

张汝峰◎编著

精编精释 全彩解读

图解 观手知健康

手诊治病读这一本就够

科学权威

科学的手诊中西医理论介绍，专业的防病治病方案，让你通过本书可以深入了解观手诊病。学会通过手诊看出一个人的健康状况，同时学会利用手疗，做到有病防变、无病防病。

观手诊病

通过观手，我们可以了解自己的体质现状，了解身体疾病的信号，从而拥有更加健康的生活。

观手只是一种观察疾病的辅助手段，而不是唯一的办法，所以综合分析判断十分重要。



好学易懂

大量的掌纹图片，各种常见病的手诊方案，简单易懂的手疗知识，一用就灵的防病治病方法。本书既可以作为手诊爱好者的入门指南，也可以作为手诊工具书，人人看得懂，人人学得会。

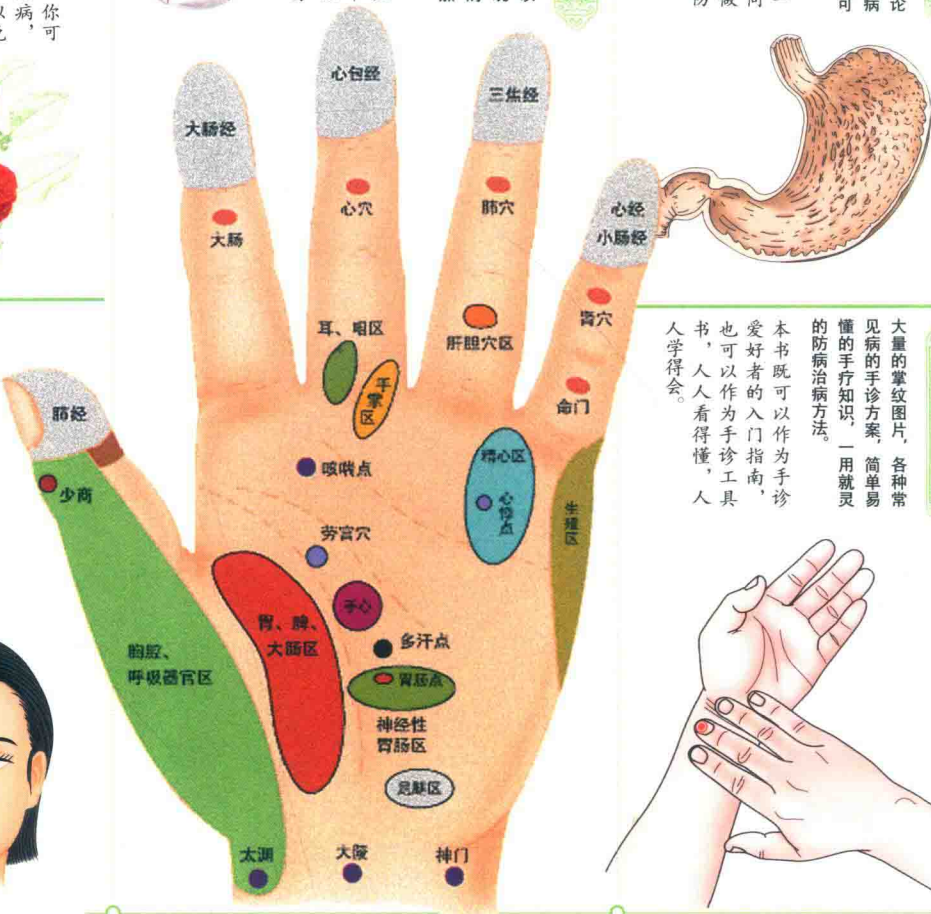
简单实用

熟练掌握观手方法，你可以自我诊断一些常见病，提前发现疾病信号，以免延误病情。观手是了解健康简单又实用的方法，观手可诊病，控手便能治病。轻松做到小病不求人，大病早防治。



