



中國傳統保健叢書

《神清氣爽通體舒、容光煥發百病除》

手部保健按摩

施仁潮／主編



特點

男女老少皆適用
時間地點任選擇

效益

改善各種疾病與痛苦
解決生活不安與焦慮

新潮社
SHIN CHAN SHE

中國傳統保健叢書 [6]

彩色圖解

● 手部保健按摩

——簡單的手部按摩動作，讓您百病消除

R 244.1/660

新潮社

手部保健按摩／施仁潮主編．—初版．
—臺北市：新潮社，1998〔民87〕
面：公分．—（中國傳統保健叢書；6）
ISBN 957-8374-21-6（平裝）

1.按摩

413.92

87001917



中國傳統保健叢書 [6] 手部保健按摩

NTS200

總策劃／林鬱・主編／施仁潮

1998年4月／初版

〈出版者〉

新潮社文化事業有限公司

發行人／林春美＊新聞局局版台業第4037號

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-9406＊傳真(02)2230-6118＊郵撥／11803960

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F

電話(02)2664-2511＊傳真(02)2662-4655

法律顧問：蕭雄淋律師

■本公司著作、翻譯、排版、設計等權益依法保護
非經同意，不得轉載、改編、模仿、複製……

〈代理商〉

貿元有限公司

地址／台北縣永和市興街133巷21號1F

電話／02-2231-8612～4＊傳真／02-2921-6308＊郵撥／1166612-3

印刷裝訂不良者

① 當地書店更換，② 寄回本公司更換，謝謝！

ISBN 957-8374-21-6

Printed in TAIWAN

《中國傳統保健叢書》

手部保健按摩

總策劃・林 鬱 示 教・周麗如、胡珊珊

主 編・施仁潮 攝 影・杭宇雲



CONTENTS

一、按摩手部穴位.....4

按摩肩髃.....4

按摩肩髃.....6

按摩臑俞.....7

按摩曲池.....8

按摩手三里.....10

按摩陽溪.....11

按摩極泉.....12

按摩少海.....13

按摩外關.....14

按摩養老.....15

按摩曲澤.....16

按摩尺澤.....17

按摩孔最.....18

按摩列缺.....19

按摩間使.....20

按摩內關.....21

按摩通里.....22

按摩神門.....23

按摩大陵.....24

按摩太淵.....25

按摩合谷.....26

按摩陽谷.....27

按摩商陽.....28

按摩後溪.....29

按摩二間.....30

按摩少澤.....31

按摩中沖.....32

按摩關沖.....33

按摩中渚.....34

按摩落枕.....35

按摩少府.....36

按摩魚際.....37

按摩勞宮.....38

按摩少商.....39

按摩少沖.....40

二、乾洗手.....42

三、捏上肢.....44

四、拍打上肢.....46

五、摩上肢.....48

六、搓 指.....50

七、扯抹手指.....52

八、握 拳.....54

九、搖 腕.....56

十、兩手抓空.....58

十一、拗 手.....60

十二、甩 手.....63



著者的話

承蒙台北·林鬱工作室之約，擔當《中國傳統保健叢書》的編寫重責，本人能為中國傳統醫學的宏揚做點實際工作，深感榮幸與高興。

在此前完成《八段錦》、《延年九轉法》書稿的基礎上，乘興奮力拼搏，經半年餘的苦戰，終於又完成了兩本按摩保健方面的專著，即《頭面部保健按摩》與《手部保健按摩》。

本人長期從事中醫臨床和文獻研究工作，應診之餘瀏覽了大量醫經典籍，深為富庶的醫學寶藏所迷戀。於是，心無旁騖，潛心研讀，精心著述，擷取精華，表述心得，先後出版了《溫病貫珠集》、《益智健腦效驗方精選》、《輕身關穀術》、《四季養生保健》、《家庭食療六〇〇問》等，計三〇〇餘萬言，所有這些努力為本叢書的編寫打下了較紮實的基礎。

本書稿的編寫過程中，得到了許多同仁友人的幫助，特別是周麗如女士、胡珊珊小姐，示教、描圖、整理資料，不厭其煩，花費了很多時間和精力；所有照片由杭宇雲先生拍攝，謹以誌謝！



