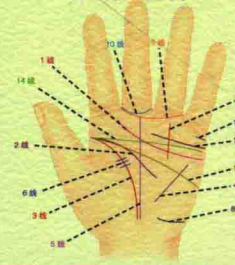


从生活中学中医手诊一学就会

张清 编著

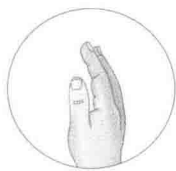


天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

手诊手疗一学就会防病治病一用就灵

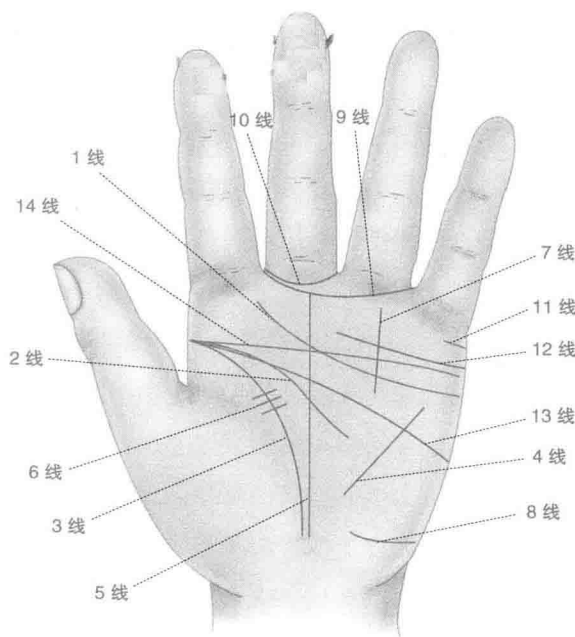
通过手部的变化，我们能获知身体的疾病信号。通过对手部的诊断和治疗，可以让我们了解自己的体质现状，了解自己的先天禀赋，从而更有针对性地防病于未然。





从生活中学中医 手诊一学就会

张清 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

从生活中学中医 : 手诊一学就会 / 张清编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5308-8293-1

I . ①从… II . ①张… III . ①掌纹—望诊 (中医) IV . ① R241.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 206222 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.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 15.5 字数 200 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元



目 录

掌部常见八种病理纹示意图 /12

《《 上篇 初识手诊 》》

第一章 手诊的基础知识

手诊简介 /18

手诊理论基础之一——解剖学 /20

手诊理论基础之二——经络学 /22

手诊理论基础之三——生物全息学 /24

指纹和掌纹都可作为诊病依据吗 /26

指甲可以反映身体健康吗 /28

掌纹诊病需要参考手指吗 /30

九宫八卦与五行星丘的手掌划分法 /32

乾位——月丘 /34

坎位——地丘 /36

艮位——金星丘 /38

震位——第一火星丘 /40

巽位——木星丘 /42

离位——土星丘、太阳丘 /44

坤位——水星丘 /46

兑位——第二火星丘 /48

明堂——火星平原 /50



第二章 人体的“第二脏腑”——手掌

- 手掌上的心区 /54
- 手掌上的肝区 /55
- 手掌上的脾区 /56
- 手掌上的肺区 /57
- 手掌上的肾区 /58
- 手掌上的胃区 /59
- 手掌上的胆囊区 /60
- 手掌上的大肠和直肠区 /61
- 手掌上的小肠和十二指肠区 /62
- 手掌上的膀胱和前列腺区 /63
- 手掌上的乳腺区 /64
- 手掌上的颈椎区 /65
- 手掌上的腰椎区 /66
- 手掌上的下肢关节区 /67
- 手掌上的鼻、咽、支气管区 /68
- 手掌上的眼区 /69
- 手掌上的耳区 /70
- 手掌上的脑区 /71
- 手掌上的子宫和卵巢区 /72
- 手掌上的胰腺区 /73



