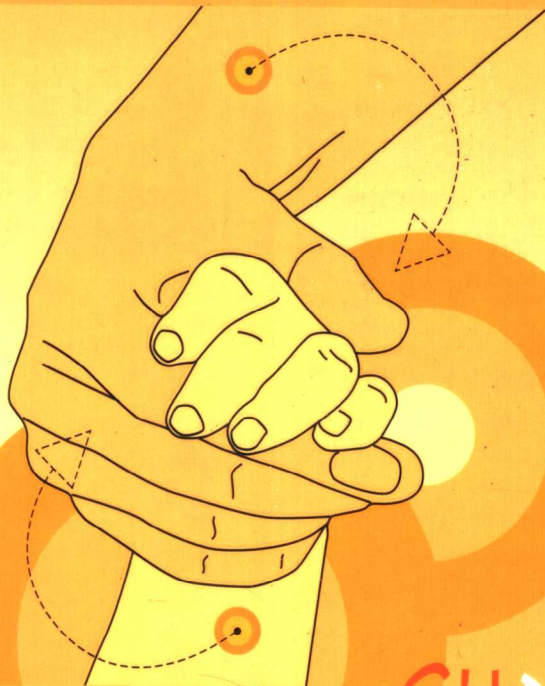




QING SONG XUE SHOU LIAO

周新编著

# 轻松学手疗

中国医药科技出版社

# 轻松学手疗

周 新 编著

中国医药科技出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

轻松学手疗/周新编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2005. 7

ISBN 7 - 5067 - 3086 - 3

I. 轻… II. 周… III. 按摩疗法 (中医)  
IV. 244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 043820 号

**美术编辑** 陈君杞

**责任校对** 张学军

**版式设计** 郭小平

**出版** 中国医药科技出版社

**地址** 北京市海淀区文慧园北路甲22号

**邮编** 100088

**电话** 010-62244206

**网址** [www.mpsky.com.cn](http://www.mpsky.com.cn)

**规格** 787×1092mm 1/32

**印张** 6

**字数** 110千字

**印数** 1—5000

**版次** 2005年7月第1版

**印次** 2005年7月第1次印刷

**印刷** 世界知识印刷厂

**经销** 全国各地新华书店

**书号** ISBN 7 - 5067 - 3086 - 3/R·2671

**定价** 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

## 内 容 提 要

手疗是一种无创伤、无副作用、疗效显著并随时可以进行的  
治疗方法。本书共分4章，作者运用通俗易懂的语言，深入浅出地介绍了手疗的基本知识、治疗方法；并配有反射区位置图谱，形象生动的展示人体各器官在手部的反射区位置、应用手法，运用图文并茂的形式介绍了人体十大系统常见病的手疗处方和注意要点。该书通俗易懂，简便易学，具有实用性和可操作性等特点。适合作为手疗简易入门的培训教材和基层医务人员、中老年朋友等爱好者阅读参考。

# 作者简介

周新，中国平衡针灸学会会员，中国足部反射区健康法研究会江西 001 号会员，中国特色专科名医、中华预防医学会会员、中国特效医术研究会理事，江西省赣州市按摩师职业技能鉴定考评员，江西省赣州周新足反射健康法研究所所长、研究员，江西省赣州周新足部按摩技术培训中心主任，曾参加由国家卫生部、世界卫生组织联合在武汉同济医科大学举办的“WHO 康复医师班”（系国际合作项目）研修学习。从事足疗业已 14 年，所写的论文《足部按摩治疗前列腺肥大症疗效观察》、《足部按摩与运动疗法结合治疗中风偏瘫》两论文同时获得 1998 年全国足反射法研讨大会“优秀成果奖”，《足部按摩结合肢节运动对帕金森病疗效观察》、《足反射法治疗膝关节骨性关节炎 50 例》、《足反射法治疗便秘 50 例》三篇论文分别获得 19998 年、2000 年、2002 年全国反射学科研三等奖。专著有：《百病足手疗法图谱》、《实用足疗图解》、《中华反射学——足疗临床手册》和《轻松学足疗》、《老年常见病足疗图解》。还著有挂图。

联系地址：江西省赣州市文清路 26 号 304 信箱或江西省赣州市大公路 126 号长虹商住楼 4 单元 507 室 邮编：341000

联系电话：0797-8274770、8213277、8223144（传真）  
电子信箱：zhouxin08@yahoo.com.cn zx7211@126.com  
网址：www.zhfsx.com

