

王磊 编著

实用按摩图解丛书



64
SHOU
BU
AN
MO
TU
JIE

手部 按摩图解

辽宁科学技术出版社



手部按摩图解

王磊 编著



0151842

辽宁科学技术出版社

0151842

《实用按摩图解丛书》(共4册)

丛书编写人员名单

主 编: 赵 勇

副主编: (按姓氏笔画为序)

王 磊 齐淑兰 肖向建 李澎湃

总策划: 李桂艳

总设计: 曹太文

2/20/02

图书在版编目(CIP)数据

手部按摩图解/王磊编著—沈阳: 辽宁

科学技术出版社, 1999.1

(实用按摩图解丛书)

ISBN 7-5381-2800-X

I. 手… II. 王… III. 手—按摩疗法

(中医)—图解 IV. R244. I-64

中国版本图书馆CIP数据核字(98)第11630号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路198号 邮政编码 110001)

辽宁省新华书店发行

辽宁美术印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 3.75 插页: 2 字数: 90千字

1999年1月第1版

1999年1月第1次印刷

责任编辑: 李桂艳

版式设计: 曹太文

封面设计: 曹太文

责任校对: 王 莉

插图: 李文庆 王 磊

摄影: 李文庆 王 磊

印数: 1—6 000

定价: 12.00元 (全套: 43.00元)

前 言

长期临床实践发现,当人体某一器官或部位出现病态时,疾病的信息,便从足、手、头、耳等区域反映出来。这就是近年来被引入生命科学的“全息”,取其“见微知著”,窥一斑而见全豹之意。对这些反应点进行按摩刺激,治疗信息能量通过经络的传递,与全身皮肉、筋骨、脏腑发生联系,调动和激发机体的免疫防御、抗病修复潜能,起到治疗疾病、养生保健、延年益寿的作用。

为了方便广大群众治疗和保健使用,中国中医研究院临床副主任医师、医学博士和北京中医药大学医学博士等作者在借鉴古今按摩疗法传统理论、经验之精华,博采众长的基础上,又结合自己多年临床实践经验总结编写了《实用按摩图解丛书》。丛书共4册:即《足部按摩图解》、《手部按摩图解》、《头穴按摩图解》、《耳穴按摩图解》。

足部、手部、头穴、耳穴按摩疗法,是以中医经络理论与现代科学研究为基础,以传统按摩术为基本手法,立足于局部,调整于整体,以外治内的纯物理疗法,属于“自然医学”(natural medicine)的一部分。所谓自然医学,目前还没有很准确的定义,通常泛指各种不使用化学合成药物,非开放性创伤的替代疗法或补充疗法。

本丛书采用图解表现形式，文字简练，通俗易懂，按摩手法示意图与文字相结合，图文并茂，形象直观，方法简便，易学易做，掌握后可随时随地用来调整自己身体疾病和不适部位，及时消除潜伏的隐患，保持健康的体魄。因此说，本丛书是一套普及实用的保健治疗丛书。

本丛书读者广泛，不仅可指导读者和患者家庭自我按摩，也适宜中医师和按摩技师案头参考，是医院、家庭治疗各种疾病最好的辅助疗法参考书。希望本丛书的问世能给广大读者和患者带来方便、实惠和福音。

由于时间仓促，水平所限，疏漏、谬误之处在所难免，敬请同行和广大读者批评指正，有待再版时更正，多谢赐教！

编著者 于北京
中国中医研究院
北京中医药大学

1998年3月

目 录

概 述

一、概述	1
二、手部按摩基本手法	7
三、手部按摩常用部位	16

治 疗

一、感冒	29
二、咳嗽	32
三、哮喘	34
四、胃痛	37
五、腹痛	39
六、便秘	42
七、遗精	45
八、阳痿	47
九、头痛	49
十、失眠	52
十一、眩晕	55
十二、中风	58
十三、痫证	62

