

手部保健

点穴救治神昏惊厥

Hand

主编 任潮流

# 手部按摩



人民卫生出版社

摩上肢保持手部肌肤细嫩

拿捏上肢帮助臀部减肥

点按甩手防治肩关节周围炎

按摩养老阳谷抗衰老助延年

1-64  
10

保健美容按摩彩色图谱

保健美容按摩彩色图谱

A COLOUR ATLAS OF HEALTH AND BEAUTY MASSAGE - HAND MASSAGE

# 手部

## 按摩

主编 任潮流

文字 \ 任潮 施仁潮

摄影 \ 朝朝

插图 \ 娟子

摄影 \ 宇云 阿春

人 · 民 · 卫 · 生 · 出 · 版 · 社

保健美容按摩彩色图谱  
手 部 按 摩

---

主 编：任潮流  
出版发行：人民卫生出版社（中继线 67616688）  
地 址：（100078）北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼  
网 址：<http://www.pmph.com>  
E - mail：[pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)  
印 刷：北京金盾印刷厂  
经 销：新华书店  
开 本：889 × 1194 1/16 印张：4.75  
字 数：113（千字）  
版 次：2000年1月第1版 2000年1月第1版第1次印刷  
印 数：00 001-30 000  
标准书号：ISBN 7-117-03663-X/R · 3664  
定 价：40.00元  
著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究  
（凡属质量问题请与本社发行部联系退换）

# Preface

## 前言

面部皱纹、黄褐斑、肥胖病，直接影响美容；

牙痛、失眠、健忘、便秘、腹泻，严重危害健康。

有损美容的病症可以祛除，有碍健康的病痛可以缓解，乃至根治。

祛除病痛，医治病根的方法很多，不用服药，不用打针的按摩方法，只要动动手，有病祛病保健，无病美容健身，是理想的家庭调养妙法。

搓涂美容法，使你面色红润。

梳抓头部，助你健脑益智，祛除头皮屑。

点按关元，温肾壮阳，防治阳痿、性冷淡、不孕不育。

按揉足三里，调节胃肠功能，强筋健骨，强壮防病，抗过敏，抗衰老。



按摩可使血液循环加快，堆积在肌肉等部位的代谢产物得到清除，使紧张的肌肉筋腱放松，使疲劳引起的肌肉酸痛、乏力等症状消除，增强活力。

按摩通过对体表穴位的刺激，作用于人体的呼吸、循环、免疫等系统，从而提高呼吸功能，增强心脑血管的循环功能，增强抵抗力，提高机体的免疫能力。

按摩，可以充分调动机体积极性，并能舒缓情绪，使机体处于健康快乐的状态，使人脸色红润，皱纹舒展，更显年轻。

按摩在方法上，有穴位按摩、经络按摩、反射区按摩、局部按摩，等等。这些按摩法中还有许多小方法，如穴位按摩，可以按摩足三里穴以增强胃肠功能，防治胃痛、腹痛、腹泻等各种胃肠病，可以按摩三阴交穴以养血防治妇女病，等等。

