

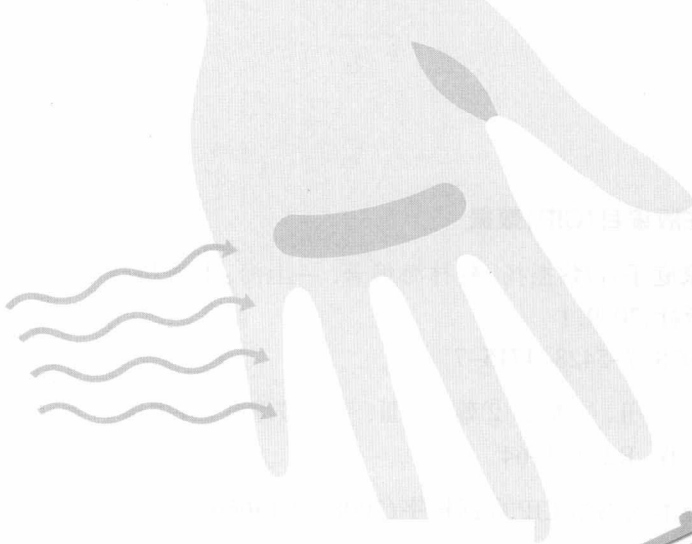


新編

家庭
手
疗

蔡振扬 蔡林海 编著

上海科技教育出版社

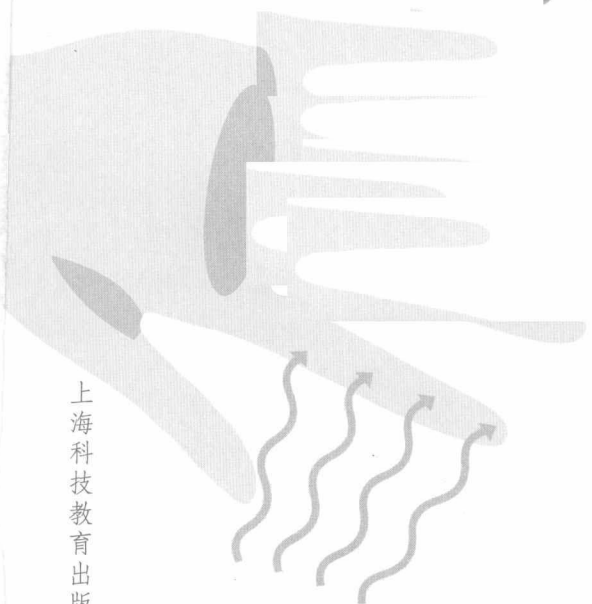


新編

家庭

手
疗

蔡振扬 蔡琳海 编著



上海科技教育出版社

新编家庭手疗

编 著：蔡振扬 蔡林海

责任编辑：方 颖

装帧设计：童郁喜

出版发行：上海世纪出版股份有限公司

上 海 科 技 教 育 出 版 社

(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址：www.ewen.cc

www.sste.com

经 销：各地新华书店

印 刷：上海市印刷七厂有限公司

开 本：850 × 1168 1/32

印 张：6

版 次：2009 年 1 月第 1 版

印 次：2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数：1 - 5000

书 号：ISBN 978 - 7 - 5428 - 4715 - 7/R · 368

定 价：15.00 元

前言

手和脚是我们身体的重要组成部分,也是使用最多的“零件”,与我们的日常生活息息相关。大家都知道,勤动手和脚,有益于健身防病。如果学会运用各种方法进行简易的手足按摩、刺激,并持之以恒,将会促进健康,有效地防治各种常见病。

有经验的中医师在给患者诊病时,一般先要看一下患者的手掌,根据不同情况,进行触摸或揅按,就可以大概了解患者的健康状态。通过学习手诊,我们自己也可运用视觉、触觉等,对手上的征象进行有目的的观察,以了解自身的健康状况。

手疗是通过刺激手部穴位或反应点,达到治疗疾病或保健目的的一种辅助治疗方法。手部按摩安全有效、简便易学,它不需要任何药物和医疗器械,可随时随地进行;而且手部暴露在外,便于准确取穴(或反应点),自我或相互按摩,均可达到保健或防治疾病的目的。

足疗就是运用中医原理,集检查、治疗和保健于一体的无创伤自然疗法。俗话说:“足底是人体的第二心脏。”国内外医学家对人类的足部进行过长期的研究,发现足底存在着人体内脏器官的反射区。足部按摩通过刺激这些反射区和相关穴位,就可以疏通经络,调和气血,从而达到防病治病、养生保健的目的。

