全家人人适用　屡试屡验的诊疾祛病良方

# 速效手诊家用自疗手册

双色
超值白金版
29.80
专家修订　权威实用

# 图解看手识病

## 我的健康我做主　自己是最好的家庭医生

- 人人都能看懂的诊病、治病攻略大全，看图操作，健康一生
- 独创“手诊流程图”，清晰明了，人人可学，人人会用
- 50余种常见病手诊特征，90幅墨印掌纹，科学权威

**2010年最新版**



### 学会看手，及时治病
### 不要一人生病拖垮全家

任何大病重病都是由小病而来，学会看手诊病，
就能及时发现疾病并治疗，花最少的钱获得最大的健康。

### 读懂手上身体地图
### 全身健康尽在“掌”握

最清晰好懂的手诊流程、最实用方便的穴位按摩法，
为你提供权威、实用的诊病、断病、治疗应对方案。

**特别收录**

- 生命线呈波浪状　心肌梗死的先兆
- 手腕线向下弯　揭示不孕不育症
- 岛形样纹　肿瘤患者的“报警器”
- 智慧线平直或中断　易患乳腺癌

张中祺◎著

吉林出版集团有限责任公司

需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 本书将告诉你

手诊，是最具中国特色的医学方法之一，是古人在长期生活实践和探索中发现出来的一种识病医术。虽传承千年，但并不高深，我们每一个人都可以快速学会手诊疗法，为自己和家人诊病、治病。本书即汇集了所有日常病症的手诊手疗方法，让你最快速度找到相关信息，分析手诊技巧，打造健康身体。

《图解看手识病》从实用的角度出发，不但揭开了手诊的神秘面纱，更有50余种常见疾病的手诊手疗方法。最具特色的是，书中运用大量的图解和现实病例，图文对应地指出具体的手部异常特征和按摩穴位，并运用手诊流程图以引导读者诊病、治病和防病。本书内容丰富、图文并茂、版面美观，是一部具有权威性、系统性、实用性、可操作性的健康养生书，愿读者本着健康养生的态度，学习手诊，关爱自己，造福他人。

## 手诊识病



**生命线内侧有护线：**肠道功能衰弱



**生命线尾端出现两个相连岛形纹：**子宫肌瘤



**智慧线末端出现分叉：**贫血

项目策划/紫图圖書 ZITO
www.readroad.com
投稿邮箱：tougao@readroad.com

**责任编辑**：赵锋　奚春玲
**装帧设计**：紫圖裝幀

**图书在版编目（CIP）数据**

图解看手识病：速效手诊家用自疗手册／张中祺著．
—长春：吉林出版集团有限责任公司，2010.3
ISBN 978-7-5463-2427-2
Ⅰ.①图… Ⅱ.①张… Ⅲ.①掌纹－望诊（中医）－手册
Ⅳ.① R241.29-62

**中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 031538 号**

**书　　名**：图解看手识病：速效手诊家用自疗手册
**著　　者**：张中祺
**出　　版**：吉林出版集团有限责任公司
**地　　址**：长春市人民大街4646号(130021)
**印　　刷**：北京市兆成印刷有限责任公司
**开　　本**：1020mm × 1200mm　1/10
**印　　张**：26
**版　　次**：2010年3月第1版
**印　　次**：2010年3月第1次印刷
**书　　号**：ISBN 978-7-5463-2427-2
**定　　价**：29.80元

(如有缺页或倒装，发行部负责退换)

# 中医中的手诊疗法

手诊，是中医望诊的一个分支，是我国古代博大精深的一门学科，是指通过观察掌纹、掌色、掌的古典医学著作《黄帝内经》中就曾记载：“掌中热者腑中热；掌中寒者腑中寒”。可见手诊在古代中论的一个重要组成部分。人的手部有近百个病理反射区和治疗穴位，双手穴点相对称。根据不同的病情用。若将手部按摩与针灸、推拿、熏洗、刮痧等中医疗法结合运用，则疗效更加显著。下页图分别为手

## 手掌穴道图解

手掌是人体疾病征兆的中心区，手掌上的经络和穴位对人体健康有着重要的作用。



形的变化诊断疾病的一种方法。我国最早揭示手诊观点
医学中的运用之广泛。而穴位和反射区是中医学基本理
，按摩相应的穴位，能够起到缓解病痛、辅助治疗的作
掌和手背的穴位示意图、反射区示意图。

