

手足并用共享健康之乐



手足精巧功能多
按摩保健知识说



病从脚下生
手到见奇功



驱寒散热
补虚泻实
和中益气



人体 手足按摩 祛病法

褚雨霆 编著

健康始于足下，把握就在手中

中国妇女出版社



人体 手足按摩 祛病法

褚雨霆 编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

人体手足按摩祛病法 / 褚雨霆编著. —北京: 中国妇女出版社, 2010.2

ISBN 978-7-5127-0017-8

I. 人… II. 褚… III. ①手—按摩疗法(中医)②足—按摩疗法(中医) IV. R224.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第074137号

人体手足按摩祛病法

编 著: 褚雨霆

责任编辑: 付 宗

封面设计: 逸水翔天

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 15

字 数: 250千字

版 次: 2011年6月第1版

印 次: 2011年6月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0017-8

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



目录

contents

第一章 手足按摩概述.....1

第一节 手足按摩保健的发展史.....2

- 一、我国的手足按摩 2
- 二、国外的手足按摩 3

第二节 手足按摩的特点和意义.....4

第二章 手足部按摩的定位与方法.....7

第一节 手足部的解剖、经穴及反射区定位.....8

- 一、手足部的解剖 8
 - (一) 手部的解剖 8
 - (二) 足部解剖 8
- 二、手足部经穴 10
 - (一) 腧穴的定位方法 10
 - (二) 手部经络与腧穴 10
 - (三) 足部经络与腧穴 17
- 三、手足部反射区定位 23
 - (一) 手部反射区的定位与作用 23
 - (二) 足部反射区的定位与作用 32

第二节 手部全息穴位与病理反应点的定位与作用..... 41

- 一、手部全息穴位的定位标志与分布规律 41
- 二、手部全息穴位的定位与主治功能 42
 - (一) 手掌面全息穴位的定位与主治功能 42

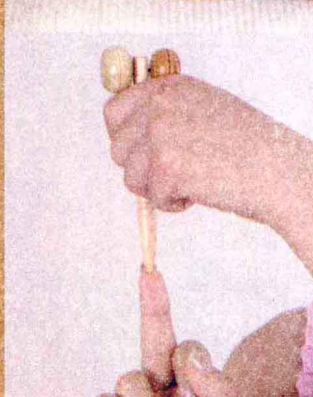
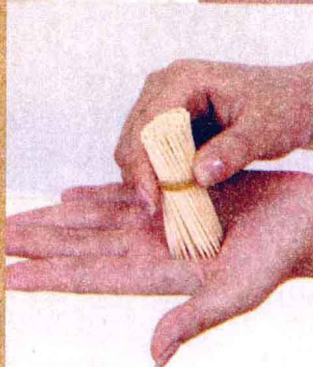
(二) 手背面全息穴位的定位与主治功能	44
三、手部病理反应点的定位与作用	47
第三节 手足部按摩手法与技巧	50
一、手足部按摩常用手法	50
二、手足部自我按摩技巧	53
三、手足部按摩工具与按摩膏	55
四、手足部按摩的时间与顺序	57
五、手足部按摩的力度与反应	58

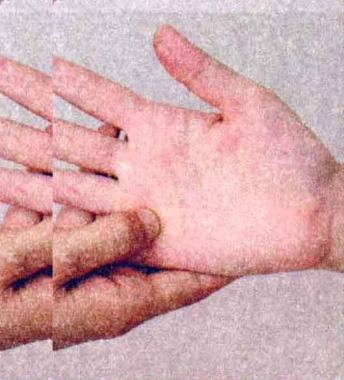
第三章 察看手足诊断疾病..... 61

第一节 概述	62
第二节 看手辨病	64
一、看手掌	65
二、看手背	71
三、看手指	74
四、看指甲	78
第三节 看足辨病	87
一、视诊	87
二、按诊	92

第四章 常见病症的手足按摩..... 95

第一节 呼吸及心血管系统病症	96
一、感冒	96
二、支气管炎	98
三、哮喘	99
四、肺炎	100
五、咳嗽	101
六、肺气肿	101
七、气胸	102
八、贫血	102
九、高血压病	103
十、低血压病	105
十一、冠心病	106
十二、心绞痛	107
十三、心律失常	108
十四、血管栓塞	109