在按摩手法上又有按法、摩法、推法、拿法等不同，分别适宜防治与调养的需要。

在按摩时，要根据具体情况，注意选择恰当的方法，采用适当的手段，科学对待，方能取得最佳的效果。

人身上的器官是对称的，穴位也大都对称，按摩除一些特殊情况宜一手单侧进行外，通常可两手两侧同时进行，书中言一手，除非特别说明，都可两手按摩两侧。

按摩的正常反应是酸胀或轻度疼痛，以及发热、出汗、呼吸畅快和舒适感。不正常的反应是疼痛、不适或无感觉、按摩处肌肤青紫或瘀斑。

按摩前要洗净手，剪短修圆指甲。天寒时，要两手互搓至热，或取暖后进行按摩。按摩时要注意体位放松，处在最舒适的位置。

按摩宜在饭后1小时进行，不宜饱餐后即行按摩。

孕妇及妇女经期慎用按摩。严重扭伤或跌倒后24小时内不宜按摩。

欲取得理想的按摩效果，这些都当引起注意，也是本书的中心内容。

科学用按摩，强健俊美属于你！

任潮流

# Contents

## 目 录

手部保健	2	按穴防治冠心病	42
按穴拗手增强臂力	2	抗衰老	44
摩上肢保持手部肌肤细嫩	4	按摩养老阳谷抗衰老助延年	44
拿捏上肢帮助臂部减肥	6	按穴防治震颤麻痹	45
拍打上肢祛手臂酸痛	8		
手腕痛	10	按摩曲池中渚治疗荨麻疹	47
按穴握拳治疗中风后上肢无力	10	按穴防治过敏性鼻炎	48
点按法治疗肩部扭伤	12		
点按甩手防治肩关节周围炎	13	按摩尺泽防治咳嗽	50
点穴按摩防治网球肘	15	按摩孔最防治支气管扩张咳血	51
点按摇腕治疗急性腕扭伤	17		
点按抓空防治雷诺氏病	19		
点按防治腕管综合征	21		
按摩列缺阳溪治疗腕部腱鞘囊肿	23		
按穴搓指防治指间关节扭伤	25		
按穴扯抹治疗手部末梢神经炎	27		
勤洗手防治手部冻疮	31		
按摩神门合谷提神醒脑	32		
按摩通里少府平定情绪	34		
防治神经系统疾病	36		
按摩内关防治晕动病	36		
穴位按摩防治神经衰弱	37		
点按劳官偏历防治梅尼埃病	39		
按摩内关固精防治早泄	40		
点按曲泽少府治疗病态窦房结综合征	41		



按摩鱼际中渚治疗支气管哮喘.....52	止呃逆治呕吐.....62
按摩太渊防治慢性支气管炎.....54	按摩间使止呃逆.....62
按摩少商二间防治咽喉炎.....55	点穴按摩防治呕吐.....63
止痛.....56	急救.....65
按摩列缺支正治头痛.....56	点穴救治神昏惊厥.....65
按摩少海外关止牙痛.....57	点按支沟合谷救治心绞痛.....67
按摩后溪落枕治疗落枕颈项痛.....59	按摩防治中暑.....68
按摩曲泽止胃痛.....61	







# Hand Care

## 手部保健

### 按穴拗手增强臂力

臂力的大小是强健的象征。臂弱力薄，不被视为弱女子，就会认为是文弱书生。采用按摩的方法，进行自我锻炼，可使健康状况改善，臂力增强。

#### 按摩部位

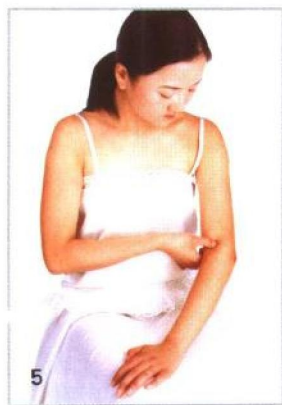
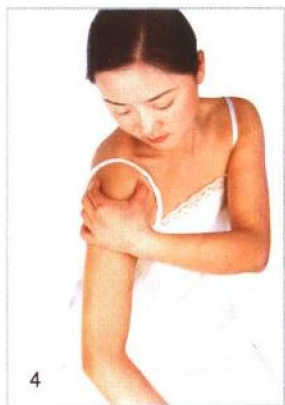
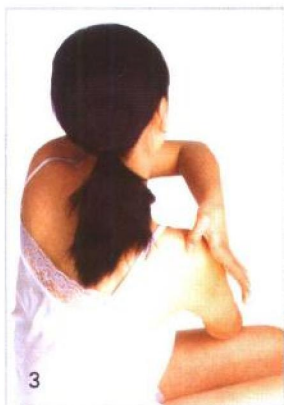
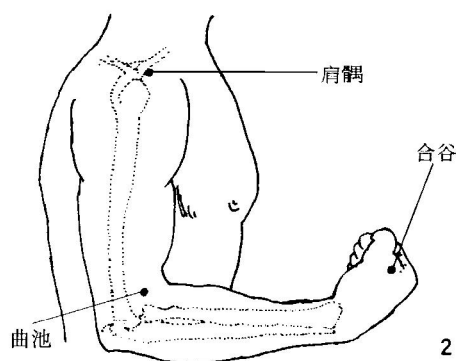
按摩肩髃穴、曲池穴和合谷穴（图2），配合拗手。

