

王 磊 编著

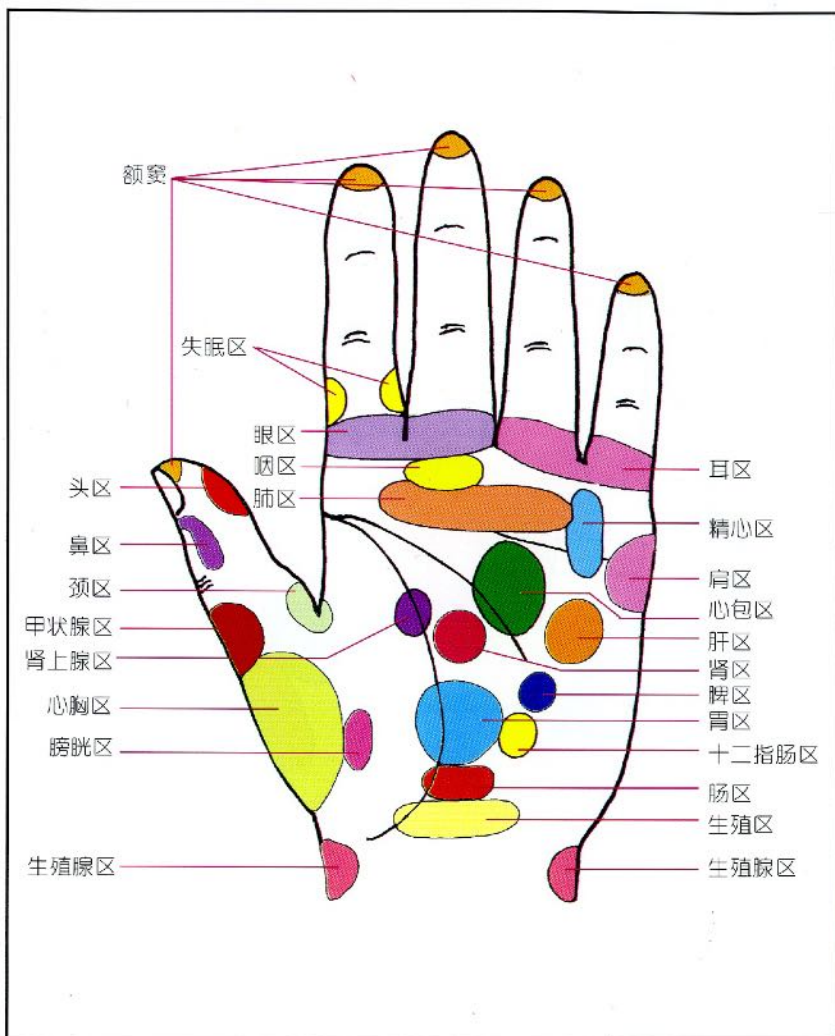
实用按摩图解丛书



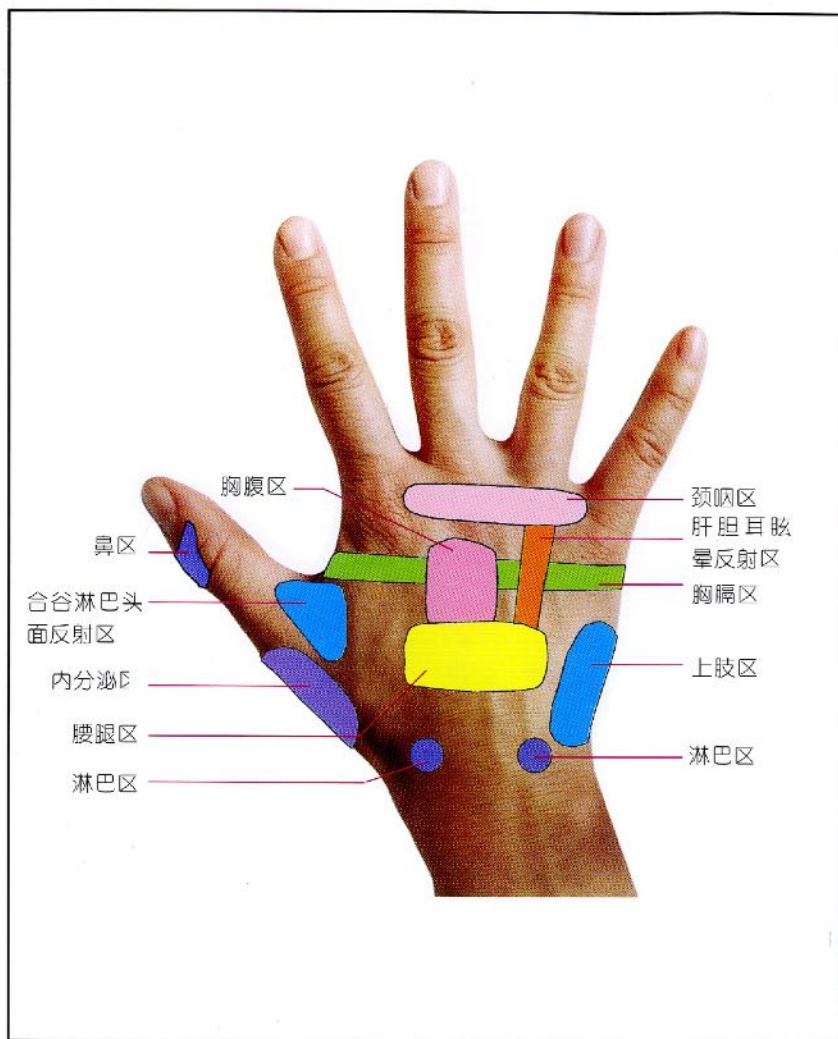
SHOU  
BU  
AN  
MO  
TU  
JIE

# 手部 按摩图解

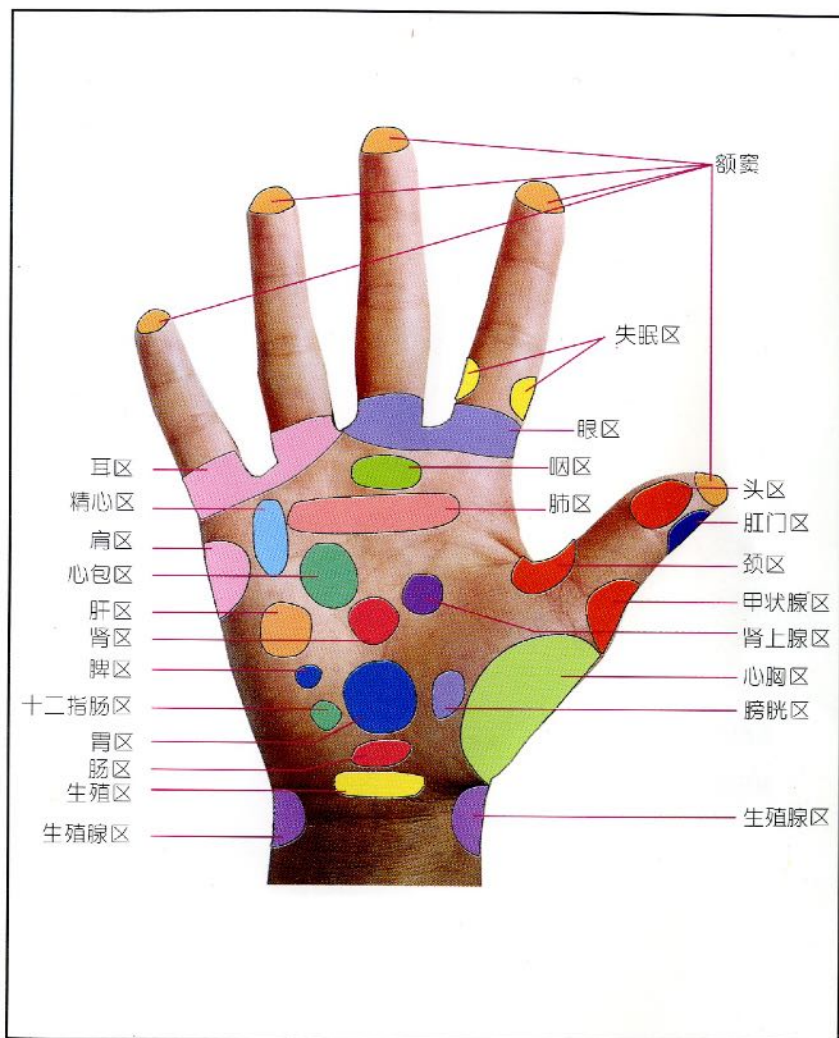
辽宁科学技术出版社



左手部反射区（掌侧）

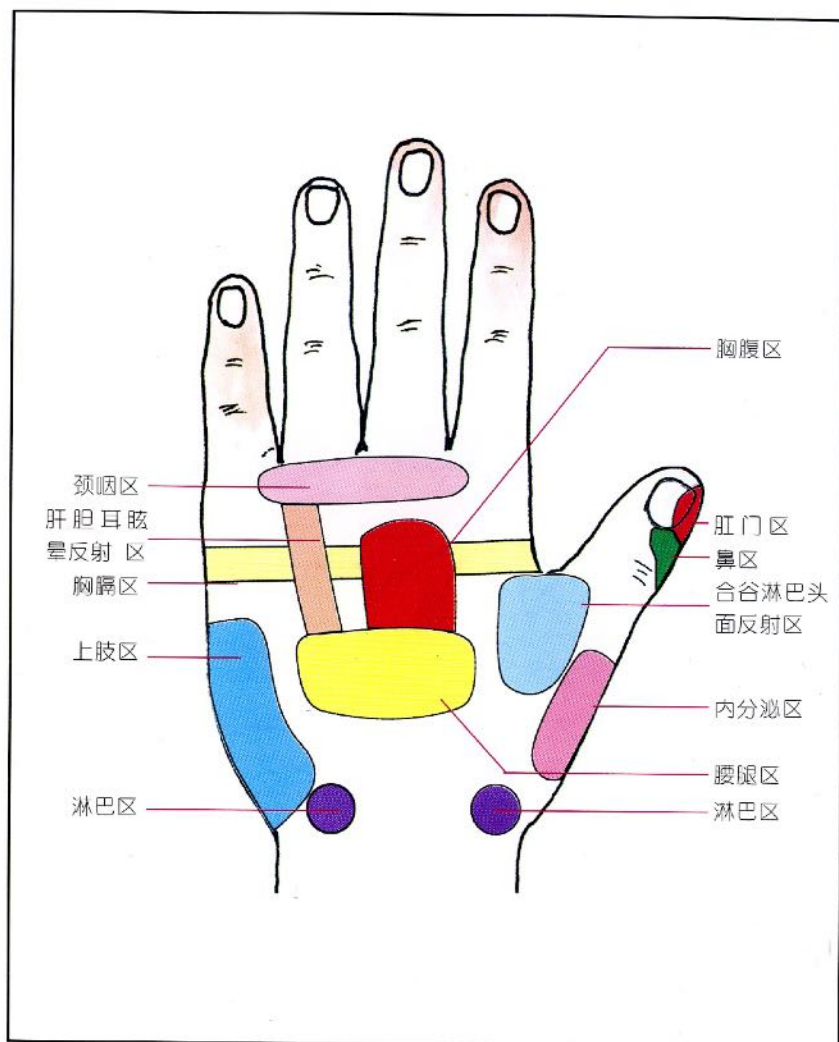


右手部反射区（背侧）



右手部反射区（掌侧）





左手部反射区（背侧）



# 手部按摩图解

王磊 编著



辽宁科学技术出版社

# 《实用按摩图解丛书》(共4册)

## 丛书编写人员名单

主 编: 赵 勇

副主编: (按姓氏笔画为序)

王 磊 齐淑兰 肖向建 李澎湃

总策划: 李桂艳

总设计: 曹太文

### 图书在版编目(CIP)数据

手部按摩图解/王磊编著—沈阳: 辽宁  
科学技术出版社, 1999.1  
(实用按摩图解丛书)  
ISBN 7-5381-2800-X

I. 手… II. 王… III. 手—按摩疗法  
(中医)—图解 IV .R244. I -64

中国版本图书馆CIP数据核字 (98) 第11630号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路108号 邮政编码 110001)

辽宁省新华书店发行

辽宁美术印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 3.75 插页: 2 字数: 90千字  
1999年1月第1版 1999年3月第2次印刷

责任编辑: 李桂艳

版式设计: 曹太文

封面设计: 曹太文

责任校对: 王 莉

插 图: 李文庆 王 磊

摄 影: 李文庆 王 磊

印数: 6 001—11 000

定价: 12.00元 (全套: 43.00元)

邮购咨询电话: (024) 23873845

## 前 言

长期临床实践发现,当人体某一器官或部位出现病态时,疾病的信息,便从足、手、头、耳等区域反映出来。这就是近年来被引入生命科学的“全息”,取其“见微知著”,窥一斑而见全豹之意。对这些反应点进行按摩刺激,治疗信息能量通过经络的传递,与全身皮肉、筋骨、脏腑发生联系,调动和激发机体的免疫防御、抗病修复潜能,起到治疗疾病、养生保健、延年益寿的作用。

为了方便广大群众治疗和保健使用,中国中医研究院临床副主任医师、医学博士和北京中医药大学医学博士等作者在借鉴古今按摩疗法传统理论、经验之精华,博采众长的基础上,又结合自己多年临床实践经验总结编写了《实用按摩图解丛书》。丛书共4册:即《足部按摩图解》、《手部按摩图解》、《头穴按摩图解》、《耳穴按摩图解》。

足部、手部、头穴、耳穴按摩疗法,是以中医经络理论与现代科学研究为基础,以传统按摩术为基本手法,立足于局部,调整于整体,以外治内的纯物理疗法,属于“自然医学”(natural medicine)的一部分。所谓自然医学,目前还没有很准确的定义,通常泛指各种不使用化学合成药物,非开放性创伤的替代疗法或补充疗法。



本丛书采用图解表现形式，文字简练，通俗易懂，按摩手法示意图与文字相结合，图文并茂，形象直观，方法简便，易学易做，掌握后可随时随地用来调整自己身体疾病和不适部位，及时消除潜伏的隐患，保持健康的体魄。因此说，本丛书是一套普及实用的保健治疗丛书。

本丛书读者广泛，不仅可指导读者和患者家庭自我按摩，也适宜中医师和按摩技师案头参考，是医院、家庭治疗各种疾病最好的辅助疗法参考书。希望本丛书的问世能给广大读者和患者带来方便、实惠和福音。

由于时间仓促，水平所限，疏漏、谬误之处在所难免，敬请同行和广大读者批评指正，有待再版时更正，多谢赐教！

编著者 于北京  
中国中医研究院  
北京中医药大学

1998年3月

# 目 录

## 概 述

|                  |    |
|------------------|----|
| 一、概述 .....       | 1  |
| 二、手部按摩基本手法 ..... | 7  |
| 三、手部按摩常用部位 ..... | 16 |

## 治 疗

|             |    |
|-------------|----|
| 一、感冒 .....  | 29 |
| 二、咳嗽 .....  | 32 |
| 三、哮喘 .....  | 34 |
| 四、胃痛 .....  | 37 |
| 五、腹痛 .....  | 39 |
| 六、便秘 .....  | 42 |
| 七、遗精 .....  | 45 |
| 八、阳痿 .....  | 47 |
| 九、头痛 .....  | 49 |
| 十、失眠 .....  | 52 |
| 十一、眩晕 ..... | 55 |
| 十二、中风 ..... | 58 |
| 十三、痢证 ..... | 62 |

|                |    |
|----------------|----|
| 十四、痹证 .....    | 65 |
| 十五、荨麻疹 .....   | 68 |
| 十六、痛经 .....    | 70 |
| 十七、落枕 .....    | 73 |
| 十八、耳聋、耳鸣 ..... | 75 |
| 十九、鼻渊 .....    | 78 |
| 二十、牙痛 .....    | 81 |

## 保 健

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 一、伏案工作者手部按摩自我保健 .....  | 83  |
| 二、站立工作者手部按摩自我保健 .....  | 86  |
| 三、腰肌劳损手部按摩自我保健 .....   | 88  |
| 四、更年期综合征手部按摩自我保健 ..... | 90  |
| 五、冠心病手部按摩自我保健 .....    | 92  |
| 六、高血压手部按摩自我保健 .....    | 95  |
| 七、糖尿病手部按摩自我保健 .....    | 97  |
| 八、预防考试综合征手部按摩 .....    | 98  |
| 九、眼睛疲劳手部按摩自我保健 .....   | 101 |
| 十、咽喉不适手部按摩自我保健 .....   | 103 |

## 附：手部功能锻炼法

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 一、腕部功能锻炼法 ..... | 106 |
| 二、掌部功能锻炼法 ..... | 109 |
| 三、指部功能锻炼法 ..... | 110 |
| 四、放松 .....      | 114 |

# 概 述

## 一、概 述

### 1. 手部按摩法的起源及治病原理

手部按摩法就是应用祖国医学的按摩手法,通过刺激手部的经穴、奇穴、手部全息反应区及第二掌骨侧穴位群等特定部位,从而疏通经气,调整脏腑气血,使阴阳平衡,达到养生保健,防治疾病目的的一种传统医学疗法。

我们都知道,手是人类长期劳动的产物,在我们的生命活动中,每时每刻都离不开手,它是人类在与自然抗争,创造美好生活过程中不可须臾离开的重要器官。它既是人体的运动器官,又是感觉器官,能够准确地执行大脑中枢系统的指令,完成各种复杂、精细的运动。在远古时期,人类穴居野外,天气寒冷时,人们会本能地摩擦双手以防止冻伤;当身体出现不适时,会有意无意地用手按压疼痛部位,以改善功能障碍。逐渐地人们发现按压、摩擦、搓揉手部的某些部位,能够起到一定的治疗作用,这便是手部按摩法的雏形。随着人们实践的拓宽,认识的加深和经验的总结,演化为现在的手部按摩法。

那么为什么按摩手部特定部位可以防治疾病呢?

《黄帝内经》中早有阐述:“有诸内者,必形诸外”,“视其外应,而知其内”。按照祖国医学的理论,人体是一个统一的整

体，人体的每个器官、脏腑都不能孤立地存在，而是通过经络的联系彼此密切相关。手是人体的一部分，与身体其他部位一样，共同生活在一个内环境之中，它们之间都有着必然的信息联系。根据经络理论，手三阴、手三阳经直接循行到手，其他经脉都通过经络的交会、相合关系而最终与手相连。手上还分布有86个经穴和224个奇穴，因此，人体内脏器官的功能状态和病理改变都可以在手上反映出来，刺激这些反应点，就可调节脏腑功能，改善机体状况。

此外，山东大学生物系张颖清教授提出了生物全息论，它是指机体的每个局部都是整体的缩影，贮存着整个物像的全部信息，当然手的指掌上也包含了整个身体状况好坏的信息。张教授于1973年首先发现了人体第二掌骨侧有与人体器官部位相对应的穴位点，当机体某一器官或部位有病时，在相应的穴位上就会对应地有明显压痛反应或其他异常反应，因此，这些反应点可用来测病，也可用来治病防病。全息

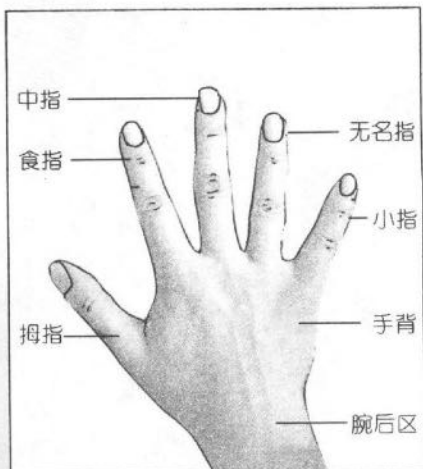


图1 手的外形（背侧）

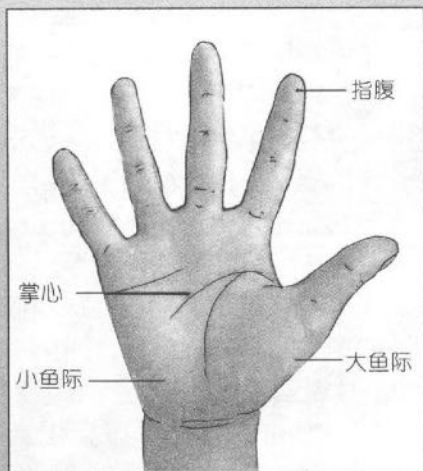


图2 手的外型（掌侧）



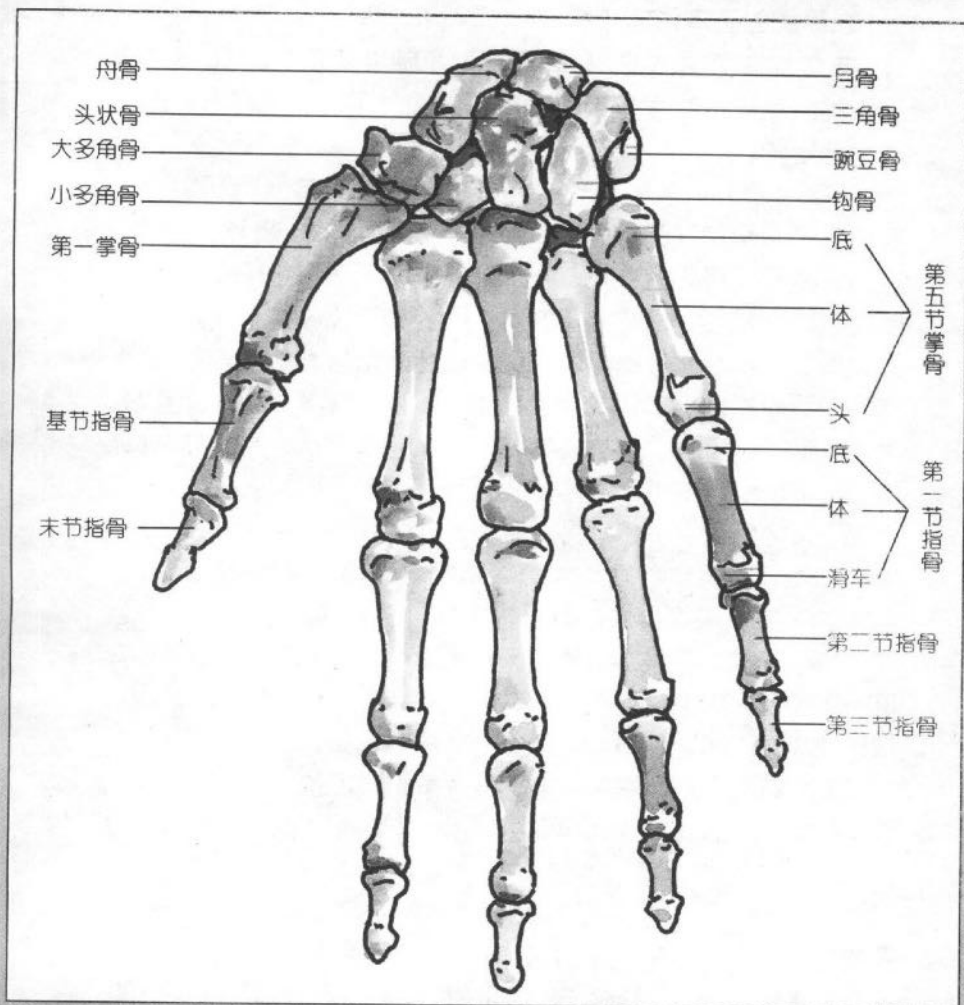


图3 手部骨骼图

论的本质仍是整体观念以及局部与整体的辨证关系。

正如俗话说“牵一发而动全身”，“十指连心”。手既是反映身体疾病的信息窗口，又可通过刺激反应点，来防治疾病。

## 手部按摩图解

## 2. 手部的基本形态结构

手的构造极其精美, 是其他动物所望尘莫及的, 可以说, 手是人类的标志。在学习手部按摩法之前, 了解手的基本构造是很有必要的。

①手的外形: 手分为4个部分, 即腕部、手掌、手背和手指。腕部又分为腕前区和腕后区; 手指与腕前区之间的部分称手掌, 其内外两侧呈鱼腹状的隆起分别称为大鱼际和小鱼际; 手指与腕后区之间的部分称为手背; 手指又分指腹、指尖、指甲。每只手有5个手指, 分别称为拇指、食指(示指)、中指、无名指(环指)、小指。拇指侧为桡侧, 小指侧为尺侧(见图1、图2)。

②手部骨骼: 手骨由腕骨、掌骨、指骨组成, 共27块(见图3)。腕骨为8块小型短骨, 它们是舟骨、月骨、三角骨、豌豆骨、大多角骨、小多角骨、头状骨、钩骨; 掌骨为5块小型长骨, 掌骨近端为掌骨底, 与腕骨相接, 远端为掌骨头, 与指骨相接。掌骨头与掌骨底之间为掌骨体。人体第一掌骨最短, 且粗壮。第二掌骨最长, 且底最大。第3、4、5掌骨依次渐短; 指骨为小管状骨, 共有14节, 其中除拇指为2节指骨外, 其他各指均为3节, 即近、中、远节指骨。每节指骨可分为体及两端。

③手部的血管和神经分布: 手分布着丰富的血管和神经(见图4)。掌浅弓和掌深弓是两层互相通达的血管弓, 由它们又发出若干更细的小动脉以供给手部足够的营养。当手握紧物体或用力压迫时, 浅弓血流受阻, 血液仍能经深弓流向指端, 使手部的血液循环不受影响。手部神经支配, 主要是正中神经、尺神经和桡神经, 它们支配着手部的肌肉和皮肤, 在指端分布着大量神经末梢, 使手有敏锐的痛觉、触觉和温度觉。

④手掌及手背的特点: 手掌可分为许多层次, 由浅入深分别为: 皮肤、皮下组织、掌腱膜、掌浅弓、神经、肌腱、掌深弓、掌骨和掌骨肌。手掌皮肤有很厚的角化上皮, 掌中央皮下组织紧密, 有许多纤维隔与深部的掌腱膜相连, 不易滑动, 有助于握紧物体。掌腱膜是一种白色强韧的三角型腱膜, 与皮肤和皮

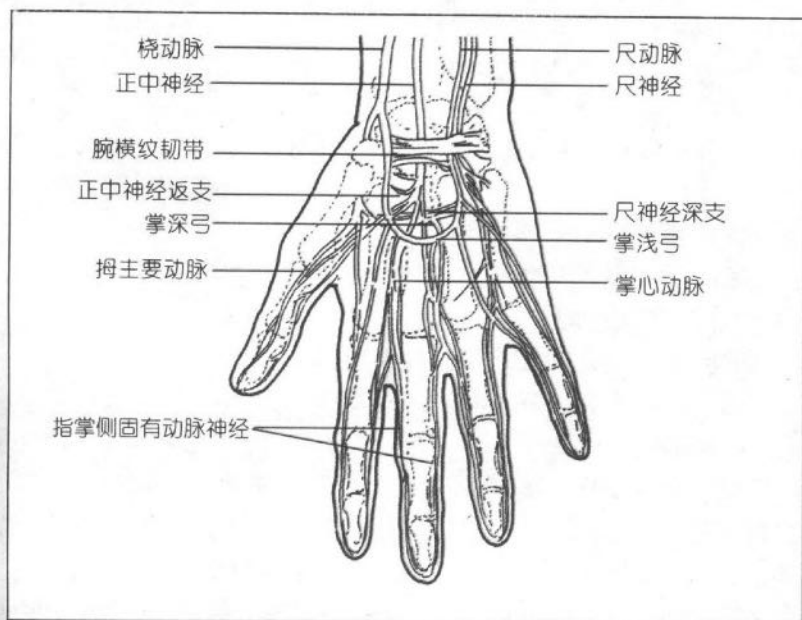


图4 手部神经、血管分布图

下组织紧密相连，可帮助展腕和屈指。手掌表面没有汗毛分布，而是分布着许多形态各异的皮肤纹络，称为手纹，手纹对诊断疾病有重要意义。

手背皮肤较薄，皮下有大量疏松的脂肪组织，与手掌中央的致密分布形成对应，有利于手掌的屈伸自如。手背也分布着丰富的血管和神经，但与手掌相比，手背的神经网丛较稀疏，因此，手掌的感觉远比手背的感觉灵敏。同样在掌侧，指腹的感觉远比手掌更为敏锐。

### 3. 手部按摩法的特点、适用范围及禁忌症

随着科技的发展，社会竞争愈来愈激烈，人们每日疲于工作，甚至无暇顾及自己身体的不适。手部按摩法简便易学、经济实用，可随时随地用来调节自己的身体状况，这种传统疗法

已逐渐为人们所接受和喜爱。以下简述其特点、适用范围及禁忌症。

特点:

- ①强调整体观念,以外治内,以局部治整体;
- ②应用广泛,可用于内、外、妇、儿、五官科常见病症;
- ③操作简便,易学、易用、易推广;
- ④经济实惠,方便安全,患者无痛苦;
- ⑤疗效可靠,无毒副作用;
- ⑥自我诊治,早期诊断,早期治疗;
- ⑦有病治病,无病防身。

适用范围:

- ①疼痛性疾病:如神经性头痛、三叉神经痛、牙痛、胸痛、坐骨神经痛、腹痛等;
- ②慢性疾病:如气管炎、胃溃疡、慢性胃肠炎、腹泻、糖尿病、风湿症、软组织损伤、慢性肾炎、偏瘫、关节炎、腰肌劳损等;
- ③功能性疾病:月经不调、痛经、植物神经功能紊乱、肠麻痹、胃痉挛等;
- ④神经性疾病:神经官能症、面肌痉挛、面神经麻痹、神经性耳聋等;
- ⑤炎症疾病:扁桃体炎、咽炎、口腔炎、鼻炎、气管炎、肩周炎、胆囊炎、肾炎等;
- ⑥急性疾病:如高热惊厥、急性心绞痛、癫痫急性发作、急性咽喉炎、急性结膜炎、急性胃炎等。

禁忌症:

- ①妊娠初期、末期的孕妇;
- ②有精神病疾患不能与医者合作者;
- ③外科手术适应症患者;
- ④有出血倾向的血液病患者;
- ⑤手部有坏疽、感染或化脓性病灶者。

## 二、手部按摩基本手法

首先应根据不同的病症及病情的轻重选择适当的手法。急症、重症，手法可重；缓症、轻症，手法宜轻。所施手法应轻而不浮，重而不滞，刚柔相济。其次，要注意手法用力的节律性。在治疗开始时，手法应轻柔，根据患者的病情和耐受力逐渐加重力量，当力达到治疗程度时，可以持续一段时间，在治疗结束前，手法用力应逐渐减弱。此外，施行手法时要做到既稳又准。“稳”即指医者应细心操作，对按摩的手法 and 步骤心中有数，不能粗枝大叶和简化治疗程序，更切忌生硬粗暴，而增加病人的痛苦；“准”即指找准反应点。手部面积较小，而穴位和反应点较多，因此，能否准确地找到施术部位，关系到疗效的好坏。

手部按摩的基本手法包括按法、点法、揉法、推法、招法、捻法、摇转法、拔法、擦法、摩法、拽勒法等，以下逐一简述。

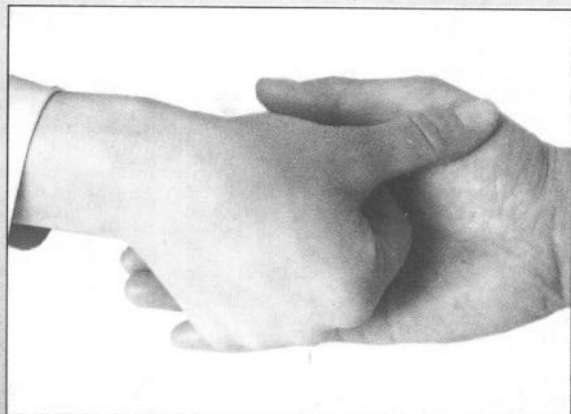


图5 拇指按法



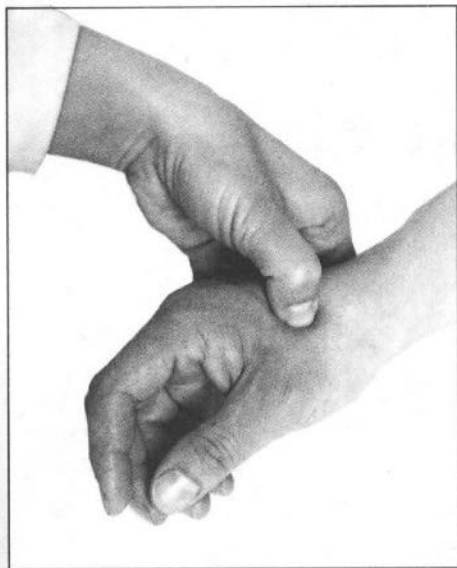


图6 拇指点法

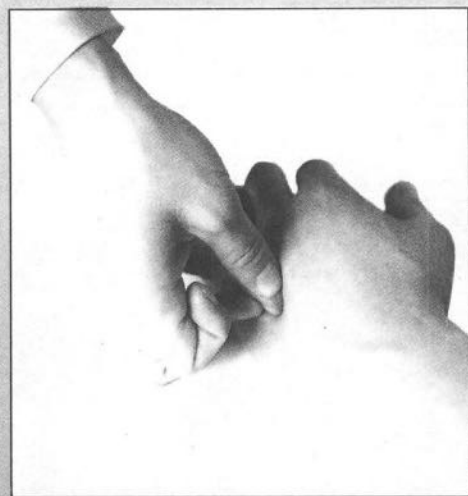


图7 小指点法

### 1. 按法

用拇指指腹垂直平压穴位或反应区(点)(见图5)。此法具有放松肌肉,疏通筋脉的作用,适用于手部较平的穴区(如大、小鱼际处),常与揉法配合运用,治疗各种慢性疾病和预防保健。

操作时按压方向要垂直,紧贴手部表面,用力由轻渐重,稳而持续,使力透达组织深部,不可用暴力,按压频率、力度要均匀。

### 2. 点法

用拇指指端,或中指顶端,或小指外侧尖端加无名指、拇指固定,或屈拇指间关节,或屈食指以近端指间关节等部位点压手部穴区的手法(见图6、图7、图8)。具有活血止痛的作用,多用于骨缝处的穴位和要求较按法为有力而区域又小的部位,适用于急症、痛症等。

操作时要求点压准确有力,不可滑动,点压力量

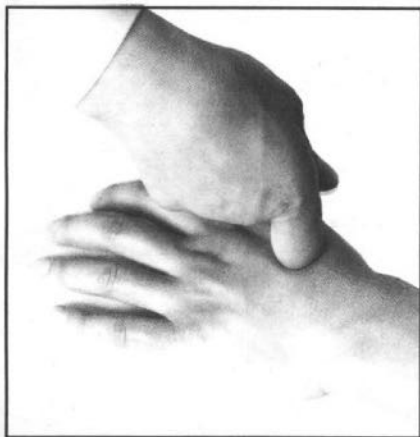


图8 屈食指点法

由轻到重，根据情况随时调节力量的幅度。

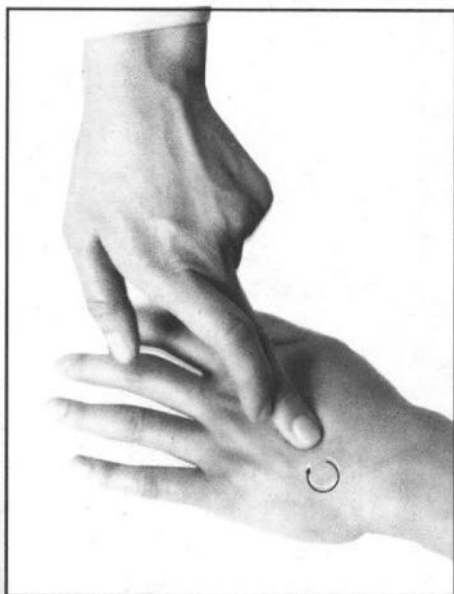


图9 中指揉法

### 3. 揉法

用中指或拇指罗纹面吸定一手部穴区，腕部放松，以肘部为支点，前臂作主动摆动，带动腕部和掌指作轻柔和缓的旋转揉动（见图9、图10）。具有解痉镇痛，祛风散寒，松解组织粘连，增加肌肉弹性的作用。适用于表浅或开阔的穴区上操作，慢性病、虚证、劳损、保健及局部肿痛等可选用。

操作时腕部放松，指腹紧贴皮肤，不要来回移动，压力宜轻柔，动作协调有节律，频率以每分钟 50 ~ 100 次为宜。

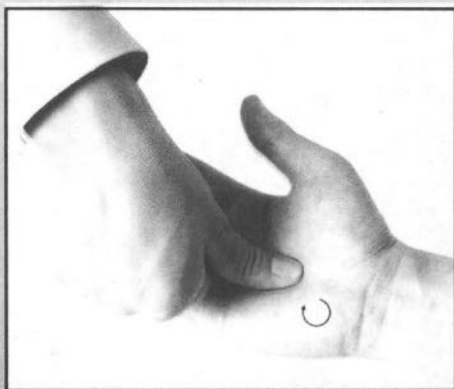


图10 拇指揉法

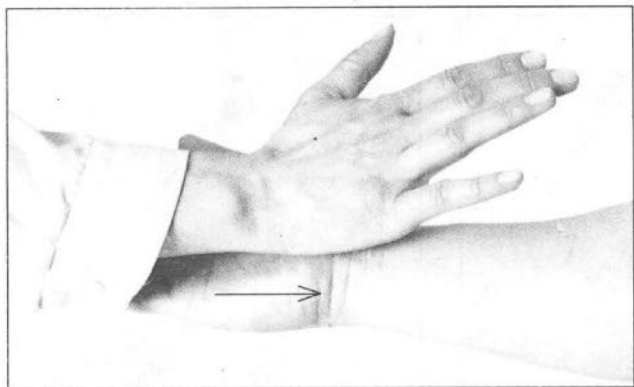


图 11 掌根推法

#### 4. 推法

用指掌、单指、多指及掌根、大小鱼际侧着力于一定部位，单向直线移动的方法（见图 11、图 12）。具有提高肌肉兴奋性，促进血液循环，舒筋活络的作用，适用于手部纵向长线或沿指向各侧施行，慢性病、劳损性疼痛、酸痛、虚寒及保健等均可选用此法。

操作时要求指掌紧贴体表，用力稳健，速度和缓均匀，注意在同一层次上推动。

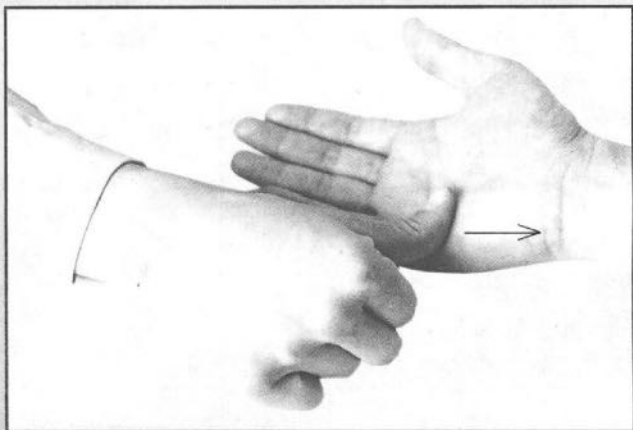


图 12 指推法



图 13 掐法

### 5. 掐法

用拇指顶端或桡侧甲缘施力，重刺激穴区，也可用其余各指顶端甲缘施力（见图 13）。掐法属强刺激手法，具有解痉镇痛，活血通络的作用，多用于掌指关节结合部及掌骨间缝部位，急症、痛症、癫狂发作、神经衰弱等可选用。常与按法、揉法及捻法交替应用。

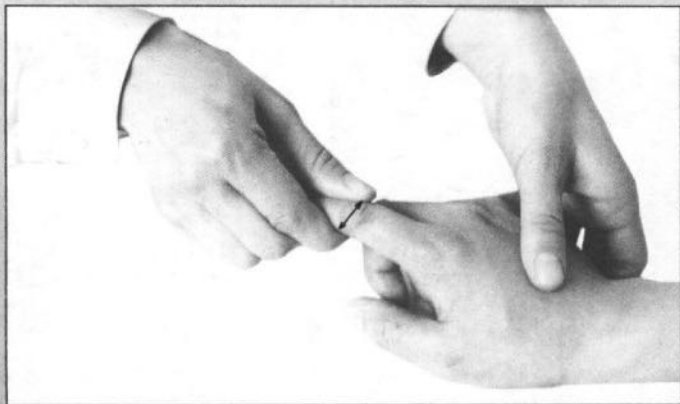


图 14 捻法

操作时注意着力应逐渐加大,至深透引起强反应为止。掐法持续时间可据情况而定,一般可维持半分钟,松后按揉半分钟,也可快节奏掐动。掐时不要滑动手指,以防划伤皮肤。

### 6. 捻法

用拇指和食指罗纹面夹持一定部位,作相对搓揉动作(见图14)。具有活血通络止痛的作用,主要用于手指关节部位,慢性痛症,局部肿痛、麻木及保健可选用,常与掐法、推法合用。

操作时应注意捻动频率,宜快速而有节奏。

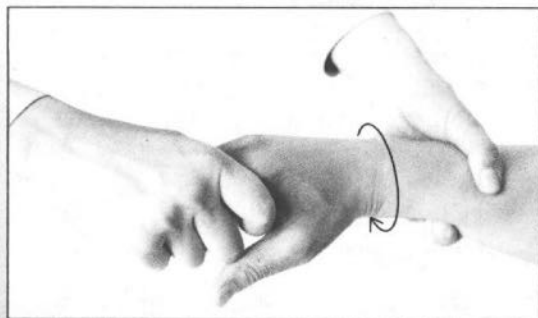


图15 腕部摇转法

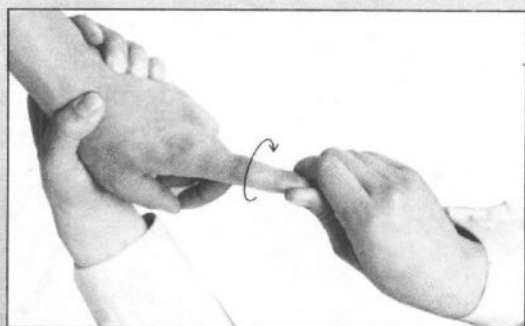


图16 指部摇转法

### 7. 摇转法

使手部指、指关节、手腕部关节作被动均匀的环形运动的手法(见图15、图16)。具有滑利关节,放松调整的作用,可增强关节的灵活性,防衰抗病,适用于慢性病、老年病及局部



伤痛和手部保健。

操作时应一手固定，一手操作，摇转关节时切忌单向突然用力，环转的幅度宜由小渐大，以防损伤关节。

### 8. 拔法

固定肢体或关节的一端，用手握住另一端进行持续性的牵引拔伸（见图17、图18）。具有放松关节，改善关节活动障碍，延缓衰老的作用，适用于手指指关节、掌指关节及腕关节的局部病症，此外，老年人强身保健亦可用此法。

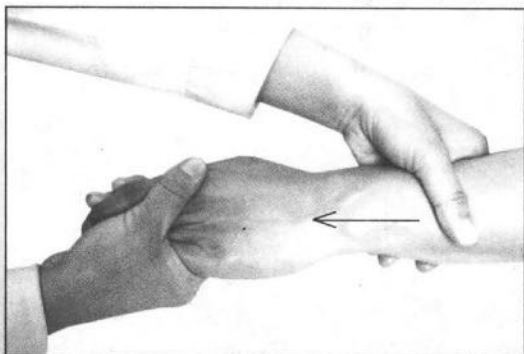


图17 腕部拔伸

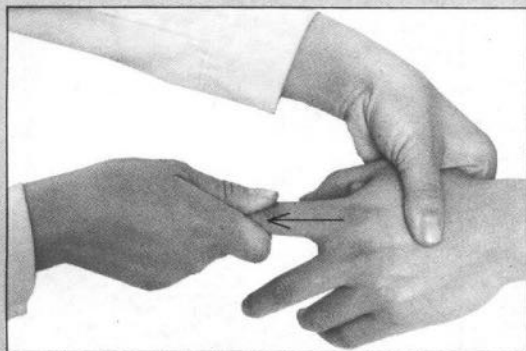


图18 指部拔伸

操作时要求双手用力应适度、均匀，不可强拉硬牵或突然用力。操作应沿关节连接纵轴线方向进行，不能偏斜用力，以免

损伤关节或韧带。此外，拔法不要强求关节间的弹响，以免造成不良后果。

### 9. 擦法

以单指或手掌大小鱼际或掌根部附于手的一定部位，紧贴皮肤进行往复直线摩擦（见图 19、图 20）。具有行气活血、通络散寒、温煦补益的作用，可提高局部温度，加速血液循环，可适用于手指、手掌、手指顺骨骼方向的部位，多用于慢性劳损、肌肉麻痹、风湿痛等。

操作时医者腕关节自然伸直，前臂与手近于水平，指擦的指端可微微下按，以肩关节为支点，上臂主动带动指掌作来回直线移动，注意着力轻而不浮，节奏迅速才能达到效果。

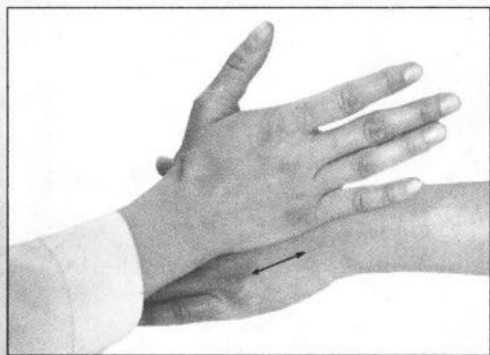


图 19 掌擦法

### 10. 摩法

以掌或指贴附于手部一定部位作顺时针或逆时针环旋擦动（见图 21、图 22）。此法轻

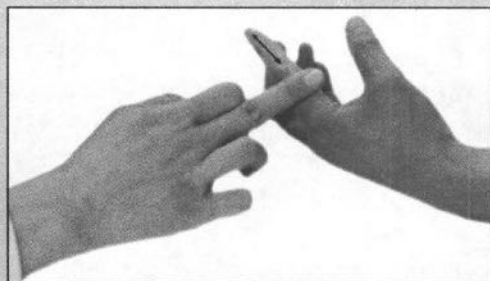


图 20 指擦法

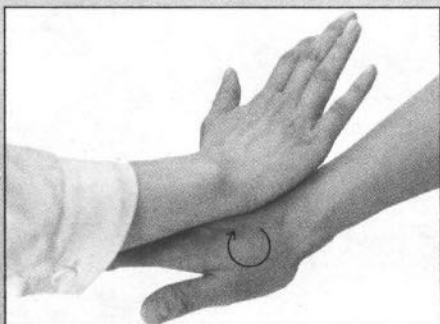


图 21 掌擦法

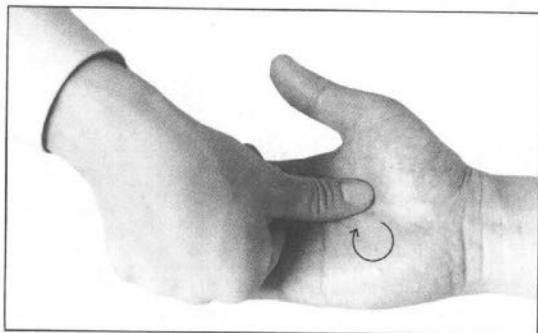


图 22 指摩法

柔温和，具有活血散瘀，消肿止痛，温经通络的作用，可用于重手法后的放松调整，适于手部相对开阔的部位。老年病、慢性病、虚寒证及局部肿痛可选用此法。

操作时肩部放公，肘部微屈，指掌自然伸直贴在手部，作缓和协调的环旋运动，频率每分钟 100 次左右。

### 11. 拽勒法

以食中指屈曲夹住患者手指中节，用力牵拉，同时滑出指端的手法（见图 23）。具有行气活血，滑利关节的作用，适用于手指部、风湿病、局部症及保健可用此法。操作时注意用力不宜过猛，以免损伤关节，可在五指上顺序运用，不必强求关节弹响。



图 23 指部拽勒法

### 三、手部按摩常用部位

手部按摩部位包括经穴、奇穴、手部全息反应区及第二掌骨侧穴位群。下面每部分选取常用部位进简述。

#### 经穴

**太渊：**位于掌后腕横纹桡侧端，桡动脉的桡侧陷中（见



图 24 手部经穴之一



图 25 手部经穴之二

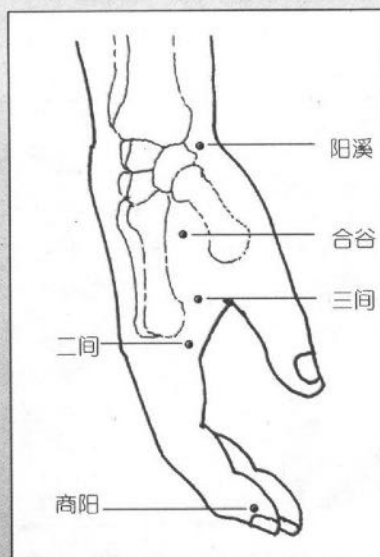


图 26 手部经穴之三

## 手部按摩图解

图24)。主治咳嗽，气喘，咳血，胸痛，咽喉肿痛，前臂内侧痛，无脉症。

**鱼际：**位于第一掌骨中点，赤白内际处（图25、图29）。主治咳嗽，咳血，咽喉肿痛，失音、发热。

**少商：**位于拇指桡侧指甲角旁约0.1寸（见图25）。主治咽喉肿痛，咳嗽，鼻衄，发热，昏迷，癫狂。青盲，手指麻木，热病无汗，昏迷。

**商阳：**位于食指桡侧指甲角旁约0.1寸（见图26）。主治耳聋，齿痛，咽喉肿痛，颌痛，青盲，手指麻木，热病无汗，昏迷。

**二间：**位于握拳时，食指桡侧掌指关节前凹陷中（见图26）。主治目昏，鼻血，齿痛，腮肿，口眼歪斜，咽喉肿痛，热痛，食积，便秘。

**三间：**位于握拳时，第二掌骨小头桡侧后陷中（见图26）。主治齿龈肿痛，目痛，咽喉肿痛，鼻血，身热，腹痛，肠鸣，手指拘挛。

**合谷：**位于手背第一、二掌骨之间约平第二掌骨中点处（见

图26）。主治目赤肿痛，鼻衄，牙痛，耳聋，咽喉肿痛，齿痛，牙关紧闭，口眼歪斜，头痛，鼻塞，热病无汗，中风闭症，昏迷，癫狂病证，小儿惊风，高血压，经闭滞产。

**阳溪：**位于腕背横纹桡侧端，拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中（见图26）。主治头痛，目赤肿痛，耳聋，耳鸣，齿痛，咽喉肿痛，手腕痛。

位于腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中（见图24）。主治心痛，心烦，怔忡，

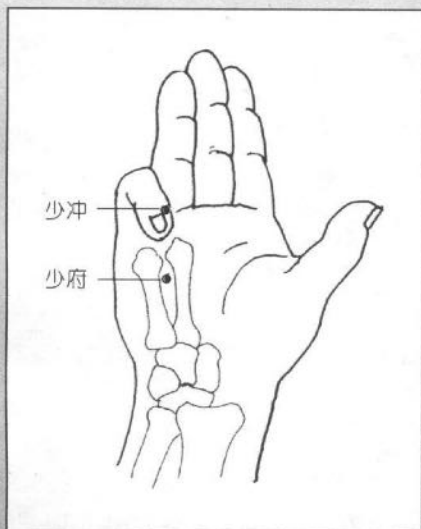


图27 手部经穴之四

惊悸，善忘，不寐，狂病，痴呆。

**少府：**位于第四、第五掌骨之间，握拳，当小指端与无名指端之间（见图27）。主治心悸，胸痛，小便不利，遗尿，阴痒痛，小指挛痛。

**少冲：**位于小指桡侧指甲角旁约0.1寸（见图27）。主治心悸，心痛，胸胁痛，癫狂，热病，昏迷。

**少泽：**位于小指尺侧指甲角旁约0.1寸（见图28）。主治头痛，目翳，咽喉肿痛，乳痛，乳汁不足，昏迷热病。

**前谷：**位于握拳时第五指掌关节前尺侧，横纹头赤白肉际（见图28）。主治头痛，目痛，耳鸣，咽喉肿痛，乳少，热病，手指麻木。

**后溪：**位于握拳时第五指掌关节后尺侧，横纹头赤白肉际（见图28）。主治头顶强痛，目赤，耳聋，咽喉肿痛，腰背痛，癫狂病，疟疾，手指及肘臂挛痛。

**腕骨：**位于后溪穴直上，于第五掌骨基底与三角骨之间赤白肉际处取穴（见图28）。主治头顶强痛，耳鸣，目翳，黄疸，热病，疟疾，指挛腕痛。

**阳谷：**位于腕背横纹尺侧端，尺骨茎突前凹陷中（见图28）。主治头痛，目眩，耳鸣，耳聋，热病，癫狂病，腕痛。

**养老：**位于前臂背面尺侧，当尺骨小头近端桡侧凹陷中（见

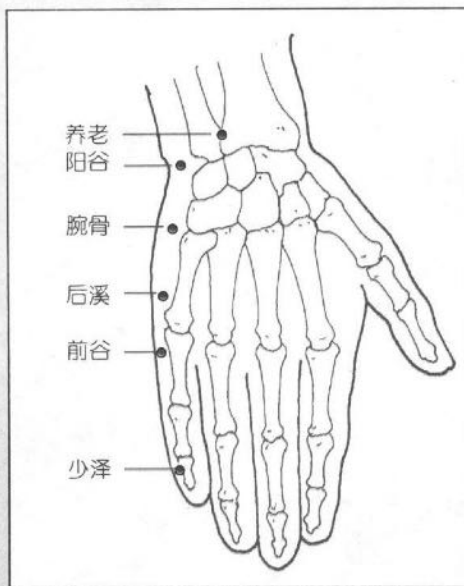


图28 手部经穴之五



## 手部按摩图解

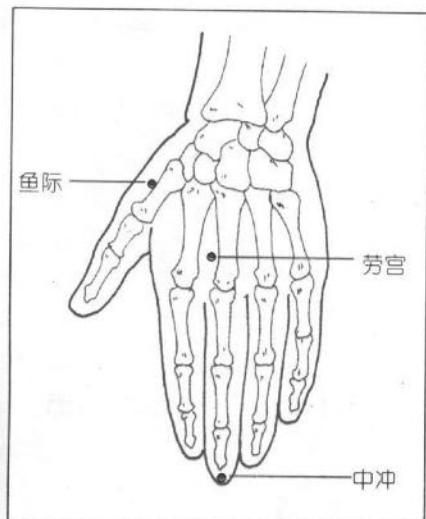


图 29 手部经穴之六

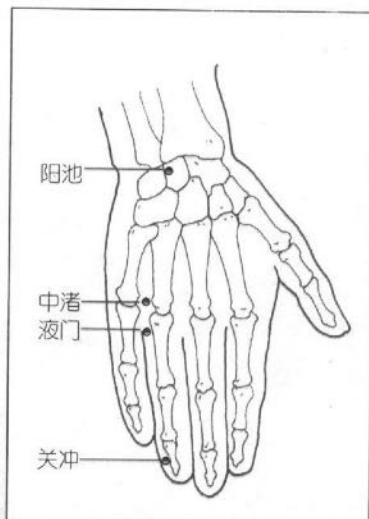


图 30 手部经穴之七

图 28)。主治目视不明，肩、背、肘、臂酸痛。

大陵：位于腕横纹中央，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间（见图 24）。主治心痛，心悸，胃痛，呕吐，癫狂，疮疡，胸胁痛。

