

手足耳疗  治百病丛书

手疗轻松治病

方翔 / 主编

- A. 手疗能健体治病？
- B. 不用吃药，不用打针？
- C. 就这么揉揉，那么揉揉？

- D. 哟——有点暖，还有点疼
- E. 真神啊！轻揉多了，舒服多了。哟——

中国出版集团
东方出版中心



治百病

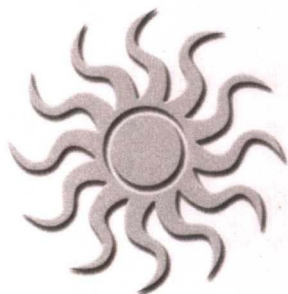
主 编 方翔

手疗

江苏工业学院图书馆
藏书章

轻松治病

SHOU LIAO
QING SONG ZHI BING



中国出版集团
东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

手疗轻松治病/方翔主编. —上海: 东方出版中心,
2003.9

(手足耳疗治百病丛书)

ISBN 7-80186-092-6

I. 手... II. 方... III. 手-按摩疗法(中医)

IV. R 244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 064288 号

手疗轻松治病

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 335 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 新华书店上海发行所

印 刷: 昆山亭林印刷有限责任公司

开 本: 850×1168 毫米 1/32

字 数: 120

印 张: 6.375

版 次: 2003 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80186-092-6

全套定价: 45.00 元 (共 3 册)

版权所有, 侵权必究。

前言

随着科学的进步，社会的发展，人们对药物副作用的认识越来越深。我国古代医学家早就提出：“是药三分毒……”尤其是近代化学药品的副作用更为突出。难怪，近年来医学界掀起了一股“回归自然”和“返璞归真”的浪潮。目前欧盟及美、日等国家，把目光集中在我国传统的医学上，自然疗法受到了前所未有的重视。不吃药，不打针，居然亦能治病、防病、强身、健体，这近乎神奇。我国独特的“手疗”成了抢手的“热门”医术。

“手疗”即是通过手部的经穴、经外奇穴、手部全息反应区等部位，进行按摩、手浴、手功等方式的刺激，以疏通经络气血来养生保健、防治疾病的一种传统医学疗法。

本书是以中国传统医学及生物全息理论为基础写成的，共分为两大部分：上篇以问答形式向读者介绍了手疗原理、腧穴及各种疗法的基本常识，力求通俗易懂，重点突出；下篇则为将中国传统医学理论用于实践的手疗具体施治范例，涉及内科、外科、妇科、儿科、五官科等方面上百种疾病，几百个方例，力求简便实用，安全见效。本书还在书末的附录中为读者提供了一些治病保健的参考资料。

由于时间仓促，编写者水平有限，错误和疏漏难免，敬请广大读者和专家们批评指正。

编者

2002年11月

目 录

上篇

一、手疗概况.....1	1
何谓手疗?.....1	1
手疗的历史及其沿革如何?.....2	2
为什么用手疗可以治病?.....3	3
手疗适合治疗哪些疾病?.....5	5
手疗主要有哪些特点?.....6	6
二、手部的生理结构.....7	7
从生理上来说,手可分为哪几部分?.....7	7
手腕骨如何构成?.....8	8
手掌骨如何构成?.....9	9
手指骨如何构成?.....10	10
手掌上有哪些肌肉?如何分布?.....11	11
手背有哪些肌腱?如何分布?.....14	14
手掌上有哪些动脉血管?其分布如何?.....15	15
手由哪些神经支配?为什么说手是一双 感觉器官?.....16	16
手背上有哪些静脉?其血流特点如何?.....18	18
三、手部的经络、腧穴及全息反射区..19	19
何谓经络?其作用如何?.....19	19
十二经脉如何组成?与手有何联系?.....19	19
何谓标、本、根、结?.....21	21

