

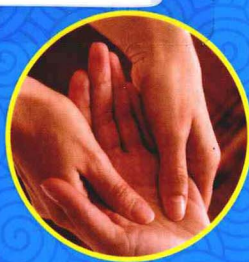
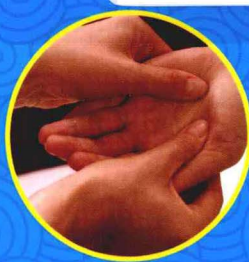
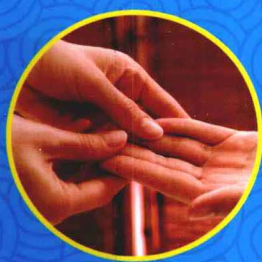
现代家庭实用保健书系
XIANDAI JIATING SHIYONG BAOJIAN SHUXI

JIANKANG BAOJIAN
健康保健
大课堂
DA KE TANG

图解+速查+实用+精美+悦读=经典珍藏

图解常见病 手部按摩疗法

陈江华◎编著



多种常见病的手部疗法，实用、全面、科学的家庭医疗保健全书，内容简单易学，通俗易懂，一书在手健康无忧。

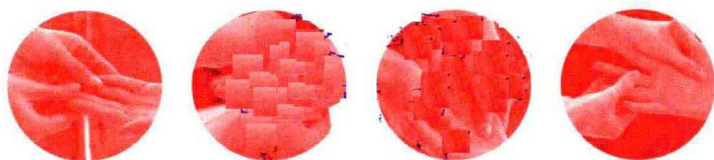
上海科学普及出版社

现代家庭**实用保健**书系
XIANDAI JIATING SHIYONG BAOJIAN SHUXI

图解常见病 **手部**按摩疗法

陈江华◎编著

书
章



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解常见病手部按摩疗法 / 陈江华编著. -- 上海 :
上海科学普及出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5427-5542-1

I. ①图… II. ①陈… III. ①常见病-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(2012)第 249561 号

责任编辑 宋惠娟 胡 伟
特约编辑 许佳年

图解常见病手部按摩疗法

陈江华 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京洲际印刷有限责任公司印刷
开本 787×1092 1/16 印张 13 字数 180 千字
2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-5542-1

定价:25.00 元

前 言

按摩疗法是祖国传统医学宝库中的一朵奇葩，它以脉象、经络等中医学理论为指导，运用各种不同的按摩手法，在人体适当的部位进行操作，产生的刺激信息通过反射的方式，对人体的神经、体液等功能施加影响，达到防治疾病、消除疲劳、增强体质、健美防衰、延年益寿的目的。按摩手法由于简单易学、效果显著，因此深受人们的喜爱，几千年来流传不衰，并已风靡全球。

现代社会由于人们生活节奏加快，各种压力不断增加，很多人都处于一种亚健康状态。越来越多的人把关注健康的目光转向了保健按摩。为了帮助读者轻松掌握各种保健按摩的手法、要领和相关知识，我们编写了《图解常见病经穴按摩疗法》、《图解常见病足部按摩疗法》、《图解常见病手部按摩疗法》这套丛书。

这套丛书在中医理论的基础上，重点介绍了常用经穴、足部、手部的按摩手法以及常见病症的按摩方法，内容翔实，突出实用。其最大的特点是图文对应，一目了然；语言通俗易懂，一看就会，为人们的健康生活提供了简单、有效的指导。



目 录

第一部分 手与人体

一、手与健康	3	2. 经穴与经外奇穴	20
1. 手与大脑的神经	4	3. 手部反射区	31
2. 手掌与内脏反应穴位分区	8	4. 手部病理反应点	47
3. 手与十二条经络	10	5. 手部全息穴位	54
二、手上的常用穴位	13		
1. “全息反应”说	13		

