

手疗

SHOULIAO

足疗

ZULIAO

图解 TUIJIE

任修瑾 主编

本书是专业按摩人员学习专业知识、提高按摩技能的好教材,也是广大读者学习按摩知识,增进家庭成员间感情,提高生活质量的一本好书。

R244. 1/18

2008

手 疗 足 疗 图 解

SHOULIAO ZULIAO TUJIE

主 编 任修瑾

编 者 (以姓氏笔画为序)

王亚静

邓可华

任修瑾

刘志朋

刘晓兰

杜子京

吴敏丽

汪文革

陈永好

周 煜

周 颢

赵小丹

薛 佳



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

手疗足疗图解 / 任修瑾 主编. —北京: 人民军医出版社,
2008. 4

ISBN 978-7-5091-1142-0

I. 手…II. 任…III. ①手—按摩疗法(中医)—图解
②足—按摩疗法(中医)—图解IV. R244. 1—64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 138599 号

策划编辑: 丁金玉 文字编辑: 于 哲 责任审读: 黄栩兵
出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927270; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300—8033

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×960mm 1/16

印张: 17.5 字数: 298 千字

版、印次: 2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4000

定价: 59.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

本书分6章介绍了手足按摩的基本知识、按摩手法、手足部反射区分布与按摩、穴位分布与按摩,常见病症的配区按摩及手足按摩保健套路。全书配图256幅,其中150幅为自绘,电脑制作示意逼真、立体感强,穴位、反射区、手法准确,可操作性、实用性强。实为专业按摩从业人员学习专业知识、提高按摩技能的好教材,也是广大群众学习按摩知识,增进家庭成员间感情,提高生活质量的一本好书。

责任编辑 丁金玉 于 哲

序

手疗、足疗是传统医学按摩术的一部分,随着按摩术的兴起、发展与完善而逐渐以其独具的优势分支出来,成为独立的治疗手段。手疗、足疗不仅可以疏通经络、调合营卫、平衡阴阳、流畅气血、调节整体,起到保健作用,还可以通过手足穴位和反应区刺激达到扶正祛邪、散滞解郁、祛瘀生新、祛病疗疾、促进身体恢复的效果。因此,手疗、足疗广泛适用于慢性病患者和普通人群的日常保健。《太素·邪论篇》云:“寒气客于肠胃之间,募原之下,血不得散,小络急引故痛,按之者血气散,故按之痛止。寒气客于背腧之脉则脉泣,泣者血虚,虚则痛,其腧注于心,故相引而痛,按之则热气至,热气至则痛止矣。”

手足部是人体全身经络反应之所在,人体的五脏六腑在手足部均有对称的反应穴区和部位,手疗、足疗以其实用、便于按摩师、患者本人和家庭操作并具有良好的病症治疗改善作用,受到人们普遍的欢迎。按摩师(或患者本人)通过对手、足部一些固定的与身体内外部器官、组织有特异联系的穴位或反应区给予不同力度、不同方式的刺激,从经络对相应的脏器产生影响,调节该器官的功能,进而改善身体,消除亚健康状态。手疗、足疗可以起到预防保健和治疗疾病的双重作用。

周 煜

2007年3月

前 言

手疗、足疗是源于传统中医按摩术,在现代又得到较大发展的治病保健方法。根据中医全息学理论,人的五脏六腑在手、足部都有对应的反射区,刺激这些反射区就可以调节相应脏器的生理功能,起到除病保健的作用。手足部又是经络、腧穴比较集中的部位,刺激这些穴位同样能改善健康状况。

本书是针对足疗、手疗从业人员与中老年朋友编写的简单实用的保健教材,手疗、足疗作为一种保健措施以其有效、简单、实用受到人们的欢迎,并形成行业,手疗、足疗行业的从业人员遍布城乡,但是这毕竟是一个新兴行业,从业人员文化水平不高,大多数没有经过正规的理论学习和系统的训练,针对这一情况,作者编写了本书。

