

3. 捏法：用拇、食两指或拇、食、中三指提捏病处，意想拇、食、中三指紧接肌肤里面，每一捏真气便贯通到病处。

4. 点法：用五个单指点在穴位上，意念集中于手指所点穴位，意想有麻热感贯于病处。

5. 抓法：将五指分开满把抓拿治疗部位，意想每抓起便将瘀结处抓开。

6. 揪法：用拇、食、中指三指头捏住肌肉或韧带并上提。

7. 摩法：用掌心或大拇指腹，在痛点或穴位上上下下左右抚摩。

8. 擦法：手掌或手指紧贴皮肤，作上下或左右方向连续不断的直线反复摩擦，使治疗部位产生热麻感为宜。

9. 推法：用拇指面或掌平面沿经络循行或肌纤维平行方向推进。意想将瘀阻处推通、活畅气血。

10. 搓法：用两手掌面挟住肢体的一定部位，相对用力作方向相反的来回快速搓揉。

11. 拍法：五指并拢，用虚掌平拍一定部位。

12. 叩法：用半屈掌轻轻捶击，两手交替上下如击鼓状。

13. 捶法：两手握拳，各指略微分开并将大拇指屈于拳中或垫于食指、中指间，拳跟向上，用拳的尺侧缘捶击于身体上。此法适于各关节处。

14. 拍法：以特制拍垫叩击人体各部位以振经络。

拍子的制法：

1. 材料

(1) 16~18号铅丝10米。(2) 脱脂棉50克。

(3) 绷带两卷。(4) 布套一个。

2. 制作步骤：

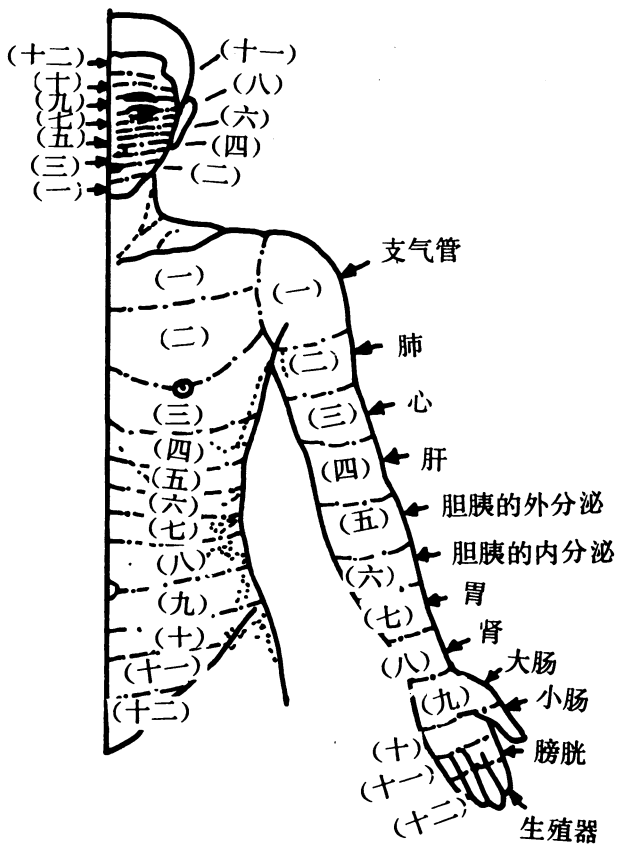
(1) 将铅丝弯成拍子形(图14)约10圈，长40厘米，体

宽 8 厘米，柄宽 3 厘米。

- (2) 用绷带把铅丝架绕紧。
- (3) 用脱脂棉按铅丝架絮匀。
- (4) 用绷带先纵绕三圈，然后再横绕（要绕紧）。
- (5) 按拍子形状大小做一布套即可。

## 十二、手掌部相配疗法

手部相配疗法是指根据传统与现代医学理论，以手部



运动按摩疗法配合全身其它各部分反射区，对称点进行治疗疾病的方法。

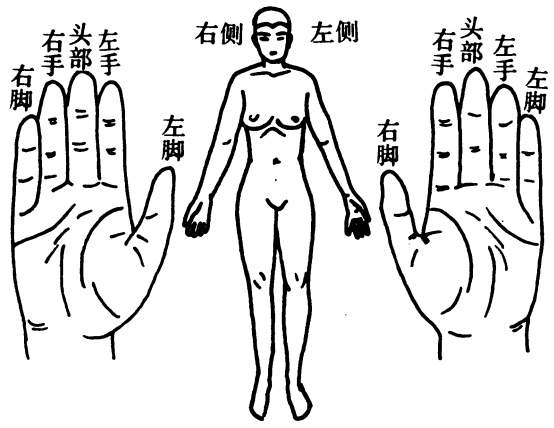
我们知道，人体的神经分配是有对称性的，这种对称性表现在人体的各个部位，并受生物全息律，十二经络循环流注模式，阴阳对称法则等影响，因此手疗之法实际上是一种以手疗为主的、遍布全身各部相配的疗法。

