

手部按摩

shoubuanmo
yangshengguan

双色版

养生馆

50种家庭常见病按摩疗法

80个常用反射区保健法

200个常用穴位保健养生法



保健按摩师实用教材



王雷芳◎编著 中医古籍出版社



中医穴位按摩疗法

手部按摩

养生馆

王雷芳◎编著 中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医穴位按摩疗法/王雷芳编著. —北京: 中医古籍出版社, 2007. 6
ISBN 978-7-80174-518-7

I. 中… II. 王… III. 穴位按压疗法 IV. R245. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 068126 号

中医穴位按摩疗法 手部按摩养生馆

编 著: 王雷芳

责任编辑: 孙志波

封面设计: 清水工作室

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: 北京市业和印务有限责任公司

开 本: 787mm×960mm 1/16

印 张: 9.5

字 数: 150 千字

版 次: 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-518-7

定 价: 19.80 元 (全套 158.40 元)



前言

FOREWORD



手是人体感觉最敏感的部位，它是知道大脑指令采取行动和向大脑反馈感觉的最频繁部位。中国人见面习惯握手问候，每天吃饭、穿衣也离不开手，手是我们每天应用率最高、最重要的组织器官。我们在日常生活中常讲“心灵手巧”，“心灵”指的是大脑聪明，可见人们在长期的生活实践中早已对手与大脑的关系有了深刻的认识。经常活动手指不仅可以健脑，而且对身体是有益而无害的。这是因为手上拥有全身各个脏器、组织、器官的相应反射区，若将双手相并拢，仿佛端坐的一个人影。利用反射的原理，通过刺激手部相应反射区及手上的神经、血管肌腱、肌肉、皮肤，能够促进大脑和全身血液循环，改善内分泌，调节人体脏腑的生理功能，使人年轻，精力旺盛，耳聪目明，充满活力，从而达到防病治病的目的。

为了给广大民众提供科学、实用的手部按摩知识，我们组织人员编写了这本《手部按摩养生馆》。本书共分四个章节，分别介绍了手部按摩小常识、手部穴位和反射区图解、手部按摩常用手法、常见病症健康疗法。



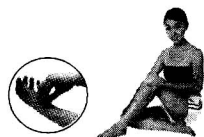
全书在编排时以患者的角度为中心，避免艰涩难懂的专业用语，使内容尽量通俗、易懂、详实，并配以按摩示例图，让读者使用时更加清晰明了。

我们期待着本书的出版，能给广大读者提供帮助。由于作者水平所限，书中错误和疏漏之处难免，敬祈广大读者指正。

编 者

目录

CONTENTS



第1章 手部按摩小常识

手部按摩的重要性	1
手部与全身的密切关系	1
手是人外在的头脑	3
手部异常是身体的危险信号	3
手部按摩疗法的适应人群	6
手部按摩疗法的禁忌人群	6
手部按摩疗法受欢迎的秘密	7
1. 经济实用	8
2. 安全有效	8
3. 简便易学	8
4. 疗效奇特	9
手部按摩注意事项	9
手部按摩时间与顺序	11
1. 时间与次数	11
2. 按摩顺序	11
手部按摩治疗方法的基本原理	13

1. 调整阴阳平衡学说	13
2. 保持经络平衡, 调整生物信息学说	13
3. 血液循环学说	14
4. 标本根结学说	14
5. 其他学说	14

第2章 手部穴位和反射区图解

经穴和经外奇穴的位置及功能	16
1. 手太阴肺经穴	16
2. 手少阴心经穴	18
3. 手厥阴心包经穴	20
4. 手阳明大肠经穴	21
5. 手太阳小肠经穴	24
6. 手少阳三焦经穴	26
7. 手部经外奇穴	28
手部反射区的位置及功能	32
1. 手掌部反射区的位置及功能	33
2. 手背部反射区的位置及功能	49

第3章 手部按摩常用手法

1. 按法	62
2. 推法	63
3. 点法	63
4. 揉法	64



5. 掐法	65
6. 擦法	66
7. 捏法	66
8. 摇法	67
9. 搓法	68
10. 捻法	68
11. 叩法	69
12. 拔伸法	70

第4章 常见病症健康疗法

感冒	71
咳嗽	73
慢性支气管炎	76
哮喘	78
头痛	80
失眠	82
慢性咽炎	84
慢性胃病	86
痔疮	88
高血压	90
低血压	92
贫血	94
慢性肾炎	96
糖尿病	98
肥胖症	101



