

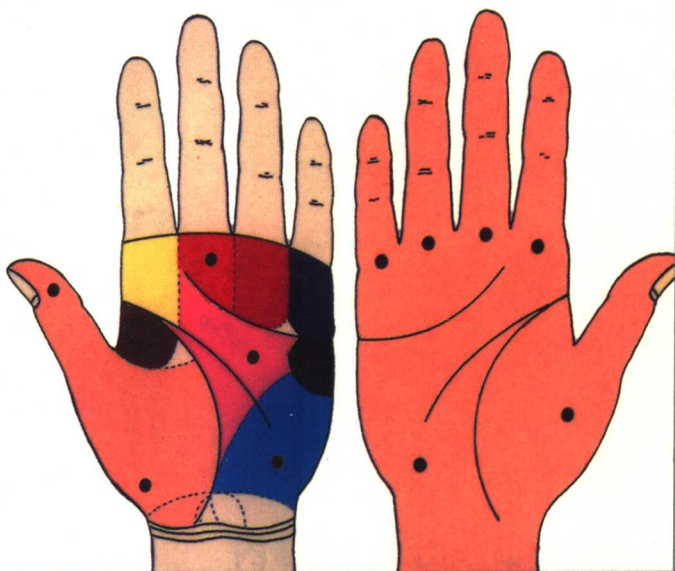
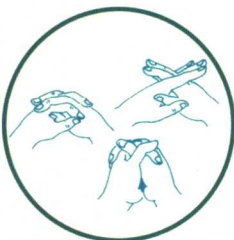
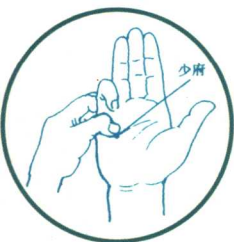
建设社会主义新农村书系

卫生保健篇

图解常见病 手疗法

漆 浩 主编

TUJIE CHANGJIANBING SHOULIAOFA



农村读物出版社
中国农业出版社



建设社会主义新农村书系

卫生保健篇

图解常见病手疗法

漆 浩 主编

农村读物出版社
中国农业出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解常见病手疗法/漆浩主编. —北京:农村读物出版社, 2006. 6

(建设社会主义新农村书系)

ISBN 7-5048-4934-0

I. 图... II. 漆... III. 常见病—手—按摩疗法
(中医)—图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 046919 号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	李文宾
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026) 中国农业出版社
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	787mm×1092mm 1/32
印 张	3.5
字 数	66 千
版 次	2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月北京第 1 次印刷
定 价	4.30 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)

主 编 漆 浩

编写者 刘 林 胡玉玲 宗 龙

周 荣 丁 丁

出版说明

党的十六届五中全会明确提出了建设社会主义新农村的重大历史任务，2006年中央1号文件又把推进社会主义新农村建设作为当前和今后一个时期党和政府的中心工作。按照生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主的要求，中国农业出版社本着为“三农”服务的办社宗旨，及时策划推出了《建设社会主义新农村书系》。

中宣部、新闻出版总署、农业部和中国版协十分重视本套书系的出版工作，给予了大力支持和精心指导。本书系旨在服务“三农”上有所创新，以促进农民增收为出发点，以促进农村和谐社会建设为落脚点，真正做到贴近农业生产实际、贴近农村工作实际、贴近农民需求实际，让广大农民、农技人员和乡村干部看得懂、学得会、买得起、用得上。

本套书系紧紧围绕建设社会主义新农村的内涵，在内容上，分农业生产新技术、新型农民培训、乡村民主管理、农村政策法律、农村能源环境、农业基础建设、小康家园建设、乡村文化生活、农村卫生保健、

乡村幼儿教育等板块；在出版形式上，将手册式、问答式、图说式与挂图、光盘相结合；在运作方式上，按社会主义新农村发展的阶段性，分期分批实施；在读者对象上，依据广大农村读者的文化水平和阅读习惯，分别推出适合广大农民、农技人员和乡村干部三个层次的读本。整套书系内容通俗易懂，图文并茂，突出科学性、针对性、实用性和趣味性，力求用新技术、新内容、新形式，开拓服务的新境界。

我们希望该套书系的出版，能够提高广大农民的科技素质，加快农业科技的推广普及，提高农业科技的到位率和入户率，为农业发展、农民增收、农村社会进步提供有力的智力支持和精神动力，为社会主义新农村建设注入新的生机与活力。

中国农业出版社

2006年5月

前言

手是人类区别于其他动物的一个显著标志。劳动和进化使人类的手具备了其他动物所不具备的灵活性和准确性,并随着人类的文明进步而趋向更精细、更灵巧。

手疗是近年来深受大众欢迎的家庭保健疗法。它不用打针,不用吃药,以手指的运动、按摩、点穴、手操、敷贴手穴等方式给人体以良性刺激,起着调节五脏六腑、十二经脉,全身 365 个穴位的重要作用。它是传统导引按摩、点穴、针灸理论的发扬和创新。它既可以预防各类疾病的产生,又可用以治疗心脑血管病,关节病,内、外、妇、儿等十几类共计 200 余种的病证,是简便价廉的重要保健手段。

