杏林墨香

XINGLIN

致力于打造中医品牌

健身·防病·治病小窍门丛书

手诊手疗小窍门

主编◎鲍景龙

「SHOUZHEN SHOULIAO XIAOQIAOMEN」

中国医药科技出版社

• 健身·防病·治病小窍门丛书 •

手诊手疗小窍门

主编　鲍景龙

中国医药科技出版社

内 容 提 要

手诊手疗诊治疾病，方法独特，疗效灵验，经济安全，易学易用。本书包括：手穴诊治疾病的理论基础，手穴，手诊，手穴常用治疗方法，内科常见病症的手穴治疗，伤科及皮肤科常见病症的手穴治疗，妇科常见病症的手穴治疗，儿科常见病症的手穴治疗，五官科常见病症的手穴治疗，手穴按摩与强身保健等内容，系统介绍了手诊手疗这一古老而又新颖的疗法。本书可供患者自学自用，也可供临床医师的参考使用。

图书在版编目（CIP）数据

手诊手疗小窍门/鲍景龙主编．—北京：中国医药科技出版社，2015.7

（健身·防病·治病小窍门丛书）

ISBN 978-7-5067-7678-3

Ⅰ.①手… Ⅱ.①鲍… Ⅲ.①掌纹-望诊（中医） ②手-按摩疗法（中医） Ⅳ.①R241.29 ②R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 143834 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1000mm 1/16

印张 13 1/2

字数 226 千字

版次 2015 年 7 月第 1 版

印次 2015 年 7 月第 1 次印刷

印刷 三河市百盛印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7678-3

定价 29.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

丛书编委会

主　编　王　凡　卢世秀

副主编　杨　光　吴希进　赵东升

编　委　（按姓氏笔画为序）

王　凡　王　荔　王若东　王明惠

卢世秀　刘占国　李　崑　李明爱

杨　光　杨　磊　吴希进　张巨明

金宇安　赵东升　赵亚平　贾小玉

鲍景龙　薛少敏

本书编委会

主　编　鲍景龙

编　委　王秀玲　何旺华　张登山　藏效年

鲍景龙　杨少琴　叶茂茂

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

总前言

具有数千年悠久历史的中医学，以其博大精深的内涵和绚丽多姿的风采，在世界医学之林中独树一帜，在当今日益高涨的回归自然的呼声中显示出不同寻常的魅力。其防病治病的显著疗效赢得了人们愈来愈多的赞誉。在中医学术蓬勃发展的今天，《健身·防病·治病小窍门丛书》与大家见面了。这套丛书从临床实际出发，着眼于“健身”“防病”“治病”，从中药、方剂、针灸、按摩、点穴、气功、食疗、饮疗等11个方面介绍临床疗效卓著、简便易行而又不同于一般的方法，目的是为广大医务工作者和患者多提供一些治疗疾病的方法及保健手段。我们最大的愿望，是想为中医学的发展，为大众的健康尽些绵薄之力。如果读书者能从本丛书中有所受益的话，则我们的心愿足矣！

丛书编委会

2015年4月

编写说明

手穴手纹诊治疾病，方法独特，疗效灵验，经济安全，易学易用。它以中医学理论为指导，不仅可以诊病、治病，而且在预防、保健上也越来越受到人们的青睐。随着医学遗传学的发展，许多手穴手纹诊治疾病的机制得到了科学的阐释。

手为四肢之末，五腧穴分布于此，是气血流注、经络衔接的部位，与脏腑密切相连。因此，通过手的针灸、按摩、推拿、穴位注射、握药、割治埋线等方法，可以达到调理气血、平衡阴阳、祛病驱邪、强身保健之目的。

我们在长期的医疗实践中积累了丰富的手诊与手疗经验。手穴治疗腰腿痛、牙痛、头痛等痛症效果灵验，有些时候能够一次即愈；在防治高血压、心脑血管疾病、糖尿病、消化、泌尿、神经系统等慢性疾病上也有很好的辅助作用；坚持手穴治疗甚至可以使缠身多年的疑难杂症得以根除；针灸、推拿手穴治疗小儿呼吸、消化、神经系统疾病疗效独特。

