

SHOUZU ANMO ZHIBAI BING



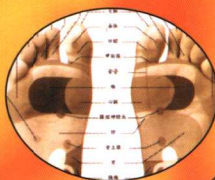
医疗保健丛书



Shouzu anmo zhibai bing

手足按摩 治百病

任修瑾◎编著



观手足可了解身体状况 手足按摩有利于保护健康
常见病的手足按摩治疗方法



手足按摩的注意事项与禁忌症
疾病的早期发现与治疗
手足部穴位及其主治病症

常见急症 皮肤科疾病 儿科疾病
五官科疾病 妇科与男科疾病



呼吸系统疾病 循环系统疾病
消化系统疾病 泌尿生殖系统疾病 神经系统疾病
精神卫生疾病

内蒙古人民出版社

手足按摩治百病

任修瑾 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

手足按摩治百病/任修瑾编著. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2002.4

ISBN 7 - 204 - 06299 - X

I. 手… II. 任… III. ①手 - 按摩疗法(中医)②足 - 按摩
疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 029853 号

手足按摩治百病

任修瑾 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

新华书店发行 中国电影出版社印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:9.75 字数:236 千

2002 年 7 月第一版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印数:1 - 10000

ISBN 7 - 204 - 06299 - X/R·178

定价:20.00 元

目 录

第一章 手足按摩可治疗和改善多种病症

- 一 手足按摩是中医祛痛疗疾的手段..... (1)
- 二 手足按摩有利于保护健康..... (3)
- 三 中医按摩术在世界的推广应用..... (4)

第二章 手足解剖构造与全息图

- 一 手的解剖构造..... (5)
 - 1. 手骨 (5)
 - 2. 手掌 (6)
 - 3. 手背 (8)
 - 4. 手指 (10)
- 二 足部的解剖构造 (10)
 - 1. 足背 (10)

2. 踝后区	(11)
3. 足底	(12)
三 手部全息反应图	(13)
四 足部全息反应图	(20)
1. 足部反射区与人体器官对应关系	(20)
2. 双足病理反射区按摩与疾病治疗	(22)

第三章 手足按摩方法

一 常用手法	(27)
1. 按法	(28)
2. 点法	(28)
3. 揉法	(29)
4. 推法	(29)
5. 掐法	(30)
6. 捻法	(31)
7. 摇法	(31)
8. 拔法	(32)
9. 擦法	(33)
10. 叩法	(33)
11. 蹬踩法	(34)
二 简易穴位刺激法	(35)
三 按摩工具	(36)
1. 按摩棒	(37)
2. 足部按摩踏板	(37)
3. 足部滚摩器	(38)
四 手足按摩的注意事项与禁忌症	(39)

第四章 观手足可了解身体状况

一 观察手部	(41)
1. 观指甲	(42)
2. 观手掌	(49)
二 观察足部	(51)
1. 观足型	(51)
2. 观足大趾	(53)
三 疾病的早期发现与治疗	(54)

第五章 手足部穴位及其主治病症

一 手部经穴	(56)
1. 掌侧经穴	(56)
2. 手背部经穴	(60)
二 手部奇穴	(65)
1. 手掌侧奇穴	(65)
2. 手背部奇穴	(70)
三 手针穴	(76)
1. 手掌侧新穴	(76)
2. 手背侧新穴	(79)
四 足部经穴	(84)
1. 足内侧	(84)
2. 足外侧	(88)
3. 足背部	(90)
4. 足底部	(93)
五 足部奇穴	(94)

1.足内侧面	(94)
2.足外侧面	(97)
3.足背部	(98)
4.足底部	(103)
六 足部基础穴	(105)
1.足背部	(105)
2.足内侧面	(106)
3.足外侧面	(107)
4.足底部	(108)
七 足部新穴	(112)

第六章 常见病的手足按摩治疗方法

一 急症	(118)
1.昏迷	(118)
2.休克	(120)
3.高热	(121)
4.中暑	(123)
二 内科疾病	(125)
5.感冒和流行性感冒	(125)
6.支气管炎	(126)
7.哮喘	(127)
8.肺结核	(129)
9.高血压病	(130)
10.低血压病	(132)
11.心悸、心律失常	(133)
12.心绞痛	(134)
13.心力衰竭	(136)