十四、痹证	65
十五、荨麻疹	68
十六、痛经	70
十七、落枕	73
十八、耳聋、耳鸣	75
十九、鼻渊	78
二十、牙痛	81
保 健	
一、伏案工作者手部按摩自我保健	83
二、站立工作者手部按摩自我保健	86
三、腰肌劳损手部按摩自我保健	88
四、更年期综合征手部按摩自我保健	90
五、冠心病手部按摩自我保健	92
六、高血压手部按摩自我保健	95
七、糖尿病手部按摩自我保健	97
八、预防考试综合征手部按摩	98
九、眼睛疲劳手部按摩自我保健	101
十、咽喉不适手部按摩自我保健	103
附：手部功能锻炼法	
一、腕部功能锻炼法	106
二、掌部功能锻炼法	109
三、指部功能锻炼法	110
四、放松	114

概述

一、概述

1. 手部按摩法的起源及治病原理

手部按摩法就是应用祖国医学的按摩手法,通过刺激手部的经穴、奇穴、手部全息反应区及第二掌骨侧穴位群等特定部位,从而疏通经气,调整脏腑气血,使阴阳平衡,达到养生保健,防治疾病目的的一种传统医学疗法。

我们都知道,手是人类长期劳动的产物,在我们的生命活动中,每时每刻都离不开手,它是人类在与自然抗争,创造美好生活过程中不可须臾离开的重要器官。它既是人体的运动器官,又是感觉器官,能够准确地执行大脑中枢系统的指令,完成各种复杂、精细的运动。在远古时期,人类穴居野外,天气寒冷时,人们会本能地摩擦双手以防止冻伤;当身体出现不适时,会有意无意地用手按压疼痛部位,以改善功能障碍。逐渐地人们发现按压、摩擦、搓揉手部的某些部位,能够起到一定的治疗作用,这便是手部按摩法的雏形。随着人们实践的拓宽,认识的加深和经验的总结,演化为现在的手部按摩法。

那么为什么按摩手部特定部位可以防治疾病呢?

《黄帝内经》中早有阐述:“有诸内者,必形诸外”,“视其外应,而知其内”。按照祖国医学的理论,人体是一个统一的整

体，人体的每个器官、脏腑都不能孤立地存在，而是通过经络的联系彼此密切相关。手是人体的一部分，与身体其他部位一样，共同生活在一个内环境之中，它们之间都有着必然的信息联系。根据经络理论，手三阴、手三阳经直接循行到手，其他经脉都通过经络的交会、相合关系而最终与手相连。手上还分布有86个经穴和224个奇穴，因此，人体内脏器官的功能状态和病理改变都可以在手上反映出来，刺激这些反应点，就可调节脏腑功能，改善机体状况。

此外，山东大学生物系张颖清教授提出了生物全息论，它是指机体的每个局部都是整体的缩影，贮存着整个物像的全部信息，当然手的指掌上也包含了整个身体状况好坏的信息。张教授于1973年首先发现了人体第二掌骨侧有与人体器官部位相对应的穴位点，当机体某一器官或部位有病时，在相应的穴位上就会对应地有明显压痛反应或其他异常反应，因此，这些反应点可用来测病，也可用来治病防病。全息

