

按摩师实用教材·家庭保健首选读本

手

部

按摩健康疗法

全图解

雷子◎编著

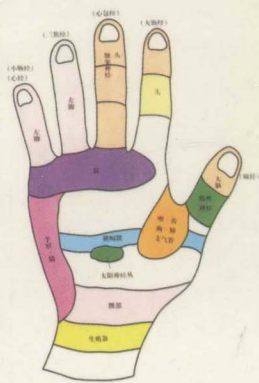
Diagram of a hand showing reflexology zones for different organs. The zones are color-coded and labeled: (心区) Heart Zone, (肝区) Liver Zone, (脾区) Spleen Zone, (肺区) Lung Zone, (肾区) Kidney Zone, (膀胱区) Bladder Zone, (大肠区) Large Intestine Zone, (小肠区) Small Intestine Zone, (胃区) Stomach Zone, (十二指肠区) Duodenum Zone, (胰腺区) Pancreas Zone, (胆囊区) Gallbladder Zone, (胆区) Gallbladder Zone, (脾区) Spleen Zone, (肝区) Liver Zone, (心区) Heart Zone, (肺区) Lung Zone, (肾区) Kidney Zone, (膀胱区) Bladder Zone, (大肠区) Large Intestine Zone, (小肠区) Small Intestine Zone, (胃区) Stomach Zone, (十二指肠区) Duodenum Zone, (胰腺区) Pancreas Zone, (胆囊区) Gallbladder Zone, (胆区) Gallbladder Zone.

400种家庭常见病按摩疗法
800个常用反射区指压法
2000个常用穴位指压法

Diagram of a hand showing internal organs mapped to specific areas. The organs are color-coded and labeled: 心脏 (Heart), 肺 (Lung), 胃 (Stomach), 脾 (Spleen), 肝 (Liver), 胆 (Gallbladder), 胰 (Pancreas), 肾 (Kidney), 膀胱 (Bladder), 大肠 (Large Intestine), 小肠 (Small Intestine), 十二指肠 (Duodenum), 胰腺 (Pancreas), 胆囊 (Gallbladder), 胆 (Gallbladder), 脾 (Spleen), 肝 (Liver), 心 (Heart), 肺 (Lung), 肾 (Kidney), 膀胱 (Bladder), 大肠 (Large Intestine), 小肠 (Small Intestine), 胃 (Stomach), 十二指肠 (Duodenum), 胰腺 (Pancreas), 胆囊 (Gallbladder), 胆 (Gallbladder).

Diagram of a hand showing the location of the heart and other organs. The heart is labeled as 心脏 (Heart). Other organs shown include 肺 (Lung), 胃 (Stomach), 脾 (Spleen), 肝 (Liver), 胆 (Gallbladder), 胰 (Pancreas), 肾 (Kidney), 膀胱 (Bladder), 大肠 (Large Intestine), 小肠 (Small Intestine), 十二指肠 (Duodenum), 胰腺 (Pancreas), 胆囊 (Gallbladder), 胆 (Gallbladder).

