中国人代代相传的健康疗法

家庭按摩大全

图解手掌健康疗法

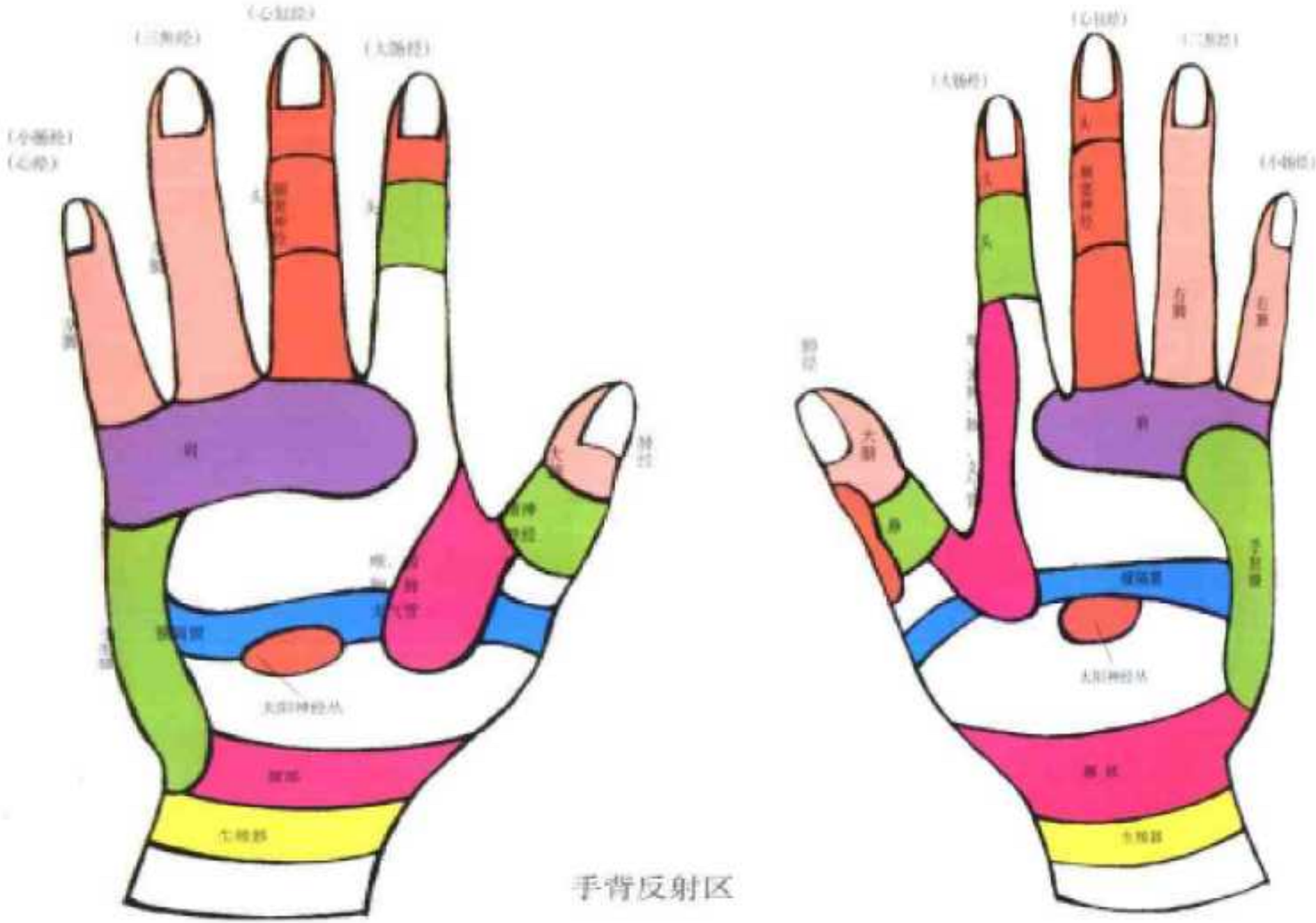
张福合　韩秋萍　吴勤仓　编著

周志杰　审订