第二部分 手部按摩疗法

一、按摩方法	61	4. 手掌按摩法	72
1. 按摩的顺序	61	5. 手腕	78
2. 手背按摩法	62	6. 前臂（手臂）	80
3. 手指按摩法	69		

二、按摩要领	86	7. 捏法	91
1. 姿势	86	8. 擦法	92
2. 多用腕关节	86	9. 摇法	92
3. 拇指指间关节要屈曲	87	10. 拔伸法	92
4. 勤换手	87	四、按摩要求	93
5. 手部按摩的注意事项	88	1. 按摩工具	93
三、常用手法	89	2. 按摩的时间	93
1. 推法	89	3. 按摩的力度	94
2. 拿法	89	4. 按摩的方向与顺序 ...	95
3. 按法	90	5. 手部按摩的选穴	95
4. 点法	90	6. 按摩膏的使用	96
5. 掐法	91	五、按摩宜忌	97
6. 揉法	91	1. 适应证	97
		2. 禁忌证	98
		3. 注意事项	98

第三部分 身体病症

一、头面部病症	103	2. 耳鸣	114
1. 头痛	103	3. 鼻炎	116
2. 三叉神经痛	105	4. 近视	118
3. 面瘫	107	三、肩颈病症	121
4. 眩晕	109	1. 颈椎病	121
二、五官病症	112	2. 肩周炎	123
1. 牙痛	112		



四、腰腿病症	127	3. 腰椎间盘突出	132
1. 急性腰扭伤	127	4. 坐骨神经痛	134
2. 慢性腰肌劳损	129		

第四部分 内科病症

一、呼吸系统	139	7. 慢性肝病	163
1. 感冒	139	三、循环与泌尿系统	166
2. 慢性支气管炎	141	1. 高血压	166
3. 慢性咽炎	143	2. 低血压	168
4. 哮喘	145	3. 心脏病	171
5. 咳嗽	148	4. 慢性肾炎	173
二、消化系统	151	5. 尿石症	175
1. 慢性胃炎	151	四、内分泌系统	178
2. 胃下垂	153	1. 肥胖症	178
3. 腹泻	155	2. 糖尿病	180
4. 便秘	157	3. 甲状腺功能亢进症	182
5. 痔疮	159	4. 前列腺疾病	184
6. 胆囊炎和胆石症	161		

第五部分 生殖疾病

1. 性冷淡	189	4. 不孕	196
2. 遗精	191	5. 不育	198
3. 阳痿	193		

第一部分 手与人体





一、手与健康

从古到今，人们对自己的双手都很重视，因为是人类的双手创造和改变了这个世界。《黄帝内经》中说：“夫四末阴阳之会者，此气之大络也。”意思是说手足是阴阳经脉气血会合联络的重要部位。人体生命力的旺盛和衰弱，与手足的功能有着密切的关系，手足灵活，则四肢发达，生命力旺盛；反之，手足不灵活，则行动缓慢，人体的功能就差。

手是人体非常重要的一个组成部分，手骨由 54 块骨骼和几十个关节、肌肉和韧带组成。手部血液循环极为丰富，微循环密集，有极为丰富的毛细血管网营养和神经末梢支配。这些解剖和生理特点使双手动作灵活自如。手掌皮肤汗腺无汗毛，这种皮肤现象是掌部皮肤的重要特征之一。手背温度与体表温度相仿，手掌温度高于体表温度 $0.2 \sim 0.8^{\circ}\text{C}$ 。手部有六条手经分布，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，与大脑及头面部各器官直接联系；手三阴经由胸走手，与心、心包、肺等胸部脏器密切联系。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脉、督脉相联系，从而与全身各脏腑、组织、器官相沟通。手部贯通十四经气，分布的经穴、经外奇穴和病理反应点等近 400 个，病理反射区 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，与身体健康有着密切的关系。

人体是一个统一的整体，五脏六腑、四肢百骸、五官九窍各司其职，有着不同的生理功能，共同维持着人体的生命活动。根据生物全息律学说及中医的整体理论、经络学说，脏腑、组织、器官的生理功能和



病理变化都能反映到手部。如自主神经功能失调的人，手和脚就多汗；维生素 A 缺乏者，手足皮肤就粗糙、角化；微量元素锌缺乏时，手指尖可出现糜烂、脱屑；头脑血液循环不良，可在指甲部出现黑红瘀斑；胃肠功能不好者，食指的半月甲呈粉红色；肝功能有问题者，指甲常嵌入肉里，或呈勺型；便秘者张开五指，就会感觉到食指尺侧靠近指蹼根部疼痛。

