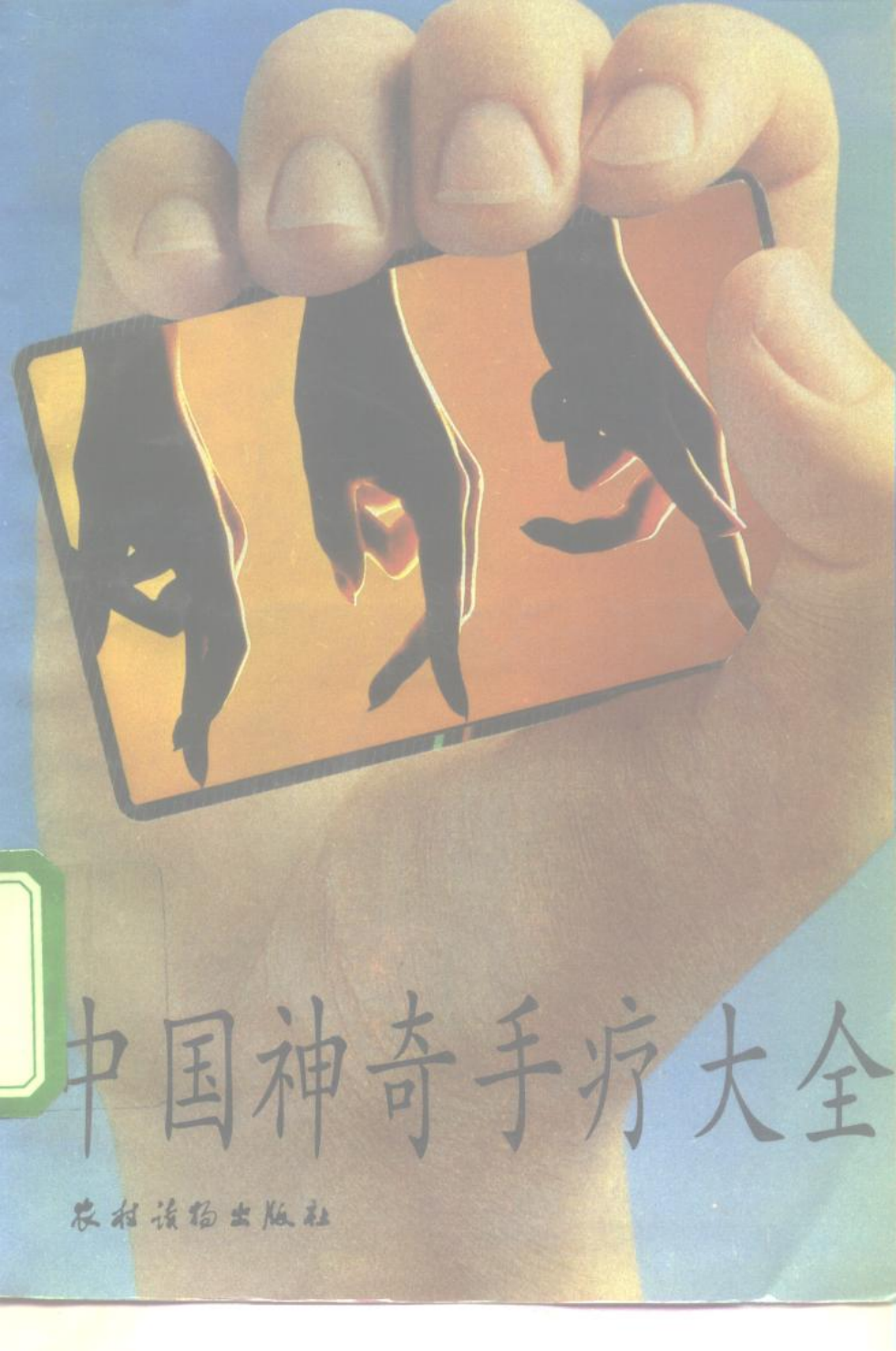




中国神奇手疗大全

农村读物出版社

84654

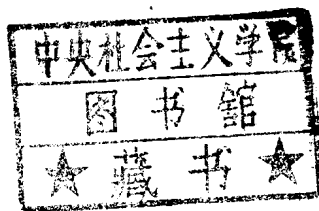
R244.1
2

中国神奇手疗大全

漆 浩 主编

蔡文旗 (台湾) 副主编

漆 浩 蔡文旗 吴宗龙 编著
周 荣 钟建华 李 珊



农村读物出版社

(京) 新登字 169 号

中国神奇手疗大全

漆 浩 主编

蔡文旗 (台湾) 副主编

漆 浩 蔡文旗 吴宗龙 编著
周 荣 钟建华 李 姗

责任编辑 任鹤

*

农村读物出版社 出版

北京南华印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 11.5 印张 258 千字

1992 年 5 月第 1 版 1993 年 3 月北京第 2 次印刷

印数: 24001—34000

ISBN 7-5048-2034-2/R·40

平装定价: 6.35 元 精装定价: 9.55 元

目 录

一、手疗概论

- 1. 手疗法的机理 (1)
- 2. 手掌部的生理构造 (9)

二、手部运动疗法

- 1. 翻掌运动疗法 (17)
- 2. 交掌运动疗法 (22)
- 3. 指掌运动疗法 (33)
- 4. 拔指疗法 (40)
- 5. 对指运动疗法 (45)
- 6. 捻按运动疗法 (49)
- 7. 单手变指运动疗法 (54)
- 8. 握拳活动疗法 (60)
- 9. 揪捏运动疗法 (63)
- 10. 手棒疗法 (67)
- 11. 刷手运动疗法 (77)
- 12. 钱币手操疗法 (84)
- 13. 旋转运动疗法 (90)
- 14. 其它手疗活动 (95)

三、气功手疗法

- 1. 手掌气感训练法 (101)
- 2. 手象训练法 (102)

3. 视觉训练法	(103)
4. 掌指探病训练法	(103)
