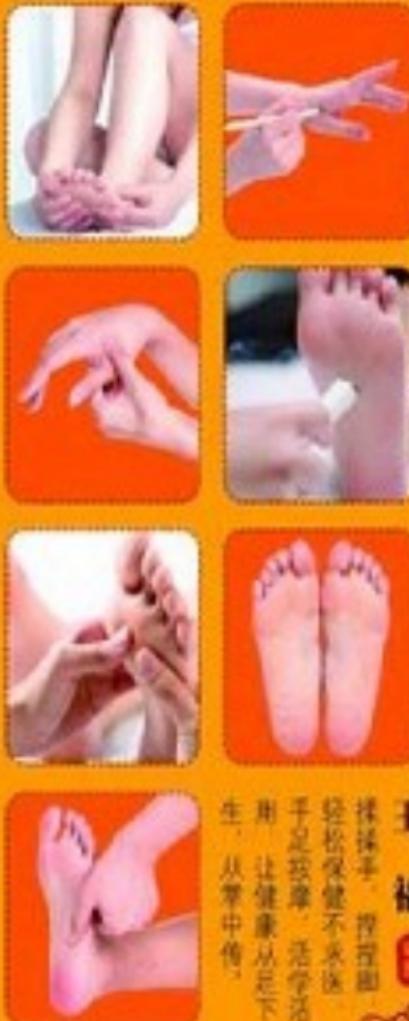
掌中查掌生

ZHANGZHONGCHA

王福



揉揉手 握握脚  
轻松保健不求医  
手足按摩 活络活  
用 让健康从足下  
生 从掌中传



掌中查生活  
手疗足疗掌中查

王福



掌 中 查 享 生 活

ZHANGZHONGCHA

# 手疗足疗 掌中查

王 福

编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

手疗足疗掌中查 / 王福编著. — 福州 : 福建科学技术出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5335-4199-6

I . ①手… II . ①王… 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(2012)第291097号

书 名 手疗足疗掌中查  
编 著 王 福  
出版发行 海峡出版发行集团  
福建科学技术出版社  
社 址 福州市东水路76号（邮编350001）  
网 址 www.fjstp.com  
经 销 福建新华发行（集团）有限责任公司  
印 刷 北京缤索印刷有限公司  
开 本 880毫米×1230毫米 1/64  
印 张 4.375  
字 数 140千字  
版 次 2013年1月第1版  
印 次 2013年2月第2次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5335-4199-6  
定 价 24.80元

(本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-62967135)

# 目录

CONTENTS

## 《第一章》 手、足反射区一“图”了然

- 左手掌反射区示意图 / 20
- 右手掌反射区示意图 / 21
- 左手背反射区示意图 / 22
- 右手背反射区示意图 / 23
- 手针穴位图 / 24
- 手掌生物全息图 / 26
- 手背生物全息图 / 27
- 右足底反射区图 / 28
- 左足底反射区图 / 29
- 足背反射区图 / 30
- 足内、外侧反射区图 / 31
- 足部生物全息对应图 / 32



## 〈第二章〉 按按手，得健康

手部穴位及反射区 / 34

手部经穴 / 34

手掌侧穴位 / 34

● 内关 / 34

● 经渠 / 35

● 太渊 / 35

● 鱼际 / 36

● 少商 / 37

● 劳宫 / 37

● 中冲 / 37

● 少府 / 38

● 列缺 / 39

● 大陵 / 39

● 神门 / 39



手背侧穴位 / 40

● 外关 / 40

● 养老 / 41

● 阳池 / 41

● 后溪 / 42

● 阳谷 / 42

● 腕骨 / 43

● 少冲 / 43

● 少泽 / 43

- 中渚 / 44
- 前谷 / 45
- 液门 / 45
- 关冲 / 45
- 阳溪 / 46
- 合谷 / 47
- 二间 / 47
- 三间 / 47
- 手针穴 / 48**
- 肝点 / 51
- 喘点（咳嗽点） / 52
- 肺点 / 53
- 命门点 / 53
- 肾点（夜尿点） / 53
- 咽喉点 / 53
- 哮喘新穴 / 54
- 定惊点 / 55
- 痢疾点 / 55

### 手掌侧穴位 / 48

- 胃肠点 / 48
- 小肠点 / 49
- 大肠点 / 49
- 足跟痛点 / 49
- 脾点 / 50
- 心点 / 51
- 三焦点 / 51





- 急救点 / 55
- 腓肠点 / 55
- 手背侧穴位 / 56**
- 肺点 / 56
- 胸点 / 57
- 偏扶点 / 57
- 腰肌点 / 57
- 踝点 / 57
- 颈中 / 58
- 再创 / 59
- 后头点 / 59
- 前头点 / 59
- 偏头点 / 60
- 会阴点 / 61
- 坐骨神经点 / 61
- 升压点 / 61
- 腹泻点 / 62

- 后合谷 / 63
- 熊喘 / 63
- 胸骨 / 63
- 牙痛点 / 64
- 脊柱点 / 65
- 眼点 / 65
- 耳点 / 65
- 间鱼 / 65
- 腹上 / 66
- 肩点 / 67
- 胞门 / 67
- 止血点 / 67
- 手部反射区 / 68**
  - 大脑 / 68
  - 额窦 / 68
  - 垂体 / 69
  - 鼻 / 69
- 小脑、脑干 / 70
- 三叉神经 / 70
- 眼 / 71
- 耳 / 71
- 心脏 / 71
- 胸腔呼吸器官区 / 72
- 颈项 / 72
- 斜方肌 / 73
- 肺、支气管 / 73
- 颈肩区 / 74
- 胃脾大肠区 / 75
- 直肠、肛门 / 75
- 脊柱 / 75
- 肝 / 76
- 胆囊 / 76
- 头颈淋巴结 / 77
- 甲状腺旁腺 / 77



- 肩关节 / 78
- 甲状腺 / 78
- 胸部淋巴结 / 79
- 脾 / 79
- 膝关节 / 80
- 大肠 / 81
- 小肠 / 81
- 肾上腺 / 81
- 膀胱 / 82
- 肾 / 82
- 腹腔神经丛 / 83
- 输尿管 / 83
- 生殖腺 / 84
- 食管、气管 / 84
- 胃 / 85
- 腹股沟 / 85
- 腮腺 / 86

- 前列腺、子宫、阴道、尿道 / 86
- 十二指肠 / 87
- 盲肠、阑尾 / 87
- 横结肠 / 87
- 乙状结肠 / 89
- 肛管、肛门 / 89
- 回盲瓣 / 89
- 升结肠 / 89
- 降结肠 / 91



- 扁桃体 / 91
- 舌、口腔 / 91
- 喉、气管 / 91
- 内耳迷路 / 92
- 上、下颌 / 92
- 胸、乳房 / 92
- 膈、横膈膜 / 93
- 上身淋巴系统 / 93
- 下身淋巴系统 / 93
- 颈椎 / 94
- 腰椎 / 94
- 骶椎 / 95
- 尾骨 / 95
- 肘关节 / 95
- 胸椎 / 96
- 髋关节 / 97
- 肋骨 / 97
- 血压区 / 97



望手诊病 / 98	手部卫生很重要 / 105
望手掌形态诊病 / 98	手部日常养护 / 105
望手掌色泽、纹理诊病 / 98	药物嫩手润肤 / 106
望手指诊病 / 99	手部自我保健操 / 107
望手指——关联脏腑 诊病 / 100	手部运动 / 108
手部自我感觉诊病 / 102	手部按摩的禁忌与注意 事项 / 109
望指甲诊病 / 102	按摩禁忌 / 109
望健康圈诊病 / 104	注意事项 / 109
保健双手，保养健康 / 105	

《第三章》  
捏捏脚，不生病

足部穴位及反射区 / 112	● 腹腔神经丛 / 113
足底穴位及反射区 / 112	● 肾脏 / 113
● 肾上腺 / 112	● 输尿管 / 114

- 膀胱 / 115
- 额窦 / 115
- 三叉神经 / 116
- 脑垂体 / 117
- 颈项 / 117
- 鼻 / 118
- 大脑 / 119
- 小脑、脑干 / 119
- 眼睛 / 120
- 耳朵 / 121
- 甲状腺 / 121
- 肺和支气管 / 121
- 斜方肌 / 122
- 心脏 / 123





- 脾脏 / 123
- 肝脏 / 124
- 胆囊 / 125
- 胃 / 125
- 胰脏 / 125
- 十二指肠 / 126
- 小肠 / 127
- 盲肠和阑尾 / 127
- 回盲瓣 / 128
- 升结肠 / 128
- 横结肠 / 129
- 乙状结肠和直肠 / 130
- 肛门 / 131
- 生殖腺（足底） / 131
- 降结肠 / 132
- 失眠点 / 133
- 血压点 / 133

## 足内侧反射区 / 134

- 颈椎 / 134
- 胸椎 / 135
- 腰椎 / 135
- 骶椎 / 135
- 内尾骨 / 136
- 前列腺或子宫 / 136
- 尿道（阴道或阴茎） / 136
- 内侧髋关节 / 137
- 直肠、肛门、括约肌 / 137
- 内侧坐骨神经 / 137

## 足外侧反射区 / 138

- 肩关节 / 138
- 手臂 / 139
- 肘关节 / 139
- 膝关节 / 139
- 外尾骨 / 140

## ● 生殖腺（足外侧） / 140

- 外侧髋关节 / 140
- 下腹部 / 141
- 外侧坐骨神经 / 141

## 足背反射区 / 142

- 上颌骨 / 142
- 下颌骨 / 143
- 扁桃体 / 143
- 咽喉 / 143
- 气管、喉部 / 144
- 胸部淋巴结 / 145
- 内耳迷路 / 145
- 乳房、胸部 / 146
- 膜、横膈膜 / 146
- 内侧肋骨、外侧肋骨 / 146
- 腹股沟 / 147
- 解溪（化痰） / 147

● 上身淋巴系统 / 148	望反射区诊病 / 156
● 下身淋巴系统 / 149	望趾甲诊病 / 157
● 肩胛骨 / 149	望足趾形态、颜色诊病 / 158
<b>健康足的特征 / 150</b>	<b>足部按摩禁忌与注意</b>
<b>望足诊病 / 153</b>	<b>事项 / 159</b>
<b>望足诊病的顺序 / 153</b>	<b>足部按摩的禁忌证 / 159</b>
<b>望足形诊病 / 153</b>	<b>足部按摩的注意事项 / 159</b>
<b>望足色诊病 / 154</b>	



# 手足按摩特别有效的病症

糖尿病 / 162

高血压 / 164

慢性胆囊炎 / 165

高血脂 / 166

胸闷 / 168

脂肪肝 / 170

中暑 / 171

心律失常 / 172

咳嗽 / 173

感冒 / 174

慢性支气管炎 / 176

支气管哮喘 / 177

胃酸过多 / 178

消化不良 / 179

呕吐 / 180

慢性胃炎 / 181

慢性腹泻 / 182

三叉神经痛 / 183

神经性头痛 / 184

偏瘫 / 186

面瘫 / 188

坐骨神经痛 / 190

关节炎 / 191

腰肌劳损 / 192

下肢静脉曲张 / 193

胃肠神经官能症 / 194

低血压 / 195

小腿抽筋 / 196

足跟痛 / 197	早泄 / 216
腰酸背痛 / 198	自汗、盗汗 / 217
荨麻疹 / 199	便秘 / 218
牙痛 / 200	电视电脑综合征 / 220
近视 / 201	耳鸣 / 221
弱视 / 202	骨质疏松 / 222
落枕 / 203	过敏性鼻炎 / 223
眩晕 / 204	更年期综合征 / 224
肩周炎 / 206	健忘 / 226
疝气 / 207	口腔溃疡 / 227
失眠 / 208	慢性鼻炎 / 228
颈椎病 / 210	慢性咽炎 / 229
小儿腹泻 / 212	排毒 / 230
前列腺炎 / 213	疲劳综合征 / 231
阳痿 / 214	贫血 / 232
遗精 / 215	食欲不振 / 233

## 《第五章》

# 手疗足疗增强体质

手足凉 / 235

舒缓压力 / 236

提神醒脑 / 237

益肾生精 / 238

益智健脑 / 239

养心安神 / 240

神经衰弱 / 242

增强免疫力 / 244

增强胃动力 / 246

增强心功能 / 247



## 《第六章》

# 手疗足疗美容美体

美白嫩肤 / 249

肥胖 / 250

祛斑 / 252

祛痘 / 254

乌发固发 / 255	纤腰 / 260
减少头屑 / 256	消除法令纹 / 261
美唇 / 257	消除额纹 / 262
美腿 / 258	丰胸 / 263
防皱 / 259	

## 《第七章》 手疗足疗呵护女性

闭经 / 265	盆腔炎 / 276
月经不调 / 266	子宫脱垂 / 277
痛经 / 268	不孕症 / 278
经前乳房胀痛 / 270	产后少乳 / 279
逆经 / 271	产后尿频 / 280
子宫肌瘤 / 272	
崩漏 / 273	
白带增多 / 274	

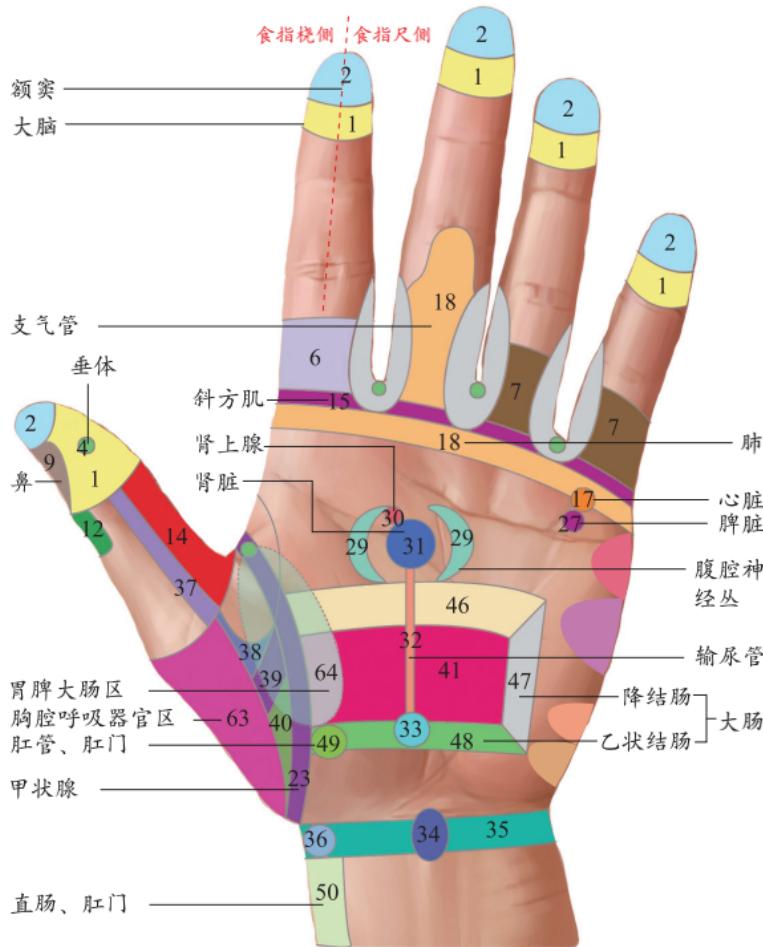


第一  
章

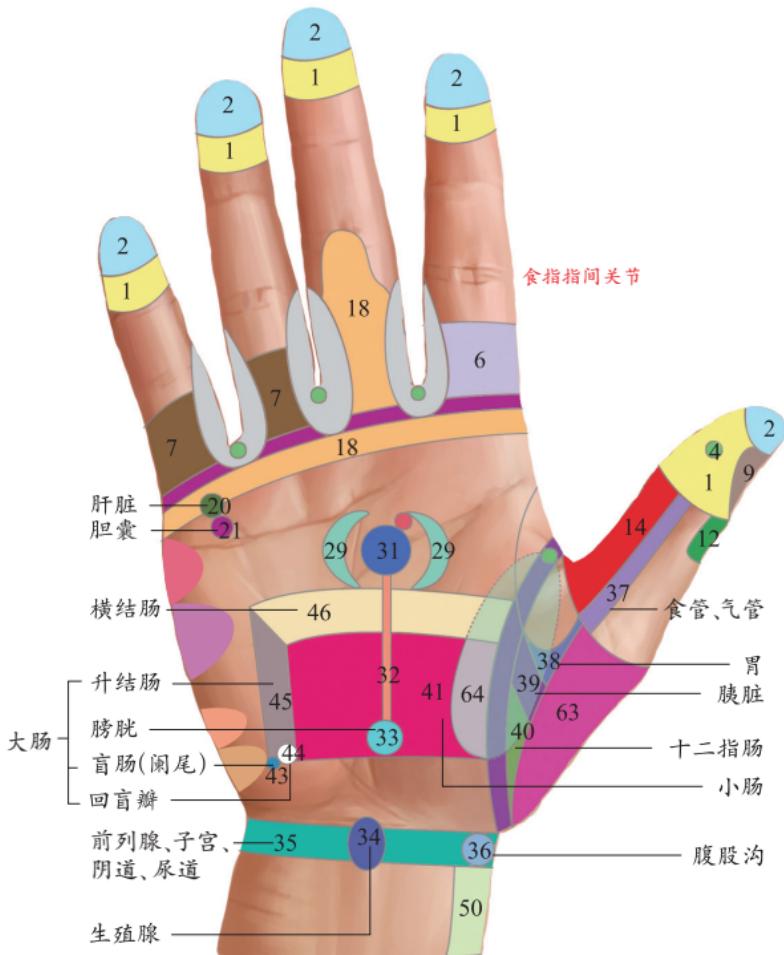
手、足反射区一  
图了然



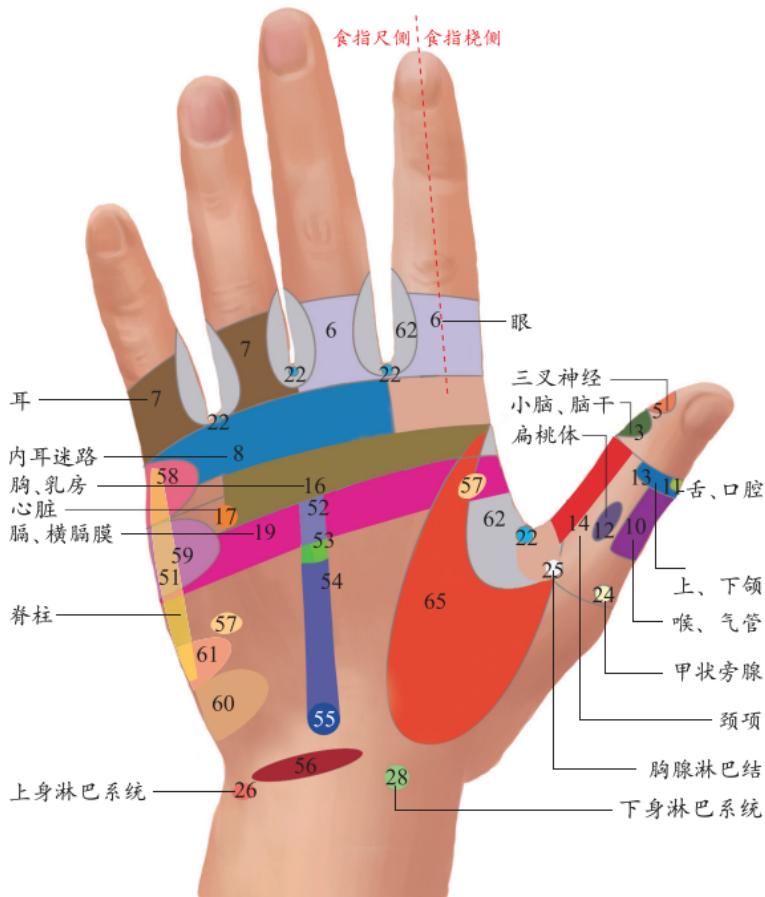
## 左手掌反射区示意图



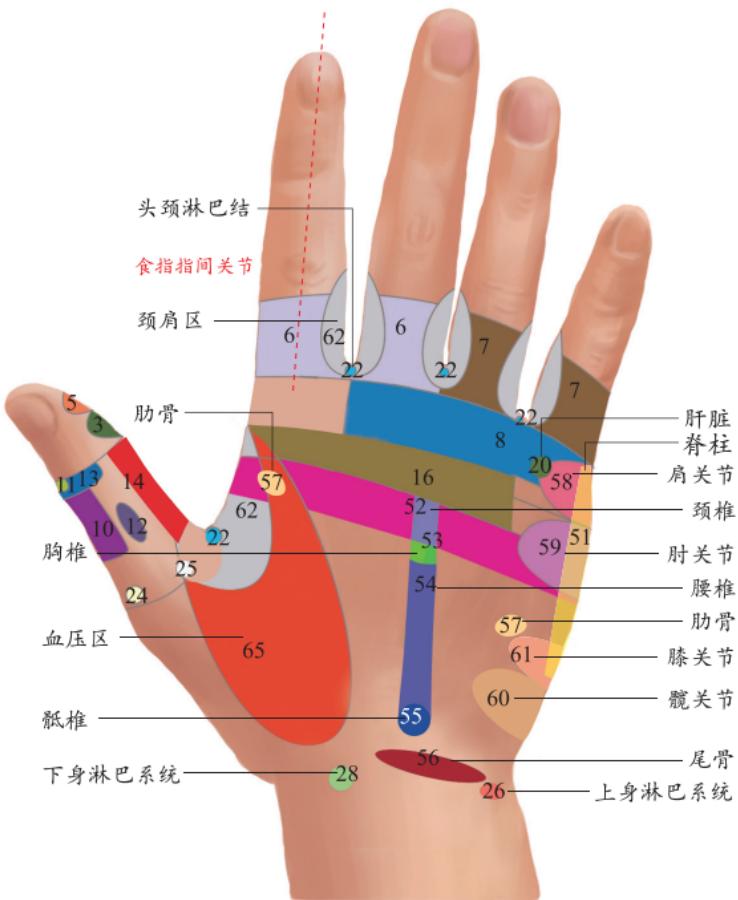
# 右手掌反射区示意图



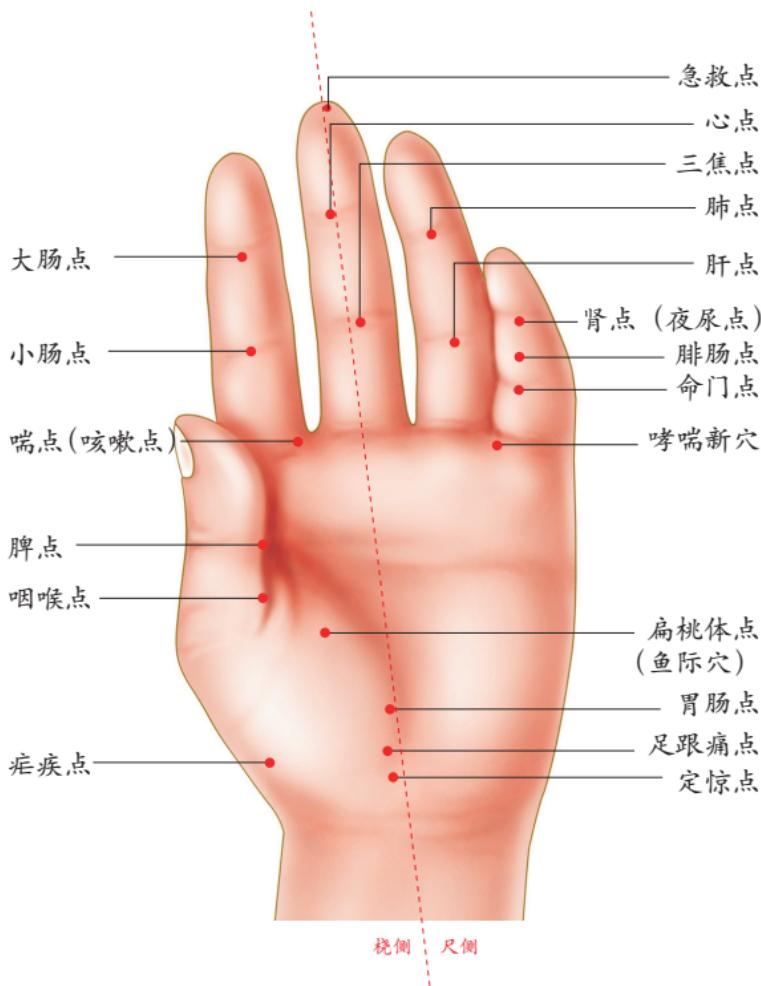
# 左手背反射区示意图

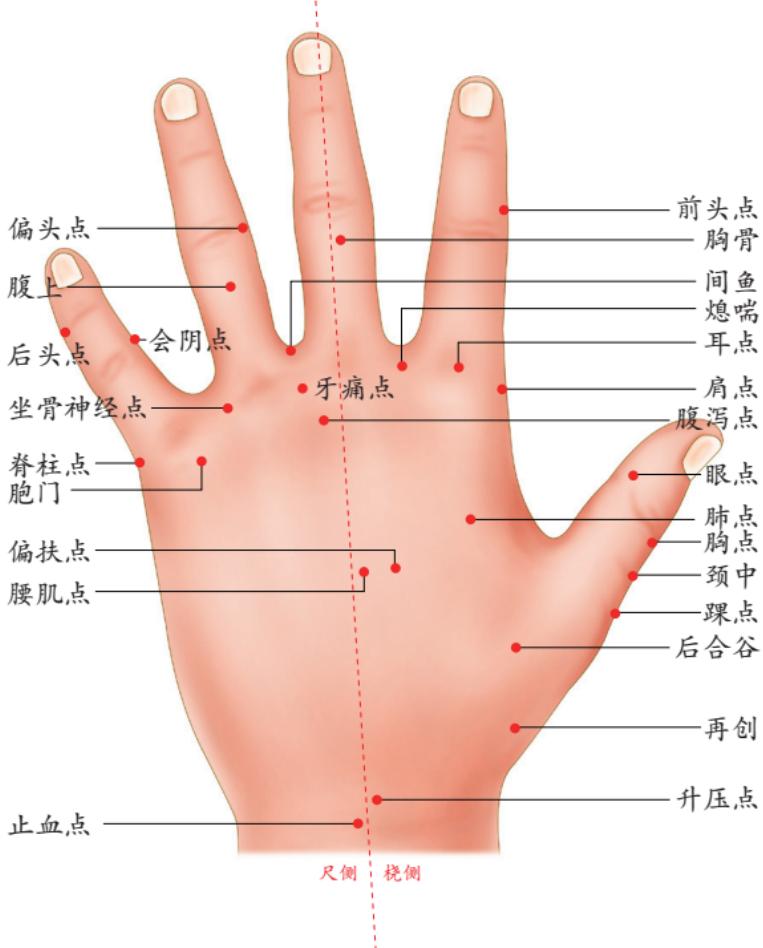


## 右手背反射区示意图

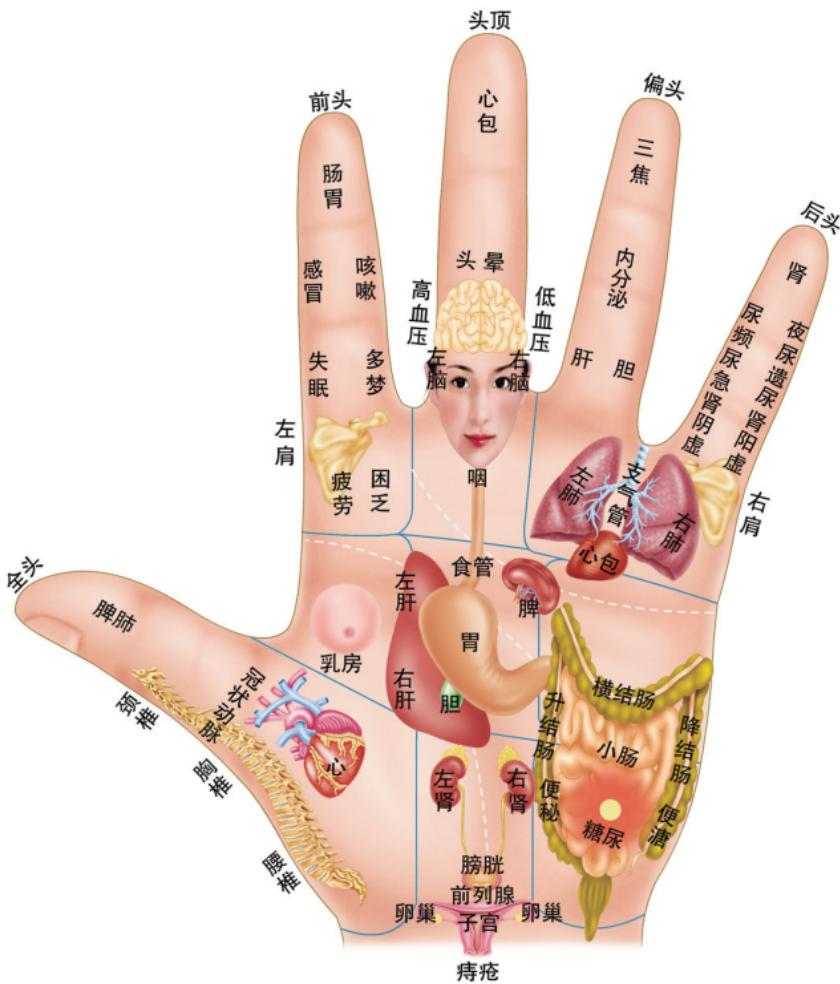


# 手针穴位图

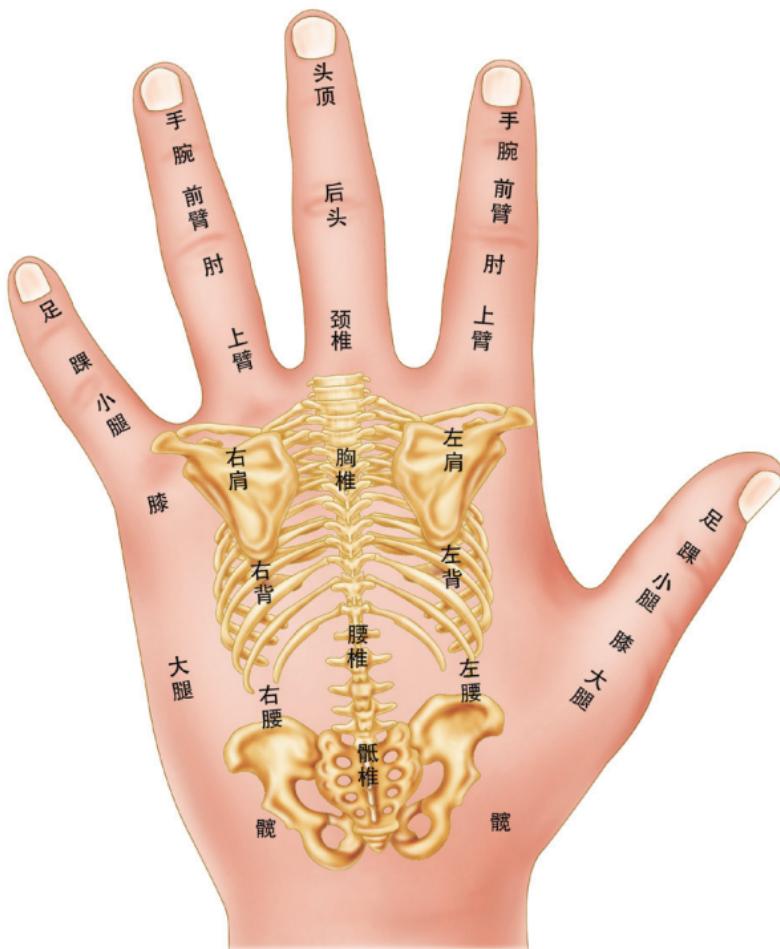




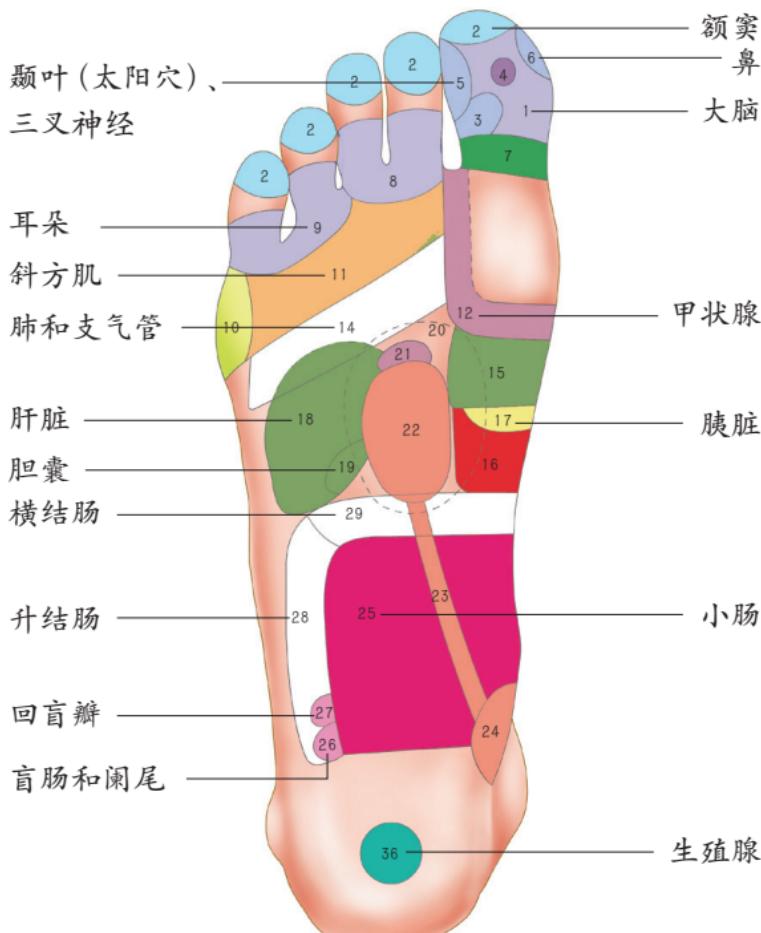
# 手掌生物全息图



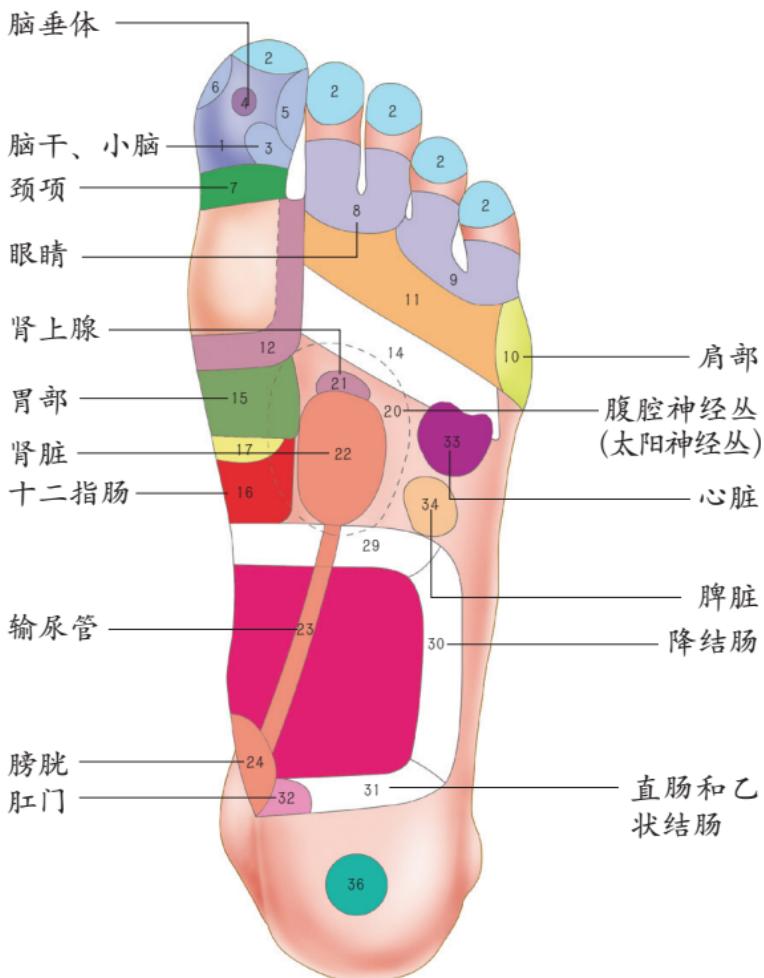
# 手背生物全息图



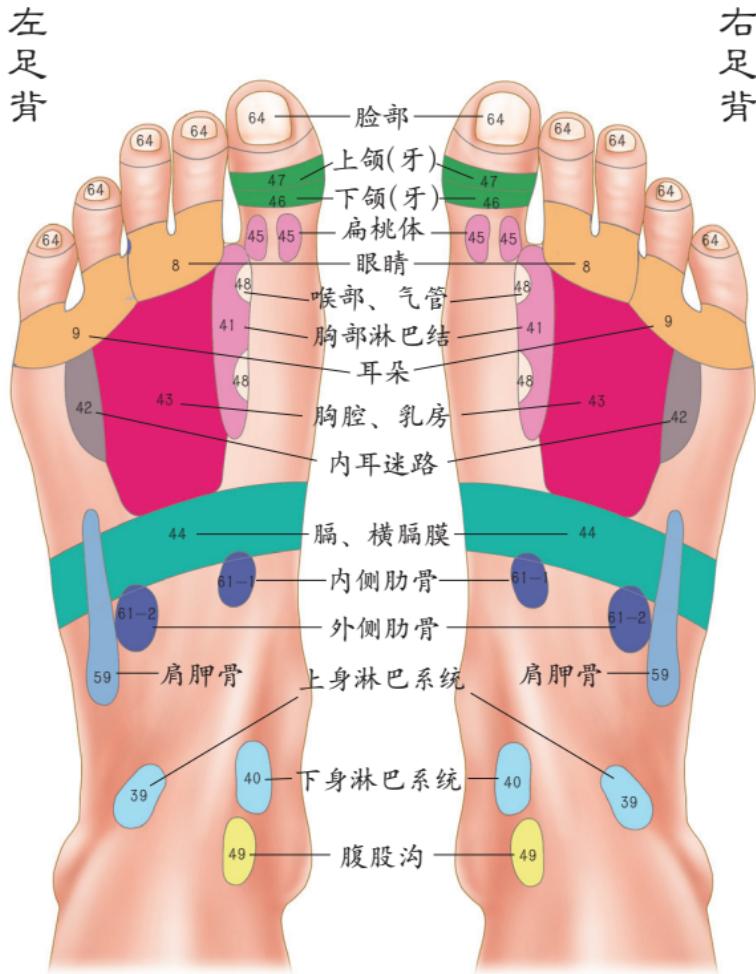
# 右足底反射区图



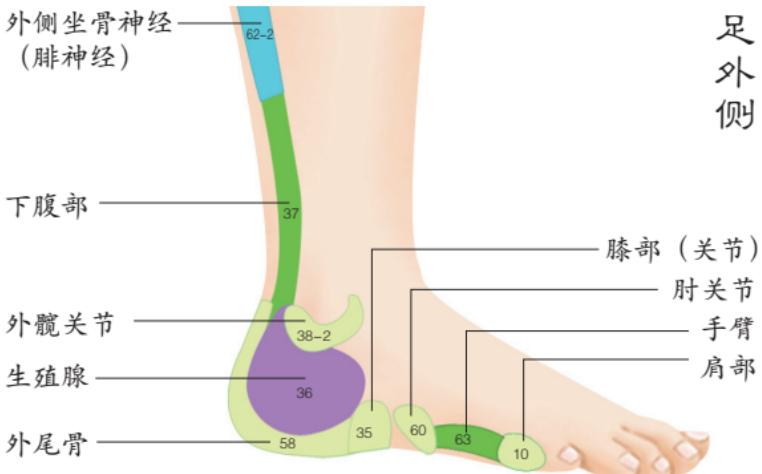
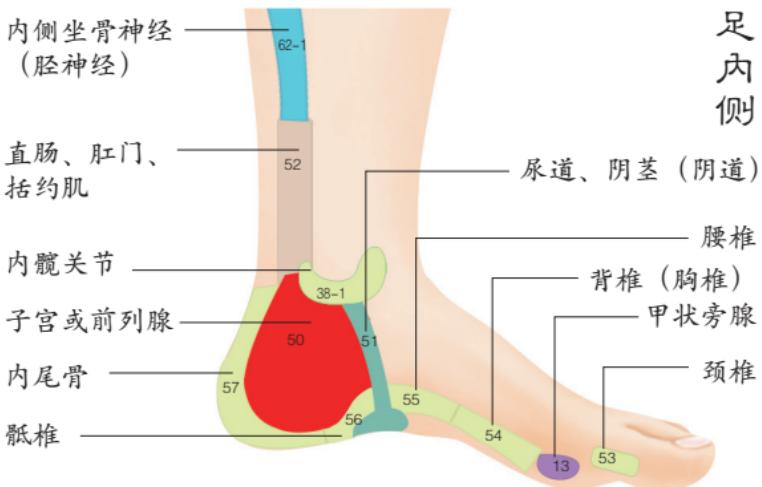
# 左足底反射区图



