

10 Ten Minutes
分钟养生保健

张伟杰·教授◎主编

Ten minutes Health Protection



● 科学的手疗保健，必备的养生治疗，贴身的保健享受。

手疗保健法



健康家庭生活百科

遵循中医经络理论，以穴位为刺激点、以经络为通道，简单明了、科学易懂，为家庭健康保健必备。



中医古籍出版社

张伟杰 教授◎主编

ISBN 978-7-302-42511-0

中国医学科学院图书馆 (CIT) 馆藏

ISBN 978-7-302-42511-0

中国医学科学院图书馆 (CIT) 馆藏

ISBN 978-7-302-42511-0

中国医学科学院图书馆 (CIT) 馆藏



手疗保健法



主编：张伟杰

副主编：张伟杰、张伟杰

出版：中国中医药出版社

地址：北京市东直门内大街137号

电话：(010) 64089300

邮编：100711

定价：38.00元

ISBN 978-7-302-42511-0

中国医学科学院图书馆 (CIT) 馆藏

ISBN 978-7-302-42511-0

ISBN 978-7-302-42511-0

ISBN 978-7-302-42511-0

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

十分钟养生保健/张伟杰主编. —北京:中医古籍出版社,2007.7

ISBN 978-7-80174-520-0

I. 十… II. 张… III. ①养生(中医)—基本知识②保健—基本知识
IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 061734 号

十分钟养生保健

手疗保健法

张伟杰 主编

责任编辑:高福庆

封面设计:创品牌设计机构

出版发行:中医古籍出版社

社 址:北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷:北京正道印刷厂

开 本:880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张:55

字 数:1500 千字

版 次:2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数:0001~5000 册

书 号:ISBN 978-7-80174-520-0

全套定价:160.00 元(本册定价:16.00 元)

前 言

用手指或器具对手上的特定人体脏器反射区和不同的穴位施以刺激,可以达到保健和治疗疾病的效果,这样的方法称为手疗。手疗简单易行,无论是在家庭、办公室、乘车旅游途中、会议室都可随时进行。本书汇集了不同病症的选穴配区方法,并有详细的图解说明,以便于上班族和中老年朋友随时做保健。书中还有手部穴位介绍和手疗手法,并配有一套手部保健操供日常按摩保健,祝愿您利用本书做好自身保健。

编者

2007年6月

目 录

第一章 手部穴位及其功用	1
一、手部经穴	1
1. 掌侧经穴	1
2. 手背部经穴	6
二、手部奇穴	11
1. 手掌侧奇穴	11
2. 手背部奇穴	17
三、手针灸	24
1. 手掌侧新穴	24
2. 手背侧新穴	28
第二章 手疗常用手法	33
1. 按法	33
2. 点法	34
3. 揉法	35
4. 推法	35
5. 拔法	36
6. 简易穴位刺激法	37
7. 手按摩的注意事项与禁忌症	38

第三章 常见症状手疗保健方法 40

一、内科疾病 40

1. 感冒和流行性感胃 40
2. 支气管炎 41
3. 哮喘 42
4. 肺结核 43
5. 高血压病 44
6. 低血压病 45
7. 心悸、心律失常 46
8. 心绞痛 47
9. 心力衰竭 48
10. 呃逆(打嗝) 49
11. 胃胀、胃积食 51
12. 胃灼热(烧心) 51
13. 食欲不振 52
14. 食物中毒 54
15. 腹泻 55
16. 便秘 56
17. 胃、十二指肠溃疡 57
18. 胃下垂 58
19. 肝病 59
20. 浮肿 60
21. 肾病 61
22. 泌尿系感染 63
23. 类风湿性关节炎 64
24. 糖尿病 65

25. 非病肥胖	66
26. 消瘦	68
27. 头痛	69
28. 眩晕	70
29. 中风(脑血管病)	70
30. 面神经麻痹	71
31. 坐骨神经痛	72
32. 三叉神经痛	73
33. 头昏、眼冒金星	75
34. 动脉硬化	75
35. 老年痴呆	77
36. 癫痫	78
37. 失眠症	79
38. 神疲乏力	80
39. 记忆减退症	81
40. 焦虑、神经症	82
41. 植物神经失调症	84
二、外科疾病	85
1. 颈部疼痛(颈扭伤、落枕)	85
2. 颈椎增生	86
3. 肩部酸痛	87
4. 急性腰扭伤	88
5. 腰椎间盘突出症	89
6. 梨状肌综合症	90
7. 狭窄性腱鞘炎	92
8. 急性乳腺炎	93

