



手到病除

李巍 著

手足上的每一个穴位都是灵丹妙药，按对穴位让身体释放身体疗愈的功效

开启人体大药，消除恼人病痛

望手足知病情，随时随地可做的自我治疗

中国人代代相传的祛病真法，只要掌握手足穴位的妙用，你就拥有百病不侵之身

手到病除

李巍 著

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

手到病除 / 李巍编著. —南京: 江苏文艺出版社,
2010.4

ISBN 978-7-5399-3442-6

I. ①手… II. ①李… III. ①按摩疗法 (中医)
IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 185900 号

本书由雅书堂文化事业有限公司授权出版

书 名 手到病除
编 著 李 巍
责任编辑 江山华
责任校对 张松寿
责任监制 卞宁坚 江伟明
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 江苏新华印刷厂
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
开 本 718×1000 毫米 1/16
字 数 160 千
印 张 14
版 次 2010 年 4 月第 1 版, 2010 年 4 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-3442-6
定 价 24.00 元
(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

推荐序

让身体产生自我疗愈的作用

邹玮伦 医师

按摩的好处在千年来的实践下,已经“有体皆碑”,中外皆然。人体各部位都有千万的神经、血管和肌肉,对压力的反应是直接而具传导性的,除了直接促进血液循环的压力,帮助受伤的肌肉复原外,按摩最终的目的其实是在激发身体的自愈功能,推动新陈代谢的进行,改善皮肤的弹性,解除体内的疲劳和心情的沮丧。患者虽然对穴道或经络的知识或有不足,但我常常鼓励他们没事多用双手交互压手臂、用十指按按头、或用筷子或笔沿着大小腿上下来回按压刷动,这对身体的健康、精神的舒畅,几乎是百利无一害的。

反射区按摩很早就在民间广为流传,但本书作者难得之处在于应用基本的信息传递原理,纵贯于各类学说,从生物遗传信息、神经科学、淋巴系统的角度,提出了一个平衡于中医经络和阴阳五行的学说,巧妙的对应到心、肺、肝、脾、肾、胃、大肠、小肠、胰、胆,五脏六腑的辩证关系。身体中能量的传递过程,也是人体生命信息交互的途径,如何利用反射区协调整体的运行机能是一种非常有益的开始。

本书非常珍贵的以信息系统理论,阐述手足对应区位与人体健康的关系,让读者认识反射现象的客观基础,再归纳人体各部位相对于各脏腑的联系原理,且足以相信对应区能影响全身信息的传递和沟通,而这种影响以按压的手段来刺激,可以治疗内脏或躯体的一些疾

病,达到养身保健的目的。

中医师常应用的是“阿是穴”的原理。“阿是穴”没有固定的位置和名称,也非专讲一个穴道,只要身体任何一部位感觉有恙,按下去更是明显热麻酸痛,但在反复按揉下即能有效缓解,此位置的统称就是“阿是穴”。这种取穴方式,即《黄帝内经》所说的“以痛为腧”,而“痛”就是一种信息的传授。中医认为,经络的生理功能主要表现为沟通表里,联系脏腑器官,而在发生病变时,经络就成为传递病邪和反映病邪的途径。所以,当人体的脏腑功能异常时,人体的表层经络即会出现反应点。对这些反应点进行直接刺激,则会顺着经络传递路线回溯到发出异常信号的脏腑,回馈的信号刺激着大脑逼迫采取适当的行动。同样的,依照本书的道理,反射区的痛点就是神经对信息的反应,而特殊的按摩手法刺激这些信息、传导特殊的能量,从而调节虚实,疏通气血。人体反射区的每一个穴位点其实都是我们人体自身的灵丹妙药,按对“阿是穴”就会开启身体自我疗愈的密码。万病不求人,就从“手到病除”开始吧。

前言

手足反射健康法简称“手疗”、“足疗”，是一种通过对双手、双脚的经穴、反射区施以按摩手法，刺激双脚穴位，从而调整脏腑虚实，疏通经络气血，预防或治疗某些疾病的方法。该健康法是中医学的重要组成部分，距今已有两千多年的历史。在经典医著《黄帝内经》中就详细介绍了全身的经络和腧穴，其中有许多是手、足部的穴位，还详细介绍了经络、穴位与五脏六腑的关系，书中指出：脏腑有病，可以通过经络反映到体表穴位，而根据不同穴位的症状，可以推断相关的脏腑功能出现了哪些问题。