神经衰弱	103
三叉神经痛	105
急性腰扭伤	107
肩周炎	109
风湿性关节炎	110
牙痛	113
近视	115
中耳炎	116
痛经	118
盆腔炎	120
阳痿	122
痤疮	124
晕车船	125
小儿遗尿症	128
不孕症	129
牛皮癣	132
瘙痒症	134
遗精	135
经前期紧张综合征	137
流行性腮腺炎	138
百日咳	140
更年期综合征	142



第1章 手部按摩小常识

■ 手部按摩的重要性

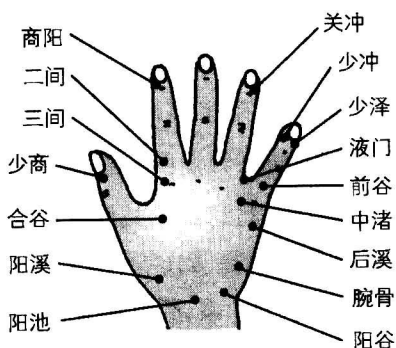
手部按摩又称手部反射区按摩保健法、手疗等，是操作者运用一定的推拿按摩手法，或借助于适宜的推拿按摩工具，作用于手部的一定部位，主要是手部的病理反射区或经穴、奇穴等部位，施以特定的、有效的按摩刺激以疏通局部气血、调整脏腑虚实、调和气血，起到扶正祛邪、疏通经络等作用，从而达到治病防病养生健体目的的一种治疗方法。

《黄帝内经》曰：“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汇合联络的重要部位。手部贯通十四经气，因此双手特别敏感，且功能齐备，为人体使用最多的组织器官，与身体健康有着密切的关系。俗话说：手掌是内脏的“晴雨表”。灵活的双手是人们智力发达的表现，即所谓“心灵手巧”。因此，古今中外的养生健身方法，都非常重视手部的锻炼。

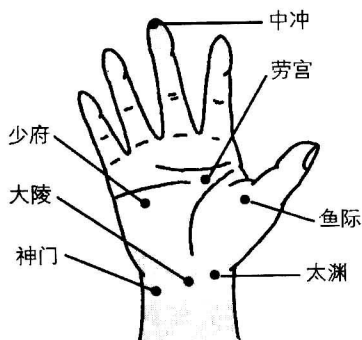
■ 手部与全身的密切关系

人体之所以能够维持正常的生理活动，疾病之所以发生，无不与经络的循行、经气的盛衰密切关联，而手部是经络循行最关键的区域之一。有6条经脉是以手指为起止点的，它们分别是手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经和手太阳小肠经。其中手三阳经从手走头，与头面部各器官直接联系；手三阴经由胸走手，与心、心

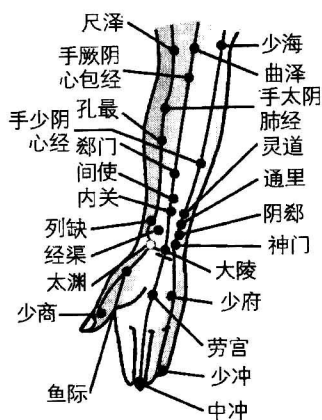
包、肺等胸部脏腑密切联系。手三阳经和手三阴经分别在头面和胸腹部与足三阳经、足三阴经交接，并通过经脉循行与任、督脉联系，从而与全身各脏腑、组织、器官沟通。手部贯通全身经气，分布的穴位包括经穴、经外奇穴、特定穴和病理反应点等近 400 个，病理反射区共有 70 多个。因手部的穴位几乎全部具有特殊的生理功能，因此，选用上述穴位与其他的腧穴相配合进行手疗，可以有效地提高人体的正气水平，增强整体的抗邪能力，从而对全身各系统疾病产生广泛的治疗作用，对人体起到防老抗衰的作用。



