

手到病除



手到病除

中国神奇手疗大全



中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

手到病除/漆浩主编. - 北京:中国友谊出版公司,
2002.6

ISBN 7-5057-1788-X

I. 手… II. 漆… III. 中医疗法 IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 013950 号

书名	手到病除——中国神奇手疗大全
编著	漆浩 等
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京忠信诚胶印厂
规格	850×1168 毫米 32 开本 10.375 印张 242000 字
版次	2002 年 7 月第 1 版
印次	2002 年 7 月北京第 1 次印刷
印数	1-5000 册
书号	ISBN 7-5057-1788-X/R·16
定价	22.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010)64668676

代 序

疗法一门,自古是医家御敌之大法,治病之根本。自神农尝百草、伏羲制九针、仲景创伤寒杂病之法、华佗立五禽及外治法以来,历代潜心钻研,切磋创新无可谓众矣;历五千年而百家争鸣、万紫千红方使中国传统医学历经沧桑而巍然屹立于世界医学之林,为世界人民所瞩目。

本书由漆浩等先生提出的手疗一法,上迨汉唐针灸气功之精华,下逮近代内疗外治之心蕴,以手部为纲,以诸治法为目,前以现代医学述理,后以传统经络系统论据,既广博而又专深,既述古而又创新,确实可谓是中医疗法宝库中的一朵奇葩,读之有焕然一新、举一反三之感。

吾以为,医学需要发展以实践为根本,在医学实践中创新则为根本之大根本。古人有一药之师、一穴之师、一法之师之说,谓医学实践中一药、一穴、一法之创新提高则可喜可贺,可为人之师,今天下人效仿。今漆浩先生创一新法以示天下,不亦为我辈一法之归欤!是为序。

针灸教授张荣 于北京隐晦斋



漆 浩

中国中医研究院医学硕士，曾任北京中医药大学情报研究室助理研究员、北京中医药大学《中医教育》杂志编委。自1987年以来，发表科研论文120多篇，出版主编著作90余部，代表著作有《医·巫与气功》、《周易·百病预测与健康》、《实用家庭百病自治大全》等，现北京中医药大学中医教育中心副教授。

组稿编辑：吴昌荣

责任编辑：杜 强

封面图选自：

《手部按摩全息穴位图》

目 录

代序 / 1

① 手疗概论 / 1

手疗法的机理 / 1

手掌部的生理构造 / 8

② 手部运动疗法 / 16

翻掌运动疗法 / 16

交掌运动疗法 / 19

指掌运动疗法 / 25

拨指疗法 / 30

对指运动疗法 / 33

捻按运动疗法 / 36

单手变指运动疗法 / 39

握拳活动疗法 / 42

揪捏运动疗法 / 45

手棒疗法 / 47

刷手运动疗法 / 52

钱币手操疗法 / 53

旋转运动疗法 / 58

其他手疗活动 / 63

③手感诊疗法/67

手掌气感训练法/67

手象训练法/68

视觉训练法/69

掌指探病训练法/69

剑指练习疗法/76

指爪练习法/80

手掌调节法/81

练手形疗法/83

④手印呼吸操疗法/89**⑤手穴针灸疗法/102**

手针疗法/102

手象针疗法/107

手部针灸穴位疗法/117

⑥手部点穴疗法/168**⑦手穴割挑疗法/175**

手穴割治法/175

手贴疗法/178

手穴挑治法/180

⑧全息手诊手疗法/183

生物全息穴位按摩点穴法/183

第二掌骨点压法/184

手掌全息诊病疗病法/185

尺肤全息诊疗法/194

⑨小儿手部推拿疗法/202

手部八卦推法/202

运八卦法/205

-
- 推虎口三关法/207
分阴阳法/208
推五经法/208
黄蜂入洞法/211
双凤展翅法/211
苍龙摆尾法/211
二龙戏珠法/211
赤凤摇头法/213
猿猴摘果法/213
凤凰展翅法/213
飞经走气法/215
按弦搓摩法/215
水里捞月法/215
打马过天河法/217
推手妙诀/219
推六筋法/222
掐足诀/222
治小儿诸惊推揉等法/223
诸穴治法/229
婴童杂症推法/229
杂症推掌手法/231
治小儿脐风手推疗法/234
治小儿重舌鹅口疮手推疗法/235
治小儿夜啼手推疗法/236
治小儿惊风手推疗法/236
治小儿诸热手推疗法/241
治小儿伤寒手推疗法/244

