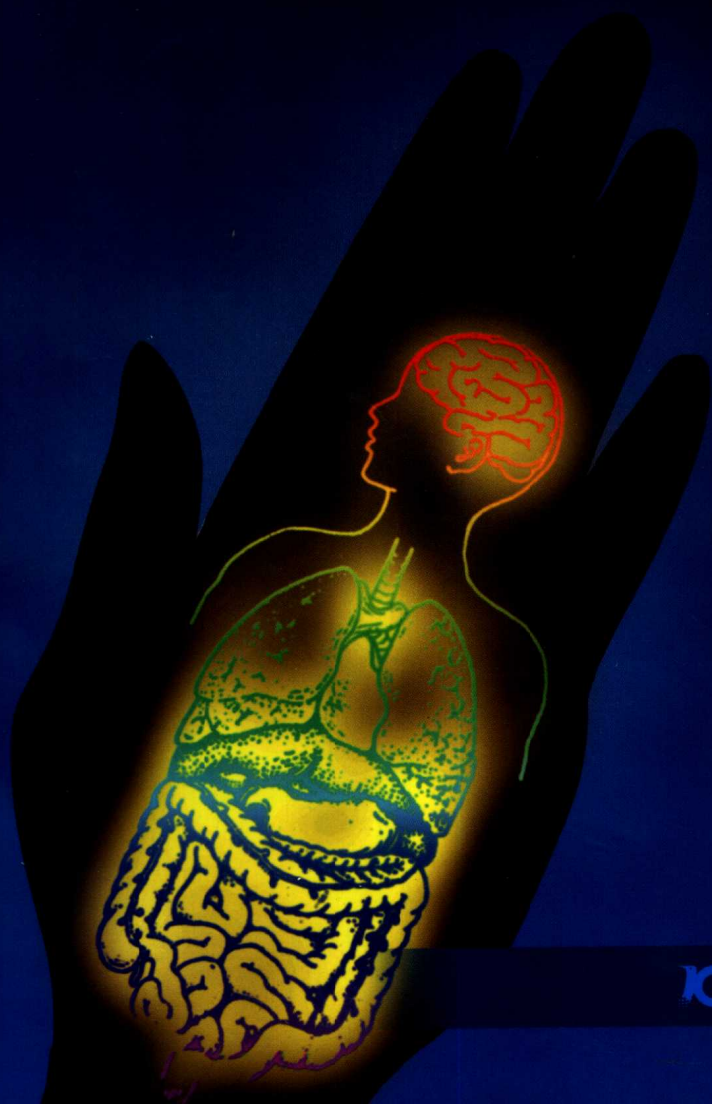


SHIYONG SHOUBU FANSHEQU HE XUEWEI TUJIE

实用 手部反射区和穴位图解

PRACTICAL DIAGRAM OF HAND
REFLEXOLOGY AND POINTS OF
MERIDIANS OF HANDS

王卫东 于敏华 著



- 手部反射区和穴位的医学科学专著
- 以图解文，形象直观，快速记忆，极易掌握
- 手部反射区健康法和49种简易手部运动健康法

吉林科学技术出版社

实用手部反射区和穴位图解

SHIYONG SHOUBU FANSHEQU HE XUEWEI TUJIE

PRACTCAL DIAGRAM OF HAND REFLEXOLOGY
AND POINTS OF MERIDIANS OF HANDS

王卫东 于敏华 著

吉林科学技术出版社

实用手部反射区和穴位图解

王卫东 于敏华 主编

责任编辑：韩 捷

封面设计：杨玉中

出版	吉林科学技术出版社	787×1092 毫米 16 开本	8 印张
发行		2000 年 1 月第 1 版	2000 年 1 月第 1 次印刷
印刷	长春市第十一印刷厂	ISBN 7-5384-2069-X/R : 358	定价：9.80 元

地址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635183 传真 5635185
电子信箱 JLKJCBS @ public.cc.jl.cn

内 容 简 介

《实用手部反射区和穴位图解》是我国迄今为止的第一部有关手部反射区和穴位的医学科学专著。它将复杂的人手所相应的人体各部位、组织器官的反射区、反射点、人体经穴、经外穴、全息穴位等，以图解的形式联系在一起，以图示意，使之系统化、规范化，填补了手部科学领域一项空白。

全书分九章，图 157 幅。内容丰富，图文并茂，说明简捷，形象直观。介绍了手的外部形态、骨骼关节、软组织和神经血管分布特点、手部应用线（刺激线或治疗线）、手部反射区及其分布规律、手部反射点、手部全息穴位、经穴经外穴等；简述了手与大脑、手与人体健康、手与全息、手与经络、手与脑中风康复之间的联系，将神奇奥妙的全息生物学和整体医学理论具体化、形象化地展现在人们面前；说明了手与大脑和手与健康的关系，指导“活动手和再学习、科学用手、主动医疗、主动保健”。书中后一部分特别向读者推荐了 49 种“简易手部运动健康法”，教给人人都能够做得到的、两手相互配合操作的自我保健方法。

本书资料丰富，科学性强，适合各级各类医务人员应用参阅，扩大学术视野。更适合全科医生及家庭医疗保健之用。

賀實用手部反射區和穴位圖解出版

手是情深
心奪手巧

一九九八年八月十六日 弘軼書



前 言

《实用手部反射区和穴位图解》(简称《图解》)是根据世界卫生组织(WHO)提出的“2000年人人享有卫生保健”和我国实施“全民健身计划纲要”,为普及和推广手部运动健康法,提高全民健康水平而编绘的,以满足广大读者医疗保健之需求。

