

健康大字报系列 | 39 39健康网 重磅推荐
www.39.net

手足耳疗法扫除常见病

手法演示 ★ 原理讲解

北京中医药大学东方学院教师 医学硕士

张 媛◎编著



健康大字报系列

手足耳疗法扫除常见病

手法演示 ★ 原理讲解

北京中医药大学东方学院教师 医学硕士

张 媛◎编著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

手足耳疗法扫除常见病 / 张媛编著. — 北京: 中华工商联合出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-80249-919-5

I. ①手… II. ①张… III. ①常见病—手—按摩疗法(中医) ②常见病—足—按摩疗法(中医) ③常见病—耳—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第138908号

健康大字报系列

手足耳疗法扫除常见病

作 者: 张 媛
出 品 人: 成与华
策 划: 李 征
责任编辑: 孟 波 李 征 吴 琼
摄 影 师: 秦 佳
模 特: 董晓月
化妆造型: 阿 强
图书插图: 王玉丽
装帧设计: 涂图设计工作室
版式设计: 涂图设计工作室
责任审读: 赵 兵
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司
版 次: 2011年9月第1版
印 次: 2011年9月第1次印刷
开 本: 710mm × 1000mm 1/16
字 数: 200 千字
插 图: 800幅
印 张: 12.5
书 号: ISBN 978-7-80249-919-5
定 价: 29.80元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
社 址: 北京西城区西环广场A座19-20层, 100044
网 址: www.chgslcbs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 翻印必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系,
联系电话 010-58302915



目录

手足耳疗法 扫除常见病



第一章 认识手足耳按摩

追溯历史的渊源，手、足、耳按摩的发展及应用，可以说是全息诊疗中最有代表性的杰作。历代医家在不断的临床实践过程中，积累了丰富的关于手、足、耳与整体联系的经验 and 认识，并归纳总结记录于历代医学文献之中。近年来，手足耳按摩疗法越来越受到国内外学者的重视，无论在临床或理论研究方面，都有了新的发展和认识。

把握健康，从手开始.....	008
耳朵是全身健康的必备良药.....	012
足◇◇不可忽视的人体第二心脏.....	014
帮你轻松找到穴位的手足耳部取穴法.....	016
手足耳按摩的操作手法.....	019
按摩的禁忌证及其注意事项.....	024
按摩时常见的反应及预防处理方法.....	026



第二章 手足耳按摩治疗常见病

手足耳按摩除了保健养生外，还可以用于治疗呼吸、消化、神经、皮肤等各科常见的疾病如感冒、咳嗽、腹胀、腹泻、失眠、健忘、湿疹、痔疮等。与保健按摩不同的是，用于治疗时，按摩的选穴、治疗手法、时间频率以及力度方面都有自己的特点。

选择穴位与反射区应根据病情、病变部位分清主次。选穴的原则是“不求全，但求精”。

感冒.....	030	便秘.....	040
咳嗽.....	032	胃肠炎.....	042
肺炎.....	034	糖尿病.....	044
哮喘.....	036	肥胖症.....	046
腹泻.....	038	骨质疏松症.....	048

高脂血症	050	痔疮	084
营养不良	052	近视	085
痛风	054	白内障	087
贫血	055	耳聋、耳鸣	088
高血压	056	鼻炎	089
冠心病	058	咽炎	090
动脉硬化	060	牙痛	091
中风后遗症	062	口腔溃疡	092
健忘	063	泌尿系统结石	093
老年痴呆症	065	泌尿系统感染	094
头痛、头晕	067	阳痿、早泄、遗精	095
神经衰弱	069	前列腺炎	097
失眠	071	痛经	098
面神经麻痹	073	月经不调	099
肌肉萎缩及肌无力	074	性冷淡	100
颈椎病	075	白带增多	101
肩周炎	077	子宫肌瘤	102
关节炎	079	乳腺增生	103
网球肘	081	盆腔炎	104
腰椎间盘突出症	082	更年期综合征	106
足跟痛	083		



