

著名掌纹诊病专家
赵理明 审稿并推荐

掌握健康

手部穴位特效使用手册

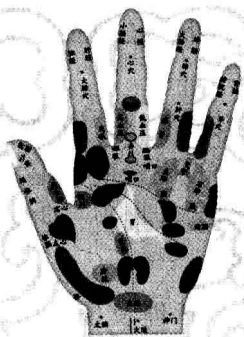
王宇/编著

养生就是如此简单！

揉一揉按一按，随时随地来养生
伸出你的手，你的健康你做主

你忙吗？每天10分钟足够了！





掌握健康

手部穴位特效使用手册



化学工业出版社

· 北京 ·

双手是人们创造幸福生活的工具，很多人都知道它的力量，但却不知道十根手指包含了多少值得研究的东西。除了一般人熟知的手纹、手型、手指、指甲、掌型、掌色等之外，还包括手上的经络、穴位等较少谈及的部分。

生活水平的提高让现代人越来越关注健康问题，可是因为生活节奏的加快，经常到医院接受全方面的检查视乎不太现实。于是手部按摩作为一种传统保健方法就被越来越多的人接受，它以简单廉价、疗效显著、无副作用等优势为广大群众所欢迎。

本书从中医经络、穴位、脉理及现代医学的角度出发，从手部看健康，通过生动形象的文字和简单明了的图片为读者详细讲解了手部穴位的健康按摩法。广大读者可以根据书中的讲解进行手诊，了解自己的体质与健康状况，防患于未然，每天只需抽出几分钟，就能让你收获意想不到的惊喜。

图书在版编目(CIP)数据

掌握健康：手部穴位特效使用手册 / 王宇编著. —北京：化学工业出版社，2010.8

ISBN 978-7-122-09019-5

I. 掌… II. 王… III. 手-按摩疗法(中医)-手册 IV. R244.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第125774号

责任编辑：李娜 贾维娜
责任校对：周梦华

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

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）

印装：大厂聚鑫印刷有限责任公司

720mm×1000mm 1/16 印张16 字数252千字 2010年10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：32.80元

版权所有 违者必究

前言

中医经络学上讲，人体最重要的12条经络中，与手相关的有6条，此外，手部还有99个穴位（区）。医学专家提示，按摩或按压这些穴位，能起到治疗疾病和保健的作用。但按压手部穴位也是有讲究的。手部穴位是一个小区而不是一个点；穴位如出现压痛、酸、麻、胀等现象，具有病理诊断价值；在治疗穴区可用拇指或食指以轻、柔、缓、慢的指力进行按揉；按揉时可走直线也可用画圈的方式；第一次按摩时若出现局部发酸、微痛、胀等感觉，就说明指力太大，应逐渐减轻力度。另外，手部按压可以随时随地进行。

除了用按压的方式刺激手掌的穴位之外，还有另一种方式，那就是用梳子梳手心。先在手心上涂一层护肤油脂，选一把圆头梳子，不要选择梳齿尖利的梳子，以免把手心皮肤划破。梳手心的时候，应该按照顺序梳，先从上往下梳，再从右往左横梳，继而再顺时针梳一圈，第二遍相反，每天坚持梳手心，能达到强身祛病的目的。

◆ 高血压

高血压是日常生活很常见的疾病，如今已不仅仅是老年人，就连年轻人也深受其害。它是一种以动脉血压升高，尤其突出的是舒张压持续升

高的全身性慢性血管疾病。主要由中枢神经系统与内分泌液体调节功能紊乱造成的，同时，它也与职业、肥胖、年龄、环境、嗜烟等因素有关，中医理论认为主要由于肝肾阴阳失调所致。

具体治疗方法：降低血压最有效的方式就是用力按压合谷、阳溪、落零五穴及整个血压反应区，可以用一根或一束的牙签强刺，这样会获得更高的疗效。良好的心脏功能，是保证血脉通畅的必要条件。所以要促进全身血液循环，必须加选手心的心包区，手背的腕骨穴的按摩、刺激才奏效。当你知道自己患有高血压时，就要立即开始做穴位疗法，用牙签刺激穴位，按摩穴位，很快血压就出现下降，每天坚持治疗，血压会持续逐渐下降。

