

魔手

王喜绒 杨生怀 编著

神奇手穴自我疗法

家庭医药保健丛书

四川科学技术出版社



魔手

——神奇手穴自我疗法

王喜斌 杨生怀 编 著

四川科学技术出版社

家庭医药保健丛书

魔手——神奇手穴自我疗法

编著者 王喜绒 杨生怀
责任编辑 尧汝英
封面设计 李庆 韩健勇
版面设计 翁宜民
责任校对 任维丽 梅红
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012
经 销 四川省新华书店
开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 7.375 字数 160 千
插页 2
印 刷 成都前进印刷厂
版 次 1992年9月成都第一版
印 次 1997年6月第三次印刷
印 数 18001—25000 册
定 价 6.70 元
ISBN 7-5364-2414-0/R·378

■ 本书如有缺损、破页、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街3号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

前言

俗话说，什么都可以无，但不能无钱；什么都应该有，可千万别有病。每当看到大大小小的医院里总是熙熙攘攘，人满为患，病人与亲属无不在焦虑的等待中，把恢复健康的全部希望寄托于一个好大夫的“手到病除”；每当听到一些偏远山区由于缺医少药而使许多患者无法得到及时治疗，甚至眼睁睁地失却了生的希望，我们总不由得想到人人都有那双本不用进医院、找大夫，每每就可有效地防病治病的手。特别是在公费医疗制度大改革的今天，众多的人都将为或正在为沉重的医疗费用负担而惶恐、而犯难时，如何开发手的宝贵资源，使每个人都能利用简便易行的手穴疗法实施自我治疗或为他人治疗，肯定将会成为人们极感兴趣的热点话题。

众所周知，人能用两腿直立，并灵活自如地运用两只手进行创造性的劳动，这就使人类成功地将自我与其它动物截然分开，在地球上构建起了一个独特而又美妙的人的世界。特



2k22/33

别是只属于人的那双宝贵而又灵巧的手，更给这个世界描绘出了种种璀璨夺目、绵延无穷的文化和文明。就这个意义上来说，人的手真可谓是脑延伸到体外的一个极其重要的组成部分。

除创造五彩缤纷的人类文化外，手还有一种并非人人都了解的与人类健康密切相关的特殊功能——首先表现在它总是将自己的辛勤劳作与人的健身强体紧密结合起来，哪怕是日常生活中极细微的手指动作，比如削铅笔、擦桌子、洗碗、握手……，都能对增强内脏的机能起很大的促进作用。这是因为人的手与脑和心脏有着极为密切的关系，手指的神经直接通连着大脑，人手上通过的六根经络中有四根以心脏为终点。所以，活动手指便自然而然地激活着内脏器官的各种机能，有力地增强着人的体质。其次，手又象感觉灵敏的晴雨表，常常能够通过自己某些部位的特殊而又颇具规律性的变化，及时准确地显现出人体尚未暴露出来的种种潜在疾病，提醒人们未雨绸缪，提前采取医治或预防措施，以便防患于未然。比如小指指根上长出了多余的胼子，就表明人的心脏机能在衰退；无名指变细变硬，血色出现异常，就表明肝脏和胆囊的血液循环不良；生命纹的颜色不正常，断断续续或有分支，则表明有发生肺部病变等异常的可能性等等。正由于此，针灸中有手针，民间有手相学，医学上有手部诊断，中医也把手部的脉搏状况作为诊病的主要手段。还有，手又给人类无偿提供了许许多多能有效捍卫人体健康的穴位点，让人方便、快速、极富成效地防病治病。可以说，这是人类的一笔极为宝贵的财富，它与生俱来，无论男女老幼，也不论尊卑贵贱，人人一律平等。也正因如此，中国有句谚语：“双手万能，手脑并用。”



然而遗憾的是，手穴——这笔宝贵无比的健康财富，在不少人那里却一直被忽略或根本视而不见，因而也就成了被白白埋没了的无价之宝，这不能不说是一种极大的浪费。鉴于此，开发手穴防病治病的特殊功能，就不仅是给医学宝库中增添了新的宝藏，也为人类进一步认识自己、拓展自己、方便人生，在健康领域里尽快地由必然王国进到自由王国，开辟出了一条崭新的途径。这种开发的价值和意义，恐怕无论怎样予以好评也是不为过的。

