

手掌中的

晨霞掌纹健康丛书

健康密码

王晨霞 • 编著

Shouzhang Zhongde
Jiankang Mima



一本实用的保健知识书籍，教你趣味破解手掌中的健康密码，了解自身的健康情况。

中央电视台、湖南卫视、凤凰卫视《名人面对面》访谈，《人民日报》、《时代周刊》等百家中外媒体热点报道。

广东省出版集团

广东科技出版社

全国优秀出版社

晨霞掌纹健康丛书

手掌中的健康密码

王晨霞 著

广东省出版集团

广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

手掌中的健康密码/王晨霞著. —广州: 广东科技出版社, 2008.3

(晨霞掌纹健康丛书)

ISBN 978-7-5359-4422-1

I. 手… II. 王… III. 掌纹—望诊 (中医)
IV. R241.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 139136 号

责任编辑: 李鹏 黄铸 杨柳青 蒋鸣涛

装帧设计: 林少娟 李康道

责任印刷: 任建强

责任校对: 陈杰锋 C.S.H

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园 A 区 邮码: 528258)

规 格: 850mm × 1 168mm 1/32 印张 6.75 字数 140 千

版 次: 2008 年 3 月第 1 版

2008 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 15 000 册

定 价: 25.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

谨以此书的出版感谢：

陈瑞璋

谢雨农

王 能

为高级医学事业所做的贡献！

王 能 题

前言

研究掌纹和人体健康、疾病的关系，这个工作，我已经从事20多年了。相关的学术成果，我也出了20多部书籍。发现掌纹与健康的密码越多，写的著作越多，有一个困惑也越来越在我的思想深处聚集，那就是“掌纹医学到底属于中医，还是属于西医？”

以前常常有人问我这个问题，我总是认为，在还没有确定掌纹与疾病的关系，没有确定掌纹是否能够随着健康的变化而变化，没有确定掌纹的变化是否可以指导治疗的时候，讨论掌纹医学属于哪个医学体系，还是操之过急。

现在通过20多年的研究，经过20万个病人的实践，我们终于可以有凭有据地认为：掌纹可以反映人体的健康与疾病；掌纹可以随着人体的健康与疾病的发展变化而改变；掌纹可以反映疾病治疗的成功与否。

现在我们就可以从容地对掌纹医学究竟属于哪种医学进行探讨一番。

属于中医吗？

中医学对于通过观察掌纹治病的记录，在现存的古代医籍中，很难找到相关记录。但是，中医的脏腑学说在掌纹诊断时，是可以获得应用的。比如，掌纹诊断采用的八卦区域的划分，其中阴阳对应就可以和中医的阴阳观点相符。同时，内脏在掌纹上的代表纹、线和区域，有些可以和中医的理论联系起来。实践证明，中药的有些处方可以改变病理掌纹。为了证实掌纹医学与中医的血缘关系，本书就是从五脏六腑来论述掌纹的。

属于西医吗？

西医学中关于掌纹的研究，也和中医学一样，几乎找不到有关

的论述。西医在解剖学上，把掌纹列入“皮纹学”的范畴。至于掌纹与疾病的关系，西医并没有整套的观点与实践。但我们发现，掌纹医学在诊断方面恰恰更接近西医的解剖学、诊断学和治疗学。比如，掌纹医学上的脏器功能是和西医的观点一致的；脏器的疾病导致掌纹的变化也是和西医的观点是一致的；掌纹诊病所采用的疾病名称都是西医的疾病名称，像1线上的方格形样纹代表肺结核的钙化点，岛形样纹代表肿瘤，“米”字状纹代表缺血等。西医的药理学观点在掌纹的变化中亦可体现，如采用消炎药，可以使“十”字状纹消失，采用扩血管药可以使“米”字状纹消失，手术后可以生出方格形样纹等。本书大量地选用了西医的解剖学理论，就是为了说明掌纹医学与西医的不可分割的血缘关系。

通过本书，我想让大家更清晰地了解有关掌纹诊病方面的知识，如掌纹生成的物理和化学因素；能通过掌纹准确诊断疾病的方法；能诊断疾病的掌上14条线、8种异常纹；掌纹如何随着病情的转变而变化（掌纹的深、浅、消、长变化）；八卦在掌纹诊病中的应用；常见病如何能通过掌纹一目了然地做出诊断等知识。本书中针对疾病所给出的饮食调理方法和保健知识更能为大众所应用，真正实现了我所想的：“掌纹不仅要能看病，根据纹线的变化还要能防病治病，进行自我保健”。

