



简易疗法治百病丛书

◆ 一学就会的中医特色疗法 ◆

极简手疗 治百病



主编◎侯中伟

图文并茂，简单易学
专家编写，权威实用

中国医药科技出版社

简 易 疗 法 治 百 病 丛 书

侯中伟

主编

极简手疗 治百病

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书分为基础篇、临床篇。基础篇系统介绍了手诊、手疗的基础知识,包括手型、手掌中的纹和线、手疗方法等;临床篇具体介绍手诊、手疗在临床各科疾病中的应用。全书图文并茂,通俗易懂,非常适合初学者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

极简手疗治百病 / 侯中伟主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2018.6

(简易疗法治百病丛书)

ISBN 978-7-5214-0064-9

I. ①极… II. ①侯… III. ①手—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 049576 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

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 710 × 1000mm $\frac{1}{16}$

印张 16 $\frac{1}{4}$

字数 253 千字

版次 2018 年 6 月第 1 版

印次 2018 年 6 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-0064-9

定价 45.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 侯中伟

副 主 编 袁慧婵 梁星辰 徐 信

编 委 陈怡瑾 高艺格 芦 煜

张恩光 马 钰

主要作图人 袁慧婵

彩 图 整 理 袁慧婵

在浩瀚的中华文化宝库中，中医药不仅是其中的灿烂明珠，更是打开中华文明宝库的钥匙。手诊手疗就是中医针灸学科中的精华之一，其学术内涵系统严谨，颇具特色、颇堪玩味，在日常生活中更具有独特魅力和神秘色彩！

揭开神秘的手诊面纱，其实望手知疾、望手诊病是一门科学。怎样更好地让读者能够更加客观准确地了解和掌握这一古老的医学学科？怎样更好地为百姓的健康服务？笔者认为应当正确地对待手诊科学的学术内涵建设，有层次地展现手诊科学的知识结构和体系。

因此，本书的格局做了如下划分。第一部分基础篇是理论阐释。由浅入深、系统深入地介绍了手诊的历史渊源、基本概念、理论框架、诊疗思想，让广大读者遵循清晰的主线快速了解手诊的理论体系。第二部分临床篇是疾病论治。以手诊为基点诊断病证，以手疗为手段治疗疾病。同时也特别注意不断丰富素材和知识内涵，从而让读者能够更加便利准确地获取养生诊疗信息，为广大百姓和读者的健康服务。在诊疗单元中除概述外，还特别设计了“望手知疾”和“证候三调”两大模块，成为本书的学术核心。“望手知疾”模块中以疾病的掌纹特征为主体，配以精心创制的手纹示意图，并结合丰富典型的其他诊断，力求做到精准指导疾病判定。“证候三调”模块则以手疗为核心，配以食疗和动疗两种辅助调理手段，称为“证候三调”，让读者更加方便快捷、系统全面地为身心健康保驾护航。第三部分是实图展现。把近年来我们在义诊等健康服务中收集的掌纹实图整合起来，尽可能地让读者了解掌握手诊手疗的思想和技术。

在编写过程中，本书注重了如下几个方面。第一，注重理论体系的逻辑展现。让读者能够从容不迫、饶有兴味地读完本书。第二，注重临床病证的综合讨论。让读者能够直指关键，突出重点的协同诊疗。第三，注重手纹图画的创制收集。让读者能够一目了然，探秘寻宝般充满兴趣。

“一招鲜，吃遍天”，学好手诊手疗技术，不仅备受青睐，而且还能够为自己和家人创造更多的学习和体验机会！相信您在本书的指引下，一定能够快速掌握相关技巧，从而更好地传承中医药学术，为百姓的健康服务！

