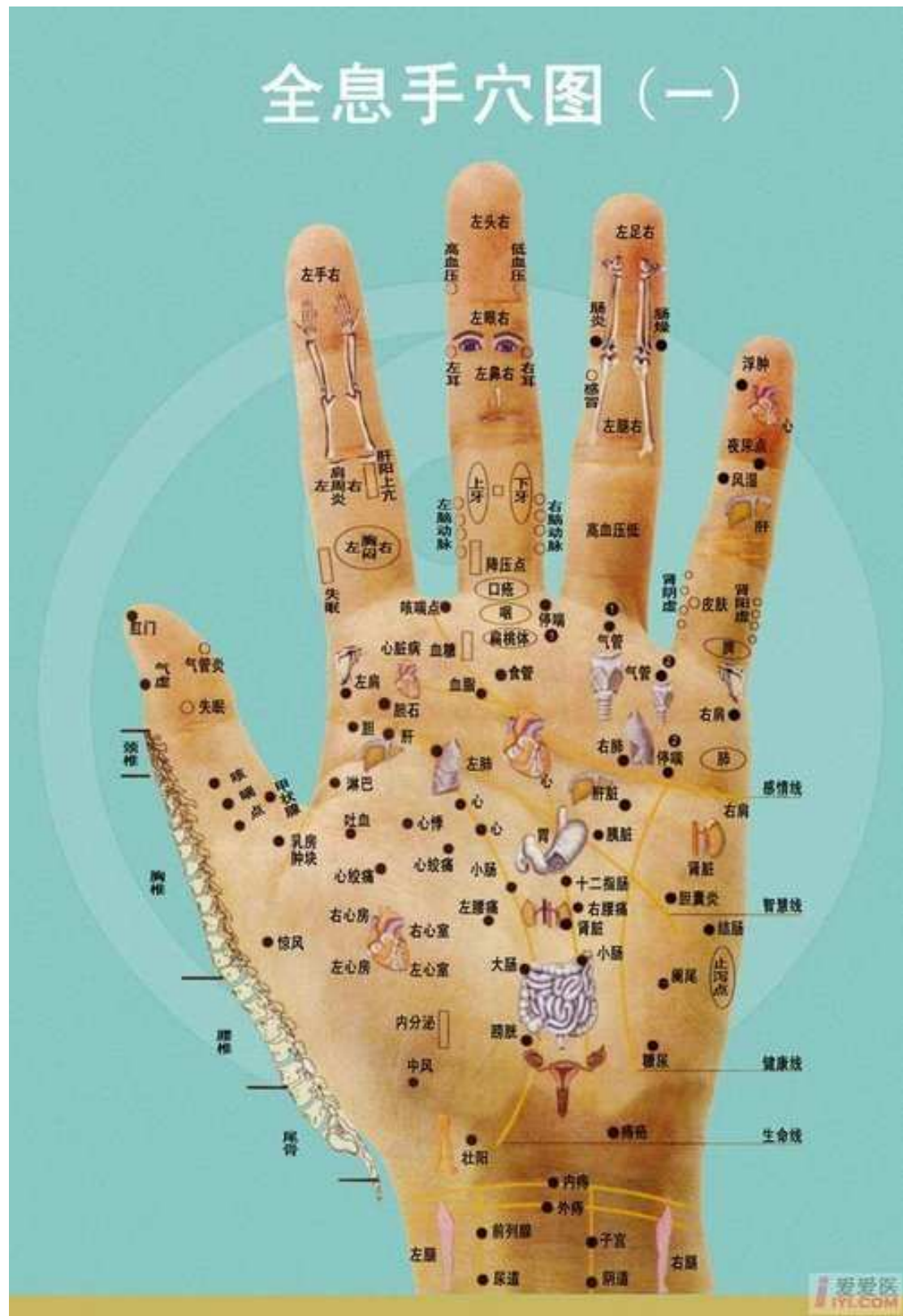


身体的健康反应在双手穴道的反射区看电视，等人，等车，都可以做的保健手操
要健康就要自己动喔!

超珍贵的全息手穴图,请多利用以保健身体(值得珍藏!)



