



健康好生活，幸福你我他

图说健康系列



图解

掌纹手诊治病



NLIC 2970686683



快乐养生

用精彩诠释生活

用图文解释健康



杨中元 刘万爽◎主编



江西科学技术出版社



图·说·健·康·系·列



NLIC 2970686683



纹手诊治病

杨中元 刘万爽 主编

 江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解掌纹手诊治病/杨中元, 刘万爽主编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-5390-4016-5

I. ①图… II. ①杨… ②刘… III. ①掌纹一望诊(中医)—图解

IV. ①R241.29-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第181037号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2010508

图书代码: D10110-101

图解掌纹手诊治病

杨中元 刘万爽 主编

出版 江西科学技术出版社
发行
社址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编: 330009 电话: (0791)6623491 6639342(传真)
印刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司
经销 各地新华书店
开本 787mm×1092mm 1/24
字数 50千字
印张 3
版次 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5390-4016-5
定价 12.00元

赣版权登字-03-2010-310

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



目录 Contents

图解掌纹手诊治病

一、手诊疗法离我们很近 /1

- 手诊的优点 /1
- 手诊前的准备工作 /2
- 手诊看手的步骤 /2
- 手诊的禁忌 /3

二、手诊看什么 /4

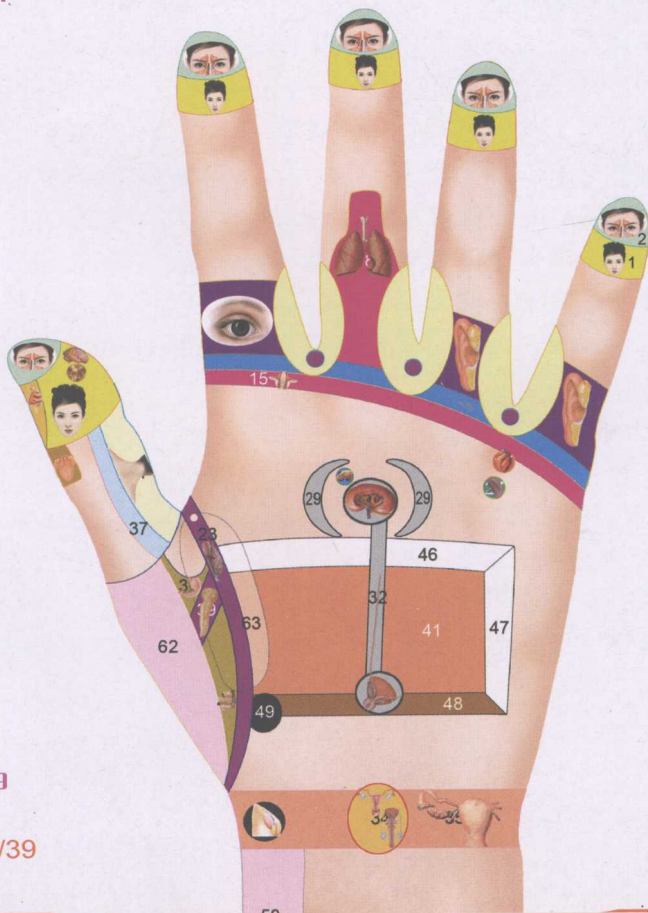
- 握手看健康 /4
- 手形看健康 /5
- 手指看健康 /7
- 青筋看健康 /18

