

零起点看图学操作系列丛书

68种常见病手部按摩疗法

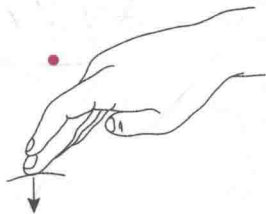
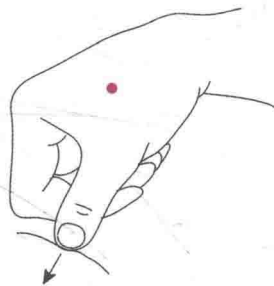
从零开始 看图轻松学 一看就会 会了就能用

刁凤声 主编

# 零起点看图学 手部按摩

## 拇指按法（指按法）

操作方法：手握成空拳状，将拇指伸直，示指轻轻贴住拇指，然后用拇指的指端或螺纹面着力于手部穴位或病理反射区上，逐渐用力下按，用力要由轻到重，使刺激充分到达肌肉组织的深层，患者有酸、麻、重、胀、走蹿等感觉，持续数秒钟，渐渐放松，如此反复操作。

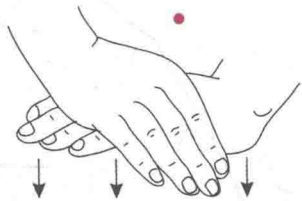


## 中指按法（指按法）

操作方法：将中指自然伸直，示指微微弯曲，中指指端或螺纹面垂直施压在穴位上用力，停留数秒后放松，然后反复按压。

## 掌按法

操作方法：手指自然放松，腕部背屈，以手掌根部或掌心部位用力，垂直按压穴位并逐渐加力，按压后要稍作停留，再做第二次重复按压。为增加按压力量，在施术时可将双肘关节伸直，身体略前倾，借助部分体重向下按压。



中国协和医科大学出版社

零起点看图学操作系列丛书

# 零起点看图学手部按摩

主 编 刁凤声

编 者 (按姓氏笔画排序)

王 玥 吕 岩 朱 峰 刘 欣 孙 钢  
李 晶 李常颖 吴亚楠 谷春梅 张 彤  
贾 悉



中国协和医科大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

零起点看图学手部按摩 / 刁凤声主编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-5679-0687-7

I. ①零… II. ①刁… III. ①手-按摩疗法 (中医) -图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 224306 号

### 零起点看图学操作系列丛书 零起点看图学手部按摩

---

主 编: 刁凤声

策划编辑: 吴桂梅

责任编辑: 林 娜

---

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260431)

网 址: [www.pumcp.com](http://www.pumcp.com)

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京玺诚印务有限公司

---

开 本: 710×1000 1/16 开

印 张: 12.25

字 数: 160 千字

版 次: 2017 年 9 月第 1 版

印 次: 2017 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 26.00 元

---

ISBN 978-7-5679-0687-7

---

(凡购本书,如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题,由本社发行部调换)

## 前 言

手是人体的重要劳动器官，手部神经和血管的分布极为丰富。长期的临床试验证明，对手部进行有效的推拿按摩可以达到调理机体气血，保持身体阴阳平稳以及强身健体祛除邪之效果。手部按摩是指操作者运用一定的推拿按摩手法，或借助于适宜的推拿按摩工具，作用于手部的病理反射区或经穴、奇穴等部位，施以特定的、有效的按摩刺激以疏通局部气血、调整脏腑虚实、调和气血，起到扶正祛邪、疏通经络等作用，从而达到治病防病养生健体目的的一种治疗方法。这种按摩疗法虽然不像西医中使用抗生素一样有快速的效果，但它的优势在于完全没有副作用，效果具有持续性，而且长期坚持能帮助提高人体免疫力和身体的自然修复能力，保持人体健康。更关键的是，手部按摩疗法有益无害，不会给身体造成负担，不管是对儿童还是老人，都可以放心进行治疗。

但是，手部按摩都有哪些手法？具体如何操作？为解决这些困惑，我们编写了这本《零起点看图学手部按摩》。本书将手部按摩以“用图说话”的方式，通过大量的图片配以文字说明逐步介绍操作方法，从实用的角度出发，内容通俗易懂，科学实用，方法简便易行，操作性非常强，读者只要按照书中的方法和操作步骤，就能进行实践，做到“从零开始，看图轻松学，一看就会，会了就能用”。

