

尽早尽快地**预知**身体的疾病

◎ 简单高效地减轻身体的病痛

全面揭示掌纹与健康的关系

「完全图解」

營牙

健康

中有



手是人体健康的一个最好的观测站。

本书以通俗易懂的语言，形象生动的配图，深入浅出地向您介绍手诊、手疗方面的知识。让您在生活和工作中，可以随时随地关注自己的身体，呵护自己的健康。



王志金
◎
编著



中国纺织出版社

掌 中 有

掌 中 有 健康

王志金◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

您是否因为工作繁忙而忽视了自己的身体健康?您是否因为医院的高额费用和繁杂程序而惧怕去医院看病?有一种最简单的方法可以解决您的烦恼,那就是观察您的手。手是人体健康的观测站,通过手,我们可以及早发现疾病的征兆。本书以通俗易懂的语言,形象生动的配图,深入浅出地向您介绍手诊、手疗方面的知识。让您在生活和工作中,可以随时随地关注自己的身体,呵护自己的健康。

图书在版编目(CIP)数据

掌中有健康 / 王志金编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5064-6659-2

I. ①掌… II. ①王… III. ①掌纹—望诊(中医)

IV. ①R241.29

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第143293号

策划编辑: 曲小月 责任编辑: 闫 星 特约编辑: 胡 蓉
责任印制: 周 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

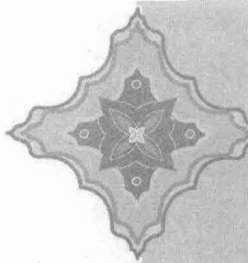
北京中印联印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13.5

字数: 177千字 定价: 26.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

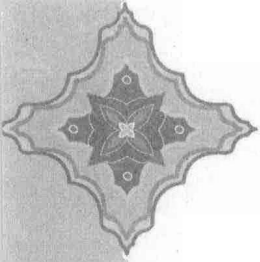
最熟悉、使用最多的事物，有时却最陌生、最不了解。

就像我们的身体，每天它都在自动运行，可你是否了解体内有多少条经络，各个脏腑器官是如何互相配合，互相运转的呢？就像我们每天都在使用的双手，你知道它会给你传递什么信息吗？

人体具有很强的适应能力和耐受能力，以应对竞争激烈的社会和紧张繁忙的生活。很多疾病初起时症状轻微，即使有一些不适往往也被忽略或忍受过去，等病情恶化，有所发现时已到中晚期，错过最佳的治疗时机，回天无力。因此那句名言“人不是死于疾病而是死于无知”对我们敲响了警钟。

无知，既有不知道如何正确保养的无知，也有疾病已生却不自知的无知。后者，也是小病变成大病的主要原因。病初起尚未成形时，为“未病”，治“未病”远比治“已病”更具有意义。在“未病”时就应该有意识地进行调养保健，防病养生，掌握控制疾病的主动权。

如果把身体比喻为树干，手就相当于枝叶。如果叶子在不应枯萎的季节枯萎，表示大树缺乏某种元素或生病了，手上出现的信息也反映着身体的状况。



窥一斑而见全豹，手是身体的观测站。手部末梢神经集中，血液循环和微循环极其丰富，经络穴位众多，手指又是阴阳交汇之处。全身气血运行和身心状况信息会直接传递到手部。

心情烦躁时人们会自觉或不自觉地揉搓双手，压力大时手心会冒汗，这是手和心理状态的联系；手指干瘦，手上没有光泽，斑点众多，表示气血不流畅，这是手和身体机能的联系；手凉，被扎破时流血很少，表示体弱、气血不足，这是手和生理状态的联系……诸如此类，不胜枚举。

身体的信息写在手上，观手可知健康，观手可晓疾病，观手还能了解一个人的性格。可以说，手虽小，却内有乾坤。学会手诊，只要细心观察手掌，就可及时发现“未病”，提早预防和调养，平时又能通过手疗强身健体，何乐而不为呢？

