

SHOUBU LIAOFA ZHI BAIBING

手部疗法治百病

● 程爵棠 程功文 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

手部疗法治百病

SHOUBU LIAOFA ZHI BAIBING

程爵棠 程功文 编著



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

手部疗法治百病/程爵棠,程功文编著. —北京:人民军医出版社,2005.1

ISBN 7-80194-533-6

I.手... II.①程...②程... III.手-中医疗法 IV.R24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 109431 号

策划编辑:杨磊石 加工编辑:周霖 责任审读:李晨

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部) 51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部) 66882583(办公室)

网址:www.pmp.com.cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:13 字数:328 千字

版次:2005 年 1 月第 1 版 印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书、凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585 51927252

内 容 提 要

本书由中医学专家编著,共分三篇。上篇阐述了手部疗法的基本知识,包括手部疗法的作用原理、治疗范围和观手诊病法,手部穴位与主治,手部全息反射区与治疗点,手部按摩、针刺和药疗的操作方法等;中篇介绍了内科、妇科、儿科、男科、伤外科、皮肤科、五官科等 140 余种常见病的手部治疗经验和 800 余首配方;下篇主要介绍手部保健按摩法和保健操。本书是作者长期临床实践和四代家传、师授经验的总结,并参考了大量文献资料,内容丰富,方法简明,实用性强,适于基层医务人员、中医药爱好者及城乡家庭自疗者阅读参考。

责任编辑 杨磊石 周 霖

前 言

手部疗法——民间疗法中之精华，是祖国医学的重要组成部分。由于它具有操作简便、易学易懂、人人会做、适用范围广、不花钱或少花钱就能治好病、安全可靠、疗效显著等特点，并符合“简、便、廉、验”的原则，故能长期在民间广泛流传和应用，深受广大群众欢迎，在防病治病、保健强身中发挥越来越重要的作用。

手部疗法中的手部按摩，源远流长，它起源于中国远古时期的手疗法。通过历代特别是新中国成立后医学界和民间不断的医疗实践、总结与提高，逐步升华为融手部经穴、经外奇穴和手穴为一体的手部全息反射区按摩法和手部针刺法。20世纪60年代，通过多年研究，并结合家传经验，充实了手部按摩法和手部针刺法，并融入手部药疗，终于形成了一种新的手部按摩、针刺与手部药疗相统一的手部疗法。三者相辅相成，从而扩大了治疗范围，提高了治疗效果。为了使本疗法发扬光大，推广应用，笔者特根据40余年来临床实践，并广泛收集古今有关文献资料和20世纪60、70年代写的医学笔记——《民间外治心法》、《外治心悟》和增编的《外治汇要》，结合四代家传和师授经验，几经易稿，始编著成《手部疗法治百病》一书。

本书分上、中、下三篇。上篇为概论篇，简要介绍了手部疗法的历史、理论依据与作用原理、治疗范围、观手诊病法、手部经穴、经外奇穴、手穴与小儿手部穴的定位与主治，手部全息反射区与治疗点、按摩操作手法、手部针刺与药疗，以及优点与注意事项等。中篇为治疗篇，重点介绍了内科、妇科、儿科、男科、伤外科、皮肤科、眼科和耳鼻咽喉科等140余种常见病的800余首按摩、针刺和

药疗配方的临床治疗经验。下篇为保健篇,主要介绍自我全身手部保健按摩法、手部保健按摩法举例和手部健身法经验精选等。

本书在编写中,承蒙程美红、程华、文力、程铭、刘一平、刘华、新苗、程文、刘传花、李显平等协助做了大量的资料收集整理工作,谨表谢意。由于笔者学识浅薄,经验不足,书中难免会有一些不足之处,恳请同仁高贤和广大读者不吝教言,批评赐正。

