



揉揉手捏捏脚

治好全身老毛病

灵丹妙药身上找 揉揉按按巧治病

手足按摩治百病

谢文英 编著



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press



揉揉手捏捏脚

治好全身老毛病

灵丹妙药身上找 揉揉按按巧治病

手足按摩治百病

谢文英 编著



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社

Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

揉揉手捏捏脚：治好全身老毛病/谢文英编著. —西安：陕西科学技术出版社，2018.1

ISBN 978 - 7 - 5369 - 7101 - 1

I. ①揉… II. ①谢… III. ①手—穴位按压疗法②足—穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 253524 号

揉揉手捏捏脚——治好全身老毛病

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snsip. com](http://www.snsip.com)

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 香河利华文化发展有限公司

规 格 710mm × 1000mm 16 开本

印 张 20

字 数 310 千字

版 次 2018 年 1 月第 1 版

2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 7101 - 1

定 价 35.00 元

版权所有 翻印必究



人有四肢百骸，而手足是人类生存的依靠，我们用双手劳作，靠双脚行走。此外，手足还是人体健康的缩影。传统医学认为，人的手脚上有六条经脉流过，又是反射区的集中所在，人体内部各部脏腑的健康都与之息息相关。

经络，是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部位的通道，是中医理论系统中的一个组成部分，也是按摩养生的根本原理。受到武侠小说的影响，经络给许多人留下了一种神秘感。其实，经络是一个实实在在的东西，刺激经络上的穴位，就可以产生一定的效果，因此传统医学将其作为治病养生的重要方法。

除了经络和穴位以外，反射区疗法也是传统医学的一大特色。传统医学认为，人体所有部位的健康状况都可以从手、脚上的相应部位得到反馈，也就是“诸病于内，必形于外”，刺激某个部位就能使身体内部的相应脏腑得到治疗，这就是反射区的作用。

本书收集、整理了日常生活中常见的近 70 种疾病，以中医经络理论为基础，以传统的按摩手法为借鉴，分别设计了揉捏方法。为了便于寻找穴位和反射区，书中详细说明了穴位和反射区的位置，并且为之配了定位图，图文结合，便可迅速找到穴位和反射区。

希望读者在阅读本书之后，能够对手脚养生有更深刻的认识及了解，从而更好地保证自己和家人的身体健康。

编者



第一章

人体健康的经络“密码”

手是人体健康的镜子	002
手的色泽表现了人的体质	003
通过手指判断健康	005
数数手指上的半月痕	007
脚是人的“第二心脏”	009
通过脚的状态看健康	011
经络是人体健康的通道网	013
读懂经络，就读懂了健康密码	014
穴位是经络的组成部分	016
三招学会快速选取穴位	019
反射区是人体健康的投影	021

第二章

传统养生法：按摩、艾灸和刮痧

中医按摩的发展历程	026
按摩的原理建立在哲学上	028

揉揉手捏捏脚

——治好全身老毛病

按摩能对人体起到保健作用	030
快速学会常用按摩手法	032
中医按摩的药用效果	038
学会按摩并不能包治百病	040
在家按摩要提前做好准备	042
父母可以给小儿做做按摩	044
艾灸疗法的神奇妙用	046
艾灸器具与艾条的选用	050
艾灸过程中的注意事项	052
正确运用刮痧方法	054
刮痧之前需要做好准备	057
人体常用的刮痧部位	059
刮痧时需注意的几个事项	062

第三章

手脚上的十二经脉

手太阴肺经	066
手厥阴心包经	069
手少阴心经	072
手阳明大肠经	075
手少阳三焦经	078
手太阳小肠经	082
足阳明胃经	085

足少阳胆经	089
足太阳膀胱经	093
足太阴脾经	096
足厥阴肝经	099
足少阴肾经	103

第四章

手部常用保健大穴

大陵穴：清心火，缓解口臭和便秘	108
合谷穴：藏在手上的麻醉药	109
内关穴：治疗心脑血管疾病的要穴	111
太渊穴：每日按揉可增强肺功能	113
劳宫穴：工作劳累时不妨敲敲手心	114
列缺穴：颈椎不舒服就找列缺穴	116
少商穴：清肺止咳可用刺血疗法	118
少泽穴：清除热证，催乳消肿	119
商阳穴：三棱针刺血治咽喉肿痛	121
神门穴：安定心神的强效大穴	123