经常活动双手和按摩双手就可起到防病治病和保健的作用。双手的经常摩擦按揉可改善血液循环，可防治脑动脉硬化、降低血脂，可使消化系统保持通畅；如常按摩双手的大小鱼际可宣肺止咳、健脾和胃、调肝明目、促进心脏功能正常；按揉五指可使四肢灵活，双脚活动自如；常擦手背可改善脊柱的功能，镇静安神，消除紧张情绪，放松全身肌肉，降低血压；按揉中渚穴可治疗头痛、眩晕；经常按摩肺、支气管反射区，可防治肺与支气管疾病。灵活的双手是人们智力发达的表现即所谓“心灵手巧”。双手经常摩擦按揉可激发大脑潜能、增加智力。

以上说明了人体双手与全身各脏腑、组织、器官有着密切的联系，双手确实能反映某些脏腑、组织和器官的病理变化。按摩双手某些穴位或反射区确实能防治疾病，提高人体的健康水平。

1. 手与大脑的神经

在自然界，看似一点关系都没有的事物，它们间却有着千丝万缕的联系，比如树木，高高的枝叶与泥土的关系看似疏远却紧密相连，如果是贫瘠的泥土，那枝叶就无法繁荣。

现在，我们来看看手与大脑的关系：大脑分为左、右两个半球。就好比是东半球与西半球一样互不相联又遥遥相对。

大脑两半球最上面的一层叫大脑皮质，厚约 3 厘米，呈灰色。大脑半球的表面并不是整齐光滑的，而是有许多的沟裂，凹凸起伏，并以这些沟裂为界，把大脑半球分为额叶、顶叶、枕叶和颞叶，它们由大约



140 亿个神经细胞组成。两侧大脑半球由胼胝体相连，胼胝体由密集的神经纤维构成，起着联系两侧大脑半球的作用，使两侧皮质协同活动。

大脑皮质的基本活动过程是兴奋和抑制，基本活动方式是反射，如手碰到烫的物体会立即缩回，针尖刺着我们的体肤就感到痛，这个过程就是反射。

我们的大脑皮质是神经系统的最高中枢，是身体一切活动的最高司令部，因此，它结构复杂，分工精细，以其不同的功能而分为很多区，归纳起来大脑分为两大区：一是感觉区，一是运动区（图 1-1）。

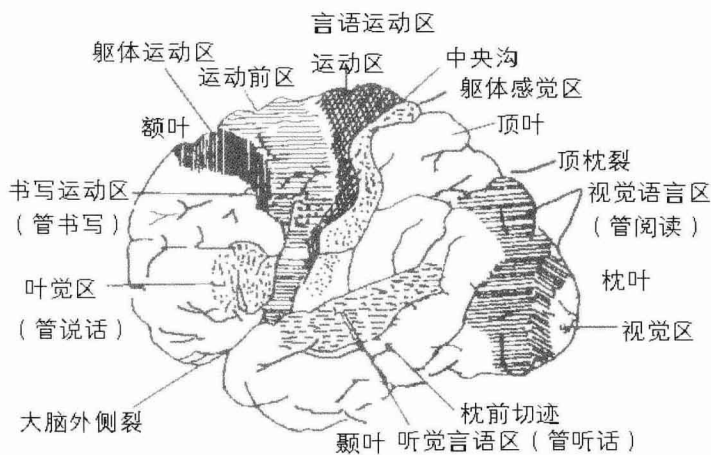


图 1-1 大脑皮质的感觉区与运动区（左侧面）

（1）感觉区

感觉区的主要功能是接受传入神经从不同的感受器传来的神经运动，从而感受到痛、触、热、冷、光及声等刺激。在高级神经活动下，由皮质的运动区将“指令”经由传出神经传到有关的器官（效应器），产生各种运动，如肢体、心脏、呼吸及内脏的活动等，还有复杂的关于听、说、读、写的语言功能，它们全部是在大脑皮质的参与下实现的。但也有某些皮质区起着主要作用，如听觉语言区、视觉语言区等。

