



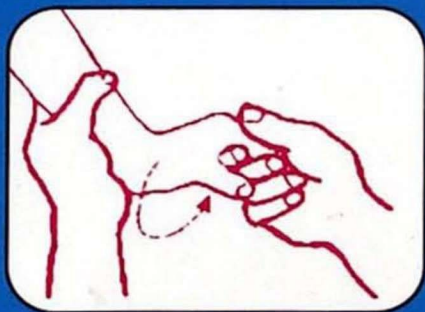
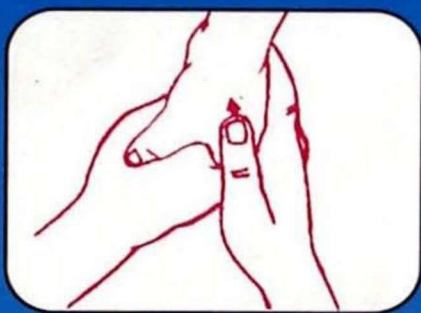
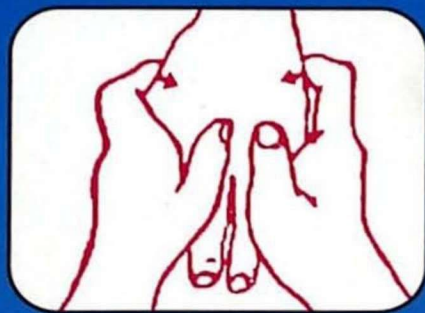
常见病



# 手部按摩

一点通

■ 主编 赵国东



郑州大学出版社

# 常见病手部按摩一点通

主编 赵国东

郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见病手部按摩一点通/赵国东主编. —郑州: 郑州大学出版社,  
2014. 3

(常见病按摩一点通)

ISBN 978 - 7 - 5645 - 1664 - 2

I. ①常… II. ①赵… III. ①常见病 - 手 - 按摩疗法(中医)  
IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 310914 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码: 450052