第三章 揭开掌中的秘密——掌纹线

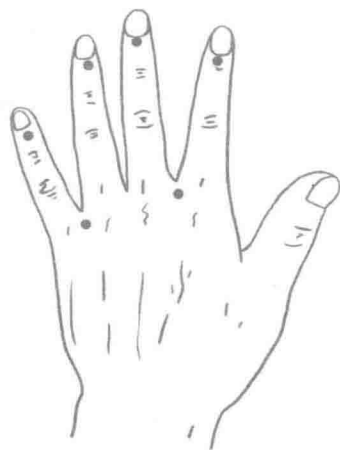
- 揭秘呼吸系统——1线 /76
- 反映心脑血管、神经系统健康——2线 /78
- 体现生命力盛衰——3线 /80
- 预示抵抗力强弱——4线 /82
- 预见中老年心脑血管疾病——5线 /84
- 反映近期身体健康状况——6线 /86



- 查看血压是否稳定——7线 /88
- 提示生活是否规律——8线 /90
- 显示过敏体质——9线 /92
- 反映精神状况——10线 /94
- 揭秘生殖、泌尿系统——11线 /96
- 预示肝脏免疫力——12线 /98
- 提示肿瘤隐患——13线 /100
- 反映遗传倾向——14线 /102

第四章 预示疾病的信号——病理纹

- 疾病处于早期——“十”字纹 /106
- 疾病进一步发展——“△”形纹 /108
- 慢性疾病已形成——“井”字纹 /110
- 病情稳定或曾手术——“□”形纹 /112
- 脏器气滞血瘀——“米”字纹 /114
- 突发性疾病先兆——“☆”形纹 /116
- 脏器出现肿瘤、囊肿——岛形纹 /118
- 软物撞伤的痕迹——“○”形纹 /120



《《 下篇 观手纹识病症 》》

第五章 心脑血管疾病

- 白血病——掌心出现13线 /124
- 高血压——1线紊乱，离位有星形纹 /126
- 低血压——1线被干扰，无名指下有“井”字纹 /128
- 心肌梗死——1线和2线都有岛形纹出现 /130
- 急性脑血管病——3线截断，1线有岛形纹 /132
- 脑溢血——“米”字纹截断3线 /134
- 先天性心脏病——方庭内有“十”字纹 /136
- 心绞痛——2线尾端出现“米”字纹 /138

第六章 呼吸系统疾病

- 肺结核——三大主线开端紊乱，且有障碍线切过 /142
- 肺炎球菌性肺炎——3线被干扰且中央有岛形纹 /144
- 肺癌——1线、5线有岛形纹出现 /146
- 慢性支气管炎——1线有羽毛状细纹 /148
- 支气管哮喘——出现9线、10线 /150
- 流行性感冒——3线有胚芽毛状纹 /152
- 咽喉炎——6线出现“米”字纹 /154
- 肺气肿——1线肺区有6线切过 /156
- 过敏性鼻炎——9线出现，鼻区有方形纹 /158

第七章 消化系统疾病

- 病毒性肝炎——4线紊乱或中断 /162
- 肝硬变——3线截断，巽位有方形纹 /164
- 胆结石——巽位有“井”字纹 /166





- 胆囊炎——胆区有“十”字纹 /168
腹泻——3线内侧有副线 /170
胃、十二指肠溃疡——1线下行，3线有岛形纹 /172
肠炎——3线内侧有副线 /174
慢性胃炎——3线呈锁链状，4线中断 /176
消化性溃疡——2线分裂，震位有岛形纹 /178
脂肪肝——艮位有8线，肝区有“十”字纹 /180
胃下垂——1线下行而走，5线有岛形纹 /182
便秘——3线有很多支线 /184
痔疮——3线有细长的岛形纹 /186

第八章 神经系统疾病

- 头痛——2线有“十”字纹，出现两条平行的4线 /190
失眠——2线断裂且尾端有岛形纹 /192
躁郁症——3线有羽毛状纹，5线有岛形纹 /194
脑神经损伤——1线有岛形纹，3线断裂 /196
神经痛——2线尾端有“十”字纹，3线尾端有多条分支 /198
癫痫——2线上有两个明显的“十”字纹 /200
神经官能症——心、性、胃肠神经官能症的手纹表现
不一 /202

