



图解中医外治疗法系列

图解

手部

按摩疗法

李戈◎主编

手部作为人体重要的劳动器官，神经和血管分布极为丰富，有着双重血液供应的手部，衔接着身体内部各种经络，关系着气血在体内的流通。对手部进行有效地按摩，可以达到调理机体气血，保持身体阴阳平衡，以及强身健体祛除病邪的功效。



化学工业出版社

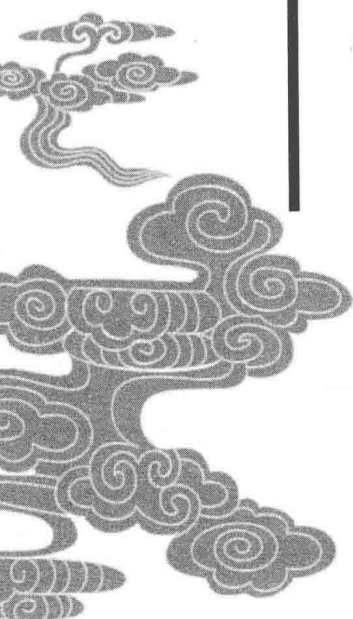
图解中医外治法系列

图解

手部

按摩疗法

李戈◎主编



化学工业出版社

·北京·

本书从实用的角度出发,为了方便读者学习与使用,对手部按摩的取穴和按摩方法做了详细的阐述,并将穴位和操作方法以图解的方式标注出来,方法简便易行,操作性强,读者只要按照书中的方法和操作步骤,就能进行实践,做到“一看就会,会了就能用”。

本书适合家庭自我保健爱好者、保健服务行业从业者、中医初学者阅读,也可作为基层医务工作者等的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

图解手部按摩疗法 / 李戈主编. —北京: 化学工业出版社,
2016.3

(图解中医外治疗法系列)

ISBN 978-7-122-26167-0

I. ①图… II. ①李… III. ①手-按摩疗法(中医)-图解
IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 018170 号

责任编辑: 张 蕾
责任校对: 王素芹

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张 14¹/₂ 字数 239 千字 2017 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 李 戈

副 主 编 赵 岩 毕晓艳 宋雪梅

编写人员 (按姓氏笔画排列)

于建文	马 悦	申 华	毕晓艳
李 戈	李文文	李延红	杨 晶
宋亚男	宋雪梅	张 彤	张晓静
赵 岩	党 明	梁立东	葛 莉

前言

当今社会，人们共同关注的话题之一就是健康，越来越多的人开始寻求提高生存质量的方法，人们对保健知识的渴求越来越强烈，特别是非药物保健方法，诸如刮痧、拔罐、按摩等深受广大人民群众的喜悦。因为自然的方法，能够激发人体的抗病修复潜能，但大多数读者不知如何操作。我们按照这个思路，将中国国粹——传统医学中的“中医外治疗法”部分进行整理归纳，以“用图说话”的方式，通过大量的图示配以文字说明逐步介绍传统疗法操作，此种方法从实用的角度出发，内容通俗易懂，科学实用，方法简便易行，操作性非常强，读者只要按照书中的方法和操作步骤，就能进行实践，做到“一看就会，会了就能用”。

手部作为人体重要的劳动器官，其神经和血管的分布极为丰富。有着双重血液供应的手部，衔接着身体内部各种经络，关系着气血在体内的流通。长期的临床试验证明，对手部进行有效的推拿可以达到调理机体气血、保持身体阴阳平衡以及强身健体祛除病邪的目的。中医学认为，对手部进行有效的按摩，能促进人体向健康的方向发展。

