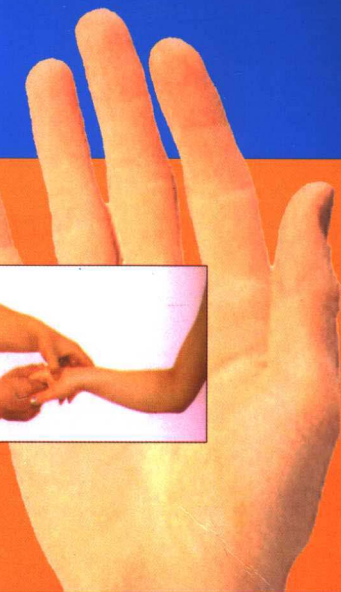


实用图示外治疗法丛书



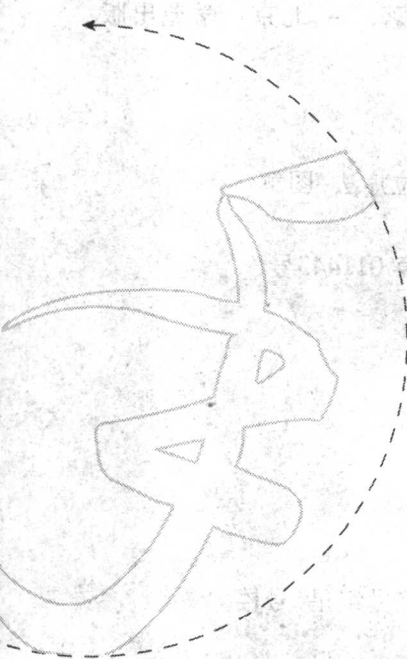
实用图示

编著 ◎ 胡玉玲 齐强
最新手穴疗法随身工具书

手穴疗法

学苑出版社

实用图示外治疗法丛书



实用图示 手穴疗法

胡玉玲 齐强 编著

學苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用图示手穴疗法/胡玉玲 齐强 编著. - 北京: 学苑出版社, 2006.2

(实用图示外治疗法丛书)

ISBN 7-5077-2644-4

I.实… II.①胡…②齐… III.手-穴位疗法-图解

IV.R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第011443号

责任编辑:陈 辉

封面设计:丁小华

出版发行:学苑出版社

社 址:北京市丰台区南方庄2号院世纪星1号楼

邮政编码:100079

网 址:www.book001.com

电子信箱:xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话:010-67665515、67602949、67678944

经 销:新华书店

印 刷 厂:北京市广内印刷厂印刷

开本尺寸:880×1230 1/32

印 张:5.25

字 数:120千字

版 次:2006年1月北京第1版

印 次:2006年1月北京第1版

印 数:0001-4000册

定 价:10.00元

实用图示外治疗法

总 策 划：陈 辉

执行主编：齐 强

编委会成员：

马立侠 朱晓芳 刘 硕

张英明 张瑞贤 漆 浩

周 荣 林伟康 侯大勇

郑治清 霍雨佳

总序

实用图示外治疗法丛书

《实用图示外治疗法丛书》包括《实用图示艾灸疗法》、《实用图示刺络疗法》、《实用图示点穴疗法》、《实用图示揉腹疗法》、《实用图示捏脊疗法》、《实用图示推背疗法》、《实用图示蜂蚁疗法》、《实用图示拔罐疗法》、《实用图示刮痧疗法》、《实用图示耳穴疗法》、《实用图示手穴疗法》、《实用图示头穴疗法》、《实用图示踝跖疗法》、《实用图示针刺疗法》、《实用图示按摩疗法》共15本。本丛书中介绍的“外治疗法”吸收了传统医疗宝库中外治法及按摩术的精华，采取内病外治、外病外治的原理，立足于局部，调整于整体，以外治内的纯自然疗法，属于中医学“自然医学”的一部分。实践证明，“外治疗法”从男女老少不同的体质出发，从内外妇儿各种病症的病变特殊性入手，整体外治与局部按摩配套结合，在临床实践中有明显疗效。

