

10分钟治病丛书

睡前手足按摩10分钟

陈克忠 林惠芳 王淑翠

10

河北科学技术出版社

10分钟治病丛书
睡前手足按摩10分钟

河北科学

77
2244.1
98

10 分钟治病丛书
睡前手足按摩 10 分钟
靳文龙 林惠芳 王淑翠

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市北马路 45 号)
深泽县印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 7.75 印张 167000 字 1995 年 1 月第 1 版
1996 年 1 月第 2 次印刷 印数 10001—25000 定价:8.00 元

ISBN7-5375-1390-2/R·264

(如发现印装质量问题,请寄回我厂调换)

中国医药学是一个伟大的宝库，手足按摩疗法即是其中的一颗明珠。它是中国传统按摩疗法的重要组成部分，是广大劳动人民和医家长期与疾病作斗争的经验总结。其历史悠久，并一直在民间流传。

由于历史的种种原因，该疗法在几百年前流入国外，并以其防病治病的显著效用，而受到了世界人民的瞩目。许多国家和地区的医学家都在认真研究手足按摩疗法，并越来越普遍地运用到临床治疗中去。随着我国改革开放的深入，这一疗法又重回娘家，并逐渐受到我国医学界的重视。

由于手足按摩适应证广，临床各科均可收到较好的疗效，而且，不需任何医疗设备，既经济，又安全，易学易懂，无任何副作用，是一门理想的无损伤医学。因此，深受广大人民群众欢迎和喜用。为

了普及手足按摩知识，使之更好地为人民服务，我们在临床实践的基础上，并参考国内外有关资料，编写了《睡前手足按摩 10 分钟》一书。

书中简要叙述了手足按摩的一些简单常识，包括手足按摩简介、常用手法、手足常用穴区，重点介绍了 84 种常见病的手足按摩方法。为了便于读者掌握和应用，根据临床体验，我们对每一种病都选录了一种或几种治疗方法，供读者临证时参考使用；每种病的后面还介绍了生活调理的有关问题。需要指出的是，该疗法也并非包治百病，对某些急症、重症应及时到医院诊治，待病情缓解后，再选用本书所介绍的方法。

由于作者水平有限，不当之处，敬祈广大读者批评指正。

作 者

1994 年 5 月

目录

学点手足按摩常识

1. 什么是手足按摩法 (1)
2. 手足按摩法的源流 (2)
3. 手足按摩疗法的治病原
理 (4)
4. 手足按摩的特点 (6)
5. 手足按摩的适应症 (7)
6. 手足按摩的禁忌症 (8)
7. 手足按摩应注意的问题
..... (8)
8. 手足按摩可能发生的异
常情况 (9)
9. 手足按摩的常用介质 (10)
10. 手足按摩的常用手法 (11)
11. 手足部诊断疾病 (19)

常用手足穴区分布

1. 手部穴区 (22)
2. 足部穴区 (反射区) (35)

手足按摩治疗常见病

- 感冒 (55)
- 咳嗽 (57)
- 肺炎 (59)

支气管炎·····	(61)
肺结核·····	(63)
支气管哮喘·····	(65)
肺气肿·····	(68)
高血压病·····	(70)
低血压·····	(73)
病毒性心肌炎·····	(75)
冠心病·····	(77)
肺心病·····	(79)
心血管神经官能症·····	(81)
风心病·····	(83)
半身不遂·····	(85)
面神经麻痹·····	(88)
贫血·····	(90)
慢性胃炎·····	(92)
胃肠神经官能症·····	(94)
消化性溃疡·····	(96)
呃逆·····	(99)
腹泻·····	(101)
便秘·····	(103)
神经性呕吐·····	(106)
溃疡性结肠炎·····	(108)
胃下垂·····	(110)
肾盂肾炎·····	(112)
慢性肾炎·····	(115)

尿潴留·····	(117)
胰腺炎·····	(119)
糖尿病·····	(121)
慢性胆囊炎·····	(123)
遗精·····	(125)
阳痿·····	(128)
三叉神经痛·····	(130)
肋间神经痛·····	(132)
肥胖症·····	(134)
癫痫·····	(136)
神经衰弱·····	(138)
瘰病·····	(141)
甲状腺机能亢进症·····	(143)
类风湿性关节炎·····	(145)
头痛·····	(147)
眩晕·····	(150)
慢性阑尾炎·····	(152)
肠梗阻·····	(154)
胆石症·····	(156)
直肠脱垂·····	(158)
痔疮·····	(160)
急性乳房炎·····	(163)
血栓闭塞性脉管炎·····	(165)
泌尿系结石·····	(167)
前列腺增生症·····	(170)

