

图书在版编目(CIP)数据

新编中老年实用穴位指压按摩祛百病/吕叔春编著. —北京:中国盲文出版社,2003.5

ISBN7-5002-1801-X

I. 新... II. 吕... III. ①中老年人-疾病-穴位按压疗法 ②老年病-
穴位按压疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 023555 号

书 名:新编中老年实用穴位指压按摩祛百病

编 著 者:吕叔春

出 版 发 行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮 政 编 码:100072

电 话:010-83893585

印 刷:北京金马印刷厂

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/24 印张:20 字数:330 千字

版 次:2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5002-1801-X/R·321

定 价: 38.00 元

此书盲文版同时出版

盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

第一章 手足按摩基本概述

一、手足按摩保健的发展史	(001)
(一) 追溯按摩术	(001)
(二) 手足按摩术在国外	(005)
(三) 手足按摩法概念	(009)
二、手足按摩适用范围、特点及注意事项	(011)
(一) 手按摩适用范围	(011)
(二) 手按摩的特点	(011)
(三) 手按摩注意事项	(012)
(四) 足按摩适应范围	(012)
(五) 足按摩的作用	(013)
(六) 足按摩注意事项	(013)
三、手足按摩治百病的原理	(014)
(一) 十二条经络连接手、足与内脏	(015)
(二) 手、足上有各器官的投影区	(021)
(三) 手、足反映全身的血管、神经功能	(025)
四、手足按摩的方法及特点	(026)
(一) 诊断方面	(026)
(二) 治疗方面	(029)
(三) 手、足自我按摩的意义及特点	(033)

第二章 了解手足解剖结构和肌肉形态

- 一、手部形态结构和肌肉形态 (035)
 - (一) 手的外形、结构与功能 (035)
 - (二) 手部骨骼 (037)
 - (三) 手部肌肉 (039)
 - (四) 手部血管 (043)
 - (五) 手部神经 (044)
 - (六) 手部全息反应区 (046)
 - (七) 如何辨别手指纹与手掌纹 (047)
- 二、足部形态结构及肌肉形态 (051)
 - (一) 足部骨骼 (051)
 - (二) 足部肌肉 (052)
 - (三) 足部神经 (052)
 - (四) 足部血管 (054)
 - (五) 人体脏器在足部的对应区 (056)

第三章 掌握手足按摩基本方式和操作法

- 一、手力按摩是最常用的方式 (081)
 - (一) 手力按摩法总论 (081)
 - (二) 手法示范 (087)

目

录

(三) 按摩者的注意要点	(087)
二、踏板按摩是最有疗效的方式之一	(088)
(一) 踏板的兴起和发展	(088)
(二) 踏板按摩的方法	(089)
(三) 踏板按摩者的注意事项	(092)
三、辅助用具按摩可助疗效	(093)
四、手足按摩前的准备及药物浸泡	(095)
(一) 术前准备十分重要	(095)
(二) 药物浸泡可增强疗效	(096)
五、手足按摩的禁忌	(098)

第四章 手足按摩与经络、腧穴

一、经络学概说	(100)
(一) 经络的基本概念	(100)
(二) 经络概念的来源	(101)
(三) 经络系统的组成	(103)
(四) 经络的功能及其临床应用	(105)
二、腧穴学概说	(107)
(一) 腧穴的基本概念	(107)
(二) 腧穴的起源与发展	(107)

(三) 腧穴的分类	(109)
(四) 腧穴的命名	(110)
(五) 腧穴的作用	(111)
(六) 特定穴	(113)
(七) 腧穴定位的标准和方法	(120)
三、经络腧穴各论	(122)
(一) 手太阴肺经	(123)
(二) 手阳明大肠经	(126)
(三) 足阳明胃经	(131)
(四) 足太阴脾经	(142)
(五) 手少阴心经	(148)
(六) 手太阳小肠经	(151)
(七) 足太阳膀胱经	(156)
(八) 足少阴肾经	(172)
(九) 手厥阴心包经	(179)
(十) 手少阳三焦经	(182)
(十一) 足少阳胆经	(188)
(十二) 足厥阴肝经	(200)
(十三) 任脉	(205)
(十四) 督脉	(211)

目

录

(十五) 冲脉	(218)
(十六) 带脉	(219)
(十七) 阳蹻脉、阴蹻脉	(219)
(十八) 阳维脉、阴维脉	(221)
(十九) 经外奇穴	(222)

第五章 手足经络按摩的治疗程序

一、治前诊断是手足按摩的必要过程	(232)
二、灵活掌握按摩的时间及次数	(236)
三、按摩最好依循一定的规律	(236)

