

手掌按摩健身法

[日] 竹之内诊佐夫 著

手掌按摩健身法

[日] 竹之内诊佐夫 著



99
R244.1
268
2

出版社

农村读物出版社

手掌按摩健身法

[日]竹之内诊佐夫 著 孙道光 等译

责任编辑 马春辉

*

农村读物出版社 出版

河北衡水红旗印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 4.35 印张 95 千字

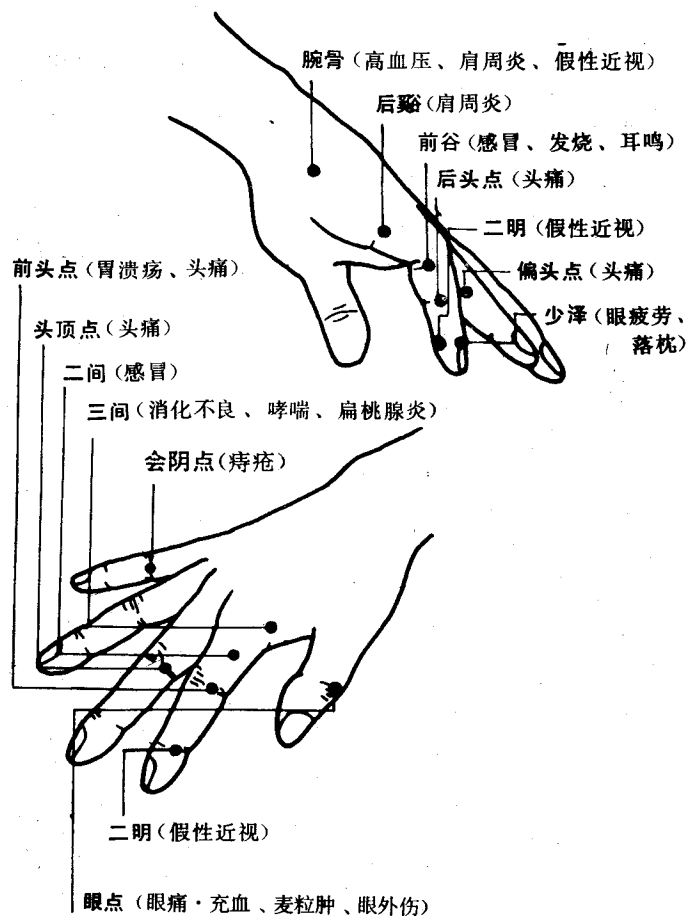
1991 年 7 月第 1 版 1991 年 7 月河北第 1 次印刷

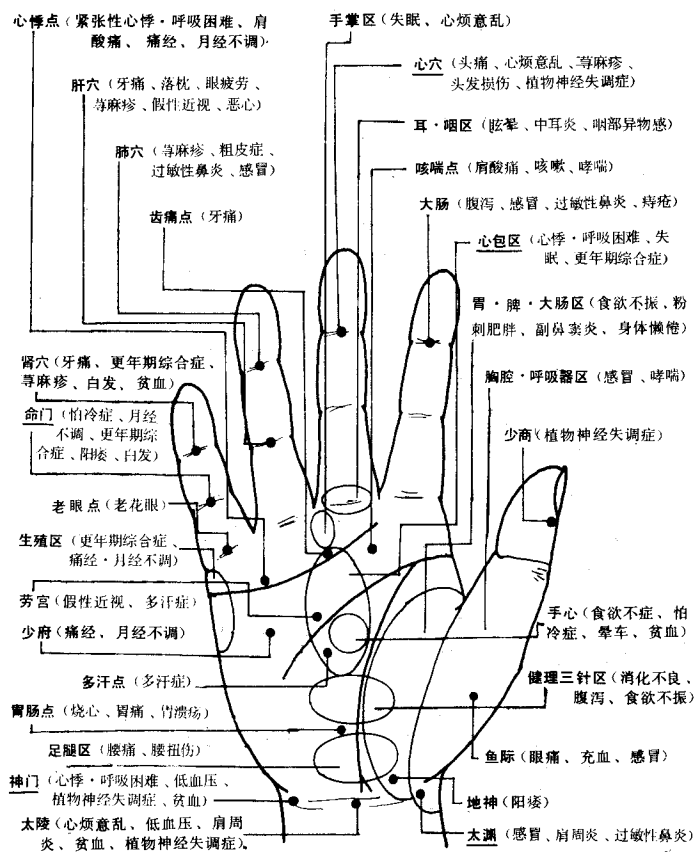
印数:1—11,250

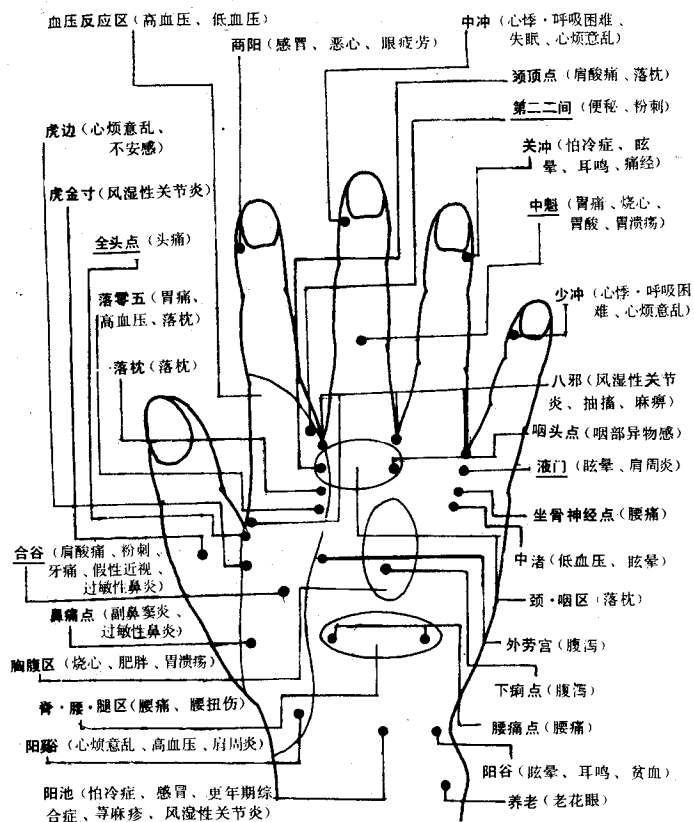
ISBN 7-5048-1514-4 /R·23 定价:3.90 元

《手掌穴位·区带的位置和效能示意图》

(标有横线的10个穴位，是加强内脏功能的特效穴位)







前 言

古代中国，医生兼看手相。医生往往根据手掌手纹的情况、手掌的颜色判断疾病的部位和病情的轻重。人的健康状况确实左右人的一生。由此可见，手相观是以看手相来估计人生的。现行看手相的方法是在这个基础上发展起来的。我这样说是想强调在三千多年前，手相已在疾病的防治中发挥了极其重要的作用。实际情况也证明，内脏的各种病变会很快地反映到手掌上。像头痛、肚子痛等这样的症状，在病人自己还没感觉时，手掌上早已出现了极微细的变化。

大脑支配和控制人的五脏六腑。手掌与大脑有密切联系。内脏发生任何异常时，情况会很快传递到大脑和手掌。基于这样的道理，可见“看一看手掌，便可了解内脏的健康情况”这种说法并非夸张。

手掌的重要性不只限于作为“内脏之镜”，可预测内脏疾病这样的作用，而且还有刺激手掌可增强内脏功能之效。任何人都有这样的经验，在严冬候车时，只要搓搓手，便会感到全身暖和。这是因为搓手会改善手掌的血液循环，同时会使全身血液循环得到改善，血液会畅通地运行到身体的每个部分。可见搓手是我们无意中在做手掌保健。

