

手疗去百病

古老的手掌治病术

中国人长期实践的一门技能

听起来神乎其神

做起来无师自通

其实，

手上布满了与人体器官相联
的穴位与经络

按摩手掌上的不同点、穴、

就能改善人体相应部位的机

手掌诊断术
手掌刺激术
手掌按摩术

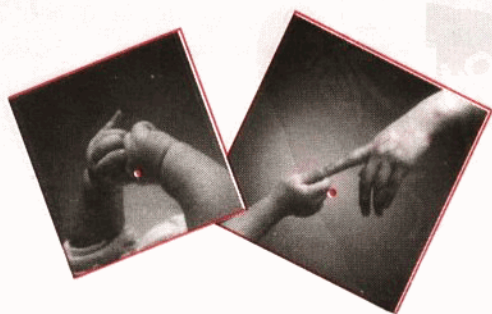


知识出版社

徐 策/编写

手疗去百病

古老的手掌治病术,将成为您
最有效、最简单、最实用的保健疗
法。



知 哉 出 版 社

总编辑:徐惟诚

社长:田胜立

图书在版编目(CIP)数据

手疗去百病/徐策编著. —北京:知识出版社,
2003.8

ISBN 7-5015-3924-3

I.手... II.徐... III.按摩疗法(中医) IV.R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 066622 号

责任编辑:刘正萍 于淑敏

封面设计:庆 宇 李仙婷

责任印制:张新民

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码:100037 电话:010-68318302)

<http://www.ecph.com.cn>

策 划 北京普罗文化发展有限公司

印 刷 北京冶金大业印刷有限公司

新华书店经销

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:5.125 字数:83 千字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—10,000 册

