一、概述

手部按摩是古老而又新颖的一种治疗方法，是我国广大劳动人民和历代医学家在与疾病长期斗争及医疗实践中通过反复摸索、验证、总结所创立的一门独特的诊断治疗方法。手部按摩就是运用一定的按摩手法或按摩工具在双手特定的部位或穴位进行按摩来防治疾病的一种治疗方法。

手部按摩有相当悠久的历史。人们用手创造各种财富，对手所感知的事物尤为关心。原始社会，人类穴居野外，天寒地冻时，人们就会本能地摩擦、按揉、活动双手，用以改善血液循环，防冻保暖，增强机体的抗寒能力。当身体不适或疼痛时，就会不自觉地用手去抚按病痛之处，以求缓解或减轻病痛，以改善机体脏腑、组织、器官的生理功能。手部按摩同我国古老的按摩、针灸起源一样，以身体体表某些固定部位的疼痛反应，寻找记录人体健康状况的体表可感知的部位和穴位，以不断积累、总结和发展诊断和治疗疾病的方法。现存最早的中医学巨著《黄帝内经》早就告诉我们人体局部和整体是辨证统一的，体内的某些病痛可在双手的某些部位反映出来。至明清之际，林之翰著《四诊抉微》、周

需要全本请访问 www.ertongbook.com

学海著《形色外诊简摩》、汪宏著《望诊尊经》等中医古籍也均有通过手部诊断全身疾病的论述。从古至今各种不同体系的手部按摩应运而生,如手部经穴按摩、手部特定穴按摩、手部病理反射区按摩、手部病理反应点按摩、手部全息按摩等等。

本书将简明扼要地介绍现行流传较广的各类不同体系的手部按摩方法，以应不同读者的需要。我们希望本书的出版，能推动手部按摩疗法的进一步完善和发展。

双手与健康

从古到今,人们对双手都很重视,并作了深入的研究和探索。《黄帝内经》说“:夫四末阴阳之会者,此气之大络也。’意思是说手足是阴阳经脉气血会合联络的重要部位。人体生命力的旺盛和衰弱,都和手足的功能有着密切的关系。手足灵活,则四肢发达,生命力旺盛 反之,手足不灵活,行动缓慢,人体的功能就差。

手是人体非常重要的一个组成部分，在人体上肢远端的腕关节到十指尖,称之为手。手骨由 54 块骨骼、几十个关节、数十条肌肉和韧带组成。手部血液循环极为丰富,微循环密集,有极为丰富的毛细血管网和神经末梢。这些解剖和生理特点使双手动作灵活自如。手掌皮肤汗腺无汗毛，这种皮肤现象是掌部皮肤的重要特征之一。手背温度与体表温度相仿,手掌温度高于体

表温度 0.2～0.8℃。手部有六条手经分布，它们分别是手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经和手太阳小肠经。其中手三阳经从手走头，与大脑及头面部各器官直接联系；手三阴经由胸走手，与心、心包、肺等胸部脏器密切联系。手三阳经和手三阴经分别在头面和胸腹部与足三阳经、足三阴经交接，并通过经脉循行与任、督脉相联系，从而与全身各脏腑、组织、器官相沟通。手部贯通十四经气，分布的穴位、经外奇穴、特定穴和病理反应点等近 400 个，病理反射区 70 多个。因此，双手特别敏感，且功能齐备，为人体使用最多的组织器官，与身体健康有着密切的关系。

人体是一个统一的整体，五脏六腑、四肢百骸、五官九窍各司其职，有着不同的生理功能，共同维持着人体的生命活动。根据中医的整体理论、经络学说及生物全息律学说，脏腑、组织、器官的生理功能和病理变化都能反映到手部。如自主神经功能失调的人，手和脚就多汗；维生素 A 缺乏者，手足皮肤粗糙、角化；微量元素锌缺乏时，手指尖可出现糜烂、脱屑；头脑血液循环不良，可在指甲部出现黑红瘀斑；胃肠功能不好者，食指的半月甲呈粉红色；肝功能有问题者，指甲常嵌入肉里或呈勺形；便秘者张开五指，就会感觉到食指尺侧靠近指蹼根部疼痛。经常活动双手和按摩双手就可起到防病治病和保健的作用。双手的经常摩擦按揉可改善血液循环，可防治脑动脉硬化、降低血脂，可使消化系