全面系统

本书教给人们观察手指、指甲、手掌的诊病方法，并介绍了如何从日常生活的各个方面来保健养生。本书全面介绍手诊手疗的相关知识，提供了简单易效的治疗和保健方法，让读者全面了解手诊手疗。



图解

天津出版传媒集团
出版社



图解 观手知健康

张汝峰 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解观手知健康 / 张汝峰编著. -- 天津: 天津科学技术出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5576-2980-9


I . ①图… II . ①张… III . ①掌纹—望诊 (中医) —图解 IV . ① R241.29-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 121348 号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcb.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 29 字数 600 000

2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元



在一般人眼里，手纹通常与家庭、婚姻、事业、金钱联系在一起。工作之余，人们互相看看手纹，可以起到娱乐生活的作用。手纹与命运的关系到底如何我们无从得知，但是手纹却能直接而明确地反映人体的健康状况，这是毋庸置疑的。我们每个人的双手都有着不同的特质，手上的每种特质，结构、形态、气色、温度或是其他的特点，都预示着每个人的个性、喜好、欲望、健康等。人的手掌就像是一台显示器，全身的脏腑、器官、四肢和关节都在手上占有一席之地。通过观手的颜色、纹理和形态变化，就可以知道内部脏腑的生理、病理变化。

现代统计学表明，人体有80%左右的健康信息是可以直接从视觉中得到的，而手上又可以反映视觉信息的80%以上。通过观手，可以简单、直观地观察人体的大部分健康状况。正如看一棵植物的叶子一样，只要叶子干了黄了，一定是根部缺水缺肥了，只要及时浇水施肥，植物立即就能缓解过来。手也像植物的叶子一样，也能敏感地反映身体内在的健康问题。

《黄帝内经》里面讲到，人体的每个变化都与全身脏腑、经络气血密切相关。掌中热者腑中热，掌中寒者腑中寒，就是最早的关于观手诊病的认识。不过观手治病真正作为一门具体医学出现，则是在清代，最著名的就是《望诊循经》一书。对于手纹的学习和认识也不只是中医，西医在这方面也有很多的研究。例如，西医对心脏病患者手部的拍照显示，手纹与心脏病之间有某种玄妙的联系，仅观察新生婴儿的手纹就能判断其是否有先天性心脏缺陷。《医学卫生百科全书》也指出，许多遗传性疾病都在手上留下了印记。随着现代的遗传学、心理学与健康方面的发展，观手诊病更将迈向更高的层次。

我们可以把手纹看成是遗传基因的一种外在的表达方式，因为基因在人类的个体中是无一完全相同的，而掌纹的表达也是无一相同的，故才保证了每个生命个体的唯一性和稳定性。由于手的变化敏感、直观可见，是体内忠实的反映，所以就可以随时随地进行自我观察。事实上我们的双手本身就是一本人生的记录手册，因此，通过

观察手的经络、气色、指甲、形态、掌纹、反射区等方法，去了解人体内在的遗传特征和健康状况，就有着许多独特的地方和特殊的诊断意义。

观手是了解健康最简单又最实际的方法，从手上可以看出一个人的健康状况，想由手探知健康的状况并不是一件难事，只要经常细心地观察手掌，不但能透彻地了解自己，更能从中预知各种变化，提早趋吉避凶，预防疾病，这是手诊最奥妙的功用。通过手部的变化，我们能获知身体的那些健康信号。如果食指根部过于高大，是脑出血的征兆，若为凹坑，并在皮下有红色斑点，则是胆结石的信号。手掌上的感情线与智慧线之间若有十字纹，则提示心律失常；如果手掌的两侧没有性线，则提示可能易患不孕不育症。总之，通过对手掌的观察，可以让我们了解自己的体质现状，了解自己的先天禀赋，从而更有针对性地防病于未然。

