

家庭自我保健治疗丛书

手部保健 按摩图解

王作生 主编



青岛出版社

ANMOTUJIE
-64

手部保健按摩图解

王作生 主编

青岛出版社

鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

手部保健按摩图解 / 王作生主编. - 青岛:
青岛出版社, 2003.10
(家庭自我保健治疗丛书)
ISBN 7-5436-2995-X
I. 手
II. 王
III. 手—按摩疗法(中医)—图解
IV. R244.1-64
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 098299 号

书 名	手部保健按摩图解
主 编	王作生
主 审	孙永显
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路 77 号(266071)
邮购电话	(0532)5814750 5814611-8666
责任编辑	张化新 尹红侠
封面设计	曾庆茂
电脑制作	胡红红
印 刷	青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期	2003 年 11 月第 1 版, 2003 年 11 月第 1 次印刷
开 本	32 开(850 × 1168 毫米)
印 张	4.25
字 数	120 千字
印 数	1-10000
定 价	17.00 元

前 言

随着社会的进步，人们的生活节奏逐渐加快，社会压力越来越大，人们的健康也因此受到挑战。据WHO统计，人类健康成员群体的大部分，即90%为临床检查无阳性体征而又周身不适的群体，称为亚临床状态。按摩的预防保健功能对治疗这种亚临床状态十分有效。按摩是中国传统医学的一个重要组成部分，属于近代非药物治疗、康复医学、预防医学的范畴。随着人们对保健重要性的认识，中医按摩法正逐渐成为人们保健预防的重要手段之一。

手部按摩治疗是中国按摩疗法的重要组成部分，是我国广大劳动人民和历代医学家在与疾病长期斗争及医疗实践中，通过反复摸索、验证、总结所创立的一门独特的治疗方法。手部按摩疗法是运用一定的按摩方法，刺激手部穴位，调节人体各脏腑、组织、器官的生理功能的医疗手段，它是一种无放射、无创伤、无副作用的自然疗法。随着人们回归自然观念的加强，这种方法已受到人们的普遍欢迎。该法简便、直观、易学、易掌握、易操作，不受时间、地点、环境、设备等条件限制，适合各阶层人士采用。

手是人外在的头脑，它的行动与大脑几乎完全一致，手的敏感性比人体其他部位要强得多。因此，西方学者说“手是人类心灵的外在窗户”，中国也有句俗话：五指连心。《素问·灵兰秘典论》中称，心为君主之官，就人体的12条经络而言，有6条经络直达手指段，占了人体经络一半，中医诊脉的寸、关、尺部位就是在人周身的血液循环流向手腕处才能触诊脉象，辨出病症。既然脉象能辨病，那么按摩手部的穴位同样也可以通过神经或经络等联系调节相应的脏腑、组织和器官，使人体得到康复。

笔者本着实事求是、严谨认真的治学态度，广泛参考了多种手部按

摩专著，结合本人20余年的临床实践，编写了本书，本书以图解的形式，配以浅显明了的文字说明，介绍了手部常用穴位、运用须知、常见病的按摩方法及手部保健等内容，并特意介绍了几种常见急危症的抢救，以利在“120”到来之前维持生命，增加抢救机会。

在本书常见病治疗部分，详细介绍了按摩的操作方法和步骤，并配有取穴示意图，读者可合参图文，按图索骥，只要稍加练习就能很好地应用，实现自我保健，甚至为别人治病保健。

参加本书编写的还有武文冲、张鹏、崔建平、翟勇、杨克亮等。

由于水平所限，书中定有不足甚至错误之处，请广大读者指正。

编 者
2003年3月

目 录

一、概 述	1
二、手部按摩益健康	2
三、手部按摩保健治疗的基本原理	4
四、手部常用穴位	6
五、手部第二掌骨桡侧全息穴位	10
六、手部按摩的常用方法	13
七、手部按摩保健治疗常识	16
八、神昏惊厥	18
九、心 绞 痛	20
十、中 暑	22
十一、头 痛	24
十二、发 热	26
十三、感 冒	28

