

【自然疗法首席专家讲座系列】

附
教学VCD

赠
自学挂图

图书 + VCD + 挂图
现代家庭全自助医疗

中国 手疗

世界卫生组织倡导的自然疗法直接
强化人体系统功能，提升免疫力，
对常见病极具特殊疗效，且操作简便，
是自我保健和家庭治疗的好方法。

季氏手疗法以黄帝内经气机经络和
扁鹊手诊原则为基础，结合国际医学界
反射学成果，通过手部诊断并调整
人体体的功能和免疫力，治疗各类疾患。

【季秦安】著

【屡用屡验·百病百效】
【学手疗心法·受终身裨益】



『百病百患 屡治屡验』
『一书一碟 易学易用』

中国科学文化音像出版社 / 远方出版社

【自然疗法首席专家讲座系列】

附
教学VCD

赠
自学挂图

世界卫生组织2003年元月公布：
自然疗法是21世纪人类健康的曙光。

取之不尽的金药箱

图书光碟挂图全载体自助式

【中国足疗】
【中国手疗】
【中国叩疗】
【中国脊疗】
【中国书法养生】

首席医学专家手把手教给您
自我保健的金钥匙

国内总发行：

新华书店

国际总发行：

中国图书进出口(集团)总公司



ISBN 7-80595-844-0



9 787805 958446 >

ISBN 7-80595-844-0/R·29

定价：24.80元(配VCD/挂图一套)

中国手疗

自然疗法
首席专家讲座系列

◎ 主编：季秦安

◎ 副主编：季波 左佩玖 季

◎ 编委：季秦安 左佩玖 季
姜滨英

阮海燕 冯秀梅

中国科学文化音像出版社

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国自然疗法/季泰安主编.——呼和浩特:远方出版社,
2003.3

ISBN 7-80595-844-0

I. 中... II. 季... III. 自然疗法—中国

IV. R454

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 017366 号

中国手疗

- 主 编 季泰安
责任编辑 胡丽娟
封面设计 范晓荣
出 版 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
发行部电话: 0471-4928118
读者服务部电话: 0471-4911699
邮 编 010010
发 行 新华书店
印 刷 西安市永惠彩色印刷厂
版 次 2003 年 8 月第 1 版 第 1 次印刷
开 本 880×1230 1/32
印 张 5
字 数 90 千字
标准书号 ISBN 7-80595-844-0/R·29
定 价 24.80 元
-

远方版图书, 版权所有, 侵权必究。
远方版图书, 印装错误请与印刷厂退换。

前 言

手部诊断按摩疗法，是我国传统医学的宝贵遗产，是我国广大劳动人民和历代医学家在与疾病长期斗争及医疗实践中，通过反复摸索、验证、总结所创立的一门独特的诊疗方法。这种方法简单直观，经济实用，更由于有早期诊断的特点，能使疾病得到及时治疗，将疾病消灭在萌芽状态，极易推广普及。

手部诊断按摩疗法是以祖国医学为理论基础，以反射学原理为依据，通过手部的经络与全身脏腑、组织、器官联系进行的。同时，根据生物全息律原理，手部各反射区反应了人体各器官的相应信息，也就是说，全身的脏腑、组织、器官，在手部都有其相对应部位。当人体脏腑、组织、器官出现了病变时，疾病的信息就会从手部反应出来。对手部的反射区或穴位进行按摩刺激，就能获得治疗信息能量，继而通过经络的传递，调动和激发机体的免疫力和自我修复能力，调节脏腑、组织、器官的生理功能，使人体得到康复。

手部诊断按摩疗法是运用物理方式(手或按摩器具)刺激双手反射区,调节人体各脏腑、组织、器官的生理功能,系无放射、无创伤的自然疗法,所以,它具备简单、直观、易学、易掌握、易操作、无毒副作用、不受时间地点、环境设备等条件限制的优异特点和便捷性,适合各阶层人士广泛采用,因此,已日益受到人们的欢迎,被誉为不花钱的“家庭小医院”。

