



一学就会

中医养生
保健读本



手诊手疗 治百病

YI XUE JIU HUI SHOU ZHEN SHOU
LIAO ZHI BAI BING

你的掌纹、掌色、
指甲中都蕴含着
神奇的健康密码。

《中医养生保健读本系列丛书》
编委会 编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会手诊手疗治百病 / 《中医养生保健读本系列丛书》编委会编. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.4
(中医养生保健读本系列丛书)
ISBN 978-7-5019-7545-7

I. ①一… II. ①中… III. ①掌纹—望诊 (中医)
②手—按摩疗法 (中医) IV. ①R241.29

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第040176号

责任编辑: 王恒中 王晓晨	责任终审: 劳国强
封面设计: 逗号张文化创意	版式设计: 旭 晖
责任监印: 胡 兵	美术编辑: 杨 瑜

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年4月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 3

字 数: 80千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7545-7 定价: 10.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

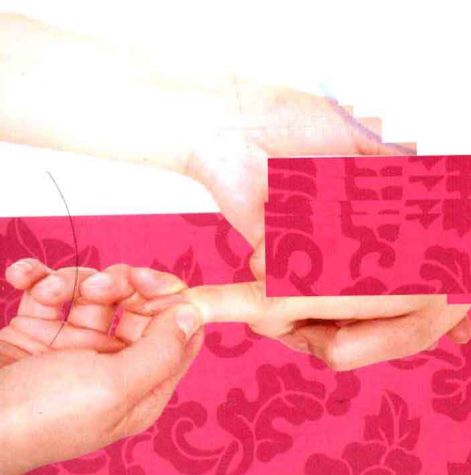
91221S2X101ZBW

中医养生
保健读本



一学就会 手诊手疗 治百病

《中医养生保健读本系列丛书》
编委会 编



中国轻工业出版社

第一章

手诊手疗——随身医师

手诊手疗的由来.....	5
手诊手疗的特点要点.....	6
手医为什么能看病治病.....	8
手疗方法及注意事项.....	12
手疗基础——中医常识.....	17
手诊与中西医.....	21

第二章

观手知病

指甲告诉你.....	23
掌纹告诉你.....	27
掌色告诉你.....	32
看手可知的常见病.....	36

第三章

手诊手疗治百病

神经性头痛.....	64
眩晕.....	65
失眠.....	66
近视.....	67
面瘫.....	68

一 目 录

牙痛.....	69
颈椎病.....	70
慢性咽炎.....	71
咳嗽.....	72
肩周炎.....	73
支气管哮喘.....	74
胸闷.....	75
心律失常.....	76
慢性胃炎.....	77
消化不良.....	78
糖尿病.....	79
腰肌劳损.....	80
便秘.....	81
白带增多.....	82
月经不调、痛经.....	83
高血脂.....	84
低血压.....	85
贫血.....	86
感冒.....	87
高血压.....	88
偏瘫.....	89
神经衰弱.....	90
荨麻疹.....	91
肥胖症.....	92
食欲不振.....	93
中暑.....	94
更年期综合征.....	95



【第一章】

手诊手疗——
随身医师



手诊手疗，历史渊源深厚，经久流传，有着科学的理论积淀，传承至今，更吸收了现代医学的精华，弥补和完善了西医临床操作的不足，在预防、保健、康复和医疗方面有着至关重要的作用。



手诊手疗的由来



手诊的历史传承

手诊起源于两千多年前，当时称为望诊，名医扁鹊就擅长手诊。《黄帝内经》是最早揭示手诊观点的著作，即通过观察人手的情况，进而判断人体机能出现病变或异常的情况。但是手诊作为一门具体医学出现，却是在清代，清代出现了许多关于望手诊病的著作，最著名的当属《望诊遵经》，这本书理论化、系统性地论述了望诊的原理和方法。

20世纪70年代中期至80年代初，我国开始了现代手诊医学的研究，继承和发展了古代手诊原理，结合并吸收了现代科学研究成果，首创了手与内脏、四肢全息、气色对应图，第一次使手诊医学达到了定性、量化的水平。



手疗的历史传承

手部按摩属于按摩疗法的一部分，与按摩一样，始于秦汉时期。19世纪70年代，张颖清先生发明了全息疗法，主张用手上的穴位来保健身体机能，治疗身体疾病。该理论的出现使得手疗全面发展，逐步走向系统化和规范化。经过多方面的临床实践，手疗的作用越来越大，逐渐被人们用于某些疾病的辅助治疗，如冠心病、癌症等；甚至对某些小病痛也起着主要的治疗作用，如感冒、咳嗽和运动性损伤等。

