

中医手法保健系列



全图解

对症掌疗



单述刚 总主编

单述刚 段献荣 双福 主编

北京中医药大学出版社

中医手法保健系列

对症掌疗

全图解

单述刚 总主编

单述刚 段献荣 双福 主编

农村读物出版社



YZLI0890113818

图书在版编目 (C I P) 数据

对症掌疗全图解 / 单述刚, 段献荣, 双福

主编. —北京: 农村读物出版社, 2010.6

(中医手法保健系列 / 单述刚主编)

ISBN 978-7-5048-5363-9

I. ①对… II. ①单… ②段… ③双… III. ①手-按

摩疗法(中医)-图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第123593号

总 主 编 单述刚

主 编 单述刚 段献荣

编 写 单述刚 段献荣 刘 洋 周学武 侯熙良 常方喜 孙 鹏 王雪蕾
石晓亮 彭 利 孙 燕 陈 辰 刘继灵 贾全勇 梅妍娜 徐正全
李青青 李华华 石婷婷 单 晓 初 晨 严 帆 杨 亮 郑希凤

模 特 王 慧 姚航玲 王延娟 辛首佳 郭 骏 朱文璐

监 制 周学武

策 划

摄 影

装帧设计

双福 SF 文化工作室
www.shuangfu.cn

责任编辑 育向荣 刘博浩

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 889mm X 1194mm 1/32

印 张 3

字 数 60千

版 次 2011年1月第1版 2011年1月北京第1次印刷

印 数 1~6000册

定 价 16.00元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换。



目录 contents

Part1 认识篇

手掌与人体的关系——手掌是健康的晴雨表	08
掌纹各线名称及划分法	08
手掌保健的治疗原理	12

Part2 入门篇

手掌保健的准备和注意事项	14
手掌点穴按摩的工具	14
手部按摩应做到	14
点按穴位时对左右手的选择	14
手掌保健的手法介绍	15
手掌常用按摩手法	15
手掌点穴按摩的补泻方法	16

Part3 治疗篇

手部特效穴位与按摩方法	18		
手部常用穴位	18		
列缺	18	心穴	25
太渊	19	肺穴	26
鱼际	19	肝穴	26
少商	20	口疮穴	27
内关	20	老眼点	27
大陵	21	咳喘点	28
劳宫	21	牙痛点	28
中冲	22	心悸点	29
通里	22	多汗点	29
神门	23	胃肠点	30
少府	23	足跟点	30
肾穴（手穴、夜尿点）	24	合谷	31
十宣穴	24	手掌部按摩的要点及注意事项	31
大肠点	25	手掌部按摩的操作方法	31



常见病对症按摩

高血压	32	假性近视	62
便秘	34	老花眼	64
腹泻	36	更年期综合征	66
消化不良	38	植物神经功能紊乱	68
胃痛和胃溃疡	40	肥胖	70
老年性便秘	42	鼻窦炎	71
痔疮	44	粉刺	72
感冒	46	胃弱	74
哮喘	48	悸动、气喘	76
失眠	50	打嗝	78
头痛	52	眩晕	79
牙痛	54	耳鸣	80
晕车	56	肌肤老化	82
落枕	58	恶心	84
肩周炎	60		

Part4 保健篇

电脑族的手掌保健操	86
每日拍掌一刻钟，保你健康又轻松	87
手掌刺激法	88
按摩手掌通气血	89
手部也可以这样锻炼与保健	89
灵活活动各关节	90
松指动腕，滑利关节	93

附录 百病不求人

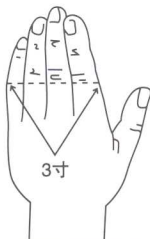
——自我保健按摩法



中指同身寸法



拇指同身寸法



食指同身寸法



• 声明 •

本书1寸非绝对长度3.3厘米，而是相对长度，即同身寸，因人而异。下列3种指寸定位法，根据本人手指比量确定尺寸取穴才准确（见左图）。



序



手掌是人体的重要部分。中医学专家可以通过手掌的色泽、掌纹走向、手掌反射区的表现来判别身体内部病症状况，并可用此种方法帮助提示，对预防疾病也会收到良好效果。

手掌经络穴位丰富，既有手三阳经、手三阴经及其穴位循环与分布，又有十四经的沟通联系。手掌上布满了与人体内部器官紧密相连的经络和穴位，体内某个部位产生异常，手掌上的某个部位就会相应产生异常，发生相应的变化，而按摩手掌上不同的点、穴位、区域则能改善人体相应部位的机能。所以，对症掌疗是一种科学的祛病方法。

应对疾病不妨多管齐下，患者可以在医生安排的疗法之外，利用对症掌疗来辅助治疗疾病。掌疗的方法相当简单，只用手指或者几根牙签刺激即可；费用低廉，不会因购买药物而造成经济上的压力；见效快速，能够很快缓解症状，达到疗效。此外，我们在这里郑重推荐：健康人也可以采用掌疗方法保健强身，预防疾病。