目前,我国经济发展尚不平衡,医疗条件尚不完善,甚至缺医少药,特别是在农村和边远地区,推广普及这种方法,更具有全民健身的现实意义。为了使更多的人学习掌握这种方法,我们在继承传统手疗的同时,挖掘祖国医学宝藏,汲取了古今中外各学派的优点。比如:李文瑞先生、何保仪先生的“内脏组织反应于掌心的一般规律分布学说”、方云鹏先生的“B手背面倒挠象”及“尺倒象”学说,都给了我们很大的启发,进一步充实了双手全息图,以致结合十余年实践验证和理论修正,创立了“手部诊断与按摩——保健养生新疗法整套体系”。这一体系是将中医经络、腧穴、微型经络与生物全息律,两极全息及相对全息理论相结合,因病而异,相辅相成地诊断并治疗。在手法上,则撷取了中外传统按摩手法的精华,并根据多年临床验证,创立了拇指推压法、拇指扣压法、拇指按揉法、滚法、捻法、浮摸牵引法、刮压法等一整套易于学习、易于操作,又具独特疗效的新手法。同时,推广实践证明,这一疗法易于普及,疗效显著。

本书简要地介绍了手部诊断按摩疗法的概论、基本原理、反射区位置、手法和临床应用范围,图文并茂,通俗易懂,可供各阶层人士在防治疾病和保健时参考和应用。

由于编者水平有限,成书时间仓促,错误及不足之处,恳请广大读者和有关专家、同道批评指正。

编者

目 录

- 第一章 概述 / 1
 - 第一节 手部诊断与按摩疗法的渊源 / 1
 - 第二节 手部疗法的预防、保健和治疗 / 3
- 第二章 手部诊疗法的概念 / 9
 - 第一节 什么是手部诊疗法 / 9
 - 第二节 手部诊疗法的特点及意义 / 11
- 第三章 手部解剖 / 14
 - 第一节 手部骨骼 / 14
 - 第二节 手部肌肉 / 16
 - 第三节 手部血管 / 18
 - 第四节 手部神经 / 22
- 第四章 基本手法 / 24
- 第五章 人体脏腑在手部简易定位法 / 29
 - 第一节 脏腑简易分区法 / 29
 - 第二节 脏腑在手部的简易定位法 / 30
 - 第三节 手部保健按摩 / 33
- 第六章 手部诊疗法的治疗原则 / 35
 - 第一节 手部按摩的方法 / 35

| | | |
|------|------------------|-----|
| 第二节 | 反射区的选取、适应范围及注意事项 | 37 |
| 第七章 | 手部诊疗法的原理 | 40 |
| 第一节 | 促进特殊循环 | 40 |
| 第二节 | 经络学说原理 | 41 |
| 第三节 | 神经反射原理 | 42 |
| 第四节 | 生物全息律学说 | 44 |
| 第八章 | 手部经络与腧穴 | 48 |
| 第一节 | 手部经络 | 48 |
| 第二节 | 手部腧穴 | 52 |
| 第九章 | 手部诊断 | 59 |
| 第一节 | 望诊 | 59 |
| 第二节 | 触诊 | 64 |
| 第十章 | 手部反射区位置、适应症及手法 | 67 |
| 第一节 | 手法分述 | 67 |
| 第二节 | 反射区位置、分类对应总谱 | 116 |
| 第十一章 | 常见病症的治疗 | 117 |
| 第一节 | 呼吸系统疾病 | 118 |
| 第二节 | 循环系统疾病 | 119 |
| 第三节 | 消化系统疾病 | 121 |
| 第四节 | 泌尿系统疾病 | 127 |
| 第五节 | 神经系统疾病 | 129 |
| 第六节 | 内分泌、代谢疾病 | 134 |
| 第七节 | 生殖系统疾病 | 136 |
| 第八节 | 运动系统疾病 | 142 |
| 第九节 | 皮肤疾病 | 148 |
| 第十节 | 五官疾病 | 152 |

第一章 概述

第一节 手部诊断与按摩 疗法的渊源

手部诊断与按摩疗法,是古老而又新颖的一种方法。首先,它是祖国传统医学的一个组成部分。纵观医学史的发展,手部诊疗法早于其它的各种疗法。从猿到人,开始了对手的运用,并用手创造各种财富,外界对手的各种刺激必然引起人们对手的反应,因此,人们对手所感知的事物尤为关心。原始社会,人类穴居野外,天气寒冷时,人们就会本能地摩擦、按揉、活动双手,以改善血液循环,防冻保暖,增强抗寒机能。当身体不舒服时或疼痛时,就会不自觉地用手去抚按病痛之处,以求疼痛减轻或得到缓解,以达到改善机体脏腑、组织、器官的生理功能。正如祖国古老

