



手诊

● 樊红杰 主编  
● 李 庆 审订

手诊济天下，健康创未来！  
语言通俗易懂，内容丰富实用。

Graphic Illustration on 人手一本，掀起全民手诊测健康的热潮！

The Health of Palm

# 手掌健康图解

手诊界奇才 历时十二春秋潜心研究  
续《手诊纲目图谱》之后又一经典力作！

✘ 国家卫生部卫生防疫司原司长、中华预防医学会副会长兼秘书长 **王健** 教授  
✘ 中国中医科学院原副院长、中国民间中医药协会理事长  
世界针灸学会联合会终身名誉主席 **王雪苔** 教授

为作者  
题词推荐

南海出版公司



◎ 編者：王國棟  
◎ 監：黃志強

Hand Health and Palm  
 手掌健康與掌紋

Hand Health and Palm

# 手掌健康圖解

「手藝界奇才」及「時十三春」兩書之研究  
 結《手掌圖解》之後又一經典力作！

◎ 王國棟先生是香港著名命理師，曾出版《時十三春》、《手藝界奇才》等命理著作。

◎ 本書是王國棟先生多年研究之結晶，內容詳盡，圖文並茂。

◎ 本書是「俗文化語彙」系列之一，適合各年齡人士閱讀。

◎ 售價：港幣 25.00

ISBN  
978-962-03-2500-1

健康书系 01

# 手掌健康图解



南海出版公司

## 图书在版编目(CIP)数据

手掌健康图解 / 樊红杰著. —海口: 南海出版公司, 2008. 2

(健康书系01)

ISBN 978-7-5442-4086-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第015810号

JIANKANG SHUXI 01 I —— SHOUZHANG JIANKANG TUJIE

健康书系01 I —— 手掌健康图解

---

策 划 深圳市金版文化发展有限公司

作 者 樊红杰

责任编辑 陈正云

出版发行 南海出版公司 电话(0898) 66568511(出版) 65350227(发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 深圳市彩视印刷有限公司

开 本 889mm×1260mm 1/32

印 张 12

版 次 2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-4086-4

定 价 56.40元(共3册)

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



# 序

手诊上的任何一种形态，都是人体健康与疾病信息外在的一种反映。手掌与人体内脏、经络、神经都有密切联系，手掌上的各种状态可以显示出身体的健康状态。当患某种疾病时，手掌上就会出现相关征兆，刚开始征兆轻微，病情加重时征兆也就严重起来。我们的手掌上（包括手背上）有六条经络运行，而这六条经络跟内脏器官均有密切联系，所以内脏一有异常，就会通过人体相关的穴道、经络呈现出来，出现异常的色泽纹理形态的变化，它反映的是内脏发出的求救信号，让人引起注意，提醒人们防患（严重疾患）于未然。

手诊不受人种或肤色的局限，不受美容化妆的影响，不受人情绪的控制，具有更大的“世界语”的性质。不同人种的手纹规律相同，这是医者在给不同肤色的人手诊后得出的经验。

本书所介绍的手诊内容是古今中外先贤们共同积累的文化财富，很值得认真研究。多多学习并掌握手诊中的健康疾病信息、变化规律的定性特征，有助于我们判断脏腑的阴阳寒热虚实，从而预知疾病。只要熟知掌握并大胆实践，不论何人、何时、何地，都可以展现出手诊的医学魅力！