本套丛书均采用手法示意图与文字相结合的体裁，文字简练，图示明晰，方法简便，

总序
P
r
e
t
a
c
e

形象直观,通俗易懂,易学易做,无论是各类专业医护人员、医学院校学生,还是一般的读者均可选择学习,掌握要领后使用。

本套丛书从实用的角度出发,介绍了包括人体八大系统常见的三百余种疾病的常用外治疗法,强调将局部按摩治疗与全身外治法结合运用,把临床效验的人体传统穴位与临床实践证明行之有效的现代神经反射区域相结合,注重操作的简便性和有效性。但要说明的是:有些治疗手法可以在家庭中使用,如:揉腹疗法、刮痧疗法、按摩疗法、捏脊疗法、推背疗法等;而有些疗法则必须在专业人员的指导下使用或必须去医院由医生来施治,如:艾灸疗法、刺络疗法、拔罐疗法、头穴疗法、手穴疗法、耳穴疗法、点穴疗法、踝跷疗法、蜂蚁疗法、针刺疗法等,以免发生误治,造成不必要的伤害。

陈 辉

前言

手穴疗法是近年来深受大众欢迎的家庭保健法。手穴疗法不用打针,不用吃药,仅以手指的运动、按摩、点穴、手操、敷贴手穴等方式给人体以良性刺激,从而达到调节五脏六腑、十二经脉,全身365个穴位的作用。手穴疗法是传统导引按摩、点穴、针灸理论的发扬和创新,既可以预防各类疾病的发生,又可用以治疗心脑血管病、关节病、内、外、妇、儿科等十几类共计200余种的病证,是简便价廉的重要保健手段。

《实用图示手穴疗法》从临床简易治病疗法的角度出发,结合现代医学保健的基本知识,系统地介绍了能够防治内、外、妇、儿等科常见病和多发病的近200余种手部点穴、按摩及刺激方法。实践证明,手穴疗法对于百姓的常见病、急性病,诸如感冒、支气管炎、胃炎及十二指肠溃疡、肝功能失调、肝炎、高血压、心脏病、糖尿病、关节病等各类内感外伤疾病,均有良好的疗效。通过学习本疗法,可在方便的时间,以方便的方式使疾病缓解甚至痊愈。手穴疗法还能提高药物的疗效,而且无痛无害,无任何副作用,值得向大家推荐。

另外,必须向读者说明两点:一是本书所收录的手穴是指手臂以下(含手臂、肘及手掌部

位)的治疗穴位。二是由于中医按摩学采取的是同身寸制,故书中所说的“寸”即患者自身中指第二关节的长度,一分为1/10同身寸,特此说明。

作者

前言 Foreword

目 录

上 篇 常见病症手穴疗法入门

一、手穴疗法的治病机理 /2

二、手部疗法的诊病机理 /3

三、手部诊病的常用穴位 /5

四、手穴疗法的常见穴位 /7

(一)手部正经穴 /7

(二)手部奇经穴 /9

(三)手部治病常用穴 /14

五、常用的手穴推拿手法 /16

六、常用的手穴针灸疗法 /20

(一)特点及主治 /20

(二)取穴原则 /20

(三)选择用具 /21

(四)操作方法 /21

(五)注意事项 /21

七、小儿科疾病的手穴疗法 /22

(一)小儿按摩用的特定穴位 /22

(二)小儿按摩的基本疗法 /23

下 篇

各科常见病手穴疗法

一、呼吸系统疾病 /26

(一)感冒 /26

(二)发热 /28

(三)咳嗽 /32

(四)哮喘 /33

(五)咯血 /35

(六)肺结核 /36

(七)肺气肿 /37

(八)肺心病 /38

二、消化系统疾病 /39

(一)食管癌 /39

(二)胃痛 /40

(三)胃溃疡 /40

(四)肠炎 /41

(五)消化不良 /42

(六)腹痛 /43

(七)腹泻 /46

(八)阑尾炎 /47

(九)痢疾 /47

(十)呕吐 /49

(十一)吐血 /52

- (十二)便秘 /53
- (十三)上消化道出血 /55
- (十四)黄疸型肝炎 /56
- (十五)痔疮 /57

三、血液及循环系统疾病 /58

- (一)高血压 /58
- (二)低血压 /60
- (三)脑血管病 /61
- (四)心悸 /62
- (五)心绞痛 /64
- (六)风湿性心脏病 /65
- (七)血栓性静脉炎 /66
- (八)无脉症 /67
- (九)心律失常 /68
- (十)胸痹疼痛 /68
- (十一)贫血 /70