本书既有手纹的基础知识，常见疾病的手纹特征与防治方法，又有心理疾病介绍及不同人群的健康预测。另外还介绍了一些常见病的食疗、运动或按摩等方法，让人们可以在对症诊断的过程中，还能寻找到适合自己的保健之道。本书从经络全息的角度，全面介绍了握手、观手指(指形)、指甲、半月痕、青筋、“三斑”(黑斑、白斑、血痣)、掌纹、手掌气血等，通过手掌了解自己和别人的健康状态以及预知各种变化，用以趋吉避凶，提前做好预防、保健，以防疾病和不测。同时，为了便于读者掌握观掌手诊，还介绍了疾病全息诊断和第二掌骨全息诊疗方法。通过手掌全息反射区，不但可以保健身体，还能迅速治疗一些病症，非常适合在外缺医少药时运用。

我们必须知道，手掌知识反映人体的一种健康状况，它不能硬性决定人的健康。有人在学习观手知识的过程中，发现一些疾病的手纹时，切忌盲目下结论。因为观手作为一门学问，即便是专业人士在判断时也不能绝对正确，而且手上呈现的只是疾病的某些症状。观手只是一种观察疾病的辅助手段，而不是唯一的最好的办法，所以综合分析和判断是十分重要的。



第一篇 手会说话——走近手掌医学

第一章 发现手掌的奥秘——手部结构与掌纹生成

人体的经络之源——手	2
揭秘掌纹与人体的关系	3
皮肤纹理的形成与掌纹诊病	5
影响掌纹形成和变化的因素	6
手部神经系统与掌纹的关系	7
手部血液系统与掌纹的关系	8
经络穴位和掌纹的关系	8
病理纹是怎么回事	9
掌纹变化受哪些因素影响	10

第二章 破译掌纹密码——掌纹医学入门释疑

看掌纹是男左女右吗	11
揭掌纹的沉、浮、消、长	12
怎样在手掌上定方位	13
掌色与疾病的关系	14
纹色与疾病的关系	16
指纹和掌纹有什么区别	17
青筋爆满，是福是祸	17

《黄帝内经》观手诊病.....18
健康的晴雨表——指甲.....20

第三章 14条掌纹线蕴藏的健康密码

1 线：揭秘循环系统的健康状况.....23
2 线：反映心脑血管、神经系统的状况.....27
3 线：体现生命力的盛衰.....32
4 线：预示抵抗力的强弱.....38
5 线：预示社会生活状况与生存关系.....43
6 线：反映近期身体健康状况.....46
7 线：提示血压是否稳定.....49
8 线：提示生活不规律.....53
9 线：提示过敏体质.....56
10 线：反映精神与视力状况.....58
11 线：揭秘生殖、泌尿系统的健康状况.....60
12 线：显示肝脏免疫力的强弱.....63
13 线：暗示肿瘤隐患.....66
14 线：揭秘遗传倾向.....69

第四章 手掌上8种病理纹的启示

“十”字状纹：预知早期病症.....72
三角形样纹：显示病症物理变化.....75



“井”字状纹：辨识实质病变.....	77
“米”字状纹：提示脏器瘀血.....	80
方格形样纹：提示病情稳定.....	83
岛形样纹：警示肿瘤癌变.....	86
五角星状纹：关注脑部病变.....	89
“O”形纹：外伤痕迹.....	92

第五章 掌部九宫八卦区位及纹线传递的信息

八卦五行与掌纹医学的渊源.....	94
“乾”属金，反映肺与大肠的健康状况.....	96
“坎”属水，反映肾的健康状况.....	102
“艮”属土，反映脾胃的健康状况.....	105
“震”属木，反映神经系统的健康状况.....	107
“巽”属木，反映肝胆的健康状况.....	109
“离”属火，反映心脏与血液循环的健康状况.....	113
“坤”属土，反映泌尿与生殖系统的健康状况.....	116
“兑”属金，反映肺与肠的健康状况.....	119
“明堂”属火，反映人体营养与代谢状况.....	122