程爵棠

2005 年 1 月写于中国瓷都——景德镇

目 录

上篇 概 论

一、手部疗法的历史与展望..... (2)	少商(肺经) (31)
二、手部疗法的理论依据和作用原理..... (5)	鱼际(肺经) (31)
(一)理论依据 (5)	太渊(肺经) (31)
(二)作用原理 (9)	经渠(肺经) (31)
三、手部疗法的适应范围与禁忌证 (10)	列缺(肺经) (31)
(一)适应范围..... (11)	孔最(肺经) (31)
(二)禁忌证..... (12)	尺泽(肺经) (32)
四、观手诊病法 (13)	商阳(大肠经)..... (32)
(一)观指甲诊病法..... (14)	二间(大肠经)..... (32)
(二)观手掌诊病法..... (23)	三间(大肠经)..... (32)
五、手的生理形态与解剖构造 (27)	合谷(大肠经)..... (32)
(一)手的生理形态..... (27)	阳溪(大肠经)..... (32)
(二)手的解剖构造..... (28)	偏历(大肠经)..... (33)
六、手部常用穴位的定位与主治 (30)	温溜(大肠经)..... (33)
(一)手部经穴的定位与主治..... (30)	手三里(大肠经)..... (33)
	少海(心经) (33)
	灵道(心经) (33)
	通里(心经) (33)
	阴郄(心经) (34)
	神门(心经) (34)
	少府(心经) (34)

☞ 手部疗法治百病

少冲(心经)	(34)	板门	(40)
少泽(小肠经)	(34)	小天心	(40)
前谷(小肠经)	(34)	天心	(40)
后溪(小肠经)	(35)	手心	(40)
腕骨(小肠经)	(35)	旁劳宫	(40)
阳谷(小肠经)	(35)	疰夏	(40)
养老(小肠经)	(35)	中平	(41)
支正(小肠经)	(35)	四横纹	(41)
小海(小肠经)	(36)	四缝	(41)
曲泽(心包经)	(36)	灸癰风	(42)
郄门(心包经)	(36)	风关	(42)
间使(心包经)	(36)	鬼当	(42)
内关(心包经)	(36)	风眼	(42)
大陵(心包经)	(36)	鬼信	(42)
劳宫(心包经)	(37)	小指尖	(42)
中冲(心包经)	(37)	十宣	(43)
关冲(三焦经)	(37)	寸平	(43)
液门(三焦经)	(37)	手踝	(43)
中渚(三焦经)	(37)	中泉	(43)
阳池(三焦经)	(38)	一窝风	(44)
外关(三焦经)	(38)	八会	(44)
支沟(三焦经)	(38)	虎口(大都)	(44)
(二) 手部经外奇穴的定		威灵、精灵(腰痛穴) ...	(44)
位与主治	(38)	外劳宫(落枕穴)	(44)
风齿痛(又名牙风痛) ...	(38)	八邪	(45)
龙玄	(38)	上都	(45)
内阳池	(39)	中都	(45)
阳池	(40)	下都	(45)
掌山	(40)	拳尖	(45)

大骨空	(46)	命门点	(50)
中魁	(46)	哮喘新穴	(50)
小骨空	(46)	腓肠点	(50)
五虎	(46)	咽喉点	(50)
小指节	(46)	踝点	(50)
五指节	(46)	胸点	(51)
老商	(47)	眼点	(51)
中商	(47)	后合谷	(51)
三门	(47)	颈中	(51)
一扇门	(47)	再创	(51)
二扇门	(47)	肺点	(52)
十王	(47)	耳点	(52)
(三)手针穴的定位与		肩点	(52)
主治	(48)	前头点	(52)
胃肠点	(48)	熄喘	(52)
喘点	(49)	头顶点	(52)
肾点(夜尿点)	(49)	间鱼	(52)
足跟点	(49)	牙痛点	(52)
疟疾点	(49)	胸骨	(52)
扁桃体点	(49)	升压点	(53)
急救点	(49)	腰肌点	(53)
定惊点	(49)	腹泻点	(53)
脾点	(49)	偏扶点	(53)
小肠点	(49)	腹上	(53)
大肠点	(50)	偏头点	(53)
三焦点	(50)	胞门	(53)
心点	(50)	腰脊	(53)
肝点	(50)	止血点	(53)
肺点	(50)	坐骨神经点	(54)

