

• 吴莲英 编著  
• 吴江华



# 神奇的手部 按摩疗法

广西科学技术出版社

# 神奇的手部按摩疗法

吴莲英 编著  
吴江华

广西科学技术出版社

(桂)新登字 06 号

**神奇的手部按摩疗法**

吴莲英 吴江华 编著

\*

广西科学技术出版社出版

(南宁市河堤路 14 号)

广西新华书店发行

广西民族印刷厂印刷

\*

开本 787×1092 1/32 印张 3.75 字数 80 000

1993 年 7 月第 1 版 1993 年 7 月第 1 次印刷

印 数:1—5 000 册

ISBN 7-80565-757-2

R · 115

定价:2.40 元

本疗法科学实用  
简便易行。

孙树椿



一九九二年九月

## 序

当今自然保健疗法风靡全球,无不说明了人们对某些化学合成药物所产生副作用的忧虑和对自然疗法的日益推崇。

本书作者吴莲英和吴江华根据大众对自然疗法的需求,编著了这本《神奇的手部按摩疗法》;前者在广西中医学院任教十多年,并在1988年至1990年到美国进修,在此期间认识了一些从事自然保健疗法的人士;后者是南宁市中医院从事临床骨伤科的医务工作者。在他们的学习实践中,充分感受到自然保健疗法对人民大众的身体有着不可估量的作用。因此他们花费了两年多的时间参阅国内外大量资料并结合自己的经验体会,编写了这本书。

本书把传统医学、现代医学、生物全息论等多方面的理论与技术融为一体,详细地介绍了一种简便易行、安全的自然保健疗法。既有科学性,又有实用性,雅俗同赏,医患共读。

为赞扬和鼓励后辈求实钻研的精神,故在该书出版之际,乐意为其作序。

广西中医学院院长、教授  
广西国际手法医学协会理事长  
韦贵康

1992.9.23 于南宁

## 为什么要写这本书

随着社会的发展,人们越来越认识到有一个健康的体魄对自己的幸福生活和工作学习非常重要。另一方面,随着现代医学科学的发展,一些化学合成药物具有难以避免的副作用,某些药物还会诱致癌症、白血病、发育畸形和过敏反应等。这种状况越来越引起医学界及病人的关注,为此,人们日益趋向于自然药物或非药物疗法,如中草药、气功、推拿、针灸、太极拳、足底按摩、静坐、导引、精神治疗、食物治疗,等等。练气功和打太极拳一般需要有经验的人指导才能练好;足底按摩疗法虽为不少大众所接受,但用起来不太方便。其它的自然疗法做起来也受各种不便因素影响。那么有没有更为有效简便的自然疗法呢?有!这就是我们所要向读者推荐的一种近年来国外所流行的保健疗法——手部按摩刺激反射疗法。

手,对您来说真是太熟悉了,我们要做的许多事情都离不开双手。可是有多少人曾注意到自己的双手会有许许多多的与身体内脏器官紧密相关的反射区域呢?这些反射区域能够反映出身体各部位器官的健康或疾病状况。同时我们可以通过有目的地刺激手部这些相应的反射区域,来达到保健或治疗的目的。这种刺激不是用针扎、也不是用火燎。很简单,就是用双手互相按摩来获得,不痛不痒,安全有效,同时还不受环境条件的限制,随时随地都可以进行。比如:在大家聚会时,您的双手随时可以互相揉按;到学校接孩子,等候在校门外

时,双手搓擦,旁人也不会在意;在旅途中,双手互相按摩刺激,还能起到提神、消除疲劳等作用;上台演讲或表演前,双手互相按摩刺激,能起到镇静、稳定情绪的作用。这种疗法实在再方便不过了。

有病治病、没病健身的手部按摩刺激反射疗法,会带给您一种新的认识,新的感受,同时可使您身体更加健康、精神更加饱满、家庭更加幸福。这就是我们编写此书的目的。

本书在编写过程中,得到了广西中医学院院长、广西国际手法医学协会理事长韦贵康教授的热情关心和指导,并在百忙中为该书作序;同时还得到了中国中医研究院骨伤研究所的孙树椿主任医师的挥毫题词;另外,得到了李力军、林峰、韦启珠、汤建宁、吴江玲等同志也对该书中的插图绘制及资料整理给予了很大支持。在此我们一并向他们表示诚挚的谢意。

