

编写 王虹 郭建庆 张立江 吉林科学技术出版社



手掌隐藏着秘集的生命信息  
人体最直观的健康地图

详细解读掌纹、指纹，第一时间把握健康动态  
伸出双手，捧起健康人生！

ISBN 7-5384-3075-X



9 787538 430752 >

定价：10.00元



中国书店 出版

# 观手去百病

王 虹 郭连庆 张立江 编写

吉林科学技术出版社

□全案策划  唐码书堂 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

□责任编辑:徐斌

□封面设计:刘畅

□责任校对:恒田

## 观手治百病

王虹 郭连庆 张立江 编写

吉林科学技术出版社出版、发行

北京市昌平长城印刷厂

★

787×1092 毫米 32 开本 5.25 印张 130 000 字

2005 年 1 月第 2 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-3075-X/R·810

**定价:10.00 元**

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 [JLKJCBS@public.cc.jl.cn](mailto:JLKJCBS@public.cc.jl.cn)

传真 0431-5635185 5677817

网址 [www.jkcb.com](http://www.jkcb.com)

## 前 言

手掌尺寸小天地,神医用武大舞台。

观手去病是中国古人经过长期医疗实践而探索出来的一门技能,它听起来好像神乎其神,做起来却可以无师自通。其要诀就在于手掌上布满了与人体器官紧密相连的经络和穴位,体内某部位若发生异常,手掌上某部位就必然会发生相应变化;而按摩手掌上不同的点、穴、区,就能改善人体相应部位的机能。

手掌观病的方法早年曾流传日本,因百试不爽而造成轰动。这里向你推荐的这本书,就是根据日本竹之内真佐夫等人提供的材料,并结合国内中医界挖掘出来的临床经验整理而成的。它让几千年传统医学孕育的一枝奇葩为当代人送来一缕健康的福音。

祛病延年,是这本书的编写宗旨,也是我们热切希望读者也能实现的目标。

有效简便,是这本书的编写原则,也就是要使读者人人能看懂,人人能照做。为此,这本书中配有五十余个观手诊病图,它们将时刻为你提供阅读和理解上的方便。

现在就请你张开自己的手掌,到书中去寻找你希望获得的东西吧!

原书空白页

# 目 录

## 上篇 手掌诊测术

### 第一节 手掌诊测断百病

一、手掌是身体的温度计 .....	11
二、手掌按摩可治愈体内疾病 .....	11
三、刺激手掌即可拥有强健的体魄 .....	19
四、手掌健康法无师自通 .....	20

### 第二节 手掌诊测术

一、手掌——观察内脏的窗口 .....	22
二、掌斑——血液循环的呼救 .....	23
三、拇指根变细——呼吸及胃肠有异 .....	24
四、小指根变细——精力减退的前兆 .....	24
五、健理三针区——检测内脏机能 .....	25
六、掌茧——内脏机能不良的信号 .....	27
七、掌心冒汗——易患胃溃疡 .....	28
八、拇指皮肤——预感呼吸受阻 .....	29
九、食指——关联着胃肠机能 .....	29
十、无名指——肝胆机能的标志 .....	30
十一、小指——可透视膀胱和心脏 .....	31
十二、手指呈紫色——小肠有故障 .....	32
十三、中食指间皮肤——神经性内脏障碍的提醒 .....	33
十四、中指与无名指间皮肤——判定肝脏异常 .....	34

十五、指压指甲——内脏自测法 .....	35
十六、拇指半月甲——粉红色有文章 .....	36
十七、食指半月甲——粉红色即异常 .....	36
十八、中指半月甲——从颜色看内脏 .....	38
十九、无名指半月甲——生理机能的平衡 .....	38
二十、小指半月甲——注意心脏异常 .....	39
二十一、指甲嵌入肉——肝脏快拯救 .....	40
二十二、指甲横皱纹——胃肠有疾损 .....	40
二十三、指甲纵皱纹——代谢不良提醒人 .....	41
二十四、指甲斑点——脑部血液循环的警报 .....	41

### 第三节 疾病验证术

一、成人感冒——紫色的拇指丘 .....	42
二、婴儿感冒——食指内侧发信号 .....	43
三、便秘——食指根疼痛加剧 .....	44
四、阑尾炎——中食指交接处硬化 .....	45
五、肺病——断续的生命线 .....	46
六、肠胃病——模糊的智慧线 .....	46
七、内脏异常——注意感情线 .....	48
八、胃溃疡——打手背便诊断 .....	48
九、心脏病——指压手心判断灵 .....	49
十、下肢及腰经痛——手背一指便可知 .....	49
十一、喉部发炎——观察手背中指指根 .....	50
十二、中耳炎——中指根紫色信号 .....	51
十三、高血压——自测手掌阳溪穴 .....	52
十四、胃炎——食指关节一点痛 .....	53
十五、肝胆结石——无名指验证术 .....	54



十六、胆疾——无名指验证术 .....	54
十七、生殖器官异常——小指反应敏感 .....	55

## 中篇 手掌刺激、按摩术

### 第四节 手掌刺激术

一、刺激手掌治百病 .....	62
二、胃弱 .....	63
三、悸动、气喘 .....	63
四、食欲不振 .....	64
五、肩酸 .....	65
六、胸闷 .....	66
七、腹泻 .....	66
八、失眠 .....	68
九、身体倦怠 .....	68
十、头痛 .....	69
十一、焦虑不安 .....	70
十二、低血压 .....	71
十三、发冷 .....	72
十四、青春痘 .....	72
十五、眼睛疲劳 .....	73
十六、牙痛 .....	74
十七、落枕 .....	75
十八、晕车 .....	76
十九、白发 .....	76
二十、老花眼 .....	77
二十一、更年期障碍 .....	78

二十二、腹胀 .....	79
二十三、荨麻疹 .....	80
二十四、痔疮 .....	81
二十五、关节酸痛 .....	81
二十六、肩关节炎 .....	82
二十七、腰痛 .....	83
二十八、肥胖 .....	85
二十九、蓄脓症 .....	85
三十、慢性鼻炎 .....	86
三十一、胃痛 .....	87
三十二、胃溃疡 .....	87
三十三、眩晕 .....	88
三十四、耳鸣 .....	89
三十五、气喘 .....	89
三十六、肌肤老化 .....	90
三十七、头发损伤 .....	91
三十八、假性近视 .....	91
三十九、贫血 .....	92
四十、打嗝 .....	93
四十一、眼疾 .....	94

## 第五节 手掌按摩术

一、按摩手掌消除疼痛法 .....	94
二、合谷穴——手部的万能穴位 .....	96
三、高血压——按摩手最有效 .....	99
四、糖尿病的手掌按摩法 .....	101
五、五十肩治疗术 .....	103

六、血压稳定按摩术 .....	105
七、胃肠病按摩疗法 .....	106
八、呼吸器官的治疗术 .....	108
九、牙痛——有效的止痛法 .....	110
十、手脚冰冷的克敌 .....	112
十一、心脏病按摩治疗法 .....	114
十二、恼人的痔疮 .....	116

## 下篇 手掌贴放术

### 第六节 神奇的手掌贴放术

一、手掌贴放术之谜 .....	118
二、手掌贴放术惊人的效果 .....	118
三、手掌贴放术的要点 .....	120
四、手掌贴放术的基础——呼吸法 .....	128

### 第七节 手掌贴放术可自测疾病

一、综合预测判定法 .....	138
二、手掌上的反应 .....	142
三、几个要点 .....	147
四、自我施行的手掌术 .....	152

### 第八节 手掌贴放治百病

一、基础知识及基本技巧 .....	153
二、解除精神压力 .....	156
三、口臭烦恼掌上除 .....	157
四、有效的美容——改变黑斑及皮肤粗糙 .....	158

五、去掉恼人的青春痘 .....	159
六、增强男性性功能 .....	159
七、简便易行的减肥术 .....	160
八、解除阳痿——手掌见奇功 .....	161
九、手掌按摩术助你渡过更年期 .....	162
十、战胜女性疾病 .....	162
十一、治疗不孕者的绝技 .....	163
十二、其他常见病症 .....	164

# 上篇 手掌诊测术

## 第一节 手掌诊测断百病

### 一、手掌是身体的温度计

#### (1)手掌与内脏关系密切

“内脏一不调和,手掌会马上发出危险信号。”读者看了也许会怀疑地问:“真的吗?”然而,我国医学却可由手掌和内脏关系密切的原理中,只观察手掌,便能简单地看出体内不协调的情况。

只要有效地刺激手掌,内脏就会因受到刺激而活跃其机能,这样做后,任何人都能有一个健康的身体,精力充沛地工作,过着快乐的家庭生活。许多致力于研究医学多年的专家学者,都对于手掌强化内脏的效果赞叹不已。

手掌和健康的关系之一部分在中国称为手相,手相术是一门历史久远的算命术。所谓手相,就是根据交错于手掌内的生命线、感情线、智慧线等等的变化来预测当事者的过去、现在及未来,也就是判断“人生的始末”。

古代中国大夫都兼观手相,但并不是依看相下诊断,而是就手掌掌纹的变化来判断患病部位或病情。因为健康足以左右人的一生,长久沿袭下来,观察手相便发展成现在的算命。所以,根据手相预测人的一生的算命学的正面意义,应该是根据手掌来诊断体内的变化,这就是中国古代医学的应用原理。

不过,即使没有具备看手相应有的知识,我们也能看到,当人们感到烦躁的时候,为了冷静一点,会无意地揉搓手掌。这是一种心理不安的反映,也是内脏受心理影响所表现出的紧张现象。而搓手、揉掌等行为则是松弛内

脏,缓和紧张情绪的意识流露。

另外,观看电影或运动会出现兴奋时,总会“手心冒汗”,这也是内脏紧张的一种反映。测谎器便是运用手掌的反应原理制成的。说谎话时,每个人的内脏都会扑通扑通地跳,紧绷着心弦。面对质问时,脑部便发出“说谎”信号,神经马上紧缩,而这种紧张气氛会刺激内脏,引起连锁反映;导致手掌冒汗,于是,测谎器的指针便向上移动。

可见,手掌会真实地反应体内的各种状况。所以,中国医学在诊断身体不适的病症时,总是非常重视脚掌及手掌。

脚底有如“第二个心脏”,是人体的重要部位。手掌则跟脑部密切相关,由自律神经等各神经系统触及、控制体内各器官。而脑和心脏是维持生命的两大器官,缺一不可。想要有健康的身体,就必须使脑(手掌)跟心脏(脚底)互相联结,使脑、心脏及内脏各机能都能够发挥最大的功能。

## **(2)手掌能反应内脏异常**

腰部疼痛时,我们会用手抚摸;胸口发闷时,也会用手按摩。大体来说,我们都是用“手”来减轻体内痛苦的。这是脑部接到由内脏传来的不协调的信息后,马上通知敏感的手,手自然会无意识地反应出来,然后抚摸患处。

因此,手的行为是一种表达症状的对应行为。

其实,在内脏异常之前,手掌就早有反应。也就是说,我们感到腰痛、胸闷之前,种种征兆已经很明显地呈现在我们眼前了。测谎器所利用的冒汗作用,便是这种征兆之一。另外,当我们做任何事时,手指都会突然地活动迟钝,这大都是内脏反应出的一种征兆。

由此可见,手掌能立即反映出内脏的异常,反过来说,我们也能在手掌的变化中,事先得知内脏机能的衰退。所以,手掌按摩的最大贡献就是“预知效果”。大约4年前,一位日本名医曾给一名政治家做诊断,就是应用手掌的预知效果及时挽救了他那濒临破坏的内脏。

诊断时,这位医生总是先观察手掌。那名政治家的病情实际上已经很严重了。由手掌来判断,他只剩下颈部以上勉强还可以正常运动,也就是说形

同槁木死灰一样。

由他手掌的变化判断,他的内脏机能障碍即将明朗化,到时恐怕连生命都难保。

### **(3)手掌能唤醒内脏生机**

观察这名政治家的手掌后,那位医生之所以敢判断“这个人的内脏形同槁木死灰”,是有明显根据的。

拿他的手掌和健康者的手掌做比较,可以清楚地看出差异之处。具体地说,他手掌的气色、弹性、水气都跟正常的手掌相去甚远。

首先,就手掌气色来看,正常的手掌不会过于红也不会过于苍白,而且没有斑点。这名病人的手掌与其说是红润,倒不如说是紫色,而且满手斑点。再就是从弹性来看,既不柔软也没有充满水分的弹力,用手指压手掌,掌肉向内凹,似乎弹不回来,再指压关系内脏的各穴,几乎都觉疼痛,有时甚至大声叫痛,有的地方一压皮肉便弹不回来。另外,再针对各器官做诊断,结果都相同,已经严重到病入膏肓的地步了。

大家都知道,人体内脏必须依赖血管输送到血液中的氧气来活动,如果血液循环不良,内脏血液自然供给不足,呈现缺氧状态。

由诊断他的手掌,看出他的内脏状况已经变坏。于是,那位医生便取出针,慎重地在掌心进行治疗。

首先,针刺位于五根手指指甲际跟内脏相关的穴位,针一刺,马上溢出浓浊的黑血。这黑血很明显地透露出内脏已呈现缺氧状态,也表示病情远比想象的还严重。如果诊治再晚的话,恐怕真的是回天乏术了。

### **(4)手掌可使你预知内脏变化**

根据上例可以说,由观察手掌能够看出内脏变化,从而挽救了一个人的生命。为什么手掌能反应出内脏的变化呢?

请参照图1和图2,两张图是根据中医的理论以及专家学者多年治疗经验而制成的。

由图1和图2可以一目了然,我们的手掌、手背的确布满了点、穴、区,

如图中所示,每一穴、点、区完全跟内脏器官有直接或间接的关系。因此,这份图表应称为“内脏看护图”。只要精通这份看护图,内脏有了任何异常,我们就可以从变化显示中把握病情。

以上所说的是从手掌的变化预知内脏变化的理由。不过,有关观手掌来预知疾病的方法并不仅限于此。接下来要谈的是如何由手掌预知内脏的变化。

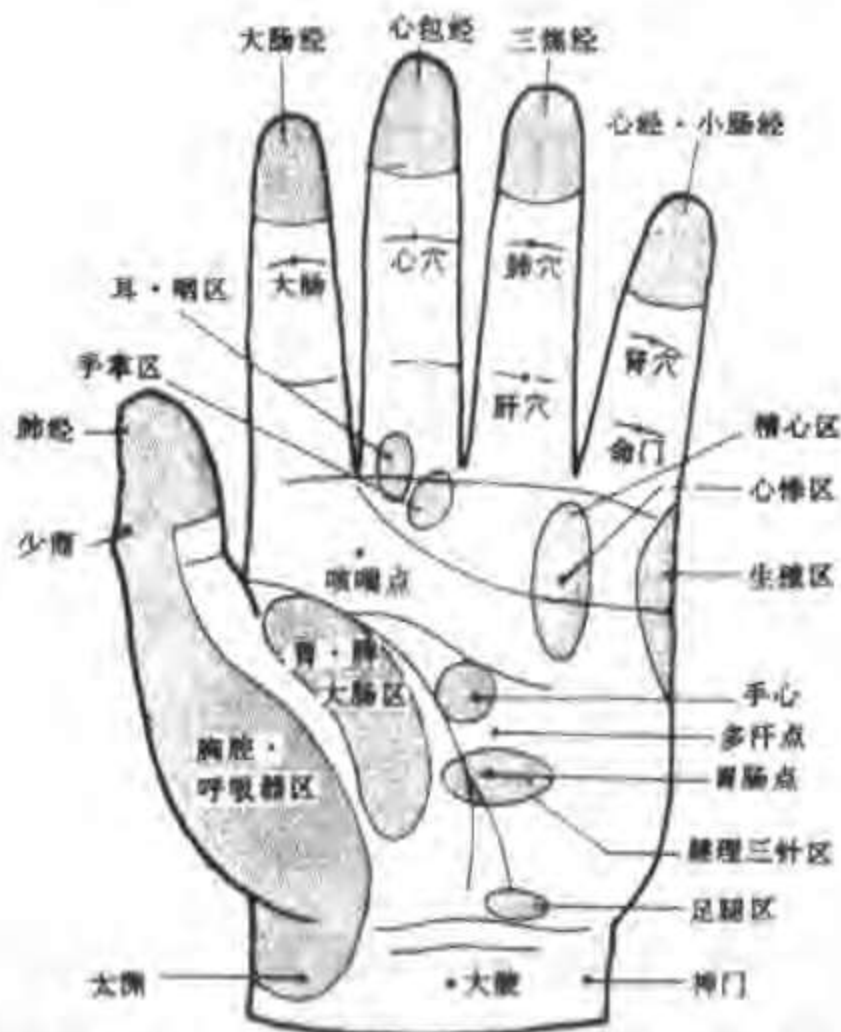


图1 预知内脏异常变化,立即治疗的手掌各点、穴、区



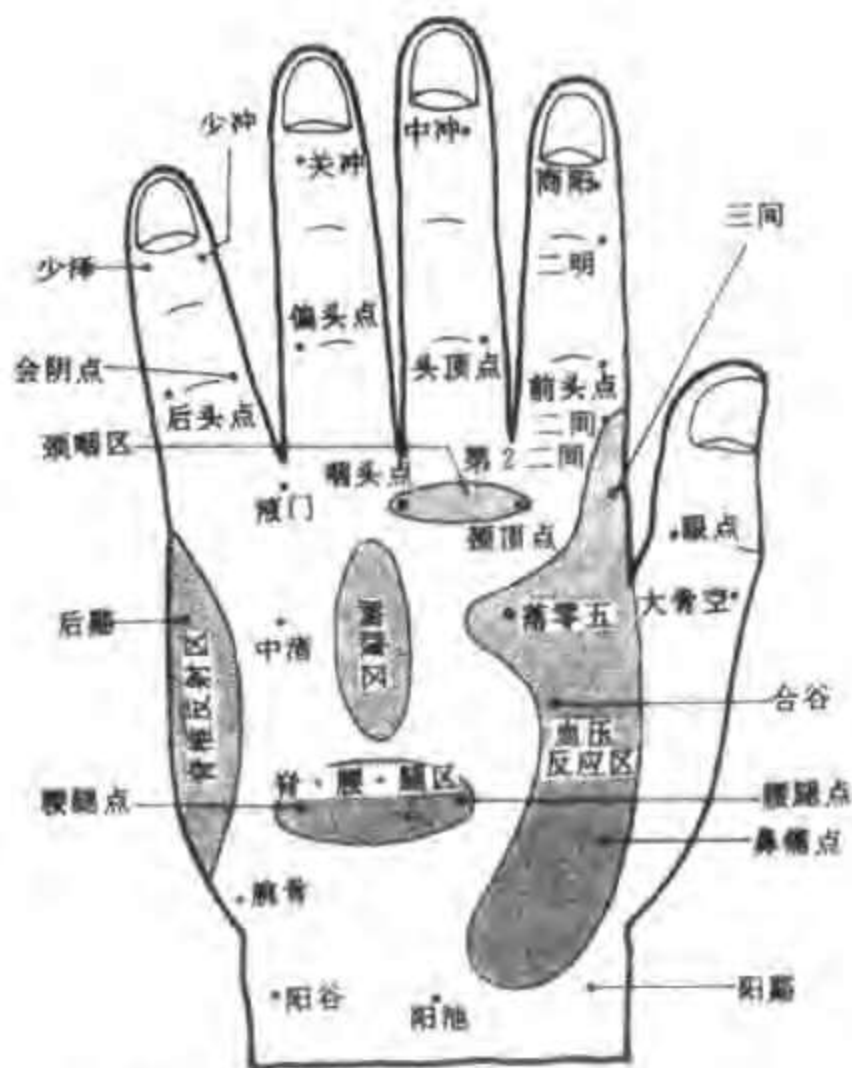


图2 预知内脏异常变化,立即治疗的手掌各点、穴、区

#### (5)手掌是大脑的驻外机构

选购衣服时,各位是用什么方法确认衣料的呢?相信大家都是先用手摸它的质地。再比如,穿衬衫时,是如何扣扣子呢?是否是特意到镜子前边看边扣呢?相信大家不会那么麻烦,一定会自然地凭手指的感觉扣扣子。

由此可见,在日常生活中,我们的手无意识地早已担任起重要职责。为什么?因为手掌内布满神经线,并且一一通过体内。而交错于体内的神经也都担任输送情报到脑部的功能。情报“线”集中了,就形成“网”于手掌上,所以,手掌可以说是“脑的驻外机构”。

指尖:不仅有神经,也是经络(在中医上是支配内脏及气的通路)的起点。

指尖经由经络及神经,将内脏各情报传送到脑部,而分布在手掌上的点、穴、区,也将同样的情报传给脑部。于是脑部由接收的情报得知内脏的状况,为促进内脏活动,便输送更多的活力(补充血液)。

我们的内脏时时刻刻不停地活动着,即使在睡眠中,心脏也照常输送血液,而各内脏也尽量贮存精力,为明日做准备。自律神经的活动也是依照脑部指示而行。于是,手掌便形成了一个控制中心,将内脏发出的情报通知脑部。同样,脑部将所有有关内脏的情报也都原原本本地反映在手掌上,因此,手掌的确能反应出内脏状况,这是不容置疑的。这也是这本书一再强调手掌预知效果的理由。

## 二、手掌按摩可治愈体内疾病

### (1)内脏异常,个人痛苦,家人受累

内脏是产生维持人体活动能源的最重要器官。因为,食物的消化、吸收和营养的分配、贮存,内脏都担负着始终工作的重大责任。

稍重一点的劳动,即感到不适,第二天醒来脑袋空空,那是内脏衰弱的征兆。因为内脏不调和是由供给活动的能源缺乏造成的。而完整地了解手掌预知的征兆,观察手掌变化,就会立即得知。

但是,我们常常因为不了解预知征兆而错失机会,任由内脏衰弱下去。例如争强好胜的人,由于情绪的缘故,就容易患肝病或肾脏病。

内脏障碍会直接造成个人痛苦,使家人受累。因此,如能知道手掌的预知效果,便不会导致悲剧发生。

## (2)贯穿手掌的六条经络控制内脏活动

前面说明手掌的预知效果时,曾谈到支配内脏的“经络”,这一经络是直接连结内脏跟手掌的能量线,也是情报的传送线。因此,只要知道经络的内容,就能了解预知效果的重要。

人体内,有十二条经络(称为“正经”)跟内脏相互连接,并掌管活动的能源。在中医学中,肝脏、心脏、脾脏(包括胰脏)、肺脏、肾脏、胆囊、胃、小肠、大肠、膀胱等总称为“五脏六腑”,再加上包在心脏外的心包(即心包膜)和掌管荷尔蒙的三焦,合计为十二脏腑。

这十二脏腑各有一条经络,其中有六条经络源自于指尖。经络的名称则各依经络所支配内脏的名称而定,如肝经、大肠经等。

经络是能源的通道,而能源的总源头则是经络的出发地。经络的出发地称为“能源的井户”,简称“井穴”,是诊断或治疗的重要穴道。以下所介绍的就是贯穿手掌的六条经络,以及位于出发地的各井穴。

①肺经——位于拇指指甲侧的井穴称为“少商”。肺经跟肺或支气管等各呼吸器官关系密切。指压时如果感觉疼痛,表示患感冒、气喘、支气管炎等症。指压右拇指如感觉疼痛,那就表示有关右肺的右侧呼吸器官异常,反之,左拇指感觉疼痛,则表示左侧呼吸器官机能有问题。

②大肠经——这一经络和出发井穴称作“商阳”,位于食指指甲下。大肠经主要是控制大肠活动的经络,指压时若感觉疼痛,表示消化不良等。

③心包经——位于中指指甲下,称作“中冲”。心包经跟心脏活动有极密切的关系,也是管理循环系统的经络。由于心包经也关系着小肠作用,所以,因情绪紧张而引起下痢等疾病时,指压中指会感觉疼痛。

④三焦经——位于无名指指甲下方,称作“关冲”。三焦经管理淋巴循环及荷尔蒙系统,也就是调节全体内脏的平衡。因此,如果三焦经不顺畅,体温的调节机能便无法顺利进行,从而出现发寒等症状。

⑤心经——位于小指指甲下方,靠近无名指侧,称作“少冲”。顾名思义,心经直接控制心脏及血液循环系统。所以,凡是因情绪紧张而引起的内脏不

调和或疾病,都与心经有关。

⑥小肠经——跟心经一样,也位于小指上,位置正好跟少冲穴相背,称作“少泽”。小肠经主管小肠活动,如有便秘症等症状,指压小指会感觉疼痛。它也跟血液循环系统关系极为密切。

以上介绍的六条经络均发源于手掌上,其余的六条则源自脚底。不过,贯穿脚底的经络也和手掌有着极密切的关系,简介如下:

脚拇趾有“肝经”、“脾经”等两条经络,各跟手掌的中指、拇指相关。位于第二脚趾的“胃经”,跟手掌的食指相关。位于第四趾的“胆经”,跟手掌的无名指密切相关。位于第五脚趾的“膀胱经”,跟手掌上小指的小肠经相关。而发源于脚底的“肾经”则跟位于小指的心经有关。

### (3)内脏有异,绝逃不出手掌心

相信大家都能在以上说明中了解到经络和内脏活动密切相关。然而,如果要详细说明如何根据经络观察手掌的变化,检查身体,以及进行治疗的话,可能要长篇大论一番了。因此,现仅举一例说明为什么、如何辨别。请参阅图1、图2。

位于手掌内拇指下侧至手腕间突起的部位,称作“胃、脾、大肠区”,顾名思义,这一区对治疗胃肠及胰脏等疾病具有很好的效果。如果“胃、脾、大肠区”的气色及弹性比健康的手掌差,并呈紫色,出现僵硬,指压时会有疼痛感,或充满水分、过度柔软等异常现象时,就要多留心。有这些现象一定是胃肠或胰脏出问题了。

为什么由“胃、脾、大肠区”的变化,就可得知胃肠或胰脏不适呢?因为这些内脏的状况会反应在相关的经络上,也就是位于食指的大肠经,跟食指有密切关系的胃经,跟拇指有密切关系的脾经等三条经络。这三条经络的作用和名称一样各自具有支配其所指称的内脏的功能。所以,当有关内脏有毛病时,理应反映在“胃、脾、大肠区”上。

读了以上的说明,你是否会重视自己的手掌呢?只要养成经常观察手相的习惯,内脏一有变化,绝逃不出手掌心的。

有些医生常对前来求医的患者说：“手掌是内脏的温度计！”相信大家都非常明白这句话的意思。如果要再强调的话，那就是“内脏的任何细小的变化绝逃不出手掌心”。

假如不知道内脏异常，任其恶化下去，不但一事无成，甚至连家庭生活也要受到影响。不过，无论内脏多么地不协调，只要手掌在握，便可连根拔除。

### 三、刺激手掌即可拥有强健的体魄

#### (1)由手掌上预知内脏不调

本书的主要目的就是希望读者能通过手掌的变化，预知自己的体内症状。

比如，有这样一位 90 岁的老人，他的骨骼粗壮、肌肉结实。根据医生的长期实践经验，恐怕再难找出第二个像他这样年龄，却有着如此旺盛精力和健康身体的人。

手掌的表现状态和身体反应是成正比的，观察重点在气色、弹性、湿润度。根据这几项要求判断，内脏的任何征兆都逃不出我们的眼睛。因此，医生在老人的手掌上发现了一点微恙。

#### (2)内脏的微小变化也难逃法眼

医生注意到那个小点位于小指上，这小指和其他四指比较之下略微浮肿一点。

小指上有关系腰痛等症状的命门穴。一压命门穴，果然不出所料，他痛得忙把手缩回去。接着医生又详细检查他的身体状况，果然有轻微的腰痛症状。也许很多人以为腰痛和内脏并无多大关系，事实恰好相反，内脏机能障碍多半源于腰痛，命门与肾脏有关，如果此处有疼痛感等变化那就表示肾脏有病。由此可见，只要内脏一有变化，哪怕是微小的异常，也会清楚地反映在手掌上。命门与肾脏有关，所以，一旦发现有异常，仅在手掌上进行治疗，便可轻易地治愈内脏的异常；反之，平时经常按摩手掌，也就能促进内脏运动

正常,常保健康。

## 四、手掌健康法无师自通

### (1)“手掌健康法”简单易行

“锻炼手掌,强化内脏,并不需要特别卖力尽心”——也许有许多人并不认为这样,但事实上确是如此。锻炼手掌并不需要任何特殊方法,只要在日常生活中养成一种习惯就行了。

在我们的日常生活中,需要用手去做的事情似乎越来越少,比如洗衣服,许多家庭已由手洗过渡到洗衣机了。长此以往,手的活动量逐渐减少,对人体内脏便构成了一大威胁。请看下面的例子便可以明白。

最近,有些中小學生常来看病,他们正处在发育期,应该是神气十足,精力充沛才是,但却不约而同地患上胃溃疡、肠胃吸收不良等内脏疾病。导致疾病的原因很多,但其中有一条就是这些学生们平时很少动手,恐怕连一支铅笔都不削。他们的手掌都有浮肿现象,软弱无力。我们可以从他们的手掌上知道,现在的孩子们是很少动手的。

不仅是小孩,就连内脏疾病患者,也应奉劝他们务必重视手掌。只要能够动手去做的,即使有机器可以代劳,也不要放弃用手去做的机会,况且在我们的生活中,还有许多需要用手去做的事情。在我们进行手掌活动时,也就等于是在施行手掌按摩健康法。这可以说是一举两得。

由此可见,锻炼手掌并不需要特意花费很多时间,只要习惯给手相当程度的刺激,自然会强化内脏功能。

### (2)握手也能强化内脏功能

人们喜欢把戒指戴在左手的无名指上。从手掌按摩健康法的观点来看无名指戴戒指有很好的作用。

因为,就经络原理来看,无名指正是三焦经运行的部位。在中医理论里,“三焦”是内脏各器官的主要命脉,也是关系到荷尔蒙分泌的器官。三焦经是管制荷尔蒙的经络,因此,无名指也可以说是促进荷尔蒙分泌的手指。如果戒指经常在无名指上摩擦,自然会不时地刺激手指头,体内的荷尔蒙分泌当

然会更为旺盛。戒指戴在无名指上的一项重要任务,那就是“促进荷尔蒙的分泌”。也许有人会怀疑地问:“一只戒指会有多大的效用呢?”别忘了,手指的神经直接通达脑部,而脑部对所有的刺激反应都极为敏感,即使只是一点点作用,也十分有助于内脏机能的提高,对许多人来说,无名指戴戒指就像日常生活一样,已经习惯了。而人们也有这种早已融入日常生活的习惯,那就是握手,这似乎是一项不成文的规定。

根据调查,人与人的体力差异,完全取决于内脏机能的强弱。假设有两名运动员,接受同样的训练,摄取相同的营养,他们体力的差异,也就是内脏强弱的差异。如果说取决于握手次数的多少,一点也不过分。因为,只要有握手的差别,累积几年、甚至几十年的刺激,对内脏会有多大的帮助是可想而知的。

### (3)无论何时、何地都可施行

不用过多强调,虽然握手或戴戒指等刺激并不大,但是,只要每天去做,养成习惯后,不知不觉中自然会发挥强化内脏机能的作用。

譬如,坐公共汽车时,经常没有座位,这时必须用手抓住把手,不过不要用整个手掌握紧,可以趁机用拇指、食指、中指等变换扣住。在擦家具或其他物品时,拧抹布时,也可借机会用力拧扭,使最后一滴水也挤出来。在清晨醒后或夜晚就寝前,互相交错用力按摩掌和手指,并压遍手心、手背,这时,整个手掌会通红发热,不但身体舒畅,更可促进内脏血液循环,增强机能。

习惯刺激手掌的作用不仅仅是强化内脏。前面也提过,手掌同时具有早日发现内脏机能衰弱的功能。比如我们交换手指抓把手时,忽然感到有一根手指比平常疲倦,甚至有异常的疼痛,这就是危险的信号,也就是管制内脏的经络发出“疲倦”、“衰退”的求救信号。

内脏的求救信号并不只从手指发出。凡是手掌上的变化,如变色、变硬、变痛等等都是。因此,我们必须不断地指压、按摩、拧捏,直到手掌或手指上的变化消失为止。手掌恢复正常,也表示内脏的异常已经痊愈。

相信各位读完本书后,一定不会忽略手掌上所反映的内脏的求救信号。

此外,没有疾病症状的人,可以从手掌上预知内脏状态,有疾病烦恼的人,更可从手掌上判断出病情的轻重。具体的方法,将在下一章说明。总之,反复刺激手掌,任何人都能轻易做到,因而便可成为一位内脏机能健康的人。

## 第二节 手掌诊测术

### 一、手掌——观察内脏的窗口

每天忙于劳作的人,也许因为工作繁杂,情绪紧张,所以即使身体患上大病也全然不知。这大概是对疾病的疼痛感已达到某种免疫的原因吧。

于是,直到疾病恶化时,才略有感觉,然后急忙地去看病,问他们为什么拖这么久才来,总是听到这样的回答:“没感觉不舒服呀!”

真是这样的吗?

实际上,不论哪种疾病,多少跟内脏器官都有关联。因此当患上某种疾病时,总会出现相应的征兆。尤其是内脏一旦有问题,更会马上发出危险信号,而人体正是传达这一信号的机构。

手掌可以反映内脏发出的求救信号,让人防范于未然。众所周知,手掌(包括手背)有六条经络运行着,而这六条经络全跟内脏器官有密切关系。所以,内脏一有异常,就会由相关通道呈现出来。反过来说,观察手掌上的变化,同样也能明白内脏现状及其机能活动。

本章共有 40 个项目,包括从手掌到指尖、指甲的种种变化,同时介绍如何从手掌的变化判断内脏状态,以及预知疾病的方法。这些方法是借鉴数千年的中医理论,再加上许多医生积累的经验而成,因此,可靠性是不容置疑的。并且,观手诊断法只需观察手掌和各部位即可,无论何时何地,每个人都能做。

现在先把文中所用的特殊用语解释一下。“拇指丘”指拇指下端到腕间整个鼓起部分。“小指丘”指小指下端的鼓起部分。“淤血”是指手掌的一种变



化,也就是皮肤变成紫色的一种积血状态。希望读者能经常注意自己的手掌,并预祝大家有一个健康的身体!

## 二、掌斑——血液循环的呼救

有一次,某位医生观察体操运动员们的手掌,发现每个人手掌的气色、弹性都很好,也很均匀。原来,这是因为他们比赛的项目全部用手做的原因。

运动可促进全身血液循环,使内脏机能旺盛,进而保证有一个健康的身体。体操运动员们健康的身体在手掌上完全表露出来。靠手活动和运动虽是两回事,但结果是一样的,也就是使人有一个健康的身体。

一个完全不活动或运动不足的人,他的手掌又是什么样的呢?简单地说,这种人的手掌一定布满斑点,也就是红润部分和苍白部分充满斑点。由这种手掌可以看出,有的人内脏血液循环还可以,有的人内脏血液循环不良,缺少足够的血液流通,还有的人内脏已经到了血液循环障碍的地步了,如果再不治疗,内脏机能一旦受损,势必如火燎原,一发而不可收拾。那么,怎么办呢?答案很简单,只要手掌勤于活动就没问题了。建议各位最好做“伏地挺身”(参照图3)。

伏地挺身必须兼顾整个手掌,一方面有助于改善运动不足,另一方面又可促进血液循环,这是一种最适用的刺激法。如果你的手掌有斑点,不要犹豫,马上做伏地挺身吧!

