

# 手部



中原农民出版社

名誉主编  
丛书主编  
本书主编

谭云鹤  
杨建宇  
刘志斌

吴大真  
杨建宇

赵留记

魏素丽

## 疗病

# 秘典

河南省中医院编

中医药秘典丛书

手部  
疗病  
秘典

秘典

名誉主编

谭云鹤

丛书主编

杨建宇

本书主编

刘志斌

赵留记

魏素丽

杨建宇

吴大真

中原农民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

手部疗病秘典/刘志斌,杨建宇等主编. —郑州:中原农民出版社,2009.4  
(中医药秘典丛书)  
ISBN 978-7-80739-438-9

I. 手… II. ①刘… ②杨… III. 手-穴位按压疗法 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 018862 号

---

出版:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南龙华印务有限公司

开本:710mm × 1010mm

1/16

印张:17

字数:212 千字

版次:2009 年 4 月第 1 版

印次:2009 年 4 月第 1 次印刷

---

书号:ISBN 978-7-80739-438-9

定价:28.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

# 编委会名单



- 名誉主编 谭云鹤
- 丛书主编 杨建宇 吴大真
- 副主编 (按姓氏笔画排序)
- 石鹤峰 朱建平 刘从明  
刘国正 刘艳骄 孙永章  
苏庆民 李 杨(彦知)  
杨金生 张金生 尚志华  
周宜强 高留泉 郭会军  
温长路 魏素丽
- 编委 (按姓氏笔画排序)
- 于海波 马 路 王 雷  
史金花 刘 平 刘 红  
刘凤霞 汤发亮 许 华  
苏 玲 李少华 杨 杰  
杨剑峰 张浩臣 赵建成  
徐江雁 高朝阳 魏素红  
本书主编 刘志斌 杨建宇 赵留记  
魏素丽

## 内容提要

本书可指导读者朋友,在生活节奏紧张的今天,利用闲暇时间,或 5 分钟,或 10 分钟,通过对自己手部的经穴、奇穴、反射区、感应点、第二掌骨侧全息穴位,进行按摩、针灸、穴位贴敷、浸浴等刺激,达到调理气血、畅通经络、平衡阴阳、治疗疾病、保健养生的目的。

# 序

温家宝总理在《国务院 2007 年工作要点》和《卫生事业发展“十一五”规划纲要》中,再次强调了中医药工作在我国医药卫生工作中的重要地位,强调了大力发展中医药的必要性和重要性。中华上下几千年的历史告诉我们,没有中医药,就没有中华民族的繁衍昌盛;没有中医药这一瑰宝,中华传统文化的光辉就不会如此璀璨夺目,并引起全世界的“中医热”和“针灸热”。中医药在养生、防病、治病和康复等方面都有自己独特的优势,以简便、价廉、效验等优势与西医药品的昂贵及药品的毒副作用形成了鲜明的对比。中医药是全世界唯一被传承和弘扬并且正在为人类健康作出巨大贡献的传统医药文化。世界针灸学会联合会、世界中医药学会联合会均设在我国,世界卫生组织(WHO)在我国设有若干个世界卫生组织传统医药合作中心,这不但说明中医药文化受到全世界的瞩目,而且也是我们中华民族屹立世界民族之林的资本和骄傲。

我自己的健康 80 多年来一直得到中医药的庇佑,同时中医药文化的博大精深也深深地影响教育着我。在辽沈战役中,我担任林彪总指挥的机要秘书时,亲眼目睹了林彪运用煎熬中药的道理,指挥部队歼灭廖耀湘兵团。在战争年代,部队的医药卫生工作更离不开中医药。后来,我到卫生部和红十字总会工作,数十年来,中医药临床的神奇、确切疗效,给人们许多启迪,许多西医药解决不了的难题,用中医药却迎刃而解。新中国成立以来,中医药的教育、临床、理论研究得到了迅速的发展,有多项成果获得了国家的高级别科技成果奖,中医药的继承创新得到了蓬勃的发展!