五指养生速查：手部有 6 条经脉循行，与全身各脏腑、组织、器官沟通，大约有 99 个穴位（区），可以反映全身五脏六腑的健康状况。

按摩或按压这些穴位，几乎可以缓解全身疾病。

五指的对应经络和对应器官：

拇指肺部经络心脏和肺

食指大肠经络胃、肠和消化器官

中指心包经络五官、肝脏

无名指三焦经络肺和呼吸系统

小指小肠经络心、肾脏、循环系统

健康的手指都一样：指甲粉红色，有光泽，厚薄适中，软硬适度，不易折断，表面光滑，

指甲根部半月形（甲半月，又叫健康圈）呈白色。不健康的手指各有不同：甲半月颜色

灰色：可能精力弱，容易引起贫血、疲倦、乏力。

粉红：可能脏腑功能下降，体力消耗过大，容易引起糖尿病、甲亢等病症。

紫色：容易引起心脑血管血液循环不良，供血供氧不足，易出现头晕、头痛、动脉硬化。

黑色：多见于严重的心脏病、肿瘤或长期服药者。

甲半月面积最好：面积占指甲 1/5。

小于 1/5：表示精力不足，肠胃吸收能力差。如甲半月突然晦暗、缩小、消失，应早期预防一些消耗性的疾病、肿瘤、出血等。熬夜、性过多时，甲半月也会消失，

很难再长出来。

大于 1/5：多为心肌肥大，易患心脑血管、高血压、中风等疾病。

指甲状态色泽发暗，有多条竖线分布：这是体内水分不足的体现，并且该手指对应的体内器官

和组织功能虚弱。

色泽发暗，凸凹不平，有多条横线分布：这是贫血以及营养不良的体现，或者数月

前曾身体不调。

手部有 6 条经脉循行与全身各脏腑组织、器官沟通。大约有 99 个穴位（区）可以反映全身五脏六腑

的健康状况与全身各脏腑组织、器官沟通。



虚拟分界线

①: 不同的数字所表示不同部位的敏感区或刺激点

- 01: 颈椎, 左小脑
- 02: 颈椎, 直肠, 肛门
- 03: 腰椎, 大肠
- 04: 颈椎, 右小脑
- 05: 坐骨神经, 盆腔
- 06: 颈椎, 脑血管神经
- 07: 内分泌区
- 08: 性功能区
- 09: 性腺点

