

看手治百病

孙国樑 主编



人民体育出版社

看 手 治 百 病

主 编 孙国樑
编 者 雨 凡
延 泉
幼 群

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

看手治百病/孙国樑编著. —北京:人民体育出版社,2008
ISBN 978 - 7 - 5009 - 3387 - 8

I. 看… II. 孙… III. 掌纹一望诊(中医) IV. R241.29
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 027964 号

*

人民体育出版社出版发行
北京长宁印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

240mm × 170mm 开本 8.75 印张 107 千字
2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷
印数:1—2000 册

*

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3387 - 8
定价:18.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话:67151482(发行部) 邮编:100061
传真:67151482 邮购:67143708
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

序

中西医的物理诊断,都将望诊放在首位。中医物理诊断法是:望、闻、问、切;西医物理诊断法是:望、触、叩、听。这是古今中外医学科学家总结的宝贵经验。

每位具有诊断经验的医生,都会注重诊断体会的积累和应用。这对初步掌握病情,辨证分析疾病的轻重缓急,大有裨益。可为制定相应的预防和治疗措施,提供有力依据。

在望诊中,手是必须仔细观察的。手是人体勤劳的器官,大部分的生产生活动作都有它的参加。手有丰富的血管和神经,还有六条经络分布。因此,中医会在腕部切脉,并在手掌和手背上设定脏腑反射区。据据脏腑器官反射区的异常表现,甄别疾病的存在部位及现况,这种简单易学又行之有效的方法,对于每位具有一定文化水平的读者来说,都是可以学习掌握的。随时关注手的细微变化,对亚健康或疾病的前驱症状做到了如指掌、心中有数,可立即实施手穴治疗,或到医院进行进一步检查,确切诊断。

本书的编著者是多年从事医疗保健的科普工作者,将临床实践与理论相结合,编写成这本科普读物奉献给大家。愿本书成为您的健康保护神,如果需要,随手翻阅,按病索图,便知一切,通过调节治疗,以利健康。谨希望本书对各位的身心健康有所帮助。

目 录

第一章 经络为本	(1)
第二章 手的经络	(2)
第三章 手部的穴位	(6)
第一节 腧穴的定位方法	(6)
第二节 手的解剖定位	(7)
第三节 手部的穴位	(8)
第四章 脏腑在手部的反射区	(17)
第五章 依手诊病	(23)
第一节 望 诊	(23)
第二节 触 诊	(26)
第六章 百病百图	(33)
第一节 循环系统的六种疾病	(33)
第二节 呼吸系统的五种疾病	(39)
第三节 消化系统的十五种疾病	(44)
第四节 神经、精神系统的十三种疾病	(59)
第五节 泌尿系统的六种疾病	(72)
第六节 妇科十种疾病	(78)
第七节 内分泌三种疾病	(88)
第八节 外科十六种疾病	(91)
第九节 五官科十四种疾病	(107)
第十节 其他十二种疾病	(121)
第七章 治疗健身	(133)

第一章 经络为本

地球有经线纬线,人体有经脉络脉。经络学主要研究人体经络的生理功能、病理变化及其与脏腑的相互关系。它与阴阳五行、脏腑、气血津液共同组成了中医学的理论基础。经络学说的产生和发展,与针刺疗法有着密切的关系,所以,有关经络学说的论述,在以论述针刺为主的《灵枢》中记载得最多最详。经络是人体气血运行、经过、联络的道路。“经”像径路的无所不通;“络”像网罗的错综联接。它们以脏腑为基础,分布于周身,通达表里,贯彻上下,互相联系。经络的内容,包括十二经脉、奇经八脉、十五别络、十二经别、十二经筋等。