一、按摩手部穴位

按摩肩髃

【穴位】

肩髃穴在肩峰與肱骨大結節之間。取穴時，上臂外展至水平位時，在肩部高骨外，肩關節上出現兩個凹陷，前面的凹陷中即是。

【按摩】

(1) 上臂外展，或抬起，腋下懸空，另一手四指在腋下，拇指指端放在肩髃穴處，做按掐活動，一掐一鬆，連做7~14次。

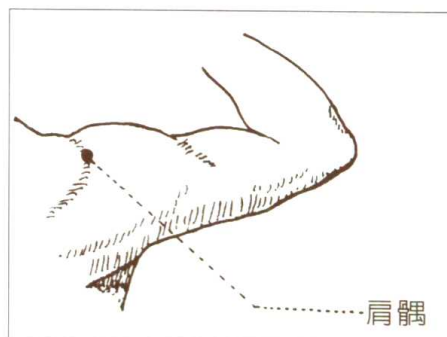
(2) 一手下垂，貼靠在腿側，另一手四指按放在上臂三角肌處，拇指指端放在肩髃穴處，做按揉活動，連做1分鐘。

(3) 一手下垂，貼靠在腿側，另一手四指在胸臂處，拇指指端放在肩髃穴處，做按揉活動，連做1分鐘。

(4) 上臂外展，抬至與肩平，前臂屈肘握拳，另一手四指握拳，伸直拇指，用拇指指端在肩髃穴處點按，一按一鬆，連做7~14次。

【作用】

(1) 防治肩臂病。肩關節周圍炎肩臂痛，中風後半身不遂，以及各種原因引起的手臂拘攣、筋骨酸痛、肩臂腫痛等，均



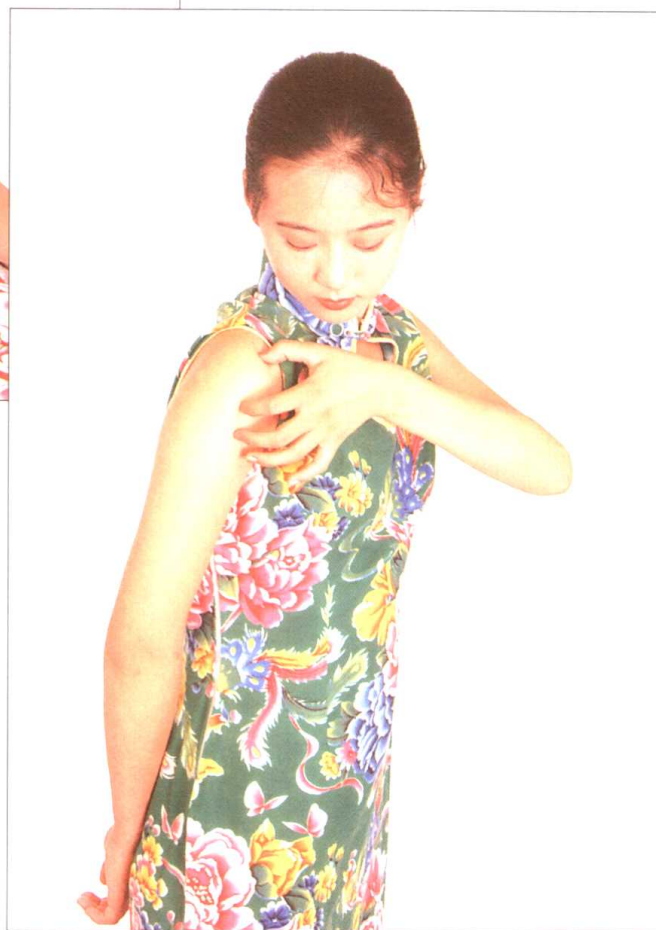
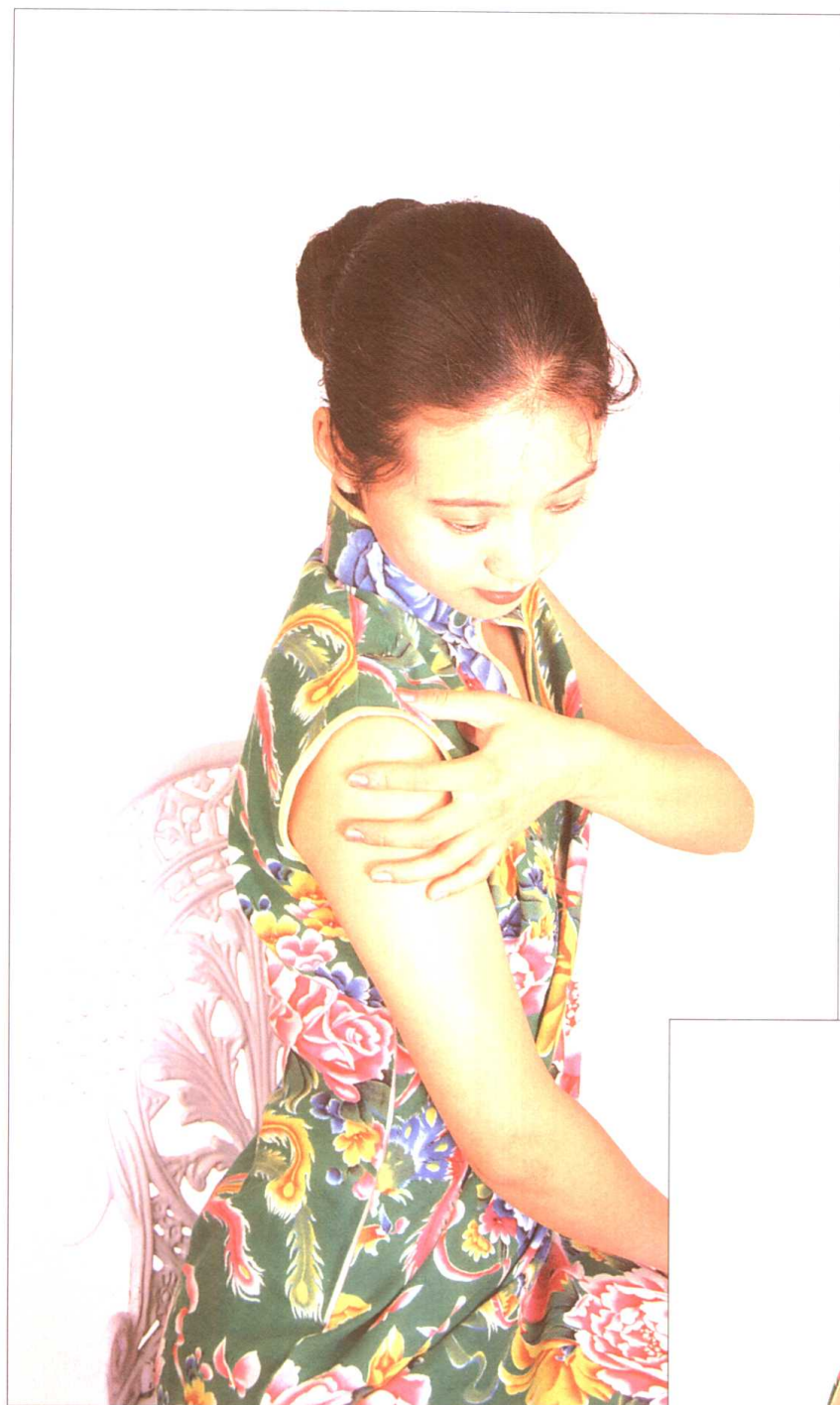
可在肩髃穴處按摩。