第三章 美容塑身手足耳按摩法

爱美之心，人皆有之。窈窕的身姿、美丽的容颜是每个人都向往的。年轻人希望容貌出众，美丽动人；老年人盼望容颜永驻，青春常在。可是，人（尤其是女性）到中年之后，面部肌肉和皮肤的弹性开始消失，痤疮、色斑、皱纹接踵而至，肥胖、腹部凸出、肌肉皮肤松弛日益明显。我们要做的就是马上行动起来，开始美容塑身的手足耳按摩。

排毒养颜	110	消除黑眼圈、眼袋、眼睑浮肿	120
消除痤疮	112	丰胸美胸	122
淡化色斑	114	消除腰腹部赘肉	124
祛皱抗衰老	116	雕塑腿部线条	126
增加肌肤弹性	118		



第四章 脏腑手足耳养生按摩法

脏象学说是中医基础理论之一，在中医临床中占有重要地位。脏通过十二经脉与手足直接或间接相联系，而肾开窍于耳，心寄窍于耳，也就是说耳与心和肾有着密切的联系。手足耳上又有各脏腑的反射区，所以通过手足耳部的按摩调节脏腑生理功能，可以达到养生保健治疗疾病的目的。

养心手足耳按摩法.....	130	利胆手足耳按摩法.....	146
护肝手足耳按摩法.....	134	和胃手足耳按摩法.....	150
健脾手足耳按摩法.....	137	改善肠道手足耳按摩法.....	153
润肺手足耳按摩法.....	140	疏泄膀胱手足耳按摩法.....	156
强肾手足耳按摩法.....	143		



第五章 手足耳保健按摩法

保健养生按摩是指运用按摩手法在人体的适当反射区进行操作，从而达到消除疲劳、调理人体内环境、增强体质、健美防衰、延年益寿的目的。它有手法多、动作轻柔、便于操作、适用范围广的特点。

益智醒脑.....	160	调节神经系统.....	173
调节情志.....	163	减轻疲劳，缓解压力.....	175
调整内分泌系统.....	166	排出体内废气.....	177
促进新陈代谢.....	168	增强免疫力.....	179
增温保暖，改善四肢冰冷.....	170	延年益寿.....	181



附录 望手足耳诊病

从中医理论上来说，很多手、足、耳部的问题其实都是身体脏腑的病变投射到手、足、耳部而表现出来。运用“手、足、耳部望诊法”，将有痛查病与无痛查病结合起来，诊查的准确率较高，在一定程度上避免了单纯诊断的误差。

望手诊病.....	184
望足诊病.....	193
望耳诊病.....	197

追溯历史的渊源，手、足、

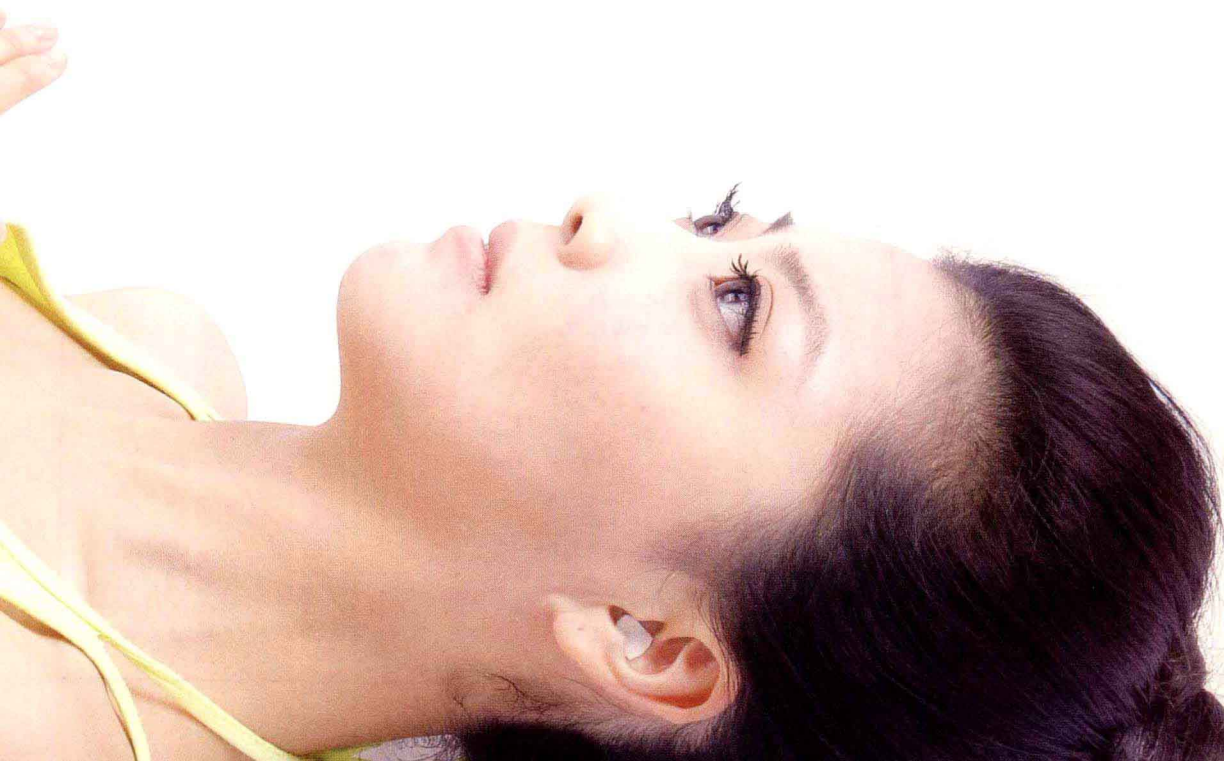
耳按摩的发展及应用，可以说是全
息诊疗中最有代表性的杰作。历代
医家在不断的临床实践过程中，积
累了丰富的关于手、足、耳与整体
联系的经验 and 认识，并归纳总结记
录于历代医学文献之中。近年来，
手足耳按摩疗法越来越受到国内外
学者的重视，无论在临床或理论研
究方面，都有了新的发展和认识。