本书分为六章。第一章介绍按摩基本知识,对手足按摩的作用、祛病原理进行了论述,并介绍了手足部的解剖学构造。第二章介绍适合手足按摩的手法、按摩工具、注意事项等。第三章和第四章介绍手足部的反射区、穴位分布及其主要治疗的病症。为了便于查找定位反射区和穴位,书中配有详细的插图说明。第五章阐述不同病症的手足疗法,选取的反射区和穴位均配有详图说明,对操作方法、注意事项亦有详细论述,还介绍了疾病的预防和护理措施。第六章是保健套路,适合足疗、手疗从业人员根据不同情况为需要按摩者做日常保健,也是适合于中老年朋友的日常保健操。

本书理论深入浅出,内容丰富,语言通俗易懂,实用性和可操作性强,读者只需初中以上文化即可读懂,并可按书中的反射区配区和穴位示意图进行手疗、足疗操作,上班族和中老年朋友也可按图示说明进行手足按摩保健。希望这本书能带给您最基础、最有用的足疗、手疗保健知识。

编 者

目 录

第一章 专业手足按摩基本知识	1
一、手足按摩的机制和作用	1
(一)手足按摩祛病原理	1
(二)手足按摩的作用	2
二、手足解剖学	3
(一)手骨	3
(二)手掌	4
(三)手背	6
(四)手指	7
(五)足骨	8
(六)足背	9
(七)足踝后区	10
(八)足底	10
第二章 手足部按摩手法	12
一、常用手法	12
(一)按法	12
(二)点法	13
(三)揉法	13
(四)推法	14
(五)掐法	15
(六)捻法	15
(七)摇法	16

(八)拔法	16
(九)擦法	17
(十)叩法	18
(十一)蹬踩法	18
(十二)双指拳法	19
二、简易穴位刺激法	19
三、按摩用品和用具	21
(一)按摩棒	21
(二)足部按摩踏板	21
(三)足部滚摩器	22
(四)按摩巾	22
(五)按摩膏(油)	22
(六)足底按摩垫	23
(七)泡脚药、泡脚盆	23
(八)蒸脚桶	23
(九)修脚专用锉	23
四、手足按摩的注意事项与禁忌证	23
五、手足按摩手法施术答疑	24
(一)怎样知道选正了反射区和穴位?	24
(二)怎样掌握按摩方向、力度、时间、次数?	24
(三)怎样掌握按摩穴位的次序与速度?	25
(四)按摩的要领有那些?	25
(五)什么是补法和泻法?	26
六、手足按摩顺序	26
(一)先询问、再检查、后按摩	26
(二)按一定的顺序推拿按摩	26
(三)整理按摩	27
第三章 手足部反射区分布与按摩	28
一、基本反射区	28
二、反射区的分布规律	28
(一)足部反射区分布规律	28
(二)手部反射区分布规律	30

三、足部反射区定位与主治病症	31
(一)足底反射区定位与主治病症	31
(二)足内侧反射区定位与主治病症	41
(三)足外侧反射区定位与主治病症	44
(四)足背反射区定位与主治病症	46
第四章 手足部穴位分布与按摩	50
一、手部经穴	50
(一)手太阴肺经	50
(二)手阳明大肠经	51
(三)手少阴心经	53
(四)手太阳小肠经	55
(五)手厥阴心包经	56
(六)手少阳三焦经	57
二、手部奇穴	59
(一)手背部奇穴	59
(二)手掌部奇穴	65
三、第2掌骨针穴	73
四、手针穴	74
(一)手掌侧奇穴	74
(二)手背侧奇穴	76
五、手部常见治疗点	78
六、足部经穴	83
(一)足阳明胃经	83
(二)足太阴脾经	85
(三)足太阳膀胱经	86
(四)足少阴肾经	87
(五)足少阳胆经	89
(六)足厥阴肝经	91
七、足部奇穴	93
(一)足背部奇穴	93
(二)足内外侧奇穴	99
(三)足底部奇穴	104

