

· 彩色珍藏版 ·

马惠芳 良石 任艳灵 编著



老中医 教你手诊

LAO
ZHONGYI
JIAONI
SHOUZHEN

北京中医药大学教授专业指导、倾情推荐

全新解密手部变化对人体健康的特别提示
你的手反映你的身体健康状况！

从手纹可看出你有哪些遗传疾病，通过手掌、手背、指甲的颜色变化可透视你身体健康状况的变化，专家为你解读关于“手诊”的奥秘！

头穴
颈肩穴
上肢穴
心肺穴
脾胃穴
肝胆穴
十二
腰腿穴
肾穴
下腹穴
足穴



中国纺织出版社

· 彩色珍藏版 ·

马惠芳 良石 任艳灵 编著



老中医 教你手诊

III
ZHONGYI
JIAONI
SHOUZHEN



中国纺织出版社

内容提要

本书采用生动活泼的形式普及手诊知识,旨在让人们通过观察手的色、形变化,从手部所反映的信息了解身体健康状况,及早发现疾病,及时治疗。此外,本书还设有“推荐处方”一栏,介绍部分疾病的手部按摩方法及一些食疗小方。本书内容简单明了,深入浅出,图文并茂,十分实用,是一本不可多得的医学保健书。

图书在版编目(CIP)数据

老中医教你手诊 / 马惠芳, 良石, 任艳灵编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010. 3
ISBN 978-7-5064-6129-0

I. ①老… II. ①马…②良…③任… III. ①掌纹-望诊(中医) IV. ①R241.29

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第217394号

策划编辑: 尚石 李美华

责任编辑: 陈琦

责任印制: 刘强

装帧设计: 水晶方

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京凯达印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年3月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 10

字数: 100千字 定价: 22.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

序 Preamble

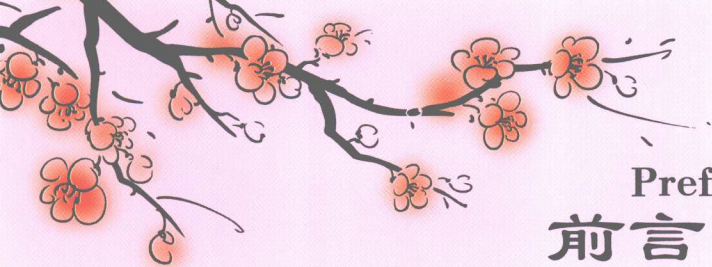
任何疾病在治疗之前，都必须做出正确的诊断才能做到有的放矢。无论西医的“视、触、叩、听”，还是中医的“望、闻、问、切”，无不将观察人体表征的诊病方法列于首位。《灵枢·本脏篇》指出：“视其外应，以知内脏，则知其病矣。”《灵枢·五色篇》中则进一步指出：“以五色命五脏，青为肝，赤为心，白为肺，黄为脾，黑为肾。”《难经》中提出“望见其五色，以知其病”。这些无不说明了人体内部的健康状况，可以通过观察体表外在的特征而获得。

在诸多望诊中，面诊、手诊相对简便易学，便于实践。手诊通过视觉和触觉的感受，依据手部不同部位的征象，进行疾病的预测、诊查、治疗，以了解人体健康或疾病状况的一种特殊诊断方法。它通过对手部形态、颜色、纹理等各方面的观察，动态而直观地提示出人体健康状况的发展趋向，从而为保健治疗提供客观而丰富的诊断资料。

本书从手诊的基础知识入手，详细介绍了手部不同部位形态、颜色、纹理等变化对健康的提示信息，内容深入浅出，版面图文并茂。通过阅读本书，相信你对自己的健康一定能够做到了如指掌、望而知之的境界。