《中医药秘典丛书》是专门为广大群众编写的中医药治疗常见病和养生保健知识的系列丛书,不但介绍了现代名方、验方、单方,而且还介绍了华佗、张仲景等古代名医的神方。这套丛书是居家的珍藏传世之书,是养生保健、诊疗常见病的良师益友。

中华人民共和国卫生部原副部长

中国红十字会原常务副会长 谭云鹤

国际红十字会协会原副主席

2007年3月20日

# 目录



## 手疗基本知识

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 手部穴位/1       | 放血疗法/43      |
| 手部奇穴/15      | 手部毫针刺法/44    |
| 手部反射区/18     | 手部艾灸法/50     |
| 手部感应点/24     | 穴位注射法/52     |
| 第二掌骨侧全息穴位/33 | 穴位贴敷法/53     |
| 手部按摩法/36     | 小儿手疗常用穴位/55  |
| 手部熏洗法/39     | 小儿按摩基本手法/62  |
| 握药疗法/41      | 小儿推拿常例手法/63  |
| 手部刮痧法/42     | 手疗作用与处方原则/64 |

## 常见病症的治疗

- |          |              |
|----------|--------------|
| 发热/66    | 胃、十二指肠溃疡/104 |
| 感冒/70    | 急性胃肠炎/106    |
| 咳嗽/77    | 细菌性痢疾/107    |
| 支气管哮喘/82 | 溃疡性结肠炎/109   |
| 肥胖症/84   | 胆囊炎/111      |
| 中暑/85    | 胆石症/112      |
| 胃下垂/88   | 病毒性肝炎/114    |
| 呕吐/90    | 高血脂/116      |
| 呃逆/92    | 失眠/118       |
| 便秘/95    | 盗汗/121       |
| 胃痛/98    | 高血压/122      |
| 烧心/101   | 低血压/124      |
| 口臭/103   | 动脉硬化/125     |



# 目录



- |              |              |
|--------------|--------------|
| 冠心病/128      | 抽搐/176       |
| 胸痛/131       | 头痛/177       |
| 心悸/133       | 偏头痛/180      |
| 晕厥/135       | 神经衰弱/181     |
| 戒断综合征/136    | 落枕/183       |
| 糖尿病/138      | 颈椎病/186      |
| 甲状腺功能亢进症/142 | 肩周炎/188      |
| 贫血/144       | 网球肘/191      |
| 阳痿/146       | 鼠标手/192      |
| 早泄/147       | 腱鞘囊肿/193     |
| 遗精/148       | 急性腰扭伤/194    |
| 无精症/149      | 坐骨神经痛/196    |
| 不射精症/150     | 足跟痛/197      |
| 不育症/151      | 痛经/198       |
| 性冷淡/152      | 行经头痛/200     |
| 性厌恶/153      | 闭经/201       |
| 尿潴留/155      | 白带增多/202     |
| 尿失禁/156      | 盆腔炎/203      |
| 前列腺炎/157     | 产后缺乳/204     |
| 前列腺增生症/158   | 产后便秘/205     |
| 三叉神经痛/160    | 乳腺增生/206     |
| 面肌痉挛/162     | 子宫脱垂/208     |
| 周围性面瘫/164    | 更年期综合征/209   |
| 痴呆/166       | 百日咳/211      |
| 眩晕/169       | 小儿急性扁桃体炎/213 |
| 中风/171       | 小儿高热/215     |
| 震颤麻痹/174     | 小儿疳积/216     |

## 目录



- |              |            |
|--------------|------------|
| 小儿泄泻/217     | 急性扁桃体炎/235 |
| 小儿厌食症/218    | 慢性扁桃体炎/237 |
| 小儿食积/219     | 鼻出血/238    |
| 小儿夜啼/220     | 过敏性鼻炎/240  |
| 小儿遗尿/221     | 鼻窦炎/241    |
| 小儿尿频/223     | 牙痛/242     |
| 麦粒肿/224      | 口腔溃疡/244   |
| 上眼睑下垂/226    | 皮肤瘙痒症/247  |
| 近视/226       | 荨麻疹/250    |
| 远视/228       | 湿疹/252     |
| 电脑视疲劳综合征/229 | 带状疱疹/254   |
| 耳鸣、耳聋/230    | 痤疮/256     |
| 梅核气/232      | 黄褐斑/257    |
| 咽炎/233       |            |



