

手诊创始人

# 刘剑锋

刘剑锋 刘谦◎著

# 常见病手诊手疗法

(之一)

北京卫视《养生堂》“掌”握生命密码”主讲嘉宾 刘剑锋 **最新力作**

## 不用懂理论也可以轻松观手知病

**权威、科学：**

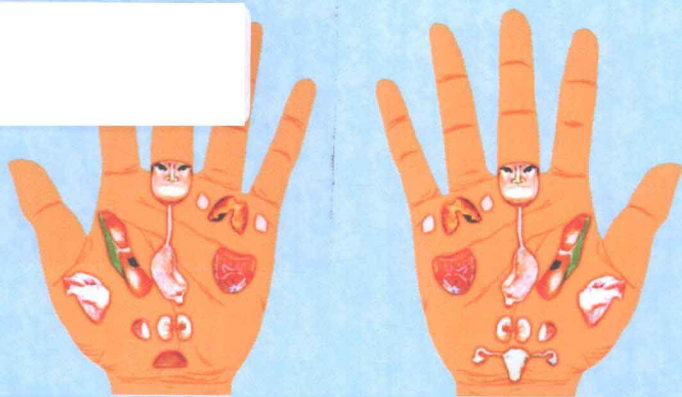
国家中医药管理局科技推广项目，  
20多个国家，100万人次验证有效

**简单、直观：**

不用借助任何仪器，手部变化直观可见

**超前诊断：**

通过手部的客观变化，判断自己的健康情况，  
早发现、早诊断、早治疗



中国医药科技出版社

# 刘剑锋常见病手诊手疗法

刘剑锋 刘谦 著

中国医药科技出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

刘剑锋常见病手诊手疗法 / 刘剑锋, 刘谦主编. -- 北京: 中国医药科技出版社, 2013.2  
ISBN 978-7-5067-5886-4

I. ①刘… II. ①刘… ②刘… III. ①常见病—掌纹—望诊(中医)②常见病—手—按摩疗法(中医) IV. ①R241.29②R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 001636 号

出 版 中国医药科技出版社  
地 址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号  
邮 编 100082  
电 话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938  
网 址 www.cmstp.com  
规 格 889 × 1194mm 1/20  
印 张 5 1/2  
版 次 2013 年 2 月第 1 版  
印 次 2013 年 2 月第 1 次印刷  
印 刷 北京高岭印刷有限公司  
经 销 全国各地新华书店  
书 号 ISBN 978-7-5067-5886-4  
定 价 29.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

# 作者简介

刘剑锋,医学博士,主任医师,中国中医科学研究员、民间传统医药研究室主任。1988年首创气色形态手诊法,1991年发表其研究专著:《观手知病——气色形态手诊法精要》;1922年首次明确出手诊概念及分类,并发表研究专著《手诊》。1991年至1995年与《健康》杂志社开展全国手诊函授,参加人数6000多人。1997年出版集大成的《观手知病——气色形态手诊法自修教程》。2001年被《中华人民共和国中医年鉴·20世纪珍藏版》列为百名中医人物第五位。2002年,发起、成立了首个国家级手诊手疗专业委员会,经卫生部、民政部批准,并任主任委员至今。2004年主持国家中医药管理局第一个手诊临床科研专项。2005年,气色形态手诊被国家中医药管理局列为科技推广项目。2009年主持国家中医药管理局首批(11个)中医养生保健技术标准的制定工作,并在2010年12月向国内外发布,气色形态手诊被发布为国家行业标准。

世界中医药学会联合会中医特色诊疗研究专员委员会创始人、常务副会长兼秘书长,中国老年保健医学研究会中国保健技术分会主任委员,国家自然科学基金同行评议专家等职。

长期致力于传统民间中医药及中医传统特色诊疗技术的文献、临床、实验、标准化等研究与技术转化工作,主张重视传统中医及民间中医的实践,力主用现代科学技术研究中医。是手诊、中医特色诊疗、中医养生保健技术标准化、传统民间中医药研究等领域的国内外公认的领军人物。主持国家级、局级、院级课题11项,出版专著15部,发表论文37篇。

