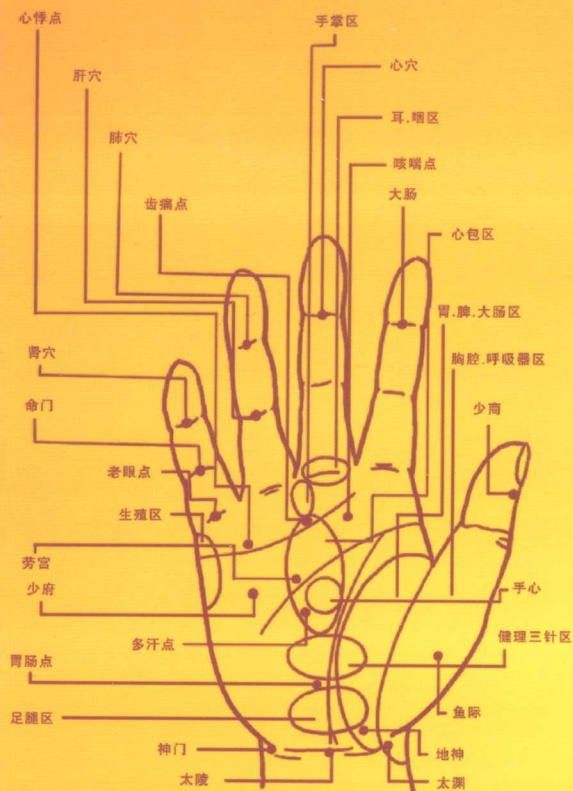




亦非 刘崔娟 编著

Hands Massage

手掌穴位 按摩健身法

农村读物出版社

亦非 刘崔娟 编著

Hands Massage

手掌穴位 按摩健身法

农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

手掌穴位按摩健身法/亦非, 刘崔娟编著. —北京: 农村读物出版社, 2009. 7

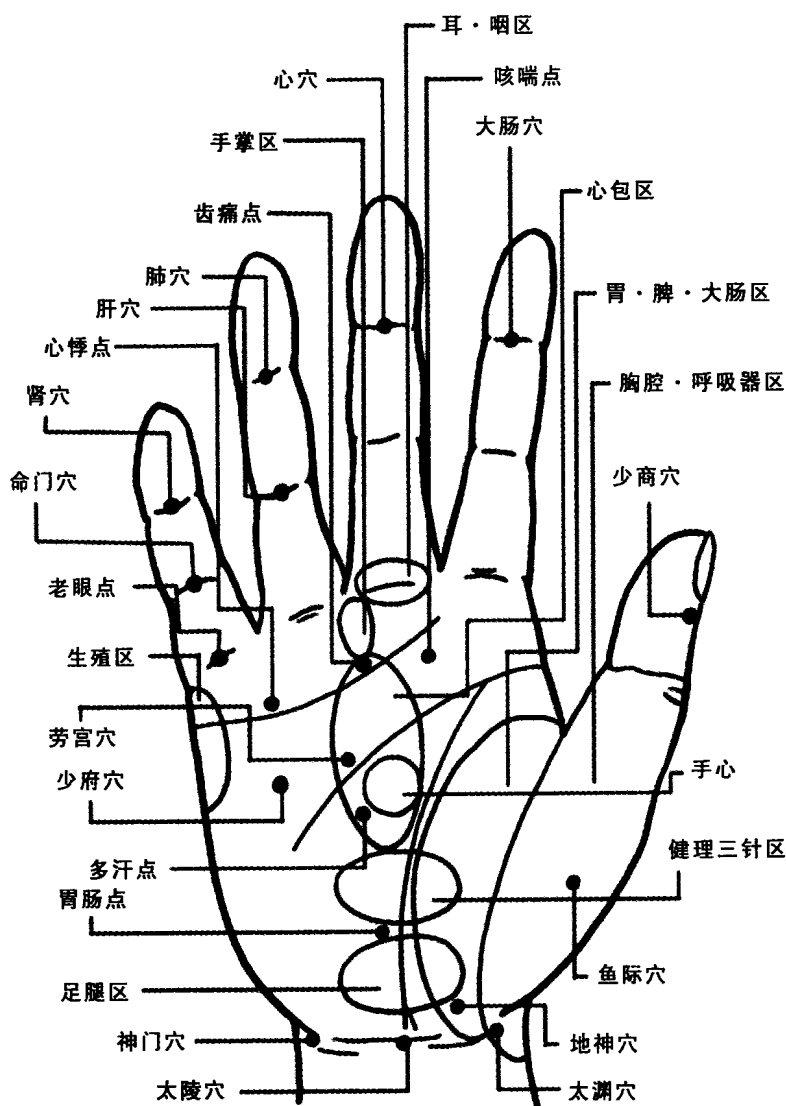
ISBN 978 - 7 - 5018 - 5199 - 4