本书首先从认识手部按摩开始介绍，重点讲述手部按摩的常用穴位、按摩手法以及呼吸系统、神经系统、消化系统、心血管系统、泌尿生殖系统、运动系统、内分泌及代谢系统疾病的手部按摩疗法，以及五官、皮肤、妇科、儿科及其他疾病的手部按摩疗法。书中内容简单，即使是初学者也能掌握。

本书是一本面向广大普通群众的医疗保健读物，适合于所有按摩爱好者，也可供基层医务人员阅读参考。

由于编者的学识和经验所限，虽尽心尽力，但仍难免存在疏漏或未尽之处，恳请广大读者批评指正。

编 者

2017年1月

# 目 录

第一章 认识手部按摩 .....	( 1 )
第一节 手部按摩的概念与特点 .....	( 1 )
一、手部按摩的概念 .....	( 1 )
二、手部按摩的特点 .....	( 2 )
第二节 手部按摩的功效 .....	( 3 )
第三节 手部按摩的要求 .....	( 4 )
第四节 手部按摩的工具 .....	( 7 )
第五节 手部按摩适应证与禁忌事项 .....	( 11 )
一、适应证 .....	( 11 )
二、禁忌人群 .....	( 12 )
三、禁忌事项 .....	( 13 )
第六节 常用取穴法 .....	( 13 )
一、指寸定位法 .....	( 13 )
二、简便取穴法 .....	( 15 )
第二章 自我按摩手法 .....	( 16 )
一、按法 .....	( 16 )
二、推法 .....	( 17 )
三、摩法 .....	( 21 )
四、揉法 .....	( 22 )
五、捏法 .....	( 24 )
六、运法 .....	( 26 )
七、捻法 .....	( 27 )
八、拿法 .....	( 28 )

九、搓法 .....	( 29 )
十、掐法 .....	( 30 )
十一、点法 .....	( 31 )
十二、摇转法 .....	( 32 )
十三、拔伸法 .....	( 33 )
<b>第三章 手部按摩常用穴位及反射区 .....</b>	<b>( 35 )</b>
<b>第一节 经穴与经外奇穴 .....</b>	<b>( 35 )</b>
一、手阳明大肠经穴 .....	( 35 )
二、手少阳三焦经穴 .....	( 38 )
三、手太阳小肠经穴 .....	( 40 )
四、手太阴肺经穴 .....	( 42 )
五、手厥阴心包经穴 .....	( 43 )
六、手少阴心经穴 .....	( 45 )
七、经外奇穴 .....	( 46 )
<b>第二节 手部全息穴位 .....</b>	<b>( 49 )</b>
一、手部第二掌骨桡侧全息穴位 .....	( 49 )
二、手部第五掌骨尺侧全息穴位 .....	( 51 )
<b>第三节 手部反射区 .....</b>	<b>( 52 )</b>
一、手掌部反射区 .....	( 52 )
二、手背部反射区 .....	( 60 )
<b>第四章 常见病症手部按摩疗法 .....</b>	<b>( 66 )</b>
<b>第一节 呼吸系统疾病的手部按摩疗法 .....</b>	<b>( 66 )</b>
一、感冒 .....	( 66 )
二、发热 .....	( 68 )
三、咳嗽 .....	( 69 )
四、哮喘 .....	( 71 )
五、慢性支气管炎 .....	( 73 )
<b>第二节 神经系统疾病的手部按摩疗法 .....</b>	<b>( 74 )</b>

一、失眠	( 74 )
二、头痛	( 76 )
三、神经衰弱	( 78 )
四、面瘫	( 80 )
五、三叉神经痛	( 82 )
六、坐骨神经痛	( 83 )
第三节 消化系统疾病的手部按摩疗法	( 85 )
一、慢性胃炎	( 85 )
二、呃逆	( 87 )
三、便秘	( 88 )
四、腹泻	( 90 )
五、消化不良	( 91 )
六、胃及十二指肠溃疡	( 93 )
七、慢性胆囊炎	( 95 )
第四节 心血管系统疾病的手部按摩疗法	( 96 )
一、冠心病	( 96 )
二、高血压	( 98 )
三、心绞痛	( 100 )
第五节 泌尿生殖系统疾病的手部按摩疗法	( 102 )
一、尿路感染	( 102 )
二、尿石症	( 104 )
三、慢性肾炎	( 105 )
四、前列腺炎	( 108 )
五、阳痿	( 110 )
六、遗精	( 112 )
第六节 运动系统疾病的手部按摩疗法	( 114 )
一、肩周炎	( 114 )
二、颈椎病	( 116 )

