

sina 新浪读书
book.sina.com.cn

搜狐读书
book.sohu.com

完全图解

随书赠送标准手部反射区挂图

健康生活
01
一点通

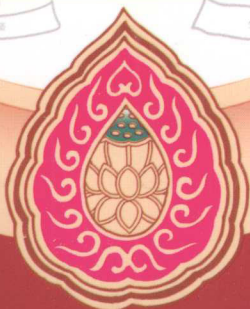
何必四处求医问药
手中自有健康真道



吴健人◎著

手到病自除

对症治疗手部按摩保健图典



手掌隐藏着密集的生命信息，是人生疾病、性格、情爱的破译，是人体最直观的健康地图。详细地解读手部密码，掌握手部反射区自疗方法，能让你第一时间把握健康动态，成为你祛除疾病、受益终生的灵丹妙药。

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

健康写在手上，
治病防病，从手做起。
伸出双手，捧起健康人生！

● 人体是一个完美、高级的自控系统，各组成部分相互联系，信息互往。内脏的生理、病理状况，都可以反映在相应的体表组织上。手在人体具有特殊的地位，是十二经络的集散地，身体疾病可以通过经络系统而反映在手上。

● 手部布满了与人体器官紧密相连的经络和穴位，是人体信息相对集中的部位，体内某部位若发生异常，手部就必然会发生相应变化，各种正常和异常的信息都可在手上显示，而按摩手上不同的点、穴、区，就能诊断、预防和治疗人体相应部位的疾病。

● 反射区是身体的特效药方，反射区按摩是你和家人健康的家庭医生。与其延年之药，不如按长寿之穴！不论何时何地都可以简单应用的按摩书，三秒钟让你轻松找准手部特效反射区，只需一按，立即就能消除病患和不适！

● 最宝贵的防病治病、强身健体的机会，掌握在你自己的手中。这本简单有效的健康书，直观，明了，人人能看懂，人人能照做，掌握本书的指导方法，足不出户便可驱除病魔，预防和治疗各种疾病。



蜜蜂鸟·数字出版
MIFENGLIAO.COM



1510040060

特约编辑：刘 辛
责任编辑：罗 伟 石向前
封面设计：臻心

上架建议 健康养生类

ISBN 978-7-80753-991-9



9 787807 539919 >

定价：26.80元

健康生活
01
一点通

吴健人◎著

手到病自除

对症治疗手部按摩保健图典

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

手到病自除:对症治疗手部按摩保健图典 / 吴健人
著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.4
(健康生活一点通系列)
ISBN 978-7-80753-991-9

I. 手... II. 吴... III. 手 - 按摩疗法(中医) - 图解
IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 022195 号

书 名: 手到病自除:对症治疗手部按摩保健图典

作 者: 吴健人 著
特约编辑: 刘 辛
责任编辑: 罗 伟 石向前
责任审校: 陈大霞
封面设计: 清水设计工作室

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市文林印务有限公司

网 址: www.hrbcbcs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbcs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: (0451)87900345 87900299 87900220(传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 710×1000 1/16 印张: 13.5 字数: 165 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版

印 次: 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80753-991-9

定 价: 26.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451)87900278
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

伸出双手,捧起健康人生

当人类用手制造工具、从事劳动时,便完成了人类进化的伟大历程。手的发展,促进了人类大脑的发育。手是人类文明的标志,人类文明的发展,又促进了对手的了解和认识。

从传统中医理论到现代医学对手的研究,从古代手相术到现代掌纹学,无不凝聚着历代劳动对手的细致观察,凝聚着通过手与疾病作斗争的聪明智慧。

在解剖学尚不发达的古代,人们无从了解疾病的原因,聪明的古人便注意到,可以通过观察手部的一些特征,总结与病症的关系,这就是最原始的手相术。

在人们长期与疾病作斗争的过程中,传统的中医理论逐渐形成,民间手相术中的部分精华,被中医理论吸纳,而在经络腧穴理论及手诊中体现出来。

中医学认为,人体是一个有机整体,内脏的生理、病理状况,可以反映在相应的体表组织上。手在人体具有特殊的地位,是十二经络的集散地,内脏疾病可以通过经络系统地反映在手上。

现代医学理论的研究注重手的解剖,从现代信息论角度看,人体是一个完美、高级的自控系统,各组成部分相互联系,信息互往。

手在人体占有特殊重要的地位。首先,手是人体接触和改造外部世界最直接、最敏感的部位,或者说,外部世界反馈到脑的信息大部分是从手获得的。

另外,手部布满了与人体器官紧密相连的经络和穴位,是人体信息相对集中的部位,体内某部位若发生异常,手部就必然会发生相应变化,各种正常和异常的信息都可在手上显示;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。由于手的特殊性,决定了手在诊断、预防、治疗疾病过程中所占的重要地位。

