

曾子孟●编著

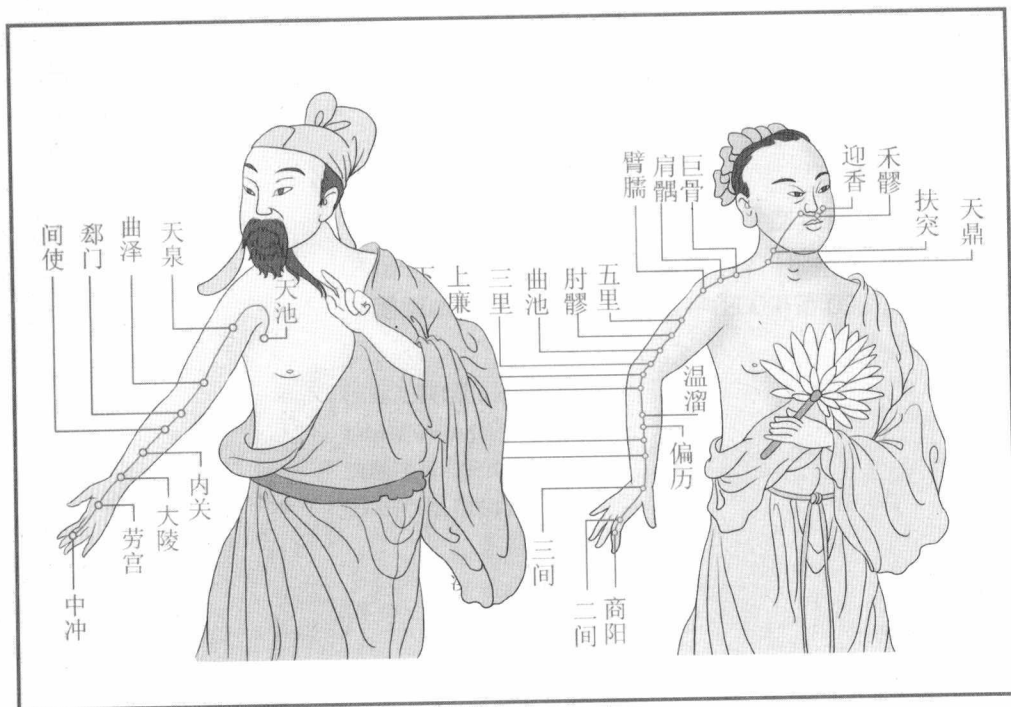


手足对症按摩 养生 精华图典

- 手足取穴按摩步骤全图解
- 常见疾病预防治疗的按摩技巧
- 日常保健取穴按摩方法
- 老少皆宜的养生保健、治病防病家庭方案

江西科学技术出版社

曾子孟●编著



手足对症按摩 养生 精华图典

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

手足对症按摩养生精华图典 / 曾子孟编著.

—南昌:江西科学技术出版社,2009.8

ISBN 978-7-5390-3461-4

I. 手… II. 曾… III. ①手—按摩疗法(中医)—图解

②足—按摩疗法(中医)—图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 095592 号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号:ZK2008105

图书代码:D08152-101

手足对症按摩养生精华图典

曾子孟 编著

出版 江西科学技术出版社

发行

社址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号

邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)

印刷 深圳市彩美印刷有限公司

经销 各地新华书店

开本 787mm×1092mm 1/16

字数 245 千字

印张 14.75 彩页 4k 1 页

版次 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-3461-4

定价 26.80 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

前言

按摩,又称推拿,古称按跷、案机等,是中医学的一种医疗方法,以中医学的气血学说、脏腑学说和经络学说为理论基础。中医学认为,人的经络遍布全身,内连五脏六腑,外达肌肉体表,形成一个协调统一的有机整体。人体如果气血不畅,经络阻塞就会发生疾病。按摩就是根据上述理论,根据不同病情,运用指掌的不同部位及特定的按摩方法,直接作用于人体的经脉和穴位,疏通经络,行气活血,从而起到有病治病、无病健身的作用。