ISBN 7-5015-3924-3/R·158

定价:16 元

本书如有质量问题,可与出版社联系调换



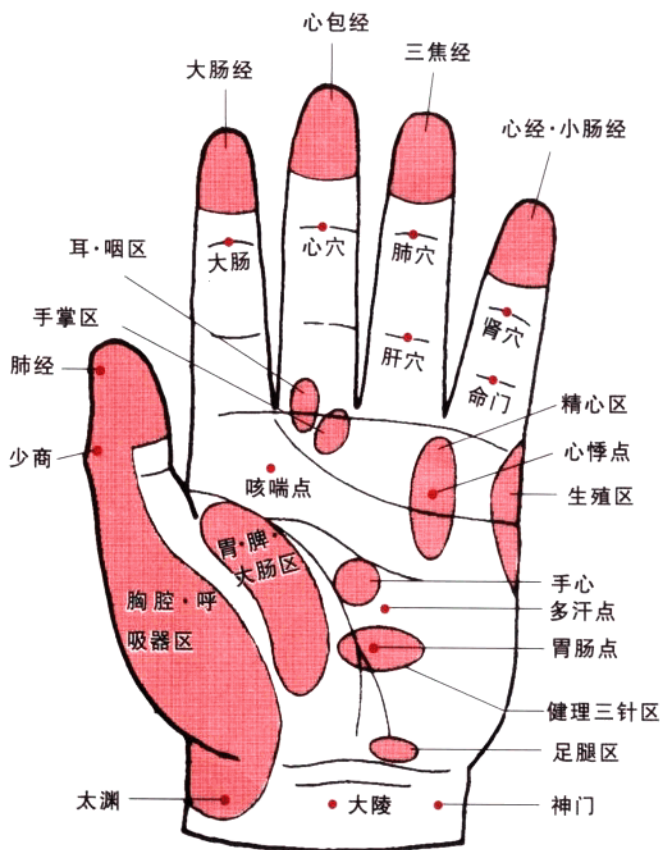
前言

手掌尺寸小天地，神医用武大舞台。

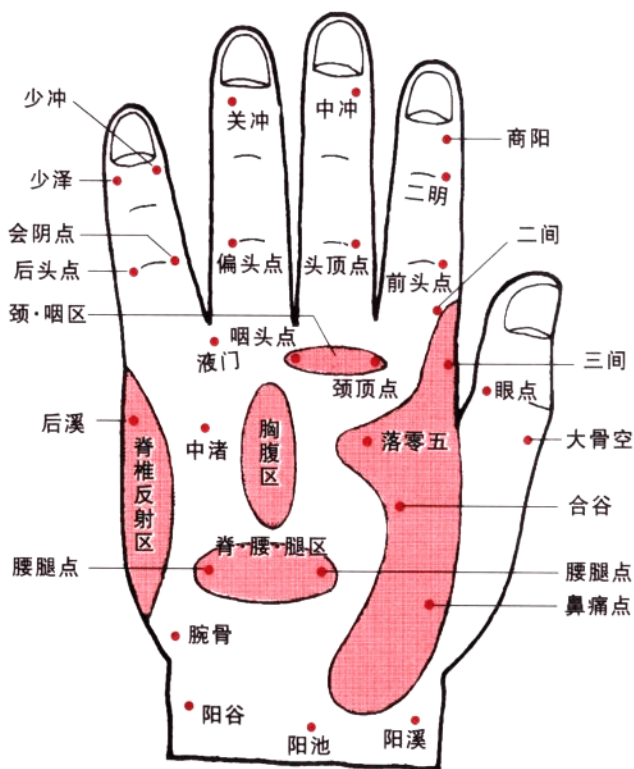
手疗去病是中国古人经过长期医疗实践探索出来的一门技能，它听起来好像神乎其神，做起来却可以无师自通。这是因为手掌上布满了与人体内部器官紧密相连的经络和穴位，体内某个部位若发生异常，手掌上的某个部位就会发生相应的变化，而按摩手掌上不同的点、穴、区，就能改善人体相应部位的机能。

手掌疗病的方法早年曾流传日本，因百试不爽而造成轰动。本书就是根据日本名医竹之内真佐夫等人提供的材料，并结合国内中医界挖掘出来的临床经验综合整理而成的。这本书的问世，让几千年传统医学孕育的一枝奇葩为当代人送来一缕健康的福音。

有效简便，是本书的编写原则，也就是要让读者不仅人人看得懂，而且人人都能照着做。为此，本书配了大量真实的图片，它们将时刻为你提供阅读和理解上的便利。



手掌上的每一穴、点、区都跟内脏器官有着直接或间接的关系。因此,这幅图表应称为《内脏看护图》。



预知内脏出现异常变化后,应立即治疗手掌上的各点、穴、区。



目 录



第一章

观手知百病

- 手掌——观测内脏的窗口(002)
- 掌斑——血液循环的呼救(004)
- 拇指丘变瘦——呼吸器官或胃肠有异(006)
- 小指丘变瘦——精力减退的先兆(007)
- 健理三针区——检测内脏机能(009)
- 掌茧——内脏机能不良的信号(010)
- 掌心冒汗——易患胃溃疡(012)
- 拇指皮肤——预感呼吸受阻(013)
- 食指——关联肠胃机能(014)
- 无名指——肝胆机能的标志(015)
- 小指——可透视膀胱和心脏(017)
- 小指呈紫色——小肠有问题(019)



中指与食指间皮肤——记忆力减退的提醒(020)

中指与无名指间皮肤——判定肝脏异常(021)

第二章

小小指甲知病情

内脏机能检测(024)

拇指半月甲——粉红色有文章(025)

食指半月甲——粉红色即异常(026)

中指半月甲——从颜色看内脏(028)

无名指半月甲——生理机能的平衡(030)

小指半月甲——注意心脏异常(031)

指甲嵌入肉——肝脏快拯救(033)

指甲横皱纹——胃肠有疾损(034)

指甲纵皱纹——代谢不良的警告(035)

指甲斑点——提醒脑部血液循环不良(036)

第三章

观手验病百分百

成人感冒——呈紫色的拇指丘(038)

婴儿感冒——食指内侧发信号(039)

便秘——食指根疼痛加剧(041)

阑尾炎——中食指交接处硬化(042)

肺病——断续的生命线(044)

肠胃病——模糊的智慧线(046)

内脏异常——注意感情线(047)



- 胃溃疡——打手背可诊断(049)
- 心脏病——指压手心判断灵(050)
- 下肢及腰神经痛——手背一指便知道(051)
- 喉部发炎——观察手背中指指根(052)
- 中耳炎——中指根紫色信号(053)
- 高血压——自测手掌阳溪穴(055)
- 胃炎——食指关节一点痛(056)
- 肝胆结石——指压无名指(058)
- 胆疾——无名指验证术(059)
- 生殖器官异常——小指反应敏感(061)