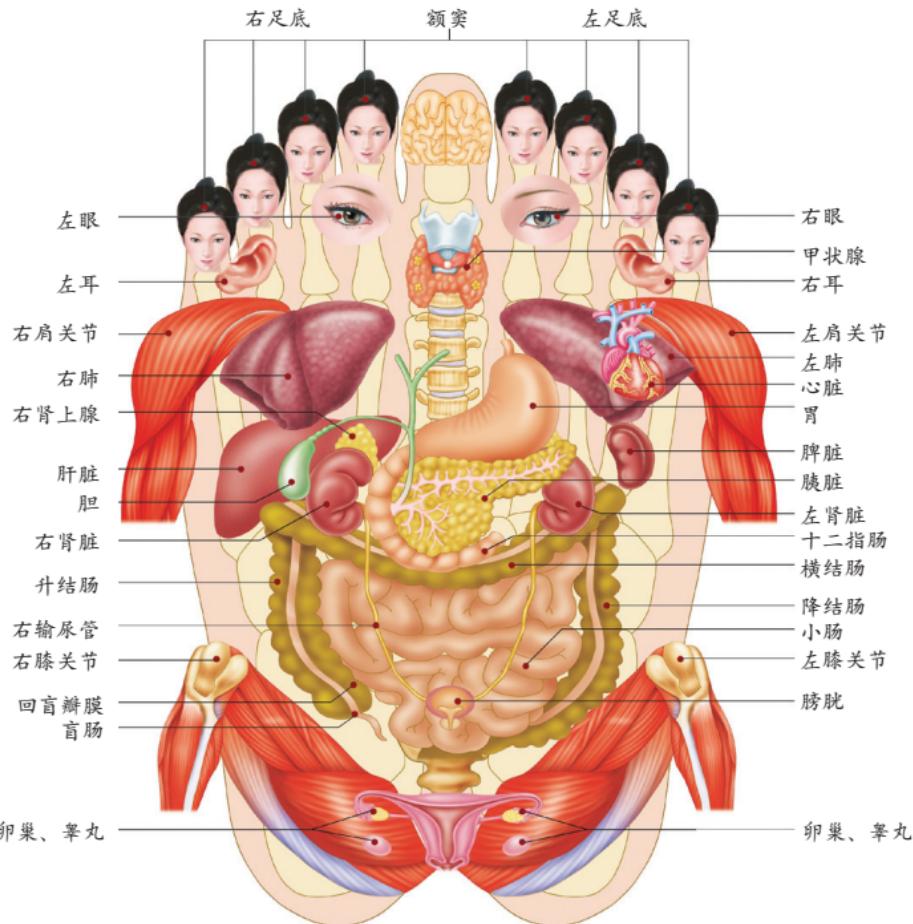
# 足背反射区图



# 足内、外侧反射区图



# 足部生物全息对应图

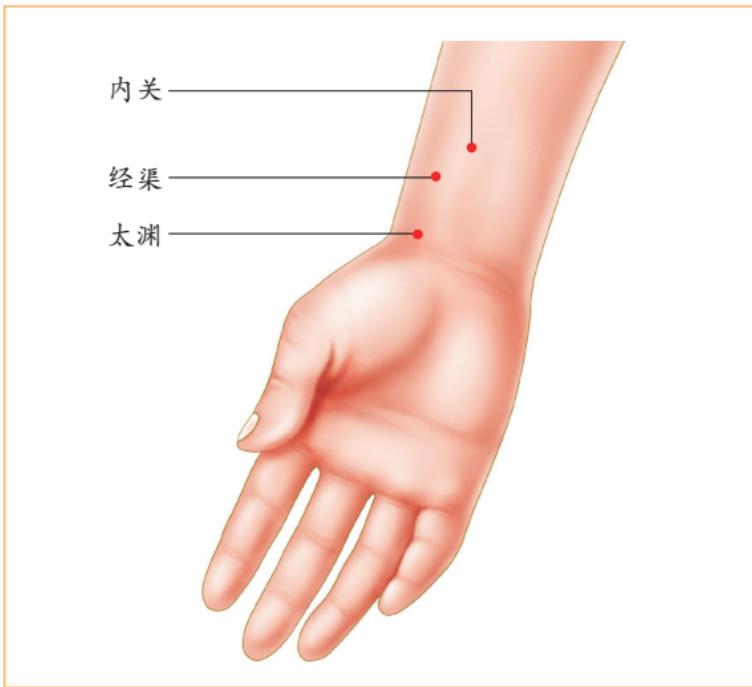


第二章

按按手，得健康



# 手部穴位及反射区



## 手部经穴

手掌侧穴位

### 内关

定位：属手厥阴心包经，在前臂掌侧中央，腕

横纹上两寸，两肌腱之间。

**适用** 心痛、心悸、心律不齐、胸闷、胃痛、呕吐、呃逆、失眠、偏头痛、肘臂挛痛等疾病。

**按摩方法** 指腹按揉、拿捏此穴位。

## 经渠

**定位** 属手太阴肺经，在前臂掌面桡侧，桡骨茎突与桡动脉之间的凹陷处，腕横纹上1寸，即中医按脉时中指所按处。

**适用** 咳嗽、咽喉肿痛；胸部胀满、胸背痛。拇指端掐法或尖的梳子柄点按此穴位，注意不可

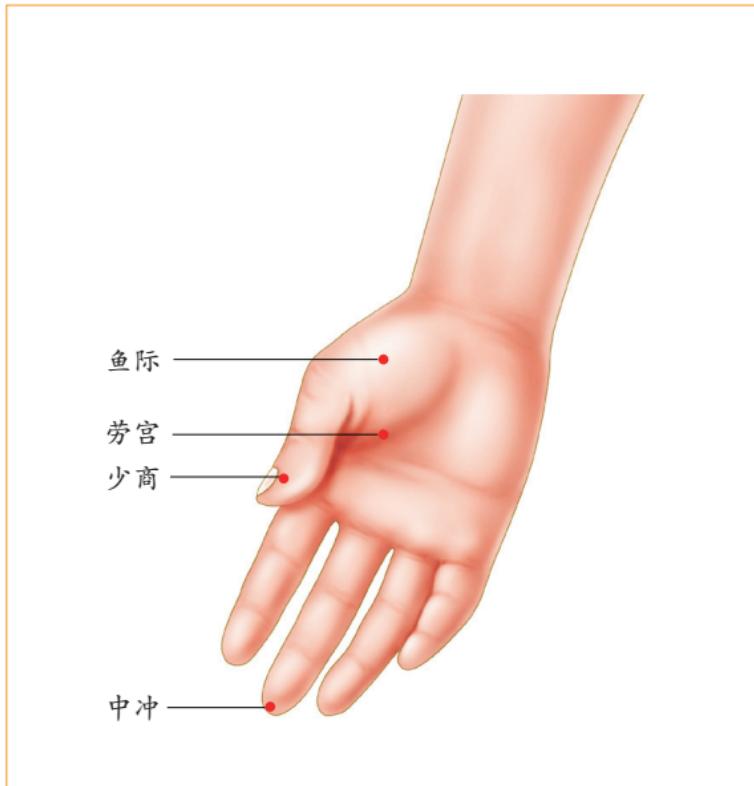
**按摩方法** 重按脉搏跳动处。

## 太渊

**定位** 属手太阴肺经，在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

**适用** 无脉症（动脉炎）、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、胸痛、腕痛、缓解疲劳等。

**按摩方法** 用拇指指腹或尖的梳子柄点按此穴位，注意不可重按脉搏跳动处。



## ▣ 鱼际 ▣

▪ 定位 ▪ 属手太阴肺经，约当第1掌骨中点桡侧，赤白肉际处。

▪ 适用 ▪ 支气管炎、咳嗽、哮喘、咳血、咽喉肿痛、发热等疾病。

▪ 按摩方法 ▪ 用拇指指腹点按此穴位。

## ▣ 少商 ▣

▪ **定位**：属手太阴肺经，在手拇指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

▪ **适用**：肺部疾病、咳嗽咳痰；咽喉肿痛、发热、声音嘶哑、鼻子出血；中风突然昏迷、狂、小儿惊风抽搐；手指肿胀、麻木；中暑呕吐。

▪ **按摩方法**：掐法或用牙签、火柴等点压。

## ▣ 劳宫 ▣

▪ **定位**：属手厥阴心包经，在手掌心，第2掌骨、第3掌骨之间偏于第3掌骨，握拳屈指时中指尖所到之处。

▪ **适用**：口疮、口臭、鼻出血、癫痫、中风昏迷、中暑、手指麻木、高血压等。

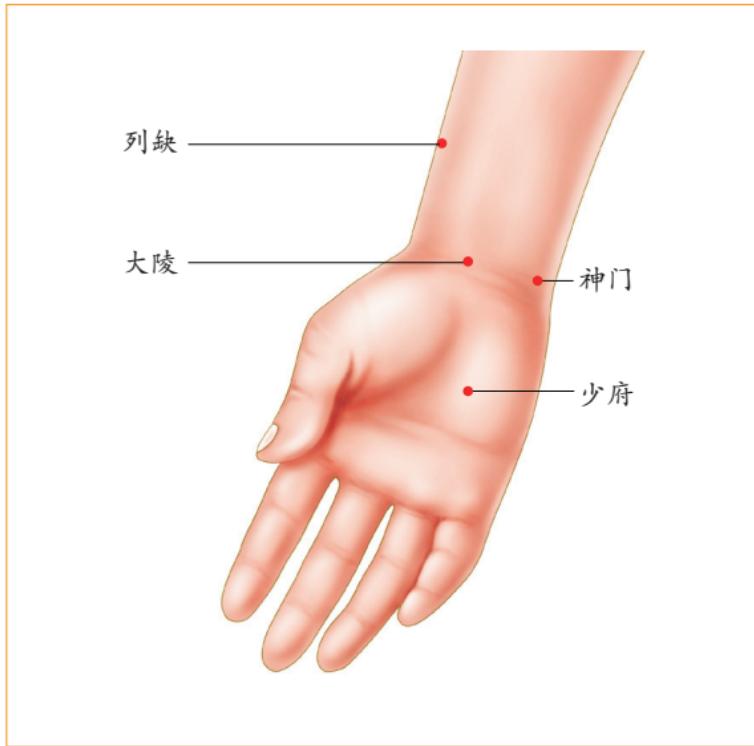
▪ **按摩方法**：拇指点按、掐法或手握健身球按摩穴位。

## ▣ 中冲 ▣

▪ **定位**：属手厥阴心包经，在手中指尖端中央。

▪ **适用**：中风昏迷、休克、中暑、小儿惊风、热病、心烦、心痛、舌强颈痛等疾病。

▪ **按摩方法**：拇指端掐法或用牙签等点压。



## 少府

**定位** 属手少阴心经，在手掌面，第4掌骨、第5掌骨之间，握拳时，小指尖所到处。

**适用** 心悸、胸痛、小指挛痛、掌中热、心律不齐、肋间神经痛、臂神经痛等。

**按摩方法** 拇指端点按、按揉或用力握拳手小指着重用力点按此穴。

## ▣ 列缺 ▣

▪ **定位** ▪ 属手太阴肺经，掌心相对两手虎口自然交叉，食指指尖所到位置。

▪ **适用** ▪ 外感头痛、颈椎病、落枕、咳喘、咽喉肿痛、口眼歪斜、齿痛等疾病。

▪ **按摩方法** ▪ 指腹端按压或用牙签等点压。

## ▣ 大陵 ▣

▪ **定位** ▪ 属手厥阴心包经，在腕掌横纹的中点处，两肌腱之间。

▪ **适用** ▪ 心痛、心悸、胃痛、手腕麻痛等。

▪ **按摩方法** ▪ 拇指端点按，按揉或放一圆豆于穴位上，持续按压圆豆进而按压穴位。

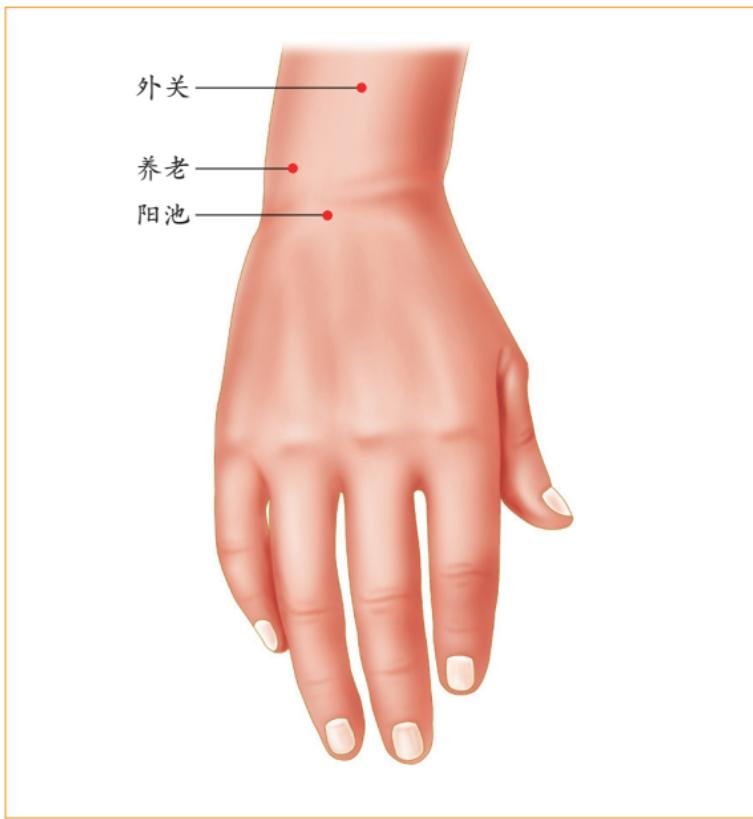
## ▣ 神门 ▣

▪ **定位** ▪ 属手少阴心经，在腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。即握紧空拳时，小指侧的手腕关节处突起一条硬筋，硬筋与手腕横纹交会凹陷处。

▪ **适用** ▪ 神经衰弱、失眠、健忘、痴呆、精神分裂症、心痛、心烦、惊悸等疾病。

▪ **按摩方法** ▪ 指端点按、按揉。

## 手背侧穴位



### 外关

**定位** 属手少阳三焦经，前臂外侧中央，腕背横纹上2寸，尺骨与桡骨之间。在与前臂内侧内关穴相对处取穴。

**适用** 手指麻疼、不能屈伸、肩痛；头痛、目赤肿痛、耳鸣、耳聋；热病、胸胁痛、高血压；偏瘫、小儿麻痹后遗症等。

**按摩方法** 指腹按揉、拿捏或用圆珠笔较尖的一端点按此穴位。

## ▣ 养老 □

**定位** 属手太阳小肠经，屈肘，一手掌心向胸，另一手食指放在尺骨小头上，旋转掌心使掌心向胸，食指尖下凹陷处。

**适用** 急性腰扭伤，落枕；头痛、面痛、目视不明；肩臂酸痛、颈项强痛等。

**按摩方法** 手指端点按、掐法或用牙签、火柴等点压。

## ▣ 阳池 □

**定位** 属手少阳三焦经，在手的腕背横纹中，当指伸肌腱的尺侧缘凹陷处。

**适用** 目赤肿痛；腕关节红肿；糖尿病等。

**按摩方法** 手指端点按、掐法、按揉或用牙签、火柴等点压。



## 后溪

- **定位** 属手太阳小肠经，在手掌尺侧，微握拳，第5掌指关节后的掌横纹头赤白肉际处。
- **适用** 腰背痛、肩周炎、耳鸣、耳聋、中风。
- **按摩方法** 拇指腹点按、按揉。

## 阳谷

- **定位** 属手太阳小肠经，在手腕的尺侧，尺骨茎突与三角骨之间的凹陷处。

**适用** 头痛、目眩、耳鸣耳聋；热病、神经分裂症；臂腕外侧疼痛等。

**按摩方法** 用手指指腹端或圆珠笔端按压。

## ▣ 腕骨 ☷

**定位** 属手太阳小肠经，在手掌尺侧，第5掌骨基底与钩骨之间的凹陷，赤白肉际处。

**适用** 头项强痛、口舌生疮、耳鸣、目视不明、黄疸、糖尿病、热病、指挛腕痛等疾病。

**按摩方法** 用手指指腹端或圆珠笔端按压。

## ▣ 少冲 ☷

**定位** 属手少阴心经，在手小指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

**适用** 心悸、心痛、小儿惊厥、热病、昏迷、胸胁痛等疾病。

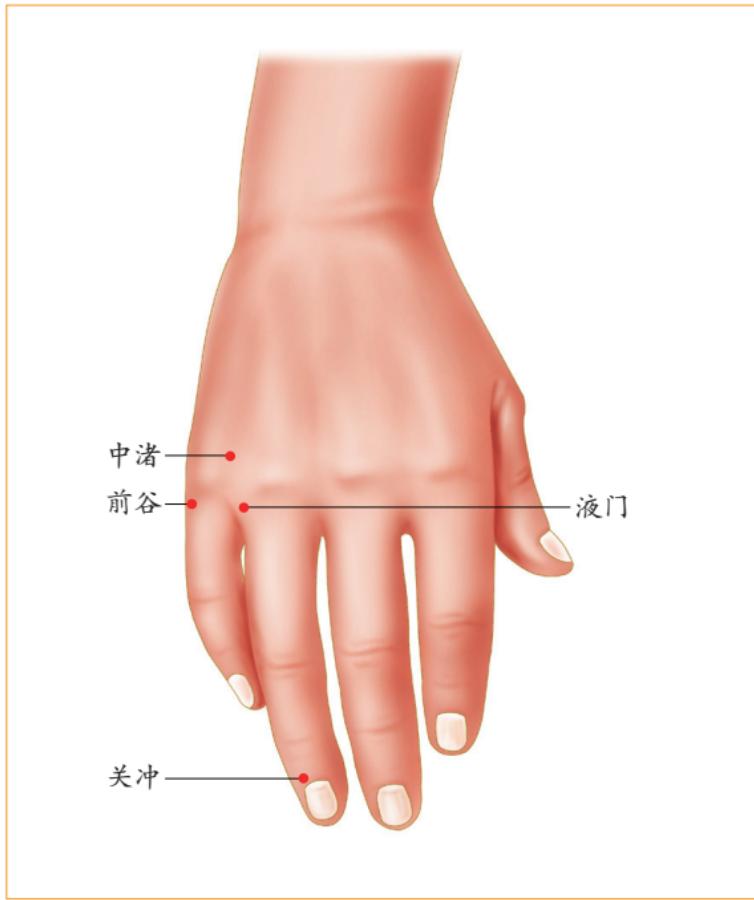
**按摩方法** 挲法或用牙签、火柴等点压。

## ▣ 少泽 ☷

**定位** 属手太阳小肠经，在手小指末节尺侧，距指甲角0.1寸。

**适用** 头痛、耳鸣、耳聋；乳痛、产后乳少等。

**按摩方法** 拇指甲搘法或用牙签、火柴等点压。



## 中渚

**定位** 属手少阳三焦经，在手背处，掌指关节的后方，第4掌骨、第5掌骨间凹陷处。

**适用** 目赤、头痛、耳鸣、耳聋、咽喉肿痛；

肘臂肩背疼痛、指麻；糖尿病等。

·**按摩方法**· 拇指或食指点按，也可用牙签等点按。

## ▣ 前谷 ▣

·**定位**· 属手太阳小肠经，在手掌尺侧，微握拳，第5掌指关节前的掌指横纹头赤白肉际处。

·**适用**· 头痛、目痛、耳鸣；颈项痛、落枕、肩周炎；产妇乳少等。

·**按摩方法**· 拇指腹点按、按揉。

## ▣ 液门 ▣

·**定位**· 属手少阳三焦经，在手背部，当第4指、第5指间，指蹼缘后方赤白肉际处。

·**适用**· 头痛、发热无汗；眼目红肿、咽喉肿痛。

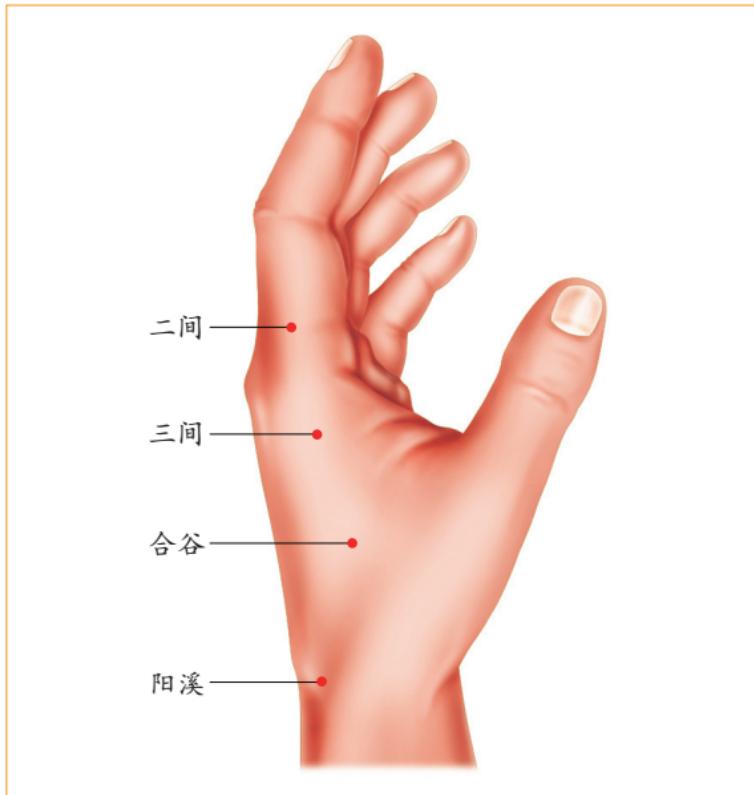
·**按摩方法**· 拇指、食指夹持穴位进行捻揉，或用小夹子夹住此穴，一松一夹刺激穴位。

## ▣ 关冲 ▣

·**定位**· 属手少阳三焦经，位于无名指末节尺侧，距指甲角0.1寸。

·**适用**· 突然昏迷、中暑、不省人事、目赤、咽喉肿痛、耳聋耳鸣；发热无汗等。

·**按摩方法**· 捏法或用牙签点穴。



## ▣ 阳溪 ▣

• **定位** 属手阳明大肠经，拇指上翘，在手腕桡侧，当拇长伸肌腱与拇短伸肌腱之间。

• **适用** 目红肿痛、头痛、齿痛、咽喉肿痛；手腕部疼痛；热病心烦。

• **按摩方法** 食指点按或用牙签点压穴位。

## ▣ 合谷 ▣

▪ **定位** ▪ 属手阳明大肠经，位于手背第1掌骨、第2掌骨之间，第2掌骨桡侧中点处。拇指并拢，在肌肉的最高处取穴。

▪ **适用** ▪ 目赤、头痛、耳鸣、耳聋、咽喉肿痛、目赤肿痛、胃痛；还适用于精神分裂症、高血压；鼻出血；月经不调、闭经、乳少等。

▪ **按摩方法** ▪ 以拇指指腹按压。

## ▣ 二间 ▣

▪ **定位** ▪ 属手阳明大肠经，手指微握拳，在食指第2掌指关节前缘桡侧凹陷，赤白肉际处。

▪ **适用** ▪ 手指及手背肿痛、食指屈伸不利；咽喉肿痛、牙痛、目痛红肿、热病、鼻出血等。

▪ **按摩方法** ▪ 用手指指腹或圆珠笔端、牙签按压穴位。

## ▣ 三间 ▣

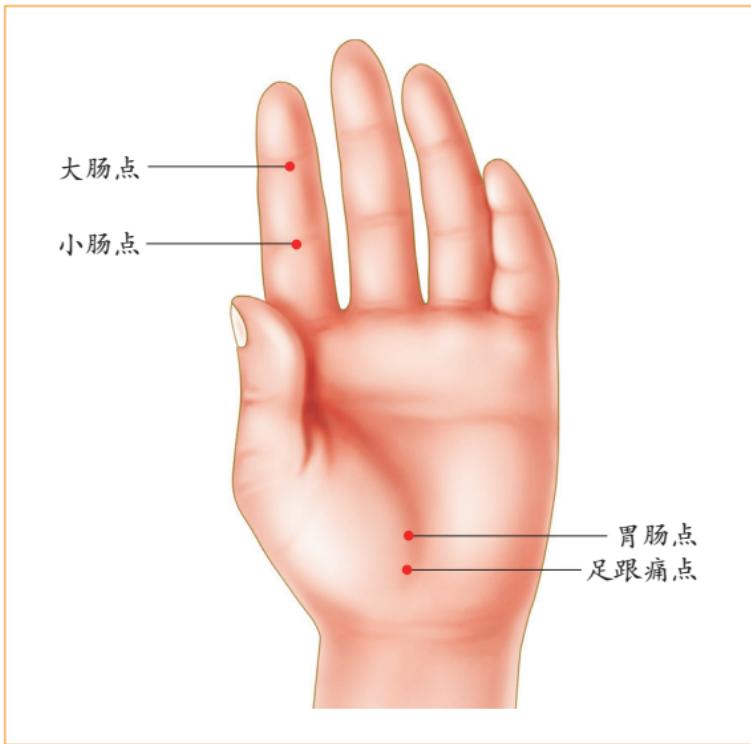
▪ **定位** ▪ 属手阳明大肠经，手指微握拳，在食指第2掌指关节后缘桡侧凹陷，赤白肉际处。

▪ **适用** ▪ 手指及手背肿痛、食指屈伸不利；目痛、齿痛、咽喉肿痛；身热胸闷等。

▪ **按摩方法** ▪ 用手指指腹端或圆珠笔端、牙签按压穴位。

# 手针穴

## 手掌侧穴位



## 胃肠点

**定位** 手掌面，劳宫与大陵连线的中点处。

**适用** 急慢性胃炎、胃溃疡、消化不良、胆道蛔虫症等胃肠道疾病。

**按摩方法** 拇指按揉或用一束牙签或笔尖扎刺，反复多次进行效果最好。

## 小肠点

**定位** 手掌面，食指近端、指关节横纹中点。

**适用** 腹泻等小肠疾病。

**按摩方法** 用拇指或中指指尖按压此穴或拇指、食指夹持捻揉，至穴位变红变热。

## 大肠点

**定位** 手掌面，食指远端、指关节横纹中点。

**适用** 便秘等大肠疾病。

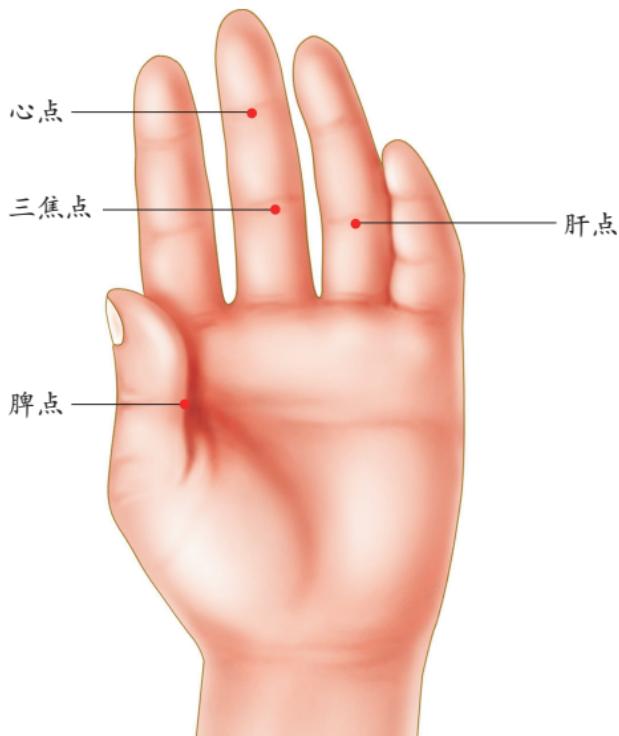
**按摩方法** 用拇指或中指指尖按压此穴或拇指、食指夹持捻揉，至穴位变红变热。

## 足跟痛点

**定位** 手掌面，大陵与胃肠点连线的中点处。

**适用** 足跟部痛。

**按摩方法** 用拇指或中指指尖按压此穴，至穴位变红变热，或用艾条灸反射区，以透热为度。



## 脾点

**定位** 手掌面，拇指指间关节横纹中点处。

**适用** 腹胀痛、腹泻肠鸣、面色萎黄、水肿等。

**按摩方法** 用拇指或中指指尖按压此穴或拇指、食指夹持捻揉，至穴位变红变热。

## ▣ 心点 ▣

■ 定位 ■ 手掌面，中指远端指间关节横纹的中点处。

■ 适用 ■ 冠心病、心绞痛等心血管疾病，也可用于缓解神经系统疾病等。

■ 按摩方法 ■ 用拇指或中指指尖按压此穴，至穴位变热，或用圆珠笔端在反射区痛点处点刺。

## ▣ 三焦点 ▣

■ 定位 ■ 手掌面，中指近端指间关节横纹处。

■ 适用 ■ 胸腔、腹腔、盆腔疾病及小儿消化不良等症。

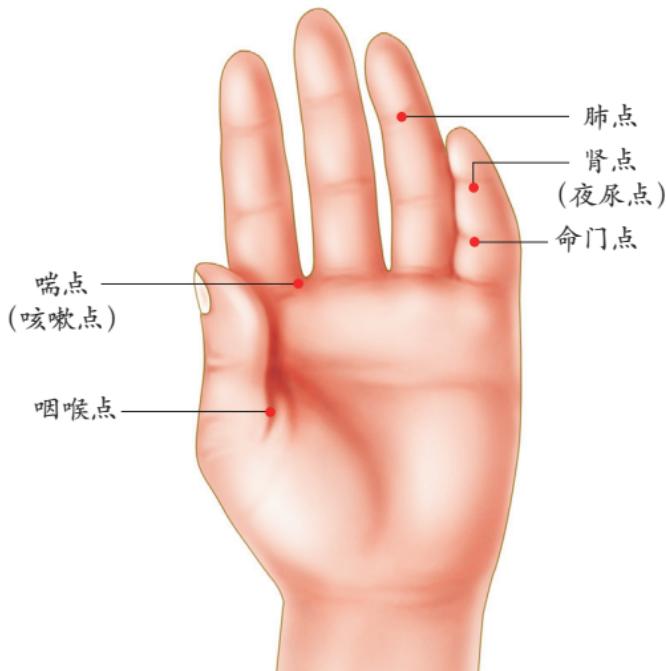
■ 按摩方法 ■ 用拇指或中指指尖按压此穴，至穴位变红变热。

## ▣ 肝点 ▣

■ 定位 ■ 手掌面，无名指近端指间关节横纹的中点处。

■ 适用 ■ 胁肋部疼痛、头痛、烦躁易怒、口苦、黄疸等肝胆病症。

■ 按摩方法 ■ 用拇指或中指指尖按压此穴，或拇指、食指夹持捻揉，至穴位变红变热。



## 喘点 (咳嗽点)

**定位** 手掌面，食指掌指关节横纹靠近尺侧处。

**适用** 慢性支气管炎、咳嗽、哮喘、神经性头痛等疾病。

**按摩方法** 用拇指或食指尖端按压此穴，或用艾条灸疗疗效也较好，每次3~5分钟。

## ▣ 肺点 ▣

- **定位** 手掌面，无名指远端指关节横纹中点处。
- **适用** 胸闷、咳喘、呼吸困难、荨麻疹等。
- **按摩方法** 用拇指或中指指尖按压此穴，至穴位变红变热。

## ▣ 命门点 ▣

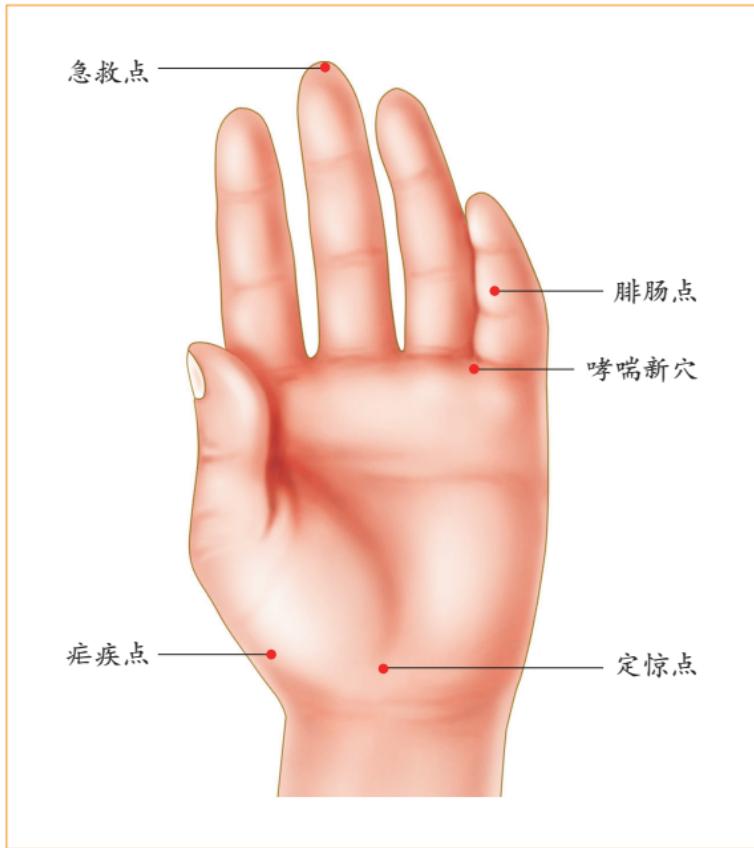
- **定位** 手掌面，小指近端、指间关节横纹中点处。
- **适用** 阳痿、早泄、前列腺炎、前列腺增生、月经不调等生殖系统疾病。
- **按摩方法** 用拇指或食指尖端按压此穴。

## ▣ 肾点（夜尿点） ▣

- **定位** 手掌面，小指远端、指间关节横纹中点处。
- **适用** 遗尿、尿频、腰膝酸痛等。
- **按摩方法** 用拇指或中指指尖按压此穴，至穴位变红变热。

## ▣ 咽喉点 ▣

- **定位** 手掌面，拇指掌指关节横纹的中点处。
- **适用** 咽喉肿痛、慢性咽炎、扁桃体炎等。
- **按摩方法** 用拇指或中指指尖按压此穴，或拇指、食指夹持捻揉，至穴位变红变热。



## 哮喘新穴

- 定位 手掌面，第4掌指、第5掌指关节之间的中间。
- 适用 哮喘、支气管炎等呼吸系统疾病。
- 按摩方法 用拇指或食指尖端按压此穴，或用艾条灸疗疗效也较好，每次3~5分钟。

## ▣ 定惊点

- **定位** 手掌面，大鱼际和小鱼际交接处的中点。
- **适用** 小儿惊风、高热、惊厥等。
- **按摩方法** 用拇指指腹按揉此穴，逐渐用力。

## ▣ 痘疾点

- **定位** 第1掌骨与腕关节交接处，大鱼际的桡侧缘，赤白肉际处。
- **适用** 痘疾、热病等。
- **按摩方法** 用拇指指腹向第1掌骨方向按压此穴，疗效也较好，每次3~5分钟。

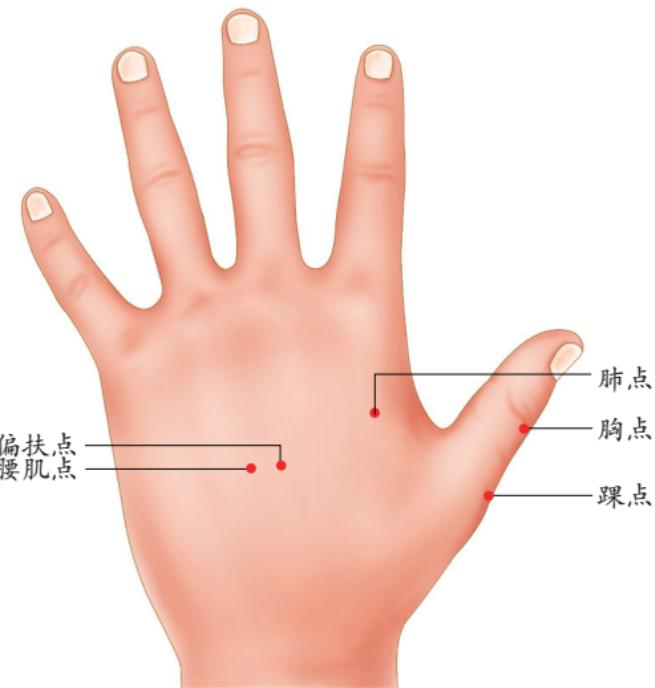
## ▣ 急救点

- **定位** 中指的尖端，即中冲穴。
- **适用** 热病昏迷、中暑、晕眩突然晕倒、不省人事等。
- **按摩方法** 指甲用力扣掐，或用牙签或圆珠笔端重刺，以不刺破皮肤为宜。