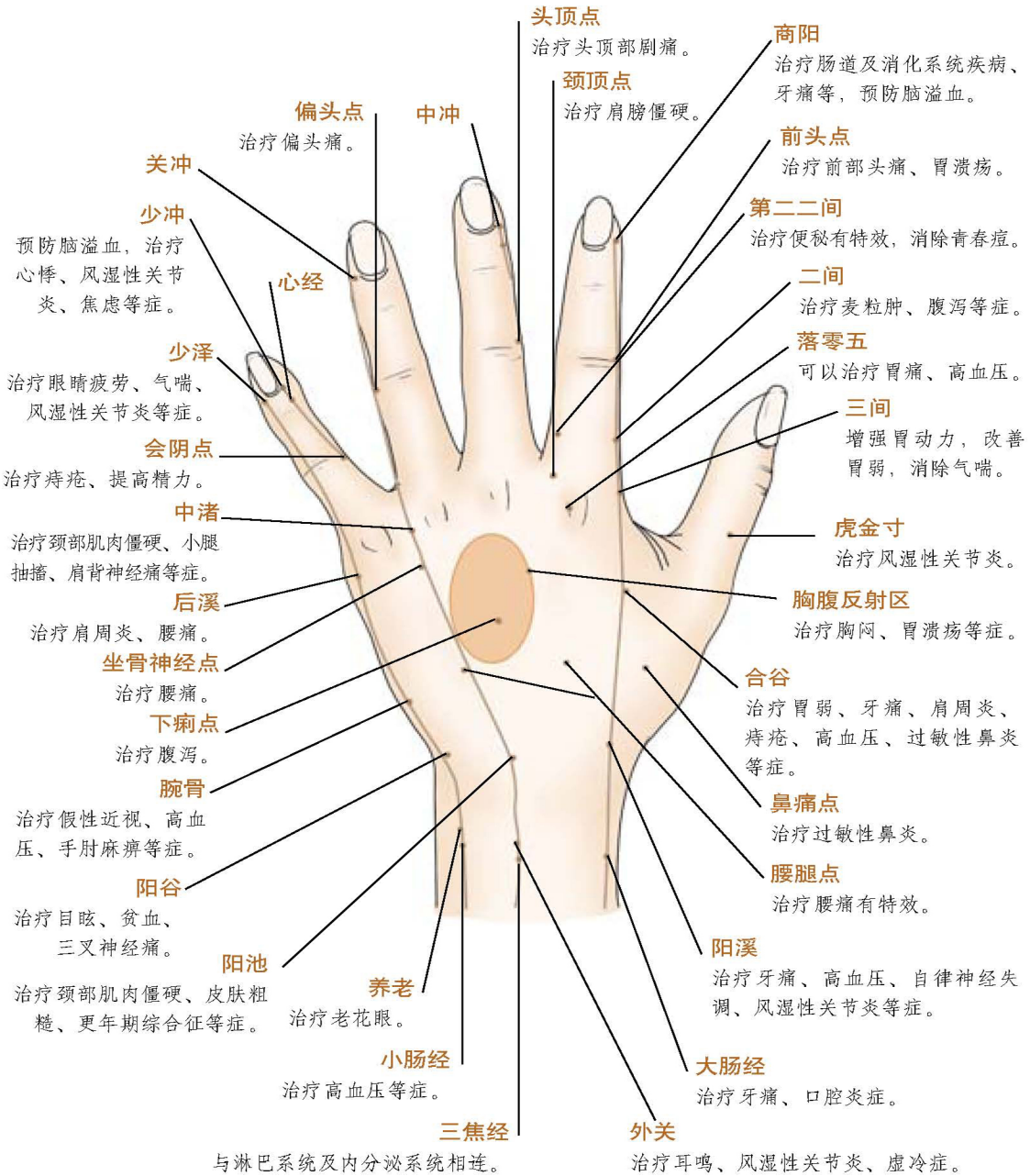


**手部按摩**

手部按摩主要有按、揉、搓、敲等手法，按的标准动作为双手拇指呈直角均匀下压。

## 手背穴道图解

手背上的穴位对人体健康也有不小的影响，手部按摩时能起到很大作用。

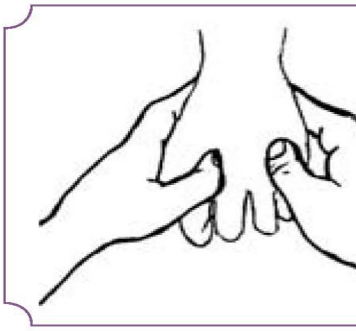



需要全本请访问 www.ertongbook.com



**掐法按摩**

手部按摩常用的手法中，刺激性最强，也最有效的手法是掐法。



## 手掌反射区

手掌代表着人体的正面，其反射区和人体内脏是一一对应的。



**眼**
各种眼疾(结膜炎、角膜炎、近视、老花)

**额窦**
鼻窦炎、头痛、头胀、前额不舒服、失眠

**肠**

**食道**
食道炎，食道癌、梅核气

**心脏**

**荷尔蒙**

**头、喉**

**耳**

**小脑**
平衡功能失调、头痛、头晕、健忘、中风、脑肿瘤、高血压

**生殖器**

**大脑**
高血压、中风

