

- ◆ 手会说话，手更会治病
- ◆ 对症下药“手”，让你“手到病除”
- ◆ 一种不花钱的按摩法，一部最实用的养生宝典
- ◆ 只要你喜欢，只要你双手有空，随时随地都可以开始

养生秘籍



手疗治百病

——风靡国际的奇效手部反射疗法——

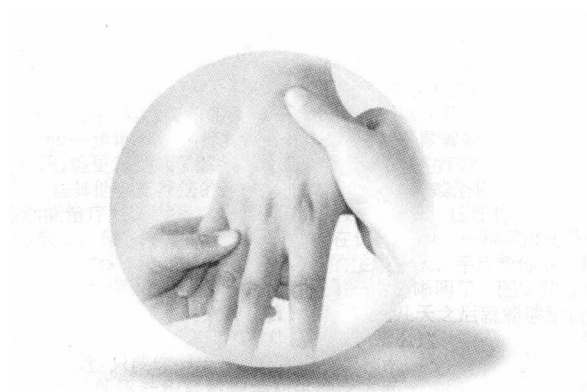
HEALING HANDS

复杂系统的简单疗法 藏在手中的养生秘籍

(英) 大卫·威奈尔◎著 张艳◎译



中国工人出版社



手疗百病

|(英) 大卫·威奈尔◎著 张艳◎译|

⑧ 中国工人出版社



图书在版编目(CIP)数据

手疗治百病：风靡国际的奇效手部反射疗法/（英）大卫·威奈尔
著；张艳译. —北京：中国工人出版社，2010.1

ISBN 978 - 7 - 5008 - 4616 - 1

I. 手… II. ①大…②张… III. 手 - 按摩疗法 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 224174 号

Healing Hands

By David Vennells

Copyright © 2005 O Books

著作权合同登记号：京权图字 01 - 2009 - 7412

出版发行：中国工人出版社

地 址：北京鼓楼外大街 45 号

邮 编：100120

电 话：(010)62350006(总编室) 82075964(编辑室)

发行热线：(010)62005450 62005042(传真)

网 址：<http://www.wp-china.com>

经 销：新华书店

印 刷：北京兴鹏印刷有限公司

版 次：2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开 本：700 毫米×1000 毫米 1/16

字 数：83 千

印 张：12.75

定 价：23.80 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

引言

近些年来，随着人们健康意识的提高，手部按摩日益受到关注，越来越多的人开始利用此术养生。

手部按摩又称手疗，它是运用一定的按摩手法或按摩工具，在双手特定的反射区或穴区进行按摩，从而达到防病、治病目的的一种物理治疗方法。随着人们对手疗技术认识的深入，人与人之间手的接触更加频繁，人们也不再介意进行手部按摩。相对足疗而言，手疗更加适合保健。由于足疗过程中会有脚的接触，有些人很可能就会认为这是一种侵犯，所以手疗要比足疗更容易推广。手疗不仅具备上述优点，而且它简单实用，其疗效也与足疗不相上下，因此它有很大的存在和推广价值。

在患有严重慢性疲劳综合征的几年后，我开始对按摩产生了兴趣。有个朋友向我介绍了这种技术，然后我查阅了本地电话簿，请了一个执证医疗师为我看病。第一次治疗很放松，期间我甚至睡着了。第二、第三次疗程结束后，我的精神状态就好了很多。每次接受治疗，我都会感觉到自己体内的器官



正在自我修复。与此同时，我对另外两种自然疗法——Reiki自然能量疗法以及花瓣浴修复法——也有了一定的认识。结合这三种疗法，我的健康状况得到了很大改善，并且重新过上了正常人的生活。

手疗有多重功能。可能你会认为它只是一种使心情放松，激发体内自然愈合过程的物理治疗手段。其实手疗的功效常常被人低估。有时候，窘迫中别人握住你的手就能缓解你的紧张与不安。但是在相同情况下，别人握住你的脚可能就达不到相同的效果。当你握着其他人的手时就像捧着他们的心，如果他们允许你握，那就表示他们愿意向你敞开心扉。在这种情况下，手疗要比足疗的效果更好。

所有深度治疗及长期性治疗都是对心脏的治疗。那么什么是“心脏”呢？思想和感情是心灵的一部分，而心脏则是心灵的特殊构件，是心灵的中枢，是人类存在的中心。消极的思想和感情能够引发疾病，将这些消极情绪转化为积极情绪则能达到治疗的效果。通过对心脏进行治疗，我们就能接触到问题的“心脏”，而这里正是所有思想及感情的发源地。拥有一颗健康的的心脏就意味着拥有内心平和感，我们会觉得自己以及自己周围的环境都是平和的。而只有我们自己内心平和，我们才能把这种感觉传递给其他人，而手疗正是传递这种感觉的不二途径。很大程度上，与我们相处的人影响着我们的。作为医疗师，我们能更接近他人的私人空