肩髃穴在肩峰端下缘，肩峰与肱骨大结节之间，三角肌上部的中央处。取穴时，上臂外展至水平位时，在肩部高骨处，肩关节上出现两个凹陷，前面的凹陷中即是。

曲池穴在肘部，仰掌，屈肘成45度，肘关节桡侧肘横纹头处即是。

合谷穴在手背部，第1、2掌骨之间，约第2掌骨桡侧之中点。取穴时，将拇指、食指并拢，两指的掌骨间有一肌肉隆起，隆起的最高点处即是。

拗手是前臂拗动，以锻炼腕、肘关节，主要作用于手部。



#### 按摩方法

1. 一手张掌，按放在对侧肩上，拇指指端在肩髃穴处，用指端作点按活动，连做14次（图3）。

2. 一手上臂外展，或抬起，腋下悬空，另一手在肩上，食指指端按放在肩髃穴处，拇指在肩前，两指一并用力，做按捏活动，一捏一松，连做21次（图4）。

3. 一手上臂前屈，置于胸前，另一手拇指按放在曲池穴处，用指腹点按，一按一松，连做21次（图5）。

4. 两手前屈，置于胸前，一手拇指按放在对侧手的合谷穴处，以指端作点按活动，一按一松，连做21次（图6）。



## 按摩作用

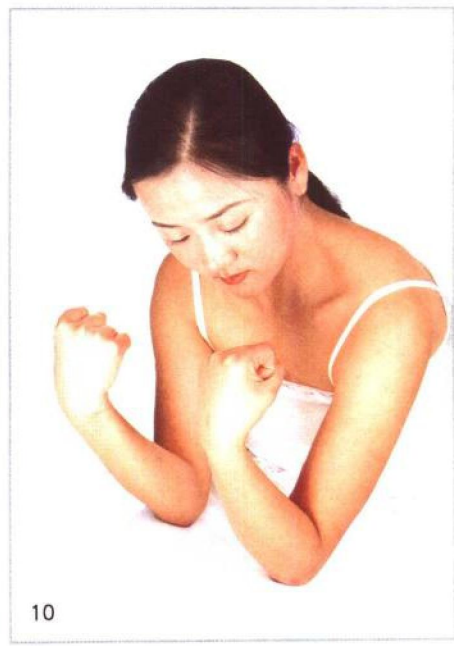
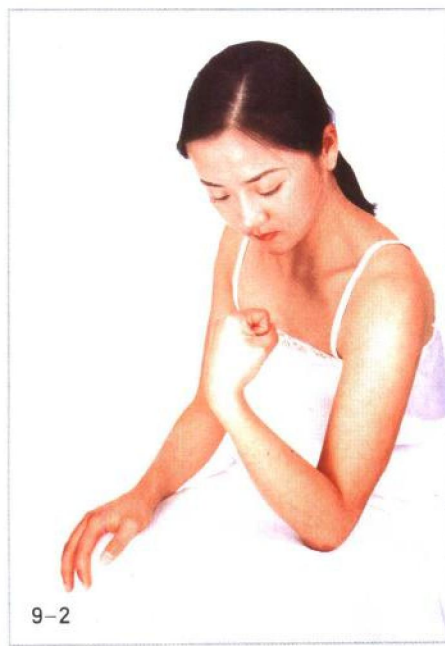
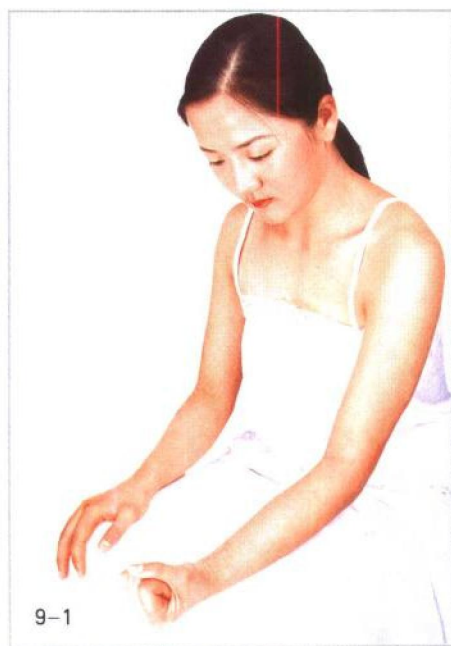
肩髃穴、曲池穴和合谷穴分别分布在上肢的肩、肘、腕部，在三穴上按摩，加强了对整个上肢的刺激；拗手通过前臂的屈伸，使肘、腕、指关节及上臂肌肉筋骨得到锻炼，坚持锻炼有助于增强臂力。

