

从医近30年，病例18万个，中国掌纹诊疗专家首度公开

50种健康自测法
+
15种独家益寿养生方

王晨霞说寿

通过 掌纹、面纹、体貌

王晨霞独家人体自测指南

全图解 (修订版)

- ★一本最新角度的纯个人保健书
- ★一本好看好读还对你至关重要的书

三种方式测试你的健康：

- 体貌与健康的12种读法（附彩色挂图）
- 掌纹与健康的30种读法（附彩色挂图）
- 面纹与健康的8种读法（附彩色挂图）

附：

- 王晨霞独家养生食谱
- 影响长寿的8种疾病及调养



王晨霞 著



北方文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

王晨霞说寿 (修订版) / 王晨霞 著
哈尔滨: 北方文艺出版社, 2007.5
ISBN 978-7-5317-2134-5

I. 王… II. 王… III. 掌纹—望诊 (中医) IV. R241.29

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第039077号

王晨霞说寿 (修订版)

作 者 / 王晨霞
责任编辑 / 王金秋
封面设计 / 烟雨
出版发行 / 北方文艺出版社
地 址 / 哈尔滨市道里区经纬二道街17号
网 址 / <http://www.bfwy.com>
邮 编 / 150010
电子信箱 / bfwy@bfwy.com
经 销 / 新华书店
印 刷 / 北京大运河印刷有限责任公司
开 本 / 787 × 1092 1/16
印 张 / 19
字 数 / 240 千
版 次 / 2007年4月第1版 2008年1月第2版
印 次 / 2008年1月第2次印刷
定 价 / 39.00 元
书 号 / ISBN 978-7-5317-2134-5

◆一本最新角度的纯个人保健书

◆一本好看好读还对你至关重要的书

王晨霞说寿

通过 掌纹、面纹、体貌

(修订版)

●王晨霞 著

三种方式判断你的健康:

■ 体貌与寿命的 12 种读法 (附彩色挂图)

■ 掌纹与寿命的 30 种读法 (附彩色挂图)

■ 面纹与寿命的 8 种读法 (附彩色挂图)

■ 王晨霞独家养生食谱

■ 影响长寿的 8 种疾病

附特大彩色挂图

■ 掌纹、面纹、体貌图谱

■ 王晨霞掌纹图谱

■ 王晨霞独家益寿养生方图谱

北方文艺出版社

目录

CONTENTS

附图

1. 掌纹、面纹、体貌图谱
2. 王晨霞掌纹图谱
3. 王晨霞独家益寿养生方图谱

开篇

古人说寿

- 《黄帝内经》说长寿 / 6
《百岁歌》说长寿 / 12
《吕氏春秋》说长寿 / 29



上篇

长寿者的体貌征象

十二官不相失者寿 / 34

头骨与长寿 / 36

眉与长寿 / 38

耳与长寿 / 40

目与长寿 / 44

鼻与长寿 / 46

人中与长寿 / 49

口、唇、齿与长寿 / 50

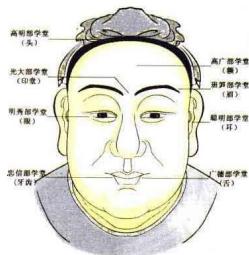
肢体形态与长寿 / 54

颈项与长寿 / 55

胸背与长寿 / 56

脐、腰、腹与长寿 / 57

脉息与长寿 / 59



目录

CONTENTS

中篇

掌纹与长寿

掌纹诊病基础知识 /69

十四条掌纹线的疾病信号 /69

- 1 线：主要代表呼吸系统、消化系统功能的强弱 /69
- 2 线：主要代表心、脑、神经系统功能强弱 /82
- 3 线：主要代表生命力强弱 /86
- 4 线：主要代表免疫功能强弱 /96
- 5 线：主要代表中老年心脑血管疾病 /100
- 6 线：主要代表近期身体健康状况 /103
- 7 线：主要代表血压变化 /111
- 8 线：主要代表日常生活不规律 /112
- 9 线：主要代表过敏体质 /114
- 10 线：主要代表情绪变化 /117
- 11 线：主要代表生殖、泌尿系统功能强弱 /119
- 12 线：主要代表肝脏免疫功能强弱 /122
- 13 线：主要代表免疫性疾病与肿瘤遗传倾向 /124
- 14 线：主要代表遗传倾向 /128

