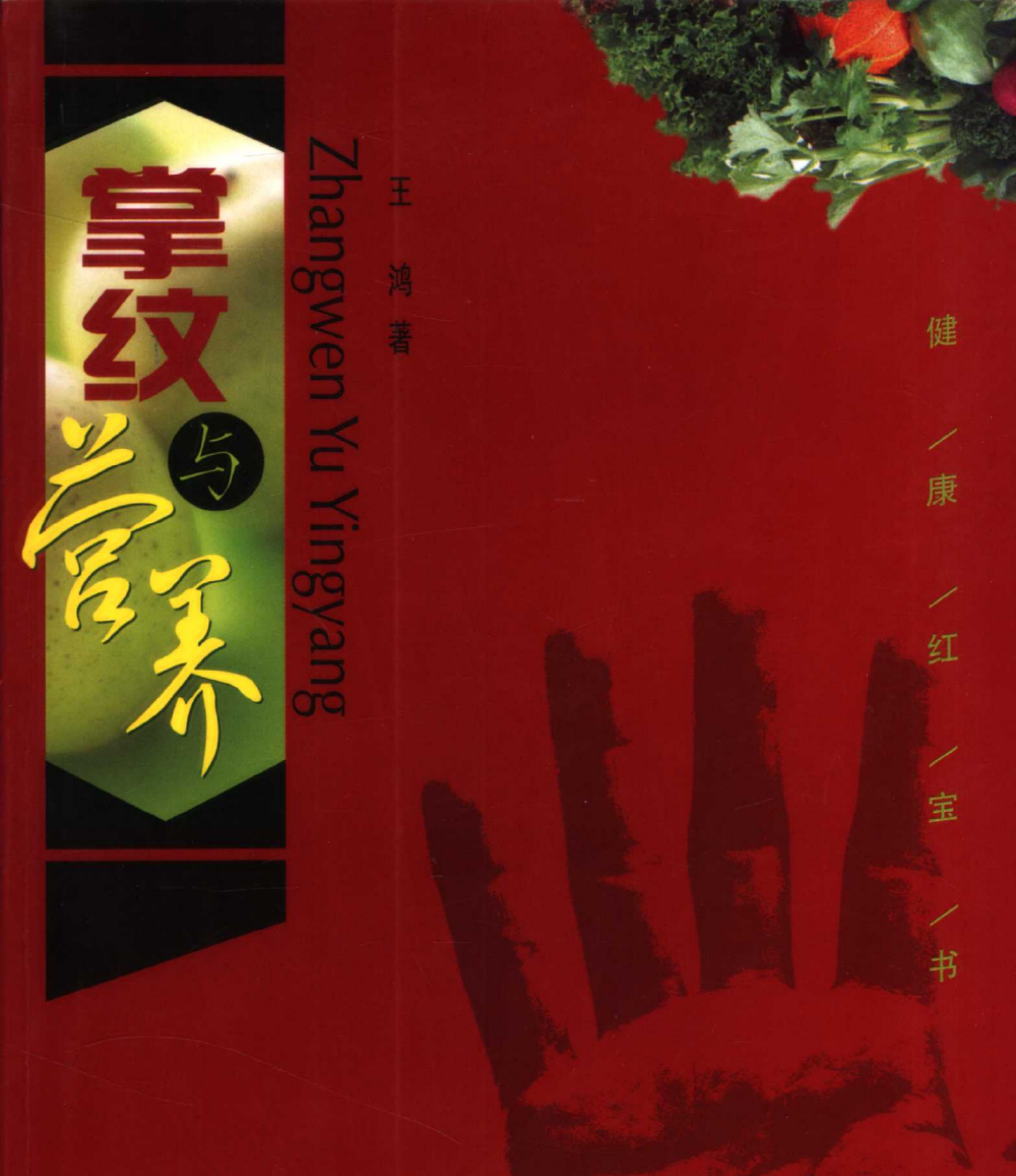
掌纹与营养

王鸿著

Zhangwen Yu Yingyang

健康红宝书



河北人民出版社

掌纹与营养

健康红宝书

“只要采取预防措施，能减少一半的死亡。许多人不是死于疾病，而是死于无知。”

——世界卫生组织总干事中岛宏博士

“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气，若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工。”

——孙思邈

“人体平各，惟须好将养，勿妄服药，药势偏所助，令人脏气不平，易受外患。”

