



健康好生活，幸福你我他

图说健康系列



手部按摩



杨中元 刘万爽◎主编

快乐养生

用精彩诠释生活
用图文解释健康



MASSASSA

江西科学技术出版社



Massage

图·说·健·康·系·列



图解手部按摩

杨中元 刘万爽 主编

图书在版编目(CIP)数据

图解手部按摩/杨中元, 刘万爽主编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-5390-4018-9

I. ①图… II. ①杨… ②刘… III. ①手—按摩疗法(中医)—图解

IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第181093号

国际互联网(Internet)地址:

http://www.jxkjcs.com

选题序号: ZK2010510

图书代码: D10119-101

图解手部按摩

杨中元 刘万爽 主编

出版

江西科学技术出版社

发行

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791)6623491 6639342(传真)

印刷

大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销

各地新华书店

开本

787mm×1092mm 1/24

字数

50千字

印张

3

版次

2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

书号

ISBN 978-7-5390-4018-9

定价

12.00元

赣版权登字-03-2010-319

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



目录 Contents

图解手部按摩

一、手部按摩的基础知识 /1

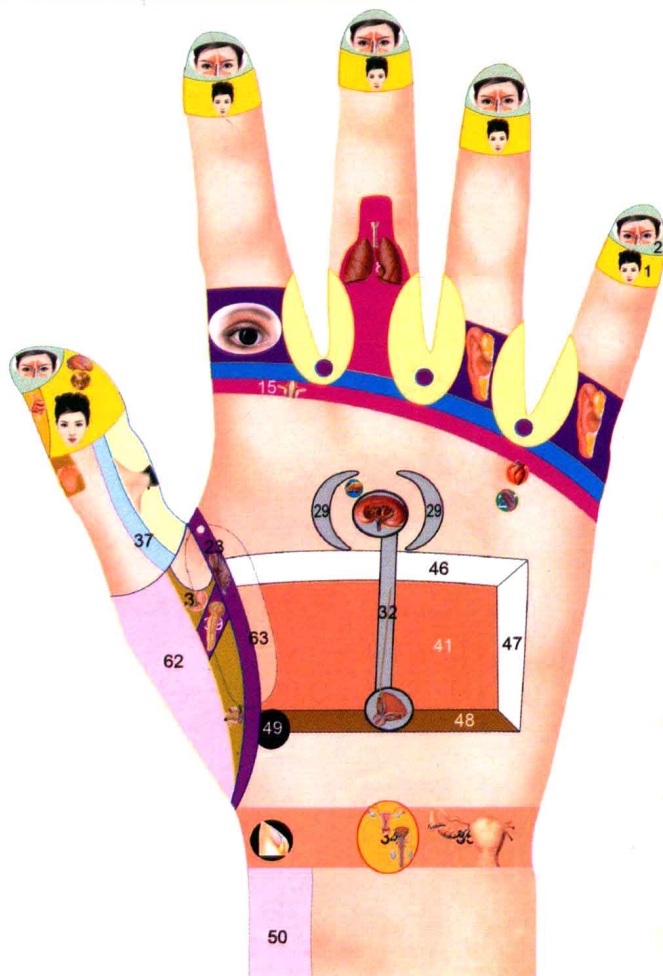
- 按摩手法 /1
- 按摩工具 /4
- 操作要点 /4
- 常用的按摩膏 /7
- 适应证与禁忌证 /8
- 注意事项 /10

