

家庭速效自疗大全

速效

SuXiao ShouLiao TuDian

基础知识 / 手诊全貌 / 神经反射 / 手疗方法
了解病症 / 寻找病源 / 穴位疗法 / 防病治病



手疗图典

你也能轻松掌握的神奇中医疗法

读懂手部健康密码 长寿多福尽在掌中

手疗是一种无创伤、无副作用、疗效好并随时可进行的
治疗方法。了解和学习手诊手疗基础知识、手诊及手疗方法，让
每个人都能轻松「掌」握健康，「手」到病除。

朱文增 / 编著



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

速效 手疗图典

SuXiao ShouLiao TuDian

基础知识 / 手诊全貌 / 神经反射 / 手疗方法
了解病症 / 寻找病源 / 穴位疗法 / 防病治病

朱文增 / 编著

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

速效手疗图典 / 朱文增编著. —杭州: 浙江

科学技术出版社, 2015. 4

(家庭速效自疗大全)

ISBN 978-7-5341-4435-6

I. ①速… II. ①朱… III. ①手—按摩疗法 (中医)
—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 035415 号

丛 书 名 家庭速效自疗大全

书 名 速效手疗图典

编 著 朱文增

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85176040

网址: www.zkpress.com

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京天马同德图书有限公司

印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16 印 张 18

字 数 280 千字

版 次 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-4435-6 定 价 24.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 王 群 李骁睿

责任校对 胡 水

责任美编 秋 实

责任印务 崔文红

前言

FOREWORD

手诊是通过观察手掌的形态、色泽变化、纹线改变以及指甲、腕部的各种变化来辅助临床诊断疾病的一种简易而有效的方法。中医手诊在我国有着悠久的历史，是我国历代医家几千年来诊断疾病的宝贵经验的积累，《黄帝内经·灵枢·本脏》中记载：“有诸于内，必行于外”，“视其外应，以知其内脏，则知其病矣”。说明古代医家早已知道人体的局部和整体具有辨证统一的关系，即身体每一个局部都与全身的脏腑、经络密切相关，因此诊病时，通过手掌就可以了解人的健康状况。

中国传统医学认为，手是阴阳经脉气血交合联络的部位，经络系统中十二正经与手相关的有手三阴经和手三阳经，这些经脉与全身脏腑相应，气血相通，当脏腑、气血发生病变时就会从手的形态、色泽、脉络等变化反映出来。手是人体全身脏腑器官的完整缩影，《灵枢·经脉篇》记载：“胃中寒，手鱼之络青矣；胃中有热，鱼际络赤；其暴黑者，留久痹也。”此外，手部还有大片的病理反射区，对这些反射区进行刺激可治疗近百种疾病。

手诊方法十分简单，只需运用视觉和触觉，对手掌上的征象进行有规律的观察，便可知晓人的健康状况，简便易行、判断准确，是自我诊查最好的方法。此外，手诊还能预测疾病，具有早发现、早治疗的重大意义，且不受人种或肤色的局限，不受美容化妆的影响，不受情绪控制，在保健意识普遍提高的今天，手诊正受到越来越多的人们的青睐。

我们可以通过手掌预测疾病，也可以通过手疗来治疗许多疾病，例如：



速效手疗图典

按摩手心有助于改善心肺血液循环，防止动脉硬化；按摩大小鱼际能预防便秘和痔疮；按摩中指可预防心脑血管疾病；揉搓食指可以调节消化系统功能等。

本书首先介绍了手诊的基础知识，内容详尽且通俗易懂，为广大读者客观了解手诊全貌提供了方便。其次，书中还详细地讲解了手上大大小小的反射区及经穴，最后，整理了大量疾病的手疗法和穴位疗法，让读者可以学到简便实用的治病技巧，提高自我防病治病能力。本书内容丰富，知识系统性强，易学好懂，适合各种年龄段的人使用。

希望本书可以为您的健康添砖加瓦，也希望能有更多人走近手诊手疗，远离疾病，衷心祝愿您健康、平安！

编者

上篇

走近手诊手疗

揭开掌纹医学的秘密

第一章 初识手诊，学习掌纹医学

一、了解手诊的理论依据.....	003
什么是手诊	003
手诊的发展简史	004
手诊的特点	005
手诊的优势	005
了解手掌皮肤的生理特征	006
手诊的中医学理论依据	008
二、从手掌里能看到什么.....	010
手诊前应做好的准备	010
从伸手姿势推测对方性格	010
观手形知人体阴阳盛衰	013
观掌形知健康状况	014
观掌色知病情轻重	016
手掌大小、胖瘦与健康的关系	018
手掌软硬的临床含义	018
手掌（指）的温湿变化对于诊断病症的意义	019
手上青筋的含义	020
望诊手指形态	021



速效手疗图典

从五指看健康状况	023
手指局部形色变化所对应的病症	029
指甲诊病的基础	030
指甲与健康的关系	030
如何通过指甲诊病	032
从指甲外形看身体状况	036
观指甲色诊病	039
指甲横纹与纵纹代表的意义	043
指甲斑点与健康	045
指甲厚度与健康	046
观察指甲半月诊断疾病	046
各指甲半月的含义	047

