

图说按摩治百病

常见病自然疗法应用指南

季秦安 >>>>

自然疗法首席专家、高级研究员
第42届国际传统医学贡献奖获得者
全国健康产业工作委员会手疗研发中心主任
西安反射疗法研究会理事长

中国手疗第一人
中国季氏手诊手疗法创始人

「人类健康之源，回归自然之道。百病治愈之法，探求按摩之术。」



主编：季秦安 西安反射疗法研究会编

常见病不求医，自然法治百病。



- ◆ **特别配备：** 全彩国家标准人体经络穴位挂图、国家标准耳穴挂图、季氏疗法手部反射区定位挂图、国家标准足部反射区挂图
- ◆ **特别赠送：** 各种疗法系统讲解精美VCD光碟



世界图书出版公司

图说按摩治百病

常见病自然疗法应用指南

主 编 季秦安

副主编 刘永奎 陈廷梅 王 程 郭教礼

编 委 (按姓氏笔画)

王 利 王 程 王时宇 王国礼

牛大钧 石景玮 白国昌 刘永奎

刘森亭 严惠芳 陈廷梅 季 娜

季红樱 季秦安 郭玉琪 郭教礼

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

图说按摩治百病:常见病自然疗法应用指南/季秦安主编. —西安:世界图书出版西安公司,2008.12

ISBN 978 - 7 - 5062 - 9822 - 3

I. 图… II. 季… III. 常见病—按摩疗法(中医)—图解 IV. R244.1 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 154112 号

图说按摩治百病

常见病自然疗法应用指南

主 编 季秦安
责任编辑 赵亚强
封面设计 新知文创
摄 像 陈 玢 高 杰

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029 - 87214941 87233647(市场营销部)
029 - 87232980(总编室)
传 真 029 - 87279676
经 销 全国各地新华书店
印 刷 西安交通大学印刷厂
成品尺寸 250 × 185 1/16
印 张 12
字 数 200 千字

版 次 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5062 - 9822 - 3
定 价 29.80 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

自然疗法就是除了手术治疗、放射治疗、化学合成药物治疗以外的无创伤、无痛苦、无毒、无副作用的治疗方法,其内容博大精深。它以人体健康为核心,激发人体固有的自然自愈健康系统,被用来预防致病因素的侵袭,是横跨临床医学、预防医学和康复医学的一门应用医学学科。

自然疗法是19世纪末期才提出的一个医学术语,但其哲学指导思想可追溯到几千年前。早在我国战国时期的中医经典《黄帝内经》中就比较系统地论述到,人起源于自然,发展于自然,人与自然统一,人生活在自然界,作为自然界的产物,其生理功能和病理变化不断地受自然界的影响和自然法则的支配。现代科学证明,人体的空间物质组成与宇宙星体物质组成是一致的,宇宙星体运动的时间节律是生命活动的信号,这证实了人类是时空的产物,说明我国古代先贤论断的正确性。2000多年以前的西方医学之父希波克拉底曾说:“病人的医生就是病人的本能,医生是帮助本能的。”他明确指出了人体具有自我调节,自我修复,自我抗病康复的“自然自愈本能”。这种人体固有的、强大的自然自愈系统,其功能是所有各种治疗方法不能取代的,使人体可以保持一个健康的体魄。人类为了健康生存,在与自然抗争中发现并创造了各种诸如食疗、药膳、药浴、药敷、刮痧、手疗、足疗、点穴、针灸、推拿、香熏、耳穴刺激等各具特色、简单易行、方便实用、疗效确切的自然疗法,以利用自然,激发人体固有的自愈系统来防御疾病,治疗疾病,使人健康长寿。

随着生物医学模式向生物—心理—社会医学的转变,药物的毒副作用已引起人们的极大关注。社会的发展,现代病、富贵病、医源性疾病、药源性疾病的大量涌现,使人类要求“回归自然”的呼吁日渐升高,自然疗法受到了人们极