王志金
2010年4月

目 录

第一章 手诊原理 001

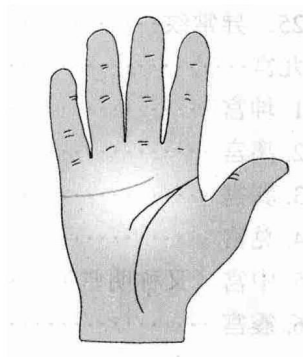
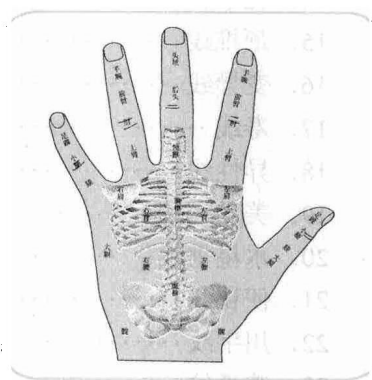
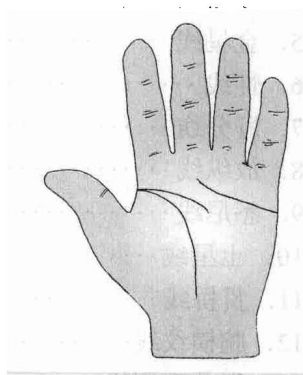
- 一、手诊基础——掌纹 002
- 二、掌纹的形成 004
- 三、何谓手诊 005
- 四、手诊与西医 007

第二章 手诊基础 009

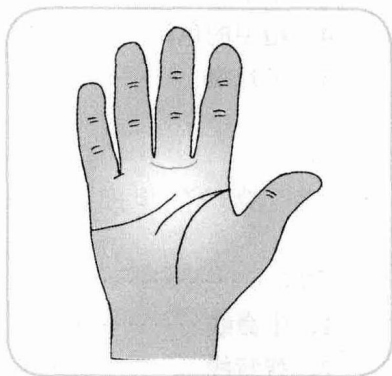
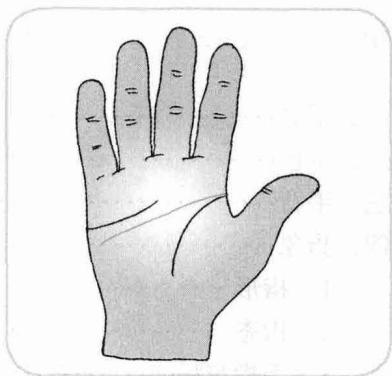
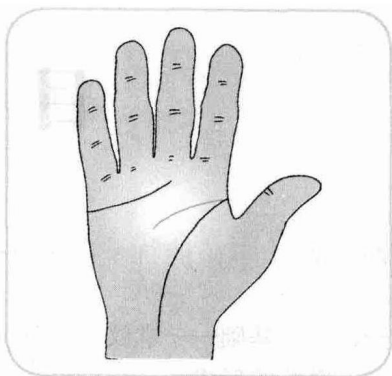
- 一、手态 010
- 二、手色 013
- 三、手背 016
- 四、指象 017
 - 1. 指形 017
 - 2. 指态 018
 - 3. 手指与疾病 019
- 五、指甲 021
 - 1. 指甲的构成 021
 - 2. 指甲的甲形 023
 - 3. 指甲纵、横纹 025
 - 4. 指甲的色泽 025
 - 5. 半月痕 027

