

家庭健康快车

经济、方便、易学、无师自通的保健手册！

手掌

健康療法

随书
手掌穴位图
赠送



手掌是人生疾病、性格、情爱的破译！

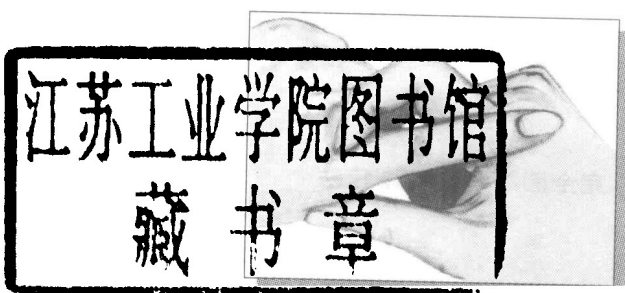
重新修订版
2007 版

中 国 人 代 代 相 传 的 健 康 疗 法

家庭健康快车

完全图解手掌健康疗法

欧阳亚丹 编



陕西旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

手掌健康疗法 / 欧阳亚丹编著. — 西安:

陕西旅游出版社, 2007.4

(完全图解家庭健康快车; 1. 第1辑)

ISBN 978-7-5418-2311-4

I. 手… II. 欧… III. 手—穴位按压疗法—图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 039926 号

家庭健康快车 完全图解手掌健康疗法

策 划: 邹 笛

编 者: 欧阳亚丹

图文统筹: 李 娜

责任编辑: 马凌云

出版发行: 陕西旅游出版社

(西安市长安北路 32 号 邮编: 710061)

总经销: 陕西旅游出版社图书批销中心

(029-8789 4522 8788 1850 8789 5209 [传真])

经销: 新华书店

设计制作: 陕西旅游出版社金苹果(阳光)工作室

印刷: 西安激扬彩印包装公司

版次: 2007 年 4 月第 1 版 第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 毫米 1/16 300 千字 30 印张

印数: 1—5000

定价: 69.00 元 [三册]

ISBN 978-7-5418-2311-4/R · 14

版权所有 翻印必究

邮购: 陕西旅游出版社读者服务公司 (西安市长安北路 32 号 邮编: 710061)

目 录

双手显示身体的异常

刺激手背可以治疗胃溃疡	2
祖国医学遗产的一部分——穴道疗法	3
为何手穴道能有效治疗	3

自己就能够做的穴道疗法

手部的穴道与找法	6
手部的功能及其位置	8
手背侧	8
手掌侧	9
手臂	10
简易的穴道疗法	10
指压按摩	10
香烟灸	11
牙签、发夹的刺激	11
其他的刺激法	12
进行穴道疗法的注意事项	12

身体的异变首先出现于手掌

刺激 32 个反射区进行治疗的有趣医学	14
位于手、指的三十二个刺激反射区	14
可察觉身体内部潜伏疾病的环状测试	18
环状测试更正确的六个实施要点	20

分布在身体上的十条经络	21
指压神经丛会引起哪些反应	23

各种疼痛及不适感的健康疗法

头痛	28
反射区刺激·头部、太阳神经丛区	29
胃痛	21
反射区刺激·胃区	33
牙痛	35
反射区刺激·口腔、支气管区	36
腰痛	38
反射区刺激·腰、脊椎区	40
恶心·想吐	41
反射区刺激·耳部、颈部区	43
颈部肌肉僵硬	44
反射区刺激·肩、肝脏区	46
目眩	48
反射区刺激·耳部区	50
疲劳·疲倦感	51
反射区刺激·副肾区	53
反射区刺激·头部区	54
眼睛疲劳	56
反射区刺激·眼睛、肩区	57
胸闷	59
反射区刺激·心脏区	61
便秘	63
反射区刺激·直肠区	64
腹泻	66
反射区刺激·太阳神经丛区	67
痔疮	69

防止老化的健康疗法

肥胖	72
皮肤粗糙	73
白发	75
反射区刺激·肾脏区	76
假性近视	78
反射区刺激·眼睛区	80
老花眼	82
肩周炎	84
更年期障碍	86
脑溢血的预防	87