**肩**
肩周炎、手臂无力、肩背酸痛和手麻

**鼻**
急慢性鼻炎、各种鼻病

**甲状腺**
甲状腺功能亢进、心悸、失眠，肥胖

**斜方肌**
颈肩酸痛、肩周炎、手酸麻、颈椎病

**脊椎**

**口腔**

**肾脏**
肾功能不全、肾炎、肾结石、尿毒症

**太阳神经丛**

**胃**
胃痛、胃酸、消化不良、胃溃疡、急慢性胃炎

**肺、支气管**
肺炎、支气管炎、肺气肿、咳嗽、感冒

**十二指肠**
腹部饱胀、消化不良、十二指肠溃疡

**降结肠**
便秘、腹泻、腹痛、结肠炎

**胰脏**
糖尿病、代谢性疾病、胰腺炎

**心脏**
心绞痛、心律不齐

**膀胱**
膀胱炎、膀胱结石、尿道炎、尿频、尿急

**脾脏**
贫血、消化不良、身体虚弱、脾肿大、癌症

**仙骨**

**横结肠**
便秘、腹泻、腹痛

**S状结肠**
急慢性肠炎、直肠癌、肠息肉、便秘

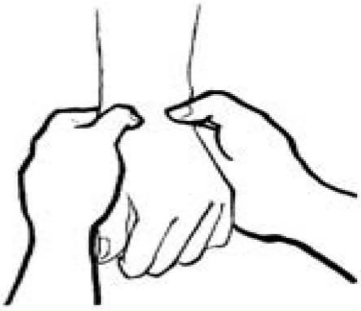