## ▣ 肱肠点

- **定位** 小指中节指骨的中点处。
- **适用** 下肢痉挛等。
- **按摩方法** 用拇指或中指指尖按压此穴，或拇指、食指夹持捻揉，至穴位变红变热。

## 手背侧穴位



### 肺点

**定位** 手背第2掌骨中点桡侧缘。

**适用** 胸闷、咳喘、呼吸困难等。

**按摩方法** 拇指、食指夹持穴位进行捻揉，至穴位变红变热。

## ▣ 胸点 ▣

- 定位 ■ 手背拇指指间关节桡侧，靠近赤白肉际处。
- 适用 ■ 胸痛、吐泻、癫痫等。
- 按摩方法 ■ 拇指、食指夹持穴位进行捻揉，至穴位变红变热。

## ▣ 偏扶点 ▣

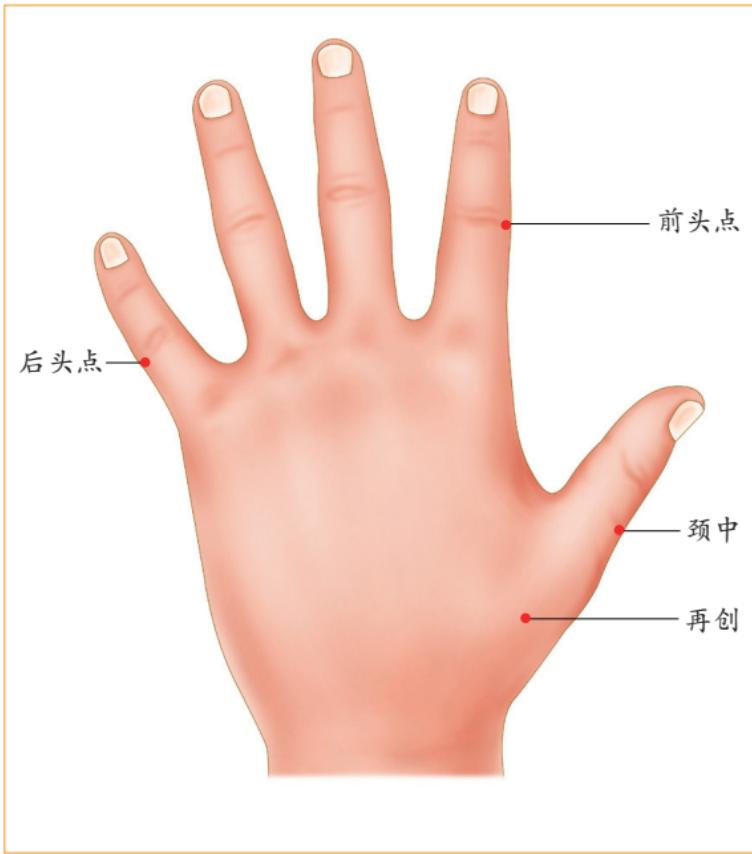
- 定位 ■ 手背部，第3掌骨上，腰肌点旁0.25寸。
- 适用 ■ 半身不遂、中风偏瘫后遗症等。
- 按摩方法 ■ 用拇指或中指指尖按压，或用圆珠笔端或牙签点刺，约2分钟，以不刺破皮肤为宜。

## ▣ 腰肌点 ▣

- 定位 ■ 手背3掌骨、第4掌骨之间，掌指关节后约2.5寸处。
- 适用 ■ 急慢性腰扭伤、腰肌劳损等腰痛病症。
- 按摩方法 ■ 用拇指或中指指尖按压，或用牙签点刺，至穴位变红变热。

## ▣ 跗点 ▣

- 定位 ■ 手背拇指掌指关节桡侧缘中点，赤白肉际处。
- 适用 ■ 跛关节痛、踝关节扭伤、风湿性关节炎等。
- 按摩方法 ■ 用拇指指尖按压此穴，至穴位变热。



## ▣ 颈中 ▣

▪ 定位 ▪ 手背大拇指中线，第1指骨中点处。

▪ 适用 ▪ 落枕、颈项强硬疼痛等。

▪ 按摩方法 ▪ 用拇指或中指指尖按压此穴，至穴位变红变热。

## ▣ 再创

■ **定位** 在手背侧，第1掌骨、第2掌骨结合部的凹陷处。

■ **适用** 中风偏瘫、口眼歪斜、腹痛、腹胀、胃痛等病症。

■ **按摩方法** 用拇指或中指指尖按压此穴，或用圆珠笔端点按，至穴位变红变热。

## ▣ 后头点

■ **定位** 小指近端指间关节尺侧，赤白肉际处。

■ **适用** 此穴是缓解神经性后头痛的特效穴，还可以用于脊背痛、扁桃体炎、呃逆、臂痛等。

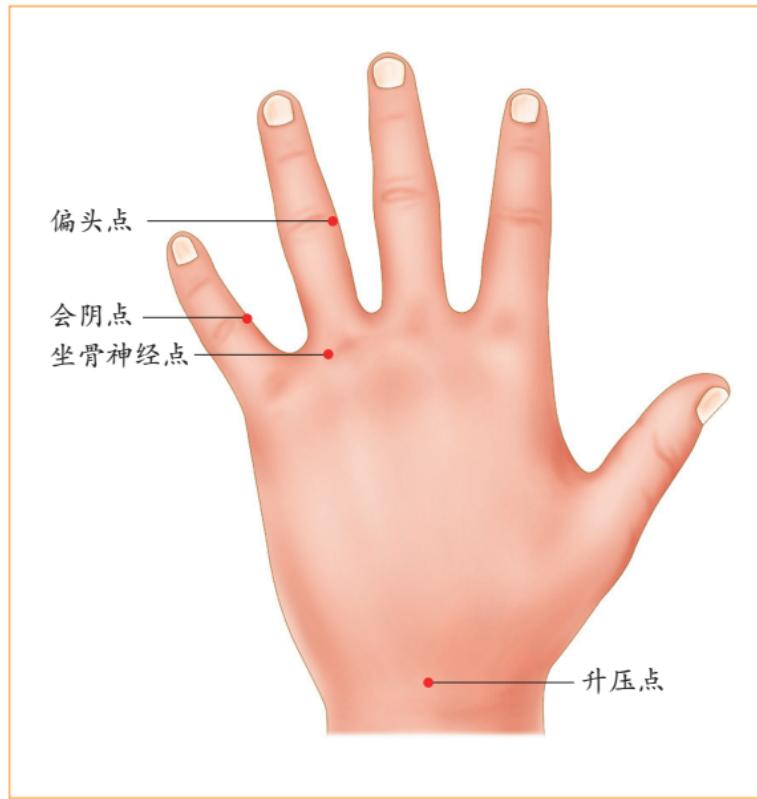
■ **按摩方法** 拇指、食指夹持穴位进行捻揉，至穴位变红变热。

## ▣ 前头点

■ **定位** 位于食指近端指间关节的桡侧，赤白肉际处。

■ **适用** 前头痛、牙痛、胃肠病、单纯性阑尾炎，膝、踝等关节疼痛等。

■ **按摩方法** 拇指、食指夹持穴位进行捻揉，至穴位变红变热。



## ▣ 偏头点 ▣

▪ 定位 ▪ 位于手背，第4指近端指间关节的桡侧，赤白肉际处。

▪ 适用 ▪ 偏头痛、胸胁痛等。

▪ 按摩方法 ▪ 拇指、食指夹持穴位进行捻揉，至穴位变红变热。

## 会阴点

**定位** 位于小指近节指间关节的桡侧，赤白肉际处。

**适用** 会阴部痛、痛经、白带过多等泌尿、生殖系统疾病。

**按摩方法** 拇指、食指夹持穴位进行捻揉，至穴位变红变热。

## 坐骨神经点

**定位** 第4掌指、第5掌指关节之间，靠近第4掌指关节处。

**适用** 坐骨神经痛、腰腿痛等。

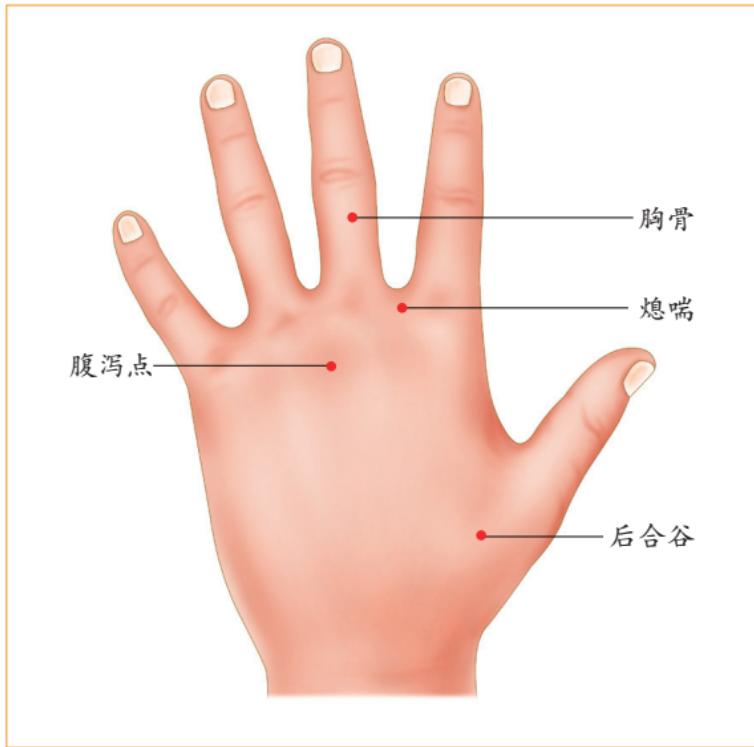
**按摩方法** 用拇指或中指指尖按压此穴，或用圆珠笔端、按摩棒点按，至穴位变红变热，坚持每日数次。

## 升压点

**定位** 腕背横纹的中点处。

**适用** 低血压、眩晕、休克等。

**按摩方法** 用拇指或中指指尖按压此穴3~5分钟，至穴位变红变热；亦可用艾条灸，感觉热力能穿透皮下，不灼伤皮肤为宜。



## ▣ 腹泻点 ▣

■ 定位 ■ 手背，第3掌指、第4掌指关节后方约1寸处。

■ 适用 ■ 腹痛、腹泻等。

■ 按摩方法 ■ 用拇指或中指指尖或牙签末端按压此穴，至穴位变红变热。亦可用艾条灸，以透热为度，避免灼伤皮肤。

## ▣ 后合谷 ▣

■ 定位 ■ 第1掌骨、第2掌骨结合部前方凹陷处。

■ 适用 ■ 适用范围十分广泛，如神经性头痛、三叉神经痛、精神分裂症、偏瘫、口眼歪斜、月经不调、痛经等。

■ 按摩方法 ■ 在反射区的压痛点用按摩棒点按，或用拇指加力扣，也可以食指和中指强力按捏，每日数次。

## ▣ 熄喘 ▣

■ 定位 ■ 手背侧，第2指、第3指之间，赤白肉际处。

■ 适用 ■ 急慢性支气管炎、支气管哮喘等病。

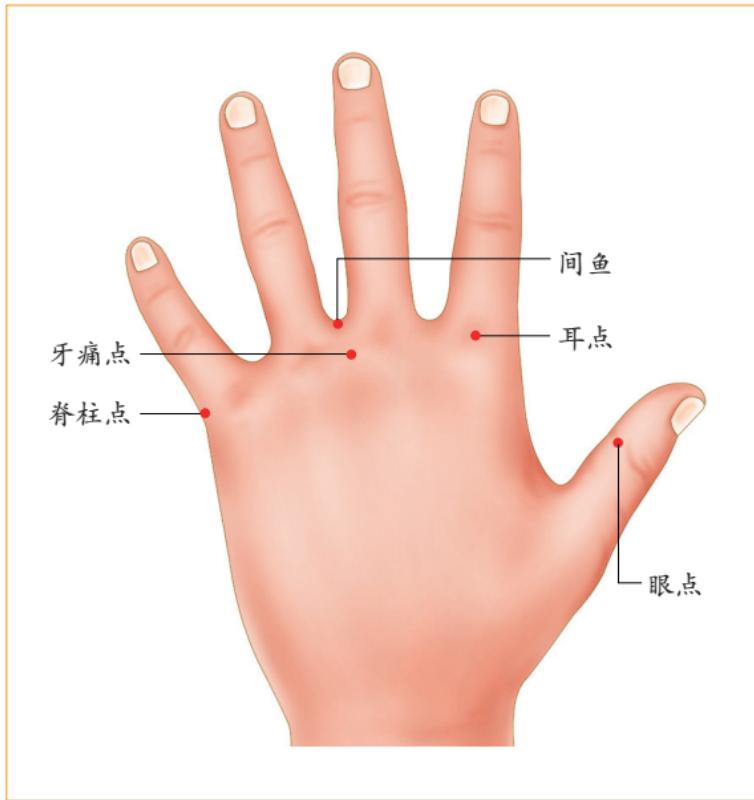
■ 按摩方法 ■ 拇指、食指夹持穴位进行捻揉，或用圆珠笔端或牙签点刺，约2分钟，以不刺破皮肤为宜。

## ▣ 胸骨 ▣

■ 定位 ■ 手背侧，中指中线上第1节指骨中点处。

■ 适用 ■ 胸闷、胸部疼痛、咳喘、女性产后少乳等多种疾病。

■ 按摩方法 ■ 拇指、食指夹持穴位进行捻揉，至穴位变红变热。



## ▣ 牙痛点 ▣

■ 定位 ■ 手背侧, 第3指、第4指之间, 赤白肉际处。

■ 适用 ■ 牙痛、下颌关节疼痛等。

■ 按摩方法 ■ 拇指、食指夹持穴位进行捻揉, 或用圆珠笔端或牙签点刺, 约2分钟, 以不刺破皮肤为宜。

## ■ 脊柱点

- 定位 ■ 小指掌指关节的尺侧，赤白肉际处。
- 适用 ■ 腰背部疼痛、耳鸣、耳聋、鼻塞等。
- 按摩方法 ■ 用拇指或中指指尖按压此穴3~6分钟，至穴位变红变热。

## ■ 眼点

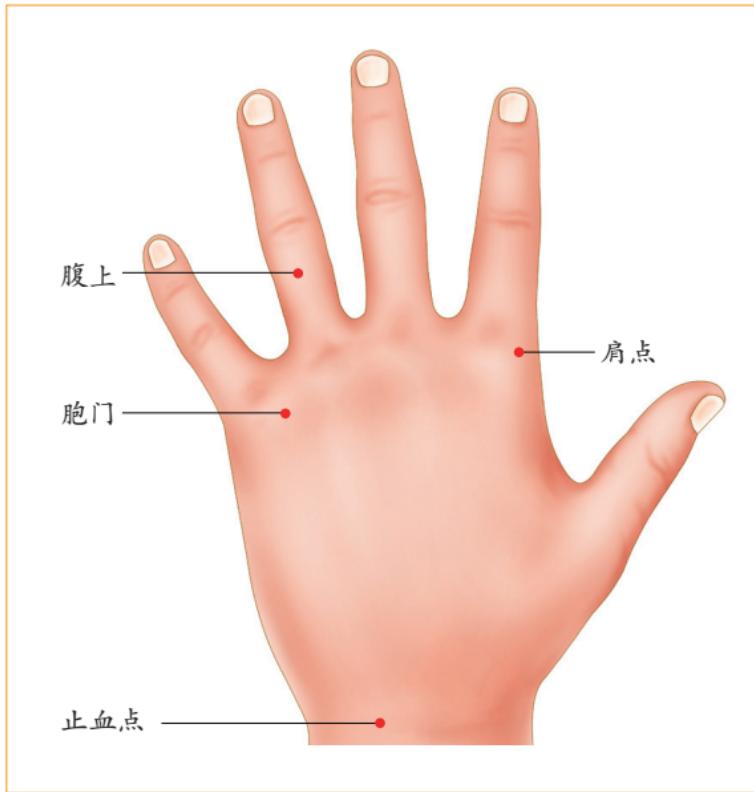
- 定位 ■ 在拇指指间关节尺侧，赤白肉际处。
- 适用 ■ 目赤肿痛、迎风流泪、近视等眼病。
- 按摩方法 ■ 拇指、食指夹持穴位捻揉。

## ■ 耳点

- 定位 ■ 手背第2掌指关节最高点。
- 适用 ■ 耳聋、耳鸣等耳部疾病。
- 按摩方法 ■ 用拇指或中指指尖按压此穴，至穴位变红变热。

## ■ 间鱼

- 定位 ■ 手背侧，第3指、第4指之间，牙痛点上方。
- 适用 ■ 倦怠、嗜睡等神经系统病症。
- 按摩方法 ■ 用圆珠笔端或牙签尖点刺，约2分钟，以不刺破皮肤为宜。



## ▣ 腹上 ▣

■ 定位 ■ 手背部，第4指中线上，近指关节中点处。

■ 适用 ■ 腹胀腹痛、肠鸣腹泻、痛经、阳痿早泄等病症。

■ 按摩方法 ■ 用拇指或食指尖端按压此穴，或用艾条灸疗效果也较好，每次3~5分钟。

## ▣ 肩点 ▣

▪ **定位** ▪ 手背部，第2指掌指关节桡侧，赤白肉际处。

▪ **适用** ▪ 肩周炎，肩部酸痛等肩部病症。

▪ **按摩方法** ▪ 拇指、食指夹持穴位进行捻揉，至穴位变红变热。

## ▣ 胞门 ▣

▪ **定位** ▪ 手背部，第4掌骨、第5掌骨之间，中渚穴后0.75寸。

▪ **适用** ▪ 不孕、月经不调、遗精、阳痿、早泄等生殖系统病症。

▪ **按摩方法** ▪ 用拇指或中指指尖按压，或用圆珠笔端或牙签点刺，约2分钟，以不刺破皮肤为宜。

## ▣ 止血点 ▣

▪ **定位** ▪ 手背部，第4掌骨与腕背横纹的交点处。

▪ **适用** ▪ 多种扭伤性疾病和各种出血性病症。

▪ **按摩方法** ▪ 用拇指或中指指尖按压，或用圆珠笔端或牙签点刺，约2分钟，以不刺破皮肤为宜。亦可加用艾条灸，感觉热力能穿透皮下，不灼伤皮肤为宜，病症发作期可以连续应用。

## 手部反射区

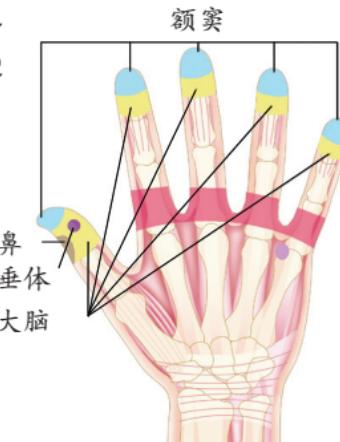
### ■ 大脑

• **定位** 双手掌侧，十个手指末节的螺纹面。

• **适用** 头昏、头痛、高血压；中风、偏瘫、口眼歪斜等脑血管病变；失眠、心绪不宁等神经衰弱症。

• **按摩方法** 由指尖向指根方向揉捏或推按10~30次。

左手掌



### ■ 额窦

• **定位** 双手掌面，十个手指的顶端约1厘米范围内。左额窦的反射区在右手上，右额窦的反射区在左手。

• **适用** 头晕、头痛、失眠；眼部、耳部、鼻及鼻窦的疾患。

• **按摩方法** 用牙刷柄或拇指指端在反射区上点按20~30次。

## ▣ 垂体 ▣

■ **定 位** 在双手拇指指腹中央，即大脑反射区的深处。

■ **适 用** 甲状腺、肾上腺、性腺等腺体功能失调所致疾病，如小儿生长发育不良、更年期综合征、骨质疏松、心律不齐、高血压等。

■ **按 摩 方 法** 用牙刷柄点按，或拇指的指甲点按或掐按 20 ~ 30 次。

## ▣ 鼻 ▣

■ **定 位** 手掌侧拇指末节指腹桡侧的中部。左侧鼻部反射区在右手上，右侧鼻部反射区在左手。

■ **适 用** 鼻塞、鼻炎、鼻出血、头痛、头晕等。

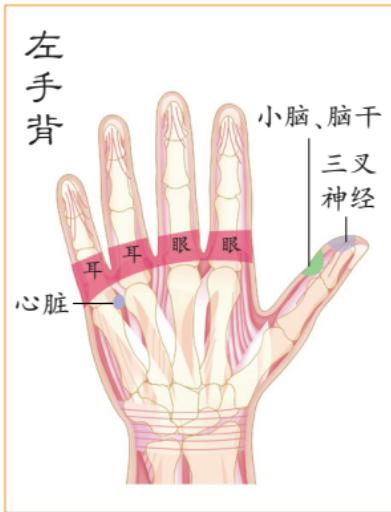
■ **按 摩 方 法** 用力掐揉或点按 20 ~ 30 次。



在冬季，保护手除了要用些护肤品外，还要多喝水、多吃富含维生素的蔬菜和水果。在室内适当喷些水，对保护手部皮肤也是大有好处的。此外，多运动，增强血液循环，也可提高机体对寒冷的抵抗力，达到护手的目的。

## ■ 小脑、脑干 ■

• **定位** 双手掌侧，拇指指腹的侧面，即拇指末节指骨体近端 $1/2$ 尺侧缘。左小脑、脑干反射区在右手上，右小脑、脑干反射区在左手。



• **适用** 头晕、头痛、记忆力减退、失眠、震颤麻痹、帕金森综合征等。

• **按摩方法** 从指尖分别向指根用力推按或掐按20~40次。

## ■ 三叉神经 ■

• **定位** 位于双手掌面，拇指指腹的尺侧缘远端处，即拇指末节指腹远端 $1/2$ 尺侧缘。左三叉神经反射区在右手上，右三叉神经反射区在左手。

• **适用** 三叉神经痛、面瘫、偏头痛、眼眶痛等。

• **按摩方法** 向虎口方向推按或掐按30次左右。

## ▣ 眼 ▣

▪ **定位** ▪ 位于双手的手掌和手背第 2 指、第 3 指的指根部。左眼反射区在右手上，右眼反射区在左手。

▪ **适用** ▪ 结膜炎、青光眼、白内障、近视等。经常按摩能有效缓解视力疲劳。

▪ **按摩方法** ▪ 按压反射区敏感点 20 ~ 30 次，有麻胀感最佳；或由桡侧向尺侧推按，掌面和掌背各按数次。

## ▣ 耳 ▣

▪ **定位** ▪ 在双手手掌的第 4 指、第 5 指根部。左眼反射区在右手上，右眼反射区在左手。

▪ **适用** ▪ 晕车、晕船等。

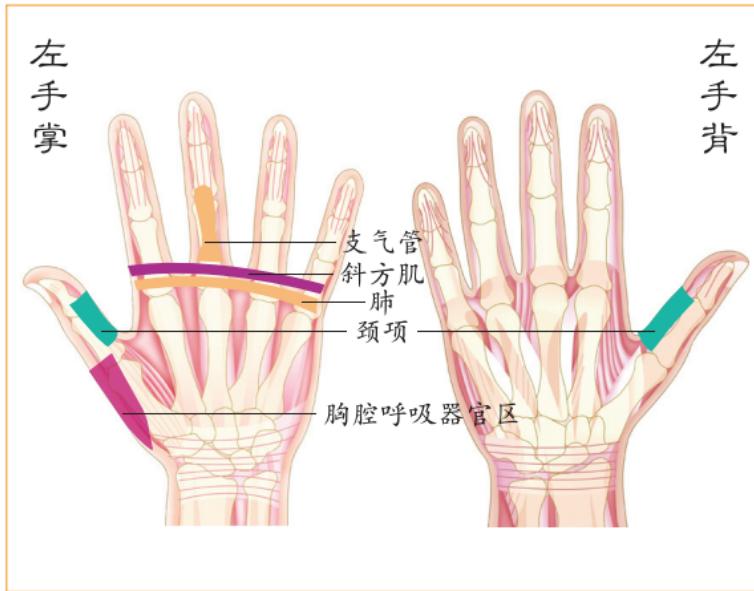
▪ **按摩方法** ▪ 在反射区的敏感点用力按压 30 次。

## ▣ 心脏 ▣

▪ **定位** ▪ 左手尺侧，手掌及手背部第 4 掌骨、第 5 掌骨之间，近掌骨头处。

▪ **适用** ▪ 心脏疾病、高血压、盗汗、失眠、口舌生疮、肺部疾患等。

▪ **按摩方法** ▪ 向手指方向推按 20 ~ 30 次。



## ▣ 胸腔呼吸器官区 ▣

**定位** 在双手的掌侧，拇指指间关节横纹至腕横纹区域。

**适用** 各种肺炎所致的胸闷、咳嗽、哮喘、气管炎等。

**按摩方法** 由反射区外侧向腕部横纹处推按10~30次。

## ▣ 颈项 ▣

**定位** 在双手拇指近节掌侧和背侧。

**适用** 颈项僵硬、酸痛、落枕、颈椎病、头晕、消化道疾病等。

**按摩方法** 向拇指根方向全方位推按10次，每日数次。

## ▣ 斜方肌 ▣

**定位** 手掌正面，在眼、耳的反射区下方，是一横带状区域。

**适用** 颈部、肩部、背部疼痛、落枕、颈椎病、头晕等。

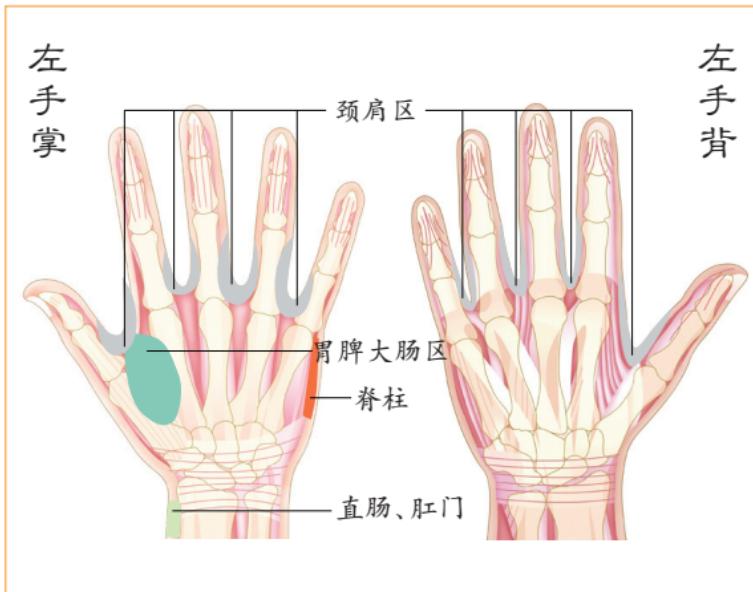
**按摩方法** 由尺侧向桡侧推按或点按20次。

## ▣ 肺、支气管 ▣

**定位** 肺的反射区位于双手的掌侧，横跨第2、3、4、5掌骨，靠近掌指关节区域；支气管的反射区位于中指第3节指骨，中指根部为反射敏感点。

**适用** 肺及支气管的疾病，如肺炎、气管炎、肺结核、哮喘、胸闷等；鼻炎、咽喉炎；心脏病、便秘、腹泻、皮肤病等。

**按摩方法** 从尺侧向桡侧推按20次；由中指根部向指尖方向推按10~30次，掐按中指根部敏感点20~30次为宜。



## ■ 颈肩区 ■

**定位** 在双手的十指根部近节指骨的两侧及各掌指关节结合处。双手的背面为颈肩后区，双手的掌面为颈肩前区。

**适用** 各种颈椎病所致的头晕、头痛、头皮发麻，恶心、呕吐、视物模糊、眩晕、耳鸣、胸闷、心悸、手指麻木等，肩周炎、肩部软组织损伤等。

**按摩方法** 由反射区向指根部用力推按或掐按10~20次。

## 胃脾大肠区

**定位** 在手掌面，第1、2掌骨之间的椭圆形区域处。

**适用** 胃炎、消化不良、食欲不振、肠蠕动减慢、腹胀、腹泻、贫血、皮肤病等。

**按摩方法** 在反射区的刺痛点反复点刺或掐揉20~30次，至有热胀感为宜。

## 直肠、肛门

**定位** 双上肢前臂桡侧远端、约3横指的带状区域。

**适用** 内痔、外痔、肛裂、肛周脓肿、便血、大便燥结、脱肛等。

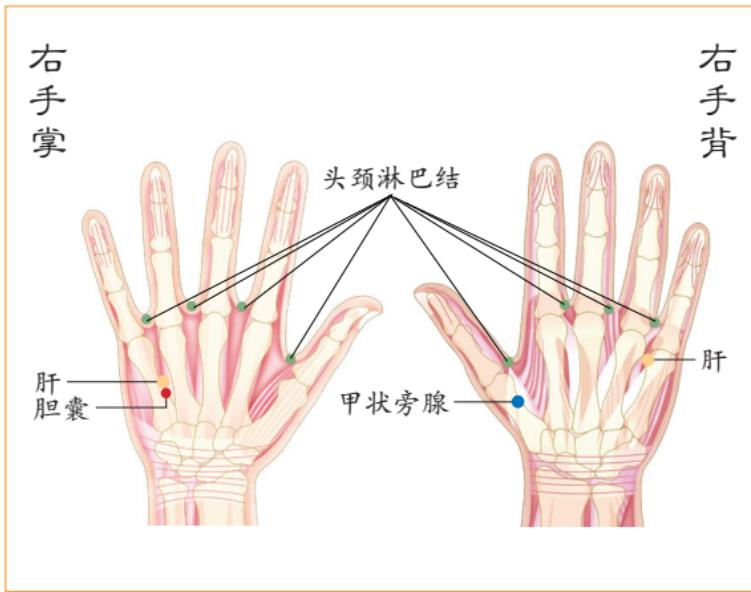
**按摩方法** 用力向手腕方向推按40次，坚持每日数次。

## 脊柱

**定位** 双手的第5掌指关节尺侧的赤白肉际处。

**适用** 头痛、头晕、肩胛痛、背部酸痛、腰痛、尾骶痛、坐骨神经痛、耳鸣、鼻塞等多种疾病。

**按摩方法** 在反射区的敏感点用力掐按20~30次，一日数次。



## 肝

**定位** 位于右手掌侧及背侧，第4、5掌骨体中点之间。

**适用** 肝区不适、肝炎、肝硬化；腹胀、腹痛；高脂血症、眼病、眩晕等。

**按摩方法** 每次拿捏30次。

## 胆囊

**定位** 右手掌侧，第4、5掌骨之间，紧靠肝脏反射区的腕侧第4掌骨处。

**适用** 胆囊炎、胆结石、胆道蛔虫症、胆囊息肉；消化不良、胃肠功能紊乱；皮肤病等。

**按摩方法** 用力按压或拿捏20次，一日数次。

## 头颈淋巴结

**定位** 双手各手指间根部的凹陷处，手掌和手背侧均有头颈淋巴结反射区。

**适用** 对头面部疾患所致的颈部淋巴结肿大均有疗效；并能调节人体的免疫功能。

**按摩方法** 用力点掐20次。

## 甲状腺

**定位** 在双手桡侧第1掌指关节的背部凹陷处。

**适用** 甲状腺功能低下或亢进，佝偻病、低钙性肌肉痉挛、心悸、失眠、盗汗、白内障等。

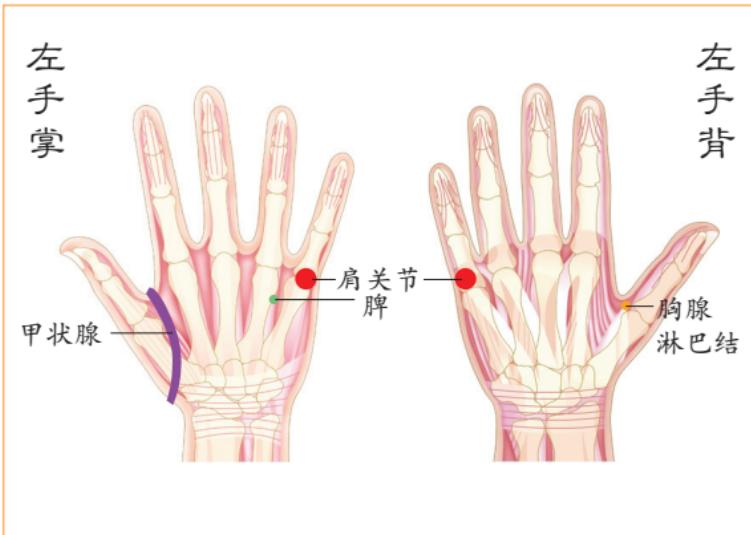
**按摩方法** 在反射区的点用力按压10~30次。

保

健

指南

按摩前做些手部的“热身运动”，对按摩很有益处，例如对搓双手1~2分钟，顺时针方向和逆时针方向旋转腕关节等。



## ■ 肩关节 ■

**定位** 双手第5掌指关节尺侧凹陷处。在手背部为肩前反射区，赤白肉际处为肩中反射区，手掌部为肩后部反射区。

**适用** 肩关节周围炎、肩部软组织损伤等。

**按摩方法** 在反射区的敏感点用力掐按10~30次。

## ■ 甲状腺 ■

**定位** 在双手掌侧第1掌骨近心端起至第1、2掌骨之间，转向拇指间方向至虎口边缘连成带状区域。转弯处为反射区敏感点。

**适用** 甲状腺功能亢进所致的心悸、失眠、烦躁、多汗；小儿生长发育不良等。

**按摩方法** 由桡侧赤白肉际处推向虎口 10 ~ 30 次，揉按敏感点 10 ~ 30 次。

## □ 胸部淋巴结 □

**定位** 在双手第 1 掌指关节的尺侧。

**适用** 各种炎性病症、发热、子宫肌瘤、乳腺炎、乳腺增生、胸部闷痛、免疫力低下等。

**按摩方法** 在反射区的敏感点用力按压 20 ~ 30 次。

## □ 脾 □

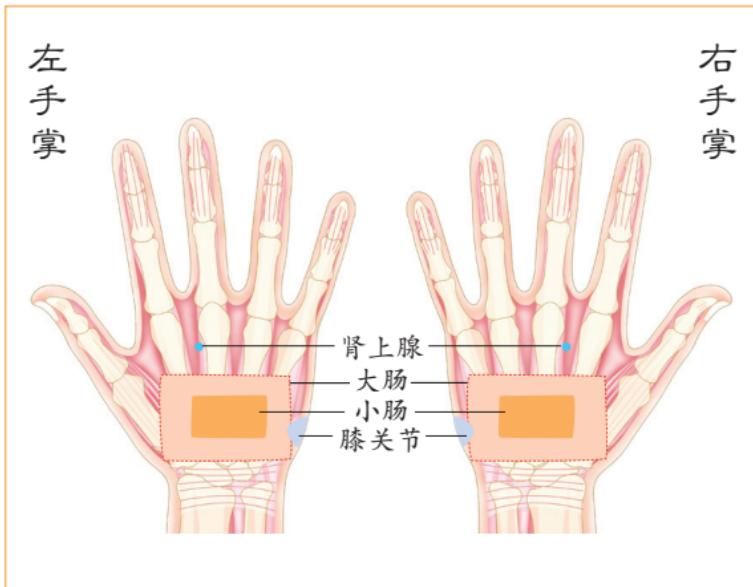
**定位** 在左手的掌侧第 4、5 掌骨间，膈反射区与横结肠反射区之间。

**适用** 发热、贫血、高血压、肌肉酸痛、唇炎、消化不良、食欲不振、皮肤病等。

**按摩方法** 在反射区的敏感点用力按压 20 ~ 40 次。



按穴位时，有酸胀、疼痛、麻木感，同时感到疼痛得以缓解时，就证明穴位找准了。



## ▣ 膝关节 ▣

• **定位** 双手第5掌骨近端尺侧缘与腕骨所形成的凹陷处。双手的背部为膝的前部反射区，赤白肉际处为膝的两侧反射区，手掌部为膝的后部反射区。

• **适用** 膝关节周围炎、膝关节骨质增生、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、膝关节疼痛、老年性关节炎等。

• **按摩方法** 在反射区的刺痛点反复点刺或掐揉20~30次，以有热胀感为宜。

## ▣ 大肠 ▣

■ **定位** 位于双手掌侧中下部分，包括盲肠、阑尾、回盲瓣、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、肛管、肛门各区。

