

满庆茹 徐满凌 关晶石 编著

手足按摩

自诊自疗丛书

手足按摩新编详解

满庆茹 徐满凌 关晶石 编著

自诊自疗丛书

手足按摩

手足按摩新编详解

图书在版编目(CIP)数据

手足按摩 / 满庆茹等编著. —上海:上海科学技术文献出版社,2010. 10

(自诊自疗)

ISBN 978 - 7 - 5439 - 4458 - 9

I. ①手… II. ①满… III. ①手 - 按摩疗法(中医)
②足 - 按摩疗法(中医) IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 153888 号

责任编辑:张 树

封面设计:钱 桢

手 足 按 摩

满庆茹 徐满凌 关晶石 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

江苏昆山亭林彩印厂印刷

*

开本 787 × 960 1/16 印张 9.5 字数 127 000
2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 4458 - 9

定 价: 15.80 元

<http://www.sstlp.com>

目 录

第一章 手、足按摩之浅析

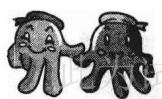
一 手、足按摩治病原理	001
(一) 十二条经络连接手、足与内脏	001
1. 手太阴肺经	002
2. 手阳明大肠经	003
3. 手厥阴心包经	003
4. 手少阳三焦经	003
5. 手少阴心经	004
6. 手太阳小肠经	004
7. 足厥阴肝经	005
8. 足太阴脾经	006
9. 足阳明胃经	006
10. 足少阳胆经	006
11. 足太阳膀胱经	006
12. 足少阴肾经	007
(二) 手、足上有各器官的反射区	007
(三) 手、足反映全身的血管、神经功能	011
(四) 指纹代表人的智力	012
(五) 指甲是健康之窗	013
二 手、足按摩保健的发展史	014
(一) 我国的手、足按摩	014



(二) 国外的手、足按摩	015
1. 美、英等国的足底按摩	015
2. 德国的手、足按摩	016
3. 日本的手、足按摩	017
三 手、足自我按摩的方法及特点	018
(一) 诊断方面	018
1. 指甲诊断	019
2. 手、足诊断	020
3. 手、足相关性	021
(二) 治疗方面	021
1. 手、足按摩的选穴原则	021
2. 手、足按摩所需器械	022
3. 手、足按摩的具体方法	023
(三) 手、足自我按摩的意义及特点	025

第二章 察看手、足诊断疾病

一 看手辨病	027
(一) 看手掌	027
1. 手掌红斑	027
2. 生命线的变化	028
3. 智慧线的变化	029
4. 感情线的变化	030
5. 手掌限局性角化	030
6. 手心潮湿	031
7. 健理三针区僵硬	032
8. 阳溪穴搏动	033
9. 手心皮肤异常	034
10. 拇指根瘦弱	035
11. 示指根部牵扯痛	037



12. 中指与示指间皮肤硬化	037
13. 中指与无名指间皮肤异常	038
14. “耳·咽区”红斑	039
15. 小指根变细	040
(二) 看手指	041
1. 指甲受压后血液充盈情况	041
2. 指甲上有红、黑斑点	041
3. 甲横纹	042
4. 甲纵纹	043
5. 嵌甲	044
6. 拇指皮肤异常	044
7. 拇指甲半月充血	045
8. 示指甲半月充血	046
9. 示指的色、形变化	046
10. 婴儿示指内侧充血	047
11. 中指甲半月充血	048
12. 无名指健康	049
13. 无名指甲半月充血	049
14. 无名指第二关节异常	050
15. 小指淤血	051
16. 小指甲半月充血	051
17. 小指第二关节异常	052
18. 小指变形	053
(三) 看手背	054
1. “颈·咽区”的异常	054
2. “胸·腹区”的变化	055
3. “脊·腰·腿区”感觉疼痛	056
4. 手背第二掌骨内侧压痛	057
二 看足辨病	060



1. 老年人足部发红	060
2. 中、青年男性足部淤血	060
3. 小儿足趾起疱	061
4. 趾甲周围点状溃疡	061
5. 足踝周围水肿	061

第三章 按摩手、足治疗疾病

一 内科系统	063
1. 高血压	063
2. 血压失衡	067
3. 低血压	067
4. 神经性心悸	069
5. 心脏病	070
6. 脑卒中(中风)	071
7. 上呼吸道感染	071
8. 哮喘	072
9. 胃肠病	074
10. 心窝部不适	075
11. 食欲不振	076
12. 消化不良	077
13. 腹泻	078
14. 按摩足底治疗便秘或腹泻	079
15. 习惯性便秘	080
16. 腹胀	081
17. 打嗝	082
18. 贫血	083
19. 冷虚症	085
20. 晕眩	086
21. 头痛	089