仅靠前言不能涵盖全书的内容，请你打开本书，我愿与你一起来研究掌纹与健康。

王晨霞

2007年12月31日

第1章 手掌中的健康密码

第1节 初识掌纹

2

1. 掌部的皮肤特征 2
2. 掌纹的“深”、“浅”、“消”、“长” 3
3. 手掌上的交感神经区和副交感神经区 5

第2节 掌纹的生成与变化

8

1. 掌纹的生成和手部神经系统的关系 8
2. 掌纹的生成和手部血液循环的关系 9
3. 掌纹的颜色和微循环的关系 10
4. 掌纹和经络穴位的关系 11
5. 掌纹的生成变化的影响因素 14
6. 病理纹是怎样长出来的 17
7. 掌纹变化要多长时间 17

第3节 常见的8种异常纹

18

1. “十”字状纹 18
2. “井”字状纹 19
3. “米”字状纹 20
4. “☆”形样纹 20
5. “△”形样纹 21
6. “□”形样纹 23
7. 岛形样纹 24
8. “○”形样纹 25

第4节 掌上诊断健康的14条线 26

1. 1线	26
2. 2线	27
3. 3线	28
4. 4线	29
5. 5线	30
6. 6线	31
7. 7线	32
8. 8线	33
9. 9线	34
10. 10线	35
11. 11线	36
12. 12线	37
13. 13线	38
14. 14线	39

第5节 手掌上脏腑对应区的划分 40

1. 手掌上心的位置	40
2. 手掌上肝的位置	41
3. 手掌上脾的位置	41
4. 手掌上肺的位置	42
5. 手掌上肾的位置	42
6. 手掌上胃的位置	43
7. 手掌上胆囊的位置	43
8. 手掌上大肠和直肠的位置	44
9. 手掌上小肠和十二指肠的位置	44
10. 手掌上膀胱、前列腺的位置	45
11. 手掌上乳腺的位置	45

12. 手掌上颈椎的位置·····	46
13. 手掌上腰椎的位置·····	46
14. 手掌上下肢关节的位置·····	47
15. 手掌上鼻、咽、支气管的位置·····	47
16. 手掌上眼区的位置·····	48
17. 手掌上耳区的位置·····	48
18. 手掌上脑区的位置·····	49
19. 手掌上子宫和卵巢的位置·····	50
20. 手掌上胰腺区的位置·····	50

第2章 破解手掌中的健康密码

第1节 识别掌纹的基本常识 52

1. 怎样在手掌上定方位·····	52
2. 掌纹和掌色在诊断疾病时哪个重要·····	52
3. 看掌纹时左右手各代表着什么·····	52
4. 手背纹为什么不能看病·····	53
5. 除掌纹外还有哪些体表特征与疾病有关·····	54
6. 指纹和掌纹都可以作为诊断疾病的依据吗·····	54
7. 掌与指的长短有什么意义·····	54
8. 掌纹诊病容易学习吗·····	56
9. “少纹掌”提示什么·····	56
10. 怎样看待没有临床症状的病理纹·····	57

第2节 五指形态与健康 57

1. 拇指与健康·····	57
2. 食指与健康·····	60

3. 中指与健康·····	61
4. 无名指与健康·····	62
5. 小指与健康·····	67

第3节 体表特征与健康 68

1. 甲诊·····	69
2. 舌诊·····	70
3. 耳诊·····	72

第4节 掌纹与养生 73

1. 6线与“后天之本”——脾胃的关系·····	73
2. 8线与“先天之本”——肾的关系·····	74
3. 9线与免疫系统·····	76

第5节 手掌八卦推演 77

1. 乾位·····	78
2. 坎位·····	80
3. 艮位·····	86
4. 震位·····	88
5. 巽位·····	92
6. 离位·····	95
7. 坤位·····	99
8. 兑位·····	102

第3章 疑难杂病的掌纹揭秘

第1节 高血压 106

1. 自觉症状·····	106
--------------	-----

2. 手图特征·····	106
3. 生活注意·····	109
4. 饮食注意·····	109
5. 常见问题——“降压药需要终身服用吗？”···	111

第2节 病毒性肝炎

111

1. 自觉症状·····	111
2. 手图特征·····	112
3. 生活注意·····	113
4. 饮食注意·····	113
5. 常见问题——“小三阳还需要进行治疗吗？”···	114

第3节 肝癌

114

1. 自觉症状·····	114
2. 手图特征·····	114
3. 生活注意·····	117
4. 饮食注意·····	117
5. 常见问题——“为什么肝癌患者要注意饮食？”···	117

第4节 乳腺癌

118

1. 自觉症状·····	119
2. 手图特征·····	119
3. 生活注意·····	121
4. 饮食注意·····	121
5. 常见问题——“怎样进行乳房自我检查？”···	121

第5节 脑溢血

122

1. 自觉症状.....122
2. 手图特征.....122
3. 生活注意.....124
4. 饮食注意.....124
5. 常见问题——“脑溢血急救时，病人家属应注意什么？”.....125

