

中国自然疗法名家



季秦安·季波

著

著

季氏手诊手疗法

手掌诊病
屡用屡验
不药而治
百病百效

元生中醫診所



W 世界图书出版公司

季氏手診手療法

中国自然疗法名家丛书

季秦安 季波 著



世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

(陕)新登字 014 号

中国自然疗法名家

季氏手诊手疗法

季秦安 著

责任编辑 刘玉其

世界图书出版西安公司 出版发行

(西安市西木头市 34 号 邮编:710002)

西安公路交通大学印刷厂印刷

新华书店、外文书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:12.5 字数:290 千字

1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

印数:10050 册

ISBN 7-5062-2628-6/R·108

WX2628 定价:21.60 元

前 言

手部诊断按摩疗法，是我国传统医学的宝贵遗产。是我国广大劳动人民和历代医学家在与疾病长期斗争及医疗实践中，通过反复摸索、验证、总结所创立的一门独特的诊疗方法。这种方法简单直观，经济实用，更由于有早期诊断的特点，能使疾病得到及时治疗，将疾病消灭在萌芽状态，极易推广普及。

手部诊断按摩疗法是以祖国医学为理论基础，以反射学原理为依据，通过手部的经络与全身脏腑、组织、器官联系进行的。同时，根据生物全息律原理，手部各反射区反应了人体各器官的相应信息。也就是说，全身的脏腑、组织、器官，在手部都有其相对应部位。当人体脏腑、组织、器官出现了病变时，疾病的信息就会从手部反应出来。对手部的反射区或穴位进行按摩刺激，就能获得治疗信息能量，继而通过经络的传递，调动和激发机体的免疫力和自我修复能力，调节脏腑、组织、器官的生理功能，使人体得到康复。

手部诊断按摩疗法是运用物理方式（手或按摩器具）刺激双手反射区，调节人体各脏腑、组织、器官的生理功能，系无放射、无创伤的自然疗法、所以，也具备简单、直观、易学、易掌握、易操作、无毒副作用、不受时间地点、环境设备等条件限制的优异特点和便捷性。适合各阶层人士广泛采用。因此，已日益受到人们的欢迎，被誉为不花钱的“家庭小医院”。

目前，我国经济发展尚不平衡，医疗条件尚不完善，甚至缺

医少药，特别是在农村和边远地区，推广普及这种方法，更具有全民健身的现实意义。为了使更多的人学习的掌握这种方法，我们在继承传统手疗的同时，挖掘祖国医学宝藏，吸取了古今中外各学派的优点。比如，李文瑞先生、何保仪先生的“内脏组织反应于掌心的一般规律分布学说”方云鹏先生的“B手背面倒桡象”及“尺倒象”学说都给了我们很大的启发，进一步充实双手全息图。以致结合十余年实践验证和理论修正，创立了“手部诊断与按摩——保健养生新疗法整套体系”。这一体系是将中医经络、腧穴、微型经络与生物全息律，两极全息及相对全息理论相结合，因病而异，相辅相成地诊断并治疗。手法上，则撷取了中外传统按摩手法的精华，并根据多年临床效证，创立了拇指推压法、拇指扣压法、拇指按揉法、滚法、捻法、浮模牵引法、刮压法等一整套易于学习、易于操作，又具独特疗效的新手法。同时，推广实践证明，这一疗法易于普及，疗效普遍。

（本书简要的介绍了手部诊断按摩疗法的概论，基本原理，反射区位置、手法和临床应用范围。）图文并茂，通俗易懂，可供各阶层人士在防治疾病和保健时参考和应用。

由于编者水平有限，成书时间仓促，错误及不足之处，恳请广大读者和有关专家、，同道批评指正。

编 者

目 录

第一章 概述·····	(1)
第一节 手部诊断与按摩疗法的渊源·····	(1)
第二节 双手与健康·····	(2)
第三节 手部按摩的治疗作用·····	(3)
一 调和气血、平衡阴阳·····	(4)
二 镇静止痛、排除沉积·····	(5)
三 增强机体防卫免疫功能·····	(5)
第二章 手部诊断与按摩疗法的概念·····	(7)
第一节 什么是手部诊断与按摩疗法·····	(7)
第二节 手部诊断与按摩疗法的特点及意义·····	(10)
第三章 手部诊断与按摩疗法的原理·····	(13)
第一节 促进特殊循环·····	(13)
第二节 经络学说原理·····	(14)
第三节 神经反射原理·····	(15)
第四节 生物全息律学说·····	(18)
第五节 手部按摩疗法刺激疼痛的效应·····	(22)
第四章 藏象学说·····	(24)
第一节 五脏·····	(25)
一 心·····	(25)
二 肝·····	(26)