由于笔者的学识和经验所限，虽尽心尽力，但仍难免存在疏漏或未尽之处，恳请广大读者批评指正。

编者

2016年10月

第一章 手部按摩基础知识

第一节	手部按摩保健原理	/2
	一、阴阳平衡学说	/2
	二、血液循环学说	/2
	三、经络学说	/3
	四、神经反射学说	/3
	五、内源药物因子学说	/4
第二节	手与健康	/4
	一、手与大脑的神经	/5
	二、手掌与内脏反应穴位分区	/8
	三、手与十二条经络	/9
第三节	手上常用的穴位	/11
	一、经穴	/13
	二、经外奇穴	/24
	三、新针穴位	/46
	四、反射区	/53
第四节	手部按摩禁忌	/61
	一、禁忌人群	/61
	二、禁忌事项	/62
第五节	手部按摩注意事项	/62

第二章 手部按摩技术

第一节	按摩的要求	/64
	一、按摩的手法	/64
	二、按摩的技术	/64
	三、按摩的群体	/64
	四、注意呼吸	/65
第二节	按摩的方法	/65
	一、按摩的顺序	/65
	二、手背按摩法	/66
	三、手指按摩法	/71
	四、手掌按摩法	/73
	五、手腕	/77
	六、前臂（手臂）	/78
第三节	按摩的要领	/82
	一、姿势	/82
	二、多用腕关节	/82
	三、拇指指间关节要屈曲	/83
	四、勤换手	/83
	五、手部按摩的注意事项	/83
第四节	常用的手法	/84
	一、推法	/84
	二、拿法	/85
	三、按法	/85
	四、点法	/86

五、掐法	/86
六、揉法	/87
七、捏法	/87
八、擦法	/88
九、摇法	/88
十、拔伸法	/89

第三章 手部按摩临床应用

第一节 身体病症	/91
一、头痛	/91
二、三叉神经痛	/92
三、面瘫	/93
四、眩晕	/94
五、老年痴呆	/96
六、耳鸣	/97
七、结膜炎	/98
八、慢性鼻炎	/99
九、近视	/100
十、神经衰弱	/101
十一、视疲劳	/102
十二、流行性腮腺炎	/103
十三、牙痛	/105

十四、口腔溃疡	/106
十五、睑腺炎	/107
十六、老年性白内障	/108
十七、过敏性鼻炎	/109
十八、痤疮	/110
十九、湿疹	/112
二十、荨麻疹	/113
二十一、瘙痒症	/114
二十二、神经性皮炎	/115
二十三、发热	/117
二十四、昏迷	/118
二十五、畏寒	/119
二十六、急性酒精中毒	/120
二十七、晕车船	/121
二十八、疲劳综合征	/122
二十九、颈椎病	/124
三十、肩周炎	/125
三十一、落枕	/127
三十二、膝关节炎	/128
三十三、急性腰扭伤	/129
三十四、慢性腰肌劳损	/130
三十五、腰椎间盘突出症	/131
三十六、坐骨神经痛	/132
三十七、指关节挫伤	/134

三十八、腕关节劳损	/135
三十九、腕管综合征	/136
第二节 内科病症	/138
一、感冒	/138
二、咳嗽	/139
三、慢性支气管炎	/140
四、慢性咽炎	/141
五、哮喘	/143
六、中暑	/144
七、失眠	/146
八、慢性胃炎	/147
九、胃痛	/148
十、消化性溃疡	/149
十一、胃下垂	/151
十二、慢性结肠炎	/152
十三、胆囊炎和胆石症	/153
十四、慢性肝病	/154
十五、腹泻	/155
十六、痔疮	/157
十七、便秘	/158
十八、高血压	/159
十九、低血压	/160
二十、高脂血症	/162
二十一、偏瘫	/164

二十二、痢疾	/165
二十三、心律不齐	/166
二十四、心绞痛	/168
二十五、冠心病	/170
二十六、肥胖症	/171
二十七、心脏病	/173
二十八、慢性肾炎	/174
二十九、尿路感染	/175
三十、尿潴留、尿失禁	/176
三十一、尿石症	/177
三十二、糖尿病	/179
三十三、甲状腺功能亢进症	/180
三十四、前列腺疾病	/181
三十五、痛风	/183
三十六、骨质疏松症	/184
第三节 生殖系统疾病	/185
一、痛经	/185
二、闭经	/186
三、月经不调	/188
四、产后身痛	/189
五、慢性盆腔炎	/190
六、更年期综合征	/192
七、阳痿	/193
八、遗精	/194