I. 手… II. ①亦…②刘… III. 手—按摩疗法(中医)
IV. R244. 1

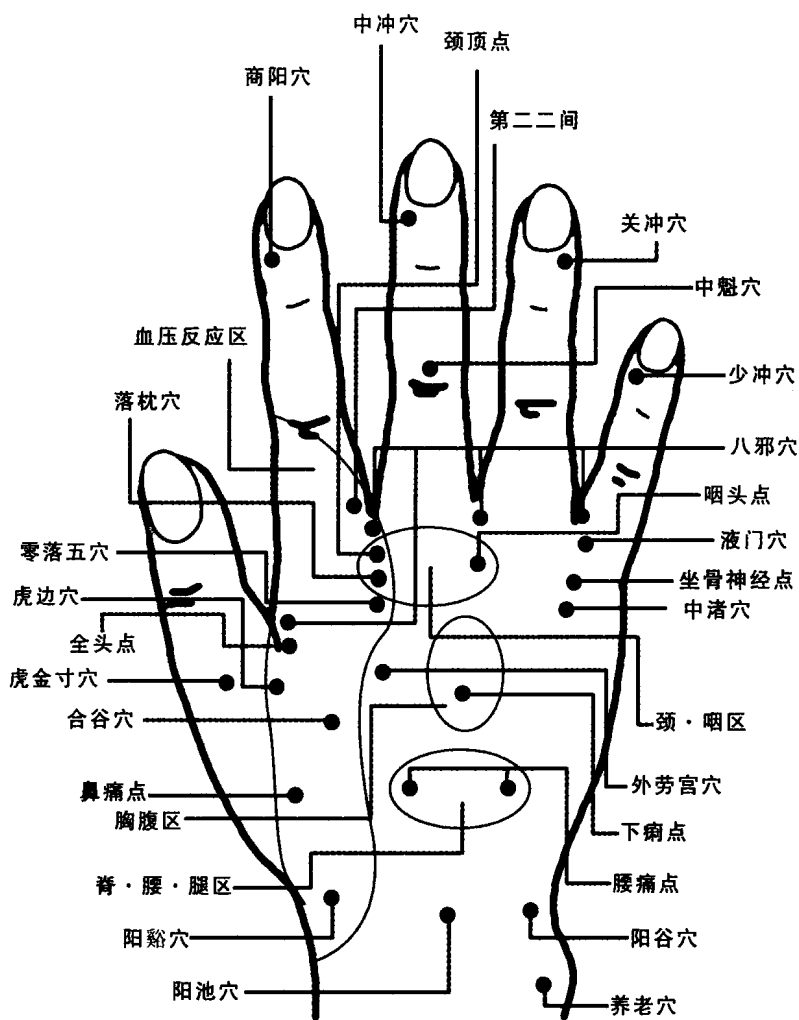
中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第023647号

责任编辑	马春辉
出版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发行	新华书店北京发行所
印刷	中国农业出版社印刷厂
开本	880mm×1230mm 1/32
印张	7.375
字数	125千
版次	2009年7月第1版 2009年7月北京第1次印刷
定价	15.00元

