

解读掌纹中暗藏的“健康密码”

一看就懂
一学就会

掌纹与掌部穴位

特效手册

涂晟 主编

人的掌部纹理是14条掌纹线、8种异常纹的有序组合
它与人体脏腑相对应
它紧随着人体生理、病理甚至情绪的变化而不断变化
通过掌纹的变化规律，随时了解自己身体的好坏



科学技术文献出版社

浙江十位中篇小说“双星”

浙江十位中篇小说“双星”

特效手册

浙江十位中篇小说“双星”

浙江十位中篇小说“双星”



浙江十位中篇小说“双星”

掌纹与掌部穴位 特效手册

主编 涂 晟
编者 吴丹青 寇俊玲 刘 艳
郭明涛 戴素菊 孙冬梅
李 娜

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

掌纹与掌部穴位特效手册/涂晟主编. -北京:科学技术文献出版社,2010.5

ISBN 978-7-5023-6648-3

I. ①掌… II. ①涂… III. ①掌纹-望诊(中医)-手册 ②手-按摩疗法(中医)-手册 IV. ①R241.2-62 ②R244.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 056768 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)58882938,58882087(传真)
图书发行部电话 (010)58882866(传真)
邮 购 部 电 话 (010)58882873
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail:stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 樊雅莉
责 任 编 辑 樊雅莉
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2010 年 5 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 650×950 16 开
字 数 161 千
印 张 11.25
印 数 1~6000 册
定 价 16.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

解读掌纹中的“健康密码”

(代前言)

很多人都知道“手相算命”，但却很少有人知道手相还可以看健康。关于掌纹中暗藏的“健康密码”，是时下最热的健康养生活题。很多人对“掌纹看健康”津津乐道，趋之若鹜；但也有不少人对此心存疑虑，认为其缺乏科学依据。“掌纹”的变化真的能反映脏腑、疾病的情况？“掌纹看健康”靠谱吗？《掌纹与掌部穴位特效手册》一书将帮助大家解开心中的疑惑。

掌纹医学理论认为：人的掌部纹理不是杂乱无章的，而是由 14 条线、8 种异常纹有序组合，并与人体脏腑相对应的。它是人体皮肤的一种生物现象，是伴随着人类进化而不断演变和遗传的；同时，它又是紧随着人体生理、病理甚至情绪的变化而不断变化的。人通过研究掌纹的这些变化规律，能随时了解自己身体的好坏。

14 条神奇掌纹线——识别疾病信号

1 线：提示消化系统、呼吸系统功能强弱

2 线：提示心、脑、神经系统功能强弱

3 线：提示生命力强弱

.....

12 线：提示肝脏免疫功能强弱

13 线：提示免疫性疾病与肿瘤遗传倾向

14 线：提示遗传倾向

8 条异常纹——神奇健康提示

“十”字状纹：提示疾病早期状态

“井”字状纹：提示脏器实质性病变

.....

方格形样纹：提示病情稳定

岛形样纹：提示肿瘤或增生

环形样纹：提示受过软物撞击

.....

掌纹就像人体健康的“显示器”。人的身体共有 688 个穴位，仅手上就有 344 个，除此之外，手上还有 14 条气脉。这些穴位和气脉像一根根管道，与身体里的五脏六腑紧紧相连。所以，手掌的健康状况是五脏六腑有无异常状况的晴雨表，人身体健康状况大多隐藏在神秘的掌纹之中。

《掌纹与掌部穴位特效手册》一书，将为大家详细解读掌纹的秘密，破译掌纹中暗藏的“健康密码”，提示人们对疾病进行早期的预防和治疗，从而将健康紧紧地掌握在自己手中。

第一章

识手掌——观测健康的窗口 | 1

人体是一个统一的整体，整体又离不开各个局部，而且整体的某些信息也可以通过局部来反映。其中，手掌作为与人体各系统联系最为密切的器官，自然更能准确而及时地反映机体内部的活动状况，成为人体健康的晴雨表。