侯中伟于北京凌晨

2017年9月30日

基础篇

第一章 手诊之入门 2

第一节 手诊的历史沿革 2

第二节 手诊的理论基础 4

一、东方篇 4

二、西方篇 8

第三节 手诊的基本常识 11

一、手诊的健康标准 11

二、手诊的方位规定及分界标志 13

三、手诊的判定定理 14

第四节 手诊的注意事项 16

一、手诊条件 16

二、手诊须知 16

第二章 手诊之诀窍 17

第一节 手型 17

一、原始型 17

二、四方型 17

三、竹节型 18

四、圆锥型 18

五、汤匙型 19

六、柔弱型 19

七、复杂型 20

第二节 手诊之五色 21

一、正常颜色 21

二、异常颜色 21

第三节 手掌中的纹和线 23

一、1线 23

二、2线 27

三、3线 31

四、4线 35

五、5线 37

六、6线 38

七、7线 39

八、8线 41

九、9线 42

十、10线 43

十一、11线 44

十二、12线 46

十三、13线 47

十四、14线 48

第四节 掌中九宫八卦 48

一、巽位 48

二、离位 50

三、坤位	51
四、兑位	51
五、乾位	52
六、坎位	54
七、艮位	55
八、震位	57
九、明堂	58
第五节 小儿食指络脉	59
一、食指络脉的三关分部	59
二、望食指络脉的临床意义	60
第六节 甲诊	61
一、甲诊原理	61
二、甲诊临床意义	61

三、指甲胚胎全息定位	62
四、指甲的解剖组织名称	62
五、望甲方法	63
六、标准指甲（健康人指甲）	63
七、异常指甲疾病预示	63

第三章 手疗之基础 73

第一节 手疗概述	73
第二节 手疗的历史背景	73
第三节 手疗方法	74
第四节 手疗注意事项	74
一、手疗条件	74
二、手疗须知	75

临床篇

第四章 呼吸系统疾病

手诊与手疗 78

第一节 感冒	78
第二节 咳嗽	81
第三节 支气管炎	83
第四节 哮喘	86
第五节 慢性咽炎	89
第六节 肺炎	91
第七节 过敏性鼻炎	94

第五章 心脑血管疾病

手诊与手疗 97

第一节 高血压	97
第二节 低血压	101
第三节 冠心病	104
第四节 心律失常	107
第五节 贫血	110
第六节 先天性心脏病	113

第六章 消化系统疾病

手诊与手疗115

- 第一节 慢性胃炎 115
- 第二节 胃溃疡 119
- 第三节 胃神经官能症 123
- 第四节 肝炎 126
- 第五节 脂肪肝 130
- 第六节 肝硬化 133
- 第七节 胆囊炎 137
- 第八节 胃下垂 140
- 第九节 胆结石 143
- 第十节 痔疮 146
- 第十一节 便秘 149

第七章 泌尿系统疾病

手诊与手疗 152

- 第一节 前列腺炎 152
- 第二节 肾炎（肾小球肾炎） 157
- 第三节 肾结石 162
- 第四节 膀胱炎 166

第八章 妇科系统疾病

手诊与手疗 170

- 第一节 痛经 170

- 第二节 月经不调 175

- 第三节 子宫肌瘤 179

- 第四节 乳腺增生 183

第九章 内分泌系统疾病

手诊与手疗 188

- 第一节 糖尿病 188

- 第二节 更年期综合征 192

- 第三节 甲亢 196

- 第四节 高脂血症 199

第十章 神经系统疾病

手诊与手疗 203

- 第一节 神经衰弱 203

- 第二节 失眠 206

- 第三节 忧郁 209

- 第四节 青春期综合征 212

第十一章 骨关节系统疾病

手诊与手疗 215

- 第一节 骨质疏松 215

- 第二节 颈椎病 218

- 第三节 关节炎 221

- 第四节 腰痛 225

附 录

实图举例 230

基础篇



第一章

手诊之入门

第一节 手诊的历史沿革

望手诊病主要是通过观察手的气、色、形态的征象及变化，来判断性格特征、健康状况及易患疾病的一种特殊诊断方法，是中医学颇具特色的传统诊法之一，由望、闻、问、切四诊中的望诊演变而来。手诊是一种既古老又崭新的诊病学问。

两千多年前的中医典籍《黄帝内经》中就有大量的关于手诊的记载，如“掌中热者，腑中热，掌中寒者，腑中寒”“胃中寒，手鱼之络多青矣……”等，这些源自实践基础上的精辟论断至今仍有效地指导着临床。到了唐代，王超的《仙人水镜图诀》中提出小儿指纹脉络诊法，进一步丰富了手诊的内容。

