

分 钟 保 健 系 列

按摩 五分钟



从手做起
全身健康

广州出版社

前言

健康人的笑容是灿烂的。

去年，我应邀到一家大学去演讲，接待我的是一位 50 多岁的老校长。他声称自己是一个“多余”的人，因为他被胃病折磨了十多年，经常痛得彻夜不眠，工作自然就大受影响。他曾经四处求医，可是，效果甚微，只好忍痛割受，打算“提早退休”。我为这位热爱本职工作的校长深深打动，决定拿出自己的“看家本领”，挽回老校长的“职业生命”，并且教他采用穴位法治疗他的胃病。

两个星期之后，他打电话来找我，从他爽朗的笑声中，我预感到我的穴位治疗法已经初战告捷。他高兴地告诉我，我教给他的方法真灵，不用请专家，不用化多少时间、精力，自己就可以“自救”。现在，他已经与胃病说声“拜拜”，又可以从事他所热爱的教育工作，简直是奇迹！这一刻，我真庆幸我选择了医生这一行。

其实，我的“秘密武器”就是每一个人的手掌。中国古代的大夫都是同看手相连在一起的。我从事手掌研究数十年，发现手掌犹如人体内脏信息网的核心，手掌中有许多与内脏器官联系的穴位和区带，当人体内脏出现异常的时候，手掌就会一一表露出来。另外，从健身、治疗的角度去看，只要刺激相关的部位，便能收到良好的保健、治疗效果，因此，我把手掌看作是观察人体内脏的“镜子”，驱赶病魔的“武器”，无论防病、诊病、治病都离不开它。

以后，我的医院尽管地处偏僻，但是，来找我看病的人

总是络绎不绝。我的医院因此常常“人满为患”。于是，我就有了公开这个“秘密武器”的打算。

但愿读完这本书后，你能成为一个永远笑得最灿烂的人。

目 录

第一章 你了解自己的手掌吗? (1)

大脑的“驻外机构” (2)

观察内脏的“镜子” (4)

驱赶病魔的“武器” (7)

手掌的“庐山真面目” (9)

第二章 叩开健康之门 (17)

勾勾手指，可以提高内脏功能 (20)

交叉捏手，令你头脑清醒 (21)

拍叩手掌，为一天的工作“加油” (22)

自我握手，体力倍增 (23)

睡前搓搓手，令你一天有 36 小时 (24)

对搓大鱼际，感冒永不沾 (26)

旋转拇指，制造“能源” (27)

压手指也能防止衰老 (28)

撑体倒立，增强血液循环 (29)

一束牙签，可令你精力旺盛 (30)

衣夹的特殊用途 (31)

发刷为你挡酒 (32)

使用筷子会令你聪明 (33)

十个手指一般勤 (34)

让小指也勤奋起来 (36)

珍惜拧毛巾的机会 (37)

令你变得轻松的吊环 (38)

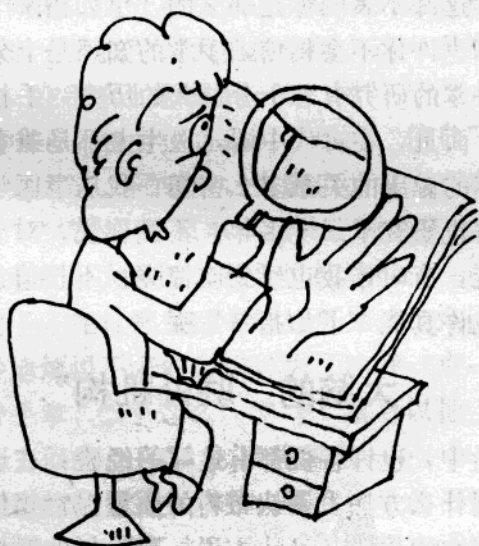
吹风机的贡献	(39)
戒指为你带来健康美	(40)
高尔夫球，你的“掌上明珠”	(41)
第三章 手掌刺激法令你“手到病除”	(43)
眼睛疲劳了	(47)
当你感到“前路茫茫”的时候	(49)
老而不花	(50)
眼睛也会充血	(51)
别让杂物沾污了你的眼睛	(52)
图书馆里的“雷声”	(54)
让鼻子“通风透气”	(55)
声音在你的耳中消失	(56)
感冒还是中耳炎？	(57)
牙痛惨过大病	(58)
保护你的咽喉	(59)
你知道自己的胃在哪里吗？	(60)
从食指看胃	(61)
胃痉挛的时候	(63)
胃溃疡和胃肠穴	(64)
能吃是福	(64)
如果一口饭嚼五十次	(66)
人有三急	(67)
屁的悲剧	(69)
不该出的这口“气”	(70)
阔太太的胸口为何作闷？	(71)
心平气顺有良方	(72)

