

# 掌上观纹 说健康

王晨霞新说掌纹诊疗



王晨霞◎著

掌纹诊疗专家王晨霞亲自坐堂



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

王晨霞◎著

# 掌上观纹 说健康

王晨霞新说掌纹诊疗



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

结合 30 年中医临床诊疗经验,汲取 3 000 年中医古籍精华,掌纹诊疗专家王晨霞亲自坐堂,从如何观察掌纹与五脏六腑的关系、如何从掌纹的变化判断五脏六腑的健康状况入手,教你观掌纹测健康,轻轻松松在家学习养生、保健的方法。运用图解方式帮你识别 14 条掌纹线和 8 种病理纹,用最短的时间掌握自我诊断疾病的技巧。

提倡自然调养,通过常见的饮食、水果,搭配出养生、保健、治病、防病的常用中医良方,并有王晨霞老师的独家秘方与你分享,让你感受最实用与最有效的健康养生之道。

## 图书在版编目(CIP)数据

掌上观纹说健康/王晨霞著. —北京:机械工业出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-111-32323-5

I. ①掌… II. ①王… III. ①掌纹一望诊(中医) IV. ①R241.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 207984 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑:徐 井 责任编辑:徐 井 解文涛

责任校对:侯 灵 责任印制:乔 宇

三河市宏达印刷有限公司印刷

2011 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

180mm×250mm·14.75 印张·3 插页·268 千字

标准书号:ISBN 978-7-111-32323-5

定价:35.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066

门户网:<http://www.cmpbook.com>

销售一部:(010) 68326294

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售二部:(010) 88379649

读者服务部:(010) 68323821

封面无防伪标均为盗版



我从事掌纹研究已将近二十五个年头，在这些年里我对十几个国家和地区的几十万双手掌进行了观察和研究，得出了从手掌的纹理、色泽变化来诊断人体健康状况的科学方法。

掌纹诊病不同于中医诊病学及西医诊断学，仅仅是对双掌的纹理和色泽进行观察和分析的一种诊病方法。此法准确、迅捷，无痛苦、无损伤，只要花上几分钟就能观测身体的健康状况，从而对很多疾病作出早期预见。

掌纹的生成与胚胎的发育有关，皮纹在胚胎的第13周开始发育，大约在19周左右形成。掌纹中有一部分是不变的，代表了家族遗传基因情况；还有一部分是随着年龄、经历、生活环境、饮食习惯及身体健康状况的改变而变化的。只要了解并掌握了这种变化规律，就可以从这些变化的掌纹中观察到疾病的发生和发展，从而可以及时应对，达到保健的目的。

从掌纹的变化中可以预知和判断消化系统、呼吸系统、循环系统、心脑血管、泌尿系统、免疫系统、生殖系统、神经系统、运动系统、内分泌系统的常见疾病。从掌纹的纹线及色泽的变化不仅能够对身体目前的健康状况作出判断，还能在人体尚未感觉到不适的情况下，预测出某些疾病的隐患。能够依据患者



的掌纹对心绞痛、中风、猝死等高风险疾病作出预测，及早提醒患者进行防治。尤其是能够从掌纹的色泽变化预测肿瘤的发病部位及发病时间，并且能判断良性肿瘤是否会恶变。

在这二十多年的掌纹研究及临床实践中，经常有掌纹爱好者和患者问我，怎样从自己的手上观察五脏六腑的健康状况，如果掌纹出现病理改变又该如何调养。观察掌纹，预知疾病，给出有效的保养方法，这也正是我研究的重点。观察掌纹时较为准确地判断疾病的部位，是掌纹诊病的核心技术，而掌纹诊病的意义就在于它可以预知疾病，为更有效地预防和保健提供凭据，做到防患于未然。

掌纹医学虽然独立于中西医之外，但又依托于中西医。中医的脏腑学说在掌纹诊断中就有很好的应用。例如，掌纹诊断采用的八卦区域的划分，其中阴阳对应便与中医的阴阳观点相符。同时，五脏六腑在掌纹上的代表纹、线和区域有些也渗透着中医理论。而掌纹诊病有很多方面与西医的解剖学、诊断学相近。掌纹医学上的脏器功能及脏器的疾病导致掌纹的变化均与西医的观点相一致，并且掌纹诊病所采用的疾病名称也都是西医的疾病名称。同时，在掌纹的变化中也体现了很多西医药理学的观点。

随着研究的深入，掌纹研究之路也越走越宽，我所窥知的掌纹秘密也越来越多。虽然在掌纹医学这条路上前无古人，但一定会后有来者。所以我希望能将这二十多年研究的经验所得与大家共享，愿其能成为众多掌纹爱好者研究掌纹的入门之阶，也希望有越来越多的研究者能登堂入室，在掌纹医学之路上走得更远。

