

健康新概念

New concept in health

手道

神奇的阿尔法波放松疗法

SHEN QI DE A ER FA BO FANG SONG LIAO FA

[日]伊藤俊二/著

何英/译



来自长寿国度的健康功课
开启人体穴道潜能的经典处方



新疆人民出版社

健康新概念

手 道

——神奇的阿尔法波放松疗法

(日)伊滕俊二 著
何 英 译

新疆人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康新概念：足道、手道/（日）伊藤俊二著；何英译．—乌鲁木齐：新疆人民出版社，2004.1

ISBN 7-228-08435-7

I. 健... II. ①伊... ②何 III. ①足—按摩疗法（中医） ②手—按摩疗法（中医） IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2003）第 103239 号

策 划：王晗

作 者：（日）伊藤俊二著 何英译

责任编辑：张卫新 梁越

封面设计：范承华

出版发行：新疆人民出版社

社 址：新疆乌鲁木齐市解放南路 348 号（830001）

印 刷：北京中科印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：880×1230 毫米 1/32 开

字 数：350 千字 印张：18.5

印 数：1—10000 册

版 次：2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7-228-08435-7

总 定 价：36.00 元（全二册）

手的危言

手是我们每一个人主要的劳动工具，如果一个人没有了手他将丧失劳动能力，我们的手是我们改造这个世界与建设这个世界的主要工具。虽然它只是我们身体的一部分，通过脑的指挥工作就是手去完成的。

我们的手通过一揪土开始，垒起了无数栋高楼大厦，通过搬起一块砂石开始筑起了一道万里长城；通过铲平一块土开始修通了一条条马路；我们的手组装出了一台台电脑，安装出了一部部各种先进机器……

这些都是手的功劳，手为我们创造了世界，也会因为世界的完美而忘记我们的手。

今天我们的手的劳动正在为它所创造出来的机器所替代，这不知是该庆幸还是该值得悲哀。正是因为我们的手正在因为失去了应有的劳动而发生了变化。美国哈佛大学灵长类研究所的人类学者弗朗先生指出：

——强健有力的大手，在今天只能在运动员身上才能发现，他们还保存着我们先祖时期的活力。

医学家也得出结论，今天的大多数城里人他们的手正在变小、变薄、娇柔无力，这是太多的护肤品与好逸恶劳所带来的结果。

先来看看我们今天的手吧，它大多数时间都是闲着的，一大



帮人只在那里动脑子，偶尔只敲打几下键盘，握起笔在纸上划拉几下，这就是一部分人的手的所有工作。这种动脑子的结果只能是得不偿失，因为脑子中的思维与创意都与手的活动有密切的关系，一个勤动脑的人也一定是一个勤动手的人，一个让手闲置着的人就等于说你思维的机器停止了一半。人类学家认为，如果不好好打造我们的手，我们的思维就会枯竭。

针对这个问题伊藤俊二先生在大阪的多所学校对数千名小学生进行了拍手运动教学实验，让这些孩子们的手亲近自然，让那些荆棘去刺激孩子的手，通过训练的孩子们的智力与反应力都大有提高。伊藤先生从实验中深刻认识到东方的穴道按摩疗法可以让人从思维枯竭之中走出来，只要长时间对手部的有效穴道进行刺激与按摩，人将会变得健康与聪明，思维将更加发达与敏捷。

伊藤俊二先生根据多年的研究与探讨，再结合长寿国度的长寿经验。并且结合阿尔法波的健康学说，寻找到了人类放松的最佳方式。

我们知道阿尔法波是一位伟大的音乐家，他所创作出的音乐总是那么的平静、安详与舒缓，给人以轻松快乐的感觉，他的健康用品畅销全球，有人认为他的音乐是抚慰人类心灵创伤，驱走疲劳获得健康的良药。伊藤俊二先生通过数十载的研究发现阿尔法波的音乐与古老东方的按摩术与这种音乐有许多相似之处。通过这种按摩可以达到使人身体放松，让人的精力得到恢复。通过对穴道的刺激还能达到祛病强身的效果。