本书出版十余年来，得到广大读者的厚爱，先后多次印刷；此次重新进行修订，补漏拾遗，图文并茂，面貌焕然一新。

本书在编写过程中，得到诸多同仁师友的帮助，谨致谢忱！由于编者编写时间仓促，不足之处敬请赐教。

编　者

2015 年 3 月

目录

【第一章　手穴诊治疾病的理论基础】

第一节　手的解剖学知识 …… 3
一、手骨与关节 …… 3
二、手肌、筋膜与腱鞘 …… 4
三、手的血液循环 …… 5
四、手的神经 …… 7
第二节　手的经络脏腑关系 …… 8
一、手与经络的关系 …… 8
二、手与脏腑的关系 …… 9
第三节　现代人的手诊观 …… 11
一、手的生物全息律 …… 11
二、手纹与遗传疾病 …… 13

【第二章　手　穴】

第一节　手的经穴 …… 18
第二节　手的经外奇穴 …… 23
第三节　手的新针穴 …… 38
第四节　手的感应点 …… 41
第五节　手部刺激线 …… 49

【第三章　手　诊】

第一节　望诊 …… 52

一、望虎口脉络 …… 52
二、察爪甲 …… 52
三、诊大鱼际络脉 …… 54
四、观五指形态、色泽 …… 54
五、看手掌 …… 54
六、手诊的位、相学说 …… 55
第二节　切诊 …… 56
一、切合谷、阳溪动脉 …… 56
二、切劳宫动脉 …… 56
第三节　第二掌骨侧诊法 …… 56
一、全息穴位群 …… 56
二、全息穴位所包含的器官 …… 57
三、具体操作 …… 58
四、结果判断 …… 58
第四节　常见病手诊征象 …… 59
一、呼吸系统疾患 …… 59
二、消化系统疾患 …… 61
三、循环系统疾患 …… 62
四、泌尿生殖系统疾患 …… 62
五、肿瘤 …… 63

【第四章　手穴常用治疗方法】

第一节　针刺疗法 …… 65
一、进针方法 …… 65
二、进针方向、角度和深度 …… 65
三、基本手法 …… 66
四、异常情况处理 …… 67
第二节　点刺疗法 …… 67
一、操作方法 …… 67
二、注意事项 …… 68
第三节　七星针疗法 …… 68
一、疗法特点 …… 68
二、针具制作 …… 68

三、刺激方法 …… 69
四、注意事项 …… 70
第四节　艾灸疗法 …… 70
一、疗法特点 …… 70
二、操作方法 …… 71
三、注意事项 …… 72
第五节　按摩推拿疗法 …… 72
一、疗法特点 …… 72
二、作用机制 …… 73
三、操作方法 …… 73
四、补与泻的实施 …… 75
五、小儿常用手穴推拿法 …… 76
六、注意事项 …… 77
第六节　指针疗法 …… 78
一、基本手法 …… 78
二、补与泻的实施 …… 82
三、注意事项 …… 82
四、指针的禁忌证 …… 82
第七节　割治疗法 …… 82
一、术前准备 …… 82
二、手术步骤 …… 82
三、治疗病症 …… 83
四、注意事项 …… 83
第八节　埋线疗法 …… 83
一、用具的选择 …… 83
二、操作方法 …… 84
三、注意事项 …… 84
第九节　穴位注射疗法 …… 85
一、体位的选择 …… 85
二、注射方法 …… 85
三、疗程与间歇 …… 85
四、注意事项 …… 85
第十节　手部直流电疗法 …… 86
一、疗法分类 …… 86

二、作用机制 …… 86
第十一节　握药疗法 …… 87
一、疗法简介 …… 87
二、注意事项 …… 87

【第五章　内科常见病症的手穴治疗】

第一节　呼吸系统病症 …… 89
一、感冒 …… 89
二、支气管哮喘 …… 91
三、急性咽喉炎 …… 93
第二节　心血管系统病症 …… 94
一、高血压 …… 94
二、冠心病 …… 95
三、心律失常 …… 97
四、低血压 …… 97
五、晕厥 …… 98
六、雷诺病 …… 99
第三节　消化系统病症 …… 101
一、呃逆（膈肌痉挛） …… 101
二、胃、十二指肠溃疡 …… 102
三、急性胃肠炎 …… 103
四、胃肠神经官能症 …… 104
五、慢性腹泻 …… 105
六、便秘 …… 106
七、胃痛 …… 107
第四节　泌尿生殖系统病症 …… 109
一、慢性肾炎 …… 109
二、尿路感染 …… 109
三、尿潴留 …… 110
四、遗精、阳痿 …… 111
第五节　神经系统病症 …… 112
一、偏瘫 …… 112
二、面神经麻痹 …… 114