的按摩、针灸起源一样，以某些外部固定的部位的病痛反应，寻找记录人体健康状况的外部可感知的部位，去捕捉疾病的信息和诊疗方法，并一代一代地积累和发展。古典医学著作《黄帝内经》就认为人体局部与整体是辩证统一的，关于手部反映整体，书中还有大量关于手部与内部脏腑相关联的介绍，以及内部疾病在手部反应的典型论述，如：“掌中热者，腹中热；掌中寒者，腹中寒”。《灵枢·形气脏腑病形篇》记载：“小肠病者……苦寒甚，独肩上热，及手小指次指间热……”。至明清两代《四诊抉微》、《形色外诊简摩》、《望诊遵经》等古籍也均有通过手部诊断全身疾病的论述。其它如手纹学、手型学、手相学等等从古至今一直在民间流传，诊、相之余，产生过多种手部疗法，如《手足病理反射按摩疗法》、《小儿推拿全书》中的“掌面推法歌”、《推拿捷经》中的“推拿指掌肢体各穴歌”。还有民间的各种手部的疗法，如“阳掌推拿法诀”、“阴掌对症法诀”等等，都是今天手部诊疗法的深刻渊源。

手部按摩又是全身按摩的缩影。所以，推拿学、按摩学、针灸学的发展，也极大地丰富了手部诊断与治疗的内容。随着时代的发展，尤其是世界范围内反射学在医学领域有了广泛进展，生物全息律在医学领域也有了多学科突破，相关学科的交叉和融合使人们逐渐创立出多种手部疗法，如手功疗法、手针疗法、手浴疗法、手印疗法和手部按摩疗法……

最近几年来足部反射区按摩疗法的广泛应用，又为手部诊断按摩疗法充实了新的理、法、方、技，促进了学科的进展。手部诊疗法的读物在各国陆续出版，这对当今的手部诊断与按摩的日臻成熟，是一个极有力的推动。

第二节 手部疗法的预防、保健和治疗

一、预防与保健

从古到今，人们对双手都很重视，并作了深入的研究和探索。《灵枢·动输》篇曰：“夫血末阴阳交会者，此气之大络也”。意思是说，手足是阴阳经脉气血会合联络的部位，人体生命力的旺盛和衰弱，都和手足的功能有着密切的联系。手足灵活，则四肢发达，生命力就旺盛；手足不灵活，行动缓慢，人体的机能就差。

手是人体非常重要的一个组成部分，在人体上肢的前端从腕到指尖，称之为手。手骨由 54 块骨组成，几十个关节，数十条肌肉和多条韧带组成。这些解剖特点使双手动作灵活自如。手掌皮肤汗腺无汗毛，这种皮肤现象是掌部皮肤的重要特征之一；手背温度与体表温度相仿，手掌温度高于体表温度 $0.2^{\circ}\text{C} \sim 0.8^{\circ}\text{C}$ ；手掌皮下的血液循环极为丰富，微循环密集；手部有极为丰富的毛细血管网和末梢神经；手部有 2 条和心脏联系的经络和 3 条首先通向头部的经络，6 条经络与全身沟通；手部有 344 个穴位、70 多个反射区……这些特性使双手特别敏感，功能齐备，为人体使用最多的组织器官，与身体健康有着密切的联系。

人体是一个统一的整体，五脏六腑、四肢百骸、五官九窍各司其职，有着不同的生理功能，共同维持着人的生命活动。根据中医的整体学说和生物全息律学说，脏腑、组织、器官的生理功能变化都能反映到手部。经常活动双手和按摩双手就可起到防病治病和保健的作用。双手经常摩擦按揉，可改善血液循环，防治血脂偏高、动脉硬化，使

消化系统畅通；常按摩双手大小鱼际，可以宣肺防咳、理脾调肝明目、促进心脏功能正常；按揉五指可使四肢双脚活动自如；常擦手背可调脊柱伸弯自如，颈椎活动灵活。灵活的双手是人们智力发达的水准，即所谓“心灵手巧”。双手经常摩擦按揉还可激发大脑潜能和增加智力。有学者做过实验，手部运动对脑部有着明显的影响，双手的活动可促进脑部供血循环，就能防治脑动脉血管硬化。