第三章 掌纹的生理意义 030

- 一、主线 031
 - 1. 生命线 031
 - 2. 智慧线 035



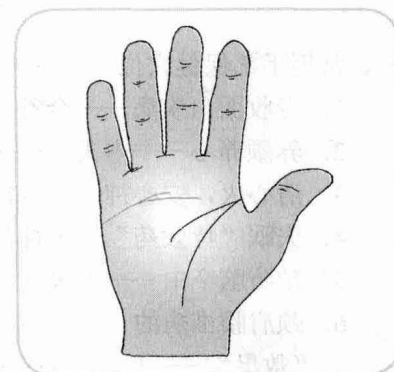
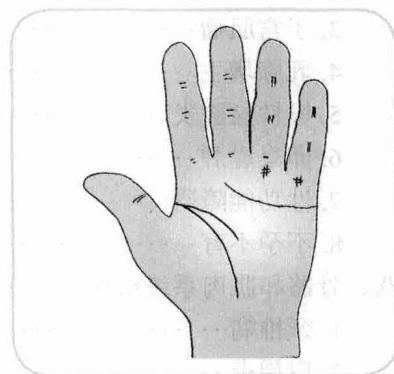
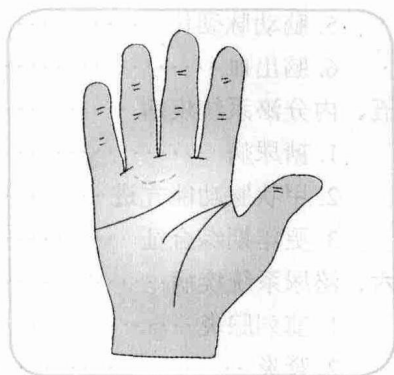
3. 感情线	036
二、辅助线	038
1. 事业线	038
2. 健康线	039
3. 太阳线	039
4. 障碍线	040
5. 金星线	040
6. 性线	041
7. 肝分线	041
8. 放纵线	042
9. 悉尼线	043
10. 土星线	043
11. 贯桥线	044
12. 腕横纹线	044
13. 指节屈褶线	044
14. 孔子目纹	045
15. 颈椎线	045
16. 变异线	046
17. 寿线	046
18. 异性线	046
19. 美术线	047
20. 水星垂线	047
21. 便秘线	048
22. 川字纹	048
23. 鸡爪纹	048
24. 断掌	049
25. 异常纹	050
三、九宫	053
1. 坤宫	053
2. 离宫	053
3. 巽宫	054
4. 兑宫	054
5. 中宫 (又称明堂)	054
6. 震宫	054



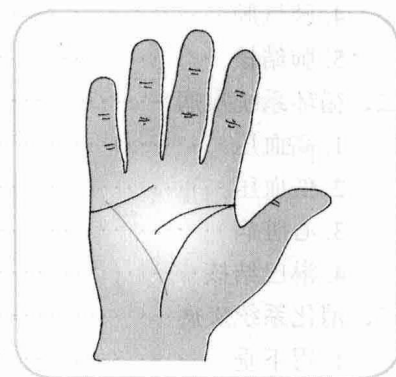
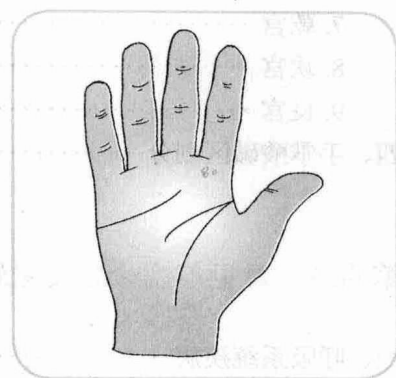
7. 乾宫	055
8. 坎宫	055
9. 艮宫	055
四、手掌酸碱区划分	056

第四章 常见疾病诊断及保健.....057

一、呼吸系统疾病	058
1. 流感	058
2. 慢性支气管炎	060
3. 支气管扩张	064
4. 肺气肿	067
5. 肺结核	069
二、循环系统疾病	072
1. 高血压	072
2. 低血压	076
3. 心脏病	078
4. 淋巴结核	081
三、消化系统疾病	084
1. 胃下垂	084
2. 慢性胃炎	086
3. 胃及十二指肠溃疡	089
4. 肠炎	091
5. 肠道寄生虫病	093
6. 胰腺炎	095
7. 脂肪肝	096
8. 肝炎	099
9. 肝硬化	102
10. 阑尾炎	105
四、神经系统疾病	108
1. 中耳炎、耳鸣	108
2. 头痛	110
3. 眩晕	113
4. 神经衰弱	115