为什么可利用手部穴位治疗全身各部疾病?.....	21
手部经脉分布有何规律?	22
什么是手部全息反射区?	23
四、望手诊病	26
什么是手指纹?	26
手指纹有哪些种类?	26
手掌纹有哪些主要纹线?.....	28
为什么望手能诊病?	31
何谓指甲诊病法? 怎样望甲诊病?	32
什么是第2掌骨侧诊病法? 怎样进行 诊断?	45
为什么通过掌纹能诊病?	47
常见的异常掌纹有哪些?	47
掌纹诊病常使用哪些方法?	48
什么是小儿指纹诊病法?	53
五、手疗常用的治疗方法	55
什么是手部按摩疗法? 它有哪些基本 手法?	55
熏洗疗法的起源及其分类如何?	61
什么是手浴疗法? 该疗法有何效用? 其特点 如何?	62
手浴疗法如何操作? 有何注意事项?	63
什么是手功疗法? 手功疗法的起源及其分类 如何?	64

手功疗法有何效用？其特点及其练功的	
注意事项有哪些？	64
什么是手指操？手指操有哪些健身祛病效用	65
做手指操之前有何准备活动？	66
手指操有哪些内容？具体如何操练？	75
手疗还有哪些疗法？	87

下篇

六、手疗具体施治范例	94
感冒	94
咳嗽	96
哮喘	98
胃痛	103
呕吐	106
胃下垂	108
呃逆	110
肝炎、肝硬化	112
腹泻	114
便秘	116
细菌性痢疾	118
胆囊炎、胆石症	119
头痛	120
眩晕	123
失眠	126

心悸	128
中风	130
痛证	132
尿失禁	134
尿潴留	135
糖尿病	136
遗精	138
阳痿	140
胸痹	142
腰痛	144
风湿性关节炎	146
麻木	149
湿疮	150
疔	151
痛经	152
经期头痛	154
闭经	156
产后血晕	158
产后痉病	160
产后身痛	161
缺乳	162
乳痈	164
不孕症	166
疳症	167
目赤肿痛	168

近视·····	169
青光眼·····	171
耳鸣、耳聋·····	173
鼻窦·····	176
急性喉炎·····	177
牙痛·····	178
荨麻疹·····	181
牛皮癣·····	183
鹅掌风·····	185

附录

I 手部经穴和全息反射点（区）及其 适应症按摩示意图·····	186
II 实用健手运动八法·····	188
III 捏手健身秘诀·····	191



上篇

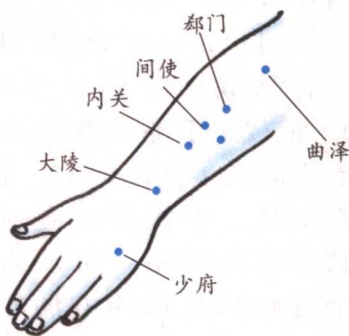
一、手疗概况

何谓手疗?

手疗，是祖国医学的重要组成部分，是我国医学家和劳动人民在长期的医疗实践与生产、生活实践中所创立的一种独特的治疗方法。

手疗，是通过对手部的特定部位，施以不同形式的刺激，以疏通经络气血，达到养生保健、防治疾病之目的的一种传统医学疗法。

这里所说的手部特定部位，包括手部的经穴、经外奇穴、手部全息反应区、第2掌骨侧穴位群；刺激的方式有按摩、手浴、手功等，虽然方式方法较多，但刺激部位都没有离开手，故统称为手疗。



手疗的历史及其沿革如何?