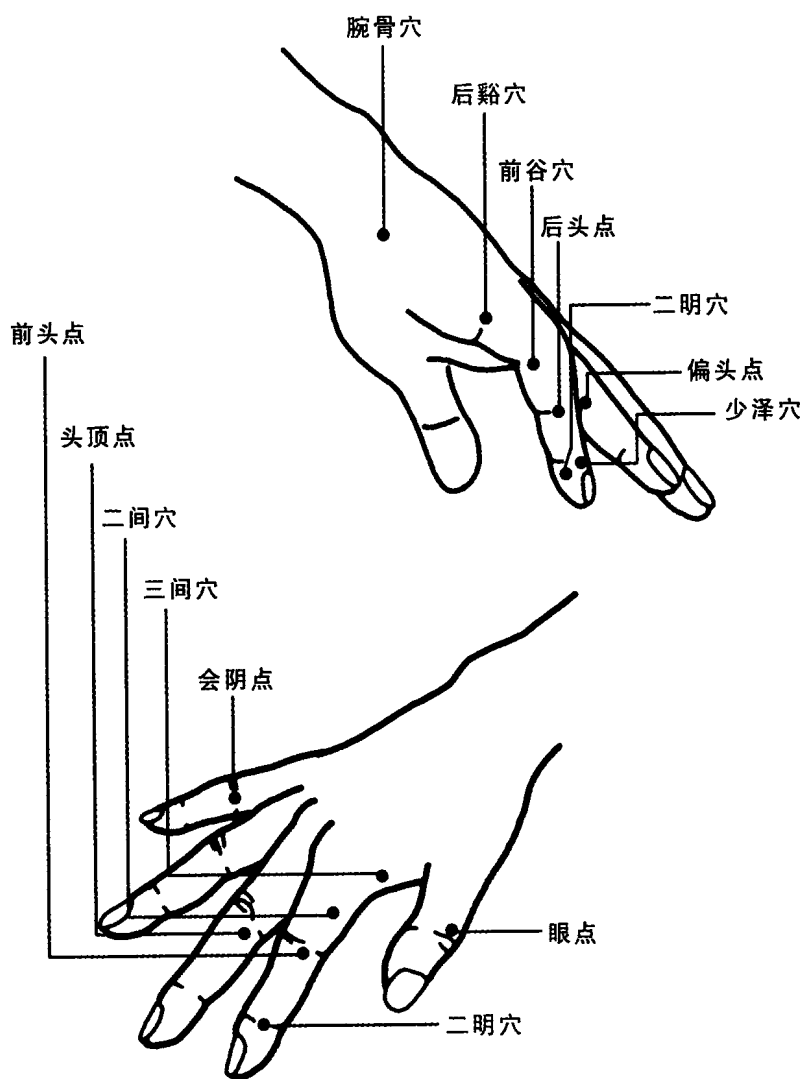
(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



手掌穴位·区带位置图（一）



手掌穴位·区带位置图（二）



手掌穴位·区带位置图（三）

前言

在美国旧金山东湾屋仑市中心，有一所教育学院，那是由华人开办的专门教授中国传统文化医药的大学，其中百分之七十以上的学生都是蓝眼睛高鼻梁的美国人，他们聚精会神地听着教师讲授来自古老中国传统的中医医学，并对这种不用破肤打针，以“望、闻、问、切”为手段的辨证施治的治病方法，有一种膜拜般的敬畏，对经络、针灸所产生的神奇疗效，表现出了浓厚的兴趣。我曾经问其中一位洋学生什么叫望诊，这个看上去有点腼腆的孩子立刻答道：“望，就是望形、望神、望色、望舌、望体态以及望指纹，望头发、包括目、鼻、唇等……”从他还不太熟练的回答中，我看到经过数千年淬炼的中医医学，正在越来越受到世界的关注，并成为世界医疗宝藏中不可多得的瑰宝。

本书所介绍的，不是那个洋学生回答的中医泛义上的“望”字，而只是对手掌的“望”，是根据对中医学的理解，以及个人长期而有效的实践活动，通过对手掌整个区域中穴位的按摩，达到对患者病痛的治疗或减轻为目的各种方法。

手掌中的许多穴位，如大鱼际、命门穴、合谷穴、胃穴、大肠穴、肝穴、哮喘穴等大量穴位，分别控制着人体中的消化系统、神经系统、呼吸系统、泌尿系统等等，几乎涉及全身的各个方面，认识和把握手掌穴位知识，并能正确地对这些穴位进行有效刺激，对于预防疾病，提高免疫力，打

造一个健康的精力充沛的身体至关重要。

在中医博大精深的诸种疗法中，我之所以选择了手掌穴位疗法的一个根本目的，就是为了方便患者使用，使患者可以不受时间、地点的限制，在做家务时、在工作中、在上班路上、在看电视电影等各种情况下，都可以进行简便易行的按摩保健和治疗。

本书在前两章简单介绍了一些通过观察手掌了解自己健康状况的知识与常识，以及用按摩、刺激手掌穴位去健体强身的各种保健方法。在最后一章则详细列举了通过穴位刺激和按摩治疗各种普通疾患的步骤和要领。