5. 剑指练习疗法	(110)
6. 指爪练习功	(116)
7. 手掌莲花功	(118)
8. 练手形功法	(120)

四、手印气功疗法

1. 慢性肝炎	(126)
2. 骨癌	(126)
3. 偏头痛	(126)
4. 红斑狼疮	(127)
5. 痛经	(128)
6. 胃病	(129)
7. 耳鸣	(129)
8. 角膜炎	(130)
9. 鼻息肉	(131)
10. 过敏性鼻炎	(131)
11. 急性结膜炎	(132)
12. 腹泻	(132)
13. 胃肠功能紊乱	(134)
14. 神经痛	(134)
15. 肾盂肾炎	(134)
16. 类风湿关节炎	(136)
17. 面神经麻痹	(136)
18. 乳腺增生	(138)
19. 眩晕	(138)
20. 风湿痛	(138)

五、手穴针灸疗法

1. 手针疗法 (139)
2. 手象针疗法 (144)
3. 手部针灸穴位疗法 (154)
 - (一) 正经穴各论 (154)
 - (二) 奇经穴各论 (181)

六、手部点穴疗法

1. 肌汇 (198)
2. 手三里 (198)
3. 郄门 (198)
4. 大陵 (199)
5. 内关 (199)
6. 四渎 (200)
7. 外关 (200)
8. 阳池 (200)
9. 阳溪 (201)
10. 合谷 (201)
11. 掌间 (202)
12. 指甲根 (202)
13. 指关节 (202)

七、手穴割挑疗法

1. 手穴割治法 (204)
2. 手贴疗法 (207)
3. 手穴挑治法 (208)
 - (一) 四缝点 (208)
 - (二) 疳积点 (208)
 - (三) 甲根点 (209)

(四) 指尖点	(210)
(五) 手掌针挑点	(210)

八、全息手诊手疗法

1. 生物全息穴位气功点穴法	(211)
2. 第二掌骨点压法	(212)
3. 手掌全息诊病疗病法	(214)
4. 观掌练气诊疗法	(217)
5. 尺肤全息诊疗法	(228)

