

手足按摩祛病术



辽宁古籍出版社

手足按摩祛病术

满庆茹
徐满凌
关晶石

编著

辽宁古籍出版社

(辽)新登字 14 号

手足按摩祛病术

Shouzu Anmo Qubing shu

满庆茹 徐满凌 关晶石 编著

辽宁古籍出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市和平区北一马路 108 号) 内蒙古赤峰第三印刷厂印刷

字数:150,000 开本:787×1092 1/32 印张:6.25
印数:5000—13000

1993 年 10 月第 1 版 1995 年 9 月第 2 次印刷

责任编辑:郭守信
封面设计:路永久

版式设计:张晓梅
责任校对:贾 屏

ISBN 7-80507-176-4/R·2
定价:7.30 元

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、暴露在外的手和脚，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，通过研究手和脚来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

1993年5月

出 版 说 明

按摩祛病术是祖国传统医学宝库中的重要组成部分，是中华民族在探索人体科学的过程中、通过长期实践总结出来的一种医疗保健技能。它与气功学、针灸学互为表里，都是以易理阴阳学说为理论指导、以人体经络穴位学为基础而建立起来的科学，是从人身总体、人身各部的内在联系上辩证的看待生命运动的保健医术。用它健身祛病既简单方便，又易于操作，这就给当前快节奏生活、工作和学习的人们带来极大的方便——可使老人更健康、男士更潇洒、女士更漂亮、儿童更可爱，并能解除青年人难言的痛苦。因此，为了宏扬祖国传统文化增强人民体质，辽沈书社决定推出这套《手足按摩祛病术》、《头部按摩祛病术》、《全身按摩祛病术》系列家庭保健按摩治百病图书，以方便广大人民群众、造福国民。

这套书是作者根据多年医疗实践的验证。总结出来的包括察看手面相诊病方法和按摩治疗程序，以及临时救急和平时保健按摩措施。基本囊括了医治和调理人们日常生活中常见的各种病患——无论是内科疾病、外科疾病，还是其他各类让人苦恼、困扰人身心理健康的症候，全书图文对照。便于掌握，通俗易懂、既实用、又有效能。将会给每一个人或每一个家庭带来幸福和温馨，可谓是伴你终生的良师益友。

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穿人体上下、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环。三阴起自

