

看手诊病和手疗治病，在我国有着悠久的历史。在商朝的甲骨文中就有着看手诊病的记载。2000多年前的《黄帝内经》就认为人体的局部和整体具有辩证统一的关系，即身体每一个局部都与全身的脏腑、经络等密切相关。因此在诊病时，通过观察手掌、五官等就可以了解人的健康状况。《灵枢》中就有诊鱼际纹络之法及爪甲诊病法；唐代王超《水

镜图诀》就介绍过小儿指纹诊病方法。这都说明，古人很早就已经

超实用的家庭常备健康宝典

主编 ■ 高海波 于雅婷

超手疗 消百病全书



原始型手



鼓槌型手



圆锥型手



四方型手

权威专家
审订

+

903 幅
插画精解

+

速查全图解
健康养生堂

健康掌握在你手中，小手有大学问！

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

久的历史。在商朝的甲骨文中就有着看手诊病的记载。2000多年前的《黄帝内经》就认为人体的局部和整体具有辩证

统一的关系，即身体每一个局部都与全身的脏腑、经络等密切相关。因此在诊病时，通过观察手掌、五官等就可以了解人的健康状况。《灵枢》中就有诊鱼际纹络之法及爪甲诊病法；唐代王超《水

超手疗 消百病全书



主编 ■ 高海波 于雅婷

图书在版编目 (CIP) 数据

超简单手疗消百病全书 / 高海波, 于雅婷主编. --
南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.6

(食·健康养生堂·系)

ISBN 978-7-5537-3194-0

I. ①超… II. ①高… ②于… III. ①手-按摩疗法
(中医)-基本知识 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第095715号

超简单手疗消百病全书

主 编	高海波	于雅婷
责任编辑	樊 明	祝 萍
助理编辑	曹亚萍	
责任校对	郝慧华	
责任监制	曹叶平	方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京富达印务有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	22
字 数	250 000
版 次	2016年6月第1版
印 次	2016年6月第1次印刷

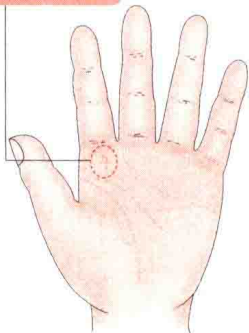
标准书号	ISBN 978-7-5537-3194-0
定 价	45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



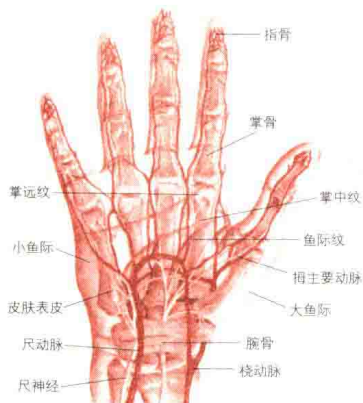
Contents 目录

巽位的“十”字纹



巽位出现“十”字纹

巽位出现“十”字纹，提示患有胆囊炎。



手部解剖图

手掌主要由手骨、肌肉、血管、神经、皮肤五部分组成。它们既独立又统一，各自具有不同的作用，共同形成一个整体，给手部提供营养，支撑手部的活动。

阅读导航 / 26

第一章 手诊及手疗概观

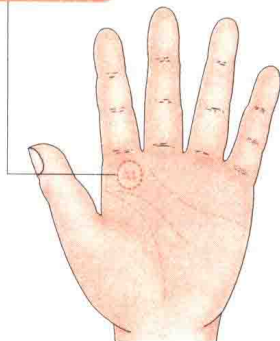
- 1 手诊简介 / 30
- 2 指纹和掌纹的诊病依据 / 32
- 3 指甲的诊病依据 / 34
- 4 手指的诊病依据 / 36
- 5 手疗简介 / 38
- 6 手疗操作手法 / 40

第二章 手掌中的健康密码——掌纹线

- 7 手掌上的1线——感情线 / 44
- 8 手掌上的2线——脑线 / 46
- 9 手掌上的3线——生命线 / 48
- 10 手掌上的4线——健康线 / 50
- 11 手掌上的5线——玉柱线 / 52
- 12 手掌上的6线——障碍线 / 54