二、手部反射区 /11

- 手部反射区 /11
- 第二掌骨桡侧及全息穴位 /25
- 手部第五掌骨侧全息穴位 /27
- 手掌全息穴位 /29
- 手背全息穴位 /32

三、手部经络穴位 /37

- 手阳明大肠经 /37
- 手少阳三焦经穴 /39
- 手太阳小肠经穴 /40
- 手太阳肺经 /41
- 手厥阴心包经穴 /43
- 手少阴心经穴 /44



● 经外奇穴 /45

四、常见病手部按摩疗法 /47

● 感冒 /47

● 膈肌痉挛（呃逆） /48

● 胃痛 /49

● 单纯性便秘 /50

● 慢性腹泻 /51

● 痔疮 /52

● 心律失常 /53

● 低血压 /54

● 遗精 /55

● 慢性肾炎 /55

● 尿路感染 /56

● 尿潴留、尿失禁 /57

● 头痛 /58

● 中风 /59

● 失眠 /59

● 老年性痴呆 /60

● 焦虑不安 /61

● 痛风 /62

● 肥胖症 /63

● 甲状腺功能亢进 /63

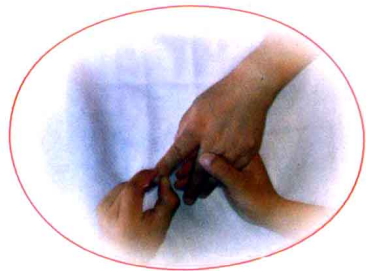
● 更年期综合征 /64

● 落枕 /65

● 肩周炎 /66

● 膝关节炎 /67

● 急性腰扭伤 /68





一、手部按摩的基础知识

手部按摩是指以手按压手部反射区(穴)，以特定的手法来刺激该反射区(穴)，达到调整内脏功能、促进机体血液循环、增强机体新陈代谢的目的，从而起到治疗保健的效果。但要想获得有效的治疗保健效果，事先必须掌握一定的按摩技法和操作要领。而且，应把握好按摩的适应证与禁忌证，以便确保治疗的安全性。

按摩手法

1 推法

手部按摩中常用的推法是指推法。

用拇指指端或指腹着力于手部一定的部位，进行单向的直线推动，为直推法；如用双手拇指从某线状穴位的中点向两侧分推，称为分推法；如用两手指指端或螺纹面自某线状穴两端向中间推动合拢，为合推法，又称“合法”或“和法”。

该技法适用于手部各线状穴位。操作时，配合适量的按摩介质，手指着力部位要紧贴体表，用力要稳，速度要缓慢均匀。

2 按法

按法是指用拇指的指端或螺纹面着力于手部穴位或病理反射区上，逐渐用力下按，由轻到重，使刺激充分到达肌肉组织的深层，产生酸、麻、重、胀、走窜等感觉，持续数秒钟，渐渐放松，如此反复操作。



◆推法



◆按法





◆点法



◆叩法



◆掐法

按法适用于手部各穴，常和揉法结合使用。操作时，用力不要过猛，不要滑动，应持续用力。需要加强刺激时，可用双手拇指重叠施术。对年老体弱或年龄较小的病人，施力大小要适宜。

3 点法

点法指用拇指指端或屈指骨突部着力于手部穴位或病理反射区上，逐渐用力下按，由轻到重，使刺激充分到达肌肉组织的深层，产生酸、麻、重、胀、走窜等感觉，持续数秒钟，渐渐放松，如此反复操作。

点法适用于手部各穴，常与按法结合使用。点法较按法接触面积小，力度强，刺激量大，对年老体弱或年龄较小的病人，施力大小要适宜。操作时，用力不要过猛，不要滑动，应持续用力。

4 叩法

用中指指端叩打手部穴位，称为叩法。

叩法适用于手部反射区较窄的部位。操作时，用力由轻而重，不可突然用力，动作要快而短暂，垂直叩击体表，速度均匀而有节奏。

5 掐法

掐法指将力量灌注于拇指端，用拇指指甲重掐穴位。

手部按摩中，掐法刺激最强，多用于急症、重症。掐前要取准穴位，为了避免刺破皮肤，可在重掐部位上覆盖一层薄布，掐后可轻揉局部以缓解疼痛。

6 揉法

手部按摩中多用指揉法。指揉法是用拇指螺纹面吸定于手部一定的穴位或部位上，腕部放松，以肘部为支点，前臂做主动摆动，带动腕和掌指做轻柔缓和的摆动。

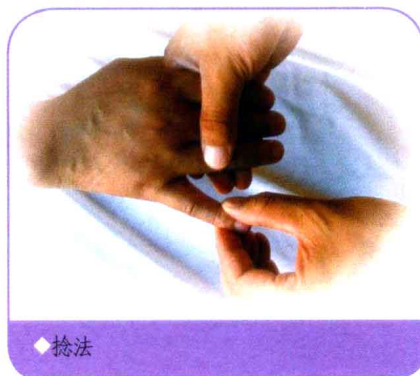
指揉法多与按法结合使用，适用于手部各穴位。操作时，压力要轻柔，动作要协调而有节律，持续时间宜长些。