《图解》将手部反射区和手部穴位集为一体,收集同名手部反射区66个,同名手部经穴49个,手部经外穴(上肢穴)12个,手部反射点45个,手部第二掌骨腹内侧全息穴位12个,手部第五掌骨腹内侧全息穴8个。《图解》图文并茂、形象直观,以文解图,简明实用,便于读者学习使用。为了正确选择反射区、准确取穴、使用反射点,我们在手部设计划出10种应用线,便于快速记忆,有利于临床诊断和治疗。手部反射区、手部经穴、手部经外穴均采用统一编码排列;为便于国际间交流,其手部反射区和穴位名称均以中文、汉语拼音、英文(解剖学名词采用1991年公布的英文名词)平行排列。对照《图解》可快速了解人体各部位组织器官的解剖部位、生理功能及在手部体表的对应反射区、反射点和经穴、经外穴;掌握手部反射区和穴位的位置(定位)、名称、功能、主治、手法等;《图解》还介绍了手部反射区与手部经穴、经外穴相对对应关系、手足对应区等;《图解》后半部分附有“简易手部运动健康法”(49法)、简易手部运动健康法的功能和作用等内容。《图解》有很高的实用价值,适用于医学教育、针灸、推拿、点穴、刮痧、理疗、体育、气功、武术运动等。可供普通家庭保健和医务工作者在临床工作中参阅,读者可根据需要“辨证施治”进行配区配穴按摩,以达防治疾病、养生保健之目的。

《图解》由吉林省中医中药研究院针灸按摩研究所王卫东、白求恩医科大学第三临床学院中日联谊医院神经科于敏华副教授著,参加编绘整理人员还有长春中医学院附属医院王卫红、中国人民解放军208医院信息科王卫民、81101部队挺进医院王卫兵、吉林省职工医科大学王卫芳等。限于作者水平,《图解》难免有不足之处,恳请广大读者批评指正。

王卫东
1999年元月

序 一

1997年在加拿大召开的第4届国际预防大会上,预示21世纪将把科学知识交给群众,“使人人受益于预防”和“人人享有健康保健”。《实用手部反射区和穴位图解》即是基于这个目的,使人们自觉预防疾病,主动争取健康。这是一个必然趋势,我们全社会都应来参与这项预防工程。

《实用手部反射区和穴位图解》是王卫东和于敏华两位医师经多年的临床经验与科研实践,精心设计编绘而成。该书构思巧妙、设计新颖、确有独道之处,填补了我国手部科学领域的一个空白。作者将复杂的手所相应人体各部位和组织器官的反射区、反射点及人体经穴、经外穴以图解形式联系在一起,使之系统化、规范化。使人们对手与大脑、手与经络、手与全息,手与脑中中风康复……,简言之,就是对手与人体整体的关系、手与人体健康的关系,特别是手与大脑的关系有了新的认识。该书图文并茂、形象直观、说明简捷,便于学习掌握、快速记忆,是一部实用性很强的健康指导读物。即使是一般文化程度的读者也能看懂,阅后会一目了然,对于医学临床、科研、教学人员均有参考价值。

“手是人类外在的大脑”,“手为人关把盛衰”,手脑并用,心灵手巧,科学用手,可健脑健身。该书后部分作者新编了49式“简易手部运动健康法”具有普及性,教给读者一种人人都能做到的,两手相互配合操作的自我保健方法。这种纯自然的方法简单省时、方便省力,有病治病,无病强身,且节省大量医药开支。只要人们养成活动手的好习惯,持之以恒,坚持每天做简易手部运动健康法,日久天长必有益处。“简易手部运动健康法”科学性强,通过刺激手部反射区和穴位(点)、刺激手上的神经、血管、肌腱、肌肉和皮肤,能够促进大脑和全身血液循环,促进内分泌,调节人体各脏腑、器官的生理机能,增强自然免疫力,调整人体阴阳平衡,帮助病体修复,使人年轻、精力旺盛,耳聪目明,思维敏捷,充满活力,身体健康长寿。“简易手部运动健康法”是值得提倡和推广的,特别是对中、老年人以及工作繁忙人士,也有利于正在成长发育的青少年和儿童。这也是一项“希望工程”。

该书作者,一位在吉林省中医中药研究院针灸按摩研究所,一位在白求恩医科大学第三临床学院中日联谊医院神经科。两位医师有相同的志趣和爱好,他们热心于医学事业,对病人以及前来求教的人,实实在在,对工作踏踏实实。对现代科学努力学习,对传统医学继承和发扬。他们对手、足和大脑联系的科学情有独钟,对“手、足科学”加以认真学习和研究,还共同研制了“手部多功能康复仪”,经过他们指导治疗的脑血管疾病患者残疾率很低。他们用朴实无华、精练通俗的语言,将神奇奥妙的全息生物学和整体医学理论以图示意,具体化、形象化地展示给大众。他们大胆创新,敢想敢干,无疑是给人们带来一个福音。

中国吉林省老年学学会副会长
日本国际自然医学会名誉会员
中华医学会吉林省癫痫和脑电图学组主任
白求恩医科大学第二临床学院神经科
教授、主任医师 张秉枢
1999年元月于长春