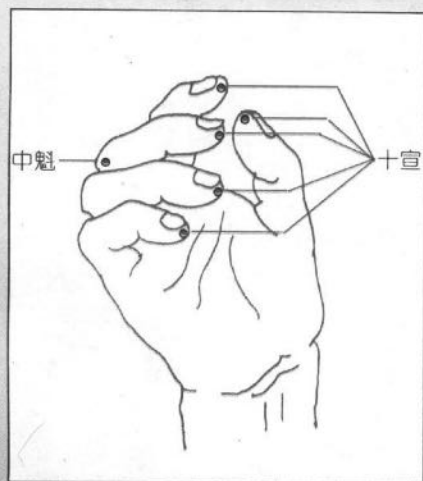


图 31 手部奇穴之一



图 32 手部奇穴之二

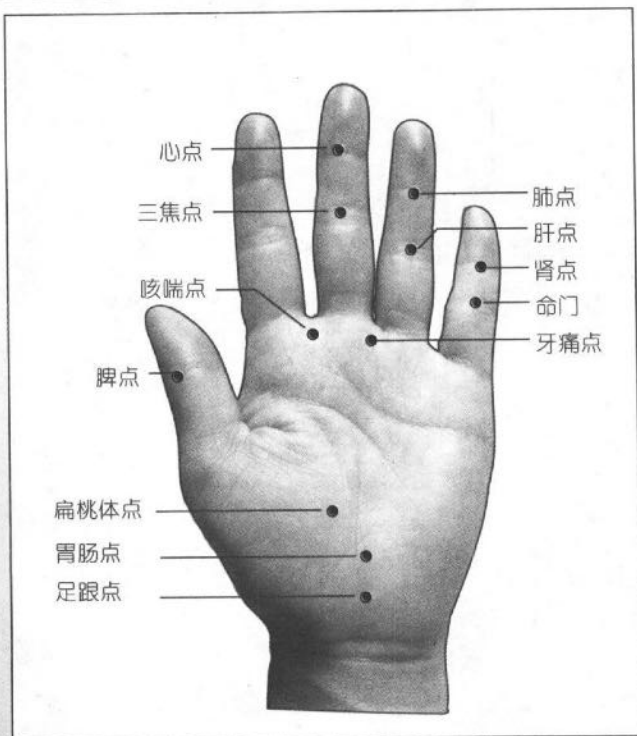


图 33 手部奇穴之三

**劳宫：**位于第二、第三掌骨之间，握拳，中指指尖下（见图 29）。主治心痛，呕吐，癫狂病，口疮，口臭。

**中冲：**位于中指指尖的中央（见图 29）。主治心痛，昏迷，舌强肿痛，热病，小儿夜啼，中暑，昏厥。

**关冲：**位于第四指尺侧指甲角旁 0.1 寸（见图 30）。主治头痛，目赤，

耳聋，咽喉肿痛，热病，昏厥。

**液门：**位于握拳时，第四、第五指之间，指掌关节前凹陷中（见图 30）。主治头痛，目赤，耳聋，咽喉肿痛，疟疾。

**中渚：**位于握拳时，第四、第五掌骨小头后缘之间凹陷中，液门穴后 1 寸（见图 30）。主治头痛，目赤，耳鸣，耳聋，咽喉肿痛，热病，手指不能屈伸。

**阳池：**位于腕背横纹中，指总伸肌腱尺侧缘凹陷中（见图 30）。主治目赤肿痛，耳聋，咽喉肿痛，疟疾，腕痛，消渴。

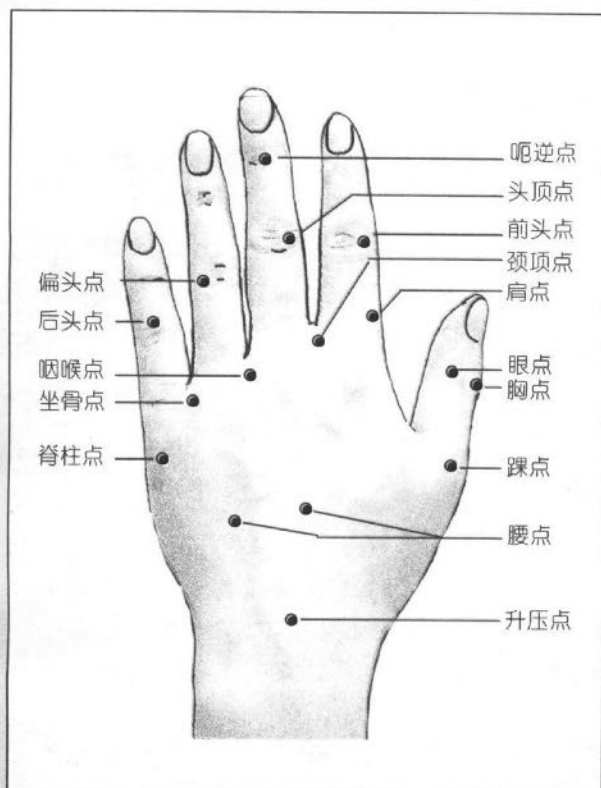


图 34 手部奇穴之四

## 奇 穴

**十宣：**位于手十指尖端，距指甲0.1寸(见图31)。主治昏迷，癫痫，高热，咽喉肿痛。

**中魁：**位于手背，中指近端指节的中点(见图31)。主治呕吐，食欲不振，呃逆。

**四缝：**位于第二、第三、第四、第五指掌面，近端指关节横纹中点(见图32)。

主治小儿疳积，百日咳。

**颈项点：**位于手背，第二、第三掌骨间，指掌关节后约0.5寸(由此以下奇穴均见图33、图34)。主治落枕，手臂痛，胃痛。

**腰点：**位于手背，指总伸肌腱的两侧，腕横纹下一寸处，一手两穴。主治急性腰扭伤。

**升压点：**位于手背腕横纹中点。

**脊柱点：**位于小指掌指关节尺侧赤白肉际处。主治腰痛，腰扭伤，耳鸣。

**坐骨点：**位于手前第四、第五掌指关节间，靠近第四掌指关

节。主治坐骨神经痛，髋关节处疼痛。

**咽喉点：**位于手背第三、第四掌指关节间，靠近第三掌指关节处。主治咽喉肿痛，牙痛，三叉神经痛。

**肩点：**位于手背食指掌指关节桡侧赤白肉际处。主治肩部疼痛。

**眼点：**位于拇指指关节后方尺侧赤白肉际处。主治眼疾。

**前头点：**位于食指第二指关节桡侧赤白肉际处。主治前头痛，胃肠疾患，膝及踝关节疼痛。

**头顶点：**位于中指第一关节桡侧赤白肉际处。主治头顶痛。

**偏头点：**位于无名指第一指关节尺侧赤白肉际处。主治偏头痛及胸肋疼痛。

**后头点：**位于小指第一指关节尺侧赤白肉际处。主治后头痛，扁桃腺炎。

**呃逆点：**位于手背中指第二指关节横纹中点处。主治呃逆。

**足跟点：**位于胃肠点与大陵穴连线的中点处。主治足跟痛。

**扁桃体点：**位于掌面第一掌骨尺侧中点。主治扁桃体炎，喉炎。

**胃肠点：**位于劳宫穴与大陵穴连线的中点。主治各种胃肠疾患。

**踝点：**位于拇指掌指关节桡侧赤白肉际处。主治踝关节痛。

**肾点：**位于掌面小指第二指关节横纹中点处。主治夜尿不醒，尿频（即夜尿点）。

**脾点：**位于掌面拇指指关节横纹中点。主治脾胃痛。

**三焦点：**位于掌面，中指第一、第二节指骨间横纹中点。主治心脏疾病。

**肝点：**位于掌面，无名指第一、第二节指骨间横纹中点。主治肝胆疾病。

**肺点：**位于掌面，无名指第二、第三指骨间横纹中点。主治肺部疾病。

**胸点：**位于拇指指关节桡侧赤白肉际处。主治胸痛，吐泻。

## 手部按摩图解

**咳喘点：**位于手掌，食指掌指关节尺侧。主治支气管炎及支气管哮喘。

**牙痛点：**位于手掌，第二、第三掌指关节后。主治牙痛。

**命门穴：**位于小指第一指关节掌面横纹中点处。主治月经不调、更年期综合征、阳痿、早泄等症。

## 手部全息反射区

①手掌反射区：（见图 35、图 36）

**头区：**位于掌面拇指指腹。主治神经系统疾病。

**额窦：**位于手掌五个手指尖。主治额窦的疾病。

**鼻区：**位于拇指指关节桡侧，赤白肉际，包括指甲后横条部分。主治鼻部疾患。

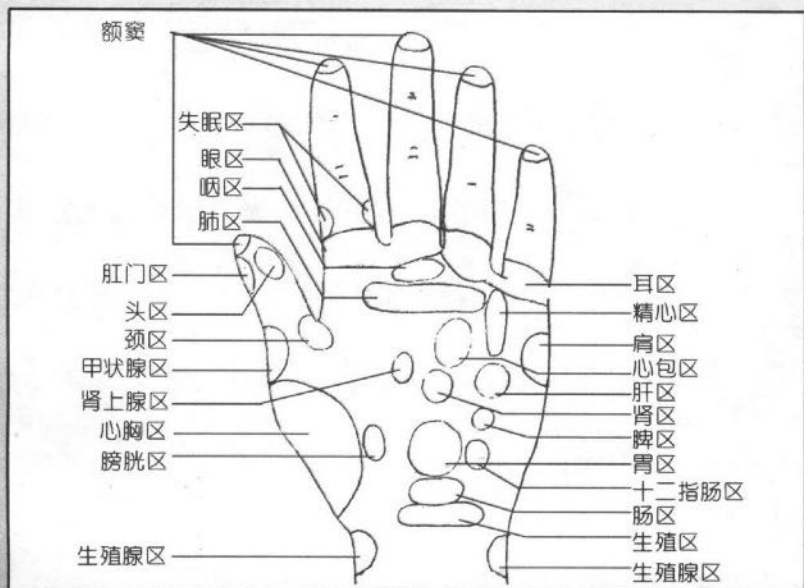


图 35 手部反射区(左掌侧)

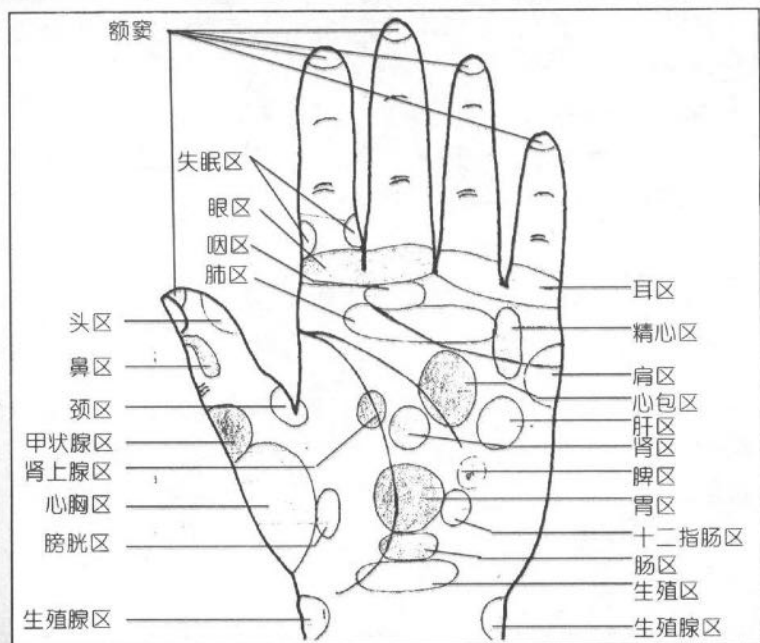


图 36 手部反射区（左掌侧）

**颈区：**位于掌面拇指掌指关节之前，凹陷横条处。主治颈部疾患。

**眼区：**位于掌侧食指指根桡侧至中指指根尺侧。主治眼部疾患。

**耳区：**位于掌面无名指指根桡侧至小指指根尺侧。主治耳部疾患。

**咽区：**位于中指掌面掌指关节中央区。主治咽喉不适。

**甲状腺区：**位于拇指掌面指关节处。主治甲亢，多汗，手足抽搐，肌肉痉挛等症。

**肾上腺区：**位于掌面第三掌骨桡侧，与劳宫穴位置相同。主治心血管疾病，高血压，指端麻痹，手掌多汗，口臭，黄疸，胸肋痛，肾虚等症。

**肩区：**位于小指掌指关节后方的赤白肉际处。主治肩部疾



患。

**肺区:**位于掌面食指尺侧第一节指骨骨底至无名指与小指第一节指骨骨底之间。主治肺部疾患。

**肝区:**位于掌面无名指掌指关节后方陷处,主治肝胆疾患,眼疾及肝郁气滞的病症。

**胃区:**位于掌面中指的中线与大鱼际交界处偏桡侧。主治胃病。

**十二指肠区:**位于掌面中指中线与大鱼际交界处偏尺侧。主治十二指肠疾病。

**脾区:**位于左手掌面靠近十二指肠尺侧小指掌骨骨底处。主治脾胃疾患。

**肠区:**位于胃区下方。主治肠部疾患。

**肾区:**位于手掌中央。主治肾的疾患。

**膀胱区:**位于掌面拇指掌骨骨底之前,大鱼际稍靠近左下角。主治膀胱疾患。

**肛门区:**位于拇指端桡侧缘。主治肛门疾患。

**生殖区:**位于手掌根部正中央。主治生殖系统疾患。

**生殖腺区:**位于腕横纹的桡侧与尺侧区域。

**心胸区:**位于大鱼际的桡侧区域。主治心血管系统疾病。

**心包区:**位于第三掌骨的中间区域。主治心悸,失眠,更年期综合征,贫血,怕冷,食欲不振等功能。

**精心区:**位于第四、第五掌指关节之间,掌面凹陷处。主治心脑血管疾病。

**失眠区:**位于食指掌面第一指骨桡侧及尺侧缘。主治失眠、多梦。

②手背反射区:(见图37)

**合谷淋巴头面反射区:**位于手背第一、第二掌骨之间。主治神志病,头面疾病,调整免疫功能,消炎。

**肝胆耳眩晕反射区:**位于手背第四、第五掌骨交叉处至第四、第五掌指关节之间的区域。主治眩晕、头痛、平衡障碍、耳

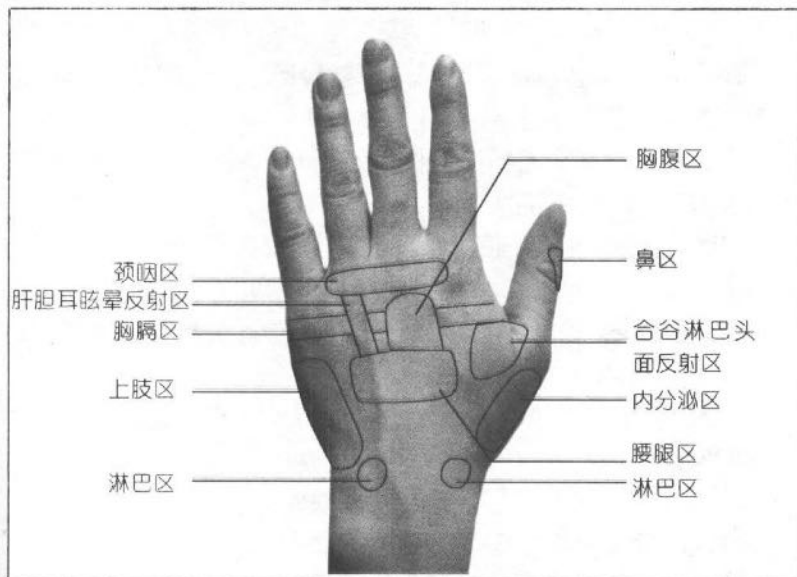


图 37 手部反射区（背侧）

鸣、耳聋、咽喉肿痛及肝胆疾病。

**淋巴区：**位于手背腕横纹靠桡侧和尺侧两个区域。主治炎症，调节免疫功能。

**颈咽区：**位于自食指掌指关节尺侧横向至小指掌指关节中央的区域。主治颈部疾患、牙痛、咽喉炎等。

**胸腹区：**位于手背食指掌指关节后凹陷处，上行至第二掌骨侧中点稍后；第四掌骨掌指关节桡侧后凹陷处，上行至第四掌骨中点稍后，二条线夹成的长方形区域。主治胸腹疾患、胃肠病。

**腰腿区：**位于手背第二、第三掌骨之间与第四、第五掌骨之间形成的横向区域。主治腰腿疾病。

**上肢区：**位于第五掌骨的尺侧缘。主治上肢疼痛、麻木，屈

伸不利。

**内分泌区：**位于手背第一掌骨处。主治内分泌失调的疾病。

**胸膈区：**位于手背掌指关节后的横向长条区域。主治胸闷、呃逆等症。

**第二掌骨侧穴位群：**（见图 38）

当手握空拳时，第二掌骨桡侧穴位由掌指关节处至掌腕关节，分别是头、颈、上肢、肺心、肝、胃、十二指肠、肾、腰、下腹、腿、足十二个穴位。

**头穴：**位于掌心横纹端与第二掌骨侧之交点。主治头、眼、耳、鼻、口、牙等部位疾患。

**颈穴：**位于头穴与上肢穴之间。主治颈项、甲状腺、咽、气管上段、食道上段的疾病。

**上肢穴：**位于颈穴与肺心穴之间。主治肩、上肢、肘、腕、手及食道中段疾病。

**胃穴：**位于头穴与足穴连线的中点。主治脾、

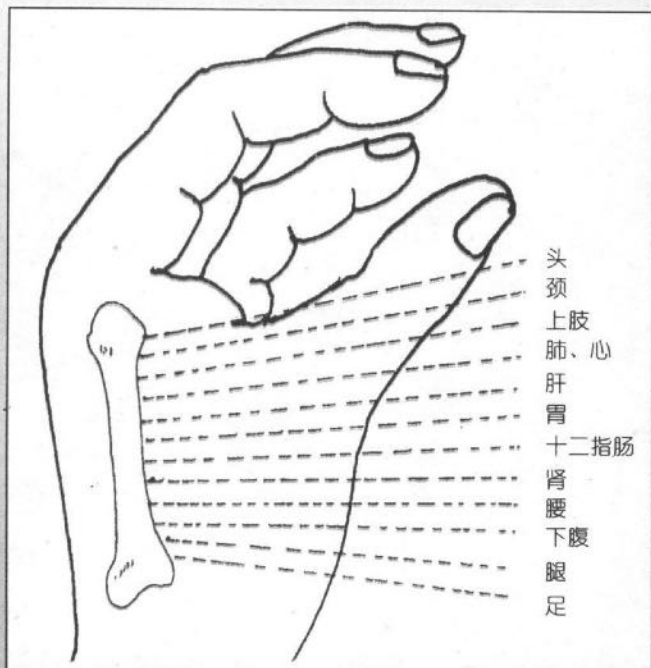


图 38 第二掌骨侧穴位群

胃、胰的疾患。

肺心穴：位于头穴与胃穴连线的中点。主治肺、心、胸、乳腺、气管下段及支气管和食道下段疾病以及背部疾病。

肝穴：位于胃穴与肺心穴连线的中点。主治肝胆疾病。

腰穴：位于胃穴与足穴连线的中点。主治腰、脐周、大肠、小肠疾病。

十二指肠穴：位于胃穴与肾穴之间。主治十二指肠、结肠右曲的疾病。

肾穴：位于十二指肠和腰穴之间。主治肾、小肠、大肠疾病。

下腹穴：位于腰穴与腿穴之间。主治下腹、骶、子宫、膀胱、直肠、阑尾、卵巢、阴道、睾丸、尿道、肛门等部位的疾病。

腿穴：位于下腹穴与足穴之间。主治腿与膝部的疾病。

足穴：位于第一、第二掌骨侧近拇指侧的交点。主治足踝的疾病。

# 治 疗

## 一、感 冒

感冒是常见的外感疾病，四季均可发生，尤以冬、春两季气候骤变时多见。根据病情的不同，轻者称为“伤风”，重者称为“时行感冒”。现代医学的上呼吸道感染、流行性感冒，均可按此病的论述治疗。

### 1. 易患因素

- ①体虚抗病力减弱，机体的卫外功能失衡，正不胜邪；
- ②外感六淫或时行病毒，导致风邪外束，卫表不和，肺气失宣。

### 2. 主要症状

①风寒型：头痛、四肢酸楚，鼻塞流涕，咽痒咳嗽，咯稀痰，恶寒发热（或不发热），无汗；

②风热型：发热汗出，微恶寒，头胀痛，咳嗽痰稠，咽痛，口渴鼻干；

③暑湿型：微热，头痛如裹，恶心呕吐，口渴不欲饮。

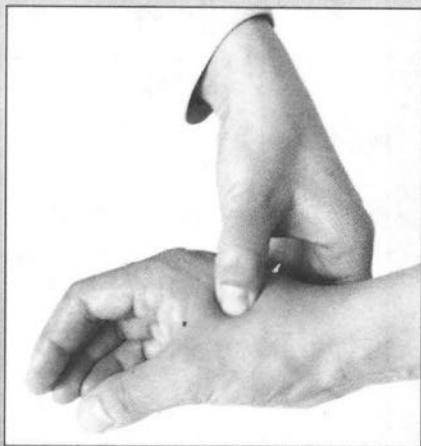


图 39 点合谷

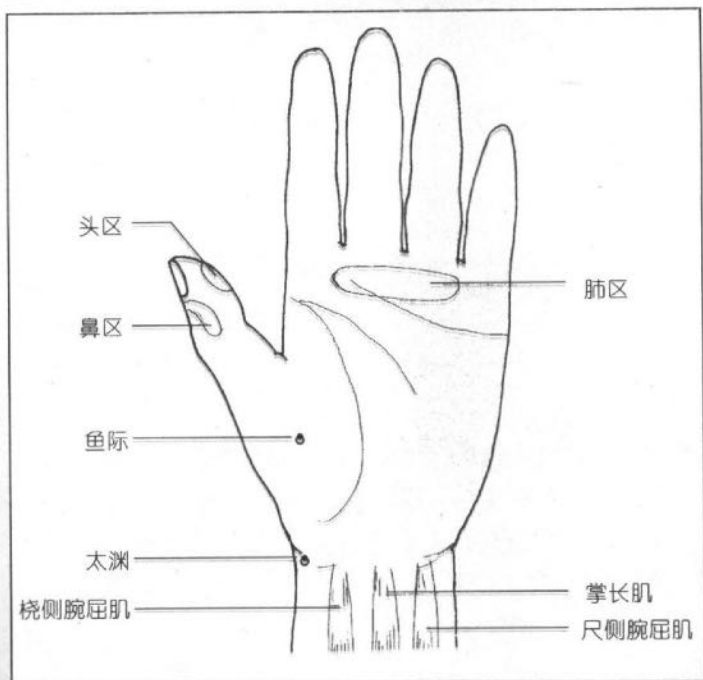


图40 感冒手部常用穴区（掌侧）

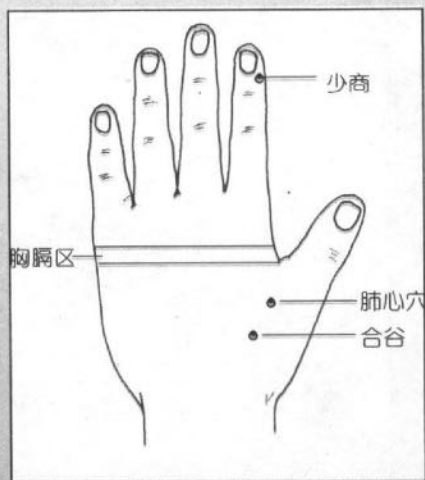


图41 感冒手部常用穴区（背侧）

### 3. 手部按摩方法

①点穴：用拇指尖端掐点鱼际、合谷、太渊、商阳、头区、肺心穴、每穴1~3分钟，最好力量深达骨膜（见图39、图40、图41）。

②按揉反射区：用拇指或中指指腹吸定部位，逐一在肺区、鼻区、



胸膈区进行按揉，每个部位20~30遍（见图40、图41、图42）。

③ 按压指甲两侧：医者用拇指和中指或拇指和食指按压患者中指和食指的指甲两侧，可持续5~10秒，然后松开，一松一按，反复5~7遍，有退热作用（见图43）。

④ 擦掌：医者用掌根或小鱼际摩擦患者手掌心及第三掌骨背侧，每处可做5~10遍，以温热为好（见图44）。

#### 4. 注意事项

① 此法对感冒轻症效果较好，应坚持每日按摩1~2次。重者，可配合药物。

② 治疗期间注意休息，多饮白开水；

③ 可预防感冒。

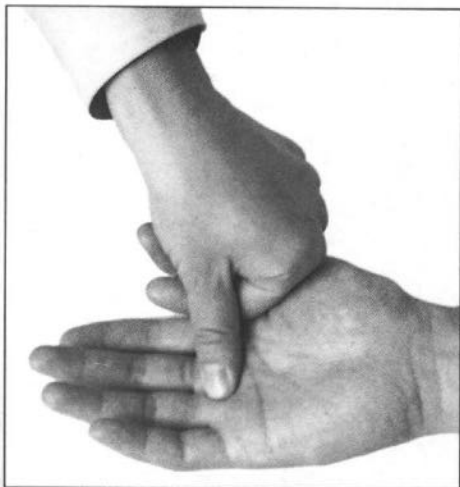


图42 按揉肺区（掌侧）

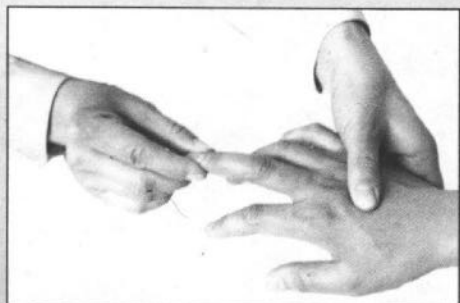


图43 按压指甲两侧

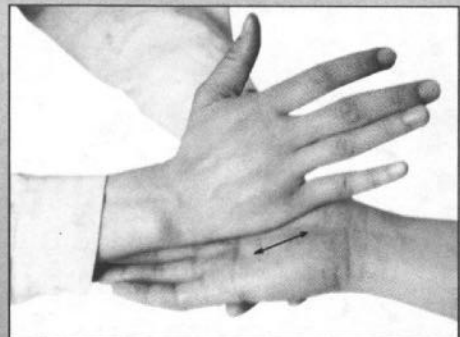


图44 擦掌

## 二、咳 嗽

咳嗽为呼吸系统疾患的主要症状。有声无痰为咳，有痰无声为嗽。临床可分为外感咳嗽和内伤咳嗽两大类，常见于现代医学的上呼吸道感染，急、慢性支气管炎，支气管扩张，肺结核，肺炎等疾病。

②外感风寒：咳嗽喉痒，痰液稀薄色白，头痛发热，恶寒无汗；

③痰湿侵肺，咳嗽粘痰，胸脘痞闷，纳少；

④肝火烁肺：咳嗽胸肋引痛，气逆而咳，痰少而稠，面赤咽干；

⑤阴虚火旺：干咳少痰或无痰，五心烦热面色潮红，咳嗽以午后为重，重则咳痰有血。

### 3. 手部按摩方法

①点揉穴：用拇指尖端点揉太渊、鱼际、少府、肺点、少商、合谷，每穴1~3分钟（见图45、图46、图47）；

②掐四缝穴（见图48）；

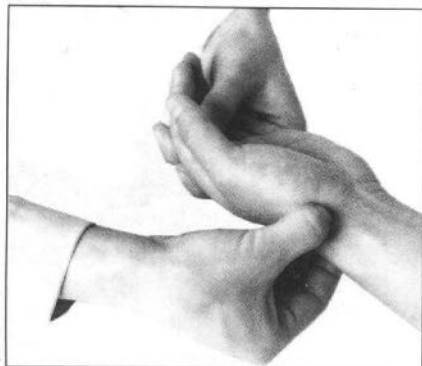


图 45 点揉太渊

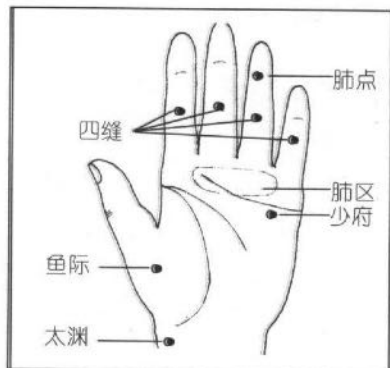


图 46 咳嗽手部常用穴区 (掌侧)

③指摩 反射区:用中指或食指腹在颈咽区、肺区及大鱼际部做回旋运动,每个部位可持续2分钟左右,以局部发红微热为度(见图46、图47、图49)。

#### 4. 注意事项

- ①注意气候变化,预防感冒;
- ②忌辛辣、油腻及烟酒;
- ③每日坚持治疗1~2遍,每次半小时左右。

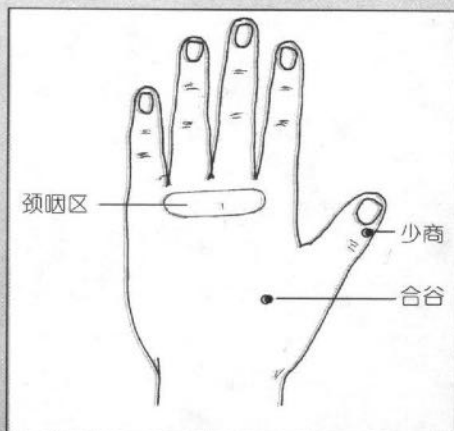


图 47 咳嗽手部常用穴区 (背侧)



图 48 掐四缝穴

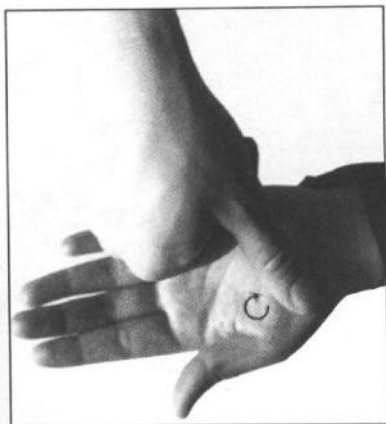


图 49 指摩大鱼际

### 三、哮 喘

哮喘是一种常见的反复发作性疾患，哮与喘在症状表现方面有所区分。哮是指喉中鸣响，喘为呼吸困难，二者每见同时举发，故合并论述。哮喘可包括支气管哮喘，喘息性支气管炎及阻塞性肺气肿等病。