## 注意事项

1. 按揉、按掐要有一定力度。
2. 拗手的动作宜和缓有劲。
3. 拗手时，应腕、指、肘同时用劲，以保证锻炼效果。
4. 拗手时往往配合屏气，高血压者不要用力屏气。
5. 拗手可以坐着进行，也可以站立进行。



5. 正坐，屈肘，右手前臂平放桌上，或靠在腿上，握拳，以肘为支点，前臂缓缓拗起，至拳触及右肩，再慢慢放下，两掌张开。然后再如法握拳拗手、放下张掌，反复做7次（图7、8）。



6. 正坐，屈肘，左手前臂平放桌上，或靠在腿上，握拳，以肘为支点，前臂缓缓拗起，至拳触及左肩，再慢慢放下，两掌张开。然后再如法握拳拗手、放下张掌，反复做7次（图9）。

7. 正坐，屈肘，两手前臂平放桌上，或靠在腿上，握拳，以肘为支点，前臂缓缓拗起，至拳触及两肩，再慢慢放下，两掌张开。然后再握拳拗手、放下张掌，反复做7次（图10）。

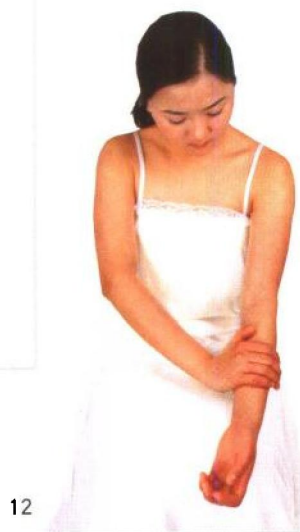
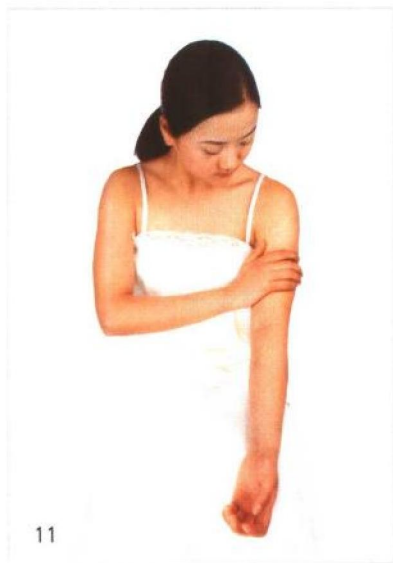
## 手部保健

### 摩上肢保持手部肌肤细嫩

肌肉细嫩滑润是姑娘的骄傲，伸出手也会充满自信；假若手部肌肉粗糙，乃至皴裂，就会羞于出手，爱美的姑娘会吃药、抹粉、涂油，千方百计地使肌肤状况得到改善。事实上，用自己的手进行自我按摩，乃是有效的保健方法。