第二篇 小小手掌大功用，五脏六腑相对应

第一章 看掌纹知心脏

不得不知的心脏常识.....	126
手掌上心区位置及疾病预示.....	131
心脏疾病的辅助诊断法.....	132
心律失常的掌纹特征及护理.....	133
冠心病的掌纹特征及护理.....	136

肺心病的掌纹特征及护理.....	143
心力衰竭的掌纹特征及护理.....	147
心肌炎的掌纹特征及护理.....	149

第二章 看掌纹知肝脏

不得不知的肝脏常识.....	152
手掌上肝区位置及疾病预示.....	156
肝病的辅助诊断法.....	157
肝炎的掌纹特征及护理.....	157
脂肪肝的掌纹特征及护理.....	162
肝硬化的掌纹及护理.....	168

第三章 看掌纹知脾脏

不得不知的脾脏常识.....	171
手掌上脾区位置及疾病预示.....	175
脾脏疾病的辅助诊断法.....	176
脾肿大的掌纹特征及护理.....	176
贫血的掌纹特征及护理.....	178

第四章 看掌纹知肺脏

不得不知的肺脏常识.....	181
手掌上肺区位置及疾病预示.....	186
肺病的辅助诊断法.....	187
肺炎的掌纹特征及护理.....	187
肺气肿的掌纹及护理.....	191
肺结核的掌纹特征及护理.....	194

第五章 看掌纹知肾脏

不得不知的肾脏常识.....	200
----------------	-----



手掌上肾区位置及疾病预示.....	206
肾结石的掌纹特征及护理.....	209
肾炎的掌纹特征及护理.....	213

第六章 看掌纹知胆囊

不得不知的胆囊常识.....	217
手掌上胆区位置及疾病预示.....	222
胆石症的掌纹特征及护理.....	225
胆囊息肉的掌纹特征及护理.....	229

第七章 看掌纹知胃腑

不得不知的胃腑常识.....	232
手掌上胃区位置及疾病预示.....	236
胃下垂的掌纹特征及护理.....	237
胃溃疡的掌纹特征及护理.....	243

第八章 看掌纹知大小肠

不得不知的大肠、小肠常识.....	248
手掌上肠区位置及疾病预示.....	251
肠道疾病的辅助诊断法.....	252
急慢性肠炎的掌纹特征及护理.....	252

肠内寄生虫的掌纹特征及护理.....	255
肠梗阻的掌纹特征及护理.....	258
大肠息肉的掌纹特征及护理.....	260

第九章 看掌纹知膀胱

不得不知的膀胱常识.....	263
手掌上膀胱区位置及疾病预示.....	266

第十章 看掌纹知胰腺

不得不知的胰腺常识.....	271
胰腺疾病的辅助诊断法.....	272
胰腺炎的掌纹特征及护理.....	272
糖尿病的掌纹特征及护理.....	274

第三篇 常见疾病的掌纹识别与防治

第一章 心脑血管疾病

风湿性心脏病.....	282
先天性心脏病.....	285
心肌梗死.....	289
心绞痛.....	294
偏头疼.....	297
神经官能症.....	302
脑动脉硬化.....	306
脑出血.....	310
癫痫.....	316
高血压.....	319
低血压.....	328

第二章 呼吸系统疾病

慢性支气管炎	332
肺结核	339
慢性咽炎	345
过敏性鼻炎	350
哮喘	354
感冒	358

第三章 消化系统疾病

消化性溃疡	364
肝损害	369
慢性非特异性溃疡性结肠炎	374
便秘	377

第四章 泌尿生殖系统疾病

肾囊肿	383
尿道感染	387
前列腺炎	392

第五章 内分泌及新陈代谢疾病

高脂血症	397
甲亢	401
内分泌紊乱	405



痤疮	410
失眠	416

第六章 血液结缔组织疾病

贫血	425
血小板减少症	431
风湿性关节炎	433

第八章 其他疾病

过敏体质	437
中耳炎、耳鸣	439
近视	443





第一篇

手会说话——走近手掌医学

●手掌部包括腕前区、手掌和手指掌面三区。手掌介于腕部与手指之间手掌的中央部凹陷，即手心，手掌的外侧部隆起称为鱼际，内侧部的隆起叫作小鱼际。腕前区指腕骨及桡腕关节和腕掌关节的前面，是前臂屈肌腱、神经、血管到达手掌的通路。手指掌面，又称为指腹，包括手指前面所有的软组织。这三个部位关系密切。

