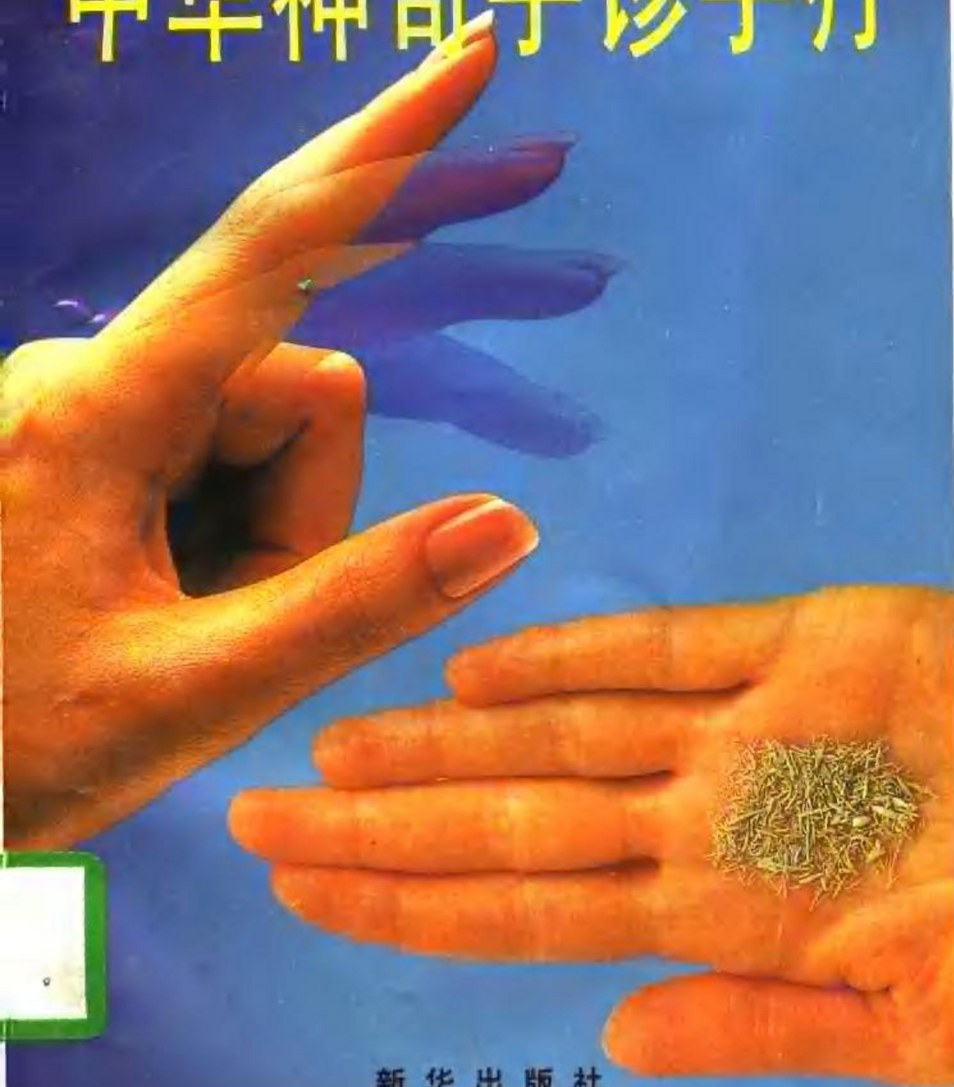


家庭书架藏书

中华神奇手诊手疗



新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华神奇手诊手疗/漆浩主编. —北京: 新华出版社,
1997. 4

ISBN 7-5011-3556-8

I. 中… I. 漆… III. 手-望诊(中医) IV. R241.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 04309 号

家庭书架藏书

中华神奇手诊手疗

漆浩 主编

本书编写组编著

*

新华出版社出版发行

新华书店经销

北京白河印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 11.375 印张 250 千字

1997 年 4 月第一版 1997 年 4 月北京第一次印刷

印数:1-8,000 册

ISBN 7-5011-3556-8/R·23 定价:15.00 元

神奇手疗金库

(代前言)

