



蔡林海 孙树建 魏永生 蔡振扬 编译

按摩手足保健法

(第二版)

上海科学技术出版社

按摩手足保健法

(第二版)

0045/17
蔡林海 孙树建 魏承生 蔡振扬
编 译

上海科学技术出版社

按摩手足保健法

(第二版)

蔡林海 孙树建 编译
魏承生 蔡振扬

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所经销 上海市印刷十二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.5 字数 117,000

1991 年 7 月第 1 版

1996 年 12 月第 2 版 1999 年 1 月第 12 次印刷

印数: 177001—185000

ISBN 7-5323-4197-6/R·1110

定价: 7.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

再版前言

《按摩手足保健法》一书自 1991 年出版以来,深受广大读者欢迎,曾多次重印。这次修订,除保留第一版的内容外,又充实了手指操和手印疗法。本书所介绍的各种保健方法,都是国内外的一些医学专家根据中医的经络理论归纳总结出来的。它们不需要复杂的设备,不受环境的限制,只要按摩、刺激、旋转、按压手掌、手指和脚底的有关穴位和部位,操作简便,易学易懂,经济安全,疗效显著。本书重点介绍按摩手足保健法的操作示范以及对数十种常见病的治疗,并附上详细的图解。广大读者只要按照本书介绍的方法认真操练,就可以达到疏通经络,增强体质,治疗疾病的目的。

由于本书具有很高的实用价值,所以读者尚能常备一册,定会成为增进健康的良师益友。

本书第一版由蔡林海、孙树建编译,第二版增订部分由魏承生、蔡振扬编译,如有疏漏之处,祈请读者批评、指正。

编 者

1996 年 8 月

目 录

第一章 手掌脚底穴位示意图 1

- 一、手掌穴位示意图(1) 1
- 二、手掌穴位示意图(2) 2
- 三、手掌穴位示意图(3) 3
- 四、脚底穴位示意图 4

第二章 手掌——保障人体健康的关键 5

- 一、观掌能知内脏病变 5
- 二、手掌保健有益健康 7
- 三、持之以恒可获奇效 9

第三章 手掌保健法 12

- | | |
|-----------------|------------------|
| 一、揉搓双手 12 | 二、旋转拇指 13 |
| 三、自我握手 13 | 四、手指交叉 14 |
| 五、拍击手掌 15 | 六、手指节奏操 16 |
| 七、温风吹手 17 | 八、旋转网球 18 |
| 九、牙签刺激 19 | 十、衣夹刺激 20 |

十一、拧毛巾	21	十二、吊环锻炼	22
十三、俯卧撑	23	十四、夹圆珠笔	23
十五、勾拉手指	24	十六、摩擦拇指根	25
十七、小指弯直角	26	十八、戒指按压	27
十九、手指游戏	28	二十、观察指甲颜色	29
二十一、观察指甲状态	30		

第四章 脚底——维持人体健康的重要部位 32

一、脚底是反映全身的镜子	32
二、脚底是“第二心脏”	34

第五章 脚底保健法 36

一、敲击脚底	36	二、双脚晃动	37
三、赤脚行走	37	四、穿人字形拖鞋	38
五、脚底日光浴	38	六、脚底摩擦	39
七、揉搓大趾和小趾	39	八、下蹲保健	40
九、踏脚趾	40	十、双脚摩擦地板	41
十一、按压脚后跟	41	十二、单脚站立	41
十三、踮脚登楼梯	42	十四、脚踩网球	42
十五、快步走路	43	十六、倒退步行	44
十七、屋内爬行	44	十八、刷子摩擦脚底	45
十九、踮脚小便	45	二十、温风刺激脚底	46
二十一、垫盐袋走路	46	二十二、脚底涂芦荟	47
二十三、做家务时的脚部锻炼	47	二十四、吸尘器消肿脚	48
二十五、转动小趾止尿意	49	二十六、揉搓小趾助分娩	49
二十七、刺激婴儿脚底	50	二十八、选择鞋子	50