22. 心情烦躁	091
23. 失眠	092
24. 糖尿病	093
25. 更年期综合征	095
26. 泌尿系统感染	096
27. 腹痛	097
28. 胆石症与胆囊炎	098
29. 甲状腺功能亢进	099
二 外科系统	100
1. 痔	100
2. 肩关节周围炎	102
3. 肩、颈酸痛	104
4. 腰疼	105
5. 落枕	107
6. 关节痛	107
7. 足跟痛	109
8. 前列腺疾病	110
9. 皮肤血管炎	111
三 其他科	112
1. 牙疼	112
2. 变态反应性鼻炎	114
3. 耳鸣	115
4. 老花眼	116
5. 眼睛疲劳	117
6. 假性近视	118
7. 痤疮	119
8. 荨麻疹	120
9. 脱发、白发	121
10. 银屑病	122



11. 湿疹	123
12. 肥胖	123
13. 疲倦	125
14. 皮肤老化	126
15. 晕车	127
16. 遗尿	128
17. 阳痿	129
18. 性冷淡	129
19. 肿瘤	130
20. 多功能的合谷穴	131
21. 刺激穴位消除疼痛	133

附 录

一 介绍几个手、足上的穴位	136
二 自我干沐浴	137
1. 搓脚	137
2. 按摩膝关节	138
3. 搓腕关节及尾骶骨	138
4. 搓腰腹	138
5. 搓手肘	138
6. 搓肩、颈	139
7. 搓头面	139
三 本书涉及到的手、足以外的穴位	141



第一章 手、足按摩之浅析

一 手、足按摩治病原理

人类和动物区别之一，就是身体的直立、手足的分工。手与足一分工，就大大增加了身体的功能，促进了人类大脑的发育。因此，手、足与大脑、内脏关系密切。例如，老年人如果有脑萎缩或神经方面的疾病，可出现手、足动作迟钝或颤抖等症状。有些人内脏患病，手与足也会有表现。例如，罹患肺气肿、肺化脓症时，病人就有杵状指；肝硬化病人可有肝掌、蜘蛛痣；系统性红斑狼疮病人可有甲皱红斑；糖尿病病人的手指、足趾可有坏死等。

常言说十指连心，手足与内脏存在着实质性联系。按祖国医学理论，在人体中，沟通内脏与皮肤的有十二条经络。经络是人体气血运行的通道。人体十二条经络，是贯穿人体上下、内外、左右的十二条“河流”。这十二条河流各有大大小小功能各异的许多“码头”——穴位，也就是经络线上的点。穴位是气血出入之处。内脏有病或失调时，气血的流动便发生了障碍，在穴位上可反应出酸、麻、冷、重、胀等感觉。在手、足的指（趾）甲旁共有十二个穴位，称之为十二井穴。十二井穴是十二条河流的重要“码头”，往往能反映各经脉之气及其相关脏腑的病变。这正是手、足按摩诊治疾病的理论基础。目前，有人研制出“经络测手仪”，通过对十二井穴处的电阻或电量的测定来诊断疾病，它将手、足诊病又向前推进了一步。

（一）十二条经络连接手、足与内脏

人体的十二条经络遍布全身，其中有六条经络是经过手指尖的。也就是说，有三阴三阳六经之脉在手上循环。手上的三阴经起自内脏，向下经手的屈侧（手掌）到达手指尖而终止。手上的三阳经则由手指开始，从手之伸侧（手背）上行到内脏，又到达头部而终止。手三阴



经是指拇指端的手太阴肺经、中指端的手厥阴心包经、小指端的手少阴心经(见图 1-1,本图与下图为手上的六条经络)。手三阳经是指由小指端起始的手太阳小肠经、由示指端起始的手阳明大肠经、由无名指端起始的手少阳三焦经(见图 1-2)。手三阴经在手及上肢的屈侧,手三阳经在手及上肢的伸侧。现分别介绍于下。