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

三、神经衰弱 …… 115
四、精神分裂症 …… 116
五、癔病 …… 117
六、坐骨神经痛 …… 118
七、尺神经痛 …… 119
八、臀上皮神经炎 …… 120
九、急性球后视神经炎 …… 121
十、头痛 …… 122
第六节　其他内科病症 …… 125
一、疟疾 …… 125
二、汗证 …… 125
三、慢性疲劳综合征 …… 126

【第六章　伤科及皮肤科常见病症的手穴治疗】

第一节　伤科病症 …… 129
一、落枕 …… 129
二、腰背扭伤 …… 131
三、闪腰、岔气 …… 133
四、肩关节周围炎 …… 134
五、指间关节扭挫伤 …… 136
六、腕关节劳损 …… 137
七、腕管综合征 …… 138
八、拇长屈肌腱狭窄性腱鞘炎 …… 139
九、腱鞘囊肿 …… 140
十、踝关节扭伤 …… 141
第二节　皮肤科病症 …… 142
一、指（趾）头炎 …… 142
二、灰指甲（指甲癣） …… 143
三、丹毒 …… 144
四、疔疮 …… 145
五、痤疮 …… 146

【第七章　妇科常见病症的手穴治疗】

一、痛经 …… 149
二、子宫收缩乏力 …… 149
三、乳汁过少 …… 151
四、乳腺炎 …… 151
五、产后身痛 …… 152

【第八章　儿科常见病症的手穴治疗】

一、百日咳 …… 154
二、急性扁桃体炎 …… 155
三、小儿肺炎 …… 157
四、小儿暑热症 …… 158
五、小儿低热 …… 159
六、疳积 …… 160
七、小儿腹泻 …… 161
八、小儿厌食症 …… 162
九、小儿惊厥 …… 163
十、夜啼 …… 165
十一、小儿遗尿 …… 165
十二、小儿尿频 …… 167

【第九章　五官科常见病症的手穴治疗】

第一节　眼科病症 …… 169
一、近视眼 …… 169
二、麦粒肿 …… 170
第二节　耳鼻喉科病症 …… 172
一、慢性鼻炎 …… 172
二、鼻衄 …… 173
三、耳痛 …… 174
第三节　口腔科病症 …… 174
一、口腔炎 …… 174

二、下颌关节脱臼 …… 175
三、牙痛 …… 176

【第十章　手穴按摩与强身保健】

第一节　手穴按摩简介 …… 180
一、手穴按摩的特点 …… 180
二、手穴按摩的要求 …… 181
三、手穴按摩的禁区 …… 183
第二节　常用保健手穴 …… 183
一、成人常用保健手穴 …… 184
二、小儿常用保健手穴 …… 186
第三节　简易手穴按摩方法 …… 190
一、手法刺激 …… 190
二、日用品刺激 …… 190
第四节　巧用一双手 …… 192
一、活动腕关节 …… 192
二、活动掌部 …… 193
三、活动手指 …… 193
四、借助器物加强活动 …… 194
第五节　手的保健 …… 195
一、防燥护扶 …… 196
二、保暖防冻 …… 196
三、皲裂的处理 …… 196
四、保护指甲 …… 197
五、防治嵌甲 …… 197
六、肉刺的处理 …… 198
七、手打泡的处理 …… 198
八、老茧的处理 …… 198
九、手的化妆 …… 198
十、结语 …… 199

第一章　手穴诊治疾病的理论基础

“手”是人体的重要组成部分，无论怎样强调它的作用都不过分。人类正是靠手改造了自身，发展了自身，用手创造了今天这样辉煌的世界。

手不仅通过皮、脉、肉、筋、骨与肢体连接，更重要的是通过经络与五脏六腑相关联。经络是气血运行的通路。经络内连脏腑，外通四肢百骸，周流全身，无处不到。因此，身体的局部可以反映全身的总体状况，手的气、色、形、态可以反映五脏六腑的生理病理变化。与此对应，治手可以通过腧穴经络反馈到五脏六腑及身体的各个部位，起到调整气血、平衡阴阳、驱病祛邪、强身保健的作用。