《图解常见病手疗法》从家庭自我预防的角度出发,结合现代人生活的特点,系统地介绍了儿童、成人的各类健手操和近 200 种手部点穴、按摩及刺激方法。前者用以训练儿童大脑水平,开发儿童的潜能和智力,促进儿童思维语言发育。其成人的健脑手操更能活血通经,改善体内血液循环状况,预防中老年高血压、中风、脑痴呆、脑软化等病证,同时还有保持和活跃体能,强壮体

格，增加记忆力和平衡能力的重要作用。

后者则着重于百姓的常见病、多发病，诸如感冒、支气管炎、胃炎及十二指肠溃疡、肝功能失调、肝炎、高血压、心脏病、糖尿病、关节病等各类内感外伤疾病，均可通过手疗，在方便的时间，以方便的方式使之缓解甚至痊愈。它还能帮助读者配合药物治疗，提高药物的疗效。无痛无害，无任何副作用，值得向大家推荐。

值得说明的是，本书所选穴位均根据中医传统经络理论所确定，并经临床实践所证实。书中所讲的“一寸”乃同身之“寸”，即治疗者食指第二节指关节的长度，可称“一寸”，并非尺寸之寸，敬请注意。

编 者

目 录

出版说明

前言

第一章 常见的手操训练方法	1
一、儿童健脑手操	2
(一) 1~3岁儿童的数数手操	3
(二) 4~8岁儿童的影子玩偶手操	4
(三) 5~6岁儿童的锤子、剪刀、布游戏	5
(四) 7~8岁儿童的折火柴游戏	5
(五) 3~10岁儿童的捉中指游戏	5
(六) 9~10岁儿童的平衡感练习手操	6
(七) 7~10岁儿童做的“一个”打“四个”游戏	6
(八) 7~10岁儿童做橡皮圈手操	7
(九) 7~10岁儿童做夹手操	7
(十) 7~10岁儿童的抽火柴游戏	8
(十一) 7~10岁儿童的接抛硬币	8
二、成人健脑手操	8
(一) 呼吸手操	8
(二) 老年抗衰手操	9
(三) 妇女健身手操	10
(四) 缠指手操	10
(五) 旋指操	10

(六)对指练手操	10
(七)叉手操	11
(八)对抗手操	11
(九)盘手操	12
(十)运动手操	13
(十一)手指屈伸操	14
(十二)双手平衡操	16
(十三)猜拳手操	16
(十四)浴手操	16
(十五)手部瑜伽操	17
(十六)掰手操	18
(十七)呼吸手操	18
(十八)导引手操	19
(十九)刺激手操	20
(二十)武术手操	21
(二十一)搓手操	22
(二十二)站桩手操	22
(二十三)其他手操	23
 第二章 常见病的手部按摩法	24
一、咳嗽多痰	24
二、胸闷胸痛	24
三、大肠虚泻	25
四、腹胀	25
五、心痛证	26
六、心虚证	26
七、心烦证	27
八、小便热痛证	27
九、耳聋耳鸣	27

十、昏厥	28
十一、精神分裂症	28
十二、胸闷气短	29
十三、肺结核	29
十四、便秘	30
十五、失眠	30
十六、肠炎	30
十七、精神失常	31
十八、水肿	31
十九、偏头痛	32
二十、关节痛	32
二十一、痔疮	33
二十二、思虑过度	33
二十三、五更泻	34
二十四、哮喘发作	35
二十五、筋骨疼痛	35
二十六、上肢疼痛	36
二十七、手臂疼痛	36
二十八、出血	37
二十九、呕吐	37
三十、指关节挫伤	38
三十一、小儿遗尿	39
三十二、脉管炎	39
三十三、牙龈肿痛	39
三十四、小儿疳积	40
三十五、小儿肾炎	40
三十六、小儿先天不足	41

三十七、小儿感冒	41
三十八、小儿惊风	42
三十九、小儿疳肿	42
四十、小儿夜啼	43
四十一、小儿慢惊风	43
四十二、小儿烦躁	44
四十三、小儿虚汗	44
四十四、小儿目赤	45
四十五、小儿佝偻病	45
四十六、妇女不孕	46
四十七、手腕无力	46
四十八、心绞痛	47
四十九、重症肌无力	48
五十、中暑	48
五十一、指关节外伤	49
五十二、肘臂疼痛	49
五十三、小儿便秘	50
五十四、小儿矢气	50
五十五、小儿支原体肺炎	51
五十六、咽喉疼痛	51
五十七、痛风	52
五十八、手指扭伤	52
五十九、呕吐恶心	53
六十、肥胖	53
六十一、小儿肠炎	54
六十二、小儿体弱	54