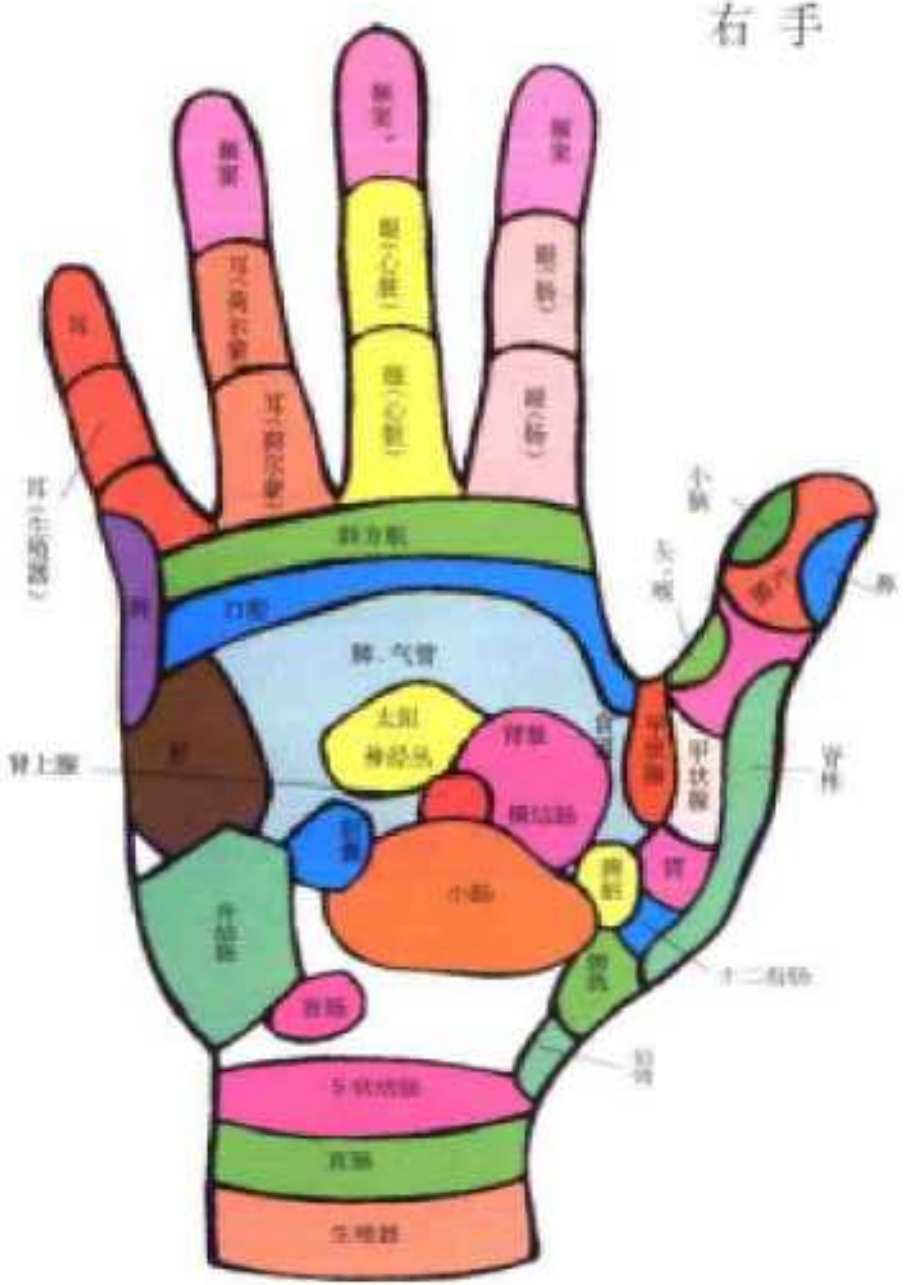
陕西旅游出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