按摩的穴位：腕骨、血压反应区、落零五、心包区、合谷、阳溪。

◆ 便秘

便秘是大肠中的粪便滞留过久，水分也被过多吸收而引起的。如果排泄不畅，废物滞于肠中并被吸收进入血液，一定会引起各种内脏功能失调。

具体治疗方法：将手掌伸开，并用力撑起五指，这时你会感到中指和食指间胀痛，胀痛部位是第2二间穴，该穴利于通便，伸五指这里出现胀痛，就是反映便秘的症状。每日坚持按压第2二间穴就能起到很好的通便效果，即使再顽固的便秘也能很快治愈。

按摩的穴位：第2二间、神门、大肠。

◆ 腹泻

经常腹泻的人说明其胃肠消化功能不好或有大肠炎，因此，想要止住腹泻情况，必须先提高肠胃的消化吸收功能。

具体治疗方法：腹泻者可利用按摩下痢穴来防止腹泻，出现严重腹泻时，刺激此穴，便意就会立即消失。此外，食指的大肠穴，小指的肾穴，手背的外劳宫穴等对治疗腹泻也很有效。

按摩的穴位：外劳宫、下痢点、大肠、肾穴。

◆ 恶心

人在吃了不卫生的食物或是因机体疲劳、精神紧张等情况时会出现呕吐，此时不可止呕，能吐则应尽量吐出，此时，应用提高胃肠功能和促进消化吸收的穴位，这些穴位都在食指上。

具体治疗方法：治疗穴位是指甲边上的商阳穴和第一关节的大肠穴，手法是深压缓揉，感到疼痛就行了。如若达不到此种程度，多花工夫揉搓大肠穴。

按摩的穴位：肝穴（大肠、商阳、神门）。

◆ 感冒

很多人不把感冒当回事，殊不知，感冒为百病之源，感冒会引起支气管炎、肺炎、肾炎、甚至引起心脏病等。忽视感冒容易延误治疗，造成严重并发症。感冒虽是小病痛，但却在全年四季都容易发病，感冒的早期治疗很重要，在易感冒的季节应特别注意预防。

具体治疗方法：位于食指的二间穴、手掌的鱼际穴、手腕的太渊穴3个穴位。在感冒初期，用这3个穴位治疗，可很快治愈。将6~12根牙签扎成一束，用强刺手法治疗。

按摩的穴位：前谷、二间、商阳、阳池、大肠、胸腔-呼吸区、鱼际、太渊、肺穴。

中医认为手部经络穴位丰富，按摩手部经络能健康全身。《掌握健康：手部穴位特效使用手册》一书通俗易懂，让广大读者在足不出户的情况下就能为身体减负，按摩手部能让您轻松解决病痛，享受美好生活！

编者

2010年6月

目 录

第一章 了解手，掌握健康从双手开始

第二章 手诊——神奇的中医诊断法

- 一、你的手反映你的健康.....8
- 二、手诊的科学原理.....11
- 三、手部生物全息定位诊断法.....13
- 四、中医手诊是看手相吗.....15
- 五、手诊检查的注意事项.....18

第三章 观手知健康

- 一、掌纹异常提示疾病.....21
- 二、掌色异常提示疾病.....26
- 三、不同手型提示不同疾病.....28
- 四、指甲颜色异常提示疾病.....31
- 五、甲形变化提示疾病.....34
- 六、甲身变化提示多种疾病.....36
- 七、手指形态变化提示疾病.....39
- 八、手丘变化提示疾病.....43

第四章 手会治病——手疗常用手法

- 一、点法.....47
- 二、揉法.....48

三、推法.....	50
四、拨法.....	54
五、啄法.....	55
六、简易穴位刺激法.....	56
七、手部按摩的注意事项与禁忌证.....	59

第五章 手部特效穴位——手掌侧穴位及反射区

一、手掌侧穴位.....63

(一) 少商穴.....	63	(七) 劳宫穴.....	74
(二) 鱼际穴.....	65	(八) 中冲穴.....	76
(三) 太渊穴.....	66	(九) 神门穴.....	77
(四) 经渠穴.....	68	(十) 少府穴.....	79
(五) 内关穴.....	70	(十一) 列缺穴.....	80
(六) 大陵穴.....	72		

