

三分钟手疗

速查

健康大学堂 15

全图解

3000分钟
视频课程

+

600幅
彩色插图精解

手诊看病，手疗治病

“掌”握健康，“手”到病除！

- **手上问诊** 独创“手诊流程图”，简单诊断，自主健康！
- **手疗治病** 手部保健，轻松治疗，自己动手不求人！

手诊手疗流程图

①

第一步

色泽特征

- ① 心区颜色鲜红
- ② 肝区有暗红色线条出现
- ③ 肾区淡白无光

②

第二步

手线变化

- ① 1线紊乱，纹路深刻，被两条平行的短线切过
- ② 2线走向平直

③

第三步

确诊
高血压

④

第四步

手疗方法

用一支圆珠笔对手心进行均匀刺激（97页）



「十」字纹

「△」字纹

「井」字纹

「口」字纹

选题策划：含章行·东方智学

责任编辑：宋 春

特约编辑：咎莹莹

装帧设计：含章行 | 装帧 |

图书在版编目(CIP)数据

三分钟手疗 / 健康中国名家论坛编委会编著. —长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.7
(健康大学堂)
ISBN 978-7-5463-3329-8

I. ①三… II. ①健… 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122653号

书 名：三分钟手疗
编 著：健康中国名家论坛编委会
出 版：吉林出版集团有限责任公司
地 址：长春市人民大街4646号(130021)
印 刷：北京佳明伟业印务有限公司
开 本：889mm×1194mm 1/16
印 张：16
字 数：240千字
版 次：2010年9月第1版
印 次：2010年9月第1次印刷
电 话：010-63329002(发行)
010-63109462(咨询)
书 号：ISBN 978-7-5463-3329-8
定 价：29.80元

(如有缺页或倒装, 发行部负责退换)



三分钟手疗

健康中国名家论坛编委会 ○ 编著





“手”到病自除

看手诊病和手疗治病，在我国有着悠久的历史。在商朝的甲骨文中就有着看手诊病的记载。2000多年前的《黄帝内经》就认为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。因此在诊病时，通过观察手掌、五官等就可以了解人的健康状况。《灵枢》中就有诊鱼际纹路之法及爪甲诊病法；唐代王超《水镜图诀》就介绍过小儿指纹诊病方法。这都说明，古人很早就已经十分关注手诊与手疗了。

古人还认为：“面相不如身相，身相不如骨相，骨相不如手相”，“视其外，以知其内脏，则知所疾矣”，“有诸内，必形诸外”，这些都是古代医学家诊断疾病的重要方法。而现代医学认为：手是人的另一个头脑，它的行动举止几乎与大脑保持一致，其敏感性在人体的所有部位中是最强的。所以西方的手诊专家们说：“手是人类心灵的窗户”，中国也有相应的一句俗语：“十指连心”，这些都充分说明了手与内脏的关系。另外手还是人体全身脏腑器官的完整缩影，所以，人体组织器官的病变均可在手的某些部位得以体现。

此外，手部有着大片的病理反射区，是神经的聚集点。一只手正反面有70多个病理反射区和治疗穴位，临床实践证明，对这些穴区进行按摩等刺激可治疗近百种疾病。只要准确地、不断地刺激按摩手部穴位相关的病理反射点，就能使内脏不断受到良性刺激，而逐渐强化其功能，进而达到祛病强身的目的。

因为手疗是一种无创伤、无副作用、疗效显著并随时可以进行治疗的方法。所以这些年来，手诊与手疗越来越受到人们的欢迎，在经济发达的美国和日本也出现了众多的手诊手疗医学专家。它之所以发展如此迅速，就是因为这种诊治方法不但诊断准确率高，能及时发现病情，而且不论肤色人种，一律通用，既无须任何仪器，又无毒副作用，随时随地可以进行诊查和治疗。