本书从如何观察掌纹与五脏六腑的关系、如何从掌纹的变化判断五脏六腑的健康状况入手，融中西医理论于掌纹诊病之中，深入浅出地教大家学会如何观察自己的掌纹。书中详细地介绍了 14 条线和 8 种病理纹的位置及其变化所蕴涵的病理意义，八卦的区域及五脏六腑在手掌上反映区的具体位置以及如何判断这些区域出现的纹线所提示的相应脏器的健康状况，并且根据掌纹判断的结

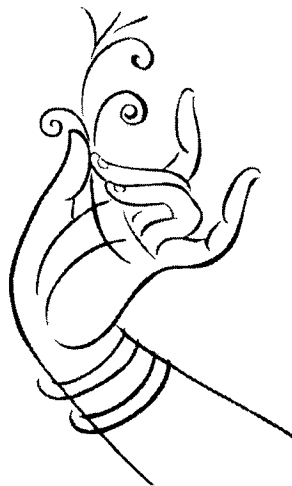


果给出相应的食疗保养方法。

通过本书，也传达出我对健康的重要主张，就是“以食养病”。书中，我针对如何保养五脏六腑、如何调理疾病、如何调整掌纹所给出的都是食疗保养的方法。介绍了有益于五脏六腑及身体健康的食物，并且对常见病及重大疾病给出了具体的食疗方法。通过本书你可以从自己掌纹的变化中知道自己该吃什么、该怎样吃才能更健康。

# 目 录

## CONTENTS



### 前 言



### 掌纹的形成及入门解疑

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 小小手掌可以预知人体大健康·····    | 1 |
| 掌纹的形成有先天与后天两大原因·····  | 2 |
| 指纹与掌纹的区别·····         | 3 |
| 手指也能反映人体健康状况·····     | 4 |
| 手上的病理纹是疾病的信号·····     | 5 |
| 掌纹的沉、浮、消、长·····       | 5 |
| 引起掌纹变化的物理因素与生化因素····· | 7 |
| 男左女右看掌纹没有科学道理·····    | 8 |
| 纹色也能反映疾病的变化·····      | 8 |
| “断掌打死人”原属无稽之谈·····    | 9 |



|                      |    |
|----------------------|----|
| “三星高照”非福兆 .....      | 10 |
| “生命线”体现生命力的盛与衰 ..... | 11 |
| “智慧线”越长越要防思虑过度 ..... | 12 |
| “感情线”不仅与感情有关 .....   | 12 |



## 手掌上 14 条与健康有关的线

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 14 条线蕴藏的健康密码 .....           | 15 |
| 1 线：揭秘消化及呼吸系统的健康状况 .....     | 17 |
| 2 线：反映心脑、神经系统的状况与头脑智慧 .....  | 21 |
| 3 线：体现生命力的盛衰与寿命 .....        | 25 |
| 4 线：预示抵抗力的强弱 .....           | 29 |
| 5 线：预示中老年心脑血管疾病与社会生活状况 ..... | 32 |
| 6 线：反映身体近期的健康状况 .....        | 34 |
| 7 线：体现血压是否稳定 .....           | 38 |
| 8 线：提示生活不规律 .....            | 39 |
| 9 线：显示过敏体质 .....             | 41 |
| 10 线：反映精神状况与视力 .....         | 43 |
| 11 线：揭秘生殖、泌尿系统的健康状况 .....    | 44 |
| 12 线：预示肝脏的免疫力 .....          | 45 |
| 13 线：提示肿瘤隐患 .....            | 47 |
| 14 线：反映遗传倾向 .....            | 48 |



### 第三章

## 手掌上的 8 种病理纹

|                        |    |
|------------------------|----|
| 8 种病理纹的秘密 .....        | 51 |
| “十”字状纹：预知早期病症 .....    | 54 |
| “井”字状纹：辨识实质病变 .....    | 57 |
| “米”字状纹：提示脏器淤血 .....    | 58 |
| 三角形样纹：显示病症变化 .....     | 61 |
| 方格形样纹：代表病情稳定 .....     | 63 |
| 岛形样纹：警示肿瘤癌变 .....      | 65 |
| 五角星状纹：关注脑部病变 .....     | 70 |
| 环形样纹：代表软性外界物质的挤压 ..... | 71 |