出版人: 王 锋

发行部电话: 0371 - 66966070

全国新华书店经销

河南省公安厅文印中心印制

开本: 710 mm × 1 010 mm 1/16

印张: 11.75

字数: 154 千字

版次: 2014 年 3 月第 1 版

印次: 2014 年 3 月第 1 次印刷

---

书号: ISBN 978 - 7 - 5645 - 1664 - 定价: 25.00 元

本书如有印装质量问题, 由本社负责调换

## 作者名单

主 编 赵国东

编 委 侯明辉 董温温 蔡 婷

阿有梅 贾 欣 邵彦江

周 璐



|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第一章 手与人体 .....        | 1  |
| 第一节 手与健康 .....        | 1  |
| (一) 手与大脑的神经 .....     | 2  |
| (二) 手掌与内脏反应穴位分区 ..... | 5  |
| (三) 手与经络 .....        | 7  |
| 第二节 手上的常用穴位 .....     | 9  |
| (一) “全息反应”说 .....     | 9  |
| (二) 经穴与经外奇穴 .....     | 16 |
| (三) 手部反射区 .....       | 27 |
| (四) 手部病理反应点 .....     | 40 |
| (五) 手部全息穴位 .....      | 47 |
| 第二章 手部按摩疗法 .....      | 51 |
| 第一节 按摩疗法 .....        | 51 |
| (一) 按摩的顺序 .....       | 51 |
| (二) 手背按摩法 .....       | 52 |
| (三) 手指按摩法 .....       | 60 |
| (四) 手掌按摩法 .....       | 63 |
| (五) 手腕按摩法 .....       | 68 |
| (六) 前臂(手臂)按摩法 .....   | 71 |
| 第二节 按摩要领 .....        | 74 |
| (一) 姿势 .....          | 74 |
| (二) 多用腕关节 .....       | 75 |
| (三) 拇指指间关节要屈曲 .....   | 75 |
| (四) 勤换手 .....         | 76 |
| (五) 常抬头交流 .....       | 76 |
| (六) 按摩语言 .....        | 76 |
| (七) 手部按摩的注意事项 .....   | 77 |
| 第三节 常用手法 .....        | 78 |
| (一) 推法 .....          | 78 |
| (二) 拿法 .....          | 79 |
| (三) 按法 .....          | 79 |
| (四) 点法 .....          | 80 |
| (五) 掐法 .....          | 81 |
| (六) 揉法 .....          | 81 |
| (七) 捏法 .....          | 82 |
| (八) 擦法 .....          | 82 |
| (九) 摇法 .....          | 83 |
| (十) 拔伸法 .....         | 84 |
| 第四节 按摩要求 .....        | 84 |
| (一) 按摩工具 .....        | 84 |
| (二) 按摩的时间 .....       | 85 |
| (三) 按摩的力度 .....       | 85 |
| (四) 按摩的方向与顺序 .....    | 86 |
| (五) 手部按摩的选穴 .....     | 87 |
| (六) 按摩膏的使用 .....      | 87 |
| 第五节 按摩宜忌 .....        | 88 |
| (一) 适应证 .....         | 88 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| (二) 禁忌证 .....              | 89  |
| (三) 注意事项 .....             | 90  |
| <b>第三章 常见病症</b> .....      | 91  |
| <b>第一节 头面部病症</b> .....     | 91  |
| (一) 头痛 .....               | 91  |
| (二) 三叉神经痛 .....            | 93  |
| (三) 面瘫 .....               | 95  |
| (四) 眩晕 .....               | 97  |
| <b>第二节 五官病症</b> .....      | 99  |
| (一) 牙痛 .....               | 99  |
| (二) 耳鸣 .....               | 102 |
| (三) 鼻炎 .....               | 104 |
| (四) 近视 .....               | 106 |
| <b>第三节 肩颈病症</b> .....      | 108 |
| (一) 颈椎病 .....              | 108 |
| (二) 肩周炎 .....              | 111 |
| <b>第四节 腰腿病症</b> .....      | 113 |
| (一) 急性腰扭伤 .....            | 113 |
| (二) 慢性腰肌劳损 .....           | 115 |
| (三) 腰椎间盘突出 .....           | 117 |
| (四) 坐骨神经痛 .....            | 119 |
| <b>第五节 呼吸系统疾病</b> .....    | 121 |
| (一) 感冒 .....               | 121 |
| (二) 慢性支气管炎 .....           | 124 |
| (三) 慢性咽炎 .....             | 126 |
| (四) 哮喘 .....               | 128 |
| (五) 咳嗽 .....               | 130 |
| <b>第六节 消化系统疾病</b> .....    | 133 |
| (一) 慢性胃炎 .....             | 133 |
| (二) 胃下垂 .....              | 135 |
| (三) 腹泻 .....               | 137 |
| (四) 便秘 .....               | 139 |
| (五) 痔疮 .....               | 141 |
| (六) 胆囊炎和胆石症 .....          | 143 |
| (七) 慢性肝病 .....             | 145 |
| <b>第七节 循环与泌尿系统疾病</b> ..... | 148 |
| (一) 原发性高血压 .....           | 148 |
| (二) 低血压 .....              | 151 |
| (三) 心脏病 .....              | 153 |
| (四) 慢性肾炎 .....             | 155 |
| (五) 尿石症 .....              | 158 |
| <b>第八节 内分泌系统疾病</b> .....   | 160 |
| (一) 肥胖症 .....              | 160 |
| (二) 糖尿病 .....              | 162 |
| (三) 甲状腺功能亢进症 .....         | 164 |
| <b>第九节 生殖系统疾病</b> .....    | 166 |
| (一) 前列腺疾病 .....            | 166 |
| (二) 性冷淡 .....              | 169 |
| (三) 遗精 .....               | 171 |
| (四) 阳痿 .....               | 173 |
| (五) 不孕症 .....              | 175 |
| (六) 不育症 .....              | 177 |