手掌是健康的晴雨表 | 3

从手掌颜色看健康 | 6

从手掌形态看健康 | 10

掌丘生命密码定性 | 13

手掌纹路与健康的关系 | 15

第二章

认识你的掌纹 | 19

现在，街头巷尾到处都可看到招揽路人的看相之人，他们告诉你手掌上有哪些纹路，并且还会指出哪条是生命线、事业线，哪条是感情线、智慧线……并以此来预测你的事业和婚姻。你了解自己的掌纹吗？本章将详细为你介绍，并教你如何来认识它。

- 掌纹的形成 | 21
- 教你认识掌纹 | 22
- 手掌各部位所代表的内脏 | 28
- 掌上八卦区域解析 | 31
- 掌纹的深、浅、消、长 | 34
- 引起掌纹变化的因素 | 36

第三章

掌纹线——识别疾病信号 | 39

在每个人手掌的掌纹中，有 14 条神奇之线，即我们所说的 14 条掌纹线。这 14 条掌纹线分别代表着人身体内不同器官的健康状况，如掌纹线 1 可以提示消化系统、呼吸系统功能的强弱；掌纹线 2 提示心、脑、神经系统功能的强弱；掌纹线 3 可以提示生命力的强弱……掌纹中的 14 条神奇之线，可以帮助人们识别疾病信号。

- 1 线：提示消化系统、呼吸系统功能强弱 | 41
- 2 线：提示心、脑、神经系统功能强弱 | 45
- 3 线：提示生命力强弱 | 48
- 4 线：提示免疫功能强弱 | 51
- 5 线：提示中老年心脑血管疾病 | 53
- 6 线：提示近期身体健康状况 | 55
- 7 线：提示血压变化 | 57
- 8 线：提示日常生活不规律 | 59
- 9 线：提示过敏体质 | 60
- 10 线：提示情绪变化 | 62
- 11 线：提示生殖、泌尿系统功能强弱 | 64
- 12 线：提示肝脏免疫功能强弱 | 67
- 13 线：提示免疫性疾病与肿瘤遗传倾向 | 69
- 14 线：提示遗传倾向 | 72

第四章

异常纹——神奇健康提示 | 75

手掌中会出现 8 条异常纹，和上一节中的 14 条掌纹线一样，通过观看异常掌纹可以知道自己的健康情况。手掌上的 8 条异常纹分别为：“十”字状纹、“井”字状纹、“米”字状纹、五角星形样纹、三角形样纹、方格形样纹、岛形样纹、环形样纹。“十”字状纹，提示疾病早期状态；“井”字状纹，提示脏器实质性病变……

“十”字状纹：提示疾病早期状态 | 77

“井”字状纹：提示脏器实质性病变 | 79

“米”字状纹：提示脏器有气滞血淤现象 | 81

五角星形样纹：提示脑血管意外 | 84

三角形样纹：提示疾病由早期状态向实质性转变 | 85

方格形样纹：提示病情稳定 | 86

岛形样纹：提示肿瘤或增生 | 88

环形样纹：提示受过硬物撞击 | 90

第五章

认识经络中的掌部穴位 | 93

中医认为，手部经络穴位丰富，既有手三阳经、手三阴经及其穴位循环与分布，又有十四经的沟通联系，还有众多经外奇穴的分布，利用手部穴位可以预防治疗全身疾病。手部穴位是一个区而不是一个点，如果穴位出现压痛、酸、麻、胀等现象，在治疗穴区可用拇指或食指以轻、柔、缓、慢的指力进行按揉，可以帮助减轻疼痛。

手太阴肺经 | 95

手少阴心经 | 96

手厥阴心包经	98
手太阳小肠经	99
手少阳三焦经	101
手阳明大肠经	102
掌部穴位（手掌侧）	104
掌部穴位（手背侧）	106
手部全息穴位	108

第六章

望掌纹——诊断常见病症 | 113

人们对掌纹的研究越来越多，很多人都是通过掌纹看健康。掌纹医学里曾这样讲：通过掌纹的变化，可以了解身体的变化，能通过观看掌纹来诊断常见的病症。生活中，常见的头痛、胃痛、腰痛等病症，都可以通过看掌纹变化来知道病情。