八种异常病理纹 /129

- “十”字状纹：主要代表疾病早期状态 /129
- “井”字状纹：主要代表脏器实质性病变 /139
- “米”字状纹：主要代表脏器有气滞血淤现象 /141
- 三角形样纹：主要代表疾病由早期状态向实质性转变 /150
- 方格形样纹：主要代表病情稳定 /154
- 岛形样纹：主要代表肿瘤或囊肿 /159
- 五角星状纹：主要代表脑部有实质性病变 /170
- 环形样纹：主要代表受过软物撞击 /171

手掌八卦推演

- 寿者之养在“乾” /174
- 先天之本在“坎” /177
- 脾之升宣在“艮” /183
- 后天之本在“震” /186
- 肝刚胆强在“巽” /190

脏腑对应图



目录

CONTENTS

下篇

面纹与健康

- 额头横纹与健康 /206
- 眉间皱纹与健康 /207
- 眼下皱纹与健康 /207
- 鼻皱纹与健康 /208
- 唇侧纹与健康 /208
- 嘴上垂直纹与健康 /209



附篇

病与养

影响长寿的主要疾病 /212

- 癌症 /212
- 高血压 /215
- 心肌供血不足 /217
- 冠心病 /219
- 中风 /221
- 肾虚 /224
- 糖尿病 /226
- 肺炎 /228
- 哮喘 /231

饮食决定健康 /233

饮的学问 /233

- 如何饮水 /233
- 如何饮茶 /234
- 如何饮酒 /237
- 补益饮品 /238

食的学问 /241

- 食补 /241
- 食疗 /249
- 食忌 /251

寿星谱 /253

长寿之乡 /262

没有健康一切都将归零 /265



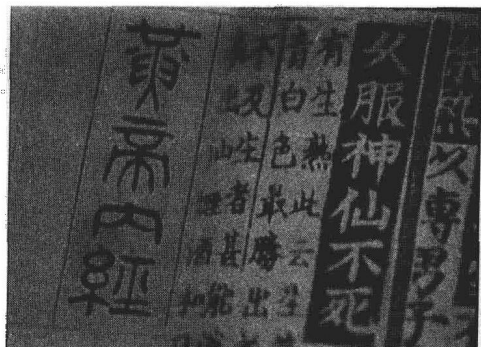
开篇

古人说寿

- 《黄帝内经》说长寿
- 《百岁歌》说长寿
- 《吕氏春秋》说长寿

《黄帝内经》说长寿

人生最值得珍惜的是什么？人生最宝贵的是什么？这些问题的答案会有很多种，有人重视的是事业，有人追求的是金钱，有人执着的是爱情。为了这些的实现，人们在努力奋斗，甚至到了其乐无穷的地步。古往今来的事实证明，不论事业、金钱、爱情，这些都是可以得到的，但也同样都是会丧失的，可是，很多人就是要孜孜不倦，年复一年地在得而复失，失而复得中追求着，奋斗着，从没有介意过，在这个过程中，与之同时付出，作为兑换的又是什么？有没有发现一样东西，在悄悄地消耗着，减少着，不会再回来了？那就是用健康做筹码，用体力的透支，换来寿命的快速消失。你在夜深人静时，在享受奋斗后的成果时，思考过这个问题吗？你与你的寿命对过话吗？你知道它还会陪伴你多久吗？你知道它为什么加快了离你而去的步伐吗？其实，这种对生命的思考，对长寿的追求的对话，从远古就有了。本书将陪伴你沿着祖先的思考轨迹，一起和自己的寿命做一次对话。



“天覆地载，万物悉备，莫贵于人，人以天地之气生，四时之法成。君王众庶，尽欲全形。”

在我国古老的中医经典《黄帝内经·上古天真论》中说：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人，人以天地之气生，四时之法成。君王众庶，尽欲全形。”也就是说：苍天所覆盖的，大地所托载的所有一切，可谓万物俱备了，然而没有一样能比得上“人”的宝贵。人凭借天地之气而生，顺应着四季变化规律而成长，上至君王，下至民众，没有一个不想永葆生命的。想归想，可是到底人能够活多久呢？如果按《黄帝内经》中的记载，那原本属于人的寿命可就长了去了：光黄帝听说的就有“真人”、“至人”、“圣人”、“贤人”四种生存形态的人。



黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地，无有终时，此其道生。

中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳。调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间。视听八远之外。此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。

其次，有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

其次，有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别于四时，将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时。