延边大学出版社

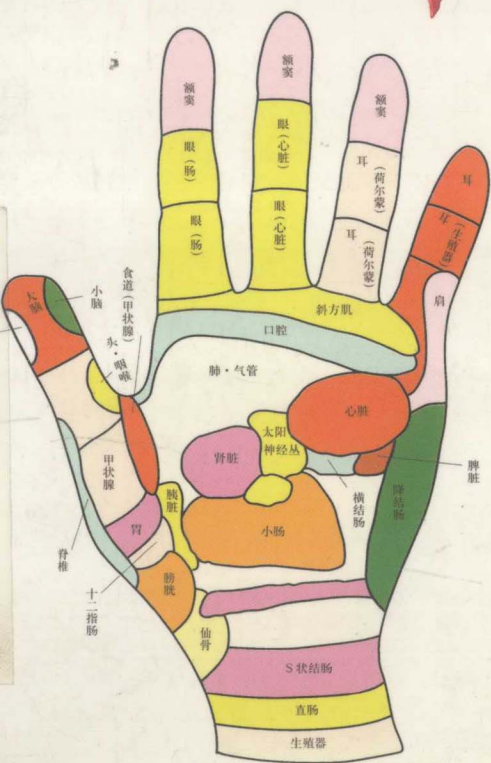


40 种家庭常见病按摩疗法
80 个常用反射区指压法
200 个常用穴位指压法

手 部 按摩健

·全·
图解

雷子◎编著



延 边 大 学 出 版 社



医药学院 610 2 07008418

按摩师实用教材 · 家庭保健首选读本

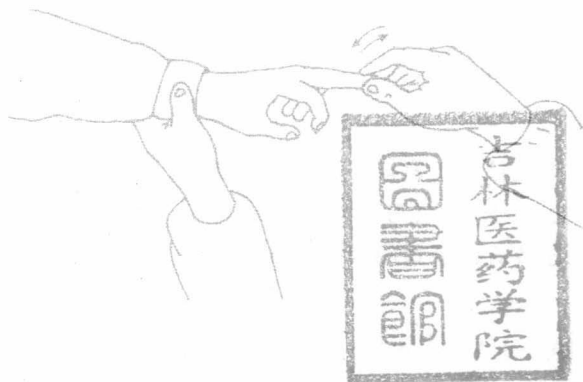
手部按摩健康疗法

全图解

雷子◎编著



400种家庭常见病按摩疗法
80个常用反射区指压法
200个常用穴位指压法



延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

手部按摩健康疗法/雷子 编著. —延吉:延边大学出版社,2006.6

(常见病按摩疗法:1)

ISBN 7-5634-2230-7

I. 手... II. 雷... III. 手—按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 049494 号

常见病按摩疗法

手部按摩健康疗法

雷 子 编著

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路 105 号)
北京市业和印务有限公司印刷

开本 787×960 毫米 1/16 印张 19.25
字数 300 千字 印数:1-5000
2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-2230-7/R·77
全套定价:36.00 元(本册定价:18.00 元)

目 录

CONTENTS

第一章 手部按摩小常识

手部按摩的重要性·····	1
手部与全身的密切关系·····	1
手是人外在的头脑·····	3
手部异常是身体的危险信号·····	3
手部按摩疗法的适应人群·····	6
手部按摩疗法的禁忌人群·····	6
手部按摩疗法受欢迎的秘密·····	7
手部按摩注意事项·····	9
手部按摩时间与顺序·····	11
手部按摩治疗方法的基本原理·····	13

第二章 手部穴位和反射区的位置与功能

经穴和经外奇穴的位置及功能·····	16
1. 手太阴肺经穴·····	16



2. 手少阴心经穴	18
3. 手厥阴心包经穴	20
4. 手阳明大肠经穴	21
5. 手太阳小肠经穴	24
6. 手少阳三焦经穴	26
7. 手部经外奇穴	28
手部反射区的位置及功能	32
1. 手掌部反射区的位置及功能	33
2. 手背部反射区的位置及功能	49

第三章 手部按摩常用手法

1. 按法	62
2. 推法	63
3. 点法	63
4. 揉法	64
5. 掐法	65
6. 擦法	66
7. 捏法	66
8. 摇法	67
9. 搓法	68
10. 捻法	68
11. 叩法	69
12. 拔伸法	70

第四章 常见病健康疗法

感冒	71
咳嗽	73
慢性支气管炎	76
哮喘	78
头痛	80
失眠	82
慢性咽炎	84
慢性胃病	86
痔疮	88
高血压	90
低血压	92
贫血	94
慢性肾炎	96
糖尿病	98
肥胖症	101
神经衰弱	103
三叉神经痛	105
急性腰扭伤	107
肩周炎	109
风湿性关节炎	110
牙痛	113
近视	115
中耳炎	116



目 录

按
摩
健
康
疗
法

痛经	118
盆腔炎	120
阳痿	122
痤疮	124
晕车船	125
小儿遗尿症	128
不孕症	129
牛皮癣	132
瘙痒症	134
遗精	135
经前期紧张综合征	137
流行性腮腺炎	138
百日咳	140
更年期综合征	142