八、足针穴	111
第五章 常见病症的配区按摩	115
一、内科疾病	115
(一)感冒和流行性感冒	115
(二)支气管炎	116
(三)哮喘	118
(四)肺结核	119
(五)高血压病	121
(六)低血压病	122
(七)心律失常	123
(八)心绞痛	125
(九)心力衰竭	126
(十)呃逆(打嗝)	128
(十一)胃胀、胃积食	129
(十二)胃灼热(烧心)	130
(十三)儿童食欲不振	131
(十四)食物中毒	133
(十五)腹泻	134
(十六)便秘	135
(十七)胃、十二指肠溃疡	137
(十八)胃下垂	138
(十九)肝炎	140
(二十)水肿	141
(二十一)肾病	142
(二十二)消瘦	144
(二十三)类风湿关节炎	144
(二十四)泌尿系感染	146
(二十五)糖尿病	148
(二十六)减肥	149
(二十七)头痛	150
(二十八)眩晕	151
(二十九)中风(脑血管病)	153

(三十)面神经麻痹	154
(三十一)坐骨神经痛	155
(三十二)三叉神经痛	157
(三十三)头晕眼花	158
(三十四)脑动脉硬化	159
(三十五)老年痴呆	161
(三十六)癫痫	162
(三十七)失眠症	164
(三十八)神经衰弱	165
(三十九)记忆减退症	166
(四十)焦虑症	167
(四十一)自主神经失调症	168
二、外科疾病	169
(一)颈部疼痛(颈扭伤、落枕)	169
(二)颈椎增生	170
(三)肩部酸痛	172
(四)急性腰扭伤	173
(五)腰椎间盘突出症	175
(六)狭窄性腱鞘炎	176
(七)胆囊炎	177
(八)梨状肌综合征	179
(九)急性乳腺炎	180
(十)胆结石	182
(十一)脱肛	183
(十二)痔疮	185
三、妇科与男科疾病	186
(一)前列腺炎	186
(二)阳痿	187
(三)早泄	188
(四)痛经	190
(五)月经失调	191
(六)闭经	193
(七)盆腔炎	194
(八)子宫脱垂	195

(九) 更年期综合征	197
(十) 不孕症	198
(十一) 妊娠剧吐	200
(十二) 胎位不正	201
四、儿科疾病	202
(一) 高热惊厥	202
(二) 遗尿	204
(三) 婴幼儿腹泻	205
(四) 小儿营养不良	206
五、五官科疾病	208
(一) 麦粒肿	208
(二) 急性结膜炎	209
(三) 视神经萎缩	211
(四) 鼻窦炎	212
(五) 白内障	213
(六) 急性中耳炎	214
(七) 鼻出血	215
(八) 鼻炎	217
(九) 咽喉痛	218
(十) 声音嘶哑、慢性喉炎	219
(十一) 急性扁桃体炎	220
(十二) 牙髓炎	222
(十三) 牙周病	223
六、皮肤科疾病	224
(一) 白发	224
(二) 斑秃	225
(三) 荨麻疹	226
(四) 带状疱疹	227
(五) 粉刺	229
(六) 牛皮癣	230
七、其他	231
(一) 晕车(船)	231
(二) 醉酒	232
(三) 缺铁性贫血	233

(四) 胃肠神经官能症	235
(五) 怕冷、易受凉(冷症)	236
(六) 腰痛	237
(七) 体质虚弱	239
(八) 神疲乏力	240
第六章 手足按摩保健套路	242
一、手掌保健操	242
(一) 手掌互搓	242
(二) 旋转拇指	242
(三) 交叉手指	243
(四) 拍击手掌	244
(五) 手指节奏操	245
(六) 手掌吹风	245
(七) 硬毛刷叩手	245
(八) 高尔夫球滚掌	246
(九) 牙签束刺手	247
(十) 夹手指	247
(十一) 拧毛巾	248
(十二) 手指吊环	249
(十三) 手指夹钢笔	249
(十四) 勾拉手指	250
(十五) 搓鱼际	251
(十六) 小指直角功	251
(十七) 戒指功	252
(十八) 自我握手	252
二、足部保健操	253
(一) 搓足底	253
(二) 捻揉五趾	254
(三) 旋动足前部	255
(四) 揉按足底五条线	255
(五) 揉挤足内外侧	256
(六) 捏揉足背趾缝	257

