

# 手 診 与 手 疗

太陰陽明論

命全形論篇第二十五

黃帝問曰天覆地載萬物悉備莫

之氣生四時之法成

乃能德配天地

萬物生長收藏四時君王衆庶盡欲全形



鮑景龙 主编

華夏出版社

# 手诊与手疗

主编 鲍景龙

编者 王秀玲 乔永法 何旺华 张华

张登山 杨少琴 鲍景龙

绘图 李凤珠

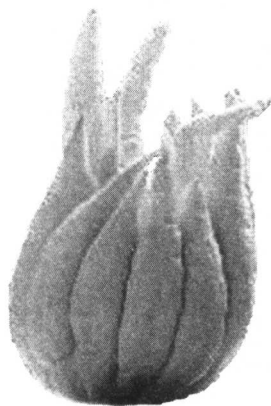
太陰陽明論

命全形論篇第二十五

黃帝問曰天覆地載萬物榮枯

氣生四時之法成

生長收藏四時在王衆庶盡



華夏出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

手诊与手疗/鲍景龙主编. - 北京:华夏出版社,2006.11  
(中医特色疗法丛书)

ISBN 7-5080-4072-4

I. 手… II. 鲍… III. ①掌诊 ②按摩疗法(中医)

IV. ①R241.29 ②R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 123897 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

670×970 1/16 开本 12.25 印张 198 千字 插图 1

2006 年 11 月北京第 1 版 2006 年 11 月北京第 1 次印刷

定价:19.00 元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

# 前 言

手穴手纹诊治疾病,方法独特,疗效灵验,经济安全,易学易用。它以中医学理论为指导,不仅可以诊病、治病,而且在预防、保健上也越来越受到人们的青睐。随着医学遗传学的发展,许多手穴手纹诊治疾病的机理得到了科学的阐释。

手为四肢之末,五腧穴分布于此,是气血流注、经络衔接的部位,与脏腑密切相连。因此,通过手的针灸、按摩、推拿、穴位注射、握药、割治理线等方法,可以达到调理气血、平衡阴阳、驱病祛邪、强身保健之目的。

手诊与手疗在长期的医疗实践中积累了丰富的经验。手穴治疗腰腿痛、牙痛、头痛等痛症效果灵验,常常是一次即愈;在防治高血压、冠心病、脑血管病、糖尿病、高血脂等慢性疾病上有很好的辅助作用;坚持手穴治疗使缠身多年的疑难杂症得以根除;针灸、推拿手穴治疗小儿呼吸、消化、神经系统疾病疗效显著……。