相关学术问题讨论请登录:世界中医药学会联合会中医特色诊疗研究专业委员会网站 [www.tszl.org](http://www.tszl.org) 或 [www.ljfh.com](http://www.ljfh.com)。

电子邮件:[wftszl2007@163.com](mailto:wftszl2007@163.com) 或致电:010-63365401、63365495。

# 前 言

日常生活中,经常遇到这样的事情:

身边的朋友、亲人,或者社会名流,不久前还生龙活虎,但很快就听到不幸的消息……  
这些不幸的消息会促使自己去检查身体,但检查结果如果没发现问题,自己好像不太“满意”,如果真正查出问题,又会非常紧张……

对自己的健康状况,充满了恐惧和无奈!

这些问题,其实是医学上的诊断问题!

看病是大家熟知的名词,显然是要先“看”明白是否有病,如果有病是什么病!再想法去解决,是解决健康问题最重要的一环。

中医西医各有一套自己的方法,各有千秋。比如,中医辨证,讲究整体,掉头发、腰痛、不孕症,看似不相干的几个病,如果都辨证为:“肾虚”,治疗起来一样行之有效,这就是中医的方法。只辨证,不看病,所谓病只是病人的感觉!西医是看病的,如仅知道嗓子不好还不行,一定要搞清楚到底得了什么病:如是炎症还是要排除肿瘤,是否需要排除恶性肿瘤等等,要求:定位、定性。

这是现行的两套医学体系。

有没有可以自我判断的更好且“靠谱”的“自我保健”方法?

本书介绍的“气色形态手诊、手疗”就是这样一种方法,通过观察自己手上客观的变化,可以在一定程度上判断自己的健康情况,从而:早发现、早诊断、早治疗,更好地维护自己的健康!

刘剑锋 刘 谦

写于中国中医科学院民间传统医药研究室

2012年12月



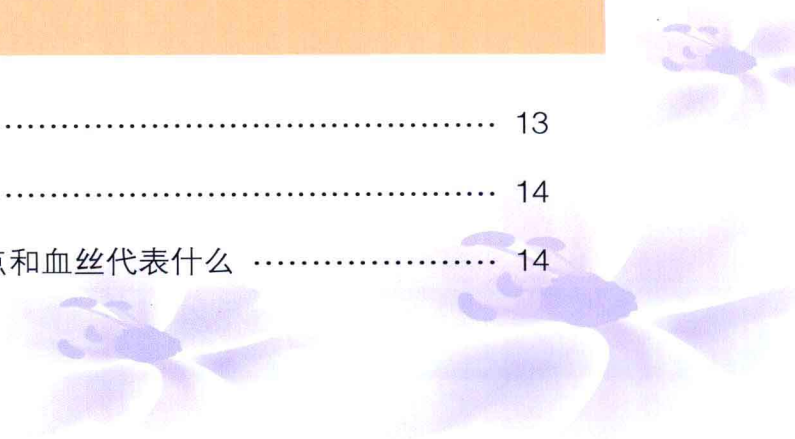
## 第一章 告诉你一个真实的手诊

- 生命线越长,寿命越长吗 ..... 2
- 看手纹能诊断疾病吗 ..... 3
- 什么是手诊、手疗 ..... 3
- 什么是气色形态手诊法 ..... 4
- 气色形态手诊法的手图是如何得来的,科学吗 ..... 5
- 气色形态手诊法有什么优势 ..... 8
- 自己如何运用气色形态手诊法 ..... 10