——张仲景

ISBN 7-202-04248-7

9 787202 042489 >

ISBN 7-202-04248-7

R·35 定价：30.00元

健康红宝书

掌纹与营养

Zhangwen Yu Yingyang

王鸿著

河北人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

掌纹与营养 / 王鸿等著 . —石家庄：河北人民出版社，2006.3

ISBN 7-202-04248-7

Ⅰ. 掌… Ⅱ. 王… Ⅲ. 掌纹—望诊（中医）

Ⅳ. R241.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2006）第 0187900 号

书　　名：掌纹与营养
著　　者：王　鸿
策　　划：张　伟
主　　编：王　鸿　高中华　丁　清　张　伟　周万江
编　　委：吴　萍　黄玉勃

责任编辑：王云弟
美术编辑：耿　果
责任校对：丁　清

出版发行：河北人民出版社（石家庄市友谊北大街 330 号）
制　　版：瑞尔彩图制作有限公司
印　　刷：南宫市印刷有限责任公司
开　　本：850×1168 毫米　1/32
印　　张：4.5
字　　数：10,000
版　　次：2006 年 3 月第 1 版　2006 年 3 月第 1 次印刷
印　　数：1--1000
书　　号：ISBN 7-202-04248-7/R・35
定　　价：30.00 元

版权所有　翻印必究

内容简介

通过掌纹诊断疾病在我国有悠久的历史。我国现存最古老的医学典籍《黄帝内经》中就有关于掌纹的记载。它属于中医的望、闻、问、切四大诊断方式之一的望诊，故古人言“望而知之谓之神”。

本书分为八章，通过独特的视角探讨了掌纹的形成与疾病之间的联系，并揭示了疾病的发生与饮食营养的因果关系，使疾病的诊断与预防变得简单且容易掌握。对于许多疾病，特别是久治不愈的慢性疾病的康复将带来极大的帮助。本书内容详实，且附有真实的手诊资料，是广大医务工作者、手诊爱好者及养生保健人士的重要参考书籍。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

作 者：王　鸿
策 划：张　伟
主 编：王　鸿　高中华
　　丁　清　张　伟
　　周万江
编 委：吴　萍　黄玉勃

责任编辑　王云弟
美术编辑　耿　棨
责任校对　丁　清

做一块有愿望的石头

关于手诊，我是亲身领略过它近乎神奇的诊病手法　老实说，我是个苛刻的人，记者的职业病多年影响着我对事务和人的判断，凡事凡人尖锐、溯根求源、不盲从、非市侩、非矫枉、冷静旁观、大胆质疑、小心求证……很多时候连自己都苦恼得不行，以至于自己常常觉得因此与世间很多美好擦肩而过或错过了成缘的机会，无形的防护铠甲徒然落下遗憾和凉涔涔的自责汗液　这本书让我激动，几乎同时我也深深自豪祖先中医理论与实践经验的博大精深　知识本来是需要放下架子来学的，专业书籍更是如此　读了这本书，我第一次知道生命密码在我手掌指纹里记载、警示、传达的种种讯号，可惜之前我曾一刻不离的面对它，却苦于没有相关的专业知识而活生生忽略或忽视了对自己健康的把握，遗憾已不足以概括我的所谓自我感觉良好　我们太需要真正科学的专业知识了　更难能可贵的是，这本书不仅仅局限于手诊说病，同时还给出了专业的营养保健指导或建议，摒弃了一些专业书籍只说不医，作者洋洋得意，读者一头雾水的专家职业病，令非专业大众有章可循，读来轻松亲切，可信可藉　作为读者，我感谢我能第一时间接触于我生命健康如此重要的一本好书，我也愿意向我身边许许多多热爱生命的朋友、学长、亲人推荐

社会进步带来生命质量的提高，“健康”和“亚健康”的概念早已经直接走进普通百姓的生活　人们呼唤专业学者花费

精力为大家写出多年的经验分享，亦希望专业领域内营养或保健医师把课堂讲稿汇总出书，抑制“伪科学”贻害善良大众，更快更大面积传播真正有益的知识，令日益广大的医学队伍武装自己惠及大众，王鸿关于手诊的专业书籍也就应运而生。

此刻，我想起了100年前与毕加索同时代那位叫薛瓦勒的法国乡村邮差，他由绊倒他的一块石头缘起，费20年捡石头建造起著名的一群城堡，普通人实现自己生命价值看似卑微的举动，竟成了如今已是法国最著名的旅游景点。在城堡入口处最初绊倒他的那块石头上，薛瓦勒深情地刻写到：我想知道，一块有愿望的石头能走多远。我敢说，王鸿就是一块有了愿望的石头，他关于手诊的书和透过此书将会给多少人带来福祉我无权妄断，但站在一个普通读者的位置，我可以负责地肯定，他做了一件好事。人生的许多温暖常常来源于我们不经意间微小的感动，一如阳光坐在我们中间多久了？我们有认真注意过吗？