望手诊疗疾病，有其操作简便、易学易懂、疗效灵验、经济安全等诸多优点，符合老百姓对治疗方法“简、便、廉、验”的要求，所以能长期在民间广



泛应用并广为流传。正因为如此，为了配合手诊手疗的普及推广应用，帮助大家学会这一有效的家庭保健方法，我们出版了此书。

本书主要有两大亮点：第一，介绍了相关的手诊手疗基础知识，内容详尽且通俗易懂，为初学者打开了进入看手诊病、手疗治病的大门。第二，详细讲解了不同种类的多种常见疾病的手诊及手疗方法，让读者不仅可以学到简便实用的诊病技巧，同时，还可以学到这种疾病的手疗方法。另外，针对每种疾病的治疗，我们还特别配备了手操保健的内容。这部分内容，大家既可配合按摩手部穴位来使用，达到治疗疾病的目的，也可以单独进行手操保健，达到灵活手指、强身保健的目的。基础知识结合实际运用，必然使读者轻松掌握手诊手疗知识，成为自己和家人的保健良医。

值得提出的一点是，本书不仅涵盖了望手诊病的内容，还介绍了简单易操作的手部保健操，让您动动手指，轻松拥有健康身体。本书在编写过程中，参阅了大量的古今医学文献及报刊中的相关内容，同时结合了以往对数万例病人的诊治结果，可以说，此书是构建在前人对手诊手疗研究基础之上的。

此书图文并茂，配有大量的手纹图，尤其可贵的是还配有许多真实的墨印手纹图，为您学习手诊提供更真实的参考资料。由于编者的知识有限，在编写这本书的过程中，难免会存在一些疏漏之处，敬请广大读者斧正。



● 阅读导航

我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等做一说明，这必然会大大地提高读者在阅读本书时的效率。

病症解读

正文部分通过对此疾病症状、手诊流程、病因及手疗方法的介绍，全方位的对读者展示疾病的相关知识，全面解读病症。

健康贴士

对每种疾病都配有一个健康的小贴士，从生活细节的不同方面对患者进行提醒，是您健康的小帮手。

疾病名称

029 感冒

0 三
分
钟
手
疗

流行性感冒是流感病毒引起的急性呼吸道感染，也是一种传染性强、传播速度快的疾病。其主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品间接接触传播。

● 症状

病情较轻时干咳、流鼻涕；病情较重时呼吸困难、胸闷或咳嗽。每次发作历时数十分钟或数小时。

● 手诊流程

- (1) 手掌龙胆紫一层暗灰色，各处青筋浮现，光泽度差，鼻翼发青，气管部位有微凸，色白或发紫。肺区所透或青筋凸起。
- (2) 震位表层青暗，青筋浮起，触之不平。
- (3) 3线靠近掌心处有众多脉芽毛状纹，提示此种人怕冷，容易感冒。

● 病因

流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道感染，流行病毒有甲、乙、丙三型。感冒发生的主要原因是体质、抗病能力减弱等，再加上气候突变，人体内外功能不能适应外界环境变化，邪气乘虚而入，导致感冒。

● 手疗

手疗部位	步骤	选穴	方法
手心	第一步	太渊	按压15次
	第二步	列缺	掐揉15次
手心	第三步	肺穴	摩擦20次
	第四步	呼吸器官区	摩擦30次

● 小贴士

- ① 禁吃凉食。食用凉食即易使肺部部位受寒收缩。加重鼻塞、咽喉不适等症状。而且过咸的食物容易生成痰，刺激局部引起咳嗽加剧。
- ② 禁食甜、咸食物。因肺喜润恶燥，而油腻食物不易消化，故感冒患者应忌食各类糖果、饮料、肥肉等。
- ③ 禁食辛辣食物。辛辣食物易伤肺气，助火生痰，使痰不易咳出。故感冒患者不宜食用。尤其是一定要少吃。

030

0 三
分
钟
手
疗



看手诊病

手掌的色泽变化、手纹的变化、手线的异常以及指甲的变化等都与健康有着非常密切的关系，“看手诊病”通过图例的客观展示，使读者能非常便利的观察手掌的各种变化，随时得知自己身体的健康状况。