三、掌纹怎么看 /21

- 掌纹诊病的优点 /22
- 掌纹诊病看什么 /22

四、常见病的手诊方法 /39

- 常见病的位区诊断法 /39



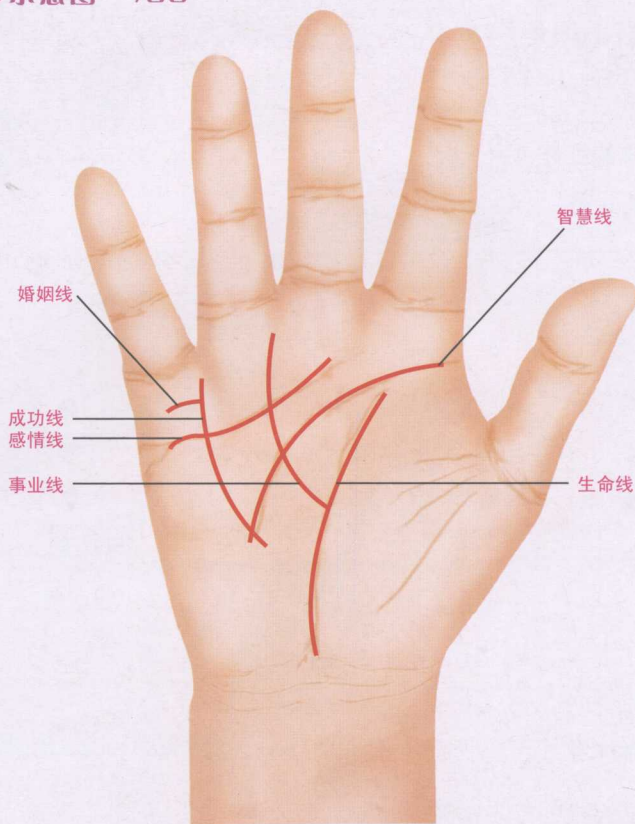
● 常见病的手诊方法 /42

● 常见病甲诊示意图 /52

五、常见病的手部反射区按摩法 /53

● 常见病的手部反射区按摩方法 /53

附：掌纹手诊示意图 /68





一、手诊疗法离我们很近

生活中的很多疾病不是不能治愈，而是因为发现的太晚，错过了治疗的最佳时间。世界卫生组织秘书长说：“人不是死于疾病，而是死于对疾病的无知。”虽然现在“亚健康”已经倍受人们关注，但是在早期能发现疾病的方法太少了！而手诊疗法是一种既可以早期发现、早期诊治，又容易掌握、易学易用的诊断方法。这也正是手诊疗法近年来广受老百姓欢迎的真正原因。

手诊疗法乍一听起来似乎很陌生，其实它在我国有着很悠久的历史，早在商周时期就有掌纹辨病的记载，古代很多医家都曾提出“面诊不如体诊，体诊不如骨诊，骨诊不如手诊”的论断。因为手是记载有关我们全部数据的活的记录员，是反映人体健康的一面镜子，是人体生理和病理的外在的显示屏，手掌最能反映体内脏腑的求救信号。手上大量的状态是同我们的健康状况相应的，对健康具有强有力的提示作用，如手掌、手指、掌丘、掌纹等等，如果能看懂这些信息，那么将会对我们的健康有巨大的帮助，读懂了手就能了解我们身体的健康状况，

手诊疗法是根据人的手形、指甲、掌纹、指节纹、手掌软硬及手掌的气色等来望、摸、推、压、点、掐、按以获得病情信息诊断的统称。它有淮南子“治无病之痛”及“上工治未病”的实用价值，通过观察患者的病态发展倾向，来指导患者诊断和治疗疾病。

我们平时只要养成观察手的习惯，密切关注手掌、手指、指甲、掌纹、青筋的变化。那么一旦自己的脏腑出现什么问题，就能提早发现，我们要立即给予重视，并采取相应的预防和治疗措施。手诊就是我们大家随身携带、随叫随到的小医生，如果我们都能掌握好他，一定能让自己生活的更加健康、更加幸福！

● 手诊的优点

1. 简单直观

手的变化显而易见，可以随时随地进行观察，非常直观、方便。

2. 经济实用

手诊检查为患者减少了痛苦和麻烦，同时可以节省高额的检查费用。

3. 超前诊断

手诊可以对疾病早期发现，早期诊治，并且可以起到提前预防的效果。

4. 容易推广

手诊简单易学，大家关心自己的健康状况，都愿意把手伸出来接受检查，因此手诊便于推广。

● 手诊前的准备工作

1. 环境要求

手诊的环境尽量选择在自然光线充足的地方，最好不要在阳光下进行手诊。

2. 手部要求

手诊前患者要注意不要饮酒和劳动双手，也不要涂抹护肤保健品，情绪激动或刚接受治疗（如输液、化疗）之后也不宜进行手诊。患者的手必须保持清洁再进行观察。

● 手诊看手的步骤

1. 位置要求

手诊看手时以拇指为左侧，小指为右侧来判断内脏疾病。

2. 双手都看

手诊一般是两只手同时看，以看男左女右为主，另一只手作参考。

3. 看手须知

因为手上反应出的信息都不是绝对的，只是一种表现，一种提醒。所以我们一定要学会观察周围的情况，尽量找出三个支持点。比如看到手指上的头痛还不够，还要看看太阳穴上是否有青筋，反过来也是要参考。只有把显现的信息仔细斟酌，综合分析，才能得到更加准确的诊断结果。

4. 看手秘诀

手诊只是望诊中的一种，中医讲究望闻问切，望脸、望舌也是一个很重要的一点。想要获得丰富的手诊经验就要在平时多看多诊多问，不要担心看错，这是提高手诊技巧的秘诀（图1）。