本书第一章讲述了为什么手掌对健康有保健作用。第二

章介绍了一些无论在家里或是在工作单位都能做的、简单易行的手掌、指甲和指尖按摩方法。第三章介绍了手掌穴位自我疗法,这种方法能治疗常见的、多发的四五十种症状。不同症状的穴位治疗方法,几乎占本书一半的篇幅,目的在于尽可能地 toward 读者多介绍些症状和具体治疗方法。第二章目的在于保健,第三章则侧重于治疗。

四十多年来,我用穴位疗法帮助许多人获得了健康。可以说穴位疗法,人人受益。我已年近古稀,终日精神饱满,精力充沛,其乐无穷。

通过本书,哪怕多一个人知道手掌的重要性,利用它获得健康,我也深感荣幸。

竹之内诊佐夫
一九八九年八月一日

目 录

前 言

第一章 手掌为内脏之窗

- | | |
|------|---------------------|
| (1) | 第一节 看手掌,便知内脏功能失调 |
| (6) | 第二节 认识手掌的重要性是健康的第一步 |
| (12) | 第三节 刺激手掌会不断加强内脏功能 |
-

第二章 手掌保健操

- | | |
|------|------------|
| (16) | 第一节 坚持就是胜利 |
| (17) | 第二节 搓手掌 |
| (18) | 第三节 转拇指 |
| (20) | 第四节 自我握手 |
| (21) | 第五节 交叉手指 |
-

- | | | |
|------|-------|----------|
| (23) | 第六节 | 叩手掌 |
| (24) | 第七节 | 手指韵律操 |
| (25) | 第八节 | 手掌吹风 |
| (27) | 第九节 | 发刷叩掌 |
| (28) | 第十节 | 高尔夫球滚掌 |
| (30) | 第十一节 | 牙签刺手 |
| (31) | 第十二节 | 衣夹夹指 |
| (32) | 第十三节 | 拧毛巾 |
| (34) | 第十四节 | 吊环功 |
| (35) | 第十五节 | 倒立法 |
| (37) | 第十六节 | 夹笔功 |
| (38) | 第十七节 | 勾指功 |
| (39) | 第十八节 | 搓鱼际 |
| (41) | 第十九节 | 小指直角功 |
| (42) | 第二十节 | 戒指功 |
| (44) | 第二十一节 | 筷子功 |
| (45) | 第二十二节 | 看指甲颜色诊病 |
| (47) | 第二十三节 | 观察指甲状态诊病 |

第三章 各种轻度病症的 手掌疗法

- | | | |
|------|------|--------------------------|
| (49) | 第一节 | 只用穴位刺激治疗,便可使身体
不适很快消失 |
| (53) | 第二节 | 肩酸痛的治疗 |
| (54) | 第三节 | 头痛的治疗 |
| (56) | 第四节 | 腰痛的治疗 |
| (57) | 第五节 | 感冒的治疗 |
| (59) | 第六节 | 心烦的治疗 |
| (60) | 第七节 | 失眠的治疗 |
| (62) | 第八节 | 植物神经功能紊乱的治疗 |
| (63) | 第九节 | 眼睛疲劳的治疗 |
| (65) | 第十节 | 假性近视的治疗 |
| (66) | 第十一节 | 眼充血的治疗 |
| (68) | 第十二节 | 肥胖的治疗 |
| (70) | 第十三节 | 消化不良的治疗 |
| (71) | 第十四节 | 食欲不振的治疗 |
| (73) | 第十五节 | 便秘的治疗 |
| (74) | 第十六节 | 腹泻的治疗 |