(七)推擦足背	258
(八)捏足跟	258
(九)按压踝前穴	259
(十)旋动踝关节	260
三、足底按摩套路	261
(一)预防感冒和肺炎套路	261
(二)调和脾胃套路	261
(三)疏肝泄火套路	261
(四)强肾健脑(男性保健)套路	262
(五)安神养心套路	262
(六)女性保健套路	263
(七)解除疲劳套路	263
(八)健脑益智套路	263
(九)防治近视眼套路	264
(十)健体美容套路	264

第一章 专业手足按摩基本知识

一、手足按摩的机制和作用

(一)手足按摩祛病原理

手足按摩是中医按摩术的重要组成部分,因其具有简单、有效、实用的特点而成为大众保健祛病的独立的治疗手段,职业手足按摩师也自然产生。

手足部是人体全身经络反应之所在,手足按摩以其实用,便于按摩师、本人和家庭操作和良好的祛病保健效果,受到大众的认可和喜欢。

手足按摩操作是指按摩师或本人,通过对手足部一些特定的与人体五脏六腑、机体组织有特异联系的反射区或穴位进行一定力度、一定方式的刺激,通过经络对相应的脏器产生影响,改善该器官的功能,达到治疗和保健效果的一种中医外治法。

中医学认为手足按摩祛病保健的原理为:

1.经络学原理 中医经络学认为,双手、双足通过经络系统与脏腑有着密切的联系。经络系统就是以经脉、络脉为气血运行散布的通道,在体内同有关脏腑连属,在体表与筋肉、皮肤等联系,内外交通,纵横交错,把人体内脏和肢体各部紧密连接起来,组成统一的不可分割的整体。

人体十二经脉中,有六条经脉到达手部,即手太阳小肠经、手少阳三焦经、手阳明大肠经、手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经。这六条经脉均与手部有直接联系,手三阳经起于手指端,分布于上肢外侧而到达头面;手三阴经起于胸部,分布于上肢内侧而到手部。十二经脉中有六条经脉到达足部,即足阳明胃经、足太阴脾经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、足少阳胆经、足厥阴肝经。中医学认为肾藏元阴元阳,当肾阴、肾阳不足时会对机体其他脏腑的功能产生影响。肝主藏血,脾主统血,二者对气血的运行具有重要的调整作用。肝主疏泻,可调理全身的气血运行。肝、脾、肾三藏对推动全身的气血运行、维持阴阳平衡起着至关重要的作用。足部按摩所产生的刺激可通过经络系统传遍周身,起到疏通经络、调和气血、平衡阴阳、协调脏腑功能的作用,达到有病治病、无病强

身的效果。

2.生物全息论原理 20 世纪 80 年代我国中医研究工作者发现了人体全息反应区,提出了人体的生物全息诊疗法,认为人体上的每一独立的解剖节段都包含着与全身部位全息对应的穴位,即人体每一个小的局部都含有包含其自身在内的整体的全部信息。其中示指下第 2 掌骨侧的穴位首先被发现,一般常取用 12 个穴位,称为全息穴。手部对应信息点见图 1-1。

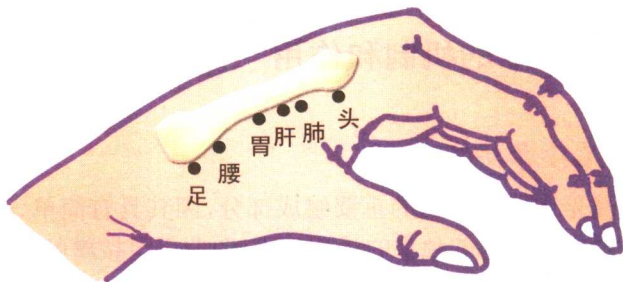


图 1-1 手部对应信息点

实践研究表明,手、足部存在着许多与人体内部组织器官相对应的全息区,按摩对于人体的调整作用是很显著的。克隆技术表明,人体每一个活细胞都全面记录着人某一阶段的全部健康档案,人体存在着牵一发而动全身的整体调节机制。手、足位于神经末梢,肌肉较为丰厚,毛细血管密集,远离心脏,是血液循环最薄弱的部位,特别是足部包含的人体信息量较大,是一个理想的全息胚,选择足部进行按摩优于其他器官。人体各组织器官的信息在足部的集中区即是反射区。