# 前 言

2004年8月我编著的《轻松学足疗》一书上市即受到读者的欢迎，但大家感觉有时按摩脚不方便，能否按摩手，其实手也可以反应全身的病理、生理信息，于是结合自身的经验，编著了《轻松学手疗》一书。

手疗是一种古老而又年轻的治疗方法，是按摩疗法的重要组成部分，是我国广大人民在与疾病长期斗争及实践中总结而成的。手疗是运用一定的按摩手法或按摩工具在双手特定的反射区或穴区进行按摩而达到防病、治病目的的一种物理治疗方法。具有以下特点：①治疗效果较好；②安全无副作用；③经济、简便、直观；④易于推广普及；⑤早期诊断防治。

本书围绕学习手疗，用通俗的文字讲解手疗必备知识，为便于学习掌握和理解，文中配有反射区图谱、手疗治疗图谱。全书分为4章，第一章手疗概论，介绍手疗的定义、手与健康的关系、手疗的特点、治疗机制、适应证等。第二章手部反射区位置，详细介绍了人体各器官在手部反射区上的定位、操作手法、适应证等。第三章介绍手疗常用手法、按摩时间、按摩力度、注意事项等。第四章常见病手疗治疗图谱，详细介绍了运动系统、消化系统、内分泌系统、呼吸系统、泌尿系统、神经系统、循环系统、生殖系统、感觉系统、免疫系统的手疗治疗处方图谱。

使用本书时，您可以采取简单的方法“对号入座”，随时随地按照图谱进行治疗、保健，也可以按照上述章节系统学习。

本书适合作为手疗入门的简易培训教材，也供手疗爱好者、医务人员学习。

由于水平有限，书中不足之处，敬请指正！

周 新

2005 年 3 月 1 日

写于赣州周新足反射健康法研究所

# 目 录

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| <b>第一章 手疗的概论</b> .....   | ( 1 )  |
| 第一节 手疗的定义 .....          | ( 1 )  |
| 第二节 手与健康的关系 .....        | ( 2 )  |
| 第三节 手疗的特点 .....          | ( 3 )  |
| 第四节 手疗的治疗机制 .....        | ( 5 )  |
| 第五节 手疗的适应证和禁忌证 .....     | ( 6 )  |
| <b>第二章 手部反射区位置</b> ..... | ( 8 )  |
| 第一节 手掌反射区 .....          | ( 8 )  |
| 一、肾上腺 .....              | ( 8 )  |
| 二、肾 .....                | ( 9 )  |
| 三、输尿管 .....              | ( 10 ) |
| 四、膀胱 .....               | ( 11 ) |
| 五、鼻窦 .....               | ( 12 ) |
| 六、垂体 .....               | ( 13 ) |
| 七、小脑及脑干 .....            | ( 13 ) |
| 八、三叉神经 .....             | ( 14 ) |
| 九、鼻 .....                | ( 15 ) |
| 十、大脑 .....               | ( 16 ) |
| 十一、颈项 .....              | ( 17 ) |
| 十二、颈椎 .....              | ( 18 ) |



|                   |        |
|-------------------|--------|
| 十三、甲状旁腺 .....     | ( 19 ) |
| 十四、甲状腺 .....      | ( 20 ) |
| 十五、眼 .....        | ( 21 ) |
| 十六、耳 .....        | ( 22 ) |
| 十七、斜方肌 .....      | ( 23 ) |
| 十八、肺及支气管 .....    | ( 24 ) |
| 十九、心 .....        | ( 25 ) |
| 二十、脾 .....        | ( 26 ) |
| 二十一、胃 .....       | ( 27 ) |
| 二十二、胰 .....       | ( 27 ) |
| 二十三、十二指肠 .....    | ( 28 ) |
| 二十四、小肠 .....      | ( 29 ) |
| 二十五、横结肠 .....     | ( 30 ) |
| 二十六、降结肠 .....     | ( 31 ) |
| 二十七、乙状结肠及直肠 ..... | ( 32 ) |
| 二十八、肛门 .....      | ( 33 ) |
| 二十九、肝 .....       | ( 34 ) |
| 三十、胆囊 .....       | ( 35 ) |
| 三十一、盲肠（及阑尾） ..... | ( 36 ) |
| 三十二、回盲瓣 .....     | ( 37 ) |
| 三十三、升结肠 .....     | ( 38 ) |
| 三十四、腹腔神经丛 .....   | ( 39 ) |
| 三十五、生殖腺 .....     | ( 40 ) |
| 三十六、胸椎 .....      | ( 41 ) |
| 三十七、腰椎 .....      | ( 42 ) |
| 三十八、骶骨 .....      | ( 43 ) |

