

国医绝学一日通系列丛书

02

GUO YI JUE XUE YI RI TONG XI LIE CONG SHU
《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编

一学就会手诊手疗

既玄妙又简单的保健祛病真经，就在掌心里



中国工商出版社



ISBN 978-7-80215-355-4



9 787802 153554 >

定价:200.00元 (全20册)

责任编辑 袁 泉

装帧设计 刘金华 旭 晖

图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会手诊手疗 / 《国医绝学一日通系列丛书》编委会编. —北京: 中国工商出版社, 2009.10
(国医绝学一日通系列丛书)
ISBN 978-7-80215-355-4

I. 一… II. 国… III. ①掌纹-望诊(中医)-基本知识 ②手-按摩疗法(中医)-基本知识 IV. R241.29
R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第178919号

书名/ 一学就会手诊手疗

编者/ 《国医绝学一日通系列丛书》编委会

出版·发行/中国工商出版社

经销/新华书店

印刷/北京天顺鸿彩印有限公司

开本/787毫米×1092毫米 1/32 **印张/**60 **字数/**1000千字

版本/2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

印数/01-5000

社址/北京市丰台区花乡育芳东里23号 (100070)

电话/ (010) 63730074, 63748686 **电子邮箱/**zggsCBS@263.net

出版声明/版权所有, 侵权必究

书号: ISBN 978-7-80215-355-4/R·9

定价: 200.00元 (全20册)

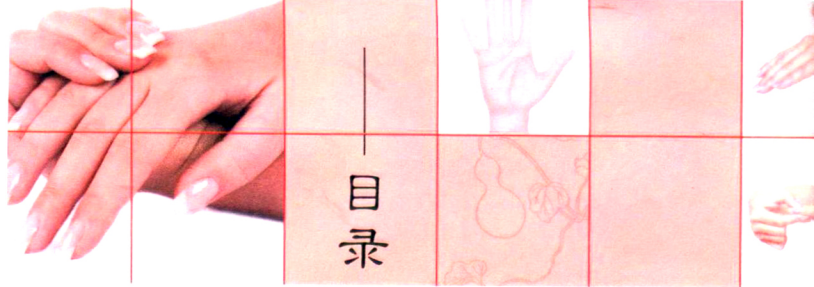
(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

国医绝学一日通系列丛书 02

一学就会手诊手疗

《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编





目录

第一章 科学认识经久流传的手诊手疗

手诊手疗的历史传承.....	5
手诊手疗的科学原理.....	6
手诊手疗的特点及要点解析.....	10
手诊与现代医学的关系.....	12
手疗的操作方法及注意事项.....	13
手疗前必须掌握的中医知识.....	18

第二章 手诊

观掌纹诊病.....	23
观指甲诊病.....	28
观掌色诊病.....	32



常见病手诊.....	36
------------	----

第三章 手疗

糖尿病.....	64	神经衰弱.....	80
高血脂.....	65	眩晕.....	81
高血压.....	66	荨麻疹.....	82
低血压.....	67	牙痛.....	83
贫血.....	68	近视.....	84
心律失常.....	69	失眠.....	85
感冒.....	70	肥胖症.....	86
咳嗽.....	71	颈椎病.....	87
支气管哮喘.....	72	肩周炎.....	88
消化不良.....	73	慢性咽炎.....	89
慢性胃炎.....	74	食欲不振.....	90
便秘.....	75	胸闷.....	91
神经性头痛.....	76	中暑.....	92
偏瘫.....	77	更年期综合征.....	93
面瘫.....	78	月经不调、痛经.....	94
腰肌劳损.....	79	白带增多.....	95



第一章

科学认识经久流传的手诊手疗

手诊手疗，历史渊源深厚，经久流传，有着科学的理论积淀，传承至今，更吸收了现代医学的精华，弥补和完善了西医临床操作的不足，在预防、保健、康复和医疗方面有着至关重要的作用。





手诊手疗的历史传承



手诊的历史传承

手诊起源于两千多年前，当时称为望诊，名医扁鹊就擅长手疹。《黄帝内经》是最早揭示手诊观点的著作，即通过观察人手的情况，进而判断人体机能出现病变或异常的情况。但是手诊作为一门具体医学出现，却是在清代，清代出现了许多关于望手诊病的著作，最著名的当属《望诊遵经》，这本书理论化、系统性地论述了望诊的原理和方法。

20世纪70年代中期至80年代初，我国开始了现代手诊医学的研究，继承和发展了古代手诊原理，结合并吸收了现代科学研究成果，首创了手与内脏、四肢全息、气色对应图，第一次使手诊医学诊断达到了定性、量化的水平。

