

 北京名医世纪传媒

【中国民间传统疗法丛书】

手部疗法治百病

Shoubu Liaofa Zhi Baibing

· 第4版 ·



程爵棠 程功文◎编著

中原出版传媒集团
大地传媒

 河南科学技术出版社

要覽容內

手部疗法治百病

SHOUBU LIAOFA ZHI BAIBING

第4版

程爵棠 程功文 编著

河南科学技术出版社

内容提要

本书在第3版的基础上修订而成,共分三篇。上篇阐述了手部疗法的基本知识,包括手部疗法的作用原理、治疗范围和观手诊病法,手部穴位与主治,手部全息反射区与治疗点,手部按摩、针刺和药疗的操作方法等;中篇介绍了内科、妇科、儿科、男科、伤外科、皮肤科、五官科等140余种常见病的手部治疗经验和约800首配方;下篇主要介绍手部保健按摩法和保健操。本书是作者长期临床实践和四代家传、师授经验的总结,并参考了大量文献资料,内容丰富,方法简明,实用性强,适于基层医务人员、中医药爱好者及城乡家庭自疗者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

手部疗法治百病/程爵棠,程功文编著. —4版. —郑州:河南科学技术出版社,2018.1

ISBN 978-7-5349-8935-3

I. ①手… II. ①程…②程… III. ①手—穴位疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第219312号

出版发行:河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址:北京市丰台区丰台北路18号院3号楼511室 邮编:100073

电话:010-53556511 010-53556508

策划编辑:杨磊石

文字编辑:刘新瑞

责任审读:周晓洲

责任校对:龚利霞

封面设计:龙岩

版式设计:王新红

责任印制:陈震财

印刷:北京盛通印刷股份有限公司

经销:全国新华书店、医学书店、网店

幅面尺寸:140 mm×203 mm

印张:10.75 字数:269千字

版次:2018年1月第4版

2018年1月第1次印刷

定价:32.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系并调换

第4版前言

本书自2005年初版,2010年和2014年两次修订再版以来,因内容实用、操作简便、安全可靠、疗效确切而受到读者的厚爱,累计发行15 000余册。同时也接到一些读者来信或电话,既给予了鼓励、赞扬,也提出了一些改进意见与建议,希望修订再版。为此,我们在保留原版特色的基础上,根据读者的建议,本着“从严、从验、从简”的原则,对本书进行了再次修订。

此次修订,一是增补了近年来收录的疗效确切的新配方17首及一些新的临床经验体会;二是精简文字,删除了少数疗效欠佳、操作复杂的配方;三是修正了原版中的错漏,在编排方面亦做了一些改进。修订后,本书内容更加精练、实用。

在本书修订过程中,承蒙程美红、文力、张大英、新苗、程铭等协助校对与筛选,谨表谢意。但由于笔者学识浅薄,虽经修订仍难免有疏漏之处,敬希读者批评赐正。

程爵棠

2017年6月

第1版前言

手部疗法是民间疗法中之精华，是中医学的重要组成部分。由于它具有操作简便、易学易懂、人人会做、适用范围广、不花钱或少花钱就能治好病、安全可靠、疗效显著等特点，并符合“简、便、廉、验”的原则，故能长期在民间广泛流传和应用，深受广大群众欢迎，在防病治病、保健强身中发挥越来越重要的作用。

手部疗法中的手部按摩，源远流长，它起源于中国远古时期的手疗法。通过历代特别是新中国成立后医学界和民间不断的医疗实践、总结与提高，逐步升华为融手部经穴、经外奇穴和手穴为一体的手部全息反射区按摩法和手部针刺法。20世纪60年代，通过多年研究，并结合家传经验，充实了手部按摩法和手部针刺法，并融入手部药疗，终于形成了一种新的手部按摩、针刺与手部药疗相统一的手部疗法。三者相辅相成，从而扩大了治疗范围，提高了治疗效果。为了使本疗法发扬光大，推广应用，笔者特根据40余年来临床实践，并广泛收集古今有关文献资料和20世纪六七十年代写的医学笔记——《民间外治心法》《外治心悟》和增编的《外治汇要》，结合四代家传和师授经验，几经易稿，始编著成《手部疗法治百病》一书。

本书分上、中、下三篇。上篇为概论篇，简要介绍了手部疗法的历史、理论依据与作用原理、治疗范围、观手诊病法、手部经穴、经外奇穴、手穴与小儿手部穴的定位与主治，手部全息反射区与治

