

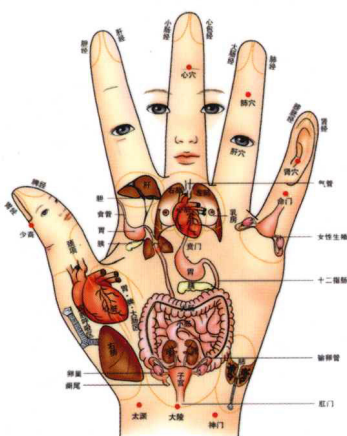
图解

手足按摩

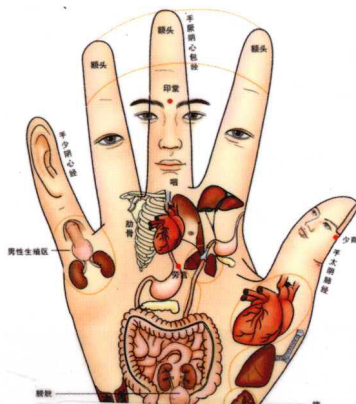
释读握在手上的健康密码
揭秘藏在脚下的养生真经

安琪◎编著

治病秘术



左阴掌（手心）



右阴掌（手背）

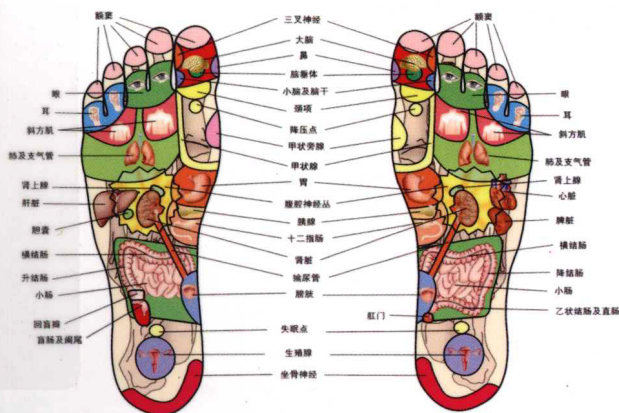
摩 揉 掐 推

《幼科推拿秘书》说：「推者，一指推去而不返，返则向外为泄。或用大指，或用二指。」

《厘正按摩要术》说：「掐由甲入，用以代针。掐之则生痛，而气血一止。随以揉继之，气血行而经络舒也……」

《医宗金鉴》说：「摩者，谓徐徐揉摩之也……摩其壅聚，以散瘀结之肿。」

《厘正按摩要术》说：「揉以和之。揉法以手宛转回环宜轻宜缓，绕于其上也，是从摩法生出者。可以和和气血，可以活筋络，而脏腑无闭塞之虞矣。」

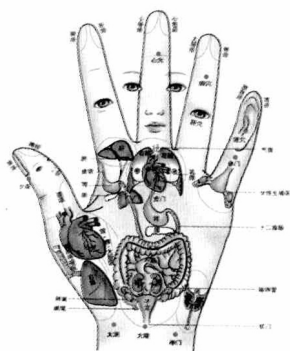


图解

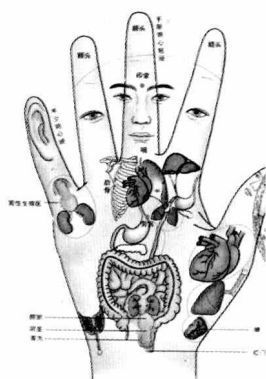
释读握在手上的健康密码
揭秘藏在脚下的养生真经

安琪◎编著

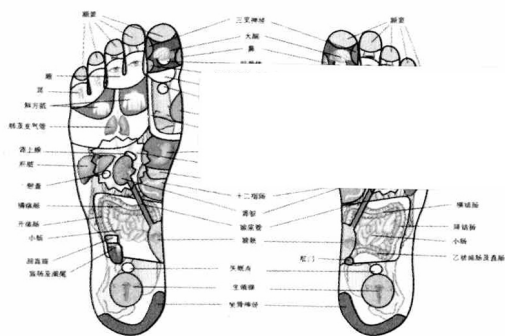
手足按摩治病秘术



左手掌(手心)



右手掌(手心)



现代出版社
MODERN PRESS

图书在版编目(CIP)数据

图解手足按摩治病秘术 / 安琪编著. — 北京 : 现代出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-80244-877-3

