

为中医保健正本清源！中医世家杰出女掌门人，深得“红医”真传

崔晓丽率专家团队，用海量图片打造一学就会的健康图典

图说健康生活系列 07



【健康握在手 手到病自除】

一学就会 手部按摩

瑞雅
书业
ruiyabook

京城岐黄国医馆 编著

YI XUE JIU HUI
SHOU BU AN MO



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社



图说国医绝学系列 07

一用就灵 手部按摩

京城岐黄国医馆◎编著

主 编：崔晓丽（北京京城岐黄国医馆 馆长）
（中国针灸协会 会员）
（中国中医药协会 会员）
（中国国际减肥美体行业协会 常务理事）

特邀编委：李 雪（北京中医药大学硕士）
闫 彪（黑龙江中医药大学学士 北京中医药大学东方学院教师）
刘 昆（北京中医药大学硕士 北京中医药大学东方学院教师）

编 委：刘振东 张 莹 王 倩 于晓云 赵慧慧 于校涓 姚新来

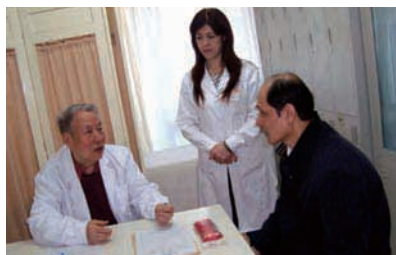


 中国轻工业出版社

自序



↑ 崔馆长与“红墙”医生、京城岐黄国医馆名誉馆长王鹤滨



↑ 崔馆长与京城岐黄国医馆名誉馆长王鹤滨老师一同问诊



↑ 崔馆长与业内专家一同进行学术交流



↑ 崔馆长在国际肥胖病学术论坛

一直以来，有两件事一直令我惴惴不安。

一件事是在现代文明的冲击下，中医——这一中国特有的宝贵医学财富，似乎在一些人（尤其是年轻人）眼里，渐渐变得陌生起来；另一件事，是很多人对养生保健趋之若鹜，但却存在诸多误区。

祖国医学博大精深。2006年我去比利时，亲眼见到当地的中医诊所里，前来接受针灸和推拿治疗的欧洲人络绎不绝；在新加坡的一座天主教堂，周末的清晨，总有大量的患者排着长队，在等候中医医师给他们诊病……这样的例子不胜枚举。而在国内，前些年甚至有人在互联网上提出“取消中医”，尽管当时遭到广大网友的强烈谴责，但如何传承和发扬祖国的传统医学，却是值得我们思考的一件大事。

养生保健，这一名词越来越多地出现在我们的生活中。人们越来越多地关注自己的生活质量，美丽、健康、长寿已被列入人们最为关注的话题之列。与此同时，种类繁多的保健品和补品占据着药店半壁江山，电视里和报刊上也到处是保健品的宣传广告。

事实上，很多人对保健和养生的认识存在着误区。一些人以为，工作累了，压力大了，熬夜多了，吃点保健品和补品调理调理就好了，全然不管这些保健品是否合自己的“胃口”；或者为了减肥只喝水不吃饭……这样的观点很害人。我们知道，要想身体健康，就要养成一个良好的生活习惯。其次，在日常生活中也一定要注意多学习科学的养生保健理念与知识，真正懂

得科学养护、调理自己的身体。

中医养生奥妙无穷。中医学中，蕴涵着大量珍贵、实用、方便、有效的养生方法和技巧，**这些方法和技巧**是我们的祖先一辈一辈用身体去实验过的，再总结、归纳、吐故纳新；它们安全、绿色、副作用相对较低，**更难得的是便于操作、经济实惠；**历经了千年的传承，**历久弥新。**它们无疑是我们日常调养身体、防病治病的最好的随身医师。

出于对祖国传统医学的热爱，我和一批志同道合的专家朋友创建了“京城岐黄国医馆”。北京京城岐黄国医馆以中医诊治医疗、健康调控、中医养生保健、中医美容瘦身为主要服务内容。目前，**馆内汇集了京城多名“红墙”医生（即国家高层保健医师）、“四大名医”嫡传弟子、国家顶级专家、教授、博士生导师、主任医师**应诊，同时也有年富力强的中青年医师梯队接诊。在养生与保健、疑难病症诊治、慢性病调护、中医美容瘦身等方面都小有心得。我们最大的愿望是传播科学的养生保健理念，为国人的健康献出自己的力量。