大的重视,成为治疗疾病,预防疾病的首要切入点。在自然疗法名家季秦安先生的主持下,西安反射疗法研究会集中了一批优秀人才,通力协作,搜集文献,博采众长,将人们日常应用比较广泛的数种自然疗法加以整合,择其应用要点展现在读者面前。该书以实用性为原则,力求深入浅出,通俗易懂,便于掌握,介绍了数十种常见病、多发病的自然疗法应用,简明扼要,易学易用,系统而又不受时间、地点、设备条件的限制,一书在手,人人健康。

21世纪是以健康为中心的和谐世纪,健康就是财富,健康就是幸福,健康是民生之本。让我们携起手来,共创和谐的健康身心和社会,迎接更加美好的明天。

该书付梓,必将启迪读者,为编者志贺,寥寥数语,特志为序。

中国针灸学会陕西分会副会长
陕西中医学院教授

段光敬

2008年8月于咸阳



前言

前

言

进入 21 世纪，随着我国国民经济的飞速发展，健康已成为举世公认的热点问题。科学的进步和普及，使人们对滥用药物、盲目治疗所产生的负面效应有了更清醒的认识。学习、运用自然疗法，充分发掘人类自身的潜力，抵御和消除疾病，维护自己和家人的健康，为越来越多的人所推崇，成为时代的潮流。这本书，可以说是应时而生的产物。

全书分为三个部分：第一部分为疗法简介，重点介绍了技法，如手疗法、足疗法、耳压疗法、刮痧疗法、拔罐疗法、点穴疗法、香熏疗法的基本知识及应用方法，这些技法适用范围较广，群众基础深厚，便于个人或家庭学习应用，考虑到一般家庭在保健治疗中的实际需求，故将偏方验方也作为一种疗法予以介绍，并称八种疗法；第二部分详细叙述了如何应用上述 8 种疗法对人体常见病、多发病进行治疗，力图使各类患者在家庭条件下调理疾病时有更大的选择余地，获得更理想的效果；第三部分为附录，为读者配备了与本书相关的人体经穴一览表，介绍了“三一二”经络锻炼法、河图洛书推拿保健法等其他自然疗法知识。此外，还特别配备了全彩国家标准人体经络穴位挂图、国家标准耳穴挂图、季氏疗法手部反射区定位挂图、国家标准足部反射区挂图和系统讲解各种疗法的精美光碟，供阅读本书时参考。

本书侧重于具体实用技法的指导，较少涉及深奥的基础理论和复杂的辨病机制，删繁就简，大处落墨，力求通俗化、大众化，适宜于略懂得自然疗法和中医基本常识的人阅读使用，读者可以像查阅工具书一样获得方便快捷的服务。在一定意义上，它不是一本专为医生在临床时使用的参考书，而是一本力求让患者看得懂，能操作，充分发挥自诊自疗作用的自然疗法实用读本。

这本书的顺利脱稿，倾注了西安反射疗法研究会诸多专家、学者的智

慧和心血，体现了各尽所能、通力协作的团队精神。理事长季秦安先生在百忙中自始至终关注着书稿的编撰工作，承担了主编的职责，无私地贡献了季氏手诊手疗的独门绝学以及特殊的独穴疗法；王国礼、刘森亭、王程三位老师，毫无保留的整理了自己几十年的临床经验，分别完成了足疗法、耳压疗法和拔罐疗法的编写；陈廷梅、郭教礼两位老师，在搜集、整理大量资料的基础上，本着安全、有效、简单、方便、实用的原则，精选出上千个偏方、验方供编书使用；点穴疗法、刮痧疗法、香熏疗法等项内容，则由石景玮、严惠芳、季娜、郭玉琪等同志，根据自己的实践和体会并参考其他文献资料而完成。刘永奎同志负责了全书内容的审定编排、附录增补及文字的加工修改。此外，研究会的白国昌、牛大钧、姜滨英、王时宇、王利等同志，也都在资料搜集、内容整理、文字编撰、图片制作等方面给予了很大的帮助。正是由于这么多志士仁人的鼎力相助和无私奉献，本书才得以呈现在读者面前。

本书完稿后，承蒙自然疗法名家，中国针灸学会陕西分会副会长、陕西中医学院教授殷克敬先生审阅并亲自作序，对自然疗法入木三分的精辟论述跃然纸上，实为本书画龙点睛、曲尽其妙之笔，在此深表谢意！