三 脾	(27)
四 肺	(27)
五 肾	(28)
第二节 六腑	(29)
一 胆	(29)
二 胃	(29)
三 小肠	(30)
四 大肠	(30)
五 膀胱	(30)
六 三焦	(31)
第三节 脏腑之间的关系	(31)
一 脏与脏	(31)
1 心与肺 (31) 2 心与肝 (32) 3 心与脾 (32) 4 心与肾 (32)	
5 肝与脾 (33) 6 肝与肺 (33) 7 肝与肾 (33) 8 脾与肺 (34)	
9 脾与肾 (34) 10 肾与肺 (34)	
二 脏与腑	(35)
1 心与小肠 (35) 2 肺与大肠 (35) 3 肾与膀胱 (35)	
4 脾与胃 (36) 5 肝与胆 (36) 6 心胞与三焦 (37)	
三 腑与腑	(37)
第五章 手部解剖	(38)
第一节 手部骨骼	(38)
第二节 手部肌肉	(40)
第三节 手部血管	(43)
第四节 手部神经	(47)
第六章 手部经络与腧穴	(50)
第一节 手部经络	(50)
一手太阳肺经	(50)
二手阳明大肠经	(50)

三手少阴心经·····	(51)
四手太阳小肠经·····	(52)
五手厥阴心包经·····	(52)
六手少阳三焦经·····	(53)
第二节 手部腧穴·····	(56)
第七章 手部诊断法·····	(65)
第一节 望诊·····	(65)
第二节 触诊·····	(68)
第三节 手部特定反射区疾病诊断要点·····	(70)
第八章 手部诊断与按摩的治疗原则与自我保健·····	(79)
第一节 手部按摩的方法·····	(79)
一 按摩方向·····	(79)
二 按摩顺序·····	(79)
三 按摩时间·····	(80)
四 按摩力度·····	(80)
第二节 反射区的选取、适应范围及注意事项·····	(81)
一 反射区的选取·····	(81)
二 适应范围·····	(82)
三 注意事项·····	(82)
第三节 保健·····	(83)
第四节 人体脏腑手掌简易定位法·····	(84)
一 脏腑简易分区法·····	(84)
二 脏腑在手掌的简易定位法·····	(85)
第五节 基本手法·····	(89)
一 拇指按揉法·····	(89)
二 拇指按压法·····	(90)
三 拇指点按法·····	(91)
四 拇指推压法·····	(92)

五 捻法	(93)
六 浮模法	(94)
七 拇指掐法	(95)
八 滚动法	(96)
九 刮法	(97)

第六节 多功能按摩器 (99)

第九章 手部反射区位置、适应症及手法 (103)

第一节 反射区位置、适应症及手法分述 (103)

