

● 郑国成 黄飞翔 蔡凇 编著



图解手按摩疗法

● “图解民间传统独特疗法”丛书



福建科学技术出版社



“图解民间传统独特疗法”丛书

图解手按摩疗法

郑国成 黄飞翔 蔡凜 编著

福建科学技术出版社

(闽) 新登字 03 号

“图解民间传统独特疗法”丛书

图解手按摩疗法

郑国成 黄飞翔 蔡 凉 编著

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

各地新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

福建地质印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 4.25 印张 89 千字

1999 年 4 月第 1 版

1999 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—8 000

ISBN 7-5335-1431-9/R·289

定价: 5.70 元

书中如有印装质量问题, 可直接向承印厂调换

前 言

手按摩疗法源于我国古老的按摩术，是以中医经络理论及现代科学研究为基础，集预防保健与治疗为一体的保健、治疗方法。

手按摩疗法操作方法简单易学，便于普及推广，且疗效确切。根据我国的国情，推广这种简便且行之有效的疗法，更具有现实的意义。

为了弘扬和发掘祖国医学的宝贵遗产，特将手按摩疗法整理总结，并以图解方式编写成册。全书分总论和各论两篇。上篇总论，主要介绍手按摩疗法的源流、特点、作用机制和常用的穴位与手法，并附图加以说明，使之一目了然。下篇各论，选择临床常见而疗效确切的 60 余种疾病，分别按该病的现代医学概念、中医病因病机、取穴、配穴、操作手法及注意事项进行叙述，简明扼要，通俗易懂。但由于水平有限，难免有疏漏及不妥之处，恳请同道及读者批评指正。

编 者

1998 年 9 月

目 录

上篇 总论

一、概述	(1)
(一) 手按摩疗法的概念与特点	(1)
(二) 手按摩疗法的作用机制	(2)
(三) 手按摩疗法的注意事项	(4)
二、手按摩疗法的常用穴位	(4)
(一) 经穴	(4)
(二) 奇穴	(10)
(三) 全息穴	(16)
(四) 小儿手按摩特定穴	(18)
三、手按摩疗法的基本手法及操作规程	(31)
(一) 手按摩疗法手法概述	(31)
(二) 基本手法	(32)

下篇 各论

中暑	(41)
流行性感冒	(42)
支气管炎	(44)
哮喘	(45)
肺结核	(46)

肺脓肿	(48)
咳嗽	(49)
高血压病	(51)
冠心病	(52)
慢性胃炎	(54)
胃下垂	(55)
膈肌痉挛	(57)
胆绞痛	(58)
阑尾炎	(60)
痢疾	(61)
肠梗阻	(62)
腹痛	(64)
腹泻	(65)
便秘	(66)
阳痿	(68)
男子不育症	(69)
遗精	(71)
水肿	(72)
尿潴留	(74)
尿失禁	(75)
癫痫	(76)
中风后遗症	(78)
三叉神经痛	(79)
癰症	(81)
面瘫	(82)
头痛	(84)
失眠	(85)

晕厥	(87)
类风湿性关节炎	(89)
糖尿病	(90)
指间关节扭挫伤	(92)
腱鞘囊肿	(93)
腕管综合征	(93)
跟痛	(95)
急性腰扭伤	(96)
痛经	(97)
月经不调	(98)
功能性子宫出血	(99)
带下病.....	(101)
妊娠呕吐.....	(102)
胎位不正.....	(104)
女子不孕症.....	(104)
子宫脱垂.....	(106)
更年期综合征.....	(108)
牙痛.....	(109)
咽炎.....	(110)
中耳炎.....	(111)
假性近视眼.....	(113)
麦粒肿.....	(114)
惊风.....	(115)
百日咳.....	(116)
麻疹.....	(118)
疳积.....	(118)
婴儿腹泻.....	(119)

脱肛.....	(120)
遗尿.....	(121)
夜啼.....	(122)
小儿麻痹后遗症.....	(123)
新生儿黄疸.....	(124)
佝偻病.....	(125)

上篇 总论

一、概 述

(一)手按摩疗法的概念与特点 手按摩疗法是指通过对手部一些特定的穴位及与身体器官、组织有特异联系的一些反应区、反应点,实施不同的按摩手法,以达到治疗疾病和保健强身的一种治疗方法。