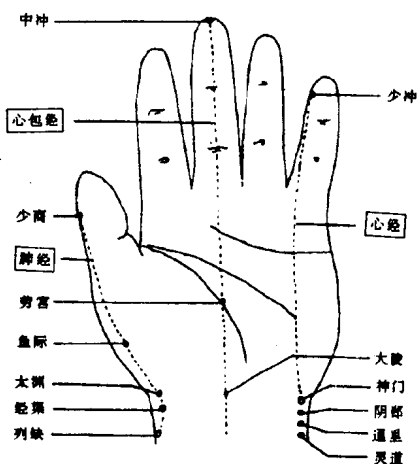


图 1-1 手三阴经

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。再分别介绍于下。

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，

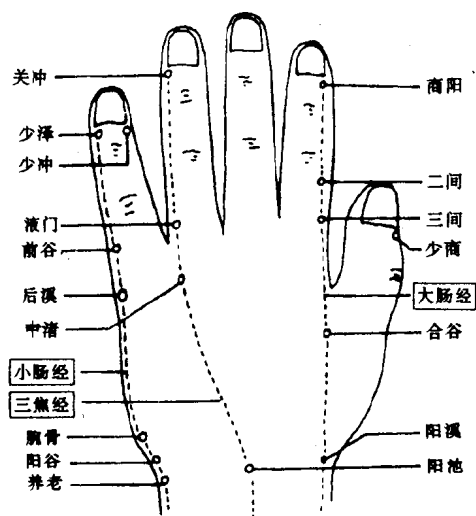


图 1-2 手三阳经

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）。

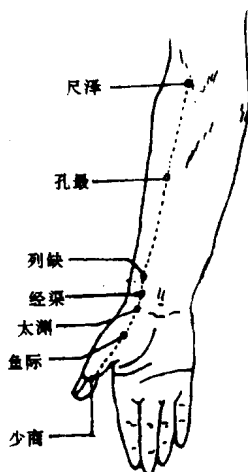


图 2 手太阴肺经

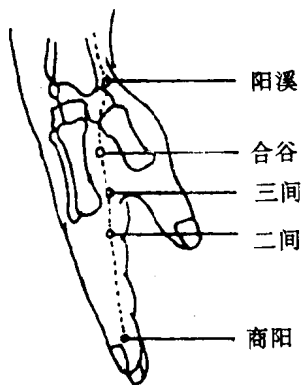


图 3 手阳明大肠经

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”。

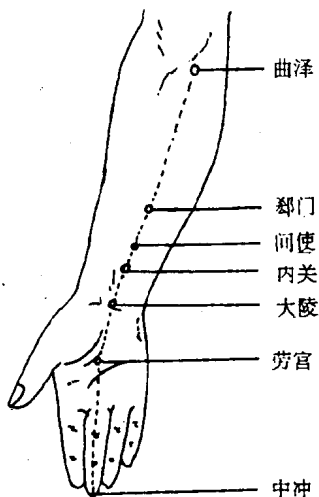


图 4 手厥阴心包经

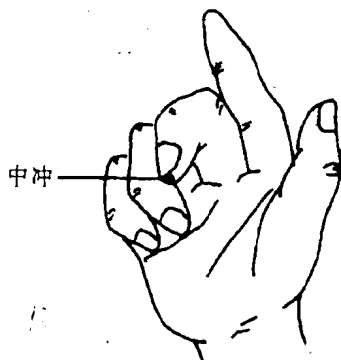


图 5 心包经的中冲穴

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，如果患者因情绪紧张而引起腹泻等疾病时，指压中指也会感觉疼痛（见

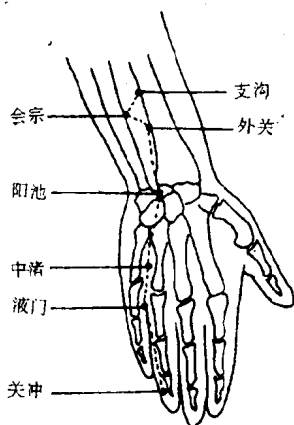


图6 手少阳三焦经

图4、5)。

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）。

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、麻痹，有时手掌发热、疼痛，此经与神志也有密切关系（见图7）。

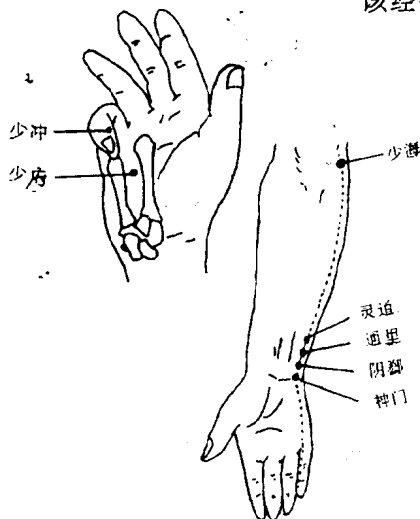


图7 手少阴心经

6. 手太阳小肠经

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

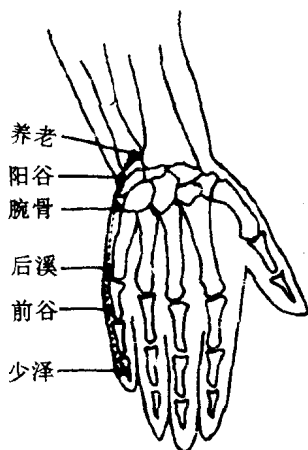


图 8 手太阳小肠经

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，以及颈部和上肢外侧疾患（见图 8）。

人体的另外六条经络循行于足，足三阳经是从头开始，终止于脚上的趾背。它们分别是终止于食趾的足阳明胃经；终止于第四趾的足少阳胆经；终止于小趾的足太阳膀胱经。足三阳是从足趾开始向腹部走行，它们是起

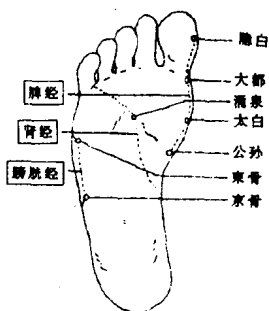
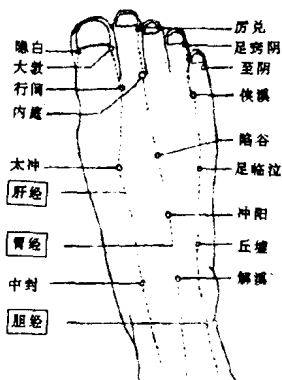