#### 按摩部位

摩上肢，用一手的掌面摩擦另一手，由上而下，从内侧到外侧，摩擦至遍，两手交替进行。



#### 按摩方法

1. 坐或站，以右手摩擦左手内侧，自肩前开始，经上臂内侧、下臂内侧、手掌到指尖，每摩擦一次下移一分，直至指尖为止（图 11、12）。

2. 坐或站，以右手摩擦左手外侧，自肩后开始，经上臂外侧、下臂外侧、手掌到指尖，每摩擦一次下移一分，直至指尖为止（图 13、14）。





3. 坐或站，以左手摩擦右手内侧，自肩前开始，经上臂内侧、下臂内侧、手掌到指尖，每摩擦一次下移一分，直至指尖为止（图15、16）。

4. 坐或站，以左手摩擦右手外侧，自肩后开始，经上臂外侧、下臂外侧、手掌到指尖，每摩擦一次下移一分，直至指尖为止。

### 按摩作用

摩上肢有通经活络、行气活血、布散阳气的作用，对于防治两手肌肤粗糙皴裂有一定的效果。

### 注意事项

1. 摩动过程中，宜边摩边向下移动，摩遍上肢部。
2. 摩动时以掌面直接按贴肌肤或隔内衣进行为好。
3. 在摩上肢的同时，配合干洗手，两手张掌，互摩整个掌、指部位。
4. 平时少接触碱性强的肥皂、洗衣粉，以免对肌肤造成伤害。

## 手部保健

肥胖多表现为腹部、手部和腿部，臂部肥胖也常同时出现。臂部肥胖会使臂部显得粗而短，有碍美容，而且肥胖有害健康，人们千方百计地设法减肥健身，采用拿捏上肢的方法，使赘肉去除，不失是简便的减肥措施。

### 按摩部位

拿捏上肢，是以拇指与其余四指对称用力，拿捏上肢肌肉，主要作用于整个上肢。

### 按摩方法

1. 正身站立，以右手拇指与其余四指对称用力，拿捏左手内侧，自肩前开始，经上臂内侧、下臂内侧、手掌至指尖，每拿捏一次下移一分，到指尖为止（图17、18）。



### 按摩作用

拿捏上肢有着疏通经络、调和气血的作用，对防治上肢麻木、疼痛、酸痛有一定帮助。《修真秘要》中介绍的吕祖行气诀，即以两手互捏为基础，配合运气，治疗肩背臂膊疼痛。坚持拿捏，对臂部减肥，亦多有效。

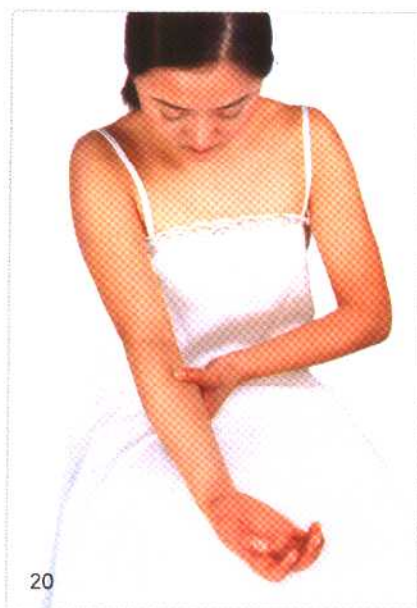
### 注意事项

1. 拿捏时宜慢慢移动，捏遍上部。
2. 拿捏应有一定的力度，以能忍受为度。
3. 拿捏宜1日数次，每日睡前用温水洗过后拿捏1次。
4. 平时应加强锻炼，可参加跑步、爬山、游泳等健身活动。