二、手掌侧穴位反射点.....82

(一) 胃肠点.....	82	(七) 三焦点.....	88
(二) 小肠点.....	83	(八) 肝点.....	89
(三) 大肠点.....	84	(九) 肾点(夜尿点)....	90
(四) 脾点.....	85	(十) 肺点.....	92
(五) 足跟痛点.....	86	(十一) 命门点.....	93
(六) 心点.....	87	(十二) 喘点(咳嗽点)	94

(十三) 哮喘新穴..... 95

(十五) 疟疾点.....97

(十四) 定惊点.....96

第六章 手部特效穴位——手背侧穴位及反射区

一、手背侧穴位.....100

(一) 少泽穴.....100

(十) 液门穴.....112

(二) 前谷穴.....101

(十一) 关冲穴.....113

(三) 后溪穴.....103

(十二) 少冲穴.....114

(四) 腕骨穴.....104

(十三) 阳溪穴.....115

(五) 阳谷穴.....105

(十四) 合谷穴.....117

(六) 养老穴.....107

(十五) 二间穴.....118

(七) 外关穴.....108

(十六) 三间穴.....119

(八) 阳池穴.....109

(十七) 商阳穴.....121

(九) 中渚穴.....110

二、手背侧穴位反射区.....123

(一) 肺点.....123

(五) 后头点.....126

(二) 胸点.....123

(六) 前头点.....126

(三) 踝点.....124

(七) 偏头点.....127

(四) 颈中.....125

(八) 会阴点.....128

第七章 一指去百病——常见病症的手疗保健方法

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 一、感冒.....130 | 二十一、慢性肠炎.....169 |
| 二、头痛.....132 | 二十二、痔疮.....171 |
| 三、眩晕.....134 | 二十三、慢性胆囊炎.....174 |
| 四、失眠.....136 | 二十四、慢性肾炎.....175 |
| 五、发热.....137 | 二十五、尿石症.....178 |
| 六、咳嗽.....138 | 二十六、甲状腺功能亢进
.....180 |
| 七、哮喘.....141 | 二十七、糖尿病.....182 |
| 八、盗汗.....143 | 二十八、肥胖症.....184 |
| 九、高血压病.....144 | 二十九、骨质疏松症.....186 |
| 十、低血压.....146 | 三十、乳腺增生症.....188 |
| 十一、冠心病.....148 | 三十一、痛经.....190 |
| 十二、动脉硬化.....150 | 三十二、月经不调.....192 |
| 十三、中风后遗症.....152 | 三十三、白带增多症.....194 |
| 十四、面瘫.....155 | 三十四、子宫脱垂.....196 |
| 十五、呃逆.....157 | 三十五、盆腔炎.....198 |
| 十六、胃下垂.....159 | 三十六、更年期综合征...201 |
| 十七、胃及十二指肠溃疡
.....161 | 三十七、不孕.....203 |
| 十八、慢性胃炎.....163 | 三十八、产后缺乳.....205 |
| 十九、习惯性便秘.....165 | 三十九、急性乳腺炎.....207 |
| 二十、胃肠神经官能症
.....167 | 四十、阳痿.....209 |

四十一、遗精.....	211	五十一、慢性腰肌劳损...	231
四十二、不育.....	213	五十二、坐骨神经痛.....	233
四十三、前列腺肥大.....	215	五十三、痤疮.....	234
四十四、慢性前列腺炎...	217	五十四、荨麻疹.....	236
四十五、颈椎病.....	219	五十五、耳鸣.....	238
四十六、肩关节周围炎...	221	五十六、慢性咽炎.....	240
四十七、网球肘.....	223	五十七、慢性鼻炎.....	242
四十八、腕管综合征.....	225	五十八、牙痛.....	243
四十九、踝关节扭伤.....	227	五十九、假性近视.....	245
五十、急性腰扭伤.....	229		



第

一

章

了解手， 掌握健康从双手开始

中医认为，手部是全身经络最重要的汇聚点之一，通过对手部的经穴和反射区进行刺激按摩，就能够有效调和气血和脏腑功能，达到治病养生的功效！下面几幅图即为手部反射区、穴位、反应点的示意图（见图1-1～图1-5）