马静

2009年12月于北京中医药大学



Preface

前言

治病，一直都是人们十分关注的问题。但是，本书所涉及的问题并非治病，而是诊病，并且是手诊。原因当然是因为任何疾病在治疗之前，都必须作出正确的诊断。那么，很多人不禁要嗤之以鼻——诊病？有病当然是要到医院去诊断。不错，你说得很对，但是许多疾病是在短时间内来临的，且有些疾病在初期根本无法诊断出来，这时手诊便发挥了它的特有功能。

手诊曾经一度被人们认为是迷信。但是我们今天要说，手诊它确实可信。首先，请将手诊与大家所认为的“手相”区别开来。手诊并非诊断你的人生，而是诊断疾病。那么，为何可以通过手来诊断疾病呢？

人体是一个高级的自控系统，各个组成部分都相互联系，信息相互传递。手便是人们接触以及改造外界最直接、最敏感的部位，外界所反馈到大脑的信息大部分都是从手上获得的。双手其实如同树的叶子与枝条，它血液循环丰富、微循环密集、末梢神经集中，是人体脏腑的全息缩影，我们也可以称之为人体外在的显示器。所以，双手呈现的一点一滴的变化，都是在向我们汇报身体的状况。只要我们能够认真观察手的变化，就可以在第一时间内把握住自己的健康动态。

中华医学博大精深，本书便是集合中医学的手诊知识，从掌纹、手掌的颜色、手部感觉、指甲颜色、指甲形态等的改变来预测疾病的资料。本书汇集老中医多年的诊断经验，再加之考证大量医学资料，可以让你充分领会到手诊的神奇所在，并及时诊断出疾病，早做治疗，以免耽误病情。

本书本着传播医学的本质，为每一个人送去健康的福音。希望你掌握基本的手诊知识，健康、快乐地生活！

编著者

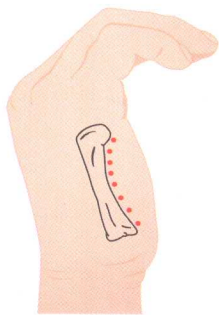
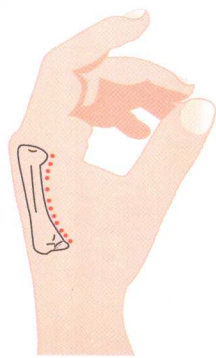
2009年11月

目 录

老中医教你

手诊

第一章 手诊：神奇的中医诊断法



一、中医手诊学的基础/10

1. 你的手反映你的健康/10
2. 中医手诊的方法/11
3. 手诊的优势所在/12

二、手与人体的关系/14

1. 人的手部结构/14
2. 认清手部穴位/17
3. 认清手部反射区/32
4. 认清全息穴/48
5. 认清手针穴/53
6. 从手看经络与脏腑/61

第二章 手掌：疾病的观测器

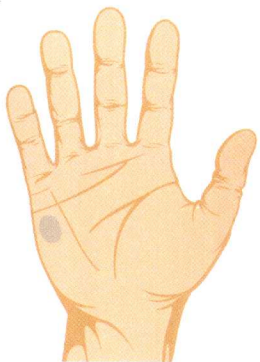
一、看掌纹，诊疾病/66

1. 生命线异常提示肺部疾病/66
2. 感情线异常提示心脏疾病/72
3. 智慧线异常提示心脑血管疾病/77
4. 健康线异常提示慢性疾病/82
5. 性线、生育线异常提示生殖系统疾病/87
6. 其他纹路异常/91



二、看掌色，诊疾病/95

1. 掌色发黄提示脾胃疾病/96
2. 掌色发红提示心脏疾病/99
3. 掌色发青提示肝脏疾病/101
4. 掌色发黑提示肾脏疾病/104
5. 掌色发白提示肺部疾病/106