许多人都知道一个颇有哲理的名言：健康是一，其他一切财富都是零。拥有健康，就会拥有一切，失去健康，一切都将归于零。西安反射疗法研究会真诚地希望这本书能让更多的人了解和掌握自然疗法，为更多的个人和家庭带来健康的祝福，带来幸福和欢乐！

由于编者水平有限，加之时间仓促，书中难免有错讹之处，尚待读者批评指正。

西安反射疗法研究会秘书长

刘永奎

2008年8月于西安



第一部分 疗法简介

一、手诊手疗法(简称手疗法)	2
二、足部诊疗法(简称足疗法)	8
三、耳压疗法	12
四、刮痧疗法	17
五、拔罐疗法	19
六、点穴疗法	23
七、香熏疗法	27
八、偏方与验方	29

第二部分 临床应用

一、呼吸系统疾病	32
1.感冒	32
2.流行性感胃	35
3.支气管炎	37
4.支气管哮喘	40

二、循环系统疾病	43
1.冠心病	43
2.心绞痛	46
3.高血压	48
4.低血压	51
5.贫血	54
6.高脂血症	55
7.心律失常	57
 三、消化系统疾病	 60
1.慢性胃炎	60
2.胃溃疡及十二指肠溃疡	63
3.胃痛	66
4.便秘	69
5.急性肠炎	73
6.腹泻	74
7.消化不良	77
8.慢性肝炎	79
9.胆囊炎	80
10.胆结石	83
11.呃逆	85
12.痔疮	87
13.脂肪肝	90



四、泌尿系统疾病	91
1.慢性肾炎	91
2.肾盂肾炎	94
3.膀胱炎	96
4.遗尿症	98
 五、神经系统疾病	 100
1.失眠	100
2.头痛	103
3.三叉神经痛	107
4.坐骨神经痛	109
5.眩晕	111
6.老年性痴呆	113
 六、运动系统疾病	 115
1.肩周炎	115
2.颈椎病	117
3.落枕	120
4.腰椎间盘突出	122
5.痛风	125
6.网球肘炎	126
7.风湿性关节炎	128
8.腰腿痛	131
9.足跟痛	134

七、内分泌系统疾病	136
1.糖尿病	136
2.甲亢	139
3.肥胖病	141
4.更年期综合征	143
八、生殖系统疾病	145
1.前列腺炎	145
2.阳痿	147
3.月经不调	150
4.痛经	152
5.闭经	155
6.乳腺增生	157

第三部分 附 录

附录一：人体经穴一览表	160
附录二：河图洛书推拿保健法简介	176
附录三：“三一二经络锻炼法”简介	178
跋：中老年人养生保健，从自然疗法开始	180
参考文献	182



第一部分

疗法简介

按摩



一、手诊手疗法（简称手疗法）

手诊手疗法是通过对人体双手的观察和触摸，了解人体的健康状况，并采用手或其他辅助工具，刺激双手上特定的区域或穴位；以调节人体脏腑、组织、器官的功能，从而保健身体和治疗疾病的一种自然疗法。

自古以来，人们就已经认识到人体局部与整体之间的辩证统一关系，认识到手部与五脏六腑之间的关联及手部特定区域能反映全身健康状况的现象，这与现代全息生物学、神经反射学基本理论有着惊人的一致。越来越多的事实验证，手部特定反射区反应了人体各器官的相应信息，或者说，人体全身脏腑、组织、器官在双手上都有相对应的区域。当人体内部发生生理和病理变化时，疾病的各种信息就会从手部的相关反射区或治疗区反映出来，这就为在双手上进行疾病的早期诊断和治疗提供了科学依据。对手部反射区、治疗区或相应穴位采取不同的手法和力度加以适当的刺激，就能获得治疗信息能量，继而通过身体经络、神经及生物反射的传递，调动和激发机体的内源性药物因子，提高免疫功能，起到自我修复的作用和调节脏腑、组织、器官的生理功能，使人体得到康复。