第四章

刺激手掌治百病

- 力度对头才会真正有效果(063)
- 胃弱——指压健理三针区(064)
- 悸动、气喘——轻压心包区(066)
- 食欲不振——轻揉手心(067)
- 肩酸——首选合谷穴(069)
- 胸闷——胃肠点关系胃肠机能(070)
- 腹泻——下痢点有特效(072)
- 失眠——着重刺激手掌区(074)
- 盗汗——灸治中渚穴(075)
- 头痛——针对心穴与大陵穴(077)



目录 4

- 焦虑不安——按摩中冲少冲穴(078)
- 低血压——重要的是促进血液循环(080)
- 发冷——赶快刺激阳池穴(081)
- 手脚冰冷——克星是阳池(083)
- 青春痘——勤洗去烦恼(085)
- 眼睛疲劳——精神疲劳是原因(087)
- 牙痛——刺激肾穴效果好(088)
- 落枕——米粒刺激法(090)
- 晕车——神门关冲加手心(091)
- 白发——首先增强肾机能(093)
- 老花眼——养老穴为老年人(095)
- 更年期障碍——丈夫的关怀不可少(096)
- 腹胀——问题出在消化上(098)
- 荨麻疹——渗血也不要紧(099)
- 痔疮——对准会阴点(101)
- 关节酸痛——除了刺激还要有毅力(102)
- 肩关节炎——刺激八个有效穴位(103)
- 腰痛——两个腰痛点各对其症(108)
- 肥胖——要减肥别怕疼(109)
- 蓄脓症——还是要强刺激(111)
- 慢性鼻炎——中医治愈率高(113)
- 胃痛——牢记胃肠点(114)
- 胃溃疡——还是牢记胃肠点(115)



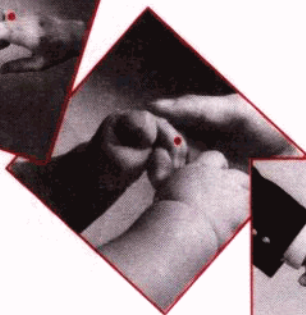
- 眩晕——和耳朵有关系(117)
- 耳鸣——从刺激肾穴入手(118)
- 气喘——灸治咳喘点(119)
- 肌肤老化——灸治肾穴(121)
- 头发损伤——肾穴与阳池(122)
- 假性近视——坚持轻按劳官穴(123)
- 贫血——增进消化吸收能力(124)
- 打嗝——深压商阳与大肠(126)
- 眼中异物——强刺激大骨空(127)

第五章

穴位刺激去百病

- 按摩手掌促进分泌(129)
- 合谷穴——手部的万能穴位(131)
- 头痛——合谷加曲池(133)
- 高血压——按摩手最有效(134)
- 稳定血压——经常搓揉指尖(137)
- 糖尿病——试一试高丽手针法(139)
- 胃肠病——胃肠点有特效(141)
- 喉咙痛——旋转按压孔最穴(144)
- 肩胛酸痛——按压中指两侧(146)
- 心脏病——郄门穴的奇效(147)

手疗宝典
家居必备



手掌诊测术——

手掌刺激术——

手掌按摩术——



第一章 观手知百病

手掌——观测内脏的窗口

“内脏一不调和，手掌马上就会发出危险信号！”

每当我对求诊者说出这句话时，他们总会半信半疑地脱口问道：“真的吗？”

我的一位病人也曾有过这样的怀疑。他正当中年，骨骼粗壮，肌肉结实，情绪饱满，精力旺盛，他自称从小到大从未住过一天医院，只是因为单位的统一安排，才来到我所在的医院做例行的身体检查。我让他伸出手来给我看，很快就注意到他的小手指和其他四个指头比较起来略微有些浮肿。我在他小指上轻轻地压了一下，他痛得连忙把手缩了回去。我就此做出诊断说：“你的腰有点疼，原因是肾脏不太好。”他承认自己有轻微的腰痛症状，却不承认自己的肾脏有问题。在进行完身体检查后，他又来找到我，因为经过仪器检查发现他肾里有结石。

他称我为“神医”，其实我一点也不神。古代的大夫



看病时都兼观手相，就是通过手掌上出现的变化来判断患病的部位和病情。但他们往往不说破，于是人们就说这样的大夫会算命。根据手相来预测人的一生命运、吉凶祸福，那实在是妄言，但由此来预见人的身体状况，却是的确确实可以做到的。我们都知道吉卜赛人会看手相，实际上他们真正能看出的不过是人的病情，但为了让人信服，自然要故弄玄虚，平添一些神秘色彩。