# 目录 CONTENTS

## 第一章

### 手诊基础 1

手诊简史 ..... 2

手诊优势 ..... 3

手诊的判定定理 ..... 4

叠加定理 ..... 4

渐减定理 ..... 4

辩证定理 ..... 4

三因定理 ..... 5

手诊的准备 ..... 5

中医手诊 ..... 6

手与心 ..... 7

手与肝 ..... 7

手与肺 ..... 7

手与脾 ..... 7

手与肾 ..... 7

了解自己的双手 ..... 8

手部骨骼 ..... 8

手部肌肉 ..... 9

手部血管 ..... 9

手部神经 ..... 9

手部穴位 ..... 10

手的正常形状 ..... 12

手的正常颜色 ..... 13

手掌体质区定位 ..... 14

碱性体质的特点 ..... 14

酸性体质的特点 ..... 14

酸、碱体质比较 ..... 14

手掌三焦定位 ..... 15

上焦区 ..... 15

中焦区 ..... 15

下焦区 ..... 15

手掌九宫定位 ..... 15

兑宫 ..... 16

震宫 ..... 16

乾宫 ..... 16

艮宫 ..... 16

离宫 ..... 17

坤宫 ..... 17

巽宫 ..... 17

坎宫 ..... 18

中宫 ..... 18

## 第二章

### 手诊须知 19

手诊的顺序 ..... 20

手诊的技巧 ..... 20

手的湿度 ..... 21

手的温度 ..... 22

热 ..... 22

寒 ..... 22

寒热交错 ..... 22

温暖、润泽	22
其他手感	23
手掌厚、软	23
手掌硬	23
手感干	23
手感粘	23
手掌的比例	23
手掌的形态	23
掌骨触诊法	25
触诊顺序	25
按压检查	25
推压大拇指掌骨诊颈椎病法	26
第二掌骨侧疾病速诊法	26
摸手腕骨架知体质法	27
刮推中指掌骨诊断法	28
推压无名指掌骨诊病法	28

### 第三章

## 掌型看健康 29

五行掌型	30
金行掌手型	30
木行掌手型	31
水行掌手型	31
火行掌手型	31
土行掌手型	32
掌型诊病	32
原始型	32
四方型	32
竹节型	33
圆锥型	33
鼓槌型	33

柔弱型	33
圆锥型	34
汤匙型	34
细长型	34
方槌型	34
长方型	34

### 第四章

## 指象看健康 35

指形概论	36
指的强弱	36
指的肥瘦	36
指的曲直	36
指的软硬	37
指的长短	37
指的青筋	37
指的血色	38
常见指型	38
方指	38
汤匙指	38
细长指	38
竹节指	38
壁虎指	39
鼓槌指	39
圆锥指	39
菱形指	39
粗短指	39
斜弯指	39
五指诊病	40
大拇指	40
食指	42
中指	42

无名指 .....	43
小指 .....	44

## 第五章

### 甲象看健康 45

认识指甲 .....	46
甲象辩证 .....	46
甲型辩证 .....	48
特殊甲象 .....	58
指甲诊病 .....	60
指甲望色 .....	60
指甲血气符号 .....	64
指甲纹理 .....	67
指甲斑点 .....	68
指甲月痕 .....	70

## 第六章

### 掌纹看健康 75

掌纹的成因 .....	76
掌纹的遗传 .....	76
正常纹的遗传 .....	76
病理纹的遗传 .....	77
掌纹生成现象 .....	77
掌纹概述 .....	77
手诊主线 .....	79
生命线 .....	79
智慧线 .....	85
感情线 .....	88
手诊辅线 .....	90
事业线 .....	90

健康线 .....	91
金星线 .....	95
性线 .....	95
副生命线 .....	95
通贯掌线 .....	96
腕横纹线 .....	96
手掌异常纹 .....	96
掌纹特殊符号 .....	97
杈丫形符号 .....	97
星花形符号 .....	97
米字形符号 .....	98
田字形符号 .....	98
眼睛形(岛形)符号 .....	98
菱形符号 .....	98
菱、眼合形符号 .....	99
放纵形符号 .....	99
三角形符号 .....	99
十字形符号 .....	99
方框形符号 .....	100
网格形符号 .....	100
常见疾病的异常掌纹 .....	100
心脏病 .....	100
风湿性心脏病 .....	101
冠心病 .....	101
心律失常 .....	101
脑出血病 .....	102
脑动脉硬化 .....	102
高脂血症 .....	102
肾脏病 .....	103
肝炎 .....	103
脂肪肝 .....	103
泌尿道感染 .....	103
膀胱炎 .....	104



肠胃病	104
结肠炎	104
胃溃疡、十二指肠溃疡	104
便秘	105
糖尿病	105
风湿病	106
肺结核	106
感冒、咽喉炎	107
甲亢	107
更年期综合征	107
内分泌紊乱	107
神经系统疾病	108
精神病	108
神经衰弱	109
头痛	109
常见妇科病	109
痛经	110
月经不调	110
卵巢囊肿、子宫肌瘤	110
女性不孕症	110
男性不育症	110
前列腺肥大	110