## 第一章 手与人体

### 第一节 手与健康

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。而人们对自己的双手更为重视,因为是人类的双手创造和改变了这个世界。《黄帝内经》中说“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,与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,则行动缓慢,人体的功能就差。

手的解剖和生理特点使双手动作灵活自如。手骨由 54 块骨骼和几十个关节、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营养和支配。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。并且双手能反映某些脏腑、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。

根据中医的整体理论、经络学说及现代生物全息律学说,脏腑、组织、器官的病理变化和生理功能都能反映到手部。例如,自主神经功能失调者,手和脚就多汗;维生素 A 缺乏者,手足皮肤就粗糙、角化;微量元素锌缺乏者,手指尖可出现糜烂、脱屑;头脑血液循环不良者,可在指甲部出现黑红瘀斑;胃肠道功能不好者,示指的半月痕呈粉红色;肝功能有问题者,指甲常嵌入肉里或呈勺型;便秘者,张开五指,就会感觉到示指尺侧靠近指蹼根部疼痛。经常活动按摩双手,可起到防病治病和保健的作用,如经常摩擦按揉双手可改善血液循环,可防治动脉硬化、降低血脂,可使消化系统保持通畅;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;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;常按揉中渚穴可治疗头痛、眩晕;常按摩肺、支气管反射区,可防治肺与支气管疾病。此外,灵活的双手是人们智力发达的表现,即所谓“心灵手巧”。经常摩擦按揉双手可激发大脑潜能、增加智力。

## (一) 手与大脑的神经

在世界上我们看似一点关系都没有的事物,可是它们却有着千丝万缕的联系,就好比是树木一样,高高的枝叶与泥土是有着紧密的联系的,如果是贫瘠的泥土,那枝叶就无法繁荣。

现在,我们来看看我们的手与大脑的关系。我们的大脑分为左、右两个半球。

我们的大脑两半球最上面的一层叫大脑皮质,厚约 3 毫米,呈



灰色。大脑半球的表面并不是整齐光滑的,而是有许多的沟裂,凹凸起伏,并以这些沟裂为界,把大脑半球分为额叶、顶叶、枕叶和颞叶,它们由大约 140 亿个神经细胞组成。两侧大脑半球由胼胝体相连,胼胝体由密集的神经纤维构成,起着联系两侧大脑半球的作用,使两侧皮质协同活动。

我们的大脑皮质的基本活动过程是兴奋和抑制。它们的基本活动方式是反射。如手碰到烫的物体会立即缩回,针尖刺着我们的身体我们就感到痛,这个过程就是反射。

这个原因是我们的大脑皮质是神经系统的最高中枢,是身体一切活动的最高司令部,因此,它的结构复杂,分工精细,以其不同的功能而分为很多区,归纳起来为两大类:一类是感觉区,一类是运动区(图 1-1)。

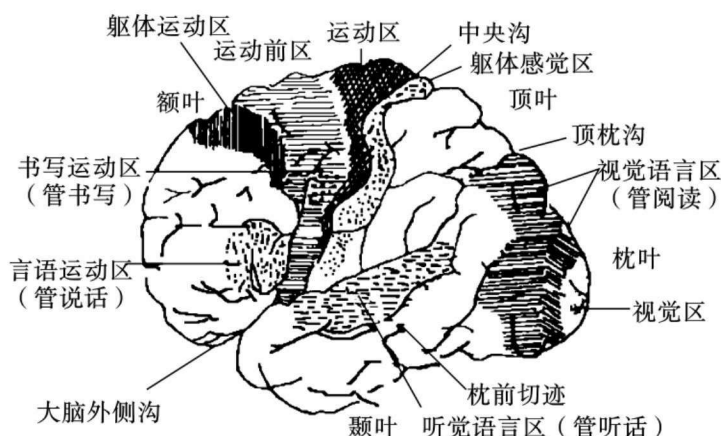


图 1-1 大脑皮质的感觉区与运动(左外侧面)