第一章 手部按摩小常识

手部按摩的重要性

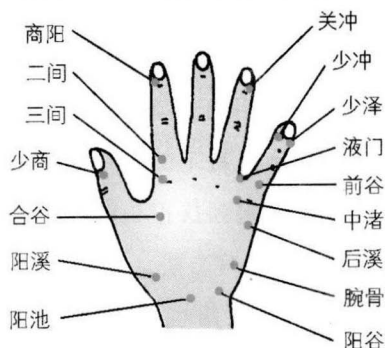
手部按摩又称手部反射区按摩保健法、手疗等，是操作者运用一定的推拿按摩手法，或借助于适宜的推拿按摩工具，作用于手部的一定部位，主要是手部的病理反射区或经穴、奇穴等部位，施以特定的、有效的按摩刺激以疏通局部气血，调整脏腑虚实、调和气血，起到扶正祛邪、疏通经络等作用，从而达到治病防病养生健体目的的一种治疗方法。

《黄帝内经》曰：“夫四末阴阳之会者，此气之大络也。”意思是说手足是阴阳经脉气血会合联络的重要部位。手部贯通十四经气，因此双手特别敏感，且功能齐备，为人体使用最多的组织器官，与身体健康有着密切的关系。俗话说：手掌是内脏的“晴雨表”。灵活的双手是人们智力发达的表现，即所谓“心灵手巧”。因此，古今中外的养生健身方法，都极为重视手部的锻炼。

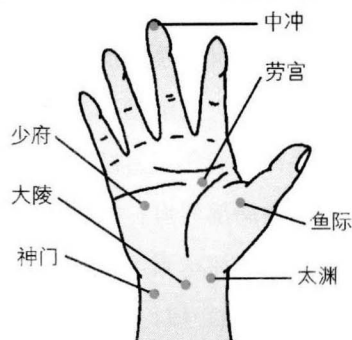
手部与全身的密切关系

人体之所以能够维持正常的生理活动，疾病之所以发生，无不与经络的循行、经气的盛衰密切关联，而手部是经络循行最关键的区域之一。有6条经脉是以手指为起止点的，它们分别是手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经和手太阳小肠经。其中手三阳经从手走头，与头面部各器官直接联系，手三阴经由胸走手，与心、心

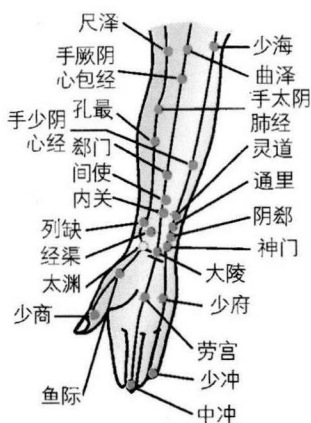
包、肺等胸部脏腑密切联系。手三阳经和手三阴经分别在头面和胸腹部与足三阳经、足三阴经交接，并通过经脉循行与任、督脉联系，从而与全身各脏腑、组织、器官沟通。手部贯通全身经气，分布的穴位包括经穴、经外奇穴、特定穴和病理反应点等近 400 个，病理反射区共有 70 多个。因手部的穴位几乎全部具有特殊的生理功能，因此，选用上述穴位与其他的胸穴相配合进行手疗，可以有效地提高人体的正气水平，增强整体的抗邪能力，从而对全身各系统疾病产生广泛的治疗作用，对人体起到防老抗衰的作用。