我国医学科研工作者，用现代医学
科学技术的手段和方法结合临床验
证，进行了多方面的探索，已经取
得了可喜的科研成果。临床实践证
明，手足耳疗法具有提高免疫力、
延缓衰老、抗肿瘤、抗过敏、调节
植物神经功能、兴奋大脑、改善微
循环，甚至还有美容等功能。另
外，手足耳疗法安全有效、简便易
行，更为广大人民群众喜施乐用。



第一章

认识手足耳
按摩





把握健康，从手开始

手是由54块骨骼、数十个关节、几十块肌肉和韧带组成的，有极为丰富的神经末梢和毛细血管。同时手上还有400多个穴位与反应点，72处反射区。俗话说“十指连心”，手是人体重要的组成部分，其在保健中亦有重要的作用。经常做手部保健，不仅可以治疗手部及全身疾病，还可起到强身健体、延年益寿的作用。

五指与经脉息息相关

手部有丰富的经络和大量穴位，人体十二经脉中，有6条直达手指端。通过经脉的循环交接、表里络属，人体气血在经络中循环无端，这就使得手部通过经络与人体的四肢百骸、脏腑器官有机地连为一体。

经过手指的经脉

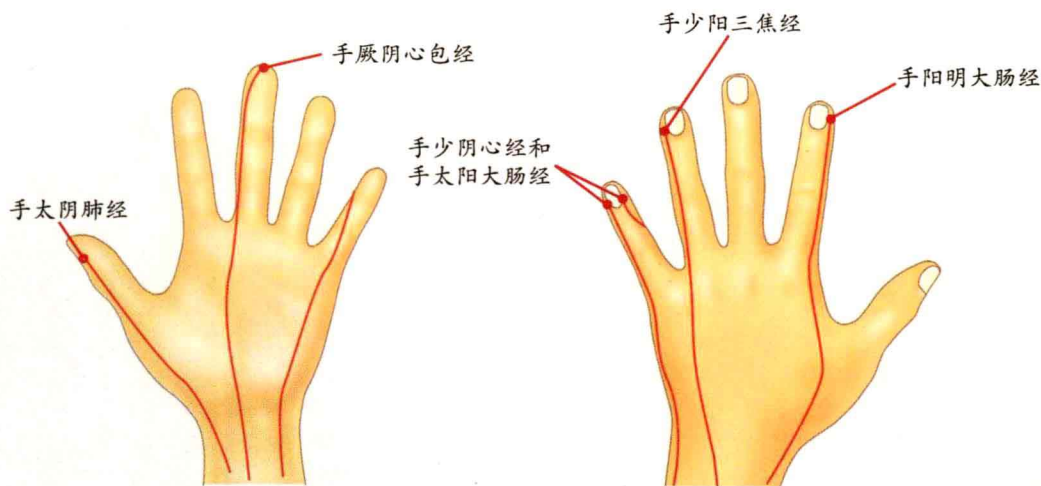
大拇指：为手太阴肺经的起始处，如果大拇指出现异常，表明肺部可能有病变。

食指：为手阳明大肠经的起始处，如果食指出现异常，表明大肠可能发生了病变。

中指：为手厥阴心包经的起始处，如果中指出现异常，表明心包可能发生了病变。

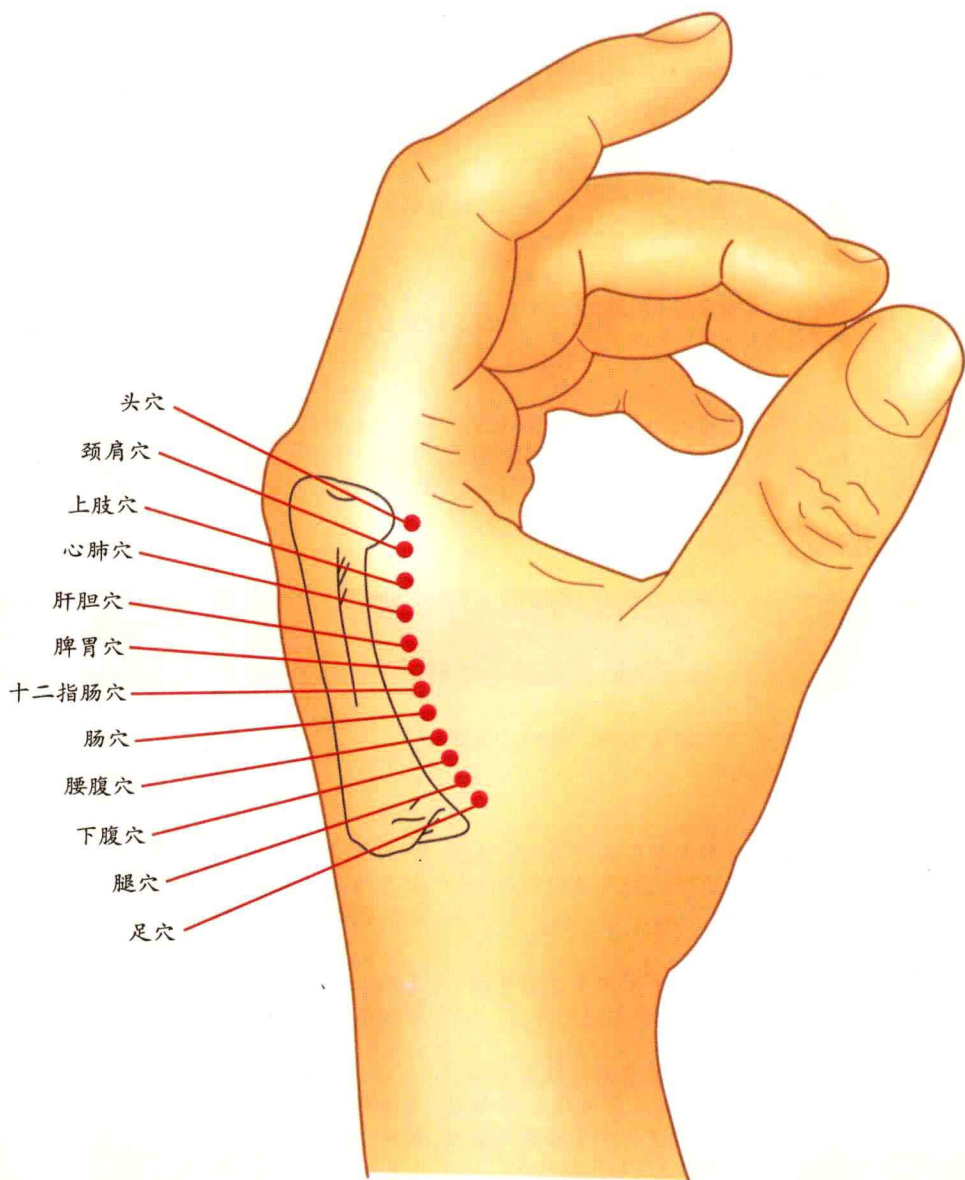
无名指：为手少阳三焦经的起始处，如果无名指出现异常，表明三焦可能发生了病变。