(2) 治療風疹、高血壓、甲狀腺腫、多汗症等，可將肩髃穴做為輔助治療配穴，進行按摩保健。

【注意】

(1) 按摩要有一定的力度。

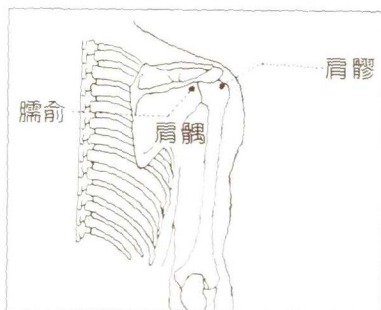
(2) 按摩的同時，宜配合患肢的功能鍛鍊，可在按摩後做上臂的屈伸、舉放、收展活動，也可一邊點按，一邊做以肩關節為中心的活動。



揣摩肩膠

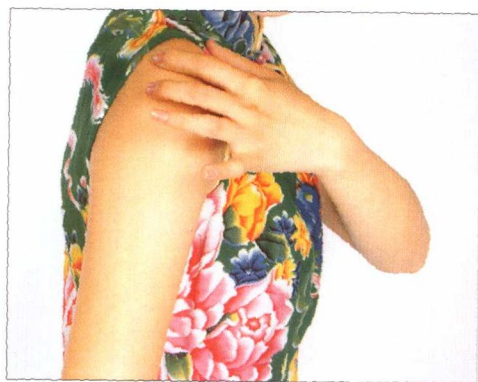
【穴位】

肩膠穴在肩部，肩峰的後下際，上臂外展，當肩後一寸左右的凹陷處。取穴時，上臂外展至水平時，肩峰後下方，肩關節上出現兩個凹陷，後面的凹陷中即是。



【按摩】

- (1) 上臂外展，另一手張掌放在肩上，食指對準肩膠穴處，做按揉活動，連做1分鐘。
- (2) 上臂外展，另一手張掌放在肩上，拇指對準肩膠穴處，用拇指指腹做推擦活動，連做1分鐘。
- (3) 一手授腰，另一手屈肘，四指握拳，伸出中指，對準肩膠穴，做點按活動，一按一鬆，連做7~14次。
- (4) 一手自然下垂，另一手屈肘，掌面貼靠在肩上，四指略