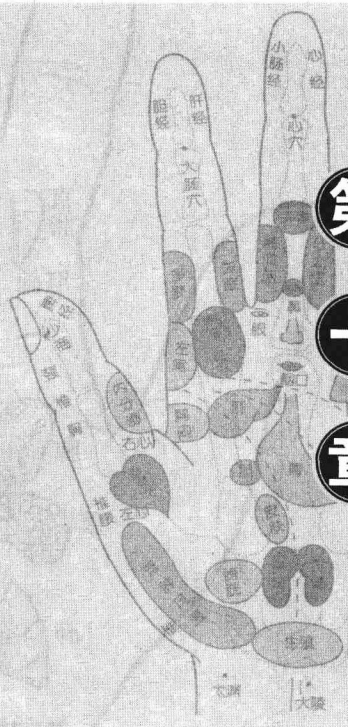




图1-1 手掌反射区示意图

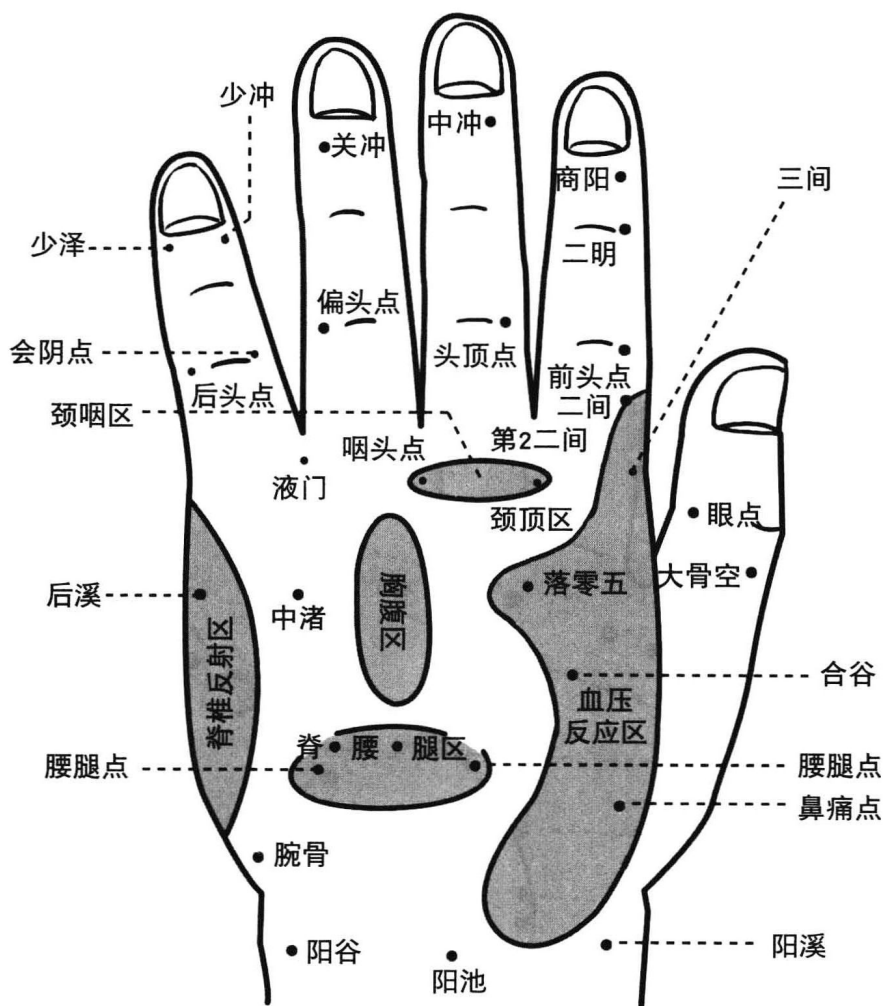


