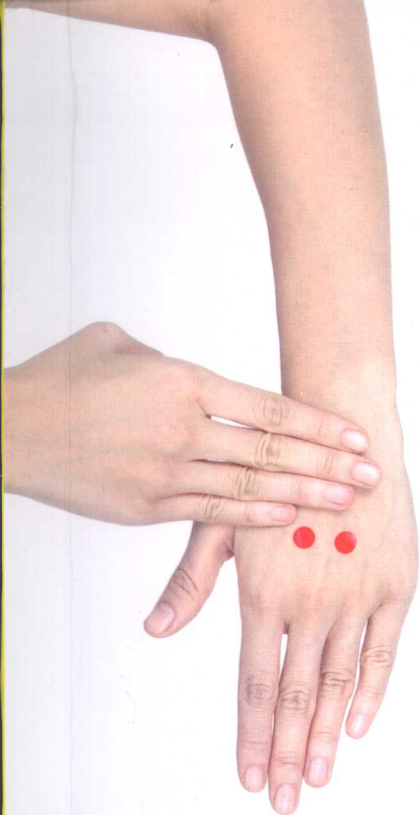


神奇的

健康管理博士
蔡志一 / 著

四指按摩法



不需记穴位，一看就会按！

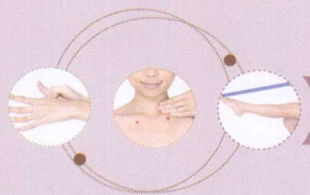
重点推荐

台湾地区持续畅销的按摩类图书，
作者影响力已经超出亚洲

- 能让瘫痪病人站起来、让中风患者渐愈的神奇按摩法
- 30年的临床经验总结，超过10 000个成功案例积累的按摩法

轻轻松松寻经取穴，畅顺气血，百病不生！





序

四根手指，就能让你拥有健康！

本书所提出的“四指”，就是每个人自己手掌的食指、中指、无名指、小指，这四指的宽度是人体同身寸的三寸。

每一个人都需要身体的智慧

我自九岁起因为家父的关系开始接触针灸疗法，之后一直系统地学习针灸，并取得了中医师的执照。将近三十年和针灸、推拿理疗为伍的岁月里，我发现了人体的穴位点大多在关节的上下四指幅甚至数倍于四指幅的横切线上，在那些地方有许多与十二经络、任督二脉“恰好相合”的重要穴位(如合谷、列缺、手三里、足三里、三阴交、内关、外关、委中、大椎、关元等)。而从运动医学的角度来看，人体的运动点和扳机点也大多在关节上下四指幅的位置。

我就想，这种现象是不是表示人体是有特定系统存在，而此特定系统与“四指幅”有关。

就一般人而言，颈部为其1个四指幅宽，上臂为2个四指幅宽，前臂为3个四指幅宽，小腿为4个四指幅宽，大腿为5个四指幅宽，躯干为6个四指幅宽，而且每个人的身高约为其四指幅宽的22倍。所以，每个人身体的骨度分寸，都有一定的逻辑关系，若有误差，必定有些问题，例如：如果你的四指幅宽乘22倍小于你自己的身高，表示你气血不足或身体瘦弱，有较高的健康风险；如果你的四指幅宽乘22倍大于你自己的身高，表示你气血旺盛或身强体壮，健康风险低。

我由此总结且发展出的“四指理论”，可以让所有人不需要强记穴位就可以很轻松地进行自我按摩或替家人按摩。

我在总结“四指理论”时还发现如果在按摩时使用辅助性工具如绷带，可以起到协助按摩的效果，并且可以对患处进行“持续性的刺激”。譬如：加压在膝盖往下四指幅处小腿会变轻且不易抽筋；加压在膝盖往上四指幅处会使大腿变轻，柔软度增加甚至立即减轻腰部酸痛；加压在手肘往上四指幅处会使肩膀变轻且容易上举。

