

图解手部按摩除百病

查炜 丁志刚 邵永红 查美云 张炎 编著 江苏科学技术出版社

图解按摩除百病丛书



R244.1-64

475

查炜 丁志刚 邵永红 查美云 张炎 编著

图解手部按摩除百病

江苏科学技术出版社

图解按摩除百病丛书



FQ75/25

图书在版编目(CIP)数据

图解手部按摩除百病/查炜等编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2000.6

(图解按摩除百病丛书)

ISBN 7-5345-3028-8

I. 图... II. 查... III. 手-按摩疗法(中医)-图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 20818 号

图解手部按摩除百病

编 著 查 炜等
责任编辑 傅永红

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市中央路 165 号, 邮编 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 五四印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 8.125
字 数 200 000
版 次 2000 年 6 月第 1 版
印 次 2000 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1—8 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—3028—8/R·527
定 价 12.40 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《图解按摩除百病丛书》编委会

主 编 查 炜

副主编 丁志刚 邵永红

编 委 (以姓氏笔画为序):

丁志刚 王首萍 吴文蕴

陈守鹏 邵永红 范刚启

查 炜 赵凌志 窦 健

前 言

手部按摩疗法，是中国按摩疗法的重要组成部分，是我国广大劳动人民和历代医学家在与疾病长期斗争及医疗实践中，通过反复摸索、验证、总结所创立的一门独特的治疗方法。手部按摩疗法是运用一定的按摩手法或按摩工具刺激手部穴位，调节人体各脏腑、组织、器官的生理功能的医疗手段，也是一种无放射、无创伤、无副作用的自然疗法。该法具备简便、直观、易学、易掌握、易操作，以及不受时间、地点、环境、设备等条件限制的优点，适合各阶层人士广泛采用。手部按摩疗法的普及和推广，可极大地提高全民健康水平。

手是人外在的头脑，它的行动与大脑几乎一致，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”，中国也有句俗语“十指连心”。中医诊脉的部位也在手腕处。手处于较高分化发育阶段，是大脑皮质定位面积最大的全息胚器官。就人体 12 经络而言，有 6 条经络直达手指端，占了人体经络一半，中医脉诊的寸、关、尺部位是在人周身的血液

循环流向手腕处才能触诊脉象,辨出病症。既然脉象能辨病,那么手部的皮肤纹理、色泽、形态更可以辨病,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。

《图解手部按摩除百病》一书广泛汲取了古今中外各种不同手部按摩学派的优点和长处,结合编著者多年的临床实践,全面介绍了手部按摩疗法特点、作用原理、常用穴位、按摩注意事项和常见病症的按摩选穴和方法,并简要介绍了手部的保健方法。其中常见病治疗部分,详细介绍按摩的选穴和操作方法,并备有取穴示意图。本书首次将手部经穴和经外奇穴、病理反射区、病理反应点和全息穴等不同取穴体系融为一体,一册在手,方便实用。

本书图文并茂,通俗易懂,既可供广大群众防治疾病和保健时参考和应用,还可供手部按摩爱好者、医务人员及医学生自学,也可作为手部按摩培训班的参考教材。

编 者

目 录

一、概述	1
双手与健康	2
手部按摩的特点	4
为什么手部按摩能治百病	7
二、常用手部穴位图解	14
经穴与经外奇穴	14
手部反射区	27
手部病理反应点	46
手部全息穴位	54
三、手部按摩须知	59
常用手法	59
按摩工具	61
按摩的时间	62
按摩的力量	63
按摩的方向与顺序	64
按摩的选穴	64
按摩膏的使用	65
适应证和禁忌证	67
注意事项	69

穴位疲劳与疼痛	70
四、常见病症治疗	72
感冒	72
头痛	74
发热	77
咳嗽	79
哮喘	82
慢性支气管炎	84
眩晕	87
失眠	89
癫痫	92
盗汗	94
高血压病	97
低血压	100
心脏病	103
贫血	105
动脉硬化	108
中风后遗症	111

呃逆	113
胃下垂	115
慢性胃炎	117
便秘	120
腹泻	122
痔疮	124
胆囊炎和胆石症	127
慢性肝病	129
慢性肾炎	132
尿石症	134
甲状腺功能亢进症	137
糖尿病	139
帕金森病	141
乳腺小叶增生症	144
三叉神经痛	146
面瘫	149
颈椎病	151
肩关节周围炎	154