- A: 支气管 B: 肺
- C: 咽喉 D: 食道
- EF: 盆腔区
- G: 颈椎区 H: 胸椎区
- I: 腰椎区 J: 骶椎区

商海桥(北京)医学研究院
www.bjshq.com.cn
010-63362494

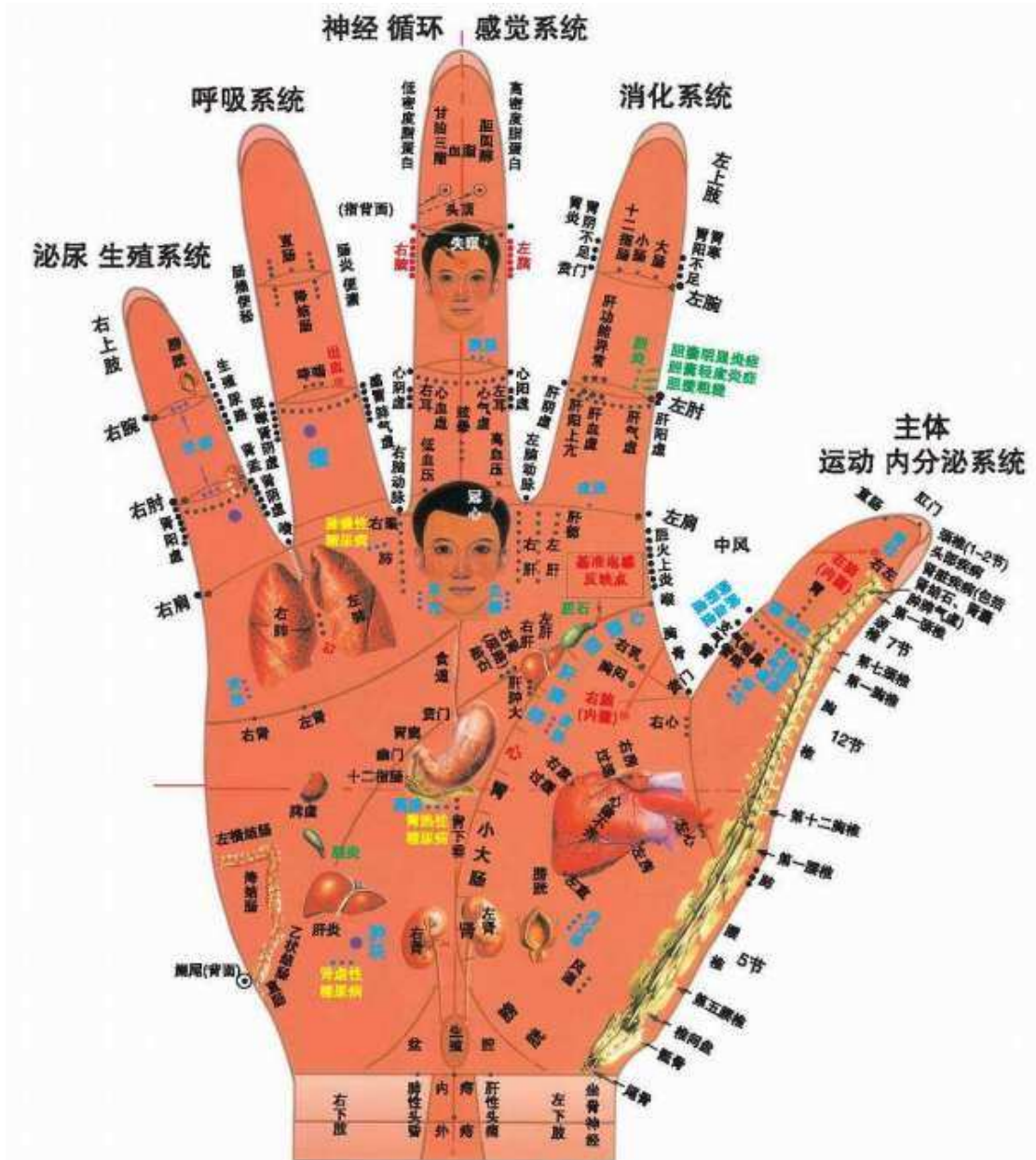
www.tkd.cn
vip.63362494.com



- ①: 血凝块
- ②: 血液毒素
- ③: 胃凝块
- ④: 内分泌腺 (乳腺)
- ⑤: 精神凝块
- ⑥: 心理压力
- ⑦: 凝块
- ⑧⑨: 代表男性的睾丸
- ⑩⑪: 代表男性的前列腺
- ⑫: 代表男性阴茎, 直肠



【人文手诊学创始人】
熊红星
版权所有 复制必究



随时随地健身：运用五指健身术，最大的优势就是随时随地：让冗长的会议时间变得更有意义、

计算机前休息的十分钟有了内容、餐前等待上菜不再急躁……这一切的前景是，只要我们想，

所有双手空下来的时间，都可以是健身时间。

基本保健：五指按摩

按摩拇指可缓解：心脏疾病、过敏性皮炎、脱发、喉咙痛；

按摩食指可缓解：便秘、食欲不振、胃痛、慢性胃炎；

按摩中指可缓解：肝脏疾患、疲劳、食欲旺盛、耳鸣、头晕；

按摩无名指可缓解：感冒、咽喉疼痛、头痛、尿频、汗多、宫寒；

按摩小指可缓解：肩痛、腰痛、月经不调、视疲劳、肥胖、失眠。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



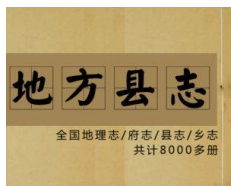
【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



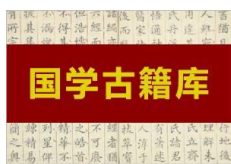
【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>