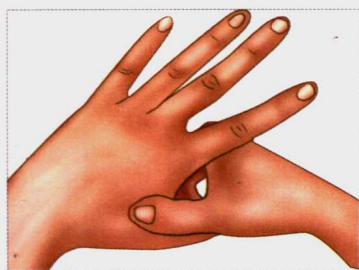
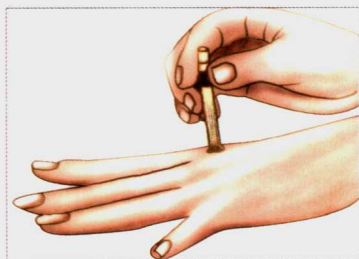
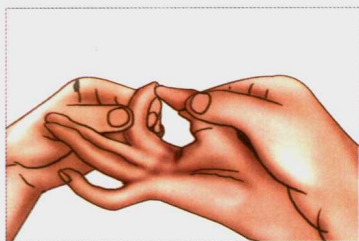


手到



家庭保健首选读本
按摩师实用教科书

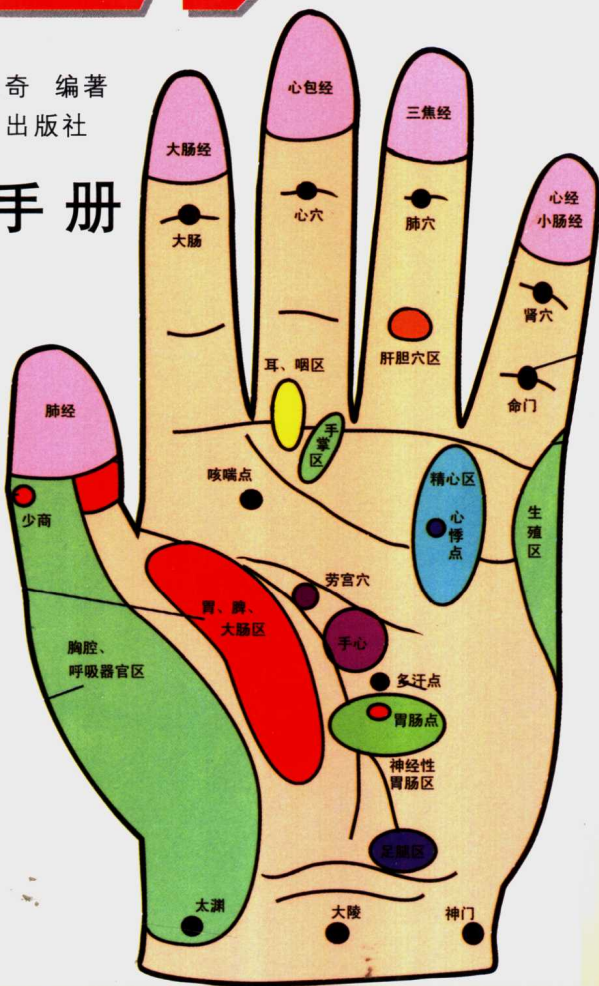


刘荣奇 编著
海潮出版社

手部健康疗法手册

病除

通俗易懂
简单速效
完全图解
减压养生

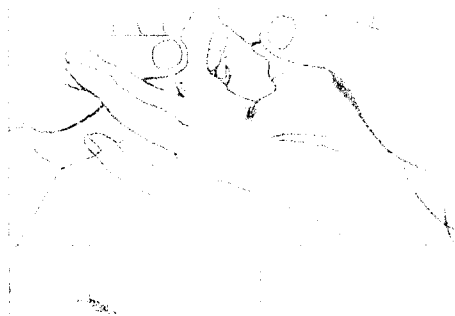


只有教科书
家庭保健首选读本

手到

手部健康疗法手册

病除



图书在版编目(CIP)数据

手到病除/刘荣奇编著. —北京:海潮出版社,2006
(家庭健康系列)
ISBN 7-80213-187-1

I. 手... II. 刘... III. 手—按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 027245 号

手到病除

刘荣奇 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969736
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