十五、心脏缺损	109
十六、动脉硬化	110
十七、胆固醇过高	110

第二节 消化系统病症.....111

一、食欲不振	111
二、消化不良	112
三、营养不良	113
四、膈肌痉挛（呃逆）	113
五、腹泻	114
六、便秘	115
七、胃下垂	116
八、慢性胃炎	118
九、胃痛	119
十、消化性溃疡	120
十一、胆囊炎、胆石症	121
十二、慢性结肠炎	122
十三、痔疮	123
十四、食欲旺盛	124
十五、味觉障碍	125
十六、恶心	125
十七、食物中毒	126
十八、胃肠胀气	126
十九、阑尾炎	127
二十、疝气	127

第三节 泌尿生殖系统病症.....128

一、尿路感染	128
二、尿潴留、尿失禁	129
三、慢性肾炎	130
四、遗尿	131
五、遗精	132
六、阳痿	134
七、早泄	135
八、前列腺炎	136
九、前列腺肥大	137
十、不育症	138
十一、妊娠反应	139
十二、子宫颈炎	139
十三、乳腺炎	140

第四节 神经及精神系统病症.....141

- 一、头痛 141
- 二、三叉神经痛 142
- 三、中风 143
- 四、失眠 144
- 五、神经衰弱 145
- 六、焦虑症 147
- 七、眩晕 148
- 八、面瘫 149
- 九、坐骨神经痛 150
- 十、癫痫 151
- 十一、老年性痴呆 152
- 十二、言语不流利 153
- 十三、走路失衡 153
- 十四、做噩梦 153
- 十五、肌肉萎缩 154
- 十六、记忆力下降 154
- 十七、开发儿童智力 154

第五节 急症及传染病症.....155

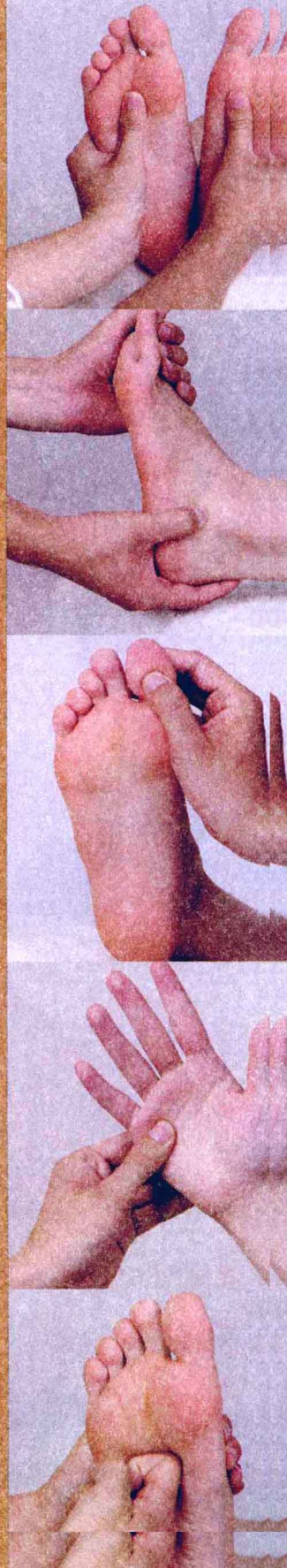
- 一、中暑闭痧 155
- 二、流行性腮腺炎 156
- 三、发热 157
- 四、病毒性肝炎 158
- 五、流行性感冒 160
- 六、肺结核 161
- 七、细菌性痢疾 162
- 八、百日咳 163
- 九、疟疾 164

第六节 内分泌及代谢系统病症.....165

- 一、痛风 165
- 二、肥胖症 166
- 三、消瘦症 167
- 四、甲状腺功能亢进 168
- 五、骨质疏松症 169

第七节 骨骼系统病症.....171

- 一、慢性腰痛 171
- 二、腰椎间盘突出症 172





三、颈椎病	174
四、肩关节周围炎	175
五、类风湿性关节炎	177
六、腕关节劳损	178
七、膝关节炎	179
八、足跟痛	180

第八节 妇科病症.....182

一、痛经	182
二、月经不调	183
三、慢性盆腔炎	185
四、子宫脱垂	186
五、不孕症	187
六、乳腺小叶增生症	189
七、产后少乳	190
八、性冷淡	192

