

手足自我按摩 治百病

滿慶茹 滿慶紅 編著

長春出版社



手足自我按摩治百病

满庆茹
满庆红 编著

长 春 出 版 社

手足自我按摩治百病

满庆茹 满庆红 编著

责任编辑：董辅文

封面设计：王 帆

长春出版社出版
(长春市建设街43号)

吉林省新华书店发行
长春市东方印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32

1991年2月第1版

印张：6.25

1992年2月第2次印刷

字数：139000

印数：20501—28500册

ISBN 7—80573—421—6/R·18

定价：3.60元

内 容 简 介

手足自我按摩，是中华民族几千年来传统的医疗保健方法和医疗宝库的重要组成部分。本书根据作者的实践经验，结合中外按摩保健的先进方法，较全面地介绍了常见病的诊断及手足自我按摩治病的原理、穴位、反射区、方法等。图文并茂，实用性强。它是每个家庭、每位读者的良师益友。

前 言

祖国医学诊断疾病的程序是望、闻、问、切。现代医学诊断疾病的最基本方法是视、触、叩、听。二者都是首先用眼睛看，即看病人的外表。人体最外表的器官就是皮肤，皮肤是机体的保护层，也是健康信息集中之处。因为人体的“体表系统”位于内、外环境的特殊界面上，是内、外环境信息传递的门户。尤其是功能复杂、暴露在手和脚，更可称之为人体内脏的荧光屏。

在临床实践中发现，内脏有病就会反映在手、足上。例如：植物神经功能失调的人，手和脚就多汗；维生素A缺乏者，手、足皮肤就粗糙、角化；烟酸缺乏者，手、足皮肤害怕晒太阳，在日光照射的部位（手背、足背）就会出现红斑和色素沉着，甚至起疱、脱屑等；微量元素锌缺乏时，手指尖可糜烂、脱屑；而当胡萝卜素摄入过多时可以导致掌、跖部皮肤发黄；心血管病患者，可在甲皱上表现出瘀斑、瘀点等微循环障碍的迹象。在日常生活中，脚着凉时就可以感到尿频、腰痛；妇女的内分泌紊乱、更年期等可以有足跟痛；针灸小趾甲外侧的至阴穴，可以治疗孕妇的胎位不正；儿童如果多动手，大脑的发育就好，素有“孩子的智慧表现在灵巧的手指上”之说。可见，内脏与手足之间的关系非常密切。

在现代医学高度发达、诊断及治疗等医疗仪器十分先进的今天，通过研究手和脚，诊治疾病也同样会受欢迎。因为

手、足自行按摩诊治疾病既无创伤性，又很方便适用，在医疗保健方面无疑会给人们带来极大的帮助。

本书介绍的就是自我按摩手或脚上的穴位、反射区，来诊断和治疗疾病的知识，我们希望本书能成为您祛病延年的良友，伴随您心身健康地生活和工作。

作 者

1990年5月

目 录

第一章 手足按摩之浅析

一 手足按摩治病的原理	1
(一) 十二条经络连接手、足与内脏	2
(二) 手、足上有器官的投影区	10
(三) 手、足反映全身的血管、神经功能	17
(四) 指纹代表人的智力	18
(五) 指甲是健康之窗	19
二 手足按摩保健的发展史	20
(一) 我国的手、足按摩	20
(二) 国外的手、足按摩	22
1. 美、英等国的足底按摩	22
2. 德国的手、足按摩	23
3. 日本的手、足按摩	24
三 手足自我按摩的方法及特点	26
(一) 诊断方面	26
1. 指甲诊断	26
2. 手、足诊断	28
3. 手、足相关性	29
(二) 治疗方面	29