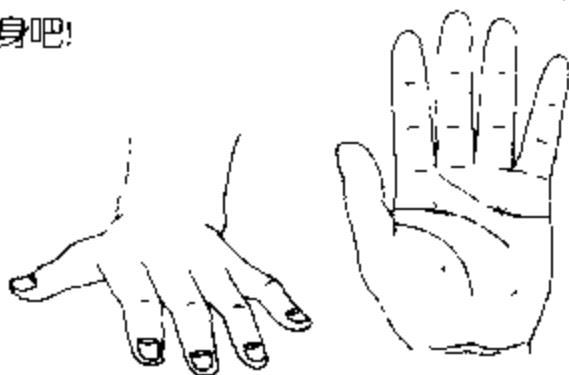


图3 以伏地挺身刺激手掌可畅通全内脏血液循环

### 三、拇指根变细——呼吸及胃肠有异

身体状况正常的人，手掌的肌肉厚实，五指张开时，手指头十分均匀粗大。

拇指丘跟呼吸器官及胃、大肠、胰脏等器官密切相关。所以拇指丘肌肉发达的人，血液循环一定很好，而且肺活量大，胃肠更是健康。

如果拇指丘薄弱，或呈现紫色淤血现象，这个人一定有呼吸或胃肠等疾病。即使目前未见异常，但拇指丘渐瘦，色泽转黑，一定是呼吸、胃肠等器官机能正在逐渐衰退。如果任由手掌变化而不去理会，等到胃溃疡等症状发作时，那就白寻烦恼了。因此，必须防范于未然。使拇指丘恢复正常最有效的方法是：刺激位于拇指指甲侧的少商穴(参照图4)。少商是运行自拇指的肺经的井穴(中心穴)，指压此处能直接刺激脑部，促进已衰弱的呼吸器官或使胃肠脏器的血液畅通。所以，各器官机能是否正常，血液循环是否良好，只要观察拇指丘鼓起部分便可一目了然。

### 四、小指根变细——精力减退的前兆

小指丘关系到心脏、小肠、子宫、睾丸、肾脏，甚至膀胱等器官。所以小指丘鼓起，血色畅通红润的人，表示上述内脏器官十分发达。除了拥有健康身

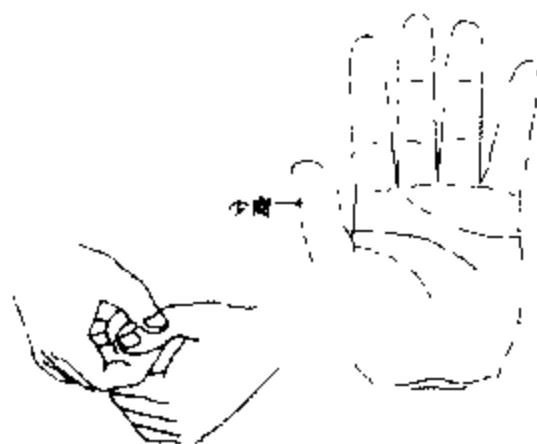


图4 刺激少商穴，可促进呼吸、胃肠各器官血液循环

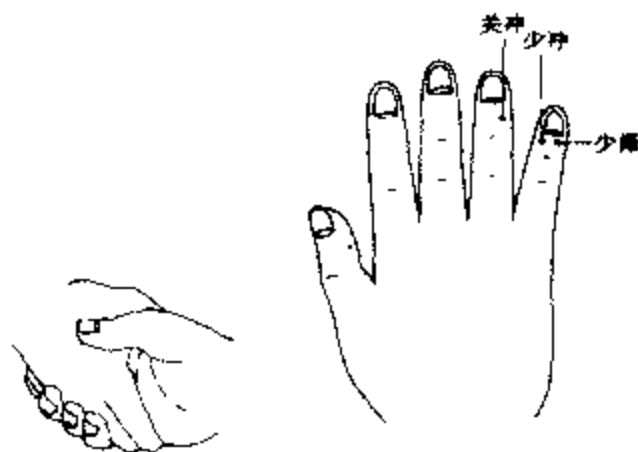


图5 平时注意刺激关冲等穴,可保持精力旺盛

体外,此人的精力也很旺盛。

反之,如果小指丘瘦小,或呈淤血的紫色,则表示内脏机能迟钝,精力不济。为防止内脏机能继续衰退,以致百病丛生,应早日预防才是。要使小指丘的血液畅通,活跃与小指丘有关的各内脏机能,最有效的方法就是指压位于无名指指甲下的关冲穴及位于小指指甲下的少冲、少泽等穴(参照图5)。不停地轻压这些穴道,自然地会促进内脏血液循环,而若想令你对自己的性能信心大增,直接刺激小指丘是最好的刺激法。在握手时,只要以指丘的方向用力握手,刺激手掌各部位,经常如此,内脏机能就会得以增强,精力会更充沛。另外,在我们的日常生活中,也有许多锻炼小指丘的机会。

## 五、健理三针区——检测内脏机能

有一次,一位朋友到医生家作客。久别重逢,话题自然会勾起对昔日的回忆。当年的老朋友以酒量自豪,但是,如今却没有碰一下眼前的杯子。医生虽然再三劝酒,他仍旧滴酒未沾。于是,医生怀疑地问他:“喝呀,怎么不如当年了?”老友回答:“最近一喝酒就感到不对劲。”医生听了既意外又担心,马上拉起他的手掌观看,果然不错,内脏的异常已经很明显地呈现在手掌上。

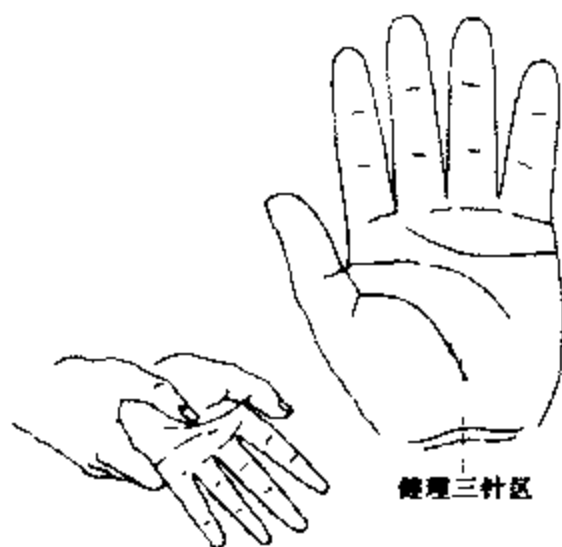


图6 按摩健理三针区,可促使衰弱的内脏产生活力

医生第一眼观察的,是手掌上“健理三针区”的状态。

健理三针区位于掌心上略下方,它能反映出内脏器官的健康程度。尤其是心脏、肝脏、肺、胰脏、肾脏、胃、大肠、小肠等器官的异常,更能立即反应出来。上述器官异常时,即使自己毫无所觉,也可以由健理三针区的变化中得知。一旦有异,就表示内脏已开始发出危险的求救信号了。

我的这位老朋友手掌上的变化极其明显,尤其是气色及弹性。一眼就看得出有淤血似的紫色现象,用手碰触特别柔软。健康人的手掌,即使用手指压,也会马上恢复原状,那是因为正常的手掌有弹性。而病人的健理三针区,手指一压,肌肉马上凹陷,隔了很久还是没有弹回来。

看到这种情况,医生当场传授手掌按摩健康法给老友。最好的治疗方法是时时按摩发生变化的健理三针区(参照图6)。反复地压揉、按摩,直到两手掌上健理三针区的气色及弹性恢复本色时,就表示内脏又趋向正常了。老友回去后照此按摩,不久又可浅酌一番了。

## 六、掌茧——内脏机能不良的信号

茧,通常是生长在皮肤经常摩擦的地方。比如,作家的掌茧大都长在拇指或中指中,称作笔茧;弹吉他的人茧则生在五指指尖上。看来,长茧似乎是一个极自然的现象。但是,茧却是皮肤上多余的肉,不能忽视,因为长茧的部分很可能关系到内脏衰退。

现举一例说明。几年前,在偶然的机会里,一位医生和一个棒球运动员相遇,观察了他的手掌。他是一名投手,每天练投上百次是很自然的事,因此,食指和中指上必定长出硬茧。然而,令医生惊讶的是,他连小指上都同样地长茧。医生询问别的选手,他们的小指上并没有长茧,于是医生问他:“是不是因为最近练习过于频繁的缘故?”他回答说:“也许是吧!最近练习后总感觉疲惫不堪。”

运动过后或工作后觉得过度疲惫,这是心脏机能衰退的征兆。心经运行于小指内,所以,一旦心脏机能衰退,位于小指上的皮肤便会变硬。

当茧长在不应该长的地方,而又关系到内脏机能时,为使内脏恢复正

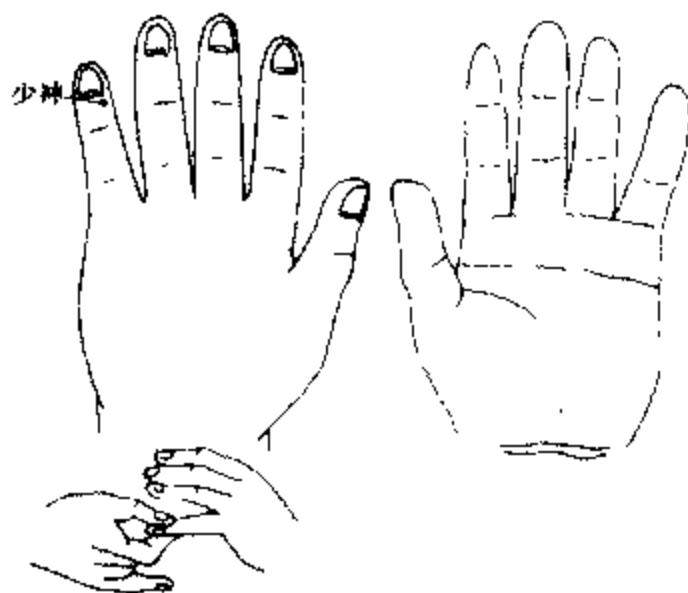


图7 与心脏有关部位长茧时,可刺激少冲穴

常,必须经常刺激经络上的少冲穴(参照图 7)。

请记住,当手上长茧时,为了健康着想,还是检查一下为好。

## 七、掌心冒汗——易患胃溃疡

在美国流行着这么一个笑话:拿石头打路人,被打中的十个人中,有九个是精神医生或律师。可见,美国的精神科医生很多,同时,这也表示美国人大都有精神病倾向,或情绪紧张等现象。

很多美国人在握手时,常会掌心冒汗。手掌容易冒汗其实就是精神压力大的征兆。如果经常“手心冒汗”,就表示心情常受影响,如紧张、烦躁、压力大等,这才使得手掌出现反常的出汗现象。

因此,手心易冒汗的人应多注意,情绪压力的大小对内脏机能也有很大的影响。看病的患者中,有受升学压力而得了胃病的中学生,还有很多人是因为较繁忙的工作导致胃溃疡。所以,保持手掌干燥也是一件不宜忽视的事。

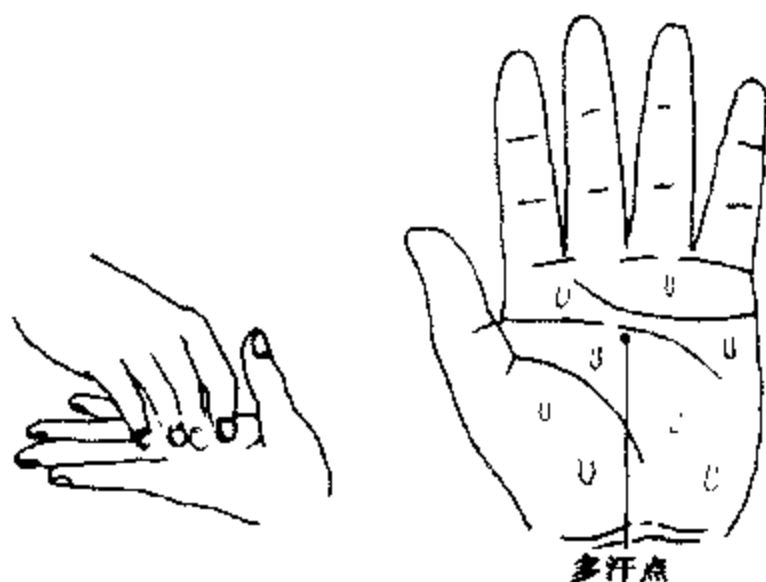


图 8 刺激多汗点,既可止汗,又可消除紧张

防止手掌易冒汗最有效的方法是，刺激位于手掌正中央的多汗点(参照图8)。

手自然地握住，约在无名指按住掌心之处便是多汗点的位置。不断地仔细按摩这个点，有减退出汗作用，也可消除紧张的情绪。

在一个竞争激烈的环境中，一定令人有紧张、匆忙的感觉。为避免过度紧张，平时就要保持两手干燥。

## 八、拇指皮肤——预感呼吸受阻

不久前有位高中二年级的男同学来找医生看病。按理说，这个年龄正是“青春期烦恼”的阶段。他的烦恼是被同学们嘲笑为“假姑娘”。他说话的声音既尖锐又细长，外表给人的印象也是纤弱的。他常感到胸口发闷，于是医生仔细地观察他的手掌。他的拇指呈硬、紫色状态。因此，医生判断他的呼吸机能不良。呼吸机能衰退的征兆，除了在拇指上有变硬的情形外，也可能手掌呈柔软塌陷、干燥粗裂或紫色状态。在呼吸器官还没造成严重障碍前，应该尽快指压手指才是。促进呼吸机能最有效的方法，是刺激位于拇指指甲下方的少商穴。少商穴是肺经的出发地，经常指压能畅通呼吸器官的血液循环，预防疾病。肺经异常时，指压少商穴会有疼痛感，同时也表示呼吸机能可能发生障碍。

## 九、食指——关连着胃肠机能

有一次，医生和一位熟人相遇，便到他家畅谈。对方端水杯喝水的方式特别奇怪，一般人端水杯是用拇指及食指拿起来，他却用拇指和中指。

医生好奇地问他原因，对方回答说：“没什么，只不过最近食指经常感到疼痛，才这么拿的。”医生观察他的食指，不但松弛软塌，而且呈紫沟淤血状，于是当场告诉他：“这是胃肠衰弱的征兆，希望你多留意。”

由上述例子可知，当食指出现疼痛、硬块、柔软、淤血状等征兆时，就表示大肠等消化器官机能走下坡路。因为，运行于食指内的大肠经和大肠有极

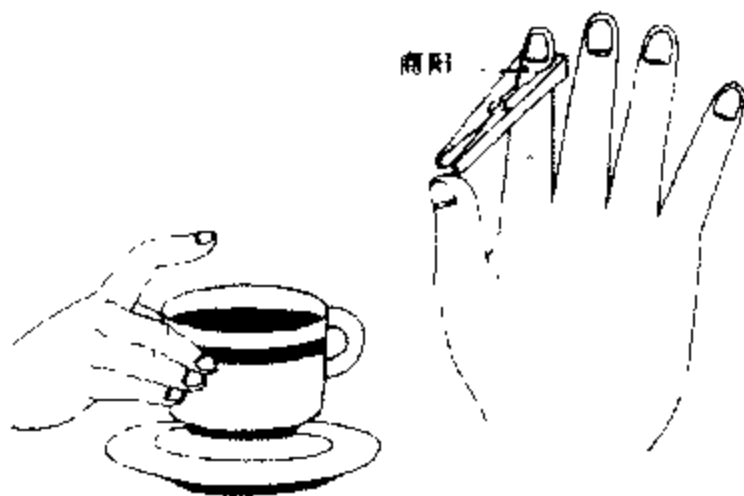


图9 用洗衣夹刺激商阳穴可恢复消化器官的正常机能

密切的关系,所以,当消化器官异常时,食指也会有反应。

也许一段时间里不会觉得胃或肠有任何不适,可是,一旦食指发生变化,上述各器官就可能已经起了大变化,因此,医生马上传授他对策,要他照此实施,以恢复消化器官机能。促进大肠等消化器官机能最有效的方法,是刺激位于食指指甲下方的商阳穴(参照图9)。商阳穴是大肠经的井穴,大肠异常的人,指压此处会有痛感。所以,应不断地指压,直到觉得不再疼痛为止。当食指不再觉得疼痛,肿胀或淤血状消失时,就表示大肠恢复了正常机能。

如果认为用指头指压太麻烦,可利用洗衣夹,也可收到相同的效果。

## 十、无名指——肝胆机能的标志

有这样姐妹两人,姐姐是钢琴家,妹妹是小提琴家。这两位女孩的食量连男孩都自叹不如。但是无论从哪个角度来看,她们都是属于纤瘦型的女孩。有如此惊人食量的并不只是她们姐妹两人,他们的音乐界同事也是如此。于是,医生便详细观察了他们的手掌,这才恍然大悟。

这些人手掌的共同特征是,无名指特别发达。一般人的五根手指中以无



名指反应最迟钝。可是在拉提琴或弹钢琴时,五根手指必须都使用,所以那姐妹俩连无名指都灵活自如。这是因为无名指经常活动,致使手指血液流畅,肌肉富有弹性。

无名指与肝脏、胆囊等内脏器官密切相连,而肝、胆两处内脏都担负着体内解毒的重要任务。肝胆血液循环顺畅,机能自然提高,无论吃什么当然全都会顺利消化。反之,肝、胆血液循环不良,机能自然下降,食物难以消化,食量也就大大减少。肝、胆血液循环不良的人,其无名指必定细、瘦,且动作迟钝。因此,如果无名指动作不灵活,或是细瘦、血气不对时,就要注意肝、胆是否有问题。这时,请指压位于无名指指甲下方的关冲穴(参照图 10)。如果感觉疼痛,务必反复不断地指压。直到不再有疼痛感时,即表示肝、胆机能的血液循环已经恢复正常。

## 十一、小指——可透视膀胱和心脏

小时候,相信谁都有过“勾指头”的经验,但随着时间的流逝,也逐渐淡忘了。有一次,一位医生在偶然的机会下又重温儿时旧事。那次他去拜访好

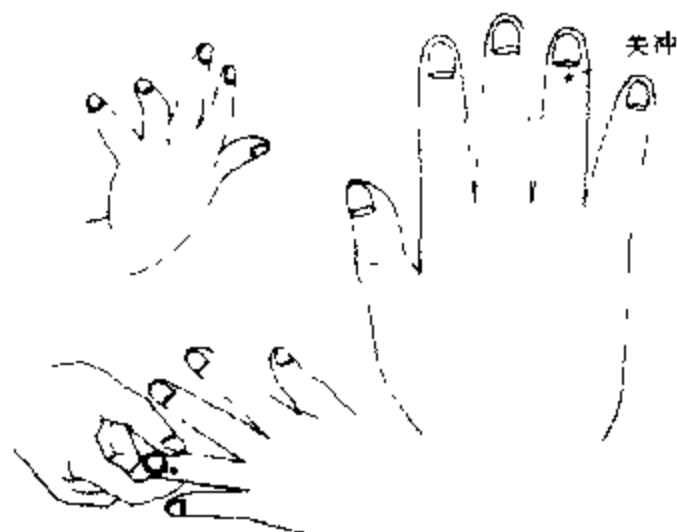


图 10 关冲穴不再感觉疼痛,表示肝、胆机能恢复正常

友,正要告辞的时候,好友6岁的孩子要求道:“下次一定要再来!”并跟每个人勾指头,作为约定。当友人伸出小指时,医生发现他的小指上有明显的淤血状。于是马上问他:“最近身体感到不适吗?”他回答:“只觉得排尿比以前困难。”这就是排尿障碍的前兆。小指跟膀胱、心脏、子宫、睾丸、肾脏等内脏器官密切相关,这些内脏发生异常时,小指会发生反应异常的征兆。也就是说,小指是诊断膀胱和心脏机能是否正常的重要位置。

如果小指产生淤血、变硬等症状时,就表示以上内脏器官发生警告信号,必须马上接受治疗,使它们恢复正常机能。

最好的方法就是,指压位于小指指甲下方的少冲穴及少泽穴(参照图11)。少冲、少泽分别为心经、小肠经的井穴,对畅通心脏或泌尿器官的血液循环,以及促进内脏机能有极大效果。不断地指压此处,直到小指上的变化消失,就表示内脏机能已经恢复正常。自从医生指出这人可能有排尿障碍的危险后,他每天坚持刺激这两个穴道。想必他已经明白小指的重要性了。当医生再次见到他时,他的排尿烦恼就解决了。

## 十二、手指呈紫色——小肠有故障

约二三年前,有一位印刷厂的销售科长,因为长年腰酸而来看病。他说,

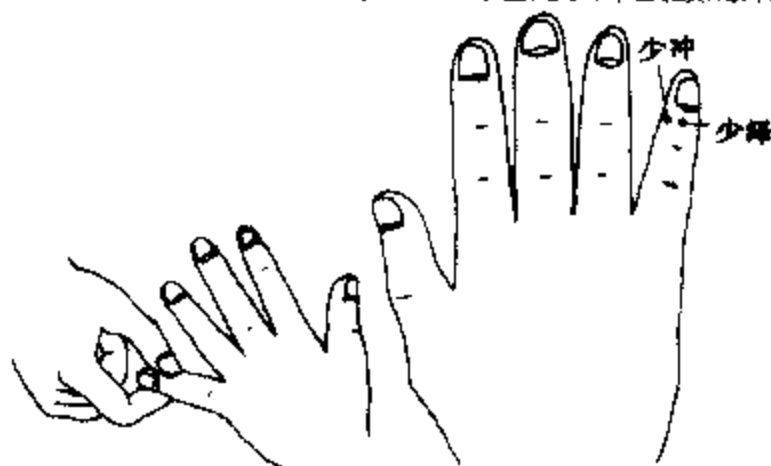


图 11 每天刺激少冲、少泽两穴可提高心脏、泌尿器官机能

在科里他的酒量无人能比。照理说,这样能喝酒的人,其胃、肠应该非常好。然而,事实却大相径庭。这位科长如果饮酒过量,第二天一定要腹泻。因此,他自我解释说,这是由于腹泻才能驱走第二天的酒醉。

医生听完他的解释后,顺便教他一些简单的健康法:“希望你能够照我说的方法去做,保证你第二天不会腹泻。”容易腹泻的人,都是因为主管消化吸收的小肠的血液循环不良。这种小肠机能不良的情况,在小指上表现最明显。具体的反应是,小指第一节呈淤血状的浊紫色。如果淤血消失,则表示小肠已恢复正常。即使小指上没有淤血状,但指压位于小指指甲下方的少冲穴时有疼痛感,也是小肠机能衰弱的征兆。这时,应充分按摩小指,尤其是少冲穴部位。如此反复不停地按摩,直到淤血状消失,或不再感觉疼痛后,小肠的血液循环就恢复了,消化吸收机能自然就正常了。听了医生以上的话,那位科长从第二天起,马上积极实行。如今,醉酒后第二天绝不再腹泻,身体也很舒服。

### 十三、中食指间皮肤——神经性内脏障碍的提醒

前些时候,偶然听到这样一段对话,是一位四十多岁的男同志和一位年青人闲谈有关健康的问题。那位年长的男同志说:“最近总感觉头晕脑胀,浑身不得劲。身体并没有什么不舒服的感觉,可是记忆力和判断力却大大减弱。昨天和一个熟人相遇,想了很长时间,也想不起他的名字。大概是年龄的关系吧!不知道有没有治疗的灵丹妙药?”相信大家也有过这种经历,尤其是年纪大的人,都把这种反应迟钝、记忆力衰退或失眠等症状归罪到年龄大这一点上。其实,这些症状大部分是由于精神紧张所引起的,由手掌内很容易判断出来。和精神衰弱或精神病等症密切相关的经络是心包经。心包经不但有助于心脏机能活动,同时也支配着脑部及肠部。这些内脏如果衰退,就会出现上述征兆。想检查心包经的活动是否正常,最好的方法就是指压中指和食指间的皮肤。因为心包经的经络在此处运行。所以,当这里变硬、变粗时,就可判断心包经正陷入危险的状态。

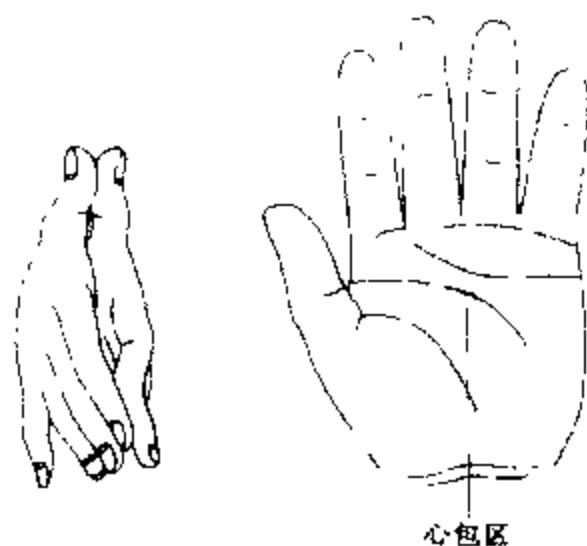


图 12 两手互相摩擦可刺激心包区,使头脑清醒

要强化心包经,预防因紧张、压力造成的头脑迟钝、记忆为减退等现象,最有效的方法是指压位于掌心的“心包区”(参照图 12)。单手交互刺激固然有效,两手用力摩擦更能刺激左右心包区。这一动作能清醒头脑。所以,早晨做最适合。

#### 十四、中指与无名指间皮肤——判定肝脏异常

有一位摔跤运动员去找医生观察他的手掌。当时,他颇为自豪地说:“如何?我的手掌又粗又大,不错吧!”然而,医生却在他的手掌上发现了一个斑点。这个斑点正好位于中指跟无名指之间,给人一种如墨般浓黑的感觉,并且有一点硬,这些征兆正是肝脏异常的信号。前面提到,中指跟肝脏机能关系最为密切。因此,肝脏有什么变化,中指和无名指间的皮肤会最先发出危险信号。当上述一带皮肤有变粗、变硬的现象时,就表示肝脏血液循环不良或有其他异常。如果浑然不觉,任其恶化,终会形成肝硬化。尤其是中指和无名指间长出茧般的硬化皮肤,更要十分留心。刚才所提的那位运动员,最后

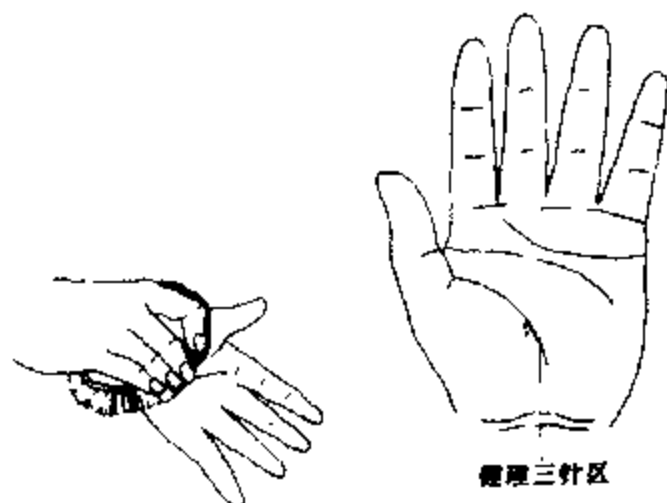


图 13 用刷子摩擦健理三针区可活化肝脏机能

果然发生肝脏障碍,体力大减,不久,下半身几乎麻痹。

要想消除中指和无名指间的硬块,使肝脏恢复正常,最有效的方法,就是经常刺激位于手掌下方的“健理三针区”(参照图 13)。刺激健理三针区不但对肝脏有效,对心脏、胃、肠等器官的疾病也很有效。经常按摩可促进上述器官血液循环,并活化内脏机能。如果你担心自己肝脏不好,不妨试试看。

## 十五、指压指甲——内脏自测法

当我们用力按手指时,可以从中判断出呼吸器官是否健康。这个方法既简单又有效,现介绍如下。

首先,伸出五指,按顺序按每一指头,如果马上呈微红状,则表示非常健康。微红状能迅速恢复,就表示血液循环顺畅,也就是内脏机能活泼。但是,如果有一根指头不能恢复微红,则表示这一指头血液循环不良,跟它有关的内脏恐怕有损。拇指与呼吸器官、胸部相关;食指与胃、肠部相关;中指则与肝脏相关。

要使内脏机能正常,指头立即恢复红润的最好方法,是指压井穴(参照图 2),如位于拇指的少商穴等等。如果经常指压这些穴道,必能畅通血液循

环,保健内脏机能。

只要想起来,无论在哪里都可以轻松地做。

在日常生活中,利用空暇时间指压,即可预防内脏机能异常,又可维持身体健康。

## 十六、拇指半月甲——粉红色有文章

有一次,一位姑娘急匆匆跑到医院说:“指甲油抹得太浓,使指甲都变色了!”真有这种事吗?医生再仔细问她,她回答说:“平常指甲油抹得很浓,但指甲也不会变色;可是刚才用去光油一擦,只有拇指的半月甲呈粉红色,其余指甲的半月甲依旧呈白色,心里很害怕,所以才跑来问问原因。”

听完后,医生恍然大悟地对她说:“指甲呈粉红色是一种异常现象;是你的内脏发出的一种危险信号,根本和指甲油无关!”

这段小插曲只是要提醒大家,指甲也和指头、手掌一样,可根据它的变化而判断内脏各器官机能。从指甲的色泽或形状的变化上,也可以判断各内脏器官机能是否衰弱或障碍。所以,养成平时观察指甲的习惯,也是维持身体健康的要求。

那位年青姑娘的拇指半月甲呈粉红色,是表示胰脏机能不良。胰脏又称脾脏,经络的出发点在脚拇趾,因此,手的大拇指也相对应地与之关系密切。由胰脏所分泌的胰岛素可促进体内糖份消化,调节其功能。胰脏机能减退,身体容易感到疲倦,严重者甚至会引起糖尿病。半月甲呈粉红色是在本身还没有感到有任何异常前的警告,也就是危险的信号。想提高胰脏机能,最有效的方法是刺激拇指指甲下方的少商穴。最好是连同拇指第一节同时按摩,促进血液循环,恢复胰脏机能。

## 十七、食指半月甲——粉红色即异常

去年,一位医生参加一个春节联欢会,主持人要他“随便表演一个余兴

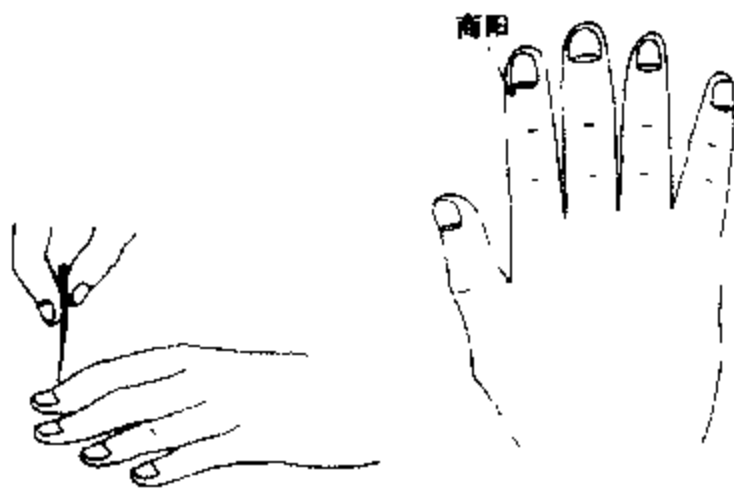


图 14 用牙签刺激商阳穴,可预防胃及大肠机能衰退

节目”。在没准备的情况下,他只好表演“奇异的手相”,当然不是一般地看手相,也不是观察手掌心,而是看手背及指甲。

医生就近邀请一位客人,仔细看过对方的手掌后说:“你最近内脏情况不太好,好像食欲不振。大概是感冒所引起的吧!”对方不可思议地回答说“是”,一副迷惑不解的样子。

从此,这位医生就被朋友们称为大魔术师。其实,这项魔术很简单,医生观察那个人的手背时,发现他的食指及拇指的半月甲都略呈粉红色。

大家都知道,食指和胃、大肠的关系密切。当上述内脏机能迟钝时,食指的半月甲就会变色,通常是由一般白色变成粉红色。也就是说,当食指的半月甲呈粉红色时,表示胃、大肠的血液循环不良,食欲自然减退。

另外,肺经运行于拇指,当拇指上的半月甲呈粉红色时,表示呼吸器官受损,通常是患感冒的征兆。感冒会连带使胃、大肠等消化器官机能迟缓,因此,拇指和食指上的半月甲同时会出现粉红色。

使胃和大肠机能正常的最好方法,是刺激位于食指指甲下方的商阳穴,顺便按摩食指的第一节更有效(参照图 14)。商阳穴是大肠经的出发地,以牙

笠或发夹仔细刺激,可畅通消化,使食欲大增。

各位读者,为维护内脏健康,应时时留意手指甲。

## 十八、中指半月甲——从颜色看内脏

相信很多人在睡觉时都有做梦的经历,当然,也有人是不常做梦的。这必须解释一下,当一个人的精神状况不稳定,或过于紧张劳累时,就会不时地做梦。

常做梦的人,一定会感到头昏,思路不清楚,这时请你看看自己中指的半月甲。因为中指有一条和“心病”关连极深的心包经运行,所以,当精神衰弱时就会发生变化。如果半月甲呈粉红色,就是精神紧张的证据。

前些天,有位调到外省的人来找医生。闲谈间他抱怨道:“最近时常做梦,酒也不能喝了。”于是,医生观察了他的中指指甲,果然不错,中指半月甲呈粉红色,这可能是因为换了新环境,积在心中的不适应及连日疲劳爆发而造成的。因此,医生劝他指压位于中指半月甲下方的中冲穴,再按摩中指的第一节。刺激这两个地方最能消除精神紧张。

情绪过度紧张会导致脑部血液循环不良,而使内脏机能衰退。那个人可能是肝脏衰退,才会变得不胜酒力。预防肝脏机能不振的最好方法就是刺激中指的中冲穴及第一节,刺激时可用手指捏住中冲穴及正反面的部分轻轻按摩即可。如果每天不断地持续下去,相信一定能减少做梦次数。

## 十九、无名指半月甲——生理机能的平衡

两年前的夏天,一位医生坐火车探亲,邻座是一对正在度蜜月的新婚夫妇。闲谈中得知这位医生是针灸研究者,于是,新娘就向他诉苦说:“近两个月来,我的例假不顺,而且生理痛苦也比以前更厉害,直到结婚前一天也无法站久一点。”

医生听完后便观察她的指甲,发现她的无名指指甲呈粉红色。因此,医生判断她的生理不顺是属于寒冷病。



因为,无名指半月甲呈粉红色表示运行于无名指的三焦经发生异常。三焦经是连结体源的经络,跟人的生理机能息息相关。三焦经异常,表示体源失调,会因过寒或过热而马上引起血液循环不良,是体能崩溃的征兆。

刚才提到的新娘就是典型的例子,她的痛苦已经成为他们幸福婚姻生活的阴影。要想使三焦经恢复正常,体源平衡,最有效的方法是刺激位于无名指指甲下方的关冲穴及按摩无名指第一节。关冲穴是三焦经的井穴,经常指压可以活泼内脏机能。另外,乘飞机时喘不过气来的人,表示适应气压变化的能力弱,也就是三焦经衰弱的证明,这些人也可以刺激无名指的关冲穴及第一节。

## 二十、小指半月甲——注意心脏异常

上边所说的那个医生家里每天都有许多客人,他经常一个个地观察他们,并不是针对他们的服装或容貌,而是从头到脚地观察他们全身,看他们的内脏是否异常。这也算是一种“职业病”吧,有一位客人,脸色通红,由此医生便判断他的心脏有异常,并直接问他,他却一口否认:“不,我的心脏一直很健康。”于是,医生当场观察他的指甲,果然不出所料,他的指甲清楚地反映出心脏血液循环不良的征兆,和其他四指相比较,小指的半月甲显得特别粉红。通常,当内脏机能异常时,都会出现某些自觉症状。但是,心脏方面的疾病却没有任何症状。因此,大部分的心脏病患者先期都不自知,直到病情恶化时,甚至病入膏肓时才猛然发现,因此常有人暴卒。

所以,观察心脏活动是一项很重要的事。而最好的检查法就是观察小指指甲。

小指有一条和心脏关系密切的心经通过,心脏机能异常时,这一部分就会有反映。

小指的指甲如果由白色变成粉红色,表示心经流畅不顺,心脏机能不良。最有效的方法就是刺激少冲穴和少泽穴(参照图5)。刺激这两个重要的穴道可畅通心脏血液循环,活泼心脏机能。

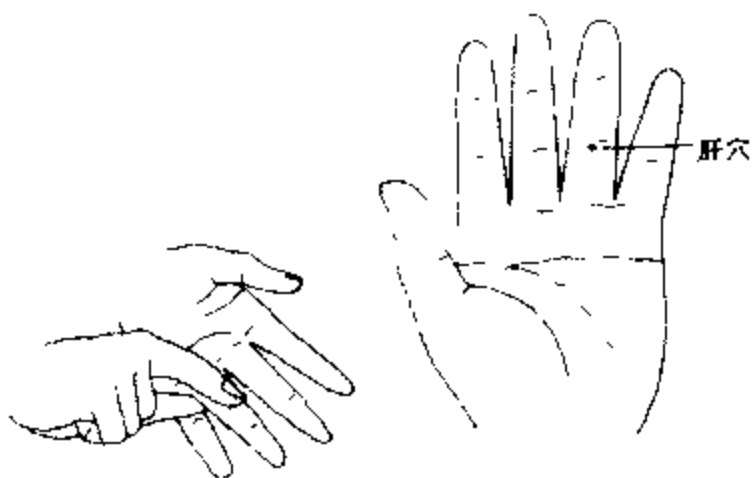


图 15 持续指压肝穴可活泼肝机能

## 二十一、指甲嵌入肉——肝脏快拯救

我们都知道,人体呈弱碱状态才是最健康的。然而,现在人们大量食用肉类等动物性食品,从而破坏了弱碱状态,也连带破坏了有解毒作用的肝脏,导致各内脏机能衰退,所以人特别容易感到疲倦。

因食用过量动物性食品而引起肝脏机能衰退的明显反应,就是指甲深陷指尖肉内,有这些征兆的人应尽量避免食用动物性食品,多食用蔬菜类、植物性食品。要想恢复肝功能,最有效的方法就是刺激位于无名指第二关节正中央的肝穴(参照图 15)。每天持续地按摩可以活泼肝脏机能,指甲也能恢复自然状态。观察指甲远比照 X 光检查更为经济、方便,只要留心指甲变化就可以了。

## 二十二、指甲横皱纹——胃肠有疾损

数年前,某杂志社主编要一位医生写一篇有关针灸治疗的文章,这位医生知道他对中医略有偏见,因此,就针对他的手掌及身体极力说明穴道治疗的效果。有一天,医生看到他的拇指指甲下方有一明显的横纹,于是问他:“你在三个月前是不是动过胃溃疡手术?”

他愣了一下后马上回答说：“不是胃，而是十二指肠溃疡，刚好是三个月前动的手术。”从此以后，他逢人便说那位医生简直是他肚子里的蛔虫，并对中医的观念大为改变。

实际上，那位医生并不能解决所有的疑难杂症，只不过是通过他拇指指甲上的横纹征兆，知道他有胃或十二指肠溃疡的病症而已。

指甲通常是六个月新生一次，在这期间，如果患了有关消化系统的疾病，指甲就会在得病时出现横纹。因此，指甲中央有横纹就是三个月前得过胃或肠等疾病的征兆，这种现象不仅限于拇指，其他四指也一样。

以前没得过胃或肠疾病的人，指甲却出现横纹，则暗示可能有胃或肠等障碍发生。因此，当你有这种现象时，应尽早治疗。

最好的预防方法，就是刺激出现横纹的指甲的井穴。比如，拇指上出现横纹，就刺激少商穴。只要留心注意，便可事先防止消化系统受损。

## 二十三、指甲纵皱纹——代谢不良提醒人

如果是指甲上出现纵纹，这是谁都会有的老化现象，所以不必太担心。但是，如果是指甲内皮肤出现沟纹，就要加以注意了。

指甲内的皮肤称做“指甲床”，这部分出现纵纹时，要特别留意，这是肝、肾等机能衰弱的征兆。

肝、肾等内脏具有排泄体内废物的解毒作用。当肝、肾机能不活泼时，体内的废弃物便无法排出体外，也就是新陈代谢不良。原因是肝、肾的机能不协调，有时会引起“浮肿”现象。

治疗沟纹的最好方法就是指压其井穴(中冲穴)。

## 二十四、指甲斑点——脑部血液循环的警报

指甲上出现红色或黑色斑点时，正是表示脑部血液循环发生障碍的前兆。如果指甲上的斑点明显，表示血液循环异常，连带地会引起脑部障碍。所以，指甲上若有斑点，很可能就要有脑部的血液循环不通等情况发生。因此，

指甲容易产生斑点的人,务必预防这种现象发生,以便使脑部的血液循环趋于正常。

最完善的方法是刺激产生斑点处的指甲下的并穴。比如食指出现斑点,就要细心地指压位于食指指甲下方的商阳穴。这样就可以畅通脑部的血液循环。是否痊愈也可从斑点是否消失判断得知。如果右手指甲出现斑点,表明左脑有问题;左手指甲有斑点,则是右脑将遇到障碍的前兆。

喜欢涂指甲油的女性们,为检查你们的脑部或内脏是否有障碍,希望能定期除掉指甲油并仔细观察,以确保身体健康。

### 第三节 疾病验证术

#### 一、成人感冒——紫色的拇指丘

凡是被称为“健康人”的,都有一个最大特点,那就是他们的手掌血液循环流畅,而且结实。尤其是拇指丘更显得血气红润,有略鼓的现象。反之,体质虚弱的容易患感冒的人,其拇指丘通常瘦扁而且无血色。

拇指丘位于拇指下方至手腕间的鼓起部分,有肺经运行。因此,与被称为“胸腔·呼吸器官区”的呼吸系统有密切的关系。也就是说拇指丘隆起,则表示呼吸系统正常。反之,如果变色或瘦扁,则表示呼吸机能异常。

一个生气勃勃、十分健康的人,如果拇指丘变瘦,或呈紫色,可能有初期的感冒症状。因此,保护“胸腔·呼吸器官区”隆鼓,促使血液畅通,是件刻不容缓的大事。有效的刺激方法是,指压左右两手的拇指丘,指压时要略有痛感才行(参照图 16),指压一会后就会呈红润状,而且还会恢复原状。如果是轻微感冒,可依照此法简单治愈。

同时,刺激行经手腕内的肺经上的太渊穴,更可收到特殊的效果。刺激太渊穴可防止喷嚏、咳嗽、流鼻水等情形,每天用香烟头灸治,自然可成为不知道感冒的“健康人”。

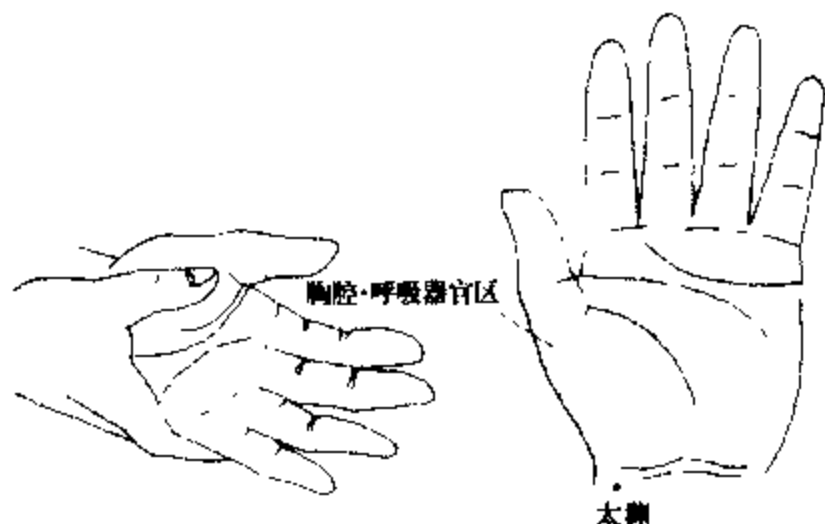


图 16 刺激拇指丘、太渊穴，可恢复胸腔·呼吸器官区鼓起

## 二、婴儿感冒——食指内侧发信号

人体内的经络约在 7 岁时完全形成。那么，对于经络尚未形成的婴儿，怎样才能判断他是否感冒了呢？

前面讲过，如果成人感冒，刺激肺经运行的拇指和手腕便可治愈，如果是一名经络尚未形成的婴儿，刺激同一部位按理应该有效才对。但是，婴儿抵抗力弱，与其检查是否感冒，倒不如预防来得重要，现将方法简单说明如下。

检查婴儿是否感冒的要领在食指上，食指共分二节，最底层是本节又称为风关，第二节称为气关，第一节称为命关。由此可观测婴儿体内血液，进而诊断其健康情况。婴儿感冒的最大征兆，是介于本节和第二节之间，靠近拇指的内侧部分呈淤血状的紫色，根据症状的轻重，变色部分也依次上移，即风关、气关、命关间呈紫色现象。如果命关部位呈紫色，表示真有感冒了。因此，当风关有此变化时，就要采取紧急措施。

预防婴儿感冒的最有效的方法，就是指压位于食指指甲下的商阳穴(参照图 17)。婴儿在感冒的初期，指压此穴会有疼痛感，所以，要持续指压直到

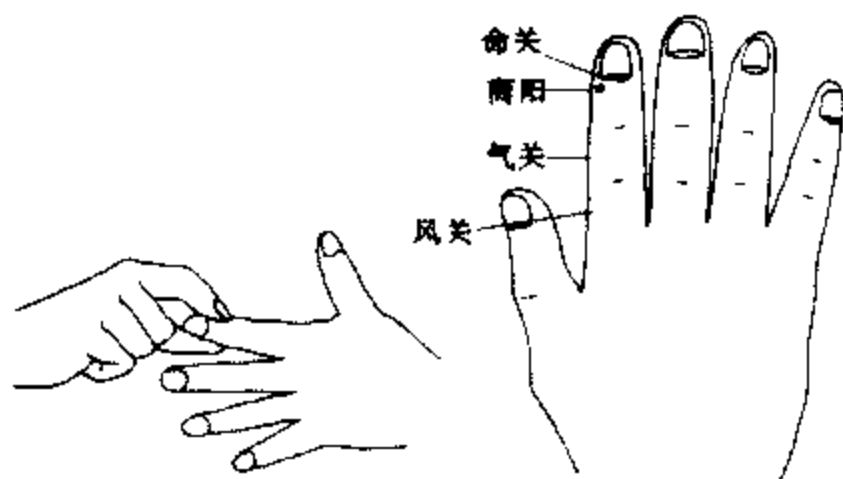


图 17 指压商阳穴直到疼痛感消失,可医治好感冒

疼痛感消失为止。不觉疼痛同时淤血消失,这就表示感冒治愈了。由于婴儿无法表明症状,所以用这种方法预防最便利。另外,有淤血状的变色,男孩易发生在左手,女孩易发生在右手。

