



家庭实用百科全书

養生大系



手诊养生大全

什么是手诊呢？手诊就是通过人体手的纹路形态、变化规律等方式，对人体器官的变化做出推理的一种防治辅助手段。《黄帝内经》：“掌中热者腑中热、掌中寒者腑中寒。”可见，手部是健康的晴雨表，而手诊养生则是健康的保护伞。

手诊记录祸患 健康养生有道

李春深◎编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

手诊养生大全

李春深 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

手诊养生大全 / 李春深编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978 - 7 - 5576 - 3432 - 2

I. ①手… II. ①李… III. ①掌纹—望诊 (中医)
IV. ① R241.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 169165 号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 王 莹

天 津 出 版 传 媒 集 团



天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市天润建兴印务有限公司

开本 640 × 920 1/16 印张 28 字数 400 000

2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元

前言

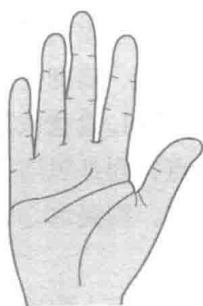
手诊在我国有着悠久的历史，是我国历代医家几千年来诊断疾病的宝贵经验的积累。《黄帝内经》就发现，人体的局部和整体具有辩证统一的关系，即身体每一个局部都与全身的脏腑、经络等密切相关。因此，通过观察手部就可以对人的整体健康有所了解。另外，手部传达的信息可以认为是遗传基因的一种外在的表达方式，因为基因在人类的个体中是无一完全相同的，而掌纹的表达也是无一相同的，故而保证了每个生命个体的唯一性和稳定性。由于手的变化敏感、直观可见，是体内健康状况忠实的反映，所以可以随时随地进行自我观察。

通过观察手部的颜色、指甲、形态、掌纹、反射区、纹理和形态变化，掌丘是否饱满润泽、掌线是否明晰连续、手部是否有异常纹出现、手指和指甲的形态是否有异变等，这些就是疾病发出的信号，只要学会判断这些信号，就可以知道内部脏腑的生理、病理变化，从而提早趋吉避凶，预防疾病，这是手诊最奥妙的功用。例如，食指根部巽位高大，是脑出血的征兆，若为凹坑，并在皮下有红色斑点，则是胆结石的信号。手掌上感情线与智慧线之间的方庭内，若有十字纹，则提示心律失常；如果手掌的两侧没有性线，则提示易患不孕不育症……

事实上我们的双手本身就是一本人生的记录手册，因此，通过手的变化去了解人体内在的遗传特征和健康状况，就有着许多独特的地方和特殊的诊断意义。

为了让读者更好地了解手诊，学会利用手诊来治病防病，我们精心编写了这本《手诊养生大全》。书中首先介绍了相关的手诊基础知识，内容详尽且通俗易懂，为初学者打开了手诊的大门。然后，详细讲解了不同种类的多种常见疾病的手诊方法，让读者可以学到简便实用的诊病技巧。同时，还具体介绍了常见疾病的手疗法和穴位疗法。不管是诊断，还是治疗，内容丰富且方法多样，读者可以根据自己的喜好和方便选择适合自己的诊治

方法。通过手部的变化，我们能获知身体的疾病信号。通过对手掌的诊断和治疗，可以让我们了解自己的体质现状，了解自己的先天禀赋，从而更有针对性地防病于未然。



目录

第一章 手诊导论

第一节 手诊中医论	2
手诊的起源早于中医	2
手诊可以认为是中医望诊的发展	3
手诊推动了中医学的普及与发展	4
第二节 手诊西医论	5
西医的解剖、生理、病理等学说丰富了手诊医学的发展	5
现代医学的理化检验促进了手诊医学的精确性	5
现代医学的研究方法推动了手诊医学的研究进程	6
第三节 手诊健康论	7
手诊医学在健康保健产业发展中的三个历史阶段	7
手诊医学在健康保健产业发展中的三个必要性	8
手诊医学在健康保健产业发展中的三个作用体现	9
手诊医学在健康保健产业发展中的三种培训模式	10
手诊医学与健康产业之歌	11
第四节 手诊养生论	12
手诊与道家养生	12
手诊与大众养生	13
手诊与现代养生	14
第五节 手诊科学论	15
手诊具有重复性	15
手诊具有规律性	15
手诊具有可操作性	16

手诊具有发展性	16
准确率是硬道理	17
第六节 手诊研究论	18
手诊医学的定义	18
手诊医学的背景	19
手诊医学的研究思维	20
手诊医学的研究方法	21
第七节 手诊发展论与手诊人文论	23
研究手诊医学的必要性	23
应运而生的手诊医学	24
手诊医学的现状	24
手诊医学发展的三大方向	25
人文手诊医学定义	28
人文手诊医学体系的几大特点	28