第九节 儿科病症.....193

一、小儿厌食症	193
二、小儿遗尿	194
三、小儿多动症	195
四、小儿脑瘫	195
五、小儿夜啼、夜惊	196

第十节 五官科病症.....197

一、近视	197
二、白内障	198
三、中耳炎	199
四、耳鸣、耳聋	200
五、鼻炎、鼻窦炎	201
六、变态反应性鼻炎	202
七、鼻衄	203
八、慢性咽炎	204
九、咽喉肿痛	205
十、牙疼	206
十一、口腔溃疡	207

第十一节 皮肤科病症209

一、痤疮	209
------------	-----

二、湿疹	211
三、荨麻疹	212
四、瘙痒症	213
五、神经性皮炎	215
六、牛皮癣	216
七、带状疱疹	217
八、斑秃	218
九、黄褐斑	219
十、脱发、白发	220

附录 手足按摩保健小窍门.....223

第一节 简单的动作帮助你.....224

第二节 保护双手，更加美丽.....226

洗手的学问	226
防止干燥	226
倒根刺的处理	226
手部美白	227
美手生活护理	227
手部湿疹	228

第三节 手足浴方法.....229



第一章

手足按摩概述



第一节 手足按摩保健的发展史

第二节 手足按摩的特点和意义

按摩疗法是中医学的重要组成部分，已有几千年的历史。按摩又称推拿、按跷、案机。有关按摩疗法最早的记载可追溯到先秦两汉时代，正式总结归纳于秦汉三国时期，专项研究传播于魏晋南北朝时期并在这一时期传到国外。按摩疗法兴旺于隋唐时代，民间传习于宋金元时期，重兴于明代，清代又有所完善。1949年以前按摩疗法曾遭摧残，以后它又以崭新的面貌、独立的学科体系展示在世人面前，并得以迅速发展，焕发了勃勃生机，备受广大群众的信任。现在按摩疗法正在为世界医学界所重视和研究，国际间交流日渐广泛频繁，显示着其自身的巨大优势和潜力。

按摩是从经络、穴位入手，按摩部位有躯体、四肢、头面、耳、眼等。其中以手、脚按摩最为方便实用。因此，手足按摩是按摩疗法的一个重要组成部分，随着按摩疗法的兴起、发展和完善而逐渐以其独具的优势分支出来，成为独立的治疗手段。

手足按摩是指施术者或患者本人，通过对手足部一些固定的与身体内外部器官、组织有特异联系的穴位或反应区不同方式的刺激，以影响相应组织器官而加以调节的治疗方法。它是从中医学整体观念出发，结合现代相关临床研究，由表及里、由近及远的一种保健治疗方法。

第一节 手足按摩保健的发展史

一、我国的手足按摩

于1973年在湖南长沙马王堆三号古墓出土的《五十二病方》，成书于春秋战国时期，是现存最早的医书。书中记载用被蜂子活活蜇死的幼鸡和枣泥制成的药巾按摩足部可以增强体力，还记载有把脚放入用火烧热的土坑内熏烤可治疗脚疮肿。同时出土的《脉法》有“圣人寒头而暖足，治病者取有余而益不足”的记载。这说明古代医家已经认识到了脚保暖在防治疾病中的重要性，至今仍有重要意义。同时出土的《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》则记载了足与足三阴三阳经脉的联系，并指出可以通过灸疗各经脉在足部的穴位治疗各种病症。

《黄帝内经》的足心篇早有对足的论述，并将足底按摩疗法称之为“观趾法”，其中论述了足保健养生的理论原则。东汉张仲景所著的《金匱要略》记载有用矾石汤浸脚治脚气冲心的方法，曰：“矾石二两，上一味，以浆水一斗

五升，煎三五沸，浸脚良。”

据民间传说和古代医籍的记载，三国时期的名医华佗经常应用足心涌泉贴药法治疗内、外、妇、儿、五官等各科病症，他在《华佗秘籍》中将其称为“足心道”。他提到的一些方法一直流传至今，足见其影响之大。

至隋唐时期，足部保健疗法已发展为一种独立的方法，在医学界应用于预防和治疗，甚至用于急救。孙思邈《千金要方》曰：“治小儿口疮不得吮乳方……又方：矾石如鸡子大，置醋中，涂儿足下二七遍，愈。”“治小儿冷痢方……又方：捣蒜，敷两足下；又方：赤小豆末，酒和涂足下，日三，油和亦得。”唐朝时足穴按摩法传入日本，被称为“足心道”疗法。

