手部反射区按摩保健法

欧阳八四　高　洁　编著



江苏科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

手部反射区按摩保健法/欧阳八四编著. —南京：江苏科学技术出版社，2005.4
ISBN 7-5345-4513-7

Ⅰ.手… Ⅱ.欧… Ⅲ.手—按摩疗法(中医) Ⅳ.R244.1

中国版本图书馆 CIP **数据核字**(2005)**第** 021648 **号**

手部反射区按摩保健法

编　　著	**欧阳八四　高　洁**
责任编辑	**庞啸虎**
出版发行	**江苏科学技术出版社** (**南京市湖南路** 47 **号，邮编**：210009)
经　　销	**江苏省新华书店**
照　　排	**南京展望文化发展有限公司**
印　　刷	**扬州鑫华印刷有限公司**
开　　本	787 mm×1092 mm　1/16
印　　张	13.5
插　　页	1
字　　数	201 000
版　　次	2005 **年** 4 **月第** 1 **版**
印　　次	2005 **年** 4 **月第** 1 **次印刷**
印　　数	1—6 000 **册**
标准书号	ISBN 7—5345—4513—7/R·850
定　　价	20.00 **元**

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

目　　录

第一章　手部反射区概述 …… 员

一、反射与反射区 …… 员

二、双手与人体健康的关系 …… 圆

三、手部反射区按摩保健法的特点 …… 猿

四、手部反射区按摩保健法的作用原理 …… 远

穴一雪阴阳平衡学说 …… 远

穴二雪经络沟通学说 …… 苑

穴三雪标本根结学说 …… 苑

穴四雪血液循环学说 …… 苑

穴五雪神经反射学说 …… 愿

穴六雪内源药物因子形成学说 …… 愿

穴七雪生物全息理论学说 …… 怨

穴八雪其他学说 …… 怨

第二章　手部局部解剖 …… 员员

一、手部外形 …… 员员

二、手部皮肤 …… 员员

三、手部骨骼 …… 员圆

四、手部肌肉 …… 员源

五、手部血管 …… 员远

六、手部神经 …… 员愿

第三章　手部经络与腧穴 …… 圆园

一、手部经络 …… 圆园

二、手部穴位 …… 圆猿

穴一雪手部经穴 …… 圆猿

穴二雪手部经外奇穴 …… 圆愿

第四章　手部反射区按摩保健法的作用与适应证 …… 猴员
一、手部反射区按摩保健法的作用 …… 猴员
穴一雪汗法 …… 猴员
穴二雪泻法 …… 猴员
穴三雪和法 …… 猴员
穴四雪补法 …… 猴员
穴五雪温法 …… 猴圆
穴六雪清法 …… 猴圆
穴七雪消法 …… 猴圆
穴八雪通法 …… 猴猿
二、手部反射区按摩保健法适应证 …… 猴猿
穴一雪内科病症 …… 猴猿
穴二雪外科病症 …… 猴猿
穴三雪妇科病症 …… 猴猿
穴四雪儿科病症 …… 猴猿
穴五雪五官科病症 …… 猴猿
穴六雪皮肤科病症 …… 猴猿
穴七雪运动、神经系统病症 …… 猴猿
三、手部反射区按摩保健法禁忌证 …… 猴源
四、手部反射区按摩保健法的注意事项 …… 猴源

第五章　手部反射区按摩保健法的使用方法 …… 猴远
一、手部反射区按摩保健法选区穴取雪原则 …… 猴远
穴一雪对症穴位雪反射区选取法 …… 猴远
穴二雪脏腑辨证选取法 …… 猴远
穴三雪关联反射区选取法 …… 猴怨
穴四雪阳性反应点穴区雪选取法 …… 源园
穴五雪临床经验选取法 …… 源员
二、手部按摩操作方法 …… 源员
穴一雪按摩手法 …… 源员

穴二雪手部按摩操作要点 …… 源缘
穴三雪手部按摩的注意事项 …… 源苑

第六章　手部反射区的定位与作用 …… 源愿
一、手掌部反射区的定位与作用 …… 源愿
二、手背部反射区的定位与作用 …… 苑园

第七章　手部全息穴位与病理反应点的定位与作用 …… 愿远
一、手部全息穴位的定位标志与分布规律 …… 愿远
穴一雪手部全息穴位的定位标志 …… 愿远
穴二雪手部全息穴位的分布规律 …… 愿苑
二、手部全息穴位的定位与主治功能 …… 愿愿
穴一雪手掌面全息穴位的定位与主治功能 …… 愿愿
穴二雪手背面全息穴位的定位与主治功能 …… 怨员
三、手部病理反应点的定位与作用 …… 怨源