14. 呃逆(打嗝)	(137)
15. 胃胀、胃积食	(139)
16. 胃灼热(烧心)	(140)
17. 食欲不振	(141)
18. 食物中毒	(143)
19. 腹泻	(144)
20. 便秘	(145)
21. 胃、十二指肠溃疡	(147)
22. 胃下垂	(149)
23. 肝病	(150)
24. 浮肿	(152)
25. 肾病	(153)
26. 泌尿系感染	(155)
27. 类风湿性关节炎	(157)
28. 糖尿病	(158)
29. 非病肥胖	(160)
30. 消瘦	(161)
31. 头痛	(162)
32. 眩晕	(164)
33. 中风(脑血管病)	(165)
34. 面神经麻痹	(166)
35. 坐骨神经痛	(168)
36. 三叉神经痛	(170)
37. 头昏、眼冒金星	(171)
38. 脑动脉硬化	(172)
39. 老年痴呆	(174)
40. 癫痫	(175)
41. 失眠症	(177)

42.神经衰弱	(178)
43.记忆减退症	(179)
44.焦虑、神经症	(181)
45.植物神经失调症	(183)
三 外科疾病	(184)
46.颈部疼痛(颈扭伤、落枕)	(184)
47.颈椎增生	(186)
48.肩部酸痛	(187)
49.急性腰扭伤	(189)
50.腰椎间盘突出症	(191)
51.梨状肌综合症	(192)
52.狭窄性腱鞘炎	(194)
53.急性乳腺炎	(196)
54.胆囊炎	(197)
55.胆结石	(199)
56.痔疮	(200)
57.脱肛	(202)
四 妇科与男科疾病	(203)
58.前列腺炎	(203)
59.性功能减退、早泄阳痿	(205)
60.早泄	(206)
61.痛经	(207)
62.月经失调	(209)
63.闭经	(211)
64.盆腔炎	(212)
65.子宫脱垂	(214)
66.更年期综合症	(215)
67.不孕症	(217)

68. 妊娠反应	(218)
69. 胎位不正	(220)
五 儿科疾病	(221)
70. 高热惊厥	(221)
71. 遗尿、尿频	(223)
72. 婴幼儿腹泻	(224)
73. 小儿营养不良	(226)
六 五官科疾病	(228)
74. 麦粒肿	(228)
75. 急性结膜炎	(229)
76. 假性近视(近视)	(231)
77. 视神经萎缩	(232)
78. 白内障、老花眼	(234)
79. 耳鸣、耳痛、耳聋、急性中耳炎	(235)
80. 过敏症	(237)
81. 鼻塞、鼻窦炎	(238)
82. 鼻出血	(239)
83. 鼻炎	(241)
84. 咽喉痛	(242)
85. 声音嘶哑、慢性喉炎	(243)
86. 急性扁桃体炎	(245)
87. 牙痛、牙髓炎	(246)
88. 口腔炎、口臭	(248)
89. 牙周病	(249)
七 皮肤科疾病	(251)
90. 白头发	(251)
91. 掉头发(斑秃)	(253)
92. 荨麻疹	(254)

93. 带状疱疹	(256)
94. 牛皮癣	(258)
95. 粉刺	(259)
96. 皮肤粗糙	(260)
八 其它病症	(262)
97. 晕车船	(262)
98. 醉酒	(264)
99. 贫血	(265)
100. 胃肠神经官能症	(267)
101. 怕冷、易受凉(冷症)	(268)
102. 腰痛	(270)
103. 体质虚弱	(271)
104. 神疲乏力	(272)
105. 压力综合症	(273)

第七章 手足按摩保健法

一 手掌保健操	(276)
1. 手掌互搓	(277)
2. 旋转大拇指	(277)
3. 交叉手指	(278)
4. 拍击手掌	(279)
5. 手指节奏操	(280)
6. 手掌吹风	(281)
7. 硬毛刷叩手	(282)
8. 高尔夫球滚掌	(282)
9. 牙签束刺手	(283)
10. 夹手指	(284)