## 手疗基本知识



### 手部穴位

#### 1. 列缺

**定 位** 在前臂桡侧缘, 桡骨茎突上方, 腕横纹上 1.5 寸, 肱桡肌与拇长展肌腱之间。

**简便取穴法** 两手虎口自然平直交叉, 一手食指按在另一手桡骨茎突上, 指尖下凹陷中。

**局部解剖** 在肱桡肌腱与拇长展肌腱之间, 桡侧腕长伸肌腱内侧; 有头静脉、桡动脉、静脉分支; 分布有前臂外侧皮神经和桡神经浅支的混合支。

**主 治** 伤风、头痛、项强、咳嗽、咽喉肿痛、口眼歪斜、鼻塞、局部扭伤、腱鞘炎、齿痛、感冒、哮喘、三叉神经痛、颈椎病、遗精、高血压。

**针 刺** 向上斜刺 0.3 ~ 0.5 寸。

**注 释** 手太阴经“络”穴; 八脉交会穴之一, 通于任脉, 古代又称闪电穴和天际裂缝穴。



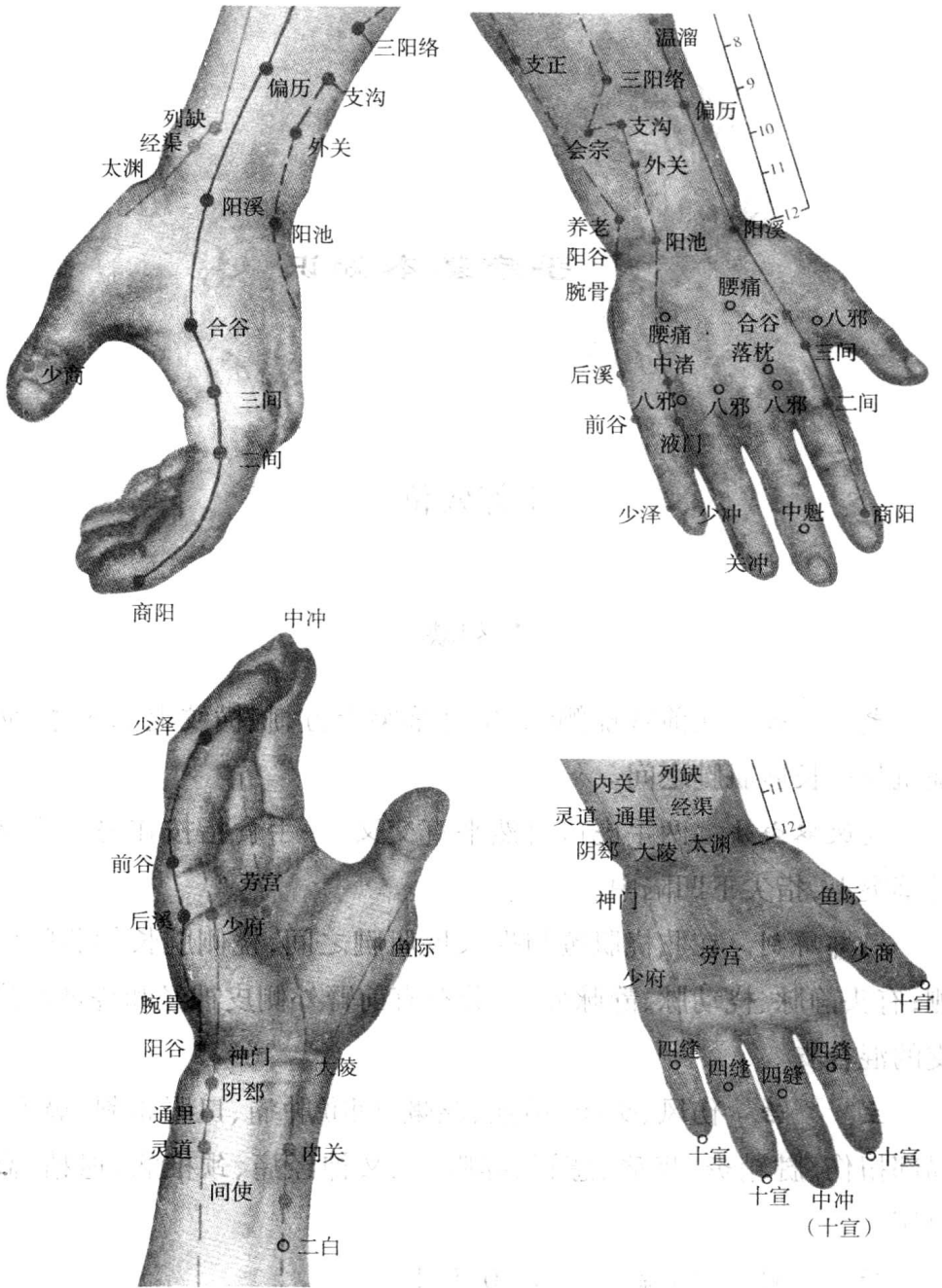


图1 手部穴位



## 2. 经渠

**定 位** 在前臂掌面桡侧,桡骨茎突与桡动脉之间凹陷处,腕横纹上1寸。

**局部解剖** 桡侧腕屈肌腱的外侧,旋前方肌当桡动脉、静脉外侧处;前臂外侧皮神经和桡神经浅支混合支。

**主 治** 咳嗽、气喘、胸痛、咽喉肿痛、手腕痛。

**针 刺** 注意应当避开桡动脉,直刺0.3~0.5寸。

## 3. 太渊

**定 位** 在腕掌侧横纹桡侧,桡动脉搏动处。

**局部解剖** 桡侧腕屈肌腱的外侧,拇展长肌腱内侧;桡动脉、静脉;前臂外侧皮神经和桡神经浅支混合支。

**主 治** 咳嗽、气喘、咳血、胸痛、咽喉肿痛、腕臂痛、心动过速、脉管炎、呃逆、肺炎、肋间神经痛。

**针 刺** 避开桡动脉,直刺0.3~0.5寸。

**注 释** 手太阴经所注为“输”;肺的“原”穴;八会穴之一,脉会太渊。

## 4. 鱼际

**定 位** 在手拇指本节后凹陷处,约当第一掌骨中点桡侧赤白肉际处。

**局部解剖** 拇短展肌和拇指对掌肌;拇指静脉回流支;前臂外侧皮神经和桡神经浅支混合支。

**主 治** 咽喉肿痛、失音、发热、咳嗽、咳血。

**针 刺** 直刺0.5~0.8寸。

**注 释** 手太阴经所溜为“荥”穴。





## 5. 少商

**定 位** 在手拇指末节桡侧指甲角旁约0.1寸。

**局部解剖** 指掌固有动脉、静脉所形成的动脉、静脉网；前臂外侧皮神经和桡神经浅支混合支，正中神经的掌侧固有神经的末梢神经网络。

**主 治** 咽喉肿痛、发热、咳嗽、鼻衄、昏迷、癫狂、指端麻木、中暑、腮腺炎、感冒、咯血、失眠、瘰病、牙龈肿痛、盗汗。