间，从而以更微妙的途径显著地影响他们。除了接受医疗师的物理治疗外，和内心平和的医疗师共处一段时间，将是治疗过程的大部分内容。因此，如果你想成为一名成功的医疗师，你不仅需要学习必要的物理技能，还需要学习如何治疗你自己的心脏，然后你才能帮助其他人做同样的事情。如果你内心平和，有满足感和愉悦感，那么生活中你就不需要更多其他东西了。日常生活中我们经常遇到一些问题，花时间去培养上面所说的内在品质确实是解决这些问题的方法。每个人都在寻求幸福，我们所作的任何决定与选择都是出于这一目的。我们选择事业、伙伴、住宅，等等，因为在某些方面它们能让我们感觉良好。即使是选择某一特定品牌的饼干，我们也会选择自己喜欢的，而不是选择那种只能勉强入口的饼干。但是幸福仅仅只是一种心灵状态。

心情愉悦表示你生活幸福。即使在面临健康、友谊或财政问题时，你也应保持愉悦的心态，拥有幸福感。说起来容易做起来难，但是只要你耐心地坚持训练一段时间，你就能做到。虽然这些训练是佛教徒修行的主要内容之一，但它们对于医疗师来说也非常有用，不过你完全没有必要为了学习这些技能而信仰佛教。消极、悲伤之类的负面情绪显然会不利于身体健康，而物理治疗却能使人迅速感到幸福，使心态保持平和，因此，概括地说，如果你从本书中学会了这些技术，你就能成为一名优秀的医疗师；如



果你还学会了怎样调整你的心态，那么你会成为一名非凡的医疗师，而且是人们真正需要的那种。出于这个原因，我收集了一些资料，希望它们能为大家提供一些有用的意见，帮助大家行走在正确的路途上。



目 录

引言 / 001

第一章 按摩的发展简史 / 001

第二章 按摩的治疗原理 / 009

第三章 手疗技术 / 016

第四章 手部反射区 / 027

第五章 完整的手疗疗程 / 043

第六章 10分钟手疗法与区域疗法 / 067

第七章 实际操作培训 / 082

第八章 传统的中医疗法 / 104

第九章 了解身体健康与心灵的关系 / 120

第十章 香料按摩 / 136

第十一章 关于健康和幸福的冥想 / 147

第十二章 最后的思索 / 154



附录1：常用精华油 / 156

附录2：Reiki自然能量疗法一条通往健康、幸福的简单路径 / 175

附录3：变形疗法 / 181

附录4：花瓣浴修复疗法 / 189



002



第一章 按摩的发展简史

有关按摩真实起源的记载已经在过去遗失了，我们并不知道它出现的具体时间，也不知道它最初出现在哪里。我们只知道，这种治疗方法曾以不同的形式存在于古代中国、印度和埃及，但是具体能追溯到哪朝哪代就不清楚了。尽管缺乏这方面的了解，现代按摩治疗技术还是发展起来了，这似乎暗示着按摩真正的来源：始于经验与成功，然后在四种不同的文化中得以进一步的确立与发展。

按摩是一种平衡体内能量系统行之有效的
方法。

几千年前，中国就对人体有了精确而详细的认识，因为按摩是一种平衡体内能量系统行之有效的方法，因此他们把它作为医疗体系中的一部分。人们发现许多经络（生命力能量通道）贯穿手脚，并且根据这些发现发展起来了一门按摩技术。以下是中国医疗体系的简要介绍。

传统中医是一门集诊断、治疗、预防于一体的全面治疗系统，至少有3000年的历史。

基于内部平衡与协调的原则，中医这门高度细化、复杂的学科能使体内器官、系统再生。每个人都可视为一个小的生态系统，

一个人的体质、疾病的本质等都取决于阴和阳的相互作用，二者若能协调、平衡，就能保持健康状态，反之会引起疾病。

这与我们赖以生存的地球上的其他生态系统有着相同的特征。

中国有一个重要的能量观念，即气（与chee发音相同），这是所有生命的基础。在体内，气经由12个主要能量通道也就是经络进行传输。尽管这些经络不能用肉眼看到，但是现代科学已经通过电子侦测技术证实了它们的存在。每一个经络都与一个大器官相连，据说气是这些器官的动力，能使它们有效地工作。给大家举个例子，心脏的经络从心脏出发，经过腋窝，然后沿着手臂内部向下进入小手指。这就解释了为什么有些患有心脏病的人会觉得有股麻痒感沿着手臂传到手指。这种气是由相互依赖的阴、阳作用调节的。