手是人体中活动最频繁、触摸最方便、使用最灵活的器官,人体的一切基本的生理活动都与手有密不可分的关系。现代科学和医学已证明,手部的治疗可以有效地防治各种疾病并能获得良好的疗效。遗憾的是,千百年来人们忽略了手的保健作用,从而丧失了宝贵的防病治病机会,更没有机会学习到各种手疗保健知识和方法。

针对于此,我们隆重地推出了这本全面系统地介绍人体手疗的著作,它全面介绍了包括手的运动疗法、手的手印疗法、手的药浴疗法、手的敷贴疗法、手的刺激疗法、手的按摩气功疗法、手的针灸疗法等在内的手部十几类数十种疗法,并分别介绍了以手疗方法治疗内科、外科、儿科、男科、五官科等各科数百种常见病、多发病、疑难病的疗法内容,具有权威性、科学性和效验性,并简便易学,节省时间,可使读者在举手投足之时,车船椅榻之上,行走端坐之中,在轻松愉快的练习中达到养生保健目的。手疗法是你终身养生的法宝。

目 录

第一章	手部疗法引论·····	(1)
第二章	手部诊法·····	(6)
第三章	手部按摩疗法·····	(50)
第四章	手针疗法·····	(92)
第五章	手部体操疗法·····	(103)
第六章	手部贴穴疗法·····	(126)
第七章	手部外敷疗法·····	(142)
第八章	生物全息诊疗法·····	(162)
第九章	手部放血疗法·····	(174)
第十章	手穴系统点穴疗法·····	(193)
第十一章	医学手印疗法·····	(204)
第十二章	手部药袋疗法·····	(275)
第十三章	手气功疗法·····	(280)
第十四章	手部握药疗法·····	(284)
第十五章	手浴疗法·····	(286)
第十六章	手部刺激疗法·····	(288)
第十七章	手部艾灸疗法·····	(291)
第十八章	手掌针挑疗法·····	(302)
第十九章	手部健身疗法·····	(304)

第二十章	家庭手疗按摩法·····	(307)
第十一章	手部运动疗法·····	(310)
第二十二章	手部训练疗法·····	(329)
第二十三章	全身疾病的手疗法·····	(333)
第二十四章	古代手疗法精选·····	(351)

第一章 手部疗法引论

一、手疗与经络的关系

人为万物之灵，手是人最具表现力的器官之一。俗话常说“心灵手巧”，就是把智力和手的技巧连在一起。但仍把“心灵”放在前面，大概是意味着大脑（智力）在支配着手吧！现在可以改成这样一句话“手巧可促进心灵”，也就是说熟练地运用手技可以开发智力。这不是凭空想像的。因为在大脑的中央沟附近的冠状切面（也就是左——右纵切面）中，显示中央前回的大脑皮质运动区的各部位的比例与真实的人体比例不同，各部位的大小表明该部位在大脑皮质中所占区域的大小。由此可以看出，人体的躯干虽大，但在脑中支配其活动所占的区域极小。手在人体上比例很小，但在脑中支配其活动所占的区域却很大。可见人的手之所以那么灵活，是因为支配它的大脑细胞非常多的缘故。尽管手在脑中占的区域很大，但如果将手废置不用，也不会发挥很好的功能。反之，如果训练有素，手很灵巧，不但刺激其在大脑中的细胞更加活跃，还会促进其他区域的功能。因为用手的同时，眼、耳以及触觉等在脑中的支配细胞都会活跃起来，进行配合，这

就使各组织细胞之间有了合作关系。“熟能生巧”不是没有道理的。

从中医理论来看，手与经络的关系更为密切，为了使读者便于了解本书所介绍的内容，在此简要地介绍一下人体经络的循行规律。

肺经 肺经井穴为少商，位于拇指指甲外侧缘，此区以与肺、支气管等呼吸器官的功能密切相关，当患咳嗽、哮喘和支气管炎时，这时会出现压痛点。右手拇指压痛，为左侧呼吸器官功能失调。

大肠经 商阳为其井穴，位于食指指甲外缘外。大肠经的主要功能是控制大肠排泄，有消化不良的征兆时，食指相应处会有压痛点。

心包经 是通过中指的经络。井穴位于指甲背侧缘，称为中冲穴。心包经与心脏功能密切相关，是控制心脏功能的经络。心包经与小肠也有一定关系，当神经性腹泻时，会有相应压痛点。