以上说明了人体双手和脏腑、组织、器官有着密切的联系，双手确实能调节人体的健康水平。那么就让我们用简便可行，又行之有效的手部诊断与按摩疗法，为人自己的防病治病和保健长寿提供长期服务。

二、治疗作用

手部按摩是在人体手部的一定部位（反射区），因症而异地运用不同手法来防治疾病的一种疗法。因此，疗效的产生与手法的质量及施术部位（反射区）及其经络与穴位的特异作用有着密切的关系。运用各种手法技巧，在患者手部反射区反复按摩刺激，其应力的直接作用发挥了平衡阴阳、行气活血、化瘀止痛、祛风散寒、清脑宁神、开通闭塞、软坚散结、驱邪扶正之效。另一方面，力转化为“能”渗透到体内，改变其相关的系统功能，这种“能”可作为信息载体，通过反射区与脏腑、组织、器官的传导，反射性地影响津液、气血、营卫、脑髓、脏腑以及神经、情志等生理活动和病理状态，从而起到全身性的调治作用。

（一）调和气血，平衡阴阳

按摩最主要的治疗作用就是“调和气血”、“平衡阴阳”。我们把按摩的这种作用称之为“调整作用”。所谓调整就是指矫正机体功能的偏盛或偏衰，使它们保持相对的平衡，达到防治疾病的目的。实践证明，按摩的这种“调整作

用”比起药物的调整作用更高一筹。药物调整是“单向调整”，而按摩调整则是“双向调整作用”以及“整体调整作用”，它所造成的机体功能变化，都在生理允许范围之内。对高血压患者，药物要用降压药物来调整，使之血压降低；而对低血压的患者则要用升压的药物来调整，使之血压上升。手疗则不同，高血压、低血压可在同一个反应区进行按摩治疗，既可使高血压患者的血压降低，当血压降到正常值时，就再不下降了；又可使低血压患者血压升高，当其升到正常值后，就再不上升了，不会发生过度现象。所以，人们称之为“双向调整作用”，又称“良性的双向调整作用”。另一方面，手法刺激反射区，使手法动态力的波动作用传至所属脏腑及其所过之处的脏腑、组织、器官，从而改善、恢复这些脏腑、组织、器官的生理功能，这些都是按摩的整体调整作用。

阴阳学说为中医基本理论的一个重要组成部分。它认为，人体是两种既对立、又统一的物质与功能，即阴和阳构成。就人体部位而言，体表为阳，体内为阴；背部为阳，腹部为阴；就脏腑而言，六腑为阳，五脏为阴；就功能活动状态而言，兴奋、活动为阳，抑制、静止为阴；就气机运行而言，向上、向外为阳，向下、向内为阴。当阴阳双方处于相对平衡状态时，人的生命活动就能处于“阴平阳密”的健康状态。如因某些因素使阴阳相对平衡的状态失调，就会导致“阴阳失调”的病理变化。

《素问·阴阳应象大论》曰：“阴胜则阳病，阳胜则阴病；阳胜则热，阴胜则寒”。《素问·调经论》又曰：“阳虚则外寒，阴虚则内热；阳盛则外热，阴盛则内寒”，临床上可表现为阴、阳、表、里、寒、热、虚、实等不同层次、不同性质的病症。因此，对患者施术必须认真诊断，先辨阴阳及谨察阴

阳之所在,以平为期。根据辨证分型,采用不同刺激量的手法,虚者补之、实者泻之、热者寒之、寒者热之等改变人体阴阳平衡状态,使邪去正复。以轻慢而柔和的节律手法做较长时间的按摩,使患者产生深沉的温热感,以达温阳益气的作用;用强而短的刺激手法以镇静止痛;用强而时间长的按揉手法以活血化瘀、强壮筋骨。而所有这些,均以调整阴阳平衡为指导原则。

(二)镇静止痛、排除沉积

手部按摩对于镇痛、消除沉积来说作用甚是显著。“不通则痛,通则不痛”,这是祖国医学对疼痛的精辟论述。中医认为,人的气血在经脉中运行畅通无阻时,就不会有疼痛的感觉,这叫做“通则不痛”。如果体内的代谢终产物沉积,造成经脉里的气血运行不够畅通或阻塞,就会产生疼痛的感觉,这叫“不通则痛”。按摩是通过物理手法刺激手部反射区,改善微循环,加快血液循环,驱散体内的沉积物,使气血畅通无阻。所以,按摩能起到镇痛作用。