#### 1. 易患因素

①小儿多因反复感受时邪，邪气引动肺经蕴伏的痰饮，阻塞气道，使肺气升降失调而致哮喘。

②成年人多因久病咳嗽，迁延不愈，损耗肺气，久则累及脾肾。脾虚生痰，肾虚不纳气，均可致哮喘；

③亦有偏嗜咸味，肥腻之品或进食虾蟹鱼腥而致者；

④对灰尘、花粉及空气中的异味等过敏源较为敏感，也可致哮喘。

## 2. 主要症状

主症为呼吸急促，喉间哮鸣声，甚至张口抬肩不能平卧。可分为实证和虚证。

①实证：风寒型可见咳嗽，咯吐稀白痰，形寒无汗，头痛；痰热型多见咳痰粘色黄，咯痰不爽，胸中烦闷，咳引胸胁，身热口渴，便秘。

②虚证：病久肺气不足可见气短，语言无力，动则汗出；若喘促日久而致肾虚不能纳气，则神疲气不得续，动则喘息，汗出肢冷。

## 3. 手部按摩方法

①掐点咳喘点：哮喘发作时用此穴效果最好。医者以食指尖端对准咳喘点进行掐点，要求刺激力量要强，可持续10~20秒，反复做3~5遍（见图50、图51），亦可用香烟温灸此穴配合治疗；

②点揉太



图50 掐点咳喘点

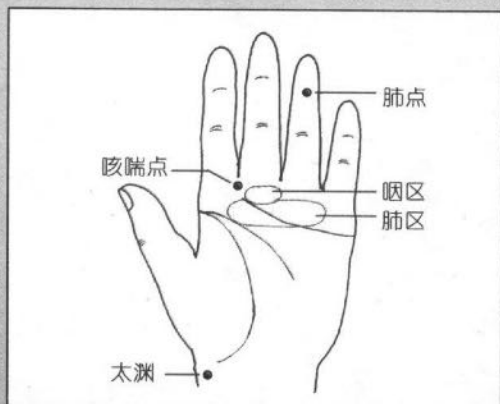


图51 哮喘手部常用穴区（掌侧）

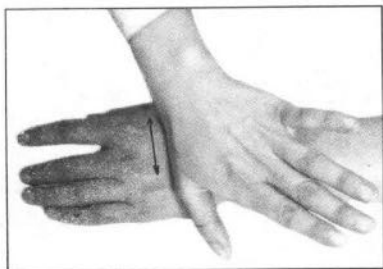


图 52 擦胸膈区

渊、少商、肺点等穴位每穴1分钟左右；

③按揉肺区、咽区（见图42、图51）。

④擦揉胸膈区：先以拇指腹轻揉胸膈区3分钟左右，然后用小鱼际部在此区作往返的擦法，以10~15遍为宜，至擦红擦热为好（见图52、图53）。

⑤捻搓无名指：医者用拇、食二指捏位患者无名指，由掌指关节处向指尖做捻法，可行10~15遍，用以调节肺气的升降失常（见图54）。

#### 4. 注意事项

- ①发作期应配合药物治疗，以免延误病情；
- ②忌食辛辣、肥甘厚味之品；
- ③加强锻炼，预防感冒；
- ④避开过敏源。

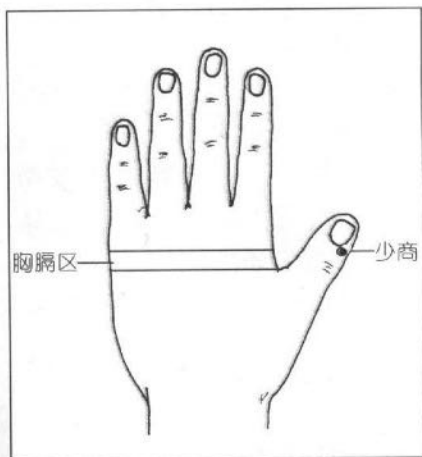


图 53 哮喘手部常用穴位（背侧）

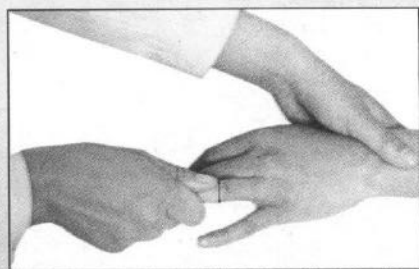


图 54 捻搓无名指





图 56 掐点中魁穴

续 10~20 秒钟 (见图 56、图 57、图 58)。

③消除腹胀:按揉胃区、脾区、大肠区,每区 1~3 分钟;点压十二指肠穴和二间穴 (见图 57、图 59、图 60)。

④止呕开胃:点压大陵穴、胃区、十二指肠区,每穴可持续 10~20 秒钟,反复进行 3~5 遍 (见图 57、图 61)。

#### 4. 注意事项

①保持良好的情绪,避免焦虑、忧思等不良情绪的困扰;

②注意起居、饮食应有规律,不可暴饮暴食或偏食挑食;

③劳逸结合,养成良好的生活习惯。

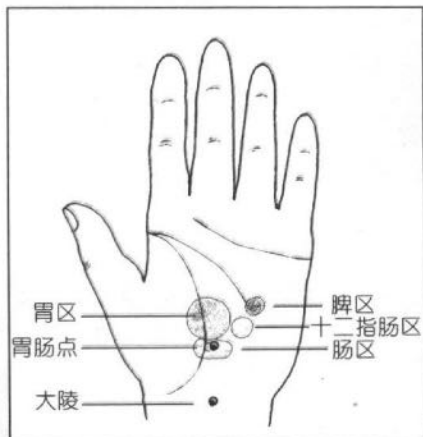


图 57 胃痛手部常用穴区 (掌侧)

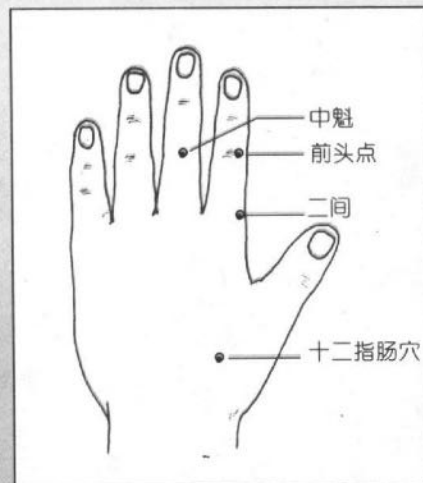


图 58 胃痛手部常用穴区 (背侧)

## 四、胃 痛

胃痛又称胃脘痛，是一种常见的反复发作性症状，以上腹胃脘部近心窝处经常发生疼痛为主症。本症多见于急慢性胃炎，胃、十二指肠溃疡及胃神经官能症。

### 1. 易患因素

① 情志抑郁或忧思恼怒，使气郁伤肝，肝气失其条达，横逆犯胃；

② 暴饮暴食而致饮食停滞，阻塞气机；

③ 素体脾胃虚寒，当饮食不适或劳累时，引起胃痛发作。

### 2. 主要症状

① 肝气犯胃型：胃脘胀痛，痛连肋下，暖气频频，呕逆酸水；

② 饮食停滞型：胃脘疼痛剧烈，恶心呕吐，矢气频繁；

③ 脾胃虚寒型：胃脘隐隐作痛，得温热则减轻，喜暖恶凉，泛吐清水，神疲乏力，纳差。

### 3. 手部按摩方法

① 调整脾胃：摩擦手掌心至发红发热，然后推按手掌沿骨骼方向的中心线10~15遍（见图55）；

② 点穴止痛：掐点中魁穴、胃肠点、前头点，均强刺激，每穴持

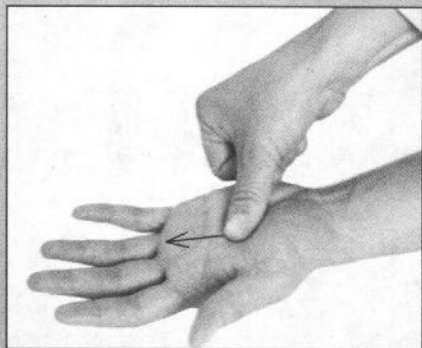


图55 推按手掌中心线

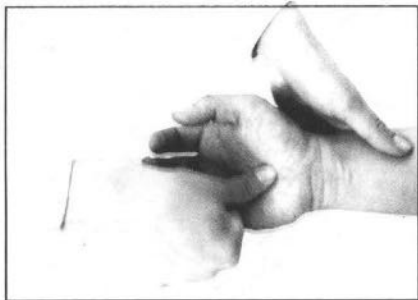


图 59 按揉胃区



图 60 点压二间穴



图 61 点压大陵穴

## 五、腹 痛

腹痛是指胃脘以下、耻骨毛际以上的部位发生疼痛的症状而言，可见于多种疾病，如胃和十二指肠溃疡、急慢性肠炎、阑尾炎、胆囊炎、腹膜炎、胰腺炎、肾结石等。

### 1. 易患因素

- ① 偏食生冷或露宿不慎，使寒邪内积，阻塞气机，不通则痛
- ② 素体阳虚，脾胃运化功能失职；

③ 饮食不节，暴饮暴食或过食肥甘厚味而致饮食停滞。

## 2. 主要症状

胃和十二指肠溃疡多为钝痛或灼痛，前者多在进餐后疼痛，后者多表现为空腹饥饿时疼痛；胆囊炎和胆结石多为上腹部绞痛，常牵及右肩，反复发作，与进食脂肪有关；阑尾炎多是脐部疼痛，后逐渐移向右下腹部；寄生虫引起的疼痛多在脐周部，并可摸到包块；肠炎多为腹部疼痛，泻后痛减；肾结石的腹痛多伴有腰痛、前阴及大腿内侧的放射痛，为剧痛或绞痛。

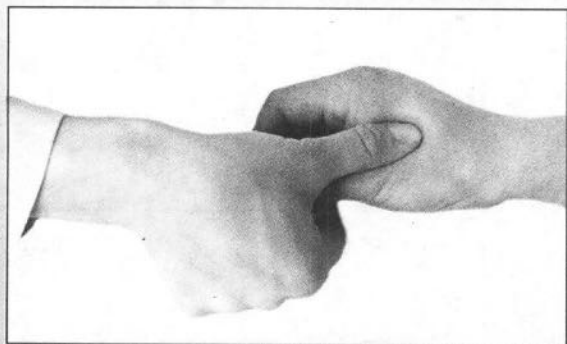


图 62 按揉合谷淋巴头面反射区

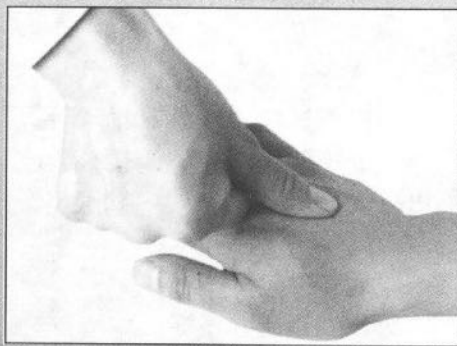


图 63 按揉胸腹区

### 3. 手部按摩方法

- ①点穴止痛：同胃痛（见图 56）；
- ②按揉反射区：按揉合谷淋巴头面反射区、胸腹区及肝胆耳眩晕反射区，每个部位持续 1～3 分钟（见图 62、图 63、图 64）。
- ③消除腹胀：同胃痛（见图 59、图 60）。
- ④摩擦手掌数次，至发红发热，用以调整胃肠功能。

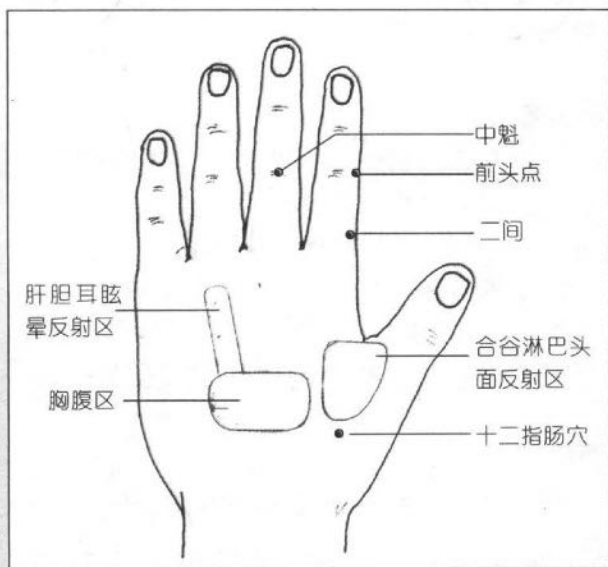


图 64 腹痛手部常用穴区（背侧）

### 4. 注意事项

- ①腹痛可见于多种疾病，注意明确诊断；
- ②此法用于止痛时应强刺激，用于保健时力量应柔和、均匀；
- ③注意养成好的饮食习惯，进食规律，勿偏食；
- ④注意腹部保暖，避免受寒。

## 六、便秘

便秘是大便秘结不通,排便时间延长,或虽有便意却排便困难的一种病症。现代医学的习惯性便秘、全身衰弱致排便动力减弱引起的便秘、肠神经官能症、直肠炎及肛门附近为疾病均可参照此病治疗。

### 1. 易患因素

①素体阳盛或经常食用辛辣肥腻之品,使热邪留于体内,耗伤津液,肠道失于濡养而排便困难;

②久病不愈或产后气血未复或年老体衰,气血亏耗,使肠道失润,而致排便不畅;

③习惯性忽略排便或肛门附近疼痛性疾患,如痔疮、肛裂、肛门周围红肿等引起肛门括约肌痉挛而致排便艰难。

### 2. 主要症状

①实秘:便次减少,经常三五日一次或更长时间,排便艰难。属热邪壅结者,可见身热、烦渴、口臭喜凉;属气机郁滞者,可见胁腹胀满疼痛,食欲差。

②虚秘:大便秘结不通。如因气血虚者,见面色、口唇、指甲苍白无光泽,头晕心慌,气短

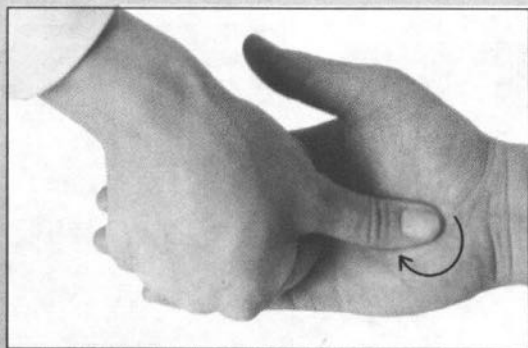


图 65 摩推肠区



# 手部按摩图解

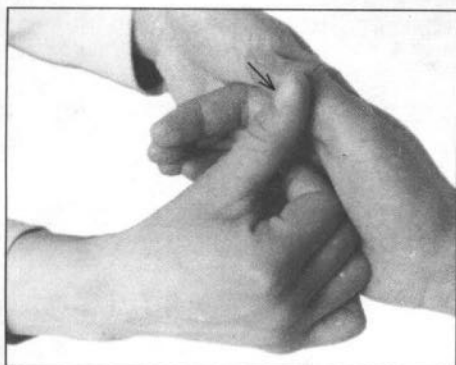


图 66 摩推肛门区

易疲倦；如阴寒凝结，则见腹部冷痛，喜温喜按，怕冷，四肢末端发凉。

## 3. 手部按摩方法

①摩推反射区：以拇指罗纹面分别摩推肠区、肛门区各1~3分种（见图65、图66、图67）。

②招揉各指根部：用拇、食

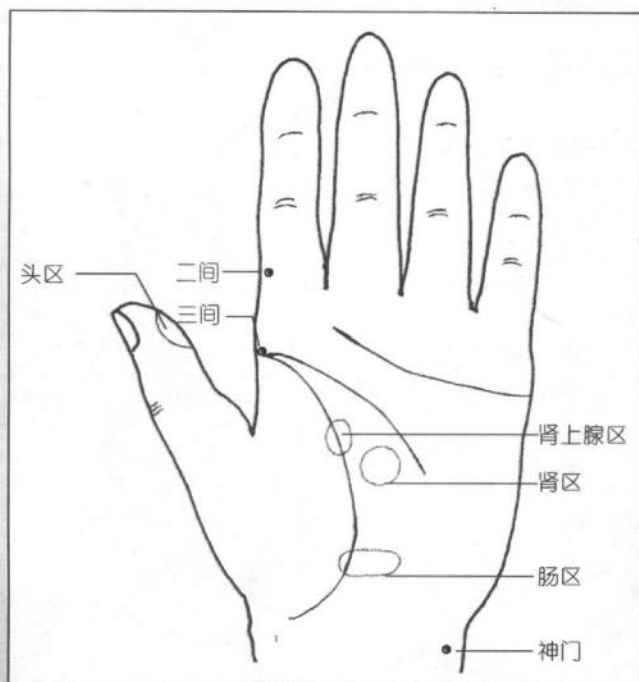


图 67 便秘手部常用穴区（掌侧）

二指或拇、中二指招揉五指根部及各指间指蹼缘，每指持续5~10秒钟，松开后可再反复3~5遍（见图68）。

③点压穴位：用拇指尖端点压二间、三间、合谷、神门穴，每穴5~10秒钟，反复3~5遍（见图60、图69）。

④揉小指：轻揉小指，或让患者以双手小指互相在胸前勾拉，反复10~20遍，可帮助大肠蠕动（见图70）。

⑤习惯性便秘可加用头区、肾上腺区；老年性便秘可加肾区，均可用按揉，手法宜持续柔和（见图67）。

#### 4. 注意事项

①此病为常见病，用此法治疗需持之以恒，愈后仍坚持保健按摩；

②要养成定时排便的习惯；

③多食蔬菜、水果，多饮水；忌食辛辣及油腻食物。

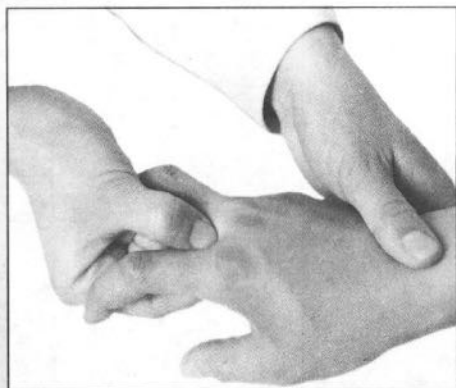


图68 招揉指蹼缘

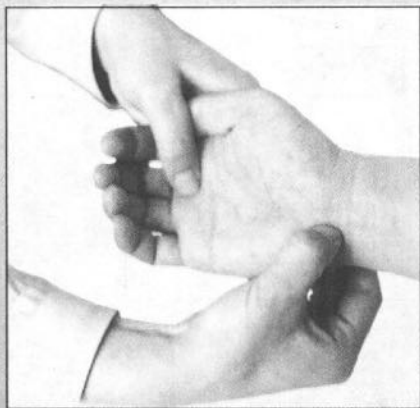


图69 点压神门

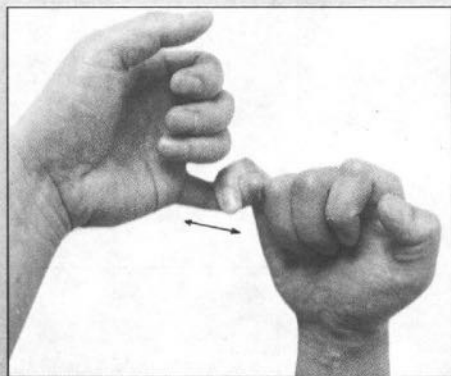


图70 双手小指勾拉法

## 七、遗 精

遗精是指不因性生活而精液遗泄的病症。可分为梦遗和滑精，凡睡梦中射精的名为“梦遗”；无梦或清醒时液自行滑出的为“滑精”。一般未婚成年男子，偶尔有遗精属生理现象，不能作为病态。现代医学的神经衰弱、前列腺炎、精囊炎等引起的遗精，可参照本篇治疗。

### 1. 易患因素

- ① 心情烦乱或劳神过度使心阴亏耗，心火内炽而扰动精室，导致精液外泄；
- ② 性生活过多或经常手淫，使肾元受损，精关不能固摄而泄；
- ③ 经常酗酒，饮食不节，使湿热下注，而致精液自行流出。

### 2. 主要症状

① 梦遗：指睡眠不深，梦多，阴茎易勃起而泄，如遗精频繁，可有头昏头晕、精神不振，耳鸣腰酸等症。

② 滑精：指不分昼夜，动念则常有精液滑出，形体瘦怯，心慌，甚至阳痿。



图 71 重按掌心及手背



图 72 点压肾区



图 73 掐点肾点

### 3. 手部按摩方法

①擦热手掌：医者以手掌根或手掌尺侧擦患者手掌，反复 10~20 遍，以发热为宜（见图 44）。

②重按掌心及手背：医者以拇指置于患者劳宫穴处，中指及无名指置于手背外劳宫处，相对用力，按压掌心及手背，一按一松，可进行 5 分钟左右（见图 71）。

③点压穴区：用拇指指尖端或屈食指点压肾区、生殖区及肾点，每穴持续 20~30 秒钟，可反复进行 3~5 遍（见图 72、图 73、图 74）。

### 4. 注意事项

- ①调整情绪，劳逸结合；
- ②生活规律，性生活节制
- ③养成良好的饮食习惯；
- ④睡前按摩效果更佳，患者可学会后自我保健。

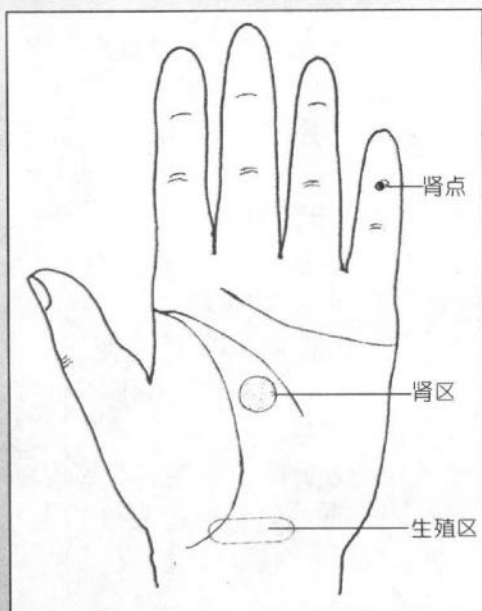


图 74 遗精手部常用穴区（掌侧）

## 八、阳痿

阳痿是指男子未到性功能衰退时期，出现阴茎不能勃起或勃起不坚的病症。可见于性神经衰弱和某些慢性疾病。

### 1. 易患因素

① 性生活过度或少年误犯手淫

而导致精气虚损，命门火衰而阳事不举；

② 思虑忧郁，损伤心脾，病及阳明冲脉，而致阳痿；

③ 经受恐吓，伤及肾气，逐渐致阳痿不振。

④ 饮食不节而蓄积湿热，湿热下注，使宗筋弛纵，引起阴茎萎弱不起。

### 2. 主要症状

阴茎萎软不举或勃起不坚，常伴有早泄，头晕目眩，精神萎靡，心绪不畅，腰膝酸软。

### 3. 手部按摩方法

① 点压穴位：用拇指点压阳池，肾点，每穴持10~20秒钟，反复3~5遍（见图73、图75、图76）；



图75 点压阳池穴

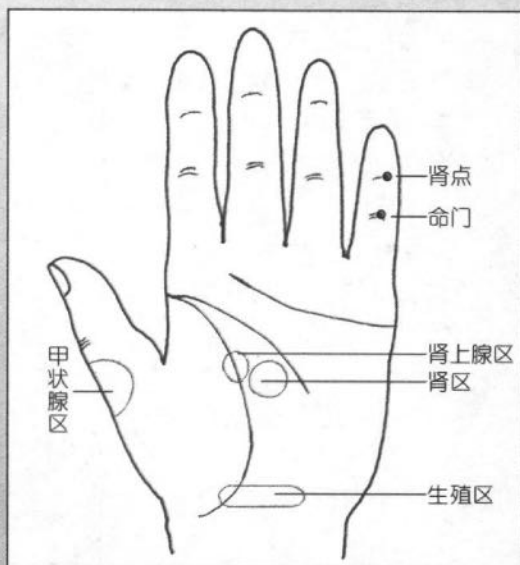


图76 阳痿手部常用穴区（掌侧）

②按揉反射区：用拇指罗纹面在肾区、生殖区、肾上腺区、甲状腺区等部位施按揉法，每部位持续1~3分钟（见图76、图77）；

③掐点穴位：在小指的命门穴处强刺激，掐点持续10~20秒钟，再反复3~5遍（此穴位于掌面，小指中间指节横纹中点，见图78）。

④捻摇双手小指：先以拇食二指捏位患者小指从掌指关节处向指尖处进行捻动，反复5~10遍，然后再捏住小指指尖作小幅度旋摇，双手各5~10遍（见图79）。

#### 4. 注意事项

①克服心理因素，妻子应帮助丈夫建立自信心；

②克服手淫不良习惯；

③每日坚持治2~3次。



图77 按揉生殖区



图78 掐点命门穴



图79 旋摇小指



## 九、头 痛

头痛是指头颅上半部的疼痛,是临床上常见的自觉症状,可单独出现,也可见于多种急慢性疾病中。本篇仅论述内科杂病范围内以头痛为主要症状者,此病常见于高血压、偏头痛、神经功能性头痛、感染性发热性疾患以及眼、鼻、耳等病症。

### 1. 易患因素

①外感风寒湿热之邪,邪气袭于经络,上犯巅顶,使头部清阳之气受阻,气血不畅,阻遏络道而致头痛。

②激动、暴躁或郁闷不畅等不良情绪伤及肝胆,使肝失条达,肝胆之风循经上扰,而致头痛;

③每因操劳或用脑过度而致髓海精气不足,引起头痛。

### 2. 主要症状

①外感头痛: 痛在巅顶或满头皆痛,伴有恶寒发热、鼻塞流涕等外感症状;

②内伤头痛 肝阳上亢者见头痛目眩,尤以头之颞侧巅顶为重,心烦善怒,面赤口苦;痰浊阻滞型可见头痛如裹,昏蒙不清,伴有恶心,食欲不振,腹胀等症;气血不足者可见头部隐痛,头目昏重,神疲乏力,面色无光泽;肾气虚损者可见头部空痛,精神不振,腰膝酸软;气血淤滞者可见头痛如锥刺,痛有定处。

### 3. 手部按摩方法

头痛病因很多,应做详细检查确诊。手部按摩法只用来对症治疗或保健,治疗时可根据疼痛部位不同选择不同的穴区并配



图 80 点压鱼际

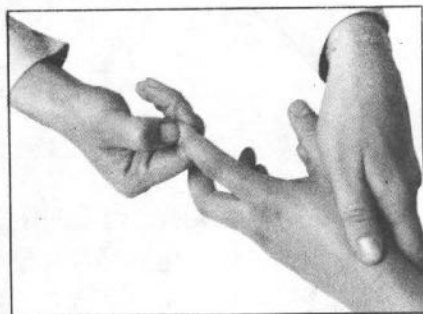


图 81 点压商阳

合辨证取穴。如头顶痛可选用头区、头顶点、肝区、少泽、大陵；两额角、眉角痛可选用头区、后溪、关冲、偏头点；前额、眉棱骨前可用头区、前头点、中渚、中冲；后头痛可选用脑区、头区、后头点等。此外，外感型可加少商、合谷、鱼际；肾虚可加肾区；血淤可加用中渚、大陵、肾上腺；肝阳上亢者可加用肝胆区等。以下以外感头痛为例；