汉字“阴”的字面意思是“山比较暗的一面”，它有寒冷、寂静、黑暗、拙劣、虚弱、空虚的意思。汉字“阳”则指“山比较亮的那面”，因此它与阴相反，有暖和、活跃、明亮、优秀、力量、坚固的意思。一个人的体质、疾病的本质等都取决于阴和阳的相互作用。它们若能协调、平衡，那么你就能保持健康状态，反之，阴或阳任意一个过多或过少都会引起疾病。

现代学派

虽然没有受到任何中医或针灸疗法的影响，现代按摩技术独自发展起来了，但是现在，按摩师对这些领域的知识很感兴趣，并



且还将它们应用到了自己的实践当中。尽管成为一名合格的按摩师不需要这些知识，但是知道经络理论是很有好处的，而且了解生命能量还能大大增进你对治疗过程的认识。

现代按摩体系是从菲茨杰拉德博士的研究领域发展起来的。他出生于美国康涅狄格州，并且在那儿长大。在成为一名合格的医生之后，他怀着浓厚的兴趣开始学习布勒斯雷博士的技术。布勒斯雷博士来自越南，他当时正在研究如何治疗一定压力下产生的条件反射。

在康涅狄格州的哈特福德耳、鼻、喉医院当主治医生时，菲茨杰拉德博士开始了对按摩技术的研究。他发现的第一件事就是，如果将恒定的压力作用于手指，那么它会给身体同侧的手、手臂、肩膀、脖子以及脸部带来麻痹的感觉。由于这种麻痹感，我们就可以在指定的区域内进行小型手术。他还发现整个身体从头到脚趾可以划分为10个垂直的区域，这些区域与10个手指和脚趾密切相关。因此，一旦某个手指承受了压力，那么身体其他与之相关的区域也会相应的受到影响。

了解生命能量能大大增进你对治疗过程的认识。

以下这段内容摘自《区域疗法》，该书由菲茨杰拉德博士和鲍尔博士所著，主要介绍了菲茨杰拉德博士是怎样发现与发展他的理论的：

我偶然发现用棉签轻轻挤压鼻缘的皮肤黏膜时会产生麻醉感，那种感觉就像使用了

可卡因一样。经过进一步的研究，我发现鼻子、嘴巴和喉咙里面以及舌头表面有许多这样的区域，一旦给它们施加稳定的压力，它们的感受就会减弱。而且任何施加在身体突出部位、手上、脚上或者是关节上的压力都会使身体产生相同的痛感。我还发现当产生痛感的条件消除之后，这些痛感也会随之得到缓解。我将这些区域及其相关区域标了出来，同时记下了通过它们传递的一些条件反射。我把这门科学称之为区域治疗。

菲茨杰拉德博士的一个同事在1915年出版了一本书，即《让您的牙痛不再压迫您的脚趾》。该书一出版就有许多人对区域疗法产生了兴趣。当时，菲茨杰拉德博士以及这个同事的理论经常受到医学同僚们的质疑。有时候一些胆大的怀疑者为了证明自己理论的正确性，会给相关的手指施加一定的压力或者用针扎一下皮肤，从而麻醉自己的脸部。这些实践很快就使那些怀疑的人相信了菲茨杰拉德博士的理论。

在一次晚宴上，一个职业歌手曾请教菲茨杰拉德博士这样一个问题：她擅长高音，但是由于过于焦虑现在只能唱出低音来。她已经咨询过医疗专家，但是毫无起色。对于她这种情况，应该用哪种区域治疗呢？菲茨杰拉德博士检查了这个歌手的喉咙，在短暂地检查之后他告诉歌手，其实问题很简单，主要是因为歌手右脚的大脚趾生了老趼，他请观众在欣赏她的

表演时看着她的手和脚。大家听后都笑了，菲茨杰拉德博士也笑着帮她在长老跣的地方按摩了几分钟。然后他叫该歌手放声高唱，结果她不仅能达到“失声”前的效果，甚至还能高出以前两个音调！