历代医家都非常重视手诊，更强调手穴的治疗作用，这是因为有传统的坚实的理论基础作为指导。两千多年以前，我国的医学经典著作《黄帝内经》就非常注重天人合一、内外相因，指出“有诸内者，必形诸外”，“视其外应，以知其内脏，则知病所矣”。这种内外相应的观点一直有效地指导着中医的临床实践。

手穴诊治疾病有其特点。其一，操作简便、易学易用。所谓操作简便，就是不用特别复杂的医疗器械，只需医生的手、眼和简单的医疗工具即可。所谓易学易用，是因为手部经脉、腧穴的分布有一定的规律，便于掌握。手指末端的穴位大都可以治疗急症、热病，有救急醒神的作用。在诊治过程中，不受患者体位的限制，不受场所的约束，可以在田间地头、车间厂房、车船飞机等处，随地随时诊治。其二，便于治疗，节省时间，经济安全。手穴治病，患者感到方便，只需采取自主体位，不需宽衣解带，顺应了一些女性患者害羞忌医的心理；医者应用方便，节省时间；因操作省事，设备简便，所以也很经济，花小钱可以治大病，不花钱也能治病；而且安全稳妥，一般手穴治疗不会出现医疗事故，无副作用和不良反应。其三，治病广泛，见效迅速，便于推广。手穴可治疗内、外、妇、儿、神经、五官、皮肤等科的多种疾病。有些穴位疗效非常显著，比如牙痛，可取手穴牙痛点、合谷。左边牙痛取右手穴位，右边牙痛取左手穴位。边针刺边令患者做吸气动作，效果更佳；小儿百日咳，吃药打针均无效，用三棱针点刺“四缝”穴，挤出少许澄明液体或血液，一两次便能够使其痉咳痊愈；支气管哮喘发作令患者非常痛苦，一些支气管解痉药可控制发作，但有一定的副作用，且疗效短暂，采取针刺鱼际穴或在这个穴位割治埋线，长期随访，发作次数明显减少，且显效率在90%以上。另外，对于一些急性扭伤患者，按压腰腿点、后溪、威灵、精灵穴，可有明显的止痛作用。诸如此类，不一一枚举。因其见

效快、经济、安全，很适合患者的求医心情与治病愿望，因而受到广大患者的欢迎，便于推广，便于普及应用。

第一节　手的解剖学知识

手由手骨、手肌、手的深浅筋膜、韧带以及手的血管、淋巴、神经和皮肤——即皮、脉、肉、筋、骨组成。手的营养靠丰富的动、静脉血液循环供应。手的有意识活动受大脑皮质和神经系统的支配。手的各部有机结合，共同完成协调动作，发挥着重要的生理功能。

一、手骨与关节

手骨形体小，数量多，连接复杂，由腕骨、掌骨、指骨共同组成，计有大小不同的27块骨。

腕骨于手腕部排列成近侧和远侧两列，每列4块，共计8块，根据不同形状，分别称为舟骨、月骨、三角骨、豌豆骨、大多角骨、小多角骨、头状骨及钩骨。8块腕骨互相连接成为一体，其中舟骨、月骨和三角骨同桡骨下端的关节面、尺骨下端的关节盘共同构成桡腕关节。

掌骨为小型长骨，共5块，掌骨上端为底，下端为小头，中间部是掌骨体。第一掌骨最粗短，它的底端有鞍状关节面，与大多角骨的对应关节面构成拇指腕掌关节。其他四个掌骨的底端与腕骨相关节，组成掌腕关节，掌骨之间也彼此相互连接，组成掌骨间关节。

指骨也是小型长骨，除拇指为2节外，其他4指都是3节，共14块骨。第一节指骨的底端以卵圆形凹的关节面与掌骨组成掌指关节。第二节指骨底由两侧凹、中间凸的关节面接第一节指骨下端的滑车，形成近侧指间关节。第三节指骨下端无关节面，掌侧有粗糙隆起之甲粗隆（图1－1）。

手的关节包括桡腕关节、腕横关节、腕掌关节、掌指关节及指间关节。这些关节有的能做屈、伸、收、展以及环转运动。中医认为，关节多为气血流注之处，经脉气血运行的一些停顿点——腧穴多在此处。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com