第二章 手诊原理

第一节 中医学原理	32
整体观念是手诊医学的理论基础	32
辨证论治是手诊医学规律的分析指南	34
第二节 全息学原理	36
关于全息生物学	36
关于全息医学	37
全息医学中手诊脏腑划分规律	38
第三节 经络学原理	41
人手部的经络	41
手部辨证、治病的原理	41
第四节 生物电信原理	43
生物电的概念	43
生物电信的概念	43

第五节 全息胚原理与信息论原理	46
形成纹线的基底层细胞组织——生化学基础	46
形成纹线的棘细胞组织——形态学基础	46
纹和线的生物学特征	46
纹线和疾病之间的信息传输途径	47
信息与信息论	48
人类的生存和发展与信息密不可分	49
第六节 易经学原理	50
手部八卦原理概述	50
手太极	50
手阴阳	51
手五行	51
手掌八卦	54
关于地纹	55
关于人纹	56
关于天纹	56
关于玉柱纹	57
关于太阳纹	57
第七节 皮纹学原理	58
高度稳定性	58
个体特异性	59
遗传与环境因素的相互作用	59
皮纹学研究中的特定术语	59
指纹纹线系统和三叉	60

第三章 手诊准备

第一节 手诊学习指南及触诊	62
认识之初，宁精勿杂	62
学习之时，静思慎悟	62
应用之初，熟能生巧	62

掌握之后, 知常达变	63
研究之需, 基础为先	63
诊断之际, 方圆规则	64
触诊的要点	64
触诊举例	64
触诊顺序	64
手部活动	65
按压检查	65
第二节 手诊的健康标准及手诊条件	67
正常形状	67
正常颜色	67
正常力度	68
正常温度	68
正常湿度	69
手诊的条件	69
手诊的注意事项	71
影响手诊诊断的人文因素	72
影响手诊诊断的生理因素	72
影响手诊诊断的病理因素	72
影响手诊诊断的物理因素	73
第三节 手诊的方位规定与分界标志	74
手诊的方位规定	74
手诊的分界标志	74
第四节 手诊的判定定理	77
叠加定理	77
渐减定理	77
辨证定理	77
第五节 纹理的分析思路	79
纹理简单的手案分析思路	79
纹理繁杂的手案分析指南	80
第六节 拍摄处理手图步骤技巧	82
拍摄手图	82

处理手图	82
分析工具	82
第七节 电脑分析手图的规律和原则	83
首先整体宏观分析	83
观察局部微观分析	83
九区分析规律要领	83
主线分析规律要领	84
指象分析规律要领	85
甲象分析规律要领	85
手背分析规律要领	85
综合分析健康评估	85

第四章 望色、望态基础

第一节 望色的基本规律	88
常色	88
主色	88
客色	88
变色	88
标色	89
第二节 五色辨证	90
青色——肝色的代表	90
红色——心色的代表	92
白色——肺色的代表	94
黄色——脾色的代表	95
黑色——肾色的代表	95
辨色指南	96
五行五色关系	98
斑点诊断	98
望色十纲	100

第三节 手掌形态和干湿状态	104
凹	104
凸	104
硬	105
软	106
小	107
大	107
干	108
湿	108

第五章 病纹基础

第一节 病纹概论	112
什么是线？什么是纹？	112
病线、辅线都是线	112
第二节 开放型纹理	114
：纵切纹——衰弱的先兆	114
—：横切纹——紊乱的开始	114
+：十字纹——稳定的早期	115
×：交叉状纹——变化的早期	116
*：米字纹——存在的发展	117
#：井字纹——存在的变化	118
开放型纹理的辨证规律	118
第三节 闭合型纹理	120
△：三角形纹——因果的循环，劳损的标志	120
□：方格形纹——稳定的象征，手术的痕迹	121
◇：菱形纹——变幻的象征，转变的表现	122
☆：星形纹	122
○：圆形纹	122
O、◎：岛形纹——肿瘤的先兆，衰弱的表现	123
闭合型纹理的辨证规律	125

第六章 九区纲目

第一节 震区——胃肾同源的开始	128
五行属性	128
手诊定位	128
脏腑属性——胃肾同源	129
正常形态	129
整体辨证	129
区位划分	131
分区辨证之震区上部	132
养生指南	136
第二节 巽区——肝胆相照的证明	137
五行属性	137
手诊定位	137
正常形态	138
脏腑属性——肝胆相照	138
区位划分	138
整体辨证	138
养生指南	143
现代研究	143
第三节 离区——雄心壮志的昭示	144
五行属性	144
手诊定位	144
脏腑属性——人心仙肺	144
正常形态	144
整体辨证	145
区位划分	149
分区辨证之食管区	149
分区辨证之咽喉区(过敏区)	152
分区辨证之支气管肺区	154