关于此套图书的编撰和出版，我们要特别感谢著名的“红墙”医生王鹤滨老专家（北京京城岐黄国医馆名誉馆长、医学研究院院长）。在王老的指导下，我们根据现代人的养生需求，编著了这套便于操作、效果显著、防病治病的家用养生保健手册。如果此书能成为您的养生益友和全家的健康顾问，那是我们最开心的事情了。

崔晓丽

北京京城岐黄国医馆 馆长
中国针灸协会 会员
中国中医药协会 会员
中国国际减肥美体行业协会 常务理事



目录



□ 双手掌反射区示意图.....	10
□ 双手背反射区示意图.....	11
□ 手部生物全息示意图.....	12
□ 手部穴位及手针穴位示意图.....	13
□ 手部及小臂穴位示意图.....	14

第一章 | 手部按摩前必须掌握的基础知识

□ 手部解剖.....	16
手部骨骼.....	16
手部血管神经.....	16
手部皮肤.....	18
□ 手部按摩的意义.....	19
民族瑰宝.....	19
第二面孔.....	19
家庭小医院.....	20
前景乐观.....	20
□ 手部按摩的特点.....	21
治疗效果较好.....	21
安全无副作用.....	21
经济实惠.....	21
简便直观.....	21



易于推广普及.....	22
可早期诊断进行防治.....	22
□为什么手部按摩能治百病.....	23
调整阴阳平衡.....	23
促进血液循环.....	24
保持经络平衡.....	24
符合神经反射原理.....	25



产生内源药物因子.....	25
□手部按摩须知.....	26
适应症.....	26
禁忌症.....	26
注意事项.....	27
时间及力度.....	28
选穴原则.....	29
□手部按摩技巧.....	30
按摩手法.....	30
按摩工具.....	34

第二章 | 中医教你观手自测疾病

□观手诊病的基本常识.....	38
观手诊病的原理.....	38
观手诊病的内容和方法.....	39
观手诊病须注意的几个问题.....	40
□观手指.....	41
拇指.....	41
食指.....	42
中指.....	43
无名指.....	44

小指.....	45
□观指端.....	46
解剖.....	46
形态.....	46
疼痛.....	47
□观指甲辨疾病.....	48
观颜色.....	48
观半月甲.....	49
观形态.....	49



观甲身.....	51	观掌纹.....	55
☐ 观手掌.....	52	☐ 其他手部诊病方法.....	62
观形态.....	52	观手背.....	62
观颜色.....	53	手部自我感觉诊病.....	62
观手茧.....	55	健康圈诊病.....	62

第三章 | 手部按摩必知的奇效手穴及反射区

☐ 手部6条经络及其腧穴.....	64	手部第5掌骨尺侧全息穴位.....	117
手太阴肺经上的穴位.....	64	☐ 手针穴.....	119
手厥阴心包经上的穴位.....	69	手掌侧穴位.....	119
特别专题——呵护好你的指甲.....	74	手背侧穴位.....	123
手少阴心经上的穴位.....	75	特别专题——电脑族应学会保护手腕.....	130
特别专题——手部常见不适及病症的应对措施..	79		
手阳明大肠经上的穴位.....	80		
特别专题——手部的日常养护.....	87		
手少阳三焦经上的穴位.....	89		
手太阳小肠经上的穴位.....	95		
特别专题——手部常见穴位.....	100		
☐ 手部65个反射区.....	102		
☐ 手部全息穴位.....	115		
手部第2掌骨桡侧全息穴位.....	115		





第四章 | 简单而有效的5分钟健身手操



☐ 翻掌.....	132	☐ 握拳.....	140
☐ 指掌运动.....	133	☐ 旋转.....	141
☐ 对指.....	135	☐ 拍击手掌.....	142
☐ 捻按掌指.....	136	☐ 手棒.....	143
☐ 交掌运动.....	137	☐ 刷手.....	145
☐ 单手变指.....	138	☐ 钱币手操.....	147