四、神经及内分泌系统疾病 /71

- (一)头痛 /71
- (二)眩晕 /73
- (三)失眠 /73
- (四)记忆力减退 /76
- (五)癫痫 /77
- (六)精神失常 /78
- (七)脑卒中 /79
- (八)中风后遗症 /80
- (九)神经官能症 /81
- (十)坐骨神经痛 /82

- (十一)胸痛 /82
- (十二)重症肌无力 /84
- (十三)甲状腺功能亢进 /84
- (十四)胸膜炎(疼痛) /85

五、泌尿生殖系统疾病 /86

- (一)肾炎 /86
- (二)水肿 /87
- (三)小便不利 /89
- (四)遗精 /90
- (五)阳痿 /90

六、儿科疾病 /91

- (一)百日咳 /91
- (二)小儿支原体肺炎 /92
- (三)小儿感冒 /93
- (四)小儿高热 /94
- (五)小儿腹泻 /95
- (六)小儿便秘 /99
- (七)小儿肠炎 /99
- (八)小儿消化不良 /100
- (九)小儿夜啼 /103
- (十)小儿发热 /104
- (十一)小儿惊风 /106
- (十二)小儿重症肌无力 /109
- (十三)小儿佝偻病 /109
- (十四)小儿水肿 /110
- (十五)小儿遗尿 /110
- (十六)小儿肾炎 /113
- (十七)小儿磨牙 /114

(十八)儿童口疮 / 115

(十九)小儿鹅口疮 / 115

七、妇科疾病 / 116

(一)痛经 / 116

(二)月经不调 / 117

(三)闭经 / 118

(四)白带增多 / 118

(五)妊娠呕吐 / 120

(六)不孕症 / 120

(七)更年期综合征 / 121

八、外科及皮肤科疾病 / 122

(一)白癜风 / 122

(二)带状疱疹 / 123

九、五官科疾病 / 123

(一)耳聋耳鸣 / 123

(二)中耳炎 / 124

(三)鼻衄 / 125

(四)酒渣鼻 / 126

(五)咽喉疼痛 / 126

(六)慢性咽炎 / 127

(七)扁桃体炎 / 127

(八)青光眼 / 129

(九)结膜炎 / 129

(十)牙痛 / 130

十、骨伤科关节疾病 / 132

(一)落枕 / 132

目

录

Contents

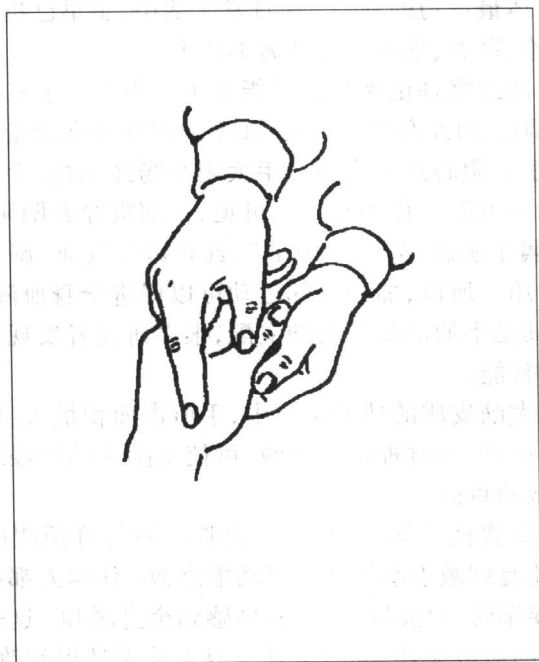
- (二)肩周炎 /133
- (三)腰腿痛 /134
- (四)骨质增生 /135
- (五)四肢麻木 /136
- (六)痛风 /137
- (七)风湿性关节炎 /138
- (八)风湿病 /139
- (九)手写痉挛症 /141
- (十)四肢活动受限 /145