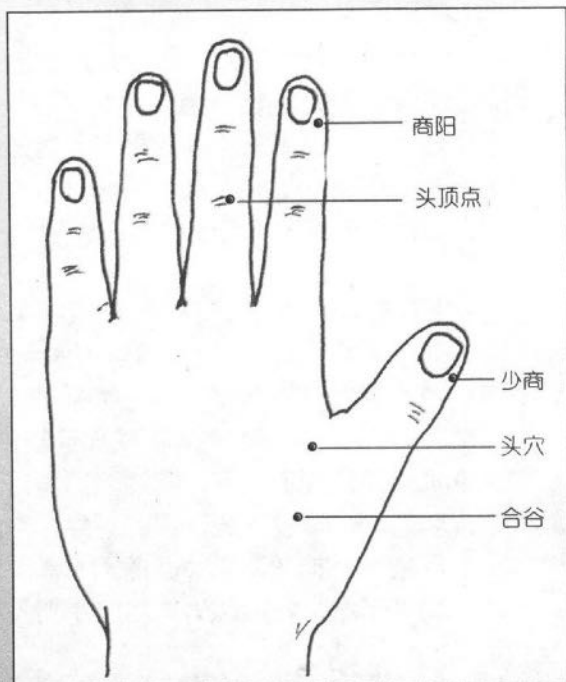


图 82 头痛手部常用穴区（背侧）

①点压穴位止痛：用拇指点压鱼际、合谷、少商、商阳，每穴持续 10~20 秒，反复两遍以上（见图 39、图 80、图 81、图 82）。



图 83 掐点头穴



图 84 按揉头区

② 掐点穴区: 用拇指尖端掐点头顶点及第二掌骨的头穴, 每穴 5~10 秒钟, 反复 3~5 遍 (见图 83)。

③ 按揉头区: 医者搓热双手, 分别按揉头区、肺区, 各持续 2 分钟左右 (见图 42、图 84、图 85)。

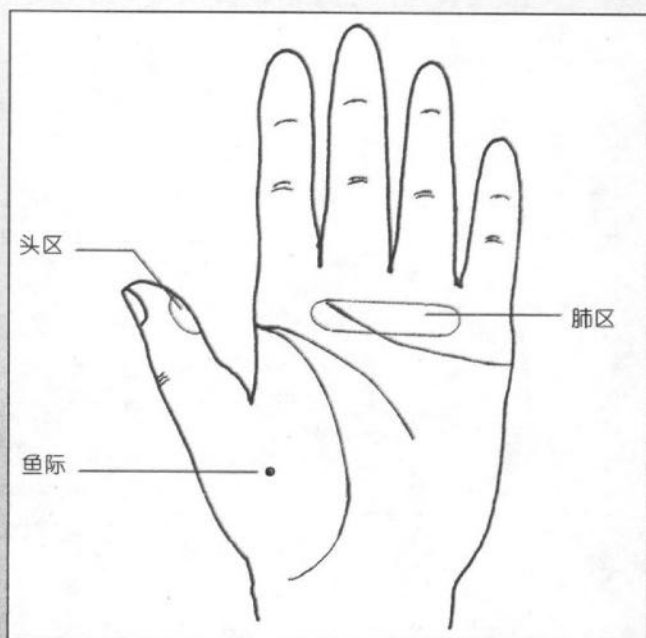


图 85 头痛手部常用穴区 (掌侧)

#### 4. 注意事项

- ① 采用此法前应明确诊断;
- ② 掐点穴位, 可用强刺激。若止痛效果不好, 需配合其他疗法。

## 十、失 眠

失眠即中医的不寐。是指经常不能获得正常睡眠的一种病症。轻者入睡困难，或睡眠不实，或时睡时醒，醒后不能再睡；重者彻夜难眠。多见于神经官能症、更年期综合征及某些精神疾病。

### 1. 易患因素

①思虑过度，使大脑过分兴奋，伤及心脾，而致心神失养，造成失眠；

②受惊吓或性生活过度，耗伤肾精，心火独炽，造成心肾不交，神志不宁而致失眠；

③睡前饮食过饱，使脾胃不和，影响正常睡眠；

④情志不畅，使肝阳

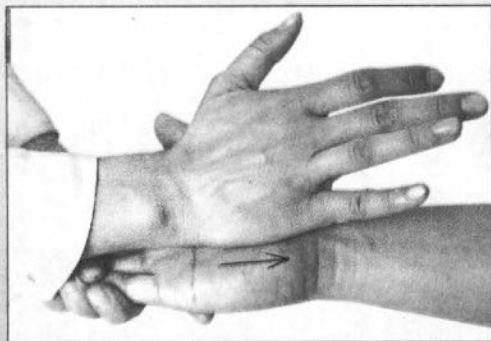


图 86 重推掌心

扰动，不得入眠；

⑤临时改变环境或偶尔晚睡亦可造成失眠。

### 2. 主要症状

以不易入睡为主症，但可因人而异，有的睡后易醒，醒后难眠；有的时睡时醒；亦有彻夜不眠者。

①心脾亏损：可兼见心慌，健忘，头晕目眩，易出汗；

## 手部按摩图解

- ②肾虚：可兼见头晕，耳鸣，梦多，遗精，腰酸膝软；
- ③肝阳上亢：可见性情急躁易怒，头晕，头痛，肋肋胀痛等；
- ④脾胃不和：可兼见腹胀痛，暖腐吞酸。

## 3. 手部按摩方法

①推擦掌心：医者搓热双手，以一手掌根部用力推擦患者掌心10~20遍，至发红发热（见图86）。

②推手指侧：医者以拇指桡侧缘推患者手指的桡、尺侧缘，每指侧10~20次（见图87）。



图87 推手指侧

③掐点穴位：以拇指指尖掐点神门、中冲每穴持续10~20秒钟，反复做两遍（见图69、图88）。

④按揉头区、失眠区，每区持续1~3分钟（见图84、图89、图90）。

⑤转拨各手指：以一手握住患者手指中节边拨伸边做小幅度顺时针方向半旋动作，每指20~30次（见图91）。



图88 掐点中冲

## 4. 注意事项

①注意精神上的调养，保持心情舒畅；

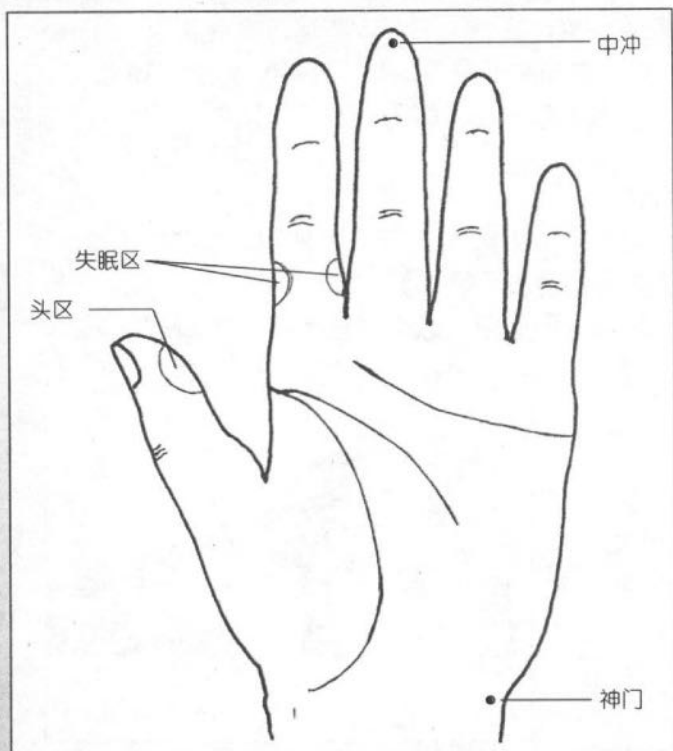


图 89 失眠手部常用穴区（掌侧）

②睡前不宜用脑过度、饮食过饱或做剧烈运动；

③养成良好的生活习惯，宜早睡早起；

④治疗失眠在晚间睡前按摩较好。



图 90 按摩失眠区

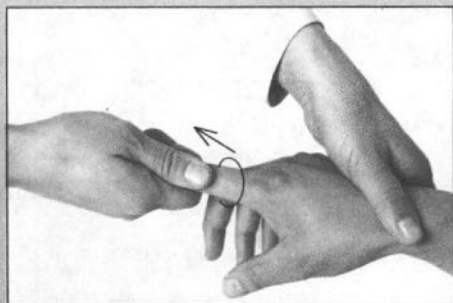


图 91 旋摇拔伸食指



## 十一、眩 晕

眩晕通常又称头旋眼花，是一种常见症状。轻者发作短暂，平卧闭目片刻即止，重者如坐车船，旋转起伏不定，以致站立不稳。或时轻时重，兼患他症而迁延不愈。本症可见于耳源性眩晕、脑源性眩晕、高血压、阵发性心动过速、房室传导阻滞、贫血、中毒性眩晕及神经官能症等疾病。

### 1. 易患因素

- ①性情急躁，暴怒伤肝，致肝阳上亢，扰动清窍而引起 眩晕；
- ②产后或久病不愈，气血亏虚，脑失所养，而致眩晕；
- ③素体阴虚或由于性生活不节制，耗伤肾精，使髓海空虚而引起眩晕；
- ④饮食不节，过食肥甘厚味，聚湿成痰，痰蒙清窍而致眩晕。

### 2. 主要症状

发作时以头晕旋转，两目昏黑，恶心欲吐，甚至站立不稳，欲仆于地为主症。

- ①气血虚型：又可兼见神疲乏力，面色㿠白，心慌失眠等症；
- ②肝阳型：又可兼见暴躁易怒，两胁胀满窜痛等症；
- ③肾虚型：又见腰膝酸软，精神不振，多梦等症；
- ④痰饮型：又见胸痞，恶心，食欲不振等症。

### 3. 手部按摩方法

根据眩晕分型不同，可选用不同的穴区。如肝阳型选 用肝



图92 掐点外劳宫

区、头区、关冲、中渚等；血虚型选用脾、阳池、肝、胃、甲状腺区；肾虚型选用阳池、肾、肾上腺、膀胱、中渚、关冲；痰饮型选用肾、肾上腺、膀胱、脾、肝、胃、外劳宫、中渚、甲状腺区、阳池。若伴有高血压，取血压穴位。以下以痰饮型

眩晕的治疗为例。

①掐

点穴位：用拇指尖端强刺激外劳宫、中渚、阳池，每穴掐点10~20秒钟，反复做5~7遍（见图75、图92、图93）。

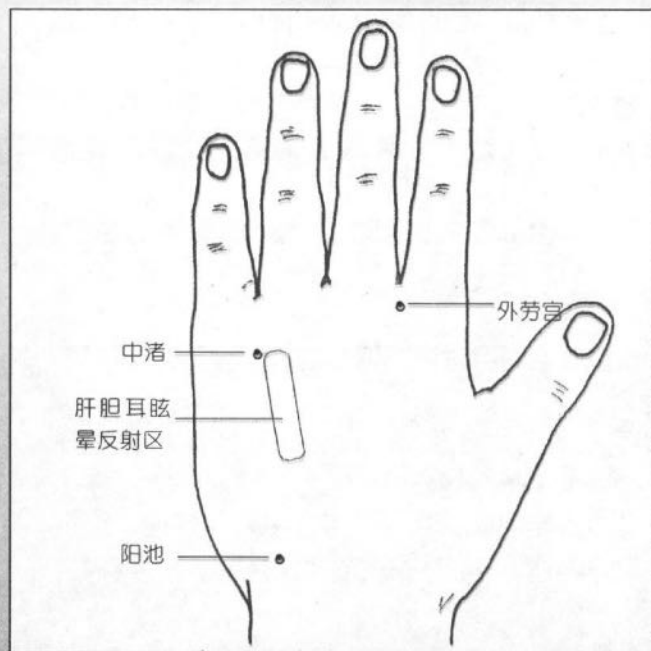


图93 眩晕手部常用穴区（背侧）

② 点压穴区：  
用拇指端或屈食指  
点压肾区、膀胱、脾  
区、肝区，每穴持续  
5~10秒钟，反复行  
3~5遍(见图94、图  
95)。

③ 按揉穴区：  
在肾上腺、甲状腺  
区施行轻柔的按揉  
法，各持续2分钟左  
右(见图95)。

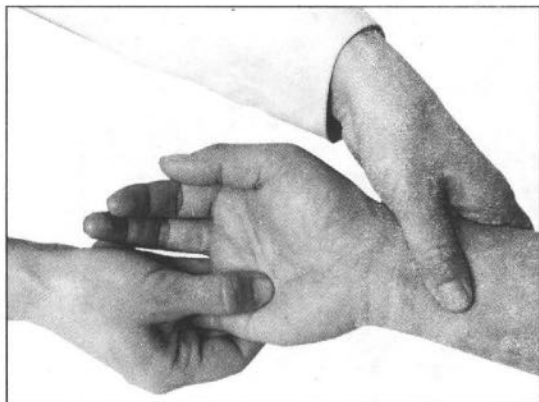


图94 点压肝区

④  
推擦反  
应区：  
食中二  
指并拢  
置于手  
背第四  
掌骨处  
一肝胆  
耳眩晕  
反射区  
及中指  
侧面，  
分别进  
行推  
擦，各  
20~30

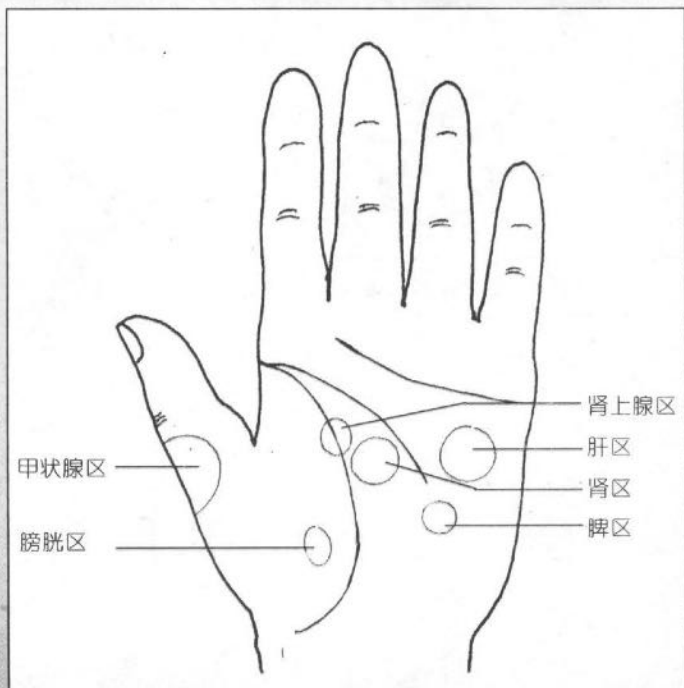


图95 眩晕手部常用穴区(掌侧)

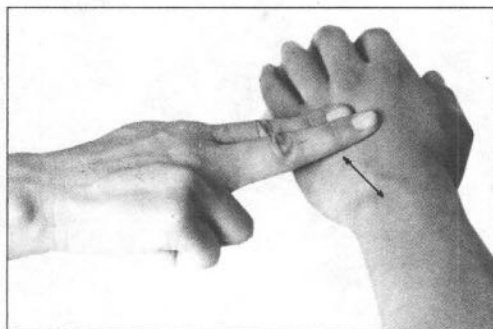


图 96 推擦肝、胆、耳眩晕反射区



图 97 推擦中指掌侧

遍,至发红发热为宜(见图 96、图 97)。

#### 4. 注意事项

①眩晕发作立即让病人平卧,头部放低,宽衣闭目片刻。此时可配合手部穴区按摩,缓解病症;

②应去医院明确诊断,以防延误病情;

③用手部按摩法治疗眩晕时,最好同时配合药物;

④克服不良情绪及饮食习惯。

## 十二、中 风

中风是一种常见的急性疾病,患者大部分为中、老年人。本病以突然昏仆,不省人事,半身不遂,语言不利或不经昏仆而

仅以口眼歪斜为主症的一种病症，又称：“卒中”、“厥症”、“偏枯”。本病包括脑溢血、脑血栓形成、脑栓塞等脑血管意外疾病。

### 1. 易患因素

①患者素体气血亏虚，心肝肾三脏气血失调，加之忧思恼怒或房室劳累等诱因，遂致风阳煽动，心火暴盛，风火并行而使气血上逆；

②经常酗酒或恣食肥甘厚味，使脾虚痰热内盛，化火动风，风阳夹痰上行，蒙蔽清窍，导致脏腑功能失调而形成中风的一系列症状。

### 2. 主要症状

①中风先兆：中风多因气血上逆为病，故多见眩晕，心慌，肢体麻木，手足乏力，舌强等先兆症状；

②中经络：若病情较轻，未及脏腑，仅见经络气血阻滞症状，症见半身不遂，肌肤麻木不仁，舌强语涩，口眼歪斜，口角流涎等；

③中脏腑：若病变深中脏腑，症见突然昏仆，神志不清，并



图98 掐点少商



图99 掐点前谷

见半身不遂，舌强失语，口眼歪斜。根据病因、病机不同，又分为闭症、脱症。闭症见神志昏迷，牙关紧闭，两手握拳，面赤气粗，喉中痰鸣，二便不通；脱症见昏迷不醒，二便失禁，四肢逆冷，萎软无力，呼吸微弱，为病危之症。

此外，中风急性期过后，患者常留有半身行动不便，言语不清，口眼歪斜等后遗症。



图 100 中风手部常用穴区（背侧）

### 3. 手部按摩方法

本法适用于中风中经络之轻症或中风后遗症的恢复，急性期应速送医院抢救。

①掐点穴位：以重手法掐点神门、少商、二间、合谷、少泽、前谷等穴位，每穴持续 10～20 秒钟，反复 3～5 遍（见图 39、图 60、图 69、图 98、图 99、图 100）。



## 手部按摩图解

②招揉穴位:在各手指尖端的十宣穴及第二掌骨侧的头穴、上肢穴、腿穴、足穴处用拇指尖端招揉,每穴持续1~3分钟(见图83、图100、图101)。

③捻揉手指:在各手指侧(桡侧、尺侧)及指腹部行捻揉手法,每部2分钟左右(见图102)。

④拔伸手指:医者一手固定,另一手握住患者手指关节处,持续牵动,各手指逐一施行此法(见图18)。

⑤拽勒手法  
(见图23)。

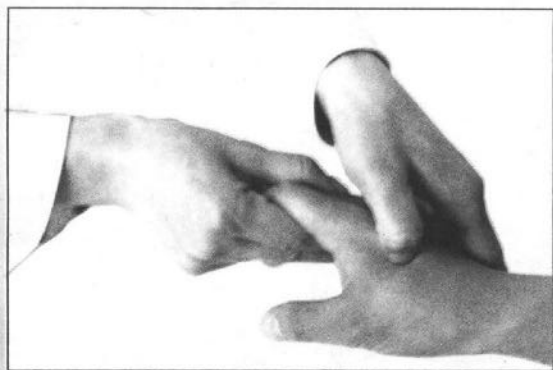


图101 招揉上肢穴

### 4. 注意事项

①急性期应速送医院抢救;

②按摩时应配合肢体锻炼,效果更佳;

③中风后遗症

症一般恢复较慢,每日施行1~2次为好,应持之以恒;

④调摄情绪及饮食。



图102 揉指腹

## 十三、痫 证

痫症，即癫痫，是一种发作性神志失常的疾病。本病具有突发性、短暂性、反复发作的特点。发作时精神恍惚，甚则突然仆倒，昏不知人，四肢抽搐，或有鸣声，醒后神清如常人，临

床有原发性和继发性两种，与现代医学的癫痫基本相同。

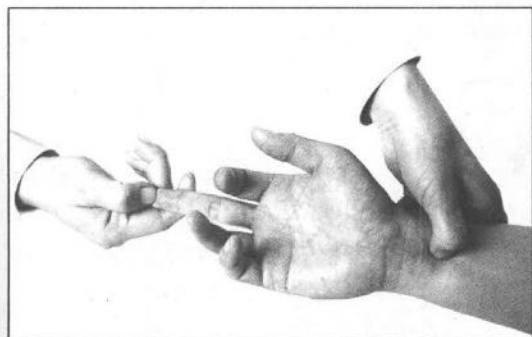


图 103 痫病导引法

痫病；

③脑部外伤后，恢复不好造成癫痫。

### 2. 主要症状

发病之前，可有头晕、胸闷、神疲等预兆；旋即昏仆，不省人事，面色苍白，牙关紧闭，双目上视，口吐涎沫，手足抽搐，甚者二便失禁，亦有口中如猪羊叫声；发作过后，头昏，浑身无力，欲睡。

### 3. 手部按摩方法

①摩推手部 医者擦热双手，用掌根部用力摩扭 患者手掌，手背 5~10 遍，至发热而止（见图 86）；

### 1. 易患因素

① 本病多由于先天遗传所致，常发病于儿童时期；

② 受惊吓或疼痛等刺激亦可引起

## 手部按摩图解



图 104 掐点劳宫穴



图 105 掐点后溪穴

②癫痫导引法: 医者站在患者对面或侧面, 一手紧握患者的腕部, 用拇指用力压患者的内关穴 (位于腕横纹上2寸, 掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间), 另一只手握住患者中指, 用指甲用力掐指尖部, 持续1~3分钟 (见图103);



图 106 掐点阳谷穴

③掐点穴位: 用力掐点神门、劳宫、胸点、合谷、后溪、阳谷、十宣等穴, 每穴10~20秒钟, 反复做2遍 (见图39、图69、图104、图105、图106、图107、图108);

④点按穴区: 在头区、头顶点、甲状腺区及各指的指腹施行点按, 每穴位区1分钟左右 (见图84、图102、图107、图108)。

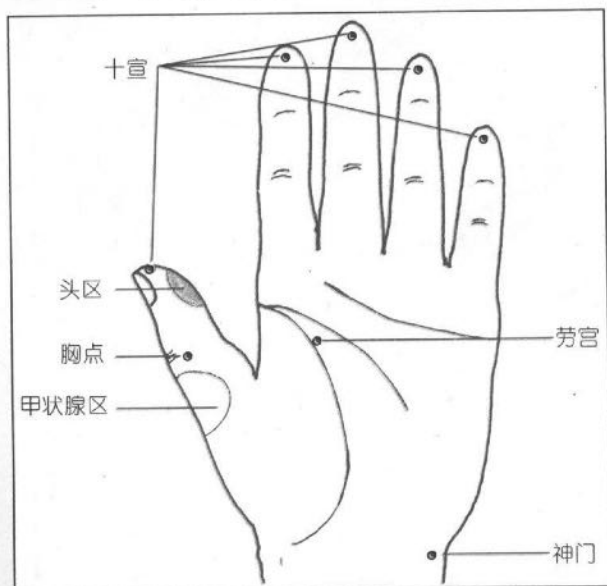


图 107 痛证手部常用穴区（掌侧）

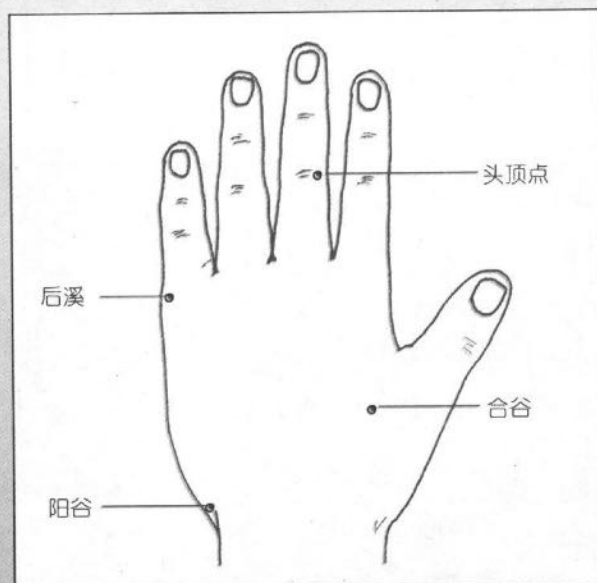


图 108 痛证手部常用穴区（背侧）

#### 4. 注意事

项

① 此病较难根除，应当先避免惊吓等各种外界不良刺激诱发本病；

② 坚持药物与保健疗法并用，相辅相成；

③ 发作时，用手部按摩法可帮助迅速缓解症状。

## 十四、痹 证

痹指闭阻不通的一种病理现象，痹症是指因感受风寒湿热之邪，闭阻经脉而致的肌肉、筋骨、关节发生疼痛、麻木、沉重、屈伸不利，甚至关节肿大的病症。本症包括风湿热、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、骨关节炎、纤维织炎以及神经痛等。

### 1. 易患因素

①素体虚弱，正气不足，易感受外邪。

②过度劳累之后，涉水冒寒或坐卧湿地或汗出当风，风寒湿邪乘虚而入，发为痹症。

③素为阳盛之体，复感风寒湿邪，郁而化热，发为痹症。

### 2. 主要症状

①风寒湿痹：症见关节酸痛，肌肉酸重麻木，日久可见肢体拘急，甚则关节肿大。若风邪重者称为行痹，肢体关节走窜疼痛，痛无定处；寒邪重者称为痛痹，表现为关节疼痛，痛有定处，得热痛减；湿邪重者称为着痹，表现为肌肤麻木，关节酸痛，重着不移，每遇阴天病情加重；

②热痹：见关节酸痛，局部红肿灼热，痛



图 109 按揉腕关节

## 手部按摩图解

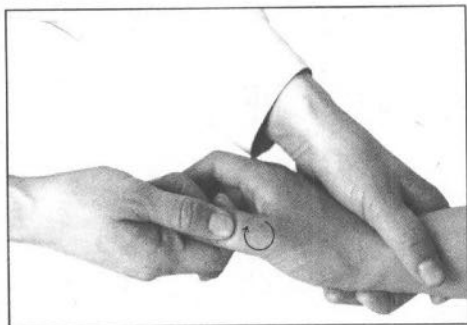


图 110 按揉指关节

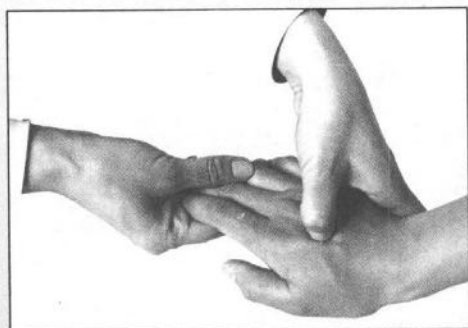


图 111 掐点骨缝

池、腰腿区、外劳宫、前头点、每穴1分钟左右(见图39、图75、图92、图112、图113、图114);

④捻拔摇指及腕关节: 医者一手握住患者前臂, 一手握住其手部, 旋摇腕关节(见图15), 可做10~20遍; 然后在各指部边捻边拔伸、每指行5~7遍(见图14、图18)。

不可触, 关节活动不利, 兼见发热, 口渴等症。

## 3. 手部按摩方法

## ①按揉各关节:

医者以一手握住患者腕部、掌指关节部及指指关节部, 拇指置于手背, 逐关节做按揉手法, 每部10~20遍(见图109、图110)。

②掐点骨缝: 用拇指指甲端分别掐点手掌侧及背侧各掌骨间隙, 反复做5~10遍(见图111)。

③点揉穴位: 点揉合谷、阳溪、阳



图 112 点揉阳溪



此外，因此病涉全身多处关节，故可根据不同的部位选取不同的穴区。如颈部关节痛可选用颈穴、颈咽区；肩关节痛可选用肩、后溪、养老、阳谷；肘关节痛可选用太渊、少府、阳谷、上肢穴；腕关节痛可选用阳池、阳谷、阳溪；指关节痛取中渚、合谷、后溪、阳溪等。