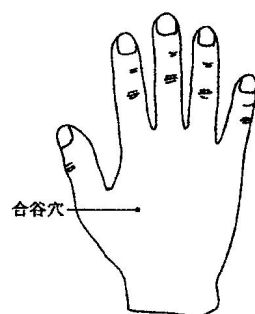


5. 脑动脉硬化·····	118
6. 脑出血·····	121
五、内分泌系统疾病·····	125
1. 糖尿病·····	125
2. 甲状腺功能亢进·····	128
3. 更年期综合征·····	131
六、泌尿系统疾病·····	133
1. 前列腺炎·····	133
2. 肾炎·····	136
3. 肾结石·····	138
七、生殖系统疾病·····	140
1. 痛经·····	140
2. 月经不调·····	142
3. 子宫肌瘤·····	145
4. 乳腺增生·····	148
5. 慢性盆腔炎·····	151
6. 卵巢囊肿·····	154
7. 性功能障碍·····	156
8. 不孕不育·····	158
八、骨骼和肌肉系统疾病·····	162
1. 颈椎病·····	162
2. 肩周炎·····	166
九、癌症·····	168



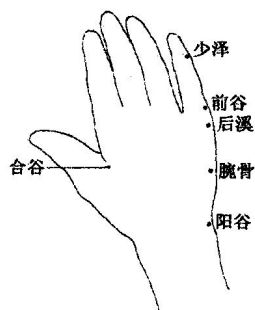
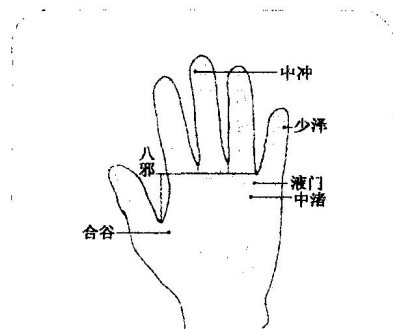
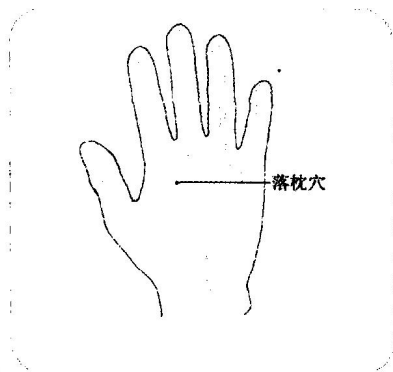
第五章 手疗····· 177

一、常用手部保健穴位·····	178
1. 专收面口疾病——合谷·····	179
2. 养颜养心——内关·····	180
3. 清心火，安心神——劳宫·····	180
4. 失眠“特效药”——神门·····	181
5. 预防脑卒中——阳溪·····	182
6. 颈肩腰椎病的“救星”——后溪·····	183



7. 专治落枕的落枕穴·····	184
8. 小病杂病找少府·····	184
9. 感冒咳嗽有鱼际·····	185
二、常见病手疗·····	186
1. 高血压·····	186
2. 低血压·····	187
3. 感冒·····	188
4. 咳嗽·····	189
5. 慢性咽炎·····	189
6. 慢性支气管炎·····	190
7. 哮喘·····	191
8. 胃痛和胃溃疡·····	192
9. 痔疮·····	193
10. 便秘·····	193
11. 头痛·····	194
12. 失眠·····	194
13. 神经衰弱·····	195
14. 晕车·····	195
15. 贫血·····	197
16. 痤疮·····	197
17. 更年期综合征·····	198
18. 糖尿病·····	198
19. 肥胖·····	199
20. 牙痛·····	200
21. 假性近视·····	200
22. 老花眼·····	200
23. 中耳炎·····	201
24. 颈椎病·····	202
25. 肩周炎·····	203
26. 腰肌劳损·····	203