第五章 | 图解手部按摩治常见病



☐ 慢性疲劳综合征.....	150	按摩处方.....	157
养生指南.....	150	☐ 早孕反应.....	158
按摩处方.....	151	养生指南.....	158
☐ 焦虑症.....	152	按摩处方.....	159
养生指南.....	152	☐ 口腔溃疡.....	160
按摩处方.....	153	养生指南.....	160
☐ 经前期综合征.....	154	按摩处方.....	161
养生指南.....	154	☐ 干燥症.....	162
按摩处方.....	155	养生指南.....	162
☐ 冠心病.....	156	按摩处方.....	163
养生指南.....	156	☐ 高血压.....	164
		养生指南.....	164



按摩处方.....165

☐ **糖尿病**.....166

养生指南.....166

按摩处方.....167

☐ **便秘**.....168

养生指南.....168

按摩处方.....169

☐ **肾病**.....170

养生指南.....170

按摩处方.....171

☐ **心绞痛**.....172

养生指南.....172

按摩处方.....173

☐ **呃逆**.....174

养生指南.....174

按摩处方.....175

☐ **低血压**.....176

养生指南.....176

按摩处方.....177

☐ **老年痴呆**.....178

养生指南.....178

按摩处方.....179

☐ **浮肿**.....180

养生指南.....180

按摩处方.....181

☐ **面部神经麻痹**.....182

养生指南.....182

按摩处方.....183

☐ **坐骨神经痛**.....184