3. 正身站立，以左手拇指与其余四指对称用力，拿捏右手内侧，自肩前开始，经上臂内侧、下臂内侧、手掌至指尖，每拿捏一次下移一分，到指尖为止（图19、20）。



2. 正身站立，以右手拇指与其余四指对称用力，拿捏左手外侧，自肩后开始，经上臂外侧、下臂外侧、手背至指尖，每拿捏一次下移一分，到指尖为止。



4. 正身站立，以左手拇指与其余四指对称用力，拿捏右手外侧，自肩后开始，经上臂外侧、下臂外侧、手背至指尖，每拿捏一次下移一分，到指尖为止（图21）。

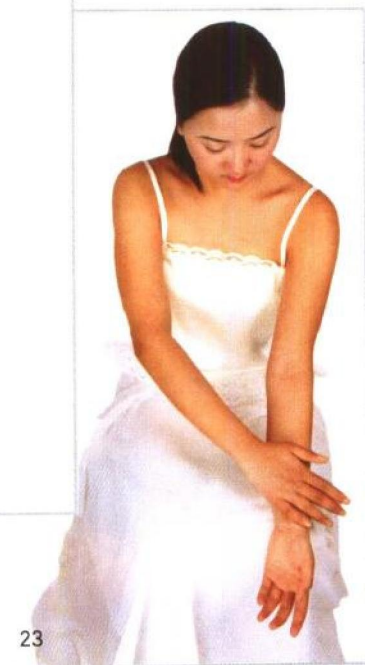
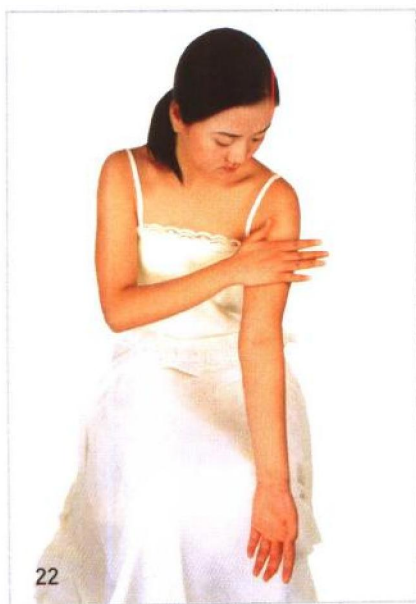


## 拍打上肢祛手臂酸痛

手臂酸痛多因手部骨肉筋脉劳损引起，轻则休息一下会得以消除，重则两手酸软，握捏无力，触之疼痛，常伴有周身乏力，无精打采，会持续多天。轻轻拍打上肢，是有效的治疗康复手段，能加速酸痛的消除。