小指：为手少阴心经和手太阳大肠经的起始处，如果小指出现异常，表明心脏、小肠可能发生了病变。



手与内脏相对应

手与内脏的对应关系有多种情况。第一种是第二掌骨体桡侧从远心端的头穴到近心端的足穴依次排列12穴，可以选择以拇指端或指甲向掌骨体按掐为主要手法治疗相应脏器的疾患。第二种是掌心脏腑的反射区。现简单介绍如下：



手部第二掌骨桡侧与脏腑相关的全息穴区

与脏腑相关的全息穴位	定位	主治
心肺区	位于第二掌骨体远心段桡侧，头穴与脾胃穴连线的中点。	主治心、肺、胸、乳房、气管下段、食管下段及背部疾病。
肝胆区	位于第二掌骨体中段桡侧，脾胃穴与心肺穴连线的中点。	主治肝胆疾病。
脾胃区	位于第二掌骨体中段桡侧，头穴与足穴连线的中点。	主治脾、胃及胰脏疾患。
十二指肠区	位于第二掌骨体中段桡侧，脾胃穴与肾穴之间。	主治十二指肠及结肠右曲部疾患。
肾区	位于第二掌骨体近心段桡侧，脾胃穴与足穴连线的中点。	主治肾、输尿管、大肠、小肠疾病。
下腹区	位于第二掌骨体近心段桡侧，肾穴与腿穴之间。	主治下腹部、骶尾部、子宫、膀胱、结肠、直肠、阑尾、卵巢、阴道、睾丸、尿道、肛门等部位疾病。

掌心脏腑反射区

与脏腑相关的全息穴位	定位	主治
肝区	位于右手的掌侧及背侧，第四、五掌骨体中点之间。	主治肝脏疾患、消化系统疾患、血液系统疾病、高脂血症、肾脏疾患、眼病、眩晕、扭伤、指甲疾患等。
胆囊区	位于右手的掌侧和背侧，第四、五掌骨之间，紧靠肝反射区的腕侧近第四掌骨处。	主治胆囊炎、胆石症、胆道蛔虫症、厌食、消化不良、高脂血症、胃肠功能紊乱、肝脏疾患、失眠、皮肤病、痤疮等。