发现手掌的奥秘

——手部结构与掌纹生成

第一章

◎掌纹，包含掌与纹，除了掌的厚薄、色泽、静脉（青筋）外，大多说的是掌中褶纹，也称掌屈纹，它包括大鱼际曲线，近端横褶纹，与远端横褶纹，亦即所谓“三大屈褶线”。

人体的经络之源——手

中国传统医学认为，手是阴阳经脉气血交合联络的部位。按中医经络学说，经络系统中十二正经均起止于手足，其中与手相关的有手三阳经和手三阴经。这些经脉与全身的脏腑相应、气血相通，当脏腑、气血发生病变时就会从手的形态、色泽、络脉等变化中反映出来。

如何通过手来看人体是否有了疾病呢？我们可以从以下几点看起。

1 大手和小手

对于大多数人来说，无论手大手小，只要和身高体重胖瘦呈正比例，就是正常的。不过，如果你是位小美人，但却有着不协调的大手，那么小心了，你可能属于突发性疾病——心脑血管疾病、骨关节病的高发人群。对于有一双小手的大女人来说，手小心脏相对小，心脏功能弱，但不一定有心脏病；可能会给你带来的是血压低、头晕、心悸、容易疲劳、不耐思虑等。此外，手小的女人还说明子宫功能可

能比较弱，易痛经或月经不调，性生活也可能不如意。

2 胖手与瘦手

如果手瘦，人也瘦，那么就是正常的。不过，如果你的手比人更加瘦，手指间还有漏缝，那么就可能是消化系统功能薄弱的表现，也许还说明了你性格懦弱和神经衰弱。仔细打量一下，如果手部肌肉



◎手比人更加瘦，手指间还有漏缝，那么就可能是消化系统功能薄弱的表现

瘦薄，并且手冰凉，那么多为气血不足或阳虚；手部肌肉瘦薄，发热，多为阴虚火旺或内伤发热。

正常的胖型身体，配上胖胖的手，就比较正常。如果你是位纤细美人，手却胖而水肿，那么需要小心肾脏和心脏的病变；如果人瘦手却胖而坚实，那么很可能是脂肪堆积，要考虑高血压、高血脂的可能性。

③ 冷手与暖手

正常人的手温应该和脸部的温度一致。观察手的温度是否正常，需要注意区分手的不同位置：如果手心热，是心火炽盛、湿热内蕴、胆胃失和的初期表现；手背比手心热，多是发热和炎症急性期，手掌温度高于手心温度，多是血脂高或血压高；手掌红热，多为炎症，血热。

手凉，一般是疾病或者体质不好的表征：如果全手发凉，多为阴虚或气血亏虚；高热病人手凉，是即将惊厥昏迷的危险征兆；手心温度低于脸部温度，多为心

血衰竭或心功能不全。

④ 五指疼痛

(1) 小指痛的人：是心脏或小肠有毛病。靠无名指一侧的小指指尖有少冲穴，另一侧有少泽穴。少冲与心脏有密切关系，所以心脏病发作时，用力按压小指指尖，可使发作缓和些；少泽是小肠的经穴，小肠情况不佳时，可用力按压此指尖。