三、网球肘	(118)
四、腰肌劳损	(120)
五、急性腰扭伤	(121)
六、腕管综合征	(123)
七、腰椎间盘突出症	(125)
八、膝关节炎	(127)
九、风湿性关节炎	(128)
第七节 代谢与内分泌系统疾病的手部按摩疗法	(130)
一、甲状腺功能亢进症	(130)
二、糖尿病	(132)
三、更年期综合征	(134)
四、肥胖症	(136)
第八节 五官疾病的手部按摩疗法	(138)
一、近视	(138)
二、慢性鼻炎	(140)
三、耳鸣	(141)
四、中耳炎	(143)
五、牙痛	(144)
六、慢性咽炎	(146)
第九节 皮肤疾病的手部按摩疗法	(147)
一、痤疮	(147)
二、湿疹	(149)
三、荨麻疹	(151)
第十节 妇科疾病的手部按摩疗法	(153)
一、痛经	(153)
二、月经不调	(154)
三、闭经	(156)
四、慢性盆腔炎	(158)



五、白带异常 .....	(160)
六、乳腺增生 .....	(162)
七、子宫脱垂 .....	(164)
八、功能失调性子宫出血 .....	(165)
第十一节 儿科疾病的手部按摩疗法 .....	(167)
一、小儿遗尿症 .....	(167)
二、百日咳 .....	(169)
三、小儿腹泻 .....	(171)
四、小儿厌食症 .....	(173)
五、流行性腮腺炎 .....	(175)
第十二节 其他疾病的手部按摩疗法 .....	(177)
一、落枕 .....	(177)
二、中暑 .....	(178)
三、眩晕 .....	(180)
四、痔疮 .....	(181)
五、贫血 .....	(183)
六、不孕 .....	(185)

## 第一章 认识手部按摩

### 第一节 手部按摩的概念与特点

#### 一、手部按摩的概念

##### 1. 与各器官对应的反射区域

我们的手部和足部都密集分布着与消化、呼吸、生殖器官，心脏、头部、肩部、腰部等部位对应的“反射区域”。

说到“反射区域”，很多人立即就会联想到足部的反射区域，事实上手部和足部一样都是“身体的微缩图”，手部的反射区域与足部的反射区域一样有效。

手部按摩疗法的理论依据源自“人体的各个部位在左右手上均有与之相对的区域，身体某部位出现的问题或不适也都会手掌上相应的区域出现征兆”这一说法，并通过按、揉、戳等手法刺激手部的对应区域，不仅可以预防、缓解身体某部位出现问题的作用，甚至能起到改善相关病症，让身体恢复健康的治疗效果。

此外，如果刺激手的某区域时产生了“痛”与“酸麻”的感觉，那就要注意了，因为这有可能是身体相对应部位的脏器或肌肉出现问题的信号，注意这点将对病症的早发现、早治疗起到一定的作用。

##### 2. 使气血运行畅通，改善身体状态

手部按摩疗法与在印度及中国流传甚广的“经络”一说实际上是同根同源的。经络是运行气血和联系脏腑、体表及全身各部的通道。虽然有的学说认为全身共有12条经络，但笔者从中医与西医相结合的手部按摩疗法原理出发，认为每根手指均有对应经络贯通，左右手各5条，共计10条经络。整合这些经络，使气血运行更畅通，刺激手掌各个区域的按摩方法是十分有效的。

区域按摩疗法的优点在于它没有一般药物疗法的不良反应，不管是谁都能轻松学会并且不用花费金钱。长期坚持刺激手部区域可以改善身体状况，消除病症，打造出不易患上疾病的强健体质。

希望通过科学的手部按摩，能使我们保持精神和身体的健康。

## 二、手部按摩的特点

### 1. 效果显著

手部按摩疗法是一种操作简单但疗效显著的保健与治疗方法。手部按摩疗法利用一定操作手法对机体进行机械刺激，从而达到预防和治疗疾病的目的，具有疏通经络、调和气血、平衡阴阳的作用，能改善脏腑的生理功能，提高机体的免疫力。

研究表明，手部按摩疗法能有效扩张毛细血管，继而促进全身血液循环，改善机体新陈代谢，使萎缩的肌肉组织得到新生、损伤的脏腑器官得到修复。因此，手部按摩疗法具有效果显著的特点。