如何使用本书

◎全程图解，对症掌疗简单易学

掌疗方法、具体病症的掌疗祛病以图片全面展现，只要参照图片选取穴位对症掌疗，即可轻松收到祛病效果。

◎穴位图解，轻松取穴，便捷掌疗

对症掌疗治疗过程中所涉及的穴位，以图解的形式展现，取穴更精确简单。

◎全面介绍掌疗知识

对症掌疗的作用机理、方法、注意事项等，进行全面介绍，让你更深入地了解掌疗方法。

◎医师温馨提示

每一病症都附有从治疗、饮食、劳逸结合等多方面的医师提示，让你的病症治疗更系统。

◎附赠光盘

光盘由医师实景演示指导，方便你准确掌握基础按摩方法，有效进行家庭及自我保健按摩；附录中更添加了全身的保健按摩方法，帮助你轻松守护自己和家人健康。

病症概述，对病症有总体了解，也便于对照症状确诊病症。

穴位图，对症掌疗所用穴位一目了然，轻松找穴。

病症名称，使掌疗法更有针对性、实用性。

掌疗手法概述，——对应所
属图片，避免
掌疗误差。

掌疗法步骤文字，对掌疗过程
进行讲解，对症
掌疗更简便。



掌疗法步骤图，
对掌疗按摩穴位
及手法图解展
现，掌疗过程更
直观、简洁。

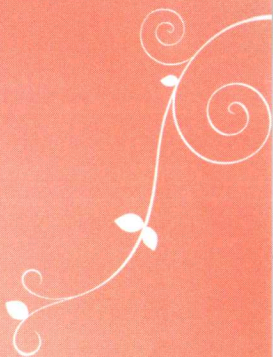
医师提示，日常
生活与治疗过
程中的注意事
项，全方位防治
病症。

• 声明 •

本书仅做资料参考，因个人体质各异，采用本书按摩指导时，需提前咨询医师。因使用本书带来的任何问题，本出版社不负任何责任。



Part I 认识篇



手部经络穴位丰富，既有手三阳经、手三阴经及其穴位循环与分布，又有十四经的沟通联系，通过相关穴位的点按可通经络、活气血、调和阴阳、消淤散结，调节人体的阴阳平衡。

◎手掌与人体的关系——手掌是健康的晴雨表

◎掌纹各线名称及划分法

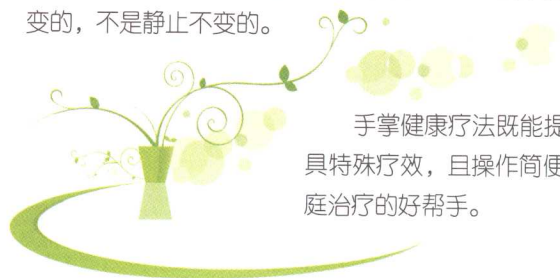
◎手掌保健的治疗原理



手掌与人体的关系——手掌是健康的晴雨表

■ 中医认为手部经络穴位丰富，既有手三阳经、手三阴经及其穴位循环与分布，又有十四经的沟通联系，手掌上布满了与人体内部器官紧密相连的经络和穴位，体内某个部位产生异常，手掌上的某个部位就会相应产生异常，发生相应的变化，而按摩手掌上不同的点、穴、区则能改善人体相应部位的机能。

■ 健康人的手掌应该是白里透着粉红、润泽、有弹性的。每个人双掌都有纹线，各种纹线长短不一，走向、形态也不尽相同。每个人的掌纹都不一样，而且也分别从不同角度反映着人的健康状况，掌纹宛如人体的窗口，透过这一窗口可清晰地观察人体内脏情况。掌纹是随着人体健康状况的不断变化而不断改变的，不是静止不变的。



手掌健康疗法既能提升免疫力，又对常见病极具特殊疗效，且操作简便，可以说是自我保健和家庭治疗的好帮手。

掌纹各线名称及划分法



生命线

也称本能线，是由手掌虎口中央起点自然走向手腕处、将大拇指围住包起的掌纹。标准的生命线不间断，不分叉，深刻明晰。标准生命线，提示健康，耐寒能力强。男性生命线末端形成大岛纹，提示前列腺增生、腰痛。生命线起端有一条走向手背的笔锋细线或生命线末端延长变深，提示此人健康长寿，称长寿线纹。

智慧线

也称脑线，是由手掌虎口中央生出的掌纹。标准的脑线走到无名指中垂线下掌面处。若脑线上有杂乱干扰线纹，提示此人思想压力大，易患头痛。

感情线

是由小指根下1厘米多处双手掌打击缘生出走到中指中垂线下掌面的掌纹。若感情线小指下起端有小岛纹，提示此人常常耳鸣；若感情线起端分大叉纹，或感情线有断裂样，均提示此人幼年患过大病。

