

手部穴位病理 按摩法

章丰 编著

黑龙江科学技术出版社



手部穴位病理按摩法

章 丰 编 著

黑龙江科学技术出版社

(黑)新登字第 2 号

责任编辑:常 虹

封面设计:赵元音

手部穴位病理按摩法

章 丰 编著

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

哈尔滨工业大学印刷厂印刷

黑龙江省新华书店发行

787×1092 毫米 32 开本 5.5 印张 110 千字

1993 年 10 月第 2 版·1995 年 10 月第 3 次印刷

印数:15001—25000 册 定价:6.30 元

ISBN 7-5388-1925-8/R·241

作者简介

本书作者章丰同志是位有 40 年新闻龄的老新闻工作者，长期从事编辑、记者工作，掌握新闻和文学多种文体的撰写技巧，在国内外各种报刊上发表过各种形式的新闻稿件、文学作品、杂学文稿近 2000 篇。1989 年被评为黑龙江省优秀新闻工作者，同年被辑入《黑龙江当



代名人辞典》，1991 年被评为黑龙江省优秀总编辑。曾任《老年报》主编、黑龙江日报社主任编辑；1992 年底退休后被黑龙江日报社反聘为主任编辑，是黑龙江省气功科学研究会常务理事、黑龙江省老年学会常务理事、黑龙江省老年体协委员。

章丰同志身世坎坷，十年浩劫中惨遭迫害，几乎家破人亡，自身患上严重的心、脑血管病，植物神经功能紊乱，胃溃疡等多种疾病；在久医不效的情况下，于70年代初开始钻研气功、按摩，20多年来对气功学、按摩学研究颇深，不仅自身复壮，也积极为众人造福。在积极、正确地宣传、推广、应用气功、按摩疗法，自我祛病、强身保健等方面，作出了卓越的贡献。他撰写的气功科普文章：《内气与外气》、《练气十八年》广有影响；编著的《脚部穴位病理按摩法》、《喷酒速效按摩疗法》、《手部穴位病理按摩法》分别于1990年、1991年、1992年由黑龙江科学技术出版社出版，受到国内读者的广泛欢迎。

修 订 的 话

我研究手脚穴位病理按摩法已历经多年,《手部穴位病理按摩法》草稿成稿于4年前,3年前为答谢《老年报》读者群对我写的《脚部穴位病理按摩法》一书的厚爱,帮助读者朋友健身祛病、益寿延年,拿到《老年报》上连载,后又汇集成书。

至今,岁月已过3载,在这1000多个日日夜夜中,我与全国欣赏这一方法的各界朋友(包括医界的一些朋友)交换了大量临床实践的信件,经过共同探索、学习、研究,使这一方法又得到以下几方面的补充和完善:①又新发现了18处病理反射穴点,使双手的61处病理反射穴点增加至79处穴点;②治疗各科疾病也有新的验证,原书中我只介绍了60几种疾病,经过几年实践又增加了30几种疾病;③按摩方法也逐渐摸索出一套行之有效的规律,有的穴点需用手指推按,有的穴点需加艾灸,有的穴点需用梅花桩刺激,有的穴点需用单根牙签刺激,有的穴点需用绿豆压敷等等,因穴因病而异。这些都需要改写一本修订本来解决。正巧黑龙江科学技术出版社为我提供了这一机会,于是这本修订本就与读者见面了。通过这次修订除补充前述各点外,还根据这几年全国各地各界读者朋友的意见,增加了单穴介绍并配以图解,以方便读者准确选穴;同时,为使内容更加集中、精练、实用,删除

了原书中与手穴病理按摩无关的章节。

我认为，这本修订本比原出版的书，质量更高了，实用性更强了，希望读者朋友能喜欢它。

手部穴位病理按摩法既源于祖国医学的经络学原理，又不完全雷同。它的发展、丰富，有赖于全国乐于此道的朋友共同努力。这几年发现的 18 处新的病理反射点，其中有的就是全国各地朋友在自身实践中发现的。我祈望能有更多的朋友参与研究和发展这一方法，使这种不药而医、调动机体免疫功能的自然医学手段，能进一步发扬光大，造福于公众。

