



手足按摩治百病

中共福建省委农村工作领导小组办公室
福建省新闻出版局



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



手足按摩治百病

江苏工业学院图书馆
藏书章
中共福建省委农村工作领导小组办公室
福建省新闻出版局

“新农村新农民丛书”编委会

主 编：杨鹏飞 白京兆

副主编：林义杰 马国林 陈永共 蒋达德 赵文淦

编 委：李洪荣 宋国林 许惠霖 林万泉 林为建

特邀编辑：李国荣 陈 斌

本书编写人员：郭灵祥

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

手足按摩治百病/郭灵祥编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2006. 11

(新农村新农民丛书)

ISBN 7-5335-2879-4

I. 手… II. 郭… III. ①手—按摩疗法 (中医)
②足—按摩疗法 (中医) IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 107078 号

书 名	手足按摩治百病 新农村新农民丛书
编 著	郭灵祥
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	三明地质印刷厂
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	5.5
字 数	130 千字
版 次	2006 年 11 月第 1 版
印 次	2006 年 11 月第 1 次印刷
印 数	1—5 000
书 号	ISBN 7-5335-2879-4
定 价	8.50 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

编者的话

党的十六届五中全会提出了建设社会主义新农村的重大历史任务，这是贯彻科学发展观、统筹城乡经济社会协调发展的必然要求，也是确保国民经济又快又好发展和实现全面建设小康社会宏伟目标的迫切需要。建设社会主义新农村，必须按照“生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主”的要求，全面推进农村的经济、政治、文化、社会和党的建设。

建设社会主义新农村，关键在人。广大农民是社会主义新农村建设的主体，也是新农村建设最活跃、最具创造力的主力军。农民的思想观念、科技文化素质、职业技能以及伦理道德水平，不仅关系到农业、农村的发展以及农民的富裕和文明程度，而且关系到全面建设小康社会和现代化宏伟目标的如期实现。加快发展农村教育、技能培训和文化事业，培养造就一大批有文化、懂技术、会经营的新型农民，已经成为当前和今后一段时期农业农村工作的一项重要任务。

为加速提升我省广大农民的整体素质，更好地服务海峡西岸社会主义新农村建设，中共福建省委农村工作领导小组办公室、福建省新闻出版局共同组织了省内有

关专家精心撰写了“新农村新农民丛书”。丛书涵盖农村种养技术、医疗保健、农村文化、农村新风尚等各个方面，包含“无公害种养技术”、“种养一本通”、“新优特种养技术”、“文明新风尚”、“一根针一把草一双手”、“农家医保”等六个系列 50 个专题。内容新颖实用、文字简练、通俗易懂。

我们希望通过这套丛书的出版发行，能够对提高我省广大农民的综合素质、培养海峡西岸社会主义新农村建设人才发挥积极的推动作用。

中共福建省委农村工作领导小组办公室
福建省新闻出版局

2006 年 8 月

目 录

手足按摩疗法概述

一、手、足部的解剖及反射区	(3)
1. 手部的解剖	(3)
2. 足部的解剖	(4)
3. 手部反射区	(5)
4. 足部反射区	(7)
二、手足按摩的常用穴位	(9)
1. 手太阴肺经	(9)
2. 手阳明大肠经	(9)
3. 足阳明胃经	(10)
4. 足太阴脾经	(10)
5. 手少阴心经	(11)
6. 手太阳小肠经	(11)
7. 足太阳膀胱经	(12)
8. 足少阴肾经	(12)
9. 手厥阴心包经	(13)
10. 手少阳三焦经	(13)
11. 足少阳胆经	(13)
12. 足厥阴肝经	(14)
13. 手部奇穴	(14)
三、手足按摩的手法	(15)
1. 按法	(15)
2. 点法	(16)
3. 揉法	(16)

4. 推法	(16)
5. 叩法	(17)
6. 掐法	(17)
7. 摇法	(17)
8. 捏法	(18)
9. 摩法	(18)
10. 拿法	(18)
四、手足按摩的时间与力度	(19)
1. 手足按摩的时间	(19)
2. 手足按摩的力度	(19)
五、手足按摩的适应证与禁忌证	(20)
1. 适应证	(20)
2. 禁忌证	(21)
六、手足按摩的注意事项	(22)

常见病手足按摩疗法

感冒	(26)
急性气管-支气管炎	(28)
慢性支气管炎	(30)
支气管哮喘	(32)
高血压	(34)
低血压	(36)
冠心病	(38)
心律失常	(40)
胃炎	(42)
消化性溃疡	(44)
胃下垂	(46)