通过数十载的推广，伊藤先生的成果在东南亚以及西方国度得到普遍的认可与欢迎，这些成果并成为家庭和众多理疗中心的经典处方。

目 录

第 1 章 我们的手	(1)
1. 手的皮肤——关于手的衣服	(1)
2. 弹性的衣服下面究竟掩盖着的是什么	(1)
3. 获得能量的通道	(4)
4. 指挥每一条纤维的神经	(4)
5. 比手更为复杂的组织	(5)
6. 手的间隙组织	(7)
7. 力量之手	(7)
8. 各指端的解剖	(9)
第 2 章 人类共同的肢体——我们的手	(10)
1. 我们所共有的乐器——冬不拉	(10)
2. 年轮之表——手背	(14)
3. 人的第二视觉——手指	(16)
第 3 章 手疗法的机理	(18)
1. 手与大脑的神经	(18)
2. 手掌与内脏反应穴位分区	(21)
3. 手与十二条经络	(24)
第 4 章 手指的舞蹈——让脑休息的 14 种方法	(28)
1. 翻掌	(28)
2. 恋指	(31)

3. 指掌齐舞 (39)
4. 拨指 (44)
5. 对指 (47)
6. 捻按 (51)
7. 单手变指 (54)
8. 握拳 (58)
9. 揪捏 (61)
10. 手棒 (63)
11. 刷手 (70)
12. 钱币手操 (75)
13. 旋转 (79)
14. 其他 (83)

第5章 手穴探源 (88)

第6章 一分钟健身法 (97)

一、一分钟处理你身体出现的紧急情况 (97)

1. 改善你的高级神经 (97)
2. 调节你的微循环 (98)
3. 平衡你的体温 (99)
4. 强化你的循环系统 (100)

二、一分钟梳理你的内在系统 (101)

5. 增强体质防止感冒 (101)
6. 提高呼吸质量 (102)
7. 改变呼吸状况 (104)
8. 驱除肺内垃圾 (105)
9. 减轻血管重压 (106)
10. 提高血液流速 (107)

11. 辅助心脏搏动质量	(108)
12. 畅缓心脏紧张	(109)
13. 提高心脏的能量	(110)
14. 安抚你的胃	(111)
15. 让胃兴奋	(113)
16. 给胃营造一个清凉环境	(114)
17. 提高食欲	(115)
18. 排除体内中的毒素	(116)
19. 改善排泄状况	(117)
20. 疏通你的排泄管	(118)
21. 强化肠胃功能	(119)
22. 让胃健康	(120)
23. 还给你一个完美的肝	(122)
24. 强化你的排泄系统	(123)
25. 还给你一个坚强的肾	(124)
26. 正常排泄法	(125)
27. 改善行走关系	(126)
28. 提高内分泌质量	(127)
29. 减肥	(128)
30. 增重	(129)
31. 让头休息	(130)
32. 给脑内一种音乐	(131)
33. 防止脑内血管爆炸	(132)
34. 活动面部神经	(133)
35. 缓解坐骨神经痛	(134)
36. 活动你的神经	(135)
37. 平静情绪	(136)
38. 放松脑动脉	(137)

39. 延缓智能衰竭	(139)
40. 强化神智	(140)
41. 改善睡眠	(141)
42. 强化神经功能	(142)
43. 提高记忆	(143)
44. 放松心情	(144)
45. 改善神经质量	(145)
三、一分钟调适身体	(146)
46. 颈部疼痛	(146)
47. 颈椎增生	(147)
48. 肩部酸痛	(149)
49. 急性腰扭伤	(150)
50. 腰椎间盘突出症	(151)
51. 梨状肌综合症	(152)
52. 狭窄性腱鞘炎	(153)
53. 胆囊炎	(155)
54. 胆结石	(156)
55. 痔疮	(157)
56. 脱肛	(158)
四、一分钟改善你身体的不适	(159)
57. 前列腺炎	(159)
58. 性功能减退、早泄阳痿	(160)
59. 早泄	(161)
60. 痛经	(162)
61. 调适月经	(163)
62. 改善循环功能	(165)
63. 预防盆腔炎	(166)
64. 预防子宫脱垂	(167)

