

手部按摩全息穴位图

编著 靳士英 靳朴 绘图 刘岱 医学摄影 宋善海 责任编辑 梁兆一



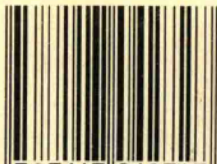
人民卫生出版社

手部按摩保健 是最方便的选择

手部按摩全息穴位图

编 著 靳士英 靳 朴
绘 图 刘 岱
医学摄影 宋善海
责任编辑 梁兆一
出版发行：人民卫生出版社(中继线 67616688)
地 址：(100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
网 址：<http://www.pmph.com>
E-mail: pmph@pmph.com
印 刷：北京人卫印刷厂
经 销：新华书店
开 本：787×1092 1/4 印张：0.5
字 数：1 千字
版 次：2001 年 5 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 版第 3 次印刷
标准书号：ISBN 7-117-04272-9/R·4273
定 价：15.00 元
著作权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究
(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

ISBN 7-117-04272-9



9 787117 042727 >

定 价：15.00 元

手部按摩全息穴位图

说 明

【理论】 中医认为手部经络穴位丰富，既有手三阳经、手三阴经及其穴位的循行与分布，又有十四经的沟通联系、众多经外奇穴的分布，因而刺激手穴能治疗全身疾病。生物全息理论是张颖清在 1973 年首先提出。全息学说认为手是一个全息元，手掌、第二、第五掌骨又各是一个次级全息元，它们均能反映全身组织器官的生理、病理信息，刺激一定的全息穴（或区），可调整相应组织器官的功能，改善其病理状态，从而起到防病治病、强身健体的作用。现代医学证实手部神经、血管特别丰富，神经末梢、感受器种类繁多，分工精细，在大脑中枢所占面积最大，对手部进行适当刺激，可能改善脑神经与某些组织器官的功能。

【定位】 各家学说不尽相同，迄今未能统一，有待认真深入研究和积累大量的临床实践，始能渐趋规范。编者经过反复研究比较，认为以下手部全息穴位分布应用更多。

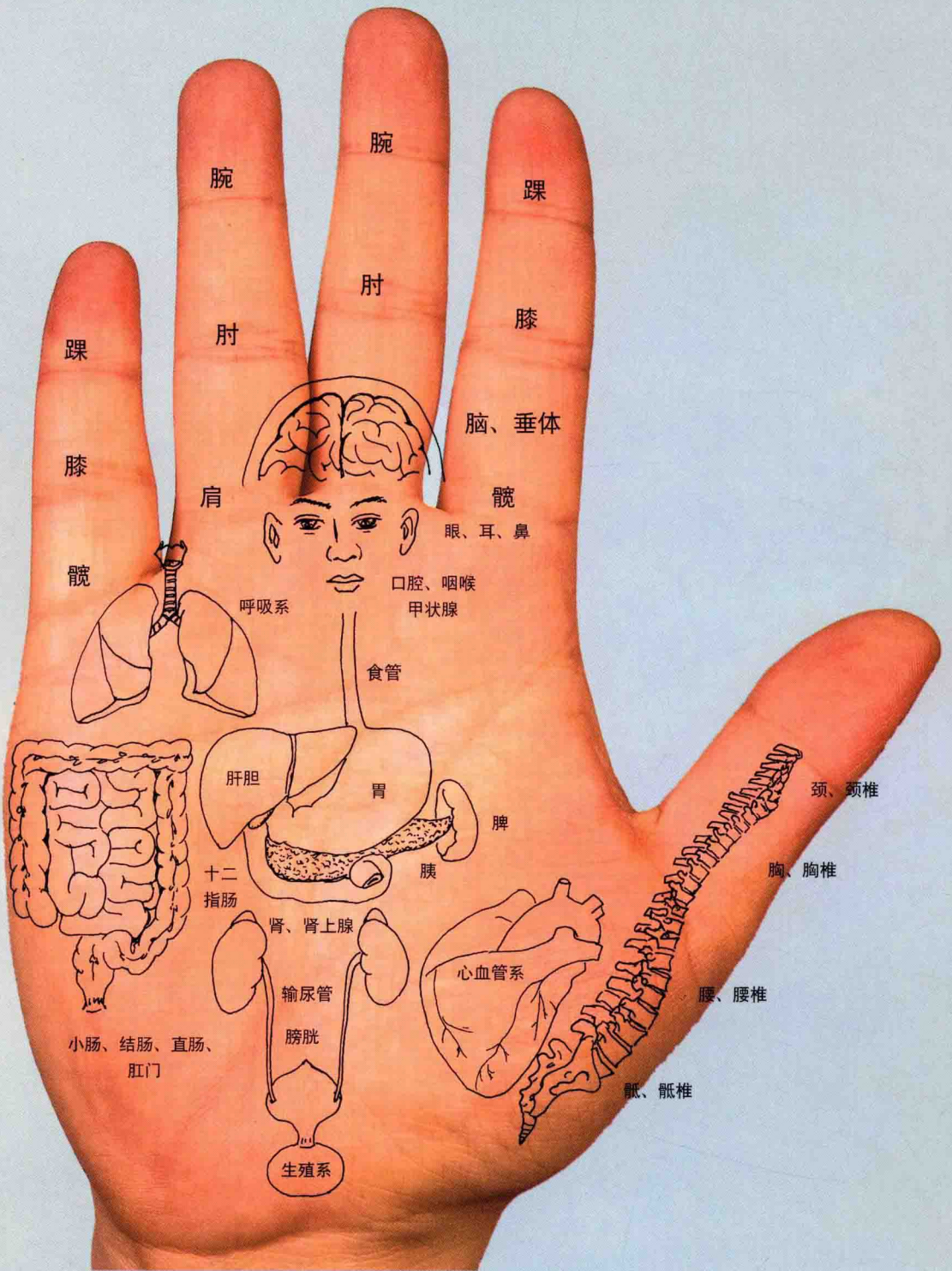
1. 手掌全息图 通则是以手指各指节反映肢体病变；拇指赤白肉际处反映颈及颈椎、胸及胸椎、腰及腰椎、尾骶及尾骶椎病变；二、三、四近端指节部分反映颅脑病变；全掌反映五官、咽喉、甲状腺、脏腑病变；近掌根部分反映生殖器官病变。