现在我们有太多的身心问题与我们个人“错误使用身体”有关，而我们每天的身体活动，都离不开站、坐、卧、行。现代人通常每天平均都坐着超过8小时，想想看坐着的时候我们的身体是不是有许多“折”（如臀部、膝盖、脚踝、手肘），这些“折”使我们的身心陷入了健康的风险之中，可能会导致本书中所提到的各种身心的问题。我真诚地希望每一位读者在阅读本书的过程中，学会如何正确地使用自己的身体，也希望读者能够将本书中所提出的简单又好用的保健养生方法与他人一同分享。

忙碌的社会，我们每一个人所最需要的就是：身体的智慧！

四指理论让瘫痪两年的男子站起来

2007年7月中旬，我随着一支医疗志愿队前往非洲的马拉维。这是我第三次来到马拉维了。

和三年前相比，马拉维明显现代化了许多。不过，马拉维人的热情丝毫未减，当我们进到村落时，男女老幼欢欣地唱歌跳舞欢迎我们。

马拉维气候干燥，沙尘多，早晚温差大，所以当地人身上常见慢性咳嗽和肺炎；又因为媒体广告误导，当地人以为多吃盐有益健康；加上取水不容易，喝水量不足，多半饮用生水，所以不管是大人还是小孩都有经常性拉肚子、皮肤病和慢性发烧等症状。而心脏病、高血压病、糖尿病、失眠、关节疼痛，同样困扰着当地的中老年人。

2005年，当我第一次来到马拉维时，大排长龙的病患当中，有一位被村人用木制三轮车推到义诊现场的中年男子格外醒目。他两年多前因为工作意外



导致大腿骨折，到医院进行过治疗，但是出院后伤腿依旧不能站立和行走。医生告诉他，若想要站起来，必须再开一次刀。而他因为第一次治疗就已经负债累累，现在又没有工作能力，根本就没办法支付医药费。

我在检查时发现他的腿骨其实已经接好，但是因为肌肉内伤加上血淤气滞，导致伤处附近粘连严重，大腿长期疼痛且无法使力。用药根本解决不了他的问题，他所需要的不是止痛药，而是疏通伤处附近的气血循环和粘连。所以我开始在他的膝盖关节上下四指幅左右的穴位针灸及按摩，之后又在同样的两处各绑上一条加压绷带。没多久，男子便站起来了。一时间，整个会场骚动起来，在场的马拉维人无不惊奇。男子更是热泪盈眶地频频感谢：“谢谢！谢谢！现在我可以继续工作养家了！”

虽然这位患者想痊愈还是需要再经过持续的理疗，但是让一个完全或几乎不能行走的患者在短时间内可倚靠自己的力量站起来，甚至慢慢移动，对马拉维人来说，可谓相当神奇。很多人都问我是不是拥有魔法。其实，我怎会有什么魔法呢？我所应用的就是中医里的经络疗法，然后再搭配运动医学的概念，两相呼应，很快地就让患者的体能提升，站起来自然不是问题。

在回程的飞机上，我都在思考医疗队每年只能前往马拉维义诊两星期，我的诊疗也许可以让当地人免于几天的疼痛，但是不能从根本上改善他们的体质！正因为这样，当地人非常习惯向外地来的医疗队索取止痛药，因为他们大部分没有钱买药，只能在医疗队到时“贮存”一点止痛药。但是，给止痛药终究不是办法，短期来说，也许是帮助，但长期来看，无疑是加害。

能不能让他们学会自我理疗，进而减轻疼痛呢？能不能让他们在不了解中国传统疗法的状况下，也能学会自我保健和理疗？

释放疼痛、节约金钱的四指理论

回到台湾之后，我开始着手整理归纳与常见疾病相关的经络穴位点、疼痛点以及运动点。突然，我萌生了一个想法，想把自己在十年前总结出来的“四指理论”在大众中推广。

第二年，当我再度前往马拉维时，随身携带的就是“四指理论人体图”。当时一位七十多岁的老妇人因为年迈及营养不良而不良于行，连站立都需要靠家人搀扶。经过诊察，我发现她是气血不足所致，同样在她的膝盖四指幅左右的穴位按摩和针灸，没有多久，这位老婆婆也可以慢慢拄着拐杖自己站起来。