#### 4. 注意事项

① 注意保暖，避免感受外邪；

② 手部按摩法对腕关节及手部关节的局部肿痛、屈伸不利效果较好，其他关节的病证应配合其他疗法；

③ 热痹的急性期不宜用局部按摩法。

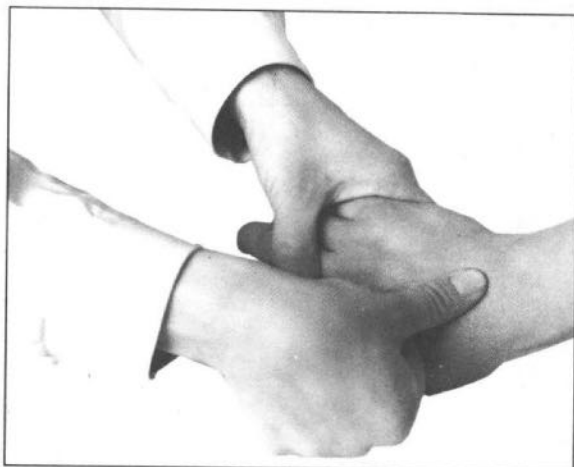


图 113 点揉腰腿区

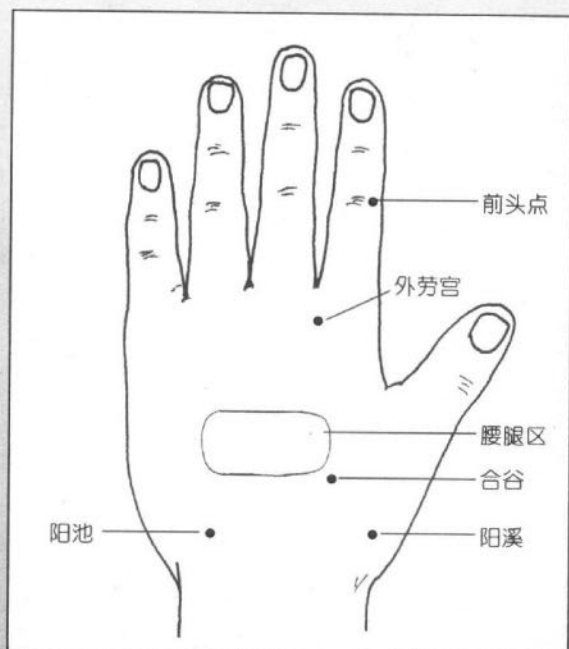


图 114 痹证手部常用穴区（掌侧）

## 十五、荨麻疹

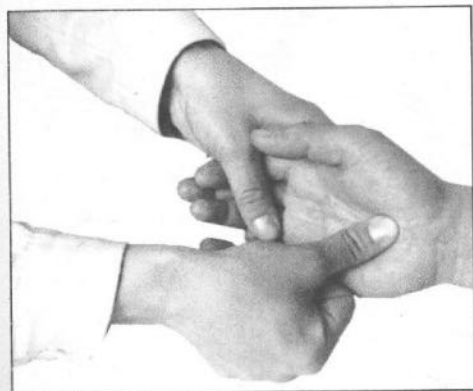


图 115 点按胃肠区

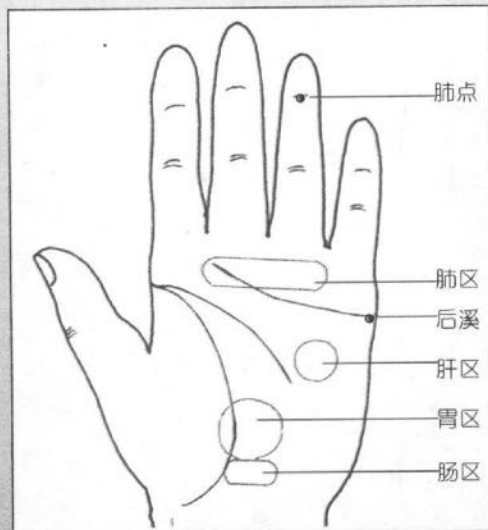


图 116 荨麻疹手部常用穴区（掌侧）

荨麻疹是一种常见的过敏性疾患。中医称为“风疹”、“瘾疹”，是因为此病每遇风易发，其疹块时隐时现。本病急性期短期发作后多可痊愈，慢性者常反复发作，迁延难愈。

### 1. 易患因素

- ① 可因食物、药物或生物制品过敏而致；
- ② 因蚊虫叮咬、邪毒流窜经络而发；
- ③ 因精神因素或外界的寒冷刺激而诱发；
- ④ 对花粉、灰尘、异味敏感而诱发。

### 2. 主要症状

本病以患者瘙痒异常，皮肤出现成块成片的鲜红色或苍白色风团为主症。

- ① 发病极快，奇痒难忍，疹块凸起皮肤，疏密不一，消

退后不留痕迹;

②发于咽喉可见呼吸困难;

③发于胃肠可兼见恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

### 3. 手部按摩方法

此法主要用于止痒。

①点按穴区: 用拇指端点按肺区、肝区、胃肠区、各 20~30 次 (见图 42、图 94、图 115、图 116);

②掐点穴位: 在合谷、后溪、肺点处用力掐点, 每穴持续 10~20 秒, 反复做 5~7 遍 (见图 39、图 105、图 117);

③摩擦双手小指:

以大鱼际处擦摩患者双手小指掌侧, 背侧各 20 次 (见图 118)。

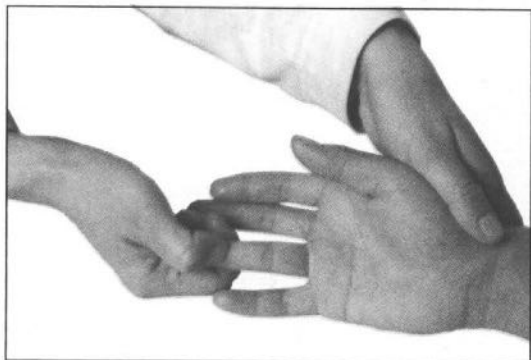


图 117 掐点肺点



图 118 摩擦小指

### 4. 注意事项

①避开过敏源, 以防诱发此病;

②发病时, 切勿抓破皮肤造成感染;

③用此法止痒同时, 可配合药物治疗;

④若出现呼吸困难等严重症状, 应立即送医院就诊。

## 十六、痛 经

痛经是指妇女每逢经期或行经前后，少腹部疼痛，甚至剧痛难忍的痛症。多见于青年妇女。本病可见于子宫发育不良、子宫过于前屈和后倾、子宫颈管狭窄、子宫内膜呈片状排出（膜样痛经）、盆腔炎及子宫内膜异位症等疾病。

### 1. 易患因素

- ① 可因经期或经前贪食生冷、冒雨涉水，使寒湿客于胞宫而导致气血运行不畅，造成痛经；
- ② 可因情志郁闷导致肝郁气滞，经行不畅造成痛经；
- ③ 可因平素体质虚弱或大病、久病之后，气血不足，渐至血海空虚，胞脉失养而导致痛经。

### 2. 主要症状

① 实症：表现为经行不畅，少腹胀痛较剧。如腹痛拒按、经色紫红夹有血块，下血块后疼痛缓解为血瘀；如胀比痛甚，胀连胸胁，胸闷恶心多为气滞；如少腹冷痛，得温则减多为寒凝；

② 虚症：表现为经期或经后少腹绵绵作痛，按之痛减、经色淡、质清稀、面色苍白、精神倦怠。

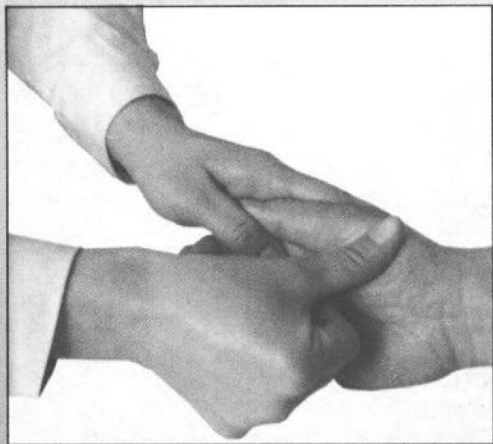


图 119 推按大鱼际侧

### 3. 手部按摩方法

① 推按大、小鱼际侧: 用拇指在患者大、小鱼际两侧分别行推按手法各 10 ~ 20 遍 (见图 119);

② 按揉穴区: 在肾区、生殖区、生殖腺区行重按及揉法, 每部位持续 1 ~ 3 分钟 (见图 72、图 77、图 120、图 121);

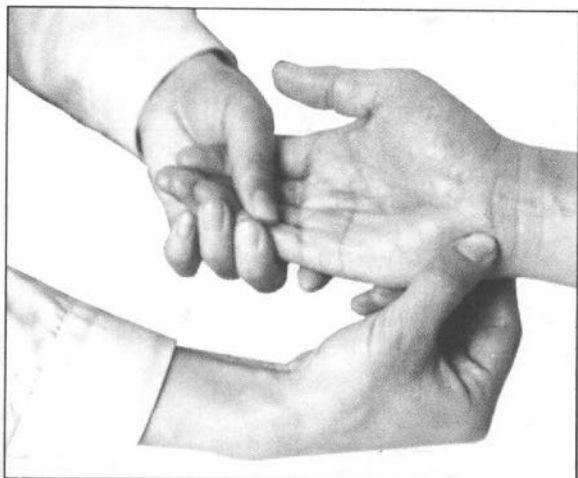


图 120 按揉生殖腺区

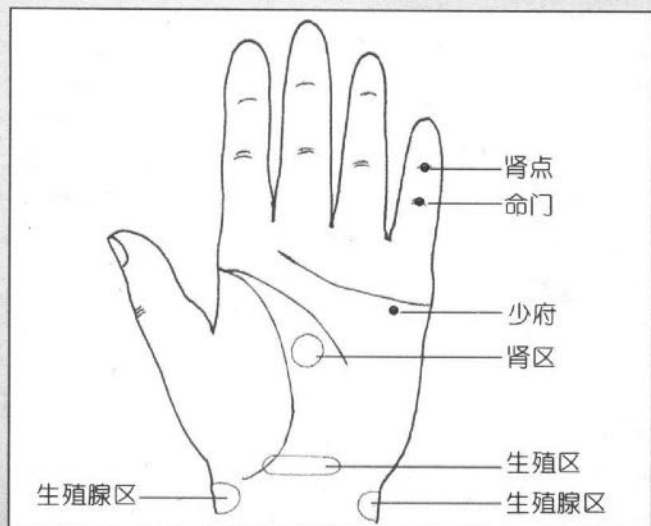


图 121 痛经手部常用穴区 (掌侧)



图 122 掐点关冲穴

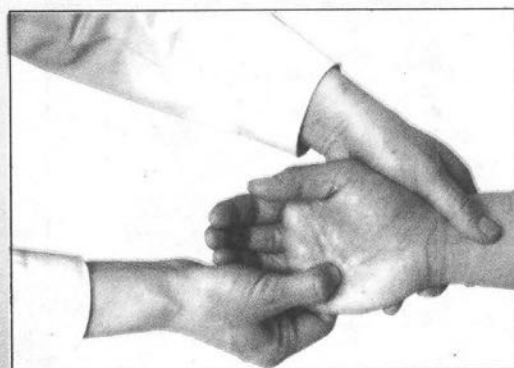


图 123 掐点少府穴

③掐点穴位：  
用拇指指尖端掐点  
肾点，命门点，关  
冲穴、阳池穴及少  
府穴，每穴持续  
10~20秒钟，反复  
做5~7遍（见图  
75、图78、图122、  
图123、图124）。

#### 4. 注意事项

①经前经期不  
宜饮冷受寒；

②调节情绪；

③按摩手法不  
宜过重。

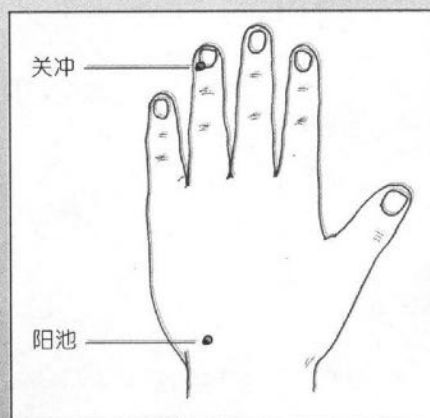


图 124 痛经手部常用穴位（背侧）



## 十七、落枕

落枕，又称失枕，指无明显外伤史而出现颈项疼痛、活动不利的一种病症。多发于青壮年，以冬春季为多，因与睡眠有关而得名。

### 1. 易患因素

①睡眠时枕头过高、过低或过硬，睡眠姿势不良，使头顶过度偏转，局部肌肉处于高度紧张状态，因而发生静力性损伤。

②颈部负重或睡眠

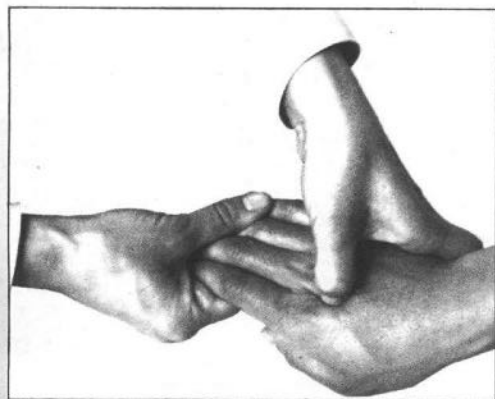


图 125 掐点颈项点

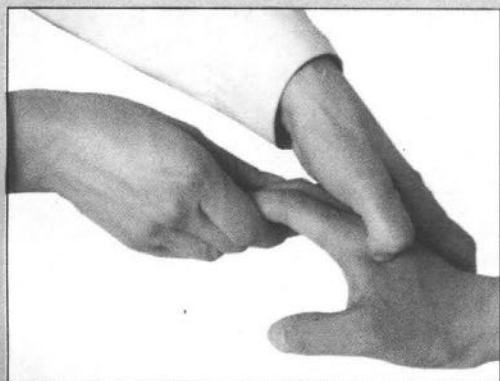


图 126 掐点颈穴

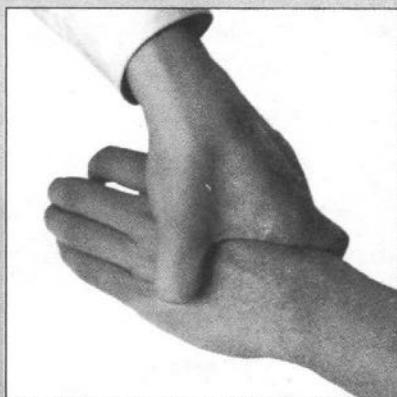


图 127 掐点中渚穴

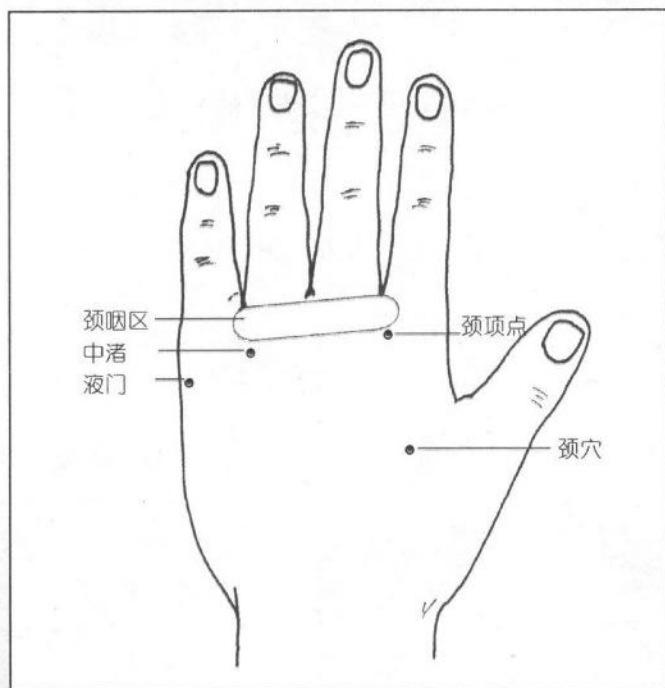


图 128 落枕手部常用穴区（背侧）

中颈肩受寒着凉，使局部筋脉气血凝滞，经络痹阻。

## 2. 主要症状

- ①病人一侧或双侧颈顶部疼痛、痉挛、僵硬；
- ②头顶活动不利，常见头向患侧倾斜，动则疼痛加剧，痛可牵及肩背部；
- ③颈部肌肉有明显压痛。

## 3. 手部按摩方法

①掐点穴位：以拇指端强刺激颈项点、颈穴、后溪、中渚，各穴持续 20～30 秒钟，反复做 5～7 遍（见图 105、图 125、图

# 手部按摩图解

126、图 127、图 128)。

②重按穴区：用拇指腹重按颈咽区、肝区、肾区、每部位持续2分钟左右（见图 72、图 94、图 129、图 130）。



图 129 重按颈咽区

## 4. 注意事项

①睡眠时枕头高低适度，注意睡眠姿势；

②避免当风睡眠，以防感受风寒；

③用此法治疗时，点穴时应配合颈部的活动，治疗后配合局部热敷为宜；

④中老年患者如反复发作，应考虑颈椎病。

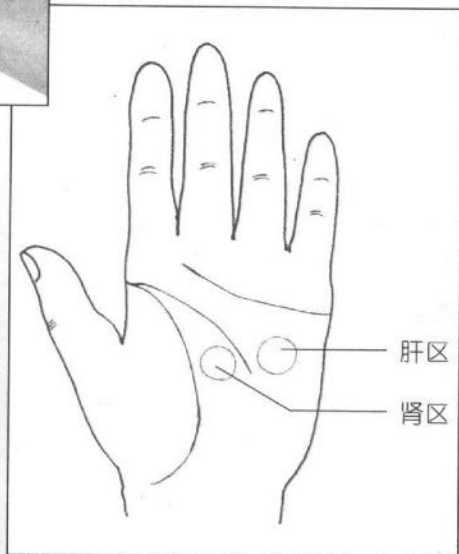


图 130 落枕手部常用穴区（掌侧）

## 十八、耳聋、耳鸣

耳鸣、耳聋，是指听觉异常的两种症状，可由多种疾病引起。耳鸣以自觉耳内鸣响为主症，耳聋以听力减退或听觉丧失为主症。现代医学的感音性耳聋及混合性耳聋可参照此病治疗。

# 1. 易患因素

①由于恼怒、惊恐，使肝胆风火上逆，少阳经气闭阻而发为耳聋、耳鸣；

②外感风邪，上扰清窍而致；

③素体肾虚气弱或久病、大病后气血虚弱，精气不能上达于耳而成；

④突然暴响震伤耳窍。

# 2. 主要症状

①实证：突发耳聋，耳中觉胀，鸣声隆隆不断，按之不减。若兼见头胀痛、口赤、咽干、烦躁善怒为风火上逆之症；若兼见畏寒、发热等症，为外感风邪；

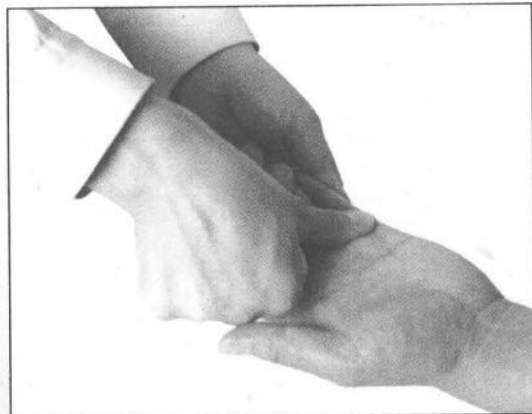


图 131 点按耳区

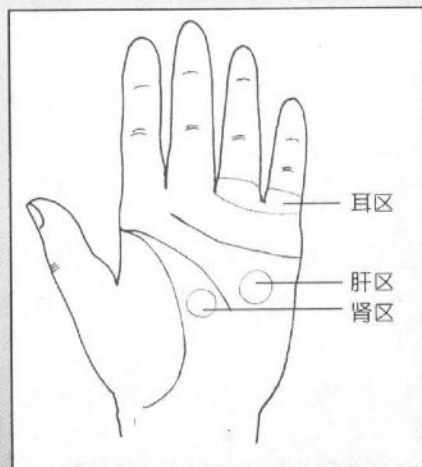


图 132 耳聋、耳鸣手部常用穴区（掌侧）



图 133 耳聋、耳鸣手部常用穴区（背侧）

②虚症：耳聋逐渐加重，耳中如蝉鸣，时发时止，劳累则加剧，按之鸣声减弱。可兼见头晕，腰膝酸软无力、遗精、带下、精神不振等症；

### 3. 手部按摩方法

①点按穴区：点按耳区、肝区、肾区、肝胆耳眩晕反射区各持续1分钟（见图72、图94、图131、图132、图133）；

②掐点穴位：掐点中渚、液门、腕骨、阳谷、后溪等穴，每穴1分钟左右（见图105、图106、图127图134、图135）；

③捻揉食指、中指：医者以拇、食二指捏住患者食指、中指根部两侧，向指尖部做捻揉手法，每指做20~30遍（见图136）；

### 4. 注意事项

①避开恶性刺激，如恼怒、惊吓及突然的震响；

②此法可作为健康保健法，常年坚持，延缓衰老。

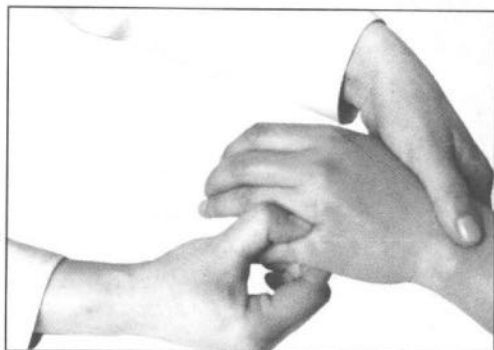


图134 掐点液门



图135 掐点腕骨

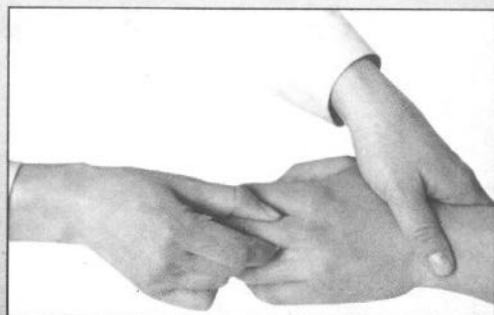


图136 捻揉中指两侧

## 十九、鼻 渊

鼻渊，是以鼻流腥涕、鼻塞、嗅觉减退甚则丧失为主症的一种病症。是由于鼻腔粘膜的炎症或鼻窦炎症而造成的，常见于上呼吸道感染的鼻部症状、急慢性鼻炎、急慢性副鼻窦炎等疾病。

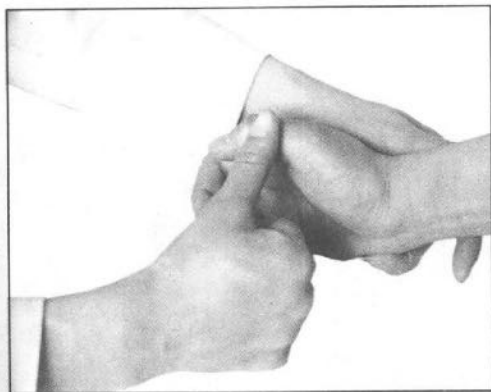


图 137 点揉鼻区

### 1. 易患因素

① 外感风寒，蕴而化热或感受风热，使肺气失宣，邪气上客于清窍而致；

② 吸入灰尘或化学物质，使鼻粘膜受刺激而引起。

### 2. 主要症状

① 鼻流浊涕，鼻塞不通，不闻香臭；

② 头痛，眉棱骨、前额及颧骨处胀痛；

③ 急症可有发热、恶寒、食欲差等症；

④ 经久不愈者，可有烦躁，思绪分散，记忆力减退，嗅觉丧失等症。

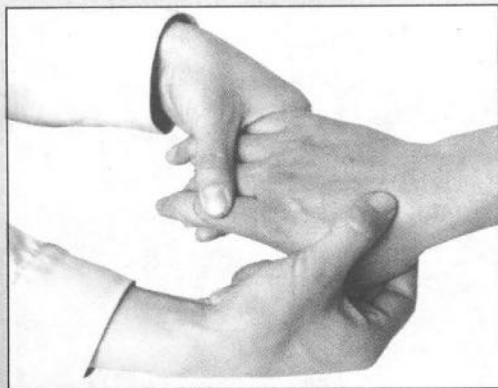


图 138 点揉淋巴区



### 3. 手部按摩方法

① 推按手掌中心线：用拇指指腹推按手掌中心线，往复10~20遍（见图55）；

② 点揉穴区：用拇指或中指指腹点揉肺区、鼻区、咽区、淋巴区、每区持1~3分钟（见图42、图137、图138、图139、图140）；

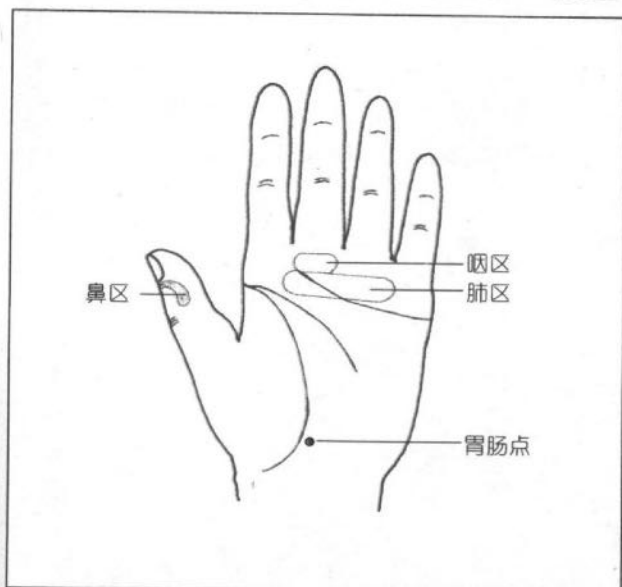


图139 鼻渊手部常用穴区（掌侧）

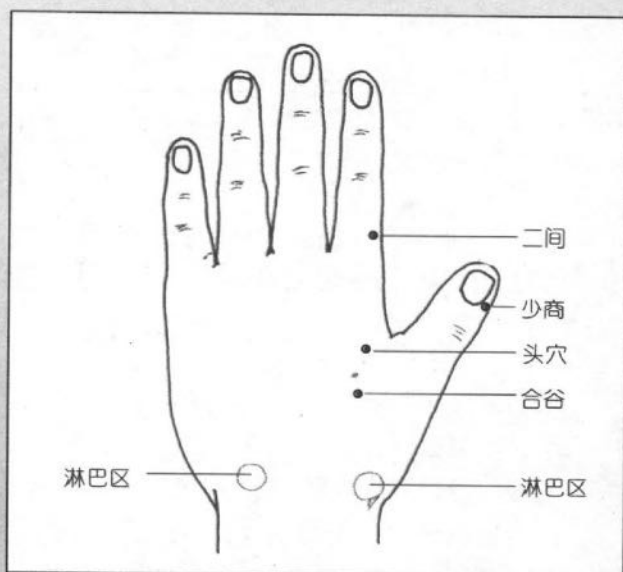


图140 鼻渊手部常用穴区（背侧）

## 手部按摩图解

③掐点穴位：以拇指尖端掐点合谷、少商、二间、头穴及胃肠点、每穴1分钟左右（见图39、图60、图83、图98、图141）；

④摩擦鼻翼：以双手拇指桡侧置于鼻翼两侧，上下摩擦数次，至鼻通为止，可用做日常自我保健；



图141 掐点胃肠点

⑤搓揉鼻孔：将食指横在鼻孔下面，顶着鼻孔中隔，斜向两侧上方搓揉，可使鼻部感到轻松，可用于自我保健。

### 4. 注意事项

- ①不能用力擤鼻涕，以防损伤鼻粘膜；
- ②加强锻炼，提高抗病能力；
- ③改善污染较重的劳动环境；
- ④可以常用此法自我保健，亦可配合温水浸泡鼻部，每日15分钟。

## 二十、牙 痛

牙痛，是牙齿疼痛的简称，是口腔疾患中常见的症状，可见于龋齿、牙髓炎、牙周炎等疾病。

### 1. 易患因素

①感受风邪，邪气郁于阳明大肠经，久而化火，火邪循经而上，引起牙痛；

②嗜食辛辣，导致胃腑积热，胃火循经上炎，损伤脉络，造成牙痛；

③年高多病者，肾气不足，肾阴亏损，虚火上炎，灼伤牙体及牙根，而成牙痛；

④经常食用酸、甜之品，又不注意口腔卫生而导致牙痛。

### 2. 主要症状

以牙痛，遇冷、热、酸、甜及较硬的食物疼痛加重为主症。

①胃火牙痛：牙痛



图 142 点压牙痛点

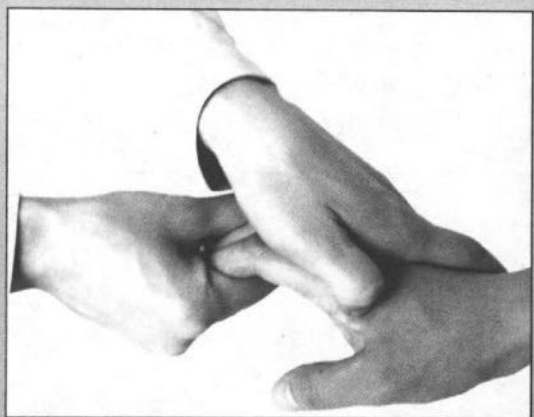


图 143 点压三间穴

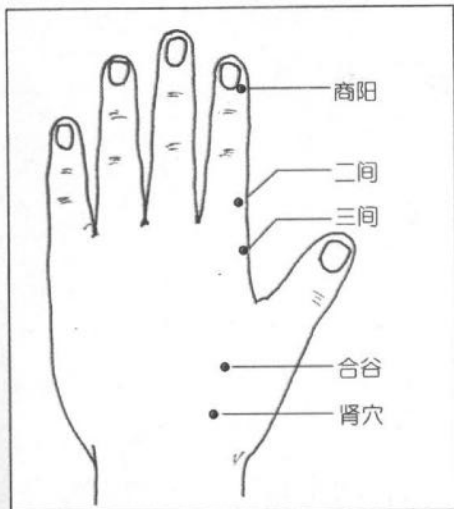


图 144 牙痛手部常用穴区（背侧）

② 按压中指掌面两侧：用拇食二指按压指第一节骨掌面两侧，持续 1 ~ 3 分钟（见图 145）；

③ 切压食指甲缘：沿食指指甲根后缘皮肤 1 毫米处，由内角到外角呈弧形，用拇指指甲切压刺激，强度以可以耐受为度，初次可行 3 ~ 5 分钟，也可

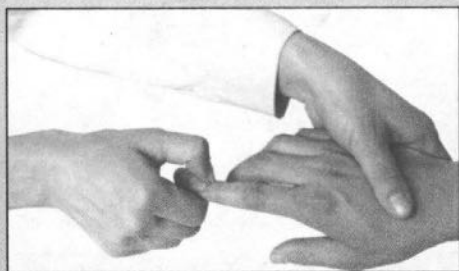


图 146 切压指甲缘（内角 - 外角）

甚烈，口臭、口渴、便秘；

② 风火牙痛：牙痛或伴牙龈红肿，兼见发热恶寒等症；

③ 肾虚牙痛：牙齿隐隐作痛，时作时止，牙根松动，伴腰膝酸软无力，精神萎靡不振。

### 3. 手部按摩方法

① 点压穴位：点压牙痛点、合谷、商阳、二间、三间及肾穴，每穴持续 2 分钟左右（见图 39、图 60、图 81、图 142、图 143、图 144）；

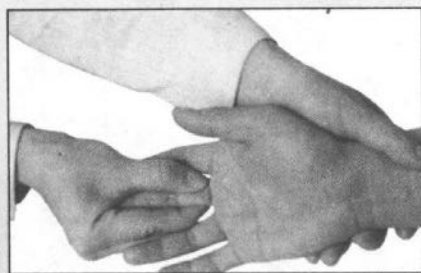


图 145 按压中指掌面两侧

一压一放（见图 146）。

### 4. 注意事项

① 此法止痛效果较好，疼痛缓解后，应去医院查清病因；

② 平素注意口腔、牙齿卫生。

# 保 健

我们的生活离不开手，我们的健康也离不开这双手。它能为您消除疲劳，解除病痛，使您更轻松、舒畅地去工作和学习。在繁忙的工作之余，请别忘记用手部按摩法自我保健，保持健康体魄。