■ **适用** 腹胀、腹泻、便秘、结肠炎、腹痛、结肠肿瘤、直肠炎、乙状结肠炎、痔疮、肛裂等。

■ **按摩方法** 推按、按揉或揉掐20~30次。

## ▣ 小肠 ▣

■ **定位** 双手掌心结肠各反射区及直肠反射区所包围的区域。

■ **适用** 小肠炎症、肠功能紊乱、腹泻、消化不良、心律失常、失眠、贫血等。

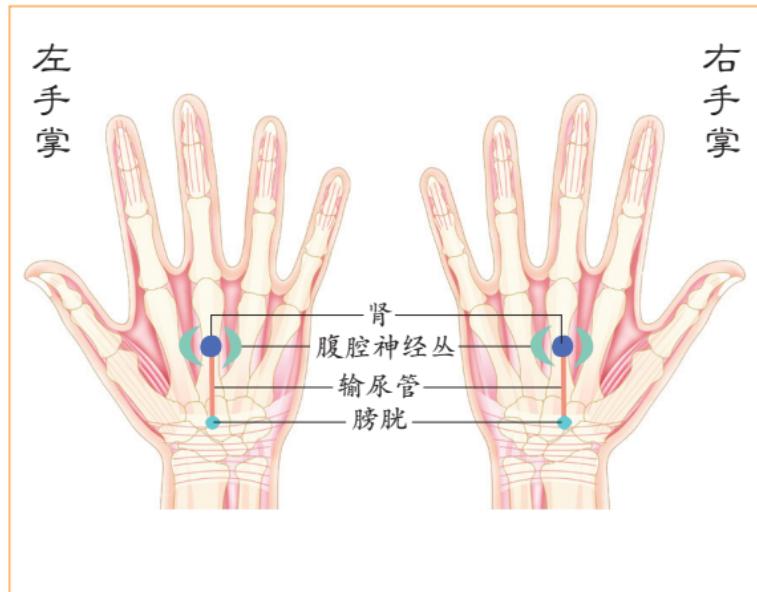
■ **按摩方法** 用力向手腕方向快速、均匀推按20~40次，每日数次。

## ▣ 肾上腺 ▣

■ **定位** 在双手的掌侧第2、3掌骨之间，距离第2、3掌骨头约1横指。

■ **适用** 肾上腺功能低下或亢进、各种感染性疾病、哮喘、晕厥、糖尿病、生殖系统疾病等。

■ **按摩方法** 在反射区的敏感点用力按压20~40次，每日数次。



## ■ 膀胱 ■

**定位** 在双手掌的下方，大、小鱼际交界处的凹陷中，其下为头状骨骨面。

**适用** 肾炎、肾结石等肾脏疾患；输尿管、膀胱等泌尿系统的疾病。

**按摩方法** 向手腕方向点按 20 ~ 30 次。

## ■ 肾 ■

**定位** 位于双手掌的中央，相当于劳宫穴（位于手掌心，在第 2 掌骨、第 3 掌骨之间偏于第 3

掌骨，握拳屈指时中指尖所到之处）处。

• **适用** 急慢性肾炎、肾结石、肾功能不全、喘息、耳鸣、水肿、前列腺增生等。

• **按摩方法** 在反射区的敏感点用力按压10~30次，每日10次。

## □ 腹腔神经丛 □

• **定位** 位于双手掌侧第2、3掌骨及第3、4掌骨之间，肾反射区两侧。

• **适用** 胃肠功能紊乱、腹胀、腹泻、消化不良症、胸闷、烦躁、失眠、更年期综合征、生殖系统疾患等。

• **按摩方法** 在反射区的敏感点用力按压10~30次，以反射区有热胀感为宜。

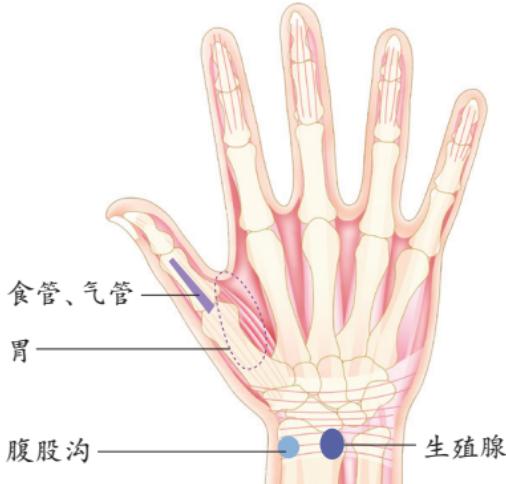
## □ 输尿管 □

• **定位** 位于双手掌中部，肾反射区与膀胱反射区之间的带状区域。

• **适用** 尿路感染、血尿、输尿管结石、肾积水；高血压、动脉粥样硬化等。

• **按摩方法** 向手腕方向推按20~30次，以反射区有热胀感为宜。

左手掌



## 生殖腺

**定位** 在双手掌腕横纹的中点处，相当于手厥阴心包经的大陵穴。

**适用** 男女性功能低下、不孕不育症；月经不调、痛经、子宫肌瘤、前列腺炎、前列腺增生等。

**按摩方法** 用力按揉反射区的敏感点20~40次，每日数次。

## 食管、气管

**定位** 位于双手拇指近节指骨的桡侧，赤白肉

际处。

**适用** 食管炎、食管肿瘤、慢性咽炎；各种气管炎症、肺部肿瘤等。

**按摩方法** 向指根方向推按或掐按20~40次，有酸麻感最佳，每日数次。

## 胃

**定位** 在双手第1掌骨体的远端。

**适用** 胃炎、胃溃疡、胃下垂、胃动力低、消化不良；胰腺炎、糖尿病、胆囊炎等。

**按摩方法** 向手腕方向推按20~30次，每日数次。

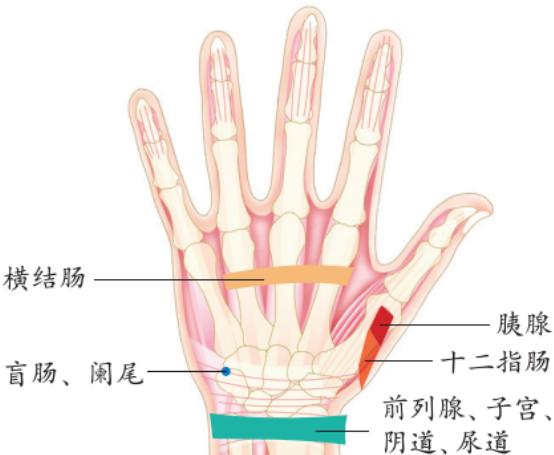
## 腹股沟

**定位** 在双手掌侧腕横纹的桡侧端，桡骨头凹陷处。相当于手太阴肺经的太渊穴。

**适用** 男女生殖系统病症，性功能低下，女性盆腔炎，男性前列腺炎，前列腺增生，免疫功能低下等。

**按摩方法** 用力按揉反射区的敏感点20~30次，每日数次。

右手掌



## ■ 胰腺 ■

■ 定位 ■ 在双手胃反射区与十二指肠反射区之间，第1掌骨体中部。

■ 适用 ■ 胰腺炎、胰腺肿瘤；消化不良、食欲不振；糖尿病等。

■ 按摩方法 ■ 向手腕方向推按20~30次，每日可进行数次。

## ■ 前列腺、子宫、阴道、尿道 ■

■ 定位 ■ 位于双手掌侧横纹中点两侧的带状区域。

■ 适用 ■ 各种急慢性尿路感染、尿道炎、阴道炎、前列腺炎、前列腺肥大、前列腺增生等。

**按摩方法** 由中间向两侧分推30~50次。

## 十二指肠

**定位** 在双手掌侧，第1掌骨体近端，胰腺反射区的下方。

**适用** 十二指肠炎、十二指肠溃疡；食欲不振、腹胀、消化不良等。

**按摩方法** 向手腕方向推按20~30次。

## 盲肠、阑尾

**定位** 在右手掌侧，第4、5掌骨底与腕骨结合部近尺侧。

**适用** 腹胀、腹泻、便秘、急慢性阑尾炎及其术后并发症等。

**按摩方法** 按揉或揉掐20~40次。

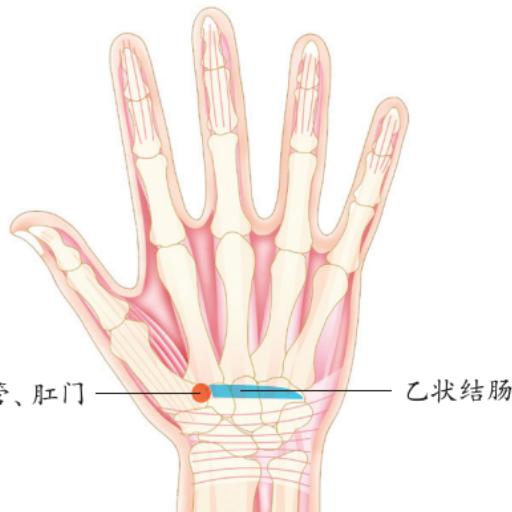
## 横结肠

**定位** 在右手掌侧，升结肠反射区至虎口之间的带状区域，左手掌侧与右手掌相对应的区域，其尺侧接降结肠反射区。

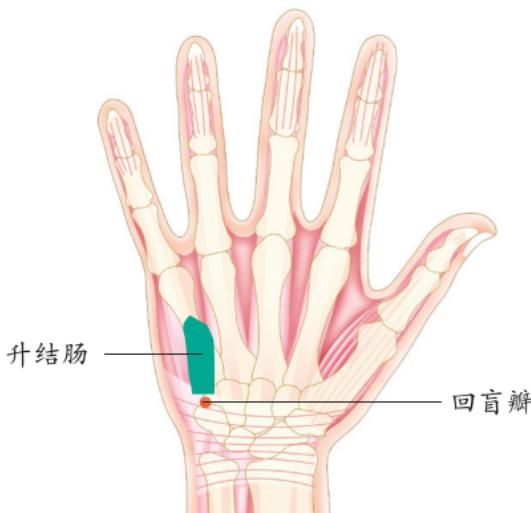
**适用** 腹胀、腹泻、便秘、结肠炎等。

**按摩方法** 向手腕方向推按30次左右，以有酸胀感为宜。

左手掌



右手掌



## 乙状结肠

**定位** 在左手掌侧，第5掌骨底与腕骨交接的腕掌关节处至第1、2掌骨结合部的带状区域。

**适用** 直肠炎、便秘、结肠炎等。

**按摩方法** 由尺侧向桡侧推按或点按20~40次。

## 肛管、肛门

**定位** 在左手掌侧，第2腕掌关节处。

**适用** 肛门周围炎症、痔疮、肛裂、便秘等。

**按摩方法** 用力掐按20~30次。

## 回盲瓣

**定位** 在右手掌侧，第4、5掌骨底与腕骨结合部近桡侧，盲肠、阑尾反射区的上方稍近。

**适用** 腹部胀气、腹痛等。

**按摩方法** 每日揉掐数次。

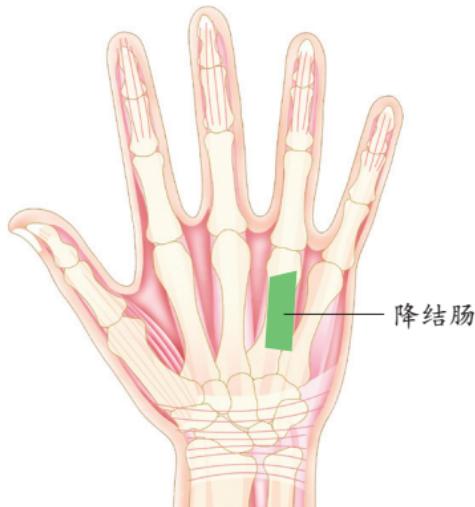
## 升结肠

**定位** 在右手掌侧，第4、5掌骨之间，约平虎口水平之间的带状区域。

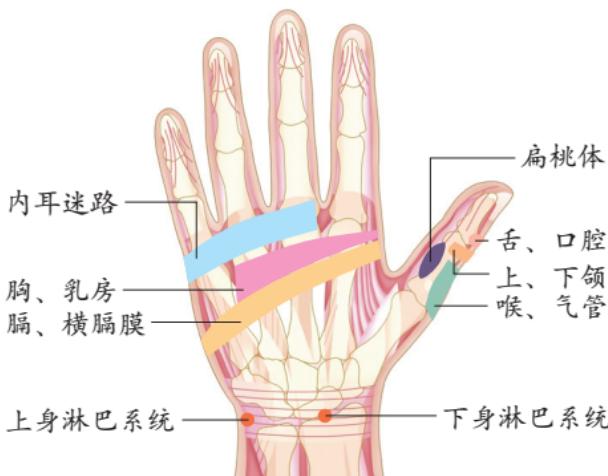
**适用** 结肠炎、结肠肿瘤等。

**按摩方法** 向手指方向推按20~30次。

左手掌



左手背



## ▣ 降结肠

■ 定位 ■ 在左手掌侧，平虎口水平，第4、5掌骨之间至腕骨之间的带状区域。

■ 适用 ■ 腹胀、腹泻、便秘、消化不良、结肠炎等多种疾病。

■ 按摩方法 ■ 向手腕方向推按30次，一日数次。

## ▣ 扁桃体

■ 定位 ■ 双手拇指近节背侧正中线肌腱的两侧，即喉、气管反射区的两侧。

■ 适用 ■ 扁桃体炎、咽喉肿痛、发热等。

■ 按摩方法 ■ 向手指尖方向用力推按，以有麻胀感为宜，每次20~30次。

## ▣ 舌、口腔

■ 定位 ■ 双手拇指背侧，手指间关节横纹的中央。

■ 适用 ■ 口腔溃疡、口舌生疮、口干舌裂等。

■ 按摩方法 ■ 用力掐揉或点按10~20次。

## ▣ 喉、气管

■ 定位 ■ 双手拇指近节指骨背侧中央。

■ 适用 ■ 咽喉炎、气管炎、咳嗽、气喘、口干舌

燥等。

• **按摩方法** 在反射区的敏感点向手腕方向推按10~20次。

## ▣ 内耳迷路 ▣

• **定位** 双手背侧，第3、4、5掌指关节之间的指根结合部。

• **适用** 头晕、耳鸣、高血压、晕车船等。

• **按摩方法** 在反射区的敏感点以拇指、食指沿指缝向手指方向推按10次左右。

## ▣ 上、下颌 ▣

• **定位** 在双手拇指的背侧，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。

• **适用** 牙痛、牙龈炎、牙周炎、颞下颌关节炎、打鼾等。

• **按摩方法** 在反射区的压痛点由尺侧向桡侧推按或点按20次。

## ▣ 胸、乳房 ▣

• **定位** 在双手手背的第2、3、4掌骨的近手指端。

• **适用** 胸部疾患、肺病、心脏病、乳房疾患、

乳汁不足、胸部满闷、胸部软组织损伤等。

■ **按摩方法** 由腕背方向向桡侧推按或掐按20次。

## ■ 脑、横膈膜 ■

■ **定位** 手背侧，横跨第2、3、4、5掌骨中点的带状区域。

■ **适用** 消化不良、小儿积食、呃逆、恶心等。

■ **按摩方法** 由桡侧向尺侧推按20~30次。

## ■ 上身淋巴系统 ■

■ **定位** 在双手背部尺侧，手背腕骨与尺骨之间的凹陷处。

■ **适用** 各种炎症、子宫肌瘤、免疫力低下等。

■ **按摩方法** 在反射区的敏感点用力按压10~30次，以局部感觉酸麻为宜。

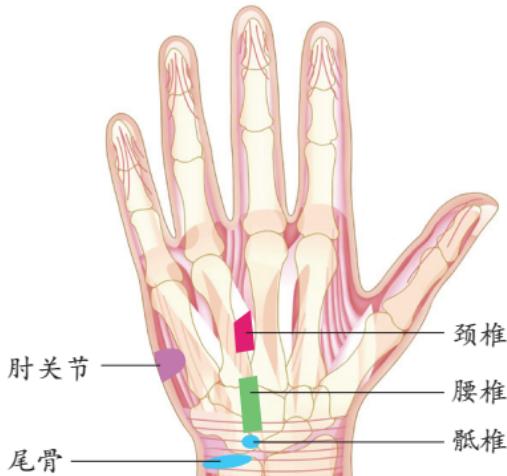
## ■ 下身淋巴系统 ■

■ **定位** 在手背部的桡侧缘，手背腕骨与前臂桡骨之间的凹陷处。

■ **适用** 各种炎症、发热、水肿、囊肿、子宫肌瘤、蜂窝织炎、癌症及免疫力低下等。

■ **按摩方法** 在反射区的敏感点用力按压10~30次，以有酸胀感为宜。

左手背



## ■ 颈椎 ■

• **定位** 在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。

• **适用** 颈椎病及颈椎病引起的头痛、头晕、耳鸣、胸闷、颈椎酸痛或僵硬等病症。

• **按摩方法** 由反射区敏感点的远端向手腕方向推按20~30次。

## ■ 腰椎 ■

• **定位** 在双手的背侧，各掌骨近端，约占整个掌骨体的1/2。

**适用** 急慢性腰扭伤、腰肌劳损、腰背酸痛、腰椎骨质增生、腰椎间盘突出症、坐骨神经痛等。

**按摩方法** 由反射区敏感点的远端向手腕方向推按20~30次，至有酸麻热胀感为宜。

## ■ 髀椎 ■

**定位** 在双手的背侧，各腕掌关节结合处。

**适用** 腰骶部损伤、坐骨神经痛；便秘；女性盆腔炎、男性前列腺炎等。

**按摩方法** 由反射区敏感点的远端向手腕方向用力掐按20~30次，至有酸麻热胀感为宜。

## ■ 尾骨 ■

**定位** 在双手背侧，腕背横纹区域。

**适用** 髀尾骨的损伤、疼痛；大便燥结、痔疮等。

**按摩方法** 在反射区的敏感点用力掐按20~30次。

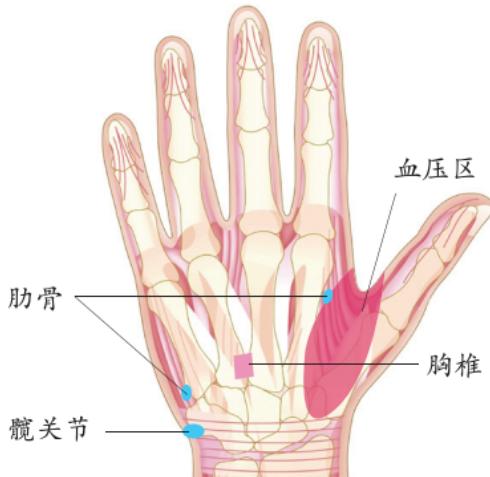
## ■ 肘关节 ■

**定位** 在双手的背侧，第5掌骨体中部尺侧。

**适用** 肘部的软组织损伤，如网球肘、学生肘、矿工肘等，以及风湿性关节炎等。

**按摩方法** 在反射区痛点反复点刺或掐揉20~30次。

左手背



## ▣ 胸椎 ▣

**定位** 在双手背侧，各掌骨的远端，约占整个掌骨体的1/2。

**适用** 颈肩部、背部软组织损伤；心脏供血不足引起的胸闷、胸痛、心悸等；肺炎、支气管炎、肺癌等。经常按摩此穴位，能改善胸部的血液循环，增强肺的气体交换能力，提高机体的免疫功能。

**按摩方法** 由反射区敏感点的远端向手腕方向推按20~30次，至有酸麻热胀感为宜。

## ■ 髌关节 ■

■ 定位 ■ 在双手的背侧，尺骨和桡骨茎突骨面的周围。

■ 适用 ■ 坐骨神经痛、髌关节疼痛、便秘、痔疮等。

■ 按摩方法 ■ 在反射区的敏感点用力掐按20~30次。

## ■ 肋骨 ■

■ 定位 ■ 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。

■ 适用 ■ 各种肋骨病变、肋间神经痛、胸膜炎、不明原因的胸痛、心前区不适、胸闷、支气管炎、肺炎等。

■ 按摩方法 ■ 在反射区的敏感点用力点按20~30次，一日数次，至反射区有热胀感为宜，避免损伤皮肤。

## ■ 血压区 ■

■ 定位 ■ 手背侧，由第1掌骨、阳溪穴、第2掌骨所包围的区域及食指近节指骨近端1/2的桡侧。

■ 适用 ■ 高血压或低血压所致的各种症状，如头痛、眩晕、视物不清、下肢浮肿、肾功能不全等。

■ 按摩方法 ■ 每次按揉反射区10~20分钟。

# 望手诊病

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

## ◎ 望手掌形态诊病

- ◎大鱼际处青筋突起，提示可能脾胃虚寒，多容易患腹泻等疾病。如果是急性腹泻，则有时青筋突起会更加明显。
- ◎手掌的肾反射区有明显压痛，较容易出现泌尿生殖系统疾病。
- ◎手掌肌肉厚而无力，弹性差，多提示易疲劳，精力欠佳。
- ◎手掌软薄而无力，有可能因精力衰退，体弱多病所致。
- ◎手掌硬直而瘦者，可能是消化系统功能减退。

## ◎ 望手掌色泽、纹理诊病

- ◎手掌面颜色不均，有红白花斑，有的提示有咳喘、胸闷、咳痰等呼吸系统疾病。

- ◎手掌面青色，多为寒证、痛证，出现在大鱼际中部提示可能有腹痛或腹泻；若出现在大鱼际下部则可能为腰腿痛或风湿。
- ◎手掌面红色，多有口臭、咽干、多食善饥等内热证。
- ◎手掌面紫色，多为淤血的表现，若紫色出现在劳宫穴处，常提示有冠心病、动脉粥样硬化、糖尿病等可能。
- ◎手掌面黄色，可能是肝、胆系统疾病的先兆。
- ◎手掌面咖啡色或暗黑色，有可能是肾病、恶性肿瘤等危重病症的征兆。

## ◎ 望手指诊病

- ◎手指比较肥胖，甚至指关节的肌肉也见突起的人，容易疲劳，易患高血脂、脂肪肝等病。
- ◎手指形如鼓槌，指端较粗，指根较细的称为杵状指，多见于先天性心脏病或肺气肿病。若两拇指出现杵状指，多为痛风病人。
- ◎手指呈汤匙状，多见于心脑血管病、高血压和糖尿病等患者。
- ◎手指呈圆锥形，多见于胸部疾病患者。
- ◎手指细长如竹节的人，体质较弱，易患消化系统疾病。

- ◎拇指顶端近指甲处出现透明硬蚕样圆点，提示有痔疮病。
- ◎手指指腹颜色暗红或青紫色，常提示末梢循环不好，血液回流不畅，多有心脏病症。

## ㊣ 望手指——关联脏腑诊病

### 拇指：反映肺脾功能，主后头痛

- ◎正常拇指长短均匀，圆长健硕，直而不偏。
- ◎过分粗壮显示易动肝火，易出现眼涩、口苦、心情烦躁，宜多食绿色蔬菜，补充维生素。
- ◎扁平薄弱显示少年时期体质差，易患神经衰弱，建议晚上睡前喝牛奶。
- ◎上粗下细表示吸收功能差，身体瘦弱不易肥胖，平时要多食易消化食物，可以少食多餐。
- ◎上细下粗显示吸收功能好，减肥较难，如果减肥应严格控制热量摄入。

### 食指：反映肠胃功能，主偏头痛

- ◎食指苍白瘦弱显示肝胆功能差，消化功能差，易疲倦，要多食碱性食品。
- ◎第1指节过长显示健康欠佳。
- ◎第2指节过粗显示钙质吸收不平衡，骨骼牙齿

多较早损坏，要注意补充钙质，必要时加服钙剂。

◎第3指节过短提示易患神经方面疾病。

◎指头偏曲，指节缝隙大，易患消化系统疾病，特别易患大肠疾病，要增加膳食纤维的摄入。

### 中指：反映心血管功能，主头顶痛

◎中指苍白细小提示心血管功能差，注意家族遗传病。

◎中指偏短提示易患肺肾疾病。

◎第2指节过长提示钙质代谢差，选择钙剂时要选易吸收的，否则易造成钙质沉积形成结石。

### 无名指：反映肝胆功能，主前头痛

◎无名指太长见于因生活不规律而影响健康的人，要注意调整不良生活习惯。

◎无名指太短提示身体元气不足，体力不佳，免疫力低，应多补充蛋白质。

### 小指：反映子宫、睾丸、心肾功能，主全头痛

◎小指瘦弱的女性易患妇科病。

◎小指苍白瘦弱偏歪，男性易肾亏，提示性功能

差、生育困难。日常要少食寒性食品。

## ㊣ 手部自我感觉诊病

- ◎手指发凉提示血液循环不畅。
- ◎手心发热，多为阴虚有热，多发生于老年人，所以老年人要多加注意。
- ◎手部发胀，屈伸不利，早晨症状明显，为血液循环不好或见于风湿性关节炎。
- ◎大鱼际前拇指根部按压时疼痛，提示有慢性气管炎或慢性咽喉炎。
- ◎手心汗多，平时容易紧张，神经比较敏感。
- ◎手部麻木，感觉减退，多为颈椎病或末梢神经炎，也可见于心脏病变。

## ㊣ 望指甲诊病

正常人的指甲甲身光泽、圆润，指甲大小适中，和手指的长短宽窄相称，指甲长度应达到指节的一半，甲身长宽的比例约为4：3。指甲形状应该略弯曲，弧度和缓。如有异常，说明脏腑功能出现异常。

- ◎指甲有纵纹表示容易神经衰弱，有多条纵纹是长期神经衰弱、机体衰老的标志。

- ◎指甲有横纹表明有肠胃炎、结肠炎等肠胃疾病，或见于维生素A、B族维生素、维生素C的缺乏症。
- ◎如果指甲失去光泽，多见于结核、慢性肠胃炎等消耗性疾病。
- ◎指甲偏白，多见于营养不良或贫血患者。
- ◎指甲呈暗红色，多见于心脏病、脑血栓。
- ◎若指甲呈青紫色或有淤血点，多见于冠心病、心绞痛患者。
- ◎指甲上有少量白点，通常是缺钙、缺锌或者是寄生虫病的表现；若白点数量比较多，则可能是

→指甲的健康与否也是衡量人体健康状况的一种晴雨表，因此，平时我们应该时刻关注指甲的变化。



神经衰弱的征兆，也可能有阳痿、早泄等性功能低下等病症。

◎指甲上若出现黄色细点，则提示可能患上了消化系统疾病。

◎指甲上出现黑色斑点要格外小心，轻者只是操劳过度、营养不良引起的，重者可能是胃下垂、胃癌、子宫癌的先兆。

◎指甲硬脆容易出现裂痕，多见于甲状腺机能低下、维生素A、B族维生素缺乏等症，也可能患有肺气肿或缺铁性贫血等病症。

## 望健康圈诊病

指甲根部的淡色弧形圈称为半月甲，又称健康圈，它的颜色以乳白色为最佳。甲床有丰富的血管及神经末梢，是观察人体气血循环变化的窗口，健康圈的变化也能提示机体的健康状况。

◎健康圈如果太小则说明血压太低。

◎完全看不到半月甲的人，大多有贫血或者神经衰弱等症状。

◎健康圈发青，提示呼吸系统有问题，容易患心血管疾病。

◎健康圈发蓝，则是血液循环不畅的表现。

◎健康圈发红，提示可能出现心力衰竭。



## 保健双手，保养健康

### 手部卫生很重要

保持手部清洁卫生，一是促进局部血液循环，有健手、美手之用；二是预防疾病，是把好“病从口入”的主要环节。

俗话说：“饭前便后洗洗手，细菌病毒难入口。”洗手时应使用肥皂或香皂，不但可去油泥污垢，还可杀菌。但切忌用汽油清洗手上的油垢，因汽油对皮肤有侵蚀作用，会使手变得粗糙，并引起一些皮肤病。另外，要勤剪指甲。

《养生书》说：“甲为筋之余，甲不敷截筋不替。”经常修剪指甲，可消除细菌，加强新陈代谢，促使筋气更新，有利于指甲的光泽，筋膜的强健。

### 手部日常养护

女性的双手，可以说是爱美人士的第二张“脸”，手最容易泄露年龄的秘密。要想拥有完美无瑕的纤纤玉手，你需要做的功课如下：

◎深层洁净手部肌肤，可以嫩白肌肤、清除死皮



及促进新陈代谢。

◎如要改善“煮妇手”问题，则应使用滋润性手膜使手部肌肤吸收更多的营养材料，令双手回复柔滑润泽。

◎坚持每天早晚使用护手霜，特别是含维生素A、B族维生素、维生素E等成分的护手霜，更是手部保养的好东西，在滋润手部肌肤的同时，还可以为皮肤补充各种营养。

## 药物嫩手润肤

采用药物方法，可保护手部皮肤，使其滋润滑嫩、洁白红润。下面介绍两个方子：

**① 方一：**桃仁、橘核、赤芍各20克，杏仁10克

(去皮尖)，辛夷仁、川芎、当归各30克，大枣60克，牛脑、羊脑、狗脑各60克。诸药加工制成膏，洗手后，涂在手上擦匀，忌火炙手。本品有光润皮肤、护手防皱之效。

**② 方二：**瓜蒌瓢60克，杏仁30克，蜂蜜适量。熬煮制作成膏，每夜睡前涂手。本品可预防手部皲裂，使皮肤白净柔嫩，富有弹性。可每天晚上临睡前涂抹。

## ㊣ 手部自我保健操

**①** 展开五指，高举双手过头。

**【作用】**减少青筋显露。

**②** 吸足气用力握拳，用力吐气，同时急速依次伸开小指、无名指、中指、食指。注意左右手各做10次。

**【作用】**锻炼手部骨节，舒缓僵硬状态。

**③** 模仿弹钢琴动作，伸展手掌和手指。

**【作用】**保持手的轻快灵活。

**④** 双手平举与肩同高，放松手腕，让手自然下垂，然后以腕关节为中心，使手掌慢慢上扬，反复操作。

**【作用】**有助于缓解紧张，使手部无僵硬感。

**⑤** 用一手的食指和拇指揉捏另一手手指，从拇指开始，每指各做10秒钟，反复操作10次。

**【作用】** 促进血液循环，放松身心。

## 手部运动

**①** 虎口相擦、按揉合谷穴。

**【做法】** 两手拇指、食指张开呈十字交叉状，左右手相对，两手稍用力同时做一正一反、一反一正方向、有节奏地虎口相对撞擦，可连续做8~16次。然后以拇指按揉合谷穴，左右交换，各按揉16次。每天早晚各做1次即可。没有场地要求，随时随地都可进行。

**【作用】** 醒脑安神，滑利关节，活血化淤，宽胸理气。

**②** 先分后合、弹伸十指。

**【做法】** 手握空拳，依拇指、食指、中指、无名指、小指的顺序，依次弹伸各指。弹伸拇指时，可以食指压之；弹伸其他各指，均以拇指压之。左右手同时进行。力量由小到大，速度均匀和缓，自然呼吸。

每次可做48次。然后双手紧握拳，用力快速弹出十指，十指尽量背屈。如此，连续28~48次。每天早晚各做1次即可。

**【作用】** 益气活血，舒筋通络，健脑益智。

# 手部按摩的禁忌与注意事项

## ㊂ 按摩禁忌

- ◎女性在月经期及妊娠期均不宜按摩。
- ◎手部皮肤损伤及患皮肤疾病如湿疹、烫伤以及一些开放性伤口的人，不可进行按摩。
- ◎急性软组织损伤导致的局部组织肿胀，如腕关节扭伤、韧带拉伤急性期24小时内不可按摩。
- ◎患有某种传染性疾病的患者，如肝炎、结核病者等不宜按摩。
- ◎各种容易引起出血的疾病，如血友病、白血病等不宜按摩。
- ◎各种骨折和关节脱位等不宜按摩。

## ㊂ 注意事项

- ◎按摩前要用热水洗手，以保证手的清洁卫生；常修剪指甲；同时，将有碍操作的物品，如手表、戒指等，预先最好摘掉。
- ◎在按摩时可选用润滑剂，如滑石粉、按摩乳、精油等以加强疗效，防止皮肤破损。
- ◎应避免在过饥、过饱或过度疲劳时做保健按

- 摩，饭前饭后1小时内不做按摩。
- ◎患有诊断不明的疾病，慎做按摩。
- ◎对久病、慢性病进行治疗时，手法要柔和。
- ◎用于关节、软组织损伤病症时，应边做手法，边叮嘱患者活动病变部位。
- ◎手法操作要根据患者体质、病症、病位灵活运用，力度要适中。
- ◎穴位较小时，可选用一些工具代替手指按摩。
- ◎自我保健按摩每日1~2次，每次20~30分钟，可在晨起前或晚上临睡前进行。
- ◎按摩时，要根据被按摩者的年龄、体质、性别选择不同的按摩手法和力度。具体地说，老人、儿童、女性用力要轻，青壮年用力要稍大；体格瘦弱者用力要轻，体格强壮者用力要大一些。
- ◎按摩时，一定要选择双方都合适的姿势，同时要根据年龄和体质而区别对待。老年人、体质较弱者多选择卧位或坐位，如果进行头部按摩、颈部按摩，还可以选择有靠背的坐位；对于婴幼儿，可采取家长抱坐的姿势进行操作；自我按摩时，要选择自己容易施力的姿势，以免产生疲劳感或损伤自己。
- ◎被按摩者在大怒、大喜、大悲、大恐的情况下，不能立即按摩，待其平静后方可按摩。

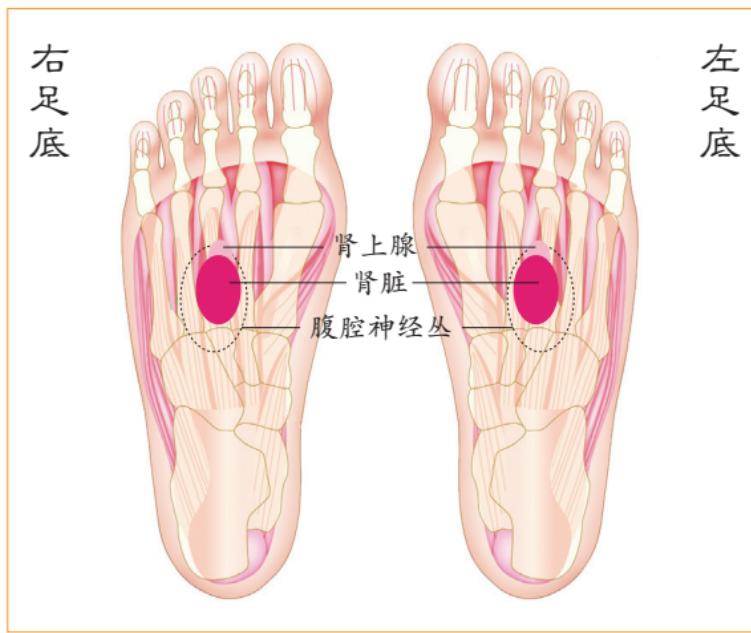
第三章

捏捏脚，不生病



# 足部穴位及反射区

## 足底穴位及反射区



### 肾上腺

**定位** 位于双足底第2、3跖骨与趾骨关节所形成的“人”字形交叉靠近外侧处。

**适用** 心律不齐、昏厥、心悸、心慌、哮喘、

关节炎等。

**按摩方法** 用拇指指尖或单食指指间关节，向足跟方向按压3~5次。

**操作要领** 按压时节奏稍慢，有温热感，渗透力要强。

## ■ 腹腔神经丛 ■

**定位** 位于双足底中心，第3、4跖骨中部，分布在肾脏反射区和胃反射区附近。

**适用** 胃肠神经官能症、腹泻、便秘、胃痉挛、呃逆、反酸等。

**按摩方法** 单食指指间关节左弧形刮压3~5次。

**操作要领** 按摩力度均匀，逐渐用力以增强渗透力。

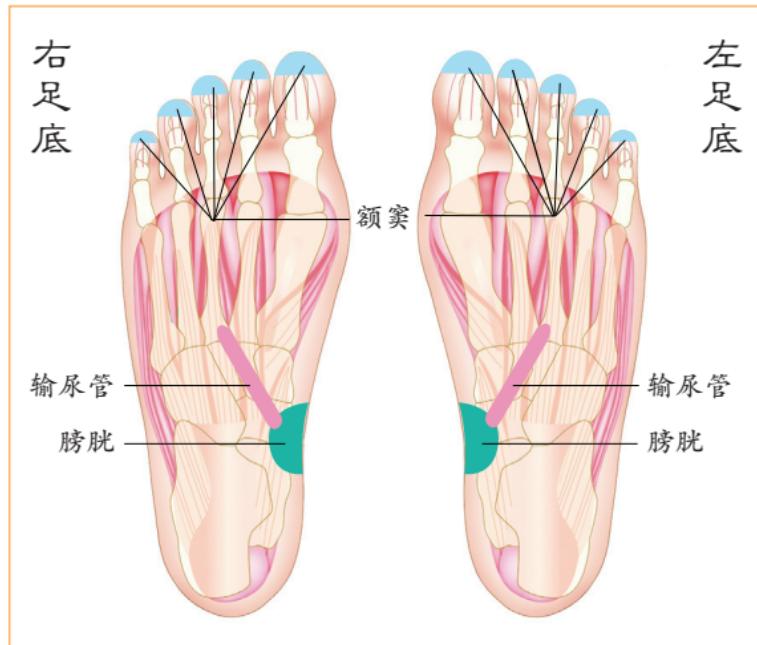
## ■ 肾脏 ■

**定位** 位于双足足底中央第2、3跖骨与趾骨关节所形成的“人”字形交叉后方中央凹陷处，即涌泉穴位置。

**适用** 肾盂肾炎、肾小球肾炎、肾功能不全、水肿、尿毒症；风湿热、关节炎；高血压等。

**按摩方法** 用单食指指间关节定点按压3~5次。

**操作要领** 节奏稍慢，渗透力要强。



## ▣ 输尿管 ▣

**定位** 位于双足足底肾反射区至膀胱反射区之间，呈一斜线状区域。

**适用** 输尿管结石、输尿管炎、输尿管狭窄、排尿困难；关节炎、痛风；高血压病等。

**按摩方法** 用单食指指间关节从肾脏反射区推按至膀胱反射区3~5次。

**操作要领** 力度均匀，平稳、避免滑脱，以感觉舒适为宜。

## E 膀胱

- **定位** 位于双足足底内侧舟状骨下方，拇展肌内侧。
- **适用** 肾结石、膀胱结石、输尿管结石、膀胱炎、尿道炎；动脉粥样硬化症、高血压病等。
- **按摩方法** 用单食指指间关节定点按压，并由前向后推按3~5次。
- **操作要领** 该区较敏感，力度不宜过大。

## E 额窦

- **定位** 双足五趾靠尖端约1厘米直径的范围内。
- **适用** 脑中风、脑震荡；头痛、头重、失眠；鼻窦炎及眼、耳、口腔等疾患。
- **按摩方法** 用单食指指间关节由内向外推压拇指3~5次，其余趾额窦反射区由前向后推压3~5次。
- **操作要领** 力度均匀，平稳、避免滑脱。

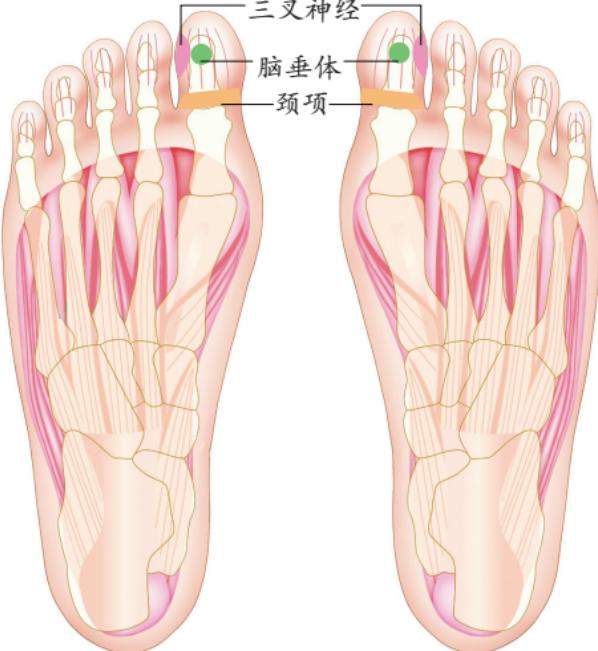


指南

身体直立，头端正，目平视，脚尖翘起，脚跟着地，左右脚依次前行，这样可以提高锻炼效果。

右足底

左足底



## ▣ 三叉神经 ▣

• **定位** • 位于双足拇指第1节的内侧处。左侧三叉神经反射区在右脚上，右侧三叉神经反射区在左脚上。

• **适用** • 偏头痛、面神经麻痹、失眠、头痛；腮腺炎；耳、眼、鼻、牙的疾患。

• **按摩方法** • 用拇指指腹或拇指指间关节背侧屈

曲，由趾端向趾根部方向推按3~5次。

**操作要领** 该区较敏感，力度不宜过大，以被按摩者感觉舒适为宜。

## ▣ 脑垂体 □

**定位** 位于双足拇指趾腹的正中央，在脑部反射区中心。

**适用** 甲状腺功能亢进或低下、脾功能亢进、胰腺炎、糖尿病；小儿发育不良、遗尿；更年期综合征等。

**按摩方法** 用单食指指间关节由足拇指趾端向足跟反方向扣压3~5次。

**操作要领** 按摩力度均匀，逐渐用力以增强渗透力。

## ▣ 颈项 □

**定位** 位于双足足底，拇指骨间关节处，即小脑反射区后方。右侧颈项反射区在左足，左侧颈项反射区在右足。

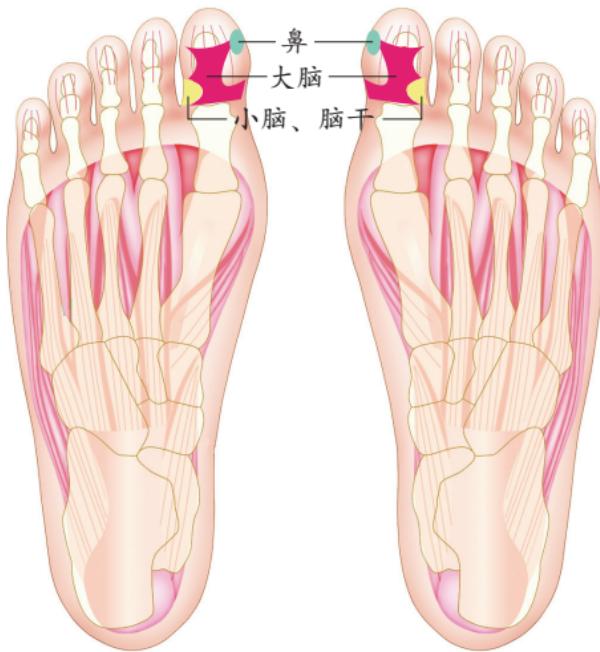
**适用** 颈项部扭挫伤、落枕、寰枢关节半脱位、颈椎病；高血压病等。

**按摩方法** 用拇指指端由外向内推压3~5次。

**操作要领** 推压速度宜缓慢。

右足底

左足底



## ▣ 鼻 ▣

▪ **定位** 双足拇指趾腹内侧缘中段延伸到足背拇指甲根部，左鼻反射区在右足，右鼻反射区在左足。

▪ **适用** 急慢性鼻炎、鼻出血、鼻窦炎、鼻息肉；感冒引起的鼻塞、流涕等。

▪ **按摩方法** 用拇指或单食指指间关节推压3~5次。

▪ **操作要领** 力度要均匀、平稳，避免滑脱。

## ▣ 大脑 ▣

■ **定位** 位于双足拇指趾腹处。右半部大脑反射区在左脚上，左半部大脑反射区在右脚上。

■ **适用** 脑血管病变、脑震荡、头昏、头痛、失眠、瘫痪；高血压、视力减退等。

■ **按摩方法** 用单食指指间关节由足拇指趾端向足跟反方向扣压3~5次。

■ **操作要领** 按压时节奏要稍慢，以有温热感、渗透力强为佳。

## ▣ 小脑、脑干 ▣

■ **定位** 位于双足拇指根部外侧靠近第2趾骨处。左半球小脑及脑干反射区位于右脚上，右半球小脑及脑干反射区位于左脚上。

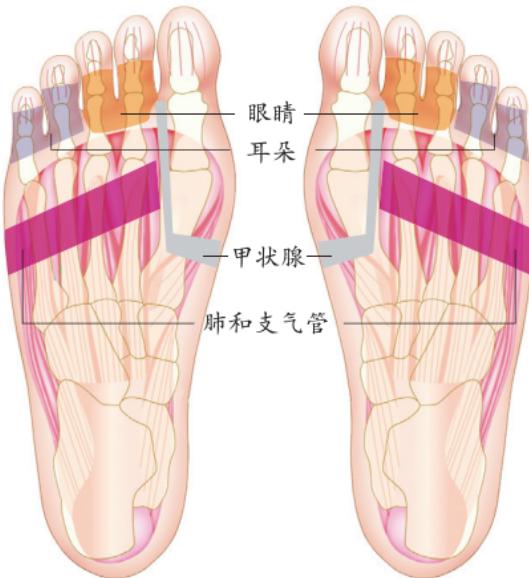
■ **适用** 脑震荡、失眠、头痛、头晕；高血压；肌肉痉挛等。

■ **按摩方法** 用拇指指端或单食指指间关节定点按压，再由前向后推压3~5次。

■ **操作要领** 在按摩小脑、脑干反射区时，可用左手扶在足趾关节背面作为扶持，以免足趾不稳定影响按摩力度的实施，影响治疗效果，力度要适中，不可按揉、刮擦出皮肤皱褶。

