

中华家庭保健医疗丛书

总主编 李家庚 费兰波

主 编 宋恩峰 龚 超等

手足部按摩

保健



科学技术文献出版社

中华家庭保健医疗丛书

手足部按摩保健

总主编 李家庚 费兰波
主 编 宋恩峰 龚 超等

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

手足部按摩保健/宋恩峰等主编.-北京:科学技术文献出版社,
2003.3(重印)

(中华家庭保健医疗丛书)

ISBN 7-5023-4073-4

I. 手… II. 宋… III. ①手-按摩疗法(中医) ②足-按摩疗法(中
医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 041512 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515381,(010)68515544-2172

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:王亚琪

责 任 编 辑:陈家显

责 任 校 对:赵文珍

责 任 出 版:王芳妮

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:北京国马印刷厂

版 (印) 次:2003 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:191 千

印 张:7.625

印 数:6001~11000 册

定 价:12.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书系统地介绍了人体手足部的解剖特点和常用腧穴,重点叙述了手足部按摩的常用手法以及临床各种常见病证的保健按摩方法。全书文字通俗易懂,图文并茂,实用性强。既适合临床医护人员参考,又适合推拿按摩爱好者阅读。

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合
性出版机构,主要出版医药卫生、农业、教学辅导,以及科技
政策、科技管理、信息科学、实用技术等各类图书。

《中华家庭保健医疗丛书》

总编委员会

总 主 编 李家庚 费兰波

副总主编 (按姓氏笔画排列)

陆 恒 肖万泽 彭 萌

编 委 (按姓氏笔画排列)

陆 恒 肖万泽 李家庚

李 琳 李 蕾 别艾桂

宋恩峰 费兰波 夏均宏

彭 萌

《手足部按摩保健》编委会

主 编	宋恩峰	龚 超	姜锦林
副主编	向建武	韦庆申	邓 文
编 委	万长秀	宋恩峰	龚 超
	姜锦林	向建武	邓 文
	韦庆申	谭远忠	姜清泉
	张 艳		

前 言

21 世纪医学之发展趋势,将是向微观不断深入与向宏观不断扩展,进而不断产生出许多新的医学学科,并导致这些学科间的联系更为密切。然而医学发展的结果不论如何,其核心宗旨仍然是研究人类的健康和防治各种疾病。换言之,即医学发展的根本目的,是为了更好地保护人类的健康,而要达到此目的,最终是要人类自己保护自己,自己可以治愈自己。由是则关系到保健医学。保健医学是多种医学学科的综合体,其主题是随着医学科学的进步,不断地适应人们维护健康的需要,做到饮食回归自然,医学回归大众,卫生保健回归自我。

自然界是人类生命的源泉,人要维持其生命活动,必须顺乎自然,适应自然变化的规律。老子云:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”(《道德经·二十五》)中国最早的古医书《素问·四气调神论》曰:“阴阳四时者,万物之始终也,死生之本也。逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。”皆说明人应顺应自然之道,即顺应自然规律去生活,如此方能祛病延年。而要真正做到这一点,就必须懂得如何未病先防,既病防变,自我调治。否则,疾病演变,小病变大病,严重影响生活质量,错失控制病情的大好时机,则悔之晚矣。殷鉴于此,吾等在科学技术文献出版社的倡导下,组织部分从事临床工作的有关专家,历经寒暑,焚膏继晷,数易其稿,编成《中华家庭保健医疗丛书》一套,并将陆续出版。

丛书按《头面部按摩保健》、《腰背部按摩保健》、《胸腹部按摩保健》、《手足部按摩保健》、《拔罐疗法保健》、《美容疗法保健》等分卷(册)。各卷(册)开篇,分别介绍本疗法产生之源流、治病原理、治疗作用、治疗原则、治疗方法、操作手法、使用工具、实施步骤、注

意事项、适应病症、治疗禁忌等等。而后以疾病列目,根据各书之不同,或以西医病名为主,或以中医病名为主。病名之下,简述其临床特征、病因病理、诊断要点,并罗列各相关治法。丛书突出自然疗法特色,结合现代医学精华,中西结合,融冶一炉,交相辉映。各书内容,平正通达,析理透彻,结构严谨,图文并茂,精切实用。不但可作为初学习医者入门之书,而且因其浅近易懂,故凡素来未习医者,一经得病,亦可按此治疗、用药、调摄,养怡天年。此乃本书有别于其他保健治疗用书之处,故本书实可视为每个病者或家庭保健之必备用书。

无论是作为一个病者或是一个医生,如果您在阅读本书之后,能够使您了解疾病,重视疾病,自己治疗疾病,更加理想地控制您的病情或保护您的健康,那么也就达到了我们编写此书之最终目的与良好愿望。