9. 胆囊炎	94
10. 胆结石	95
11. 痔疮	97
12. 脱肛	97
三、妇科与男科疾病	99
1. 前列腺炎	99
2. 性功能减退、早泄阳痿	100
3. 早泄	101
4. 痛经	101
5. 月经失调	103
6. 闭经	104
7. 盆腔炎	105
8. 子宫脱垂	106
9. 更年期综合症	107
10. 不孕症	108
11. 妊娠反应	109
12. 胎位不正	110
四、五官科疾病	111
1. 麦粒肿	111
2. 急性结膜炎	112
3. 假性近视(近视)	114
4. 视神经萎缩	115
5. 白内障、老花眼	116
6. 耳鸣、耳痛、耳聋、急性中耳炎	117
7. 过敏症	118
8. 鼻塞、鼻窦炎	119

9. 鼻出血	120
10. 鼻炎	121
11. 咽喉痛	122
12. 声音嘶哑、慢性喉炎	123
13. 急性扁桃体炎	124
14. 牙痛、牙髓炎	125
15. 口腔炎、口臭	126
16. 牙周病	127
五、皮肤科疾病	128
1. 白发	128
2. 掉头发(斑秃)	130
3. 荨麻疹	131
4. 带状疱疹	132
5. 牛皮癣	134
6. 粉刺	135
7. 皮肤粗糙	136
六、其他病症	137
1. 晕车船	137
2. 醉酒	138
3. 贫血	139
4. 胃肠神经官能症	140
5. 怕冷、易受凉(冷症)	141
6. 腰痛	142
7. 体质虚弱	143
8. 压力综合症	144

第四章 手疗保健操	146
1. 手掌互搓	146
2. 旋转大拇指	147
3. 交叉手指	148
4. 拍击手掌	149
5. 手指节奏操	150
6. 手掌吹风	151
7. 硬毛刷叩手	151
8. 高尔夫球滚掌	152
9. 牙签束刺手	153
10. 夹手指	154
11. 拧毛巾	154
12. 手指吊环	155
13. 打倒立	156
14. 手指夹钢笔	157
15. 勾拉手指	158
16. 搓鱼际	158
17. 小指直角功	159
18. 戒指功	160
19. 手指头的游戏	161
20. 自我握手	162

