

季先生是自然疗法名家，在中国手疗领域颇有建树。他从事手部诊疗研究四十余年，在继承家传绝技的基础上，广泛吸取古今中外各学派的优点，创立了诊疗合一、独具特色的季氏手诊手疗法。该疗法具有简单、易学、易掌握、易操作的特点，同时具备不受时间、地点、环境、设备等条件限制的便捷性，与当今人们追求健康之道的宗旨相一致。

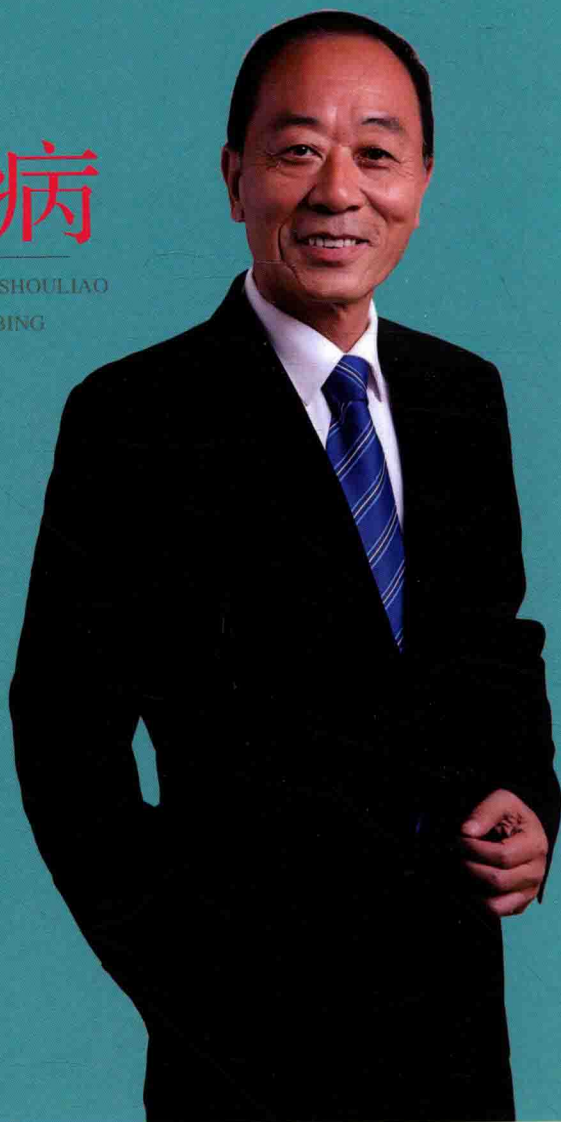
「季秦安手诊手疗」

家庭常见病

JIQINAN SHOUZHEN SHOULIAO
JIATING CHANGJIANBING
SHOUBAO BINGCHU

手到病除

中国手诊手疗奇人 季秦安 著



「季秦安手诊手疗」

家庭常见病

JIQINAN SHOUZHEN SHOULIAO
JIATING CHANGJIANBING
SHOUDAO BINGCHU

手到病除

中国手诊手疗奇人 季秦安 著



图书在版编目(CIP)数据

季秦安手诊手疗—家庭常见病手到病除 / 季秦安著. ——太原:
山西科学技术出版社, 2017.2
ISBN 978-7-5377-5436-1

I. ①季… II. ①季… III. ①掌纹—望诊(中医)

—IV. ①R241.29

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第282199号

绘图人员: 张 华 周秀文 张炳文 季 波 季 娜 贾 御 王 利 罗裕安 由淑玲
吴香梅 史淑香 李春发 霍 艳 刘永奎 刘建英 高慧英 季 虹 季红缨
左佩玖 宋 伟

季秦安手诊手疗—家庭常见病手到病除

出 版 人: 赵建伟

责 任 编 辑: 宋 伟

责 任 发 行: 阎文凯

封 面 设 计: 岳晓甜

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

地址: 太原市建设南路21号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351-4922063

发 行 电 话: 0351-4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西臣功印刷包装有限公司

网 址: www.sxkxjsebs.com

微 信: sxkjsebs

开 本: 720mm×1010mm 1/16 印 张: 16.5

字 数: 235千字

印 数: 1-4000册

版 次: 2017年2月第1版 2017年2月太原第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5377-5436-1