图1-2 手背反射区示意图

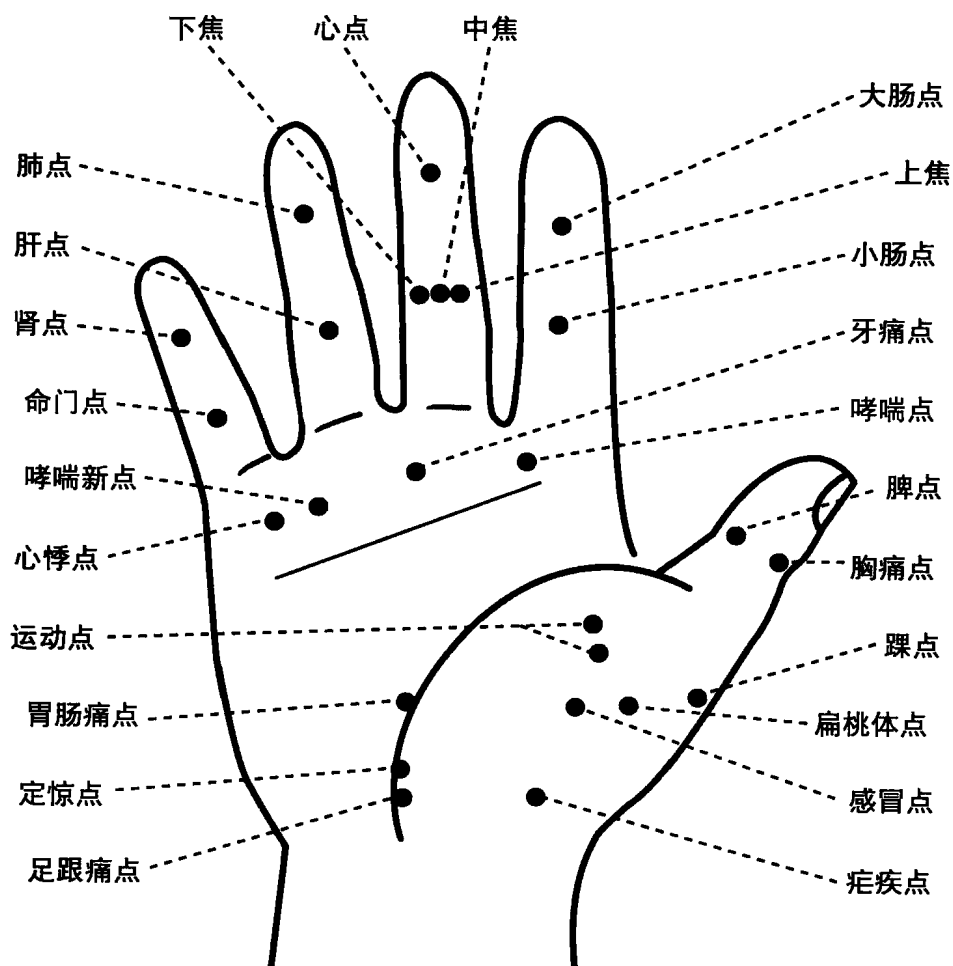


图1-3 手掌病理反应点示意图