目 录

第一章 穴位篇

- 一、病理反射区原理..... (1)
- 二、手部病理反射点..... (3)
 - (一) 手心部位 (39 个穴点) (3)
 - (二) 手背部位 (40 个穴点) (3)
- 三、单穴简介..... (5)

第二章 治疗篇

- 一、按摩方法及工具..... (53)
 - (一) 按摩工具..... (53)
 - (二) 找穴方法..... (53)
 - (三) 按摩方法..... (54)
- 二、百病取穴、配穴处方 (55)
- 三、对症配穴 (59)
 - (一) 消化系统疾病..... (60)
 - 1. 慢性胃炎 (60)
 - 2. 食欲不振 (61)
 - 3. 胃酸过多症 (62)
 - 4. 腹泻 (63)
 - 5. 腹胀 (64)
 - 6. 便秘 (64)

7. 胃溃疡	(65)
8. 嗝气	(66)
9. 阑尾炎	(66)
10. 胆结石	(67)
11. 胆囊炎	(67)
12. 牙痛	(68)
13. 齿髓炎	(68)
14. 牙齿过敏	(68)
15. 胃痛	(69)
16. 口臭	(69)
17. 过敏性肠炎	(70)
18. 神经性腹泻	(70)
19. 肝炎	(71)
20. 胰脏炎症	(71)
(二) 呼吸系统疾病	(72)
1. 感冒	(72)
2. 婴儿感冒	(73)
3. 哮喘	(73)
4. 气管炎	(74)
5. 咽喉炎症	(74)
6. 浑身发冷	(75)
7. 鼻炎	(75)
8. 鼻溢液 (鼻漏)	(76)
9. 肺炎	(76)
10. 扁桃腺炎	(77)
(三) 循环系统疾病	(77)
1. 心脏病	(77)

2. 心悸·····	(77)
3. 高血压·····	(77)
4. 耳鸣·····	(78)
5. 低血压·····	(79)
6. 贫血·····	(79)
7. 心绞痛·····	(80)
8. 悸动、气喘·····	(80)
9. 动脉硬化·····	(81)
10. 静脉曲张·····	(81)
11. 胸闷·····	(81)
12. 中风后遗症·····	(82)
(四) 神经和骨骼系统疾病·····	(83)
1. 足腰神经痛·····	(83)
2. 失眠·····	(84)
3. 身体倦怠·····	(84)
4. 焦虑不安·····	(84)
5. 头痛·····	(85)
6. 落枕·····	(86)
7. 关节痛·····	(86)
8. 老年肩·····	(87)
9. 腰痛·····	(87)
10. 坐骨神经痛·····	(87)
11. 肩胛酸痛·····	(87)
12. 肩酸·····	(88)
13. 癫痫·····	(88)
14. 眼睛疲劳·····	(88)
15. 眩晕·····	(89)

16. 植物神经功能紊乱	(89)
17. 神经衰弱	(90)
(五) 内分泌和免疫系统疾病	(90)
1. 青春痘	(90)
2. 晕车	(91)
3. 白发	(91)
4. 老花眼	(91)
5. 更年期综合征	(92)
6. 肥胖	(92)
7. 肌肤老化	(92)
8. 头发损伤	(92)
9. 糖尿病	(93)
10. 肿瘤	(93)
11. 蜂窝织炎	(95)
12. 迎风落泪	(95)
13. 过敏	(96)
14. 感染	(97)
15. 消瘦	(97)
(六) 泌尿系统疾病	(98)
1. 尿床	(98)
2. 尿路感染	(99)
3. 尿失禁	(99)
4. 前列腺炎	(99)
5. 水肿	(99)
6. 泌尿道结石	(100)
(七) 生殖系统疾病	(101)
1. 阳痿	(101)

2. 月经障碍 (闭经)	(101)
3. 痛经	(102)
4. 性冷淡	(103)
5. 卵巢肿物	(103)
6. 赤白黄带	(104)
7. 乳腺肿物	(105)
(八) 五官科疾病	(106)
1. 白内障	(106)
2. 假性近视	(107)
3. 眼疾	(107)
4. 中耳炎	(107)
(九) 皮肤科疾病	(107)
1. 痤疮 (粉刺)	(107)
2. 湿疹	(107)
3. 癣	(108)
4. 带状疱疹	(108)
5. 荨麻疹	(109)
6. 痔疮	(109)

