

保健大全

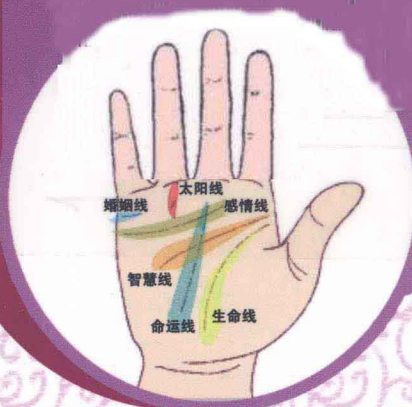
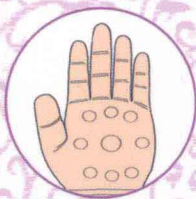
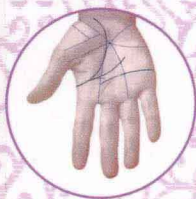
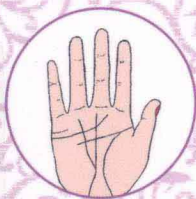
图说掌纹

中医养生保健系列

樊蔚虹◎编著

● 图文对照 一看就会
● 专家指导 一用就灵

手到病除的养生智慧



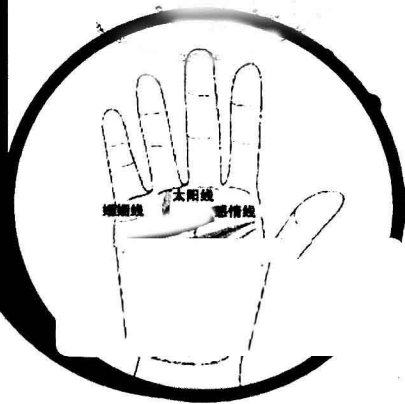
浙江科学技术出版社

保健大全

图说掌纹

中医养生保健系列

樊蔚虹 编著



浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图说掌纹保健大全 / 樊蔚虹编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2011. 1

(中医养生保健系列)

ISBN 978-7-5341-4009-9

I. 图… II. 樊… III. 掌纹—望诊 (中医) IV. R241.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 253076 号

中医养生保健系列
图说掌纹保健大全

樊蔚虹 编著

出版发行 浙江科学技术出版社
地址: 杭州市体育场路 347 号
邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85060965
E-mail: hsh2002poc@163.com

排	版	北京天马同德排版公司
印	刷	北京市业和印务有限公司
经	销	全国各地新华书店
开	本	710 × 1000 1/16
字	数	220 千字
印	张	15
版	次	2011 年 1 月第 1 版
印	次	2011 年 9 月第 2 次印刷
书	号	ISBN 978-7-5341-4009-9
定	价	23.80 元

责任编辑 胡 水

封面设计 胡 椒



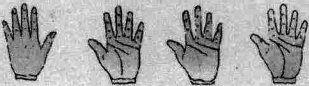
前 言

掌纹是手掌上肉眼可以直接观察的纹理。掌纹的形成机制及其特异性与指纹相同，都具有唯一性，即每个人的掌纹特征都与别人不同。

中医学理论认为，人体的每一个局部都与全身脏腑、经络、气血密切相关。五官、形体等外在表现，能够反映内脏气息、经络的变化。生物全息医学理论认为，局部可以反映整体。换句话说，就是人体的某些局部可以看成整体的缩影，储存着整个人体的所有信息。

基于上述理论，掌纹可以作为人体脏腑状况的显示器，是人体健康的晴雨表。通过仔细观察掌纹的形状、走行、长短、粗细等征象，可以对健康状况有一个比较明晰的了解，及时发现某些疾病的早期征兆。

《图说掌纹保健大全》以中医学理论为基础，综合运用遗传学、临床医学、生物全息医学、文化人类学知识，向广大读者讲解掌纹与疾病之间联系的种种征象，以便早期发现疾病，或者预防疾病发生。



图说掌纹保健大全

本书共分为三章：第一章讲述掌纹医学的基础知识；第二章讲述掌纹的形成，以及3大主线和20余条辅线的相互关系；第三章讲述怎样观察掌纹的变化，及时发现一般常见病的早期征兆。

本书内容丰富、图文并茂，是一本具有较强实用性和可操作性的工具书。希望本书能够为您一一揭开掌纹的奥秘，掌握健康的密码。

编 者

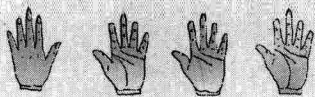
2011年1月



第一章 探索掌纹医学

——解读方寸之地的生命秘密

一、浅谈掌纹知识	003
关于掌纹你了解多少	003
细数掌纹诊病的益处	004
谈谈左右手掌的关系	005
掌纹医学基础	006
掌纹和纹色在诊断疾病时哪个重要	008
手掌皮肤的生理特征	008
了解掌纹诊病的特征	011
二、从手掌透露出的秘密	012
掌纹诊病前的准备	012
自然伸手可知对方性格	013
看手的大小和胖瘦	016
看手的外观形态	017
看手掌的类型	020
观手掌的色泽	021
从握手的姿势看对方	022
触摸手掌的软硬	023