需要说明的是，我在这一章每个小节里都有一个“重点穴位”点评，但由于一个穴位有时可能在多种疾病中具有重要性，会导致点评有重复之嫌。所以，对于已经在上节点评过的重点穴位将不再点评，以改点评其他穴位，但仍以“重点穴位”点评的格式进行。这样会有利于读者强化对“重点穴位”和“非重点穴位”的交差记忆，以达到对整个手掌穴位运用自如的程度。

随着医药费用的不断攀升，患者为一个小病进医院做一个并非全面的检查，就要花费近千元，医生再给开上几百元的药费，让许多工薪阶层“望医”兴叹。而这本手掌穴位疗法，尽管不能包治百病，但它可以做到小病不求医，无病能强身，从某种程度上改善亚健康状态，达到预防与强身的双重作用。预防是西医的弱项，而作为中医之一的手掌穴位疗法，恰恰在这方面具有突出的功能。

目 录

第一章 手掌——人的健康之窗

第一节 从指甲看人体疾病变化 / 7

第二节 观察手掌与手指 / 14

第三节 手纹里面看出的疾病 / 19

第四节 从第二掌骨摸清你的病情 / 26

第五节 手掌经络与穴位对内脏的控制 / 33

第二章 手掌保健的要领与方法

第一节 调整身心 增强内脏功能 / 38

第二节 手掌按摩健身方法举要 / 44

◆ 双手搓掌好处多 / 46

◆ 转拇指的妙用 / 48

◆ 自我握手的秘籍 / 50



- ◆手指交叉思维清 / 52
- ◆双手合拍提精神 / 54
- ◆刺激指尖抗衰老 / 56
- ◆热风吹掌降疲劳 / 58
- ◆发刷扣掌除宿醉 / 60
- ◆小球滚掌消烦恼 / 63
- ◆牙签刺手精力旺 / 65
- ◆小夹子也能健内脏 / 67
- ◆用劲拧物利大脑 / 69
- ◆紧握吊环助效率 / 71
- ◆双手撑地促健身 / 73
- ◆手指夹笔护肠胃 / 75
- ◆手指相勾内脏强 / 77
- ◆狠搓掌肚治感冒 / 79
- ◆按压小指除尿频 / 81
- ◆巧用戒指益生殖 / 83
- ◆用好筷子也受益 / 85

第三章 刺激手掌穴位治疗各种病症

第一节 刺激穴位可消除身体不适 / 89

第二节 治疗肩酸痛的对应该穴位 / 92

第三节 治疗头痛的对应该穴位 / 95



- 第四节 治疗腰痛的对对应穴位 / 97
- 第五节 治疗感冒的对对应穴位 / 101
- 第六节 治疗心烦的对对应穴位 / 105
- 第七节 治疗失眠的对对应穴位 / 108
- 第八节 治疗植物神经功能紊乱的对对应
穴 位 / 113
- 第九节 治疗眼睛疲劳的对对应穴位 / 116
- 第十节 治疗假性近视的对对应穴位 / 120
- 第十一节 治疗眼充血的对对应穴位 / 122
- 第十二节 治疗肥胖症的对对应穴位 / 126
- 第十三节 治疗消化不良的对对应穴位 / 130
- 第十四节 治疗食欲不振的对对应穴位 / 134
- 第十五节 治疗便秘的对对应穴位 / 137
- 第十六节 治疗腹泻的对对应穴位 / 139
- 第十七节 治疗烧心的对对应穴位 / 141
- 第十八节 治疗恶心的对对应穴位 / 144
- 第十九节 消除懒倦的对对应穴位 / 146
- 第二十节 治疗高血压的对对应穴位 / 149
- 第二十一节 治疗低血压的对对应穴位 / 152



- 第二十二节 治疗怕冷的对应穴位 / 155
- 第二十三节 治疗贫血的对应穴位 / 157
- 第二十四节 治疗心悸、喘息的对应
穴位 / 159
- 第二十五节 治疗眩晕、耳鸣的对应
穴位 / 162
- 第二十六节 治疗胃痛、胃溃疡的对应
穴位 / 164
- 第二十七节 治疗多汗症的对应穴位 / 167
- 第二十八节 治疗阳痿的对应穴位 / 169
- 第二十九节 治疗痛经、月经不调的对应
穴位 / 172
- 第三十节 治疗白发的对应穴位 / 174
- 第三十一节 治疗眼花的对应穴位 / 177
- 第三十二节 治疗更年期综合征的对应
穴位 / 180
- 第三十三节 治疗肩周炎的对应穴位 / 182
- 第三十四节 治疗荨麻疹的对应穴位 / 185
- 第三十五节 治疗过敏性鼻炎的对应
穴位 / 187
- 第三十六节 治疗鼻窦炎的对应穴位 / 189