青筋的分布	114
手部青筋	114
手指青筋	114
手掌青筋	114
手背看健康	116
手掌对比看健康	117
指掌对比	117
三焦对比	117
手掌望色看健康	118
白色	118
黄色	118
红色	118
青色	119
黑色	119
掌色暗紫	119
掌色泛绿	119
手掌不同颜色的斑点	120
红色斑点	120
褐色斑点	120
黑色斑点	120
白色斑点	120
小透明点	120

## 第七章

# 青筋和手掌其他部位看健康 111

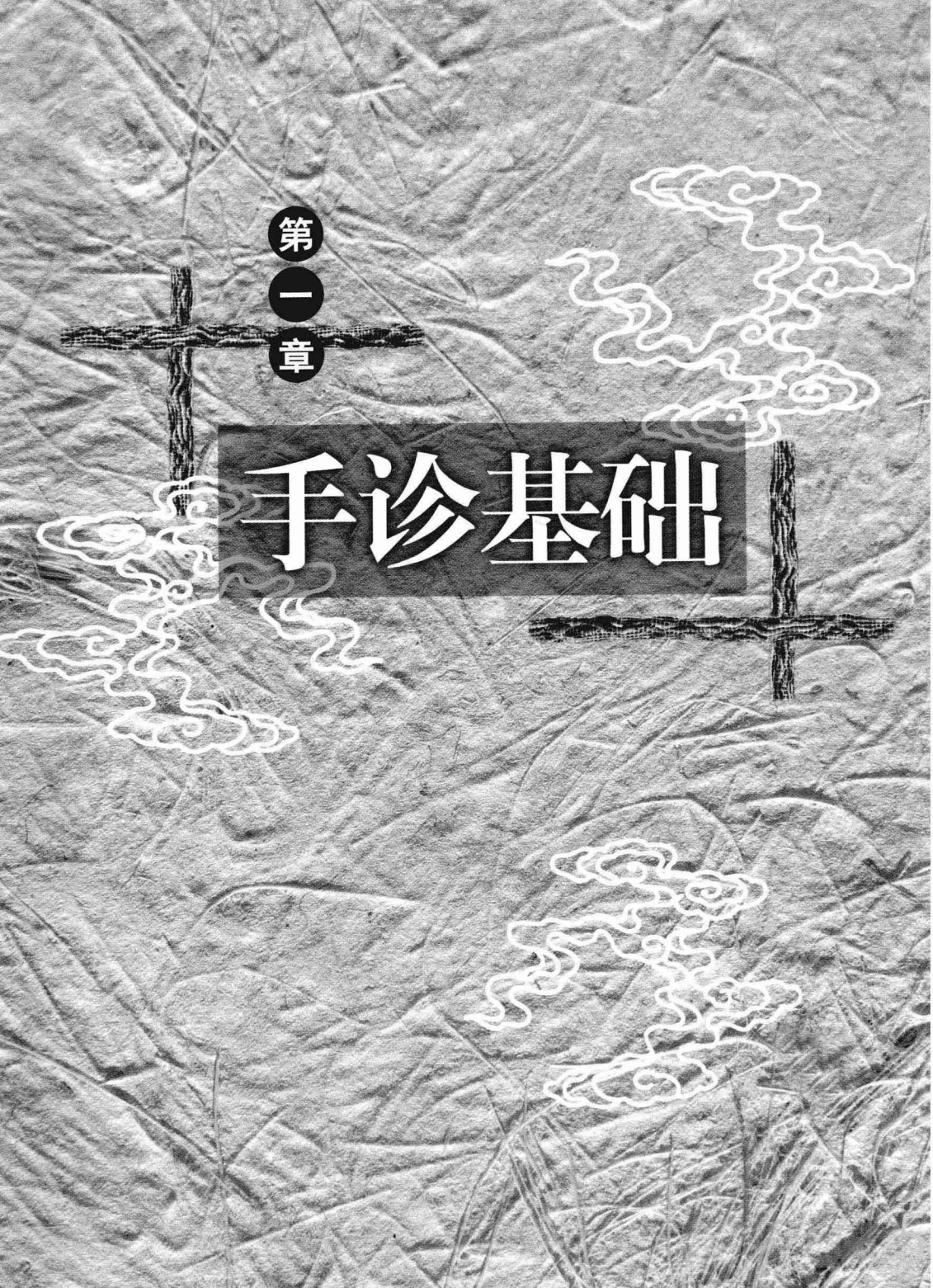
产生青筋的原因	112
青筋的形态、颜色	113
青筋形态提示积滞的程度	113
青筋颜色提示毒害的程度	113
青筋积滞的性质	113