1.手足按摩的选穴原则	30
2.手足按摩所需器械	30
3.手足按摩的具体方法	32
(三) 手足自我按摩的意义及特点	34

第二章 察看手足诊断疾病

一 看手辨病	37
(一) 看手掌	37
1.手掌红斑	37
2.生命线的变化	38
3.智慧线的变化	40
4.感情线的变化	40
5.手掌限局性角化	42
6.手心潮湿	43
7.健理三针区僵硬	44
8.阳溪穴搏动	45
9.手心皮肤异常	47
10.拇指根瘦弱	48
11.食指根牵扯痛	50
12.中指与食指间皮肤硬化	51
13.中指与无名指间皮肤异常	52
14.“耳·咽区”红斑	54
15.小指根变细	55
(二) 看手指	56
1.指甲受压后血液充盈情况	56
2.指甲上红、黑斑点	57
3.甲横纹	58

4.甲纵纹	58
5.嵌甲	59
6.拇指皮肤异常	60
7.拇指甲半月充血	61
8.食指甲半月充血	62
9.食指的色、形变化	63
10.婴儿食指内侧充血	65
11.中指甲半月充血	65
12.无名指健康	66
13.无名指甲半月充血	67
14.无名指第二关节异常	68
15.小指淤血	69
16.小指甲半月充血	70
17.小指第二关节异常	71
18.小指变形	72
(三) 看手背	73
1.“颈·咽区”异常	73
2.“胸·腹区”的变化	74
3.“脊·腰·腿区”感觉疼痛	76
4.手背第二掌骨内侧压痛	77
 二 看足辨病	 81
1.老年人足部发红	81
2.中、青年男性足部淤血	81
3.小儿足趾起疱	82
4.趾甲周围点状溃疡	82
5.足踝周围水肿	83

第三章 按摩手足治疗疾病

一 内科系统	85
1. 高血压	85
2. 血压失衡	89
3. 低血压	90
4. 神经性心悸	92
5. 心脏病	94
6. 中风	95
7. 上呼吸道感染	95
8. 哮喘	97
9. 胃肠病	98
10. 心窝部不适	100
11. 食欲不振	102
12. 消化不良	103
13. 腹泻	104
14. 按摩脚底治疗腹泻或便秘	105
15. 习惯性便秘	107
16. 腹胀	108
17. 打嗝	110
18. 贫血	111
19. 冷虚症	113
20. 晕眩	115
21. 头痛	118
22. 心情烦躁	120
23. 失眠	122
24. 糖尿病	124

25.更年期综合症	127
26.泌尿系统感染	129
27.腹痛	130
28.胆石症与胆囊炎	131
29.甲状腺功能亢进	132
二 外科系统	134
1.痔	134
2.肩关节周围炎	136
3.肩、颈酸痛	139
4.腰酸	140
5.落枕	143
6.关节痛	144
7.足跟痛	146
8.前列腺疾病	147
9.血管炎	148
三 其它科	149
1.牙疼	149
2.变态反应性鼻炎	152
3.耳鸣	153
4.老花眼	155
5.眼睛疲劳	156
6.假性近视	157
7.痤疮	158
8.荨麻疹	160
6.脱发、白发	161
10.银屑病	162

11. 湿疹·····	163
12. 肥胖·····	164
13. 疲倦·····	166
14. 皮肤老化·····	167
15. 晕车·····	169
16. 遗尿·····	170
17. 阳萎·····	171
18. 性冷淡·····	172
19. 肿瘤·····	172
20. 多功能的合谷穴·····	174
21. 刺激穴位消除疼痛·····	176

附 录

一 介绍几个手足上的穴位·····	179
二 自我干沐浴·····	180
三 本书涉及到的手足以外的穴位·····	186

第一章 手足按摩之浅析

一 手足按摩治病原理

人类和动物区别之一，就是身体的直立、手足的分工。手与足一分工，就大大增加了身体的功能，促进了人类大脑的发育。因此，手足与大脑、内脏关系密切。例如，老年人如果有脑萎缩或神经方面的疾病，可有手、足动作迟钝或颤抖。有些人内脏患病，手与足上也会有表现，如有肺气肿、肺化脓症时，病人就有杵状指；肝硬化病人可有肝掌、蜘蛛痣；系统性红斑狼疮病人可有甲皱红斑；糖尿病病人的手指、足趾可有坏死等。