1 喉 (105)	2 气管 (106)	3 肺 (107)	4 心脏 (108)	5 食管 (109)
6 胃 (110)	7 肝脏 (111)	8 胆囊 (112)	9 胰 (113)	10 脾脏 (109)
11 十二指肠 (115)	12 小肠 (116)	13、14 盲肠及阑尾 (117)	15 回盲瓣 (118)	16 升结肠 (119)
17 横结肠 (120)	18 降结肠 (121)	19 乙状结肠及直肠 (122)	20 肛 (123)	21 肾上腺 (124)
22 肾 (126)	23 输尿管 (127)	24 膀胱 (128)	25 前列腺 (129)	26 卵巢 (130)
27 子宫 (131)	28 睾 (132)	29 尿道及阴道 (133)	30 颈项 (134)	31 血压区 (135)
32 脑垂体 (136)	33 肋间神经点 (137)	34 腋下 (138)	35 肩 (139)	36 上臂 (140)
37 肘 (141)	38 前臂 (142)	39 手腕 (143)	40 手掌及手背 (144)	41 腹股沟 (145)
42 臀部 (146)	43 髋关节 (147)	44 大腿 (148)	45 膝关节腘窝 (149)	46 小腿 (150)
47 踝关节 (151)	48 脚背及脚 (152)	49 颈椎 (153)	50 胸椎 (154)	51 腰椎 (155)
52 骶椎 (156)	53 尾骨 (157)	54 头部 (158)	55 眼 (159)	56 鼻 (160)
57 上下颌 (161)	58 喉 (162)	59 气管 (163)	60 甲状旁腺 (164)	61 甲状腺 (165)
62 扁桃腺 (166)	63 耳 (167)	64 坐骨神经 (168)	65 腹腔神经丛 (169)	66 上下身淋巴腺 (170)
67 舌尖点 (171)	68 舌根 (172)	69 血脂区 (173)	70 三叉神经 (174)	71 血糖区 (175)
72 乳腺区 (176)				

第二节 反射区位置、分类对应总谱·····	(177)
第十章 常见病症的治疗·····	(180)
第一节 呼吸系统疾病·····	(180)
1 感冒 (180) 2 流行性感冒 (182) 3 支气管炎 (183) 4	
支气管哮喘 (184) 5 肺炎 (185) 6 肺结核 (186) 7 肺气肿	
(187)	
第二节 循环系统疾病·····	(189)
1 冠心病 (189) 2 动脉硬化 (191) 3 心绞痛 (193) 4	
风湿性心脏病 (194) 5 心脏神经官能症 (195) 6 高血压	
(197) 7 低血压 (199) 8 贫血 (200)	
第三节 消化系统疾病·····	(201)
1 慢性胃炎 (201) 2 胃肠神经官能症 (203) 3 消化性溃	
疡 (205) 4 胃痛 (207) 5 胃下垂 (208) 6 急性出血性坏死性	
肠炎 (209) 7 慢性非特异性溃疡性结肠炎 (210) 8 急性肠炎	
(211) 9 慢性阑尾炎 (212) 10 急、慢性腹泻 (213) 11 便	
秘 (214) 12 消化吸收不良综合症 (216) 13 营养不良 (218)	
14 慢性肝炎 (220) 15 肝硬化 (221) 16 胆囊炎 (222) 17	
胆石症 (223) 18 慢性胰腺炎 (225) 19 呃逆 (226) 20 痔疮	
(223)	
第四节 泌尿系统疾病·····	(229)
1 慢性肾炎 (229) 2 泌尿系感染 (231) 3 泌尿系结石	
(233) 4 尿毒症 (235) 5 遗尿症 (237) 6 排尿困难 (238) 7 尿	
失禁 (239) 8 血尿 (240)	
第五节 神经系统疾病·····	(241)
1 神经衰弱 (241) 2 老年性痴呆 (242) 3 失眠 (244) 4	
中风后遗症 (245) 5 脑震荡后遗症 (247) 6 头痛 (248) 7 偏	
头痛 (250) 8 肌肉收缩性头痛 (251) 9 三叉神经痛 (252)	
10 肋间神经痛 (254) 11 多发性神经炎 (255) 12 眩晕 (257)	

13 坐骨神经痛 (259)

第六节 内分泌、代谢疾病…………… (261)

- 1 甲状腺机能亢进症 (261) 2 单纯性甲状腺肿 (263) 3 甲状旁腺机能亢进 (265) 4 更年期综合症 (267) 5 肥胖症 (268) 6 糖尿病 (270) 7 高血脂症 (272) 8 骨质疏松 (273)

第七节 生殖系统疾病…………… (274)