本书出版十余年来,得到广大读者的厚爱,先后印刷五次;此次重新进行修订,补漏拾遗,图文并茂,面貌焕然一新。

本书在编写过程中,得到诸多同仁、师友的帮助,谨致谢忱!由于编者水平有限,不足之处敬请赐教。

鲍景龙

2006年10月

## 目

## 录

## content

## ◎第1章 手穴诊治疾病的理论基础 ..... 1

## 第一节 手的解剖学知识 ..... 2

## 一、手骨与关节 ..... 2

## 二、手肌、筋膜与腱鞘 ..... 3

## 三、手的血液循环 ..... 5

## 四、手的神经 ..... 6

## 第二节 手的经络脏腑关系 ..... 8

## 一、手与经络的关系 ..... 8

## 二、手与脏腑的关系 ..... 9

## 第三节 现代人的手诊观 ..... 11

## 一、手的生物全息律 ..... 11

## 二、手纹与遗传疾病 ..... 13

## ◎第2章 手 穴 ..... 16

## 第一节 手的经穴 ..... 17

太渊 鱼际 少商 商阳 二间 三间 合谷 阳溪

神门 少府 少冲 少泽 前谷 后溪 腕骨 阳谷

养老 大陵 劳宫 中冲 关冲 液门 中渚 阳池

## 第二节 手的经外奇穴 ..... 23

十王 十宣 地神 端正 二人上马 四缝 八关

八会 板门 大骨空 大指甲根 小骨空 五虎

五经纹 小天心 指根 一扇门 二扇门 风眼

高骨 灸癰风 旁虎 拳尖 三门 四开 四横纹

|                |                                                                                                                                                                         |    |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                | 四前 外劳宫 蛙夏 中指之节 脾经 胃经 肝经<br>胆经 皮罢 母腮 老龙 靠山 内阳池 阴池<br>鱼腹 精灵与威灵 上都 项强 鬼当 鬼信 鬼哭<br>肺经 心经 虎边 虎金寸 中魁                                                                          |    |
| 第三节            | 手的新针穴 .....                                                                                                                                                             | 36 |
|                | 止咳 新1号 新2号 健理三针 无名 新阳溪<br>止泻三穴 胃舒 下魁 内中魁 上后溪 上合谷<br>新都 扭伤1号 疔门 落枕                                                                                                       |    |
| 第四节            | 手的感应点 .....                                                                                                                                                             | 39 |
|                | 感冒点 咳喘点 咽喉点 颈项点 头顶点 前头点<br>偏头点 后头点 肩点 扁桃体点 胸点 脊柱点<br>眼点 牙痛点 胃肠点 腰腿点 坐骨神经点 踝点<br>急救点 升压点 退热点 呃逆点 腹泻点 疟疾点<br>小儿消化不良点 夜尿点 定惊点 足跟点 运动点<br>心悸点 痉挛刺激点 全麻点 鼻出血点 安眠点<br>会阴点 便秘点 |    |
| 第五节            | 手部刺激线 .....                                                                                                                                                             | 47 |
|                | 手背刺激线 掌中线                                                                                                                                                               |    |
| ◎第3章 手 诊 ..... |                                                                                                                                                                         | 48 |
| 第一节            | 望诊 .....                                                                                                                                                                | 48 |
|                | 一、望虎口络脉 .....                                                                                                                                                           | 48 |
|                | 二、察爪甲 .....                                                                                                                                                             | 48 |
|                | 三、诊大鱼际络脉 .....                                                                                                                                                          | 50 |
|                | 四、观五指形态、色泽 .....                                                                                                                                                        | 50 |
|                | 五、看手掌 .....                                                                                                                                                             | 50 |
|                | 六、手诊的位、相学说 .....                                                                                                                                                        | 50 |
| 第二节            | 切诊 .....                                                                                                                                                                | 51 |
|                | 一、切合谷、阳溪动脉 .....                                                                                                                                                        | 51 |
|                | 二、切劳宫动脉 .....                                                                                                                                                           | 51 |

|                     |                    |    |
|---------------------|--------------------|----|
| 第三节                 | 第二掌骨侧诊法 .....      | 52 |
|                     | 一、全息穴位群 .....      | 52 |
|                     | 二、全息穴位所包涵的器官 ..... | 52 |
|                     | 三、具体操作 .....       | 53 |
|                     | 四、结果判断 .....       | 53 |
| 第四节                 | 常见病手诊征象 .....      | 54 |
|                     | 一、呼吸系统疾患 .....     | 54 |
|                     | 二、消化系统疾患 .....     | 55 |
|                     | 三、循环系统疾患 .....     | 56 |
|                     | 四、泌尿生殖系统疾患 .....   | 56 |
|                     | 五、肿瘤 .....         | 57 |
| ◎第4章 手穴常用治疗方法 ..... |                    | 58 |
| 第一节                 | 针刺疗法 .....         | 58 |
|                     | 一、进针方法 .....       | 58 |
|                     | 二、进针方向、角度和深度 ..... | 59 |
|                     | 三、基本手法 .....       | 59 |
|                     | 四、异常情况处理 .....     | 60 |
| 第二节                 | 点刺疗法 .....         | 60 |
|                     | 一、操作方法 .....       | 60 |
|                     | 二、注意事项 .....       | 60 |
| 第三节                 | 七星针疗法 .....        | 61 |
|                     | 一、疗法特点 .....       | 61 |
|                     | 二、针具制作 .....       | 61 |
|                     | 三、刺激方法 .....       | 62 |
|                     | 四、注意事项 .....       | 62 |
| 第四节                 | 艾灸疗法 .....         | 63 |
|                     | 一、疗法特点 .....       | 63 |
|                     | 二、操作方法 .....       | 63 |