前列腺炎·····	(172)
颈椎病·····	(174)
落枕·····	(176)
肩关节周围炎·····	(178)
背肌筋膜炎·····	(180)
肱骨外上髁炎·····	(182)
急性腰扭伤·····	(184)
腰肌劳损·····	(186)
腰椎间盘突出症·····	(188)
坐骨神经痛·····	(191)
腓肠肌痉挛·····	(193)
月经失调·····	(195)
痛经·····	(197)
闭经·····	(199)
功能性子宫出血·····	(202)
缺乳·····	(204)
子宫脱垂·····	(206)
子宫肌瘤·····	(209)
盆腔炎·····	(211)
不孕症·····	(213)
更年期综合征·····	(215)
子宫颈炎·····	(217)
近视眼·····	(219)
美尼尔氏病·····	(222)
慢性鼻炎·····	(224)

过敏性鼻炎·····	(226)
扁桃体炎·····	(228)
牙痛·····	(230)
慢性咽炎·····	(232)
口疮·····	(234)
荨麻疹·····	(237)

1. 什么是手足按摩法

手足按摩是指施术者或患者本人，在手足的一定部位或穴位上施以按、揉等按摩手法，从而达到保健、治病的目的。

手足按摩法又称“区域疗法”或“手足反射疗法”。这里所说的反射与神经学说中的反射不一样，是将整个人体缩小、投影到人的手足部，是以局部反映整体的一种理论。也就是将人体的各种组织、器官与手足的解剖部位相配，其所相配的部位称为“反射区”或“反应点”。如颈点、肝点、胃反射区、肾反射区等。另外，如果身体的某一个部位出现异常时，当触及其相应的反射区或反应点时，就会有疼痛的感觉，这一现象对诊断和治疗都有着很重要的意义。可以说，各个反射区、反应

点，既是治疗的部位，也是疾病的反应部位。

手足按摩是祖国传统医学按摩术的一部分，其理论与中医学的脏腑经络学说是相吻合的。中医学认为，经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体的脏腑组织器官联系成为一个有机的整体，并借以行气血，营阴阳，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对的平衡。

当某一脏器发生病变时，往往可通过经络反映到手足部，在其相应部位出现压痛、结节、色泽改变等异常情况，而在手足部的反射区、反应点给予适当的手法刺激，也能通过经络传导到内脏及有关部位，治疗相应的病证。

2. 手足按摩法的源流

手足按摩是按摩疗法的一个组成部分，是在我国传统按摩疗法基础上发展起来的。

早在 4000 多年前，我国劳动人民就开始使用“砭石”来治病了。经过长期的临床实践，逐步发现了一些可以治病止痛并影响脏腑的反应点。后来，人们经过反复实践，证实这些点确有祛病镇痛的效果，根据这些点所在的位置和所起的作用，结合阴阳五行学说，一一起了名字，这就是今天的穴位。在此基础上，又根据穴位的主治作用，把分布相近的点联系起来，由点到线，就形成了经络。传统的按摩疗法即是以经络学说为基础，进行防病、治病的。

手足按摩的形成也是如此。在远古时代，人类常因受冻挨饿或某种原因导致损害，使身体某一局部产生疼痛，同时，在手足部也发现有痛觉的敏感区。当人们在工作、生活及行

走时，无意中触及手足部这一敏感区时，一番疼痛之后，疾病也随之好转了。通过人们多次重复的实践，就逐渐发现了一些规律，这就形成了手足按摩治病保健的雏型。

历代医家在此基础上，又进行了探索，如在《内经》时代，有位高明医家叫俞跗，就是位摸脚治病的医生，而且诊疗水平很高超。东汉名医华佗也是很重视手足导引术的，他研创的《五禽戏》主要就是通过手足的各种运动，来达到强身祛病目的的一种方法。在《华佗秘籍》这本书中，还有“足心道”这个专门研究脚部按摩的学问。

由于长期封建社会的意识形态和风俗习惯的束缚，人们认为触摸手脚是一件不雅观的事情。特别是到了宋代以后，触摸手足诊病，按摩手足这门学科渐渐消失，而被排斥于正统医学之外，致使现代中国了解此法者很少，而使用此术者就更少了，仅散见于民间。

