

王晨霞掌纹诊病系列 4

掌纹诊疗第一人

50种疾病诊断
+
120种养生药膳食谱

王晨霞新作 跟着太阳养生

王晨霞 著

(赠大容量VCD) 全图解



最简单、最实用、
人人都能学会的手诊书！

疾病掌纹辨识+穴位按摩+饮食调理=健康

12个时辰对应12条经络
120种王晨霞独家穴位和药膳养生食谱

- 39个穴位对应疾病与中医调理
- 50种疾病真人手图与饮食调养
- 120种王晨霞独家养生药膳与营养食谱

北方文艺出版社



王晨霞 著

北方文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟着太阳养生 / 王晨霞著. — 哈尔滨: 北方文艺出版社,
2009.6

ISBN 978-7-5317-2386-8

I. 跟… II. 王… III. ①掌纹 - 望诊 (中医) - 基本知识
②养生 (中医) - 基本知识 IV. R241.29 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 058642 号

跟着太阳养生

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街 26 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	北京佳信达欣艺术印刷有限公司
开 本	787 × 1092 1/16
印 张	16
字 数	250 千
版 次	2010 年 5 月第 2 版
印 次	2010 年 5 月第 1 次
定 价	38.00 元
书 号	ISBN 978-7-5317-2386-8

甘肃省兰州市宁卧庄高科技开发区 兰州掌纹研究所
王晨霞大夫：

我读了《科技日报》1993年2月19日对您业绩的报道，
很受感动，写此信向您恭致敬意！

将来尊作《掌纹诊断学》出版了，我希望能读到并学
习。

此致

敬礼！

钱学森

1993.2.12

甘肃省兰州市宁卧庄高新技术开发区兰州学校研究所
王晨霞大夫：

您赠的尊著《现代学校诊病》三册已于月前收到，当时正是“马家军”王军霞创世界纪录而激起全国人民欢庆敬佩之情，我也那时在中国人民解放军总医院康复大楼住院作例行体检。病房人员见到您的书都抢着看，并说一个王晨霞，一个王军霞都了不起！这也是我的心情。

现在我已出院，也未发现什么健康问题，又当已封信。想提两个问题供您考虑。

(一) 甘肃省科学技术委员会魏庆国主任在《代序》中的话您应注意：“尊重人民、尊重事实、相信历史、相信科学”。

(二) 我认为下列两本书是好书，是中医科学思想的发展，您最好好好参看研究并结合学校诊病：

匡调元 著《人律证学——理论、应用和发展》，上海中医学院出版社1991年9月出版，定价6.50元。

戴豪良 主编《融汇中西医诊法精华的理论与实践》
上海医科大学出版社1993年8月出版，定价12.00元。

您如有机会,也可看看运动员的字纹,他(她)们也会有特点。

就写这么多吧,并致
敬礼!

钱学森

1993.11.7

代序：尊敬晨霞和她的科学破译

我想，人类在认识规律方面也许还太年轻，以致清楚的事情比不清楚的少得多，而且每前进一步，又冒出更多说不清却实实在在的现象。的确，已知的规律是有限的，未知的规律是无穷的；规律存在着，就要起作用，不管你是否认识了。

冥冥之中有上帝，规律就是上帝。

历史的“谜”，终究能靠历史的科学破译。

王晨霞医师的工作，正是一种“科学的破译”。既然掌纹是人这一巨大系统的有机组成部分；既然掌纹因人因时因事在变化；既然几千年来亿万人民在神秘的形式下相信掌纹有大学问；更重要的是，既然晨霞医师敢于接手“病纹”这一浩大工程、历七年之研究实践，积六万幅病例手图，终于茅塞顿开；那么，我们就有理由相信，掌纹至少是人体系统状态的某种信息符号，这个符号应该是能够认识和能够利用现代科学破译的。

我们不懂的东西太多了。在未知规律及其作用面前，如果多一些谦逊和敬畏，我们同规律这位上帝也许更能亲近一些。即使不认识，亲近也比疏远好。

我们应该尊重人民、尊重事实，相信历史、相信科学；我们会在“求是”中一步步接近真理的。

祝王晨霞大夫的探索成功！

不要怕反面意见；骂声和赞扬声同样是不可或缺的。恰如推动火车前进的活塞总是受到一正一反的力量一样，只要我们把握住使正反力量转化为车轮定向的旋转的“曲柄连杆”机构，我们就能跨上科学的列车驰向未知的领域的巨大发现。