命门与肾脏有关，如果此处感觉疼痛就表示肾脏有病。

回过头来说那位中年人，我之所以知道他的肾不太好，是因为我按压的是他小指上的命门穴，这个穴位跟肾脏有关，此处有疼痛感就说明肾脏有毛病。

还有一个例子可以证明人体内的各种状况能够在手掌上反映出来。大家都有这样的体会，当你观看电影或运动会感觉极度紧张或兴奋时，就会手心冒汗。为什么会这样呢？当人感到兴奋或紧张时，心脏就会扑通扑通地加快跳动，神经也会紧缩，这种紧张刺激到内脏各个器官，就会引起连锁反应，外在的表现便是手心冒汗。测谎器就是利用这一原理制成的。



手疗去百病

人的机体是统一的，彼此有着密切的关联，从这个意义上也可以正确地理解内脏和手的关系。既然如此，手能不能反过来作用于内脏呢？当然能。比如，一个人感到腹部疼痛或胸口发闷时，就会不自觉地用手去抚摩。这不是一个无意识的动作呢？当然不是。内脏出现不协调后，首先会把这个信息传达到大脑，而大脑马上就会把这个信息通知给有着能动性的而又十分敏感的手，于是手就“奉命”去抚摩患部。

毋庸置疑，手掌可以呈现出内脏的各种相关变化；而观察手掌上的各种变化，就可以明白人体内脏的现状及其机能活动。

你是不是觉得这种说法可以接受呢？即使你有所怀疑，我还是希望你能认真地看下去，因为下面我所要讲的一些具体事例，很可能会在你身上发生。

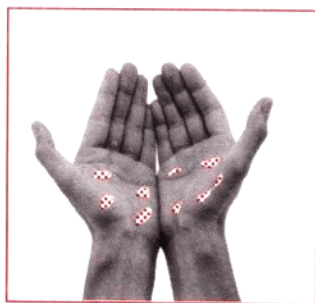
掌斑——血液循环的呼救

有一次，我应邀去给一群体操运动员出诊，顺便观察了他们的手掌，发现他们每个人手掌的气色、弹性都非常好。想来这并不奇怪，这是因为他们比赛的项目全部用手来做的缘故。

靠手活动和运动是两回事，但结果却是一样的，那就是同样能使人拥有一个健康的身体。



那么,一个完全不活动的人或运动不足的人,他的手掌会是什么样子的呢?根据我的经验,这种人的手掌一般



手上长斑说明血液循环不良

都布满斑点,无论是红润的部分还是苍白的部分,都布满了斑点。从手掌上可以看出,这种人的内脏血液循环不良,缺乏足够的血液流通,有些人的内脏已经到了血液循环出现障碍的地步,如果再不治疗,内脏机能一旦受损,势必星火燎原,一发而不可收拾。

发现手掌上布满斑点该怎么办呢?答案很简单,只要手掌勤于活动就行了。尽管你不能像体操运动员那样整天用手做运动,但闲暇时间做做俯卧撑却是一种最实用的刺激方法。做俯卧撑时必须兼顾到整个手掌,这一方面有助于改善运动不足的情况,一方面又可以促进血液循环,真是一举两得。

注意观察你的手掌,一旦发现有斑点,那就不要犹豫,马上做俯卧撑运动吧!



做刺激手掌的运动可以畅通内脏血液循环



拇指丘变瘦——呼吸器官或胃肠有异

在我的建议下，我的一位病人很注意观察自己手掌的变化。当然，他这样做起初只是出于对我医术的信服，并没有料想到日后会给他带来莫大的益处。

有一次他找到我，说他最近发现自己的拇指丘变瘦了，不像往常那样鼓鼓的，而且颜色也有点发暗，说着他就亮出手掌给我看。我只扫了一眼就问他最近是不是不大爱吃饭，他有些吃惊地说：“对呀！你怎么知道？”

其实，这对于中医来说只是一个常识性的问题。人的拇指丘跟呼吸器官以及胃、大肠、胰脏等器官密切相关。所以，拇指丘肌肉发达的人，血液循环一定很好，而且肺活量很大，胃肠更是健康。而拇指丘显得薄弱，或呈现出紫色类似淤血现象的人，一定会有呼吸或胃肠方面的毛病。即使目前还未见异常，但呼吸、胃肠



刺激少商穴，可以促进呼吸、胃肠器官的血液循环。