

中医优势治疗技术丛书

◆ 总主编 周然 张俊龙

手疗

手疗是通过对人体手上特定的部位施以不同形式的刺激，以达到疏通气血、调节阴阳、扶正祛邪、养生保健、防治疾病等作用的疗法。



主编
李莉



科学出版社

中医优势治疗技术丛书

◆ 总主编 周 然 张俊龙

手 疗

主编 李 莉

编者 王俊峰



科学出版社

北 京

内 容 简 介

手疗作为中医特色疗法之一,具有简明实用、可操作性强的特点。既可治疗疾病,又可预防保健。本书图文并茂,采用通俗易懂的语言介绍手疗的基础知识以及在临床常见病证中的具体应用与操作,深入浅出,简明扼要,内容丰富,易学易用。

本书适合于基层医务人员以及广大医学爱好者和家庭自疗或防病保健时参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

手疗 / 李 莉主编. —北京: 科学出版社, 2014. 4
(中医优势治疗技术丛书 / 周 然, 张俊龙总主编)

ISBN 978-7-03-040036-9

I. 手… II. 李… III. 手-按摩疗法(中医) IV. R224.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 042971 号

责任编辑: 郭海燕 刘 亚 曹丽英 / 责任校对: 李 影

责任印制: 肖 兴 / 封面设计: 王 浩

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

新科印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014 年 4 月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2014 年 4 月第一次印刷 印张: 15

字数: 277 000

定价: 45.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

总 前 言

中医学历经几千年的发展，形成了独特的理论体系和完善的治疗技术体系。其治疗技术体系大体为分两类，一为遣方用药。它被作为中医治疗疾病的主体方法。时至今日，我们中医临床工作者诊疗疾病多处方开药，人民群众也多选择服用汤丸膏散等内服药物祛病疗疾。概因理法方药为中医辨证论治体系的高度概括。二为中医优势技术。翻开一部中医学的发展简史，我们不难看到，人们在经历了长期的无数次实践以后，早在新石器时代，就已经会运用针法、灸法、按摩术、止血法这些原始的、朴素的、简单的医疗技术。从砭石到九针，从针刺到药物贴敷，从神农尝百草到丸散膏丹汤饮酒露的制剂技术，从推拿正骨手法到小夹板的应用，这些都是时代的创造、医家的发明，都是当时社会发展条件下的医学领域的领先技术。经过历代医家的不懈努力和探索，这些技术内容丰富、范围广泛、历史悠久，体现了其临床疗效确切、预防保健作用独特、治疗方式灵活、费用比较低廉的特点，传承着中医学的精髓和特色。

这些优势技术或散见于民间，或零散于古籍记录，或濒临失传，面临着传承和弘扬的两大难题。2009年，国务院出台的《关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》中就强调指出：“老中医药专家很多学术思想和经验得不到传承，一些特色诊疗技术、方法濒临失传，中医药理论和技术方法创新不足。”也有专家痛心疾首地指出，“近年来，中医药特色优势淡化，手法复位、小夹板等‘简、便、验、廉’的诊疗手段逐渐消失或失传。”由此可见，传承、发展并不断创新中医技术迫在眉睫、刻不容缓。

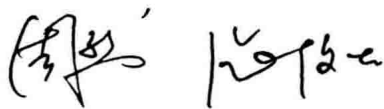
近年来的医改实践证明，中医药在满足群众医疗保健需求、减缓医药费用上涨、减轻患者和医保负担等方面发挥了很好的作用，缓解了群众看病就医问题，放大了医改的惠民效果。人民群众对中医药感情深厚、高度

信赖，中医药作为一种文化已经深深地渗入中国百姓的日常生活当中。中医的一些技术特别是非药物方法，普通百姓易于接受、也易于掌握使用，可获得性强，适用于广大人民群众养生保健和疾病治疗，很多人自觉不自觉地运用中医药的理念和优势技术进行养身健体、防治疾病。

传承和发展中医药技术是每一名中医药人的使命担当。正如国医大师邓铁涛教授所说：“中医之振兴，有赖于新技术革命；中医之飞跃发展，又将推动世界新技术革命”。我们山西中医学院将学科发展的主攻方向紧紧锁定中医药技术创新，不断深化学科内涵建设，凝练学科研究方向，组建优势技术创新研发团队，致力于中医药技术的研究、开发、规范制定和应用推广，以期推动中医药技术的创新和革命，为人民群众提供更多的中医药技术储备和技术应用。