序 二

手是人体重要组成部分，手与脑及全身之间存在着极其复杂的联系，例如，在手上存在着对应身体各部位、各系统、各组织器官的反射区、反射点及经脉穴位、全息穴位等。而这些手部的反射区和穴位的有关资料，散见于针灸、按摩（包括手足按摩）、点穴、刮痧、理疗、体育、武术、气功、美容等医疗卫生、养生保健等各类杂志和书籍中。读者很少见到一本比较规范系统、统一和标准化的读物用以参照依循。最近，吉林省中医中药研究院王卫东和白求恩医科大学第三临床学院中日联谊医院于敏华两位医生完成的《实用手部反射区和穴位图解》填补了这一空白。他们将现代医学、人体解剖学、生理学、全息生物学和传统医学、针灸学、推拿学等有关学科知识联系在一起，结合医学临床、教学、科研，加以认真学习总结，继承和发扬并推陈出新，经数年努力编绘而成。该书资料丰富，体例新颖，内容翔实，是一部信息资料丰富和科学性强的书籍，很有实用价值，适合各级各类医务人员参阅，使之拓展学术视野，启迪人们的创造性，是一本难得的好书。该书更适合于全科医生以及社区医疗保健需求。该书也适合于患者本人学习，主动保健、主动医疗。该书为康复医学增添了新的内容，特别是对脑的高级神经系统疾病的康复。“动手运动和再学习”可促进脑功能的康复，可改善瘫痪肢体功能障碍，防止废用，提高生活自理能力和生活质量。

该书写的是“手”，实质反映的是全身，是整体医学观的体现。特别是“简易手部运动健康法”浅显易懂，独特新颖，实用性强，群众乐意接受，是一项值得推广的全民健康运动。

人们通过手架起健康的桥梁，奔向 21 世纪，本人乐意为序。

中国康复医学会副会长、老年康复专业委员会主任委员
河北省人民医院老年医学研究所所长
教授、主任医师 曲 镭
1999 年元月于石家庄

目 录

第一章 手的概述

手的外部形态·····	(1)
手的骨骼与关节·····	(1)
手部软组织及神经血管分布特点·····	(2)
手部应用线·····	(4)
手与经络·····	(7)
手与全息·····	(7)
手部反射区分布与人体相对应规律·····	(7)
手与大脑·····	(14)
手与脑中风康复·····	(17)

第二章 手部反射区

手部反射区名称和编号·····	(19)
手部反射区·····	(20)

第三章 手部反射点

手部掌面反射点·····	(53)
手部背面反射点·····	(55)

第四章 手部第二五掌骨腹内侧全息穴位

第二掌骨腹内侧全息穴位名称和编号·····	(58)
第二掌骨腹内侧全息穴位简介·····	(58)
第二掌骨腹内侧全息穴位分布规律及划分·····	(59)
第二掌骨腹内侧全息穴位所对应的人体部位或器官·····	(59)
第二掌骨腹内侧全息穴位·····	(59)
第五掌骨腹内侧全息穴位名称和编号·····	(60)
第五掌骨腹内侧全息穴位·····	(60)

第五章 手部经穴

手部经穴名称和编号·····	(62)
手太阴肺经穴·····	(64)
手少阴心经穴·····	(65)
手厥阴心包经穴·····	(66)
手阳明大肠经穴·····	(67)
手太阳小肠经穴·····	(69)
手少阳三焦经穴·····	(70)

第六章 手部经外穴

手部经外穴名称和编号·····	(73)
手部外经穴·····	(73)

第七章 手部反射区和穴位反射点的相应关系

手部足部骨骼名称对照表·····	(76)
手足同名经穴对应表·····	(76)
手部应用线穴位和反射点分布·····	(77)
手部反射区、经穴、经外穴、反射点体表位置相对对应关系表·····	(79)

第八章 手部反射区健康法

手部反射区分类·····	(82)
选择手部反射区·····	(82)
手部反射区按摩的手法选择·····	(82)
手部反射区按摩程序·····	(83)
手部反射区按摩的治疗时间与疗程·····	(83)
手部反射区按摩后可能出现的反应·····	(83)
手部反射区按摩的注意事项·····	(84)

第九章 简易手部运动健康法

简易手部运动健康法的功能和作用·····	(85)
简易手部运动健康法 49 种 ·····	(85)
1. 叉夹指根握搓手掌法 ·····	(85)
2. 反式叉夹抻拉手指法 ·····	(86)
3. 快速叉擦撞击手指缝法 ·····	(87)
4. 叉压手指法 ·····	(87)
5. 掐压八邪法 ·····	(87)
6. 背屈手指法 ·····	(87)
7. 单指屈伸法 ·····	(88)
8. 十指弹伸法 ·····	(88)
9. 手指抓弹法 ·····	(89)
10. 勾拉手指法 ·····	(89)
11. 虎口相对擦撞法 ·····	(89)
12. 按揉合谷法 ·····	(89)
13. 切按指尖法 ·····	(91)
14. 捻揉指甲缘法 ·····	(91)
15. 切按指甲根法 ·····	(91)
16. 捻搓十宣法 ·····	(92)
17. 搓揉按摩指腹法 ·····	(92)
18. 切按手指指间关节法 ·····	(93)
19. 旋拔手指法 ·····	(93)
20. 手指旋摇法 ·····	(93)
21. 推搓手指侧缘法 ·····	(94)
22. 夹摩手掌法 ·····	(94)
23. 快速摩擦手掌手背法 ·····	(94)

24. 滑按掌骨间隙法	(95)
25. 快速摩擦鱼际法	(95)
26. 按压扣打掌心法	(95)
27. 旋转按揉手背侧掌指关节间隙法	(95)
28. 拳捶撞击法	(96)
29. 点按手背腰痛点	(96)
30. 握搓手腕法	(97)
31. 腕踝同旋法	(97)
32. 对撞手腕法	(97)
33. 叉指握掌旋腕法	(98)
34. 指按脉门法	(98)
35. 点按揉太渊穴法	(98)
36. 点按神门穴法	(99)
37. 点按揉养老穴法	(99)
38. 旋揉内关外关法	(99)
39. 按揉第二掌骨法	(100)
40. 扣按第五掌骨法	(101)
41. 手运太极球法	(101)
42. 顶珠抓球法	(101)
43. 手指扳动法	(102)
44. 手握弹力圈法	(102)
45. 手运健身球法	(103)
46. 快速拍击手背法	(103)
47. 手背挤压面团法	(103)
48. 手拉毛刷法	(104)
49. 捋理手指法	(104)
插图索引	(106)
后记	(111)
参考文献	(112)
作者简介	(114)