例如：手与胸椎平行分布的规律有关，依照胸椎神经的分布规律，如图所示，人体的手臂与头、足、胸、内脏的相应规律如下：

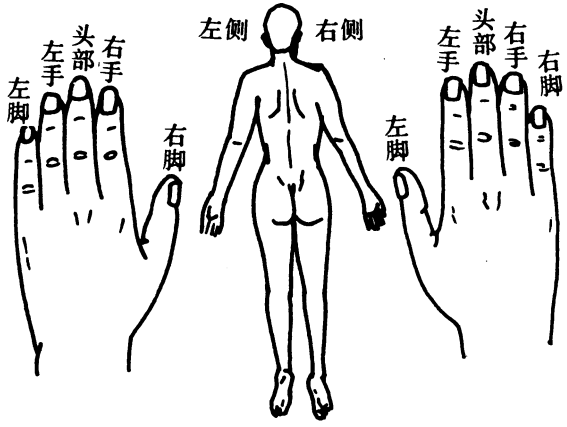
### 1. 手掌部神经反射图（掌面及背面）

左	右
拇指→右脚	拇指→左脚
食指→右手	食指→左手
中指→头部	中指→头部
无名指→左手	无名指→右手
小指→左脚	小指→右脚

人体反射原理图

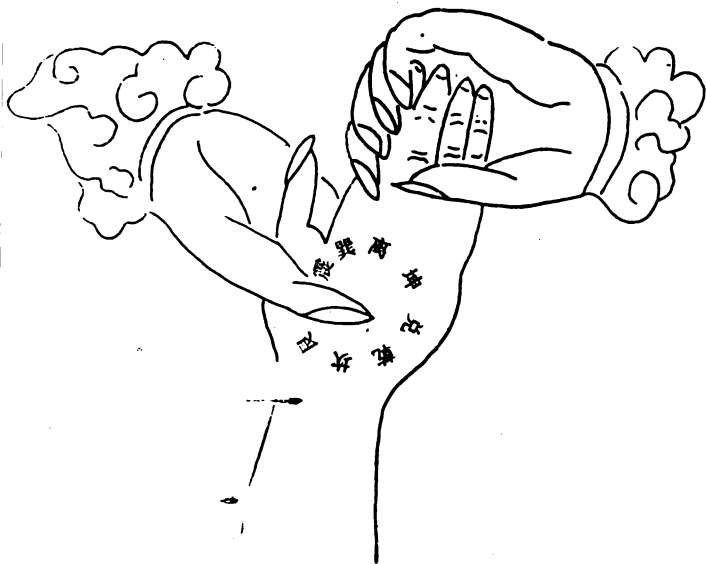


手掌部神经反射图 (背面)





其内容我们在《小儿手部推拿疗法》一章中已经重点介绍。从这幅图中我们可以看到手掌心与八卦配合，五指与五行配合的原则，这就有利于我们在治疗过程中，根据古人的阴阳、五行、八卦理论来正确使用手疗的手法，达到补虚泻实、调节气血的作用。



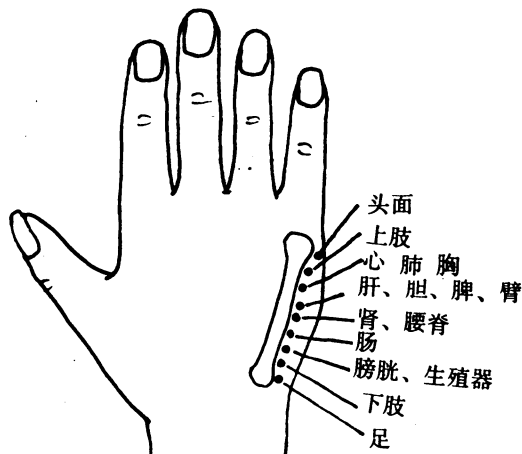
古代运八卦图

此幅古代运八卦图是古人示范使用小儿八卦的方法时的正确姿势。

正如我们所知道的：手掌八卦有两种，一种是阳掌八卦（为掌心八卦），一种为阴掌八卦（为掌背八卦），使用八卦掌推法时要注意：

- ①要注意男左女右的法则。
  - ②要注意图中正确的姿势。
  - ③要注意揉按的方向：向心为补，离心为泻；左转为泻，右转为补。
  - ④要注意揉按的次数：九为老阳之数，六为老阴之数。各补阴阳之气。
  - ⑤要注意揉按时的呼吸配合：吸时为补，呼时为泻。
- 这几点在使用小儿推八卦法时均要注意。

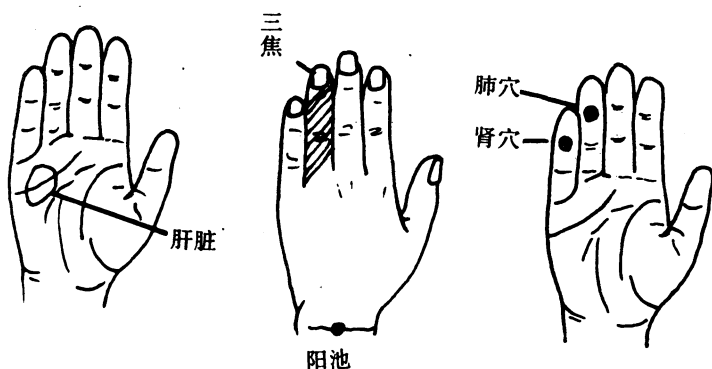
手部穴位分布全息示意图



手部穴位分布全息示意图是手部第二掌骨上全身各部的缩影，手穴时须注意顺序分辨各自的精细位置，以便进行手疗。



### 3. 手部经络反射区（举例图）图



在上述三图中我们举了“肝脏”、“三焦”、“肺穴”、“肾穴”的手部反射区的例子，由此我们知道，手部神经分布区中也人五脏六腑的反应点，刺激各反射区治疗各自疾病是手疗中的神经反射疗法的主要内容。