常言说十指连心，手足与内脏存在着实质性联系。按祖国医学理论讲，是因为在人体中，沟通内脏与皮肤的有十二条经络。经络是人体气血运行的通道。人体十二条经络是贯串人体上下、内外、左右的十二条“河流”。这十二条河流各有大大、小小功能各异的许多“码头”——穴位，也就是经络线上的点。穴位，是气血出入之处。内脏有病或失调时，气血的流动便发生了障碍，在穴位上可反应出酸、麻、冷、重、胀等感觉。在手、足的指（趾）甲旁共有十二个穴位，称之为十二井穴。十二井穴是十二条河流的重要码头，往往能反映各经脉之气及其相关脏腑的病变。这正是

手、足按摩诊治疾病的理论基础。目前，有人研制出“经络测手仪”，通过对十二井穴处的电阻或电量的测定来诊断疾病。它将手足诊病又向前推进了一步。

(一) 十二条经络连接手、足与内脏

人体的十二条经络遍布全身，其中有六条经络是经过手指尖的。也就是有三阴三阳六经之脉在手上循行。三阴起自内脏，向下经手的屈侧（手掌）到达手指尖终止。手上的三阳经则由手指开始，从手之伸侧（手背）上行到内脏，又到达头部而终止。三阴是拇指端的手太阴肺经、中指端的手厥阴心包经、小指端的手少阴心经（见图1—1，本图与下图为手上的六条经络）。三阳是由小指端起始的手太阳小肠经、由食指端起始的手阳明大肠经、由无名指端起始的手少阳三焦经（见图1—2）。三阴在手及上肢的屈侧，三阳在伸侧。

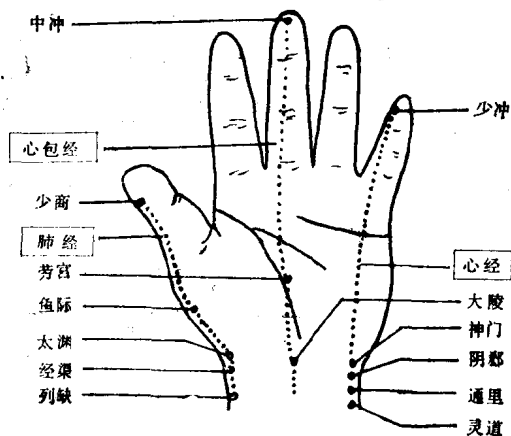


图1—1 手三阴经

1. 手太阴肺经

其位于拇指指甲外侧的井穴称为“少商”。肺经与肺及

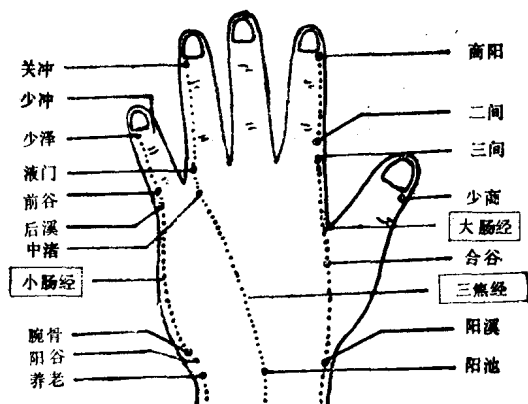


图1—2 手三阳经

支气管等呼吸器官关系密切，此经功能下降时，会引起头晕、胸闷、口干、咳嗽、喘息、颈部疲劳，由前臂至手腕外侧酸痛，手掌有热感。指压时如

感觉疼痛，就表示患了感冒、支气管炎、肺炎等。指压右拇指如感觉疼痛，那就表示右肺或有关右侧的呼吸器官异常；反之，左拇指感觉疼痛，则表示左呼吸器官可能有问题。（见图2）。

2. 手阳明大肠经

这一经的始发穴（井穴）叫“商阳”，在食指指甲下桡侧，这一经主要是控制大肠功能。大肠经有异常时，就会出现眼睛发黄、牙疼、鼻孔阻塞、口干、咽喉痛、颈至肩会产生疲劳、皮肤干燥，精神不振。指压时若感觉疼痛，就表示消化不良等（见图3）。