65. 改善年龄疾病	(168)
66. 不孕症	(169)
67. 改善妊娠反应	(170)
68. 扶正胎位	(171)
五、改善小儿不适的数种方法	(172)
69. 高热惊厥	(172)
70. 遗尿、尿频	(174)
71. 腹泻	(175)
72. 营养不良	(176)
六、一分钟消除烦恼	(177)
73. 麦粒肿	(177)
74. 急性结膜炎	(178)
75. 假性近视(近视)	(180)
76. 视神经萎缩	(181)
77. 白内障、老花眼	(182)
78. 耳鸣、耳痛、耳聋、急性中耳炎	(183)
79. 过敏症	(184)
80. 鼻塞、鼻窦炎	(185)
81. 鼻出血	(186)
82. 鼻炎	(188)
83. 咽喉痛	(189)
84. 声音嘶哑、慢性喉炎	(189)
85. 急性扁桃体炎	(191)
86. 牙痛、牙龈炎	(192)
87. 口腔炎、口臭	(193)
88. 牙周病	(194)
七、一分钟带给你快乐	(195)
89. 白发	(195)

90. 掉头发(斑秃)	(196)
91. 荨麻疹	(198)
92. 带状疱疹	(199)
93. 牛皮癣	(200)
94. 粉刺	(201)
95. 皮肤粗糙	(202)
八、一分钟改善你的心情	(204)
96. 晕车船	(204)
97. 醉酒	(205)
98. 贫血	(206)
99. 胃肠神经官能症	(207)
100. 怕冷、易受凉(冷症)	(208)
101. 腰痛	(210)
102. 体质虚弱	(211)
103. 神疲乏力	(211)
104. 综合症	(212)

第7章 让手呼吸才能让身体呼吸.....(215)

第8章 从小动作中延续你的第二生命.....(228)

1. 手掌互搓——入眠的最佳方法	(229)
2. 旋转大拇指——获得精力	(229)
3. 交叉手指——给脑供氧	(231)
4. 拍击手掌——让大脑在瞬间恢复清醒	(232)
5. 手指节奏操——增强记忆	(233)
6. 手掌吹风——消除疲劳调节内脏平衡	(233)
7. 硬毛刷叩手——分解排泄	(234)
8. 高尔夫球滚掌——改善情绪	(235)

9. 牙签束刺手——促进循环	(236)
10. 夹手指——提高大脑活力	(237)
11. 拧毛巾——修复你的循环系统	(237)
12. 手指吊环——提高脏腑功能	(238)
13. 打倒立——供给大脑能量	(239)
14. 手指夹钢笔——改善肠胃功能	(240)
15. 勾拉手指——提高内脏机能	(241)
16. 搓鱼际——增强新陈代谢	(242)
17. 小指直角功——提高肾脏机能的良方	(243)
18. 戒指功——调节激素分泌,强化生殖功能	(244)
19. 手指头的游戏——赋予聪明的头脑	(244)
20. 自我握手——促进内脏的血液循环,提高体力和精力	(245)
21. 拇指运动	(246)
22. 响指运动	(250)
23. 手保健操	(250)
24. 手臂运动疗法	(251)
25. 自我整体搓摩法	(252)
26. 搓手按穴法	(253)
27. 臂前伸运动	(253)
28. 手交叉转肩运动	(253)
29. 两手交叉上下运动	(254)
30. 两手交叉伸展运动	(254)
31. 两手在背后上下运动	(254)
32. 两手左右回转运动	(254)
33. 屏气张指运动	(255)
34. 手指抓物运动	(255)
35. 手掌摩擦运动	(255)