分区辨证之脑神经思维区	155
分区辨证之心理感应区	157
养生指南	159
现代研究	161
第四节 坤区——先天后天的反映	162
五行属性	162
手诊定位	162
脏腑属性——脾肾根本	163
正常形态	163
整体辨证	163
养生指南	169
现代研究	170
第五节 兑区——回肠荡气的感觉	171
五行属性	171
脏腑属性	171
手诊定位	171
正常形态	172
整体辨证	172
养生指南	175
现代研究	175
第六节 乾区——金水相生的渊源	176
五行属性	176
手诊定位	176
脏腑属性	176
正常形态	176
整体辨证	177
纹理分析	178
区位划分	179
分区辨证之肺区	181
分区辨证之肾区	183
分区辨证之盆腔区	185
分区辨证之内分泌区	186
分区辨证之性功能区	187

养生指南	188
现代研究	189
第七节 坎区——生生不息的源泉	190
五行属性	190
手诊定位	190
脏腑属性	190
正常形态	191
整体辨证	191
区位划分	193
分区辨证之肾腰椎区	194
女性生殖区划分及辨证	197
子宫体区	199
子宫颈区	201
阴道、外阴、直肠区	202
卵巢区	203
男性生殖区划分及辨证	205
前列腺区	206
阴茎、尿道、外阴、直肠区	207
睾丸区	208
养生指南	209
现代研究	209
第八节 艮区——身强力壮的表现	210
五行属性	210
手诊定位	210
脏腑属性	210
正常形态	211
整体辨证	211
区位划分	213
分区辨证之支气管肺区	214
分区辨证之盆腔区	215
养生指南	216
现代研究	216

第九节 明堂——聪明睿智的象征	218
五行属性	218
脏腑属性	218
正常形态	218
手诊定位	219
整体辨证	219
区位划分	220
分区辨证之明堂脑区	221
分区辨证之明堂心区	224
养生指南	225
现代研究	226

第七章 主线纲目

第一节 手掌的主线	230
手掌的主线有哪些	230
主线脏腑诊断	231
主线与辅线诊病的区别	231
第二节 主线辨证基础	233
主线上的开放型病纹	233
主线上的闭合型病纹	235
主线的变异规律特点	238
第三节 生命线——先天后天的根本	244
手诊定位	244
脏腑属性	244
正常形态	244
整体辨证	245
脏腑分段	252
分段辨证之食管、胃段	255
分段辨证之肝段	257
分段辨证之食管、胃、十二指肠段（消化段）	258

分段辨证之小肠段	260
分段辨证之大肠段（宿便毒素段）	262
分段辨证之肾腰椎段	264
分段辨证之生殖段	266
养生指南	269
现代研究	270
第四节 智慧线——聚精会神的轨迹	271
手诊定位	271
脏腑属性	271
人文意义	271
正常形态	271
整体辨证	272
脏腑分段	279
分段辨证之颈椎段	280
分段辨证之心理压力段	282
分段辨证之心脏段	288
分段辨证之精神紧张段	290
分段辨证之脑段	292
分段辨证之内分泌段（乳腺段）	294
养生指南	296
现代研究	297
第五节 感情线——百感交集的写照	298
手诊定位	298
正常形态	298
脏腑属性	298
人文意义	298
整体辨证	299
段位划分	307
分段辨证之生殖段	308
分段辨证之肾腰椎段	310
分段辨证之心脏段	312
分段辨证之血液毒素段	314
分段辨证之脑段	316

分段辨证之血糖段	319
养生指南	320
现代研究	321

第八章 辅线纲目、十大病线

第一节 辅线的意义	324
反映先天体质健康状况	324
体现患者目前的健康状况	324
弥补主线诊断中的不足	324
反映脏腑的特定功能或疾病	325
第二节 人生线——岁月蹉跎的记录	326
手诊定位	326
脏腑属性	326
正常形态	326
整体辨证	327
养生指南	333
第三节 健康线——健康状态的显示	334
手诊定位	334
脏腑属性	334
正常形态	334
整体辨证	335
第四节 性线——天伦之乐的记载	339
手诊定位	339
脏腑属性	339
正常形态	339
整体辨证	340
养生指南	343
第五节 生育线和心线	344
生育线手诊定位	344