

1



丛书主编 邵铭熙 崔玉琴
王颖 董宝强 王雁 编著

分钟手部按摩

SHIFENZHONG SHOUBU ANMO



- ▶ 手疗可以自己做
- ▶ 手部穴位很好找
- ▶ 突发心脏病按手可以缓解
- ▶ 晕车时按手效果也很好
- ▶ 你会做手部护理吗
- ▶ 掌纹能反映健康状况
- ▶ 捏指测疾病



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



手部按摩

丛书主编 邵铭熙 崔玉琴
王颖 董宝强 王雁 编著

健康每日10分钟丛书

辽宁科学技术出版社

·沈阳·

图书在版编目(CIP)数据

10 分钟手部按摩/王颖等编著. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2004. 3

(健康每日 10 分钟丛书)

ISBN 7 - 5381 - 4102 - 2

I . 10… II . 王… III . 手 - 按摩疗法(中医)
IV . R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 103021 号

出 版 者:辽宁科学技术出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编:110003)

印 刷 者:沈阳新华印刷厂

经 销 者:各地新华书店

幅面尺寸:140mm × 203mm

印 张:4

字 数:80 千字

印 数:1 ~ 7000

出版时间:2004 年 3 月第 1 版

印刷时间:2004 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑:寿亚荷

封面设计:邱 岩

版式设计:王珏菲 张 洁

责任校对:刘 庶

定 价:12.00 元

联系电话:024 - 23284367

编辑部电话:024 - 23284370

邮购热线:024 - 23284502 23284357

E-mail: lkzzh@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

丛 书 主 编	邵 铭 熙	崔 玉 琴	
丛书副主编	王 颖	王 虹	薛明新
	张 宏	张 冶	陈玉萍
	郝 赫	彭 铭 泉	朱凤霞
本 书 编 著	王 颖	董宝强	王 雁
摄 影	祝 锐	林 玉	
制 作	苏 涵	李 南	
	刘立克	李 斌	

目 录

一、手疗舒筋骨

1. 手疗可以自己做 (1)
2. 下列情况不可做手疗 (2)
3. 手疗操作时请注意 (2)
4. 应经常做的护手操 (3)
5. 手部自我保健操 (4)
6. 手部按摩技巧 (9)

二、手部结构不复杂

1. 手骨 (10)
2. 手肌 (11)
3. 手关节 (12)
4. 手部血管 (12)

三、手部腧穴要了解

1. 掌侧经穴 (14)
2. 背侧经穴 (16)
3. 掌侧奇穴 (19)
4. 背侧奇穴 (20)

四、手针穴是疾病反应点

1. 手掌侧穴位 (21)
2. 手背侧穴位 (23)



分钟

五、手部反射区

手部 65 个反射区简介	(27)
--------------------	------

六、手部全息穴位

1. 手部第 2 掌骨桡侧全息穴位	(42)
2. 手部第 5 掌骨尺侧全息穴位	(44)

七、手部常用按摩手法

1. 点法	(46)
2. 按法	(46)
3. 揉法	(47)
4. 推法	(47)
5. 掐法	(48)
6. 捻法	(48)
7. 摇转法	(49)
8. 拔伸法	(49)
9. 擦法	(50)
10. 摩法	(50)

八、常见病手疗方法

1. 感冒	(51)
2. 咳嗽	(52)
3. 支气管炎	(53)
4. 支气管哮喘	(54)
5. 心律失常	(55)
6. 高血压病	(56)
7. 低血压	(57)

8.冠心病	(58)
9.慢性胃炎	(59)
10.胃、十二指肠溃疡	(60)
11.腹泻	(61)
12.便秘	(62)
13.胃下垂	(63)
14.头痛	(64)
15.眩晕	(65)
16.中风后遗症	(66)
17.面瘫	(67)
18.失眠	(68)
19.糖尿病	(69)
20.甲状腺机能亢进	(70)
21.慢性肾炎	(71)
22.遗尿	(72)
23.阳痿	(73)
24.遗精	(74)
25.慢性胆囊炎	(75)
26.痔疮	(76)
27.落枕	(77)
28.颈椎病	(78)
29.肩周炎	(79)
30.腰椎间盘突出症	(80)
31.急性腰扭伤	(81)
32.足跟痛	(82)
33.痤疮	(83)
34.荨麻疹	(84)
35.月经不调	(85)
36.痛经	(86)
37.更年期综合征	(87)
38.近视	(88)
39.耳鸣、耳聋	(89)
40.鼻炎	(90)