右足底

左足底



## E 眼睛 E

**定位** 位于双足足底第2与第3趾骨后端之间，右眼反射区在左足，左眼反射区在右足。

**适用** 视神经炎、结膜炎、角膜炎、近视、远视、复视、斜视、青光眼、白内障、视网膜出血及睑腺炎等。

**按摩方法** 用单食指指间关节定点按压3~5次，或由趾端向趾根方向推压3~5次。

**操作要领** 力度要均匀、平稳，避免滑脱。

## ▣ 耳朵 ▣

- **定位** 双足足底第4跖骨与第5跖骨的后端，右耳反射区在左脚，左耳反射区在右脚。
- **适用** 中耳炎、耳鸣、耳聋、重听、腮腺炎等。
- **按摩方法** 用单食指指间关节定点按压3~5次。
- **操作要领** 力度均匀、平稳，避免滑脱。

## ▣ 甲状腺 ▣

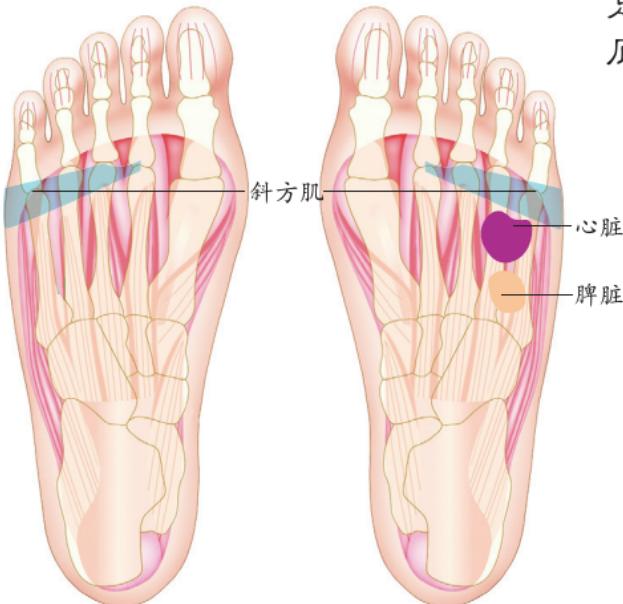
- **定位** 位于双足足底第1跖骨和第2跖骨之间及第1跖骨远端部连成带状的区域。
- **适用** 慢性甲状腺炎、地方性甲状腺肿大等。
- **按摩方法** 用拇指桡侧由后向前推按5~7次。
- **操作要领** 推压速度宜缓慢。

## ▣ 肺和支气管 ▣

- **定位** 双足足底斜方肌反射区的后方，自甲状腺反射区向外到肩反射区处约1横指宽的带状区域。右肺反射区在左脚，左肺反射区在右脚。
- **适用** 上呼吸道感染、肺结核、咳嗽、哮喘等。
- **按摩方法** 用单食指指间关节由外向内压刮，反复压刮3~5次。
- **操作要领** 按摩时，按摩力度要均匀，逐渐用力以增强渗透力。

右足底

左足底



## ▣ 斜方肌 ▣

**定位** 位于双足足底，在眼、耳反射区后方，成一横带状区域。

**适用** 肩背酸痛、菱形肌劳损、手指麻木无力、肩关节疼痛及活动受限等。

**按摩方法** 用单食指指间关节由内向外压刮，反复压刮3~5次。

**操作要领** 按压时要把握好节奏，节奏宜稍慢，有温热感，渗透力要强。

## E 心脏

**定位** 位于左足底第4跖骨与第5跖骨间，在肺反射区后方。

**适用** 心律不齐、心肌炎、冠心病、高脂血症、心力衰竭和休克等。

**按摩方法** 对于虚弱的人用单食指指间关节，由足跟向趾方向压刮；对于比较强壮的人由趾端向足跟方向压刮，反复3~5次。

**操作要领** 力度均匀、平稳，逐渐用力以增强渗透力，但力度不宜过大。

## E 脾脏

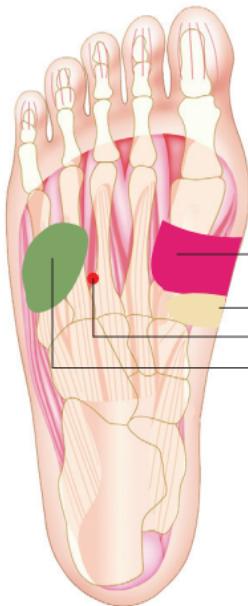
**定位** 位于左足底心脏反射区的后方约1横指处。

**适用** 食欲不振、消化不良、腹泻、便秘；贫血；皮肤病等。可增强机体免疫功能。

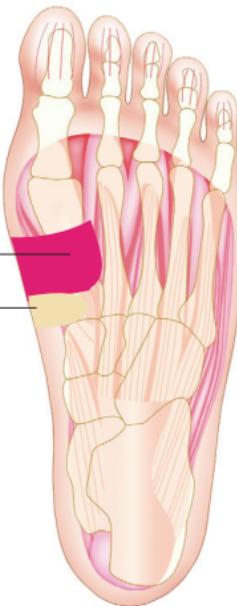
**按摩方法** 用单食指指间关节，由前向后压刮3~5次。

**操作要领** 按压时要把握好节奏，节奏稍慢，渗透力要强。

右足底



左足底



## ■ 肝脏 ■

**定位** 位于右足足掌第4跖骨与第5跖骨间，在左肺反射区的后方。

**适用** 急慢性肝炎、肝硬化、肝肿大、肝功能不良、胸肋胀满、厌油纳差等。

**按摩方法** 用单食指指间关节由后向前压刮3~5次。

**操作要领** 按摩时要掌握好节奏，节奏要稍慢，渗透力要强。

## ▣ 胆囊

▪ **定位** ▪ 位于右足足底第3跖骨与第4跖骨间，在肝脏反射区内。

▪ **适用** ▪ 急慢性胆囊炎、胆石症、消化不良、胆道蛔虫症等。

▪ **按摩方法** ▪ 用单食指指间关节定点深压3~5次。

▪ **操作要领** ▪ 节奏稍慢，有温热感，渗透力要强。

## ▣ 胃

▪ **定位** ▪ 位于双足底第1跖趾关节后方约1横指处。

▪ **适用** ▪ 胃脘痛、胃酸过多、胃溃疡、消化不良、胃下垂，各种急慢性胃炎等。

▪ **按摩方法** ▪ 用单食指指间关节定点按压或由前向后推按3~5次。

▪ **操作要领** ▪ 按压节奏稍慢，有热感，渗透力要强。

## ▣ 胰脏

▪ **定位** ▪ 位于双足足底，与胃反射区交叉。

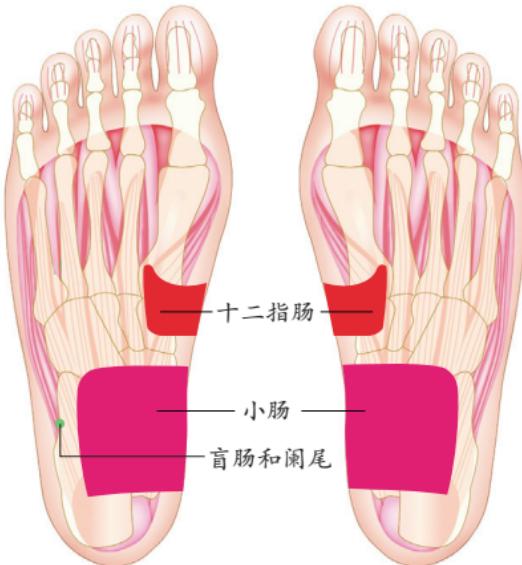
▪ **适用** ▪ 糖尿病、皮肤瘙痒、高血脂等。

▪ **按摩方法** ▪ 用单食指指间关节定点按压或由前向后推按3~5次。

▪ **操作要领** ▪ 按摩力度均匀，逐渐用力以增强渗透力。

右足底

左足底



## ▣ 十二指肠 ▣

• **定位** • 位于双足足底第1楔状骨与第1跖骨关节的前方，胰反射区后方。

• **适用** • 十二指肠溃疡、消化不良、腹部饱胀、呕吐酸水等。

• **按摩方法** • 用单食指指间关节定点按压或由前向后推按3~5次。

• **操作要领** • 按摩力度均匀，逐渐用力以增强渗透力。

## ▣ 小肠 ▣

■ **定位** 位于双脚掌足弓向上隆起所形成的凹陷处。

■ **适用** 胃肠胀气、腹痛腹泻、消化不良等。

■ **按摩方法** 用多指指间关节由前向后压刮3~5次。

■ **操作要领** 力度要均匀，速度宜快，动作要有节奏，压刮后常有足底发热感。

## ▣ 盲肠和阑尾 ▣

■ **定位** 位于右足足底跟骨前缘靠近外侧，与小肠及升结肠反射区相邻。

■ **适用** 下腹部胀气、疼痛、阑尾炎、盲肠炎；可用于缓解手术后遗症等。

■ **按摩方法** 用单食指指间关节定点按压3~5次。

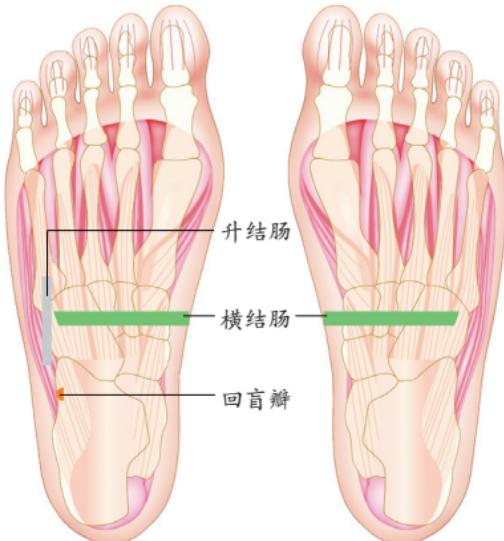
■ **操作要领** 力度均匀、平稳，避免滑脱。



研究证明，倒退行走有利于身心健康，并可以缓解疲劳。经常练习，可增强背部和腰部肌肉功能。应该注意的是，倒行时眼不要盯着前方，也不要身体僵硬地直立。

右足底

左足底



## 回盲瓣

**定位** 位于右足底跟骨前端靠近外侧，在盲肠反射区前方。

**适用** 消化系统吸收障碍性疾病。

**按摩方法** 用单食指指间关节定点按压3~5次。

**操作要领** 力度均匀、平稳，避免滑脱。

## 升结肠

**定位** 右足足底小肠反射区外侧的带状区域。

**适用** 便秘、腹泻、腹痛、腹胀及结肠炎等。

**按摩方法** 用单食指指间关节，或拇指指腹由后向前推按3~5次。

**操作要领** 按摩力度均匀，逐渐用力以增强渗透力。

## ▣ 横结肠 ▣

**定位** 位于双足足掌中线上，横贯脚掌成一横带状。

**适用** 腹痛、腹泻、腹胀、肠炎等。

**按摩方法** 用单食指指间关节或拇指指腹压刮3~5次。

**操作要领** 按摩力度均匀，逐渐用力以增强渗透力。

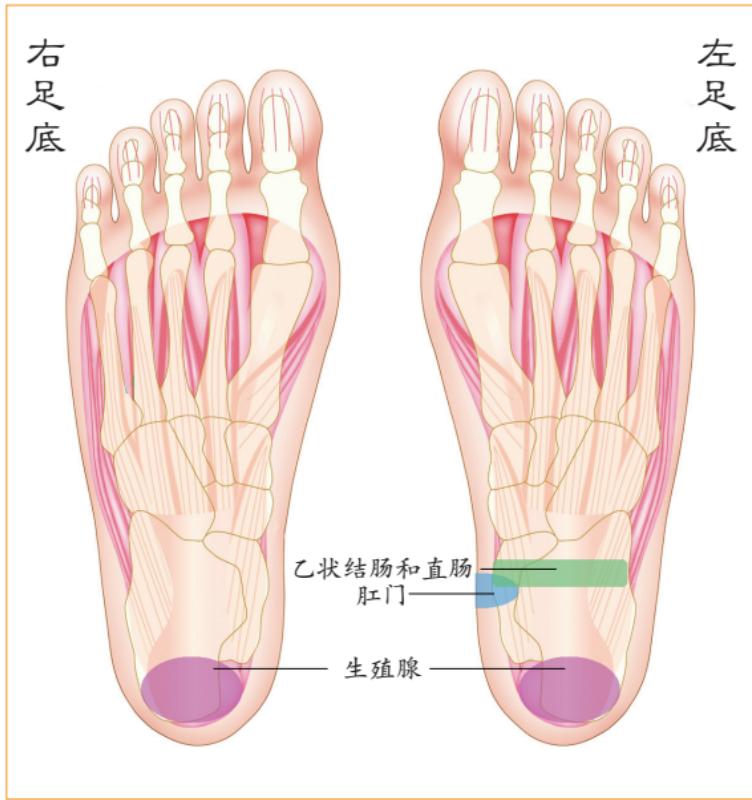
保

健

指南

袜子最好选择天然材质的，如棉、丝、麻等。因为，脚通常处在阴暗潮湿的环境中，棉、丝、麻的透气性好，且易吸汗，除了避免脚的异味外，对皮肤也有一定的好处。

五趾袜也是一种比较健康的袜子，走路时因为脚趾各自分开，不仅可以产生按摩作用，还能促进血液循环。



## 乙状结肠和直肠

- **定位** 位于左足底跟骨前缘，成带状区域。
- **适用** 直肠炎、乙状结肠炎；便秘、腹泻；肠息肉、直肠癌等。
- **按摩方法** 可以用单食指指间关节或拇指指腹压刮法压刮3~5次。

**操作要领** 按压时节奏稍慢，用力要均匀并逐次加重，有温热感，渗透力强。

## E 肛门 E

**定位** 位于左足底跟骨前缘直肠反射区的内侧端处。

**适用** 便秘、痔疮；瘘管、直肠静脉曲张、肛裂、大便失禁等。

**按摩方法** 用单食指指间关节定点按压3~5次。

**操作要领** 按压的方向最好从内下向外上，用力要均匀并逐次加重。

## E 生殖腺（足底） E

**定位** 位于足底跟骨中央处，另一部位在双脚外踝后下方跟骨腱前方的三角形区域。

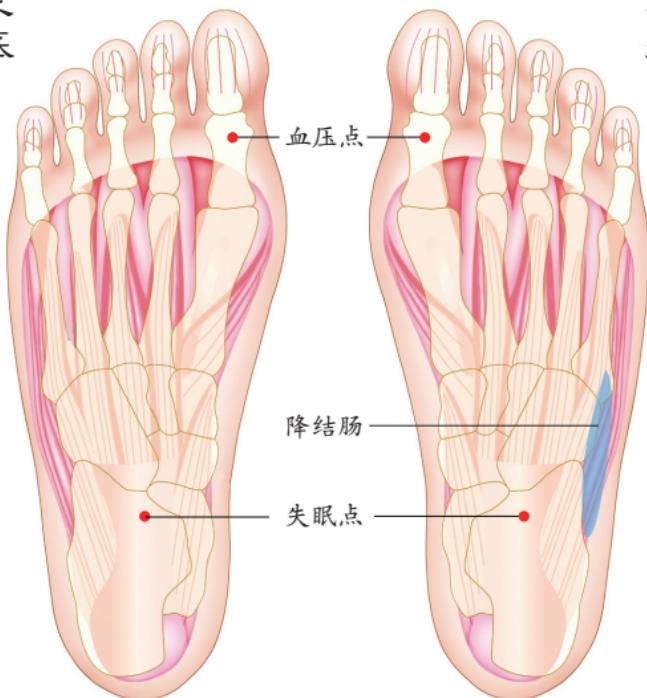
**适用** 男性阳痿、遗精、滑精、睾丸炎、附睾炎；女性月经不调、痛经、闭经、卵巢囊肿、更年期综合征。

**按摩方法** 用单食指指间关节定点按压3~5次，或用拇指指腹按揉。

**操作要领** 按压时不要移动，力度均匀，逐渐用力以增强渗透力。

右足底

左足底



## ▣ 降结肠 ▣

• **定位** • 位于左足掌中部，沿骰骨外缘下行至跟骨外侧前缘，与足外侧线平行成竖条状。

• **适用** • 消化系统病症，如腹痛、腹泻、胃肠胀气、急慢性肠炎等。

**按摩方法** 用单食指指间关节或拇指指腹压刮法压刮3~5次。

**操作要领** 按压时节奏稍慢，有温热感，渗透力强。

## 失眠点

**定位** 位于双足底跟骨中央，在生殖腺反射区附近处。

**适用** 失眠、头昏头痛、记忆力减退；对盆腔病变有一定疗效。

**按摩方法** 用单食指指间关节定点按压3~5次，病情严重者，可多次按压。

**操作要领** 按压时节奏稍慢，有温热感，渗透力强。

## 血压点

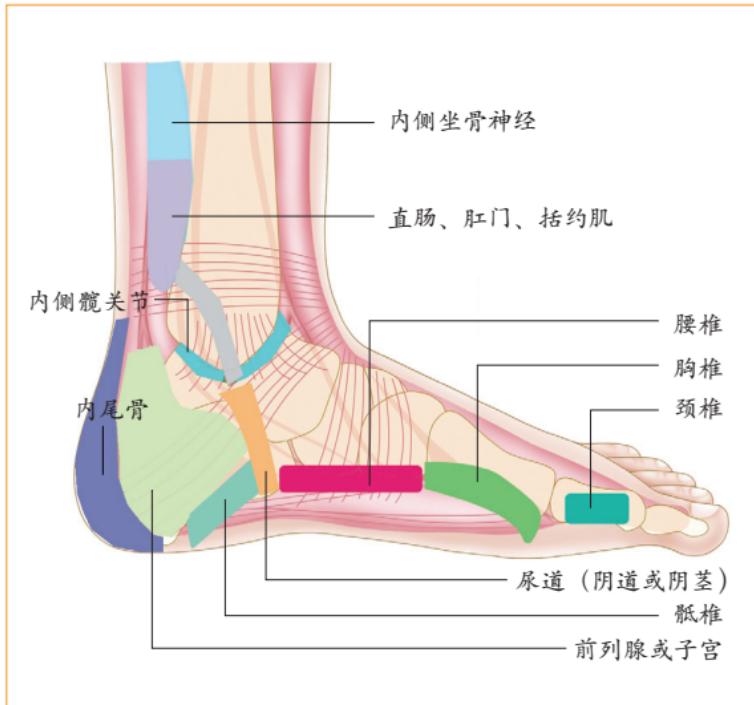
**定位** 位于双足足底拇趾近侧趾骨处。

**适用** 高血压、高血脂；头昏、头痛、眼胀、耳鸣；口干口苦，胸闷易怒等。

**按摩方法** 用单食指指间关节定点按压3~5次，病情严重者，可多次按压。

**操作要领** 顶压时节奏稍慢，逐渐用力，渗透力强。

# 足内侧反射区



## 颈椎

- 定位：双足拇指近侧节内侧处。
- 适用：颈项疼痛、颈椎骨质增生、颈椎错缝等疾病。
- 按摩方法：用拇指指腹由前向后推压3~5次。
- 操作要领：力度均匀、平稳。

## E 胸椎

- **定位** 双足弓内侧，沿跖骨至楔骨关节处。
- **适用** 胸椎骨折、胸椎后关节紊乱症等。
- **按摩方法** 用拇指指腹由前向后推压3~5次。
- **操作要领** 在按摩的时候一定要掌握好节奏，节奏稍慢，渗透力要强。

## E 腰椎

- **定位** 双足弓内侧缘，楔骨至舟骨下方。
- **适用** 腰肌损伤、第三腰椎横突综合征、腰椎间盘突出症、腰椎后关节紊乱症等。
- **按摩方法** 用拇指指腹由前向后推压3~5次。
- **操作要领** 节奏稍慢，渗透力要强。

## E 骶椎

- **定位** 位于双足弓内侧缘，距骨下方至跟骨内侧前缘。
- **适用** 腰骶部酸痛、骶髂关节炎、梨状肌综合征等。
- **按摩方法** 用拇指指腹由前向后推压3~5次。
- **操作要领** 力度均匀、平稳，以感觉舒适为宜，避免滑脱。

## E 内尾骨

- **定位** 双脚脚底内侧，沿跟骨结节向后一带状区域。
- **适用** 尾骨骨折后遗症、坐骨神经痛等。
- **按摩方法** 以食指桡侧面在内踝后下方，由后向前刮压3~5次。
- **操作要领** 节奏稍慢，渗透力要强。

## E 前列腺或子宫

- **定位** 跟骨后内半侧，内踝下方区域。
- **适用** 前列腺肥大、前列腺炎、子宫肌瘤、宫颈炎等生殖系统疾病。
- **按摩方法** 双拇指指腹由后上向前下方推压3~5次。
- **操作要领** 节奏稍慢，渗透力要强。

## E 尿道（阴道或阴茎）

- **定位** 位于前列腺反射区右侧。阴道或阴茎反射区也位于此部位。
- **适用** 尿道炎、阴道炎、排尿困难、尿频、尿失禁、遗尿等。
- **按摩方法** 用单食指指间关节从膀胱区后下方内踝的后下方推3~5次。

操作要领 | 推压速度宜缓慢。

## 内侧髋关节

定位 | 内踝的下方和后下方的关节缝内。

适用 | 髋关节炎、髋关节扭、挫伤、坐骨神经炎等。

按摩方法 | 拇指指腹绕内踝由前向后推压3~5次。

操作要领 | 该区较敏感，力度不宜过大。

## 直肠、肛门、括约肌

定位 | 内踝后方向上延伸四横指的一带状区域。

适用 | 脱肛、肛裂、痔疮、直肠息肉、直肠肿瘤、便秘等。

按摩方法 | 拇指指腹由下向上推压3~5次。

操作要领 | 推压速度宜缓慢。

## 内侧坐骨神经

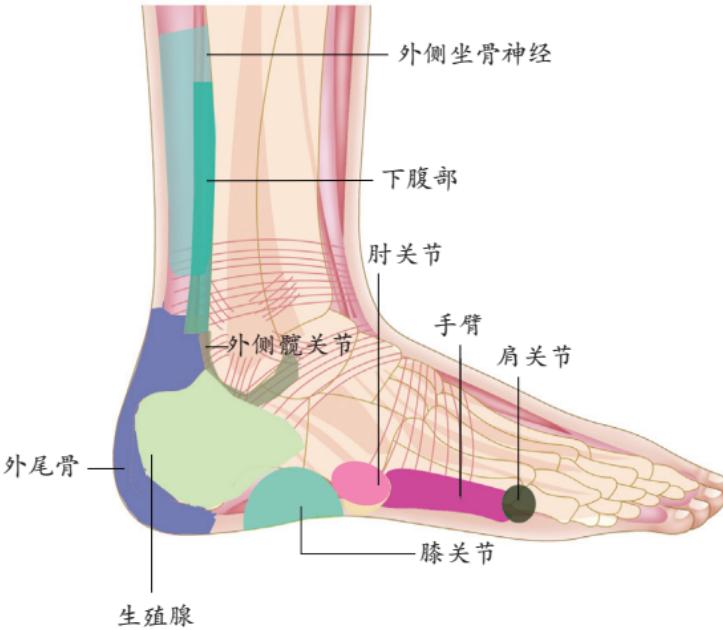
定位 | 双腿胫骨和腓骨中下段后缘处。

适用 | 坐骨神经炎、梨状肌综合征、腓总神经损伤等。

按摩方法 | 拇指指腹由下向上推按3~5次。

操作要领 | 按摩力度均匀，逐渐用力以增强渗透力。

# 足外侧反射区



## 肩关节

- **定位** 双足底第5跖趾关节外缘凸起的后侧。
- **适用** 肩关节周围炎、肱二头肌肌腱炎等。
- **按摩方法** 可以用单食指指间关节由前向后压刮3~5次。
- **操作要领** 力度均匀，平稳、避免滑脱。

## 手臂

- 定位：肩部和肘关节反射区之间区域。
- 适用：上肢无力、肩周炎、上肢酸痛麻痹等。
- 按摩方法：食指压刮法由前向后压刮3~5次。
- 操作要领：力度均匀，平稳、避免滑脱。

## 肘关节

- 定位：双足外侧第5跖骨与骰骨相连接的前方。
- 适用：肘关节外伤疼痛、功能活动障碍等病症。
- 按摩方法：双食指指间关节从前、后各向中部按压3~5次。
- 操作要领：按摩时掌握好节奏，力度均匀，平稳、避免滑脱。

## 膝关节

- 定位：位于双脚跟骨外侧下方的区域。
- 适用：创伤性膝关节炎、半月板损伤、内外侧副韧带损伤等。
- 按摩方法：用单食指指间关节定点按压并环绕反射区半月形周边压刮3~5次。
- 操作要领：按摩时掌握好节奏，力度均匀，平稳、避免滑脱。

## 外尾骨

- **定位** • 位于双脚外侧跟骨结节向后上一带状区域。
- **适用** • 尾骨脱位、尾骨骨折后遗症、坐骨神经痛，臀肌筋膜炎等。
- **按摩方法** • 用食指桡侧由上而下再向前刮、点、推压3~5次。
- **操作要领** • 力度均匀，平稳、避免滑脱。

## 生殖腺（足外侧）

- **定位** • 双脚外踝后下方跟腱前方的三角形区域。
- **适用** • 阳痿、遗精、睾丸炎；月经不调、痛经、闭经、更年期综合征等。
- **按摩方法** • 双食指桡侧由反射区中点向两侧同时刮推3~5次。
- **操作要领** • 逐渐用力以增强渗透力。

## 外侧髋关节

- **定位** • 外踝的下方。
- **适用** • 髋关节炎，髋关节扭、挫伤、坐骨神经炎等。
- **按摩方法** • 拇指指腹绕外踝由前向后推压3~5次。
- **操作要领** • 该区较敏感，力度不宜过大。

## 下腹部

**定位** 外踝后方的凹陷带状区域至外踝上3寸。

**适用** 经期腹痛、月经不调、性功能低下及盆腔疾病。

**按摩方法** 拇指指腹由下向上滑压3~5次。

**操作要领** 按摩时掌握好节奏，逐渐用力以增强渗透力。

## 外侧坐骨神经

**定位** 胫骨和腓骨外侧中下段后缘处。

**适用** 坐骨神经炎、梨状肌综合征、腰椎间盘突出等。

**按摩方法** 用拇指指腹由下向上推按3~5次。

**操作要领** 按摩力度均匀，逐渐用力以增强渗透力。

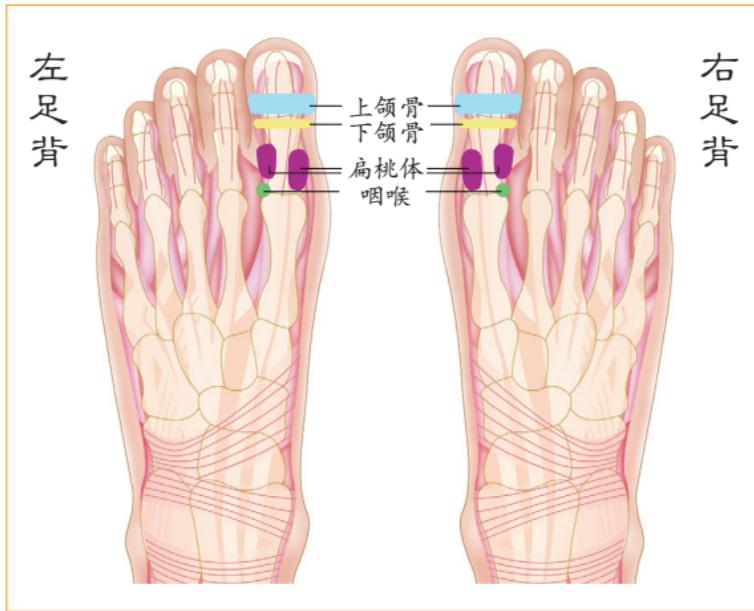
保

健

指南

向前走三步，后退两步，两臂自然摆动，呼吸自然。这种锻炼方法有利于缓解疲劳，增强身体的协调能力。

## 足背反射区



### 上颌骨

**定位** 位于双足足背趾指向远侧趾节骨横纹前方成带状区域。

**适用** 牙痛、上颌感染、口腔溃疡、牙周病等。

**按摩方法** 拇指指腹由内向外平推3~5次。

**操作要领** 要靠紧拇指趾间关节的远侧由内向外推摩，不能来回摩擦；若要增加美容效果，可用拇指端扣掐甲根及甲旁。

## ▣ 下颌骨 ▣

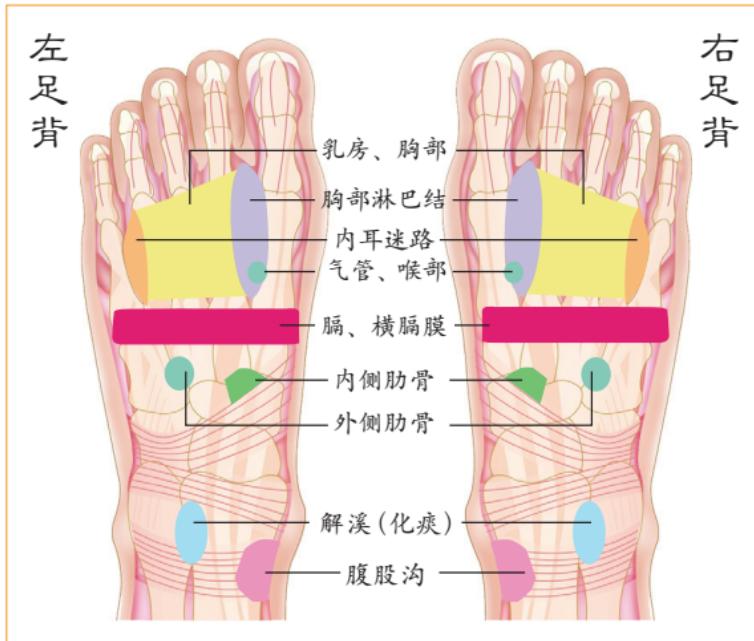
- **定位** 双足足背拇指趾间关节后方的带状区域。
- **适用** 牙痛、下颌感染、下颌关节炎、下颌关节紊乱综合征等。
- **按摩方法** 拇指指腹由外向内平推3~5次。
- **操作要领** 要靠紧拇指趾间关节的近侧由内向外推摩，不能来回摩擦。

## ▣ 扁桃体 ▣

- **定位** 位于双足拇指背面第2节趾骨的两侧。
- **适用** 扁桃体炎、发热、感冒、慢性咽喉炎等。
- **按摩方法** 用双拇指指端或双食指指端同时定点向中点挤按3~5次。
- **操作要领** 按压时节奏稍慢，用力要均匀并逐次加重，有温热感，渗透力强。

## ▣ 咽喉 ▣

- **定位** 第1跖骨关节外上方，靠足趾端。
- **适用** 咽喉疾病，如咽炎、扁桃体炎、喉炎等。
- **按摩方法** 用拇指指端或食指指端定点按压或按揉3~5次。
- **操作要领** 定点按压，并逐次加大力度，但施力大小要因个人的承受能力而定。



## 气管、喉部

**定位** 位于双足背第1与第2跖趾关节间，紧靠双脚拇指后端内侧。

**适用** 喉炎、气管炎、咽炎、失音、声门水肿、声音嘶哑等。

**按摩方法** 用拇指指端或食指指端定点按压或按揉3~5次。

**操作要领** 操作时要向第1跖骨基底部的内后方用力，以获得胀痛感为度；每次推完胸部淋巴

后，顺势向后方顶压气管反射区。

## ▣ 胸部淋巴结 ▣

■ **定位** ■ 胸部淋巴结位于双足背第1跖骨及第2跖骨间缝区域。

■ **适用** ■ 各种炎症、发热、胸痛、乳房肿块、食道疾患等。同时能增强机体免疫力。

■ **按摩方法** ■ 可用单食指桡侧由后向前进行刮压，可刮压3~5次。

■ **操作要领** ■ 操作时，要沿第1跖骨外侧用力向上推，以出现麻胀感为宜。

## ▣ 内耳迷路 ▣

■ **定位** ■ 位于双足背第4跖骨及第5跖骨之间的缝隙前段。

■ **适用** ■ 头晕、晕车、晕船、高血压、低血压、耳聋、耳鸣、平衡障碍、梅尼埃病。

■ **按摩方法** ■ 可用单食指桡侧由后向前进行刮压，刮压3~5次即可。

■ **操作要领** ■ 按摩时，沿第5跖趾关节内侧向上推，以出现麻胀感为宜。保健时，可用双食指刮压法，同时刺激胸部淋巴结和内耳迷路，省时而连贯。

## E 乳房、胸部

**定位** 位于双足足背第2跖骨、第3跖骨、第4跖骨之区域。

**适用** 乳腺炎、乳腺囊肿、胸闷、胸痛、经期乳房胀痛、食道疾患等。

**按摩方法** 用双拇指指腹由前向后推按，双拇指平推1次，单拇指补推1次，各做3~5次。

**操作要领** 用双拇指指腹推，接触面积可以稍大一些。

## E 膈、横膈膜

**定位** 位于双足背整个跗跖关节背侧连成一带状区域，横跨脚背左右。

**适用** 呃逆；膈疝引起的腹部膨胀、腹痛、恶心、呕吐、呃逆等。

**按摩方法** 用双食指桡侧由反射区中点向两侧同时刮推3~5次。

**操作要领** 按摩时，双手食指从足背膈反射区的中央向两侧刮压较好。

## E 内侧肋骨、外侧肋骨

**定位** 内肋：位于双脚背第1楔骨、第2楔骨与舟骨间的小凹陷中。外肋：位于双脚背第3楔骨

与舟骨、楔骨之间的小凹陷中。

**适用** 肋软骨炎、胸闷、肋间神经痛、岔气、胸膜炎、肋骨骨折后遗症等。

**按摩方法** 双拇指指腹沿两个小凹陷推按，慢慢地左右分开，重复3~5次。

**操作要领** 按摩时，双拇指推按时节奏稍慢，用力要均匀并逐次加重，有温热感，渗透力强。

## ■ 腹股沟

**定位** 位于双足足背下半身淋巴系统反射区下方约1厘米处。

**适用** 生殖系统方面的各种慢性病症、性功能障碍、疝等症。

**按摩方法** 扣指法，用拇指指腹定点按揉3~5次。

**操作要领** 按摩时，以出现胀感为度。

## ■ 解溪（化痰）

**定位** 位于双足背踝关节处，两筋之间的凹陷中。

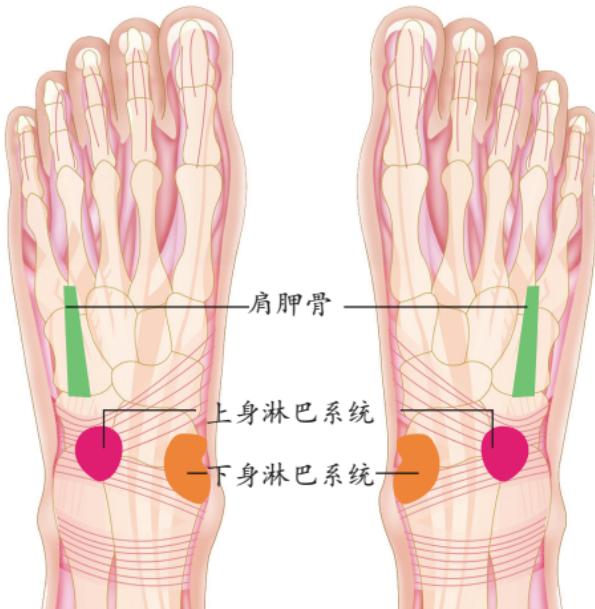
**适用** 气管肺炎、痰多、气喘、腕关节疾患等。

**按摩方法** 用拇指指腹定点按揉3~5次。

**操作要领** 按压时可配合活动踝关节，用力要均匀并逐次加重，渗透力强。

左足背

右足背



## ■ 上身淋巴系统 ■

• **定位** 位于双足外踝前，由距骨、跟骨和舟骨间构成的凹陷中。

• **适用** 各种炎症、发热、腮腺炎、蜂窝组织炎、子宫肌瘤等。同时还能增强机体的抵抗力。

• **按摩方法** 用单食指指间关节定点按压3~5次。

• **操作要领** 可用手食指屈曲指间关节轻轻顶压，部位准确，按摩力度宜轻。

## 下身淋巴系统

**定位** 位于双足内踝前方，由距骨、舟骨构成的凹陷部。

**适用** 各种炎症、发热、踝部肿胀、足跟痛、子宫肌瘤等，同时能增强机体抗病能力。

**按摩方法** 用单食指指间关节定点按压3~5次。

**操作要领** 可用手食指屈曲指间关节轻轻顶压，部位准确，按摩力度宜轻。

## 肩胛骨

**定位** 位于双足足背第4、5跖骨与骰骨连成的带状区域。

**适用** 肩关节周围炎、肩背部筋膜炎等。

**按摩方法** 用拇指指腹沿足趾向踝关节方向推按至骰骨处再左右分开，反复3~5次。

**操作要领** 按压时节奏稍慢，用力要均匀并逐次加重，有温热感，渗透力强。



按摩反射区之前，可用轻手法摩擦足部所有部位，以扩张足部血管，加速血液。

## 健康足的特征

足被誉为人体的“第二心脏”，这种说法是根据生物全息理论来确定的。足底是很多内脏器官的反射区，按照生物全息论的观点，脚穴同耳穴、第2掌骨侧一样，是人体的缩影，紧密联系着全身脏腑器官。如果脏腑有病，就会由足部反射区表现出来，以此为依据确定脏腑的病变。树之繁茂首在根深，而人之足犹如树之根，是人体之根和元气凝聚之点，足部健康关系到全身的健康。那么健康的足是什么样的呢？