2. 第二掌骨全息图 全息穴共 12 个，分布在第二掌骨桡侧掌面临近的软组织中。取穴时，自掌骨小头至掌骨底分为 11 等分，各穴距离相等，依次为头、颈肩、上肢、心肺、肝胆、脾胃、十二指肠、腰腹、肾、下腹、腿、足穴。此处有手阳明大肠经循行，合谷穴分布。

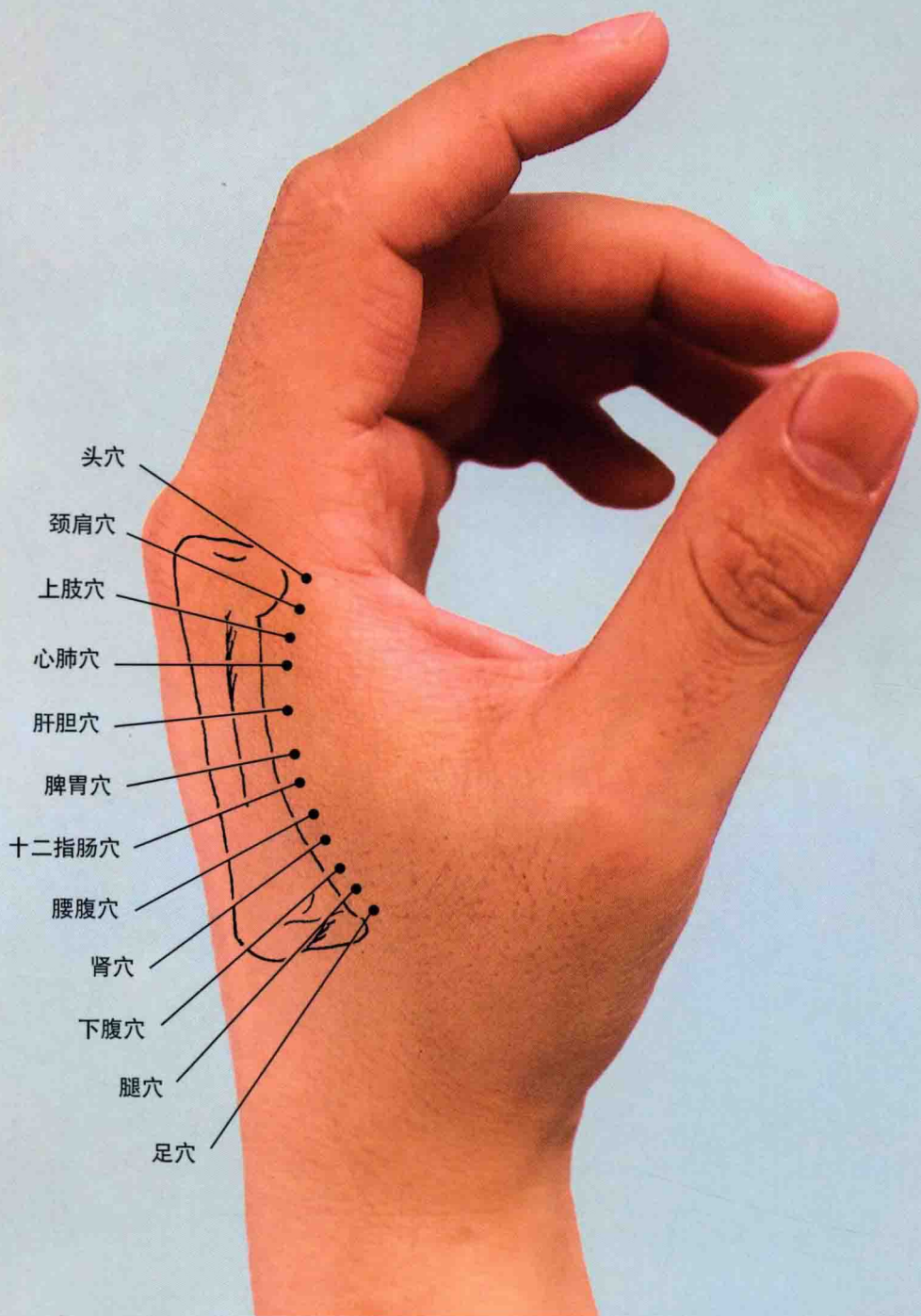
3. 第五掌骨全息图 全息穴共 8 个，分布在第五掌骨尺侧赤白肉际软组织中。取穴时，自掌骨小头至掌骨底分为 7 等分，各穴距离相等，依次为头、颈肩、心肺、肝胆、脾胃、肾、脐周、生殖穴。此处有手太阳小肠经循行，后溪穴分布。