感知手的温度与干湿	024
从手掌的厚度看对方	026
手上有青筋浮起的提示	027
观看手上的斑所得知的	028
望掌纹线的色泽	029
看手纹中的掌丘	030
看手掌中的九宫	040
手诊的要诀	049
三、看手指能预测疾病	051
五指的形态及含义	051
五指指尖形状及含义	052
各指之间的偏斜比例及含义	054
从大拇指上看到的	054
从食指上看到的	057
从中指上看到的	058
从无名指上看到的	060
从小指上看到的	061
手指和健康状况的关系	062
四、手诊莫忘看指甲	064
指甲与身体健康的关系	064
看指甲外形诊病	066
观指甲色泽诊病	072
观指甲的横纹	078
观指甲的纵纹	079

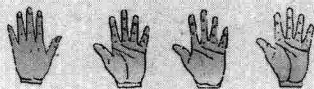


甲半月与疾病的关系	081
从甲半月看疾病	082
观指甲测宝宝健康	083

第二章 认识手纹

——纵横交错的生命脉络

一、了解掌纹的形成	087
掌纹对于人体健康的意义	087
掌纹的生成	088
屈皱纹的形成	091
病理纹的形成	092
指纹与掌纹的区别	093
掌纹的沉浮消长与临床意义	093
二、认识一下你手中的掌纹	096
感情线	096
智慧线	099
生命线	103
健康线	108
事业线	110
性 线	112
干扰线	113



图说掌纹 保健大全

放纵线	115
异性线	116
肝病线	117
悉尼线	118
通掌纹	119
变异线	120
美术线	121
土星环纹	121
过敏线	122
孔子目纹	123
佛眼纹	124
指节纹	124
口才线	125
手腕线	126
掌上细纹	126

第三章 掌纹诊病

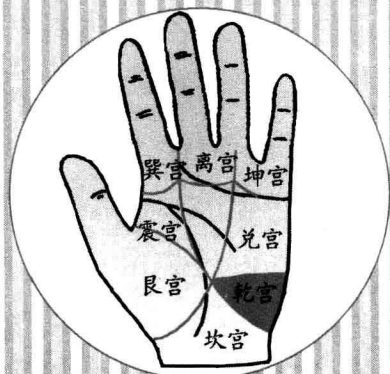
——手掌纹线中暗藏的玄机

一、呼吸系统疾病	135
支气管炎	135
肺结核	138



肺气肿	141
二、消化系统疾病	143
胃下垂	143
慢性胃炎	146
胃及十二指肠溃疡	149
肝 炎	153
脂肪肝	156
肝硬化	159
胆囊炎	161
胆结石	164
三、循环系统疾病	166
高血压	166
低血压	169
心脏病	172
四、泌尿系统疾病	176
泌尿系结石	176
肾 炎	179
五、代谢性疾病	181
糖尿病	181
甲状腺功能亢进	184
风湿性关节炎	186
六、神经系统疾病	188
失 眠	188
头 痛	191

眩 晕	194
七、外科疾病	196
腰 痛	196
颈椎病	199
痔 疮	202
腰椎间盘突出	204
八、男科疾病	207
阳 痿	207
前列腺炎	209
九、妇科疾病	211
乳腺小叶增生	211
慢性盆腔炎	213
子宫肌瘤	215
卵巢囊肿	217
月经病	219
十、癌 症	222
肺 癌	222
食管癌	224
肝 癌	226
鼻咽癌	228



第一章 探索掌纹医学

——解读方寸之地的生命秘密

人的手相像是一个显示屏，全身的脏腑、器官、四肢关节都像小号的微缩景观，在手上占有一席之地。通过这块方寸之地的形色、纹理的变化，可以获知内部脏腑的病理变化。





一、浅谈掌纹知识

● 关于掌纹你了解多少

掌纹医学就是根据人的手形、指甲、掌纹、指纹、指节纹、手掌软硬及手掌气色等来望、摸、推、压、点、掐、按，以获得病情信息诊断的统称。

掌纹医学在我国有着悠久的历史。1953年，在西安半坡遗址出土的陶器上就有制陶者的指纹，距今有6000多年的历史，这是世界上最早的指纹印迹。早在商朝，甲骨文就有掌纹辩病的记载；《灵枢》也有诊鱼际纹路之法及爪甲诊病法。唐代王超《水镜图诀》就介绍过小儿掌纹诊病的方法。古代很多医学家曾提出“面诊不如体诊，体诊不如骨诊，骨诊不如手诊”的论断。

