

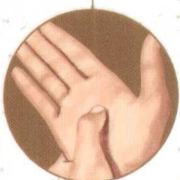
观手治病

◎全方位解读手部健康密码
科学实用 掌握健康
◎66种常见病的手诊与手疗
一看就懂 一学就会

湖南美术出版社

大全集

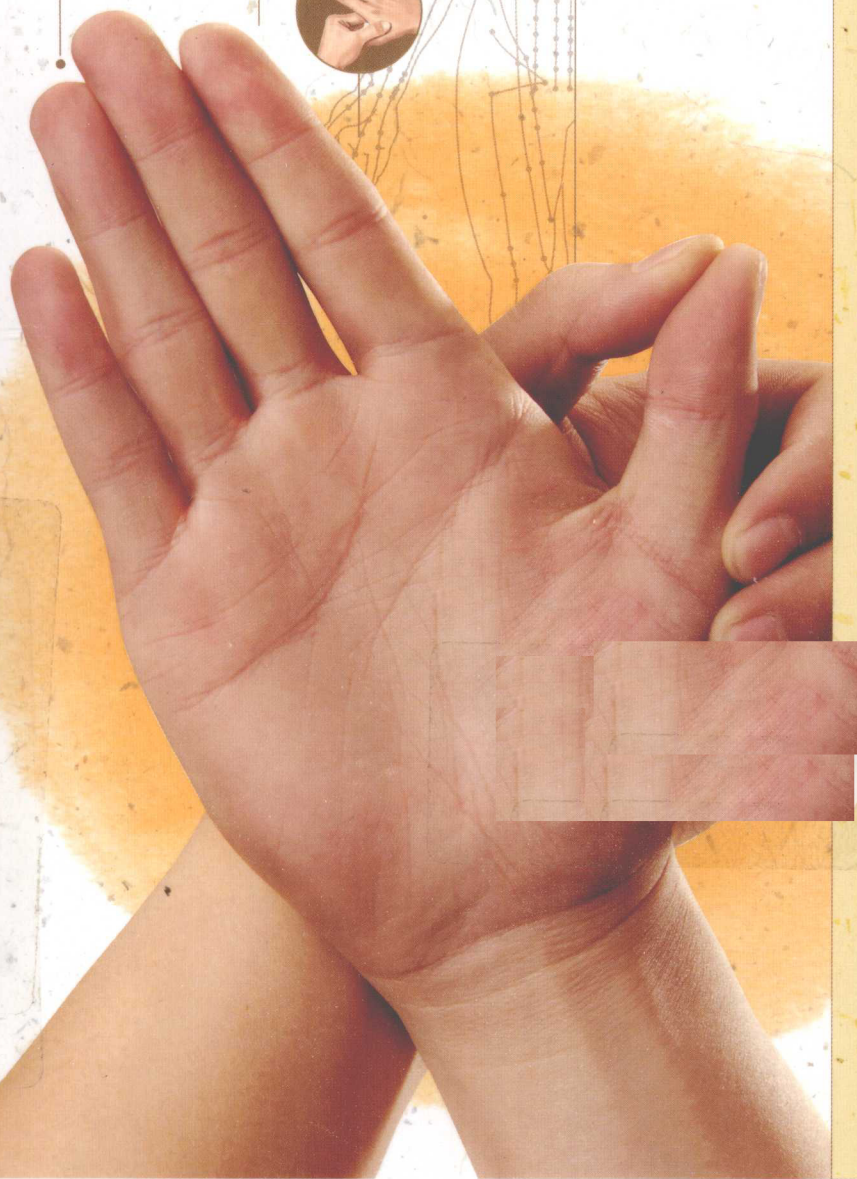
◆手部的形态、掌纹、指甲等都隐含着人体内部状况的丰富信息。这些信息就像一串密码，只要你读懂了它们，便可洞察体内种种潜在的疾病，进而防患于未然，「掌握」自己的健康。



健康生活

GUANSHOU ZHIBING DAQUANJI

◎杨海 编著



观手治病

大全集

健康生活

GUANSHOU ZHIBING DAQUANJI

◎ 杨娟 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

观手治病大全集/杨娟编著. —长沙:湖南美术出版社, 2011.1

(健康生活书系)

ISBN 978-7-5356-4136-6

I. ①观… II. ①杨… III. ①掌纹—望诊 (中医)
IV. ①R241.29

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第244827号

爱读者 出品

健康生活书系

观手治病大全集

出版人 李小山
编 著 杨 娟
责任编辑 薛 原
封面设计 张 宾
版式设计 许 悦
插图绘画 袁燕琴

拍摄单位 百年荣记饮食文化发展有限公司
龙目堂美食摄影工作室
唐人美食职业技能培训学校
图片摄影 王大龙
图片整理 李子健 梁思思
排版制作 王江妹 覃小燕

出版发行 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店
印 刷 北京九天志诚印刷有限公司

开 本 1020 × 1200 1/20
印 张 20
书 号 ISBN 978-7-5356-4136-6
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
定 价 29.60元