慢性支气管炎

慢性支气管炎是由多种因素引起的气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性炎性病变。长期咳嗽、咯痰或伴有喘息为其特征。早期症状轻微，反复发作，除炎症加重，症状长期存在，不分季节，疾病进展缓慢及有肺气肿。

作、咳嗽、咯痰或伴有喘息为其特征。早期症状轻微，反复发作，除炎症加重，症状长期存在，不分季节，疾病进展缓慢及有肺气肿。

甲面上出现纵沟，提示气管开始有炎症侵入。

色泽青紫，有黄褐色斑，如老茧样凸起。

射毛状细纹，小指侧可见纵纹，为呼吸系统功能低感。

至今尚有多个因素未明了，近年来认为，有关因素如下：吸烟、氧化氮、二氧化硫等，对支气管黏膜有刺激作用。慢性支气管炎最主要的发病因素。

感染是慢性支气管炎发病和加重的另一个重要因素。

步骤	透穴	方法
第一步	劳宫穴	按压20次
第二步	鱼际穴	摩擦15次
第三步	肺穴	摩擦15次
第四步	胸腔呼吸腺背区	摩擦15次

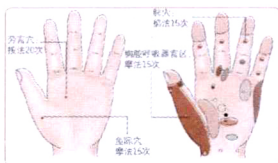
补充必要的蛋白质，如鸡蛋、瘦肉、牛奶、豆制品、鱼类、豆制品、热量高的肉类等，以增强免疫力。也应经常透氧新鲜空气，保持室内空气流通。

速效对症手诊手疗法

看手诊病



手疗治病



慢性支气管炎手操自疗法



呼吸及循环系统疾病

030

85

手操疗法

疾病的最后我们还介绍了根据专家几十年实践经验总结出的手疗方法，您可以按照此流程方法自己进行疾病的治疗。

专家出诊

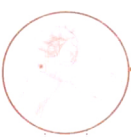
本书还展示了专家针对患者关于此疾病所提出问题的详细解答，增加患者解决问题的依据，具有较强的实用性。



