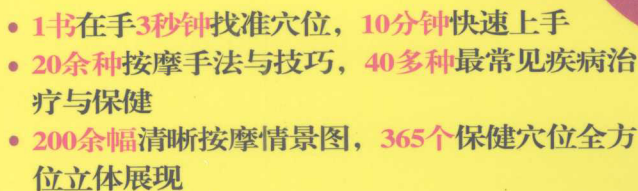




## 游走在手上的健康，您摸到了吗？





阮强 何海浪 主编

# 手部 按摩全图解



化学工业出版社

· 北京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

手部按摩全图解/阮强, 何海浪主编. —北京: 化学工业出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-122-10715-2

I. 手… II. ①阮…②何… III. 手-按摩疗法 (中医)-图解 IV. R244. 1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第037356号

---

责任编辑: 傅四周 邱飞婵  
责任校对: 周梦华

文字编辑: 高霞  
装帧设计: 史利平

---

出版发行: 化学工业出版社  
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)  
印 刷: 北京云浩印刷有限责任公司  
装 订: 三河市万龙印装有限公司  
710mm×1000mm 1/16 印张11 字数170千字  
2011年6月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)  
售后服务: 010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 28.00元

版权所有 违者必究

# 前言

手作为人体重要的劳动器官，其神经和血管的分布极为丰富。有着双重血液供应的手部，衔接着身体内部各种经络，关系着气血在体内的流通。长期的临床试验证明，对手部进行有效的推拿按摩可达到调理机体气血，保持身体阴阳平衡以及强身健体祛除病邪之效果。与此同时，按摩作为人类最原始的治疗方式，它的出现远远早于药物治疗。在远古时代，人们遇到伤寒疾病时，总是本能地对身体进行抚摸按揉。这些原始的条件反射似的动作便成为推拿按摩疗法的雏形。时至今日，我们不难见到，当孩子不小心摔倒或是身体受到创伤时，家长总是会迎上前去拍揉受伤的部位。这看似无意识的行为，其实正是蕴藏了人们潜意识中对抚摸推拿的认识。穴位按摩正是以这种“不药而愈”的极为自然的治疗方式被越来越多的现代人关注。

本书介绍了通过刺激手部穴位实现自我治疗疾病的方法。前两章对手部按摩进行了较为详尽的描述，从讲解其本身的概念特点到向人们介绍常用的保健穴位，让大家对手部按摩有一个初步的认识。第三章进一步向人们详细介绍常用的按摩手法以及在日常生活中能够作为人们按摩的辅助工具有哪些。在本书的最后一部分，将各种疾病分门别类地排列出来，分为内科、外科、妇科、儿科以及神经科和五官科。这些疾病的共同特点便是通过对手部相关穴位有效按摩可以达到显著的治疗效果。

本书由阮强（连云港市中医院，副主任中医师）、何海浪（连云港市中医院，主治医师）主编。参与本书编写工作的其他人员有：陈玉娟、季红、崔荣光、张淑环、李哲、陈萍、刘红、张利英、潘建永、曹梦丽、赵凤、王婷、张猛、张春荣、陈继荣、夏冰、李晶、王丽、王裕娟、智云蛟。

衷心希望这本书能够帮助您走向健康之路。



## 第一章

# 关于手部按摩

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>第一节 手部按摩的特点</b> | 2 |
| <b>第二节 手部按摩的要求</b> | 5 |
| 一、按摩的手法            | 5 |
| 二、按摩的技术            | 6 |
| 三、按摩的群体            | 6 |
| 四、注意呼吸             | 6 |
| <b>第三节 手部按摩的禁忌</b> | 7 |
| 一、禁忌人群             | 7 |
| 二、禁忌事项             | 7 |

## 第二章

# 常用保健手穴

|                  |    |
|------------------|----|
| <b>第一节 常用取穴法</b> | 9  |
| <b>第二节 经穴</b>    | 11 |
| <b>第三节 经外奇穴</b>  | 20 |
| <b>第四节 新针穴位</b>  | 39 |
| <b>第五节 反射区</b>   | 45 |
| 一、手掌部反射区的位置及作用   | 45 |
| 二、手背部反射区的位置及作用   | 51 |

## 第 三 章

# 简易手部按摩方法

### 第一节 手法刺激穴位·····57

- 一、按法·····57
- 二、推法·····58
- 三、摩法·····61
- 四、揉法·····63
- 五、捏法·····65
- 六、运法·····66
- 七、捻法·····68
- 八、拿法·····69
- 九、搓法·····70