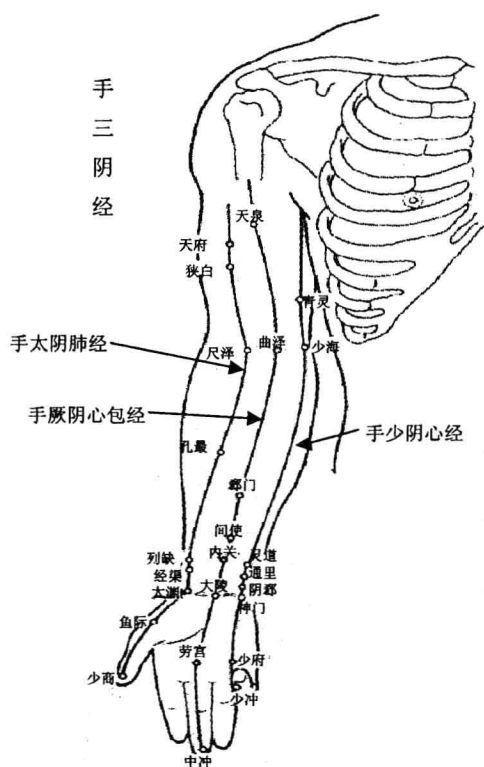
经络的作用,是机体在正常状况下进行的有规律的生理活动。在发生病变的情况下,它能反映出若干病理现象,同时又是在治疗上发挥药物性能、感受器械等刺激的通路。人体十二经脉,内属于腑脏,外络于肢节。人体的气血就在这十二条经脉中循行。其循行路线有一个简单的概括:“手之三阴,从脏走手,手之三阳,从手走头;足之三阳,从头走足,足之三阴,从足走脏。”

《灵枢·本脏》篇曾说:“人之血气精神者,所以奉生而周于性命者也。”经脉者,所以行血气而营阴阳、濡筋骨、利关节者也。人体有五脏、六腑、四肢、百骸、五官、皮毛、筋肉、血脉等组织与器官,主要是依靠经络在若干组织之间的密切联系,使体内外上下保持着平衡和协调。诊断时将所得的自觉症状和体征,根据它们所反映的部位,对照经络所循行的通路,便可得知病变的器官或组织,制定预防、治疗原则。只要掌握经络特点,就可按经取穴来治疗疾病,从而收到理想的效果。

第二章 手的经络

人体的主要十二经络布满四肢和躯干,互为表里与五脏六腑结为一体。在足部,有足三阳:足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经。足三阴:足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经。在手部有六条经络分布。手三阳经(手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经)是从手指端沿上肢的阳面走向头部;手三阴经(手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经)是从胸部沿上肢的阴面走向手指。

根据中医五行学说,脏和腑是阴阳表里的关系。



脏—阴	腑—阳
手太阴肺经	——手阳明大肠经
手厥阴心包经	——手少阳三焦经
手少阴心经	——手太阳小肠经

一、手三阴经

手太阴肺经 —— 起于肩部的云门，止于拇指端的少商穴。

本经有下列病症：肺部胀满、气喘、咳嗽、咽喉疼痛；感觉胸部烦闷、视觉模糊。前臂的厥冷麻木、疼痛等症本经所属腧穴能主治有关“肺”方面所发生的病症。如气上逆而不平、喘息气粗、心烦不安、胸部满闷、上臂及前臂的内侧前边疼痛或厥冷、掌心发热。