统保持通畅 如常按摩双手的大小鱼际可宣肺止咳、健脾和胃、调肝明目、促进心脏功能正常 按揉五指可使四肢灵活，双脚活动自如；常擦手背可改善脊柱的功能,镇静安神,消除紧张情绪,放松全身肌肉,降低血压 按揉中渚穴可治疗头痛、眩晕 经常按摩肺、支气管反射区,可防治肺与支气管疾病。灵活的双手是人们智力发达的水准,即所谓‘ 心灵手巧 ”。双手经常摩擦按揉可激发大脑潜能、增加智力。

以上说明了人体双手与全身各脏腑、组织、器官有着密切的联系,双手确实能反映某些脏腑、组织和器官的病理变化，按摩双手某些穴位或反射区确实能防治疾病，提高人体的健康水平。

手部按摩的特点

手部按摩，是一种非药物疗法，也是一种自然疗法。它主要是通过对人体功能的调节而达到防病治病的目的。因此,我们可以有充分理由说,手部按摩有其广泛的应用价值和光辉的前景。虽然到目前为止,手部按摩无论是理论上,还是运用上还很不完善 门户之见更是阻碍了这一疗法的发展，但它也已鲜明地显示了自身的卓越特点。

1. 治疗效果较好

手部按摩能迅速将郁积在体内的毒素排出体外，使患者早日康复 ,所以,作用迅速是手部按摩的一大特

点之一。在患者手部的反射区或穴位上,经常可以找到相应脏腑病变所产生的毒素沉积的硬块。初步研究表明，这种沉积物是由尿酸晶体和其他毒素长期沉积而形成的,它严重地影响着人体的血液循环,从而影响了相应脏器的功能和人体的健康。按摩手部相应穴位或反射区能把这种沉积的毒素通过泌尿系统和消化系统排出体外,也可以通过皮肤出汗排出。毒素排除后,人体内的血液循环功能迅速恢复正常，病变的器官也可以得到充分的营养而迅速恢复正常，从而迅速恢复人体健康。

2. 安全无副作用

长期临床实践证明，安全有效是手部按摩的最大优点。这一疗法不用打针吃药,无创伤性,无任何副作用,有病治病,无病可以强身,完全符合当今医学界推崇的‘ 无创伤医学 ’和‘ 自然疗法 ’的要求。手部按摩可以预防和治疗上百种疾病,如头痛、牙痛、急性腰扭伤、岔气、腹泻等,往往只需按摩一次,就可手到病除。至于许多慢性疑难杂症,如糖尿病、高血压、失眠、前列腺增生等,只要有恒心坚持按摩,也多有奇效。

3. 经济、简便、直观

目前,我国的经济还不很发达,许多地区的医疗条件尚不完善，甚至缺医少药，这就造成了看病难的问题。患者到医院看病,手续繁琐,耗时很多,而且检查费、药费、手术费等也都很昂贵。不论是发达国家,还是发展中国家，医疗费对于家庭和社会来说都是一笔沉

需要全本请访问 www.ertongbook.com

重的负担。手部按摩既不必服用药物,也不必备有医疗器械,只要一支按摩棒或一双手就可以防病治病了。因此,学会手部按摩,可以极大地节约医疗开支,节省许多宝贵时间，是一种经济实用的自然疗法。

手部按摩不需任何药物和医疗器械，也不讲究诊治场所,只凭视觉、触觉和痛觉,就可直接从手部穴位或反射区得知各脏腑、组织、器官的生理病理变化,并及时作出诊断。进行治疗时用双手或简单的按摩工具,甚至用我们日常生活的一些器具,如钢笔、筷子、硬币、钥匙等都可以施术治疗。每日利用空余时间,按照书上所提供的处方，自我按摩或相互按摩 30 分钟,就可以达到防病治病的目的。在按摩的同时,还可以看书、看电视、谈话等。相对于我们现行的某些常规诊疗方法来说,手部按摩应该说是更简单、更直观、更易行。