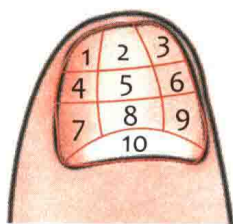


巽位的“井”字纹



巽位出现“井”字纹

巽位出现“井”字纹，提示患有胆囊炎，但无结石症状出现。



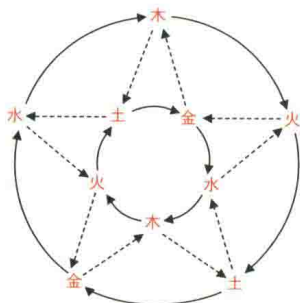
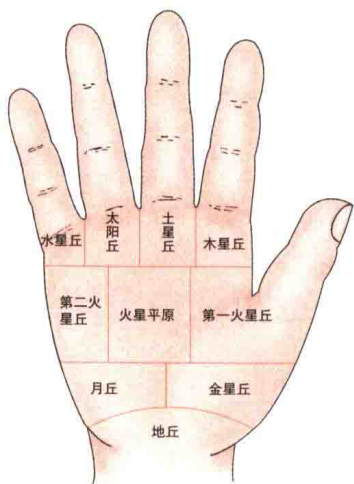
指甲九畴十区划分法

1、3区	肺
2区	心脏
4、6区	肝胆胰
5区	脾胃
7、9区	小肠、大肠
8区	肾脏、膀胱
10区	胞宫、精室、骨骼

- 13 手掌上的7线——成功线 / 56
- 14 手掌上的8线——放纵线 / 58
- 15 手掌上的9线——过敏线 / 60
- 16 手掌上的10线——土星线 / 62
- 17 手掌上的11线——性线 / 64
- 18 手掌上的12线——酒线 / 66
- 19 手掌上的13线——悉尼线 / 68
- 20 手掌上的14线——猿猴纹 / 70

第三章 手掌中的疾病信号——病理纹

- 21 “十”字纹——疾病早期 / 74
- 22 “△”形纹——疾病中期 / 76
- 23 “井”字纹——慢性炎症 / 78
- 24 “□”形纹——病情稳定 / 80
- 25 “米”字纹——脏腑淤滞 / 82
- 26 “☆”形纹——突发疾病 / 84
- 27 “○”形纹——外伤痕迹 / 86
- 28 “岛”形纹——肿瘤囊肿 / 88



五行图

——→ 相生
-----→ 相克

五星星丘划分法

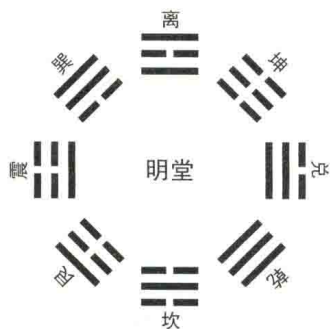
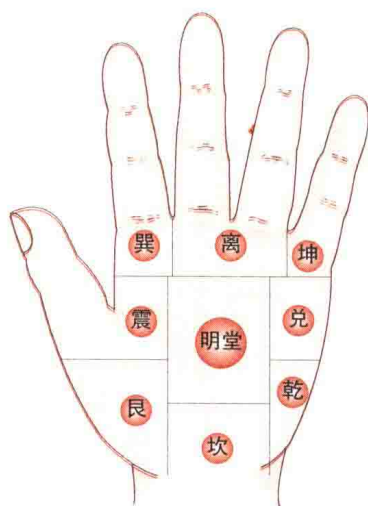
五星星丘划分法是近代国外学者结合宇宙中太阳系的星体，根据“天人合一”的原理而创制的。五行主要表现金、木、水、火、土五种物质状态之间相生、相克的关系。传统中医经常用五行相生相克的理论来指导诊病。

第四章 呼吸系统及循环系统疾病

- 29 流行性感冒 / 92
- 30 慢性支气管炎 / 96
- 31 支气管哮喘 / 100
- 32 肺炎球菌性肺炎 / 104
- 33 肺结核 / 108
- 34 咽喉炎 / 110
- 35 冠心病 / 114
- 36 高血压 / 118
- 37 低血压 / 122
- 38 贫血 / 124

第五章 消化系统疾病

- 39 慢性胃炎 / 130
- 40 慢性腹泻 / 134
- 41 胃下垂 / 138
- 42 肠炎 / 142
- 43 胆囊炎 / 146
- 44 胆结石 / 148