10分钟

4

- 41.咽喉肿痛 (91)
- 42.牙痛 (92)
- 43.肥胖 (93)
- 44.晕车、晕船、晕机 (94)

九、望手诊病

- 1.手掌形决定性格 (95)
- 2.手掌颜色不正常也是疾病的表现 (96)
- 3.看拇指知身体 (97)
- 4.望小指测全身 (98)
- 5.手指根上不应有特殊的凸起 (99)
- 6.掌上细纹提示健康程度 (100)
- 7.掌纹主线看身体 (102)
- 8.指形亦可提示疾病 (109)
- 9.世上无指纹相同的人 (110)
- 10.指甲也能反映健康 (111)
- 11.每个手指甲代表全身不同部位 (112)
- 12.不可忽视健康圈 (113)
- 13.指甲颜色异常是疾病的表现 (113)
- 14.指甲形态异常也能反映疾病 (114)
- 15.异常指甲与主病 (116)
- 16.捏指自测疾病 (116)
- 17.观指甲测宝宝健康 (117)

- 参考文献 (119)



一、手疗舒筋骨

00000

1 手疗可以自己做

手部按摩疗法作为 21 世纪的一种自然的非药物疗法，正走进更多的家庭。它以其鲜明的特色与优势正成为保健和防治疾病的一种有效手段。

适用范围广，疗效确切 手部按摩疗法，适用于内科、外科、妇科、儿科、五官科、皮肤科、内分泌系统、神经系统病症，尤其是对一些急慢性痛症、功能性改变和运动神经系统的顽疾，更具意想不到的疗效。

安全可靠，无副反应 长期临床实践证明，安全有效是手部按摩的最大优点，符合医学界的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。

经济直观，简便易行、易学、易用 手部按摩疗法不需任何药物和医疗器械，可随时随地进行。手部易暴露，体表标志明显，便于准确取穴（或反应点），自我或互相按摩便可达到保健或防治疾病的目的。

防病保健，抗衰延年，易于推广普及 研究表明，手部按摩可提高机体免疫力，提高清除自由基的能力，是人人享有健康的有力手段，越来越受到世界范围内人们的青睐，不断被人们学习、应用和传播。



22222

2 下列情况不可做手疗

- 手部有创伤、感染或化脓性病灶者。
- 骨科疾病：如骨折、关节脱位、骨关节结核、骨肿瘤、骨髓炎等。
- 外科疾病：如急性腹膜炎、胃十二指肠穿孔、急性阑尾炎等。
- 各种急慢性传染病：如非典型肺炎、鼠疫、霍乱、伤寒、流脑、肝炎等。
- 急性中毒：如煤气中毒、药物中毒、食物中毒、毒蛇咬伤等。
- 严重心脏病、精神病、高血压及脑、肺、肝、肾等病患者。
- 血液病或有出血倾向的患者。
- 妇女妊娠期、月经期禁忌，以免引起流产或出血过多。

22222

3 手疗操作时请注意

- 按摩室内要保持清静、整洁，避风、避强光、避免噪音刺激，保持空气新鲜。操作者应保持双手清洁、温暖，常修剪指甲。
- 为了加强疗效，防止皮肤破损，在按摩时可选用一定的润滑剂，如滑石粉、按摩乳、香油、薄荷水、白酒、葱姜汁等。
- 按摩前后，被操作者应饮温开水，将有利于血液循环和排除体内毒素。
- 饭前、饭后 1 小时内不宜按摩，应避免在过饥、过饱、酗酒或过度疲劳时做保健按摩。
- 对于诊断不清或突发的疾病，应到医院进行明确诊断，避免延误病情或造成不良后果。病症较重者应以药物或其他

疗法为主，手部按摩为辅。

●对慢性病，可按疗程进行连续治疗。对症选穴后，采用指尖点按或按揉手法，力量柔和深透。

●治疗各种关节、软组织损伤时（如颈部、腰部），应边施手法，边嘱患者活动患部。

●手穴部位较小时，可选用一些圆滑的器械代替手指按摩。

●施术力度要根据被操作者的不同体质、不同病症和不同穴位而选择适宜的手法，变化运用。手法不熟练者忌用外力、大力刺激穴位，以免造成手部伤害。

●自我保健推拿时间以每天1次为宜，每次20~30分钟，可选清晨起床前和临睡前。

4 应经常做的护手操

为了保持手和手指的自然美感，必须保持清洁、滑净和富有光泽。每天至少要进行两次清洁和滋润，特别是在冬季，洗完手后一定要擦干，涂些香脂，以嫩滑皮肤。经常按摩手指、手掌、手背。注意外出戴手套，这对手的细腻、美观也大有益处。为使手的动作变得优美文雅，您可对着镜子练习以下动作：①手掌朝下，平放在一个平面上（图1-1）。②伸展手指，手掌往下压。③抬高双手与下巴平行，再以手腕为支撑点，让整个手自然下垂，就像柔软无力的样子（图1-2）。④以腕关节为轴上下反复活动（图1-3）。另外，手指甲的保养也很重要，经常修整清洁指甲，不仅卫生，而且体现一个人的修养。