- 1 前列腺炎 (274) 2 前列腺肥大 (276) 3 遗精 (277) 4 阳痿 (278) 5 男性不育症 (279) 6 月经不调 (280) 7 痛经 (281) 8 慢性盆腔炎 (283) 9 老年性阴道炎 (284) 10 功能性子宫出血 (285) 11 子宫脱垂 (287) 12 子宫肌瘤 (289) 13 子宫颈炎 (290) 14 妊娠呕吐 (291) 15 性冷淡症 (292) 16 女性不孕症 (293) 17 缺乳 (295) 18 急性乳腺炎 (296) 19 乳腺增生 (297)

第八节 运动系统疾病…………… (298)

- 1 类风湿性关节炎 (298) 2 风湿性关节炎 (300) 3 痛风 (301) 4 颈椎病 (303) 5 落枕 (305) 6 骨质增生 (306) 7 肩关节周围炎 (308) 8 腰椎间盘突出症 (309) 9 下肢静脉曲张 (311) 10 网球肘炎 (312) 11 足跟痛 (313) 12 鸡眼 (314) 13 胼胝 (315) 14 扭挫伤 (316) 15 腰腿痛 (324)

第九节 皮肤系统疾病…………… (333)

- 1 带状疱疹 (333) 2 荨麻疹 (334) 3 湿疹 (337) 4 痤疮 (339) 5 黄褐斑 (341) 6 扁平疣 (342) 7 银屑病 (343) 8 白癜风 (344) 9 丹毒 (346) 10 斑秃 (347) 11 白发 (348)

第十节 五官疾病…………… (349)

- 1 耳鸣 (349) 2 耳聋 (351) 3 过敏性鼻炎 (353) 4 慢性鼻炎 (354) 5 扁桃体炎 (355) 6 慢性咽炎 (356) 7 牙痛 (357) 8 近视眼 (358)

附录: 自学诊疗效果与体会…………… (362)

第一章 概 述

第一节 手部诊断与按摩疗法的渊源

手部诊断与按摩疗法，是古老而又新颖的一种方法。首先，它是祖国传统医学的一个组成部分。纵观医学史的发展，手部诊疗法早于其它的各种疗法。从猿到人，开始了对手的运用，并用手创造各种财富，外界对手的各种刺激必然引起人们对手的反应，因此，对手所感知的事物尤为关心。原始社会，人类穴居野外，天气寒冷时，人们就会本能地摩擦、按揉、活动双手，用以改善血液循环，防冻保暖，增强抗寒机能。当身体不舒服时或疼痛时，就会不自觉的用手去抚按病痛之处，以求疼痛减轻或得到缓解，以达到改善机体脏腑、组织、器官的生理功能。正如祖国古老的按摩、针灸起源一样，以某些外部固定的部位的病痛反应，寻找记录人体健康状况的外部可感知的部位，去捕捉疾病的信息和诊疗方法，并一代一代地积累和发展。古典医学著作《黄帝内经》就认为人体局部与整体是辨证统一的，关于手部反映整体，书中还有大量关于手部与内部脏腑相关联的介绍以及内部疾病在手部反应的典型论述：“掌中热者、腹中热；掌中寒者”“腹中寒”。《灵枢·形气脏腑病形篇》记载：“小肠病者……苦寒甚，独肩上热，及手小指次指间热……”。至明清两代《四诊抉微》、《形色外诊简摩》、《望诊遵经》等古籍也均有通过手部诊断全身疾病的论述。其它如手纹学、手型学、手相学等等从古至今一直在民间流传，诊、

相之余,产生过多种手部疗法。如《手足病理反射按摩疗法》、《小儿推拿全书》中的“掌面推法歌”、《推拿捷经》中的“推拿指掌肢体各穴歌”。还有民间的各种手部的疗法,如“阳掌推拿法诀”、“阴掌对症法诀”等等,都是今天手部诊疗法的深刻渊源。手部按摩又是全身按摩的缩影。所以,推拿学、按摩学、针灸学的发展,也极大的丰富了手部诊断与治疗的内容。随着时代的发展,尤其是世界范围内反射学在医学领域有了广泛进展,生物全息律在医学领域也有了多学科突破,相关学科的交叉和融合使人们逐渐创立出多种手部疗法,如手动疗法、手针疗法、手浴疗法、手印疗法和手部按摩疗法……最近几年来足部反射区按摩疗法的广泛应用,又为手部诊断按摩疗法充实了新的理、法、方、技、促进了学科的进展。手部诊疗法的读物在各国陆续出版,这对当今的手部诊断与按摩的日臻成熟,是一个极有力的推动。