第九章 内分泌系统疾病

- 甲状腺功能亢进症——5线和小鱼际有横纹 /206
更年期综合征——3线有岛形纹，三大主线上都有6线 /208
痛经——3线外侧有三角形纹 /210
贫血——2线有“八”字形分叉 /212
青春痘——3线尾端纹理紊乱 /214
糖尿病——3线有岛形纹，乾位有方形纹 /216
乳腺癌——2线断裂，3线有岛形纹 /218

乳腺增生——出现与1线和2线相切的岛形纹 /220

月经不调——3线尾端有“米”字纹 /222

第十章 生殖泌尿系统疾病

不孕症——3线断裂，11线消失或分叉 /226

尿路感染——1线呈锁链状，2线尾端有干扰纹 /228

带下——3线行至艮位且有岛形纹 /230

卵巢囊肿——出现13线，3线尾端有岛形纹 /232

子宫肌瘤——3线尾端有两个相连的岛形纹 /234

衣原体、支原体感染——有8线切过1线，4线出现且切过2线 /236

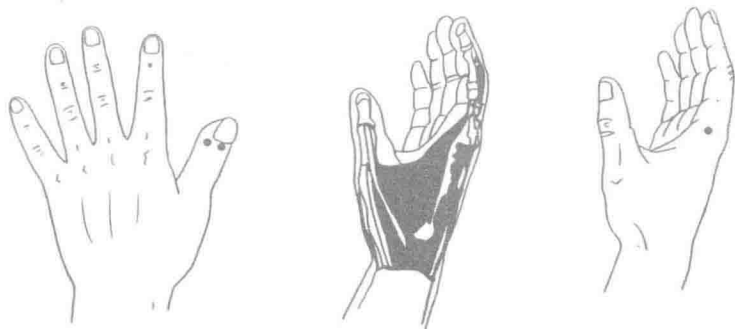
泌尿系结石——坎位有“米”字纹，坤位有三角形纹 /238

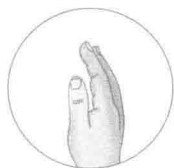
男性功能障碍——11线呈“人”字形，且有干扰线切过 /240

肾炎——1线直贯全掌，3线上有方形纹 /242

附录

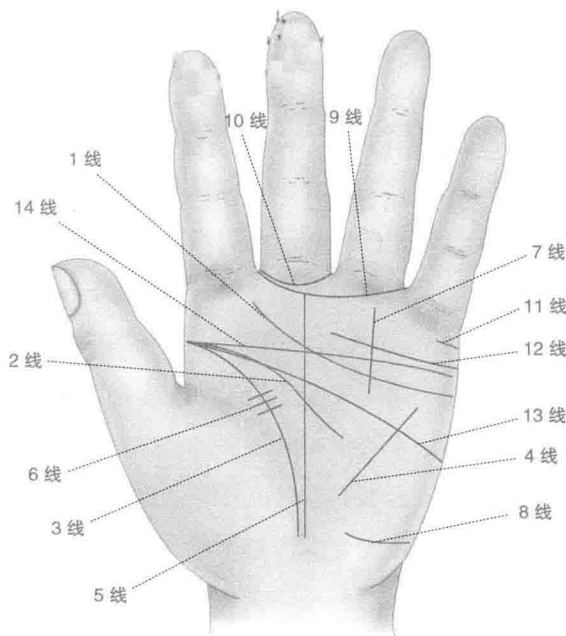
手相文化——手诊的文化渊源 /244





从生活中学中医 手诊一学就会

张清 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

从生活中学中医 : 手诊一学就会 / 张清编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5308-8293-1

I . ①从… II . ①张… III . ①掌纹—望诊 (中医) IV . ① R241.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 206222 号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团
 天津科学技术出版社 出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 15.5 字数 200 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元



前言

提起手诊，人们往往会想到手相，于是自然而然地怀疑手诊是不是迷信，是否科学。根据我多年的实践经验，可以肯定地说：手诊并不等同于看手相。

望手诊病来源于中医。中医诊病中很早就有通过观察手的形态、色泽、纹理、脉络变化来综合诊断疾病的方法。这种看手诊病的方法是祖国医学望诊中的一项重要内容，是中医诊病的一大特色。

传统中医认为手是人体重要部位之一，是阴阳经脉气血交合联络的部位。根据中医经络学说可知，人体的六大经络都循行经过手部，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在手的形态、色泽等变化中反映出来。