从医学发展史来看,手疗的起源远远早于药物治疗法。远在原始社会,人类穴居野外,天气寒冷时,人们会本能地摩擦、搓揉双手,以改善血液循环,防止冻伤;当身体受伤或病痛时,便会有意无意地用手抚摸、按压病痛部位,以求病痛的减轻和肿胀的消散,改善功能障碍;当牙痛时,按压手的虎口部位可以止痛等等。渐渐地人们发现手部的某些部位,通过按压、摩擦、搓揉,或借助某些器具刺激后,能够起到一定的治疗作用,这便是手疗的萌芽和雏形。

随着人们实践的拓宽,认识的加深,经验的总结,上述方法逐渐演化为现在的手部按摩法、手功疗法、手印疗法、手浴疗法以及针灸手掌等手部疗法。

《史记·扁鹊仓公列传》载:“上古之时,医有俞跗,治病不以汤液醴酒、铍石、跻引、案扞、毒熨。”铍石,即针刺;跻引,“跻”也写作“挤”,扞者举足也,挤者举手也,引即导引功;案扞,即按摩。可见,上古之时,即已应用手疗了。

春秋战国时期最早的祖国医学典籍《黄帝内经》,记载了手部经络腧穴和手部寸口脉诊病法,为手部治疗提供了理论依据。手部的穴位,神经末梢丰富,非常敏感,对刺激反应强烈,通过手部经络与全身脏腑器官的联系,可以治疗许多种疾病。在手部治疗全身疾病是最为方便的。

为什么用手疗可以治病?

根据中医学经络理论,手通过经络与全身皮、脉、肉、筋、骨、脏、腑都有密切的联系。

现代医学证实:手掌部位的皮下密布着丰富的神经纤维末梢,能感知物体的形状、大小、凉热、粗细、重量;而掌指纹异常又与某些特定的疾病有关。根据生物全息律原理,手第2掌骨侧囊括了整个人体的全部信息。

当人体出现病态时,疾病的信息便从手上反映出来,对手部穴位、反应区进行按摩、药浴、气功等信息刺激与诱发,获得治疗信息能量,通过经络的传递,调动和激发机体的免疫防御、抗病修复潜能,起到治疗疾病、养生保健、延年益寿的作用。

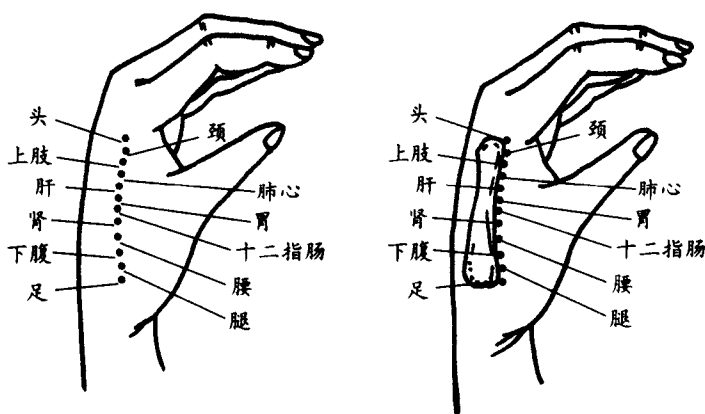
手
疗
轻
松
治
病



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,称“十指连心”。中医诊脉的部位也在手腕处。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,辨出病证。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,手疗当然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。

手疗的重要理论依据是经络学说,而经络学说最早记载于《足臂十一脉灸经》、《阴阳脉灸

经》，其次为《灵枢经》、唐代孙思邈《千金方》、元代滑伯仁《十四经发挥》等，不断完善了经络学的内容，同时对手部经络、经穴、经外奇穴的作用、主治都做了详尽的总结。近代诸多医家又在继承古人传统医学的基础上，有所发明，有所创新，如张颖清等人发现的生物全息律、第2掌骨侧穴位群等等，充实了手疗的内容。



第2掌骨侧全息穴位群详图

我国古代手相书籍《麻衣神相》，对这方面内容记述很多，其中虽有不实的成分，但可以借鉴的东西仍然不少。它是对中医诊法的补充，扩大了中医坐诊的范围，为中医诊断学开辟了新的途径。现在，皮肤纹理学作为一门新兴的学科，给古老的中医诊断学，又赋予了新的内涵。指甲诊病，手指纹、掌纹诊病，也有着一定的临床使用价值。

手疗适合治疗哪些疾病?

