



图解手部按摩除百病/图解按摩除百病丛书

作者:查炜 丁志刚 李守栋 邵永红 查美云等

<http://www.klrs999.cn/>

快乐人生久久久

hbtxmy制作

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辩证统一的，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

一、概述



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

一、概述



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

一、概述



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

一、概述



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

一、概述



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、概述



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

一、概述



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、

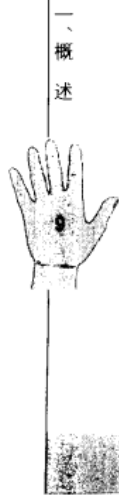
一、概述



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,从而达到保健和治疗的目的。

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。由于双手是经络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



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,对人体的巨经系统、微经系统、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。

一、概述



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。

二、常用手部穴位图解



● 图解手部按摩除百病

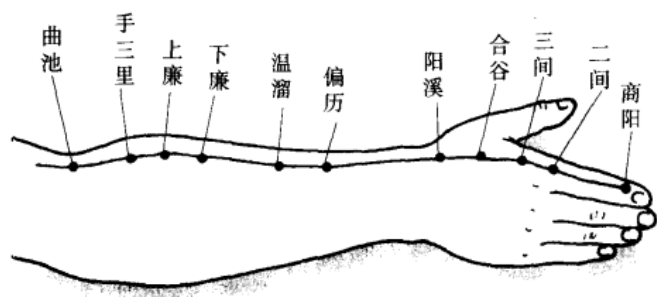


图 1

(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）。

二、常用手部穴位图解



● 图解手部按摩除百病

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。

二、常用手部穴位图解



主治 耳聋、咽喉肿痛、暴暗、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、暴暗、齿痛、上肢痹痛等。

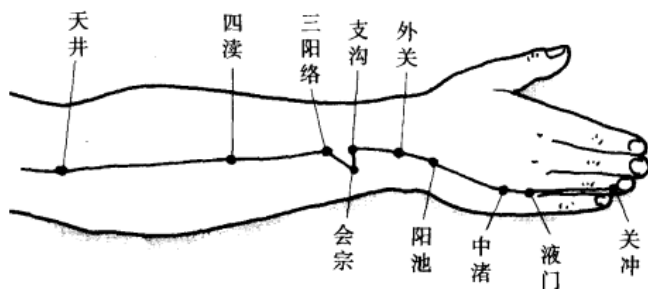


图 2

(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、暴暗、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

二、常用手部穴位图解



陷中。

主治 目赤肿痛、耳聋、咽喉肿痛、疟疾、腕痛、消渴等。

(8) 中渚

定位 握拳,位于第四、五掌骨小头后缘之间的凹陷中,液门上1寸处。

主治 头痛、目赤、耳鸣、耳聋、咽喉肿痛、热病、手指不能屈伸、踝关节扭伤等。

(9) 液门

定位 握拳,位于第四、五指之间,掌指关节前凹陷中。

主治 头痛、目赤、耳聋、咽喉肿痛、疟疾等。

(10) 关冲

定位 位于第四指尺侧指甲角旁约0.1寸处。

主治 头痛、目赤、耳聋、咽喉肿痛、热病、昏厥等。

3. 手太阳小肠经穴(图3)

(1) 小海

定位 屈肘,当尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间的凹陷中。

主治 肘臂疼痛、癫痫等。

(2) 支正

定位 位于阳谷穴与小海穴的连线上,阳谷穴上5寸。

主治 头痛、目眩、热病、癫狂、项强、肘臂酸痛等。

二、常用手部穴位图解



(3) 养老

定位 以掌向胸,当尺骨茎突桡侧缘凹陷中,腕背横纹上1寸。

主治 目视不明,肩、背、肘、臂酸痛等。

(4) 阳谷

定位 位于腕背横纹尺侧端,尺骨茎突前凹陷中。

主治 头痛、目眩、耳鸣、耳聋、热病、癫狂、腕痛等。

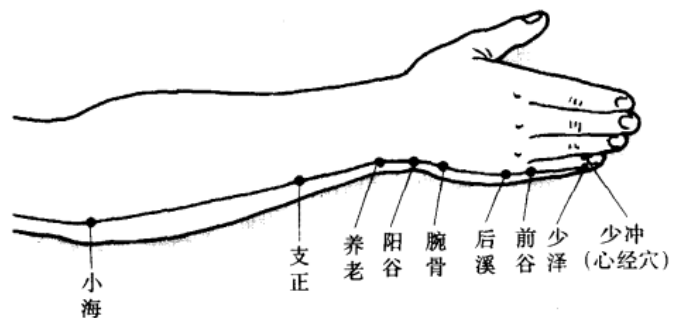


图 3

(5) 腕骨

定位 后溪穴直上,于第五掌骨基底与三角骨之间赤白肉际取之。

主治 头项强痛、耳鸣、目翳、黄疸、热病、疟疾、指挛腕痛等。

(6) 后溪

定位 握拳,位于第五掌指关节后尺侧横纹头,赤白肉际。

二、常用手部穴位图解



主治 头项强痛、目赤、耳聋、咽喉肿痛、腰背痛、癫狂、疟疾、多汗、指挛腕痛等。

(7) 前谷

定位 握拳,位于第五掌指关节前尺侧横纹头,赤白肉际。

主治 头痛、目痛、耳鸣、咽喉肿痛、乳少、热病等。

(8) 少泽

定位 位于小指尺侧指甲角旁约0.1寸处。

主治 头痛、目翳、咽喉肿痛、乳痛、乳少、昏迷、热病等。

4. 手太阴肺经穴(图4)

(1) 尺泽

定位 位于肘横纹中,肱二头肌腱桡侧缘。

主治 咳嗽、气喘、咯血、潮热、胸部胀痛、咽喉肿痛、小儿惊风、吐泻、肘臂挛痛等。

(2) 孔最

定位 位于尺泽与太渊的连线上,腕横纹上



图 4

二、常用手部穴位图解



7 寸处。

主治 咳嗽、气喘、咯血、咽喉肿痛、肘臂挛痛、痔疾等。

(3) 列缺

定位 位于桡骨茎突上方,腕横纹上 1.5 寸处。

主治 伤风、头痛、项强、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、口眼歪斜、齿痛等。

(4) 经渠

定位 位于桡骨茎突内侧,腕横纹上 1 寸,桡动脉桡侧凹陷中。

主治 咳嗽、气喘、胸痛、咽喉肿痛、手腕痛等。

(5) 太渊

定位 位于掌后腕横纹桡侧端,桡动脉桡侧的凹陷中。

主治 咳嗽、气喘、咯血、胸痛、咽喉肿痛、腕臂痛、无脉症等。

(6) 鱼际

定位 位于第一掌骨中点,赤白肉际处。

主治 咳嗽、咯血、咽喉肿痛、失音、发热等。

(7) 少商

定位 位于拇指桡侧指甲角旁约 0.1 寸处。

主治 咽喉肿痛、咳嗽、鼻出血、发热、昏迷、癫狂等。

5. 手厥阴心包经穴(图 5)

(1) 曲泽

定位 位于肘横纹中,肱二头肌腱尺侧。

二、常用手部穴位图解



主治 心痛、心悸、胃痛、呕吐、腹泻、热病、肘臂挛痛等。

(2) 郄门

定位 位于腕横纹上 5 寸,两筋之间。

主治 心痛、心悸、呕血、咯血、疔疮、癫狂等。

(3) 间使

定位 位于腕横纹上 3 寸,两筋之间。

主治 心痛、心悸、胃痛、呕吐、热病、疟疾、癫狂等。

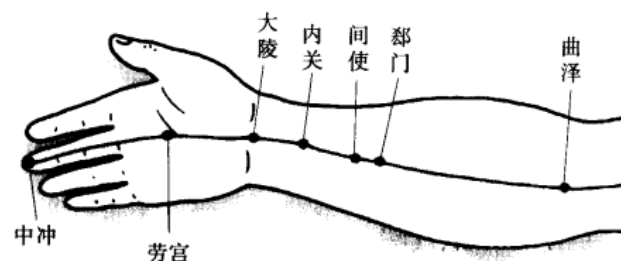


图 5

(4) 内关

定位 位于腕横纹上 2 寸,两筋之间。

主治 心痛、心悸、胸闷、胃痛、呕吐、热病、癫狂、上肢痹痛、偏瘫、失眠、眩晕、偏头痛等。

(5) 大陵

定位 位于腕横纹上中央,两筋之间。

主治 心痛、心悸、胃痛、呕吐、癫狂、疮疡、胸胁痛等。

二、常用手部穴位图解



(6) 劳宫

定位 位于第二、三掌骨之间,握拳,中指尖所指处即是。

主治 心痛、呕吐、癫狂病、口疮、口臭等。

(7) 中冲

定位 位于中指尖端的中央。

主治 心痛、昏迷、舌强肿痛、热病、小儿夜啼、中暑、昏厥等。

6. 手少阴心经穴(图 6)

(1) 少海

定位 屈肘,位于肘横纹内端与肱骨内上髁连线的中点处。

主治 心痛、肘臂挛痛、头项痛、腋胁痛等。

(2) 灵道

定位 位于腕横纹上 1.5 寸,尺侧腕屈肌腱的桡侧。

主治 心痛、暴暗、肘臂挛痛等。



图 6

二、常用手部穴位图解



(3) 通里

定位 位于腕横纹上 1 寸,尺侧腕屈肌腱的桡侧。

主治 心悸、怔忡、暴暗、舌强不语、腕臂痛等。

(4) 阴郛

定位 位于腕横纹上 0.5 寸,尺侧腕屈肌腱的桡侧。

主治 心悸、心痛、骨蒸盗汗、吐血、鼻出血、暴暗等。

(5) 神门

定位 位于腕横纹上尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中。

主治 心痛、心烦、惊悸、怔忡、健忘、失眠、癫狂、胸胁痛等。

(6) 少府

定位 位于第四、五掌骨之间,握拳,当小指端与无名指端之间。

主治 心悸、胸痛、小便不利、遗尿、阴痒痛、小指挛痛等。

(7) 少冲

定位 位于小指桡侧指甲旁约 0.1 寸处。(图 3)

主治 心悸、心痛、胸胁痛、癫狂、热病、昏迷等。

7. 经外奇穴(图 7、图 8、图 9)

(1) 十宣

定位 位于十指尖端,距指甲 0.1 寸处。

主治 昏迷、癫痫、高热、咽喉肿痛等。

二、常用手部穴位图解



(2) 四缝

定位 位于第二、三、四、五指掌面,近端指间关节横纹中点处。

主治 消化不良、咳嗽等。

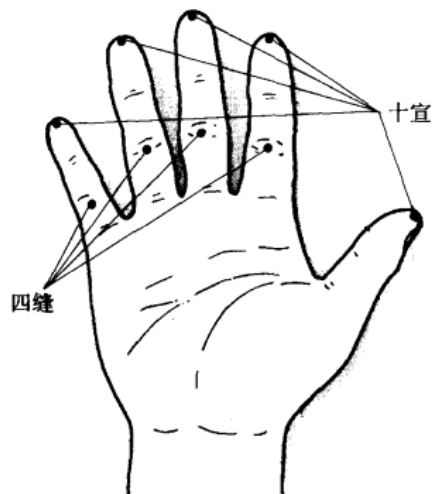


图 7

(3) 中魁

定位 位于手背,中指近端指间关节中点处。

主治 呕吐、食欲不振、呃逆等。

(4) 八邪

定位 位于手背各指缝中的赤白肉际,左右共八穴。

主治 烦热、目痛等。

(5) 落枕

定位 位于手背第二、三掌骨之间,掌指关节上约

二、常用手部穴位图解



0.5 寸处。相当于外劳宫穴处。

主治 落枕、手臂痛、胃痛、小儿消化不良、颈椎病等。

(6) 腰痛穴

定位 位于手背指总伸肌腱的两侧,腕横纹下 1 寸处,一手两穴。

主治 急性腰扭伤、头痛、小儿惊风等。

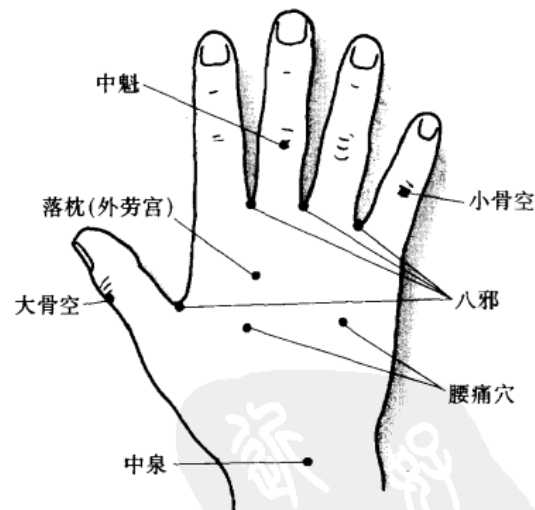


图 8

二、常用手部穴位图解



(7) 小骨空

定位 位于手背,小指近端指间关节的中点处。

主治 目赤肿痛、目翳、喉痛、指关节痛等。

(8) 大骨空

定位 位于手背,拇指指间关节的中点处。

主治 目痛、目翳、白内障、吐泻、鼻出血等。

(9) 中泉

定位 位于阳溪穴与阳池穴之间的凹陷中。

主治 胸闷、胃痛、吐血等。

(10) 二白

定位 位于前臂内侧，腕横纹上4寸，桡侧屈腕肌腱两侧，一手两穴。

主治 痔疮、脱肛等。

(11) 臂中

定位 位于前臂内侧，腕横纹与肘横纹之间的中点处，桡骨与尺骨之间。

主治 上肢瘫痪、痉挛，前臂神经痛，瘰病等。

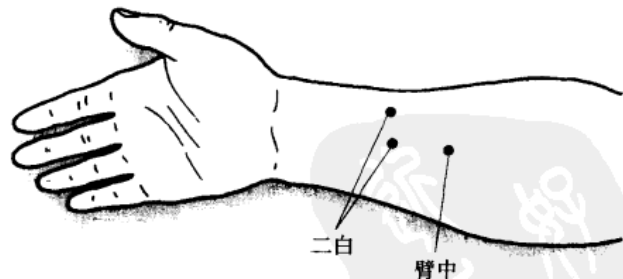


图 9

手部反射区(图 10)

手部反射区排列是有规律的，基本上是与人体大体解剖相一致，是按人体实际位置上下、左右、前后顺

二、常用手部穴位图解



序排列的。这里我们介绍常用手部反射区 65 个。

(1) 大脑(头部)

定位 双手掌侧，十指末节螺纹面均为大脑反射区。

主治 头痛、头晕、头昏、失眠、高血压、中风、脑血管病变、神经衰弱等。

操作 从指尖分别向指根方向推按 10~20 次。

(2) 额窦

定位 位于双手掌面，十指顶端约 1 厘米范围内。左额窦反射区在右手上，右额窦反射区在左手上。

主治 前头痛、头顶痛、头晕、失眠及眼、耳、鼻、鼻窦疾患。

操作 用拇指指端在反射区上点按各 5~10 次。

(3) 小脑、脑干

定位 位于双手掌侧，拇指指腹尺侧面，即拇指末节指骨体近心端 1/2 尺侧缘。左小脑、脑干反射区在右手，右小脑、脑干反射区在左手。

主治 头痛、眩晕、失眠、记忆力减退、震颤麻痹等。

操作 由指尖向指根方向推按或掐按 10~30 次。

(4) 垂体

定位 位于双手拇指指腹中央，在大脑反射区深处。

二、常用手部穴位图解



● 图解手部按摩除百病

主治 各种内分泌失调的疾患,如甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、性腺等功能失调;小儿生长发育不良,更年期综合征,骨质疏松,心脏病、高血压、低血压、贫血等。

操作 用拇指指甲点按或掐按 5~10 次。

(5) 三叉神经

定位 位于双手掌面,拇指指腹尺侧缘远端,即拇指末节指腹远端 1/2 尺侧缘。左三叉神经反射区在右手上,右三叉神经反射区在左手上。

主治 偏头痛、牙痛、眼眶痛、面神经麻痹、三叉神经痛等。

操作 向虎口方向推按或掐按 10~20 次。

(6) 眼

定位 位于双手手掌和手背第二、三指指根部。左眼反射区在右手上,右眼反射区在左手上。

主治 结膜炎、角膜炎、青光眼、白内障、近视等眼疾和眼底病变。

操作 寻找敏感点掐点 5~10 次;或由桡侧向尺侧推按,掌面、背面各 30~50 次。

(7) 耳

定位 位于双手手掌和手背第四、五指指根部。左耳反射区在右手上,右耳反射区在左手上。

二、常用手部穴位图解



● 图解手部按摩除百病

主治 各种耳疾(中耳炎、耳聋、耳鸣),眩晕、晕车船等。

操作 寻找敏感点掐点或点按,每侧 5~10 次。

(8) 内耳迷路(平衡器官)

定位 位于双手背侧,第三、四、五掌指关节之间,第三、四、五指根部结合部。

主治 头晕、晕车船、梅尼埃病、耳鸣、高血压、低血压、平衡障碍等。

操作 以拇指、食指指端沿指缝向手指方向推按 5~10 次。

(9) 鼻

定位 位于双手掌侧拇指末节指腹桡侧面的中部。右鼻反射区在左手上,左鼻反射区在右手上。

主治 鼻炎、鼻窦炎、鼻出血、鼻息肉、上呼吸道感染、头痛、头晕等。

操作 掐揉或点按 10~20 次。

(10) 喉、气管

定位 位于双手拇指近节指骨背侧中央。

主治 气管炎、咽喉炎、咳嗽、气喘、上呼吸道感染、声音嘶哑等。

操作 向手腕方向推按 10~20 次。

(11) 舌、口腔

定位 位于双手拇指背侧,指间关节横纹的中央处。

二、常用手部穴位图解



主治 口舌生疮、味觉异常、口腔溃疡、口干唇裂、口唇疱疹等。

操作 掐按或点按 10~20 次。

(12) 扁桃体

定位 位于双手拇指近节背侧正中中线肌腱的两侧,也就是喉、气管反射区的两侧。

主治 扁桃腺炎、上呼吸道感染、发热等。

操作 向指尖方向推按,每侧 10~20 次。

(13) 上、下颌

定位 位于双手拇指背侧,拇指指间关节横纹与上下最近皱纹之间的带状区域。横纹远侧为上颌,横纹近侧为下颌。

主治 龋齿、牙周炎、牙龈炎、牙周病、牙痛、口腔溃疡、颞下颌关节炎、打鼾等。

操作 由尺侧向桡侧推按或掐点 10~20 次。

(14) 颈项

定位 位于双手拇指近节掌侧和背侧。

主治 颈项酸痛、颈项僵硬、颈部伤筋、落枕、颈椎病、高血压、消化道疾病等。

操作 向指根方向全方位推按 5~10 次。

(15) 斜方肌

定位 位于手掌侧面,在眼、耳反射区下方,呈一横带状区域。

主治 颈、肩、背部疼痛,落枕、颈椎病等。

操作 从尺侧向桡侧推按 10~20 次。

二、常用手部穴位图解



(16) 胸、乳房

定位 位于手背第二、三、四掌骨的远端。

主治 胸部疾患、各种肺病、食管病症、心脏病、乳房疾患、胸闷、乳汁不足、胸部软组织损伤、重症肌无力等。

操作 向腕背方向推按或掐按 10~20 次。

(17) 心

定位 位于左手尺侧,手掌及手背部第四、五掌骨之间,近掌骨头处。

主治 心脏疾病、高血压、失眠、盗汗、口舌生疮、肺部疾患等。

操作 向手指方向推按各 10~30 次;或拿捏 30~50 次。

(18) 肺、支气管

定位 肺反射区位于双手掌侧,横跨第二、三、四、五掌骨,靠近掌指关节区域。支气管反射区位于中指第三近节指骨。中指根部为反射敏感点。

主治 肺与支气管疾患(如肺炎、支气管炎、肺结核、哮喘、胸闷等)、鼻炎、皮肤病、心脏病、便秘、腹泻等。

操作 从尺侧向掌侧推按 10~20 次,由中指根部向指尖方向推按 10~20 次,掐按中指根部敏感点 10~30 次。

二、常用手部穴位图解



● 图解手部按摩除百病

(19) 膈、横膈膜

定位 位于双手背侧,横跨第二、三、四、五掌骨中点的带状区域。

主治 呃逆、腹痛、恶心、呕吐等。

操作 由桡侧向尺侧推按 10 ~ 30 次。

(20) 肝

定位 位于右手的掌侧及背侧,第四、五掌骨体中点之间。

主治 肝脏疾患(如肝区不适、肝炎、肝硬化等)、消化系统疾患(腹胀、腹痛、消化不良等)、血液系统疾病、高脂血症、肾脏疾患、眼病、眩晕、扭伤、指甲疾患等。

操作 拿捏 10 ~ 20 次。

(21) 胆囊

定位 位于右手的掌侧和背侧,第四、五掌骨之间,紧靠肝反射区的腕侧近第四掌骨处。

主治 胆囊炎、胆石症、胆道蛔虫症、厌食、消化不良、高脂血症、胃肠功能紊乱、肝脏疾患、失眠、惊恐不宁、皮肤病、痤疮等。

操作 按压或拿捏 10 ~ 20 次。

(22) 头颈淋巴结

定位 双手各手指间根部凹陷处,手掌和手背侧均有头颈淋巴结反射区。

主治 治疗眼、耳、鼻、舌、口腔、牙齿等疾病,淋巴结肿大、甲状腺肿大及免疫功能低下。

二、常用手部穴位图解



● 图解手部按摩除百病

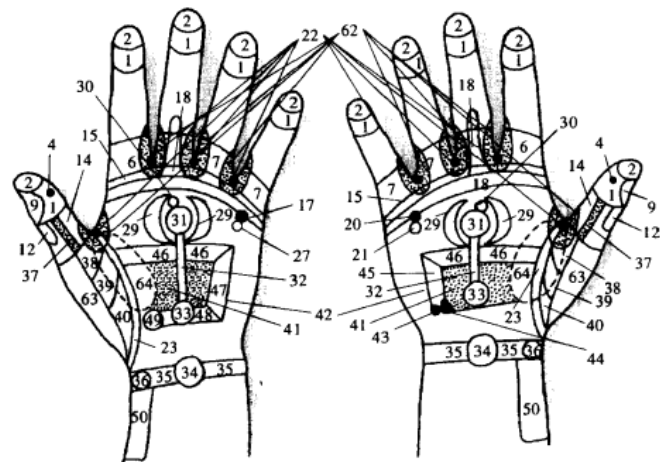


图 10-1

- | | |
|-----------|------------------|
| 1. 大脑(头部) | 34. 生殖腺(卵巢、睾丸) |
| 2. 额窦 | 35. 前列腺、子宫、阴道、尿道 |
| 4. 垂体 | 36. 腹股沟 |
| 6. 眼 | 37. 食管、气管 |
| 7. 耳 | 38. 胃 |
| 9. 鼻 | 39. 胰腺 |
| 12. 扁桃腺 | 40. 十二指肠 |
| 14. 颈项 | 41. 小肠 |
| 15. 斜方肌 | 42. 大肠 |
| 17. 心脏 | 43. 盲肠、阑尾 |
| 18. 肺、支气管 | 44. 回盲瓣 |
| 20. 肝 | 45. 升结肠 |
| 21. 胆囊 | 46. 横结肠 |
| 22. 头颈淋巴结 | 47. 降结肠 |
| 23. 甲状腺 | 48. 乙状结肠 |
| 27. 脾 | 49. 肛门、肛门 |
| 29. 腹腔神经丛 | 50. 直肠、肛门 |
| 30. 肾上腺 | 62. 颈肩部 |
| 31. 肾 | 63. 胸腔呼吸器官区 |
| 32. 输尿管 | 64. 胃脾大肠区 |
| 33. 膀胱 | |

二、常用手部穴位图解



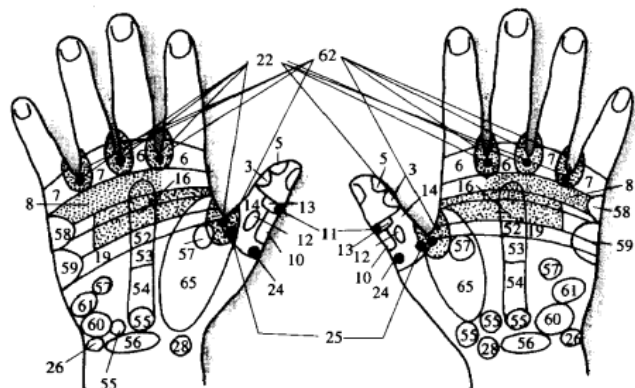


图 10-2

- | | |
|---------------|-----------|
| 3. 小脑、脑干 | 26. 上身淋巴结 |
| 5. 三叉神经 | 28. 下身淋巴结 |
| 6. 眼 | 51. 脊柱 |
| 7. 耳 | 52. 颈椎 |
| 8. 内耳迷路(平衡器官) | 53. 胸椎 |
| 10. 喉、气管 | 54. 腰椎 |
| 11. 舌、口腔 | 55. 骶骨 |
| 12. 扁桃体 | 56. 尾骨 |
| 13. 上、下颌 | 57. 肋骨 |
| 14. 颈项 | 58. 肩关节 |
| 16. 胸、乳房 | 59. 肘关节 |
| 19. 膈、横膈膜 | 60. 髋关节 |
| 22. 头颈淋巴结 | 61. 膝关节 |
| 24. 甲状旁腺 | 62. 颈肩区 |
| 25. 胸腺淋巴结 | 65. 血压区 |

操作 点掐 5~10 次。

(23) 甲状腺

定位 位于双手掌侧第一掌骨近心端起至第一、二掌骨之间，转向拇指尖方向至虎口边缘

二、常用手部穴位图解



连成带状区域。转弯处为反射区敏感点。

主治 甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退、甲状腺炎、甲状腺肿大、甲状腺性心脏病、心悸、失眠、烦躁、肥胖、小儿生长发育不良等。

操作 从桡侧赤白肉际处推向虎口 10~20 次，按揉敏感点 10~30 次。

(24) 甲状旁腺

定位 双手桡侧第一掌指关节背部凹陷处。

主治 甲状旁腺功能低下或亢进、佝偻病、低钙性肌肉痉挛、心脏病、各种过敏性疾病、腹胀、白内障、心悸、失眠、癫痫等。

操作 点按 10~30 次。

(25) 胸腺淋巴结

定位 位于第一掌指关节尺侧。

主治 各种炎症、发热、囊肿、癌症、子宫肌瘤、乳腺炎、乳房或胸部肿块、胸痛、免疫力低下等。

操作 点按 10~30 次。

(26) 上身淋巴结

定位 位于双手背部尺侧，手背腕骨与尺骨之间的凹陷中。

主治 各种炎症、发热、囊肿、子宫肌瘤、免疫力低下、癌症等。

操作 掐按 10~30 次。

二、常用手部穴位图解



(27) 脾

定位 左手掌侧第四、五掌骨间(中段远端),膈反射区与横结肠反射区之间。

主治 炎症、发热、贫血、高血压、肌肉酸痛、舌炎、唇炎、食欲不振、消化不良、皮肤病等。

操作 点按 10~20 次。

(28) 下身淋巴结

定位 位于手背桡侧缘,手背腕骨与前臂桡骨之间的凹陷处。

主治 各种炎症、发热、水肿、囊肿、子宫肌瘤、蜂窝组织炎、免疫力低下等。

操作 掐按 10~30 次。

(29) 腹腔神经丛

定位 位于双手掌侧第二、三掌骨及第三、四掌骨之间,肾反射区的两侧。

主治 胃肠功能紊乱、腹胀、腹泻、胸闷、呃逆、烦躁、失眠、头痛、更年期综合征、生殖系统疾患等。

操作 围绕肾反射区两侧由指端向手腕方向推按 10~30 次。

(30) 肾上腺

定位 双手掌侧第二、三掌骨体之间,距离第二、三掌骨头 1.5~2.0 厘米处。

主治 肾上腺功能亢进或低下、各种感染、炎症、过敏性疾病、哮喘、风湿病、心律不齐、昏

二、常用手部穴位图解



厥、糖尿病、生殖系统疾病等。

操作 点按 10~30 次。

(31) 肾

定位 位于双手掌中央,相当于劳宫穴处。

主治 急慢性肾炎、肾结石、肾功能不全、尿路结石、高血压、贫血、慢性支气管炎、骨折、斑秃、眩晕、耳鸣、水肿、前列腺炎、前列腺增生等。

操作 点按 10~30 次。

(32) 输尿管

定位 位于双手掌中部,肾反射区与膀胱反射区之间的带状区域。

主治 输尿管结石、尿路感染、肾积水、高血压、动脉硬化等。

操作 向手腕方向推按 10~30 次。

(33) 膀胱

定位 位于掌下方,大小鱼际交接处的凹陷中,其下为头状骨骨面。

主治 肾、输尿管、膀胱等泌尿系统疾患。

操作 向手腕方向点按 10~30 次。

(34) 生殖腺(卵巢、睾丸)

定位 双手掌根部腕横纹中点处。相当于手厥阴心包经之“大陵”穴。

主治 性功能低下、不孕症、不育症、月经不调、前列腺增生、子宫肌瘤等。

二、常用手部穴位图解



操作 按揉 10~30 次。

(35) 前列腺、子宫、阴道、尿道

定位 位于双手掌侧腕横纹中点两侧的带状区域。

主治 前列腺炎、前列腺增生、尿路感染、尿道炎、阴道炎、白带增多等生殖系统疾患。

操作 由中间向两侧分推 30~50 次。

(36) 腹股沟

定位 位于双手掌侧腕横纹的桡侧端，桡骨头凹陷处。相当于手太阴肺经之“太渊”穴。

主治 生殖系统病变、性功能低下、前列腺增生、年老体弱等。

操作 按揉 10~30 次。

(37) 食管、气管

定位 位于双手拇指近节指骨桡侧，赤白肉际。

主治 食管肿瘤、食管炎症、气管疾患等。

操作 向指根方向推按或掐按 10~30 次。

(38) 胃

定位 双手第一掌骨体远端。

主治 胃炎、胃溃疡、胃下垂等胃部疾患，消化不良、胰腺炎、糖尿病、胆囊疾患等。

操作 向手腕方向推按 10~30 次。

(39) 胰腺

定位 位于双手胃反射区与十二指肠反射区之间，第一掌骨体中部。

二、常用手部穴位图解



主治 胰腺炎、胰腺肿瘤、消化不良、糖尿病等。

操作 向手腕方向推按 10~30 次。

(40) 十二指肠

定位 位于双手掌侧，第一掌骨体近端，胰反射区下方。

主治 十二指肠炎症、十二指肠溃疡、食欲不振、腹胀、消化不良等。

操作 向手腕方向推按 10~30 次。

(41) 小肠

定位 双手掌心结肠各反射区及直肠反射区所包围的区域。

主治 小肠炎症、腹泻、肠功能紊乱、消化不良、心律失常、失眠等疾患。

操作 向手腕方向快速、均匀推按 10~30 次。

(42) 大肠

定位 位于双手掌侧中下部分。自右手掌尺侧手腕骨前缘起，顺右手掌第四、五掌骨间隙向手指方向上行，至第五掌骨体中段，约与虎口水平位置时转向桡侧，平行通过第四、三、二掌骨体中段；接至左手第二、三、四掌骨体中段，转至手腕方向，沿第四、五掌骨之间至腕掌关节止。包含盲肠、阑尾、回盲瓣、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、肛管、肛门各区。

主治 腹胀、腹泻、便秘、消化不良、阑尾炎、结肠

二、常用手部穴位图解



● 图解手部按摩除百病

炎、腹痛、结肠肿瘤、直肠炎、乙状结肠炎、痔疮、肛裂等。

操作 推按、推揉或掐揉 10~30 次。

(43) 盲肠、阑尾

定位 位于右手掌侧,第四、五掌骨底与腕骨结合部近尺侧。

主治 腹泻、腹胀、便秘、消化不良、阑尾炎及其术后腹痛等。

操作 掐揉 10~30 次。

(44) 回盲瓣

定位 位于右手掌侧,第四、五掌骨底与腕骨结合部近桡侧,盲肠、阑尾反射区稍上方。

主治 下腹胀气、腹痛等。

操作 掐揉 10~30 次。

(45) 升结肠

定位 位于右手掌侧,第四、五掌骨之间,腕掌关节结合部之盲肠阑尾、回盲瓣反射区至第四、五掌骨体中部,约平虎口水平之间的带状区域。

主治 腹泻、腹痛、便秘、结肠炎、结肠肿瘤等。

操作 向手指方向推按 10~30 次。

(46) 横结肠

定位 位于右手掌侧,升结肠反射区至虎口之间的带状区域;左手掌侧与右手相对应的区域,其尺侧接降结肠反射区。

二、常用手部穴位图解



● 图解手部按摩除百病

主治 腹泻、腹痛、便秘、结肠炎等。

操作 右手自尺侧向桡侧推按,左手自桡侧向尺侧推按 10~30 次。

(47) 降结肠

定位 位于左手掌侧,平虎口水平,第四、五掌骨之间至腕骨之间的带状区域。

主治 腹泻、腹痛、便秘、结肠炎等。

操作 向手腕方向推按 10~30 次。

(48) 乙状结肠

定位 位于左手掌侧,第五掌骨底与钩骨交接的腕掌关节处至第一、二掌骨结合部的带状区域。

主治 直肠炎、直肠癌、便秘、结肠炎、乙状结肠炎等。

操作 由尺侧向桡侧推按 10~30 次。

(49) 肛管、肛门

定位 位于左手掌侧,第二腕掌关节处,乙状结肠反射区的末端。

主治 肛门周围炎、痔疮、肛裂、便血、便秘、脱肛等。

操作 掐按 10~30 次。

(50) 直肠、肛门

定位 双上肢前臂桡侧远端约三横指的带状区域。

主治 痔疮、肛裂、便血、便秘、脱肛等。

二、常用手部穴位图解



操作 向手腕方向推按 10~30 次。

(51) 脊柱

定位 手背侧第一、二、三、四、五掌骨体均为脊柱反射区。

主治 颈椎病、落枕、背部不适、腰痛、腰肌劳损、腰椎间盘突出症等。

操作 向手腕推按 10~30 次。

(52) 颈椎

定位 位于双手各指近节指骨背侧近桡侧，以及各掌骨背侧远端约占整个掌骨体的 1/5。

主治 颈椎病、落枕、颈项酸痛或僵硬等。

操作 向手腕方向推按 10~30 次。

(53) 胸椎

定位 位于双手背侧，各掌骨远端约占整个掌骨体的 1/2。

主治 颈、肩、背部软组织损伤，循环和呼吸系统疾病引起的胸痛、胸闷等，胸椎病变。

操作 向手腕方向推按各 10~20 次。

(54) 腰椎

定位 位于双手背侧，各掌骨近端约占整个掌骨体的 1/2。

主治 腰酸背痛、急性腰扭伤、慢性腰肌劳损、腰椎骨质增生、腰椎间盘突出症等各种腰椎病变，坐骨神经痛等。

操作 向手腕方向推按各 10~20 次。

二、常用手部穴位图解



(55) 骶骨

定位 位于手背侧，各腕掌关节结合处。

主治 坐骨神经痛、腰骶劳损、便秘等。

操作 向手腕方向掐按各 10~20 次。

(56) 尾骨

定位 位于手背侧，腕背横纹区域。

主治 骶尾骨部损伤、疼痛等。

操作 找到敏感点后，掐按 10~30 次。

(57) 肋骨

定位 位于双手背侧，内侧肋骨反射区位于第二掌骨体中部偏远端的桡侧；外侧肋骨反射区位于第四、五掌骨之间，近掌骨底的凹陷中。

主治 肋骨病变、肋软骨炎、肋膜炎、胸闷、胸痛、胸膜炎、胸肋疼痛等。

操作 点按 10~20 次。

(58) 肩关节

定位 位于第五掌指关节尺侧凹陷处。手背部为肩前反射区，赤白肉际处为肩中部反射区，手掌部为肩后部反射区。

主治 肩关节周围炎、肩部损伤、肩峰下滑囊炎等肩部疾患。

操作 掐按 10~30 次。

(59) 肘关节

定位 位于手背侧，第五掌骨体中部尺侧处。

二、常用手部穴位图解



主治 网球肘、学生肘、矿工肘等肘部病痛，髌上滑囊炎、半月板损伤、侧副韧带损伤、增生性关节炎等膝部疾患。

操作 按揉或掐揉 10~30 次。

(60) 髌关节

定位 位于双手背侧，尺骨和桡骨茎突骨面的周围。

主治 髌关节疼痛、坐骨神经痛、肩关节疼痛、腰背痛等。

操作 按揉 10~30 次。

(61) 膝关节

定位 位于第五掌骨近端尺侧缘与腕骨所形成的凹陷处。手背部为膝前部，赤白肉际处为膝两侧部，手掌部为膝后部。

主治 膝关节病变和肘关节病变。

操作 掐揉或点按 10~30 次。

(62) 颈肩区

定位 位于双手各指根部近节指骨的两侧及各掌指关节结合部。手背面为颈肩后区，手掌面为颈肩前区。

主治 颈椎病、肩周炎等各种颈肩部病痛。

操作 向指根推按或掐按各 5~10 次。

(63) 胸腔呼吸器官区

定位 位于手掌侧，拇指指间关节横纹至腕横纹之间的区域。

二、常用手部穴位图解



主治 胸闷、咳嗽、气喘等呼吸系统病症。

操作 向腕横纹推按 10~30 次。

(64) 胃脾大肠区

定位 位于手掌面，第一、二掌骨之间的椭圆形区域。

主治 消化不良、食欲不振、腹胀、腹泻、贫血、皮肤病等。

操作 按揉 30~50 次。

(65) 血压区

定位 位于手背，第一掌骨、阳溪穴、第二掌骨所包围的区域及食指近节指骨近端 1/2 的桡侧。

主治 高血压、低血压、头痛、头昏、眩晕、呕吐、发热、胃痛、便秘等。

操作 按揉本区域 10~20 分钟。

手部病理反应点(图 11、图 12)

手部病理反应点的按摩手法以推、拿、按、揉、点为主，操作次数多为 10~30 次，故在具体介绍反应点时不再赘述。手部病理反应点共有 45 个，其中掌侧 22 个，手背侧 25 个，现逐一介绍如下。

(1) 胸痛点

定位 位于拇指指关节桡侧，赤白肉际。

主治 胸痛、吐泻、癫痫等。

二、常用手部穴位图解



(2) 小肠点

定位 位于掌面,食指近端指间关节横纹之中点。

主治 小肠病等。

(3) 大肠点

定位 位于掌面,食指远端指间关节横纹之中点。

主治 大肠病等。

(4) 咳喘点(咳嗽点)

定位 位于掌面,食指掌指关节间横纹靠近尺侧处。

主治 支气管炎、哮喘、神经性头痛等。

(5) 脾点

定位 位于掌面,拇指指间关节横纹中点。



图 11

二、常用手部穴位图解



主治 脾胃病、浮肿等。

(6) 胃肠痛点

定位 位于手掌面,劳宫与大陵连线的中点处。

主治 慢性胃炎、溃疡、消化不良、胆道蛔虫症。

(7) 踝点

定位 位于拇指掌指关节桡侧,赤白肉际处。

主治 急性踝关节扭伤、踝关节疼痛等。

(8) 足跟痛点

定位 位于胃肠点与大陵连线的中点处。

主治 足跟痛等。

(9) 心点

定位 位于掌面,中指远端指间关节横纹的中点处。

主治 各种心血管疾病等。

(10) 三焦点

定位 位于掌面,中指近端指间关节横纹处。其中点为中焦,桡侧为上焦,尺侧为下焦。

主治 胸部、腹部、盆腔疾病,小儿消化不良等。

(11) 肺点

定位 位于掌面,无名指远端指间关节横纹的中点处。

主治 各种呼吸系统疾病等。

(12) 肝点

定位 位于掌面,无名指近端指间关节横纹的中点处。

二、常用手部穴位图解



主治 肝、胆病等。

(13) 肾点(夜尿点)

定位 位于掌面,小指远端指间关节横纹的中点处。

主治 夜尿、尿频、腰膝酸痛等。

(14) 命门点

定位 位于掌面,小指近端指间关节横纹的中点处。

主治 生殖系统疾病等。

(15) 牙痛点(咽喉点)

定位 位于掌面,第三、四掌指关节之间,靠近第三掌指关节处。

主治 急性扁桃体炎、咽喉炎、三叉神经痛、牙痛、胸痛、下颌关节痛等。

(16) 定惊点

定位 位于掌面,大小鱼际交接处之中点。

主治 高热、惊厥等。

(17) 哮喘新点

定位 位于第四、五掌指关节之间。

主治 哮喘、支气管炎等呼吸系统疾病。

(18) 疟疾点

定位 位于第一掌骨与腕关节汇合处,大鱼际的桡侧缘。

主治 疟疾、热病等。

(19) 扁桃体点(鱼际点)