三焦经 起始于关冲穴，位于无名指指甲外侧缘。三焦经控制淋巴系统和激素分泌，具有调节整个内脏机能平衡的作用。所以，三焦经不调时，体温调节功能会发生障碍，如出现畏冷等症状。

心经 心经井穴为少冲，位于小拇指指甲内侧缘。顾名思义，心经是直接调节心脏和血液系统的经络。因此，因紧张而产生的内脏功能紊乱疾患均与心经有关。

小肠经 与心经相同，是通过小指的经络。起始井穴为少泽，位于少冲对侧的指甲缘。小肠经与小肠功能关系很深，如便秘时，小指相应部位会有压痛点。除此之外，小肠经与

血液循环系统也密切相关。

二、十二经络原理

在这里，仅就十二部经脉之分布、流注、走向、交接、阴阳表里相配等五种规律作一简要介绍。

十二经脉是经络系统的主体，对称地分布在身体的两侧。分布四肢内侧的称“阴经”，循行于上肢的称“手三阴经”，循行于下肢的称“足三阴经”；其中，分布在前缘的称“太阴经”；在中线的称“厥阴经”；在后缘的称“少阴经”。分布于四肢外侧的称“阳经”，在上肢的称“手三阳经”；在下肢的称“足三阳经”；其中分布在前缘的称“阳明经”，在中线的称“少阳经”，在后缘的称“太阳经”。（均见示意图）