随着现代社会竞争压力的日渐增强,手疗、足疗保

健的倡导与传播就显得尤其适时与重要。一些按摩中心、养生会所、美容院里也常有这样的项目。考虑到卫生、安全的问题,手疗、足疗保健更适合家庭应用,可自己进行,也可在家庭成员之间互相进行。

早在 1991 年,我们就研究按摩手足的保健方法,并吸收国内外医学家的实验成果,出版了《按摩手足保健法》,十余年来该书重版 3 次,重印 21 次,销行总数达 24 万余册,足见人们对手足按摩保健法的需求与重视。

我在日常生活中一向很重视通过“动手动脚”来促进健康。例如,每天看电视时,我先将双手掌心相互摩擦,再用晒衣木夹分别夹住十指指尖,然后揉搓双足十趾,如此反复多次。我还在商店里花了十几元买到一种底部有齿状突起的按摩拖鞋,每天穿着它在屋内走来走去,刺激足底各部位,等于整天走石子路,无形中进行了足底按摩。每晚入睡前,我除了用热水泡洗双脚外,还要做一会儿手足运动:先站立着,双手向前向后慢慢地甩动 100 次;接着,单手扶住桌椅或墙壁,双脚轮流向前向后踢动各 50 次,然后全身上下轻轻抖动 100 次。这个锻炼方法我长期坚持,到如今九十多岁依然手脚麻利。这一运动动作简单,适合老年朋友每天锻炼。最后,每晚入睡前,我用透明通气胶带(医用胶布)贴在双手掌心人纹(第 2 条横纹)上,再用拳头或小健身锤敲打双足后跟中央的安眠点 100 次,再敲打双足内踝下面的前列腺反射区 50 次。这样,夜里睡眠良好,夜尿次数也由每晚 4~5

次减少为 1 次。这些都是简便易行的手足保健法,人人都会,贵在坚持。

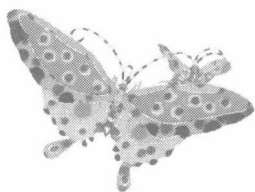
我现年 92 岁,从小体质较弱,中青年时患过各种慢性病,又因右肺有空洞进行手术而切去肋骨 7 根,身高 166 厘米,体重只有 40 千克。但由于平时注重打拳、舞剑,坚持手足按摩和运动,而且热爱读书、写作(今年 1 月,我编著的《中外养生长寿要诀》一书已由上海科技教育出版社出版发行),因此,目前我除食欲不振外,各种慢性病均已不发作。

最近,我又对手足保健法进行研究,并吸收国内外医学界的最新实验方法,分别编写《新编家庭手疗》与《新编家庭足疗》两本书,如果能对广大读者在自我保健方面有所帮助,我将感到由衷的高兴。

蔡振扬

二〇〇八年八月于上海寓所

目录



基础理论篇

1. 手部的生理结构 3
2. 望手诊病 9
3. 手部穴位 32
4. 手部反应点与反射区 41

操作方法篇

1. 手部穴位按摩疗法 47
2. 手部反应点按摩疗法 59
3. 手部反射区按摩疗法 78
4. 按摩掌心疗法 91
5. 揉捏手背及手臂疗法 102
6. 拉指揉指疗法 110
7. 扳指疗法 112
8. 刷指疗法 116
9. 扎指疗法 119
10. 刮痧疗法 121
11. 贴米疗法 123
12. 掌心贴膏疗法 126
13. 贴锡纸疗法 145
14. 贴辣椒子疗法 165
15. 手浴疗法 177
16. 手指保健操 180