我国的手纹学，除了一般的经验积累之外，还和阴阳五行、八卦等学说有很深的渊源关系。这主要是因为中国古代自然科学的门类，各学科之间存在着一定的共通性。古代手纹学与医学的关系较为密切。

新石器时代后期，距今约六千多年前母系氏族公社的西安半坡人，创造了具有文字性质的刻划符号和彩陶、雕塑等工艺品，并在陶器上保留下世界上最早的指纹印迹。这种制陶者的指纹，其中一类很可能是有意识留下的，作为制陶者个人的标志。商朝的甲骨文中也有关于掌纹辨病的记载。秦汉时代盛行封泥制，在书简文牍分发时，在捆扎处封以黏土泥，盖上印章或指纹作为信验，以防私拆。这样的封泥指纹，一部分是作为个人鉴定用的，以示真实和信证，并为防止伪造。这表明我国祖先早已认识到指纹人各不同，可以用指纹来识别个人。

由此可见，中国早已广泛应用指纹、指节和手掌纹，作为证明和识别个人的重要手段，至今有一千三百多年的历史，比欧洲的文献记载要早一千多年。唐

代以后，宋、元、明、清各代又将指掌纹广泛应用于田宅契、借据等方面。中国历史博物馆等单位至今珍藏着许多明、清时代按有指纹的各种契约的原件，是古代应用指纹的珍贵历史证据的实物。

考古发现，秦代的司法人员已将“手迹”等作为侦破案件的方法，并对作案现场进行司法检验的一种物证。云梦秦简中关于用手指纹破案的记载，比国际上公认的阿根廷警察在1892年运用指纹侦破谋杀亲子案的事例，要早一千二百多年。在明清时代成书的著名小说《水浒传》《警世通言》《红楼梦》等都有关于在审理案件时应用指印、手印的记述，正是当时社会上在刑事和民事中，应用手指纹特征及其分类知识的生动写照。

此外，望手诊病在世界上也有悠久的历史 and 广泛影响。古希腊哲学家亚里士多德曾著有《亚里士多德手相术》，可谓风行一时。并且，该书对后世产生了极其深远的影响，得以流传至今。

手纹引起科学界的关注还是17世纪以后。首先是解剖学家，继之是人类学家、生物学家与遗传学家。他们先后对手纹进行了观察、分析和研究，并作了许多重要贡献。

医学对手纹发生普遍的兴趣，则是近二三十年之间的事，他们本着严肃的探求精神，从医学及遗传学的角度进行研讨，希望能够进一步了解手纹的变异同疾病的关系，从中探索出一定的规律性。随着科学技术的向前发展，手纹学的研究也获得了新发展。医学家、生物学家、人类学家、心理学家、社会学家、电脑专家等正采取多学科渗透研究的方法，从各个不同角度广搜博采，不断充实手纹学的内容，尤其在医学领域。

目前，医学皮纹学有了进一步的发展。在国外，皮纹学检查不仅已成为临床重要的辅助诊断的手段，而且它还作为一种有效的筛查方法而被应用于广大人群的普查和预测方面。正因为手上肤纹能在一定程度上反映一个人的体质强弱、柔韧性、遗传信息及医学心理学。近几年来，体育界对手纹学进行了广泛的研究，并将手纹应用于运动早期科学选材。目前手纹选材法在体育界已取得可喜成果。手纹与人体科学研究已是充满乐观前景。

随着细胞遗传学和分子遗传学的迅速发展，医学和遗传学工作者不约而同地都对皮纹学的研究深感兴趣和关注，陆续发现了许多染色体疾病以及其他遗传性疾病也具有特殊的纹组合。

今天，人们急于知道自己和认识自己。所以手诊学便有了新的任务。研究

观察自己的手纹时，万一发现不利于健康的手相，不必惴惴不安。因为，认识了它就能发挥主观能动作用，改造不健康的有关因素。手诊学家发现，手上的符号不断改变，有时变化也很大，所以生命是掌握在自己的手里，健康道路必须依靠自己走出来。