定位 即鱼际穴,第一掌骨桡侧中点,赤白肉际处。

二、常用手部穴位图解



主治 扁桃体炎、咽喉肿痛等。

(20) 心悸点

定位 位于掌面,第五掌指关节桡侧缘。

主治 心悸、月经过多、痛经等。

(21) 感冒点

定位 位于掌面,第一掌骨基底内侧下1寸。

主治 感冒、扁桃体炎、齿痛等。

(22) 运动点

定位 位于掌面,鱼际上缘和鱼际中央各有一点。

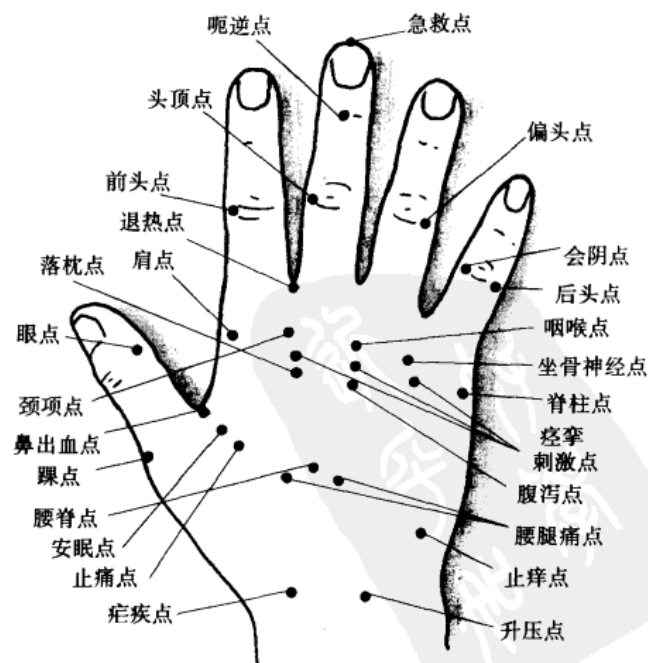


图 12

二、常用手部穴位图解



主治 小儿麻痹后遗症等。

(23) 落枕点

定位 位于手背,第二、三掌指关节上1寸。

主治 落枕、颈项痛等。

(24) 眼点

定位 位于拇指指间关节尺侧,赤白肉际处。

主治 目赤肿痛、流泪、麦粒肿等各种眼病。

(25) 前头点

定位 位于食指近端指间关节的桡侧,赤白肉际处。

主治 胃肠病、阑尾炎、膝、踝、趾等关节疼痛,前头痛等。

(26) 颈项点

定位 位于第二、三掌指关节之间,近第二掌指关节处。

主治 落枕、颈项扭伤等。

(27) 头顶点

定位 位于中指近端指间关节的桡侧,赤白肉际处。

主治 神经性头痛、头顶痛等。

(28) 偏头点

定位 位于无名指近端指间关节的桡侧,赤白肉际处。

主治 偏头痛、胸胁痛等。

(29) 会阴点

定位 位于小指近端指间关节的桡侧,赤白肉际处。

二、常用手部穴位图解



主治 会阴部痛、痛经、白带过多等。

(30) 后头点

定位 位于小指近端指间关节的尺侧,赤白肉际处。

主治 后头痛、脊背痛、扁桃体炎、呃逆、臂痛、颊痛等。

(31) 坐骨神经点

定位 位于第四、五掌指关节之间,近第四掌指关节处。

主治 坐骨神经痛、髋臀痛等。

(32) 脊柱点

定位 位于小指掌指关节的尺侧,赤白肉际处。

主治 腰背痛、尾骨痛、耳鸣、鼻塞等。

(33) 止痒点

定位 位于手背,第五掌骨与腕骨交界处。

主治 荨麻疹、瘙痒症等。

(34) 升压点

定位 位于手背腕横纹中点。

主治 低血压、休克等。

(35) 呃逆点

定位 位于手背,中指远端指间关节横纹的中点处。

主治 呃逆、呕吐等。

(36) 退热点

定位 位于手背,中指桡侧指蹼处。

主治 发热、目疾等。

二、常用手部穴位图解



(37) 腹泻点

定位 位于手背,第三、四掌指关节上1寸。

主治 腹泻、腹痛等。

(38) 急救点

定位 即中冲穴。

主治 昏迷、热病等。

(39) 腰腿痛点

定位 位于手背,腕横纹下1.5寸,第二伸指肌腱桡侧、第三伸指肌腱尺侧各1穴。

主治 腰痛、急性腰扭伤等。

(40) 腰脊点

定位 位于手背第三掌骨体近心段中线。

主治 腰椎间盘突出症、腰背痛等。

(41) 肩点

定位 位于食指掌指关节桡侧,赤白肉际处。

主治 肩部疼痛、肩周炎等。

(42) 痉挛刺激点

定位 位于手背面,每个相邻掌指关节上1寸处。

主治 手指痉挛等。

(43) 止痛点

定位 位于手背面,第二掌骨中点桡侧缘0.5厘米处。

主治 痛证。

(44) 鼻出血点

定位 位于手背面,拇指、食指指蹼缘中点,赤白

二、常用手部穴位图解



肉际处。

主治 鼻出血、鼻炎等。

(45) 安眠点

定位 位于手背面,合谷穴与三间穴连线的中点处。

主治 失眠、神经衰弱等。

手部全息穴位

生物全息理论为山东张颖清教授所创,其中手部全息穴位简便易记,取用方便,疗效肯定,且有一定的诊断意义。第二掌骨体桡侧从远心端的头穴到近心端的足穴依次排列12穴,第五掌骨尺侧从远心端的头穴到近心端的生殖穴依次排列8穴,可以拇指端或指甲向掌骨体按掐为主要手法治疗相应脏器的疾患。现分别介绍如下。

1. 手部第二掌骨桡侧全息穴位(图13)

(1) 头穴

定位 位于第二掌骨小头桡侧。

主治 头痛、牙痛、三叉神经痛、急性结膜炎及头面、眼、耳、鼻、口、牙、脑等部位疾病。

(2) 颈肩穴

定位 位于第二掌骨体远端桡侧,头穴与上肢穴之间。

主治 颈肩、甲状腺、咽喉、气管上段、食管上段等

二、常用手部穴位图解



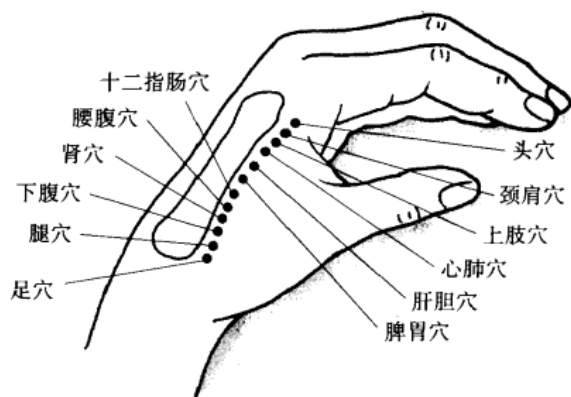


图 13

部位的疾病。

(3) 上肢穴

定位 位于第二掌骨体远心段桡侧，颈肩穴与心肺穴之间。

主治 肩、上肢、肘、腕、手及食管中段的疾病。

(4) 心肺穴

定位 位于第二掌骨体远心段桡侧，头穴与脾胃穴连线的中点。

主治 心、肺、胸、乳房、气管下段、食管下段及背部疾病。

(5) 肝胆穴

定位 位于第二掌骨体中段桡侧，脾胃穴与心肺穴连线的中点。

主治 肝胆疾病。

二、常用手部穴位图解



(6) 脾胃穴

定位 位于第二掌骨体中段桡侧，头穴与足穴连线的中点。

主治 脾、胃及胰脏疾患。

(7) 十二指肠穴

定位 位于第二掌骨体中段桡侧，脾胃穴与肾穴之间。

主治 十二指肠及结肠右曲部疾患。

(8) 腰腹穴

定位 位于第二掌骨体近心段桡侧，脾胃穴与肾穴之间。

主治 腰扭伤、腰腿痛、大肠与小肠疾病。

(9) 肾穴

定位 位于第二掌骨体近心段桡侧，脾胃穴与足穴连线的中点。

主治 肾、输尿管、大肠、小肠疾病。

(10) 下腹穴

定位 位于第二掌骨体近心段桡侧，肾穴与腿穴之间。

主治 下腹部、骶尾部、子宫、膀胱、结肠、直肠、阑尾、卵巢、阴道、睾丸、尿道、肛门等部位疾病。

(11) 腿穴

定位 位于第二掌骨体近端桡侧，下腹穴与足穴之间。

主治 臀部、股部、膝关节等下肢疾病。

二、常用手部穴位图解



(12) 足穴

定位 位于第二掌骨基底部桡侧,第一、二掌骨侧近拇指侧的交点处。

主治 足、踝部疾病。

2. 手部第五掌骨尺侧全息穴位(图 14)

(1) 头穴

定位 位于第五掌骨小头尺侧。

主治 头面部及眼、耳、鼻、口腔等疾病。



图 14

(2) 颈肩穴

定位 位于第五掌骨体远端尺侧,头穴与心肺穴之间。

主治 肩周炎、肩部扭伤、落枕、颈椎病等。

(3) 心肺穴

定位 位于第五掌骨体远心段尺侧,头穴与脾胃

二、常用手部穴位图解



穴连线的中点处。

主治 心、肺、气管及胸背部疾病。

(4) 肝胆穴

定位 位于第五掌骨体远心段尺侧,心肺穴与脾胃穴之间。

主治 肝胆疾病。

(5) 脾胃穴

定位 位于第五掌骨体尺侧,头穴与生殖穴连线的中点处。

主治 脾、胃、肌肉疾病。

(6) 肾穴

定位 位于第五掌骨体近心段尺侧,脾胃穴与生殖穴连线之近脾胃穴 1/3 处。

主治 遗尿、肾、膀胱及生殖系统疾病。

(7) 脐周穴

定位 位于第五掌骨体近心段尺侧,脾胃穴与生殖穴连线之近生殖穴 1/3 处。

主治 结肠炎、小肠炎、腰扭伤等。

(8) 生殖穴

定位 位于第五掌骨基底部尺侧。

主治 生殖系统疾病、肛周疾病、腰腿痛等。

二、常用手部穴位图解



三、手部按摩须知

熟悉了手部按摩常用穴位后，这里将告诉读者在自我按摩时还应该注意些什么。本章将介绍手部按摩常用的手法，怎样制作和运用按摩工具，按摩的时间、力量、方向和顺序，如何选穴，按摩膏的选择以及手部按摩的适应证、禁忌证和注意事项。

常用手法

1. 推法

手部按摩中常用的推法是指推法。操作时用拇指指端或指腹着力于手部一定的部位上进行单方向的直线推动，为直推法。要紧贴体表，用力要稳，速度要缓慢均匀，多配合适量的按摩介质，速度为每分钟 200 次左右，可用于手部各线状穴位。如用双手拇指从某线状穴位的中点向两侧分推，称为分推法。如用两手拇指端或螺纹面自某线状穴两端向中间推动合拢，为合推法，又称“合法”、“和法”。

2. 拿法

捏而提起谓之拿。拿法就是用大拇指和食、中两

三、
手部按摩须知



指，或用大拇指和其余四指作相对用力，在一定的部位和穴位上进行节律性的提捏。操作时，用力要由轻而重，不可突然用力。动作要和缓而有连贯性。本法适用于手部各穴。

3. 按法

按法是最早应用于按摩疗法的手法之一，也是手部按摩常用的手法之一。在手部按摩中，按法是指用拇指的指端或螺纹面着力于手部穴位或病理反射区上，逐渐用力下按，用力要由轻到重，使刺激充分到达肌肉组织的深层，病人有酸、麻、重、胀、走窜等感觉，持续数秒钟，渐渐放松，如此反复操作。操作时用力不要过猛，不要滑动，应持续有力。需要加强刺激时，可用双手拇指重叠施术。按法经常和揉法结合使用，称为按揉法。对年老体弱或年龄较小的病人，施力大小要适宜。按法适用于手部各穴。

4. 点法

在手部按摩中，点法指用拇指指端或屈指骨突部着力于手部穴位或病理反射区上，逐渐用力下按，用力要由轻到重，使刺激充分到达肌肉组织的深层，病人有酸、麻、重、胀、走窜等感觉，持续数秒钟，渐渐放松，如此反复操作。操作时用力不要过猛，不要滑动，应持续有力。点法接触面积小，刺激量大。点法常与按法结合使用，称为点按法。对年老体弱或年龄较小的病人，施力大小要适宜。点法适用于手部各穴。

三、
手部按摩须知



5. 掐法

在手法按摩中,掐法刺激最强。用拇指指甲重掐穴位,将力量灌注于拇指端。掐前要取准穴位,为了避免刺破皮肤,可在重掐部位上覆盖一层薄布,掐后可轻揉局部以缓解疼痛。掐法多用于急症、重症。

6. 揉法

手法按摩中多用指揉法。指揉法是用拇指螺纹面吸定于手部一定的穴位或部位上,腕部放松,以肘部为支点,前臂作主动摆动,带动腕和掌指作轻柔缓和的摆动。压力要轻柔,动作要协调而有节律,每分钟速度120~160次。本法多与按法结合使用,适用于手部各穴位。

7. 捏法

手法按摩常用三指捏。三指捏是用大拇指与食、中指夹住肢体的某两个穴位,相对用力挤压。在做相对用力挤压动作时,要有节律性,力量要均匀、逐渐加大。本法常与拿法结合使用,称为拿捏法。

按摩工具

在手法按摩中,操作者如果没有经过专业训练,单纯用手指按摩,手指很快就会疲劳、酸软,达不到按摩力度,影响按摩疗效。因此,最好配置一根按摩棒。按摩棒制作方法如下:

选一硬木,长14厘米,中间直径2厘米,大头直径

三、手部按摩须知



1.4厘米,小头直径0.4厘米,两头均磨成圆球形,用细砂纸打磨光滑即可使用。

如一时没有合适硬木自制,可选择一头光滑、大小合适的生活用品作为按摩工具,如钢笔、圆珠笔等,只要握持方便即可。选准穴位按压时,力量要由小到大,轻重相间。

按摩的时间

运用手法按摩时,必须掌握好按摩的时间。要根据病种、病情和病人体质等情况确定按摩时间,慢性病、顽固性疾病,按摩时间宜长些;急性病、病因明确单纯者,按摩时间可短些。

一般来说,每个穴位或病理反射区按摩2~3分钟或3~5分钟就可以了。对严重的心脏病患者,在心脏反射区按摩1分钟即可,加上其他穴位或反射区,总共不超过10分钟。对于患有严重的糖尿病、肾脏疾病的病人,总的按摩时间也不要超过10分钟。对脊椎的每个反射区只需按摩2~3分钟就足够了。按摩肝脏反射区时,必须注意在病人肾脏功能良好的情况下,才可以按摩5分钟或更长时间,否则将不利于体内有毒物质的排泄。

每天按摩1~2次均可。若能长期坚持每天按摩1次,效果就更好了。如每天按摩1次,每次按摩的时间定在上午、下午或晚上均可,但以每天坚持同一时间为

三、手部按摩须知



好。如每天按摩2次,以上午、晚上睡觉前各1次为宜,饱餐后和空腹不宜按摩。每次按摩30~45分钟为宜。一般病症,10次为1个疗程。经过按摩使疾病基本痊愈后,应坚持再按摩一段时间,以巩固疗效,增强体质,减少复发。

按摩的力量

手部按摩主要通过刺激手部穴位或病理反射区等调节相应脏腑的功能来防治疾病。所以,对多数穴位和病理反射区来说,刺激适当强一点,痛感重一点,效果就好一些(不痛不会有效果)。特别是骨骼、关节、肌肉、韧带等部位的病痛,必须用较强的力量按摩,才能取得较满意的效果。但也不要用力过重,以免损伤骨膜。

对年老体弱、关节较硬或肌肤娇嫩的患儿,都不宜用力过重。严重心脏病病人的心脏反射区、肝脏病人的肝反射区及淋巴和坐骨神经反射区,在按摩时,用力均不宜过重,只要有明显的痛感就行了。

手部按摩时,用力要先轻后重,逐渐增加力量,一直增加到被按摩者能接受的最大限度为止。

为他人按摩时,身体要放松,要善施巧劲,并不时地变换手法和力度,以免引起自身疲劳。自我按摩对于年老、关节僵硬者可能有许多难处,如不能弯腰、屈腿,而且全身还不能充分放松,影响血液循环,因而治疗效果就大大下降。当然如能持之以恒,也不失为一种自我

三、手部按摩须知



锻炼的好方法,长期下去,自然受益无穷。但需注意循序渐进,关节功能会慢慢改善,按摩的技巧和力度也会逐步提高。按摩中切记自然呼吸,不要屏气!

按摩的方向与顺序

双手的总体按摩方向可以顺逆经络气血运行的方向为依据,根据疾病的性质,采取顺逆经络气血运行的按摩方向为补;逆逆经络气血运行的按摩方向为泻,以补虚泻实。或依据向心按摩为补,离心按摩为泻。这就是说按摩方向要根据疾病的性质和不同的取穴体系来决定。按摩方向不是一成不变的,要根据病情灵活掌握和运用。

按摩时男先左手,后右手;女则相反,先右手,后左手。如没有足够的时间,只要按摩一只手上的穴位就可以了。在按摩治疗中,应根据病情先按摩主要穴位和部位,再按摩配穴及次要穴位或部位。肾、输尿管、膀胱和肺是人体主要的排泄器官,在选择反射区或反应点按摩时,这几个同名穴位自然成为重点按摩部位。无论治疗,还是保健,一般在按摩的开始和结束时,都要按揉这几个穴位。手部按摩的顺序也不是一成不变的,在治疗中应据具体情况灵活变通。

三、手部按摩须知



按摩的选穴

手部按摩应根据病情、病变部位和取穴体系,分清

主次,灵活选取穴位。本书第四部分各病症后提供了各不同体系常用的按摩用穴,读者可选用任一体系穴位进行按摩,也可全部采用。经穴和经外奇穴中可选用3~4个反复按压。病理反射区中的肾、输尿管、膀胱、肺及一些对症用穴应多按揉;选用穴位包括基本穴位、对症穴位和相关穴位。基本穴位指肾、输尿管、膀胱和肺,不论何病,在治疗的开始和结束时都要按揉。对症穴位指针对病情和病位的主要穴位,如胆囊炎选择胆反应点或反射区。相关穴位指对疾病起辅助治疗作用的穴位,如胆囊炎选择肝、脾等穴反应点都是针对性较强的选穴,可适当增加按摩时间;全息穴中提供穴位可能是敏感点,读者应在其上下反复推按就可找到敏感点,然后在敏感点上用力按揉200~400次。

按摩膏的使用

使用按摩膏的目的是:一来可以保护按摩者的手和被按摩者的手,二来选择适宜的药膏还能加强治疗作用。为了保持按摩的力度,每次不要涂得太多。这里介绍几个常用的按摩膏。

(1) 按摩乳:市场有售。具有润滑皮肤、活血化痰、清热解毒等作用。可用于任何情况。

(2) 冬青膏:以冬绿油(水杨酸甲酯)与凡士林按1:5混合调匀而成。有消肿止痛、祛风散寒等作用。适

三、手部按摩须知



用于跌打损伤的疼痛、肿胀及陈旧性损伤和寒性痛证等。

(3) 滑石粉:医用滑石粉或市售爽身粉均可。有润滑皮肤、干燥除湿等作用。适用于炎热夏季按摩时应用,对婴幼儿及皮肤娇嫩者尤佳。

(4) 薄荷水:将鲜薄荷叶浸泡于适量开水中,加盖放一日后,去渣取汁应用。有祛暑除热、清凉解表的功效。适用于夏季按摩及一切热病。

(5) 麻油:其他植物油代替也可。有和血补虚、祛风清热等功效。适用于婴幼儿及久病虚损或年老体弱者。

(6) 白酒:药酒亦可。有活血止痛、温通经络的功效。适用于迁延日久的损伤疼痛或麻木不仁,腰膝痿软无力,手足拘挛等病症。

(7) 鸡蛋清:将鸡蛋(鸭蛋、鹅蛋亦可)一端磕一小孔后,悬置于容器上,取渗出的蛋清应用。有消导积滞、除烦去热等作用。适用于暖气吐酸、烦躁失眠、手足心热、各种热病及久病后期。

(8) 葱姜汁:将葱白及鲜生姜等量切碎、捣烂,按1:3比例浸入95%酒精中,放置3~5日后,取汁应用。有温中行气、通阳解表等作用。适用于因寒凝气滞而致的脘腹疼痛及风寒引起的感冒、头痛等。

如果患者手部有皮肤病,可选用针对性药物。2%咪康唑霜或联苯苄唑霜(霉克)或克霉唑霜用于手部患有手癣的人;2%尿素霜用于手部皲裂的人。

三、手部按摩须知



适应证和禁忌证

每一种疗法都有一定的适用范围，手部按摩也不例外。为了更好地运用手部按摩防病治病，现将手部按摩的适应证和禁忌证分述如下。

1. 适应证

根据我们多年的临床实践和对数以千计的病例分析，手部按摩主要适应下列几个方面的病证：

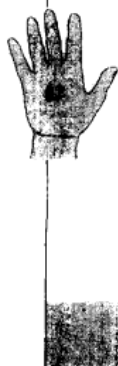
(1) 对神经官能症（包括下丘脑自主神经功能紊乱、各脏器功能紊乱）和各种神经痛有明显疗效。这是因为手部按摩对中枢神经系统兴奋与抑制平衡有调节作用，对痛觉有明显的阻断作用。

(2) 对慢性胃肠道疾病和小儿厌食、小儿消化不良有明显疗效。手部按摩对消化系统的消化吸收功能有很好的促进作用。

(3) 对各种变态反应性疾病，如过敏性哮喘、过敏性鼻炎、过敏性皮炎有明显疗效。因为手部按摩对神经内分泌系统的平衡有较好的调整作用，明显提高了肾上腺皮质功能，产生了类似应用皮质激素（如泼尼松、可的松）的作用。

(4) 对各种炎症，如乳腺炎、淋巴结及淋巴管炎、上呼吸道感染、喘息性气管炎等有明显疗效，说明手部按摩对机体免疫系统的提高有明显的促进作用。

三、手部按摩须知



总之，手部按摩对生理机能的调节具有重要意义，对各种功能性疾病有明显疗效。对于器质性疾病也有一定的治疗作用，但不应单独使用，可将手部按摩作为主要辅助方法。

2. 禁忌证

手部按摩虽然治疗范围广泛、疗效好、无副作用，但如同所有的治病方法一样，也不能包治百病，对有些病症是不宜使用的。我们认为，以下的几种病症是其禁忌，临证时要谨慎对待。

(1) 某些外科疾病：如急性腹膜炎、肠穿孔、急性阑尾炎、骨折、关节脱位等。

(2) 各种急性传染病：如伤寒、霍乱、流脑、乙脑、肝炎、结核、梅毒、淋病、艾滋病等。

(3) 急性中毒：如食物中毒、煤气中毒、药物中毒、酒精中毒、毒蛇咬伤、狂犬咬伤等。

(4) 急性高热病症：如败血症等。

(5) 各种严重出血性疾病：如脑出血、胃出血、子宫出血、内脏出血等。

(6) 急性心肌梗死、严重肾衰竭、心衰竭等。

(7) 妇女月经期及妊娠期不宜按摩。

(8) 精神病患者发作期不宜按摩。

上述情况均表示病势急迫，瞬息万变，不能贻误病机，且病情严重，机体虚弱，承受不了按摩的疼痛。而按摩易使血液循环加快，使有些病人出现不良后果。

三、手部按摩须知



对上述禁忌证,应及时采用药物、手术等治疗措施,待病情趋于稳定或缓解后,再以手部按摩作为辅助手段进行调理性治疗,以加强疗效,缩短病程。

注意事项

- (1) 要有强健的体魄、良好的耐力、熟练的手法和按摩技巧。保持双手清洁温暖,指甲常修剪。
- (2) 按摩前休息片刻。
- (3) 暴饮、饱餐、洗澡 1 小时内及过度疲劳之余均不宜做手部按摩。
- (4) 治疗中如出现一些反应,应及时处理。
- (5) 对症选穴后,采用指尖点按或按揉手法,力量柔和和深透,每穴 3~5 分钟。
- (6) 治疗腰部、颈部及各种关节、软组织扭伤时,应边施手法,边嘱患者活动,病痛严重时还必须直接按摩患部。
- (7) 手穴部位比较小,按摩时,有些穴位亦可用一些器械代替本法操作,如以钢笔、圆珠笔等尾部(必须光滑圆润)按压穴位。
- (8) 自我按摩者注意循序渐进,并严格遵守操作要求。
- (9) 严重病症应以药物和其他疗法为主,手部按摩为辅。
- (10) 手部按摩要有毅力和恒心。

三、手部按摩须知



穴位疲劳与疼痛

1. 穴位疲劳

按摩、按揉穴位、反应点或反射区等,产生刺激信息,经过一定的途径,到达病变部位,治疗疾病。刺激信息的传递,关键是在穴位、反应点或反射区等部位上作的功。作功量不够,信息量不多,则达不到应有的治疗效果;作功量过大,信息量过多,会造成穴位疲劳,反而导致穴位接受刺激信息的能力减弱,就会降低治疗效果。所以,按摩、按揉穴位要定时定量、有规律、有节奏地进行,不要无止境地反复按摩。

按摩开始时,穴位的压痛敏感,多次按压后,压痛就不敏感了。按摩多日多次后,病情好转,穴位、反应点等的压痛随之减轻,这是疾病好转的必然结果。如果病情没有好转,而压痛明显迟钝,这就是穴位疲劳现象。左右两只手有着同样的穴位,如果左手的穴位疲劳了,可多按揉右手的穴位,反之亦然。也可在整个治疗过程中,轮流按摩左右手的穴位。如果双手的穴位都疲劳了,而病情没有好转,可停止按摩 2~3 天后再做按摩治疗。

2. 穴位疼痛

按摩、按揉手部穴位出现的疼痛是一般人能忍耐的疼痛,并非剧痛。但也要注意,少数人对疼痛特别敏感或耐受力特差。因此,在按摩治疗时要把可能发生的

三、手部按摩须知



情况考虑到操作过程中,时刻注意患者的表情变化。如果患者出现脸色苍白或忍受不了的表情,应立即停止按摩。休息一段时间,减轻按摩力度或者调换穴位,再继续进行按摩治疗。

手部按摩所产生的疼痛,不同于其他原因所产生的疼痛,是一种非常敏感的反应痛。这种疼痛的范围一般都比较小,在按摩时要仔细地体会。这种疼痛是一种良性疼痛,即带有良性信息的疼痛,因为多数人疼痛过后觉得身体格外舒服,精神状态也随之改善。这种带有良性信息的疼痛能很快打破疾病的“稳态”,激发人体的潜能,促进体内各种激素的产生和释放,增强人体免疫功能及抗病能力,从而治好相应的疾病。

按摩手部穴位所产生的疼痛,应是出现在深部的疼痛,是病变在相应穴位和骨膜特定部位的反应。病变越大越严重,出现的疼痛也就越大。病愈或病情减轻了,疼痛也就随之消失或减轻。疼痛有两种,即针刺样疼痛和酸胀痛。出现刺痛的患者经气感传灵敏,治疗收效快,疗效好;出现酸胀痛的患者经气感传迟钝,收效慢,疗效差。

三、手部按摩须知



四、常见病症治疗

感 冒

感冒,又称“伤风”,是一种常见的外感性疾病,一年四季均可发病,以冬春季节更为多见。一般认为,感冒多因病毒或细菌感染上呼吸道所引起。临床症状先有鼻塞、流涕、咽痛、打喷嚏、怕冷,继发头痛、发热、咳嗽、全身酸痛等。

手部按摩对感冒有较好的疗效,按摩手部穴位不但能增强免疫功能,而且能增强机体的各项生理功能,使机体发挥其自身的抗病能力,抵抗病毒和细菌的感染,以达到治病的目的。这是单纯药物疗法所不能达到的。

【按摩选穴】(图 15)

经穴:合谷、列缺、外关等。

反射区:肾、输尿管、膀胱、鼻、头颈淋巴结、肺与支气管、胸腺淋巴结、喉、脊柱等。

反应点:感冒点、退热点、颈项点等。

全息穴:头穴、心肺穴、颈肩穴。

【按摩方法】

拿捏或按揉上述经穴各 30~50 次;推按肾、输尿

四、常见病症治疗



● 图解手部按摩除百病

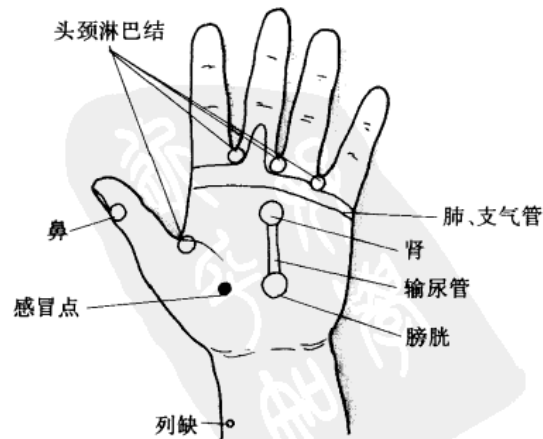
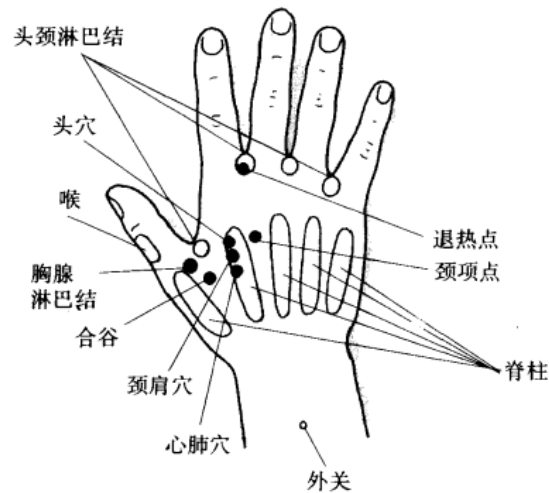


图 15

四、常见病症治疗



四、常见病症治疗



● 图解手部按摩除百病

管、膀胱和肺反射区各 100 次；点按其他反射区穴位各 50 次；点按感冒点、退热点各 300 次，按揉颈项点 100 次；向掌心方向掐按或用按摩工具按揉各全息穴 200 ~ 300 次。推按肾、输尿管、膀胱和肺反射区各 100 次。每天按摩 2 次，按摩后以微汗出，自觉舒适为宜，切勿发汗太过。

每次按摩后宜覆被保温，避免再感风寒。治疗期间应注意休息，多喝白开水。夏日可以藿香、佩兰泡茶饮用，以加强发汗解表的作用；冬季可煮生姜、大枣、红糖水，以助祛寒解表之功。体质虚弱者，也不宜补益过早。过早应用补药，往往导致外邪留恋不去，反而使病程拖长。全身肌肉酸痛较甚者，配合按揉全身各酸痛处，可明显减轻症状。

患者平时应经常锻炼身体，增强抗邪能力；室内空气宜保持流通；气候改变时随时增减衣服，切勿汗出当风。饮食宜清淡，多吃瓜果蔬菜，勿食油腻辛辣之品。

头 痛

头痛指头颅上半部的疼痛，是一种常见的自觉症状，见于各种急、慢性疾病中。头部疾病和身体其他部位的疾病均可引起头痛，头痛可急可慢，可轻可重。头痛可单独出现，也可与其他症状相兼并见。

发热伴有头痛，应考虑为传染病或其他感染性疾病所致。头痛较为剧烈，并伴有喷射性呕吐，应考虑颅

内疾病。头痛伴有视力锐减,眼睛剧烈疼痛,应怀疑急性充血性青光眼。上述几种情况,均属头痛重症、危症,运用手部按摩取效甚微,切勿延误病情!

手部按摩对于慢性高血压之头痛、偏头痛、血管神经性头痛、感冒头痛及一些原因不明头痛有较好的疗效。

【按摩选穴】(图 16)

经穴: 列缺、合谷、后溪、神门等。

反射区: 大脑、小脑、脑干、三叉神经、头颈淋巴结、腹腔神经丛、肝、肾、肾上腺、膀胱、输尿管、垂体等。

反应点: 前头点、头顶点、偏头点、后头点、脊柱点。

全息穴: 头穴、颈肩穴。

【按摩方法】

拿捏或按揉列缺、合谷、曲池各 100 次;点按上述反射区各穴 100~200 次;点揉前头点、脊柱点各 300 次;向掌心方向掐按头穴、颈肩穴各 300 次。感冒头痛按揉合谷、曲池至 300 次,加按头顶点、后头点各 100 次。头痛并有失眠、多梦等症者,加按揉神门、肝反射区、偏头点各 200 次。每天按摩 1 次,持续 3 个月为 1 个疗程。3 个月后如基本恢复正常,可改为隔日 1 次,续做 1 个疗程,以巩固疗效。如仍未明显改善,应积极查明原因,在综合治疗的基础上,继续运用手部按摩配合治疗,以加强疗效。

四、常见病症治疗

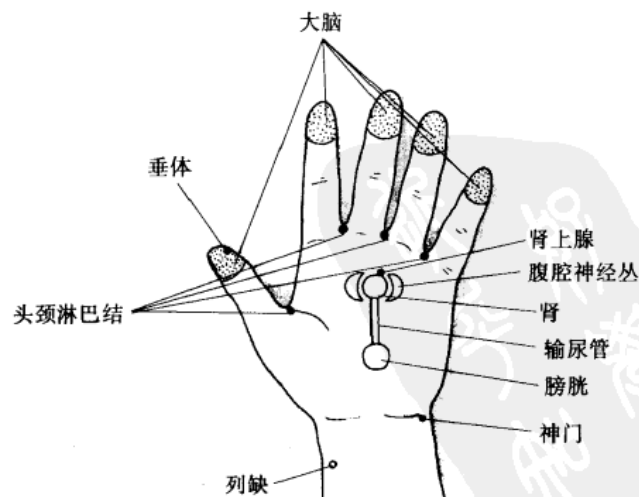
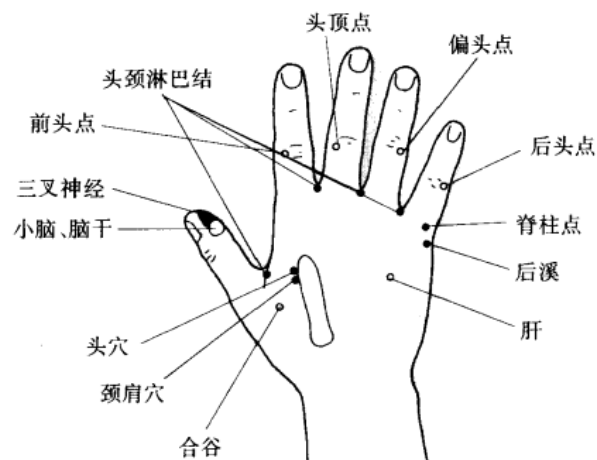


图 16

四、常见病症治疗



头痛久病者,要注意饮食清淡,起居有常,保持平稳心态,避免紧张、激烈或刺激的环境,禁烟酒及油腻生冷之品,忌过度疲劳。适当的体育锻炼,如慢跑、太极拳,有助于增强体质,减轻头痛的发生和发展。

发 热

凡自觉全身发热,或扪之皮肤灼热,或体温高于正常标准者,称为发热,也称身热。许多疾病在临床表现中均有发热。发热的病因有外感和内伤两个方面,这里主要介绍感冒发热。四季之中,春温、夏暑、秋燥、冬寒和梅雨季节之湿,均属正常气候。若气候失常,人易感非时之气而发热;若素体虚弱之辈,复因衣衫单薄,或冒雨涉水,或临风脱衣,或当风而睡等,亦可感受风寒之邪而发热。成人发热运用手部按摩有利于缓解全身其他症状,清热作用一般,且主要用于感冒发热。

【按摩选穴】(图 17)

经穴:合谷、内关、郄门等。

反射区:大脑、鼻、喉与气管、颈项、肺、支气管、头颈淋巴结、胸腺淋巴结、上身淋巴结、下身淋巴结、肾、输尿管、膀胱、胸腔呼吸器官区等。

反应点:退热点、肺点、三焦点、肾点、咳喘点、扁桃体点、感冒点、颈项点等。

全息穴:心肺穴、头穴、颈肩穴、肾穴等。

四、常见病症治疗

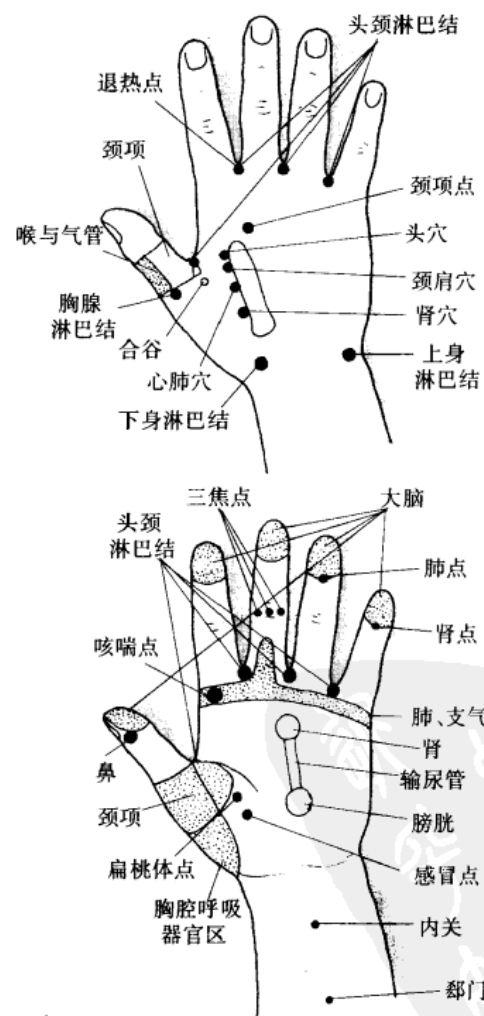


图 17

四、常见病症治疗



【按摩方法】

按揉或拿捏上述经穴各 50 次，点按各反射区各 100 次，按压各反应点各 300 次，向掌心方向掐按各全息穴各 300 次。如不觉疲劳或其他人替你按摩，可多按反射区各穴，每穴可至 300 次。可每天按摩 2 次，直至热退身凉。

发热期间，需要休息，饮食宜吃清淡之品，多吃蔬菜、水果，忌食油腻辛辣之品，多饮开水。应经常锻炼身体，增强机体的抵抗力。室内空气常宜流通；气候变化时随时增减衣服，切勿汗出当风。

咳 嗽

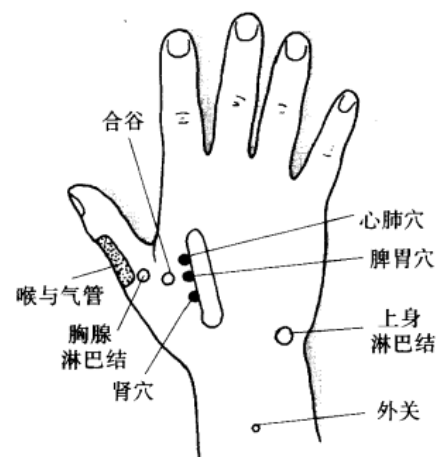
咳嗽是肺、支气管和气管等脏器病变的常见症状之一，常见于急、慢性气管炎、哮喘、肺气肿、肺炎等疾病中。咳嗽虽多由肺、气管和支气管疾患所引起，但其他脏腑病变也可累及肺、气管和支气管而发生咳嗽。咳嗽一症与肺、脾、肾三脏关系最为密切。

手部按摩止咳化痰有较好的效果。治疗时主要以宣肺、健脾、补肾为主，并根据不同类型的咳嗽进行适当的加减。如果患者症状较为严重，并伴有其他脏器明显的病变，应考虑药物治疗为主，手部按摩可作为辅助疗法。

【按摩选穴】(图 18)

经穴：列缺、合谷、外关、内关等。

四、常见病治疗



四、常见病治疗



图 18

反射区：肺、肾、脾、输尿管、膀胱、喉与气管、胸腺淋巴结、上身淋巴结、肾上腺、胸腔呼吸器官区等。

反应点：哮喘点、肺点、肾点、脾点、三焦点、命门点、哮喘新点、胸痛点等。

全息穴：心肺穴、脾胃穴、肾穴等。

【按摩方法】

点按上述反射区各穴各 200 次。上述各反射点分为两组，前 4 穴为一组，后 4 穴为一组，每次按摩一组，每穴按揉 300 次，交替运用。拿捏上述经穴各 50 次，掐按上述全息穴各 300 次。每天按摩 1~2 次，5 天为 1 个疗程。