治小儿泄滞手推疗法/245

治小儿腹痛手推疗法/245

治小儿痢疾手推疗法/246

治小儿疳疾手推疗法/248

治小儿积症手推疗法/248

治小儿痞症手推疗法/249

治小儿痢症手推疗法/249

治小儿咳嗽手推疗法/250

治小儿肿胀手推疗法/250

治小儿目疾手推疗法/251

小儿手穴揉推法(之一)/251

小儿手穴揉推法(之二)/253

10 常见各科疾病的手疗法/255

牙痛疗法/255

盗汗疗法/255

鼻窦炎疗法/255

更年期综合症疗法/256

阳痿疗法/256

内分泌失调症疗法/257

视力模糊疗法/257

关节炎疗法/257

肾虚疗法/258

颈扭伤疗法/258

精神衰弱疗法/258

情绪不安疗法/258

血管痉挛症疗法/259

全身虚弱疗法/259

-
- 胸痛疗法/260
 - 大脑疲劳症疗法/260
 - 胆囊炎疗法/260
 - 胃痛疗法/261
 - 面瘫疗法/261
 - 手指痉挛症疗法/261
 - 支气管炎疗法/261
 - 类风湿性关节炎疗法/262
 - 自汗疗法/262
 - 预防疾病发作疗法/262
 - 高血压疗法/263
 - 食欲不振疗法/263
 - 虚寒疗法/264
 - 肩关节炎疗法/264
 - 性功能低下疗法/264
 - 眩晕疗法/264
 - 全身虚实病症疗法/265
 - 抑郁症疗法/266
 - 健忘疗法/266
 - 头痛疗法/267
 - 脑血管病点穴疗法/267
 - 11 手的综合保健法/270**
 - 手保健操/270
 - 手臂运动疗法/270
 - 手搓自我整体按摩法/271
 - 搓手按穴法/272
 - 臂前伸运动/273

- 手交叉转肩运动/273
- 两手交叉上下运动/273
- 两手交叉伸展运动/274
- 两手在背后上下运动/274
- 两手左右回转运动/274
- 屏气张指运动/275
- 手指抓物运动/275
- 手掌摩擦运动/275
- 手指的捏揉运动/275
- 手指的折回运动/276
- 手的摇晃运动/276
- 拇指拨筋疗法/276
- 手腕熏洗疗法/277
- 拇指运动疗法/277
- 健身球运动/279
- 吊环与手疗/281
- 响指运动/281
- 保养手指的秘诀/282
- 手指功能锻炼法/286
- 手掌刺激疗法/288
- 指尖的运动/289
- 手臂的挥舞运动/289
- 护腕带疗法/290
- 手腕关节活动法/291
- 手指挤压疗法/292
- 12 手掌部相配疗法/294**
 - 手掌部神经反射图(掌面及背面)/294

小儿阴阳掌八卦图 /297
手部经络反射区图 /299
手图八卦各方位图 /300
手疗穴位图(手掌图) /302
掐穴调脏疗法图 /306
手臂与足臂配应图 /306
手足相应疗法 /306

①手 疗 概 论

手疗是一种通过双手的相互配合运动及良性刺激来达到调理人体内脏阴阳气血变化的疗法。本书作者希望通过本书内容将手疗法介绍给广大读者,从而推动大众积极进行简易自我保健运动。

手疗法的机理

手与大脑有神经对应关系

首先,我们来看看手与大脑的关系;大脑分为左、右两个半球。大脑两半球最上面的一层叫大脑皮层,厚约 3 厘米,呈灰色。大脑半球的表面并不是整齐光滑的,而是有许多的沟裂,凹凸起伏,并以这些沟裂为界,把大脑半球分为额叶、顶叶、枕叶和颞叶,它们由大约 140 亿个神经细胞组成。两侧大脑半球由胼胝体相连,胼胝体由密集的神经纤维构成,起着联系两侧大脑半球的作用,使两侧皮层协同活动。