第二节 手诊的理论基础

一、东方篇

（一）手诊与五脏

中医学认为：人体是一个有机的整体，内脏和体表各部组织存在着一定的相应关系，内脏的病变，可以反映在相应的体表组织上，当然从体表组织的异常变化可以推断内脏的病变。

《内经》说：“肺主皮毛”“脾主肌肉”。人体的肌表和内脏是相表里，也就是内脏与体表互有联系，互有影响。《灵枢·本脏》说：“视其外应，以知其内脏，则知其所病矣。”元·朱丹溪说：“欲知其内者，当以观乎外；诊于外者，斯以知其内，盖有诸内者必形诸外。”清·汪宏《望诊遵经》一书中说：“故有病必有色，内外相袭，如影随形，如鼓应桴，远者司外揣内，近者司内揣外。”疾病在身体内部产生的病理变化，必然可在体表找到一些征候。可见，内脏的病变，可以反映在相应的组织上。

手，在一定程度上可以反映脏腑病变。早在两千多年前的《黄帝内经》中就有大量的关于手能反映内脏疾病的叙述，如“掌中热者腑中热，掌中寒者腑中寒”“小肠病者，若寒甚，独肩上热，以及小指次指之间热”等，说明了手与内脏较为明显的关联性。从生理上说：脏腑精气可以外营于手；从病理上说：手上表征的异常也是脏腑功能异常的体现。

脏腑和体表之间的内外相因、信息传递主要是通过五脏配五色的理论来实现的。中医学的五色主病有两种含义：一是五色代表不同脏腑的病变，《灵枢·

五色》中提出“以五色命脏，青为肝，赤为心，白为肺，黄为脾，黑为肾”；二是五色代表不同性质的病证，“青黑为痛，黄赤为热，白为寒”。因此，通过观察手指掌上的色泽变化，可探知体内脏腑的内部状况，具体而言，它不仅可以判断哪个脏腑出现了问题，而且还可以说明病变的性质，即是寒是热等问题。

最高明的医生不是擅长治病的人，而是能够预防疾病的人。从这个意义上看，能够预先发现人体病变信息的手诊，也称得上是“上医之道”了。

（二）手诊与经络

那么手通过什么与内脏沟通呢？是由经络实现的。人体十二经脉有半数直接经过手部，即手三阴经和手三阳经，其中手三阴经起自内脏，沿胸内出胁部，上行至腋下，再沿上臂内侧下行至指尖；手三阳经起自指尖，从手的伸侧面上行至内脏，到达头部。其他的六条经脉虽然不直接经过手部，但是与经过手部的经脉交会灌注，因此手与人体内脏联系密切。中医学认为，经络是人体传输信息的通路，内脏的病变信息，可通过经脉传达到手。

经络是人体气血运行的通道，是经脉、络脉及其连属部分的总称，它是人体沟通上下内外，联络脏腑、肢节，运行气血，抗御外邪，调节体内功能的一个密闭的功能系统。

穴位亦称腧穴、俞穴、穴道等。腧通“输”，意为传输；俞有气血留存的含义；穴有孔隙的含义。因此，穴位从字面上理解就是“传输和留存气血的孔隙”。在医学上，穴位则是指人体上可以针灸的部位。分布于经络的循行路线上的穴位即是经穴，它和经络的关系密切，不仅能反映和治疗本经及其所属脏腑的病证，还能反映和治疗与本经相关经络脏腑的病证。简言之，内脏若有异常，就会反映在与其相关的经络上，然后进一步地反映在穴位上。

四肢末端，是气血输注、交汇的地方，阴阳经脉的交会，表里的沟通，经脉的聚集，五输的分布，大都在四末。如《灵枢·海论》所说“夫十二经脉者，内属于脏腑、外络于肢节”，意思是人体的十二条经脉内与脏腑相连、外与四肢相维系。《灵枢·动输》中说“夫四末阴阳之会者，此气之大络也”。因此，体内的异常信息可由经络、穴位，传递并反映到手掌的不同部位上来。所以，手能反映全身的生理、病理信息。临床上有些疾病可以通过手部腧穴出现的压痛或知觉异常以及手掌表皮的气、色、形态改变来反映，并根据手掌的异常部位来辨别疾病之所属脏腑，进行定位诊断。同样道理，也可以通过对手部针灸、按摩、推