第六章 常见病的手足按摩治疗 52

一、肩酸 52	二、头痛 53
三、腰痛 54	四、感冒 55
五、焦虑 56	六、失眠 58
七、植物神经功能紊乱 59	八、眼睛疲劳 60
十、眼睛充血 61	九、假性近视 61
十二、脾胃虚弱 63	十一、肥胖症 62
十四、便秘 65	十三、食欲不振 64
十六、胃灼热 67	十五、腹泻 66
十八、体乏 69	十七、恶心 68
二十、低血压 71	十九、高血压 70
二十二、贫血 73	二十一、怕冷 72
二十四、眩晕、耳鸣 75	二十三、心悸、气急 74
二十六、多汗症 77	二十五、胃痛、胃溃疡 76
二十七、阳痿 78	二十八、痛经、月经不调 79
二十九、白发 80	三十一、更年期综合征 82
三十、老花眼 81	三十四、过敏性鼻炎 85
三十二、肩周炎 83	三十六、哮喘 87
三十三、荨麻疹 84	三十八、痔疮 89
三十五、副鼻窦脓肿 86	四十、喉中异物感 91
三十七、风湿性关节炎 88	四十二、晕车 93
三十九、牙痛 90	四十四、皲裂 94
四十一、落枕 92	四十六、小腿抽筋 96
四十三、头发干枯 93	四十八、膝关节痛 97
四十五、粉刺 95	五十、遗尿症 98
四十七、青年脱发 96	
四十九、牙槽脓肿 97	

第七章 手指操与手印疗法的健身作用 99

- 一、手指操的健身效果 99
- 二、什么是手印疗法 100

第八章 手指锻炼法 102

- 一、基本旋转法 102
- 二、双重旋转法 104
- 三、多重旋转法 105
- 四、手指按压法 105
- 五、呼吸配合法 106
- 六、不同方向旋转法 107
- 七、旋转刺激法 107
- 八、松弛按压法 108
- 九、背后旋转法 109
- 十、手指肌肉强化法 109
- 十一、手指开闭力强化法 110
- 十二、手指拉力强化法 110

第九章 手指操 111

- 一、A组手指操 111
- 二、B组手指操 114
- 三、C组手指操 116
- 四、D组手指操 119

第十章 常见病的手指操疗法与手印疗法 123

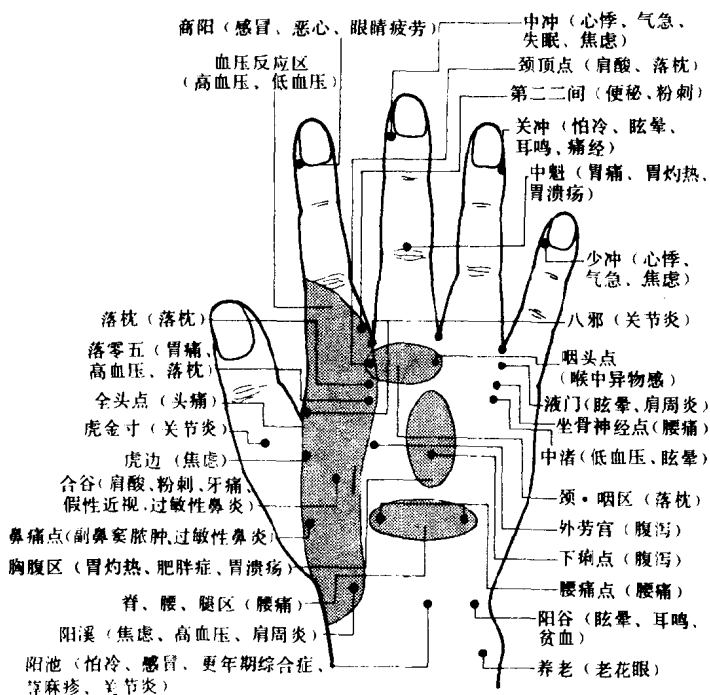
- 一、感冒 123
- 二、头痛 124
- 三、肩酸 125
- 四、肩周炎 127
- 五、手臂麻木 129
- 六、高血压 129
- 七、眩晕 130
- 八、哮喘 132
- 九、神经衰弱 134
- 十、失眠 134
- 十一、肝炎 136
- 十二、胃痛 137
- 十三、食欲不振 138
- 十四、便秘 139
- 十五、腹泻 140
- 十六、近视 140