中医还认为，人体是一个有机的整体，也是一个开放的系统。手同眼、耳、鼻、舌、足等部位一样，不仅是人体的组成部分，同时也是一个独立的机体。手和人体有着一一对应的关系，它反映着身体不同部位的病理变化。医生通过观察手的表征变化，再结合其他检查方法综合分析，就能诊断出人体已经发生的疾病或即将发生的疾病，这就是现代医学中所说的全息医学诊断法。

手诊有丰富的历史渊源和科学依据，很有研究价值，我们不应该把它与“看手相”混同看待。本书介绍了手诊的基础知识和理论，手诊与解剖学、经络学、全息理论的关系，九宫八卦与五行星丘的手掌划分法等知识，同时介绍了手掌上的不同反射区、掌纹线、病理纹等，让读者对手诊有初步的认识和了解。然后介绍了人体不同系统常见疾病的手诊手疗方法。让读者可以通过本书，了解手诊手疗的基础知识，学会利用手诊来预防和治疗各种常见疾病。

使用说明

疾病的副标题，用高度概括的语言来提炼手纹的特征，让读者对它有初步的认识，起到提纲挈领的作用。

脑溢血 “米”字纹截断3线

疾病名称

脑溢血也称脑出血，是指脑实质内血管破裂血液溢出（脑溢血常指自发性脑实质内出血）。

症状：洗澡、吃饭、解手、和对方谈话时会突然发病，失去意识而昏倒，面色赤红，几个小时或几天后出现对侧偏瘫。

病因：脑溢血大多数发生在白天。气候骤变（盛夏或隆冬）、情绪紧张、工作劳累、饮酒、用力排便、性生活等可成为脑溢血的诱因。

手诊流程：（1）手掌鲜红，小鱼际部位发黑。手指第二节青筋浮露，拇指根部青筋暴露。大鱼际色泽鲜红浮于皮肤之上，提示易患高血压，易出现脑溢血等症状。（2）1线呈现锁链状，2线平行走向，3线突然断截消失不见或被干扰线切断。2、3线深刻明显，患脑溢血的可能性大。（3）3线截断，在截断处出现三角形纹、“米”字纹，提示脑溢血的信号。（4）除具有高血压的掌纹特征外，大小鱼际色泽鲜红，浮于皮肤之上，3线尾端消失，说明头昏与将发生的脑溢血有关。

食疗保健：病人除需药物治疗外，合理调配饮食对康复也具有重要作用。（1）应限制动物脂肪，因为这些食物中所含饱和脂肪酸可使血中胆固醇浓度明显升高，促进动脉硬化。（2）饮食中应有适当蛋白质，常吃些蛋清、瘦肉、鱼类和各种豆类及豆制品，以供给身体所需要的氨基酸。（3）要多吃新鲜蔬菜和水果，因其中含维生素C和钾、镁等。维生素C可降低胆固醇含量，增强血管的致密性，防止出血，钾、镁对血管有保护作用。

◆突发脑溢血的急救措施◆

健康贴士

（1）病人家属应克制自己的感情，切勿大声叫喊或随意搬运病人，周围环境应保持安静避光，减少声音的刺激。（2）将病人领口解开，用纱布包住病人舌头拉出，及时清除口腔内的分泌物，以保持气道通畅。用冷水毛巾敷在病人前额，以止血和降低颅内压。（3）搬运病人动作要轻。途中仍需不断清除病人口腔内分泌物，注意保持气道通畅。