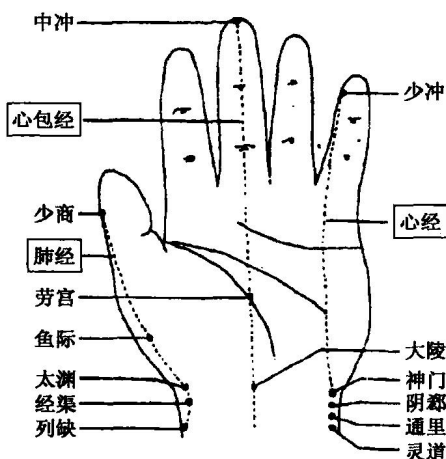


图 1-1 手三阴经

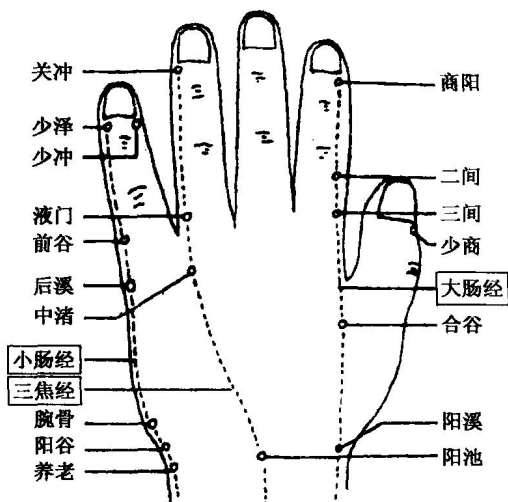


图 1-2 手三阳经

1. 手太阴肺经

其位于拇指指甲外侧的井穴,称为“少商”。肺经与肺及支气管等呼吸器官关系密切,此经功能下降时,会引起头晕、胸闷、口干、咳嗽、喘息、颈部疲劳,并有由前臂至手腕外侧酸痛、手掌有热感等症状。指压时感觉疼痛,就表示患了感冒、支气管炎、肺炎等。指压右拇指感觉疼痛,那就表示右肺或有关右侧的呼吸器官异常;反之,左拇指感觉疼痛,则表示左侧的呼吸器官可能有问题(见图 2)。

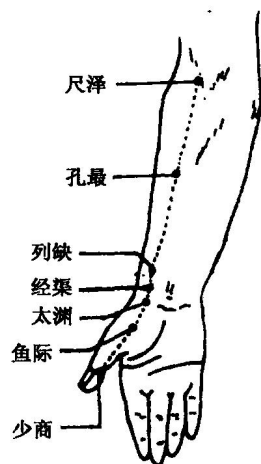
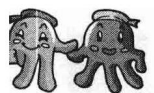


图 2 手太阴肺经



2. 手阳明大肠经

此经的始发穴(井穴)叫“商阳”，在示指指甲下桡侧，主要是控制大肠功能的。大肠经有异常时，就会出现眼睛发黄、牙疼、鼻孔阻塞、口干、咽喉痛、颈至肩疲劳感、皮肤干燥、精神不振等症状。指压时感觉疼痛，就表示有消化不良等(见图3)。

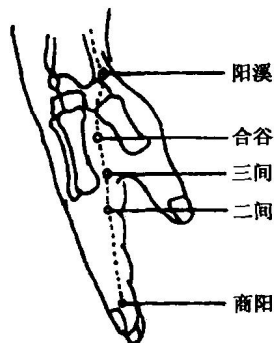


图3 手阳明大肠经

3. 手厥阴心包经

此经井穴位于中指指尖上，称为“中冲”。它与心脏活动有密切的关系，影响循环系统的功能。此经络有毛病时，会出现喘息、面红、胸痛、腕前方麻痛等心脏功能减退的外部表现。又因为此经络与小肠有联系，如果病人因情绪紧张而引起腹泻等疾病时，指压中指也会感到疼痛(见图4、5)。