大脑皮层的基本活动过程是兴奋和抑制。它们的基本活动方式是反射。如手碰到烫的物体会立即缩回,这个过程就是反射。大脑皮层是神经系统的最高中枢,是身体一切活动的最高司令部,因此,它的结构复杂,分工精细,以其不同的功能而分为

很多区,归纳起来为两大类:一类是感觉区,一类是运动区(见图1~1)。感觉区接受传入神经从不同的感受器传来的神经运动,而感受到痛、触、热、冷、光及声等刺激。在高级神经活动下,由皮层的运动区将“指令”经由传出神经传到有关的器官(效应器),产生各种运动,如肢体、心脏、呼吸及内脏的活动等,还有复杂的关于听、说、读、写的语言功能。它们全部是在大脑皮层的参与下实现的。但也有某些皮层区起着主要作用,如听觉语言区,视觉语言区等。

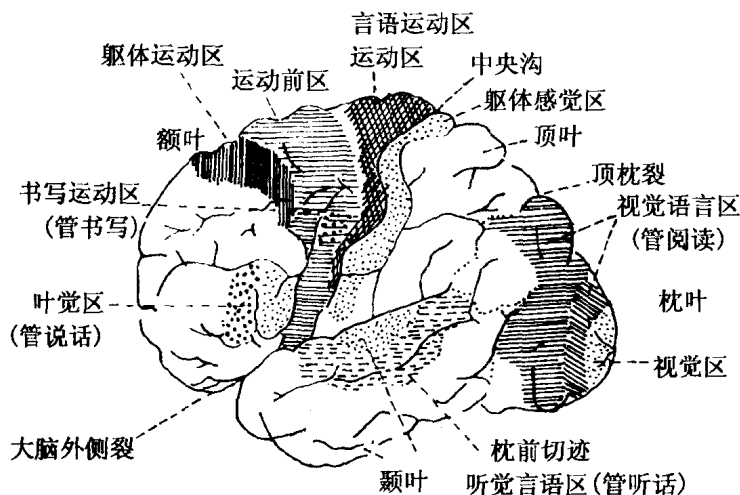


图1~1 大脑皮层的感觉区与运动区(左外侧面)

大脑工作时,常常是一部分神经细胞处于兴奋状态,而另一些处于抑制状态。例如,专心地阅读时,会听不见周围的声音,这时大脑皮层与阅读有关的部分处于兴奋状态,而同时听觉有关的部分则处于抑制状态;至于睡眠时则是大脑皮层的广泛抑

制。当然,大脑也不断地受人体各部分刺激的影响,如手及运动器官的活动对大脑运动区及运动前区,特别是大脑皮层各投影部位的光有重要作用。在大脑皮层中,手的反射区包括拇指、食指、中指、无名指、小指、手、腕、前臂等反映点,并与书写运动区有密切关系(见图 1~2)。

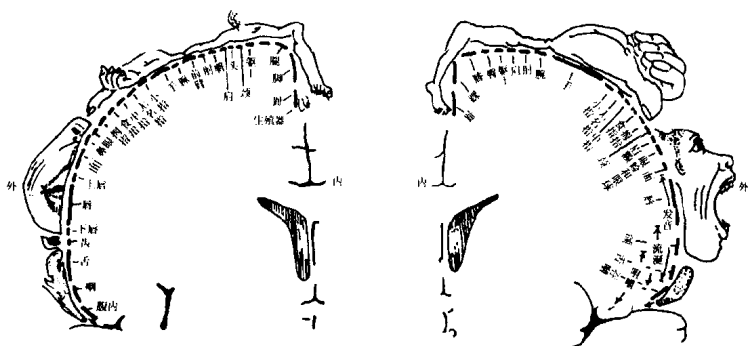


图1~2 人体各部肌群在大脑皮层的投射区的排列及所占面积示意图

手指部肌肉群的运动对于大脑皮质的影响是巨大的,不仅如此,手部是人体对外界接触最为频繁的部位,手部对外界触觉的冷暖等均有较精细而敏感的反映。因此,手的运动如果被科学地运用,将对于大脑的开发、智力的提高有积极的意义,而由此通过传入神经传达大脑的信号,被用来加强或启动大脑对神经内分泌系统的双向调节,将给人体保健带来更为重要的作用。