现代医学认为,按摩是一种在特殊部位施加手法的物理治疗,通过力学、热学及生物电、生物场综合作用,改善人体血液循环、增强机体新陈代谢能力、调节人体神经系统与胃肠道蠕动、提高免疫功能,达到强身健体和治疗疾病之目的。

现代人们的工作节奏越来越快,生活压力越来越重,健康问题也更加突出。很多表面看起来很健康的人,由于长期的工作、生活的操劳,身体往往处于亚健康状态,这类人经常感到身体乏力,没有精神。要改变身体的这种状态,按摩就是一种最佳的解决途径。

按摩的最大好处是“治病不用汤药”。在目前严峻的药品食品安全环境下,吃药、吃保健品已经不是治病健身最放心有效的方法,“不打针、不吃药、不开刀”才是13亿人民对健康最大的愿望。而随着科学技术的发展,按摩这种不吃药、不打针、不开刀的简单方法,日益受到人们的重视,特别是在某些慢性病的疗养方面,它具有特殊的医疗效果,因而越来越受到人们的青睐。

通过对手足的按摩,不但能祛痛、祛病,还能调节神经系统和内分泌系统,提高免疫机能和抗病能力,预防和减少各种疾病的发生;按摩手足相应的穴位和反射区,还可以美容养颜,防止衰老;进而延长人们的寿命。

本书包含了按摩的基本技巧,同时还从缓解亚健康、养颜美体、儿童保健、两性保健及对症按摩的角度为大家介绍了一种简便易行、经济实惠的手足按摩方法。让你在工作间隙、坐车的片刻、走路的过程中时时刻刻的用按摩来调理自己的身体,以达到让身体更加健康的目的,从而让每一个人的身体都能够轻松应对每日繁重的工作。



目 录

第一章 认识手疗 1

- 亲近手疗 / 2
- 手部按摩的基本手法 / 4
- 手部按摩的常用穴位 / 9
- 手部按摩的选区取穴方法 / 19
- 手部按摩的方向与顺序 / 22
- 手部按摩前的准备工作 / 23
- 哪些疾病不可进行手部按摩 / 25
- 专题:望手诊病,做自己的健康医生 / 26

第二章 认识足疗 33

- 走近足疗 / 34
- 足部按摩的基本手法 / 35
- 足部反射区定位 / 38
- 足部六大重要反射区按摩 / 41
- 足部按摩的选区取穴方法 / 44
- 足部按摩的方向与顺序 / 45
- 足部按摩的时间 / 46
- 足部按摩前的准备工作 / 47
- 哪些疾病不可进行足部按摩 / 49
- 专题:望足诊病,做自己的足疗医生 / 50

第三章 日常保健 61

- 3 分钟缓解亚健康 / 62
- 3 分钟养颜美体 / 87



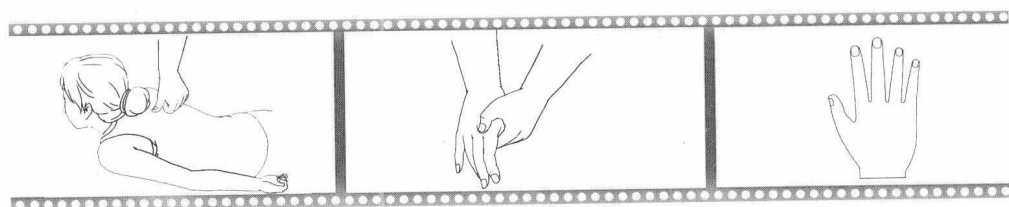
第四章 常见病症缓解 121

- 糖尿病 / 122
- 高血压 / 126
- 高脂血症 / 131
- 心脏病 / 136
- 更年期综合征 / 140
- 骨质疏松症 / 146
- 支气管炎 / 152
- 消化性溃疡 / 157
- 胃炎 / 160
- 胃下垂 / 165
- 咽炎 / 170
- 腹泻 / 177
- 贫血 / 181
- 牙痛 / 187
- 肩周炎 / 191
- 类风湿关节炎 / 195
- 中风后遗症 / 199
- 肝病 / 208
- 中耳炎 / 212
- 前列腺炎 / 216
- 痛经 / 220
- 产后缺乳 / 225