十四、眩 晕	30
十五、失 眠	32
十六、呃 逆	34
十七、糖 尿 病	36
十八、动脉硬化	38
十九、高血压病	40
二十、瘰 疮	42
二十一、牙 痛	44
二十二、颈 椎 病	46
二十三、慢性支气管炎	48
二十四、哮 喘	50
二十五、慢性咽炎	52
二十六、慢性胃炎	54
二十七、便 秘	56
二十八、痔 疮	58

二十九、腹 泻	59
三十、急性腰扭伤	61
三十一、月经不调	63
三十二、乳腺小叶增生症	65
三十三、更年期综合征	67
三十四、慢性鼻炎	69
三十五、心 脏 病	71
三十六、带状疱疹	73
三十七、近 视	75
三十八、肥 胖 症	77
三十九、慢性肾炎	79
四十、骨质疏松症	81
四十一、贫 血	83
四十二、小儿推拿基础知识	85
四十三、小儿推拿的常用手法	90

四十四、小儿上肢推拿位置及操作方法	94
四十五、 小儿感冒	103
四十六、 小儿发热	105
四十七、 小儿咳嗽	107
四十八、 小儿哮喘	109
四十九、 口 疮	111
五十、小儿厌食	113
五十一、小儿吐乳	114
五十二、小儿呕吐	116
五十三、小儿便秘	118
五十四、小儿泄泻	120
五十五、小儿脱肛	122
五十六、小儿夜啼	123
五十七、小儿遗尿	125
五十八、小儿疝气	127

一、概述

手部按摩是一种古老的疗法，又是一门年轻而有发展前途的医学科学。按法是单纯地向下用力，即所谓“按而留之”；摩法则是在体表作环形摩擦，属平动的范围。从有人类开始，为了求得自身的生存，人们就不断地从事劳动，并与自然界各种不利因素作斗争，劳动损伤和疾病成了人们生存的主要威胁。在实践中人们发现按摩能使病痛减轻或消失，在这基础上，人们逐渐认识了按摩对人们的治疗作用。

手是人们创造财富的主要工具。从原始社会乃至今日，人类在户外活动，天寒地冻时，会本能地摩擦按揉活动双手，用以改善血液循环，防冻保暖，增强机体的防寒能力。当人体不适或疼痛时，就会不自觉地用手去按摩病痛之处，以求缓解或减轻疼痛，以改善机体脏腑、组织、器官的生理功能。手部按摩同我国古老的按摩、针灸起源一样，以身体体表某些固定部位的疼痛反应，寻找反映人体健康状况的体表可感知的部位和穴位，以不断积累、总结和发展成诊断和治疗疾病的方法。

《内经》和《黄帝岐伯按摩十卷》这两部我国最早的医学著作中，就告诉我们人体局部和整体是辩证统一的，体内的某些疼痛可在双手的某些部位反映出来。《唐六典》中记载，按摩可除八疾：风、寒、湿、饥、饱、劳逸，并且讲“凡人肢节脏腑积而疾生，宣导而宣之，使内疾不留，外邪不入。若损伤折跌者，以法正之”。明清之际，林之翰所著的《四诊抉微》、周学海所著的《形色外诊简摩》、汪宏所著的《望诊遵经》、张振筠重编的《厘正按摩要术》等中医古籍中，均有通过手部诊断治疗疾病的论述。1973年，医学专家张颖清教授发现在人体手的第二掌骨上存有一种有序的穴位群，好像人的缩影藏在此处。当人体患病时，在第二掌骨侧面的某些部位按摩，症状就会好转。从古至今，各种不同体系的手部按摩流派纷呈。

二、手部按摩益健康

身心的不舒服，是由于内脏有病，人体活动的能量不能得到充分供给而引起的，也即中医常说的“不通则痛”、“不荣则痛”。如果看一下身心不适患者的手部，就可能发现内脏有病的征兆，而通过刺激手部则可以提高内脏的功能，患者的病痛也可以消除。这就是手部按摩保健治疗的基本出发点。

前面已经说过，手与内脏有着密切的联系。而联系内脏的通路，就是“经络”，这种经络，既是把内脏与手联结起来的“能量之泵”，又是传输信息的通路。如果掌握了经络的内容，就可以更加了解手部按摩保健与治疗的效果和重要性。