定 价: 35.00元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

名家绝技，发扬光大

我和季秦安先生是老朋友了，经常和他一起探讨如何普及中医保健知识和如何提高国人的健康素质。最近他要出版新作，嘱我作序。我深知季先生在手部按摩诊疗方面造诣很深，故乐为之序，也希望借此能为普及中医保健知识和提高国人的健康素质作点贡献。

目前，健康已成为人们关注的焦点。除了进一步普及中医保健知识和提高国人的健康素质，如何寻求一种更为有效、易学、易操作、易掌握的保健之道，人们自然高度关注，政府也很重视。社会的发展，科技的进步，使人们对滥用药物、盲目治疗所产生的负面效应有了更清醒的认识。于是以手部按摩诊断疗法为主的自然疗法应用而生了。学习、运用手部按摩诊断疗法，充分发掘人类自身的自我康复本能，抵御和消除疾病，维护自己和家人的健康，为



越来越多的人所推崇。

手部诊断按摩疗法是中医学的宝贵遗产，也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。而以季秦安先生为代表的季氏手部按摩诊疗法是手部诊断按摩疗法的一朵奇葩。

季先生是自然疗法名家，在中国手疗领域颇有建树。他对手部诊断按摩疗法进行了深入而全面的研究和总结，以中医学为理论基础，以反射学原理为依据，通过手部的经络与全身脏腑、组织、器官联系进行诊断和调理各种疾患。他的手部诊断疗法具有简单、易学、易掌握、易操作的特点，同时具备不受时间、地点、环境、设备等条件限制的便捷性，与当今人们追求健康之道的宗旨相一致。

人类健康之源，回归自然之道。季氏之名家绝技，人人可以学会，人人可以受益！

是为序。

国家中医药发展战略研究课题组原组长

贾谦

2011年8月于北京

自然疗法的一朵奇葩——手部 反射疗法

自然疗法是 19 世纪末期才提出的一个医学术语，但其哲学指导思想可追溯到几千年前。早在我国战国时期的中医经典《黄帝内经》中就比较系统地论述到，人起源于自然，发展于自然，人与自然统一，人生活在自然界，作为自然界的产物，其生理功能和病理变化不断地受自然界的影响和自然法则的支配。现代科学证明，人体的空间物质组成与宇宙星体物质组成是一致的，宇宙星体运动的时间节律是生命活动的信号，这证实了人类是时空的产物，说明我国古代先贤论断的正确性。

2000 多年以前的西方医学之父希波克拉底曾说：“病人的医生就是病人的本能，医生是帮助本能的。”他明确指出了人体具有自我调节，自我修复，自我抗病康复的“自然自愈本能”。这种人体固有的、强大的自然自愈系



手中有福音Ⅱ

统，其功能是所有其他各种治疗方法不能取代的，使人体可以保持一个健康的体魄。人类为了健康生存，在与自然抗争中发现并创造了各种诸如食疗、药膳、药浴、药敷、刮痧、手疗、足疗、点穴、针灸、推拿、香熏、耳穴刺激等各具特色、简单易行、方便实用、疗效确切的自然疗法，以利用自然，激发人体固有的自愈系统来防御疾病，治疗疾病，使人健康长寿。其中，手疗特色较为显著，这里说的手疗是指手部反射疗法。只要能学会手疗用法和技巧，找准手部反射区，即可进行自我调理，又可以进行对他人调理。手部反射疗法，不受时间、地点、设备条件的限制，易学、易操作，且安全、有效、简单、方便、实用。

该书是中国自然疗法名家季秦安先生对手部反射疗法集 20 多年的反复摸索、验证、总结所集成，深入浅出，通俗易懂，便于掌握。一书在手，人人健康。

该书付梓，必将启迪读者，为编者志贺，寥寥数语，特志为序。

国家级中医师承导师
中国针灸学会陕西分会副会长
陕西省名老中医

殷光敬

2011 年 8 月于咸阳

目 录

第一章 生命就在手中

- 你真的了解自己的手吗? /001
- 手上到底有什么? /002
- 什么是手部反射区? /003
- 手部反射区按摩的手法 /005
- 手部反射区按摩的力度和速度 /011
- 手部反射区与经络腧穴的关系 /012
- 学会通过双手与身体对话 /017

第二章 看懂手,找准手部反射区

- 手部反射区的原理 /020
- 手部反射区的分布规律 /021
- 手掌反射区简易定位法 /023
- 找准手部反射区 /024



第三章 疾病逃不脱的“五指山”