不容易治好的疾病的健康疗法

胃弱	90
反射区刺激·胃消化器官区	91
胃溃疡	93
反射区刺激·颈部区	95
心悸·气喘	97
反射区刺激·肺部区	98
高血压	100
反射区刺激·头部区	105
低血压	103
自律神经失调症	105
反射区刺激·生殖器区	106
气喘	108
反射区刺激·口腔、支气管区	110
过敏性鼻炎	111
反射区刺激·副鼻腔区	113
贫血	114
风湿关节炎	116

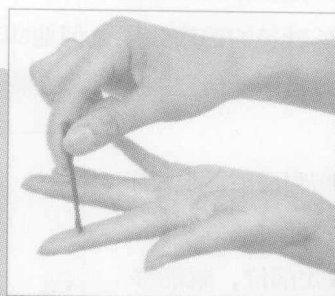
虚冷症	117
-----------	-----

各种症状的健康疗法

咳嗽·打喷嚏	120
反射区刺激·口腔、支气管区	121
打嗝	122
反射区刺激·横隔膜区	123
青春痘	125
麦粒肿	126
口腔炎	127
晕车	128
宿醉	129
腹胀	130
反射区刺激·肾脏区	131
反射区刺激·肾脏区	133
肩膀僵硬	135
反射区刺激·肾脏、生殖器区	136
荨麻疹	138
焦虑症	139
反射区刺激·甲状腺区	140
反射区刺激·肾脏、生殖器区	142
手肘麻痹	144
爱困	145
反射区刺激·颈部、生殖器区	146
失眠症睡眠不足	148
反射区刺激·甲状腺区	149
反射区刺激·生殖器、头部区	151
反射区刺激·肾脏、生殖器区	153



双手显示身体的异常



双手显示身体的异常

刺激手背可以治疗胃溃疡

前些日子，我在酒席间与一位中年男子交谈时，发现他频频地将手放置在肚子上搓揉，于是我问他：“你是不是肚子不舒服呢？”

他回答说：“最近我的胃总是不太舒服……”

我说：“冒昧的很，能不能将你的手借给我看看。”

我在他手背用手指用力按了按，那时他大叫：“好痛啊！……”

这使得周围的人不由得看着他。我向那人道歉，并告诉他：

“你的胃溃疡正在恶化中，你可以在刚才因压迫而感到疼痛的部位，每日持续地压揉至感觉温热为止，能减轻你的不舒服。”

过了几天，那人突然到我的诊疗室来，向我道谢说：

“大夫，托你的福，我的胃已经完全不痛了。”

据说那人以前完全不相信针灸的治疗效果，但他却非常在意手背上的疼痛感，所以按照我所教授的方式，每日压揉自己的手背。结果过去一直困扰他的胃病，居然在一星期内完全痊愈了。

我告诉他的穴道正是“胸腹反射区”。当胃溃疡出现时，按压那个部位即会感到疼痛，如要适当而且持续性的刺激此部位，就能够改善胃部的疾病。

我们知道，手上分布着许多与内脏及身体各器官有相当密切关系的穴道。用强烈或者温和的方式，刺激手上的各个穴道，可治疗头痛、牙痛等各种剧痛，甚至高血压、风湿病等慢性疾病，不但能够达到治疗的效果，而且没



有任何副作用，这就是穴道治疗法。

祖国医学遗产的一部分——穴道治疗法

胃部不舒服，但却不是刺激胃部，为何刺激离胃部相当远的手，却能达到治疗胃的效果呢？这使许多人产生了疑问，因此需要简单地向大家说明，穴道疗法是什么？

中医的穴道疗法，是中华民族文化与科学遗产的一部分，也是祖国医学遗产的一部分。

穴道疗法是根据人体365(若包含细微的部分则更多)个穴道，用针或者是灸来进行治疗的方法。而专门的称谓是“针灸医学”。

针灸医学的概念是根据人体中的心脏、肝脏、肺脏、脾脏、肾脏等五脏，及胃、大肠、小肠、胆、膀胱、三焦等六腑的活动而来的。

五脏六腑的活动，是在称之为经络的通路上循环着，而人体上的穴道，则全在经络上。若称五脏六腑为“电源”，则穴道即为变压器。也就是说，当电流有所改变或异常时，我们就会操作变压器，使电压保持一定的平衡状态，电源能够恢复正常。

