

揉揉手的惊人疗效

彭温雅 著

每次按揉
3分钟

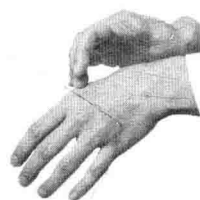
就可慢慢改善
身体不适!

不受时间地点的限制，
只要**按摩双手**，
便能调节全身的机能，
促进**血液循环**!

全身的病痛都可以在双手找到自愈的解答！
揉揉双手，改善体质、增强免疫力
省时省力又省钱，简单解除身体病痛！

28招穴位图解说明，
让你一次找到正确穴位，精准取穴！

头
痛
偏
头
痛
紧
张
性
头
痛
老
化
胃
食
道
逆
流
胀
气
打
嗝
手
脚
冰
冷
免
疫
力
不
好
过
敏
体
质
腹
泻
便
秘
肩
膀
疼
痛
更
年
期
不
适
胸
闷
气
虚
肤
色
暗
沉



揉揉手的惊人疗效

彭温雅 著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

揉揉手的惊人疗效 / 彭温雅著. — 青岛 : 青岛出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5552-3181-3

I. ①揉… II. ①彭… III. ①按摩疗法 (中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 280748 号

《揉揉手的惊人疗效》

彭温雅 著

中文简体字版 ©201_年由青岛出版社有限公司发行

本书经城邦文化事业股份有限公司商周出版授权, 同意经由青岛出版社有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2015-269 号

书 名	揉揉手的惊人疗效
著 者	彭温雅
出版发行	青岛出版社 (青岛市海尔路 182 号, 266061)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	0532-68068026
责任编辑	江伟霞 E-mail: wxjiang1206@163.com
装帧设计	林文静
照 排	青岛双星华信印刷有限公司
印 刷	青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期	2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷
开 本	16 开 (710mm × 1000mm)
印 张	6.5
字 数	80 千
书 号	ISBN 978-7-5552-3181-3
定 价	26.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话: 0532-89083828 13953272847

自序

用最简易的方法保养身体

请双手合十,用心感受手掌的温度,触感如何?是温暖饱满,还是冰冷苍白?其实只要好好利用双手,就能解除很多身体的大小病痛!

大家可以试着轻轻揉揉大拇指根部微微隆起、俗称“鱼际”的肌肉一分钟,应该能够感觉双手手心变得温热,甚至手指流窜一阵暖意。仅仅只是揉揉手掌的这个动作,便能轻松让整个身体感觉温暖,这就是通过鱼际调理中医肺经的穴点,借由经络的揉按,间接刺激心脏的活动,同时促进全身的血液循环。

幸福是什么?每个人都有自己的定义,然而,拥有健康的身心灵,绝对能为幸福更加分。真正的健康,不只是战胜疾病或抗癌成功,更是在疾病还没有发生之前,通过适当的保健养生,预防疾病的发生,同时对于已经产生后遗症的部分,尽量恢复原本健康的状态。

随着科技的进步、3C产品的普及,双手使用电脑或手机的次数越来越频繁,长时间使用某几个特定指节就会造成指关节酸痛、僵硬、发麻,甚至变形。多数人不论在办公室或家中,频繁使用手指的时间,比睡觉的时间还长!再加上熬夜、贪凉喝冷饮、工作压力大、睡眠质量不佳等生活习惯,使得手掌的肌力越来越弱、身体的气血循环越不顺畅,造成体内容易形成血栓,脏腑也会变得不健康,增加代谢症候群或罹患心血管疾病的几率!

所以,该如何打破这种恶性循环,让身体恢复正常的运转呢?非常

简单,不论是等车时、开会时、无聊时,没事多揉揉双手就行了。通过简单的每次三分钟,全身的病痛,不明原因的肩颈酸痛、声音沙哑,甚至长期的胃病、胸痛,都能通过揉揉双手,慢慢自愈!这样简单的揉揉手三分钟,就能大大提升身体免疫力,改善自律神经失调的症状!

从今天起,请跟我一起每天揉揉双手,纾缓紧绷的神经,同时配合稳定的呼吸,让自己与家人朋友更健康,也更幸福!

目 录

自 序 用最简易的方法保养身体

第一章 培养能一眼从双手看出健康状况的能力

- ① 健不健康,光从双手就可以看出端倪!003
- ② 从双手温度判别身体的状况与健康007
- ③ 从双手手汗判定内部脏腑状况009
- ④ 从白色月牙断定是否健康011
- ⑤ 从手掌掌纹判断健康状况013
- ⑥ 了解人体各部位与器官在双手的相应位置017
- ⑦ 第二掌骨:反映身体现状的重要依据022

第二章 找到对的方法和位置,才能对症治疗!