因此，我们组织既有丰富临床经验，又有较高理论素养的专家学者，编写了这套《中医优势治疗技术丛书》。丛书以中医优势治疗技术为主线，依据西医或中医的疾病分类方法，选取临床上常见病、多发病为研究对象，突出每一种优势技术在针对这些常见病、多发病治疗时的操作规程，旨在突出每一项技术在临床实践中的知识性、实用性和科学性。

这套丛书既是国家“十二五”科技支撑计划分课题“基层卫生适宜技术标准体系和评估体系的构建及信息平台建设研究和示范应用”、国家中医药管理局重点学科“中医治疗技术工程学”和山西省特色重点学科“中医学优势治疗技术创新研究”的阶段性研究成果，也是我们深入挖掘、整理中医药技术的初步探索，希望能够指导基层医疗卫生机构和技术人员临床操作，方便中医药技术爱好者和家庭自疗者参考使用。



2014年3月

目 录

上篇 手疗技术概论

1 手疗技术的学术源流	(2)
2 手疗技术的基本原理	(3)
3 手疗技术的器具制备	(4)
4 手疗技术的常用穴位	(5)
5 手疗技术的操作规程	(21)
6 手疗技术的适应证和禁忌证	(29)
7 手疗技术的优势和注意事项	(30)

下篇 手疗技术的临床应用

1 感冒	(34)
2 支气管哮喘	(39)
3 支气管炎	(44)
4 高血压	(48)
5 低血压	(52)
6 冠心病	(55)
7 心律失常	(59)
8 中暑	(63)
9 呃逆	(67)
10 急性胃肠炎	(70)
11 慢性胃炎	(74)
12 消化性溃疡	(78)
13 慢性结肠炎	(82)
14 便秘	(86)
15 胃肠神经官能症	(91)
16 心悸	(95)
17 糖尿病	(99)

18	肥胖症	(104)
19	胆囊炎、胆石症	(108)
20	失眠	(113)
21	头痛	(116)
22	腰痛	(120)
23	尿路感染	(123)
24	贫血	(128)
25	癫痫	(131)
26	勃起功能障碍	(136)
27	颈椎病	(141)
28	落枕	(145)
29	急性乳腺炎	(147)
30	乳腺囊性增生	(151)
31	湿疹	(155)
32	荨麻疹	(159)
33	痛经	(163)
34	功能性子宫出血	(167)
35	慢性盆腔炎	(171)
36	不孕症	(175)
37	围绝经期综合征	(180)
38	产后缺乳	(183)
39	小儿积滞	(187)
40	小儿泄泻	(191)
41	小儿遗尿症	(195)
42	近视眼	(199)
43	急性卡他性结膜炎	(203)
44	睑腺炎	(207)
45	老年性白内障	(210)
46	慢性鼻炎	(214)
47	咽炎	(217)
48	耳鸣、耳聋	(221)
49	牙痛	(226)

上
篇

手疗技术概论



1 手疗技术的学术源流

1.1 手疗的定义

手疗，是通过对人体手上特定的部位，如手部的经穴、经外奇穴、全息反应穴区等，施以不同形式的刺激，起到疏通经络气血、调理脏腑阴阳、扶正祛邪、养生保健、防治疾病等作用的一种传统医学疗法。所谓手部特定部位，包括手部的经穴、经外奇穴、手部全息反应区、第二掌骨侧穴位群等；具体的刺激方式包括针灸、按摩、药物熏洗或敷贴等。虽然方法较多，但刺激部位都没有离开手，故统称为手疗。

1.2 手疗技术的历史沿革

手疗是祖国医学诊疗学的一部分。从医学发展史来看，手疗的起源远远早于中药疗法。在原始社会，人类穴居野外，遇到寒冷的天气，会本能地搓揉、摩擦双手，以改善血液循环，防止冻疮。当身体某处有了痛楚时，会很自然地用手揉按、捶击疼痛部位，或用一种楔状石块叩击身体某部，以减轻病痛。人们渐渐发现对手部的某些特定部位，施以按压、揉擦、搓摩，或是借助某些器具刺激后，能够起到缓解病痛的作用。如牙痛时，按压手的虎口部位，可以止痛，这便是手疗的萌芽和雏形。