基础理论篇

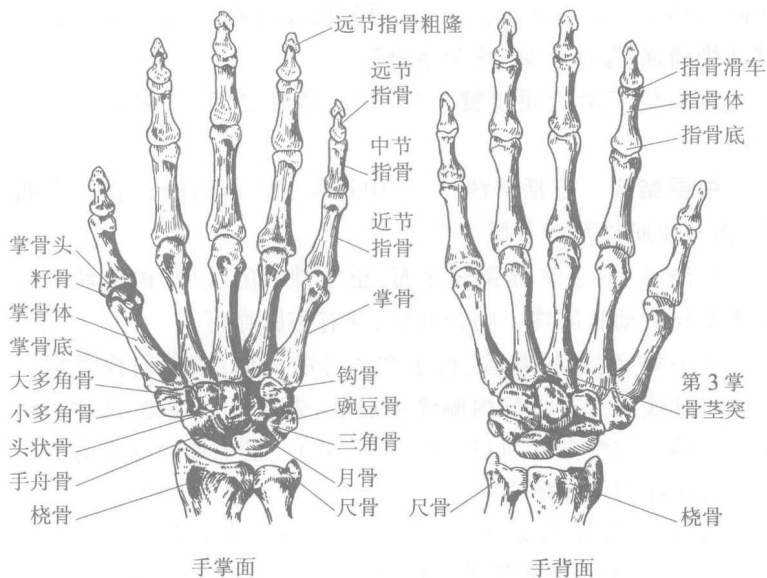
1. 手部的生理结构

手 骨

手骨体形小、数量多,连结复杂,由腕骨、掌骨、指骨组成,手部总计共有大小手骨 27 块。

腕骨 由 8 块小的短骨组成,在手腕部排成近侧与远侧两列,每列 4 块。由桡侧向尺侧,近侧列依次为手舟骨、月骨、三角骨与豌豆骨;远侧列依次为大多角骨、小多角骨、头状骨与钩骨。8 块腕骨互相连结成为一体,背面隆起,而掌面凹陷。

掌骨 共 5 块。由桡侧向尺侧,依次为第 1~5 掌骨。近端为



手骨

底,接腕骨;远端为头,接指骨;头、底之间的部分为体。掌骨之间也彼此相互连接,组成掌骨间关节。

指骨 由 14 节小型长骨组成,除拇指 2 节外,其余 4 指都是 3 节,由近侧至远侧依次为近节指骨、中节指骨与远节指骨。每节指骨的近端为底,中部为体,远端为滑车。远节指骨远端掌面有粗糙隆起,称为远节指骨粗隆。

手 掌

浅表层结构 掌部浅筋膜比较致密,其特点是具有很多与掌面垂直的纤维束,浅面与皮肤相连,深面与掌腱膜相连,因此手掌面皮肤的移动度不大,有助于把握工具,以便从事劳动。

掌部深筋膜可分为浅、深两层。浅层分别覆盖于鱼际肌、小鱼际肌和掌心指屈肌腱的前面;两侧比较薄弱,掌心部有掌长肌腱纤维增强,厚而坚韧,称为掌腱膜。

深层位于诸指屈肌腱与骨间肌、掌骨之间,又名骨间掌侧筋膜。

中层结构 包括掌浅弓、正中神经、尺神经浅支、指浅屈肌腱、指深屈肌腱及蚓状肌。

掌浅弓:位于掌腱膜的深面,正中神经的浅面,由桡动脉的掌浅支与尺动脉的终支吻合而成,并有静脉伴行。

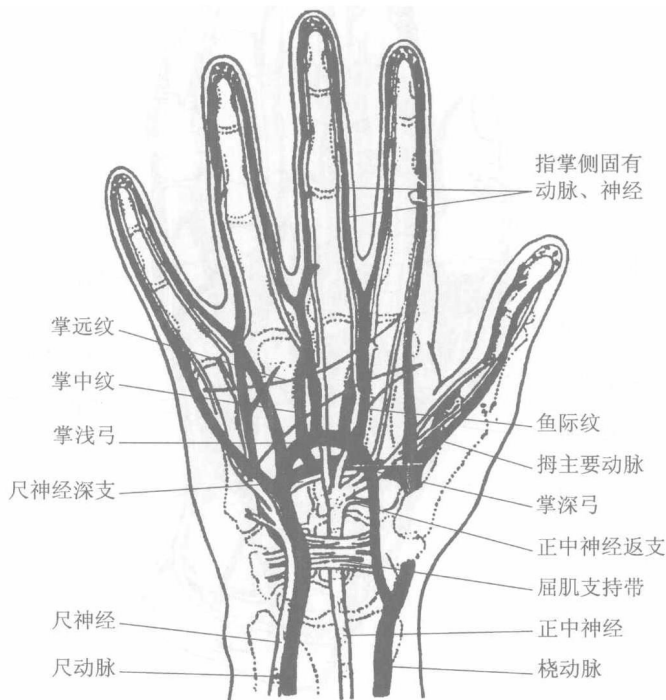
正中神经:通过腕管,行于掌浅弓的深面(略偏向桡骨端)、指屈肌腱浅面。在鱼际内侧缘中点处,先发出一返支(又称运动支)到鱼际,支配鱼际肌群(拇收肌除外)。正中神经返支的表面定位是鱼际内侧缘的中点。