感冒所致的咳嗽，按摩至咳嗽停止后，再按摩 2 周，以巩固疗效。慢性支气管炎、哮喘、肺气肿等肺系疾病和其他脏器所致的咳嗽，按摩作为辅助疗法要长期使用。

咳嗽患者，四时起居要顺应气候，谨防受寒，调适饮食，戒绝烟酒，并适当参加体育锻炼，以增强体质，提高抗病能力。慢性咳嗽，在缓解期间，应注意补虚固本，防止复发。气功锻炼也有帮助，可练习深呼吸，早晚各 5~10 次，屏气时间不要过长；另有“练精法”配合习练，效果更好。即于早上未起床时，叩齿 27 遍，再以舌上下搅动口腔 3 遍，令津满口，然后咽下。

小儿在咳嗽发作期间应注意休息，吃易于消化的食物。在气候变化时，尤其要注意胸腹部保暖，防止受凉。

四、常见病治疗



哮喘

哮喘是一种以呼吸困难为主要表现的呼吸系统疾病，是由于遗传、过敏、大气污染、精神等因素互相交织在一起的变态反应性疾病。哮喘发作突然，多在半夜或清晨发作。季节的变更、天气的变化、湿度的增减、花粉烟尘的吸入、过度疲劳、饮食过量、情绪变化等是哮喘发作的常见诱因。其主要临床症状为哮喘阵发性反复发作，发作时患者有胸闷、气急、哮喘、呼吸困难、唇与指甲青紫、气短汗出、口渴咽干、咳嗽或咯痰。严重者可并发支气管扩张、肺气肿等症。

手部按摩是防治哮喘常用的辅助方法。对于慢性病人来说，要坚持比较长期的治疗，如能在季节变化之前给予预防性治疗，常能使发作减轻、减少或不出现急性发作。

【按摩选穴】(图 19)

经穴和经外奇穴：太渊、中泉等。

反射区：肾、垂体、输尿管、膀胱、肺、鼻、胸腔呼吸器官区、淋巴结各区、大肠各区、颈椎、胸椎、胃、胆、肝、脾等。

反应点：哮喘新点、哮喘点、肺点、痉挛刺激点等。

全息穴：心肺穴、肾穴等。

【按摩方法】

按揉太渊、中泉各 50 次，点按或推按上述反射区

四、常见病治疗



● 图解手部按摩除百病

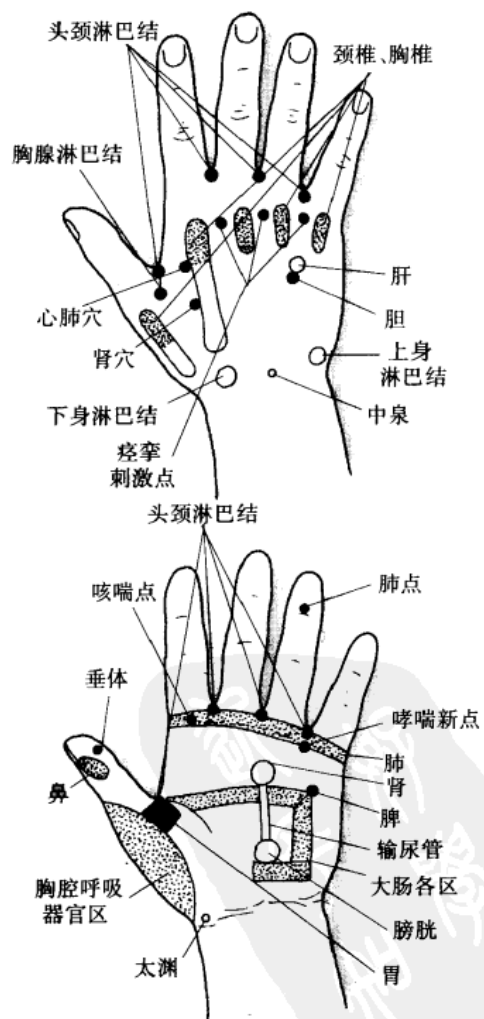


图 19

四、常见病治疗



● 图解手部按摩除百病

各穴各 200 次，按揉上述反应点各 300 次，掐按心肺穴、肾穴各 300 次。如哮喘急性发作，以按压反应点和全息穴为主，直至哮喘平息；若症状危急，请速去附近医院！以药物治疗为主，手部按摩为辅，切勿延误！

手部按摩每天 1 次，应坚持长期治疗。季节变化前更应加强，可早晚各 1 次。连续几年后，哮喘发作明显减少、减轻，可逐渐减量至原操作次数的一半或改为隔天 1 次。

患者应积极锻炼身体，改善体质，防止受凉及过度疲劳。有过敏性病史者，应积极查明过敏原，避免再次吸入、接触或食入。饮食一般宜清淡，忌食辛辣厚味，戒烟酒，对鱼、虾、螃蟹等易致过敏的“发物”应慎食。

慢性支气管炎

慢性支气管炎是一种常见病、多发病，该病常为病毒感染，继之合并细菌感染。其主要临床表现为慢性或反复性咳嗽、咯痰，冬季加重，夏季缓解，持续两年以上。由于慢性支气管炎的影响，病人的体质减弱，免疫力逐渐下降，遇寒冷天气或天气变化，容易患感冒，而感冒又会诱发慢性支气管炎的急性发作，形成恶性循环。目前虽然不乏控制感染的药物，但由于患者免疫力低下和合并病毒感染，疗效虽有，却不

四、常见病治疗



够彻底。

从中医学理论来看,慢性支气管炎主要与肺、脾、肾、肝等内脏功能失调有关,而风寒等外邪是导致慢性支气管炎急性发作或加重的因素之一。因此,慢性支气管炎的治疗应以增强患者体质,提高机体免疫力,调节各脏腑功能为主。长期运用手部按摩防治慢性支气管炎可显著改善症状,减少或减轻该病的发作。当然对于急性发作者,或合并哮喘,或合并明显的心肺病变,应以药物治疗为主,手部按摩为辅。

【按摩选穴】(图 20)

经穴和经外奇穴:太渊、鱼际、阴郄、中泉等。

反射区:肾、输尿管、膀胱、肺、胸腺淋巴结、扁桃体、上身淋巴结、下身淋巴结、甲状旁腺、心、肝、脾、胃、鼻等。

反应点:咳喘点、肺点、哮喘新点、胸痛点、大肠点、三焦点等。

全息穴:心肺穴、颈肩穴等。

【按摩方法】

按揉上述反射区和反应点各 100~200 次,拿捏上述经穴和经外奇穴各 50 次,掐按心肺穴、颈肩穴各 100 次。或将上述选穴分为两组,即经穴和经外奇穴、反应点为一组,反射区、全息穴为另一组,交替使用,每穴按揉 200 次。每天按摩 2 次,早晚各 1 次,1 个月为 1 疗程。

症状平复后患者应坚持每天至少按摩 1 次,并做

四、常见病治疗

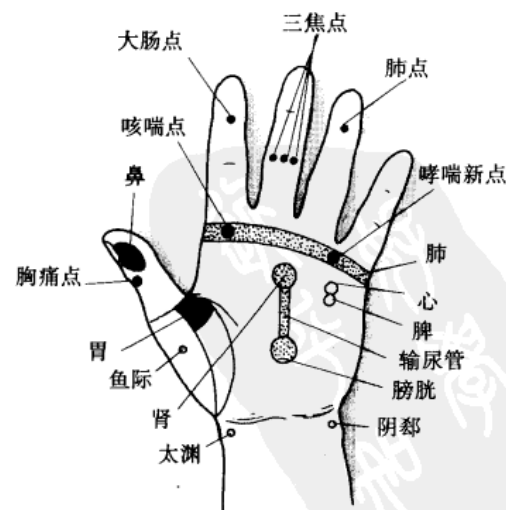
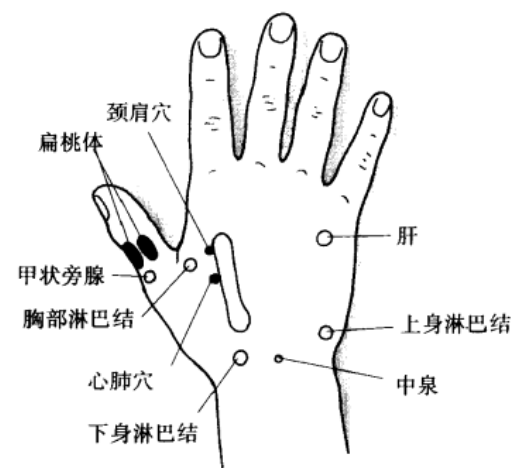


图 20

四、常见病治疗



适当身体锻炼,如内养功、简化太极拳,就是比较适宜的方法。还要做到起居有常,饮食有节,寒温适宜,戒烟酒,清心寡欲。居处要安静整洁,空气清新,勿处潮湿阴暗之所。

眩 晕

眩晕,通常称为头昏眼花,是一种常见的症状。轻者发作短暂,平卧闭目休息一会儿就可恢复正常;发病严重的病人就好像乘坐在车船上,感觉天旋地转,以至站立不稳。多数病人的病情时轻时重,兼见其他症状而持续很长一段时间。多见于高血压、动脉硬化、贫血、神经官能症、耳源性眩晕等疾病。

手部按摩治疗眩晕具有一定疗效。但患者必须配合医生查明原因,积极治疗原发病,手部按摩可作为综合治疗中的一个辅助方法。临床治疗表明,内耳性眩晕、迷路炎、晕动病、基底动脉供血不足和全身疾病引起的眩晕,运用手部按摩配合中药等方法治疗,效果较好。

【按摩选穴】(图 21)

经穴:内关、阳谷、支正等。

反射区:垂体、小脑与脑干、大脑、颈项、内耳迷路、耳、眼、肝、肾、肾上腺、甲状腺、脾等。

反应点:心点等。

全息穴:头穴等。

四、常见病症治疗

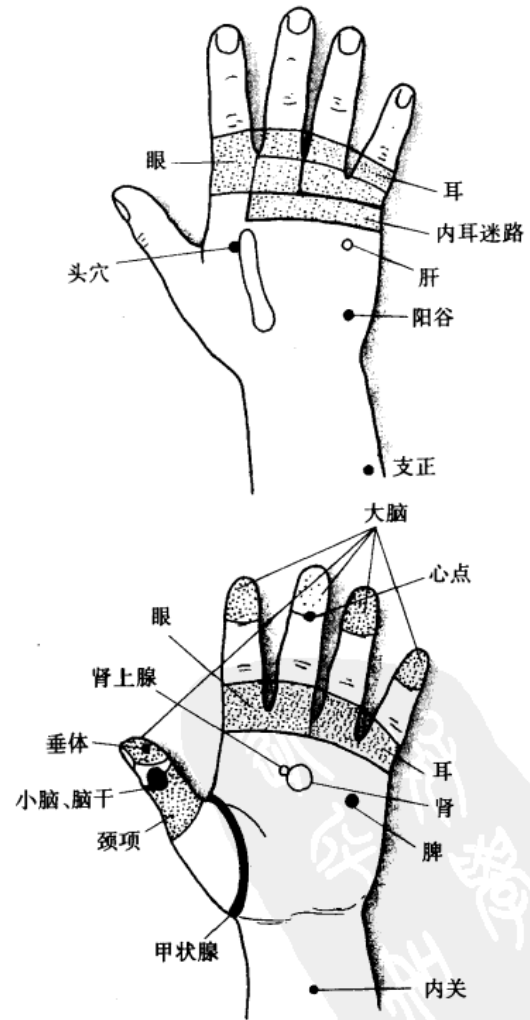


图 21

四、常见病症治疗



【按摩方法】

按揉或拿捏内关 200 次,阳谷、支正各 50 次;点按垂体、小脑与脑干、大脑、内耳迷路、耳、眼、肝、肾各 200 次,肾上腺、甲状腺、脾、颈项各 100 次;点揉心点 300 次,掐按头穴 500 次。每天按摩 1 次,1 个月为 1 疗程,可根据治疗情况持续 3~4 疗程。

眩晕患者要注意饮食起居,调摄寒温,避免过度疲倦;定期测量血压,戒烟酒,慎房事,保持情绪稳定,避免精神刺激。眩晕发作时,宜平卧闭目,需保持环境安静,饮食宜清淡,少食多餐。若眩晕反复发作者,不宜高空或水上作业。高血压者如突发眩晕,应考虑中风的先兆。

失 眠

失眠,又称“不寐”,是以经常不易入睡,或睡后易醒,或睡后梦多为主要特征。引起失眠的原因很多,如情绪激动、精神过度紧张、神经衰弱、过度的悲哀和焦虑、过度的兴奋、难以解决的困扰、意外的打击等,使大脑皮质兴奋与抑制失调,导致难以入睡而产生失眠。中医学认为,不论何种原因导致的失眠,其主要的病理机制都是心、脾、肝、肾功能失调。

手部按摩防治失眠安全有效,主要是通过刺激相应穴位来调整各脏腑功能。肾脏是人体重要的排泄器官,肾功能低下则导致体内部分水液滞留,产生浮肿而

四、常见病治疗



出现失眠。按摩与肾脏相关的穴位,是取得较好治疗效果的关键。不论何种原因导致的失眠,按摩与肾脏相关的穴位必不可少,而且要多按常摩,反复按摩。本病多为慢性过程,故需要较长时间的治疗才能取得满意的效果。

【按摩选穴】(图 22)

经穴:神门、合谷、内关等。

反射区:肾、膀胱、输尿管、肺、垂体、腹腔神经丛、甲状腺、甲状旁腺、心、肝、脾、胃、大肠、小肠等。

反应点:心点、肾点、安眠点、头顶点、颈项点等。

全息穴:头穴、心肺穴、肾穴。

【按摩方法】

按揉神门、内关、肾、膀胱、输尿管、肺、心点、肾点、安眠点、心肺穴、肾穴、腹腔神经丛各 200 次,其余各穴 50~100 次。每日按摩 1 次,两周为 1 个疗程。如患者能坚持每天自我按摩,效果会更好。对于严重失眠者,按摩腹腔神经丛的次数可至 400 次。

此外可让病人睡前洗温水澡,促使自主神经得以松弛。水温以 39~40℃ 为好,时间以 10~20 分钟为宜。需要提醒患者的是水温不要超过 43℃,否则会使神经系统紧张,加重失眠。睡前泡脚既可消除疲劳,又可有助于安眠。病人的思想和精神状态对疾病的影响很大,因此治疗过程中,进行适当的心理疏导,保持患者心理平衡是至关重要的。患者应调整并缓和生活节奏,避免精神紧张。临睡时饮适量热牛奶或莲子粥。起

四、常见病治疗



● 图解手部按摩除百病

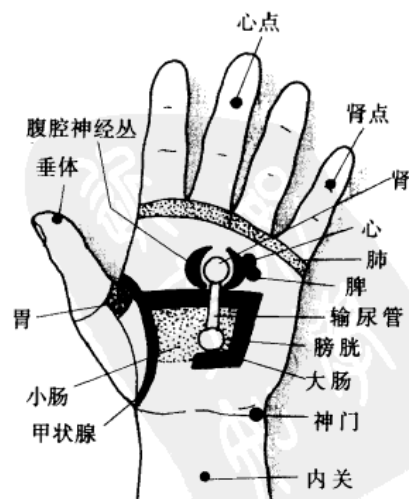
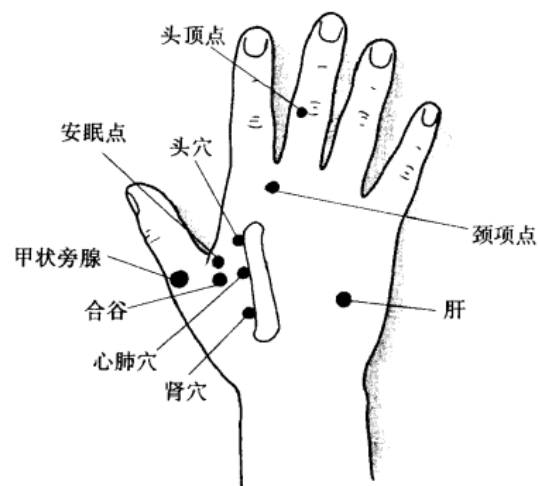


图 22

四、常见病治疗



● 图解手部按摩除百病

居和饮食要有规律性,积极锻炼身体,气功修炼以动功为宜。

配合捏脊疗法,可提高疗效。

神经衰弱、精神紧张、焦虑等症可参照此节。

癲 病

癫痫是脑神经细胞兴奋性增高,引起异常放电的一种不随意运动疾病。病因不明者为原发性癫痫,凡能查出病因的为继发性癫痫。临床表现为突然性、暂时性和反复性3种。发作类型有大发作、小发作、局限性癫痫、精神运动性癫痫等。本病属于祖国医学“癲”、“痫”范围。癲证以精神抑郁、表情淡漠、沉默痴呆、语无伦次等为临床特征;痫证以突然仆倒、昏不知人、口吐白沫、两目上视、四肢抽搐或口中如作猪羊叫声等为临床特征发作性疾病。癲证和痫证常常交互并见,故常合称“癫痫”。

手部按摩治疗癫痫有一定帮助。发作期可按摩以醒脑化痰开窍;间隙期按摩以养心安神,疏肝理气,补肾固本为主。

【按摩选穴】(图 23)

经穴和经外奇穴:神门、内关、少商、大陵、十宣、合谷等。

反射区:大脑、额窦、心脏、肝、肾、肾上腺、输尿管、膀胱、肺、脾等。

四、常见病治疗



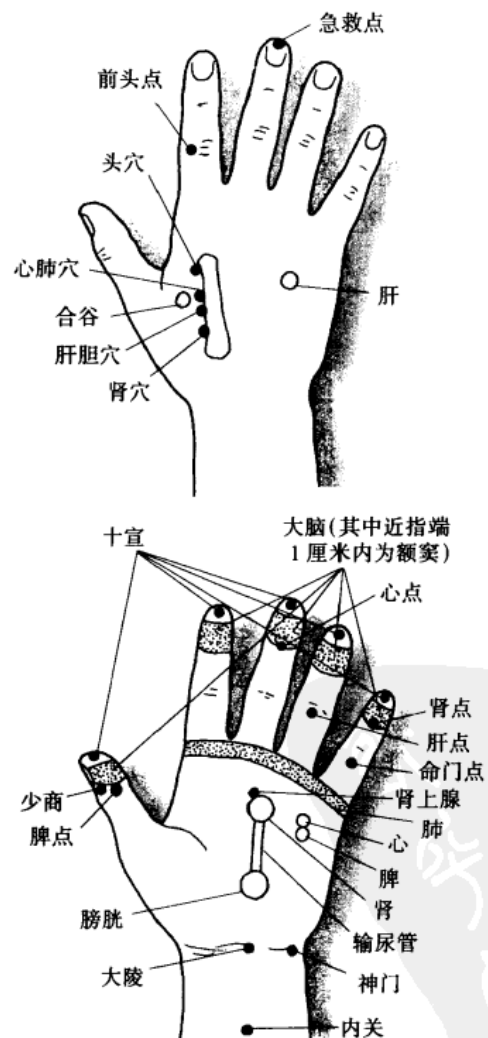


图 23

四、常见病症治疗



反应点：心点、脾点、肝点、肾点、命门点、前头点、急救点等。

全息穴：头穴、心肺穴、肝胆穴、肾穴等。

【按摩方法】

手部按摩用于急救时，力量可稍大些，直至病人苏醒为止，可以掐按少商、十宣、前头点、急救点、头穴为主。间隙期每天1次，完全稳定后可隔天1次。按摩方法如下：按揉或拿捏神门、内关、大陵、曲池、合谷各50次；点按大脑、额窦、心脏、肝、肾、肾上腺、输尿管、膀胱、肺、脾各100次；按揉心点、脾点、肝点、肾点、命门点各100~200次；掐按头穴、心肺穴、肝胆穴、肾穴各200次。长期坚持手部按摩有利于疗效的巩固，减少癫痫的发作。

癫痫如病程较短，病情较轻，采用手部按摩治疗可获得一定的疗效。治愈后要注意精神调摄，避免精神刺激，以免复发。反复发作，病情较重者，应以药物治疗为主，手部按摩为辅。癫痫反复发作或迁延不愈，预后多不良。痫证如能坚持长期治疗，可有改善。个别痫证患者，由于发作时突然昏仆，痰涌喉间而窒息或发生溺水等，也可导致死亡。

四、常见病症治疗



盗汗

盗汗是临床常见的症状之一。睡后汗出，醒则汗止就称为盗汗。中医认为，盗汗多属阴虚内热。治疗应以

补阴滋阴为主。

手部按摩防治盗汗主要从滋补肝肾之阴着手，选用与肝肾相关的穴位进行按摩，可调整肝肾的功能，而起到滋阴止汗的作用。配合服用六味地黄丸，疗效会更好。如经过一段时间治疗不见好转，应去医院诊治。

【按摩选穴】(图 24)

经穴和经外奇穴：阴郄、神门、合谷、中泉等。

反射区：肾、膀胱、输尿管、肺、垂体、心、脾、各淋巴结反射区等。

反应点：脾点、心点、肾点、心悸点、肝点、定惊点、命门点等。

全息穴：心肺穴、肾穴、生殖穴等。

【按摩方法】

按揉阴郄、神门各 200 次，合谷、中泉各 50 次；点按或推按上述反射区各 100 ~ 200 次；点揉上述反应点各 200 次；掐按心肺穴、肾穴、生殖穴各 300 ~ 500 次。每日按摩 1 ~ 2 次，持续 2 周为 1 个疗程。可根据具体情况连续做 3 ~ 4 个疗程。

汗出之时，易感外邪，故当避风寒，以防感冒。汗出之后应及时揩拭。出汗较多者，应经常更换内衣，以保持清洁。

四、常见病治疗

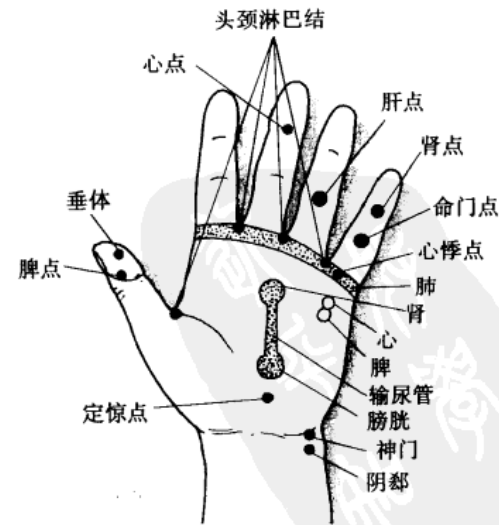
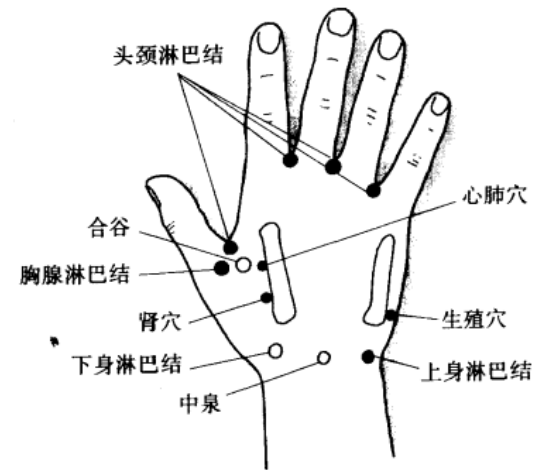


图 24

四、常见病治疗



高血压病

高血压病是一种常见的慢性疾病,又称“原发性高血压病”,以动脉血压持续性增高为主要临床表现。一般认为,在安静休息时血压如经常超过 140/90 毫米汞柱 (18.7/12 千帕) 就是高血压,判定高血压以舒张压升高为主要依据。高血压也可作为某种疾病的一个临床症状,如泌尿系统疾病、心血管疾病、内分泌疾病、颅内疾病等发生的高血压称为“症状性高血压”,也称为“继发性高血压”,须注意与高血压病区别。临床上有 80% ~ 90% 的高血压是由高血压病引起的,它的主要临床症状除血压持续升高外,还有头痛、头晕、头胀、耳鸣、眼花、心慌、失眠等。本病晚期会影响心、脑、肾等器官,引起冠状动脉病变、高血压性心脏病、脑动脉硬化、中风和肾功能减退等疾病。高血压病并不可怕,可怕的是由此引起的并发症。近年来脑血管疾病和心血管病的发病率不断上升,其原因多为高血压病未能得到及时治疗所致。本病发病率较高,与年龄、职业、环境、肥胖、高盐饮食、嗜酒吸烟、精神因素、家族史有一定关系。

中医认为高血压病发病的原因主要是由于情志失调、饮食失节和内伤虚损导致肝肾功能失调所引起。病位在肝肾,以肾为本。因此,手部按摩防治本病以调补肝肾为主,平和阴阳为辅。

四、常见病治疗



【按摩选穴】(图 25)

经穴: 合谷、内关、阴郄等。

反射区: 肾、肝、输尿管、膀胱、肺、大脑、垂体、颈项、腹腔神经丛、心脏、甲状腺、血压区。

反应点: 心点、肾点、命门点、偏头点等。

全息穴: 头穴、颈肩穴、心肺穴、下腹穴、肝胆穴等。

【按摩方法】

拿捏或按揉合谷、内关、阴郄各 100 次; 点按肾、肝、输尿管、膀胱、肺、腹腔神经丛、血压区各 300 次; 点按大脑、垂体、颈项、心脏、甲状腺各 100 次; 点揉上述反应点各 300 次; 掐按上述全息穴各 200 ~ 300 次。每天按摩 1 ~ 2 次, 持续 3 个月为 1 个疗程。3 个月后如恢复正常, 手部按摩可改为每天 1 次或隔天 1 次。

持之以恒可有效地防止高血压病的加重。服用降压药的患者, 结合手部按摩时, 不可突然停药; 可据症状的好转, 在医生的指导下, 逐渐减少用药量。定期量血压, 至少每周 1 次。

高血压病患者的生活要有规律, 要保证足够的睡眠。经常参加适当的体育锻炼, 注意劳逸结合。练降压操和打太极拳有降压作用, 练降压操或打太极拳时间越长, 其降压效果就越好。也可选择合适的气功功法, 建议练习内养功, 意守脐下丹田或涌泉, 切勿意守身体上半部的穴位! 不要参加竞争性强的活动!

四、常见病治疗



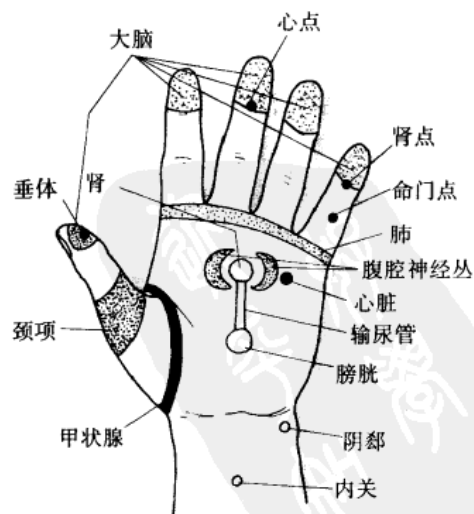
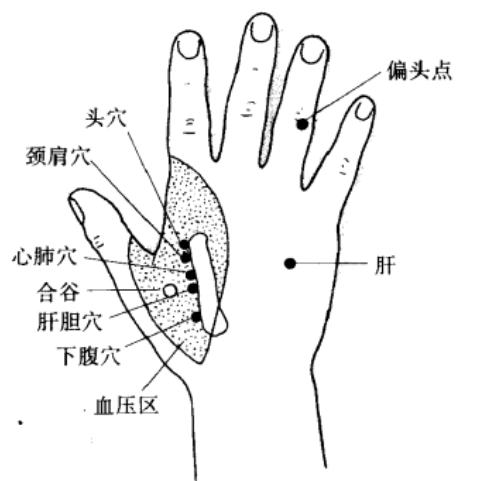


图 25

四、常见病治疗



患者应饮食清淡,少吃动物脂肪及内脏,戒烟酒。高血压病中期患者宜少盐饮食。肥胖者要节制饮食。患者要善于控制自己的情绪,不论喜怒哀乐,都要适可而止。如症状明显,血压较高,应在医生的指导下,配合应用降压药和镇静药。

继发性高血压患者不宜采用手部按摩, 请去附近的医院诊治!

低 血 压

如果患者收缩压低于 90 毫米汞柱 (12.0 千帕)、舒张压低于 60 毫米汞柱 (8.0 千帕), 就可以诊断为低血压。低血压分急性和慢性两种,急性者多伴随晕厥、休克同时发生;慢性者多因体质消瘦、体位突然变化、内分泌功能紊乱、慢性消耗性疾病及营养不良、心血管疾病或居住高原地区等因素引起。大多数慢性患者没有自觉症状,仅少数患者有头昏、目眩、乏力等症状,夏季尤为明显。

急性患者非手部按摩所宜。中医认为慢性患者多为虚证,可由脾胃失健、肝肾不足、气血两虚等原因造成,均有血压低并伴有全身症状。低血压的治疗要针对发病原因采取治本之法,本节仅就低血压提供一些手部按摩方法以调节、升压,作为低血压治疗的辅助方法。对发病原因的治疗,应去医院求治,切勿延误!

四、常见病治疗



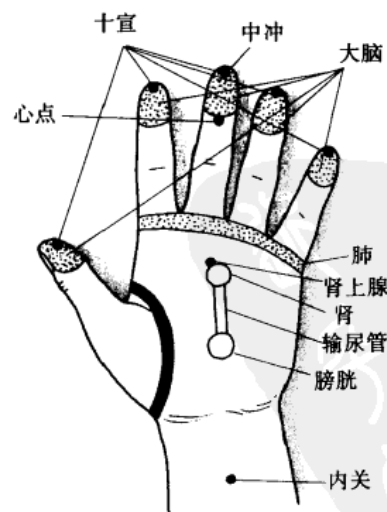
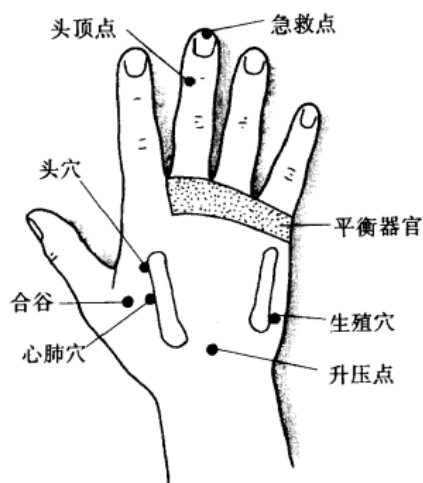


图 26

四、常见病症治疗



【按摩选穴】(图 26)

经穴和经外奇穴：合谷、内关、中冲、十宣等。

反射区：肾、输尿管、膀胱、肺、平衡器官、大脑、肾上腺、甲状腺。

反应点：升压点、急救点、心点、头顶点等。

全息穴：头穴、心肺穴、生殖穴等。

【按摩方法】

按揉或拿捏合谷、内关各 100 次；点按或推按上述反射区各 200 ~ 300 次；点按升压点、心点、头顶点各 100 ~ 300 次；掐按上述全息穴各 300 次。急性发作时，应速去附近医院求治；可配合用力按点或指甲掐按中冲、十宣、升压点、急救点、头穴等穴，次数不限。至血压正常后，再依次按摩上述其他穴位。

手部按摩每天 2 次，持续 3 个月为 1 个疗程。3 个月如基本恢复正常，手部按摩改为每天 1 次。坚持每天按摩 1 次，对低血压的治疗将大有帮助，注意随时听取医生的指导。

患者生活要有规律性，加强营养，保持好的情绪，戒烟酒，进行适当的锻炼，如打太极拳等。

如有条件，读者可配合艾条悬灸两下肢的足三里穴（穴在膝下 3 寸，胫骨前嵴旁开 1 寸），每天早晚各 1 次，每次 30 分钟。

四、常见病症治疗



心脏病

心脏病是心脏疾病的总称,包括风湿性心脏病、先天性心脏病、高血压性心脏病、冠心病、心肌炎等各种心脏病。临床实践表明,手部按摩是防治心脏病有效的辅助方法。如风湿性心脏病患者出现心功能不全时,按摩手部穴位可以改善四肢末端的血液循环状态,加强心脏功能;肺原性心脏病出现严重水肿时,按摩基本反射区就可以利尿消肿,改善心功能;冠心病患者长期按摩手部穴位,有利于改善心肌的缺氧、缺血状态,减少或防止心绞痛、心肌梗死的发生。

必须指出,对于任何心脏疾病,手部按摩只是辅助方法。

【按摩选穴】(图 27)

经穴:内关、大陵、神门、少海、曲泽等。

反射区:肾、输尿管、膀胱、肺、心、甲状腺、胃、膈、胸腺淋巴结、胸腔呼吸器官区、胸椎、肩胛骨等。

反应点:心点、胸痛点、心悸点等。

全息穴:心肺穴等。

【按摩方法】

按揉或推按内关、大陵、肾、输尿管、膀胱、肺、心、胸部淋巴结、胸腔呼吸器官区、胸椎、心点、胸痛点、心悸点、心肺穴各 200~300 次,其余各穴 50~100 次。心慌者而无明显心脏病迹象,只需重点按揉心反射区及

四、常见病症治疗

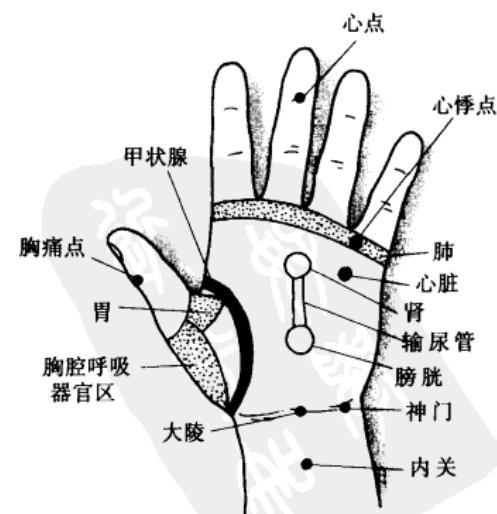
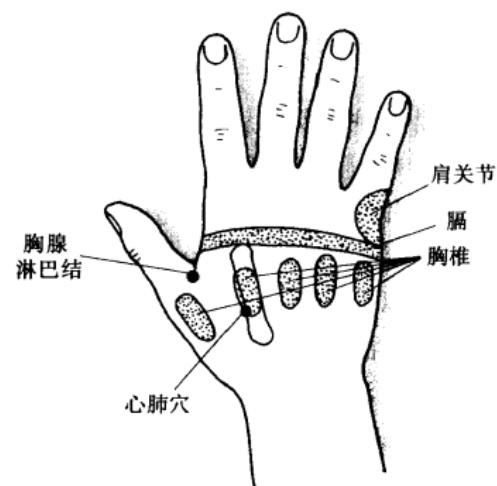


图 27

四、常见病症治疗



内关穴即可。心脏病如自己做手部按摩,不要选穴过多。坚持每天按摩1次或隔天1次。

心脏病发作期间,应以药物治疗为主,以手部按摩为辅。治疗过程中要时刻注意病人的表情和反应,以免发生危险。患者应少食脂类食物,保证睡眠,心情愉快,戒烟酒,避免剧烈运动。气候变化时,要注意保暖。

贫 血

贫血是各种不同病因引起的综合病症。血液中红细胞数和血红蛋白量明显低于正常时就称为贫血。正常人血红蛋白量,男性:120~150克/升,女性:100.5~150克/升;红细胞数,男性:(4.0~5.0)×10¹²/升,女性:(3.5~5.0)×10¹²/升,其中以血红蛋白下降为主。临床症状可见面色苍白,呼吸短促,失眠心慌,头晕耳鸣,健忘纳差,肌肤甲错,月经涩少,舌淡脉细等。

各种原因引起的贫血均属于中医“血虚”的范围,病理变化涉及到心、肝、脾、肾等脏,治疗应以补血益气为主。治疗贫血的关键是去除致病因素,如积极防治钩虫病,治疗痔疮、月经过多等慢性失血,停用致病药物氯霉素等,停止与有毒物质或放射线的接触等。手部按摩是治疗贫血较为有效的辅助方法,通过刺激相应的穴位,调整各脏腑的功能,尤其是脾胃生化气血的功能,从而达到益气补血的目的。

四、常见病治疗



【按摩选穴】(图28)

经穴:内关、神门等。

反射区:肾、输尿管、膀胱、肺、脾、胃、心脏、肝、小肠、甲状腺、生殖腺、大肠各反射区等。

反应点:脾点、三焦点、前头点、升压点等。

全息穴:脾胃穴、十二指肠穴、下腹穴、心肺穴等。

【按摩方法】

推按或点揉肾、输尿管、膀胱、肺、脾、胃、小肠、各大肠反射区、脾点、三焦点各200~300次;掐按脾胃穴、十二指肠穴各200~300次,其余各穴50~100次。每天按摩1次,3个月为1个疗程。3个月后若症状明显改善,可改为隔日1次。当然,如能每天坚持按摩,疗效会更满意。

患者必须积极治疗原发病;生活起居要有规律,注意气候变化时的衣服增减;进行适量的身体锻炼以增强体质,减少感染的机会,若一旦发生继发感染,必须去医院及时治疗,迅速控制感染。与此同时,患者应加强营养,注意多吃一些含铁及蛋白质较多的饮食,如绿色蔬菜、黄豆、鸡蛋、家禽、精瘦肉、动物肝脏及动物血等。

患者如能结合运用艾灸行隔姜灸足三里3~5壮,每天1次,治疗效果会更好。患者可买清艾条,然后将艾条用小刀切成1厘米长的小段备用,或随切随用,每燃完一段即为1壮。姜片则取新鲜生姜切成0.2厘米的薄片,用针在姜片中间戳3~5个小孔备用,每灸1壮,更换1片。如患者觉得局部太烫,可隔姜两片。

四、常见病治疗



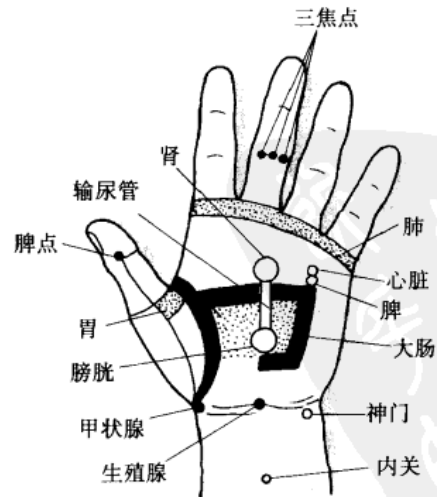
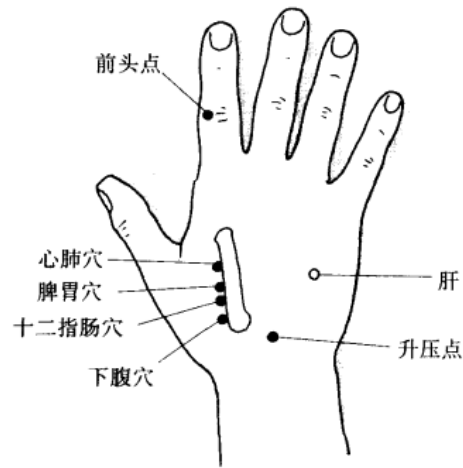


图 28

四、常见病治疗



动脉硬化

人过中年后,经常会出现健忘现象,戴着眼镜找眼镜,打电话拨了一半却忘了后半,甚至还会出现更可笑的事情。随着年龄的增长,身体的各种功能相应减退,主管思维的大脑皮质的作用也逐渐减退,于是出现记忆力下降。加速脑老化的原因之一是脑动脉硬化。脑细胞是人体中需氧量最多的细胞,脑动脉硬化会造成血液循环不良,氧气供应量减少,部分脑细胞不能正常工作,甚至造成脑死亡。

动脉硬化是指动脉的一种非炎性、退行性与增生性病变,可使动脉管壁增厚变硬,失去弹性与管腔狭窄,多指动脉粥样硬化。40 岁以上的中老年人多见,男性多于女性。从事紧张的脑力劳动,易激动的情绪、吸烟过度及高血压等,都易于引起或伴有血管神经运动的障碍。过度摄入富含胆固醇和脂肪性的食物,如蛋黄、奶油、猪油、肥肉、肝、肾等内脏,缺少体力劳动和身体锻炼,肥胖、内分泌障碍,特别是甲状腺与性腺功能的减退,若干代谢病如糖尿病等常伴有血胆固醇和甘油三酯的升高等等,都与本病的发作有密切的关系。本病对血栓形成有促进作用。其临床表现因主要病变部位而异。冠状动脉粥样硬化可引起心绞痛、心肌梗死等。脑动脉粥样硬化,导致脑缺血可产生头痛、眩晕、昏厥等症状;导致血栓形成或动脉破裂出血可引起脑血