### 第二节 日用品刺激穴位·····71

- 一、牙签·····71
- 二、暖风机·····72
- 三、废旧牙刷·····73
- 四、圆珠笔·····73
- 五、高尔夫球·····74

## 第 四 章

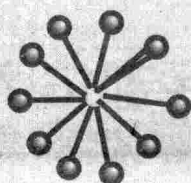
# 常见疾病手部按摩治疗

### 第一节 内科病·····76

- 一、感冒·····76
- 二、支气管哮喘·····78
- 三、慢性支气管炎·····80

|                      |            |
|----------------------|------------|
| 四、胃下垂 .....          | 82         |
| 五、慢性胃炎 .....         | 84         |
| 六、高血压 .....          | 86         |
| 七、低血压 .....          | 89         |
| 八、偏瘫 .....           | 92         |
| 九、痢疾 .....           | 94         |
| 十、心律不齐 .....         | 96         |
| 十一、冠心病 .....         | 100        |
| 十二、急性肠胃炎 .....       | 102        |
| 十三、慢性肾炎 .....        | 105        |
| 十四、糖尿病 .....         | 108        |
| 十五、肥胖症 .....         | 110        |
| 十六、阳痿 .....          | 112        |
| <b>第二节 外科病</b> ..... | <b>115</b> |
| 一、指关节挫伤 .....        | 115        |
| 二、腕关节劳损 .....        | 117        |
| 三、腕管综合征 .....        | 120        |
| 四、颈椎病 .....          | 124        |
| 五、肩关节炎 .....         | 126        |
| 六、急性腰扭伤 .....        | 129        |
| <b>第三节 妇科病</b> ..... | <b>131</b> |
| 一、痛经 .....           | 131        |
| 二、乳腺炎 .....          | 132        |
| 三、月经不调 .....         | 133        |
| 四、产后身痛 .....         | 134        |
| 五、白带增多症 .....        | 135        |
| 六、慢性盆腔炎 .....        | 137        |

|                |     |
|----------------|-----|
| <b>第四节 儿科病</b> | 139 |
| 一、食积           | 139 |
| 二、遗尿           | 140 |
| 三、百日咳          | 143 |
| 四、小儿腹泻         | 145 |
| 五、小儿厌食症        | 147 |
| <b>第五节 神经科</b> | 149 |
| 一、面神经麻痹        | 149 |
| 二、神经衰弱         | 150 |
| 三、坐骨神经痛        | 151 |
| 四、癔病           | 153 |
| 五、三叉神经痛        | 155 |
| <b>第六节 五官科</b> | 157 |
| 一、近视           | 157 |
| 二、慢性鼻炎         | 160 |
| 三、结膜炎          | 161 |
| 四、牙痛           | 162 |
| 五、中耳炎          | 164 |



# 第一章

## 关于手部按摩



## 第一节 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（图1），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。

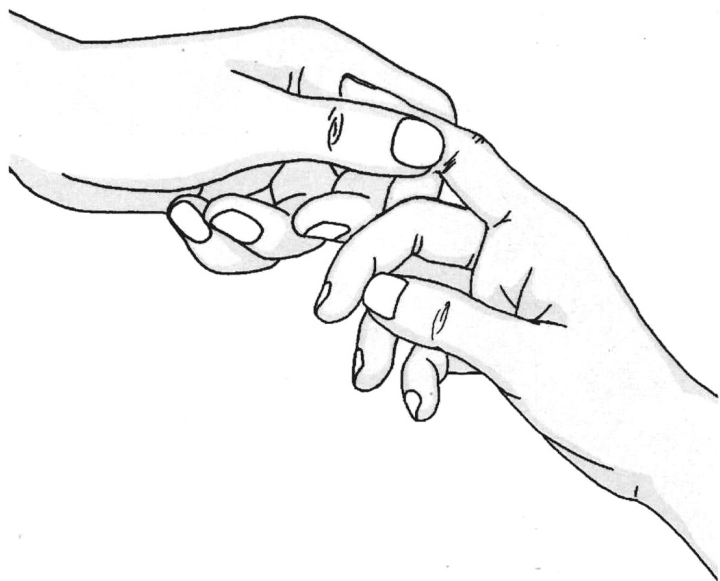


图1

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，不会产生任何毒副作用。

手部按摩能改善机体的新陈代谢，同时引起了血液成分的变化。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，只需用自己的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，就起不到良好的效果。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，所以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。故《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（图2），故作用于手部穴位就有舒筋活络的按摩效果。