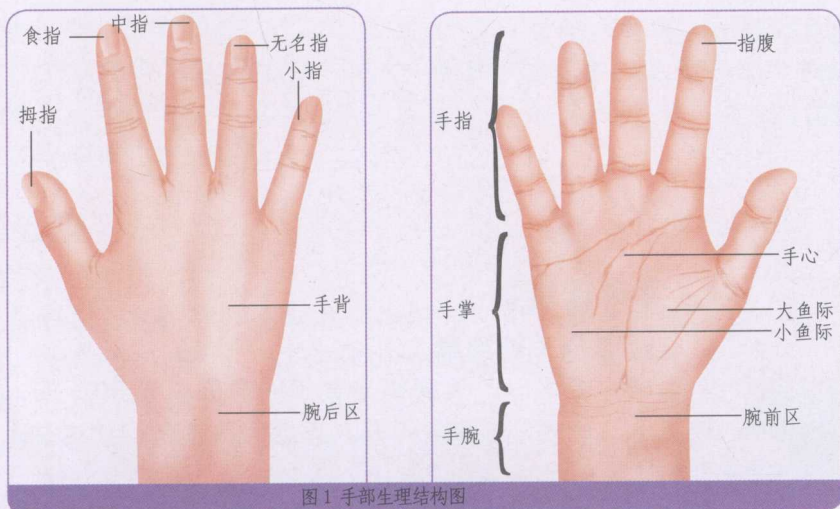


图1 手部生理结构图

● 手诊的禁忌

手诊时为了能够避免作出错误的诊断，我们在以下五种情况下不要进行手诊：

1. 酒后不看

饮酒后不要进行手诊，因为这时吉凶难以分辨。

2. 欲多不看

在性生活过多后不要进行手诊，因为这时青暗难以分辨。

3. 暴怒不看

在暴怒之后不要进行手诊，因为这时阴阳难以分辨。

4. 人多不看

在人多杂乱时不要进行手诊，因为这时人多分心，难以专注，容易影响诊断。

5. 有事不看

自己有事或心情不好时不要进行手诊，因为这时自己心不在焉，容易视而不见，以致作出误诊。

6. 光暗不看

环境光线不好时不要进行手诊，因为掌色看不清楚也容易误诊。



二、手诊看什么

● 握手看健康

1. 看握手的角度

(1) 握手时，大拇指与食指的角度小于 30° 的人，一般比较胆小，保守，做事放不开，不愿意改变自己，这种人往往身体素质比较差一点（图 2）。

(2) 大拇指与食指的角度大于 45° 的人，适应能力强，灵活，爱好自由自在愿意改变自己，独立能力强，这种人身体一般比较健康（图 3）。

(3) 大拇指与食指的角度大于 90° 的人，大方、开朗、仗义、独立性很强，很喜欢自己做事，做事果断，不容易受到外界的干扰，往往大意。这种人身体非常好，但是肝火比较旺盛，火气大。容易因情绪不好影响到健康（图 4）。

2. 看手掌的软硬

理想的手掌是软硬适中，厚薄适中，红润有光泽，通透。如果太软薄，说明精力不足，容易生病。太硬的说明体内积滞比较多，气血不是很通。如果又硬又瘦，说明消化系统不是很好。

(1) 手掌软

手掌厚而有力，富有弹性，多是精力充沛，体质强壮，适应力强；手掌厚而无力，弹性差，多是精力欠佳，疲倦乏力容易生病；手掌软又细薄而无力，多是精力衰退，体弱多病；中医俗语：手掌如绵，闲且有钱。

(2) 手掌硬

肌肉硬直，缺乏弹性者，血气淤滞；手掌硬而瘦者，多是消



图 2



图 3



图 4

化系统功能有问题，遇事固执，缺乏应变能力，多是体力劳动者。小鱼际肉少的人，说明一般是慢性结肠炎，肠胃功能不好。如果手掌上面某个区域的肌肉皮肤比较凹下去的，一般表示脏腑萎缩，或者这个功能在减退；如果是凸起，说明内面有增生。中医俗语：掌硬如铁，奔波不歇。

● 手形看健康

1. 厚肥指短型

此种手型手肥指短，手指粗糙，又厚又硬，难以反屈，拇指短厚粗笨，指端多呈圆形，指背三约纹深而杂乱，掌背有青筋浮现，掌心手纹比较简单，肤色比较深。这种手型的人体质较好，性格粗犷，不善于思考，遇事容易冲动发怒，缺乏自控能力，容易发生高血压、心脏病，所以这种手型的人要避免受到刺激（图5）。



