



不花钱的养生智慧



手到病自除 系列三

手部

保健按摩

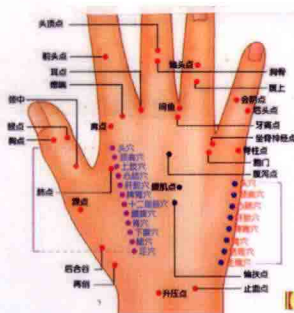
不花钱 不吃药 一学就会 一用就灵
一家一人会 省下医疗费

每天三分钟，健康真轻松！手部按摩是通过刺激手部穴位或反应点，达到防治疾病、健康长寿的一种外治方法。其方法简便、安全有效、易学易用，不需要任何药物和医疗器械，随时随地进行操作，即可达到养生保健或治病防病的目的。

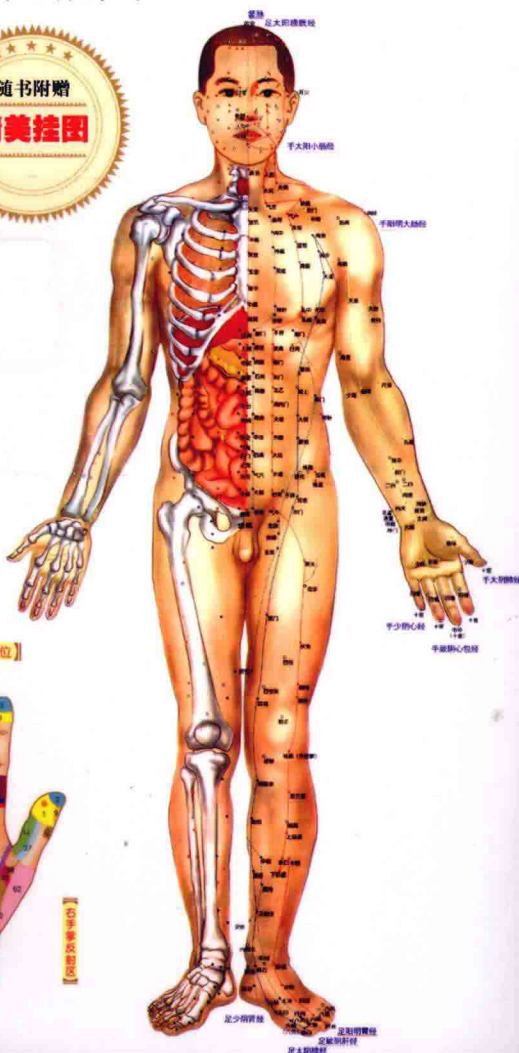
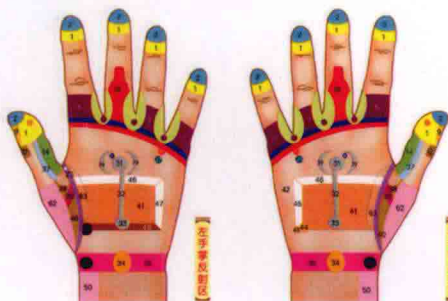
随书附赠

精美挂图

易磊 编著



【手背全息穴位】





让您长寿百岁的养生智慧

手部

保健按摩

不花钱 不吃药 一学就会 一用就灵
一家一人会 省下医疗费



图书在版编目(CIP)数据

图解手部保健按摩/易磊编. —上海:上海科学技术文献出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5439-4290-5

I. ①图… II. ①易… III. ①手—按摩疗法(中医)—图解
IV. ①R244. 1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 054107 号

责任编辑:忻静芬 夏罗敏

图解手部保健按摩

易磊 编著

*

上海科学技术文献出版社

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

*

开本 710×1010 1/16 印张 18 字数 200 千字

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4290-5

定价:29.80 元

<http://www.sstlp.com>



序言 诊察手部知病患，按摩手部保健康

人们常说“用勤劳的双手创造财富”，其实，双手所能创造的财富中，最为重要的就是被称为“人类第一财富”的健康。手部对于人体健康的捍卫可以分为两个方面：一是预测疾病，二是防治疾病。

