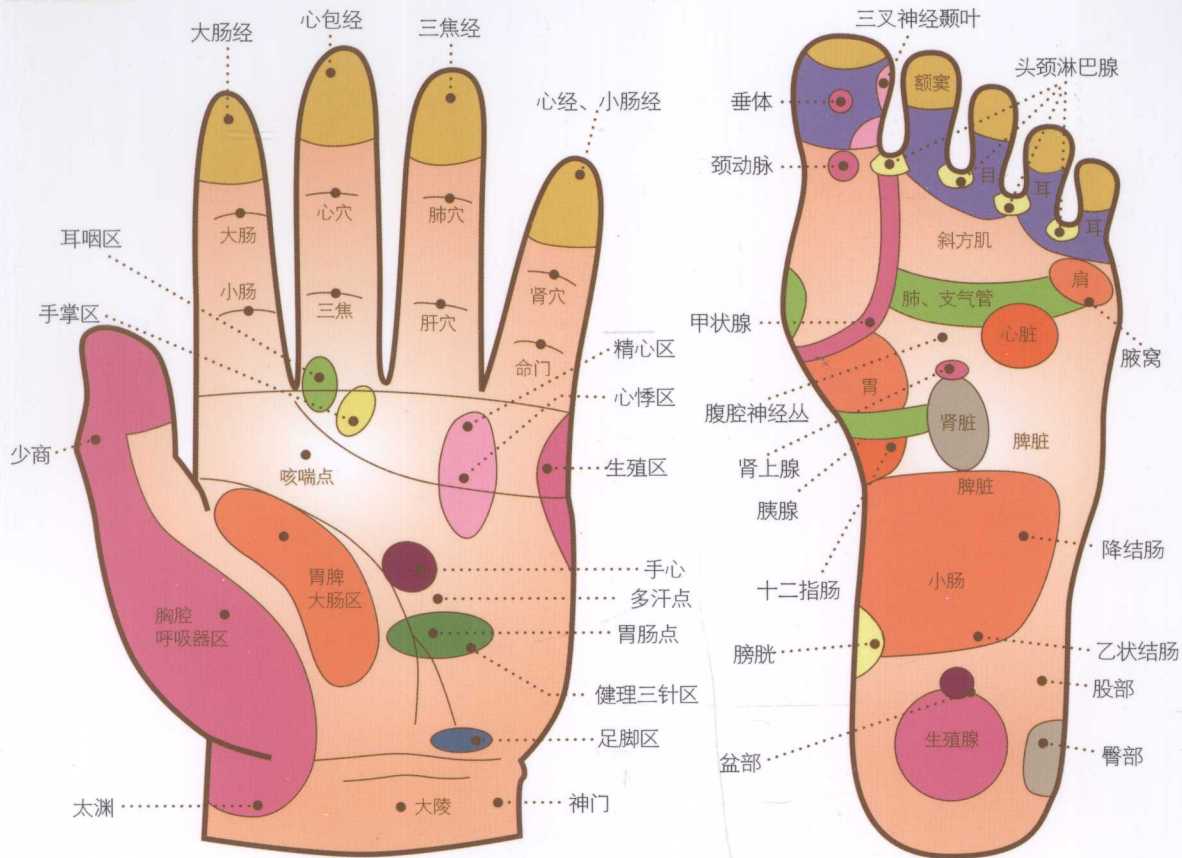




YIXUE JIUHUI
SHOUZU ANMO ZHIBAIBING



一学就会：



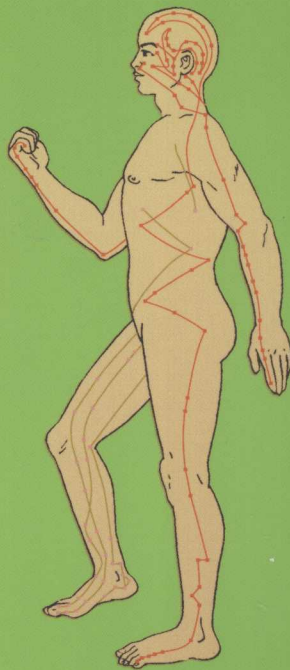
NLIC2970903163

手足按摩

不懂穴位，照样轻松上手治百病

治百病

- ◎ 真人模特示范彩图，简单清晰，轻松易学
- ◎ 12个穴位的养生按摩，12种日常保健按摩，29种常见症状按摩，30种常见慢性病按摩，8种急救按摩，近百种配套食疗方案，最省钱、有效地全方位照顾家人健康



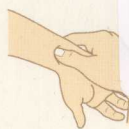
一学就会：

手足按摩 治百病

YIXUE JIUHUI

SHOUZU ANMO ZHIBAIBING

陈波 编著



NLIC2970903163



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

一学就会：手足按摩治百病 / 陈波 编著. -- 长沙：
湖南科学技术出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-5357-7544-3

I. ①一… II. ①陈… III. ①手—按摩疗法 (中医)
②足—按摩疗法 (中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 024105 号

一学就会：手足按摩治百病

编 著：陈 波

责任编辑：程立伟 李文瑶 周 妍

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-84375808

印 刷：长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编：410600

出版日期：2013 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本：787mm×880mm 1/12