## 第二章 心区

- 心区的“位”和“相” ..... 13
- 手色越红润越好吗 ..... 14
- 手掌心区位置有红点和血丝代表什么 ..... 14




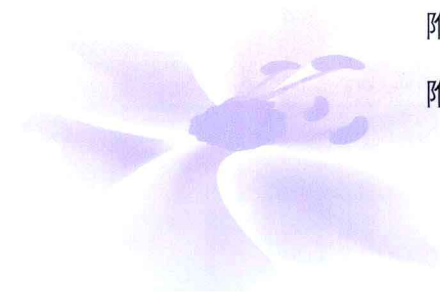



# 目录

大鱼际外侧发青代表什么 .....	16
左右心区同时出现红色血丝团代表什么 .....	17
心区出现棕色或暗红色斑点团,你要小心了 .....	19
学习要点总结 .....	20
附:刘教授答疑 .....	21
附:小百科 .....	23
附:求医不如求己 .....	33

## 第三章 头区

头区的手诊位置 .....	40
中指靠指根位置有青筋,代表什么 .....	42
头区的手疗方法 .....	44
附:随堂小考 .....	45
附:小百科 .....	47





附:求医不如求己 ..... 48

## 第四章

### 胃区

胃区的手诊位置 ..... 63

掌心有浅白色的片状,代表什么 ..... 63

掌心有白点,代表什么 ..... 65

掌心出现红色斑点,代表什么 ..... 66

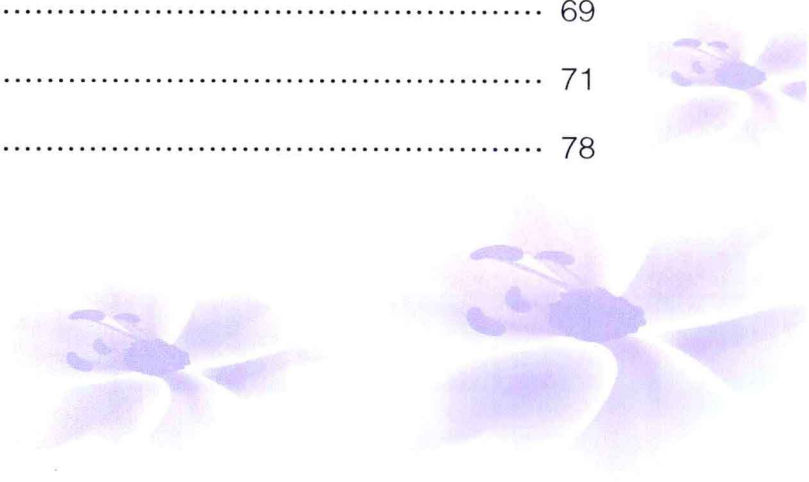
掌心出现单一的褐色斑点,代表什么 ..... 67

胃区的手疗方法 ..... 67

附:刘教授答疑 ..... 69

附:小百科 ..... 71

附:求医不如求己 ..... 78







# 目录

## 第五章 休息区

为什么女人睡好才美丽 .....	83
睡得越多越好吗? 每晚深度睡眠到底有多久? .....	84
休息区的手诊位置 .....	85
休息区有白点、棕点和红点,代表什么 .....	87
大鱼际(大拇指根部)特别红,代表什么 .....	88
放松心情,改善睡眠 .....	89
休息区的手疗方法 .....	90
附:小百科 .....	91
附:求医不如求己 .....	94

# 第一章

## 告诉你一个真实的手诊

手是人体上最有特色的器官之一。科学家认为,手是使人能够具有高度智慧的三大重要器官之一,其余两个器官是可以感受到三维空间的眼睛和能够处理手眼传来信息的大脑。经过 400 万年的进化,手不仅是我们最完美的工具,更是反映我们身体状况的一面镜子,这面镜子中到底蕴藏着哪些生命密码呢?