我国的医学典籍《黄帝内经》，记载了手部经络腧穴与手部寸口脉诊病法，为手疗法提供了理论依据。针灸学、推拿学、药物学的发展，大大丰富了手疗的内容。据医书记载，晋代手疗开始被用于治疗急证。隋唐时期，著名医家孙思邈将手疗用于治疗新生儿中风邪而致身体壮热、手足抽掣。宋及金元时期，手疗得到了更为广泛的应用，用于治疗内科、外科、妇科、儿科等多种疾病。明清时期，手疗应用更为普遍，而且众多医家开始注重于手疗理论的探讨。

近代诸多医家又在继承古人传统医学的基础上，有所发明和创新，如张颖清发现的生物全息律、第二掌骨侧穴位群，方云鹏的手象针以及手针疗法等，充实了手疗针法的内容。推拿学的发展也给手部按摩法增添了新的内涵。随着人们认识的加深和实践经验的积累，这些方法逐渐发展为现在的手部按摩疗法、手部针灸疗法、手部药物敷贴、熏洗疗法等。

2 手疗技术的基本原理

2.1 中医理论原理

经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，是人体功能的调控系统。手部分布有手三阳经和手三阴经，同时手部也是阴阳经脉交会、人体气血会聚之处。手部经络与人体各处通过经脉循行和支脉相连。手疗法通过刺激某一穴位，可以疏通经脉气血，调节与之相联的相应脏腑的阴阳气血的平衡，从而达到治疗全身各处疾病的目的。

2.2 现代医学原理

2.2.1 神经体液学说

手上富含毛细血管、汗腺、神经，手和内脏通过神经、血管相连，通过神经体液的传导作用使神经兴奋，支配人体的感觉、运动等功能。人在正常情况下，神经兴奋和抑制是相对平衡的，如给予手部一定部位特定的刺激方法，若刺激强度大，能使神经兴奋，若刺激强度小，能使神经兴奋受到抑制。因此，若人体神经功能发生紊乱，经过手部刺激后，通过神经体液传导，可使相应的神经兴奋与抑制达到平衡，从而调整全身功能。

2.2.2 生物全息论学说

生物全息理论认为，每个机体都是由若干个全息胚组成的，任何一个全息胚都是机体的一个独立功能和结构单位。其内不仅含有全身的遗传信息和生理信息，而且在病理条件下，全身或局部的病理信息，也相应地出现在全息胚或其对应点内。手也具有整个机体的全部信息，手有内脏的反射区，当内脏有病时，手上的反射区就会感觉不适。相反，当刺激手上某一穴位或区域，如果感觉痛，便可预测出相应的脏器有疾患。同样，刺激某一区域也可以防治相对应的脏器的疾病。

3 手疗技术的器具制备

3.1 手穴针灸器具

手穴针灸所用器具同针灸常规的毫针刺法及灸法器具，如 28 ~ 30 号 1 ~ 2 寸的毫针，艾叶所制的艾条、艾炷等。

3.2 手部按摩器具

手部按摩不需要特殊器械，只用手指、指甲、手掌、拳头或身边常用的工具，如牙签、笔杆、筷子、螺丝刀的柄或木制的按摩棒，做发型的空心卷，编织针、米粒、刷子等。如果需要灸治，可用燃着的香烟头、线香。总之，工具随处可取，只要不用利器，不造成皮肤损伤就可以。

4 手疗技术的常用穴位

由于手臂部易于外露，便于取穴，所以临床上多配合手臂部的穴位。下面简单将常用穴位的定位做一介绍，以便准确定位，提高疗效。其中手部经穴、奇穴的主治、操作规程均以《针灸学》教材为准。

4.1 手部经穴

- 商阳 在食指桡侧指甲角外约0.1寸^①（图1）。
二间 第二掌指关节前，桡侧横纹头赤白分肉间凹陷中（图1）。
三间 在食指桡侧第二掌指关节后，赤白分肉凹陷中（图1）。
合谷 在手背第一、二掌骨之中点，约于第二掌骨中心处（图1）。
阳溪 在手腕上侧腕横纹两筋间凹陷中，翘起拇指凹陷更明显（图1）。
关冲 在无名指外侧（尺侧）指甲角外约0.1寸（图2）。
液门 第四、五指缝间（图2）。
中渚 在液门穴后1.5寸，握拳第四、五掌骨小头后缘之间凹陷中（图2）。
阳池 腕背横纹正中凹陷处（图2）。
外关 腕背横纹上2寸，桡骨与尺骨之间凹陷中（图2）。
少泽 在小指外侧（尺侧）指甲角约0.1寸（图3）。
前谷 在小指外侧（尺侧）第五掌指关节前横纹头赤白肉际凹陷中（图3）。