《黄帝内经》中多处提到了按摩治病的原理，提出“不通则痛，通则不痛”，疏通经络气血才是治病机制。在临床实践中，也确实发现对手足部的反射区进行按摩，可以反映及治疗全身多种疾病，使人体恢复健康。

随着人们生活节奏逐渐的加快，工作压力大，越来越多的人处于亚健康状态，身体的疲劳感增加。而手足反射健康法作为一种简单易行、方便快捷的养生方法，不啻为调整身体状态、缓解生活压力的一种较理想的保健方式。

因此，为了使手足反射健康法这一中华医学的优秀遗产在更大范围内发挥作用，使更广大的群众受惠，作者结合自身经验，并广泛翻阅

前人的医学著作,在此基础上编写了此书。

本书介绍了手足反射健康法的基本知识与穴位、反射区的分布;精选了生活中的常见病、难治病、突发病,详细描述了各种病情资料、按摩手法及穴位以及辅助治疗手段;针对人们关心的某些常见健康问题进行了专门讲解。

希望本书能够成为读者日常疾病保养与养生保健的参考书,更希望手足反射健康法能通过本书的介绍为广大人们所了解。由于作者水准有限,书中难免出现疏漏、失误之处,期望广大读者能不吝赐教予以指正。

推荐序 让身体产生自我疗愈的作用/001

前 言/001

第一章 手到病自去,全靠按压养/001

百病莫侵的反射健康法/001

反射健康法的原理/003

阴阳保平衡/003

经络来调协/003

血液循环要畅通/003

神经反射巧刺激/004

全息原理找病源/004

百益无害的内源性激素/004

心药医百病/005

按图索骥找反射/006

手部透露的身体信号/006

足部反射区开启身体的福穴/021

一学就会、一用就灵的按摩技巧/036

 手部按摩十法/036

 足部按摩八法/040

 事半功倍的按摩技巧/041

手足反射健康法的宜与忌/042

 反射健康法并非人人宜/042

 反射健康法这样做最好/042

 反射健康法不宜这样做/043

 不可做手疗的情况/043

 手疗要注意/044

 不宜做足疗的情况/045

 足疗的注意事项/045

 出现以下现象,不必惊慌/047

望手足知病情/049

 望手诊病/049

 望足诊病/053

第二章 常见症状的手足按摩/055

 呼吸系统/055

 上呼吸道感染——足浴加点刮疗法/055

 支气管炎——保暖加点刮/057

 哮喘——巧刺哮喘点、按揉三间穴/059

 肺炎——中西医结合疗法/061

消化系统/064

呃逆——深憋气、按压横膈膜反射区/064

腹泻——按摩掌中肠胃痛点/066

便秘——“高尔夫球疗法”/068

慢性胃炎——手部疗法/069

消化不良——按揉肠胃反射区/072

胃下垂——健脾和胃益气/074

心血管系统/077

高血压——少吃盐、巧按穴/077

低血压——补足脾肾、气血充盈/080

中风后遗症——病侧重点按/082

心悸——要按劳宫穴/085

冠心病——求助内关、神门、足心正中线/088

泌尿生殖系统/092

前列腺炎——多饮水、按准反射区/092

阳痿——指刮加按揉/095

遗精——单食指刮压法/097

不孕症——补肾气、调冲任/100

神经系统/103

神经衰弱——点刮中冲、神门/103

头痛——按摩手心、耳眼/105

失眠——按中冲/108

面神经瘫痪(面神经麻痹)——巧敷生姜末/110

三叉神经痛——刺激四个头痛点止痛/112

坐骨神经痛——忌潮湿、按中冲/114

帕金森氏症候群——推揉四指尖/116

内分泌系统/119

甲状腺机能亢进症——推按足底甲状腺区/119

糖尿病——按足底调节胰岛分泌功能/122

肥胖症——刺激脾、胃反射区/124