◆ 揉法

7 捻法

用拇指、食指螺纹面夹持住一定部位，两指相对做搓揉动作称为捻法。捻法主要用于手部各指小关节，常与掐法、推法合用。操作时，动作要灵活、快速，用力不可呆滞。



◆ 捻法

8 摇法

使手部指关节、手腕部关节做被动均匀的环形摇转动作称为摇法。摇法一般需要双手配合，一手固定，一手操作。

摇法主要适用于手部指及手腕部关节。操作中，动作要缓和，用力要稳，摇动方向及幅度要在生理许可范围内进行，由小到大，切忌突然单向用力，以防止损伤关节。



◆ 摇法

9 拔伸法

用两手分别各执手部相应关节的一端，以相反方向做拉伸、牵引动作的方法称为拔伸法。

拔伸法适用于手指指关节、掌指关节及腕关节与手部关节的局部病症。操作时，应沿关节连接纵轴线操作，两手用力要适度，不可强拉硬牵，也不能偏斜用力，动作应和缓持久，速度要均匀，以免损伤关节或韧带。





◆ 拔伸法



◆ 摩法

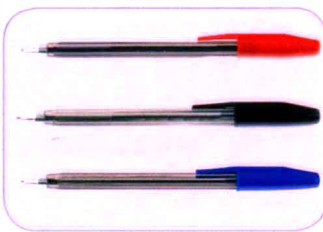
10 摩法

以手掌面或食指、中指、无名指螺纹面附着于手部一定部位，以腕关节为中心，连同掌指做节律性的环旋运动称为摩法。

摩法适于手部相对开阔的部位。操作时，肘关节自然屈曲，腕部放松，指掌自然伸直，动作要缓和而协调，迅速而持久。

● 按摩工具

在手部按摩实际操作过程中，如果操作者没有经过专业训练，单纯用手指按摩，手指很快就会疲劳、酸软，达不到按摩力度，影响按摩疗效。因此，最好配置一些按摩工具，最常见而又实用的按摩工具是按摩棒。



制作按摩棒时，宜选一长度、粗细合适的硬木棒，大头直径约 1.5 厘米，小头直径约 0.5 厘米，两头均磨成圆球形，用细砂纸打磨光滑即可使用。

如果一时没有合适的硬木棒，亦可选择一头光滑、大小合适的日常生活用品代替，如钢笔、圆珠笔等，只要握持方便即可。

● 操作要点

按摩过程中产生的刺激信息，经过一定的途径，到达病变部位，从而达到一定的治疗效果。刺激信息的产生与作用于按摩部位的功有关，作功量不够，信息量不多，则达不到应有的治疗效果；作功量过大，信息量过多，会造成穴位疲劳，反而导致穴位接受刺激信息的能力减弱，降低治疗效果。所以，按摩要定时定量、有规律、

有节奏地进行，不要无止境地反复按摩。

1 按摩时间

进行手部按摩时，必须掌握好按摩的时间。因为，穴位的感受必须传入大脑，并产生某种反应变化，才能取得一定的治疗效果。若一次按摩的时间过长，会导致信息传入系统和信息整合调节系统的疲劳而降低疗效。

一般来说，每区的按压时间为 1 ~ 2 分钟，但不是绝对不变的。每个反射区作用的时间，应因人、因反射区区别对待，要根据病情和病人体质等具体情况确定。

例如，慢性病、顽固性疾病，按摩时间宜长些；急性病、病因明确单一者，按摩时间可短些；对重点穴位区要重点按压，时间要长些；对严重的心脏病患者，则时间应短些；按摩肝脏反射区时，必须在患者肾脏功能良好的情况下，才可以按摩较长时间，否则将不利于体内有毒物质的排泄。

每天按摩 1 ~ 2 次即可。若能长期坚持每天同一时间按摩，效果更好。一般病症，10 次为 1 个疗程，疗程之间可间隔数天，亦可连续进行下 1 疗程。经过按摩使疾病基本痊愈后，应再坚持一段时间，以巩固疗效，减少复发。

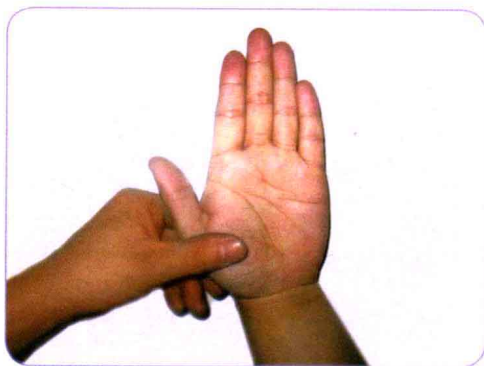
2 按摩力度

手部的按摩要有一定的力度，总的要求为持久、有力、均匀、柔和，力求深透。

持久是指手法能按要求持续运用一定时间；有力是指手法必须具有一定的力量，并根据不同病症，不同部位而增减；均匀是指手法运用要有节奏性，不要时快时慢、时轻时重；柔和是指手法要轻而不浮，重而不滞，用力不可生硬粗暴或用蛮力，变换动作要自然。