手按摩疗法是祖国传统医学按摩术的重要组成部分。它是从祖国医学整体观念出发,通过对手进行局部的良性刺激,由表及里、由远及近的一种保健治疗方法。手按摩疗法渊源于祖国传统医学,但又具有自己的独立体系,有着其他疗法不能替代的特点:

(1)手按摩疗法简单方便。由于手按摩疗法自成体系,既不需要任何其他器械设备,也不受时间、地点限制,只要熟知其穴位及特定的反应区、反应点,并掌握了按摩手法,便能应用自如。

(2)手按摩疗法具有保健和治疗的双重作用。它不但可以治疗疾病,而且通过对手的局部良性刺激,还能调整机体机能,增强机体的免疫应答能力,从而达到祛病延年的作用。

(3)手按摩疗法具有安全有效、没有副作用的优点。只要熟悉手部的穴位及反应区,了解其与人体组织器官的内在联系,应用按摩疗法中几种简单的手法,就能收到治疗疾病

的效果；又不会产生什么副作用，易于推广和普及，符合当今世界提倡的“无损伤医学”及“自然疗法”的趋势。

(4) 手按摩疗法可作为其他疗法的辅助治疗，特别是许多慢性疾病，在药物治疗的同时，配合手按摩疗法，常常会收到事半功倍的效果。

(5) 手按摩疗法的最大优点是简单易学，可进行自我治疗。患者可从医生处获得指导，也可通过自学而掌握手法的要领，从而持之以恒地进行自我手按摩，收到治病强身的效果。

(二)手按摩疗法的作用机制 手按摩疗法是通过对手部特定穴区的按摩刺激调节机体，行气活血，治病防病。通过对手部穴区的按摩，可对中枢及内脏器官起着重要的调节作用。其机制主要是依据祖国医学经络学说、生物全息学理论以及现代神经-体液系统的调节功能而发挥作用的。

(1) 祖国医学经络学原理认为，经络内属于脏腑，外络于肢节，沟通于脏腑与体表之间，将人体脏腑组织器官联系成为一个有机的整体，并借之以行气血、营阴阳，使人体各部分的功能活动得以保持协调和相对的平衡。由于经络是脏腑与体表互相联结的通路，手三阳经由手循至头部；手三阴经从胸走到手指。所以内脏的病变可以通过经络的传导反应在手上，施加在手上的治疗信息也可以通过经络传导到达内脏。手按摩疗法就是在经络学的理论指导下，通过对手部穴区持续、准确的按摩刺激，循经到达内脏，使内脏不断地受到良性刺激，从而逐渐激发强化其功能，而达到治病防病的目的。

(2) 生物全息律认为，生物的任一小部分都包含有整体的一切的信息。这个观点体现了生物整体与局部之间固有的

全息性联系。因此，人体的每一局部都具有整个人体的信息，人体的每个细胞都含有与受精卵细胞相同的生物信息，当它最后发育成一个复杂的由许多器官组成的机体，每个局部仍包含着整个机体的信息。所以，人体所有的组织器官，在手部都有各自的缩影及其投影。如同耳穴一样，各脏器有规律地分布在耳廓的相应穴区上，恰似一个完整倒置的婴儿，各脏器在手掌上的缩影，同样也是全息、有规律性的。张颖清教授发现的第2掌骨全息穴位群，就是人体全息律的很好证明。手按摩疗法可以对这些全息穴、区进行有效的按摩刺激，让良性的信息刺激内脏组织器官，以调动其功能，起着保健和治病的作用。

(3) 手既是人类劳动的器官，也是劳动的产物。人类从爬行动物到直立行走是一个质的飞跃。人手从爬行中独立出来，协调大脑完成许多精细的动作，说明了手与大脑有着紧密的联系。手上分布着丰富的神经和血管，手部的感觉非常灵敏。手是接受和反馈大脑指令最频繁的部位。现代科学研究认为，手部有着同头部相似的人体皮肤电位反应。当我们进行手按摩疗法时，手部的皮肤电位发生改变，这种信息迅速反馈给大脑，大脑立即通过神经-体液系统对有功能障碍的组织器官进行调控。在正常情况下，手按摩疗法的信息能提高大脑皮层的机能活动水平；在病理情况下，则能促进大脑皮层机能恢复生理平衡。有关手按摩疗法对肾上腺皮质激素的合成作用及其在血浆中皮质激素水平、肾上腺皮质激素的相关指标等的调节作用，已经得到了形态学的证实。总之，这种神经-体液调节机制在手按摩疗法的驱动下，可以调节身体运行达到最佳状态。

