

Cong Shou Kan JianKang

观手

——从手
看健康

编者 陈丹 王宇 刘艳 李冰



健康写在手上，美丽从手开始。

伸出双手，捧起健康、美丽人生！



Cong Shou Kan
JianKang

观手

—从手
看健康

编者
陈丹
王宇
刘艳
李冰



田科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

观手——从“手”看健康/陈丹等编. -北京:科学技术文献出版社,
2007. 10

ISBN 978-7-5023-5763-4

I. 观… II. 陈… III. 掌诊-普及读物 IV. R241. 29-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 137156 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720, (010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 樊雅莉

责 任 编 辑 樊雅莉

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 (印) 次 2007 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 650×950 16 开

字 数 211 千

印 张 19.5

印 数 1~5000 册

定 价 28.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前言

手的应用是人类与其他动物的最大区别。作为人体的劳作器官，手——受大脑皮层、神经系统的支配；有双重的血液供应，神经、血管丰富。手为四末，是经络衔接、气血流注的部位。五俞穴大都分布于此，与五脏六腑相关联。因此，手部在中医中很早就被应用于诊断和治疗。

观手诊病、治病不是迷信，它是中国人经过长期医疗实践而探索出来的一门技能，它听起来好像常人所不能及，事实上，只要能读懂手部所反映出来的一些信息就非常简单。

你一定很清楚地知道，人体是一个完美、高级的自控系统，各组成部分相互联系，信息互往。手是人体接触和改造外部世界最直接、最敏感的部位，外部世界反馈到脑的信息大部分是从手获得的。从整体上看，手部是一个倒置的人体缩影，从手掌根部至整个手掌，相当于人体的颈部和躯干，反映了胸、腹腔中各个脏腑、器官的健康状况；拇指、小指则代表上肢；食指、无名指则代表下肢；中指代表了头面、五官。手背部则代表人体的背侧面以及四肢的关节伸侧。通过对手部不同区域的色泽、质地、凹陷等变化诊



观手——从“手”看健康

察，可以测知及诊断相应的脏腑、器官以及机体各系统的疾病。手的手指、掌色、掌纹、指甲形态等的变化与神经传导功能、血液回圈情况、人体微循环情况有着密切的关系。通过观察手部，我们可以了解到身体各方面的状况。

另外，手掌是人体外在的一个“显示屏”。手部血管神经分布密集，所以手是人体信息相对集中的部位，各种正常和异常的信息都可在手上显示。手是人体最直观的健康地图，详细地解读手部密码，能第一时间把握健康动态。读懂了手部反映的信息就能了解身体的健康状况。而按摩手掌上不同的点、穴、区，就能改善人体相应部位的功能。

从手部来诊病是立足于研究疾病发作之前的各个阶段，包括早期的隐证阶段及潜证阶段和前期的先证阶段，重在研究疾病发作之前的征兆、病理信息和预警信号，充分体现了中医“治未病”的科学理论。

手部隐藏着丰富的生命信息，详细解读掌纹、指纹、指甲，第一时间把握健康动态，并针对所反映出来的信息及时找寻合适的手部保健法等预防、治疗疾病。健康人生从手开始！



第一章 观手与人体健康的关系	(1)
了解手部的穴位	(3)
手是人体第二控制区	(19)
诚实的手让你早日发现疾病	(28)
第二章 观手掌——观测内脏的窗口	(35)
手掌各部位所代表的内脏	(37)
手掌是健康的晴雨表	(44)
从手掌颜色看健康	(50)
从手掌形态看健康	(57)
掌丘生命密码定性	(62)
手掌纹路与健康的关系	(64)
手筋多预示疾病	(83)
预示疾病的手掌变化	(85)
手掌刺激术	(97)



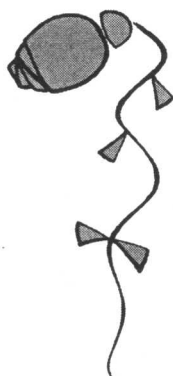
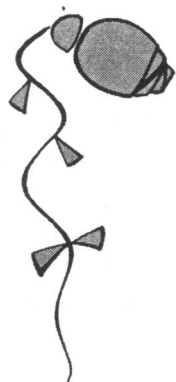
观手——从“手”看健康

第三章 观手指——识破疾病先兆	(113)
手指形态气色可视机体“故障”	(115)
拇指与呼吸系统的关联	(124)
食指反映胃肠功能	(128)
中指可判定肝脏功能的异常	(132)
无名指是肝胆功能的预警器	(138)
小指是小肠功能的监测站	(141)
手指长度与身体的关系	(146)
手指发麻的原因与预防	(149)
从指纹看健康	(151)
经常活动手指有助于健身	(155)
发短信过多容易得手指病	(161)
第四章 观指甲——健康晴雨表	(165)
指甲诊病——简单有效	(167)
指甲与疾病预测	(173)
异常指甲与主病	(178)
从指甲形状辨性格	(180)
从指甲纵纹与横纹看健康	(182)
指甲斑点反映健康警讯	(184)
从指甲的半月痕看健康	(187)
从指甲比例看健康	(194)
宝宝指甲 9 种不健康状况	(195)
指甲与营养	(197)