出现在上古时代的“真人”能驾驭天地，掌握阴阳，呼吸精气，保养元神，不受环境的干扰和支配，做到精神和肉体完全和谐一致，所以寿命能和天地一样长久，永无穷尽。黄帝所听说的这种“真人”，我们现在只能在宗教的著作中寻找踪迹了，因为这种能力不是单靠学习和锻炼所能得到的，而是由大道生成的。

那么，我们再来看看“至人”是什么形式的人呢？“至人”出现在中古时代，这种人具有深厚的道德修养，完全懂得天人之理，保持着与阴阳的和谐，顺应着四时的变化，摆脱了世俗的纷扰，积精全神，自由自在地遨游于天地之间，视听于八荒之外。写至于此，我也叹然：我们皆非至人也！

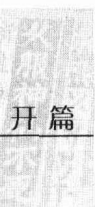


完全懂得天人之理，保持着与阴阳的和谐，顺应着四时的变化，摆脱了世俗的纷扰。



退而求之，我们能做“圣人”吗？黄帝说：称为“圣人”的，善于生活在天地之间的和气之中，顺逆着八面来风的规律，这种人生活在世间，满足着各种生活欲望。没有烦恼的愤恨之情，既不想脱离现时的生活，也不愿与世俗同流，外不让身躯为世事所伤，内不使思想受俗情之累。把恬淡愉快作为修养的内容，把自在自得视为造就的终极，保持着肉体不衰，精神不耗，也可以活到百岁以上。看来，想活百岁以上成为圣人，是可以追求的目标，但是，在这样一个竞争、奋斗的时代，这样一个污染严重的地球上，能做到肉体不衰，精神不耗，成“圣人”的人，还是少之又少的。

总不会我们连“贤人”都做不到吧？黄帝说：能称为“贤人”的人，他能取法天地、日月、星辰、阴阳、四时的自然变化规律，来指导自己的养生，时时处处，行住坐卧，都使自己合于大道，这样也能延年益寿而活到很高的年纪。黄帝说贤人的寿命：“亦可使益寿，而有极时。”就是说，遵照贤人的生活方式，可以有利于延年益寿，甚至可以活得很久。





终于可以松口气了！原来，我们要努力做到的是：贤人！也就是说，100岁左右——大自然赋予我们的神圣的生理寿命！现代科学的推测也证实，人类生理寿命应比现在的实际寿命长得多。

那么众生的生命之钟应该走多少年？也就是我们能活多少岁呢？从现代养生科学的观点来看，人类的衰老是指一个人经历了生长、发育以至完全成熟以后，随着年龄增长，自然产生的一系列体态和功能的退行型改变。由于这种改变使机体对外界环境的适应能力逐渐丧失，体内的生理功能也不断削弱，这就是我们通常所

谓的“生理性衰老”。还有一类是“病理性衰老”，是指在生理变化的基础之上患有某些疾病(人类四大死因：心脏病、脑血管病、各种炎症及癌症)或其他外界因素影响，而加速衰老的过程，甚至未尽天年而夭之。人们通常所说的“早衰”、“未老先衰”就属此类。这两种性质的衰老，在实际研究中往往难以严格区分。

自然界中各种生物的寿命各不相同。人类的寿命平均为60~70岁，大约从45岁开始进入初老期，60岁以后为衰老期，这是过去被人们公认的事实。近年来，经遗传基因学证明，人类现在的寿命远远没有达到人类自己的自然寿限，70岁正应当处于壮年期，而事实上70岁的人都已提早进入耄耋之年了。那么，人类的自然寿命应该是多少呢？生物学家经过大量实验观察，认为一种生物的最高寿限是它成长期的5~7倍，人类的成长期为20~25岁，最高寿限应为100~150岁。美国著名老年医学家海弗利克1961年发表了一篇文章，他用人胎儿的肺细胞纤维细胞做体外细胞培养，观察细胞分裂次数，结果发现这些细胞经过大约50次分裂后，无论再给什么样的条件，它也不再分裂了，每次分裂周期为2~4年，说明人类细胞寿命大约是120年，这一结果和用成长期推算自然寿限的结果基本相符。世界人群长寿调查资料也可以证明，人类自然寿限确实可以达到或超过150岁。也就是说，人再

长寿，不会超过150岁左右，再短命，不应短于100岁，这是大自然赋予我们的寿命。

可是，抬眼望去，这个世界上百岁之人，寥寥无几，今时之人，多年半百而动作皆衰，是上天不再眷顾我们人类了吗？这个困惑，从春秋战国时，黄帝和当时的名医岐伯就开始讨论，至今，我们还在讨论，依然是困惑不解。还是先听听黄帝和岐伯怎么说吧。