后天八卦图

九宫八卦划分法

九宫八卦划分法是目前手诊中最常用的手掌划分方法，它继承并发展了古代手掌八卦分区法。中医学认为，八卦的每一卦代表相应脏腑的功能，所以卦位上的表征变化即可反映脏腑的病变。手诊中借鉴了这一观点，根据后天八卦把手掌分为九区，以此指导诊断。

- 45 肝硬化 / 152
- 46 痔疮 / 156
- 47 胃、十二指肠溃疡 / 160
- 48 消化性溃疡 / 164

第六章 神经系统及内分泌系统疾病

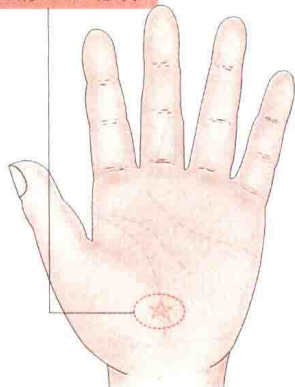
- 49 神经官能症 / 168
- 50 癫痫 / 170
- 51 躁郁症 / 172
- 52 神经痛 / 176
- 53 脑神经损伤 / 180
- 54 急性脑血管病 / 182
- 55 糖尿病 / 184
- 56 甲亢 / 188
- 57 更年期综合征 / 192

第七章 皮肤科、五官科疾病

- 58 青春痘 / 198
- 59 荨麻疹 / 200
- 60 湿疹 / 204
- 61 银屑病 / 206



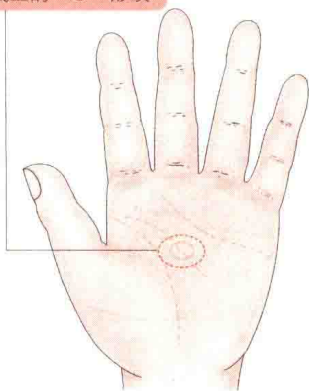
3线上的“☆”形纹



3线上出现“☆”形纹

“☆”形纹出现在3线上，提示易患突发性疾病。

2线上的“○”形纹



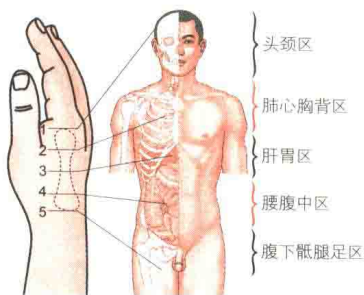
2线上出现“○”形纹

2线上出现环形纹，提示头部曾受过伤，与软物较重的撞击有关。

- 62 过敏性鼻炎 / 208
- 63 扁桃体炎 / 212
- 64 牙痛 / 214
- 65 青光眼 / 216
- 66 白内障 / 220
- 67 角膜炎 / 224
- 68 急性结膜炎 / 226

第八章 泌尿系统、生殖系统及运动系统疾病

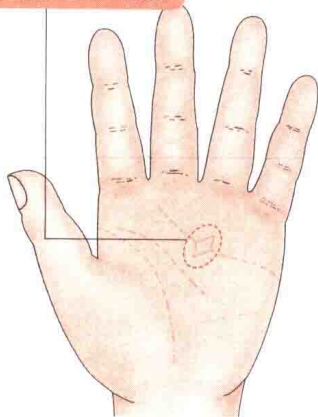
- 69 尿路感染 / 232
- 70 泌尿系结石 / 236
- 71 肾炎 / 238
- 72 男性性功能障碍 / 242
- 73 前列腺炎 / 246
- 74 衣原体、支原体感染 / 250
- 75 颈椎病 / 252
- 76 肩周炎 / 256
- 77 腰椎间盘突出 / 260
- 78 类风湿性关节炎 / 264