在人体内，存在着与内脏相联结的12条经脉，它传输着人体内的能量。中医学理论中所说的脏腑与西医理论中的内脏有所不同。在中医学理论中，有“五脏六腑”，即肝、心、脾、肺、肾、胆、胃、大肠、小肠、膀胱，以及心包和三焦，统称十二脏腑。与之相对应，分别有12条经脉，其中6条是以手指为起止点的（具体起止点的重要穴位，将在手部穴位中介绍），它们分别是手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经和手太阳小肠经。其中手三阳经从手走头，与头面部各器官直接联系，手三阴经由胸走手，与心、心包、肺等胸部脏腑密切联系。手三阳经和手三阴经分别在头面和胸腹部与足三阳经、足三阴经交接，并通过经脉循行与任、督脉联系，从而与全身各脏腑、组织、器官沟通。手部贯通全身经气，分布的穴位包括经穴、经外奇穴、特定穴和病理反应点等近400个，病理反射区共有70多个。因此，双手特别敏感，且功能齐备，为人体使用最多的组织、器官，与人体健康有着密切的联系。

手掌是内脏的“晴雨表”。这里举例说明内脏失调如何在手部表现

出来。如维生素A 缺乏者，手部皮肤会变得粗糙，出现角化；自主神经功能失调者，手就多汗；锌缺乏者，手指尖可出现糜烂、脱屑；脑血管循环不良者，在指甲部可出现黑红瘀斑；肝功能有问题者，指甲会嵌入肉里或呈勺形，等等。

经常活动和按摩双手就可起到防病治病和保健的作用。灵活的双手是人们智力发达的表现，即所谓“心灵手巧”。经常按摩双手可激发大脑潜能，增加智力，提高自身健康水平。

三、手部按摩保健治疗的基本原理

通过将按摩手法作用于人体手部的特定部位，可以调节机体的生理病理状况，达到治疗效果。也就是说，通过“手法”所产生的外力，在手部特定的部位或穴位上作功。这种功除能起到纠正解剖的作用，还可以转换成生物能，并深透到体内，改变有关的系统内能，从而起到治疗作用，并可作为信息的载体，向人体某一系统或器官传入信号，起到调整脏腑功能的治疗作用。

（一）调整阴阳平衡

人体内的一切生命活动都离不开瞬息万变的阴阳转化。疾病的发生主要是由于体内的阴阳平衡失调。手部按摩通过刺激一定的反射区穴位，产生一定的生物信息，并通过经络系统或神经系统传递到相应的脏腑、组织、器官，从而恢复其阴阳平衡状态，达到“阴平阳秘”，起到治疗疾病的目的。

（二）促进血液循环，改变系统功能

血液的正常循环有赖于心脏正常的生理功能，常言道，“十指连心”，说明了双手和心脏存有特殊的关系。手部有两条经脉与心脏直接相关，即手少阴心经和手厥阴心包经。手部有极为丰富的毛细血管网、淋巴网和密集的微循环等。通过对双手穴位或全息穴等实施按摩，给予适当刺激，可引起部分细胞蛋白质分解，产生组胺或类组胺物质。手部按摩能产生热能等综合作用，使气血系统内能增大，促进毛细血管扩张，血流加快，血流量加大，淋巴管扩张，神经末梢产生兴奋。

（三）保持经络平衡，调整生物信息

经络是人体气血运行的通路，内联五脏六腑，外络四肢百骸、五官九窍，沟通表里内外，贯穿左右上下，网络全身，运行气血，使人体各部位紧密联系起来，成为一个不可分割的有机整体，从而调节人体多种生理功能活动，保持人体机能的协调和相对平衡。

十二经脉表里相合，由于双手是经络相互交接的重要部位之一，因此人体各脏腑组织器官生理功能、病理变化的信息都可以通过经络汇集到双手，使双手成为反映全身健康的最敏感点。按摩双手的穴位通过经络的传导，就可以调整相关的脏腑、组织和器官的系统内能，调节相关脏器的生物信息，改变相关脏器的病理变化，从而达到防病治病和自我保健的目的。