疼痛性疾病

如神经性头痛、三叉神经痛、牙痛、心绞痛、胸痛、肋间神经痛、坐骨神经痛、腹痛等。

慢性疾病

气管炎、胃溃疡、慢性胃肠炎、腹泻、糖尿病、风湿症、软组织损伤、慢性肾炎、偏瘫、关节炎、腰肌劳损等。

功能性疾病

月经不调、痛经、植物神经紊乱、肠麻痹、胃痉挛等。

神经性疾病

神经官能症、面肌痉挛、面神经麻痹、神经性耳聋等。

炎症疾病

扁桃体炎、咽炎、口腔炎、鼻炎、气管炎、肩周炎、胆囊炎、肾炎、关节炎等。

急性疾病

高热惊厥、急性心绞痛、癫痫急性发作、急性咽喉炎、急性结膜炎、急性胃炎等等。

手疗主要有哪些特点?

- 强调整体观念，以外治内，以局部治整体。
- 操作简单，应用范围广，包括内、外、妇、儿、五官科等常见病症。
- 经济、方便、安全。
- 有病治病，无病健身。
- 自我诊治，早期诊断，早期治疗。
- 疗效可靠，无毒副作用。
- 极易推广普及。

注意，手部有坏疽、感染或化脓性病灶者禁用手疗。



二、手部的生理结构

从生理上来说，手可分为哪几部分？

手可分为 4 个部位，即腕部、手掌、手背和手指。

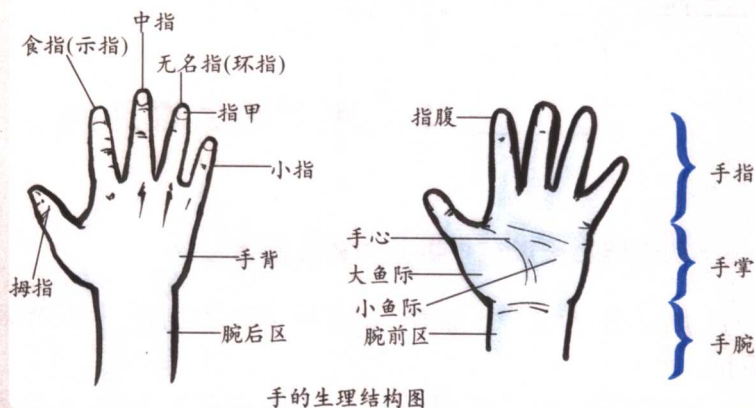
腕部指胳膊下端跟手掌相连的部分，腕部又分为腕前区和腕后区。

手指与腕前区之间的部分称为手掌，手掌中央的凹陷处称为掌（手）心，其内、外两侧呈鱼腹状的隆起分别称为大鱼际和小鱼际。

手指与腕后区之间的部分称为手背。

手指又分指腹、指尖、指甲，每只手有 5 个手指，分别称为拇指、食指（示指）、中指、无名指（环指）、小指，拇指侧为桡侧，小指侧为尺侧。手指的长度，无论男性还是女性，均以中指最长，依次为无名指、食指、小指、拇指。男女指长之间有明显差异，左右手指之间无显著差异。据调查，我国华西、华东地区，手指长度近似，但均比维吾尔族人手短。手指甲是指端背面皮肤所衍生，指甲正常人为弧形，略呈平板状。露在外面的部分为甲体，其前缘游离，后端隐蔽在皮内的部分为甲根。甲体深

面的皮肤称为甲床。甲体近侧的半月形的白色区为指甲弧影。围绕甲根和甲体的皮肤皱襞，称为甲廓或甲沟。



手腕骨如何构成?

手部骨骼构成，其中包括 8 块腕骨。腕骨位于手的腕部，排成近侧和远侧两列，每列 4 块。近侧列