第二掌骨节肢与人体的对应关系

第二掌骨节肢的穴位分布经典地体现了生物全息律，它具有全息胚的特征，一一对应着人体相关部位的穴位，根据它们的对应关系，就可以诊查疾病。

1线上的“□”形纹



1线上出现“□”形纹

“□”形纹出现在无名指下的1线上，提示可能患有肺结核。

第九章 妇科、儿科疾病

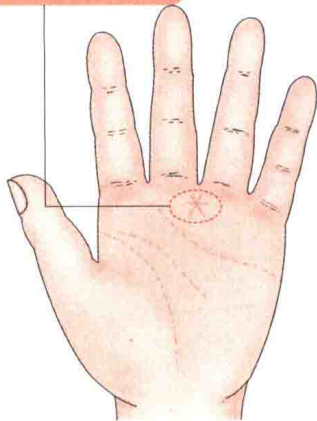
- 79 月经不调 / 270
- 80 痛经 / 274
- 81 子宫肌瘤 / 276
- 82 乳腺增生 / 280
- 83 不孕症 / 282
- 84 带下 / 284
- 85 卵巢囊肿 / 286
- 86 小儿消化不良 / 288
- 87 百日咳 / 292
- 88 小儿遗尿 / 296
- 89 小儿疳积 / 300
- 90 小儿便秘 / 302