北京华创印务有限公司印刷

开本:640 毫米×960 毫米 1/16 印张:13 字数:220 千字
2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷
ISBN 7-80213-187-1
定价:21.00 元

序言

伸出双手,捧起健康人生

当人类用手制造工具,从事劳动时,便完成了人类进化的伟大历程。手的发展,促进了人类大脑的发育。手是人类文明的标志,人类文明的发展,又促进了对手的了解和认识。

从传统中医理论到现代医学对手的研究,从古代手相术到现代掌纹学,无不凝聚着历代劳动对手手的细致观察,凝聚着通过手与疾病做斗争的聪明智慧。

在解剖学尚不发达的古代,人们无从了解疾病的原因,聪明的古人便注意到,通过观察手部的一些特征,总结与病症的关系,这就是最原始的手相术。

在人们长期与疾病作斗争的过程中,传统的中医理论逐渐形成,民间手相术中的部分精华,被中医理论吸纳,而在经络腧穴理论及手诊中体现出来。

中医学认为,人体是一个有机整体,内脏的生理、病理状况,可以反映在相应的体表组织上。手在人体具有特殊的地位,是十二经络的集散地,内脏疾病可以通过经络系统地反映在手上。

现代医学理论的研究注重手的解剖,从现代信息论角度看,人体是一个完美、高级的自控系统,各组成部分相互联系,信息互往。

手在人体占有特殊重要的地位。首先,手是人体接触和改造外部世界最直接、最敏感的部位,或者说,外部世界反馈到脑的信息大部分是从手获得的。

另外,手部布满了与人体器官紧密相连的经络和穴位,是人体信息相对集中的部位,体内某部位若发生异常,手部就必然会发生相应变化,各种正常和异常的信息都可在手上显示;而按摩手掌上不同的点、穴、区,就能改善人体相应部位的机能。由于手的特殊性,决定了手在诊断、预防、治

疗疾病过程中所占的重要地位。

综上所述,手是人体最直观的健康地图,详细地解读手部密码,能第一时间把握健康动态。

在当代,随着医学的发展,大量的医学疑难杂症相继被克服。但是,巨额的医疗费用是一般家庭难以承受的,服药后所产生的副作用及手术的痛苦,是常人所难以忍受的,求医治病所需的大量时间,也是惜时如金的现代人所不能接受的。

正由于此,我们结合国内、港台、日本中医界的临床按摩经验,整理编写了《手到病除》一书,以通俗易懂的语言,深入浅出地介绍了手部保健按摩的作用机理,以及常见疾病的手部按摩疗法,并配以大量图片,使读者更直观、更明了地学习和掌握各种手部按摩技巧。

按摩疗法,是几千年传统医学孕育的一枝奇葩,定能为当代人送来健康的福音。为此,我们在编写中照顾到普通读者的阅读习惯,做到有效简便,也就是使人人能看懂,人人能照做。利用本书的指导方法,使人们足不出户便可驱除病魔,预防和治疗各种疾病。

生命不能没有健康,而健康居然能如此轻松地拥有,这就是家庭保健按摩的独特作用。最宝贵的防病治病、强身健体的机会,掌握在你自己的手中。

健康写在手上,保健从手做起。伸出双手,捧起健康人生!