清末，世界列强入侵中华，对我国进行了疯狂的经济掠夺和文化掠夺，使中华文化财宝大量外流，其中也包括医学文献中的手足按摩的著作。1913年美国的威廉·菲特兹格拉得博士发表了脚部按摩的研探论文，他列举了大量资料证明，这一源于中国的医疗技术有着极为宏大的内涵和诊治价值，引起了西方医学界的高度重视。

此后，日本、瑞士、德国、奥地利等国的学者又进行了深入的研究，使这一古老的医疗方法得到了很大的发展。

特别是台湾瑞士籍的吴若石神父，在掌握此术后，不仅治愈了自己多年的顽疾，同时还替许多人治好了疑难病症。而后，他又进行了大量的研究，使其成为一种完善的、不断发

展的强身保健法。并于 1982 年成立了“国际若石健康研究会”，编写了《脚底按摩法》等专著。目前，这一疗法已盛行于日本、新加坡、比利时、瑞士、美国、德国等 30 多个国家。

随着我国改革开放政策的实施，手足按摩法又重新回到了祖国大陆，许多医务人员也日益重视和采用这一疗法，收到了很好的效果，并多次举办培训班，组织学习，积极推广，使这一古老的疗法在我国又获得了新生，并以其独特的医疗作用而显示出了无限的生命力，已引起国内医务界的广泛重视。我们要继承和发扬祖国医学这一宝贵遗产，使它为人类的医疗保健事业做出新的更大的贡献。

3. 手足按摩疗法的治病原理

手足按摩疗法是怎样达到防病治病的目的呢？一般人都知道，药物疗法是其有效成分进入人体，通过吸收，而发挥作用的。手术则是通过整复机体患部而达到治疗目的的。传统按摩疗法主要是局部操作或整体按摩。但是，手足按摩则不同于以上疗法。

中医学认为，人体内部存在着一个纵横交错、四通八达的经络系统，它内属于脏腑，外络于肢节，将整个机体贯通一体形成周环无端的整体，而人体气血的运行，脏腑功能的发挥，内脏与体表器官的联络等又都是凭借经络为其通道的。

经络系统中最重要的十二正经均是或发或止于手足的末端，其中与手相联系的有六条经脉，分别是手太阴肺经，手阳明大肠经，手少阴心经，手太阳小肠经，手厥阴心包经，手少阳三焦经。与足相联系的也是六条经脉，分别是足太阴脾

经，足阳明胃经，足少阴肾经，足太阳膀胱经，足厥阴肝经，足少阳胆经。这十二条经脉和内脏息息相关，内脏的变化通过十二经脉的联络，可准确地反映到手足上来，相反，刺激手足的相关部位，也可调整内脏的功能失调。因此，只要准确地、连续地按摩手或足部的反射区或反应点，就会使内脏不断受到良性刺激，而逐渐恢复其功能。这就是手足按摩的简单原理。同时，也反映了中医整体观念贯彻于手足按摩法中的思维原则。

近年来，出现了一门新兴的边缘学科——生物全息医学。它揭示了人体科学中局部与整体信息传导的内在规律，对于疾病的诊断和治疗，都有很高的临床价值，受到了人们的瞩目。生物全息医学认为，任取人体某一局部，它都完整地排列着全身相关器官的反应点，是全身各器官的缩影。象耳针、腕踝针、第二掌骨诊疗法等都是生物全息医学在临床上的应用，而且行之有效。实践证明，作为古法新用的手足按摩法，也是生物全息原理在医学上的具体运用。其疗效和治疗范围均比耳针、手针等满意，因此，它是一种较好的生物全息疗法。

现代医学对手足按摩防治疾病的道理是这样认识的：经研究发现，手足部有同头部相近的生物电特性，从神经系统角度讲，他们具有更丰富的神经系统反射机制。这样，当对手足部穴区进行按摩时，大量的皮肤感受器及神经末梢兴奋并传递，引起植物神经支配的器官发生变化，从而调节内脏的功能。另外，手足按摩可以使血液循环及淋巴循环速度加快。并且，可以较显著地影响血液成分及全身氧的需求变化。