第五章

足部常用保健大穴

公孙穴：联通经脉和络脉的桥梁	126
----------------------	-----

解溪穴：头疼医脚是中医精髓	128
厉兑穴：调理肠胃，噩梦不再来	130
昆仑穴：一指消除腰背疼痛	131
申脉穴：艾灸熏烤驱散体内寒邪	133
丘墟穴：工作劳累时就按摩按摩	134
太溪穴：足跟痛，根源是肾虚	136
太冲穴：保肝护肝的“将军之穴”	138
隐白穴：女性调血统血的常用穴	139
照海穴：生发津液，治疗咽喉肿痛	141
涌泉穴：蕴含生命精华的一汪清泉	143

第六章

常见病症对证按摩

鼻炎：风池穴，天府穴，合谷穴	146
便秘：肾俞穴，神门穴，大肠俞穴	148
呃逆：膻中，中脘，横膈膜（膈）反射区	151
耳鸣：关冲穴，劳宫穴，少泽穴	153
腹泻：尺泽穴，曲泽穴，关元穴	156
感冒：曲池穴，迎香穴，内关穴	158
咳嗽：孔最穴，太溪穴，足三里穴	160
失眠：内关穴，印堂穴，涌泉穴	162
落枕：外劳宫穴，后溪穴，风池穴	165
胃炎：太溪穴，胃反射区，十二指肠反射区	167

哮喘：天突穴，肺反射区，支气管反射区	169
牙痛：合谷穴，足三里穴，劳宫穴	171
胃脘痛：神阙穴，外关穴，阳陵泉穴	173
中暑：人中穴，合谷穴，太冲穴	175
过度疲劳：足三里穴，丘墟穴，昆仑穴	177
腿部抽筋：丘墟穴，承山穴，足三里穴	180
急性腰扭伤：肾俞穴，命门穴，阳陵泉	182

第七章

男性疾病

痤疮：神门穴，太冲穴，涌泉穴	186
狐臭：涌泉穴，然谷穴，极泉穴	188
焦虑：神门穴，风池穴，通里穴	190
脱发：神门穴，太溪穴，百会穴	192
阳痿：关元穴，命门穴，涌泉穴	194
早泄：关元穴，中极穴，命门穴	197
遗精：三阴交穴，肾俞穴，涌泉穴	199
痔疮：孔最穴，合谷穴，涌泉穴	201
口腔溃疡：内庭穴，照海穴，三阴交	204
慢性咽炎：廉泉穴，少商穴，太溪穴	206
前列腺炎：肾俞穴，曲骨穴，前列腺反射区	208
神经衰弱：神门穴，劳宫穴，少府穴	210

第八章

女性疾病

贫血：血海穴，三阴交，太溪穴	214
闭经：血海穴，太冲穴，足三里	216
痛经：中脘穴，合谷穴，内关穴	218
肥胖：合谷穴，后溪穴，环跳穴	221
盆腔炎：阴陵泉，子宫穴，归来穴	224
酒渣鼻：肺俞穴，内关穴，脾俞穴	226
白带过多：气海穴，归来穴，三阴交	228
排毒养颜：肾俞穴，太冲穴，涌泉穴	231
月经失调：三阴交，阴陵泉，子宫穴	233
子宫脱垂：气海穴，冲门穴，三阴交	235
早孕反应：内关穴，公孙穴，足三里	238
更年期综合征：百会穴，涌泉穴，子宫穴	240
乳腺小叶增生：太冲穴，太溪穴，胸反射区	242