用一手拇指及食指捏住另一手无名指根部皮肤。

029

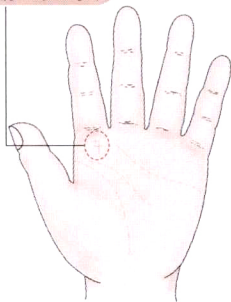
83



Contents

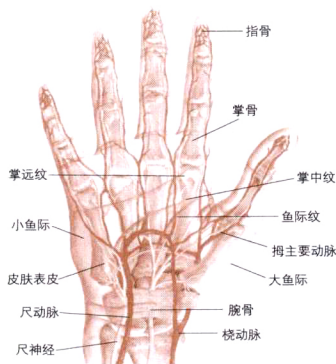
目录

巽位的“十”字纹



巽位出现“十”字纹

巽位出现“十”字纹，提示患有胆囊炎。



手部解剖图

手掌主要由手骨、肌肉、血管、神经、皮肤五部分组成。它们既独立，又统一，各自具有不同的作用，共同形成一个整体，供给手部的营养，支撑手部的活动。

【序言】“手”到病自除 / 2

阅读导航 / 4

手部脏腑对应图 / 12

掌部常见14条线示意图 / 13

手掌穴位与反射点 / 14

手上的主要经穴 / 15

手的第五掌骨全息穴位图 / 16

手背全息穴位图 / 17

上篇 手诊手疗基础知识

第一章 手诊及手疗概观

001 手诊简介 / 20

002 指纹和掌纹的诊病依据 / 22

003 指甲的诊病依据 / 24

004 手指的诊病依据 / 26

005 手疗简介 / 28

006 手疗操作手法 / 30

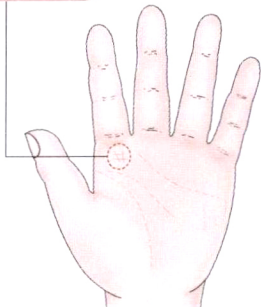
中篇 手诊

第二章 手掌中的健康密码——掌纹线

007 手掌上的1线——感情线 / 34

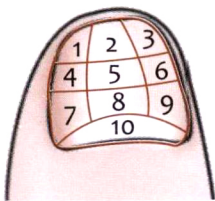


巽位的“井”字纹



巽位出现“井”字纹

巽位出现“井”字纹，提示患有胆囊炎，但无结石症状出现。



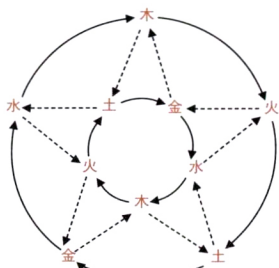
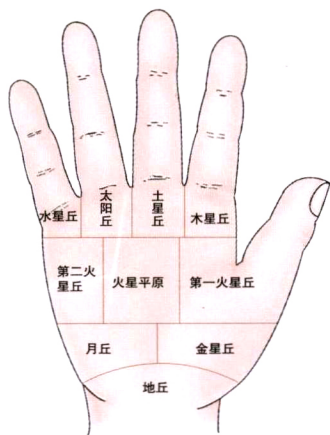
指甲九畴十区划分法

1、3区	肺
2区	心脏
4、6区	肝胆胰
5区	脾胃
7、9区	小肠、大肠
8区	肾脏、膀胱
10区	胞宫、精室、骨骼

- 008 手掌上的2线——脑线 / 36
- 009 手掌上的3线——生命线 / 38
- 010 手掌上的4线——健康线 / 40
- 011 手掌上的5线——玉柱线 / 42
- 012 手掌上的6线——障碍线 / 44
- 013 手掌上的7线——成功线 / 46
- 014 手掌上的8线——放纵线 / 48
- 015 手掌上的9线——过敏线 / 50
- 016 手掌上的10线——土星线 / 52
- 017 手掌上的11线——性线 / 54
- 018 手掌上的12线——酒线 / 56
- 019 手掌上的13线——悉尼线 / 58
- 020 手掌上的14线——猿猴纹 / 60

第三章 手掌中的疾病信号——病理纹

- 021 “十”字纹 疾病早期 / 64
- 022 “△”形纹 疾病中期 / 66
- 023 “井”字纹 慢性炎症 / 68
- 024 “□”形纹 病情稳定 / 70
- 025 “米”字纹 脏腑淤滞 / 72
- 026 “☆”形纹 突发疾病 / 74
- 027 “○”形纹 外伤痕迹 / 76
- 028 “岛”形纹 肿瘤囊肿 / 78



五行图

—— 相生
- - - 相克

五行星丘划分法

五行星丘划分法是近代国外学者结合宇宙中太阳系的星体，根据“天人合一”的原理而创制的。五行主要表现金、木、水、火、土五种物质状态之间相生、相克的关系。传统中医经常用五行相生相克的理论来指导诊病。

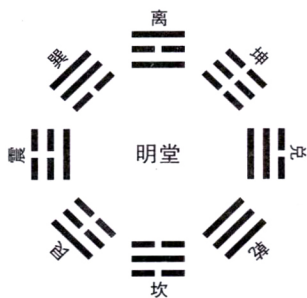
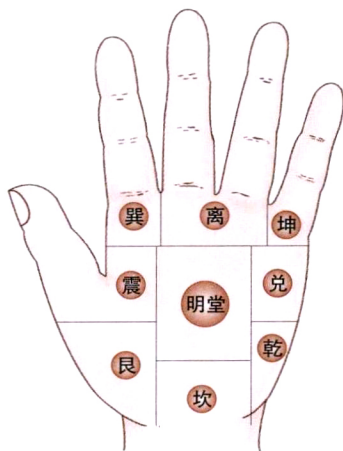
下篇 手疗