血液中主要是白细胞数量的显著增加，此外红细胞总数也有所提高。从而使人体的抗病能力大大增强。

所以，可以这样说，由于按摩手法的外在力量作用于手足部产生的物理刺激，在所操作的反射区或反应点引起生物物理和生物化学的变化，直接由皮肤或间接向肌肉深层、筋腱、神经、血管、淋巴等组织渗透，通过神经和体液的调节，产生一系列病理生理变化，从而使机体功能恢复并得到改善，以达防病治病的目的。

4. 手足按摩的特点

手足按摩是一门古老而新颖的学科。作为一种独特的治疗手段，它易学易用，安全平和，没有副作用，且行之有效，具有简、便、廉、验的特点，深受人们的欢迎。

(1) 操作简便。手足按摩，其操作方法简便，很容易理解和掌握。一般具有一定文化水平的人，只要学习一点生理常识，了解一下人体各器官的位置和功能，并熟悉手足部各个反射区、反应点的部位和作用，掌握一些常用的按摩手法，就可以进行操作，给他人治病或自我保健均可，不需要任何医疗设备和药物。而且，不受时间地点的限制，随时随地都可进行，非常方便。如果病情需要，还可借助棉签、火柴、钢笔杆等代替手指按压穴位。

(2) 适应症广。由于手足按摩立足于局部，调整于全身，具有预防、治疗、保健的多种作用，所以在临床上其适应范围相当广泛。可以用于内科、外科、妇科、五官科、骨科等不同类型的疾患。

(3) 效果显著。手足按摩是通过刺激手足部的特定部位来发挥功效的。既可消除患部的病症，又可使全身状况得到改善，增强人体的自然抗病能力，从而收到良好的治疗效果。对某些病症如头痛、牙痛、腹泻等，往往只需按摩一二次，就可立即奏效。对某些目前尚无特效疗法的慢性病，只要持之以恒地坚持按摩，也会收到比较好的效果。

(4) 经济安全。在手足上进行按摩，没有涉及到重要器官，操作安全，有病治病，无病强身。可避免由于药物服用欠妥、剂量过大、疗程过长等原因引起的药源性疾病，避免了药物的毒、副作用，也可消除由于手术、针刺等带来的痛苦。只要认证准确，手法适当，就不会发生任何不良反应和医疗事故。另外，手足按摩还不需任何器械，操作时，可以请家人进行，或自己给自己治病，无需花钱，经济实用。

5. 手足按摩的适应症

手足按摩的适应症范围很广泛，它既可以用于某些骨伤科疾病的治疗，又可用于某些外科疾病及内科、妇科、五官科等方面的很多疾病。而且，随着临床实践的不断深入，治疗的病种在逐渐增多，适应症范围也不断扩大。其常见的适应症，如骨伤科的颈椎病，肩关节周围炎，腰肌劳损，坐骨神经痛等；内科的感冒，肺炎，冠心病，面神经麻痹，贫血，消化性溃疡，胃下垂，慢性肾炎，糖尿病，神经衰弱，头痛，眩晕等；外科的肠梗阻，胆石症，前列腺炎，慢性阑尾炎，痔疮等；妇科的月经失调，痛经，闭经，子宫脱垂，盆腔炎，更年期综合征等；五官科的近视，慢性鼻炎，咽炎，牙痛，口

疮等。

6. 手足按摩的禁忌症

尽管手足按摩法治疗范围广泛，效果良好，但是也有一定的局限性。在临床应用上是综合治疗措施中的一个方面，对于疾病的治疗，或起主要作用，或配合其他疗法作为辅助措施，而对某些病证则不能应用本疗法。临床上，术者必须根据具体病情，明确治疗目的，有针对性的进行施治，不可滥用。下列情况应视为手足按摩法的禁忌。

- (1) 急性传染病。
- (2) 手足部有皮肤破损及烧、烫伤者。
- (3) 各种感染性疾患：如丹毒、脓肿、骨髓炎、蜂窝组织炎等。
- (4) 各种恶性肿瘤疾患。
- (5) 严重心脏病、肝病患者及精神病患者。
- (6) 饥饿、极度疲劳或酒醉后。

7. 手足按摩应注意的问题

(1) 进行手足按摩主要是用手。在操作前应洗净双手，把指甲剪短，勿戴戒指，以免损伤皮肤。手法进行完后，还要用流水把手冲洗干净，以免传染皮肤病。

(2) 在进行手足按摩时，要心平气和，肌肉放松，体位要舒适和便于操作。同时，施术者体位也要舒适，身体要放松，善施巧劲。并要经常变换手法和力度，以免引起自身疲劳，从而影响治疗。