养生指南.....184

按摩处方.....185

☐ **癫痫**.....186

养生指南.....186

按摩处方.....187

☐ **记忆减退**.....188

养生指南.....188

按摩处方.....189

☐ **眩晕**.....190

养生指南.....190

按摩处方.....191

☐ **更年期综合征**.....192

养生指南.....192

按摩处方.....193



□神经衰弱.....194

养生指南.....194

按摩处方.....195

□胆囊炎.....196

养生指南.....196

按摩处方.....197

□痔疮.....198

养生指南.....198

按摩处方.....199

□鼻炎.....200

养生指南.....200

按摩处方.....201

□白发.....202

养生指南.....202

按摩处方.....203

□斑秃.....204

养生指南.....204

按摩处方.....205

□粉刺.....206

养生指南.....206

按摩处方.....207

□皮肤粗糙.....208

养生指南.....208

按摩处方.....209

□前列腺炎.....210

养生指南.....210

按摩处方.....211

□颈椎病.....212

养生指南.....212

按摩处方.....213

□头痛.....214

养生指南.....214

按摩处方.....215

□腰肌劳损.....216

养生指南.....216

按摩处方.....217

□感冒.....218

养生指南.....218

按摩处方.....219

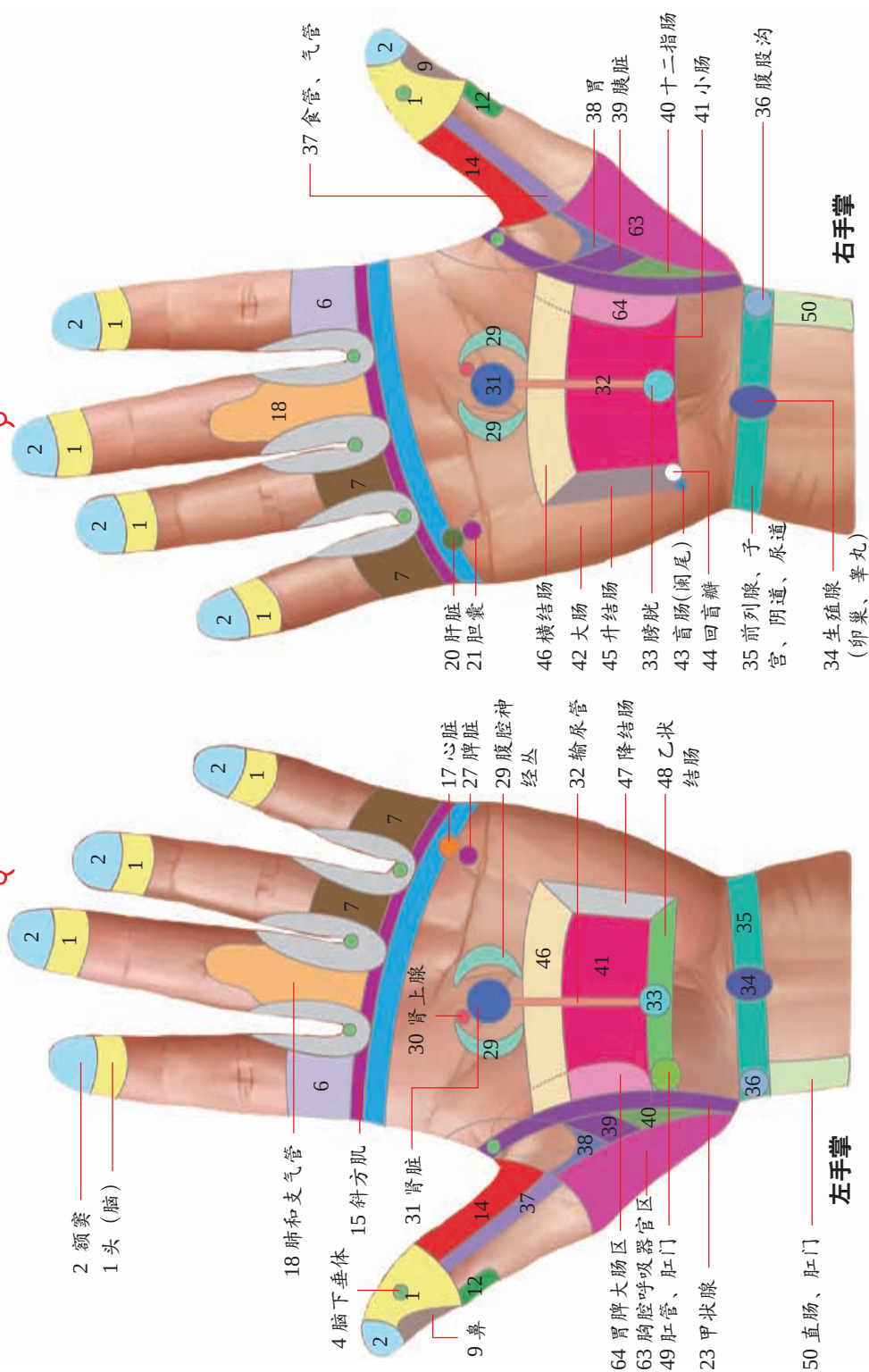
□腹泻.....220