11. 拧毛巾	(284)
12. 手指吊环	(285)
13. 打倒立	(286)
14. 手指夹钢笔	(287)
15. 勾拉手指	(288)
16. 搓鱼际	(288)
17. 小指直角功	(289)
18. 戒指功	(290)
19. 手指头的游戏	(290)
20. 自我握手	(291)
二 足部保健操	(292)
1. 搓足底	(293)
2. 捻揉五趾	(293)
3. 旋动足前部	(294)
4. 揉按足底五条线	(294)
5. 揉挤足内外侧	(295)
6. 捏揉足背趾缝	(295)
7. 推擦足背	(296)
8. 捏足跟	(296)
9. 按压踝前穴	(297)
10. 旋动踝关节	(298)
附表一 手掌反射区、反应点的主治范围表	(299)
附表二 手背部反射区、反应点的主治范围表	(299)

第一章 手足按摩

可治疗和改善多种病症

一 手足按摩是中医祛痛疗疾的手段

按摩是中华医学的瑰宝。我国许多古医学著作都有按摩术的记载。《素问·异法方宜论篇第十二》记载：“中央者，其地平以湿，天地所生万物也众，其民杂食而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按摩。故导引、按摩者，亦从中央出也。”详细记录了按摩术的兴起地、兴起原因、适应症以及病症成因。《太素·卷二十七·邪论篇》又言：“寒气客于肠胃之间，募原之下，血不得散，小络急引故痛，按之者血气散，故按之痛止。寒气客于背腧之脉则脉泣，泣者血虚，虚则痛，其腧注于心，故相引而痛，按之则热气至，热气至则痛止矣。”这些论述从中医学的角度介绍了引起疾病的原因和症状，以及祛除病痛所采用的按摩方法、机理。《灵枢·经别篇第十一》：“审切循扪按，视其寒温盛衰而调之，是谓达适而为之真也。”阐明了按摩治疗的广泛性与技巧性。《金匱要略》记载：“右二味为散，沐了，以方寸匕，以摩疾上，令药力散行。”充分说明了按摩与药物、浴疗相结合的重要性。明代中叶是推拿按摩理论和实践丰富发展的时期，对推拿按摩祛除不同的病症以及房中按摩术均有专门的论述，进入 21 世纪，按摩这一祖国医学遗产又得到发

展和完善,全国有很多中医学院相继开展了按摩方面的专科研究。特别是近年来,用现代医学手段对中华医学进行系统的研究,全国许多的中医学院相继开展这方面的系统教学,使古医学著作得到了更好的挖掘和完善。同时广大中医工作者在临床应用中积累了丰富的经验,中医按摩以其“实用性”和“方便快捷”正在走向世界。

手足按摩是祖国传统医学按摩术的一部分,随着按摩术的兴起、发展与完善而逐渐以其独具的优势分支出来,成为独立的治疗手段。

手足部是人体全身经络反应之所在,手足按摩以其实用、便于患者本人和家庭操作和良好的病症治疗改善作用,受到患者本人和家属的欢迎。

手足按摩是指他人(按摩师)或患者本人,通过对手足部一些固定的与身体内外部器官、组织有特异联系的穴位或反应区给予不同力度、不同方式的刺激,从经络对相应的脏器产生影响,调节该器官的功能,进而改善身体病症的一种中医外治法。它是从中医学整体观念出发,结合现代相关临床研究,从表及里、从远及近的一种保健治疗法。

手足按摩具有独立体系,易学易用,自己可以独立运用,多不受时间地点的限制,安全平和,效果显著,没有副作用。同时可以起到预防保健和治疗的双重作用。

根据中医学全息反应理论,人体的五脏六腑在手足部均有对称的反应穴区和部位,手足按摩虽然是局部按摩,但以其便于实际操作和经常反复进行,往往能起到很好的治疗康复作用。

手足按摩治疗范围广泛并可与其它疗法相互配合,共同治疗以增加疗效。手足按摩对全身整体作用的广泛性同时决定了其治疗病症的多样性,经常性的手足按摩可起到治病防病的作用。许多慢性病症在药物治疗的同时自行坚持手足按摩,效果明显。