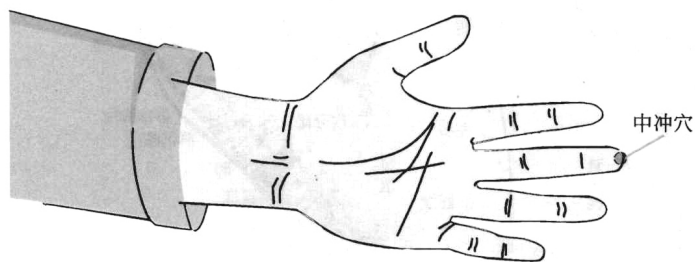
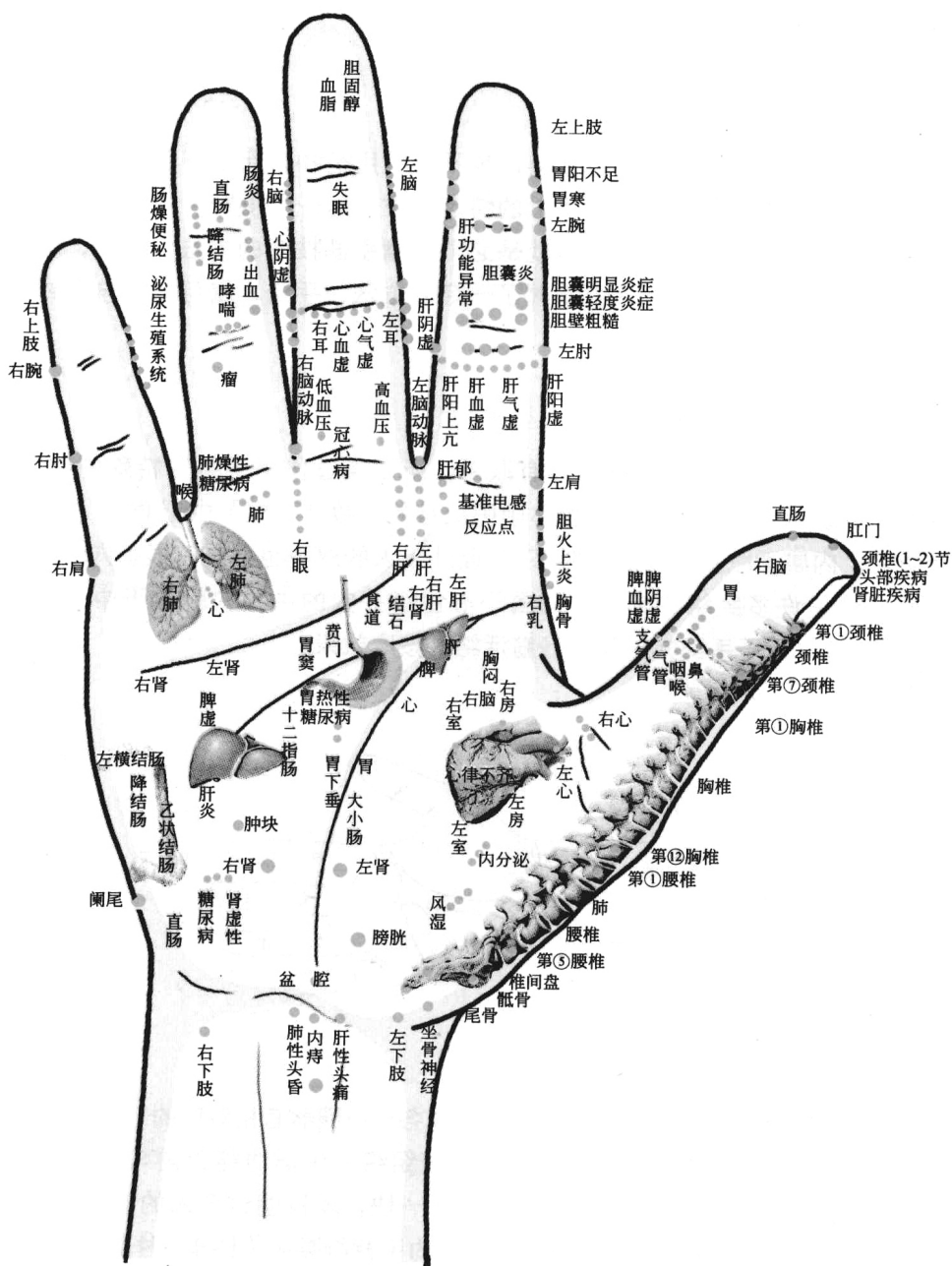


图2

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（图3），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，就说明这个人的血液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（图4）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，从而做到提早预防、提早诊断、提早治疗。



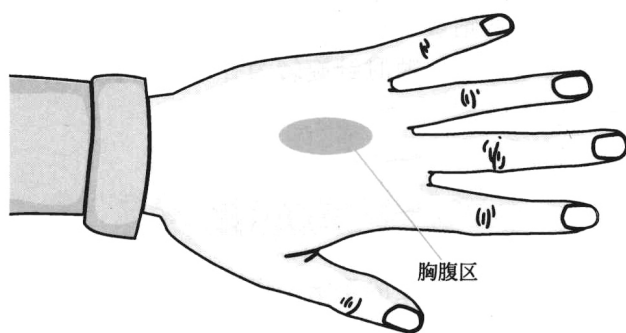


图4

### 5. 适合推广、普及

手部按摩疗法操作简单易学，且不会引起不良反应，非常适合广大人民群众加以学习，以增强体质，强身健体。而且手部按摩疗法还有及早预防、诊断疾病的特点，能在未病之前就将致病因素除去，具有良好的保健作用。同时，对于某些疾病，还能快速、有效地缓解症状，所以，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 手部按摩的要求