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| 三十九、尾骨 .....          | ( 44 ) |
| 四十、直肠及肛门 .....        | ( 45 ) |
| 四十一、腹股沟 .....         | ( 46 ) |
| 四十二、下腹部 .....         | ( 47 ) |
| 第二节 手背反射区 .....       | ( 49 ) |
| 一、肩 .....             | ( 49 ) |
| 二、肘 .....             | ( 50 ) |
| 三、膝 .....             | ( 51 ) |
| 四、肩胛骨 .....           | ( 52 ) |
| 五、上颌 .....            | ( 53 ) |
| 六、下颌 .....            | ( 54 ) |
| 七、扁桃腺 .....           | ( 55 ) |
| 八、喉、气管及食管 .....       | ( 56 ) |
| 九、胸部淋巴腺 .....         | ( 57 ) |
| 十、胸(乳房) .....         | ( 58 ) |
| 十一、内耳迷路 .....         | ( 59 ) |
| 十二、膈 .....            | ( 60 ) |
| 十三、肋骨 .....           | ( 61 ) |
| 十四、生殖腺 .....          | ( 62 ) |
| 十五、前列腺或子宫 .....       | ( 63 ) |
| 十六、髋关节 .....          | ( 64 ) |
| 十七、上身淋巴腺 .....        | ( 65 ) |
| 十八、下身淋巴腺 .....        | ( 66 ) |
| 第三节 手部第二掌骨侧全息穴位 ..... | ( 67 ) |
| 一、头穴区 .....           | ( 67 ) |
| 二、颈穴区 .....           | ( 68 ) |

|                            |               |
|----------------------------|---------------|
| 三、上肢穴区 .....               | ( 69 )        |
| 四、肺心穴区 .....               | ( 69 )        |
| 五、肝穴区 .....                | ( 70 )        |
| 六、胃穴区 .....                | ( 70 )        |
| 七、十二指肠穴区 .....             | ( 70 )        |
| 八、肾穴区 .....                | ( 70 )        |
| 九、腰穴区 .....                | ( 70 )        |
| 十、下腹穴区 .....               | ( 71 )        |
| 十一、腿穴区 .....               | ( 71 )        |
| 十二、足穴区 .....               | ( 71 )        |
| <b>第三章 手疗操作须知 .....</b>    | <b>( 72 )</b> |
| 第一节 手疗常用手法 .....           | ( 72 )        |
| 第二节 手疗按摩时间 .....           | ( 73 )        |
| 第三节 手疗按摩的力度 .....          | ( 74 )        |
| 第四节 注意事项 .....             | ( 74 )        |
| <b>第四章 常见病手疗治疗图谱 .....</b> | <b>( 76 )</b> |
| 第一节 运动系统常见病 .....          | ( 76 )        |
| 一、腰扭伤 .....                | ( 76 )        |
| 二、腰椎增生 .....               | ( 77 )        |
| 三、颈椎病 .....                | ( 79 )        |
| 四、落枕 .....                 | ( 81 )        |
| 五、坐骨神经痛 .....              | ( 82 )        |
| 六、膝关节痛 .....               | ( 84 )        |
| 七、肩周炎 .....                | ( 85 )        |
| 八、肘关节痛 .....               | ( 87 )        |
| 九、尾骨痛 .....                | ( 88 )        |

