

家庭实用养生保健系列

从
零
开
始
学

手部按摩

薛永阁◎主编

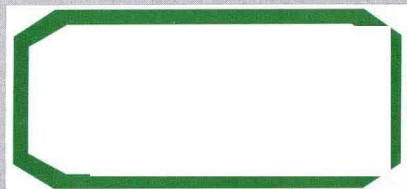
实用、易学的
家庭养生保健必备读本

- 手部按摩的基本知识、手法要领、常用穴位和反射区介绍
- 43种常见病症的手部按摩疗法，有效改善病痛
- 全细节图解，一看就懂，一学就会，一用见效



化学工业出版社

家庭实用养生保健系列



从
零
开
始
学

薛永阁◎主编

手部按摩



化学工业出版社

·北京·

本书用通俗易懂的语言介绍了手部按摩的功效、常用手法要领、手部反射区和穴位等内容，并以图文结合的形式详细解析了43种常见病症的手部按摩疗法，结构清晰、内容简明易学，且具有很强的实用性，即使是没有接触过手部按摩的人也能顺利完成相关操作。

图书在版编目（CIP）数据

从零开始学手部按摩 / 薛永阁主编. —北京：化学工业出版社，2011.11

（家庭实用养生保健系列）

ISBN 978-7-122-12390-9

I. 从… II. 薛… III. 手-按摩疗法（中医）-基本知识 IV.R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第195407号

责任编辑：邱飞婵

文字编辑：赵爱萍

责任校对：洪雅姝

装帧设计：水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张3½ 字数89千字 2012年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：15.00元

版权所有 违者必究

前言



手部按摩是中医按摩疗法的重要组成部分，它源于我国传统医学，又汲取了现代医学的精髓，形成了独立的体系。

手部按摩看似是对皮肤施以简单的手法，实则不然。手部是手三阴、手三阳经脉的起止交会处，分布着数十个对人体十分重要的穴位。同时，根据全息理论，手部还是脏腑器官的“显示器”，人体每个脏器在手上均有相应的反射区，按摩这些反射区能对相应脏器产生良好的作用，从而有效调整脏器功能，调动机体自我防卫系统的功能，对失衡气血进行调节，充分发挥其保健养生、防病疗疾的作用。

随着现代人健康观念的不断增强，相信手部按摩法将会成为养生保健方法的重要组成部分，融入人们的生活。为了使读者能在百忙之中掌握手部按摩技巧、方法，在工作、学习、生活之余能参照本书及时地做自我治疗和保健，我们精心编写了本书。本书以浅显易懂的文字和生动形象的图片，向读者介绍了手部按摩的基本手法、反射区及穴位定位，并展示了针对常见疾病的实际按摩操作过程，可操作性强，适用范围广，安全有效，能够给广大读者带来实际的帮助。

祖国传统医学博大精深，中医按摩有着悠久的历史，本书所载仅为沧海一粟，如有不足之处，敬请广大读者批评指正。

编者

2011年6月



目录

第一章 | 手部按摩基础知识 1

手部按摩的8个功效 2

关于手浴疗法 3

手部按摩常用手法及要领 4

手部按摩适应证和禁忌证 8

手部按摩方法和注意事项 9

手部反射区和穴位 11

第二章 | 常见病症的手部按摩疗法 19

中暑 20

发热·····	22
落枕·····	24
心绞痛·····	26
感冒·····	28
咳嗽·····	30
慢性支气管炎·····	32
支气管哮喘·····	34
冠心病·····	36
高血压病·····	38
呃逆·····	40
食欲缺乏·····	42
消化不良·····	44
慢性胃炎·····	46
便秘·····	48
失眠·····	50
头痛·····	52
神经衰弱·····	54
三叉神经痛·····	56
肩周炎·····	58
颈椎病·····	60
网球肘·····	62
腰肌劳损·····	64
腕管综合征·····	66
腰椎间盘突出症·····	68

假性近视.....	70
鼻炎、鼻窦炎.....	72
耳鸣.....	74
牙痛.....	76
慢性咽炎.....	78
痤疮.....	80
湿疹.....	82
痛经.....	84
月经不调.....	86
经前紧张征	88
闭经.....	90
慢性盆腔炎	92
白带异常.....	94
乳腺增生.....	96
更年期综合征.....	98
前列腺炎.....	100
阳痿.....	102
遗精.....	104

第一章

手部按摩基础知识

手部按摩源于底蕴深厚的中医技法，并在现代注入了新的医学理论。对穴位、反射区实施按摩手法，看似是对体表的施力，其实是对人体脏腑、经络、血脉、肌肉的全面动员，奥妙无穷，只要掌握了相关理论知识，用双手留住健康不再是梦想！