## 生命线越长,寿命越长吗

民间流传着一种说法,常以生命线的长短来预测寿命,不少人相信一个人的生命线越长,寿命就会越长;如果生命线比较短或出现断裂,这个人可能就会在某个年龄阶段早逝。

而现代研究证实,生命线长短与寿命无关。我们曾经做过临床研究,发现躺在医院太平间的一些年轻人,手部的

生命线很长。还有一个反证,当年我们在广州市老年大学做过一个抽样调查,发现75岁以上的老年人,有40%的人的生命线很短。

从上面两个例子,我们可以得出结论,长的生命线未必是长寿的征兆,短的生命线未必有短命的结局,以生命线作为寿命标志是缺乏科学依据的。

## 看手纹能诊断疾病吗

大家比较熟悉的手纹,也是手部的信息,那么,通过看手纹能否诊断疾病呢?

大家知道,我国有两个医学体系——中医学和西医学,对应在诊断学上也有两个体系——中医诊断体系和西医诊断体系。而手纹既达不到西医定

位、定性的诊病要求,与中医辨证治疗更没有直接联系。

打一个简单的比方:什么叫大学生?显然,要达到国家招收大学生的标准,否则,就不能自称为大学生。同样,手纹不符合中医学或西医学诊断疾病的标准,因此,也不能诊断疾病。

## 什么是手诊、手疗

手诊,是医生运用自己的感官(视觉、触觉等)而不借助其他辅助器械,对手上的征象进行有目的的观察,以了解人体健康状况并可得出中医辨证或西医诊病结论的一种诊断方法。

人类认识自然,80%以上的信息由视觉获得,无论西医学的“视、触、叩、听、嗅”,还是中医学的“望、闻、问、切”,其“视”、“望”均排第一位。即使是使用现代化仪器的检查,也大多是通过适当



的手段转换为视觉可及的范围内以辅助诊断。因此,现在所指的手诊,主要是指对手部的望诊。

手疗,则是通过对手部刺激达到治疗疾病或保健身体的目的的一种辅助治疗方法。

## 什么是气色形态手诊法

气色形态手诊法,是医生运用正常视觉,对患者一侧或双侧手的气、色、形态进行系统、有目的的观察,以了解对方的健康状况的特殊诊疗方法。

这种方法是在中医望诊断病的基础上,由中医基础理论与现代医学相结

合发展而成的一种独立的医学诊断方法,具有独特的诊断方法和系统的辨证认知理论。它可以同时根据观察到的气、色、形态的变化,得出中医辨证认病及西医学的结论。

## 气色形态手诊法的手图是如何得来的,科学吗

听了上边的介绍,很多朋友会觉得气色形态手诊法有这么多好处,那手诊的基础——手图是如何得来的呢?手诊是不是科学呢?

看来我有必要给大家讲一讲我研究手诊的经历了。

真正从临床医学(诊断及治疗)方面对手诊手疗进行研究是从20世纪80年代开始的。我们最开始研究手诊的时候,发现民间有很多手图,但是,当时不知道这些手图是否正确,必须通过临床对照来验证。最初的验证还是我的个人经验,1991年我发表研究专著《观手知病——气色形态手诊法精要》,1992年我首次明确提出了手诊的概念和分类,并发表研究专著《手诊》。1991至1995年,我与《健康》杂志社开展全

国手诊函授,参加人数6000多人,通过反复实践,证明了手诊在全国,乃至东南亚、欧美地区都是符合客观规律的。



首届国际剑锋手健康法学术研讨会合影



剑锋手健康法北京第三届辅导员培训班结业留影



中国中医研究院研究生部培训部  
第二届全国气色形态手诊法培训班结业留影



广东省第五届刘剑锋手诊法辅导教师特训班结业留影

2004年，国家中医药管理局专项资助“脑动脉硬化症手部气色特征研究”，当时我们在广东省中医院做科研。

广东省中医院是我国最大、科研条件最好的中医院，为我们开展研究创造了良好的条件。当年，我们采取了当时最时髦的随机双盲对照法。所谓随机，就是不是我们挑患者，而是随机抽取。所谓双盲，就是医生和患者事先都不知道患者是否患有脑动脉硬化。