十七、耳鸣	142	十八、牙痛	143
十九、鼻炎	145	二十、过敏性疾病	146
二十一、怕冷	147	二十二、植物神经功能紊乱	148
二十三、腰痛	149	二十五、膀胱炎	152
二十四、膝痛	151	二十七、阳痿	153
二十六、神经痛	152	二十九、子宫病	155
二十八、痛经	154	三十一、乏力	157
三十、双脚酸软	156	三十三、肥胖症	159
三十二、痔疮	159	三十五、记忆力减退	161
三十四、老年痴呆症	160	三十七、全身保健	164
三十六、癌症	163		

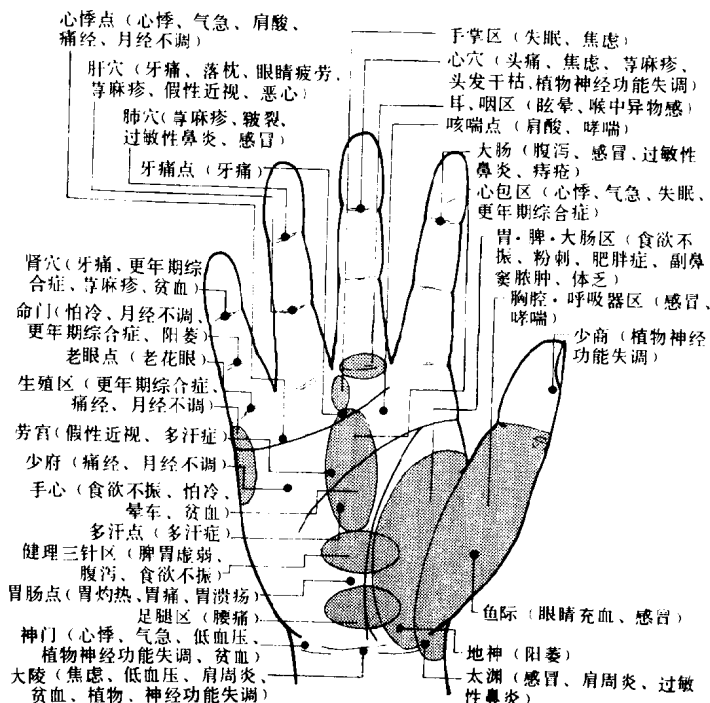
第一章

手掌脚底穴位示意图

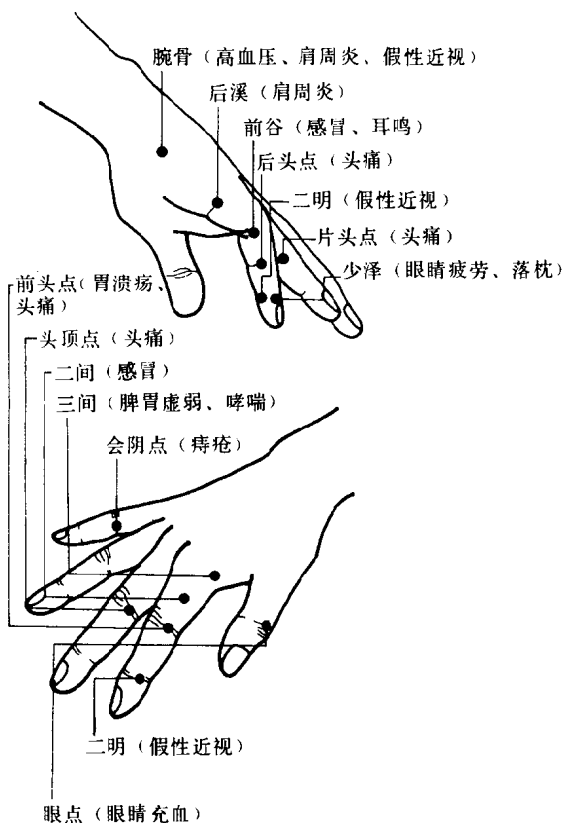
一、手掌穴位示意图(1)