（四）纠正解剖位置的异常

凡手部关节的错位、肌腱滑脱等因有关组织解剖位置异常而致的病症，均可通过按摩直接作用加以纠正。但应根据不同的情况，采取相应的治疗方法，使错位得以整复。

总之，不论手部按摩的作用原理如何，其治疗作用是客观存在的。用中医学术语讲，手部按摩具有补、泻、温、清、消、散、汗、和、敛、缓等作用。而利用现代医学的观点来分析其基本原理，不外乎是“力”、“能”和“信息”三方面的作用。

四、手部常用穴位

少商：肺经。拇指桡侧指甲角旁约0.1寸（图1）。

鱼际：肺经。第一掌骨中点，赤白肉际处（图2）。

太渊：肺经。掌后腕横纹桡侧端，桡动脉的桡侧凹陷中（图2）。

经渠：肺经。桡骨茎突的内侧，腕横纹上1寸，桡动脉的桡侧凹陷中（图2）。



图1 少商穴



图2 鱼际、太渊、经渠穴

列缺：肺经。桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸（图3）。

少冲：心经。手小指桡侧指甲角旁约0.1寸（图4）。



图3 列缺穴



图4 少冲穴

神门：心经。位于腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中（图5）。

阴郄：心经。腕横纹上约0.5寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧（图5）。

通里：心经。腕横纹上1寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧（图5）。

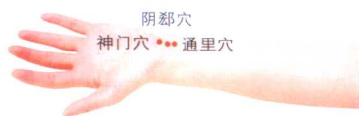


图5 神门、阴郄、通里穴

中冲：心包经。中指尖端的中央（图6）。

劳宫：心包经。第二、三掌骨之间，握拳，中指指尖下（图6）。

大陵：心包经。腕横纹中央，两筋之间（图6）。



图6 中冲、劳宫、大陵、内关、间使、神门、曲泽穴

内关：心包经。横腕纹上2寸，两筋之间（图6）。

间使：心包经。腕横纹上3寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间（图6）。

郄门：心包经。腕横纹上5寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间（图6）。

曲泽：心包经。肘横纹中，肱二头肌腱尺侧（图6）。

商阳：大肠经。食指桡侧指甲角旁约0.1寸（图7）。

二间：大肠经。握拳，当第二掌骨小头桡侧前凹陷中（图7）。

三间：大肠经。手背部第二掌指关节后，桡侧凹陷处（图7）。

合谷：大肠经。位于手背第一、二掌骨之间，约平第二掌骨中点处（图7）。



图7 商阳、二间、三间、合谷、阳溪、手三里、曲池穴

阳溪：大肠经。腕背横纹桡侧端，两筋之间的凹陷中（图7）。

手三里：大肠经。阳溪穴与曲池穴联线上，曲池穴下2寸处（图7）。

曲池：大肠经。屈肘成直角，位于肘横纹外端与肱骨处上髁连线的中点处（图7）。

少泽：小肠经。小指尺侧指甲角旁约0.1寸（图8）。

后溪：小肠经。握拳，位于第五掌指关节后尺侧横纹头，赤白肉际（图8）。

腕骨：小肠经。后溪穴直上，于第五掌骨基底部与三角骨之间，赤白肉际取之（图8）。

阳谷：小肠经。位于腕背横纹尺侧端，尺骨茎突前凹陷中（图8）。

支正：小肠经。阳谷穴与小海穴连线上，阳谷穴上5寸（图8）。

小海：小肠经。肘部的内侧，肱骨内上髁与尺骨鹰嘴之间凹陷处（图8）。



图8 少泽、后溪、腕骨、阳谷、支正、小海穴



图9 养老穴

养老：小肠经。以掌向胸，当尺骨茎突桡侧缘凹陷中（图9）。

关冲：三焦经。第四指尺侧指甲角旁约0.1寸（图10）。

液门：三焦经。握拳，第四、第五指之间，指掌关节间凹陷处（图10）。

中渚：三焦经。四、五掌骨小头后缘之间凹陷中，液门穴后1寸（图10）。

阳池：三焦经。位于腕背横纹中，指总伸肌腱尺侧缘凹陷中（图10）。