### 4. 手图八卦各方位图

1. 震位（ ）：位于大拇指指部的上半部分，亦即大鱼际曲线范围的内上方。

五行属性：属木。

临床意义：此处代表神经系统功能。

2. 巽位（ ）：位于掌上食指下方。

五行属性：属木。

临床意义：此处代表肝胆功能。

3. 离位（ ）：位于掌上中指和无名指下方。

五行属性：属火。

临床意义：此处代表心、小肠功能。

4. 坤位（ ）：位于掌上小指下方。

五行属性：属土。

临床意义：此处代表脾胃功能。

5. 兑位（ ）：位于小指根下横曲线与小鱼际抛物线当中近掌侧。

五行属性：属金。

临床意义：此处代表肺、大肠功能。

6. 乾位（ ）：位于手颈纹之上，在兑位之下。

五行属性：属金。

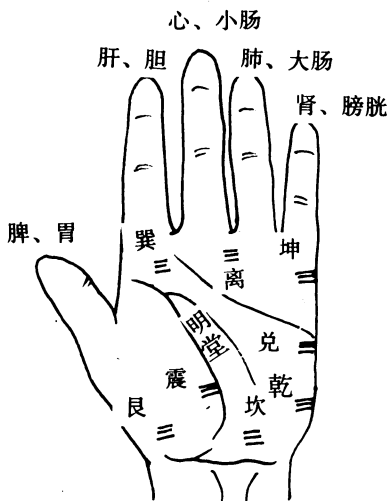
临床意义：此处代表大脑心理功能及呼吸系统功能。

7. 坎位（ ）：位于手掌心下方。

五行属性：属水。

临床意义：此处代表肾、膀胱功能。

8. 艮位（ ）：位于大拇指球的下半部，即大鱼际曲线范围内的下方。



手图八卦各方位图

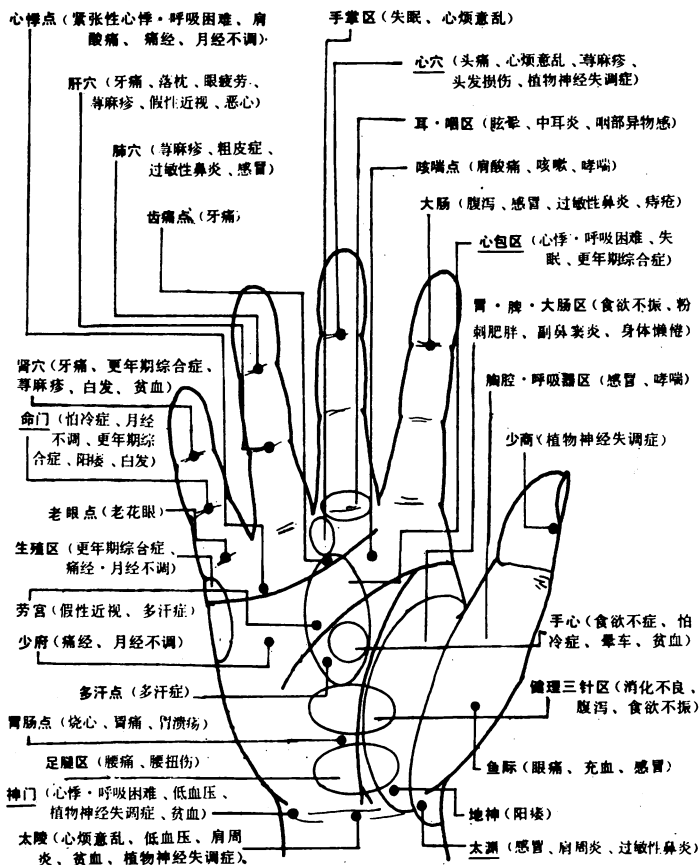
五行属性：属土。

临床意义：此处代表脾胃功能。

附：明堂——在掌的正中央，即掌心。