【版权所有，请勿翻印、转载】

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

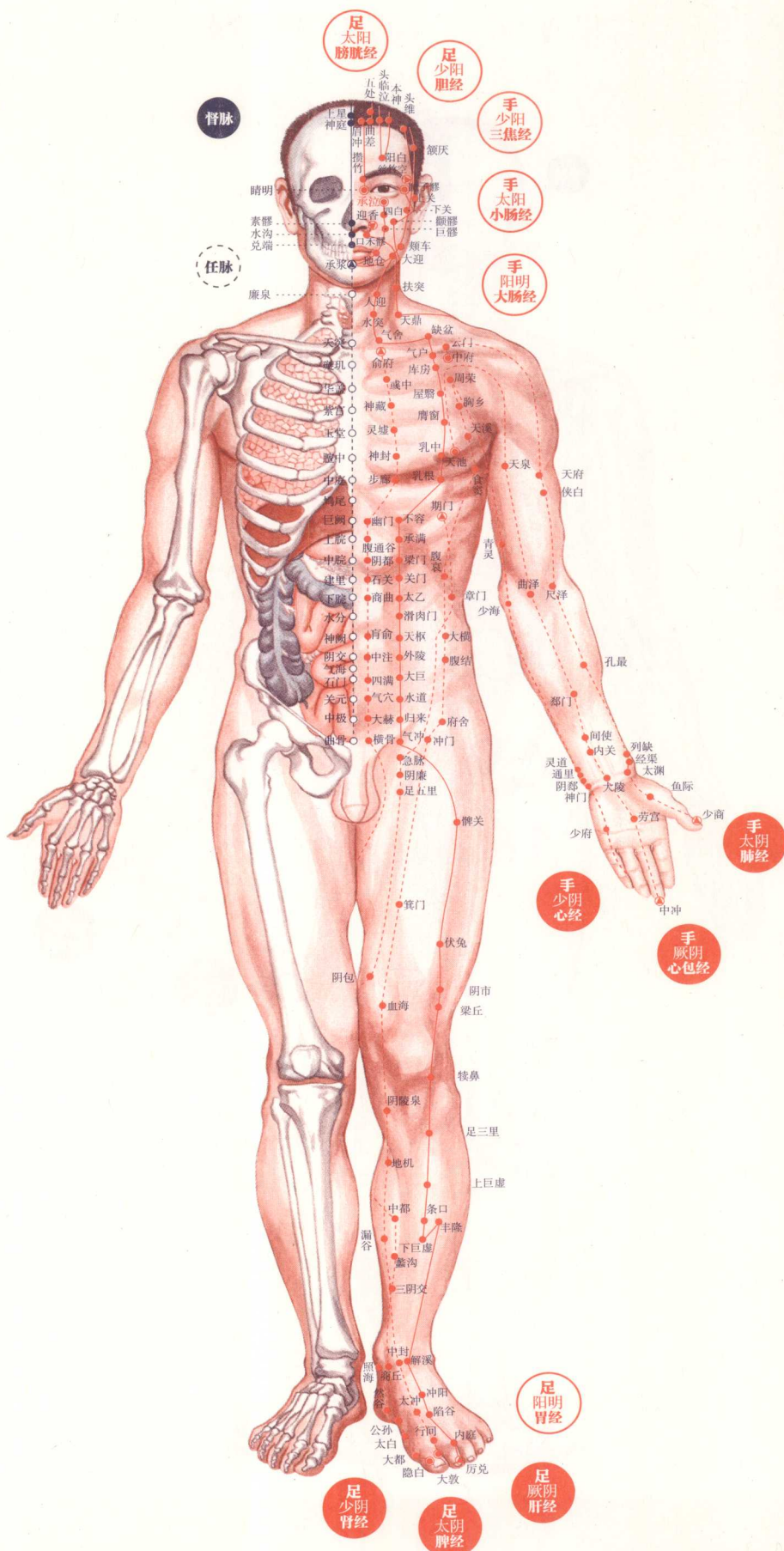
联系电话：010-61232740

人体穴位及经络体表循行图

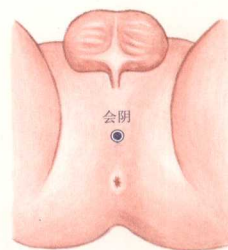
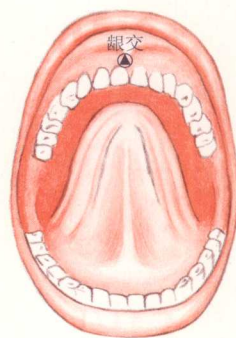
14 条经 正