第一章 手部穴位及其功用

按摩穴位和反射区祛病疗疾是被实践证明了的行之有效的办法。针对某些疾病病症和身体不适,利用全息反应图可以方便地进行自我按摩,以迅速消除病症。

一、手部经穴

循行到手部的有肺经、心经、心包经、大肠经、小肠经、三焦经等6条经脉。手部经穴包括分布于掌侧的手三阴经腧穴和分布于背侧的手三阳经腧穴。

1. 掌侧经穴

(1) 列缺

【穴位位置】在前臂桡骨侧缘,桡骨茎突上方,腕横纹上1.5寸。于肱桡肌与拇长展肌腱之间,见图1-1所示。

【主治病症】偏正头痛,项强,口眼歪斜,咳嗽,气喘,咽喉肿痛,掌中热,半身不遂,潮血,小便热,阴茎痛。

(2) 经渠

【穴位位置】在前臂掌面桡骨侧,桡骨茎突与桡动脉之间凹陷

处，腕横纹上1寸，见图1-1所示。

【主治病症】咳嗽，气喘，胸背痛，咽喉肿痛，掌中热。

(3) 太渊

【穴位位置】在腕横纹桡骨侧端，桡动脉桡骨侧缘凹陷中，见图1-1所示。

【主治病症】咳嗽，气喘，咳血，烦闷，胸背痛，缺盆肿痛，咽喉肿痛，腹胀，憋气，呕吐，呕血，无脉症，掌中热，手腕无力疼痛。

(4) 鱼际

【穴位位置】在第一掌骨中点桡骨侧赤白肉际处，见图1-1所示。

赤白肉际指手背面与掌跖面转折交汇处。因背面肤色深，而掌跖面肤色较浅，故称为赤白肉际。

【主治病症】咳嗽，气喘，咳血，胸痛，咽干，咽喉肿痛，失音，身热，乳痈，肘挛，掌中热。

(5) 少商

【穴位位置】在大拇指桡骨侧指甲角旁开0.1寸处，见图1-1所示。



图 1-1

【主治病症】咽喉肿痛，声音嘶哑，咳嗽，气喘，胸痛，心下满，中风昏迷，中暑呕吐，小儿惊风，热病，指腕挛急疼痛。

(6) 内关

【穴位位置】在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡骨侧腕屈肌腱之间，见图1-2所示。

【主治病症】心痛，心悸，失眠，癫狂，痫症，郁症，眩晕，胃痛，呕吐，泛酸，中风，偏瘫，哮喘，偏头痛，产后血晕，肘臂挛痛。

(7) 大陵

【穴位位置】在掌后腕横纹上，掌长肌腱与桡骨侧腕屈肌腱之间，见图1-2所示。



图 1-2

【主治病症】心痛，心悸，怔忡，多梦，喜笑悲恐，胃痛，呕吐，癫狂，痫症，胸肋痛，腕关节疼痛，中风手指挛急。

(8) 劳宫

【穴位位置】掌心横纹中，第三掌骨桡骨侧缘，屈指握拳时，于中指指尖所点处为穴，见图1-3所示。



图 1-3

【主治病症】中风昏迷，中暑，心痛，癫狂，痫症，多梦，口疮，口臭，风火牙痛，鹅掌风。

(9) 中冲

【穴位位置】在中指尖端中央，距指甲游离缘 0.1 寸处，见图 1-2、1-3 所示。

【主治病症】昏厥，中风昏迷，中暑，小儿惊风，热病，舌下肿痛，舌强不语。

(10) 灵道

【穴位位置】在前臂掌侧，于尺骨侧腕屈肌腱的桡侧缘，腕横纹上 1.5 寸，见图 1-4 所示。

【主治病症】心悸，怔忡，心痛，暴暗，舌强不语，腕臂挛痛。

(11) 通里

【穴位位置】在前臂掌侧，于尺骨侧腕屈肌腱的桡骨侧缘，腕横纹上 1 寸，见图 1-4 所示。



图 1-4

【主治病症】喑哑，舌强不语，心悸，怔忡，头痛目眩，妇女经血过多，肩下肘上臂内后侧疼痛。

(12) 阴郛

【穴位位置】在前臂掌侧，尺骨侧腕屈肌腱的桡骨侧缘，腕横纹上 0.5 寸，见图 1-4 所示。

【主治病症】心痛，心悸，惊恐，骨蒸盗汗，潮热，吐血，衄血，中风失语。

(13) 神门

【穴位位置】在腕横纹尺侧端，尺骨侧腕屈肌腱桡骨侧缘凹陷中，见图 1-4 所示。

【主治病症】心痛，心烦，惊悸，健忘，失眠，癫狂，痫症，痴呆，多梦，善悲，头痛，眩晕，呕血，吐血，大便脓血，失音，咽干，掌中热，腕关节挛痛。

(14) 少府

【穴位位置】在手掌第 4、5 掌指关节后方仰掌屈指，于小指指尖所点处，见图 1-3、1-4 所示。

【主治病症】心痛，心悸，善笑，悲恐善惊，痲痲，阴痒，阴挺，阴痛，

小便不利，遗尿，小指麻木、拘挛疼痛。

(15) 少冲

【穴位位置】在小拇指桡骨侧指甲角旁开 0.1 寸处，见图 1-3、1-4 所示。

【主治病症】心痛，心悸，胸肋痛，癫狂，热病，中风昏迷，吐血，大便脓血。

2. 手背部经穴

(1) 偏历

【穴位位置】屈肘，在前臂背面桡骨侧，阳溪与曲池连线上，腕横纹上 3 寸，见图 1-5 所示。

【主治病症】鼻衄，目赤，耳鸣，耳聋，口眼歪斜，喉痛，齿痛，肩膊肘腕酸痛。

(2) 阳溪

【穴位位置】在腕背横纹桡骨侧，大拇指向上翘起时，于拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中，见图 1-5 所示。

【主治病症】头痛，耳鸣，耳聋，咽喉肿痛，龋齿痛，目赤肿痛，目翳，腕臂痛，热病心烦，癫狂，痫症。

(3) 合谷

【穴位位置】在手背，第 1、2 掌骨间，于第二掌骨桡骨侧的中点处，见图 1-5 所示。



图 1-5

【主治病症】头痛，眩晕，目赤肿痛，鼻衄，鼻脓肿、鼻塞、齿痛，耳聋，牙关紧闭，口眼歪斜，面肿，疔腮，失音，咽喉肿痛，感冒，无汗，多汗，咳嗽，胃痛，腹痛，便秘，痢疾，经闭，滞产，小儿惊风，瘾疹，手指麻木。

(4) 三间

【穴位位置】微握拳，在第 2 掌指关节后桡骨侧凹陷中，见图 1-5 所示。

【主治病症】目痛，鼻衄，口干，齿痛，咽喉肿痛，肠鸣腹胀，嗜睡，手指麻木，手背肿痛。

(5) 二间

【穴位位置】微握拳，在第 2 掌指关节前桡骨侧凹陷中，见图 1-5 所示。

【主治病症】目黄，目赤肿痛，鼻衄，口干，齿痛，咽喉肿痛，嗜睡，身热，肩背痛畏寒。

(6) 商阳

【穴位位置】在手食指末节桡骨侧，距指甲角 0.1 寸处，见图 1-