穴道疗法至今都无法用科学的方法解释清楚，但它令现代人们信服的原因，是它3000年以来成功的实例。不过最近正以电脑等科技来记录证明，对穴道做针或灸等刺激，确实会使内脏器官活性化。

在将来或许能以科学的方法，进一步的解释穴道疗法。在包含穴道疗法的中国医学与西方医学的融合之下，医疗技术的进步将指日可待。

为何手穴道能有效治疗

穴道从头顶到脚尖都有，而本书仅为您介绍说明手及手臂上的穴道。

例如前面所介绍的胃溃疡特效穴道，不仅在手上有，腰部也有。但对于腰部的穴道疗法，个人并不容易做，且穴道的找法也需要专门的知识。因此在本书，仅限于说明一个人易找易做的手部穴道疗法。

人们之所以将手称之为“内脏的温度计”，是因为手是反映疾病前兆的镜子。

例如：手掌的颜色不均匀的人，其内脏的血液循环必定有障碍。比较容易疲劳



的人，通常其小指突起处会比较瘦。其他又如指甲上出现红色甚至黑色的斑点，则代表脑溢血的危险信号。若在拇指根部突起处呈现出紫色的话，则视为感冒的前兆。如此说来，手可以称的上是健康的晴雨表。

手部穴道疗法之所以能产生治疗疾病的效果，是因为在手上聚集了许多与疾病有关连的穴道。

如前述，内脏诸器官循环的通路被称为经络，而穴道存在于各条经络上，只是手指的指尖，就存在许多经络的起点。

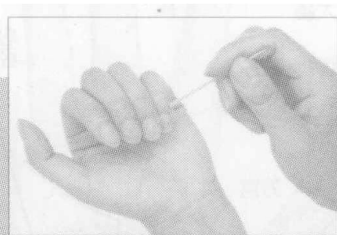
例如，在拇指指甲根的穴道“少商”，就是与肺和支气管连结的经络“肺经”的起点。其他如食指、中指、无名指、小指等，都有各自的穴道经过。

手上有许多重要的穴道存在，而这些穴道对一个外行人都相当地容易寻找，并且可独立进行治疗。

请参考本书的介绍，依症状有别的寻找穴道与刺激法，即可治疗疾病。



自己就能够做的 穴道疗法



自己就能够做的穴道疗法

手部的穴道与找法

五指的六个经络以及在经络起点上的穴道

人身体有五脏六腑所形成的14条经络，其中一半的起点在手指的指尖。以下是各个经络起点的穴道名称。

①**拇指(肺经)** 这是与肺、支气管等呼吸器官密切连接的经络。此经络起点的穴道，是位于拇指指甲生长之际的“少商”。当感冒、支气管炎、扁桃腺炎、肺炎时，按压少商，即会感到疼痛。

手掌的穴道位置图



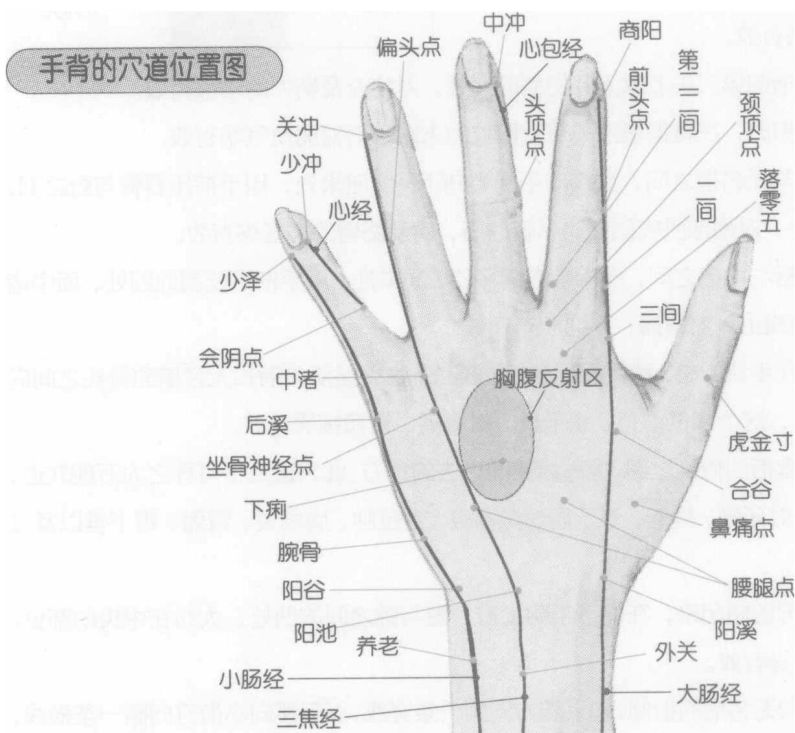
②**食指(大肠经)** 这是与大肠的活动有关连的经络。其起点位于拇指指侧，食指指甲生长之际的“商阳”。消化不良时，按压商阳即会感觉疼痛。