目 录

序言 /1

了解自己的双手

手的结构

手与健康	3
手部外形	3
手部皮肤	4
手部骨骼	4

手部经络

拇指	6
食指	7
中指	7
无名指	7
小指	7

手部穴位与病理反应点

手阳明大肠经穴	8
手少阳三焦经穴	10
手太阳小肠经穴	11
手太阴肺经穴	12
手厥阴心包经穴	14
手少阴心经穴	15

经外奇穴 16

手部病理反应点 18

学会观指甲

观察指甲颜色诊病	25
指甲纵皱纹看代谢情况	26
指甲横皱纹察胃肠功能	26
指甲斑点亮起脑供血红灯	27
匙状指甲	27
扁平指甲	27
软指甲	28

破译手掌上的奥秘

掌色诊病	28
掌斑敲响血液循环警钟	28

识破手指上的玄机

拇指根连着呼吸与胃肠	29
小指根是精力的象征	29
食指可反映胃肠功能	30
无名指是肝胆功能的预警器	31
小指可透视膀胱和心脏	31
小指是小肠功能的监测站	32

目 录

手 部 健 康 疗 法 手 册

〇
〇
二



手部按摩保健常识

手部按摩保健原理

阴阳平衡学说	35
血液循环学说	35
经络学说	36
神经反射学说	37
内源药物因子学说	37
生物全息理论学说	37

手部按摩区域的选配

对症选配法	38
关联区选配法	39
脏腑辨证选配法	40
阳性反应点选配法	42

手部按摩基本知识

按摩手法	43
按摩工具	47
操作要点	47
常用的按摩膏	49
适应证与禁忌证	49
注意事项	51

其他保健疗法

灸法	51
牙签刺激	52
衣夹刺激	52

吹风机妙用	52
健身锤保健法	53
健身球保健法	53



手部反射区定位及功效

手掌反射区定位及功效

大脑(头部)	57
额窦	57
垂体	58
眼	58
耳	58
鼻	59
颈项	59
头颈淋巴结	59
甲状腺	60
斜方肌	60
心脏	60
肺、支气管	61
食管、气管	61
肝	61
胆囊	62
脾	62
胃	62
胰腺	63
腹腔神经丛	63
肾上腺	63
肾	64

输尿管	64
膀胱	64
生殖腺(卵巢、睾丸)	65
前列腺、子宫、阴道、尿道	65
十二指肠	65
小肠	66
大肠	66
盲肠、阑尾	66
回盲瓣	67
升结肠	67
横结肠	67
降结肠	68
乙状结肠	68
肛管、肛门	68
直肠、肛门	69
腹股沟	69
胸腔呼吸器官区	69
胃脾大肠区	70

手背反射区定位及功效

小脑、脑干	70
三叉神经	71
内耳迷路(平衡器官)	71
喉、气管	71
甲状旁腺	72
舌、口腔	72
扁桃体	72
上、下颌	73
胸、乳房	73

膈、横膈膜	73
胸腺淋巴结	74
上身淋巴结	74
下身淋巴结	74
脊柱	75
颈椎	75
胸椎	75
腰椎	76
骶骨	76
尾骨	76
肋骨	77
肩关节	77
肘关节	77
髋关节	78
膝关节	78
颈肩区	78
血压区	79



常见病症的治疗

呼吸系统病症

慢性支气管炎	83
支气管哮喘	83
感冒	86

消化系统病症

膈肌痉挛(呃逆)	87
食欲不振	88

目录

手部健康疗法手册

〇〇四

慢性胃炎	90	老年性痴呆	119
胆囊炎、胆结石	91	焦虑不安	120
胃痛	92	三叉神经痛	121
消化性溃疡	94		
慢性结肠炎	96	内分泌及代谢性病症	
单纯性便秘	97	痛风	123
慢性腹泻	98	肥胖症	124
痔疮	100	糖尿病	125
		甲状腺功能亢进	126
心血管系统病症		更年期综合征	128
心律失常	101	骨质疏松症	129
高血压病	102		
低血压	104	运动系统病症	
冠心病	105	落枕	131
		颈椎病	132
泌尿生殖系统疾病		肩周炎	133
阳痿	106	膝关节炎	134
遗精	108	急性腰扭伤	135
前列腺炎	109	腰椎间盘突出症	137
慢性肾炎	110	类风湿性关节炎	138
尿路感染	111		
尿潴留、尿失禁	112	妇儿科病症	
		小儿遗尿	139
神经系统病症		小儿多动症	140
头痛	114	小儿夜啼、夜惊	142
中风	115	产后少乳	143
面瘫	116	乳腺小叶增生症	144
失眠	118	经前期紧张综合征	145