养生指南.....220

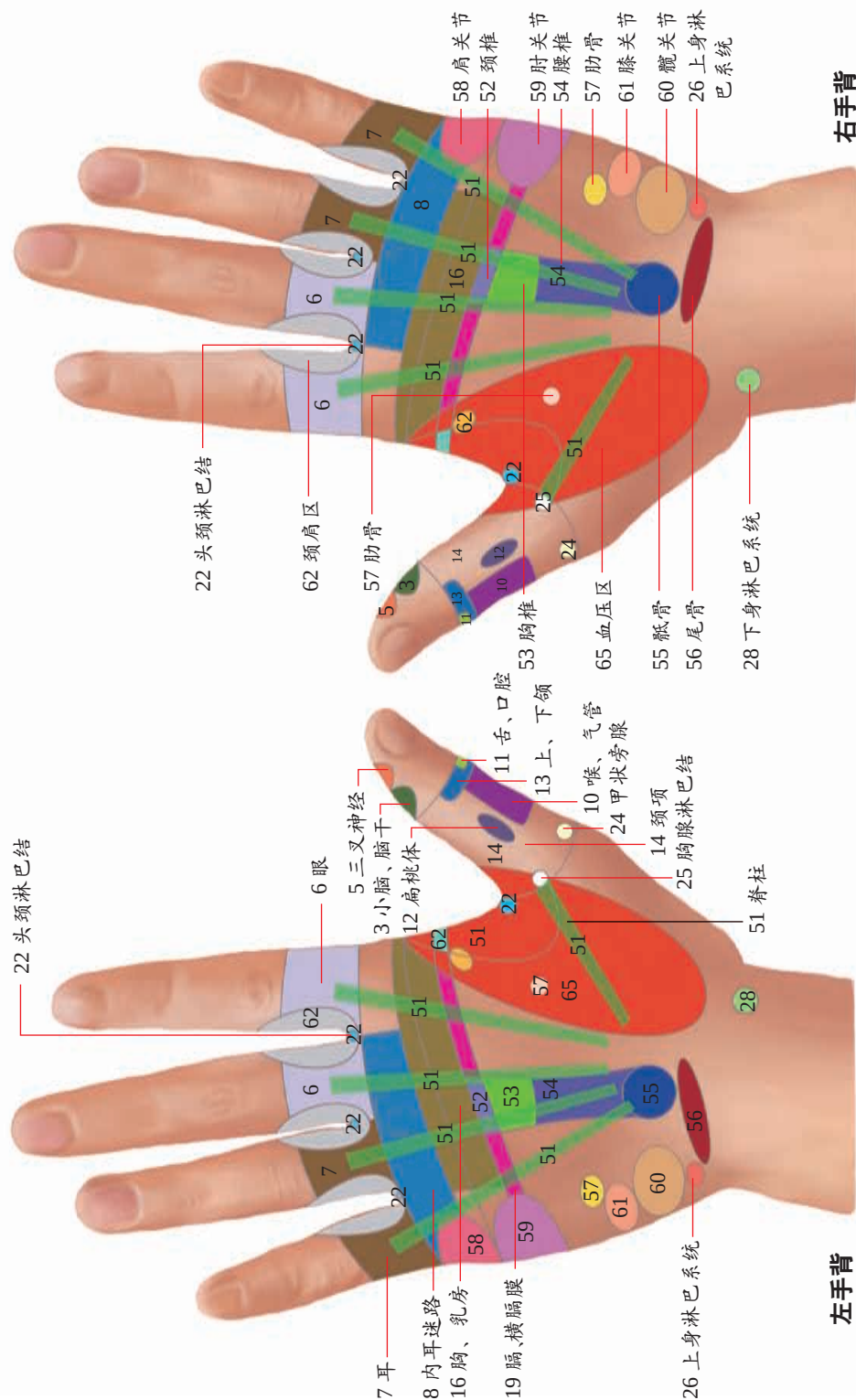
按摩处方.....221

特别专题——治疗腹泻的美食妙方222

双手掌反射区示意图



22 头颈淋巴结

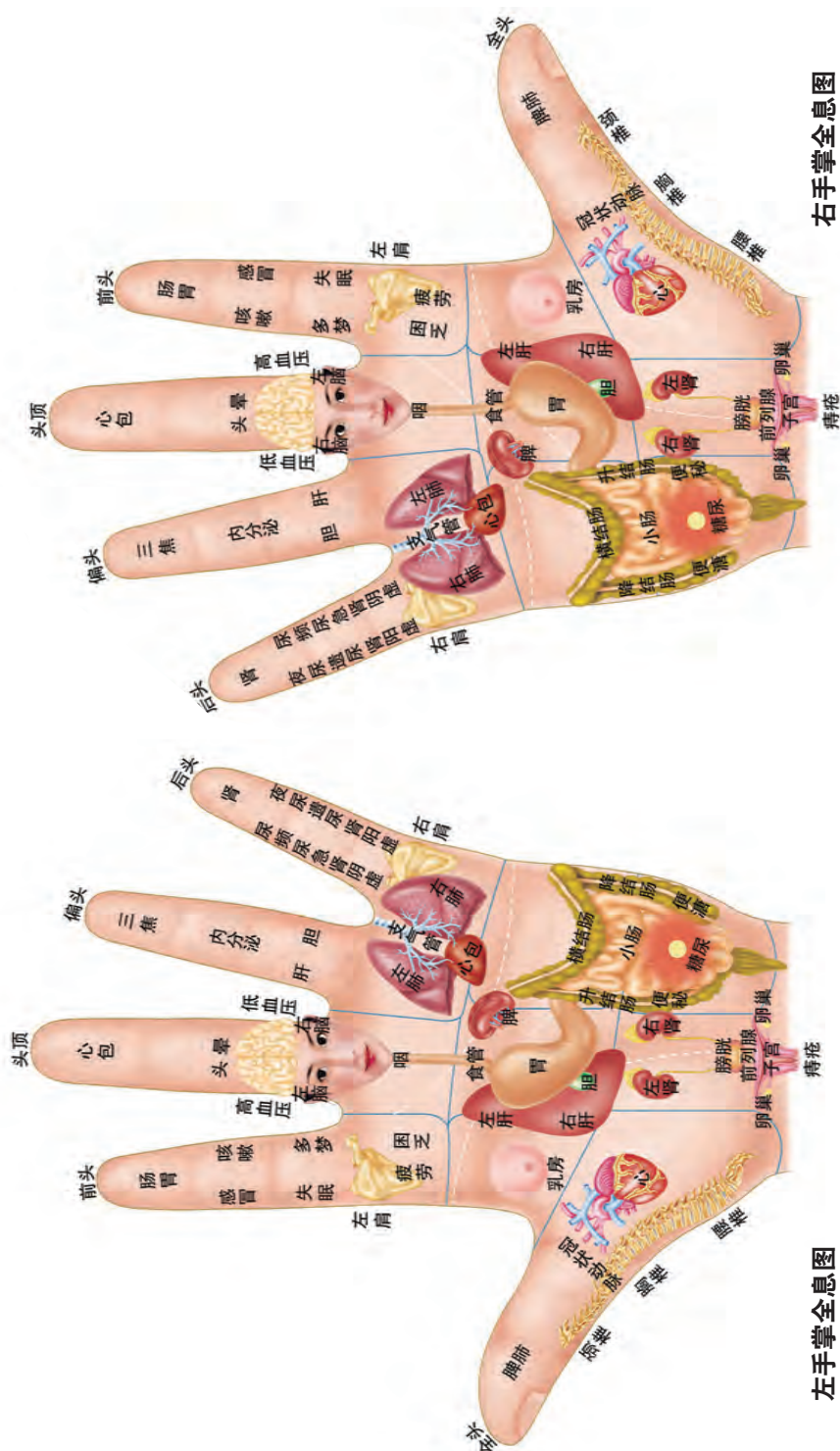


左手背

右手背

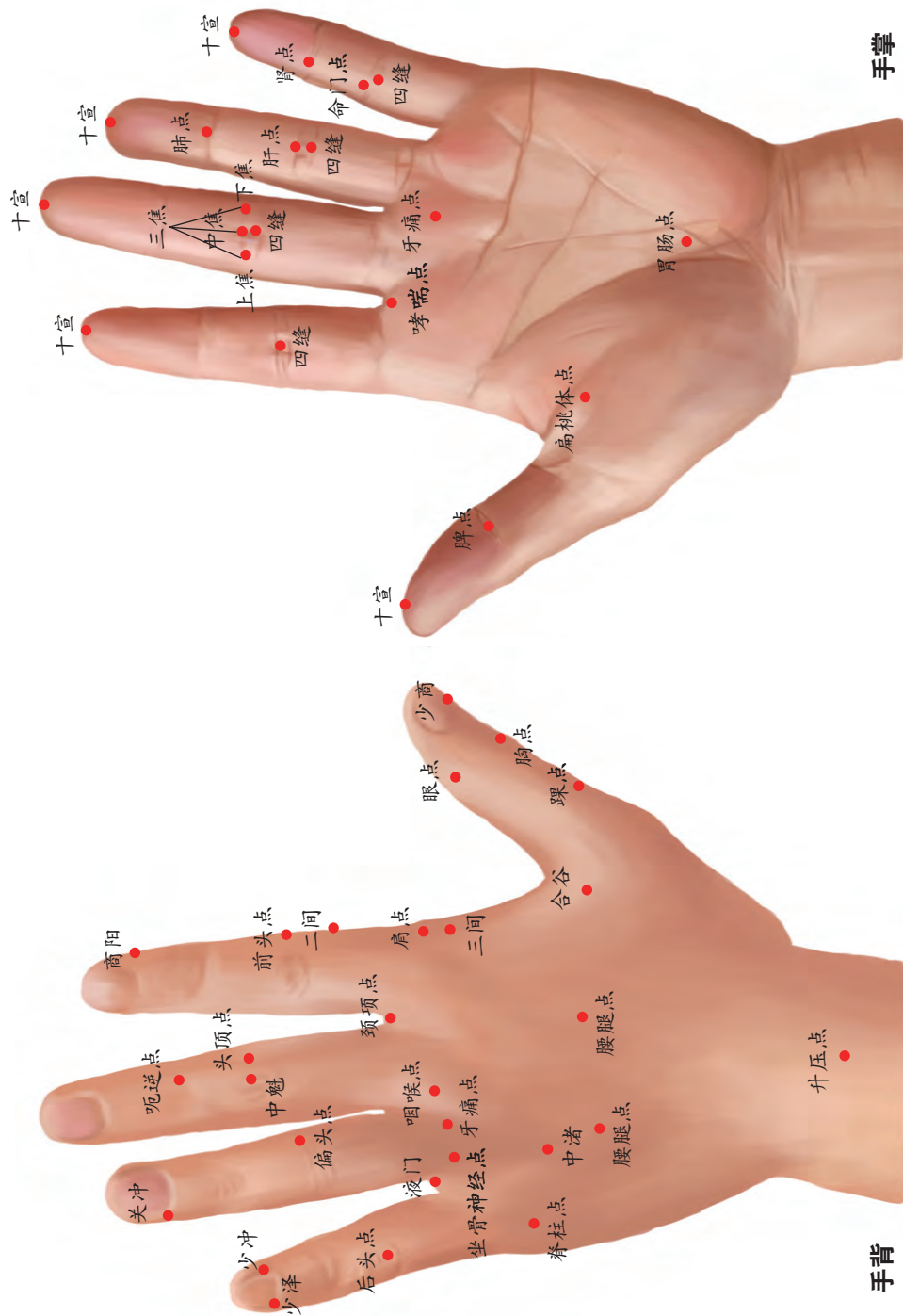
双手背反射区示意图

手部生物全息示意图

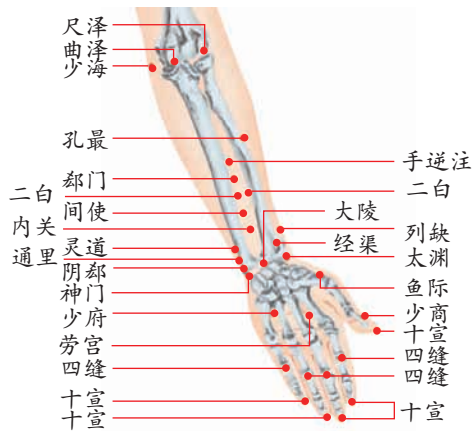
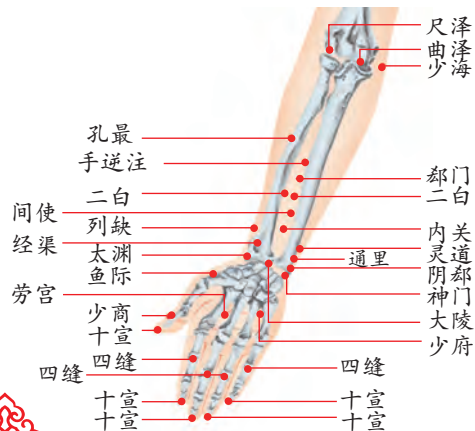




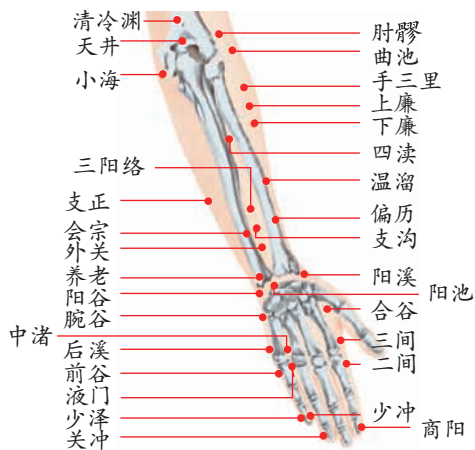
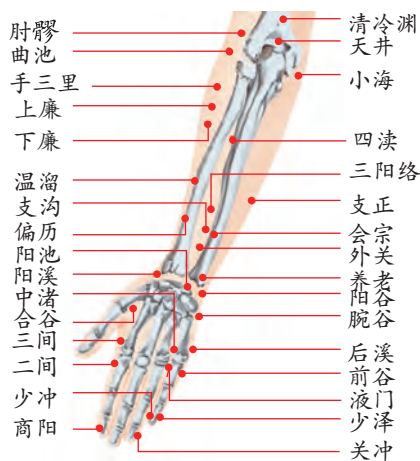
手部穴位及手针穴位示意图



