

观手识人

——
体质·心理·遗传·保健

吴更伟 郝东方
河北科学技术出版社

29
9

版
土

样 本 库

观 手 识 人

——体质·心理·遗传·保健

吴更伟 郝东方 编著

其他工作人员

周 骥 魏雨农 胡卫国

王志勇 高 明 任锦辉

马忠明 张联合 杨 珀

杨龙会



河北
中医
学院
图书馆
技术
图书
出版
社

1207210

(冀)新登字004号

3182/14

观手识人——**体质·心理·遗传·保健**

吴更伟 郝东方

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路45号)

河北新华印刷三厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 8.125 印张 173.000 字 1989年9月第1版

1992年6月第4次印刷 印数:49,001—59,000 定价:3.50 元

ISBN 7-5375-0319-2/ R·68

手
診

董
建
華



著名中医专家北京中医学院教授 董建华 题

弘揚中醫學
求挖掘精華
傳的醫術。
劉渡舟
一九八五年

著名中医专家北京中医学院教授 刘渡舟 题

●序●

中国医药学是一个伟大的宝库，在当今世界医学寻求病症预防、早期诊断、运用低毒无毒自然药物和非药物治疗途径的总趋势下，越来越受到广泛重视并发挥着重要的作用。系统整理研究并通过实践发展祖国医学，跟上现代科学的发展节律，使之得到广泛认识和应用，是我国医学工作者，特别是中医学工作者的共同使命。在汗牛充栋的古代医籍中散见，民间广泛流传着许多深值系统归纳，并通过实践确立而形成独立学科体系的宝贵内容，手诊即是其中之一。手诊有简便、实用、有效等鲜明特点，尤其适用于自我诊查和为临床诊断提供重要辅助。但由于长期搁置没有得到应有的发展，而且与一些迷信内容相混杂，很久以来为人所忌谈。我院吴更伟、郝东方等同志，在系统学习中医理论，进行丰富的临床实践，并广泛收集民间经验的基础上，对手诊进行了全面系统的整理研究，还大胆吸收保留了国内古代书籍、国外相关探讨中的有益内容，运用现代理论学说进行了有价值的探讨，几年来积累了大量第一手资料和临床经验，经总结提炼反复验证，几易其稿写成本书，就手与疾病、心理趋向、遗传、病症防治及保健康复等的关系，进行了广泛系统地介绍，形成手诊的独立体系，实为杏林新人可畏之举。其研究、参考、

实用价值均较明显，丰富了祖国医学体系的内容。我们期待着本书的出版能为医学工作者提供重要参考，更为广大人民群众的健康作出贡献。

北京中医学院针灸推拿系副教授

何树槐 谨识

1988年12月2日

自我检测疾病的好方法——手诊(代前言)

当一位病人被诊断为某种疾病晚期的时候，大多也同时宣布了其预后不良。作为医生对此只能遗憾和惋惜。本来在疾病的早期征兆刚刚出现时，及时就治疗，是完全有可能治愈的。然而，不具备医学知识的人，对自己身体的某些变异往往不以为意，没有足够认识，从而导致“病入膏肓”。

如何及早地发现、诊察疾病，防患于未然，使机体保持健康旺盛的生命力，得以“颐养天年”，这是人类十分关注的问题。虽然有普查、医生诊断、世界卫生组织制定统一措施，但由于其局限性、繁复性，还是无法根本解决问题。长期以来，众多有识之士苦苦探寻的是一条使大众普遍掌握的、简便易行的、有效准确的诊察方法。

笔者有幸与中医结缘，又承蒙医林前辈和老师教诲、帮助，在祖国传统医学基础上，通过大量的临床反复验证，探索、总结、归纳出了一套简便易行、施之有效的手部诊察及自我保健方法，特奉献给广大读者，协助您更好地了解自己，早期发现疾病，及时治疗，消除潜伏的危险，保持健康的体魄。

本书旨在普及推广，没有过多涉及深奥的理论和专业性论述，以通俗易懂的文字，深入浅出地介绍了一门新兴学科——

中医手诊。并就广大读者关心的一些问题，如：手诊与“看相”是不是一回事儿？疾病是怎样在手上反映的？手与性格心理的关系怎样？能否从手上预测后代的健康？等等，都作了较为详细的说明。就是没有学过医的读者，阅读了本书也可以在很短的时间内掌握起这一简便易行的诊查疾病方法。经过一段时间的应用，就会对自己的身体状况了如指掌。