心脏区	位于左手尺侧，手掌及手背部第四、五掌骨之间，近掌骨头处。	主治心律不齐、心绞痛、心力衰竭、心脏瓣膜病、休克、失眠、健忘。
肺、支气管区	肺反射区位于双手掌侧，横跨第二、三、四、五掌骨，靠近掌指关节区域；支气管反射区位于中指第三近节指骨，中指根部为反射区敏感点。	主治肺与支气管疾患、鼻炎、皮肤病、心脏病、便秘、腹泻等。

脾区	位于左手掌侧第四、五掌骨间，膈反射区与横结肠反射区之间。	主治炎症、发热、贫血、高血压、肌肉酸痛、舌炎、唇炎、食欲不振、消化不良、皮肤病等。
肾区	位于双手掌中央，相当于劳宫穴处。	主治肾脏疾病、泌尿系统结石、高血压、贫血、慢性支气管炎、骨折、斑秃、耳鸣、眩晕、水肿、前列腺炎等。
胃区	位于双手掌第一掌骨远端。	主治胃痛、胃溃疡、消化不良、急慢性胃炎、胰腺炎、糖尿病等。
大肠区	位于双手掌侧中下部分。自右手掌尺侧手腕骨前缘起，顺右手掌第四、五掌骨间隙向手指方向上行，至第五掌骨体中段，约与虎口水平位置时转向桡侧，平行通过第四、三、二掌骨体中段；接至左手第二、三、四掌骨体中段，转至手腕方向，沿第四、五掌骨之间至腕掌关节止。	主治腹胀、腹泻、消化不良、便秘、阑尾炎、腹痛、结肠炎、结肠肿瘤、直肠炎、乙状结肠炎、肛裂、痔疮等。
小肠区	位于双手掌心结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠反射区所围绕的区域。	主治小肠炎、腹泻、肠功能紊乱、消化不良、心律失常、失眠等疾患。