黄帝曰：人之寿百岁而死，何以致之？岐伯曰：使道隧以长，基墙高以方，通调营卫，三部三里起，骨高肉满，百岁乃得终。黄帝曰：其气之盛衰，以至其死，可得闻乎？岐伯曰：人生十岁，五脏始定，血气已通，其气在下，故好走。二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋。三十

岁，五脏大定，肌肉坚固。血脉盛满，故好步。四十岁，五脏六腑十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发颇斑白，平盛不摇，故好坐。五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始减，目始不明。六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。七十岁，脾气虚，皮肤枯。八十岁，肺气衰，魂魄离散，故言善误。九十岁，肾气焦，四脏经脉空虚。百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。黄帝曰：其不能终寿而死者，何如？岐伯曰：其五脏皆不坚。使道不长，空外以张，喘息暴疾，又卑基墙薄，脉少血，其肉不实，数中风寒，血气虚，脉不通，真邪相攻，乱而相引，故中寿而尽也。

岐伯在这里为我们画出一个长寿的人相：他的鼻孔和人中深邃而长（鼻孔管呼吸，呼吸道的通畅与否直接关系到寿命的长短，各位看到这里的时候，都呼吸一下，看看自己的鼻子通不通！当然，如果空气污染严重，再通畅的鼻孔也枉然，这是黄帝万万没有料到的。所以，为了自己，为了人类，我们要爱护环境。人中为什么也要长呢？人中在上嘴唇和鼻根之间，这个位置越宽，牙床的发育越好，牙齿咬合力强的人，吃嘛，嘛香，胃口开，寿命当然长），而且人中是人体两条重要的经脉，任脉和督脉的交会之处，任脉统领全身之阴血，督脉统领人身之阳气。人中实



乃阴阳气血交会之部。它与长寿之关系，当然不言而喻。面部骨骼高厚而方正（面部不能皮包骨，这决非寿者像，现在有些女孩追求“瘦脸”为美，实在难以苟同），营卫的循行通畅无阻（中医认为，血液能循环，靠的是营气的推动，骨骼肌肉能运作，靠的是卫气的牵引。如果营卫之气运行障碍，那么人的生命活动就会出现阻碍了）。面部的上、中、下三停耸起而不平陷，面有三停，上自发际至眉为上停，自眉至准头（鼻头最高处叫准头）为中停，自准头至地阁为下停（地阁就是下巴的边缘）。面部的这三个部位要高起，而不能扁平，更不能塌陷。骨骼高突，肌肉丰满（身体上的主要大关节要高而突起，并包裹在丰满的肌肉里），这种健壮体貌的人，可以活到百岁才死。

根据岐伯的观点，我们模拟了一个人像，当然，只是想表达出人中长和三停丰满的表象，千万别按图索骥，以免贻笑大方。



那么，不能活到应有年龄就死亡的人，又有什么样的体貌呢？

岐伯说：这种人是由于五脏（传统医学的五脏是指：心脏、肝脏、肺脏、脾脏、肾脏）全部脆弱不实（这里不是指一个脏器，而是五脏同时具备不强壮），人中短浅，鼻孔向外张着，呼吸急促；由于体内氧不足，人体就会自然加快呼吸，这种呼吸急促，不仅是

指患有呼吸道的疾病，如：哮喘病导致的呼吸急促，而是说，正常状态下，呼吸就比较快。特别是在睡着之后的呼吸，一定要细长而安静，最忌在睡

眠中出现浅快不规律的呼吸；同时面部肌肉厚薄不丰，脉络气血不足，用现代医学的解释，脉指的是大、中、小型的动、静脉、淋巴管等，络指的是微细的动、静脉、淋巴管等。这些地方出现气血循环的不足，当然寿命受到影响，肌肉松弛不实，这样就会经常为风寒所中，使血气更加虚弱，经脉不能通畅。真气（这里的真气指的是先天的元气）经常遭到邪气的侵袭，正气（就是抵抗力）不足以拒邪，反而引邪深入，所以只活到年寿中途便死亡了。