### 三、便秘——食指根疼痛加剧

身体健康的三大原则:吃好、睡好、便通。这三大条件的确是维护身体健康不可缺少的因素。其中又以“便通”最重要,因为现代人生活很不规则,往往心理会影响到生理。

便秘是由于肠内吸收食物水分的机能失去作用,长久下去,排泄物会积在肠内,而将毒素吸入血液内,因此往往造成各种内脏器官障碍。因此,必须在初期就给予适当的治疗,以免百病丛生。

伸张五指时,便可立即观察出便秘的征兆。如果不能轻松张开,食指靠近中指内侧根部会有酸痛感,这就表示大便不顺。这一酸痛部分又称为第2二间,除了可检查便秘现象外,也可治疗便秘。

第2二间是针灸医生特有的发现,只要细心按摩,能长期坚持,便可促

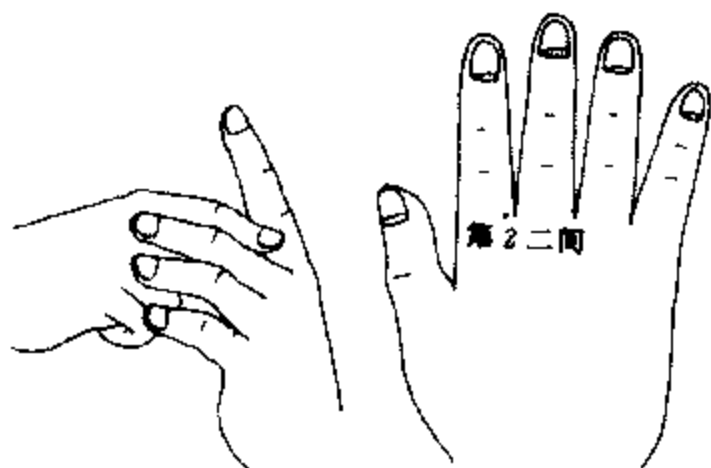


图 18 按摩第 2 二间是消除便秘的最佳途径

进排便(参照图 18)。左手的第 2 二间按摩时会有疼痛感,表示鱼、肉等动物食物食用过多,右手的第 2 二间在按摩时有疼痛感,表示酒精或植物性食物食用过多。可见,改善饮食习惯才是最聪明的作法。

#### 四、阑尾炎——中食指交接处硬化

阑尾炎一旦发展,只有动手术,没有别的方法。可是,不论多简单的手术,一般人都不愿开膛破肚。因此,为避免引起阑尾炎,必须在症状极轻微时,早日得知,并进一步控制,这种作法在中医学上是十分可行的。

阑尾炎是介于大肠与小肠之间的突起物,如果这一突起物运行不畅,或渗入消化物,就会导致阑尾炎。尤其是食物阻塞,不久就会发生发酵、腐败等异常变化,这就是阑尾炎的起因。

实际上,我们可以从手掌内清楚地得知阑尾炎的初期症状,即食指和中指的交接部位。这一部位如果有硬化现象,食指必然无法活动自如,再不及早治疗,马上就会转变成阑尾炎。

治疗的第一步骤是按摩整根食指,接下来就是按摩位于食指指甲下方的商阳穴。直到食指同其余四指一样可以自由活动,表示已经控制住阑尾炎

的蔓延,而且皮肤的硬块也会消失。即使已经得了阑尾炎,也可以利用这一治疗法采取紧急措施,对缓和剧痛有莫大的效果。

一般得了阑尾炎,都是在产生剧痛时才感觉到的。如能事先预防,就可避免住院、开刀。

## 五、肺病——断续的生命线

“观手相,测流年”,街头看手相、测八字的算命先生常常打出这样的招牌。有些人似乎很喜欢“手相算命”。也有人经常这样问:“看手相到底好不好?”我们的回答是:“对于相算命是不该轻信的,但是,生命线、智慧线、感情线等等都以经络为主,所以,可据此来检查内脏机能。”

实际上,生命线或感情线等等都与经络关系极为密切。比如,生命线是纵断于拇指和食指间的一道深沟,而肺经也多半由此行经而过。可见生命线和肺部、胸部等呼吸器官有极深的关系。如果这条经络断续变色,则表示呼吸循环不流畅,也可能就是这些器官受到障碍。

曾经有一位科学家作了一项有趣的报告。他已五十开外,调查的是看手相的统计。结果,疾病方面以肺病得中率最高,约占80%。可见看手相中的生命线,相当于观察肺经来判断疾病。肺部疾病猜中率之所以那么高,从中医学的眼光来看,是极必然的现象。

为避免生命线呈断续状态,预防呼吸器官受障碍,最好的方法是经常指压位于拇指指甲下方的少商穴,再仔细地按摩拇指的第一节,便可收到预期效果。少商穴是肺经的井穴,只要加以刺激,自然能畅通肺经循环,进而活泼呼吸器官机能。各位读者,不妨看看您的手相,同时也可检查自己的内脏机能是否正常。

## 六、肠胃病——模糊的智慧线

孩子的升学考试是家长们最关心的事情。有一次,一位中年患者来治病,闲谈中谈到他儿子今年参加高考落榜。而他儿子在考前曾去算命先生那



里看手相,算命先生说:“你的智慧线模糊不清,所以,考上大学的希望不大,能考上中专就很不错了!”他儿子从此丧失信心,高考失败后,神经紧张,得了胃病,不长时间便住院了。

听起来是有些恐怖,但医生听过后抓住了一点,那就是他儿子去看手相时,已经有了严重的疾病。智慧线模糊不清,而且有断续现象,是胃或肠等消化异常的危险信号。

智慧线位于食指指根下,呈对角线横切手掌内。运行此线的经络相当于肠经,也就是说,智慧线和跟大肠有关的胃、肠等消化器官密切相关。当胃、肠分泌不顺利时,血色自然恶化。有以上征兆的人很容易患消化器官疾病或障碍。前面所提到的考生就是典型的例子。

当智慧线异常时,要注意胃、肠疾病发生,最好的方法就是在位于食指指甲下方的商阳穴的两侧相互指压,并按摩食指第一节(参照图 19)。这样反复刺激,自然可以使体内血液循环顺畅,活泼胃、肠等器官机能,使轻度患者迅速痊愈。

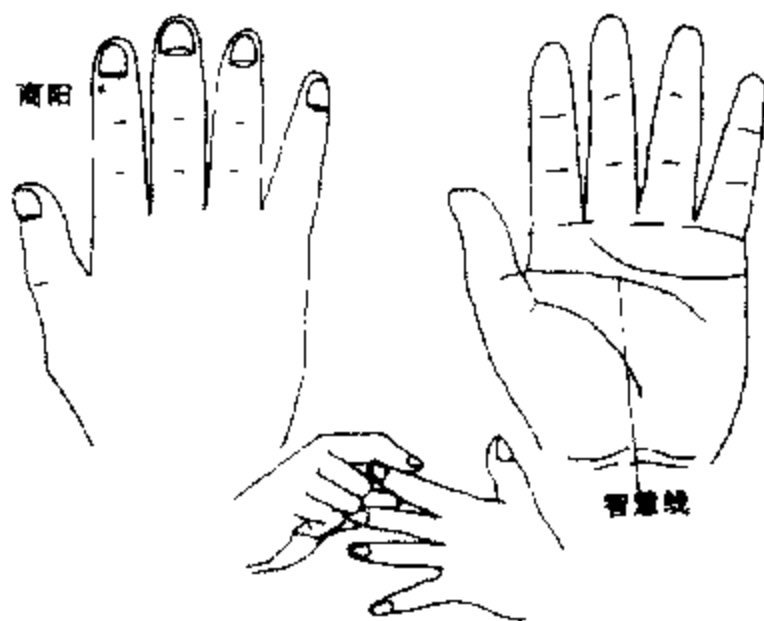


图 19 智慧线模糊不清可指压商阳穴两侧

## 七、内脏异常——注意感情线

针灸医生不是算命的，所以无法从手相中预测一个人的过去、现在或将来的命运如何。但是，在健康方面，却可以从手相的变化中精确地判断出来。

例如感情线，感情线自小指附近出发，相信大家都知道，不必再赘述。其实小指和感情线的相关部位和手掌按摩健康法密切相关。在中医学所说的经络中，运经小指的有心经及小肠经，可见和感情线关系密切。所以，感情线异常时，上述经络自然会连带发生异变。

有位严重的高血压患者，他的感情线不但血色恶劣，而且呈断续连接状态。高血压是一种和心经相关的心脏疾病，由此可见，小指的经络和感情线是密不可分的。

另外，感情线出现异常，会导致与运行于小指经络有关的各内脏器官循环不良，如小肠、胃脏、膀胱等，也就是血液循环有障碍。因此，当感情线的血色和智慧线及生命线不同，或呈断续连接现象时，不管有没有症状，都应立即采取治疗措施。

具体的治疗方法介绍如下：当你发现异常时，要马上按摩，以保证身体健康。

首先，指压位于小指指甲下方两侧的少冲穴及少泽穴。其次，按摩小指第一节全部。如果少冲、少泽两穴有压痛感，表示内脏血液循环不良，这时就要用力指压，直到不再有疼痛感为止。

## 八、胃溃疡——打手背便诊断

有一位中医曾做过这样一个试验，用一根竹条打病人的手背，用同样大的力打，有的人会痛得叫起来，有的人却不觉得怎么样。

这是为什么呢？

根据中医学理论我们可以知道，有胃溃疡倾向的人，碰到竹条时会有疼痛感。

因为竹条打在手背正中央，而这一部位称为“胸腹区”。有时是呈淤血的

紫色，有时则呈硬块状。挤压时，还会有剧痛感。当“胸腹区”出现类似征兆时，就表示这人即将患胃溃疡，应赶紧指压以控制病症。

经常刺激这一区域并细心按摩，自然可消除“胸腹区”上的淤血或硬块，而且可以厚实胃壁，避免胃溃疡。

## 九、心脏病——指压手心判断灵

手掌的正中心称为手心，又称“心包区”。这一区域和由中指出发的心包经直接连结。心包经是辅助心脏活动的经络，因为和心包区相通，才能使“心脏跳动”，虽然毫不起眼，但却是发挥最有力的经络之一，如果心情较紧张时，指压掌心，则可得到缓解。

心包区也是预知心脏有异常的一大重要区域。

如果指压心包区有压痛感，或出现皮肤过硬、过柔、过冷、过热等现象，就要注意可能心脏已经有异常了。

虽然不能说是“未雨绸缪”，但是如果有上述现象时，应赶快按摩心包区，加上两手互相搓的刺激，用不了多长时间便可恢复正常。

另一个和心脏有关的区域是“精心区”，它位于无名指和小指之间的指根部位，这一精心区和运行于小指的心经相结合，同时控制心脏机能。其检查法、变化状况、治疗法等也都和心包区一样。

## 十、下肢及腰神经痛——手背一指便可知

有一天，一个中医家里来了…位客人，当他端起小杯要喝水时，突然发出一阵剧烈的咳嗽，身体也好像忍受着剧痛似地摇动着。忽然，他挺起上半身，大叫一声“好疼”。

医生马上说：“是袖神经痛吧！”并颇不以不以为然地表示：“这么年轻就有神经痛！”当场要他伸出手，并用指尖强刺激他的手背，他本能地又大叫一声“好疼”。医生指压的部位正是“脊、腰、腿区”，也就是对腰部及下肢神经痛最敏感的区域。

一般而言,腰部到脚部的神经痛是脊椎或脊髓老化现象,应该是中年以后的疾病。年轻人也会发生,但这是短暂性的疲倦,或因寒风、潮湿等导致的疾病。不过,这种现象只要没有激烈动作便不会有感觉,因此,在初期往往容易被忽视。而当疾病蔓延时,只要稍微一动,从腰部、臀部到大腿后侧都会有牵扯般的神经麻痹的疼痛感。

而检查神经痛征兆及预防的部位则在“脊、腰、腿区”。例如,当寒冷或疲倦时,观察这个区域。

如果有淤血状或有压痛感,则表示可能引发脚部到腰部的神经痛。这时就该刺激“脊、腰、腿区”。

刺激的最好方法是把牙签成束捆起,或用香烟头灸治,使用吹风机的暖风也可收到效果。当这一区域不再感到疼痛时,就表示不再有神经痛的困扰了。

## 十一、喉部发炎——观察手背中指指根

曾有位广播员,因胃病来看病。当他谈到引发胃病的原因时还心有余悸。由于职业的关系,他的喉咙容易发炎,所以,每次主持节目前,一定要吃药以防声音沙哑。日积月累,药量也不断增加,最后终于把胃弄坏了。

听完这恶性循环的过程,医生便教他预知喉部发炎及预防的方法。

想知道喉咙是否发炎,可观察位于手背中指指根处的“颈咽区”。如果有淤血紫色状或有压痛感,表示喉咙即将发炎。这时应该不断地刺激这一区域,直到疼痛消失为止。当疼痛感已消失,就表示喉咙已好了。

引起喉咙发炎的原因有很多,如饮酒过量、抽烟过多、气候因素、或感冒引起的扁桃腺炎等等。刺激“颈咽区”也能发挥同样的效果。

前面提到的广播员,是因为环境因素才常发炎。也有人因体质关系常发炎,这时可拿数颗米粒放在“颈咽区”,并用胶布粘牢,对防止发炎也很有效(参照图 20)。

另外,“颈咽区”对脖子、肩酸或睡眠不慎所造成的酸痛都有奇效。有上

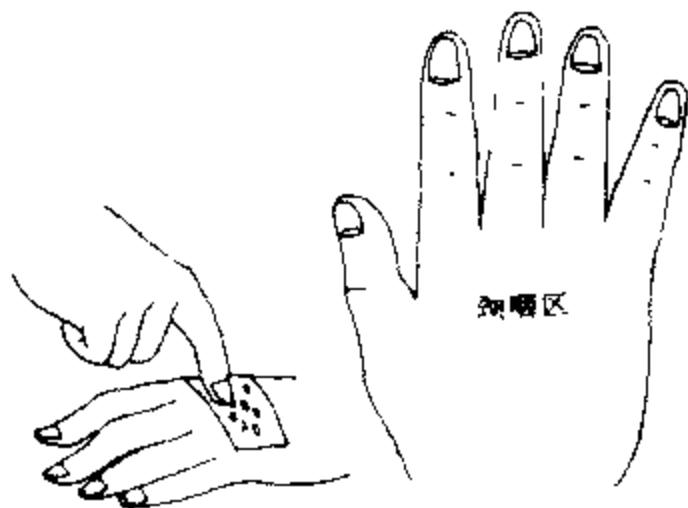


图 20 米粒用胶带粘牢在咽喉区，可预防喉咙发炎

还现象时，拿数颗米粒不断地刺激这一区域，一定可以迅速除病。

## 十二、中耳炎——中指根紫色信号

有一次，一位家长领着上小学四年级的儿子来看病，他说：“大夫，孩子不停地流鼻涕，总是治不好。”

医生在给小孩把脉时，顺便观察了一下他的手掌，发现他的手掌上，在中指指根一带有片紫色的淤血状，这一区域就是“耳、咽区”。

“耳、咽区”当然和耳朵有密切的关系。那孩子如果是轻微的感冒，在手掌上并不会有太深的紫色，他的病情显然已到了重感冒的程度了。因此，医生使按摩他已呈淤血状的“耳、咽区”，孩子果然痛得大叫。

紫色淤血太浓，表示会有强烈的压痛感。根据诊断结果看，他得的应是中耳炎。虽然还没有任何自觉症状，但是因为长期感冒的缘故，以致影响到了感觉。医生从各方面观察后，教给他一些简易治疗法。

首先，按摩“耳、咽区”，并用香烟头灸治 7—10 次，接着按摩位于中指指甲下方的中冲穴。这样反复进行二三天后，淤血状自然消失，中耳炎当然治愈。

### 十三、高血压——自测手掌阳溪穴

“大夫，我在奇怪的部位也有脉动，是不是有什么问题？”

两午前，有位患者极恐慌地问一位中医。在那一瞬间把医生问愣了，经过查问后，才弄清原来是件极简单的事，二人不禁相视大笑。

不仅是他，一般人都认为人体的大脉只有位于手腕两侧的那两条而已。其实，血管的大脉除此之外还有不少，比如那人所说的“奇怪的部位也有大脉”，其实就是指阳溪穴。

阳溪穴在手背上，也称为“血压反应区”，可以反映高血压的初期症状，是一个极为重要的穴道。拍打阳溪穴时，如果有剧烈疼痛的感觉，高血压必定上升到 160 到 180，像刚才提到的那人，拿血压计来测量他阳溪穴上的动脉，果然超过 160，而他似乎只注意到阳溪穴上动脉的存在，对于其他异常毫无察觉，测量结果是相当严重的高血压。

治疗法就是刺激阳溪穴，而且只有强刺激才能达到疗效(参照图 21)，这是因为废弃物质堆积在血管内，造成血液阻塞所引起的。所以，单纯的按摩并不能收到最佳效果，拿十根牙签捆成一束刺激即可。

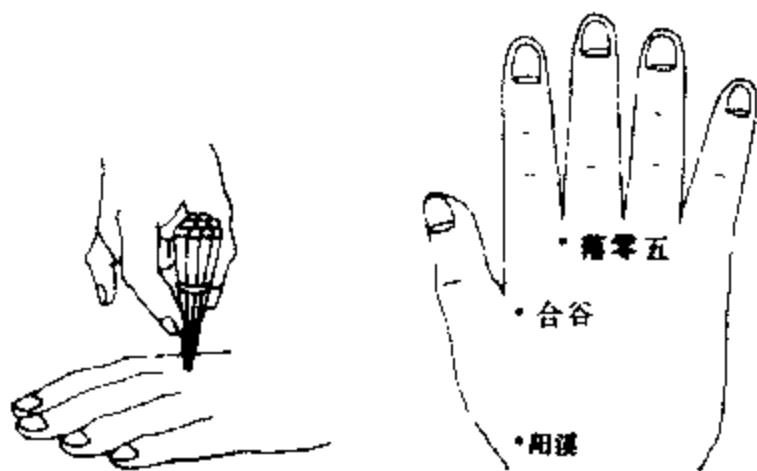


图 21 取十根牙签同时刺激阳溪穴，可预防高血压

血压反应区上,除了阳溪穴外,还有合谷和落零五。血压如果达到了180到200之间应刺激合谷穴;若超过了200,则应刺激落零五穴,也可以两穴同时依次刺激。

#### 十四、胃炎——食指关节一点痛

一位中医的朋友是射击运动员,有一天医生去看他时,恰好在射击练习场见到了他。随即,他给医生表演枪法,虽然他的枪法很好,但医生却觉得似乎某些地方不对劲。他扣板机时,并不是用食指,而是用中指。医生对他这种不自然的动作感到很好奇,便问他原因。他回答说:“因为今天感觉食指关节疼痛,所以只好用中指。”话虽如此,但他有病的征兆已在食指关节上反映出来。

食指靠近手背的第二关节上有一穴道,称为前头点。这一点是胃炎的反应点,当四周出现紫色淤血状或有压痛感时,表示有胃炎征兆。

引起胃炎的原因很多,慢性胃炎多因饮食不节制而引起。刚才提到的那位射击运动员,饮食不定,并且吃得很快,每天抽数十支香烟,加上职业习惯,总是处于精神紧张状态,像这样是必然会得胃炎的。

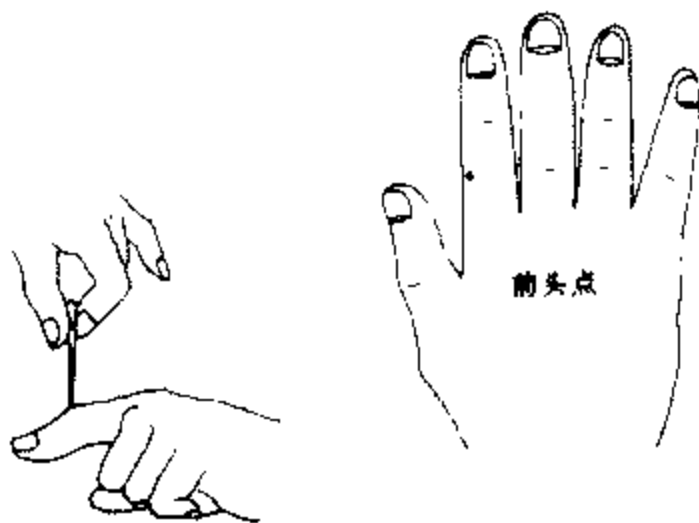


图 22 用香烟头灸治或牙签刺激前头点,可治胃炎

这种容易引起胃炎的人,平时就应多注意前头点的变化。如果有变色、疼痛等症状发生,就要加以刺激(参照图 22)。刺激的方法可用牙签刺,也可用香烟头灸治。扭拧也可以收到同样效果。

## 十五、肝胆结石——无名指验证术

今年春季,某位中医参加了一位朋友的婚礼。在喜筵上,坐在他旁边的是一位四十多岁的中年妇女,因为她举止特别,所以引起了医生的注意。刚开始时,她一直皱着眉头,一手按住胸侧,有时用食指指尖敲打头部,一副坐立不安的样子。于是医生问她:“是不是身体不舒服?”她回答:“没什么,只是有点偏头痛,胸口也有点疼痛而已。”听完后,医生请她伸出手来,为她按摩无名指的第二节,她大惑不解地喊道:“这里很痛!”

这位女性的偏头疼和胸疼,实际上是因为三焦经失去平衡所致。三焦经是由无名指的指尖出发的经络,和人体的生命能源,也就是生理机能密不可分。三焦经异常时,女性通常会有偏头痛、肩酸无力、胸口绞痛等症状,这时就要注意肝、胆有无异常疼痛的现象。

从偏头点上,我们可以预知上述症状。偏头点位于无名指手背侧的第二关节上,三焦经异常时,周周的皮肤会有硬化,呈紫色淤血状等现象,指压时也会有压痛感。这时就应按摩偏头点以畅通内分泌,当偏头点因刺激而不再疼痛时,表示三焦经也恢复正常作用。

前面提到的那位女姓,在连续强力刺激偏头点后,当筵席结束时,已完全恢复了原有神态,偏头点的效果由此可见。

## 十六、胆疾——无名指验证术

有一次,一位针灸工作者和家人一起看电视,画面上刚好是一位演员接受采访,家人冒出一句:“这个人的声音好像变了。”

那位针灸工作者曾经听过那位演员的表演,以前的声音是高亢清亮,而今却有些口齿不清。于是,他当时就说:“这个人有胆经方面的疾病,必须锻



炼无名指。”家人听了以为他在说笑话，都露出不以为然的表情。但是，大约10天后，家人告诉他，那位演员因患胆囊炎住院了。

胆经是控制胆囊、体侧、肩部、头侧部等作用的经络，胆又和所谓“肝胆相照”的肝脏相互连接。胆是具有解毒作用的肝的辅助器官。所以，当这里发生异常时，脸部或皮肤就会有脏污感，整个人显得没有精神，体内失调。

胆在医学名词上称为胆囊，主要现象反映在无名指上。肝穴正位于无名指的第二节内。当肝穴有紫色淤血现象或有压痛感时，表示有胆囊方面的疾病。这时就应不断地指压肝穴，或细心地用香烟头灸治。当异状消失后，就表示疾病被控制住了。

另外，刺激肝穴不但对胆囊疾病有疗效，凡是胸痛、头痛、偏头痛、颈痛等等酸痛也很有效。

前面提到的那位演员如果具有这种刺激无名指常识的话，也许不致于入院。

## 十七、生殖器官异常——小指反应敏感

曾有位即将结婚的女性来信，问一位中医怎样检查生殖器官是否异常，从信上得知她在两年前曾做过子宫部位的手术，差点就把整个子宫切除。然而，为了在婚后当个健康的母亲，所以希望得到如何预知生殖器官有异常的方法。

是的，生殖系统方面的疾病初期并没有明显的症状。尤其是女性们，都在痛到难以忍受的程度才入院。因此，现在就来介绍一下如何检查生殖器官的异常变化及预防的方法。

要知道生殖器官有无异常变化，指压小指第二节就可立即得知。指压时没有疼痛感，表示机能正常；如果感到疼痛，就要留意了。

小指第二节上有一穴位，称作命门。命门是膀胱、睾丸、子宫等器官的反应点，当上述器官异常时，就会敏感地反应出来。

因此，请记住，当命门有疼痛感时，就表示生殖机能障碍。这时可用发

夹刺激,或香烟头灸治,不过用指压更可收到实效(参照图 1)。当命门的疼痛感消失时,表示器官障碍已经解除。

另外,命门和生育有关,对消除婴儿夜间尿床也有很大效果。最好是养成每天按摩整个小指的习惯。

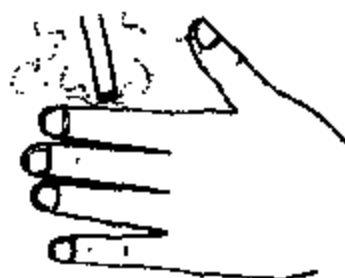
前面提到的那位女士,接到回信后,又来一封信说明近况,表示一切良好,心中非常感激。



a. 用成捆的牙签刺激



b. 用笔尖刺激

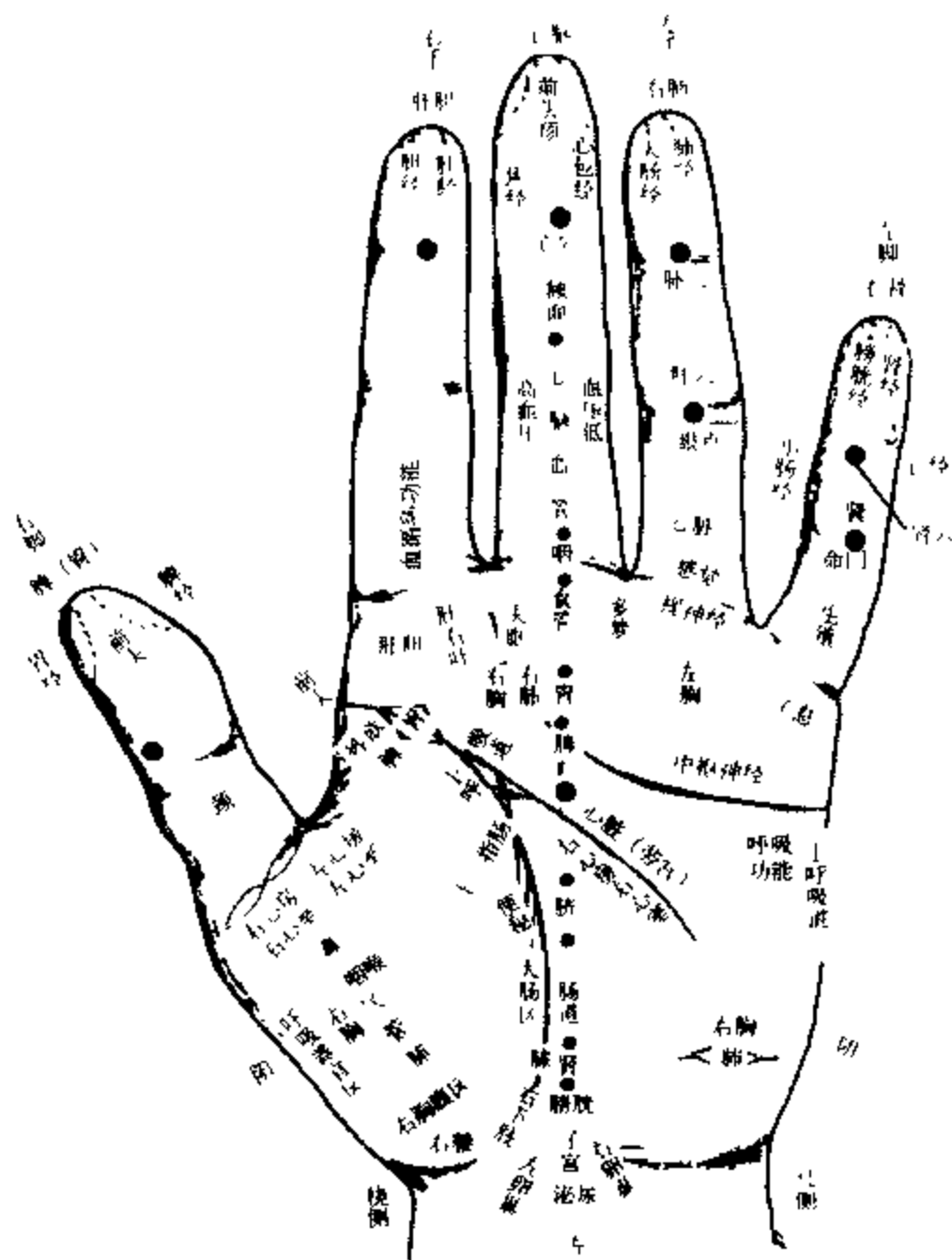


c. 用香烟头灸治

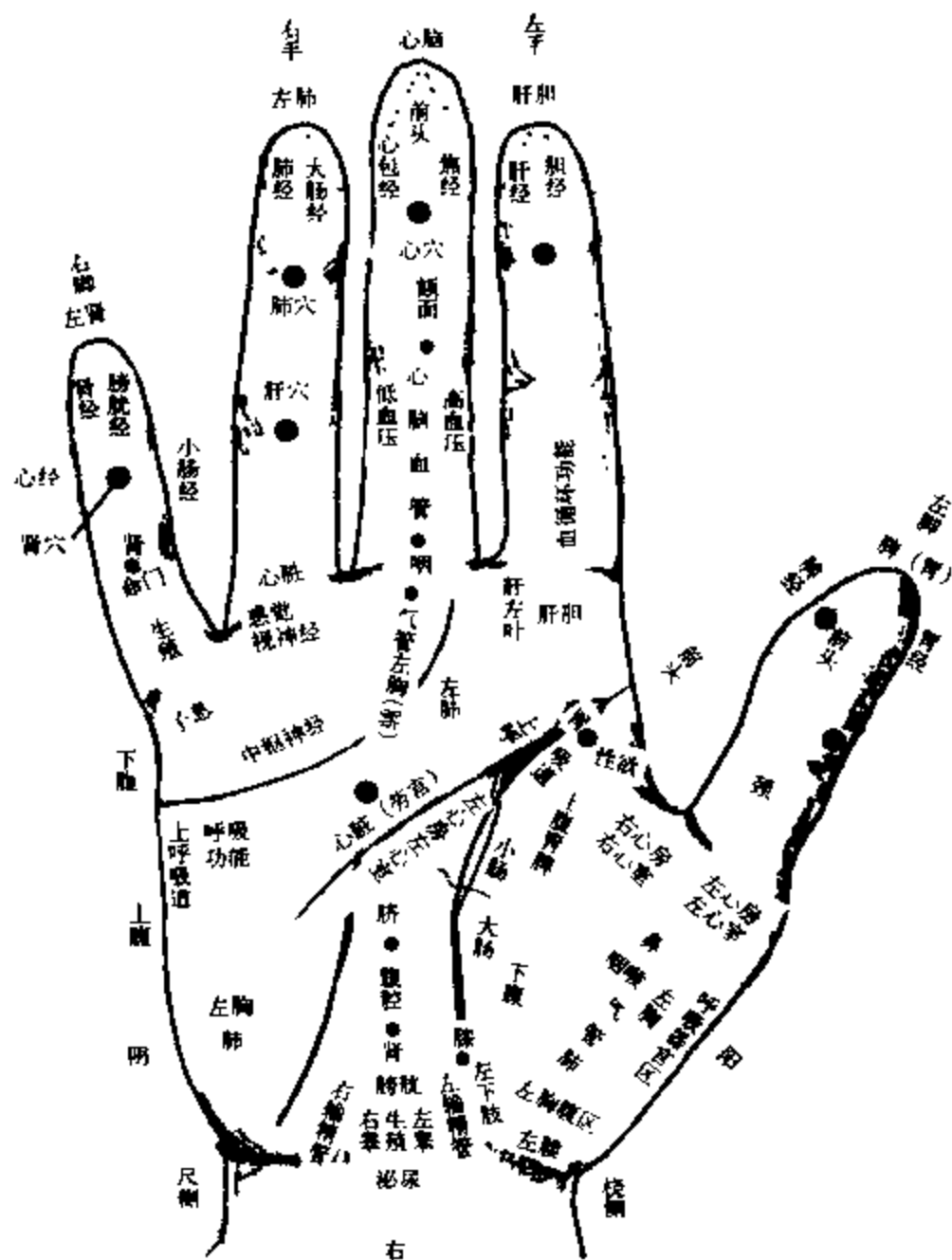
图 23



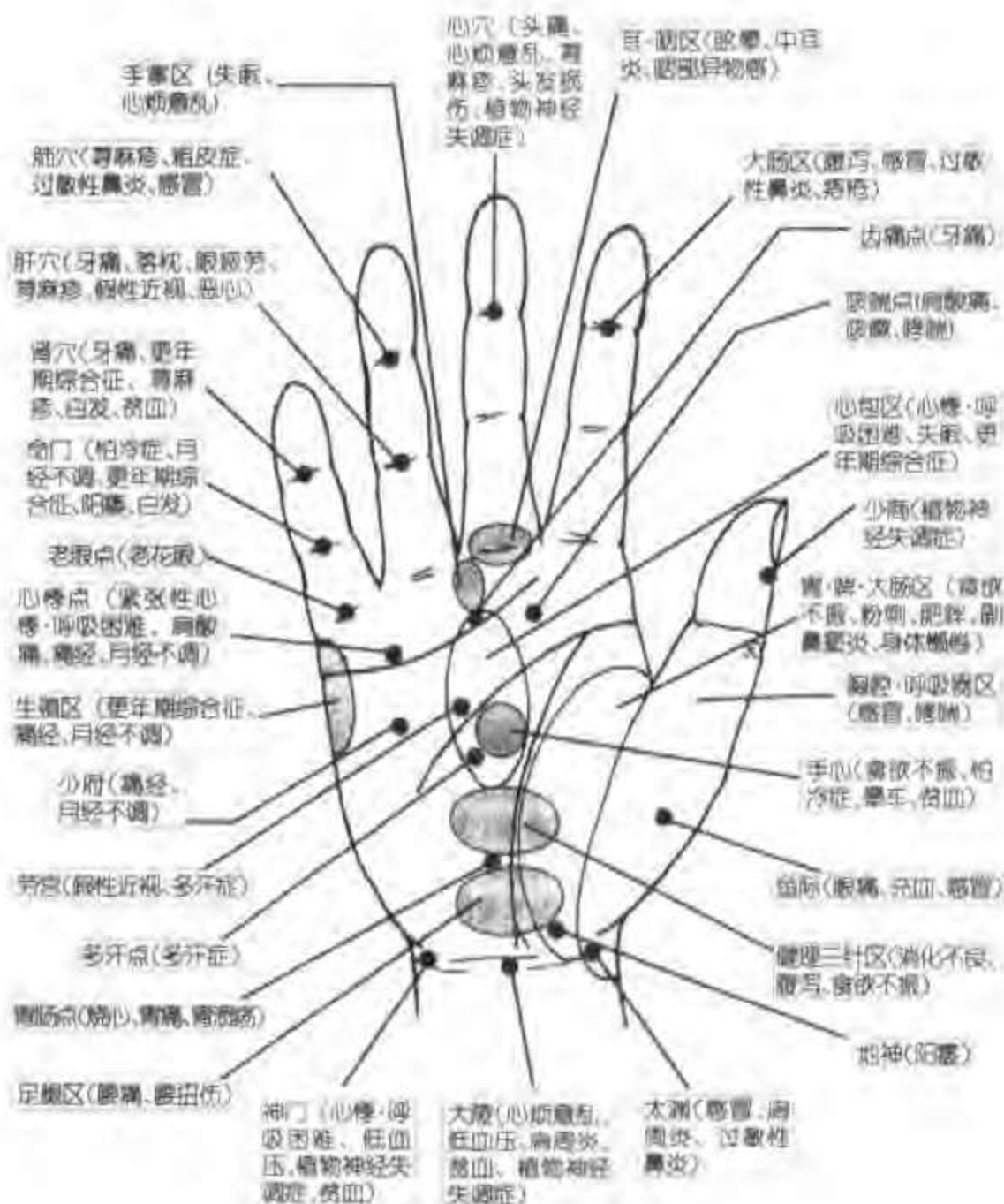
手掌诊疗全息图(一)



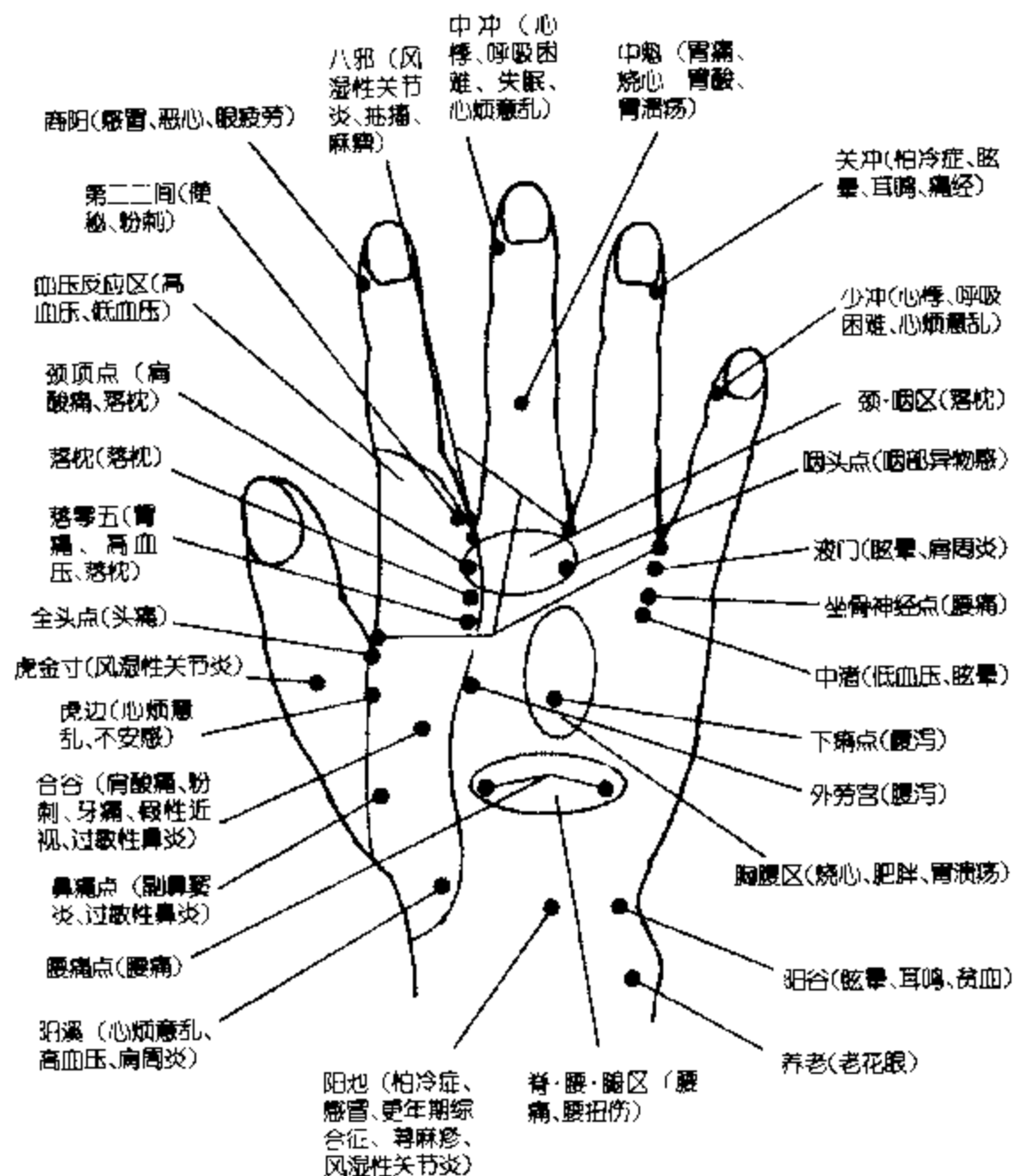
手掌诊疗全息图(二)



手掌诊疗全息图(三)



手掌诊疗全息图(四)



手掌诊疗全息图(五)

## 中篇 手掌刺激、按摩术

### 第四节 手掌刺激术

#### 一、刺激手掌治百病

根据调查资料表明,有半数以上的成人,都有慢性肩酸的烦恼,而70%以上的中年人有过胃痛的经历,由此可见,“健康”对于我们来说,可以说是所追求的目标之一。

本章针对健康受到威胁的人们,例举 40 项容易患的疾病,并举出实际的治疗方法,简明地解说手掌刺激可预防及治疗的疾病。在此例举的疾病症状,对内脏机能都有直接或间接的关系,而刺激“内脏司令部”的手掌,将能发挥克制症状的最大效果。

因此,刺激手掌中的某一点、某一区,都和内脏中的某一部位相关联,也影响外在表现的症状。这里,我们不但要详细说明刺激点所产生的实际效果,也要浅谈实际上的作用。

本章最重要的还是在强调实际治疗症状的刺激方法。然而,刺激可因强、弱不同,产生正反两种效果。刺激可分强、弱、缓三种程度,现在就具体地说明一下。

(1)强刺激——时间很短,刺激强烈,有刺痛感,如用指头刺激,或用拧捏等方式。

(2)弱刺激——需要花费一定的时间给予适度的刺激,其要点是在感到若有若无的刺激时便停止,如用指头刺激,或用不停的轻压方式。

(3)缓刺激——刺激与刺激间所间隔的时间较长,也就是要花较长时间



进行刺激。重点在于一旦刺激,千万不可性急,必须耐心地持续进行。

以上三种刺激法所用的工具除手指外,还可使用牙签、发夹、甚至香烟头,这要看具体的场合来运用。

刺激的最大好处是方法非常简单,效果也非常显著。所以,当你发现某种症状时,马上刺激手掌,只要方法正确,必能收到预期的效果。

## 二、胃弱

俗话说:“健康的人不知道自己的胃的位置。”的确,没患过胃病的人,自然不知道胃的位置。同样地,能够正确指出胃的位置的人,大多是有慢性胃弱烦恼的人。

胃弱,是胃或肠消化不良所引起的症状的总称,如胃下垂、神经性胃炎、胃炎、胃痉挛、十二指肠溃疡等等。分析胃弱的原因,不外乎“吃得太快”。当胃或肠的消化不能有效地配合时,又不断吃下大量食物,自然会引起消化不良。在调查患有胃弱的人时,发现他们吃饭的时间很短。用不超过5分钟的速度就解决了一天的饮食问题。可见,“吃得太快”正是造成胃弱的最大原因,不能不引起重视。每口至少应咀嚼50次,这才是最正常的饮食方法。

想改善胃弱,可指压位于手掌中央略下方的“健理三针区”。“健理三针区”是促使胃、肠及各内脏机能活泼的特效区域,只要经常刺激,便能提高胃或肠的消化吸收力,并促进内脏机能,使每日三餐更觉香甜可口。刺激方法是缓刺激,必须花时间,慢慢指压。

刺激“健理三针区”,对改善胃弱有特殊的疗效。不过,再加上刺激掌内的大肠、手背的三间、合谷等穴,可得到更好的效果。为了变成“忘了自己胃的位置”的人,请经常刺激这些区域吧!