手背反射区

右手



左手



目 录

双手显示身体的异常
刺激手背可以治疗胃溃疡 1
祖国医学遗产的一部分——穴道治疗法 2
为何手穴道能有效治疗 3

自己就能够做的穴道疗法
手部的穴道与找法 4
五指的六个经络以及在经络起点上的穴道 4
手掌的穴道位置图（手心） 5
手背的穴道位置图（手背） 6
手穴道的功能与位置 7
简易的穴道疗法 11
指压按摩 11
香烟灸 12
牙签、发夹 12
其他的刺激法 13
进行穴道疗法的注意事项 14
身体的异变首先出现于手掌 15
位于手、指的三十二个刺激反射区 15
刺激脑、内脏的机械论 19
可察觉身体内部潜伏疾病的环状测试 19
分布在身体上的十条经络 24

指压神经丛会引起哪些反应 26

各种疼痛及不适感的健康疗法

头痛 31
反射区刺激·头部、太阳神经丛区 32
胃痛 34
反射区刺激·胃区 36
牙痛 39
反射区刺激·口腔、支气管区 40
腰痛 42
反射区刺激·腰脊椎区 44
恶心·想吐 46
反射区刺激·耳部、颈部区 47
颈部肌肉僵硬 49
反射区刺激·肩、肝脏区 51
目眩 54
反射区刺激·耳部区 55
疲劳·倦怠感 57
反射区刺激·副肾区 58
反射区刺激·头部区 60
眼睛疲劳 62
反射区刺激·眼睛、肩区 63
胸闷 66
反射区刺激·心脏区 67
便秘 69
反射区刺激·直肠区 71
腹泻 73
反射区刺激·太阳神经丛区 74
痔疮 77

需要全本请访问 www.ertongbook.com

防止老化的健康疗法

肥胖 79
皮肤粗糙 80
白发 82
反射区刺激·肾脏区 84
假性近视 86
反射区刺激·眼睛区 88
老花眼 91
五十肩 93
更年期障碍 95
脑溢血的预防 97

不容易治好的疾病的健康疗法

胃弱 99
反射区刺激·胃消化器区 100
胃溃疡 102
反射区刺激·颈部区 104
心悸·喘气 107
反射区刺激·肺部区 109
高血压 111
反射区刺激·头部区 113
低血压 115
自律神经失调症 116
反射区刺激·生殖器区 118
气喘 120
反射区刺激·口腔、支气管区 122
过敏性鼻炎 123
反射区刺激·副鼻腔区 125
贫血 127

风湿关节炎 129
虚冷症 130

各种症状的健康疗法

咳嗽·打喷嚏 133
打嗝 135
反射区刺激·横隔膜区 136
青春痘 138
麦粒肿 140
口腔炎 141
晕车 142
宿醉 143
腹胀 144
反射区刺激·肾脏区 145
反射区刺激·肾脏区 146
肩膀僵硬 149
反射区刺激·肾脏、生殖器区 150
荨麻疹 152
焦虑症 153
反射区刺激·甲状腺区 154
反射区刺激·肾脏、生殖器区 156
手肘麻痹 158
爱困 159
反射区刺激·颈部、生殖器区 160
失眠症睡眠不足 162
反射区刺激·甲状腺区 163
反射区刺激·生殖器、头部区 166
反射区刺激·肾脏、生殖器区 168

双手显示身体的异常

刺激手背可以治疗胃溃疡

前些日子，我在酒席与一位中年男子交谈时，他频频地将手放置在肚子上搓揉，于是我问他：

“你是不是肚子不舒服呢?”

他回答说：

“最近我的胃总是不太舒服……”

因此我说：

“冒昧的很，能不能将你的手借给我看看”。

后来我在他手背用手指用力按了按，那时他大叫：

“好痛啊!……”

这使得周围的人不由得看着他。我向那人道歉，并告诉他：

“你的胃溃疡正在恶化中，你可以在刚才你手背因压迫而感到疼痛的部位，每日持续地压揉至感觉温热为止，能减轻你的不舒服”。

过了几天，那人突然到我的治疗室来，向我道谢说：

“大夫，托你的福，我的胃已经完全不痛了”。

据说那人以前完全不相信针灸对于治病能有效果，但他却非常在意手背上的疼痛感，所以按照所教授的方式，每日压揉自己的手背。结果过去一直困扰他的胃疾，居然在一星期内完全不复发了。