第八章　常见病症的手部按摩 …… 怨愿
一、急症及传染病症 …… 怨愿
穴一雪中暑 …… 怨愿
穴二雪发热 …… 怨怨
穴三雪昏迷 …… 员园
穴四雪流行性感冒 …… 员员
穴五雪流行性腮腺炎 …… 员园
穴六雪细菌性痢疾 …… 员蒗
穴七雪百日咳 …… 员源
穴八雪肺结核 …… 员缘
穴九雪病毒性肝炎 …… 员远
穴十雪疟疾 …… 员苑
二、呼吸及心血管系统病症 …… 员怨
穴一雪支气管炎 …… 员怨
穴二雪支气管哮喘 …… 员园

需要全本请访问 www.ertongbook.com

穴三 雪肺炎 …… 员员
穴四 雪高血压病 …… 员圆
穴五 雪低血压病 …… 员猿
穴六 雪冠心病 …… 员源
穴七 雪心律失常 …… 员缘
穴八 雪心绞痛 …… 员远
穴九 雪雷诺病穴附 红斑性肢痛症雪 …… 员苑
穴十 雪脉管炎穴附 无脉症雪 …… 员怨
三、消化系统病症 …… 员园
穴一 雪胃炎 …… 员园
穴二 雪胃与十二指肠溃疡 …… 员员
穴三 雪食欲不振穴厌食症雪 …… 员圆
穴四 雪胃下垂 …… 员猿
穴五 雪膈肌痉挛穴呃逆雪 …… 员源
穴六 雪慢性结肠炎 …… 员缘
穴七 雪胆囊炎、胆石症 …… 员远
穴八 雪单纯性便秘 …… 员苑
穴九 雪痔疮穴附 脱肛、肛裂雪 …… 员愿
四、泌尿生殖系统病症 …… 员园
穴一 雪尿路感染穴附 尿路结石雪 …… 员园
穴二 雪尿潴留、尿失禁 …… 员员
穴三 雪慢性肾炎 …… 员圆
穴四 雪前列腺炎 …… 员猿
穴五 雪阳痿 …… 员源
穴六 雪遗精 …… 员源
穴七 雪不育症 …… 员缘
五、神经及精神系统病症 …… 员远
穴一 雪中风穴脑血管意外雪 …… 员远
穴二 雪失眠 …… 员苑
穴三 雪偏头痛 …… 员愿
穴四 雪三叉神经痛 …… 员怨

穴五 雪面瘫 …… 员园
穴六 雪格林 原巴利综合征 …… 员员
穴七 雪帕金森病 …… 员圆
穴八 雪癔症 …… 员猿
穴九 雪癫痫 …… 员源
穴十 雪老年性痴呆 …… 员缘
六、内分泌及代谢系统病症 …… 员远
穴一 雪甲状腺功能亢进 …… 员远
穴二 雪糖尿病 …… 员苑
穴三 雪肥胖病 …… 员愿
穴四 雪更年期综合征 …… 员怨
穴五 雪骨质疏松症 …… 员缘
穴六 雪痛风 …… 员员
七、运动系统病症 …… 员圆
穴一 雪肩周炎 …… 员圆
穴二 雪颈椎病 …… 员猿
穴三 雪肱骨外上髁炎穴附 腕管综合征雪…… 员源
穴四 雪腰椎间盘突出症穴附 肥大性脊柱炎雪…… 员远
穴五 雪急性腰扭伤穴附 腰肌劳损雪…… 员苑
穴六 雪膝关节炎 …… 员愿
穴七 雪类风湿性关节炎穴附 风湿性关节炎雪…… 员怨
八、妇科病症 …… 员园
穴一 雪痛经 …… 员园
穴二 雪月经不调 …… 员员
穴三 雪经前期紧张综合征 …… 员圆
穴四 雪盆腔炎 …… 员猿
穴五 雪不孕症 …… 员源
穴六 雪乳腺小叶增生症 …… 员缘
穴七 雪产后少乳 …… 员远
九、儿科病症 …… 员远
穴一 雪小儿厌食症 …… 员远