③**中指(心包经)** 这是控制心脏及循环器官功能的经络。其起点是位于食指侧，中指指甲生长之际的“中冲”。心包经也是与小肠有关连的经络，不但对于循环器官的障碍有疗效，对心理性腹泻及肠炎亦是特效穴道之一。

④**无名指(三焦经)** 这是与淋巴系统及内分泌系统有密切关系的经络。其起点是位于小指侧，中指指甲生长之际的“关冲”。控制淋巴系统与内分泌系统的功能；也就是维持内脏机能平衡的同时，也跟自律神经有很密切的关系。因此这是个对于内分泌系统异常所引起的更年期障碍，以及自律神经失调症的治疗，是不可缺少的穴道。

⑤**小指(心经、小肠经)** 小指上经过着与心脏及血液循环器官连结在一起的“心经”和控制小肠功能的“小肠经”。心经的起点是位于无名指侧，小指指甲生长之际的“少冲”；而小肠经的起点则位在少冲的相反侧，即小指外侧的“少泽”。

上述手指的六个穴道，均为经络的起点。而以“精力像泉涌般的水井”来形容它们的重要性，而有“井穴”之称。



手穴道的功能及其位置

在这里先说明在手及手臂上的重要穴道。其他的穴道及其位置，在症状识别穴道疗法的章节中再加以详细介绍。

手背侧

二间 食指弯曲时，其第二关节的拇指侧的横纹(横向的皱纹)末端。对麦粒肿以及腹胀有效。

第二二间 在中指侧，食指指根部的位置上，与二间在食指上成相对的位置。对便秘有效。

偏头点 在小指侧，无名指第二关节的凹处。对偏头痛有效。

头顶点 在食指侧，中指的第二关节凹处。对头顶附近的疼痛有效。



会阴点 在小指的第二关节靠无名指侧的凹处。对痔疮及精力的增强有效。

三间 弯曲手指时，在食指根部关节上横纹的末端。对胃弱及气喘有效。

中渚 在小指与无名指之间，直接向手腕方向下移2厘米处，用手指压着骨与骨之间，即可找到一个凹处。对颈部肌肉僵硬、小腿抽搐、肩及胳膊的神经痛有效。

落零五 在食指与中指之间，向手腕方向移动2厘米处，用手指可摸到此凹处，而中渚则在横向的同一条线上。对胃痛、高血压有疗效。

胸腹反射区 在手背中央，稍微靠近小指的部位，也就是从中指和无名指的骨头之间向手腕移动2厘米处，这个部位约有3厘米长。对胸闷、胃溃疡等有效。

合谷 拇指与食指的骨头之间，像海湾般凹进去的地方。此穴道几乎可称之为万能穴道，对很多症状有效。对牙痛、痔疮、五十肩、青春痘、麦粒肿、肩周炎、胃弱、胃下垂以及过敏性鼻炎等均有效。