第二节 双手与健康

从古到今,人们对双手都很重视,并作了深入的研究和探索。《灵枢·动输》篇曰:“夫血末阴阳交会者,此气之大络也”。意思是说手足是阴阳经脉气血会合联络的部位。人体生命力的旺盛和衰弱,都和手足的功能有着密切地联系。手足灵活,则四肢发达,生命力就旺盛;手足不灵活,行动缓慢,人体的机能就差。

手是人体非常重要的一个组成部分,在人体上肢的前端从腕到指尖,称之为手。手骨有54块骨组成,几十个关节,数十条肌肉和多条韧带组成。这些解剖特点使双手动作灵活自如。手掌皮肤汗腺无汗毛,这种皮肤现象是掌部皮肤的重要特征之一,手背温度与体表温度相仿,手掌温度高于体表温度 $0.2^{\circ}\text{C} - 0.8^{\circ}\text{C}$,手掌皮下的血液循环极为丰富,微循环密集,手部有极为丰富的毛细血管网和末梢神经,手部有两条和心脏联系的经络和三条首先

通向头部的经络，六条经络与全身沟通。手部有 344 个穴位、14 条气脉贯通、70 多个反射区，这些特性使双手特别敏感，功能齐备，为人体使用最多的组织器官，与身体健康有着密切的联系。

人体是一个统一的整体，五脏六腑、四肢百骸、五官九窍各司其职，有着不同的生理功能，共同维持着人体的生命活动。根据中医的整体学说和生物全息律学说，脏腑、组织、器官的生理功能变化都能反映到手部。经常活动双手和按摩双手就可起到防病治病和保健的作用。双手经常摩擦按揉，可改善血液循环，可防治血脂偏高、脑动脉硬化，使消化系统畅通。常按摩双手大小鱼际，可以宣肺防咳，理脾调肝明目，促进心脏功能正常。按揉五指可使四肢双脚活动自如。常擦手背可调脊柱伸弯自如，颈椎活动灵活。灵活的双手是人们智力发达的水准，即所谓“心灵手巧”。双手经常摩擦按揉可激发大脑潜能和增加智力。有学者做过实验，手部运动对脑部有着明显的影响，双手的活动可促进脑部血液循环，就能防治脑血管硬化。

以上说明了人体双手和脏腑、组织、器官有着密切的联系，双手确实能调节人体的健康水平。那么我们就用简便可行，又行之有效的手部诊断与按摩疗法，为人为己的防病治病和保健长寿提供长期服务。

第三节 手部按摩的治疗作用

手部按摩是在人体手部的一定部位（反射区），因症而异地运用不同手法来防治疾病的一种疗法。因此，疗效的产生与手法的质量及施术部位（反射区）及其经络与穴位的特异作用有着密切的关系。运用各种手法技巧，在患者手部反射区反复按摩刺激，其应力的直接作用发挥了平衡阴阳、行气活血、化瘀止痛、祛风散寒、清脑宁神、开通闭塞、软坚散结。驱邪扶正之效。另一方面，

力转化为“能”渗透到体内，改变其相关的系统功能，这种“能”可作为信息载体，通过反射区 $\rightleftharpoons$ 脏腑、组织、器官的传导，反射性地影响津液、气血、营卫、脑髓、脏腑以及神经、情志等生理活动和病理状态，从而起到全身性的调治作用。