- (76) 第十七节 烧心的治疗
- (78) 第十八节 恶心的治疗
- (79) 第十九节 消除全身懒倦
- (81) 第二十节 高血压的治疗
- (82) 第二十一节 低血压的治疗
- (84) 第二十二节 怕冷的治疗
- (85) 第二十三节 贫血的治疗
- (87) 第二十四节 心悸和喘息的治疗
- (88) 第二十五节 眩晕、耳鸣的治疗
- (90) 第二十六节 胃痛和胃溃疡的治疗
- (91) 第二十七节 多汗症的治疗
- (93) 第二十八节 阳痿的治疗
- (94) 第二十九节 痛经和月经不调的治疗
- (96) 第三十节 白发的治疗
- (98) 第三十一节 老花眼的治疗
- (99) 第三十二节 更年期综合症的治疗
- (101) 第三十三节 肩周炎的治疗
- (102) 第三十四节 荨麻疹的治疗
- (104) 第三十五节 过敏性鼻炎的治疗

(106)	第三十六节	鼻窦炎的治疔
(107)	第三十七节	哮喘的治疔
(109)	第三十八节	风湿性关节炎的治疔
(110)	第三十九节	痔疮的治疔
(112)	第四十节	牙痛的治疔
(113)	第四十一节	咽部异物感的治疔
(115)	第四十二节	落枕的治疔
(117)	第四十三节	晕车的治疔
(118)	第四十四节	脱发的治疔
(120)	第四十五节	粗皮症的治疔
(122)	第四十六节	粉刺的治疔

第一章

手掌为内脏之窗

第一节 看手掌，便知内脏功能失调

1. 病人初诊时，要仔细观察他的手掌

根据手掌的不同情况，边轻抚、边按压，其目的在于了解他内脏的健康状态。只要看一下手掌，便知内脏功能是否失调，如胃肠消化功能失调、心肺功能失调、妇女月经不调和生殖器官疾病等。

内脏发生异常，其异常信息一定反映到手掌上。信息可以在自觉“肚腹稍有不适”时传出，当然也可以在毫无异常感觉时出现。手掌上反映出的信息全面而准确，有自觉症状的重症、晚期病危信息，也可以从手掌上观察到。

七、八年前，我看了某政治家的手掌，大吃一惊。当时他正任外务大臣，因他实力雄厚，周围的同僚希望他高升，他本人也在为此积极活动。但从他手掌反映出的内脏信息，前景却十分暗淡。从手掌上看，头脑功能尚可，但内脏机能已非常差，勉强维持生命，肯定会有病倒的一天。我觉得如果再不调治，他的内伤会明显地表现出来，到那时，不仅政治生命终结，甚至还可能丧命。

听我这么说，也许会有人提出质疑：“为什么看手掌能知

道内脏情况呢？”手掌与内脏有着密切的联系，自古中医在治疗中就重视手掌。中医的着眼点不仅通过观察手掌知道内脏情况是否失调，还在于刺激手掌以调治已失调的内脏功能。

我研究中医四十多年，对于手掌提高内脏功能的效果，有时连我也感到吃惊。人人都能做到通过有效地刺激手掌，提高内脏活动能力，达到精力充沛、健康长寿的目的。

2. 看手掌的真正目的是为了了解健康情况

说起手掌与健康的关系，需要提一下手相，也就是被历史证明正确的手相占卦。手相占卦，起源于中国。在古代中国，医生兼看手相。医生通过手掌的颜色等变化，特别是通过观察手掌上各种手纹走行，能诊断出疾病部位和轻重程度。

身体健康的确能主宰人一生的幸福。今后，看手相即将以新的手相占卦方式获得发展。追根溯源，看手相占人生的占术，其真谛在于通过看手掌诊断疾病。这是只有古代中医才使用的诊断方法。

虽然人们主观上并不知晓手掌知识，但在日常生活中，却在不知不觉中应用这些知识，而且取得了效果。举其中一个例子说吧，当人们感到身体有什么不适时，为了减轻不适，总是下意识地用手掌按抚。再有，我们可以想一下，售货员接待顾客时的情景，毫无例外，他们每个人都在搓掌，这时他们内心是充满焦虑和不安，心里可能在想“他有意买吗？总要想方设法让他买些吧。”在这种心理状态下，内脏必须从高度紧张中解脱出来。因内脏过度紧张，会出现胃痛、心慌等。搓手，是利用搓手掌的办法，把内脏从高度紧张中解脱出来的下意识表现。