疗点、按摩操作手法、手部针刺与药疗,以及优点与注意事项等。中篇为治疗篇,重点介绍了内科、妇科、儿科、男科、伤外科、皮肤科、眼科和耳鼻咽喉科等 140 余种常见病的 800 余首按摩、针刺和药疗配方的临床治疗经验。下篇为保健篇,主要介绍自我全身手部保健按摩法、手部保健按摩法举例和手部健身法经验精选等。

本书在编写过程中,承蒙程美红、程华、文力、程铭、刘一平、刘华、新苗、程文、刘荷花、李显平等协助做了大量的资料收集整理工作,谨表谢意。由于笔者学识浅薄,经验不足,书中难免会有一些不足之处,恳请同仁高贤和广大读者不吝教言,批评赐正。

程爵棠

2005 年 1 月写于中国瓷都——景德镇

目 录

上篇 概 论

一、手部疗法的历史与

展望..... (2)

二、手部疗法的理论依据

和作用原理..... (5)

(一)理论依据..... (5)

(二)作用原理..... (9)

三、手部疗法的适应范围

与禁忌证..... (10)

(一)适应范围..... (11)

(二)禁忌证..... (12)

四、观手诊病法..... (13)

(一)观指甲诊病法..... (14)

(二)观手掌诊病法..... (22)

五、手的生理形态与解剖

构造..... (26)

(一)手的生理形态..... (26)

(二)手的解剖构造..... (27)

六、手部常用穴位的定位

与主治..... (29)

(一)手部经穴的定位与

主治..... (29)

少商(肺经)..... (30)

鱼际(肺经)..... (30)

太渊(肺经)..... (30)

经渠(肺经)..... (30)

列缺(肺经)..... (30)

孔最(肺经)..... (30)

尺泽(肺经)..... (30)

商阳(大肠经)..... (30)

二间(大肠经)..... (31)

三间(大肠经)..... (31)

合谷(大肠经)..... (31)

阳溪(大肠经)..... (31)

偏历(大肠经)..... (31)

温溜(大肠经)..... (31)

手三里(大肠经)..... (31)

少海(心经)..... (31)

灵道(心经)..... (32)

通里(心经)	(32)	风齿痛(又名牙风痛) ...	(35)
阴郄(心经)	(32)	龙玄	(35)
神门(心经)	(32)	内阳池	(36)
少府(心经)	(32)	阳池	(36)
少冲(心经)	(32)	掌山	(37)
少泽(小肠经)	(32)	板门	(37)
前谷(小肠经)	(32)	小天心	(37)
后溪(小肠经)	(33)	天心	(37)
腕骨(小肠经)	(33)	手心	(37)
阳谷(小肠经)	(33)	旁劳宫	(37)
养老(小肠经)	(33)	疔夏	(37)
支正(小肠经)	(33)	中平	(38)
小海(小肠经)	(33)	四横纹	(38)
曲泽(心包经)	(33)	四缝	(38)
郄门(心包经)	(34)	灸臑风	(38)
间使(心包经)	(34)	风关	(38)
内关(心包经)	(34)	鬼当	(38)
大陵(心包经)	(34)	风眼	(38)
劳宫(心包经)	(34)	鬼信	(38)
中冲(心包经)	(34)	小指尖	(38)
关冲(三焦经)	(34)	十宣	(39)
液门(三焦经)	(34)	手背部奇穴	(39)
中渚(三焦经)	(35)	寸平	(39)
阳池(三焦经)	(35)	手踝	(40)
外关(三焦经)	(35)	中泉	(40)
支沟(三焦经)	(35)	一窝风	(40)
(二)手部经外奇穴的定		八会	(40)
位与主治	(35)	虎口(大都)	(40)
手掌侧奇穴	(35)	威灵、精灵(腰痛穴) ...	(40)