- 36. 手指的捏揉运动 (256)
- 37. 手指的折回运动 (256)
- 38. 手的摇晃运动 (256)
- 39. 拇指拨筋疗法 (256)
- 40. 来自东方的神药——手腕熏洗疗 (257)
- 41. 健身球运动 (257)
- 42. 指尖的运动 (258)
- 43. 手臂的挥舞运动 (258)
- 44. 手指挤压疗法 (258)

第 1 章 我们的手

1. 手的皮肤——关于手的衣服

我们手的衣服就如是一块橡胶一样富有弹性，在你年轻之时，你的手总是很漂亮的，被人称为是人的第二面孔。我们知道我们手掌部的皮肤较身体其他部位的皮肤厚而致密，角化也比较明显，当手掌（或手指掌面）皮下出现脓肿时，不易立即穿破皮肤，而往往在皮内形成脓肿，与原发皮下脓肿有小孔相通，造成所谓“哑铃样脓肿”。手掌面皮肤汗腺丰富，但没有皮脂腺，故不会生疔肿。这真是一大快事，不生疔肿的手更加有漂亮的理由。

2. 弹性的衣服下面究竟掩盖着的是什么

很多人都知道皮下层手掌部皮下组织层纤维组织较多，可并不知道掌中央部较致密、坚韧，构成垂直走行的纤维索，一端连于真皮层，另一端固定于掌腱膜上，将皮肤与掌腱膜紧密结合一起。纤维索之间形成许多小的腔隙，腔内充满脂肪组织，因而伸缩性很少，不易滑动；皮下感染时往往向深部蔓延。但在大、小鱼际，掌指横纹处，皮下组织中缺乏脂肪组织。

掌腱膜为掌长肌腱膜的延续，近端与腕横韧带相连。掌腱膜

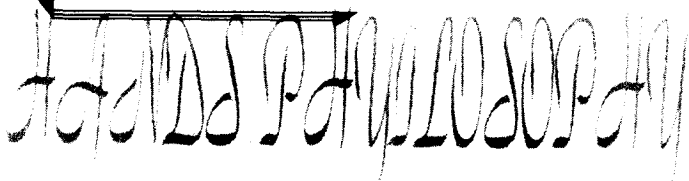
由纵行和横行的纤维构成。纵行纤维在手掌远端呈扁形,于掌骨小头处分成四束,分别与第二至第五指的屈指肌腱鞘和掌指关节韧带相融合,终止于近节指骨基底部的两侧。其中横行纤维在手指根部与上述四束纵行纤维交叉,形成三个指蹼间隙。手掌部的血管、神经、淋巴管经此间隙而进入手指。另外,间隙内含有疏松结缔组织,近节指掌面的皮下组织层与指蹼间隙相通,当近节指掌面出现皮下脓肿时,可向指蹼间隙蔓延,引起指蹼间隙脓肿。掌腱膜收缩时有助屈指的功能,故在发生挛缩时能引起屈指畸形。

你不是学解剖的,你自然对自己的手了解不深入,上面的这些文字并不是完全的无用之语,你只有了解了你的手部结构,你才能在你的手上“如鱼得水”地让生命遨游。

接下来你还需要一点耐心,因为你还需要继续了解你的手——自掌腱膜中央部的两侧分别经小鱼际的桡侧和大鱼际的尺侧发出二个筋膜隔,与第三掌骨和第五掌骨相连,将手掌分成三个骨筋膜间隙,即:内侧、中间和外侧骨筋膜间隙。

内侧骨筋膜间隙内包含有小鱼际肌、尺神经的分支和尺血管。中间骨筋膜间隙内有掌浅弓及其分支,正中神经及尺神经的分支,屈指肌腱、蚓状肌及包被屈指肌腱,蚓状肌的尺侧滑液囊等。深面构成掌中蜂窝组织间隙。外侧骨筋膜间隙内有鱼际肌、拇长屈肌腱及包绕拇长肌腱的桡侧滑液囊、桡血管及正中神经的分支,深面为鱼际蜂窝组织间隙。手固有肌群及屈指肌腱。手固有肌群可分为三群:外侧群、中间群及内侧群。