一、调和气血，平衡阴阳

按摩最主要的治疗作用就是“调和气血”、“平衡阴阳”。我们把按摩的这种作用称之为“调整作用”。所谓调整就是指矫正机体功能的偏盛或偏衰，使它们保持相对的平衡，达到防治疾病的目的。实践证明，按摩的这种“调整作用”比起药物的调整作用，更高一筹。药物调整是“单向调整”，而按摩调整作用则不同，它是“双向调整作用”以及“整体调整作用”。它所造成的机体功能变化，都在生理允许范围之内。对高血压患者，药物要用降压药物来调整，使之血压降低；而对低血压的患者则要用升压的药物来调整，使之血压上升。手疗则不同，高血压、低血压可在同一个反射区进行按摩治疗。即可使高血压患者的血压降低，当血压降到正常值时，就再不下降了。又可使低血压患者血压升高，当其升到正常值后，就再不上升了，不会发生过度现象。所以，人们称之为“双向调整作用”，又称“良性的双向调整作用”。另一方面，手法刺激反射区，使手法动态力的波动作用传至所属脏腑及其所过之处的脏腑、组织、器官，从而改善、恢复这些脏腑、组织、器官的生理功能，这些都是按摩的整体调整作用。

阴阳学说为中医基本理论的一个重要组成部分。阴阳学说认为，人体是两种既对立、又统一的物质与功能，即阴和阳构成。就人体部位而言：体表为阳，体内为阴；背部为阳，腹部为阴；就脏腑而言：六腑为阳，五脏为阴；就功能活动状态而言：兴奋，活动为阳，抑制、静止为阴；就气机运行而言：向上、向外为阳，向

下、向内为阴。当阴阳双方处于相对平衡状态时，人体的生命活动就能处于“阴平阳密”的健康状态。如因某些因素使阴阳相对平衡的状态失调，就会导致“阴阳失调”的病理变化。《素问·阴阳应象大论》曰：“阴胜则阳病，阳胜则阴病；阳胜则热，阴胜则寒”。《素问·调经论》又曰：阳虚则外寒，阴虚则内热；阳盛则外热，阴盛则内寒”。临床上可表现为阴、阳、表、里、寒、热、虚、实等不同层次，不同性质的病证，对患者施术必须认真诊断。先辨阴阳及谨察阴阳之所在，以平为期。根据辨证分型，采用不同刺激量的手法，虚者补之，实者泻之，热者寒之，寒者热之等改变人体阴阳平衡状态，使邪去正复。以轻慢而柔和的节律手法做较长时间的按摩，使患者产生深沉的温热感以达温阳益气的作用。用强而短的刺激手法以镇静止痛。用强而时间长的按揉手法以活血化瘀，强壮筋骨。而所有这些，均以调整阴阳平衡为指导原则。

二、镇静止痛、排除沉积

按摩对于镇痛、消除沉积来说堪称一绝。“不通则痛，通则不痛”。这是祖国医学对疼痛的精辟论述。中医认为，人的气血在经脉中运行畅通无阻时，就不会有疼痛的感觉，这叫做“通则不痛”。如果体内的代谢终产物沉积，造成经脉里的气血运行不够畅通或阻塞，就会产生疼痛的感觉，这叫“不通则痛”。按摩是通过物理手法刺激手部反射区，改善微循环，加快血液循环，驱散体内的沉积物，使气血畅通无阻。所以，按摩能起到镇痛作用。

三、增强机体防卫免疫功能

免疫功能一词中医称之为“正”，扶正是扶助“正气”，也就

是增加免疫功能的意思，“正气内存，邪不可干”也就是增强机体抵抗力。实践证明：强烈刺激正常人的“足三里”、“合谷”等穴位能使白细胞对金黄色葡萄球菌的吞噬指数上升1—2倍，吞噬能力也相应地提高。刺激后24小时达到最高峰，72小时后恢复正常。实践还证明，刺激一定的穴位能使单核巨噬细胞系统的吞噬机能普遍增强，并可以维持一至二周之久。巨噬细胞是体内非常活跃的一种免疫细胞，具有多种免疫功能，在机体的“非特异性”与“特异性”免疫反应中都起着十分重要的作用。对免疫过程来说“巨噬细胞”执行两个重要功能：(1) 以一定的方式向淋巴提供抗原。(2) 通过直接地表现与表面的接触与淋巴细胞发生联络、将抗原信息传递给淋巴细胞。这种传递能启动、激活和加强淋巴细胞的免疫活性。所以，按摩能提高人们机体的抵抗力，增强免疫功能。