痛经	146
月经不调	147

五官科病症

牙痛	148
慢性咽炎	150
口腔溃疡	151
近视	152
麦粒肿	153
老年性白内障	154
耳鸣	156
慢性鼻炎	157
过敏性鼻炎	158

皮肤科病症

痤疮	159
湿疹	160
荨麻疹	161
瘙痒症	162
神经性皮炎	163

其他

中暑	165
发热	166
昏迷	167
畏寒	168
醉酒	170
晕车船	171
疲劳综合征	172

手部保健与护理

手之舞

捻指能强筋活络	177
手掌互搓可宁心安神	177
旋转大拇指用心补虚提神	177
拍击手掌能醒脑	178
手指节奏操可增强记忆	178
手指夹笔能改善胃肠功能	179
勾拉手指能增强脏腑功能	179
搓鱼际能抗疲劳	179
手指游戏可开发智力	180
自我握手增强性功能	180
手部运动抗疲劳	180
手部运动增强双手灵活性	181
手部健身操	181
手保健操	182

呵护双手

防燥护肤	183
保暖防冻	183
肉刺处理	184
手的化妆	184
手部美白滋润护理法	185
美甲前的手部护理	185
美手小窍门	186
指甲保养	187

指甲护理	188
手部湿疹的护理	189



手浴疗法

洗手的学问

手浴疗法的特点	193
手浴疗法的作用原理	193
手浴疗法的适应证	193
手浴疗法的注意事项	194

家用浴手液

荆芥防风浴手液	194
---------	-----

川芎白芷浴手液	194
葱姜汁浴手液	194
白酒浴手液	195
干萝卜叶浴手液	195
茶叶浴手液	195
菊花蜜浴手液	195
鲜花浴手液	195
芦荟浴手液	195
牛奶浴手液	196
治疗软组织损伤浴手液	196
治疗关节炎浴手液	196
治疗冻伤浴手液	196



了解自己的双手

手的结构

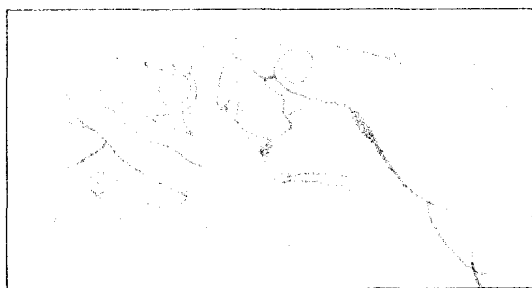
手部经络

手部穴位与病理反应点

学会观指甲

破译手掌上的奥秘

识破手指上的玄机



·手到病除◎手部健康疗法手册·

手的结构

● 手与健康

人体是一个统一的整体,这个整体离不开各个局部,而且整体的某些信息也可以通过局部来反映。由于双手的特殊性,常被人们用来作为了解机体健康状况的窗口。

例如,自主神经功能失调者,手和脚就多汗;脑部血液循环不良,可在指甲部出现黑红瘀斑;维生素 A 缺乏者,手足皮肤粗糙、角化;微量元素锌缺乏时,手指尖可出现糜烂、脱屑;胃肠功能不佳者,食指半月甲呈粉红色;肝功能不良者,指甲常嵌入肉里或呈勺形。

