



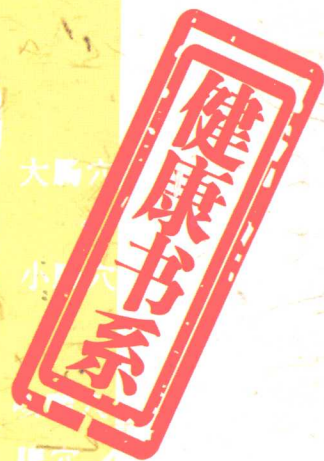
有病



先知

特邀专家 马惠芳（北京中医药大学教授）

良石 任艳灵◎主编



吉林科学技术出版社

第一章

如何辨别看手相的迷信误区





一、看手相知人生，不可信

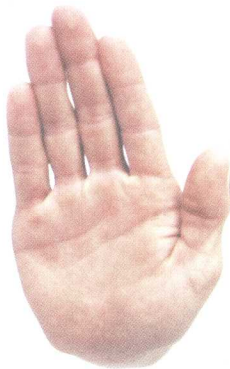


看手相是一项十分古老的职业，古今中外，早已有之。尤其是在我国古代，看手相更是流行。当然，到了现代，这种传统的职业仍然在盛行，并且又有了最新的发展——电脑看手相。其实，只要大家稍微留意一下就不难发现，不管是在街头、书摊上，还是在网站上都有很多看相算命的东西。但是，看手相真的可信吗？

自然，我们并不能相信手相能够预测出人的命运，那是一种迷信。大家认真思考一下，如果看手相真的是能够预测人生的，为什么那些看手相的算命先生不能够预测自己的人生呢？这岂不是很有讽刺意义？

就拿生命线来说，在民间一直流传一种说法——“生命线短就是短寿”，其实这完全是无稽之谈。有关科学专家经大量的临床实践，在1952年就否认了这种荒谬的说法。大家难道没有发现，有许多90岁以上的老人，他们中间的大多数生命线并不是很长。事实上，寿命长的最终原因是注意养生。

二、看手相识健康，有据可查



前面我们讲述了看手相知人生是不可信的，但是看手相识健康却是有据可查的。

“看看你的手，就能知道你是不是患有疾病！”很多人听到这句话后可能会嗤之以鼻，毕竟在现代科学深入人心的今

天，你一定觉得这就像算命先生讲的话一样不可信。但是，若是你能够亲身体验一次，你便会感觉到看手相的神奇之处。不用你出声，帮你看手的人就可以在很短的时间内告诉你：你的身体哪里有问题，不管是你现在知道的疾病还是你根本不知道的疾病，甚至连你过去某个器官发生过损伤也可以一语道破，且其准确率可超过80%。那么，此时你还会肯定地说“看手相识健康不准”吗？

一提起观手诊病，许多人就不由地联想起民间的看相，比如“通过相面可以预测你将来是否会富贵”或“伸出你的手，我可以告诉你今年你的运气如何”等。手诊在20世纪的很长一段时间里都受到很多人的质疑，它被错误地认为是等同于充满神秘色彩的手相，往往是被打进封建迷信的牛鬼蛇神的队伍里去。事实上，这完全是由于人们对于手诊这个概念产生了误解。要想走出这个误区，就必须揭开手相的面纱，了解它的来龙去脉。

从手诊的严格意义上来说，仅仅是通过对手的外部形态以及逆行来获取人体健康信息的一种方法，且其应该包含

于手相学之中，属于手相学的一个分支。

“手相”一词，最早由战国时期的鬼谷子开始。在这里，“相”有样子、外貌、观察等意思。事实上，手相的最初意思是对手的外部形态的学问和研究。不过，由于在其几千年的传播过程中不断地出现偏差和迷雾，再加上不少江湖术士为赚钱而胡乱编造，所以到了现代“手相”一词就蒙上了一种玄幻神秘的色彩，这使人们对其产生了误解。

我国的相学可谓独树一帜，其悠久的历史 and 庞杂的内容可能在世界上都堪称无二。

自周朝开始，经过春秋战国的更进一步，到两汉时期相学俨然已经成为一个相当完整的体系。而在东汉时期，手诊学的体系雏型已经基本完成。

手相学在隋唐时期就开始大规模兴盛起来，闻名于世的药王孙思邈便诞生在这一时期。

从唐朝末期开始到明清时期，手相学一直顺着更加理性与客观的方向发展，十分重视临床，所以取得了较大的成就，如《太乙照神经》中记载的“夫手掌之有纹，如木之有理”。而且，到了现代这