印 张：16 $\frac{2}{3}$

插 页：1

字 数：217000

书 号：ISBN 978-7-5357-7544-3

定 价：30.00 元

(版权所有·翻印必究)

内容简介

科学证明,手足是最理想的全息胚器官,能够准确反映出各脏腑器官的健康状况,并在第一时间向人体发出信号。所以,了解手足异常变化,学会按摩技巧,可以帮助你超前预测身体疾病,迅速调理身体健康。

本书以手足为按摩对象,为你带来最精彩实用的内容:

◎标准手绘穴位图、真人模特示范彩图,即使不懂穴位也能轻松上手。

◎手足常用按摩手法,手把手教学,学会为止。

◎养生、保健、治病,内容全面,方法简单,男女老少皆适用。

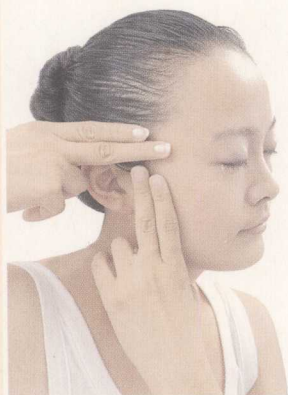
◎配套食补妙方以及生活小贴士,辅助按摩事半功倍。

求医不如求己,耳闻不如实践,如此简单易学的按摩方法,只要家里有一人掌握此法,就能提高全家健康水平,是最方便实用的全家保健秘籍!



前言

preface



按摩疗法是我国民间疗法之一，手足按摩则是按摩疗法的重要组成部分，它不仅继承了我国传统医学的精华，还汲取了现代医学的精髓，具有独特的优势，成为独立的治疗手段，在世界范围内都受到重视与追捧，堪称按摩界中的一朵奇葩，也是人们日常保健养生、对症辅助治疗的一种简便、有效的方法。

手足按摩之所以有如此神奇的功效，一方面源于其对经穴的使用，另一方面则体现了全息反射区的独特优势。手部是手三阴、手三阳经脉的起止交汇处，足部是足三阴、足三阳的起止交汇处，分布着数十个重要的穴位，适当刺激能够疏通经脉，活跃气血，调和阴阳，治疗各种相关疾病。手足还是非常理想的全息胚器官，人体几乎所有的器官在手足上都有各自的“投影区”，通过手足，我们不仅可以了解相应脏腑器官的健康状况，对其进行按摩，还可以起到相应的治疗保健作用。此外，手足为人体神经末梢端，是各大神经聚集点，对其按摩能刺激静脉血气运行，加快人体血液循环，疏通末梢毛细血管，从而达到治愈疾病，促进健康的目的。