### 一、按摩的手法

手部按摩的方法有很多，包括按法、推法、摩法、揉法、捏法、运法等，这些内容后面会有详细介绍。除此之外，手部按摩疗法总体来说可以分为两种手法，即补法和泄法。方式不同，所达到的治疗效果也不同。

补法指通过特定的按摩手法而达到补身养气功效的治疗手法，一般适用于体质虚弱、年老久病的患者。泄法指通过特定的按摩手法祛除病邪、消除实证的治疗方法，一般适用于身强体壮、年轻气盛的患者。但具体用法还需



根据患者的生理特点、病情属性决定。一般来说，顺经为补，逆经为泄；手法轻者为补，手法重者为泄；顺时针旋转为补，逆时针旋转为泄；手法急者为补，手法缓者为泄等。

## 二、按摩的技术

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以下几点，即用力均匀、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，等过了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。

## 三、按摩的群体

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

## 四、注意呼吸

手部按摩疗法是通过调节机体的气血来实现其治疗效果，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，患者在进行按



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。

## 第三节 手部按摩的禁忌

### 一、禁忌人群

手部按摩疗法虽然安全可靠，但并不是适用于所有的人，有下列情况的人最好不要采用手部按摩疗法治疗。

- ① 孕妇；
- ② 各种急性传染病，如流行性感冒、急性细菌性痢疾患者；
- ③ 各种感染性疾病，如溃烂、脓肿、丹毒、肺结核、骨髓炎、蜂窝织炎、化脓性关节炎、手部皮肤感染等患者；
- ④ 心、脑血管疾病比较严重者，如心力衰竭、脑卒中等；
- ⑤ 有出血倾向的血液病患者，如白血病、过敏性紫癜等；
- ⑥ 恶性肿瘤患者。

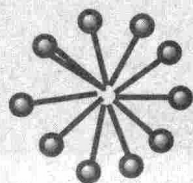
### 二、禁忌事项

属于实证的患者，邪气有余，正气不虚，故不宜使用补法。同理，体质虚弱、正气不足的患者禁止使用泄法。

为了不影响胃肠道的消化功能，手部按摩疗法不宜在饭前或饭后施治，最好是在饭后1小时以后，或饭前半小时之前进行。

手部按摩施治者在操作之前应该将双手充分洗净，同时指甲不宜过长，以免给患者造成不必要的损伤。





# 第二章

## 常用保健手穴



## 第一节 常用取穴法

手部按摩治疗首先应该确认穴位，如果穴位辨别不准，那么所谓的治疗也就无从谈起。中医临床上经常采用的穴位辨别法主要有以下几种：体表解剖标志定位法、骨度折量定位法、指寸定位法以及简便取穴法。其中体表解剖标志定位法与骨度折量定位法比较专业，这里就不详细叙述了。下面简单介绍一下指寸定位法与简便取穴法。

指寸定位法是以患者本人的手指分寸来量取腧穴的办法，又被称之为指量法，包括中指同身寸、拇指同身寸、横指同身寸。

(1) 中指同身寸 中指屈曲，取中节掌面两侧横纹头之间的距离定为一寸(图5)。

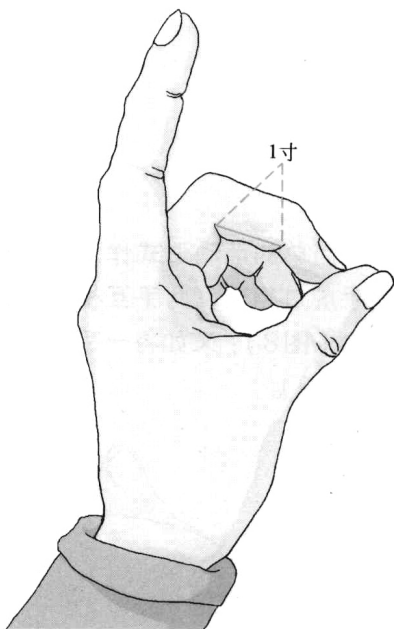


图5

(2) 拇指同身寸 取拇指关节两端之间的距离定为一寸(图6)。

(3) 横指同身寸 将除大拇指之外的其余四指并拢，以中指第一关节的横纹为基准，取四指的总宽度定为3寸(图7)。