第一章

认识手疗



人体是一个有机整体,而手是观察机体病变最直观的部位,从手上就可以看出一个人的健康状态。通过对手指、手掌、指甲、指纹的观察,就可以判断一个人身体的健康程度以及病变部位。目前,这种运用中医原理,集检查、治疗和保健为一体的自然疗法,已经为越来越多的人所接受。



亲近手疗

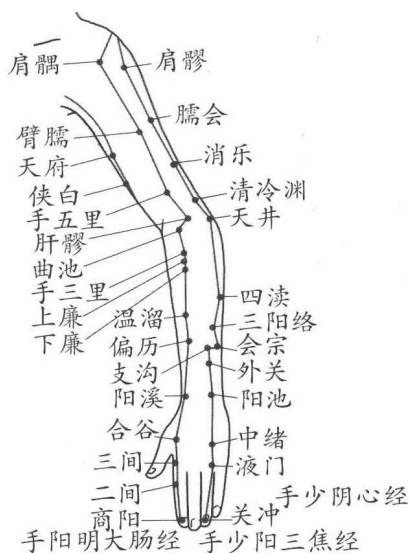
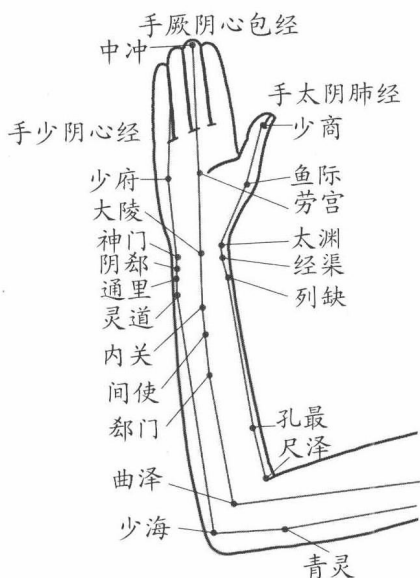
接触过手疗的朋友都有过这样的体会,刚开始进行按摩时,会产生不同程度的疼痛感,甚至让人难以忍受。事实上,多数人在疼痛过后会觉得身体格外轻松,精神状态也随之改变。这是因为这种疼痛能很快打破身体不适或是某些疾病的“稳态”,激发身体潜能,促进体内各种激素的产生和释放,增强免疫功能及抗病能力。主要是我们的双手有着丰富的经络穴位,在人体最重要的十二正经中,与手部相关的经络就有六条,23个穴位。同时,手部还有34个经外奇穴,42个“全息穴(区)”。也就是说,我们双手的99个穴位是内联脏腑、外络肢节的通道,将人体的四肢百骸、脏腑器官有机地联为一体。所以,适宜地按摩或按压手部的穴位,可以调节人体相应脏腑、组织和器官,达到防病养病的效果。这也可以解释为什么通过观察手的皮肤纹理、色泽、形态可以判断出身体状况,或是患有何种病症的原因。

与当今风靡的足疗一样,手疗作为中医推拿按摩的重要组成部分,同样有着效果好、安全、无毒副作用的特点,而且直观易学。手部按摩就是运用一定的按摩手法或工具在双手特定的穴位或反射区进行按摩,从而达到防病、治病目的的一种物理疗法。尤其是女性朋友,闲暇时按摩一下双手不但能放松身心、保健身体,还能增强各种护肤品吸收,起到美容养颜的效果。