手疗的历史传承

手部按摩属于按摩疗法的一部分，与按摩一样，始于秦汉时期。19世纪70年代，张颖清先生发明了全息疗法，主张用手上的穴位来保健身体机能，治疗身体疾病。该理论的出现使得手疗全面发展，逐步走向系统化和规范化。经过多方面的临床实践，手疗的作用越来越大，逐渐被人们用于某些疾病的辅助治疗，如冠心病、癌症等；甚至对某些小病痛也起着主要的治疗作用，如感冒、咳嗽和运动性损伤等。

随着社会的快速发展，人们的身心健康开始出现不平衡状态，手疗的作用也越来越广泛。手疗不仅是普通大众防病治病的按摩疗法，更是现代人调节亚健康状态的保健方法。

手诊手疗的科学原理



手诊的科学原理

手掌是人体上肢的末端，气血循环至此而复回，因此通过观望手掌可以体察出脏腑的盛衰情况，从而诊断出病症。手诊就是通过对手指的颜色和外形、指甲的形状和颜色、掌纹的变化、手掌和手背的颜色，以及指纹的色泽和纹理等来诊断身体状况和病症的方法。手诊融合了中医的望诊方法，又结合了现代医学的科学知识，是一个操作简捷、结论准确、实用且安全的诊断方法。

在人体生命系统中，手是最能反映心理健康和身体健康的器官，是生理和病理的投影仪，是记载人体健康状况全部数据的记录员。那么手是如何显现人体五脏六腑的内情，又是如何揭示体内的弱项、潜在病痛和不平衡的状况呢？

□ 全息生物学理论

人体某个部位的信息可以反映出整个机体和生命的信息，一个人手部的指甲、掌纹、手指的具体状况，都能直观地透露出



↓ 左手掌生
物全息对应图

人体脏器的信息。当身体出现病变时，手指、手掌、指甲就会发生相应的改变。通过手诊，可以对身体健康状况有大致地了解，同时为疾病的诊断做出一个明确且直观的结论。例如心脏病，我们可以依照手掌全息图的位置，找到心脏区，依据它的颜色和形态的变化，判断心脏的功能状况。

□ 遗传学理论

人体因为基因、染色体的不同而表现出各自特有的形状特征，人的手指、掌纹也无一例外地遵循这一遗传规律。人有三大掌纹，其中的小纹理会在出生以后的生活环境、机体的生理变化中发生相应的改变。如果人体的某个脏器发育存在先天不足，该脏器就会表现出相应的功能较弱的症状，而其后代也会有同样的病症出现，或者出现体质较弱、易复发该病的现象。同时，手掌也会出现相应的指征。例如，低血压患者遗传下一代的概率很大，因此两代患者在掌纹上也是相似的；过敏性体质患者的后代也

会有相同的体质，在手掌中也会有相似的暗示或呈现。换句话说，只要是具有遗传性质的病症，往往会成为家族病，在手掌和掌纹上的表征往往也会一致。这早已在遗传学研究和临床手诊中被证实。

□ 中医的阴阳五行理论

中医把人体按照阴阳区别，将人的前面、下半身、血称为阴，把人的背面、上半身、气称为阳。

中医又按照五行把人的脏器分类，如肝属木，色为青，喜条达



(即调和畅达之意)而生长;心属火,色赤,好炽热,作升腾;肺属金,色为白,萧条能度敛;肾属水,色黑,多寒凉且凝重。通过五行来解释各个脏器的生理活动,从而依照手上不同位置的颜色和异常变化来判断脏器的病变,以得到详细的病症和生理状况的分析。

□ 经络反馈调节理论

人的双手有12条经络、88个经穴和224个奇穴,均与机体的脏器有着密切的联系,尤其与大脑的中枢系统联系最为密切。因此人体的生理状况和病理变化都可以通过手上的穴位传递给手部对应的部位,手掌上各个部位经络和穴位的痛觉和形态色泽上的改变,都可以作为手诊的依据,从而科学地诊断出具体病理和身体的具体状况。

□ 微循环理论

微循环理论是认为人体的整体是由微小生命单元构成的,维持这些微小组织的生命需要为其不断地补充能量,并不断地将能量交换中产生的废物及有害物质排出。而手的指掌上的神经多达上百万条,末梢神经、血管、指掌上不同部位的末梢小血管和浅表的浮沉、变色、扭曲、膨大等变化,都可以反映出机体相应部位的变化和脏腑的气血供应状况,尤其是指甲末端的血流情况可以精确地反馈出心脏血流的供应状况。