第一章 手的概述

手的外部形态

手为人体上肢总称，一般指腕以下部分。

在休息时，手是松弛的，神经、肌肉、肌腱、骨和关节等处于平衡状态。桡腕关节向背侧伸展 $10^{\circ} \sim 15^{\circ}$ ，手指均处于屈曲状态。

一人两手，两手十指，当我们把手指张开时，看到手的全貌。手有四个部分，即腕部、手掌、手背和手指。手与臂连接的部分为腕部，手腕部又分为腕前区和腕后区；手指与腕前区之间的部分为手掌，手掌中央的凹陷处称为掌心或手心，其内、外两侧呈鱼腹状的隆起部分分别称为大鱼际、小鱼际；手指与腕后区之间的部分为手背；手指又分为指节、指腹、指尖、指甲，每只手有 5 个手指，从桡侧（拇指侧）到尺侧（小指侧）分别为拇指、食指、中指、无名指、小指。拇指有远、近二节，其余四指有远、中、近三节（图 1、图 2）。

手部骨骼与关节

人有两手，每只手有骨骼 27 块，包括腕骨（8 块）、掌骨（5 块）、指骨（14 块）三部。

腕骨位于手腕部，共有腕骨 8 块，排列成近侧和远侧两列，每列 4 块。近侧列的腕骨由桡侧（外侧）向尺侧（内侧）依次为舟骨、月骨、三角骨和豌豆骨；远侧列腕骨由桡侧向尺侧依次为大多角骨、小多角骨、头状骨和钩骨。近侧列腕骨的近侧面共同形成一个椭圆形的关节面，向上与桡骨的腕关节面关联，构成手关节；远侧列腕骨的远侧面

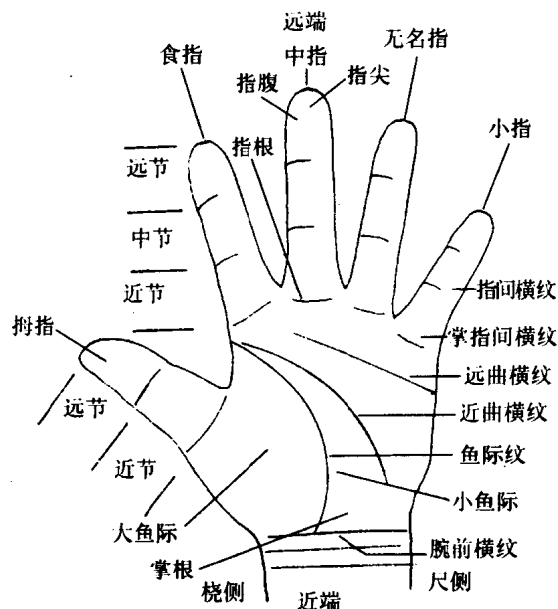


图 1 手的外部形态（手正面）

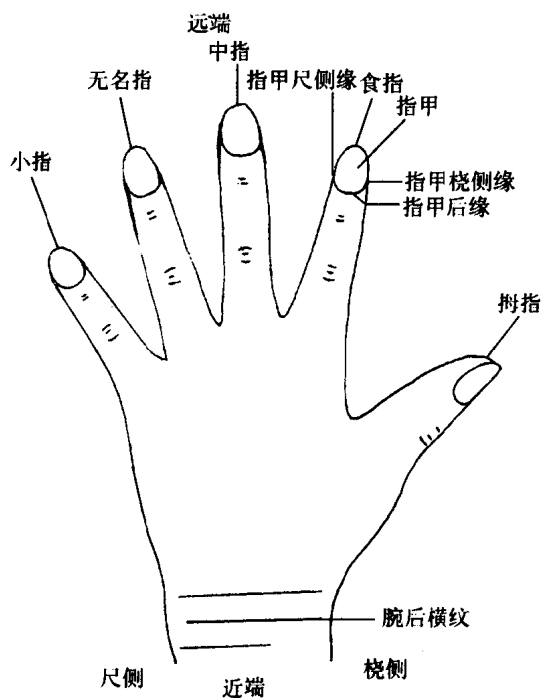


图 2 手的外部形态（手背面）

与掌骨相关联，构成腕掌关节。

掌骨共 5 块，位于手掌手背之间。掌骨由桡侧向尺侧排列依次为第一、二、三、四、五掌骨。掌骨为小管状骨，每块掌骨分为一体两端，远侧端称为头，近侧端称为底，中间为掌骨体。掌骨头与指骨底相连，构成掌指关节，分别称为第一、二、三、四、五掌指关节。第一掌骨（拇指掌骨）最粗短，它的底有鞍状关节面，与大多角骨的对应关节构成拇指掌腕关节。其余 4 个掌骨

底与腕骨相关连，组成掌腕关节。

指骨共有 14 块，其中拇指有 2 节指骨、即近节和远节指骨，近节和远节指骨连接为拇指指关节；其食指、中指、无名指、小指各有近节、中节、远节 3 节指骨，近节指骨和中节指骨连接为近端指指关节，中节指骨和远节指骨连接称为远端指指关节。每节指骨为一体两端。即指骨头、指骨体、指骨底（图 3）。