### 2. 无副作用

手部按摩疗法是利用机械原理带动化学变化的过程，因此只要方法得当，不会产生任何副作用。手部按摩能改善机体的新陈代谢，同时引起血液成分的变化。手部按摩手法正确，不仅不会给机体带来任何不良反应，还能有效提高机体免疫力，增强机体抵御外邪的能力。

### 3. 便捷、实用

手部按摩疗法不需要复杂工具，也不需服用药物，而且不受时间、地点的限制，只需自己用手指在手上的特定部位一压一松便可。当然，这种点压必须有规律、有节奏才行，也就是必须遵循手部按摩的方法。不然，起不到良好的效果。所以，只要掌握了一定的方法、手法，就可以为自己或别人解除痛苦。

### 4. 早诊断、早治疗

人体经络之间互相连通、互有联系，故通过作用于某些特殊的部位，就能达到疏通全身经络、调节机体阴阳的目的。《灵枢》中记载：“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。”此外，人的双手也分布有很多穴位，且这些穴位是许多经络的起点，如属于心包经井穴的中冲穴就位于中指指端。可见作用于手部穴位可以起到舒筋活络的按摩效果。

双手除了分布许多穴位外，还有与机体各个脏腑器官相对应的部位，通过这些部位的疼痛与否，就能判别脏腑组织的生理功能正常与否。比如，如果一个人的手掌颜色不均，青一块、紫一块，就说明循环系统可能出现了一些障碍；如果按压一个人的手背胸腹区时出现难以忍受的疼痛，则提示这个人的肠胃可能发生了病变。所以，手部按摩疗法能及早发现机体的疾病，从而达到早预防、早诊断、早治疗的目的。

### 5. 易推广、普及

手部按摩疗法操作方法简单易学，不仅不会引起不良反应，而且非常适合广大人民群众学习，以起到强身健体的作用。而且手部按摩疗法有及早预防、诊断疾病的特点，能在未病之前就将致病因素除去。同时，对于某些疾病，手部按摩疗法还能快速、有效地缓解症状。综上，手部按摩疗法是一种应当推广、普及的“绿色治疗方法”。

## 第二节 手部按摩的功效

手部按摩对人体各脏腑器官的保健、治疗作用，主要体现在驱邪与扶正两大方面。具体可归纳为汗、泻、和、补、温、清、消、通八法。

### 1. 汗

汗即发汗、发散，《黄帝内经》载“其在皮者，汗而发之”，手穴（区）按摩能够开泄腠理，使外感六淫之邪随汗而解，起到散寒解表的作用。

### 2. 泻

泻即排泄，《黄帝内经》载“中满者泻之于内”，手穴（区）按摩能够加强肠道蠕动，使停留于肠胃的宿食、水饮、痰结、瘀血等排出体外，净化人体内环境，解除疾病。

### 3. 和

和为调和、和解，当人体因气血不和、经络不畅、阴阳失调引发不适或病症，且不宜以发散、泻下等方式调理，对某些手穴（区）进行按摩，可调和脏腑，使之功能相互协调，达到消除病邪的目的。