膈肌痉挛	(48)
慢性结肠炎	(50)
腹泻	(52)
便秘	(54)
痔	(56)
胆囊炎	(58)
泌尿系感染	(60)
泌尿系结石	(62)
慢性肾炎	(64)
尿潴留	(66)
尿失禁	(68)
卒中	(70)
三叉神经痛	(72)
神经衰弱	(74)
失眠	(76)
帕金森病	(78)
面瘫	(80)
老年性痴呆	(82)
偏头痛	(84)
癫痫	(86)
甲状腺功能亢进症	(88)
甲状腺功能减退症	(90)
糖尿病	(92)
肥胖症	(94)
更年期综合征	(96)
痛风	(98)
骨质疏松症	(100)

类风湿关节炎·····	(102)
风湿性关节炎·····	(104)
骨性关节炎·····	(106)
贫血·····	(108)
颈椎病·····	(110)
腰椎间盘突出症·····	(112)
腰肌劳损·····	(114)
肩周炎·····	(116)
落枕·····	(118)
前列腺炎·····	(120)
阳痿·····	(122)
早泄·····	(124)
遗精·····	(126)
经前期紧张综合征·····	(128)
痛经·····	(130)
月经不调·····	(132)
慢性盆腔炎·····	(134)
妊娠呕吐·····	(136)
产后少乳·····	(138)
乳腺增生·····	(140)
小儿厌食症·····	(142)
小儿哮喘·····	(144)

近视.....	(146)
耳鸣.....	(148)
慢性鼻炎.....	(150)
慢性咽炎.....	(152)
口腔溃疡.....	(154)
牙痛.....	(156)
荨麻疹.....	(158)
神经性皮炎.....	(160)
湿疹.....	(162)
戒断综合征.....	(164)

手足按摩疗法概述

手足按摩疗法是一种古老的治疗方法，具有悠久的历史。它通过对手部和足部的按摩，可以促进血液循环，缓解肌肉紧张，改善睡眠质量，增强免疫力。手足按摩疗法适用于多种疾病，如高血压、糖尿病、关节炎、神经性皮炎等。在实施按摩时，应注意力度和手法，避免造成损伤。此外，手足按摩还可以作为一种放松和减压的手段，帮助人们缓解工作压力，提高生活质量。



手足按摩疗法就是运用一定的按摩手法对手足特定的反射区或穴位进行按摩以达到防病或治病目的的一种物理治疗方法，包括手足反射区按摩和手足穴位按摩。它是一种既古老而又新颖的治疗方法，是我国广大劳动人民和历代医学家在与疾病做斗争的医疗实践中通过反复摸索、验证、总结所创立的一门独特的诊断治疗方法。

中医学认为，人体是由肝、心、脾、肺、肾等五脏，胃、小肠、大肠、三焦、膀胱、胆等六腑，皮、脉、肉、筋、骨等五体，以及眼、耳、鼻、口、舌、前阴、肛门等七窍共同组成的。其中每一个组成部分都有其独特的功能，成为一个独立的器官。但是，所有的器官都是通过全身经络而互相联系起来组成一个有机整体的。人体某一部分的病变会影响全身各个器官的功能，同时也会在全身各个器官体现出来。“阳气起于四末”，“夫四末阴阳之会者，气之大络也”，意思是说手足是人体经脉会合的重要部位，是人体阴阳气血起始的部位，在经络这个网状系统中，手足具有不可或缺的作用。脾主四肢，为气血生化之源、后天之本。脾虚运化失健，则表现为四肢萎废不用；而通过四肢的锻炼则可使脾运有权。手足各有六条经脉分布，分别是手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足少阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经，它们与各自的脏腑器官相联络，从而实现了对人体的联系功能。

现代医学用反射区的原理来解释手足与内脏的联系，认为手足与机体内在的脏腑、器官有其必然的联系，人体某一内在脏器或某一组织器官发生病变时，会在手足相应的部位产生反应，表现出反射区局部的外观变化（如皮屑的产生、皮肤颜色的改变）或者是感觉的异常（如局部的酸、胀、麻、疼痛等）。例如肺功



能障碍者，则可见手指末端偏粗、偏大；而肝病患者，则见肝掌，同时在其反射区可产生明显疼痛；冠心病或心绞痛患者多有指甲青紫或出现黑红瘀斑；胃肠功能不健者，指甲常淡而无光泽；肾功能不全者，往往指甲灰暗、黑滞。

数千年来，药物疗法无论在国内还是在外国，在人类的自身发展、防病治病方面一直起着主导地位。随着科学技术的发展、医疗水平的提高，人类与疾病做斗争的能力也越来越强。但是，人的欲望总是无止境的，人们希望自己长寿，希望无痛苦地治疗疾病。而现在使用的药物大多是化学合成的，或是生物制品，其毒副作用令人望而却步，因而，医学界开始探索新的有效的治疗方法。物理疗法因其副作用小或无副作用而逐渐引起人们的关注。手足按摩便是物理疗法的一种，因其适用范围广，遍及临床各科，且经济实惠、操作简便、易学易用、便于掌握、疗效可靠、无副作用，治疗不受时间、地点、环境、设备等条件的限制，适合家庭采用。随着人们回归自然观念的增强，这种疗法必将受到人们的普遍欢迎。