作者

1988年3月于北京

● 目录 ●

第一章	手诊是不是“看相算命”	(1)
一、	手是人的标志	(2)
二、	手诊是中国古代医家的创举	(3)
三、	手诊是朴素唯物主义的产物	(7)
四、	手诊和“看手相算命”的本质区别	(9)
五、	江湖骗子的伎俩	(10)
第二章	手为什么能反应身体状况	(13)
一、	中医整体辨证观	(14)
二、	生物全息论的提出	(21)
三、	控制论、信息论、系统论与中医	(27)
四、	手是人体的一扇窗户	(39)
第三章	你了解自己的手吗	(42)
一、	手的初步知识	(43)
二、	正常手的形状、颜色、力度、温度、湿度	(49)
三、	指甲、手指、手型的分类	(53)
四、	手上的纹线	(69)
第四章	教你手诊的方法	(79)
一、	手诊的特点和优势	(80)

二、如何学好手诊·····	(83)
三、手诊需要的条件·····	(84)
四、手部分区定位与内脏器官配属·····	(85)
五、手诊四法·····	(96)
第五章 伸出手来，看看你健康状况如何·····	(111)
一、手诊病历与病历处理·····	(112)
二、30种病症的手征诊查·····	(113)
三、在手上及早发现恶性病变·····	(160)
四、手诊与其他检查诊断·····	(162)
第六章 手如其人·····	(164)
一、中医人格体质学说·····	(165)
二、中医心理学的目标·····	(171)
三、性格、心理变化与人体代谢·····	(173)
四、手部客观反应与心理性格·····	(176)
五、人体生物钟与信息残存·····	(188)
六、手是一面自照的镜子·····	(191)
第七章 走上自我完善之路·····	(193)
一、手与遗传·····	(194)
二、遗传及先天性疾病在手上的印迹·····	(196)
三、中医判断生育的机理·····	(202)
四、手与妊娠·····	(207)
五、对人体的立体调控·····	(212)
第八章 手部运动与自身保健·····	(214)
一、记住一些有用的穴位·····	(215)

二、反应区刺激亦可以调节人体.....	(231)
三、手部运动与保健强身.....	(237)
四、手部自身的保健与卫生.....	(243)
五、挥手告别之时祝你健康长寿.....	(246)
后记.....	(248)

●第一章●

手诊是不是“看相算命”



在科学所未及的地方，必然会出现一些荒漠。我们的任务正是代代相续，去填补空白，根除荒漠，让原是荒漠的地方也尽着科学的绿装……

-
- 一、手是人的标志
 - 二、手诊是中国古代医家的创举
 - 三、手诊是朴素唯物主义的产物
 - 四、手诊和“看手相算命”的本质区别
 - 五、江湖骗子的伎俩

一、手是人的标志

我们都是生活在地球上的人类，作为已知的从自然界进化而来，并在不断向前迈进中的最高级的生命有机体，无论是在46亿岁的太阳系，还是在200亿岁的宇宙，都可以称为是“奇迹”。物质从基本粒子组合到元素、原子，从恒星主序星阶段的H—He聚度，再聚变为C、O、Mg、Ne……等等，不断变化发展而形成形形色色的原子、分子，然后经过漫长的过程聚合成有机大分子，随着物质的变化，地表环境的改观，逐渐形成了与外界相隔离并能与外界进行简单的物质交换的原始生命体，一步一步地进化，直至我们人类的出现，而且这种进化还远没有结束。我们每个人都是一部宇宙演化的编年史。

作为人类，他是物质的有机聚合体。然而这一特殊的物质体又可以能动地去认识周围的自然事物，亦包括其自身，运用自己的智慧和群体的合作改变着生活的空间环境，进一步拓宽着自己认知的领域……

如果您对说：手是人类的标志！也许粗通人类起源和进化的人们便可脱口而出：手在从猿转化到人的过程中，在那漫长的岁月里有着特殊经历与作用，手是人类自我解放的标志！是的，正是有了手，人类才得以在自觉认知并改造自然界的太道上迅驰。人们也许都知道，工具的制作与使用是人

类进化中绝妙的一笔，而如果没有手，将会出现怎样的一番景象呢？虽然，目前西方有些学者对达尔文的进化论提出了根本性的置疑；现代的天文学家“看”到了更广阔的宇宙，并发现了众多的星际分子，他们断言：生命现象在宇宙中是必然存在着的，人类并不是孤立无援的！还有不少科幻小说的作家又杜撰出了千奇百怪的外来客、地外文明的故事……但是不管未来是怎样的，人们却不会磨灭了对手的特殊感情，不可能忽视手在现实生活中的特殊地位。手代表了一个人！在地球——这个蓝色的充满生机的星球上，人类的手不但是帮助人们去探索千奇百怪、纷繁复杂的自然世界的“先导”，而且更是帮助人们改造生存环境，建设美好家园的最有效、最实在的“工具”。