对每种疾病都配有一个健康贴士，方法简单又实用，是您健康的小帮手。

134

从生活学中医：手诊一学就会

手掌的色泽与健康有着非常密切的关系，从手掌的色泽来开启掌中健康的密码。

14条常见的手线不是每个人的手都要同时具备，它们的消、长、沉、浮很大程度上反映了人体的健康状况，关注它们的变化，就可以得知自己身体的健康状况。

判别与诊断



色泽特征

手掌鲜红，小鱼际部位发黑。拇指根部青筋暴露。大鱼际色泽鲜红，浮于皮肤之上，表示易患高血压，易出现脑溢血等症状。

小鱼际部位发黑

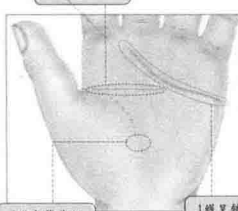


拇指根部青筋暴露

手线变化

1线呈现锁链状，2线平行走向，3线突然截断消失不见或被干扰线切断，患脑溢血的可能性大。

2线平行走向



3线突然截断

1线呈锁链状

手纹变化

3线截断，在截断的部位出现三角形纹或“米”字纹，是脑溢血的征兆。



3线被三角形纹或“米”字纹截断

墨印手纹展示



三角形纹截断3线

135

第五章

心脑血管疾病

本书还展示了专家收藏的珍贵墨印手纹，增强了本书的科学性和真实性。

八种不同的病理纹，不仅可以反映人体是否健康，还可以反映疾病的轻重程度。了解病理纹的变化规律就可以尽早发现疾病，阻止疾病继续恶化。

手诊流程图

第一步

色泽特征

小鱼际部位发黑

拇指根部青筋暴露

第二步

手线变化

1线呈锁链状

2线平行走向

3线突然截断

第三步

手纹变化

三角形纹截断3线

脑溢血

最后，本书还有专家经过几十年的实践经验，总结出的手诊流程，您可以按照此流程给自己诊病。



目 录

掌部常见八种病理纹示意图 /12

《《 上篇 初识手诊 》》

第一章 手诊的基础知识

手诊简介 /18

手诊理论基础之一——解剖学 /20

手诊理论基础之二——经络学 /22

手诊理论基础之三——生物全息学 /24

指纹和掌纹都可作为诊病依据吗 /26

指甲可以反映身体健康吗 /28

掌纹诊病需要参考手指吗 /30

九宫八卦与五行星丘的手掌划分法 /32

乾位——月丘 /34

坎位——地丘 /36

艮位——金星丘 /38

震位——第一火星丘 /40

巽位——木星丘 /42

离位——土星丘、太阳丘 /44

坤位——水星丘 /46

兑位——第二火星丘 /48

明堂——火星平原 /50



第二章 人体的“第二脏腑”——手掌

- 手掌上的心区 /54
- 手掌上的肝区 /55
- 手掌上的脾区 /56
- 手掌上的肺区 /57
- 手掌上的肾区 /58
- 手掌上的胃区 /59
- 手掌上的胆囊区 /60
- 手掌上的大肠和直肠区 /61
- 手掌上的小肠和十二指肠区 /62
- 手掌上的膀胱和前列腺区 /63
- 手掌上的乳腺区 /64
- 手掌上的颈椎区 /65
- 手掌上的腰椎区 /66
- 手掌上的下肢关节区 /67
- 手掌上的鼻、咽、支气管区 /68
- 手掌上的眼区 /69
- 手掌上的耳区 /70
- 手掌上的脑区 /71
- 手掌上的子宫和卵巢区 /72
- 手掌上的胰腺区 /73



第三章 揭开掌中的秘密——掌纹线

- 揭秘呼吸系统——1线 /76
- 反映心脑血管、神经系统健康——2线 /78
- 体现生命力盛衰——3线 /80
- 预示抵抗力强弱——4线 /82
- 预见中老年心脑血管疾病——5线 /84
- 反映近期身体健康状况——6线 /86



- 查看血压是否稳定——7线 /88
- 提示生活是否规律——8线 /90
- 显示过敏体质——9线 /92
- 反映精神状况——10线 /94
- 揭秘生殖、泌尿系统——11线 /96
- 预示肝脏免疫力——12线 /98
- 提示肿瘤隐患——13线 /100
- 反映遗传倾向——14线 /102

第四章 预示疾病的信号——病理纹

- 疾病处于早期——“十”字纹 /106
- 疾病进一步发展——“△”形纹 /108
- 慢性疾病已形成——“井”字纹 /110
- 病情稳定或曾手术——“□”形纹 /112
- 脏器气滞血瘀——“米”字纹 /114
- 突发性疾病先兆——“☆”形纹 /116
- 脏器出现肿瘤、囊肿——岛形纹 /118
- 软物撞伤的痕迹——“○”形纹 /120