我们先把患者的手掌特征拍下来，然后通过彩超、眼底血管造影等检查结果验证手图的准确性。大家知道，脑血管是没办法打开看是否硬化的，但可以通过彩超看颈部血管的状况，通过眼底血管造影看眼部血管是否硬化，如果颈部和眼部血管已经硬化，那脑部血管一定也硬化了。这样的试验，我们做了100例，结果发现手图与疾病对应关系的符合率在80%以上。气色形态手诊



法就是在实践、认识、再实践、再认识的循环往复中不断发展和完善的。后来，国家自然科学基金资助我们进行动物模拟实验，我们用大白鼠做实验，发现有胃炎的白鼠，他的前爪也有反应。像胃、肺、结肠这些大的器官的病变，在白鼠的前爪都有反应。通过临床科研和动物模拟实验，我们确认手征与疾病的对应关系确实是客观存在的。2005年，国家中医药管理局有发文将气色形态手诊作为国家科技推广项目向全国推广。

2009年我主持了国家中医药管理局首批(11个)中医养生保健技术标准的制定工作，并在2010年12月向国内外发布，气色形态手诊被发布为国家行业标准。

## 中国中医药科技开发交流中心文件

国中医[2005]18号

### 关于对国家中医药管理局推广项目 “气色形态手诊法”进行推广的函

各有关单位：

“气色形态手诊法”(以下简称“手诊”)，经过中国老年保健医学研究会手诊手疗专业委员会主任委员刘剑锋教授多年研究和实践，经过国家中医药管理局批准，已纳入中医临床实用诊疗技术课题。此项技术具有“学得会、用得上、可持续”的特点，技术成熟、应用广泛。

根据《中华人民共和国中医药条例》“县级以上地方人民政府应当充分利用中医药资源，重视中医药科学研究和技术开发，采取措施开发、推广、应用中医药技术成果，促进中医药科学技术发展”的有关精神，我们决定将手诊项目向各地区基层医疗机构进行技术推广。此项工作在国家中医药管理局领导下，将本着科学、严谨、重实操、重效益的原则进行，实现项目引进单位与项目推广单位的双赢，创建中医药科技成果产业化经营的新模式，实现真正意义的中医药科技成果转化为现实生产力的目标。

希望各有关单位，积极促进手诊项目在各地的技术引进工作，在人力、物力和财力上加大力度给予支持。



由于政府和社会各界的支持，手诊手疗本身的简单、方便、准确等特点，加上我们在这方面所做的工作和培训，现在气色形态手诊法已经推广到二十几个国家和地区，实际应用和体验的人数超过100万人次，社会反映良好。





## 气色形态手诊法有什么优势

气色形态手诊法,有着自己鲜明的特点及特殊的意义。通过我多年的临床实践经验,主要有以下几点:

**一是简单直观。**望手诊病不需要借助任何仪器,手的变化直观可见,自己或他人可以随时随地观察。经过我数万例的实践,80%以上的常见病、多发病,均可以通过手诊获得,手诊的直观性是显而易见的。

**二是无损伤。**中医的望、闻、问、切四诊法,虽然无损伤,但定位、定性差,容易延误病情。西医的检查,如化验、X线、病理穿刺等方法,一般情况下可以得出结论,但对患者的损伤是显而易见的。气色形态手诊法,既能定位、定性诊断,不容易误诊,又没有损伤。

**三是经济实用。**第一个方面是可以少跑医院。重症可立即做有关检查、治疗;一时性的、比较轻浅的或长期的慢性病,可以观察其变化情况,自己酌情处理,既免去了不必要的惊恐,有节省了许多去医院的费用和时间。第二个方面就是有的放矢。有些手诊征象重的,立即对症做有关检查,省去了“普查”的时间和费用。在我的手诊学员中,在这方面获益的例子很多。

**四是超前诊断。**翻阅一下古代中医典籍,我们会发现,在中国医学史的发展长河中,到处闪烁着“超前诊断”的光芒。《素问·玉机真脏论》中说:“凡治病,察其形气色泽……乃治之,无后其时。”说明在诊治疾病中,注意观察人的气色