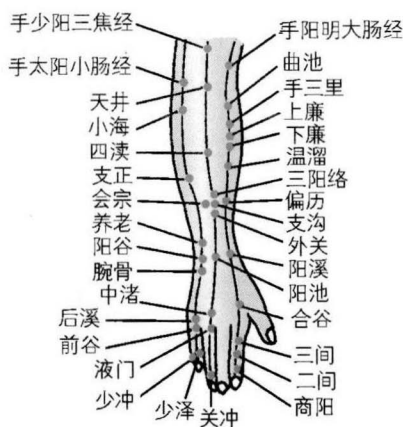
手背面经穴位置图



手掌面经穴位置图



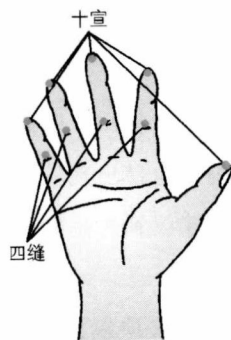
内侧面经穴位置图



外侧面经穴位置图



手背面经外奇穴位置图



手掌面经外奇穴位置图

手是人外在的头脑

手是人外在的头脑，它的行动与大脑几乎完全一致，手的敏感性比人体其他部位要强得多。因此，西方学者说“手是人类心灵的外在窗户”，中国也有句俗话：五指连心。《素问·灵兰秘典论》中称，心为君主之官，就人体的 12 条经络而言，有 6 条经络直达手指段，占了人体经络一半，中医诊脉的寸、关、尺部位就是在人周身的血液循环流向手腕处才能触诊脉象，辨出病症。既然脉象能辨病，那么按摩手部的穴位同样也可以通过神经或经络等联系调节相应的脏腑、组织和器官，使人体得到康复。

手部异常是身体的危险信号

(1) 凸甲

甲面中央明显凸起高于四周，甲顶端部下垂，像贝壳或倒覆的汤匙。对光观察甲面上有凹点，甲下色偏白，半月色偏粉。提示易患结核病，根

部紫色更应注意。建议到医院检查。

(2) 窄甲

甲面左右横径小，两侧肉际较宽，左右径长为甲长的 $1/3$ 。认真观察，甲色不均匀，也易出现较轻微的横向条纹。提示易患颈腰椎病、骨质增生及心脏病。建议到医院检查。

(3) 勺甲

甲面伸长致顶端肉际时翘起向上，形如勺子，两边肉际处指甲易劈裂。甲下色偏苍白，甲皱不整齐，甲面有时出现小白点。提示易患贫血、营养不良。建议用手部疗法改善体质。



凸甲



窄甲



勺甲



纵沟甲

(4) 软薄甲

甲面软薄，缺少韧性，失去保护功能，甲下色淡，半月不整，甲皱亦不整齐。提示易患出血症、钙质缺乏症，也可见于久病之人。建议用手部疗法改善体质。

(5) 纵沟甲

正视即可见甲面上有纵形沟条，使甲面凹凸不平。多提示肝肾不足，肝阳上亢或气血两亏。易患营养不良症、过敏症、呼吸系统疾病。建议用手部疗法改善体质。

(6) 花斑甲

甲面光洁度不好，甲色不明润，有隐黄暗斑块，亦有微现的纵纹。提示消化系统疾病，并伴肠虫症或长期神经衰弱，易于疲乏倦怠。建议用手部疗法改善体质。

(7) 白色甲

白色甲，指甲软菱，全甲斑白，压之苍白无华：多为元气亏损，营养不良障碍。指甲色白为寒症，苍白为血虚，血色不能示，多为脾肾阳衰。指甲淡白为脏气虚衰或气血不足或气血亏损，指甲软菱皓白，压之白而无华为气血亏损，肝血不荣。

(8) 黄甲

黄色甲多为肝胆疾患，如肝炎、胆囊炎、胆石症等，尤以阻塞性黄疸或溶血性黄疸病人极为显著。建议去医院检查。

(9) 紫甲

血中氧饱和度下降时，组织缺氧，血中还原血红蛋白增多（超过 5g/100ml），出现紫绀。指甲色紫多见于先天性心脏病、肺心病、心力衰竭、一氧化碳中毒、伯氨奎林过敏等患者。建议去医院检查。

(10) 蓝色月状甲

在指甲的根部乳白色半月变成一圈蓝色的半月状弧影，表明循环不良，可能患有以下几种疾病：循环不良、心脏病、银屑沉着病、雷诺氏病（手指和脚趾的动脉痉挛，通常是由于受冻，有的也和类风湿关节炎或者自身免疫病如红斑狼疮有关），多与缺氧、淤血有关，若心血淤阻，多属恶候。建议去医院检查。