手部按摩的8个功效

手部按摩对人体各脏腑器官的保健、治病作用，主要体现在驱邪与扶正两大方面。具体可归纳为汗、泻、和、补、温、清、消、通八法。

① 汗：汗即发汗、发散，《黄帝内经》载“其在皮者，汗而发之”，手穴（区）按摩能够开泄腠理，使外感六淫之邪随汗而解，起到散寒解表的作用。

② 泻：泻即排泄，《黄帝内经》载“中满者泻之于内”，手穴（区）按摩能够加强肠道蠕动，使停留于肠胃的宿食、水饮、痰结、瘀血等排出体外，净化人体内环境，解除疾病。

③ 和：和为调和、和解，当人体因气血不和、经络不畅、阴阳失调引发不适或病症，且不宜以发散、泻下等方式调理，对某些手穴（区）进行按摩，可调和脏腑，使之功能相互协调，达到消除病邪的目的。

④ 补：补即补益，《黄帝内经》载“虚则补之”、“损者益之”，对于气血亏虚、脏腑功能不足者，采用补法按摩可扶正祛邪，消除虚弱症状。

⑤ 温：温即热，《黄帝内经》载“寒者温之”，对于虚寒证、阴寒证通过按摩能够激发阳气，起到温经通脉、温里止痛的作用。

⑥ 清：清即清火，自古就有“热者寒之”的说法。某些手穴（区）有清热解毒的作用，按摩后有清内热、除烦躁、平肝火、祛心火的作用。

⑦ 消：消即消散，《黄帝内经》载“坚者消之”、“结者散之”，通过手穴（区）按摩可以将体内已经形成的气血、痰湿之瘀渐消缓散，起到消食化滞、消肿散结等作用。

⑧ 通：通即疏通，当人体经络、血管发生“堵塞”时手穴按摩能调畅气血，使人体各部位充分放松。

手部按摩这八种方法并非孤立的，有些方法可以互相包含，

而有些方法则能互补，在使用时通常需要使用两种以上方法，才能达到治病保健作用。

关于手浴疗法

无论什么年龄、性别和职业，人们的双手都常年暴露在外界环境中，而操作电脑、干家务、搬运、做游戏等手部动作又会让双手经常处于劳累状态。可是大家都对此习以为常，忽视了对双手的保养，其实，手部更需要一种缓解疲劳、减轻压力的方法——手浴。

手浴主要有普通热水手浴和芳香手浴两种。

(1) 普通热水手浴 是指通过水温对皮肤、穴位、反射区的刺激，促进血液循环，缓解局部压力、疼痛的同时，对身体其他部位产生良好作用。普通热水手浴的方法很简单，准备一盆热水，水温应稍高于体温，将双手张开连同手腕一同浸泡在热水中，保持5~10分钟。如果在手浴过程中水温降低，可分次加热水。

(2) 芳香手浴 与普通热水手浴的疗效相似，不同之处在于，它在热水中滴入不同功能的精油，使手浴的疗效更有针对性，效果更加明显。一般来说，精油与水的比例没有太严格的要求，如果是脸盆，一般滴4滴左右；水桶，滴8~10滴，浸泡时间为15分钟。

进行手浴时，应注意以下4点。

① 患有严重心脏病者，足部有炎症、外伤者，脑出血未治愈者，对温度感应失去知觉者，严重脑血栓患者，出血性疾病患者等，都不适合进行手浴。

② 使用新的精油前最好先做皮肤测试，避免引起皮肤过敏反应。在10毫升的基础油中加入一滴浓度为1%的精油，稀释后涂在手腕内侧、耳后，保留24小时（在此期间勿洗）。24小时后如果局部皮肤没有红、肿、刺痛等反应，表示可以使用此种精油，一

次最多可以试验6种精油。测试的同时还要做好记录，即哪种精油涂在哪个部位，才能更好地确定哪一种安全的。

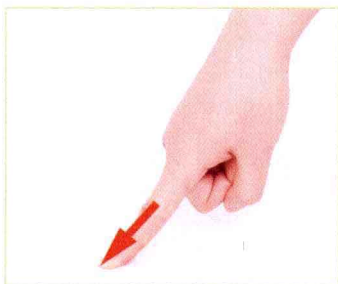
③ 有些精油含有光敏成分，在使用后不能接受日晒，以免引起过敏或加重皮肤变黑的程度。因此，使用美白精油的时间最好选在晚上或阳光较弱的时间段。