屈，中指放在肩膠穴處，做點按活動，一按一鬆，連做7~14次。

【作用】

- (1) 防治肩臂疾病。肩關節周圍炎肩臂疼痛、不得抬舉，中風偏癱上肢無力，以及上肢痙攣病症，均可配合做肩膠穴按摩。
- (2) 防治尋麻疹。在肩膠穴處按摩，有助於尋麻疹的防治。

【注意】

- (1) 按摩要有一定的力度，使力直透深層。
- (2) 欲防治肩臂疾病，應配合做搖臂、甩手等有助於康復的功能鍛鍊。



按摩臑俞

【穴位】

臑俞穴在肩胛骨肩峰突起之後下際凹陷中。取穴時，正坐，上臂內收，由腋後紋用手向上推，被肩後一斜向肩上的骨頭擋住，此骨下凹陷中即是。

【按摩】

- (1) 上身端正，上臂內收，另一手張掌放在肩峰處，食指指端對準臑俞穴，做按揉活動，連做1分鐘。
- (2) 上身端正，上臂下垂，另一手拇指放在肩胛骨上緣，食指按放在臑俞穴處，食指在用力下按的同時，與拇指一併做按捏活動，連做7~14次。
- (3) 兩手屈肘，前臂橫向對側，左手扳拉右肘，右手食指放在臑俞穴處，中指移放在食指背上加壓，兩指同時用力，按



壓臑俞穴，一壓一鬆，連做7~14次。

- (4) 兩手屈肘，前臂橫向對側，右手扳拉左肘，左手食指放在臑俞穴處，中指移放在食指背上加壓，兩指同時用力，按壓臑俞穴，一壓一鬆，連做7~14次。

【作用】

- (1) 增強臂力。臑俞穴在肩部，按摩該穴有防治肩臂病症的作用，經常為之，有助於增強臂力，尤其適宜於臂肘酸軟無力者採用。

- (2) 防治肩臂病症。肩胛部神經痛、肩關節周圍炎、上臂伸舉旋展受阻者，均可選用臑俞穴作為主要穴位進行按摩。

【注意】

- (1) 按摩要有一定的力度。
- (2) 按摩的同時，宜配合上臂的屈伸、舉放、收展等活動，以增強祛病健身的效果。



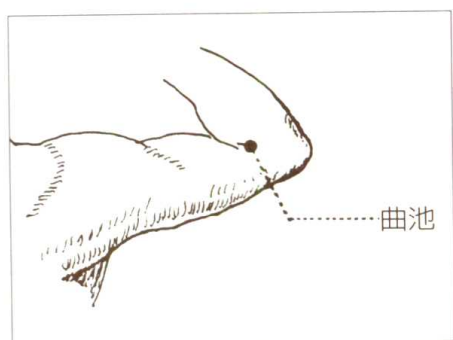
按摩曲池

【穴位】

曲池穴在肘部，仰掌，屈肘成45度，肘關節橈側肘橫紋頭處即是。

【按摩】

- ①四指經肘關節外側，按托在肘關節下方，拇指指端放在曲池穴處，用力按壓，並做捻動，連做7~14次。
- ②屈肘取穴，將食指指腹放在曲池穴上，中指移放在食指指背上加壓，兩指一併用力，連續按揉1分鐘。
- ③屈肘在胸前，另一手四指按貼在肘關節外側，將拇指指端甲緣放在曲池穴處，用力按掐，一按一鬆，連做7~14次。