本经气盛有余的实证：多见肩背疼痛、感冒风寒、自汗出、伤风、小便频数、口鼻噓气。

本经气虚不足的虚证：多见肩背疼痛怕冷、气短、呼吸急促、小便颜色异常。

手厥阴心包经 —— 起于胸部的天池穴，止于中指端中冲穴。

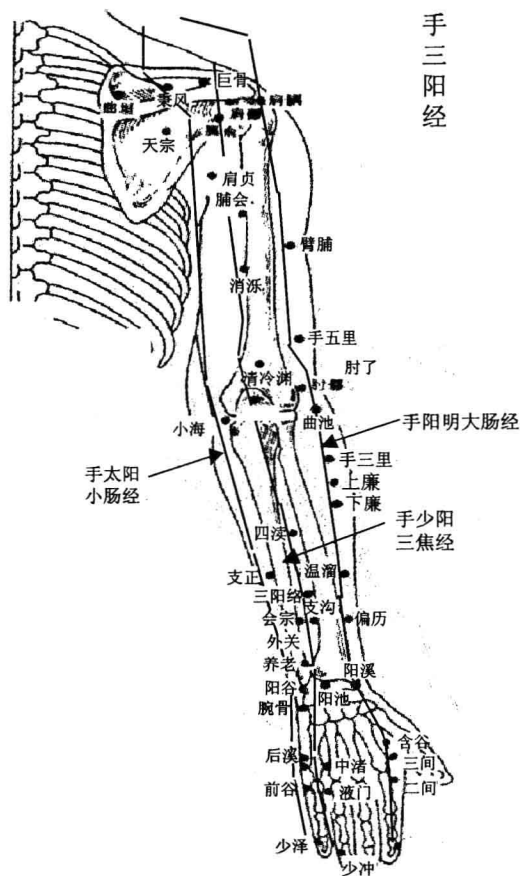
本经异常可表现为下列病症：心中热、前臂和肘弯掣强拘急、腋窝部肿胀、甚至胸中满闷、心跳不宁、面赤、眼睛昏黄、喜笑不止。

本经所属腧穴能主治有关“脉”（心主血脉）方面所发生的病症：心胸烦闷、心痛、掌心发热等。

手少阴心经 —— 起于心中，止于小指端少冲穴。

本经异常可表现为下列病症：咽喉干燥、心口痛、口渴；还可发为前臂部的气血阻逆，如厥冷、麻木、痠痛等症。

本经所属腧穴能主治有关“心”方面所发生的病症：眼睛发黄、胸胁疼痛、上臂及前臂内侧后边痛或厥冷、手掌心热痛等。



二、手三阳经

手太阳小肠经——起于小指端少泽穴，于肩部肩外穴，止于胃。另有分支至耳、眼部。

本经异常可表现为下列病症：咽喉痛、颌下肿不能回顾、肩部牵拉痛、上臂折断样疼痛。

本经所属腧穴能主治有关“液”方面所发生的病症：耳聋、眼睛昏黄、面颊肿。颈部、颌下、肩胛、上臂、前臂的外侧后边痛。

手少阳三焦经——起于无名指端关冲穴，止于肩部的肩髃。

本经异常可表现为下列病症：耳聋、耳鸣、咽喉肿和喉咙痛。

本经所属腧穴能治有关“气”方面所发生的病症：自汗出、眼睛外眦痛、面颊肿。耳后、肩部、上臂、肘弯、前臂外侧均可发生病痛，无名指运用欠灵活。

手阳明大肠经——起于食指端商阳穴，止于鼻旁迎香穴。

本经异常变动可表现为下列病症：牙齿痛、颈部肿胀。

本经所属穴能主治有关“津”方面所发生的病症：眼睛昏黄、口干、鼻塞、流清涕或出血、喉咙痛、肩前痛、上臂部痛、食指痛运动受阻。

凡属于气盛有余的症状：当经脉所过的部分发热和肿胀。

属于气虚不足的症状：发冷、战栗而不容易回暖。

因此，无论在中医的经络理论，还是神经学说、生物全息理论，都将人体的手部异常反应视为人体整体的表现，通过手部诊断为保健与治疗，提供线索和依据。

第三章 手部的穴位

第一节 腧穴的定位方法

腧穴的定位方法有：骨度分寸法、体表标志法、手指同身寸法和简便取穴法四种。

一、骨度分寸法

骨度分寸法也叫骨度法，是以骨节为主要标志，测量全身各个部位的大小长短，并依照规定的尺寸数据，按比例折算确定腧穴所在位置。

二、体表标志法

体表标志法是以解剖学的各种体表标志为依据，来确定腧穴位置的方法。其中既有固定标志，又有活动标志。固定标志如骨骼、肌肉所形成的凸起、凹陷、五官、发际、爪甲、乳头、肚脐等可作取穴标志。如鼻尖取素髻、眉间取印堂、两乳之间取膻中、腓骨小头前下方取阳陵泉。活动标志如关节、肌肉、肌腱、皮肤在活动过程中出现的隆起、空隙、凹陷、皱纹、尖端等，可作取穴标志。如曲肘后在肘横纹外端凹陷处取曲池；张口后在耳屏前的凹陷处取听宫等。