运动系统病症/128

颈椎病——促进血液循环可缓解/128

落枕——热敷加反射疗法/130

肩周炎——巧按颈肩反射区/131

网球肘——小臂上有神穴：少海和曲池/133

妇儿科病症/136

痛经——掐子宫点、心悸点止痛经/136

闭经——鲜梧桐皮加阿魏熬汤/137

盆腔炎——掐按反射区加粗盐热敷/139

更年期症候群——静坐补气、巧按生殖穴/142

小儿遗尿症——改善肺脾气虚可治好/146

小儿厌食症——脚后跟踩脚趾疗法/147

惊风——掐定惊点止惊风/149

五官科病症/152

近视眼——挤按关冲穴、大骨空/152

流泪眼——按按耳眼区/154

白内障——打通申脉、太冲可治好/156

中耳炎——按揉小指尖/158

鼻窦炎——忌寒凉、常按摩/160

口腔溃疡——补足维生素 B、按压中冲与商阳/163

皮肤科病症/166

痤疮——按按合谷、少商、鱼际就见好/166

湿疹——按压止痒点/169

牛皮癣——找准病灶/171

荨麻疹——手部止痒法/174

带状疱疹——按合谷穴、外关穴止痛/178

第三章 随时可做的手足自我保健/181

疏经通络的自我养生/181

简单易学的日常手足按摩保健法/181

洗脚后的睡前按摩/183

晨醒按摩八法/184

养生“七要”/185

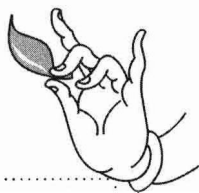
揉揉脊椎，搓搓掌心——压力好出口/189

女性常见病——足底有玄机/194

手心与掌心的美容功效/199

瘦腿、瘦脸、减腹部的小窍门/203

夫妻保健的福穴/209



第一章 手到病自去，全靠按压养



百病莫侵的反射健康法

中医把人本身看做一个整体，而每一个身体局部都蕴藏着整体的信息。人体的许多局部组织器官，如手、足、眼、耳、鼻等，都分布有人体脏腑器官的“反射区”。以足部为例，双脚并拢，左脚对应左半身，右脚对应右半身，脚趾相当于头部，脚掌前半部相当于胸部，腹部与脚掌的中部相对应，盆腔部与脚跟相对应，脚的内侧对应人体的脊柱，脚的外侧相当于人体的外侧，脚背相当于人体的正面。当某个器官发生病变时，其相应的反射区就会出现不同程度的异常状况。通过按摩压迫，可以揭示反映全身的生理状况和病理变化的信息。

反射健康法就是通过对人体器官反射区施以适当的按摩，再经经络的作用，使病变器官的气血运行得到充分改善，从而改善疾病。在反射区分布集中的几个部位中，以手、足的反应最为敏感和明显，施行按摩



也较为方便，因此是进行反射健康法的最佳部位。

手足反射健康法是以中医理论为基础，属外治范畴，是用按摩手法治疗的一门中医科学。其作用机制，即利用外力的良性刺激，使全身经脉疏通，益气活血，兴奋中枢神经传导，增强心肌，增大血液流量，改善血液循环，调节器官功能，促进新陈代谢，调整内分泌，缓解紧张情绪，消除疲劳，提高抗病能力的作用。因此，这种疗法无毒无害，无副作用，可以达到未病先防、有病防变、强身健体、延年益寿的目的。

在我国古代很早就有用脚部按摩健身的记载。早在三国时代，名医华佗就将脚部按摩保健治病的方法记录在他的《华佗秘笈》中；唐朝孙思邈在《备急千金药方》中也将一套古代养生按摩法命名为“老子按摩法”，这是我国古代流传至今保存完整的一套按摩法，其中还提出了“寒从脚下起”的精辟见解。可见早在一千四百多年前，中国祖先就善于利用卓越的智慧，将历代丰富的按摩经验进行总结整理。

手足按摩的实质作用，是通过补正气祛邪气对内脏功能进行调节；通过对反射区按摩所产生的外力作用，可放松肌肉，解除紧张情绪，消除疼痛；通过加强局部血液和淋巴循环，促进局部气血循环，活血化瘀，从而使机体能得到整体的平衡，达到身体功能的健康。