第四章 呼吸及循环系统疾病

- 029 感冒 / 82
- 030 慢性支气管炎 / 84
- 031 支气管哮喘 / 86
- 032 肺炎球菌性肺炎 / 88
- 033 肺结核 / 90
- 034 咽喉炎 / 92
- 035 冠心病 / 94
- 036 高血压 / 96
- 037 低血压 / 98
- 038 贫血 / 100

第五章 消化系统疾病

- 039 慢性胃炎 / 104
- 040 慢性腹泻 / 106
- 041 胃下垂 / 108
- 042 肠炎 / 110
- 043 胆囊炎 / 112
- 044 胆结石 / 114
- 045 肝硬化 / 116
- 046 痔疮 / 118
- 047 胃、十二指肠溃疡 / 120
- 048 消化性溃疡 / 122



后天八卦图

九宫八卦划分法

九宫八卦划分法是目前手诊中最常用的手掌划分方法，它继承并发展了古代手掌八卦分区法。中医学认为，八卦的每一卦代表相应脏腑的功能，所以卦位上的表征变化即可反映脏腑的病变。手诊中借鉴了这一观点，根据后天八卦把手掌分为九区，以此指导诊断。

第六章 神经及内分泌系统疾病

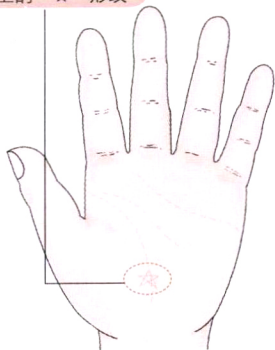
- 049 神经官能症 / 126
- 050 癫痫 / 128
- 051 躁郁症 / 130
- 052 神经痛 / 132
- 053 脑神经损伤 / 134
- 054 急性脑血管病 / 136
- 055 糖尿病 / 138
- 056 甲亢 / 140
- 057 更年期综合征 / 142

第七章 皮肤科、五官科疾病

- 058 青春痘 / 146
- 059 荨麻疹 / 148
- 060 湿疹 / 150
- 061 银屑病 / 152
- 062 过敏性鼻炎 / 154
- 063 扁桃体炎 / 156
- 064 牙痛 / 158
- 065 青光眼 / 160
- 066 白内障 / 162
- 067 角膜炎 / 164
- 068 急性结膜炎 / 166



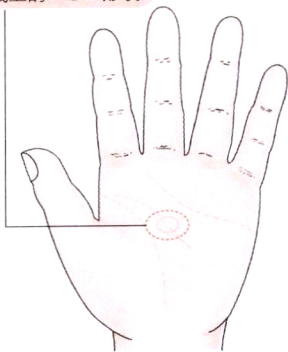
3线上的“☆”形纹



3线上出现“☆”形纹

“☆”形纹出现在3线上，提示易患突发性疾病。

2线上的“○”形纹



2线上出现“○”形纹

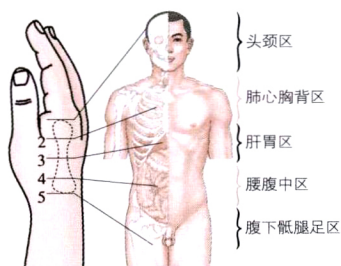
2线上出现环形纹，提示头部曾受过伤，与软物较重的撞击有关。

第八章 泌尿生殖及运动系统疾病

- 069 尿路感染 / 170
- 070 泌尿系结石 / 172
- 071 肾炎 / 174
- 072 男性性功能障碍 / 176
- 073 前列腺炎 / 178
- 074 衣原体、支原体感染 / 180
- 075 颈椎病 / 182
- 076 肩周炎 / 184
- 077 腰椎间盘突出 / 186
- 078 类风湿性关节炎 / 188

第九章 妇科、儿科疾病

- 079 月经不调 / 192
- 080 痛经 / 194
- 081 子宫肌瘤 / 196
- 082 乳腺增生 / 198
- 083 不孕症 / 200
- 084 带下 / 202
- 085 卵巢囊肿 / 204
- 086 小儿消化不良 / 206
- 087 百日咳 / 208
- 088 小儿遗尿 / 210
- 089 小儿疳积 / 212
- 090 小儿便秘 / 214