在我国民间，一直有“十指连心”、“从外知内”、“掌中热者腑中热，掌中寒者腑中寒”的认知。

著名中医董建华说，欲穷临床，首重于诊。诊法之中，望闻问切至为重要。古往今来，为名医者莫不精此四者之道。然四诊之外，又有五气六运可稽，易经八卦可演，手般诸法，精穷奥蕴。前贤孙思邈叹曰：“须精熟如此，乃得为大医。”

手诊对于许多无明显器质性疾病或病人无明显不适的早期



病变，相对于仪器诊断来说更具有优越性。手诊既属于中医望诊中的一部分，又融合了现代医学知识，可以说是临床诊断的一个分支，是常规诊断方法的补充和完善，弥补了临床诊断的不足。手诊是一种非常有前途的、既经济又实用的、方便的方法，特别是在预防医学和康复保健医学领域中，具有非常重要的意义。

细数掌纹诊病的益处

现代医学，对于疾病有一个鉴别尺度——临床症状。一般只在有了临床症状时才给予治疗，其实这是一种“亡羊补牢”的做法。而那些处于潜伏状态的隐患，只要不发作，一般仍被视为“健康人”。虽然“亚健康”倍受人们关注，但在早期发现的诊断方法太少了！而一旦真的有了临床症状，疾病已经很严重了。这是只重治疗，不重预防（早期发现）的结果。这正是现代医学的普遍弊端。

那么，有没有一种方法，既可以早期发现、早期诊治，又易学易用的诊断方法呢？回答是肯定的。这就是我们中医学中的手诊。这也是为什么近年来手诊、面诊受到民众普遍欢迎的原因。当然，除了这个原因，手诊疗法还具有以下几大优点：

（1）简单直观

手的变化可以摸得着、看得见，较为直观，可以随时随地地进行观察。



(2) 经济实用

掌纹医学检查，有着与仪器检查相同的或有着仪器检查无法达到的效果，通过观察掌纹发现疾病早期征兆，再用仪器进行有目的检查，可以减少痛苦与麻烦，同时节约检查费用。

(3) 容易推广

凡是精通掌纹医学的人，容易与他人沟通，引起人们注意，人们也愿意把手伸出来接受检查，关心自己的身体状况，因此便于推广。

温馨提示

手诊对身体的健康状况和某些疾病还可提出预测性意见，即超前诊断，可以防患于未然。特别是对心脏病、脑中风等疾病。

谈谈左右手掌的关系

从来没有一个人左右两只手上的掌纹是一模一样的。左右手的掌纹大致相同，但也有区别。

中医认为，左手为先天所生，右手为后天所生。从古至今所说的男左女右则并不完全，手诊时必须两只手都要看，这样才能比较准确地诊断疾病。

如果两只手的掌纹差异不是太大，属于正常。差别太大的话，就不正常了。例如，若左手纹路清晰而右手纹路杂乱，说明

先天性体质好；如果右手纹路清晰而左手纹路杂乱，则表示此人注重了后天的营养调配和体育锻炼。

还有，中风病人、瘫痪病人的手上，掌纹会渐渐消失。但随着病情的恢复，掌纹又会渐渐出现。这就告诉我们：如果发现一只手上的掌纹在渐渐变浅或消失，一定要警惕脑血管疾病，如中风、瘫痪等，可采取活血化瘀，健脑补肾的药物，防患于未然。

一般左手纹显示脾胃病准确率高，而右手纹显示肝胆疾病的准确率高。

掌纹医学基础

在人体生命系统中，手最能反映人心理和生理健康的状况。

人们究竟什么时候开始注意手掌上的纹线、光泽和颜色？什么时候萌发出以掌纹判断命运的习惯？确切的时间已经很难查考。但是可以这样认为，手相起源于远古社会，它既是对人体健康的朦胧直觉，又是对生命密码的探索。

在古代，当人还不能科学地解释掌纹的变化时，认为手掌的纹线是神刻的，与天有关系，因此就把日月星辰的名称加于手掌纹线及指甲和掌丘上，甚至在《旧约全书》中还有这样一句话：“神在人的手上，遗下符号征兆，借此让世人自知本分。”

在长期的经验积累中，人们已经注意到观察手的表征的重要性。在特定情况下，手比脸更容易暴露人的真情实感。一些色厉内荏的人，尽管在重大事变时可以面不改色，但往往会手