图 9—1 脚上的六条经络

于拇趾末端的足太阴脾经；起于拇趾外侧的是足厥阴肝经；起于足底的是足少阴肾经（见图 9—1、9—2）。分述如下。

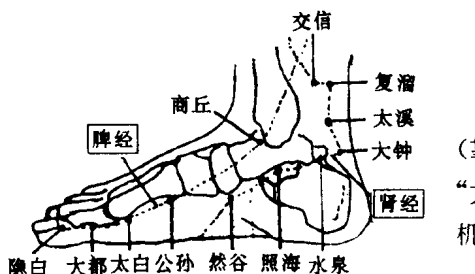


图 9-2 脚上的六条经络

殖、泌尿、消化系统。此经有异常时，皮肤就表现粗糙、有黑斑、腹痛、腰痛、易怒，男性股根处（大腿内上方）疼痛，女性下腹痛、足痛、胸肋部疼痛（见图 10）。

8 足太阴脾经

起始于脚拇趾甲内侧，其井穴称“隐白”。脾经有异常时，胸部下方有重压感，有嗝气、下痢、排气、脚内侧发冷等症状（见图 11）。

7、足厥阴肝经

由脚拇趾甲外侧开始（靠近食趾侧），其井穴为“大敦”。肝经是维持生命机能的重要部分，影响生

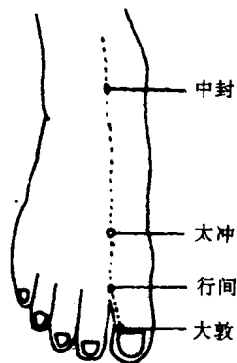


图 10 足厥阴肝经

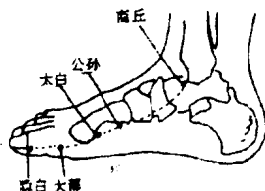


图 11 足太阴脾经

9. 足阳明胃经

井穴是位于第二脚趾甲的外方（靠近中趾侧）的“厉兑”。其主管消化。当胃经有异常时，可引起头痛、鼻塞、便秘、下痢，由大腿到膝盖及小腿、趾甲有酸痛感（见图 12）。

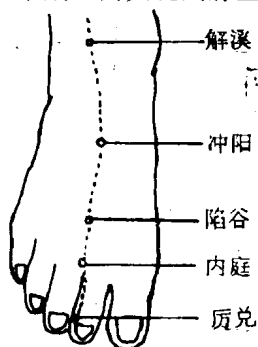


图 12 足阳明胃经

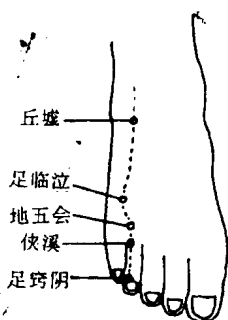


图 13 足少阳胆经

10. 足少阳胆经

该经的井穴为第四脚趾的甲根外侧，称为“窍阴”。胆经有异常时，可表现脸色晦暗、皮肤失去光泽、肩背痛，足外侧到第四趾疼痛、麻痹，时有畏寒或发热（见图 13）。

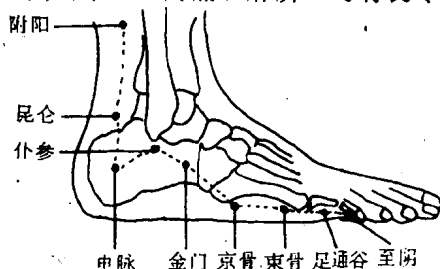


图 14 足太阳膀胱经

11. 足太阳膀胱经

其井穴是位于小趾趾甲外侧的“至阴”穴。此经与所有的内脏都有关系。当发生异常时，由前额到后头部均痛，颈后、后背、腰部有疲劳感

甚至发冷、鼻塞，亦可出现痔疮等（见图 14）。

12. 足少阴肾经

发源于足底的“涌泉”穴，位置是在脚底中央稍前方的地方。肾经有异常时，可出现颜面发黑、肿胀、头晕、食欲不振、全身无力、麻痹、精力不足等症。故此经络是衡量人体健康的晴雨表。利用此经可治疗泌尿、生殖系统疾患、肺及喉部病变及下肢、足内侧疾患（见图 15）。