人生不过短短百年，活的更好、做的更好是我们每个人最大的愿望，生命的最高质量指标是健康，只要健康就有明天，只要向上就有未来,只要阳光就永远年轻。他执拗地把书皮选定为红色，我想一方面是他追求生命的热烈，另一方面更传达了他的某种向往。请允许我透过此书聊表敬意并借以向所有热爱生命的朋友祝福！

薛宏林

2006年1月15日于石家庄

自序

“没有爱过，不知道情深；没有醉过，不知道酒浓；没有病过，不知道健康的可贵。”我自幼体弱多病，用医生的话讲：“先天不足，后天失养。”从小就经常和医院打交道，但这却激励了我学医的热情和对生命的热爱。因为事情的发生并不重要，重要的是你怎么看、怎么想。我愿意为我所热爱的医学事业付出毕生的精力。

许多疾病其实都是有早期征兆的，只是人们无法及时察觉，以至于眼睁睁地看着身边许许多多的人离我们而去，永远都不会回来。当我自己成为医生时，也明显感到了无奈，因为许多疾患至今还是医学上无法攻克的难题，一旦发现，往往疾病已经到了晚期，医生也爱莫能助了。于是我沉思，有没有及早发现疾病并且预防疾病的方法。就这样我迷上了手诊，也就是通过掌纹的变化，去提前诊断并预防疾病。

现代科技已经非常发达了，出现了克隆羊、克隆牛，甚至克隆人从技术上讲都是没有问题的。这也说明了一个细胞就能代表一个生命机体的全部信息，更何况一双手呢！它所含盖的

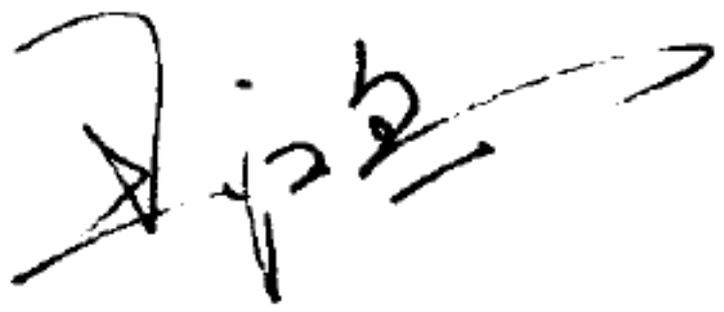
生命信息应该更多。然而学习的道路是不平坦的，十几年前我就开始探索手诊的奥秘。没有人教，没有正规的书籍，只是从小书摊上买几本看上去封建迷信十足的书就开始了自己的学习。几年的迷茫之后也积累了丰富的经验，直到有一天在书店看到了王晨霞老师的手诊书，当时捧着那本书内心激动万分，正是那本书让我真正的踏上了研究手诊的正确道路。

随着时间的推移，手诊知识的积累与实践，自己对许多疾病可以做到在发病之前进行准确的诊断。但如何能预防呢？我还在苦苦思索。唐代有一位名医，那就是寿逾百岁的“药王”孙思邈，此人幼年体弱多病，屡造医门，罄尽家资，刻苦学医，精通医药，善于养生。在预防疾病方面，孙思邈非常强调“食治”的方法。“食治”就是讲：“无病时要注意调节饮食，有病要先用食疗，食疗不愈，而后用药。”这一观点，自己虽然也懂，但从未留意，所以人们常说：“知道没有力量，相信才有力量。”偶然一次，通过朋友推荐，使用了饮食营养的调理配方，竟然发现自己多年的晕车不药而愈了，才对饮食及营养补充发生了浓厚的兴趣，于是把它介绍给自己的患者，均取得了良好的效果。

看着许多患者渐渐恢复了健康，许多亚健康的人身体得到了改善，更有许多健康的人精力更加充沛，我萌发了一种想法，把自己的心得介绍给大家，让更多的人能够受益。把这一想法和高中华先生、张伟女士、吴萍女士等人一谈，得到了大家的一致响应与支持，于是有了这本书的问世。

本书的手诊内容并没有从基础知识讲起，因为本书的重点

在于阐述具体的疾病的诊断方法，以及预防和康复的营养需求。故毫无手诊基础的朋友可以先看王晨霞老师的《掌纹医学入门》一书，由于我们的水平有限，书中尚有不足之处，欢迎各位朋友多多指正，以便我们更好的改进与完善。