头痛反复发作	115
胃痛反复发作	119
经常腰痛	121
月经痛	124
背痛	126
肺炎	128
过敏体质	129

第七章

刺激手掌，预防治疗疾病 | 133

中医学说：刺激手掌治百病。也就是说，刺激手掌中的某一点、某一区可治疗某些疾病。但需要注意的是：刺激可因强弱不同，产生正反两种效果。因此采用手掌刺激术的时候，要弄清楚再下手。

胃弱 | 135
食欲不振 | 136
肩酸 | 137
胸闷 | 138
失眠 | 139
青春痘 | 139
牙痛 | 140
晕车 | 141
腹胀 | 141
气喘 | 142
打嗝 | 143
高血压 | 144

附录

看掌纹知儿童疾病 | 147

掌纹观察宝宝发烧的原因 | 149
掌纹观察宝宝睡眠差的原因 | 151
掌纹观察宝宝是否反应迟钝 | 153
掌纹观察宝宝的智商 | 155
掌纹观察宝宝不长个儿的原因 | 156
掌纹观察宝宝是否有家族肿瘤遗传 | 159
掌纹观察宝宝是否缺钙 | 160
掌纹观察宝宝食欲差的原因 | 161
掌纹观察宝宝的急性呼吸道感染 | 163
对宝宝脾胃有益的营养餐 | 164

Chapter One

第一章

识手掌——观测 健康的窗口

人体是一个统一的整体，整体又离不开各个局部，而且整体的某些信息也可以通过局部来反映。其中，手掌作为与人体各系统联系最为密切的器官，自然更能准确而及时地反映机体内部的活动状况，成为人体健康的晴雨表。

手掌是健康的晴雨表

手掌是反映一个人身体健康与否的信号塔，即使在你身患大病而全然不知的情况下，它也能及时反映内脏发出的求救信号，使人防患于未然。手掌有六条经络在其中运行，这六条经络跟身体的内脏器官有密切的关系，因此，一旦内脏有异常，便会由相关的通道呈现出来。反过来讲，观察手掌的变化，同样能知道内脏的现状。



从手掌看健康

手掌的中心称为心包区，心包区是预知心脏的重要区域。如果心包区有压痛感，或是比其他部位的皮肤坚硬、过柔、过冷或是过热等，就要关注自己的心脏了。另一个和心脏有关的区域是精心区，位于无名指或是小指间的指根部位，同样可以反映心脏的机能。

●手掌感觉诊断病情

健康的人手掌是温暖、润泽，无麻木、疼痛感的，如果非气候因素而出现手掌过冷、过热、过潮、过干，或有异样感觉，均应引起注意。

1. 手掌湿冷

一般表现为手掌潮湿、皮肤较冷，多见于情绪激动或精神紧张的人。如手掌湿冷并伴脸色苍白、虚汗淋漓，则多为虚脱的征兆。

2. 手掌湿热

一般表现为手掌潮湿发热，多见于甲状腺机能亢进症患者，如伴有眼突、颈粗、心情急躁易怒等症，则可确诊。

3. 手掌干热

一般表现为手掌干燥发热，多因发热所致，还常见于阴虚体质的人或结核病患者，自觉掌心很热，特别是午后和入夜时。

4. 手掌多汗

通常局限于手掌多汗者，见于神经质的人。有些人由于末梢血液循环功能障碍，也可出现手掌多汗。

5. 手掌无汗

手掌干燥无汗，见于手部照射过量的 X 线或局部硬皮病等患者。此外，服用阿托品等药物可暂时抑制汗腺分泌而导致手掌无汗。

6. 手掌软

一个人的手掌如果是厚而有肉有力，富有弹性，那么说明精力充沛，体质强壮，适应力强；如果一个人的手掌厚而无力，弹性差，表示精力欠佳，疲劳乏力；一个人的手掌如果软细薄而无力，说明精力衰退，体弱多病。手软的人一般都是用脑干活的人。中国有句古话：手掌如棉，闲且有钱。就说的是这类人。