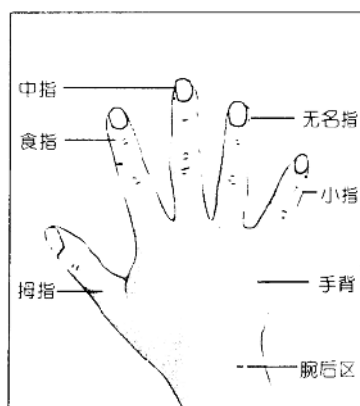


图1 手的外形（背侧）

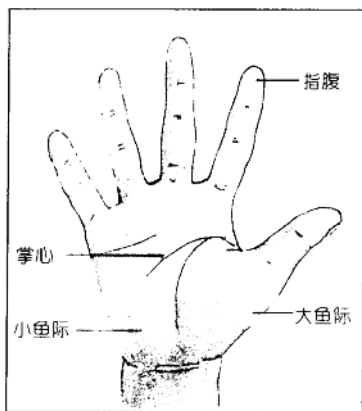


图2 手的外形（掌侧）

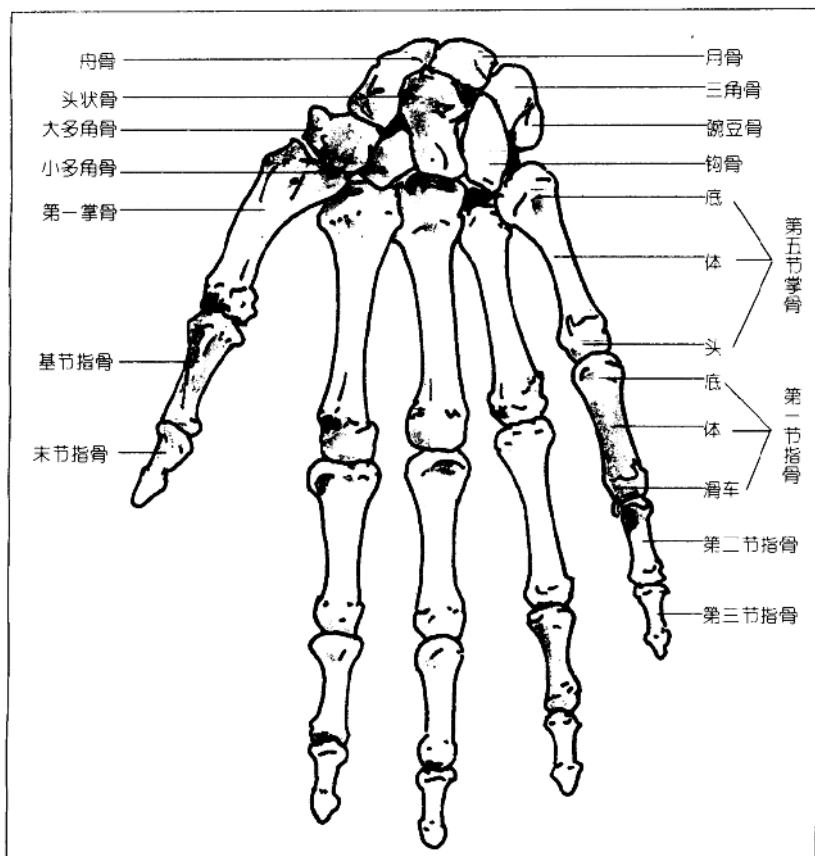


图3 手部骨骼图

论的本质仍是整体观念以及局部与整体的辨证关系。

正如俗话说“牵一发而动全身”，“十指连心”。手既是反映身体疾病的信息窗口，又可通过刺激反应点，来防治疾病。

2. 手部的基本形态结构

手的构造极其精美,是其他动物所望尘莫及的,可以说,手是人类的标志。在学习手部按摩法之前,了解手的基本构造是很有必要的。

①手的外形:手分为4个部分,即腕部、手掌、手背和手指。腕部又分为腕前区和腕后区;手指与腕前区之间的部分称手掌,其内外两侧呈鱼腹状的隆起分别称为大鱼际和小鱼际;手指与腕后区之间的部分称为手背;手指又分指腹、指尖、指甲。每只手有5个手指,分别称为拇指、食指(示指)、中指、无名指(环指)、小指。拇指侧为桡侧,小指侧为尺侧(见图1、图2)。

②手部骨骼:手骨由腕骨、掌骨、指骨组成,共27块(见图3)。腕骨为8块小型短骨,它们是舟骨、月骨、三角骨、豌豆骨、大多角骨、小多角骨、头状骨、钩骨;掌骨为5块小型长骨,掌骨近端为掌骨底,与腕骨相接,远端为掌骨头,与指骨相接。掌骨头与掌骨底之间为掌骨体。人体第一掌骨最短,且粗壮。第二掌骨最长,且底最大。第3、4、5掌骨依次渐短;指骨为小管状骨,共有14节,其中除拇指为2节指骨外,其他各指均为3节,即近、中、远节指骨。每节指骨可分为体及两端。