这件事又引起了一阵骚动。然而此次我已是有所准备而来，通过翻译和图表，我一一教导当地人如何释放疼痛和减轻不适。过程中，完全不提经络学说，只是传达“Four fingers, release your pain, save your Kwacha (马拉维



币) ”的概念(四指能释放出疼痛, 替你省下看病的钱)。果然很多人包括孩童在内都能很快上手, 在关节上下量出四指点, 并进行舒缓和按摩。每次在课程中, 他们都很认真地举起四根手指, 不断在关节上下四指幅处寻找疼痛点或结晶点。

由于马拉维也生产姜, 而姜被中医视为宝物, 可以发汗散寒, 促进循环, 改善妇女疾病, 因此我也建议他们多食用姜。特别是当地早晚温差大, 夜晚吃点姜茶或是姜制品, 有助于维持体温, 同时也能增进身体血液循环, 执行四指理论按摩的功效将会更好。

此后, 我开始被当地长老和群众称为“Gingerman”(健康、强壮有智慧的人)。

很开心的是, 当2007年第三度前往马拉维时, 我发现很多人都了解了“四指理论”基本知识。加上医疗队宣传的卫生观念, 如不要饮用生水, 多多食用黄豆制成的豆浆摄取蛋白质, 多吃蔬菜等深入当地人心中, 马拉维人的卫生和健康状况都有了明显的进步。几位长老还向志愿者们致谢说正是因为给予的帮助, 才使他们“Everyone can be a Gingerman or Gingerwoman”。

特勤小组也应用四指理论

台湾地区的特勤小组成员经常要担任政要的随扈, 虽然他们体魄都很强健, 但是长期的训练不免会带来损伤, 身体多半呈现“外刚内刚”的状态(身体应该是内柔外刚, 经络才能活络), 肩膀、膝盖、脚踝等部位多见旧伤, 往

往也影响他们在值勤或是搏击时的表现。

于是，我试着将四指理论的概念应用在特勤小组体能战技训练以及运动选手的训练和复健方面。他们并不需要记忆穴位名称，依照四指理论就可以轻易找到按压点，再针对按压点进行保养和运动。经过一整年四指理论的调养，特勤小组的成员都能自己进行理疗，体能有了明显进步，在同年的各项战技与体能竞赛和值勤上，都取得了很好的成绩。

在分秒必争的现代社会，除非有志于学习经络按摩的人，否则一一深入了解并记忆经络学说，恐怕对不少人来说都是一桩苦差事。这也是为什么现在很多人都认可经经理疗，但往往觉得直接找推拿按摩师给自己推拿就好的原因所在。

其实只要了解四指理论，举起自己的手指就可以帮自己理疗，特别是遇到急症或紧急疼痛时，不必有高深的理论或是背诵穴位，就可以解救自己于疼痛的深渊中。

若是你无暇细细研读，可以直接依照自己的症状或困扰，翻阅个人症状和处理方法，并于平日进行保养和调养。

若是你对经络按摩非常感兴趣，还可以仔细阅读本书对经络学与四指理论的关系详细阐述，相信有助于更多健康观念的建立。

相信你会发现——四根手指，就能让你拥有健康！

目录 contents



▶ 序 四根手指，就能让你拥有健康！1

第一章

正确地使用我们的身体

1

现代人的身体“打结”了	2
老祖宗的智慧——经络学	4
从手脚看健康	20
快速诊断，了解自己的身体	24
对的时间，对的饮食作息	28
学会正确地晒太阳、喝水和呼吸	33

第二章

动动手指，保健康

36

与健康息息相关的四指幅	37
四指幅与人体的关系	39
四指理论按压法	41
四指按压DIY	42



头颈肩部	47
头痛	47
颈部僵硬疼痛	50
落枕	52
肩周炎	54
面部	57
眼睛疲劳	57
假性近视	60
黑眼圈	62
耳鸣眩晕	65
过敏性鼻炎	67
流鼻血	70
气喘	72
打鼾	75
咳嗽	78
喉咙痛	81
牙痛	84
面神经麻痹	86
腰背部	89
上背痛	89
中背痛	91
下背痛	93
腰痛	96