九、小儿手部推拿疗法

(一) 手部八卦推法	(236)
(二) 运八卦法	(240)
(三) 推虎口三关法	(241)
(四) 分阴阳法	(243)
(五) 推五经法	(244)
(六) 黄蜂入洞法	(245)
(七) 双凤展翅法	(245)
(八) 苍龙摆尾法	(246)
(九) 二龙戏珠法	(246)
(十) 赤凤摇头法	(247)
(十一) 猿猴摘果法	(248)
(十二) 凤凰展翅法	(249)
(十三) 飞经走气法	(250)
(十四) 按弦搓摩法	(251)
(十五) 水里捞明月法	(252)
(十六) 打马过天河法	(253)
附：小儿手穴揉推法	(256)
(十七) 推手妙诀	(258)

(十八) 推六筋法	(261)
(十九) 掐足诀	(262)
(二十) 治小儿诸惊推揉等法	(262)
(二十一) 诸穴治法	(268)
(二十二) 婴童杂症推法	(269)
(二十三) 杂症推掌手法	(271)
(二十四) 治小儿脐风手推疗法	(274)
(二十五) 治小儿重舌鹅口疮手推疗法	(275)
(二十六) 治小儿夜啼手推疗法	(275)
(二十七) 治小儿惊风手推疗法	(276)
(二十八) 治小儿诸热手推疗法	(281)
(二十九) 治小儿伤寒手推疗法	(285)
(三十) 治小儿泄滞手推疗法	(285)
(三十一) 治小儿的腹痛手推疗法	(285)
(三十二) 治小儿痢疾手推疗法	(286)
(三十三) 治小儿痞疾手推法	(287)
(三十四) 治小儿积症手推疗法	(288)
(三十五) 治小儿痞症手推法	(288)
(三十六) 治小儿痢症手推法	(289)
(三十七) 治小儿咳嗽手推法	(289)
(三十八) 治小儿肿胀手推疗法	(290)
(三十九) 治小儿目疾手推疗法	(291)

十、常见各种疾病的手疗法

1. 牙痛疗法	(292)
2. 盗汗疗法	(292)
3. 鼻窦炎疗法	(292)
4. 更年期综合症疗法	(293)

5. 阳痿疗法	(293)
6. 内分泌失调症疗法	(294)
7. 视力模糊疗法	(294)
8. 关节炎疗法	(294)
9. 肾虚疗法	(295)
10. 颈扭伤疗法	(295)
11. 精神衰弱疗法	(295)
12. 情绪不安疗法	(296)
13. 血管痉挛症疗法	(296)
14. 全身虚弱疗法	(297)
15. 胸痛疗法	(297)
16. 大脑疲劳症疗法	(298)
17. 胆囊炎疗法	(298)
18. 胃痛疗法	(298)
19. 面瘫疗法	(298)
20. 手指痉挛症疗法	(298)
21. 支气管炎症疗法	(299)
22. 类风湿性关节炎症疗法	(299)
23. 自汗疗法	(299)
24. 预防疾病发作疗法	(300)
25. 高血压疗法	(300)
26. 食欲不振疗法	(301)
27. 虚寒疗法	(301)
28. 肩关节炎疗法	(301)
29. 性功能低下疗法	(302)
30. 眩晕疗法	(302)
31. 全身虚实病症疗法	(302)

32. 抑郁症疗法	(304)
33. 健忘疗法	(304)
34. 头痛疗法	(305)
35. 脑血管病气功疗法	(305)

十一、手的综合保健法

1. 手保健操	(307)
2. 手臂运动疗法	(308)
3. 手搓自我整体按摩法	(309)
4. 搓手按穴法	(310)
5. 臂前伸运动	(311)
6. 手交叉转肩运动	(311)
7. 两手交叉上下运动	(311)
8. 两手交叉伸展运动	(311)
9. 两手在背后上下运动	(312)
10. 两手左右回转运动	(312)
11. 屏气张指运动	(312)
12. 手指抓物运动	(313)
13. 手掌摩擦运动	(313)
14. 手指的捏揉运动	(313)
15. 手指的折回运动	(313)
16. 手的摇晃运动	(314)
17. 拇指拨筋疗法	(314)
18. 手腕熏洗疗法	(314)
19. 拇指运动疗法	(315)
20. 健身球运动	(318)
21. 吊环与手疗	(319)
22. 响指运动	(319)