手是人类自身能够认真观察并灵活运用最多的部分，在人类进化中经历了最多的刺激与磨炼。如果有人认为：任何一种与人体其他脏器或全身相关的局部刺激或反应，均被人们忽视了，这显然是不可能的。正是基于这样一些复杂但重复的刺激和与之相关的重复性反应，导致人们认识到“十指连心”这种局部与整体的相关性。因此在长期的生活实践中，人们摸索出了一条从外部认识内部的规律和方法，祖国医学也是从这里起步，并逐步发展起来的，渐渐形成了一整套完整的诊治疾病的体系。

张立，中译社

二、手诊是中国古代医家的创举

由于人们对手的运用，并开始制作使用工具，因而对手

所感知的事物尤为关心，外界对手的刺激必然引起人们的反应和细心体会。正如中国古老的按摩针灸的起源一样，并行的是人们对内外相关、人体与外界的密切联系的进一步认识，也就是每个人的相同和相异。同一个外界刺激对不同的人会产生不同影响，同一个人的不同生长时期对外界的刺激感受不同，而同种病症在某些外部有固定范围的反应等等，人们开始寻找记录人的健康状况的外部可以感知的部位，古代人由蒙昧中走了出来。

中国古代的医学家起步于简陋朴素的土地上，没有过多的可以辅助诊断的设备，他们只有用自身去体会、去感知、去捕捉疾病的信息，用简单的方法加以调治，从众多的偶然现象中寻找共性，挖掘规律，并一代一代地积累和发展着经验，扩大着对规律的认识和把握。古代医家发现了人体的经络穴位，并通过相应穴位的刺激治疗疾病；随后进一步发现了治疗疾病的许多天然药物，并结合人们的心理状况加入了带有大量迷信色彩而又能为当时的人们所接受的原始身心医学的部分。那时的手诊不是单立的，而是与其他诊断方法合一的，是构成当时临床诊断的重要部分。现今保留最早，成书于春秋战国时代的医学专著《黄帝内经》，是中医学的经典著作，上面有大量的关于手与内部脏腑相关联、并反应内部疾患的典型论述。如：“掌中热者，腑中热；掌中寒者，腑中寒……”。《灵枢·形气脏腑病形篇》又载：“小肠病者，……若寒甚，独肩上热，及手小指次指之间热……”。这些论述说明了手与内部脏腑的较为明确的关联性。

中国的古代医学，从自然中兴发并结合实践形成了全面

观察、整体分析、辨证思维的体系，在当时不借助于非自身或非自然力的基础上，运用自身感知，抓住外部信息加以分析处理，得出结论，这既带有简单朴素性，又同样有着比以后的任何一种借助于非自然力而得的结论或感知更直接更贴切的优点。手诊也同样归功于古代医家们的大量丰富的实践，因而才得以记录流传和应用，并越来越受到人们的广泛重视。

到后汉年间，祖国医学体系雏形已定，人们对于手的认识也更深入。著名唯物论者王充在其著作《论衡·骨相论》中指出：“按骨节之法，察皮肤之理，以审人之性命，无不应者。”“人曰命难知，命甚易知，知之何用，用之骨体”。王充作为后汉著名的唯物论倡导者，在历史上也首次对“骨节”、“骨体”作出了其与“性命”相关的结论，可以说是当时长期实践的一次高度总结概括。王充不信鬼神，对于“天人相应”的客观效应在当时未能也不可能做出清晰的解释，但对于客观事实他还是进行了忠实的记录并得出了自己的体会。

目前有记载的对于手的早期研究记录分析、指掌纹线的命名、手部分区等，都应归功于手相学。现在已知最早的手相书，是3000年前古印度人编写的。人们很早就发现了掌纹、指纹的不同，就连《圣经·旧约》中也有：“上帝在人们的手上留下不同记号，以让人们自知本份”的叙述。中国古代的手纹记录以口头传播为主，如北宋年间成书的《麻衣神相》，记录了上古人物以及刘邦、项羽等人的掌纹特点，可见最迟在宋代，人们已开始了广泛收集分析研究手纹，及赋之以不