手部按摩对机体产生刺激的机理

手部按摩是一种非药物疗法，也是一种自然疗法，它主要是通过对人体功能的调节达到防病治病的目的。手部按摩的作用机理主要有以下几个方面：

1. 促进血液循环

手通过手少阴心经和手厥阴心包经，直接与心脏相连；同时，手部有极为丰富的血管网。通过对双手穴位或反射区等实施按摩，可促使手部及相关脏器血管扩张、血流加快、血流量加大，从而可以及时将代谢产物和有毒物质清除干净。

2. 保持脏腑协调

手是多条经脉的起止点。按摩刺激双手的穴位，通过经络的传导，可以调整相关脏腑、组织及器官的生理功能，调节相关脏器的生物信息，从而达到防病治病和自我保健的目的。

3. 调整阴阳平衡

“阴平阳秘，精神乃治”，人体之所以发生疾病，根本原因在于体内的阴阳平衡被打破。手部按摩通过刺激特定的穴位或反射区，产生一定的生物信息并通过经络系统或神经系统传递到相应的脏腑、组织，从而使其恢复“阴平阳秘”的状态。



耳朵是全身健康的必备良药

耳疗的起源、现状与发展

古代医家很早就发现了耳在人体中的重要性。在成书于先秦战国时期的《黄帝内经》中，就有30余条关于耳穴诊治的经文，对耳廓与脏腑、经脉等的关系都作了比较详尽的论述。如《灵枢·五阅五使》篇说：“耳者，肾之官也”；《灵枢·脉度》篇云：“肾气通于耳，肾和则耳闻五音矣”；《素问·金匱真言论》曰：“南方赤色，入通于心，开窍于耳”。又如《灵枢·邪气脏腑病形》篇云：“十二经脉、三百六十五络，其气血皆上于面而走空窍，……其别气走于耳而为听”；《灵

枢·口问》篇则明确提出：“耳者，宗脉之所聚也”，成为耳疗的主要理论依据。在1973年湖南长沙马王堆西汉古墓出土的《阴阳十一脉灸经》、《足臂十一脉灸经》帛书中，就有关于“耳脉”和上肢、眼、咽喉相联系的记载。

古代医家还观察到耳廓的大小、厚薄、颜色及位置高低等均与疾病有关，同时也发现了耳尖、耳中、珠顶、郁中、耳背等穴位，创造了耳穴针刺、放血等疗法。实践证明，耳疗法具有适应证广、奏效迅速、操作简便、经济安全等优点。



耳疗的优点

耳疗法具有适应证广、疗效迅速、操作简便及经济安全等优点，因而受到群众的广泛喜爱。

1. 治病广，见效快

耳疗法治疗范围广泛且见效快。据统计，耳疗法可以治疗内、外、妇、儿、五官、皮肤等科的200余种疾病，在止痛方面，特别是对急性疼痛的效果尤其明显。

2. 操作简便，易学易懂

耳疗法操作简便，贴好穴位后，病人自己每天按压数次就可达到治疗的目的。

3. 经济安全，便于推广

耳疗法治疗疾病比较安全可靠，基本不会出现毒副作用，而且基本不需要花费医药费，非常经济实惠。

双耳与脏腑皆通应

耳是人体的组成部分，要依靠精、髓、气、血、津、液等基本物质的滋养，才能发挥正常的生理功能。而这种基本物质的生成、运行和输布，又是依靠脏腑的功能活动来实现的。因此，耳廓的功能正常与否，与脏腑生理功能、病理变化的关系极为密切。

心与耳。心有二窍：一则在舌，二则为耳。《素问·金匱真言论》说：“南方赤色，入通于心，开窍于舌”。《证治准绳》对此解释说：“心在窍为舌，以舌非孔窍，故窍寄于耳，则肾为耳窍之主，心为耳窍之客”。这是因为心主血脉，