不仅如此，岐伯还更进一步阐述了人从出生到老死的生理变化。在岐伯的观点旁边，我配上了晋代文学家陆机的一首《百岁歌》，两篇文章对比着看，真是感慨万分啊！你品品：

《百岁歌》说长寿

年龄	岐伯	陆机
10岁	人成长到十岁的时候，五脏发育开始趋于稳定，血气运行已经畅通，生气主要在下肢，所以喜动而走。	一十时，颜如舜华晔有晖，体如飘风行如飞，恋彼儒子相追随。终朝出游薄暮归，六情逸豫心无违。清酒浆炙奈乐何，清酒浆炙奈乐何！
20岁	到二十岁，血气开始壮盛，肌肉也正在发达，所以行动敏捷，走路喜欢带着小跑。	二十时，肤体彩泽人理成，美目淑貌灼有荣，被服冠带丽且清。光车骏马游都城，高谈雅步何盈盈。清酒浆炙奈乐何，清酒浆炙奈乐何！
30岁	五脏已经发育健全，肌肉更加发达、充实，血脉旺盛，所以步履稳重，喜欢从容不迫地行走。	三十时，行成名立有令闻，力可扛鼎志干云，食加漏卮气如熏。辞家观国综典文，高冠素带焕缤纷。清酒浆炙奈乐何，清酒浆炙奈乐何！
40岁	五脏、六腑、十二经脉，都已达到了旺盛的极点，从此腠理开始疏松，面部的容颜开始退化，头发渐渐花白，性情极其平定而不喜动，所以好坐。	四十时，体力克壮志方刚，跨州越郡还帝乡，出入承明拥大铛。清酒浆炙奈乐何，清酒浆炙奈乐何！
50岁	肝气开始衰退，肝叶开始变薄，胆汁开始减少，视觉开始模糊。	五十时，荷旗仗节镇邦家，钟鼓嘈囋饗赵女歌，罗衣璀璨金翠华。言笑雅舞相经过。清酒浆炙奈乐何，清酒浆炙奈乐何！
60岁	心气开始衰弱，经常会产生忧悲悲伤的痛苦，血气以衰，运行不利，形体懈怠，所以好卧。	六十时，年亦耆艾业亦隆，骖驾四牡入紫宫，轩冕婀娜翠云中，子孙昌盛家道丰，清酒浆炙奈乐何，清酒浆炙奈乐何！
70岁	脾气虚弱，皮肤枯槁不泽。	七十时，精爽颇损体力衍，清水明镜不欲观，临乐对酒转无欢，揽形羞发独长叹。
80岁	肺气衰弱，已经不能收藏魂魄，所以说话常常出错。	八十时，明已损目聪去耳，前言往行不复纪，辞官致禄归桑梓，安车驷马入旧里，乐事告终忧事始。



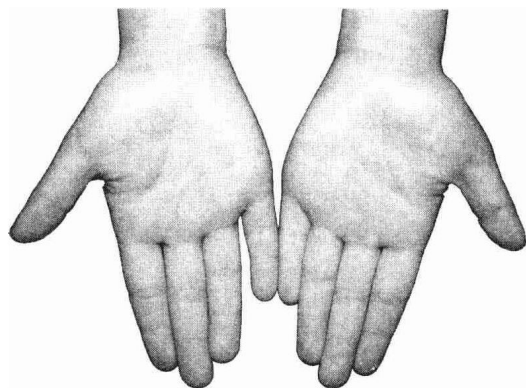
90岁 肾气也枯竭了，肝、心、脾、肺四脏和全身经脉也空虚了。

九十时，日告耽瘁月告衰，形体虽是志意非，言多谬误心多悲。子孙朝拜或问谁，指景玩日虑安危，感念平生泪交挥！

100岁 到了一百岁，五脏都已空虚，神气都已消失，只剩下了一副形骸，直到终尽其天年。

百岁时，盈数已登肌肉单，四肢百节还相患，目若浊镜口垂涎，呼吸平促反侧难，茵褥滋味不复安。

人在十岁左右，称为儿童，这个阶段的体态是：面如桃花，行走来去如飞。童子们喜欢互相追逐耍闹，从早早出



十岁手图



门，直玩到黄昏才归来。这是因为这个年龄的人，血液循环旺盛，人的气

聚在下身，所以像得了多动症一样，喜欢不停地运动。如此充满勃勃生机的少年，对一切都感到新鲜。心里总是充满了欢乐，七情六欲全顺心而发，从来没有有什么不顺心的事可烦恼忧愁的，喜欢吃肉，而且，遇到好吃的食物，会快乐得手舞足蹈。