腧穴的生理功能

腧穴即穴位,是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位,腧穴并不是孤立于体表的点,而是与体表内部组织器官有着密切联系的特殊部位。“腧”通“输”,有输注的涵义,指经气的转输如同水流的转输灌注;“穴”是空隙的意思,指经气所居留之处在筋骨肌肉的空隙间。可见,“输通”是双向的。从内通向外,反应病痛;从外通向内,接受刺激,防治疾病。从这个意义上看,人体穴位既是经络之气输注于体表的部位,又是疾病于体表部位的反应,还是针灸、推拿、气功等疗法的施术部位,这就是人体腧穴的三大生理功能。

首先,人体的腧穴是体表与体内脏腑沟通的重要纽带。当对身体不同部位的



腧穴给予一定程度的按摩刺激时,会出现压痛、酸楚、麻木、肿胀等反应,之后往往会有“按之快然”的感觉,这即腧穴疏通的神奇功效,经常做这些锻炼可以滋补身体,达到颐养天年的目的。

由于腧穴有沟通表里的作用,脏腑气血病理变化可反应于体表产生阳性点,诊断疾病和治疗疾病通过针灸、推拿等刺激相应腧穴不但能治疗该经穴所在部位及邻近组织、器官的局部病证,还能治疗本经循行所及的远隔部位的组织、器官、脏腑的病证。

还有治疗某些特殊疾病的作用,如灸至阴穴可矫正胎位,治疗胎位不正。而手部是一个全息元,刺激相应的穴位可以调整相应组织器官的功能,改善其病理状态,从而起到强身健体、防病治病的作用。

手部腧穴的分类

根据中医经络学,人体最重要的十二正经中,与手部相关的经络就有六条,分布着 99 个穴位。手部腧穴又分为经穴、经外奇穴和近些年来人们发现的某些以病证命名的感应点、反应区和新针穴位等。

(1)经穴:凡归属于十二正经及任脉、督脉的腧穴,称之为“十四经经穴”,简称为“经穴”,是全身腧穴的主要部分。因其分布在十四经脉上,故能主治十

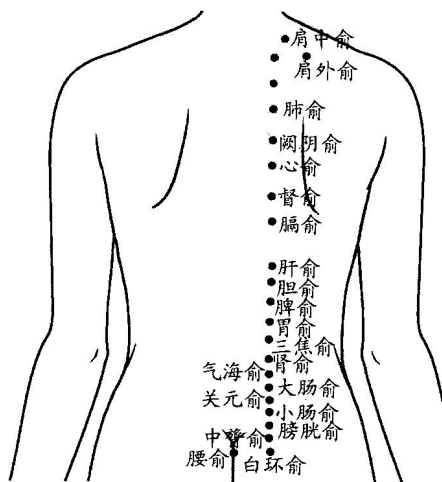


四经脉及所属脏腑的病证。

(2)奇穴:指未归入十二经脉及任脉、督脉,但有奇特功效、明确部位及名称的腧穴,又称经外奇穴。主治范围比较单纯,多数对某些病证有特殊疗效。

(3)阿是穴:既无具体名称,又无固定位置,以压痛点或其他反应点穴直接进行针灸的一类腧穴,又称为不定穴、天应穴。

腧穴虽有分类,但它们之间又相互联系,构成了腧穴体系,按摩或按压这些穴位能起到治疗疾病和保健的作用。



手部按摩的基本手法

手部按摩手法十分重要,能否准确地掌握和使用按摩手法,对按摩效果有明显的影 响。学习手部按摩之前,需要掌握以下几种最基本的按摩手法。

按法

【按摩方法】用拇指指腹(罗纹面)、手掌或肘尖等,放在身体一定的部位,按摩时施以由轻到重的力度,并逐渐加力进行按压的一种手法。根据按的部位不同又分指按法、掌按法和屈肘按法。下面依次介绍:



指按法(图1)



掌按法(图2)



屈肘按法(图3)