|     |                   |    |
|-----|-------------------|----|
|     | 三、注意事项 .....      | 64 |
| 第五节 | 按摩推拿疗法 .....      | 65 |
|     | 一、疗法特点 .....      | 65 |
|     | 二、作用机理 .....      | 65 |
|     | 三、操作方法 .....      | 65 |
|     | 四、补与泻的实施 .....    | 67 |
|     | 五、小儿常用手穴推拿法 ..... | 68 |
|     | 六、注意事项 .....      | 69 |
| 第六节 | 指针疗法 .....        | 71 |
|     | 一、基本手法 .....      | 71 |
|     | 二、补与泻的实施 .....    | 74 |
|     | 三、注意事项 .....      | 75 |
|     | 四、指针的禁忌证 .....    | 75 |
| 第七节 | 割治疗法 .....        | 75 |
|     | 一、术前准备 .....      | 75 |
|     | 二、手术步骤 .....      | 76 |
|     | 三、治疗病症 .....      | 76 |
|     | 四、注意事项 .....      | 76 |
| 第八节 | 埋线疗法 .....        | 76 |
|     | 一、用具的选择 .....     | 76 |
|     | 二、操作方法 .....      | 77 |
|     | 三、注意事项 .....      | 77 |
| 第九节 | 穴位注射疗法 .....      | 77 |
|     | 一、体位的选择 .....     | 77 |
|     | 二、注射方法 .....      | 78 |
|     | 三、疗程与间歇 .....     | 78 |
|     | 四、注意事项 .....      | 78 |
| 第十节 | 手部直流电疗法 .....     | 78 |
|     | 一、疗法分类 .....      | 78 |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 二、作用机理 .....           | 79  |
| 第十一节 握药疗法 .....        | 80  |
| 一、疗法简介 .....           | 80  |
| 二、注意事项 .....           | 80  |
| ◎第5章 内科常见病症的手穴治疗 ..... | 81  |
| 第一节 呼吸系统病症 .....       | 81  |
| 一、感冒 .....             | 81  |
| 二、支气管哮喘 .....          | 83  |
| 三、急性咽喉炎 .....          | 85  |
| 第二节 心血管系统病症 .....      | 86  |
| 一、高血压 .....            | 86  |
| 二、冠心病 .....            | 87  |
| 三、心律失常 .....           | 88  |
| 四、低血压 .....            | 89  |
| 五、晕厥 .....             | 90  |
| 六、雷诺氏病 .....           | 91  |
| 第三节 消化系统病症 .....       | 92  |
| 一、呃逆(膈肌痉挛) .....       | 92  |
| 二、胃、十二指肠溃疡 .....       | 93  |
| 三、急性胃肠炎 .....          | 95  |
| 四、胃肠神经官能症 .....        | 95  |
| 五、慢性腹泻 .....           | 96  |
| 六、便秘 .....             | 97  |
| 七、胃痛 .....             | 98  |
| 第四节 泌尿生殖系统病症 .....     | 99  |
| 一、慢性肾炎 .....           | 99  |
| 二、尿路感染 .....           | 100 |
| 三、尿潴留 .....            | 101 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 四、遗精、阳痿              | 102 |
| 第五节 神经系统病症           | 103 |
| 一、偏瘫                 | 103 |
| 二、面神经麻痹              | 104 |
| 三、神经衰弱               | 105 |
| 四、精神分裂症              | 106 |
| 五、癔病                 | 107 |
| 六、坐骨神经痛              | 109 |
| 七、尺神经痛               | 109 |
| 八、臀上皮神经炎             | 110 |
| 九、急性球后视神经炎           | 111 |
| 十、头痛                 | 112 |
| 第六节 其他内科病症           | 114 |
| 一、疟疾                 | 114 |
| 二、汗证                 | 115 |
| 三、慢性疲劳综合征            | 116 |
| ◎第6章 伤科及皮肤科常见病症的手穴治疗 | 118 |
| 第一节 伤科病症             | 118 |
| 一、落枕                 | 118 |
| 二、腰背扭伤               | 120 |
| 三、闪腰、岔气              | 122 |
| 四、肩关节周围炎             | 123 |
| 五、指间关节扭挫伤            | 124 |
| 六、腕关节劳损              | 126 |
| 七、腕管综合征              | 127 |
| 八、拇长屈肌腱狭窄性腱鞘炎        | 128 |
| 九、腱鞘囊肿               | 129 |
| 十、踝关节扭伤              | 130 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第二节 皮肤科病症 .....        | 131 |
| 一、指(趾)头炎 .....         | 131 |
| 二、灰指甲(指甲癣) .....       | 132 |
| 三、丹毒 .....             | 133 |
| 四、疔疮 .....             | 134 |
| 五、痤疮 .....             | 134 |
| ◎第7章 妇科常见病症的手穴治疗 ..... | 137 |
| 一、痛经 .....             | 137 |
| 二、子宫收缩乏力 .....         | 138 |
| 三、乳汁过少 .....           | 139 |
| 四、乳腺炎 .....            | 139 |
| 五、产后身痛 .....           | 140 |
| ◎第8章 儿科常见病症的手穴治疗 ..... | 141 |
| 一、百日咳 .....            | 141 |
| 二、急性扁桃体炎 .....         | 142 |
| 三、小儿肺炎 .....           | 144 |
| 四、小儿暑热症 .....          | 145 |
| 五、小儿低热 .....           | 146 |
| 六、疳积 .....             | 147 |
| 七、小儿腹泻 .....           | 148 |
| 八、小儿厌食症 .....          | 149 |
| 九、小儿惊厥 .....           | 150 |
| 十、夜啼 .....             | 151 |
| 十一、小儿遗尿 .....          | 152 |
| 十二、小儿尿频 .....          | 153 |