### 第四章

## 掌中八卦与健康

|                            |    |
|----------------------------|----|
| “乾”属金，反映肺与大肠的健康状况 .....    | 74 |
| “坎”属水，反映肾的健康状况 .....       | 75 |
| “艮”属土，反映脾胃的健康状况 .....      | 78 |
| “震”属木，反映神经系统的健康状况 .....    | 80 |
| “巽”属木，反映肝胆的健康状况 .....      | 81 |
| “离”属火，反映心脏与血液循环的健康状况 ..... | 83 |



|                            |    |
|----------------------------|----|
| “坤”属土，反映泌尿与生殖系统的健康状况 ..... | 85 |
| “兑”属金，反映肺与肠的健康 .....       | 87 |

## 第五章 通过掌纹观察五脏六腑

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 掌纹对应的五脏六腑图 .....            | 89  |
| 掌上“心区”代表的疾病信号 .....         | 91  |
| 掌上“肝区”代表的疾病信号 .....         | 98  |
| 掌上“脾区”代表的疾病信号 .....         | 107 |
| 掌上“肺区”代表的疾病信号 .....         | 113 |
| 掌上“肾区”代表的疾病信号 .....         | 121 |
| 掌上“胃区”代表的疾病信号 .....         | 128 |
| 掌上“胆囊区”代表的疾病信号 .....        | 133 |
| 掌上“小肠区”代表的疾病信号 .....        | 139 |
| 掌上“大肠区”代表的疾病信号 .....        | 141 |
| 掌上“膀胱区”和“前列腺区”代表的疾病信号 ..... | 145 |

## 第六章 保养五脏六腑，寻常食物有良药

|             |     |
|-------------|-----|
| 和胃的食物 ..... | 155 |
|-------------|-----|



|             |     |
|-------------|-----|
| 养肝的食物·····  | 158 |
| 护心的食物·····  | 161 |
| 固肾的食物·····  | 164 |
| 润肺的食物·····  | 168 |
| 护肠的食物·····  | 170 |
| 护胆的食物·····  | 173 |
| 养脾的食物·····  | 175 |
| 护膀胱的食物····· | 178 |



## 第七章

# 健康身体吃出来：选对食物学会吃

|               |     |
|---------------|-----|
| 补脑的食物·····    | 181 |
| 护眼的食物·····    | 185 |
| 护耳的食物·····    | 188 |
| 对乳腺有益的食物····· | 191 |
| 养颈椎的食物·····   | 193 |
| 养腰椎的食物·····   | 195 |
| 护下肢的食物·····   | 197 |
| 调养胰腺的食物·····  | 199 |
| 调养子宫的食物·····  | 201 |
| 调养前列腺的食物····· | 203 |



**第八章**

**健康掌纹，饮食有道**

|           |     |
|-----------|-----|
| 饮的健康····· | 207 |
| 食的健康····· | 215 |



## 掌纹的形成及入门解疑



### 小小手掌可以预知人体大健康

人体的体表由皮肤覆盖，而皮肤上有汗毛和毛孔，也正是由于汗毛和毛孔的存在，使皮肤成为一种网状，对人体起到保护作用。现代医学证明，我们的皮肤可以呼吸、代谢，能对人的冷热进行调节。而在所有的皮肤中有四块皮肤是和其他的皮肤不一样的，那就是我们的手掌和脚掌的皮肤。

因手掌和脚掌的特殊性，所以它们会有更多的机会与外界接触，因而其受到伤害的概率也更大，故而此处的皮肤比身体其他部位的皮肤都要厚，其保护作用更强。手掌和脚掌同样会出汗，汗液的代谢使体内很多有害物质随之排出体外。现代医学研究发现，掌部皮肤下有大量丰富的神经末梢，所以这里是神经的高度集中区，也是血液循环的高度集中区，同时也是中医穴位的高度集中区。这种现象与手的大量的运动和手脑的共同代谢、共同进步有关。所以手掌是我们由表识里、判断健康的窗口。

手掌和脚掌的皮肤不仅具有其他部位的皮肤所具有的保护和代谢作用，还有其独特之处，就是其有独立的纹和线。这些独立的纹和线就组成了掌纹。掌纹是由人手掌上皮肤的乳突线隆起形成的肉眼可直接识别的花纹。掌纹图形多变，由多种不同形状的纹和线共同组成，因各纹线的特征、彼此间的位置、分布等的不同，所以掌纹有其特异性和遗传性，有“万人不同”的独特性。目前发现，掌纹只在胎生的灵长类动物和人类中存在，而人类的手纹较灵长类动物更为丰富和多变。