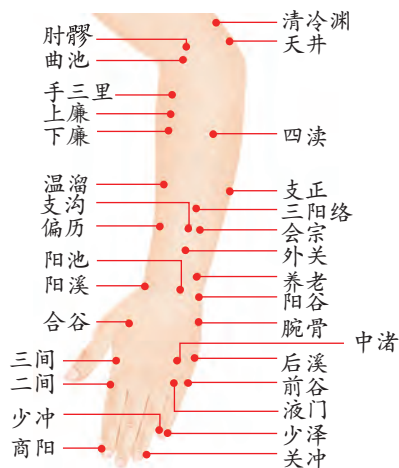
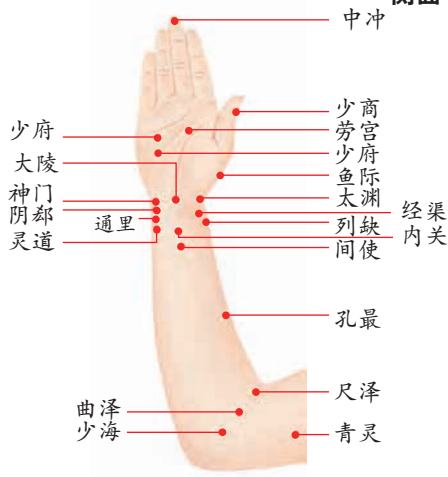
正面手



背面手



侧面手



手部及小臂穴位示意图

第一章

手部按摩前必须掌握的基础知识

手部按摩是一种自然疗法，主要是通过对手部穴位进行按摩达到治病、防病的目的。虽然，目前手部按摩无论是在理论上还是在应用上都尚不完善，门派之见更是阻碍了这一疗法的发展，但在某些领域上，它已经充分彰显了自身独特的优势。

抚子之手
与子偕老



手部解剖

手是人体非常重要的一个组成部分，在人体上肢的前端，从手腕到指尖。手骨由块骨、几十个关节、数十条肌肉和多条韧带组成，这些解剖特点使双手动作灵活自如。手掌皮肤汗腺无汗毛，这种皮肤现象是掌部皮肤的重要特征之一。手背温度与体表温度相仿，手掌温度高于体表温度。手掌皮下的血液循环极为丰富，微循环密集。手部有极为丰富的毛细血管网和末梢神经，有两条和心脏联系的经络，三条通向头部的经络与全身沟通。手部有多个反射区，这些特性使双手特别敏感，功能齐备，是人体运用最多的组织器官，与人体健康有着密切的联系。人体是一个统一的整体，五脏六腑、四肢百骸、五官九窍各司其职，有着不同的生理功能，共同维持着人体的生命活动。

手部骨骼

在手的最内层是手骨。手骨由腕骨、掌骨和指骨组成。

□腕骨

腕骨共 8 块，排成近心侧、远心侧两列。近心侧列有四块，由桡侧向尺侧依次

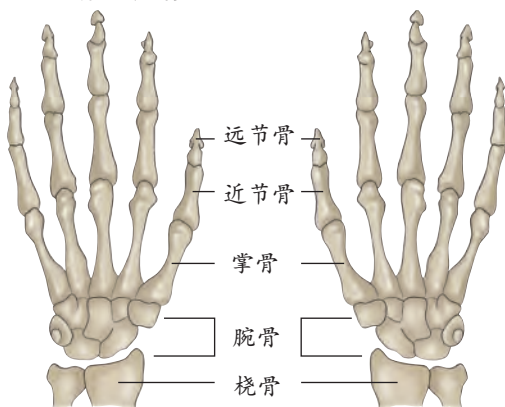
为：手舟骨、月骨、三角骨、豌豆骨。远心侧列有四块，由桡侧向尺侧依次为：大多角骨、小多角骨、头状骨、钩骨。

□掌骨

掌骨共有 5 块，由拇指侧向小指侧依次命名为一、二、三、四、五掌骨。各掌骨近心端与腕骨相连，远心端与指骨相连，构成掌指关节。

□指骨

指骨共有 14 块。



→ 手部骨骼构造图。

手部血管神经

□手掌的浅表层结构

每人都有一双手，可许多人并不了解它的内部结构。我们的手掌皮下有很致密