甘肃省科委主任 魏庆同

1993年7月兰州

目 录

代序：尊敬晨霞和她的科学破译 / 17

上 篇 十二时辰经络运行与养生

【平旦】3 时—5 时，经络开始运行的时间 / 2

经络为什么从手太阴肺经开始运行 / 2

说说肺 / 4

肺的发育 / 4

肺的结构 / 4

肺的功能 / 6

看看掌纹“养”肺 / 6

手掌上肺的位置 / 6

1 线上出现羽毛状纹的饮食指导 / 7

【平旦】易醒，无法入睡预示着什么 / 8

为什么许多心脏病病人易在此时死亡 / 9

【平旦】常见疾病与掌纹特征 / 10

心绞痛 / 10

心绞痛的掌纹特征与饮食指导 / 10

支气管哮喘 / 11

支气管哮喘的掌纹特征与饮食指导 / 12

便秘 / 13

便秘的掌纹特征与饮食指导 / 13



手太阴肺经的运行特点 / 14

手太阴肺经的穴位与疾病的对应关系 / 16

尺泽穴与肺炎 / 16

尺泽穴对肺炎的调理指导 / 16

孔最穴与便秘、痔疮 / 17

孔最穴对便秘、痔疮的调理指导 / 17

列缺穴与风寒感冒 / 18

列缺穴对风寒感冒的调理指导 / 18

【日出】5时—7时，推陈出新的时间 / 19

5时至7时排便有什么好处 / 19

说说大肠 / 21

大肠的结构 / 21

大肠的功能 / 22

大肠的长度 / 23

看看掌纹“养”肠 / 23

手掌有静脉怒张的饮食指导 / 24

【日出】要如何养生 / 25

洗手的学问 / 25

如何洗脸 / 26

刷牙的重要性 / 26

梳头与升提阳气 / 26

喝水与养生 / 26

手阳明大肠经的运行特点 / 27

手阳明大肠经的穴位与疾病的对应关系 / 28

商阳穴与便秘 / 29



商阳穴对便秘的调理指导 / 29

合谷穴与牙痛 / 30

合谷穴对牙痛的调理指导 / 30

曲池穴与发热 / 31

曲池穴对发热的调理指导 / 31

迎香穴与鼻炎 / 32

迎香穴对鼻炎的调理指导 / 32

【食时】7 时—9 时，养胃气的時間 / 33

为什么在 7 时至 9 时要补充食物 / 33

说说胃 / 35

胃的结构 / 35

胃的功能 / 36

看看掌纹“养”胃 / 37

胃区“米”字状纹的饮食指导 / 38

胃区“井”字状纹的饮食指导 / 38

掌上大量 6 线的饮食指导 / 39

【食时】所进的食物与“养生”的关系 / 39

为什么【食时】进食要以“胚芽类物质”为主 / 40

足阳明胃经的运行特点 / 42

足阳明胃经的穴位与疾病的对应关系 / 44

天枢穴与急、慢性肠胃炎 / 44

天枢穴对慢性肠胃炎的调理指导 / 45

天枢穴对急性肠胃炎的调理指导 / 45

水道穴与浮肿和腹水 / 46

水道穴对浮肿和腹水的调理指导 / 46



足三里穴与“长寿”/47

内庭穴与“祛火、祛痘痘”/47

【隅中】9时—11时，养脾气的时间/49

为什么把9时至11时定为【隅中】/49

说说脾脏/51

脾脏的发育/51

脾脏的结构/52

脾脏的功能/53

看看掌纹“养”脾脏/53

脾区“米”字状纹的饮食指导/54

脾区出现青暗色的饮食指导/55

【隅中】一日之计在于晨/55

人在“碌”上/56

脾在“运”上/56

【隅中】要保持心情愉快/57

【隅中】常见疾病与掌纹特征/57

低血压（脾气下陷）/57

低血压的掌纹特征与饮食指导/58

贫血、虚癆（脾血不足）/58

贫血的掌纹特征与饮食指导/59

腹胀、便秘、儿童营养不良（脾失运化）/59

营养不良的掌纹特征与饮食指导/59

足太阴脾经的运行特点/60

足太阴脾经的穴位与疾病的对应关系/61

太白穴与腹胀、腹痛、腹泻/62



太白穴对腹胀、腹痛、腹泻的调理指导 / 62

公孙穴与胃溃疡 / 63

公孙穴对胃溃疡的调理指导 / 63

三阴交穴与阴虚火旺 / 64

三阳交穴对养阴的调理指导 / 64

【日中】11时—13时，开市的时间 / 65

古人为何要在【日中】开市 / 65

现代人要重视在【日中】午睡 / 67

说说心脏 / 69

心脏的发育 / 69

心脏的结构 / 71

心肌的能量 / 72

看看掌纹“养”心脏 / 73

“三星高照”掌纹的饮食指导 / 74

3 线尾端出现“米”字状纹的饮食指导 / 74

【日中】午睡前用玉板刮穴位和心经能起到什么作用 / 75

手少阴心经的运行特点 / 77