种手相学得到了充分的证明，手诊在汲取手相学合理的精华内容基础上，又取得了现代生物学的支持，到现在已经成为一门真正意义上的医学。它同经络诊法、腧穴诊法、时辰诊法及气质诊法一样，虽一般诊断专著未载，尚未能普及于临床，但确属医诊法学之重要内容。著名唯物论学者王充在《论衡骨相论》一文中对手诊学做了总括性结论：“按骨节之法，察皮肤之理，以审人之性命，无不应者。”在祖国医学中，手诊以其便捷、准确的特点占有重要的一席之地。

我们都知道手诊主要是望诊，是医生运用视觉对患者的神、色、形、态、舌色以及分泌物、排泄物色质的异常变化进行有目的地观察，从而获得内脏病变的信息、了解人体的健康状况。

我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍《黄帝内经》，不仅从整体上指出了局部与全身脏腑、经脉、气血之间密切的关系，而且对于手与内脏之间的对应关系也做了深刻而精辟地阐述：

“掌中热者腑中热，掌中寒者腑中寒”。

中医有句古话：“望而知之谓之神”，即讲述的是关于望诊的本质。而中医著作上记载的“肝血盛衰，可影响爪甲之枯荣。肝血充足，则爪甲坚韧明亮，红润光泽。若肝血不足，则爪甲软薄，枯而色夭，甚则变形脆裂。”便是典型的手诊例子。

《灵枢·邪气脏腑病形篇》说：“膀胱病者，小腹偏肿而痛……肩上热。”“面热者，足阳明病。鱼络血者，手阳明病。”“小肠病者……若寒甚，若独肩上热甚，及小指次指之间热……此其候也。”并且还对手诊的方法作了十分详细地解说：“……知一则为工，知二则为神，知三则神且明矣。”“……见其色，知其病，命曰名；按其脉，知其病，命曰神；问其病，知其处，命曰工。”这种通过五官、形体、神色来诊断病情的方法便是中医诊断的最高境界，同时也是在实践中得到充分证实的宝贵经验。

第二章

关于手诊





当一个树的叶子与枝条出现问题时，我们一般能够判别出来它生病了。双手就犹如树的叶子与枝条，它血液循环丰富、微循环密集、末梢神经集中，是人体脏腑的全息缩影。因此，每个人的健康都写在自己的双手上。如果我们能够了解并掌握双手给我们的健康信息，可以做到“未病防病，有病防变”，避免错过保持健康的有利时机。只有这样，才能捧起健康的人生。

心脏，是循环系统中的动力，是我们身上的重要器官。所以，如果心脏出

现了问题，其后果是不可想象的。但是，我们可以通过手诊来获得这些心脏疾病的信息，以便于及时预防与治疗。

一、了解手纹好知病

具体在手诊时，我们需要了解下面这几个特殊符号。大家不要以为他们是什么简单的数学符号，他们可是有着很深的意义的。

1. 岛形纹(◇)

岛形纹，又称岛纹，是由两条弧线的两端相互连接后构成的，通常为梭状、橄榄形状、蛋壳状的线纹。其范围可大也可小，可是独立分开的，也可以是几个相连。通常情况下，岛形纹的出现，预示着机体存在肿瘤或者炎症性肿块，岛形纹越细越显完整或没有缺损，越是

不利于健康。而过大的岛形纹，通常仅告诉你所在的区域代表的脏器比较虚弱。若是四大线任何一线出现明显岛形纹，一般为体内存在病理变化、大病就要发生的征象。

2. 十字纹(十)

十字纹，顾名思义为两条短线或一长一短交叉为“十”状的纹路，长0.5~1.0厘米，多跨于大鱼际曲线和玉柱线上。

一般，十字纹的出现都是对健康不利的。也就是说，它的出现往往预示机体某个脏器功能失调，或某部位正处于炎症时期。如果十字纹压在土星丘位置的玉柱线上，一般为晚年易患脑血管病的预知。不过，必须是压在玉柱线近端的中心才有此寓意。十字纹若在土星丘旁，或者在食指与中指、中指与无名指根部之间的夹缝中，则为心情烦躁、体质欠佳的提示。如果掌心没有出现十字纹，则提示容易患心脑血管病；如果此纹夹在大鱼际曲线与玉柱线的中间，掌心三角庭之下，一般表示此人心细而保守。