三、手指同身寸法

指寸定位法，是指依据患者本人手指所规定的分寸来取腧穴的定位方法，又称“手指同身寸取穴法”，常用有以下3种。

1) 中指同身寸 以患者中指中节桡侧两端纹头（拇、中指屈曲成环形）之间的距离作为1寸。

2) 拇指同身寸 以患者拇指的指指关节的宽度作为 1 寸。

3) 横指同身寸(一夫法) 患者食指、中指、无名指和小指并拢,以中指中节横纹为标准,其四指的宽度作为 3 寸。

四、简便取穴法

简便取穴法是一种简便易行的取穴方法。如垂臂曲肘,肘尖尽处取章门;立正姿势,中指尖端处取风市等等。

第二节 手的解剖定位

人体的手是非常重要的器官之一,大部分动作都有它参与完成。要达到看手诊断疾病,并在手部进行治疗和预防的目的,首先要熟知手掌手背的解剖位置,以便准确寻找穴位及脏腑反射区,然后实施治疗。

手的解剖定位及名称见图 1(彩图见 P29)。

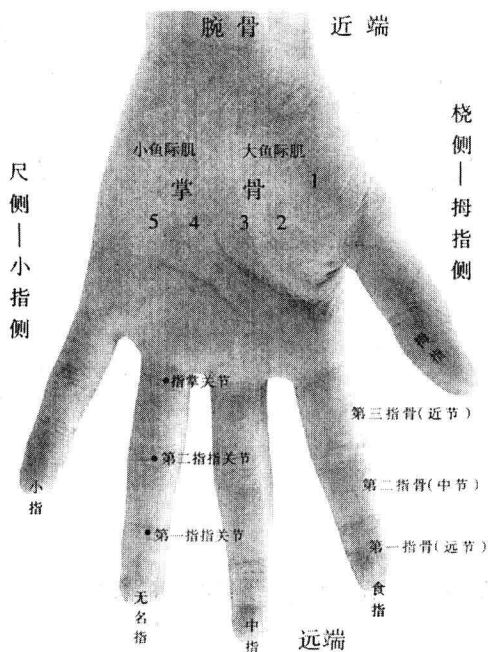
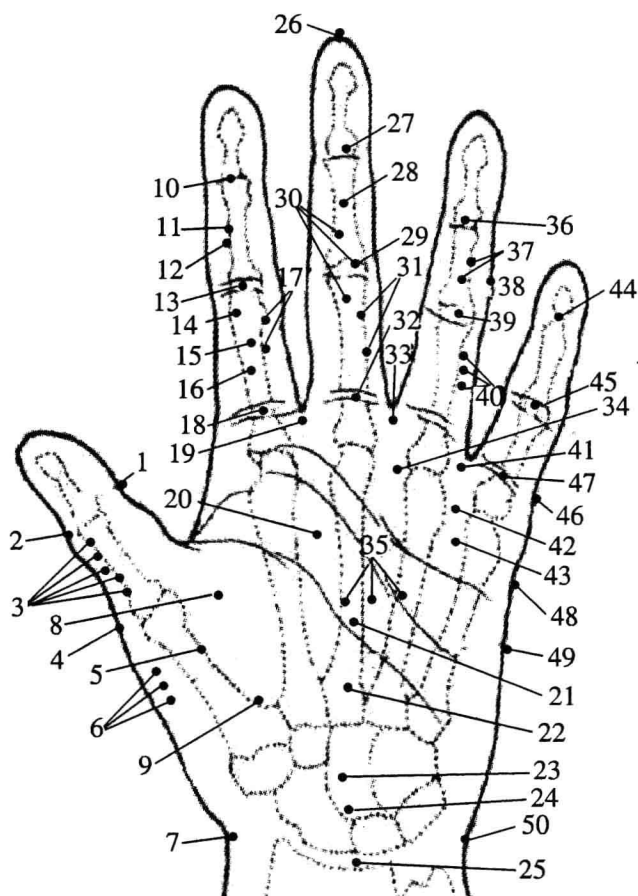