参考文献·····	204
-----------	-----





第一章

手诊原理

- 手诊基础——掌纹
- 掌纹的形成
- 何谓手诊
- 手诊与西医



一、手诊基础——掌纹

手，是人体重要的器官之一，由骨骼、肌肉、韧带、肌腱、神经、血管等构成。手的构造复杂，一个最简单的用手握东西的动作，都要运用由肩至指尖的全部关节、肌肉、肌腱来完成；稍微“复杂”一点的动作，如用汤匙喝汤，也要用到30个以上的关节、50组以上的肌肉……

手是人体最灵巧的器官。手部骨头众多，有腕部8块，手掌5块，手指14块。一条条韧带、肌腱纤维把骨骼和肌肉连在一起，让手发挥最大的作用。

手的运用，在人类进化中扮演了极其重要的角色。在使用工具的过程中，手逐步变得灵活自如，从而促进大脑的进化，这使得人和猿产生了决定性的差别——要知道，猿虽然也能使用“双手”，但那不过是手脚互相配合的行为，它并不能像人类这样，单独使用手做一些细腻的工作，或者制造工具。

除了可以做出各种复杂细腻的、技术性的动作以外，手还常常有意无意地向外界传递各种情绪及意念。如双手紧握、用手掩住眼睛、不断地用手抚弄头发等，均在传递着某种信号，尽管对方有时未必能心领神会。

手能够传递、告诉我们的信息，又岂止掌握外物，做事这么简单呢？

五千年悠久的华夏文明，不仅诞生了以儒释道这三家为主流的传统文化，还有法家、墨家、阴阳家、杂家、易学……其中易学更是华夏文明灿烂群星中的一朵奇葩。数千年演变下来，奇门遁甲、梅花易数这样艰涩的易学之术已近不可得，如今最为人知的就是手相、面相之学。

端详双手，你会发现，除了手掌、手指、指甲、关节一眼可见，掌心还分布着若干条或纵或横，或深或浅，或粗或细，以及各种形状的纹路，这些纹路统称掌纹。“世界上没有两片一模一样的叶子”，更没有一模一样的掌纹，每个人的掌纹和他人相比，都有种种不同之处。然而在不同掌纹之中，又暗含种种规律，如大部分人的掌纹中都有三条最长、最清晰的主线，而且都具

有某种形状掌纹的人在性格上亦有相同之处……古老的易学家们把那些规律寻找、总结出来，以此推断人的凶吉与前程，便形成了“神秘”的手相学。

古时的哲学家坎特曾说：“手是人类外在的另一个头脑。”这似乎正对应着全息生物学。全息生物学认为，任何生物，尤其是人类，其局部的信息可以反映整个生物体的生命信息。从这个角度看，就不难理解手的重要性了。作为人体局部的手，正是反映人体整体状况，包括人自身命运的一个窗口。

无独有偶，在俄罗斯普斯科夫市警察局工作的犯罪学家奥列格·阿夫杰伊切夫，通过长达25年的指纹、掌纹研究，对55000张掌纹图片进行对比、分组排列，发现掌纹可以透露人的所有秘密。奥列格指出，指纹和掌纹可以说是每个人的身份烙印，即使手掌因事故损伤，指纹依然保持不变，指纹认定也因此成为刑事侦查中常用的方法之一。奥列格甚至可以通过一个人的掌纹来推断此人过往是否有犯罪经历。奥列格细心整理每一个罪犯的情况和掌纹资料，并建立了一个有55000份掌纹资料的数据库。他对这些掌纹编组标码，归类，建立矩阵，然后惊奇地发现重刑犯都被归入了同一组——O形矩阵。

西方文明与古老神秘的东方易学遥相呼应。有句成语“了如指掌”，确实是大有深意。

掌纹虽然是人类的另外一张“脸”，是综观个体生命状况的窗口，却并非一成不变。在奥列格的研究中有一个案例：一个刚进企业努力工作的人的掌纹，和其后因工作环境艰苦导致身体欠佳、心情压抑时的掌纹有着明显的区别。