四、常见病治疗



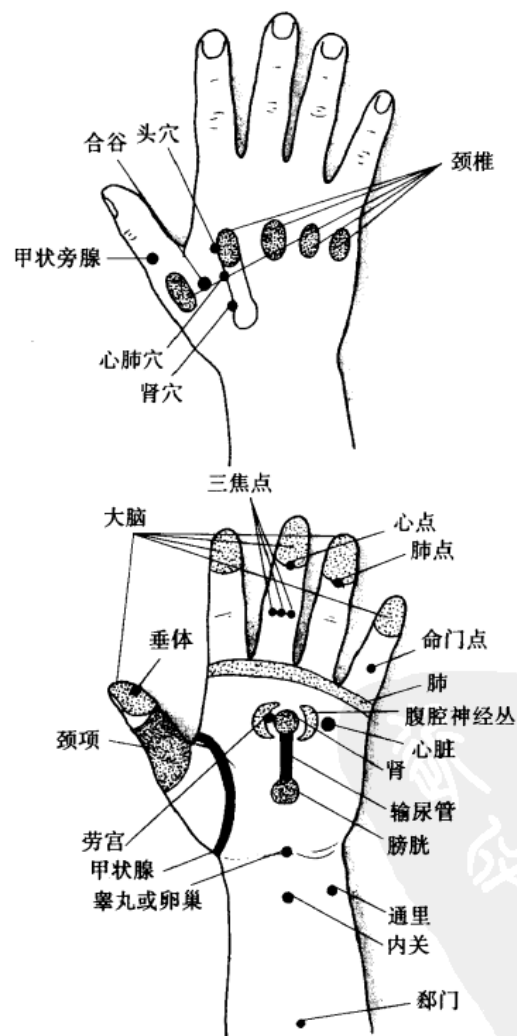


图 29

四、常见病治疗



管意外,出现瘫痪、失语、意识突然丧失;导致脑萎缩可引起动脉硬化性痴呆、记忆力减退等。

手部按摩对动脉硬化的发展有较好的防治作用,主要通过刺激一些相关的穴位以调节血管的舒缩功能,减少甘油三酯、胆固醇等在体内的堆积,从而防止动脉硬化的加重。

【按摩选穴】(图 29)

经穴:内关、劳宫、通里、郄门、合谷等。

反射区:肾、输尿管、膀胱、肺、垂体、甲状腺、甲状旁腺、睾丸或卵巢、大脑、颈项、颈椎、腹腔神经丛、心脏等。

反应点:心点、肺点、命门点、三焦点等。

全息穴:头穴、心肺穴、肾穴等。

【按摩方法】

按揉或推按内关、劳宫、肾、输尿管、膀胱、肺、心脏、心点、命门点、心肺穴各 200~300 次。上述其余穴位根据不同类别选择 1~2 个配合使用,每穴按摩 50~100 次。每天按摩 1 次,长期坚持有利无害。但手部按摩防治动脉硬化只是一个辅助疗法。

患者宜食用低胆固醇、低动物性脂肪且清淡而富含维生素 C 的食物,合并高血压者还应限制食盐,不可暴饮暴食,戒烟酒,控制情绪,切勿过度疲劳,可习练简化太极拳、内养功。

积极治疗与本病有关的高血压、高血脂症、肥胖症、痛风及糖尿病等。

四、常见病治疗



中风后遗症

中风后遗症是中医对脑血管意外所引起机体病变的总称,包括脑血栓形成、脑栓塞、脑出血和蛛网膜下隙出血等。除脑血栓形成发病较缓外,其余发病都急骤。各病如度过危险期,大都留下不同程度的后遗症,如面瘫、单侧上下肢瘫痪无力、口眼歪斜、周身感觉迟钝、言语不清、意识障碍等。

进行手部按摩等康复疗法,必须等急性期过后方可进行。

【按摩选穴】(图 30)

经穴:合谷、后溪、外关、内关、三间、大陵等。

反射区:肾、输尿管、膀胱、肺、大脑、垂体、平衡器官、脾、胃、各淋巴结区、小肠、大肠各区、肩关节、肘关节、膝关节、髋关节、脊柱各穴、甲状腺等。

反应点:运动点、偏头点、脊柱点、腰脊点、坐骨神经点、肩点、痉挛刺激点、颈项点、踝点等。

全息穴:头穴、颈肩穴、上肢穴、腿穴、足穴、腰腹穴等。

【按摩方法】

推按肾、输尿管、膀胱、肺各 300 次。其余选穴依类别都分为两组,每次按摩时选用一组,交替使用,每穴按揉 30~50 次。每天按摩 1 次,持续 3 个月为 1 个疗程。多数患者要持续 3~4 个疗程,按压患侧时力量要

四、常见病症治疗

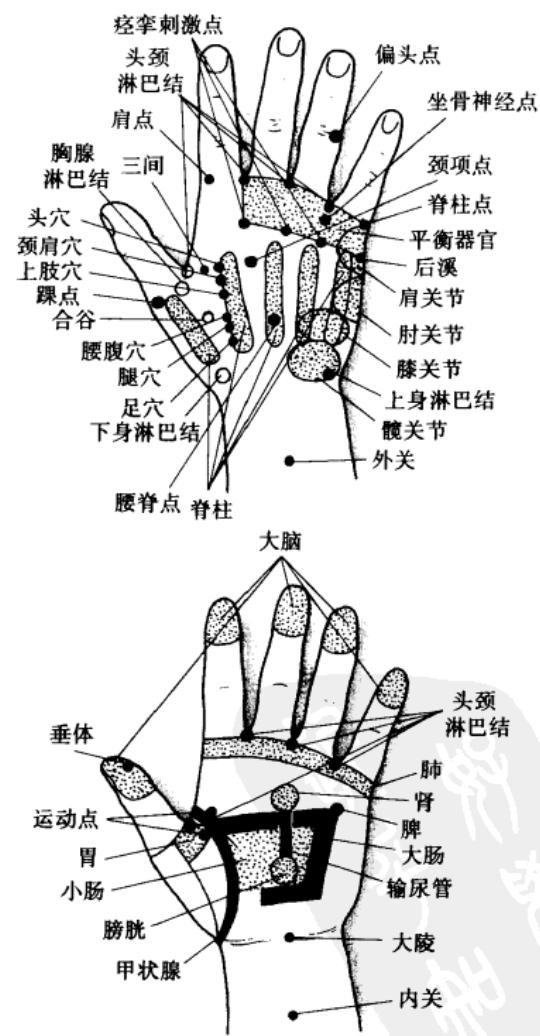


图 30

四、常见病症治疗



大些。

治疗中配合全身按摩和关节功能锻炼有利于瘫痪状态的改善。行动不便者,要定期翻身或按摩揉捏受压的部位,以防褥疮。好转后,鼓励病人多做主动运动。语言障碍者应锻炼讲话。

加强护理,饮食以清淡富于营养为宜。要起居有常,情绪乐观,树立战胜疾病的信心。

呃 逆

呃逆,俗称打嗝,是气逆上冲,喉间呃呃连声,声短而频,不能自制的一种症状。呃逆的发生有很多原因,正常人在进食过程中食用过冷或过热食物,或过度紧张兴奋,或突然受凉,或吸入冷空气都会发生呃逆现象,这种呃逆无迁延性,可自愈,不用特殊治疗。呃逆也可由多种疾病引起,如脑血栓形成、脑炎、中暑、胃炎及肺部或胸膜或膈肌病变,病后体虚,劳累过度,药物过敏等因素都可引起呃逆。

本节介绍一般的呃逆如何用手部按摩来治疗。对于由疾病引起的呃逆应积极治疗原发病,辅以手部按摩以止呃逆。

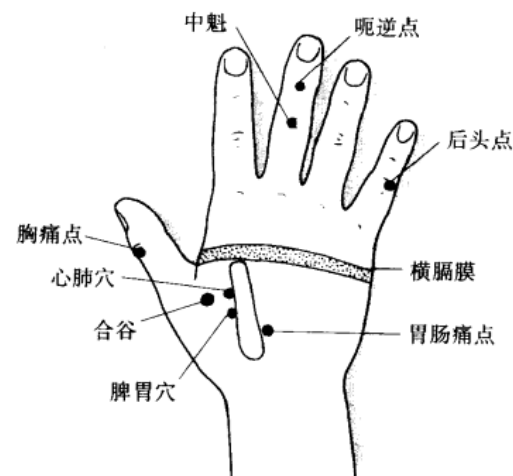
【按摩选穴】(图 31)

经穴和经外奇穴:内关、合谷、劳宫、中魁等。

反射区:横膈膜、胃、胃脾大肠区等。

反应点:呃逆点、后头点、胸痛点、胃肠痛点等。

四、常见病症治疗



四、常见病症治疗

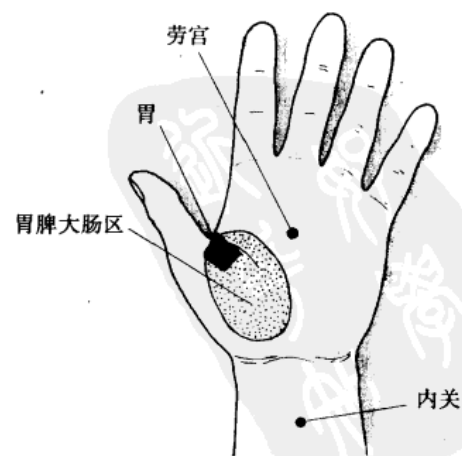


图 31

全息穴：脾胃穴、心肺穴等。

【按摩方法】

点按内关、横膈膜、呃逆点、脾胃穴各 300 ~ 500 次,其余各穴 30 ~ 50 次。手部按摩治疗呃逆疗效较好。对于一般性呃逆运用上述方法即可止呃。个别呃逆患者,经按摩仍未完全停止,可延长按摩时间至呃逆停止。对于由其他疾病引起的呃逆,手部按摩时应增加肾、输尿管、膀胱、肺及一些相关的穴位。

易发呃逆者,应少食生冷辛辣食品,保持情绪安宁。发生呃逆时,可专心做一些其他工作,以分散注意力。

胃下垂

胃下垂是指因胃壁肌肉无力,使全胃部低于正常的解剖位置。本病多见于体型瘦长的人,常伴有其他内脏下垂,如肾下垂、子宫下垂等。多数病人有食欲不振、恶心、嗝气、胃痛(无规律性)、腹胀(进食后更明显,平卧后可减轻)等。病人可伴有全身乏力、心慌、腹泻或腹泻与便秘交替出现等。

中医认为本病主要由于脾胃不健,中气下陷所致。手部按摩以健脾和胃,益气举陷为原则。

【按摩选穴】(图 32)

经穴和经外奇穴:间使、少府、中魁、中泉等。

四、常见病症治疗

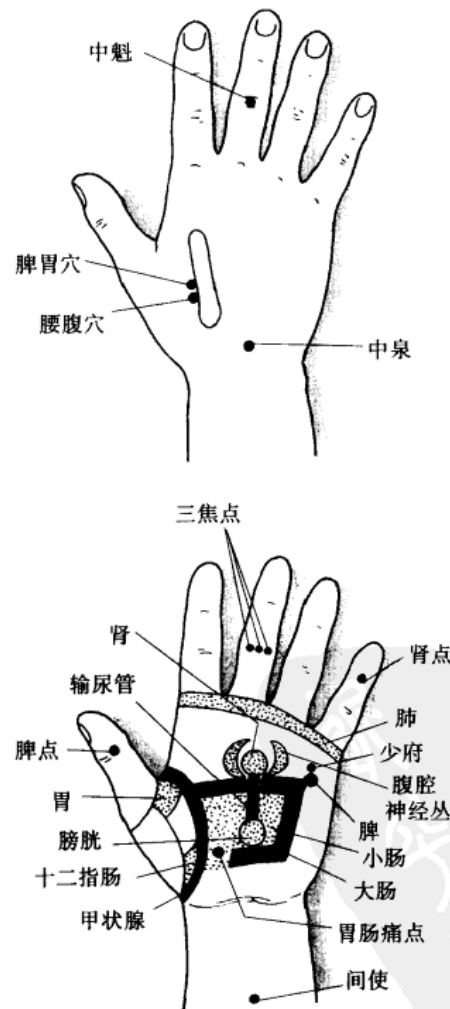


图 32

四、常见病症治疗



反射区：胃、十二指肠、肾、输尿管、膀胱、肺、脾、腹腔神经丛、甲状腺、小肠、大肠各区等。

反应点：胃肠痛点、三焦点、脾点、肾点等。

全息穴：脾胃穴、腰腹穴等。

【按摩方法】

推按或按揉少府、胃、十二指肠、肾、输尿管、膀胱、肺、脾、腹腔神经丛、胃肠痛点、脾点、脾胃穴各 200 ~ 300 次，其余各穴 50 ~ 100 次。每天按摩 1 次，1 个月为 1 个疗程。持续几个疗程后，如症状明显改善，可改为隔天 1 次。长期坚持，有利无弊。

患者应加强营养，但不要暴饮暴食，宜少食多餐，少吃有刺激性、难于消化的食物。注意生活规律，饭后可作短时间平卧休息。要持之以恒，坚持不懈地加强腹肌锻炼，纠正不良体位。必要时用胃托进行辅助治疗。

每天早晚各做 10 ~ 20 次的深呼吸是加强腹肌，改善胃下垂简便有效的方法。配合艾条悬灸足三里，每天 1 次，每次 30 分钟。

慢性胃炎

慢性胃炎是胃粘膜的慢性炎症。病因未明，可能由营养缺乏，长期服用刺激性食物，急性胃炎胃粘膜的遗患，口腔、鼻咽部慢性病灶的病菌或毒素吞入胃内等因

四、常见病症治疗



素引起。临床表现为起病缓慢，反复发作，上腹胀痛，食欲减退，恶心、呕吐、嗝气等。

手部按摩辅助治疗慢性胃炎有较好的疗效，可加强药物的治疗效果，明显改善症状。手部按摩具有疏肝理气，健脾和胃等功效。

【按摩选穴】(图 33)

经穴和经外奇穴：内关、间使、大陵、劳宫、合谷、中魁等。

反射区：胃、肝、脾、十二指肠、小肠、大肠、胃脾大肠区、肾、输尿管、膀胱、肺、胆囊、胰腺等。

反应点：胃肠痛点、脾点、肝点、大肠点、小肠点、三焦点、肾点等。

全息穴：脾胃穴、肝胆穴、十二指肠穴、腰腹穴、肾穴等。

【按摩方法】

按揉内关、合谷、中魁各 100 次；推按胃、肝、脾、胃脾大肠区、肾、输尿管、膀胱、肺各 100 ~ 300 次；按揉胃肠痛点、脾点、肝点、脾胃穴各 300 次。其余选穴作为备用穴，可依类别选择 1 ~ 2 组配合使用，每穴按摩 50 次。每天按摩 1 次，每 2 周为 1 个疗程。

治疗过程中宜少食多餐，进易消化无刺激性饮食。戒绝烟酒。

胃酸低而胃内菌量大者可日服抗菌药物，如庆大霉素、黄连素、痢特灵等。胃酸高者应用制酸剂，如复方胃舒平、氢氧化铝凝胶等。胃酸缺乏或降低者给予稀盐

四、常见病症治疗



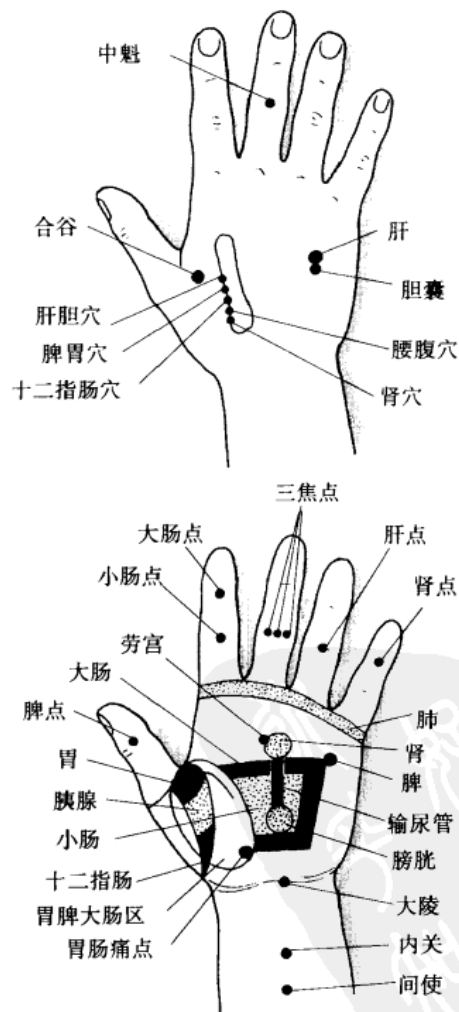


图 33

四、常见病症治疗



酸或胃酶合剂。贫血者酌用维生素 B₁₂ 及铁剂。上腹痛者可用颠茄片或阿托品。呕吐者给胃复安。对慢性萎缩性胃炎伴重度不典型增生者,可考虑手术治疗。

便秘

当人们出现大便干燥、坚硬、量少、呈栗子状,排便间隔时间长并且困难时,就称为便秘。便秘多数属于单纯性便秘,为肠道功能性紊乱。中医认为,便秘与嗜食辛辣厚味、情志不畅、病后产后、年老体迈、气血不足等因素有关。此病常给患者带来很大的痛苦,严重时还影响工作和生活。一般最容易有便意时是早饭以后。很多人由于饭后过分忙碌或精神紧张而抑制便意,由此而引起的便秘称为习惯性便秘,是便秘最多见的一种。患便秘的人易疲劳、乏力、失眠、颈肩僵硬等,女性易出现月经不调、粉刺、雀斑、皮肤粗糙等症状。

手部按摩对便秘有较好的疗效。

【按摩选穴】(图 34)

经穴:支沟、劳宫、合谷等。

反射区:肾、输尿管、膀胱、肺、胃、小肠、大肠等。

反应点:大肠点、小肠点、脾点等。

全息穴:脾胃穴、十二指肠穴、腰腹穴、肾穴等。

【按摩方法】

依次按揉或推按上述所选穴位各 100~300 次。手部按摩对便秘治疗效果较好,一般按摩两三次后就可

四、常见病症治疗



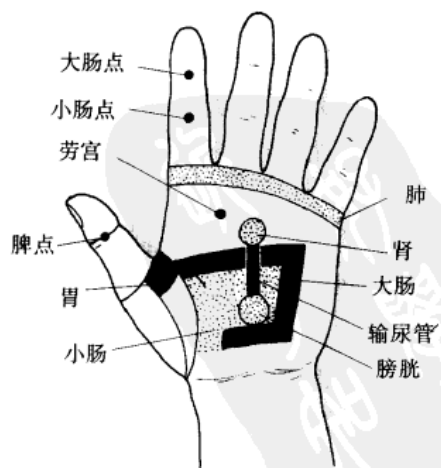
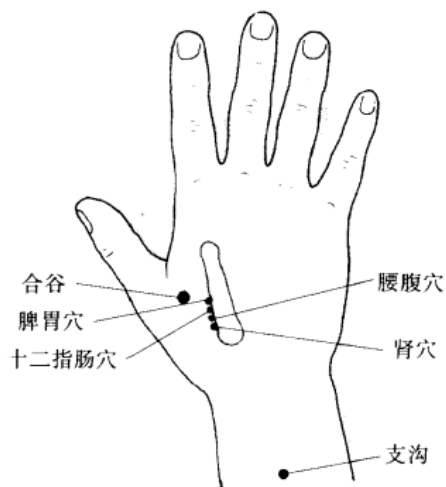


图 34

四、常见病症治疗



恢复正常。按揉或点压经穴以酸胀为宜,反射区以酸痛较好。每天可早晚各做 1 次,恢复正常后,可在晚上睡觉前按摩 1 次以巩固疗效。

患者同时要多吃含纤维素的食品,特别要养成良好的大便习惯,定时排便。如果便秘是其他疾病的一个兼症,请去附近的医院积极治疗原发病,手部按摩可作为辅助方法。

腹 泻

腹泻是一个常见的临床症状,是指排便次数增多,大便稀薄,甚至泻出如水样而言。腹泻超过 2 个月的称为慢性腹泻。慢性腹泻可由肠道炎症、肿瘤、用药不当、情绪波动及导致消化吸收障碍的一些疾病等因素引起。本症往往反复发作,久治不愈。轻者每日大便数次,重者可 10 余次。大便可为水样或糊状,有的病人可混有黏液或脓血。病人可伴有腹胀、腹痛、食欲不振等症状。

中医学认为腹泻主要病变在于脾胃与大小肠的功能失调。手部按摩治疗慢性腹泻应以健脾和胃,温肾壮阳,疏肝理气为主。

【按摩选穴】(图 35)

经穴:三间、合谷、温溜等。

反射区:肾、输尿管、膀胱、肺、脾、胃、小肠、大肠各区、十二指肠、肝、胆、上身淋巴结、下身淋巴结等。

四、常见病症治疗



● 图解手部按摩除百病

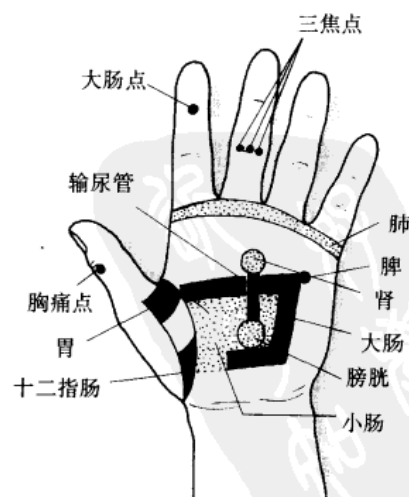
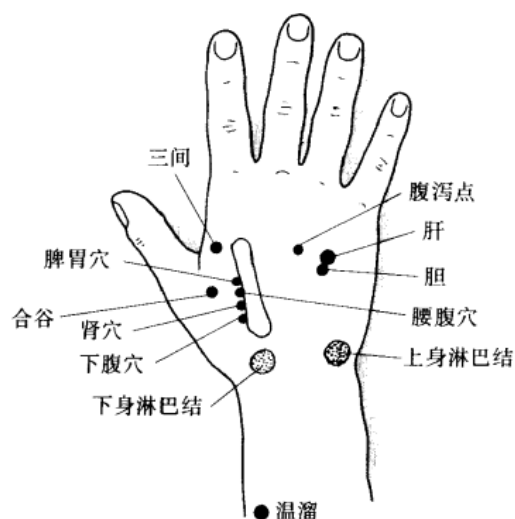


图 35

四、常见病症治疗



● 图解手部按摩除百病

反应点：腹泻点、大肠点、三焦点、胸痛点等。

全息穴：肾穴、腰腹穴、下腹穴、脾胃穴等。

【按摩方法】

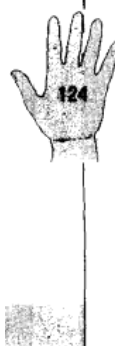
推按或点按上述反射区各 100~300 次；按揉三间、合谷、温溜各 50 次；点按上述反应点各 100~200 次；掐按上述全息穴各 300 次。每天按摩 1~2 次，10 天为 1 个疗程。求治于手部按摩的病人，多属于中西医治疗效果不佳者，故手部按摩治疗往往需要持续 3~4 个疗程。大便完全成形后，仍需巩固 1~2 个疗程，然后改为隔天 1 次，操作次数减半，再坚持下去。治疗的同时，要积极寻找病因，医治原发病，切勿惟手部按摩是务！

腹泻期间忌食含淀粉(山芋之类)和脂肪过多的食物，忌一切生冷刺激与不易消化的食品。患者应注意保暖，不要过度疲劳，饮食生活要有规律性。患者每日早晚可以一手掌按逆时针方向摩揉腹部各 100 圈，多摩更好。

痔 疮

痔疮是指肛门、直肠下端静脉曲张，静脉血液回流受阻所出现的青紫色、圆形或椭圆形包块状静脉团。在齿线以上，表面覆盖粘膜的称为内痔；在齿线以下，表面覆盖皮肤的称为外痔；内外痔连为一体的称为混合痔。便秘和妊娠是引起痔疮常见的原因。其临床症状

四、常见病症治疗



除痔疮外,还有肛门肿痛、瘙痒、出血等。痔疮是一个常见病、多发病,俗话说:“十人九痔。”因此,本病的防治非常重要。

手部按摩预防痔疮有较好的疗效。治疗的主要原理是通过按摩一定的穴位,来促进患部的血液循环,消肿散结;同时增进胃肠蠕动,避免便秘的发生。对年老体弱者还能促进新陈代谢,增强机体的免疫功能。

【按摩选穴】(图 36)

经穴和经外奇穴:孔最、二白等。

反射区:直肠、肛门、胃、十二指肠、小肠、大肠各区、肾、输尿管、膀胱、肺、脾、肾上腺、下身淋巴结等。

反应点:大肠点、会阴点等。

全息点:下腹穴。

【按摩方法】

点按或拿捏孔最、二白、大肠点、会阴点、下腹穴各 300 次;推按上述反射区各 100 次。手部按摩治疗痔疮每天 1 次,持续 10 次为 1 个疗程。

一般来说,手部按摩可较好地改善本病症状,如要根治,仍需专科治疗。如果患者症状不很严重,持之以恒地使用本法,也可获愈。

患者应少吃辛辣刺激食物,养成良好的大便习惯,每天 1 次,防止便秘,保持肛门清洁。坚持每天早晚各做 10 次收缩肛门运动,对于防治痔疮极为有效。

四、常见病治疗

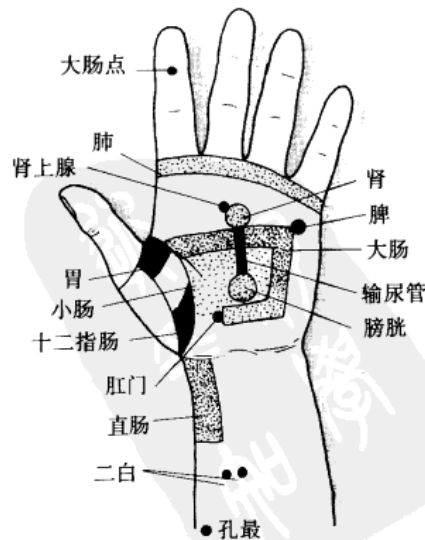
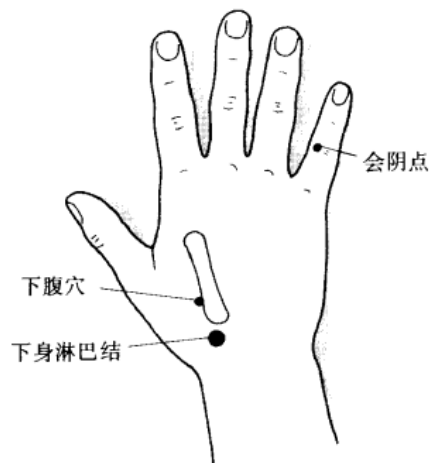


图 36

四、常见病治疗



胆囊炎和胆石症

胆囊炎和胆石症是常见的胆囊疾病，两者常相互伴发，互为因果。其临床表现和治疗方法有许多相同处。症状主要是上腹部或右上腹持续性疼痛，严重时可有绞痛，同时伴有右上腹的闷胀不适或有右肩胛区疼痛、泛酸、暖气、恶心、呕吐、食欲不振等。其发病与细菌感染、进食油腻食物、精神过度紧张以及受寒冷刺激有关。中医学认为胆囊炎和胆石症的发病主要与肝胆功能失调有关。

胆囊炎和胆石症虽然都可以用抗生素和消炎排石类药物治，但临床效果都不甚理想。近几年来，我们采用手部按摩结合药物或单纯应用手部按摩治疗了数十例胆囊和胆道疾患的病人，取得了较为满意的效果。对于那些结石不超过 1.5 厘米的患者，坚持手部按摩也有可能将结石排出。

【按摩选穴】(图 37)

经穴和经外奇穴：神门、少冲、少府、腕骨、外关、支沟、中泉、二白等。

反射区：肾、输尿管、膀胱、肺、胆、肝、胃、十二指肠、胸腺淋巴结、上身淋巴结、下身淋巴结、腹腔神经丛、胸椎等。

反应点：胸痛点、肝点、三焦点、偏头点等。

全息穴：肝胆穴。

四、常见病症治疗



四、常见病症治疗

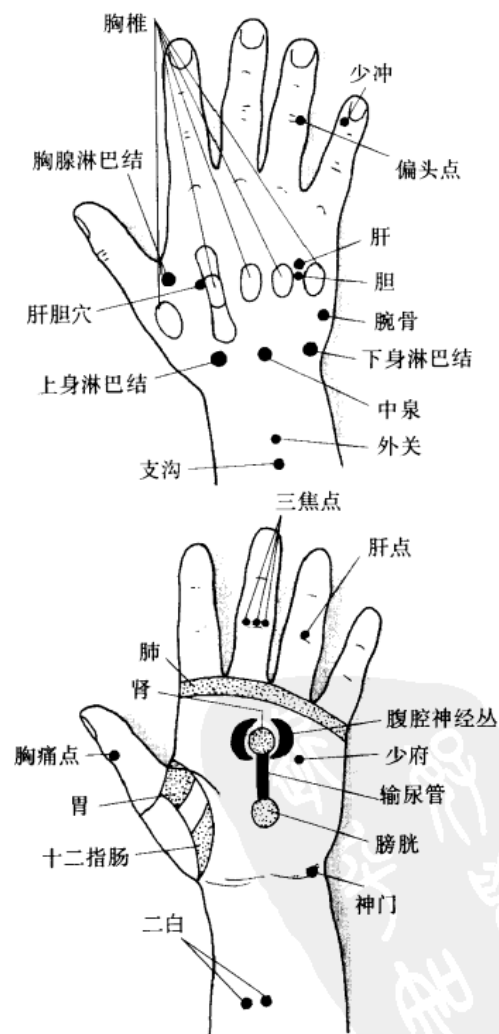


图 37

【按摩方法】

点按少府、腕骨、支沟、中泉、二白各 100~200 次；推按肾、输尿管、膀胱、肺、胆、肝、腹腔神经丛、胸椎各 100 次；点揉胸痛点、肝点各 300 次；掐按肝胆穴 300~500 次。如有时间，其余各穴按揉 30~50 次。每天按摩 1 次，10 次为 1 个疗程。持续 2~3 个疗程后，如症状明显好转，可减少每穴的操作次数至一半量；症状完全消失后，可改为隔天 1 次，但仍需持续下去，以防复发。胆石症患者应持续按摩至结石排出为止，然后再以一半量操作 10~20 次以巩固疗效。

患者应起居有常，饮食有节，以清淡易消化的高碳水化合物、高维生素、低脂肪饮食为宜。多食绿叶蔬菜、豆类、水果及米面杂粮，忌食肥肉、油煎类食品、鱼、虾、蟹、辛辣之品，戒烟酒。

患者可习练简化太极拳，避免过度疲劳，减少复发。

慢性肝病

慢性肝炎和肝硬化是常见的慢性肝脏疾病。慢性肝炎是指由肝炎病毒所引起的肝脏慢性炎症性传染病，病程达 6 个月以上。其主要临床症状有食欲不振、全身疲乏无力、肝区或右上腹胀痛、时好时坏、排便习惯改变、腹胀、腹泻、低热、失眠、体力明显下降、可有肝掌及蜘蛛痣等。如治疗不及时或治疗不当，少数病人会发展为肝硬化。

四、常见病治疗



肝硬化是一种常见的影响全身的慢性疾病，是由一种或多种致病因素长期或反复损害肝脏所致。常见的临床表现有食欲减退、恶心、呕吐、消化不良、体重减轻、疲乏无力、消瘦、头痛、头晕、失眠、腹痛、腹胀、腹泻、腹水、下肢浮肿、肝脾肿大、皮肤黝黑、粗糙、瘙痒、手掌发红、毛发脱落、上消化道出血、鼻出血、齿龈出血、紫癜、男性阳痿、女性月经失调等。

慢性肝炎和肝硬化属中医“黄疸”的范畴，应以药物等综合治疗为主。手部按摩配合使用护肝保肝药物，可较好地改善临床症状。

【按摩选穴】（图 38）

经穴和经外奇穴：少府、腕骨、外关、支沟、中泉、二白等。

反射区：肾、输尿管、膀胱、肺、肝、胆、胃、十二指肠、胸椎、腹腔神经丛、甲状旁腺等。

反应点：肝点、偏头点、胸痛点、三焦点等。

全息穴：肝胆穴。

【按摩方法】

点按肝胆穴、肝点、肝、胆、胸椎、少府、二白各 300 次，其余各穴按揉或推按 50~100 次。每天按摩 1 次，3 个月为 1 个疗程。由于上述两病是长期的慢性病症，故手部按摩应长期坚持，切勿间断。如果全身症状较为严重，可做全手按摩，并重点加按上述穴位。手部按摩只是一个辅助方法，绝对不能停止药物治疗。

在饮食方面，要注意保持营养平衡。肝脏需要充分

四、常见病治疗



● 图解手部按摩除百病

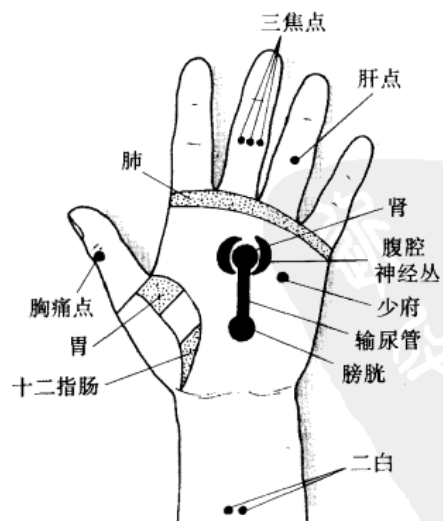
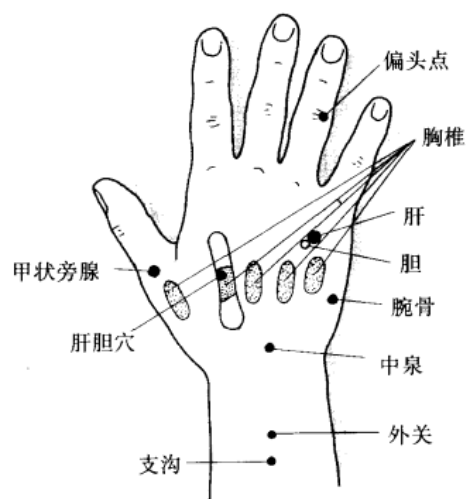


图 38

四、常见病症治疗



● 图解手部按摩除百病

的营养,要注意摄取蛋白质、脂肪、淀粉这三种营养素,动物脂肪不易摄入过多。如肝功能显著减退,应严格限制蛋白质摄入。应摄入丰富的维生素,维生素 B 族有防止脂肪肝及保护肝功能的作用;维生素 C 有促进代谢和解毒的作用;维生素 E 具有抗肝坏死的作用。忌食油腻、坚硬及生冷食物,有过敏现象者,忌食发物如虾蟹等。同时要注意休息,减少体力劳动,避免劳累。

慢性肾炎

慢性肾炎是由急性肾炎转变而来,是一种常见的慢性肾脏疾患,以男性患者较多,病程持续 1 年以上,发病年龄大多在 20~40 岁。急性肾炎起病急,以浮肿、血尿症状为最多见。慢性肾炎表现各异,有的无明显症状,有的有明显血尿、浮肿、高血压,并有全身乏力、纳差腹胀、贫血等兼症。多数患者呈进行性加重,但有些患者的症状可部分或全部缓解,病程长达 20~30 年。若血压持续升高,可见头晕、头痛、胸闷、视力模糊等症。

本病属中医“水肿”范畴。从中医临床辨证来看,多以脾肾阳虚为主。故手部按摩以健脾补肾、利水消肿为主,通过刺激相应的穴位来增强排泄功能,促进水分、代谢产物和有毒物质的排出,并增强免疫系统的作用。

【按摩选穴】(图 39)

经穴:合谷、神门、内关等。

四、常见病症治疗



● 图解手部按摩除百病

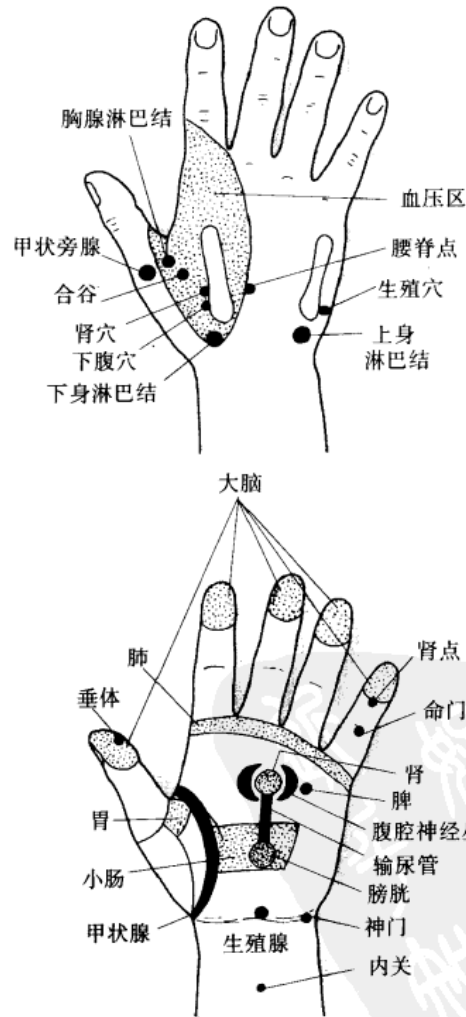


图 39

四、常见病治疗



● 图解手部按摩除百病

反射区：肾、输尿管、膀胱、肺、脾、胃、小肠、甲状腺、甲状旁腺、生殖腺、大脑、垂体、腹腔神经丛、胸腺淋巴结、上身淋巴结、下身淋巴结、血压区等。

反应点：肾点、命门点、腰脊点等。

全息穴：肾穴、下腹穴、生殖穴等。

【按摩方法】

推按肾、输尿管、膀胱、肺、腹腔神经丛、下身淋巴结、血压区各 100 ~ 300 次；点按肾点、命门点、腰脊点各 300 次；掐按肾穴、下腹穴、生殖穴各 300 次；其余各穴按揉 30 ~ 50 次。每天按摩 1 次，长期运用，不要间断。

手部按摩只是治疗慢性肾炎的辅助方法，常规治疗应以药物等综合疗法为主。

患者生活要有规律，不要过度疲劳，保证充足睡眠，精神愉快，避免风寒，避免房事，戒绝烟酒。饮食应富于营养，谷类宜吃赤豆粥、薏苡仁粥等；肉类可食牛肉、瘦猪肉、鲤鱼、鲫鱼等；蔬菜宜吃冬瓜、葫芦、荸荠等。忌食油脂肥肉及海腥咸寒食物。

尿 石 症

尿石症是泌尿系统各部位结石病的总称，是泌尿系统的常见病。根据结石所在部位的不同，分为肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石。本病的形成与环境因素、全身性病变及泌尿系统疾病有密切关系。其典

四、常见病治疗



型临床表现可见腰腹绞痛、血尿,或伴有尿频、尿急、尿痛等泌尿系统梗阻和感染的症状。

手部按摩治疗尿石症具有一定的排石作用,但排石效果除与手部按摩的手法、取穴、治疗时间和疗程长短有关外,还取决于结石的位置、大小和形态。一般结石位于输尿管中下段较输尿管上段及肾盂内容易排出;结石小于1厘米者较易排出,1厘米以上者则难排出;光滑的结石较易排出,而棱形者排出困难,结石久而粘连者不易排出。手部按摩可使输尿管蠕动加强,排空加快,从而有利于结石的排出。

【按摩选穴】 (图 40)

经穴和经外奇穴:合谷、二白等。

反射区:肾、输尿管、膀胱、尿道、肺、肝、胆、甲状腺、甲状旁腺、胸椎、腰椎、胸腺淋巴结、上身淋巴结、下身淋巴结等。

反应点:肾点、三焦点、脊柱点、腰脊点等。

全息点:肾穴、下腹穴、生殖穴等。

【按摩方法】

推按肾、输尿管、膀胱、尿道、肺各 300 次;点按肾点、三焦点、脊柱点、腰脊点各 100~300 次;掐按肾穴、下腹穴、生殖穴各 300 次;其余各穴 50~100 次。每天早晚各按摩 1 次,10 天为 1 个疗程。除规定时间治疗外,最好能趁疼痛发作时治疗,尤其绞痛时因势利导,排石的机会最多;而治疗后不时疼痛,常为排石先兆。