第十章 其他疾病

- 91 失眠 / 308
- 92 眩晕 / 312
- 93 休克 / 316



离位的“米”字纹



离位出现“米”字纹

“米”字纹出现在离位，提示存在心肌缺血的症状。

- 94 昏迷 / 318
- 95 头痛 / 320
- 96 腰痛 / 324
- 97 视疲劳 / 326
- 98 便秘 / 328

附录

人体的“第二脏腑”——手掌 / 332

超手疗 消百病全书

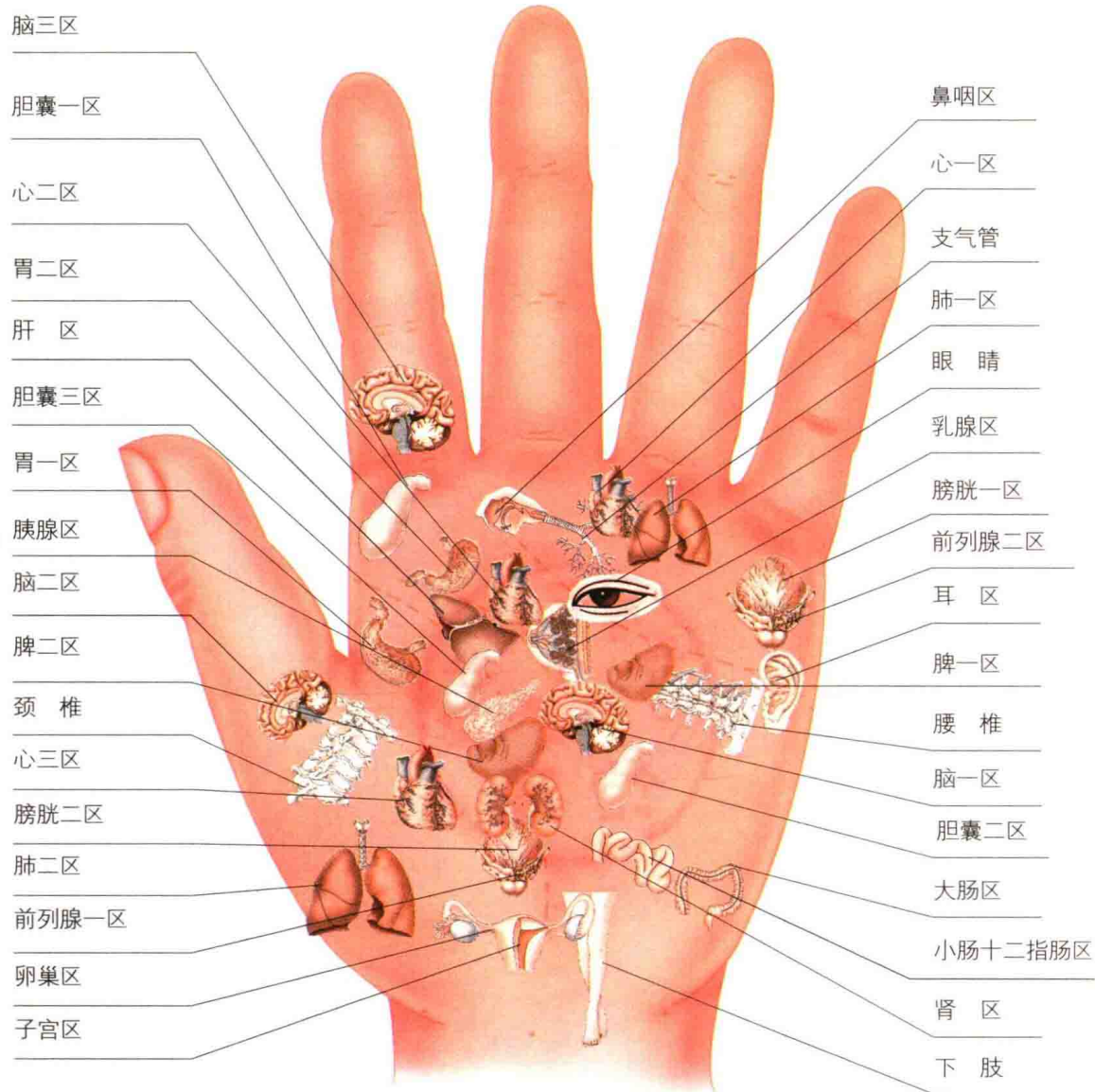


主编 ■ 高海波 于雅婷

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

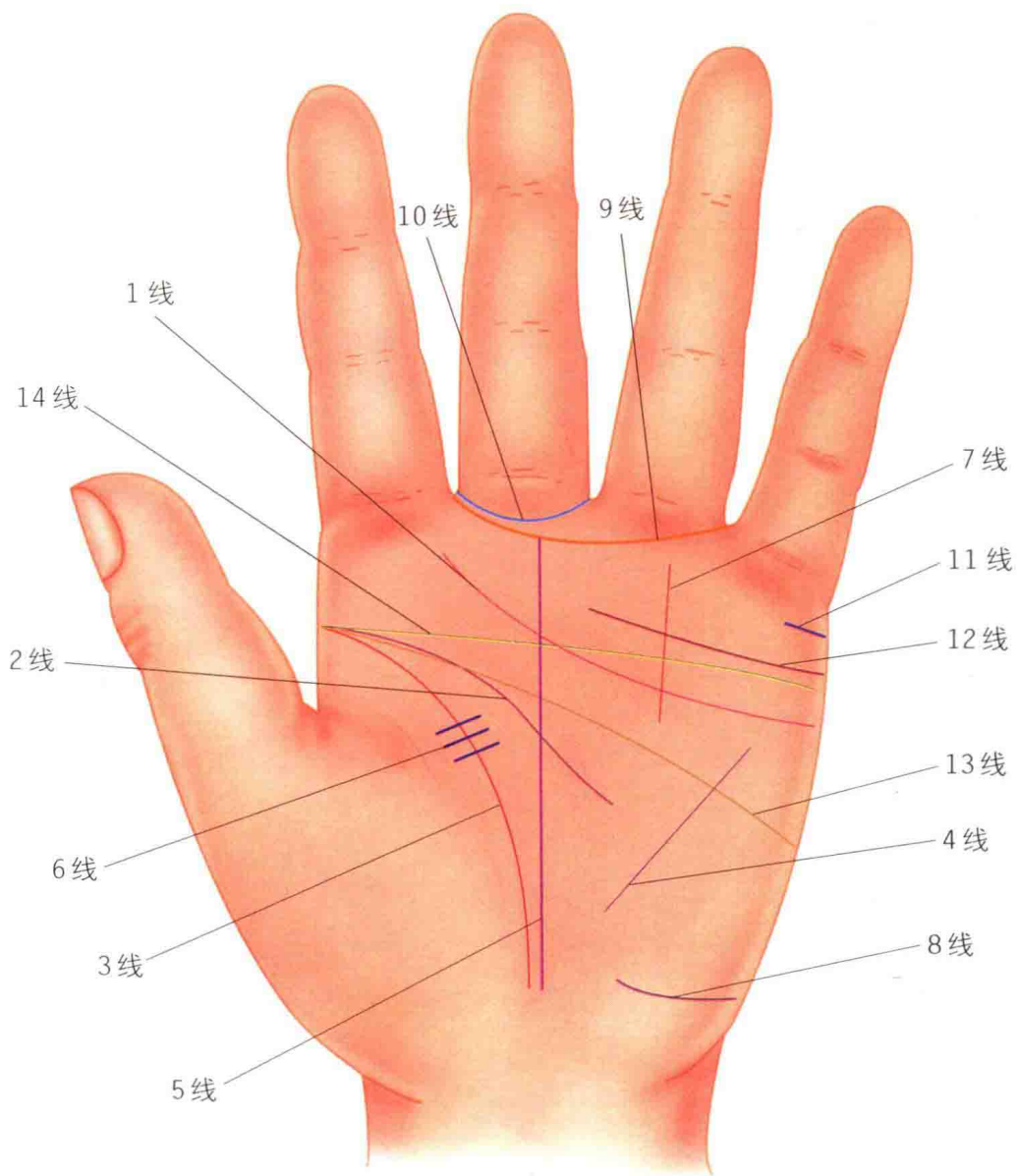
此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