(2) 无名指疼痛：可能是喉痛或头痛。在无名指的三焦经上有一个关冲穴，感冒发热时揉此部位即可缓解。

(3) 中指疼痛：中指上有一个中冲穴，位于包围心脏的心包经上，因炎热以致心脏受不了时，这里会感到疼痛。

(4) 食指疼痛：食指上有大肠经上的商阳穴，有便秘现象而压这个手指深感疼痛者，大肠一定有问题。

(5) 拇指疼痛：拇指中的少商经穴，与肺息息相关。如肺有疾患压这个部位时，会疼得跳起来。

揭秘掌纹与人体的关系

人们通常所说的掌纹，包含掌与纹，除了掌的厚薄、色泽、静脉（青筋）外，大多说的是掌中褶纹，也称掌屈纹，它包括大鱼际曲线，近端横褶纹，与远端横褶纹，亦即所谓“三大屈褶线”。此外，还有许多形态各异的辅助线与障碍线。但相对三大主线而言，掌上嵴纹更包含着相对微观的部分。

日本医学家认为：掌纹是人体内部器官的荧光屏，也是个人的“病历卡”。因为人生病后，疾病的信号会经自主神经传给大脑，再通过脊髓神经反映在手上。所以人们只要细心观察掌纹的形状、走势、长短、粗细、色泽、肉丘等就可以对健康状况有个大概的了解。人的手掌面积虽小，但研究起来，内容却广泛而深邃。一

掌之内，可以体察脏腑、气血、皮毛、肌肉、五官、筋骨、经络精气等变化，从而判断病因、病能、病势、转归、预后等信息，具有相当重要的意义。

我们手足掌面的皮肤上还分布着许多明显凹陷的纹线——屈褶皱（亦称褶皱又称“屈肌线”“屈肌皱裂”。手指掌关节一定部位上固有的粗大明显的沟纹）。人手拇指有两组屈肌褶皱，其余各指均有三组屈肌褶皱。

屈褶皱的发生始于人胚胎早期。胚胎发育的第7周左右，在胎儿手掌上便可见到大鱼际曲线。在第9周左右，近端和远端横褶皱也基本发育完成。而且，屈褶皱通常先出现在手掌桡侧，而后向尺侧延伸。

胎儿期手的形态和所形成的屈褶皱是其出生后手功能活动的决定因素。一般来说，大鱼际曲线是拇指和大鱼际肌垫对掌功能（即拇指与其他四指相对合的功能，它是手的最重要的功能）的结果。



◎屈褶皱的发生始于人胚胎早期。胚胎发育的第7周左右，在胎儿手掌上便可见到大鱼际曲线

远端横褶皱是连接第三至第五指掌指关节的基线，因此与上述手指活动有关。近端横褶皱的桡侧部分则与第二指的掌指关节活动相关。

屈褶皱与花纹一样，凡能造成胚胎畸形发育的各种因素均可影响屈褶皱的形成，这也是我们借助屈褶皱诊断某些疾病的原因之一。

掌上屈褶皱有不同长度、深度、宽度、方向和形态。屈纹与嵴纹不同，嵴纹终身不变，而屈纹在特定的情况下会随着人体的健康状况与年龄等的变化而变化。

掌屈纹除三大主线外，与之相关的还有玉柱线、健康线、障碍线、放纵线、性线、金星线、土星线、指根水平纹、太阳线、灵感线等，这些有的是辅助线，有的是干扰线或破坏线。

由于每个人的健康及其社会环境状况不同，故掌屈纹的形态差异很大。有些纹线只出现于某些人的手掌而另外一些人则不具备。而同一个人在不同时期，纹线也有不同的表现。

掌屈纹在出生后，随着年龄、心理、职业、健康状况、社会环境的变化，亦可发生潜移默化的改变。还应看到，虽然同是横贯褶皱（包括各类变异通贯褶）在一定年龄出现的病变症候，却与生活、心理、社会、环境、职业有关。也就是在甲身上是肿瘤病而在乙身上是心血管病或其他病。所以，当今对手纹与人体科学研究除遗传因素外，离不开生活、心态、社会、环境、职业等重要因素。