手足三阳经脉皆会聚于头，有“头为诸阳之都”之称。

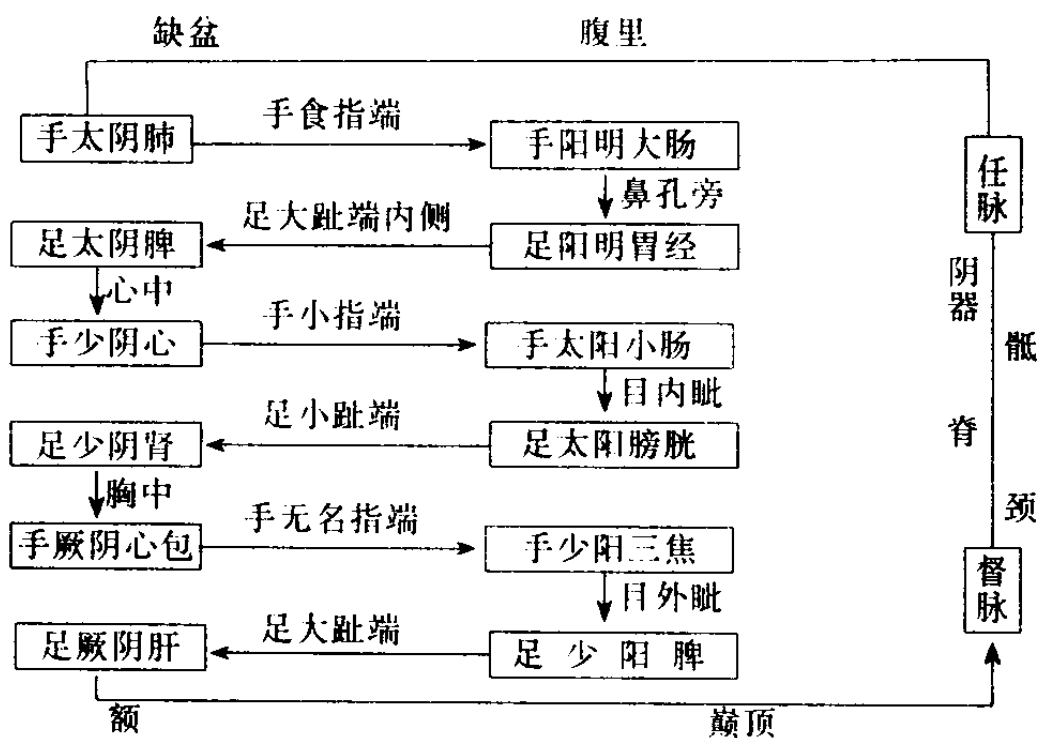
肩上有手阳明大肠经，肩中有手少阳三焦经，肩胛有手太阳小肠经分布。

腰背部有足太阳膀胱经分布。

胸腹部侧边有足少阳胆经，胸腹部有足三阴经分布。前胸部有手三阴经分布。

只有足阳明胃经分布较特殊，它虽属阳经，却行于腹部。

十二经脉的气血流注循行一定的规律。起始于肺经（寅时），全身周流一遍后，又复流注于肺经。其特点是：通过手、足、阴阳、表里经脉的联接而逐经相传，如环无端，周而复始，示意图如下：



三、手疗与十二经络走向

那么，人体经络与手疗有何关系呢？我们不妨从下表加以了解：

从十二经脉的走向规律来看，《灵枢·逆顺肥瘦篇》指出：“手之三阴经从脏走手；手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足；足之三阴，从足走腹。”（见上图示）

从十二经脉的交接规律来看：首先从胸走手的交接，再从手到头的交接，又从头至足的交接，而后从足到腹的交接，最后从腹到胸的交接，循环不断。

综上所述，手疗方法与人体经络关系十分密切，各种手疗方法，无论针刺、灸法、药敷、手操、气功、手印等均是通过对刺激手部经络调节人体气血循环机制来达到治病的目的。

经络系统表

经络	经脉	十二正经	手	手太阴肺经 循行于上肢内侧前缘 列缺	十五络脉
			三	手厥阴心包经 循行于上肢内侧中线 内关	
			阴	手少阴心经 循行于上肢内侧后缘 通里	
			手	手阳明大肠经 循行于上肢外侧前缘 偏历	
			三	手少阳三焦经 循行于上肢外侧中线 外关	
			阳	手太阳小肠经 循行于上肢外侧后缘 支正	
			足	足太阴脾经 循行于下肢内侧前缘 大包、公孙	
			三	足厥阴肝经 循行于下肢内侧中线 蠡沟	
			阴	足少阴肾经 循行于下肢内侧后缘 大钟	
			足	足阳明胃经 循行于下肢外侧前缘 丰隆	
			三	足少阳胆经 循行于下肢外侧中线 光明	
			阳	足太阳膀胱经 循行于下肢外侧后缘 飞扬	
经络	奇经八脉	任脉	循行于胸腹正中，上抵颈部 尻尾		
		督脉	循行于腰背正中，上至头面 长强		
		冲脉	与足少阴肾经并行，上至目下。		
		带脉	起于胁下，环行腰间一圈，状如束带。		
		阳跷脉	一起于足跟外侧，伴足太阳膀胱经上行。		
		阴跷脉	一起于跟内侧，随足少阴肾经往上行。		
		阴维脉	与三阴经相联系，会于任脉。		
		阳维脉	与三阳经相联系，会于督脉。		
络脉	十五别络	十二经别	十二经脉与任督二脉各别出 络，加脾之大络，亦称“十五络脉”。		
		十二经筋	分手足三阴、三阳，与十二经脉相同		
		十二皮部			
		浮络	络脉之浮在肌表者		
		孙络	络脉分支最细小者，无数		

第二章 手部诊法

手部呈淡红色、光滑润泽、有弹性、活动自如有力为健康之兆，但由于人们体质、遗传等先天条件的不同，有的人手部也表现出某些异常，这些异常变化可以帮助我们了解人体内部气血的状况，从而诊察疾病。不仅如此，人们在后天的生长发育中也常常因为身体的病理变化而失去先天正常的色泽，导致手部纹理形态的改变，这样观察手之变化，不仅可以诊断出已经出现的病理变化，而且可以预测疾病的发展趋势、预后，甚至人的寿命。手所表现的不但是先天体质图，而且是后天的“晴雨表”，相手一直是传统诊病术的最重要内容之一。以下我们将对手部诊法进行详细介绍：