还有看体育比赛或看电影时，看到紧张处，会出现俗话说

的“捏一把汗”的情况。这是反映内脏紧张的信号之一。手掌测谎器就是利用了这个原理。不管什么人在编造谎言时,内心高度紧张,心怦怦地跳。对说谎者进行质问时,在他头脑发生说谎命令的同时,神经也就高度紧张。紧张刺激内脏,因而出现连锁反应。握住测谎器的手便会沁出汗来,汗液会使测谎器的指针移动。此事可证明:手掌能如实地反映人体内的状况。因而中医在看病时,非常重视看手掌。

3. 手掌对内脏异常反映敏感

肚子痛时,我们常用手揉摸肚子。胸闷时,我们就用手按胸。我们日本通常把一般治疗称为“手当”,手当这个词就源于这种行为。手接到内脏变化的情报最快,所以哪儿不适,自然而然地会用手去抚摸。所谓“手当”,就是对已经表现出的症状进行治疗的相应行为。

手对内脏情况变化最敏感。其实,在腹痛胸闷等自觉症状出现以前,就已产生了明显的信息,而且又能摆在我们面前。测谎器用手出汗测谎,就是利用这种信息的例子之一。我们用手做活时,无特殊理由,手指动作不会比平常笨拙,这也是一种内脏变化信号。类似这样的信号,举不胜举。

因为手掌能把内脏变化很快反应出来,因此,从手掌的变化中,能及时地发现内脏功能失调。像前面所说的那位政治家,我从手掌上看出他内脏功能失调,如果不及时治疗,必然会引起严重的疾病,所以下如此大胆的结论,这是有可靠证据的。这位政治家的手掌与健康人的手掌之间出现了明显的差别。具体地说,他手掌的色泽、软硬度、干湿度等方面与健康人相差悬殊。正常人手掌的色泽红而不紫、白而不淡,几乎无色斑。但是他的手掌却红得发紫、布满了色斑、失去弹性,用手指

按压时，一压一个坑。按压与内脏有关的穴位时，同样出现异常，压哪儿哪儿痛，有时痛得喊出声来，并立即把手缩回。此后，对他的全部脏器，进行了全面检查和化验，结果却完全正常，毫无疾病的征兆。