③手部的血管和神经分布:手分布着丰富的血管和神经(见图4)。掌浅弓和掌深弓是两层互相通达的血管弓,由它们又发出若干更细的小动脉以供给手部足够的营养。当手握紧物体或用力压迫时,浅弓血流受阻,血液仍能经深弓流向指端,使手部的血液循环不受影响。手部神经支配,主要是正中神经、尺神经和桡神经,它们支配着手部的肌肉和皮肤,在指端分布着大量神经末梢,使手有敏锐的痛觉、触觉和温度觉。

④手掌及手背的特点:手掌可分为许多层次,由浅入深分别为:皮肤、皮下组织、掌腱膜、掌浅弓、神经、肌腱、掌深弓、掌骨和掌骨肌。手掌皮肤有很厚的角化上皮,掌中央皮下组织紧密,有许多纤维隔与深部的掌腱膜相连,不易滑动,有助于握紧物体。掌腱膜是一种白色强韧的三角型腱膜,与皮肤和皮

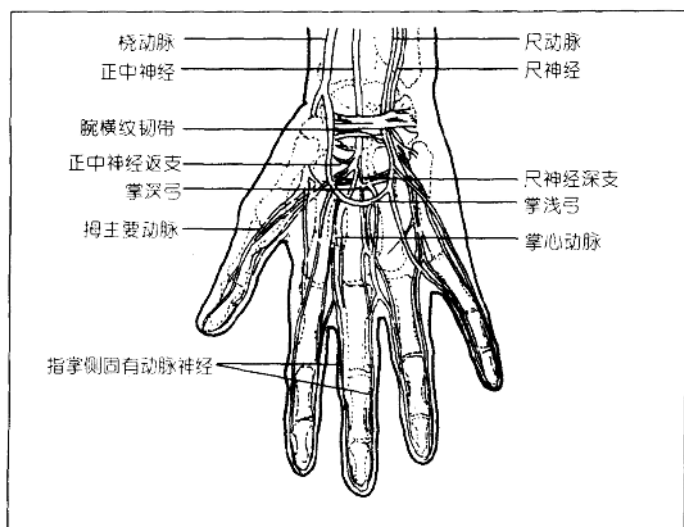


图4 手部神经、血管分布图

下组织紧密相连，可帮助展腕和屈指。手掌表面没有汗毛分布，而是分布着许多形态各异的皮肤纹络，称为手纹，手纹对诊断疾病有重要意义。

手背皮肤较薄，皮下有大量疏松的脂肪组织，与手掌中央的致密分布形成对应，有利于手掌的屈伸自如。手背也分布着丰富的血管和神经，但与手掌相比，手背的神经网丛较稀疏，因此，手掌的感觉远比手背的感觉灵敏。同样在掌侧，指腹的感觉远比手掌更为敏锐。

3. 手部按摩法的特点、适用范围及禁忌症

随着科技的发展，社会竞争愈来愈激烈，人们每日疲于工作，甚至无暇顾及自己身体的不适。手部按摩法简便易学、经济实用，可随时随地用来调节自己的身体状况，这种传统疗法

已逐渐为人们所接受和喜爱。以下简述其特点、适用范围及禁忌症。

特点:

- ①强调整体观念,以外治内,以局部治整体;
- ②应用广泛,可用于内、外、妇、儿、五官科常见病症;
- ③操作简便,易学、易用、易推广;
- ④经济实惠,方便安全,患者无痛苦;
- ⑤疗效可靠,无毒副作用;
- ⑥自我诊治,早期诊断,早期治疗;
- ⑦有病治病,无病防身。

适用范围:

①疼痛性疾病:如神经性头痛、三叉神经痛、牙痛、胸痛、坐骨神经痛、腹痛等;

②慢性疾病:如气管炎、胃溃疡、慢性胃肠炎、腹泻、糖尿病、风湿症、软组织损伤、慢性肾炎、偏瘫、关节炎、腰肌劳损等;

③功能性疾病:月经不调、痛经、植物神经功能紊乱、肠麻痹、胃痉挛等;

④神经性疾病:神经官能症、面肌痉挛、面神经麻痹、神经性耳聋等;

⑤炎症疾病:扁桃体炎、咽炎、口腔炎、鼻炎、气管炎、肩周炎、胆囊炎、肾炎等;

⑥急性疾病:如高热惊厥、急性心绞痛、癫痫急性发作、急性咽喉炎、急性结膜炎、急性胃炎等。

禁忌症:

- ①妊娠初期、末期的孕妇;
- ②有精神病疾患不能与医者合作者;
- ③外科手术适应症者;
- ④有出血倾向的血液病患者;
- ⑤手部有坏疽、感染或化脓性病灶者。

二、手部按摩基本手法

首先应根据不同的病症及病情的轻重选择适当的手法。急症、重症，手法可重；缓症、轻症，手法宜轻。所施手法应轻而不浮，重而不滞，刚柔相济。其次，要注意手法用力的节律性。在治疗开始时，手法应轻柔，根据患者的病情和耐受力逐渐加重力量，当力达到治疗程度时，可以持续一段时间，在治疗结束前，手法用力应逐渐减弱。此外，施行手法时要做到既稳又准。“稳”即指医者应细心操作，对按摩的手法 and 步骤心中有数，不能粗枝大叶和简化治疗程序，更切忌生硬粗暴，而增加病人的痛苦；“准”即指找准反应点。手部面积较小，而穴位和反应点较多，因此，能否准确地找到施术部位，关系到疗效的好坏。

手部按摩的基本手法包括按法、点法、揉法、推法、掐法、捻法、摇转法、拔法、擦法、摩法、拽勒法等，以下逐一简述。

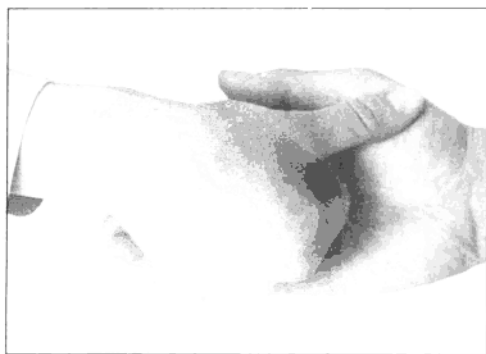


图5 拇指按法

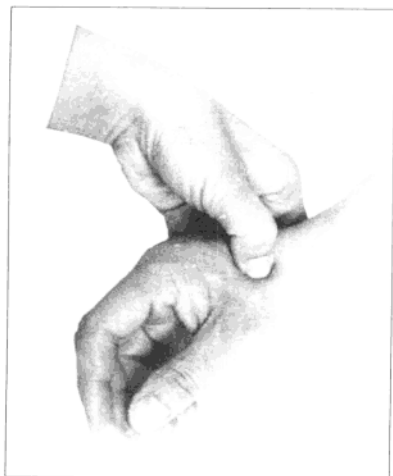


图6 拇指点法

1. 按法

用拇指指腹垂直平压穴位或反应区(点)(见图5)。此法具有放松肌肉,疏通筋脉的作用,适用于手部较平的穴区(如大、小鱼际处),常与揉法配合运用,治疗各种慢性疾病和预防保健。

操作时按压方向要垂直,紧贴手部表面,用力由轻渐重,稳而持续,使力透达组织深部,不可用暴力,按压频率、力度要均匀。

2. 点法

用拇指指端,或中指顶端,或小指外侧尖端加无名指、拇指固定,或屈指间关节,或屈食指以近端指间关节等部位点压手部穴区的手法(见图6、图7、图8)。具有活血止痛的作用,多用于骨缝处的穴位和要求较按法为有力而区域又小的部位,适用于急症、痛症等。