- ① 找对穴位也要用对方法,才能事半功倍027
- ② 按摩力道越重、按摩速度越快,就越有疗效?030
- ③ 大拇指与肺经的关联与对应032
- ④ 食指与大肠经的关联与对应035
- ⑤ 中指与心包经的关联与对应037
- ⑥ 无名指与三焦经的关联与对应039
- ⑦ 小指与心经和小肠经的关联与对应041

第三章 强身健体、提高免疫力的手部按摩

- ① 不管怎么睡,都还是累,只需三分钟,揉揉小指! 045
- ② 借由手部按摩,减轻头痛症状! 047
- ③ 强化手部穴位,改善胸闷心悸的老毛病! 051
- ④ 老是肠胃胀气或拉肚子,让人觉得苦闷烦躁! 055
- ⑤ 压力大、心浮气躁,手部按摩解决便秘困扰! 060
- ⑥ 肩背酸又痛,按压手部穴位一样有效! 064
- ⑦ 落枕、扭到腰,靠手部按摩也能改善症状! 067

第四章 越按越青春美丽的手部按摩

- ① 强化手部穴位,去水肿,让身材更紧实! 073
- ② 别让肥胖上身,健美减重又排毒! 077
- ③ 消除鱼尾纹和黑眼圈,只要每天揉揉手! 082
- ④ 美肌保养一点都不难,只要这样按就很有效! 085
- ⑤ 重视经期保养多按手,四十岁仍美丽动人! 089
- ⑥ 每天按摩手部穴位,成功抵抗岁月催人老 092
- ⑦ 没事多按按手,也可以让胸部丰满坚挺 095

第一章

培养能一眼从双手看出
健康状况的能力



1. 健不健康， 光从双手就可以看出端倪！

你曾经仔细端详过自己的双手吗？事实上，双手不同部位、不同表征的呈现，都与身体的某个脏腑或器官相对应，与身体的健康与否息息相关。

双手手掌代表着内脏的状况，手指皮肤的色泽差异代表身体气血循环的综合表现，就连手指的指甲都可看出你的胆固醇是否过高……通过观察双手，可以提早发现身体的变化。

以掌看相，了解脏腑变化与气血循环

传统中医有穴道的观念，穴道就是经络上的重要枢纽，好比高速公路上的交流道，不仅扮演疏通的角色，更是神经高度分布的密集区，所以我们可以通过适当地按压某个穴位，达到平衡经络的目的。

人体有十二条经络，不论起点或终点都在四肢的末端。以手为例，人体有三条阴经，分别从胸部到手的拇指、中指和小指内侧；还有三条阳经，分别起始于食指、无名指和小指的外侧。了解经络的走向，加上分布于指尖的井穴，就能理解通过目视手掌判断身体的变化。

此外，《灵枢·五色篇》中曾提到：“以五色命脏，青为肝，赤为心，黄为脾，白为肺，黑为肾。”由此可知，通过观察手掌五色的变化，再对应体

内的脏腑,便能了解身体的变化。

所以手掌可代表自己的内脏状况,而深藏在体内各个脏器的种种变化,都会在身体的特定部位留下蛛丝马迹。

至于气与血,则是构成人体最基本的物质。人体一旦少了气,血就动不了。只有气血充沛时,才有足够的动力将身体里的养分推到所需的部位,再将产生的废物排出体外;也只有这样,才能拥有乌黑亮丽的头发、光亮饱满的指甲以及一双水嫩无瑕的双手。所以气不足时,手掌的血液循环不佳,手掌便会发白;如果再加上血也不足,手掌不但发白且毫无血色。