四、常见病治疗

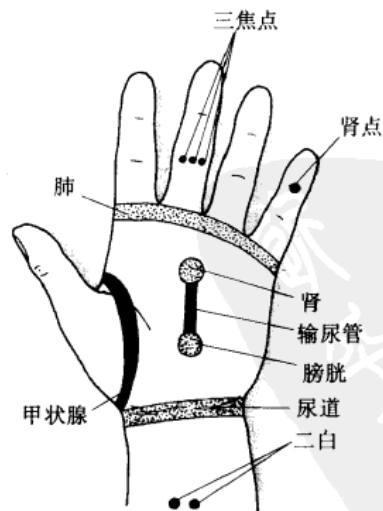


图 40

四、常见病治疗



对于输尿管上段以上的结石或结石直径在 1 厘米以上者,手部按摩疗效较差,应考虑其他方法治疗。即使适合手部按摩者,如绞痛不止或血尿不止,也应及时去医院治疗,切勿延误。

结石病人宜多饮水,保持每日尿量在 2 000 毫升左右,多吃水果蔬菜,同时要多做一些较为剧烈的运动,如跳绳、跑步、登山以及打球等以跳跃为主的活动可促使结石下移,从而有利于结石的排出。

甲状腺功能亢进症

甲状腺功能亢进症,简称甲亢,是甲状腺过多地分泌甲状腺激素而引起的。本病多见于女性,男女得病之比为 1:4,各种年龄均可发病,但以中青年发病者最多。甲亢的主要临床症状有甲状腺肿大、食欲亢进、体重减轻、心动过速、情绪容易激动、怕热、出汗、手抖、突眼等。

甲亢的种类很多,手部按摩对毒性弥漫性甲状腺肿的疗效较好。

【按摩选穴】 (图 41)

经穴:合谷、神门、间使、内关、通里等。

反射区:甲状腺、甲状旁腺、肾、输尿管、膀胱、肺、垂体、生殖腺、各淋巴结区、胃、肝、眼等。

反应点:心点、肾点、命门点、三焦点等。

全息穴:颈肩穴、心肺穴、肾穴。

四、常见病治疗



137

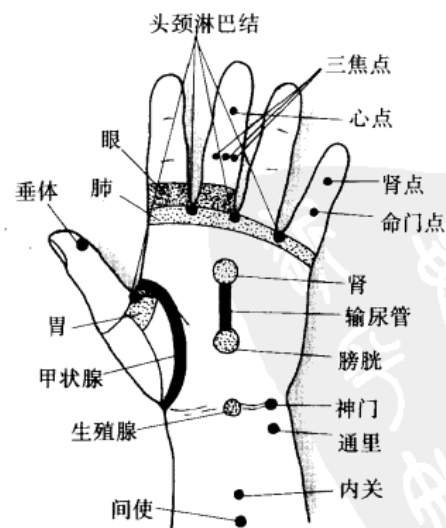
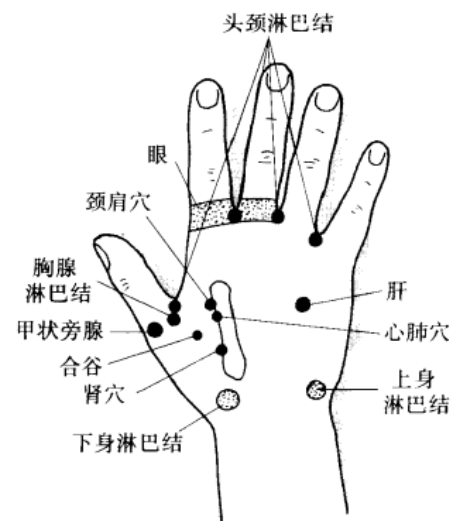


图 41

【按摩方法】

按揉合谷、内关各 100 ~ 300 次；推按甲状腺、甲状旁腺、肾、输尿管、膀胱、肺各 300 次；其余各穴按揉 50 ~ 100 次。每天按摩 1 次，持之以恒。即使症状减轻或消失，仍应继续下去，以免加重或复发。甲亢治疗应以药物等综合疗法为主，辅以手部按摩效果会更好。

甲亢患者，应多食含碘食物，如海带、紫菜等海产品，尤其在妊娠期和哺乳期。并注意饮食营养，多食新鲜蔬菜，少进肥腻、辛辣之品。戒绝烟酒，平时宜保持心情舒畅。习练简化太极拳或强壮功会有帮助。

预防方法，以碘化食盐最为有效而方便，超市有售。

糖 尿 病

糖尿病是一种有遗传倾向的、内分泌失常的慢性代谢性疾病。主要表现为血糖升高和糖尿。临床上主要出现多饮、多尿、多食和体重减轻的症状。本病相当于中医“消渴”病。

手部按摩对糖尿病的治疗主要是调节中枢神经系统的功能，通过神经-体液调节机制，激发各内分泌腺功能的活性，特别是胰岛分泌功能的活性，使其分泌功能得到较好的恢复或完全恢复。运用手部按摩治疗的糖尿病患者多数是轻型或中型的，重型的较少。疗效都较为满意，但需坚持长期治疗。原来用药的绝不可断然停药，可逐步减少药量，停用胰岛素应十分慎重，要根

四、常见病症治疗

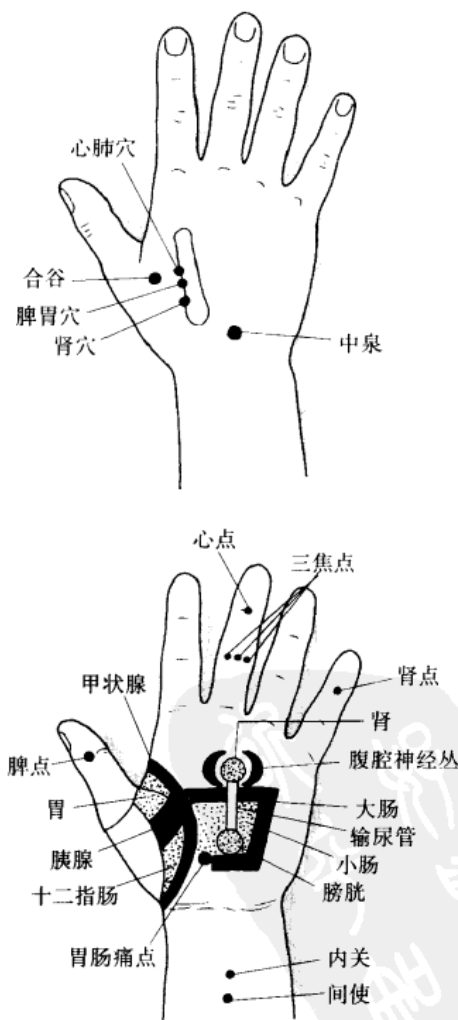


图 42

四、常见病症治疗



据病情好转的情况逐步减少至停止。

【按摩选穴】 (图 42)

经穴和经外奇穴：曲泽、间使、内关、合谷、曲池、中泉等。

反射区：胰腺、胃、十二指肠、大肠、小肠、垂体、肾、输尿管、膀胱、甲状腺、腹腔神经丛等。

反应点：脾点、胃肠痛点、三焦点、肾点、心点等。

全息穴：脾胃穴、心肺穴、肾穴等。

【按摩方法】

推按或点揉胰腺、胃、十二指肠、大肠、小肠、垂体、肾、输尿管、膀胱、甲状腺、腹腔神经丛各 300 次；按揉内关、胃肠痛点、三焦点、肾点、脾胃穴、肾穴各 100 ~ 300 次；其余各穴备用，如有时间可每穴按揉 30 ~ 50 次。每天按摩 1 次，持续 3 个月为 1 个疗程。3 个月后如基本恢复正常，手部按摩可改为隔天 1 次；如无明显改善，休息 3 天后，继续第 2 疗程。

胰岛素注射可根据好转情况，在医生指导下逐渐减量。

糖尿病患者应控制饮食，少食含糖食品，多食动物肝脏；积极治疗并发症；进行适量的锻炼，如简化太极拳、内养功等。

帕金森病

帕金森病，也称震颤麻痹，是一种发生于中年以上

四、常见病治疗



的神经系统变性疾病。本病好发于 50 ~ 60 岁，患病率随年龄上升，在 60 岁以上的人口可达 10%，男性多于女性。本病起病缓慢，逐渐进展，患者最早的感受可能是肢体震颤或举动僵直不便，但检查时均可发现运动减少。本病的典型震颤为静止性震颤，多从一侧上肢远端开始，逐渐发展到四肢，乃至全身。

中医学研究发现本病多发生于肝肾不足之人。凡年过半百，肝肾不足；或平素多郁易怒，肝阳偏亢之人，均可使阴阳平衡失调，肝风横窜四肢，扰乱经络，以至震颤，不能自己。手部按摩配合药物治疗能改善症状，延缓病情发展。

【按摩选穴】 (图 43)

经穴：内关、外关、合谷等。

反射区：垂体、大脑、肾、输尿管、膀胱、肺、肝、甲状旁腺、甲状腺、生殖腺等。

反应点：定惊点、肝点、肾点、头顶点等。

全息穴：肝胆穴、脾胃穴等。

【按摩方法】

按揉内关、外关、合谷各 100 次；推按垂体、大脑、肾、输尿管、膀胱、肺、肝各 100 ~ 300 次；推按甲状旁腺、甲状腺、生殖腺各 50 ~ 100 次；点按或掐揉上述反应点和全息穴各 100 次。每天按摩 1 ~ 2 次，需长期坚持运用。

药物治疗不能停止，可随症状的改善，在医生的指导下，适当减量。患者在生活起居、饮食情志等方面要

四、常见病治疗



● 图解手部按摩除百病

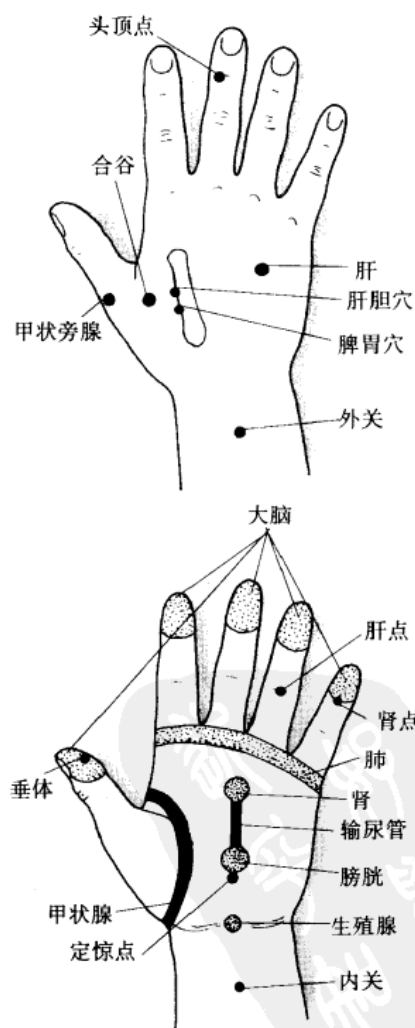


图 43

四、常见病治疗



● 图解手部按摩除百病

多加注意。适宜的体育锻炼会有帮助，但不要过度疲劳。建议打简化太极拳。

乳腺小叶增生症

乳腺小叶增生症，是乳房的一种慢性非炎症性疾病，是女性的多发病之一，发病率 10% 左右，城市高于农村，常见于青年或中年女性。乳腺增生的发病原因尚未完全清楚，多与精神因素和内分泌紊乱，特别是卵巢功能失调有关。其临床表现为在患者的一侧或两侧乳房可扪及圆形或椭圆形大小不等的结节肿块，质韧不坚硬，与皮肤及深部组织无粘连，没有明显的边界，可活动；局部常有隐痛、胀痛或刺痛感，尤以月经前疼痛较为明显，经后减轻为特点；常伴有头晕、失眠、烦躁易怒、口苦咽干等症状。

中医学认为本病多由于肝气郁结，冲任失调，气滞血瘀所致。手部按摩以疏肝解郁、调理冲任、活血化瘀、消肿散结为主。

【按摩选穴】（图 44）

经穴和经外奇穴：少府、内关、郄门、合谷、少泽、前谷、中泉等。

反射区：卵巢、乳房、肝、肾、输尿管、膀胱、肺、脾、垂体、胸腺淋巴结等。

反应点：胸痛点、心点、三焦点、肝点、肾点、命门点、会阴点、止痛点等。

四、常见病治疗



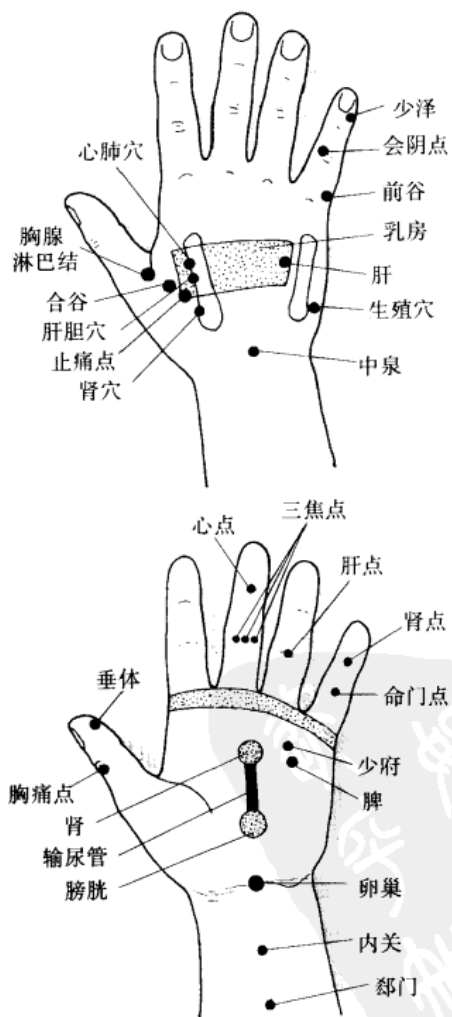


图 44

四、常见病治疗



145

全息穴：心肺穴、肝胆穴、肾穴、生殖穴等。

【按摩方法】

上述所选穴位可分为两组，交替使用。第一组：少府、内关、少泽、卵巢、乳房、肝、肾、输尿管、膀胱、胸痛点、心点、三焦点、肝点、肝胆穴、肾穴。第二组：郄门、合谷、前谷、中泉、肺、脾、垂体、生殖腺、胸腺淋巴结、肾点、命门点、会阴点、全麻点、心肺穴、生殖穴。点按或推按各穴 100~300 次。每天按摩 1 次，经前 1 周每天 2 次，1 个月为 1 个疗程，至少要坚持 3 个疗程。

患有妇科病者，要去医院积极治疗。

患者应保持乐观情绪，注意起居，忌食辛辣刺激食物，戒烟酒。参加适当的户外活动和社交活动。

三叉神经痛

三叉神经痛是指三叉神经分布区域内反复出现的阵发性短暂剧烈疼痛。根据发病原因，可分为原发性和继发性两种。原发性三叉神经痛病因不详，继发性三叉神经痛多为中耳炎、牙痛、脑血管病、肿瘤、鼻窦炎、眼病等引发。本病常见的临床表现有：疼痛发作突然，阵发性如闪电样剧烈疼痛，难以忍受，像刀割、针刺，像火灼，像撕裂，还可反射性地引起同侧面部抽搐、皮肤潮红、眼结膜充血、流泪或流涎等；兼见头晕目眩、失眠健忘、急躁易怒、腰酸无力，遇热遇冷则疼痛加重；患者

四、常见病治疗



146

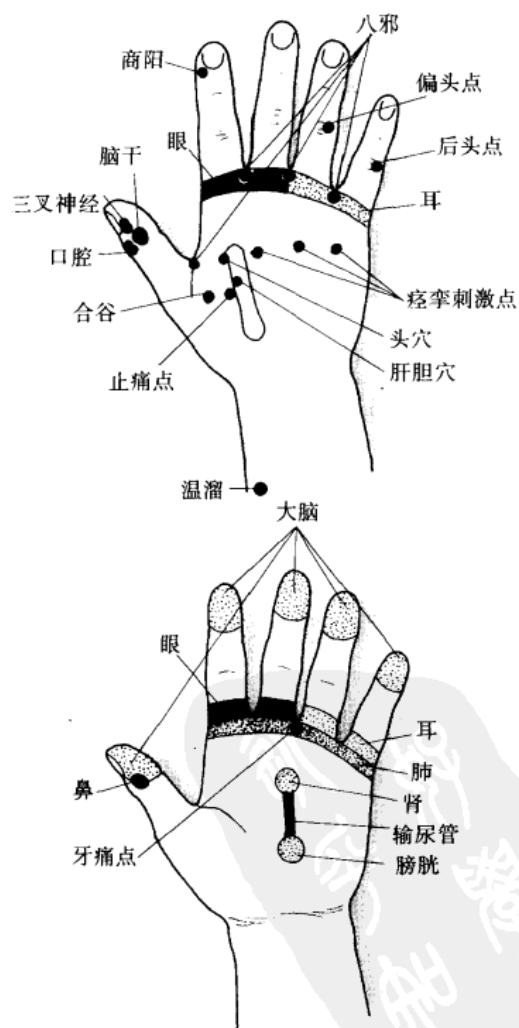


图 45

四、常见病症治疗



147

面部有疼痛敏感点,说话、进食、刷牙、洗脸、表情运动,甚至微风拂面都可以引起疼痛。

三叉神经痛是一种顽固难治之症,至今尚无特效疗法。手部按摩治疗原发性三叉神经痛有一定的疗效,通过几个疗程的治疗,可减少疼痛发作的次数,减轻疼痛。如能持之以恒,也有治愈的机会。对于继发性三叉神经痛,手部按摩只是一个辅助方法,以止痛为目标。

【按摩选穴】 (图 45)

经穴和经外奇穴: 商阳、合谷、温溜、八邪等。

反射区: 三叉神经、大脑、脑干、肾、输尿管、膀胱、肺、鼻、眼、耳、口腔等。

反应点: 牙痛点、偏头点、后头点、痉挛刺激点、止痛点等。

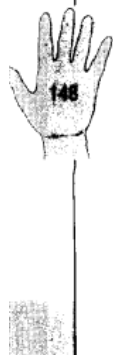
全息穴: 头穴、肝胆穴等。

【按摩方法】

上述选穴分为两组,交替使用。反射区、全息穴为第一组,经穴和经外奇穴、反应点为第二组。疼痛剧烈时,以第一组为主,点按或掐按至疼痛缓解为止。间隙期每穴按揉 100~300 次。每天按摩 2 次,10 天为 1 个疗程。持续几个疗程后,如症状明显减轻,可改为每天 1 次,直至痊愈。治愈后,仍需续治 2 个疗程,以巩固疗效,防止复发。治疗继发性三叉神经痛,要加相关脏器的病理反射区。

患者要保持乐观情绪,避免精神紧张;可参加适当

四、常见病症治疗



148

的体育锻炼,但要避免过度疲劳;不吃刺激性食物及海鲜等发物,忌烟酒。

面 瘫

面瘫指面部肌肉麻痹,运动障碍,出现口眼歪斜的症状。本病由于面神经急性非化脓性炎症所致,故称之为面神经炎,亦称周围性面神经麻痹或贝耳麻痹。本病通常急性发作,突然一侧面部表情肌瘫痪,前额皱纹消失,眼裂扩大,鼻唇沟平坦,口角下垂,面部被牵向健侧。病侧不能皱眉、蹙眉、闭目、露齿、鼓颊等,闭目不紧,露睛流泪,进食咀嚼时食物常留在患侧齿颊之间,饮水、漱口时水由患侧口角漏出。发病年龄多在 20 ~ 30 岁,以男性较多。

手部按摩治疗面瘫效果很好。我们在近十年来收治这类病人逾百例,95%的病人经过 1 个月的治疗基本痊愈。有一部分病人经过 20 天的按摩,症状就基本消失。

【按摩选穴】(图 46)

经穴和经外奇穴:合谷、八邪等。

反射区:肾、输尿管、膀胱、肺、大脑、颈项、上、下颌、鼻、眼、耳、头颈淋巴结等。

反应点:牙痛点、偏头点、后头点、痉挛刺激点、止痛点等。

全息穴:头穴、肝胆穴、肾穴等。

四、常见病治疗

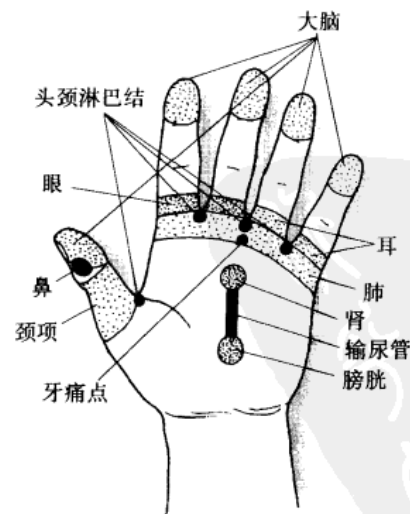
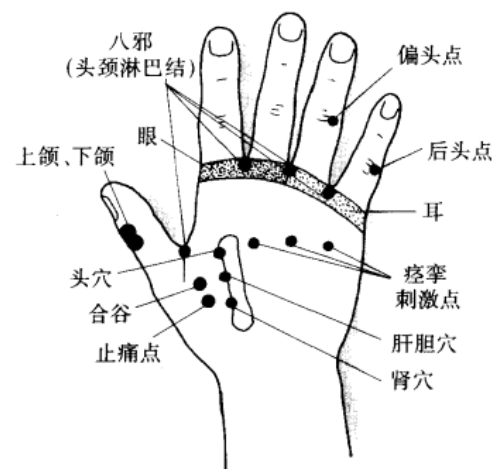


图 46

四、常见病治疗



【按摩方法】

按揉或推按合谷、曲池、肾、输尿管、膀胱、肺、牙痛点、痉挛刺激点、止痛点、头穴各 100~300 次，其余各穴备用。每天按摩 1 次，10 次为 1 个疗程。一般治疗 3~4 个疗程。

患者每天可自己用手按摩瘫痪的面肌，每次 5~10 分钟，每天 3~5 次。并可在局部用毛巾作湿热敷，每次 10 分钟，每天 2 次，注意温度不要过高，以免烫伤。另外，患者在恢复期可进行功能锻炼，如对镜做蹙眉、皱眉、皱鼻、露齿、闭眼、拉口角等面部表情肌锻炼，可缩短病程。如正处冬季，外出应戴口罩，避免面部吹风受寒。

颈 椎 病

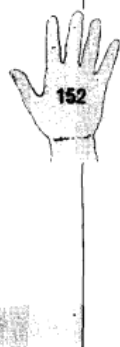
颈椎病又称颈椎综合征，是中老年人的常见病、多发病。本病是由于颈椎增生刺激或压迫颈神经根、颈部脊髓、椎动脉或交感神经而引起的综合征。根据压迫的不同部位和临床症状，颈椎病可分为神经根型、脊髓型、椎动脉型、交感神经型和混合型等五型。其中以神经根型最为多见，约占颈椎病的 65%。主要症状有颈项僵硬、活动受限、有一侧或两侧颈肩臂放射痛，并伴有手指麻木、肢冷沉重、感觉迟钝等。

手部按摩配合功能锻炼治疗颈椎病疗效较为满意，对神经根型疗效尤佳。手部按摩可以解除患部肌肉

四、常见病治疗



四、常见病治疗



和血管的痉挛，改善血液循环，增强局部的血液供应，促进病变组织的修复；同时有利于消除肿胀，缓解对神经根或其他组织的压迫，从而减轻或消除临床症状。对脊髓型颈椎病，手部按摩效果欠佳。

【按摩选穴】（图 47）

经穴和经外奇穴：列缺、后溪、内关、合谷、外关、三阳络、外劳宫等。

反射区：颈椎、颈项、大脑、肾、输尿管、膀胱、肺、肩、斜方肌、头颈淋巴结、胸椎、腰椎、骶骨、尾骨、甲状腺、甲状旁腺等。

反应点：落枕点、颈项点、后头点、脊柱点、痉挛刺激点等。

全息穴：颈肩穴、头穴、上肢穴等。

【按摩方法】

按揉或拿捏列缺、后溪、合谷各 100 次；点按颈椎、颈项、大脑、肾、输尿管、膀胱、肺、肩、斜方肌各 100~200 次；用力点揉或掐按上述反应点和全息穴各 100~300 次。若有时间，可加按内关、外关、三阳络、外劳宫、头颈淋巴结、胸椎、腰椎、骶骨、尾骨、甲状腺、甲状旁腺各 50~100 次。按摩上述穴位的同时轻轻地、慢慢地向各个方向转动头部，幅度由小渐大，这样效果会更好。每天按摩 2 次，10 天为 1 个疗程。

配合适当的颈部功能锻炼，如颈部的前屈、后伸、左前伸、右前伸及环转等运动，每天早晚各 1 次，每次 10 分钟。患者可自用双手拿捏颈肩部的肌肉，以消除

● 图解手部按摩除百病

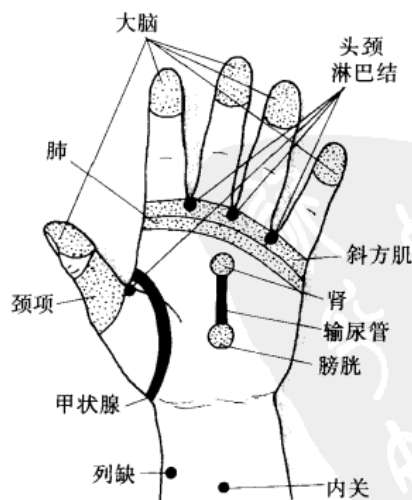
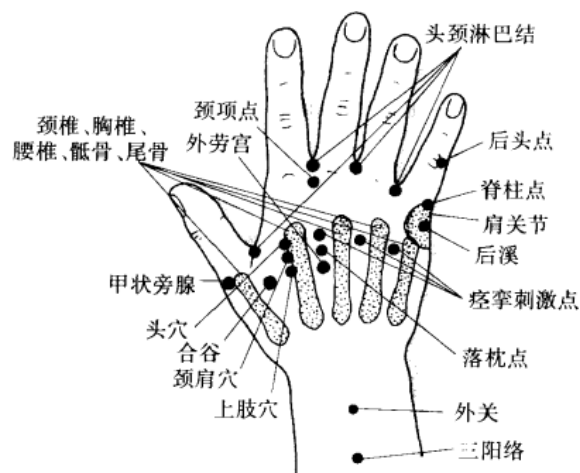


图 47

四、常见病治疗



153

● 图解手部按摩除百病

酸痛和紧张。

患者不宜低头工作过久,也要避免不正常的体位,如躺在床上看电视等,避免头顶或手持重物。睡枕不宜过高、过低、过硬,并注意局部保暖。颈椎牵引和颈托对颈椎病的治疗有一定帮助,可在医生指导下运用。

反复落枕,即为颈椎病的先兆,故落枕的治疗与颈椎病的治疗大同小异。可选择颈项、颈椎、肩、斜方肌等反射区和上述经穴反复按压。在按压时,嘱咐患者转动颈项,这样效果会更好。每次 20 分钟左右,每天 1~2 次。注意睡眠姿势和局部保暖。

肩关节周围炎

肩关节周围炎又称漏肩风、五十肩、冻结肩,简称肩周炎,是以肩关节疼痛和活动不便为主要症状的常见病症。本病的好发年龄在 50 岁左右,女性发病率略高于男性,多见于体力劳动者。如得不到有效的治疗,有可能严重影响肩关节的功能活动,妨碍日常生活。本病早期肩关节呈阵发性疼痛,常因天气变化及劳累而诱发,以后逐渐发展为持续性疼痛,并逐渐加重,昼轻夜重,夜不能寐,不能向患侧侧卧,肩关节向各个方向的主动和被动活动均受限。肩部受到牵拉时,可引起剧烈疼痛。肩关节可有广泛压痛,并向颈部及肘部放射,还可出现不同程度的三角肌的萎缩。

一部分肩关节周围炎患者有自愈趋势,仅遗留轻

四、常见病治疗



154

度功能障碍。大部分患者须经有效的治疗方能痊愈。手部按摩配合肩关节功能锻炼治疗肩关节周围炎疗效显著。手部按摩可改善患部的血液循环,加速渗出物的吸收,起到通络止痛的作用;功能锻炼可以松解粘连,滑利关节,以促进肩关节功能的恢复,两者相得益彰。

【按摩选穴】 (图 48)

经穴: 经渠、少府、内关、合谷、后溪、中渚等。

反射区: 肩关节、颈肩区、斜方肌、肾、输尿管、膀胱、肺、颈项、颈椎、胸椎、肝、脾等。

反应点: 肩点、痉挛刺激点、后头点、颈项点等。

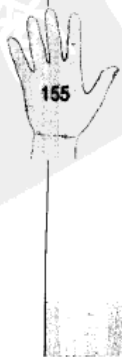
全息穴: 颈肩穴、上肢穴。

【按摩方法】

推按上述反射区,每穴 100~200 次;点按各反应点 200~300 次;掐按各全息穴 300 次。上述经穴分为两组,合谷、经渠、少府为一组,内关、后溪、中渚为另一组,每次按摩一组,两组轮换使用。每穴按揉 30~50 次。每天按摩 1 次,30 次为 1 个疗程。可持续 3~4 个疗程,直至痊愈。

配合适当的功能锻炼,如爬墙活动,即双脚并拢,面对墙壁,用双手或单手沿墙壁缓缓向上爬动,使上臂尽量高举,然后缓缓下回原处,反复数次;体后拉手,即双手向后,用健侧手拉住患侧腕部,渐渐向上拉动,反复进行;另有甩手等肩关节的各向活动等。每天早晚各 1 次,每次 10~20 分钟。要持之以恒,循序渐进,幅度

四、常见病症治疗



四、常见病症治疗

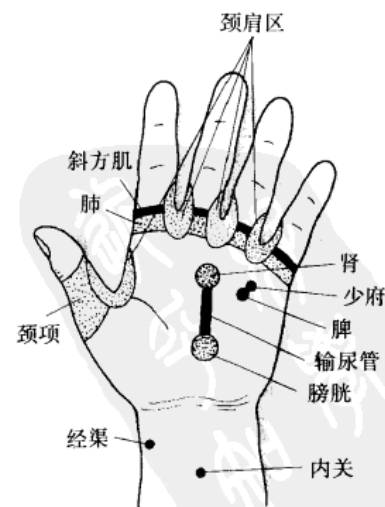
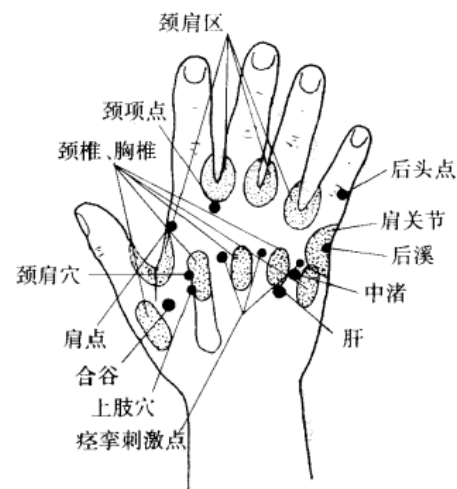
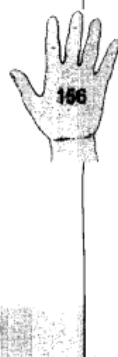


图 48

要由小渐大。

治疗期间,避免提重物,注意局部保暖。局部可配合热敷,每天1次,每次10分钟。水温不要过高,以免烫伤。

网 球 肘

网球肘又称肱骨外上髁炎。这是一种常见的慢性劳损,与职业有关。多数人起病缓慢,一般无明显外伤史,而有长期使用肘部、腕部活动劳损史。患者觉得肘后外侧酸痛,尤其在旋转背伸、提、拉、端、推等动作时疼痛更为剧烈。

手部按摩配合患部按摩、热敷及艾灸治疗网球肘疗效显著。手部按摩等可增强机体的免疫功能,加强患部的血液循环,消除局部肿胀,促进损伤组织的修复。

【按摩选穴】 (图 49)

经穴:曲池、手三里、曲泽、合谷、内关、外关等。

反射区:肘关节、膝关节、肾、输尿管、膀胱、肺、颈椎、肩关节、肝、甲状旁腺、头颈淋巴结等。

反应点:后头点、肩点、痉挛刺激点、运动点等。

全息穴:上肢穴、颈肩穴、腿穴等。

【按摩方法】

按揉曲池、手三里各200次,其余经穴30~50次;点按或推按肘关节、膝关节、肾、输尿管、膀胱、肺等反射区各100~300次,其余各反射区50~100次;点按

四、常见病症治疗

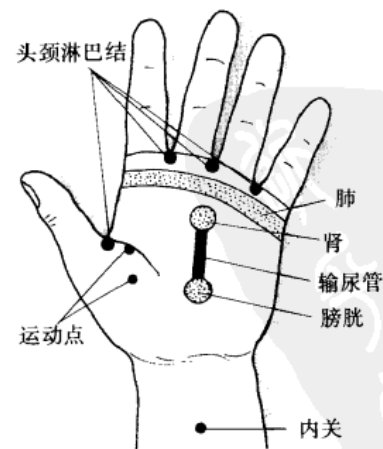
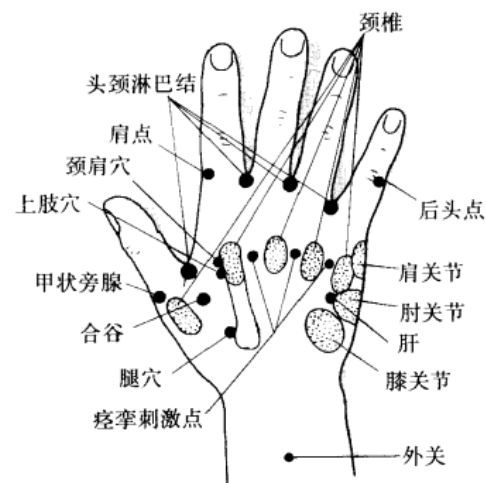


图 49

四、常见病症治疗



各反射点 100~300 次,掐按各全息穴 300 次。每天按摩 1 次,10 次为 1 个疗程。可重复 3~4 个疗程,直至完全恢复。

自己用手按揉患部,每天 1~2 次,每次 10 分钟。配合热敷,每天 1 次,每次 10 分钟。注意水温不要太高,以免烫伤。也可运用艾条悬灸,每次 10 分钟,艾条与患部的距离以患者自觉舒适为宜。

治疗期间注意休息患侧,局部保暖。肘部其他病痛也可参照本病施治。

腕管综合征

腕管综合征又称腕管狭窄症,系指腕部外伤、骨折、脱位、扭伤或腕部劳损等原因引起腕横韧带增厚,管内肌腱肿胀,瘀血机化使组织变性,或腕骨退变增生,使管腔内周径缩小,从而压迫正中神经,引起手指麻木无力为主的一种病症。本病好发于职业性搬运、托举、扭拧、捏拿等工作的人群中。本病的主要症状如下:患者桡侧 3 个半手指麻木或刺痛,夜间加剧,寐而痛醒,温度高时疼痛加重,活动或甩手后可减轻;寒冷季节患指发凉、发绀、手指活动不灵敏,拇指外展肌力差;病情严重者患侧大小鱼际肌肉萎缩、皮肤发亮、指甲增厚,甚至出现患指溃疡等神经营养障碍症状。

手部按摩治疗腕管综合征应以活血化瘀、舒筋通络、行气止痛为主。

四、常见病症治疗

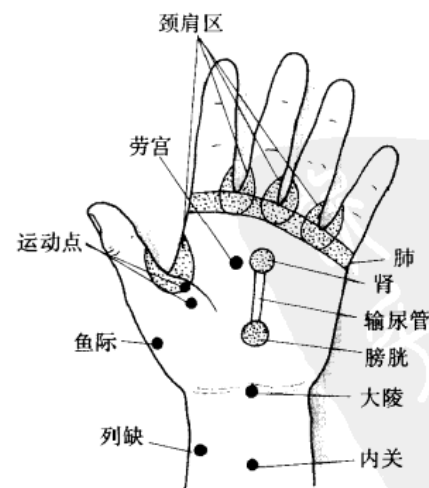
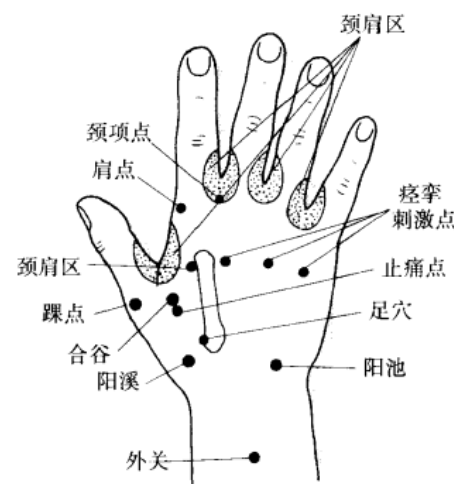


图 50

四、常见病症治疗



【按摩选穴】 (图 50)

经穴和经外奇穴：太陵、内关、外关、阳溪、阳池、列缺、鱼际、劳宫、合谷等。

反射区：肾、输尿管、膀胱、肺、颈肩部等。

反应点：踝点、运动点、颈项点、肩点、痉挛刺激点、止痛点等。

全息穴：颈肩穴、足穴等。

【按摩方法】

按揉太陵 100 次，其余经穴和经外奇穴每次选用 2~3 个，每穴按揉 30~50 次；推按各反射区 100 次；点按各反射点 200 次；掐按各全息穴 300 次。每天按摩 1 次，10 次为 1 个疗程。治疗以上述穴位为重点，采用按揉拿捏等手法，以腕关节为中心进行治疗。运用手法时可配合冬青油膏或解痉镇痛酊等活血化瘀药物，既能加强按摩的治疗效果，又可保护患者的皮肤。治疗结束时要做适当的拔伸牵引，以松解粘连、滑利关节。

患者配合下方熏洗，可缩短疗程，提高疗效。方药组成：伸筋草、透骨草、红花、防风、荆芥、桂枝、川芎各 30 克，煎水熏洗患部，每天早晚各 1 次，每次 30 分钟。

对于急性期病情较重患者，应将患臂用硬纸板托住，呈功能位，用三角巾悬吊于胸前，松弛压迫，减少运动。患者每天可自行活动手部数次，以促进血液循环。急性期后，疼痛缓解，嘱患者练习腕伸屈、臂旋转、伸握拳等，促使肌肉及肌腱的活动，防止废用性萎缩和粘

四、常见病治疗



连。患者应注意局部保暖，防止受凉，避免用冷水，可经常自行擦热患部。

踝关节扭伤

踝关节扭伤多因在不平的路面行走、跑步、跳跃或上下楼梯时，踝关节突然强力内翻或外翻损伤而出现踝部明显肿胀疼痛，脚不能着地行走，内外踝前方均有压痛，皮肤呈紫色等临床症状。由于踝关节解剖特点，踝关节扭伤以内翻损伤多见。

手部按摩治疗踝关节扭伤有一定疗效。手部按摩可活血化瘀、消肿止痛、松解粘连、滑利关节。

【按摩选穴】 (图 51)

经穴：中渚、合谷、后溪等。

反射区：肾、输尿管、膀胱、肺等。

反应点：踝点、运动点、痉挛刺激点等。

全息穴：足穴。

【按摩方法】

按揉或推按或点按上述选穴各 100~200 次，按摩的同时，慢慢转动双侧踝关节，幅度由小渐大。手部按摩每天 1~2 次，急性损伤，5 天为 1 个疗程；慢性期，10 天为 1 个疗程。急性损伤一般 1~2 个疗程就可基本解除症状；慢性者往往可能要持续一个多月。

急性损伤 24 小时内局部可作冷敷，禁止热敷！踝关节扭伤超过 24 小时后，可配合热敷，疗效更好，每天

四、常见病治疗



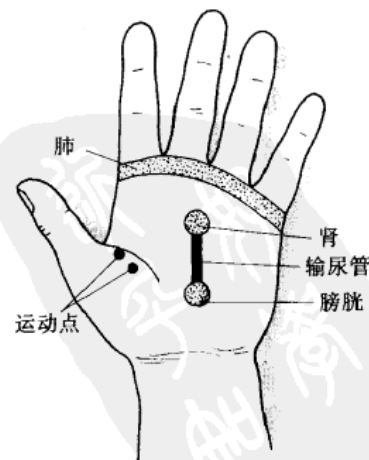
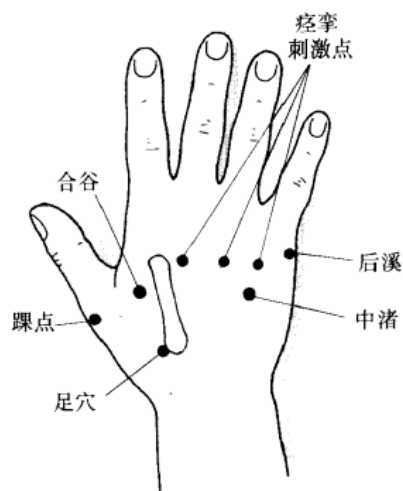


图 51

四、常见病症治疗



1~2次,每次10分钟。

踝关节扭伤非常多见,但一定要排除骨折!