为了使越来越多的人了解手足的健康密码，掌握最有效的按摩方法，我们精心编写了《一学就会：手足按摩治百病》一书，本书以手足为对象，介绍了多种日常保健按摩方法和常见症状、慢性疾病、急症的治疗方法，这些方法简便易行，并配有真人示范图片和标准穴位图，便于读者在工作、学习、生活之余学习，可用于自我或者家人的疾病治疗和日常保健。



目录

contents

第一章 手足按摩带来全家健康

手足是人体全息胚器官	2	手足按摩的 4 个优点	8
观手足了解身体状况	4	手足按摩的 6 个功效	9

第二章 手足按摩技巧轻松学

穴位及反射区	12	手足按摩适应证与禁忌证	27
11 种基本按摩手法	21	手足按摩的时间、间隔、顺序、方向	28
5 种辅助按摩工具	24	按摩手法的力度	28
指量法——简单的取穴方法	26	手足按摩后的反应及调理	29

第三章 手足穴位(反射区)养生按摩

合谷穴	32	涌泉穴	37
内关穴	33	太溪穴	38
劳宫穴	34	太冲穴	38
中冲穴	35	大脑反射区	39
太渊穴	36	胃反射区	40
少府穴	36	肾脏反射区	41

第四章 日常保健按摩

消除疲劳	43	疏肝解郁	53
促进好睡眠	44	瘦身减肥	54
健脑益智	46	通肠利便	56
养心安神	49	聪耳明目	57
调和脾胃	50	宣肺强心	58
强肾生精	51	美容润肤	60

第五章 常见症状按摩

头痛	62	烧心	87
发热	63	宿醉	88
牙痛	66	失眠	90
咳嗽	67	便秘	92
咽喉肿痛	70	腹泻	94
晕车、晕船	71	遗精	96
耳鸣	73	早泄	99
视疲劳	75	痛经	100
眩晕	77	尿频	102
恶性、呕吐	78	小便不利	104
食欲不振	79	月经不调	106
消化不良	81	足跟痛	108
胸闷	83	关节疼痛	109
腹胀	84	肩须腰背酸痛	111
水肿	86		

第六章 慢性病按摩

肩周炎	114	胃下垂	143
颈椎病	116	胃与十二指肠溃疡	146
糖尿病	118	痔疮	147
高血压	120	慢性肾病	149
低血压	121	慢性胆囊炎	151
高脂血症	123	慢性咽炎	153
冠心病	126	慢性鼻炎	155
心律失常	127	急性扁桃体炎	157
畏寒症	130	慢性支气管炎	158
汗出异常	132	腰肌劳损	161
支气管哮喘	134	腕管综合征	163
假性近视	136	坐骨神经痛	164
神经衰弱	138	经前紧张综合征	167
慢性肠炎	140	更年期综合征	169
慢性胃炎	142	痛风	171