李家庚

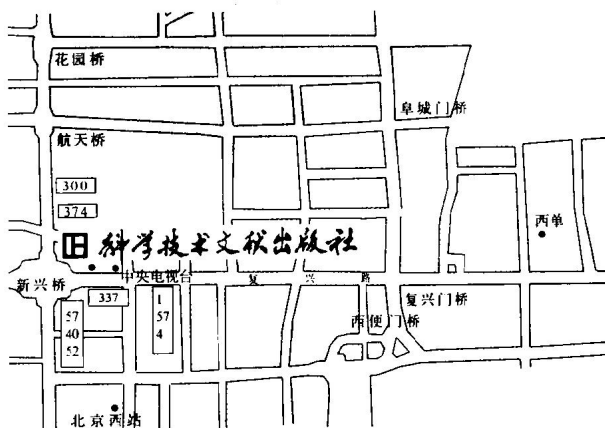
编写说明

保健学,中医又称为养生、摄生、道生、颐养,是祖国医学的重要组成部分,是中华民族世代相传的一份极其宝贵的文化遗产。手足部推拿保健就是利用手足部的经络、穴位,施以一定的手法进行推拿按摩,来达到保健强身、延年益寿之目的。由于人体手足均常暴露于外,经、穴丰富,对手足部特定穴位进行推拿治疗,其操作简便易行,数千年来一直为民间所喜用,各医家积累的非常丰富的经验,被广泛运用于内、外、妇、儿等各科疾病的防治和保健,为人们的养生保健发挥了重要的作用。为了进一步使手足部推拿保健这种传统的保健医疗方法能更好地服务于人类大众,我们组织部分有经验的专家、教授,在广泛收集整理古今资料的基础上,编写了此书。

本书系统介绍了人体手足部的解剖特点及常用腧穴,重点讲述了手足部推拿的常用手法以及临床各科常见病症的保健推拿方法。全书文字通俗易懂,图文并茂,实用性强。此书既适宜于基层医护人员临床参考,即便未习医者,通过此书,按图索骥,亦可强身健体。

希望本书的出版,能带给千千万万普通家庭一种简易的防病保健手段,达到增强体质,养生益寿的目的。

编 者



科学技术文献出版社方位示意图

目 录

第一章 手足部按摩保健概论	(1)
第一节 手足部保健的发展史	(1)
第二节 手足部推拿按摩的特点	(4)
第三节 手足部保健的重要性	(5)
第四节 手足部推拿按摩注意事项	(6)
第二章 手足部的解剖结构及穴位	(8)
第一节 手部的解剖结构及穴位	(8)
第二节 足部的解剖结构及穴位	(38)
第三章 手足部按摩保健原理	(66)
第一节 调整阴阳	(66)
第二节 通经活络	(67)
第三节 调气活血	(67)
第四节 解痉止痛	(68)
第五节 补虚泻实	(68)
第四章 手足部按摩保健常用手法	(70)
第五章 局部疾病的保健按摩	(99)
第一节 肩关节周围炎	(99)
第二节 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎	(103)
第三节 腕关节扭挫伤	(105)
第四节 三角纤维软骨盘损伤	(108)
第五节 腱鞘囊肿	(110)
第六节 腕管综合征	(112)
第七节 指部腱鞘炎	(115)

第八节	肩手综合征·····	(116)
第九节	跟腱炎·····	(119)
第十节	踝关节扭伤·····	(122)
第十一节	跖管综合征·····	(124)
第十二节	足跟痛·····	(126)
第十三节	平底足·····	(130)
第十四节	牙痛·····	(131)
第十五节	落枕·····	(133)
第十六节	面瘫·····	(135)
第十七节	三叉神经痛·····	(137)
第六章	全身疾病的保健按摩·····	(140)
第一节	头痛·····	(140)
第二节	高血压病·····	(145)
第三节	胃痛·····	(148)
第四节	呃逆·····	(150)
第五节	胃下垂·····	(153)
第六节	胁痛·····	(155)
第七节	眩晕·····	(158)
第八节	惊悸·····	(163)
第九节	失眠·····	(166)
第十节	癯闭·····	(170)
第十一节	遗尿·····	(174)
第十二节	痛经·····	(176)
第十三节	闭经·····	(180)
第十四节	崩漏·····	(184)
第十五节	子宫脱垂·····	(188)
第十六节	产后缺乳·····	(191)
第十七节	厌食·····	(194)

第十八节 疳证·····	(197)
第十九节 夜啼·····	(200)
第七章 传统保健术·····	(203)
第一节 五禽戏·····	(203)
第二节 八段锦·····	(205)
第三节 易筋经·····	(213)

第一章 手足部按摩保健概论

保健学,是促进健康、延长寿命的一门科学。古人称为养生、摄生、道生、颐养,养生学说是中医学的重要组成部分,是中华民族世代相传的一份极其宝贵的文化遗产,是世界文化中的一枝奇葩,具有较高的科学价值和实用价值。继承和发扬保健学这份宝贵遗产,使之更加完善,更具有系统性、完整性和科学性,进一步走向世界,走进千万户普通家庭,是我们的历史使命。