图1-1 手掌朝下，平放



图1-2 手掌自然下垂



图1-3 手掌上下活动

5 手部自我保健操

(1) 拇指旋转法 将拇指分别按顺时针方向及逆时针方向旋转 360° ,1~2 分钟即可 (图 1-4)。



图 1-4 拇指旋转法

【功用】恢复体力，并保持心情舒畅。

【动作要领】拇指与其余四指尽量分开，最好是多关节有节奏的运动。单手或双手同时进行均可。

(2) 手指交叉法 将双手手指自然交叉 3 秒钟后松开，再将原先在下的某只手拇指放在上面同样交叉 3 秒钟。然后，从手指根部反向交叉，并使双手手腕的内侧用力紧靠在一起，3 秒钟后，换成另一只拇指在上交叉。可反复进行数次 (图 1-5)。



图 1-5 手指交叉法

【功用】集中精力，促进大脑功能发展。

【动作要领】交叉时要有一定的力度。



【3】手指节律操 将拇指依次掀按其余四个手指的指尖，先分别掀按食指2次，中指2次，无名指3次，小指4次，再返回掀按小指1次，无名指2次，中指3次，食指4次。可反复进行。

【功用】健脑益智，促进血液循环，改善内脏功能，并能抗衰老。这是防止老化的有效方法。

【动作要领】掀按时要熟练而且有节奏地或触或离，反复进行。

【4】手指互钩法 将双手某两个相同手指互相钩住，3秒钟后离开，再进行其他手指的钩拉。可反复进行5~10次（图1-6）。

【功用】改善内脏功能，延缓衰老。

【动作要领】要用手指的根部用劲钩拉，力量由轻到重，适于拇指以外的手指。

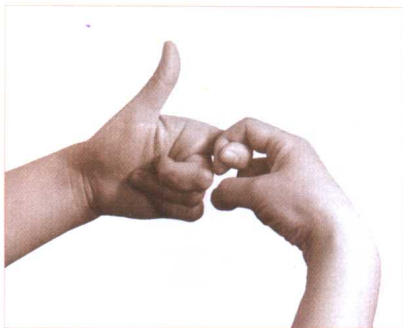


图1-6 手指互钩法

【5】小指弯横压法 将小指放在桌面上，其他手指从桌子边缘下垂，与小指成直角状。小指按压3秒钟后离开桌子，反复进行7~15次。

【功用】预防生殖、泌尿系统疾病，宁心安神。

【动作要领】要将力量放在小指上，以加强对小指的刺激，每次按压不超过3秒钟（其他手指也可按此法操作）。

【6】无名指侧压法 将一只手的拇指与食指按压另一手无名指第2关节处的两侧，3秒钟后松开，反复进行7次，每天早晚进行（图1-7）。

【功用】调整内分泌系统功能，促进血液循环，预防生殖系统疾病。

【动作要领】按压时可配合捻法。



图1-7 无名指侧压法

10分钟

(7) 大鱼际摩擦法 将双手大鱼际靠在一起,先左手固定,右手旋转,使双手大鱼际相互摩擦,再固定右手,左手做旋转。正转逆转均可,使双手大鱼际画圆形旋转约1~2分钟(图1-8)。