图 1 手的解剖定位及名称

第三节 手部的穴位

一、手掌穴位图



二、手掌穴位名称、定位、主治

1. 脾点 拇指关节横纹中点。主治:脾胃不和、腹泻腹痛。
2. 胸痛点 拇指远端指指关节桡侧赤白肉际处。主治:胸

痛、吐泻、癫痫。

3. 五虎穴(五穴) 拇指中节桡侧每隔 2 分(1 市寸 = 10 市分 = 3.33 厘米)一穴,共 5 穴。主治:全身骨病、足跟痛、手痛、手指拘挛。

4. 版门穴 拇指第一掌骨中央肌肉隆起处。主治:胃痉挛、呕吐、腹泻、气促、扁桃体炎、喉炎、牙痛。

5. 鱼际穴(扁桃体点) 第一掌骨中央桡侧赤白肉际处。主治:鼻炎、咽喉肿痛、支气管炎、肺炎、心悸、乳腺炎、小儿单纯性消化不良。

6. 土水穴 第一掌骨桡侧距掌骨小头 1 寸,每隔 0.5 寸一穴共 3 穴。主治:胃痛、胃炎、手掌痛。

7. 太渊穴 腕横纹桡侧凹陷处。主治:感冒、咳嗽、支气管炎、百日咳、肺结核、心绞痛、肋间神经痛、腕关节痛。

8. 重子穴 虎口上约 1 寸处。主治:背痛、感冒、咳嗽、气喘、肺炎。

9. 重仙穴 第一掌骨与第二掌骨交叉处。主治:肩背痛、落枕、中风后遗症、肺炎、气管炎、发热、心悸、妇科病。

10. 大肠穴 食指远节关节横纹中点。主治:大肠病、痔疮、腹泻。

11. 浮间穴 食指中节中央处桡侧 0.2 寸处是穴。主治:牙痛、胃痛、疝气、尿道炎。

12. 外间穴 浮间穴上 0.66 寸是穴。主治:牙痛、胃痛、疝气、尿道炎。

13. 小肠穴 食指第二指指关节横纹中点。主治:小肠病。

14. 小间 食指第二指指关节桡侧下方距大间 0.2 寸处。主治:支气管炎、胸闷、心悸、膝痛、疝气、眼角痛、肠炎。

15. 中间 食指近节指骨正中央。主治:心悸、胸闷、膝痛、头晕、眼昏、疝气。

16. 大间 食指近节中央向桡侧外 0.3 寸。主治:与中间

穴并用。

17. 木穴(2) 食指近端尺侧距中节0.33寸及0.66寸处各一穴。主治:肝火旺、脾气燥、感冒、手癣、皮肤瘙痒。

18. 四缝 第2、3、4、5指掌侧,指掌关节中央,一侧4个穴位。主治:小儿腹泻、咳嗽、气喘、疳积、百日咳、肠虫症。

19. 咳喘点 食指指掌关节尺侧。主治:支气管炎、咳嗽、哮喘、神经性头痛。

20. 劳宫穴 第2、3掌骨之间。主治:口疮、口臭、中风昏迷、中暑、心绞痛、小儿惊厥、癔病、精神分裂症、手掌多汗症、手指麻木、高血压。

21. 手心穴 中指指掌关节横纹中点与大陵穴连线中点。主治:黄疸、百日咳、疳积、口腔炎、高血压。

22. 胃肠痛点 劳宫与大陵连线的中点。主治:慢性胃炎、溃疡病、消化不良、胆道蛔虫症。

23. 足跟痛点 胃肠点与大陵连线的中点。主治:足跟痛。