一、手的形态诊察法

手的形态千形万状（见图 2-1），但一般人分如下几类：

1. 原始型

指型短而弯曲、皮肤色较深，掌背青筋浮露，指节粗硬如树根，指背三约纹深而杂乱，这类手型者多属肝火亢盛，而患眩晕和呼吸系统疾病。原始型多见于中年男性，体质偏盛者。

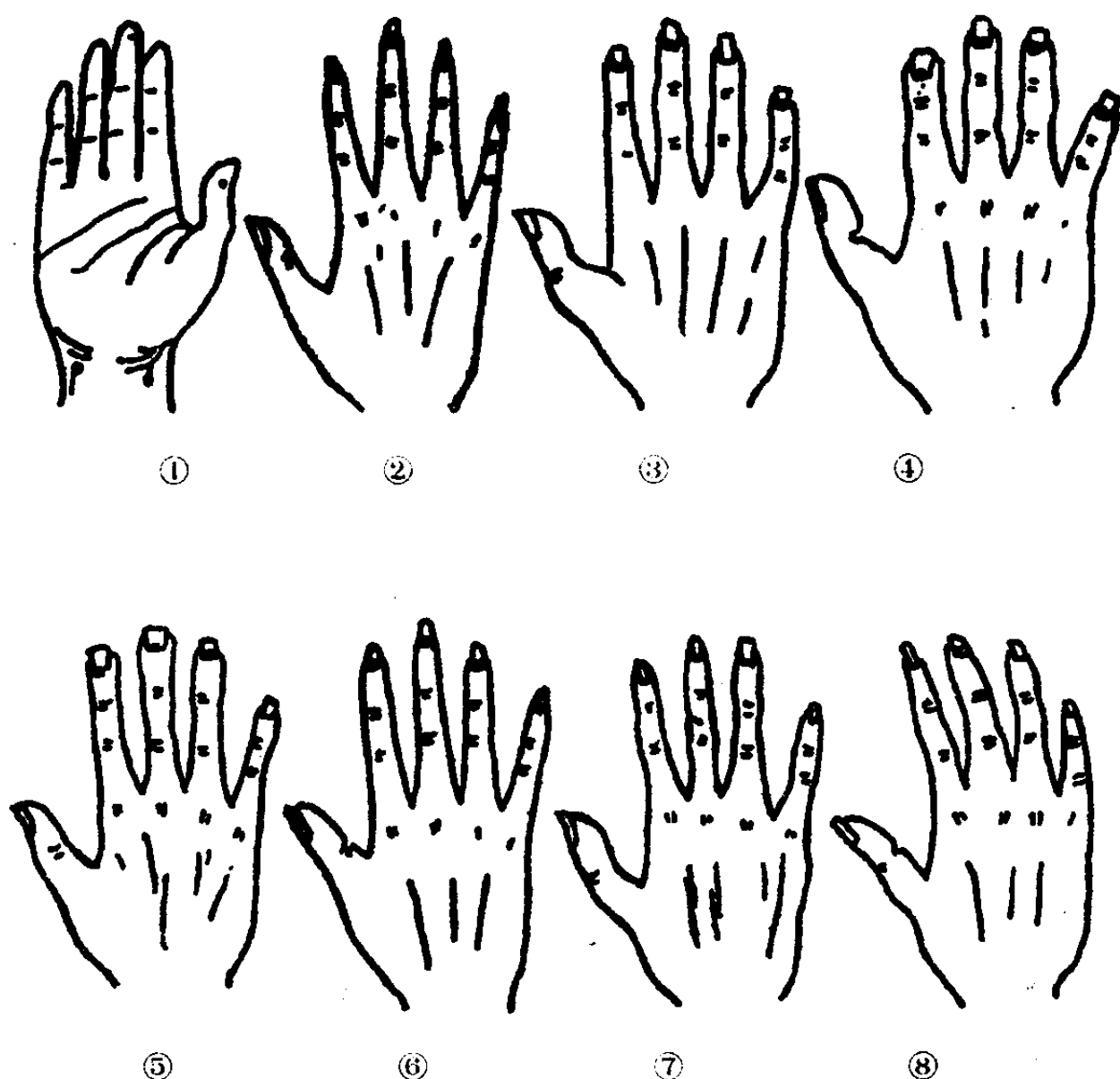


图 2-1

1. 正常手型；2. 圆锥型；3. 方正型；4. 劳动型；
5. 活动型；6. 艺术型；7. 精神型；8. 混合型

2. 竹节型

指型修长、皮肤色渐深，掌背筋肉和血管隆起，骨关节较高，指背三约纹较明显，这类手型者多为忧思伤脾，甚则肺肾受累。竹节型多见于中青年女性，偶也见于少年女性。

3. 圆锥型

手、指均细长、皮肤色较白，掌背青筋隐而不露，肌肉柔软富于弹性，指背三约纹轻浅，指端尖，指细而软，这类手型者多属脾胃虚弱，中晚年易患风湿痹症。

4. 柔弱型

指掌薄而略带弯曲，皮肤色白、青筋较明显，指端尖、指软无力，多属体虚，常有呼吸、泌尿、生殖方面的疾患。

5. 劳动型

劳动型人多为手型较短粗，皮肤厚、皮纹粗糙而有力，筋骨强，手指的前端一般呈正方或长方形。

劳动型手多为体力劳动者，性格直爽，工作认真。肝气盛而胆气充实，筋腱强而指甲坚。

此类型人气血多充足，体质壮实，易受刺激，容易冲动，易患高血压病和心脏病。

6. 方正型

方正型体质的人手掌为中等大小，手掌和手指呈方型，手指根及手指尖几乎是一般粗细，并且手指肌腱发达，指肚圆方，拇指粗而有力，大鱼际部宽厚而有弹性。

方正型人做事比较实际、精确，善于计划而干脆利落，性格温和。

此类型人脾胃多强健，但容易轻信，易患神经衰弱，心血、心力不足。

7. 艺术型

艺术型的手掌一般形状为方型，手质较为柔韧，大拇指纤细，手指细长而呈锥形，象玉笋一样，指头略尖。艺术型者体质纤弱，情感丰富，容易患有呼吸、泌尿生殖方面的疾

患，更容易产生更年期综合症及神经性头痛。

8. 活动型