手诊手疗法简便易学，经济实用，不受时间、地点、条件及环境的限制，疗效确切，方便快捷，无伤无痛，无任何副作用。运用各种手法技巧，对反射区进行适当的刺激，具有平衡阴阳、行气和血、化淤止痛、祛风散寒、清脑宁神、开通闭塞、驱邪扶正之功效，适宜社会各阶层人士应用，是当今自我保健中较理想的一种疗法。

本书所介绍的手诊手疗法为中国季氏手诊手疗法，是由西安反射疗法研究会理事长季秦安先生，在家传秘籍的基础上，吸取现代全息生物学基本理论，总结古今中外各学派的优点而创立的一种新型保健技法。

季氏手诊手疗法确立了人体各脏腑组织器官在双手上所对应的反射区共计 83 个，各反射区的位置见书后附图，其精确定位请参考季氏手诊手疗法专著。



熟练掌握各反射区的精确定位，对各反射区进行灵活而合理的搭配，从而达到保健身体和治疗疾病的目的，最好能经过专业性培训和辅导。

以下介绍一下其在保健治疗疾病中常用的 10 种基本手法。

■ 拇指按揉法

操作者拇指伸直，其他四指弯曲紧贴于掌面，用拇指指腹按压于施术反射区上。要求以一定方向旋转揉动，动作要缓和轻柔，协调有节奏，并保持同一力度。



拇指按揉法

■ 拇指按压法

操作者用拇指指腹或桡侧偏峰按压在反射区上，上下垂直运动，动作移动范围不可过大，力度要均匀，稳而持续，缓缓压下，然后再慢慢抬起。



拇指按压法

③ 拇指点按法

操作者拇指伸直，其他四指弯曲成空拳状，用拇指指端垂直用力，点于施术反射区上，力度要强，由轻而重，缓慢点下，轻快放松抬起。



拇指点按法

④ 拇指推压法

操作者虎口张开，腕关节伸开，其余四指伸直或略弯曲，起辅助或固定作用，用拇指指腹或桡侧面紧贴于反射区上，单向移动，速度缓慢均匀，用力稳健，不可忽轻忽重，起点和收尾用力要一样。



拇指推压法

⑤ 捻法

操作者拇指和食指成钳状，其余三指弯曲，紧贴于掌面，拇指指腹与食指指腹或桡侧面紧夹在反射区上，来回旋转揉动，速度均匀，力度轻柔缓和，动作协调而有节奏。





捻法

⑥ 浮模法

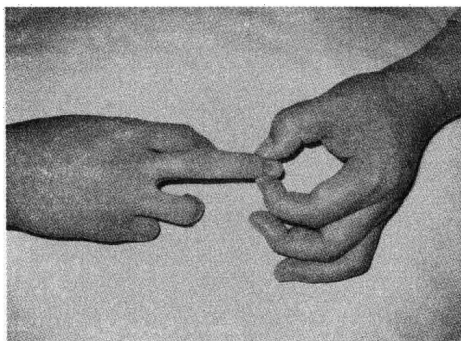
操作者拇指和中指成钳状，或用拇指按揉手式，拇指指腹和中指指腹轻轻贴于施术反射区上，单向或旋转运动，用力非常轻，有似贴非贴的感觉。运动要轻柔缓慢，绝对不能太快，越轻效果越好。



浮模法

⑦ 掐 法

操作者将拇指和食指分开呈圆弧形，拇指指端和食指指腹夹住施术反射区。掐时要逐渐用力，时间要短，当反射区有疼痛感觉时，就立即松开，然后再掐，一次时间不能过长，也不能移动。



掐法

8 滚动法

操作者用一根与筷子粗细相当的按摩棒贴于反射区上，拇指指腹按压在按摩棒上，食指桡侧面稳住按摩棒的另一端，前后滚动，力度适中，缓慢进行，注意应始终保持在一个力度上。



滚动法

9 刮 法

操作者用刮具放在反射区上，刮具与反射区表面角度呈 45° ，拇指与其余四指捏住刮具，一下一下地做，单向移动，速度缓慢均匀，用力稳健，不能忽轻忽重，动作协调而有节奏，不能忽慢忽快，角度始终保持在 45° 左右。



刮法