第六章 手足按摩的中医学理论基础

一、中医学的辨证论治	(238)
二、阴阳五行	(239)
(一) 阴阳学说	(239)
(二) 五行学说	(242)
三、藏象	(248)
(一) 五脏	(248)
(二) 六腑	(272)
(三) 奇恒之腑	(276)

四、气、血、津液	(279)
(一) 气	(279)
(二) 血	(284)
(三) 津液	(285)
(四) 气、血、津液之间的相互关系	(287)
五、病因	(289)
(一) 六淫	(289)
(二) 疔气	(294)
(三) 七情内伤	(295)
(四) 饮食、劳逸	(297)
(五) 痰饮、瘀血	(299)
六、病机	(301)
(一) 邪正盛衰	(301)
(二) 阴阳失调	(303)
(三) 气血失常	(309)
(四) 津液代谢失常	(314)

第七章 察看中老年人手足能诊断疾病

一、看手辨病	(317)
(一) 看手掌	(317)
(二) 看手指	(334)

目

录

(三) 看手背·····	(349)
二、看足辨病·····	(355)

第八章 中老年人保健按摩可防治百病

一、手掌保健操·····	(358)
二、足部保健操·····	(372)

第九章 中老年人常见病的手足按摩治疗

一、中老年人内科系统疾病及其手足按摩疗法 ···	(378)
(一) 高血压 ·····	(378)
(二) 血压失衡 ·····	(382)
(三) 低血压 ·····	(383)
(四) 神经性心悸 ·····	(384)
(五) 心脏病 ·····	(386)
(六) 中风 ·····	(387)
(七) 上呼吸道感染 ·····	(388)
(八) 哮喘 ·····	(389)
(九) 胃肠病 ·····	(391)
(十) 心窝部不适 ·····	(392)
(十一) 食欲不振 ·····	(394)

(十二) 消化不良	(395)
(十三) 腹泻	(396)
(十四) 便秘或腹泻	(397)
(十五) 习惯性便秘	(398)
(十六) 腹胀	(400)
(十七) 打嗝	(401)
(十八) 贫血	(403)
(十九) 冷虚症	(405)
(二十) 晕眩	(406)
(二十一) 头痛	(409)
(二十二) 心情烦躁	(411)
(二十三) 失眠	(412)
(二十四) 糖尿病	(415)
(二十五) 更年期综合征	(417)
(二十六) 泌尿系统感染	(418)
(二十七) 腹痛	(419)
(二十八) 胆石症与胆囊炎	(421)
(二十九) 甲状腺功能亢进	(422)
二、中老年人外科系统疾病及其手足按摩治疗	(424)
(一) 痔	(424)

目

录

目

录

(二) 肩关节周围炎	(426)
(三) 肩、颈酸痛	(428)
(四) 腰痛	(430)
(五) 落枕	(432)
(六) 关节痛	(433)
(七) 足跟痛	(435)
(八) 前列腺疾病	(436)
(九) 皮肤血管炎	(437)
三、中老年人其他科疾病及其手足按摩疗法	(438)
(一) 牙疼	(438)
(二) 变态反应性鼻炎	(440)
(三) 耳鸣	(442)
(四) 老花眼	(443)
(五) 眼睛疲劳	(445)
(六) 假性近视	(446)
(七) 痤疮	(447)
(八) 荨麻疹	(448)
(九) 脱发、白发	(449)
(十) 银屑病	(451)
(十一) 湿疹	(452)

(十二) 肥胖	(452)
(十三) 疲倦	(454)
(十四) 皮肤老化	(455)
(十五) 晕车	(457)
(十六) 遗尿	(458)
(十七) 阳痿	(458)
(十八) 性冷淡	(459)
(十九) 肿瘤	(460)
(二十) 多功能的合谷穴	(462)
(二十一) 刺激穴位消除疼痛	(464)

目

录



第一章 手足按摩基本概述

一、手足按摩保健的发展史

春秋战国时期，中医就开始用足部按摩的方法来治疗疾病。自唐朝流传到海外后，一千多年来，这一疗法在美国、西欧、日本、东南亚等地区广为流行。

到了本世纪末才出现足部反射区的研究。1917年，美国医生菲特兹格拉德提出了人体区带反射理论和人体区带反射图，继而创立了足射疗法。1944年美国的英哈姆出版了《足会说话》一书。1975年西德的马尔卡多在英哈姆的足全息图的基础上，通过多年临床实践，写成了《足底按摩健康法》。日本学者吉元昭治将《足底按摩健康法》译成日文，中国台湾学者林佩君也将该书译成中文。