急性腰扭伤

急性腰扭伤俗称“闪腰”,是腰部肌肉、韧带、筋膜、椎间小关节、腰骶关节的急性损伤,多为突然遭受间接外力所致。损伤可使腰部肌肉、韧带、筋膜和关节囊等组织受到过度牵拉、扭转,甚至撕裂,而出现腰痛剧烈,腰部活动受限,乃至卧床难起等一系列临床症状。患者腰部常有明显的压痛点,腰部及下肢的活动会导致疼痛加剧。发病部位多在腰骶、骶髂部及两侧骶棘肌。男性病人多见。急性腰扭伤若损伤严重或不及时治疗或处理不当,也可使症状长期存在,而演变成慢性腰痛。

手部按摩可以舒筋活络,活血止痛,对于治疗急性腰扭伤有较好的疗效。

【按摩选穴】(图 52)

经穴和经外奇穴:腰痛点、后溪、合谷等。

反射区:腰椎、骶骨、肾、输尿管、膀胱、肺、甲状旁腺、胸椎、尾骨等。

反应点:腰腿痛点、坐骨神经点、腰脊点、脊柱点、痉挛刺激点、止痛点等。

全息穴:腰腹穴、肾穴、脐周穴、生殖穴、腿穴等。

【按摩方法】

点按腰痛点、后溪、合谷各100~200次;推按各

四、常见病症治疗



● 图解手部按摩除百病

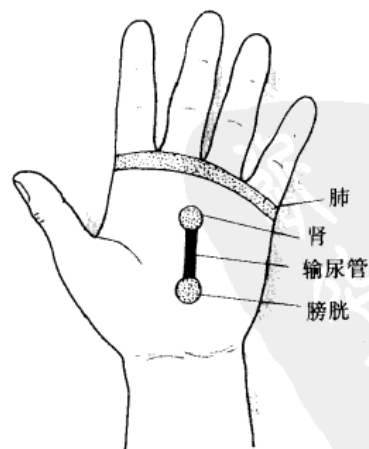
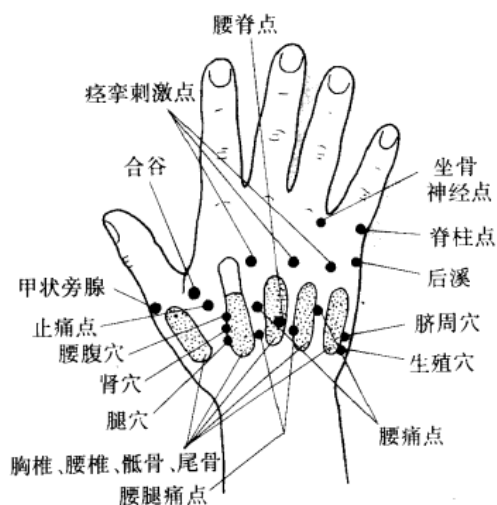


图 52

四、常见病症治疗



● 图解手部按摩除百病

反射区 100 次，点按各反射点 100~200 次，掐按各全息穴 300 次。每天按摩 1~2 次，一般病人经过 3~5 天的治疗，症状就会大为减轻，继续按摩 3~5 次，以巩固疗效。疼痛剧烈时，可随时点按坐骨神经点、腰腿痛点等反应点，以缓解疼痛。

损伤 24 小时内，腰部禁忌热敷，以免局部出血加重。损伤 24 小时后，患部可做热敷，每天 1 次，每次 10 分钟。注意水温，以防烫伤。

治疗期间，患者宜卧硬板床休息，腰部制动 3~4 天。

慢性腰肌劳损

慢性腰肌劳损又称“功能性腰痛”或“腰背肌筋膜炎”等，主要是指腰骶部肌肉、筋膜等软组织慢性损伤。在慢性腰痛中，本病占的比例最大。多由急性腰扭伤后失治、误治，反复多次损伤；或由于劳动中长期维持某种不平衡体位，如长期从事弯腰工作；或由于习惯性姿势不良等引起。腰骶椎先天性畸形者，使腰骶部两侧活动不一致，更易导致腰骶部软组织的疲劳而引起腰痛。患者有长期腰痛史，反复发作。腰骶部一侧或两侧酸痛不舒，时轻时重，缠绵不愈。酸痛在劳累后加剧，休息后减轻，并与天气变化有关。在急性发作时，各种症状均显著加重，腰部活动受限。

手部按摩对腰背部的软组织劳损有良好的治疗效果。手部按摩既可以补益肝肾、疏利筋骨、通络止痛，还

四、常见病症治疗



● 图解手部按摩除百病

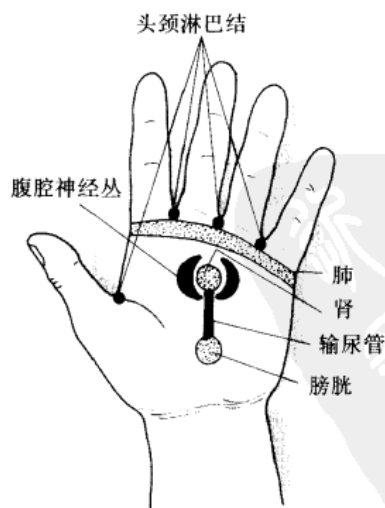
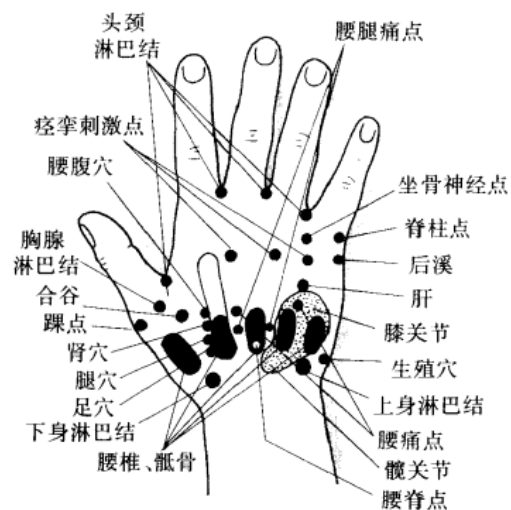


图 53

四、常见病治疗



● 图解手部按摩除百病

能增强机体的免疫功能,促进本病的康复。

【按摩选穴】(图 53)

经穴和经外奇穴:腰痛点、后溪、合谷等。

反射区:肾、肝、输尿管、膀胱、肺、腰椎、骶骨、各淋巴结反射区、腹腔神经丛、髋关节、膝关节等。

反应点:腰腿痛点、坐骨神经点、腰脊点、脊柱点、踝点、痉挛刺激点等。

全息穴:腰腹穴、肾穴、生殖穴、腿穴、足穴等。

【按摩方法】

上述选穴,按揉或推按各 100~200 次。每天按摩 1 次,10 次为 1 个疗程。经过几个疗程的治疗,如症状明显减轻,可减少操作次数至一半量,但仍须坚持下去,以巩固疗效,并防止复发。如遇腰痛急性发作,疼痛剧烈,可参照“急性腰扭伤”治疗。疼痛缓解后,再治以本法。

患者在劳动中要注意尽可能变换姿势,纠正习惯性姿势不良。晚上宜睡板床,白天可以宽皮带束腰。患者还应加强腰肌锻炼,以增强腰肌力量,减少腰肌损伤。常用的腰肌锻炼方法有仰卧挺腹、俯卧鱼跃等,可早晚各做 5~10 次。

四、常见病治疗



腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症又称腰椎间盘纤维环破裂症,是因椎间盘退变、破裂后压迫神经根而出现的综合征。本

病好发于 20~40 岁的青壮年,儿童、老年少见。多数病人有外伤史或受凉史。主要症状是腰痛伴有下肢放射痛,咳嗽、喷嚏、用力排便、步行、弯腰、伸膝起坐等都会使疼痛加重,腰部活动受限,脊柱侧弯,后期可出现小腿和足部麻木、下肢肌力下降和患肢温度降低等,腰部可找到压痛点。CT 可证实病变部位,以腰 4~5 和腰 5~骶 1 之间椎间盘突出最为多见。

手部按摩疗法治疗腰椎间盘突出症有较好的疗效。手部按摩可以解除腰臀部肌肉痉挛,从而降低椎间盘盘内压力,有利于突出物的回纳;加强腰部的血液循环,有利于消除局部水肿,松解粘连,促使损伤的神经根恢复功能。

【按摩选穴】(图 54)

经穴和经外奇穴:腰痛点、后溪、合谷等。

反射区:肾、输尿管、膀胱、肺、腰椎、骶骨、髋关节、上身淋巴结、下身淋巴结、膝关节、肩关节等。

反应点:腰腿痛点、坐骨神经点、腰脊点、脊柱点、踝点、痉挛刺激点、止痛点、肾点、足跟痛点等。

全息穴:腰腹穴、肾穴、生殖穴、腿穴、足穴等。

【按摩方法】

推按或点揉或掐按上述选穴各 100~200 次。每天按摩 1 次,30 次为 1 个疗程。一般病人 1~3 个疗程就可痊愈。治疗期间患者要卧硬板床休息,注意腰部保暖。急性发作期间,要绝对卧床,最好大小便也不要下床。恢复期患者起床活动,可用护腰保护腰部。同时可

四、常见病治疗

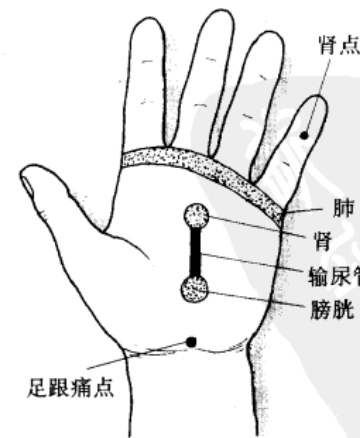
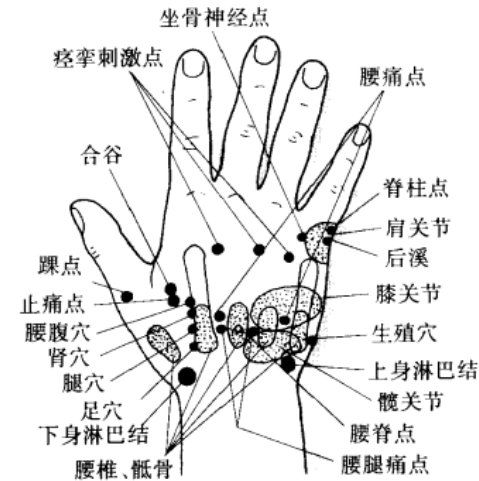


图 54

四、常见病治疗



开始锻炼腰肌，仰卧挺腹和俯卧鱼跃是最简单也最为有效的方法，每次各做 5~10 个，每天早晚各 1 次，持之以恒，终身受益。

中央型腰椎间盘突出症，并有脊髓或马尾神经受压症状，如鞍区麻痹、大小便功能障碍等，不宜手部按摩，应考虑手术或其他疗法。

坐骨神经痛

坐骨神经痛是指在坐骨神经通路及其分布区内的疼痛。坐骨神经是全身最大的神经，其支配运动和感觉的区域非常广泛。坐骨神经痛多是持续性疼痛并阵发性加剧，很少出现间隙痛。疼痛呈钝痛、刺痛、烧灼痛或刀割样痛，从臀部沿大腿后面、小腿后外侧向足部放射，行走、咳嗽、喷嚏、弯腰、活动下肢时疼痛加重。

手部按摩治疗坐骨神经痛疗效显著，治疗越早，疗效越好，疗程越短。几年来，我们治疗了数百例坐骨神经痛患者，均获良效。随访数十例，很少复发。手部按摩可调节改善全身的功能状态，疏导患部经气，加强患部血液循环，促进神经功能恢复。

【按摩选穴】（图 55）

经穴和经外奇穴：腰痛点、后溪、合谷等。

反射区：肾、输尿管、膀胱、肺、颈椎、胸椎、腰椎、骶骨、尾骨、膝关节等。

反应点：腰腿痛点、坐骨神经点、腰脊点、脊柱点、

四、常见病症治疗



四、常见病症治疗

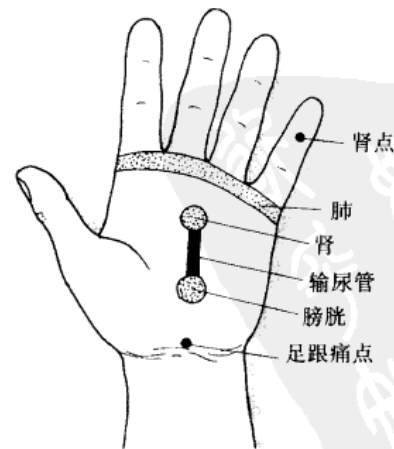
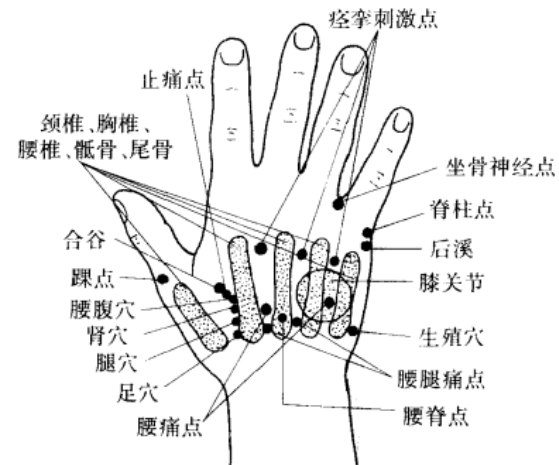


图 55

踝点、痉挛刺激点、止痛点、肾点、足跟痛点等。

全息穴：腰腹穴、肾穴、生殖穴、腿穴、足穴等。

【按摩方法】

按揉腰痛点、后溪各 100 次，合谷 30 次；推按或点按肾、输尿管、膀胱、肺、坐骨神经点各 100~200 次，其余反射区各 30 次；点按上述反应点各 100 次，掐按上述全息穴各 200 次。每天按摩 1 次，10 次为 1 个疗程。多数病人需治疗 3~4 个疗程。

配合患肢按摩 10~20 分钟，每天 1 次，效果更好。本病发作期间，应卧硬板床，并以卧床休息为主，有助于缓解症状，但卧床时间不宜过久，一般不超过 3~4 周，当症状缓解时，可下床逐渐锻炼。

患者应注意保暖防潮，避免感受风湿。加强体育锻炼，如腰肌锻炼、打太极拳等，平时注意活动和劳动姿势。由于肿瘤压迫或子宫附件炎等引起者，要及时治疗原发病。

类风湿性关节炎

类风湿性关节炎是一种以关节病变为主的慢性全身性的自身免疫性疾病。患者以 20~45 岁的青壮年为主，女性约为男性的 3 倍，儿童和老年少见。早期有游走性的关节疼痛和功能障碍，晚期则出现关节僵硬和畸形、功能丧失，并有骨和骨骼肌的萎缩。关节的病变常从四肢远端的小关节开始，而且左右基本对称，逐渐

四、常见病治疗



发展影响到其他关节。本病的病程大多数迁延许多年，在进程中可有多次缓解和复发交替，有时缓解期可持续很长。

手部按摩是治疗类风湿关节炎常用的辅助方法，长期坚持运用，并结合药物治疗和功能锻炼，可控制病情的加重。手部按摩可调整机体的免疫功能，改善患部血液循环，消除局部炎症，从而减轻症状。

【按摩选穴】（图 56）

经穴和经外奇穴：合谷、八邪、内关、外关、阳溪、外劳宫等。

反射区：垂体、肾、输尿管、膀胱、肺、甲状旁腺、脊椎各反射区、各淋巴结反射区等。

反应点：踝点、足跟痛点、肝点、肾点、命门点、运动点、颈项点、后头点、腰脊点、脊柱点、腰腿痛点等。

全息穴：颈肩穴、上肢穴、肾穴、腿穴、足穴、生殖穴等。

【按摩方法】

按揉上述经穴和经外奇穴各 50 次；点按或推按上述反射区各 100 次；点按上述反应点各 100 次；掐按各全息穴 100~200 次。每天按摩 1 次，1 个月为 1 个疗程。治疗本病要有恒心，要坚持长期运用手部按摩。由于本病是一个全身性疾病，因此在全手按摩的基础上，再重点按摩上述穴位，疗效会更好。捻按指间关节、掌指关节对预防手部病变的关节变形有好处。患部热敷可改善局部血液循环，有利于消除局部肿胀，缓解疼痛。

四、常见病治疗



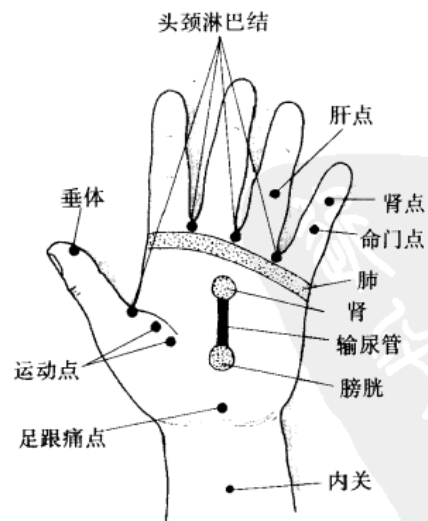
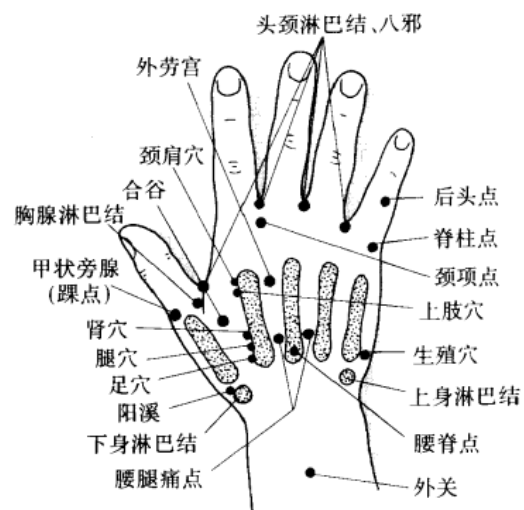


图 56

四、常见病症治疗



本病是较顽固的慢性疾病。早期治疗和适当锻炼，预后尚好，一般能恢复或基本恢复病变关节的活动功能，当晚期骨性僵直后则预后较差，一般只能基本控制病情发展或减轻局部症状，而病变关节的功能很难恢复。患者进行适当的体格锻炼是极为重要的，但不宜过度疲劳，平时要注意保暖，不宜食寒性食物。

风湿性关节炎活动期可参照本病治疗，能缩短药物使用的时间，减少药物的剂量，还能补充药物治本的不足。对具体病变的关节相对应的反射区、反应点或全息穴要给予充分的按摩，以消除局部症状。

痤疮

痤疮，俗称粉刺，是青春发育期的毛囊皮脂腺的慢性炎症性疾病。发育成熟后，性激素分泌增加，在雄激素及黄体酮影响下，皮脂腺增大，分泌大量而粘稠的皮脂，同时伴有毛囊口上皮增生及角化过度，致使排泄不畅而阻滞在毛囊及毛囊口内，形成粉刺。本病好发于青年，男多于女，好发于颜面部及胸背上部等皮脂腺发达的部位，病变初期为散在性毛囊性丘疹，顶端有粉刺，若将粉刺挤出，可见其下扩大之毛囊口；如合并感染，则为炎性丘疹，发展为脓疮。较浅之损害吸收后遗留点状凹陷性瘢痕及色素沉着。损害不断吸收好转，又不断新起发展，迁延数年，一般青春期后多可自愈。

本病轻症患者，一般不需特别治疗。但面部发作严

四、常见病症治疗



重者,如不加以控制,会留下许多瘢痕,影响美观。中医学认为痤疮主要由于肺胃内热,上熏颜面,血热郁滞而成。手部按摩能够清热泻肺,和胃调肠,加强排泄功能,排除体内多余的皮脂及其代谢产物;还能调节内分泌腺的活动,平衡激素水平,从而减少性激素分泌过多对皮脂腺的影响。

【按摩选穴】 (图 57)

经穴:鱼际、合谷、少泽、外关等。

反射区:肺、肾、输尿管、膀胱、大肠各区、胃、垂体、生殖腺等。

反应点:肺点、三焦点、肝点、肾点、命门点、会阴点等。

全息穴:头穴、肾穴、肝胆穴、生殖穴等。

【按摩方法】

按揉或推按上述选穴各 100 ~ 200 次。每天按摩 1 次,10 次为 1 个疗程。发作严重者,应以药物治疗为主,手部按摩为辅。治疗一段时间后,如症状明显减轻,可逐渐减少药量,至完全停止用药。手部按摩要坚持长期运用,症状完全消失后,可改为隔天 1 次,但不要停止。青春发育期后,可逐步停止。

患者要注意调整饮食结构,改变饮食习惯,少吃脂肪、甜食及油炸类食物,多吃蔬菜和水果,保持大便通畅。不要乱用护肤品,禁用溴、碘类药物。常用热水肥皂洗涤患部,避免用手挤捏。

四、常见病治疗

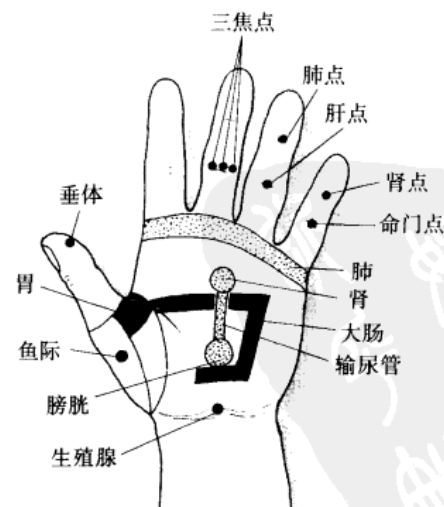
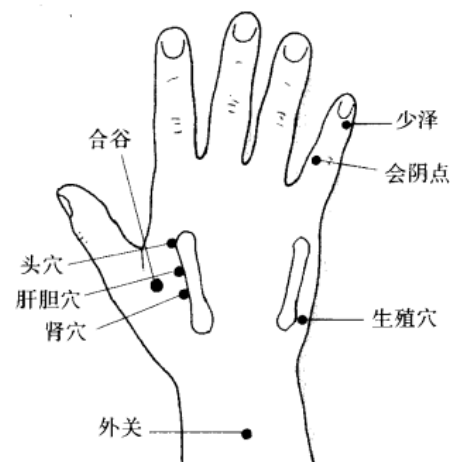


图 57

四、常见病治疗



荨麻疹

荨麻疹是一种变态反应性皮肤病，常因吃鱼、虾、蟹等海鲜或饮酒、汗出当风而诱发，也有因药物过敏而引起。本病分为急性、慢性两种。急性荨麻疹发病急骤，初起局部发生瘙痒，抓后皮肤潮红，迅速出现扁平局限性疹块，大小不等，呈圆形或不规则形，颜色鲜红或中央呈白色，边缘呈红色，有明显瘙痒及轻度灼热感。一般1~2小时后逐渐消退，消退后不留痕迹。慢性荨麻疹多由急性荨麻疹迁延而来，少则数月，长则1~2年，一般抗过敏治疗无效。

中医称为瘾疹，认为急性荨麻疹多因风邪郁于皮毛，或内有食滞、邪热，复感风寒所致；而慢性多因情志不遂，肝郁不舒，郁久化热，伤及阴液所致。手部按摩对荨麻疹有较好的疗效，求治者多为慢性迁延经一般抗过敏治疗无效者。手部按摩可以疏肝解郁，平衡阴阳，调节机体免疫系统的功能。

【按摩选穴】（图58）

经穴和经外奇穴：少商、内关、外关、大陵、中魁等。

反射区：肾、输尿管、膀胱、肺、脾、肝、甲状旁腺、大脑、垂体、腹腔神经丛、心脏、淋巴结各区等。

反应点：脾点、心点、命门点、止痒点、哮喘新点、感冒点等。

四、常见病症治疗



四、常见病症治疗

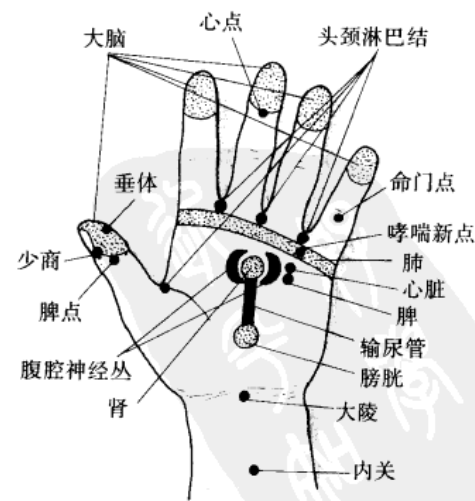
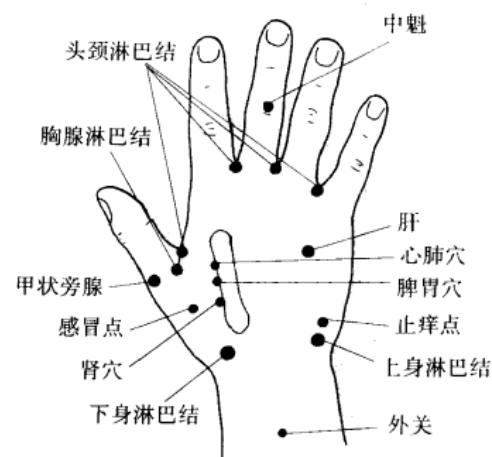


图 58

全息穴：心肺穴、脾胃穴、肾穴等。

【按摩方法】

点按或推按肾、输尿管、膀胱、肺、脾、肝各 100 次，甲状旁腺、大脑、垂体、腹腔神经丛、心脏、淋巴结各区各 50 次；点按各反应点 100~200 次；掐按心肺穴、脾胃穴、肾穴各 300 次；按揉上述各经穴和经外奇穴 30~50 次。手部按摩治疗急性荨麻疹可每天 2 次，慢性则每天 1 次。急性患者应以药物治疗为主，手部按摩为辅。慢性患者，可随症状的减轻逐渐减少药物用量，直至完全停止用药。症状完全消失后，手部按摩可逐步改为隔天 1 次。坚持按摩，不要间断。

患者要注意饮食起居，避免摄食易致敏的食物和药物，忌食鱼腥、虾蟹、酒类、浓茶、咖啡、葱韭、辛辣等海鲜和刺激性食物。保持大便通畅。要注意查找病因，应特别注意慢性病灶、肠寄生虫、胃肠道障碍等，并给予积极的治疗。

带状疱疹

带状疱疹是由疱疹病毒引起的皮肤疾病，多发生于春秋两季，任何年龄均可发病，痊愈后可获终身免疫。临床以胸、胁、背、腰、腹部为多见，常单侧发病。其主要临床表现为簇生炎性红色斑疹，局部瘙痒刺痛，数小时后斑疹上出现水疱，初起时透明，数日后浑浊，疱疹形成时及消退时均可发生剧烈神经痛。

四、常见病治疗

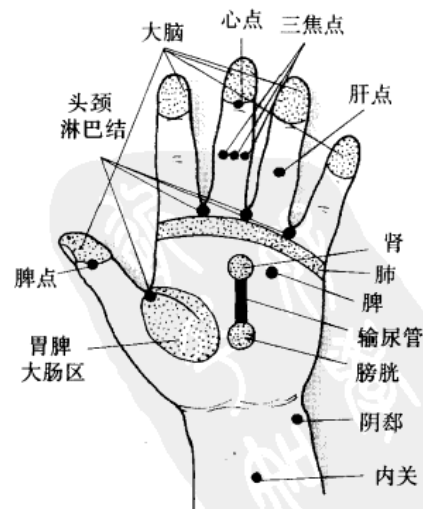
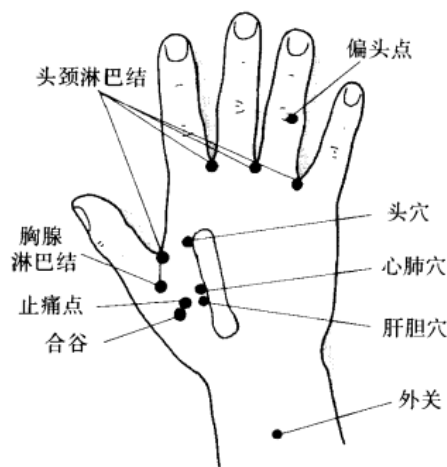


图 59

四、常见病治疗



本病多因脾胃运化失常，水湿停滞、久而化热；或肝胆湿热，郁而化火；或湿热毒邪侵及经脉，壅阻脉络，发于腠理，外达皮肤所致。故手部按摩治疗应以祛湿清热、消疹止痛为主。

【按摩选穴】（图 59）

经穴：合谷、外关、内关、阴郄等。

反射区：肾、输尿管、膀胱、肺、大脑、头颈淋巴结、胸腺淋巴结、上身淋巴结、下身淋巴结、脾、胃脾大肠区等。

反应点：心点、三焦点、脾点、肝点、偏头点、止痛点等。

全息穴：头穴、心肺穴、肝胆穴等。

【按摩方法】

用于止痛可随时按摩上述穴位至痛止，每穴点按 100～200 次，依次选用；用于改善症状可按揉上述选穴各 200～300 次，每天按摩 2 次，早晚各 1 次。

手部按摩治疗带状疱疹后遗神经痛有较好的疗效，病变局部配合围针或激光或外用药物治疗，效果会更好。

患者应注意加强营养，积极锻炼身体，增强体质，可习练太极拳、太极剑等，跑步也可。

湿 疹

湿疹是一种常见的过敏性炎症性皮肤病。以对称性分布的多形性皮疹和反复发作为特征。病因比较复杂，某些全身性疾病、精神神经因素，以及食物过敏、物

四、常见病治疗



理因素、局部刺激可引起发病。变态反应、新陈代谢障碍、内分泌功能失调等是湿疹发生的内在原因。根据临床表现，一般可分为急性、亚急性和慢性三类。急性者可见丘疹、水疱、脓疱、糜烂、渗出结痂并存。初起密集的点状红斑及粟粒大小的丘疹和丘疱疹，很快变成小水疱，破溃后形成点状糜烂面。瘙痒不能忍受，影响睡眠。亚急性湿疹为急性湿疹迁延而来，有小丘疹兼少数丘疱疹和水疱，轻度糜烂，痒感较剧烈，病程可经数周而愈或转为慢性。慢性湿疹由亚急性湿疹转变而来，也可一发病即为慢性者。患部皮肤增厚、粗糙、触之较硬、苔藓化，常有色素沉着，抓痕，间有糜烂，渗出，血痂及鳞屑。病程较长，可延至数月或数年之久。

中医学认为急性湿疹以湿热为主，慢性湿疹为湿热兼有血虚。手部按摩可清热宣肺，健脾利湿，增强机体排毒功能，减少有毒物质对皮肤的刺激；还能调节大脑和神经系统功能活动，增强机体的免疫功能。

【按摩选穴】（图 60）

经穴：合谷、内关、神门等。

反射区：肾、输尿管、膀胱、肺、脾、大脑、心脏、生殖腺、淋巴结各区、大肠各区等。

反应点：心点、脾点、肾点、命门点、哮喘新点、止痒点等。

全息穴：头穴、心肺穴、肾穴、生殖穴等。

【按摩方法】

按摩上述选穴各 300～500 次，手法以点按、按揉、

四、常见病治疗



● 图解手部按摩除百病

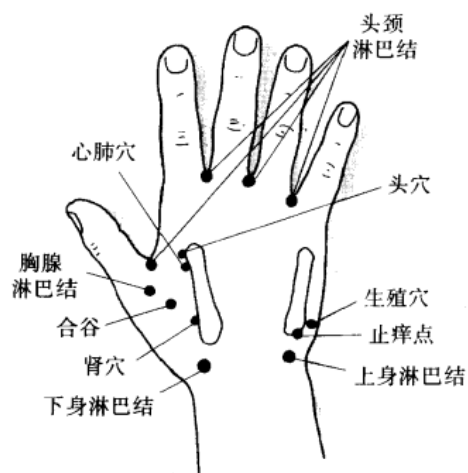


图 60

四、常见病治疗



● 图解手部按摩除百病

推按为主。每天按摩 1~2 次,1 个月为 1 个疗程。经过 3~4 个疗程的治疗,如症状明显减轻,可在医生的指导下,适当减少药物剂量。继续按摩直至症状完全消失。本病容易复发,应坚持长期运用手部按摩,但手部按摩只是治疗湿疹的一个辅助方法。

患者要注意饮食起居,避免各种外界刺激,如热水烫洗、暴力搔抓、过度洗拭以及其他患者敏感的物品如皮毛制品等。避免食用易致敏和刺激性的食物,如鱼、虾、浓茶、咖啡、酒类等。治疗的同时,要积极寻找该病的发生原因,详细了解患者的工作环境、生活习惯、饮食、嗜好及思想情绪等方面的情况,并对全身情况进行全面检查,及时发现有无慢性病灶及内脏疾病,以除去可能的致病因素。

异位性皮炎可参照本病治疗。

牛 皮 癣

牛皮癣又称银屑病,是一种原因不明而常见的无传染性红斑鳞屑性皮肤病。本病发病率较高,易于复发,病程较长,以侵犯青壮年男性多见。一般冬季发病或加剧,夏季自行痊愈或减轻,病程较久则季节性不明显。临床上一般将本病分为寻常型和特殊型,这里主要介绍寻常型牛皮癣。寻常型牛皮癣多起病急,皮疹为针头至扁豆大小的炎性丘疹或斑丘疹,呈持续淡红色,稍久则转为暗红,境界明显,表面似覆鳞屑。以后皮损渐

四、常见病治疗



● 图解手部按摩除百病

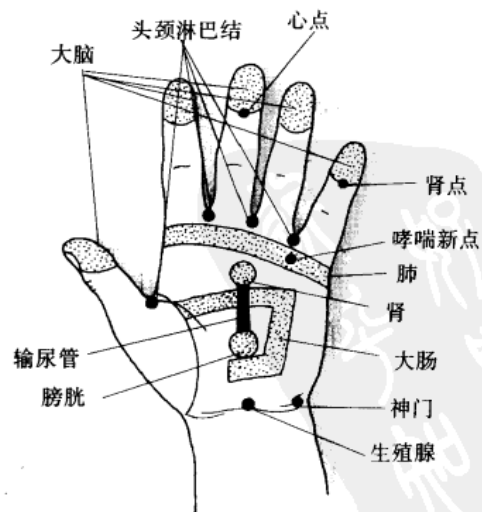
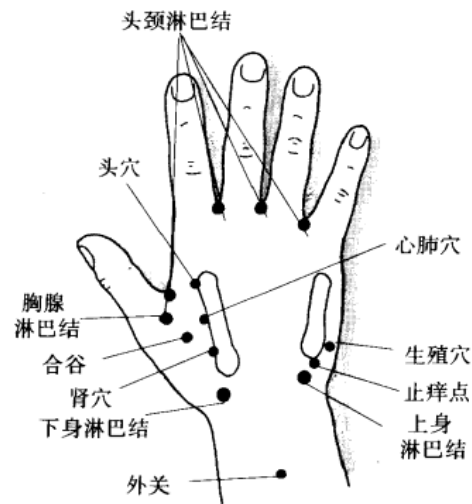


图 61

四、常见病症治疗



● 图解手部按摩除百病

大,形成斑片,鳞屑明显增多,干燥而疏松,呈多层云母状,露出红色半透明薄膜,剥除此膜可出现小的出血点。

中医学认为本病是风热燥盛、热壅血络、肌肤失养所致。手部按摩可以润肺化燥,清热排毒;并且能改善内分泌紊乱,促进激素分泌,调节神经系统正常功能,从而达到治疗目的。

【按摩选穴】(图 61)

经穴:合谷、神门、支沟等。

反射区:肾、输尿管、膀胱、肺、大脑、生殖腺、大肠各区、淋巴结各区等。

反应点:肾点、心点、哮喘新点、止痒点等。

全息穴:头穴、心肺穴、肾穴、生殖穴等。

【按摩方法】

按揉、点按或推按上述选穴各 200~300 次。每天按摩 1 次,坚持运用可缓解症状,减少发作。发作严重时,应以药物治疗为主。

急性期病人一般不宜饮酒及食用有刺激的如过于辛辣食物。避免物理性、化学性物质及药物的刺激,防止外伤和滥用药物。要注意避免上呼吸道感染及消除感染性病灶,还要消除精神创伤,解除思想顾虑,保持乐观的情绪。

神经性皮炎

四、常见病症治疗



神经性皮炎是一种以皮肤苔藓样变及剧烈瘙痒为

主症的慢性皮肤病。本病的病因虽还不十分清楚,但与神经因素有明显的关系。根据临床观察,多数病人有头晕、失眠、烦躁易怒、焦虑不安等神经衰弱的症状。如神经衰弱的症状得到改善,神经性皮炎的症状也可能好转。本病多见于青年和成年人,老年人较少见,儿童一般不发病。初起仅局部皮肤瘙痒,经反复搔抓后,患处渐渐出现不规则的扁平丘疹,久而久之,局部皮肤渐渐变厚变硬,成为一片境界清楚的斑块,表皮粗糙而成为苔藓样改变。患者有顽固性瘙痒,影响睡眠、工作等,多为局限性,好发于颈项部。本病呈慢性病程,常多年不愈,治愈后也易复发。

手部按摩可以宣肺清热除湿,疏肝养心安神,从而达到止痒的目的。手部按摩还能调节大脑皮质和神经系统功能活动,而且通过神经-体液调节,使机体适应内外环境改变,维持全身正常的机能状态。

【按摩选穴】(图 62)

经穴: 合谷、内关、神门等。

反射区: 肾、输尿管、膀胱、肺、大脑、心脏、肝、垂体、大肠各区等。

反应点: 止痒点、心点、肾点、三焦点、安眠点等。

全息穴: 头穴、心肺穴、肝胆穴、肾穴、生殖穴等。

【按摩方法】

点揉、推按上述选穴各 200~300 次。每天按摩 1 次,10 次为 1 个疗程。多数病人经过 3~4 个疗程的治疗后,瘙痒会有所减轻。继续以原法治疗至主观症状完

四、常见病治疗

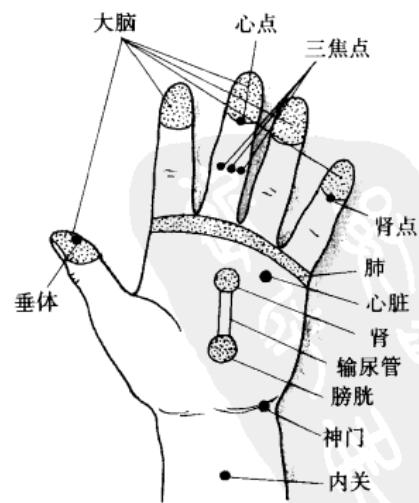
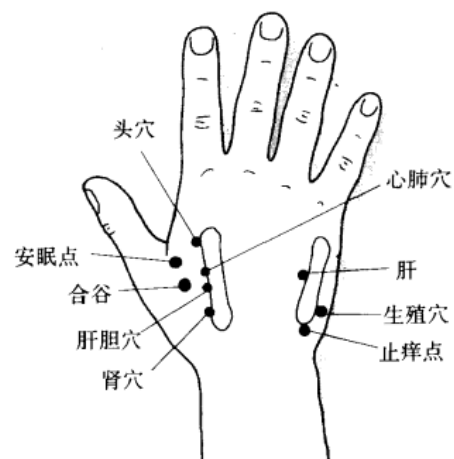


图 62

四、常见病治疗



全消失后,改为隔日1次,直至皮肤平复如前。结合矿泉治疗和隔姜艾灸可提高疗效,缩短疗程。本病容易复发,最好坚持长期运用手部按摩。

治疗期间,患者要避免用搔抓、摩擦及热水烫洗等方法来止痒。积极治疗其他感染性病灶。避免饮酒、喝浓茶和食用辛辣食品。注意生活起居有规律性,保持良好的情绪和充足的睡眠。

肥胖症

肥胖症指体内脂肪沉积过多,体重超过标准体重的10%。人体标准体重的计算公式是:

身高(厘米) - 100(男性应减 105) = 人体标准体重(千克)

肥胖症可始于任何年龄,但以40~50岁女性多见。目前医学界认为引起肥胖的原因大致有两类:一类是病理性致肥,主要是因为内分泌失调,体内脂肪代谢障碍,脂肪积而不“化”;另一类是生理性致肥,主要是因为饮食失控,营养摄入失衡,致使体内脂肪过量堆积。