命运线

也称玉柱线，是由手腕中央生出走向中指根方向的掌纹。此纹路并非人人皆有，与遗传有关。若命运线末端有竖形岛纹做终结，提示此人患有胃下垂。

太阳线

也称第二命运线，是无名指下掌面生出的一条或几条穿过感情线的竖形掌纹。

非健康线

起于手掌坎位，斜走向小指根方向的掌纹。有此线提示此人不健康，或处于亚健康状态。

健康线

是生命线上部生出的两条走向食指根或中指根方向的掌纹。

干扰线

是横竖穿过主掌纹的掌纹。

通贯掌

是感情线与脑线融合在一起的掌纹，也称断掌纹。此线与遗传有关，有断掌纹者易患头痛。

悉尼线

是脑线延长到手掌打击缘的掌纹，此纹代表各种恶变病信号。

性线

是小指根下至感情线起端掌面生出的两三条掌纹。标准的性线不超过小指中垂线。若性线分叉而行，提示夫妻分居史；若性线上出现岛纹，提示性功能障碍。

生殖线

感情线起端两侧生出的根须状掌纹，临床代表生育能力。

肝分线

是性线延长至中指中垂线处的掌纹，也称肝损伤线、酒线。

变异线

是肝分线穿过三大主线即生命线、脑线、感情线走向大拇指掌面的掌纹。

拇指眼状纹

也叫孔子目纹，是十指末关节处的指节掌纹，呈眼状纹理，以大拇指为主，提示此人聪明。

佛眼纹

是大拇指第二指节横纹呈小眼状纹相连接的掌纹，提示此人聪明。

指节纹

是手指掌面各关节的粗而明显的横褶掌纹。若一个人十指节末端指节纹均为一道光滑纹，提示此人读书或者听课时注意力不易集中，思想易开小差。

金月丘指腹样纹

是手掌金星丘、月丘有先天性的指腹样细纹理。提示此人免疫力、抗病能力、运动耐力均差。

副线

指主掌纹中断处有连接的线，或者主线两侧有紧挨的长平行掌纹。

指纹

是十指腹先天的自然细纹理。它同脚底的平行规律细纹路一样，是大自然所赐的终身不改变、也无法伪造的生理亲笔签名。手脚皮肤汗腺丰富而密集，故人们触摸过的东西就会留下指纹。刑侦人员常利用指纹来侦破案件；生活中，人们有时会在文件签名处按上自己的手指纹印。

美术线

是生命线末端一条先天性的斜穿生命线的掌纹。有此线者提示此人自幼年时期多喜欢美术，爱绘画。

手腕线

也称手颈线，是手腕处的一两条横掌纹。若儿童或成年人双手掌均有明显的三条以上的手腕线，提示此人为长寿家族后裔。

贯桥线

是手掌方庭内承接感情线与脑线的掌纹。有此纹应注意防治心脏方面疾病。

过敏线

也叫金星环、金星带纹，是由食指、中指的指缝与小指、无名指的指缝到掌面的弧形连线掌纹。有此线者提示此人为过敏体质。

土星环

有一条弧形掌纹走向扣住中指根。

口才线

位于大拇指第二指节掌面的一条明显的横掌纹。有此纹者，提示此人善辩，随机应变能力强。

放纵线

是指小鱼际掌面处生出的一条横掌纹。此线提示长期休息不规律。若有三条平行线的放纵线，提示患有糖尿病。若儿童青少年有放纵线，多提示多梦信号。

异性线

是小指感情线下的掌面生长的几条横“丫”字掌纹。青壮年若有此掌纹，多提示此人房事过度。

胚芽纹

是指生命线上端靠掌心侧线上生出数条向上的小线纹。有此线者，提示体质虚易感冒，脑力劳动者多见。建议调和心理、注意营养、加强运动以增强体质。

便秘线

是本能线下端走流月丘方向的流苏支线。

手掌保健的治疗原理

■ 手部经络穴位丰富，既有手三阳经、手三阴经及其穴位循环与分布，又有十四经的沟通联系，众多经外奇穴分布，因此通过手穴能治疗全身疾病。

■ 其原理为通过相关穴位的点按可通经络、活气血、消淤散结，调节人体的阴阳平衡。点按相关的手掌穴位，除了调节相关的局部外，还可同时调节周身，即所谓“牵一发而动全身”。这是同步共振、同气相求、其大无外、其小无内的“八卦场”效应。所以按摩后会感到肌肉放松、关节灵活，使人精神振奋，消除疲劳，对保证身体健康有重要作用。