五行属性：属火。

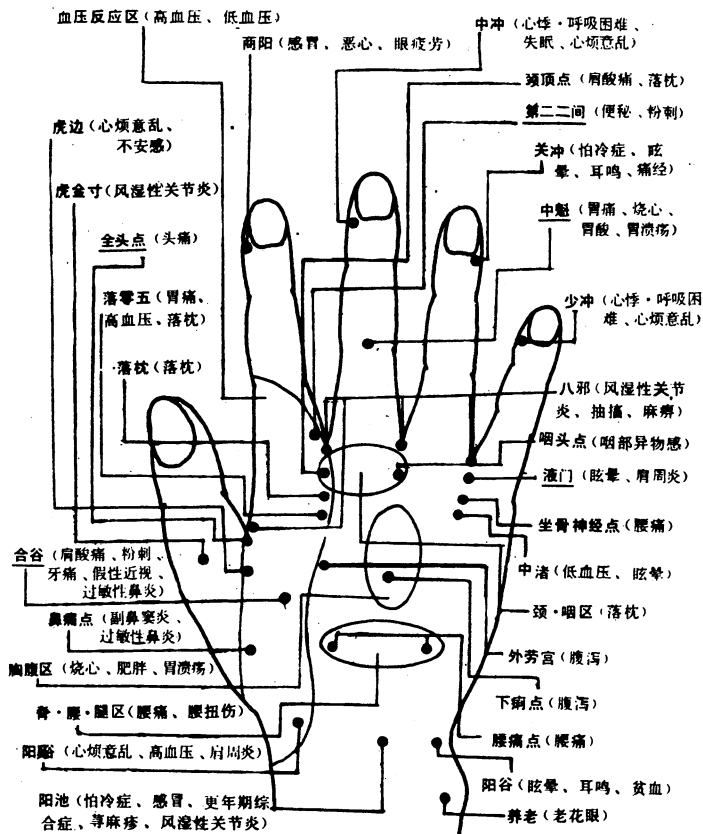
## 5. 手疗穴位图（手掌图）



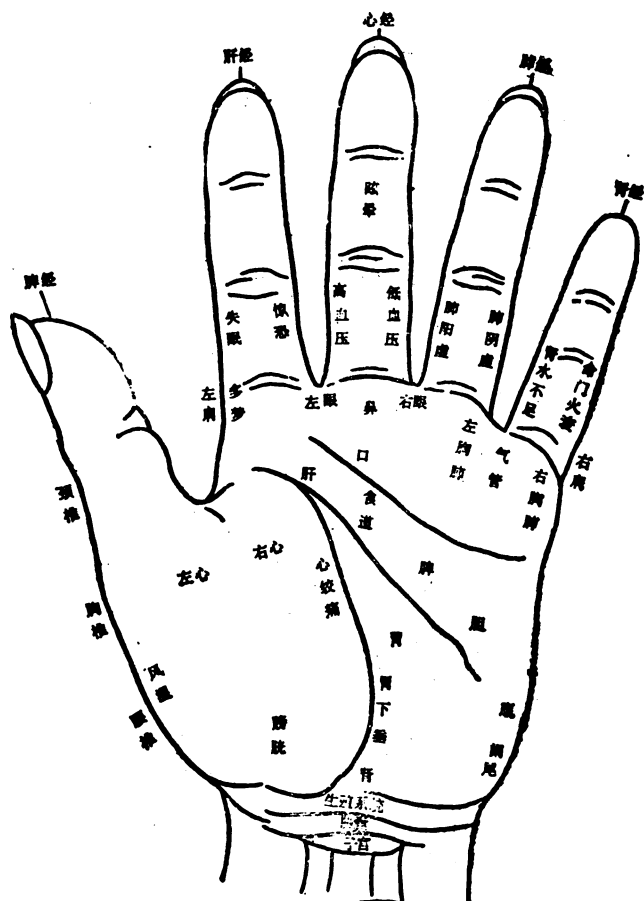
神经反射手疗法是对手部各神经反射点及穴位反射点进行刺激的疗法。手部可分为手掌、手背两面，手掌面以内脏反射点为主，这是因为手掌面为阴掌而内脏属阴，所以内脏病变表现在手掌穴位的变化上。对照上面的《手疗穴位图（手掌图）》你就可以找出那些内脏疾病的治疗法。对反射点的刺激可分为轻、中、重度刺激，其强度可以根据指力来确定。另外，刺激的面大小也可以由病变反射区的大小及性质决定。例如：健理三针区可以采用拇指及大鱼际的大面刺激，刺激程度可掌握在中等指力上。而牙痛点就必须采用拇指尖顶的强刺激，刺激面要小，而刺激度要大。

比较而言，《手疗穴位图（手背图）》则是以全身的关节骨、五官及头部运动系疾病有关的穴位反射点为主的穴位图，这是因为背与外部四肢均属阳，阳以应阳，所以应以刺激手背穴位为主，其刺激方法内容均可与手掌图相参照。

除手掌图及手背图以外，还有一个分区图，此图可以说是言其大概，一般只在诊病及气功疗法中才予以运用。不过这对于初学手疗者来说倒是一个简洁而实用的简图，可以供你摸索运用。