手部按摩有较好的减肥效果,而且不会产生副作用。对于内分泌失调引起的肥胖症,手部按摩重在调节内分泌功能,从而调节体内的脂肪代谢;对于因摄食过多引起的肥胖症,手部按摩重在调节胃肠道的功能,减少食物的摄入,从而减少脂肪的堆积。

四、常见病症治疗

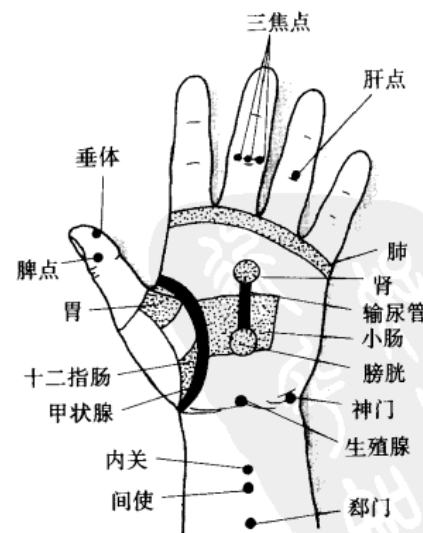
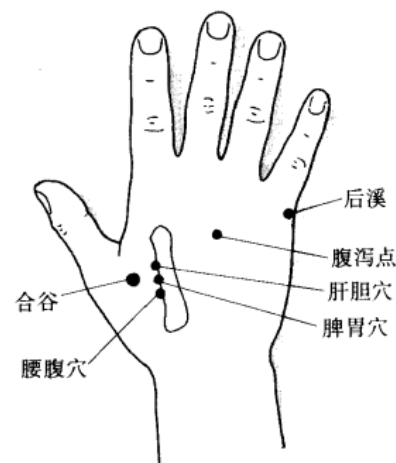


图 63

四、常见病症治疗



【按摩选穴】（图 63）

经穴：合谷、后溪、内关、神门、间使、郄门等。

反射区：肾、输尿管、膀胱、肺、甲状腺、垂体、生殖腺、胃、十二指肠、小肠等。

反应点：脾点、三焦点、肝点、腹泻点等。

全息穴：肝胆穴、脾胃穴、腰腹穴等。

【按摩方法】

点按、推按或掐按上述选穴各 200~400 次。每天按摩 1 次，1 个月为 1 个疗程，多数患者需 3~4 个疗程。取得疗效者，应坚持运用手部按摩，每穴按摩的次数可减半或改为隔天 1 次。

同时要控制饮食，特别是高脂肪、高糖类和高热量饮食，多吃含维生素的食品。并适当加强运动锻炼，如跑步、打球等。

骨质疏松症

骨质疏松症是老年较常见的一种代谢性骨病。性激素水平低下是导致骨质疏松的主要原因。骨质疏松症有的没有任何症状，而以四肢某部骨折或脊椎压缩性骨折而突然发病。有的则以腰背持续性钝痛或剧烈疼痛为特点，背举重物时加重，可因限制活动而减轻症状。身材变短是一个早期的特征，患者常有驼背、上腹部出现横带状角质化皮肤、消瘦及食欲减退等。X 线拍片可见骨密度普遍减低等骨质疏松的表现。60 岁以上的

四、常见病治疗



男性发病率约为 10%，女性则是男性的 3~5 倍，即 40% 左右，是女性腰背疼痛的重要原因。有人发现，患骨质疏松的老年人每增加 5 岁，骨折数可增加 1 倍，也有人认为它是股骨颈骨折的主要原因，对老年人的健康长寿威胁很大。

中医认为骨质疏松是肝肾不足的表现之一，所以手部按摩从补益肝肾着手，是防治老年骨质疏松症常用方法之一。

【按摩选穴】（图 64）

经穴：内关、太渊、合谷等。

反射区：肾、生殖腺、输尿管、膀胱、肺、甲状旁腺、垂体、甲状腺、肝、脾、胃、十二指肠、小肠、大肠各区、脊椎各区等。

反应点：心点、肺点、肾点、肝点、脾点、大肠点、小肠点、命门点、腰脊点等。

全息穴：心肺穴、肝胆穴、脾胃穴、肾穴等。

【按摩方法】

按揉上述选穴各 50~100 次。要坚持手部按摩每天 1 次，不要间断。注意饮食起居，适当锻炼，避免骨折发生。多喝牛奶，可改善症状，缓解病情。

古人养生之食玉泉法为防治本病的良方。玉泉，即是口中唾液。具体做法如下：清晨睡醒未起床，即以舌舔上腭，漱口唾液，使其渐盈满口，灌至舌根，然后分三次咽下去，如此三度九咽。

四、常见病治疗



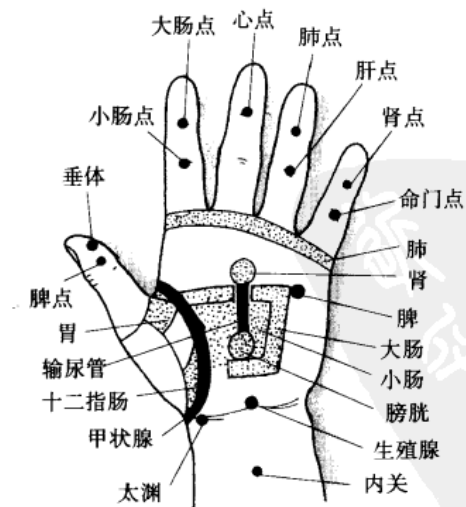
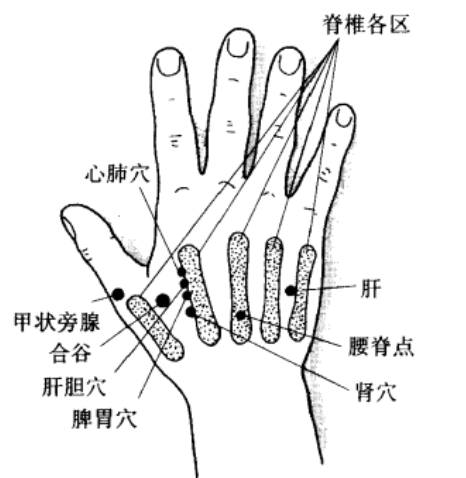


图 64

四、常见病治疗



月经不调

常见的月经不调有：功能性子宫出血、闭经、痛经等。月经不调的病因病机主要是七情所伤或外感六淫之邪，加之先天肾气不足，使肾、肝、脾功能失常，引起大脑皮质、丘脑下部、垂体分泌功能紊乱，造成雌激素、孕激素的平衡失调，气血运行紊乱所致。功能性子宫出血，中医学称之为“崩漏”，主要表现为多种多样的不规则的子宫出血，经过专科的全面检查排除其他疾病后，即可确诊。闭经可分为原发性闭经和继发性闭经两种。凡年满 18 周岁而月经尚未来潮的女性，称为原发性闭经；月经初潮后，任何时候停经超过 3 个月者称为继发性闭经。痛经指月经来潮前数小时，即感腹部疼痛，月经开始时加剧，常为下腹部和腰骶部阵发性绞痛，可伴有恶心、呕吐、头痛等。严重时脸色苍白、出冷汗、四肢厥冷，甚至昏厥。

手部按摩治疗月经不调，重在调经。通过加强肝脏的疏泄功能，脾脏的统血功能，肾脏的温煦功能，协调冲任，从而使月经周期恢复正常。

【按摩选穴】（图 65）

经穴：合谷、内关、神门、后溪等。

反射区：肾、肾上腺、肝、脾、输尿管、膀胱、肺、垂体、心脏、甲状腺、子宫、卵巢、腹腔神经丛等。

反应点：命门点、会阴点、心悸点、心点、肝点、肾点、

四、常见病治疗



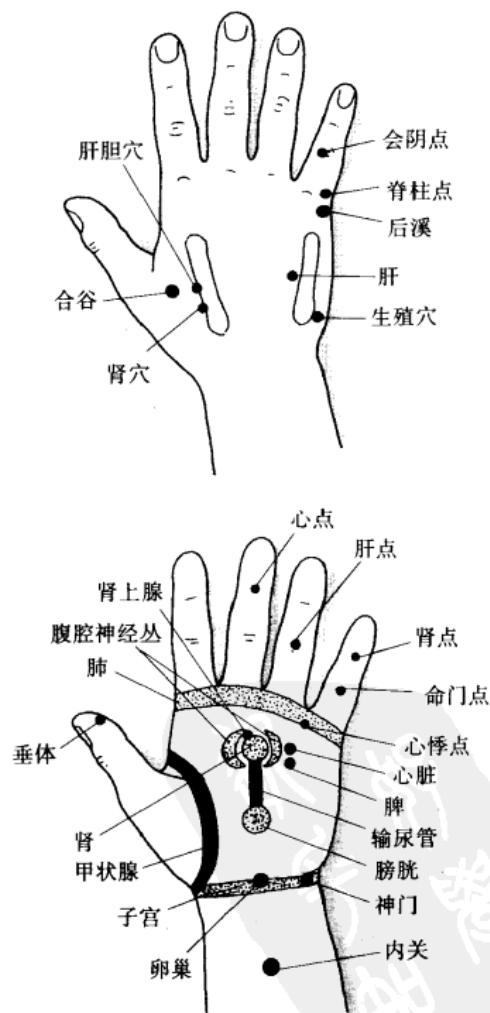


图 65

四、常见病症治疗



脊柱点等。

全息穴：生殖穴、肾穴、肝胆穴等。

【按摩方法】

按揉合谷、内关各 50 ~ 100 次；点按或推按肾、肾上腺、肝、脾、输尿管、膀胱、生殖腺、子宫、子宫颈、卵巢各 100 次；按揉命门点、会阴点、肝点、肾点各 100 ~ 200 次；掐按生殖穴、肾穴、肝胆穴各 300 次。其余上述选穴可按揉 30 次，若没有时间可不按摩。每天按摩 1 次，1 个月为 1 个疗程，至少连续治疗 3 个疗程。痛经患者在月经来潮前 1 周起每天 2 次，经期改为每天 1 次。治疗痛经时，腹腔神经丛可按压 200 次。

功能性子宫出血症状严重，出血量大者，要以药物治疗为主，切勿延误！继发性闭经应积极治疗原发病。功能性子宫出血患者要节制性生活。患者注意经期卫生，保持外阴清洁，月经期间避免重体力劳动和剧烈运动。

白带增多症

白带是指妇女阴道流出的一种黏稠液体，如涕如唾，绵绵不断。女子在发育成熟期，或经期前后，或妊娠初期，白带可相应地增多，不属病态。如白带明显增多，色、质、味异常，或伴有全身、局部症状，即为白带增多症。中医学称之为“带下病”，主要是由于脾虚肝郁，湿热下注，或肾气不足，下元亏损所致。

四、常见病症治疗



● 图解手部按摩除百病

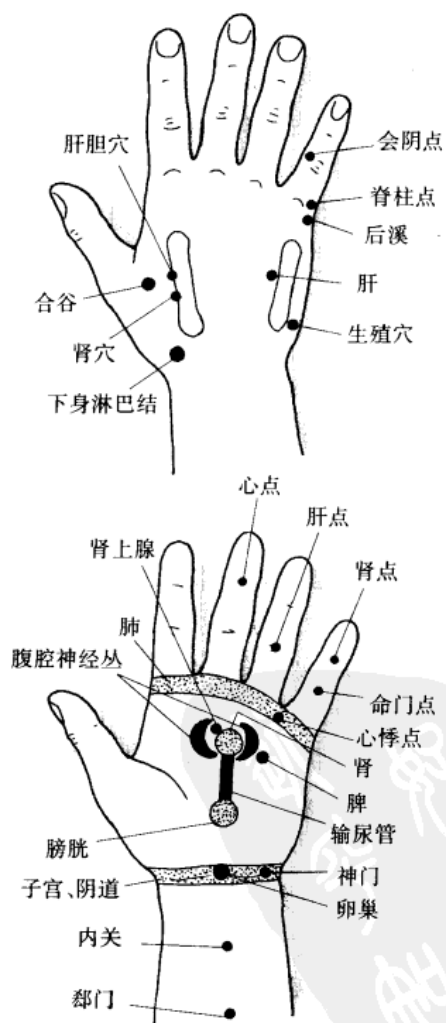


图 66

四、常见病治疗



● 图解手部按摩除百病

手部按摩治疗白带增多症重在清热消炎、疏肝理气、补肾健脾、调和冲任,增强机体的抵抗力。

【按摩选穴】 (图 66)

经穴: 合谷、内关、神门、邻门、后溪等。

反射区: 肾、肾上腺、输尿管、膀胱、肺、肝、脾、子宫、阴道、卵巢、腹腔神经丛、下身淋巴结等。

反应点: 命门点、会阴点、心悸点、心点、肝点、肾点、脊柱点等。

全息穴: 生殖穴、肾穴、肝胆穴等。

【按摩方法】

按揉合谷、内关、后溪各 100 次; 神门、邻门、曲池各 30 ~ 50 次; 推按肾、肾上腺、输尿管、膀胱各 200 ~ 300 次; 点按子宫、阴道、卵巢、腹腔神经丛、下身淋巴结各 100 ~ 200 次, 肺、肝、脾各 50 次; 点揉命门点、会阴点、肝点、肾点各 200 ~ 300 次, 心悸点、心点、脊柱点各 100 次; 掐按生殖穴、肾穴、肝胆穴各 300 次。每天按摩 1 次, 10 次为 1 个疗程。连续治疗 2 个疗程后, 如症状明显好转, 可逐渐减少操作次数至原来的一半。症状完全消失, 仍须巩固 1 ~ 2 个疗程, 以免复发。

如本症由生殖系统炎症性病变引起, 要以药物消炎抗菌为主。患者要注意经期卫生, 保持外阴清洁, 注意保暖, 饮食起居要有规律。

四、常见病治疗



子宫下垂

子宫下垂可由多种原因引起,如产伤、盆底组织和子宫韧带松弛、腹压增加等。主要临床表现有:子宫阴道脱出,小腹下坠感,腰背酸痛,大小便异常,四肢无力,头晕耳鸣等。临床根据子宫脱垂的程度,分为Ⅰ~Ⅲ度:子宫颈下垂到坐骨棘水平以下,但不超过阴道口为Ⅰ度;子宫颈及部分子宫体脱出阴道口外为Ⅱ度;整个子宫体脱出阴道口外为Ⅲ度。子宫脱垂多发生于劳动妇女。中医学认为子宫脱垂是由气虚下陷和肾虚不固导致胞络损伤,不能提摄子宫所致,称之为“阴挺”。

手部按摩具有益气升提、补肾固脱的作用,能有效地增强松弛的子宫韧带的弹性,因此对子宫脱垂有较好的疗效。

【按摩选穴】(图 67)

经穴和经外奇穴:合谷、中泉、二白、中魁、支沟等。

反射区:肾、输尿管、膀胱、肺、脾、胃、子宫、阴道、腹腔神经丛、腰椎、骶骨、尾骨等。

反应点:命门点、肾点、肝点、脾点、三焦点、心悸点、会阴点、后头点等。

全息穴:生殖穴、肾穴、肝胆穴、脾胃穴等。

【按摩方法】

按揉合谷、中泉、二白、中魁、支沟各 50 次;推按

四、常见病治疗

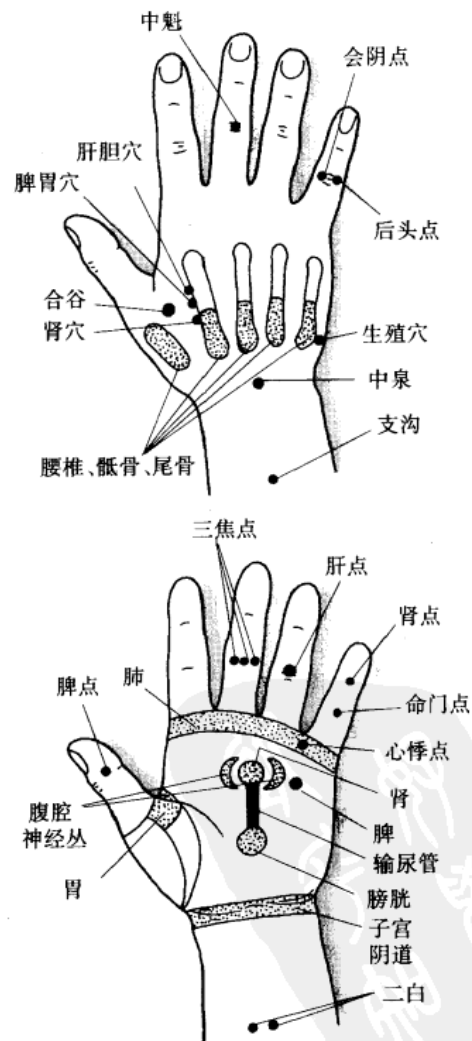


图 67

四、常见病治疗



或点按肾、输尿管、膀胱、肺、脾、胃、子宫各 200~300 次,下腹部、腹腔神经丛、腰椎、骶骨、尾骨各 100 次;点揉上述反应点各 100~300 次;掐按上述全息穴各 200~300 次。每天按摩 1 次,10 次为 1 个疗程,连续按摩 3~5 个疗程。经过治疗症状即使明显好转,也应坚持自我按摩,不要间断。

患者要加强体育锻炼,增强体质,注意卫生,避免超重劳动和长期蹲、站位劳动。如有慢性咳嗽或便秘要积极治疗,以减低腹压。节制性生活,并注意避孕,以减少生产和流产的次数,是预防本病的重要措施。

盆 腔 炎

盆腔炎指盆腔内生殖器官(包括子宫、输卵管和卵巢)、盆腔周围结缔组织、盆腔腹膜等发生炎症。炎症可能几个部位同时发生,也可能仅局限于某一处,临床上常难以区分,故统称为盆腔炎。现代医学认为盆腔炎多由于分娩、流产、宫腔内手术消毒不严,或经期、产后不注意卫生,月经期性交,或附近其他部位的感染如阑尾炎等导致病原体侵入所致。其常见的症状有:长期持续性、程度不同的下腹隐痛、坠胀或腰痛,常在月经期加重,经期延长,月经过多,白带增多、呈脓性或有臭味,有时出现尿频,排尿和大便时胀痛。

急性盆腔炎应以抗菌素等药物治疗为主,慢性盆腔炎结合手部按摩可提高疗效,缩短疗程,减少用药剂

四、常见病治疗



量,并且副作用少。中医学认为本病是由于外感或内蕴湿热之邪,侵犯下焦,盘踞冲任、胞中所致。手部按摩能够改善盆腔血液循环,调节内分泌功能,排除体内毒素,从而起到清热解毒、化湿消炎等作用。

【按摩选穴】(图 68)

经穴和经外奇穴:合谷、支沟、中泉、二白、中魁等。

反射区:肾、输尿管、膀胱、肺、各淋巴结反射区、甲状旁腺、子宫、卵巢、腹腔神经丛、肝、脾等。

反应点:命门点、肾点、肝点、脾点、三焦点、心悸点、会阴点、后头点等。

全息穴:生殖穴、肾穴、肝胆穴、脾胃穴等。

【按摩方法】

按揉合谷、支沟、中泉、二白、中魁各 30 次;推按肾、输尿管、膀胱、肺、子宫、卵巢、腹腔神经丛各 100~200 次;点按各淋巴结反射区、甲状旁腺、肝、脾各 30~50 次;按揉上述反应点各 100 次;掐按上述全息穴各 100~200 次。每天按摩 1 次,10 次为 1 个疗程。慢性盆腔炎一般需要至少按摩 4~5 个疗程,才能见效。慢性盆腔炎病情顽固,多数难以在短时间内治愈,患者要有耐心和毅力,不要间断,直到完全治愈。

患者要树立信心,适当增加营养,加强身体锻炼,提高抵抗能力。治疗期间可配合温热水坐浴,每天 1 次,每次 10 分钟;并可用粗盐炒热装入布袋,热敷下腹部,每天 1 次,每次 10 分钟。

四、常见病治疗



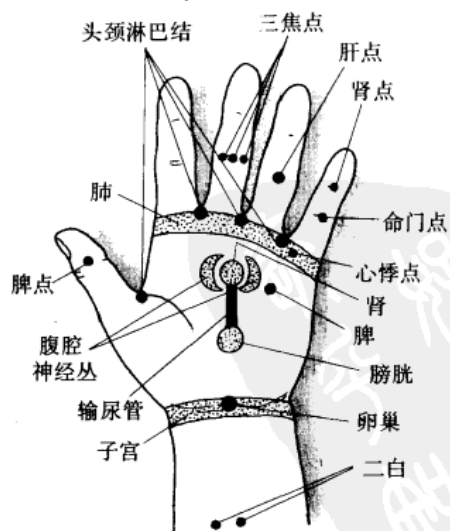
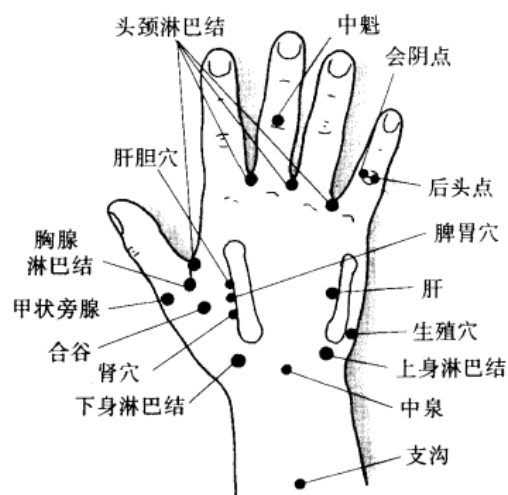


图 68

四、常见病治疗



更年期综合征

多数妇女约 45~50 岁开始停经,这段时间的前后称为更年期。对男性来说,相当于开始进入老年期的年龄阶段。妇女进入更年期后,卵巢功能下降,雌激素分泌也随之减少,其结果引起内分泌系统和自主神经功能失调而出现一系列临床症状,这就是更年期综合征。更年期的多数妇女正常月经转为月经周期紊乱,经期期限减少,血量趋少,直至完全停止;某些妇女则月经周期延长,流血量多;少数妇女月经突然停止。一些患者还伴有颜面阵发性潮红、出汗、发热感、失眠、心烦、乏力、眩晕、耳鸣、情绪波动大、乳房胀痛、四肢麻木、外阴及阴道有瘙痒感等症状。

更年期是人生的第二次动荡,整个机体由于内分泌系统功能的失调会发生一系列疾病,其中较多见的有:高血压、冠状动脉硬化症、关节炎及多个关节疼痛、肌肉营养不良症、甲状腺功能亢进症、糖尿病、泌尿系统疾病等。因此,在更年期应注意心理保健和身体保健,如出现更年期综合征应及时治疗。手部按摩对更年期综合征有较好的疗效。手部按摩能够调节内分泌系统功能,恢复自主神经系统的正常功能,从而改善全身和局部症状。中医认为本病与肾虚有关,手部按摩具有很好的补肾作用。

【按摩选穴】(图 69)

经穴和经外奇穴:内关、合谷、支沟、中泉、二白、

四、常见病治疗



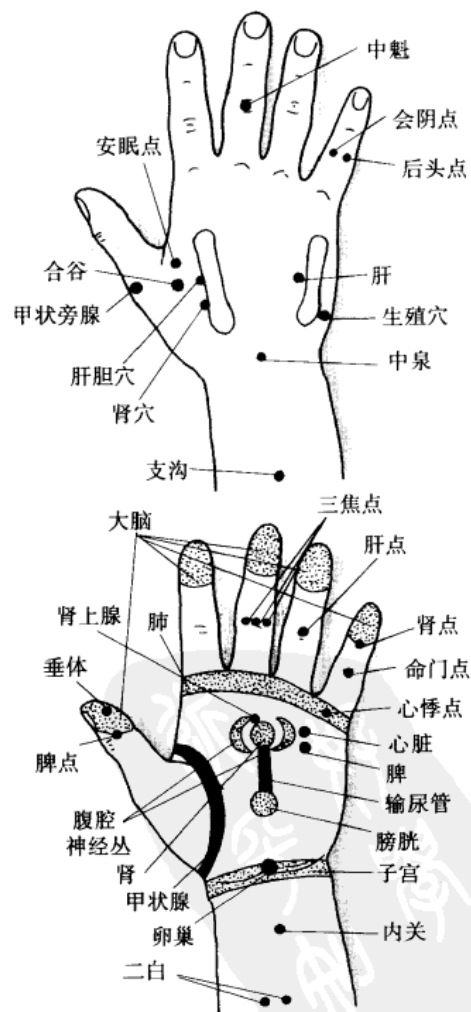


图 69

四、常见病症治疗



中魁等。

反射区：肾、肾上腺、输尿管、膀胱、肺、大脑、垂体、甲状腺、甲状旁腺、卵巢、子宫、腹腔神经丛、心脏、肝、脾等。

反应点：命门点、肾点、肝点、脾点、三焦点、心悸点、会阴点、后头点、安眠点等。

全息穴：生殖穴、肾穴、肝胆穴等。

【按摩方法】

按揉内关、合谷、支沟、中泉、二白、中魁各 30~50 次；推按或点按肾、肾上腺、输尿管、膀胱、肺、大脑、垂体、心脏、肝、脾、安眠点各 100 次；点按甲状腺、甲状旁腺、卵巢、子宫、腹腔神经丛各 50 次；上述反应点分 2 组，前四穴为一组，后四穴为另一组，交替使用，每穴点按 200 次；掐按生殖穴、肾穴、肝胆穴各 300 次。每天按摩 1 次，不要间断，直至症状完全消失。如服用药物治疗者，不要停止用药，可根据症状在医生的指导下，逐渐减少药物剂量。要注意对患者的心理疏导。

患者应注意生活起居、饮食、环境，并尽量控制好情绪，以便平稳地度过更年期。静坐对治疗更年期综合征有一定的帮助，每天 1~2 次，每次 1 小时左右。

性冷淡症

性冷淡症是指女性对房事没有兴趣，行房事时不能进入性高潮的妇科病症。性冷淡症的常见病因是由

四、常见病症治疗



于对性知识了解不足而产生的心理障碍,情绪抑制、恐惧,精神紧张,性生活不协调,卵巢功能不良,垂体前叶功能减退,促性腺激素及肾上腺皮质激素分泌功能失调等因素所致。主要临床表现有:性欲冷淡,性交疼痛,精神萎靡不振,记忆力减退,腰酸乏力,四肢困倦,乳房萎缩,毛发脱落,性情急躁,心烦易怒,小腹寒冷作痛,月经不调等。

手部按摩对性冷淡症有较好的疗效。中医学认为性冷淡症主要与肝肾阴虚有关,因而手部按摩通过滋补肝肾,加强性腺功能来达到治疗目的。

【按摩选穴】 (图 70)

经穴:内关、神门、合谷、支沟等。

反射区:肾、生殖腺、肾上腺、输尿管、膀胱、肺、阴道、子宫、甲状腺、大脑、腰椎、骶骨、尾骨、腹股沟、乳房、肝、心脏、脾等。

反应点:命门点、肾点、肝点、脾点、三焦点、心悸点、会阴点、后头点等。

全息穴:生殖穴、肾穴、肝胆穴等。

【按摩方法】

按揉内关、神门、孔最、合谷、支沟各 30~50 次;按揉生殖穴、肾穴、肝胆穴各 100~200 次;点揉上述反应点各 100 次;推按肾、生殖腺、肾上腺、输尿管、膀胱、肺、阴道、子宫各 200 次;点揉甲状腺、大脑、腰椎、骶骨、尾骨、腹股沟、乳房、肝、心脏、脾各 50 次。每天按摩 1 次,1 个月为 1 个疗程。治疗的同时最好进行一次妇

四、常见病症治疗

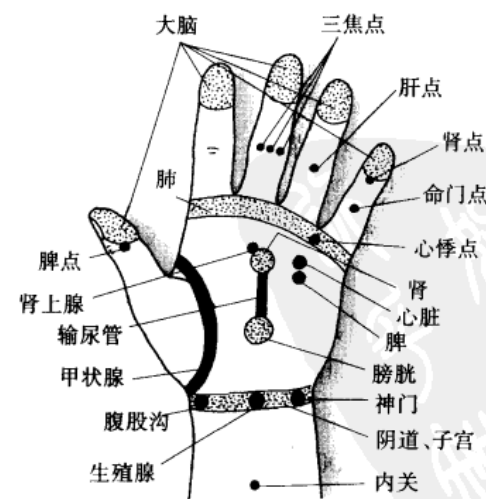
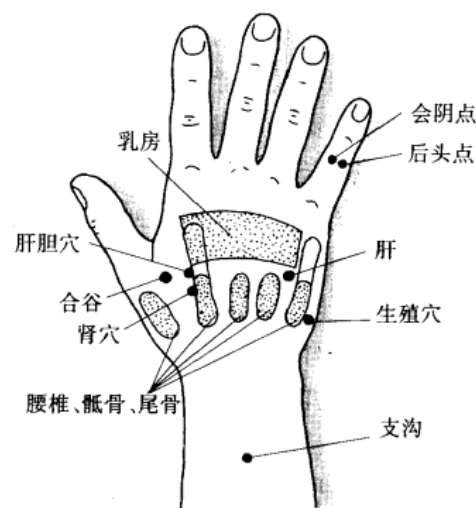


图 70

四、常见病症治疗



科的全面检查,以排除器质性病变。

配合服用六味地黄丸,每天3次,每次8粒。患者要注意饮食起居,保持愉快的心情,加强身体锻炼。治疗期间必须节制性生活,患者配偶要注意培养其性趣,不可草率行事。

不 孕

女性不孕是指婚后同居两年以上未经避孕而不怀孕者,或婚后曾有妊娠而隔两年以上未受孕者,患者配偶生殖功能正常。前者为原发性,后者为继发性。女性不孕的发病原因是多方面的,主要原因有精神紧张,过度焦虑,环境变化,过度营养或重度营养不良,内分泌失调,急慢性传染病,吸烟过多,饮酒过量,体力过度消耗,工作负担过重,子宫、卵巢或输卵管疾病等。

中医学认为不孕与肾的关系最为密切,并与冲任、子宫的功能失调或脏腑气血不和,影响胞脉功能有关。手部按摩能补肾益肾,协调冲任,增强子宫的功能,并能调和脏腑气血的功能,从而使胞脉恢复正常的功能。

【按摩选穴】(图71)

经穴:内关、神门、合谷、支沟等。

反射区:肾、肾上腺、生殖腺、输尿管、膀胱、肺、阴道、子宫、腹股沟、垂体、甲状旁腺、大脑、乳房、肝、胆、脾、胃、甲状腺、小肠、十二指肠、大肠各区、脊柱各区等。

四、常见病症治疗

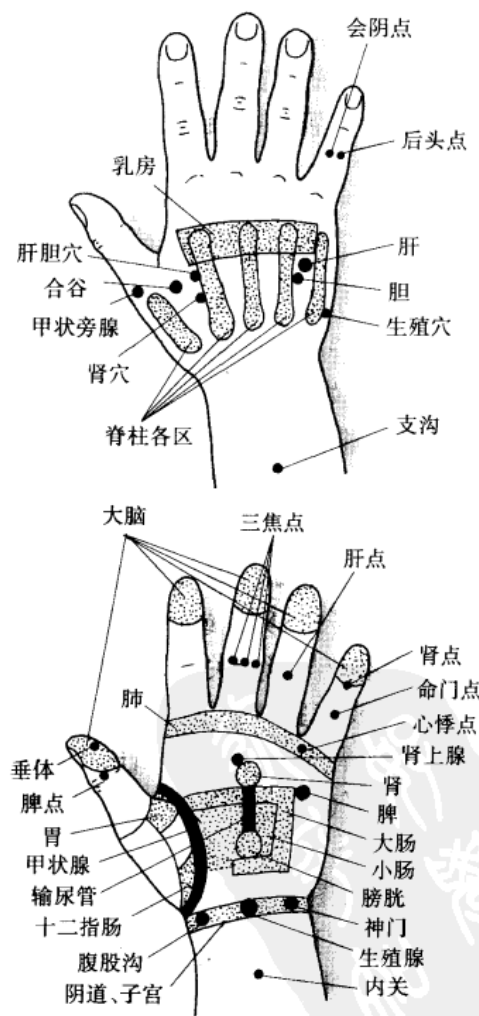


图 71

四、常见病症治疗



反应点：命门点、肾点、肝点、脾点、三焦点、心悸点、会阴点、后头点等。

全息穴：生殖穴、肾穴、肝胆穴等。

【按摩方法】

点按内关、神门、合谷、支沟各 50 次；掐按生殖穴、肾穴、肝胆穴各 300 次；点按上述反应点各 100 ~ 200 次；推按、点按肾、肾上腺、生殖腺、输尿管、膀胱、肺、阴道、子宫各 200 次，腹股沟、垂体、甲状旁腺、大脑、乳房、肝、胆、脾、胃、甲状腺、小肠、大肠各区、脊柱各区各 30 ~ 50 次。每天按摩 1 次，3 个月为 1 个疗程。结合全身按摩效果会更好。

治疗的同时，患者要消除紧张心理，解除思想负担；积极参加适合自身的体育锻炼，劳逸结合；调整营养，注意饮食的多样化；戒除烟酒；积极治疗生殖器官的疾病。减少性生活的频度，提高性生活的质量。

阳 痿

阳痿是指成年男子出现阴茎不能勃起或勃起不坚，以致不能完成性交的一种病症。阳痿可由器质性病变或精神心理因素造成。器质性病变引起阳痿的表现是阴茎任何时候都不能勃起；而精神心理因素所致的阳痿表现为阴茎在性生活时不能勃起，或在进入阴道后松弛。临床所见阳痿大多由精神心理因素造成，这种阳痿往往可与性欲降低和排精障碍同时存在，也可单

四、常见病治疗



独出现。阴茎勃起极容易受精神心理状态的影响，如疲劳、焦虑、情绪波动，甚至短暂的注意力转移等。偶然的一时性阳痿可在正常性生活中出现，不能视为病态。正常男性中的半数均有这种现象，属于正常范围的一时性改变，但在大部分人却可引起较大精神负担，成为继发性阳痿的原因。阳痿病人常伴有头晕目眩、心烦神疲、面色萎黄、夜寐多梦、食欲不佳、腰酸耳鸣等。

中医学认为阳痿多由房室劳损、肝肾不足、命门火衰引起。手部按摩在激发补肾壮阳功能的基础上，益气养血、疏肝理气、活血化瘀，从而能促进垂体-肾上腺-生殖腺的激素分泌，增强性功能活动，达到治疗目的。

【按摩选穴】（图 72）

经穴：神门、内关、外关、少府、劳宫等。

反射区：肾、肾上腺、肝、心脏、输尿管、膀胱、肺、垂体、睾丸、阴茎、脾、胃、腹股沟、腹腔神经丛、脊柱各区等。

反应点：命门点、肾点、肝点、心点、三焦点、心悸点、安眠点、会阴点、痉挛刺激点等。

全息穴：生殖穴、肾穴、肝胆穴、心肺穴等。

【按摩方法】

点按神门、内关、外关、少府、劳宫各 50 次；掐按生殖穴、肾穴、肝胆穴、心肺穴各 300 次；点按上述反应点各 100 ~ 200 次；推按或点按上述反射区各 100 次。每天按摩 1 次，1 个月为 1 个疗程。如有效，必须重复 2 ~ 3 个疗程，以巩固疗效。治疗时应多加解释和安慰，消

四、常见病治疗



四、常见病治疗

215



除紧张心理将有助于治疗。

患者应节制性生活,戒绝手淫。要起居有节,结合,心情舒畅,加强营养,加强体育锻炼。治愈后纵欲,否则会复患阳痿。

遗 精

遗精是指成年男性不因性活动而精液外泄的生殖系统病症。梦中而遗者称为梦遗,无梦而遗者滑精。一般成年未婚男子或夫妇分居两地者,每周1~2次遗精现象,为正常生理反应。一周数次,甚至夜数次,或在有正常性生活情况下经常遗精,或精液流出并伴有神疲乏力,精神不振,头晕耳鸣,腿软等症状者,都属病态。

遗精的发生主要与肾的功能失调有关,无梦精多由肾不藏精,精关不固所致;有梦而遗精多由虑欲念,心火亢盛,心肾不交或湿热下注,扰动引起。一般认为滑精比梦遗严重。手部按摩可以除湿,交通心肾,补肾固精,能调节内分泌活动,激素,通过神经-体液调节,不仅能维持正常精神活动,而且还能调理性功能活动,有利于遗精的恢复。

【按摩选穴】(图 73)

经穴:神门、通里、内关、间使、外关等。

反射区:肾、肾上腺、心脏、输尿管、膀胱、脾

四、常见病症治疗

患者应节制性生活,戒绝手淫。要起居有节,劳逸结合,心情舒畅,加强营养,加强体育锻炼。治愈后更忌纵欲,否则会复患阳痿。

遺 精

遗精是指成年男性不因性活动而精液外泄的一种生殖系统病症。梦中而遗者称为梦遗，无梦而遗者称为滑精。一般成年未婚男子或夫妇分居两地者，每月有1~2次遗精现象，为正常生理反应。一周数次，甚或一夜数次，或在有正常性生活情况下经常遗精，或清醒时精液流出并伴有神疲乏力，精神不振，头晕耳鸣，腰酸腿软等症状者，都属病态。

遗精的发生主要与肾的功能失调有关，无梦而遗精多由肾不藏精，精关不固所致；有梦而遗精多由于思虑欲念，心火亢盛，心肾不交或湿热下注，扰动精室引起。一般认为滑精比梦遗严重。手部按摩可以清热除湿，交通心肾，补肾固精，能调节内分泌活动，平衡激素，通过神经-体液调节，不仅能维持正常精神思维活动，而且还能调理性功能活动，有利于遗精的治疗恢复。

【按摩选穴】(图 73)

经穴：神门、通里、内关、间使、外关等。

反射区：肾、肾上腺、心脏、输尿管、膀胱、肺、大

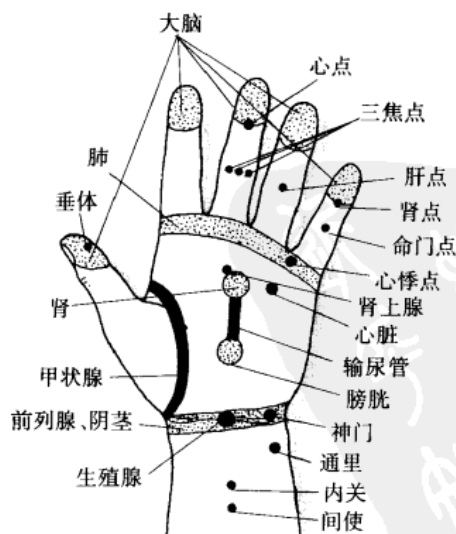
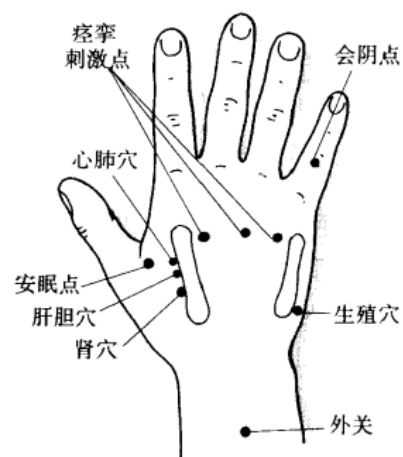


图 73

四、常见病治疗



脑、垂体、生殖腺、前列腺、阴茎、甲状腺等。

反应点：命门点、肾点、肝点、心点、三焦点、心悸点、安眠点、会阴点、痉挛刺激点等。

全息穴：生殖穴、肾穴、肝胆穴、心肺穴等。

【按摩方法】

按揉神门、通里、内关、间使、外关各 50 ~ 100 次；掐按生殖穴、肾穴、肝胆穴、心肺穴各 300 次；点按上述反应点各 50 ~ 100 次；推按或点按上述反射区各 100 次。每天按摩 1 次，10 次为 1 个疗程。需持续 3 ~ 4 个疗程，症状明显好转后，可逐渐改为隔天 1 次，再坚持 1 ~ 2 个月以巩固疗效。

患者应清心寡欲，摈弃杂念，惜精养神；加强身体锻炼，但不要过度疲劳；节制性生活，戒绝手淫，禁看淫书及淫秽录像；养成侧卧习惯，被褥不宜过厚，衬裤不宜过紧；忌食辛辣刺激食物，戒烟酒及咖啡。

早泄病症可参照本节施治，同时要注意性生活的技巧，指压法是颇为有效的治疗方法之一。指压法须得到患者配偶的大力配合，患者性交时取俯卧位或侧卧位，患者在性交中稍觉有射精的感觉，就迅速拔出，同时患者配偶以一手拇指和食指夹持阴茎根部，上下方向挤压 5 ~ 8 次，然后再插入阴道，如此反复几次可延长射精时间。手部按摩每天 1 次，配合运用指压法，几个月后早泄就可完全治愈了。