(一) 追溯按摩术

1. 我国的手足按摩

祖国医学治疗疾病主要使用中药、针灸和按摩。按摩疗法已有几千年的历史了。按摩是从经络、穴位入手，由医者为病人按摩，也可在家人之间互相按摩或自行按摩。按摩的部位很多，有躯体、四肢、头面、耳朵、眼睛，也有手和足。

按摩



002

1

中
老
年

其中以手、足按摩最为方便、实用，尤其是病人自行按摩更为可行。

手、足按摩及刺激疗法在我国十分普遍，例如，当一个人听到亲人病故的噩耗，悲伤得晕过去了，周围的人用针或手指刺激病人双手上的十宣穴，或刺激足底的涌泉穴，可使病人清醒过来。又如，有人牙疼，便会自行按摩合谷穴，以达到止痛的目的。

祖国医学《灵枢·逆顺肥瘦》篇中记载道：“手之三阴，从胸走手；手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足；足之三阴，从足走腹”。可见，我们的祖先已把十二条经脉的循行及与手足的密切关系探讨得很清楚了。

足底按摩法早在《黄帝内经·足心篇》中就有简述。现代研究证明：人体器官的各部位在足底皆有反射区，用按摩刺激反射区，通过血液循环、神经传导，能调节机体平衡，恢复器官功能，收到祛病健身之效。

春秋时期，百家争鸣，文化和医疗都达到了空前鼎盛，中医理论和实践更得以了长足的发展。但秦始皇的焚书坑儒，不仅使中国文化，也使按摩疗法的发展受到极大影响。但到了东汉，据名医华佗的《华佗秘笈·足心道》记载，说明那时对穴位按摩已经有了相当精心的研究，穴位按摩的理论和实践都已十分完善。

《华佗秘笈·足心道》的写成，可以说是手足穴位按摩法发展到顶峰的标志。书中对按摩的名称、手法及实用效果等，有较详尽的记载。

汉代以后，曾流传观脚诊病和按摩足底治疗疾病的民间疗法。在中医理论中提到，人有“四根”，就是耳根、鼻根、乳根、脚根。其中脚根是四根之本。

“人老脚先衰，木枯根先竭”，“寒从脚下起”等，这些论述都说明了脚对于人

按摩

体的重要作用。北宋时的大文豪苏东坡，虽年过花甲，仍然耳聪目明，精力充沛。他的健身秘诀之一就是每天坚持搓脚心。苏东坡每天早晚盘腿坐在床上，心静神凝，双目紧闭，用手搓左右脚心各二百次。“搓脚心”就是苏东坡的健身之宝。

搓脚心能起到促进血脉运行、调理脏腑、舒通经络、促进新陈代谢的作用，从而达到强身健体、祛病防身的目的。搓脚心的方法是：睡前先用热水洗脚后坐在床上，屈膝将脚抬起，放在另一条腿上（盘腿）。脚心倾向内侧。搓左脚心时用右手，搓右脚心时用左手。先左右来回搓动，再前后搓，最后转圈搓，直至局部发热，感到舒服为度。若能始终如一，持之以恒，便可增强抗病能力，强壮身体，延缓衰老，对于健康长寿能够起到积极作用。

另外，勤洗脚也有类似功能。冬天时，用热水洗脚，能促进局部血液循环，防止冻疮发生；长途行走或剧烈运动后，用热水洗脚，除能舒通经络外，还能减少局部乳酸的聚集，有助于减轻疼痛，消除疲劳；临睡前洗脚，对中枢神经系统产生一种舒适的温和刺激，促进大脑皮层进入抑制状态，觉睡得更香甜。所以，苏东坡诗曰：“主人劝我洗足眠，倒床不复闻钟鼓。”

2. 穴位按摩的起源

从远古时代开始，人类不断进化，逐渐开始运用各种越来越精细的工具进行生产。另外，对于一些常见疾病的治疗，也逐渐由双手单纯按摩，发展为运用砭石、骨针、竹针等各种辅助工具。《帝王世纪》对于这方面就有如“伏羲制九针以疗疾”的记载，这可能是关于中国利用穴位按摩疗法最早的记录。



003

1

中老年

按摩



以后，随着整个社会的政治、经济、文化和医疗卫生的发展，各种医学理论和学说相继出现。到黄帝时代，中医理论和经络学说已经有了相当的基础，《黄帝内经》和《按摩十卷》是这方面最早的医学书籍。其中对于经络学说、针灸疗法和按摩疗法，已经有了详尽的记述，许多观点和方法，我们现在仍然使用，并且取得了很好的疗效。例如，对脚背和脚底的按摩治疗，我们仍是依循数千年前的经络理论；对足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经、足太阳脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经等分布于足的穴位，通过手指按压，可治疗全身各种疾病。