诊察手部预测疾病，最为大家所熟悉的的就是看掌纹，比如以“生命线”识别健康就是一例。生命线又称肾线，起于食指与拇指之间，呈抛物线形，一直延伸至手腕线。生命线细长、深秀明朗、不中断，且呈现淡红色，提示这个人精力充沛、不易患病，是健康长寿的征兆；相反，如果生命线纤细短浅，则意味着体质柔弱，缺少活力，多代表早期生命力旺盛，晚年体弱多病。生命线起点偏低的人，提示其人欠缺活力，脾胃虚弱，容易发生肝气犯胃或胆汁反流性胃炎。生命线之弧形小，提示其人具有先天或后天整体素质不足，经常大病不犯、小病不断，易发生低血压综合征、疲劳综合征。生命线出现明显岛纹者，提示其免疫力下降，体质变差，尤其要注意心血管系统是否有异常。

除生命线外，本书对手掌所涉及的数十条掌纹线都一一做了疾病预测的详细说明。事实上，就本书而言，掌纹测病只是一个方面而已。在疾病预测方面，本书还涉及了手形、



手指和指甲等观手知健康的细节。

没病自然是好事，有病是不是就一定要去打针、吃那些难以下咽的药呢？不完全是。很多疾病通过手部按摩就能得到防治。进一步来说，本书在教会你预测疾病的基础上，还告诉了你防病治病的方法，对手部穴位从释名、按摩手法和功效上进行详细说明，以方便在防病治病的时候采用。手部经穴是人体的健康“福地”，本书对常见的感冒、咳嗽、哮喘、近视、贫血、头痛、高血压、糖尿病以及一些慢性炎症等数十种常见病的手部按摩治疗的说明，是一种防治疾病的生动“演练”，近乎“手把手”地传授手部按摩的方法。

手部按摩是祖国传统医学按摩术的一部分，在“看病难，看病贵”的今天，手部按摩以其方法独特、疗效灵验、经济安全、易学易用等特点广为人们所接受和喜爱。这本《图解手部保健按摩》是一本通俗实用的养生读物，希望对于读者诸君日常的预防疾病和自我保健能够有所裨益。

编 者

2010年4月

| 目录 | CONTENTS |

第一章 “手”护健康：灵活更灵验的按摩养生

1

人体就是一个个全息元组成的全息体,自然,双手也不例外。经穴养生,手部是人体保健较为便捷的“部位”。一掌之内,就可以体察脏腑健康状况、气血的盈与亏、肌肉的健与衰、精气的强与弱。相应地,人们可以通过对手部结构的观察,分析、了解身体的健康状况,有没有生病以及疾病的病因、病机、病势、转归与预后等。所以,勤劳而灵活的双手不仅是创造财富的工具,更是您万万不可荒废的养生“福地”。

目
录
1



第一节 手部经穴——捍卫人体健康的“福地”	2
◆ 健康是福：手是人体健康的晴雨表	2
◆ 康利双赢：不花钱又健康的手部按摩	4
◆ 拯救健康：手部按摩的“三大原理”	6
◆ 按摩强度：手掌刺激因人而异、强弱有别	9
◆ 五脏六腑：健康状况“掌”握手中	10



- ◆ 手部按摩:选对时间做对事 11
- ◆ 对症按摩:哪些病症适合用手部按摩疗法 13
- ◆ 按摩禁忌:十大人群不适宜手部按摩 14
- ◆ 注意事项:小动作有大讲究 15

第二节 一看就会——手部按摩的常用手法与技巧 17

- ◆ 按法——用拇指、食指的指端按压穴位 17
- ◆ 推法——用单指、多指等推压穴位 18
- ◆ 点法——用指端或屈指点压穴位 19
- ◆ 揉法——用手指或手掌等揉压穴位 20
- ◆ 掐法——用拇指指甲重掐穴位 21
- ◆ 擦法——用单指或手掌大小鱼际等摩擦穴位 21
- ◆ 捏法——用拇指、食指在对应反射区上捏揉 22
- ◆ 摇法——用手握住指关节摇动穴位 23
- ◆ 搓法——用双手掌面或掌指面搓压穴位 24
- ◆ 捻法——用拇指、食指夹持住一定部位搓揉 25
- ◆ 叩法——中指指端叩打手部穴位 25
- ◆ 拔伸法——以拉伸、牵引动作拔伸穴位 26

