

刘伯海 孙艳红 王蔚平 主编

手部按摩健身法

第二版

赠送全彩《手部反射区挂图》



化学工业出版社



刘伯海 孙艳红 王蔚平 主编

手部按摩健身法

第二版



化学工业出版社

北京

本书第一版深受读者喜爱,根据部分读者的要求和建议,我们及时修订了本书的内容,出版了第二版。因为小儿手疗效果很好,所以在第二版中重点加入了20种小儿常见疾病,并单独成章;并在原57种成人常见疾病的基础上补充了30种疾病的手疗方法,丰富了原版疾病手疗的内容。同时还增加了目前比较流行的手部奇穴和第二掌骨侧按压诊病术。

全书仍然延续了图文并茂的特点,对每种疾病的按摩穴位均以图片配合说明,并附赠一张手部反射区全彩挂图,更增添了本书的实用性。

本书适合爱好按摩的朋友和基层医师阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

手部按摩健身法/刘伯海,孙艳红,王蔚平主编.—2版.—北京:化学工业出版社,2008.4

ISBN 978-7-122-02331-5

I. 手… II. ①刘…②孙…③王… III. 手-按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第034803号

责任编辑:杨骏翼
责任校对:陶燕华

装帧设计:关 飞

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:北京彩桥印刷有限责任公司
787mm×1092mm 1/24 印张8½ 彩插1 字数120千字 2008年5月北京第2版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址:<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:19.80元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编	刘伯海	孙艳红	王蔚平
编写人员	刘伯海	孙艳红	王蔚平
	孙长安	逯瑞霞	李 娜

再版说明

在《手部按摩健身法》第一版写作之初，我仅仅是希望将自己从事医疗保健工作40余年的相关经验记录下来，与喜爱手部按摩的朋友们分享。

图书出版后，得到了广大读者朋友的推崇与喜爱，我也非常欣慰。同时应读者朋友的要求和建议，我们及时再版了本书，以进一步丰富原书的内容。我们首先增加了手部奇穴和第二掌骨侧按压诊病术；再次，我们在原57种成人常见疾病的基础上，增加了30种疾病的基本介绍、手疗方法。由于小儿手部柔嫩，接受的外界刺激较少，故手疗的效果更好，所以我们将适合小儿手疗的疾病单列一章进行集中介绍，共20种常见疾病和症状。

同时衷心感谢北京中医药大学郭长青教授无私提供他亲自绘制的《手部反射区挂图》。

我们希望能得到更多读者的反馈，使我们的《手部按摩健身法》越做越好。

刘伯海

2008年3月

第一版 前言

“手部按摩健身法”简称手疗，是中国自古就有的传统医术，是中医经络学的重要组成部分。手疗是一种简单实用，效果显著，无不良反应的自然疗法。手与人体内脏有着密切的联系，俗话说手是人体内脏的晴雨表，手可利用丰富的神经将内脏功能失调的危险信号马上通知大脑。由于手上的经络与内脏功能有关，手疗即是通过人体的经络来平衡阴阳，改善身体各部分的功能。手疗方法施行方便，疗效明显，只需简单按压手部穴位就会产生效果。作为一名从事医疗保健工作40余年的医务工作者，多年的工作经验促使我编写这本《手部按摩健身法》以飨众人，希望能对养生祛病有所帮助。

本书在对手疗的发展史、治疗原理简单说明的基础上，详细介绍了临床常见的60余种病症的手部按摩方法，并配以手部穴位的简明图谱以供读者施行时对照参考。

本人水平有限，敬请批评指正，不胜感谢。

刘伯海

2005年11月

目 录

1	第1章 手疗发展简史
4	第2章 手疗的治疗原理
4	一、手是脑外之脑
4	二、经络是手与内脏的纽带
8	三、全息学说
9	第3章 手的解剖学
11	第4章 手部奇穴
24	第5章 手疗的基本特点、影响因素及常用手法
24	一、基本特点
24	二、影响因素
24	三、常用方法
26	第6章 手疗的适应证和注意事项
26	一、手疗适用范围
26	二、注意事项
28	第7章 手疗的检查与诊断
28	一、手指
31	二、手掌
32	三、手茧
32	四、掌纹
35	五、手背
35	六、指纹