手足部的按摩穴区呈双侧对称性。自我按摩亦是双侧对称相互按摩,这样既易行也便于记忆,可以根据不同病症所示的指导方法选择相应穴区,穴区的配合点面结合,研究者可全面探究穴位与反应区域作用的内在奥妙,因人因时因地进行自我手足按摩。个别非对称部位亦可根据规律迅速掌握。手足按摩可根据不同病症在按摩前、按摩中、按摩后增加药浸、药灸、药敷等以增加疗效,这要视条件而定。这种综合刺激方法更有广阔的研究与实用前景。当然,药浸与针灸应请专门的中医师进行,在患者和家属掌握了规律后,可在家庭进行。

二 手足按摩有利于保护健康

手足按摩不仅可以疏通经络,调合营卫,平衡阴阳,流畅气血,调节整体而起到保健作用,还可以通过手足穴位和反应区刺激以达扶正祛邪、消炎止痛、散滞解郁、祛腐生新、祛病疗疾、促进身体恢复的作用。因此手足按摩广泛适用于病后或手术后的保健和日常保健以及身体各部位多种病症的调整治疗,能达到很好的保健治疗效果。同时它不受场地时间的限制,他施与自施均可,便于传播学习,特别给医疗条件较差或就医有困难的人们提供了一种有效的医疗方法,从而日益显示出它旺盛的生命力。近年来,随着我国按摩术在国内外的流行,一些专门的按摩器材和器械相继上市,特别是针对足部穴区的按摩器材,可以让人们在劳累一天之余,在晚上洗脚时,顺便进行足底的穴区按摩,消除一天的疲劳,达到祛病保健、益寿延年的效果。

同其它药物治疗不同,手足按摩主要是用于调整人体的阴阳平衡,对于一些急性病症、出血症等则只能作为辅助治疗手段。

三 中医按摩术在世界的推广应用

按摩术虽然源于中华医学,是中华医学的宝贵财富,但已远传海外,20 世纪就在欧美亚等国家逐渐流行开来,特别是日本,有许多现代方法专门研究中医按摩术,手足按摩的著作近几年更是相继出版。21 世纪初有许多中医专业人才相继走出国门,传授中医理论,为所在国人民祛病疗疾,中医按摩术也被所在国人民所接受和推崇。未来医学是高精尖科技与大众普及性自我保健祛疾方法并行发展的。一方面现代医学微观化,一方面自我保健治疗普及化。正因为人们渴望掌握一种精要简便易施、无副作用的保健治疗方法,所以顺应这一需要的中国古老的按摩、针灸、导引、气功等方法越来越受到世界范围内人们的青睐,不断被人们学习、应用、传播。所喜的是 21 世纪的中国许多古老的传统保健方法正走进更多的家庭,作为人人享有保健的有力手段。手足按摩将以它鲜明的特点与优势成为人们保健祛疾的有效手段之一。

作为医学工作者,我们既感欣慰,也感到肩上的压力,欣慰的是中华医学的广泛传播,感到压力则是因为我们要使传统医学处于世界领先地位就必须做好临床研究,并不断创新。这是我们医务工作者的共同责任。

第二章 手足 解剖构造与全息图

无论是利用手足按摩来祛病疗疾，还是利用手足按摩来进行日常保健，都要掌握一些手足的知识。下面从手足的构造与中医全息理论方面加以论述。

一 手的解剖构造

1. 手骨

手骨包括腕骨、掌骨和指骨，见图 2-1，正常人的手骨有 27 块。

腕骨共 8 块排列成近远两列。近侧排列由桡骨侧向尺骨侧为：手舟骨、月骨、三角骨和豌豆骨。远侧排列为：大多角骨、小多角骨、头状骨和钩骨。8 块腕骨构成一掌面的腕骨沟。各骨相邻的关节面，形成腕骨间关节。手舟骨、月骨和三角骨近端形成椭圆形的关节面，与桡骨腕关节面及尺骨下端的关节盘构成桡腕关节。

掌骨共 5 块。由桡骨侧向尺骨侧，为第 1~5 掌骨。近端为底，接腕骨；远端为头，接指骨，中间为体。第 1 掌骨最短而粗，其底有鞍状关节面，与大多角骨的鞍状关节面相关节。

指骨属于长骨，共 14 块。拇指有 2 节，其余各指为 3 节，为近节指骨、中节指骨和远节指骨。每节指骨的近端为底，中间部为体，