坐骨神经痛	99
腹部	101
胃痛	101
食道逆流	104
便秘	106
尿频	109
经痛	111
性功能障碍	114
下肢	117
关节疼痛	117
足踝扭伤	119
小腿抽筋	121
脚部水肿	123



第四章

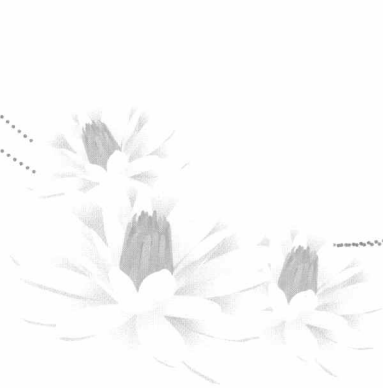
亚健康人群保健诀窍 127



抢救夜猫族	128
抢救过劳族	132
抢救宅男及干物女	134
抢救失眠族	136
抢救抑郁族	138
抢救外食族	140
解决晕车困扰	142

第**1**章

正确地使用 我们的身体





现代人的身体“打结”了

疲劳、酸痛是现代人的通病。人们因为疲劳累积引起的腰酸、肩颈僵硬、头痛、背痛、胃痛、关节炎、神经痛等非明确病因的病痛，就像是生活的附属品，不但挥之不去，而且有越来越烈的趋势。

许多人为了解除病痛求诸众多医生，但各式各样的办法用了无数，可病痛还是时好时坏，终究还是摆脱不了疼痛的纠缠。最后也只能把疼痛当成身体的一部分，只要在可以忍受的范围，便任其在身体里占有一席之地。

过去，人们习惯将这类难以用药物治疗的酸痛称之为“老化病”或是“体质病”；但随着时代演变，人们的脑袋动得比身体多，在计算机和办公桌前坐着的时间，比走路和运动的时间多了许多，酸痛早已不是老人家的专利。特别是网络时代来临，就连二三十岁的年轻人，甚至十几岁的青少年，都会得到酸痛“一视同仁的青睐”。因为人体的大部分组织都处于不断更新中，所以如果疼痛的问题始终存在，那么必须要自我反省是不是自己错误地使用身体了。

生活当中，经常会听到身旁的人无奈地抱怨着：“痛死了！”“怎么会痛成这样？”中医说：“痛则不通，通则不痛。”身体会感觉到酸痛，最主要就是因为“身体打结”。所谓打结，其实指的就是气血淤滞，血液循环功能低下，进而造成传导身体气流的经络阻塞，导致肌肉或筋骨肿胀疼痛。

古人的筋骨酸痛，原因多为劳动不当和姿势不良所造成的“身结”；但是现代人生活步调快速、纷扰增加，加上有强大压力的催化，酸痛的原因很多是源自“心结”。因为心理不畅快，导致气血不顺，造成经络功能低落的“气结”，进而气血淤滞形成“身结”。

当身体疼痛时，常会在经络循行位置，尤其是关节四指幅处发现气血淤积的结块。俗话说心有千千结，其实，许多人的身体也常有千千结。只要花点时间一一按压寻找（利用刮痧手法或是借助远红外线经络按摩棒等仪器更易检查出来），很快就可发现大大小小的局部气血淤结，特别是疼痛处，更会发现一大堆被戏称为“钻石”的体液结晶，这些结晶正是导致身体疼痛的主要原因。

再者，现代人都知道运动的重要，但不少人也纳闷，为何努力运动，却不见疼痛改善？其中很大的原因，正是“身结”“心结”“气结”未解。运动固然是强身健体的重要法门，但是除了要正确运动之外，还必须透过按摩或针灸等理疗方式，彻底清除结块，并且去除心结，如此才能让气血通畅，也才能从根本上达到“通则不痛”的功效。