一、手、足部的解剖及反射区

1. 手部的解剖 手骨包括腕骨、掌骨和指骨。(图 1-1-1)

腕骨共 8 块，排成远近两列。近侧由桡侧向尺侧为手舟骨、月骨、三角骨和豌豆骨，远侧由桡侧向尺侧为大多角骨、小多角骨、头状骨和钩骨。掌骨共 5 块，由桡侧向尺侧依次为第 1~5 掌骨。近端为底，接腕骨；远端为头，接指骨；中间部为体。指骨共 14 块，拇指有 2 节，其余各指均为 3 节，为近节指骨、中节指骨和远节指骨。每节指骨的近端为底，中间部为体，远端为滑车。远节指骨远端掌面粗糙，称远节指骨粗隆。

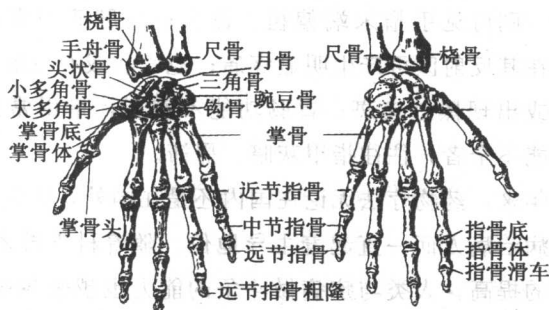


图 1-1-1

2. 足部的解剖 足骨包括跗骨、跖骨和趾骨。(图 1-1-2)

跗骨共 7 块，分前、中、后三列。后列为上方的距骨和下方的跟骨，中列为位于距骨前方的足舟骨，前列为内侧楔骨、中间楔骨、外侧楔骨及跟骨前方的骰骨。跟骨后端的隆突为跟骨结节，距骨前接足舟骨，其内下方隆起为舟骨粗隆。跖骨共 5 块，由内侧向外侧依次为第 1~5 跖骨，形状和排列大致与掌骨相当。跖骨近端为底，中间为体，远端为头，跖骨头与近节趾骨相接。第 5 跖骨底向后突出，称第 5 跖骨粗隆，在体表可扪到。趾骨共

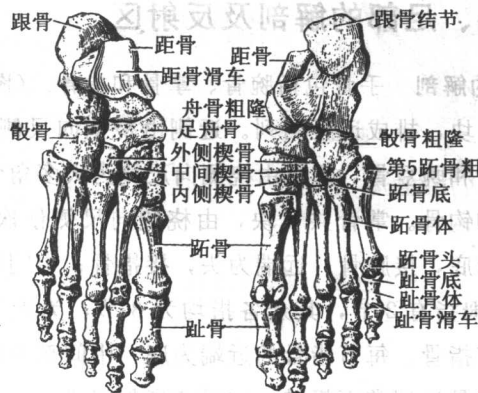


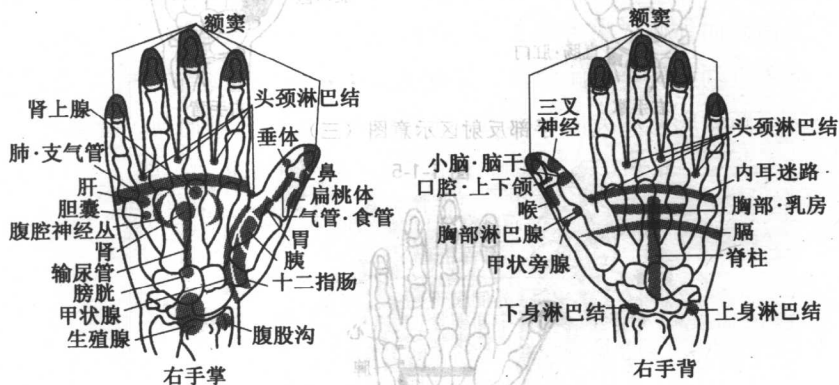
图 1-1-2



14 块，脚趾有 2 节，其余各趾均为 3 节，形态与命名与指骨相同。

3. 手部反射区 身体的各个部分在手上均有对应的反射区，但这些反射区都可以在手掌和手背上定位，但大多数反射区位于手掌上。肺、肾、眼和耳等成对的身体器官，以及大脑、胃、鼻等位于身体正中的器官在双手都有对应的反射区；单个的器官则只在一侧手部有对应的反射区，如心、脾反射区位于左手掌，肝、胆囊反射区位于右手掌。（图 1-1-3、1-1-4、1-1-5、1-1-6）