第二掌骨节肢与人体的对应关系

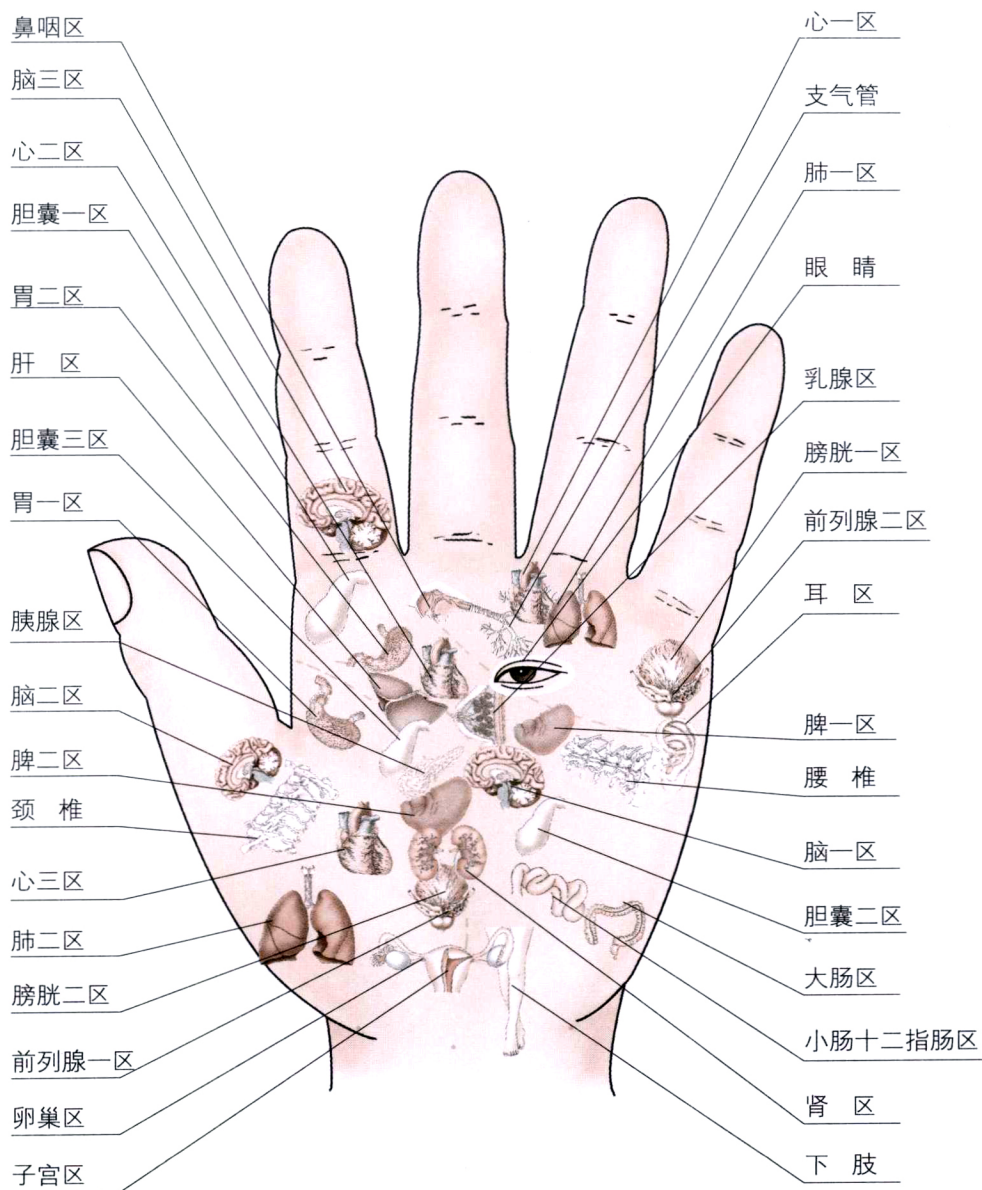
第二掌骨节肢的穴位分布经典地体现了生物全息律，它具有全息胚的特征，一一对应着人体相关部位的穴位，根据它们的对应关系，就可以诊断疾病。