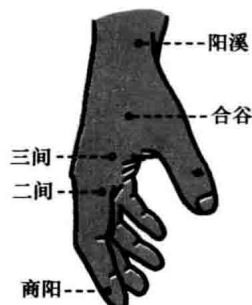


图1

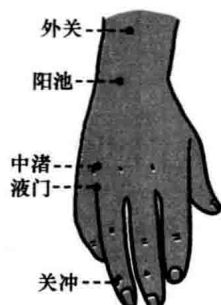


图2



图3

^①骨度分寸法，寸指同身寸。

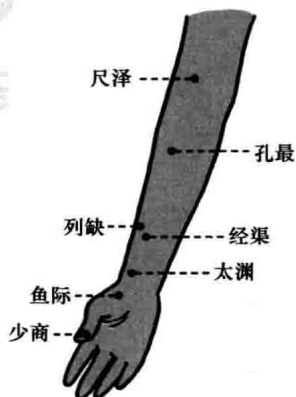


图4

后溪 在小指外侧（尺侧）第五掌指关节后横纹上方的赤白肉际凹陷中（图3）。

腕骨 在手腕外侧（尺侧）腕横纹前约一横指，赤白肉际凹陷中（图3）。

阳谷 在手背腕横纹外侧（尺侧），尺骨小头之前凹陷中（图3）。

养老 在阳谷穴上1寸，尺骨小头最高点桡侧骨缝中（图3）。

少商 在拇指内侧（桡侧）指甲角外约1分（图4）。

鱼际 在拇指掌关节后内侧、太渊穴前1寸，赤白肉际凹陷中（图4）。

太渊 在手腕掌面桡侧横纹上，桡动脉桡侧凹陷中（图4）。

经渠 在太渊穴后1寸，桡动脉桡侧凹陷中（图4）。

列缺 桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸凹陷中（图4）。

孔最 在尺泽穴下5寸，太渊穴上7寸，桡骨掌面正中处（图4）。

尺泽 肘横纹中，肱二头肌桡侧（图4）。

曲泽 在肘窝横纹中央，大筋（肱二头肌缝）内侧凹陷中（图5）。

郄门 在大陵穴后5寸，两筋之间（图5）。

间使 在大陵穴后3寸，两筋之间（图5）。

内关 在大陵穴后2寸，两筋之间，仰掌握拳腕部显出之浅沟凹陷处（图5）。

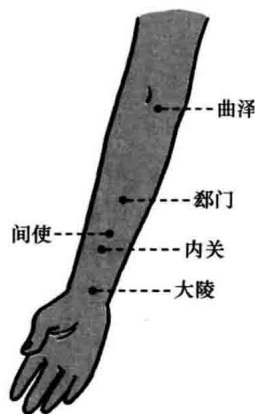


图5

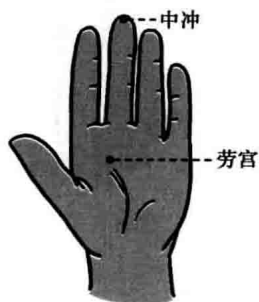


图6

大陵 在手掌面的腕横纹正中，两筋之间凹陷中（图5）。

劳宫 手掌心第二、三掌骨之间偏于第三掌骨，握拳屈指时中指尖处。（图6）。

中冲 在中指尖正中，指甲前约0.1寸（图6）。

少海 在肘关节内侧（尺侧）横纹头凹陷中（图7）。

灵道 在神门穴后1.5寸，两筋间凹陷中（图7）。

通里 在神门穴后1寸，两筋间凹陷中（图7）。

阴郄 在神门穴后0.5寸，两筋间凹陷中（图7）。

神门 在手掌面尺侧第一道腕横纹的两筋间凹陷中（图7）。

少府 在无名指和小指之间，掌心内第一道横纹尺侧凹陷中（图8）。