I. ①图… II. ①安… III. ①手—按摩疗法(中医)—图解②足—按摩疗法(中医)—图解 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 184406 号

著 者 安 琪

责任编辑 张桂玲

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264(传真)

电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 700mm×1000mm 1/16

印 张 21

版 次 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80244-877-3

定 价 48.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

序

按摩在中医治病中起着非常重要的作用，而其中尤以手足按摩最为常见常用。

我们的身体就如同一个小小的宇宙，它是具备宇宙秩序跟调和特征的个体。在人体内各个生理组织系统，彼此保持着紧密的联系、合作与协调。然而这些功能，是依靠复杂的神经、血液等能源系统来维持的。一旦人体的某些器官发生病变或是功能失常，身体循环管道就会不顺畅，以致体内各个生理系统不能协调地合作、各个部位各个器官功能失常、分泌失调，从而影响身体健康。

而通过手足按摩，则可以非常“绿色”地解决身体之痛。

手足按摩无论是对于大人，还是孩子，都非常方便易操作，每天只需要短短的十几分钟，就能起到有病治病、无病强身的目的。

手就如同是我们健康的晴雨表，手指贯穿着阴阳六条经络，是阴阳交替的所在。人体生命力的旺盛与衰弱都和手有着密切的关系。手灵活，则

生命力旺盛；反之，手不灵活动作缓慢，人体的机能就差。

而足部更是我们人体的缩影，身体若有病痛就会反应到足部各区域的所谓病理反应区，按压这些反应区时会感觉有硬块或疼痛感，透过区域连续性按摩手法来刺激足部病理反应区，由经络、神经、体液的传达，使内脏产生普遍性或全身性的自动调节作用，可达到气血顺畅、生理机能恢复常态的健康状况。

古人有“百病从寒起，寒从脚下生”之说。人体的健康与脚密切相关，人之足好比树之根，树的繁茂主在根深，脚部健康则关系到全身健康。脚，是人体之根，是人体元气聚焦之点。连结人体脏腑的十二条经络有六条经脉起止于脚，有六十多个穴位点汇集在脚部，所以脚被誉为人体的“第二心脏”。

我记得曾经有一位母亲，她的孩子由于受到风寒，夜里开始发热，热到40摄氏度。原本想把孩子送到医院，可是她由于曾看到孩子在医院挂水，扎破血管，用她的话说就是“血一条线似地从头上流下来”，她很害怕。于是，便利用自学的按摩疗法为孩子治疗，第二天，孩子的体温便降到了39摄氏度。她趁此给孩子喝了些绿豆汤，又按摩了一遍，到晚上孩子的体温便降到了38摄氏度。

后来她感慨地说：“真没想到，中医按摩原来这么神奇！”

通过按摩可增强孩子的免疫力，有利于孩子的成长发育。不用打针吃药，无创伤性，无任何副作用，有病治病，无病可以强身，完全符合当今医学界推崇的“无创伤医学”和“自然疗法”的要求。

按摩疗法是一种无副作用的物理疗法，是一种标本兼治的全身治疗方法。不受时间、地点、环境和条件的限制，又具有易学、易操作、见效快的优点。

本书详尽地将手足按摩的基本原理、具体穴位，以及几十种常见病的按摩方法以图解的形式呈现给您，使得抽象的穴位按摩显得更为形象生动，更为直观地了解我们手足的穴位结构。这本书如果能为您带来更健康的身体，是我们最大的心愿。