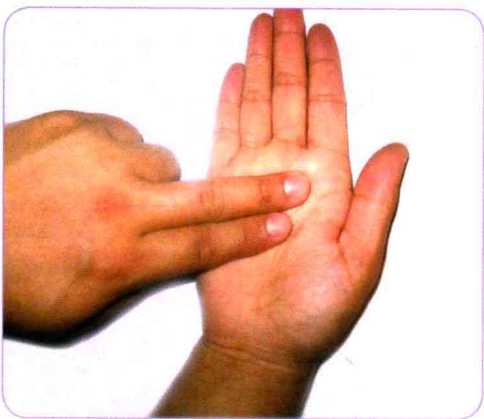
按摩的力度，一般来说，年老体弱、关节较硬、肌肤娇嫩的患儿、女性等用力要轻，





强度，大脑的敏感度会下降，会导致疗效降低。

总之，手部按摩时，用力要先轻后重，逐渐增加力量和时间，一直增加到被按摩者能接受的最大限度为止。



形体壮实、年轻者及男性用力稍重。

但也要注意，少数人对疼痛特别敏感或耐受力特差。因此，要把可能发生的情况考虑到操作过程中，时刻注意患者的表情变化。如果患者出现脸色苍白或忍受不了的表情，应立即停止按摩。

按摩时，力度不应是同一的，即应大小不等。因为，手上穴位的感受传入大脑后，有反应变化才会产生更好的效果。总是一个

3 按摩节奏

按摩节奏就是指按压反射区的频率，应根据具体情况来定。

一般来说，病人体质虚者，节奏要慢；实者，节奏要快。男性相对于女性节奏要快，老年人相对于青壮年节奏要慢。

4 按摩方向与顺序

按摩双手的方向，要根据疾病性质的不同来决定。一般来说，顺经络气血运行的按摩方向为补，逆经络运行的按摩方向为泻。

或以向心按摩为补，离心按摩为泻。但要根据具体情况灵活掌握和运用，而不是一成不变的。

按摩治疗中，应根据病情先按摩主要穴位和反射区，再按摩配穴及次要穴位或反射区。肾、输尿管、膀胱是人体主要的排泄器官，是重点按摩部位。无论治疗，还是保健，一般在按摩的开始和结束时，都要按揉这几个反射区。按摩的顺序也不是一成不变的，在治疗中应据具体情况灵活变通。