## 三、悸动、气喘

你有没有过这样的感觉——并没有做什么剧烈运动却感到心跳加快,内心不安。再隔一会,渐感脉搏急促,心脏有如被人拧住般绞痛,甚至发冷、

盗汗、喘不过气来、呼吸急促。

这就是因心身症所引发的悸动、气喘等症状。这种病因实际上并不很特殊,如果是轻度患者,则有长期连续性的焦躁不安感。所以,悸动、气喘等病因大都属于神经症状。在精神性疾病的发病率较高的时代,这也可以算是一种“文明病”。

在神经性悸动、气喘的治疗中,以刺激与心有关的心经、心包经的穴点、区域最有效。最能收效的是,长期轻压位于手掌中央的“心包经”,不但能消除不安、怒气、急躁,更能缓和悸动和气喘。必须注意的是,要耐心地施予缓刺激,千万不可强刺激,否则会增加心中的不安及焦躁。另外,除了“心包区”外,刺激中指的中冲、小指的少冲、手腕的神门等各穴,对镇静悸动、气喘也颇有效。

现在介绍一个例子。有位银行工作人员,数日前因心悸及气喘而来看病。她在年轻时并没有这些现象,可是,近两三年来,每次数钱时,心中总有股奇怪的不安感,也就是心脏悸动,精神无法平静下来,莫名其妙地坐立不安,并且错误百出,照这样下去,势必工作无法进行,所以到这里来治疗。医生除了给予针灸的专门治疗外,并建议她“每天按摩手掌,再找些工作外的乐趣”。大约一个月后,她又来到医生这里说,病情已痊愈,并且致力于吹口琴。吹口琴又可刺激手掌,真是一举两得!

## 四、食欲不振

“无法享受饮食之乐,枉来人世一遭”——对营养过剩的人来说,这似乎是不可能的事。但实际上,确实有人一提到吃就痛苦,这就是我们常说的食欲不振。

食欲不振的原因有二:一是肠胃消化吸收能力较弱;二是长期紧张所引起的精神疲倦。近来,有许多年轻的女性、小孩及青少年患此病,并且有逐渐增多的趋势。可以说是神经性的食欲不振,也可以说是“厌食症”。

有一次,一位母亲带着上高中二年级的女儿来治病,她就是典型的“厌

食症”患者。因为被班上男同学嘲笑太胖的缘故，体重由 50 多公斤一下子降到不到 40 公斤。于是，医生按摩她的手掌，同时也说一些古老的风俗，如以前人择偶的首要条件就是要胖，这样日后才有资格作母亲等等。目的是希望在说笑中解除她的紧张，使她露出笑脸。她回去后果然恢复食欲，如今体重又将近 50 公斤。

由此可见，因精神紧张所引起的食欲不振，最重要的就是解除他紧张的原因，再加上手掌按摩，就可收到最大的效果。

手掌中央有一“手心”区，和心跳有密切的关系。在此区轻柔按摩的话，可消除心脏的压迫感，松懈精神。强迫观念一旦撤去，食欲自然会增加。另外，如因胃肠等消化机能不良所引起的食欲不振，最有效的方法就是刺激位于食指正下方的“胃、脾、大肠区”。因为此区和胃、肠有极密切的关系，所以，用弱刺激可活泼消化器官机能，促进食欲。若想成为一个身体健康的人，请多刺激手掌吧！

## 五、肩酸

引起肩酸的原因很多，有手腕、肩部运动过度，或情绪紧张等等。然而，其背后也隐藏着胃肠病、肝病等内脏疾病，所以，如果有长期性原因不明的肩酸时，就应做一次全面的身体检查。

消除肩酸最有效的部位，就是位于拇指和食指指根间的合谷穴。只要刺激合谷穴，一般肩酸立即就可消除，但要用强刺激、强拧捏。如果是慢性肩酸，以香烟头灸治，则可得到最佳效果有一个 60 多岁的妇女，勤劳能干，她说她从没有过肩酸的症状。医生好心地追问她的日常生活才知道，她每天早晨一定先用手洗一家七口人的衣服以后才出门。由于用手洗衣服，合谷穴必然受到强烈的刺激，当然就不会发生肩酸病。

合谷穴对治疗过度活动引起的肩部僵硬有神奇的效果。如果是由于内脏疾病引起的肩酸，还可以刺激位于别处的穴道。例如，因气喘、心脏衰弱所引起的肩痛，可刺激位于食指和中指间的咳喘点；因生殖器官异常所引起的

肩酸，则刺激无名指和小指指根间的心悸点。时常用香烟头灸治，进行强刺激，不但可以消除肩痛，更可使入神清气爽。

## 六、胸闷

有一次，一位四十多岁的妇女前来看病，她的病症是长期慢性胸闷。每当早餐后的一二小时，空腹时，食道就会有一股灼痛感，而且打嗝时还会呕出胃液。

由胸闷造成的种种痛苦感受，可以证明是一种严重的胃病现象。因为胃壁没有神经，所以，胃部不会有疼痛感，于是便引发食道附近的灼痛感。原因大多是胃酸分泌异常，尤其是胃酸分泌过多所引起的。

为明确那位妇女胃酸过多的原因，医生进一步询问她的饮食情况。结果终于找出症结所在，原来她每天不断地吃小点心、蛋糕之类的甜食。

她每天晚上坐在电视机前，边吃甜食边看电视。点心、甜食、酒类等食品都会刺激胃黏膜，分泌出更多的胃酸。像她这种饮食习惯，自然会导致胸口闷热。

于是，医生一边告诉她摄取过量甜食所造成的后果，同时教她遏止胸闷的手掌按摩健康法，那就是刺激位于手掌正中央略下方的胃肠点，以及手背中央的“胸腹区”。

胃肠点是关系胃、肠机能的穴道。用牙签或发夹等尖锐物刺激，可抑制胃机能，减少胃酸分泌，而“胸腹区”则和三焦经、胆经、心包经有关，使用强刺激，可以畅通这三条经络，发挥其抑制胃机能的功效。

不过，要注意的是，一定要进行强刺激，如果只是轻轻地按摩，反而会增加胃酸分泌。有胸闷症状的患者，不妨试试这种方法，一定会使你全身舒畅，精神愉快！

## 七、腹泻

有一次，一名患者来看中医。他因为饮酒过量，而得了慢性腹泻的毛病。

因为“有病在身”，所以给他工作或外出带来了无穷的烦恼，为了预防突如其来的便意，每到一处就得先把厕所“侦察”好。

牢记厕所的位置固然是一个好办法，但是，为彻底根除腹泻，或立即制止腹泻，最好学习手掌按摩健康法，关键时刻，将会发挥奇效。

一般的腹泻是由于肠的消化吸收不良，或食物腐败变质而引起的。所以，防止腹泻的根本方法就是，加强肠的消化吸收能力。

最有效的方法是指压手背上的“胸腹区”，因为正中央有一个被称为下痢点的穴位(参照图 24)。

这一下痢点是特效中的特效点，当你感到有便意时，马上用手指压住此点，并不断地按摩，保证马上便可制住便意。如果是因为酒醉引起的严重腹泻，利用这个方法也可使你立刻感到轻松。

此外，具有同样治疗效果的还有位于手掌食指第一关节上的大肠穴及小指每一关节上的肾穴。

大肠穴在肠经的经络上，和大肠机能密切相关，肾穴位于小肠经的经络上，可促进小肠的血液循环，活泼它的机能。刺激法可用手指刺激，也可以用香烟头灸治。位于手掌内的“健理三针区”，对防止腹泻也很有疗效，经常按摩此区域，可促进大肠蠕动，提高吸收力。

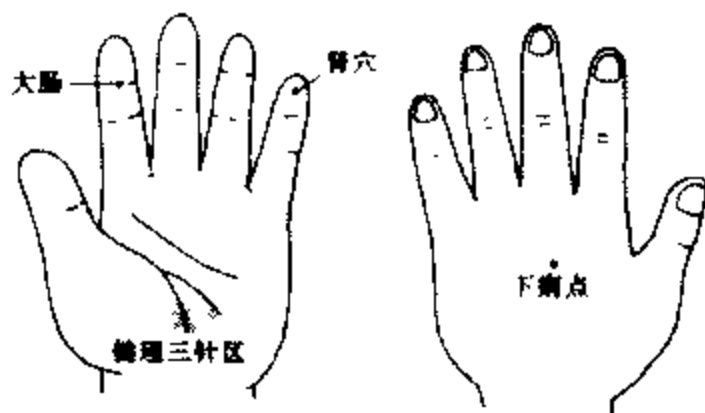


图 24

腹泻是一种必须马上排泄的疾病,当有腹泻征兆时,在还可以忍受时,就应赶快刺激下痢点以制止腹泻。

## 八、失眠

据说在各种刑法中,以不让人睡觉最能收到效果。可见不能睡觉是人类最痛苦的事情之一,而有的人却在无意间迫害着自己。

有一次,一位在酒吧工作的女郎,来找中医做检查,结果发现她的内脏机能几乎全部呈衰弱状态。当然,原因就是“失眠”。

因为职业关系,她长年生活在日夜颠倒的环境中。夏天空调机开得极冷,冬天则放暖气,这种违背自然的环境对人体自然有不良影响。这种特殊的行业终于使她患上了失眠症,如今只有靠安眠药才能入睡,不然则无法睡着。

人体的自律神经活动原来就是日出而作,日落而息。再仔细地分析,即白天时,交感神经牵动胃、肠内脏各器官开始活动;夜晚时,副交感神经控制体内,以便储蓄体源。

因此,本来应该在夜间休息时,却过度消耗体力,在应该活动时却使身体处于休息状态。交感神经和副交感神经互相侵占对方地盘,时间一长,身体当然无法承受,而导致体内失去平衡。所以,失眠实际上是一种交感神经和副交神经相互倒错的疾病。

神经衰弱也是失眠的一大原因。刚才所提到的女郎,因为工作的关系,应睡时得不到休息,以致神经受累,必然要导致神经衰弱。治疗的方法是,在纵走中指下方的心包经的经络上,其中包括“心包区”、“手掌区”二个地方加以刺激。用手指轻轻地按摩位于中指指甲下方的中冲穴也颇具功效。

## 九、身体倦怠

“夏终”,可以理解为尽头,不仅用于夏季,也有“春终”、“秋终”、“冬终”等等。但这一尽头并不是用来区分四季的,也可以用来指气候对人体的影

响。

去年冬季,有位 30 岁不到,外表很疲倦的年轻人来看病。他在郊区开了一个食杂店,进货卖货都是他一个人,非常辛苦,每天只有很少的休息时间,再好的身体也无法长此下去!

近来他躺在床上,在短短的一二小时内就会因满身盗汗而惊醒。这种因负荷过重所造成的典型症状,就是全身倦怠。伴随着这种症状而来的是夜间盗汗。有经验的人应该知道,只有在过度疲劳时才会有盗汗现象,成为习惯后往往连觉也睡不好。

当盗汗、全身疲惫时,最有效的方法,就是用香烟头灸治手背上的中渚穴。睡觉前,缓慢地刺激七八次,每次的间隔时间要相同,必能消除盗汗现象,使你有个很好的睡眠。

因身心疲倦而引起的倦怠也很常见。这种症状的精神衰弱一面反映在“心”,一面反映在“身”。因此,在刺激手掌时,必须针对以下三区反复按摩才行。这三区是有助于缓和神经的“手心”和活泼内脏能的“骨、脾、大肠区”以及“健理三针区”。

## 十、头痛

有位著名的作家因为长期的贫困生活而写出一句名言:“世界上最难的事莫过于头痛和借钱。”在患者中也有很多人长期受到头痛的折磨。有位 62 岁的妇女,受慢性头痛折磨将近 10 年,这期间也到过不少医院看病,都没有治好。最后,抱着试试看的态度来到中医那里。

医生直接针对她的手掌中心部位进行治疗。以后,一直折磨着她的头痛就烟消云散了。

医生治疗的部位就是位于中指第一关节的心穴及手腕中央的大陵穴,这两个穴道都位于心包经的经络上。由于头痛和血管痉挛有直接的关系,所以,当支配血管的心脏机能异常时,更会立即表现出来。因此刺激和心脏有密切关系的心包经上的穴道,不但可以恢复心脏机能,也可以抑制头痛。心

穴和大陵穴对各种头痛都有奇效,刺激时可用针、牙签或发夹。刺激方法就是利用上述尖状物进行强刺激、反复刺激后就能抑制头痛,恢复头脑清晰。

另外,可根据头痛的部位和情形,刺激不同的穴道。整个头部都痛时,刺激前头点;头心疼痛时,刺激头顶点;后脑疼痛时,刺激后头点;头两侧疼痛时,刺激偏头点;若是暴饮暴食或酒醉所引起的头痛,刺激前头点。只要按照上述方法刺激上述穴道,头痛就会消失。如果无效,可能是脑部有其他异常变化,这时应到医院做进一步的检查。

## 十一、焦虑不安

人们除了发怒外,常常会有焦虑不安的时候。因为一件小事,引起双方争吵,进一步导致双方厮打的情况,就是一个典型的异常精神不安的例子。焦虑不安是一种因需求没有得到满足而积累成的精神紧张状态。长久下去,不但会导致精神崩溃,还可引起胃溃疡、心脏病、高血压等病症。因此,应避免过度焦躁,随时保持心情舒畅。

治疗焦虑不安最有效的地方,就是按摩位于中指指甲下方的中冲穴和位于小指指甲下方的少冲穴,这二穴在心包经、心经经络,它们是两条控制心脏机能的经络。所以,只要经常刺激中冲、少冲二穴位,自然可以消除烦

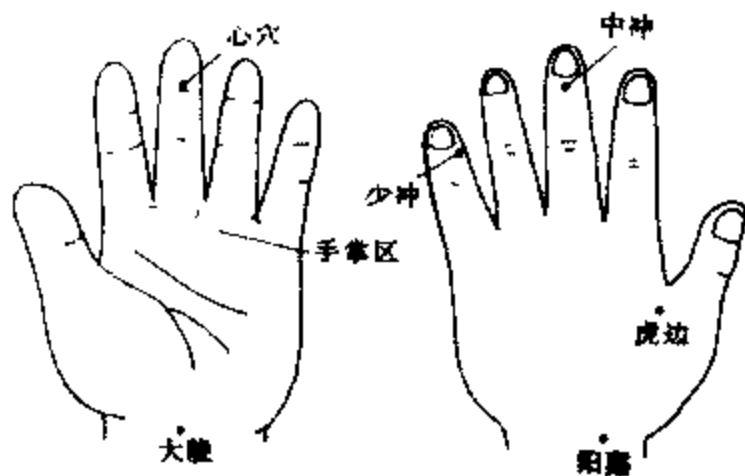


图 25



躁,恢复健康。

刺激方法是用手指按住穴位两侧和连续按摩。如果左右两手都感觉疼痛,就要先刺激痛得较厉害的那只手。要消除不安,除了刺激中冲、少冲穴外,还要刺激“手掌区”、心穴、大陵穴、虎边穴或是阳溪穴(参照图25)。虎边穴是治疗羊癫疯的特效穴,所以,在刺激其他穴位时,可以同时刺激此穴。有位演员,自从医生传授他这种方法后,每次因睡眠不足而心情烦躁,以致跟别人发生冲突时,都会马上跑到没人的地方,用力按摩中指和小指。他说,这种方法真的可以立即抑制烦躁的情绪。当他再次出现时,自然可以心平气和地与别人相处了。

各位读者,当你焦虑不安时,不妨试试看!

## 十二、低血压

低血压的人,一般来说血管都有过于脆弱的弱点,难以收缩自如,血液流通也比较缓慢。所以,血液很难深入到毛细血管内,导致手、脚冰冷等症状。

除手脚冷外,还会对脑部和各内脏器官产生影响。心脏的功能就是输送带氧的血液到胃、肠、肝、肾等内脏。因此,低血压的人内脏一直呈缺氧状态,这种情况必定要危及到机能。所以,低血压所引起的疲惫感觉,是障碍的典型表现。

脑部的情况也是如此。比如,患有低血压者,突然站起来时会有晕眩感,这就是脑部缺氧的症状。

从以上情形看,可见低血压患者的当务之急就是促进血液循环。而担负血液循环的重要任务的是心脏,因此刺激手掌时,应以下面三个穴位为中心,即和心脏有密切关系的心经、心包经及连结心包经的三焦经的穴位。具体地说,就是掌内手腕上的神门、大陵穴,手背手腕上的阳池穴,以及位于无名指和小指指背交叉下方处的中渚穴。

本章没有提到高血压的治疗方法,有高血压病的人请参照第二章的说

明。

### 十三、发冷

根据统计资料表明,有 54% 的女性都有发冷的现象,也就是说每两个女性中就有一人有发冷症,这种病症的比例很大。实际上,每到入秋至冬季期间,总有大批女性患者到医院看手、脚冰冷,腰寒等疾病。

去年秋天,有位 50 多岁的妇女来看病,她就是典型的“发冷症”患者。她是一个卖服装的个体户,一年四季都在外边卖货,每到冬天就有严重的发冷症状,无论脚上穿多厚的鞋,都无法出去卖货。“很多顾客都说看不出我是个上了年纪的人,但是,看样子是熬不过今年冬天了,只好不做买卖了!”她为此很痛苦。

医生当即教她在街上发冷时,如何消除烦恼的治疗方法。在手背手腕上,顺着小指下来有一个穴位叫作阳池穴。阳池穴是支配全身血液循环及荷尔蒙分泌的重要穴位。因此,只要刺激这一穴位,便可迅速畅通血液循环,平衡荷尔蒙分泌,暖和身体,进而消除发冷症。

刺激阳池穴最好是慢慢地、长时间地缓刺激,不论何时何地都可以进行,最好是两手齐用、互挽两手,各以中指指压另一手的阳池。这种姿势可自然地使力量由中指传到阳池穴内,即使没有人帮忙,也可自己刺激。

消除发冷症除了按摩阳池穴外,还有关冲、命门两穴,以及“手心”,同时配合着刺激,更能收到好的效果。女性一般只要刺激阳池穴,便可安然过冬。

### 十四、青春痘

有人说面疱是“青春的象征”,也有的人戏称它是“梦幻的青春痘”、“迟到的青春”。

最近有位青年来看病,她就是典型的例子,她的脸长满了青春痘。不过与其说是长满青春痘,倒不如说是青春痘排出一张脸来得恰当。她急欲治疗青春痘的原因,就是初恋,她希望每天都能和他一起上下班,但是,这一张脸

却使她无法开口。她悲伤地边说边哭。医生立即传授方法给她,每天必须彻底清除脸部数回,同时用发夹刺激位于拇指指根略下方的合谷穴。她回去后依照此法进行刺激,几周后脸上的面疱大大减少,前几天她告诉医生,她的恋爱也很顺利。

面疱是突出皮肤的赘物,主要原因是食物方面。另外,不良的饮食习惯还有发生“便秘”的麻烦。因此,要消除面疱,就应刺激肠部等消化器官,将体内废气排出。最有效的刺激方法,就是用发夹刺激合谷穴。每天用尖状物刺激此穴,可抑制体内产生废气,达到治疗面疱、青春痘的目的,同时,也可防止便秘。

另外,刺激神门、第2二间各穴,或是“胃、脾、大肠区”,也具有同样效果,同时作用效果会更好。因为脸上的青春痘而烦恼的青年人,不妨用这种刺激法,一定会使你焕然一新,神采奕奕!

## 十五、眼睛疲劳

有很多爱读书的人,每天晚上睡觉前都要读一会儿书,有时甚至看到天亮。长时间看书的后遗症就是眼睛发痛。提到“眼睛疲劳”,首先就会使人联想到一定是过度使用眼睛吧!但是,过度使用眼睛,只要合上眼睛休息一下,马上就可以恢复过来,而有的人并没有过度用眼,却常常感到眼睛有刺痛,甚至有压迫感。

有一位经理,他就得了这种眼睛疲劳的病症。刚开始觉得眼睛有刺痛感及压迫感时,他认为是用眼过度,可是休息后,这种现象却持续不退,到眼科检查,也没有什么疾病,医生告诉他也许是眼镜不合适。但是,他现在所戴的眼镜是刚配上的,于是便去针灸科检查。这里的医生并不是眼科专家,但是在检查他眼睛疲劳的原因后,却发现问题不在眼睛,而是由于过度紧张导致胃、肠疲劳所致。

有四条经络贯穿眼睛,即大肠经、小肠经、胃经、心包经。由此可见,眼睛特别容易受到胃、肠或神经的影响。因此,医生判断他的疾病,是因为精神疲

劳造成的内脏异常所引起的。

精神衰弱性的眼睛疲劳,很明显和经络有关,其治疗方法当然也离不开经络。具体地说,就是刺激手掌内的“心包区”,位于食指指甲下方、大肠经起点的商阳穴,以及小肠经的起点、位于小指指甲下方的少泽穴。

同时,刺激又可促进胃、肠的蠕动。刺激方法是用发夹的尖锐部进行强刺激。当然,这位经理的症状用此方法后,立即消失得无影无踪。

## 十六、牙痛

报上登过一篇有关埃及木乃伊的有趣报导,说有些木乃伊的牙齿有过蛀牙治疗的现象。可见,古人也有蛀牙的疾病。由此联想起来,古埃及人可能不知道手掌按摩治疗法,如果知道,就不会有那么多人患上蛀牙的疾病了。

牙疼,可根据疼痛部位不同而分成几种。

首先,就是连古埃及人也感到烦恼的一般性蛀牙,正式名称是齿髓炎,是指牙齿上的质受到细菌的侵蚀,引起神经发炎的状态。齿髓炎发作时的最好治疗方法,就是刺激位于掌内小指第一关节上的肾穴(参照图26)。遇到半夜紧急发炎时,用牙签刺激肾穴,可降低疼痛感。

其次是齿黏膜的疼痛。如果是齿黏膜疼痛,最有效的方法就是刺激位于

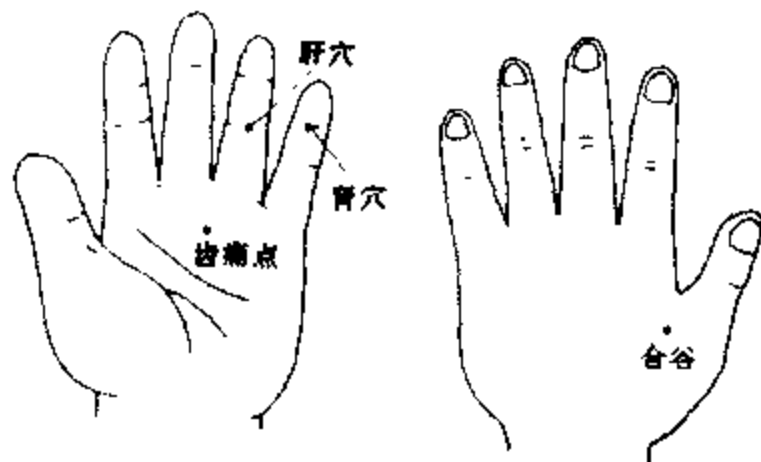


图 26

手背拇指和食指交叉处的合谷穴,有很好的疗效。另外,刺激“齿痛点”也很有效果,齿痛点位于中指和无名指交叉处,即在感情线的正上方。刺激上述两个穴位对治疗齿髓炎的疼痛有很好的效果。

还有就是令牙科医生也头痛的齿面疼痛。在冬天时,牙疼难挡风寒,瞬间感到刺痛,这种疼痛的原因至今不明。不过,使用手掌按摩法治疗却很有疗效,即强刺激掌内无名指上第二关节的肝穴。

中医学把肾脏失调也看作齿痛的原因之一,因此,刺激和肾脏密切相关的肾穴也有很大的疗效,至于人们常患的槽脓漏,也可以刺激肾穴治疗。

## 十七、落枕

在乘公共汽车时,时常会发现有人姿势奇特,比如头朝同一方向静止不动,或后脑部到肩上一带有紧绷现象,他们很可能是昨夜睡姿不好,以致扭了颈筋。

睡觉时拧筋是睡时姿势不自然,以致扭了颈部的症状,有时也会因为强烈冷风刺激造成。如果任其长久下去,肌肉会变僵硬,无法活动自如。因此,遇到这种情况时,应尽快治疗。

最有效的办法,就是刺激位于小指指甲下方的少泽穴,以及位于手背中指指根下“颈、咽区”的颈顶点。因小肠经运行颈脖到肩部一带,所以,刺激少泽穴可以缓和颈部肌肉的异常绷紧。另外,咽区对各种颈部酸痛都具有很好的疗效。

刺激方法最好是用发夹、牙签、香烟头等物进行强刺激,若是颈、咽区,还可以用胶布贴牢米粒刺激。症状轻微时,可刺激三焦经上的肺穴及肝穴,只要用发夹等尖锐物刺激,或用香烟头灸治3~7次,颈脖酸痛就可消除。脖子本来是无法向后扭转的,但也有这样的患者,因为睡觉时的姿势极不自然,在一阵剧痛下,严重地扭伤脖子,以致斜向后方。医生当时就教他用米粒刺激法刺激颈、咽区。几天后,他的颈脖拧筋就完全治好了,甚至连因抽烟过量而引起的喉咙发炎,自从用米粒刺激手背后,也全治好了。由此可见刺激

“颈、咽区”，还可以防止喉咙发炎，当你遇到这种情况时，应马上刺激，以防止疾病蔓延。

## 十八、晕车

对小学生来说，学校组织的各种活动中，以郊游最令人高兴。可是，对晕车的小朋友来说，快乐的郊游常常会变成痛苦的郊游。

有一位小学五年级的女孩子，就有晕车的毛病。因她体质虚弱，所以胃也相当脆弱，长时间在车上摇来晃去，就会晕车、呕吐。因此，从小学二年级后便不参加郊游。这件事被一位中医知道了，在某次郊游的前一天，他让那小孩子来找自己，教她手掌刺激法。

第二天晚上，那女孩跑来谢他，因为她这次郊游，没有发生晕车现象。医生教给那个小孩子的办法，就是不断地刺激位于小指侧手腕上的神门穴，以及位于无名指指甲下方的关冲穴和手掌中央的“手心”。

晕车是因为胃肠、内耳、心脏三大器官同时产生变化所引起的。也就是胃部产生呕吐感，内耳的三半规管失调，以及对乘车产生神经过敏等原因。

所以，为防止上述现象出现，必须充分刺激和上述三大器官相关的穴位，即小肠经上的神门穴，通过耳朵的三焦经的关冲穴和心包经上的手心三部位。

刺激方法是长时间的缓刺激。刚才所提到的小女孩，医生所告诉她的就是两手掌用胶布粘牢，里面放几颗切成一半的米粒，在车上时，缓慢地刺激神门及关冲穴，以防晕车。当你要远行时，不妨刺激上述穴位，将会使你旅行快乐。

## 十九、白发

满头银发固然令人羡慕，但是，当发根逐渐发白，和黑发互相交错时，也表示开始衰老，心中总是有层阴影，挥之不去。

头发变白的主要原因，是肾衰退。年轻时，肾机能健康，头发既黑又有光

泽和弹性;年纪大时,肾机能衰退,白发自然丛生,并且又有掉发的现象。因此,要想防止白发出现,恢复黑发生机,首先要活泼肾功能。

手掌上和肾关系最密切的是位于小指第一关节的肾穴,及小指第二关节的命门,此两个穴道各表示左、右二肾脏,和头发有着密切关系,耐心地不断进行刺激,自可提高肾机能,恢复头发生机。

另外,位于手掌中心的“手心”,位于中指指甲下方的中冲穴,位于无名指指甲下方的关冲穴,以及手腕中央的阳池穴等,对防止白发也很有效。配合肾穴、命门一起刺激更可提高效果。但是,也要注意刺激方法,如果太用力反而会促进白发速长。

因此,具体的方法就是,轻轻地指压,每天大约进行 50 分钟就行,长久下去便可使头发黑亮,白发消失。

曾经有一位患者前去找一位中医看病。他指着满头白发说:“身体再健康,头发还是可以看出老了!”医生便教他上述刺激法,他抱着半信半疑的态度表示“试试看。”约一个月后,他再度来访,一进办公室便把头低下来说“大夫,请看”,他的头发的确比以前黑多了。

## 二十、老花眼

人老通常先由脚和眼睛开始,人一旦衰老,脚力不足,弯腰驼背,视力也大大下降。在各种老人病中,预防眼睛衰老成为首要问题。其实,只要进行适当的刺激,不但可以预防老花眼,同时也可以抑制 50 岁后易患的老年性白内障。

再介绍一个具体的例子。她是一位 85 岁的老人,患有老年性白内障。这位老人自从 70 岁得了白内障以后,眼镜便一直离不开身。医生每周为她进行一次治疗,用针刺刺激她手腕穴位。仅用三个月的时间,效果已经非常明显,她已可以不戴眼镜看报了。她说:“这个年纪还能这样,真是奇迹呀!”

这个医生采用的针刺治疗,就是刺激手背小指侧手腕上的养老穴(参照图 27)。这个养老穴对上年纪的人所得的老花眼及眼睛疲劳极有效果。当然,

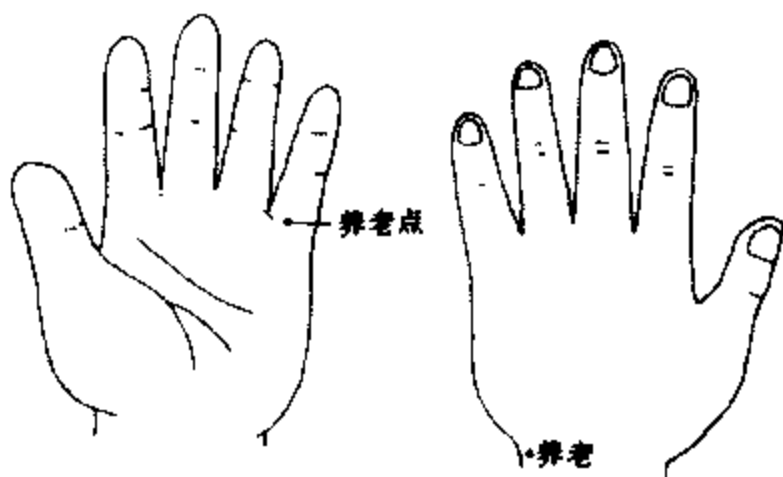


图 27

对一般人的眼睛疲倦、眼睛充血等症状也非常有效。不过,养老穴的特点却是对越高龄者效果越大,这大概就是所谓的起死回生之术吧!

和养老穴具有同样效果的养老点,位于小指指根侧,对 40 岁以前的人有效,其作用和养老穴相同(参照图 27)。刺激养老穴,养老点,可在家中进行的,每天早晚,各指压 10~20 次即可。

这样反复指压,最长时间三个月,穴位的疼痛感就会消失,眼疾也会慢慢消失。如果在指压处再加上发夹、香烟头灸治或艾蒿火灸(参照图 27),效果会更佳。

刺激养老穴、养老点,可恢复双目清明,重享欢乐。

## 二十一、更年期障碍

数月前,有对年过 40 的中年夫妇来看病。

男的说,她妻子以前是一位勤快、温顺的人,最近的举动却很奇怪,夜晚经常睡不着,稍不顺心,就大发脾气,有时还抱着头,好像为某事发愁,有时又忽然大叫,更厉害的是对丈夫乱丢东西。

很明显,他妻子的异常举动就是更年期障碍的症状。只要是中年妇女都



会有这种现象,但是,程度各有不同。因此,当时医生就用针灸治疗这位妇女,约二三次后才告诉那位丈夫:“你想要妻子痊愈,就不要让她一个人孤独,否则会加重病情。希望你能了解她的心情,给予她帮助。”

中年妇女遇到更年期障碍时,都会遭受各种痛苦。症状严重时,应积极治疗,避免无端的苦恼。

而治疗的最好方法就是刺激穴位。更年期障碍是由自律神经和体内荷尔蒙分泌失调所引起的,所以,刺激跟荷尔蒙分泌有关的穴位,跟生殖器官功能相连的穴道,以及安定神经的穴道最重要。因此,要想减轻更年期障碍症状,就要刺激小指丘上的肾穴,同时配合按摩位于小指侧面的“生殖区”和手指中央的“心包区”。若刺激手背上的阳池、二间、关冲各穴,也可以减轻症状。

刚才提到的那对夫妇,接受医生的方法后似乎颇为有效。不久前还接到他们从外地寄来的明信片。其实,欲解除女性更年期所受痛苦,丈夫的鼓励是不可缺少的。

## 二十二、腹胀

有位患者对医生说,他妻子经常放屁,连续不断,即使在大庭广众之下也是如此。

听完他的话后,医生觉得似除了这点外,他们倒还是对美满夫妻。他的妻子谦恭有礼,原是一位漂亮贤慧的妻子,怎么会像变了一个人似的呢?因此,医生要他尽快带妻子来做一次检查。

两三天后,她来了。听完她的一席话后,才证实医生的推测果然没错。她从数月前就有腹胀的现象,放屁只是一种表现。

腹胀也可称为“消化不良”。她的放屁是因胃、肠的消化吸收能力衰弱,以致引起异常的气体发酵造成的。这原非自我意志可以控制的。

另外,她除了腹胀之外还有惧寒症,也就是发冷症,这也是由消化不良造成的。为了消化解决食入物,所以,脑部将大量血液送往胃、肠。因此,手、

脚等末梢部位就会血液不足,使身体发冷。可见,发冷症也是消化不良所引起的。

欲解决腹胀,首先要恢复胃肠的正常机能。因此,有效的方法就是刺激大肠、二间、“胃、脾、大肠区”三区、大肠穴位于掌内食指第一关节上,二间穴则位于手背食指指根处,此二穴位都在大肠经络上。“胃、脾、大肠区”诚如其名,和胃、肠密切相关。刺激时不需过度强烈,利用发夹的圆弧背刺激即可消除腹胀。

## 二十三、荨麻疹

在夏末时分,有一位年轻女子前来看病。刚开始时,医生猜不透她有多大年纪,因为她的打扮很奇怪。虽说是近秋时节,但残夏仍然闷热,她却穿了一件长袖衫,颈部用围巾裹住,并无感冒现象,却用大草帽遮住半边脸,这样不是要热坏了!从大草帽边隐约还露出墨色太阳镜。这副打扮谁也猜不出她有多大年龄!