7. 手掌硬

手掌肌肉硬直、缺乏弹性者，多为血气抑制，经脉不通，适应力差；手掌硬直而瘦者，多为消化系统功能有问题，循环系统不是很好，凡事多固执，缺乏应变能力。手硬手粗的人一般都是劳力者，用力干活的人。中国有句古话：掌硬如铁，奔波不歇。

8. 手掌出现斑点

内脏血液循环有问题，四肢常会有酸麻痛现象。

9. 手掌部位布满斑点

也就是红润部分及苍白部分都充满斑点，表示内脏血液循环不良，

缺乏足够的血液流通。其人大多有四肢酸麻痛或四肢曾有跌打损伤病史。一般坐骨神经痛患者，也会在手掌出现斑点。

●手掌有茧——内脏不好的信号

手掌长茧，可看出内脏机能不良。茧通常是长在皮肤经常摩擦的地方，如作家，茧大多长在拇指或中指，称做笔茧；弹吉他的人则生在五指指尖上。这么看来，长茧似乎是一个极自然的现象。实际上茧是皮肤上多余的肉，不能小看它，因为长茧的部位很有可能关系到内脏衰退。如果茧长在无名指，女性表示其人有月经不调及剖腹产后遗症之腰酸痛等妇科病；如果是男性，表示其肾机能衰退，常易有腰酸背痛等内分泌及生殖系统之疾病。

如果茧长在食指，表示胃肠等消化系统有异。

如果茧长在中指，表示其人常有失眠等所谓脑神经衰弱现象，或心悸，或心脏衰弱。

如果茧长在小指并靠近无名指位置，多数人会有喘的现象，稍运动或爬楼梯即感呼吸不畅，胸部大多也会有闷的情况出现。

举一例说明：有人观察一名棒球运动员的手掌。该运动员是一名投手，每天练投上百次是很平常的事，也因为如此，他的食指和中指上必定长出硬茧。但令人惊讶的是，他连小指上都长茧了。询问其他选手，小指上并没有长茧，于是问他：“是不是因为最近练习过于频繁？”他回答说：“也许是吧！最近练习后总感觉疲惫不堪。”

运动员练习后觉得过度疲惫，是心脏机能衰退的征兆。心经运行于小指内，因此，一旦心脏机能衰退，位于小指上的皮肤就会变硬，并间接刺激到心脏。

如果茧长在不应该长的地方，而又关系到内脏机能时，为使内脏恢复正常，一定要时常刺激经络上的井穴。

所以，我们要记住，在平常的生活中，一定要细心观察自己的双手，每天检查一下手掌。

从手掌颜色看健康

古人云：观其色，闻其质。什么是质呢？这里讲的就是人们平常所说的体质健康。每一个人生活的环境、自身条件是不一样的，这就需要我们及时了解手掌的颜色，以色来检查健康状况。因此，学会看手掌的颜色必不可少。

从手掌颜色看病症

手掌的色泽包括手掌的光亮润泽和整个手掌的颜色变化。观察手掌最重要的是掌握手指与手指、掌与掌、手指与手掌的正常颜色和异常的对比。

一般来说，正常人的手掌红润光泽，这说明身体的内部机能良好。手掌暗而枯燥，则代表无气，机体的免疫能力很差。手掌颜色过分红润，代表血脂、血糖黏度偏高。观察手掌的颜色最主要的就是掌色的红润和均匀。

在正常情况下，人的手掌多呈现淡红色或是粉红色。并且色泽均匀、光亮，掌肉柔软而富有弹性。当手掌出现了以下的颜色异常时，就要预防疾病的产生，切不可掉以轻心。

1. 白色

全掌呈现白色时，表示寒症的发生。局部呈现白色多表示内脏有炎症。白色主虚、主寒或是贫血和疼痛。白为气色，耗气失血致使气色上的不足，从而呈现白色。如肾区白白的一片，多是肾气虚。整个手掌呈现白色是脏腑的虚，也是贫血和失血的象征。