**小肠**
胃肠胀气、腹泻、急慢性肠炎

**直肠**
痔疮、肛裂

**生殖器**
性功能低下、不孕(不育)症、月经不调、更年期综合症

### 手背按摩

对手背的按摩，是按摩治疗的收尾程序，一般用揉、按、推、拿的手法进行。

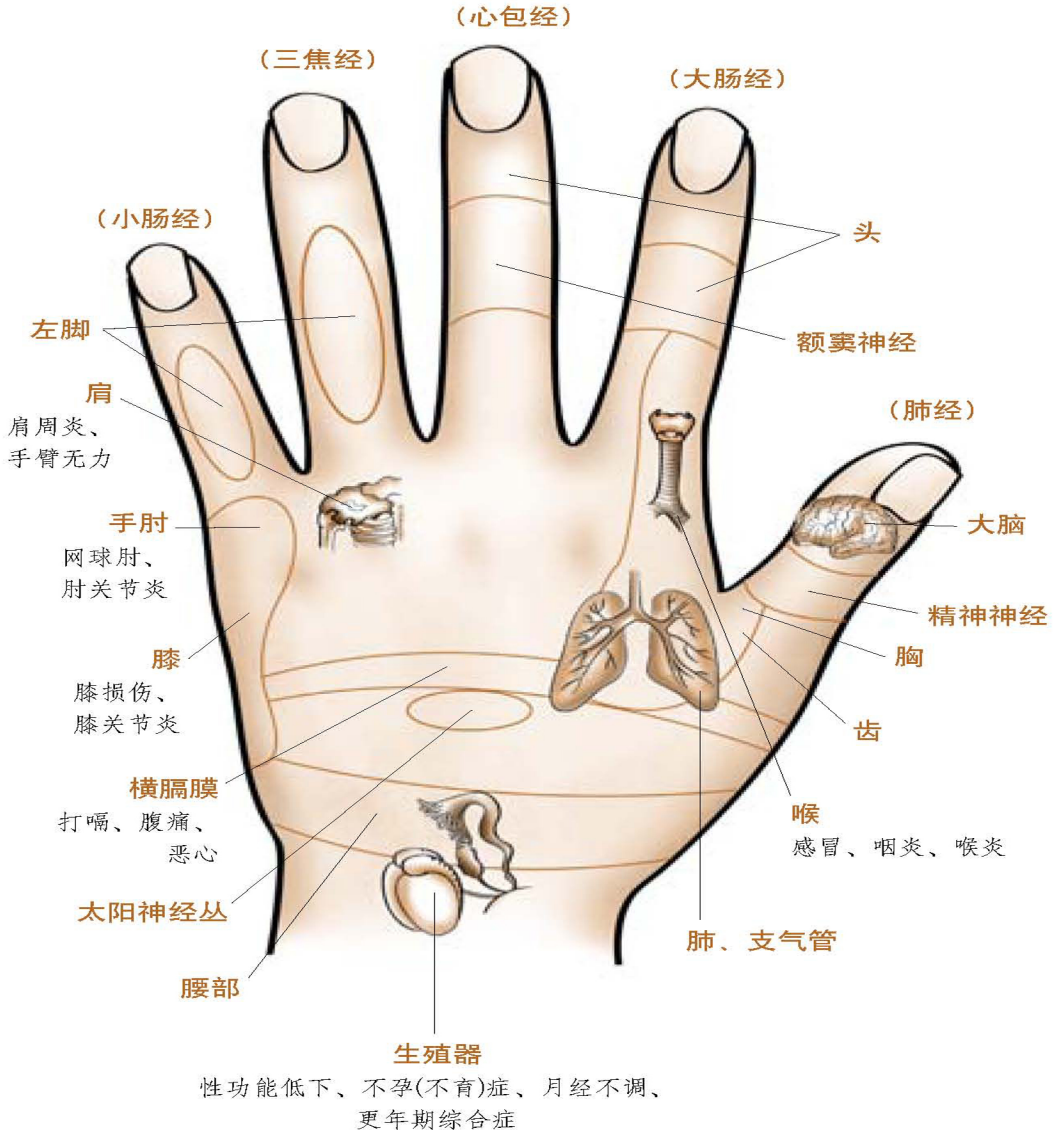


### 手腕按摩

手腕的按摩，要注意做到全面按摩，按摩时相比其他部位按摩来说力度较大。

## 手背反射区

按摩手背上的反射区，可以发现相应器官的异常并进行调理。

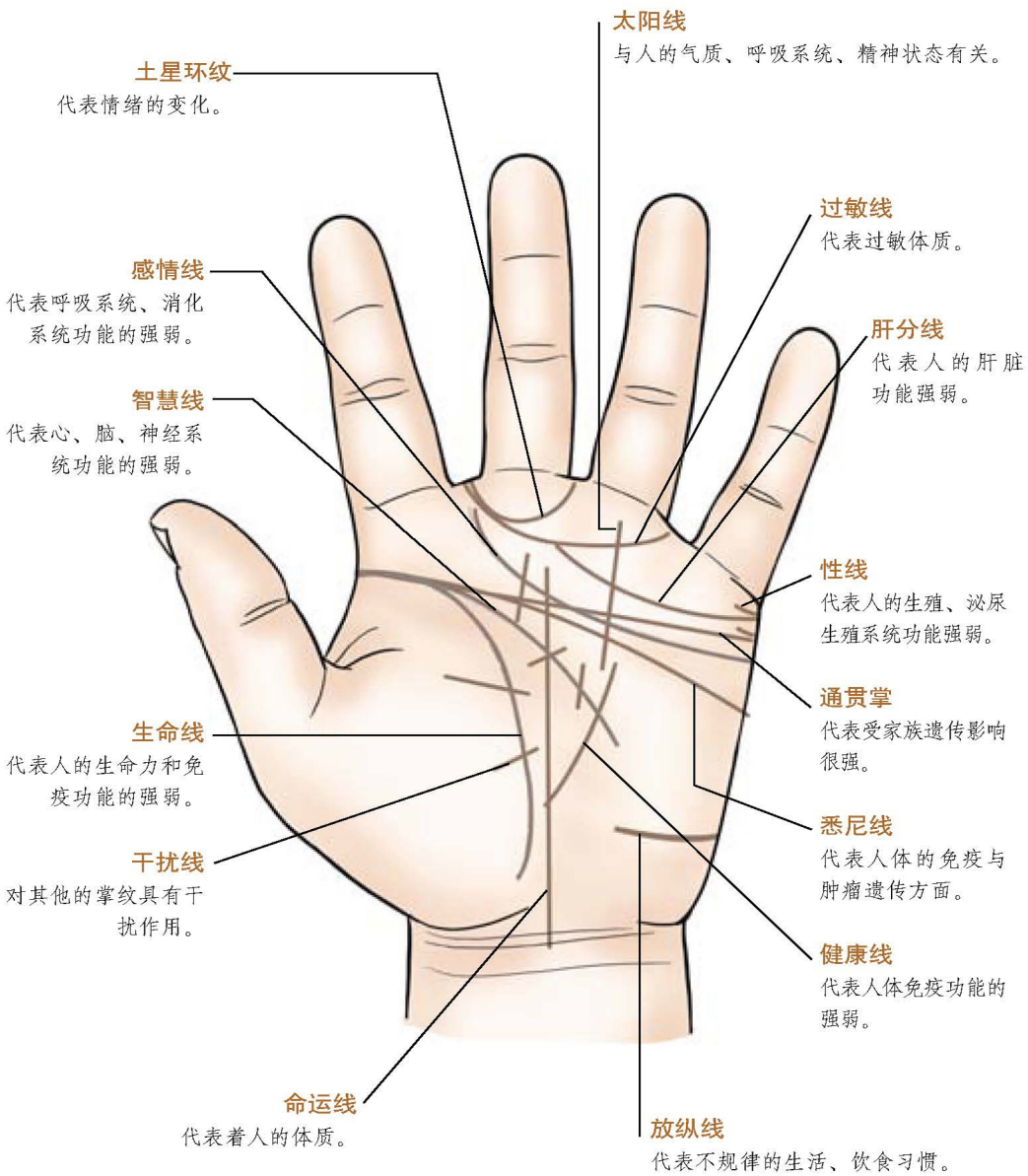


# 掌纹与手部区域划分

中国的手诊文化历史悠久，古人根据宇宙中太阳系的星体，将手掌划分为九个星丘或九个宫区，分别对应人体内的五脏六腑，并代表不同的命理意义和病理意义。此外，还将掌上的手纹分为三大主线、十一条辅线，并认为人的掌纹可以反映一个人的遗传因素、体质特征和身体健康状况。下页图示即对手掌上的掌纹、九星丘、九宫八卦划分法进行一个简单的介绍。