如何识别指甲的健康警告	(200)
指甲的保健小处方	(203)
保护指甲的小窍门	(208)
第五章 手部保健	(217)
手部的保健三部分	(219)
手疗——保健大脑的最佳项目	(229)
手掌按摩的保健功效	(233)
手掌按摩的治病功效	(242)
有益健康的刺激手掌操	(280)
第六章 手部护理	(291)
手部护理的重要性	(293)
几种手部护理方法	(294)

第一章 观手与人体健康的关系



[illegible]

手部血管神经分布密集，所以手是人体信息相对集中的部位，各种正常和异常的信息都可在手上显示。手是人体最直观的健康地图，详细地解读手部密码，能第一时间把握健康动态。

[illegible]



了解手部的穴位

一、经穴的位置及功能（参照图 1-1 至图 1-4）

1. 手少阴心经经穴

(1) 少海

【位置】 屈肘，当时横纹内端与肱骨内上髁连线之中点。

【手法】 按揉、推拿 5~10 次。

【主治】 心痛、肘臂挛痛、瘰癧、头项痛、腋肋痛。

(2) 灵道

【位置】 腕横纹上 1.5 寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧。

【手法】 点按、压揉 5~10 次。

【主治】 心痛、暴暗、肘臂挛痛。

(3) 通里

【位置】 腕横纹上 1 寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧。

【手法】 点按，轻揉 5~10 次。

【主治】 心悸、怔忡、暴暗、舌强不语、腕臂痛。

(4) 阴郄

【位置】 腕横纹上 0.5 寸，尺侧腕屈肌腱的桡侧。

【手法】 点按，压揉 5~10 次。





观手——从“手”看健康

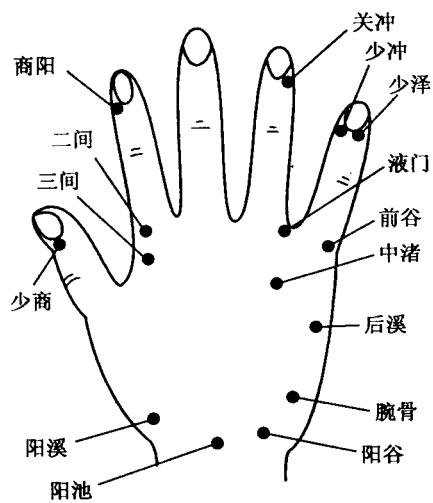


图 1-1 手背经穴图

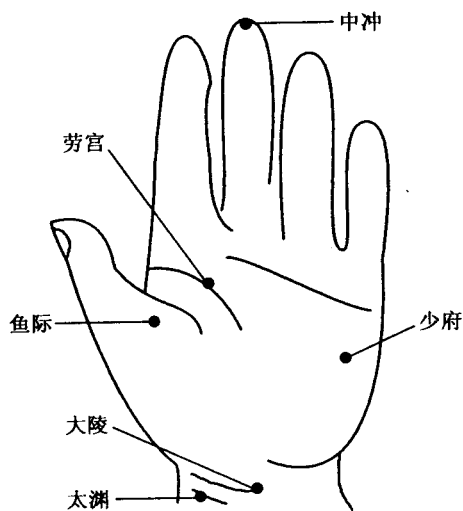


图 1-2 手掌经穴图

第一章 观手与人体健康的关系

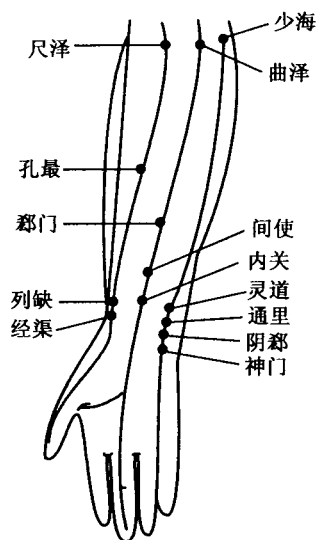


图 1-3 上肢内侧经穴图

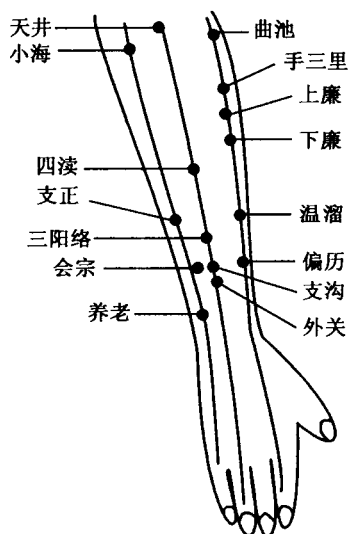


图 1-4 上肢内侧经穴图



观手——从“手”看健康

【主治】 心痛、惊悸、骨蒸盗汗、吐血、衄血、暴喑。

(5) 神门

【位置】 腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中。

【手法】 点按，揉5~10次。

【主治】 心痛、心烦、惊悸、健忘、失眠、癫狂、痫症、痴呆、多梦、善悲、头痛、眩晕、呕血、吐血、大便脓血、失音、咽干、掌中热、腕关节挛痛。

(6) 少府

【位置】 第四、第五掌骨之间，握拳，当小指端与无名指端之间。

【手法】 点按，揉5~10次。

【主治】 心悸，胸痛，小便不利，遗尿，阴痒痛，小指挛痛。

(7) 少冲

【位置】 小指桡侧指甲角旁约0.1寸。

【手法】 点按，揉5~10次。

【主治】 心悸，心痛，胸胁痛，癫狂，热病，昏迷。

2. 手太阴肺经穴

(1) 尺泽

【位置】 肘横纹中，肱二头肌腱桡侧缘。

【手法】 点按，点揉5~10次。

【主治】 咳嗽、气喘、咳血、潮热、胸部胀满、咽喉肿痛、小儿惊风、吐泻、肘臂挛痛。

(2) 孔最