但是,那位医生从她这身打扮中,瞬间便明白了原因。虽然有帽子、围巾、太阳镜层层包装,但在她有限的脸上仍露出点点樱花般的荨麻疹。于是,医生便利用针灸治疗她的荨麻疹,不到一周便完全治愈了。

荨麻疹的直接原因至今尚未查出。当我们吃下食物后,经过胃、肠的消化吸收,再输送到肝脏。肝脏具有解毒作用,可以分解不良物质。解毒后的物质再输送到肾脏内,不用的物质最后形成尿液排出体外。

但是,因为某种不明因素,使得肝、肾机能衰退,在一连串的流程中,无法发挥解毒、排泄等作用,废弃液也无法排出体外,汗腺形同虚设。这种病情就称为荨麻疹。不明原因包括体重急剧下降、神经衰弱等。

治疗荨麻疹最有效的部位,就是刺激和肝、肾机能息息相关的肝穴、肾穴、肺穴,以及与神经相连结的心穴、阳池等穴。

治疗荨麻疹,首先要促进排泄。因此,强刺激和肝、肾有关的穴位时,多少都会渗出一些血出来。

## 二十四、痔疮

俗话说“十男九痔”，可见患有痔疮的人很多。原因可能有饮食习惯、生活习惯等等，但真正原因至今未找出来。不过，痔疮之苦非亲身经历，恐怕难以理解。

有位中医曾在一个公开的场合里，传授给痔疮患者有关手掌按摩的治疗方法。不久以后，他便收到大量的感谢信，很多人按他所传授的治疗方法按摩后，数十年的痔疮之苦，如今一扫而空。

他所传授的治疗法只不过是刺激会阴点而已。会阴点位于手背小指的第二关节上。根据我多年的治疗经验，这个穴道对痔疮有莫大奇效。刺激方法则限于用香烟头灸治。

静脉血液都是逆流回到心脏，只有在静脉痔疮时才会向反方向流，血液一顺一逆终于造成淤积，严重时会使淤积肿胀，肿胀到一定限度就会破裂出血。

普通痔疮用香烟头灸治 7~10 次便可治愈；若是肛门括约肌紧缩，造成静脉出血，则可增至 20~30 次。如此反复刺激会阴点，可迅速抑制肛门出血。

另外，除了会阴点外，刺激位于手背上的合谷穴，以及位于掌内食指第一关节上的大肠穴，也可治疗痔疮。

## 二十五、关节酸痛

清早从被窝里爬起来，忽然感到手、脚关节酸痛，无法自由活动。相信很多人都有过这种体会。当季节交替、天气变化时，身体就会敏感地酸痛，这就是关节酸痛的初期症状。

关节的酸痛先从手指等小关节开始，久而久之，才蔓延到大关节，接着感到关节僵硬，手、脚仿佛不属于自己的。这种慢性症状很难完全根治，是一种棘手的疾病。

受关节酸痛折磨的人，多半是中年以上的人，而患者的共同特征就是全

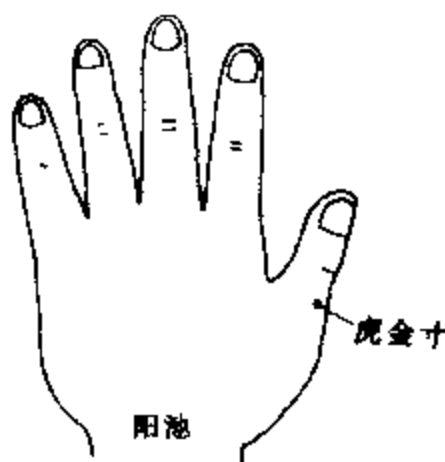


图 28

身血流不通畅,荷尔蒙分泌失调。因此,往往引起心脏、肝脏、肾脏等循环器官障碍。

所以,要想预防关节酸痛进而治愈,首先要打通全身血路,使荷尔蒙恢复平衡量。因此,可以刺激五指尖上的各井穴。细心地按摩指尖,可畅通各有关内脏的血液循环,使血液顺利流到关节,并深入末端。

另外,刺激手背上的虎金寸、阳池穴,也可抑制关节酸痛(参照图28)。只要每天持续刺激这两个穴道,酸痛便可逐渐减轻,令你精神焕发。

有一次,一位中医和一位雕刻师长谈。这位雕刻师说,数年前因关节酸痛,手指几乎完全僵硬。这对一名雕刻师而言,真是濒临绝境。然而,他还是坚毅不屈地忍耐、努力,每天不停地按摩手指,一年后,手指又和从前一样灵活了。

这段故事想告诉读者,无论多么严重的关节炎,只要有毅力、有决心,一定会克服酸痛,恢复本色。

## 二十六、肩关节炎

以前流行的“肩关节周围炎”,如今似乎已经绝迹,其实,那就是现在所

谓的五十肩。五十肩的患者，顾名思义，多半是 50 岁前后所患的病症。当然，二三十岁的年轻人也会发生。不久前，就有一位 20 多岁的年轻人因患五十肩痛，前来看病。

他是某学校的举重运动员，在做练习前的准备动作时，感到肩部剧烈酸痛；作完动作后，肩早已痛得抬不起来了。经过中医数分钟的治疗，他又可以举手自如了。不过，相信除了他之外，还有很多人也受着同样的煎熬。五十肩的典型症状，就是举肩艰难，回转痛苦，所以，稍做强迫性动作时，从肩到手腕，都会有被撕拉的感觉，甚至痛得叫出声。

中医界经过长期地研究如何正确地诊断、治疗五十肩后发现，只有在因果关系的治疗上，才可做出正确的判断。前边的那个举重选手之所以能在短时间内治愈，就是根据这个经验来治疗的。

治疗五十肩有效穴道共有八处。为什么需要这么多穴道呢？这就关系到“经络诊断”了。总之，为了能正确得知肩部的异常部位，早日治愈，必须应用这么多的点、穴。

太渊穴位于掌内手腕侧的肺经上，合谷穴位于手背侧，阳溪穴位于手背的大肠经上，神门穴位于掌内手腕侧的心经上，液门穴位于手背无名指和小指交叉的三焦经上，大陵穴位于掌内手腕上，中冲穴位于中指指甲下方的心包经上，后溪穴位于手背小指末端的小肠经上。如果肩部无法抬高，不易回旋时，请抬起手腕，刺激上述穴道。

按摩这些穴道原是不会感到疼痛的，若用香烟头灸治，或用牙签刺激，不久就会有疼痛感，但这是正常现象。

## 二十七、腰痛

腰痛的种类很多，大多是由于筋骨或肌肉发炎所致。一般所说的腰痛常属于坐骨神经痛。不论如何推拿、捶打，酸痛依旧，丝毫未减，真可算是棘手症状。

不过，在西医对腰痛束手无策时，却可以用中医治疗。因为，中医可以调

整体内流动能源平衡,提高肉体本身的自然痊愈力,从内部加以根治。有位患者因突发腰痛,无法行动,最后只好用担架送到医院。当他出院时,是靠着自己的双脚走回家的。可见,腰痛的通穴治疗法有独到之处。至于治疗不必依赖专家,只用简单的手刺激,谁都可以自己做。

治疗腰痛的中心处在手背上的“背、腰、腿区”。此区横排有两个穴道,统称为腰腿点。

第一个腰腿点位于食指下侧,对坐骨神经痛等一般性腰痛很有效。另一个腰痛点位于无名指侧,对腰骨扭伤特别有效(参照图 29)。刺激法最好是轻柔缓慢。如用手指压,在缓慢深压一段时间后,暂停一会儿,再继续进行。刺激和刺激的间隔时间不能太短。

现在介绍治疗坐骨神经痛的穴道。最有效的是刺激坐骨神经点,它位于手背无名指和小指交叉处附近。有坐骨神经痛的人,可利用牙签或发夹加以刺激。

在手掌下侧靠近手腕处,有一“足腿区”,专治腰痛。但这只是一个辅助处,所以,在刺激上述穴位时,将可以收到神奇的效果。急性腰痛自然立即见效,至于慢性腰痛,只要用上述刺激方法,也会收到效果。

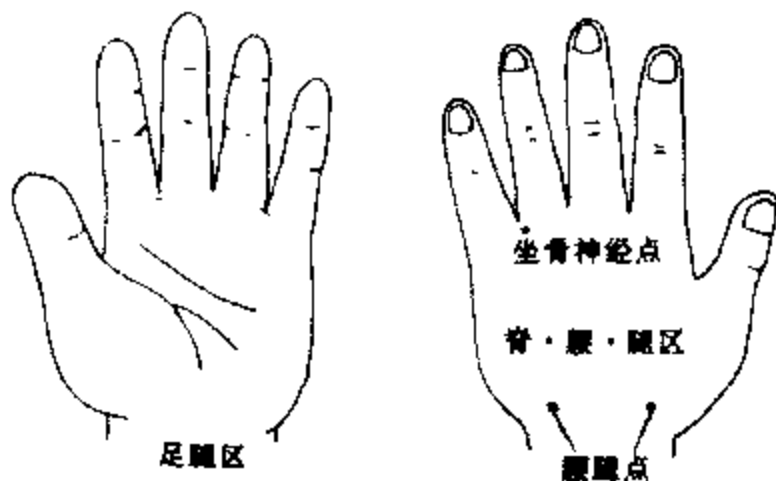


图 29

## 二十八、肥胖

有位美国的幽默家曾说过这么一句话：“女人，永远清楚她的体重和钱包。”的确，有许多女性经常量体重，看看是轻了几斤或重了几斤，对体重斤斤计较。男性恐怕很难理解女性的体重过敏症吧！不管理由如何，我们只应赞成“保持适当的体重”。肥胖可以说是女性的死敌，不但会压迫内脏各器官，导致内脏百病丛生，还会加重腰部及膝部的负担，使体力减退。

因此，超过标准体重的人，务必达到减肥的目标。最有效的方法，莫过于刺激位于掌内食指正下方的“胃、脾、大肠区”。刺激方法需用强刺激，用力拧扭或用牙签等尖锐物刺激，直到有疼痛感为止。如此刺激，必能缓慢胃、肠蠕动，达到自然降低食欲的效果。

以前，曾有位妇女接受这个方法后，短短的一个星期内，因为食欲渐增胖了一公斤。经过仔细询问，才知道她并没有用力拧扭“胃、脾、大肠区”，只是按摩似地抚摸而已。如此轻柔地按摩此区，只会促进胃的蠕动，当然会使食欲大增，造成反效果。因此，务必切记刺激方法，以免适得其反。

利用手掌刺激减肥还有另一区域，即位于手背中央的“胸腹区”。强刺激此处，可控制荷尔蒙分泌，改善过胖的体质。

刺激“胃、脾、大肠区”，以及“胸腹区”，无论超重多少，都能发挥止胖的效果。但是，如果刺激过度，却会造成营养不良。我们的看法是，理想的体重应该比标准体重轻二三公斤。也就是身高减去 100 乘 0.9 再减去二三公斤。以上述体重计算法为目标，在进行手掌刺激法时自行调节。

## 二十九、蓄脓症

对健康而言，“肥胖是疾病的根源”。虽然不是全部，但肥胖对疾病的影响的确占了大部分。比如，蓄脓症就是一个最好的例子。

也许各位没有留意过。不过，患有蓄脓症的人多半属于超胖型。胖人不但吃得多，而且很会吃。而吃得过量，自然会造成肥胖。然而，这些人的内脏却因而得不到休息，消化吸收功能一刻不停地进行着，对内脏而言，是一大

负担。

蓄脓症，是由于鼻腔内部的副鼻腔黏膜异常而产生的。特征是产生大量鼻水、鼻涕。追究异常的原因，则可源自胰脏的失调。

当然，除了超重的人外，导致胰脏衰弱的原因还有很多。不过，超重易患蓄脓症却是众所周知的事。然而，尽管肥胖和蓄脓症息息相关，但在尚未异常前，谁会注意呢？为预防万一，希望各位从此多留意。

从蓄脓症和体重的因果关系着手治疗，重点在胃、肠和胰脏上。由于消化吸收机能过度活泼，食欲增加，才会使体重猛增。因此，治疗时必须强刺激位于掌内拇指丘上的“胃、脾、大肠区”，也可利用其他尖锐物刺激，如将十几根牙签捆成一束，每天反复刺激，自然会降低食欲，减轻内脏不必要的负担。

接着是刺激和鼻腔有关的穴道。如合谷穴、中冲穴、鼻痛点等等。刺激方法和“胃、脾、大肠区”一样，施以强刺激。因为，和鼻腔有关的穴道受强刺激时，积在鼻窦内的鼻脓便会排出。当抑制住食欲，鼻腔大清除时，因蓄脓症所引起的痛苦也会同时消失。

### 三十、慢性鼻炎

近些年来，得慢性鼻炎的人急剧增加，西医虽然有各种治疗方法，但无法完全根治的仍大有人在。在中医学上，治愈率却高达99%以上。

治疗慢性鼻炎的方法很多。最有效的是刺激位于手背上的合谷穴。因为，合谷穴位于大肠经的经络上，而大肠经又和鼻腔及呼吸系统密切相关。所以，效果特佳。

刺激合谷穴的方法是用强刺激。也就是用香烟头灸治10~20次。如果一次不能根治打喷嚏、流鼻水的现象，务必刺激到完全治愈为止。

和合谷穴一样具有奇效的，是位于食指第一关节，在大肠经络上的大肠穴。

另外，如用香烟灸治位于中指上和鼻腔疾病有关的中冲穴、位于无名指第一关节上的肺穴、位于掌内手腕上的太渊穴、位于手背上的合谷穴和手腕



间的鼻痛点,可立即缓和打喷嚏、流鼻水的现象。

### 三十一、胃痛

内脏引起的各种病状中,以胃痛和胃痉挛最为常见(本来早忘了,却突然发作)。胃部的剧痛有时甚至会导致休克。这又是一种无法预知的疾病。胃痉挛多半是吃太凉的、腐坏的或不易消化的食物而引起的,另外也有因精神忧虑而引起的,称为神经性胃痉挛,大都在空腹时发作。

当胃痛突然发作时,的确令人穷于应付,其中最有效、最迅速的方法莫过于穴道刺激了。

数年前,有位中医去外地出差,在车上有位 40 多岁的妇女突然胃痛发作。他丈夫说:“她是因昨夜睡眠不足,而今天早上又没吃饭造成的。”

看到她一副疲倦的神情,那位中医自愿表示要为她治疗。当时没有随身携带针灸用具,只好拿数根牙签捆成一束,针对她手掌上的穴道刺激。一段时间后,她的表情逐渐缓和,不久便高兴地叫着:“一点也不疼了!”

由此可见,胃痛及胃痉挛大都来得极突然又剧烈。因此,必须牢记对应内脏穴道的位置,以便在病痛发作时可以立即遏止。

至于一般妇女常患的胃痛,可以刺激胃肠点。因为胃肠点和胃、肠等消化器官密切相连,所以,只要用尖状物强刺激,便可刺激脑部,抑制胃及肠部机能,减少疼痛感。持续的强刺激,应使受刺激的穴道感到疼痛才对。

此外,位于手背拇指指根略下方的落零五也和胃肠点具有同等效果。请牢记,以备发作时可以马上运用。

### 三十二、胃溃疡

胃溃疡是“生病的胃”的一种典型疾病。如果放任不管,胃将失去控制,进而拒绝吸收食物,所以,在胃溃疡发作前,应该先发制人。

初期的胃溃疡的最有效治疗法,就是刺激位于手掌中央略下方的胃肠点。刺激方法应施以牙签、发夹或香烟头灸治等强刺激。胃溃疡是因胃酸分

泌过多而引起的,因此,预防胃溃疡的先决条件,就是控制胃机能。用牙签或发夹等尖锐物重复刺激,或用香烟头反复灸治,必能减少胃液分泌。

前些时候,有位 40 多岁的男同志来看病。他希望能用轻松简易而又有奇效的刺激法来医治。

第二天,乘车时,他用笔敲打刺激。可是,笔尖却弄脏了他的手掌,不过,他的确收到了刺激的效果。如今,他的身体已恢复正常,又可精神百倍地上班了。

另外,刺激手背中央的“胸腹区”,以及位于食指第二关节上的前头点,也可以治疗胃溃疡。配合胃肠点同时刺激,效果更大。

### 三十三、眩晕

有眩晕经历的人,大都认为没什么了不起的,过一会就好了。前不久,有位 23 岁的姑娘前来就诊。她说,在车站等车时,她常常会忽然眩晕跌在马路旁。

眩晕,是由于体内失去平衡所引起的疾病。原因是贫血、更年期障碍、晕船、胃肠障碍等等。但是,发作的时候却无法预知。比如,前面说到的那位姑娘,就是不知何时何地会突然眩晕。

治疗眩晕的最好方法,就是刺激位于无名指指甲下方的关冲穴。关冲穴是三焦经的井穴,此一经络的支脉则连结耳朵。因为晕眩是体内失去平衡而造成的,也就是内耳的三半规管失去控制。所以,只要好好地刺激三焦经的关冲穴,便可修正三半规管的异常,遏止眩晕。

因为眩晕和耳朵互为因果,所以,刺激和耳朵有密切关系的“耳、咽区”也非常有效。

“耳、咽区”位于中指指根一带,必须进行长时间的缓刺激,才能恢复三半规管的正常机能。

此外,治疗晕眩的部位还有位于小指指根处的液门穴、中渚穴,以及位于小指侧手腕上的阳谷穴。

关冲穴不仅对治疗眩晕有效,对预防也可以发挥功效。比如,流传至今的一个老方法,防止晕船要准备四个铜钱,其中一个用胶布粘在小指指头处,对“耳、咽区”进行缓刺激,对防止晕船非常有效。

## 三十四、耳鸣

海伦·凯勒是一位值得尊敬的人,她克服了看不到、听不见、说不出的“三重”障碍。成为伟大的教育家之一。不过,海伦·凯勒到底是一特殊的例子。如果我们有轻微的耳鸣现象,在那一瞬间会觉得什么也听不到,仿佛被囚禁在幽谷中,整个人因而陷入苦恼之中。不久前,有位中年妇女来看病,她就是一个耳鸣的典型例子。

几年来,她一直受耳鸣的困扰,甚至有轻微的神经病倾向,于是,医生迅速拍打她适当的穴位,以便在短时间内治愈她的耳鸣。

引起耳鸣的原因通常有两个:一是肾经衰弱,一是心因性的原因。耳朵之所以能听到外界的声音,主要是鼓膜受震动后,将信号传给脑部。信号的传递则依赖肾脏所管理的机能,所以肾脏功能一减弱,耳朵便会异常。这种变化一般称为耳鸣。

另一方面,心因性耳鸣是由于精神紧张达到极点所致。

想消除这种使人苦恼的耳鸣,最好的方法就是刺激肾穴、前谷穴、阳谷穴以及关冲穴等四穴。前三穴位于小肠经上,最后的关冲穴位于三焦经经络上。二焦经和小肠经各以手掌内的无名指和小指为基点,运行至耳内,而三焦经和心包经相连。所以,以上介绍的四穴,对治疗耳鸣颇具奇效。

耳鸣,在西医还是一种不很理解的症状。但是,中医从经络和穴道上着手,却能比较容易地达成治疗目的。如果有耳鸣现象,不要烦恼,马上采取行动吧!

## 三十五、气喘

不久前,有一位父亲领着他的儿子到一位中医这里。他进门便说:“大

夫,请帮帮这孩子吧!”仔细询问后,才知道这个读小学一年级的男孩患有小儿气喘症。严重时,一夜中便会连续发作几次,不但小孩子痛苦,作为孩子的父母也非常难过。

家中有人患有气喘症,对家人而言,真是一种痛苦的折磨。因此,他希望尽量减少孩子发病时的痛苦。那位中医仔细地观察那孩子的手掌后,便立即教给他防止发病的方法。

在手掌上,有许多穴道对治疗气喘有奇效。现在介绍三处最有效的部位。

首先是咳喘点,位于掌内食指和中指的交叉处。咳喘点是预防咳喘的特效穴。发作时,请刺激此穴位。

刺激方法,若在家里,可用香烟头灸治。有灼热感时立即移开。隔一会后再继续治疗,大约持续 3—5 分钟,便可抑制发作。

其次,位于手背食指指根上的三间穴也可迅速压制发作,因为三间穴专门抑制气喘发作时所引起的剧烈咳嗽。刺激方法和咳喘点相同,使用香烟头灸治。

第三是“胸腔、呼吸器官区”。刺激方法是轻柔按摩整个区域。平时不断按摩,可加强呼吸器官机能,收到预防的效果。

掌握上述手掌刺激法后不久,那位父亲又来到医生这里,告诉他,小孩的气喘病果然大幅度地减轻了。

## 三十六、肌肤老化

引起肌肤老化的原因有两个:一是肾荷尔蒙失调,一是皮肤末梢部位的血液循环受阻。因此,防止肌肤老化,就要从润滑这两个部位开始。

首先治疗调节荷尔蒙分泌部位,就是刺激位于小指第一关节上的肾穴。最有效的刺激方法,是用香烟头灸治。有灼热感时马上移开,然后再继续进行,反复做 10~16 次左右。

其次是促进血液循环。共有三处穴位和皮肤的新陈代谢有关,都位于三

焦经经络上。

首先是位于手背手腕上的阳池穴,可促进末梢血液循环。其次是位于无名指第一关节上的肺穴,对皮肤有直接作用。最后是位于无名指指甲下方的关冲穴,刺激它可润滑皮肤。刺激方法和肾穴相同,用香烟头灸治。

## 三十七、头发损伤

损伤头发的原因大多数是由情绪引起的。精神压力过重,荷尔蒙便会失调,头发养分供应不足,头发开始枯干稀松,进一步断发、落发。另外,内脏机能衰弱也会损伤头发。因为内脏机能降低,体内血液便不足,无法供应充分的养分到毛发的末梢部位。所以,要防止头发粗糙、断裂,先要调整荷尔蒙分泌,恢复体内平衡量。

最有效的方法就是刺激位于小指第一关节上的肾穴及手腕上的阳池穴。每天持续地指压这两个穴道,便可调整荷尔蒙分泌,从而长出健康乌亮的头发。

另外,中指上的心穴、手腕正中央的大陵穴对调整荷尔蒙分泌也颇有奇效,配合肾穴、阳池穴一起刺激,效果更明显。一般女性可使用吹风机持续刺激,三个月后便可恢复健康的秀发。

## 三十八、假性近视

遗传性近视当然无法根治。至于因读书、工作等因素,过度使用眼睛造成的近视,统称为假性近视。顾名思义,假性近视自然有别于真性近视。在轻微的近视初期接受治疗,一定能摘掉眼镜。这里所说的治疗,当然是指手掌刺激法。

以前,有位在出版社工作的编辑来看病。他进入出版社后便不停地校对地图,视力由 1.5 降到 0.5,如今不戴眼镜根本无法工作。当他得知中医能治疗假性近视时,便抱着试一试的态度来治疗。

从他的谈话中,医生知道他戴眼镜是近半年的事,因此认为他可以恢复

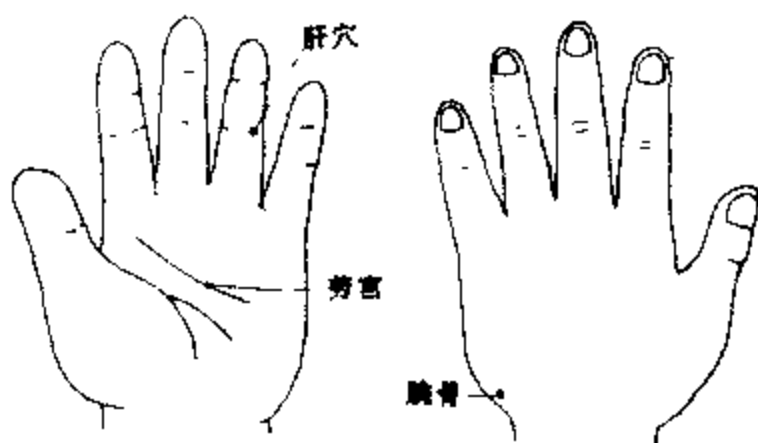


图 30

原视力。于是便教给他可以在家中自行治疗的针刺刺激法。

如今,他的视力已经恢复到 1.0,再也不需要眼镜了。所以,若是因工作疲劳而导致视力衰弱,不妨放手一试,必能治愈。

在手掌上有三处穴位可以治疗假性近视(参照图 30)。

最有效的是位于掌中央附近“心包区”内的劳宫穴。凡是过度使用眼睛所造成的视力衰退,只要轻轻按摩此穴,便可慢慢恢复视力。

另外,位于手背小指侧手腕附近的腕骨穴也可以治疗假性近视。

最后,肝经失调也会引起眼睛疾病,配合劳宫、腕骨两穴,同时刺激位于掌内无名指第二关节上的肝穴,治疗效果更加显著。

### 三十九、贫血

有一位中医很喜欢散步,天天如此,散步时,他会自然地进行手掌刺激。

有一次,清晨六点左右,他正在散步,看到一群中学生迎面跑来。大概是什么运动队在晨练吧。在他身边擦身而过时,跑在最后的那个小女孩突然倒在路旁。同伴见状连忙围过去,却个个束手无策。看到他们惊慌的样子,他便拨开人群走到那个小女孩身边。检查一下后,发现她的脸上毫无血色,后背却一片湿冷。这位医生直觉感到是“贫血”,当场便施行手掌刺激。不久,她脸上

慢慢恢复血色，渐渐有了意识。医生确定她清醒后，便让她的同伴送她回家。

她不知从哪里打听到那位医生的住处，有一天忽然和母亲一起来道谢。

根据他的经验，患贫血症的人，肠机能多半有障碍，也就是消化吸收能力比常人差，以致血液中的养分不足，大都排泄出来了。长久下去，便由原来的血液不足变成血液循环障碍。

除了位于各手指指甲下方的全部井穴外，位于手腕的神门、大陵穴，位于小指第一关节的肾穴，以及手掌中央的“手心”，只要轻柔按摩，便可畅通血液循环，增进肠的消化吸收能力，达到治疗贫血的目的。

## 四十、打嗝

人体组织原本很严密，如果有害物质侵入体内或不用的残余物质留在体内，都会逐一被排出体外。最能起到排泄作用的，就是大、小便。除此排泄口外，尚有其他通道。如嗝气作用，便是最好的例子。

爱喝酒的人，在“醉后有如神仙飘”的意识下，黄汤一杯杯下肚。一旦饮酒过量，到了第二天，在公共汽车摇来晃去时，就会一直打嗝，气体阵阵涌上来。这时，他们一定会想“如果可以马上止住打嗝多好”。其实，这时可以简单进行手掌刺激法。

嗝气，是由于残留在胃、肠内的废物无法排出体外造成的。反之，如果能活泼胃、肠机能，促进消化吸收能力，畅通排泄，嗝气便可治愈。

抑制嗝气的最好方法，就是刺激食指。因为，食指有一条控制大肠机能的大肠经经络。另外，和胃机能有关的胃经也运行于食指内。所以，只要加以刺激，便可加强胃肠的消化吸收力，促进排泄作用。

所刺激的穴道即商阳穴，它位于食指指甲下方的大肠经上。还有大肠穴，它位于同一经络上的掌内第一关节上。当饮食过量而有嗝气现象时，应深深地轻压此二穴。指压时会有疼痛感。压到疼痛消失时，嗝气自然会消失。

除了商阳和大肠二穴外，位于无名指第二关节附近的肝点也很有效。肝点可促进肝脏的解毒作用。刺激方法和前面相同，深深地轻压就可以。

## 四十一、眼疾

很久以前，一位经验丰富的中医曾治疗过一位石雕师。石雕师雕刻石像都用锤子、钎子，他的病因就是石片飞入眼内所致。但是，由于工作繁忙，使他无暇医治，因而一直延误。医生见到他时，他要医生看看“到底怎么了”。医生检查过后，马上针灸他手背拇指第一关节上的大骨空穴。一瞬间，那位石雕师大叫：“呀，掉出来了！”

可见，刺激大骨空穴可以巧妙地取出眼内杂物，效果比眼科医生还明显。除了飞沙走石外，对被硬物击中眼部所引起的发炎，也非常有效。曾有个小孩，在做游戏时被人打中眼睛，经过一个多月还无法治愈。最后到中医这里，当时医生就是刺激他的大骨空穴治好的。

异物跑入眼内，的确是件令人难受的事，但学会此方法，就可高枕无忧了。

此外，运用这个方法也可治愈腮腺炎。腮腺炎是因为体内的废弃物排泄不良所致，也是肠机能衰弱的表现。治疗腮腺炎的最有效方法，全在大肠经经络上。位于食指指甲下方，大肠经出发地的商阳穴，再下方的二间穴，以及位于食指和拇指交叉处的合谷穴。以上三穴对治疗腮腺炎具有特效。

眼疾的刺激方法，一定要用强刺激。尤其是治疗腮腺炎时，为能马上排除废弃物，最好使用香烟头灸治，或用牙签捆成一束施行强刺激。

## 第五节 手掌按摩术

### 一、按摩手掌消除疼痛法

#### (1)按摩手掌止痛

手，是动作既灵活又敏感的部分。

有些人身体不舒服时，常和同事们相互搓揉、按压手背上的合谷穴，每



次都能感到神清气爽,精神百倍地继续工作。当抄写工作过度,手感到疲劳酸痛时,每个人都会自然地揉手指、手腕等部位。事实上,如能找出最舒服或最酸痛的部位,集中力量加以按压或搓揉的话,疲劳酸痛便可神奇地消声匿迹。手部充分活动后,停滞在手部肌肉中的废弃物质便可因而排除,于是原本感到疲劳的部位,由于血液循环畅通,又会恢复了活力。

每个人的手上都有几十个“穴位”,也就是所谓的“刺激点”。数年前,有几位专门研究针灸的老中医,在一起合作研究针刺麻醉的奥秘。虽然需要麻醉的部位是牙齿,但针却扎在手背、手腕及脸上的穴位,结果竟能使牙齿部位的疼痛感消失。针扎在好像和牙齿无关的部位,却能直接感应牙痛,这就是穴位的奥秘。

以上仅是从脑生理学的立场来谈针灸麻醉、穴位的问题,顺便谈谈针灸、穴位的结构,无法详细说明的地方,请读者原谅。

## (2)按摩手掌促进分泌

有人认为,从解剖学的观点来看,“穴道”是一种总合神经纤维组织的“神经丛”。但问题是,穴道的脉络中未必有神经丛经过。

疼痛感,是由人体疼痛的部位发出的信息,经由神经纤维传给大脑,于是“知道”疼痛。虽说合谷穴是解除脸、头、牙齿等部位疼痛的穴道,但不能因而认定合谷穴和头部的神经组织是相连的。我们必须了解,刺激合谷穴会使大脑产生一种叫“B 恩特鲁非因”的物质,而这物质带有麻醉作用。

当大脑分泌“B 恩特鲁非因”时,神经纤维中传送疼痛消息的神经线路会抑制神经细胞传达疼痛的消息。我们可以想象到,借着穴道的刺激,可阻止传送消息的神经向大脑传送疼痛感。

至于穴道的刺激到底经由什么路线传到大脑,一直是个谜。我们必须考虑除了“B 恩特鲁非因”外是否还有其他分泌物质。另外,我们也不了解在穴道中,能消除疼痛、畅通血液循环及其他效果的组织到底是什么。

日本医学界认为,神经和肌肉中或许有像“经络”那样接受刺激的线路。根据很多人多年的经验,目前已经明确了“疼痛与穴道”、“治疗与穴道”的关

系。其中有些研究已有结果,但有些对疾病并无多大的效用。总之,今后努力的目标,是逐步解开这个谜。

刺激穴道不只对施压的穴道具有治疗效果。拿大脑跟手的关系来说,由于手部活动频繁,因而能刺激肌肉及其他部位,因此“手掌按摩健康”很有益处。

也许很多人听不惯“手掌按摩健康”这句话,但在日常生活中经常随意地活动手部,大脑因受手部运动的刺激,的确可以防止脑部老化。

刺激穴道确实有种种好处,所以我们若经常两手相互搓揉、刺激,也是一种极好的保健法。

## 二、合谷穴——手部的万能穴位

手部的穴道中,最著名的要算合谷穴。

说起合谷穴对治头痛特具神效,也许很多人不相信。首先请您想象穴道和人体中多条看不见的线路相联结,就如血管以心脏为中心绕行全身般的密切。在针灸学中,这种联结关系被称为“经络”。

合谷所在的经络和手背的穴道相联结,进入体内后,有直接上达脸部的经脉,也有从背侧通到头部的经脉。此外还有往下行至胃部的经脉。总之,刺激合谷穴后,经由上述的经脉,可治头痛、牙痛及胃痛。

合谷穴的位置在拇指与食指张开成V型的底部,但专家却认为,不限定在那个地方(参照图31)

穴道的位置常因人而异,甚至同一个人也会因时而异,它就是这么微妙。因此请遵循正常的方法,找出最正确的“压痛点”。

用手指从食指基指关节开始,按顺序往拇指点指压,如有头痛的情形,只要稍一按中合谷穴,就会有抽痛感,而那一点就是所谓的压痛点穴道。

找出正确的位置后,还需有效地刺激它。这种治疗法因常被称为“指压”,所以很多人就误认为是用指头或指腹按压穴道。事实上,这种程度的按压,无法得到预期的效果。

最有效的方法是利用针灸,可是一般人无法在家里施行,因此我们就想到比指头更有效的方法。我们建议您使用“指尖按摩治疗法”——弯曲手指,利用指尖或指甲用力按压。总之,和穴道的接触面愈小,承受的压力就愈大,效果也愈好。基于以上的原因,指压治疗法的步骤,是先确定正确的位置,其次再施以足以生效的压力。

再来谈谈按压穴道的时间和次数。时间大约是3至5秒,然后休息1至2秒,反复做3~5次。

刺激穴道并不是按压的时间愈长,效果愈好,而是要间歇而有规律地刺激,才能得到最大的效果。

最近有一种比较简单的电子针灸法,即使在家里也能施行。至于使用方法,电子针灸算是温灸的一种,效果不错,但一个地方不能只灸治一次,必须灸治3~5次才有效。

头痛时,除了指压合谷穴外,同时指压上肢的“曲池”,效果更好。

曲池跟合谷穴的经络是相连系的,因此对头、脸、胃肠也有效。弯曲胳膊,可发现如图所示的凸骨,用拇指从凸骨开始往内侧按压,压到有抽痛的地方就是“曲池穴”(参照图32)

合谷穴除了治头痛外,还有很多效用,称得上是“穴中之穴”。例如对下痢、便秘、食欲不振等胃肠方面的疾病也有效。由于生活习惯不正常,胃部常常积食,导致胃胀、胃痛的人很多,因此建议您不妨在乘汽车、火车的时候,养成按压合谷穴的治疗习惯。另外,这对牙痛、喉咙痛等脸部的疼痛也有帮助。

头痛时,除了按压手部穴道外,同时按压“天柱”(在脖子上)、“百会”(头顶)等穴,效果更好。

a.手指按在食指基关节部分,沿手背间骨按压找出压痛点。

b.无法明确地点出穴道位置,只能点出大概的位置,请循斜线区找出压痛点。

c.弯曲胳膊时,会有硬骨突出。

- d.用指尖按压胳膊内侧,参考膝盖弯曲时皱褶与突骨的交接线。
- e.弯曲中指节,以指甲尖端用力按压。



图治 31 寻找合谷穴的方法

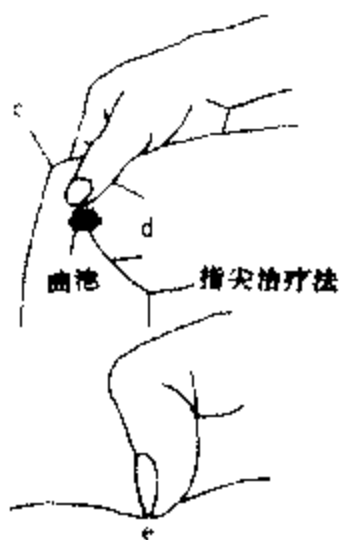


图 32 寻找曲池穴的方法

### 三、高血压——按摩手最有效

#### (1)从手背看高血压的征兆

疾病发生前常有各种特殊的征兆。根据患者的历史,常有很多意外的发现。

现在患高血压的人很多,甚至有 90% 的高血压患者被诊断为先天性高血压,病因不明。病发前虽有头痛、肩膀酸痛、耳鸣等症状,但这些并不是高血压的特有症状,病发前毫无征兆的也很多。

不少人在健康检查时才发现患有高血压,不可否认,这些人还算幸运的。因为有很多人,由于不注意,常使高血压恶化。

如果有部位可以显现高血压的征兆,那就是“手”。

众所周知,当我们抓着手腕时,可感到脉搏的跳动。此外,像肩膀、耳后等也可感受脉搏的跳动。随着心脏的收缩,动脉运行全身而使脉搏跳动,这是非常自然的现象。不过,脉搏也会预告身体异常的信号。

随着血压的升高,脉搏的跳动也不同,当高血压是 160~180 毫米汞柱时,手腕的阳溪穴就会变成 180~200 毫米汞柱。食指上方、手背间骨中的落零五也会感到强烈的跳动。

#### (2)止痛降压

手背上有三个反应血压的穴道,请您确认一下它们的位置。

确认阳溪穴的方法,是将五指张开背朝上,在拇指下方手背上会有一个凹陷,最靠近手腕处有一压痛点,那就是阳溪穴。

落零五的位置大概在食指与中指的基指关节往下推沿的一个压痛点(参见图 33)。

找到压痛点后,用拇指指腹轻按该处,注意脉搏跳动的情况。跳动的情况如又强又急,则有必要到医院检查一下心脏。

有一次,有位姑娘来找中医,她的血压反应区呈现强烈的高血压征兆。她说曾在医院量过血压——高 180 毫米汞柱,低 120 毫米汞柱。从数值来看,确是高血压没错,但因毫无症状,所以想试试针灸是否有效。

检查血压反应区后,医生发现她合谷穴上的脉搏跳动非常明显,因此就

每周为她针治一次。一年后,她可在不吃降压药的情况下,维持高 140 毫米汞柱,低 90 毫米汞柱的标准。

针刺合谷穴的原因,是此穴有强烈的反应,是病因所在。因此,如果有反应的是阳溪穴或落零五穴的话,针灸的部位就得转移了。

此外,手背平常接受的刺激很多,所以治疗时必须微微加重力量。将十根牙签用橡皮圈束齐,用尖端轻触手背直到发红为止,一天二次。

这时除了刺激相应的穴道外,合谷穴也一起刺激比较好。因为合谷穴有安定精神的作用,而高血压患者中因精神紧张而引起的病例相当多。

刺激穴道的同时,在日常生活中也要养成测量血压的习惯,清楚平时的血压值是很重要的。

a.落零五在食指与中指沿下的手背间的凹陷处,按压时有疼痛感处即为穴道。

b.拇指下方出现的凹陷处。

c.阳溪穴即在靠近手腕凹陷处中央的一个压痛点。

d.张开五指挺起。



图 33 寻找阳溪穴与落零五的方法

## 四、糖尿病的手掌按摩法

### (1)只利用手部穴道的“高丽手指针”

谈起“穴道疗法”，大部分人的脑海里一定会浮现出中国数千年的历史。不过，近代又陆续发现了不少新穴道，所以“穴道治病”未必专属于中国。

近来朝鲜使用的“高丽手指针”疗法相当受瞩目，现在我们就来谈谈这个疗法。

穴道遍布全身，因此全身治疗一直是传统的治疗方式，而“高丽手指针”单以手部的穴道就可治疗全身的病症。这是因为，手部遍布和全身相通的穴道。

下面我们就大概说明一下手和全身的关系。中指相当头、颈部；无名指、食指相当两臂；拇指、小指则相当两脚；其余的相当全身。因此，如果头痛的话，搓揉中指指尖即可缓解。

有一位女士，从少女时代起就为糖尿病所苦，20年来一直接受治疗。可是她的情况和大多数肥胖的糖尿病患者不同，因此要调整血糖值相当困难，她曾因病情严重，几度住院。去年6月间她去接受检查，血糖值高达330mg/dl，正常值只有70~90mg/dl，病情可以说相当严重。因为血液中“因斯林”素无法发挥作用，所以血糖吸收力不良，无法吸收的糖质就充斥在血液中。后来试行了高丽手指针，治疗几次后，血糖值就降到229mg/dl。于是她欢天喜地出外旅行庆祝，因途中暴饮暴食，使血糖又升高。还好，她现在又开始利用食物疗法，再加上每周一次的穴道治疗，血糖稳定在160mg/dl左右。

### (2)刺激手掌上的五个穴道

这里使用的方法是，刺激高丽手指针的五个穴道。依图34的提示，找出穴道的位置，最好用笔做记号以免忘记。先找出中指根部横褶的中点和手掌与手腕交接处的第一个横褶中点，用笔连成一线。从手腕上的横褶点开始，以5毫米左右为间隔分成16个等份。每一等份的点，就代表和全身相连的穴道。

治糖尿病的穴道是1、2、3、12、16等部位。朝鲜称穴道1为“下阴”，2为

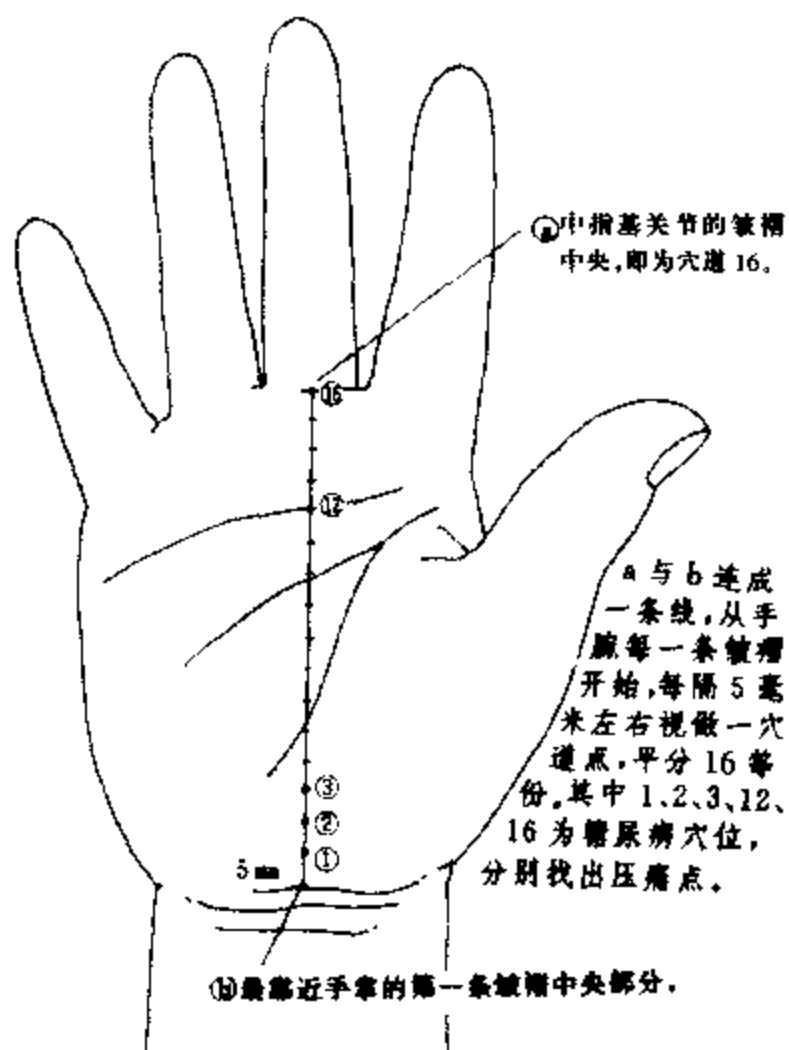


图 34 寻找糖尿病穴位的方法

“尿道”,3 为“膀胱”,12 为“胃中”,16 为“心膈”。正如刚才所说的,手掌的穴道和全身各部位相联系,所以刺激这些穴道便可治疗内脏的不适。刺激方式中最有效的要算“针”了。如上边那位女士就是用针治,但如在家中自疗的话,用灸治比较安全。穴道的范围非常小,所以用线香这种火力小而集中之