**针 刺** 浅刺0.1寸，或点刺出血，常用于治疗错迷、发热等。

**注 释** 手太阴经所出为“井”穴。

## 6. 商阳

**定 位** 在手食指末节桡侧，距指甲角0.1寸。

**局部解剖** 局部有指及掌背动脉、静脉网；指掌侧固有神经，桡神经的指背侧神经。

**主 治** 耳聋、齿痛、咽喉肿痛、颌肿、青盲、手指麻木、高热、腮腺炎、扁桃体炎、昏迷、癫狂、中暑。

**针 刺** 浅刺0.1寸，或点刺出血。

**注 释** 手阳明经所出为“井”穴。五行属金，别名“绝阳”。

## 7. 二间

**定 位** 微握拳，当手食指第二掌指关节前桡侧凹陷中。

**局部解剖** 指屈浅、深肌腱；桡动脉的指背及掌侧动脉、静脉，分布有桡神经的指背侧固有神经，正中神经的指掌侧固有神经。

**主 治** 咽喉肿痛、热病、麦粒肿、扁桃体炎、肩周炎、目昏、鼻衄、齿痛、口歪。

**针 刺** 直刺0.2~0.3寸。

**注 释** 手阳明经所溜为“荣”穴。五行属水。

## 8. 三间

**定 位** 微握拳,在手食指本节后,桡侧凹陷处。

**局部解剖** 第一骨间背侧肌,深层为拇内收肌横头;手背静脉网,指掌侧有固有动脉;桡神经浅支。

**主 治** 咽喉肿痛、牙痛、腹胀、眼痛、肠泻、青光眼、手指肿痛、肩周炎、三叉神经痛。

**针 刺** 直刺0.3~0.5寸。

**注 释** 手阳明经所注为“输”穴。

## 9. 合谷

**定 位** 在手背,第一、第二掌骨间,第二掌骨桡侧的中点处。

**局部解剖** 第一、第二掌骨之间,第一骨间背侧肌中,深层有拇收肌横头;手背静脉网,为头静脉的起部,腧穴近侧正当桡动脉从手背穿向手掌之处;分布有桡神经浅支的掌背侧神经,深部有正中神经的指掌侧固有神经。

**主 治** 头痛、目赤肿痛、鼻衄、齿痛、牙关紧闭、口眼歪斜、耳聋、疔腮、咽喉肿痛、热病无汗、多汗、腹痛、便秘、经闭、滞产、高血压、痛症、发汗、肢麻、落枕、腰扭伤、手腕关节疼痛、瘧病、呃逆。

**针 刺** 直刺0.5~1寸。

**注 释** ①手阳明经所过为“原”穴。②《神应经》:孕妇不宜针,即孕妇禁针刺。别名:虎口。

## 10. 阳溪

**定 位** 在腕背横纹桡侧,手拇指向上翘时,拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中。



**局部解剖** 拇短伸肌腱、拇长伸肌腱之间；头静脉、桡动脉的腕背支；桡神经浅支。