3. 有关按摩术的记载

在远古时代，按摩术因其简单和实用，逐渐成为人类借以祛痛疗疾的一种有效的手段。但有史可查的关于按摩术的最早记载，却出现于 2000 年前的先秦两汉时代。

《秦问：异法方宜论第十二篇》就有这样的记载：“中央者，其他平以湿，天地所生万物也众，其民杂食而不营，故其病多痿厥寒热，其治宜导引接蹠。故异引，接蹠者，亦从中央出也。”生动而详尽地描述了按摩术的发源地、发起原因、适宜症状。明代及清代对推拿按摩有很多专著，如《金匱要略》中提到“右二味为散，沐了，以方寸上，以摩疾上，令药力散行”，同样说明了按摩与药物、浴疗相结合的重要作用。

此外，古书中还详细介绍了按摩的作用及祛除病痛的机理。在《太秦·卷二十七·邪论篇》中就记载：“寒气客于肠胃之间，募原之一，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，故相经而痛，按之则热气至，热气至则痛止矣。”

随着医疗技术的进步，目前，关于按摩术的书籍，则更注重专科专病治疗的论述，亦分出了成人与小儿按摩，他人操作、自行操作、相互操作等多种方式。在得益于古人的基础上，使按摩术更加系统规范化，使按摩推拿以独立学科走入医学科学的殿堂。今天，按摩术作为一种有效的医疗保健方法，顺应了医学发展的潮流和方向，因而具有旺盛的生命力和无限广阔的前景。

(二) 手足按摩术在国外

1. 日本的“足心道”

日本作为中国一衣带水的邻邦，受到中国文化的影响很大。早在公元8世纪，到中国留学的日本人就带回了手足按摩术，他们将其在日本广泛推广。因此，日本的按摩法也有相当长的历史。

日本的医师柴田和德长期从事“足心道”的医务活动和研究工作。作为一名突出的研究按摩术的专家，当他了解到伊藤伍郎刺激人体手脚的穴位，以激活机体的末梢神经，治愈了许多疑难杂症时，便主动拜伊藤为师，埋头研究中国的经络学说，并结合实践，将其书写成《柴田操法》、《柴田观趾法》，使“足心道”得以在日本广泛流传。

柴田和德教授根据中医经络学说，观察到人体的五脏六腑在脚掌上都有相应的投影。大脚趾是肝脾两经通路，经常揉搓可舒肝健脾，增进食欲，对肝气郁结、脾虚泄泻、肝脾肿大都有一定的辅助治疗作用。第四趾属胆经，能防止便



005



中
老
年

按摩



006

1

中
老
年

秘、胸胁痛、肩疼痛等。小趾属于膀胱经，能治疗小儿遗尿症、小便淋漓不尽，可矫正妇女子宫体位。脚底心是肾经涌泉穴所在地，能防治体虚、肾虚腰痛、心肾不交、肾不纳气等症。

日本医生竹之内珍佐夫亦发现手掌、手背存在着许多治疗点，他最擅长从手掌上观测患者内脏机能。按照人体全息律，手掌对应人体的腹侧，手背对应人体的背侧。竹之内珍佐夫主要运用中医的经络学说解释手部的全息现象。人体十二脏腑各有一条经络，其中有六条经络循行于手指尖。

日本近年的医疗事业十分发达，其中有一项被日本医学家大力研究和广泛应用的是“掌纹医学”，它有助于人们自我判断病情，发现潜在的疾病，从而可以全面地检查身体的健康情况。掌纹，就是手掌上呈现出来的“纹络”，这种纹络纵横交错、密如蛛网。医学家们认为掌纹是体内器官的荧光屏，是人的一张“病历卡”。人与人之间掌纹有差别，但如果患同样疾病，手掌上就会呈现出相同的线条，这是一个极有趣的雷同。因为人只要一生病，疾病的信号就会通过自主神经传给大脑，再通过脊髓神经反映在手或脚上。所以，人们只要细心地观察掌纹的形状和走势、长短和粗细，就可以对健康状况有个大概的了解。

综上所述，通过手与足的按摩来治病，在世界范围内可以称得上是历史悠久，并且正在迅速发展，将成为人类防病治病的必备之法。

2. 欧洲的手足按摩法

在中国元代，按摩术发展进入了黄金时代，如忽必烈所著的《金兰循经》，滑伯会所著的《十四经发挥》，对于推拿按摩术，都有很详细的阐述。意大利商

按摩