外劳宫(落枕穴)	(41)	脾点	(44)
八邪	(41)	小肠点	(44)
上都	(41)	大肠点	(44)
中都	(41)	三焦点	(45)
下都	(41)	心点	(45)
拳尖	(41)	肝点	(45)
大骨空	(41)	肺点	(45)
中魁	(41)	命门点	(45)
小骨空	(42)	哮喘新穴	(45)
五虎	(42)	腓肠点	(45)
小指节	(42)	咽喉点	(45)
五指节	(42)	手背侧新穴	(45)
老商	(42)	踝点	(45)
中商	(42)	胸点	(46)
三门	(42)	眼点	(46)
一扇门	(42)	后合谷	(46)
二扇门	(42)	颈中	(46)
十王	(43)	再创	(46)
(三)手针穴的定位与		肺点	(46)
主治	(43)	耳点	(46)
手掌侧新穴	(43)	肩点	(46)
胃肠点	(43)	前头点	(46)
喘点	(44)	熄喘	(46)
肾点(夜尿点)	(44)	头顶点	(46)
足跟点	(44)	间鱼	(46)
疟疾点	(44)	牙痛点	(46)
扁桃体点	(44)	胸骨	(47)
急救点	(44)	升压点	(47)
定惊点	(44)	腰肌点	(47)

腹泻点	(47)	内劳宫	(54)
偏扶点	(47)	内八卦	(54)
腹上	(47)	小天心	(54)
偏头点	(47)	运水入土,运土入水	(54)
胞门	(47)	总筋	(54)
腰脊	(47)	大横纹	(54)
止血点	(47)	十宣	(55)
坐骨神经点	(47)	老龙	(55)
会阴点	(47)	端正	(55)
后头点	(47)	五指节	(55)
脊柱点	(47)	二扇门	(55)
(四)手部全息反射区与		上马	(55)
治疗点	(48)	外劳宫	(55)
(五)小儿手部穴位的定		威灵	(55)
位与操作	(50)	精灵	(55)
脾经	(50)	外八卦	(55)
肝经	(50)	一窝风	(55)
心经	(51)	膊阳池	(55)
肺经	(51)	三关	(56)
肾经	(52)	天河水	(56)
大肠	(53)	六腑	(56)
小肠	(53)	七、操作方法	(56)
肾顶	(53)	(一)操作前准备工作	(56)
肾纹	(53)	(二)手部常用的治疗	(57)
四横纹	(53)	方法	(57)
掌横纹	(54)	八、手部疗法的优点与注	
掌小横纹	(54)	意事项	(66)
胃经	(54)	(一)优点	(66)
板门	(54)	(二)注意事项	(68)

中篇 疾病的手部疗法

一、内科疾病	(69)	糖尿病	(111)
感冒	(69)	肥胖症	(112)
头痛	(71)	胃脘痛	(114)
偏头痛	(74)	胃及十二指肠溃疡 ...	(116)
三叉神经痛	(76)	胃下垂	(117)
中暑	(77)	急慢性胃炎(呕吐) ...	(119)
发热	(79)	胃肠神经官能症	(121)
支气管炎	(81)	急慢性肠炎	(122)
支气管哮喘	(83)	急性胃肠炎	(123)
肺结核	(84)	痢疾	(125)
高血压	(86)	膈肌痉挛(呃逆)	(126)
低血压	(88)	自主神经失调症	(128)
冠心病	(89)	肾小球肾炎	(130)
心律失常	(92)	尿失禁	(132)
脑动脉硬化	(93)	尿路感染	(133)
眩晕	(95)	癫痫	(134)
贫血	(96)	老年痴呆症	(136)
神经衰弱	(98)	昏迷	(138)
失眠	(99)	休克	(139)
脑血管意外后遗症 ...	(101)	酒醉	(140)
面神经麻痹	(103)	食欲不振	(141)
胆囊炎、胆石症	(104)	疟疾	(142)
关节炎	(106)	腹胀	(143)
坐骨神经痛	(108)	便秘	(144)
腰痛	(109)	食物中毒	(146)

晕车、晕船、晕机	(146)	小儿遗尿	(184)
二、妇科疾病	(147)	小儿腹痛	(185)
月经不调	(147)	小儿细菌性痢疾	(187)
痛经	(149)	小儿疳积	(188)
闭经	(150)	流行性腮腺炎	(190)
崩漏	(152)	小儿肝炎	(191)
胎位不正	(153)	流行性乙型脑炎	(192)
妊娠恶阻	(154)	小儿夜啼	(193)
产后缺乳	(155)	小儿麻痹后遗症	(194)
产后血晕	(156)	小儿疝气	(196)
更年期综合征	(157)	小儿便秘	(197)
盆腔炎	(159)	小儿脱肛	(198)
子宫脱垂	(160)	小儿痢症	(199)
女性不孕症	(162)	小儿硬肿症	(200)
经前期紧张综合征	(164)	四、男科疾病	(201)
三、儿科疾病	(166)	前列腺炎	(201)
小儿感冒	(166)	阳痿	(203)
小儿高热	(167)	遗精	(204)
小儿惊风	(169)	早泄	(206)
小儿麻疹	(171)	五、伤外科疾病	(208)
水痘	(172)	落枕	(208)
小儿咳嗽	(173)	颈椎病	(209)
小儿哮喘	(175)	腰椎间盘突出症	(211)
百日咳	(176)	腰扭伤	(213)
小儿积滞	(178)	肩关节周围炎	(214)
小儿厌食症	(179)	骨质疏松症	(216)
小儿吐乳	(180)	梨状肌综合征	(217)
小儿呕吐	(181)	狭窄性腱鞘炎	(218)
小儿腹泻	(182)	乳腺炎	(220)