第九章

中老年疾病

脱肛：百会穴，长强穴，会阴穴	246
痛风：三阴交，地机穴，阴陵泉	248
心悸：心俞穴，大陵穴，解溪穴	250
中风：冲阳穴，足临泣，手三里	252

高血压：复溜穴，内关穴，合谷穴	254
高血脂：丰隆穴，曲池穴，内关穴	256
低血压：百会穴，膻中穴，涌泉穴	258
冠心病：神门穴，内关穴，厥阴俞	261
肩周炎：肩井穴，中渚穴，手三里	264
青光眼：瞳子髎，风池穴，太冲穴	266
糖尿病：天枢穴，曲池穴，太渊穴	269
坐骨神经痛：风市穴，阳陵泉，昆仑穴	271
风湿性关节炎：曲池穴，足三里，八邪穴	273
腰椎间盘突出：大肠俞，后溪穴，合谷穴	276

第十章

儿童疾病

假性近视：少泽穴，神门穴，丝竹空	280
小儿盗汗：阴郄穴，神门穴，尺泽穴	282
小儿鼻塞：迎香穴，鼻通穴，丝竹空	284
小儿肺炎：中泉穴，迎香穴，肺俞穴	287
小儿疳积：鱼际穴，四横纹穴，足三里	289
小儿遗尿：长强穴，三阴交，关元穴	291
小儿腹泻：手三里穴，大椎穴，神阙穴	293
小儿夜啼：曲泽穴，足三里穴，中脘穴	296
小儿百日咳：肺俞穴，膻中穴，丰隆穴	298
小儿佝偻病：然谷穴，隐白穴，大鱼际	300
小儿厌食症：足三里穴、脾俞穴、胃俞穴	303

第一章

人体健康的经络『密码』





揉揉手捏捏脚

——治好全身老毛病



手是人体健康的镜子



看看手掌就能知道健康

中医认为，望而知之谓之神，也就是说，望诊是中医诊病的最高境界，其中望指掌色泽又是望诊的重要内容和组成部分。人体的血液循环状况及内分泌代谢情况，大多数都会在指掌色泽上有所反映，所以通过望手掌（指）色泽可预知全身健康状况。

手诊疗法是根据人的手形、指甲、掌纹、指节纹、手掌软硬及手掌的气色等来望、摸、推、压、点、掐、按以获得病情信息诊断的统称。通过观察患者的病态发展倾向，来指导患者诊断和治疗疾病。

我们平时只要养成观察手的习惯，密切关注手掌、手指、指甲、掌纹、青筋的变化。那么一旦自己的脏腑出现什么问题，就能提早发现，我们要立即给予重视，并采取相应的预防和治疗措施。手诊就是我们大家随身携带、随叫随到的小医生。

手是身体健康的投影

自从有了人类社会以来，人们同病魔的斗争就从未停止。古人在同疾病做抗争的过程中，逐渐发现了疾病发展的规律及表现。事实上，人的双手就像一面镜子，能够反映健康状况。手诊治病，是一门历史悠久的诊断学科。

传统中医理论认为，人体的各个部位之间都存在着一定的联系，每一个局部又都与脏腑、经络、气血密切相关，身体内部的疾病，会通过手足耳等外部肢体表现出来。通过对手掌的形状、颜色、掌纹等进行观察，可以对人的健康等方面有所了解。

反射原理是手诊的根本

反射指的是人体对外界刺激的反应，手诊正是依据反射原理进行的。当人体的某个组织器官出现了异常，手部相对应的反射区中就会出现一定



的变化,例如气疱、沙粒状、颗粒状、条索状、小结节等。通常来说,刺激这些部位,患者会出现明显的痛感,这种痛感可以传入中枢神经,再传导协调,发生新的神经冲动,最后传导到体内的各个组织器官,从而有效引起一系列的神经体液调节,最终有效激发出人体的潜能,达到治疗疾病的效果。