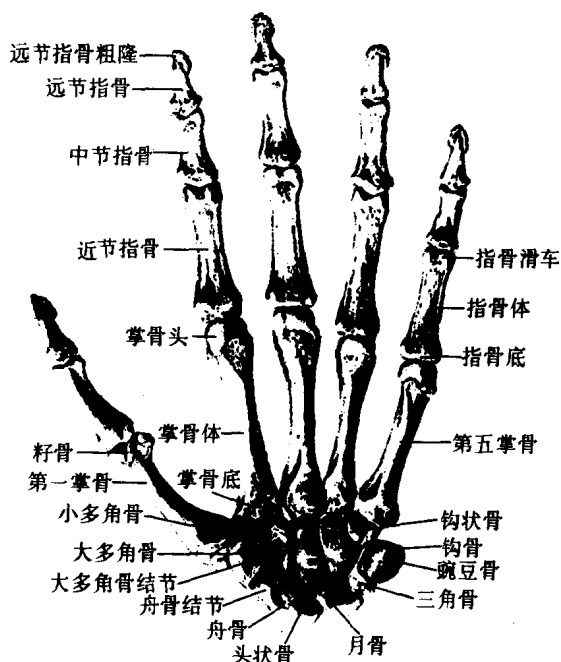
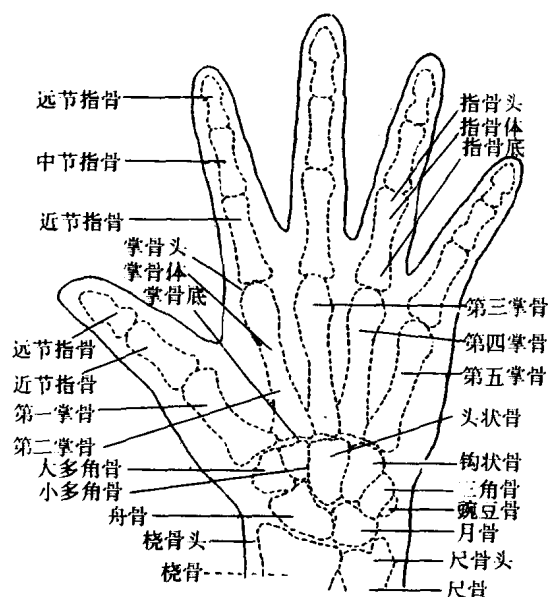


图 3 手部骨骼

手的关节包括桡侧腕关节、尺侧腕关节、腕掌关节、腕横关节、掌指关节、指指关节。这些关节可做屈、伸、收、展及环转运动。中医认为手关节为气血流注、经脉通行腧穴多在此处（图 4）。

手部软组织及神经 血管分布特点

手部软组织主要由皮肤、神经、血管、肌肉、肌腱、骨膜及其他多种形态结缔组织组成。

1. 皮肤：手部表面覆以上皮肤组织。在末端指骨的掌侧和手掌内的皮肤内，分布有众多的皮层乳样突起。这些突起内均有丰富的神经末梢，构成感觉小体。

2. 神经：手部主要有桡神经、正中神经、尺神经分布。桡神经分布于手背桡侧两个半及相应的手背皮肤；正中神经分布于大鱼际和手掌桡侧三个半指及其中节、远节指背的相应皮肤；尺神经分布于大部分手肌以及手掌尺侧一个半指和手背侧两个半指的皮肤（图 5）。