第三节 手部按摩——人体健康的“守护天使” 28

- ◆ 拍击手掌可使精力充沛 28
- ◆ 交叉手指可提神醒脑,防治健忘 29
- ◆ 多转手腕可强健肝脏 29
- ◆ 手指多活动可开发右脑 30
- ◆ 全手按摩,养肝护胃保健康 31

手部反射区的排列是有规律的,基本上与人体解剖部位相关,是按人体实际位置上下、左右、前后顺序精确排列的。不同反射区的配应,能对身体起到相应的调理与治疗作用,所以,掌握这些反射区的位置、主治与手法,无病可以强身健体,有病还可以治病,是人体不可多得的“良药”。

第一节 手掌部反射区的位置及功能 34

- ◆ 大脑(头部)反射区——主治脑卒中等脑血管疾病 34
- ◆ 额窦反射区——主治头痛、脑震荡等疾病 35
- ◆ 垂体反射区——主治骨质疏松、心脏病等疾病 35
- ◆ 眼反射区——主治近视、白内障等疾病 36
- ◆ 耳反射区——主治耳聋、耳鸣等疾病 36
- ◆ 鼻反射区——主治鼻炎、鼻窦炎等疾病 37
- ◆ 颈项反射区——主治颈椎病、高血压等疾病 37
- ◆ 斜方肌反射区——主治颈、肩、背部疼痛等疾病 38
- ◆ 心反射区——主治心绞痛、心力衰竭等疾病 38
- ◆ 肺和支气管反射区——主治哮喘、便秘等疾病 39
- ◆ 胆囊反射区——主治胆囊炎、胃肠功能紊乱等疾病 39
- ◆ 肝反射区——主治高脂血症、腹痛等疾病 40
- ◆ 甲状腺反射区——主治心悸、肥胖等疾病 40
- ◆ 头颈淋巴结反射区——主治五官及淋巴结肿大等疾病 ... 41
- ◆ 肾上腺反射区——主治哮喘、风湿病等疾病 41
- ◆ 肾反射区——主治骨折、高血压等疾病 42





- ◆ 脾反射区——主治发热、贫血等疾病 42
- ◆ 腹腔神经丛反射区——主治腹胀、腹泻等疾病 43
- ◆ 输尿管反射区——主治排尿困难、高血压等疾病 ... 43
- ◆ 膀胱反射区——主治肾结石、膀胱炎等疾病 44
- ◆ 生殖腺(卵巢、睾丸)反射区——主治痛经、不孕等疾病 ... 44
- ◆ 前列腺、子宫、阴道、尿道反射区——主治宫颈炎等疾病..... 45
- ◆ 腹股沟反射区——主治性功能低下等疾病 45
- ◆ 食管、气管反射区——主治食管肿瘤等疾病 46
- ◆ 胃反射区——主治糖尿病、胃痛等疾病 46
- ◆ 胰腺反射区——主治糖尿病、胰腺炎等疾病 47
- ◆ 十二指肠反射区——主治食欲不振等疾病 47
- ◆ 小肠反射区——主治腹泻、心律失常等疾病 48
- ◆ 大肠反射区——主治腹痛、便秘、痔疮等疾病 48
- ◆ 盲肠、阑尾反射区——主治阑尾炎、腹胀等疾病 49
- ◆ 回盲瓣反射区——主治下腹胀气、回盲瓣失常等疾病 49
- ◆ 升结肠反射区——主治便血、腹泻、腹痛等疾病 50
- ◆ 横结肠反射区——主治便秘、腹泻、腹痛等疾病 50
- ◆ 降结肠反射区——主治便秘、结肠炎等疾病 51
- ◆ 乙状结肠反射区——主治便秘、直肠炎等疾病 51
- ◆ 肛管反射区——主治痔疮、肛裂、便血等疾病 52
- ◆ 直肠、肛门反射区——主治直肠炎、静脉曲张等疾病..... 52
- ◆ 胸腔呼吸器官反射区——主治咳嗽、气喘等疾病 ... 53
- ◆ 胃、脾、大肠反射区——主治消化不良、贫血等疾病 53
- 第二节 手背部反射区的位置及功能 55
- ◆ 小脑、脑干反射区——主治记忆力减退等疾病 55