- ④一手屈肘放在桌上，另一手拇指指端放在曲池穴處，吸定不動，以腕關節擺動，帶動拇指做左右擺動，連做1分鐘。

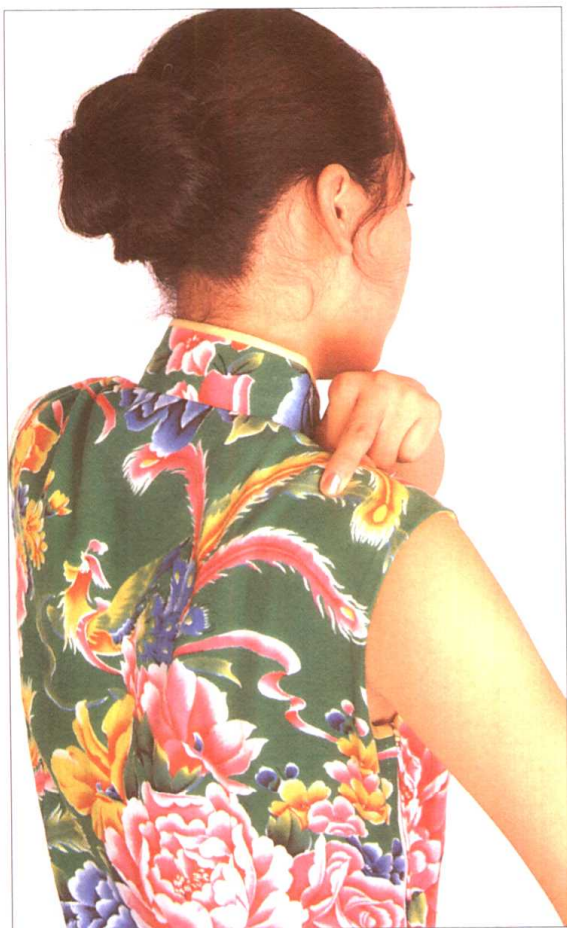
【作用】

- ①治療上肢疾病。網球肘及各種原因引起的兩手痿軟、疼痛、痙攣等上肢疾病，按摩曲池穴有一定的祛病健身效果。

- ②治療全身性疾病。高熱、咽喉腫痛、急性乳腺炎、腮腺炎、高血壓等全身性疾病，均可配合按摩曲池穴。

- ③抗過敏。常做曲池穴按摩，能增強體質，提高機體免疫功能，對蕁麻疹、皮膚炎、丹毒、過敏性紫癜等過敏性疾病，均有防治作用。

【注意】



(1) 按摩時應有一定的力度，特別是做第4法時，指端下按不動，即吸定，以腕關節的擺動，帶動拇指擺動，給曲池穴以較強的刺激。

(2) 按摩可兩手交替進行。

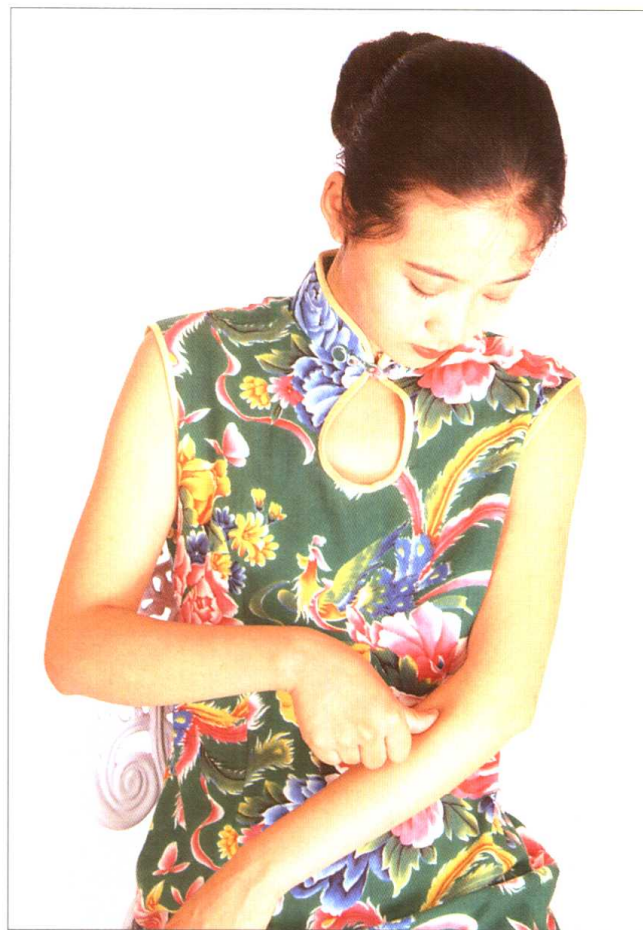
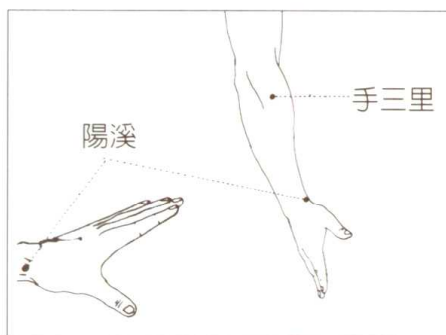
按摩手三里