4. 易于推广普及

手部按摩是一种无针、无药、无创伤、无副作用的物理疗法,是一种标本兼治的全身治疗方法,尤其是对一些慢性病症和痛证的治疗，能显示出其独特的疗效。同时又不受时间、地点、环境、条件的限制,又具有易学、易掌握、易操作、方便灵活、见效快的优点。手部反射区及穴位立体感明显、接受刺激面大、产生的生物功能多、向体内传导的信息量大。因此,手部按摩适合社会各阶层人士学习、掌握和应用,非常容易推广和普及。

5. 早期诊断防治

早期诊断出人体的疾病，对保持身体健康来说是

一个非常重要的环节。生活在天地间的人时刻受到自然界、社会生活的影响,因而身体健康状况也是不断变化着的。目前多数的医疗检查手段和方法,只有当人体不适有明显症状或反应时才能作出诊断。即使这样,有时也有误差。如冠心病在不发作时,其心电图往往也无异常变化。有很多疾病一旦被现代手段检查出来时,往往已是中、晚期,治疗难度也就很大了。因此,寻求疾病早期诊断、早期治疗,防患于未然,使机体保持旺盛的生命力,是目前医学发展的大趋势。手部按摩正符合这个大趋势。当人们感觉机体稍有不适或精神不振时,手部反射区或穴位就会有反应。我们通过对手部进行望、触摸、按压等诊断方法,就能发现手与指甲的形态与皮肤颜色有变化,触摸到皮下的沙粒状、包块状或条索状硬结,按压时就会有疼痛的感觉,这就初步反映了手部反射区或穴位相对应脏腑、组织、器官的生理病理状况。即可对此作出诊断,并制定相应的治疗方案。采用手部按摩调整脏腑、组织、器官的功能,将疾病消灭在萌芽状态,是一些现代医学手段目前尚望尘莫及的。因此,手部按摩对人体疾病的早期诊断和治疗,有着极为重要的价值。

为什么手部按摩能治百病

手部按摩是按摩疗法的一个组成部分，是现代中医临床学的一个分支。它起源于中国,发展于国外,风

行于全世界。手部按摩为什么有如此的魅力呢？那当然取决于它卓越的疗效！对于手部按摩的作用原理，诸多专著中都或多或少地有所阐发。本书综合各家之说,结合本人研究,简介如下。

1. 调整阴阳平衡

自然界万事万物都符合阴阳平衡的规律。阴阳平衡才构成了大大小小的协调的统一整体。物体的运动是在阴阳平衡的制约下进行的。人体内的一切生命活动也都离不开瞬息万变的阴阳转化。疾病的发生主要是由于体内的阴阳平衡失调。手部按摩通过刺激一定的反射区或穴位，产生一定的生物信息并通过经络系统或神经系统传递到相应的脏腑、组织和器官,从而恢复其阴阳平衡状态,达到治病的目的。手部按摩对相关脏器可起到双向调节作用，如按揉胃肠反射区既可以促进胃肠的蠕动，也可以抑制胃肠的蠕动。换句话说，按揉胃肠反射区既能治疗便秘,又能治疗腹泻。需要特别指出的是：手部有关内分泌腺反射区的按摩能提高和协调各内分泌腺的分泌功能，而内分泌激素的正常水平与调整体内的阴阳平衡密切相关。

2. 促进血液循环

人体的各个脏腑组织器官的新陈代谢，是依靠体液的正常循环来维持的。血液循环可以把氧和营养物质、内分泌激素输送到全身的各个脏腑组织器官,然后再将各脏腑组织器官的代谢产物、二氧化碳、血液中多余的水分及有害物质,通过排泄器官(肺、皮肤、汗腺、