尺神经:经屈肌支持带的浅面,紧贴豌豆骨的桡骨侧与尺动脉之间下行,再经掌短肌的深面而至手掌。尺神经在豌豆骨稍下方又分为深、浅两支。

深层结构 包括尺神经深支、掌深弓、骨间肌及掌骨。

尺神经深支：先发支分布于小鱼际肌，然后伴随尺动脉深支，穿过小指展肌与小指短屈肌之间而到达指深屈肌腱的深面。它发出分支而支配小鱼际诸肌，全部骨间肌，第3、第4蚓状肌与拇收肌。该支经过豌豆骨与钩骨间的一段，易受损伤，也可形成“爪形手”。

掌深弓：一般位于尺神经深支的浅面，弓出的凸缘约与掌骨基底相一致。它由桡动脉的终支与尺动脉的掌深支吻合而成。由其凸侧向远侧发出3条掌心动脉，沿骨间掌侧肌下行，至掌指关节处，分别与掌浅弓发出的相应指掌侧总动脉吻合，分布于手掌



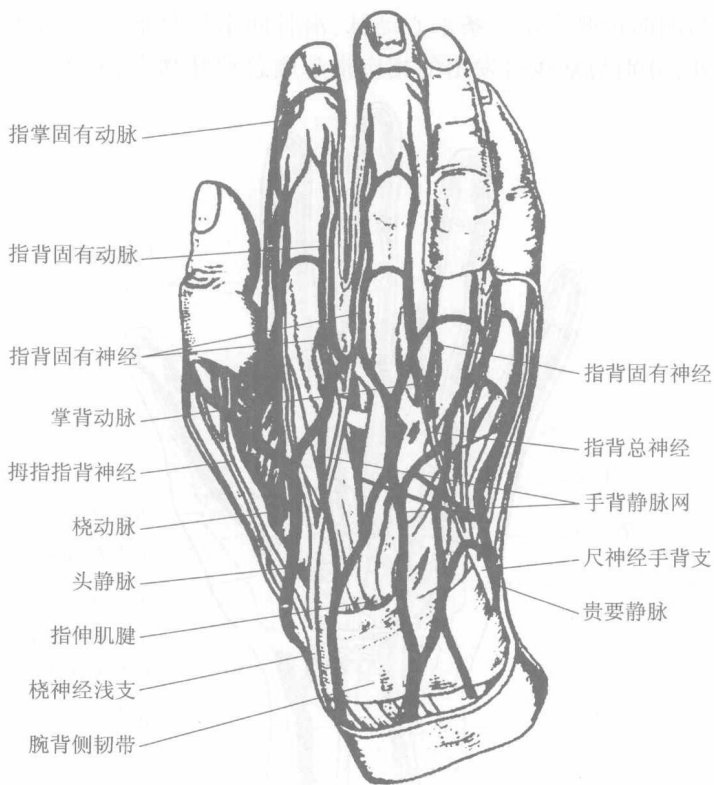
手掌纹与血管神经投影

与手指。

骨间肌与掌骨:位于掌深弓深面。骨间肌共有7块,其中骨间掌侧肌3块,骨间背侧肌4块。

手 背

手背皮肤较薄,有毛囊与皮脂腺,富有弹性,移动度较大。握拳时皮肤紧张,伸指时也不显得过于松弛。



手背浅层结构

手背浅静脉丰富,吻合而成手背静脉网,大部分向桡侧汇合,小部分则向尺侧汇合,在第4掌骨间隙处汇合为贵要静脉,经过尺骨茎突之桡侧缘而上升。手掌的静脉血,一般由掌侧流向背侧,自手背静脉回流。

手背皮神经位于手背静脉网的深面,桡神经浅支出于前臂背侧皮下,在皮下静脉与肌腱之间下行,分布于拇指、示指及中指桡侧缘而到达近节指背皮肤。而拇指、示指、中指及环指的桡侧半皮肤、远节指背皮肤,则为正中神经的指掌侧固有神经所分布。尺神经的手背支在尺骨茎突与尺侧腕屈肌腱之间,向远侧进入手背,分布于中指、环指与小指的尺侧缘(中指与环指桡侧半的中、远节指背皮肤除外)。尺神经与桡神经在手背存在交通支。