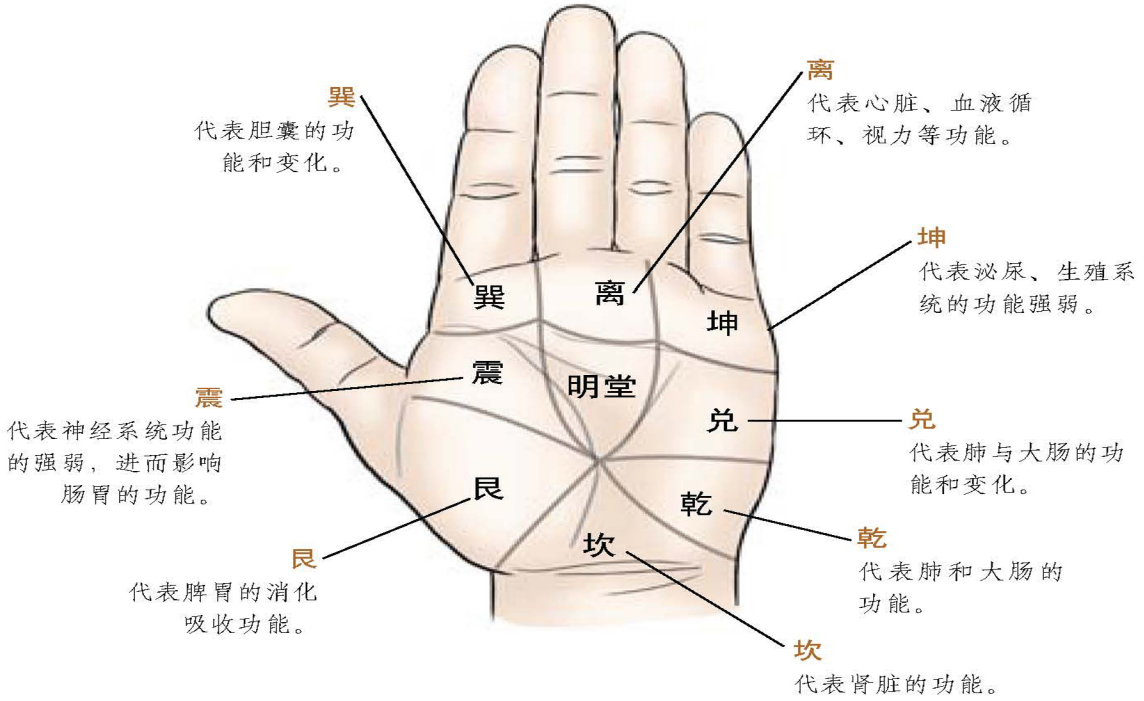
## 手掌掌纹图解

掌纹可以反映出一个人的遗传因素、体质、性格，以及身体的健康状况。



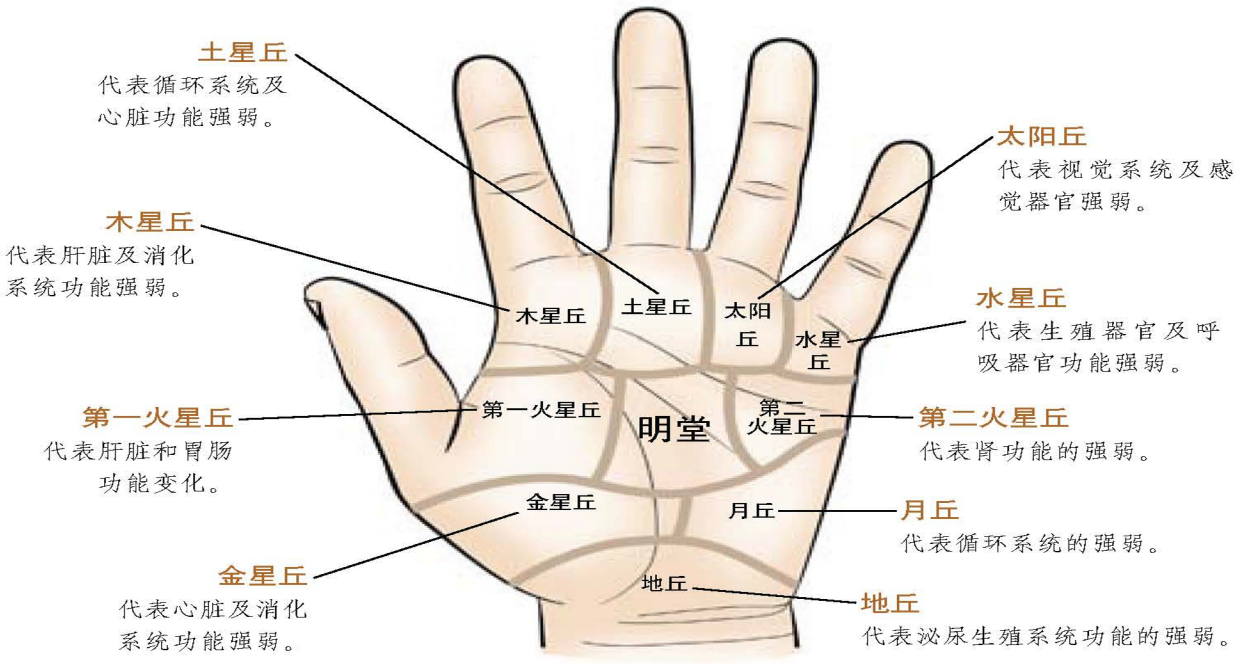
## 手掌九宫八卦划分法

我国古代将手掌分为九个宫区，各宫对应不同的人体脏腑器官。通过不同宫的颜色、纹路、形态，来判断所对应脏腑的健康状况。




## 手掌九星丘划分法

手相学根据宇宙中太阳系的星体，将手掌划分为九个星丘。各星丘代表着不同的命理和和病理意义。



# 中医的手部经络学说

传统中医认为，经络是人体内气血运行的通道，它们贯穿全身，将人体的脏腑、肢节、肌肤联结成一个有机整体。现代的手诊就是通过刺激按摩这些经络的末端，来达到调和身体气血、脏腑功能以祛病延年的作用。