掌纹几乎普遍存在于每一个人的掌面上，目前我们的研究数据显示，仅有三个家族出现了无掌纹的特例。我们手上的主体纹线是与生俱来的，具有先天性，而一些病理纹线则是随着身体状况的改变而慢慢形成的。每个人的掌纹都有其唯一性，也就是说不存在两个完全相同的掌纹。另外，掌纹还具有相对的稳定性，因其纹理随身体健康状况的不同而进行的改变是非常缓慢的，故而在相当长的一段时间内不会发生改变。掌纹的这些特性，为我的研究提供了方便。

人的手掌上有3条主线、11条辅助线和8种异常纹（也称病理纹）。与指纹相比，掌纹表现得更为复杂和多样。掌纹有一个区别于其他人体生物特征的重要特点，就是掌纹的纹理会随着人的年龄及身体健康状况的变化而出现一定的变化。也正是这一特点，使我们能够通过掌纹预知身体的健康状况。

掌纹与遗传疾病有重大关系，在人类的3000多种遗传疾病中，有300多种属于染色体疾病，而这些染色体疾病的患者几乎都存在掌纹的异常变化情况。也就是说，观察掌纹的变化，对这些染色体遗传疾病的诊断具有一定的辅助价值。

由于掌纹的形成与手部的血液循环密切相关，所以人体的血液循环的变化使得掌纹的形状和色泽都会随之发生改变，而掌纹和掌色则是我们研究疾病最直观的也是唯一的依据。

掌纹与手、脑之间密切的信息交流有关，脑借助手完成指令，手也常向脑反馈信息，长久地交流必然在手上留下思维活动的痕迹。我们正是综合手掌上的这些信息来破译疾病的密码从而达到诊病的目的。



## 掌纹的形成有先天与后天两大原因

掌纹的形成有先天原因和后天原因。掌上的三条主线的生成与手在母体内以及在生长过程中的压力有关。掌纹的生成与胚胎的发育有关，皮纹在胚胎第13周开始发育，大约在19周左右形成。掌纹形成后，若胎儿在子宫内手呈紧握状，则会使掌纹受到压力而变深，尤其是1线、2线、3线这三条主线。若胎儿在子宫内五指分开呈掌状，则三条主线就会变浅或呈断续状。

掌部细小纹理的形成与后天的生存环境、手掌的活动量、疾病的发生和发展有着密切的关系。手经常呈握持状的人，多可使1线和5线变得深长；而手部活动量大的人，肌肉发达，从而大小鱼际隆起，导致1线和3线深而长，而2线则相对短平。



掌纹的形成与手部神经系统的发育有关，手掌是末梢神经集中区。手的神经反应会直接传到大脑，大脑的指令也会直接、迅速地传达到手上，手脑间有着精密的协调功能。手上丰富的末梢神经活动，对掌纹的形成和变化起着不可低估的作用。

尽管掌纹的走向与经络穴位的分布走向不同，但是手却是经络循行的集中区，手上有6条经络、368个穴位。心经、小肠经、心包经、三焦经都是从手指出发以心脏为终点的，所以这几条经络循行的手指都与心脏有着密切的关系。

掌纹的形成还具有遗传性，其中包含正常纹遗传和病理纹遗传。正常纹包括三条主线及彼此产生的衍生线。我们在临床研究发现，三条主线长短、弧度、纹理的分支形状在血缘关系相近的人手上，都表现出惊人的相似性，尤其是通贯掌更是有明显的家族遗传倾向。而一些病理纹也会在血缘亲近的人手上出现，比如在糖尿病患者的家族中，可以在不同辈分的人的手上，同时见到该病的病理纹——8线出现，一旦形成糖尿病发病的适合条件，这种遗传疾病便会出现。

很多疾病的发生和痊愈，也会使掌纹发生从无到有以及从有到无的变化。例如，患了阑尾炎会在掌上相应的反映区出现“米”字状纹或“井”字状纹；手术后，该区的“米”字状纹或“井”字状纹会消失，又可出现“十”字状纹或方格形样纹。如果饮食不当，造成体内脂肪代谢失调，手上相应区域就会出现过分隆起或塌陷，产生纹理紊乱。人体是一个有机的整体，内脏的病变，可以反映在相应的体表组织上。



## 指纹与掌纹的区别

指纹和掌纹都可以作为诊病的依据。指纹多用于先天遗传病的诊断，而掌纹则除了可用于先天遗传疾病的诊断，还可用来诊断后天的各种疾病。

指纹的特点是从出生后它就不会再发生改变。故而刑侦学上可以将其作为鉴别个人身份的手段，而在医学上则可用其诊断与遗传基因有关的疾病。

掌纹虽然也具有一定的稳定性，但它却会随着人的身体健康状况、生活环境、心理状态的变化而发生变化。掌上的主线自出生后相对稳定，如1线、2线、3线主要代表了家族的遗传基因情况，其变化都非常缓慢。而4线、6线、9线的变化相对较快，它们都是根据后天身体的健康状况的改变而改变的。