反射健康法的原理

阴阳保平衡

我国传统哲学理论认为，世间的物质运动都是在阴阳相互制约下进行的。阴阳平衡时，是一种和谐状态，当阴阳的平衡被打破后，运动便会出现问题。根据这种思想，中医认为，人体疾病的发生也是由于阴阳平衡被打破所致。通过对反射区的按摩刺激，利用反射区与机体各脏腑器官间的密切联系，可以补虚祛满，调节机体，以达到新的平衡，消除疾病，恢复健康。

经络来调协

中医认为，人体的脏腑组织及各个器官为一个整体，通过经络系统来相互联系。经络主要由十二正经和奇经八脉所组成，它具有维系气血运行，使各部位功能协调平衡的作用。由于手足位于人体的端点，不同经脉都终止于手足的不同部位，而起始于特定的脏器。手足通过经络系统与人体各器官建立联系，构成了全身的统一性和整体性。因此，脏腑功能失调和病理变化会通过特定经络传达至相应端点（或反射区）。所以，对反射区的按摩刺激可以调理全身经络，而影响有异的器官。

血液循环要畅通

血液循环能够输送氧气和营养物质到各组织器官，并把各组织器官代谢产物输送至相应循环系统，最终排出体外。反射健康法通过对反射



区的有效刺激，增强腺体分泌，扩张微血管，使血流加快，流量增多。血液循环改善后，促进新陈代谢和激素分泌水准提高，并且由末梢神经来影响中枢神经，反射性地调节全身循环功能，使得生理机能得到增强。

神经反射巧刺激

神经反射是指机体在中枢神经系统参与下，对内环境和外环境变化做出有规律的适应性反应，这是神经功能活动的基本形式。某一脏腑器官在手足的一定范围内分布若干敏感点，这个范围的区域也就是反射区。对反射区的刺激，实质是对敏感点的刺激，其刺激的量大小及轻重，关系到治疗效果。

全息原理找病源

生物全息学是专门研究人体各独立器官与整体间的有机联系，是用于诊断和治疗疾病的科学。生物全息原理认为：人体许多部位，如头部、耳部、躯干、上臂、前臂、手部、大腿、小腿和足部等，都分布有反映全身状况的反射区。这些反射区可以直接对相应区域的生理状况做出刺激。因此，通过手足反射区与机体脏器组织的关联性，我们可以划分出不同反射区间的界线。而经由这些反射区的病理变化（如按摩时产生的酸麻胀痛感），就可以较准确地反映出相关脏腑器官的病情。

百益无害的内源性激素

推拿、按摩、针灸等健康法能使机体自身产生生物化学和生物物理改变，也就是所谓的“内源性激素”（又称“脑内啡”）。这些传统健康

法可以通过生物化学反应，使人体产生内源性激素，从而对病灶发挥作用。俗话说“是药三分毒”，化学药物虽有治疗作用，但又不可避免的会产生副作用。而推拿、按摩等健康法由于是机体自身调节产生的内源性激素，因此相对于外界直接输入的内源性激素，这种健康法对人体无害，能起到外源性药物发挥不了的作用，出现意想不到的治疗效果，在强化免疫功能、抗感染方面尤其突出。

心药医百病

人是感情动物，易受到外界环境干扰，产生心因性疾病，因此心理因素对人体影响不可忽视，中医上有“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”的说法。研究证明，好的情绪能使中枢神经系统活动处于最佳状态，保证体内各个系统协调一致，促进发挥人体潜能，增强机体抵抗力。在当今社会环境中，人们竞争生存，承受着极大的心理压力，容易因精神紧张导致失眠、高血压、心脏疾病、消化不良等症状，许多人更因此长期处于亚健康状态而不自知。反射健康法有助于减轻心理压力和紧张情绪，使全身放松，给人以积极向上的精神状态。通过按摩放松心情，能够增强患者战胜疾病的信心，恢复良好心境，以乐观情绪对待周围事物，从而有效的配合治疗，达到最好疗效。