网球肘	157
腕管综合征	159
踝关节扭伤	162
急性腰扭伤	164
慢性腰肌劳损	166
腰椎间盘突出症	168
坐骨神经痛	171
类风湿性关节炎	173
痤疮	176
荨麻疹	179
带状疱疹	181
湿疹	183
牛皮癣	186
神经性皮炎	188
肥胖症	191
骨质疏松症	193
月经不调	196
白带增多症	198

子宫下垂	201
盆腔炎	203
更年期综合征	206
性冷淡症	208
不孕	211
阳痿	213
遗精	216
不育	219
前列腺疾病	221
耳鸣	224
慢性咽炎	226
慢性鼻炎	229
牙痛	231
麦粒肿	233
假性近视	235
五、手部运动与保健	238
手部运动	239
手部保健	241

一、概 述

手部按摩是古老而又新颖的一种治疗方法，是我国广大劳动人民和历代医学家在与疾病长期斗争及医疗实践中通过反复摸索、验证、总结所创立的一门独特的诊断治疗方法。手部按摩就是运用一定的按摩手法或按摩工具在双手特定的部位或穴位进行按摩来防治疾病的一种治疗方法。

手部按摩有相当悠久的历史。人们用手创造各种财富，对手所感知的事物尤为关心。原始社会，人类穴居野外，天寒地冻时，人们就会本能地摩擦、按揉、活动双手，用以改善血液循环，防冻保暖，增强机体的抗寒能力。当身体不适或疼痛时，就会不自觉地用手去抚按病痛之处，以求缓解或减轻病痛，以改善机体脏腑、组织、器官的生理功能。手部按摩同我国古老的按摩、针灸起源一样，以身体体表某些固定部位的疼痛反应，寻找记录人体健康状况的体表可感知的部位和穴位，以不断积累、总结和发展诊断和治疗疾病的方法。现存最早的中医学巨著《黄帝内经》早就告诉我们人体局部和整体是辨证统一的，体内的某些病痛可在双手的某些部位反映出来。至明清之际，林之翰著《四诊抉微》、周



学海著《形色外诊简摩》、汪宏著《望诊尊经》等中医古籍也均有通过手部诊断全身疾病的论述。从古至今各种不同体系的手部按摩应运而生,如手部经穴按摩、手部特定穴按摩、手部病理反射区按摩、手部病理反应点按摩、手部全息按摩等等。

本书将简明扼要地介绍现行流传较广的各类不同体系的手部按摩方法,以应不同读者的需要。我们希望本书的出版,能推动手部按摩疗法的进一步完善和发展。

双手与健康

从古到今,人们对双手都很重视,并作了深入的研究和探索。《黄帝内经》说:“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会合联络的重要部位。人体生命力的旺盛和衰弱,都和手足的功能有着密切的关系。手足灵活,则四肢发达,生命力旺盛;反之,手足不灵活,行动缓慢,人体的功能就差。

手是人体非常重要的一个组成部分,在人体上肢远端的腕关节到十指尖,称之为手。手骨由 54 块骨骼、几十个关节、数十条肌肉和韧带组成。手部血液循环极为丰富,微循环密集,有极为丰富的毛细血管网和神经末梢。这些解剖和生理特点使双手动作灵活自如。手掌皮肤汗腺无汗毛,这种皮肤现象是掌部皮肤的重要特征之一。手背温度与体表温度相仿,手掌温度高于体



表温度 $0.2 \sim 0.8^{\circ}\text{C}$ 。手部有六条手经分布,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,与大脑及头面部各器官直接联系;手三阴经由胸走手,与心、心包、肺等胸部脏器密切联系。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、督脉相联系,从而与全身各脏腑、组织、器官相沟通。手部贯通十四经气,分布的穴位、经外奇穴、特定穴和病理反应点等近 400 个,病理反射区 70 多个。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。

人体是一个统一的整体,五脏六腑、四肢百骸、五官九窍各司其职,有着不同的生理功能,共同维持着人体的生命活动。根据中医的整体理论、经络学说及生物全息律学说,脏腑、组织、器官的生理功能和病理变化都能反映到手部。如自主神经功能失调的人,手和脚就多汗;维生素 A 缺乏者,手足皮肤粗糙、角化;微量元素锌缺乏时,手指尖可出现糜烂、脱屑;头脑血液循环不良,可在指甲部出现黑红瘀斑;胃肠功能不好者,食指的半月甲呈粉红色;肝功能有问题者,指甲常嵌入肉里或呈勺形;便秘者张开五指,就会感觉到食指尺侧靠近指蹼根部疼痛。经常活动双手和按摩双手就可起到防病治病和保健的作用。双手的经常摩擦按揉可改善血液循环,可防治脑动脉硬化、降低血脂,可使消化系