◎ 督脉终止穴

◎ 任脉起始穴



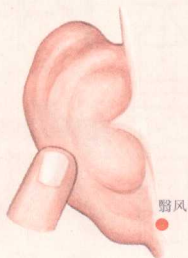
说明：◎表示该经的起始穴 ▲表示该经的终止穴



背

⑧ 条经

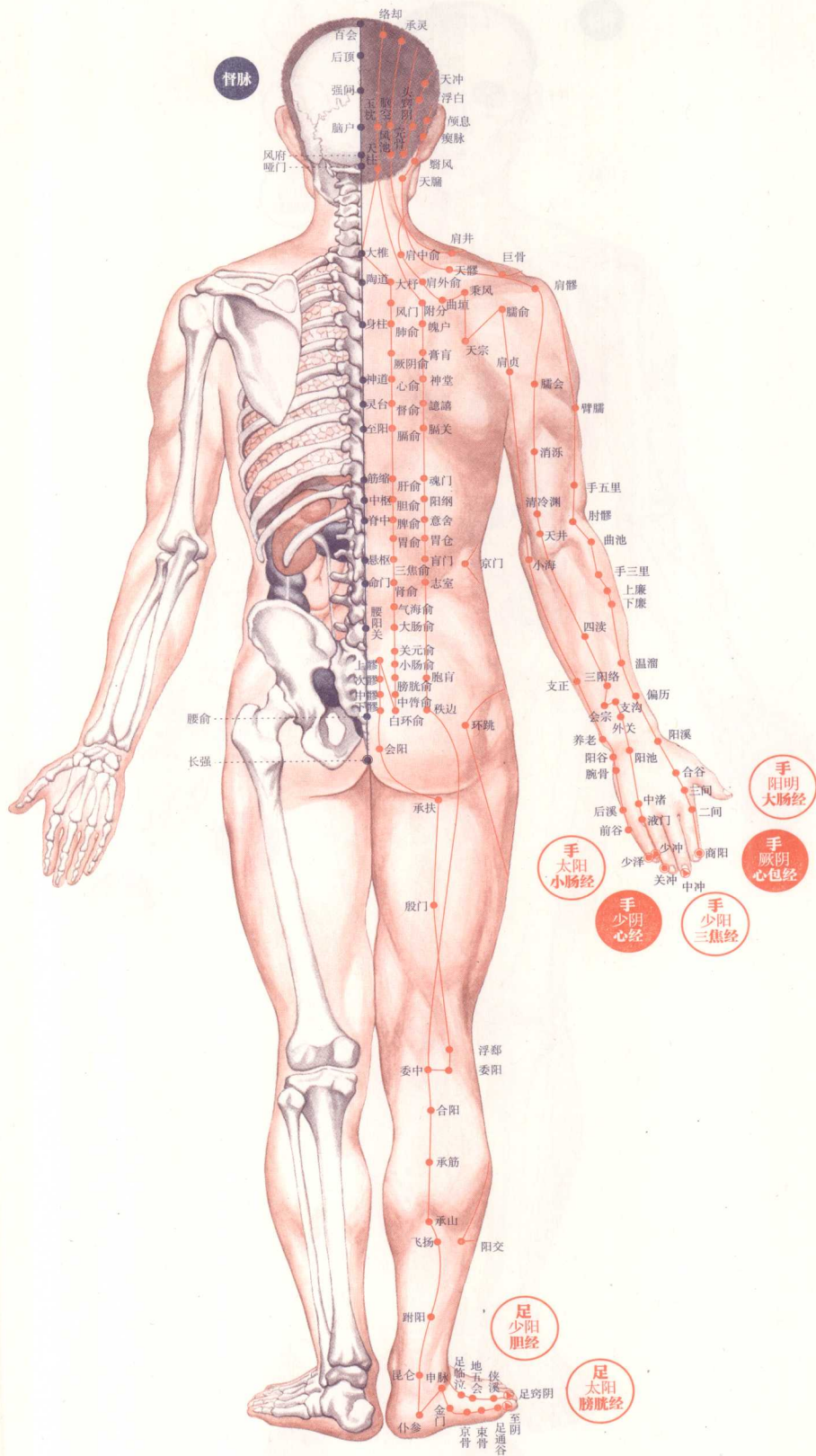
◎ 手少阳三焦经要穴



◎ 督脉要穴



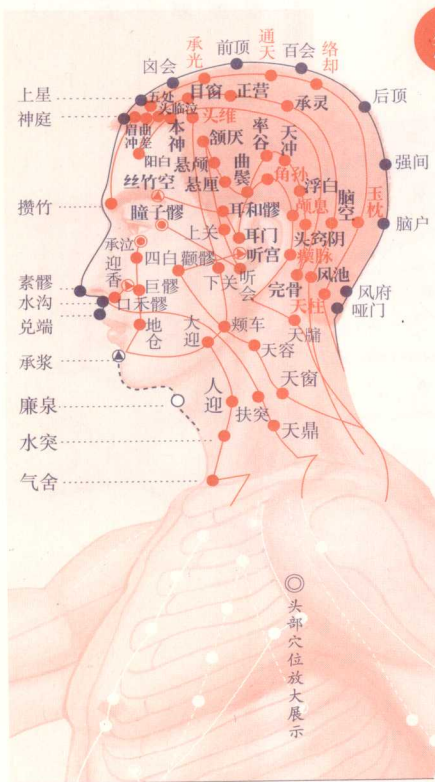
百会



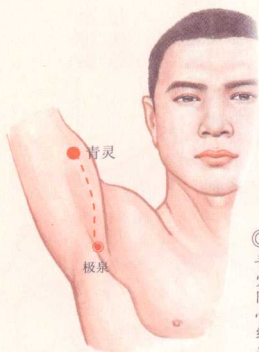
说明: ●表示该经的起始穴 ④表示该经的终止穴