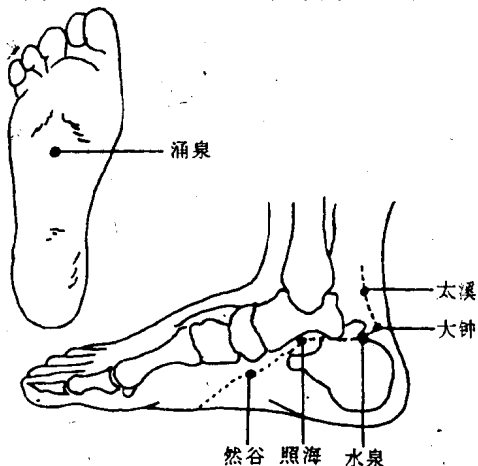


图 15 足少阴肾经

虽然有六条经

络在手上，有六条经络在足上，但它们之间也是相互联系的，脚趾上的“肝经”、“脾经”分别与手掌的中指、拇指相关，位于第二脚趾的“胃经”与手食指相关；位于第四脚趾的“胆经”与手上的无名指密切相关；位于第五脚趾的“膀胱经”与手上的小指的小肠经相关，起源于脚底的“肾经”则与位于手小指的“心经”有关连。

（二） 手、足上有各器官的投影区

祖国医学所强调的整体观和天人合一论是非常古老而又

现代化的理论体系。二十世纪中叶以来，人们在生物有机性认识方面前进了许多，如系统论、控制论、信息论的思想深入各个领域，对医学界也产生了深刻的影响，相适应地产生了“全息疗法”。它致力于揭示人体的整体与器官和系统间的信息，将人体的整体和各部分、部分与部分之间的相互投射的信息联系方式用“全息”，即部分与整体含有相同的信息，作了科学的高度的概括。

科学家们认为，生物的不同器官和功能可在其机体的表面反映出来，所反映之处就是穴位或称反射区。这些反射区与相应的器官有明显的生理学上的联系，可用这种联系来诊断和治疗疾病，并且称这种方法为“全息术”。也就是说将整个机体象制图似的缩小到该机体的某一部位上。反之，某一体表，甚至每一个细胞都具备整个生命形态的基本结构特征。每一个局部都是整体的缩影，它包含整体各个部位的病理生理信息（见图 16、17、18、19）。

手和足也具有整个机体的全部信息，手和足上都有内脏的反射区。当内脏有病时，在手、足上的反射区就会感觉不适。相反，当刺激手或足上的某一穴位或区域如果感觉疼痛，便可预测出相对应的脏器有毛病，就象天气预报一样，唤起人们的注意；同样，刺激某一区域也可以防治相对应的脏器的疾病。

现代医学的皮肤、内脏相关学说，与祖国医学理论是一致的，而且皮肤上的表现可先于内脏疾病，是内脏疾病的一个早期信号。掌握这方面知识，就可以做到对疾病的早发现、早治疗，实属防病强身的良策。

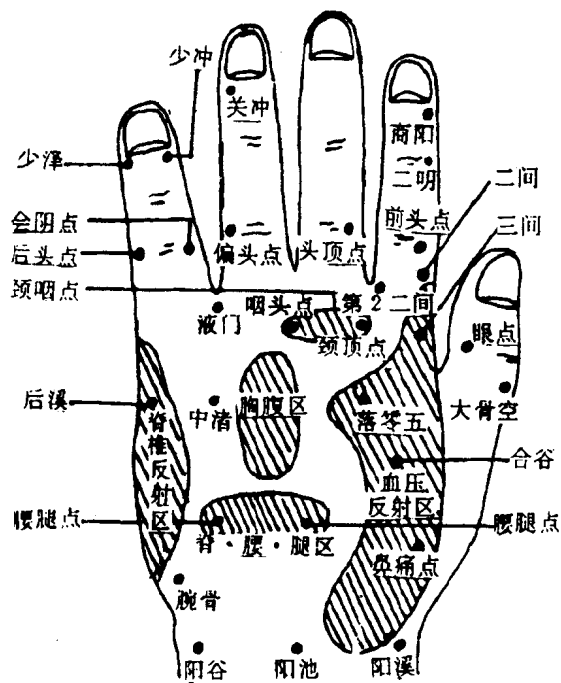


图 16 手部全息图 (之一)