手少阴心经的穴位与疾病的对应关系 / 78

通里穴与心律不齐 / 78

通里穴对心律不齐的调理指导 / 78

神门穴与精神情志疾病 / 79

神门穴对精神情志疾病的调理指导 / 80



【日昃】13时—15时，繁忙交易的时间/81

古人为什么在【日昃】进行工作/81

说说小肠/83

小肠的结构/83

小肠的功能/84

小肠的长度/84

肠液的作用/85

肠液的组成/85

看看掌纹“养”小肠/85

小肠区出现“口”方格形样纹的饮食指导/86

【日昃】所进的食物与“养生”的关系/87

手太阳小肠经的运行特点/87

手太阳小肠经的穴位与疾病的对应关系/89

后溪穴与颈椎骨质增生、落枕/89

后溪穴对颈椎骨质增生、落枕的调理指导/91

支正穴与心肌缺血/91

支正穴对心肌缺血的调理指导/92

听宫穴与耳鸣/92

听宫穴对耳鸣的调理指导/93

【日晡】15时—17时，古人第二次进餐的时间/94

古人为什么将15时至17时定为进餐的时间/94

说说膀胱/96

膀胱的形态和位置/96

膀胱壁的结构/97

膀胱的血液供应/97



膀胱三角的大小 / 98

膀胱的生理功能 / 99

膀胱的容量 / 99

看看掌纹“养”膀胱 / 99

膀胱区出现红斑块时的饮食指导 / 100

【日晡】喝午茶的关键作用 / 101

【日晡】之时需注意的疾病 / 105

高血压 / 105

观察掌纹、预防高血压之一 / 105

观察掌纹、预防高血压之二 / 106

小儿发热 / 106

观察掌纹、分辨小儿发热的病因之一 / 107

观察掌纹、分辨小儿发热的病因之二 / 108

观察掌纹、分辨小儿发热的病因之三 / 108

足太阳膀胱经的运行特点 / 109

足太阳膀胱经的穴位与疾病的对应关系 / 110

睛明穴与目疾 / 110

睛明穴对目疾的调理指导 / 110

攒竹穴与头痛 / 111

攒竹穴对头痛的调理指导 / 111

厥阴俞穴与冠心病 / 112

厥阴俞穴对冠心病的调理指导 / 113

委中穴与腰痛 / 113

委中穴对腰痛的调理指导 / 114

秩边穴与前列腺炎 / 114

秩边穴对前列腺炎的调理指导 / 115



膀胱俞穴与急性膀胱炎 / 115

膀胱俞穴对急性膀胱炎的调理指导 / 116

【日入】17时—19时，养先天之本“肾”的时间 / 117

为什么把【日入】定为肾经运行时 / 117

说说肾 / 119

肾的发育 / 119

肾的结构 / 120

肾单位的组成 / 120

肾是可以活动的 / 122

肾参与血液循环 / 122

看看掌纹“养”肾 / 122

肾区出现“米”字状纹的饮食指导 / 124

肾区出现大量6线（干扰线）的饮食指导 / 124

【日入】为什么要以“流汁”类食物为主 / 125

【日入】常见疾病与掌纹特征 / 126

肾阳虚 / 126

肾阳虚的掌纹特征与饮食指导 / 127

肾阴虚 / 127

肾阴虚的掌纹特征与饮食指导 / 128

更年期综合征 / 128

女性更年期 / 128

女性更年期的饮食指导 / 129

男性更年期 / 129

男性更年期肝肾阴虚型的饮食指导 / 130

男性更年期脾肾阳虚型的饮食指导 / 131

足少阴肾经的运行特点 / 131

足少阴肾经的穴位与疾病的对应关系 / 133

涌泉穴与交通心肾 / 133

涌泉穴对交通心肾的调理指导 / 133

然谷穴与糖尿病 / 134

然谷穴对糖尿病的调理指导 / 134

大赫穴与子宫肌瘤 / 135

大赫穴对子宫肌瘤的调理指导 / 135

【黄昏】19时—21时，休闲交往的时间 / 136

为什么古人把19时至21时定为【黄昏】 / 136

月上柳梢头，人约黄昏后 / 136

说说心包 / 138

看看掌纹“养”心包 / 139

心内膜炎的掌纹特征与饮食指导 / 140

【黄昏】常见疾病与掌纹特征 / 141

年轻人 / 141

青春期女性与月经不调 / 141

月经不调的掌纹特征与饮食指导 / 142

青春期男性与遗精、早泄 / 142

频繁遗精的掌纹特征与饮食指导 / 143

中年人 / 143

中年男人要珍惜自己的“性”福 / 143

男性不育症的掌纹特征与饮食指导 / 145

中年女性要找到自己的“性”福 / 145

女性不孕症的掌纹特征与饮食指导 / 146