手部按摩疗法的适应人群

手部反射区按摩保健法适应范围广泛，对于内、外、妇、儿、五官、皮肤等科的病症，尤其是对一些急慢性痛证、功能性病变和运动、神经系统的顽症，更具意想不到的疗效。例如适用于内科的高热、中暑、中风、昏厥、眩晕、感冒、疟疾、咳嗽、哮喘、失音、呃逆、急慢性胃痛、腹痛、呕吐、胆囊炎、胆结石、冠心病、心绞痛、惊悸、失眠、癫狂、痫证、更年期综合征、泄泻、痢疾、便秘、脱肛、水肿、淋证、癃闭、遗精、阳痿、男性不育等；外科的骨质退行性病变、疔疮、淋巴结核、乳痈、乳房小叶增生、急慢性阑尾炎、带状疱疹、丹毒、脱骨疽、破伤风、各种扭伤等；妇科的痛经、月经不调、崩漏、经闭、带下病、妊娠恶阻、滞产、胞衣不下、产后腹痛、恶露不绝、产后血晕、乳少、阴挺、阴痒、不孕症等；儿科的顽咳、急慢性惊风、小儿营养不良、小儿泄泻、小儿脑瘫、小儿麻痹后遗症、小儿遗尿、腮腺炎等；皮肤科的神经性皮炎、荨麻疹、扁平疣、鹅掌风等；运动、神经系统的痹症、痿症、面瘫、多发性神经炎、末梢神经炎、坐骨神经痛、三叉神经痛、肋间神经痛等；五官科的牙痛、口疮、口臭、急慢性咽喉炎、目赤肿痛、近视、老年性白内障、耳聋等。

同时还可广泛用于保健强身、延年益寿。

手部按摩疗法的禁忌人群

为了避免不必要的医疗事故发生，或延误患者的治疗，下列病症应当

禁用或慎用该疗法。

(1) 严重出血性疾病，例如呕血、吐血、便血、尿血、咯血、脑溢血、崩漏等各脏器出血等。

(2) 妇女妊娠期应禁用，月经过多应慎用。

(3) 急性心肌梗死患者。

(4) 严重的心、肝、肺、肾功能衰竭等。

(5) 对患有活动性结核性疾病，如肺结核活动期及梅毒、脑血管病的昏迷期，以及长时间服用激素和极度疲劳者。

(6) 各种急性传染病，如伤寒、乙脑、流脑、霍乱、梅毒、淋病、艾滋病等。

(7) 各种中毒，如食物中毒、药物中毒、煤气中毒、毒蛇咬伤、狂犬咬伤等。

(8) 某些外科疾病，如急性阑尾炎、急性腹膜炎、急性胰腺炎、胃肠穿孔、骨折、关节脱位等。

(9) 各种严重精神病患者。

(10) 手部皮肤溃烂者。

以上所列禁忌症并不是绝对禁用该法，在有的阶段，有的疾病仍可配用该疗法治疗。

手部按摩疗法受欢迎的秘密

手部按摩疗法，是一种非药物疗法。它主要是通过对人体功能的调节而达到防病治病的目的。尤其是有药物无法替代的优越性，日益被医学界和社会大众看好。



1. 经济实用

随着人们生活水平的提高，生命价值观念的增强，对医疗保健有了更高的要求。卫生资源的有限性和医疗保障制度的改革及医学的进步，要求医疗方法经济实惠、效果确凿，能预防疾病，无病时强身健体。手部按摩疗法完全符合这些要求。

手部按摩疗法，不需任何设备，不用任何药物，只需自己一双手，在家庭内就可以防病治病了。因此，学会手部按摩疗法，可以极大地节约医疗开支，节省许多宝贵时间，真是省时省钱又实用。

2. 安全有效

长期临床实践证明，安全有效是手部按摩疗法的最大优点。这一疗法不用打针吃药，无创伤性，无任何副作用，有病治病，无病可以强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。手部按摩疗法可以预防和治疗上百种疾病，如头痛、牙痛、急性腰扭伤、岔气、腹泻等，往往只需按摩一次，就可手到病除。至于许多慢性疑难杂症，如糖尿病、高血压、失眠、前列腺增生等，只要有恒心坚持按摩，也多有奇效。