侧

14条经



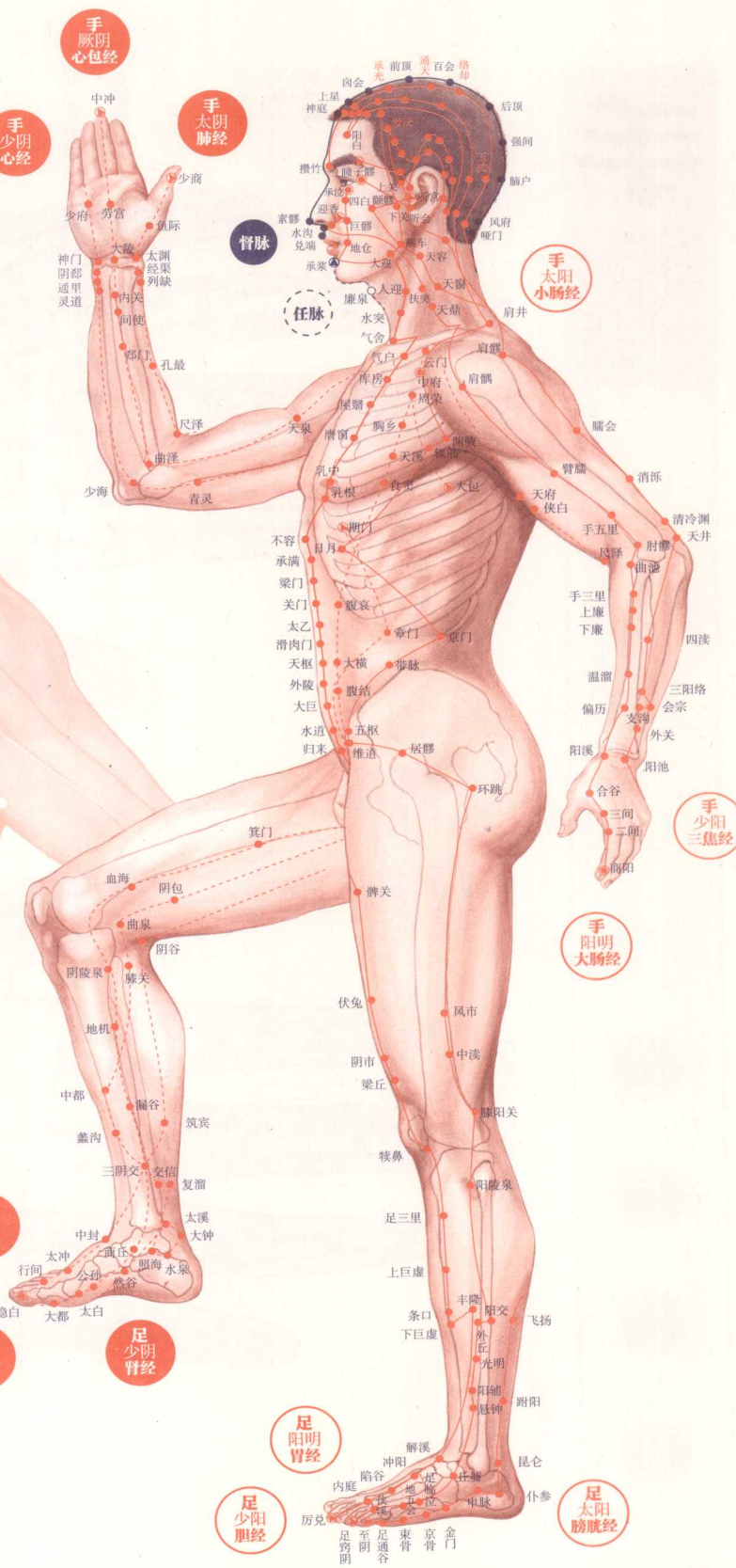
◎ 头部穴位放大展示



◎ 手少阴心经要穴



◎ 足少阴肾经起始穴



说明：◎表示该经的起始穴 ▲表示该经的终止穴

手掌/背

HAND REACTIVE POINTS

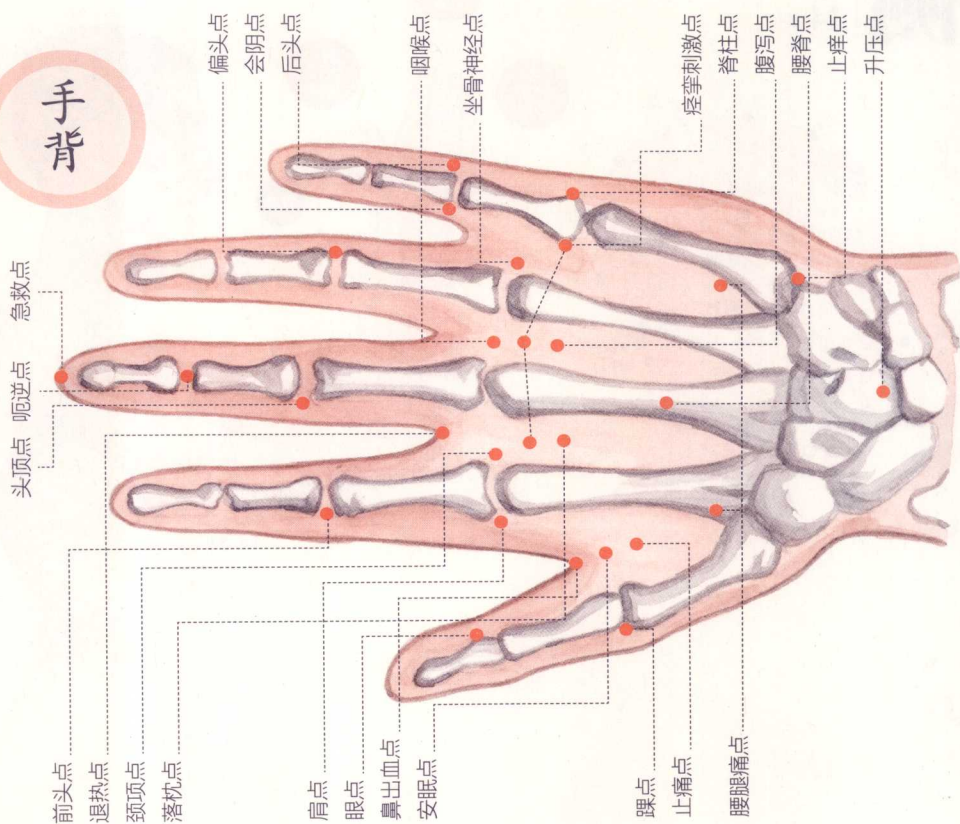
反

应

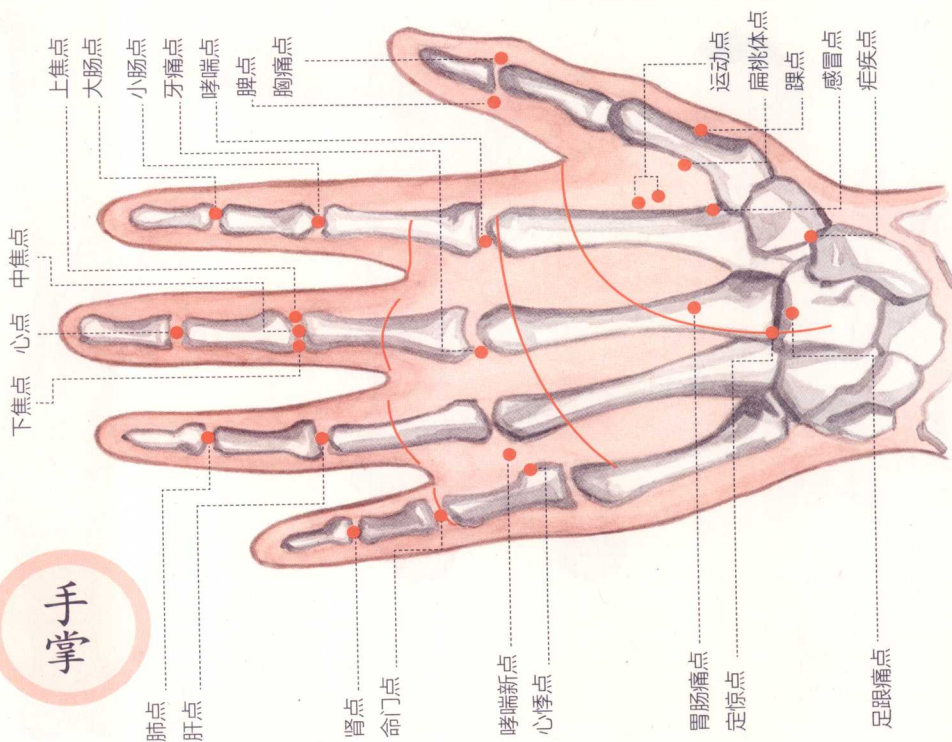
点

图

手背



手掌