中医保健学是以中医基本理论为指导的,是一门有别于其他保健医学的自成体系的保健科学,同时它又包括多种学科,涉及面广。本书通过推拿按摩手足部来达到强身健体、延年益寿的目的。应用推拿手足部穴位,治疗某些疾病,也可参考本书。

第一节 手足部保健的发展史

手足是人体的重要器官,与脏腑、经络、气血有着密切的关系。手能握物,足动成步,灵巧的双手与稳重的双足是人类生存的基本条件之一。人类在生产和生活中,因外伤而疼痛,便会自然地搓揉患部以减轻。腹胀不适时,也常会以手按摩腹部或通过按压手足部穴位,以减轻症状。在长期的实践中,人们逐渐认识到推拿的医疗保健作用,随着中医理论的发展,推拿已成为重要的学科之一。

应用推拿按摩手足部以防病治病,健身益寿,在我国已有悠久的历史,远在二千多年前的春秋战国时期,此法就在民间广为应

用。《左传》一书记载了按摩医案；战国时期的扁鹊，就用针灸、按摩，成功地抢救休克。我国现存最早的医书《黄帝内经》有不少篇幅论及手足部推拿。《素问·异法方宜论》“中央者其地平以湿，天地所以生万物也。其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹠。”按蹠即指推拿。汉代著名医学家张仲景是一代宗师，他在首创辨证施治的同时，也十分重视手足部推拿，《金匱要略》“……四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞。”由此可见，我国在秦汉以前，手足推拿疗法已被普遍应用。

隋代巢元方著《诸病源候论》，对各科六十七类病症的病因病机与证候都作了详细阐述。每卷之末，附有导引按摩之法。书中所载应用导引和按摩进行防治的病种亦有外感、内伤、五官、面部美容、护发、保健等。例如《诸病源候论·白发候》认为发白和肾气弱有关，气血虚则肾气弱，肾气弱则骨髓枯，故发变白。其导引法为“解发向南坐，握固不息，通举左右手导引，手掩两耳，治头风，令发不白。以手复持头五通脉也。”用自我推拿头部防止白发，既是抗衰老，也是推拿美容之先驱。

唐代著名医家孙思邈十分推崇按摩导引，《备急千金要方·养性》中提及“按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马，此是养身之法。”孙氏在《千金方》中记载用推拿防止小儿疾病的条目计有十五条，治疗的病症有客忤、强项欲死、夜啼、心腹热等。他主张防治并重，强调预防。运用推拿预防的小儿疾病的文献记载亦首见于《千金方》，为小儿推拿形成我国的独特体系作出了历史贡献。到了宋、金、元时代，关于推拿的记载更为具体而详尽。《苏沈良方》是苏轼和沈括所纂，有关推拿养生的论述为苏轼所作，并经自身试验，认为确实可取者录之。他主张淡食，练气功，作保健推拿。宋代陈直的《养老奉亲书》问世后，得到医学界的好评，流行广泛。后来元朝邹铉又另加三篇，合为《寿亲养老新书》。该书结合老年人的特点，提出各种养生原则，认为老年人经常擦涌泉穴，可使晚年

步履轻便,精神饱满,此法为后世广泛应用补肾抗衰老法,为防止老年病等提供了依据。

元代刘河间著《素问病机气宜保命集》及《摄生论》,记载了调息、导引、内视、咽津等,认为应用这些方法,有灌溉五脏、调和阴阳的作用,并身体力行,坚持不辍,活到90岁。

明代,太医院将推拿列为医政十三科之一。当时,不仅设有推拿科,而且在应用手足部推拿治疗小儿疾病方面,已经积累了丰富的经验,形成了小儿推拿的独特体系,《小儿按摩经》、《小儿推拿方脉活婴秘旨全书》、《小儿推拿秘诀》等儿科推拿专著相继问世,大大丰富和发展了手足部推拿疗法。

清代手足部推拿疗法得到了进一步的发展,尤其是小儿推拿和伤科疾病的推拿治疗,有了进一步提高。涌现了大量的小儿推拿专著,如《小儿推拿广意》、《幼科推拿秘书》、《小儿推拿直录》、《厘正按摩要术》、《保赤推拿法》等。对伤科疾病的手足部推拿治疗,清代也进行了系统总结,《医宗金鉴》把“摸、接、端、提、按、摩、推、拿”列为伤科八法,并专列《正骨心法要旨》,使伤科疾病的手足部推拿治疗在理论方面有了很大发展。

中华人民共和国成立后,手足部推拿作为我国传统医学的重要组成部分,受到党和国家的重视,也深受人民群众的欢迎。近年来,国内外医学界十分重视传统医学及非药物疗法,手足部推拿作为物理疗法没有毒副作用,适应证广,因而更加受到重视。随着人类生活条件的改善,人类的平均寿命不断延长,中国已逐渐进入老年社会,手足部推拿作为预防保健与养生学的重要组成部分,对老年人的保健甚为合适。而手足部推拿对难于喂药与输液的婴幼儿保健也有良效。相信手足部推拿按摩,必将为人类的健康保健作出新的贡献,发展的前景将十分广阔。