由于我们从事这项工作的时间不长,驾驭文字的能力有限,书中难免有不足之处,敬请广大读者批评指教。

编 者

1992年12月21日

# 目 录

1



|                 |      |
|-----------------|------|
| 六、胰腺 .....      | (16) |
| 第四节 呼吸系统 .....  | (17) |
| 一、喉 .....       | (17) |
| 二、肺脏 .....      | (18) |
| 第五节 泌尿系统 .....  | (19) |
| 一、肾脏 .....      | (19) |
| 二、膀胱 .....      | (20) |
| 第六节 生殖系统 .....  | (21) |
| 一、睾丸、卵巢 .....   | (21) |
| 二、子宫、前列腺 .....  | (21) |
| 三、阴茎、阴道 .....   | (22) |
| 第七节 循环系统 .....  | (22) |
| 一、心脏 .....      | (24) |
| 二、脾 .....       | (24) |
| 第八节 内分泌系统 ..... | (25) |
| 一、甲状腺 .....     | (25) |
| 二、甲状旁腺 .....    | (26) |
| 三、肾上腺 .....     | (27) |
| 四、脑垂体 .....     | (27) |
| 五、松果体 .....     | (28) |
| 六、胸腺 .....      | (28) |
| 第九节 感觉器官 .....  | (29) |
| 一、耳 .....       | (29) |
| 二、眼 .....       | (29) |
| 第十节 神经系统 .....  | (29) |
| 一、头(大脑) .....   | (31) |
| 二、太阳神经丛 .....   | (31) |

|                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| <b>第四章 手部按摩刺激反射疗法的实施</b> .....    | (32) |
| 第一节 实施方法 .....                    | (32) |
| 第二节 辅助工具 .....                    | (37) |
| 第三节 注意事项 .....                    | (37) |
| <b>第五章 手部按摩刺激反射疗法的治疗与保健</b> ..... | (38) |
| 第一节 治疗篇 .....                     | (38) |
| 一、肺结核 .....                       | (38) |
| 二、肺气肿 .....                       | (39) |
| 三、花粉热和气喘 .....                    | (39) |
| 四、肠胃不适 .....                      | (40) |
| 五、晕车、晕船 .....                     | (42) |
| 六、嗝逆 .....                        | (42) |
| 七、胃病 .....                        | (43) |
| 八、肠炎 .....                        | (44) |
| 九、阑尾炎 .....                       | (45) |
| 十、痔疮 .....                        | (46) |
| 十一、直肠脱垂 .....                     | (47) |
| 十二、冠心病 .....                      | (47) |
| 十三、心绞痛 .....                      | (48) |
| 十四、心律失常 .....                     | (49) |
| 十五、肝炎 .....                       | (49) |
| 十六、糖尿病 .....                      | (51) |
| 十七、胰腺炎 .....                      | (51) |
| 十八、胆囊炎 .....                      | (52) |
| 十九、高血压 .....                      | (53) |
| 二十、低血糖 .....                      | (54) |
| 二十一、关节炎 .....                     | (55) |

|              |      |
|--------------|------|
| 二十二、贫血       | (57) |
| 二十三、膀胱炎      | (58) |
| 二十四、肾炎       | (59) |
| 二十五、肾结石      | (59) |
| 二十六、感冒       | (60) |
| 二十七、咳嗽       | (61) |
| 二十八、头痛       | (62) |
| 二十九、抽搐       | (64) |
| 三十、甲亢        | (64) |
| 三十一、甲减       | (65) |
| 三十二、酒精中毒     | (65) |
| 三十三、戒吸毒瘾     | (66) |
| 三十四、内分泌功能紊乱症 | (67) |
| 三十五、失眠       | (68) |
| 三十六、皮肤瘙痒     | (69) |
| 三十七、腰背疼痛     | (69) |
| 三十八、痛经       | (71) |
| 三十九、牙痛       | (72) |
| 四十、耳痛        | (73) |
| 四十一、耳聋       | (73) |
| 四十二、眼疾       | (75) |
| 四十三、嗓音嘶哑     | (76) |
| 四十四、性功能低下    | (77) |
| 四十五、性冷淡      | (78) |
| 四十六、无痛分娩     | (78) |
| 四十七、产乳       | (79) |
| 四十八、脱发       | (80) |