## 手阳明大肠经

**循行路线：** 起于食指桡侧段的商阳穴，通过拇指和食指指尖向上沿前臂上缘行至肘外侧，再沿上臂外侧前缘向上至肩，最终达面部，止于鼻子旁边的迎香穴。

**主治病症：** ①上呼吸道感染，如感冒发烧、咳嗽头痛等。②头面五官疾病，如面部痉挛、甲状腺肿大、颈部淋巴结肿大、耳鸣、耳聋、鼻窦炎等。




## 手少阴心经

**循行路线：** 起源于心脏，上行至肺，从腋下出，沿臂内侧后缘行至肘内，再沿前臂内侧后缘至掌后小指内侧，最后到小指前端。

**主治病症：** ①心血管疾病，如心动过速或过缓、心绞痛等。②神经精神疾病，如神经衰弱、精神分裂症、癫痫等。

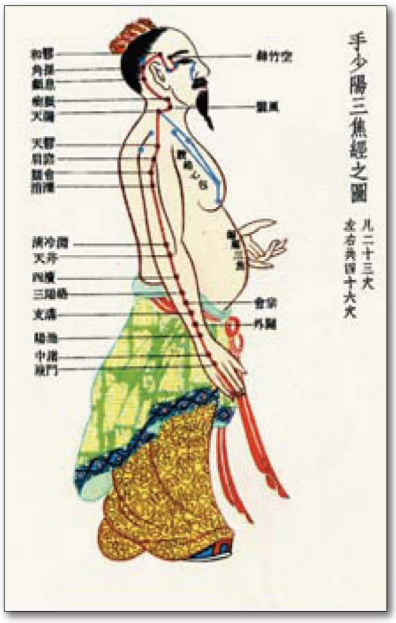



## 手太阳小肠经

**循行路线**：起于小指外侧的少泽穴，沿手臂外侧上行至肩部，再到面部，至于耳部。

**主治病症**：①头面五官疾病，如耳聋、中耳炎、腮腺炎、扁桃体炎、眼疾等。

②经脉所过部位疾病，如肩背疼痛、肘背疼痛等。




## 手少阳三焦经

**循行路线**：起于无名指端的少泽穴，经手臂行至手腕，走前臂外侧两股中间穿过肘部，沿上臂外侧到肩部、侧颈部，绕过耳后至眼眶下。

**主治病症**：①头面五官疾病，如偏头痛、面部神经麻痹、耳鸣、腮腺炎、咽炎等。

②经脉所过部位疾病，如颈项痛、肩背痛、肘臂痛等。




## 手厥阴心包经

**循行路线**：起于胸中，向上走腋下，再沿着上臂内侧下行，从手太阴经与手少阴经的中间进入肘中，然后沿前臂两筋之间进入掌中，经中指到手指尖。

**主治病症**：①心血管疾病，如心动过速或过缓、心绞痛、神经官能症等。

②精神疾病，如精神分裂症、神经衰弱等。




## 手太阴肺经

**循行路线**：在体表起于胸部，先下行至腹部，络于大肠，再上行至颈部，最后下行至拇指指端的少商穴。

**主治病症**：①呼吸系统疾病，如急慢性支气管炎、咳嗽、气喘、咳血等。

②五官疾病，如咽炎、鼻炎等。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

養生堂 04

全家人人适用　屡试屡验的诊疾祛病良方

# 图解看手识病

## 速效手诊家用自疗手册

张中祺/著



吉林出版集团有限责任公司



## 编者序

# “掌”握健康

近年来，健康养生越来越受人关注，不少人对诸如面诊治病、手诊治病这类古老而神秘的医术产生了浓厚的兴趣。闲来无事时，对着镜子照照，摊开手掌看看，似乎已成为人们日常生活中的一种消遣方式，家人、朋友茶余饭后的一个调侃话题。闲谈之余也颇得几分人生乐趣。