【穴位】

手三里在前臂，正坐，屈肘，豎掌，曲池穴與陽溪穴間聯線為十二寸，當曲池穴下二寸處，橈骨橈側即是。

【按摩】

- (1) 屈肘豎掌，前臂放在桌上，另一手四指併攏，放在前臂外側，拇指指腹放在手三里穴處，連續按揉1分鐘。
- (2) 屈肘豎掌，前臂放在桌上，另一手四指併攏，拇指豎直，指端放在手三里穴處，吸定不動，擺動腕關節，以腕關節帶動拇指關節做左右擺動，連做1分鐘。
- (3) 屈肘豎掌，前臂放在桌上，另一手四指併攏，握捏成拳，



【作用】

- (1) 治臂肘病。臂肘神經痛、網球肘、上肢痿軟無力等臂肘疾病，可按摩手三里穴，而收防治效果。
- (2) 治療頭面部疾病。齒痛、耳上腺炎、頰頰腫、牙痛、顏面神經麻痺等頭面部疾病，均可配合做手三里穴按摩。

【注意】

- (1) 按摩要有一定的力度。
- (2) 兩手可交替進行。
- (3) 防治臂肘疾病，在按摩的同時宜配合做上臂的屈伸、旋轉等活動。



按摩陽溪

【穴位】

陽溪穴在手腕橈側橫紋前兩筋間。取穴時，正坐立掌，拇指向上翹起，腕橫紋前出兩條筋，兩筋與腕骨、橈骨莖突所形成的凹陷正中即是。

【按摩】

- ①立掌，四指略屈攏，另一手四指併攏，靠在大魚際處，以拇指指端甲緣按掐陽溪穴，一掐一鬆，連做7~14次。
- ②立掌，四指握捏成拳，另一手四指經前臂內側屈向外側，拇指指端按放在陽溪穴處，做按揉活動，連做1分鐘。
- ③一手握捏成拳，拳心向上，四指併攏，貼靠在手腕內側，拇指指端放在陽溪穴處，用指尖按掐，一掐一鬆，連做7



~ 14次。

- ④屈肘，張掌，掌心朝下，另一手四指經外側托在掌下，拇指指端放在陽溪穴處，用指尖按揉，連做1分鐘。

【作用】

- ①防治腕臂疾病。手腕無力、手指疼痛、肘腕關節痛、臂肘拘攣等上肢疾病，均可在陽溪穴處按摩。
- ②防治頭面部疾病。頭痛、齒痛、耳鳴、耳聾、目赤腫痛、扁桃腺炎、咽喉炎等頭面口咽部疾病，均可配合按摩陽溪穴。

【注意】

- ①按摩宜有一定的力度。
- ②欲防治腕臂疾病，宜配合進行指、腕、肘、臂的功能鍛鍊。

按摩極泉

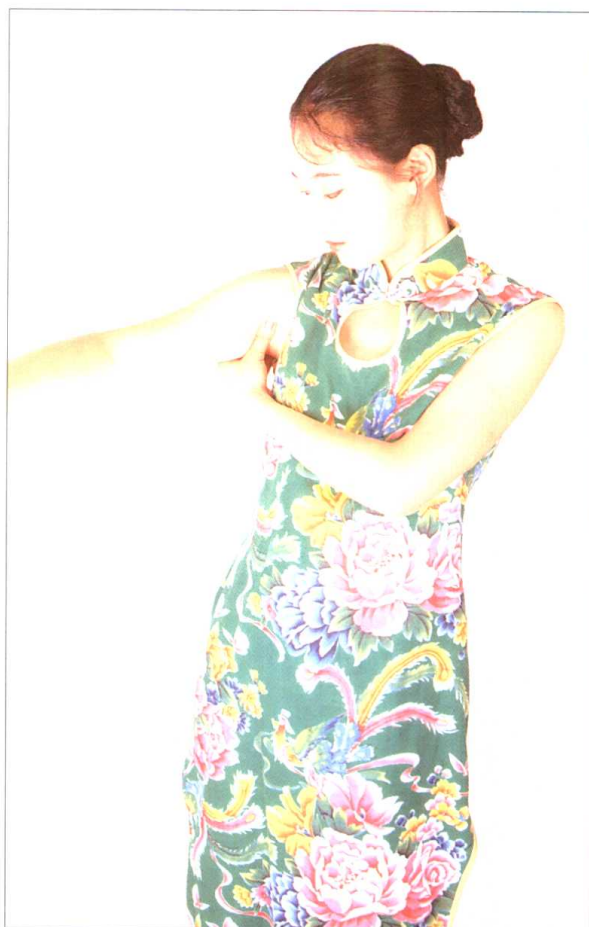
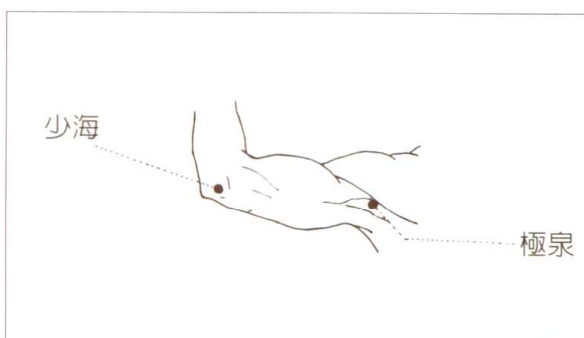
【穴位】