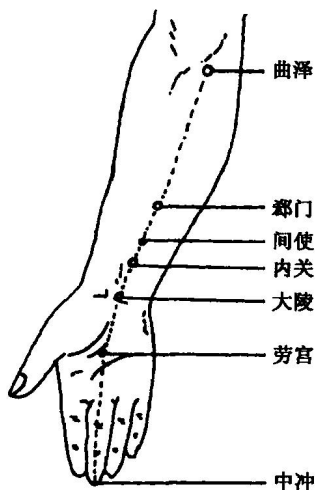


图4 手厥阴心包经

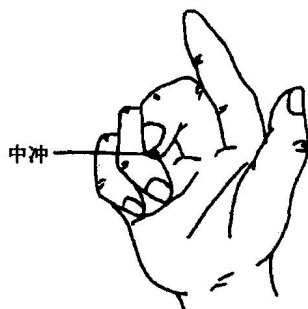


图5 心包经的中冲穴

4. 手少阳三焦经

此经井穴由无名指指甲下方的“关冲”穴开始，主管内分泌，可调



节整个内脏的平衡。三焦经异常时,体温调节不能顺利进行,就可出现发冷、发热、神志紊乱等症状(见图6)。

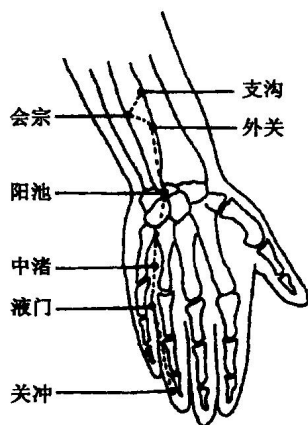


图6 手少阳三焦经

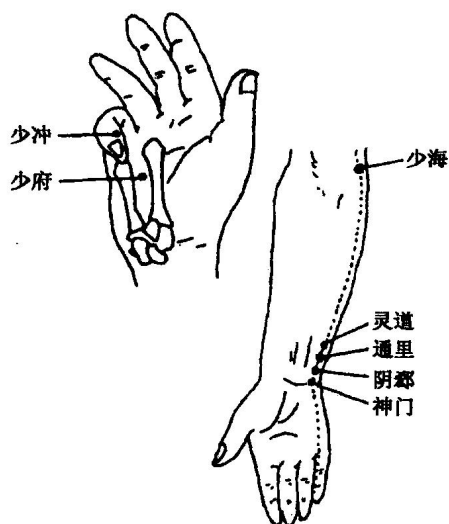


图7 手少阴心经

5. 手少阴心经

此经井穴位于小指指甲下方,靠近无名指指侧,称为“少冲”,直接控制心脏的血液循环系统。此经络有异常时,面部发热及潮红、咽喉干、眼发黄、臂内侧痛、麻痹,有时手掌发热、疼痛,此经与神志也有密切的关系(见图7)。

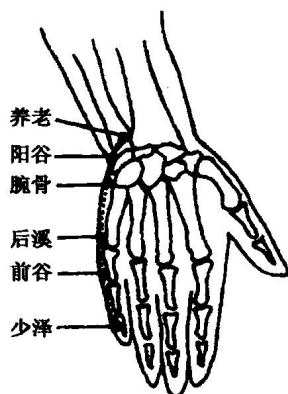
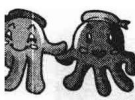


图8 手太阳小肠经

6. 手太阳小肠经

此经井穴始于小指指甲下方,称为“少泽”,位于少冲穴的对侧,主管小肠活动。如有便秘等症状,指压小指会感觉疼痛。其循经路线也可影响眼、耳、口、鼻、喉部疾病,以及颈项部和上肢外侧疾患(见图8)。

人体的另外六条经络循行于足。足三阳经是从头开始,终止于脚上的趾背,它们分别是终止于食趾的足阳明胃经、终止于第四趾的



足少阳胆经、终止于小趾的足太阳膀胱经。足三阴经是从足趾开始向腹部走行,它们是起始于拇趾末端的足太阴脾经、起始于拇趾外侧的足厥阴肝经、起始于足底的足少阴肾经(见图 9-1、9-2)。现分述如下。