四、常见病治疗



不 育

男性不育指夫妇同居未采取避孕措施两年以上，而无生育者。女方检查正常，男方检查异常。引起男性不育的原因很多，以精液异常为首要原因，精子数量往往减少（精子数 <2000 万/毫升），而且精子质量差，活动力低，并有畸形精子出现；其次是性功能障碍及生殖器官疾患等。

中医学称本病为“无嗣”，认为与先天之本肾，后天之本脾及任脉、冲脉的元气精血不足有关。手部按摩具有补肾健脾、调和冲任等作用，故对治疗不育有一定疗效。

【按摩选穴】(图 74)

经穴：神门、通里、内关、间使、外关、合谷等。

反射区：肾、肾上腺、脾、生殖腺、输尿管、膀胱、肺、垂体、心脏、肝、胃、前列腺、脊柱各区等。

反应点：命门点、肾点、肝点、心点、三焦点、心悸点、安眠点、会阴点、痉挛刺激点等。

全息穴：生殖穴、肾穴、肝胆穴、心肺穴等。

【按摩方法】

按揉上述选穴各 100~300 次。每天按摩 1 次，3 个月为 1 个疗程。有生殖器官先天疾病或异常者，应先施行手术和相应的治疗，然后再进行手部按摩。

患者应节制性生活次数，以保持精液的质量和精

四、常见病治疗



四、常见病治疗

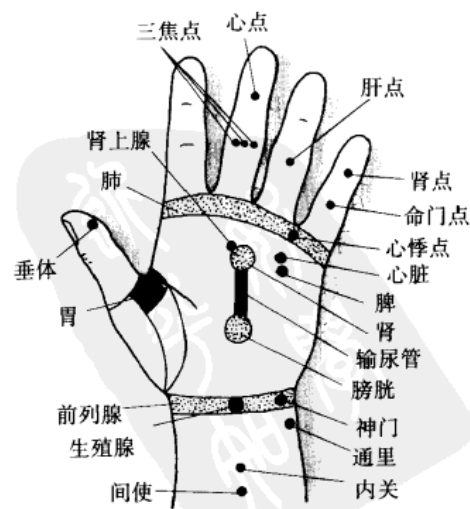
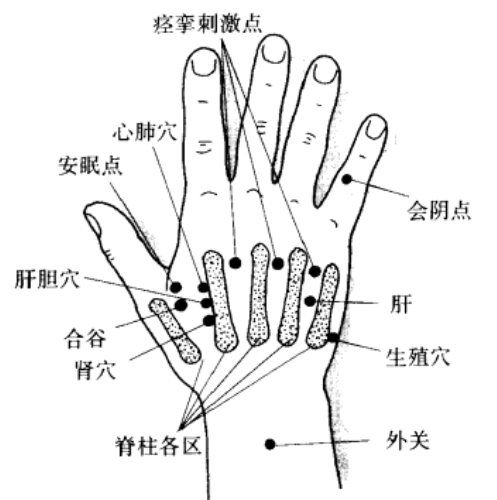


图 74

子活力的充沛。同时患者要注意饮食起居,戒绝烟酒,积极锻炼身体。

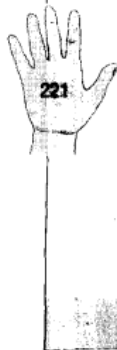
前列腺疾病

前列腺增生和前列腺炎是男性前列腺的常见疾病。前列腺增生,是男性老年病人的常见疾病之一。随着年龄的增加,男人们或多或少都有前列腺增生的现象发生。有研究表明前列腺增生始于40岁以后,但60岁以上的老年人更为多见。前列腺增生的主要症状有排尿困难,轻者夜里起床小便次数增多,有尿不净或尿完后还有少量排出的现象;严重者出现尿流变细,甚或排不出的现象;同时常伴有腰酸腰痛、四肢无力、遗精等症状。前列腺增生严重者必须手术摘除,一般保守疗法,包括手部按摩,效果都不太满意。

前列腺炎分急性和慢性两种。急性前列腺炎以膀胱刺激症状和终末血尿、会阴部疼痛为主要症状,但临床较少见。慢性前列腺炎以排尿延迟、尿后滴尿,或滴出白色前列腺液,或引起遗精、阳痿、早泄等为主要症状。慢性前列腺炎患者占男科门诊的30%~50%,其中20~40岁的患者占50%~80%。

手部按摩对慢性前列腺炎和前列腺增生有良好的疗效。由于当前对此类疾患尚无特效疗法,运用手部按摩治疗就更有意义。通过手部按摩可以激发和增强前

四、常见病治疗



列腺功能,同时加强泌尿系统的排尿作用,从而使其功能恢复正常。

【按摩选穴】(图75)

经穴:神门、通里、内关、间使、外关、合谷等。

反射区:前列腺、肾、输尿管、膀胱、尿道、肺、垂体、生殖腺、下身淋巴结等。

反应点:命门点、肾点、肝点、心点、三焦点、心悸点、安眠点、会阴点等。

全息穴:肾穴、肝胆穴、生殖穴、心肺穴等。

【按摩方法】

掐按肾穴、肝胆穴、生殖穴、心肺穴各300次;按揉神门、通里、内关、间使、外关、合谷各50~100次;点揉上述反应点各100次;推按上述反射区各100次。每天按摩1次,10次为1个疗程。一般要2~3个疗程方能见效,见效后需持续治疗,直至症状完全消失。然后改为隔天1次,以巩固疗效。急性前列腺炎高热且有化脓趋势,应以药物治疗为主。慢性前列腺炎配合前列腺按摩(此法需专业医生做),每周1~2次,有助于排出前列腺内的炎性物,增加前列腺的血液循环,但用力不可过猛。

注意饮食起居,节制或避免房事。温水坐浴,每次20分钟,每天2次,有助于缓解症状。打太极拳、练内养功等以增强体质,但不要过度疲劳。

四、常见病治疗



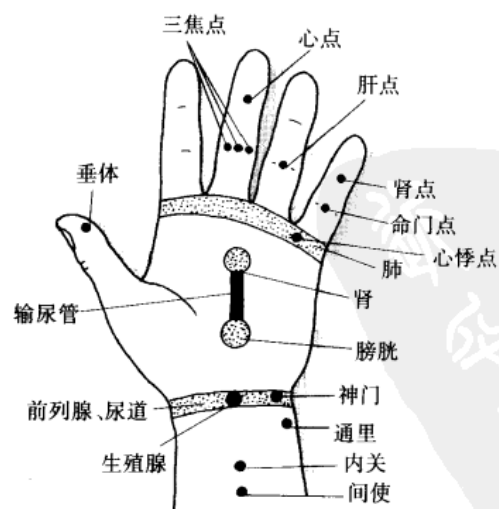
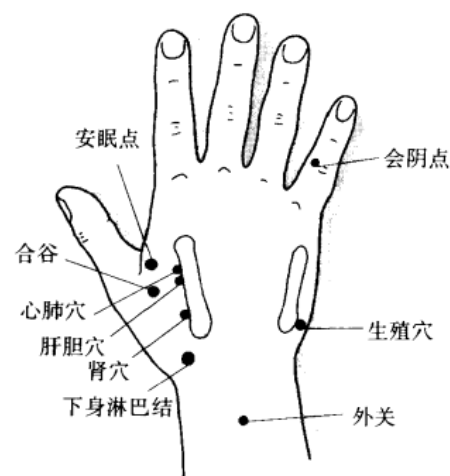


图 75

四、常见病症治疗



耳 鸣

耳鸣是听觉功能紊乱而产生的一种症状。患者自觉一侧或两侧耳内有各种不同的声音或响声，如蝉鸣、放气、水涨潮声等，在安静的环境中其感觉更为明显。这种声音时大、时小或不变，可持续性，也可间断性。耳鸣的发生主要是由于听觉的传导器、感音器、听神经传导通路的障碍、耳部疾患以及患有全身其他系统疾病而引起。

中医学认为耳鸣的发生主要责之肝肾，肾阴不足，虚火上炎，或肝胆火旺，上扰清窍，引起耳中鸣声不断及听力下降。手部按摩可泻肝补肾，祛风化痰，促进患部血液循环，使外、中、内耳听觉感受器官及听神经功能恢复正常。

【按摩选穴】(图 76)

经穴：商阳、合谷、阳溪、前谷、后溪、腕骨、阳谷、关冲、液门、中渚、阳池、外关、支沟、会宗、三阳络、四渎等。

反射区：肾、输尿管、膀胱、肺、大脑、脑干、三叉神经、耳、内耳迷路、肝、胆、淋巴结各区、腹腔神经丛等。

反应点：肝点、肾点、脊柱点、安眠点等。

全息穴：头穴、肝胆穴、肾穴等。

【按摩方法】

按揉肝点、肾点、脊柱点、安眠点、头穴、肝胆穴、肾

四、常见病症治疗



● 图解手部按摩除百病

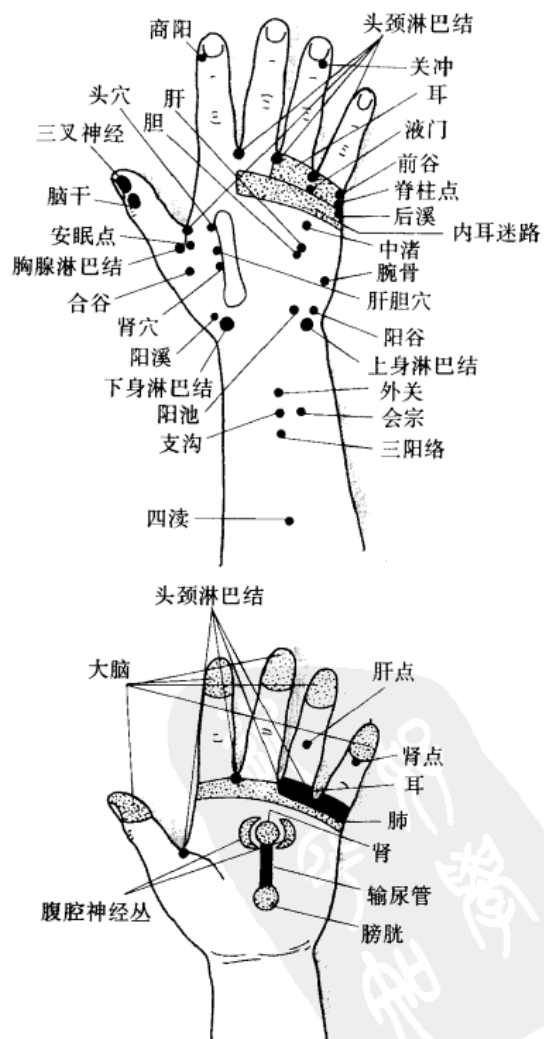


图 76

四、常见病治疗



● 图解手部按摩除百病

穴各 300 次,推按或点按上述反射区各 50~100 次。每次按摩选取上述经穴 4~5 个,每穴按揉 30~50 次。每天按摩 1 次,10 次为 1 个疗程。急性患者一般 1~2 个疗程,慢性患者需要坚持长期按摩。

耳聋患者可参照本节治疗。手部按摩对神经性耳鸣、耳聋和暴发性耳聋有一定疗效;而持久性的、药物引起的或先天性耳聋或内耳器质性病变引起的耳聋,手部按摩效果欠佳。

由全身性疾病引起的耳鸣、耳聋,应积极治疗原发病;耳道有器质性病变需要手术治疗者,应及时进行。禁止挖耳,保持耳道清洁,避免劳倦,节制房事,对治疗和预防均有积极意义。

治疗中患者配合自我按摩之鸣天鼓法,可增强疗效。其法为以两手掌紧按外耳道口,并以四指反复敲击枕部、乳突部,再以手掌对外耳道作有规律的一开一合,每天早晚各 1 次,每次 3~5 分钟。

慢性咽炎

慢性咽炎是指咽部粘膜的弥漫性炎症。常因急性咽炎反复发作,引起咽部粘膜经常充血、粘膜下淋巴组织增生,治疗不当或根治不彻底,而成慢性咽炎。此外,慢性鼻炎、鼻窦炎的患者,常因脓性分泌物刺激咽部,长期过量喝酒、吸烟,粉尘、化学气体刺激咽部,发音过度以及上呼吸道感染均可导致慢性咽炎。主要症状有

四、常见病治疗



咽部疼痛,咽部干燥发痒、灼热、异物感,声音粗糙嘶哑或失音,咽部粘膜充血、增厚,咯吐粘痰等。

中医学认为慢性咽炎多属肺肾阴虚,气滞血瘀,治疗应以养阴清肺、滋阴降火、行气活血为主。手部按摩可较好地协调五脏六腑的功能,改善咽部的血液循环,消炎利咽止痛,增强咽部的抗病能力。

【按摩选穴】(图 77)

经穴和经外奇穴:十宣、八邪、小骨空、鱼际、少商、商阳、二间、少泽、液门、外关等。

反射区:肾、扁桃体、喉、输尿管、膀胱、肺、头颈淋巴结、鼻、上下颌、口腔、心脏、肝、脾、胃等。

反应点:咽喉点、扁桃体点、后头点、肾点等。

全息穴:头穴、颈肩穴等。

【按摩方法】

掐按咽喉点、扁桃体点、后头点、肾点、头穴、颈肩穴各 300 次;推按或点按上述反射区各 100 次。每次按摩选取上述经穴和经外奇穴 3~4 个,每穴掐按 30~50 次。每天按摩 1 次,10 次为 1 个疗程。可配合适当的药物治疗,如草珊瑚含片等,以提高疗效。

患者忌食辛辣,应戒绝烟酒,保持大便通畅。起居要有规律性,选择太极拳等锻炼身体,增强体质,防止感冒。出门可戴口罩以避灰尘。

急性咽炎也可参照上述方法治疗,可明显加强药物的治疗效果。

四、常见病症治疗

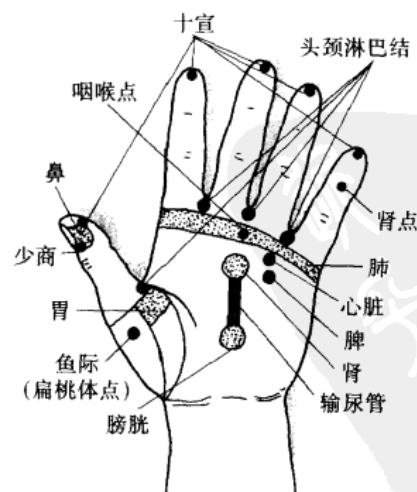
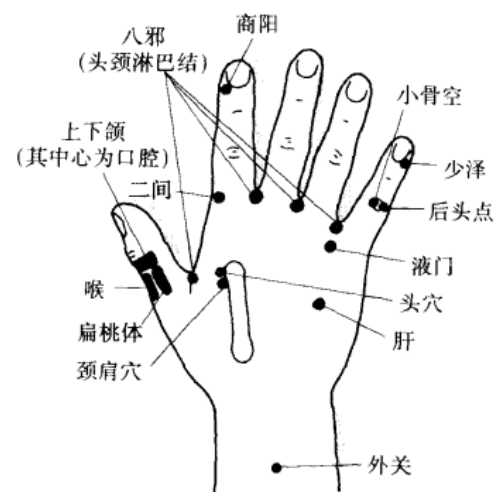


图 77

四、常见病症治疗



慢性鼻炎

慢性鼻炎是指鼻腔粘膜及粘膜下层的慢性炎症。急性鼻炎反复发作或治疗不彻底是造成慢性鼻炎最常见的原因。此外,慢性扁桃体炎、鼻中隔偏曲、鼻窦炎等邻近组织病灶反复感染的影响,或受外界有害气体、粉尘、干燥、潮湿、高温等长期刺激,以及急性传染病或慢性消耗性疾病,都可导致本病的发生。本病的主要症状有鼻塞、流涕,遇冷空气刺激时加重,鼻腔分泌物为粘液脓性,鼻腔分泌物增多,可伴有嗅觉减退,咽喉干燥,有的患者因鼻塞而发生头痛、头晕等症状。

中医学认为慢性鼻炎主要与肺的功能有关,因为“鼻为肺之窍”,鼻的各种功能正常,主要依赖肺气的作用。手部按摩能宣肺通窍,清热消炎,增强鼻的抗病能力。

【按摩选穴】(图 78)

经穴和经外奇穴:少商、二间、合谷、偏历、大骨空等。

反射区:肺、鼻、肾、输尿管、膀胱、额窦、扁桃体、头颈淋巴结、甲状旁腺等。

反应点:鼻出血点、止痒点、后头点、感冒点、咽喉点、咳喘点、脊柱点等。

全息穴:头穴、颈肩穴、肾穴等。

【按摩方法】

按揉、点按上述选穴各 50~300 次。敏感处多按,

四、常见病治疗

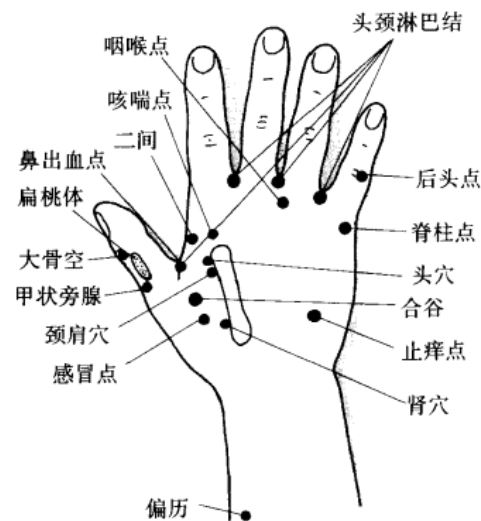


图 78

四、常见病治疗



反之少按。每天按摩1次,1个月为1个疗程。手部按摩治疗慢性鼻炎必须持之以恒,不要间断。

患者平时应加强锻炼,适当进行户外活动,增强抵抗力。要注意营养,多吃维生素丰富的食物,保持大便通畅。

患者用拇指、食指在鼻梁两边按摩,每天数次,每次几分钟,令鼻部有热感,具有保健预防的作用。

牙 痛

牙痛是口腔科牙齿疾病最常见的症状之一。很多牙病能引起牙痛,常见的有龋齿、急性牙髓炎、慢性牙髓炎、牙周炎、牙龈炎等。此外,某些神经系统疾病,如三叉神经痛、周围性面神经炎等;身体的某些慢性疾病,如高血压病患者牙髓充血、糖尿病患者牙髓血管发炎坏死等都可引起牙痛。其症状主要是牙痛、咀嚼困难、遇冷、热、酸、甜或机械性刺激疼痛加重。治疗时要首先查明病因,对症治疗。

中医学认为牙痛主要有两种:一为胃火循经上蒸所致的实证;一为肾阴不足,虚火上炎所致的虚证。故治疗应清胃火,补肾阴,以止牙痛。手部按摩可较好地促进血液循环以消炎止痛,并能加强泌尿系统的功能,补肾排毒。因此,手部按摩是治疗牙痛常用的应急方法。

【按摩选穴】(图 79)

经穴和经外奇穴:合谷、阳溪、商阳、三阳络、八邪等。

四、常见病治疗



四、常见病治疗

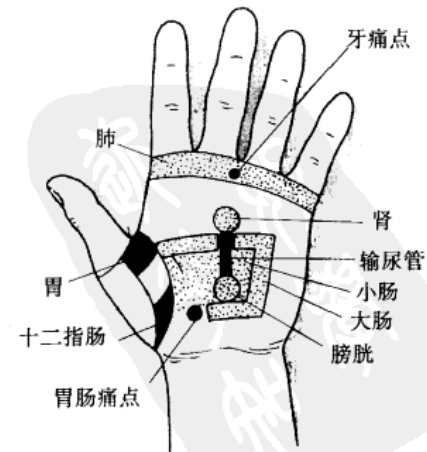
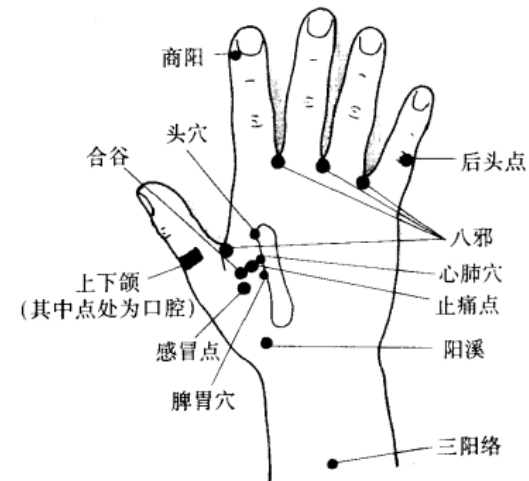


图 79

反射区：肾、口腔、胃、输尿管、膀胱、肺、上下颌、十二指肠、小肠、大肠各区等。

反应点：牙痛点、胃肠痛点、感冒点、后头点、止痛点等。

全息穴：头穴、脾胃穴、心肺穴等。

【按摩方法】

掐按牙痛点、胃肠痛点、感冒点、后头点、止痛点、头穴、脾胃穴、心肺穴、合谷各 100~300 次。牙痛剧烈者，手部按摩可每天 2~3 次，每次按摩反复按摩以上穴位，至痛止为止。牙痛停止后，仍应持续按摩 3~5 天，上述选穴可各按揉 30~50 次，敏感处可多按 30~50 次。

同时患者应去口腔医院作详细检查，彻底治疗。患者平时要注意口腔卫生，坚持早晚刷牙，并采取正确的刷牙姿势。

加强牙齿锻炼，可在晨起、睡眠前叩齿各 36 次。

麦粒肿

麦粒肿俗称“偷针眼”，是眼睑腺体的急性化脓性炎症，系葡萄球菌感染所致。麦粒肿分内、外两种。外麦粒肿为睫毛毛囊周围皮脂腺的急性化脓性炎症，初起时眼睑红肿、酸痛，3~4 日后在睫毛根旁出现黄色的脓点，破溃排脓后红肿迅速消退。内麦粒肿为睑板腺的急性化脓性炎症，因腺体较大，且居于睑板纤维组织内，故症状较为剧烈，病程也比较长，化脓后于睑结膜

四、常见病治疗



四、常见病治疗

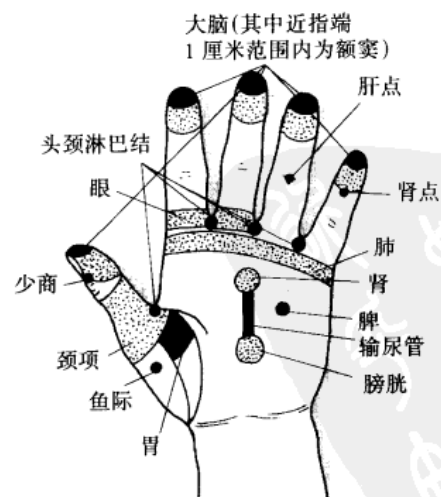
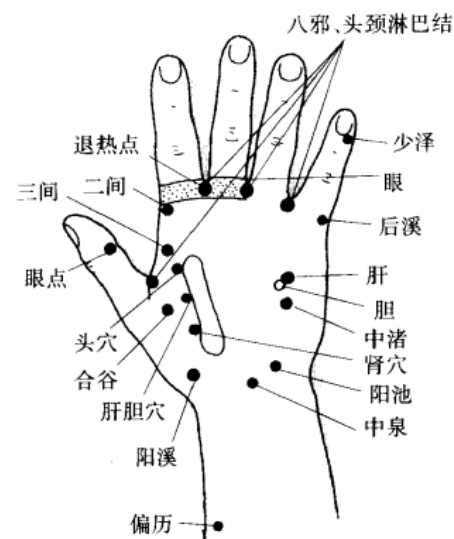


图 80

面可见脓点。

中医学认为麦粒肿主要是由于脾胃热毒太盛，上攻于目所致。治疗应从清热解毒，调和脾胃着手。手部按摩促进患部血液循环，加速眼部毒素的排出，从而起到清热解毒、消炎止痛的作用。

【按摩选穴】(图 80)

经穴：鱼际、少商、二间、三间、合谷、阳溪、偏历、少泽、后溪、中渚、阳池、八邪、中泉等。

反射区：肾、眼、脾、胃、输尿管、膀胱、肺、大脑、额窦、颈项、肝、胆、头颈淋巴结等。

反应点：眼点、退热点、肝点、肾点等。

全息穴：头穴、肝胆穴、肾穴等。

【按摩方法】

点按眼点、退热点、肝点、肾点、头穴、肝胆穴、肾穴各 100~300 次；推按或点按上述反射区各 50~100 次。每次按摩选取上述经穴 3~5 个，每穴按揉 30~50 次。每天按摩 2 次。一般按摩 3~5 天，配合局部用药就可治愈。局部禁止不适当的挤压，以免病菌向眶内甚至颅内扩散。

患者平时要多吃含维生素丰富的水果和蔬菜。注意用眼卫生，屈光不正者，合理矫正。

假性近视

近视是指视远物模糊不清，视近物仍正常。发生近

四、常见病治疗



视除遗传因素外，多与青少年时期不注意用眼卫生有关。如灯光照明不良、坐位姿势不良、常躺着看书、在颠簸的车上读报、课程负担过重、印刷品质量太差、看电视时间过长或距离太近等。其他因素有营养不良、微量元素的缺乏、龋齿等，都与近视的发生有一定关系。

由于眼的调节器官痉挛所引起的近视，称假性近视。手部按摩结合局部按摩治疗假性近视效果较好。按摩具有养血安神、明目定志、消除痉挛的作用。

【按摩选穴】(图 81)

经穴：合谷、神门、内关、少泽、后溪等。

反射区：眼、大脑、肾、肾上腺、输尿管、膀胱、肺、颈椎、肩关节、颈肩区等。

反应点：眼点、颈项点、后头点、退热点、肩点等。

全息穴：头穴。

【按摩方法】

点按上述选穴各 30~300 次。手部按摩治疗假性近视每天 1 次，10 次为 1 个疗程。结合局部按摩，需持续至少 3~4 个疗程。

局部按摩可选用印堂、攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髎、太阳、四白、球后、风池、大椎等穴位按揉，每穴按揉 30~50 次，“∞”字推按眼眶 3~5 遍。

患者必须注意用眼卫生，加强营养，积极根治龋齿等疾患，多参加户外活动，严格控制看书、看电视和用电脑的时间，从根本上减少各种导致近视的诱发因素。

四、常见病治疗



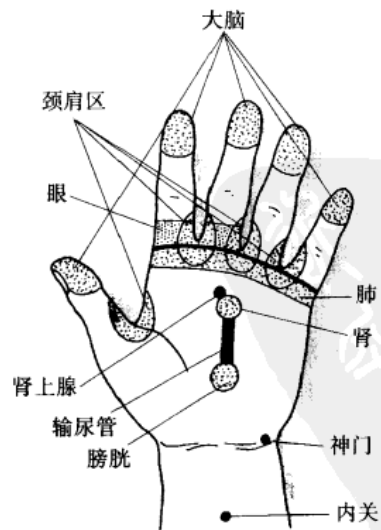
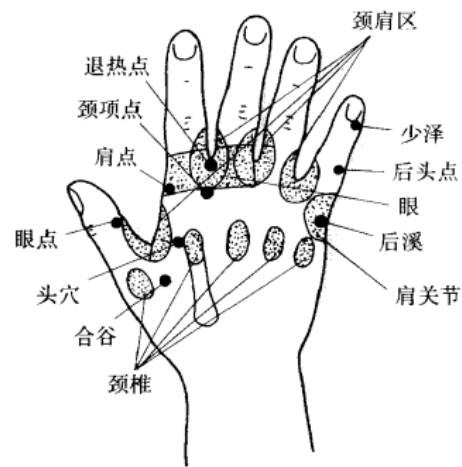


图 81

四、常见病症治疗



五、手部运动与保健

适当的手部活动是保持双手正常生理功能的最简便有效的保健方法。同时,手部活动刺激手部反射区、病理反应点、经脉穴位以及神经、血管、肌腱、韧带、皮肤等,可改善血液循环,调节人体各脏腑、器官的生理机能,增强人体的自身免疫力,调整人体的阴阳平衡,促进身体健康和疾病的康复,还可促进睡眠、解除疲劳、增强体力、减肥美容,对保持旺盛的精力有很好的作用。

做手部活动时,要心平气和,去除手上的装饰物品如戒指等。一般按先活动手指,再活动手腕;先手掌,后手背的顺序进行。手指按拇指、食指、中指、无名指、小指的顺序活动。速度要均匀和缓,呼吸自然,闭目养神。时间以每次 2~3 分钟为宜,不要超过 5 分钟。平时要注意保持手部清洁卫生,勤修指甲。

这里,我们介绍一些常用的、简便有效的手部活动方法。有病治病,无病强身。读者可根据自己的喜好,灵活掌握,任选其中一种或几种进行锻炼,持之以恒,必有裨益。

五、手部运动与保健



手部运动

1. 十指对压、叉指转腕

【方法】屈肘双手当胸，拇指在内，十指相对，以螺旋纹面相接触，做有节奏的推压，幅度由小到大，可做4×8次。然后十指相叉，各指自然夹持，不要用力，转动腕关节2×8次到4×8次。每天早晚各1次即可。

【作用】舒筋活络，宽胸理气，清新头脑。

2. 十指叉压、手腕松指

【方法】双手平行，手心向下，两手指尖朝上相互叉入指缝中，至各指缝与手指紧贴，以肘、腕稍用力，压指、压手背，使手指的近节、中节、远节、掌指关节以及腕关节有节奏地背屈。动作要和缓，不要用爆发力，幅度由小到大，自然呼吸。每次做4×8次。然后两掌相对，保持叉指状态，各指自然夹持，不要用力，活动腕关节2×8次到4×8次。每天早晚各1次即可。

【作用】舒筋通络，滑利关节。

3. 先分后合、弹伸十指

【方法】手握空拳，依拇指、食指、中指、无名指、小指的顺序，依次弹伸各指。弹伸拇指时，可以食指压之；弹伸其他各指，均以拇指压之。左右手同时进行。力量由小到大，速度均匀和缓，自然呼吸。每次可做4×8次。然后双手紧握拳，用力快速弹出十指，十指尽量背屈，呈荷叶掌。如此，连续2×8次到4×8次。每天早晚

五、手部运动与保健



各1次即可。

【作用】益气活血，平衡阴阳，健脑益智。

4. 虎口相擦、按揉合谷

【方法】两手拇指、食指张开呈十字交叉状，左右手相对，两手稍用力同时做一正一反、一反一正方向的有节奏的虎口相对撞擦，可连续做8次或16次。然后以拇指按揉合谷，左右交换，各按揉16次。每天早晚各1次即可。

【作用】通络和血，宁神开窍，明目聪耳，健脑益智，清热镇痛，解表祛风。

5. 切按指尖、捻拔十指

【方法】以一手拇指指甲缘轻轻切按各指尖端，每指8次，左右交换。也可相互撞击各指尖8次。然后以左手拇指、食指捻搓右手各指并稍用力拔伸之，各1遍。左右交换。每天早晚各1次即可。

【作用】醒脑安神，滑利关节，活血化瘀，宽胸理气，强心健身。

6. 甩腕松指、擦热掌背

【方法】双臂肘关节自然屈曲，腕、掌、指各关节放松，腕关节自然下垂，然后有节奏地上下甩动腕、掌、指关节4×8次。双手掌相对用力擦热，再擦热手背。每天早晚各1次即可。

【作用】活血化瘀，滑利关节，祛寒解表，健脑安神，消除疲劳。

五、手部运动与保健



7. 扳指扳趾、腕踝同转

【方法】自然坐位，双足悬空，两肘屈曲，两前臂平行，掌心向下，十指自然伸直，依次掌屈五指。扳屈五指的顺序是拇指、中指、小指、食指、无名指，两手同时进行。掌屈后即伸直，幅度尽可能大些，但速度要均匀，勿用暴力。扳屈手指的同时，按照同样的顺序伸屈足趾。每趾轮换扳屈8次。然后同时转动腕、踝关节，顺逆时针各16次。每天早晚各1次即可。

【作用】调肺强心，健脾和胃，舒肝理气，活血化瘀，滑利关节，健脑安神，消除疲劳，加强泌尿生殖系统的功能等。

8. 阴阳两仪，尽在掌中

【方法】或站或坐，或躺或倚，法则自然，全身放松，平心静气。以两手掌心相对，保持一定距离，若持球状。凝神掌中，两掌运球两极，上下左右缓慢转动。球体可大可小，两手的位置也可交换，但需始终保持掌心相对。呼吸自然，闭目养神。每次做5~10分钟，每天早晚各1次即可。

【作用】增补元气，平衡阴阳，疏通经络，调和气血，健脑益智，延年增寿。

手部保健

人类的双手为了适应各种各样复杂细致的工作，在几十万年的进化过程中，具备了它特异、严谨的结

五、手部运动与保健



构，灵敏、精巧、有力的功能。一方面，它感觉灵敏，例如用手接触物体后，在手指端的腹面，不但感觉清楚，而且还能识物，即使闭上眼睛用手去摸，同样也能识别该物体的形态、大小、硬度、冷暖等，借以代替部分视力的作用。经过训练的盲人能够用手去摸特殊符号来识字，就是一个好的例证。另一方面，它的结构坚韧耐磨，手掌部的皮肤比其他部位的皮肤要厚得多，比躯干部位的皮肤要厚10倍左右，若与上肢前臂内侧的表皮角质层相比较，前者只有0.02毫米，而手掌区皮肤的厚度则超过0.5毫米。如果是体力劳动者还会更厚些。正因如此，所以它坚韧耐磨，能抵御外界物理、化学等因素的伤害。但是由于手经常暴露在外，每天都要从事各种劳动，频繁接触各种各样的物质，也就容易遭受损害，从而导致各种各样皮肤病的发生。因此我们要精心照料自己的双手，加强手的保健。谈到手的保健，一方面劳动时要注意手的防护，减少不良因素对手的刺激，另一方面也要加强对手的锻炼，做好一些手部疾病的防治工作。前面我们已经介绍了一些常用的手部活动锻炼的方法，这里不再赘述。为叙述方便，下面将分别讨论手部保健的要点。

1. 防爆护肤

手部皮肤上的汗腺和皮脂腺分泌汗液和皮脂以润泽皮肤，同时皮脂可在体表形成脂膜防止皮肤水分的散失，避免皮肤干燥。洗澡时使用肥皂，皮脂可被洗掉，但随着皮脂腺的不断分泌皮脂，手部皮肤仍可得

五、手部运动与保健



到润泽。

冬季气候严寒而干燥,《内经》说“燥胜则干,寒胜则裂”。因此,水中作业者、野外工作者或经常在室外活动者,多可引起手部皮肤干燥或皲裂。防止皮肤干燥,自然成为皮肤保健的一个重要方面。

为了润泽皮肤,避免干燥,洗手时可多用多脂肥皂或中性肥皂,或使用含有鹅胰脏的肥皂,俗称胰子或黑肥皂,然后用清水将皂迹洗净,搽些脂类护肤膏以润泽皮肤。中医传统使用香油、蜂蜜、蜡、蛤蚧油之类,再配合活血收敛的中药如白芷、松香等,熬成软膏外用。冬季每晚用热水洗脸或洗手足,可以改善手的血液循环,如《老老恒言》说:“冬季手冷,洗以热水,暖可移时,颇胜烘火。”所以冬季用温热水洗脸洗手足,也是皮肤的一种保健法。

此外,充足的阳光照射,手的干洗或摩擦,同样也可促进汗腺、皮脂腺的分泌,促进手部皮肤的血液循环,增进皮肤代谢,起到润肤防燥的目的。

2. 保暖防冻

严寒季节人体受冷空气的刺激,引起体表毛细血管收缩,循环血量大部分向内脏集中,这样使体表散热减少,有利于在寒冷的环境中保持体温,但处于末梢循环的双手,由于长时间处于寒冷、缺血状态,极易引起冻伤,尤其是老年人和儿童及室外工作者。

为了保暖防冻,冬季室外活动时可戴上手套,并做搓手按摩、跑步运动。此外,适量的饮酒也可增快血液

五、手部运动与保健



循环,御寒防冻。《摄生三要》言:“酒能动血,人饮酒则面赤,手足俱红,是扰其血而奔驰之也。”膳食中有些佐料如葱、姜、胡椒粉等做汤,不仅能调味,也可温中散寒,有一定的御寒效果。

3. 手皮肤皲裂的处理

手皮肤皲裂即指手部皮肤的干燥和裂开。无论是体力劳动者还是脑力劳动者,这种情况均可发生。若引起疼痛、出血甚至合并感染,则妨碍学习、工作。

皲裂发生的原因是多方面的,手部皮肤尤其是掌部角质层较厚,无皮脂腺,冬季汗液分泌减少,又缺乏皮脂滋润。经常接触泥灰、化肥、农药、石碱、肥皂等刺激性强、脱脂、吸水的物质,患有手癣、手足多汗症、慢性湿疹、银屑病等均可促进皲裂的发生、发展。

为了预防手部皮肤皲裂的发生,应尽量减少劳动中的直接摩擦,最好戴手套,经常用温水洗手,局部涂搽润肤油、护肤膏、蛤蚧油或动物油类(如猪油)。用刀片轻巧削去增殖明显的角质层,再涂上角质剥离剂(硫酸锌 10 克、水杨酸 10 克、凡士林加至 100 克),并积极治疗原有的皮肤病。

手皲裂后不仅疼痛、出血、影响美观,也妨碍学习、生活。根据病情的轻重可贴用橡皮防裂膏等。常用的药有:2.5% 厚子红皲膏(血竭 2.5 克、羊毛脂 30 克、凡士林 70 克),10% 白及软膏(白及粉 10 克、凡士林 100 克),紫草白及膏(紫草 250 克、白及 120 克、凡士林 1 500 克、麻油 5 000 克),0.1% 维生素 A 酸软

五、手部运动与保健



5. 正确处理肉刺

在干燥的环境里工作或洗手过度,指甲周围容易产生肉刺,即倒刺,引起疼痛,影响工作。处理肉刺不宜用手撕脱,尤其是逆向撕脱。正确的办法是用指甲剪刀靠根部将其剪除,不必涂任何药物。

6. 手起疱怎么办

平时劳动锻炼少的人,经过一次较强的劳动之后,手上常常起疱,多数是水疱,也可能是血疱,如果随便找个针将其刺破,很容易导致感染。正确的方法是用75%乙醇将局部消毒一下,再用无菌的注射针头在水疱基底部将其刺破,待液体流尽,涂以红药水干燥即可。

7. 正确修剪老茧

手掌部的老茧,即胼胝,多是劳动中逐渐形成的,也是手掌部皮肤对劳动中局部摩擦所形成的一种保护性反应。因此,一般来说,手上长满了老茧,是有利于劳动的,不必太在意,但如果老茧形成太厚,对触摸物体则有影响。正确处理办法是:先将手在温水中浸泡,使其软化,然后用清洁快刀片一层层地修剪,一次不宜削得过深以免损伤健康组织,若有出血,可用75%乙醇消毒后,涂上红药水包扎即可。

8. 手的化妆

手的化妆包括皮肤与指甲两个部分。选择皮肤化妆品,一方面要真正起到作用,另一方面还要适合自己的具体情况。首先判定自己的皮肤是属于干性、油性,

还是中性。干性皮肤宜用油基化妆品,油性皮肤宜用水基化妆品,一般皮肤适用淡油基化妆品。若皮肤有病,则不宜化妆。无论用何种化妆品,都应用温热水洗净皮肤上各种各样的灰尘和污垢,使之柔软富有弹性,然后再用护肤品。

许多妇女喜欢在指甲上涂上光亮的指甲油形成很好的保护层,也使双手增色添辉。指甲油应在指甲清洁修剪之后,先施一到两层透明指甲油,然后再按自己的喜好,与肤色、衣着相配着手。若有条件可先涂底甲油,也可以加涂护甲膏,然后再加有色指甲油。所有的涂油均应自甲中央两侧及上下涂开涂匀,十指要均匀。

白天到机关上班,最好用宁静、柔和色调的指甲油。涂上非常鲜艳或过于黯淡、稀奇古怪颜色的指甲油去干公务,引人注目,是不适当的。若去疗养、休息、下饭馆、上舞场,则可以大胆使用色彩鲜艳的指甲油。

鉴于指甲油内含有一种使指甲薄层变脆折裂的物质,故不宜经常使用它,也不宜涂后很长时间不更换,大约1周左右要清理更换一次,使其有休息的间隙。更不能把丙酮涂在指甲上,丙酮会使指甲变得更加干燥。

手反映了一个人的身心健康状态,是我们身心健康状况的真实记录者,有一双健美柔润的双手无疑给我们增色添辉。通过手部按摩、手的锻炼、手的保健,可使它更好地为我们防病治病。精心地照料自己的双手吧,哲人说:“是否能成为干练的人,只要看他的那双手。”