3. 星形纹(☆)

星形纹是由数条短线相互交叉于一点而构成，呈五角星状，但这种纹线通常很少见。一般来说，星形纹的出现很少对健康产生不利影响。如果出现在生命线或感情线上，则多提示易患突发性疾病，如癫狂、脑伤或缺血性脑血管意外病变。通常，在50~60岁时容易出现中风，不过预后情况比较好，而且死亡率也很低。

4. 井字纹(#)

井字纹是由4条短线相互交叉在一起，构成“井”状形。其形大多并不规则，这种纹路若继续发展下去，一般会演变成米状纹、网格纹或与米状纹、十字纹同时存在。

井字纹的出现一般预示着有慢性炎症，并且时间较长，不过变化十分慢，不会发生实质性的变化。如果井字纹出现在胆区，一般为胆囊有炎症的征象，并没有结石。



5. 圆形纹(○)

圆形纹，也被称为环形纹，是一种不稳定标记，掌纹像环一样，在环心中一般另有杂纹，此纹十分少见。

环形纹的出现多于外伤有关。一般，当机体受到较重的外伤时，会在手掌上保留下环形纹。

6. 米字纹(*)

米字纹是由3~4条以上的纵切纹、横切纹，通过一个中心点相互交错而成的米状纹，并且米字纹越小越有诊断意义。

米字纹的出现，一般预示着某一脏器存在着气滞血瘀的征象。如果此纹出现在胆区，一般预示着患有胆石症；如果此纹出现在心区，一般为心绞痛的先兆，并且表明病程较长。

7. 三角形纹(△)

三角形纹是由3条线段按照一定的角

度互相交错所构成的状似三角形的封闭型几何图形。

三角纹的出现多预示着机体存在冠心病的隐患，并且表明其病情要轻于米字纹，但要重于十字纹，还很可能向米字纹发展。

8. 网格纹(■)

网格纹是由一组纵切纹和横切纹相互交错构成的网格状纹路。

网格纹的出现一般表示器质性疾病或脏腑功能整体下降，也可为气滞血瘀的征象。

延伸

剖析手的结构图

望“手”诊病并非十分简单，只有在了解手的结构，掌握各个部位的骨骼、肌肉、皮肤纹理及色泽等特点之后，才可以准确地发现疾病。

☆ 骨骼

人的手部骨骼可以分为五个部分：腕骨、掌骨、指骨、桡骨和尺骨。

腕骨

腕部骨骼属于短骨，以两排而列，

共八块。近侧排列由桡骨侧向尺骨依次为：手舟骨、月骨、三角骨和豌豆骨；远侧排列为大多角骨、小多角骨、头状



骨和钩骨。这些腕骨构成掌面的腕骨沟，各骨相邻的关节面形成腕骨间关节。手舟骨、月骨、三角骨近端形成椭圆形的关节面，与桡骨腕关节面及尺骨下端的关节盘构成桡腕关节。腕骨的灵活程度和大脑的灵敏程度成正比。

掌骨

掌骨共5块，由桡侧向尺侧，掌骨的近端侧为底，接腕骨；远侧端为头，接指骨；中间部分为体。第一掌骨呈短而

粗状，其底有鞍状关节面，与大多角骨的鞍状关节面相关联。

指骨

指骨属于长骨，共有14块。拇指有两节指骨，其他各指有三节（近节指骨、中节指骨、远节指骨）。每节指骨的近端为底，中间为体，远端为滑车。

桡骨

桡骨为前臂两骨位于外侧的一个，分呈一体两端。

尺骨

尺骨为前臂两骨位于内侧的一个，分呈一体两端。

☆手掌

手掌的解剖构造可分为浅表层、中层和深层。浅表层包括皮肤、浅筋膜、深筋膜，其中浅筋膜较致密，深筋膜又分浅深两层；中层由掌浅弓、正中神经、尺神经的浅支、指浅屈肌腱、指深屈肌腱及蚓状肌构成；深层则由尺神经深支、掌深弓、骨间肌及掌骨构成。手掌的间隙是位于手掌中间深部的疏松组织间隙，分鱼际间隙和掌中间隙。掌中间隙由掌腱膜的桡骨侧缘向深部发出，斜向尺骨侧附着于第三骨前缘。手掌肌肉由鱼际