正常足型，脚部跟骨直立，不横卧，身体重心在正常位置，足弓（足骨之间借助韧带紧密相连，形成向上突起的弓形，称为足弓）明显。足弓具有很好的弹性，有利于持久地站立，在行走、跑跳、负重等活动中，可减缓对大脑和其他内脏器官的震荡，并可保护通过足底的神经和血管。

正常的脚掌应为白里透红、润泽；脚趾整齐柔软、有弹性；趾头圆润；指甲的颜色呈粉红色，表面光滑，有光泽，无条纹及突起，半透

明；趾甲根部有半月形的甲弧；脚的温度应略低于体温，足趾端的温度大约有 $25^{\circ}\text{C}$ 。

如果把两只脚掌对在一起，仔细地观察，你会发现自己两只脚大小不一样。是的，99%的人左脚掌要比右脚掌略长。脚掌与小腿的长度是成正比的，脚骨的发育要比小腿早些，所以一般脚大的孩子，以后小腿会长长，个子就会长得高。

根据调查，我国男性的脚长平均在24.48厘米，女性为21.60厘米，这是因为男性历来就从事比女性更繁重的劳动。成年人的脚掌大小与身高有一定的关系，一般来说，脚的长度乘以7近似于身高，因而在刑侦手段上，利用罪犯的脚印就可以推测其大致身高。

脚底的长度与拳头的大小也有一定的关系，一般情况下，脚长相当于拳头的周长；脚还有伸缩性，晚上时脚最大，所以买鞋的时间在晚上最好，可避免鞋子以后挤脚；脚的大小与遗传有关，但脚的宽度不受遗传的影响，而与一个人的生活经历有密切关系，一般活动少，不爱跑步、不爱走路的人脚会窄一些；正常人脚趾与脚掌的标准比例约是1：4。

## 合脚的鞋很重要

鞋子合适与否同脚的健康密切相关。走路的时候，双脚跨出去时脚掌与地面所产生的压力是体重的80%。若脚趾长时间受窄小鞋尖的挤压，足拇趾慢慢就会有外翻现象，出现皮肤增生或角质化情况。所以，选择合适的鞋子是至关重要的一个环节。

鞋子的样式应避免选择勒紧脚部的，长度和鞋头的大小要能足够支撑脚趾的活动。脚在早上相对晚上来看是小的，这就要求鞋需提供一定的空间让脚发生生理变化，避免走路时压迫到脚趾。长时间穿又尖又小的鞋子，脚的血液循环就会受阻，引起浮肿，还会使内脏的功能受到不良影响。

从材质上讲，最好是选择皮鞋，因为皮鞋具有透气功能，可以控制湿度，皮革的弹性也会使足部舒缓。而且，鞋最好能够交换着穿，避免日久造成皮革破坏，失去鞋子的正常保护作用。



# 望足诊病

许多疾病通过对人体双足的外表进行观察有可能大致诊断出来。

## ◎ 望足诊病的顺序

被按摩者的双足竖起放在按摩者的正前方，按照双足反射区按摩的顺序，即从足底反射区→足内侧反射区→足外侧反射区→足背反射区，从足趾看到足跟，先看一只足再看另一只足之后，进行双足对比。通过观察双足皮肤的颜色、皮肤的弹性、皮下组织的丰满程度、皮肤表面异常的赘生物、局部是否有肿胀或凹陷、趾和趾甲的形态变异、足弓是否变形或消失等异常现象，来判断双足的哪些反射区有异常，进而判断相对应的脏腑器官有无病理变化。

## ◎ 望足形诊病

- ◎女性足跟部骨骼变形，有的伴有盆腔病变。
- ◎第2足趾压迫拇趾提示可能有偏头痛。
- ◎拇趾肿胀，可能为高血脂、高血糖、高胆

固醇所致，若肿胀厉害，则提示有的程度较严重，要引起重视。

◎脚踝水肿提示可能有肾盂肾炎，足跟和踝部的变化可能反映泌尿生殖系统有疾患，隆起多为泌尿结石，凹陷多见于肝硬化、肝癌。

◎小趾压无名趾提示有的有听觉障碍。

◎内踝出现紫斑点可能与痛经或子宫疾病有关。

◎干瘦无华的脚掌提示失眠、精力耗损。

◎小腿部胫骨内侧缘中上段出现结节，提示可能有糖尿病倾向。

◎五趾跖骨关节出现鸡眼有可能因肩部损伤所致。

◎脚部湿度过大，有可能是肾虚。

◎脚部干燥，连趾缝间都是干的，有可能是心脾功能不佳。

## ㊣ 望足色诊病

◎足部皮肤颜色苍白，多为贫血，且呈现肾虚症状，畏寒怕冷较明显。

◎皮肤呈暗红或紫色，提示可能身体有炎症，血液循环受影响，有气滞血淤现象；也可能是酒后的反应。

◎皮肤颜色为黄色，有的是肝胆疾病，或肠胃失

调，或脾虚等引起的。

◎皮肤颜色为青色（或是足拇指局部出现青色），要警惕有可能为中风先兆，或为肝风、手足拘挛等。

◎皮肤颜色为黑色，可能为剧痛发作或淤血及肿瘤等疾病。

◎足部皮肤呈暗红色，烧灼样疼痛夜间加重，指甲萎缩，提示可能发生糖尿病并发症。

◎足部皮肤出现青绿色，提示可能为血液循环不良，多有血黏稠度高，酸度高，血管弹性差等表现。

→足部的颜色及反射区也能反映出人体的一些病变，经常观察足部的变化有助于预防疾病。



◎足部皮肤出现黄咖啡色、紫红咖啡色，应及时去医院进一步检查，看是否有恶性肿瘤。

## ◎ 望反射区诊病

◎足部反射区局部出现明显肿胀、隆起，可能提示与该反射区相对应的脏腑器官患有慢性器质性病变。足部反射区局部出现明显的凹陷，提示与该反射区相对应的脏腑器官可能“缺损”或“已摘除”。

◎足内侧缘脊柱反射区的骨突畸形，提示其所对应的脊柱节段有病痛的可能。

◎在颈椎反射区和胸椎反射区之间出现骨突，提示可能有甲状腺功能失调、钙磷吸收受影响，也可能反映颈椎有病变。

◎在胸椎反射区的下部或腰骶反射区有突起，常表示该部位可能有病痛（或酸胀感），或有过外伤。

◎意外伤害患者在事后10~24小时后，如在足部反射区出现淤血点或蛛网状斑纹，提示相应的内脏器官可能有损伤。

◎肝胆反射区隆起，提示可能有脂肪肝或胆囊炎或结石症。

◎小肠反射区肿胀反映有消化吸收不良的倾向。

- ◎心脏反射区肿胀有可能是心脏功能失调。
- ◎前列腺或子宫反射区隆起提示可能有前列腺肥大或前列腺炎或子宫肌瘤或怀孕。
- ◎足部膀胱反射区隆起明显，有的因常憋尿或肾虚。

## ◎ 望趾甲诊病

正常的趾甲呈粉红色、弧形、坚韧，富有光泽，表面光滑，压其尖端放开后血色立即复还。

- ◎趾甲苍白的人可能贫血。
- ◎趾甲灰白的人可能有甲癣。
- ◎趾甲半白半红的人可能有肾病。
- ◎趾甲常呈青色的人可能是心血管患者。
- ◎黄甲有可能由于肾病综合征、甲状腺功能减退、黄疸型肝炎等疾病所致。
- ◎蓝甲和黑甲可能是甲沟炎或服用了某些药物造成的。
- ◎畸形趾甲如嵌甲（趾甲扣嵌入肉内，俗称“甲沟炎”）有的多为肝气郁滞或神经系统疾患引起。
- ◎趾甲平坦，按压后由白变红复原缓慢，趾甲根部圆形部分较小，提示可能患有心脏疾病。
- ◎趾甲出现纵纹，大多表明该患者过度疲劳，可能患有神经系统和呼吸系统的疾病。
- ◎儿童趾甲下有白斑或红白相间斑点为小儿虫疾。

## ㊣ 望足趾形态、颜色诊病

- ◎足拇指皮肤及皮下组织干瘪失去弹性，提示有脑动脉粥样硬化、脑供血不足、脑萎缩等病变的可能。
- ◎如右足拇指比左足拇指大，有可能表示身体健康；若左足拇指大于右足拇指，也许是身体处于紧张疲劳状态中，提示有可能性功能减退及易患器质性疾病。
- ◎左足拇指外翻的人，其颈椎、甲状腺反射区可能有组织变异，其生理功能也许将直接受到影响。
- ◎右足第2趾比其他足趾更向下跃出时，有的是无食欲的表现；往上跃出时，则表示某些人相当有食欲。
- ◎左足拇指的趾腹根部长茧，提示可能患胃功能失调。
- ◎双足拇指干瘪无力者，有可能因长期患有失眠症、神经衰弱等神经系统疾病所引起。
- ◎右足拇指有上翘的现象，有可能是肝功能不正常。
- ◎两足趾关节、踝关节，也可并见膝关节对称性肿大变形，多见于类风湿性关节炎。
- ◎双足第4趾趾根部的下方出现硬结，提示有可能是肝功能不良，有的容易患眼部疾病。
- ◎足拇指有出血点，可能有脑血管病变。

# 足部按摩禁忌与注意事项

## 足部按摩的禁忌证

- ◎各种严重出血性疾病，如脑溢血、消化道出血、内脏出血、血友病等。
- ◎女性经期和妊娠期。
- ◎一些外科疾病，如急性阑尾炎、腹膜炎、肠穿孔、骨折、关节脱位等。
- ◎传染性疾病，如肝炎、结核等。
- ◎各种中毒，如煤气、药物、食物中毒，毒蛇、狂犬咬伤等。
- ◎严重的精神病。

## 足部按摩的注意事项

- ◎饭前30分钟、饭后1小时内不宜做足部按摩。
- ◎足部按摩前后，施受双方须饮300~500毫升温开水。
- ◎有严重心脏病、肾病者及儿童、老人按摩前后饮水不要超过150毫升。
- ◎女性在怀孕、月经期间不宜做足部按摩。但对月经不调、痛经者按摩时，力度要轻。

- ◎按摩环境要保持安静、整洁、温度适宜，并保持空气流通，不要使被按摩者受凉、受寒。
- ◎按摩者的手要保持温暖。天气寒冷时，先将两手搓热或将手泡在热水中温暖。
- ◎按摩者在操作前一定要修剪指甲，保持手的清洁卫生，拿下戒指、手链、手表等硬物，以免划伤被按摩者。
- ◎足部按摩前，最好先用热水或中药泡脚20~30分钟，以增强敏感度，提高疗效。
- ◎按摩时，可配合使用按摩介质或按摩膏，不仅可以保护按摩者的手和被按摩者的足，还可以通过选择适当的药物介质以加强治疗作用。但不能涂抹过多。
- ◎按摩时，要使被按摩者保持身心放松。
- ◎对于长时间服用激素类药物和极度疲劳者，不宜进行按摩。
- ◎按摩者在按摩每个反射区前，都应测试一下疼痛敏感点，以便掌握按摩力度，在此着力按摩。
- ◎老人和小儿按摩时均不可用力过度，以免造成损伤，只可用指腹轻揉足部反射区。
- ◎按摩后，多数人会出现一些与平时不同的变化，如胃口变好、大便次数增多、排尿量增加等。这些都是正常现象，随后会慢慢消失。

第四章

# 手足按摩特别有效的病症



# 糖尿病

糖尿病是由遗传和环境因素相互作用而引起的常见病，临床以血糖升高为主要标志，临床诊断标准通常为：有糖尿病症状，平时静脉血糖 $\geq 11.1$ 毫摩尔/升或空腹血糖 $\geq 7.8$ 毫摩尔/升，即可确诊为糖尿病。常见症状有口渴、多饮、多尿、多食、消瘦等。

## 手部按摩

① 按压合谷（图①）、内关、少商、大鱼际、太渊、阳池等，每穴按压1~3分钟，以局部有酸痛感为宜。



② 按揉手针穴位肺点、脾点、肾点、三焦点、心点等各穴位，每穴按揉1~3分钟，逐渐用力，以局部有酸胀感为佳。

③ 按揉心肺、脾胃、肾等反射区，每个部位按揉3~5分钟，至局部有热胀感为最佳。



④ 点揉或推按胰腺（图②）、胃、小肠、垂体、肾、输尿

管、膀胱、腹腔神经丛等反射区，每处各按摩1分钟，以局部有热胀感为宜。按摩时，不可突然发力，要逐渐用力，力度由轻到重。坚持按摩，会对预防糖尿病的各种并发症有积极的效果。

## 足部按摩

- ① 推按腹腔神经丛、肾上腺、肾、输尿管、膀胱（图③）反射区各2分钟。
- ② 拇指推压脾、胰、肝（图④）、胆反射区各1~2分钟。
- ③ 点按额窦、脑垂体、眼、胃（图⑤）、心反射区各1分钟。
- ④ 循序渐进按摩足拇指内侧，从趾根到趾尖处硬块或条索状物，使硬块逐渐变柔软至散开。
- ⑤ 最后再依次推按肾上腺、腹腔神经丛、肾（图⑥）、输尿管、膀胱、尿道反射区2分钟。
- ⑥ 以艾条灸以上反射区同样有效。



# 高血压

高血压是常见的心血管疾病，是一种以体循环动脉血压持续性增高为主要表现的临床综合征。分为原发性和继发性两大类。收缩压 $\geq 140$ 毫米汞柱和（或）舒张压 $\geq 90$ 毫米汞柱，即可诊断为高血压。

## 手部按摩

- ① 用按摩棒按揉内关、合谷（如图）、神门各2~3分钟，力度由轻到重。
- ② 点按手针穴位命门点、肝点、心点各1~2分钟，以局部有酸胀痛感为佳。



## 足部按摩

- ① 食指指间关节压刮心反射区2~3分钟，力度由轻到重，不可过重。
- ② 食指指间关节点按肾上腺、腹腔神经丛、肾反射区各3~5分钟。
- ③ 拇指指腹按揉大脑、垂体反射区各2~3分钟。
- ④ 拇指、食指捏揉颈项、颈椎反射区各30次。

# 慢性胆囊炎

慢性胆囊炎是一种胆囊慢性炎症病变。一部分为急性胆囊炎迁延而成，但多数既往并无急性发作史。少数长期慢性胆囊炎及合并胆道结石阻塞的患者，可引起急性胰腺炎或胆汁性肝硬化的发生。

## 足部按摩

- ① 食指指间关节压刮肝、胆、肾上腺、肾、脾等反射区各30次，以局部有轻微胀痛感为宜。
- ② 食指指间关节推压胃、胰、十二指肠、腹腔神经丛、小肠、大肠等反射区各10次。
- ③ 双拇指指腹揉或食指指间关节点按上、下身淋巴系统反射区（如图），用力以能耐受为度，手法连贯，最后缓慢结束。



## 保 健 指 南

胆囊炎患者饮食以清淡为宜，少食油腻食物。平时应保持心情舒畅，多运动。

# 高血脂

血脂主要是指血清中的胆固醇和三酰甘油。胆固醇含量增高或三酰甘油的含量增高，或是两者都增高，统称为高血脂。调查显示，高脂血症已成为中老年人的常见病，而由此引发的各种心脑血管病已成为威胁中老年人生命的祸首。

## 手部按摩

- ① 指端点按或用牙签后端点按合谷、中渚、液门、关冲、阳池、内关（图①）等，各2~3分钟，以局部有轻痛感为宜。
- ② 用按摩棒点按手针穴位脾点、肾点、三焦点、肝点（图②）、小肠点等，各2~3分钟，以局部有热胀感为宜。
- ③ 选择性点按或推按肾、输尿管、膀胱、肺、垂体、脾、胃、十二指肠、小肠、上下身淋巴结等，各点按或推按1~2分钟，以可以耐受为度，推按速度为每分钟30~60次，至局部有明显的酸胀感为佳。



④ 按揉全息穴位心、肺、脾胃、肝胆、肾等，各2分钟，缓慢放松。

## 足部按摩

① 食指指间关节推压头部、胰、小肠、甲状腺（图③）等反射区，每个反射区按摩各20～30次，逐渐用力，以局部感到有酸痛感为宜。



② 拇指指腹推揉肝、胆、脾、肾（图④）等反射区，每区各推揉30次，按摩力度以可以承受为度，以局部有胀热痛感为宜。

③ 食指指间关节按揉大脑、垂体，按揉约50次，逐渐用力，以局部有胀痛感最佳，或用艾条灸这些反射区（图⑤）。



④ 依次推按肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱（图⑥）、尿道反射区，每个反射区按摩2分钟，以局部有明显的酸胀感为佳。



# 胸闷

胸闷是一种主观感觉，即呼吸费力或气促。它可能是身体器官的功能性表现，也可能是人体发生疾病如心脏病的早期症状之一，其病因不一样，治疗不一样，后果也不一样。胸闷的病状有轻有重，轻者若无其事，重者则觉得难受，似乎被石头压住胸膛，甚至发生呼吸困难。

## 手部按摩

① 用指端掐中冲穴，或用圆珠笔笔端或牙签粗端刺激此穴位10~20次（图①），力度以局部有刺痛感为宜，不宜刺破皮肤。



② 拇指端点按神门（图②）、内关穴10~20次，也可用牙签点按此穴。按摩的力度以患者的耐受力而定，每日可以按摩2~3次。



③ 点揉手针穴位心点、胸点、胸骨等各1~2分钟。



- ④ 点按全息穴位心、肺、脾胃、肾、上身淋巴系统（图③）各2~3分钟。

## 足部按摩

① 食指指间关节压刮肾上腺、腹腔神经丛、肾（图④）、输尿管、膀胱、尿道反射区，反复3~5次。



② 拇指按揉肾上腺、肝、脑（图⑤）、垂体、肾、心反射区，各20次，按揉心反射区时手法应轻柔，速度应缓慢。



③ 食指指间关节点按上身淋巴、下身淋巴、内耳迷路（图⑥）等反射区各10次，至局部有热胀感为宜。



④ 食指指间关节轻刮胃、肝、脾、肾上腺（图⑦）、肾反射区各20次。



⑤ 双手掌搓摩足背、足掌（图⑧），放松足部，缓慢结束。



按摩时要多观察被按摩者的表情，据此调整按摩力度及时间。

# 脂肪肝

脂肪肝是由各种原因引起肝内脂肪沉积过多的疾病，多由肥胖、酗酒、营养不良等因素造成。

## 足部按摩

- ① 按揉肾、肝、胆（图①）反射区各50次，按摩力度以局部胀痛为宜。
- ② 推按肾、输尿管、膀胱、尿道反射区，反复操作5次，由足趾向足跟方向推按。
- ③ 点按胃（图②）、十二指肠、腹腔神经丛、胸椎、甲状旁腺反射区各20次，按摩力度以局部胀痛为宜。
- ④ 食指指间关节按揉脑、垂体反射区，按揉约50次左右，逐渐用力，以局部有胀痛感为度。
- ⑤ 最后依次推按肾上腺、腹腔神经丛（图③）、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区2分钟。



# 中暑

中暑是指在高温或热辐射的长时间作用下，机体体温调节障碍，是水、电解质代谢紊乱及神经系统功能损害的症状总称。有颅脑疾患病史的病人，老弱及产妇等耐热能力差者，尤易发生中暑。

## 手部按摩

- ① 点按内关、合谷（图①）、关冲、阳谷、少商各2~3分钟，以局部有轻痛感为宜。
- ② 揉掐手针穴位心点、肝点、肾点等各2~3分钟，以局部有轻胀感为宜。
- ③ 点按或推按小脑与脑干、垂体、大脑、内耳迷路、耳、眼、肝、肾、脾、肾上腺反射区各20~30次，力度以患者可以耐受为宜，使局部有酸麻感。
- ④ 揉按商阳（图②）、全息穴位头、颈肩、肝、胆、肾2~3分钟，以先轻后重，再由重到轻的手法，缓慢结束按摩。



# 心律失常

心律失常是指心脏自律性异常或传导障碍引起的心动过速、心动过缓或心律不齐。精神紧张、大量吸烟、饮酒、喝浓茶或咖啡、过度疲劳、严重失眠等常为心律失常的诱发因素。心律失常多见于心脏病患者，也常发生在麻醉、手术中或手术后。

## 手部按摩

- ① 用力点按内关（如图）、神门、大陵、劳宫等，每穴点按弹拨3~5分钟，以局部有轻痛感为宜。
- ② 在手针穴位心点、三焦点等各揉掐3~5分钟，以局部有热胀感为宜。
- ③ 有选择性的按揉或推按心、肾、输尿管、膀胱、肺、甲状腺、胃、膈、胸部淋巴结、胸椎等，推按或按揉100~200次，以局部有热麻胀感为宜。
- ④ 按揉全息穴位心肺穴5~10分钟，以局部有轻痛感为宜。

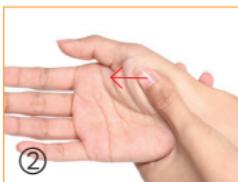


# 咳 嗽

咳嗽是呼吸系统疾病的主要症状，常见于上呼吸道感染、咽喉炎、急慢性支气管炎、支气管扩张、肺炎、肺结核等疾病。风热引起的咳嗽表现为痰浓且黄，风寒引起的咳嗽表现为痰多，为白色且稀薄。

## 手部按摩

- ① 用按摩棒点按揉掐列缺、合谷、大鱼际（图①）、外关、太渊各穴，每穴1分钟，以局部有轻痛感为宜。
- ② 揉掐手针穴位肺点、脾点、肾点、熄喘、胸点共3~5分钟，力度以患者能承受为度。
- ③ 点按或推按肺、脾、肾、输尿管、膀胱、喉与气管、上身淋巴结、胸部淋巴结、肾上腺、胸腔呼吸器官（图②）反射区，每次选4~5个区域，每个区域3~5次，至局部有热胀感最佳。
- ④ 最后按揉心脏、肺、肾、脾胃反射区，各处按揉约1分钟，缓慢放松。



# 感 冒

感冒是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病。本病全年皆可发病，冬春为多发季节。感冒可通过含有病毒的飞沫或被污染的用具传播，多数为散发性。要预防感冒，最有效的方法是提高人体的免疫力。

## 手部按摩

① 拇指端点按或用牙签点按合谷、外关、列缺、商阳（图①）、鱼际各穴位，每穴按摩1~2分钟，以局部有轻痛感为宜；咽喉肿痛较严重者，可在商阳穴，用无菌针刺破皮肤放出数滴血液，疼痛症状可明显缓解。



② 揉掐手针穴位肺点、咽喉点、扁桃体点（图②），每点2~3分钟，以患者的承受力为度，至局部有热胀感为宜。

③ 推按肾、输尿管、膀胱和肺反射区各50次，以患者感觉身体微热最佳。

- ④ 最后按揉全息穴位头、心、肺、颈、肩，按揉3~5分钟，缓慢放松。
- ⑤ 每日可按摩两次，按摩后补充适量温开水。

## 足部按摩

- ① 食指指间关节压刮肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区，反复3~5次，以感到酸胀感为宜。
- ② 食指指间关节推压支气管、肺、鼻反射区各30次。
- ③ 刮压气管、咽喉（图③）、扁桃腺反射区，各20次。
- ④ 双拇指捏按胸部淋巴、上身淋巴、下身淋巴结各20次。
- ⑤ 食指指间关节推压甲状腺（图④）、脑、垂体反射区，各10次，逐渐用力，以局部有热麻胀感为宜。
- ⑥ 艾灸肺反射区8~10次（图⑤），可增加患者精力。
- ⑦ 再次按摩肾、输尿管、膀胱反射区，反复3~5次，以促进代谢产物的排出。



# 慢性支气管炎

慢性支气管炎是由于感染或非感染因素引起气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。

多在冬季发作，春暖后缓解。慢性支气管炎最突出的症状是咳嗽、咳痰。一般晨起时咳嗽、咳痰较多，白天咳嗽相对较少，夜间临睡前有阵咳或咳痰。痰液一般为白色黏液或浆液性泡沫，偶有带血。

## 足部按摩

- ① 食指指间关节推压肺和支气管反射区（如图）30~50次，以局部热胀感为宜。也可用艾条灸这两个反射区。
- ② 捏按气管、咽喉反射区各20~40次，以感觉舒适为宜。
- ③ 食指指间关节按揉甲状旁腺反射区50次，力度以局部有轻痛感为宜。
- ④ 食指刮压法刮压胸部淋巴结反射区20次。
- ⑤ 单指食指指间关节中等力度按揉心脏、脾反射区，各按揉20次，缓慢放松，以局部有胀痛感为宜。



# 支气管哮喘

支气管哮喘是因支气管痉挛，黏膜水肿，分泌物增多而引起支气管阻塞的过敏性疾病。

支气管哮喘可见于各个年龄段，且致病原因很多，如气候因素、导致哮喘的各种化学药品、粉尘、花粉，或冷空气、油烟、化学性气味、饮食不宜等都会导致哮喘发作。

## 手部按摩

- ① 点按列缺、太渊、合谷、三间、大鱼际各穴，每穴点按2~3分钟，以局部有酸胀感为度。
- ② 揉揉手针穴位哮喘新穴（如图）、肺点各2~4分钟，以局部有胀痛感为宜。
- ③ 点按肾、垂体、输尿管、膀胱、肺、鼻、大肠、脾反射区，每个反射区按摩20~30次，以局部有酸胀感最佳。
- ④ 最后在全息穴位心、肺、肾各按揉2分钟，缓慢放松。按摩时可根据患者的病情酌情加减按摩的穴位和时间。



# 胃酸过多

胃酸过多指酸水由胃中上泛。胃酸过多常因肝火内郁，胃气不和，或脾胃虚寒，不能很好地消化食物而发生。胃酸可以帮助消化，但如果胃酸过多反而会伤及胃、十二指肠，甚至将黏膜、肌肉“烧破”，造成胃溃疡或十二指肠溃疡等疾病。

## 足部按摩

- ① 食指指间关节压刮腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、肝、胆、脾反射区2~3分钟。
- ② 用食指和中指的指间关节点小脑及脑干、心、盲肠（阑尾）、回盲瓣各1分钟。
- ③ 食指指间关节压刮胃（如图）、胰、十二指肠反射区，各2分钟。
- ④ 拳刮小肠反射区2分钟。
- ⑤ 拇指推升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、肛门反射区各1分钟。
- ⑥ 食指指间关节点压上、下身淋巴系统反射区1分钟。



# 消化不良

消化不良是消化系统的常见病之一，是一种由胃动力障碍所引起的疾病。可影响人体对营养物质的摄取，日久可使机体免疫力减弱，易患病。需要强调的是，心情不好、工作过于紧张、天寒受凉、暴饮暴食等都易引起消化不良。

## 手部按摩

① 点按或按揉胃反射区3~5分钟，手法由轻到重，逐渐用力，至局部出现酸、胀、痛的感觉为度，按摩速度以每分钟50~100次为宜。



② 拇指按揉肝、脾、大肠（如图）反射区3~5分钟，至局部有酸痛感为宜。手法要均匀、柔和、有渗透力。

③ 拇指指端或牙签后端点按手针穴位大肠点，手法稍重，持续3~5分钟，力度适中，避免损伤皮肤。

④ 点按内关、合谷、商阳穴各1分钟，逐渐用力，以局部有酸胀感为宜。

# 呕 吐

呕吐是消化系统常见病之一，由于胃失和降、气逆于上所致，是食物或痰涎等由胃中上逆而出的病症。呕吐分为三个阶段，即恶心、干呕和呕吐，但有些呕吐可无恶心或干呕的先兆。呕吐的主要表现为恶心、食物或痰等经口吐出。

## 足部按摩

- ① 食指指间关节压刮大脑、垂体、小脑及脑干、腹腔神经丛、肾、肾上腺反射区，各3~5次。
- ② 食指指间关节压刮胃、胰、十二指肠反射区，反复操作3~5分钟。
- ③ 食指指间关节压刮肝、胆囊、脾、盲肠（阑尾）（如图）、回盲瓣反射区各1~2分钟。
- ④ 食指指间关节刮小肠反射区5~8次，然后拇指压推升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、肛门反射区，反复按摩5~8次。



# 慢性胃炎

慢性胃炎是指由不同病因所致的胃黏膜慢性炎症，最常见的是慢性浅表性胃炎和慢性萎缩性胃炎。导致慢性胃炎的因素很多，其中大多数慢性胃炎多是因为喜欢食用刺激性食物导致的，所以为了避免患慢性胃炎，养成良好的饮食习惯很重要。

## 手部按摩

- ① 用力点按内关、合谷、劳宫各穴，按摩2~3分钟，以局部有胀痛感为宜。
- ② 揉掐手针穴位胃肠点、三焦点、脾点、大肠点、小肠点，各点揉掐1~2分钟，以局部有热胀感为度。
- ③ 从胃、十二指肠（如图）、肾、输尿管、膀胱、肺、脾、腹腔神经丛、小肠、大肠反射区中，每次选4~5个，以中等力度按揉或推按30~50次，以局部有酸胀感为度。
- ④ 最后在全息穴位脾、胃、十二指肠各按揉2分钟，缓慢放松。



# 慢性腹泻

慢性腹泻是消化系统疾病中的常见疾病。病程在两个月以上的腹泻或间歇期在2~4周内的复发性腹泻称之为慢性腹泻。引发慢性腹泻的原因包括肠道感染、肿瘤、小肠吸收不良以及生理性腹泻等等。

## 足部按摩

- ① 食指关节压刮腹腔神经丛、肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区。
- ② 食指指关节压刮胃、胰、脾、肝、胆反射区，其中胃反射区可用双食指压刮法。
- ③ 用食指指间关节刺激小肠反射区，然后用拳背面叩击此反射区2~3分钟。
- ④ 拇指压推十二指肠、升结肠、横结肠（如图）、降结肠、乙状结肠及直肠、肛门反射区。
- ⑤ 拇指压推下腹部、生殖腺反射区。
- ⑥ 拇指压推足背上、下身淋巴反射区。



# 三叉神经痛

三叉神经痛是一种病因尚不明了的神经系统常见疾患，多发生于40岁以上的中老年人，大多数为单侧，少数为双侧。常见于咀嚼运动、刷牙、洗脸、谈话时，有时简单的张嘴动作即可诱发。主要表现为三叉神经分布区出现撕裂样、通电样、切割样、针刺样或犹如拔牙样疼痛，疼痛发生时，痛感急剧、剧烈，有无痛间歇，间歇期长短不定。

## 足部按摩

- ① 点按肾、腹腔神经丛、肾上腺、输尿管、膀胱反射区各3~5次。
- ② 点按肺、鼻（图①）、眼、耳、口、牙齿反射区各10~20次。
- ③ 用牛角棒点按三叉神经（图②）、大脑、脑干反射区各20~40次，按摩力度以局部胀痛为宜。
- ④ 最后由肾推至尿道反射区，以促进体内代谢产物的排出。



# 神经性头痛

神经性头痛多是由精神紧张、生气引起的，激动、生气、失眠、焦虑或忧郁等因素常使头痛加剧。病人多伴有头晕、烦躁易怒、焦虑不安、心慌、气短、恐惧、耳鸣、失眠多梦、腰酸背痛、颈部僵硬等症状，部分病人在颈枕两侧或两颞侧有明显的压痛点。

## 手部按摩

- ① 点按合谷、神门、大陵、内关、后溪（图①）各穴位，以中等力度点按，每穴点按2~3分钟，以局部有轻痛感为宜。
- ② 用衣夹夹全息穴位后头（图②）、手针穴位心点、颈中、肾点各2~3分钟，力度适中即可。
- ③ 按揉或推按肾、膀胱、输尿管、腹腔神经丛、心、肝、肺、垂体、脾反射区各20~30次，至局部有热胀感为宜。
- ④ 点按全息穴位头、肝、胆、心、肺、肾、脾、胃，力度以被按摩者的承受力为准，至局部有轻胀痛感为宜，缓慢放松。



## 足部按摩

- ① 食指指间关节推压脑（图③）、额窦、腹腔神经丛反射区各10次，至局部有酸胀感为最佳。
- ② 食指指间关节按揉垂体、肾（图④）、心反射区各20次，以被按摩者能耐受为度。
- ③ 食指指间关节推压颈项、颈椎、肩胛骨、斜方肌、眼反射区，各10次，推压速度以每分钟20~40次为宜。
- ④ 单食指刮压生殖腺、内耳迷路（图⑤）反射区各10次，至局部有热胀感为宜。
- ⑤ 用食指指间关节压刮胃、肝、脾、肾上腺、肾反射区，每个反射区各20次。
- ⑥ 食指指间关节按揉上、下身淋巴系统（图⑥）反射区10次，此反射区比较敏感，以轻手法为主。
- ⑦ 按摩肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区2分钟。



# 偏 瘫

偏瘫又叫半身不遂，是指一侧上下肢、面肌和舌肌下部的运动障碍，它是急性脑血管病的一个常见症状。偏瘫患者一般都伴有肢体肿胀、肩周炎及营养代谢障碍，如果不及时治疗，情况很可能越来越严重。

## 手部按摩

① 用力点按或揉掐外关（图①）、合谷、后溪、劳宫、阳池各穴位，每穴1~3分钟。



② 点压头针穴位肝点、肾点、偏头点、颈中、脊柱点、坐骨神经点、偏扶点（图②）、再创、后合谷等穴位，每穴点压6~10次。



③ 推按或点按肾、输尿管、膀胱、大脑、垂体、平衡器官、脾胃各区、全息穴位肩关节、肘关节、髋关节、膝关节、脊柱，每穴推按50~100次，以局部有微痛感为宜。

以上各组选穴，要据被按摩者偏瘫的部位有

选择性地按摩，每日选1~3组即可，先按健侧后按患侧，根据实际情况，每日按摩1~3次均可。

## 足部按摩

- ① 依次点按肾、肾上腺、输尿管、膀胱反射区各10次。
- ② 推按肺反射区（图③）20次左右，推按速度以每分钟30~50次为宜。
- ③ 点按大脑、垂体、脾、胃、上下身淋巴系统反射区5~10次，症状严重者可增加按摩次数，力度以局部有胀痛感为宜。
- ④ 食指指间关节点按小脑脑干反射区50次（图④）。
- ⑤ 艾灸内耳迷路反射区50次（图⑤）。
- ⑥ 依次点按肩、肘、膝、髋反射区各10~20次，按摩力度以局部有酸痛感为宜。
- ⑦ 推按颈椎、胸椎、腰椎、骶椎、尾骨反射区，反复操作20次。在按摩时患侧用的力度要大一些，这样效果较好。



# 面 瘫

面瘫俗称口眼歪斜，是一种常见疾病。据调查显示，心理因素是导致面瘫的因素之一，有相当一部分患者发病前存在身体疲劳、精神紧张、睡眠不足或身体不舒服等情况。本病起病急，无明显诱因，多在晨起时发现口角偏向健侧，一侧面部呆滞、麻木、瘫痪，表现为不能皱眉、鼓腮、眼睑不能闭合、皱纹消失等。

## 手部按摩

① 用牙签束点按合谷（图①）、内关、外关、列缺、神门穴各1~2分钟。



② 揉揉手针穴位偏头点、再创、后合谷各1~2分钟。



③ 捏揉肾、输尿管（图②）、膀胱、肺、大脑、颈项、上下颌、耳、鼻、眼、头颈部淋巴反射区，每次选择3~5个区域进行按摩，每区域按摩1分钟，以局部酸胀痛感为宜。

④ 点按脾胃、头反射区，每处点按2分钟。

## 足部按摩

① 拇指压推法刺激肾、输尿管、膀胱反射区各5次，以局部感到微微胀痛为宜。

② 食指指间关节点按脑垂体、肾上腺、甲状腺、上下身淋巴系统（图③）、脾、前列腺或子宫、生殖腺、尿道反射区各5~10次。

③ 食指点按大脑、小脑及脑干、额窦、三叉神经（图④）、耳、颈椎反射区，逐渐用力，各反射区10次，按摩时以有酸痛麻胀感为宜。

④ 拇指压推眼、肝、鼻、上颌、上颌反射区各30次，以局部产生热胀感、微痛为度或以感觉舒适为宜。

⑤ 按摩肾上腺、甲状腺（图⑤）、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区，反复3~5次。

⑥ 两手掌搓摩足背和足心（图⑥），放松足部，缓慢结束。



# 坐骨神经痛

坐骨神经痛是指沿坐骨神经分布区域以臀部、大腿后侧、小腿后外侧足背外侧为主的放射性疼痛。坐骨神经痛多见于中老年男子，以掌侧较多，患者首先感到下背部酸痛和腰部僵直。

## 足部按摩

- ① 用电吹风吹坐骨神经反射区（如图）3~5分钟，电吹风温度不宜过高，以坐骨神经处有放射感为度。
- ② 食指指间关节点大脑、垂体、三叉神经、小脑及脑干、甲状旁腺、肾、输尿管、膀胱、生殖腺反射区各10次。
- ③ 拇指压推颈椎、胸椎、腰椎、骶椎、内尾骨、内髋关节反射区各10次。
- ④ 食指尺侧缘刮外尾骨、外髋关节、膝、生殖腺反射区各10次。
- ⑤ 食指指间关节点按上身淋巴系统、下身淋巴系统反射区各10次，此反射区较敏感，手法力度不可过重。



# 关节炎

关节炎是一种常见的慢性疾病，指由炎症、感染、创伤或其他因素引起的关节炎性病变，属风湿学科。

很多因素可引发关节炎，如活动时间过长导致的关节过度疲劳、饮食不当造成的酸性体质、钙质的大量流失等。本病常引起的并发症有骨折、肢体生长障碍、肢体畸形、关节挛缩及强直等。