老祖宗的智慧——经络学

谈到治疗疼痛和疾病，必须要先了解经络运行。经络由何而来并不可考，上古医书有云，古人曾经以“内观”方式看到体内许多发光的线，就是经络。古人经过长期的医疗实践后，观察到人体的气血运行脉络，因而发展出经络学说。经络分布全身，对外联系腧穴，对内联系脏腑，是中医学基础重要理论，同时也是针灸学和“四指理论”的基础。现代也有许多科学方式已经证明了经络的存在，其理论仍然与气血循行有关。

所谓经络，是“经脉”和“络脉”的总称，指全身气血运行的大小通路。

“经”有直线和经过的含意，经脉是经络系统的主体。人的全身有“十二经脉”，另有不同于此十二经脉的“奇经八脉”。十二经脉加上属奇经八脉中的任督二脉合称为“十四经”。另外自十二经脉分出的别支，称为十二经别，经别并无所属穴。十二经脉的外围有十二经筋，有联系筋肉的作用。

“络”则有网络和联络的含意。络脉是由经脉分出的小支，由络

脉再分出的小支称为孙脉（或孙络）。人体经络以粗细分有经脉、络脉、孙脉（或孙络）遍布全身。人体经脉中最主要的有十五络脉，各络脉各有一络穴，共有十五络穴。络脉中细小者称三六五络，遍布于体表。

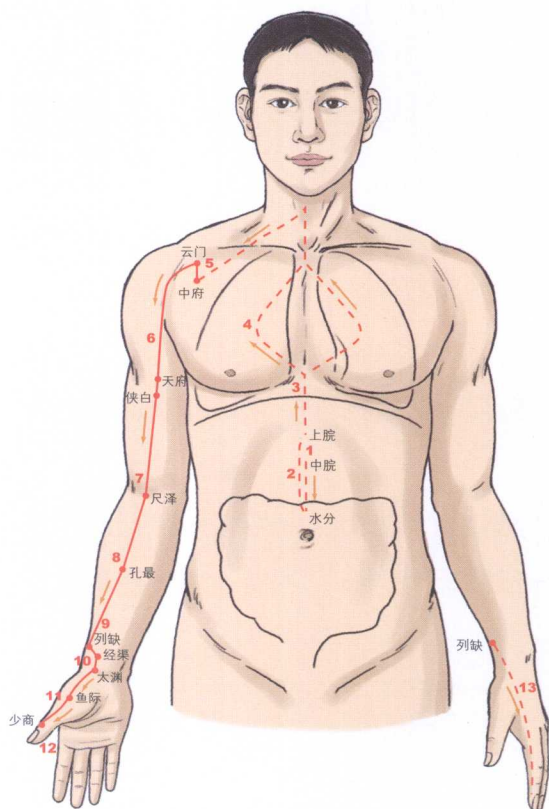
经络系统中，最常被应用的就是十二经脉，它包含了手三阴经、手三阳经、足三阴经、足三阳经，左右两侧对列。

十二经脉分内行、外行两部分。对外分布于四肢及躯干，有所属穴位，称“有穴通路”，对内则与脏腑有络脉相连，互相影响。

现代人治疗疼痛和疾病时常常都是头痛医头，脚痛医脚。事实上，从疼痛点和身结的位置，还可以推估出五脏六腑以及情绪的健康状况。

关于经络，其实很多读者都听说过，但是对各条经络循行的方向与逻辑，以及所对应手指或脚趾的末梢可能知之甚少，所以我在这里详细地给朋友们说明一下。

1 手太阴肺经



► 走向

上胸外侧→上肢内侧前缘
→大拇指

► 对应症状

头痛、颈部强直胀痛、咳嗽、喘息、面部神经麻痹

► 手脚对应之末梢

大拇指

1. 从中焦起，向下络大肠
2. 回绕胃口
3. 上贯膈膜
4. 入属肺脏
5. 沿喉咙横出腋下
6. 沿上臂内侧，经手少阴

- 与手厥阴两经的前方
7. 下达肘中
8. 沿前臂内侧，经掌后高骨下缘
9. 入寸口
10. 上大鱼际

11. 沿大鱼际边缘
12. 出拇指尖端
13. 其支脉，从腕后直走食指靠大拇指的尖端，与手阳明经相接合