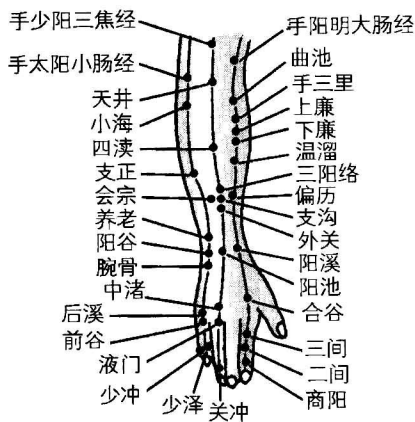
手背面经穴位置图



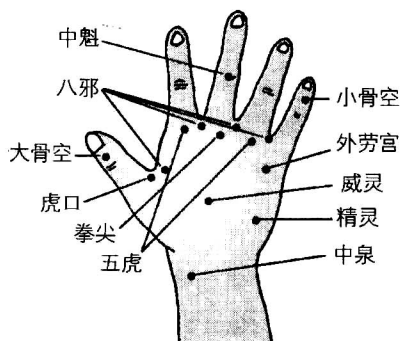
手掌面经穴位置图



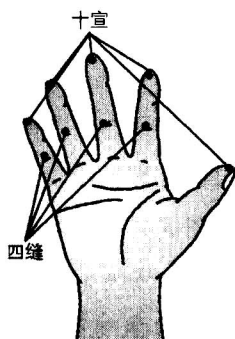
内侧面经穴位置图



外侧面经穴位置图



手背面经外奇穴位置图



手掌面经外奇穴位置图

■手是人外在的头脑

手是人外在的头脑，它的行动与大脑几乎完全一致，手的敏感性比人体其他部位要强得多。因此，西方学者说“手是人类心灵的外在窗户”，中国也有句俗话：十指连心。《素问·灵兰秘典论》中称，心为君主之官，就人体的12条经络而言，有6条经络直达手指段，占了人体经络一半，中医诊脉的寸、关、尺部位就是在人周身的血液循环流向手腕处才能触诊脉象，辨出病症。既然脉象能辨病，那么按摩手部的穴位同样也可以通过神经或经络等联系调节相应的脏腑、组织和器官，使人体得到康复。

■手部异常是身体的危险信号

(1) 凸甲

甲面中央明显凸起高于四周，甲顶端部下垂，像贝壳或倒覆的汤匙。对光观察甲面上有凹点，甲下色偏白，半月色偏粉。提示易患结核病，根

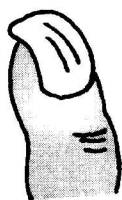
部紫色更应注意。建议到医院检查。

(2) 窄甲

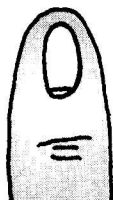
甲面左右横径小，两侧肉际较宽，左右径长为甲长的 $1/3$ 。认真观察，甲色不均匀，也易出现较轻微的横向条纹。提示易患颈腰椎病、骨质增生及心脏病。建议到医院检查。

(3) 勺甲

甲面伸长致顶端肉际时翘起向上，形如勺子，两边肉际处指甲易劈裂。甲下色偏苍白，甲皱不整齐，甲面有时出现小白点。提示易患贫血、营养不良。建议用手部疗法改善体质。



凸甲



窄甲



勺甲



纵沟甲

(4) 软薄甲

甲面软薄，缺少韧性，失去保护功能，甲下色淡，半月不整，甲皱亦不整齐。提示易患出血症、钙质缺乏症，也可见于久病之人。建议用手部疗法改善体质。

(5) 纵沟甲

正视即可见甲面上有纵形沟条，使甲面凹凸不平。多提示肝肾不足，肝阳上亢或气血两亏。易患营养不良症、过敏症、呼吸系统疾病。建议用手部疗法改善体质。



(6) 花斑甲

甲面光洁度不好，甲色不明润，有隐黄暗斑块，亦有微现的纵纹。提示消化系统疾病，并伴肠虫症或长期神经衰弱，易于疲乏倦怠。建议用手部疗法改善体质。

(7) 白色甲

白色甲，指甲萎软，全甲斑白，压之苍白无华：多为元气亏损，营养障碍。指甲色白为寒证，苍白为血虚，血色不能示，多为脾肾阳衰。指甲淡白为脏气虚衰或气血不足或气血亏损，指甲萎软口白，压之白而无华为气血亏损，肝血不荣。

(8) 黄甲

黄色甲多为肝胆疾患，如肝炎、胆囊炎、胆石症等，尤以阻塞性黄疸或溶血性黄疸病人极为显著。建议去医院检查。

(9) 紫甲

血中氧饱和度下降时，组织缺氧，血中还原血红蛋白增多（超过 5g/100ml），出现紫绀。指甲色紫多见于先天性心脏病、肺心病、心力衰竭、一氧化碳中毒、伯氨奎林过敏等患者。建议去医院检查。

(10) 蓝色月状甲

在指甲的根部乳白色半月变成一圈蓝色的半月状弧影，表明循环不良，可能患有以下几种疾病：循环不良、心脏病、银屑沉着病、雷诺氏病（手指和脚趾的动脉痉挛，通常是由于受冻，有的也和类风湿关节炎或者自身免疫病如红斑狼疮有关），多与缺氧、瘀血有关，若心血瘀阻，多属恶候。建议去医院检查。