大量的临床实践和实验研究揭示了机体在手按摩疗法的

作用下，可因相关条件和因素的不同，而分别使特定的病理变化向着有利于机体的方向转化。现代科学的不断发展，为手按摩疗法的治病机制提供了更有力、更充分的科学论据，为丰富和发展手按摩疗法奠定了充实的理论基础。

(三)手按摩疗法的注意事项 手按摩疗法在临床上有着广泛的适应症，在内、外、妇、儿等科都有其立足之地。“玉洁尚有污点”，因此不能因为它的广泛治疗作用及适应症而忽略了一些注意事项，在临床上给病人造成不必要的创伤及痛苦。所以在手按摩疗法治疗时，要注意以下事项：

(1) 在进行手按摩疗法的同时，要求施术者和受术者都应该将手洗净，指甲长者要剪短后方能进行治疗，这样可以避免医患之间交叉感染或不慎划伤皮肤。

(2) 病者在饱食和饥饿的情况下，最好不要进行手按摩疗法治疗，以免对胃肠道产生不良的刺激。

(3) 手部有外伤出血、脓肿、溃烂时，应禁止用手按摩疗法治疗。

(4) 有严重的心脏病、癫痫、肝肾功能异常者，最好要配合其他疗法，手按摩疗法只能作为辅助治疗的手段之一。

(5) 妇女孕期不宜进行手按摩疗法。

二、手按摩疗法的常用穴位

手按摩疗法的施术部位广泛，除经穴、奇穴、全息穴外，还有小儿手按摩的特定穴等。现分别对其部位及取法逐一介绍：

(一) 经穴 人体的手部共 23 个经穴，分别属于手三阳经和手三阴经。

1. 穴位取法

(1) 骨度分寸取穴法 根据身体不同部位而划出一定分寸标准，然后再依照这些标准在不同的部位去度量取穴的一种方法。由于骨度分寸取穴法在手按摩疗法中应用不广，就不作详细介绍。必要时可参考有关针灸和按摩书籍。

(2) 手指同身寸取穴法 以患者的手指为标准来定取穴位的方法。较常用的有：中指同身寸——以患者的中指中节屈曲时内侧两端纹头之间为1寸；拇指同身寸——以患者拇指指关节的横度为1寸（图1-1~3）；一夫法——患者食指、中指、无名指和小指并拢，以中指中节横纹处为准作为3寸。