第三章 自我健手按摩操	55
一、关节炎	55
二、手脚麻木	55
三、风湿病	56
四、肩周炎	56
五、疲劳	56
六、心悸	57
七、失眠	57
八、心绞痛	58
九、胸痛	58
十、高血压	59
十一、风湿性心脏病	59
十二、胃痛	59
十三、呕吐	60
十四、急性胃肠炎	60
十五、黄疸	60
十六、遗尿	61
十七、肾虚阳痿	61
十八、肾炎	62
十九、小儿消化不良	62
二十、小儿惊风	63
二十一、小儿高热	63
二十二、痛经	63
二十三、月经不调	64
二十四、白带增多	64
二十五、更年期综合征	65

第四章 手部自我贴穴疗法	66
一、胃溃疡	66
二、肝炎	66
三、腹泻	67
四、呕吐	68
五、上消化道出血	68
六、腹胀	69
七、感冒	69
八、扁桃体炎	70
九、青光眼	70
十、牙痛	70
十一、脉管炎	71
十二、高血压	71
十三、贫血	72
十四、心绞痛	72
十五、胸膜炎	73
十六、咳嗽	73
十七、腰腿痛	74
十八、脊柱弯曲	74
十九、头痛	75
二十、癫痫	75
二十一、失眠	76
二十二、闭经	76
二十三、遗精	77
二十四、水肿	77
二十五、肺癌	78

第五章 缠手保健法	79
一、基本原理	79
二、基本缠绕法	79
三、缠绕治疗法	80
(一)胃及十二指肠溃疡	80
(二)胆结石及肝炎	82
(三)肾炎	82
(四)肺结核	83
(五)肾结石	84
(六)肾虚腰痛	84
(七)偏头痛	84
(八)失眠	85
(九)脑血管意外	85
(十)心脏病	87
(十一)高血压	87
(十二)眩晕	87
(十三)神经官能症	88
(十四)频尿	89
(十五)便秘	90
第六章 手部自我敷药疗法	91
一、药用手套治病的机理	91
二、药用手套举例	91
三、药护腕疗法	92
四、药护腕举例	92
五、药护肘疗法	93
六、药护肘举例	94

第一章 常见的手操 训练方法

手是人体最灵巧的部位。在日常生活中，手担任重要职责，如我们洗脸、穿衣、吃饭等等，都离不开手的协作。

按中医的经络理论来讲，手指是手三阴经、手三阳经的起止点。手的三阴三阳经在手指衔接，如手太阴肺经在食指与手阳明大肠经交接，手少阴心经在小指与手太阳小肠经相接，手厥阴心包经在无名指与手太阳三焦经交接，可见，手部贯穿着阴阳六经经脉。而经脉“内属于脏腑，外络于肢节”，具有运行气血，调节阴阳和濡养全身的作用。所以加强手部运动可以促进全身血液循环，有益健康。很多研究者发现，由于手的活动受大脑支配，加强手的锻炼可以提高智力。

在人体大脑皮质的功能定位中，手所占面积最大。如果平时注重手的锻炼，通过刺激神经，可使支配手的神经细胞日益发达，达到健脑目的。

手还是诊察疾病的重要部位。三千多年前，手相已在疾病的诊治中发挥了重要的作用。实际情况证明，内脏的各种病变会很快地反映到手相上。像头痛、肚子痛等症状，在病人自己还没感觉时，手掌上早已出现了微细的变化。

大脑支配和控制人的五脏六腑。手与大脑有密切联系。内脏发生异常时，情况会很快传递到大脑和手。可见“看

一看手掌，便可了解内脏的健康情况”这种说法有一定道理。

手的重要性不只限于作为“内脏之镜”，可预测内脏疾病，而且通过刺激手掌，还可增强内脏功能。任何人都有这样的经验，在严冬候车时，只要搓搓手，便会感到全身暖和。这是因为搓手会改善手部的血液循环，同时会使全身血液循环得到改善，血液会畅通地流到身体的每个部分。可见搓手是我们无意中在做手部保健。

手部诊疗术正是我们在日常生活中自觉或不自觉地进行自我保健的重要方法之一。通过深入研究，它的作用可以归纳为健脑益智、平衡躯体四肢、调节和协调大脑及手足的活动、诊察体内常见器官和系统的疾病变化、调节人体血液循环系统及神经内分泌系统、增加人体抗病能力等多个方面。因此，对手部进行有计划、有目的的训练、运动及刺激，可以达到祛病强身、健康长寿的目的。以下简要介绍一些适合于儿童及成人采用的健身治病的手操，它们将给您带来意想不到的健身效果。

一、儿童健脑手操

有位日本学者曾说过：“如果想培养出思路开阔、头脑聪明的孩子，就必须经常使他锻炼手指的活动能力。因为手指的活动会刺激脑髓中的手指运动中枢，进而促使全部智能的提高。”现代医学研究也证实了人体内的各个器官、每一块肌肉，都在大脑皮层中有相应的“代表区”，手指的运动中枢在大脑皮层中占据了较为广泛的区域，这些区域的神经中枢都是由神经细胞群组成。当一个人用双手进行精细、灵巧的动作时，能够激发这些细胞群的活力，使动作和思维能