参考文献	121
------	-----



第  
一  
章

手诊基础



手 诊通过对手形、指形、指纹、手纹、手色、指甲形色、手部血管、手腕（手颈）、手掌九区形色的观察，全面搜集诊断资料，以中医理论为指导，以全息医学为基础，结合中医辨证与西医辨病，动态而直观地揭示了人体的健康状况或疾病的发展趋向，从而为治疗保健提供了客观的诊断资料。

## 手诊简史

手诊是指通过观察掌纹、掌色、掌形的变化诊断疾病的一种方法。

中国是世界上应用掌纹学最早的国家，1953年在西安半坡遗址出土的陶器上就有制陶者的指纹，距今已有6000年的历史，是世界上最早的指纹印迹；早在4300多年前就有“雷纹”这一掌纹的专用名词记载。战国末期至秦代即以“手迹”作为侦破盗案的物证；1998年10月在西安周至县仙游寺法王塔的拆迁过程中，发现在部分塔砖上有手掌印纹，这也许是隋朝制砖者把掌印作为商标；1914年孙中山先生发表的《批释加盖指纹之室义》一文中说：“欲防假伪，当以指模为证据，盖指模人人不同且终身不变，无论如何巧做，终不能作伪也。”

掌纹诊病在我国也有悠久的历史，在商朝甲骨文中就有掌纹辨病的记载；两千多年前《黄帝内经》认为人体局部与整体有辨证统一的地方；《灵枢》也有诊鱼际纹路之法及爪甲诊病法；唐代王超的《水镜图诀》介绍过小儿指纹诊病方法。掌纹诊病后又经过中外历代研究者共同探索实践，使它不但可以预测诊治生理性疾病，还可以调节心理上的疾病。

手诊在世界上也有悠久的历史。古希腊哲学家亚里士多德曾著有《亚里士多德手相术》（现收藏在英国国家图书馆），他认为手是人体最重要的器官，他说：“手相并不是无缘无故显现出来的，而是自然的感化力与个性的产物。”上世纪70年代，美国学者的著作《皮肤纹理学与疾病》详细记述了掌纹与疾病的关系。西方国家主要从手纹变化看疾病，而日本人多从金丘、木丘、火丘、水丘、土丘的变化看疾病。

1956年，我国制定了十指纹分析法，并应用于临床和司法系统。

1966年后，我国一些医院用手纹和足纹特征来识别婴儿，使皮纹学应用于临床。

北京中医药大学东方医院的《中医望诊新研究——舌诊与手诊结合的临床价值及图像数字化处理》中标教育部课题，获得了博士学科点专项科研基金。课题负责人杜玉堂教授介绍道：“一提手诊人们总会联想到手相和封建迷信，其实，手诊是中医望诊的重要组成部分，中医古籍记载很多，只是后人没能开发，却被江湖术士以及伪科学所利用。”

手诊比西医更加客观，也更易掌握，可在几分钟内对整体健康状况和重大疾病作出判断，是中西医全科诊断的捷径。

## 手诊优势

1. 手部诊断直观、实用。手部诊断比看足部、腹部方便，比看舌、鼻、耳面积大，比观面部更容易被人接受，比诊脉更直观。
2. 手部诊断简单易学。
3. 手部诊断更准确。手部诊断因为诊断部位的面积比较大，能看得比较清楚，因此比较准确。而舌、眼、鼻面积小，看起来比手部困难一些。此外舌部吃东西会有影响，足部走路有干扰，这些都会造成假象。
4. 手诊快速、简便又经济，无痛苦、无损伤、无任何毒副作用。有些患者因为诊断的过程太长而耽误了治疗的时机，有些患者检查了很多项目后才找到病位，有的可能最后也未查到病位，这会给患者增加许多痛苦和不必要的开支。而手部诊断比较明显，能先查出患者病位，这样有重点地去检查，能节约大量的检查费用，缩短诊断过程，减少患者痛苦，因此手部诊断是值得推广和普及的好方法。
5. 无需患者先行自述病情，方便聋哑人、智力不清者、婴幼儿或语言表达有障碍者。能判断疾病的良恶性及预后，从患者心理上可以起到调治和鼓励作用，在临床医学中起到超前诊断的向导作用。