手部反射区说明：心、脾、降结肠、乙状结肠反射区位于左手，肝、胆囊、升结肠反射区位于右手，其余为双手；左侧额窦、大脑、小脑·脑干、三叉神经、鼻、眼、耳反射区位于右手，右侧额窦、大脑、小脑·脑干、三叉神经、鼻、眼、耳反射区位于左手。

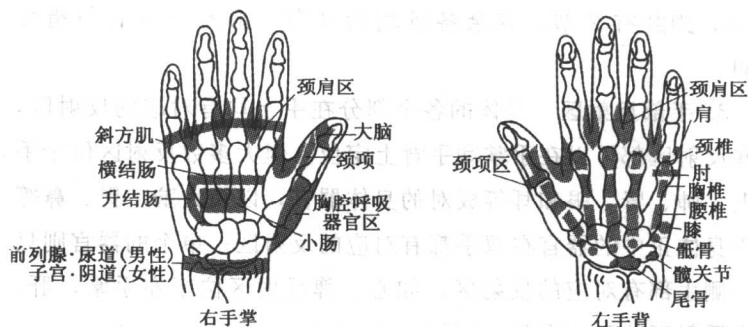


手部反射区示意图（一）

图 1-1-3

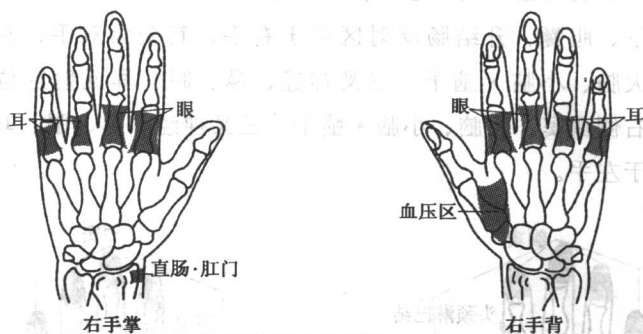
掌手式

(四) 图意示对操习路平
3-1-1 图



手部反射区示意图 (二)

图 1-1-4



手部反射区示意图 (三)

图 1-1-5



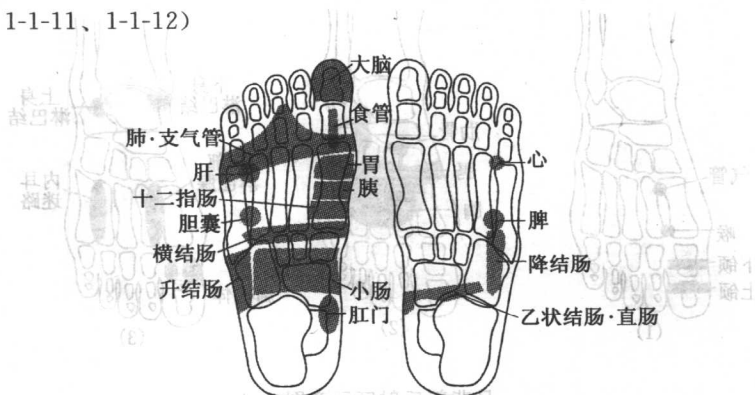
左手掌

手部反射区示意图 (四)

图 1-1-6

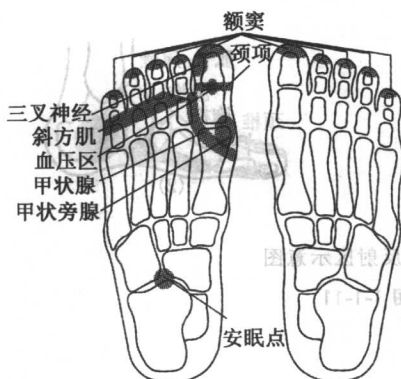


4. 足部反射区 身体的各个部分同样在足部也有对应的反射区，这些反射区可以在足底、足背、足内侧和足外侧上定位，但大多数反射区都位于足底部。与手部一样，成对的身体器官和位于身体正中的器官在双足都有对应的反射区，而单个器官则只在一侧足部有对应的反射区。（图 1-1-7、1-1-8、1-1-9、1-1-10、1-1-11、1-1-12）



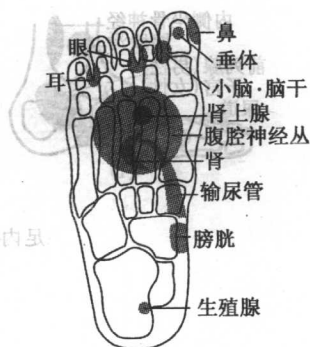
足底部反射区示意图（一）

图 1-1-7



足底部反射区示意图（二）

图 1-1-8



足底部反射区示意图（三）

图 1-1-9