◎第9章 五官科常见病症的手穴治疗 ..... 155

|     |          |     |
|-----|----------|-----|
| 第一节 | 眼科病症     | 155 |
|     | 一、近视眼    | 155 |
|     | 二、麦粒肿    | 156 |
| 第二节 | 耳鼻喉科病症   | 158 |
|     | 一、慢性鼻炎   | 158 |
|     | 二、鼻衄     | 159 |
|     | 三、耳痛     | 160 |
| 第三节 | 口腔科病症    | 160 |
|     | 一、口腔炎    | 160 |
|     | 二、下颌关节脱臼 | 161 |
|     | 三、牙痛     | 162 |

◎第10章 手穴按摩与强身保健 ..... 164

|     |            |     |
|-----|------------|-----|
| 第一节 | 手穴按摩简介     | 164 |
|     | 一、手穴按摩的特点  | 164 |
|     | 二、手穴按摩的要求  | 166 |
|     | 三、手穴按摩的禁区  | 167 |
| 第二节 | 常用保健手穴     | 167 |
|     | 一、成人常用保健手穴 | 168 |
|     | 二、小儿常用保健手穴 | 170 |
| 第三节 | 简易手穴按摩方法   | 173 |
|     | 一、手法刺激     | 173 |
|     | 二、日用品刺激    | 174 |
| 第四节 | 巧用一双手      | 175 |
|     | 一、活动腕关节    | 175 |
|     | 二、活动掌部     | 176 |
|     | 三、活动手指     | 176 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 四、借助器物加强活动 ..... | 177 |
| 第五节 手的保健 .....   | 178 |
| 一、防爆护肤 .....     | 179 |
| 二、保暖防冻 .....     | 179 |
| 三、皸裂的处理 .....    | 179 |
| 四、保护指甲 .....     | 180 |
| 五、防治嵌甲 .....     | 180 |
| 六、肉刺的处理 .....    | 180 |
| 七、手打泡的处理 .....   | 181 |
| 八、老茧的处理 .....    | 181 |
| 九、手的化妆 .....     | 181 |
| 十、结语 .....       | 182 |