手部疗法治百病

会阴点	(54)	总筋	(62)
后头点	(54)	大横纹	(62)
脊柱点	(54)	十宣	(62)
(四)手部全息反射区与		老龙	(63)
治疗点	(54)	端正	(63)
(五)小儿手部穴位的定		五指节	(63)
位与操作	(56)	二扇门	(63)
脾经	(56)	上马	(63)
肝经	(56)	外劳宫	(63)
心经	(57)	威灵	(63)
肺经	(57)	精宁	(63)
肾经	(58)	外八卦	(64)
大肠	(59)	一窝风	(64)
小肠	(60)	膊阳池	(64)
肾顶	(60)	三关	(64)
肾纹	(60)	天河水	(64)
四横纹	(61)	六腑	(64)
掌横纹	(61)	七、操作方法	(65)
掌小横纹	(61)	(一)术前准备工作	(65)
胃经	(61)	(二)手部常用的治疗	
板门	(61)	方法	(66)
内劳宫	(61)	八、手部疗法的优点与注	
内八卦	(62)	意事项	(75)
小天心	(62)	(一)优点	(75)
运水入土,运土入水 ...	(62)	(二)注意事项	(76)

中篇 疾病的手部疗法

一、内科疾病	(78)	感冒	(78)
--------------	------	----------	------

头痛	(81)	胃肠神经官能症	(146)
偏头痛	(85)	急慢性肠炎	(148)
三叉神经痛	(87)	急性胃肠炎	(150)
中暑	(89)	痢疾	(152)
发热	(92)	膈肌痉挛(呃逆)	(154)
支气管炎	(94)	自主神经失调症	(156)
支气管哮喘	(97)	肾小球肾炎	(158)
肺结核	(100)	尿失禁	(160)
高血压	(102)	尿路感染	(162)
低血压	(104)	癫痫	(164)
冠心病	(106)	老年痴呆症	(166)
心律失常	(109)	昏迷	(168)
脑动脉硬化	(111)	休克	(169)
眩晕	(113)	酒醉	(170)
贫血	(115)	食欲不振	(171)
神经衰弱	(116)	疟疾	(172)
失眠	(118)	腹胀	(174)
脑血管意外后遗症	(120)	便秘	(176)
面神经麻痹	(123)	食物中毒	(178)
胆囊炎、胆石症	(125)	晕车、晕船、晕机	(179)
关节炎	(127)	二、妇科疾病	(180)
坐骨神经痛	(129)	月经不调	(180)
腰痛	(132)	痛经	(182)
糖尿病	(133)	闭经	(184)
肥胖症	(135)	崩漏	(186)
胃脘痛	(137)	胎位不正	(188)
胃及十二指肠溃疡	(140)	妊娠恶阻	(189)
胃下垂	(142)	产后缺乳	(191)
急慢性胃炎(呕吐)	(144)	产后血晕	(192)

更年期综合征	(194)	小儿便秘	(244)
盆腔炎	(196)	小儿脱肛	(246)
子宫脱垂	(198)	小儿痢症	(246)
女性不孕症	(200)	小儿硬肿症	(248)
经前期紧张综合征	(202)	四、男科疾病	(249)
三、儿科疾病	(204)	前列腺炎	(249)
小儿感冒	(204)	阳痿	(251)
小儿高热	(206)	遗精	(253)
小儿惊风	(208)	早泄	(256)
小儿麻疹	(211)	五、伤外科疾病	(258)
水痘	(212)	落枕	(258)
小儿咳嗽	(214)	颈椎病	(260)
小儿哮喘	(217)	腰椎间盘突出症	(262)
百日咳	(219)	腰扭伤	(265)
小儿积滞	(221)	肩关节周围炎	(266)
小儿厌食症	(223)	骨质疏松症	(268)
小儿吐乳	(224)	梨状肌综合征	(270)
小儿呕吐	(225)	狭窄性腱鞘炎	(272)
小儿腹泻	(226)	乳腺炎	(274)
小儿遗尿	(228)	乳腺小叶增生	(276)
小儿腹痛	(230)	痔疮	(278)
小儿细菌性痢疾	(232)	六、皮肤科疾病	(280)
小儿疳积	(233)	痤疮	(280)
流行性腮腺炎	(236)	湿疹	(282)
小儿肝炎	(237)	荨麻疹	(285)
流行性乙型脑炎	(238)	带状疱疹	(287)
小儿夜啼	(240)	神经性皮炎	(289)
小儿麻痹后遗症	(242)	银屑病	(291)
小儿疝气	(243)	脱发	(293)