少冲 在小指桡侧指甲角约0.1寸（图8）。

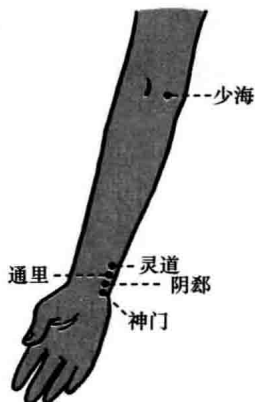


图7



图8

4.2 手部常见的经外奇穴

四缝 第二至第五指掌面，第一、二节横纹中央（图9）。

十宣 在手十指尖端，距指甲游离缘0.1寸，左右共10个穴位（图9）。

中泉 在腕背侧横纹中部，当指总伸肌腱桡侧的凹陷处（图10）。

中魁 在中指背侧近侧指间关节的中点处（图10）。

八邪 在手指背侧，微握拳，第一至第五指间，指蹼缘后方赤白肉际处，左右共8个穴位（图10）。

大骨空 握拳，掌心向下，在拇指背侧指间关节的中点处（图10）。

小骨空 握拳，掌心向下，在小指背侧近端指骨关节的中点处（图10）。

腰痛点 在手背侧，第二、三掌骨及第四、五掌骨之间，腕横纹与掌指关节中点处，一侧2穴，左为精灵，右为威灵（图11、图12）。

外劳宫 在手背侧，第二、三掌骨间，指掌关节后约0.5寸处，与手掌侧的劳宫穴相对（图11）。

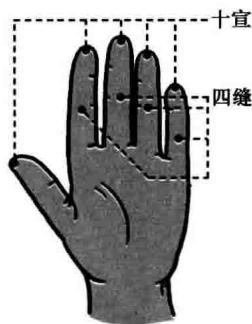


图9

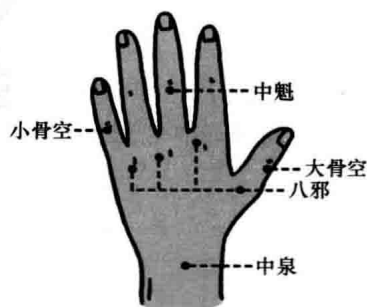


图 10

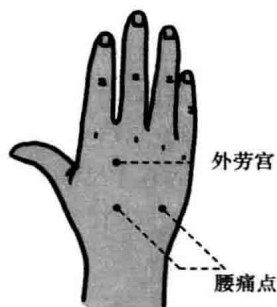


图 11



图 12

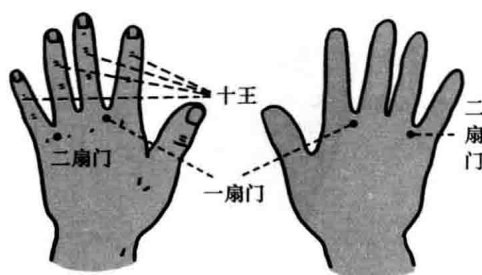


图 13

一扇门 在手背上的食指后夹缝中，威灵前3寸（图13）。

二扇门 手背无名指与小指缝间，正当精灵穴前3寸处（图13）。

十王 手十指背侧，沿爪甲根正中点向皮肤部移行约0.1寸处（图13）。

落枕 手背侧，第二、三掌骨间，指掌关节后约0.5寸处（图14）。

阴池 腕横纹中央上1寸，再外开1寸处。

落零五 双手手背，食、中指中间向下延伸处（图15）。

二白 在前臂掌侧，腕横纹上4寸，桡侧腕屈肌腱的两侧，一侧各1穴；一臂2穴，左右两臂共4穴（图16）。

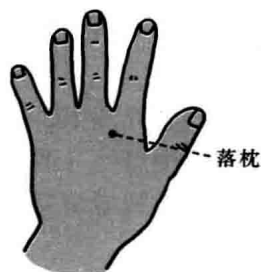


图 14



图 15

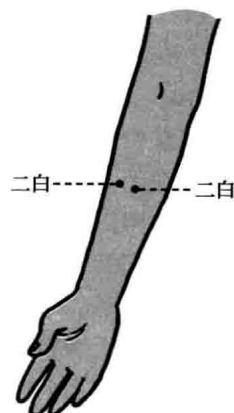


图 16

鬼当 拇指尺侧，当指关节横纹头赤白肉际处（图 17）。