第十章 其他疾病

- 091 失眠 / 218
- 092 眩晕 / 220
- 093 休克 / 222
- 094 昏迷 / 224
- 095 头痛 / 226
- 096 腰痛 / 228
- 097 视疲劳 / 230
- 098 便秘 / 232
- 099 附录 人体的“第二脏腑”——手掌 / 234



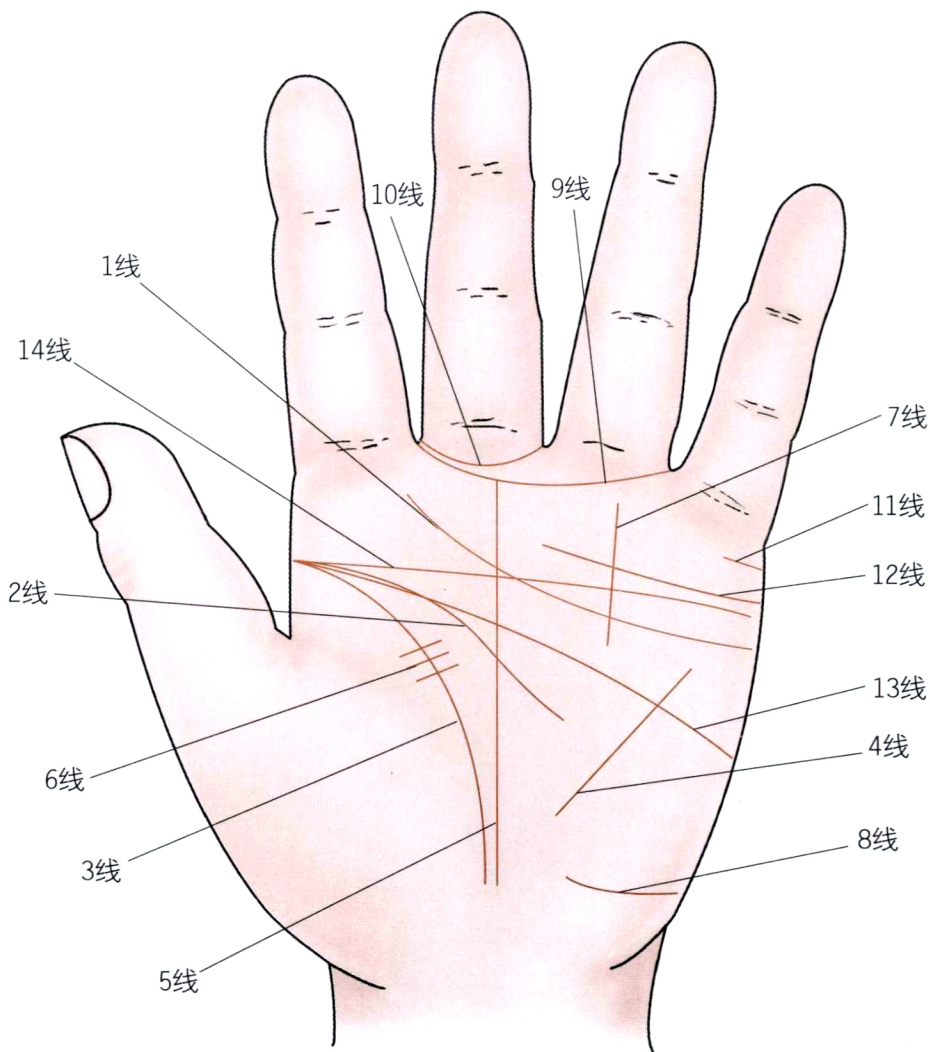
● 手部脏腑对应图





