

十指法

轻松·有效

手部按摩疗法



气功师·体育教练
原 了

译者
苏德华

手是“气”之流通口
健康之穴道

这是倡导手指
胶带瘦身的医师所
提出的手部疗法之关键



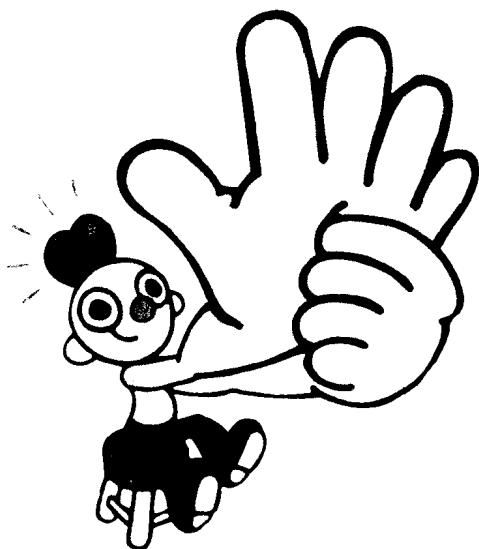
经常按摩
手部能激
发身体和
大脑的潜能

四川辞书·台湾汉湘

轻松·有效

精致生活丛书

手部按摩疗法



四川辞书出版社

台湾汉湘文化事业股份有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

手部按摩疗法/原了著; 苏德华译. —成都: 四川辞书出版社, 1999.10 重印
(精致生活丛书)
ISBN 7-80543-727-0

I. 手… II. ①原…②苏… III. 手-穴位疗法: 按摩疗法 (中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 44886 号

精致生活丛书

手部按摩疗法

作者 / 原 了
译者 / 苏德华
责任编辑 / 周 挺
封面设计 / 汪 英
技术设计 / 王 跃
责任出版 / 唐 莹
出版者 / 四川辞书出版社
 台湾汉湘文化事业股份有限公司
发 行 / 四川辞书出版社
地 址 / 成都市盐道街 3 号
邮 编 / 610012
电 话 / (028)6678300 6715554
传 真 / 6652832
印 刷 / 都江堰九欣彩印厂
规 格 / 880mm×1230mm 1/32
版 次 / 1999 年 2 月第一版
印 次 / 1999 年 10 月第二次印刷
印 数 / 8000 册
定 价 / 14.00 元
ISBN7-80543-727-0/R·44

版权所有 翻印必究

- * 本书如有印装质量问题, 请寄回出版社调换。
- * 电话 / 6660384

§ 手是身体的一面镜子 §

首先让我们来看看自己的手掌。

不知你从自己的手掌中是否看出了什么？

你的手看起来健康吗？

或者你能从手掌中看出什么不健康的讯息吗？

透过对手掌的观察，我们可以从中看出许多有关我们自身的讯息。

人是一种有感情的动物，从我们的手掌可以看出我们的心情和喜怒哀乐，甚至还可以看到我们的过去、现在和将来。

除此之外，我们还可以透过对手掌的观察来了解我们的身体状况。

比如说，当我们感冒时，我们一般都会感觉到手掌有一定程度的浮肿并且较为干燥。

所以说，人体的健康状况可以从手掌反映出来。

这是为什么呢？

人体是一个联系得很紧凑的一个有机整体。从肝脏出发的经络一直延伸到手掌部位。

同样的道理，从人体的肾脏、肺脏等器官发出的经络也会延伸到手掌部位。因此，我们可以通过手掌观察到人体内脏的一些情况。

此外，还可以按摩手掌来治疗疾病，方法十分简单，一般的人都能学会，又不太费时。

要是能利用这种方法来治疗那些经常烦扰自己的疾病的话，这可以说是一种意想不到的收获，同时也是我写这本书的初衷所在。

希望您抽空阅读这本书，并参考其中的按摩技巧，可以有助于治疗一些久治不愈的疾病和解除某些不适的症状。



手是身体的一面镜子	1
-----------------	---

可治百病的手部按摩疗法

胶布瘦身和手部按摩	2
流经人体的“气”	4
什么是“经络”?	6
什么是“穴位”?	8
手部集中了很多治疗点	12
为什么可以通过观察手相来了解健康状况?	14
按摩手部	17