另外,我们也能够利用反射原理进行阻断病理的反射。假如说患者大脑皮质中已经有了一个病理兴奋灶,那么,由手部反射区传来的触压和痛觉就会形成另一个兴奋灶,随着按摩时间的延长,这个兴奋灶会越来越强,最终超过了病理兴奋灶,让其受到压抑,并且完全消失。



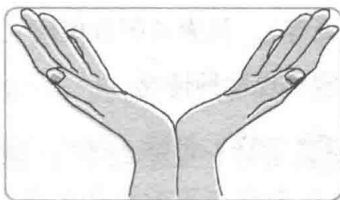
手的色泽表现了人的体质



白里透红: 最健康的色泽

中国人的传统观念是以白为美,这是有一定的道理的,白嫩的肌肤往往意味着富裕的生活,不必在烈日下辛苦地劳作。不过,白并不是判断健康的唯一标准,除了白净以外,还必须有淡淡的血色,也就是白里透红。

中国人是黄皮肤,手心的颜色稍淡,但是也很接近黄色,由于手心的血管较多,呈现出一种红黄相间的状态。用中医的话来讲,就是“色泽红润,红黄隐隐”。手掌色泽红润是脾胃良好的



表现,气血充足,身体运行正常,内分泌功能也正常,所以手掌没有色素沉着等现象。

过于苍白: 大多是虚证

如果皮肤过于苍白,没有血色,往往说明患者体质虚弱,例如脾肾虚寒。患者可能有怕冷、喜欢喝热的东西,或有慢性腹泻等症状。另外,手掌呈现白色也可能表示气血不足,说明脾肺气血亏虚,抵抗力低下,容易感冒等。

皮肤苍白也可能是某些疾病的表现,因为人的皮肤颜色深浅受到多种因



揉手捏脚

——治好全身老毛病

素影响。肤色不仅和血液里血红蛋白数量有关，而且与皮肤厚度、皮肤色素含量等也有密切关系。此外，环境因素也对肤色有很大影响，皮肤颜色苍白不一定是贫血引起的，也可能是泌尿道感染、感染性休克、钩虫病、感染性心内膜炎等疾病的表现。

可见，没有血色的苍白并不是一种健康的肤色，出现这种情况时，要更加注意对身体的保养。

⊕ 皮肤泛黄：分清萎黄和黄疸

手掌的颜色一般较淡，若手掌在短时间内明显发黄，往往预示着疾病。手掌发黄多见于两种情况，第一种情况是萎黄，手掌的颜色不仅发黄，还是那种暗沉、没有光泽的黄，身体的其余部位也可能发黄，但是小便和眼睛不黄，是脾胃虚弱，气血不足的表现。

第二种情况则是黄疸，患者不仅手掌发黄，身体的其余部位也发黄，小便也黄，就连眼睛看起来也不大正常了。中医认为，黄疸主要是由体内的湿热熏蒸肝胆导致的。而从西医的角度来讲，手掌发黄较轻的可能是贫血早期，黄色较重并且伴有身黄、目黄、小便黄者，可能是黄疸，原因是血中胆红素过高，若患有各种肝病（病毒性肝炎、酒精性肝炎、脂肪性肝炎、药物型肝炎等）、胆囊及胆管疾病（胆囊炎、胆管炎、肿瘤压迫胆管疾病等）时，也可能出现这种情况。

⊕ 暗红或紫红色：需要立即治疗

手掌很少出现红色，更难出现暗红色或紫红色，出现这些症状时，说明病情已经比较严重，需要立即前往医院接受检查和治疗。

从中医角度讲，暗红色或紫红色手掌一般有两种原因：一是热证，热邪鼓动血脉加速运行、血管扩张所致皮肤充血，多伴有发热、头痛、口渴、大便干、小便黄等热象；二是血瘀，由于各种原因导致血液瘀滞于皮肤，多伴有疼痛、舌上有红点等现象。