宋金元时期，出现“发是血之余，一日一次梳；足为人之底，一夜一次洗”的谚语，足部疗法成为尽人皆知的一种健身养生方法。北宋大文豪苏东坡虽年过花甲，仍然耳聪目明、精力充沛。他的健身秘诀之一就是每天坚持

搓脚心。他说“东坡擦脚心，并非随观音。只为明双目，世事清浊分”。《太平圣惠方》用酒炒吴茱萸熨足下治疗阴毒伤寒；《丹溪心法》治疗虚火症用附子末涂足心以引火归元；《世医得效方》用吴茱萸、地龙研末敷足心治疗口疮等。

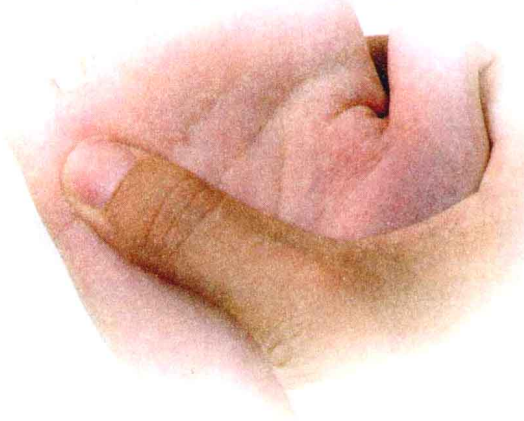
明代，高濂创造了名为“滚凳”的专用于足部按摩的保健工具，其形状、大小、使用方法均有明确记载，是世界上第一个足部按摩保健用具。《本草纲目》中足心疗法的应用更加丰富，记载了许多足心疗法的方剂，其中有一些可谓是足疗名方，如大蒜贴足心治疗鼻衄，黄连贴足心治目赤，黄柏贴足心治凶肿，南星贴足心治流涎，蓖麻子贴足心治难产等，皆具简、便、廉、验等特点，至今仍被临床所沿用。清代的《急救广生集》除记载了近百条贴敷涌泉的验方外，还介绍了按摩足心以防病保健的方法。吴师机外治专著《理瀹骈文》的问世，使足疗法得到了空前广泛的应用。

现代，手、足按摩在我国也十分普遍和流行。近20多年来，手足按摩疗法

的复苏，使国内对手足按摩疗法日益重视起来，医务人员也慢慢开始学习和采用这一疗法，逐渐认识到手脚部储存着“人体健康的密码”。特别是全息生物医学的发展进一步推动了手足按摩的推广与应用。北京、上海、广州等大城市纷纷举办了正规的手足按摩培训班，成立了手足按摩研究会等。近几年，全国各地涌现出大量的手足按摩保健机构，受到了医学界的广泛重视，同时也得到了大众的广泛认可与喜爱，并在港、台地区盛行。

二、国外的手足按摩

中国的按摩疗法自南北朝时期流传到国外后，多年来，这一疗法在美国、西欧、日本、东南亚等地区广为流行。20世纪出现足部反射区理论的研究。1917年，美国医生菲特·兹格拉德提出了人体区带反射理论和人体区带反射图，继而创立了足反射疗法，并编著了《区域疗法》一书，立即引起了西方医学界的重视。此后，美、英、德等国学者对足部按摩区也加以研究并相继发表了关于反射区疗法的论著。瑞士护士马萨弗雷特写了一本关于足部反射区的专著《未来的健康》，美国的英哈姆出版了《脚会说话》一书，德国的马尔卡多在英哈姆足全息图的基础上，通过多年临床实践写成了《脚底按摩健康法》一书。这些著作的影响都很大。





第二节 手足按摩的特点和意义

“古猿前肢和后肢分工，双足站立，直立行走，是从猿到人转变过程中具有决定意义的一步。”这是恩格斯的评价。人类和动物区别之一，即为身体的直立、手足的分工，这种区别大大增强了身体的功能，促进了人类大脑的发育。因此，手、足与大脑、内脏关系密切。例如临床上常见一些患有脑萎缩或神经系统疾病的人，可出现手、足动作迟钝或颤抖等症状。有些人内脏患病，手与足也会有表现。如患肺气肿、肺化脓症时，病人就有杵状指；肝硬化患者可出现肝掌；系统性红斑狼疮病人可有甲皱红斑；糖尿病病人的手指、足趾常有坏死等。