穴三雪小儿多动症 …… 员远苑
穴三雪小儿遗尿 …… 员愿
穴四雪小儿脑瘫 …… 员怨
穴五雪小儿夜啼、夜惊 …… 员园
十、五官科病症 …… 员员
穴一雪近视、远视 …… 员员
穴二雪白内障 …… 员员
穴三雪麦粒肿 …… 员圆
穴四雪中耳炎 …… 员猿
穴五雪耳鸣、耳聋 …… 员源
穴六雪鼻炎、鼻窦炎 …… 员缘
穴七雪慢性咽炎 …… 员远
穴八雪牙痛 …… 员苑
穴九雪口腔溃疡 …… 员愿
十一、皮肤科病症 …… 员怨
穴一雪痤疮 …… 员怨
穴二雪湿疹 …… 员园
穴三雪荨麻疹 …… 员员
穴四雪神经性皮炎 …… 员员
穴五雪牛皮癣穴附　扁平疣、白癜风雪 …… 员园
穴六雪带状疱疹 …… 员猿
穴七雪斑秃 …… 员源
十二、其他 …… 员缘
穴一雪晕车、晕船 …… 员缘
穴二雪疲劳综合征 …… 员远
穴三雪畏寒 …… 员远
穴四雪戒烟、戒酒 …… 员苑
穴五雪瘙痒症 …… 员愿
穴六雪食后困顿症 …… 员怨
穴七雪美容 …… 员怨
穴八雪辅助撤停激素 …… 员园

附录一　手穴针刺法 …… 员圆

附录二　手浴疗法 …… 员愿

附录三　握药疗法 …… 圆圆



前　言

手部反射区按摩保健法是指在手部的反射区、全息穴、病理反应点及经穴与经外奇穴等部位上，进行手法按摩或借用按摩工具对这些部位加以刺激，以达到预防和治疗疾病目的的一种方法。它是按摩疗法的重要组成部分，渊源于我国传统医学，又汲取了现代医学的营养，兼收并蓄形成独立的体系。

人体的双手分布有丰富的神经与血管系统，中医学认为手部是手经经脉的起止交会点，分布有二十多个人体重要的经穴，还有更多的经外奇穴与有效刺激点，可治疗多种疾病。生物全息理论的确立，更为手部按摩治病找到了现代科学的依据。全息理论认为：全身具有相对独立的部分都是一个与整体相对应的反应点位系统，手是一个相对独立的部分，人体的每个脏腑器官均在手上有相应的反射区或投影点，内在脏腑器官的信息就可以通过这些反射区反映出来，对这些反射区进行按摩等刺激，就能有效地调整脏腑器官的功能，充分发挥人体的生物功能，起到治疗疾病、养生保健、延年益寿的作用。

本书主要介绍了手部反射区的基本概念与具体定位、手部按摩的基本手法，以及常见疾病的手部反射区按摩方法，将手部反射区、手部经穴、经外奇穴、病理反应点及全息穴等融为一体，互为参照。基础与实践结合，重在实践，实用性强，并附有大量图片，直观易学，更易为初学者掌握。

随着物质与精神生活的不断提高，人们越来越关注自己的健康，希望有强健的体魄来面对日益加快的社会前进的步伐。手部反射区按摩法正是顺应了这一时代的要求，治病防病、强身健体、安全实用、疗效明显，与现代社会倡导的“绿色疗法”、“自然疗法”同属一体，且不受时间、地点、设备等条件的限制，正在被越来越多的人们接受，并深受社会各阶层人士的喜爱。

本书既可供广大群众防治疾病和保健时参考和应用，又可供手部反射区按摩爱好者、自我保健者自学使用。限于我们的水平，书中不免有片面及谬误之处，希望同道批评指正。

编　者

第一章　手部反射区概述

一、反射与反射区

反射最早表述的是物理学的概念，医学上借用“反射”一词，用来描述刺激与机体反应间的必然因果关系，主要是指在中枢神经系统参与下的机体对内外环境刺激的规律性应答。这种应答反应过程主要有五个基本组成部分：感受器、传入神经、神经中枢、传出神经和效应器。简单地说，感受器感受来自机体内外的各种刺激，产生兴奋后，以神经冲动的方式通过传入神经传向神经中枢，经过神经中枢对刺激信号的分析与综合活动使神经中枢产生兴奋，兴奋的信号再由传出神经到达效应器，也就是信号最终发生作用的组织或器官。由此可见，反射实际上就是人体对外界刺激的应答，它是不自主的生理反应。例如，强烈的疼痛刺激可以反射性地通过交感神经引起肾上腺髓质分泌增加，从而产生广泛的一连串反应，抑制疼痛。