九、性冷淡	/196
十、不孕	/197
十一、产后少乳	/198
十二、乳腺小叶增生症	/199
十三、经前期紧张综合征	/201
十四、不育	/201
第四节 儿科疾病	/203
一、食积	/203
二、遗尿	/204
三、百日咳	/205
四、小儿腹泻	/206
五、小儿厌食症	/207
六、小儿夜啼、夜惊	/208
七、小儿多动症	/209

第四章 手部保健与护理

第一节 健脑益智	/212
一、拍击手掌能醒脑	/212
二、手指节奏操可增强记忆	/212
三、手指游戏可开发智力	/213
第二节 舒缓压力	/213
一、手掌互搓可宁心安神	/213

二、旋转拇指用以补虚提神	/214
第三节 缓解疲劳	/214
一、捻指能强筋活络	/214
二、搓鱼际能抗疲劳	/215
三、手部运动抗疲劳	/215
第四节 手部保健操	/215
一、手部运动增强双手灵活性	/215
二、手部健身操	/216
三、手保健操	/218

参考文献	/220
------	------

第一章

手部按摩 基础知识

第一节 手部按摩保健原理

利用按摩手法所产生的外力，在手部特定的部位上做功。这种功可以转换成生物能，并渗透到体内，改变有关的系统功能，从而起到治疗作用。这种功还可作为信息的载体，向人体某一系统或器官传入信号，起到调整肺腑功能的治疗作用。

在人体病变初期，或健康状态下，对一些手部区域施以有益的手法刺激，就能够调整人体的功能状态，起到“有病治病，无病健体”的作用。

手部按摩保健原理的学说比较多，可以归纳为下列几个方面。

一、阴阳平衡学说

阴阳为古人认识自然界的一种方法。他们认为物质世界是在阴阳二气的推动下滋生着、发展着，大到天体的运行，小到物质的运动，其间都包含着阴阳对立的两面。

一切生命活动均离不开瞬息万变的阴阳转化，人体也不例外。作为一个有机的整体，构成人体的各个组成部分在结构上是不可分割的，在功能上是相互协调、相互作用的，在病理上也是相互影响的。

人体的正常功能是在阴阳的制约下进行的，两者之间任何一方都不能脱离另一方而单独存在。而疾病的发生，主要是由于体内的阴阳平衡失调所造成的。

手部按摩对相关脏器可起到双向调节作用，如按揉胃肠反射区既可促进胃肠蠕动，也可抑制胃肠蠕动。换句话说，按揉胃肠反射区既能治疗便秘，又能治疗腹泻。

所以，通过对手部的良性刺激，可以将生物信息传递到相应脏腑器官发挥人体的调节功能，使阴阳重新恢复动态平衡，从而达到消除疾病及恢复健康的目的。

二、血液循环学说

人体各个组织器官正常功能的发挥是建立在机体新陈代谢基础之上的，涉及循环、呼吸、消化、泌尿和内分泌等系统，但主要是依靠体液的正常循环来维持的。

血液循环可以将氧和营养物质、内分泌激素输送至全身各个脏腑组织器官，然后把各脏腑组织器官的代谢废物、多余的水分以及有害物质，通过排泄器官

(肺、皮肤、汗腺、肾、输尿管、膀胱等)排出体外。可见,促进血液循环对机体健康是十分重要的。

若循环系统发生了障碍,人体的代谢产物将沉积于循环通道中,影响血液循环的速度及流量,势必影响人体组织器官的正常生理功能。

血液的正常循环借助于心脏的泵血功能。双手和心脏有着特殊的关系,手部有两条经脉与心脏直接相关,即手少阴心经和手厥阴心包经。手部还有十分丰富的毛细血管网、淋巴网以及密集的微循环。