37	七、指甲
39	八、第二掌骨侧按压诊病术
42	第8章 常见临床症状与手疗
43	一、普通感冒
45	二、过敏性鼻炎
47	三、副鼻窦炎
48	四、慢性咽喉炎
49	五、急性扁桃体炎
50	六、支气管炎
51	七、肺气肿
53	八、肺炎
55	九、哮喘
56	十、恶心
57	十一、厌食症
58	十二、消化不良
59	十三、细菌性痢疾
61	十四、胃痛
63	十五、胃酸过多
64	十六、胃肠神经官能症
65	十七、慢性胃炎
67	十八、胃溃疡

- 68 十九、胃下垂
- 69 二十、胆囊炎
- 71 二十一、肝功能异常
- 72 二十二、阑尾炎
- 73 二十三、直肠脱垂
- 74 二十四、溃疡性结肠炎
- 75 二十五、腹胀
- 77 二十六、腹泻
- 78 二十七、便秘
- 79 二十八、神经性皮炎
- 81 二十九、痔疮
- 82 三十、糖尿病
- 83 三十一、心律失常
- 85 三十二、冠心病
- 87 三十三、高血压
- 89 三十四、低血压
- 91 三十五、贫血
- 92 三十六、脑血管意外
- 93 三十七、肋间神经痛
- 95 三十八、头痛
- 97 三十九、头晕

- 99 四十、面神经麻痹
- 101 四十一、三叉神经痛
- 102 四十二、癫痫
- 103 四十三、癔症
- 105 四十四、神经衰弱
- 107 四十五、焦虑症
- 109 四十六、失眠
- 111 四十七、颈椎病
- 113 四十八、肩周炎
- 114 四十九、肩酸
- 115 五十、落枕
- 117 五十一、腰痛
- 118 五十二、腰椎间盘突出症
- 119 五十三、坐骨神经痛
- 121 五十四、踝关节韧带损伤
- 122 五十五、疲劳症
- 123 五十六、末梢循环障碍
- 124 五十七、尿潴留
- 125 五十八、遗精
- 127 五十九、尿失禁
- 129 六十、阳痿

- 131 六十一、晕车、晕船
- 133 六十二、骨关节炎
- 134 六十三、月经不调
- 135 六十四、不孕症
- 137 六十五、子宫脱垂
- 138 六十六、功能失调性子宫出血
- 139 六十七、盆腔炎
- 140 六十八、闭经
- 141 六十九、痛经
- 143 七十、更年期综合征
- 145 七十一、麦粒肿
- 147 七十二、老花眼
- 148 七十三、眼异物
- 149 七十四、角膜炎
- 150 七十五、结膜炎
- 151 七十六、近视
- 153 七十七、青光眼
- 154 七十八、视神经萎缩
- 155 七十九、耳鸣、耳聋
- 156 八十、急性化脓性中耳炎
- 157 八十一、皮肤粗糙

- 159 八十二、牙痛
- 161 八十三、荨麻疹
- 163 八十四、痤疮
- 164 八十五、少白头
- 165 八十六、脂溢性脱发
- 167 八十七、肥胖
- 168 第9章 儿科常见病症状与手疗
- 169 一、小儿厌食症
- 170 二、小儿感冒
- 171 三、小儿急性支气管炎
- 172 四、小儿肺炎
- 173 五、小儿支气管哮喘
- 174 六、小儿嗜异症
- 175 七、小儿遗尿症
- 176 八、儿童多动症
- 177 九、小儿发热
- 178 十、小儿惊风
- 179 十一、小儿细菌性痢疾
- 180 十二、小儿营养不良
- 181 十三、小儿夜啼
- 182 十四、小儿麻痹后遗症

183 十五、小儿疝气

184 十六、小儿便秘

185 十七、小儿癫痫

186 十八、小儿脱肛

187 十九、小儿腹泻

189 二十、小儿弱视

第1章 手疗发展 简史

手是人体内脏的晴雨表,一旦人体有异常情况发生,在手掌上马上会有信号出现,并以此通知大脑。同时手能利用其丰富的神经,显示内脏发病的位置,这种预见性功能非手莫属。手部按摩法也独具特长,只需按、压、揉等刺激,即有奇效。这种物理疗法称为手部按摩疗法,简称为“手疗”。

手疗是民间疗法中之精华,是祖国医学的重要组成部分。它来源于劳动人民中间,运用于劳动人民之中,是我国劳动人民长期同疾病斗争的经验总结,可达到祛除疾病、保健强身之目的。手疗是一种独特的传统医学疗法,深受广大群众的欢迎。