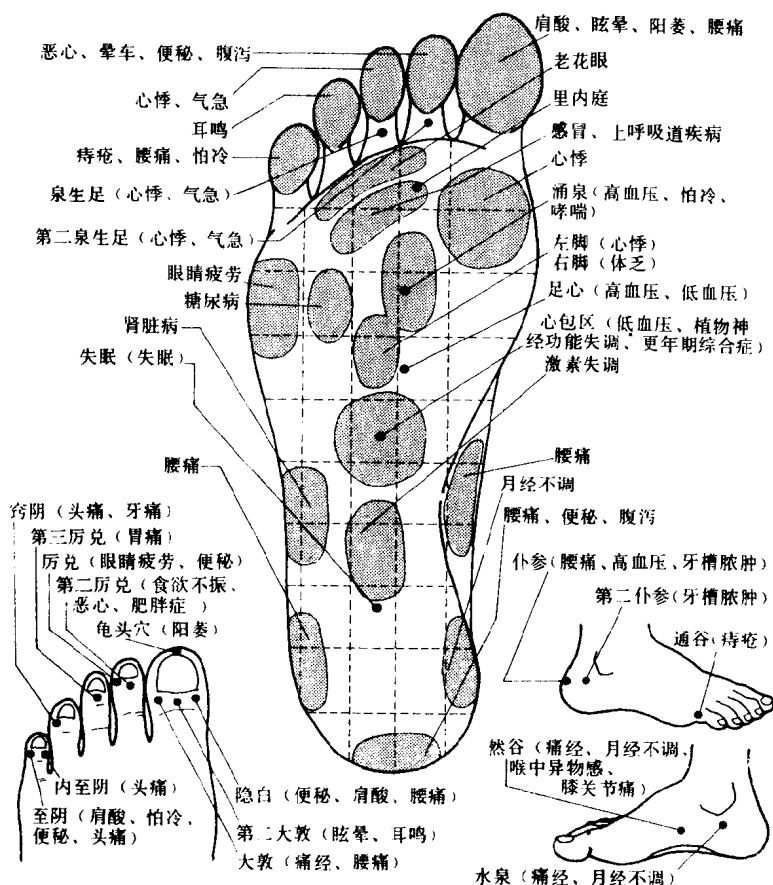
二、手掌穴位示意图(2)



三、手掌穴位示意图(3)



四、脚底穴位示意图



第二章

手掌——保障人体健康的关键

一、观掌能知内脏病变

中医在给患者诊病时，总要先看一下患者的手掌。根据不同的情况，或者抚摸一下，或者揪按一下，一般就可以知道患者内脏的健康状态。内脏如有异常情况，其信息必定会在手掌上表现出来。患者自己能感到明显不适固不待言，即使患者本人没有感觉到时，手掌也会显示出内脏疾患的情况。

也许有人会问：“内脏的情况，怎么会从手掌上反映出来呢？”根据中医理论，手掌与内脏密切相关，手指形态、指甲、指腹、指纹、鱼际、掌纹、掌线及其色泽，均从不同的角度传输着人体的生理和病理信息，为医生的诊断和治疗提供可靠的依据，因此中医对手掌特别重视。

在日常生活中，也可以利用手掌与内脏的密切关系，看出某个人的心理状态。例如，人们在看体育比赛或情节紧张的电影时，由于精神兴奋，往往会“手上出汗”。这就是表示出内脏紧张的一个信号。国外有人利用这一机制发明了“测谎器”。这是因为人们在说谎时，心脏会加速跳动，神经非常紧张，并刺激内脏，引起连锁反应，于是手掌出汗，使“测谎器”的指针跳动不已。

那么，怎样识别健康人的手掌与患病者的手掌呢？

首先是颜色。健康人在正常情况下的手掌是淡红色的，手背是淡茶色的。但是，患有某种疾病的人，手掌颜色不均匀。如有红有白，形成花纹状，多为气滞的表现；如果呈红色，多为内热的表现；如呈紫色，多为瘀血的表现；如呈青色，多为寒症和痛症的表现；如呈咖啡色或暗黑色，多为重病、肾病、恶性肿瘤等危重难治的疾病；如呈黄色，多为肝、胆疾病或胆石症。

其次，是手掌的硬度。与人握手时，如果感到对方的手温度偏低，质地偏硬，这种人的性格往往是不开朗的，易患神经衰弱、胃肠病或肺病等；如果手温偏高，质地柔中见硬，动作迅速，这种人性格浮躁，喜爱计较小事，易患神经过敏或心血管疾病；如果手温暖，质地软，动作迅速，这种人性格温顺，自尊心强，易患动脉硬化、冠心病等；如果手有湿冷感，质硬，动作僵硬，这种人性格倔强，易患高血压、肝病等。