我告诉他的穴道正是“胸腹区”。当胃溃疡出现时，按压那个部位即会感到疼痛，如要适当而且持续性的刺激此部位，就能够改善胃部的疾病。

我们知道，手上分布着许多与内脏及身体各器官有相当密切关系的穴道。用强烈或者温和的方式，刺激手上的各个穴道，可治疗头痛、牙痛、各种剧痛，甚至高血压、风湿病等慢性疾病，不但能够达到治疗的效果，而且没有任何副作用，这就是穴道治疗法。



祖国医学遗产的一部分——穴道治疗法

胃部不舒服，但却不是刺激胃部，为何刺激离胃部相当远的手，却能达到效果呢?这使许多人疑问，因此先简单地向大家说明，穴道是什么?穴道疗法又是什么?

中医的穴道疗法，它是中华民族文化与科学遗产的一部分，也是祖国医学遗产的一部分。

穴道疗法是根据人体365(若包含细微的部分则更多)个穴道，用针或者是灸来进行治疗的方法。而专门的称谓是“针灸医学”。

针灸医学的概念是根据人体中的心脏、肝脏、肺脏、脾脏、肾脏等五脏，及胃、大肠、小肠、胆、膀胱、三焦等六腑的活动而来的。

五脏六腑的活动，是在称之为经络的通路上循环着，而人体上的穴道，则全在经络上。若称五脏六腑为“电源”，则穴道即为变压器。也就是说，当电流有所改变或异常时，我们就会操作变压器，使电压保持一定的平衡状态，电源能够恢复正常。

穴位疗法至今都无法用科学的方法解释清楚，但它令现代人们支持的原因，是它3000年以来成功的实例。不过最近正以电脑等科技来记录证明，对穴道做针或灸等刺激，确实会使内脏器官活性化。

在将来或许能以科学的方法，进一步的解释穴道疗法。在包

含穴道疗法的中国医学与西方医学的融合之下，医疗技术的进步将指日可待。

为何手穴道能有效治疗

穴道从头顶到脚尖都有，而本书仅为您介绍说明手腕及手臂上的穴道。

例如前面所介绍的胃溃疡特效穴道，不仅在手上有，腰部也有。但对于腰部的穴道疗法，个人并不容易做，且穴道的找法也需要专门的知识。因此在本书，仅限于说明一个人易找易做的手部穴道疗法。

将手称之为“内脏的温度计”，如前述，手是反应疾病前兆的镜子。

例如：手掌的颜色不均匀的人，其内脏的血液循环必定有障碍。比较容易疲劳的人，通常其小指突起处会比较瘦。其他又如指甲上出现红色甚至黑色的斑点，则代表脑溢血的危险信号。若在拇指根部突起处呈现出紫色的话，则视为感冒的前兆。如此说来，手可以称的上是健康的晴雨表。

手部穴道疗法对于治疗疾病能产生效果，是因为在手上聚集了许多与疾病有关连的穴道。

如前述，内脏诸器官循环的通路被称为经络，而穴道存在于各条经络上，尤其是手指的指尖，就有许多经络的起点存在。

例如，在拇指指甲根的穴道“少商”，就是与肺和支气管连结的经络“肺经”的起点。其他如食指、中指、无名指、小指等，都有各自的穴道经过。

手上有许多重要的穴道存在，而这些穴道对一个外行人都相当地容易寻找，并且可独立进行治疗。

请参考本书的介绍，依症状有别的穴道找法与刺激法。

自己就能够做的手穴道疗法

手部的穴道与找法

五指的六个经络以及在经络起点上的穴道

人身体有五脏六腑所形成的14条经络，其中一半的起点在手指的指尖。以下是各个经络起点的穴道名称。

1. 拇指(肺经) 这是与肺、支气管等呼吸器官密切连接的经络。此经络起点的穴道，是位于拇指指甲生长之际的“少商”。当感冒、支气管炎、扁桃腺炎、肺炎时，按压少商，即会感到疼痛。