白发····· (295)	内耳性眩晕····· (319)
七、眼科疾病····· (297)	化脓性中耳炎····· (321)
睑腺炎····· (297)	鼻出血····· (322)
结膜炎····· (299)	鼻炎····· (324)
青光眼····· (301)	过敏性鼻炎····· (327)
白内障····· (304)	鼻窦炎····· (329)
近视····· (306)	扁挑体炎····· (331)
远视····· (309)	咽炎····· (334)
视疲劳····· (311)	慢性喉炎····· (335)
视神经萎缩····· (312)	咽喉炎····· (338)
角膜炎····· (314)	牙痛····· (340)
八、耳鼻咽喉科疾病····· (317)	齿齲····· (343)
耳鸣、耳聋····· (317)	口腔炎····· (345)

下篇 手部保健按摩法

一、自我全身手部保健按

摩法····· (349)
(一)正中线、对合推····· (350)
(二)二掌骨、桡侧寻····· (350)
(三)简易穴、常刺激····· (350)
(四)先摇晃、后拔指····· (351)
(五)捏手指、健身良····· (351)
(六)手掌心、兼两侧····· (353)
(七)十指对、再开合····· (353)
(八)手关节、常捻捏····· (353)
(九)单摩收、互擦热····· (354)
(十)一网尽、五三制····· (354)

二、手部保健按摩法

举例····· (355)
(一)焦虑····· (355)
(二)爱困····· (356)
(三)怕冷与虚冷····· (357)
(四)健忘····· (358)
(五)胸闷····· (358)
(六)消瘦····· (359)
(七)胃弱····· (359)
(八)疲劳····· (360)
(九)体质虚弱····· (361)
(十)压力综合征····· (361)

手部疗法治百病

- | | |
|-------------------|-------------------|
| (十一)自主神经失 | (一)手指保健操 …… (364) |
| 调症 …… (362) | (二)手掌保健操 …… (381) |
| (十二)皮肤粗糙 …… (363) | (三)实用健手运动 |
| 三、手部健身法经验 | 八法 …… (397) |
| 精选 …… (364) | (四)甩手健身疗法 … (399) |

上篇 概 论

手部疗法,是依据手部特定部位——手部的经穴、经外奇穴、手针穴以及手部全息反射区、第二掌骨侧穴位群,通过适当刺激,达到防治疾病、保健强身之目的,是一种独特的传统医学疗法,又是外治法中的一种自然疗法。因刺激手部的方法多样,如手部按摩法、手部针刺法和手部药疗法等,但刺激的部位都没有离开手部,故统称为“手部疗法”。

祖国医学认为:手部疗法是以脏腑学说理论为基础,以经络学说理论为依据的一种综合治疗方法。手是一双感觉器官,具有丰富的感觉神经,尤其是手指的掌面以及正中神经分布的区域。手部具有触觉、痛觉、温度觉等基本感觉。双手特别敏感,且功能齐备,是人体使用最多的组织器官,与人体健康有着密切的联系。通过这种特殊的感受器传递信息,使之达到“手脑相通,十指连心”,灵活的双手是人们智力发达的表现,即所谓“心灵手巧”。手随心脑指挥而动,心随手动而调控,手是心脑最忠实的使者。且手部这种感觉中,手掌侧的感觉远较背侧灵敏。同样,在掌侧指腹的感觉比手掌更为灵敏。正因为手部对外界刺激较敏感,经常刺激双手可激发大脑潜能,增强智力,提高自身健康水平。当人体出现病态时,疾病的信息便从手上反映出来,对手部穴位、反应区进行适当的信息刺激与诱发,获得治疗信息能量,通过经络的传递,调动和激发机体的免疫、防御、抗病修复潜能,起到治疗疾病、养生保健、延年益寿的作用。所以又有人说:“手是人外在的头脑”。它的动作与大脑几乎完全一致,手的敏感性比人体其他部位要强得多。

因此西方有学者说：“手是人类心灵的外在窗户”。中国也有句俗话：“十指连心”，“心为君主之官”，经大脑指挥而行。因此说，脑由心主，双手先行，人的一切动作皆由手使而动。