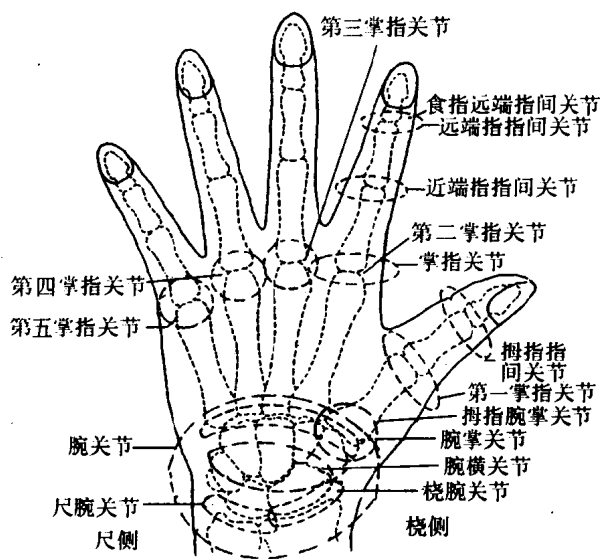


图4 手部关节

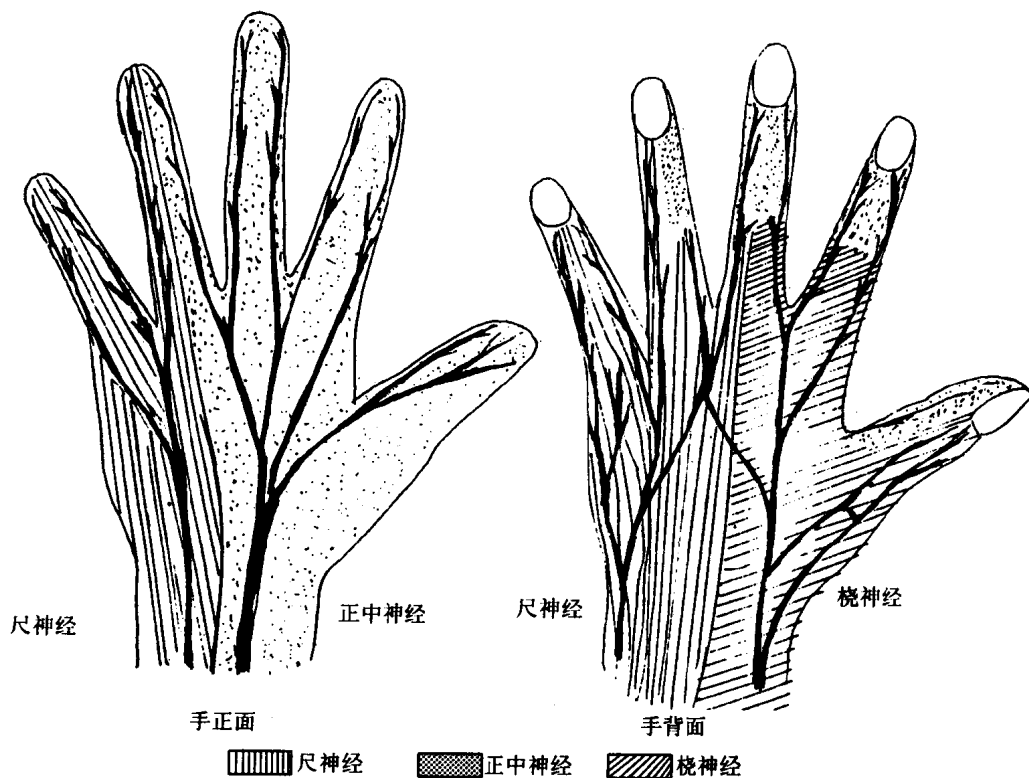


图5 手的神经分布特点 尺神经、正中神经、桡神经

3. 血管：桡动脉和尺动脉分别经手腕桡侧和尺侧降入手掌中，其分支形成掌深、掌浅动脉弓，在掌内互相吻合，分布于手掌和手指的两侧。手深静脉分别与桡静脉、尺静脉吻合上行，手背静脉与头静脉、贵要静脉吻合（图6、图7）。

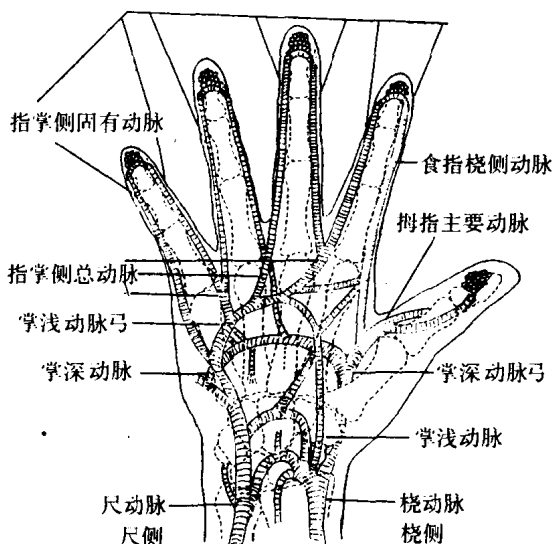


图6 手部血管分布特点 手部动脉、掌浅、掌深动脉弓

4. 肌肉：手肌除前臂来的长肌处，还有许多短小的手肌。在掌面可分三群：大鱼际（外侧）、小鱼际（内侧）、中间肌群（掌侧）。

5. 其他：丰富的结缔组织和淋巴组织。

手部应用线

为便于读者实际应用中正确选择搭配反射区、准确取穴和使用反射点，也便于今后教学、科研、临床需要。按手的外部形态，结合手部骨骼关节解剖特点，以及手所对应的人体整体相应部位之规律，王卫东医生将手部划出“六横一圆和六竖一弧”共14种手部应用线，在这些线上，或者线与线的交汇点几乎均有反射点和穴位分布（图8、图9）。这些线本身除可用来作手部反射区划分外，更重要的是用于诊断、治疗与保健，又可以称之为手部反射线和手部刺激线。