(三)增强机体防卫免疫功能

“免疫功能”一词中医称之为“正”,扶正是扶助“正气”,也就是增加免疫功能的意思,“正气内存,邪不可干”也就是增强机体抵抗力。实践证明,强烈刺激正常人的“足三里”、“合谷”等穴位能使白细胞对金黄色葡萄球菌的吞噬指数上升1~2倍,吞噬能力也相应地提高。刺激后24小时达到最高峰,72小时后恢复正常。实践还证明,刺激一定的穴位能使单核巨噬细胞系统的吞噬机能普遍增强,并可以维持1至2周之久。巨噬细胞是体内非常活跃的一种免疫细胞,具有多种免疫功能,在机体的“非特异性”与“特异性”免疫反应中都起着十分重要的作用。

对免疫过程来说“巨噬细胞”执行两个重要功能:(1)

以一定的方式向淋巴提供抗原；(2) 通过直接地表现与表面的接触与淋巴细胞发生联络，将抗原信息传递给淋巴细胞。这种传递能启动、激活和加强淋巴细胞的免疫活性。所以，按摩能提高人们机体的抵抗力，增强免疫功能。

健康对人体来说，是非常重要的大事。没有健康、强壮的体魄，其它问题就无从谈起。历来人们对健康都非常重视。随着人类文化的发展，物质生活水平的提高，人们更希望有一个健康的身体，去适应当前快节奏的生活方式与环境，都在寻求一个最简便、最佳的自我保健方式，达到防治疾病的目的。

手是人类的标志，它是人们生活、工作、学习和与自然斗争的重要器官，也是人们身体健康反映的窗口。人体内部的信息都可通过双手而得到，特别是双手与大脑和心脏有着密切的关系，所以，人们又将双手称之为“第二大脑”、“又一个心脏”。经常按摩和活动双手，不但能调节全身的机能、促进血液循环，特别是对恢复脑的功能、延缓衰老，起到强身保健的作用。

人们在工作、劳动、学习中，手部运动很难达到全面和有节奏的活动，有些是机械性的运动，有些是在紧张的状态下运动，老年人的双手运动就更少了，这些都会影响我们的人体健康。手部诊断与按摩就可以解决这些问题。我们应用手部按摩法，可以调节机体各脏腑组织器官的生理功能正常，防治各种疾病的发生，开发智力，提高免疫力，使人们达到健康长寿的目的。

采取手部诊断与按摩进行自我保健，一定要坚持不懈，根据各人不同的环境与条件安排按摩的时间。一天可多做，也可少做，但不能不做，身体好了还要做。开会、看电视、坐车、行走，随时随地都可以进行。反射区位置记不清，

可在全手都做，在做的过程中慢慢记清反射区。要经常活动双手，手指（如擦手、揉手、扳手指、揉手指等），使其各处都能活动到。也可以用一些相应的健身器材，如健身球、健身环、理疗仪、太极棒等配合手部按摩及活动。按摩后，双手相互擦揉，然后抖动、放松。循序渐进、持之以恒，就可以达到强身健体与自我保健的目的和效果。

手部诊断与按摩，简便易学、经济实用，不受时间、地点、条件及环境的限制，方便、易掌握、疗效好、见效快、无任何副作用，又适合各阶层人员应用的特点，是当今自我保健中较理想的一种。

第二章 手部诊疗法概述

第一节 什么是手部诊疗法

“手部诊断与按摩疗法”就是在双手部位的特定区域进行按摩，以达到防病、治病和自我保健的目的。

人体各部位、各器官在双手对应的特定区域叫作“反射区”，即“神经集结点”。人体每个脏腑、组织、器官在其双手都有神经末梢的终末点，而固定在一定的部位上，即所谓“反射区”。也就是指人体的各脏腑、组织、器官在其双手均有相对应的解剖位置投影的特定区域。这里指的是一个区域，不是一个点。反射区分布于整个手部（包括手掌、手指内侧、手指外侧、手背及手腕）。（见图1～图4）

人体的某个脏腑组织器官发生病理变化时，双手相对应的反射区上就会产生