### 4. 补

补即补益，《黄帝内经》载“虚则补之”“损者益之”，对于气血亏

虚、脏腑功能不足者，采用补法按摩可扶正祛邪，消除虚弱症状。

#### 5. 温

温即温热，《黄帝内经》载“寒者温之”，对于虚寒证、阴寒证通过按摩能够激发阳气，起到温经通脉、温里止痛的作用。

#### 6. 清

清即清火，自古就有“热者寒之”的说法。某些手穴（区）有清热解毒的作用，按摩后有清内热、除烦躁、平肝火、祛心火的作用。

#### 7. 消

消即消散，《黄帝内经》载“坚者消之”“结者散之”，通过手穴（区）按摩可以将体内已经形成的气血、痰湿之瘀渐消缓散，起到消食化滞、消肿散结等作用。

#### 8. 通

通即疏通，当人体经络、血管发生“堵塞”时，手穴按摩能调畅气血，使人体各部位充分放松。

手部按摩这八种方法并非孤立的，有些方法可以互相包含，而有些方法则能互补，使用时通常需要使用两种以上方法，才能达到治病保健作用。

### 第三节 手部按摩的要求

#### 1. 按摩常用部位

手部按摩时，按摩操作者用得最多的部位是拇指和示指（图 1-1）。

手部按摩时常用的部位有拇指前甲角、拇指尖端、拇指指腹、拇指桡侧偏峰、示指尖端。

（1）拇指指腹：拇指指腹分前、中、后三部分。如在推摩第二掌骨虎口侧时开始用前中部，最后用后部指腹。前中部偏柔和，后部则柔中加压。

（2）拇指尖端：是能加力的部位，有时连指甲也需用上。

（3）拇指前甲角：能伸入骨缝，按摩到深层肌肉中的骨膜。

（4）拇指桡侧偏峰（拇指偏峰）：多用于手背较窄的骨缝和其他需深入的部位。

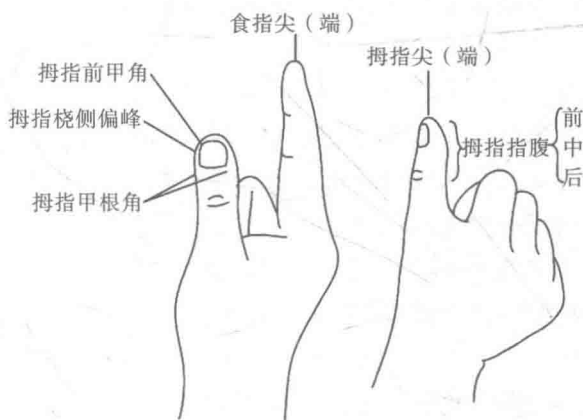


图 1-1 手部按摩时常用部位

(5) 示指尖端：力度偏外，但能深入，尤其是叩点一、五掌骨时更不能少。

## 2. 手部按摩技术

手部按摩疗法除了掌握一定的手法，还需要领悟一些手法的技巧。为什么同样的患者、同样的治疗手法，有的人的治疗效果非常好，有的人却一点作用也没有呢？这就是施治者的技术问题了。《医宗金鉴》中就有记载：“法之所施，使患者不知其苦，方称为手法也。”手部按摩疗法要求施治者必须做到：用力均匀、持久、有力、柔和、深入、透彻等。也就是说，手部按摩疗法要求施治者的手法一定要均匀和缓，不能一会儿快，一会儿慢；用力要均衡，也不能开始的时候力气很大，一会儿却没有力气了。此外，施治者还需要坚持一定的时间，以便达到治疗的效果。总之，想要达到手部按摩疗法的保健作用与治疗效果，必须掌握手部按摩疗法的手法及其技巧。

## 3. 按摩人群

除了一些禁忌人群外，手部按摩疗法适用于大部分人，包括健康者、亚健康者以及患病者。健康者采用手部按摩法可以有效增强机体的免疫力和抵抗力，从而避免外邪入侵，减少病患的发生。亚健康者利用手部按摩

疗法，可以改善亚健康状态，使机体恢复到一个健康的水平，消除罹患疾病的风险。对于患病者来说，手部按摩疗法能够帮助控制疾病的进展、解除患者的痛苦。

#### 4. 注意呼吸

手部按摩疗法是通过调节机体的气血来实现治疗效果，以治愈疾病的方法。故手部按摩治疗的同时也应该注意患者的呼吸状况。气为血之帅，呼吸畅通，血液循环自然可以顺利进行营养物质的交换。因此，大家在进行按摩之前，不妨先做几次深呼吸，待按摩时再顺应机体的反应自然呼吸，不必刻意控制自己的呼吸，以免引发气血不畅。

#### 5. 按摩时间

要根据病种、病情和患者体质等情况确定按摩时间，慢性病、顽固性疾病，按摩时间宜长些；急性病、病因明确单纯，按摩时间可短些。

一般来说，每个穴位或病理反射区按摩 2~3 分钟或 3~5 分钟就可以了。严重的心脏病患者，在心脏反射区按摩 1 分钟即可，加上其他穴位或反射区，不超过 10 分钟。对于患有严重的糖尿病、肾脏疾病的患者，总的按摩时间也不要超过 10 分钟。对脊椎的每个反射区只需按摩 2~3 分钟就足够了。按摩肝脏反射区时，必须注意在患者肾脏功能良好的情况下，才可以按摩 5 分钟或更长时间，否则将不利于体内有毒物质的排泄。

每天按摩 1~2 次均可。若能长期坚持每天按摩一次，效果就更好了。如每天按摩一次，按摩的时间定在上午、下午或晚上均可，但每天坚持同一时间为好；如每天按摩 2 次，以上午、晚上睡觉前各 1 次为宜，饱餐后和空腹不宜按摩。每次按摩 30~45 分钟为宜。一般病症，10 次为 1 个疗程。经过按摩使疾病基本痊愈后，应坚持再按摩一段时间，以巩固疗效，增强体质，减少复发。