Part2 入门篇

手掌点穴按摩的工具简易而方便，可就地取材，也可直接用大拇指点按。

掌疗按摩时用力要恰当，因为过小起不到应有的刺激作用，过大易产生疲劳，且易损伤皮肤；按摩手法的次数要由少到多，按摩力量由轻逐渐加重，按摩穴位可逐渐增加。

◎手掌保健的准备和注意事项

◎手掌保健的手法介绍

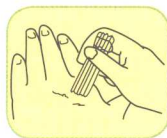


手掌保健的准备和注意事项

手掌点穴按摩的工具

■ 手掌点穴按摩的工具简易而方便，可就地取材。

- 1.可直接用大拇指点按。
- 2.可用一圆头的木棒或钢笔、圆珠笔的笔杆的圆头以及其他类似的工具进行点按。
- 3.手掌点穴按摩工具要注意讲究卫生。



手部按摩应做到

- 1.身心放松，按摩时应思想集中，心平气和，身心都要放松。
- 2.取穴准确，掌握常用穴位的取穴方法和操作手法，以求取穴准确，手法正确。
- 3.用力恰当，因为过小起不到应有的刺激作用，过大易产生疲劳，且易损伤皮肤。
- 4.循序渐进，按摩手法的次数要由少到多，按摩力量由轻逐渐加重，按摩穴位可逐渐增加。
- 5.持之以恒，无论用按摩来保健或治疗慢性病，都不可能一两天就见效的，需积以时日，所以应有信心、耐心和恒心。
- 6.对心血管患者、孕妇、妇女经期、小孩、老人、体虚者，手法不宜过重，多用揉按，并密切观察患者的变化。
- 7.每当点按相关穴位出现异常疼痛时，手法宜轻不宜重。

点按穴位时对左右手不同选择

- 1.手掌点按穴位时，一般情况下男取左手，女取右手。
- 2.或者男以取左手为主，配以右手；女以取右手为主，配以左手。

手掌保健的手法介绍

手掌常用按摩手法

揉法

用手指贴着患者皮肤，作轻微的旋转活动的揉拿。

用掌根揉的，称为“掌揉法”。

用手掌大鱼际肌部揉的，称为“鱼际揉法”。

用手指揉的，称为“指揉法”，拇指揉是用拇指指腹着力进行揉动，多指揉是用多指指腹进行揉动，指揉法主要作用于穴位及压痛点上。

揉法具有消淤去积、调和血行的作用，对于局部痛点，使用揉法十分合适。



掌揉法



鱼际揉法



多指揉



拇指揉

推法

手指可以使用推法按摩。不过手指面积太小，操作时，多用左手握住患者腕部，右手食指二指捏住患者一个手指进行推摩，或者只用右手拇指在患者手指上推摩。



推法一



推法二

拿法

是用大拇指和食指、中指端对拿于穴位上对称用力，一松一紧地拿按。

使用拿法时，腕部要放松灵活，用指面着力。动作要缓和而有连贯性，不可断断续续；用力要由轻到重，再由重到轻，不可突然用力。

本法也是常用保健推拿手法之一，具有祛风散寒、舒筋通络、开窍止痛等作用。



拿法



拇指按法

按法

用拇指或食指、中指、无名指指端或指腹按压身体适当部位或穴位，有节奏地一起一落按下，称为“指按法”，

其中又以拇指按法较为常用；用掌根、鱼际或全掌按压，称为“掌按法”，作用面较大，然而其局部刺激强度弱于“指按法”。

按法常与其他手法结合使用，如与揉法结合，称为“按揉法”。

点法

术者用手指的指峰或屈曲的近端指关节，按压或点击体表。

点法接触面较小，刺激强度大，多用于穴位及压痛点上，止痛效果较好。

掐法

术者用指甲掐按体表的穴位，亦称“爪法”、“切法”。掐法接触面小，刺激比点法更强。

如用于人中穴及肢端穴位上，有开窍醒脑作用，惊厥、昏迷常用此法。

一指禅推法

术者将拇指的指端、指腹或桡侧偏峰置于体表，运用腕部的来回摆动带动拇指指间关节的屈伸，使压力轻重交替，持续不断地作用于治疗部位上。每分钟摆动一般为120~160次。

本法接触面小，深透力强，可广泛应用于全身各部穴位上。

勒法

用食指、中指略屈曲夹住手指的根部，迅速地滑出指端。

手掌点穴按摩的补泻方法

补法

1. 一按一点，其手法要较为轻柔。
2. 顺时针方向边点、边按、边转，其力较轻柔。

泻法

1. 点按时其力较重、较快。
2. 逆时针方向点按旋转，其力较重。

平补平泻

以不轻不重之力点按，即一按一起，或顺时针方向与逆时针方向交替按按。



掌按法



点法



掐法



一指禅推法



勒法