有推动血液运行的作用，只有心脏功能正常，则血才能上奉于耳。

肾与耳。《灵枢·脉度》篇云：“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”耳为肾窍，脑为髓海，肾藏精而生骨髓。故肾精旺盛、骨髓充沛，则肾窍之耳功能正常。

肺与耳。肺主宣发，外合皮毛。《杂病源流犀烛》云：“……肺主气，一身之气贯于耳”。故只有依靠肺的宣发功能，才能使肾气运行，将津液输布于耳廓处。

肝与耳。肝主疏泄，能调畅气机，使气血津液，周流无阻。沈金鳌说：“肝兼通于耳”。所以耳廓功能正常与否，跟肝直接相关。

脾与耳。脾为后天之本，气血生化之源，“耳受血而能闻”，也就是说耳只有在充足的气血濡养下才能发挥正常的功能。

生命基本物质的生成、运行和输布，需要脏腑的相互配合，才能使骨髓充于耳，肾精通于耳，气血荣于耳，津液润于耳，从而发挥耳廓收集声波、职司位听、反应病候、帮助诊断、接受刺激、传注经气、调节机体的功能。

经脉有直入耳中和循行于周围的两种情况。另外直接循行于耳廓中央的还有手少阳三焦经、足少阳胆经、手太阳小肠、足厥阴肝脉等经脉。

所以耳与三焦、胆、小肠、肝也有络属关系。



足——不可忽视的人体第二心脏

足是多条经脉的起点与终点

在12条经络中，有6条直接通过双足，这6条经络又间接地和其他经络相连接，以完成人体整体的循环功能。因此我们只要善加利用足部穴道，便无异于掌握了全身各重要器官与五脏六腑的健康。

1.足太阴脾经：由大拇指甲根边的“隐白”穴起，到脚背、脚底间赤白肉际处而后走向内踝，沿小腿内侧中央部分上行，过膝、大腿内侧、侧腹后直入胸中。此经络联络了胃、肠、生殖器、气管、肺等重要脏腑、器官。刺激脾经对于胃痛、气逆、闷胀、下痢、便秘、失眠等症状均有改善的作用。

2.足阳明胃经：胃经起于鼻旁迎香穴，沿胸、腹下行，到腿部由正面中央直到足第二趾外侧的“厉兑”穴终止。其最主要的联系器官是胃，适应证也以胃部病变为主。此外对前额、眼睛、后脑等部位的疼痛与鼻塞、咽喉肿痛、腹胀等症状亦有缓解功效。胃经主穴有足三里、丰隆、解溪、内庭及厉兑等。

3.足太阳膀胱经：膀胱经自眼内侧的“睛明”穴起，先上行至头顶，再自后脑沿脊柱两侧旁开1.5寸、3寸两线下行，至腿部背面中央，到小腿后偏外侧，沿外踝、足外缘，直到小趾甲根边的“至阴”穴止。它是人体中最长、穴位也最多的经

络，对眼睛疲劳、头痛、鼻塞、肩背肌肉与关节疼痛、腰腿无力等症状均有一定程度的改善作用。由于膀胱由头至足纵贯全身，故而对呼吸系统、循环系统、消化系统、泌尿系统的疾病症状都有很好的改善功效。

4.足少阴肾经：肾经起于足底的“涌泉”穴，斜着通过脚底后，沿着腿内侧上行至腹部中线两侧，然后进入胸中。这条经络可以作用于脑、脊髓等中枢神经，与肾的关系尤其密切，能够调节人体激素的分泌。刺激此经络对于气喘及其他过敏性疾病也有疗效，例如怕冷症、虚弱性头痛、头晕目眩、精力减退、心脏病、肾脏病及皮肤病等。位于下肢的肾经主穴有涌泉、然谷、太溪、阴谷等。

5.足厥阴肝经：肝经起于脚大拇指外侧(靠近第二趾)，沿脚背、腿部前内侧上行至乳下的“期门”穴止，作用于肝脏和生殖器。此经络主要用于治疗腹痛、月经不调、眼睛疾病、高血压、尿道炎、生殖器官病变及头晕目眩等疾病。位于下肢的肝经主穴有曲泉、太冲、行间、大敦等。