◆ 三叉神经反射区——主治牙痛、偏头痛等疾病	56
◆ 内耳迷路反射区——主治晕车船、高血压等疾病	57
◆ 喉、气管反射区——主治咽喉炎、气管炎等疾病	57
◆ 舌、口腔反射区——主治唇燥、唇裂等疾病	58
◆ 扁桃体反射区——主治扁桃体炎等疾病	58
◆ 上、下颌反射区——主治牙周炎、口腔溃疡等疾病	59
◆ 胸、乳房反射区——主治胸闷、胸痛等疾病	59
◆ 横膈反射区——主治恶心、呕吐、腹胀等疾病	60
◆ 甲状旁腺反射区——主治癫痫、心悸、失眠等疾病	60
◆ 胸腺淋巴结反射区——主治子宫肌瘤、乳腺炎等疾病 ...	61
◆ 上身淋巴结反射区——主治发热、白细胞减少等疾病 ...	61
◆ 下身淋巴结反射区——主治发热、子宫肌瘤等疾病	62
◆ 脊柱反射区——主治落枕、腰酸痛等疾病	62
◆ 颈椎反射区——主治颈椎病、落枕等疾病	63
◆ 胸椎反射区——主治胸椎等各种疾病	63
◆ 腰椎反射区——主治腰肌劳损等多种腰部疾病	64
◆ 骶骨反射区——主治坐骨神经痛、失眠等疾病	64
◆ 骶尾骨反射区——主治骶尾骨损伤、疼痛等疾病 ...	65
◆ 肋骨反射区——主治胸闷、胸痛、胸膜炎等疾病	65
◆ 肩关节反射区——主治肩周炎等肩部疾病	66
◆ 肘关节反射区——主治关节痛、网球肘等疾病	66
◆ 髋关节反射区——主治腰背痛、肩关节痛等疾病 ...	67
◆ 膝关节反射区——主治膝关节病变等疾病	67
◆ 颈肩区反射区——主治颈椎病、肩周炎等疾病	68
◆ 血压区反射区——主治便秘、恶心、呕吐等疾病	68



经络是人体内气血运行的主要“通道”，它直接影响着人体的健康状况。手部常用的经络主要有手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经、手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经，以及手部经外奇穴。这些经络上不但有着不同的穴位，而且每一个穴位都可治疗不同的疾病。找准这些穴位点，然后科学地进行手部按摩，即使病来了也会让它消失在“萌芽”之中。



第一节 手太阴肺经常用穴位的位置、主治及手法 70

- ◆ 列缺穴——主治咳嗽、气喘等疾病 71
- ◆ 经渠穴——主治咽喉肿痛等疾病 71
- ◆ 太渊穴——主治咳血、胸痛等疾病 72
- ◆ 尺泽穴——主治胸部胀满、潮热等疾病 72
- ◆ 孔最穴——主治肘臂挛痛、疟疾等症 72
- ◆ 鱼际穴——主治咳血、失音等疾病 73
- ◆ 少商穴——主治咳嗽、发热等疾病 73

第二节 手少阴心经常用穴位的位置、主治及手法 74

- ◆ 少海穴——主治心痛、肘臂挛痛等疾病 75
- ◆ 灵道穴——主治暴暗、心痛等疾病 75
- ◆ 通里穴——主治心悸、怔忡等疾病 76
- ◆ 阴郄穴——主治吐血、衄血等疾病 76
- ◆ 神门穴——主治失眠、头痛等疾病 76