3. 手厥阴心包经

该经络在手上的井穴是位于中指指尖上，称为“中冲”。它与心脏活动有密切关系。影响循环系统的功能。此经络有毛病时，会出现喘息、面红、胸痛、腕前方麻痛等心脏功能

减退的外部表现。又因为此经络与小肠有联系，如果患者因情

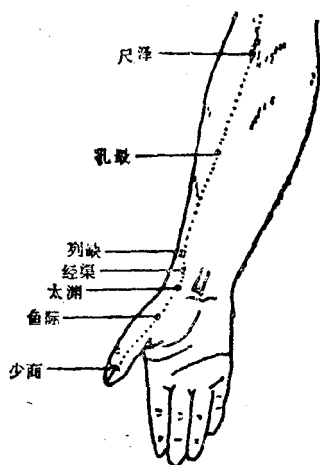


图2 手太阴肺经

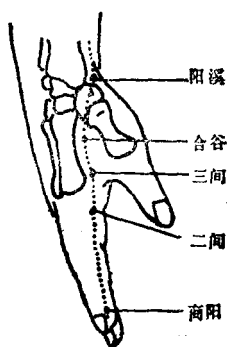


图3 手阳明大肠经

绪紧张而引起腹泻等疾病时，指压中指也会感觉疼痛（见图4、5）。

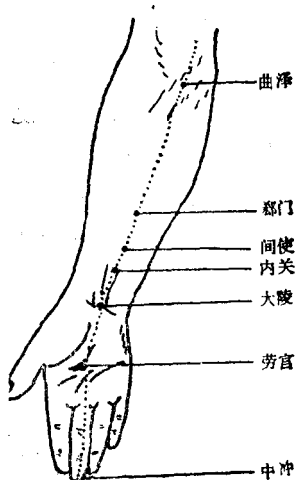


图4 手厥阴心包经



图5 心包经的中冲穴

4. 手少阳三焦经

是由无名指指甲下方的“关冲”穴开始，主管内分泌，可调节整个内脏的平衡。三焦经异常时，体温调节不能顺利进行，就可出现发冷、发烧、神志紊乱等症状（见图6）。

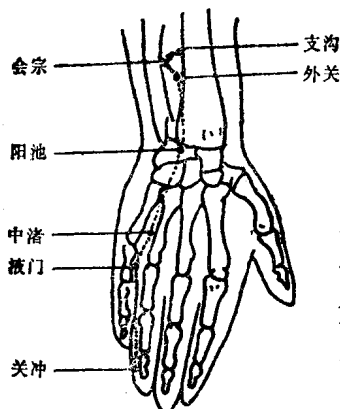


图6 手少阳三焦经

5. 手少阴心经

该经井穴位于小指指甲下方，靠近无名指侧，叫作“少冲”，直接控制心脏的血液循环系统。此经络有异常时，面部发热及变红、咽喉干、眼发黄、臂内侧痛、麻木，有时手掌发热、疼痛，此经与神志也有密切关系（见图7）。

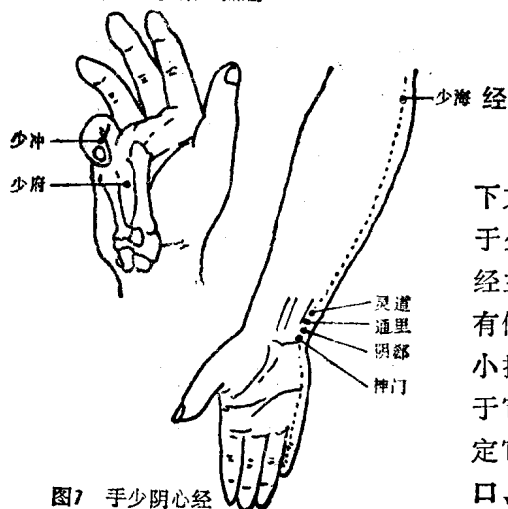


图7 手少阴心经

6. 手太阳小肠

开始于小指指甲下方，称为“少泽”，位于少冲穴的对侧。此经主管小肠活动。如有便秘等症状，指压小指会感觉疼痛。由于它的循经路线决定它也影响眼、耳、口、鼻、喉部疾病，