- 第三十七节 治疗哮喘的对应穴位 / 192
- 第三十八节 治疗风湿性关节炎的对应
穴位 / 194
- 第三十九节 治疗痔疮的对应穴位 / 196
- 第四十节 治疗牙痛的对应穴位 / 199
- 第四十一节 治疗咽部不适的对应
穴位 / 202
- 第四十二节 治疗落枕的对应穴位 / 205
- 第四十三节 治疗晕车的对应穴位 / 208
- 第四十四节 治疗脱发的对应穴位 / 211
- 第四十五节 治疗粗皮症的对应穴位 / 213
- 第四十六节 治疗粉刺的对应穴位 / 217



第一章 手掌——人的健康之窗

说起手掌与健康的关系，总会让人们联想起传统的所谓看手相，也就是中国古代的手相占卦。在古代，中医看病时往往要看看患者的手相，医生通过患者手掌的颜色，特别是通过观察手掌上各种手纹走向，并综合其他症状诊断出疾病的部位和轻重程度。

手掌对内脏反应敏感

剔除看手相占卜人生的迷信部分，我们不难发现，其实它的真谛在于通过观察手掌诊断疾病。要知道，身体健康是人主宰自己一生幸

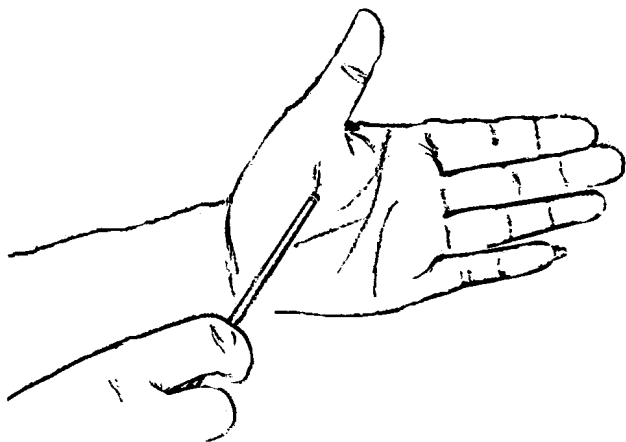


福的最核心的部分，如果手掌上所反映出的内疾得不到及时治疗，你就是拥有巨大的财富，也很难谈得上幸福，更谈不上能主宰自己的幸福命运了。

许多人主观上并不知晓手掌知识，但在日常生活中，却在不知不觉地应用这些知识，而且取得了效果。例如，当人们感到身体有什么不适时，为了减轻不适，总是下意识地用手掌抚摸。再一个例子是，一些销售人员在接待顾客之前，不少人有搓掌的习惯，这一现象表示他们内心充满着焦虑和不安，因为他没有把握使这个事情成功而焦虑。此时的内脏无疑处于高度紧张之中，内脏的过度紧张，往往会引起胃痛、心慌等不良症状，而这时搓手掌，是无意中把内脏从高度紧张中解脱出来的下意识表现。

还有看体育比赛或看电影时，

看到紧张处，会出现俗话说“捏一把汗”的情形，这也是反映内脏紧张的信号之一。手掌测谎器就是利用了这个原理，不管什么人在编造谎言时，内心高度紧张，心怦怦地跳。对说谎者进行质问时，在他头脑发生说谎命令的同时，神经也就高度紧张。紧张刺激内脏，因而出现连锁反应，使握住测谎器的手掌分泌出汗液来，汗液会使测谎器的指针移动。此事可证明：手掌能如实地反映人体内的状况，所以中医在看病时，重视观看手掌就不难理解了。





观察手掌，了解身体状况

有时肚子痛，人们就会常用手揉摸肚子，胸闷时，就用手按胸，中国人把这个行为称之为哪儿痛摸哪儿。因为手接收到内脏变化的情报最快，所以哪儿不适，自然而然地会用手去抚摸。这就是对已经表现出的症状寻求治疗的一种潜意识行为，由此我们可以看出，手对内脏情况变化的敏感度。

因为手掌能把内脏变化很快反映出来，所以，从手掌的变化