乳腺小叶增生	(221)	视疲劳	(248)
痔疮	(223)	视神经萎缩	(249)
六、皮肤科疾病	(225)	角膜炎	(250)
痤疮	(225)	八、耳鼻咽喉科疾病	(252)
湿疹	(226)	耳鸣、耳聋	(252)
荨麻疹	(228)	内耳性眩晕	(254)
带状疱疹	(230)	化脓性中耳炎	(255)
神经性皮炎	(232)	鼻出血	(257)
银屑病	(233)	鼻炎	(258)
脱发	(234)	过敏性鼻炎	(260)
白发	(236)	鼻窦炎	(261)
七、眼科疾病	(238)	扁桃体炎	(262)
睑腺炎	(238)	咽炎	(264)
结膜炎	(239)	慢性喉炎	(266)
青光眼	(241)	咽喉炎	(268)
白内障	(243)	牙痛	(269)
近视	(244)	齿衄	(271)
远视	(246)	口腔炎	(272)

下篇 手部保健按摩法

一、自我全身手部保健按摩法	(276)	(六) 手掌心、兼两侧	(280)
(一) 正中线、对合推	(277)	(七) 十指对、再开合	(280)
(二) 二掌骨、桡侧寻	(277)	(八) 手关节、常捻捏	(280)
(三) 简易穴、常刺激	(277)	(九) 单摩收、互擦热	(281)
(四) 先摇晃、后拔指	(278)	(十) 一网尽、五三制	(281)
(五) 捏手指、健身良	(278)	二、手部保健按摩法	
		举例	(282)

- (一) 焦虑 (282)
- (二) 爱困 (283)
- (三) 怕冷与虚冷 (283)
- (四) 健忘 (284)
- (五) 胸闷 (285)
- (六) 消瘦 (285)
- (七) 胃弱 (286)
- (八) 疲劳 (286)
- (九) 自主神经失调症
..... (288)
- (十) 皮肤粗糙 (288)

三、手部健身法经验

精选 (289)

(一) 手指保健操 (289)

(二) 手掌保健操 (306)

(三) 实用健手运动

八法 (322)

(四) 甩手健身疗法 ... (324)

四、手病药疗保健法 (327)

上篇 概 论

手部疗法,是依据手部特定部位——手部的经穴、经外奇穴、手针穴以及手部全息反射区、第2掌骨侧穴位群,通过适当刺激,达到防治疾病、保健强身之目的,是一种独特的传统医学疗法,又是外治法中的一种自然疗法。因刺激手部的方法多样,如手部按摩法、手部针刺法和手部药疗法等,但刺激的部位都没有离开手部,故统称为“手部疗法”。

中医学认为,手部疗法是以脏腑学说理论为基础,以经络学说理论为依据的一种综合治疗方法。手是一双感觉器官,具有丰富的感觉神经,尤其是手指的掌面以及正中神经分布的区域。手部具有触觉、痛觉、温度觉等基本感觉。双手特别敏感,且功能齐备,是人体使用最多的组织器官,与人体健康有着密切的联系。通过这种特殊的感受器传递信息,使之达到“手脑相通,十指连心”,灵活的双手是人们智力发达的表现,即所谓“心灵手巧”。手随心脑指挥而动,心随手动而调控,手是心脑最忠实的使者。且手部这种感觉中,手掌侧的感觉远较背侧灵敏。同样,在掌侧指腹的感觉比手掌更为灵敏。正因为手部对外界刺激较敏感,经常刺激双手可激发大脑潜能,增强智力,提高自身的健康水平。当人体出现病态时,疾病的信息便从手上反映出来,对手部穴位、反应区进行适当的信息刺激与诱发,获得治疗信息能量,通过经络的传递,调动和激发机体的免疫、防御、抗病修复潜能,起到治疗疾病、养生保健、延年益寿的作用。所以有人说:“手是人外在的头脑”。它的动作与大脑几乎完全一致,手的敏感性比人体其他部位要强得多。西