现代社会竞争激烈、高歌猛进，人们在努力为理想奋斗的同时，身体也感受到了越来越多的不适，职业病、失眠、焦虑、疲劳等亚健康患者越来越多，甚至有很多人抱着“年轻时拿命赚钱，年老时拿钱买命”的愚昧态度过活，殊不知“拿命赚钱”相对容易，“拿钱买命”却实在是得不偿失。就算有些人比较注重身体，也往往是有病才去医，将眼睛盯在“病”上，完全忽略了“病”的身体信号——“症”。要知道，每一种疾病必定有一个发病的源头，更必定有一个表征的部位。如贫血患者面色发白、血液循环障碍者手部颜色不均匀、缺钙患者身材矮小、机体免疫力低的人长有散型足……这些体内的疾病统统都表现于人的面部、手部、脚部和形体之上，其中最能准确预测疾病、最容易被观察的部位，即是手部。而通过手部异常症状，及时发现体内疾病，并针对不同的手部穴位加以按摩和治疗，将小症状控制于恶变之前，即是编者编撰本书的最终目的。

看手识病，也就是我们常说的“手诊”，是通过观察一个人的手掌形状、大小、指甲、掌纹、指纹、气色、软硬等来判断一个人的身体健康状况。人常说“手是人的第二张脸”、“心灵则手巧”，从某种意义上讲，一双秀美的手不仅能给人完美、享受的视觉效果，还能显示出健康的体魄和聪慧的内心。我国最早揭示手诊观点的古典医学著作《黄帝内经》就说到：“掌中热者，腹中热也；掌中寒者，腹中寒也。鱼际白肉有青血脉者，胃中有寒也”，即说明了手部特征与体内脏腑有着明显的关联性。时至今日，手诊医学已被相关学者发扬和传承得更加科学化、系统化和专业化。

中医学认为，人体有 14 条经络贯穿全身，其中手部就有三阴、三阳 6 条经络，还有 14 条主要掌纹线、20 个脏腑区、几百个穴位，它们与五脏六腑等器官都有着密切的关联性。手部异常是体内产生疾病的信号，例如：

指甲上的半月痕过小或几乎没有，易患低血压。

智慧线末端有“八”字纹，患有贫血。

感情线上出现许多障碍线，表示肺癌恶化。

生命线断裂，表示性功能减弱，易患不孕症。

感情线上出现岛形纹，易患脑血管肿瘤。

肝区出现“十”字纹，易患肝炎。

肾区出现岛形纹或“米”字纹，易患肾结石。

……

可以说，手部异常是疾病的前兆，手可谓是人体内脏的“温度计”、身体健康的“晴雨表”。

此外，手诊与面诊相比又有很大的优势：手诊不会受人种肤色、美容化妆、内心情绪的限制和影响，可以随时随地、方便快捷地进行观察，适合所有人学习和运用。古人也曾说：“面相不如身相，身相不如骨相，骨相不如手相。”可见，拥有一双健康的手，无疑是每个人内在美与外在美相得益彰的最好体现。

手诊不但简单易学，而且临床准确率极高。若能熟练掌握，就可以帮助自己、家人和朋友尽早发现疾病信号，有病防变，无病防病，以便针对性地从日常起居的饮食、心态、锻炼等方面来保健养生。甚至还能提前发现重大疾病，及时就医，控制病情。若是这样，学手诊何尝不是一种为人、为己、为大众谋健康、创财富的善举呢？