極泉穴在腋下中央，窩橫紋內側有動脈應手處即是。

【按摩】

(1) 手臂稍外展，另一手拇指貼靠在鎖骨下，食指指端按放在極泉穴處，做點按活動，一按一鬆，連做7~14次。

(2) 手臂稍外展，另一手在腋下，四指斜向背部，拇指指端按放在極泉穴處，做按揉活動，連做



1分鐘。

(3) 上臂抬起，前臂上舉，握拳，另一手四指在腋下，食指指端對準極泉穴處，拇指在鎖骨下，食指在向上頂的同時，與拇指一併做捏的動作，連做7~14次。

【作用】

(1) 止痛。脅下脹痛、臂肘疼痛、肩臂冷痛，以及胃痛等，在極泉穴處按摩有一定的祛痛健身作用。

(2) 乾嘔、咽乾、頸淋巴結核等，也可配合做極泉穴按摩。

【注意】

(1) 按摩要有一定的力度。

(2) 按摩時，要掌握好著力的方向，脅下脹痛、胃痛的宜偏向內，臂肘痛的宜偏向外。

搗摩少海

【穴位】

少海穴在肘部前面，當肘關節屈曲成90度時，肘掌側橫紋的尺側端處與肱骨內上髁連線的中點。

【按摩】

- (1) 一手在前，屈肘，另一手四指托在肘下，中指指端放在少海穴處，用指端按揉，連做1分鐘。
- (2) 屈肘，前臂豎起，另一手四指虛握拳，中指屈突放在少海穴處，用力點按，一按一鬆，連做7~14次。
- (3) 正坐，屈肘，前臂豎起，手掌托腮，另一手中指放在少海穴處，拇指放在肘部外側，以中指用力，按揉少海穴，連做1分鐘。

【作用】

- (1) 防治頭部疾病。頭項強痛不得回顧、牙痛、齦腫、眼充血、鼻出血等，均可配合做少海穴按摩。
- (2) 治療臂肘疾病。肩、臂、肘內側酸痛，肘臂拘攣，腋下腫痛，上肢舉動不利，手指顫抖等，均可按摩少海穴，而有治療的效果。
- (3) 在少海穴按摩，還有輔助治療癲癇、精神病、肋間神經痛、頸部癱瘓等病患的作用。

【注意】

- (1) 按摩時，要注意前臂的放置，以利於確切取穴，著力能深入內層。
- (2) 治療臂肘疾病按摩時，宜配合進行伸屈、旋轉、甩手等功



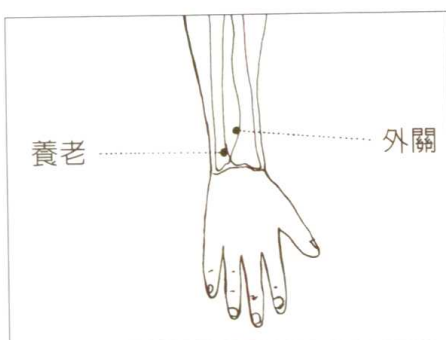
按摩外關

【穴位】

外關穴在腕關節背面中央第四掌骨根部的陽池穴上二寸，尺骨與橈骨之間。

【按摩】

- (1) 橫肘俯掌，前臂放在桌上，另一手四指靠在手背部，拇指指端放在外關穴處，用指端按揉，連做1分鐘。
- (2) 橫肘俯掌，另一手四指靠在手背部，拇指指端放在外關穴處，用指端甲緣按掐，一按一鬆，連做7~14次。
- (3) 橫肘俯掌，前臂放在桌上，另一手中指放在外關穴處，將食指移放中指指背上加壓，兩指同時用力，一按一鬆，連做7~14次。