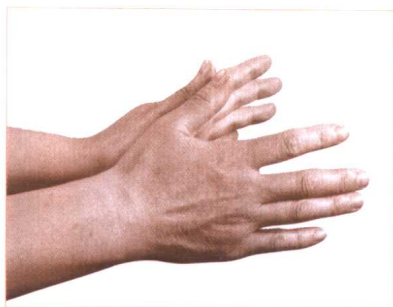


图 1-8 大鱼际摩擦法

【功用】增强体质,促进新陈代谢,预防呼吸系统疾病。

【动作要领】双手大鱼际摩擦后,要求双手手掌均有发热的感觉。

(8) 指尖刺激法 用夹子夹住手指指尖,3秒钟后松开,反复进行5~7次,十指轮流进行。

【功用】提高内脏功能,增强抗病能力。

【动作要领】夹住指尖时间不可过长,以免充血、瘀血造成不良后果。夹子最好选旧衣夹。

(9) 拉擦手指法 用右手拇指、食指两指拉擦左手各手指两侧面和掌、背面各10次(图1-9)。



图 1-9 拉擦手指法

【功用】疏通经络,调节内脏功能。

【动作要领】拉擦时要从指根部位拉擦到指尖。



【10】掌心按压法 用右手拇指端按压左手掌心，右手其余手指顶住手背，一压一松为1次，反复进行30~50次。再换另一只手进行（图1-10）。

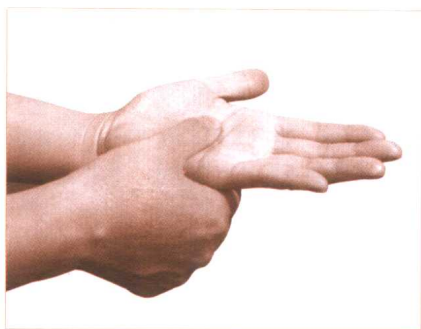


图1-10 掌心按压法

【功用】强心健体，消除疲劳。

【动作要领】可选择手掌穴区进行针对性按压。

【11】甩手疗法 站立，双足与肩同宽，两手虚握拳头，两拳掌心相对，两臂做前后摆动。两臂前摆成弧形，高度与脐平，脚后跟自然踏地，后摆时脚后跟自然踏起。双手摆动50次。

【功用】疏通经络，行气活血，祛病强身。

【动作要领】甩手时，两手前不超过脐，后不超过臀部。整个过程要做到松、静、自然。

【12】手握健身圈法 健身圈由橡胶材料制成，外周有大小不一密集凸起颗粒的圆轮状，根据手形选择相应大小的健身圈，进行抓握和放松。

【功用】行气活血，滑利关节，醒神清脑。

【动作要领】借助健身圈的弹性反作用，有节奏地进行抓

10分钟

8

握和放松。

【13】运健身球法 单手或双手同时运球，运球数可由2个逐渐增加，可根据手的大小选择不同的健身球。

【功用】舒筋活血，滑利关节，健脑醒神，延缓衰老。

【动作要领】运球时要利用手部各关节的灵巧运动，使健身球在手中交替滚动，对手掌面的穴区做均匀的滚揉刺激。

【14】手掌拍击法 将双手向上方伸展，强烈地拍击3~5次。接着，把向上方伸展的双手平放在胸前，再拍击3~5次。反复6次。

【功用】提高记忆力与注意力，消除疲劳，提神醒脑。

【动作要领】拍击时，手腕要用力伸展，并尽量使左右手的中指紧紧靠拢。

【15】手指伸张法 伸展五指后，紧握拳，每展开、紧收为1次，共做10~20次。

【功用】健脑益智，疏通经络。

【动作要领】两臂平伸，张开五指时，要尽量往前伸，展开、收拳要有节奏感，并可逐渐加快频率。

【16】温热刺激法 用香烟、艾条或电吹风刺激手的各个部位。

【功用】行气活血，调理内脏功能，消除疲劳，缓解精神紧张。

【动作要领】当手部感到热时，可移开香烟、艾条或电吹风，然后再靠近。可反复进行多次，其中指尖的部位可重点进行温热刺激。



00000

6 手部按摩技巧

手部穴区按摩时，术者首先要对双手进行按摩，即双手掌对搓1~2分钟，然后手掌搓手背（双手交替）1~3分钟。再活动腕关节，摇转手指，握拳伸掌等。

(1) 选准各治疗穴区位置，是有效防治疾病的重要一步。可结合穴区或穴区附近的阳性反应点。

(2) 根据不同的施术部位，采用正确合理的按摩手法。详见按摩手法部分。

(3) 依据施术对象不同和手部穴区的解剖，采用不同的手法力度。先轻后重，持久、有力、均匀、柔和，以达到深透的力度。



搓手

弱刺激 操作时，拇指压力小，掐按重复次数少，持续时间短，因而刺激量较小，具有补的作用。适用于老人、小儿及虚证患者和慢性病症，手疗防病保健时可采用此法。

强刺激 操作时，拇指用力大，持续时间长，掐按重复次数多，因而刺激量较大，具有泻的作用。适用于青壮年患者、实证、急证等。

施术完毕后，可轻轻按揉穴区。以促进气血流通，增强治疗效果。