对应着反射的概念，反射区实际上是由感受器与效应器两部分构成，表达的是刺激发生的区域和刺激最终反应的区域。由于反射活动中有单向传播的特点，即在中枢神经内兴奋传播只能由传入神经元向传出神经元方向传递，狭义上的反射区指的是刺激所发生的区域——感受器，并且特指人体的区域或部位。这些部位聚集了人体的末梢神经，所以又有人称之为神经聚集区或神经聚集点，这些神经聚集区（点）通常与人体的各部组织、脏器相对应。通过体内的某种通路，这些外在的区域与内在的脏腑及远部的组织器官发生联系，如手、足部反射区就表达的是手部及足部的神经聚集区（点）。广义的反射区除上述内容外，还包含了中医学理论中的腧穴（经穴、经外奇穴）疾病的病理反应点以及生物学上全息穴位论等的概念。

既然反射区与机体内在的脏腑器官有其必然的联系，那么这种联系在病理上就包括了这样一层含义：就是人体某一内在脏器或某一远端组织器官发生病变时，会在其相应的反射区发生反应，表现出反射区局部的外观变化（如皮屑的产生、皮肤颜色的变化）或者是感觉的异常（如局部的酸、胀、

需要全本请访问 www.ertongbook.com

麻、疼痛等等雪 例如患有慢性哮喘的病人，在其手部肺反射区有明显疼痛；而肝病患者，在其肝反射区产生明显压痛。如果对这些发生异常的区域及与其相关的区域施以不同的刺激 穴治疗方法雪如点按、熏蒸等，就能达到清除或减轻病痛的目的。掌握了这种规律后，在人体病变初起时或健康状态下，对一些手部反射区施以有益的手法刺激，就可以调整人体的机能状态，起到“有病治病，无病健体”的作用，这种方法就是手部反射区按摩保健法。

二、双手与人体健康的关系

手是人体非常重要的组成部分，它是人体一个相对独立的部分，显示着人体气血的枯荣、正邪交争的消长、疾病演变过程中的预后判断等。人们历来对双手都非常重视，并做了深入的研究与探讨，最终的研究表明，人体的双手与健康存在着密不可分的关系。

现代医学认为手部由 缘冠余块骨头、几十个关节、数十条肌肉与韧带组成，分布的神经、血管极为丰富，有无所不在的毛细血管网和神经末梢，具备人体最为灵敏的感觉系统。手的灵活程度反映着人体的健康状态，有着良好健康状态的人，往往其手部润泽丰满，活动灵活；反之则会粗糙灰暗，活动呆板。祖国医学对手的重要性认识更早，认为“阳气起于四末”，“皮之部，输于四末”，“夫四末之阴阳之会者，此气之大络也”。意思是说手、足是人体经脉会合的重要部位，是人体阴阳气血起始的部位，在经络这个网状系统中，手、足具有不可或缺的作用。如手部有六条手经分布，分别是手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经等三阴经及手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经等三阳经，它们除与各自的脏腑器官相联络外，又与足三阳、足三阴经相交会，从而完成了对人体的整个联系功能。在手部分布的穴位、经外奇穴、特定穴和病理反应点有近 源园园个，病理反射区约有 远园多个，这些充分反映了手与身体健康的密切联系。

我们可以举些例子加以说明，如手背与体表温度相仿，手掌温度高于体表温度 园援缘~园援愿益。如手部温度偏低，提示人体循环系统尤其是末梢循环系统障碍，多发生于心脑血管病中，如动脉硬化、心功能不全、高血糖、高脂血症；而手部或足部多汗，提示自主神经功能可能失调；冠心病或心绞痛病人多有指甲部青紫或出现黑红瘀斑；胃肠功能不健者，指甲常呈暗淡无泽状



态；肺功能障碍者，则可见手指末端偏粗偏大；肝功能有问题者，指甲常嵌入肉里或呈勺形；肾功能不全者，往往手指甲灰暗、黑滞。再如维生素 B缺乏者，手足皮肤可见粗糙、角化；微量元素锌缺乏时，手指尖可出现糜烂、脱屑等。