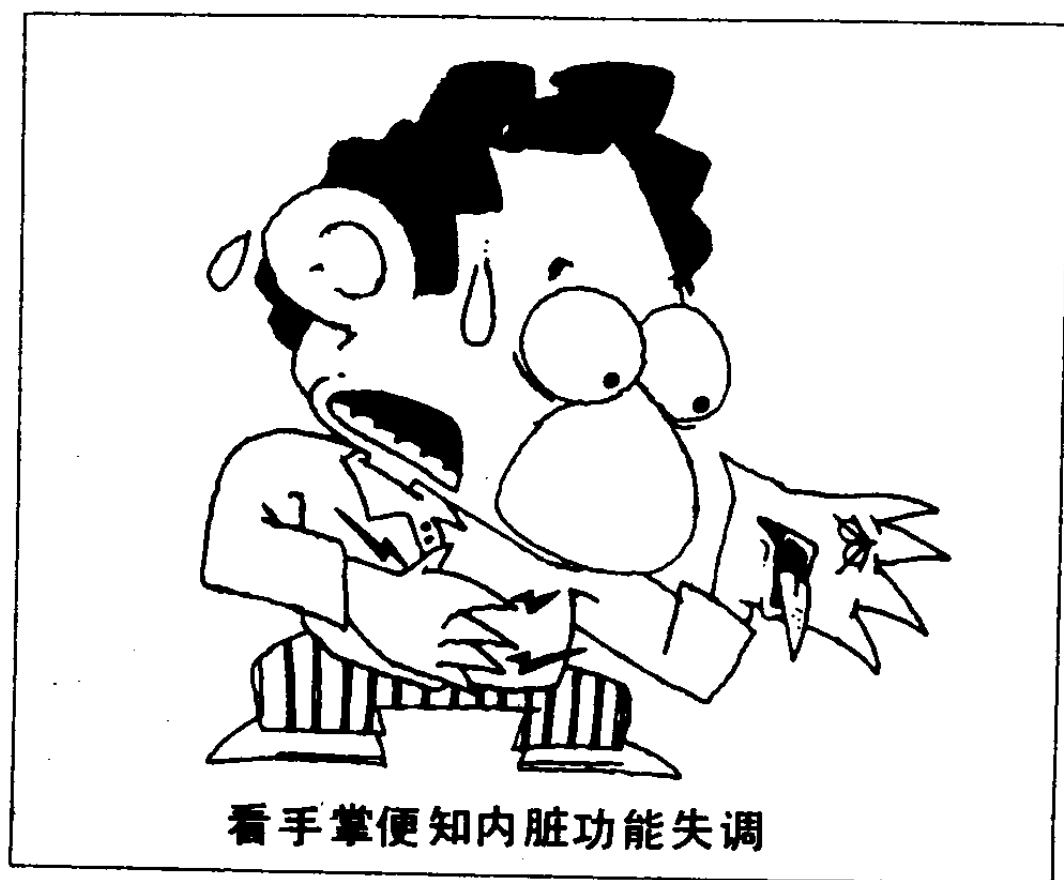


图 1-1

大家知道，人的内脏活动，只有依靠血管中的血液供氧，才能正常进行。因此，血液循环不良，内脏血液供应不足，必然使内脏陷入缺氧状态。看了他的手掌之后，我即认为其内脏处于缺氧状态。为了使他的情况稍有改善，在他五指的指尖缘——那是与内脏有直接联系的穴位——都扎了针，从针眼中流出了黑而污浊的血。这种黑而污浊的血是内脏严重缺氧的表现。这种结局比我预想的还要坏。

针灸使他暂时维持现状，当时我衷心的希望他能维持下

去。但很遗憾，事与愿违。他的内脏功能继续恶化，不久便因肾功能不全而住院，开始做透析治疗，数月之后便谢世了。如果他早一点来诊治，也许不会出现这种可怕的结局。现在，我仍为此事感到遗憾。

4. 为什么一看手掌便知内脏功能异常

为何手掌能如此正确地反映内脏的变化呢？请看一下本书目录前面的附图，这些图是在中医理论的基础上，加上我行医四十多年的临床经验绘制而成的。从这些图上，很容易看出，手掌手指上穴位和区带之多，令人吃惊。如图所示，这些穴位和带都直接或间接地与内脏有联系。所以可称为“内脏诊断图”。

指尖上集中了许多作为经络起始点的重要穴位。关于经络，以后再详细讲解。简单地说，经络是控制内脏的一种能量通道。经络出于中医的独特理论，与西医的神经毫不相关。解剖人体也找不到经络。根据我多年研究得知，在远离内脏的手脚等肢体上，如果刺激某个穴位，这个刺激能被传到内脏，并产生效应。被刺激点就是穴位。传导刺激的通道便是经络。手掌上有许多穴位是经络的起点，可见手掌与内脏的联系之密切。

手掌与内脏是通过经络密切连接。因此，当内脏功能失调时，失调信息会通过经络传到手掌上。相反，刺激手掌，也可以通过经络达到锻炼内脏的目的。

石川啄木先生对自己的境遇感慨万千，常说：“每天观察手，活动手，使我生活中充满乐趣。如果每天一边看手，一边观察它的变化，做做手掌保健，这样不仅会增强精神，也会强壮身体，一定会健康长寿。”他说这话并非天方夜谭。