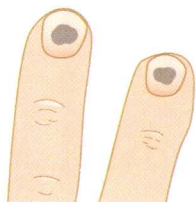


三、问手感，诊疾病/109

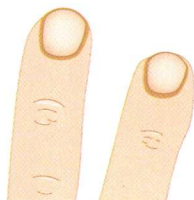
1. 手心发热提示肝胆疾病/110
2. 手部麻木提示血压、血糖不正常/111
3. 手掌冒汗提示胃溃疡/113
4. 手掌发硬提示心脑血管疾病/114

第三章 指甲：健康的温度表

一、看甲色，诊疾病/118



1. 指甲发白提示血液疾病/119
2. 指甲发黑提示肝胆疾病/122
3. 指甲发黄提示肝炎/124
4. 指甲发红提示皮肤疾病/126
5. 其他指甲颜色变化/129

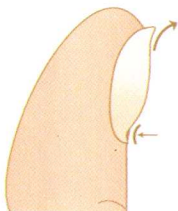


二、看甲身、甲形，诊疾病/130

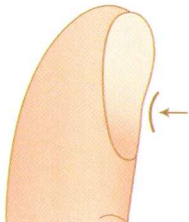
1. 甲形变化提示呼吸系统疾病/131
2. 甲身变化提示多种疾病/134

第四章 手指：疾病的指向标

一、看手指形态，诊疾病/138



1. 手指长短变化提示心脏疾病/138
2. 手指粗细变化提示脾、肠、胃疾病/141



二、看手指颜色，诊疾病/144

1. 手指发白提示身体不佳/144
2. 手指发紫提示身体不佳/145

第五章 呵护双手，呵护健康

一、简简单单手指操/148

1. 健脑益智手指操/148
2. 强心手指操/149
3. 防治鼠标手手指操/150
4. 缓解疲劳手指操/151
5. 防治便秘手指操/152



二、手部的日常护理/154

1. 手部的四季护理/154
2. 手部的异常处理/157
3. 妙手自制洗手液/158



第一章 手诊·神奇的中医诊断法

手诊是了解一个人健康状况最简单且最实际的方法，也是我国医学史上一种独特的诊断方法。几千年来，中华民族在同疾病作斗争的过程中，经过历代医学家的不断实践、充实和发展，积累了丰富的诊断疾病的经验。而且，纵观我国医学的发展史，手诊明显要早于其他诊断方法。

一、中医手诊学的基础

手诊是以人文哲学为思想，以全息医学为基础，根据中医学的整体观念、经络学说、辨证论治、阴阳五行学说的基本原理，通过对手的气色、形态、掌纹、掌线、骨骼、肌肉的观察揭示人体健康或者疾病的发展趋势，从而为养生、保健、治疗提供客观的诊断资料与处理防范，是防治疾病的一门综合应用科学。



1. 你的手反映你的健康

手可以提示一个人的健康、生育能力，甚至可以告诉你患心脏疾病、乳腺癌等疾病的概率。手通过发生颜色、形状等的变化，向你发出健康警告！

人的手蕴涵着许多秘密。当你伸出双手，便是泄露了健康的秘密。因为，人的手形、色泽、纹理、脉络都呈现健康的信息。

其实，自古以来，人们对双手都十分重视，并做了深入的研究和探索。在整个人体的组成中，手起着非常重要的作用。手由几十块骨、几十个关节、数十条肌肉和多条韧带组成，这些组成部分使双手能够灵活自如。

人体是一个统一的整体，整体离不开组成它的各个局部，局部

可以反映整体的某些信息。正是由于双手的特殊性，因此才被人们当作了解人体健康状况的窗口。

最明显的例子：当自主神经功能失调时，手脚就会出现多汗现象；当脑部血液循环不良时，在指甲部位就会出现黑红色的淤斑；当身体缺乏维生素A时，手足皮肤就会变得粗糙、角化；当微量元素锌缺乏时，手指尖就会出现腐烂、脱屑的现象；当肠胃系统功能低下时，食指半月痕就会变成粉红，这些现象都说明了身体内部各种复杂关系的奥妙。