# 第1章

## 手穴诊治疾病的理论基础

“手”是人体的重要组成部分,无论怎样强调它的作用都不过份。人类正是靠手改造了自身,发展了自身,用手创造了今天这样辉煌的世界。

手不仅通过皮、脉、肉、筋、骨与肢体连接,更重要的是通过经络而与五脏六腑相关联。经络是气血运行的通路。经络内连脏腑,外通四肢百骸,周流全身,无处不到。因此,身体的局部可以反映全身的总体状况,手的气、色、形、态可以反映五脏六腑的生理病理变化。与此对应,治手可以通过腧穴经络反馈到五脏六腑及身体的各个部位,起到调整气血、平衡阴阳、驱病祛邪、强身保健的作用。

历代医家都非常重视手诊,更强调手穴的治疗作用,这是因为有传统的坚实的理论基础作为指导。两千多年以前,我国的医学经典著作《黄帝内经》就非常注重天人合一、内外相因,指出“有诸内,必形诸外”,“视其外应,以知其内脏,则知病所矣”。这种内外相应的观点一直有效地指导着中医的临床实践。

手穴诊治疾病有其特点。其一,操作简便、易学易用。所谓操作简便,就是不用特殊复杂的医疗器械,只需医生的手、眼和简单的医疗工具即可。所谓易学易用,是因为手部经脉、腧穴的分布有一定的规律,便于掌握。手指末端的穴位大都可以治疗急症、热病,有救急醒神的作用。在诊治过程中,不受患者体位的限制,不受场所的约束,可以在田间地头、车间厂房、车船飞机等处随时随地诊治。其二,便于治疗,节省时间,经济安全。手穴治病,患者感到方便,只需采取自主体位,不需宽衣解带,顺应了一些女性患者害羞忌医的心理;医者应用方便,节省时间;因操作省事,设备简便,所以也很经济,花小钱可以治大病,不花钱也能治病;而且安全稳妥,一般手穴治疗不会出现医疗事故,无副作用和不良反应。其三,治病广泛,见效迅速,便于

推广。手穴可治疗内、外、妇、儿、神经、五官、皮肤等科的多种疾病。有些穴位疗效非常显著,比如牙痛,可取手穴牙痛点、合谷。左边牙痛取右手穴位,右边牙痛取左手穴位。边针刺边令患者做吸气动作,效果更佳;小儿百日咳,吃药打针均无效,用三棱针点刺“四缝”穴,挤出少许澄明液体或血液,一二次便能够使其痉咳痊愈;支气管哮喘发作令患者非常痛苦,一些支气管解痉药可控制发作,但有一定的副作用,且疗效短暂,采取针刺鱼际穴或在这个穴位割治埋线,长期随访,发作次数明显减少,且显效率在 90% 以上。另外,对于一些急性扭伤患者,按压腰腿点、后溪、威灵、精灵穴,可有明显的止痛作用。诸如此类,不一一枚举。因其见效快、经济、安全,很适合患者的求医心情与治病愿望,因而受到广大患者的欢迎,便于推广,便于普及应用。

## 第一节 手的解剖学知识

手由手骨、手肌、手的深浅筋膜、韧带以及手的血管、淋巴、神经和皮肤——即皮、脉、肉、筋、骨组成。手的营养靠动、静脉的血液循环供应。手的有意识的活动受大脑皮质和神经系统的支配。手的各部有机结合,共同完成协调动作,发挥着重要的生理功能。