由于手与健康的关系密切，人们常常活动双手或按摩双手来达到防病治病和保健的作用，这在祖国医学的典籍中有大量的记载，如《素问·举痛论》指出："血不得散，小络引急故痛，按之则气血散，故按之痛止"气血瘀积机体，经络不通会引发疼痛，通过按压等方法可使气血疏散流通，从而使疼痛停止"明代杨继洲在《针灸大成》中更明确地记载了"阳掌"、"阴掌"各部的名称图和按摩方法，形成了手部按摩的具体方法。而挑四缝穴治疗小儿疳积、割治手掌某一穴治疗支气管炎、哮喘等方法，则更是在民间流传。越来越多的人认识到了搓揉双手可以改善血液循环，灵活四肢，从而防止脑动脉硬化，激发大脑潜能，改善消化系统功能，并对降低血脂、血糖有一定的辅助作用。常擦手背可改善神经系统功能，镇静安神，缓解体内压力，消除紧张情绪，协调机体功能；经常按摩双手大小鱼际及肺、支气管反射区，可起到宣肺止咳、健脾和胃的作用，可增加心搏出量，对肺功能的改善大有裨益。

三、手部反射区按摩保健法的特点

手部反射区按摩保健法（简称手部按摩）是通过对手部的一定部位（区域或穴点）施以特定的、有效的按摩刺激以疏通局部气血，调整脏腑虚实，达到治病防病养生健体目的的方法。就其方法本身，手部按摩的起源早于其他疗法。可以设想，在远古时代，人们穴居野外，在病痛发生或由于自然界的意外袭击，使身体某一部位产生疼痛不适等症状时，人体会本能地按摩、搓揉局部，以使病痛缓解。如果手部受到了伤害，在按压手部的时候，发现既减轻了局部的疼痛，又缓解了身体其他部位的不适；或当天气寒冷时，人们在本能地搓揉双手，改善血液循环以防止冻伤的同时，发现改变了身体其他部位的疾病状态。这种有意无意的行为，随着人们的认识水平的提高和不断的经验积累，往往会变成有意识的举动，逐渐成为治疗疾病的一种方法，进而演化成现在的手部按摩法。其本身有其鲜明的特点，它属于非药物疗法，有许多药物疗法不可企及的优点，在崇尚自然疗法的现代社会，我们可以充分相

信手部按摩有其广泛的应用价值与独特的应用前景。

㈠ 以外治内，强调整体观念 祖国医学认为人体是一个不可分割的整体，局部和整体是辩证统一的。整体是局部的整体，是由无数个局部构成的，局部的病变可以影响到整体，整体的病变也可通过局部反应出来。手部按摩正是充分体现了这一特点，以外治内，通过刺激双手局部的腧穴、反应区，通过局部与整体的联系通道来发挥人体的调节作用，从而达到治疗全身各个部位疾病的目的。如慢性咳嗽反复不止，点揉鼻咽区、肺区及大鱼际部可起到宣肃肺气作用，能明显控制咳嗽的发作次数与发作程度。

㈡ 部位暴露，便于准确取用 手部较之身体其他部位不受气候等的影响，易于暴露，便于准确取用反射区域或病痛点。我们知道，治疗部位取用的是否准确，直接影响到治疗效果，施术部位能否完全暴露又是影响准确取用的一个重要因素，手部按摩可完全避免因暴露不完全导致的施术部位取用不准确。加之手部皮肉多浅薄，肌肉至手部时大多移行为肌腱，关节众多，骨骼浅表，体表标志明显，更易做到准确取用所需施术部位。

㈢ 适应证广泛，治疗效果良好 由于手部与人体众多脏腑器官有着密切的联系，因而这些脏腑的病变往往能反应到手部的相应区域，这使得手部按摩具有宽广的适应范围，包括了内、外、妇、儿、五官科等常见的上百种病症。如内科病症中的眩晕、感冒、呕吐、惊悸、便秘等；外科病症中的骨质退行性病变、带状疱疹、各种扭伤等；妇科病症中的痛经、月经不调、带下病等；儿科病症中的急慢惊风、疳积、小儿遗尿等；五官科病症中的牙痛、咽喉炎、鼻炎等；神经系统病症中的面瘫、末梢神经炎等，手部按摩均有明显疗效。