## 1. 感觉区

感觉区的主要功能是接受传入神经从不同的感受器传来的神经冲动,而感受到痛、触、热、冷、光及声等刺激。在高级神经活动下,由皮质的运动区将“指令”经由传出神经传到有关的器官(效应器),产生各种运动,如肢体、心脏、呼吸及内脏的活动等,还有复杂



的关于听、说、读、写的语言功能。它们全部是在大脑皮质的参与下实现的。但也有某些皮质区起着主要作用。如听觉语言区、视觉语言区等。

很多人不知道我们的大脑在工作时,常常是一部分神经细胞处于兴奋状态,而另一些神经细胞是处于抑制状态。这两种状态是十分明确的,例如,当你专心做某件事情时,会听不见周围的声音,这时大脑皮质与某件事情有关的部分处于兴奋状态,而同时与听觉有关的部分则处于抑制状态。

当我们睡眠时,在大多数情况之下,大脑皮质是受到广泛抑制的。然而,大脑也在不断地受人体各部分刺激的影响,如躯体运动器官的活动对大脑运动区及运动前区。在大脑皮质中,手的反射区包括拇指、示指、中指、无名指、小指、手、腕、前臂等反应点,并与手指运动区有密切关系。

先来看看我们手指部肌肉群的运动对于大脑皮质是怎样产生影响的,我们的手部是人体与外界接触最为频繁的部位与器官,手部对外界触觉和冷暖等均有较精细而敏感的反映,它会把它所得到的情况如实地反映给大脑。从这一点就可以得出,如果手的运动被科学地运用,将对于人类大脑的开发、智力的提高有积极的意义,而由此通过传入神经传达大脑的信号,被用来加强或启动大脑对神经内分泌系统的双向调节,将给人体保健带来更为重要的作用。

## 2. 双手的活动与大脑

很多的长寿专家认为活动双手可以开发大脑,可以使人变得聪明,可以保健身体,这道理并不是人人都知道,不然就不会有这样多闲置两手的人了。

我们知道手部的神经很丰富,而手的神经一旦将运动感觉信号传至大脑,治疗便开始了。从古代的传统医学的理论来讲,手的三阳经起于手,而手的三阴经止于手,三阳、三阴互为表里,手足经脉