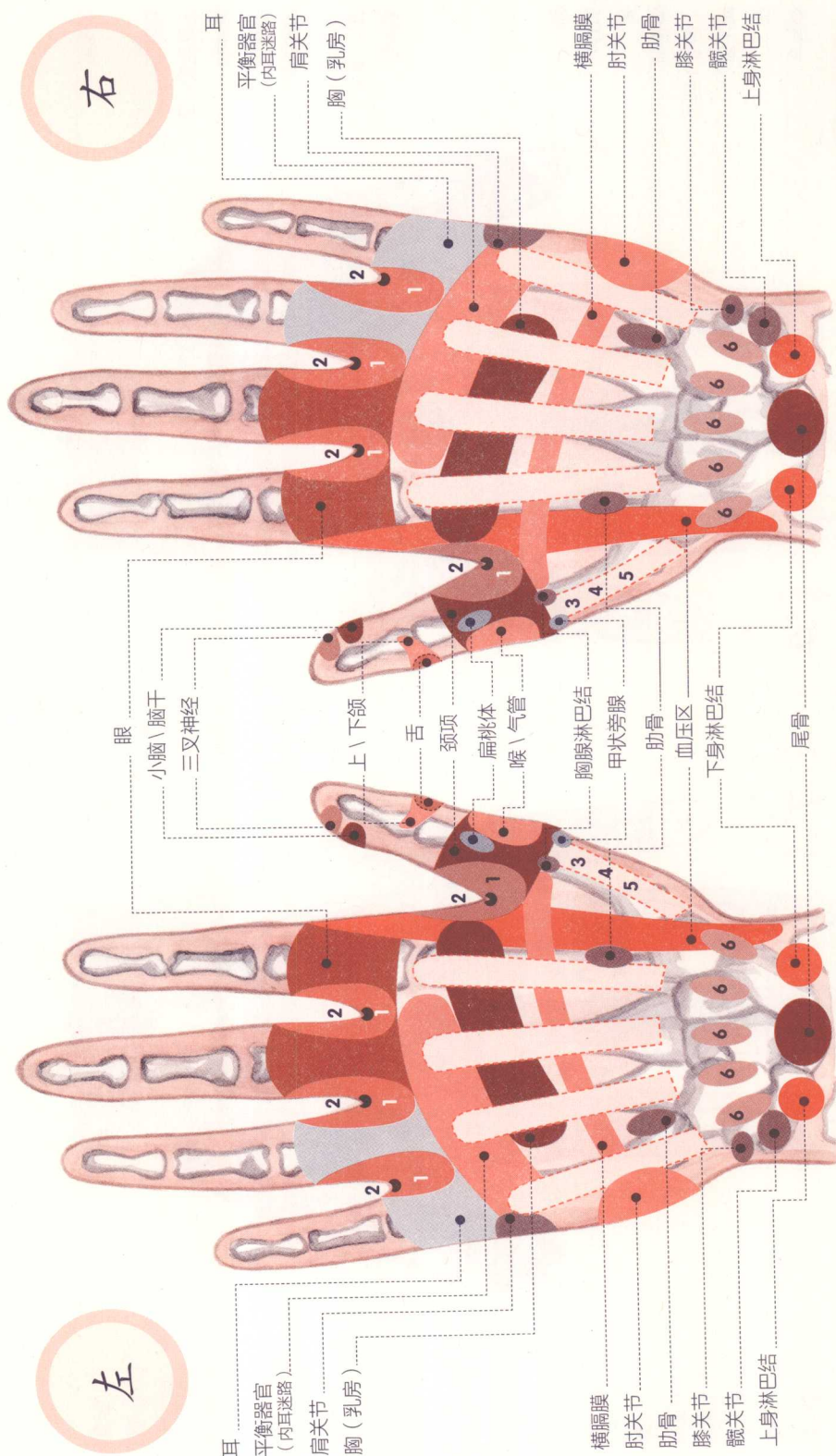


手背

HAND REFLECTION AREA

反射区图

手背反射区



1. 颈后区 2. 头颈淋巴结 3. 颈椎 4. 胸椎 5. 腰椎 6. 骶骨

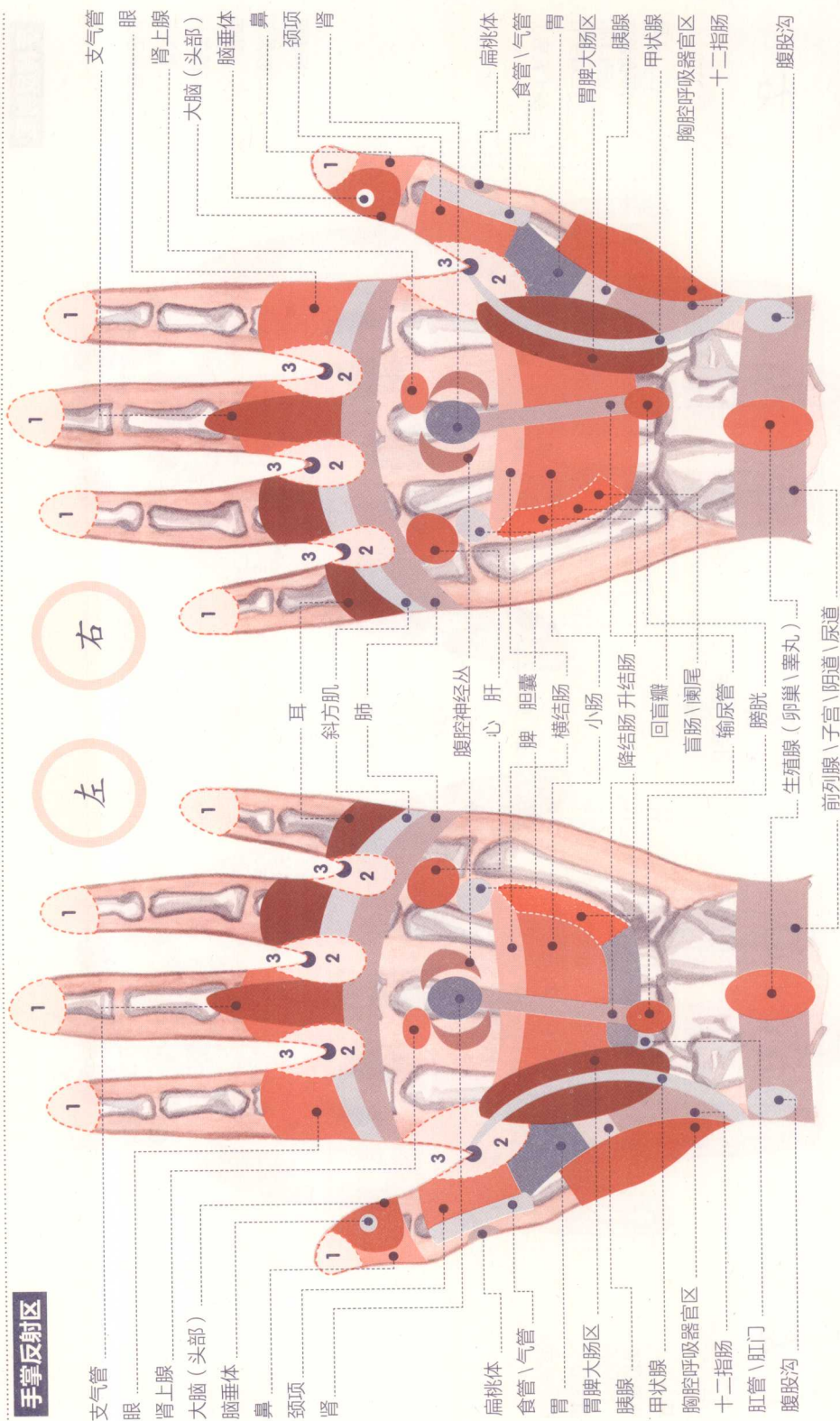
手掌

HAND REFLECTION AREA

反射区

1. 额窦 2. 颈前区 3. 头颈淋巴结

手掌反射区



足背

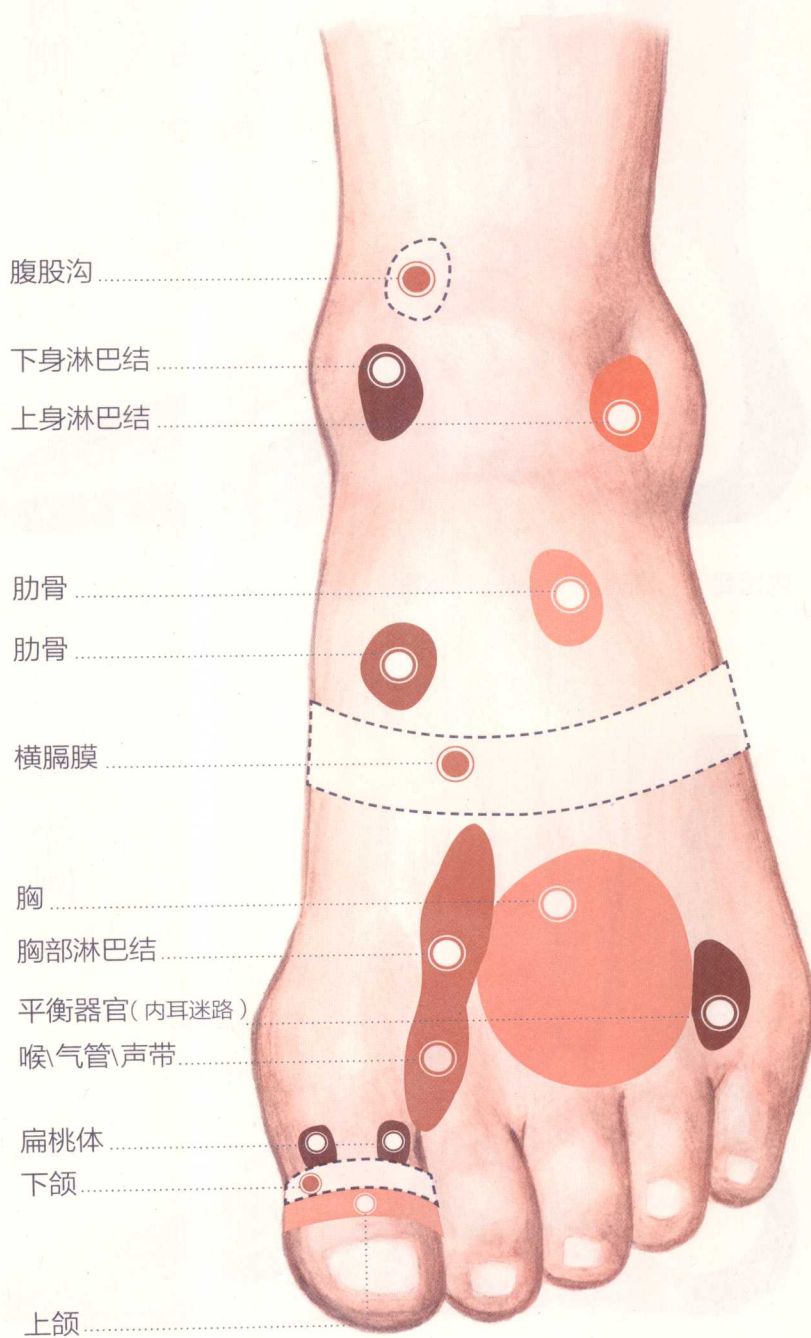
FOOT REFLECTION AREA