手疗的科学原理

手疗是中医学的重要组成部分,有广义和狭义之分。狭义的手疗通常也称为手部按摩疗法,主要是指通过对手部穴位、病理反射区进行点、揉、按、推等不同程度的刺激,以疏通经络,调理气血,达到养生保健、防治疾病的目的。而广义的手疗不仅包括手部按摩,还包括针灸手上的穴位、中药外敷和浸泡、穴位注射等。

手是内脏的晴雨表,手部穴位病理反射区是神经的聚集点,因此,只有准确地、经常地按摩手部穴位病理反射点,才会使内脏不断受到良性刺激,从而逐渐强化其功能。具体原理如下:



□ 中医经络理论

经络是气血运行的通道，是筋骨和脏腑的连接器。手部有六条经络，即手三阳经、手三阴经；同时几百个穴位循环分布在这些经络上，它们相互连接，密切相关。中医认为，手上的这些穴位均适宜进行手部按摩，通过不断地刺激这些特效穴位就可以达到治疗全身疾病的作用。

□ 全息生物学理论

中医认为，如果身体某一部位或器官发生病变，与该部位或器官对应的穴位就会有强烈的压痛反应或其他异常反应，只要对该穴位施以适当刺激，就可以顺利地缓解局部病痛和治疗疾病，这就是全息生物学的原理。例如，第二掌骨全息穴从远心端的足穴到近心端的头穴共有12个穴位，完全涵盖了整个机体，当机体某一部分失衡时，刺激相对应的穴位，就可以达到调节机体平衡的作用。

□ 大脑神经病理反射学理论

反射区是神经聚集的地方，在每个人的单只手的正背面都有79个病理反射区，当机体发生不平衡或某个脏器出现病变时，手上的这些反射区就会产生疼痛或其他异常变化。因此，只要对这些反射区适当适时地给予一定程度的刺激，那么，通过传感器就可以快速地传输到大脑，通过大脑神经的整合调整，从而起到调理脏腑、治疗疾病的效果。

中医师建议

< 手部保健操 >

◎直立，一只手从背后向上，另一只手过肩向下，两手在背后握住，深呼吸。握拳，再放开，尽力分开五指，反复做15次。

◎坐于桌前，双肘支于桌上，右手握左手腕。左手放松并伸开五指，向左、右各做5次转腕。换手，重复上述动作。

手诊手疗的特点及要点解析



手诊的特点

□ 准确性

手诊所依据的诊病原理是经过大量的实践证明了的科学理论，对手诊操作具有正确、积极的指导作用，最终得出的手诊结果同样具有科学性。运用手诊方法得出的结论准确率高达90%以上，这充分说明了手诊的准确性。

□ 实用性

手诊是通过观察患者手部变化情况诊断病症的，从而对一个人的全身和患病的情况做出初步结论，一般只需10~20分钟左右，且不需要任何价格昂贵的诊疗仪器或设备，因此，节省了许多不必要的人力、物力和财力，是一种简捷、直观、安全、实用的诊断方法。尤其是诊断结果的准确性，足以看出手诊方法的实用性。

□ 预测性

手诊不同于其他方法的独特优点是“防患于未然”，即通过手诊，可以对身体的健康状况和某些疾病提出预测性的意见，也就是超前诊断。特别是对心脏病、脑中风等重病症的预测准确性比较大，能够及时诊断出疾病，从而找到合适的治疗方法遏制病情的恶化和演变。

手疗的要点

□ 急用先学法

手疗之前，熟记手诊图是至关重要的第一步。然而，学习手诊图绝非

一件容易的事，需要有很大的耐心和信心。在初步学习过程中，如果感觉力不从心，不妨尝试对照原书、原图进行直观治疗的实践展开学习。需要注意的是，这种方法只适用于某些慢性疾病，如慢性咽炎、慢性胃炎等。

□阿是穴按摩法

阿是穴又称“压痛点”，这类腧穴既无固定名称、固定位置，也没有固定的主治病症，只是以疼痛部位或与病痛有关的压痛点、敏感点作为穴位。阿是穴按摩法，又叫哪儿疼哪儿按摩法，符合中医学的“不通则痛”理论。按摩者如果对手部穴位不是很熟悉，可以对照手诊图的位置逐一按摩，一旦触碰到疼痛点，就按照力度由轻到重进行按摩，从而达到治疗效果。随后再对照手诊图，通过该敏感疼痛点或阿是穴找到对应的脏腑，这样就可以推断出具体的病症所在了。