正是出于上述考虑，在充分发掘我国传统中医手诊治病这一瑰宝的基础上，我们根据日本额田厚臣先生的《手能解开健康之谜——手穴健康法》等书，编写了《魔手——神奇手穴自我疗法》一书。额田厚臣先生长期从事体育按摩，积累了丰富的穴位治疗经验。在此基础上，他又广采博收，汲取和借鉴了人类医学发展史上诸多有益的研究成果，将自己的眼界从体育按摩拓展到了如何去除现代社会中，由于科学技术的高度进步而导致的人的运动不足及高龄化、激烈竞争造成的心理压力等所引起的种种身体障碍和疾病，以便成功地延长人的青春岁月和生命。他的“手穴健康法”正是在这一可贵探索中所实践、验证出的一种代价最低而又确实行之有效的医疗保健手段。特别是它的简便易行的大众化风格，更增添了这种健康法的特殊魅力。

关于手穴健康法，尽管多数人至今仍然处于不自觉状态，但这并不等于他们与这种健康法完全绝缘。事实上，犹如条件反射一样，在日常生活中，几乎每个人都在不自觉地运用着手的特殊机能。比如在焦急不安的时候，人们常常会在无意识中揉搓自己的双手。在接待客人时，几乎所有的人也都有



搓手的习惯。这是因为人在焦急或生气时,精神便处在一种不安的状态中。在这种情况下,内脏也因受到精神的影响而呈现出紧张的状态。这时,如果揉手或是搓一搓手——也就是穴位按摩,便能使内脏松弛,这也是把紧张的精神状态缓和到自然状态的一种反应。再如,人们淋了雨或是身体感到寒冷的时候,也会无意识地揉搓两手以使全身暖和起来。这是因为手与脑有着紧密的联系,揉搓双手的刺激——也就是手穴按摩,通过自主神经便可使体内的各器官活跃起来,从而成为活动的能量。本书的编写目的,就是想把对手穴的这种不自觉运用状态努力扭转到自觉状态,使越来越多的人都清楚地认识自己这笔与生俱来的财富的宝贵所在,并把它自觉地运用于人类的健康实践。为此,在手穴疗法的理论、方法等一般常识的介绍之外,我们又对高血压、心脏病、失眠、感冒、肠胃病、痔疮等 80 余种常见病、多发病的具体预防和治疗方法,作了详细的介绍,并附有穴位示意图,尽量做到易懂易学,纵使无师,也可自通,一册在手,受益终身。

我们热切地盼望随着此书的出版发行,手穴自我疗法能够成功地走入千家万户,在中国的大地上掀起股股手穴健康热,这既是医学界的大幸,也是我们的大幸!

目 录

反射疗法的历史	1
手的反射理论	7
三关法	7
腰痛的反应点	10
精神紧张时	11
手和经络的关系	14
手的治疗法	20
手的刺激法	21
用指甲尖刺激	21
用指尖刺激	22
混合刺激	22
揉刺激	22



用器具刺激	23
手刺激法的原则	25
治疗时间和次数	25
手的刺激顺序	27
刺激时手指运动的方向	32
主动相和受动相	32
刺激点和刺激方法	35
手指的调和运动	37
手指的运动方法	37
手足相关 手部的刺激法	43
并用疗法 自我疗法	48
并用疗法	48
辅助用具	49
自我疗法	49
预防和治疗法	54
心脏病	54
心悸亢进	59
肝脏病	61
肺疾病	64
糖尿病	65
慢性肾炎	66
高血压	68
低血压	70
肠胃病	74
慢性肠炎	81
胃溃疡	82
胃 痛	85



胃下垂	96	烧 心	86
慢性呕吐	88	呕 吐	90
腹 胀	92	拉肚子	93
盲肠炎	96	胆囊炎	98
便 秘	98	食欲不振	102
半身不遂	102	关节炎	104
慢性关节炎	106	颈 痛	106
落 枕	110	肩、颈僵硬	111
老人肩(肩周炎)	112	腰 痛	115
肋间神经痛	116	神经机能障碍	118
上臂神经痛	119	眼睛疲劳	119
假性近视	122	老花眼	122
睑腺炎	125	中耳炎	126
耳下腺炎(又名腮腺炎)	127	耳 鸣	129
过敏性鼻炎	131	鼻腔炎、鼻塞	132
鼻窦炎(又名蓄脓症)	132	喉 痛	135
支气管炎	136	哮 喘	136