“六横一圆”线，即手正反两面的远侧指关节间横线、近侧指关节间横线、指根横

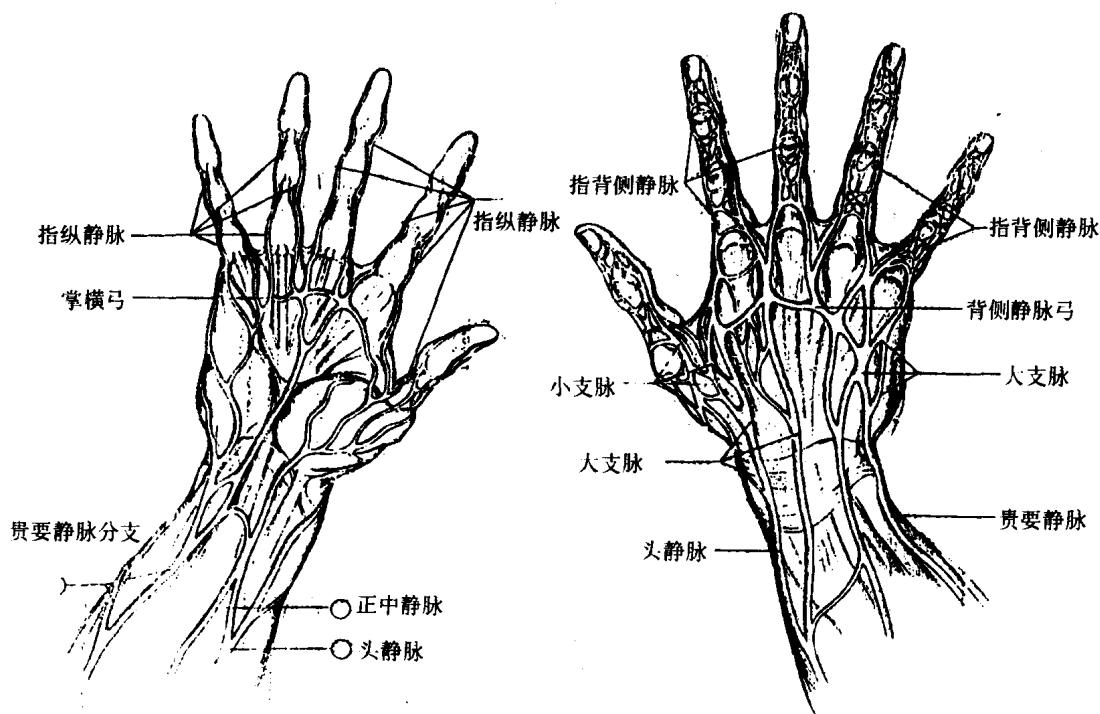


图7 手部血管分布特点 手部静脉

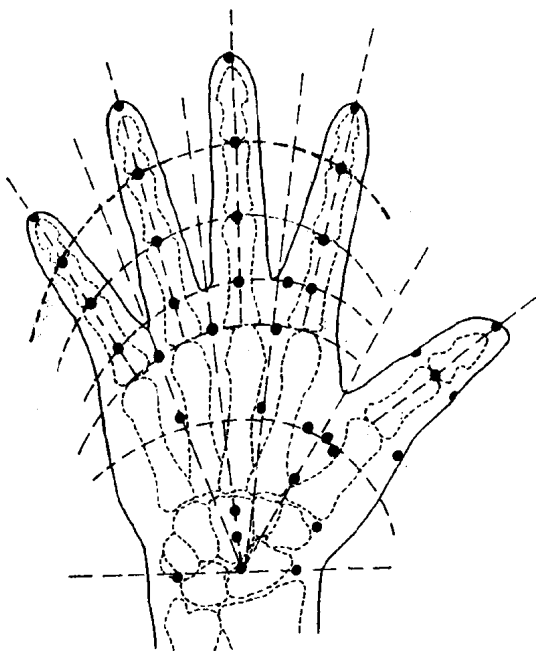


图8 穴位或反射点在手部应用线上分布特点
(手正面)快速记忆

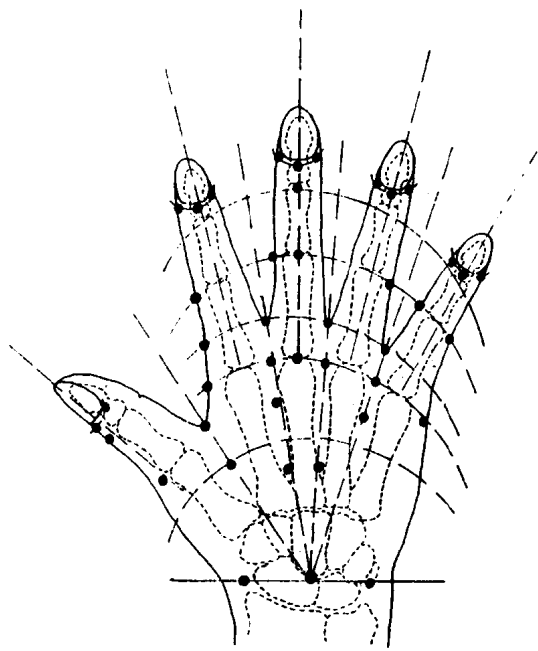


图9 穴位或反射点在手部应用线上分布特点
(手背面)快速记忆

线、掌指关节间横线、掌骨中横线、腕横纹线和手正面的掌中圆线(图10、图11)。

“六竖一弧”线，即手指前中线、手指背中线、手指旁尺侧赤白肉际线、手指旁桡侧赤白肉际线，手正反面的掌骨间隙线，以

及五个手指背指甲后缘的甲根弧线(图12、图13)。

1. 远侧指关节间横线：即远侧指间横纹绕手指1周形成的线，它是手指远节和中节的分界线(图10)。

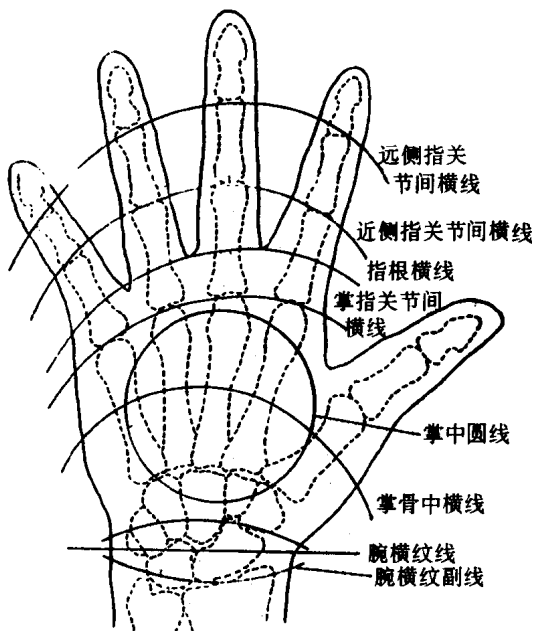


图10 王卫东手部应用线(手正面)六横一圆线

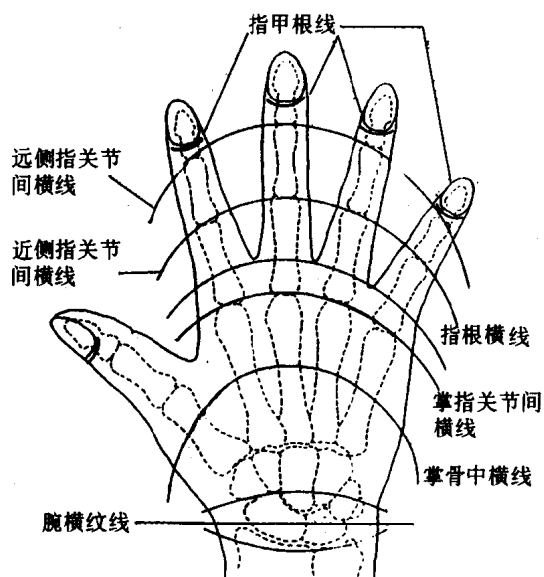


图11 王卫东手部应用线(手背面)六横线

2. 近侧指关节间横线：即近侧指间横纹绕手指1周所形成的线，它是手指中节和近节的分界线（图10）。

拇指仅有指间横线。

3. 指根横线：即掌指间横纹线，与掌与手背相应水平所形成的线。此线与掌指关

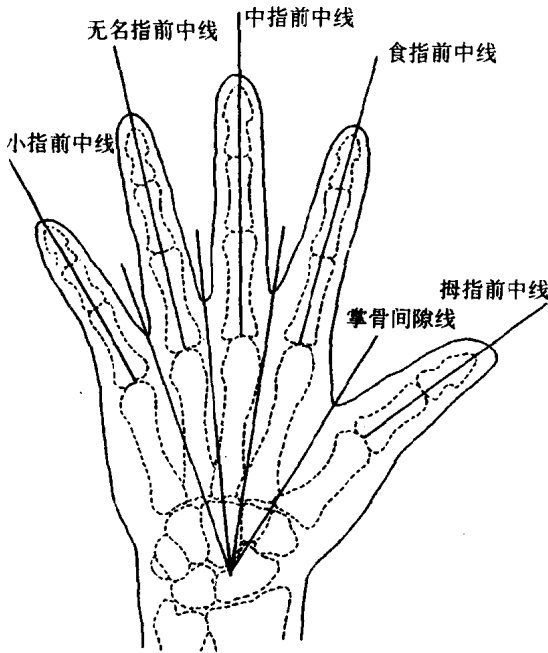


图12 王卫东手部应用线（手正面）竖线

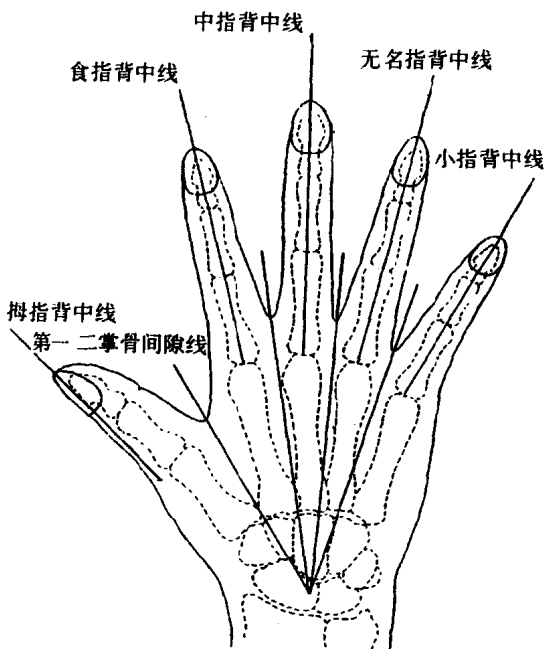