第二章 掌纹诊病，深藏在脉络里的学问

一、掌丘中透露的疾病	049
掌丘的定义与分类	049
第一火星丘	050
金星丘	051
木星丘	052
土星丘	053
太阳丘	054
水星丘	055
第二火星丘	056
月 丘	057
地 丘	058
火星平原	059
二、掌纹中透露的疾病	060
看生命线知生命力之强弱	060

目 录

看感情线知控制情绪的能力	064
智慧线显示智力水平	067
健康线显示不健康	070
事业线知命运盛衰	072
干扰线阻碍疾病的恢复	074
过敏线测过敏性体质	075
悉尼线知肿瘤体质	076
性线测泌尿生殖系统疾病	078
放纵线测性生活	079
异性线知房事过频	081
肝病线知肝功能	082
通掌纹测肝胆疾病	083
变异线显示疾病变化	084
美术线显示艺术气质	085
土星环纹测肝眼疾病	085
孔子目纹了解智力	086
佛眼纹测智慧	087
观指节纹可知大脑发育状况	087
口才线测应变能力	088
颈椎线显示颈椎疾病	088
胚芽纹知气血双亏	089
腕横线知生育能力	089
掌上细纹代表的含义	090

第三章 手疗探源，寻找治疗疾病的“大药”

一、认识手部反射区	096
大脑反射区	096
小脑、脑干反射区	097



速效手疗图典

额窦反射区	098
眼反射区	098
耳反射区	099
喉、气管反射区	100
舌、口腔反射区	100
鼻反射区	101
上、下颌反射区	101
颈项反射区	102
胸、乳房反射区	102
斜方肌反射区	103
心脏反射区	104
肺、支气管反射区	104
甲状旁腺反射区	105
肝反射区	106
胆囊反射区	106
甲状腺反射区	107
上身淋巴结反射区	108
头颈淋巴结反射区	108
脾反射区	109
肾反射区	110
腹腔神经丛反射区	110
生殖腺反射区	111
膀胱反射区	112
输尿管反射区	112
胃反射区	113
十二指肠反射区	113
胰腺反射区	114
小肠反射区	115
大肠反射区	115

升结肠反射区	116
直肠、肛门反射区	117
乙状结肠反射区	117
胸腔呼吸器官反射区	118
肋骨反射区	118
脊柱反射区	119
腰椎反射区	120
骶骨反射区	120
肩关节反射区	121
髋关节反射区	121
颈肩反射区	122
血压反射区	123
二、认识手部经穴	123
手太阴肺经穴	124
手少阴心经穴	125
手厥阴心包经穴	127
手太阳小肠经穴	128
手少阳三焦经穴	130
手阳明大肠经穴	132

第四章 手疗方案，认识常用手部疗法

一、手部按摩疗法	135
定义与分类	135
按 法	136
点 法	136
推 法	137
揉 法	137



速效手疗 图典

摇 法	138
捻 法	138
掐 法	138
拿 法	139
拔 法	139
捏 法	139
擦 法	140
摩 法	140
二、其他手疗方法的应用	140
针刺法	140
艾条灸法	141
刺血疗法	142
药物疗法	142

下 篇

手诊手疗应用

轻轻松松手到病自除

第一章 内科疾病的手诊手疗

感 冒	145
支气管炎	147
哮 喘	150
肺结核	152
高血压	155



目 录

低血压	158
心脏病	161
贫 血	166
便 秘	169
慢性胃炎	171
胃下垂	174
胃及十二指肠溃疡	177
肝 炎	180
急慢性肠炎	184
胆囊炎	186
胆结石	188
糖尿病	191
慢性肾炎	195
失 眠	198
眩 晕	201
头 痛	203
神经衰弱	207
癫 痫	210
三叉神经痛	212