常言说“十指连心”，手足与内脏存在着实质性联系。按中医理论，在人体中，沟通内脏与皮肤有十二条经络。经络是人体气血运行的通道。

人体十二条经络，是贯穿人体上下、内外、左右的十二条“河流”。这十二条河流各有大大小小功能各异的许多“码头”穴位，也就是经络线上的点。穴位是气血出入之处。内脏有病或失调时，气血的流动便发生了障碍，在穴位上可反应出酸、麻、冷、重、胀等感觉。在



手指、足趾旁共有十二个穴位，称之为十二井穴。十二井穴是十二条河流的重要“码头”，往往能反映各经脉之气及其相关脏腑的病变。这正是手、足按摩诊治疾病的理论基础。

总之，手足按摩的直接作用部位是中医经络学说中的手足穴位和反射区，并由此通过经脉、络脉等把治疗的刺激信息传递到有关的脏腑、组织、器官，从而达到疏通经络、调和营卫、运行气血、调理脏腑、平衡阴阳、扶正祛邪、祛病健身的目的。手、足按摩可诊断及防治疾病，适用于临床辅助诊断，也适用于预防保健领域，是一种简易有效的自我监测方法。人们可通过手、足，随时检查自己的健康情况或观察病情变化，做到对疾病的早发现、早治疗，这在促进卫生保健事业的发展上更有意义。

手足按摩疗法作为中医按摩疗法中的一个独特的分支，除具有一般推拿疗法的特点外，还具有简便易学，经济实惠，双向调节，易于推广，防病保健，强身健体的特点。手足按摩有推迟老化的能动作用，经常进行手足按摩，使其刺激身体相应器官，就可以提高它的功能，而推迟老化。





第二章

手足部按摩的定位与方法

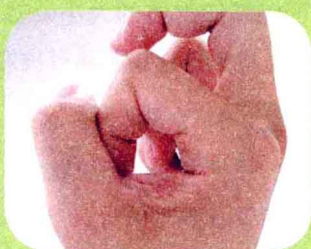


第一节 手足部的解剖、经穴及反射区定位

第二节 手部全息穴位与病理反应点的定位与作用

第三节 手足部按摩手法与技巧

.....





第一节 手足部的解剖、经穴及反射区定位

一、手足部的解剖

(一) 手部的解剖

1 手部外形

手可分为手腕、手掌、手背和手指四个部分。

2 手部皮肤

手是一个感觉器官，通过手的触觉可以感知物体的大小、轻重、质地和温度，可见手部皮肤具有良好的感觉功能。

3 手部骨骼

手部骨骼有8块腕骨、5块掌骨、14块指骨及数个子骨。

4 手部肌肉

手掌肌肉包括手内在肌和外在肌，前者包括鱼际肌、小鱼际肌和蚓状肌及骨间肌，后者包括从前臂下行的指屈肌腱。

5 手部神经

手部神经主要有正中神经、尺神经及桡神经。

(二) 足部解剖

1 足部的骨骼

足部骨骼有7块跗骨、5块跖骨、14块趾骨。

(1) **跗骨的解剖学特点**：跗骨属于短骨，每侧共7块，即距骨、跟骨、骰骨、舟骨及三块楔骨。可分为近侧与远侧两列。近侧列包括跟骨、跖骨和足舟骨，远侧列由内侧向外侧依次为内侧楔骨、中间楔骨和骰骨。距骨高居于其他跗骨之上，前段与足舟骨相接，上方有关节面称距骨滑车，与胫骨、腓骨下端相连。在7块跗骨中，以跟骨最大，位于距骨下方，其后端向下突出称跟结节，其上面有关节面与距骨相关联。足舟骨介于跖骨与三个楔骨之间，其内下方有一隆起，称为舟骨粗隆。

(2) **跖骨的解剖学特点**：跖骨是长骨，每侧共5块，从内侧向外侧依次命名为第一至第五跖骨。跖骨分为头、体、底三部。跖骨底分别与楔骨或骰骨前面相关节，第五跖骨底的外侧部特别