## 手诊的判定定理

手诊的纹理与颜色在辩证中虽然错综复杂，甚至扑朔迷离，但万代的手诊学者与专家总结了如下的诊断判定规律。在正常情况下，这些判定规律具有现实的指导意义，可以使诊断思路条理化，诊断结果准确化。

### 叠加定理

1. 由两个或两个以上的病纹相互重合构成的复杂性图形，其主病意义是这两种病纹主病意义的总和。

不同类型的病纹的套合，提示一病多症或并发感染，状况十分危险，这多见于慢性病后期或体弱多病者。临床中要观察纹理颜色和区位掌纹之间的生克制化关系，参照手诊流年，可以推测疾病的发展转归情况，从而及时正确地调整治疗方向和方法。如：“口”字纹里面有“米”字状纹时，表示某人做完手术后，手术部位发生了粘连。

2. 两种病纹叠加，一种纹理的形状大于另一种纹理的形状时，应以小纹理属性为主。

网状纹、“#”字状纹的叠加，叠加越多，诊断意义就越大，病情就越严重。

### 渐减定理

复合型纹理通过调理或治疗，纹理会逐渐减少，变成比较单一的纹理，这表示疾病在逐渐减轻。通过渐减原理的动态观察，可以随时监控发病脏腑的好转状态与程度。

### 辨证定理

1. 两种以上开放型纹理相互混合时，以最复杂的开放型纹理所代表的疾病为主。特点是：具有两种开放型纹理，诊断时应避轻就重。

2. 两种闭合型纹理相互混合时，以两种闭合型纹理所共同代表的疾病

为主。特点是：具有两种闭合型纹理，诊断时以共性为主。

3. 当区域颜色与病纹颜色一致时，说明曾经发生过或者是疾病将要发生，或处于疾病平衡状态。

4. 当病纹颜色与区域颜色明显不一致时，说明疾病正在发展，并且是主要疾病。尤其是病纹的颜色与主线颜色不一致时，此纹理代表的疾病是目前的主要疾病。

## 三因定理

在手诊过程中，任何亚健康与疾病现象都要与时间（气候、季节、年、月、日、时）、地域（自然环境、社会环境、居住环境、所处位置）、个人因素（感情、性格、生活、工作等）三者密切联系，在辨证中方能准确找到病因。把“三因”与脏腑区域、脏腑段相互联系起来，才能找到发病的基本原因；把“三因”与病纹病色联系，才能找到发病的因素。