④ 不是所有人都可以随意使用精油，孕妇、儿童及一些疾病患者应在专业人士指导或建议下使用。例如，孕妇适合使用柳橙类或柑橘类精油；儿童比较适合使用薰衣草精油或罗马洋甘菊精油；高血压病患者不宜使用迷迭香精油、鼠尾草精油、牛膝草精油、山艾精油、尤加利精油、花梨木精油；癫痫患者不宜使用迷迭香精油、鼠尾草精油、山艾精油、牛膝草精油、茴香精油；敏感性皮肤者不宜使用白松香精油、茴香精油、茶树精油、薄荷精油、佛手柑精油；神经衰弱者不宜使用依兰精油。

手部按摩常用手法及要领

1

按压法



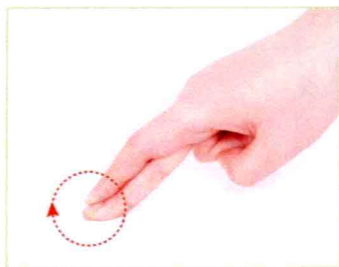
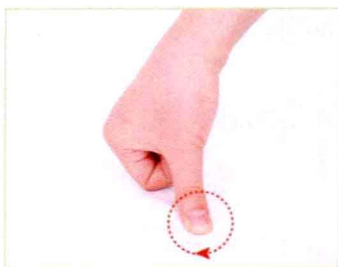
操作方法 用拇指或示（食）指的指端或螺纹面按压手部反射区或穴位。

适用范围 手部较平的穴区。

手法要领 着力部位应紧贴皮肤表面，按压时不可移动，用力由轻至重，切勿暴力、猛力按压。

2

揉捻法



操作方法 用拇指，或示（食）指、中指相叠，将螺纹面按在手部穴区上，做轻柔和缓地旋转揉动。

适用范围 表浅或开阔的穴区。

手法要领 腕部应放松，以肘部为支点带动前臂主动摆动，再由前臂带动腕部和手指运动。揉动时用力应轻柔、有节律，速度一般在每分钟120~160次。

3

点穴法

操作方法 用拇指指端，或屈示（食）指以近侧指间关节等部位点压手部穴区。

适用范围 骨缝处的穴区及要求按法更为有力而区域又小的部位。

手法要领 点穴法刺激性较大，在点压时有力，不可滑动，力量调节幅度大。



4

叩击法



操作方法 将五指并拢，以手指端叩打手部穴区。

适用范围 手部反射区较窄的部位。

手法要领 用力由轻至重，切勿突然发力，动作缓和而有节奏。

5

拇指推法



操作方法 用拇指的螺纹面着力于一定部位，进行单方向移动。

适用范围 纵向反射区或手指。

手法要领 指掌应紧贴体表，沿着手部骨骼走向施行。推动时用力要稳健、速度应均匀缓慢。

6

揉捻法



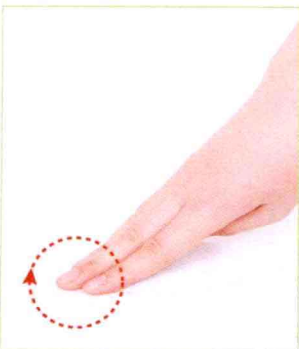
操作方法 用拇指、示（食）指的螺纹面夹持住手的一定部位，两指相对做搓捻动作。

适用范围 手指及各部小关节。

手法要领 搓揉时动作灵活、快速，用力不可呆滞，常与掐法、拇指推法合用。

7

指摩法



操作方法 将示（食）指、中指、环（无名）指的螺纹面贴附于手部一定穴区，做环旋运动。

适用范围 手部相对开阔的部位。

手法要领 运动时肘关节屈曲，腕部放松，指掌自然伸直，以腕关节为中心，带动掌指运动，动作缓和而协调、迅速而持久。

8

甲切(掐)法



操作方法 用拇指顶端或桡侧的指甲边缘施力，其他手指相对夹持穴区。

适用范围 部分穴位、掌指关节或掌骨缝间隙部位。

手法要领 指甲应光滑平整，用力平缓，逐渐用力，直至出现酸痛感。指甲切入需到位，应在手穴区的皮肤与手骨之上，切入半分钟后松开，半分钟后再重复一次，也可做快节奏掐动。

9

拿捏法



操作方法 将拇指与其余四指弯曲成弧形，在所选定的穴位或肌肉丰满的部位，一握一松地用力按压揉捏。

适用范围 各穴区，尤其是骨缝处的穴区及要求按法更为有力而区域又小的部位。

手法要领 拿法刺激性较小，操作时应舒缓有力，动作要连贯、协调，由轻渐重。

10

复合手法

操作方法 采用两种以上(含两种)的按摩手法对同一部位进行按摩。

适用范围 视各按摩手法而定。

手法要领 复合手法一般都是先采用刺激性较强的手法，然后再采用刺激性较弱的按摩手法，依次递减。由于复合手法是对同一部位的反复操作，因此要注意按摩量的掌握，不要按“过”。