【位置】 尺泽穴与太渊穴连线上，腕横纹上7寸处。



【手法】 揉按 5~10 次。

【主治】 咳嗽、气喘、咳血、咽喉肿痛、肘臂挛痛、疟疾。

(3) 列缺

【位置】 在前臂桡骨侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上 1.5 寸。
于肱桡肌与拇长展肌腱之间。

【手法】 掐按 5~10 次。

【主治】 偏正头痛、项强、口眼歪斜、咳嗽、气喘、咽喉肿痛、掌中热、半身不遂、溺血、小便热、阴茎痛。

(4) 经渠

【位置】 在前臂掌面桡骨侧，桡骨茎突与桡动脉之间凹陷处，腕横纹上 1 寸。

【手法】 点揉 5~10 次，避开桡动脉。

【主治】 咳嗽、气喘、胸背痛、咽喉肿痛、掌中热。

(5) 太渊

【位置】 在腕横纹桡骨侧端，桡动脉桡骨侧缘凹陷中。

【手法】 揉按 3~5 次。

【主治】 咳嗽、气喘、咳血、胸痛、咽喉肿痛、腕臂痛、无脉症。

(6) 鱼际

【位置】 第一掌骨中点，赤白肉际处。

【手法】 点按、压揉或掐 3~5 次。

【主治】 咳嗽、咳血、咽喉肿痛、失音、发热。

(7) 少商

【位置】 拇指桡侧指甲角旁约 0.1 寸。



观手——从“手”看健康

【手法】 点按 3~5 次。

【主治】 咽喉肿痛、咳嗽、鼻衄、发热、昏迷、癫狂。

3. 手厥阴心包经穴

(1) 曲泽

【位置】 在肘横纹中，当肱二头肌腱的尺侧缘。

【手法】 掐揉，点压 5~10 次。

【主治】 心痛、心悸、胃痛、呕吐、泄泻、热病、肩臂挛痛。

(2) 郄门

【位置】 在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上 5 寸。

【手法】 针直刺 0.8~1.2 寸。

【主治】 心痛、心悸、呕血、咳血、疔疮、癫痫。

(3) 间使

【位置】 腕横纹上 3 寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

【手法】 针直刺 0.5~1 寸；可灸。

【主治】 心痛、心悸、胃痛、呕吐、热病、疟疾、癫狂病。

(4) 内关

【位置】 腕横纹上 2 寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

【手法】 推拿，按揉 5~10 次。

【主治】 心痛、心悸、胸闷、胃痛、癫痫、热病、上肢痹痛、呕吐、偏瘫、失眠、眩晕、偏头痛。

(5) 大陵

【位置】 在掌后腕横纹上，掌长肌腱与桡骨侧腕屈肌腱之间。



【手法】 掐揉、点按 5~10 次。

【主治】 心痛、心悸、怔忡、多梦、喜笑悲恐、胃痛、呕吐、癫狂、痫症、胸肋痛、腕关节疼痛、中风手指挛急。

(6) 劳宫

【位置】 在手掌心，第二、第三掌骨之间偏于第三掌骨，握拳屈指时中指尖处。

【手法】 按、揉、掐压 5~10 次。

【主治】 心痛、呕吐、癫痫、口疮、口臭。

(7) 中冲

【位置】 中指尖端的中央。

【手法】 掐点、掐揉 5~10 次。

【主治】 心痛、昏迷、舌强肿痛、热病、小儿夜啼、中暑、昏厥。

4. 手阳明大肠经穴

(1) 商阳

【位置】 在手食指末节桡侧，距指甲角 0.1 寸。

【手法】 掐、揉 5~10 次。

【主治】 耳聋、齿痛、咽喉肿痛、颌肿、青盲、手指麻木、热病、昏迷。

(2) 二间

【位置】 微握拳，在手食指本节（第二掌指关节）前，桡侧凹陷处。

【手法】 点按、压揉 5~10 次。