- (4) 橫肘俯掌，前臂放在桌上，另一手握捏成拳，將中指屈突對準外關穴處，做點按活動，一按一鬆，連做7~14次。

【作用】

- (1) 治療臂肘病。上肢筋骨疼痛，前臂及肘部不得屈伸，五指疼痛不能握物，及中風後半身不遂，均可配合按摩外關穴。

- (2) 解熱鎮痛。感冒發熱，中暑，頭痛，及小兒高熱驚厥，均可選用外關穴進行按摩。

- (3) 輔助治療口鼻耳咽疾病。頰痛、鼻衄、牙痛、流行性腮腺炎、耳聾等口鼻耳咽疾病，可選用按摩外關穴作為輔助治療。

【注意】

- (1) 按摩要有一定的力度。
- (2) 按摩的角度宜垂直，直對前臂內側的內關穴。

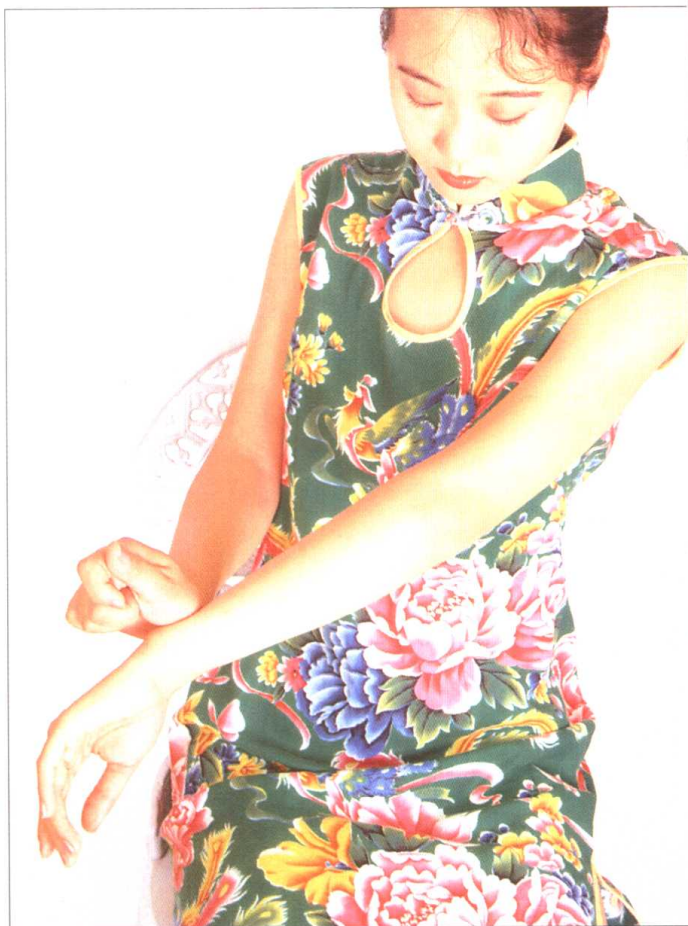
揉摩養老

【穴位】

養老穴在前臂內側，尺側莖狀突起直上中央凹陷中，手腕後一寸。取穴時，可先掌心向下，另一手食指捺在尺骨小頭最高點，然後掌心對胸，另一手食指下因為尺骨小頭滑動而摸到骨邊緣，即是。

【按摩】

- (1) 屈肘，前臂在胸前，另一手四指經內側托在腕背，拇指指端放在養老穴處，用指端甲緣按掐，一掐一鬆，連做7~14次。
- (2) 屈肘，前臂在胸前，另一手四指握拳，伸出食指，用食指指端按壓養老穴處，一壓一鬆，連做7~14次。
- (3) 屈肘，前臂在胸前，另一手四指經外側托在腕背，拇指指



端放在養老穴處，用指腹向肘部推擦，連做1分鐘。

- (4) 屈肘，前臂在胸前，另一手張掌或四指略握捏，用掌根大魚際在養老穴處推擦，連做1分鐘。

【作用】

- (1) 抗衰老。本穴以養老命名，是說適當地刺激該穴，有助於老年養生。老年人常見的肩臂酸痛、視力減退、腰腿痛等，在養老穴按摩，均有裨益。
- (2) 防治臂肘痛。肩臂酸痛、肘部酸痛、腕部疼痛等上肢疾病，均可在養老穴處進行按摩。

【注意】

- (1) 按摩時，要掌握好按摩的角度，可垂直向下，也可斜向內關穴。
- (2) 防治臂肘痛按摩時，宜配合進行肩、肘、腕、指的功能鍛鍊。