## 手诊的准备

1. 如果患者的手比较脏，可以用药棉饱蘸70%酒精或温水轻轻擦拭，待自然蒸发后，再作观察。千万不要用热水清洗或冷水清洗，也不要毛巾来回擦拭。

2. 手诊前不要大力活动双手，不要涂抹护肤霜之类的皮肤保养品，也不要作手部按摩保养。

3. 诊断前2小时内不要饮酒，如果饮酒，会加速血液循环，使手掌颜色加深。

4. 诊断前1小时内避免情绪激动或刚接受治疗，如输液、化疗等，否则会影响气血的微循环，使手掌中的纹理与颜色发生变化，这样诊断就不准确了。

5. 问清患者有无手受伤或手术史。

6. 注意资料的收集。用数码相机把病人的手拍下来加以诊断分析，病

人的性别、年龄、职业、生活环境、生活区域、出生年月日、文化程度等都要了解。如果手诊者的视力不好，或为了更清晰地观察细小纹理，建议采用100倍的放大镜协助观察。

7. 如果想对特殊手纹作深入研究，可用数码相机拍摄后，将相片存入电脑，再通过调节不同的色素模式，观察病纹生长趋向的变化。这通常是肉眼无法观察到的。

8. 手诊者应该注意卫生，尽量不要触摸求诊者，以免细菌感染。如果有触摸，建议立即洗手或消毒。

9. 手诊时间建议不超过15分钟，否则求诊者会因为时间太长导致手部疲劳，影响诊断的准确性。

## 中医手诊

历代医家非常注重手掌诊病，这是因为手在大脑中的投影大于机体其他任何部位。

手与脏腑的健康关系非常密切，脏腑的生理状态、病理变化均以一定的形态、气色反映到手部，手是脏腑气象环境的预报台和监控器。

了解和掌握手掌与人体脏腑的对应部位对手诊大有裨益，我们可据此准确判断出疾病的部位和种类。

### TIPS

#### 中医脏腑的五行属性

心——火 肝——木 脾——土 肺——金 肾——水

相生：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。

相克：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。

五行互相制约，互相发展，既相生又相克。

## 手与心

中医认为，心主血脉、神志。《素问·灵兰秘典论》中说：“心者，君主之官，神明出焉。”意思是指人的精神意识和思维活动统归于心的作用。《灵枢·本神篇》也说：“所以任物者，谓之心。”

医学是我国丰厚历史文化遗产的一部分，我们常说“心灵手巧”“心想事成”这样的话，这实际上是具有科学依据的。心主血脉、神志，只有心血充足，心气旺盛，末梢循环才会充盈，手才红润、光泽、灵巧。

## 手与肺

肺主气，主宣发肃降。中医所指之“气”，不仅是空气，还指营卫之气。肺的宣发功能，使卫气和津液输布全身，以营卫肌肉和皮毛，使手能摄、足能走。如果肺气不足，就会出现身体疲倦乏力、手足痿软等症状。肺血淤滞，肺气失调，手指就会如杵样（鼓槌样）。

## 手与脾

脾主运化。《内经》中说：“脾主四肢”“四肢皆气稟于胃”。脾胃是消化吸收，运输水谷精微物质的器官。脾气健壮，化源充足，四肢丰盈强壮，手足才能灵活有力；如果脾失健运，则四肢无力，手软不能握。

## 手与肝

肝藏血，主筋，其华在表。《素问·五脏生成篇》中说：“肝之合筋也。”筋包括肌肉、肌腱、韧带、筋膜等纤维结缔组织。爪是手的别名，爪主要由筋骨构成。肝血充盈，爪筋健壮；肝血不足，爪甲薄软，苍白，故肝之盛衰可以影响爪甲的荣枯变化。热病损耗肝血肝气，肝气疏阻，筋血失养，则会筋脉痉挛，手足软弱无力，甚至出现抽搐颤抖等症状。慢性肝炎、肝硬化患者双手掌面皮肤如被开水烫伤般，称之为“肝掌”。

## 手与肾

肾藏精，主骨生髓，脊髓通脑，脑为髓海，髓海充盈，脑的生理功能才能旺盛，思维反应才能敏捷。另外，肾主纳气，如果肾精、肾气亏虚，即肾虚阳损，可导致筋骨痿软，肾虚阴衰，阳痿阴冷等。



## 了解自己的双手

从腕部横纹到手指末端，这段区位通常被称为手掌。简要了解掌部骨骼、肌肉、血管、淋巴、神经、经络、皮肤、脂肪等分布情况，有助于发现线纹、气色等变异信息，以便正常地判断生命的功能状况和运化趋势，进而对身体的亚健康、亚临床病患采取准确且积极有效的防治措施。

### 手部骨骼

手掌各部位骨架的介绍：

#### 指骨

指骨属于长骨，共14块，拇指有两节指骨，其余各指骨节都有3节，由近侧至远侧依次为指骨、中节指骨和远骨。

#### 掌骨

掌骨共5块，掌骨的近侧端为底，接腕骨；远侧端为头，接指骨；头底之间的部分为体。

#### 腕骨

腕骨属于短骨，共有8块，排成两列。腕骨的灵活程度同大脑的反应灵敏度成正比。

腕骨灵活是选择体育运动员的辅助参考条件之一。常做手腕运动，对大脑有保健锻炼的作用。

#### 桡骨

桡骨是前臂两骨位于外侧一方的骨头，分为一体两端。

#### 尺骨

尺骨是前臂两骨位于内侧一方的骨头，分为一体两端。