——季氏五指诊断法

五指与五行 /068

拇指——脾胃相连 /070

食指——肝胆相照 /072

中指——牵心挂肠 /074

无名指——肺腑之言 /076

小指——“肾”生不息 /078

动手动脚，“OK! OK!” /080

第四章 手中有福音，心中有健康

——莫让生活小问题成为身体大“杀手”

启惠人生，健康是福 /085

手诊与高血压

小心公交扶手——乘车挤出的高血压 /087

被忽视的睡姿——睡觉也能引发高血压 /088

事半功倍——手疗调理高血压 /089



给自己看病——手部诊断高血压 /091

手诊与糖尿病

莫让“糖衣炮弹”摧毁你的健康防线 /092

贵在治本——手疗调理糖尿病 /093

给自己看病——手部诊断糖尿病 /095

手诊与颈椎病

什么习惯让颈椎病缠上你 /096

像呵护脸一样呵护脖子 /098

给自己看病——手部诊断颈椎病 /100

调整颈椎的方法——“观音手捧莲花” /101

手诊与胃部疾病

嘴里常泛酸水，原来是“胃”在捣鬼 /102

“胃痛”离“胃癌”到底有多远 /103

改变不良的生活习惯是“护胃”的关键 /104

经常“安抚”胃反射区，让胃“尽忠职守” /105

给自己看病——手部诊断胃部疾病 /107

手诊与腰部疾病

弯腰拿重物，这样做对吗？ /108

久坐伤腰，你的腰一定累坏了 /109

多搓手背，防治腰痛 /110

给自己看病——手部诊断腰部疾病 /112



手诊与前列腺疾病

哪些因素会威胁到男人的前列腺健康 /113

自然疗法对前列腺疾病的神奇作用 /115

给自己看病——手部诊断前列腺疾病 /119

手诊与妇科疾病

要“风度不要温度”惹的祸 /119

按摩中指指根，“大姨妈”就会正常造访 /121

几种常见妇科疾病的调理方法 /121

给自己看病——手部诊断妇科疾病 /137

第五章 手随心转，法从手出

——可以点石成金的手疗小诀窍

对疾病的正确认识，是恢复健康的前提 /138

调养脾胃、充盈肾气的秘诀 /139

缓解头痛的诀窍 /142

养脊小方法 /144

大蒜：治疗冠心病的好帮手 /157

练习“排石功”，帮你排石 /158

偏瘫的家庭调理 /162

心脏病的家庭调理 /172

旅游中常见不适症状的快速调理方法 /175



常见疾患，自己轻松调理 /179

第六章 送给老年朋友的福音

健康，让夕阳更红 /190

这样搓手，才能提高免疫力 /192

降血压，中指按摩是关键 /193

十指摩擦降血脂 /195

用心调理，改善动脉硬化 /197

腿痛要揉无名指 /198

反射疗法调理便秘有奇效 /202

告别失眠，与心脏说晚安 /206

老年朋友也要有爱美之心 /210

第七章 送给孩子们的福音

宝贝健康，全家安心 /214

动动小手，疾病全走 /215

用手疗的方式让孩子胃口大增 /218

宝宝呕吐，妈妈莫惊慌 /221

不要给孩子胡乱退烧 /226

常按反射区，保护孩子的视力 /230



孩子流鼻血了，该怎么处理？ /231

孩子便秘了怎么办？ /234

千万不要打骂尿床的孩子 /238

第八章 手中小天地，点点扭乾坤

巧调理，妙点按，腰痛去无踪 /243

手疗法对一些疼痛病手到病除 /246

我找到了健身的法宝 /250

在日常生活中感受手疗的神奇作用 /251



第一章

生命就在手中

手上为什么会在不知不觉中出现斑点？为什么斑点会有不同的颜色？手指为什么会伸不直？为什么手上的青筋会暴露出来？为什么指甲上的“小月牙”会渐渐消失？这些都是双手在向我们发出身体疾病的信号。

你真的了解自己的手吗？

手是我们日常生活中最重要的身体器官之一。我们每天都在用手做事情，工作、学习、交往等，都离不开手。相比较耳朵和脚，我们的手是最容易被看见的，手上有什么变化也可以随时随地被发现。