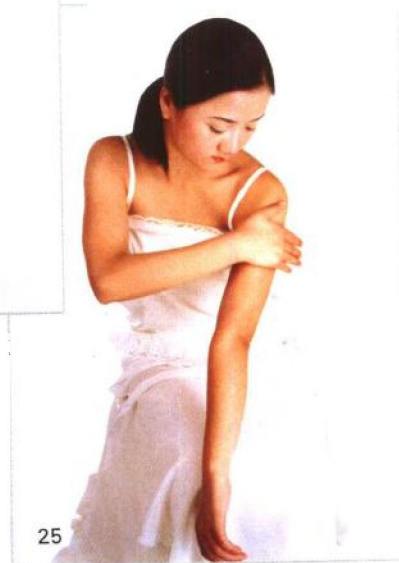
### 按摩部位

拍打上肢是以一手拍打对侧手，从上到下，由内侧到外侧，拍打至遍，主要作用于整个上肢。



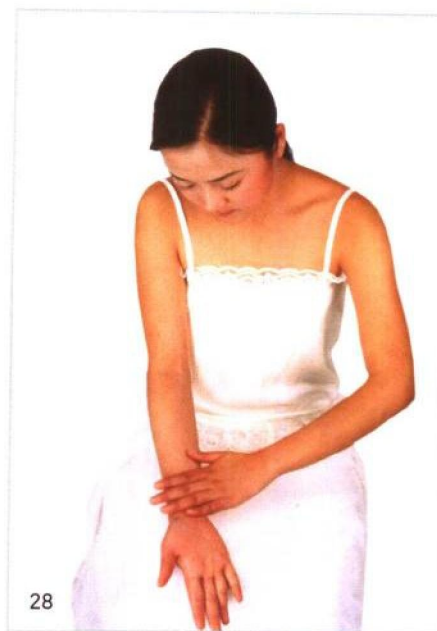
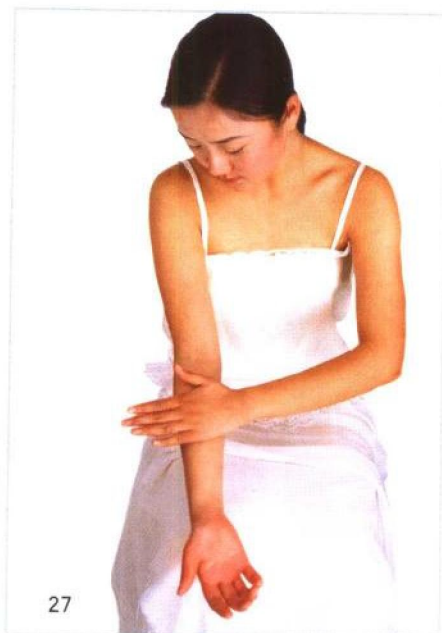
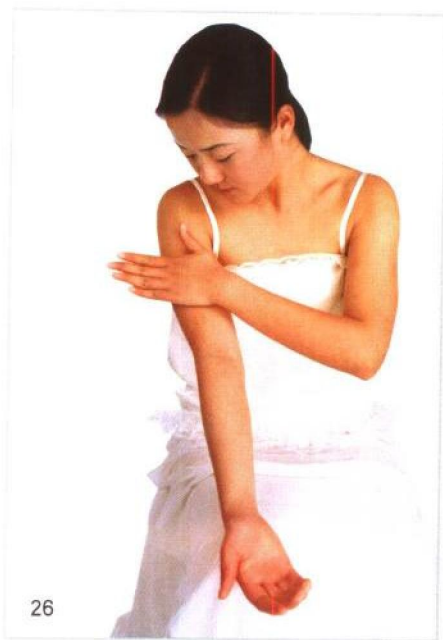
### 按摩方法

1. 坐或站，左手向前伸直，掌心朝向内侧，用右手掌拍打左手内侧，自上而下，从肩前开始，经上臂内侧、下臂内侧、手掌到指尖，每拍打一次往下移动一分，至指尖为止（图 22、23）。

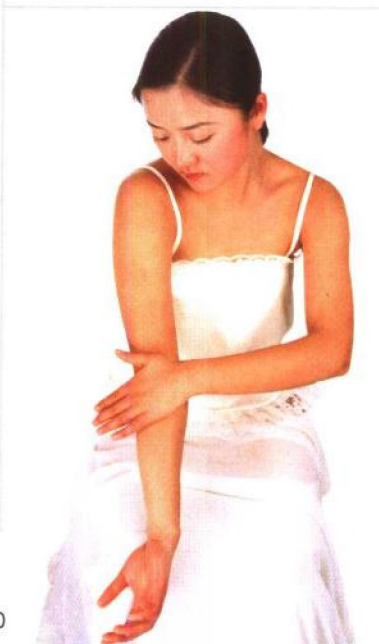


2. 坐或站，左手向前伸直，掌心朝向外侧，用右手掌拍打左手外侧，自上而下，从肩后开始，经上臂外侧、下臂外侧、手背到指尖，每拍打一次往下移动一分，至指尖为止（图 24、25）。





3. 坐或站，右手向前伸直，掌心朝向内侧，用左手掌拍打右手内侧，自上而下，从肩前开始，经上臂内侧、下臂内侧、手掌到指尖，每拍打一次往下移动一分，至指尖为止（图26、27、28）。



#### 按摩作用

上肢布满经脉腧穴，通过拍打，给经脉腧穴以适度的刺激，能起到疏通经络、调和营血的作用，对于手臂酸痛的防治很有好处。

#### 注意事项

1. 在拍打过程中，宜边拍打边逐渐下移，拍打遍上肢为宜。
2. 拍打应有一定的力度，以能忍受为度。
3. 拍打宜1日数次，临睡前1次宜用温水洗过后拍打。
4. 拍打后可配合摩上肢的方法，将两手上下摩擦1次。

4. 坐或站，右手向前伸直，掌心朝向外侧，用左手掌拍打右手外侧，自上而下，从肩后开始，经上臂外侧、下臂外侧、手背到指尖，每拍打一次往下移动一分，至指尖为止（图29、30）。