活动型的手状如铁铲，手指扁平而长，有如梳头篦齿，指纹横向伸出。此种人大多乐观，情绪不易稳定，多易患肝病，容易患风湿痹证，消化功能往往也不强。

9. 哲理型

哲理型的手拇指和手掌都很大，手指骨节突出，形如竹节，手背上的血管脆弱，这种人意志坚强，但体质较差，易患心血管、高血压病，中年易患心脾疾病、糖尿病，且有“洁癖”毛病。

10. 精神型

精神型的手与艺术型的手有点相似，但更长、更细。其手掌细长而柔软，手指从指根向指尖逐渐变细。象削刮过一样。这种体质者容易患精神系统和呼吸系统的毛病，易患肺病及肝血虚症，偶也可见于肿瘤病人。

11. 混合型

混合型手指形状不一，常常由上面各种类型中的二种或三种、四种的手型混合而成。就其整个手型来说，是方型的，食指的指尖是尖的，中指的指尖略带浑圆，无名指却近似纤细的哲理型手指。

混合型人性格往往不固定，容易随四季时间及不同的年龄阶段而产生各种疾病，特别是该型人抵抗疾病邪气侵袭能力较弱，容易感受多种时疫疾病，因此混合型类型的人需要加强身体锻炼。

二、手的动态诊察法

1. 手指震抖者，疔风。即麻风病。
2. 手指握物有力者，为气实病。
3. 手指握物无力者，为痿症、闭症。
4. 手呈撒手状者，为阳气外脱。
5. 手呈内握状者，为阴邪内伏。
6. 手呈伸展状者，为病在阳。
7. 手呈屈曲状者，为病在阴。
8. 手屈不易伸或手伸不易屈者，阴阳交合，阴阳俱病。
9. 屈而不伸者，病在筋。
10. 伸而不屈者，病在骨。
11. 手足拘挛者，将死的危候。
12. 手弯急转筋者，邪气实而伤于寒。
13. 手弛纵不收者，正气虚有热症。
14. 手抽搐不定者，筋脉相引而难瘳（治愈）。
15. 手振摇不定者，血气俱亏而可疗。
16. 两手沉重而不举者，脾实证。
17. 两手掣衣而扬手者，烦躁症可解。
18. 手循衣摸床者，实热极症。
19. 手交叉按动胸口者，血液大亏。
20. 两手交叉而神昏目暗者，为肺病臂厥。
21. 以手捶胸者，为胸中胀闷。
22. 手怕被人按摸者，为手臂疼痛有病。
23. 手颤如数物者，为风痫。