在现代医学中，掌纹是皮纹的一部分。皮纹在胚胎第十三周时即开始发育，在十九周左右形成。指纹在出生时已定型，终生不变，而掌纹则随着年龄、经历、生活环境、饮食习惯、身体状况，甚至心理状态等发生各种变化，人体本身是处于不断变化之中的，起到窗口作用的掌纹又岂会一成不变？

掌纹有沉、消、浮、长各种变化，有千人千面的复杂性、差异性，那么掌纹又是怎样形成的呢？



二、掌纹的形成

研究发现，掌纹只在灵长类动物中存在，而人类的掌纹更加丰富多变。掌纹的独特性、神秘性预示掌纹的形成与先天有关，而掌纹的变化性又预示掌纹受外界环境的影响。

掌纹有先天遗传和后天形成两种情况。

先天掌纹有病理纹和正常纹两种。病理纹往往同时出现在血缘近亲人的手上，包括隔代遗传的现象。例如在遗传性糖尿病患者家族中，往往可以在不同辈分的人手上，都能见到该病理纹，一旦外界环境、饮食习惯等诱因形成，糖尿病也随之发作。

正常纹的形成既和遗传有关，也和胎儿在子宫内的情况有关。如母亲的情绪经常处于紧张状态，会导致胎儿的手经常紧握，三条主线就会深而长；如母亲心情放松，胎儿的手就会经常自然分开成掌状，三条主线就会变得较浅。

三条主线即生命线、智慧线、感情线，大约在胚胎期四个月左右就形成了，稳定性较高。除了这三条主线，还有太阳线、金星线、命运线等辅助掌纹，这些掌纹因人而异，并不是每个人都具有。

将婴儿和成人的掌纹进行对比，会发现明显的区别：婴儿的掌纹三条主线清晰完整，杂纹、细纹也明显比成人少。可见，成人手上各种各样的细纹大多是后天受生活习惯、环境、心情、疾病等各种因素影响形成的。当某些疾病没有彻底康复时，手掌对应的病理纹也不会彻底消失。日久天长，手中的细纹就会越来越多，甚至杂乱无章，这些细纹就是后天掌纹，也是手诊医学要研究的对象。

后天掌纹的形成，是由于人体每时每刻都在和宇宙自然进行着各种有形或无形的能量交换（最直接的就是饮食、呼吸），而掌纹就是能量交换的记录。饮食不当或日常生活无规律，造成体内代谢失衡，手上相应的区域就会发生变化，如色泽改变，肌肉过分隆起或塌陷，纹理紊乱等；人体微量元素失调同样会在手上有所体现，如无名指过长，往往是缺钙导致的。

掌部细纹的形成和后天生活环境、手部活动量、个体健康状况等也有密切的关系。手部活动量大，通常使大小鱼际隆起，感情线、生命线也随之变得深长，智慧线则相对短平。疾病发生或即将发生时，也会在手上出现相应的手纹；疾病痊愈，手纹也会随之慢慢变淡、消失，或转变成其他手纹。

手诊医学就是通过全面分析手掌上的信息来破译疾病的密码，以达到诊病、防病的目的。



三、何谓手诊

通过观察人体手掌和手背的色泽、外形，手掌纹路的形状变化，以及触压手上穴位的疼痛程度来了解人体的健康状况，这种临床诊断方法就是手诊。

早在两千多年前，中国就有了传统的手诊学。望、闻、问、切之望，望手诊病成为望诊学的一个主要组成部分。古代名医扁鹊，便是望诊的高手。中医圣典《黄帝内经》中论述了通过观察人的体表包括手部情况，来了解人身体状况，即“有诸内者，必形诸外；视其外应，以知其内脏，则知病矣”。到清代，望诊已有了较完备的理论体系，有不少专著，如著名的《望诊遵经》是比较系统的中医望诊学专著。