然而，区域疗法自那以后就没有进一步的发展了。这可能是因为大部分已经发现的事实并不能引起专业医学人士的重视与兴趣。但是有一个医生对菲茨杰拉德博士的工作给予了高度评价，他就是约瑟夫·谢尔比·莱利博士。莱利博士和他的妻子伊丽莎白向菲茨杰拉德博士学习了区域治疗，并且多年来一直将其应用于医疗实践中。莱利正是给出足部按摩区域详细手绘图的第一人。他写了四本书，论述了区域疗法的许多方面。

尤妮斯·尹格涵女士被称为现代按摩技术之母。

尤妮斯·尹格涵女士是莱利博士的助手之一，她被尊称为现代按摩技术之母。多年来她一直致力于研究与发展按摩技术，从而使区域疗法这项最基本的、没有经过精练的技术发展成为现在我们所熟知的、比较成熟的治疗技术。

尤妮斯·尹格涵女士很高兴与非医务人员或实习生分享自己的知识，她希望他们能学到自己的技术，并且将它们应用于朋友和家庭成员之中。尤妮斯·尹格涵并不担心专业医学人士对区域疗法是否认可，因为她已经见过他们对该技术的反应了。她知道自己研究的技术对于所有条件反射的治疗都十分有效，并且只是单纯地希望人们能从这种技

术中获益。

尤妮斯发现足部反射能力能够将整个身体状况表现出来，足部简直就是整个身体的一面镜子。由于她的研究工作捷报频频，几英里以外的人们都会来见她并接受治疗。尤妮斯的侄子德怀特·拜尔曾经患有气喘病，并且对干草过敏，接受多次按摩治疗后他已经痊愈。治疗期间尤妮斯和他谈到了她的工作，她的研究是怎样进行的，等等，现在德怀特经营着一所国际按摩研究院。

尤妮斯·尹格涵还写了两本书，所有对执业按摩感兴趣的人都认为这是开创性巨作。它们分别是1938年出版的《脚能讲故事》，1963年出版的《脚讲述的故事》。如果尤妮斯现在能意识到自己的书给大家带来了多大的好处，它们普及的范围有多广，那么她一定会很高兴。

按摩技术没有重新取代区域疗法，事实上许多按摩师把它作为治疗的一种有效辅助手段。在定期按摩治疗期间，顾客或病人能轻松地学习这种疗法。而且，按摩师把许多的其他疗法，如Reiki自然能量疗法、香料按摩法、花瓣浴修复法等也运用到了他们的实践中。这些疗法都很有效，可以作为按摩治疗的补充疗法。这是所有现代治疗专家都应该认真考虑的。

按摩技术的前景

许多按摩师认为了解中国的经络理论

按摩技术没有重新取代区域疗法，事实上许多按摩师把它作为治疗的一种有效辅助手段。



同样很重要，有些人还相信这能解释为什么手脚接收到信息之后激发的疗效要比区域疗法的疗效更佳。其实自菲茨杰拉德博士和尤妮斯·尹格涵的发现之后，我们从经络理论中学到的知识的确推进了按摩技术的发展。

经络理论是一门精深的学问，主要发展于我们所熟知的针灸学和中医学。然而值得注意的是，当时按摩技术并不是一种新技术。许多古老文明的医学要比我们自己的更先进。他们知道体内的能量很微妙，并且隐约地懂得良好的精神状态或心情能保持身体健康。从这些理论出发，他们大大发展了自己的治疗技术。虽然这些宝贵的知识以及现代化的医术价值不菲，但是由于我们有时候盲目地从物理学角度追求疗效，这反而使它们大部分已经失传。大部分人在相信“看不见的东西可能存在”这一理论时，都需要一些物理依据来证明。我们不敢相信我们其他的感观，尤其是像直觉和洞察力这样的微妙感观。庆幸的是，有些人正逐渐开拓视野，思考这些可能性：按摩是一种保持健康和快乐的方法，而不是一种纯粹的传统医药学、纯粹的唯物主义论。

按摩是一种保持健康和快乐的方法，而不是一种纯粹的传统医药学、纯粹的唯物主义论。

毫无疑问，按摩像其他补充疗法一样在不断地发展中。一旦经过磨炼与考验，按摩就会有新的发展。一个优秀的医疗师虽然要对那些所谓的灵丹妙药保持警醒，但是他也必须不断地接触新思想。尽管成为一名合格

的医生不需要知道按摩技术中所有的理论以及新的发展，尤其是他只准备在朋友和家人身上实践的时候，但是现在已经有了大量关于按摩技术的信息，其中大部分可以在互联网上找到，因此这里要说的就是精心挑选几本书，买来后好好学习，然后是练习，练习，再练习！



008