肾、输尿管、膀胱等)排出体外。可见,促进血液循环对机体的健康是极为重要的。

血液的正常循环,有赖于心脏生理功能的正常。常言道“十指连心”,说明了双手和心脏有着特殊的关系。手部运动可以使脑部功能达到最优化水平,以便更好地指挥整体活动。手部有两条经脉与心脏直接相关,即手少阴心经和手厥阴心包经。手部有极为丰富的毛细血管网、淋巴网和密集的微循环,手可以说是人体的又一心脏。通过对双手穴位或反射区等实施按摩,给予适当刺激,可引起部分细胞蛋白质分解,产生组胺或类组胺物质。手部按摩能产生热能等综合作用,促使毛细血管扩张、血流加快、血流量加大,淋巴管扩张,神经末梢产生兴奋,从而改善微循环和淋巴循环。其作用可以将代谢产物和有毒物质清除干净,扫清微循环中的瘀阻,以维持循环管道的畅通,促使流经远心端的血流速度加快和血液流量增加,使心脏的回流增加,从而促进机体血液循环的功能,减轻心脏负担,增强了心脏的功能,使远心端的指尖、手部末梢循环都处于最佳循环状态。更重要的是手部按摩促进了脑部血液循环,使脑部这个全身最高指挥部处于最佳状态,全身的循环自然就会得到改善和增强,从而达到保健和治病的目的。

另外,手部按摩能有效地改善肾、输尿管和膀胱等排泄器官反射区的血液循环,使相应脏器的功能得到改善。其次,手部按摩肺和支气管的功能,使肺内的氧

气和二氧化碳的交换更加活跃。手部处于身体上部,离心脏较近,血液循环丰富,对全身的血液循环和淋巴液循环具有巨大影响,能加速毒素的排出,提高机体的免疫功能，增强机体的抗病能力。

3. 保持经络平衡

经络是人体气血运行的通路,内联五脏六腑,外络四肢百骸、五官九窍,沟通内外,贯穿左右上下,网络全身,运行气血,使人体各部位紧密联系起来,成为一个不可分割的有机整体，从而调节人体多种生理功能活动，保持人体机能的协调和相对平衡。

经络包括十二经脉、十二经别、奇经八脉、十五络脉等。以十二经脉为主体,又叫十二正经。它们是手三阴经、手三阳经、足三阴经和足三阳经。阴经属脏络腑，阳经属腑络脏。十二经脉表里相合、相互衔接。手三阴经从胸到手,交于手三阳经 ;手三阳经从手到头,交于足三阳经 ;足三阳经从头到足,交于足三阴经 ;足三阴经从足到腹、胸,交于手三阴经。如此首尾相贯,如环无端,构成了气血运行转输的通路。由于双手是经脉相互交接的重要部位之一，因此人体各脏腑组织器官生理功能、病理变化的信息都可以通过经络汇集到双手,使双手成为反映全身健康的最敏感点。按摩刺激双手的穴位,通过经络的传导,就可以调整相关脏腑、组织和器官的系统内能，调节相关脏器的生物信息，改变相关脏器的病理变化，从而达到防病治病和自我保健的目的。

4. 符合神经反射原理

神经反射原理认为按摩双手特定部位或穴位可以调节相对应脏腑组织器官的生理功能，是以人体“刺激——反应”这一生理现象为基础的。也就是说，机体对身体内外环境的刺激，都是在中枢神经系统的参与下，及时给予规律性的应答。这一生理现象是以神经系统固有的反射方式——反射弧来完成的。反射弧由感受器→传入神经→神经中枢→传出神经→效应器五部分组成。人体表面和内部有无数的神经末梢感受器。当机体内外环境发生改变时，首先刺激感受器，引起神经冲动，经传入神经到达中间神经元再将冲动传到高级中枢，通过高级中枢的分析综合，发出指令；再由传出神经到达效应器，从而出现相应的反应，即生理变化。

为手反射区提供神经反射原理理论的是美国医生威廉·菲兹杰拉德博士。他在 1913 年发表了系统的反射治疗理论，引起了医学界的广泛重视。整个双手有着极为丰富的神经末梢，有非常灵敏的触觉，可以感受到除视觉、味觉以外的各种刺激。如用两根间距很近的针同时刺激手部时，可感受到两个刺激点。若用同样的方法刺激上臂，只能感受到一个刺激点。这说明了手部敏感度和身体其他部位敏感度的差别。这个差别证明了神经末梢在手部的分布与其他部位相比，在数量上有着显著的差别，成为反应最敏感的反射区域。所以，当身体各脏腑组织器官发生病理变化时，双手的穴位或