阳溪 用力将拇指翘起来，在靠近手腕上方，腱与腱之间的凹处，大约在中央的部位。对腱鞘炎、高血压等有效。

阳池 在中指和无名指的指间，向手腕方向画一条竖线，而阳溪向小指方向画一条横线，

这两条线的交会点,即为阳池。大约是在手腕中央靠近小指侧。对颈部肌肉僵硬、皮肤粗糙、低血压、风湿性关节炎、更年期障碍、虚冷症等有效。

下痢点 中指与无名指指间下方,和合谷朝小指方向之横线的交叉处。对下痢有效。

腰腿点 在无名指和小指之间,向手腕方向下移至骨突处为止,即为此穴道。同样地,在食指与中指之间,下移至骨突处,一样有个腰腿点。在横向的一条线上,有两处穴道。对腰痛、闪腰有疗效。

手掌侧

大肠 在食指第一关节的中央。对痔疮、腹胀、腹鸣、下痢、盲肠炎、胆结石等有效。

心穴 在中指第一关节的中央。对皮肤粗糙、心理压力过重、神经官能症、荨麻疹等有效。

肺穴 在无名指第一关节的中央。对过敏性鼻炎、荨麻疹等有效。

肾穴 在小指第一关节的中央。对于更年期障碍、荨麻疹、白发、夜尿症、尿频、耳鸣等症状有效。

肝穴 在无名指第二关节的中央。对假性近视、宿醉、打嗝、腹痛等有效。

劳宫 在手掌中央附近,即智慧线或感情线最接近的部位。在握拳时,无名指会接触到手掌的部位即是此穴。对假性近视、口腔炎等有效。

手心 手掌中央凹陷的部位。对贫血、身体虚冷等有效。

牙痛点 在中指和无名指指间,朝手腕方向下移约1厘米处。对牙疼有效。

后溪 握拳时,在小指下方形成的横纹(感情线的末端),相当于手掌与手背的交接处。对五十肩、颈椎损伤、颈部肌肉僵硬等有效。

胃·脾·大肠反射区 即拇指根部肌肉突起的一带。对疲劳倦怠感及肥胖等有效。

健理三针区 约在手心下方,拇指根部的突起处与小指根部肌肉突起的相接部位。对胃弱、胃下垂、胃溃疡等有效。

胃肠点 中指和无名指指间,画一道直线,在健理三针区之中。对胃痛、胸闷等有效。

神门 弯曲手腕时,所形成在手腕部位最明显的横纹(横向的皱纹)上,在靠近小指侧的末端即为神门穴。对心悸、喘气、便秘等有效。



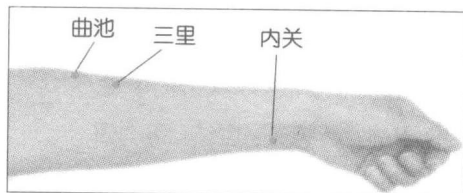
太陵 与神门在同一条横纹上，约在手腕的中央，位于二条肌腱之间。对低血压、心悸、贫血等有效。

太渊 与神门在同一条横纹上，在拇指根部下方。即用手指触摸有脉动的部位。对五十肩、咳嗽、打喷嚏、感冒等有效。

手 臂

外关 在手背面，手腕上的阳池正下方约二横指处。对肩痛、五十肩有效。

内关 在手掌面，手腕中央的太陵朝手肘方向约二横指处，在二条肌腱之间。对心悸、喘气、失眠症、自律神经失调症等有效。



曲池 弯曲肘关节时，在内侧(拇指侧)的横纹(横向的皱纹)末端。对手麻痹、手臂神经痛、手臂疼痛等有效。

三里 从曲池到食指画一条直线，三里在曲池靠食指侧约三横指处。对自律神经失调症、失眠症、胃弱、胃下垂、湿疹等有效。

简易的穴道疗法

专业的穴道疗法，是指以指压按摩、针、灸等进行治疗。而本书所介绍的则是，任何人都能够随时随地独自进行的穴道疗法。只要懂得要领，任何人都可以做指压，至于针、灸的代用品，可在日常生活用品中选择使用。

指 压 按 摩

顾名思义，就是用手指刺激穴道的方法，在外出或会议之中，这是个相当简便的方式。但指压按摩不适合用于需要强烈刺激的时候，例如：头痛、牙痛、腰痛等。

依症状不同，增加或减少刺激的强度（合谷）