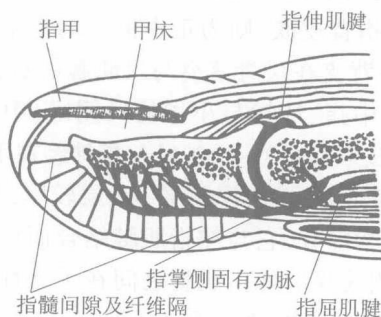
手背深筋膜可分为浅、深两层。浅层较厚,是伸肌支持带(腕背侧韧带)的延续部分,它与伸指肌腱结合而形成手背腱膜。深层又名骨间背侧筋膜。伸指肌腱之间在手背部由斜行腱束相连接,称为腱间结合。伸指时,各腱协同动作,互相牵扯,尤以中指、环指与小指的腱间结合更为明显。

手背部动脉供应主要来自桡动脉的分支。桡动脉在桡骨茎突与桡侧屈肌腱之间转至背面,经过拇长展肌腱与拇短伸肌腱的深面而抵达手背,其分支分布于手背等处。本干继续经过拇长伸肌腱之深面,在第1、第2掌骨之间穿过第1骨间背侧肌而抵达手掌,与尺动脉掌深支吻合而成为掌深弓。

手 指

手指的解剖也分为浅层与深层,前者包括皮肤、浅筋膜、血管与神经,后者包括指浅屈肌腱、指深屈肌腱、指腱鞘与指伸肌腱。指甲是指背皮肤的衍生物,由真皮增厚而生成。甲下的真皮为甲床。指髓间隙位于远节指骨远侧4/5的皮肤和骨膜之间,由纤维隔连于皮下和指深屈肌腱末端,形成指端的密闭间隙。

手指的血管与神经：各手指均有 2 条指掌侧固有动脉与 2 条指背动脉，分别与同名神经伴行。指掌侧固有动脉通行于各指的两侧面偏掌侧，在指端相吻合，各分支分布于指骨、指关节、肌腱与皮肤。指背动脉较为短小，仅达近侧指关节，通行于各指两侧面偏背侧。手指的静脉主要位于手指背侧。浅淋巴管与指腱鞘、指骨骨膜的淋巴管相通。



手指解剖图

2. 望手诊病

手 型

“手型”即手的外表形状分型,常见的有下列 8 种:

幼稚型 手的外形短小,手指略有弯曲,手背皮厚、粗糙、色深,指背关节纹乱而深,静脉浮浅。

这种手型的人,身材较矮,能力强,体质好。但好动少静,精神紧张,容易患高血压与呼吸系统疾病。

方型 手的外形呈四方形,掌厚而坚硬,肌肉结实有力,指背节纹较细浅。

这种手型的人身体健康,壮实有力,富有朝气,发育良好而体型优美,很少患病,但要提防患心、脑血管疾病。

圆型 手的外表大致呈圆形或椭圆形,肌肉丰满,看不到明显的青筋,指背节纹较浅淡。

这种手型的人体格健全,性情直爽开朗,富有活力,不易患病,但应提防患脑血管疾病或肝脏疾病。

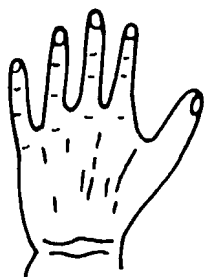
长方形 又称哲学型。手的外形呈长方形,手掌与手指骨节较长,皮肤色深,手背血管与指背节纹比较明显。

这种手型的人乐于用脑,富有想象力与创造力,但常有用脑过度的倾向,体质较差,容易患呼吸系统疾病。

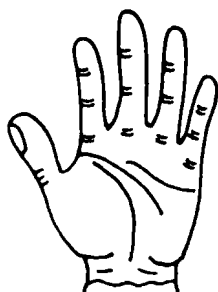
圆锥型 又称艺术型。手的外形圆而长,指端较尖,形似圆锥而得名。指背节纹细浅,皮肤色泽白皙。

这种手型的人消化系统功能较弱,容易患胃肠道疾病,中、老年人又常有患风湿病的倾向。

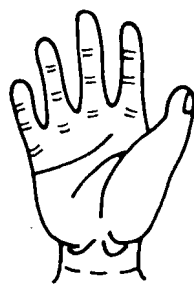
汤匙型 又称畚箕型。手的外形呈方形,指尖圆而粗大,呈



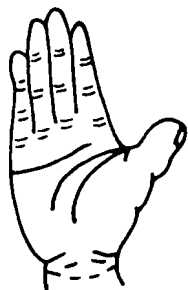
幼稚型



方型



圆型



长方型



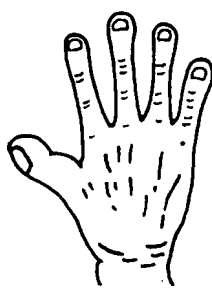
圆锥型



汤匙型



瘦弱型



鼓槌型

手型