以颜色示意,显现身体状况

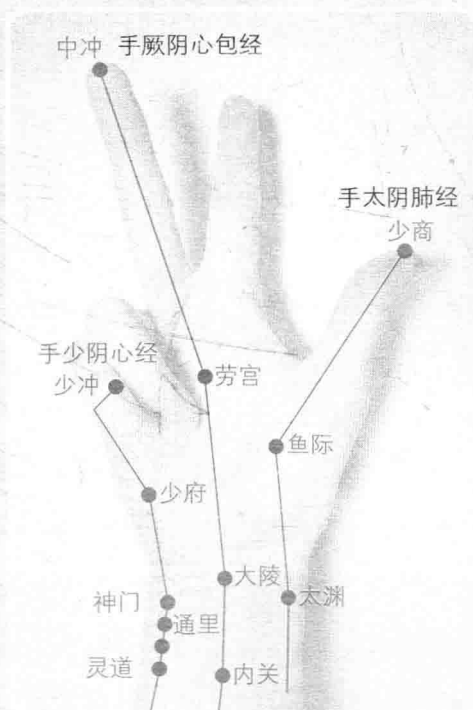
健康人的手掌是粉红色的,润泽又有弹性。一些轻微的颜色变化,便代表身体的循环及平衡轻微失调。例如手掌如果由粉红色变为暗红色,则代表心脏功能不佳;如果手掌不但出现暗红色,还带有些许的斑点,则要小心急性血压过高、引起中风的可能!其他如手掌整个发黄或是呈现茶色,有可能是肝病的前兆;如果发黄还带有暗紫色的斑块,则要小心是否已经有肝硬化,甚至肝癌!

此外,手掌整个发青或是有明显青筋,要小心肠内粪便堆积或是身体的消化排毒系统功能失调;如果小指外侧有明显青色变化,代表先天肾气不足,小时候可能常遗尿,长大后容易腰酸或有泌尿系统的问题,老年时也容易有肾气早衰的现象!

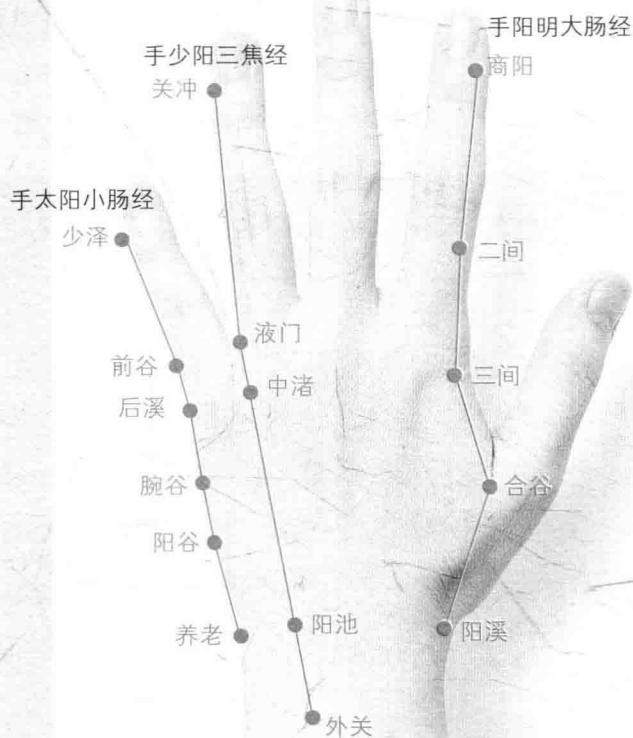
健康快速扫描站

手掌颜色	粉红色 润泽有弹性	发白无血色	暗红色 带斑点	发黄 呈茶色	发青 明显青筋
相关疾病	正常	气血循环不佳	血压升高, 当心急性中 风危险	肝病前兆	排毒系统 失调

手部经络图



手部经络图



2. 从双手温度 判别身体的状况与健康

人的正常体温一般维持在三十七摄氏度左右,这也是最健康的温度。恒定的体温是维持正常生命活动与新陈代谢的条件,不论外在环境温度如何,身体内脏的核心温度都会维持一致。

至于人体的表层温度,则会随着外在环境的变化而变动。在寒冷的环境中,表皮血管会收缩,以减少热能的损耗,因此手指末梢的温度便会显著降低。

低温、高温都要特别注意

从中医观点而言,因为人体十二条经络不论起点或终点都在四肢末端,所以即使手指末梢的温度本来就会随着环境而变动,但还是反映了身体的健康状况。

冬天里双手冰冷,除了表示末梢循环不佳,也代表经脉运行不畅;如果盛夏时依然双手冰冷,便表示身体整体血液循环较差,心脏功能不佳,体内脏腑处于相对阳虚且气血不足的状态。

手心的温度,不论过凉或过热,其实都不是正常的状态。经常双手冰冷,在中医属于“脾肾阳虚”,不但脾胃吸收功能不佳,在季节交换之际,也容易出现免疫力下降、疲倦乏力、头晕、头痛等症状;女性更容易出