随着社会的快速发展，人们的身心健康开始出现不平衡状态，手疗的作用也越来越广泛。手疗不仅是普通大众防病治病的按摩疗法，更是现代人调节亚健康状态的保健方法。



手诊手疗的特点要点



手诊的特点

□ 准确性

手诊所依据的诊病原理是经过大量的实践证明了的科学理论，对手诊操作具有正确、积极的指导作用，最终得出的手诊结果同样具有科学性。运用手诊方法得出的结论准确率高达90%以上，这充分说明了手诊的准确性。

□ 实用性

手诊是通过观察患者手部变化情况诊断病症的，从而对一个人的全身和患病的情况做出初步结论，一般只需10~20分钟，且不需要任何价格昂贵的诊疗仪器或设备，是一种简捷、直观、安全、实用的诊断方法。尤其是诊断结果的准确性，足以看出手诊方法的实用性。

□ 预测性

手诊不同于其他方法的独特优点是“防患于未然”，即通过手诊，可以对身体的健康状况和某些疾病提出预测性的意见，也就是超前诊断。特别是对心脏病、脑卒中等重病症的预测准确性比较大，能够及时诊断出疾病，从而找到合适的治疗方法遏制病情的恶化和演变。



手疗的要点

□ 急用先学法

手疗之前，熟记手诊图是至关重要的第一步。然而，学习手诊图

绝非一件容易的事，需要有很大的耐心和信心。在初步学习过程中，如果感觉力不从心，不妨尝试对照原书、原图进行直观治疗的实践展开学习。需要注意的是，这种方法只适用于某些慢性疾病，如慢性咽炎、慢性胃炎等。

□阿是穴按摩法

阿是穴又称“压痛点”，这类腧穴既无固定名称、固定位置，也没有固定的主治病症，只是以疼痛部位或与病痛有关的压痛点、敏感点作为穴位。阿是穴按摩法，又叫哪儿疼哪儿按摩法，符合中医学的“不通则痛”理论。按摩者如果对手部穴位不是很熟悉，可以对照手诊图的位置逐一按摩，一旦触碰到疼痛点，就按照力度由轻到重进行按摩，从而达到治疗效果。随后再对照手诊图，通过该敏感疼痛点或阿是穴找到对应的脏腑，这样就可以推断出具体的病症所在了。

□按图索骥法

顾名思义，按图索骥就是按照手诊图诊断找结论。对照具体病症的手诊图的颜色和形态来判断出具体的病症，然后根据相应的按摩手法原则进行对症按摩，即“实证”就用泻法，“虚证”就用补法，虚实不明显的就用平补平泻法。

□循序渐进法

心急吃不了热豆腐，手诊方法的掌握并不是一朝一夕的事，而是需要采取循序渐进、坚持不懈、总结实践、逐步提高的办法，只有这样，才能全面掌握手部按摩方法；同时，在进行具体的治疗时不能头痛医头、脚痛医脚，要学会用具体问题具体分析的方法对症诊疗。例如，头痛多是由肝阳上亢或气血不足等原因造成的，在治疗上应采取平肝潜阳、补益气血的措施。因此，具体的穴位选择和补泻方法应根据不同病因做不同选择，以达到最佳的治疗效果。



↑呵护健康，从手做起。



在人体生命系统中，手是最能反映心理健康和身体健康的器官，是生理和病理的投影仪，是记载人体健康状况全部数据的记录员。那么手是如何显现人体五脏六腑的内情，又是如何揭示体内的弱项、潜在病痛和不平衡的状况呢？

人体某个部位的信息可以反映出整个机体和生命的信息，一个人手部的指甲、掌纹、手指的具体状况，都能直观地透露出人体脏器的信息。当



身体出现病变时，手指、手掌、指甲就会发生相应的改变。通过手诊，可以对身体健康状况有大致的了解，同时为疾病的诊断做出一个明确且直观的结论。例如心脏病，我们可以依照手掌全息图的位置，找到心脏区，依据它的颜色和形态的变化，判断心脏的功能状况。

□遗传学理论

人体因为基因、染色体的不同而表现出各自特有的形状特征，人的手指、掌纹也无一例外地遵循这一遗传规律。人有三大掌纹，其中的小纹理会在出生以后的生活环境、机体的生理变化中发生相应的改变。如果人体的某个脏器发育存在先天不足，该脏器就会表现出相应的功能较弱的症状，而其后代也会有同样的病症出现，或者出现体质较弱、易复发该病的现象。同时，手掌也会出现相应的指征。例如，低血压患者遗传下一代的概率很大，因此两代患者在掌纹上也是相似的；过敏性体质患者的后代也会有相同的体质，在手掌中也会有相似的暗示或呈现。换