23. 大力鹰爪功	(320)
24. 保养手指的秘法	(321)
25. 手指功能锻炼法	(324)
26. 手掌刺激疗法	(327)
27. 指尖的运动	(327)
28. 手臂的挥舞运动	(328)
29. 护腕带疗法	(328)
30. 手腕关节活动法	(329)
31. 手指挤压疗法	(330)

十二、手掌部相配疗法

1. 手掌部神经反射图	(334)
2. 小儿阴阳掌八卦图	(336)
3. 手部经络反射区(举例图)图	(339)
4. 手图八卦各方位图	(339)
5. 手疗穴位图(手掌图)	(341)
6. 掐穴调脏疗法图	(345)
7. 手臂与足臂配应图	(346)
8. 手足相应疗法	(347)

一、手疗概论

手疗是一种通过双手的相互配合运动及良性刺激来达到调理人体内脏阴阳气血变化的疗法。本书主编漆浩及其助手蔡文旗（台湾）先生希望将手疗法介绍给广大读者，从而推动大众积极进行简易自我保健运动。

1. 手疗法的机理

（1）手与大脑有神经对应关系：

首先，我们来看看手与大脑的关系：大脑分为左、右两个半球。大脑两半球最上面的一层叫大脑皮层，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，凸凹起伏，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，使两侧皮层协同活动。

大脑皮层的基本活动过程是兴奋和抑制。它们的基本活动方式是反射。如手碰到烫的物体会立即缩回，这个过程就是反射。大脑皮层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，它的结构复杂，分工精细，以其不同的功能而分为很多区，归纳起来为两大类，一类是感觉区，一类是运动区。感觉区接受传入神经从不同的感受器传来的神经冲动，而感受到痛、触、热、冷、光及声等刺激。在高级神经活动下，由皮层的运动区将“指令”经传出神经传到有

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。它们是在全部大脑皮层的参加下实现的，但也有某些皮层区起着主要作用，如听觉语言区，视觉语言等。

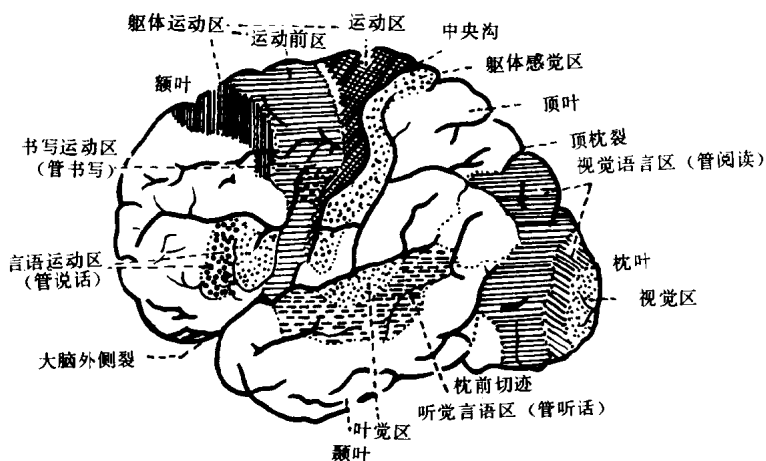


图 1—1 大脑皮层的感觉区与运动区（左外侧面）

大脑工作时，常常是一部分神经细胞处于兴奋状态，而另一些处于抑制状态。例如，专心致志地阅读时，会听不见周围的声音，这时大脑皮层同阅读有关的部分处于兴奋状态，而同时听觉有关的部分则处于抑制状态。睡眠则是大脑皮层的广泛抑制。当然，大脑也不断地受人体各部分刺激的影响，如手及运动器官的活动对大脑运动区及运动前区，特别是大脑皮层各投影部位的光有重要作用，如图 1—1 中所示，在大脑皮层中手的反射区包括图中拇指、食指、中指、无名指、小指、手、腕、前臂等至少七个反映点并与书写运动区有密切