小伙子与“娘娘腔”	(74)
小指上的皮肤为什么变硬？	(75)
躲过检查的“期外收缩”	(76)
他的心脏为什么跳得特别快？	(77)
难以捉摸的心脏血液循环	(78)
“小皇帝”的通病	(80)
不可掉以轻心的高血压	(80)
蹲久了，站起来头晕吗？	(82)
糖尿病与高丽手指针	(83)
昼夜颠倒的人	(85)
让你记忆犹新	(86)
睡眠从这里开始	(88)
新居的烦恼	(89)
当你无名火起的时候	(90)
腰腿神经痛并非老人“专利”	(91)
从举重健儿的手掌说起	(93)
指甲美与肝脏机能	(94)
老朋友的声音为什么变了？	(95)
老朋友的酒量	(96)
小手指与小便	(98)
吃得舒畅还要排得顺畅	(99)
用不着羞于启齿	(100)
在女性“特别日子”里	(101)
令“太监”焦急的疾病	(102)
评论家的“奇遇”	(103)
抬起你的手来	(104)

挺直腰杆做人	(107)
他为什么不能“向前看”	(109)
让关节灵活起来	(110)
捉“懒虫”	(111)
令人“头痛”的头痛	(112)
“百病之源”的克星	(113)
丢开暖袋过寒冬	(114)
这一跌，救了她的命	(115)
还我青春美	(116)
女学生的心事	(118)
他为什么“如坐针毡”?	(119)
还你秀发	(121)
头发变黑的秘密	(122)
当你汗如雨下的时候	(123)
女人永远清楚的	(124)
外面的世界很精彩	(125)
幸福的晚年	(126)

第一章

你了解自己的手掌吗？



如果我问你，你了解自己的手掌吗？你一定会哈哈大笑，说：“自己的手掌怎么不了解？”于是，你伸出手来，指着自己的手掌，这是什么，那是什么，如数家珍似地向我介绍起来。

的确，在日常的生活中，我们天天用手，时时用手，可以说每时每刻都离不开手，就连幼儿园的老师给小朋友上课，也是从扳着手指头数数开始的。所以，在一般人的眼中，人们最了解、最熟悉的，莫过于自己的手掌了，于是，在中国就有了这样一句成语，叫做“了如指掌”。

然而，这并不表明你是那么的“了如指掌”！

说起来也许你不会相信，手掌的知识是十分丰富的。我们中国对手掌的研究有着十分悠久的历史，手相占卦，就起源于中国，而且，在古代中国，医生大都是兼看相的，可见手掌与人体的健康的关系多么密切！我从事医学工作三十多年，对手掌也研究了三十多年，不瞒你说，对于手掌的奇异的医学功能，有时连我也感到吃惊呢！不相信？听我慢慢讲下去，你也许真能“了如指掌”呢。

大脑的“驻外机构”

在生活中，也许各位都有这样的经验：在选购衣服的时候，你是用什么方法去确认布料的质量呢？相信你一定是先用手去抚摸它的质地；又比方说，穿衬衫的时候，你是怎样扣钮子的呢？相信一定不会那么麻烦，特意跑到镜子前，对着镜子边看边扣，一定会自然而然地凭着手指的感觉，顺利地扣好了所有的钮子。

由此可见，在日常生活中，我们的手无意之中早已在担

任着重要的角色了。那么，为什么我们的手能出色地帮助我们完成这些工作呢？我们不防做一个这样的试验：用同等的力气分别去拧你的手和脚，你会感觉到，手比脚痛得多，这是因为手掌上布满了为数不少的神经的缘故。神经的功能就是把收集到的各种“情报”以最快的速度传递给大脑。由大脑作出判断，统一支配、控制、发出命令。而手上的神经比脚上的神经多，所以，痛感就要比脚强得多。