◆ 少府穴——主治阴痛、小便不利等疾病	77
◆ 少冲穴——主治热病、中风昏迷等疾病	77
第三节 手厥阴心包经常用穴位的位置、主治及手法	78
◆ 曲泽穴——主治呕吐、泄泻等疾病	79
◆ 郄门穴——主治心痛、心悸等疾病	79
◆ 间使穴——主治胃痛、癫痫等疾病	80
◆ 内关穴——主治偏瘫、失眠等疾病	80
◆ 大陵穴——主治怔忡、多梦等疾病	81
◆ 劳宫穴——主治口疮、口臭等疾病	81
◆ 中冲穴——主治中暑、昏厥等疾病	81
第四节 手阳明大肠经常用穴位的位置、主治及手法	82
◆ 商阳穴——主治手指麻木、热病等疾病	83
◆ 二间穴——主治目昏、鼻出血等疾病	83
◆ 三间穴——主治目痛、齿痛等疾病	83
◆ 合谷穴——主治头痛、口眼歪斜等疾病	84
◆ 阳溪穴——主治耳聋、耳鸣等疾病	84
◆ 偏历穴——主治喉痛、口眼歪斜等疾病	85
◆ 温溜穴——主治头痛、面肿等疾病	85
◆ 下廉穴——主治腹胀、腹痛等疾病	85
◆ 上廉穴——主治手臂麻木等疾病	86
◆ 手三里穴——主治上肢不遂等疾病	86
◆ 曲池穴——主治高血压、癫狂等疾病	87



第五节 手太阳小肠经常用穴位的位置、主治及手法 88

- ◆ 少泽穴——主治乳痈、咽痛等疾病 89
- ◆ 前谷穴——主治头痛、耳鸣等疾病 89
- ◆ 后溪穴——主治目赤、耳聋等疾病 90
- ◆ 腕骨穴——主治黄疸、热病等疾病 90
- ◆ 阳谷穴——主治手腕痛、胁痛等疾病 90
- ◆ 养老穴——主治四肢疼痛、目视不明等疾病 91
- ◆ 支正穴——主治头痛、目眩等疾病 91
- ◆ 小海穴——主治肘臂疼痛、癫痫等疾病 91

第六节 手少阳三焦经常用穴位的位置、主治及手法 92

- ◆ 关冲穴——主治脑卒中昏迷、热病等疾病 93
- ◆ 液门穴——主治目赤、耳聋等疾病 93
- ◆ 中渚穴——主治头痛、咽喉肿痛等疾病 93
- ◆ 阳池穴——主治腕痛、消渴等疾病 94
- ◆ 外关穴——主治瘰癧、胁肋痛等疾病 94
- ◆ 支沟穴——主治暴喑、便秘等疾病 95
- ◆ 会宗穴——主治耳聋、癫痫等疾病 95
- ◆ 三阳络穴——主治齿痛、上肢痹痛等疾病 95
- ◆ 四渎穴——主治上肢痹痛等疾病 95

第七节 手部经外奇穴常用穴位的位置、主治及手法 96

- ◆ 十宣穴——主治小儿惊厥、指端麻木等疾病 96
- ◆ 四缝穴——主治小儿腹泻、百日咳等疾病 97
- ◆ 中泉穴——主治咳嗽、气喘、心痛等疾病 97

- ◆ 一窝风穴——主治腹痛、泄泻等疾病 98
- ◆ 虎口穴——主治牙痛、失眠等疾病 98
- ◆ 中魁穴——主治呃逆、呕吐等疾病 99
- ◆ 八邪穴——主治手指麻木、咽痛等疾病 99
- ◆ 小骨空穴——主治喉痛、指关节痛等疾病 99
- ◆ 大骨空穴——主治白内障、衄血等疾病 100
- ◆ 三商穴——主治昏迷、高热等疾病 100
- ◆ 外劳宫穴——主治手背红肿、颈椎综合征等疾病 100
- ◆ 腰痛穴——主治急性腰扭伤、猝死等疾病 101
- ◆ 五虎穴——主治手指拘挛、麻木等疾病 101
- ◆ 小指节穴——主治胃部疾病 102
- ◆ 五指节穴——主治腹痛、呼吸困难等疾病 102

第四章 健康写在手上：观手预测人体疾病

103



人类的手指蕴含着许多秘密。一旦你伸开手，就泄露了你的健康秘密。因为人的手掌、手指、手色都呈现着健康的信息。传统医学认为，手是阴阳经脉气血交合联络的部位。经络学说认为，经络系统中十二经脉均起止于手足，与手相关的有手三阳经和手三阴经，这些经脉与全身的脏腑相应、气血相通，当脏腑、气血发生病变时就会从手掌、手指、手色等看出来。