不同症状的手部按摩法

头部症状

头痛	22
脑血管疾病	24

眼睛疲劳·····	26
老花眼、白内障·····	28
头晕目眩·····	30
耳鸣、听觉障碍·····	32
鼻塞·····	34
花粉症·····	36
口腔炎·····	38
牙周病·····	40
咳嗽、支气管哮喘·····	42
提高感觉器官的敏锐度·····	44
掉发·····	46

内脏器官疾病的症状

酒醉·····	48
胃积食、消化不良·····	50
腹泻·····	52
过敏性大肠症候群·····	54
痔疮·····	56
便秘·····	58
脉搏异常·····	60
动脉硬化·····	62
肝脏病·····	64
肾脏病·····	66

骨、关节、皮肤症状

肩部酸痛·····	68
腰痛、闪腰·····	70

颈脊挫伤症	72
美肤	74
冻疮、手部皮肤粗糙	76

全身性症状

高血压	78
糖尿病	80
浮肿	82
癌症	84
频尿	86
过胖、过瘦	88
老年痴呆	90
精神官能症	92
豆昏眼花	94
疲劳倦怠	96
怕冷、容易着凉	98
贫血	100
食欲不振	102
心悸、气喘	104
自主神经失调症	106
阳萎	108
失眠	110

妇女、儿童常见的症状

经痛、月经不顺	112
不孕症	114
害喜	116

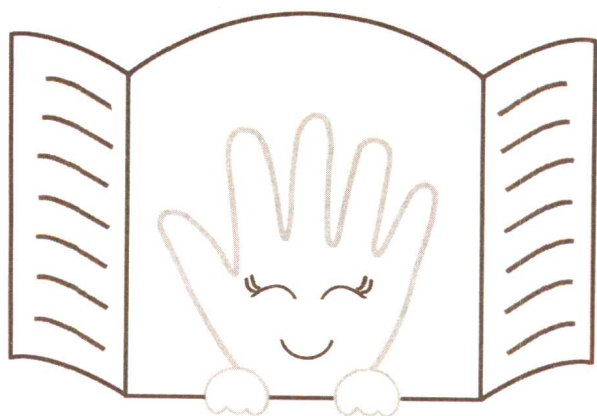
更年期症候群	118
儿童体质虚弱	120
尿床	122
小儿哮喘	124
过敏性皮炎	126
晕车	128
皮肤斑疹	130
感冒	132
食物中毒	134

增进健康的手部按摩疗法

消除疲劳	136
预防感冒	138
增强大脑功能	140
清血	142
提高对压力的耐受力	144

其他治疗法

用手指练气功	148
足部也有很多穴位和治疗点	153
穿“半截拖鞋”锻炼身体	157
穿“半截拖鞋”减肥	158
提高基础代谢率	160
透过运动调节卡路里的消耗	162
足部是人体的第二心脏	164



可治百病的
手部按摩疗法

胶布瘦身和手部按摩

胶布缠手减肥曾经流行过一段时间，即只在手部贴上胶布就能发挥减肥的功效，同时还有治疗某些慢性疾病的作用。即使在今天，虽然胶布瘦身法已经没有那么流行，但这是因为很多人仍然不了解胶布瘦身的确实用途，所以才无法坚持下去。

其实，手部按摩与胶布缠手的道理是一样的。本书就是介绍手部按摩疗法来达到治病之功效，其效果比胶布法还要显著些。

为什么胶布缠手和手部按摩能达到促进健康的作用呢？原因就在于手部有很多经络（下面会进行详述）和穴位。

因此，只要对手掌的相应部位进行按摩，对相应的穴位和治疗点进行刺激就可能对治疗人体其它相关部位的疾病有所帮助。

通过对人体的全身按摩，虽然有一定的疼痛感，但是它的确可以促进全身血液循环，让人觉得很舒服。

不过，全身按摩所花的时间较长，有的甚至达几个小时之久。

而且，全身性按摩一般都要专业按摩师才能进行，金钱上花费较大。

与全身按摩相比，手部按摩就方便得多，随时都可以进行，其进行方法也非常简便，只要自己目视就可找到按摩的穴位和治疗点，穴位也很容易找准。当然还可以找别人帮自己按摩。

本书就依不同的症状举出相应的几个参考穴位和治疗点。读者只需记下穴位的位置就可以进行按摩。

在开始按摩时，有时可能找不准穴位的位置，按摩的手法也可能不是很准。

不过，只要坚持下去，按摩技术就会越来越熟练，效果也会越来越好。

经过一段时间的练习后，手部按摩疗法将会收到意想不到的效果。

流经人体的“气”