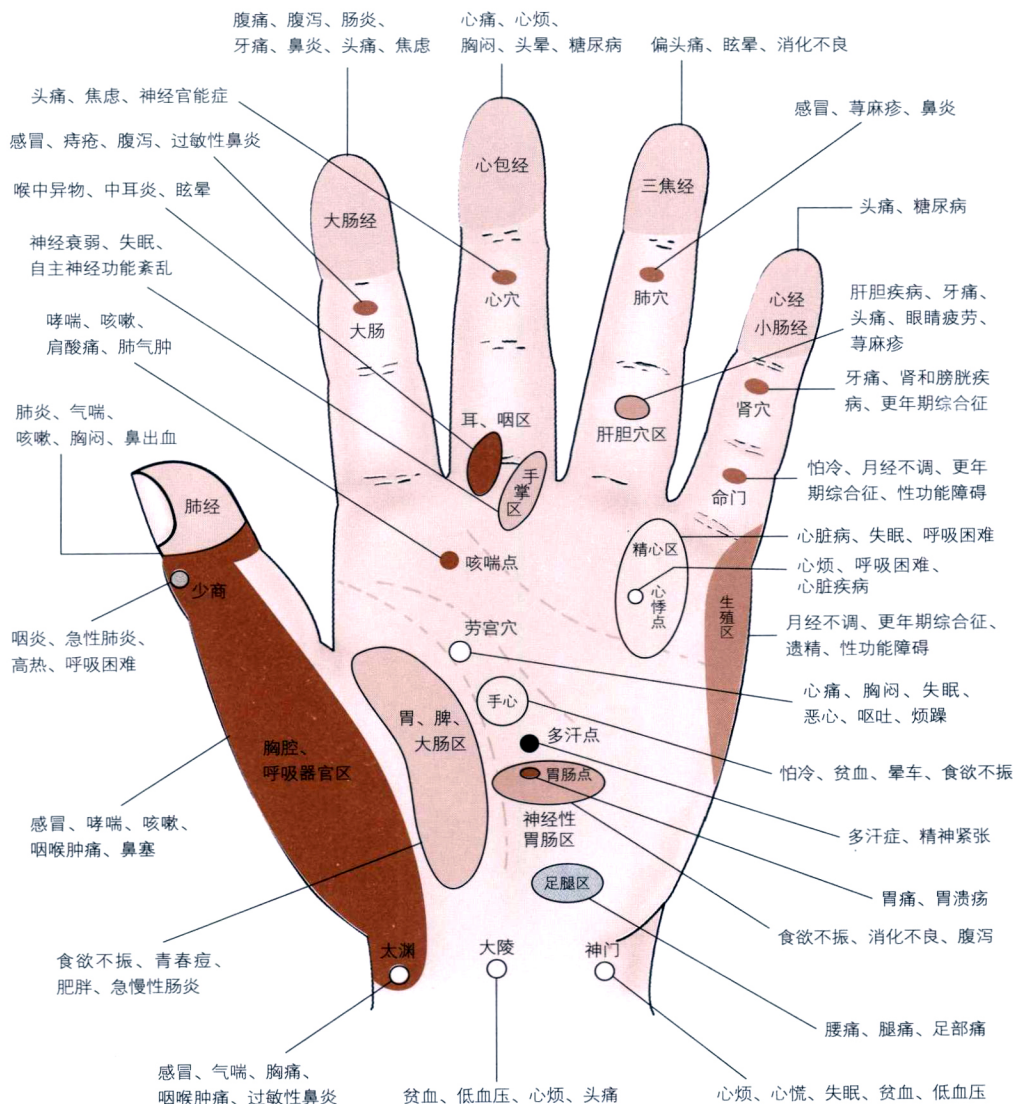
● 掌部常见14条线示意图

人的手纹在一定的情况下会随着人体的健康状况、生活环境、心理情况和年龄的变化而变化。在手诊的运用中，经常观察的手线大概有 14 条。这 14 条线分别反映了身体不同系统的健康状况。根据这些手线的异常变化，就可以判断出不同系统所存在的健康问题。





● 手掌穴位与反射点





● 手上的主要经穴