肌、拇短展肌、拇短屈肌、拇对掌肌、拇收肌、小鱼际肌、掌短肌、小指展肌、小指端屈肌、小指对掌肌、蚓状肌骨间肌及屈指肌腱所构成。

☆手背

相对于手心来说，手背皮肤比较薄，有毛和皮脂腺，且富有弹性。由于它与浅筋膜结合疏松，因此很容易移动。在握拳时皮肤会呈现紧张状态，在伸指时也不会显得太疏松，所以很容易在外力作用下导致皮肤撕脱。

☆手指

手指中也有浅层和深层，浅层主要是指皮肤、浅筋膜、血管和神经；深层主要是指浅屈肌腱、深层肌腱、指肌腱、指腱鞘和指深肌腱。每个手指包括两条指掌侧固有动脉和两条指背动脉。指掌侧固有动脉行于各指的两侧两偏掌侧，在内指端相合，其分支分布于手指骨、指关节、肌腱和皮肤。而指背动脉偏短小，仅仅达到近侧指关节，行于各指两侧面偏背侧。手指背侧分布着主要的手指静脉。

☆手部皮肤

皮肤几乎覆盖了人体所有的体表，

而手部皮肤的感觉功能比其他任何皮肤区域都丰富。所以，只有对手部皮肤有一个十分科学地认识，才可以发挥手在保持生命健康中的作用。

☆掌部皮肤

相对于其他区域的皮肤来说，掌部皮肤的最大特点就是汗腺无汗毛。由于没有汗毛的干扰，所以掌心皮肤上的纹线可以更加完整地反映自身变化状态。

此外，掌部皮肤还有一个特点，那就是它的温度要比身体体表的温度略高 $0.2^{\circ}\text{C}\sim 0.8^{\circ}\text{C}$ 。一般来说，测量掌侧汗腺分泌量就以手掌皮肤湿度为指标。同时，手掌湿度还可以体现出人的情绪。

☆皮下血液循环

手掌部位拥有大量生物电信息和非生物电信息，主要原因是手掌皮下血液循环和微循环极为丰富。手掌纹理微循环控制的区域，由于供血和微循环调节的变化和影响，使得手掌皮下组织发生变化，这种变化可以影响细胞的分解代谢，导致手掌相应部位凸起或凹陷的症状。

☆末梢神经集中

手指上有着十分丰富的神经，这就

告诉我们，手指的敏感度要远高于手的其他部位。此现象说明手掌中集中着大量的末梢神经，它对掌纹的生成和变化有着巨大的作用。

其实，我们在生活中也能够发现，手在触摸冷热、涩滑等物体时显得极为敏感。

☆ 经络穴位集中

自古以来，在不少医学著作中都有对手部经络穴位的记载。虽然记载的穴位数量并不一样，不过其中的心经、小肠经、心包经、三焦经都以心脏为终点。此外，在手上还有另外两条经络通过，这些观点已经得到了证实。

二、看掌纹变化，知心脏疾病

每个人的双掌都有纹线，每种纹线的长短不同，走向、形态也不相同，这就是我们所说的掌纹。每个人的掌纹都不相同，且都能够分别从不同的角度反映出人体的健康情况。因此，我们可以将掌纹看作是人体的窗口，透过它能够清楚地观察出人体的健康情况。此外，掌纹并非生下来就不再变化的，它是随着人体健康状况的变化而改变的。正常

的掌纹应该是线条清晰、无分叉、无斑点、纹线深。下面我们通过掌纹变化来了解自身心脏的状况。

1. 心肌缺血

心脏是由冠状动脉中的血液提供氧和营养，并将此变成能量而发挥功能。如果冠状动脉的血液流动发生障碍，心脏的血液灌注便会减少，从而导致心脏的供氧减少，心肌能量代谢不正常，引起心肌缺血。