那么，为什么手掌能够反映出内脏的异常呢？从本书卷首的手掌穴位示意图中可以看出，在手掌上存在着许多穴位和部位。这些穴位和部位都直接或间接地与内脏的各个器官相联结，所以这张图也可以称为“内脏示意图”。

在手掌上集中着作为“经络”的出发点的重要穴位。关于这种经络，下文将要详细地解释。简言之，它是控制内脏的一种能量通路。经络是中医理论中独特的名称，它与西医理论中的神经系统是有所不同的。

通过人体解剖，是不能发现这种经络的。但是，根据中医历史悠久的研究成果，即使在手足等远离内脏的地方，只要在某个部位进行刺激，这种刺激就会有效地传递到内脏，从而改善内脏的功能。这些部位就是穴位，传递这种刺激的途径就是经络。因此，集中着作为经络出发点的重要穴位的手掌，可以

说是与内脏密切有关的一个重要部位。

由此可见,通过经络,使内脏与手掌密切地结合起来。内脏不舒服时,通过经络而把信息送到手掌。相反,对手掌进行适当的刺激,就可以通过经络,更好地改善内脏的功能。

二、手掌保健有益健康

心身的不舒服,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。如果看一下心身不适患者的手掌,就可以发现内脏有病的征兆,而通过刺激手掌,则可以提高内脏的功能,患者的苦恼也可以消除。这就是“手掌保健法”的基本出发点。

但是,如果不知道观察手掌,往往会忽视内脏病变的情况,最后导致不良的后果。或者如果对内脏的不适不加以注意,那么日积月累的结果,也会变成疾病。因此如果在酿成大病以前能设法消除内脏不适,就可以恢复健康。这样就需要学会通过刺激手掌来提高内脏功能的“手掌保健法”,以此来增进健康。

前面已经说过,手掌是与内脏有着密切的联系。而支配内脏的通路就是“经络”。这种经络,既是把内脏与手掌联结起来的“能量之泵”,又是传输信息的通路。如果知道这些经络的内容,就可以更加了解“手掌保健法”的效果和重要性。

在人体内存在着与内脏相联结的 12 条经络,它控制着人体内的能量。中医理论中所讲的内脏,是与西医理论中的内脏有所不同的。在中医理论中,有“五脏六腑”,即肝、心、脾、肺、肾、胆、胃、大小肠、膀胱,其次还有心包和三焦统称十二脏腑。与之相对应,分别有 12 条经络,其中 6 条是以手指为出发点

的。关于经络的名称，分别是以支配各条经络的内脏的名称命名的，即：心经、肺经、三焦经、小肠经、大肠经和心包经。

现在简单地介绍一下通过手掌的6条经络以及这些出发点上的重要穴位。

(1) 肺经的出发点少商，在拇指桡侧，距甲根约1分。肺经与肺及支气管等呼吸器官系统密切有关，如果患感冒、哮喘、支气管炎等，在肺经的出发点上就会感到压痛。右手拇指有压痛，表明右肺等右侧呼吸器官有病；相反，左手拇指有压痛，则表明左侧呼吸器官的功能失调。

(2) 大肠经的出发点商阳，在食指桡侧，距指甲角1分。大肠经主要是控制大肠功能，如果出现消化不良等病变时，在食指上就会感到压痛。

(3) 心包经的出发点中冲，在中指尽头处。心包经与心脏功能有密切的关系，是控制循环器官系统功能的经络。由于这条心包经也对小肠发生作用，所以在精神紧张所引起的腹泻等的情况下，揸按中指就会感到压痛。

(4) 三焦经的出发点关冲，在无名指尺侧端，距指甲角约1分。三焦经控制着淋巴循环和激素的功能。这就是说，三焦经很好地调整着全体内脏的功能，如果由于三焦经失调而使调节体温的功能无法顺利地进行，就会出现怕冷等症状。

(5) 心经的出发点少冲，在小指桡侧，距指甲角1分。正如名称所示，这条心经直接地控制着心脏以及血液循环系统。因此，由于精神紧张而引起的内脏失调或疾病，都与心经有关。

(6) 小肠经的出发点少泽，在小指尺侧，距指甲角1分。小肠经主要与小肠的功能密切相关，例如，患便秘时，小指上就会感到压痛。此外，它与血液循环系统也有密切关系。