## 一、伏案工作者手部按摩自我保健



图 147 点压颈区

经常伏案工作者大多有颈、肩、背酸痛的苦衷。一些科技人员、作家、编辑、画家等长期伏案得不到休息，使其颈、肩、背部肌肉受到持续牵拉而造成劳损，从而影响局部血液循环，使

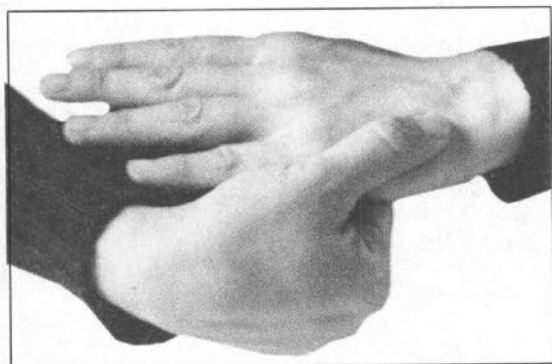


图 148 点压上肢区

供氧减少,代谢物堆积;亦有颈椎动静脉受到牵拉,而影响脑部供血者。主要表现为颈、肩、背酸痛、头痛、头晕、手臂麻木等症。若不引起足够的重视并采取早期自我保健,待到中老年时,就有可能诱发颈椎病,颈臂综合征。

### 手部按摩方法

①点压颈穴、颈区、上肢区、前头点、头区,每穴持续1分钟左右(见图84、图126、图147、图148、图149、图150);

②掐点合谷穴、肩区,各20~30次(见图151);

③患者一手握拳,手背向上置于桌上,另一手中指置于后溪穴处,拇指置于三间穴处,相对用力掐按10~20次(见

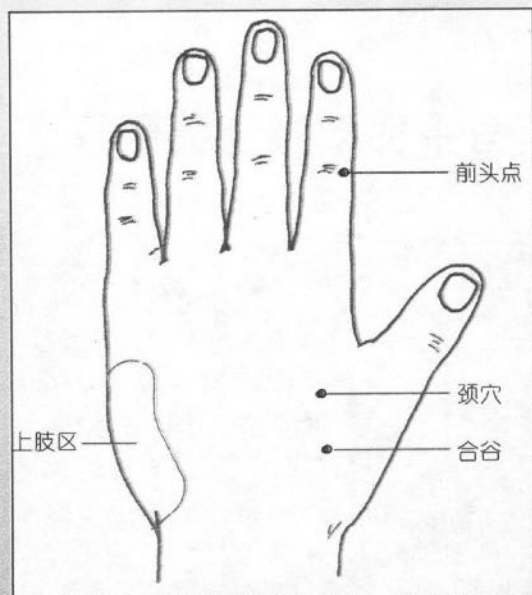


图 149 伏案者保健手部常用穴区(背侧)



图 152);

④ 按揉五指指尖，可改善关节部的血液循环，解除关节酸痛（见 102）；

⑤ 按摩时，可配合颈部转动及肩背部的伸展、旋转运动。

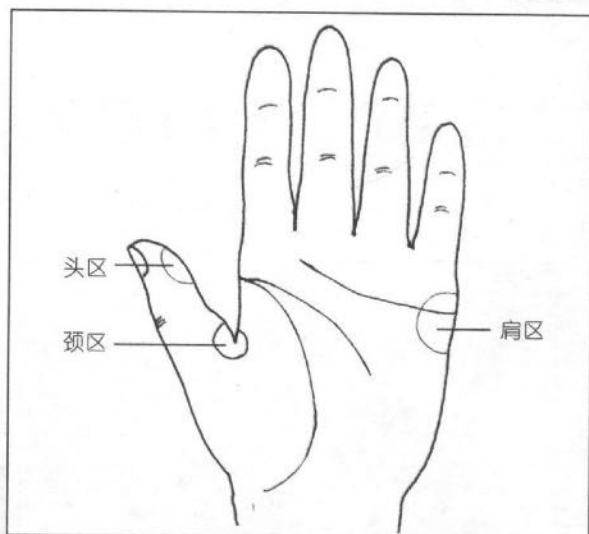


图 150 伏案者保健手部常用穴区（掌侧）

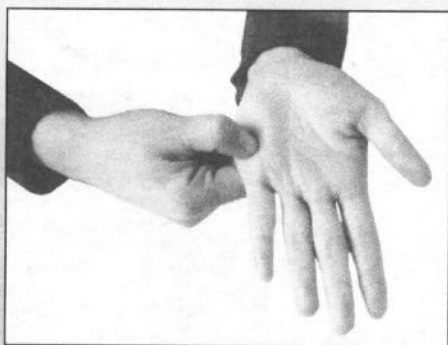


图 151 掐点肩区



图 152 掐按后溪、三间

## 二、站立工作者手部按摩自我保健

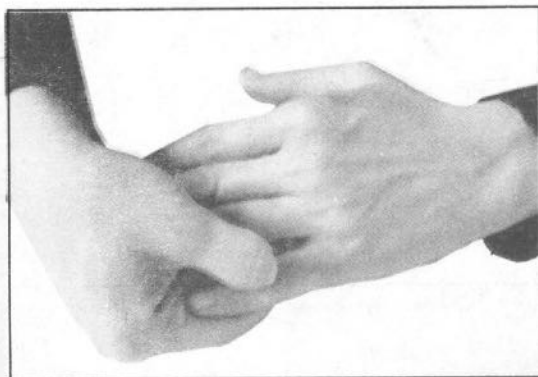


图 153 掐点后头点

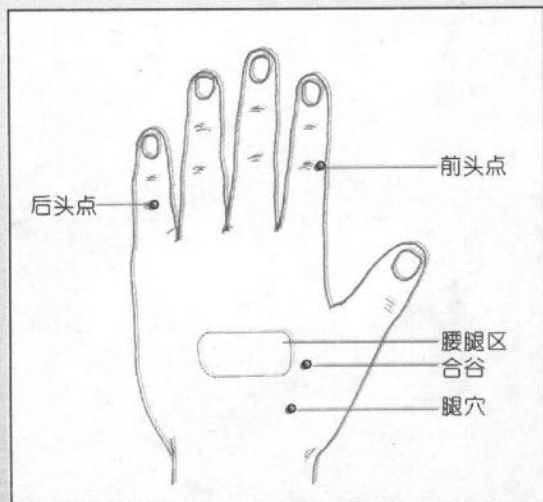


图 154 站立者保健手部常用穴区（背侧）

有些工作需常年站立，如教师、交通警察、售货员、理发员、门卫等职业，从事这些工作的人经常会有下肢沉重、酸胀，乏力，膝关节酸痛等症状，时间久了，还会造成下肢静脉曲张，即小腿肚部位的静脉出现隆起、扩张，病程长者还可见褐色素沉着，腕踝部水肿，步履困难等症状。因此，平时应注意保健。

## 手部按摩方法

①点压合谷、腰腿区可用于下肢乏力、麻木，每穴持续1分钟左右（见图39、图113、图154）；

②掐点前头点、后头点、命门点、可用于膝部冷痛，每穴掐点20~30次（见图78、图153、图154、图155）；

③点按甲状腺区、腿穴，可用于小腿痉挛，持续点按至痉挛缓解（见图156、图157）；

④双手掌根互相摩擦20次左右（见图158）。

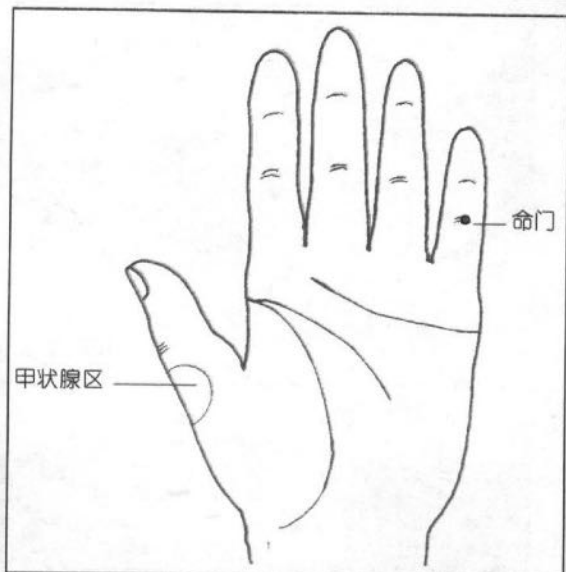


图155 站立者保健手部常用穴区（掌侧）

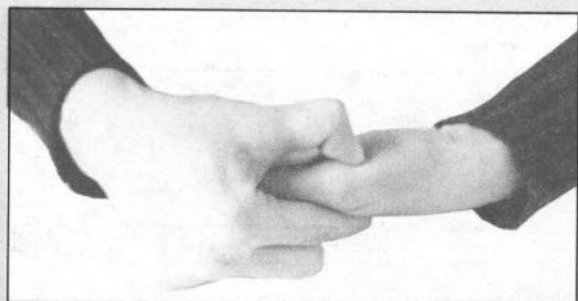


图156 点按甲状腺区

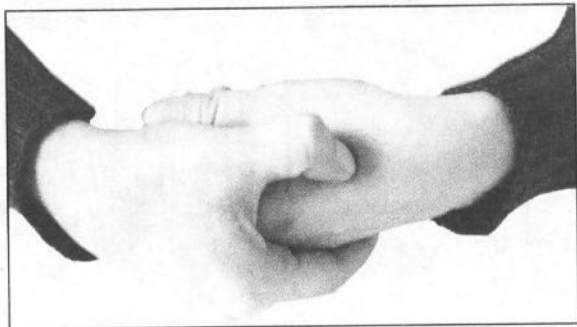


图 157 点按腿穴

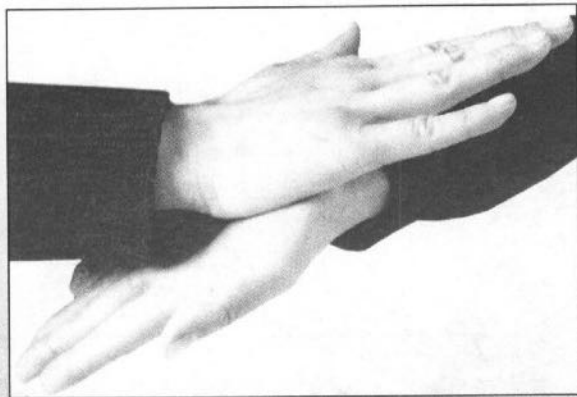


图 158 擦掌根

### 三、腰肌劳损手部按摩自我保健

人们坐、卧、行的姿势不良，或长时间一个姿势的劳作，都会使腰部负荷过重而造成腰肌疲劳和损伤。尤其是广大妇女，本身腰肌较薄弱，加之繁重的家务劳动，更易引起腰肌、韧带的磨损而导致腰痛。其特点是长时间的腰背疼痛，时轻时重，阴天及晨起加重，稍活动后减轻，劳累后又加重，而无明显的器质性病变。

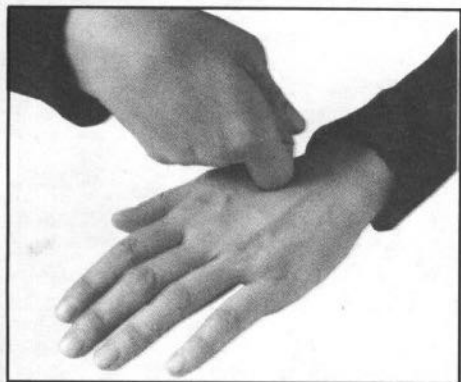


图 159 点按腰点

### 手部按摩方法

①点按手背部的两个腰点，力量由轻到重，持续1~3分钟，对急性腰扭伤、坐骨神经痛均有改善（见图159）；

②按揉腰腿区、肾区、腰穴、后溪穴，每穴1分钟左右，改善腰肌的疲劳（见图72、图105、图113、图160、图161、图162）；

③两手小指相互勾住，一边用力，一边吐气，可治疗腰痛兼足部疲劳、怕冷等症，可一呼一吸，呼时用力，吸时放松，反复20遍左右（见图163）。

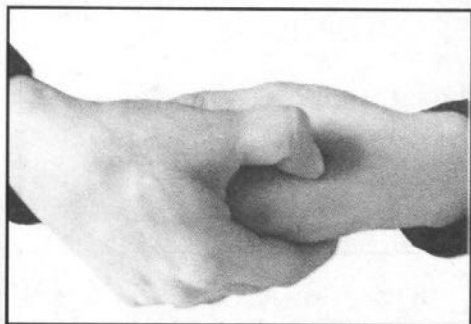


图 160 按揉腰穴

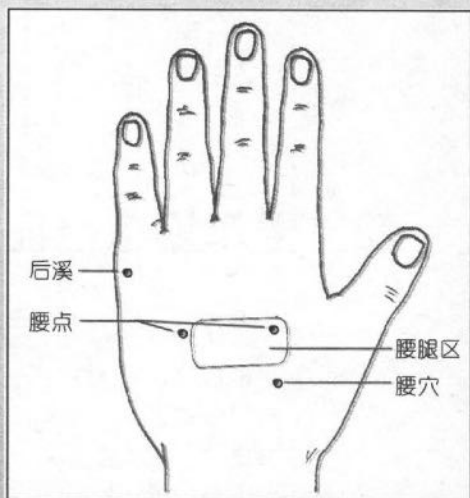


图 161 腰肌保健手部常用穴区（背侧）

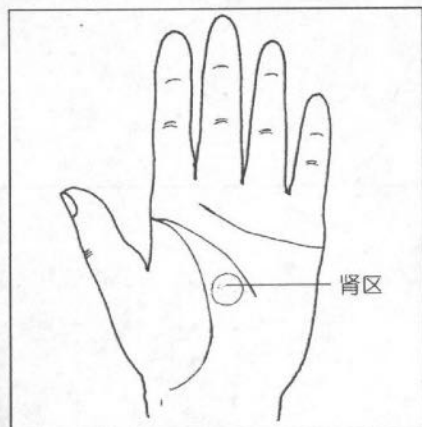


图 162 腰肌保健手部常用穴区（掌侧）

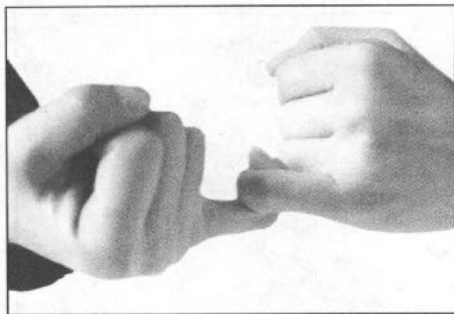


图 163 小指勾拉

## 四、更年期综合征手部按摩自我保健

一部分妇女在绝经前后,由于卵巢功能衰退,会产生一系列症状。主要表现为:阵发性忽冷忽热,面部潮红、出汗、失眠、头痛、头晕、全身乏力、情绪易激动;有些人还有心慌,气短,胸闷,四肢厥冷,精神不振,大便秘结,排尿困难等症状。

### 手部按摩方法

①点压肾穴、命门、阳池、肾上腺区、甲状腺区可改善手足发凉、发热症状,每穴持续点压1~3分钟(见图75、图78、



图 156、图 164、图 165);

② 按揉生殖区 2 分钟左右可调节卵巢功能 (见图 77);

③ 按揉心包区、关冲等促进精神安定, 调节植物神经功能的紊乱 (见图 122、图 166);

④ 伸屈、按摩小指, 加强小指的运动; 可防治更年期综合征 (见图 167、图 168)。

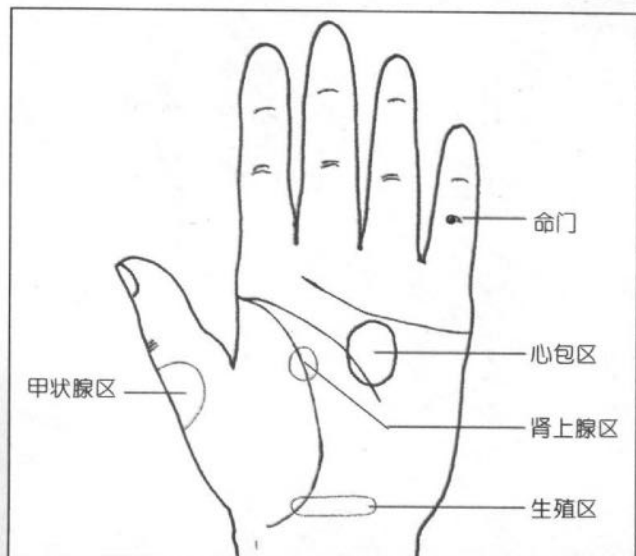


图 164 更年期保健手部常用穴区 (掌侧)

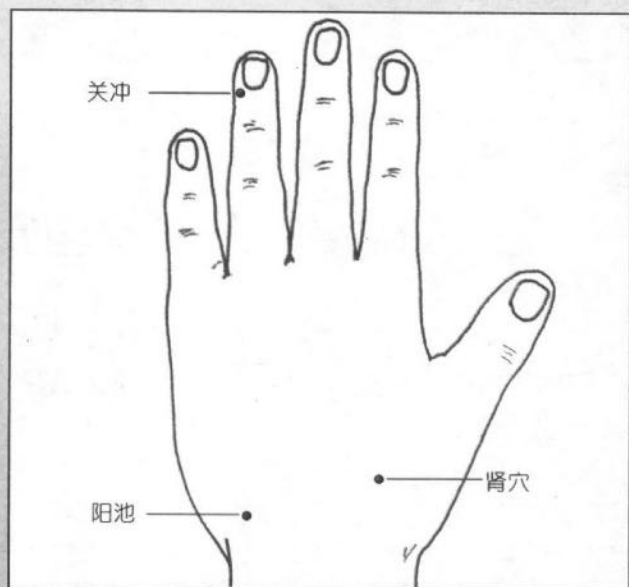


图 165 更年期保健手部常用穴区 (背侧)

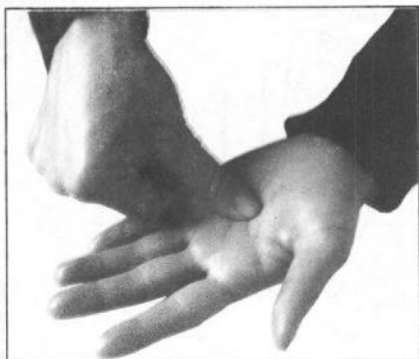


图 166 按揉心包区



图 167 伸小指



图 168 屈小指

## 五、冠心病手部按摩自我保健

冠心病是冠状动脉粥样硬化引起的心脏病。冠状动脉硬化，可使心肌出现急慢性的缺血，而导致心肌的损害，引起心绞痛和心肌梗塞。中老年患者多见此病。

心绞痛是指短暂的心肌供血不足，典型症状是：突发胸痛，疼痛可放射至左肩及左上肢；疼痛呈压迫感、沉闷感或烧灼感，多由劳累、饱餐或精神刺激引起，持续时间一般在1~5分钟以内，休息或口服硝酸甘油片后可迅速缓解。

## 手部按摩图解

急性心梗的胸痛为压榨、窒息，甚至有濒死感”疼痛，伴大汗、烦躁，可持续1~2小时，甚至更长，疼痛涉及整个心前区，可放射至左肩、颈及左上肢，服用硝酸甘油无用。

手部按摩法可以改善冠心病患者的心肌缺血状况，对心绞痛的发作有缓解作

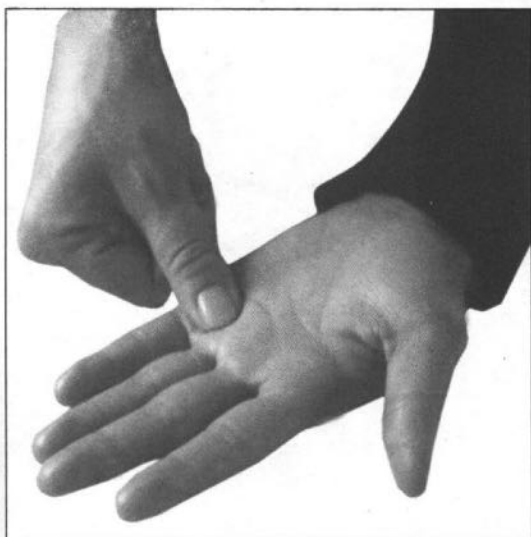


图 169 按摩精心区

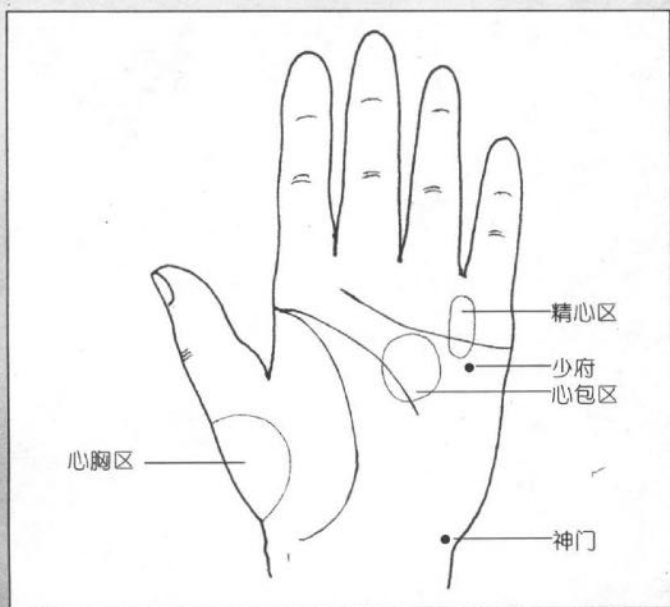


图 170 冠心病保健手部常用穴区（掌侧）

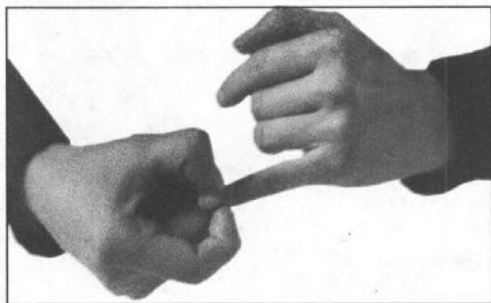


图 171 掐点少冲、少泽

用,可用于日常的自我保健。但若病情较重应及时送医院抢救。

### 手部按摩方法

① 经常按摩心包区,精心区及少府穴可保健心脏(见图 123、图 166、图 169、图 170);

② 中指、无名指和小指一旦发生疼痛或麻木的症状是心脏病的

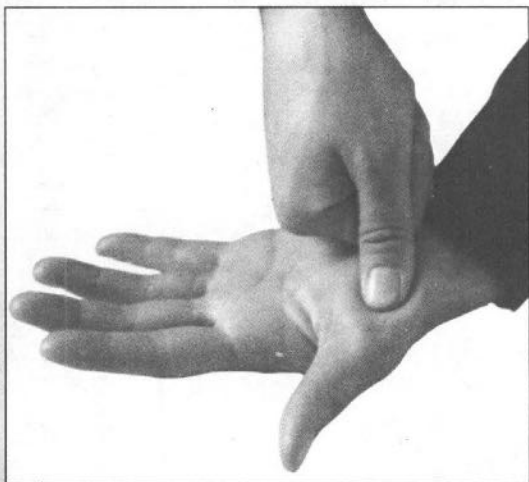


图 172 点按心胸区



图 173 点按肺心穴

先兆,故经常捻揉此三指,具有保健作用(见图54、图136);

③心脏痛的急救可用拇食二指指尖掐点少冲、少泽穴(见图171);

④点按心胸区、肺心穴、神门穴,每穴5~10分钟(见图69、图172、图173、);

⑤经常推擦大鱼际部。以拇指指腹推擦或双手大鱼际部相对推擦,反复做20~30遍(见图174)。

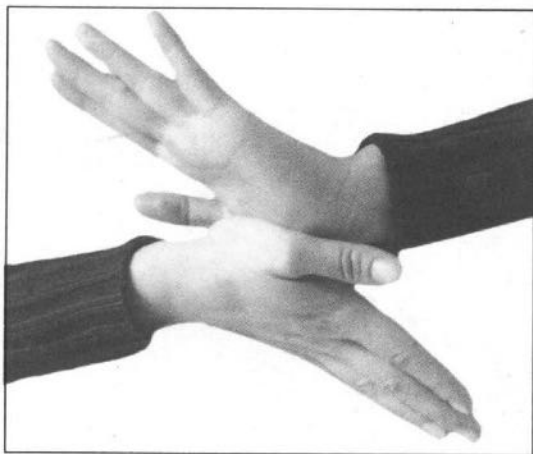


图174 推擦大鱼际

## 六、高血压手部按摩自我保健

高血压是指在安静状态下,收缩压高于140毫米汞柱,舒张压高于90毫米汞柱而言。临床可分为原发性高血压和继发性高血压。在日常生活中,注意力高度集中或过度的精神紧张都可造成血压升高。常见头晕、头胀、耳鸣、心慌、失眠、面红目赤、急躁易怒等症,若不注意及早治疗和保健,日久可累及心、脑、肾等器官,引起心脏病、脑血管疾病及肾

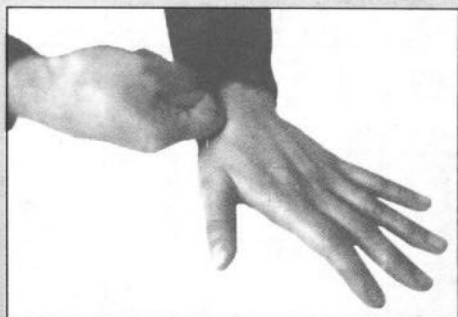


图175 点按阳溪穴



图 176 按揉肾上腺区

区、肾区、肾上腺区、肝胆耳眩晕反射区、头区、各持续3~5分钟(图72、图84、图96、图166、图176、图177);

③搓揉拇指、无名指、小指，每指20~30遍(见图54、图136、图178)。

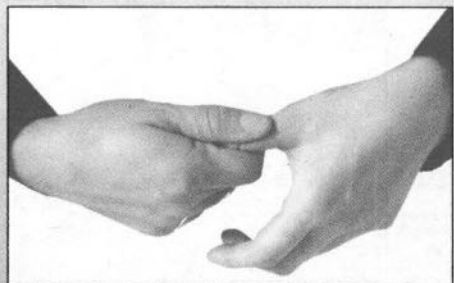


图 178 搓揉拇指

功衰竭等疾病。

### 手部按摩方法

①点按手背的阳溪穴、合谷穴，力量可微微加重，每穴点按5~10分钟(见图39、图175);

②按揉手掌的心包



图 177 高血压保健手部常用穴区(掌侧)



## 七、糖尿病手部按摩自我保健

糖尿病是因体内胰岛素相对或绝对缺乏而引起的以糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱，并继发水电解质代谢失调、血糖增高为主的慢性疾病，该病多见于中老年人，经常迁延不愈。其典型症状为“三多一少”，即多饮、多食、多尿及体重减轻，可伴有皮肤瘙痒，女性闭经，男性阳痿。严重时，还可并发神经、血管病变、全身感染及酮中毒。此病除药物治疗，饮食调理之外，配