## 足部按摩

- ① 食指指间关节压刮肾、肾上腺、腹腔神经丛、输尿管、膀胱反射区共2~3分钟，以感觉微微胀痛为宜。
- ② 软毛牙刷刷膝关节、肩关节（如图）、肘关节反射区各2~3分钟。
- ③ 拇指指腹推压肩胛骨、髋、颈椎、胸椎、腰椎、骶椎反射区各1分钟。
- ④ 食指指间关节按揉肝、胆、脾脏、肺反射区等各1分钟，用力视患者的耐受力而定，至局部有酸胀感为度。



# 腰肌劳损

腰肌劳损为临床常见病。患腰肌劳损的人腰部外形及活动多无异常，也无明显腰肌痉挛，少数患者腰部活动稍受限。主要临床表现为腰部酸痛或胀痛，部分为刺痛或灼痛；劳累时增加休息时间可减轻症状；适当活动和经常改变体位时也可减轻，活动过度又加重。

## 手部按摩

- ① 按揉养老、合谷、后溪各穴位及腰痛点，各2~3分钟，至局部有酸胀感为度。
- ② 用圆珠笔点按腰肌点（图①）、脊柱点、坐骨神经点，各2~3分钟，逐渐用力，用力要均匀、柔和，渗透力强。
- ③ 点按或推按肾、输尿管、膀胱、髋关节（图②）、下肢淋巴结、腰椎反射区各1分钟，按摩至局部有胀痛感为宜。
- ④ 按揉腰腹、腿、肾、脐周、生殖反射区，逐渐用力，以被按摩者感觉舒适为宜，缓慢放松，至局部有热胀感为度。



# 下肢静脉曲张

下肢静脉曲张是四肢血管疾患中最常见的疾病之一，发病时下肢浅表静脉发生扩张、延长、弯曲成团状，晚期可并发慢性溃疡等病变。本病多见于从事站立工作或体力劳动的人。

## 足部按摩

- ① 脚踏核桃刺激肝、脾、心、肾上腺（图①）反射区各30次，中等力度，以局部有酸胀感为宜。
- ② 用指间关节推压小肠20~30次，力度视被按摩者的耐受力而定，以局部有热胀感为宜。
- ③ 拇指推压颈椎、颈项、腰椎、内侧坐骨神经反射区，各50次。
- ④ 食指尺侧缘刮压膝关节、外尾骨、外侧坐骨神经反射区，各50次。
- ⑤ 拇指压推腹股沟（图②）、上身淋巴系统、下身淋巴系统反射区，各20~30次，以局部有轻痛感为宜。



# 胃肠神经官能症

胃肠神经官能症是由于高级神经功能紊乱所引起的胃肠机能障碍，主要为肠胃分泌与运动功能紊乱，患此病者并无器质性病变。

## 足部按摩

① 食指指间关节按压肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱反射区，反复操作3~5次。



② 食指、中指指间关节压刮胃（图①）、脾、小肠、脑、垂体、肾、心反射区各30次，以能耐受为度。



③ 食指屈曲，以指间关节推压小脑及脑干、胰、十二指肠、盲肠（阑尾）、回盲瓣各20次，推压速度以每分钟20~40次为宜。

④ 拇指压推升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠（图②）及肛门反射区各10次，以局部有热胀感为宜。

⑤ 最后按摩肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区2分钟。

# 低血压

低血压是指成年人的收缩压低于90毫米汞柱、舒张压低于60毫米汞柱者。多发于青年女性、身体瘦弱者，特别在月经来潮期，血压多在80/50毫米汞柱上下。

## 手部按摩

- ① 拇指或用圆珠笔端点按内关、神门、合谷、关冲、阳池，各1~2分钟。
- ② 衣夹夹手针穴位升压点、命门点（如图），各2分钟。
- ③ 拇指按揉或推按大脑、肾上腺、肾、输尿管、膀胱、平衡器官、肺反射区，各1分钟。
- ④ 按揉全息穴位肾、头、心、肺、生殖器等各点1~2分钟。



保

健

指南

低血压的人每日清晨可喝些淡盐开水，或吃稍咸的饮食以增加饮水量。

# 小腿抽筋

外界环境的寒冷刺激、疲劳、睡眠、休息不足、女性雌激素下降、骨质疏松、血钙水平过低、睡眠姿势不当等都可以引起小腿抽筋。

## 足部按摩

- ① 依次点按肾、肾上腺、输尿管、膀胱反射区各10次。
- ② 用夹子夹按大脑反射区（如图），点按垂体、脾、胃、胸部淋巴结、上下身淋巴结反射区各5~10次，力度以局部有胀痛感为宜。
- ③ 拇指依次压升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠反射区，反复操作5~10次。
- ④ 依次点按肩、肘、膝、髋关节反射区各10~20次，按摩力度以局部有酸痛感为宜。
- ⑤ 推按颈椎、胸椎、腰椎、骶椎、尾骨反射区，反复操作10次，各穴位连续做1遍为1次。
- ⑥ 依次点按或压刮肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区，反复操作10次，点按力度以局部有胀痛感，不损伤局部皮肤为宜。



# 足跟痛

足跟痛是由于足跟的骨质、关节、滑囊、筋膜等处病变引起的疾病，往往发生于长时间站立或行走的工作者，多由长期、慢性轻伤引起。表现为走时呈跛行状、疼痛逐渐加剧，平卧时也会有酸胀、灼热或针刺样疼痛。

## 足部按摩

- ① 先泡脚放松全足，然后按摩肾、输尿管和膀胱反射区，以局部有热胀感为宜。
- ② 用拇指点按生殖腺（图①）、内尾骨、外尾骨反射区各30~50次，以局部酸胀或轻微疼痛为宜。
- ③ 拇指由外向内推肾反射区，可促进按摩后机体产生的代谢产物尽快排出体外。
- ④ 拇指指腹按揉足跟部的压痛点及其周围5~10分钟，拿小腿后侧腓肠部3分钟，擦热足跟并热敷（图②）。
- ⑤ 再次进行全足的放松，缓慢结束治疗。



# 腰酸背痛

腰酸背痛是一种比较常见的症状，以中老年人多见。导致腰酸背痛的主要原因是腰椎的退行性改变和慢性肌肉劳损，还有就是不良的站、坐、工作姿势给人体背部的椎间盘不同的压力造成的。主要症状表现为腰背部的酸沉疼痛，久坐、长时间伏案工作、遇冷、劳累后加重。

## 手部按摩

- ① 按揉养老穴、合谷穴（如图）、后溪穴、腰痛点各2~3分钟，至局部有酸胀感为度。
- ② 按揉腰肌点、脊柱点、坐骨神经点各2~3分钟，逐渐用力，用力要均匀、柔和、深透。以有微微的热胀感为宜。
- ③ 点按或推按肾、输尿管、膀胱、髋关节、下肢淋巴系统、腰椎反射区各1分钟，按摩至局部有胀痛感为宜。
- ④ 按揉全息穴位腰、腹、腿、肾、生殖器，逐渐用力，以患者感觉舒适为度，至局部感觉有热胀感为宜。



# 荨麻疹

荨麻疹是一种常见的过敏性皮肤病，在接触过敏源的时候，身体的某些部位会出现形状、大小不一的红色斑块，这些产生斑块的部位，伴有发痒的症状。

## 手部按摩

- ① 拇指或用圆珠笔端点按外关、神门、合谷、少商、后溪穴各1~2分钟。
- ② 按揉手针穴肺点、胃肠点、肝点1~2分钟。
- ③ 拇指按揉或用工具点按胃脾大肠、大脑、垂体（如图）、肾、输尿管、膀胱、肺、脾、肝、淋巴系统反射区，各1分钟。
- ④ 按揉脾胃、心肺、肾反射区1~2分钟。



保

健

指南

荨麻疹患者宜多吃富含维生素的新鲜蔬果或服用维生素C、B族维生素等。

# 牙 痛

牙痛是口腔科最常见的症状之一。很多牙病都可能引起牙痛，常见的有龋齿、急慢性牙髓炎、牙周炎、牙龈炎等。牙痛大致可以分为两类，即原发性牙痛和并发性牙痛。并发性牙痛中的神经性牙痛多发于中老年人，不过一般不会持续很长时间。

## 手部按摩

- ① 拇指和食指掐揉，或用圆珠笔端点按合谷、少商、商阳（如图）、二间、三间、外关等穴，各1~2分钟，牙痛严重者可用掐法。
- ② 按揉或点按手针穴位牙痛点、胃点、大肠点、肾点，各1~2分钟。
- ③ 拇指按揉或推按口腔、胃、脾、大肠、输尿管、膀胱、肺、上下颌反射区，各1分钟。
- ④ 按揉头、脾胃、心肺、肾反射区1~2分钟。胃脾大肠区也可用小的衣服夹住，但时间不可过长。



# 近 视

近视是远视力不好的一种常见的眼科病症，多由于青少年时期使用眼睛不当所致。如看书时光线太暗，距离太近，或疾病之后视力没有恢复，用眼过度，或躺着看书，走着看书，坐在正在行驶的车上看书等，另外本病也有一定程度的遗传性。

## 手部按摩

- ① 取合谷、外关、神门、二间，每穴用力揉掐2~3分钟，以局部有酸胀感为宜。
- ② 在手针穴取肝点、肾点、眼点（如图）、胸点处各点按揉掐2~3分钟，力度以患者有轻痛感为度。也可用圆珠笔点按。
- ③ 点按或推按眼、大脑、肾、肾上腺、输尿管、膀胱、肝、心脏反射区，每区推按约10次，推按速度以每分钟30~60次为宜。
- ④ 按揉头、肾、肝胆反射区各点1~2分钟，以局部有热胀感为宜。以上方法若能结合眼部按摩，效果更佳。



# 弱 视

眼球没有器质性病变而矫正视力不能达到正常者称为弱视。弱视对儿童影响很大，若得不到及时治疗，症状会越来越严重。弱视眼远视力常在0.3以下，多有固视不良，部分患者伴有斜视或眼球震颤；多数患者对单个字的识别能力比同样大小排列成行的字的识别力要高得多。

## 足部按摩

- ① 食指指间关节压刮脑、垂体、输尿管、膀胱、生殖腺反射区各5~8次。
- ② 食指指间关节点按眼、肝（图①）、肾反射区各20~30次，以局部有酸胀痛感为度。
- ③ 拇指压推颈椎（图②）、胸椎、尿道及阴道、前列腺或子宫反射区各5~8次。
- ④ 食指推或拇指推上身淋巴系统、下身淋巴系统反射区，也可用食指指间关节点法加强穴位刺激强度。



# 落 枕

落枕也称失枕，是一种常见病，好发于青壮年，以冬春季多见。导致落枕的常见原因是肌肉扭伤、受风寒。此病起于睡眠之后，与枕头高度、睡眠姿势或睡眠时暴露肩关节等有密切关系。主要症状表现为入睡前无任何症状，晨起后却感到一侧颈项部有明显酸痛、强直，活动受限。

## 足部按摩

- ① 手握住脚板固定，摇转脚大拇指，顺时针和逆时针方向交替进行。
- ② 拇指从上往下推压颈椎（图①）反射区，推按5~7次。
- ③ 拇指推压颈项（图②）反射区10次，按摩时方向要由小趾侧向拇指侧推压。
- ④ 用拇指由外向内慢慢压推斜方肌反射区2~3分钟/次，逐渐用力，以局部有酸麻胀感为宜。
- ⑤ 双手拇指指腹从脚趾至脚跟方向压推肩胛骨反射区5~7次，以透热为度。



# 眩晕

眩晕是一种自身或外界物体的运动性幻觉，是对自身平衡觉和空间位象的自我感知错误，眩晕往往是动脉粥样硬化、脑血栓等心脑血管疾病的征兆之一，一旦发生，就需要提高警惕了。主要临床表现为患者睁眼时自觉周围景物旋转，闭眼时又觉得自己在转动。

## 手部按摩

① 揉掐合谷、内关、神门（图①）、关冲、阳谷各穴，每穴揉掐1~3分钟，以局部有酸痛感为宜。



② 揉搓手针穴位脾点、肾点、肝点、心点等各穴位，每穴按揉1~3分钟，逐渐用力，以局部有酸胀感最佳。



③ 按揉头、脾胃、肾、肝胆反射区，每穴按揉3~5分钟，至局部有热胀感。

④ 点揉或推按垂体、小脑、脑干、内耳迷路（图②）、胃、颈项、耳、眼、肾、肾上腺反射区，各1分钟。

# 足部按摩

- ① 拇指推按腹腔神经丛（图③）、肾上腺、肾脏、输尿管、膀胱反射区2分钟。用电吹风吹腹腔神经丛也可以起到相同的作用。
- ② 点按胃、脾、胰、肝、胆反射区各1~2分钟。
- ③ 圆珠笔点按小脑脑干（图④）、垂体反射区各5分钟。
- ④ 食指指间关节压刮额窦、眼、耳、心脏反射区各1分钟。
- ⑤ 拇指压推颈椎、胸椎、腰椎反射区，反复3~5次。
- ⑥ 拇指压推内耳迷路反射区5分钟。
- ⑦ 推摩足背及足底部，放松足部，缓慢结束。



保

健

指南

## 预防晕车小妙方

取新鲜生姜1片，置于肚脐上，用伤湿止痛膏盖贴，同时将伤湿止痛膏贴于内关穴，用手指轻轻揉摩穴位，有预防晕车的作用。

# 肩周炎

肩周炎是肩关节周围炎的简称，其多发于50岁左右，又有“五十肩”之称，也称“漏肩风”，是以肩部酸痛和运动功能障碍为主要特征的常见病。主要临床表现为疼痛和功能活动受限。早期呈阵发性疼痛，逐渐发展到持续性疼痛，昼轻夜重，不能向患侧侧卧。

## 手部按摩

- ① 用中等力度点按合谷、后溪、外关、养老、中渚各穴，每穴1~2分钟，以局部感觉有酸麻感为宜。
- ② 以拇指、中指、食指指腹着力揉掐后头点、肩点、颈中、再创等手针穴位，力度以被按摩者可以耐受为宜。
- ③ 点按或推按肩关节、颈肩区、肘关节、斜方肌、肾、颈项、颈椎、胸椎、上身淋巴系统各反射区，每区按摩1~2分钟，至局部有轻微热胀感为宜。
- ④ 按揉全息穴位肩部（如图）、上肢反射区2~3分钟，至局部有轻痛感为宜。



# 疝 气

疝气的形成和患者的体质有着很大的关系。中医认为，孩子患疝气病是由于发育不健全，老年人患疝气病是因为体质虚弱、中气不足等导致气血运行受阻、不畅、滞留，腹腔内产生负压，导致腹腔内气压增大，迫使腹腔内的游离脏器突出所致。

## 足部按摩

- ① 食指指间关节依次压刮肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区，力度适中，反复操作3分钟。
- ② 揉压两足前列腺（如图）、生殖腺反射区，力度适中，各5分钟。
- ③ 推压脑、脑垂体、性腺、下腹部、腹股沟反射区，各3~5分钟，每日1~2次，一般连续治疗3天即可见效。
- ④ 用食指指间关节点压上、下身淋巴反射区各3~5分钟。
- ⑤ 手掌搓擦肾上腺、肾反射区各3次，至足有透热感为度。



# 失 眠

失眠是指因各种原因导致的经常不能正常入睡或睡眠质量不佳。一旦发生经常性失眠，就要注意合理性调理，如进食清淡的、含蛋白质及维生素丰富的食物，保持规律的生活等。

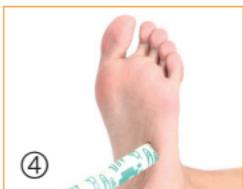
## 手部按摩

- ① 以中等力度点按合谷、神门、大陵、内关、劳宫（图①）各穴，每穴点按2~3分钟，以局部有轻痛感为宜。
- ② 揉掐手针穴位心点、肾点、颈中（图②），每处1~2分钟，力度适中即可。
- ③ 按揉或推按肾、膀胱、输尿管、肺、垂体、腹腔神经丛、心、胃、肝、脾、大肠、小肠反射区20~30次，至局部有轻微热胀感为宜。
- ④ 点按头、心肺、脾胃、肝胆、肾反射区，以被按摩者的承受力为度，至局部有轻胀痛感为宜，缓慢放松。



## 足部按摩

- ① 按摩前，先以热水泡脚15~20分钟。
- ② 艾灸或食指中等力度压刮额窦、心、肝、胃、肾（图③）、脾（图④）反射区各30次，以局部有胀痛感为宜，其中胃反射区可用双食指压刮。也可艾灸或以食指关指压刮。
- ③ 食指掌指关节推压大脑、腹腔神经丛、甲状腺各20次，至局部有轻痛感即可。
- ④ 食指指间关节推压小脑、三叉神经反射区各20次，以被按摩者能承受的力度为准。



## 保健指南

**睡眠的用具：**无论是南方的床还是北方的炕，在安放或修造时都应南北顺向，人睡时头北脚南使机体不受地磁的干扰。硬度宜适中，过硬的床会使人因受其刺激而不得不时常翻身难以安睡，睡后周身酸痛。

# 颈椎病

颈椎病又称颈椎综合症，主要由于颈椎长期劳损、骨质增生，或椎间盘脱出、韧带增厚，致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压，出现一系列功能障碍的临床综合症。主要表现为颈项僵硬、活动受限，一侧或两侧颈肩臂放射痛。

## 手部按摩

- ① 点按合谷、外关、养老、后溪、列缺（图①）、外劳宫等穴位，每穴点按1~3分钟，以局部有胀热痛感为宜。
- ② 在颈中、后头点、脊柱点，各按揉3~5分钟，以局部有酸痛感为宜。
- ③ 点按或推按颈椎、颈项、大脑、肾、斜方肌、颈肩（图②）、头颈淋巴系统、胸椎反射区，各反射区点按或推揉20~40次，以局部有胀热痛感为宜。
- ④ 最后按揉全息穴位颈、肩、头、四肢，每穴按揉3~5分钟，以局部有胀痛感为宜。



①



②

## 足部按摩

- ① 食指压刮或拇指压推腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区，反复操作3~5次。
- ② 点按颈椎、颈项（图③）、大脑、斜方肌等各反射区5~10次，按摩力度以局部感觉胀痛为宜。
- ③ 食指压推或以双指钳按摩肩、肘、膝关节、髋关节反射区10~20次。
- ④ 用铅笔向足跟方向推按颈椎、胸椎（图④）、腰椎、骶椎、尾骨反射区，反复操作5~10次。
- ⑤ 再依次推按眼、耳、肺反射区各10次。



### 保 健 指 南

**预防颈椎病：**睡觉时不可俯着睡，枕头不可以过高、过硬或过平；避免和减少急性损伤；防风寒、潮湿，避免午夜、凌晨洗澡或受风寒吹袭；改正不良姿势，每低头或仰头1~2小时，需要做颈部活动，以减轻肌肉紧张度。

# 小儿腹泻

小儿腹泻是小儿常见病症之一，四季都可发病，夏秋季为多发季节。

## 手部按摩

- ① 在操作处涂抹介质以免损伤患儿皮肤，常用的介质有爽身粉、滑石粉等，家长用右手固定患儿手臂，左手拇指推患儿拇指桡侧100~300次（如图）。
- ② 家长用左手固定患儿手臂，推患儿食指桡侧100~300次。
- ③ 家长用左手固定患者手掌，右手拇指轻揉患儿大鱼际100~300次。
- ④ 家长用双手提捏脊柱两侧皮肤2~4次。



## 保健指南

小儿腹泻时，应忌食不易消化食物，如蜜饯、松子、杏仁、糖等。

# 前列腺炎

前列腺炎是指前列腺感染所致的急慢性炎症，从而引起的全身或局部症状。

## 手部按摩

- ① 着力揉掐合谷、神门、劳宫、内关等穴位各2分钟。
- ② 点按手针穴位会阴点、脾点（图①）等各2~3分钟，逐渐用力，力度以患者能耐受为宜。
- ③ 推按肾、生殖腺、膀胱等反射区各20~30次，推按的速度以每分钟30~60次为宜，至局部有明显的热胀感为度。手法要连贯、均匀、柔和，力度由轻到重，再由重到轻，缓慢放松结束。



## 足部按摩

- ① 揉压两足前列腺（图②）、生殖腺反射区各5分钟。
- ② 揉按肾上腺、肾、膀胱反射区各5分钟。
- ③ 手掌搓擦肾上腺区30次，至足有透热感为度。



# 阳 瘿

有关调查表明，在成年男性中约有11.4%的人发生过阳痿。阳痿的发生率随年龄的增长而上升。男性在50岁以后，不少人会出现阳痿，到了65~70岁时，阳痿的发生则达到高峰。

## 足部按摩

- ① 食指指间关节刮肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱等反射区各5次，至局部有酸胀感最佳，每分钟20~30次为宜。
- ② 食指指间关节按揉脑、垂体、肾、心、脾反射区，各20次，以患者能耐受为度。
- ③ 食指指间推压小脑及脑干、颈项、甲状腺、甲状旁腺反射区，各10次。
- ④ 食指压刮生殖腺（如图）、尿道、前列腺反射区，各50次，至局部有酸麻胀感为宜。
- ⑤ 按揉上身淋巴、下身淋巴、腹股沟反射区，各10次，此反射区比较敏感，以轻手法为主。
- ⑥ 最后按摩肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区各2分钟。



# 遗 精

遗精是指不因性生活或手淫等其他直接刺激而发生精液自发外泄的一种现象。其中夜梦而遗精的，称为“梦遗”，亦称“滑精”。一般体健男性，每月遗精1~2次属正常现象，即精满自溢，不属病态。主要临床表现为精液不正常的频繁遗泄，或梦遗，或不梦而遗，甚至清醒时亦滑漏，并伴有精神委顿、腰酸腿软、头昏失眠等全身症状。

## 足部按摩

- ① 食指指间关节压刮肾上腺、肾、输尿管、膀胱反射区，反复操作2~3分钟。
- ② 食指指间关节点压大脑、脑垂体、生殖腺反射区，各2分钟。
- ③ 艾灸尿道及阴道、前列腺或子宫（如图）反射区，各5分钟。
- ④ 食指尺侧缘刮生殖腺反射区5分钟，以局部有酸麻胀感为度。
- ⑤ 拇指推腹股沟、胸部淋巴结反射区各2分钟，以局部有微微发热的感觉为宜。



# 早泄

早泄是男性性功能障碍的一种。导致早泄的原因主要可以分为心理和生理两大部分。随着现代生活节奏的加快和工作压力的增加，早泄患者人数日趋增多。

## 足部按摩

- ① 食指指间关节压刮肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱等反射区，反复按摩5次。
- ② 食指指间关节按揉眼、生殖腺、失眠点（如图）、脾、脑、垂体反射区，各20次，以患者能耐受为度。
- ③ 拇指推压颈椎、胸椎、腰椎、骶椎、内尾骨、直肠及肛门、尿道或阴道、前列腺或子宫反射区，各10次。
- ④ 食指尺侧缘刮外尾骨、下腹部、生殖腺反射区，各30次，以局部有酸麻胀感为宜。
- ⑤ 食指指间关节点腹股沟管、上身淋巴结、下身淋巴结、胸部淋巴结反射区，各10次，此反射区比较敏感，以轻手法为主。



# 自汗、盗汗

自汗、盗汗是由于阴阳失调、腠理不固，而致汗液外泄的病症。自汗主要属肺气虚不固或营卫不和；盗汗主要属阴虚火旺或心脾两亏的心液不藏。

## 足部按摩

- ① 食指指间关节刮肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区3~6遍。
- ② 拇指压推肺、甲状旁腺、十二指肠、心、脾（如图）、盲肠（阑尾）、回盲瓣、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、生殖腺反射区各1分钟。
- ③ 拇指端按揉肾、肺反射区各3~5分钟，逐渐用力，以透热为度。
- ④ 双食指指间关节刮胃、胰、脾反射区各1分钟，拳刮小肠3分钟，手法力度以被按摩者能耐受为度。
- ⑤ 食指尺侧缘刮法生殖腺1分钟。双手握空拳轻叩足背结束。



# 便 秘

便秘是指大便干燥，排出困难，或者排便间隔时间较长，或虽有便意，但艰涩难下，常数日一行，甚至需用泻药或灌肠才能排出大便。长期便秘会带来很多不良后果，如肛裂、痔疮、脱肛等继发症。

## 手部按摩

① 点按或按揉胃反射区3~5分钟，手法由轻到重，逐渐用力，至局部出现酸、胀、痛的感觉为度，按摩速度每分钟50~100次为宜。

② 拇指按揉肝、脾反射区3~5分钟，至局部有酸痛感为宜。手法尽量要均匀、柔和、有渗透力。

③ 拇指指端掐揉或牙签后端点按手针穴大肠点（图①），手法稍重，持续3~5分钟，力度适中，避免损伤皮肤。

④ 点按内关（图②）、合谷、商阳穴各1分钟，逐渐用力，以局部有酸胀感为宜。



①



②

## 足部按摩

- ① 食指指间关节压刮腹腔神经丛、肾、肾上腺、输尿管、膀胱、肝、胆、脾反射区1~2分钟。
- ② 食指指间关节点按大脑、小脑、脑干、心、甲状腺旁腺反射区各1分钟。
- ③ 食指指关节压刮胃、胰（图③）、十二指肠、盲肠（阑尾）、回盲瓣反射区，各2分钟。
- ④ 拳刮小肠反射区2分钟。
- ⑤ 用按摩工具或梳子背推升结肠、横结肠、降结肠（图④）、乙状结肠、肛门反射区各2分钟。
- ⑥ 拇指压推颈椎、胸椎、腰椎、骶椎反射区各2分钟。
- ⑦ 食指指间关节点按上、下身淋巴系统反射区各1分钟。



### 保健指南

防治便秘要注意吃些粗粮和杂粮。因为粗粮杂粮消化后，残渣多可以增加对肠管的刺激，利于大便运行。

# 电视电脑综合征

电视电脑综合症是最近几年出现的，电视、电脑对身体带来的伤害是累积性的，对其进行有效预防也应从生活点滴做起，才能避免引发更加严重的疾病。另外，经常按摩可以使大脑和脏器血液循环得到改善，颈肩部肌肉得到放松，眼睛疲劳干涩得到缓解。

## 足部按摩

- ① 食指压刮或拇指压推腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区，反复操作3~5次。
- ② 点按颈椎、颈项、大脑、斜方肌反射区5~10次，按摩力度以局部胀痛为宜。
- ③ 食指指关节点按眼、肝、肾反射区各30次，以局部有酸胀痛感为度。
- ④ 食指压推肩、肘、膝关节、髋关节反射区10~20次，如肩部症状较重可延长肩关节反射区的按摩时间，加大按摩力度。
- ⑤ 木槌轻扣颈椎（如图）、胸椎、腰椎、骶椎、尾骨反射区，反复5~10次。



# 耳 鸣

耳鸣是耳病的一种症状，也往往是耳聋的前兆，所以当出现耳鸣时，一定不要轻视，要抓紧时间治疗。耳鸣主要由肾精亏虚、脾气虚弱、情志失调、饮食所伤等因素所致。

## 足部按摩

- ① 食指压刮或拇指压推腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区，反复操作3~5次。
- ② 食指关节点按耳（图①）、肝、肾、脾反射区各2分钟。
- ③ 用工具推按或拇指腹压推颈项、大脑、三叉神经、胆、胰、十二指肠、盲肠（阑尾）、回盲瓣、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、小肠反射区各1分钟。按摩力度以局部胀痛为宜。
- ④ 用工具推按颈椎、胸椎（图②）、腰椎、骶椎、尿道、生殖腺反射区，反复操作5~10次。
- ⑤ 左手掌搓摩右脚心，以透热为度。



# 骨质疏松

骨质疏松症是一种中老年常见疾病，较轻时常无症状，常常是发生了疼痛性脊椎骨折，或出现髋部及腕部的骨折才明确患病，因此被称做是“寂静的杀手”。

## 足部按摩

- ① 食指指间关节压刮肾、肾上腺、腹腔神经丛、输尿管、膀胱反射区，2~3分钟。
- ② 食指掌指关节按揉肩关节、肘关节、膝关节（如图）等反射区各2~3分钟，以局部有酸胀痛感为宜。
- ③ 拇指腹推压颈椎、胸椎、腰椎、骶椎、肩胛骨、髋关节反射区各1分钟。
- ④ 食指掌指关节按揉肺、肝、脾脏、胆反射区各1分钟，以被按摩者的耐受力为度，至局部有酸胀感为宜。
- ⑤ 食指指间关节点压按揉上、下身淋巴系统各20次，此反射区比较敏感，用力以被按摩者能耐受为度，以局部有热胀感为宜。



# 过敏性鼻炎

患过敏性鼻炎者大多有过敏家族史，但近年由于大气污染加剧，使有些原本非过敏性体质的人也演变成过敏性体质，从而使过敏性鼻炎的发病率呈增高趋势。

## 足部按摩

- ① 按摩前，先用热水泡脚15~20分钟。
- ② 单食指压刮或用尖状物点按额窦（图①）、肺、胃、肾、脾反射区各30次，以局部有胀痛感为宜，其中胃反射区可用双食指尺侧压刮。
- ③ 食指指间关节推压大脑、腹腔神经丛、垂体反射区各20次，局部有轻痛感即可。
- ④ 扣指法推压鼻反射区（图②）3~5分钟，以被按摩者能承受的力度为准，局部产生酸胀感最佳。
- ⑤ 拇指压推胸部淋巴、上下身淋巴系统反射区各2分钟。



# 更年期综合征

更年期是女性从生育期过渡到老年期的阶段，由于性腺功能衰退，会引起一系列以自主神经功能紊乱为主的症状。

## 手部按摩

- ① 点按合谷、神门、劳宫、外关、内关各1~2分钟。
- ② 点揉或揉掐手针穴位肝点、心点、肾点、脾各1~2分钟。
- ③ 点按或推按肾上腺、肾、卵巢（图①）、子宫、腹腔神经丛、心、肝、脾、下身淋巴结反射区50~100次，以局部有热感为宜。
- ④ 按揉全息穴位心、肺、肝、胆、生殖器（图②）、肾，以局部透热为宜。



## 足部按摩

- ① 拇指按揉肾反射区30次，以局部有轻微胀痛感为宜。

② 推压肾上腺反射区（图③）30次，以局部有胀痛感为宜。

③ 食指指间关节按压甲状腺、脑、垂体、腹腔神经丛（图④）反射区各30次，至局部有热胀感为宜。

④ 食指指间关节按揉心、肝、脾、肾等反射区各30次。以感觉局部微热为宜。

⑤ 大拇指按揉生殖腺反射区（图⑤）50次。

⑥ 食指指间关节压刮或艾灸肾上腺、腹腔神经丛、肾（图⑥）、膀胱、尿道反射区反复3~5次。



## 保 健 指 南

更年期的女性要注意预防骨质疏松。首先适当增加钙的摄入，每日要达到1000毫克以上。每日1~2袋牛奶，1个鸡蛋是必要的。

# 健 忘

健忘又称“喜忘”、“善忘”、“多忘”，是指记忆力减退，遇事善忘的一种病症。

## 足部按摩

- ① 食指指间关节推压甲状腺、额窦、腹腔神经丛、胃反射区各10次，以局部感觉有酸胀感为最佳。
- ② 食指指间关节按揉或艾灸大脑（如图）、垂体、肾、心反射区各20次，以能耐受为度。
- ③ 食指、中指指间关节推压小脑及脑干、颈椎、眼、耳、颈项各10次，推压速度以每分钟20~40次为宜。
- ④ 食指刮压生殖腺、子宫或前列腺、内耳迷路反射区各10次，至局部有热胀感为宜。
- ⑤ 食指指间关节压刮胃、肝、脾、肾上腺、肾反射区各20次。
- ⑥ 按揉上、下身淋巴系统反射区10次，此反射区比较敏感，以轻手法为主。
- ⑦ 最后按摩肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区2分钟。



# 口腔溃疡

口腔溃疡是日常生活中的常见症状，通常，口腔溃疡经过休息、饮食调节、保持大便通畅等可以自愈。B族维生素缺乏或心火上炎是引起口腔溃疡的主要原因。

## 足部按摩

- ① 拇指压推法刺激肾、输尿管、膀胱、尿道反射区各5次。
- ② 食指指间关节点按或踩核桃按压脑垂体、肾上腺、心（如图）、肝、脾、生殖腺反射区各5~10次。
- ③ 食指指间关节点按大脑、小脑及脑干、上身淋巴结系统、下身淋巴系统、上颌、下颌反射区，逐渐用力，各10次，按摩时以被按摩者有酸痛麻胀感为宜。



保

健

指南

蒲公英干品20克，加清水适量煎沸，代茶温饮，每日1剂即可，一般3天可见效。

# 慢性鼻炎

慢性鼻炎是指鼻腔黏膜及黏膜下层的慢性炎症。急性鼻炎反复发作或治疗不彻底是导致慢性鼻炎的最常见原因。此外，外界有害气体、粉尘、潮湿、干燥、高温等长期刺激都可导致本病加重。

## 足部按摩

- ① 食指指间关节刮肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、额窦、大脑反射区3~5次。
- ② 食指指间关节点按垂体、小脑及脑干（图①）、甲状腺、甲状旁腺反射区3~5次。
- ③ 拇指推按鼻、肺及支气管、脾反射区各2~3分钟。
- ④ 食指尺侧缘刮生殖腺反射区3~5次。
- ⑤ 拇指推按上颌、下颌（图②）、扁桃体、喉与气管、胸部淋巴结（胸腺）、上身淋巴系统、下身淋巴系统反射区各3~5次。



# 慢性咽炎

慢性咽炎是常见的咽部疾病，大多继发于上呼吸道感染性病变，好发于经常吸烟酗酒者及经常接触有害粉尘或气体的人群。患者咽部常有瘙痒及各种不适感觉，如灼热、干燥、微痛、发痒、异物感、痰黏感等。

## 手部按摩

① 点按揉掐少商、商阳（图①）、合谷、熄喘、鱼际、外关、太渊，每穴1分钟，至局部有轻痛感为宜。



② 揉掐手针穴位肺点、脾点、肾点、胸点共3~5分钟，力度以被按摩者能承受为度。



③ 点按或推按肺、脾、肾、输尿管、膀胱、喉与气管、上身淋巴系统、胸部淋巴结、肾上腺、胸腔呼吸器官（图②）反射区，每次选4~5个穴位，每个穴位3~5次，以局部有热胀感为宜。

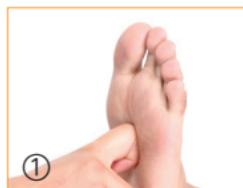
④ 最后按揉心肺、肾、脾胃等，各按揉约1分钟，缓慢放松。

# 排毒

由于平时不良的生活习惯（如抽烟、长期习惯坐着不动、不均衡的饮食、作息混乱等），导致身体不能正常新陈代谢，使得脸部和身体肌肤出现肤色晦暗、无光泽、长痘痘、暗疮、容易过敏等。这些都是体内代谢的废物堆积造成的。“排毒”就是把这些不用的代谢废物及时排出体外。

## 足部按摩

- ① 食指指间关节压刮肾上腺（图①）、肾脏、胸腔神经丛、输尿管、膀胱和尿道反射区，反复操作3~5次，以足底有温热感为宜。
- ② 拇指点按大脑、垂体反射区，逐渐用力，点按3~5分钟。
- ③ 用拇指压推胃、脾、心、肝、胆反射区各1~2分钟。
- ④ 食指指关节点按上下身淋巴反射区，用软毛刷刷胸部淋巴反射区（图②），各2~3分钟为宜。



# 疲劳综合征

现代社会竞争越来越激烈，人们承受着来自方方面面的压力，这些压力将会影响到人的健康。按摩能够调整情绪，适当放松紧张的神经，有益于健康。

## 足部按摩

- ① 食指桡侧压刮或拇指压推腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区，反复操作3~5次。
- ② 用电吹风吹髋关节反射区（如图），拇指压推或双指钳肩、肘、膝关节10~20次，根据实际情况可适当延长肩关节反射区的按摩时间，加大按摩力度。
- ③ 食指指间关节点肺、脾、肝、肾反射区各30次，以局部有酸胀痛感为度。
- ④ 点按颈椎、颈项、大脑、斜方肌等各反射区5~10次，按摩力度以局部胀痛为宜。
- ⑤ 食指关节点或拇指推上身淋巴系统、下身淋巴系统反射区。



# 贫血

血液中红细胞数和血红蛋白的量明显低于正常值时称为贫血。

临床症状可见面色苍白、呼吸短促、心慌失眠、头晕耳鸣、健忘、食欲不振、肌肤粗糙、月经量少、舌淡脉细等。

## 手部按摩

- ① 点按或按揉胃反射区3~5分钟，手法由轻到重，逐渐用力，至局部出现酸、胀、痛的感觉为度。
- ② 揉掐手针穴位胃肠点、三焦点、脾点（如图）、小肠点等，各点揉掐1~2分钟，至局部有热胀感为宜。
- ③ 拇指按揉肾、肝、脾、小肠、胰反射区3~5分钟，至局部有酸痛感为宜。
- ④ 点按内关、合谷、商阳穴各1分钟，逐渐用力，以局部有酸胀感为宜。
- ⑤ 最后在脾胃穴、十二指肠穴各按揉2分钟，缓慢放松。



# 食欲不振

在当今快节奏和竞争激烈的社会中，人们很容易产生失眠、焦虑等紧张情绪，导致消化功能失调，引起食欲下降。食欲不振需要提升肠胃功能，按摩就是很好的治疗方式之一。

## 手部按摩

- ① 艾灸内关穴（如图），用力点按合谷、劳宫等穴，每个穴位各2~3分钟，至局部有胀痛感为宜。
- ② 揉掐手针穴位胃肠点、三焦点、脾点、大肠点、小肠点等，各点揉掐1~2分钟，至局部有热胀感最佳。
- ③ 肾、腹腔神经丛、输尿管、膀胱、肺等反射区，每次可选4~5个区域，以中等力度按揉或推按30~50次，至局部有酸胀感最佳。
- ④ 点按胃、脾、胰、肝、胆、十二指肠、小肠反射区各2分钟。
- ⑤ 最后在全息穴位脾、胃、十二指肠、小肠反射区按揉2分钟，缓慢放松。



第五章

# 手疗足疗增强体质



# 手足凉

手足凉是由于手脚等部位血流不畅，末梢神经的排泄物不能充分排出而引起的。当外界气温过冷时，人体为了保持体内温度的恒定，将加快大脑和内脏器官的血液循环，相对来说手脚部位的血液循环就减少了，所以就会出现手脚冰凉的现象。

## 足部按摩

- ① 依次点按腹腔神经丛、肾、肾上腺、输尿管、膀胱反射区，反复按摩10次。
- ② 推按肺和气管、甲状腺反射区各20次。
- ③ 点按大脑、垂体、脾、胃、胸部淋巴、上下身淋巴系统反射区各10~20次。
- ④ 点按或用艾条灸肾、心、肩、肘、膝、肾上腺（如图）反射区各10~20次，按摩力度以局部有酸痛感为宜。
- ⑤ 点按或压刮肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道反射区，反复操作10次，点按力度要以局部有胀痛感但不损伤局部皮肤为宜。