现腹冷、痛经,甚至影响生育能力。

同样的,手心温度过高,甚至高于体温,也绝非好事,这代表血液过于黏稠,容易有高血压、高血脂及高胆固醇的状况,也是身体自律神经失调以及体内可能处于高温发炎,甚至有可能是甲状腺功能亢进或是“肝肾阴虚”、“阴虚上火”等状况。

虚热、实热各有不同症状

因此,一双健康的手,手心温度必然是温暖润泽,这代表五脏调和、身体健康无虞。《黄帝内经》曰:“掌内热者腑者热,掌内寒者腑者寒。”

手心温度的寒热,反映出体内脏腑的寒热,不过有时在交感神经兴奋、情绪激动的情况下,也会有一种“热”的感觉。

此时的热感温度不高,两手互握时,甚至会觉得两手温度不一致,反复握几次后,便感觉不那么热了,此时的热属“虚热”。这种虚热也就是俗称的火气大,往往因为失眠、压力、多梦造成,有时会同时觉得口干、口苦、心烦等虚火浮越于上的症状。

不过,如果是手背的温度明显高于手心,两手互握时觉得越握越热时,代表“实热”,表示体内可能正在发炎,就要当心有感染或发烧的情况!

健康快速扫描站

手掌温度	温暖润泽	四季皆冰冷	手心温度高	温度高于体温	手背温度高于手心
相关疾病	正常	脾肾阳虚	肝肾阴虚	阴虚上火	发烧 急性发炎

3. 从双手手汗判定内部脏腑状况

《黄帝内经》曰，“四肢者，诸阳之本也”，而“手为阳气之本”。中医认为，汗为心之液，由精气所化，出汗属正常生理现象，可帮助身体散热、调节体温、滋养肌肤及排泄代谢废物。

每个人手心的出汗量均不同，与情绪、荷尔蒙高低及饮食习惯均有相关，但手汗过多或过少都非正常。一双湿答答、永远也不会干的手，代表自律神经失调、情绪容易紧张。此外，糖尿病人，甚至还会有一双又湿又黏的手。

频冒手汗不见得是火气大

常有人误以为自身体质上火，所以身体时常有燥热感、大热天里手心也常出汗黏腻，因此拼命喝各种消暑退火的冷饮，结果不但手心的汗没有减少，反而导致身体的气随汗出，更进一步出现疲倦乏力、精神不济等气虚的现象。

有时手太干也不好，有些人必须一直猛擦护手霜，结果双手还是干到脱皮，这时要注意肺经的问题。由于肺主皮毛，肺是滋养皮肤的，肺不好的人，皮肤不但容易干燥，气管也常常会过敏，动不动就觉得喉咙干痒、想咳嗽，也容易在季节交替时有各种呼吸系统疾病。

女性在产后及更年期时，因为荷尔蒙波动的关系，多处于阴阳失调、

营养不和、皮肤腠理开阖不利的情况,此时容易动辄手心多汗,一不小心触碰冷水或吹到风,常常反复感冒。

这种阴虚的体质,平时可以多加强肺经的保养,维持规律正常的生活并适度地纾压,才能改善手掌的经络循环,借由手心适当地调节排汗,间接达到保养全身的目的。

以手汗症状评断体内虚实

中医认为脾主四肢肌肉,如果脾胃运化功能失调,导致身体津液旁溢四肢,会使手汗增多,此时手汗反映出不同脏腑的功能失调。

例如双手多汗又合并有便秘时,代表阳明胃经热盛,同时会有身热、面红、怕热、心烦、喜欢冷饮等现象;如果双手多汗又合并食欲不佳,代表脾胃湿气过重,此时会有容易困倦、夜间多梦、下肢水肿、腹冷腹泻等症状。

如果双手多汗又合并手心冰凉,代表脾胃虚寒,同时有可能发现手心苍白、胃痛隐隐、绵绵不休、呕吐酸水等症状;如果双手多汗,汗液又带一点腥臭味,表示身体代谢废物的肾出了问题,身体的电解质平衡出了问题;如果在干掉的汗液上发现小小的尿素结晶,甚至引起手心皮肤发痒,则要小心是否有肾脏方面的疾病。

健康快速扫描站

手掌湿度	微微出汗	手心湿黏	手汗淋漓	手心干燥	手汗味腥
相关疾病	正常	糖尿病	自律神经失调	肺经受阻	肾脏病