(1)指按法:接触面较小,容易控制调节刺激强弱,不仅可开通闭塞、散寒止痛,



还能保健美容,保护视力,是最常用的保健推拿手法之一。如面部、眼部穴位是最佳按摩部位(图1)。

(2)掌按法:接触面较大,刺激比较缓和,适用于治疗面积大而平坦的部位,如腰背部、腹部是最佳按摩部位(图2)。

(3)屈肘按法:按摩时用屈肘突出的鹰嘴部分对体表进行按压,力大,刺激性强,适用于肌肉发达厚实的部位,如腰臀部是最佳按摩部位(图3)。

【适用部位】适合于手部平坦的区域。

【按摩功效】舒经活络、解痉止痛,多用来治疗慢性病。

【按摩要领】操作时着力部位要紧贴体表,不可移动,用力需由轻到重,切忌用暴力猛然按压。另外,按摩常与揉法结合成“按揉”的复合手法,操作时在按压力量达到一定深度时,再做小幅度的缓缓揉动,这种手法既有力又柔和,可谓刚柔兼并。

擦法

【按擦方法】用手掌的大鱼际、掌根或小鱼际附在一定部位,做前、后往返摩擦,摩擦稍用力向下施压,并使被擦部位产生温热的感觉,这样的手法叫做擦法。以小鱼际着力的叫小鱼际擦法。

【适用部位】多用于手掌、手指部,尤其是手掌心的穴位。

【按擦功效】益气养血、活血通络、祛风除湿、温经散寒,多用于慢性病、虚寒症的保健治疗。

【按擦要领】按擦时要着力不滞,迅速往复,以出现温热感为宜。

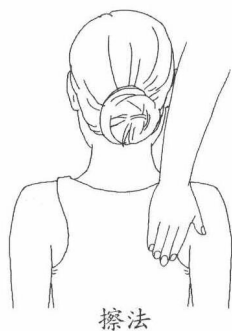
揉法

【按揉方法】用手指罗纹面或掌面放于穴位上,腕关节放松,以前臂摆动和腕关节的环转,带动指、掌、鱼际做回旋式环动的按揉。本按揉手法又分指揉法、鱼际揉法、掌揉法等。

(1)指揉法:将拇指或中指或食指、中指、无名指指面或指端轻按在某一穴位或部位上,做轻柔的小幅度的环旋揉动(图1)。

(2)鱼际揉法:用手掌的大鱼际部分,吸附在一定部位或穴位上,做轻轻的环旋揉动(图2)。

(3)掌揉法:用掌根部着力,手腕放松,以腕关节连同前臂做小幅度的回旋揉动(图3)。





指揉法(图1)



鱼际揉法(图2)



掌揉法(图3)

【适用部位】多用于手部纵向长线实施,或沿指向各侧施行。

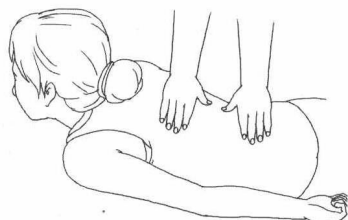
【按揉功效】宽胸理气、消积导滞、活血化淤、消肿止痛,多用于慢性病、劳损性疼痛的治疗。

【按揉要领】按揉时指掌紧贴体表,用力要稳健,动作要轻而缓和,保持在一个层次上推动。推行的方向需沿着手部的骨骼方向施行。

推法

【按推方法】将手指、手掌或肘部附在体表一定的部位,向上或向两边推挤肌肉,并保持一定的节律。推法分为平推法、直推法、旋推法、合推法等方法。平推法又分指平推法、掌平推法、肘平推法,现以平推法为例,进行说明。

(1)指平推法。拇指指面着力,其他4指分开助力,按经络循行或肌纤维平行方向进行推进。如肩背、胸腹、腰臀及四肢部等处最佳保健部位(图1)。



指平推法(图1)