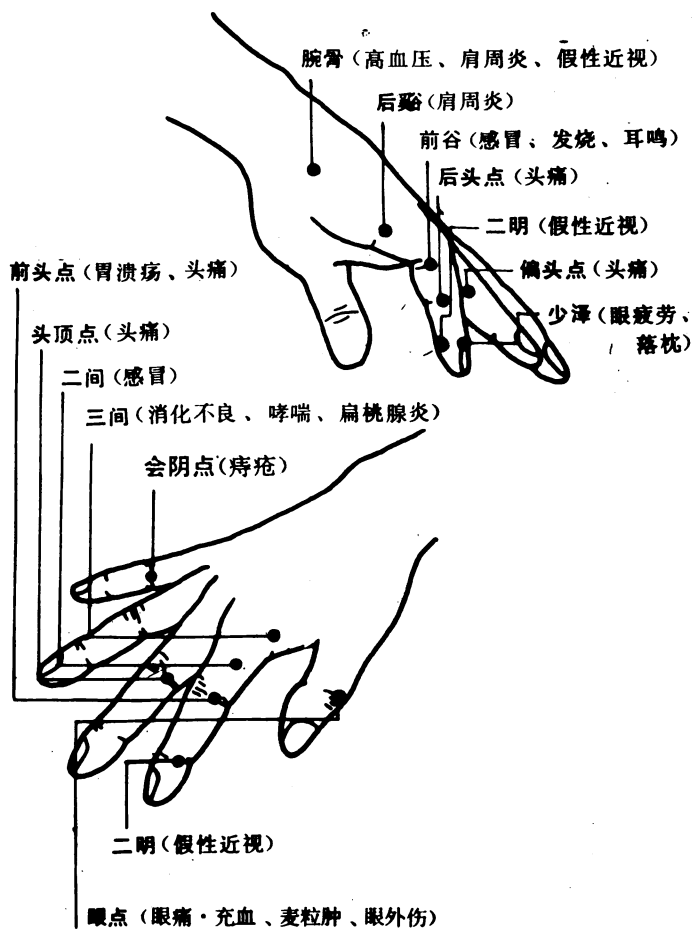


手疗穴位 (手背图) 图



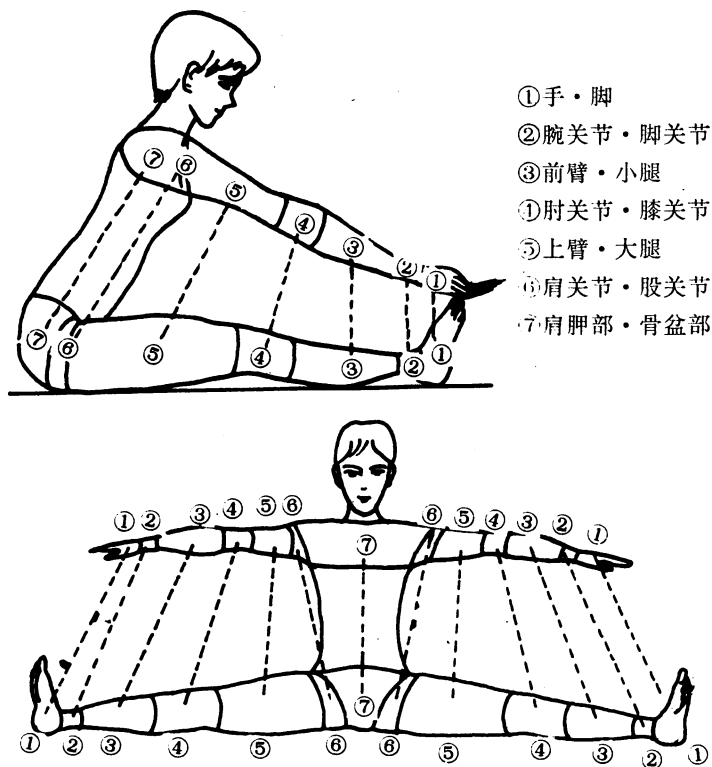
手疗穴位图 (分区图)

## 6. 掐穴调脏疗法图



《掐穴调脏疗法图》将常见的 10 个手穴及其主治简明地标在了手上，以便利用，这对读者来说十分便于利用。不过，刺激的手法强度及面积都要掌握好。采用药膏贴敷各穴也是有效的。

## 7. 手臂与足臂配应图



取材自 Hedi Masafret "GoolHealth For The Future"

“手足相关”关连图



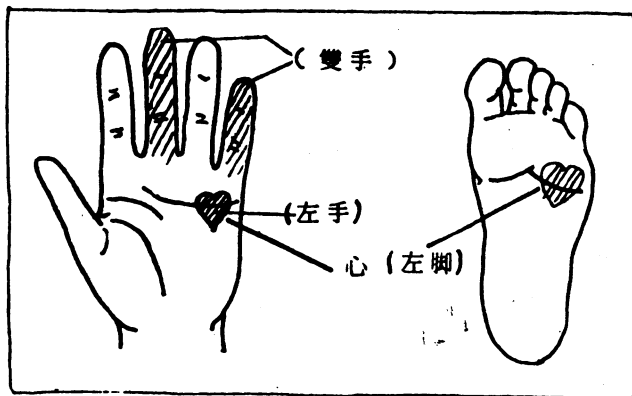
《手臂与足臂配应图》是根据神经对称原理找出来的规律图。这种对称配应图，可以导致左右手的相代，上下肢穴位的替换。由于手比脚的刺激来得更方便，因此脚病手治似乎更是今后发展的方向。而手与脚的对应运动，同节奏、同方向的运动更会加强对脏腑经络刺激的强度及疗效。

## 8. 手足相应疗法

### ①心脏病（之一）

(1) 点掐中指及小指尖端，以痛为度，15次。

(2) 临睡前以右手拇指点按左手反应点15次。同时，以右手掌摩擦左脚反射区60次。（见图）

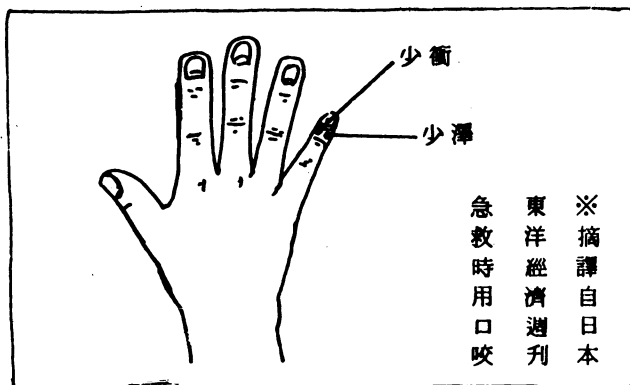


心臟病

### 心脏病（之二）

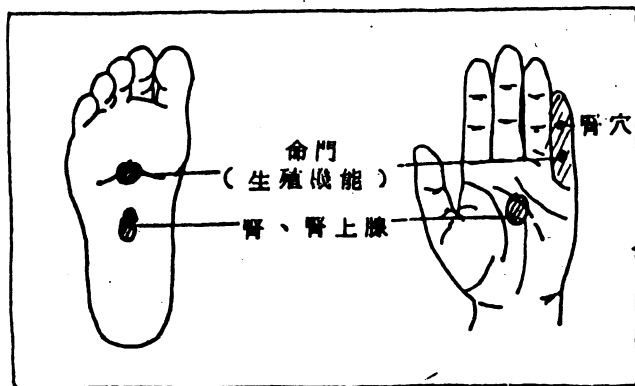
(1) 以一手拇指及食指旋转式捻转手小指头端30—40次，以自觉发热痛胀为度。

# 心臟病急救穴



## ②肾脏病

- (1) 以手掌心摩擦足掌心，左右各 60 次。
- (2) 将戒指戴在手小指的肾穴处，一周不动。
- (3) 以胶布一寸见方，内纳瓜子一枚，贴在图中命门点处，穿上袜子，一天一换，治肾虚、阳痿病证。