第三章 验手诊病

一、手指辨症	(112)
二、指甲辨症	(114)
三、掌纹辨症	(120)
四、手掌辨症	(136)

第四章 病例实践

一、肩疼难忍, 除风湿外还要考虑其他	(144)
--------------------------	-------

二、老人患头痛应排除三叉神经痛·····	(145)
三、女人腹痛应问清原因·····	(145)
四、老人头痛莫忘问血压·····	(145)
五、腹泻不止可刺激 54 号穴 ·····	(146)
六、慢性胃炎需辨症施治·····	(146)
七、白内障的治疗应采取多种措施·····	(147)
八、老花眼和双目昏花应分症施治·····	(148)
九、晕车一刺就灵·····	(149)
十、心脏病要手脚齐按·····	(149)
十一、牙痛每治必愈·····	(150)
十二、急性扁桃腺炎见奇效·····	(150)

〔附录〕 读友反馈

第一章 穴位篇

一、病理反射区原理

手部穴位病理反射区和脚部穴位病理反射区相同，都是神经的聚集点。按照祖国医学经络学原理，我们可知经络是人体内部脏腑和外部体表相联的通路，经络在人体内外、上下、左右、前后互相联贯，并形成一整体。

由于经络是内部脏腑和外部体表相联贯的通路，就能把外来的病邪从表传向里去，把内脏的病变从里反映到体表上来，并在所属经络循行的部位上出现症状。手三阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经）是从手指沿上肢的阳面走向头部；手三阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经）是从胸部沿上肢的阴面走向手指。这六经和内脏息息相关，内脏的变化通过六经的经络可准确地反映到手上来，这就是验手可诊病的道理。因此，只要准确地、不断地按摩手部穴位病理反射点，就会使内脏不断受到良性刺激，而逐渐强化其功能。这就是手部穴位病理按摩的简单原理。

据我初步掌握，人的一只手正反面有 79 个病理反射区和治疗穴位，适于手部穴位病理按摩。

这 79 个穴点中，在手中心部位有 39 个，手背部位有 40 个，双手穴点相同。用于祛病强身时，多需双手取穴，个别病可单手取穴（如牙痛），至目前临床实践证明，双手这些穴

区可治疗近百种疾病。

手部穴位病理按摩较之脚部穴位病理按摩的突出优点是方便易行。由于双手终日裸露在外，行走坐卧，任何场合皆可随时按摩。因之，这种方法非常有利于强身防病。以防治感冒为例，只要每天多摩擦几次双手大鱼际穴区，就可起到