 温馨提示

手部穴位按摩常用器具

手部按摩除了使用手指或按摩棒外，一些生活中常见的小物件也可以作为按摩器具，如数根捆在一起的牙签、发卡（弧形的一端）、圆珠笔等，它们非常适用于区域较小、穴位较集中或深层穴位或反射区，有助于找准穴位、集中发力。

手部按摩适应证和禁忌证

1 适应证

- ① 呼吸系统疾病：感冒、咳嗽、哮喘、肺炎、支气管炎等。
- ② 神经系统疾病：失眠、头痛、神经衰弱、面瘫、三叉神经痛、肋间神经痛、坐骨神经痛等。
- ③ 消化系统疾病：胃痛、呃逆、腹痛、呕吐、急慢性胃炎、便秘、腹泻、急慢性胆囊炎等。
- ④ 心血管系统疾病：冠心病、心律失常、高血压病等。
- ⑤ 泌尿生殖系统疾病：尿路感染、尿路结石、尿潴留、尿失禁、慢性肾炎、前列腺炎、阳痿、遗精等。
- ⑥ 运动系统疾病：肩周炎、颈椎病、网球肘、足跟痛、腰肌劳损、急性腰扭伤、腕管综合征、腰椎间盘突出症、膝关节炎等。
- ⑦ 内分泌及代谢系统疾病：甲状腺功能亢进症、糖尿病、更年期综合征、痛风、排汗异常、单纯性肥胖症等。
- ⑧ 五官疾病：近视、远视、鼻炎、鼻窦炎、耳鸣、耳聋、牙痛、慢性咽炎、口腔溃疡等。
- ⑨ 皮肤疾病：痤疮、湿疹、瘙痒症等。
- ⑩ 妇科疾病：痛经、月经不调、经前期综合征、痛经、闭

经、盆腔炎、白带异常、乳腺增生、子宫脱垂、产后宫缩疼痛等。

⑪ 急症及其他：发热、昏迷、惊厥、落枕、心绞痛、中暑、晕车晕船、胸闷气短、视疲劳、腰背酸痛等。

2 禁忌证

① 某些外科急症或急性传染病：胃穿孔、肠穿孔、急性阑尾炎、急性腹膜炎、急性胰腺炎、骨折、关节脱位等。

② 各种中毒：食物中毒、狂犬咬伤、药物中毒等。

③ 各种严重出血性疾病：子宫出血、脑出血、消化道出血、内脏出血等。

④ 心血管疾病：严重心脏病、高血压病慎用。

⑤ 某些皮肤疾病：手部皮肤溃疡、出血及传染性皮肤病。

⑥ 各种骨关节病：骨髓炎、骨肿瘤等。

⑦ 各种脏器功能衰竭：如心功能衰竭、肾功能衰竭、呼吸衰竭、急性心肌梗死等。

⑧ 各种严重精神病患者或精神病发作期。

⑨ 女性经期禁用，产后恶露未净、妊娠期慎用。

上述情况可在病情缓和后，配合按摩进行康复治疗。

手部按摩方法和注意事项

1 按摩选区

手穴定位应准确，选区应根据病情、病变部位，分清主次，灵活选择。

对症选穴区：如肺病选肺经穴位或肺反射区。

脏腑表里辨证选穴区：如肺与大肠相表里，肺病可选大肠反射区或大肠经穴位。

关联反射区选取：除了主穴外，还可在手部反射区寻找压痛点、敏感点及阳性反应点等。

温馨
提示

可根据病程长短、病情轻重寻找压痛点或敏感点，挑选本书在具体方法中所列举的反射区和穴位进行按摩，所选反射区和穴区既可同时使用，也可交替使用。

2 按摩节奏

体质虚弱或虚证者按摩节奏要慢一些，实证者按摩节奏可快一些。男性相对于女性按摩节奏快一些，老年人相对于青壮年按摩节奏要慢一些。

3 按摩力度

力度应均匀，用力不宜过大或过小。一般来说，对于虚证者、老年人、女性，用力应轻一些。对于实证者、青壮年或男性，用力应重一些。总体来看，以局部出现微痛，被按摩者能耐受为宜。

4 按摩时间

一般来说，每穴每次按摩的时间为1~3分钟，也要结合个人、病情或反射区的不同区别对待。对重点穴区、慢性病、顽固性疾病、青壮年，按摩时间可稍长一些。配穴、急性病、病因单纯者、严重心脏疾患或高龄者，按摩时间可适当缩短。按摩频率为每日或隔日一次，慢性病患者每日早晚可各按摩一次。