互为联系,手无疑也是经络气血的重要交会点。因此,历代医学家在针灸、气功、按摩、推拿、中药外敷等治疗过程中,都十分重视手部的作用,并创立了一套实用而有效的手疗法。

这是对于人类身体健康的一大奇迹与贡献。

## (二) 手掌与内脏反应穴位分区

现代医学研究发现,我们的手掌各区与五脏有一种对应和分布规律,这种规律正在被更多医学院校的教授们认可,这不能不说是一件令人高兴的事情。

1. 我们的手掌分为6个区,基本上是以大、小鱼际和掌心横纵纹理为自然标志划分,为天然分区。

2. 人体内脏在手掌的反应,像个俯卧的胎儿躺在手掌上,其脏腑、组织按区分布。内脏反应点在手掌上的分布规律,见图1-2。

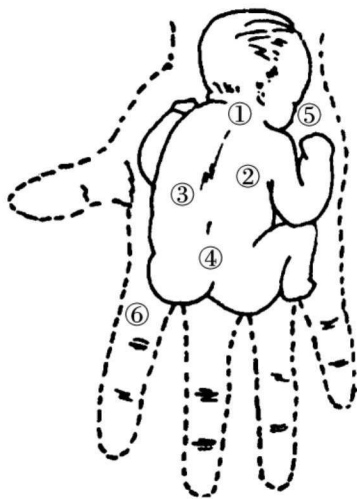


图1-2 掌心胎儿脏腑投影

(1) 图中所示“①”为上区,分布胸腔器官。

(2) 图中所示“②”为中一区,“③”为中二区,分布腹腔脏器。



(3) 图中所示“⑤”为小鱼际区,分布呼吸器官。

(4) 图中所示“④”为下区,分布盆腔(生殖、泌尿)器官。

(5) 图中所示“⑥”为示指根部,分布直肠、肛门。

3. 用手指或者其他物品点压上述区域可以确定以上对应关系。

(1) 拇指指腹均匀地触压患者的手掌,点压的顺序是先纵后横,严格按分布情况自上而下压诊。这需要一点专业知识,只要多尝试几次就可以掌握其中的要领。

(2) 在点压之中,患者的手掌心局部如果出现有酸麻胀痛这种情况时,就要反复点压,以确定诊断部位。在进行这个手法之时,要学会与患者交流。这也是个交谈的最好机会,可以带来情感的升华。

(3) 左手出现感觉后,再点压右手,一般双手均有感觉,但程度有轻微差别。这需要患者用心去体会。

4. 用不同的力度去点压上述区域,能够判别患者身体内病变的性质。

出现麻木感——多为体内隐藏顽固性疾病,如肝硬化。

出现酸麻感——多为身体内的慢性疾病正在发生,如肺结核。

出现胀痛感——是某个地方正在发生炎症病变。

我们知道我们的手有两个肾区、两个卵巢区,当感应不同时,除说明疾病的轻重差别外,还说明病变位置在左侧或右侧。

5. 临床应用内脏反射区可以治疗疾病并收到良好疗效,这种认识正在引起国际医学同仁的认同,这是医学界的一大盛事。

中医认为:在一定的区域测出的感应,反应该区实质有病,或是该区所分布的脏器功能异常。由于脏腑有其表里属性的关系,所以运用于临床疾病时也应灵活辨证。临床治疗时还可以在患者的感应区施以针刺、割治、封闭等方法来达到一种非药物的治疗,可以减少药物对患者的伤害。



### (三) 手与经络

十二经络中有六条经络在手上交接(图1-3)。

大肠经——这一经络的出发井穴称为“商阳”，这个古老的穴位位于两只手的示指指甲下。这个穴位的功能主要是控制大肠活动，用指按压之时若有疼痛感，则表示患者患有消化不良等症。

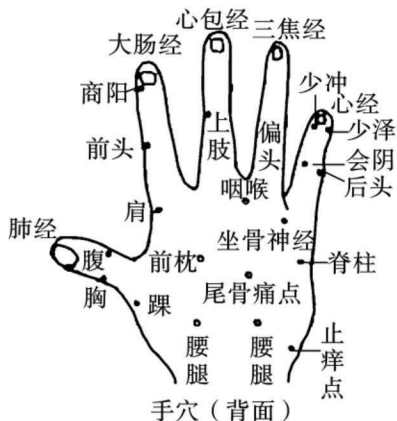


图1-3 手与经络

肺经——肺经的井穴位于拇指指甲侧的井穴称为“少商”。

中医认为这个穴位跟肺或支气管等各呼吸器官关系密切。指压时如果患者感觉疼痛，则表示有患感冒、气喘、支气管炎等疾病的迹象。用指压患者的右拇指，如患者感觉疼痛，那就表示右侧呼吸器官异常，反之，指压左拇指，患者感觉疼痛，则表示患者左侧呼吸器官功能有问题。

心包经——心包经的井穴位于中指指甲下，称作“中冲”。这个穴位跟心脏活动有极密切的关系。由于心包经也关系着小肠，所以，因情绪紧张而引起下痢等疾病时，指压患者的中指，患者会感觉疼痛。

三焦经——三焦经的井穴位于无名指指甲下方，称作“关冲”。



三焦经这个神秘的穴位管理着人体的淋巴循环及激素系统,也就是调节人体内脏的平衡。因此,三焦经不顺畅时,体温的调节功能便无法顺利进行,而有发冷等症状。如果有时间可以长时间按压这个穴位来达到调节身体平衡的目的。