同时,局部信息的变化也可能影响及整体的某些特性。因此,对双手进行按摩,通过经络系统和神经反射作用,可调整机体功能状态,从而起到防病治病和保健的作用。

例如,经常摩擦按揉双手,可防治动脉硬化,降低血脂,激发大脑潜能而增加智力;常按摩大小鱼际,可宣肺止咳,健脾和胃,调肝明目;常擦手背,可降低血压等。

因此,人体双手与健康的关系极为密切。人们发现手足灵活、四肢发达者,其生命力旺盛;反之,则预示着机体功能的衰退。

另外,双手与大脑的功能活动也有着极为密切的联系。它是脑的驻外机构,有着极为丰富的神经末梢,也是经络(在中医上是支配内脏及气的通路)的起点,能将各种信号传送到大脑,大脑再根据接收到的信号来调节各种功能活动,正所谓“心灵手巧”。

● 手部外形

手可分为手腕、手掌、手背和手指四个部分。

每只手有五个手指,分别称拇指、食指、中指、无名指、小指;手指又分指腹、指尖、指甲。拇指侧因上臂桡骨所在称为桡侧,也称为外侧;小指侧因上臂尺骨所在称为尺侧,也称为内侧。

手与前臂连接处称为手腕部。手腕与手指之间的部分,内侧面称为手掌,外侧面称为手背。手掌中央凹陷处称为掌(手)心,其桡侧与尺侧的肌肉较发达,呈鱼腹状隆起,分别称为大鱼际和小鱼际。

休息时,手处于自然伸展状态,即休息位。此时,桡腕关节可向背侧伸展 20 度左右,即握拳时腕关节所处的位置,以降低手部各组织结构间的张力。同时,它也是手各种功能位的基础,可以根据实际需要,很快发挥手的各种功能。

● 手部皮肤

由于手的功能需要,导致了手掌与手背皮肤之间的差异。手掌及手指掌侧的皮肤较粗糙,皮肤角质层较厚,皮下有较厚的脂肪垫,使不至于在直接接触物品时损伤皮肤。

手掌皮肤下有垂直的纤维间隔,将皮肤与指骨、腱鞘等深部组织相连,可避免皮肤的过大滑动,因此掌侧的皮肤弹性很小。手背及指背皮肤则相反,它薄、软而富有弹性,皮下组织疏松,滑动性大。

手掌部有三个皮纹,它分别适应拇指、食指及其他三个手指的活动。大鱼际纹或称近端掌纹,能适应拇指单独的活动;远端掌纹从食指与中指的指蹼间到手掌尺侧,此纹有利于尺侧三个手指的屈伸活动。