很多人不知道我们的大脑在工作时，常常是一部分神经细胞处于兴

奋状态，而另一些神经细胞是处于抑制状态的。例如，你在专心于某件事情之时，会听不见周围的声音，这时大脑皮质与某件事情有关的部分处于兴奋状态，而同时与听觉有关的部分则处于抑制状态。

当我们睡眠时，在大多数情况之下，大脑皮质是受到广泛抑制的。然而，大脑也在不断地感受人体各部分刺激的影响，如躯体运动器官的活动对大脑运动区及运动前区，特别是大脑皮质各投影部位有重要作用。在大脑皮质中，手的反射区包括拇指、食指、中指、无名指、小指、手、腕、前臂等反应点，并与手指运动区有密切关系（图1-2）。

在人们习惯的思维与想法之中认为，人脑是像球一样的圆球，是不可分割的整体。可是在内在结构之中，左右脑都是独立的，它分管着自己的工作，有条不紊。在这密不可分的结构之中，在那遥远的地方却有着它的接收和开关系统。

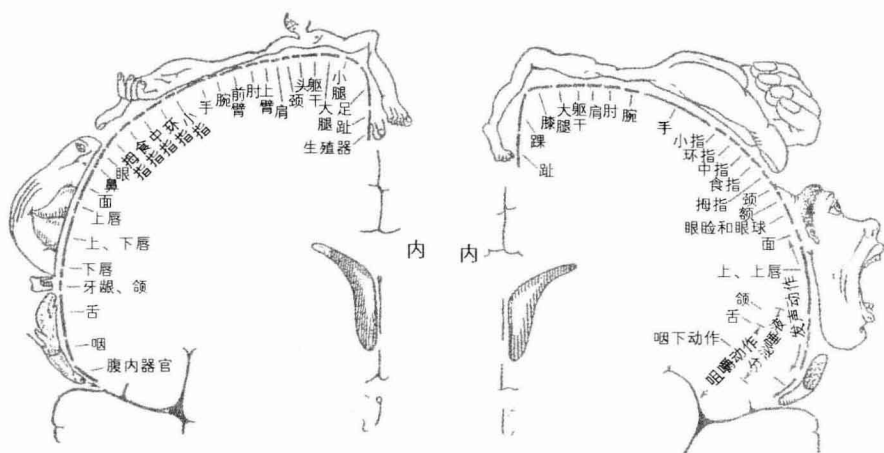


图1-2 人体各部肌群在大脑皮质的投射区的排列及所占面积示意图

先来看看我们手指部肌肉群的运动对于大脑皮质是怎样产生影响的。我们的手部是人体对外界接触最为频繁的部位与器官，手对外界的触觉及冷暖等均有较精细而敏感的反应，它会把它所得到的情况如实地反映给大脑。从这一点就可以得出，如果手的运动被科学地运用，将对



人类大脑的开发、智力的提高有极重要的意义，而由此通过传入神经传达大脑的信号，被用来加强或启动大脑对神经内分泌系统的双向调节，将给人体保健带来更为重要的作用。

(2) 双手的活动与大脑

很多的养生专家认为活动双手可以开发大脑，可以使人变得聪明，可以保健身体，这道理并不是人人都知道。

我们知道手部的血管神经很丰富，而手的血管神经一旦将运动感觉信号传至大脑，治疗便开始了。从传统医学理论来讲，手的三阳经起于手，而手的三阴经止于手，三阳三阴互为表里，手足经脉互为联系，手无疑也是经络气血的重要交会点（见图1-3）。因此，历代医学家无论在针灸、气功、按摩、推拿、中药外敷、穴位注射等治疗过程中，都十分重视手部的作用，并创立了一套实用而有效的手疗法，而且十分的有效。