乙酉年冬于石门

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录

CONTENTS

✻第一章 骨关节系统常见疾病 1

第一节 骨关节系统概述 2

第二节 骨关节系统常见疾病掌纹特点 4

第三节 骨关节系统常见疾病与营养 7

第四节 骨关节常见疾病手图 10

✻第二章 常见皮肤病 15

第一节 皮肤概述 16

第二节 常见皮肤病的掌纹特点 18

第三节 皮肤常见疾病与营养 21

第四节 皮肤常见疾病手图 24

✻第三章 呼吸系统常见疾病 27

第一节 呼吸系统概述 28

第二节 呼吸系统常见疾病掌纹特点 30

第三节 呼吸系统常见疾病与营养 32

第四节 呼吸系统常见疾病手图 35

✻第四章 消化系统常见疾病 41

第一节 消化系统概述 42

第二节 消化系统常见疾病掌纹特点 44

第三节 消化系统常见疾病与营养 46

第四节 消化系统常见疾病手图 48

✻第五章 心脑血管常见疾病 62

第一节 心脑血管概述 63

第二节 心脑血管常见疾病掌纹特点 65

第三节 心脑血管常见疾病与营养 69

第四节 心脑血管常见疾病手图 71

✻第六章 神经系统常见疾病 84

第一节 神经系统概述 85

第二节 神经系统常见疾病掌纹特点 87
第三节 神经系统常见疾病与营养 90
第四节 神经系统常见疾病手图 95

*第七章 内分泌系统常见疾病 103
第一节 内分泌系统概述 104
第二节 内分泌系统常见疾病掌纹特点 107
第三节 内分泌系统常见疾病与营养 109
第四节 内分泌系统常见疾病手图 111

*第八章 癌症 118
第一节 癌症概述 119
第二节 癌症的掌纹特点 120
第三节 癌症预防与营养 122
第四节 癌症常见手图 124

*附图 131

*附表 133

第一章
骨关节系统常见疾病

第一节　骨关节系统概述

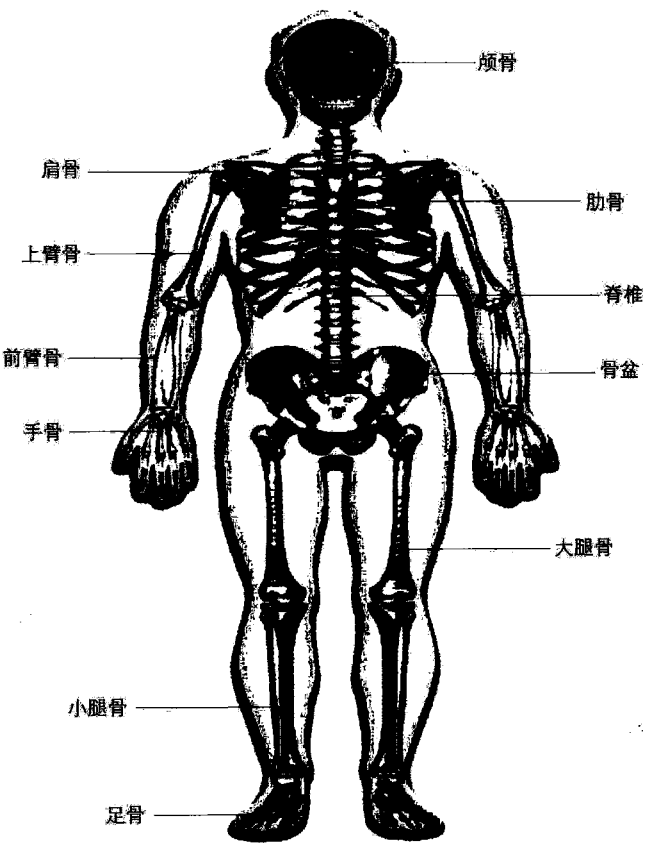


图 1－1　骨关节概图

骨关节系统包括骨及由骨所构成的关节，成人骨共206块（图1-1），约占体重的20%左右。主要对人体起保护、支持作用，并可在肌肉的牵拉下运动，另外还具备造血功能，也是人体钙磷的储备库。

骨由1/3的有机质和2/3的无机质构成：有机质主要包括胶原蛋白，无机质主要是含钙、镁、磷、锌、铜、锰等矿物质的骨盐。

骨由骨膜、骨质、骨髓三部分构成，骨膜是覆盖在骨表面的一层纤维膜，薄而坚韧，富有血管、淋巴管和神经，对骨的营养、生长和再生起重要作用，其神经组织可以感受到损伤及炎症的疼痛。骨质是骨的实质性部分，含有大量的钙质和胶原纤维，骨髓则是骨髓腔内和骨松质内的软组织，分红骨髓和黄骨髓。其中红骨髓有造血功能。骨与骨之间的连结叫骨连结，即关节，主要实现运动功能。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com