一般情况下，局部不但可以反映整体信息，它的变化也可以影响整体的某些特性。手部按摩和手疗就是最为典型的例子。如经常按摩双手，则可以防止动脉硬化、降低血压、激发大脑潜能；如果经常按摩大、小鱼际，则可以润肺止咳、健脾和胃、调肝明目；如果常按摩手背，还可以降低血压等。

若人体的手足灵活、四肢发达，则说明其生命力较为旺盛；反之，则预示着机体功能的衰退。尽管人体的健康状况千变万化，但人体内部组织器官的任何风吹草动都能神奇地反映在手部丰富的神经末梢上。因此，只要学会观察手部，绝大多数的病患都可以及早被发现，患者的健康就能够得到最好的维持和保证。



2. 中医手诊的方法

通常，中医手诊运用的方法大致可以分为两大类：手掌诊病和指甲诊病。而它们各自还可以再细分。

（1）手掌诊病法

手掌诊病法主要是通过对手掌纹路的变化、色泽的变化、肌肉的变化、手掌的形态来判断未知的疾病，而在掌纹诊病中当然也包括指纹诊病。除了能在表面上看出来的，还可以通过触诊、按诊来

了解健康的状况，如通过接触掌部皮肤了解未知疾病。

（2）指甲诊病法

中医所采用的另外一种方法就是指甲诊病，俗称甲诊。我国的古代医学著作中就有这方面的记载：“肝血衰盛，可影响爪甲之枯荣。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”。指甲诊病同手掌诊病的方法大致一样，通过指甲的颜色、形态、纹路等的改变来了解人们的身体健康状况。



3. 手诊的优势所在

说起诊断方法可能不少人会有疑问，现代医学方法这么先进，医疗设备如此完善，还需要这种古老的诊病方法吗？当然需要。虽然现代西医的仪器、化验等检测手段都具备坚实的科学基础，但也有很多的弊端，如不少疾病在早期阶段根本无法查出，直到病发时才可以确诊，这样通常会延误患者的治疗时间，从而错过最好的治疗时机。当然，这其中还包括误诊的情况，任何医疗器械都有一定的误诊率，即便是核磁、CT等昂贵的先进仪器也不例外。

那么，手诊相对于其他诊病方法来说究竟还有什么优势呢？主要有以下三个方面的优势。

（1）准确率高

手诊的结论可靠，这也是它的一大特点。由于手诊的诊病具备科学依据，且已经经过了长久的实践验证，其准确率相当高，可达90%以上。

（2）实用性强

手诊的实用性很强，一般只需要数十分钟就能够对一个人的全

身健康状况做出初步的诊断。此方法直观、简捷，不需要借助昂贵的医疗设备，在提高诊断的准确性之余，还可以节省不必要的检查费用。而且，由于我国的医疗资源比较贫乏，在一些偏远地区的人们不方便到医院就医，手诊就可以弥补这些不足。

（3）预测性可靠

手诊不仅可以诊断出患者的现有疾病，而且也可以对人们身体的健康状况和某些疾病做出超前预见，就是通常所说的超前诊断，能够防患于未然，特别是在心脏病和脑血管疾病方面，诊断结果十分可靠，这个特点相对于许多仪器诊断来说更具有优越性。



二、手与人体的关系

当一棵树的叶子与枝条出现问题时，我们一般能够判断出此树生病了。双手就犹如树的叶子与枝条，它血液循环丰富、微循环密集、末梢神经集中，是人体脏腑的全息缩影。因此，每个人的健康都写在自己的双手上。如果我们能够了解并掌握双手给我们的健康信息，就可以做到“未病防病，有病防变”，避免错过保持健康的有利时机。只有这样，才能拥有健康的人生。