需要全本请访问 www.ertongbook.com

反射区就会提供相关各脏腑组织器官的信息。同样,在双手选择适当的穴位或反射区进行按摩刺激，也可以通过神经反射方式，对相对应的各脏腑组织器官的生理功能进行调节，从而达到治病防病的目的。

5. 产生内源药物因子

外源性的化学药物,大多既有治疗作用,又有副作用，而按摩等传统疗法使机体应激性产生的生物化学和生物物理改变,被称为“内源性药物因子”。由于这种因子是机体接受治疗信息自身调节所产生的物质，不但对人体无害，而且更能起到外源性药物所发挥不了的作用，出现意想不到的治疗效果。在强化免疫功能、抗感染方面尤为突出。手部按摩所产生的内源性药物因子在抗感染方面的种类很多,实际上,对人体的巨经络系统、微经络系统、全息区等的物理刺激都可以调动和活跃人体的免疫系统，从而提高机体的抗病能力。

6. 符合全息相关理论

1973 年，医学专家张颖清教授发现，在人体手的第二掌骨上存在一种有序的穴位群，好像人的缩影埋在此处。当人体患病时,在第二掌骨桡侧面的某些部位按摩,症状就会好转。因此,张教授将此处定名为“全息胚”。张教授解释说,人体来源于一个受精卵,此受精卵经过染色体分裂和 DNA 复制产生子代，反复分裂成很多细胞。因此,所有细胞都带有原来的一整套基因,每一部位都是一个胎儿的缩影,即全息胚。全息胚上有身体相对应的部位，从全息胚上就可测知相对应脏器的

生理病理状况；按摩之，也可影响其相应脏器。

手是个理想的全息胚器官。这是因为 第一,手是发育程度较高的全息胚。在人体全息胚中,凡有骨骼或软骨的器官,都是发育较高的全息胚。选择发育程度高的全息胚治疗效果较好。第二,末端器官神经末梢分布最丰富、最稠密,传入大脑的信息量最大,调整治疗效果就最好。手部恰好符合这一末梢优势原则。第三,在全息胚结构中,局部体积和面积越大,包含的信息量就越大。手部自然就成了首选的器官,而且其肌肉肥厚对诊断和按摩都有利。

总之,不论手部按摩的作用机制如何,其治疗作用是客观存在的。我们通过实践发现，手部按摩具有补、泻、温、清、消、散、汗、和、敛、缓、镇等主要作用。

二、常用手部穴位图解

经穴与经外奇穴

两肘以下的手六经穴和经外奇穴取用方便，疗效卓著,为临床按摩所常用。现逐经介绍如下,共 61 穴。

1. 手阳明大肠经穴(图 1)