手部脏腑对应图

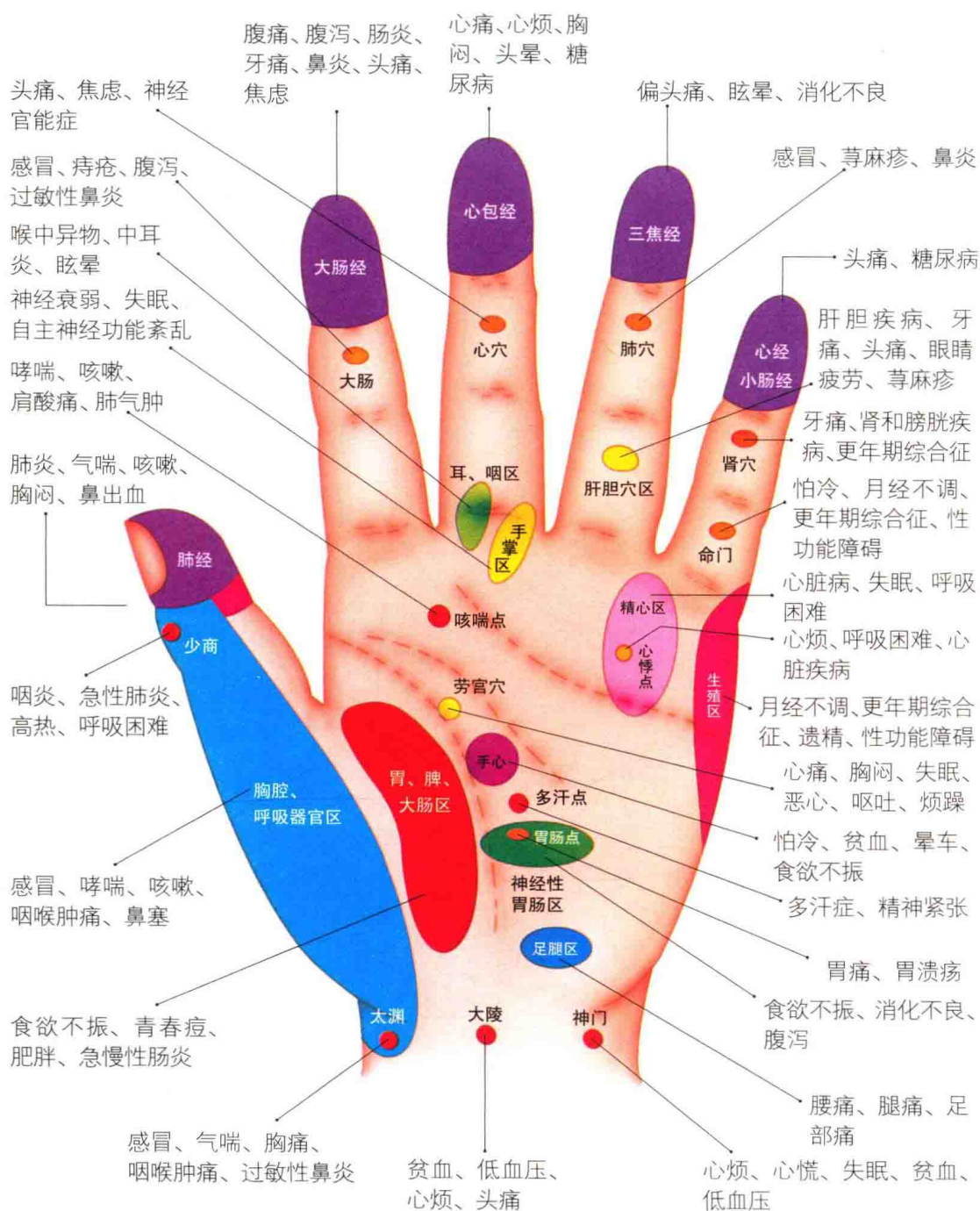


掌部常见14条线示意图

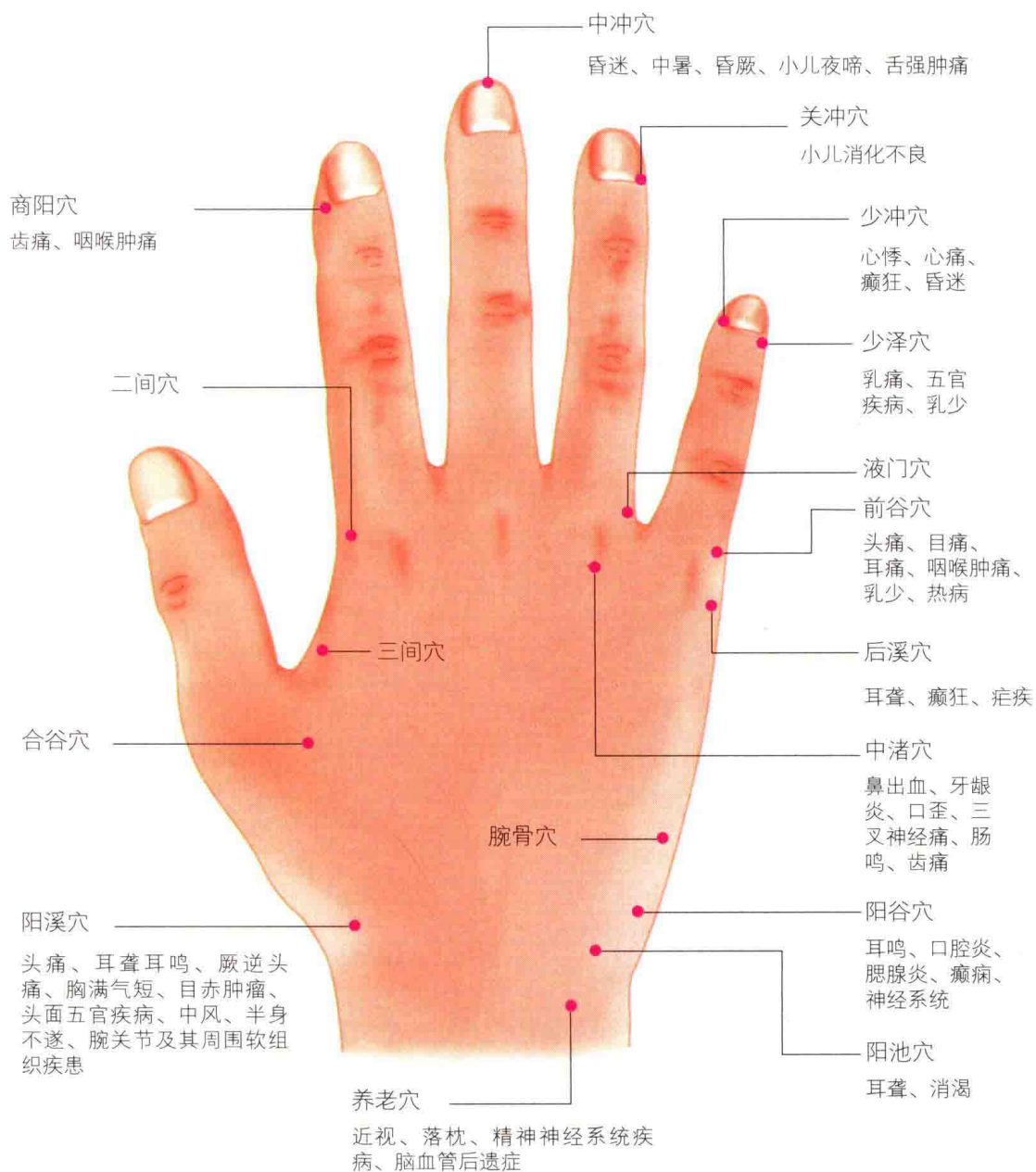
人的手纹在一定的情况下会随着人体的健康状况、生活环境、心理情况和年龄的变化而变化。在手诊的运用中，经常观察的手线大概有14条。这14条线分别反映了身体不同系统的健康状况。根据这些手线的异常变化，就可以判断出不同系统所存在的健康问题。