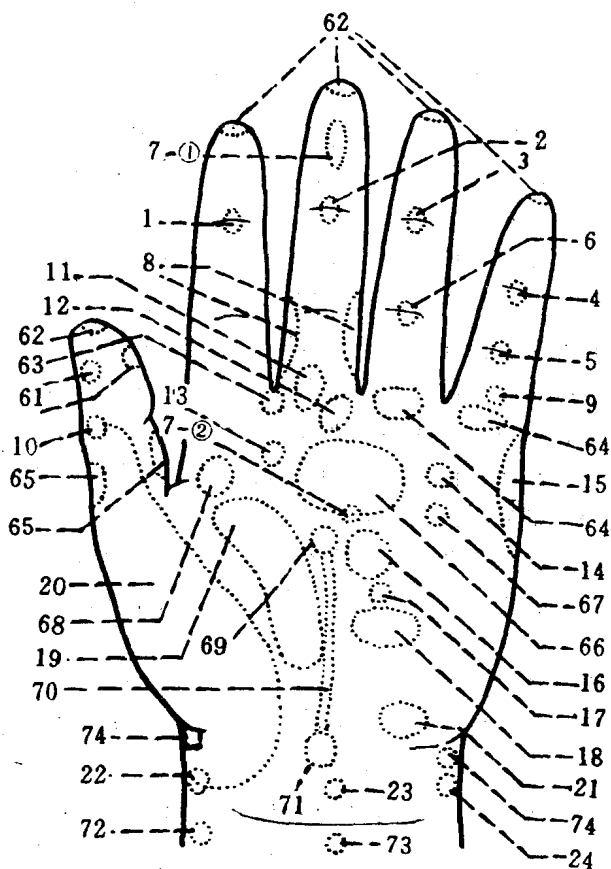


图 1-1

防病作用。手部穴位病理按摩法简单易学、工具简便，绝大多数人均可按图索骥，自我按摩，不必求助于他人。

我在实践中还体会到，对个别较重的病、久药不愈的病，如果在按摩中能将手部按摩、脚部按摩和相关的病区阿是穴喷洒按摩，结合运用，疗效会更显著些。

二、手部病理反射点

（一）手心部位（39个穴位）

手心部位有39个病理反射穴点（见图1-1）。

1. 大肠 2. 心穴 3. 肺穴 4. 肾穴 5. 命门 6. 肝穴 7-①牙病反射区 7-②齿痛点 8. 肩颈治疗区 9. 眼点 10. 少商穴 11. 耳咽反射区 12. 手掌区 13. 咳喘点 14. 心悸点（左手） 15. 生殖反射区 16. 手心穴 17. 多汗点 18. 胃肠点 19. 三焦区 20. 胸腔区 21. 足腿区 22. 太渊穴 23. 太陵穴 24. 神门穴 61. 鼻反射区 62. 鼻窦区（这一反射区双手有10个反射点） 63. 眼反射区 64. 耳反射区 65. 扁桃腺反射区 66. 肺反射区 67. 肝胆反射区（右手） 68. 胃反射区 69. 肾反射区 70. 输尿管 71. 膀胱反射区 72. 膝盖 73. 胸口反射区 74. 催眠穴（女性生殖器反射区）

（二）手背部位（40个穴位）

手背部位有40个病理反射穴点（见图1-2）。

25. 商阳穴 26. 中冲穴 27. 关冲穴 28. 少泽穴 29. 少冲穴 30. 二明穴 31. 后头点 32. 会阴点 33. 片头点 34. 头顶点 35. 前头点 36. 二间 37. 第2二间 38. 大骨空 39. 眼点穴 40. 三间 41. 落零五 42. 合谷 43. 鼻点 44. 血压反应点

45. 老年肩反射区 46. 颈点 47. 颈咽点 48. 中渚穴
 49. 液门穴 50. 肝点 51. 后溪穴 52. 胸腹区 53.
 脊椎反射区 54. 下痢点 55. 腰腿区 56. 养老穴
 57. 阳谷穴 58. 阳池穴 59. 阳溪穴 60. 虎边穴 75.
 三毛穴 76. 肩反射区 77. 男性生殖器反射区 (双手共
 有 4 个穴点) 78. 失眠穴

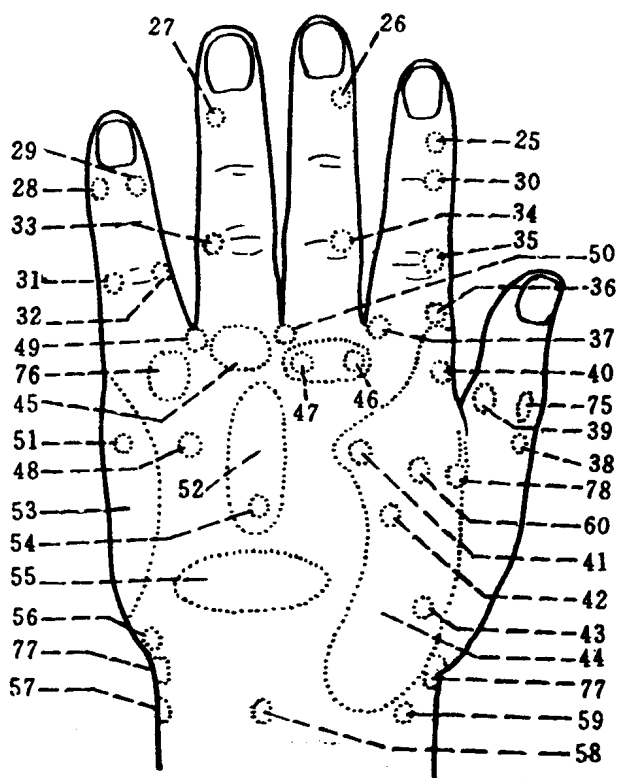


图 1-2