一般来说，手部按摩能迅速将体内的毒素排出体外，发挥人体的快速调整作用。我们经常在患者手部的反射区或穴位上发现相应的脏腑病变所产生的沉积硬块。有研究表明这些沉积物是由人体未被代谢掉的尿酸晶体和其他毒素长期沉积形成的，严重地影响到人体的血液循环，从而影响到相应的脏腑器官的功能和人体的健康状况。手部按摩能将这些沉积物通过泌尿系统、消化系统、皮肤汗腺等途径排出体外，恢复体内的血液循环，病变脏器也可得到充分的营养而迅速恢复正常功能，可起到良好的防病治病的效果。

㈣ 操作方便，安全无毒副作用 手部按摩的实施不受时间与空间的限制，不存在复杂的器械要求，操作方便。长期的临床实践证明，手部按摩安全无毒副作用。手部虽然分布有丰富的血管与神经网，但多为细小的动静脉

与神经末梢，且血管多浮于皮下，治疗时易于避让，更因其远离脏腑器官，不会产生损伤内脏器官的意外事故。对一些疾病如牙痛、头痛等，往往治疗一两次，即可痊愈。对于一些需多次或长期治疗的病症如失眠、高血压、动脉硬化症等，治疗过程中没有发现任何毒副反应。

六五 标本兼治，具有双向调节作用 手部按摩是通过人体内在的调节系统来完成治疗目的的，它对于一些功能性和慢性病症具有良好的调治作用，显示出其他疗法不可企及的优点。它既能改善脏腑器官病变时出现的临床症状，又能同时顺应人体内在要求，调节人体的功能状态，达到标本同治的目的，使人体渐趋于健康的状态。

同一个反射区或病理点，有时所反应的脏腑器官的疾病不尽相同，而同一脏腑器官不同的病变在同一反射区有一致的表达，此时对反射区的按摩保健法就能起到双向的调节作用，协调体内各组织器官之间的功能，保持人体内环境的相对平衡。如便秘与泄泻、心动过速与心动过缓看起来是一对矛盾，但通过手部按摩发现这些反射区既能通便又能止泻、既能减缓心率又能增快心率，使得脏腑之间的不协调功能得以恢复，充分体现了反射区按摩保健法对这些病症双向良性调节作用的特点。

六六 早期诊断，防病于未然 人体是个有机的整体，具有良好的自我调节能力。疾病产生的早期，人们往往难以明显或强烈地感知到，并且疾病早期的表现大多具有症状的相似性，脏腑器官的病变未出现明显的器质性变化。此阶段用多数的医疗检查方法或仪器难以确定明确的病情诊断，一旦通过医学手段检查确诊某些疾病，往往都是疾病的中晚期了，也失去了最佳的治疗时机。因此，疾病的早期诊断，对保持身体的健康来说是个非常重要的环节，也是目前医学发展趋势之一。手部反射区按摩保健法顺应了这一医学发展趋势，它能在人体不适的最早期，通过对手部反射区形态的变化、病理反应物的出现等诸多现象进行观察总结，对应相应的组织器官，大致判断出病变的范围，再做相应的、有目的的、针对性的检查与治疗，将疾病消灭在萌芽状态。

六七 扶正防病，强身健体 人的健康状况时刻受着自然界、社会生活的影响。祖国医学非常重视防病保健的作用，主张“不治已病治未病”，提倡通过鼓舞正气，提高人体抗病能力，使“邪不可干”。手部按摩通过对手部反射区的刺激作用，不仅在有病时可以祛病强身，而且在未病时扶正固本、防

病延年。这些作用已被越来越多的现代科学实验验证了，如许多研究表明手部按摩及针刺可以提高人体免疫能力，增强吞噬细胞的吞噬能力，提高机体清除自由基的能力，起到强身健体、防衰延年的作用。

穴八雪经济实用，易于推广普及　手部按摩不需要任何药物和复杂的医疗器械，仅仅靠治疗者的双手或简单的按摩工具穴如按摩棒甚至钢笔、筷子、硬币等雪就可施术治病，其操作程序简单，易学易懂，又十分方便、实用。同时由于手部反射区立体感明显，接受的刺激面大，所产生的生物动能足，易于被人体接受，因而起效也非常快，适应各阶层、各年龄段的人群学习运用，可自我按摩或互相按摩，直观易行，非常容易推广普及。