第七章 急救按摩

昏厥	175	胃痛	182
腿脚抽筋	176	呃逆不止	185
中暑	177	突发性紧张	186
落枕	180	腰扭伤	187

第一章

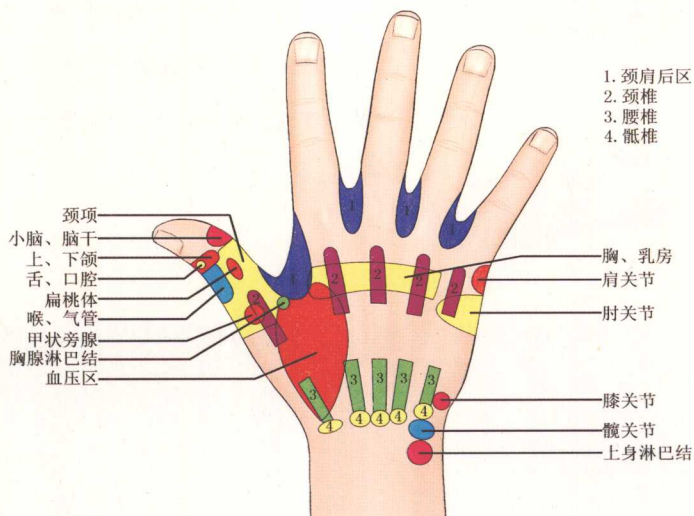
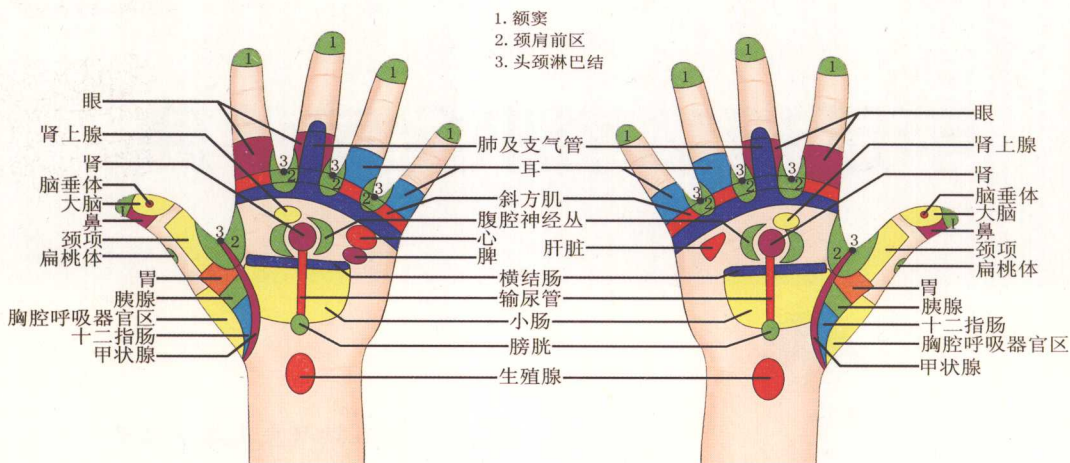
手足按摩带来全家健康

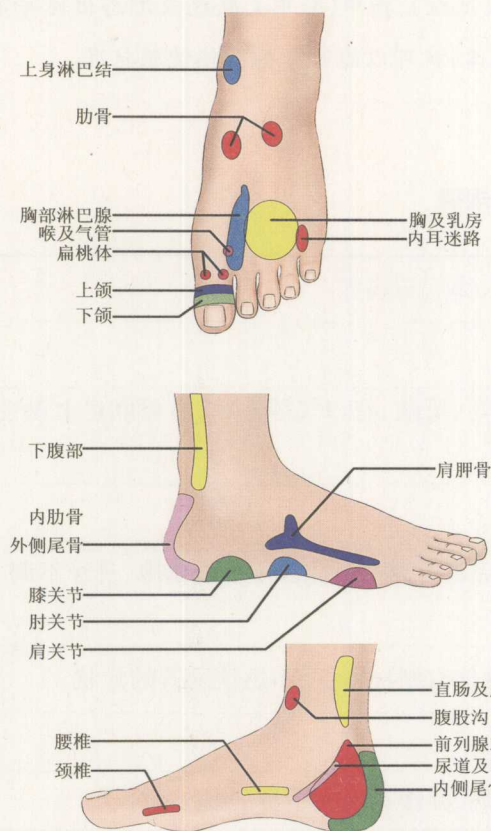
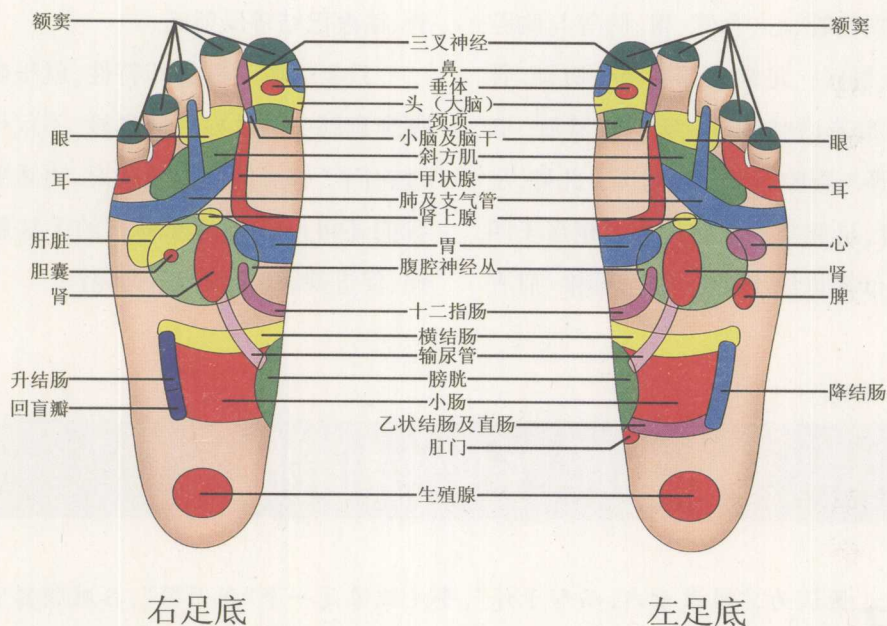