神经线就象电话线，它们担负着传送“信息”、“情报”的作用，分布在人体的各个部位。因为手掌内布满了神经线，而且都一一通到体内，而分布在体内的纵横交错的神经线也都一一担任着输送“情报”到大脑的功能。这一根根的“情报线”集中起来，在手掌上形成了一张“网”。于是，手掌便形成了一个控制中心，将身体各部位发出的“信息”、“情报”，源源不断地通知大脑。同样地，大脑也会将所有有关身体各部位的“信息”、“情报”原原本本地反应到手掌上，这样，手掌就自然而然地成了大脑的“驻外机构”了。

这样的例子，在日常生活中随处可见。比方说，当我们感到莫名其妙地烦躁不安的时候，为了冷静一点，常常会有意无意地搓着手掌，似乎这么一搓掌，就可以把一切的烦躁都可以搓了出去似的。还有，如果你留意一下，你会发现，售货员在接待顾客的时候，大多数也都有搓手的习惯。他们心里可能在想：“他们有意买这商品吗？我得想方设法让他买我的商品才对。”这时，他们的内心是充满焦虑和不安的。在这种心理状态下，内脏必须从高度紧张中解脱出来。这个“情报”迅速地传到人的大脑中，大脑又把这个“情报”告诉手掌，于是就出现搓手的现象。搓手就是利用搓手掌的办法，把

内脏从高度紧张中解脱出来的下意识表现。

再有，看体育比赛或看电影的时候，到了紧张刺激的时刻，就会出现俗话所说的“捏一把汗”的情况。这是反映内脏紧张的信号之一。手掌测谎器就是利用了这个原理。不管什么人在编造谎言时，内心都高度紧张，心怦怦地跳。对说谎者进行质问时，在他头脑发生说谎命令的同时，神经也就高度紧张。紧张刺激内脏，因而出现连锁反应。握住测谎器的手便会沁出汗来，汗液会使测谎器的指针移动。此事可证明：手掌能如实地反映人体内的状况。因而中医在看病时，非重视看手掌。

由此可见，我们把手掌比作是大脑的“驻外机构”是一点也不过分的。

观察内脏的“镜子”

记得三年前，有位“大亨”级人物到我家闲坐。他是本市一家大公司的经理。由于经营得法，公司业务蒸蒸日上，经济效益也如芝麻开花——节节高。水涨船高，他本人的收入令同行们羡慕，最近，听说局里还要提升他哩！这位前途无量的仁兄当然是神采奕奕，满脸红光了。

但是，当我接触到他的手掌的时候，心里不由得猛地一跳，因为，我从他的手掌中，感到他的内脏潜伏着极大的危机，可以说是到了形同槁木死灰一般的地步了。而他却全然不知，一点感觉也没有。于是我问：“经理大人，近来身体状况你感到如何？”

“没穿没烂，没痛没病，挺好！”他回答得干脆，肯定。

“胃口怎样？”

“大块肉吃，大碗酒饮。”

“排泄……就是……”

“排泄吗？正常，定时，几乎还定量。”

他回答得有点幽默，但是，我反而感到有点糊涂了，难道我的判断出了差错，于是，我让他把手伸出来，让我仔细地观察他的手掌。

拿他的手掌和健康者的手掌比较，我清楚地看出了它们之间的差异。具体地讲，他手掌的气色、弹性以及水气都跟正常的手掌相距得甚远。首先，从手掌的气色来看，正常人的手掌不会过于红，也不会过于苍白，而且没有斑点；而这位经理的手掌呢，与其说是红润，倒不如说是红得发紫，而且满手斑点。其次，从手掌的弹性来看，经理大人的手掌既不柔软，也没有充满水分的弹力，用手指去压手掌，掌肉向内凹，似乎弹不回来。我又用手指压过他掌上有关内脏的一些穴位，他都觉得疼病，有时甚至会大叫起来：“哎哟，好痛！”

我更坚定了自己对他内脏有异的判断，就把自己的看法告诉他。这回，轮到他大吃一惊了。他无论如何也不能接受“形同槁木死灰”的判断。我向他解释说：从人的手掌可以预知内脏的变化，而这位经理主要是血液循环出了问题。我们知道，人体内脏必须依靠血管输送的血液中的氧气活动。如果血液循环不良，内脏血液自然供给不足，就呈现缺氧的状态，这是显而易见的。于是，我取出针，慎重地由掌心进行治疗。针一刺，马上就溢出了浓浊的黑血。这黑血很明显地透露内脏已经呈现缺氧状态，也表示他的病情远远比我想象中的还要严重！如果再晚一步的话，恐怕真的是回生乏术了。