物刺激穴道,较具效果。将准备好的线香逼近穴道,一有灼热感时,稍微远离一点,重复 5~7 次左右。虽然不能像治疗头痛、肩膀酸痛那样神速,但每天早晚各做一次,对病情很有帮助。

什么时间施行线香灸比较好呢?应尽量避免入浴前一小时内施行。因为入浴使体温上升,会降低热力刺激的灸治效果。

当血糖值改善时,应不会有口渴、尿多等糖尿病的特征。不过,光靠穴道治疗无法根治糖尿病,还要配合食疗,效果才会更好。

## 五、五十肩治疗术

有一段时间,到医院找中医治疗的人几乎都是“五十肩”(中年人易患的肩周酸痛)病患。起初有位理发店的女同志,因为肩骨酸痛,连手都无法抬起,有时甚至痛得无法入睡,因此无法继续工作,只好跑来找中医。刚开始她对穴道治疗也是将信将疑,大约半年后才对这种治疗有信心。

事实上,治疗的次数也只有三次而已。第一次治疗后,就消除了无法成眠的酸痛,手臂也稍可转动。第二次治疗后,手臂已可随意地举动。第三次治疗后,已痊愈如初。许多人知道这件事后,纷纷登门求医。结果,每个人都只治疗两三次就痊愈了。

“五十肩”是炎症引起的关节酸痛及无力,常有不经治疗就自行痊愈的情形,也有人误认为无法医治,所以就任其自然,不过那都是不了解穴道治疗的缘故。

只要了解穴道的奥秘,像“五十肩”这样的病例,就能轻而易举地避免更严重的病情。

治疗“五十肩”的位置在无名指基指节的根部穴道。高丽手指针疗法发现,手部有联系全身脉络的穴道,因此只要刺激手部穴道就能治愈身体的不适。比如“五十肩”,利用高丽手指针疗法,不必接触肩膀就可解除酸痛。

跟手臂相通的穴道在无名指上,而肩关节的位置正好在手臂的根部,以手指穴道来说也就是在无名指的根部。如图 35 所示,以“肩中穴”为中心,直

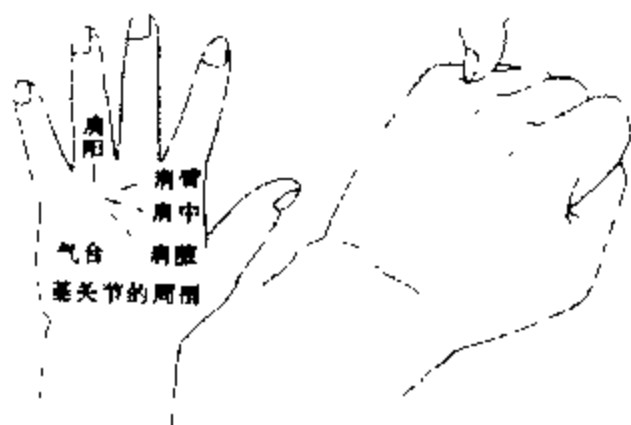


图 35 五十肩穴位的位置

注：做握拳状，用右手的食指指尖试压左手无名指基关节可找出一压痛点，即“五十肩”穴位。

接和“肩阳穴”、“气合穴”、“肩腋穴”、“肩臂穴”等联系在一起。请参照图中所示，用食指指尖在无名指关节附近一点一点地扎扎看，如果有抽痛感，就是穴道所在了。

找到位置后，最后用笔做个记号。刺激的方法还是用灸治比较适宜。一个位置大约灸治十次，每天大约 2~3 回，最好在睡前、起床及中午时间施行。刚开始灸治的头两天最好不要入浴。原因虽不明，但根据多年的治疗经验来看，当天治疗后入浴的人，在夜间复发的情形很多，但只要过两三天就没关系了。

每次灸治完后，最好举起手臂，活动一下肩关节，然后依次地增加活动次数。治疗“五十肩”的秘诀，是不断地努力活动，当然也不能太过量。肩关节的活动可以提高穴道的治疗效果。

治疗“五十肩”可以用灸治，大约一周左右便可痊愈。“五十肩”在病发前，肩膀会有沉重的感觉，偶尔也有怕冷的情形。到这时就要多运动，以消除积存在肩关节中的废气，有时利用哑铃来活动肩膀也是很好的办法。

总之，当你感到肩关节不对劲时，应活动一下关节以防肩膀老化。

## 六、血压稳定按摩术

### (1)刺激穴道调整自律神经

全身血液循环良好时,心脏像一座强而有力的泵站将血液压出,血液受到这个力量冲击,使适当地循环到全身各角落。血管的伸缩作用也能帮助血液有效地运行。血管收缩作用良好,血液规律运行,即被称作血管运动神经的自律神经组织,同时还兼具弹力。

从前的人过着日出而作,日入而息的生活,根本不需服用降血压的药物,只是偶尔靠一些食物养生及针灸等简单的医疗法,就能保持正常的血压值。现在的社会结构变了,生活的压力迫使人们必须熬夜、奔波,甚至连吃饭的时间也不定,想恢复从前那种规律的生活并不容易。

所以现在的人们就难免受“文明病”的困扰。人也是动物,必须遵循地球自转、公转的规律。人体的规律是当天亮时,体内自律神经的交感神经便开始活动,促使身体活动,心脏等内脏作用也开始活跃起来。到了夜晚,副交感神经才开始运动,为消除一天的疲劳,体内的一切器官开始处于休息状态。古时候的人的体内规律和生活规律是相配合的,但现在的人却无法过这种生活,必须勉强身体无视规律。心脏病、胃肠病的起因就在此,因此也被称为“夜勤疲劳症”。当身体应该休息而不休息时,自律神经系统会恶化,所以就产生了以上的病症。

### (2)刺激穴道以促进血液循环

古代人的身体状况单纯,现在的人则不然;古代人仅靠针灸即可痊愈,对现在的人却不见得就有效。因此西医、针灸互相配合运用,是最理想的办法。

现代被广泛运用的降压药,并不是抑止血液的流动力,而是扩张全身血管以减轻心脏的负担,降低血管的压力。而针灸疗法是直接刺激和血管运动有关的交感神经,以收到平衡血压的功效。

合并使用这两种方法可得到相得益彰的效果。不论是高血压还是低血压,特别要注意的是末梢血管的血液循环问题。

头晕目眩、头痛、头重、肩膀酸痛、心悸、手脚冰冷、失眠、便秘等，都是血管末梢循环不良引起的症状。高血压是因为血管收缩，使血液循环压力过大，使得末梢血管循环不顺畅，而低血压则是因为血液循环压力微弱，使得末梢血液无力继续循环。

手，不但是末梢血管散布之处，也布满很多安定血压的重要穴道。例如五只手指尖上的“少商”、“商阳”、“中冲”、“少泽”等穴道，只要刺激这些地方，即可扩张血管，收到血液循环顺畅之效。

指尖穴道的正确位置不易察觉，不过只要充分地搓揉按压指尖各处，也可达到良好的效果。同时，经常扭转手腕也能促进血液循环。另外，闲暇之余不妨双手互相搓揉摩擦，绝对有百利而无一害。

可能的话，在沐浴前，先充分按压揉搓足尖至足踝的部位，并进行适当的刺激，那就是照顾几个离心脏最远的末梢血管，而改善全身的健康状况。此外，胸口的“膻中穴”也是稳定血压的重要穴道，在等汽车或空闲时，不妨以指尖用力地按压该处。

## 七、胃肠病按摩疗法

### (1) 手掌上的信号

当手掌被搓揉后会有舒服感时，就要注意胃肠是否健康了。

拇指下方鼓起部分，在针灸学上叫“拇指丘”，外半侧是反应“呼吸器官区”，内半侧是反应“胃、脾、大肠区”。

虽然没有任何胃肠不适的症状，但拇指丘部分却呈现紫色：或感冒初期，膨胀的肌肉突然陷落，并有痛感时，必须注意是否患了胃肠疾病。搓揉后如感舒适，那就表示此处是反应胃肠状况的“健理三针区”，它又叫“反映内脏健康程度的镜子”，几乎和每一个内脏都关系密切。它的位置在手掌中央稍靠下方的地方(参见图 36)。

现在，请张开手掌，用指尖按压拇指丘和健理三针区，若有舒适感，请马上做胃肠特效的穴道治疗！

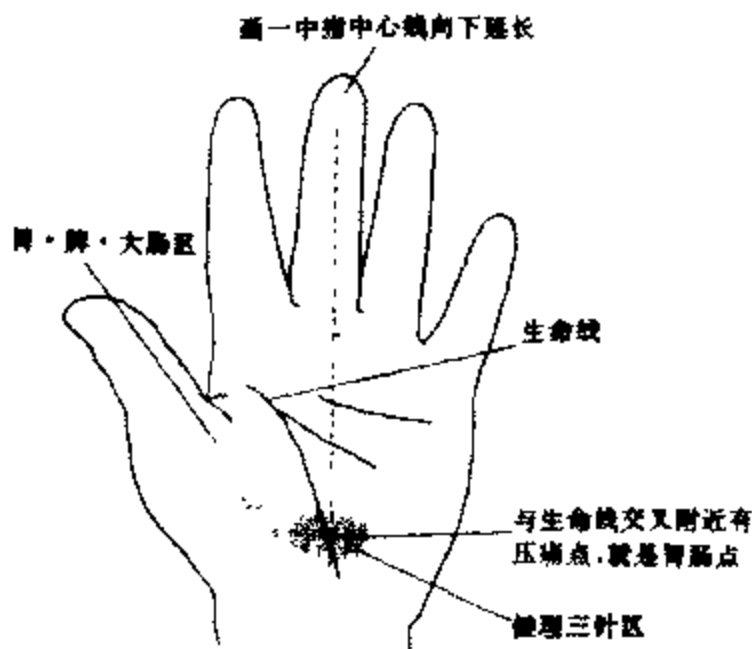


图 36 寻找胃肠点的方法

## (2)不同病情,不同刺激

虽然通称胃肠病,事实上包括了胃弱、胃炎、胃溃疡、便秘、下痢等疾病。对这些病都有效的就是“胃肠点”(参见图 36),它是健理三针区的代表点。其位置在中指中央线延长和俗称生命线交叉的附近。胃肠不适时,用指尖按压此区即可消除疼痛。

胃肠衰弱的人只要时常以胃肠点为中心,用指尖按压健理三针区,就能改善情况。因为胃肠功能良好,能连带恢复内脏的功能,食欲即可大振。

暴饮暴食或冷食而引起胃痛时,必须适度地刺激胃肠点。如图 37 所示,用大拇指连续而有节奏地按压胃肠点,直到胃痛缓和下来。

有一位精通按摩术的校医,发现学校中总有人闹胃病。他便采用穴道疗法,常用的方法就是刺激胃肠点,结果证明,这个方法不仅可治胃病,对便秘、下痢也有效。

但如果是胃痉挛那么严重的疼痛,单靠指压是无法缓解胃痛的,此时必



图 37 按压胃肠点的方法

须用一束牙签充分扎刺胃肠点。因为手掌对刺激源是很迟钝的，因此很容易受伤。一旦手掌受伤，因为部位的关系，疾病就很难痊愈，所以一般不可用牙签刺激，除非情况太紧急。

加强胃肠点的刺激后，即使是剧痛也能缓和下来。

按压穴道对初期的胃溃疡也同样有效，但若是严重一点的胃溃疡就比较难治。

胃溃疡的原因是胃酸分泌过多，不但消化了该消化的食物，甚至连胃壁也加以侵蚀，以致胃壁溃烂。

若用香烟或牙签刺激胃肠点，可抑制胃酸过度分泌，以防胃溃疡恶化。

如上所述，胃肠点是治胃痛、溃疡诸病的特效穴道，因此，已感到胃肠不适的话，还应及早治疗。另外，千万不可忽略一日三餐的传统习惯。

## 八、呼吸器官的治疗术

### (1)神秘的经络

穴道是既神秘而又有趣的东西，从现代医学来讲，它是容易通电的部分，比起其他部位，它的表面温度稍高。为什么穴道对治疗疾病具有神效呢？为什么它比别的部位敏感呢？到目前为止，还没有人能解开这个谜。人在死

亡的一瞬间,穴道特有的自然现象也完全消失,因此即使解剖尸体也无法了解穴道的真相。

联系全身穴道的“经络”,能供给人体生命的“能”(中医称为“气”),这种非物质的东西,人在活着时,就已无法捉摸,人死亡后更是消失得无影无踪。现代的人也只能凭借古人的智慧和经验,以穴道的针治、灸治、指压等方法治病、养生。

## (2)指压穴道治疗法

和喉咙、呼吸器官关系密切的手部穴道,是从拇指的少商穴经手掌的鱼际穴,再到手腕上方的孔最穴。这条经络在体内通过喉咙、肺,然后抵达胃肠。

比如,感冒是属于呼吸器官的疾病,患感冒时,常见喉咙痛、鼻塞、流鼻水等症状,另外也常有下列的并发症。也许有人会对感冒或下痢同时并发感到不可思议,以中医学理论来解释,这是某种神秘经络连带刺激而产生的症状。

呼吸器官不正常连带也会影响大肠的正常功能,所以会出现下痢的症状是很合乎中医理论的。

根据中医理论,感冒的病毒是由背上的“风门穴”进入体内然后集中于头后的“风池穴”,再通过“风府穴”、“脑空穴”,因而引起头痛、手脚关节酸痛等症状。这一类型的感冒,病毒集中的部位是“孔最穴”。因此刺激该穴可减轻喉咙痛、咳嗽等症状。

寻找“孔最穴”的方法,是弯曲手腕与手肘,以手腕和手肘的皱褶为准,将此段手臂平分三等份,“孔最穴”就在靠近手肘的1/3点上。

用力弯曲手腕时,会出现三条凸筋,其间有凹陷处。用手指压着靠大拇指侧的凸筋处,顺手臂按压,即可在上述1/3的地方找到一个压痛点“孔最穴”。

手指用力按压此穴,然后以原姿势旋转,即可达到刺激效果。大约过3~5秒,停1~2秒,然后再继续。如此在左右臂反复施行5次左右。

除孔最穴外,合谷穴对治喉咙痛也有效。

感冒时如有发烧现象,用指甲按压指尖也有解热效果。方法如下:用两只手指用力按压中指和食指的指甲两侧,此时会有剧痛。借此可使交感神经紧张,进而收缩血管,这时血液循环的流量,自然跟着减少,体温也会随之降低。这个方法对轻微的感冒发烧很有效,但如果是持续高烧达 39 度以上时,千万要找医生治疗。

一般治疗感冒以三日为限,人体有时可凭自然的痊愈力使身体复原。事实上,穴道、药物等疗法只是帮助自然痊愈力运动而已,效果仍然有限。俗话说:“感冒为万病之源”,为预防其他并发症,千万不可掉以轻心。

## 九、牙痛——有效的止痛法

### (1)合谷穴可治牙痛

对脖子以上各部位的疼痛最有疗效、且应用最广的穴道要算合谷穴了。

这是利用刺激提高疼痛感,并借着过度的刺激使疼痛麻木,最后达到不痛的效果。当然,穴道的疗法很多,本书的医疗原理和针刺麻醉是相同的。现代牙医中,对中医针灸穴道稍有心得的医生,大都利用合谷穴进行无痛的治疗方法。

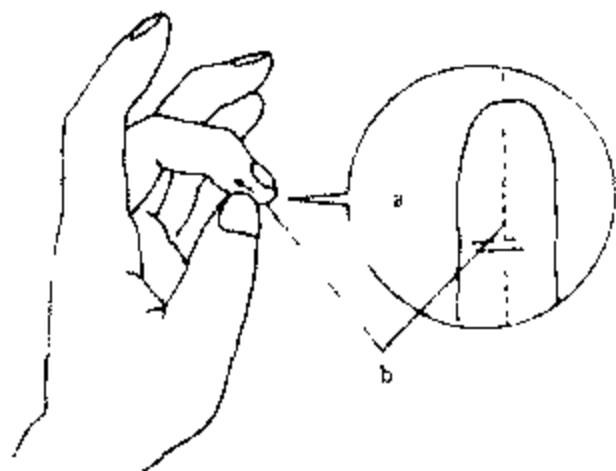


图 38 寻找治牙痛穴位的方法(牙痛那一侧手的中指)



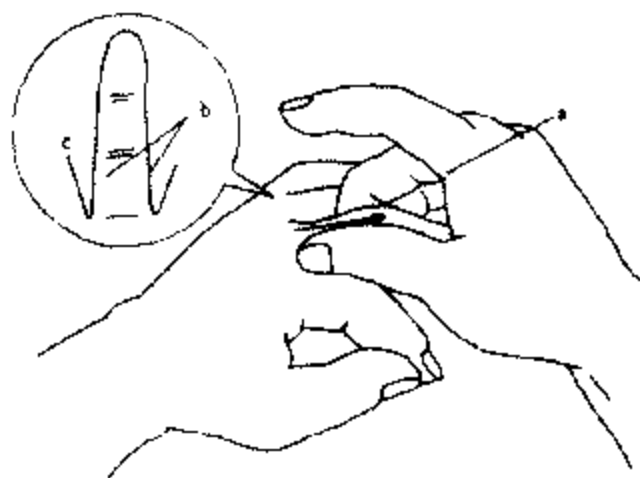


图 39 寻找肩胛酸痛穴位方法(患侧中指)

无论如何,只要有办法使牙齿不痛,相信讨厌牙科医生的人一定会大量减少。合谷穴的好处,实在值得大家好好地利用。

### (2)刺激中指可治牙痛及肩胛骨酸痛

当牙痛情况严重时,还有一个简便方法,那就是刺激中指,中指部位,在朝鲜“高丽手指针”学中,末关节的指腹正好相当于脸部。

因此牙痛时,疼痛那一侧的中指末关节指腹,相当于牙齿部分。因为部位相当小,所以必须直接弓起中指,利用大拇指指甲用力按压中指指腹,即可找到穴道。为便于寻找穴道,可将中指从中对分,分别从右侧或左侧的上方开始顺序按压而下。如压中穴道时,会有轻微的抽痛感(参照图 38)。

用线香灸治或用牙签刺激压痛点,反复 5-6 次。另外再配合刺激合谷穴,一定可以马上使疼痛缓和下来,即使无法完全止痛,至少会不再疼痛难当。

此外,因牙痛造成肩胛酸痛的情形也很多。虽然没有蛀牙却有牙痛,或因牙齿活动而无法咀嚼食物时,刺激合谷穴与中指,也颇具效果,如能配合消除肩胛酸痛的治疗法会更妙。关键在同一中指的基关节至中关节部分。“高丽手指针”中,中指的基关节到中关节的两侧相当于肩膀部分,如图 39

所示,用另一只手的大拇指和食指用力按压该处,压痛点就是穴道。继续用指尖按压或用线香灸治反复施行 5~6 次即可。这方法对一般的肩胛酸痛有奇效。

图 38 说明:a.此部分的压痛点即为穴位。b.寻找时,从中画一直线,利用大拇指指尖从右上方开始向下,再从左上方向下按压。

图 39 说明:a.利用拇指及中指从中指基关节开始,沿中指基关节的两侧往上按压。b.肩胛酸痛的穴位。

## 十、手脚冰冷的克敌

### (1)惧冷的原因

(手、脚冰冷症)虽是女性的专利,相信也有很多男性为此症所苦。

有一次,一位患惧冷症的 24 岁男性前来求医,他在夜间因下半身冰冷而无法成眠。如果是中老年还没话说,对他总不好意思让他穿老年人专用的细窄棉袄。于是医生建议他,不妨两手手背互相摩擦,刺激“阳池穴”以达到暖身的效果(参见图 40)。

至于阳池穴为何能驱冷,首先谈谈经络的原理。

我们不妨想像经络是布满全身的网络,正如神经或血管一样,而各内脏器官就是凭借这种“气”(能量)活动的。因此当“气”阻塞时,被经络支配的内脏器官立刻就会瘫痪。这情形和血管阻塞、大脑心脏失调是相同的,不同的只是经络无法用仪器或眼睛观察而已。

穴道就等于上述经络的“中继点”,也是最容易停滞“气”的场所,因此,如果刺激穴道便可使“气”畅通,以改善经络上各内脏器官的功能。

阳池穴是三焦经的主要穴道,三焦经专司上焦、中焦、下焦等三组发热系统。上焦支配心脏,防止心脏过度发热和肺的呼吸功能;中焦支配消化器官;下焦支配泌尿器官。

仔细回想一下身体状况便可了解,运动和吃饭后,为什么体温会上升?这是因为上焦及中焦的功能。而排尿后为什么会轻微地哆嗦?是因为下焦放

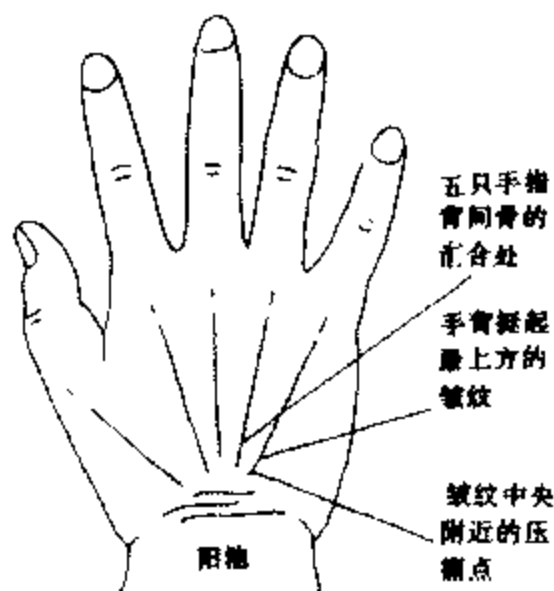


图 40 寻找阳池穴的方法

出热量的缘故。

而患惧冷症的人,就是因为发热系统中有一个内脏器官出了问题,才使体温失调。

## (2)使体温升高的穴位

对三焦经失调可发挥神奇力量的是阳池穴。阳池穴的名称即意味着囤聚太阳热。刺激此穴可恢复三焦经的功能,将热传达全身。另外,它也联系了经络中重要的内脏器官穴道。

中医穴道的奇妙之处就在于,只要刺激一个穴道便可将此刺激传给经络上所有的内脏器官。

阳池穴不仅可治惧冷症,还能调节内脏器官的正常功能。因此对感冒、气喘、胃肠病、肾脏功能失调等疾病均有助益,称得上是“万能穴道”,值得让大家牢记心上。

阳池穴的位置正好在手背间骨的集合部位。寻找的方法,是将手背往上翘起,在手腕出现的皱褶中,最靠近手背的皱褶正中央有个压痛点,就是阳

池穴(参见图 40)。

刺激方法非常简单,只要以此穴为中心,配合按摩的要领,互相搓擦两手背即可。手背摩擦生热的同时,阳池穴也因充分的刺激,而达到温暖全身的效果。

患有惧冷症的人,应用阳池穴刺激法,就可完全消除冷感。只要进入棉被,身体便会马上温暖。

## 十一、心脏病按摩治疗法

心脏病是一种不可忽视的疾病,情况稍有恶化,必须立刻到医院接受检查与治疗。但如果症状轻微的话,不妨先采用穴位治疗法。

虽然你到医院作心电图并无任何异状,医生也对你说:“一切正常,不必担心”,可是你总觉得心脏有点毛病,可能是患了“期外收缩”。

操劳过度、睡眠不足、神经紧张、烟酒过度等引起临时的心脏跳动不规律,也有人称为“心脏空转”。

另外还有“心脏突突地跳”、“突然间心脏有抽痛感”、“一压胸门就会痛”等,内科医生经常听到此类的话。

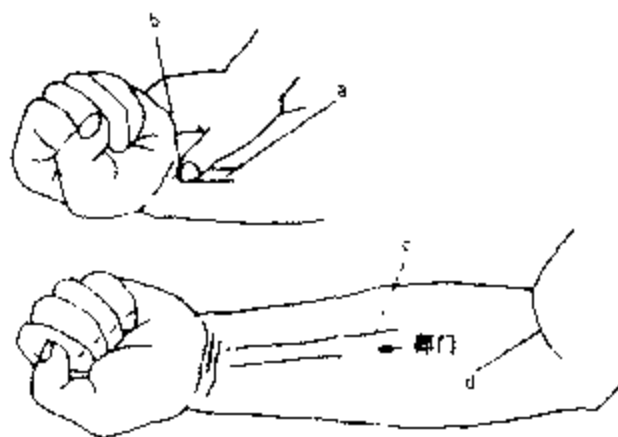


图 41 寻找都门穴的方法

引起心悸的原因很多,有精神性紧张引起的,也有冠状动脉硬化等,看病时如果没有把症状讲清楚,很可能被误诊为无关紧要的疼痛。对这种和心脏血管有关的循环系统疾病,只要刺激手臂内侧的“郄门穴”即可收到奇效。

寻找郄门穴的方法,如图 41 所示,将手腕与手肘弯曲,手臂中会出现很多凹凸不平的线条。从手腕中央凹陷区开始用手指沿着手肘按压,中央位置可感到一个压痛点。用指尖用力按压此处,同时手腕往内旋转,效果颇佳。

当你觉得心脏功能不正常时,就按此穴 3~5 秒,休息 1~2 秒,反复刺激 3~5 次即可。这么一来,应可稳定症状,并消除不舒服感觉。

郄门穴具有调节血液循环不良的功能,因此对心脏失调等症状,具有意想不到的效果。

不只是心脏,对其他原因引起的血液循环失常也有效。

比如,与人争吵时,常会脸红脖子粗,或因某些不愉快的事而怒气冲冲时,会感到血往上冲,大脑因而输入大量的血液。刺激郄门穴便可调节这种现象。

脑内部的血液恢复平衡后,脸红脖子粗的现象就会消失,怒气冲冲的感觉也会平息下来,因为郄门穴的确具有抑制怒气的效果。

另外还有一个心悸的原因,就是神经质。神经质的人常对自己的脉搏过度敏感,以致引起心悸。

心脏、血管受自律神经控制。但如果神经过敏,一味地担心心脏的话,就会莫名其妙的神经紧张,自律神经系统也紧张起来,从而加速心脏的跳动及血管的收缩,引发特殊的异常。这种症状常被命名为“自律神经失调症”。因此不必过于担心害怕,一有状况,请多利用郄门穴刺激法来抑制症状。

图 41 说明:a.手掌弯曲产生皱褶。b.凸筋浮现的中央,沿此沟往手肘方向按压而下。c.斜线内有一压痛点,即为穴位的大致位置,请自行按压周围寻找压痛点。d.手肘弯曲产生的皱褶。

## 十二、恼人的痔疮

### (1)痔疮恶化的原因

俗话说：“十男九痔”。的确，在我们周围有很多人为痔疮所苦。有人认为，长期坐着工作、饮食习惯不良是患痔疮的专因，不过实情仍不明。一般可解释为因生理反应，肛门淤血所引起的隐疾。通常认为，为防止血液逆流，在静脉里有瓣膜，唯独肛门的静脉没有这种瓣膜，因此，有时逆流的血液囤积在肛门，随着排便的伸缩就产生流血的现象。无论是核痔或裂痔，原因均如上述，只是症状稍有不同。

对有痔疮的人来说，最难过的季节莫过于冬季了。尤其是有喜宴时，长时间坐在椅子上，本来就会容易引起肛门淤血，再加上好酒一喝，扩张血管，痔疮就更恶化了。

比如，新年期间，喜宴聚会正是高潮时节，有的痔疮患者不堪其苦，便去请教中医。有人这样述说：“最近一次聚会时，因长期坐着，痔疮痛得无法忍受，便跑到厕所，刚一蹲下竟如排尿般的流出大量的血。”

当场医生就教给他一种即使坐在餐桌上也能简单地刺激穴道的治疗方法。后来听他说，这种方法令他舒服多了，即使连续喝两三天酒，也不会引起痔疮出血。

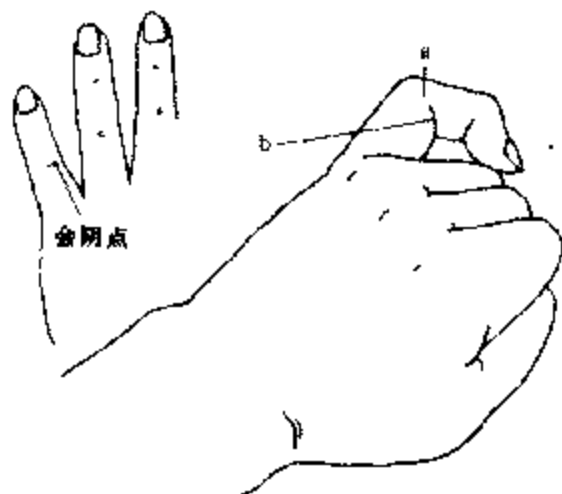


图 42 寻找会阴穴的方法

## (2)香烟灸治法

治疗的关键穴道是小指中关节上的“会阴穴”。顾名思义,它相对于会阴的位置,除了对痔疮外,对因“前列腺肥大”引起的阴部疼痛也具奇效。不过对痔疮出血特别有效。

寻找会阴穴的方法,是首先将小指弯曲成钩状,然后依图 42 所示,用指甲按压小指中关节内侧(靠无名指侧),如压到痛点,就是会阴穴。建议你两只手都找找看,疼痛的地方就是穴道所在。

刺激方法,是用香烟灸治或指尖按压、搓揉皆可。香烟灸治时,将烟头逼近穴道,有灼热感时暂离数秒,反复施行 20~30 次即可。

这方法比其他穴道治疗的次数还多,是为了缩紧肛门的括约肌,以消除静脉曲张。

香烟灸治一日一回便可,不限定时间的长短。另外再配合指尖按压法,效果更好。可利用工作闲暇之余或等汽车时施行,此外在会餐时也不妨多利用按摩法。

这方法应可改善痔痛或痔出血的情况。如果无效,必须考虑病情是否已超过穴道治疗的范围,这时最好还是到医院彻底治疗为宜。另外,即使病情已有起色,还要注意生活习惯。

图 42 说明:a. 弯曲小指成钩状,用指甲按压中关节靠无名指侧的皱褶处。b.第二关节的皱褶。

## 下篇 手掌贴放术

### 第六节 神奇的手掌贴放术

#### 一、手掌贴放术之谜

我们在日常生活里,受伤或者是觉得身体的某一部分疼痛时,会在无意中把手伸到那个部位。比如,在牙齿痛时,总是会做出用手掌按住脸颊的动作。胃痛的时候也会把手掌贴放在心口窝。擦破膝盖时不是也会把手掌贴放在膝盖上面吗?这是人体与生俱来的本能反应。

但是,我们要知道,这种把手掌贴放的动作,并非只是本能性的反应。在腰部痛时按腰部是否会觉得舒服一点呢?换句话说,贴放手的行为是属于一种治疗的行为,可以说是治疗法的起点。

因为把手贴放于受伤的部位,或者是因疾病而感到疼痛的部位,是一种无意识之中进行的本能性行为,这种行为不仅人类有,猫、狗、狮子也会用舌头代替手舔伤口,或者以身体擦树木或者土,借以减轻身上的痛苦。

那么,人类在身上有痛苦时,为什么会把手贴放在那一部分呢?

那是为了忍受痛苦,本能地将行动上较为灵敏的手移到那一部分,在疼痛的部位加以压迫,促进全身紧张,减轻痛苦,防止身心动摇。同时,将神经和血液循环、血压以及内分泌的功能加以调整。

对于较大的痛苦,手会自然而然地用较强的力量加以防御。至于较小的痛苦,手就会把那一部分轻轻地加以按摩。那么,手掌所具有的这种不可思议的力量,究竟是什么呢?



中医认为人体里面有一种称为“气”的东西在循环,保持人体生命活力的就是这种“气”。如果这种气无法在体内顺畅,或者是有偏差时,人体就会发生疾病。

因此,只要促进这种气的循环,疾病就会痊愈。

因为人们在痛、病、衰弱时,会把自己的手掌贴放在患部,使疾病痊愈,我们就把它称为手掌贴放术。

## 二、手掌贴放术的惊人效果

西医已经能够将构成人体的物质及其机能,明确地加以分析和理论化。可是,虽然如此,对人体的精神构造,可以说是至今还无法搞清楚。因此,把人体看作是机器零件组成的西医学,经常会发生“手术是成功了,可是患者却未能留在这个世界”的怪现象。换句话说,人并不是机械地以零件组合而成,可以说是用物质部分的躯体和使躯体运动的心或者精神合而为一的有机体。

人的身心在经常不断地持续活动,这种不断的活动称为“生命活动”。生命活动是由体力和气力构成的。

体力就是指脑部或感觉器官、身体机能所产生的力量,气力就可以说是由心或精神力量等所产生的力量。

这种由体内的气力构成的“生命活动”,对外,成为活动的气力;对内,则成为凝缩的力量而成为一个人的个性和维持个性的力量。

这种对外的力量与在体内凝缩的力量均衡而稳定时,就是生命活动充实时,也就是充满生命力的健康状态。

如果体力与气力失去平衡,或者对外力量减弱,但是对内凝缩的力量强大时,将会产生不调和的状态。这种不调和的典型就是心理性的疾病。心理压力或神经衰弱等的心理性疾病,只要是体力或气力充实就能够预防。

“生命活动”能量常可由体内的神经或内脏、循环器官等状态而强化或者是减弱,因此,需要避免心理压力,把所有的机能保护在健康状态。因为人

具有坚强而有力的生命力,这种生命力是当身体有异常时,将会成为想要保护身体的自我防御能力,而成为身体里的自然治愈力。如果忽视了这种自然治愈力,根本就无法进行手掌贴放术的治疗。

手掌贴放术的本质是发挥所有的人都拥有的治愈疾病的生命力。

人的生命力是很坚强的。但是,隐藏在其内的力量是否能够有力的被发挥或者是减弱,则取决于能否相信它。

依赖药物或者是依赖别人的行为是生命力衰弱的缘故。依赖心越强,身心情况就越乱,生命力也越弱。

但是,只要能够自我运用手掌贴放术,就能够增加自然治愈力。

由于手掌贴放在痛苦的部位对于维持健康和治病有效,因而至今还盛行这种治疗方法。从手掌发出气力,用奇妙的气力进行治疗,能治好西医无法轻易治好的高血压或糖尿病等慢性疾病。

例如,用 30 分钟左右的时间,就治愈了严重的闪腰病;用一年的时间完全治好脑溢血。

目前,有许多国家使用此法治疗疾病,其中有些国家还没有专门的研究机构,它的效果已被承认。

手掌贴放术并非仅仅属于医学、生物学,而且属于“生命学”,因为手掌贴放术是把生命的互相接触作为基础的。

### 三、手掌贴放术的要点

#### (1)把手贴放在患部

手掌贴放术,具有两个方向。它们是:

1.借精神的集中来强化生命力的技术。

2.在病患的生命力较弱的部位,或者生命力停滞的部位,将已经强化的自己的生命经由手掌予以刺激,强化病患的生命力。

首先,把自己的精神集中在自己的手掌。这时候,手掌的感觉将会逐渐敏锐化。于是病患的什么部分有不正常情况,那一部分疾病的病状是属于什

么程度,就能够逐渐地了解。

然后,开始了解发生异常的原因。比如说,把精神集中在手掌后,沿着身体移动,手掌将会自然而然地往有异常的部分挪去。或者到了引起疾病的部分时,手掌会感到好像被吸引住了似的。

能够达到这种程度,那是最好了。其次,想要达到这种程度的话,必须要使五感(舌,味觉;鼻,嗅觉;眼,视觉;耳,听觉;皮肤,触觉)很敏感。不过,请不要误解。为了治病和增进健康而进行的手掌贴放术与止痛或发烧时所使用的手掌贴放术是完全不相同的体系。

无论是什么疾病,假如只急于治疗而只试行各种对症疗法,不把病因消除,疾病是不可能痊愈的。例如受伤时,只一味地顾及伤口的话,伤口如何能治好?受伤时,伤口不能动,只能敷药,这是常识。

因此,真正的手掌贴放术是很少把手掌贴放在疾病的部分,而只找出病因,对病因的部分施行手掌贴放。

因此,实施手掌贴放术时,必须集中精神,敏感地察觉病患生命力的强弱,在衰弱部位或停滞部分输入施行者的生命力,加以刺激。这样就能够强化病患的生命力,从而发挥病患本身的自然治愈力,使疾病趋于痊愈。这种把病患内在的生命力引导出来用以治病,就是手掌贴放术。

## **(2)因精神集中而形成的无心状态**

在进行手掌贴放术时,精神不集中而想别的事情,或者用另一只手做别的事情,可以说是荒谬绝伦的行为。

进行手掌贴放术时必须集中精神,只有这样才能不至于分散自己的力量而能够把自己的力量输入到体内。

把自己所有的知识、智慧、经验每一次集中使用的话,能够得到良好的效果,同时,也能使自己的手掌贴放术随着经验而进步。这个道理不仅限于手掌贴放术。无论做什么事情,只要集中精神做,大多数的事情都能成功。

人在集中精神时就会忘记进入耳中的噪音,不会分心去管别的事情。如果还会分心的话,那是表示精神的集中力不足。

抛弃一切的杂念而进行手掌贴放术，接受治疗的人也将会敏感地开始产生反应，同样地专心一致来接受手掌贴放术的治疗。

施行手掌贴放术的人与受术者之间有了一体感，就能够收到良好的效果，身心就会充满令人舒适的充实感。

进行手掌贴放术的时候，能够达到这种地步的话，就能使对方产生良好的变化。

### **(3)疾病是神经的异常**

在身体里发生的疾病或者是外伤，不论轻重，都可以说是神经不正常引起的。

因为人会活动身体，而配合着环境调整身体的内外部分是神经的功能。可是，身心异常时，神经就会兴奋或者是停滞，导致身体无法顺畅地进行生命活动。

神经被称为脑脊髓，它分别具有主管运动或知觉的神经系统和调节内脏或内分泌，血液循环和血压的自律神经系统的两种功能。

自律神经又被称为植物神经，它可以无意识地调节身体，其中枢是在视床下方，主管维持生命的机能。

至于脑脊髓神经则一边参与自律神经，一边负责推动人体的各部分。这两种神经布满在人体，脑脊髓神经正如其名称，沿着脊部的脊椎分布。

人体的脊部自古以来就被视为是人体的砥柱，称为脊骨，它可以说是生命力的来源。

神经与人体的健康之间有密切的关系，比如，人体患有疾病时，经过治疗要痊愈时首先可由体内的生命力的自然治愈力看出来。其次是对血液产生影响，能改善血液的质，然后提高身体各部分的抵抗力，使患者有疾病的部分开始痊愈。从这一点我们不难看出，人体生命力的强弱从神经能够清楚地看出来。

身体里面发生的疾病或身体受伤，首先会造成神经的异常出现，它是沿着脊髓，在脊部成为“过敏部位”或者是以“神经钝化”的现象开始。“过敏部

位”就是指发生异常的疾病部分的神经功能特别加强的现象。至于“钝化神经”则常见于玩弄患部或伤口,导致体内的生命力和自然治愈力混乱的慢性病患。尤其是从脑干部分出来的脊髓神经发生异常时,将会影响主管内脏功能的自律神经,降低生命活动。

#### (4)利用手掌判断

利用矫正脊椎偏差治病的方法出现在 3000 年前,始于古埃及,到了希腊时代传给波希米亚人。1910 年,美国的阿布拉姆斯博士提倡脊椎操作疗法,这种疗法也是认为疾病是由于脊骨不正引起的。手掌贴放术的根本也是同样,认为发生在体内的各种疾病也只要看背部的状态就能够了解。

手掌贴放术在治病时,首先沿着发生疾病的部分神经检查后加以诊断。

除了特别紧急时之外,大多数是不会直接把手掌贴放在生病部分的。通常是相反地,把手贴放在背部,沿着脊椎,一边贴放手掌一边诊察,看看异常是发生在哪一部分,异常的程度如何,治疗的时间需要多少。同时,一边把手

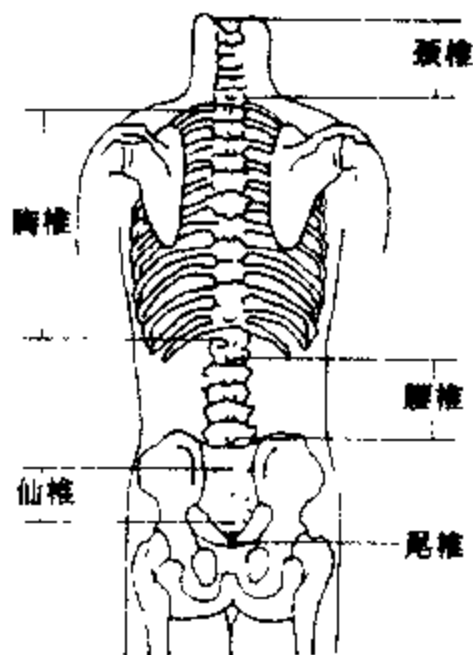


图 43 脊椎图

掌贴放在脊椎，一边仔细地注意体力或气力而加以诊断。这样就不难了解身上发生了什么疾病。那么，把手掌贴放在什么地方才能查出患的是哪一种疾病呢？

利用手掌诊断时，通常不必把手掌直接贴放在身上，只要把手掌放在衣服外面就能够充分了解。如果手掌与患者的身体接触的话，好不容易才集中于手掌上的气将会被扰乱，不仅丧失效果，同时，会阻碍诊断的准确性。