(2)掌平推法。手掌平伏在皮肤上,掌根为重点,向一定方向推进,也可双手掌重叠向一定方向推进。此法多用于面积较大的部位(图2)。



掌平推法(图2)

(3)肘平推法。屈肘后用鹰嘴突部着力,并向一定方向推进。此法刺激力量强,适用于肌肉较丰厚发达的部位,如臀部、腰背脊柱两侧膀胱经等处是最佳保健部位(图3)。



肘平推法(图3)

【适用部位】推法多用于手部纵向长条的反射区。

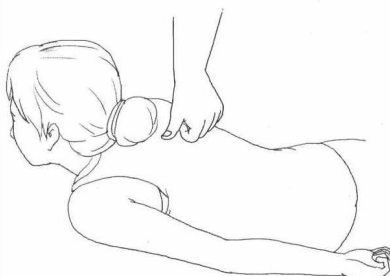


【按推功效】增强肌肉兴奋性,促进血液循环,还有舒筋活络的作用,多用于慢性病的治疗。

【按推要领】运用推法时,指、掌、肘要紧贴体表,用力要稳,速度要缓慢、均匀。

点法

【点按方法】用拇指顶端,或中指、食指、拇指的中节,或器具尖端,点按患者体表某一部位或穴位,又可称作点按法。点法包括拇指点法、屈拇指点法、屈食指法、肘点法。



点法

【适用部位】多用于骨缝处的穴位以及力度要求大而区域较小的部位。

【点按功效】通经活络、消积破结、调和阴阳、消肿止痛、补泻气、祛风散寒,多用于急症病痛的治疗。

【点按要领】用力要稳,不可左右前后移动;本法因作用面积小,故点按部位要准;本法刺激量大,切不可用力过度,按压时需逐渐加力,患者有酸、麻、胀的感觉为宜。

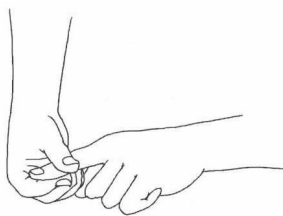
捻法

【按捻方法】术者用拇指和食指的指腹相对捏住施术部位的肢体或皮肉肌筋,也可自行用一手的拇指和食指罗纹面,捏住另一手的手指,操作时需做对称捻线状搓揉动作。捻法有双指捻法、三指捻法。

【适用部位】适应范围包括手指、手背及足趾部位。

【按捻功效】理筋通络、通利关节、行气活血、祛风止痛,可辅助治疗手指小关节的病症。

【按捻要领】操作时手法要均匀和缓,速度适中;动作要灵活、快速,用劲不可呆滞。



捻法

掐法

【按掐方法】术者将指甲置于患者一定部位上,做向下压的按摩动作。掐法有双拇指甲掐法、拇指掐法、中指掐法。

【适用部位】多用于掌指关节结合部位及掌骨骨缝等部位。

【按掐功效】开窍醒神、镇惊止痛、解除痉挛。



掐法



可辅助治疗晕厥、惊风等症。

【按掐要领】用力要稳,切忌滑动;力量不宜过大,以不掐破皮肤为宜;掐后最好以揉法继之,以此缓和刺激,减轻局部的疼痛反应。

摇法

【按摇方法】术者令患者关节,尤其是手部指关节、手腕关节做被动均匀的环转摇动动作。摇法有颈项部摇法、腰部摇法、髋关节摇法、膝关节摇法、踝关节摇法、趾关节摇法、肩关节摇法、肘关节摇法、腕关节摇法、指关节摇法等。