我们了解了指纹与掌纹存在的差别，掌握了这种变化规律，就可以利用掌纹



来观察疾病的发生与发展，从而起到保健身体的作用。

另外，手指和手掌的比例也和疾病有关。手指长于手掌，提示胃的功能较差，易患胃下垂；手掌长于手指，提示十二指肠的功能较差，易患慢性胃炎和十二指肠炎。手指的长度是指中指指根到指尖部的距离，手掌长度是指手掌面腕横纹到中指掌指节纹的距离。



## 手指也能反映人体健康状况

许多人知道掌纹与健康有着密切的关系，但对手指与健康的关系可能就比较陌生了。手指与健康到底存在什么样的关系呢？

### 拇指

拇指以长、健为佳，体现着人的意志力，与头脑的先天发育有关。拇指肿胀者，一般易患先天性心脏病与支气管扩张等方面的疾病；拇指指节短而坚硬者，一般易患高血压、头痛、心脏病与中风等疾病；拇指过薄且有弯曲现象者，一般易患神经衰弱、头痛、失眠等疾病。

### 食指

食指以指节柔软有弹性、长圆健壮为佳。食指苍白瘦弱、指间漏缝者，容易劳累，精神易萎靡，说明肝的机能较差，易患消化系统疾病。

### 中指

中指以长圆健壮为佳，指直不偏曲，昭示元气旺盛，心的机能良好，少患疾病。中指苍白细弱者，心的机能较差，造血功能较弱；中指弯曲、指间漏缝者，循环系统功能较差，从而会影响肠道功能。

### 无名指

无名指与人的整体健康有关，特别是与肾脏、生殖系统功能的关系较为密切，因此又称“药指”。无名指以圆秀健壮、指型圆润有力、指节纹清爽为佳。无名指太长，说明生活不规律影响了身体健康；无名指太短，说明元气过虚导致精神不振；无名指过于瘦弱，说明生殖系统功能较弱；无名指偏曲、指间漏缝，说明泌尿系统功能较弱，易患神经衰弱、失眠等疾病。

### 小指

小指又称“尾指”，以指节长短匀称、指直不偏曲为佳，它与生育机能有关，



反映消化系统的功能。小指短小者，说明肾气衰弱，生育机能弱，一般易患头晕、耳鸣、腰腿痛等疾病，男性性功能较弱，女性易患月经不调等疾病；小指苍白、细小者，一般易患肠道疾病；小指弯曲过度者，男性易患阳痿、早泄等疾病，女性多因卵巢功能差而易患不育症。



## 手上的病理纹是疾病的信号

手上通常会出现的一些杂乱的、细小的组合纹，它们都是病理纹，只有病理意义而没有生理意义。这些纹线归纳起来共有 8 种，分别是“十”字状纹、“井”字状纹、“米”字状纹、方格形样纹、三角形样纹、岛形样纹、环形样纹和五角星状纹。这 8 种病理纹以不同式样出现在不同部位代表了不同的疾病情况。

这 8 种病理纹不是一成不变的，它们相互之间存在着一定的转换和变化。虽然这 8 种纹都是病理纹，但并不是它们出现在所有位置都有病理意义，而是出现在特定的区域才具有病理意义。

掌上之所以会形成病理纹，是因为疾病的信号会首先在掌部反映区集中，引起一种刺激，使反映区真皮下的血管压力、血流速度发生变化，使一些部位形成缺血区，而另外一些部位的血管又过分充盈。于是，这种缺血和充盈就导致局部细胞的电阻、电压的改变，反过来进一步刺激皮下血管，致使细胞因长时间缺血而形成萎缩、塌陷，导致表皮变成发沟状，而长时间充盈的血管又使局部细胞增生、隆起形成脊状。

手上真皮的这种改变，大约经过数月或数年的时间就变成了固定的纹线，显现在表皮上就成为病理纹。病理纹出现后，还会过一段时间患者才会感觉到相应的症状，同时距离现代的一些科学仪器能够检测发现的阶段还有一段时间。所以及早发现病理纹对预测疾病有很重要的临床价值。



## 掌纹的沉、浮、消、长

掌纹的变化可用 4 个字来表述：沉、浮、消、长。

沉，是指掌纹纹线明显、程度较深。在我们的掌上有三条最深、最粗的纹，也被称为主线，它们分别是 1 线、2 线、3 线。这三条主线的深度，是掌上其他各