### 一、手骨与关节

手骨形体小,数量多,连接复杂,由腕骨、掌骨、指骨共同组成,计有大小不同的 27 块骨。

腕骨于手腕部排列成近侧和远侧两列,每列 4 块,共计 8 块,根据不同形状,分别称为舟骨、月骨、三角骨、豌豆骨、大多角骨、小多角骨、头状骨及钩骨。8 块腕骨互相连接成为一体,其中舟骨、月骨和三角骨同桡骨下端的关节面、尺骨下端的关节盘共同构成桡腕关节。

掌骨为小型长骨,共 5 块,掌骨上端为底,下端为小头,中间部是掌骨体。第一掌骨最粗短,它的底有鞍状关节面,与大多角骨的对应关节面构成拇指腕掌关节。其他四个掌骨的底与腕骨相关节,组成掌腕关节,掌骨之间也彼此相互连接,组成掌骨间关节。

指骨也是小型长骨,除拇指为 2 节外,其他 4 指都是 3 节,共 14 块骨。第一节指骨的底以卵圆形凹的关节面与掌骨组成掌指关节。第二节指骨底由两侧凹、中间凸的关节面接第一节指骨下端的滑车,形成近侧指间关节。第三节指骨下端无关节面,掌侧有粗糙隆起之甲粗隆。(图 1-1)

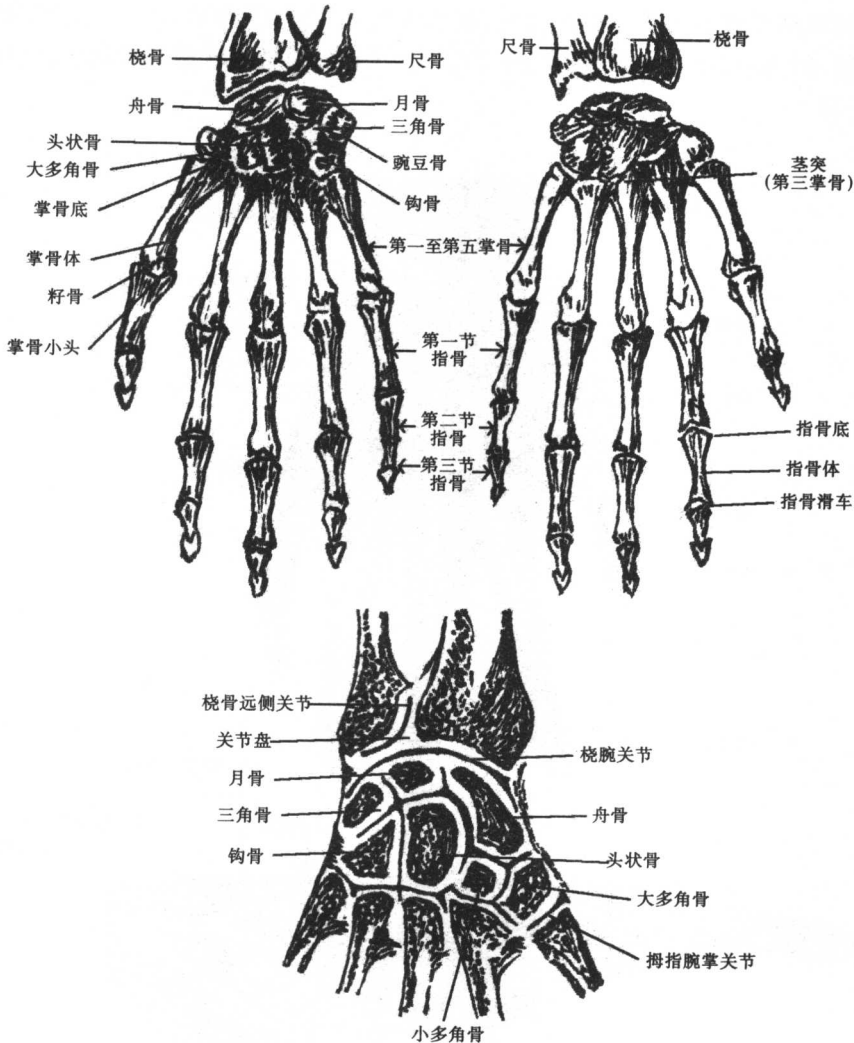


图 1-1 手骨

手的关节包括桡腕关节、腕横关节、腕掌关节、掌指关节及指间关节。这些关节有的能做屈、伸、收、展以及环转运动。中医认为,关节多为气血流注之处,经脉气血运行的一些停顿点——腧穴多在此处。