统保持通畅;如常按摩双手的大小鱼际可宣肺止咳、健脾和胃、调肝明目、促进心脏功能正常;按揉五指可使四肢灵活,双脚活动自如;常擦手背可改善脊柱的功能,镇静安神,消除紧张情绪,放松全身肌肉,降低血压;按揉中渚穴可治疗头痛、眩晕;经常按摩肺、支气管反射区,可防治肺与支气管疾病。灵活的双手是人们智力发达的水准,即所谓“心灵手巧”。双手经常摩擦按揉可激发大脑潜能、增加智力。

以上说明了人体双手与全身各脏腑、组织、器官有着密切的联系,双手确实能反映某些脏腑、组织和器官的病理变化,按摩双手某些穴位或反射区确实能防治疾病,提高人体的健康水平。

手部按摩的特点

手部按摩,是一种非药物疗法,也是一种自然疗法。它主要是通过对人体功能的调节而达到防病治病的目的。因此,我们可以有充分理由说,手部按摩有其广泛的应用价值和光辉的前景。虽然到目前为止,手部按摩无论是理论上,还是运用上还很不完善;门户之见更是阻碍了这一疗法的发展,但它也已鲜明地显示了自身的卓越特点。

1. 治疗效果较好

手部按摩能迅速将郁积在体内的毒素排出体外,使患者早日康复,所以,作用迅速是手部按摩的一大特



点之一。在患者手部的反射区或穴位上,经常可以找到相应脏腑病变所产生的毒素沉积的硬块。初步研究表明,这种沉积物是由尿酸晶体和其他毒素长期沉积而形成的,它严重地影响着人体的血液循环,从而影响了相应脏器的功能和人体的健康。按摩手部相应穴位或反射区能把这种沉积的毒素通过泌尿系统和消化系统排出体外,也可以通过皮肤出汗排出。毒素排除后,人体内的血液循环功能迅速恢复正常,病变的器官也可以得到充分的营养而迅速恢复正常,从而迅速恢复人体健康。

2. 安全无副作用

长期临床实践证明,安全有效是手部按摩的最大优点。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. 经济、简便、直观

目前,我国的经济还不很发达,许多地区的医疗条件尚不完善,甚至缺医少药,这就造成了看病难的问题。患者到医院看病,手续繁琐,耗时很多,而且检查费、药费、手术费等也都很昂贵。不论是发达国家,还是发展中国家,医疗费对于家庭和社会来说都是一笔沉



重的负担。手部按摩既不必服用药物,也不必备有医疗器械,只要一支按摩棒或一双手就可以防病治病了。因此,学会手部按摩,可以极大地节约医疗开支,节省许多宝贵时间,是一种经济实用的自然疗法。

手部按摩不需任何药物和医疗器械,也不讲究诊治场所,只凭视觉、触觉和痛觉,就可直接从手部穴位或反射区得知各脏腑、组织、器官的生理病理变化,并及时作出诊断。进行治疗时用双手或简单的按摩工具,甚至用我们日常生活的一些器具,如钢笔、筷子、硬币、钥匙等都可以施术治疗。每日利用空余时间,按照书上所提供的处方,自我按摩或相互按摩 30 分钟,就可以达到防病治病的目的。在按摩的同时,还可以看书、看电视、谈话等。相对于我们现行的某些常规诊疗方法来说,手部按摩应该说是更简单、更直观、更易行。

4. 易于推广普及

手部按摩是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法,是一种标本兼治的全身治疗方法,尤其是对一些慢性病症和痛证的治疗,能显示出其独特的疗效。同时又不受时间、地点、环境、条件的限制,又具有易学、易掌握、易操作、方便灵活、见效快的优点。手部反射区及穴位立体感明显、接受刺激面大、产生的生物功能多、向体内传导的信息量大。因此,手部按摩适合社会各阶层人士学习、掌握和应用,非常容易推广和普及。

5. 早期诊断防治

早期诊断出人体的疾病,对保持身体健康来说是