2. 食指(大肠经) 这是与大肠的活动有关连的经络。其起点位于拇指指侧，食指指甲生长之际的“商阳”。消化不良时，按压商阳即会感觉疼痛。

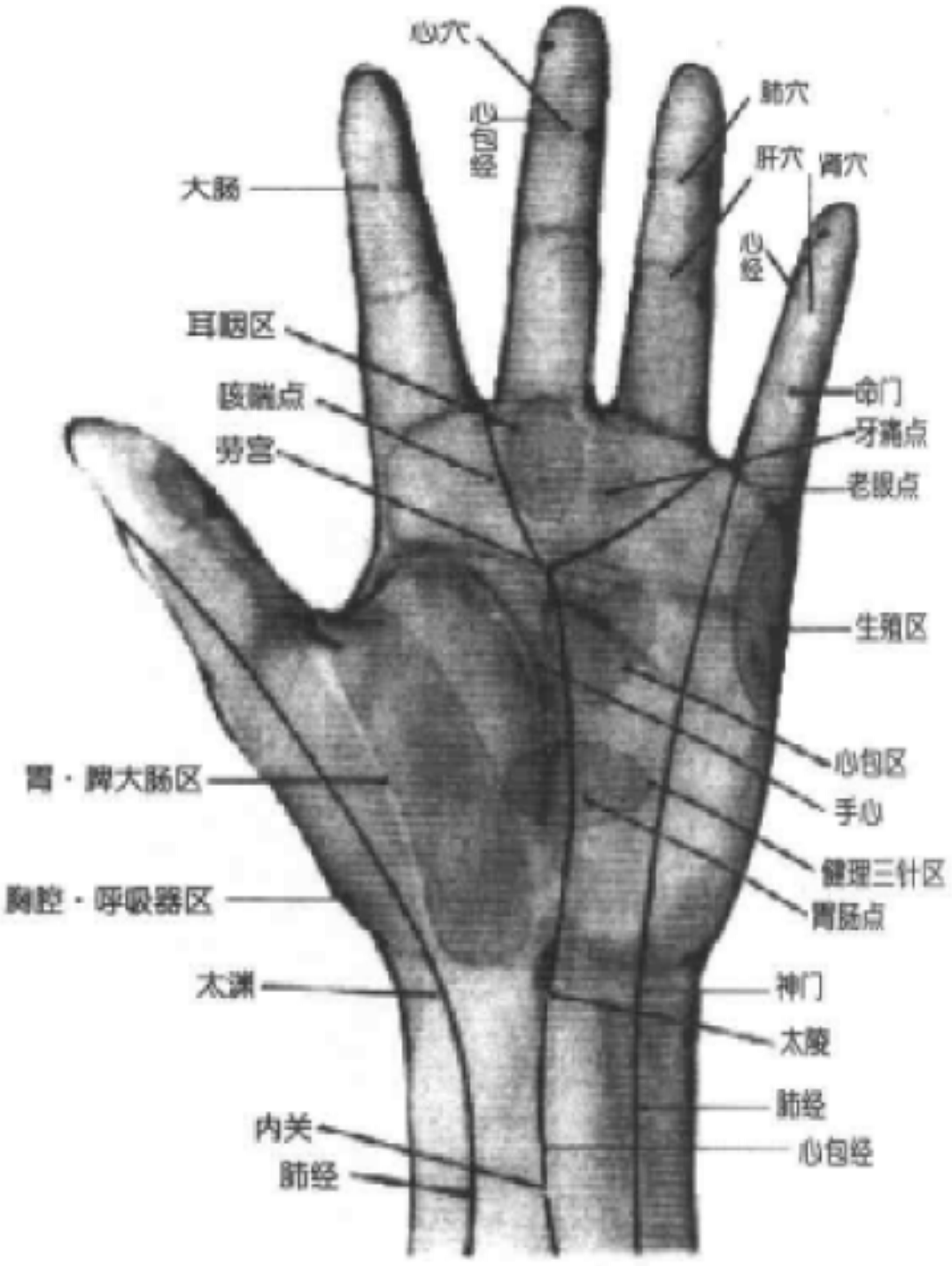
3. 中指(心包经) 这是控制心脏及循环器官功能的经络。其起点是位于食指侧，中指指甲生长之际的“中冲”。心包经也是与小肠有关连的经络，不但对于循环器官的障碍有疗效，对心理性腹泻及肠炎亦是特效穴道之一。