句话说，只要是具有遗传性质的病症，往往会成为家族病，在手掌和掌纹上的表征往往也会一致。这早已在遗传学研究和临床手诊中被证实。

□中医的阴阳五行理论

中医把人体按照阴阳区别，将人的前面、下半身、血称为阴，把人的背面、上半身、气称为阳。

中医又按照五行把人的脏器分类，如肝属木，色为青，喜条达（即调和畅达之意）

而生长；心属火，色赤，好炽热，作升腾；肺属金，色为白，萧条能度敛；肾属水，色



↓右手掌生物全息对应图。



黑，多寒凉且凝重。通过五行来解释各个脏器的生理活动，从而依照手上不同位置的颜色和异常变化来判断脏器的病变，以得到详细的病症和生理状况的分析。

□ 经络反馈调节理论

人的双手有12条经络、88个经穴和224个奇穴，均与机体的脏器有着密切的联系，尤其与大脑的中枢系统联系最为密切。因此人体的生理状况和病理变化都可以通过手上的穴位传递给手部对应的部位，手掌上各个部位经络和穴位的痛觉和形态色泽上的改变，都可以作为手诊的依据，从而科学地诊断出具体病理和身体的具体状况。

□ 微循环理论

微循环理论是认为人体的整体是由微小生命单元构成的，维持这些微小组织的生命需要为其不断地补充能量，并不断地将能量交换中产生的废物及有害物质排出。而手指掌上的神经多达上百万条，末梢神经、血管、指掌上不同部位的末梢小血管和浅表的浮沉、变色、扭曲、膨大等变化，都可以反映出机体相应部位的变化和脏腑的气血供应状况，尤其是指甲末端的血流情况可以精确地反馈出心脏血流的供应状况。



手疗的科学原理

手疗是中医学的重要组成部分，有广义和狭义之分。狭义的手疗通常也称为手部按摩疗法，主要是指通过对手部穴位、病理反射区进行点、揉、按、推等不同程度的刺激，以疏通经络，调理气血，达到养生保健、防治疾病的目的。而广义的手疗不仅包括手部按摩，还包括针灸手上的穴位、中药外敷和浸泡、穴位注射等。

手是内脏的晴雨表，手部穴位病理反射区是神经的聚集点，因此，只有准确地、经常地按摩手部穴位病理反射点，才会使内脏不断受到良性刺激，从而逐渐强化其功能。具体原理如下：

□ 中医经络理论

经络是气血运行的通道，是筋骨和脏腑的连接器。手部有六条经络，即手三阳经、手三阴经；同时几百个穴位循环分布在这些经络上，它们相互连接，密切相关。中医认为，手上的这些穴位均适宜进行手部按摩，通过不断地刺激这些特效穴位就可以达到治疗全身疾病的作用。

□ 全息生物学理论

中医认为，如果身体某一部位或器官发生病变，与该部位或器官对应的穴位就会有强烈的压痛反应或其他异常反应，只要对该穴位施以适当刺激，就可以顺利地缓解局部病痛和治疗疾病，这就是全息生物学的原理。例如，第二掌骨全息穴从远心端的足穴到近心端的头穴共有12个穴位，完全涵盖了整个机体，当机体某一部分失衡时，刺激相对应的穴位，就可以达到调节机体平衡的作用。

□ 大脑神经病理反射学理论

反射区是神经聚集的地方，在每只手的正背面都有79个病理反射区，当机体发生不平衡或某个脏器出现病变时，手上的这些反射区就会产生疼痛或其他异常变化。因此，只要对这些反射区适当适时地给予一定程度的刺激，那么，通过传感器就可以快速地传输到大脑，通过大脑神经的整合调整，从而起到调理脏腑、治疗疾病的效果。



中医小锦囊

〔手部保健操〕

◎直立，一只手从背后向上，另一只手过肩向下，两手在背后握住，深呼吸。握拳，再放开，尽力分开五指，反复做15次。

◎坐于桌前，双肘支于桌上，右手握左手腕。左手放松并伸开五指，向左、右各做5次转腕。换手，重复上述动作。



手疗方法及注意事项

手疗是中医学的重要组成部分，是一种传统的医学疗法，深受广大群众的喜爱和欢迎。在传统的按摩操作中，手是手疗的主要操作工具，也是最快捷的方式。随着时代的发展，取而代之的也有某些手部按摩器。而且除了按摩，现在逐渐被人们接受的手疗方式还有针灸、中药外敷和浸泡等，且效果显著。