活动双手可以开发大脑、可以使人变得聪明、可以保健身体,这道理人人都知道,只是不清楚其中的原理罢了。正如前面我们所介绍过的那样,我们知道手部的血管神经很丰富,而手的血管神经一旦将运动感觉信号传至大脑,治疗便开始了。

从中国传统医学的理论来讲,手之三阳经起于手,而手之三阴经止于手,三阳三阴互为表里,手足经脉互为联系,手无疑也是经络气血的重要交会点。因此,历代医学家无论在针灸、气功、按摩、推拿、中药外敷、穴位注射等治疗过程中,都十分重视手部的作用,并创立了一套实用而有效的手疗法。

手掌与内脏反应穴位分区有对应关系

现代研究发现,手掌各区与五脏有一种对应和分布规律,其分区如下:

(1)手掌分区:手掌分为六个区,基本上是以大、小鱼际和掌心横纵纹理为自然标志划分,为天然分区。

(2)内脏反应点在手掌上的分布规律(见图1~3):人体内脏在手掌的反应,像一个仰俯的胎儿躺卧在手掌上,其脏腑、组织按区分布。

①“1”为上区:分布胸腔器官;

②“2”、“3”为中区:“2”为中一区,“3”为中二区,分布腹腔脏器;

③“4”为下区:分布盆腔(生殖、泌尿)器官;

④“5”为小鱼际区:分布呼吸器官;

⑤“6”为食指根部:分布直肠、肛门。

(3)点压上述区域可以确定以上对应关系:

①以医生拇指指腹均匀地触压病人手掌,先纵后横,严格按分布情况自上而下压诊。

②点压时,病人手掌心局部有酸麻胀痛感时,要反复点压,以确定诊断部位。

③左手出现感觉后,再点压右手,一般双手均有感觉,但程

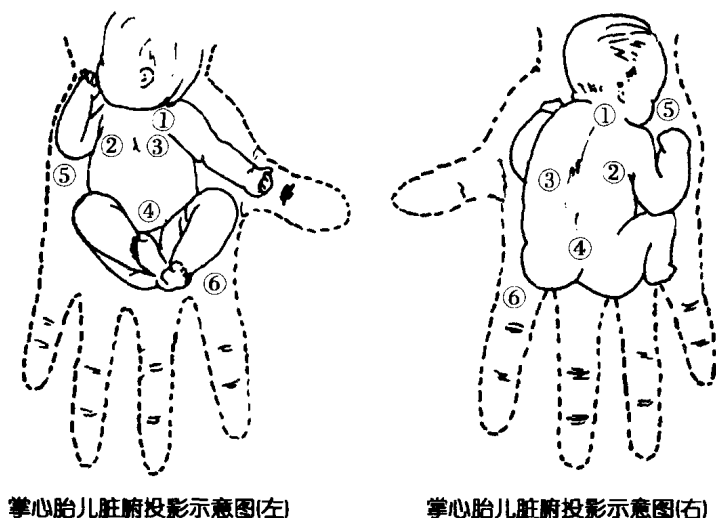


图1~3

度有轻微差别。

(4)点压上述区域能够判别病变性质：

- ①胀痛感——炎症病变。
- ②酸麻感——多为慢性疾病，如肺结核。
- ③麻木感——多为顽固性疾病，如肝硬化。

④一手有两个肾区、两个卵巢区，临床感应不同时，除说明疾病的轻重差别外，还说明病变位置在左侧或右侧。

(5)临床应用内脏反射区可以治疗疾病并收到良好疗效；

①在一定的区域测出的感应，反应该区实质有病，或是该区所分布的脏器功能异常。由于脏腑有其表里和属性的关系，所以运用于临床疾病时也应灵活辩证。

②临床治疗时还可以在感应区施以针刺、割治、封闭等方法。