#### 6. 按摩的力度

对多数穴位和病理反射区来说，刺激适当强一点，痛感重一点，效果就好一些（不痛不会有效果）。特别是骨骼、关节、肌肉、韧带等部位的病痛，必须用较强的力量按摩，才能取得较满意的效果。但也不要用力过重，以免损伤骨膜。

对年老体弱、关节较硬或肌肤娇嫩的患者，都不宜用力过重。严重心脏病患者的心脏反射区、肝病患者的肝反射区及淋巴和坐骨神经反射区，

在按摩时用力均不宜过重，只要有明显的痛感就行了。

少数患者对痛觉特别敏感，耐受能力较差。给这些患者按摩时，如发现患者脸色发白，说明压力已超过其耐受能力，应立即减轻力量，或暂停按摩。待患者休息片刻，恢复正常后，再进行治疗。

手部按摩时，用力要先轻后重，逐渐增加力量，一直增加到被按摩者能接受的最大限度为止。

为他人按摩时，身体要放松，要善使巧劲，并不时变换手法和力度，以免引起自身疲劳。自我按摩对于年老、关节僵硬者可能有许多难处，如不能弯腰、屈腿，而且全身还不能充分放松，影响血液循环，因而治疗效果就大大下降。当然如能持之以恒，也不失为一种自我锻炼的好方法，长期下去，自然受益无穷。但需注意循序渐进，关节功能会慢慢改善，按摩的技巧和力度也会逐步提高。按摩中切记自然呼吸，不要屏气！

#### 7. 按摩的方向与顺序

双手的总体按摩方向可以顺逆经络气血运行的方向为依据，根据疾病的性质，采取顺经络气血运行的按摩方向为补；逆经络气血运行的按摩方向为泻，以补虚泻实。或依据向心按摩为补，离心按摩为泻。这就是说按摩方向要根据疾病的性质和不同的取穴体系来决定。按摩方向不是一成不变的，要根据病情灵活地掌握和运用。

按摩时男先左手，后右手；女则相反，先右手，后左手。如没有足够的时间，只要按摩一只手上的穴位就可以了。在按摩治疗中，应根据病情先按摩主要穴位和部位，再按摩配穴及次要穴位或部位。肾、输尿管、膀胱和肺是人体主要的排泄器官，在选择反射区或反应点按摩时，这几个同名穴位自然成为重点按摩部位。无论治疗，还是保健，一般在按摩的开始和结束时，都要按揉这几个穴位。手部按摩的顺序也不是一成不变的，在治疗中应据具体情况灵活变通。

### 第四节 手部按摩的工具

手部按摩疗法除了运用自己的双手之外，还可以借助一些简单工具，从而达到疏通经络、理气活血、调和阴阳的目的。工具的选择多种多样，可以随自己所处的环境和条件而改变，如牙签、牙刷、衣夹、健身锤、暖



风机等。

### 1. 牙刷

牙刷也可以进行穴位按摩。牙刷的绒毛具有一定的柔韧度，不会损伤皮肤，可以用其对自己手掌的某些固定区域进行一定的刺激。牙刷柄的一头则可以刺激穴位。但不论采用哪种方法，都不宜用力过大。此外，刷的时候应顺着一个方向进行，千万不能像刷鞋一样来回刷。手掌感到热的时候，可停止刺激，然后再反复进行（图 1-2）。

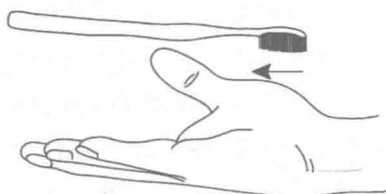


图 1-2 用牙刷刺激穴位示意图

### 2. 梳子

用梳子进行按摩，可同时刺激多个穴位，可作快速敲打，以促进血液循环，缓解疲劳；也可按住不动，停留 1~2 分钟，持续刺激穴位。

用梳子手柄部尖端，以适度的力点压穴位，用于关节附近穴位，能够增强刺激强度，提高疗效（图 1-3）。

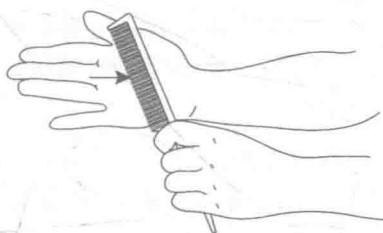


图 1-3 用梳子齿刺激多个穴位示意图