反

射

区

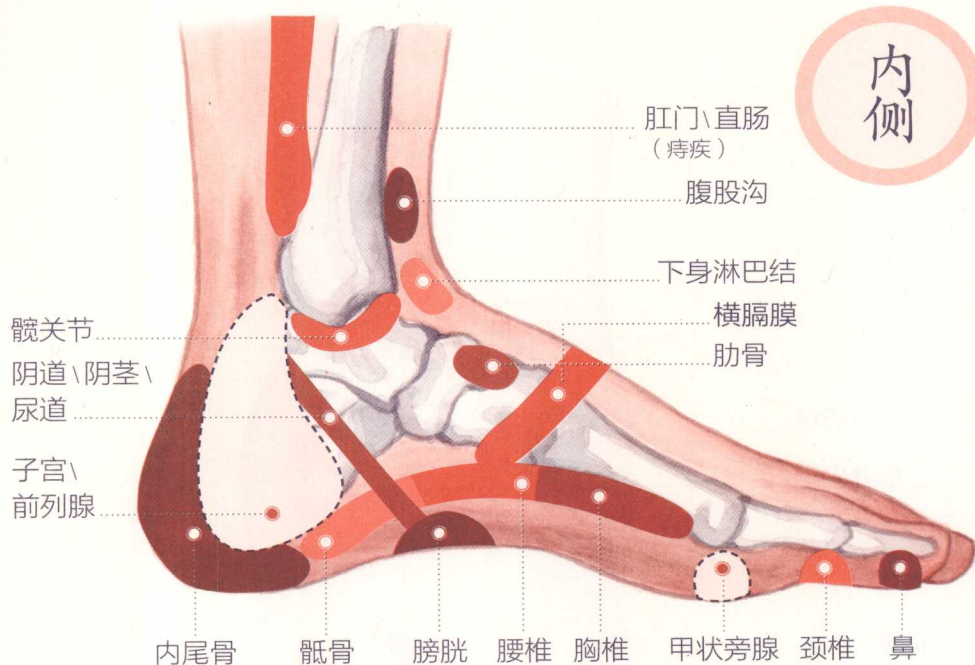
图



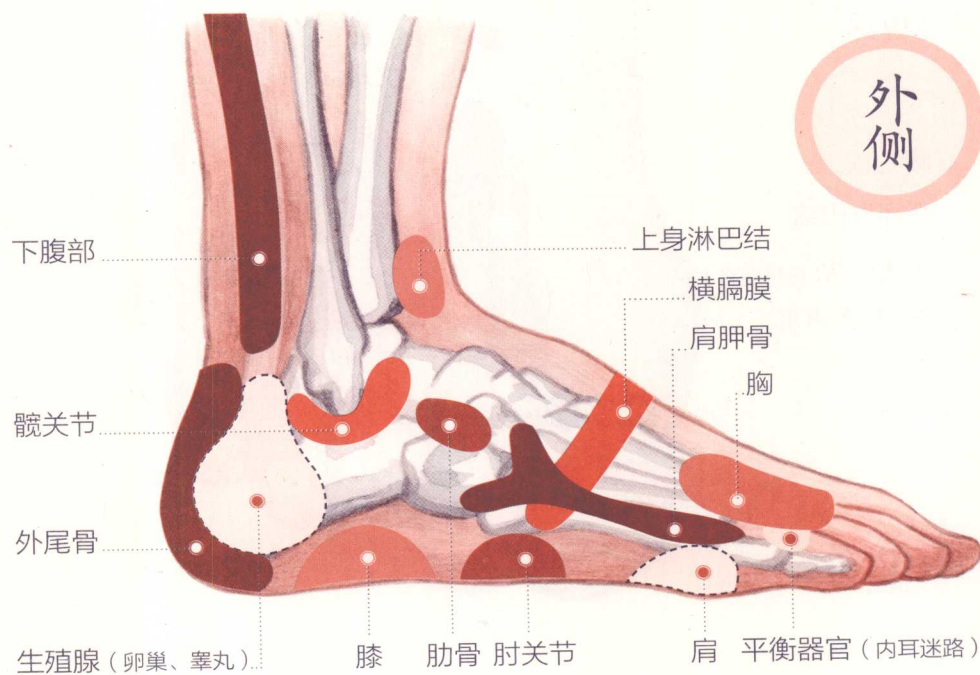
足 内|外 侧|侧

FOOT REFLECTION AREA

反
射
区
图



内
侧

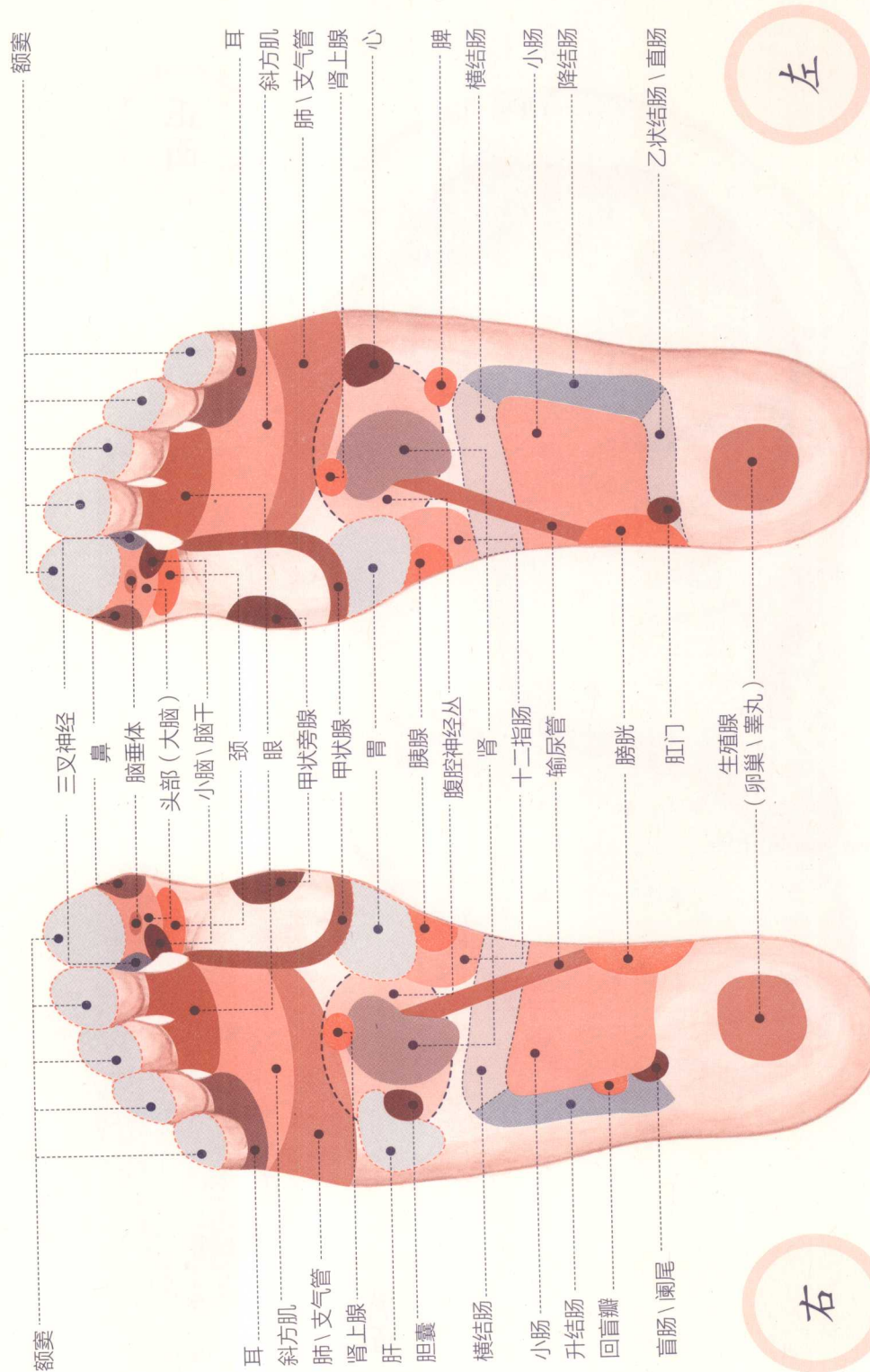


外
侧

足底

FOOT REFLECTION AREA

反
射
区
图



EAR REFLECTION AREA



前言

许多人小时候都玩过“手心，手背”的游戏，然而谁能想到，这小小一双手的正反面竟然暗藏着我们的健康玄机。

一说到“观手诊病”，人们常常会将它与手相算命等同而论。那些手相大师指点着别人手上的纹线、凸起或者凹下的部分，说起别人命运时头头是道，对于自己的命运却无从得知。难道“观手诊病”又是一桩“江湖骗局”？其实，如果您愿意亲身体验一次，就会对这种神奇的诊断方法彻底信服。看您“手相”的人能在几分钟之内说出您身体的各种问题。这些问题可能是您曾经患过的重病，也有可能是现在正折磨您的小病小痛，甚至还可能是一些连精密的医学仪器也无法发现的潜在病变因素。