四、手部反射区按摩保健法的作用原理

手部反射区按摩保健法起源于中国，发展于国外，能风行于全世界当然源于它的良好的临床疗效。但为什么对手部的反射区施以一定的刺激就能起到如此显著的功效呢？人体脏腑的功能是通过什么途径与手部反射区相关联的呢？为什么手部存在人体整体的缩影呢……这些问题还没有一个系统而科学的理论能够阐述清楚。作者以为，究其治疗功能可以归结如下几点：一是疏通了人体的经络通路；二是平衡了人体的阴阳；三是促进了血液循环的顺畅；四是调整了人体免疫功能，增进内分泌系统的平衡；五是促进了各脏腑器官之间的相互协调。其间不是孤立的，可相互交叉相互影响，具体观点主要表现在以下几个方面：

穴一雪阴阳平衡学说　阴阳是古人认识自然世界的方法，认为物质世界是在阴阳二气作用的推动下资生着、发展着，大到天体的运行，小至物质的原子运动，其间都包含着阴阳对立的两面，人体也不例外。作为一个有机的整体，构成人体的各个组成部分在结构上是不可分割的，在功能上是相互协调、相互为用的，在病理上也是相互影响的。人体的正常功能是在阴阳平衡的制约下进行的，两者之间任何一方都不能脱离另一方而单独存在，疾病的发生主要缘于体内的阴阳平衡失调。正如《素问·阴阳应象大论》所言："阴胜则阳病，阳胜则阴病。"治疗的目的就是利用手部反射区与相应脏器内在的密切联系，将生物信息传递到相应脏腑器官，发挥人体的调节功能，使阴阳重新恢复动态平衡，达到"阴平阳秘"的健康状态。



穴位经络沟通学说　既然四肢末端与躯干内的脏腑器官有特定的联系，那么这种联系是通过什么途径来完成的呢？祖国医学认为经络在其间起到了不可替代的作用。经络“内属于腑脏，外络于肢节”，沟通体表内外，网络全身上下，“如环无端，循环往复”。现代医学已经证实经络系统的客观存在，它属于人体气血运行的通路，也是人体能量传递的通道。经络学说认为手三阴经从胸走手，自上而下，手之三阳经从手上头，自外而内，加强了身体内外上下的沟通，也加强了手部与头面器官和体内脏腑的联系，这种联系构成了手部与全身的统一性和整体性，脏腑的功能失调和病理变化会通过经络的途径反应到手部来。通过对手部的良性刺激，也可将信息通过这个系统传递到相应的病变脏腑器官，完成经络系统对脏腑的协调和营养功能，消除疾病，恢复健康。

标本根结学说　严格来说，标本根结学说属于经络学说的范畴，是用来分析四肢与头身部关系的学说。即以四肢部为“根”为“本”，位于四肢末端，头身部为“结”为“标”，位于头、胸、腹一定的部位。相对而言，四肢部尤其是手足部是经络的主要部分，处于主导地位，而其他部分则处于辅助地位，为次要部分。也有人认为标本根结学说涵盖了中医针灸治疗学中的特定穴分布的内容，这些重要的区域与穴位，对人体脏腑的调整作用远远大于其他区域与腧穴。在这些特定穴的部位进行刺激，所产生的生物信息量大，使气血的源头得以流畅，疏通了人体能源管道的障碍，使相应的脏腑可以获得充分的调养，从而恢复正常的功能。

血液循环学说　现代医学证实了人体各个组织器官的正常功能发挥是建立在机体的新陈代谢基础上的，涉及到人体的循环、呼吸、消化、泌尿和内分泌等系统，如通过呼吸系统交换气体、通过消化系统吸收营养物质、通过排泄系统排出代谢废物等。但新陈代谢功能的维持，主要是依靠体液的正常循环来维持的。血液循环可以将氧气及营养物质输送到所需的脏腑器官中，而将各脏腑器官代谢产物如二氧化碳、尿素氮等有害物质带走，再通过一定的途径（如肺、皮肤、汗腺、肾、输尿管，膀胱等）排出体外。若是人体的循环系统发生了障碍，人体的代谢产物将沉积在“循环通道”中，影响血液循环的速度和流量，势必影响到人体组织器官的正常生理功能。手部有极为丰富的毛细血管网，通过对双手反射区或穴位的刺激，可引起部分细胞蛋白质分解，产生组胺或类组胺物质，同时由于手部按摩的热能作用，可使毛

需要全本请访问 www.ertongbook.com