# Prevent Hand Disease

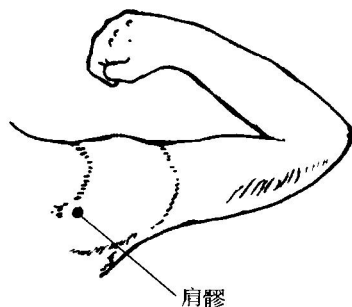
## 防治手部疾病

中风后最常见的是表现为语言和肢体方面的障碍，肢体方面的表现有偏瘫、手足无力、抬举不利等，其中上肢无力常与抬举不利等症状同时出现，通过按穴握拳等功能锻炼，能促进早日康复。

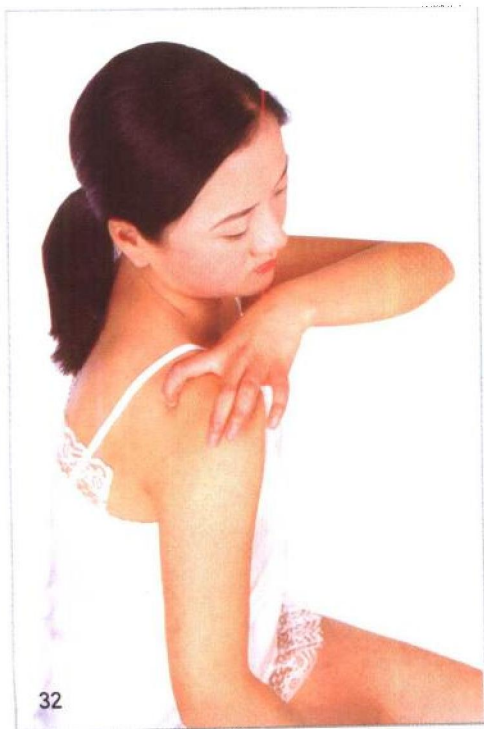
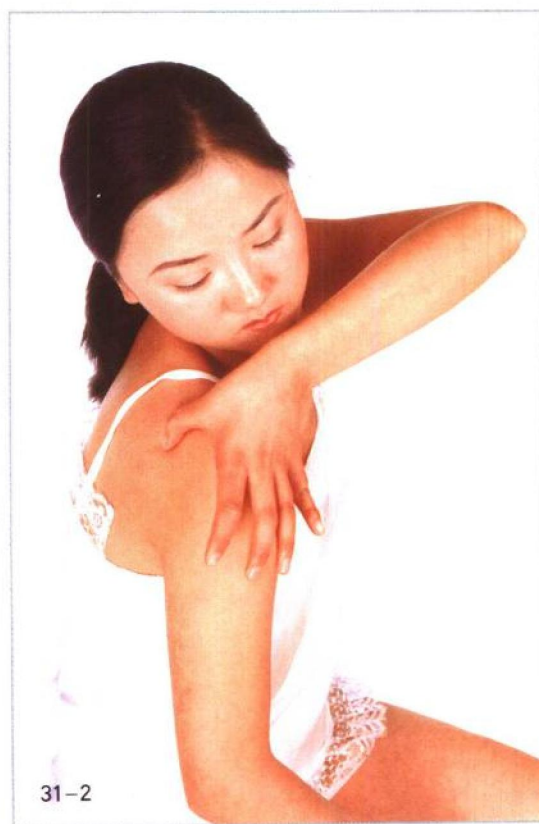
### 按摩部位

按穴主要是按摩肩髃穴；握拳即五指收拢，握捏成拳，可单手进行，也可两手同时进行。

肩髃穴在肩部，肩峰的后下际，上臂外展，当肩髃后 1 寸左右的凹陷处。取穴时，上臂外展至水平时，肩峰后下方，肩关节上出现两个凹陷，后面的凹陷中即是（图 31-1）。



31-1



### 按摩方法

1. 上臂外展，另一手张掌放在肩上，拇指对准肩髃穴处，作按掐活动，连做 1 分钟（图 31-2）。
2. 一手自然下垂，另一手屈肘，放在对侧肩上，食指放在肩髃穴处，作点按活动，一按一松，连做 14 次（图 32）。