第6节 冠心病

125

1. 自觉症状.....126
2. 手图特征.....126
3. 生活注意.....127
4. 饮食注意.....128
5. 常见问题——“冠心病患者为何不宜早晨运动？”.....128

第7节 糖尿病

129

1. 自觉症状.....129
2. 手图特征.....129
3. 生活注意.....130
4. 饮食注意.....130
5. 常见问题——“糖尿病病人外出旅行时应注意什么？”.....131

第8节 高脂血症

131

1. 自觉症状.....131
2. 手图特征.....132
3. 生活注意.....133

- 4. 饮食注意.....133
- 5. 常见问题——“高脂血症对血压有影响吗？”...133

第9节 肝硬化

134

- 1. 自觉症状.....134
- 2. 手图特征.....134
- 3. 生活注意.....136
- 4. 饮食注意.....136
- 5. 常见问题——“肝硬化患者的饮食有哪些
注意事项？”.....137

第10节 脂肪肝

137

- 1. 自觉症状.....137
- 2. 手图特征.....137
- 3. 生活注意.....138
- 4. 饮食注意.....139
- 5. 常见问题——“为什么说饭后喝茶易得
脂肪肝？”.....139

第11节 慢性胃炎

139

- 1. 自觉症状.....140
- 2. 手图特征.....140
- 3. 生活注意.....141
- 4. 饮食注意.....141
- 5. 常见问题——“慢性胃炎患者为什么要戒烟
禁酒？”.....142

第12节 消化性溃疡

142

1. 自觉症状.....142
2. 手图特征.....142
3. 生活注意.....143
4. 饮食注意.....144
5. 常见问题——“患了消化性溃疡如何自我保健？”.....144

第13节 胆囊炎

145

1. 自觉症状.....145
2. 手图特征.....145
3. 饮食注意.....147
4. 常见问题——“为什么慢性胆囊炎患者要忌吃辛辣刺激的食物？”.....147

第14节 胆石症

148

1. 自觉症状.....148
2. 手图特征.....148
3. 生活注意.....150
4. 饮食注意.....150
5. 常见问题——“为什么不吃早餐易得胆石症？”.....150

第15节 便秘

151

1. 自觉症状.....151
2. 手图特征.....151
3. 饮食注意.....152
4. 常见问题——“便秘如何预防？”.....152

第16节 慢性支气管炎

153

1. 自觉症状.....153
2. 手图特征.....153
3. 生活注意.....154
4. 饮食注意.....154
5. 常见问题——“老‘慢支’如何过冬？”.....155

第17节 支气管哮喘

156

1. 自觉症状.....156
2. 手图特征.....156
3. 生活注意.....157
4. 饮食注意.....157
5. 常见问题——“支气管哮喘病人的衣服如何选择？”.....158

第18节 更年期综合征

158

1. 自觉症状.....158
2. 手图特征.....158
3. 生活注意.....159
4. 常见问题——“如何预防更年期综合征？”...160

第19节 偏头痛

161

1. 自觉症状.....161
2. 手图特征.....161
3. 生活注意.....163
4. 饮食注意.....163
5. 常见问题——“为什么女性易患偏头痛？”...164

第20节 痛经

164

1. 自觉症状.....164
2. 手图特征.....165
3. 生活注意.....166
4. 常见问题——“为何痛经有时会伴胃痛？”...166

第21节 月经不调

167

1. 自觉症状.....167
2. 手图特征.....167
3. 生活注意.....168
4. 饮食注意.....168
5. 常见问题——“引起月经不调的原因有哪些？”.....169

第22节 子宫肌瘤

169

1. 自觉症状.....169
2. 手图特征.....170
3. 生活注意.....171
4. 饮食注意.....171
5. 常见问题——“如何预防子宫肌瘤？”.....171

第23节 卵巢囊肿

171

1. 自觉症状.....172
2. 手图特征.....172
3. 生活注意.....173
4. 饮食注意.....173
5. 常见问题——“如何预防卵巢囊肿？”.....173

第24节 痔疮

174

1. 自觉症状.....174
2. 手图特征.....174
3. 生活注意.....175
4. 饮食注意.....176
5. 常见问题——“痔疮手术后如何防复发？”...176

第25节 衣原体、支原体感染

177

1. 自觉症状.....177
2. 手图特征.....177
3. 生活注意.....178
4. 饮食注意.....178
5. 常见问题——“做支原体、衣原体抗原检测
试验可靠吗？”179

第26节 近视眼

179

1. 自觉症状.....179
2. 手图特征.....179
3. 生活注意.....181
4. 常见问题——“为什么说缺铬会导致
近视眼？”181

第27节 不育症

181

1. 自觉症状.....182
2. 手图特征.....182
3. 生活注意.....183
4. 常见问题——“男性不育症的原因有
哪些？”184