6.足少阳胆经：胆经起于眼外眦的“瞳子髎”，在耳上的侧头部来回三折后沿颈侧、肩，下行至腿外侧中央，直到第四趾外侧甲根旁的“足窍阴”止。主要作

用于侧头部、肩膀及胆囊。对于足部扭、挫伤、运动受伤引起的麻痹、神经痛、头痛、耳鸣、目眩、多汗、呼吸系统疾病、

消化系统障碍等均有疗效。位于下肢的主要穴位有足窍阴、阳陵泉和足临泣等。

足部按摩对健康的重要意义

1. 保障经络畅通

中医认为，经络是运行人体气血、发挥脏腑功能、维系脏腑之间关系、联络脏腑与体表官窍的通道。《灵枢·海论》篇说：“经脉者，内属于脏腑，外终于肢节。”古人在实践中认识到“通则不痛，痛则不通”。足三阴经、足三阳经在人体足部流通并交接，还有奇经八脉中有3条经脉从足部起行。足部六条经络中经穴有34个，奇穴5个。足部的腧穴有着重要的作用，如五输穴中井、荥、输穴大多在足部，对头部、腹部疾病和热病有着重要的治疗价值。经常按摩足部的经穴，可帮助疏通经络，保障气血运行，人体气血运行畅通，疾病就会消失，身体自然就会健康。

2. 外治反射区、内调脏腑病

足部反射区是人体内部脏腑组织器官在体表的特殊对应点。中医认为，“有其内，必形于其外。治其外，必调其内。”这是对反射疗法最精辟的论述。足部反射区的色、形、态的变化，反映了内部脏腑的病理状态。如有胃消化不好、嗝气等症状时，足内侧第一跖骨小头下就会出现肤

色萎黄的现象，按之有胀痛感，触摸时有沙粒状的触感。当通过一段时间的按揉和压刮，沙粒状代谢物便会消失了，胃部症状也会随之消失。因此，在进行保健和治疗的过程中，只要抓住足部反射区的变化，通过按摩后，使其恢复正常，身体也就健康了。

3. 改善血液循环，延缓衰老

“树老根先枯、人老脚先衰”。人上了年岁，首先出现的征兆是活动受限、行走艰难，这主要是因为腿与足部缺少血液的营养，导致足部血枯肌萎，摸之僵硬，且脚底肌肉无弹性。足部按摩，可帮助按去沉积的代谢物，摩松肌肉，滑利关节，使气血循环得到充分改善，肌肉、筋脉、骨骼得到充分濡养，如此这般，自然也就行走轻松了。因此，按摩足部可以促进全身的血液循环，延缓衰老。有人曾做过实验，在家兔的两侧膝关节内注射墨汁，并对一侧膝关节进行推拿，发现推拿可以促进关节内的墨汁移向远处，未经推拿者的墨汁依旧大部分停留。可见，按摩可以促进血液循环。



帮你轻松找到穴位的手足耳部取穴法

第一章

帮你轻松找到穴位的手足耳部取穴法

骨度分寸、指寸

骨度分寸法，古称“骨度法”，即以骨节为主要标志，测量周身各部的大小、长短，并依其尺寸按比例折算为定穴标准。在测量时应以患者本身的身体为依据，如腓横纹到外踝尖为16寸。

手指比量法是在分部折寸的基础上，医者用手指比量取穴的方法，又称“指寸法”。人的手指与身体其他部分有一定的比例，因此在临床上，医者多以自己的手指比量，但都要参照患者身材的高矮情况适当增减比例。手指比量法一般有下列几种：

1. 拇指横寸。此法见于《千金方》，书中记载说：“中指上第一节为一寸，亦有长短不定者，即取于大拇指第一节横度为一寸”。即拇指指关节之横度作为1寸。

2. 直指寸。以患者中指末节的长度为1寸。即以患者的中指屈曲时，中节内侧两端纹头之间作为1寸。这种方法适用于四肢及脊背，作横寸折算。

3. 四指横寸。又称“一夫法”，也就是将食指、中指、无名指、小指相并，四横指为一夫，即四横指相并，以中指第二节为准，量取四指之横度作为3寸。此法多用于下肢、下腹部和背部的横寸。

手指比量法必须在骨度规定的基础上运用，不能以指寸悉量全身各部，否则会导致长短失度，骨度分寸与指寸在临床应用中应该相互配合。