拿、穴位注射药物等疗法，以治疗全身疾病。

人体十二经脉中与手相关的共有六条(图1-2-1、图1-2-2)。分别为肺经(拇指)、大肠经(食指)、心包经(中指)、三焦经(无名指)、心经(小指)、小肠经(小指)。这些经络与人体内的脏腑相对应。手部的经脉上布满了经穴，每只手有经穴23个(双手共46个)，这些穴位几乎全部具有特殊的生理功能。因此，当人体某个部位发生异常，可以选用正确的穴位进行手疗，从而有效地提高人体的正气水平，增强整体的抗病邪能力，从而对全身各系统疾病产生广泛的治疗作用。

通过按摩、针灸等方式刺激经穴，可以调理和疏通经络，使身体气血运行顺畅，使所滞之气血恢复运行，使身体阴阳恢复平衡，使五脏六腑协调运作，使人体各部的功能活动得以保持协调和相对平衡，从而增强体质、防治疾病，这也就是穴位的治疗作用了。

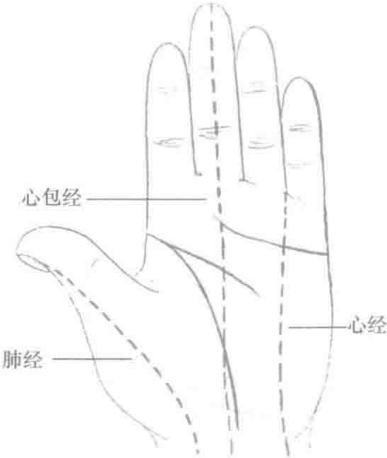


图1-2-1 手部三阴经

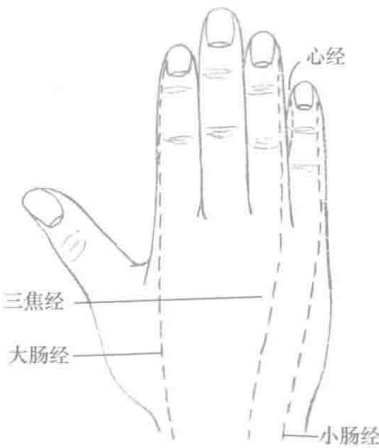


图1-2-2 手部三阳经

1.手太阴肺经

手太阴肺经，起始于中焦，向下联络大肠，回绕过来沿着胃上口，穿过膈肌进入肺脏。从气管、喉咙部横出腋下，沿上臂内侧走手少阴、手厥阴经之前，至肘中部位，再沿前臂内侧前缘，进入寸口桡动脉搏动处，上行至手掌大鱼际部，又沿手掌大鱼际边缘，从拇指末端出来。

少商、鱼际、太渊，这三个穴位顺序排列在手太阴肺经掌侧，临床多刺激这三处穴位来治疗咽喉肿痛、失音、咳嗽、气喘、咳血、鼻出血、发热、昏迷、癫狂等证。太渊穴为肺经经气渐盛之处。刺激太渊穴可降低气道阻力，改善肺的呼吸功能，可用于治疗咳嗽气喘所致的胸胁胀满疼痛等。

2.手阳明大肠经

手阳明大肠经，起始于食指末端，沿食指桡侧缘，出第一、二掌骨间，进入拇长伸肌腱和拇短伸肌腱之间，沿前臂桡侧，进入肘外侧，经前臂外侧前边，上肩，出肩峰部前边，向上变会颈部大椎穴，下入锁骨上窝，络于肺，通过横膈，属大肠。

手阳明大肠经在手部有商阳、二间、三间、合谷、阳溪五个穴位，临床上多刺激这五处穴位来治疗牙痛、咽喉肿痛、鼻出血、头痛、目赤肿痛、口眼歪斜、耳聋等五官疾病。

3.手厥阴心包经

手厥阴心包经，从胸中开始，浅出属于心包，经过膈肌，通过胸部、上腹和下腹，络于三焦。

手厥阴心包经在手部的穴位包括中冲、劳宫和大陵三个穴位。临床多刺激这三处穴位来诊治中风昏迷、舌强不语、昏厥等急症；口疮、口臭等口腔疾病；心痛、心悸、胸胁满痛等心脏疾病。