中指同身寸法

图1-1



拇指同身寸法

图1-2



横指同身寸法

图1-3

(3) 自然标志取穴法 根据人体自然标志而定取穴位的方法。如大陵、后溪等穴的取穴方法。

2. 穴位（图1-4~5）

(1) 太渊

【定位】掌后腕横纹桡侧端，桡动脉的桡侧凹陷中。

【主治】咳嗽、气喘、咳血、胸痛、咽喉肿痛、腕臂痛和无脉症。

(2) 鱼际

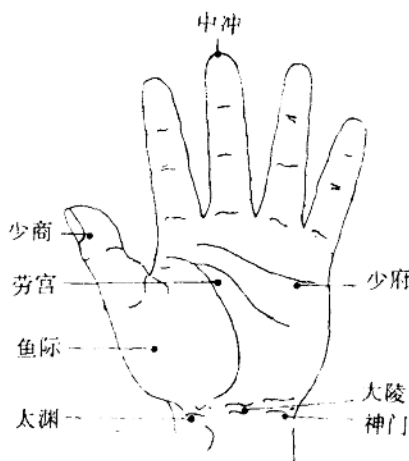


图 1-4

【定位】第 1 掌骨中点，赤白肉际处。

【主治】咳嗽、咳血、咽喉肿痛、失音和发热。

(3) 少商

【定位】拇指桡侧指甲旁约 0.1 寸。

【主治】咽喉肿痛、咳嗽、鼻衄、发热、昏迷和癫狂。

(4) 商阳

【定位】食指桡侧指甲旁约 0.1 寸。

【主治】耳聋、齿痛、咽喉肿痛、颌肿、手指麻木、热病和昏迷。

(5) 二间

【定位】握拳，于食指桡侧掌指关节前凹陷中。

【主治】目昏、鼻衄、齿痛、口喎、咽喉肿痛和热病。

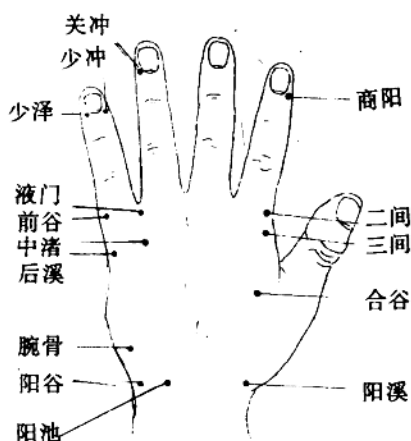


图 1-5

(6) 三间

【定位】握拳，于第 2 掌骨小头桡侧后凹陷中。

【主治】目痛、齿痛、咽喉肿痛、身热、腹满和肠鸣。

(7) 合谷

【定位】手背，第 1、2 掌骨之间，约平第 2 掌骨中点处。或以一手拇指指骨关节横纹放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上，当拇指尖下是穴。

【主治】头痛、目赤肿痛、鼻衄、齿痛、牙关紧闭、口眼喎斜、耳聋、疟疾、咽喉肿痛、热病无汗、多汗、腹痛、便秘、经闭和滞产。

(8) 阳溪

【定位】腕背横纹桡侧端，拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间

的凹陷中。

【主治】头痛、目赤肿痛、耳聋、耳鸣、齿痛、咽喉肿痛和手腕痛。

(9) 神门

【定位】腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中。

【主治】心痛、心烦、惊悸、怔忡、健忘、失眠、癫狂、癔病和胸胁痛。

(10) 少府

【定位】第4、5掌骨之间，握拳，当小指端与无名指端之间。

【主治】心悸、胸痛、小便不利、遗尿、阴痒痛和小指挛痛。

(11) 少冲

【定位】小指桡侧指甲角旁约0.1寸。

【主治】心悸、心痛、胸胁痛、癫狂、热病和昏迷。

(12) 少泽

【定位】小指尺侧指甲角旁约0.1寸。

【主治】头痛、目翳、咽喉肿痛、乳痈、乳汁少、昏迷和热病。

(13) 前谷

【定位】握拳，第5指掌关节前尺侧横纹头赤白肉际。

【主治】头痛、目痛、耳鸣、咽喉肿痛、乳少和热病。

(14) 后溪

【定位】握拳，第5指掌关节后尺侧横纹头赤白肉际。

【主治】头项强痛、目赤、耳聋、咽喉肿痛、腰背痛、癫狂、疟疾、手指及肘臂挛痛。

(15) 腕骨

【定位】后溪直上，于第5掌骨基底与三角骨之间赤白肉际取之。

【主治】头项强痛、耳鸣、目翳、黄疸、热病、疟疾和手指腕部挛痛。

(16) 阳谷

【定位】腕背横纹尺侧端，尺骨茎突前凹陷中。

【主治】头痛、目眩、耳鸣、耳聋、热病、癲狂、癲痫和腕痛。

(17) 大陵

【定位】腕横纹中央，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

【主治】心痛、心悸、胃痛、呕吐、癲狂、疮疡和胸胁痛。

(18) 劳宫

【定位】第2、3掌骨之间，握拳，中指尖下是穴。

【主治】心痛、呕吐、癲狂、癲痫、口疮和口臭。

(19) 中冲

【定位】中指尖端的中央。

【主治】心痛、昏迷、舌强肿痛、热病、小儿夜啼、中暑和昏厥。

(20) 关冲

【定位】第4指尺侧指甲角旁约0.1寸。

【主治】头痛、目赤、耳聋、咽喉肿痛、热病和昏厥。

(21) 液门

【定位】握拳，第4、5指之间，指掌关节前凹陷中。

【主治】头痛、目赤、耳聋、咽喉肿痛和疟疾。

(22) 中渚

【定位】握拳，第4、5掌骨小头后缘凹陷中，液门穴后1寸。