■ 手部按摩疗法的适应人群

手部反射区按摩保健法适应范围广泛，对于内、外、妇、儿、五官、皮肤等科的病症，尤其是对一些急慢性痛证、功能性病变和运动、神经系统的顽症，更具意想不到的疗效。例如适用于内科的高热、中暑、中风、昏厥、眩晕、感冒、疟疾、咳嗽、哮喘、失音、呃逆、急慢性胃痛、腹痛、呕吐、胆囊炎、胆结石、冠心病、心绞痛、惊悸、失眠、癫狂、痫证、更年期综合征、泄泻、痢疾、便秘、脱肛、水肿、淋证、癃闭、遗精、阳痿、男性不育等；外科的骨质退行性病变、疔疮、淋巴结核、乳痈、乳房小叶增生、急慢性阑尾炎、带状疱疹、丹毒、脱骨疽、破伤风、各种扭伤等；妇科的痛经、月经不调、崩漏、经闭、带下病、妊娠恶阻、滞产、胞衣不下、产后腹痛、恶露不绝、产后血晕、乳少、阴挺、阴痒、不孕症等；儿科的顽咳、急慢性惊风、小儿营养不良、小儿泄泻、小儿脑瘫、小儿麻痹后遗症、小儿遗尿、腮腺炎等；皮肤科的神经性皮炎、荨麻疹、扁平疣、鹅掌风等；运动、神经系统的痹证、痿证、面瘫、多发性神经炎、末梢神经炎、坐骨神经痛、三叉神经痛、肋间神经痛等；五官科的牙痛、口疮、口臭、急慢性咽喉炎、目赤肿痛、近视、老年性白内障、耳聋等。

同时还可广泛用于保健强身、延年益寿。

■ 手部按摩疗法的禁忌人群

为了避免不必要的医疗事故发生，或延误患者的治疗，下列病症应当



禁用或慎用该疗法。

- (1) 严重出血性疾病，例如呕血、吐血、便血、尿血、咯血、脑出血、崩漏等各脏器出血等。
- (2) 妇女妊娠期应禁用，月经过多应慎用。
- (3) 急性心肌梗死患者。
- (4) 严重的心、肝、肺、肾功能衰竭等。
- (5) 对患有活动性结核性疾病，如肺结核活动期及梅毒、脑血管病的昏迷期，以及长时间服用激素和极度疲劳者。
- (6) 各种急性传染病，如伤寒、乙脑、流脑、霍乱、梅毒、淋病、艾滋病等。
- (7) 各种中毒，如食物中毒、药物中毒、煤气中毒、毒蛇咬伤、狂犬咬伤等。
- (8) 某些外科疾病，如急性阑尾炎、急性腹膜炎、急性胰腺炎、胃肠穿孔、骨折、关节脱位等。
- (9) 各种严重精神病患者。
- (10) 手部皮肤溃烂者。

以上所列禁忌证并不是绝对禁用该法，在有的阶段，有的疾病仍可配用该疗法治疗。

■ 手部按摩疗法受欢迎的秘密

手部按摩疗法，是一种非药物疗法。它主要是通过对人体功能的调节而达到防病治病的目的。尤其是有药物无法替代的优越性，日益被医学界和社会大众看好。



1. 经济实用

随着人们生活水平的提高，生命价值观念的增强，对医疗保健有了更高的要求。卫生资源的有限性和医疗保障制度的改革及医学的进步，要求医疗方法经济实惠、效果确凿，能预防疾病，无病时强身健体。手部按摩疗法完全符合这些要求。

手部按摩疗法，不需任何设备，不用任何药物，只需自己一双手，在家庭内就可以防病治病了。因此，学会手部按摩疗法，可以极大地节约医疗开支，节省许多宝贵时间，真是省时省钱又实用。

2. 安全有效

长期临床实践证明，安全有效是手部按摩疗法的最大优点。这一疗法不用打针吃药，无创伤性，无任何副作用，有病治病，无病可以强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。手部按摩疗法可以预防和治疗上百种疾病，如头痛、牙痛、急性腰扭伤、岔气、腹泻等，往往只需按摩一次，就可手到病除。至于许多慢性疑难杂症，如糖尿病、高血压、失眠、前列腺增生等，只要有恒心坚持按摩，也多有奇效。

3. 简便易学

实践证明，手部按摩疗法是简便易学的医疗保健方法。

简便：手部按摩疗法不受时间、地点、环境、条件的影响，也不需器械和药物，身体某脏器或部位出现不适，随时可在田野、工场、房室内外进行按摩，甚至看书、看电视时都能按摩，十分简便，易于大众接受。

易学：手部按摩疗法男女老幼都可以学会，有文化、懂一些生理解剖