心经——心经的井穴位处于小指指甲下方,靠近无名指侧,称作“少冲”。如果从字面上去分析就可以得出,这个称为心经的经络直接控制着心脏及血液循环系统。所以,凡是因情绪紧张而引起的内脏不调和或疾病,都与心经有关。这个穴位是一个不可小视的穴位,它可以直接与你的心脏交流。

小肠经——小肠经的井穴位于小指上,位置正好跟少冲穴相对,称作“少泽”。小肠经这个穴位主管人体内小肠的活动,如果有便秘等症状,指压小指会感觉疼痛,它也跟血液循环系统关系极为密切。

从经络走向(图1-4)可以看出手三阴经与手三阳经通过我们的手指进行气血的交接,在手的示指、小指、无名指上接通了6条经脉,与此同时,也可以看到由于经脉中手足经脉的对称关系,手足太阴及阳明经脉相互对应而联结的关系。手足少阴及太阳经脉相互对应而联结,手足厥阴与心包经脉相互对应而联结,因此,手示指端与足大趾端内侧、手小指端与足小趾端、手无名指端与足大趾端都具有某种对应关系。手足相应按摩点穴关系也是手疗中的一个重要组成部分。

如果了解上述经脉的这种对应分布规律,就不难了解为什么风靡全世界的中医学的手疗具有如此重要的作用了。

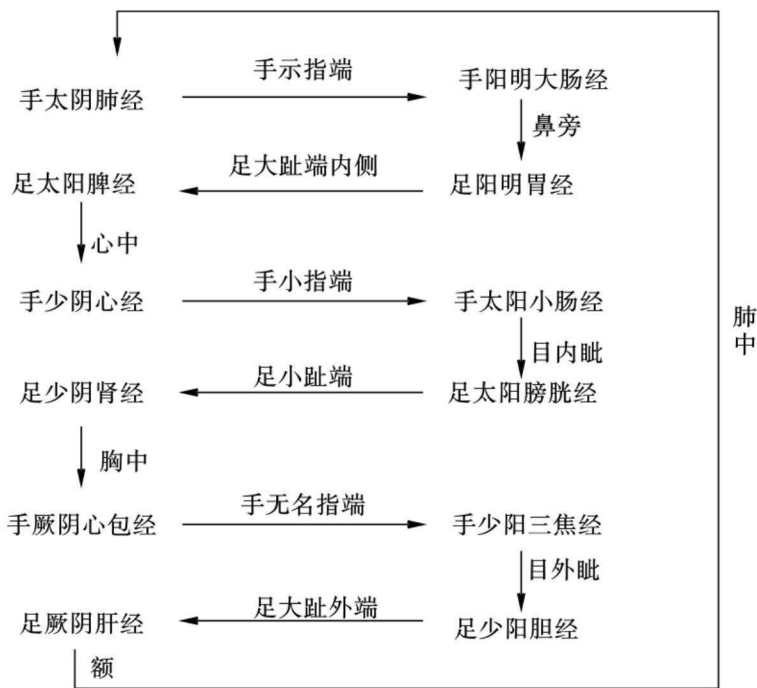


图 1-4 经络示意

## 第二节 手上的常用穴位

### (一) “全息反应”说

我们先来看看东方古国的全息反应,这种学说,正在被每一个家庭和理疗中心认可,因为它能为人们带来健康并能让人们放松。

这种全息学说提出了人体的生物全息诊疗法,认为人体上的每一独立的解剖节段都包含着与全身部位对应的穴位。

让我们先来了解我们的手吧,我们手部的示指下第2掌骨侧的穴位首先被发现,一般常取用12个穴位,称为全息穴。