4. 无名指(三焦经) 这是与淋巴系统及内分泌系统有密切关系的经络。其起点是位于小指侧，中指指甲生长之际的“关冲”。控制淋巴系统与内分泌系统的功能；也就是维持内脏机能平衡的同时，也跟自律神经有很密切的关系。因此这是个对于内分泌系统异常所引起的更年期障碍，以及自律神经失调症的治疗，是不可缺少的穴道。

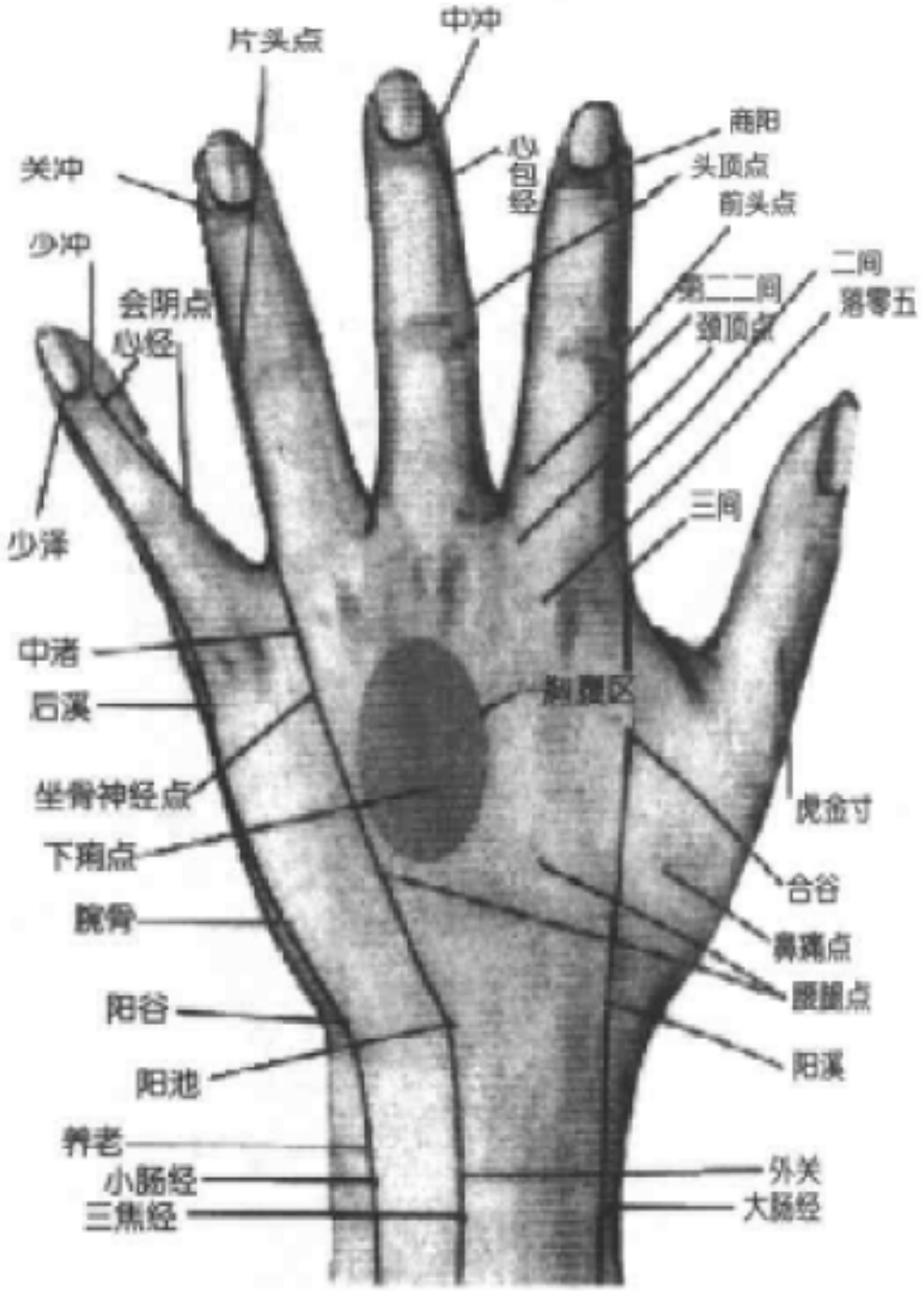
5. 小指(心经、小肠经) 小指上经过着与心脏及血液循环器

需要全本请访问 www.ertongbook.com

手掌的穴道位置图


心穴
心包经
肺穴
肝穴
肾穴
心经
大肠
耳颞区
腹胀点
劳宫
命门
牙痛点
老眼点
生殖区
心包区
手心
腱理三针区
胃肠点
胃·脾大肠区
胸腔·呼吸器区
太渊
神门
太陵
肺经
心包经
内关
肺经

手背的穴道位置图


中冲
片头点
商阳
心包经
关冲
头顶点
前头点
少冲
二间
会阴点
心经
第二二间
落零五
颈顶点
三间
少泽
中渚
后溪
剐蹭区
坐骨神经点
虎金寸
下殉点
合谷
腕骨
鼻痛点
腰腿点
阳谷
阳溪
阳池
养老
外关
小肠经
大肠经
三焦经

官连结在一起的“心经”和控制小肠功能的“小肠经”。其起点是位于无名指侧，小指指甲生长之际的“少冲”；而小肠经的起点则位在少冲的相反侧，即小指外侧的“少泽”。

上述手指的六个穴道，均为经络的起点。而以“精力像泉涌般的水井”来形容它们的重要性，而有“井穴”之称。

手穴道的功能及其位置

在这里先说明在手腕及胳臂上的重要穴道。其他的穴道及其位置，在症状识别穴道疗法的章节中再加以详细介绍。