□按图索骥法

顾名思义，按图索骥就是按照手诊图诊断找结论。对照具体病症的手诊图的颜色和形态来判断出具体的病症，然后根据相应的按摩手法原则进行对症按摩，即“实证”就用泻法，“虚证”就用补法，虚实不明显的就用平补平泻法。

□循序渐进法

心急吃不了热豆腐，手诊方法的掌握并不是一朝一夕的事，而是需要采取循序渐进、坚持不懈、总结实践、逐步提高的办法，只有这样，才能全面掌握手部按摩方法；同时，在进行具体的治疗时不能头痛医头、脚痛医脚，要学会用具体问题具体分析的方法对症诊疗。例如头痛多是由肝阳上亢或气血不足等原因造成的，在治疗上应采取平肝潜阳、补益气血的措施。因此，具体的穴位选择和补泻方法应根据不同病因做不同选择，以达到最佳的治疗效果。



↑呵护健康，从手做起。

手诊与现代医学的关系



手诊源自古代，主要通过对手的定位及相关气、色、形态的观察，对身体的健康情况做出一个客观、科学、量化的判断，从而为疾病的治疗提供一个有益的临床参考。手诊讲求“望、闻、问、切”，这一套诊病方法被视为看家法宝，流传了几千年，与西医的“望、触、叩、听”刚好不谋而合。

现代医学多采用先进的仪器设备和精确的化验等检测手段来诊断疾病，从而使手诊在医学诊疗的应用中局限在了望诊范畴，大大削减了手诊的医疗价值。其实，即使在这个医学水平飞速发展的时代，手诊不应仅仅局限在望诊范围内，还有一部分是需要通过触诊来诊断和判断病症的，尤其是许多没有器质性病变或患者没有明显不适的早期病变。手诊既属于现代医学的范畴，更弥补了现代医学的不足。因为现代医学还没有达到百分之百的准确率，很多先进昂贵的仪器，如核磁、CT仍然有百分之几的误诊率，甚至有许多早期疾病并不能检查出来。

手诊就是从中医抽象、模糊的诊断概念中走出来，走向客观、量化、让人一目了然的诊断疾病，因此成为现代诊断医学的一个补充。手诊是一种既经济实用、又方便简捷的方法，不是单纯的中医范畴，而是中西医临床诊断的一个分支，是中西医诊断方法的补充和完善，在预防医学和康复保健医学领域中有非常重要的地位。

望 闻 问 切



↑切诊是手诊不可或缺的诊疗手法之一。



手疗的操作方法及注意事项



手疗是中医学的重要组成部分，是一种传统的医学疗法，深受广大群众的喜爱和欢迎。在传统的按摩操作中，手是手疗的主要操作工具，也是最快捷的方式。随着时代的发展，取而代之的也有某些手部按摩器。而且除了按摩，现在逐渐被人们接受的手疗方式还有针灸、中药外敷和浸泡等，且效果显著。



按摩手法

□点法

用指端、肘尖或屈曲指关节突起部位按压手部穴位的方法称为点法，常与按法、揉法配合应用，具有通经活络、消积破结、解除痉挛、益气的活血的作用。

↓点法



□按法

以手指尖端或指腹平压于手部穴位上，逐渐用力按摩的手法叫按法。常与点法、揉法配合应用，且多用于慢性疾病的治疗。

↓按法



□推法

用指掌、手掌或掌根、大鱼际、小鱼际、单指、多指吸定一部位，进行单向直线推移称为推法，多用于慢性劳损性疾病，有疏经活络、祛瘀消

积、健脾和胃、舒筋理肌的功效。

□ 摩法

以指腹或掌部贴于手部穴位，有节律地做环行摩擦，多用于较开阔的部位及其他手法的结束放松调整，对老年病、慢性病、虚证等有很好的疗效。



↓ 摩法

□ 擦法

以指腹、掌根或大小鱼际，紧贴皮肤做快速往返的直线运动，使之产生一定的热量，多用于慢性寒症。操作时要做到轻而不浮、重而不滞，力度适中平稳，以不使皮肤起皱为宜。

□ 揉法

以拇指或中指指腹按于手部穴位上，腕关节放松，以前臂的运动带动腕关节和手指运动，做轻柔缓和的旋转揉动。此法常与按法、点法配合应用，多用于慢性、劳损性疾病和虚证的治疗。



↓ 揉法

□ 拔伸法

沿肢体纵轴方向，在手部关节两端用力做相反方向的牵拉、牵引动作，使关节间隙增大，具有行气活血、疏经通气、放松关节的作用。

□ 捻法

以两个手指对捏住施治部位，相对用力做搓揉动作，多用于关节病症。操作时频率要快，力度适中，要做到轻而不浮、重而不滞。