现代手诊既继承了古人的智慧，又融合了现代科学知识，理论更加完备、详细，操作更加简便。20世纪80年代中期，我国就有不少医学工作者、人体研究科学家肯定了手诊在临床诊断上独到的价值。麻仲学教授主编的《中国医学诊法大全》和杨力教授所著的《中医疾病预测学》都对手诊医学给予了肯定和支持。美国出版的《皮肤纹理学与疾病》，以及同期出版的《医学卫生百科全书》都指出，“肤纹学”是医学研究的重要工具（西方的肤纹学即中国的手诊）。

现代全息生物学研究发现，手部与全身关系密切，手上不同部位的色泽、形状，都能反映出人体的气血供应及健康状况。人体各个脏腑器官也在手部不同部位有所反映，呈现一一对应的关系（见图1-1）。手部各个区域的颜色变化、按压时有无异常感觉，便能反映此区域对应内脏的状况，这就是手诊的理论基础。

手部分布着非常丰富的神经和血管，与人体各个脏器，神经中枢关系密切。

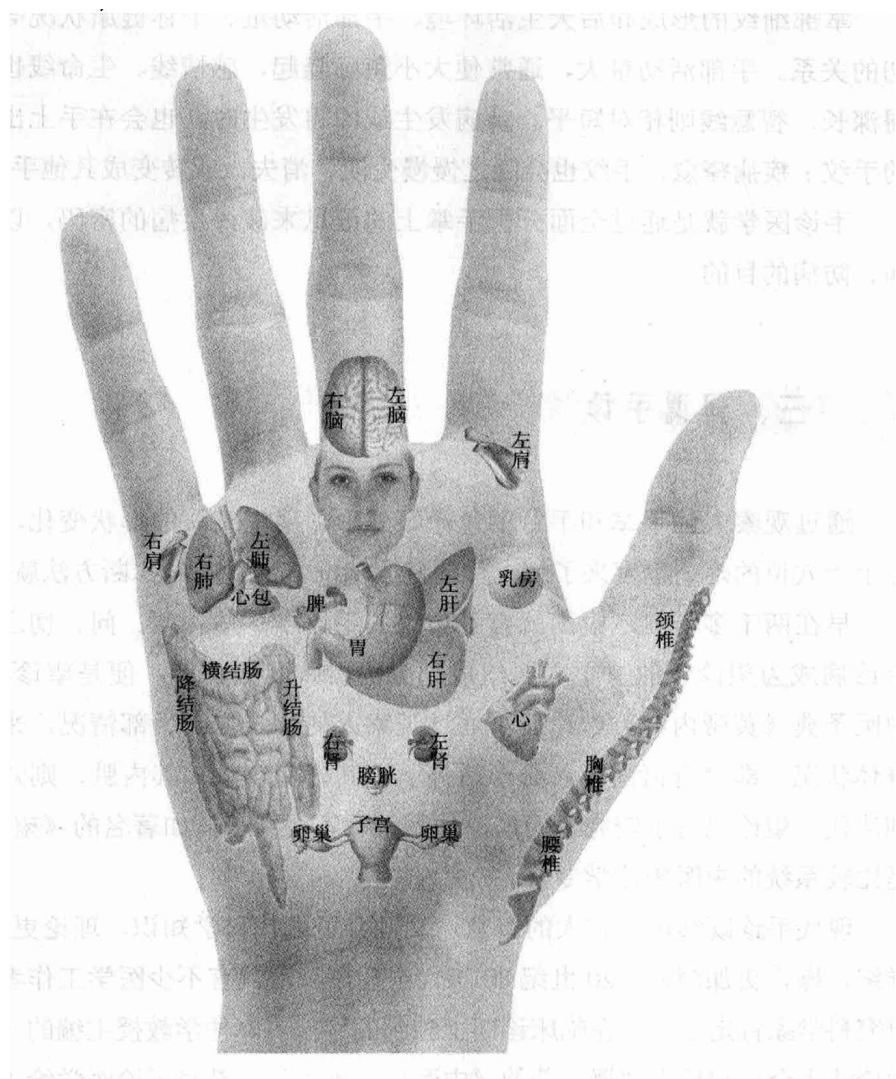


图 1-1 手掌反射区图

现代医学发现，人体在大脑皮质的投影接近一个倒置的胎儿形状，而手在这个投影中占的位置近 $4/5$ ，手可以说是一个缩微的人体。双手上有 88 个经穴，224 个奇穴，70 多个病理反射区，近 400 个病理反应点，12 条经络，包括 6 条循行经络，贯通全身经气，几乎人体所有器官在手上都有对应的穴位。