综上所述,手是人体最直观的健康地图,详细地解读手部密码,能第一时间把握健康动态。

在当代,随着医学的发展,大量的医学疑难杂症相继被克服。但是,巨额的医疗费用是一般家庭难以承受的,服药后所产生的副作用及手术的痛苦,是常人所难以忍受的,求医治病所需的大量时间,也是惜时如金的现代人所不能接受的。

正因如此,我们结合国内外中医界的临床按摩经验,整理编写了《手到病自除》一书,以通俗易懂的语言,深入浅出地介绍了手部保健按摩的作用机理,以及常见疾病的手部按摩疗法,并配以大量图片,使读者更直观、更明了地学习和掌握各种手部按摩技巧。

按摩疗法,是几千年传统医学孕育的一朵奇葩,定能为当代人送来健康的福音。为此,我们在编写中照顾到普通读者的阅读习惯,做到有效简便,也就是使人人能看懂,人人能照做。本书的指导方法,使人们足不出户便可驱除病魔,预防和治疗各种疾病。

生命不能没有健康,而健康居然能如此轻松地拥有,这就是家庭保健按摩的独特作用。最宝贵的防病治病、强身健体的机会,掌握在你自己的手中。

健康写在手上,保健从手做起。伸出双手,捧起健康人生!

序言/001

第一章 了解自己的双手

手的结构常识 / 001

你的手透露你的健康状况 001

手部外形和构成部分 002

手部皮肤及掌纹 002

手部骨骼有哪些组成部分 003

手部经络是人体气血运行的通路 / 005

拇指与哪些经脉相连 005

食指与哪些经脉相连 005

中指与哪些经脉相连 006

无名指与哪些经脉相连 006

小指与哪些经脉相连 006

手部穴位与病理反应点 / 007

手阳明大肠经穴 007

手少阳三焦经穴 009

手太阳小肠经穴 011

手太阴肺经穴 012

手厥阴心包经穴 013

手少阴心经穴 015

经外奇穴 016

手部病理反应点 019

学会观指甲察健康 / 025

观察指甲颜色诊病 025

从指甲纵纹看代谢情况 027

从指甲横纹看胃肠功能的好坏 027

指甲斑点亮起脑供血红灯 028

匙状指甲表示的健康状况 028

扁平指甲表示的健康状况 028

软指甲表示的健康状况 028

破译手掌上的奥秘 / 029

看手掌的颜色诊病 029

掌斑敲响血液循环警钟 029

识破手指上的玄机 / 030

拇指根连着呼吸与胃肠 030

小指根是精力的象征 030

食指可反映胃肠功能 031

无名指是肝胆功能的预警器 032

小指可透视膀胱和心脏 032

小指是小肠功能的监测站 033

第二章 手部按摩保健常识

手部按摩保健原理 / 035

阴阳平衡学说 035

血液循环学说 036

经络学说 037

神经反射学说 037
内源药物因子学说 038
生物全息理论学说 038

手部按摩区域的选配 / 039

对症选配法 039
关联反射区选配法 040
脏腑辨证选配法 041
阳性反应点选配法 044

手部按摩基本知识 / 044

按摩手法 045
按摩工具 048
操作要点 049
常用的按摩膏 051
适应证与禁忌证 052
注意事项 053

其他保健疗法 / 054

灸法 054
牙签刺激 054
衣夹刺激 055
吹风机妙用 055
健身锤保健法 056
健身球保健法 056

第三章 手部反射区定位及功效

手掌反射区定位及功效 / 058

大脑(头部)058
额窦 058

垂体 058
眼 059
耳 059
鼻 059
颈项 060
头颈淋巴结 060
甲状腺 060
斜方肌 061
心 061
肺、支气管 061
食管、气管 062
肝 062
胆囊 063
脾 063
胃 063
胰腺 064
腹腔神经丛 064
肾上腺 064
肾 065
输尿管 065
膀胱 065
生殖腺(卵巢、睾丸)066
前列腺、子宫、阴道、尿道 066
十二指肠 066
小肠 067
大肠 067
盲肠、阑尾 067
回盲瓣 068
升结肠 068
横结肠 068

降结肠 069
乙状结肠 069
肛管、肛门 069
直肠、肛门 070
腹股沟 070
胸腔呼吸器官区 070
胃脾大肠区 071

手背反射区定位及功效 / 071

小脑、脑干 071
三叉神经 072
内耳迷路(平衡器官)072
喉、气管 072
甲状旁腺 073
舌、口腔 073
扁桃体 073
上、下颌 074
胸、乳房 074
膈、横膈膜 074
胸腺淋巴结 075
上身淋巴结 075
下身淋巴结 075
脊柱 076
颈椎 076
胸椎 076
腰椎 077
骶骨 077
尾骨 077
肋骨 078
肩关节 078
肘关节 078