在这种基础上,实践中还发现我们的手部存在着许多与人体内部组织器官相对应的全息区,通过一定程度与一定力量的按摩,对



于人体的调整作用是很显著的。这些区域又独立于经穴与奇穴之外,发挥着自已的作用,也就是说,穴位和区域或许重叠,但仍有各自功能和作用的独立性。

通过上面的理论我们可以进一步推想,人体的每一个活的细胞都全面记录着人的某一阶段的健康档案,人体也肯定存在着牵一发而动全身的整体调节机制。全息学说的发现,丰富和完善了中医按摩针灸的理论体系,患者本人根据全息图即可方便地掌握身体各个部位在手足上的反应点,以便进行按摩治疗。对于这样好的放松方式无论是经络学说还是全息学说,按摩穴位和反射区进行祛病疗疾是被实践证明了的行之有效的方法。针对某些疾病和症状,利用全息反应图可以方便地进行自我按摩,也可以接受他人的按摩,在放松中得以迅速消除病症。

中医认为,人体的耳、手、手的第二掌骨以及足等都是包含全身各脏腑器官的生理、病理全部信息的“胚胎”。在本书中我们将专门探讨根据手的穴位按摩来治疗疾病。

下面是手与手的第二掌骨反射区的排列,呈现出的人体全息示意图(图1-5),犹如一个站立的人体,立在我们的手上。

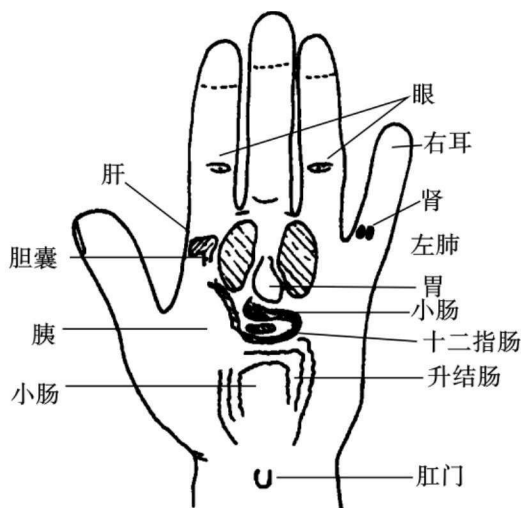


图1-5 手的人体全息示意



图 1-6 为手第二掌骨的人体全息示意图,图 1-7 为手背侧全息反应区简图,图 1-8 为手掌侧穴位与治疗症状对照图。

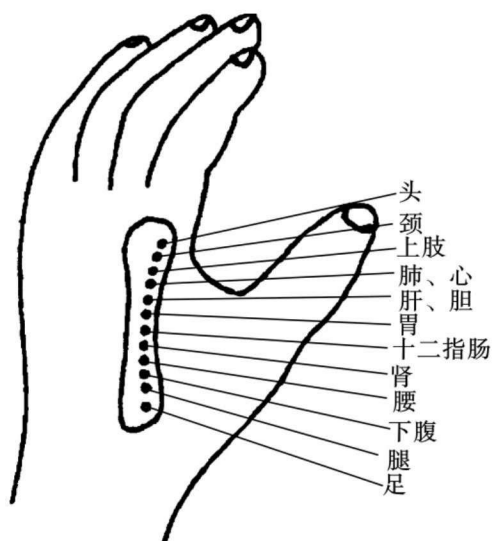


图 1-6 手的第二掌骨的人体全息示意

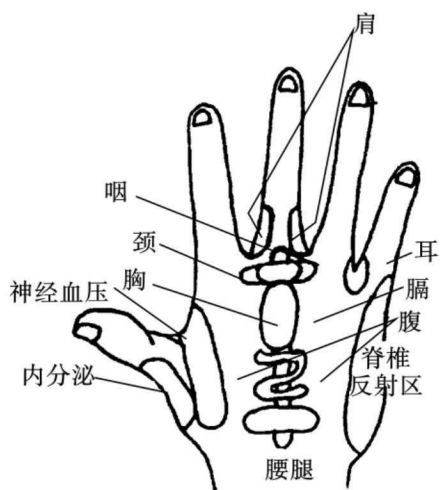


图 1-7 手背侧全息反应区