第二章 外科疾病的手诊手疗

痔 疮	215
颈椎病	218
肩周炎	221
腰 痛	223
急性腰扭伤	226



速效手疗图典

腰椎间盘突出	229
风湿性关节炎	231

第三章 男科疾病的手诊手疗

阳 痿	235
早 泄	238
前列腺炎	241

第四章 妇科疾病的手诊手疗

痛 经	245
月经不调	248
盆腔炎	251
不孕症	254
更年期综合征	257
乳腺小叶增生	260

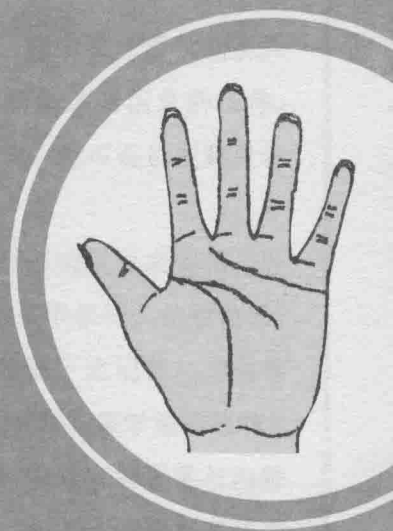
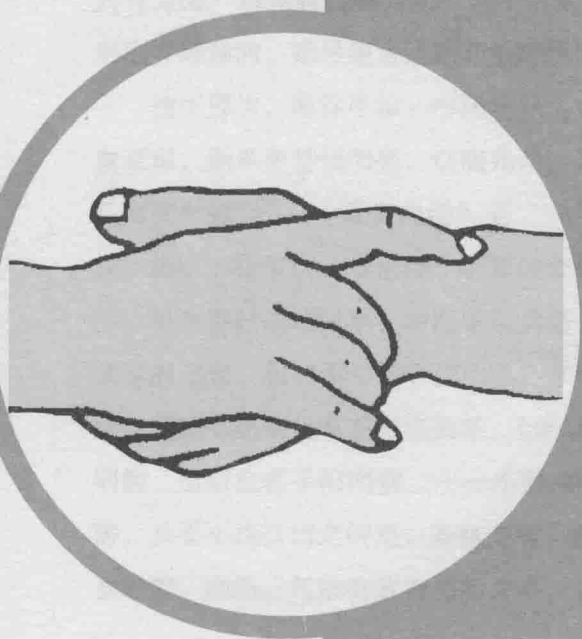
第五章 五官科疾病的手诊手疗法

近 视	263
过敏性鼻炎	266
慢性鼻炎	268
慢性咽炎	271
中耳炎	273

上篇

走近手诊手疗

揭开掌纹医学的秘密





第一章

初识手诊，学习掌纹医学

一、了解手诊的理论依据

什么是手诊

手诊医学就是根据人的手形、指甲、掌纹、指纹、指节纹、手掌软硬及手掌气色等来望、摸、推、压、点、掐、按，以获得病情诊断信息的统称。其有为民“治无病之痛”及“上工治未病”的实用价值，也可通过观察患者病态发展倾向，指导患者诊断和治疗疾病。

指甲望诊，简称甲诊。中医学认为“肝血盛衰，可影响爪甲之荣枯。肝血充足，则爪甲坚韧明亮，红润光泽。若肝血不足，则爪甲软薄，枯而色夭，甚则变形脆裂”。《黄帝内经》有“爪甲青黑者，为死证”之记载。它同掌纹、指纹、指节纹、掌色泽、手形的变化符号一样，同样属于医学望诊范畴。

早在春秋战国时期，中医学经典著作《黄帝内经》中就有关于手与内脏关系的记载。如“掌中热者腑中热；掌中寒者腑中寒”，就是说明手掌寒热变化与脏腑寒热变化有着对应关系。《灵枢·邪气脏腑病形》说：“面热者足阳明病。鱼络血者手阳明病。……小肠病者，小腹痛……若寒甚，若独肩上热甚，及手小指次指之间热，若脉陷者，此其候也。”从整体上指出了局部与全身脏腑、经络、气脉有着密切的关系。《灵枢·邪气脏腑病形》还说：“……



速效手疗图典

见其色，知其病，命曰明。按其脉，知其病，命曰神。问其病，知其处，命曰工。”这就确定了诊治疾病时，可以通过五官、形体、色脉等外在变化，了解人体内脏的健康状况。中医望诊就源于此，并且是中医诊断的最高境界，同时在实践中也得到充分证实且积累了丰富的经验。

手诊的方法不同于叩诊、听诊、仪器检测等诊断及检查手段，是直接对双手掌部纹理进行观察、分析的一种诊断疾病的方法。全过程只需数分钟便可完成。

掌纹一部分是不变的，代表家族的遗传基因情况。一部分是变化的，可以随着后天身体健康状况的改变而改变。掌握这种变化规律，就可以利用它来观察疾病的发生发展。

手诊属于一种无痛苦、无损伤、简便易行的医学诊断模式，它不仅适应于人类健康的需要，而且还可以提高对疾病的预见性。

手诊的发展简史

手诊，是一种古老而又新颖的诊疗方法。它是中国传统医学的一个组成部分，纵观医学的发展历史，手部诊疗法明显早于其他各种疗法。从猿到人，人们就开始运用双手，外界对手的各种刺激，必然引起人脑对手的反应。因此，人们对由手所感知的事物尤为关心。原始社会时期，人类穴居野外，天气寒冷时，人们就会本能地摩擦、按揉、活动双手，用以防冻保暖，增强抗寒能力。

手诊，在我国有悠久历史。在商朝甲骨文中就有手掌纹辨病的记载。东汉著名的唯物论倡导者王充在《论衡·骨相论》中说：“按骨节之法，察皮肤之理，以审人之性命，无不应者。”《黄帝内经》认为人体局部与整体有辩证统一的地方。《灵枢》也有诊鱼际纹路之法及爪甲诊病法。唐代王超《水镜图诀》就介绍过小儿指纹诊病方法。后又经过众多手诊医学研究者反复实践探索，已经成为一门古老而新兴的不断发展的诊断学科。

新中国成立之后，手诊作为一门学科，正式应用于医学诊断。1956年，