因此，体内绝大部分生理病变，都可以通过经络穴位传递出来——在按压相应的穴位时，如果产生强烈的痛感，往往是对应器官病变的征兆（见图 1-2）。

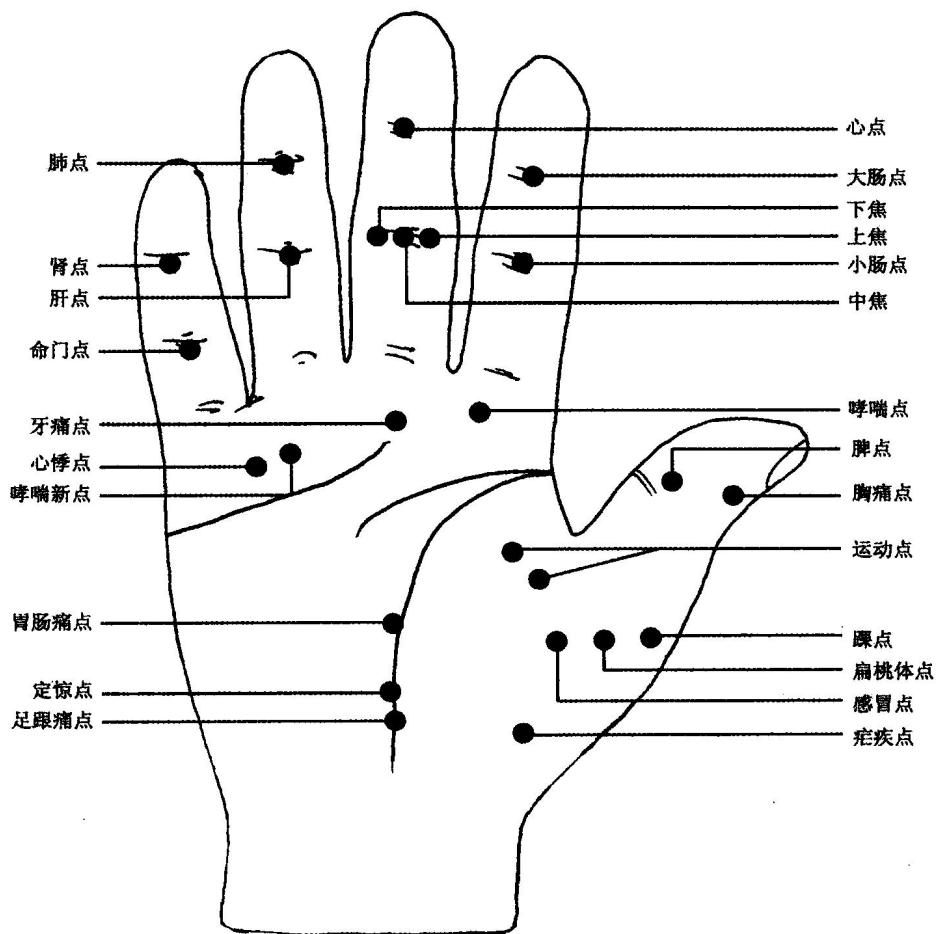


图 1-2

可以说，手是全身各部位的对应站。只要检查手上何处出现异常，就能判断身体哪里出现问题。在相应的穴位以按摩手法加以刺激，也能帮助身体恢复健康。



四、手诊与西医

尽管现代医学有各种各样先进的现代医学仪器、检测手段，但手诊依然有它独特的优势。