3. 简便易学

实践证明，手部按摩疗法是简便易学的医疗保健方法。

简便：手部按摩疗法不受时间、地点、环境、条件的影响，也不需器械和药物，身体某脏器或部位出现不适，随时可在田野、工场、房室内外进行按摩，甚至看书、看电视时都能按摩，十分简便，大众易于接受。

易学：手部按摩疗法男女老幼都可以学会，有文化，懂一些生理解剖

知识的人学起来就更容易了，关键在于记住手部穴位或手部反射区，认真反复实践即能掌握，适应社会大众医疗保健需要。

4. 疗效奇特

手部按摩疗法不仅具有易学、易掌握、易操作、见效快的优点，并且不受时间、地点、环境、条件的限制。同时，手部按摩疗效奇特，是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法，是一种标本兼治的全身治疗方法。尤其是对一些慢性病症和痛症的治疗，能显示出其独特的疗效，深受广大人民的喜爱。

目前多数的医疗检查手段和方法，只有当人体不适并且有明显症状或反应时才能作出诊断。即使这样，有时也有误差。如冠心病在不发作时，其心电图往往也无异常变化。有很多疾病当被现代手段检查出来时，往往已是中、晚期，治疗难度也就很大了。因此，寻求疾病早期诊断、早期治疗，防患于未然，使机体保持旺盛的生命力，是目前医学发展的大趋势。手部按摩疗法正符合这个大趋势。当人们感觉机体稍有不适或精神不振时，手部反射区或穴位就会有反应。我们通过对手部进行观察、触摸、按压等诊断方法，就会发现很多疾病的早期症状，进而达到早期治疗的目的。

手部按摩注意事项

(1) 治疗前休息片刻，要将指甲剪短，以防在按摩时划伤皮肤，保持双手清洁温暖。

(2) 有些患者在接受按摩治疗后可能出现低烧、发冷、疲倦、腹泻等全身不适症状，或使原有的症状加重，这是按摩后出现的一种正常反应，



可继续坚持治疗，数日后症状自然消失。

有的人在接受按摩治疗数日后，尿液颜色变深，并且气味加重，这是因为“毒素”排出所致，不必惊慌，仍可坚持治疗。

(3) 按摩每个穴位前都应测定一下病理反射区的反射痛点。按摩师可用塑料棍自制检查棒，尖端如圆珠笔尖端即可。用此尖端轻扎探测一下病理反射区，如患者有扎刺样疼感，即是病理穴点，即可在此着力按摩。

(4) 按摩时手法应取轻—重—轻。如按3分钟，开始1分钟轻按，中间1分钟加重，然后再轻按1分钟。按摩过程中力量加大时，患者病理反射区会有痛感，这种痛感是按摩效应，但不宜加力过强，以患者能忍受为佳。每次按摩结束都力求达到使患者感到口渴，按摩结束后让患者饮温开水500毫升以排毒。

(5) 手部有外伤、疮疖、脓肿，治疗时应避开患处。可在另一只手的相同部位或同侧脚的对应部位进行按摩。如因治疗不慎，造成皮肤红肿、瘀血者，可在患部涂上红花酒精，暂时停止在该处按摩。

(6) 患者在大怒、大悲、大恐等情绪冲动、精神紧张和身体疲劳时不宜进行手部按摩，需待情绪稳定、体质正常时再做。

(7) 长期接受手部按摩，双手痛觉迟钝是常有的现象。此时，用盐水浸泡双手半小时，痛觉敏感度会增强，治疗效果会有明显提高。

(8) 治疗时应避开骨骼突起处，以免挤伤骨膜，造成不必要的痛苦。

(9) 空腹或饭后一小时内，不要按摩治疗。

(10) 老人骨骼变脆，关节僵硬，小孩皮薄肉嫩，骨骼柔细，在按摩时均不可用力过度，造成损伤，以用指腹施力为宜。

(11) 手法要熟练，耐力要持久，按摩要柔和，用力要深透。对不同体质者，应注意调整刺激的强度。

(12) 心脏病、糖尿病、肾脏病患者，按摩时间每次不宜超过15分钟，