目录 MULU

序 / 1

上 篇 手 部

第一章 手部按摩：最便捷的养生治病之法 / 3

第二章 观手相而知健康 / 13

第三章 手部六大经络与疾病的那些事儿 / 25

第四章 按摩也要有方法 / 44

第五章 手部综合保健法 / 50

第一节 40种常见手部保健法 / 52

第二节 简易手指按摩保健法 / 95

第三节 手部奇穴 / 103

第六章 常见病的按摩疗法 / 111

第一节 少儿篇 / 112

第二节 女人篇 / 118

第三节 男人篇 / 124

第四节 其他常见病 / 128

第五节 手掌部相配疗法 / 157

下 篇 足 部

第一章 神奇的足部按摩疗法 / 175

第一节 足部按摩的原理 / 177

第二节 足部按摩：这些技巧不可不知 / 179

第二章 足部的经脉与身体的关系 / 182

第三章 足部按摩要知道的事 / 218

第一节 5点常识须掌握 / 219

第二节 足部奇穴与反射区 / 223

第三节 每天足浴胜吃药 / 240

第四章 足部按摩的基本手法及小窍门 / 242

第五章 常见病的简易按摩法 / 251

第一节 少儿篇 / 252

第二节 女人篇 / 262

第三节 男人篇 / 279

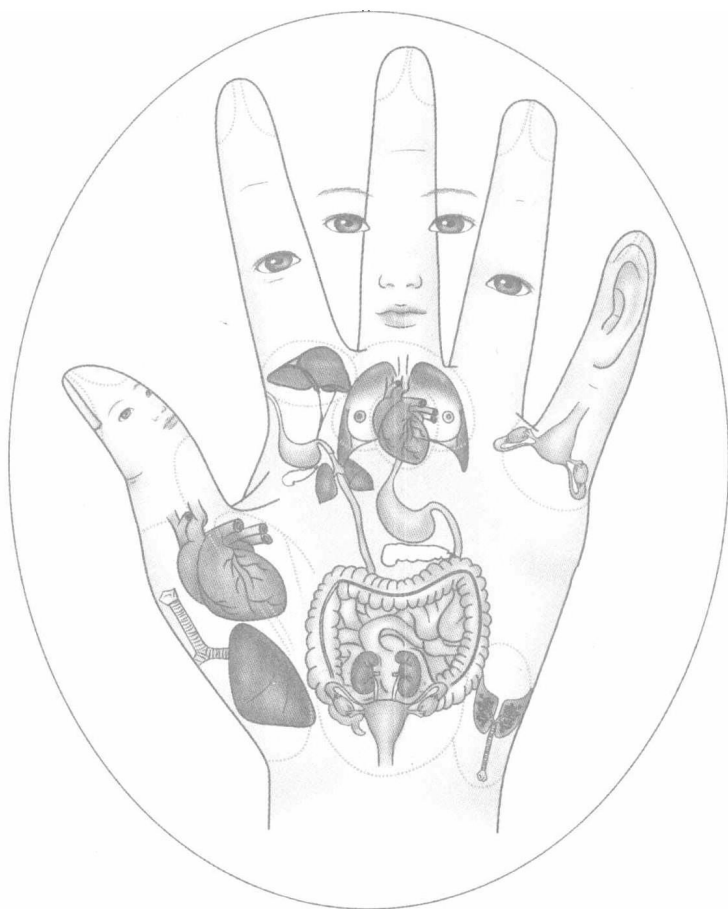
第四节 其他常见病 / 284

上

篇

手

部



第一章



手部按摩：最便捷的养生治病之法

中医认为，经络内属于脏腑、外络于肢节；阴阳交替生动气，动气者十二经之根本。我们平常也经常说十指连心，因此，通过按摩手部就可以间接起到保健身体的作用，有助于气血运行、通经活络，不仅对手指关节、筋脉、肌肉有益，还能通过经络而影响相应的脏腑。此外，掐手部穴位对防治心肺、头面、颅脑部位疾病有很好的作用。如治疗中风口噤、感冒、面神经麻痹、面肌痉挛、神经衰弱等。

人体生命力的旺盛与衰弱都和手有着密切的关系。手灵活，则生命力旺盛；反之，手不灵活动作缓慢，人体的机能就差。因此，手部按摩在中医按摩上占有重要的地位。相对于脚部而言，通过刺激手部的穴位来保健显得非常方便，无论何时何地都可以做，尤其适用于自我保健。

对于手部的刺激按摩，中医又称为手疗，就是通过小经络刺激大经络。我们文明的人类虽然比很多动物的寿命长，但是却有着非常多的疾病。而我们再来看看动物，它们活得单纯快乐，每天的主要任务就是找食物，四肢发达的动物都是通过跑步来猎获食物，四肢得到了足够的刺激。而我们每天坐在办公室的上班族却每天只动脑，动手很少，即便是动手，也是手握鼠标、指在键盘，而由于长时间使用鼠标，使得手腕部得不到充分的刺激，因此，经络气血运行受到障碍，就会有很多亚健康疾病的出现。