穴位和治疗点这一概念来自于中医。中医与西医的理论体系有所不同，中医可说是有着渊远流长的历史。

中医认为，“气”流经人体，但究竟什么是“气”呢？要想清楚地回答这一问题并不是一件容易的事。

西医在研究人体时，是把人体解剖开来而进行观察研究。因此，西医认为流经人体的是血液和淋巴液。而中医却更注重流经人体的“气”。

“气”与血液不同，它不流经人体的血管，是一种看不见的东西。

实际上，中医意义上的“气”的流通过程与血管是不一样的。

不过，中医认为“气”是维持人体健康最重要的关键，它是人体生命能源的一大标准。

中医的“气”有两大类型：

一种是先天所具有的“气”，而另一种是后天所具有的“气”。

先天之气即是人体的生命能源，它源自于肾。这里所指的肾与西医的肾脏概念略有不同，中医所指的肾不但负有排泄尿液的作用，它还与生殖、呼吸有着一定的关系。后天之气是源自于所摄取食物的能量以及经由呼吸进入人体的大自然之气。

简而言之，先天之气是指与生具来的能量，而后天之气是指后天所摄取的能量。

由此可见，先天之气有着不同的个体差异，强弱不同。而后天之气却是由后天决定，它可以因人而改变。因此，即使先天之气较弱的人，只要加强后天的锻炼，仍然可以积蓄丰富的气，从而达到健康长寿之目的。

中医所提倡的医食同源、重视食物养生的理论基础也在于此。

下面再阐述一下“气”在人体中的具体作用以及它在人体中的具体流通过程。

什么是“经络”？

中国人把“气”所流经的通道叫作经脉或经络。

经脉就是气的通道，人体总共有 12 条经脉，也叫作十二经，它们分别与体内相应的内脏联系在一起。

饮酒时，人们经常提到酒会“伤及五脏六腑”。在日本，人们也普遍认为人体的内脏由五脏六腑组成。

但实际上在中国人的理论中并不认为人体的内脏由五脏六腑构成，而是由六脏六腑构成。

六脏包括心脏、肝脏、肾脏、脾脏、肺脏、心包；六腑包括胃、小肠、大肠、膀胱、三焦、胆。

它们分别代表人们所熟知的某些内脏，但是，其中也有我们很少听说过的内脏。

例如心包就是我们很少听说过的内脏，它是指心脏的外膜。心脏是一个不停地跳动的器官。心脏在跳动时，会与周围的组织发生一定的摩擦，而包在心脏

外面的心包就有缓冲摩擦的功能。

另一个我们很少听说过的内脏就是三焦，它只是代表一定的生理机能，在西方医学中就没有三焦这一概念。

在人体内与这六脏六腑相关的经脉也同样有十二条。

而所谓的络脉是从经脉中派分出来的，在体内的络脉共有十五条。经脉和络脉被统称为经络。如果把经脉比作体内的大动脉或大静脉，那么络脉就相当于体内的小血管或毛细血管。

中医的理论基础就是以这种流经人体的经络为基本，经络也就是“气”的流通通道。

而且经络大多与相应的内脏相连。

如前所述，经络中流经有“气”（生命之能），此为人体的内脏提供了动力。

而且，这种生命之能流经人体的各个经络，到达人体的各个相应部位。因此，如果对人体的各个相应部位给予一定的刺激，就可以激发生命能量、刺激与经络相连的三大物质——气、血、水。血即血液，水即水份。

前面所提到的后天之气也有几种不同的类型，分别为宗气、营气、卫气等。其中的营气和卫气是从食物中摄取的生命能量。

营气在流经经络时向血脉中注入能量，从而产生血。这里所说的血就是西医中的血液。

简而言之，从食物中摄取的生命之能（营气）在体内循环而变成血液。

因此，如果“气”很旺盛，血也很充足的话，就是所谓的“血气旺盛”。

在这里，“气”是一个很重要的概念。

在“气”流过的经络上如果给予一定的刺激，就会产生一定的治疗作用，这是因为在经络上有着相应的穴位。

什么是“穴位”？

前面已经提到过，刺激人体的穴位可以达到一定的治疗效果。这里的治疗效果主要是指治病强身之功效。

为什么刺激人体的穴位可以对身体健康有所帮助