警惕！掌纹变化

□ 在无名指掌指褶纹与感情线之间的区域出现单独的米字纹，并无颜色变化，通常仅仅为心肌有初期的偶尔缺氧的表现，而人体并无明显的不适症状。

□ 在智慧线上端出现米字纹，并且在尾端伴有方格纹，一般为心肌梗塞的先兆。（图2-1）

□ 智慧线和生命线的尾端同时出

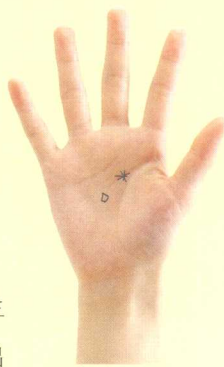


图 2-1



图 2-2

现米字纹，一般为中风的征象。

(图2-2)

□ 若仅仅在智慧线的尾端出现米字纹，通常为头痛的表现。

但如果同时交感

神经区缩小，则一般为心肌缺血的症状。

□ 若智慧线上出现连续的岛形纹，一般表示心脑血管功能性病变和部分器质性病变，容易发生心肌缺血、脑动脉硬化等。

□ 若智慧线在中指下端出现岛形纹，通常为因精神压力过大、用脑过度而损伤心脑血管的功能，引起器质性病变造成的，容易发生心脑血管供血不足、心肌缺血、冠心病、脑血栓或中风等病。

□ 若生命线颜色浅淡并且弯曲，一般提示心血管功能薄弱。



其他手部变化

● 手掌呈红色或者紫红色，在大鱼

际处出现暗红色斑点，拇指根中央有白色条索隆起，两侧出现暗青色，并有青筋浮露，一般为心肌缺血的表现。



图 2-3

● 手掌大鱼际处色态发青，甚至紫暗，通常表示心肌供血不足。(图2-3)

● 心区出现白色，通常为心肌缺血的表现。



推荐饮食

心肌缺血患者在饮食方面要注意六个字：低脂肪，高纤维。对于动物内脏和肥甘之品尽可能的不要食用，可多食海带、萝卜，多吃酸，少吃甜。

心肌缺血患者在选择茶叶时，建议选择茉莉花茶和绿茶。

下面是心肌缺血患者的好食方：

玉米粉粥

【原料】玉米粉50克，粳米100克。

【制法】将玉米粉放入大碗内，加冷水调稀；将淘洗干净的粳米放入锅内，

加清水适量，用武火烧沸后转用文火煮至米九成熟，然后将玉米粉糊倒入，边倒边搅，继续用文火煮至玉米烂成粥。

【用法】每日2次，早、晚餐食用。

木耳烧豆腐

【原料】黑木耳15克，豆腐60克，葱、蒜各15克，花椒1克，辣椒3克，植物油适量。

【制法】将炒锅烧热，放入植物油，烧至六成热时放入豆腐，煮15分钟，再放入木耳翻炒，最后放入辣椒、花椒、葱、蒜等调料，炒匀即成。

【用法】佐餐食用。

海带粥

【原料】水发海带25克，粳米100克，盐、味精、麻油各适量。

【制法】将水发海带与粳米同煮粥，加盐、味精、麻油，调味服食。

【用法】每日1次，早晨服食。



健康秘宝

JIANKANG MIBAO

☆ 尽量不要过度劳累和精神紧张。

☆ 如果在日温差变化比较大时，注意保暖。

☆ 起居应有规律，睡眠要充足。

☆ 心境要平稳，切不可大喜大悲、忧愁郁闷。

☆ 禁止吸烟、饮酒。

2. 心律失常

心律失常是指心律起源部位、心搏频率与节律以及冲动传导等任一项异常。正常人在安静的状态下，心跳在每分钟60~100次范围内，一旦心跳超出这一范围就处于心律失常。通常情况下，大多数心律失常都不会对人造成很大的威胁，但若是同时伴有眩晕和晕厥，则应立即到医院检查。

警惕！掌纹变化

□ 若在劳宫穴的周围区域出现浅、淡、细的斜十字纹，一般表示因情绪不稳定、神经过敏而引发的心律失常，此种情况不必过于担心，调整好心态便可以缓解。

□ 若智慧线弯曲，生命线尾端有米



字纹出现，一般为心律不齐的征兆。
(图2-4)

□ 若智慧线上出现十字纹，一般为心律不齐的征象。(图2-5)