比如，我们大家都知道的阳池穴，它位于手腕背的横纹处，也就是当

手背上跷的时候，在靠近手腕处、无名指与中指指缝间的一个凹陷部，如果按其感觉比较痛，那便是了。

这个穴位非常容易找到，也容易对其进行按摩。中医认为，阳池穴是三焦经的原穴，和人的元气中的热能有关。阳池穴是支配全身血液循环及荷尔蒙分泌的重要穴位，只要刺激它便可以迅速畅通血液循环，暖和身体。刺激阳池穴的时候，用力要缓、时间可以稍长一些。两只手要相互交替地按压。阳池穴不仅可以治手脚冰冷，还可以调节内脏器官的功能，因此对感冒、气喘、胃肠病、肾功能失调等疾病都很有帮助。

手是健康的晴雨表

下面我们来测试一下你的手是不是有痛感，如果哪根手指揉捏的时候特别痛，那说明其相对应的部位就可能有毛病了。从小指开始，一个一个地捏，捏的时候先捏指甲的根部，然后用力压，同时轻轻转动。在揉捏的时候，即使手指有轻微的疼痛，也预示着与这个手指相关联的部位有些不正常了。此时，你可以把那疼痛的手指仔细地揉搓，以促使疾患尽快好转。

小指痛可能是心脏或小肠有毛病。小指指尖的两侧有少冲穴和少泽穴，少冲穴与心脏有密切的关系，因此，有人利用此穴来缓和心脏病；少泽穴是小肠的经穴，如果小肠的情况不佳时，可用力按压此指尖。

中指疼痛：经络学上是手厥阴心包经，脏象学上是心。中指上有一个中冲穴，位于包围心脏的心包经上，因炎热以致心脏受不了时，这里会感到疼痛。按摩中指即可预防心脏各种疾病，又可使血管通畅。

食指疼痛：经络学为手阳明大肠经，脏象学中为肝。食指上有与大肠相关的商阳穴，有便秘现象而压这个手指深感疼痛者，大肠可能有问题。按摩食指可调整肝和胆的功能，而且又能起到疏通肠道、清理肠道毒素的作用。

拇指疼痛：拇指在经络学上属肺经，我们知道，肺主一身之气，尤其是拇指中的少商穴，与肺息息相关，如果拇指有痛感则表示肺部有问题了。另外，我们从脏象学来看，拇指又属脾，脾脏是最大的免疫器官，按

摩拇指可以增强免疫系统功能。拇指指腹为直肠区，按摩此处，可治疗便秘，疏通肠道。

在工作的时候如果觉得手部累了，可以甩甩手腕，或者用拇指与食指夹揉按摩手指，从指根到指尖，都可以促进手指血液循环。

在给手部按摩的时候，力道一定要先轻后重，慢慢加力。

按揉十指：这个很简单，就是先从左手到右手、先拇指后小指顺序，持续时间1分钟左右。中医手疗歌诀称“常揉拇指健大脑，常揉食指胃肠好，常揉中指能强心，常揉环指（无名指）肝平安，常揉小指壮双肾”，常按揉十指可以增强脏腑的功能。

双手对插：双手十指交叉，用力对插，然后逐渐放松，反复3~5次。这个方法可以有效地刺激神经中枢，缓解日常工作和学习的疲劳。

旋转关节：双手十指交叉，旋转两手腕关节，持续时间1分钟。此法可贯通人体经脉，促进血液循环。常做还可以预防骨质疏松。

旋摩四关：所谓“四关”主要指的是我们两个手的腕部和肘部。左右手腕部是心、肝、脾、肺、肾五脏与外部的重要联络区，而肘部则是大肠、小肠、胃、胆、膀胱、三焦六腑与外部的重要联络区。操作的时候，先用右手握住左手手腕，并围绕腕部区域旋转摩动，直到感到温热为止，然后再将右手手掌移到肘部区域，旋转摩动，直到温热。随即换手即可。这个方法可以刺激提高五脏六腑功能，通行全身气血，保健效果明显。