外侧群包括拇短展肌、拇短屈肌、拇指对掌肌和拇收肌,前三块肌肉常被合在一起称为大鱼际肌群。大鱼际肌群皆起自腕横韧带,两头会合止于拇指近节指骨的尺侧。上述四肌的作用与肌名相同。内侧群包括小指展肌,小指短屈肌及小指对掌肌,以上三肌合称为小鱼际肌群,与大鱼际肌群不仅互相对



应而且相似。赶紧摸摸你的手吧，这个地方会让你感到糊涂，因为大量的名词让你感到有一些力不从心。耐心一点，接着往下看：

我们手的中间群——包括蚓状肌（四块）、骨间掌侧肌（三块）和骨间背侧肌（四块）。蚓状肌分别起于四条指深屈肌腱，止于第二至第五指近节指骨的背面和指总伸肌腱，作用为屈指关节和伸指间关节。骨间掌侧肌有三块，起于第二、四、五掌骨的掌面，分别止于食指近节指骨的尺侧，第四、五指近节指骨的桡侧，其作用可内收第二、四、五指，使之靠拢中指。骨间背侧肌有四块，各肌分别起自两掌骨相邻面，桡侧二肌分别止于第二、三指近节指骨基底的桡侧，尺侧二肌分别止于第三、四指近节骨底的尺侧。其作用可外展第二、四指，使之离开中指。由于骨间肌还止于伸指肌腱的扩张部，所以也有协助蚓状肌屈掌指关节和伸指间关节的作用。屈指肌腱其经腕管进入了手掌部的肌腱共九条，即指浅屈肌腱四条，指深屈肌腱四条和一条拇长屈肌腱。

四条指浅屈肌腱的末端都分成二叉，各自附着在第二、三、四和五指的中节指骨底的两侧缘，功能为屈曲近侧指间关节。四条指深屈肌腱、位于指浅屈肌腱深面，每一条都在近节指骨处，从相应的指浅屈肌的分叉中穿过，终止于手指末节指骨底，功能为屈曲远侧指间关节，同时也可协同指浅屈肌腱屈曲近侧指间关节。一条拇长屈肌腱，在大鱼际群内侧走行，止于拇指末节指骨底，能屈曲拇指指关节。

有点累吧，如果你想在理疗中获得一些想法，你就耐心一些，这些知识让你感到充实。你只有充分了解了你的手，你才会爱自己的手，你只有充分理解了手的结构，你才能获得方法去呵护他人的手。

3. 获得能量的通道

(1) 不会射箭的——掌浅弓

掌浅弓位于我们手掌的掌腱膜与指屈肌腱之间，它由尺动脉浅支和桡动脉浅支构成，以尺动脉为主，多数两动脉浅及吻合成弓。自弓白凸面发出三条指掌侧总动脉，上行达掌骨小头水平，穿过相应指蹼间隙，在此与掌深弓发出的掌心动脉相吻合，然后再各分二支指掌侧固有动脉，供应第二至第五指的各相对缘。拇指两侧及食指桡侧缘由桡动脉在掌深部发出的主要拇动脉及食指桡侧掌侧动脉所供应。小指尺侧的指掌侧固有动脉直接发自尺动脉浅支。

(2) 深张的弓——掌深弓

掌深弓位于我们手掌的指屈肌腱和骨间掌侧肌之间，由桡动脉深支和支动脉深支吻合而成，以桡动脉为主。自掌深弓发出三条掌心动脉与穿支，穿支与掌背动脉吻合。

4. 指挥每一条纤维的神经

(1) 正中神经——是它在操纵着我们的拇指吗

正中神经经腕管进入我们的手掌，行于指浅屈肌腱的桡侧浅面，紧靠腕横韧带远侧分为外侧支和内侧支。外侧支在相当于鱼际肌的近侧半处分出一短粗的返支，逆行进入大鱼际肌群，支配拇短展肌、拇指对掌肌和拇短屈肌浅头。然后外侧支又分三支