生活中，每天都要用到手，而我们对自己手的了解又有多少呢？为什么天气寒冷时，你会本能地搓手？为什么当身体不舒服时，你会



不自觉地用手去抚按病痛之处？

《黄帝内经》中有大量关于手与内部脏腑之间相关联的介绍，认为：“掌中热者，腹中热；掌中寒者，腹中寒。”《灵枢》中说：“夫四末阴阳之会者，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。手的功能与人体生命力的旺盛衰弱，有着密切的联系。

经常活动双手和按摩双手，可以改善血液循环，可以防治血脂偏高和脑动脉硬化，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。按揉五指可使四肢双脚活动自如。常搓手背，可以增强造血功能，提高免疫力，让脊柱伸弯自如，让颈椎活动灵活。

这说明，在我们的双手上，蕴含着与身体密切相关的、不为人知的秘密，观手可以知健康。

手上到底有什么？

手部有极为丰富的毛细血管网和末梢神经，有 2 条与心脏联系的经脉和 3 条首先通向头部的经脉，有 6 条经脉与全身沟通。手部有 344 个穴位、14 条气脉贯通，有 70 多个身体各器官的反射区。这些特性使手特别敏感，与身体的健康状况有着密切的联系。

双手是我们身体健康的窗口。根据中医的整体学说和生物全息律学说，脏腑、组织、器官等的生理功能变化都能反映到手部。人体各



个部位、各器官都在双手有相对应的反射区，也就是说全身的脏腑组织器官，在手上都有其相对应的部位。当人体某个组织器官发生功能失调或有器质性病变时，疾病的信息就会从手部反映出来。通过对双手色泽、形态、温度、湿度等的观察和触摸，即可查出人体内包括五脏六腑的病变。有许多疾病尚处在萌芽状态，用西医仪器也很难测出，却能通过手部反射区早期发现。

手是人们生活、工作、学习与自然和谐并存的重要器官。人体内部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，而且能恢复大脑功能，延缓衰老，能起到强身保健的作用。

什么是手部反射区？

我们人体的各个部位、各个器官在双手上都有对应的区域，我们把手上这些特定的对应区域就叫做“反射区”。有人曾经对反射区做过一个形象的比喻：“比如您住在18层的18室，我在单元门楼下按1818，那么，您家的门铃就会响，别人家的一定不会响。人体反射区就像这些数字，而我们的脏腑器官就是住户和门铃，它是一个准确对应的关系。”

手部反射疗法正是建立在“全息胚”及神经反射理论上，认

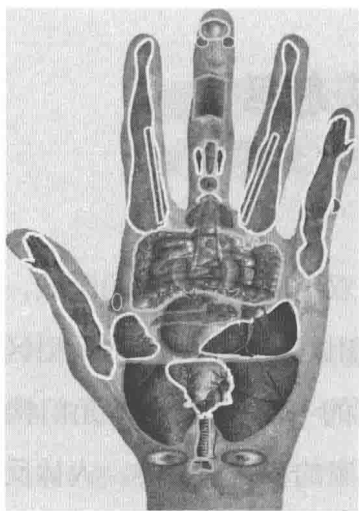




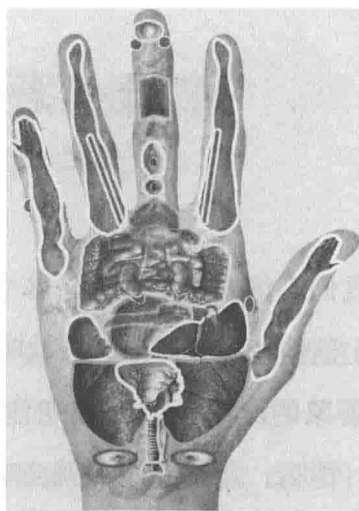
为人体各器官和部位在手部有着相对应的区域，其排列与相对应器官的解剖位置基本一致，可以反映相应脏腑器官的生理、病理信息，因此，也称为手部反射区。

当我们身体的某个脏腑、组织或器官发生病变时，它们对应在手上的区域就会产生组织异变现象。手部反射区的变异，或以红、白、褐色斑点的形式显现，或以触摸时的沙粒感、条索感的形式显现，等等。总之，手部反射区就是人们的双手能够反映其相对应脏腑组织器官的生理与病理变化的一个特定区域。手部反射区的异常变化，可以反映出我们身体的健康状况。

当采用一定的按摩手法或其他方法刺激这些区域，就可调节人体各部分的机能，取得防病、治病、保健强身的效果。



左手掌反射区



右手掌反射区