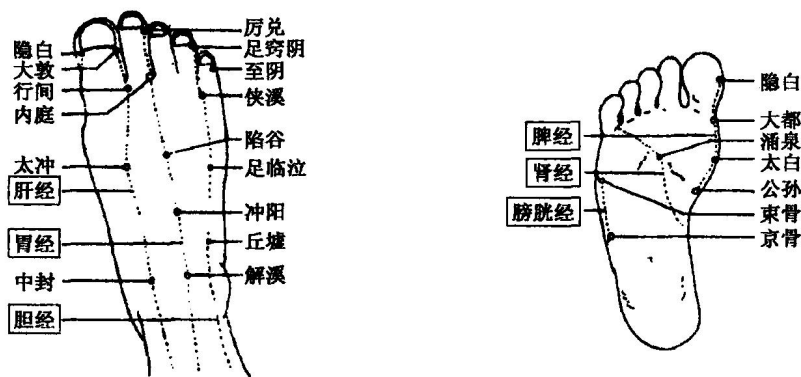


图 9-1 足上的六条经络

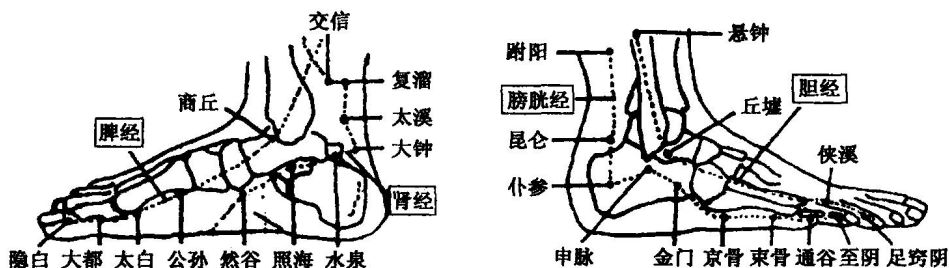


图 9-2 足上的六条经络

7. 足厥阴肝经

此经井穴由足拇趾甲外侧(靠近食趾侧)的“大敦”穴开始。肝经是维持生命功能的重要经络,影响生殖、泌尿、消化系统。此经有异常时,皮肤表现粗糙,有黑斑、腹痛、腰痛、易怒,男性股根处(大腿内上方)疼痛,女性下腹痛、足痛、胸肋部疼痛(见图 10)。

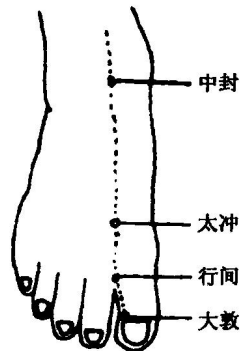


图 10 足厥阴肝经

8. 足太阴脾经

此经井穴起始于脚拇趾甲内侧的“隐白”。脾经有异常时，胸部下方有重压感，可出现嗝气、下痢、排气、脚内侧发冷等症状(见图 11)。

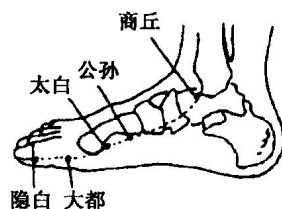


图 11 足太阴脾经

9. 足阳明胃经

此经井穴位于第二足趾甲的外方(靠近中趾侧)的“厉兑”，主管消化功能。胃经有异常时，可引起头痛、鼻塞、便秘、下痢等症状；大腿到膝盖及小腿、趾甲有酸痛感(见图 12)。

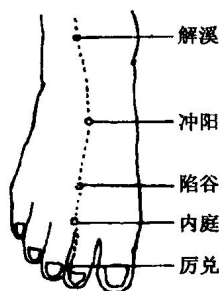


图 12 足阳明胃经

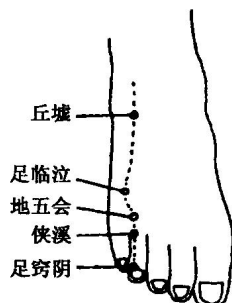


图 13 足少阳胆经

10. 足少阳胆经

此经井穴位于第四足趾的甲根外侧的“足窍阴”。胆经有异常时，可表现脸色晦暗、皮肤失去光泽、肩背痛，足外侧到第四趾疼痛、麻痹时，有畏寒或发热(见图 13)。

11. 足太阳膀胱经

此经井穴位于小趾趾甲外侧的“至阴”穴。此经与所有的内脏都有关系。此经发生异常时，由前额到后头部均会感到疼痛，颈后、后背、腰部有疲劳感，甚至发冷、鼻塞，亦可出现痔疮等(见图 14)。

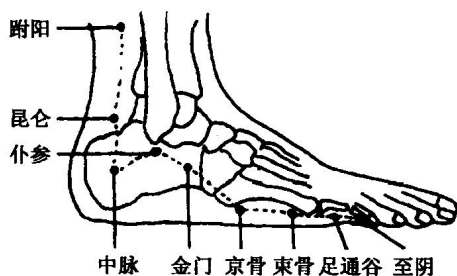


图 14 足太阳膀胱经



12. 足少阴肾经

此经井穴始于脚底中央稍前方的涌泉穴。肾经有异常时,可出现颜面发黑、肿胀、头晕、食欲不振、全身无力、麻痹、精力不足等症状。故此经络是衡量人体健康的晴雨表。利用此经可治疗泌尿、生殖系统疾患,肺及喉部病变及下肢、足内侧疾患(见图 15)。