在中医里，“观手诊病”由来已久。它是一种常用的诊疗方法，传承了千百年。近年来，被誉为“掌纹诊疗第一人”的名医王晨霞，经过十几年的探索、研究，创立了一套通过观察掌纹深、浅、消、长的变化情况，以及手部的形态和骨骼来判断疾病的发生、发展状况，从而指导治疗的方法，将传统的“手诊”提高到一个新的高度。很多疾病，尤其是心脑血管疾病等慢性病，都有一段潜伏期，而手诊最有价值的地方就在于，它可在身体出现明显不适之前就提示病变的存在，从而使人们能够及早治疗，免除罹患大病的危险。“导弹之父”钱学森教授、“文化泰斗”南怀瑾教授都给予“手诊”以极高评价。

那么，小小的一双手为什么能为我们展示如此多的“疾病信号”呢？我国医学典籍《黄帝内经》中有云：“视其外应，以知其内脏，则知其所病矣。”这就是说，人体的内部病变，会通过外部表征显露出来。这种观点与现代生物全息理论不谋而合。全息理论认为，机体各组织器官的信息都在体表有固定的“投影区”。而手，就是人们发现的一个能够显现人体所有脏器状况的“镜子”。

每个人每只手的大小、软硬、厚薄、纹路各不相同，每只手的独特之处都是一种生命特征的暗示。为了让普通人也能看懂手的“暗示”，享受手诊带来的方便和实惠，编者总结各方经验和研究成果，在实践检验的基础上，经过精心筛选和提炼，终于完成了这本《观手治病大全集》。

前言

在本书中，我们从手的形态到手骨，从掌丘到掌纹，详细地介绍了手部每一种形态、手上每一个异常表象所代表的健康状况，并且结合了大量的临床实践，为读者总结出各种常见病在手上的具体反映，方便读者自我手诊或为亲友手诊。此外，对于各种常见病，我们还提供了简易的手疗方法和药膳调理方法。这样，读者除了能够为自己诊病外，还能为自己治病，可以说是能够完全“掌握”自己的健康！

考虑到部分读者的医学知识有限，对于手诊的某些专业名词以及手部的结构不甚了解，因此为了让读者快速掌握手诊方法，准确操作，我们还精心制作了大量清晰、逼真的示范图片，即使是毫无医学知识的读者也能够一看就懂、一学就会。

衷心希望这本《观手治病大全集》能真正成为您的“家庭医生”，为您的健康保驾护航！

目录



第一章

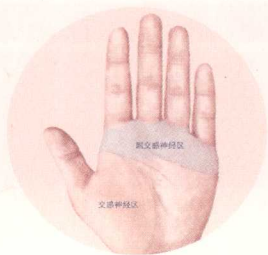
手心手背，健康的“透视镜”

- 行家一伸手，便知有没有 2
- 为什么手诊有时比电子仪器还灵？ 3
- 手上的健康密码在哪儿？ 5
- 看懂你的手，疾病都赶走 6
- 手骨形态——不容忽视的诊病依据 20
- 认识手部骨骼与关节 20
- 第二掌骨桡侧 20
- 中指掌骨 22
- 拇指掌骨 23
- 无名指掌骨 23
- 手腕骨骼 24

第二章

读懂手部形态的健康密码

- 手部表面形态——身体健康晴雨表 8
- 手的形状 8
- 交感和副交感神经区 9
- 指掌比例 11
- 手的大小 12
- 手的胖瘦 13
- 手的软硬 14
- 手的凉热 14
- 手变色 15
- 手心青筋浮现 15
- 手茧 17
- 手斑 18
- 手肤发亮 18
- 手心冒汗 19
- 查查掌丘和掌纹的“户口” 26
- 掌丘 26
- 掌纹 27
- 掌丘——组织器官的健康密码 30
- 金星丘：心脏反映区 30
- 木星丘：胆道反映区 31
- 水星丘：提示肾脏健康 32
- 第一火星丘：反映神经系统疾病 33
- 火星平原：提示近期健康状况 35
- 第二火星丘：反映呼吸系统异常 36
- 土星丘：心脏和头部的显像区 37
- 地丘：反映泌尿生殖系统功能 38
- 月丘：全面的健康报告 41
- 太阳丘：感觉器官的显像区 42



● 掌纹线——能判断疾病的14条线

生命线：健康与寿命的“显示器”

智慧线：提示心脑、神经系统功能

感情线：显示呼吸和消化系统功能的强弱

玉柱线：显示心肺功能强弱

健康线：重病发展“路线图”

太阳线：手掌上的“血压计”

障碍线：慢性消耗性疾病的信号

放纵线：对放纵者的警示

金星线：过敏体质的标志

土星线：肝气不疏的信号

性线：与生殖功能有关

肝病线：肝脏的求救信号

通贯掌：预示人体特征的遗传倾向

悉尼线：先天性疾病的信号

● 病理纹——显示病变的10种异常纹

“十”字状纹：不幸中的幸运“符号”

“井”字状纹：慢性炎症的信号

羽毛形纹：提示疾病的脚步近了

“米”字状纹：提示疾病渐重

“△”样纹：说明病情有恶化的倾向

“☆”样纹：暗示易患突发性疾病

岛形纹：肿块或者肿瘤的“脚印”

“□”样纹：伤痛的“记忆”

伞形纹：骨骼的“求救”信息

“○”样纹：外物撞击的记录

43

43

45

48

51

53

55

58

59

61

62

63

65

66

67

68

68

69

71

72

74

75

76

78

80

80

第四章

读懂手指健康密码

● 手指——机体功能的预警器

“十指连心”

手指形状

指纹

指节纹

手指气色

拇指

食指

中指

无名指

小指

● 指甲——播放疾病信息的“荧光屏”

指甲关健康

指甲形态

指甲颜色

半月痕

分看五指半月痕

指甲光泽度

指甲缺损

指甲长斑

指甲纵纹

指甲横纹

8种特殊指甲

82

82

82

84

85

86

87

89

91

93

95

98

98

98

101

102

102

103

103

104

105

105

106