头 痛	139	头痛、头重	141
头 晕	141	晕 车	146
感 冒	148	伤风(伤风感冒)	151
醉 酒	153	牙 痛	154
口腔炎	158	酒 刺	159
狐 臭	160	痔 疮	162
冻 疮	164	湿 疹	165
荨麻疹	166	脚 气	168
生理失调	169	更年期障碍	170
肾 虚	173	生殖器官异常	173
排尿障碍	175	失 眠	177
歇斯底里症	179	焦躁不安	181
疲 劳	182	易疲劳	184
精力衰退	186	肥胖症	187
白 发	188	脱发症	190
贫 血	191	体质虚弱	193
小儿夜哭	196	怕冷症	197



皮肤老化	198	皮肤粗糙	200
------------	-----	------------	-----

急性疼痛	202
------------	-----

关于穴位	203
------------	-----

一寸	203	脊椎	204
----------	-----	----------	-----

穴位的位置及其效用	205
-----------------	-----

手穴反射区刺激疗法注意事项	224
---------------------	-----



反射疗法的历史

“反射疗法”的起源可以追溯到美国医生菲茨杰拉德博士(1872 年生于美国)给患者做手术时的突然发现。在手术中,他注意到一些患者用力抓住椅子的一角,通过给指腹以强烈的持续刺激,可以减轻自身的疼痛。

那么,在患者感到疼痛时,在身体的其它部位给予持续的强刺激,是否也能立刻止住疼痛呢?从此,菲茨杰拉德博士便开始了这种神秘的类似于麻醉效果的治疗法的研究。手术前,他让助手用手指按压患者的身体,就能大体上确定患者疼痛的部分在哪一个部位;或者在手术前乃至手术中,不给患者实施任何积极的麻醉手术,只用指头压在患者身上,就能检查出病巢的反映点是在身体的哪一个部分。用指头压在这样的反映点上进行按摩(刺激),便可对治疗患者的病痛产生积极的效果。这是反射区疗法研究的第一步。

经过多次验证后,菲茨杰拉德博士于 1917 年把自己的研



究结果用图式加以表示,从而显示出了人体是区分为无数的反射区带的。这也就是人们一般都熟悉的头带反射区。菲茨杰拉德把人体从头的中间向两侧分开,然后向两脚的十个指头画出垂直的分布线,再向左右两手的手指同样从头部垂直地引出分布线。例如第一区,是从头到手和脚的拇指。第五

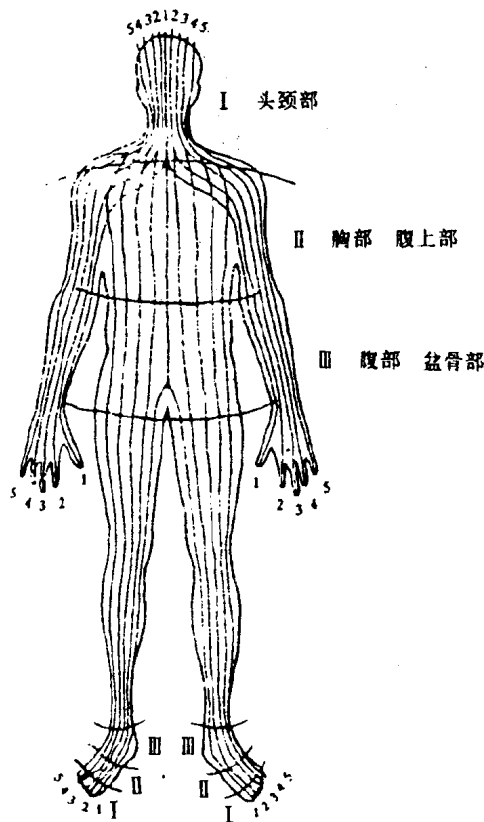


图 1 反射区治疗法图



区则以手和脚的小拇指为终点。图 1 就是菲茨杰拉德博士绘制的有名的反射区治疗法图。

如果在某一区里发生了病变,就会影响同一区上的内脏、器官等身体的部分。他把这个原理写进了《区带疗法》一书中。当时,菲茨杰拉德博士用指压按摩及用针刺刺激面部的麻醉疗法,其效果非常好,因而“区带疗法”很快为人所知,并广泛地流传开来。