虽然有六条经络在手上,有六条经络在足上,但它们之间也是相互联系的。足趾上的“肝经”、“脾经”分别与手掌的中指、拇指相关,位于第二足趾的“胃经”与手上的食指相关,位于第四足趾的“胆经”与手上的无名指密切相关,位于第五脚趾的“膀胱经”与手上的小指的小肠经相关,起源于足底的“肾经”则与位于手小指的“心经”有关联。

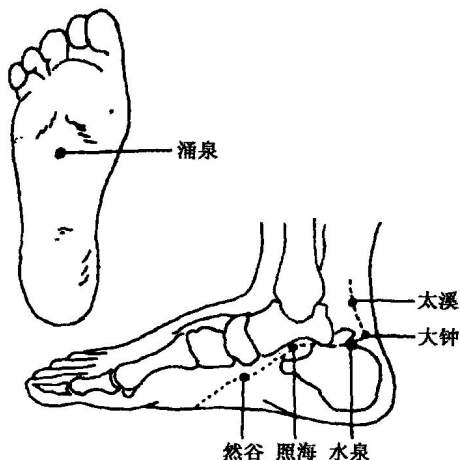


图 15 足少阴肾经

(二) 手、足上有各器官的反射区

祖国医学所强调的整体观与天人合一论,是非常古老而又现代化的理论体系。20 世纪中叶以来,人们在对生物有机性认识方面前进了许多,如系统论、控制论、信息论的思想深入各个领域,对医学界也产生了深刻的影响,相适应地产生了“全息疗法”。它致力于揭示人体的整体与器官和系统间的信息,将人体的整体与各部分、部分与部分之间的相互投射的信息联系方式,用“全息”,即对部分与整体含有相同的信息作了科学的高度概括。

科学家们认为,生物的不同器官和功能可在其机体的表面反映出来,所反映之处就是穴位或被称为反射区。这些反射区与相应的器官有明显的生理学上的联系,可通过这种联系来诊断和治疗疾病,并且称



这种方法为“全息术”。也就是说,可以将整个机体像制图似地缩小到该机体的某一部位上。反之,某一体表,甚至每一个细胞都具有整个生命形态的基本结构特征。每一个局部都是机体整体的缩影,它包含整体各个部位的病理生理信息(见图 16-1、16-2、17-1、17-2、18、19)。

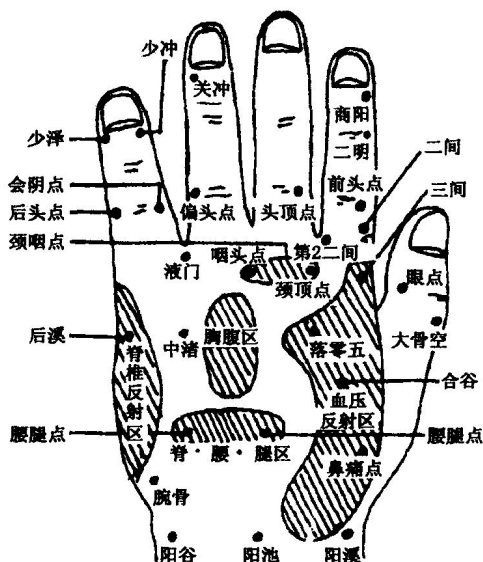


图 16-1 手部全息图(之一)

手和足也具有整个机体的全部信息,手和足上都有内脏的反射区。当内脏有病时,在手、足上的反射区就会感觉不适。相反,当刺激手或足上的某一穴位或区域感觉疼痛时,便可预测出相对应的脏器有毛病,就像天气预报一样,唤起人们的注意;同样,刺激某一区域也可以防治相对应的脏器的疾病。

现代医学的皮肤、内脏相关学说,与祖国医学理论是一致的,而且皮肤上的表现可先于内脏疾病,是内脏疾病的一个早期警示信号。掌握这方面知识,就可以做到对疾病的早发现、早治疗,实属防病强身的良策。