腕关节 079

膝关节 079

颈肩区 079

血压区 080

第四章 常见病症的治疗

呼吸系统病症 / 081

慢性支气管炎 081

支气管哮喘 083

感冒 084

消化系统病症 / 086

膈肌痉挛(呃逆) 086

食欲不振 087

慢性胃炎 089

胆囊炎、胆结石 090

胃痛 092

消化性溃疡 094

慢性结肠炎 096

单纯性便秘 097

慢性腹泻 099

痔疮 100

心血管系统病症 / 102

心律失常 102

高血压 103

低血压 105

冠心病 106

泌尿生殖系统病症 / 108

- 阳痿 108
- 遗精 109
- 前列腺炎 110
- 慢性肾炎 111
- 尿路感染 112
- 尿潴留、尿失禁 114

神经系统病症 / 115

- 头痛 115
- 中风 117
- 面瘫 118
- 失眠 120
- 老年性痴呆 121
- 焦虑不安 123
- 三叉神经痛 124

内分泌及代谢性病症 / 125

- 痛风 125
- 肥胖症 126
- 糖尿病 128
- 甲状腺功能亢进 130
- 更年期综合征 131
- 骨质疏松症 133

运动系统病症 / 134

- 落枕 134
- 颈椎病 136
- 肩周炎 137
- 膝关节炎 138
- 急性腰扭伤 139

腰椎间盘突出症 141

类风湿性关节炎 142

妇儿科病症 / 144

小儿遗尿 144

小儿多动症 145

小儿夜啼、夜惊 146

产后少乳 147

乳腺小叶增生症 148

经前期紧张综合征 149

痛经 150

月经不调 152

五官科病症 / 153

牙痛 153

慢性咽炎 155

口腔溃疡 156

近视 157

麦粒肿 158

老年性白内障 160

耳鸣 161

慢性鼻炎 162

过敏性鼻炎 163

皮肤科病症 / 164

痤疮 164

湿疹 166

荨麻疹 167

瘙痒症 168

神经性皮炎 170

其他病症 / 171

- 中暑 171
- 发热 172
- 昏迷 173
- 畏寒 175
- 醉酒 176
- 晕车船 177
- 疲劳综合征 178

第五章 手部保健与护理

手之舞 / 181

- 捻指能强筋活络 181
- 手掌互搓可宁心安神 182
- 旋转拇指用以补虚提神 182
- 拍击手掌能醒脑 183
- 手指节奏操可增强记忆 183
- 手指夹笔能改善胃肠功能 184
- 钩拉手指能增强脏腑功能 184
- 搓鱼际能抗疲劳 185
- 手指游戏可开发智力 185
- 自我握手增强性能力 186
- 手部运动抗疲劳 186
- 手部运动增强双手灵活性 186
- 手部健身操 187
- 手保健操 188

日常呵护双手的秘诀 / 189

- 防燥护肤 189
- 保暖防冻 189

肉刺处理 190
手的化妆 190
手部美白滋润护理法 191
美甲前的手部护理 191
美手小窍门 192
指甲保养 193
指甲护理 194
手部湿疹的护理 195

第六章 手浴疗法

洗手的学问 / 197

手浴疗法的特点 197
手浴疗法的作用原理 198
手浴疗法的适应症 198
手浴疗法的注意事项 198

自制家庭常用浴手液 / 199

荆芥防风浴手液 199
川芎白芷浴手液 199
葱姜汁浴手液 199
白酒浴手液 199
干萝卜叶浴手液 200
茶叶浴手液 200
菊花蜜浴手液 200
鲜花浴手液 200
芦荟浴手液 200
牛奶浴手液 201
治疗软组织损伤浴手液 201
治疗关节炎浴手液 201
治疗冻伤浴手液 201



▶ ... 第一章 ...

了解自己的双手

手的结构常识

你的手透露你的健康状况

人体是一个统一的整体,这个整体离不开各个局部,而且整体的某些信息也可以通过局部来反映。由于双手的特殊性,常被人们用来作为了解机体健康状况的窗口。

例如,自主神经功能失调者,手和脚就多汗;脑部血液循环不良,可在指甲部出现黑红瘀斑;维生素 A 缺乏者,手足皮肤粗糙、角化;微量元素锌缺乏时,手指尖可出现糜烂、脱屑;胃肠功能不佳者,食指半月甲呈粉红色;肝功能不良者,指甲常嵌入肉里或呈勺形。

同时,局部信息的变化也可能影响到整体的某些特性。因此,对双手进行按摩,通过经络系统和神经反射作用,可调整机体功能状态,从而起到防病治病和保健的作用。

例如,经常摩擦按揉双手,可防治动脉硬化、降低血脂、激发大脑潜能而增加智力;常按摩大小鱼际,可宣肺止咳、健脾和胃、调肝明目;常擦手背,可降低血压等。