|                        |      |
|------------------------|------|
| 四十九、少白头 .....          | (81) |
| 五十、皮肤粗糙 .....          | (82) |
| 第二节 保健篇 .....          | (83) |
| 一、呼吸系统的保健 .....        | (83) |
| 二、肝脏的保健 .....          | (83) |
| 三、胃的保健 .....           | (84) |
| 四、中风预报 .....           | (84) |
| 五、心脏的保健 .....          | (85) |
| 六、延缓衰老的秘诀 .....        | (85) |
| 七、增强性欲的几个反射区域 .....    | (87) |
| 八、精神紧张放松法 .....        | (87) |
| 九、嗓音的保护 .....          | (88) |
| 十、儿童听力不佳的矫正 .....      | (89) |
| 十一、提高感觉灵敏度的按摩法 .....   | (89) |
| 十二、梦幻的控制 .....         | (90) |
| 十三、头发的保健 .....         | (90) |
| 十四、纠正儿童行为不良的方法 .....   | (91) |
| 第六章 小儿手部按摩刺激反射疗法 ..... | (92) |
| 第一节 小儿生长发育的过程 .....    | (92) |
| 第二节 影响小儿生长发育的因素 .....  | (93) |
| 第三节 小儿常见病的治疗实例 .....   | (94) |
| 一、百日咳 .....            | (95) |
| 二、肺炎 .....             | (95) |
| 三、哮喘 .....             | (96) |
| 四、肠胃不良 .....           | (96) |
| 五、呕吐 .....             | (97) |
| 六、腹痛 .....             | (97) |

|           |       |
|-----------|-------|
| 七、腹瀉      | (97)  |
| 八、食欲不振    | (98)  |
| 九、便秘      | (98)  |
| 十、鼻子出血    | (99)  |
| 十一、抽搐     | (99)  |
| 十二、惊厥     | (100) |
| 十三、流行性腮腺炎 | (101) |
| 十四、流行性感冒  | (102) |
| 十五、遺尿     | (102) |
| 十六、疝气     | (103) |
| 十七、夜啼     | (103) |
| 十八、鵝口瘡    | (103) |
| 十九、疮疖     | (104) |
| 二十、夜磨牙    | (104) |

## 第一章 手部按摩刺激反射疗法概述

手部按摩刺激反射疗法是近年来继风行国内外的足底反射刺激疗法后出现的又一种自然疗法,主要是指当身体某器官出现异常时,则在手部或其周围的反射区显现,通过给予这些反射区适当的按摩刺激,达到治疗和缓解症状的作用。它是一种综合了生物全息、神经反射、体液循环、经络和生物化学因素等诸多效应的防疫保健疗法。

从人类发展进化的自然现象来看,按摩是医学起源最古老的方法。早在远古时代,人类为了生存,不仅要在极其恶劣的环境中生活,同时还要与疾病作斗争。当人类还未发现能够治病的药物之前,人体遭到碰撞或因病患感到疼痛和不舒服时,就会下意识地用手去揉按这些部位,使疼痛得到缓解或使不舒服的身体得到一定程度的改善。经过无数次的摸索和实践,人们逐渐积累了一些零碎的经验,认识到用手去揉按这些部位能达到一定的效果。随着时间的流逝,人们经过不断总结和探索,发现了一些治疗疾病的规律,并出现了一些早期的医学著作,如在中国春秋战国的《汉书·艺文志》中,就记载了《黄帝岐伯按摩十卷》一书。可见,在那时期,按摩就已成为治疗疾病的主要方法之一了。现存的古医籍《黄帝内经》等医书中还不时地见到有关按摩疗法的论述。如《素问·异法文宣论》中就有“中央者,其地平以湿,天地所以生万物也众,其民食杂而不劳,故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷。”所说的