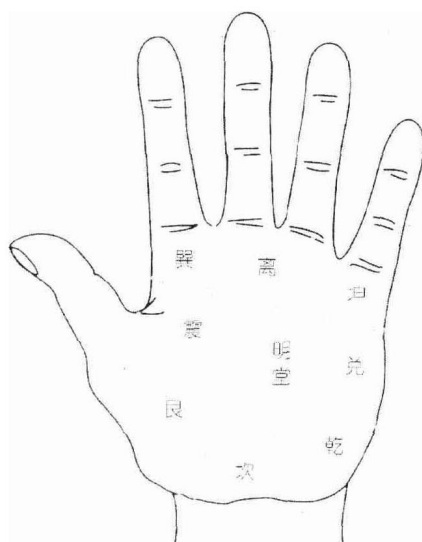
一十时，颜如舜华晔有晖，体如飘风行如飞，恋彼儒子相追随。终朝出游薄暮归，六情逸豫心无违。青酒浆炙奈乐何，清酒浆炙奈乐何！

——陆机

人成长到十岁的时候，五脏发育开始趋于稳定，血气运行已经畅通，生气主要在下肢，所以喜动而走。

——岐伯

十岁左右的健康儿童，手掌是红润的，掌上1、2、3线清晰，十指皮肉相裹，关节不突出，乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑八卦部位没有某一部位的特别隆起或者塌陷（手掌上的八卦部位分布见下图）。但是，由于性的发育尚不成熟，所以，大鱼际往往高于小鱼际。同时拇指根部的褶皱呈锁链状，古人称之“孔曰”状，掌上没有青筋暴露，如果孩子出现这些掌纹特征，表示这个孩子很健康。



掌上八卦分布图



二十时，肤体彩泽人理成，美目淑貌灼有荣，被服冠带丽且清。光车骏马游都城，高谈雅步何盈盈。清酒浆炙奈乐何，清酒浆炙奈乐何！

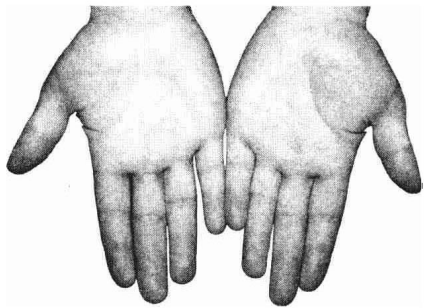
——陆机

到二十岁，血气开始壮盛，肌肉也正在发达，所以行动敏捷，走路喜欢带着小跑。

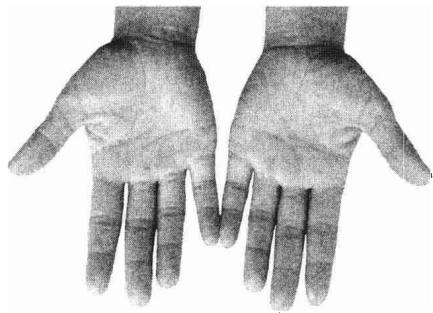
——岐伯

二十岁时，进入青年，也就是我们常说的“青春期”。这时全身肌肉骨骼发育得丰满了，皮肤变得润泽了，整个人“美目流波，芳颜溢彩”，开始注重梳妆打扮，所以常常可以看到这些年轻人穿着打扮清丽潇洒，伙伴们或乘着高车，跨着大马，游遍京城内外。或迈着方步，高谈阔论，那是何等的春风得意，富于幻想的年龄啊！这时人的各窍（窍有九：双目、左右鼻孔、口、双耳、前后阴）的发育已经成熟，脑与骨骼、肌肉的运动高度协调，所以，智慧增高，反应敏锐，行动快捷。走起路来连蹦带跳，充满青春的活力。喝酒吃肉，高谈阔论，快活无比。

二十岁的人，身体内脏的发育基本成熟了，这时手掌上的1、2、3线随着身体的发育变得深而且长，手掌色泽红白匀称。十指圆润有力，拇指根部的褶纹深长。由于性腺的成熟，体内出现性激素的正常分泌，所以大鱼际和小鱼际都



男，24岁



女，20岁



三十时，行成名立有令闻，力可扛鼎志干云，食加漏卮气如熏。辞家观国综典文，高冠素带焕翩纷。清酒浆炙奈乐何，清酒浆炙奈乐何！

——陆机

五脏已经发育健全，肌肉更加发达、充实，血脉旺盛，所以步履稳重，喜欢从容不迫地行走。

——岐伯