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 第二节 消化系统常见病 .....  | ( 90 )  |
| 一、胃炎 .....         | ( 90 )  |
| 二、消化性溃疡 .....      | ( 91 )  |
| 三、肝炎 .....         | ( 93 )  |
| 四、糖尿病 .....        | ( 94 )  |
| 五、腹泻 .....         | ( 96 )  |
| 六、结肠炎 .....        | ( 97 )  |
| 七、胆囊炎、胆石症 .....    | ( 99 )  |
| 八、痔疮 .....         | ( 100 ) |
| 九、便秘 .....         | ( 102 ) |
| 第三节 内分泌系统常见病 ..... | ( 103 ) |
| 一、甲状腺功能亢进或减退 ..... | ( 103 ) |
| 二、肥胖 .....         | ( 105 ) |
| 三、生长发育不良 .....     | ( 106 ) |
| 第四节 呼吸系统常见病 .....  | ( 108 ) |
| 一、感冒 .....         | ( 108 ) |
| 二、气管炎 .....        | ( 109 ) |
| 三、肺气肿 .....        | ( 111 ) |
| 四、支气管哮喘 .....      | ( 112 ) |
| 五、肺炎 .....         | ( 114 ) |
| 第五节 泌尿系统常见病 .....  | ( 116 ) |
| 一、肾炎 .....         | ( 116 ) |
| 二、输尿管炎 .....       | ( 117 ) |
| 三、膀胱炎 .....        | ( 119 ) |
| 四、排尿困难 .....       | ( 120 ) |
| 五、遗尿 .....         | ( 121 ) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 第六节 神经系统常见病 .....  | (122) |
| 一、头痛 .....         | (122) |
| 二、脑震荡 .....        | (124) |
| 三、脑性麻痹 .....       | (125) |
| 四、颜面神经麻痹 .....     | (127) |
| 五、失眠 .....         | (128) |
| 六、梅尼埃综合征 .....     | (130) |
| 七、肋间神经痛 .....      | (132) |
| 八、中风偏瘫 .....       | (133) |
| 第七节 循环系统常见病 .....  | (135) |
| 一、低血压 .....        | (135) |
| 二、高血压 .....        | (137) |
| 三、心脏病 .....        | (138) |
| 第八节 生殖系统常见病 .....  | (140) |
| 一、痛经 .....         | (140) |
| 二、月经不调 .....       | (141) |
| 三、宫颈炎 .....        | (143) |
| 四、阴道炎 .....        | (145) |
| 五、子宫肌瘤 .....       | (146) |
| 六、更年期综合征 .....     | (148) |
| 七、乳腺疾病 .....       | (149) |
| 八、阳痿、早泄 .....      | (151) |
| 九、前列腺炎及前列腺肥大 ..... | (153) |
| 第九节 感觉系统常见病 .....  | (155) |
| 一、视力障碍 .....       | (155) |
| 二、牙痛 .....         | (156) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 三、口腔溃疡 .....      | (158) |
| 四、扁桃腺炎 .....      | (160) |
| 五、鼻炎 .....        | (162) |
| 六、中耳炎 .....       | (164) |
| 第十节 免疫系统常见病 ..... | (166) |
| 一、过敏 .....        | (166) |
| 二、系统性红斑狼疮 .....   | (168) |
| 三、类风湿性关节炎 .....   | (169) |
| 四、免疫功能低下 .....    | (171) |
| 参考文献 .....        | (173) |

# 第一章 手疗的概论

## 第一节 手疗的定义

手疗是古老而又新颖的一种治疗方法，她是我国广大劳动人民和历代医学家在与疾病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。手疗就是运用一定的按摩手法或按摩工具在双手特定的反射区或穴区进行按摩而达到防病、治病目的的一种物理治疗方法。

手疗有着相当悠久的历史。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。但身体不适时或疼痛时，就会不自觉地去抚摸病痛之处，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。手疗同我国古老的按摩、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或穴区，以不断积累、总结和发展。现存的最早的中医学巨著《黄帝内经》早就告诉我们人体局部和整体是辩证统一的，体内的某些病痛可在双手的某些部位反映出来。

## 第二节 手与健康的关系

从古到今，人们对手非常重视，并做了深入的研究和探索。《黄帝内经》曰：“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，都和手足的功能有密切关系。手足灵活，则四肢发达，生命力旺盛；反之，手足不灵，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，在人体上肢远段的腕关节到十指尖，称为手。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到头，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部和胸腹部与足三阳经、足三阴经交接，并通过经脉循行与任、督脉相连系，从而与全身各脏腑、组织、器官相沟通。手部贯通十四经气，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，共同维持着人的生命活动。根据中医的整体理论、经络学说及全息胚学说，脏



腑、组织、器官的生理功能和病理变化都反映到手部。经常活动手和按摩手就可以起到防病治病和保健的作用。双手经常摩擦可以改善血液循环，可防治脑动脉硬化，降低血脂，可以使消化系统保持通畅；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；常按摩肺及气管反射区，可以防治肺及气管疾病。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。

### 第三节 手疗的特点

1. 治疗效果较好且作用迅速：手疗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，作用迅速是手疗的一大特点之一。在患者手部的反射区或穴区上，经常可以找到相应脏腑器官病变所产生的毒素沉积的硬块。按摩手部反射区或穴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，安全有效是手疗的最大优点。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。

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，这就造成看病难的问题。