图 2-4

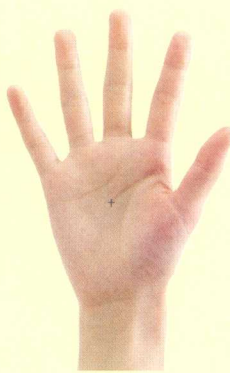


图 2-5

□ 若在劳宫穴的周围区域出现深刻的正十字纹，一般为传导障碍引起的，或者因窦房结命令异常时引起的心律失常。此种情况比较严重，需相应的治疗。



其他手部变化

● 若十指甲半月痕走向甲面边沿呈小锯齿状，提示此人心律失常。



推荐饮食

心律失常患者应尽量避免促使高血压、动脉硬化等病情发展及加重的食品，同时还应限制热量供给，降低肥胖者的体重，减轻心脏负担。

下面为心律失常患者的好食方：

酸枣仁粥

【原料】酸枣仁20克(炒黄研末)，粳米100克。

【制法】将粳米洗净，与酸枣仁共同放入锅中，加入适量水，煮成粥。

【用法】空腹食之。

圆肉糯米粥

【原料】圆肉20克，糯米60克，白糖适量。

【制法】将圆肉、糯米与白糖放入锅中，加水煮粥。

【用法】空腹食之。

米酒核桃汤

【原料】米酒50毫升，核桃仁6个，白糖30克。

【制法】 将核桃仁与白糖共捣为泥，放入锅中，下米酒调匀，以文火煎煮10分钟即可。

【用法】 每日1~2次。



健康秘宝

JIANKANG MIBAO

☆ 尽量保持情绪稳定，切忌情绪波动太大。

☆ 戒烟、酒，不要饮浓茶、咖啡。

☆ 坚持服药，不可随意增减或中断治疗。

☆ 加强体育锻炼，预防感染。

☆ 采用生物反馈法、针灸、呼吸训练，或者只是听听音乐来减轻压力。

☆ 对于各种器质性心脏病应积极治疗，调整自主神经功能失调。

☆ 定期随访，检测心电图，随时调整治疗方案。

3. 心力衰竭

心力衰竭，又被称为心功能不全，是心脏泵血功能不全的综合征。这是由

于心脏排出血液的泵的功能低下时，不能够向全身输送充分的血液而引起的，是这种心脏病进行性发展时所发生的情况。

警惕！掌纹变化

□ 若生命线的尾端被米字纹截断，通常为猝死的征兆。（图2-6）



图 2-6

□ 若在离位、血脂丘、智慧线、生命线的尾端都有米字纹，并且大鱼际有青色血管显露，一般提示心力衰竭。



其他手部变化

● 若大鱼际处出现均匀的红白相间散在斑点，一般表示有轻微心力衰竭。



图 2-7

● 如果大鱼际处出现青色的暗斑，一般为血液停滞于肺血管而造成肺淤血的表现。此类患者会出现呼吸困难的症状。

(图2-7)



图 2-8

● 若大鱼际处出现片状的红斑块，表示心脏的泵血功能已开始下降，血液循环变慢，有血液淤滞的情况。(图2-8)

● 若大鱼际处出现暗紫斑和

肌肉凹凸不平整，指压后肌肉不易回复，提示向肺送出血液的心脏的右侧的功能障碍，进入心脏前的静脉系统的血液淤滞，这就需要立即治疗，否则会危及生命。



推荐饮食

心力衰竭患者饮食要有节制，以少

食多餐、富于营养、易消化为原则，忌饱食，应适当限制钠盐的摄入。

下面为心力衰竭患者的好食方：

虫草紫糯粥

【原料】紫糯米 100克，冰糖 50克，冬虫夏草粉10克。

【制法】将紫糯米淘洗后，加水 3杯，以小火煮成粥，然后加入冰糖和冬虫夏草粉，小火焖煮 15分钟后熄火，再将锅盖严，焖 5分钟即可。

【用法】空腹食之。

白茯苓粥

【原料】白茯苓粉15克，粳米100克。

【制法】将粳米、茯苓粉放入锅内，加水适量，用武火烧沸后转用文火炖至米烂成粥即可。

【用法】每日2次，早、晚餐食用。

冰糖人参

【原料】白参约 6~10克，冰糖适量。

【制法】将白参放入锅中，加冰糖适量，隔水蒸熟后改小火蒸约 1小时，服食即可。