这是人类对于人体健康的一大贡献。

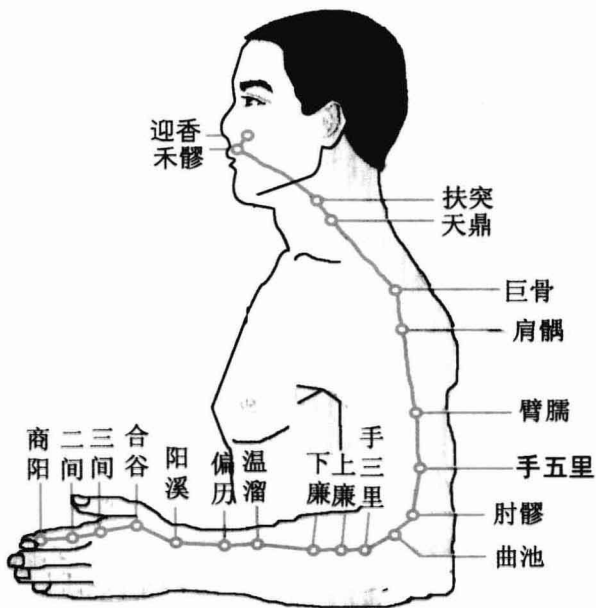


图 1-3 手阳明大肠经

2. 手掌与内脏反应穴位分区

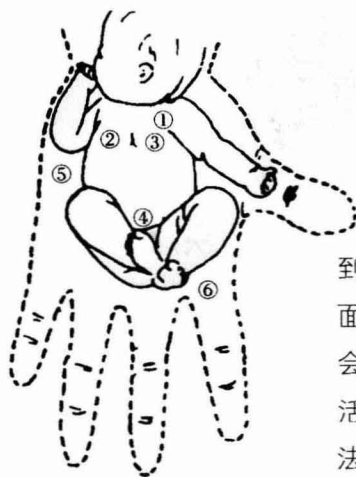
现代医学研究发现，我们的手掌各区与五脏有一种对应和分布规律，这种规律正在被更多医学研究人员所认可，这不能说不是一件高兴的事情。

(1) 手掌分区

基本上是以大、小鱼际和掌心横纵纹理等体表标志划分，为自然分区。

(2) 内脏反应点在手掌上的分布规律

人体内脏在手掌上的反应图，像个胎儿躺卧在手掌上，其脏腑、组织按区分布。一般分为6个区（图1-4a，图1-4b）。



当你摊开你的手心，你感觉到生命在你掌心蠕动吗？如果你面对着的是一只只有活力的手，你会感到生命的活力；如果是一只活力渐失的手，你就要用多种方法来激活它。

图1-4a 掌心胎儿脏腑投影示意图（左）



你的手是一直处于忙碌状态，还是处于闲置状态？如果与这两种情况基本相同，你不妨把手伸出来，让珍贵的、能为你带去健康与幸福的手彻底休息一会儿。

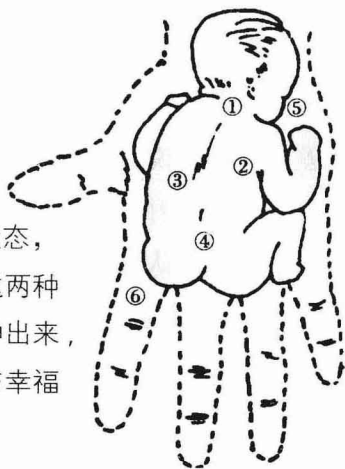


图 1-4b 掌心胎儿脏腑投影示意图（右）

图中所示“①”为上区，分布胸腔器官。

图中所示“②”、“③”为中区，“②”为中一区，“③”为中二区，分布腹腔脏器。

图中所示“④”为下区，分布盆腔（生殖、泌尿）器官。

图中所示“⑤”为小鱼际区，分布呼吸器官。

图中所示“⑥”为食指根部，分布直肠、肛门。

(3) 用手指或按摩棒点压上述区域确定对应关系

拇指指腹均匀地触压手掌，点压的顺序是先纵后横，严格按分布情况自上而下压诊。这需要一点专业知识，你只要多尝试几次就可以掌握其中的要领。

在点压之中，受术者的手掌心局部如果出现有酸麻胀痛这种情况时，你就要反复点压，以确定诊断部位。

左手出现感觉后，再点压右手，一般双手均有感觉，但程度有轻微差别。这需要用心去体会。

(4) 根据点压时出现的去判断病变性质

出现麻木感——多为体内隐藏顽固性疾病。