在诊断时应注意的事情：一般人看到患者发烧、浮肿，或者是麻痹、呕吐、泻肚子、身上发冷、发汗的症状时，容易认为这些症状越严重，病情也越严重。

其实，这些症状是人体为了保持它的生命而正运用它的自然治愈力的现象。换句话说，身体有这些功能才能克服疾病。

人体为了维持生命而有的机能是当有外来的异物或不必要的成分侵入体内时，它就尽力想把它排出体外。这时候，它所采取的方法就是利用白血球的食菌作用或对于异种蛋白的排除活动。除此之外，还有对细菌的免疫作用。换句话说，身体是为了提高维持生命的机能而有发烧，或者泻肚子、发汗等症状的。

因此，假如不知道这种理论而只一味地采取退烧，或者止泻等对症疗法，将会使生命维持机能混乱，降低自然治愈力，或者丧失其机能。其结果就是使身体容易患癌症或脑溢血，心脏器质性病变等难以医治的疾病。因此，依赖对症疗法而拼命服用药物的治疗法是不值得鼓励的。

目前，一般人只要发觉血压高就立即服用降压药，失眠就服用安眠药。

这种情况只会降低自然治愈力，所服用的药剂很容易产生副作用而引起其他疾病。

要知道，消除症状并非治病。引起症状，提高生命力反而才是克服那些致命性的疾病、难以医治的慢性病的关键。

希望进行手掌贴放术的人，不要陷入对症疗法，要能够强化患者的生命力，使疾病自然治愈。

### **(5)手掌贴放术的姿势**

你可观察施行手掌贴放术的人的姿势,如果是能够集中精神进行的话,会感到他的姿势很美。

我们能够感到这种姿势是稳定、充满自信、呼吸与患者相配合的姿势。

只要积累经验,就能够逐渐达到这种境界。不过,在刚刚开始的一段时间,通常任何人都会有不自然的感觉。

关于这一点,在后面还要详述,不过,只要反复地进行正确的呼吸法,借它来集中精神,充实自己的生命训练的话,不难达到保持良好姿势的境界。

假如无法完全集中精神,就把手掌贴放在患者的身上,或者贴放后,心理不稳定,身体不稳,那么就无法达到满意的效果。

手掌法并不是突然地把手掌贴放上去就能够得到良好效果的。

在贴放手掌之前,必须坐好(在呼吸法中要讲到),一边进行正确的呼吸法,一边集中精神,直到生命力充实时候为止,反复进行呼吸法。然后把手放在患者身上,才能够收到良好的效果。

这时候,如果手掌上的集中力高的话,就不难了解患者的不舒适感的痛苦。

因此,不要在患者说“我现在觉得很很不舒适”时,就立即不管一切地把手掌贴放在患者身上,也不管精神是否集中。假如是在这种状态下进行手掌贴放术的话,无法得到良好的效果。

手掌法并不是把手掌贴放上去后探测效果,而是在贴放手掌以前,差不多已经能够知道效果的程度才行。因此,在还没有进行手掌贴放术之前,要有心理准备和完全的精神集中。

初学者在施行手掌贴放术之前,必须进行正确的呼吸法,集中精神,充实生命力之后才把手掌贴放在对方的身上。

### **(6)距离和位置**

进行手掌贴放术的时候,我们也不能忽略患者与施术者的距离。

患者是患有某种疾病的弱者,因此,进行治疗时,必须采取不会妨碍集

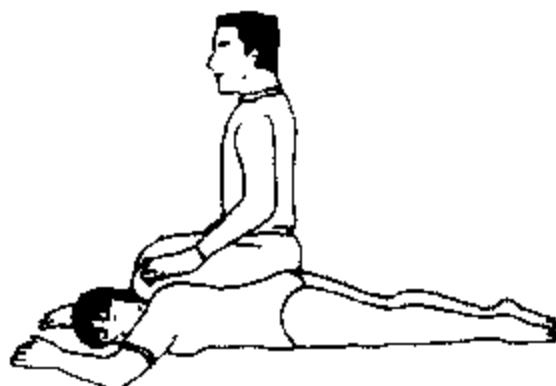


图 44 位置和距离

中精神的正确姿势。

那么,进行手掌贴放术的人,应该在什么位置,保持多远的距离才好呢?能够熟练施行手掌贴放术的人,用不着特别注意也能够取恰当的位置和距离,也就是视病者的状态来配合。

不过,还没有熟练的人就不能做到这一点。下面我们谈谈基本的位置和距离。

在治疗的时候,要施行手掌贴放术的人,也应取的位置和距离应看手掌要放在什么地方而定。

例如,要与患者平行坐,以单手进行治疗时,施行手掌贴放术的人就应注意,不要使他的手肘越过对方身体的厚度,这也是进行手掌贴放术的原则。这是因为如果手肘越过身体外侧的话,力量就会分散,上半身会失去平衡。

另外,无论从什么角度跪坐,如果距离过大的话,同样地会使身体倾斜,导致腰部和肩膀部分多用力。

距离过大的时候,如同前述会使身体倾斜,可是,如果距离太近,跪坐时的腰部或膝盖会碰到患者的身体,使对方引起不愉快的感觉,自己本身也会妨碍精神的集中。

不仅如此,自己无法发觉手掌放的角度不正确,在不知不觉中,身体会



向前弯曲或向后仰,有时候还会使重心偏向于右半身或左半身。因此,施行手掌贴放术时,请注意位置和距离,不要太近,也不要太远,跪坐在适当的位置。

假如跪坐的位置不适当,进行手掌贴放术时会很快就感到疲劳。因跪坐的位置不理想,进行手掌贴放术的人就会感到疲劳,接受治疗的人,也由于无法消除身心的紧张,从而得不到良好的效果。

换句话说,手掌贴放术就是一种通过相互的气脉微妙地相通,因奇妙的连带体验进行的治疗法。

因此,要进行手掌贴放术时,须慎重考虑跪坐在什么地方及什么角度来进行,然后再选择较容易进行的地方与患者的距离。

### (7)手掌的形状

进行手掌贴放术时,所使用的手掌的基本形状是“虚指实掌形”。打开手掌,在手掌中心凹进去的部分称为“掌心”。进行贴放时,把精神集中在掌心,要领是并非用力,而是集中精神在这个部分。

首先,把手掌尽力打开。其次,使四指整齐靠拢,轻轻往后翘起后松弛力气。这就是“虚指实掌形”。

进行手掌贴放术时是用这种基本形来进行的,只要虚指实掌形状正确,

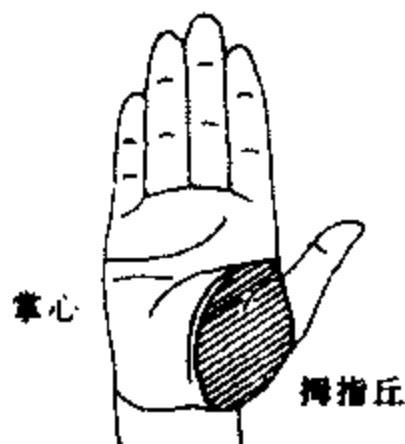


图 45 虚指实掌形

不需用力就可集中精神。刚刚开始学习时,为了要习惯于这种手的形状,要多加练习。左右两手都要同样地练习。

要进行手掌贴放术时,须视对方的身体状况而加以改变,身体的部分也同样,需要有灵活的手掌或者是手指。通常使用的是用掌心为中心的侧拇指丘,或者是手掌的根部、整个手掌等。

如果只使用指尖,通常是只使用食指、中指、无名指的三指,偶而也会五指都用。不过,拇指或小指在还没有熟练之前,并不太容易使用,因此,在还没熟练之前,最好是用别的手指来代替。

手掌的使用法有许多种,原则上以“虚指实掌”为主,轻轻接触就行。须提高警觉,勿使对方产生不愉快的感觉。

使用手指时还要注意自己的指甲,不要伤害对方,为了避免这种缺点,须时时刻刻注意用指腹进行。

图 45 说明:

虚指实掌形

施行手掌贴放术时的手指的形状,是根据病人的身体状况而改变,不过基本上使用的是将精神集中在掌心凹进去的部分。

## 四、手掌贴放术的基础——呼吸法

### (1)增强生命力的呼吸法

不依赖别的方法而想集中精神,使自己的感觉敏锐化,最好是使用呼吸法。

调整呼吸法的方法自古以来就有好几种,不过,大致上可分为胸式呼吸法和腹式呼吸法。

胸式呼吸法就是做体操或跑马拉松时使用的呼吸法,我们通常在无意识中进行的呼吸都属于这种胸式呼吸法。

腹式呼吸法有两种,一种是呼吸时使腹部鼓起的“顺腹式呼吸法”;另一种恰好相反,吸气时腹部凹进去,吐气时使腹部鼓起来,这叫“逆腹式呼吸法”。

这两种腹式呼吸法,无论是那一种,都要特别地把意识放在下腹部。

下腹部称为“丹田”,是涌出气力或体力的根源。腹式呼吸法也是同样地在呼吸,所不同的是不像胸式呼吸法那样在肺部进行呼吸,它是把腹部的力量全部动员起来,深深地、缓慢地呼吸,因此,能够增强体力,稳定精神。

那么,腹式呼吸为什么能强化气力和体力呢?

腹式呼吸的时候,横隔膜(把胸部与腹部隔开的膜)会往下降,因而会增加腹部压力。腹部压力会把肝脏和脾脏加压,因此,蓄积在那一部分的血液会被挤出。被挤出的血液是往心脏方面流。这种血液的流动由于腹式呼吸而成为一种节奏的同一方式,因此,腹部压力就如同风箱,它能够促进心脏的功能,从而改善全身的血液循环。

从心脏输出来的血液有1/5被送到脑部,因此,脑部细胞的活动就趋于活跃,思考或行动时所需的意欲或活动之源——“心能”就会增加。

也就是说,利用腹式呼吸能够促进血液循环,加速脑细胞的新陈代谢,使气力和体力趋于活泼。

“老年性头脑迟钝症”是因为脑血管的动脉硬化等原因造成的,腹式呼吸也能够避免脑细胞的老化。

腹式呼吸法虽然具有那么多优点,但是,并非一天就能够收到效果,必须长期不断地进行。如果想突然深入,由于肩膀或脖子、背部等部分用力太多,身心失去平衡,反而会使身体产生疲劳。

因此,做腹式呼吸的时候,绝对不要急,努力地加深呼吸,持续练习,呼吸将会逐渐加深,精神容易集中。

## **(2)收缩、放松的协调运动**

人要在这个世界上生活健全的话,须在身心两方面吸收各式各样的东西,同时加以活用才行。若想要骨骼或肌肉、血液等部分活性化,须能够消化和吸收食物。

由于人与其他动物不相同,人的头脑非常发达,因此,人能够思考、创造,能进入心意、情操等思想性的领域,能生气勃勃地活动。虽然学习知识或

技术很重要，但是我们也要知道只学习无法使与生俱来的能力完全发挥出来。能使它们有效活用的关键在于深而稳定的呼吸法。

谈到呼吸，大家就会认为呼吸是在肺部进行的。其实，人体在呼吸的时候，位于肺部周围的各种组织和肌肉都与呼吸有关。

首先，横隔膜或肋间肌，或者是位于上腹部的腹部直肌，位于背部上方的广背肌、平滑肌、肩部的僧帽肌以及被称为呼吸群小肌的许多肌肉进行伸缩运动，才能使肺部吸入空气而膨胀，或者相反，吐出空气而收缩。

像这样，使肺部的活动能够顺畅进行的这些肌肉群是反复进行收缩、放松的伸缩运动，使整个身体配合呼吸的节奏而动。

那么，怎样才能加深呼吸呢？

要加深呼吸的话，须将许多与呼吸有关的肌肉或膜加以强化，扩大运动量。这种收缩与放松的幅度越大，越能进行较大的呼吸；反之，收缩与放松的幅度小的话，呼吸就会变浅。

### **(3)重要的腹部弹性**

关于呼吸方面，与呼吸有关的某一部分有了毛病，横隔膜就会失去弹性。没有弹性的横隔膜就会开始硬化，因此普通的力量就无法使肺部活动的横隔膜往下压。

但是，人体一刻也不能没有呼吸，因此，患者就只有靠肩膀上下活动来代替横隔膜的作用。这就是我们平常所说的“呼吸困难”，常见于重病患者。肩膀式的浅呼吸会使人体的新陈代谢老化，使疾病也跟着恶化。像这样，身心的异常就会阻碍健全的呼吸。尤其显著的是，横隔膜位于下面的心口窝失去弹性，从而成为硬化的原因。

心口窝位于胃的部分，胃与思考中枢，也就是迷走神经有密切的关连。比如，在吃饭的时候挨骂或者被挖苦，立即就会觉得那顿饭没什么滋味。此外，各种心理压力都会影响胃，虽然从表面看来胃与心理压力是没有关系的，可是，有时却会引起胃痛。这是因为胃与迷走神经连接，因此，对本来无关的胃发生了影响。胃和心口窝附近在人体里面，是最容易受神经作用的部

分。因此,心理不安或者是焦急时,身体里面最具有扩张力的胃就会迅速收缩。这样一来,胃不仅无法接纳食物,消化吸收的功能也会降低。不仅如此,心口窝部分会变得僵硬,横隔膜无法下降,因此,呼吸也会变弱,导致不得不用肩膀上下帮助呼吸。

因此,想要加深呼吸,或者是想学习腹式呼吸,只要是胃的部分处于僵硬的状态,无论怎样用功学习,仍然是无法加深呼吸。

那么,如何才能松弛已经变硬的胃或心口窝呢?

第一件应做的事情是,消除在日常生活中可能发生的各种不安、焦躁等心理性紧张。如果不使患者恢复原来的健全精神状态,病情将不断恶化。

消除心理压力的最好办法是腹式呼吸法。

想要恢复原来的健全精神而进行腹式呼吸时,须抛弃妄想,使自己的心成为空的状态,去除心理的压迫感,松弛肩膀,把意识集中在丹田,统一思想,松弛心与身体的紧张,身心完全呈松弛状态,这样,因心理压力而发生的头痛或肩膀酸痛、失眠、肠胃病等毛病将会自然消失。

有些人只做了腹式呼吸就完全治愈了气喘等疾病。

此外,如果有心理压力,不能加以消除,也就无法充分发挥自己所有的能力。无论是工作或学习,如果是心理处于焦急请记住腹部的弹性与心理以及身体的健康有很密切的关系。

#### **(4)呼吸的功能**

我们平常在不知不觉中进行呼吸,从保健的立场看,是非常重要的。

我们的呼吸并不仅仅单纯地进行吸气和吐气,而是调整人体的各种功能。

支配内脏或荷尔蒙,或者是血液循环、血压等系统,使身体收缩、紧张的原因,是交感神经在起作用;相反地,使身体放松的是副交感神经在起作用。这两种自律神经微妙地调整内脏或血液的循环,以及内分泌。

假如自律神经受到某种原因的影响而失去平衡会怎么样呢?

比如,胃的功能是在自律神经(支配内脏等的神经)的支配下自动进行的,假如这种自律神经发生毛病,将会引起胃溃疡等疾病。

现在,让我们就以这种自律神经的功能在日常生活里常常发生的现象为例,假如突然发生强烈紧张情况时,身体会发生什么样的反应呢?大家都有过这样的经验,突然遇到可怕的事情时,身体立即会发硬,或者是开始发抖。这时候,无论你怎么努力想保持冷静,身体仍然不听指挥,仍然有心悸或继续发抖的情况。这是因为交感神经发挥了它的功能,从副肾分泌出一种被称为肾上腺素的荷尔蒙引起紧张的缘故。

当受到惊吓或被威胁时,人本能地会闭气,或者是相反地用力吸气,使身体紧张。但是,无论受到多么强烈的冲击,只要能够吸气,理论上就应该是不会发抖的。这是因为吐气时,副交感神经发挥它的作用,分泌出一种被称为碱性的有机化合物的荷尔蒙,这种荷尔蒙能缓和身体的紧张。

从这个例子我们可以了解到,自律神经是不管你的意志或意识而自动工作的神经,因此也称为自主神经。比方说,心脏无论有没有接到大脑的命令,每分钟都反复进行 60~80 次跳动,胃也自动地分泌消化液和进行蠕动,打哈欠和流眼泪等也都是自律神经的自律作用。

那么,是什么原因会使自律神经造成混乱的呢?

归根到底是由于心理压力。心理压力在初期造成的症状是睡眠不足、疲劳、食欲不振、周身乏力;进一步恶化时,会引起头痛、胃痛、胸部有压迫感等症状,这样势必影响学习和工作。

那么,心理压力等心理要素与疾病症状有深远关系的疾病,如何才能治愈呢?最有效的方法是腹式呼吸。

无论什么时候,只要能做到深入稳定地呼吸,身心的紧张就能够松弛下来,做了腹式呼吸,交感神经与副交感神经之间的微妙的平衡量,就能够保持良好,与荷尔蒙营养的分泌相符使自律神经的功能得到恢复。也就是说,利用腹式呼吸法使心理和身体松弛是战胜心理压力的方法。

### **(5)呼吸法的姿势**

无论是学习或者是工作,以及在家休息、看电视,我们通常都会采取坐姿。如果我们想把身心的能力充分地加以发挥,必须采取伸展脊梁的正确姿势。

就呼吸法而言,如果腰部的部分无法用力,生命力的根源部分,也就是丹田(肚脐的下方,相当于下腹部的部分。在这一个部分用力就能够得到健康,产生勇气)就无法用力。

人假如在丹田部分无法将力量集中在那里的话,上半身的力量就无法完全松弛,全身僵硬,因此,无论做什么事情都无法充分发挥它的力量。

例如,100米田径赛时,我们经常会看到那些运动员在赛前把脖子向左右摆动,或者摆动双手,借以减少紧张感。这是因为如果上半身僵硬的话,起跑时就无法跑得快,因而无法得到良好的成绩。

每一个人的体力和气力虽不尽相同,但如果身体的使用方法不妥当的话,在持续力方面就会有很大的差别。

因此,采取与生俱来的正确姿势对于体力或气力、智力的发挥是很重要的。假如因采取正确的姿势而能够发挥高能力的话,那就不难得到稳定。

从这些理论来看,每一个人只要看他的姿势就能够看出他的健康状态。

假设人体的力量在脖子或肩膀的话,上半身就会僵硬,腰部无法用力。在这种状态下,无论做什么事情都无法做好。

如果姿势不正,有时候虽然当时看不出有任何症状,但是在不久的将来,身上就会发现毛病。

因此,只要看一个人在无意识之中所采取的姿势,我们就能看出他的健康状态,同时还要注意自己是否也患了同样的毛病,提醒自己在日常生活中保持正确的姿势。

姿势可以说是一个人的健康表。进行手掌贴放术时,要用能够在“丹田”用力的正确姿势,使上半身松弛再进行。

我们可以经常看到姿势不佳的人,这是由于缺乏运动,导致脊梁的起立肌衰弱,脊骨变形的缘故。头痛、肩膀酸痛、腰痛等症状,大多数起因于这种

不良姿势。

### (6)呼吸法的实际应用

从前面的说明，我们已经了解到腹式呼吸法对于保持健康是非常有效的。那么，腹式呼吸法究竟要做多久才能见效呢？

根据调查报告表明，在 25 个患有神经症或身心症的男性和 10 个女性的患者中，每天早晚进行了 5 分钟的腹式呼吸，结果发现有些人的疾病已经痊愈，有些开始减轻，共有 74% 的人有好转的现象。这实在是一个令人惊讶的效果。

腹式呼吸对于自律神经失调症和气喘病特别有效，有些人根本就没服药，只进行腹式呼吸就治好了他们的疾病，而且治好的比率很高。

下面就来说明一下腹式呼吸法及二三种变化，可对症加以运用(参见图 46)。

#### (一)进行呼吸法时的姿势。

第一步，跪坐后，使双脚的拇指相叠(无论是那一只脚的拇指在上方均可)，两膝盖之间保持两个或三个拳头的距离。

第二步，腰部弯曲，臀部放于两脚跟之中，把上半身伸直(伸展时，胸部和肩膀不要用力，就像要用头顶住天花板的感觉，往上伸展)。

第三步，脸朝向比水平高一点的角度，眼睛不要闭，保持在半睁状态，尽

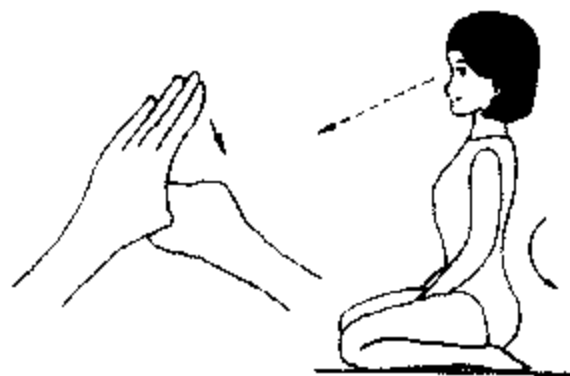


图 46 呼吸法的姿势



可能地减少眨眼,视线注视在地上。

第四步,用右手轻压左手拇指,左手四指把握左手拇指的右手,轻轻地如同要包起来似地,由上方覆盖,轻放在跪坐的大腿的根部。

第五步,双手的手肘轻离,使脖子、肩膀、胸部成为柔软的状态。做的时候,勿使上半身向左右、前后倾斜。

进行呼吸法时应注意的事情:

在吸气与吐气时,嘴要轻闭,呼吸从鼻孔吸,由鼻吐。吐气时,不要发出空气通过的声音,要稳定而缓慢,自然呼吸。

使双脚的脚拇指相叠,很自然地跪坐,上半身要笔直伸展。双手握拳后轻轻地置于大腿上,这就是腹式呼吸的基本姿势。以这种姿势进行呼吸,可放松心情。

## (二)自然体顺式呼吸法

这是为了能够学好正确呼吸法时的练习过程。学好后,每天至少要进行一次这种自然体顺式呼吸法。

第一步,仰卧后把双脚向左右两边打开,宽度比腰宽大一些。双手交叉后把拇指放在肚脐上方,手掌贴放在下腹部(丹田)

第二步,抬起头,确认身体是否笔直伸展,然后把头部紧靠地上。接着,把下颚向上举,使脖子的后面能够松弛。

第三步,轻轻地把腰部往上挺,然后吸气,使腹部鼓起。

第四步,一边使整个背部紧密地与地面贴在一起,一边使腹部凹进去。

呼吸时应注意的事项:

吸气时不要用力,缓慢地使腹部鼓起。

吸满气的时候不要闭气。

吐气时,怀着要把气吐尽的心情,缓慢地进行吐气。能够把气吐尽后,吸气的动作就能够很轻松进行。

吐气与吸气的转变,要如同画圆圈似地顺畅转变。

## (三)逆腹式呼吸法

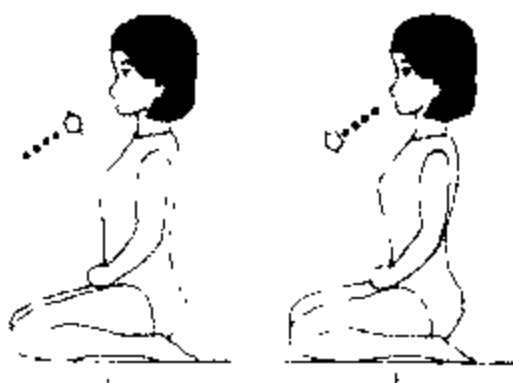


图 47 逆腹式呼吸法

第一步,用腹部呼吸,一边使胸部鼓起,一边缓慢地吸气(这时候很容易使肩膀上下动,因此要注意。另外,做的时候应避免上半身紧张)。

第二步,一边使腹部鼓起,一边轻轻地吐气,上半身不要动,仅微微动腰部。

这种逆腹式呼吸法是在进行顺腹式呼吸法之前以及进行后反复做几次,能够得到良好的效果,可以说是暖身呼吸法。因为进行这种逆腹式呼吸法能使力气集中在腰部,因而能够松弛上半身的力气。

图 47 说明:a.一边使腹部凹进去,一边呼吸气。b.一边使腹部鼓起,一边吐气。

#### (四)顺腹式呼吸法

第一步,一边紧缩肛门,一边好像从腰部后面(肚脐的正后方)吸气似的,一边使腹部鼓起,一边缓慢地吸气。

第二步,好像要从肚脐吐气似的,把意识加以集中,然后,一边使腹部凹进去,一边缓慢地吐气(吐气时,不需要把意识集中在肛门)。

第三步,遵守以上注意事项,缓慢地反复进行。如果累了,在休息后,再次反复进行(初次做 5 分钟后就可休息,其次做 10 分钟后休息,然后就是 15 分钟,逐渐增加时间)。

第四步,逐渐习惯后,就可以减少对肛门或肚脐部分的意识集中,注意



图 48 顺腹式呼吸法

精神集中,要反复地练习,直到长时间的练习也不会使身体感到疲劳和不舒适的程度。

图 48 说明:a.一边使腹部鼓起,一边吸气。b.一边使腹部凹进去,一边吐气。

#### (五)贴放手掌以前进行的呼吸法

第一步,跪坐后,使双脚的脚拇指相叠(无论哪一只脚拇指在上都可以),双膝打开,宽度是两个拳头宽或者是三个拳头宽。

第二步,使臀部落在双脚的脚跟与脚跟中间,伸展背部。

第三步,脸向上前面比水平微微高出一点的地方。眼睛不要闭起来,视线放在 2 公尺左右的前方,尽量不要眨眼,保持着半睁状态。

第四步,双手的手掌向上,轻轻地放在大腿上面。

第五步,以由腰部吸气的感觉,把意识集中在腰部,一边鼓起腹部,一边用鼻子轻轻地吸气。

第六步,好像要从手掌吐气似的,把意识集中在双手的手掌,一边使腹部凹进去,一边由鼻孔慢慢地吐气。

第七步,进行这种呼吸法时,逐渐地将会觉得手掌有和风通过的感觉。这时继续进行这种呼吸法,手掌或手指会有发痒的感觉,接着手掌会微微出汗。

第八步,继续进行这种呼吸法直到手掌汗津津为止。

#### (六)呼吸的配合

要进行手掌贴放术治疗时,需要注意的是配合对方的呼吸情况。呼吸能配合,治疗效果就能得到提高。

在手掌贴放术里,注重的就是双方的气息相同,也就是彼此的呼吸要一致。

那么,怎样才能使彼此的呼吸一致呢?

想要使双方的呼吸一致,当对方开始吸气的时候,进行手掌贴放术的人也要同样适时地开始吸气。

不过,身心有异常的人,他的呼吸通常浅而快,很快地吐气出来后,立即又开始吸气。

施术者不必配合这种呼吸,只要在最初与患者配合,开始吸气后,保持那种状态,缓慢地进行呼吸就行了。

在继续进行的时候,彼此的呼吸早晚会在某一阶段里一致。这一段时间叫做“彼此身心合一”。经过几次的身心合一,患者的呼吸就会开始趋于缓慢和稳定。

这么一来,身心合一的感觉就会加深,而后就会进入无心的境界,能真正成为无彼、无我的状态,这时候才能进行手掌贴放术。

在呼吸还无法一致时,往往会产生要帮他进行手掌贴放术,或者是非这么做不可的一种强制性感觉,因而无法集中精神,还会而引起疲劳。

## 第七节 手掌贴放术可自测疾病

### 一、综合预测断定法

进行手掌贴放术在初期时,不必要拘泥于病名或病状。最重要的是先提高自己的生命力,使五感敏锐,至于贴放手掌的部位或者时间可以自由选

择。

驱动身体活动的神经来自头部,这部分是生命的中枢。因此,让病者俯卧,把手掌放在头后部,不要与头发接触,把精神集中在手掌,将会有麻酥、暖和的感觉。

在头后部得到这种反应是表示病人的生命活动的强度,具有重要的意义。如果在病人头后部没有前述的那种反应,只有一种凉的感觉,表示此人生命中枢已呈现迟钝状态,已经失去保护身体的生命力,严重者将不久于人世。

无论是多么严重的症状,只要在头后部有生命反应,通常是不会死亡的。

相反地,有些人虽然没什么自觉症状,可是,后头部却感觉不到有生命反应,这样的人往往会猝死。

由此可知,头后部的生命反应会清楚地显示一个人的生命力。

能够显示生命的部分除了头后部以外,还有一个叫“膏肓”的部分。在诊断时,如果与头后部一起加以诊断,结果会更准确。

不过,检查膏肓的方法并不简单,因此,初学者最好只利用头后部的生命反应,看出大概情况再进行手掌贴放术,到经验比较丰富时再进行膏肓诊断把手掌放在头后部上面,接受一个人的生命反应后,其次要做的就是把那一只手由头后部沿着脊椎,缓慢地移动到尾骨。

这时需要移动手掌,因此,精神不集中容易产生混乱,所以移动时须缓慢地移动,不要漏看病人的状态,要抓住一切能够得到的信息。

诊断就是这样,沿着脊椎把手掌遮在上面看。不过,有些重病患者无法使他俯卧,这时就不要移动病人的身体,只将手掌遮在病患的身体上方,由头部向腹部,如同检查脊椎似地进行。

不过,从身体前面的检查由于反应很小的原因,初学者不易判断,须有较多经验后才能进行。因此,在初学时,只好依照基本方法,由后头部开始,进行脊椎检查。



图 49 膏肓的位置

### (1)以不正常的姿势加以诊断

人体患有疾病时,或者气力、体力衰弱时,步行的动作就会成为困难的动作,给腰部增加很大负担。

尤其是腰部发生毛病,人就会想弯曲身体,或者是扭曲身体,用双手或脖子来保持平衡,因而容易使身体歪斜。结果,站立起来时,坐下去时,躺下去时,或俯卧时都会在不自觉中把歪斜的部位放松,或者是想保护那部分而使姿势产生偏差。

因此,要进行手掌贴放术时,如果能正确观察病人的情况或姿势,或者在病人俯卧姿势时,不难发现病人的毛病在什么地方。

这些观察方法刚刚开始运用时,无法达到尽善尽美,不过,只要慢慢地积累经验,什么地方有毛病是不难看出的。

### (2)从呼吸能看出身体的状况

体力、气力降低,疾病恶化时,呼吸就会变得更快,这是正常的现象。

健康的人就算是没有进行腹式呼吸,很自然地,呼吸就会深入到腹部。但是,身上有疾病时,随着疾病的来临,开始用胸部进行呼吸;如果疾病恶化时,病人就会使肩膀活动,进行浅而小的呼吸。

也就是说,呼吸越往上移,症状就越严重,精神也越混乱,无法集中。

对呼吸的观察,初学者也很容易进行,不妨作为诊断时的尺度表。

施行手掌贴放术后,病人的呼吸将会逐渐加深,深入到下腹部。因此,把施行手掌贴放术前的病人呼吸和施行手掌法后的呼吸加以比较,也可以说是一种良好的诊断法。

施行手掌贴放术,病人的呼吸能够稳住在下腹部,病人的身心将会趋于健全。

### **(3)问症状的方法和了解的方法**

在施行手掌贴放术之前,须先问诊,看看病人是否发烧,有没有痛的部分,是否有浮肿的自觉症状,身体什么部分有异常状况。

不过,一般病人在问自觉症状时,回答的时候为了说明症状,难免会倾注他的精神来说明他的症状。

因此,在听病人诉说时,不可掉以轻心,须冷静地观察病人在诉说时的情形与样子,以详细了解病人的身心状态。例如,注意他的声调和诉说时的情形。如果病人诉说病症时喜欢夸大,就说明其中隐含着他感到不安的心情。

就受外伤的人而言,一样的伤,有些人会拼命喊痛,有些人则只轻轻哼。

其实,真正受伤严重的人,通常时不会喊痛的。他们大多数哼也不会哼,只会紧张地按住疾病的部分,要不就是疼得满地打滚。

这是因为严重的伤病,由于身体的防卫机能发挥其作用,会暂时使神经功能降低。

这是人体与生俱来的优异的本能之一,因此,真正处于严重状态时,通常大家都会呆立不动,待症状减轻后才会叫“痛”或者是其他反应。因此,病人夸大诉说疼痛,不妨认为毛病不至于太严重。

如果拘泥于病人所说的病情,反而会浪费大量的时间。

所以说,不可完全相信患者所说的话,只能把它作为一种信息,要能自己做出客观的判断。

### **(4)注意颜色、光泽、松紧状况**

消化器官有毛病时,会在脸上显示出来。食道或胃、小肠、大肠等部分有毛病时,嘴周围或里面容易长出肿疱。

出现眼睑或眼睛部位的异常,这说明肝脏或胰脏等促进分泌消化液的内脏有毛病。脸上长出青春痘或肿疱等有脓物,大多数可以说是起因于消化系统的异常。

肾脏有毛病时,不仅是脸上,整个身体的皮肤都会失去光泽,气色也会变坏,成为发黑的脸。

像这样观察患者皮肤或脸部,作为诊断资料也很重要。

## 二、手掌上的反应

把手掌遮在脊椎上方进行诊断,当手掌移到有异常部位时,将会感到自己的手掌好像被对方的身体吸引。假如不是这种感觉的话,会有手掌被弹开似的感觉。

这种手掌被对方吸引似的感觉部位就是“过敏部位”。

那么,如果手掌觉得凉,或者是有被弹开的感觉,则表示那个部位的机能或能力失调。

手掌好像被吸引感觉的“过敏部位”是表示它的生命力旺盛。换句话说,就是从那一个“过敏部位”分出来的神经前端有毛病。有毛病的部分神经源拼命地想要医治毛病,活跃地在活动,因此,施行手掌贴放术的人,放在那一部分的手掌会有麻酥酥或者被吸引的感觉。

这是人体具有与生俱来“自然治愈力”的表现,在施行手掌贴放术时,为提高病人的自然治愈力,才要把自己的生命经由手掌输给对方。

手掌会有被弹开的感觉部分是由于生命力已经衰弱,因此,他的自觉症状就不会很明显。

所以,要由手掌把生命力注入给病人,以谋求病人的生命力的活性化。这是对身体有毛病的人而言。那么,对于身体健康的人而言,把手掌同样地放在头后部与脊椎上面,会有什么现象呢?



身体处于健康状态的人,他的头后部生命反应是很明显的。可是,假如你把手掌遮放在脊椎上面,慢慢从上向下移动,手掌就不会有被吸引的感觉,也不会有特别湿热的感觉,或者热的感觉以及凉的感觉。

因此,手掌所感到的各种反应是可以说明有毛病的一种信号。

#### (一)利用因热感而发汗看病情

利用手掌诊断,了解异常的部位的原因,其次要做的就是看病状的程度。病状的程度只要经验多,自然能够看出。不过,对于手掌的反应敏感的话,很快地就会看出病症的程度。

了解了异常的部位或病状的原因后,就要把手掌或者手指贴放在那个部分。

贴放时只要使手掌轻轻地与患者的皮肤接触就行了。

贴放手掌时,千万不可用力,但手掌与皮肤之间也不可有空隙。

最理想的是手掌虽然贴放在患者的身体上,但患者却一点感不到有力气的存在。

其次要进行的是与病人的呼吸相配合。呼吸能够配合的话,自己能够感到自己的生命进入病人的体内。不久,就会有自己把病人包住的感觉,这时仍不要松开手。

当手掌贴放术的治疗开始收效时,所贴放的手掌会开始出汗。在那个部位出汗,也就是贴放手掌那部分的生命力已经被加强的结果。因此,就表示那一部分的自然治愈力已经提高了。

当然,贴放在病人的衣服上面,有些人是无法知道贴放的那部分已经出汗。但是,只要精神集中,还是会知道是否已经出汗。

有异常的部分是自然治愈力受阻的部分,在那里,神经的功能当然变得迟钝,血液循环也较差,因此,它的肌肉和皮肢就会丧失弹性,皮肤呈现干燥状态。

如果有这种症状,从那一部分出来的神经就会有毛病,血管和内分泌腺也会以各种方式发生毛病。

因此,在那部分出汗,表示血液循环已经获得改善,肌肉软化,皮肤也逐渐恢复正常功能。

不过,贴放手掌的部分虽然出汗,那部分的体温是不会特别高的。可是,对于接受手掌贴放术治疗的人而言,那就不相同了。贴放手的部分,他会觉得热。有些人甚至会觉得像碰到烙铁一样的烫,但是,如果量那个部分的温度时不难发现,温度是没有什么变化的。

那么,为什么表面温度没变化也会令人觉得烫呢?

这是由于进行手掌贴放术的人所发出的生命力通过那一部分后,有异常的部位组织的活性恶化,部分的新陈代谢得到提高,而病人的组织本来是不太活跃的,因此才会有烫的感觉。

实际上,有毛病的部分,病状越严重,或者是慢性化的症状,它的期间越长,那个部分就越会令病人觉得烫,或者是需要一段长时间才觉得烫。如果遇到这种情况,无论是做多少次,或者是花费多少天,都要有耐性地进行手掌贴放术,使病人感到发烫,使他出汗。

## (二)手掌不可随便移动

把手掌贴在脊椎上面慢慢移动,碰到有异常的部位,这就说明从那里发出来的神经末梢部分一定会有病状出现。但是,把手掌贴在症状部分像玩弄伤口,因此,不妨把手掌贴在病因的脊椎异常部分。

也就是说把手掌放在会觉得有被吸引似的感觉的部位,也就是那个“过敏部位”,或者是觉得被弹开的部分。

把手掌贴在有毛病的部位,与患者的呼吸一致时,如同把水倒在干砂上似的,能够了解自己的生命力经手掌进入患者的身体。这就是心合为一的状态。

这时候如果心急,想要输出更多的生命力给病人,更集中精神,期望得到更佳效果而用劲,不仅无效,反而会适得其反。也就是说,会气喘或者是用力过多。施行手掌贴放术的人,如果在某一部分用力过多,“一体”感就会消失。这样,接受治疗的人会觉得压迫感和不舒服,因而效果也会随之减弱。

能够和患者成为一体的话,生命力是会很自然地输往病人的身体。因而在治疗时,不要急,要缓慢地一边呼吸,一边把手掌贴放在那里。

从以上我们可以看出,手掌有如放大镜的作用,具有集中生命力的功能。太阳光经过放大镜把光线集中在纸上,那张纸就会燃烧起来,手掌贴放术也是一样,把自己的生命力集中在手掌,然后往病人的某一部分输入。因而在治疗时,手掌尽可能地不要移动。集中生命力的手掌移动,如同集光线的放大镜移动,中心无法固定,从而减弱它的力量,无法奏效。

为避免犯这个毛病,施行手掌贴放术的人必须保持正确的姿势。

### (三)生命反应

假如我们轻轻地把手掌贴放在有毛病的部位,病人的身体会发生许多反应。例如脚动,或者是手指尖发抖。不仅如此,贴放手的部位下方的骨头或神经也会动。

这种反应并不是只有施行者能够感觉到,接受治疗的人也能够感觉到。不过,假如施行者在精神高度集中的状态下进行的时候,施行的人由于进入忘我的境界,因而能敏感地感觉到。可是,接受治疗的人大多数会进入熟睡的状态,因此通常没有感觉。

通常,手掌法在良好的状态下进行,就算是接受治疗的病人处于大口喘气的状态,呼吸浅而觉得痛苦,只要接受治疗,他的呼吸将逐渐加深,紧张感开始消失,痛苦也减轻,在不知不觉中,将会呈现安祥的表情而进入梦乡。这就是接受手掌贴放术时会发生的反应。

除此之外还有各种反应。例如,有时会发烧或恶心,发冷、流泪。这些反应是因为身体有异常,身体里面的自然治愈力已经被加强的缘故。

假如有这种反应出现的时候,施行手掌贴放术的人,他的手掌将会出现好像被磁石吸引似的感觉。

因施行手掌贴放术而产生的这些反应,叫做“生命反应”。这种生命反应可以说是因强化生命力才会产生的。

手掌贴放术要有这种“生命反应”,才可以说是有“收获”了。

因此,假如施行手掌贴放术后,不论贴放手掌有多久,“生命反应”微弱或者是没有反应,那就表示手掌贴放术未能收效。手掌贴放术无法收效时,不能一概地认为施行手掌贴放术的人,在进行时精神集中不足或者是生命力不足。因为接受治疗的病人,本身的身心长期处于病态,或者是体内异常慢慢进展,已经有了一段很长的时间时,不能要求施行手掌贴放术就能立即收效。

对于这种慢性疾病的治疗需要有耐性,须花费一段漫长的时间。反复施行手掌贴放术时,在初期虽然不易出现“生命反应”,不过,只要有耐性,一边进行,一边观察症状,早晚有一天会出现生命反应,病情开始好转。

#### (四)恰到好处的放开手的时间

手掌贴放术本来说是具有本能治疗法,因此无法说治疗几小时,大约会有什么效果,多长时间就能够松手,停止治疗。也就是说,如果贴放的手不自动放开,原则上要持续把手贴放在那里。

那么,究竟什么时候才是应该放开手的时候呢?