- 24. 手不欲动者，脾亏。
- 25. 手指不能使用者，经脉有疾。
- 26. 手臂不能活动者，痹症。
- 27. 手中出汗多而湿手者，为肝绝。

以上均自《望诊遵经》等古代著作，而从现代医学理论来看，则可知：

28. 手臂垂落掉腕常见于铅、砷及酒精中毒神经炎，使伸肌受较显著的损伤。

29. 上肢失去随意运动的功能可见于小儿麻痹症及末梢神经炎。

30. 手先呈现为弛缓无力，继而呈紧缩痉挛常见于脑血管疾病及脊髓损伤所致的偏疾。

31. 一侧手臂的随意运动丧失，可伴有同侧的面瘫与舌瘫，是脑血管、颅内肿瘤的表现。

32. 两臂伸平时手指发生抖动（肌肉颤动）称为震颤，尤其在闭目时更明显，如在伸平的双手背部放一纸片，较易发现。常见于甲状腺功能亢进，震颤性麻痹，神经衰弱及情绪激动时。

33. 手臂的一种快速的、无目的、无规律的、运动幅度大小不等的急促运动，可见于风湿性脑病（如小脑舞蹈病）。

34. 手指、脚趾以至上下肢缓慢而无规律的扭转弯曲和伸展运动，可与颈部不随意运动同时表现为各种奇异姿态，称为“手足徐动症”，多由于大脑器质性病变所致。

35. 上肢以肘、腕、关节为主一种无意识摸索动作，称为摹空症，可见于高热、谵妄病人。

36. 手搐搦表现为腕关节屈曲，手指关节伸直，拇指内

收贴近手心，与小指相对，为手、足搐搦症，常见于低钙血症时肌兴奋增加。

三、掌纹诊察法

(一) 掌纹主病

指纹为胚胎时期形成的先天纹理，由人的遗传物质所决定，其中最主要的因素是人体的性染色体变化。指纹中蕴含了人体在今后的发育、成长过程中可能出现的种种疾病的基础信息。另外，由于后天各种疾病因素的影响，当处于一定条件下时，人体的指纹数会依其所包含的信息指令而发生变化，指纹中的某些病变标志也会日趋明显。因此，在这一时期，观测手的指纹的影象改变，对于诊测人体疾病具有重要意义。

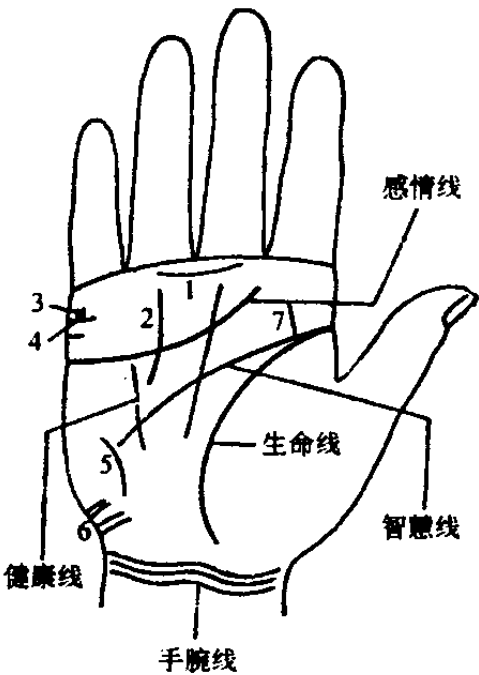


图 2-2

- 1. 金星线；2. 太阳线；3. 子女线；
- 4. 婚姻线；5. 直觉线；6. 旅行线；
- 7. 命运线。

手掌上有几条重要的线，如生命线、感情线、智慧线等（见图 2-2），通过它们的不同形态，可对诊测人体的疾病有一定的帮助。

手的纹理诊测术可以运用于从幼儿至老人的任何一阶段的病人。一般来说 1~3 岁时，诊手指纹理较为普遍，而 3 岁