手足按摩在按摩史上具有独特的地位,它既是祖国传统医学按摩术的一部分,继承了传统按摩术的优势,同时又吸收了现代医学理论,以其独特的优势分支出来,成为独立的物理疗法,被世人称为按摩宝库中的奇葩。



手足是人体全息胚器官





一般来说，整个人体的信息，人体的循环系统、消化系统、呼吸系统、神经系统、代谢系统、生殖系统以及五官等，在手上都能找到相对应的区域，它们被称为反射区。而每个反射区都与相对应的器官有相似的生物特性，同时相应器官发生某些变化也会在反射区中体现出来。

作为人体的全息胚，手足还具有一个特点，即反射区的排列顺序与人体各器官排列相同，犹如一个人体缩影。以足部为例，将双脚合拢，脚趾相当于头部，分布着额窦、眼、耳、大脑、小脑及脑干、颈项等与头部有关的反射区；足前掌相当于胸部，分布着肝、



胆囊、肺支气管、心、食管、胃、脾等与胸腔有关的反射区；足掌后部相当于腹部、骨盆区，分布着诸结肠、小肠、肾、膀胱、肛门、卵巢等与腹腔有关的反射区。此外，足背为后背，足部及足踝的内外侧相当于四肢部，分布着肋骨、胸椎、腰椎、颈椎、肩胛

骨、诸淋巴结等反射区。

只要了解这些分布特性，就很容易掌握全息胚中的反射区的奥妙，不仅可以通它们了解身体的健康状况，更重要的是我们还可以通过简便易行的手法解除病痛、促进健康，何乐而不为呢？

观手足了解身体状况

中医认为，“脏藏于内，而形于外”，手足就像是一个“显示器”，各脏腑器官的病理变化在手足都有所变现。当手指（足趾）、指甲（趾甲）、肤色或形态出现异常时，只要运用中医的基础理论，并破译其中的规律，就可以随时掌握身体健康状况。

手部

肤色诊断规律

肤色	部位提示	体质与病症
发白	全掌	肺气虚，易感冒、咳嗽
	手掌心	胃寒，易出现胃胀、胃痛、腹泻、反酸、有口气等症状，有可能患上慢性胃炎
	大鱼际	慢性消化不良
	小鱼际	肾气虚，易引起系统和生殖系统疾病。女性常伴手脚冰冷、月经不调，并可能提早进入更年期
	示指	肝功能欠佳，身体易劳累，并伴有精神不振、不思饮食等的症状
	无名指	生殖系统以及肾脏功能较差
	小指	肠胃功能较差，易患肠道疾病，并伴有吸收不良、便秘等问题