方有学者说：“手是人类心灵的外在窗户”。中国也有俗话说：“十指连心”，“心为君主之官”，手经大脑指挥而行。

手部疗法是运用一定的按摩、针刺、药疗等治疗方法，刺激双手特定部位，调节人体各脏腑、组织、器官的生理功能的医疗手段。它的特点是：有病治病，无病强身；以外治内，以局部治整体；适用范围广，遍及临床各科；经济实惠，操作简便，易学易懂，便于掌握；疗效可靠，无不良反应。随着人们回归自然观念的加强，这种疗法已受到人们的普遍欢迎。又因它不受时间、地点、环境、设备等条件限制，很适合城乡家庭采用。因此，它能够长期在民间广为流传与应用，是一种值得研究与推广的防治疾病与养生保健相统一的传统医学自然疗法。

一、手部疗法的历史与展望

手部疗法与其他民间疗法一样，内容十分丰富，是集“按摩、针刺、药疗”为一体的综合疗法，是中医学的重要组成部分。它来源于民间，运用于民间，是我国劳动人民长期同疾病的斗争中发现、发展并逐步完善的简便有效的防治疾病经验的总结。因此，它能长期在民间广泛流传和应用，深受广大群众和患者的欢迎。

手部疗法历史悠久，源远流长。远在原始社会，由于科学知识缺乏，生产力落后，生活十分艰苦，此时人类穴居野外，受时气侵袭，各种疾病流行猖獗，又不时被毒蛇猛兽所伤。人们在受伤或患病之时，由于无医无药，为了自身的生存与健康，会本能地摩擦、搓揉双手，以促进血液循环，防冻保暖，增强机体的防寒能力；或有意无意用手抚摸、按压病痛部位，如当牙痛时，按压手的虎口部位时，牙就不痛了；或被树枝刺伤手部，而原来的病痛反而好了；或为了自救，自采百草、捣烂外敷手部，结果人体某部病痛就渐渐痊愈了，凡此种种，人们渐渐地发现手部的某些部位，通过按压、摩擦、搓揉，或借助某些器具用品刺激；或百草外敷手部等，能够起到一定

的治疗作用,这便是手部疗法的萌芽和雏形。随着人们实践的拓宽,认识的加深,经验的总结,上述治疗方法便逐渐演化为现在的手部按摩法、手针疗法、手浴手敷疗法以及针灸手部疗法等手部疗法。

随着社会生产力的发展,防治疾病的医疗方法也得到了进一步的充实和发展,而且医疗方法多样化。手部疗法便是其中的一种。如《史记·扁鹊仓公列传》载:“上古之时,医有俞跗,治病不以汤液醴酒,鑱石、痏引、案扞、毒熨”。鑱石,即针刺;痏引,“痏”也写“拑”,扞者举足也,拑者举手也,引即导引功;案扞,即按摩。可见,上古之时,即已应用手部疗法了。

早在两千多年前成书的医学经典著作——《黄帝内经》记载了手部腧穴和手部寸口脉诊病法,为手部治疗提供了理论依据。后世医家通过实践,又发现了手部经外奇穴、手针穴,更加丰富了手部疗法治疗的内涵。按摩是中华医学的瑰宝。在许多古医学著作中都有按摩术的记载。《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;其治宜导引按蹻。故导引、按蹻者,亦从中央出也。”《太素·卷二十七·邪论篇》又云:“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,虚引痛,其腧注于心,故相引而痛,按之则热气至,热气至则痛止矣。”前者论述了按摩术的兴起地、兴起原因、适应证及病症成因;后者则详述了引起疾病的原因和症状及按摩的方法与机制。《灵枢·经别篇》云:“审切循扞按,视其寒湿盛衰而调之,是谓达适而为之真也。”阐述了按摩治疗的广泛性和技巧性。《金匱要略》则云:“右二味为散,沐了,以方寸匕,已摩疾上,令药力行。”说明按摩与药物、浴疗相结合的重要性。《唐六典》中也记载,按摩可除八疾:风、寒、湿、热、饥、饱、劳、逸,并且讲“凡人肢节脏腑积而疾生,宜导而宣之,使内疾不留,外邪不入。若损伤折跌者,以法正之”。加之伴随而行的针刺手部法、药物外疗手部