【应用】 手掌面积有限，穴区众多，一般采用全掌按摩，重点加强的方法。重点指相应的组织器官穴位（或区），或取压痛点、敏感点。手法常用揉、按、推、拿、切、压、搓、捏等法，每次 10~15 分钟，每日 2~3 次，7~14 次为 1 个疗程。第二、五掌骨全息穴密集，一般常用针刺、掐、切及其他按摩手法。

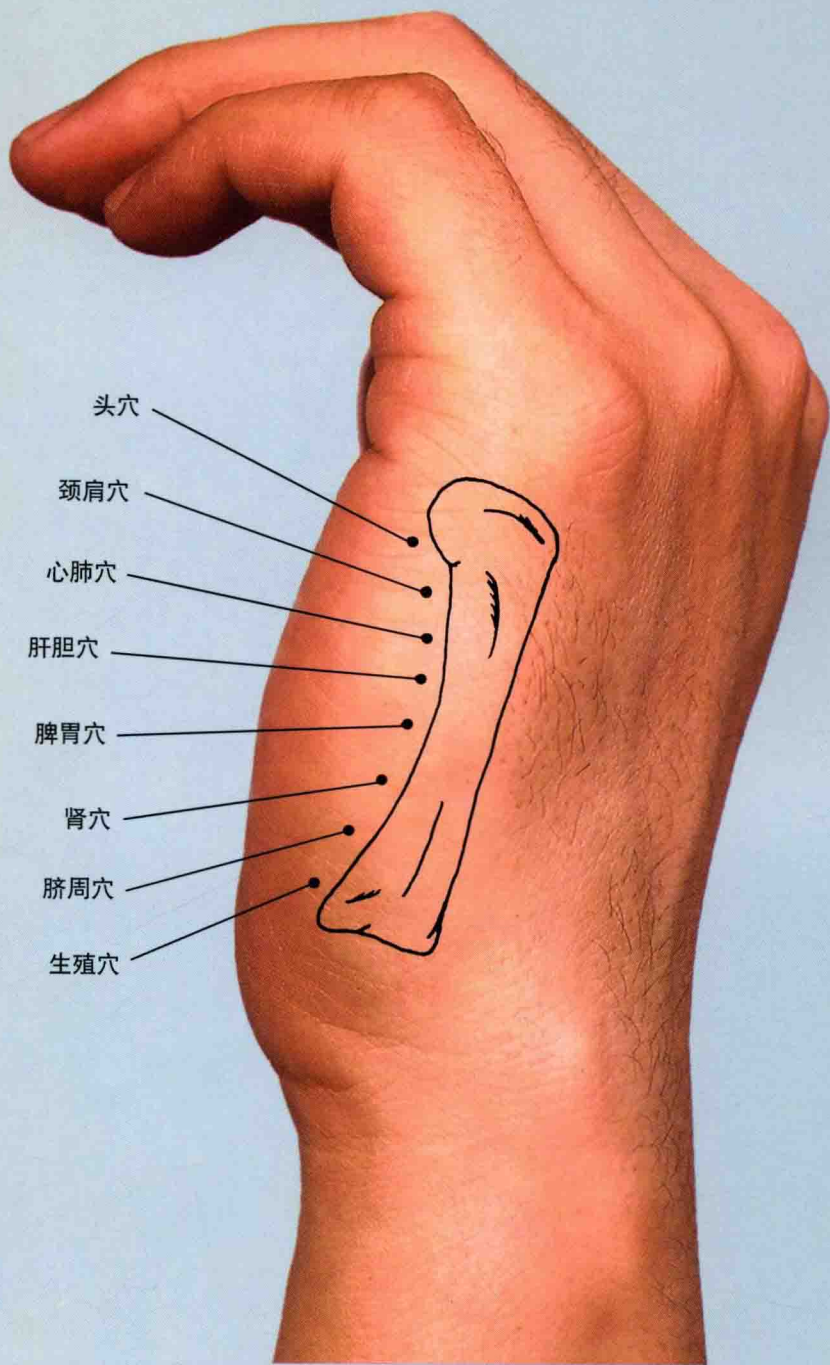
适应证以功能性疾病、痛症、过敏性疾病及强身健体效果为好；器质性疾病可作为辅助治疗；危急重症少用。



手掌全息穴位图



第二掌骨全息穴位图



第五掌骨全息穴位图