从西医的角度来讲，手掌发红多见于发热性或过敏性疾病，如果之前服过药，而且身体的其他部位也出现了一些发痒的红点，可能是过敏；如果全



身发红，则考虑猩红热、流行性出血热等疾病。

高血压患者整个手掌通红，可能是高铁血红蛋白血症；若变成茶红色，可能是脑出血的先兆，应立即检查，防止疾病恶化。



通过手指判断健康



葱葱玉指：更容易出现身体虚弱

手部特点：皮肤薄，颜色白，手指略弯曲，指端尖，多见于女子。

古人常说葱葱玉手，形容人的双手洁白无瑕，光滑细腻，如同美玉一般圆润。拥有这种手指的人大多是女性，她们的手指比较瘦小，皮肤的颜色很白。这类人群更容易出现身体虚弱、抵抗力低下，属于中医所说的气虚证。由于气虚（抵抗力低下）不能抵御外邪，容易引起各种感染，易患急慢性气管（支气管）炎、急慢性尿道炎、急慢性盆腔炎等疾病。此类人群平时要注意随天气变化，增减衣服，同时应注意适当锻炼身体。



手指瘦长：情绪不好也会伤身

手部特点：手指瘦长，指骨关节隆起，像是细长的竹子一般，皮肤颜色较深，多见于中青年女性，偶见于少女。

此类人往往性格敏感，多愁善感，思想负担较重。思虑过度则伤脾胃，所以易患胃炎、胃溃疡、功能性消化不良等消化系统疾病；另外，思虑过度还可能引起抑郁症、精神病、失眠等顽疾。此类人群平素要注意心理调节和情绪释放，多与外界交流。



青筋明显：重视调整内分泌和代谢

手部特点：手指和手掌都很大，手指骨节突出，形如竹节，手背上青筋明显曲张。

易患疾病：此类型手的人多性格文静儒雅，但体质较差。由于过多思考，所以中年易患心血管及内分泌方面的疾病（如高血压、冠心病、糖尿病等）。应多参加社交活动，尽量变得随和一点。



揉揉手捏捏脚

——治好全身老毛病

✚ 手指粗大：过度劳累易伤身

手部特点：手指较粗短，指端一般呈正方形或长方形，皮肤粗糙，力气很大，多见于体力劳动者。

体力劳动者的手指一般看上去不会太长，因为他们平时的工作要求手指紧紧聚拢，继而产生力量，每一根手指都很粗壮，整体上看就显得都很短了。他们身体强壮，气血充实，好动而不好静，所以容易招致外伤。而且他们大多脾气暴躁，爱发火，所以易患高血压、头痛、冠心病、眩晕、偏瘫等疾病。所以平时应注意控制情绪、遇事要冷静，并注意饮食清淡、低盐饮食、适当锻炼。

✚ 手指粗短：让生活清清爽爽

手部特点：手指很短，比较弯曲，颜色较深，粗硬有力，就像树根雕刻出来的一样，多见于中年男性体质偏盛者。

拥有这类手指的人平时大多嗜食肥甘，缺乏运动，并且易发火、脾气不好，也正是因为这种不良的生活和饮食习惯，所以很容易引起血脂增高，导致高血压、高脂血、糖尿病等疾病。要想避免生病，就必须改变饮食习惯，注意清淡饮食，并加强锻炼。

✚ 指节粗壮：经常体检预防慢性疾病

手部特点：手指的第二指关节膨大突出，手指前端却显得非常尖细，看上去就像一个螺栓。

此类型手指多是气血运行无力，营养物质难以到达手指末端，手指缺乏营养所致。一些患有心脏病（尤其是冠心病）和呼吸系统等疾病（如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘）的患者有此类型的手指。

✚ 细长手指：把握好饮食的正常节奏

手部特点：手指细长，指尖细而软，富有弹性，颜色较白。

拥有此类手指的人一般比较健康，不会出现重大疾病，只是要多注意生活节奏，防止生活节奏紊乱引起的脾胃虚弱，表现为食欲差、食后胃部饱胀、