也许这是奇迹，但是，听我这么说，也许你会问：“为什

么看手掌能知道内脏的情况呢？”

我们先看看大脑。大脑支配和控制人的五脏六腑，这是人所共知的。而上面我又讲过，手掌是大脑的“驻外机构”，它与大脑的关系十分密切，因此，当内脏发生任何异常的时候，“情报”都会很快地传到大脑，又由大脑传到手掌上。通常，我们在肚子痛的时候，都会用手去揉摸肚子，而在感到胸闷的时候，又会用手去按摩胸部，这就是因为手接到内脏变化的“情报”最快，所以，哪个部位不舒服，手就会自然而然地去抚摸。

手对内脏情况变化最敏感。其实，在腹痛胸闷等自觉症状出现以前，就已产生了明显的信息，而且又能摆在我们面前。测谎器用手出汗测谎，就是利用这种信息的例子之一。我们用手做活时，无特殊理由，手指动作不会比平常笨拙，这也是一种内脏变化信号。类似这样的信号，举不胜举。

由此可见，手掌能迅速反应内脏的异常，反过来说，人们又能够从手掌的变化中，预先知道人体内脏机能的变化，这就是手掌对人体健康的最大贡献——“预知效应”。

手掌对内脏情况变化的反应是敏感的，即使是内脏的细微变化，也能反映到手掌上来。

现在，我再向你介绍一位离休干部的故事。他曾经是一位很有实力的人物，现在已经八十多岁了。从外表上看，他是一位平平常常的老人，但是，其身体却与年龄不符，非常健康，大骨架，肌肉发达、健美而无多余的脂肪，皮肤光滑，色泽红润，根本不象一位上了年纪的老人，可以说，他的身体健康状况达到了完美的标准。他的手掌情况也与身体一样的好，按照手掌诊断的要点去衡量，色泽、弹性和干湿情况

等，都是无可挑剔的。

但是，我忽然看到他的拇指指甲上有一处明显的横纹，于是我当场问他：“你三个月前是不是做过胃溃疡手术？”

他愣了一下后马上回答说：“不是胃，而是十二指肠溃疡。刚好是三个月前动的手术。”

从此以后，他逢人就说我简直是他肚里的蛔虫，对东方医学的观念大为改变。这大概都是因为他指甲上的横纹所致的吧！

实际上，我并不能解决所有的疑难杂症，只不过从他拇指指甲上的横纹征兆，知道他有胃或肠溃疡的情形而已！

指甲通常是六个月新生一次，在这期间，如果患了有关消化系统的疾病，指甲就会在得病时出现横纹。因此指甲中央有横纹就是三个月前得过胃或肠等疾病的征兆。这种现象并不限于拇指，其他的四指也一样。

又比方，以前没得过胃或肠等疾病的人，指甲却出现横纹，则暗示可能有胃或肠等障碍发生。因此当你有这种现象时，应该及早治疗。

我说这个故事主要是为了说明一点，就是：只要内脏一有变化，哪怕是细微的变化，也会清楚地反应到手掌上来，因此，一旦发现手掌有异，就必须刨出病根，及早进行治疗。

你说，手掌不就是一面人体内脏的“镜子”吗？

驱赶病魔的“武器”

谁都希望自己有个健康强壮的身体。然而，在人生的旅途中，病痛是在所难免的。尤其是在现代社会中，紧张的生活节奏，繁忙的工作活动，被污染了的自然环境，常常使社

会中的现代人士不知不觉地染上了疾病，甚至是身罹大病也全然不知。即使是对于身强力壮的年轻人，到了老年时期，也免不了因为内脏机能的衰弱，而招致这样或那样的麻烦。因此，对付病痛，就成了摆在每个人面前必须解决的问题。

事实上，无论哪一种疾病，多少都与内脏器官有关系。因此，当你在不知不觉中患上某种疾病的时候，总会出现相关的征兆，尤其是内脏器官一旦出现问题，更会立刻在手掌上发出危险信号，这是我在上面所讲到的。