按摩手法

□点法

用指端、肘尖或屈曲指关节突起部位按压手部穴位的方法称为点法，常与按法、揉法配合应用，具有通经活络、消积破结、解除痉挛、益气活血的作用。



□按法

以手指尖端或指腹平压于手部穴位上，逐渐用力按摩的手法叫按法。常与点法、揉法配合应用，且多用于慢性疾病的治疗。



□推法

用指掌、手掌或掌根、大鱼际、小鱼际、单指、多指吸定一部位，进行单向直线推移称为推法，多用于慢性劳损性疾病，有疏经活络、祛瘀消

积、健脾和胃、舒筋理肌的功效。

□ 摩法

以指腹或掌部贴于手部穴位，有节奏地做环形摩擦，多用于较开阔的部位及其他手法结束后的放松调整，对老年病、慢性病、虚证等有很好的疗效。



□ 擦法

以指腹、掌根或大小鱼际，紧贴皮肤做快速往返的直线运动，使之产生一定的热量，多用于慢性寒证。操作时要做到轻而不浮、重而不滞，力度适中平稳，以不使皮肤起皱为宜。

□ 揉法

以拇指或中指指腹按于手部穴位上，腕关节放松，以前臂的运动带动腕关节和手指运动，做轻柔缓和的旋转揉动。此法常与按法、点法配合应用，多用于慢性、劳损性疾病和虚证的治疗。



□ 拔伸法

沿肢体纵轴方向，在手部关节两端用力做相反方向的牵拉、牵引动作，使关节间隙增大，具有行气活血、疏经通气、放松关节的作用。

□ 捻法

以两个手指对捏住施治部位，相对用力做搓揉动作，多用于关节病症。操作时频率要快，力度适中，要做到轻而不浮、重而不滞。

□ 掐法

以指端甲缘重按穴位，多用于关节处和指端穴位，其作用为开窍醒

神、回阳救逆、温通经络等。操作时，手指垂直用力掐手部穴位，用力由轻到重，时间要短，避免掐破皮肤。

□ 摇转法

使手部指关节、腕关节做被动均匀的环形运动的手法，称为摇转法。一手固定关节，一手进行环形操作，切忌单方向用力，以免损伤关节。同时注意用力要适中，可先用拔伸法、捻法以放松关节。



按摩顺序

◎一般情况下，手部按摩遵循“从远到近”，即从手指尖到手腕部、掌根；“从大到小”，即从大拇指至小指。

◎从慢性病角度看：手部按摩则要从左手至右手，从手背到手掌，这就是“从左及右，从外至里”原则。

◎从性别角度看：中医认为男性属阳，女性属阴；而左手属阳，右手属阴。因此，男性按摩应先左手后右手，女性则是先右手后左手。

◎从病情角度看：病情急则先找主穴，配穴次之。例如：哮喘，应先找哮喘穴止喘，治其标；缓和后，再用补肾健脾穴调整一下，以达到治其本的效果。



取穴方法

□ 由难到易法

在中医经络中，往往反射区比穴位面积大，一旦穴位找不准，可以找到相应反射区予以代替；再者，寻找全息穴位群时，可以先找穴位较少的全息穴群。如患者发生运动损伤时，可以找穴位较少的第二掌骨桡侧全息

穴群。

□手指同身寸取穴法

以被按摩者的手指作为标准进行准确取穴。最常见的是中指取穴法，即以被按摩者的中指中节内侧两端横纹间作为一寸而衡量取穴。



按摩原则

□按摩强度

手部按摩要有一定的强度或力度，一般应以被按摩者的可承受力或耐受力为限度。首先，按摩者可以根据被按摩者的具体情况选择施力大小，例如：观察被按摩者的表情以便及时调整按摩力度；根据病人的高矮和胖瘦判断具体的按摩强度。其次，按摩者在整个按摩过程中，应随时询问被按摩者的感受，以便更好地运用适宜的按摩力度。

□按摩频率

一般来讲，每个穴位或每组穴位的按摩时间不得少于3分钟，而按摩频率平均应控制在70次/分钟，也可根据被按摩者的心跳快慢来调节按摩频率。但是如果被按摩者的心跳超过120次/分钟，属于心跳过速患者，则适宜的按摩频率不得超过80次/分钟。

□按摩次数和疗程

按摩次数应以被按摩者的体质病情和手部穴位的可耐受力为依据。一般来说，手部按摩的一个疗程基本维持在7~10天，一天的按摩次数最多不得超过3次，每次按摩时间应控制在30~40分钟之间。需要特别注意的是，为了避免按摩效果减轻，在完整的一次按摩过程中，按摩力度应随机变换。

□手法的补泻

补泻作为一种按摩手法，备受中医治疗，尤其是针灸、按摩的青睐。