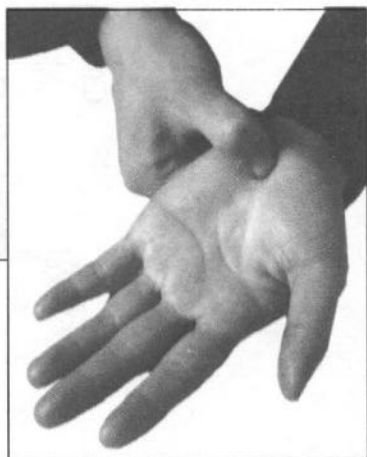


图 179 点按足跟点



图 180 糖尿病保健手部常用穴区（掌侧）

合手部按摩保健亦有很好的疗效。

### 手部按摩方法

①双手摩擦至热后，用力推按手指下掌正中线，反复 20 ~ 30 遍（见图 55）；

②持续点按太渊、大陵、胃肠点、阳池、足跟点，每穴 3 ~ 5 分钟（见图 45、图 61、图 75、图 141、图 179、图 180）；

③按揉内分泌区、咽区、胃区、肾区、每区持续 5 分钟左右（见图 59、图 72、图 80、图 81）；

## 八、预防考试综合征手部按摩

身处竞争社会，许多人不得不面对各种各样的考试。由于学习负担重、思想压力大而精神过度紧张，造成头痛、头晕、失眠、精神萎靡、食欲不振等症者已不计其数，严重者还可出现考试中怯场，不能正常发挥自己的水平，甚则当场晕倒等现象。这些

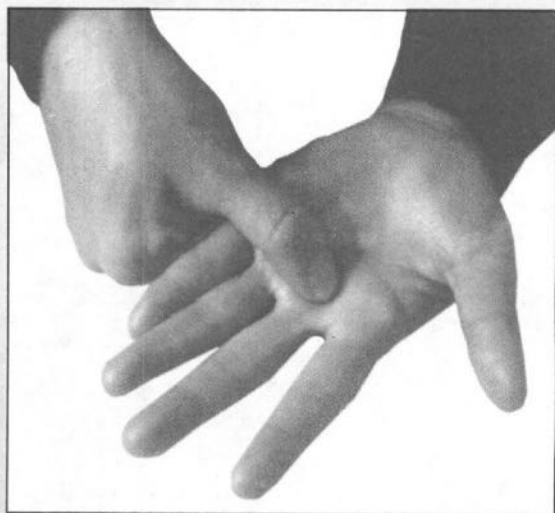


图 181 按揉咽区

症状统称为“考试综合症”。预防的办法除劳逸结合、自我调整情绪外，在考前运用手部按摩也不失为一种好的方法。

### 手部按摩方法

①点压头穴、头区、甲状腺区、胃区，各持续2~5分钟（见图59、图83、图84、图156、图182）；

②掐按合谷、神门、劳宫穴，每穴2分钟左右（见图72、图104、图183）；

③捻揉食指和无名指可帮助睡眠，每指做30~50次，（见图136、图184）；

④握拳活指醒脑，双手握拳，然后从小指起，逐渐打开，打开时要迅速

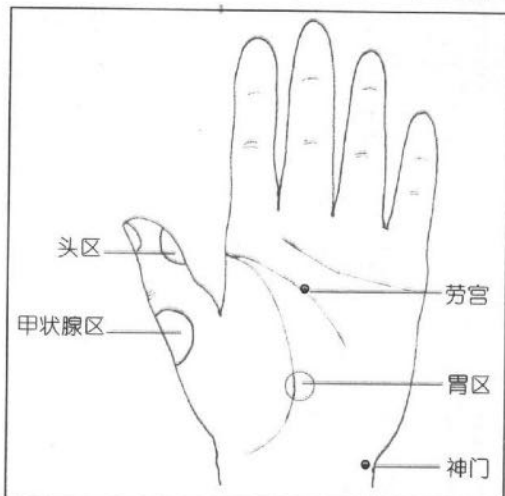


图182 预防考试综合症手部常用穴区（掌侧）

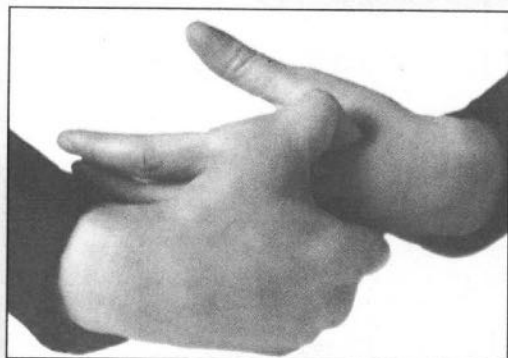


图183 掐按合谷

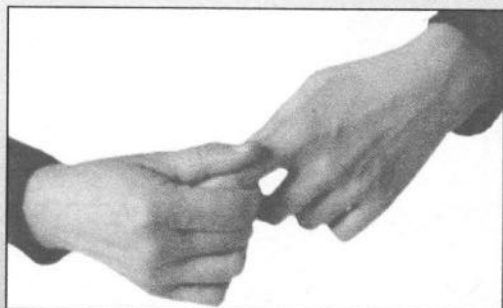


图184 捻揉食指无名指

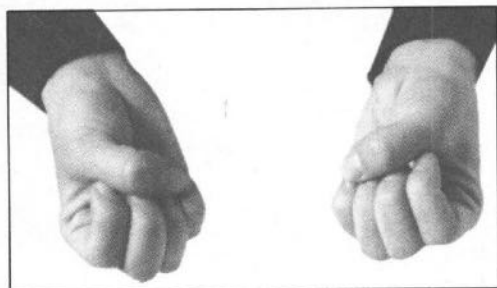


图 185 双手握拳

有力；打开拳 后用力伸展手指，然后同样从小指开始握进去，反复5~10遍，可改善疲劳症状（见图185、图186、图187）；

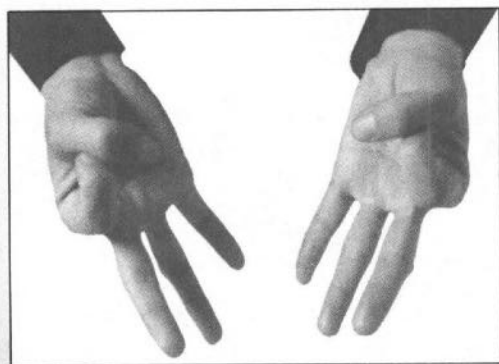


图 186 捻揉食指

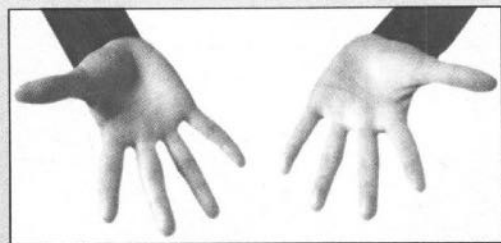


图 187 伸展五指

## 九、眼睛疲劳手部按摩自我保健

眼睛疲劳多由于长时间持续用眼,或姿势不当,或盯看物体时距离太近,或光线过强、过暗及闪烁等因素,引起眼肌疲劳,甚则导致晶状体变形,光线进入眼睛后不能在视网膜上成像的一系列屈光不正的症状。随着科技的不断进步,大屏幕彩电、游戏机、电脑已逐步进入家庭,我们的眼睛白天紧张地工作、学习了一天,而8小时以外仍不得休息。长期的眼部疲劳使许多人出现视物模糊、眼睛充血、酸痛、或牵及头痛,精神疲惫等症状,因此,在您消遣的同时千万别忘了保护您的眼睛。

### 手部按摩方法

- ①推擦手掌正中线,反复做20~30遍(见图188);
- ②点揉眼区、肾区、肝区、每区2分钟左右(见图72、图

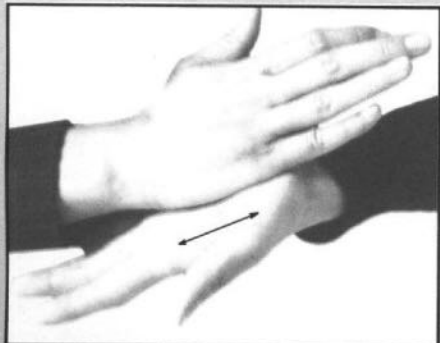


图188 推擦手掌止中线



图189 点揉眼区

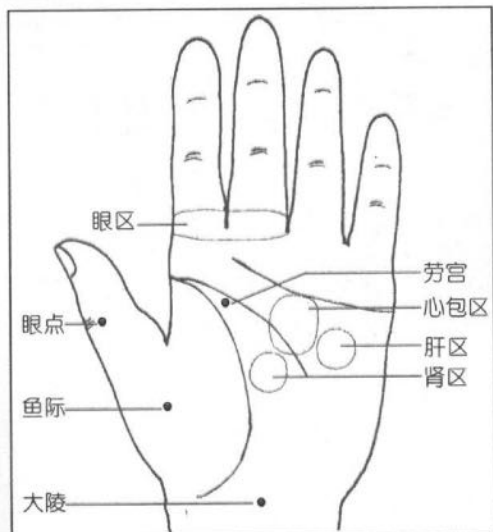


图 190 眼睛保健手部常用穴区（掌侧）

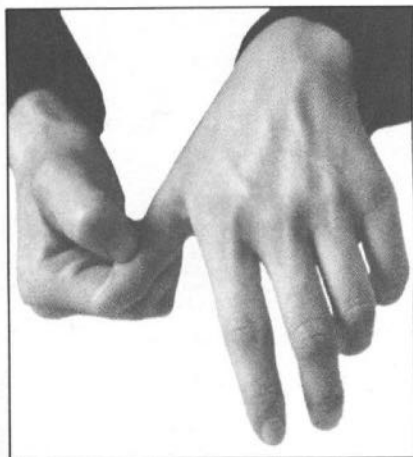


图 191 掐点眼点

94、图 189、图 190);

③眼睛充血可掐点眼点合谷、鱼际、大陵、商阳、少冲等穴、每穴做20次左右(见图61、图80、图81、图183、图191);

④恢复眼睛疲劳的重点是调整肠胃，安神定志，因此可选用商阳、少泽、肝穴、心包区、每穴按揉3~5分钟(见图81、图166)，配合转动眼球，上下左右各50次；

⑤针对假性近视可选用劳宫、合谷、肝穴掐点、可每日一一次，每次2~3分钟(见图104、图183)；并配合眼的功能锻炼。



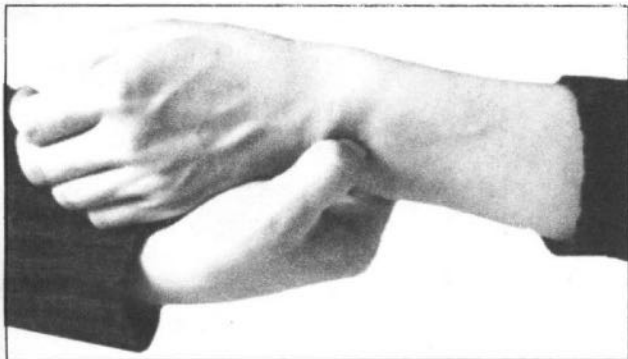


图 192 一点压养老穴

⑥老花眼  
可选用养老穴  
和肝穴点压 2  
分种，每 日一  
次，也可用香  
烟温灸此二穴  
(见图 192)。

## 十、咽喉不适手部按摩自我保健

有一些人由于职业关系，经常需要高声讲话或发声，如演员、歌唱家、演讲家、教师、讲解员等。长期过度用嗓，会造成咽部充血、红肿疼痛、声音嘶哑等一系列症状，亦就是我们所说的急、慢性咽炎。慢性较轻者常见咽干咽痒痛、暗哑；急性较重者可见疼痛剧烈甚至吞咽困难，不能发声。手部按摩可用于日常的咽喉保健，适用于慢性咽炎。

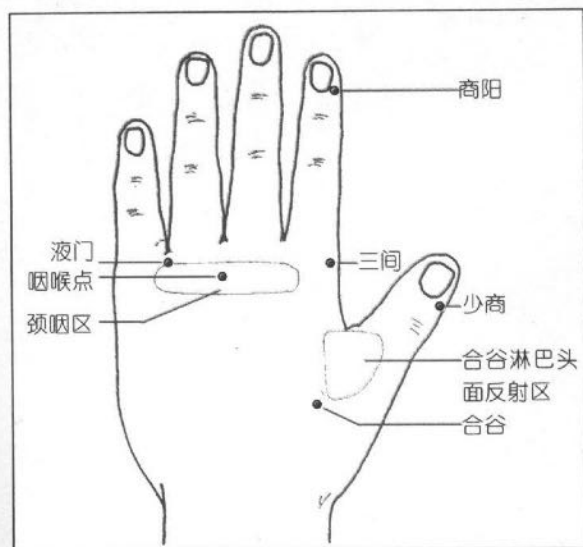


图 193 咽喉保健手部常用穴区（背侧）

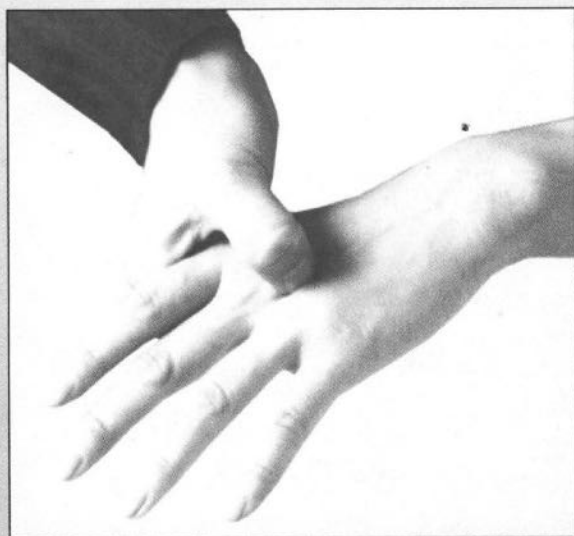


图 194 掐点咽喉点

## 手部按摩方法

①掐点少商、商阳、合谷及咽喉点，每穴持续3分钟左右，力量可较重（见图81、图98、图183、图193、图194）；

②咽喉肿痛较重可点压合谷淋巴头面反射区、肺区、咽区、大陵、液门，三间穴，每穴持续5分钟左右（见图61图134、图143、图195）；

③按揉颈咽反射区可改善声音嘶哑症状，可持续3分钟左右（见图196）。

手部的灵活运用标志着人类的智力发展水平，正像我们所说的“心灵手巧”。曾有实验表明：手指做屈伸运动时，脑部的手运动区血流量增加30%，脑部的手皮肤感觉区血量增加了17%。说明手部运动对脑有明显的影响，促进了大脑血液循环，从而加强了脑的神经活动。手部运动既可以提高智商，调节全身，又可以强身保健，延缓衰老。但我们在一般的工作劳动中，手部的活动范围和运动量都受到一定限制，因此，我们简介一些手部功能锻炼法以飨读者。

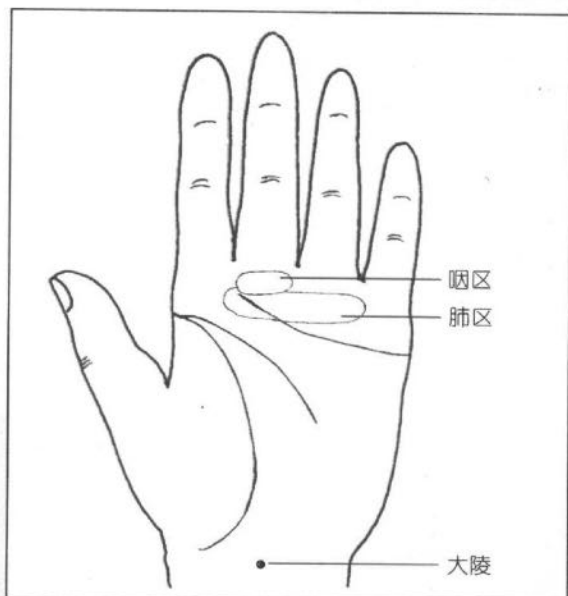


图 195 咽喉保健手部常用穴区（掌侧）

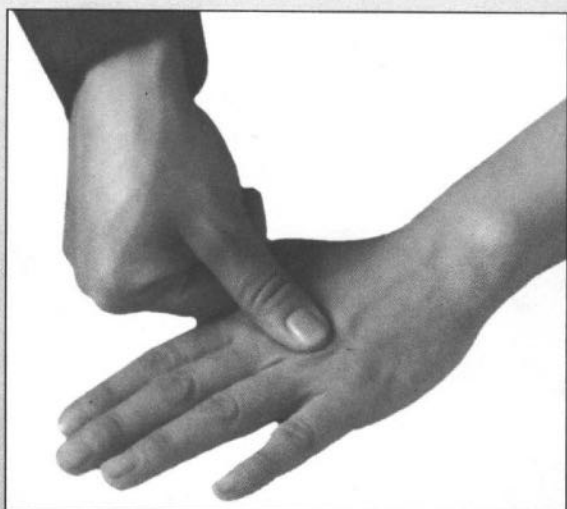


图 196 按揉颈咽区

# 附：手部功能锻炼法

## 一、腕部功能锻炼法

### 1. 滚腕

双手交叉，置于胸前。以两前臂轮流带动腕部及指交叉部，做腕部的旋摇、滚动，可呈连续的波浪状运动，动作均匀，和缓（见图 197、图 198、图 199）；



图 197 双手交叉胸前

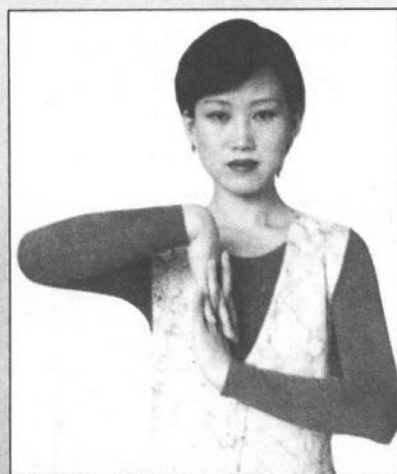


图 198 滚腕

## 2. 屈伸腕部

以一手握住另一手掌指关节部，分别做屈腕、伸腕、尺偏、桡偏的锻炼。动作宜柔和，不能用蛮力(图200、图201、图202、图203)；



图 199 滚腕



图 200 屈腕



图 201 伸腕



图 202 腕部尺偏



图 203 腕部绕偏



图 204 同向旋腕

### 3. 旋腕

双手半握拳，两腕做同向和异向的极限旋转，注意双手的协调（见图204、图205）。也可以另一手辅助（见图15）；



图 205 异向旋腕



## 二、掌部功能锻炼法

### 1. 撮掌

五指并拢，再极限舒展。动作应有节律，协调自然（见图206、图207）。

### 2. 展掌

以一手握拳，掌心向下，分别置于各指之间，使其最大限度地展掌（见图208）。



图 206 五指并拢



图 207 舒展五指

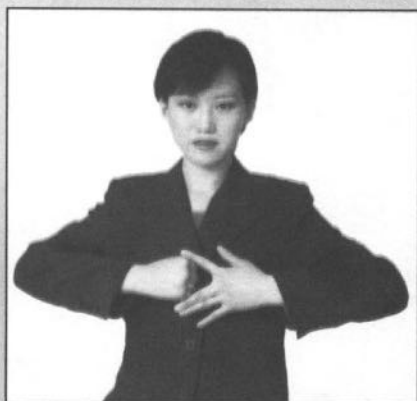


图 208 展掌

### 三、指部功能锻炼法

#### 1. 展指

##### ① 双手展指

双手五指伸展，各指腹相对，由轻至重有节律地向掌心方向按压，再弹回原位，反复连续展指（见图 209）；

##### ② 屈腕展指

双手交叉，掌心向胸，五指用力向胸按压，再弹回原位，应和缓均匀（见图 210）；



图 209 双手展指



图 210 屈腕展指

##### ③ 伸腕展指

双手交叉，然后旋腕伸腕掌心背胸，伸直双臂，五指用力向外按压，再弹回原位，连续反复进行（见图 211）。

#### 2. 弹指

① 双手半推空拳，拇指掌指关节微微内收，使余四指指甲置于拇指尺侧缘，然后由小指开始，依次弹出四指，反复进行，动

## 手部按摩图解



图 211 伸腕展指



图 212 半握空拳

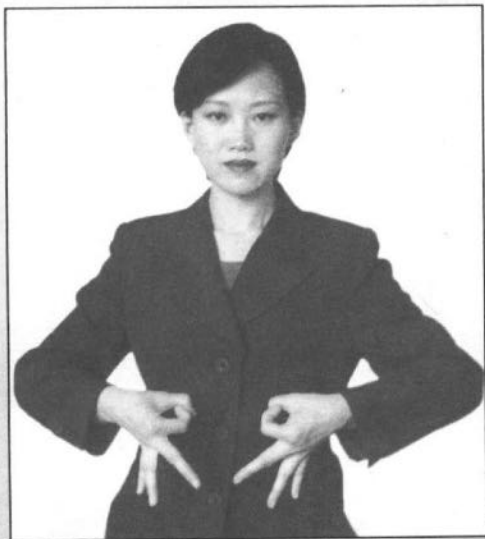


图 213 弹出手指

作应用节奏感，弹出有力（见图 212、图 213）。

②双肘屈曲，放于胸前，极度屈腕，手背相靠，依次做腕关节伸直，掌指关节、第一指指关节、第二指指关节在双手相对用力基础上的屈曲运动，末节指同时向外用力弹开。反复进行，

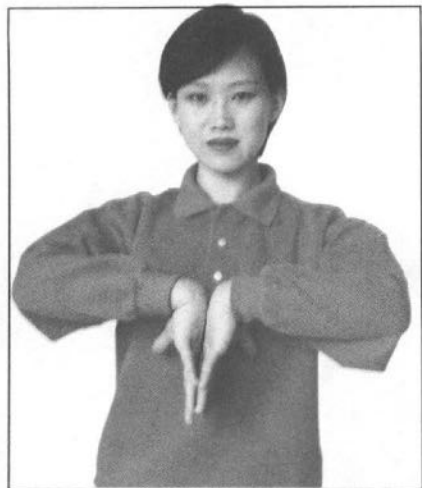


图 214 屈腕手背相对

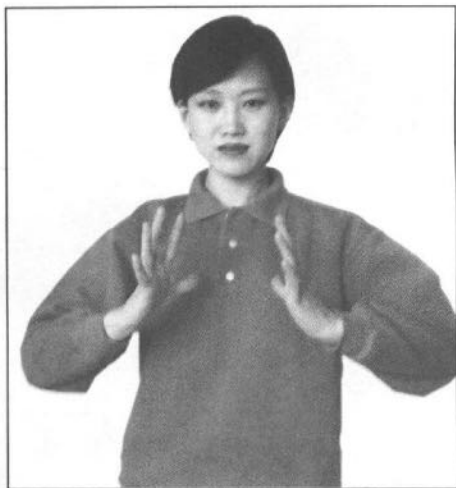


图 215 弹开手指

要求动作连贯，弹动有力（见图 214、图 215）。

### 3. 指关节活动

#### ① 金象卷鼻

手指伸开，掌心向下，自小指、无名指、中指、食指、拇指逐一屈曲而呈空拳状态，同时腕部有半旋活动，然后再依次展

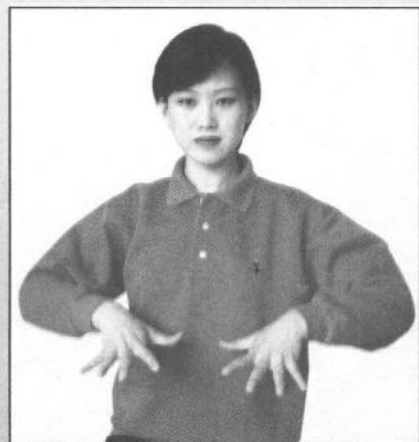


图 216 金象卷鼻 A

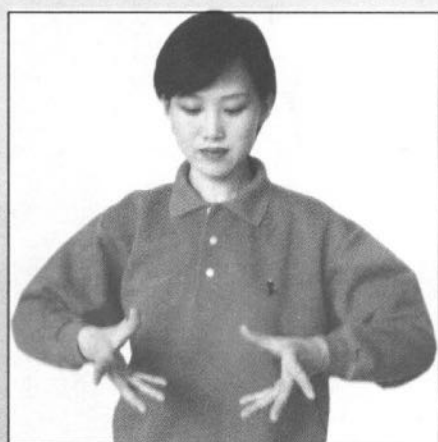


图 217 金象卷鼻 B

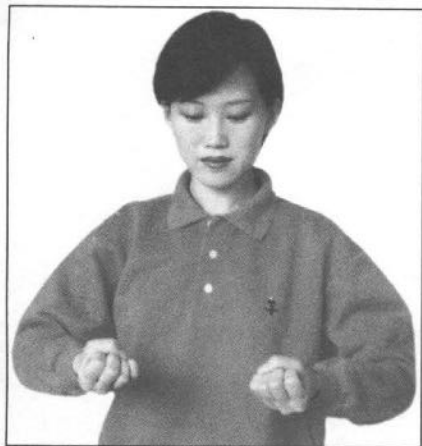


图 218 金象卷鼻 C

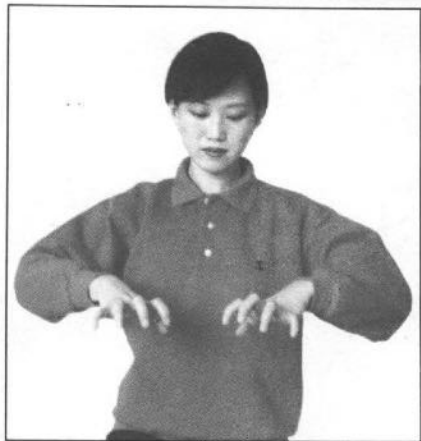


图 219 鹰爪功

开复原。连续进行，如同象鼻卷动一样（见图 216、图 217、图 218）。

#### ②鹰爪功

五指极限伸展，屈曲第一指指关节及第二指指关节，象鹰爪一样。一屈一伸，活动指部关节，要求手部绷紧，用力（见图 219）。

### 4.指部协调活动

①双手拇指尖依次触碰其余四指指腹，要求动作连贯，顺序不乱，用力均匀，越快效果越好（见图 220）；

②五指并拢伸直，做各指间的并指和碰指活动，尤其要训练无名指及小指。注意单指活动不牵动其余各指最好（见图 221、图 222）。

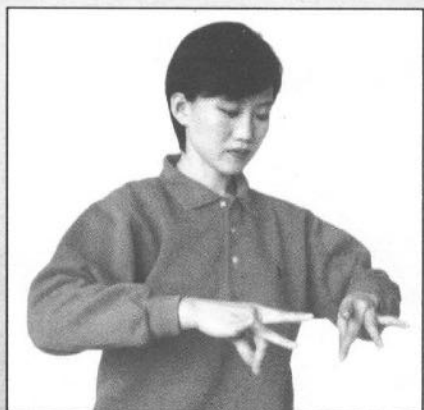


图 220 碰指

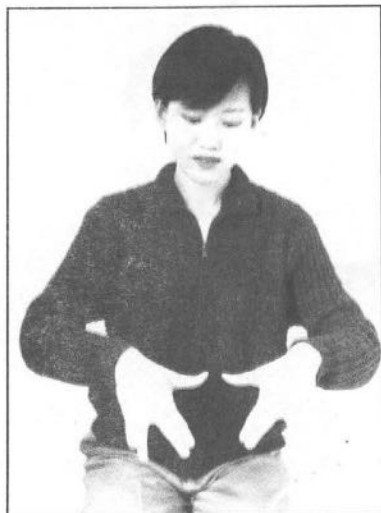


图 221 并指 A

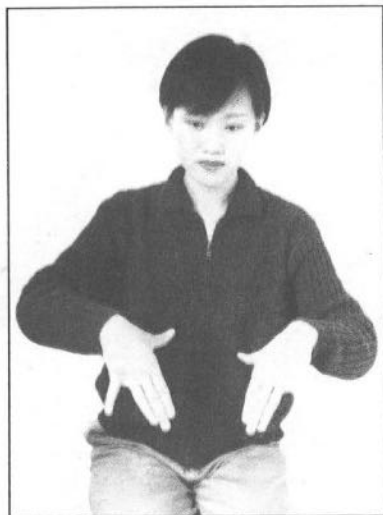


图 222 并指 B

## 四、放松

在进行完一遍手部功能锻炼手，两臂自然下垂，以上臂带动下臂及手部的抖动。要求动作自然匀称，手部全面放松（见图 223）。



图 223 抖手