操作时要求点压准确有力,不可滑动,点压力量



图7 小指点法



图8 屈食指点法

由轻到重；根据情况随时调节力量的幅度。

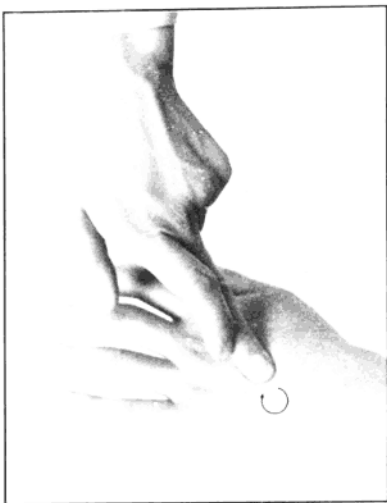


图9 中指揉法

3. 揉法

用中指或拇指罗纹面吸定一手部穴区，腕部放松，以肘部为支点，前臂作主动摆动，带动腕部和掌指作轻柔和缓的旋转揉动（见图9、图10）。具有解痉镇痛，祛风散寒，松解组织粘连，增加肌肉弹性的作用。适用于表浅或开阔的穴区上操作，慢性病、虚证、劳损、保健及局部肿痛等可选用。

操作时腕部放松，指腹紧贴皮肤，不要来回移动，压力宜轻柔，动作协调有节律，频率以每分钟50~100次为宜。

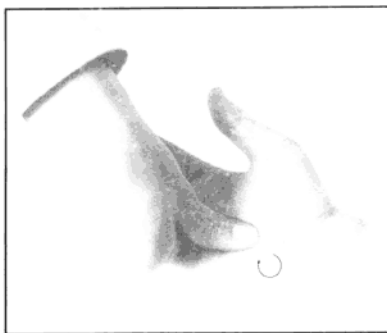


图10 拇指揉法

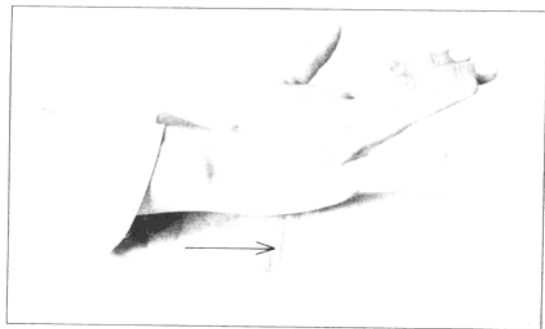


图 11 掌根推法

4. 推法

用指掌、单指、多指及掌根、大小鱼际侧着力于一定部位，单向直线移动的方法（见图 11、图 12）。具有提高肌肉兴奋性，促进血液循环，舒筋活络的作用，适用于手部纵向长线或沿指向各侧施行，慢性病、劳损性疼痛、酸痛、虚寒及保健等均可选用此法。

操作时要求指掌紧贴体表，用力稳健，速度和缓均匀，注意在同一层次上推动。

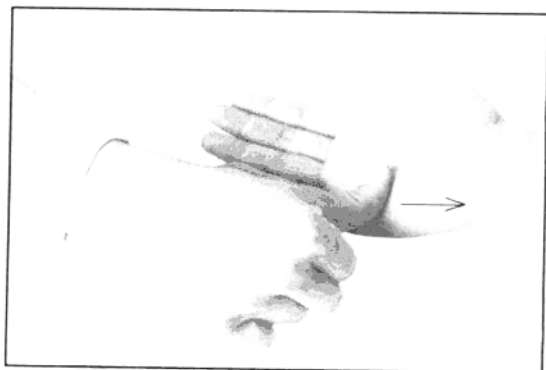


图 12 指推法