● 常用的按摩膏

使用按摩膏可以保护施术者和受施者的手，起到润滑的作用。而且，选择适宜的药膏还能增强治疗效果。为了保持按摩的力度，每次不要涂得太多。常用的按摩膏有以下几种。

(1) 按摩乳

可用于各种情况。具有润滑皮肤、活血化淤、清热解毒等作用。



(2) 冬青膏

以冬绿油（水杨酸甲酯）与凡士林按 1 : 5 混合调匀而成，有消肿止痛、祛风散寒等作用，适用于跌打损伤及陈旧性损伤和寒性痛证等。

(3) 滑石粉

医用滑石粉或市售爽身粉均可，具有润滑、除湿等作用，适用于夏季按摩，尤其适用于婴幼儿及皮肤娇嫩者。



(4) 薄荷水

将鲜薄荷叶放入适量沸水中，加盖浸泡，待其自然冷却后，去渣取汁即可使用。有祛暑除热、清凉解表的功效，适用于夏季按摩及一切热病。

(5) 麻油

其他植物油代替也可。有和血补虚、祛风清热等功效，适用于婴幼儿及久病虚损或年老体弱者。



(6) 鸡蛋清

将鸡蛋（鸭蛋、鹅蛋亦可）一端磕一小孔后，悬置于容器上，取渗出的蛋清使用。有消导积滞、除烦去热等作用。适用于暖气吐酸、烦躁失眠、各种热病及久病后期。



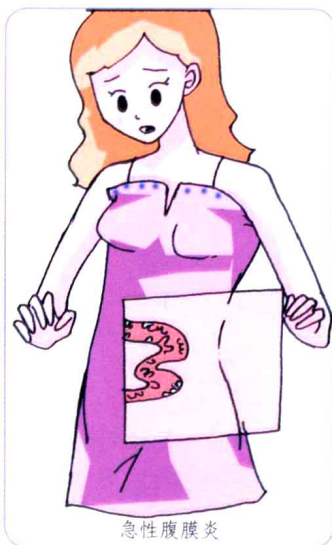
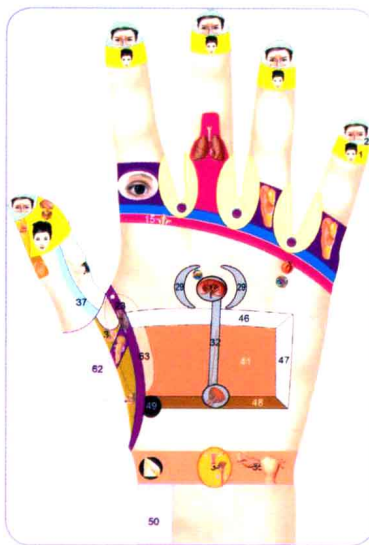
另外，手部有皮肤病者，可选用针对性药物。



如2%咪康唑霜或联苯苄唑霜(霉克)或克霉唑霜都可用于手部患有手癣者,2%尿素霜可用于手部皲裂者。

● 适应证与禁忌证

每一种疗法都有一定的适用范围,手部按摩也不例外。



(1) 适应证

手部反射区按摩保健法适应证广泛,尤其是对一些痛证、功能性病变和运动、神经系统的顽症,更具意想不到的疗效。大致体现在以下几个方面:

- ① 神经官能症和各种神经痛。
- ② 慢性胃肠道疾病和小儿厌食、小儿消化不良等。
- ③ 各种变态反应性疾病,如过敏性哮喘、过敏性鼻炎、过敏性皮炎等。

④ 多种炎症,如上呼吸道感染、喘息性支气管炎等。

总之,手部按摩对生理机能调节具有重要意义,对各种功能性疾病有明显疗效。对于器质性疾病也有一定的治疗作用,但不应单独使用,可将手部按摩作为辅助疗法。

(2) 禁忌证

手部按摩虽然治疗范围广泛,疗效好,无副作用,但仍有其局限性,对有些病症是不宜使用的,临证时要谨慎对待。

- ① 某些外科疾病:如急性腹膜炎、肠穿孔、急性阑尾炎、骨折、关节脱位等。
- ② 各种急性传染病:如伤寒、霍乱、流脑、乙脑、肝炎、结核、梅毒、淋病、

艾滋病等。

③急性中毒：如食物中毒、煤气中毒、药物中毒、酒精中毒、毒蛇咬伤、狂犬咬伤等。

④急性高热病症：如败血症等。

⑤各种严重出血性疾病：如脑出血、胃出血、子宫出血、内脏出血等。

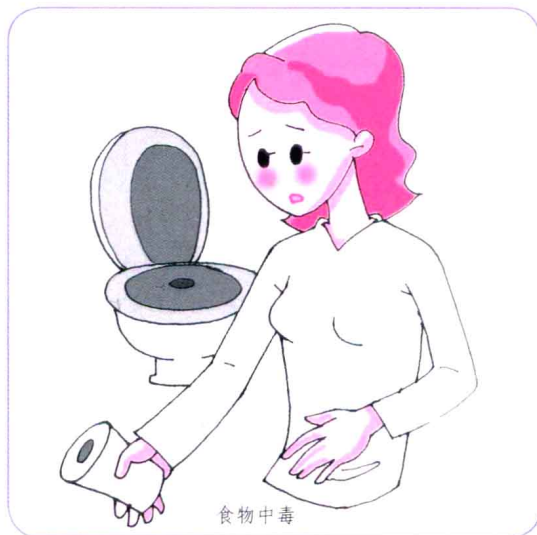
⑥某些严重疾病：急性心肌梗死、严重肾衰竭、心衰竭等。

⑦妇女月经期及妊娠期。

⑧精神病患者发作期。

⑨手部皮肤溃烂者。

上述情况，大多数表示病情危重，病势急迫，瞬息万变。因此不能贻误抢救时机。而且，此时的患者身体较为虚弱，承受不了按摩的疼痛刺激，以免出现不良后果。



狂犬咬伤



手部皮肤溃烂



对上述禁忌证,应及时采用药物、手术等综合治疗措施,待病情趋于稳定或缓解后,在病情的康复期间,再以手部按摩作为辅助手段进行调理性治疗。

● 注意事项

- (1) 治疗前应清洁双手,修剪指甲。
- (2) 按摩前休息片刻。
- (3) 浴后、暴饮饱餐后 1 小时内及过度疲劳之余均不宜做手部按摩。
- (4) 治疗中如出现一些反应,应及时处理。治疗后半小时内,须饮温开水 300 ~ 500 毫升以上,严重肾脏病及心力衰竭、浮肿患者,喝水不宜超过 150 毫升。
- (5) 治疗腰部、颈部及各种关节、软组织扭伤时,应边施手法,边嘱患者活动。
- (6) 自我按摩者注意循序渐进,并严格遵守操作要求。
- (7) 严重病症应以药物和其他疗法为主,手部按摩为辅。
- (8) 手法要熟练,耐力要持久,施术要柔和,用力要深透。对不同体质者,应注意调整刺激的强度。
- (9) 施行手部按摩要有毅力和恒心。



清洁双手



喝温开水缓解症状

二、手部反射区

● 手部反射区

1 头(脑)

定位 双手掌侧，十指末节螺纹面均为大脑反射区。

主治 头痛、头晕、高血压、中风、头昏、失眠、脑血管病变、神经衰弱等。

手法 从指尖分别向指根方向推按 10 ~ 20 次。

2 额窦

定位 双手掌面，十指顶端约 1 厘米范围内。右额窦反射区在左手手，左额窦反射区在右手手。(图 1)

主治 头晕、头痛，失眠及眼、耳、鼻、鼻窦疾病。

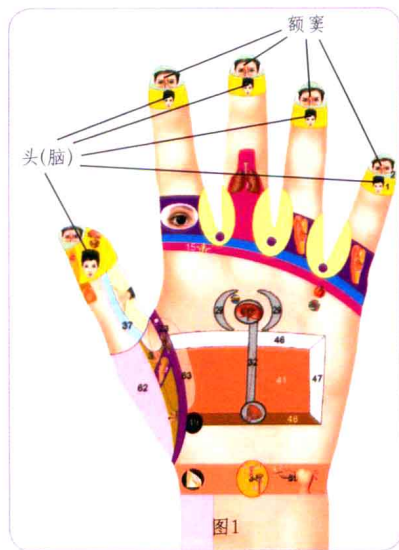
手法 用拇指指端在反射区上点按 5 ~ 10 次。

3 小脑、脑干

定位 双手掌侧，拇指指腹侧面，即拇指末节指骨体近心端 1/2 尺侧缘。右小脑、脑干反射区在左手手，左小脑、脑干反射区在右手手。(图 2)

主治 头痛、眩晕、失眠、记忆力减退、震颤麻痹等。

手法 由指尖分别向指根方向推按或掐按 20 次左右。



4 脑下垂体

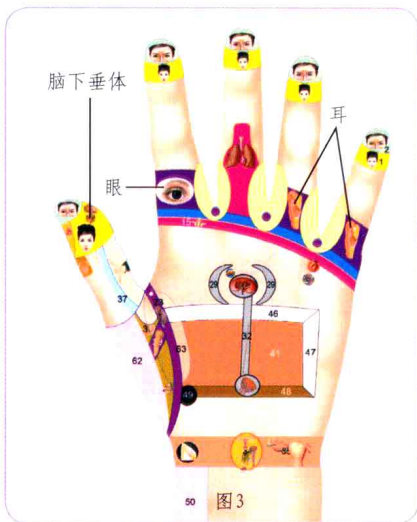
定位 双手拇指指腹中央，在大脑反射区深处。(图 3)

主治 肾上腺、甲状腺、甲状旁腺、性腺等功能失调，更年期综合征，骨质疏松，小儿生长发育不良，心脏病，贫血，高血压，低血压等。

手法 用拇指指甲点按或掐按 5 ~ 10 次。

5 三叉神经

定位 双手掌面，拇指指腹尺侧缘远端，即拇指末节指腹远端 1/2 尺侧缘。左三叉神经反射区在右手手，右三叉神经反射区在左手手。(图 4)



主治 偏头痛、面神经麻痹、牙痛、眼眶痛、三叉神经痛等。

手法 向虎口方向推按或掐按 10 ~ 20 次。

6 眼

定位 双手手掌和手背第二、三指指根部。右眼反射区在左手手，左眼反射区在右手手。(图 4)

主治 结膜炎、白内障、角膜炎、青光眼、近视等眼疾病和眼底病变。

手法 寻找敏感点掐点 5 ~ 10 次，或由桡侧向尺侧推按，掌面、背面各 30 ~ 50 次。

7 耳

定位 双手手掌和手背第四、五指指根部。左耳反射区在右手手，右耳反射区在