图13 王卫东手部应用线（手背面）竖线

节间线之间区域为人体颈肩部反射区。以此线划界为头部、体部反射区（图10）。

4. 掌指关节间横线：是手部每个掌指关节为基点相联而成的线，手正面、手背面各1条，此线至掌中横线间为人体胸部、背部（图10）。

5. 掌骨中横线：又称掌骨横线，手正面、手背面各1条。此线作为胸腹部、背腰部反射区的交界线，可谓中焦。此线至掌指间横线为胸部，可谓之上焦；此线至腕横纹线为腹区，可谓之下焦（图10）。

6. 腕横纹线：位于手腕部，分腕前横纹线和腕后横纹线，每条腕横纹两边各有一条副线。腕前横纹线至掌指关节间横线作为人体前面的胸腹反射区（图10），腕后横纹线至掌指关节间横线作为人体背面背腰部反射区的标志线（图11）。

7. 掌中圆线：在手掌面，以第三掌骨中点（即掌骨横线中点）为轴，以掌指关节线为半径划一圆圈线，即为掌中圆线。其掌中圆线内可作为手诊区域和刺激治疗区域（图10）。（关于手诊内容本书未做介绍，作者另有书籍及材料）。

8. 指前中线：位于每个手指腹面正中的竖线，分别为拇指前中线、食指前中线、中指前中线、无名指前中线、小指前中线，止于掌指关节间横线（图10）。

9. 指背中线：位于手指背面正中的竖线，贯穿整个手指背，止于手背的手指根横线，分别为拇指、食指、中指、无名指、小指背中线（图11）。

10. 手指尺侧赤白肉际线：即每个手指旁尺侧中心线。

11. 手指桡侧赤白肉际线：即每个手指旁桡侧中心线（图14）。

12. 手掌面掌骨间隙线：即手正面的第一、二、三、四、五掌骨之间隙中心线，止于腕横纹线（图12）。

13. 手背面掌骨间隙线：即手背面的第一、二、三、四、五掌骨之间隙中心线，止