3.神经反射原理 人体是一个复杂的有机整体,全身各部位和五脏六腑在手、足部都有相应的反射区。按摩手、足部某一反射区时,通过神经反射作用与某一相关部位或器官发生联系,这种联系是通过人体内神经传导完成的。按摩时所产生的强烈刺激传入神经中枢,阻断了相应器官原有的病理冲动,使病理信号被人为信号所遮盖或代替。推拿反射区对相应器官有双向调节作用,在该器官功能低下时,可以提高其功能,在功能异常兴奋时,可以使其得到抑制。

(二)手足按摩的作用

1.调整阴阳平衡 按摩手法的外部刺激可通过血液、淋巴、神经而影响到内脏器官。中医学认为,人体阴阳平衡是健康的保证,阴阳失衡是产生疾病的根本原因,无论是内伤或外感,其病理变化都是阴阳变化,即阴阳的偏盛或偏

衰。按摩是根据不同的症候,采用不同的按摩组穴和按摩手法,作用于经络气血来使身体的阴阳重新得到平衡。

对于阴阳的偏盛和偏衰,可表现为虚实的不同症状。虚证表现为人体内脏功能低下,实证则表现为内脏功能亢进。按摩反射区或经穴通过一定的手法作用于体表,使人体气血、津液、脏腑起到相应变化,虚证补虚,实证泄实。较小的力度刺激按摩可以活跃人体的生理功能,较强的刺激则可以抑制生理功能的亢奋。

2.调节神经、消除肌肉紧张和痉挛 按摩刺激了肌肉本身及相应的支配神经,从而使肌肉的强直、硬结、萎缩或弛缓恢复常态。很多按摩手法大都作用于神经系统的每个要点,对神经系统有良性刺激和双向调节作用。按摩经穴能够疏通经络、调节肌肉神经、消除肌肉组织的紧张和痉挛,从而达到治病的目的。

3.调节内分泌 按摩疗法作为一种刺激,使人身心舒适,可从微观分子水平上调节机体内分泌变化。按摩疗法是一种以物理学和心理学为基础的应用技术,其在原理上符合生物学的要求,所以在应用上常常能取得理想疗效。

4.调整脏腑功能 体表同内脏通过经络相连,经络输布全身,是气血运行的主要通道。脏腑功能失调或者病理变化,可以通过经络反映于体表,体表的病理变化往往反映相应脏器的病理变化。按摩体表的经络和穴位可以调整内脏的功能,消除疾病。经络失常,营卫不合,气血运行发生障碍,经络阻滞,发生疾病,可以通过按摩经穴来调和营卫,消除疾病。

5.改善血液淋巴液循环 按摩疗法通过直接或间接的手法影响组织的血液、淋巴循环,以及组织的生化成分,从而促进了组织细胞的新陈代谢。按摩的作用在于促进局部的血液循环,改善血液的流速,降低血液的流动阻力,改善心脏的功能,加强血液流通,促进微循环的建立,活血化瘀。

二、手足解剖学

职业按摩师必须了解解剖学知识,了解骨骼、肌肉、神经的分布,防止出现偏差,及时处理按摩中出现的问题。

(一)手骨

手骨包括腕骨、掌骨和指骨,见图1-2,正常人的手骨有27块。

腕骨共8块排列成近远两列。近侧排列由桡骨侧向尺骨侧为:手舟骨、月骨、三角骨和豌豆骨。远侧排列为:大多角骨、小多角骨、头状骨和钩骨。8块腕