手背侧

二间　食指弯曲时，其第二关节的拇指侧的横纹(横向的皱纹)末端。对麦粒肿以及腹胀有效。

第二二间　在中指侧，食指指根部的位置上，与二间在食指上成相对的位置。对便秘有效。

片头点　在小指侧，无名指第二关节的凹处。对偏头痛有效。

头顶点　在食指侧，中指的第二关节凹处。对头顶附近的疼痛有效。

命阴点　在小指的第二关节靠无名指侧的凹处。对痔疮及精力的增强有效。

三间　弯曲手指时，在食指根部关节上横纹的末端。对胃弱及气喘有效。

中渚　在小指与无名指之间，直接向手腕方向下移2厘米处，用手指压着骨与骨之间，即可找到一个凹处。对颈部肌肉僵硬、小腿抽搐、肩及胳臂的神经痛有效。

高末点　在食指与中指之间，向手腕方向移动2厘米处，用手指可摸到此凹处，而中渚则在横向的同一条线上。对胃痛、高血压有疗效。

胸腹区 在手背中央，稍微靠近小指的部位，也就是从中指和无名指的骨头之间向手腕移动2厘米处，这个部位约有3厘米长。对胸闷、胃溃疡等有效。



合谷 拇指与食指的骨头之间，像海湾般凹进去的地方。此穴道几乎可称之为万能穴道，对很多症状有效。对牙痛、痔疮、五十肩、青春痘、麦粒肿、肩周炎、胃弱、胃下垂以及过敏性鼻炎等均有效。

阳溪 用力将拇指翘起来，在靠近手腕上方，腱与腱之间的凹处，大约在中央的部位。对腱鞘炎、高血压等有效。

阳池 在中指和无名指的指间，向手腕方向画一条竖线，而阳溪向小指方向画一条横线，这两条线的交会点，即为阳池。大约是在手腕中央靠近小指侧。对颈部肌肉僵硬、皮肤粗糙、低血压、风湿性关节炎、更年期障碍、虚冷症等有效。