一窝风 在手背腕横纹正中凹陷处（图 18）。

虎口 在拇指、食指之间，合谷穴前赤白肉际处（图 19）。



图 17



图 18



图 19

拳尖 位于手背第三掌骨小头高点，握拳取穴（图 20）。

上都 微握拳，在手背第二、三掌骨小头高点之间凹陷中（图 20）。

中都 微握拳，在第三、四掌骨小头高点之间凹陷中（图 20）。

下都 在手背四、五指缝纹尖上方 5 分处凹陷中（图 20）。

三阳络 在前臂背侧，腕背横纹上 4 寸，支沟穴上 1 寸，尺骨与桡骨之间（图 21）。

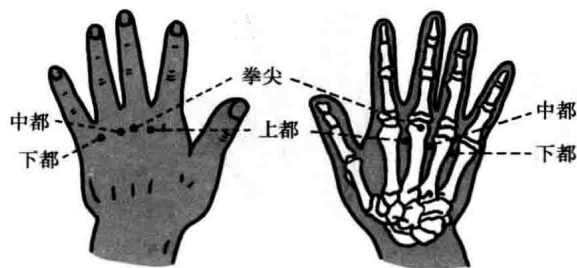


图 20

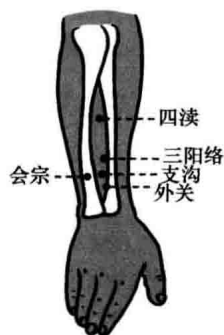


图 21

高骨 手掌后桡骨踝上。

手踝 手背腕上踝骨尖上。

小指尖 在手小指尖端处。

板门 鱼际穴内 1 寸处的大拇指本节后。

手心 手掌的正中央处。

腕骨 在手掌尺侧，当第五掌骨基底与钩骨之间，赤白肉际凹陷处。

中商 位于拇指爪甲根中点后 0.1 寸。

4.3 手部反射区

手部反射区排列是有规律的，基本上与人体大体解剖相一致，是按人体实际位置上下、左右、前后顺序排列的。常见反射区的定位及主治如下。

大脑（头部） 双手掌侧，十个手指末节的螺纹面（图 22）。主治：头昏、头痛、高血压、脑血管病变、神经衰弱症。

额窦 双手掌面，十指的指端约 1cm 范围内（图 22）。左额窦的反射区在右手手，右额窦的反射区在左手手。主治：头晕、头痛、失眠；眼部、耳部、鼻及鼻窦的疾患。

小脑、脑干 双手掌侧，拇指指腹的侧面，即拇指末节指骨体近端 1/2 尺侧缘（图 22）。左小脑、脑干反射区在右手手，右小脑、脑干反射区在左手手。主治：头晕、头痛、记忆力减退、失眠、帕金森综合征等。

垂体 在双手拇指指腹中央，即大脑反射区的深部（图 22）。主治：甲状腺、肾上腺等腺体功能失调所致的疾病。

三叉神经 双手掌面，拇指指腹的尺侧缘远端，即拇指末节指腹远端 1/2 尺侧缘（图 22）。左三叉神经反射区在右手手，右三叉神经反射区在左手手。主治：三叉神经痛、面瘫、偏头痛、眼眶痛等。

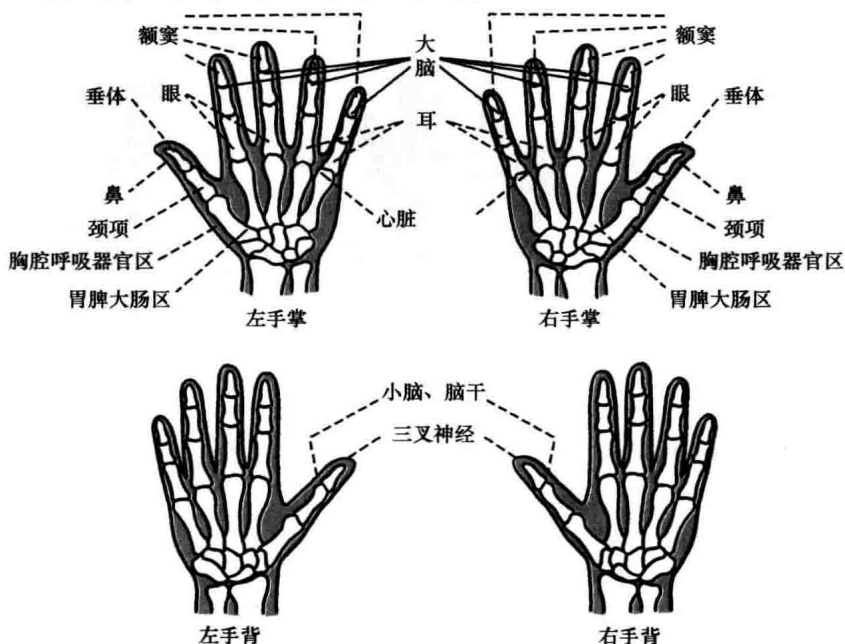


图 22