对双手穴位或反射区等实施按摩,给予适当刺激,可导致部分细胞内蛋白质的分解,产生组胺或类组胺物质,以及按摩时产生的热能等综合作用,可以使毛细血管扩张,血流加快,血流量加大,从而改善微循环,加速代谢废物及有害物质的清除,扫除微循环中的淤阻,以维持循环管道的畅通,使血液回流增加,改善人体的血液供应,使人体处在最佳状态,从而达到保健及治病的目的。

另外,手部按摩可以有效地改善肾、输尿管和膀胱等排泄器官反射区的血液循环,使相应脏器的功能得到改善,加速毒素的排出,使机体的免疫功能得到提高,增强抗病能力。

三、经络学说

经络为人体气血运行的通路,内联五脏六腑,外络四肢百骸、五官九窍,沟通内外,贯穿左右上下,联络全身,运行气血,使人体各部位紧密联系起来,成为一个不可分割的有机整体,从而可以调节人体多种生理功能活动,保持人体功能的协调和相对平衡。

由于双手是经脉相互交接的重要部位之一,所以人体各脏腑组织器官的生理、病理信息均可以通过经络汇集至双手,使双手成为反映全身健康的敏感点。

同样,通过经络的传导,按摩刺激双手某些特定部位,能够调整相关脏腑、组织和器官的系统功能,调节相关脏器的生物信息,改变相关脏器的病理变化,从而达到防病治病及自我保健的目的。

四、神经反射学说

神经反射学说认为,按摩双手特定部位或者穴位,调节相应脏腑组织器官的生理功能,是以人体“刺激-反应”这一生理现象为基础的。

人体表面和内部有无数的神经末梢感受器。在机体内外环境发生改变时,

首先刺激感受器，引起神经冲动，经传入神经到达中间神经元；再将冲动传到高级中枢，利用高级中枢的分析综合，发出指令；由传出神经到达效应器，从而出现相应的反应，也就是生理变化。

双手有着极为丰富的神经末梢，有十分灵敏的触觉，可以感受除视觉、味觉以外的各种刺激，是机体非常敏感的反射区域。

所以，当身体各脏腑组织器官发生病理变化时，在双手适当的穴位或反射区进行按摩刺激，可以通过神经反射方式，对相应脏腑组织器官的生理功能进行调节，从而实现治病防病的目的。

五、内源药物因子学说

在对针刺镇痛的研究过程中，人们发现针刺之后人体内产生了内源性吗啡样物质，这种物质的产生是针刺产生镇痛作用的主要物质基础与作用机制。有学者认为对手部反射区的刺激同样能够产生内源性药物因子。

外源性的化学药物，大多既有治疗作用，又有不良反应。而内源性药物因子为机体接受治疗信息后，进行自身调节所产生的物质，不同于外源性化学药物，它对人体不但没有任何不良反应，而且能起到外源性药物所发挥不了的作用，获得意想不到的疗效，尤其是在强化免疫、抗感染方面尤为突出。

手部按摩所产生的内源性药物因子在抗感染方面的种类有许多。这些内源性药物因子的形成，犹如一道机体抗病屏障，调动和活跃了人体的免疫系统，提高了机体的抗病能力。所以，手部按摩可以起到治疗和保健的作用。

第二节 手与健康

从古到今，人们对自己的双手都很重视，由于是人类的双手创造和改变了这个世界。《黄帝内经》中说：“夫四末阴阳之会者，此气之大络也。”意思就是说手足是阴阳经脉气血会合联络的重要部位。人体生命力的旺盛和衰弱，同手足的功能有着密切的关系，手足灵活，则四肢发达，生命力旺盛；反之，手足不灵活，则行动缓慢，人体的功能也就差。

手是人体十分重要的一个组成部分，手骨由 54 块骨骼和几十个关节、肌肉和韧带组成。手部血液循环极为丰富，微循环密集，有非常丰富的毛细血管网