**主治** 前臂部病症、头痛、目赤肿痛、耳聋、耳鸣、鼻炎、结膜炎、角膜炎、齿痛、咽喉肿痛、手腕痛、水肿、精神病。

**针刺** 直刺0.5~0.8寸。

**注释** 手阳明经所行为“经”穴。

### 11. 偏历

**定位** 屈肘，在前臂背面桡侧，阳溪与曲池连线上，腕横纹上3寸。

**局部解剖** 桡骨远端，桡侧腕伸肌腱与拇长展肌腱之间；头静脉；掌侧为前臂外侧皮神经和桡神经浅支，背侧为前臂背侧皮神经和前臂骨间背侧神经。

**主治** 头痛、目赤肿痛、耳聋、耳鸣、齿痛、咽喉肿痛、鼻出血、结膜炎、面瘫、手腕痛。

**针刺** 直刺或斜刺0.5~0.8寸。

**注释** 手阳明经“络”穴。

### 12. 通里

**定位** 在前臂掌侧，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘，腕横纹上1寸。

**局部解剖** 尺侧腕屈肌与指浅屈肌之间，深层为指深屈肌；尺动脉；前臂内侧皮神经，尺侧为尺神经。

**主治** 心悸、怔忡、心绞痛、心动过缓、瘵病、暴暗、舌强不语、腕臂痛。

**针刺** 直刺0.3~0.5寸。

**注释** 手少阴经“络”穴。



### 13. 阴郄

**定 位** 在前臂掌侧,尺侧腕屈肌腱的桡侧缘,腕横纹上0.5寸。

**局部解剖** 尺侧腕屈肌与指浅屈肌之间,深层为指深屈肌;尺动脉通过;前臂内侧皮神经,尺侧为尺神经。

**主 治** 心痛、惊悸、骨蒸盗汗、吐血、衄血、暴暗、心绞痛、心律不齐、神经衰弱、失眠。

**针 刺** 直刺0.3~0.5寸。

**注 释** 手少阴经“郄”穴。

### 14. 神门

**定 位** 腕部,腕掌侧横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。

**局部解剖** 尺侧腕屈肌与指浅屈肌之间,深层为指深屈肌;尺动脉;内侧皮神经,尺侧为尺神经。

**主 治** 心痛、心烦、惊悸、怔忡、健忘、失眠、癫狂、胸胁痛、心动过速、腕关节疼痛。

**针 刺** 直刺0.3~0.5寸。

**注 释** 手少阴经所注为“输”穴,心经“原”穴。

### 15. 少府

**定 位** 在手掌面,第四、第五掌骨之间,握拳时,于小指尖处。

**局部解剖** 第四、第五掌骨间,第四蚓状肌,指浅、深屈肌腱,深部为骨间肌;指掌侧总动脉、静脉;第四指掌侧固有神经。

**主 治** 心悸、胸痛、小便不利、遗尿或尿潴留、阴部痒痛、小指挛痛、急性腰扭伤。