手巧脑更活

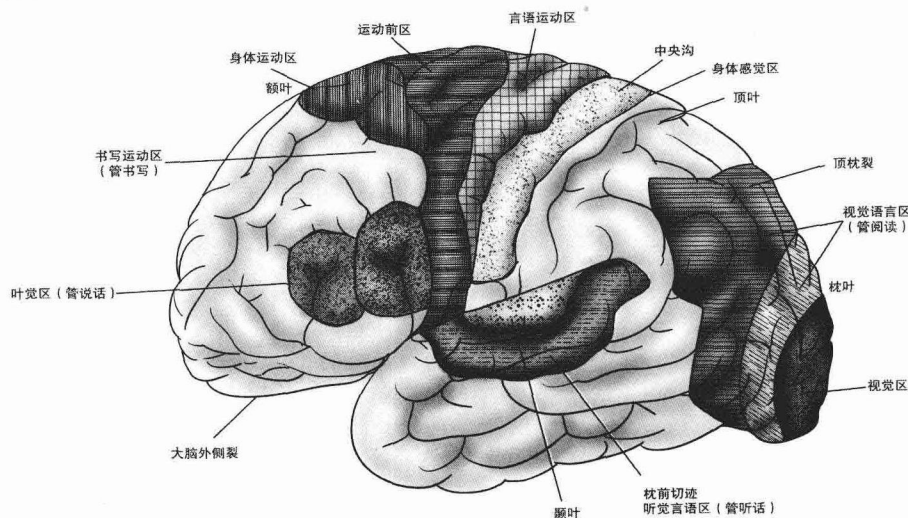
我们人类的大脑分为左、右两个半球，它是中枢神经系统的最高级部分。

大脑半球的表面并不是光滑的，而是布满深浅不同的沟裂，并以这些沟裂为界，把大脑半球分为五个叶。大脑半球的外形和分叶左、右大脑半球由胼胝体相连，胼胝体由密集的神经纤维构成，起着联系两侧大脑半球的左右，使两侧皮层协同活动。

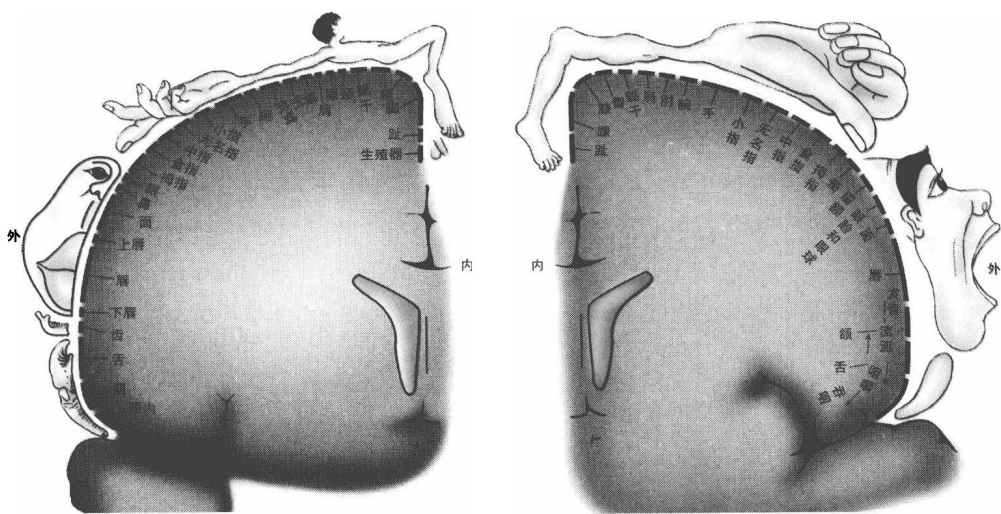
人类大脑皮层的基本活动过程是兴奋和抑制，它们的基本活动方式是反射。比如说，当我们的手被硬物刺痛时会立即缩回，这个过程就是

反射。大脑皮层是神经系统的最高中枢，它就像身体所有活动的最高司令部一样，接受来自身体各部分传来的冲动，进行精细的分析与综合后产生感觉，并发生相应的反应。不同的感觉在大脑皮层内有不同的代表区，归纳起来分为两大类：一类是感觉区，一类是运动区。感觉区接受传入神经从不同的感受器传来的神经运动，而感受到疼痛、冷热、光、声等刺激。在高级神经活动下，由皮层的运动区将“指令”经由传出神经传到有关的效应器，产生各种运动，如肢体、呼吸、心脏及内脏的活动等，还有复杂的关于读、写、听、说的语言功能，它们都是在大脑皮层的参与下实现的。但大脑皮层的感觉区功能性差别不是绝对的，它只能表明在一定的区域内对一定功能有比较密切的联系，并不意味着各感觉区之间相互孤立和毫不相关。如听觉语言区、视觉区等也在某些皮层区起着主要作用。

我们知道，大脑在工作时，经常是一部分神经细胞处于兴奋状态，而另一部分处于抑制状态。比如，当你在专心地读报纸时，会听不到周围的声音，这时大脑皮层与阅读有关的部分处于兴奋状态，而同时与听觉有关的部分则处于抑制状态；至于睡眠时大脑皮层则是广泛抑制。当然，大脑也不断地受人体各部位刺激的影响，如手和运动器官的活动对大脑运动