发青	手掌	脾胃虚寒,易出现严重的肠胃疾病
青紫	手掌	血液瘀滞,血脂高,易出现脑供血不足、疲劳,引发心脑血管疾病
暗青	拇指指根 近白肉处	可能患有胃肠疾病
萎黄	手掌	脾胃功能失调,易出现腹胀、脘闷、嗝气(打嗝)等问题
黄中 带青	手掌	脾胃虚寒,常伴有胃寒痛
浅黄	手掌	脾胃气虚、气血不足
掌指 土黄	手掌	如果其他皮肤也出现类似颜色,有可能患肝胆疾病,如慢性胆道、胆管狭窄,胆囊炎、胰头癌等疾病
金黄	手掌	急性肝病或药物中毒引起的肝损害的征兆
偶尔 发红	手掌	内热较重
暗红	手掌	火旺盛
鲜红	手掌,特 别是大鱼 际小鱼际	伴有高血压、伴有心律失常
紫红	手掌	心血管循环不畅,伴有冠心病或哮喘等疾病
片状红 色或紫 褐色斑 点、斑块	大鱼际 小鱼际	小动脉扩张,肝功能失调或肝炎、肝硬化等疾病引起的
发黑	手掌	肾脏或肠胃功能疾病先兆,易出现慢性肾炎、尿毒症等疾病
黑色 斑点	手掌	对应脏腑有长期病变反应
紫色 斑点	手掌	常提示有慢性肝炎、肝硬化等慢性肝脏疾病
数条 青筋	手掌、 手指	便秘,影响毒素排泄和正常吸收消化



布满青筋	手掌	习惯性便秘、痔疮、头痛、头晕、乏力、身体虚弱，并易出现高血压、高血脂疾病
青筋明显	大鱼际	毒素堆积已经影响到心、肝等，可能诱发冠心病、心脏病等。根据部位不同，可能引发的病症也不同 大鱼际外侧青筋：心律不齐、心悸、心慌 大鱼际底部青筋：体内寒湿重，影响到心脏和关节，常伴有腰酸背痛、关节疼痛等问题
青筋突起	手腕	腹部寒凉，泌尿和生殖系统出现病变。男性可能有性功能减退等问题，女性可能有月经不调、痛经、不孕等问题。
青筋	指关节	肠胃积滞、消化不良。青筋如果出现在指根处，则有可能脑血管供血不足，严重时可能诱发头晕、头痛、中风。
青筋明显	拇指指侧	头部脑血管供血不足，常伴有头疼、头晕等症状，严重时会出现中风。青筋如果出现在大拇指尺侧的根部，则说明心血管循环不良，心脏常伴不适感，可能会诱发心脏动脉硬化
青筋明显	示指桡侧	消化功能欠佳，身体较虚弱
青筋凸起、扭曲、紫黑	中指指掌关节横纹	常提示脑动脉硬化等疾病
青筋	中指下部、手掌上部	说明甲状腺有问题，或者可能患有慢性咽炎