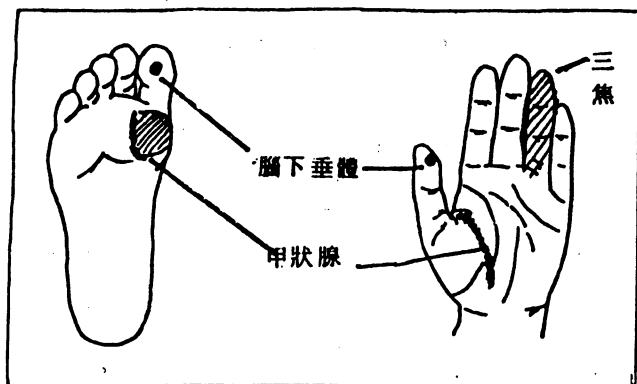


# 腎臟病

### ③甲状腺机能亢进

(1) 拔伸无名指，呈离心方向 15 次。

(2) 以一手大鱼际的甲状腺部揉擦对侧足里的甲状腺反应点 20 次。临睡前配合两法进行治疗。



## 甲状腺机能亢进

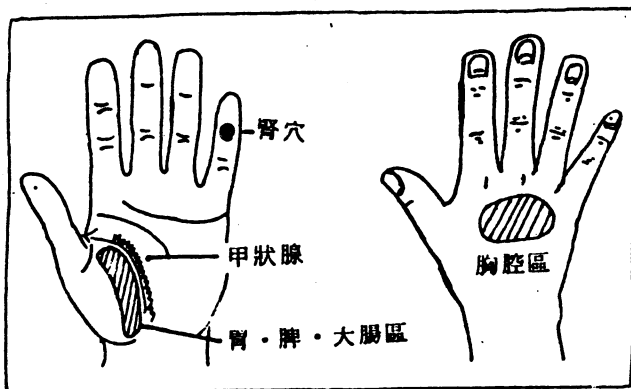
### ④肥胖症

(1) 以园球或铁球揉转，在手掌中刺激胸腔区。

(2) 以戒指或胶布圈绕肾穴，一周一换。

(3) 点、按、揉胃、脾、大肠区在手中的反射点。

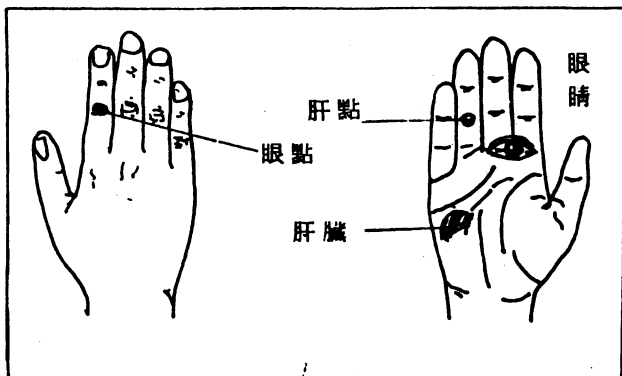
# 肥胖症



## ⑤眼疾

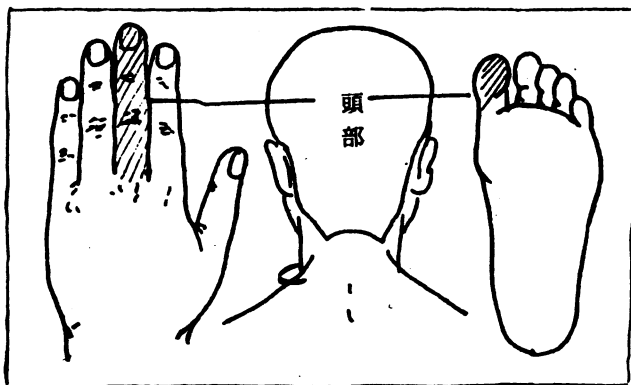
- (1) 以針灸針刺激兩手相關穴位 (如圖)。
- (2) 以牙刷反復刺激相關穴位。
- (3) 靜心寧神，調氣，辨證守選有關穴位，導真氣自丹田出于諸穴。