手掌可以反应内脏发出的求救信号，教人防范于未然。而刺激手掌，则能够发挥克制症状的最大效果。因为，有效地刺激手掌，内脏机能就会因为受到刺激而得到加强，这么一来，任何人都可以有一个健康的身体，精力充沛地开展工作，多么惬意啊！

这样的例子在生活中随处可见，只是我们没有加以留意罢了。任何人都有这样的经验：在严冬候车的时候，只要搓搓手，便会感到全身暖和，这是因为搓手会改善手掌的血液循环，同时会使全身血循环得到改善，血液就会畅顺地运行到身体的每个部位。可见，搓手就是我们无意中在做手掌保健了。

有这么一个妇女，年纪有六十多岁了，是个流动菜贩。每天早上，她总是挑着数十公斤重的蔬菜沿街叫卖，可见她肩上的负担是很沉重的。然而她却对我说，她从来没有肩痛的烦恼。这真是不可思议的事！于是，我好奇地追问她的家居生活，她说，每天一早，她都要先用手洗好一家七口人的衣服后才出门卖菜的。我恍然大悟了。试想一下，由于用手搓洗衣服，手掌上有关肩疾的穴位必然受到强烈的刺激，当然

就不会发生肩痛的现象了。

那位妇女因为每天用手洗衣服而锻炼了手掌，消除了肩痛，其实，在生活中有许多人都是在不知不觉中进行了手掌锻炼，从而使自己有一个强壮的身体。

有位好友的姐妹，姐姐是小提琴家，妹妹是钢琴家。好友表示，这两位女孩的食量连男孩都自叹弗如。我也曾见识过她们的食量，的确惊人。但是，无论从哪个角度来看，她们都是属于纤瘦型的女孩。而且如此惊人的食量并不只她们姐妹两人，她们的音乐同事个个如此。于是，我观察她们的手掌，这才恍然大悟。

两个手掌共同特点是，无名指特别发运。通常，五根手指中以无名指反应最为迟钝。然而，在拉提琴或弹钢琴时，五指必须同时运用到，所以，连无名指也都灵活自如。因为无名指时常活动，以致手指血液流畅，肌肉富有弹性。

无名指跟肝脏、胆囊等内脏器官密切相连。而肝、胆二处内脏都担负着体内解毒的重要任务。肝、胆血液循环顺畅，机能自然提高，无论吃什么当然全消化。反之，肝、胆血液循环不良，机能自然下降，食物难以消化，食量也就大减。

肝、胆血液循环不良的人，其无名指必定细、瘦，而且动作迟缓。因此，如果无名指动作不灵活，或是细瘦，血气不对时，就要注意肝、胆是否有问题。

食物全然能够消化吸收，身体自然就健康硬朗了。

从以上的事例中，我们可以清楚地看到：手掌对于疾病的预防和治疗，是有多么神奇的作用啊！

手掌的“庐山真面目”

说到这里，你一定会产生这样一个疑问：手掌的作用为什么如此神奇呢？

对，现在该揭开手掌的“庐山真面目”了。

(1) 手掌上的“输油管”和“井穴”

如果有人告诉你，人的手掌上有“输油管”和“井穴”，你一定会认为，这个人不是在胡说八道，就是刚从精神病院里逃出来的。不过，我要告诉你，这个人并非在胡说八道，更不是刚从精神病院里逃出来的，人的手掌上，的确确有“输油管”和“井穴”，而且，当你了解了这些知识之后，你会进一步加深对手掌保健法的作用和重要性的理解。

前面我已经讲过，手掌是观察一个人的内脏的“窗口”，而经络就是手掌与内脏之间的“输油管”了。

我们知道：人共有十二条经络，称其为“正经”，条条都联接内脏和手掌，均为能量的输油管。简单地说，中医的内脏与西医所说的内脏稍有差别。中医内脏分为：肝、心、脾、肺、肾、胆囊、胃、小肠、大肠和膀胱等所谓“五脏五腑”，再加上心包和激素控制系统的“三焦”，人体共有十二个脏腑。每个脏腑都有一条经络与其对应。其中有六条经络起始于手指。经络的名称是以联接的内脏名称相加而成，如肺经、心经、大肠经等。

前面说过经络是输送能量的通道。这个能量之源就是经络的起始点。专家们把这个起始点叫做“井穴”，意为涌出能量之井，并非常重视其在诊断和治疗中的作用。