指甲诊断规律

颜色、形态	指甲	体质与病症
指尖粉红,其余偏白	所有指甲	可能患有肝硬化
指甲中间呈白色,边缘呈黑色	所有指甲	肝部出现问题,可能患有肝炎
长期偏白	所有指甲	多见于贫血、钩虫并消化道出血、肺结核晚期、肺源性心脏病等慢性疾病
指甲变白变薄变软	所有指甲	多见于慢性消耗性疾病
长期偏黄	所有指甲	可能患有肝胆疾病或严重的牛皮癣、甲状腺疾病
半月甲粉红色或淡红色	拇指	胰脏(脾脏)机能减退
	示指	肠胃血液循环功能的衰退
	中指	可能出现神经衰弱、失眠、脑供血不足等症状
	无名指	预示体质下降,抵抗力极差
	小指	可能是心肌缺血或心脏血流不畅的表现
红(黑)斑点	拇指	脑部血液循环不良,左手代表右脑,右手代表左脑
绯红色	所有指甲	可能是早期肺结核、肠结核的预兆。轻轻压迫指甲,血色恢复快说明病情较轻;血色恢复慢,说明患病已久;压迫指甲后绯红色不变,表示体内可能有严重的炎症
指甲半月面积增大	所有指甲	体内阳气过旺,脏腑功能亢进,易引起上火、烦躁、便秘、易怒、口干等症状,并有心脑血管疾病、高血压、中风等的危险
指甲半月面积减小	所有指甲	精力不足,肠胃吸收能力差
指甲半月灰色	所有指甲	身体较虚弱,脾胃消化吸收功能的运行不良,易引起贫血、疲倦乏力等



指甲半月粉红色	拇指	胰脏功能不良,容易感冒且反复不愈、疲劳,严重时易患糖尿病
	示指	胃、大肠的循环不良,食欲减退
	中指	精神过度紧张,易头晕、头痛、思路不清、脑胀、失眠、多梦
	无名指	体质下降、阴阳失调,女性易患月经不调等妇科病
白点	所有指甲	缺钙、缺硅或者患有寄生虫病的表现。白点数量较多,可能是神经衰弱、易烦躁的征兆
白云状、白絮状斑点	所有指甲	可能是消化系统疾病、营养不良、锌缺乏等引起的。如果指甲表面粗糙无光泽,说明体质比较差
竖纹	所有指甲	短时间:可能是操劳过度、用脑过度、睡眠不足引起的;长时间:表示体内器官有慢性病变
指甲无光	所有指甲	可能是长期慢性出血、营养不良、结核病、糖尿病、砷中毒等造成的

手足按摩的4个优点

作 为中医按摩的重要组成部分,手足按摩具有其独特之处,具体而言,可以总结为以下3个优点:

1. 简便易行



对手足进行按摩,所涉及的穴位相对较少,大多是面积较大的反射区,无须花费太多时间,找到大致位置,就可以定向按摩。这里还有一个“偷懒”的小窍门,如果摸到某一处有硬疙瘩或按之有酸痛等不适,说明此处为某一反射区,所对应的脏腑器官出现问题,每天适时按摩即可。

手足按摩另一个简便之处,只要学会常用的各种手法,无须任何特殊设备,只用一双手,无须消毒,随时随地可以进行



治疗。

2.安全有效

手足按摩手法比较简单,只要找准穴位,正确操作,不仅不会产生副作用,还能对人体产生良性刺激,它可从远程进行“遥控”,促进相应脏腑器官气血运行,提高人体抗病能力、调节能力和康复能力,实现保健、治病的最终目的。当然,我们并不是说手足按摩可治百病,它也有一定的适应证,适应证之外的患者禁止使用按摩治疗。

3.适应人群广泛

手足按摩的适应人群相对较广,如长期压力较大、脑力疲劳、经常加班(熬夜学习)、睡眠不足、应酬多的办公室一族、学生、易患风寒、易生病的亚健康人群、生活不规律的自由职业者,等等。

4.取长补短



足部和手部都存在着反射区,有时可以互相弥补,取长补短。当症状相对较明显时,同时进行手足按摩,还可提高治疗效果,达到双赢的目的。例如,手足都有小肠、横结肠、降结肠、升结肠等与消化系统有关的反射区,当出现比较顽固的便秘、腹胀等消化问题时,同时按摩手足的这些反射区,可加快血液循环、促进肠道蠕动。

手足按摩的6个功效

手

足按摩是通过外力的直接作用,以手指的发力及技巧,调节身体生理、病理变化,以达到治疗和康复目的,其功效是多方面的,可将其总结为6点。