# 眼疾



## ⑥头痛

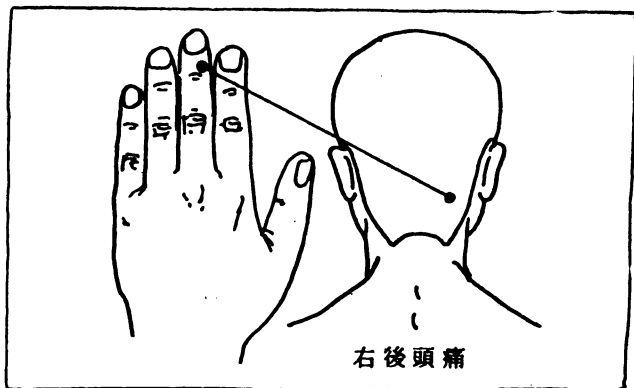
(1) 以风油精或清凉油均匀涂抹相关区点 (如图)。



# 頭痛

(一) 全頭部

(2) 以伤湿止痛膏剪成寸见方的膏药，贴于诸穴。



# 頭痛

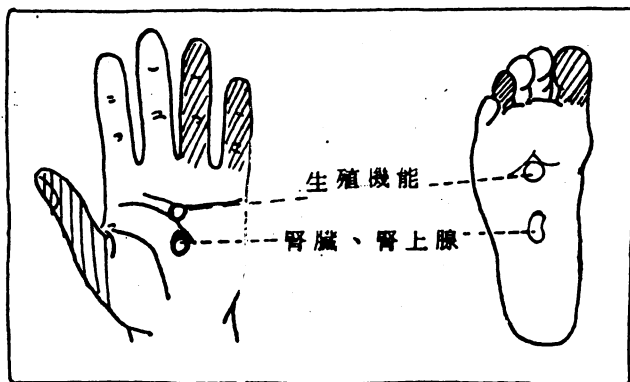
(二) 局部  
註：枕骨下、大筋旁

(3) 以剑指发放外气各对应相关穴位。

## ⑦高血压

(1) 气功点按下列两穴 (见图)。

# 高血壓

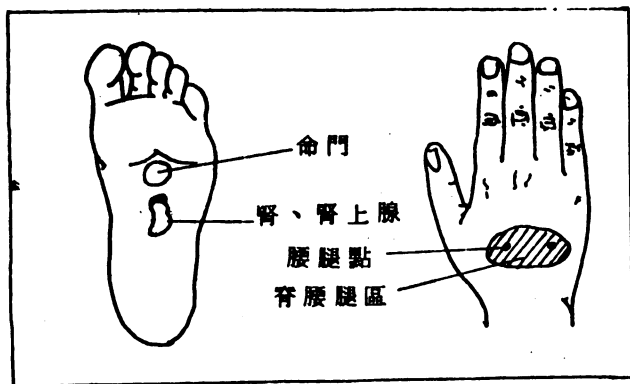


(2) 意守两穴，导清气上行，导浊气下降。

## ⑧腰痛

(1) 以风油精均匀涂抹相关穴位 (见图)。

# 腰痛



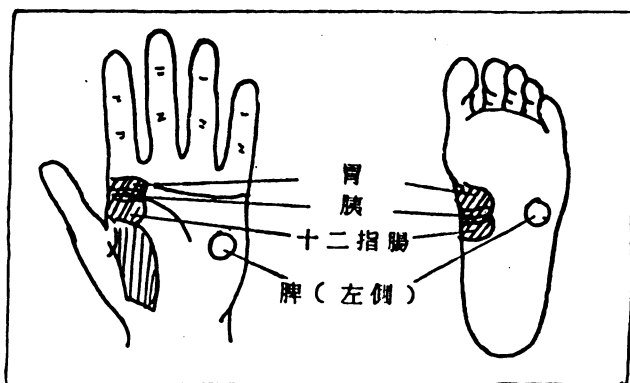
(2) 以捏揪法刺激相关穴位使其红肿，然后休息一周。

(3) 脚面滚竹筒，手掌横搓园珠笔滚动刺激背面皮肤，均

可治腰痛。

### ⑨糖尿病

(1) 按压重刺激上述穴位。(见图)