1. 人的手部结构

望手诊病并非十分简单，只有在了解手的结构，并掌握各个部位的骨骼、肌肉、皮肤纹理及色泽等特点之后，才可以准确地发现疾病。

（1）骨骼

人的手部及前臂部骨骼可以分为五个部分，即腕骨、掌骨、指骨、桡骨和尺骨。

◇腕骨

腕部骨骼属于短骨，以两排而列，共8块。近侧排列由桡骨侧向尺骨依次为手舟骨、月骨、三角骨和豌豆骨；远侧排列为大多角

骨、小多角骨、头状骨和钩骨。这些腕骨构成掌面的腕骨沟，各骨相邻的关节面形成腕骨间关节。手舟骨、月骨、三角骨近端形成椭圆形的关节面，与桡骨腕关节面及尺骨下端的关节盘构成桡腕关节。腕骨的灵活程度和大脑的灵敏程度成正比。

◇掌骨

掌骨共有5块，由桡侧向尺侧，掌骨的近端侧为底，接腕骨；远侧端为头，接指骨；中间部分为体。第一掌骨呈短而粗状，其底有鞍状关节面，与大多角骨的鞍状关节面相关联。

◇指骨

指骨属于长骨，共有14块。拇指有两节指骨，其他各指有三节（近节指骨、中节指骨、远节指骨）。每节指骨的近端为底，中间为体，远端为滑车。

◇桡骨

桡骨为前臂两骨位于外侧的一个，分呈一体两端。在描述手部穴位定位时，常会用到“桡端”或“桡侧”，即靠近前臂外侧一端。

◇尺骨

尺骨为前臂两骨位于内侧的一个，分呈一体两端。在描述手部穴位定位时，常会用到“尺端”或“尺侧”，即靠近前臂内侧一端。

（2）手掌

手掌的解剖构造可分为浅表层、中层和深层。浅表层包括皮肤、浅筋膜、深筋膜，其中浅筋膜较致密，深筋膜又分浅、深两层；中层由掌浅弓、正中神经、尺神经的浅支、指浅屈肌腱、指深屈肌腱及蚓状肌构成；深层则由尺神经深支、掌深弓、骨间肌及掌

骨构成。手掌的间隙是位于手掌中间深部的疏松组织间隙，分鱼际间隙和掌中间隙。掌中间隙由掌腱膜的桡骨侧缘向深部发出，斜向尺骨侧附着于第三骨前缘。手掌肌肉由鱼际肌、拇短展肌、拇短屈肌、拇对掌肌、拇收肌、小鱼际肌、掌短肌、小指展肌、小指端屈肌、小指对掌肌、蚓状肌、骨间肌及屈指肌腱所构成。

◇手背

相对于手心来说，手背皮肤比较薄，有毛和皮脂腺，且富有弹性。由于它与浅筋膜结合疏松，因此很容易移动。在握拳时皮肤会呈现紧张状态，在伸指时也不会显得太疏松，所以很容易在外力作用下导致皮肤撕脱。

◇手指

手指中也有浅层和深层，浅层主要是指皮肤、浅筋膜、血管和神经；深层主要是指浅屈肌腱、深层肌腱、指肌腱、指腱鞘和指深肌腱。每个手指包括两条指掌侧固有动脉和两条指背动脉。指掌侧固有动脉行于各指的两侧两偏掌侧，在内指端相合，其分支分布于手指骨、指关节、肌腱和皮肤。而指背动脉偏短小，仅仅达到近侧指关节，行于各指两侧面偏背侧。手指背侧分布着主要的手指静脉。

◇手部皮肤

皮肤几乎覆盖了人体所有的体表，而手部皮肤的感觉功能比其他任何皮肤区域都丰富。所以，只有对手部皮肤有一个科学的认识，才可以发挥手在保持生命健康中的作用。

◇掌部皮肤

相对于其他区域的皮肤来说，掌部皮肤的最大特点就是汗腺无汗毛。由于没有汗毛的干扰，所以掌心皮肤上的纹线可以更加完整地反映自身变化状态。