24. 小天心(定惊穴) 掌根部大小鱼际肌相接处。主治:惊风抽搐、高热神昏、小便不通、心绞痛、风湿性心脏病。

25. 大陵穴 腕横纹中央两筋之间。主治:手腕臂痛、喉痹、心悸、胸闷、湿疹、心动过速、胃炎、扁桃体炎、癫痫、神经病。

26. 十宣穴 各指尖中点。主治:昏迷、中暑、心烦、中风、热病、小儿惊风、肿瘤等。

27. 心穴 中指第一指指关节横纹中点。主治:心脏疾病。

28. 中节心 中指中节之中点。主治:流行性感冒。

29. 三焦穴 中指第二指指关节横纹中点。主治:胸腹、盆腔疾病。

30. 内中魁 三焦穴上下0.2寸各一穴共3穴。主治:牛皮癣、神经性皮炎。

31. 心常穴 中指指掌关节中线尺侧0.2寸1/3、2/3处各一穴。主治:心悸、心律不齐。

32. 口内点 中指指掌关节横纹中点。主治:口疮、口腔黏膜溃疡。

33. 牙痛点 第3.4指蹠正中点。主治:急性扁桃体炎、咽喉炎、三叉神经痛、牙痛。

34. 指掌穴 第3.4指蹠缘上0.2寸处。主治:精神分裂症、癔病、记忆力减退。

35. 健里三针 第3.4掌骨间隙中点直上1寸处1穴左右旁开0.5寸各一穴共3穴。主治:肝、脾胃病、头痛、眼病、气管炎、支气管哮喘、心悸、肾炎。

36. 肺穴 无名指第一指指关节横纹中点。主治:呼吸系统疾病。

37. 木炎穴 无名指中节尺侧距第二指指关节横纹0.33寸0.66寸处各一穴。主治:肝病、口苦、易怒、烦躁不安。

38. 还巢穴 无名指中节尺侧正中赤白肉际处。主治:妇科病。

39. 肝穴 无名指第二指指关节横纹中点。主治:肝胆疾病。

40. 复原穴 无名指近节指骨中央线向尺侧旁开0.2寸一穴,上下0.3寸各一穴。主治:骨质增生。

41. 哮喘新穴 第4.5指掌关节指蹠中点。主治:哮喘。

42. 液门 第4.5指缝间,掌指关节前凹陷处。主治:手背痛、喉痛、头痛、目赤、耳鸣、热病、咽喉炎、流感、前臂肌痉挛、牙龈炎、角膜白斑。

43. 少府穴 第4.5掌骨之间。主治:心悸、胸痛、小便不利、遗尿、阴痒痛、小指挛痛。

44. 肾穴 小指第一指指关节横纹中点。主治:夜尿频。

45. 命门 小指第二指指关节横纹中点处。主治:生殖系统疾病。

46. 前谷 握拳,小指指掌关节尺侧纹头赤白肉际处。主

治：头痛、目痛、耳鸣、咽喉肿痛、乳少、热病。

47. 养老穴 小指指掌关节中点。主治：眼部疾病。

48. 后溪穴 小指指掌关节上方尺侧赤白肉际处。主治：落枕、耳聋、热病、盗汗、眼疾、扁桃体炎、瘰病、癫痫、急性腰扭伤、精神分裂症、手指及肘臂痉挛。

49. 膀胱穴 后溪穴上约 1.2 寸赤白肉际处。主治：尿失禁。

50. 神门穴 腕横纹尺侧尽处。主治：心绞痛、心烦、惊悸、怔忡、健忘、失眠、癫狂、胸胁痛。

三、手背穴位图