手部疗法是运用一定的按摩、针刺、药疗等治疗方法，刺激双手特定部位，调节人体各脏腑、组织、器官的生理功能的医疗手段。它的特点是：有病治病，无病强身；以外治内，以局部治整体；适用范围广，遍及临床各科；经济实惠，操作简便，易学易懂，便于掌握；疗效可靠，无副作用。随着人们回归自然观念的加强，这种疗法已受到人们的普遍欢迎。又因它不受时间、地点、环境、设备等条件限制，很适合城乡家庭采用。因此，它能够长期在民间广为流传与应用，是一种值得研究与推广的防治疾病与养生保健相统一的传统医学自然疗法。

一、手部疗法的历史与展望

手部疗法与其他民间疗法一样，内容十分丰富，是集“按摩、针刺、药疗”为一体的综合疗法，是祖国医学的重要组成部分。它来源于民间，运用于民间，是我国劳动人民长期同疾病的斗争中发现、发展并逐步完善的简便有效的防治疾病经验的总结。因此，它能长期在民间广泛流传和应用，深受广大群众和患者的欢迎。

手部疗法历史悠久，源远流长。远在原始社会，由于科学知识缺乏，生产力落后，生活十分艰苦，此时人类穴居野外，受时气侵袭，各种疾病流行猖獗，又不时被毒蛇猛兽所伤。人们在受伤或患病之时，由于无医无药，为了自身的生存与健康，会本能地摩擦、搓揉双手，以促进血液循环，防冻保暖，增强机体的防寒能力；或有意无意用手抚摸、按压病痛部位，如当牙痛时，按压手的虎口部位时，牙就不痛了；或被树刺刺伤手部，而原来的病痛反而好了；或为了自救，自采百草、捣烂外敷手部，结果人体某部病痛就渐渐痊愈了，凡此种种，人们渐渐地发现手部的某些部位，通过按压、摩擦、搓

揉,或借助某些器具用品刺激;或百草外敷手部等,能够起到一定的治疗作用,这便是手部疗法的萌芽和雏形。随着人们实践的拓宽,认识的加深,经验的总结,上述治疗方法便逐渐演化为现在的手部按摩法、手针疗法、手浴手敷疗法以及针灸手部疗法等手部疗法。

随着社会生产力的发展,防治疾病的医疗方法也得到了进一步的充实和发展,而且医疗方法多样化。手部疗法便是其中的一种。如《史记·扁鹊仓公列传》载:“上古之时,医有俞跗,治病不以汤液醴酒,鑱石、跻引、案扞、毒熨”。鑱石,即针刺;跻引,“跻”也写“拮”,扞者举足也,拮者举手也,引即导引功;案扞,即按摩。可见,上古之时,即已应用手部疗法了。

早在两千多年前成书的医学经典著作——《黄帝内经》记载了手部腧穴和手部寸口脉诊病法,为手部治疗提供了理论依据。后世医家通过实践,又发现了手部经外奇穴、手针穴,更加丰富了手法治疗的内涵。按摩是中华医学的瑰宝。在许多古医学著作中都有按摩术的记载。《素问·异法方宜论篇第十二》记载:“中央者,其地平以湿,天地所生万物也众,其民杂食而不劳,故其病多痿痹寒热;其治宜导引按摩。故导引、按摩者,亦从中央出也。”《太素·卷二十七·邪论篇》又云:“寒气客于肠胃之间、募原之下,血不得散,小络急引故痛,按之者血气散,故按之痛止。寒气客于背腧之脉则脉泣,泣者血虚,虚引痛,其腧注于心,故相引而痛,按之则热气至,热气至则痛止矣。”前者论述了按摩术的兴起地、兴起原因、适应证及病症成因;后者则详述了引起疾病的原因和症状及按摩的方法与机理。《灵枢·经别篇》云:“审切循扞按,视其寒湿盛衰而调之,是谓达适而为之真也。”阐述了按摩治疗的广泛性和技巧性。《金匱要略》则云:“右二味为散,沐了,以方寸上,以摩疾上,令药力散行。”说明按摩与药物、浴疗相结合的重要性。《唐六典》中也记载,按摩可除八疾:风、寒、湿、饥、饱、劳、逸,并且讲“凡人肢节脏腑积而疾生,宜导而宣之,使内疾不留,外邪不入。若损伤折跌者,以法