进行手掌贴放术治疗时,只要有了某种程度的效果,施行手掌贴放术的人就算是心里不想放开手,不愿意结束治疗,仍然会自然地放开手。这个时候就是适于结束治疗的时刻。

但是,假如病人是遇到突发事故或危急时,那就另当别论了。须把手掌贴放在那个部位,直到冒出汗为止。因为此时往往是无法让你慢慢地在那里进行治疗的。

而且,此时病人的身体通常是全身紧张,无法松弛下来。更糟糕的是病人的呼吸喘而快,精神也不稳定,同时,由于焦躁或恐惧,自律神经混乱,血液循环或血压、内分泌等均与往常不相同。这时候的自然治愈力功能就会较差,可以说是最糟糕的状态。

在这种状态下要实行手掌贴放术,不妨以贴放手掌部分发汗的程度为准而进行。恐慌状态的病人,经过发汗,呼吸就会趋于稳定,因此,身体的紧张也会减少。至此,你就可以进行最初的调整,至于后遗症或其他改善措

施,等到改换地方后才设法进行。

初学者要施行手掌贴放术并不太难,不过在开始时,要由稳定贴放到自然离开,是一件困难的事情,这是由于精神集中的持续力较差的缘故。不过初学者应该这样想,与其焦急等待,倒不如以贴放手掌的部分发汗作为标准,等到手掌贴放的部分发汗才放开手掌。

并且,经常进行正确的呼吸法,努力使自己进行手掌贴放术时,即使延长时间,仍要能够保持正确的姿势,提高精神集中持续力。呼吸的力量不仅能充实体力或气力,也能够提高人体所具有的各种能力。因此,将潜在能力充分加以发挥,强化力量接触病人时,才能接触手掌法的精髓。

### 三、几个要点

#### (一)进行手掌贴放术时的检查要点

##### (1)先确认要作为着眼点的脊骨

对于手掌贴放术而言,背脊骨是诊断和治疗的中心。不过,初学者很不容易搞清楚哪一个脊骨是属于第几根脊骨,不仅如此,从第几脊骨出来的神经是与什么部分的内脏或机能有关,恐怕也无法记清楚。

不过,只要记住要治疗部分的脊骨,不久就能够了解其他的脊骨。虽然要达到这种程度需花费一点时间,但是,只要习惯,就能立即知道,那是第几根脊骨,而不仅仅是号码。肩胛骨或骨盆的偏差或脊骨的异常也能够看出来。

下面介绍作为重点的脊骨号码:a.头后部的发际是颈骨2号与3号的中间。b.把脖子往前下方弯曲时,脖子与肩膀根部的地方凸出的是颈骨7号。c.左右肩胛骨最狭窄的部分是胸椎5号。d.左右肩胛骨的下边对过来部分是胸椎7号与8号的中间。e.姿势良好的人,他的肚脐正后方的骨头是腰骨3号与4号的中间。姿势恶劣的人,是腰骨2号3号的中间。

只要把这些基本部分记住,由此推算就容易了解脊骨了。

##### (2)找过敏部位的方法和判断方法

虽然有异常的部位会有浮肿或发烧,疼痛等症状出现,然而,病因的背脊附近也会有清楚的症状出现。那个部位叫“过敏部位”或“纯部位”,这一点已在前面说明过。

只要诊断这里,就会有好像被吸引,或者是被弹开的感觉。当你触摸时,会觉得硬而鼓起或者是发胀。这就是一般所说的“发硬”的状态,包括肩膀发硬、脖子发硬、背部发硬,范围很广泛。

这种状态如果沿着脊椎骨发生,我们就把它称为“硬肌”。例如,出现在颈椎5号至胸椎8号的右边,我们就把它称为“5号至8号的右硬肌”。

如果是过敏部位,我们就称为“位于颈椎6号右旁的硬肌”;假如它是跨过脊椎骨,两旁都有时就称为“带状硬肌”,或者是“以腰椎3号为中心的带状硬肌”。

诊断时,只要看这些硬肌成为什么状态后,冷静地加以判断就能够了解异常的程度。比如,硬肌很硬,触摸时缺乏弹性,连皮肤表面都发硬,那是属于很重的疾病。

硬肌微微有弹性,说明硬肌有某种程度的松弛,因此,可认为疾病是属于轻症。

硬肌未能妥当地治好,导致慢性化时,在初期,硬肌表面的皮肤会变色,像黑斑一样。同时,在它的表面会有粘汗似的分泌物渗透出来。

但是,完全慢性化的硬肌,硬肌的部分也相反地会松弛,皮肤会干燥,也不会分泌粘汗,皮肤的变色可清楚地看出来。

因此,我们在诊断时,只要观察硬肌的紧张状态就不难了解病人的病状是属于什么程度。

诊断完后,应做的事情就是利用手掌法使硬肌松弛。在进行的期间,就算是症状减轻,但只要硬肌没有完全消失,必须要反复进行手掌贴放术,不然会有复发的可能。

### **(3)把掌心贴放在过敏部位**

硬肌扩大,在脊椎有几个过敏部分连在一起的时候,或者是反应部位多的时候,在治疗时,要把手掌的中心(掌心)贴放到感到最敏感的部位。

贴放手掌时,沿着脊椎指尖往上贴放时,一只手掌能够贴放在五个左右的椎骨上面。假如横放,手掌能够覆盖在三个椎骨上面。

在施行手掌贴放术时,持续在整个脊椎上面贴放手掌也不至于花费太多时间,因此,在过敏部位特别充分地施行手掌贴放术之外,其余部分也要施行手掌贴放术。

#### **(4)只要配合好,可同时对两个人施行手掌贴放术**

初学者在初期施行手掌贴放术时,必须要注意与病人之间的配合。关于这一点,只要使二人的呼吸配合就能达到。如果在施行时,同时注意气氛或动作的话,就能够收到更佳效果。

在同一时间对两个人施行手掌贴放术时,在开始是一种很困难的事情。这是由于接受治疗的人的呼吸各自不同,不易配合。如果呼吸不配合,精神就必然无法集中,因此,无法达到良好的效果。

那么,怎样才能在同一时间对两个人施行手掌贴放术呢?

首先要与能够和自己配合的人配合呼吸,对那个人集中精神施行手掌贴放术,另一个未能配合的病人也将逐渐相配合,到后来就能够成为三者一体的状态。

因此,只要能够与其中一人的呼吸配合就能产生节奏而使另一个人也跟着配合。如果想要同时与两个人的呼吸配合,会产生紧张,反而会使两个人都感到不舒适。如果病人觉得很不舒服,施行手掌贴放术的人的身体就容易产生动摇,也会影响精神集中,自己的肩膀和背部还会产生不必要的紧张,使身体很容易疲劳。而自在无法发挥良好效果时,会陷入恶性循环。

要对两个人同时施行手掌贴放术时,如果病人是父子或夫妻、兄弟,并不太难;可是,如果是非亲属关系时,在施行手掌贴放术之前,应设法贯通。设法贯通在理论上不是太难,例如,观察二三个人走路,开始时步调本来是不一致的,可是,不久在一边走一边谈话的过程中就会自然而然地一致起来。这是在走路时,人们的精神在不知不觉中得到贯通,呼吸一致,行动也就统一了。

因此,在施行手掌贴放术之前能够进行贯通,施行起来后没多久就能使呼吸一致。

千万不可有意谋求呼吸的一致。不必担心呼吸能否一致,只要尽力专心于精神的集中就行了。

这个道理也适用于对一个人施行手掌贴放术,无论是初学者或老练者都不能忘记这个原则。

#### **(5)对于施行场所也要加以考虑**

要施行手掌贴放术时,必须考虑施行的场所是否妥当。有噪音的地方或阳光会照射到病人的脸上以及眼睛的地方是无法使病人身心松弛下来的。

另外,湿度过高、湿度过低、导致病人紧张的地方也不是理想的场所。灯光太强,或者有风的地方也不适宜。

当然,遇到紧急的时候,就是在屋外也需要照常施行手掌贴放术。不过,为了得到良好的效果,施行手掌贴放术的地方尽可能选择能够使两者都能心情松弛,容易集中精神的环境。

#### **(6)施行手掌贴放术后,留有余味静静地休息**

施行手掌贴放术完毕以后的态度也是很重要的,千万不能认为大功告成而恢复日常的心情,把一切抛在脑后。

因为手掌法顺利施行后,病人大多数会入睡。就是没有入睡,至少也会处于似睡非睡的状态。如果突然叫醒他,好不容易获得那些手掌贴放术的余味也会消失。

因此,假如病人已经睡着了,就让他在那里静静地睡,直到自然睡醒为止。如果没有入睡,也不要立即去动他的身体或与他说话,让他静静地躺在那里,享受余味。

#### **(7)当身体前面很敏感时,须注意**

对于无法活动身体的重患者,不妨保持仰卧的姿势施行手掌贴放术。治疗时,先把身体的中心部分由头部到下腹部,用手掌加以诊断,然后对于过敏部位施行手掌贴放术,这一点与普通的俯卧方法相同。不同的是不像背



部,身体的前面非常敏感,只要稍微有压迫感,立即就会产生不必要的紧张而使手掌贴放术的效果消失。因此,进行胸部或腹部的治疗时,不要贴放整只手,只用指尖轻轻触摸就行了。

## **(二)施行手掌贴放术时应有的精神准备**

如同不同的人有不同的长相一样,每一个人也有每一个人的个性。因此,假如在诊断时,认为他们是父子或者是兄弟,他们的个性和体质就应该是相似的,有时候就会犯错误。

另外,我们也必须知道,即使是同一个人,他的内心状态也是每天都在变化着的。尤其是气力,早晨与中午、晚上都是不同的。

因此,要贴放手掌进行治疗时,不要有一种先入为主的想法,认为前次是那个部位发生毛病的,因而这一次大概也是同样的部位出了毛病;或者是认为这人的父亲有什么毛病,他可能也是这个毛病;甚至认为前次是将手掌贴放在那个部位奏效的,这次放在这个部位也错不了。

施行手掌贴放术时,不要拘泥于上次贴放手的部位,要以初次施行手掌贴放术的心情接触病人,仔细地进行综合诊断后,根据诊断结果细心进行治疗。

### **(1)开阔心胸**

手掌贴放术的技术虽然重要,宽阔的心胸更为重要。无论你是否能够进行多么正确的呼吸法,能够怎样持续精神,如果缺乏体贴的心,只顾自己,是永远不能进行高度治疗的。自己想要真正过上幸福的生活,就必须与周围的人和谐地生活。因此,如果陷于以自我为中心的境地,在不知不觉中就会破坏和谐。这样,无论如何努力,与别人总是无法取得协调一致,无论怎样施行手掌贴放术也无法把生命力输给病人。

因此,要施行手掌贴放术的人,必须对病人有帮助他摆脱痛苦的心情。只有这样,在施行手掌贴放术时才容易集中精神,生命力也会自然而充实。

### **(2)不要进行对症疗法,努力强化身体的防御机能**

人们在发烧的时候会服用退烧药;腹泻时就会服用止泻药;痛的时候,

就服用止痛药；咳嗽时，就用止咳药来治。总之，无论什么疾病都想用药来消除症状。

要知道，这些症状是身体的自卫机能，为保护身体而进行努力的表面化表现。如果使用药物来消除这些症状，将会使这些防御能力混乱。防御机能陷于混乱，身体对于寒暑或湿干等自然环境无法适应，于是只要气温稍微降低，立即就会患伤风、感冒，一不小心就会泻肚子。

手掌贴放术在治疗疾病时，由于不使用药物和器具，因而会令人觉得并不是对症疗法。其实，把手掌贴放在患部的方法，可以说是同样属于对症疗法之一。

被认为死亡率很高的心脏器质性病变，或者是脑溢血、癌症等，一般认为是身体经过长期的对症治疗后，导致身体的防卫机能降低，身心的健康受损而造成的。

因此，用手掌贴放术的治病方法，与其说是属于一种结果，倒不如说是强化身心的防御机能。

#### 四、自我施行的手掌法

熟练手掌贴放术的人当自己身体有毛病时，运用自我手掌贴放术治疗自己，能够避免陷入病重的危险。另外，自己也能够以此判断自己的毛病是属于什么毛病，因而能进行正确的治疗，即使是突然遇到麻烦，也能够积极采取措施。

这是因为平时用手掌贴放术锻炼的呼吸法发挥出它的作用的缘故，手掌贴放术能够锻炼自己的气力，强化平衡感和自身神经。

自己的身体有毛病时，只要那种毛病是位于自己手能够伸展到的地方，就可用治疗别人的同样方法，先矫正呼吸，用松弛的姿势，把手掌贴放在患部后，专心致志，精神集中，加以治疗。

治疗时的姿势是俯卧、横卧，或者是倚靠在椅子上、柱子旁都无妨，只要是能使自己的身心得到松弛，精神能够稳定的姿势就行。

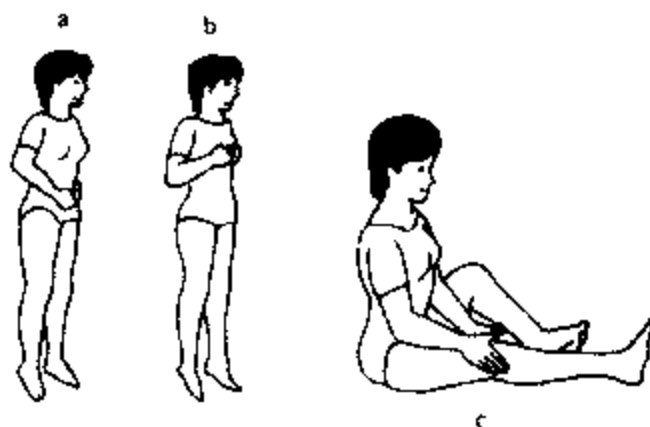


图 50 自我施行手掌法

这时所进行的腹式呼吸，精神应集中在吐气的方面，尽可能地缓慢，长时间吐出。这样做，对减轻症状应有很大的帮助，因为正确的呼吸法能够缓解因异常造成的紧张。

先谋求精神的稳定才是治病的秘诀。因此，认清这一原则而勤练手掌贴放术的人，治病相信是没有问题的。

还应注意的是，用手对于有毛病的部位进行抚摩或者是搓揉，会使呼吸混乱。呼吸一混乱，精神想集中就很困难，生命力的充实也会跟着发生困难。

矫正呼吸、集中精神、充实生命力——这就是手掌贴放术迅速治疗疾病的关键。因此，无论是自我施行手掌贴放术，或者是对别人施行手掌贴放术，都应懂得只有集中精神才能收到良好的效果，迅速治愈疾病。

图 50 说明：治疗腰部疾病时。b. 治疗胸部疾病时。c. 治疗膝盖、脚踝、股关节等疾病。

## 第八节 手掌贴放治百病

### 一、基础知识及基本技巧

#### (1) 脊椎的知识

由脑干(间脑、中脑、延髓)出来后,经过脊椎的脑脊神经共有 31 对经过椎间孔(椎骨与椎骨之间),这些神经具有使身体活动以及调整身体的功能。

这 31 对神经分为颈部神经 8 对,胸部神经 12 对,腰部神经 5 对,仙骨神经 5 对,尾骨神经 1 对,各对神经都是由脑干部出来的自律神经在体内连结在一起的:两者都负责维持生命的功能。因此,当身体的某一部分发生异常时,使那一部分活动或调整那一部分的脊椎神经周围也会出现异常。随着疾病的恶化,脊椎周围的异常也会跟着恶化。

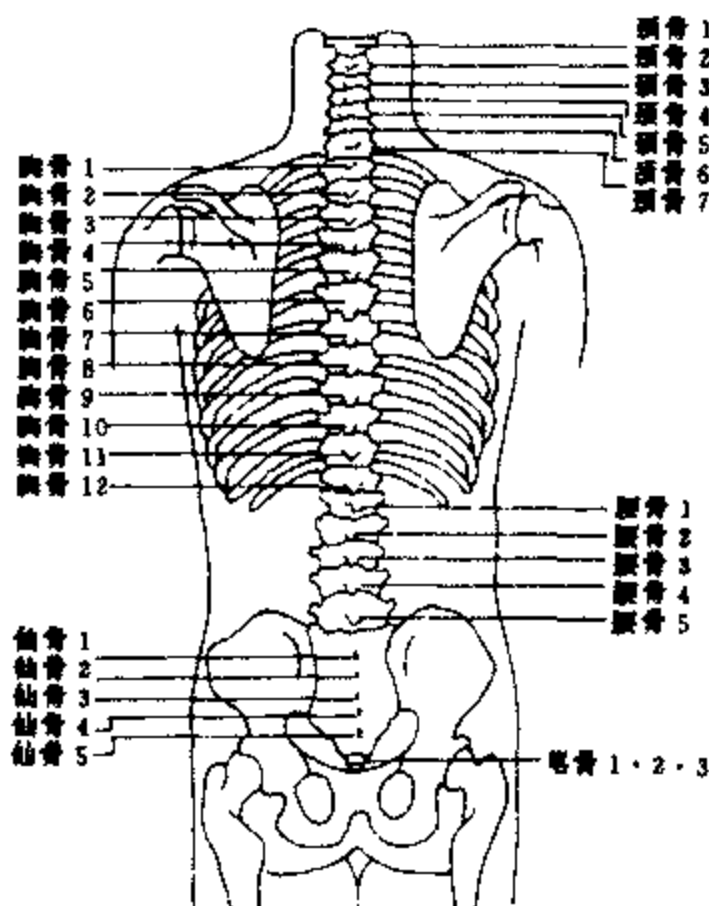


图 51 脊椎图

因脊椎各部异常会产生症状，而这些症状又表示那里的脊椎是与那一部分的神经连结在一起。

以上所述的不过是神经系统的标准，在进行手掌贴放术时，须以综合诊断为先。这是因为所有的疾病都有复杂的关系，因此，不能一概地以知识来判断，只有这样才能进行正确有效的治疗。

施行手掌贴放术时，不可有偏向局部的看法，需要看全部的情况。例如，在与疾病无关的部位感到生命反应的时候，不要仅限于有疾病的部分，而要在发生生命反应部分施行手掌贴放术。只有这样才能提高治疗的水平。

图 51 说明：

左右 31 对神经是布满全身的，主宰生命活动，假如这些脊椎发生毛病，心脏、肝脏、肺、肾、脾脏等内脏会引起毛病，在胸椎则会使心脏、肾脏、大肠、甲状腺产生毛病。此外，腰椎有毛病时，容易引起膀胱炎、盲肠炎、男女生殖器机能障碍。如果我们仔细地将病人的脊椎加以检查的话，不难发现，他们的疾病与脊椎的偏差是有密切关系的。

## (2) 贴放手掌方法

图 52 是基本的贴手方法，不论是哪一种方法，手掌都要轻轻地贴放在患者的身上。贴放手掌时，必须尽量避免使对方产生压迫感，手掌与身体之间不要有空隙。

重要的是在施行手掌贴放术时，必须要与患者的呼吸相配合。当对方吸

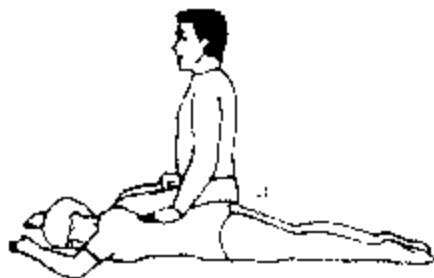


图 52—a  
a. 基本手掌贴放法

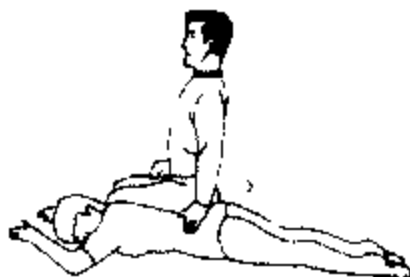


图 52—b  
b. 疾病范围宽时

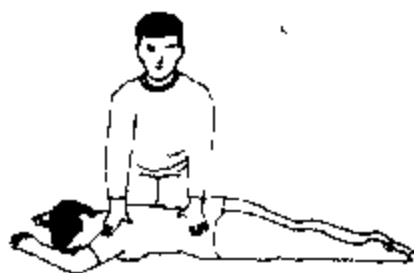


图 52—c

c.疾病的部位两边同时出现时

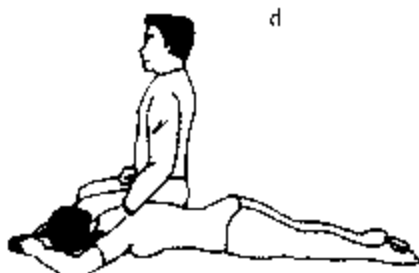


图 52—d

d.在颈椎下部、肩胛骨等

凹凸不平部分施行手掌贴放术时

气时,自己也要吸气;对方吐气时,自己也吐气,配合着对方呼吸的节奏。通常在开始时,与对方的呼吸加以配合后,缓慢地呼吸就会慢慢地相互配合起来。

只要呼吸能配合,与对方的一体感就能加深,浅呼吸也将逐渐加深,舒适感与气力也会跟着充实。但是,如果呼吸无法相互配合时,手掌贴放术的效果将会减少一半。

### (3) 脊骨的变形是不健康之源

人的脊骨(脊椎)呈S形状。这种弯曲的形状是一种适合于站立走动,可在生活上做出各种动作的形状。不过,假如我们仔细地观察一下就不难发现,姿势不正的人到处可见,有些人是C型,有些人是D型。这些都是因为缺乏运动,脊柱起立肌衰弱造成的。因此,脊骨变型,就能引起各种毛病。如,头痛、肩膀酸痛、腰痛以及内脏疾病等。

实际上,利用手掌贴放术诊断时不难发现,那些有疾病的人,姿势都不太好,沿着脊椎,可以看到硬肌存在。因此,在诊断以及施行手掌贴放术时,对脊椎的偏差和硬肌也要注意。

## 二、解除精神压力

症状:心理性的疾病,会在全身各部分引起毛病,从心理性的毛病到诱



图 52—e

e.在侧头部以外颈椎上部施行时



图 52—f

f.医治头、颈部的碰伤时

图 52 基本手掌贴放法

发胃溃疡、高血压、气喘或者动脉硬化等都是精神压力造成的。

原因：由于神经过敏，自我怀疑是否患了癌症；或者是工作不顺利，整天伤脑筋。这种精神状态持续一段时间后，对于荷尔蒙的中枢或自律神经的中枢产生影响，就会引起精神性疾病。

#### 图 52 基本手掌贴放法

手掌贴放术：西医对于此症的治疗是使用精神镇定剂，但是，这种疾病的治疗，只靠服用药物是无法根治的。手掌贴放术的治疗是采用调整自律神经的方法。

病状较严重时：

颈 1、2 号，胸椎 8、9、10、11 号；

腰椎 2、3 号；

仙椎 2、3 号。

### 三、口臭烦恼掌上除

只要调整肠胃，口臭就会消除。

症状：嘴里的粘膜偶而会红肿，或者产生颗粒状的东西，往往会痛得无法吃饭。这就是被称为口腔类的疾病，是进入嘴里的细菌造成的。

原因:无论是健康的人还是病人,嘴里面均有数不清的细菌,当身体疲劳或者是无力抵抗细菌的侵入时,便会发生口腔炎。因此,抵抗力较差的孩子就容易引起口腔炎,病后的成人也容易发生口腔炎。

口腔炎有好几种,有鹅口疮、溃疡性口腔炎、过敏性口腔炎等等,其中最容易发生的是鹅口疮。它的症状是嘴巴里面长出米粒大的小颗粒,有时会有剧烈的疼痛。原因是营养不均衡,身体抵抗力降低。

手掌贴放术:中医认为调整胃的情况能够治好口腔炎,手掌贴放术也是着眼在消化器官的调整。

胸椎 7、8、9 号;

腰椎 3、4、5 号。

#### 四、有效的美容——改变黑斑及皮肤粗糙

症状:现在的化妆水平很高,在街上走的时候,很少看到有黑斑或肌肤粗糙的女性,可是当她们去掉化妆,露出庐山真面目时,你几乎会怀疑自己的眼睛。

原因:美丽的皮肤,可以说是健康的尺度表,因为神经的功能、内脏的机能、血液循环、荷尔蒙的分泌等一切都正常时,才能拥有美丽的肌肤。也就是说,美丽的肌肤是健康的象征。

我们追求健康的目的并非只在于美丽的肌肤。我们要追求的是身体强壮,到了某一年龄后,仍然能保持青春常驻。

真正的美,应该由身体里面产生出来,而不是由外表的化妆,只有这样才能上了年纪也能够显得年轻。

手掌贴放术:保持正确的姿势是美容的基本方法,因为正确的姿势能调整荷尔蒙分泌,美化肌肤。

尤其是女性的美,可以说是与性荷尔蒙分泌成正比例,由于是否有黑斑或肌肤是否粗糙受荷尔蒙分泌影响很大,手掌贴放术就着眼于管制荷尔蒙分泌腺的功能。想要保持腺功能正常,在日常生活里,就必须保持良好



的正确姿势。

## 五、去掉恼人的青春痘

最好是吃碱性食物。

症状：青春痘是“青春的象征”，常见于 15~25 岁的青年男女。长青春痘是一种自然现象，不值得担心。不过，处理不好，有时会化脓，或者留下痕迹，因此，最好还是进行妥当的治疗。

原因：人体到了青春期，会从性腺或副肾分泌出男性荷尔蒙，使皮肤成为油性，长出青春痘。

另外，胃肠有毛病时也会长出青春痘或肿疱，女性则在月经来临前，容易长青春痘。

手掌贴放术：中医学认为，青春痘等皮肤疾病与其直接治疗，倒不如调整身体的状况，培养自然治愈力。因此，手掌贴放术也以胸椎为中心，强化胃或肝脏以及其他内脏机能，使身体成为不易长青春痘的体质。

日常的饮食生活与青春痘也有密切关系，具有刺激性的食物应尽量避免。胸椎 5、6、7、8、9 号；

仙椎 2 号。

化脓或是细菌性的皮肤病在进行手掌贴放术时，不要直接贴放手掌，应稍微保持距离。

## 六、增强男性性机能

性能力与体力衰退成正比例。

症状：人体在 19 岁时为精力最高峰，过了这个年龄就会开始降低，不过，自己能够感觉出来这一点时是 35 岁以后。

原因：性的潜在能力是表示气力与体力的充实，是健康的一种证明。但是人体过了 35 岁以后，自己就会慢慢地发现，体力在开始衰退，在这个时候，有了心理压力的积累，气力就会跟着衰退。平常有荷尔蒙分泌减少的情

况,如果再加上缺乏运动的话,体力衰退就会来得更快。

**手掌贴放术:**在中国的养生之道中有一种说法,那就是,脚与腰部衰退,精力也会跟着衰退。如果强化双脚与腰部,就能够强化精力。

手掌贴放术也以强化荷尔蒙分泌为主,因此,采用强化胃,培养体力的方法来刺激肾脏、副肾等部分,使精力恢复。

症状较严重时或者是慢性化时:

胸椎 11 号;

腰椎 1、2、3 号;

仙椎 2 号。

## 七、简便易行的减肥术

肥胖过度时会引起各种疾病。

**症状:**肥胖曾经被视为富有和精力的象征,有一个时期,肥胖的人甚至被人们所羡慕。不过现在却不同了,人们害怕肥胖,只要身体肥胖,就立即设法减肥。

其实,减肥是有一定理由的。人体发胖容易引起糖尿病、高血压、动脉硬化、心肌梗塞等疾病。尤其是中年以后发胖与这些疾病有密切关系。统计资料表明,肥胖的人患糖尿病或高血压的比例是不肥胖人的两倍。

**原因:**肥胖的原因是消耗的卡路里比摄取的卡路里少的缘故。现在,一般人所摄取的卡路里大约都要超过标准 10% 以上,又由于缺乏运动,因此,肥胖的人似乎有越来越多的趋势。

**手掌贴放术:**手掌贴放术是为了调整身体的状况,矫正内分泌,使它恢复正常。把胸椎 11 号和腰椎 2、3 号作为主体来进行。不过,肥胖的人应对于容易积蓄脂肪的部分加以注意,多做运动,并利用饮食疗法,双管齐下来减肥,尤其是对于含有丰富胆固醇的动物性脂肪应尽量避免食用。

颈椎 1、2 号;胸椎 11 号;

腰椎 2、3 号;

仙椎 1、2、3、4 号。

## 八、解除阳痿——手掌见奇功

使自律神经正常化是治疗的第一步。

症状：男性的身体是否健康，只要看他的阴茎勃起的情形就可以看出来，这是众所周知的事实。不过，最近，不仅是中年人，连年轻的小伙子也为阳痿而伤脑筋。此外，有些人根本还不算老，可是已经无法进行正常的性交。

原因：阳痿不仅有身体疲劳造成的，也有心理压力造成的。精神疲劳、家庭关系不和睦、对将来的自信消失等等，均会造成心理压力而降低男性的性机能。

男性的性机能本来受心理要素支配。这种具有战斗性的神经就是自律神经中的交感神经。

一般健康男性的交感神经与副交感神经是均衡协作的，不会出现问题，但是，如果身体蓄积了心理压力，就不能进行正常的性生活了。阳痿被认为是一种自律神经失调症，其原因就在于此。

阳痿除了心因性以外，还有老年人阳痿和因事故而造成的真性阳痿，或者是糖尿病、肠胃病而造成的阳痿，但是，大多数是属于心因性阳痿。

手掌贴放术：虽然有性欲，但是勃起力弱，或者临阵就会变得软弱，这是阳痿的典型症状。想要治疗这种毛病，首先必须调整自律神经，恢复精神的稳定。

阳痿病人通常都有腰部沉、痛、麻木等症状，这些症状就是表示体力降低。体力降低表示肾脏的机能，尤其是副肾有毛病。由于副肾与男性荷尔蒙有密切关系，因此，有毛病时精力就会跟着降低。

手掌贴放术是把腰椎的 1、2、3、4 号部位为主体而施行，调整这些部位能治好腰部发沉或麻木的症状，同时，能促进性荷尔蒙的分泌。

此外，伸展脚底肌肉或刺激脚底方法也能收到良好的效果。脚底布满神经，因此，刺激这些部位，能提高生理机能和调整腰部的偏差。

症状较轻时,腰椎 1、2、3、4 号;

症状较重时,胸椎 11 号;

腰椎 1、2、3 号;

## 九、手掌按摩术助你渡过更年期

消除心理的不安可治好“更年期障碍”。

症状:通常女人没有月经就会认为进入更年期,其实,停经不过是一种症状。卵巢机能降低会使体内分泌机能相起变化,因而发生所谓的更年期障碍各种症状。头晕、悸动、呼吸困难、肩膀酸痛、腰痛、关节痛、头痛、眼睛疲劳,停经后的女性,虽然焦躁、记忆力大幅度降低,有轻度的歇斯底里症,但当这种心理症状恶化时,也会有头痛或手足麻痹等症状出现,有时还会成为忧郁症。如果气力也衰弱,症状会变得更复杂

原因:停经前后,荷尔蒙分泌会失去平衡,自律神经也呈现混乱,因此,容易引起眩晕或肩膀酸痛、神经不稳定等现象。

手掌贴放术:大多数的症状会与心理因素成对出现,因此,须使自律神经恢复正常。

症状严重时:

胸椎 5、6、7 号;

胸椎 11 号;

腰椎 2、3、4 号;

仙椎 2、3 号。

## 十、战胜女性疾病

女性荷尔蒙分泌不良。

症状:月经不来时,通常会有轻微的腹部痛或腰痛、偏头痛的症状,令人觉得不舒适,这种不愉快的感觉是女性都会有的。

如果下腹部痛得很厉害,或者是腰部很痛,还有恶心和钝痛,那是月经

困难症。至于月经的周期不定,月经的量极端减少,或者是月经 1~2 天就结束,或者相反地持续好几天,我们都把它称为月经不调。

原因:发生月经不调的原因是卵巢机能有毛病,或者是子宫发育不全,除此之外还有子宫后屈、子宫肌肿等疾病,不过,最多的是荷尔蒙分泌失去平衡而造成月经不调。烦恼、精神上的打击、环境变化也会使荷尔蒙失常而引起月经不调的毛病。

手掌贴放术:月经不调的主要原因在于卵巢的机能障碍,因此,促进各种机能的功能活泼,促进荷尔蒙的分泌就行了。

手掌贴放的位置:

病症较严重或慢性化时,胸椎 11 号;

腰椎 3、4、5 号;仙椎 2、3、4 号。

## 十一、治疗不孕者的绝技

原因是男性和女性各占一半。

症状:健康的夫妻假如无法生孩子,那是一件不幸的事,,无法怀孕的原因有时候是女性有毛病,有时候是男性有毛病,有时则双方都有。因此,不能把责任完全归咎于女性。

原因:男性有缺陷姑且不论,女性有毛病,首先应考虑的是排卵的问题。有没有排卵是怀孕的重要因素,就算是月经正常,但是没有排卵,也是不可能怀孕的。此外,虽有排卵,但如果卵巢堵塞,或者卵巢机能有毛病,同样也不可能怀孕。

另外,因经常进行人工流产,造成后遗症而无法怀孕的例子也很多。这是由于打胎时,颈壁受损,卵巢机能发生毛病造成的。

手掌贴放术:卵巢的功能不好,子宫发育不全者大多数都有骨盆不正的现象,只要矫正骨盆,使它恢复正常就容易怀孕了。

手掌贴放的位置:

胸椎 11 号;

腰椎 1、2、3 号；

仙椎 2、3、4 号。

## 十二、其他常见病症

### (1)感冒

使身体发汗是治疗感冒的最佳方法。

症状：感冒时，会出现发烧、咳嗽、痰多、喉咙痛、头痛等各种症状，大多数的感冒，都是由于过滤性病毒感染而引起的。

原因：虽然感冒是过滤性病毒引起的，不过，身体具有抵抗力与没有抵抗力的人是大不一样的。呼吸器官过敏的人很容易感染过敏性支气管炎的感冒，自律神经不稳定的人则很容易感冒、发烧。

当体温上升时，自律神经就会使血管扩大，借这个作用来散热。体温降低时，自律神经又会使血管收缩，防止热的扩散，使身体的热不致于降得太低。这种具有调整身体机能的自律神经，如果因某种原因而无法正常工作时，由于热的供应不足，身体的温度就会降到标准以下而成为感冒的原因。感冒是自律神经失调而引起的说法，就是根据这一点。

手掌贴放术：对于感冒的病原菌至今还没有什么特效药。不要因为发烧就胡乱使用抗生素药剂或退烧药，想立即使病人退烧。发烧有发烧的道理，可以说是人体的一种正常反应，对于这种反应，想用药物来抑止的行为不值得鼓励。

就中医来说，当病人发烧的时候也不会立即采取退烧的方法。

一般人身体发烧就会害怕和紧张。其实，发烧能提高身体与生俱来的自然治愈力，杀死侵入身体的细菌。发烧会出汗，不出汗时，身体就无法退烧。但是，如果身体因出汗而发湿的时候，一不小心吹到了风，开始好转的症状就会再次恶化，甚至会引起肺炎。

手掌贴放术是在颈椎 6、7 号和胸椎 1、2、3 号等通往肺部或其他呼吸器官的部位贴放手掌，在胸椎 5 号贴放手掌，由于能够促进发汗，因此能够迅

速医治感冒。慢性的肺部疾病,在颈椎 7 号,胸椎 1、2、3 号左右两旁会出现硬肌状态。

这种方法对于感冒特有的症状(咳嗽、鼻塞、喉咙痛)具有缓和作用,不过,最重要的还是改善体质,增加抵抗力。

一般人总是认为气温低才会感冒,其实,夏季也有感冒,因此,感冒不一定寒冷时才会有。感冒的原因是体内对寒冷或气候的变化无法适应,皮肤和呼吸器粘膜的抵抗力降低。因此,平时要多做些日光浴或干布摩擦,锻炼皮肤,强化身体。

手掌贴放的位置:

症状轻时,颈椎 6、7 号;胸椎 1、2、3 号。

## (2)便秘

便秘是大肠癌的病因之一。

症状:肠与胃同样很敏感,容易受到精神压迫或焦虑的影响。

肠有毛病时有一个特征,那就是腹泻或便秘等症状立刻表面化。便秘时,下腹部会感到郁闷,有时也有钝痛,如果以为便秘是个小毛病而放任不理,长此以往,就有引起大肠癌的可能。

原因:便秘分为急性和慢性两种,原因也很复杂,不过因结肠或直肠、大肠机能衰弱引起的占大多数,前者是食物有问题或生活变化、兴奋、不安、紧张等精神因素引起的暂时性便秘。

最糟糕的是慢性便秘,视大肠癌造成的便秘或者是大肠肿瘤等毛病引起便秘而有不同的治疗法。

因大肠的疾病而造成的便秘姑且不论,慢性便秘症之中,最多的是结肠型。结肠型的病因是偏食、缺食、没有按时上厕所的习惯造成的。

手掌贴放术:西医在治疗便秘时,都是使用泻剂,不过泻剂有副作用,会使肌力衰弱。人体的肌力降低,腹部肌肉或肠的运动力也会跟着降低,造成恶性循环,如果想要解决这种循环,须立即停止服用泻剂。

使用手掌贴放术医治便秘时,把手掌贴放在腰椎的 1、2、3 号处,这一部

分是排尿、排便、大肠的中枢部分。不过,如果想要收到更好的效果,要做腹式呼吸和腹部肌肉运动,多摄取一些含有纤维的食物。也就是说,强化排便的能力(固定腹部肌肉和横隔膜的力量),多摄取会使粪便软化的纤维性食物就能够收到良好效果。

手掌贴放的位置、

慢性化时,胸椎 5、6、7、8、9、10 号;胸椎 12 号;腰椎 1、2、3、4、5 号。

### (3)关节炎

强化膝盖的肌肉就能够防止关节炎。

症状:人到中年以后,身体的各部分就会开始老化,骨头或肌肉也毫不例外地开始衰弱,上下楼梯时常会感到膝盖痛。

原因:病因是膝盖的老化,疼痛通常会集中在膝盖的内侧。风湿症或神经痛、疲劳等也会使膝盖痛,不过,变形性膝关节症与风湿的病因不相同。

手掌贴放术:医治膝关节痛有温热患部、利用按摩方式使发硬的肌肉软化、促进血液循环减缓疼痛等方法,不过,最重要的莫过于预防再发。

预防的方法是在日常生活中尽量避免增加膝盖负担,同时,需要强化膝盖。强化膝盖要做到:①减轻体重;②经常保持正确的姿势;③强化膝盖的肌肉。

正确的姿势就是充分伸展脊梁,姿势正确能减少膝盖的负担,对于预防关节炎的复发很有帮助。

锻炼膝盖肌肉的最佳方法是走路。走路的动作能够很自然地强化膝盖,同时也能消除缺乏运动的问题。不过,走路时要稍快一点,用脚尖踢地面似的走路方式最有效。

另外,膝盖的屈伸运动虽然很有助益,不过,刚刚开始时就做较吃力的运动,有时候反而会使膝盖病状恶化。因此,须慢慢地增加运动量,慢慢地加以强化。

手掌贴放术是在腰椎、仙椎等部位施行手掌贴放术,促进血液的循环,减缓炎症。



手掌贴放的位置：

病症较严重或慢性化时，

腰椎 2、3、4 号；

仙椎 2、3 号；

疾病部位。

#### (4)失眠症

自律神经失去平衡是其最大的原因。

症状：失眠症有几种类型，不易入睡、无法睡得熟、半夜里。常醒、早晨醒得很早等。无论属于什么型，睡眠不足总是痛苦的事情。

原因：因牙齿痛或者是伤口痛，身体的某一部分有疾病而睡不着的暂不谈，最麻烦的是身上看似没有任何疾病而神经兴奋，无法入睡的神经性失眠症。

因失眠症而伤脑筋的人，大多数都是属于神经质，都具有自律神经失调症的症状。

自律神经又分为掌管白天时活动的交感神经和夜晚为恢复身体疲劳而工作的副交感神经。自律神经的功能恶化时，交感神经与副交感神经的转换失灵，因而不容易入睡。

手掌贴放术：失眠的原因在于神经，尤其是自律神经失去平衡，因此，手掌贴放术的治疗就要把重点放在使自律神经恢复正常上。另外，患惧冷症的人，只要使腰部与脚缓和就很容易入睡。

症状较轻时：

胸椎 5、6、7 号；

胸椎 11 号；

腰椎 2、3、4 号。