【适用部位】多用于指关节、手腕关节。

【按摇功效】通利关节、调整间隙、整复移位、缓解痉挛、松解粘连。对缓解颈、膝、踝、肩、肘等部位的关节疼痛有显著作用。

【按摇要领】操作要求灵活和缓,切忌用力过猛,幅度由小到大,速度由慢到快;切忌突然单手用力,防止损伤关节。

压法

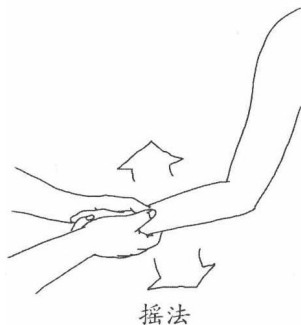
【按压方法】术者用肢体或按摩器在施术部位进行压而抑的按摩。压法有指压法、掌压法、肘压法、前臂压法、拳压法。

【适用部位】适用于手部平坦的区域。

【按压功效】疏通经络、镇惊安神、祛风散寒、解痉止痛,多用于慢性病的治疗。

【按压要领】操作时力量由轻到重,切忌用暴力猛然下压;部位要准,压力要深透;基本要领是指压时呼气,停压时吸气。手部按摩使用压法时,一般仅用轻压,以补充能量,促进器官恢复正常,即中医学所说的“补法”;当神经亢奋、有强痛时,要给予重压,以抑制能量过高,即“泻法”。我们在实际操作时,应根据不同疾病或是病症反应给予不同的指压法,时间一般是压3~5秒钟,休息2~3秒钟,再压,每一部位指压3~5次为最佳。

实际运用中,有时单独使用一种手法,有时两种手法合并成复合手法。如推和擦合并使用,为推擦法;按和揉合并使用成为按揉法。选用哪种按摩手法进行保健,需具体问题具体运用,不过按摩时一定要顺着经络的走向施行。



摇法



掌压法



肘压法



手部按摩的常用穴位

掌侧经穴

列缺

【定位】前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上 1.5 寸。

【功能主治】主治伤风、神经性头痛、落枕、尿血、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、口眼歪斜、牙痛等病症。

经渠

【定位】前臂掌面桡侧，腕横纹上 1 寸（桡骨茎突与桡动脉之间凹陷）处。

【功能主治】宣肺、利咽、复脉，主治咳嗽、哮喘、气促、热病汗不出、浮肿、胸闷、胸背痛、心痛欲呕、喉痹、手腕疼痛、掌中热、足心痛。

太渊

【定位】在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

【功能主治】止咳化痰，通调血脉，主治扁桃体炎、肺炎、心动过速、无脉症、脉管炎及肋间神经痛等病症。

鱼际

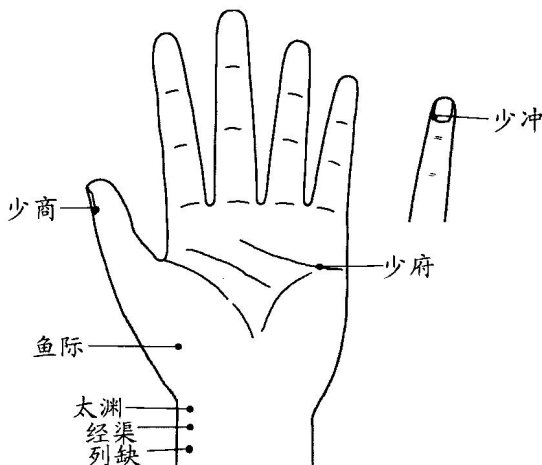
【定位】仰掌，在第一掌指关节后、掌骨中点，赤白肉际处。

【功能主治】清肺心热、利咽凉血，主治咳嗽、咳血、失音、身热、肘挛等病症。

少商

【定位】手拇指末节桡侧，距指甲角 1 分处。

【功能主治】醒神、利咽、清热，主治热病、咽喉肿痛、喉中闭塞、音哑、雀目、热病、心烦、中风、昏迷、癫狂、痫症、小儿惊风、麻疹不出、咳嗽、气喘、呕吐、腹胀、项肿、手臂不仁、腕挛、指痛等病症。