编者谨识

2010 年 2 月





# 手诊疾病速查表

## 1.神经系统疾病

**头痛**
- 掌中出现两条平行的健康线。
- 肝区青暗，脑一区青筋突出。
- 智慧线为平直断掌纹，易患头痛。

P 124

**失眠**
- 食指根部有片状白色。
- 智慧线不连贯且末端有三角纹。
- 食指和中指根部颜色暗淡，青筋突出。

P 126

**焦虑症**
- 食指第二指节出现星形纹者。
- 命运线呈波浪形且有岛形纹。
- 生命线出现羽毛状纹。

P 128

**神经衰弱**
- 手掌根部的乾位有斑点。
- 感情线出现岛形纹。
- 生命线中断或消失，智慧线较直。

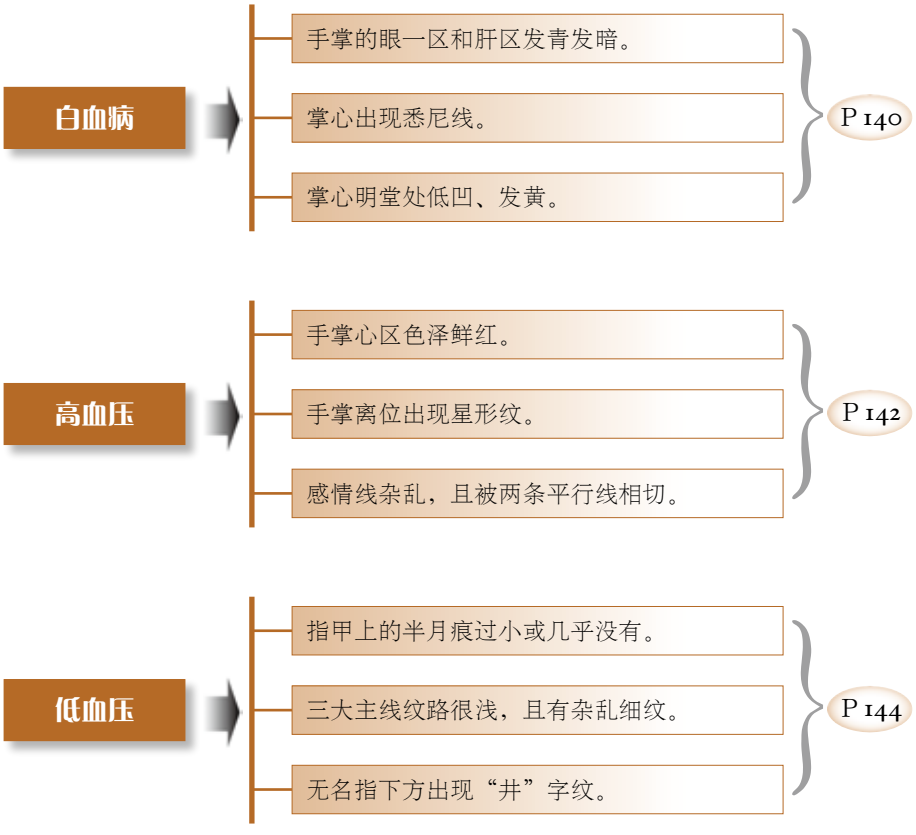
P 130

**自律神经失调症**
- 大拇指指节纹为红色。
- 生命线尾端有多条分叉。
- 智慧线尾端出现“十”字纹。

P 132


癫痫
智慧线上出现“十”字纹。
手掌肝区发黑且出现暗斑。
掌纹线均变浅，智慧线和生命线呈锁链状。
P 134
神经官能症
感情线上有明显分叉。
手心明堂处出现“丰”字纹。
生命线接近末端有断裂。
P 136

## 2.心脑血管疾病


白血病
手掌的眼一区和肝区发青发暗。
掌心出现悉尼线。
掌心明堂处低凹、发黄。
P 140
高血压
手掌心区色泽鲜红。
手掌离位出现星形纹。
感情线杂乱，且被两条平行线相切。
P 142
低血压
指甲上的半月痕过小或几乎没有。
三大主线纹路很浅，且有杂乱细纹。
无名指下方出现“井”字纹。
P 144





**心肌梗死**

- 指甲上有明显凸起的横纹。
- 感情线和智慧线上出现岛形纹。
- 生命线呈波浪状。

P 146

**急性脑血管病**

- 手掌乾位凹陷且伴有红斑点。
- 感情线上有明显岛形纹。
- 生命线突然中断或消失。

P 148

**脑溢血**

- 大鱼际部位颜色鲜红、青筋突出。
- 感情线呈锁链状，智慧线平行。
- 生命线断截、消失或出现三角形纹、米字纹。

P 150

**心脏病**

- 指甲月白上方有弓形白色带。
- 手掌上有一条横穿三大主线的干扰线。
- 手心出现“十”字纹或“丰”字纹，智慧线出现岛形纹。

P 152

**心绞痛**

- 大鱼际部位呈现暗红色，且有斑点。
- 手掌多处出现“米”字纹、“十”字纹。
- 生命线上出现障碍线。

P 154



需要全本请访问 www.ertongbook.com