大脑皮层的感觉区和运动区（左外侧面）



人体各部肌群在大脑皮层的投射区的排列及所占面积示意图

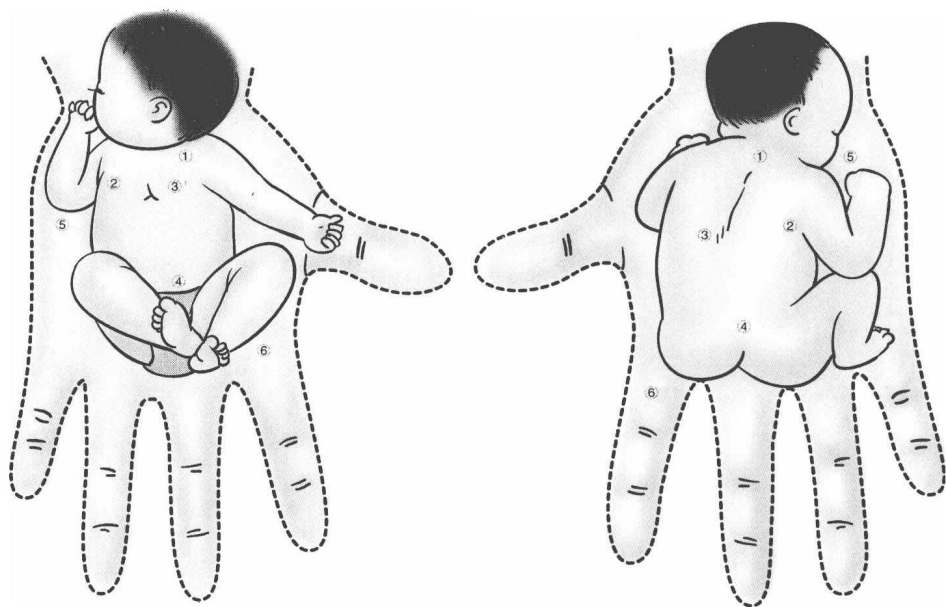
区及运动前区，尤其是大脑皮层各投影部位的光有重要作用。在大脑皮层中，手的反射区包括拇指、食指、中指、无名指、小指和手腕、前臂等反射点。

手是人体对外界接触最为频繁的部位，手部对外界触觉的冷暖等有较精细而敏感的反应。所以，手的运动如果被科学地运用，将对大脑的开发、智力的提高有积极的意义。由此通过传入神经传达大脑的信号，被用来加强或启动大脑对神经内分泌系统的变向调节，将给人体保健带来更为重要的作用。

从中国传统医学的理论来讲，手之三阳经起于手，而手之三阴经止于手。三阳三阴互为表里，手足经脉互相联系，因此，手是经络气血的重要交汇点。历代医学家在针灸、气功、推拿等治疗中，都非常重视手部的作用，并创立了一套既实用又有效的按摩疗法。

手掌与内脏反应穴位的对应关系

从中医上来说，人的手掌各区与内脏有一定的对应关系。一般来说，人的手掌分为六个区，基本以大、小鱼际和掌心横纵纹为标志划分。而人



左、右掌心胎儿脏腑投影示意图

体内脏在手掌的反应，就像一个胎儿躺卧在手掌内，其脏腑、组织按区分布：上区，分布胸腔器官；中区，分布腹腔脏器；下区，分布盆腔器官；小鱼际区，分布呼吸器官；食指根部，分布直肠、肛门。

确定五脏反射区的位置需要你用拇指指腹均匀地点压手掌，点压的顺序应先纵后横，自上而下进行点压；在点压的过程中，如果手掌出现酸麻胀痛时，要反复点压，以确定诊断位置；左手出现感觉后，再点压右手，一般双手都有感觉。

点压上述不同分区还可以判断病变性质。如果有胀痛感，那么很可能是某些炎症的病变；如果有麻木感，多数情况下是那些比较顽固性的疾病，比如肝硬化；如果是酸麻感，一般多为慢性疾病正在发生，如肺结核。

此外，一只手上有两个肾区和两个卵巢区，若是临床感应不同时，说明病变的位置在左或是右。如果临床用内脏反射区治疗疾病，相信会收到