“导引”，就是呼吸和躯体运动结合的体疗法，“按跷”指的就是按摩。另外，在《史记》中也可见到古人用按摩治病的记载。唐代孙思邈的《千金方》中，也集中记载了很多自我按摩保健疗法经验，还记载有“老子按摩法”等，并提出了“小有不好，即按摩捺，令百节通利……预防诸疾也”的观点。

近 10 年来，自我按摩在保健治疗方面有很大的发展。不论是在医学界还是在民间，都确认了它的治疗作用。手部按摩刺激反射疗法在西方许多国家受到了广泛的关注。这种疗法正如美国的 W·D 切斯尼医学博士所说的，是科学的、客观的和主观的，也就是说使用了刺激反射疗法的病人感觉到自己获得了效益，而且别人也确实看到了他的病情好转。

综上所述可知，手部按摩刺激反射疗法是一种在古老按摩疗法的基础上发展起来的，同时融进了现代医学特征的新兴的治疗和保健的医学疗法。

## 第二章 手部按摩刺激反射疗法的机理

### 第一节 手部按摩刺激反射疗法 与传统医学的关系

在西方,出版界出版了大量有关中国用针灸治病的书籍,而刺激反射疗法和针灸都是源于古老的中国医术,这两种疗法都是出于同样的治病机理,只不过针灸是用针刺或艾灸来刺激身体某些敏感点,而西方的按摩刺激反射法则用手指按压刺激在手部和足底部上的敏感点,他们同样具有调整人体某种活力的作用。尽管患者患病的部位远离按摩刺激反射点,但这种刺激却能把具有治疗作用的活力送到这些患病的部位上从而达到治疗的目的。由此可见,按摩刺激反射疗法与传统的针灸术有着相似之处,只是治疗手段不同而已。

按照中医经络理论,人的手上有十二脉的“络属”关系,《素问·手足阴阳流注论》载有“凡人两手足各有三阴脉,三阳脉,以合十二经也”,促进了五脏精气的反应,使先天的支配能力和后天的供给气血过程,达到阴阳平衡,即现代医学所说的生理平衡,其目的是消除症状,恢复人体健康。从某个角度看,风行当今世界的手和足部按摩刺激疗法与传统针灸,经络医学有着极其相似之处。当我们进行手部按摩刺激时,通过经络调节了营卫。从中国经络学中还得知“营”行于脉中,在经络组



组织的深部,“卫”行于脉外,在经络组织的略浅部位。所以按而深达其营,揉摩而浅于卫,揉按摩互相结合,就直接调节了营卫。由于在脉中运行的是气血,所以也调节了气血循环。

从中医病机来看,经穴是营卫、气血在人体上循环的必经之点。人体一旦发生病变,与病变有关经脉区内的经穴也发生变化,如出现麻木、疼痛、红肿等现象,这些现象直接妨碍了营卫气血的正常循环。而揉按能消除经穴及其范围内的这些现象,对人体内的营卫气血起到了调节作用。从另一方面看,按摩手部反射区出现的酸、麻、胀、痛的感觉,与中医针刺“得气”极为相似,如果这种感觉越来越明显,说明疗效与病症的针对性也越强,效果也越好。从中国传统医学角度看,手部按摩反射疗法是以经络为通道的一种治疗方法,能起到促进气血流畅,协调脏腑功能,调节阴阳平衡的作用。

## 第二节 按摩刺激反射疗法 与现代医学的关系

在现代临床医学的发展过程中,曾经有人对按摩刺激前后血液中红细胞、血红蛋白、白细胞计数分类、血细胞吞噬能力以及血清补体效价的变化进行观察,结果发现,按摩后的血细胞和红细胞数都有增加。其中在白细胞分类中,淋巴细胞比例高,中性细胞相对下降,其绝对值较按摩前有所增加,而白细胞的吞噬能力也增强,同时,也提高了血清中的补体效价。这说明,按摩刺激疗法能提高人体的免疫力。从现代医学神经反射角度看,按摩刺激用力大及动作频率快,能使神经兴奋,相反,用力小而动作缓慢,则使神经兴奋受到抑制。人体在正常的情况下,神经兴奋和抑制是相对平衡的,如果神经功能发