下痈点 中指与无名指指间下方，和合谷朝小指方向之横线的交叉处。对下痈有效。

腋腕点 在无名指和小指之间，向手腕方向下移至骨突处为

止，即为此穴道。同样地，在食指与中指之间，下移至骨突处，一样有个腰腿点。在横向的一条线上，有两处穴道。对腰痛、闪腰有疗效。

手掌侧

大肠 在食指第一关节的中央。对痔疮、腹胀、腹鸣、下痢、盲肠炎、胆结石等有效。

心穴 在中指第一关节的中央。对皮肤粗糙、心理压力过重、神精官能症、荨麻疹等有效。

肺穴 在无名指第一关节的中央。对过敏性鼻炎、荨麻疹等有效。

肾穴 在小指第一关节的中央。对于更年期障碍、荨麻疹、白发、夜尿症、尿频、耳鸣等症状有效。



肝穴 在无名指第二关节的中央。对假性近视、宿醉、打嗝、腹痛等有效。

劳宫 在手掌中央附近，即智慧线或感情线最接近的部位。在握拳时，无名指会接触到手掌的部位即是此穴。对假性近视、口腔炎等有效。

手心 手掌中央凹陷的部位。对贫血、身体虚冷等有效。

齿痛点 在中指

和无名指指间，朝手腕方向下移约1厘米处。对牙疼有效。

后溪 握拳时，在小指下方形成的横纹(感情线的末端)。相当于手掌与手背的交接处，对五十肩、颈椎损伤、颈部肌肉僵硬等有效。

胃·脾·大肠区 即拇指根部肌肉突起的一带。对疲劳倦怠感及肥胖等有效。

健理三针区 约在手心下方，拇指根部的突起处与小指根部肌肉突起的相接部位。对胃弱、胃下垂、胃溃疡等有效。

胃肠点 中指和无名指指间，画一道直线，在健理三针区之中。对胃痛、胸闷等有效。

神门 弯曲手腕时，所形成在手腕部位最明显的横纹(横向的皱纹)上，在靠近小指侧的末端即为神门穴。对心悸、喘气、便秘等有效。

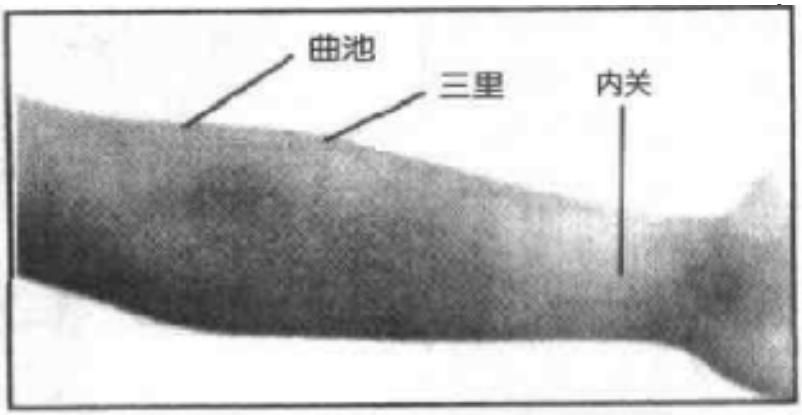
太渊 与神门在同一条横纹上，约在手腕的中央，位于二条肌腱之间。对低血压、心悸、贫血等有效。

太渊 与神门在同一条横纹上，在拇指根部下方。即用手指触摸有脉动的部位。对五十肩、咳嗽、打喷嚏、感冒等有效。

手臂

外关 在手背面，手腕上的阳池正下方约二横指处。对肩痛、五十肩有效。

内关 在手掌面，手腕中央的太陵朝手肘方向约二横指处，在二条肌腱之间。对心悸、喘气、失眠症、自律神经失调症等有效。



曲池 弯曲肘关节时，在内

需要全本请访问 www.ertongbook.com