掌中还有一横纹,从大鱼际纹的桡侧开始,朝着远端掌横纹相平行的方向移行。当食、中、无名、小指的掌指关节屈曲时,少数人此横纹与近端横纹连成一线。

● 手部骨骼

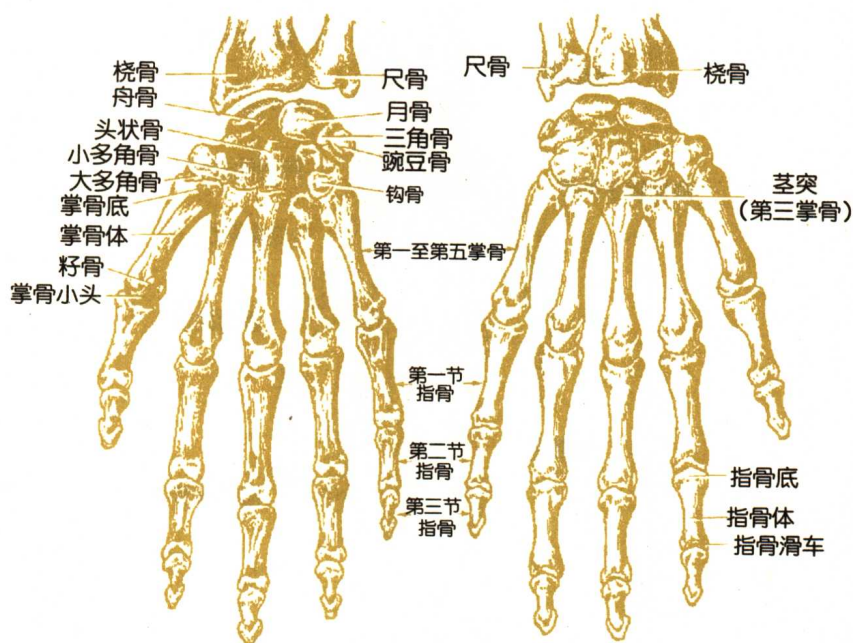
手部骨骼包括 8 块腕骨、5 块掌骨、14 块指骨及数个籽骨。

腕骨

腕骨位于手的腕部,排成近侧和远侧两列,每列 4 块。

近侧列的腕骨由外(桡)侧向内(尺)侧依次为舟骨、月骨、三角骨、豌豆骨。它们的近侧面共同形成一个椭圆形的关节面,与桡骨的腕关节面相关联。

远侧列的腕骨由外(桡)侧向内(尺)侧依次为大多角骨、小多角骨、头状骨和钩骨,其远侧面与掌骨相关联。



掌骨

掌骨为小管状骨,共5块,可分为一体与两端。远端称为头,有球形的关节面,与近节指骨底相关节。掌骨的近侧端扩大并呈骰状称为底,底的近侧面上有1个或1个以上的关节面与腕骨互成关节。头与底之间的部分称为体,呈三棱柱形。

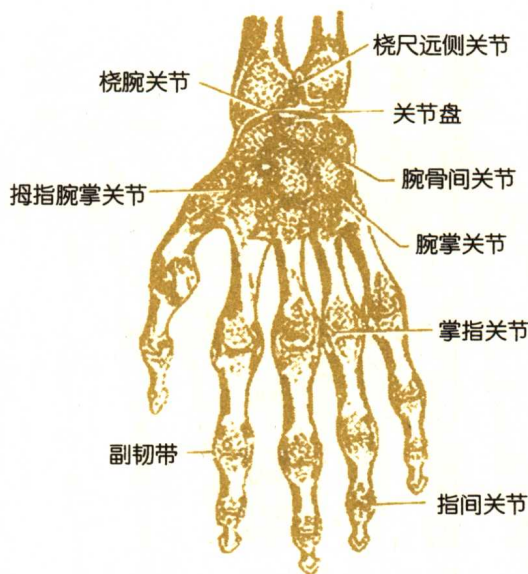
指骨

指骨为小管状骨,除拇指为2节指骨外,其他各指均为3节,即近、中、远节指骨,共有14节。近节指骨最长,远节指骨最短。

每节指骨可分为体及两端,近侧端较宽广,称为指骨底。远侧端较狭窄,除远节指骨外,均呈滑车状,称为指骨滑车,与相邻指骨底相关联。介于两端之间的部分,称为指骨体。

手骨的连结

手骨之间的连结形成了手的关节,不同的手骨之间形成了不同的手关节,担负着不同的功能。手的关节主要有桡腕关节、腕骨间关节、掌指关节、腕掌关节、指间关节。



● 手部经络 ●

经络是经脉和络脉的总称,是人体气血运行的通路。

经是经脉,为纵行的主干,循行部位较深,包括十二正经、十二经别、奇经八脉、十二经筋、十二皮部;络是络脉,为横行的分支,循行部位浅表,包括十五络、浮络、孙络。

经脉和络脉一起形成了复杂的经络系统,把人体联系成一个有机的整体。人体的气血通过经络系统运行于全身,将水谷精微物质输送到全身各组织器官,协调阴阳平衡,使脏腑组织器官发挥各自的功能,从而保障人体正常的生理活动。

手指部是3条阳经与3条阴经相交会之处,因此手部的经络比较集中。其中掌侧为手三阴经,背侧为手三阳经,它们都有各自的循行路线。

● 拇指

拇指分布有手太阴肺经,它从腕后(寸口)走到大鱼际,沿着大鱼际边缘,延伸至大拇指桡侧末端的少商穴,是与肺、支气管等呼吸器官有密切联系的经络。