手厥阴心包经上的劳宫穴是观察掌纹变化的重要穴位。临床观察，掌色紫红，十指末端呈暗紫色，劳宫穴周围有杂乱的“十”字纹，提示易患心肺疾病；劳宫穴的深处出现“十”字纹，提示易患心律不齐。

4.手少阳三焦经

手少阳三焦经，起于无名指末端，上行小指与无名指之间，沿着手背，出于前臂伸侧两骨之间，向上通过肘尖，沿上臂外侧，向上通过肩部，交出足少阳经的后面，进入锁骨上窝，分布于膻中，散络于心包，通过膈肌，广泛遍属于上、中、下三焦。

手少阳三焦经在手部有关冲、液门、中渚、阳池四个穴位。临床上多刺激这四处穴位来诊治头痛、目赤、耳鸣、耳聋、喉痹、舌强等头面五官病证；热病、中暑、疟疾等急症；肩背肘酸痛，手指不能屈伸；消渴、口干。

5.手少阴心经

手少阴心经，从心中开始，出来属于心脏的系带，向下经过膈肌，络小肠。

手少阴心经在手部有少冲、少府和神门三个穴位，临床多刺激这三处穴位来治疗心痛、高血压等心胸病；健忘等心脏与神志病证。

6.手太阳小肠经

手太阳小肠经，从小指外侧末端开始，沿着背外侧至腕部，出尺骨小头部，

直上前臂外侧后缘，出于肘内侧当肱骨内上髁和尺骨鹰嘴之间，沿上臂外后侧，出肩关节部，绕肩胛，交会肩上，进入锁骨上窝，络于心，沿着食管，通过膈肌，到胃，属于小肠。

手太阳小肠经在手部有少泽、前谷、后溪、腕骨、阳谷五个穴位，临床刺激这五处穴位来诊治头痛、耳鸣、癫狂痫等病证。

总而言之，内脏的变化通过经络反映到手上，它是望手诊病的科学依据之一。

二、西方篇

（一）解剖基础

皮肤的真皮乳头向表皮突出，形成许多较整齐的乳头线，称为嵴纹。在嵴纹之间形成许多凹陷的沟，这些凹陷的纹理在手指、手掌上分别叫指纹和掌纹。

1. 皮纹的形成

关于皮纹形成的机制，目前有几种较有说服力的学说。

（1）“力学”学说 此学说认为指端不同类型皮肤花纹的形成是物理力学和局部生长力作用的结果。在胚胎早期，皮肤内的张力和压力决定皮纹的分化发育方向，从而形成不同的皮纹图案。某些外部因素，如胚胎间充质细胞受到外部压力或胚胎活动，尤其手指的活动，也可影响皮纹的形成。

（2）神经学说 指端部皮纹的形成与其下面皮肤内末梢神经的排列密切相关，在胚胎早期，腺皱襞形成之前，在光滑的表皮和真皮交界处，神经和与其伴行的血管按一定比例排列，这种排列关系可通过影响腺皱襞的形成而控制皮纹的发育。此外，异常皮纹总是和不正常的神经发育相伴出现的。比如，当神经不能长入上皮时，皮纹便会发育不良。

（3）影响皮纹形成的其他因素 组织缺氧，汗腺形成及其分布的变异，皮肤上皮底层增殖的干扰，上皮角化的混乱等均可能影响皮纹的发育。

2. 皮纹的稳定性和特异性

长期实践观察和大量研究工作证明，皮纹具有高度稳定性和个体特异性的特征。

嵴纹在机械的、温热的和病理的因素中，一般都不能引起皮纹的显著改变。表皮剥脱时真皮上的花纹仍然清晰可见。劳动磨损后再生的表皮仍具有原来的皮纹图形。一、二度烧伤时对皮纹图形没有什么影响。只有严重破坏真皮层的三度