之后,随着反射区疗法研究的进一步深入,这种疗法的体系也越来越完备,终于达到以脚心的反射区作为治疗的主要部位。这也是里雷博士的助手——年轻的英格哈姆女士的重大研究成果。

英格哈姆女士不仅确立了“脚心反射疗法”的理论,而且还绘制出了人体的各内脏、器官在脚心里的反射区图,见图 2。

此外,英格哈姆女士还就持续的指压所产生的效果及压力大小带来何种影响等问题,做了非常详细的说明。

1938 年,英格哈姆女士出版了著名的《足语》一书,这也就是现在的《足部反射区疗法》的最初版本。此后,她到各地召开有关的研讨会,努力普及足部按摩疗法。这种疗法有自我治疗的“自我疗法”和把医生与患者的立场分开的“互助疗法”等方式。自我疗法在美国本土十分流行,互助疗法则是欧洲流行的方法。

接触到英格哈姆女士关于足部按摩疗法的专著后,西德的玛格丽特女士起而参与了在欧洲推广足部疗法(主要是互助疗法)的运动,她还把自己的研究和临床报告写成《足的反​​射疗法》一书,于 1975 年出版。

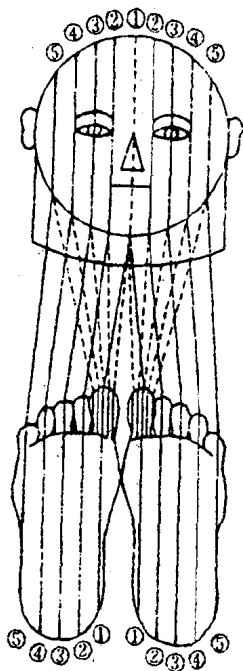


图2 人体各内脏、器官在脚心里的反射区图

在美国,英格哈姆女士的门生麦森加和贝尔斯两人在佛罗里达州开办了“国际反射学研究所”,继承了英格哈姆女士的遗志。在欧洲,除过西德的玛格丽特女士外,瑞士的马加弗莱特也成立了专门的研究室,并有专著《为了将来的健康》问世。这本书也就是台湾出版的《病理按摩》的原版本。病理按摩经由吴若石神父的大力提倡和宣传,在台湾得到了社会大众的欢迎和接受。

台湾的病理按摩(刺激)是吴若石神父 1980 年到那里后才开始进行的。由于他的极力推荐,这种治疗方法不仅流行



了起来,而且还开创了病理按摩(刺激)的新局面,从而使他本人成了台湾病理按摩方面的伟大的指导者。吴若石神父离开台湾后,病理按摩(刺激)由吴长新教授进一步发展为“无痛病理按摩(刺激)”。这种病理按摩的最大优点是无疼痛,而且简单易行,不仅对美容健康、增强体力、防病治病等非常有效,而且对人的思想也能产生预料不到的效果。

然而说实在的,国外盛行的这些治疗法追根究底,都是一个世纪前从中国传统的中医治疗处方中传出的“足部疗法”。本书中涉及到的禁忌和注意事项等,也都基本上是以中医的规则为主的。

在日本的奈良寺里,有一张据传说是两千年前的“佛足石迹”(图3)。关于这一传说,日本的白隐禅师(1685~1768)在

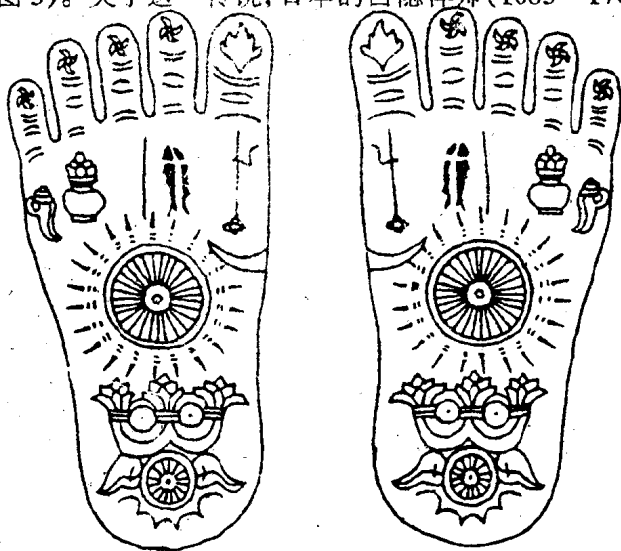


图3 佛的足迹图