## 二、手肌、筋膜与腱鞘

手的固有肌肉全部位于手的掌面,分外侧肌群、内侧肌群及中间肌群。



外侧肌群形成手掌拇指侧的隆起,称为大鱼际;内侧肌群形成手掌小指侧的隆起,称为小鱼际;中间肌群位于手掌的中间部,包括蚓状肌和骨间肌。(图 1-2)

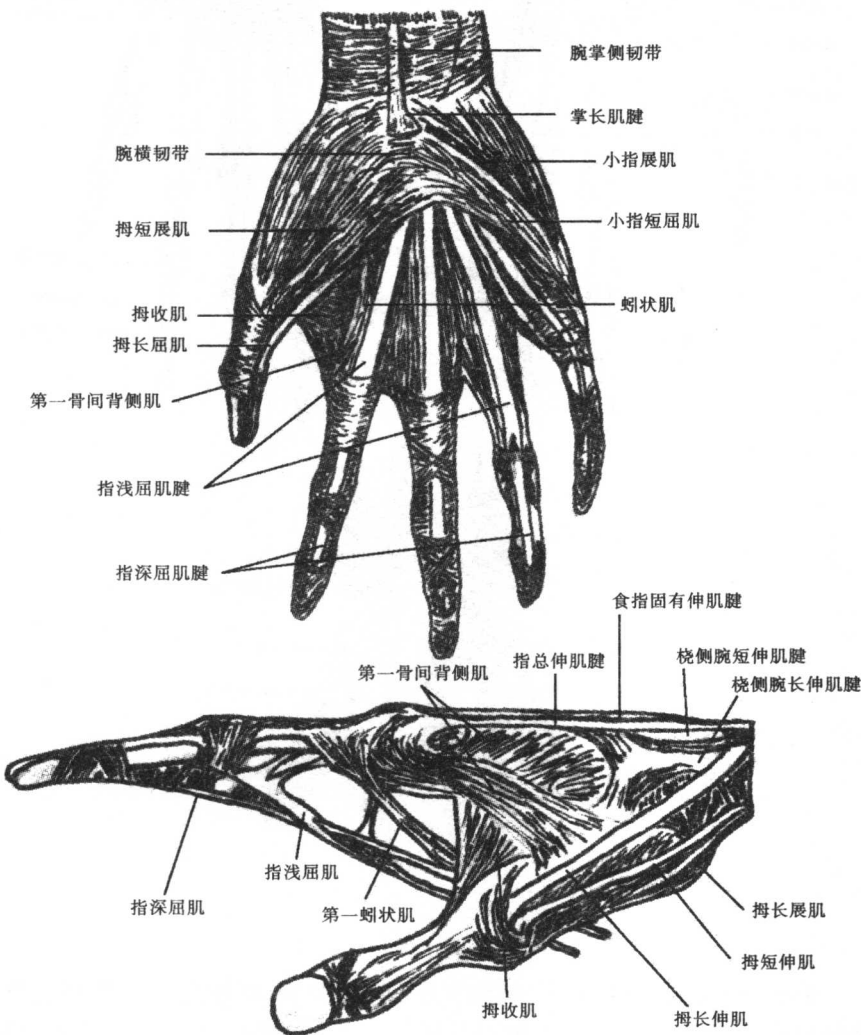


图 1-2 手肌

手的筋膜分深、浅两层筋膜,手的掌浅筋膜的结构特点是有许多纤维形成的小隔,连接皮肤和深筋膜。手掌深筋膜的表层分三部分,两侧较薄弱,