少府

【定位】在手掌面，第四、第五掌骨之间，握拳时，小指尖处。

【功能主治】主治胸痛、心悸、小指拘挛、掌中热、皮肤瘙痒、小便不利、遗尿等病症。

少冲

【定位】在小指桡侧，手指甲角桡侧部，离指甲 0.1 寸处。

【功能主治】清热熄风、宁神醒脑，主治心痛、热病昏厥、手臂痛等病症。

背侧经穴

商阳

【定位】在食指桡侧，距指甲旁 0.1 寸处。

【功能主治】主治咽喉肿痛、下齿痛、耳聋、耳鸣、
喘咳、昏厥、中风、昏迷等病症。

二间

【定位】在第二掌指关节前缘桡侧。

【功能主治】主治喉痹、目痛、目黄、口干、口
眼歪斜、耳热等病症。

三间

【定位】微握拳，在食指第二掌指关节后方桡
侧凹陷处。

【功能主治】泄热利咽、调腑通便，主治下齿
痛、咽喉肿痛、喉痹、咽塞、手指手背红肿、寒热、胸满肠鸣、肩痛、唇口干、身热、喘
息、大便不通、多卧善睡、疟疾、手指麻木、发热无汗等病症。

合谷

【定位】在手背虎口、第一掌骨与第二掌骨间陷处。

【功能主治】主治齿痛、手腕及臂部疼痛、口眼歪斜、感冒发热等病症。

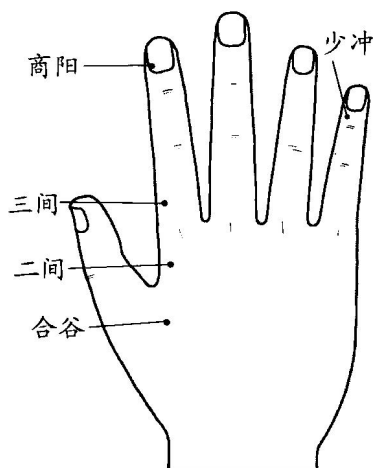
关冲

【定位】在无名指尺侧指甲旁 0.1 寸处。

【功能主治】清热解表、清心聪耳，主治耳聋、消渴、口干、腕痛、肩背痛等病症。

液门

【定位】位于手背第四、第五掌指关节前方指缝间赤白肉际处。





【功能主治】主治咽喉肿痛、耳鸣、耳聋、手指拘挛等病症。

中渚

【定位】在手背第四、第五掌指关节后方凹陷中，液门穴直上1寸处。

【功能主治】清热通络、开窍益聪，主治神经性耳聋、聋哑症、头痛头晕、喉头炎、角膜白斑、喉痹、肩背部筋膜炎、肋间神经痛、肘腕关节炎、疟疾等病症。

阳池

【定位】位于手腕背横纹上，前对中指、无名指指缝凹陷处。

【功能主治】主治手腕疼痛、腕部疾病、脱发等病症。

外关

【定位】人体前臂背侧，手腕横皱纹向上3指宽处，与正面内关相对。

【功能主治】解表清热、聪耳明目，主治伤寒、热痛、颊痛、耳聋、耳鸣、肩背痛、手颤等病症。

少泽

【定位】在小指末节尺侧，距甲根角0.1寸。

【功能主治】主治头痛、热病、昏厥、乳汁少、咽喉肿痛、目赤、目翳等病症。

后溪

【定位】握拳，第五指掌关节后尺侧，横纹头赤白肉处。

【功能主治】主治颈项强痛、目赤、耳聋、咽喉肿痛、腰背痛、癫狂病、疟疾、手指及肘臂挛痛等病症。

前谷

【定位】位于小指末节尺侧，第五掌指关节前方、掌指横纹端凹陷处。

【功能主治】主治耳鸣、咽痛、少乳、手指麻木等病症。

腕骨

【定位】在手掌尺侧，第五掌骨基底与钩骨之间的凹陷处。

【功能主治】主治颈项强痛、耳鸣、目翳、黄疸、热病、疟疾、指挛、腕痛等病症。