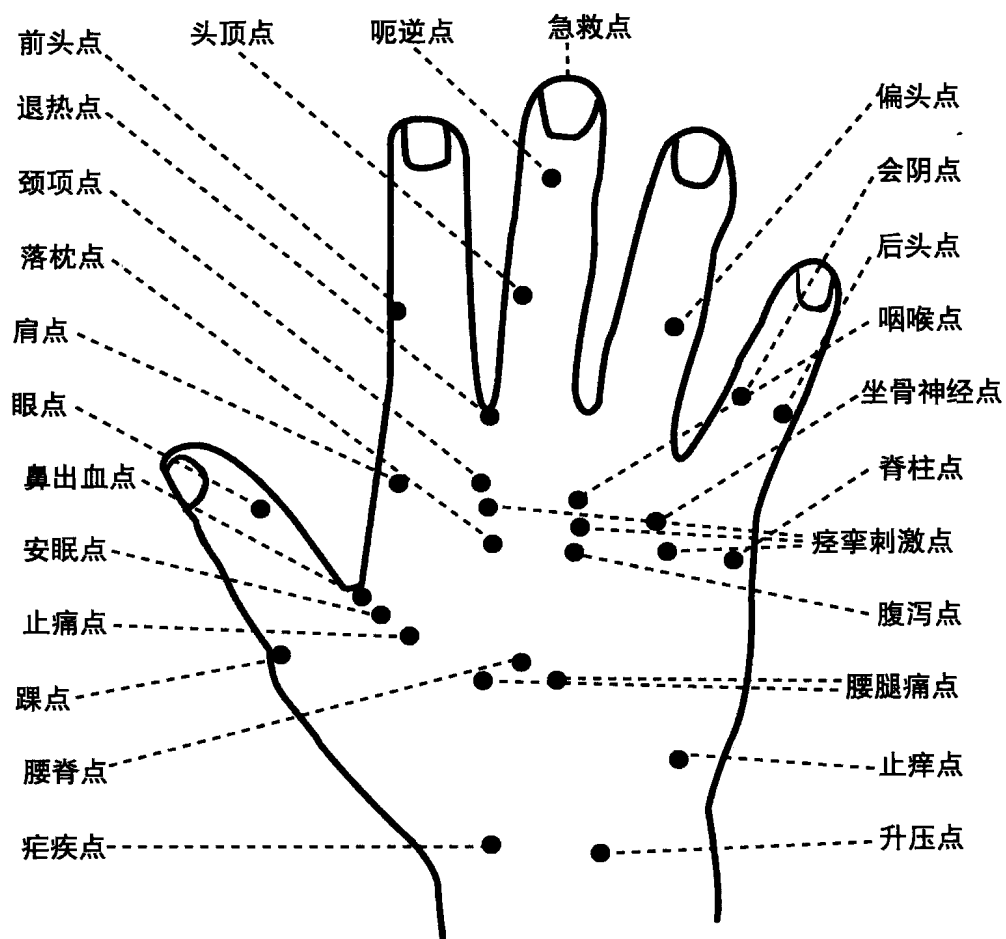


图1-4 手背病理反应点示意图

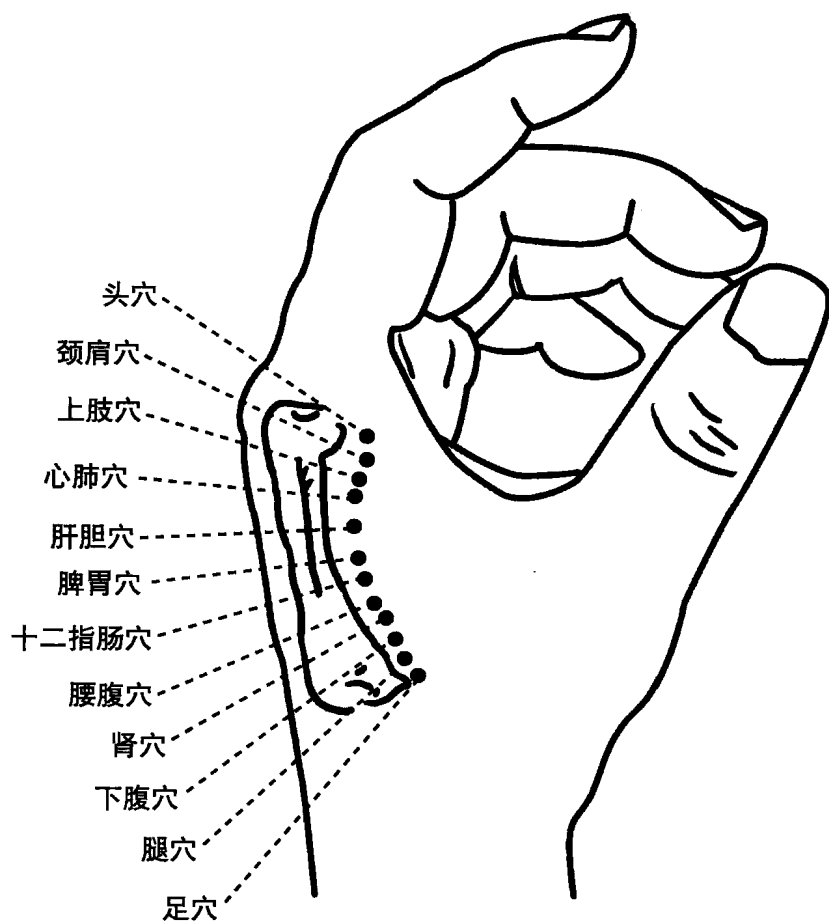


图1-5 第二掌骨全息穴位图