第一节 观手掌——人的健康都“写”在掌上 104

- ◆ 看手掌辨体质，知阴阳盛衰变化 104



◆ “掌”握健康的核心区——三焦	105
◆ 不可忽视的手背健康疾病	105
第二节 观手指——五指预测疾病与健康	107
◆ 大拇指——反映人体整体素质强弱	107
◆ 食指——提示消化功能强弱	110
◆ 中指——判断心脑血管功能的强弱	110
◆ 无名指——与内分泌、泌尿生殖系统相关	111
◆ 小指——反映人体肾系疾病与健康	112
第三节 观手色——手色是人身疾病的“信号灯”	114
◆ 看手掌颜色对应识别炎症	114
◆ 看手掌色泽的变化知正邪气	115
◆ 黑白手斑告知的健康秘密	115
◆ 红白相间内热掌——脾胃不和	116
◆ 掌面泛青内寒掌——肝胆郁积	116
◆ 掌色紫红血瘀掌——心血管病	117
◆ 掌色苍白贫血掌——患贫血症	117
◆ 掌色发黄肝病掌——谨防肝癌	118
◆ 红黄杂色肝脾掌——防慢性病	118
◆ 掌面红润青筋掌——头疼腹胀	118
第四节 观指甲——指甲预测人体疾病	120
◆ 指甲,显示全身健康状况的“窗口”	120
◆ 指甲望诊——人体不同尺寸的“荧光屏”	122
◆ 指甲片状红带——提示有胰腺炎疾患	124

◆ 白色指甲——提示体内有寄生虫	130
◆ 黑色指甲——提示恶性肿瘤惹祸端	131
◆ 指甲色泽改变——多提示慢性心肺疾患	132
第五节 观掌纹——百病都藏在掌纹里	136
◆ 生命线——生命力强弱的标志	136
◆ 智慧线——控制生命线的“掌纹线”	142
◆ 感情线——反映情绪的控制能力	146
◆ 事业线——与事业成败密切相关	149
◆ 健康线——出现健康线反而不健康	150
◆ 性线——反映泌尿生殖系统好坏	151
◆ 腕横纹线——反映前列腺病变	153
◆ 贯桥线——提示心脏功能障碍	154
◆ 干扰线——干扰主线的横竖线	155
◆ 太阳线——与人的智能有关	156
◆ 颈椎线——提示颈椎增生病	157
◆ 变异线——代表疾病恶变发展	157
◆ 寿线纹——长寿之象征	157
◆ 便秘线——提示长期顽固性便秘	158
◆ 放纵线——提示性生活过度	158
◆ 异性线——提示房事过频	159
◆ 指腹横纹线——提示睡眠障碍	160
◆ 肝分线——提示过量饮酒	160
◆ 美术线——提示有艺术天赋	161
◆ 玉柱线——心肺功能强弱的晴雨表	161
◆ 断掌纹——易出现肝火过盛	162





◆ 川字纹——易产生忧郁症	163
◆ 鸡爪掌纹——提示体弱多病	164
◆ 白线纹——提示肾功能差	164
◆ 胚芽纹——提示气血双亏	164
◆ 指节屈褶纹——提示大脑反应迟钝	165
◆ 指节横纹线——提示体质差	165
◆ 金月丘指样纹——提示此人耐力差	166
◆ 其他类型细纹的意义	166

第五章 求医不如求己:手部按摩是最好的“医疗师” 171

慢性病最难缠,不经意间就在那些疏忽中养成,当你发现的时候已经挥之难去。手部经穴的按摩,可谓是另辟蹊径,为慢性病的治疗开辟了又一条通道,此外,一掌之内取穴按摩,还能帮助患者解除难言之隐,对一些常见病症如感冒、咳嗽、牙痛等亦有神奇的疗效。

第一节 慢病快治,手部按摩调治“慢性病” 172

◆ 头痛——手部按摩助你“神清气爽”	172
◆ 失眠——手部按摩还你一个“好睡眠”	175
◆ 痤疮——手部按摩清热泻肺让你远离痤疮	177
◆ 高血压——手部按摩是你不花钱的“降压药”	179
◆ 低血压——手部按摩防止血压“潮涨潮落”	181
◆ 糖尿病——手部按摩是你降糖的“妙药”	184
◆ 肩周炎——手部按摩益气养血、去疼痛	186