## 糖尿病

(2) 以白芥子压胶固定于上述穴位，三天一换，坚持一月，一疗程。

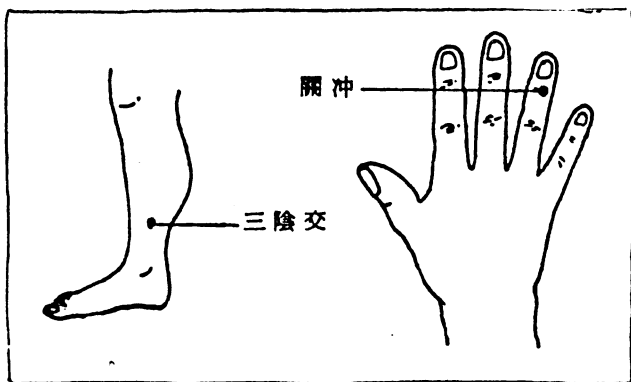
(3) 以鱼腥草捣烂，敷于上述穴位，一日一换，坚持2周一疗程。

### ⑩生理失调

(1) 电针刺激关冲、三阴交穴，中等强度，一日一次。

(2) 以艾柱灸三阴关、关冲穴，补气血不足。

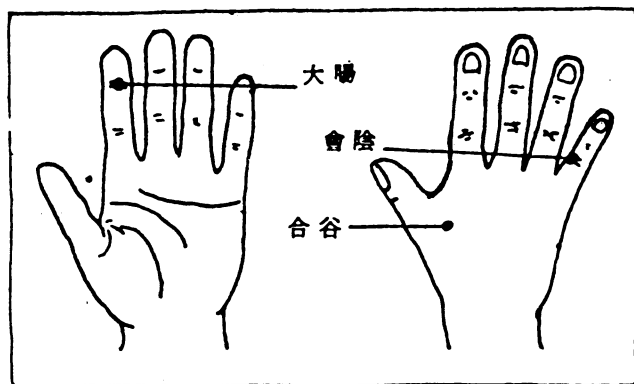
# 生理失調



## ①痔瘡

- (1) 以粗針或鋒針刺激大腸、會陰、合谷穴，放血。
- (2) 針入合谷穴，5分，直刺。

# 痔瘡



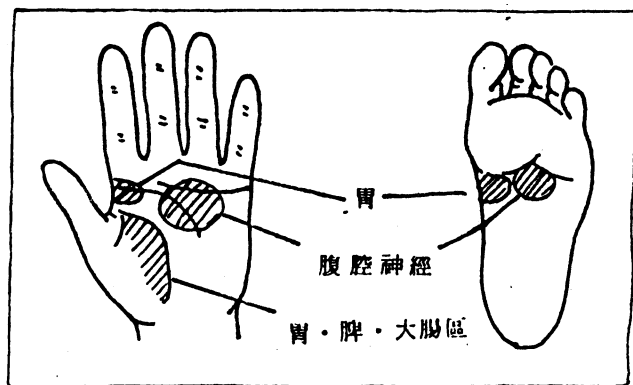
※合谷：大指二指歧骨中點



## ⑫胃病

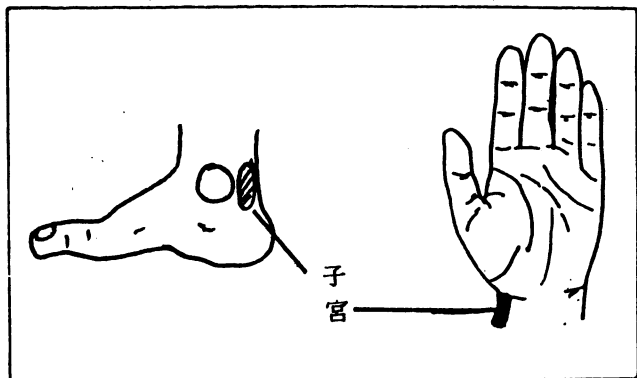
(1) 顺次以大拇指点压诸穴区，深呼吸，以感受得气感。如此 5 遍。

(2) 以酒精擦揉手脚各反射区。



## 胃病

(3) 宁神静心，意守手部及脚部腹腔神经区，使丹田之气贯通两区。



## 子宫疾病

子宫：大拇指根部

### ⑬子宫疾病

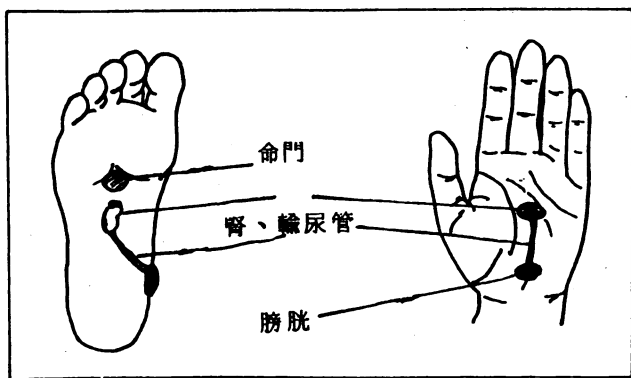
(1) 两脚交叉，以一脚跟放于另一脚背上，刺激子宫穴，反复更替。

(2) 以手表紧表带压迫子宫点。

### ⑭膀胱无力

(1) 以拇指食指点按命门、肾、输尿管、膀胱穴。

(2) 以手及脚掌浸泡于热水中五分钟。



## 膀胱無力

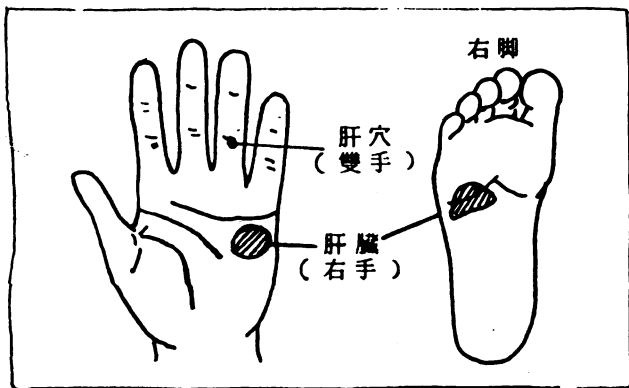
### ⑮肝病

(1) 以火柴棒刺激肝穴及肝脏穴。

(2) 以青黛末调麻油揉探肝穴及肝脏穴。

(3) 针刺肝穴及肝脏点，直入2分~5分，补泻法各随病变性质。

# 肝病



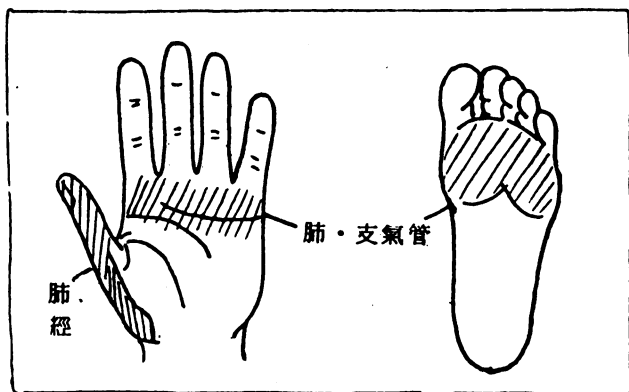
## ⑩肺病

(1) 以大鱼际揉探足底支气管区，实证用泻法，虚证用补法。

(2) 以四指回缩、攥拳刺激肺区，松紧如此 20 次。

(3) 两掌相合，以对侧掌力挤压手部肺经反射区，15 次。

# 肺病

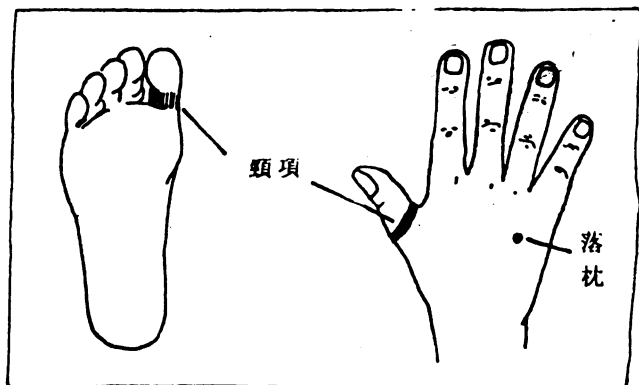


### ⑰落枕

(1) 以铁环或松紧带压迫手足颈项穴，松紧应适度，以稍有酸胀为度。

(2) 以手拇指掐按另一手落枕穴，细细捻动经脉 20 次。

落枕：第四、五指歧骨中點



落枕