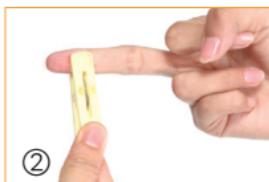


# 舒缓压力

现代人，特别是生活在都市中的人们，身上的压力几乎超过了可以承受的范围。过大的压力会使人精神抑郁，需要通过一些小技巧来摆脱压力，重新打起精神。

## 手部按摩

- ① 按揉神门、大陵、内关、合谷、劳宫、三间（图①）等穴各2~3分钟，以局部有轻痛感为宜。
- ② 揉掐手针穴位心点、肾点、颈中，每穴各2~3分钟，以有微热、轻酸胀感最佳。
- ③ 按揉或用夹子夹头（图②）、肾、腹腔神经丛、心、肝、小肠、脾、胃等反射区各20~30次，推按速度为每分钟20~40次。
- ④ 点按全息穴位头、肾、心、肺、肝、胆、脾、胃等各2~3分钟，按摩力度由轻到重，再由重到轻，缓慢结束。



# 提神醒脑

经常用脑的办公室人员，常会有倦怠、情感麻木、反应迟钝、发昏等情况，尤其是在夏季午后，困顿感更强。如果能掌握一些按摩方法，就可以使大脑变得清醒起来，立刻精神百倍地投入工作，从而提高工作效率。

## 足部按摩

- ① 食指指间关节推压脑、额窦（图①）、腹腔神经丛等反射区各10次，至局部有酸胀感最佳。
- ② 食指指间关节按揉垂体、肾、心反射区各20次，以能耐受为度。
- ③ 食指指间关节压刮胃、肝、脾、肾上腺、肾反射区各20次。
- ④ 按揉上、下身淋巴系统反射区10次，此反射区比较敏感，应以轻手法为主。
- ⑤ 最后用牙签束点按肾上腺、腹腔神经丛（图②）、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区各2分钟。



# 益肾生精

男性肾精衰退的主要症状就是阳痿，有时人们会因为难以向医生启齿而默默忍受，长久下去会引发家庭失和。肾虚会出现腰膝酸软，男性阳痿早泄，头昏耳鸣，女子月经不调，不孕不育，儿童发育迟缓，智力低下的表现。由此可见，本病与肾功能的强弱密切相关。按摩合适的穴位与反射区能提高人体功能，益肾生精，达到防治阳痿的效果。

## 足部按摩

- ① 用拇指指腹点按大脑、颈部、甲状腺反射区，动作有节奏，用力均匀，力度适中，每区各点按3分钟。
- ② 按揉肾脏反射区，手法宜轻柔缓慢，时间约3分钟。
- ③ 用食指第1节指间关节点按生殖腺反射区（如图），动作均匀连贯，力度适中，连续点按5~10次，持续约3分钟。点按此区可增精益髓、补肾壮阳。
- ④ 食指指间关节依次压刮肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区，反复3~5次。



# 益智健脑

智商的高低对人的发展有着至关重要的作用，激活脑神经细胞，拓展脑神经网络，开发大脑潜能是开发智力的几个方面。

## 手部按摩

- ① 双手掌心相对，十指松散，然后以相对应的手指指腹相互触按，反复30次。
- ② 左右手相互捻指，每指捻动5次。
- ③ 双手手掌相对用力摩擦，由慢至快，搓热为止；然后一手手掌贴着另一手手背相互用力摩擦，由慢至快，搓热为止（如图）。
- ④ 以中等力度点按合谷、神门、大陵、内关、劳宫各穴，每穴点按2~3分钟，至局部有轻痛感为宜。
- ⑤ 揉掐手针穴位心点、肾点、颈中点，每区1~2分钟，力度适中即可。
- ⑥ 点按头、心肺、脾胃、肝胆、肾反射区，力度以被按摩者的承受力为准，至局部有轻胀痛感为宜，缓慢放松。



# 养心安神

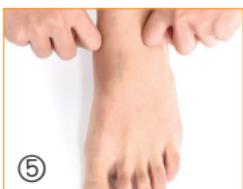
中医认为心对神志、意识、思维活动起主宰作用。精神、意识、思维虽是大脑对外界事物的反映，但以心为之主宰；心主血脉，意思是心脏有节律地搏动，使血液在脉管中运行不息，周流全身，如环无端。所以进行养心安神保健按摩，不仅能够使人精神焕发，并且对心血管疾病也有良好的防治作用。

## 手部按摩

- ① 用拇指和食指用力按捏对侧中指指尖20次，左右交替。
- ② 以中等力度点按合谷、神门、大陵（图①）、内关、劳宫，每穴点按2~3分钟，以局部有轻痛感为宜。
- ③ 揉掐心点、肾点（图②）各处，每区1~2分钟，力度适中即可。
- ④ 按揉或推按肾、膀胱、输尿管、腹腔神经丛、心、垂体、胃、肝、脾、小肠反射区各20~30次，至局部有热胀感为宜。

## 足部按摩

- ① 食指指间关节推压甲状腺、额窦、腹腔神经丛、胃反射区各10次，至局部有酸胀感为宜。
- ② 食指指间关节按揉或牛角按摩器点按脑、垂体、肾、心（图③）反射区各20次，以被按摩者能耐受为度。
- ③ 拇指推压小脑及脑干、颈椎（图④）、眼、耳、颈项部位各10次，推压速度以每分钟20~40次为宜。
- ④ 食指刮压生殖腺、子宫或前列腺、内耳迷路反射区各10次，以局部有轻微的热胀感为最佳。
- ⑤ 食指指间关节压刮胃、肝、脾、肾上腺、肾反射区各20次。
- ⑥ 食指指间关节按揉上、下身淋巴系统反射区（图⑤）10次，此反射区比较敏感，以轻手法为主。
- ⑦ 最后按摩肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱（图⑥）、尿道反射区2分钟。



# 神经衰弱

神经衰弱是指由于某些长期存在的精神因素引起脑功能活动过度紧张，从而产生精神活动能力减弱的症状。患神经衰弱的人，往往有着持续性的紧张或内心矛盾，当这些紧张和矛盾超过承受限度后，就会导致神经衰弱。

## 手部按摩

- ① 按揉神门、大陵、内关、合谷、劳宫穴各2~3分钟，以局部有轻痛感为宜。
- ② 用衣夹夹手针穴位心点、肾点、颈中（图①）各2~3分钟，至有微热感、轻微酸胀感为最佳。
- ③ 按揉或推按肾、腹腔神经丛、心、脾、胃、肝（图②）、大肠、小肠反射区各20~30次，推按速度为每分钟20~40次。
- ④ 点按头、心肺、脾胃、肝胆、肾反射区各2~3分钟，按摩力度由轻到重，再由重到轻，最后缓慢结束。



# 足部按摩

- ① 用单食指指掌关节推压甲状腺、额窦、腹腔神经丛、胃反射区各10次，至局部有酸胀感为宜。
- ② 用衣夹夹脑（图③）、垂体、心反射区各20次，以患者能耐受为度。
- ③ 用指间关节推压小脑及脑干（图④）、颈椎、眼、耳、颈项反射区各10次，推压速度以每分钟20~40次为宜。
- ④ 单食指点按生殖腺、子宫或前列腺、内耳迷路（图⑤）反射区各10次，至局部有热胀感为宜。
- ⑤ 食指指间关节压刮胃、肝、脾、肾上腺、肾反射区各20次。
- ⑥ 按揉肾（图⑥）、上下身淋巴系统反射区10次，此反射区比较敏感，以轻手法为主。
- ⑦ 最后按摩肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区各2分钟。



# 增强免疫力

免疫力是人体自身的防御能力，具有帮助人体识别和消灭外来的病毒、细菌，处理衰老、死亡的自身细胞及识别和处理体内异常细胞的作用。当人体免疫功能失调，或者免疫系统不健全时，免疫系统不能正常发挥保护作用，就易招致细菌、病毒、真菌等感染，引起感冒、扁桃体炎、哮喘、支气管炎等疾病的反复发作。

## 手部按摩

- ① 以中等力度点按合谷、劳宫、神门、大鱼际（图①）、内关等穴位，每穴2~3分钟，至局部有轻痛感为宜。
- ② 按揉或推按肾、膀胱、输尿管、腹腔神经丛、心、肝、肺、垂体、脾等反射区各20~30次，至局部有热胀感为宜。
- ③ 点按全息穴位头、肝、胆、心、肺、肾、脾、胃，头针穴位肺点（图②），力度以被按摩者的承受力为准，至局部有轻胀痛感为宜，缓慢放松。



## 足部按摩

① 食指指间关节推压甲状腺、额窦、腹腔神经丛（图③）、胃等反射区各10次，至局部有酸胀感最佳。



② 食指指间关节按揉脑、垂体、肾、心反射区各20次，以能耐受为度。

③ 食指、中指指间关节推压小脑及脑干（图④）、颈椎、眼、耳、颈项反射区各10次，推压速度以每分钟20~40次为宜。



④ 单食指刮压生殖腺、子宫或前列腺、内耳迷路等反射区各10次，至局部有热胀感为宜。

⑤ 按揉上、下身淋巴系统（图⑤）反射区10次，此反射区比较敏感，以轻手法为主。



⑥ 食指指间关节压刮胃、肝、脾（图⑥）、肾上腺、肾反射区各20次，或用电吹风吹热反射区。

⑦ 最后按摩肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区2分钟。

# 增强胃动力

“胃动力”是指胃排空的能力，胃出现了问题就会影响人体的消化功能。胃动力减弱的患者大多是食物停留在胃中，积聚不消化，导致胃气停滞。长期胃动力不足会引起多种胃肠疾病。主要症状表现为腹部胀满、口中异味、呃逆、呕吐等。

## 手部按摩

- ① 指端点按或按揉，或用艾灸胃（图①）反射区3~5分钟，手法应由轻到重，逐渐用力，至局部出现酸、胀、痛的感觉为度。
- ② 拇指按揉肝、脾反射区3~5分钟，至局部有酸痛感为宜。手法要均匀、柔和、有渗透力。
- ③ 拇指指端或按摩棒点按大肠反射区（图②），手法稍重，持续3~5分钟，力度适中，避免损伤皮肤。
- ④ 点按内关、合谷、商阳穴各1分钟，逐渐用力，以局部有酸胀感为宜。



# 增强心功能

人体活动需要氧气，而心脏则负责把携带氧气的血液输送到各个器官及部位，所以心功能的强弱会影响整个人体的功能活动。

## 手部按摩

- ① 用力点按神门、大陵、劳宫穴各2分钟，以局部有轻痛感为宜。
- ② 揉掐心点、三焦点各2分钟，以可以耐受为度。
- ③ 在肺点处按揉约1分钟，以局部有热胀感最佳。
- ④ 按揉或推按肾脏、输尿管、膀胱、肺、胸部淋巴结、胸腔呼吸器官、胸椎等反射区各100~200次。只有心慌而无明显心脏病迹象的，只需重点按揉手针穴位心点即可。若是自己按摩，不要选穴过多。坚持一天一次即可。
- ⑤ 食指指尖或圆珠笔端点按摩大陵、太渊（如图）、少冲、中冲等穴位，均有较好的效果。按摩力度以可耐受为度，手法要连贯，用力要均匀，以局部有酸胀感为宜，缓慢结束按摩。



第六章

# 手疗足疗美容美体



# 美白嫩肤

皮肤的美容按摩可以促进面部皮肤的血液循环，并促进肌肤通过毛细血管网和淋巴组织来吸收营养成分，及时排除废物，去除老化角质，达到延缓衰老的目的。

此外，人体的末梢神经大多分布在体表真皮组织，用手指按摩脸部肌肤能有效刺激面部末梢神经，加强面部肌肉的收缩力，提高肌肤的弹性，减少皱纹，使肌肤更加丰润。

## 手部按摩

- ① 放松手部，拇指轻轻按揉头部反射区2~3分钟，再稍用力点按此反射区，至局部有酸痛感为宜。按摩的手法要柔和渗透，逐渐加力。
- ② 拇指指腹从指尖向指根方向推头反射区，至局部产生热胀感为宜。
- ③ 拇指按揉肾、输尿管、膀胱反射区2~3分钟，每分钟50~80次。
- ④ 点按脾、肾（如图）、胃反射区2~3分钟，手法要由轻到重，再由重到轻，逐渐渗透。



# 肥 胖

肥胖症是因过量的脂肪储存，使体重超过正常20%以上的营养过剩性疾病。肥胖可引发各种疾病，如高血脂、高血压、冠心病、脑血栓、糖尿病等。

## 手部按摩

- ① 按揉弹拨合谷、太渊、内关、外关（图①）、神门、阳池各穴，每穴2~3分钟。
- ② 按揉手针穴位肺点、脾点、肾点、三焦点（图②）、肝点、大肠点、小肠点，每点2~3分钟，以局部有热胀感为宜。
- ③ 选择性点按或推按肾、输尿管、膀胱、肺、垂体、脾、胃、十二指肠、小肠、上下身淋巴系统等反射区，点按或推按200~300次，以被按摩者的耐受力为度，推按速度为每分钟30~60次，至局部有明显的酸胀感最佳。
- ④ 按揉心肺、脾胃、肝胆、肾反射区各2~3分钟，缓慢放松。



## 足部按摩

- ① 握足扣指法按揉脑垂体反射区30~50次，以局部有酸胀感为宜。
- ② 中等力度单食指扣指法按揉肾上腺、心、肝、胆、脾（图③）、肾、膀胱反射区各20~30次，以可以耐受为度，至局部有热胀感为宜。
- ③ 用指间关节推压甲状腺、胃、腹腔神经丛、大肠、小肠（图④）、输尿管、直肠等各10~20次，按摩手法要连贯，推压的速度一般以每分钟30~60次为宜。
- ④ 按摩肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区各2分钟。



### 保 健 指 南

目前的减肥药主要有3类：食欲抑制剂，加速新陈代谢减少吸收剂，帮助消耗脂肪与热量的药剂。这些药物长期服用害处极大。所以选择减肥方式一定要慎重。

# 祛斑

雀斑是常见于脸部的黄褐色或褐色的小色素沉着斑点，病变的发展与日晒有关，尤以夏季重。雀斑多见于女性，往往6~7岁以后开始出现，到青春期最为明显。到夏季的时候，日晒皮损加重，冬季减轻。皮损为淡黄色、黄褐色斑点，呈圆形、卵圆形或不规则形，主要集中在脸部，尤其是双眼到两颧骨凸出的部位。

## 手部按摩

- ① 用拇指指端按压手针穴位肝点（图①）。大肠点、小肠点、胃肠点。
- ② 用拇指指腹点按合谷穴（图②）、后溪穴、阳池穴（图③）。



①



②



③

## 足部按摩

- ① 用拇指指腹推压肺反射区10次（图①）。
- ② 食指指间关节推压胰（图②）、甲状腺（图③）、脾、肾、肾上腺（图④）、垂体、生殖腺反射区（足底）各50次。
- ③ 食指刮压生殖腺反射区、子宫反射区各50次。



如果是因为代谢障碍、肝和生殖系统疾病而引起的皮肤褐斑，应请医生诊断。

# 祛 痘

青春痘又叫痤疮、粉刺、毛囊炎，多发于皮脂腺分泌密集的头、颈、背、臀等处，因皮脂腺分布旺盛，排泄口阻塞、发炎所引发的一种病症。青春期时，体内的激素会刺激毛发生长，促进皮脂腺分泌更多油脂，使细菌附着，引发皮肤红肿的反应。

由于这种症状常见于青年男女，所以才称它为青春痘。

## 足部按摩

- ① 泡脚至全足放松后操作，按摩肾、输尿管、膀胱反射区，以局部有热胀感为宜。
- ② 用工具点按垂体反射区30~50次，以局部有酸胀感为宜（图①）。
- ③ 拇指由外向内推肝、脾反射区10~20次，拇指由下至上推肾反射区10~20次。
- ④ 按摩肾上腺、肾（图②）、输尿管、膀胱反射区，反复3~5次，以局部有热胀感为宜。



# 乌发固发

白发、脱发是中青年人常见的头发病变，其原因十分复杂，主要分先天性和后天性两类。后天性有许多是伴随某种疾病发生的，有些则是由于精神过度紧张和营养不良所致。青少年白发的原因目前认为与遗传、精神、内分泌失调和营养缺乏等因素有关。

## 足部按摩

- ① 食指指间关节依次压刮肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区3~5次。
- ② 食指或按摩棒点按肾（如图）、脑、垂体、生殖腺反射区各3~5分钟。
- ③ 对因为工作或其他方面原因导致压力过大等而引起的白发增多，可以经常用食指指间关节推压肾、腹腔神经丛反射区，手法宜均匀渗透，以局部有轻痛感为宜。
- ④ 对于脱发的患者，在运用食指指间关节推压肾、腹腔神经丛反射区的同时，应加上按揉甲状腺、胃、十二指肠、子宫或前列腺反射区，以可耐受为度，至局部有酸胀感为宜。



# 减少头屑

头皮屑是由于头部皮脂腺功能失调所引起的，它是一种白色鳞屑，常伴有瘙痒。头皮屑是脂溢性皮炎的轻度表现，由头皮上的一种真菌引起，这种真菌的过度繁殖会导致瘙痒和头皮屑的出现。头皮屑还可能与激素分泌不平衡、饮食不均衡、精神紧张，使用药物或各种化妆品引起的炎症有关系。

## 手部按摩

- ① 按揉神门、中冲、关冲、阳池（如图）、内关、合谷等穴各2~3分钟，以局部有轻痛感为宜。
- ② 揉掐心点、肾点、命门点各2~3分钟，以有微热、轻度酸胀感为宜。
- ③ 按揉或推按肾、腹腔神经丛、心、脾、胃、肝、大肠、小肠等反射区各20~30次，推按速度为每分钟20~40次。
- ④ 点按头、心肺、脾胃、肝胆、肾等反射区各2~3分钟，按摩力度以由轻到重，再由重到轻，缓慢结束为宜。



# 美唇

嘴唇总是发干脱皮，有时还裂开出血，喉咙也常常“上火”，老是觉得口渴，但是水没少喝，却还是嘴唇发干……这是阴虚火旺导致的，先是发干，然后起皮，最后龟裂，严重的还会导致嘴唇周围出现细小的皱纹。嘴唇和眼部皮肤一样都是身体最薄的地方。在秋冬干燥的季节、四季常开的办公室空调，都会吸收唇部水分，令其变得粗糙绷紧。这时候，你需要为唇进行有效的保护，使其回复柔嫩润滑，不妨试试美唇按摩！

## 足部按摩

- ① 以单食指扣拳法推压甲状腺、胃、胰反射区各30次，推压的速度是每分钟30~60次，至局部有酸胀感最佳。
- ② 单食刮压或用细木棍儿状物体点按生殖腺反射区50次（如图），至局部有轻痛感即可。
- ③ 拇指压推肝、脾、肾、肾上腺等反射区各50次，以局部有微热感为宜。



# 美 腿

什么样的腿才算美腿呢？腿形好看应该是重要标准。人的身体上有一些穴位，通过按摩这些穴位可以防止小腿浮肿，达到瘦身美腿的效果。体重合适而腿部脂肪较多的女性，可以尝试用按摩的方法来加强身体新陈代谢、促进淋巴循环、去除多余脂肪，达到瘦腿美腿的功效。

## 手部按摩

- ① 在双手均匀涂满按摩介质，对全掌进行放松。
- ② 拇指按揉左下肢、右下肢反射区3~5分钟，再稍用力点按此反射区，至局部有酸痛感为宜。按摩的手法要柔和渗透，逐渐加力。
- ③ 拇指指腹从指尖向指根方向推腓肠点反射区（如图），至局部产生热胀感为最佳。再用拇指按揉2~3分钟，每分钟50~80次。
- ④ 点按胃、脾、大肠、肾反射区各2~3分钟，手法要由轻到重，逐渐渗透。也可用塑料制的发卡，夹住胃脾大肠反射区，以达到刺激的效果。



# 防 皱

皱纹主要皮肤在外界环境的影响下，形成游离的自由基，破坏了正常细胞膜组织内的胶原蛋白、活性物质、氧化细胞而形成的。25岁以后，皮肤的老化过程开始，皱纹渐渐出现。随着年龄的增长，皮肤开始逐渐老化，皮肤变薄、变硬、张力降低，从而形成轻浅的皱纹。日积月累，皮肤和皮下组织更加松弛，肌肉松软，皮肤将会在重力的作用下发生滑坠，形成更深的皱纹。

## 足部按摩

- ① 放松全足，按摩肾、输尿管、膀胱、尿道反射区，以局部有酸胀感为宜。
- ② 用拇指或牙签束点按大脑、垂体（如图）、肾上腺反射区30~50次，以局部有微胀感为度。
- ③ 拇指压推肾、肝、脾反射区20~30次，以局部有轻微胀痛感为宜。
- ④ 最后按摩肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、尿道反射区，反复3~5次，再次放松全足结束。使按摩后机体产生的代谢废物及时排出体外。



# 纤 腰

现代研究认为，腰部的脂肪过多，患心脏类疾病和糖尿病的可能性都会增大，因此纤腰就不仅是美的问题了，而是一个严峻的健康问题。想要拥有完美的腰线弧度，首先要拥有一个健康、平坦的胃部，从这方面着手进行改善，就能打造出美丽的腰部线条。

## 足部按摩

- ① 可先泡脚，放松全足，按摩肾、输尿管、膀胱、尿道反射区，以局部有热胀感为宜。
- ② 拇指指间关节点按脑、垂体、性腺反射区30~40次，以局部有酸胀感为宜。也可以患者能耐受为度。
- ③ 按摩器压推脾、胃、胰（图①）反射区10~20次，以局部有热胀感为宜。
- ④ 食指指间关节压刮肾上腺、腹腔神经丛（图②）、肾、输尿管、尿道反射区，反复3~5次，最后放松全足，缓慢结束按摩。



# 消除法令纹

法令纹是鼻唇沟在脸上的痕迹。鼻唇沟位于双侧面颊与上唇交界处，自鼻翼外缘斜向外下方。鼻唇沟是将面颊部及颌分开的体表标志，也就是人们常提的“面部危险三角”的两条边。鼻唇沟从人的一生中经历了由浅变深、由窄变宽、由短变长的过程。在年轻时，鼻唇沟只有在做出笑、撅嘴、鼓腮等面部表情时才明显。随着年龄的增长，面部肌肉越来越松弛，法令纹也越来越明显。因此明显的法令纹是老态的重要表现之一。一旦法令纹变平、变浅，人立即显得年轻、漂亮许多。

## 足部按摩

- ① 用食指指间关节推压肾上腺、甲状腺反射区各2分钟，至局部有胀痛感为宜。
- ② 拇指按压脑、肝脏、脾、胃、鼻（如图）反射区，各3~5分钟，能促进激素分泌，使肌肤润滑并增强弹性，对改善鼻唇沟很有益处。
- ③ 依次推按肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区，反复2分钟。



# 消除额纹

额部皮肤皱纹呈横向走行，属于动力性皱纹，为额部表情肌牵扯的结果。绝大多数人认为，额头纹不仅是人们衰老的标志，还会严重影响形象。出现额纹多是由于皮肤干燥、衰老所致。随着年龄的增长，皮肤组织易失去水分，使表皮层内含水量降低，皮下组织纤维素因失去养分而遭到破坏，皮下脂肪减少，皮下组织萎缩，皮肤失去弹性，逐渐变薄。以上因素共同导致皮肤出现皱纹。

## 手部按摩

- ① 棒针点按头部（大脑）反射区3~6分钟，至局部有酸痛感为度，手法要均匀渗透，逐渐加大力度，切记不可用力过度（如图）。
- ② 用拇指指腹从指尖向指根方向推按头部反射区，至局部有热胀感为宜。
- ③ 用拇指按揉头部反射区3~5分钟，按摩速度为每分钟50~100次。点按脾、肾、胃反射区3~5分钟，手法由重到轻，再由轻到重，最后缓慢结束按摩。



# 丰 胸

女性的乳房主要由乳腺、脂肪和结缔组织构成。乳房的轮廓基础为脂肪和结缔组织，乳腺组织比例很小。脂肪组织呈囊状包于乳腺周围，脂肪的多少是决定乳房大小的关键因素。

女性步入中年之后，不管是生理现象或是体态状况，都会慢慢走向下坡。这时候积极的保养是必需的。

## 手部按摩

- ① 可在手部均匀涂抹按摩介质，如按摩膏、精油、蛋清等，对全掌进行放松。
- ② 一手拇指按揉另一手胸点3~5分钟，至局部有酸痛感为宜。但要注意手法要柔和渗透、逐渐加力，以感觉微微胀痛为宜（图①）。
- ③ 拇指指腹从指间向指根推胸点反射区，至局部产生热感为度。
- ④ 点按脾、肾（图②）反射区，排除代谢废物，逐渐结束按摩。



第七章

# 手疗足疗呵护女性



# 闭 经

18周岁月经尚未未来潮，或已行经而又中断3个周期以上者即为“闭经”。至于青春期前、妊娠期、哺乳期及绝经期的闭经属生理现象，不作病论。

## 足部按摩

- ① 食指指间关节推压甲状腺、腹腔神经丛、肾上腺、脾、胃等反射区各10次，至局部有酸胀感最佳。
- ② 食指指间关节按揉脑、垂体、肾、心、肝、胆反射区各20次，以酸胀感为宜。
- ③ 食指、中指推压小脑及脑干、十二指肠、盲肠（阑尾）、回盲瓣反射区各10次，推压速度以每分钟20~40次为宜。
- ④ 食指刮压生殖腺（如图）、子宫或前列腺、内耳迷路等反射区各10次，至局部有热胀感为宜。
- ⑤ 食指尺侧缘刮下腹部、生殖腺反射区各2分钟。
- ⑥ 拇指压推上、下身淋巴系统、腹股沟10次，此反射区比较敏感，故应以轻手法为主。



# 月经不调

月经不调是指各种原因引起的月经周期、量、色、质发生异常，并在经期伴有其他不适症状的多种疾病的总称，包括月经提前、延后和无规律，月经过量过多、过少，月经淋漓、月经色质改变等。中医学认为月经不调应先明确病症原因，即可对症施治，治疗月经不调一般会从补肾、扶脾、疏肝、调理气血着手。

## 手部按摩

- ① 按揉合谷、内关、神门、后溪穴、阳谷（图①）各20次。
- ② 点按或推按肾、肾上腺、肝、脾、输尿管、膀胱、子宫、卵巢（图②）反射区各20次。
- ③ 按揉手针穴位命门点、会阴点、肝点、肾点各50次；掐按全息穴位生殖器、肾、肝、胆各50次。
- ④ 痛经者在月经来潮前1周起按摩，每天2次，经期则改为每天1次。1个月为1个疗程，至少应连续按摩3个疗程。



## 足部按摩

- ① 食指指间关节压刮肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱等反射区，反复操作5次。
- ② 食指指间关节按揉垂体、肾、心、肝、胰、性腺反射区各10次，以局部产生酸胀感为宜。
- ③ 拇指推压甲状腺、甲状旁腺、小脑及脑干反射区各10次，以局部酸胀感为宜。
- ④ 食指外侧缘刮压腰椎、骶椎、生殖腺、尿道及阴道反射区各50次，至局部有酸麻胀感为宜。
- ⑤ 拇指推压或艾灸下腹部、生殖腺（图③）反射区各20次。
- ⑥ 按揉上身淋巴系统、下身淋巴系统、腹股沟（图④）反射区各10次。



### 保健指南

缓解月经不调的办法有：注意卫生，预防感染，注意外生殖器的卫生清洁，月经期不能过性生活。

# 痛 经

痛经指月经期前后或行经期间，出现下腹部痉挛性疼痛。

痛经分原发性和继发性两种。经过详细的妇科临床检查未能发现盆腔器官有明显异常者称原发性痛经。继发性痛经则指生殖器官有明显病变者，如子宫内膜异位症、盆腔炎肿瘤等。主要症状表现为下腹部胀痛、冷痛、隐痛、坠痛，严重者疼痛可延至腰背部。

## 手部按摩

- ① 用按摩工具推按大鱼际各2分钟（图①）。
- ② 在肾、生殖腺反射区，以重手法点按、揉进行按摩，每个部位持续1~3分钟。
- ③ 用拇指指尖端揉掐手针穴位心点、肾点、颈中或用夹子夹颈中（图②），逐渐用力，每处持续1分钟。
- ④ 按揉神门、大陵、内关、合谷、劳宫等各2~3分钟，以局部有轻痛感为宜。



⑤ 点按全息穴位头、心、肺、脾、胃、肝、胆、肾等反射区各2~3分钟，按摩力度由轻到重，再由重到轻，缓慢结束。

## 足部按摩

① 食指指间关节压刮肾上腺（图③）、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱等反射区，反复操作3~5次。



② 食指指间关节压刮脑、垂体、肾、心反射区各30次，以能耐受为度。



③ 双拇指压推或用电吹风吹生殖腺反射区（图④）50次，以局部有热胀感为宜。



④ 拇指压推下腹部、尿道及阴道、子宫（图⑤）反射区各20~30次。



⑤ 拇指指端点腹股沟管、上身淋巴结、下身淋巴系统反射区20次。

⑥ 最后按摩肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管（图⑥）、膀胱、尿道反射区各2分钟。

# 经前乳房胀痛

经前乳房胀痛是指女性在月经来潮前有乳房胀满疼痛、发硬、有肿块、压痛的现象。重者乳房受稍微震动或碰撞就会胀痛难受。这是妇科病的一个早期且重要的信号。多由于经前体内雌激素水平增高，乳腺增生，乳腺间组织水肿所致。中医认为应从肝郁气滞方面调理。

## 足部按摩

- ① 食指压刮肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱反射区，反复操作3~5次。
- ② 食指指间关节推压肝、胆、生殖腺反射区各30~50次，以局部热胀感为宜。
- ③ 捏按大脑、垂体、小脑及脑干反射区各20~40次。
- ④ 食指尺侧缘刮胸椎、腰椎、尿道及阴道、前列腺或子宫反射区30~50次。
- ⑤ 拇指压推胸部淋巴结（如图）、胸（乳房）反射区各20次。
- ⑥ 食指指间关节点压上、下身淋巴系统反射区5~10次，缓慢放松，以局部有胀痛感为宜。



# 逆 经

逆经大多是由子宫内膜异位症引起的，病因可能和各脏器上皮分化异常相关。血液病也是引起逆经的因素之一，逆经常伴有全身不适、精神不畅、烦躁不安、下腹部胀痛等症状。

## 足部按摩

- ① 食指压刮肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱反射区2~3次。
- ② 食指指间关节推压肝、脾、十二指肠、胃、胰反射区各30~50次，以局部有热胀感为宜。
- ③ 捏按大脑、脑垂体、鼻、性腺反射区各20~40次。
- ④ 拇指压推尿道及阴道、子宫反射区各20次，力度以局部有轻痛感为宜。
- ⑤ 食指尺侧缘刮下腹部、生殖腺反射区30~50次，以局部有胀感为宜。
- ⑥ 用食指压刮肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱（如图）反射区，反复压刮3~5次，以感觉微微发热为宜。



# 子宫肌瘤

子宫肌瘤是女性生殖器官中最常见的良性肿瘤。子宫肌瘤的发生率很高，在30岁以上的女性中约为20%，以40~50岁发生率最高，为51.2%~60.9%。

## 足部按摩

- ① 食指指间关节刮压大脑、小脑及脑干、甲状旁腺、心、生殖腺反射区各3~5次。
- ② 食指尺侧缘刮法按摩腰椎、骶椎、尿道及阴道、子宫反射区各20~30次，逐渐用力，以局部有酸痛感为宜。
- ③ 食指指间关节按揉肝、胆、脾、肾等反射区各30次，以局部有胀热痛感为宜。
- ④ 拇指推压下腹部、生殖腺（如图）反射区各50次，逐渐用力，至局部有胀痛感为度。
- ⑤ 拇指指端点腹股沟、上身淋巴系统、下身淋巴系统、胸部淋巴系统反射区各20次。
- ⑥ 最后依次推按肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区，反复按摩2分钟。



# 崩 漏

崩出血量大，漏出血量少，以青春期或更年期、产后多见，表现为两种形式：一是规律性出血，经期延长、量多；二是不规律出血，量多或淋漓出血，时间长短不一，长期出血者可致贫血。

## 足部按摩

- ① 食指压刮肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱反射区3~5次。
- ② 食指指间关节推压肝（如图）、胆、脾、生殖腺反射区各30~50次，至局部有热胀感为宜。
- ③ 握按大脑、脑垂体反射区各20~40次。
- ④ 拇指压推腰椎、尿道及阴道、子宫反射区，各20次，力度以局部有轻痛感为宜。
- ⑤ 以食指尺侧缘刮下腹部、生殖腺反射区各30~50次。
- ⑥ 拇指压推胸部淋巴结、腹股沟管反射区20次；食指指间关节点上、下身淋巴结反射区5~10次，以局部有胀痛感为宜。



# 白带增多

白带是指女性阴道流出的一种黏稠液体。女性在发育成熟期，或经期前后，或妊娠初期，白带会相应增多，不属病态。如白带明显增多，且色、质、味异常，或伴有全身、局部症状，即为白带增多症。

## 手部按摩

- ① 按揉合谷、内关、阳谷（图①）、后溪、神门反射区各30~50次。
- ② 拇指指腹推按肾、肾上腺（图②）、输尿管、膀胱反射区各100次。
- ③ 点按子宫、阴道、卵巢、腹腔神经丛、下身淋巴系统各100次，肺、肝、脾反射区各50次。
- ④ 点揉手针穴位命门点、会阴点、肝点、肾点各100次，心悸点、心点、脊柱点各50次。
- ⑤ 揉按全息穴位生殖器、肾、肝、胆各50次。
- ⑥ 每天按摩1次，10次为1个疗程。连续治疗2个



疗程后，如症状好转，可逐渐减少操作次数至原来的一半。症状消失后，须巩固1~2个疗程。

## 足部按摩

① 食指指间关节压刮肾上腺、腹腔神经丛（图③）、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区各3~5次。



② 食指指间关节点按脑垂体、肝、心、脾、胃、胰、十二指肠反射区各1分钟，其中胃反射区用双手食指操作。



③ 拇指压推升结肠、横结肠、降结肠（图④）、乙状结肠、肛门、性腺反射区各1分钟。其中小肠用拳头刮或拳面叩击。



④ 拇指尺侧缘压刮腰椎、骶椎（图⑤）、直肠及肛门、尿道及阴道、子宫反射区，反复操作3~5次。



⑤ 拇指指腹推下腹部、生殖腺反射区各2分钟。

⑥ 食指指间关节压刮肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱（图⑥）、尿道反射区，反复操作3~5次。

# 盆腔炎

盆腔炎是指内生殖器的炎症（包括子宫、输卵管及卵巢炎）、盆腔结缔组织炎及盆腔腹膜炎。引起急性盆腔炎的主要病因是产后或流产后感染、经期卫生不良等。

## 足部按摩

- ① 食指压刮肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱反射区3~5次。
- ② 食指指间关节推压肝、脾、性腺、甲状腺反射区各30~50次。
- ③ 用力以可耐受为度，捏指法按揉大脑、脑垂体反射区各20~40次。
- ④ 以拇指压推内踝关节、腰椎、骶椎、尿道及阴道、子宫（如图）反射区各20次。
- ⑤ 用食指尺侧缘刮压下腹部、外踝关节、生殖腺反射区各30~50次。
- ⑥ 拇指压推胸部淋巴系统、腹股沟反射区各20次。食指指间关节点上、下身淋巴系统反射区5~10次，缓慢放松，以局部有胀痛感为宜。



# 子宫脱垂

分娩造成宫颈主韧带与子宫骶韧带的损伤及分娩后支持组织未能恢复正常为子宫脱垂的主要原因。另外，产褥期产妇长时间仰卧、产后经常蹲式劳动都会诱发子宫脱垂。

## 足部按摩

- ① 食指指间关节压刮肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区，反复5次。
- ② 中指指间关节按揉脑、垂体、小脑及脑干20~30次，以局部有胀痛感为佳。
- ③ 拇指推压十二指肠、盲肠（阑尾）、回盲瓣、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、小肠、生殖腺反射区，反复操作4~6次。
- ④ 以按摩器刮压胰、小肠、脾（如图）反射区各50次。
- ⑤ 拇指推腰椎、骶椎、尿道及阴道、子宫反射区各50次。
- ⑥ 食指尺侧缘刮下腹部、生殖腺反射区各50次，逐渐用力，以局部有酸痛感为宜。



# 不孕症

不孕是指夫妇同居两年以上，配偶生殖功能正常，未避孕而育龄女性不受孕的情况，或曾有孕育史，又连续两年以上未再受孕者。

## 足部按摩

- ① 食指压刮肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱反射区各3~5次。
- ② 食指指间关节推压肝、胆、脾、生殖腺反射区各30~50次，局部有热胀感为最佳。
- ③ 捏按大脑、脑垂体反射区各20~40次。
- ④ 拇指压推腰椎、尿道及阴道、子宫反射区，各20次，力度以局部有轻痛感为宜。
- ⑤ 食指尺侧缘刮压下腹部、生殖腺反射区各30~50次。
- ⑥ 拇指压推胸部淋巴系统、腹股沟管反射区20次；食指指间关节点上、下身淋巴系统反射区5~10次，缓慢放松，以局部有胀痛感为宜。
- ⑦ 用电吹风吹脾、生殖腺（如图）反射区。



# 产后少乳

产后少乳指产后哺乳期间，哺乳妈妈的乳汁分泌量较少或全无，不能满足乳儿的需要。乳汁的多少和妈妈的精神状态密切相关。精神过度紧张、忧虑、悲伤、愤怒或惊恐，都会影响乳汁的分泌。如果因为乳汁少而孩子不够吃，妈妈千万不要着急，着急只会适得其反。气血虚少型者可兼见乳汁清稀、面色苍白、饮食减少等；肝郁气滞型可兼见乳房胀痛、胸闷、便秘等症。

## 足部按摩

- ① 食指压刮肾上腺、肾、输尿管、膀胱反射区，反复3~5次，以患者能耐受为度。
- ② 食指指间关节按揉大脑、垂体、心、胃、胰、小肠反射区各20次。
- ③ 食指尺侧缘刮压颈椎、胸椎、前列腺或子宫反射区各20次，至局部有热胀感为宜。
- ④ 用艾灸的方法灸上、下身淋巴，胸（乳房）、胸部淋巴（如图）反射区各2分钟。
- ⑤ 最后按摩肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区各2分钟。



# 产后尿频

产妇如在产褥期不能很好地恢复，致使膀胱底部失去支持，受腹压的影响，再加上产后过早参加体力劳动，会使膀胱逐渐下垂而形成产后尿频。产后尿频多表现为小便次数增多，甚至日夜排尿数十次，或产后不能约束小便而自遗。主要症状表现为在腹股沟区看到或摸到肿块，伴有下腹部坠胀、腹胀、腹痛、便秘等。

## 足部按摩

- ① 食指压刮肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱反射区各3~5次。
- ② 用牙签束点按大脑、垂体（如图）、小脑及脑干、甲状腺旁腺、性腺反射区各20次，以局部产生痛感为度。
- ③ 拇指压推胸椎、腰椎、骶椎、尿道及阴道、子宫反射区，各20次，力度以局部有轻痛感为宜。
- ④ 食指尺侧缘刮压下腹部、生殖腺反射区各30~50次，缓慢放松，以局部有胀痛感为度。
- ⑤ 最后按摩肾上腺、腹腔神经丛、肾、输尿管、膀胱、尿道反射区，反复操作2分钟。