手部疗法历史悠久,源远流长。中华民族是世界上文明发展最早的民族之一。我们的祖先在同大自然的长期斗争中,创造了灿烂的文化,积累了丰富的医药知识。大约在原始社会末期和奴隶社会的早期,初步形成了药物、砭石、导引、按跷(拈)等治疗方法,手部疗法便是其中的一种。

早在2000多年前,我国古典医学著作《黄帝内经》就认为人体局部与整体是辩证统一的。人的每一个局部都与全身脏腑、经络、气血有密切关联。由于这些关联,就决定了诊治疾病时,可以通过五官、形体、色脉等外在变化,了解人体内脏健康状况。基于这一原理,手部是可以反映出人体健康状况的。晋·王叔和著《脉经》

是我国第一部脉学专著，详细论述了手部寸口脉诊病法，归纳整理了二十四种脉象，为手部治疗提供了理论依据。在我国周朝，就有手相学的痕迹。到了春秋战国时期，手相学已盛行全国各地，受到人们的普遍重视并广泛运用。

《黄帝内经》中还有大量描述手与内部脏腑相关联的内容，如“掌中热者腑中热，掌中寒者腑中寒”，《灵枢·形气脏腑病形篇》又云：“小肠病者……若寒甚，独肩上热，及小指次指之间热。”这些论述说明手与内部脏腑有较为明显的关联性。

《灵枢·经别篇》则云：“审切循扪按，视其寒湿盛衰而调之，是谓达适而为之真也。”阐述了按摩治疗的广泛性和技巧性。

到了东汉年间，祖国医学体系雏形已定，人们对手的认识也更深入。著名唯物论者王充在《论衡·骨相论》中云：“按骨节之法，察皮肤之理，以审人之性命，无不应者。”王充作为东汉著名的唯物论倡导者，在历史上也首次对“骨节”与“骨体”做出了与“性命”相关的结论，可以说是劳动人民几千年来的经验总结 and 高度概括。

明清之际，小儿食指指纹诊法渐被医家提出并得到广泛应用，清代林之翰所著的《四诊抉微》、周学海所著的《形色外诊简摩》、汪宏所著的《重诊遵经》、张振

璽重编的《厘正按摩要术》等可谓历代诊法汇集，其中就有不少手诊的内容。从此，手部疗法成为民间临床辅助诊断和治疗的一个重要手段之一。

手部按摩法已经越来越引起人们的重视，这一传统保健方法已走进千家万户，并随着时代进展而不断发展和完善，形成了一套完整的体系，至今已成为一门独特的中医特色诊疗法。它是我国康复治疗的一个重要组成部分，既有良好的保健强身功能又对多种疾病有一定的辅助治疗作用。

随着医学科学技术的发展，有着数千年历史的手部按摩疗法将显现出越来越广阔的前景。特别指出的是，历史上遗留下来的大量医学文献，如“足疗”与“手疗”等民间疗法，仅是我国医药学库中重要内容的一部分，而在广大劳动人民中间，还蕴藏着极其丰富的医疗经验，这些经验也是祖国医学宝库中的重要内容，对于保障劳动人民的健康，具有极为重要的意义，必须引起同仁们充分重视，注意发掘提高。

第2章 手疗的治疗 原理

一、手是脑外之脑

现代医学的神经系统功能，同样是讲人体各部均与大脑中枢联络相通。手是神经最丰富的部位，布满了神经线网。可将体内各脏腑器官的“情报”，传递到脑神经中枢。而大脑又可将所有内脏情报原原本本地反映于手上，于是手掌便成了一个控制中心。故有“脑外之脑”、“脑的驻外机构”之称。

在手上除有神经外，还聚集着经络及其发端点。所谓经络是中医学中的一种学术概念，可控制内脏器官，是一种很特殊的人体物质通道。

手以神经和经络为媒介连接内脏，把内脏出现的信息送达大脑。具体讲是指手上的穴位和治疗点能为脑提供内脏情报，于是脑便可预先察知内脏的健康情况，对发生异常的器官及时输送更多的血液和营养等。

由此看来，手可以反映内脏的健康状况。笔者所讲述的手法治疗的一个基本依据恰好正是这一点，所以强调手疗法的根据是手的先知效应。

手部按摩法与足疗不同，其方法更加简单方便，受到人们青睐。

二、经络是手与内脏的纽带

中医理论认为：人体是统一整体，各脏腑之间、内