十一、其他疾病 /146

- (一)中暑 /146
- (二)疲劳综合征 /147
- (三)阴寒肢冷 /148
- (四)食物中毒 /148
- (五)阴虚盗汗 /148
- (六)内脏功能失调 /149
- (七)久病体虚 /149
- (八)先天不足 /150
- (九)后天失和 /151
- (十)中气不足 /151
- (十一)阴虚内热 /151
- (十二)脾胃湿热 /152
- (十三)心火内热 /152
- (十四)肝风内动 /153
- (十五)心肺实热 /153
- (十六)肥胖 /154

上 篇

常见病症手穴疗法入门



一 手穴疗法的治病机理

手是人类区别于其他动物的一个显著标志。劳动和进化使人类的手具备了其他动物所不具备的灵活性和准确性，并随着人类的文明进步而趋向更精细、更灵巧。

手是人体最灵巧的部位。在日常生活中，手早已担任起重要职责，诸如洗脸、穿衣、吃饭等等都离不开手。

按中医的经络理论来讲，手指是手三阴经、手三阳经的起止点。手的三阴三阳经在手指衔接，如手太阴肺经在食指与手阳明大肠经交接，手少阴心经在小指与手太阳小肠经相接，手厥阴心包经在无名指与手太阳三焦经交接。可见，手部贯穿着阴阳六经经脉，而经脉“内属于脏腑，外络于肢节”，具有运行气血，调节阴阳和濡养全身的作用。所以，加强手部运动可以促进全身血液循环，有利于健康，尤其是手的活动受大脑支配，很多研究者发现加强手的锻炼可以提高智能。

在人体大脑皮质的功能定位中，手所占面积最大，如果平时常常注重手的锻炼，通过神经的刺激，可使支配手的神经细胞日益发达，起到健脑的目的。

手掌的重要性不只限于作为“内脏之镜”，可预测内脏疾病等作用，而且还有刺激手掌增强内脏功能之效。任何人都有这样的经验，在严冬候车时，只要搓搓手，便会感到全身暖和。这是因为搓手会改善手掌的血液循环，同时会使全身血液循环得到改善。可见，搓手不仅仅是我们在做手掌保健。

实践证明，手穴疗法对于百姓的常见病、急性病，诸如感冒、支气管炎、胃炎及十二指肠溃疡、肝功能失调、肝炎、高血压、心脏病、糖尿病、关节病等各类内感外伤疾病均有良好的疗效。通过学习手

穴疗法,可在方便的时间,以方便的方式使疾病缓解甚至痊愈。

总之,手穴疗法的作用可以归纳为平衡阴阳、协调脏腑、扶正祛邪、健脑益智、平衡躯体四肢、调节和协调手脑及手足的一致活动、诊察体内常见器官和系统的疾病变化、调节人体血液循环系统及神经内分泌系统、增加人体抗病能力等多个方面。

二 手部疗法的诊病机理

手部是诊察疾病的重要部位。三千多年前,手诊已在疾病的防治中发挥了极其重要的作用。实践也证明,内脏的各种病变会很快地反映到手掌上。像头痛、肚子痛等这样的症状,在病人自己还没感觉时,手掌上早已出现了微细的变化。可见,“看一看手掌,便可了解内脏的健康情况”这种说法并非夸张。现代生物全息诊法认为:人体任一节肢体或其他相对独立的部分都与人体呈对应关系,每一节或其他较大的相对独立的部分恰恰在方向上也与整体位置相对应。根据这一理论,生物全息疗法可分为两个相对独立的组成部分,即第2掌骨侧全息穴位诊法及全身穴位全息诊法。

第2掌骨侧全息穴位诊法是由张颖清发现及创导的。他发现,人的手部第2掌骨侧与整个人体存在着密切的对应关系。第2掌骨实质上是整个人体及内脏的缩影。第2掌骨侧的穴位分布,恰像是整个人体在这里的大致缩小。这样,第2掌骨节肢的近端是足穴,远端是头穴。头穴与足穴两端连线的第2掌骨侧相应穴位压痛反应较强,表现在整体是该侧病重或病在该侧,这可称为同侧对应原则(图1)。

与压痛点所在的穴位相对应的脏腑有病,可以据此推断与其相关的脏器关系、经络部位均有病。如肺穴压痛,可以暗示脏腑、经络、体表有病。