关系。由图 1—2 可见。

手指部肌肉群的运动对于大脑皮质的影响是巨大的，不仅如此，手部是人体对外界接触最为频繁的部位，手部对外界触觉的冷暖等均有较精细而敏感的反映，因此，手的运动如果被科学地运用将对于大脑的开发，智力的提高有积极的意义，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。

活动两手可以开发大脑，可以使人变得聪明，可以保健身体，这话人人都知道，只是不清楚其中的道理罢了。我们知道手部的血管神经很丰富，正如前面我们所介绍过的那样，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。

从中国传统医学的理论来讲，手之手阳经起于手，而手之三阴经止于手，三阴三阳互为表里，手足经脉互为联系，手无疑也是经络气血的重要交会点，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效验的手疗方法。

(2) 手掌与内脏反应穴位分区有对应关系：

现代研究发现，手掌各区与五脏有一种对应和分布规律，其分区如下：

①手掌分区 手掌分为 6 个区，基本上是以大、小鱼际和掌心横纵纹理为自然标志划分，为天然分区。

②内脏反应点在手掌上的分布规律（见图 1—3）人体内脏在手掌上的反应，象一个仰俯的胎儿躺卧在手掌上，其脏腑、组织按区分布：

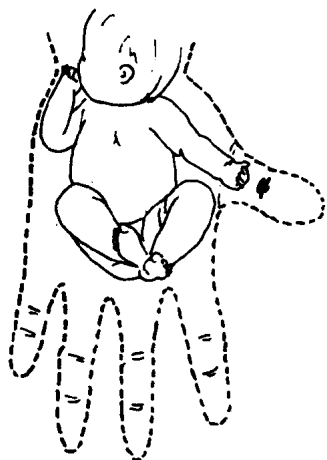


图 1-3 掌心胎儿脏腑投影示意图 (左)

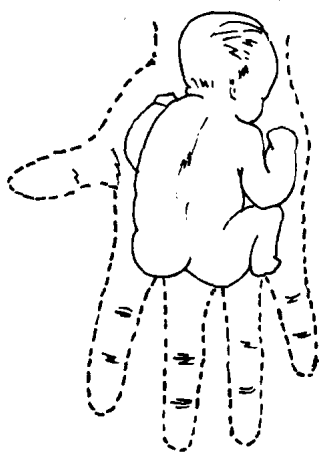


图 1-3 掌心胎儿脏腑投影示意图 (右)

“1”为上区：分布胸腔器官；

“2”、“3”为中区：分布为“2”——中一区，“3”——中二区，分布腹腔脏器；

“4”为下区：分布盆腔（生殖、泌尿）器官；

“5”为小鱼际区：分布呼吸器官；

“6”为食指根部：分布直肠、肛门。

③点压上述区域可以确定以上对应关系：

a. 以医生拇指指腹均匀地触压病人手掌，先纵后横，严格按分布情况自上而下压诊。

b. 点压时，病人手掌心局部有酸麻胀痛感时，要反复点压，以确定诊断部位。

c. 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。



图 1-4 手穴 (掌面)



图 1-4 手穴 (背面)

④点压上述区域能够判别病变性质：

- a. 胀痛感 炎症病变。
- b. 酸麻感 多为慢性疾病，如肺结核。
- c. 麻木感 多为顽固性疾病，如肝硬化。
- d. 一手有两个肾区，两个卵巢区，临床感应不同时，除说明疾病的轻重差别外，还说明病变位置在左侧或右侧。

⑤临床应用内脏反射区可以治疗疾病并收到良好疗效。

a. 在一定的区域测出的感应，反应该区实质有病，或是该区所分布的脏器功能异常。由于脏腑有其表里和属性的关系，所以运用于临床疾病时也应灵活辨证。

b. 临床治疗时还可以在感应区施以针刺、割治、封闭等方法。

这一理论为现代手疗学提供了理论依据。