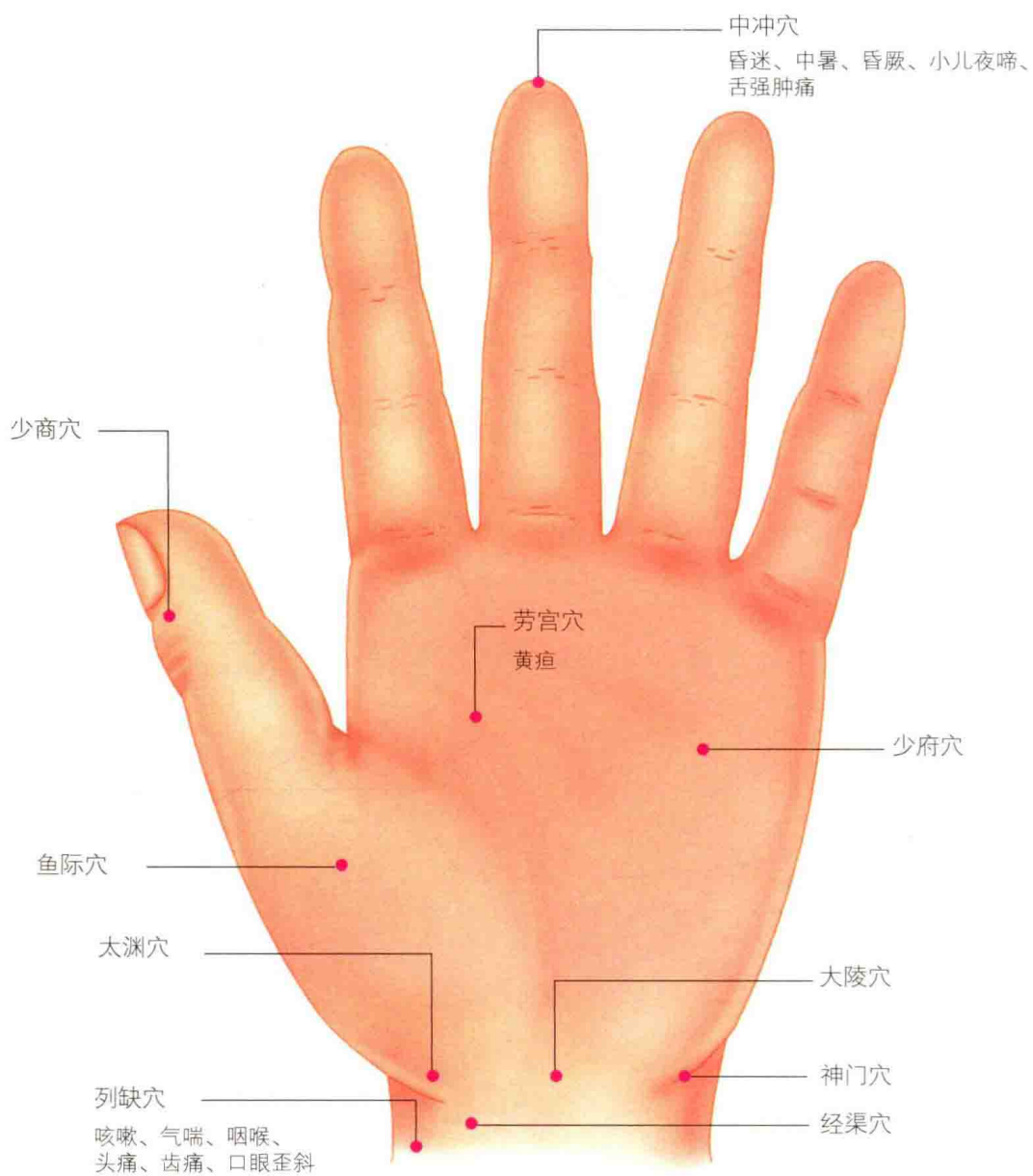
手掌穴位与反射点



手上的主要经穴（一）



手上的主要经穴（二）



手的第五掌骨全息穴位图