(1)曲池

定位　屈肘成直角，位于肘横纹外端与肱骨外上髁连线的中点处。

主治　咽喉肿痛、齿痛、目赤肿痛、瘾疹、热病、上肢不遂、手臂肿痛、腹痛、吐泻、高血压、癫狂等。

(2) 手三里

定位　位于阳溪穴与曲池穴连线上，曲池穴下 2 寸处。

主治　齿痛颊肿、上肢活动不利、腹痛、腹泻等。

(3)上廉

定位　位于阳溪穴与曲池穴连线上，曲池穴下 3 寸处。

主治　头痛、肩膊酸痛、半身不遂、手臂麻木、肠鸣腹痛等。

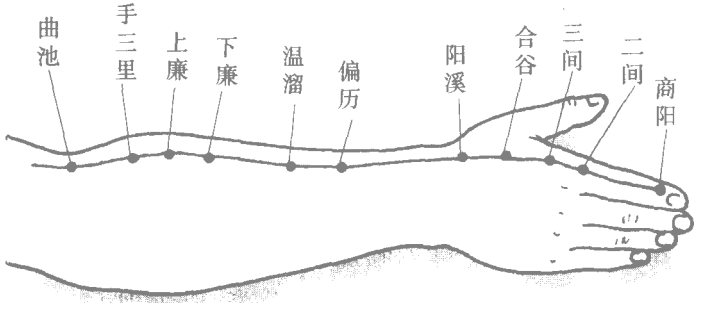


图 1

(4)下廉

定位　位于阳溪穴与曲池穴连线上，曲池穴下 4 寸处。

主治　头痛、眩晕、目痛、肘臂痛、腹胀、腹痛等。

(5)温溜

定位　位于阳溪穴与曲池穴连线上，阳溪穴上 5 寸处。

主治　头痛、面肿、咽喉肿痛、疔疮、肩背酸痛、肠鸣腹痛等。

(6)偏历

定位　位于阳溪穴与曲池穴连线上，阳溪穴上 3 寸处。

主治　目赤、耳鸣、鼻出血、喉痛、手臂酸痛、水肿等。

(7)阳溪

定位　位于腕背横纹桡侧端，两筋之间的凹陷中(用力背屈拇指时可见)。

主治　头痛、目赤肿痛、耳聋、耳鸣、齿痛、咽喉肿痛、手腕痛等。

(8)合谷

定位　位于手背第一、二掌骨之间，约平第二掌骨中点处。

主治　头痛、目赤肿痛、鼻出血、齿痛、牙关紧闭、口眼歪斜、耳聋、腮腺炎、咽喉肿痛、热病无汗、多汗、腹痛、便秘、经闭、滞产等。

(9)三间

定位　握拳，当第二掌骨小头桡侧后凹陷中。

主治　目痛、齿痛、咽喉肿痛、身热、腹胀、肠鸣等。

(10)二间

定位　握拳，当第二掌骨小头桡侧前凹陷中。

主治　目昏、鼻出血、齿痛、口歪、咽喉肿痛、热病等。

(11)商阳

定位　位于食指桡侧指甲旁约 0.1 寸处。

主治　耳聋、齿痛、咽喉肿痛、颌肿、青光眼、手指麻木、热病、昏迷等。

2. 手少阳三焦经穴（图 2）

(1)天井

定位　屈肘，位于尺骨鹰嘴上 1 寸许凹陷中。

主治　偏头痛、耳聋、癫痫等。

(2)四渎

定位　位于尺骨鹰嘴下 5 寸，桡骨与尺骨之间。

主治　耳聋、咽喉肿痛、暴喑、齿痛、上肢痹痛等。

(3) 三阳络

定位　位于腕背横纹上 4 寸,桡骨与尺骨之间。

主治　耳聋、暴喑、齿痛、上肢痹痛等。

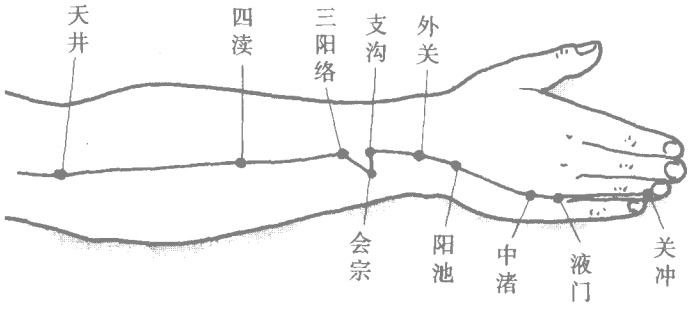


图 2

(4)会宗

定位　位于腕背横纹上 3 寸,支沟穴尺侧约 1 寸,于尺骨的桡侧缘取之。

主治　耳聋、癫痫、上肢痹痛等。

(5)支沟

定位　位于腕背横纹上 3 寸,桡骨与尺骨之间。

主治　耳鸣、耳聋、暴喑、胁肋痛、便秘、热病等。

(6)外关

定位　位于腕背横纹上 2 寸,桡骨与尺骨之间。

主治　热病、头痛、目赤肿痛、耳鸣、耳聋、胁肋痛、上肢痹痛等。

(7)阳池

定位　位于腕背横纹中，指总伸肌腱尺侧缘凹

需要全本请访问 www.ertongbook.com