图5

2. 掌大肉坚型

这种手掌形颇大，掌长与宽度相等，整个掌看起来略近于四方形，掌肉坚而具有弹性，拇指大，指根亦丰硕，各指指端及指甲呈方形，手腕部也比较接近于四方形，手背三约纹较淡（图6）。



图6

3. 掌平而长型

这种掌平而长的手，厚度适中，皮肤颜色较深，手背筋肉和血管隆起，指及指甲修长，指节起结，指背三约纹较明显，拇指多长大强硬，指上第一节半作方形，半作长方形。（图7）

这种手形的人性情拘谨而忧郁，理智敏捷善思考，有耐力，很细心，往往因操心过度而致体力较差。重精神胜过重物质，呼吸、泌尿、生殖等系统功能多数较弱，且有“洁癖”。

4. 掌短丰腴型

这种手掌极丰腴，稍短而阔，手形和指形均细长，皮肤细腻而多肉，肌肉柔软，富有弹性。手指根粗壮，指头细圆尖锐，甲床细长，手背三约纹浅淡，青筋隐而不露，看不见关节。（图8）



图7



图 8

这种手形的人想象力丰富，感情易冲动，感觉敏锐，理解力强，口才好，表现力强。其性格既有顺应性，也多少有点任性，容易大声痛哭。除了消化系统薄弱外也易患风湿性关节炎、神经衰弱，体质比较娇弱。

5. 掌厚而方型

这种手掌指厚而方，指端宽如汤匙，筋骨结实有力（图 9）多见于体型高大之人。这种手形的人意志坚强，充满自信，能突破困境。健康状况较好，但易患高血压、糖尿病，尤其是掌背青筋粗浮的人。

6. 掌薄色青型

这是一种病态的手形，它颜色青紫，甲床色晦暗，指端每因患病后粗大，指根相对较小，手掌相对薄弱，多因循环系统、呼吸系统严重病变，高度缺氧而产生。（图 10）

7. 掌薄而曲型

手指柔软无力，指、掌薄而略带弯曲，指端较尖，皮肤白皙，青筋较明显。（图 11）

这种手形的人，不但手指柔弱，身体也柔弱，一般健康状况较差。神经衰弱，善恐易惊，易患呼吸系统疾病，泌尿系统、生殖系统功能较弱。

8. 糅合型

这是混合两种以上手形而组成的手，偶有五指各不相同者（图 12），其性格亦复杂多变，极不稳定，变来变去都不满意，导致浪费时间与精力。好在适应能力甚强，在任何困难环境下都能立刻适应，口才好，兴趣甚广，凡事无所不通，但又流于肤浅。



图 9



图 10



图 11



图 12

身体基本健康。

人的掌形，有不少两三种的糅合掌形，一个人的手掌类型，只要有两种以上的，可称为混合掌形，如此混合掌形，大多同时具有其混合各有关掌形的优点与缺点。

● 手指看健康

手指蕴含着许多秘密，当你伸出双手的同时也泄漏了你的健康秘密。一个人内脏经脉的气出来首先到手指，手指非常敏感，很容易反映一个人的健康，在人体还没有出现任何问题的時候，却能够从手指上看出來了。手指代表头，手掌就代表我们身体内的五脏六腑，手背一般代表我们的背部（图 13）。

1. 手指与经络

大拇指：手太阴肺经

食指：手阳明大肠经

中指：心包经

无名指：手少阳三焦经

小拇指：手少阴心经

（1）大拇指：

肺经循环部位变形，则肺气不足，肺经缺氧，容易得感冒，咳嗽等呼吸道疾病，皮肤干燥。

（2）食指：

食指弯曲变形，消化系统功能障碍，如果有青色脉者为大肠有宿便，常便秘，大肠缺氧，容易得大肠疾病，颈椎病，容易得感冒。

（3）中指：

第一节弯曲：有心悸，呼吸困难，头晕气短，心律不齐，血压不正常；也反映肝经病变。肝主全身气机畅通，食物消化吸收及情绪的调畅；中指的根部变形：视力减退，情绪抑郁，烦躁易怒，胸部疲劳。中指偏左侧血压高。

（4）无名指：

第一节变形的为上焦经病变，使呼吸系统功能减弱，同时影响皮肤的调节能力，易出现不耐寒热；根部变形，消化系统功能减弱，容易得胆囊疾病。多有神经衰弱，



图 13



图 14 正常手指图

偏头疼，失眠，多梦，记忆力减弱，疲劳，口苦等症状。

(5) 小拇指：

第一节变形反映心经病变，心悸，呼吸困难，头晕，血压不正常，也有可能是小肠功能紊乱，精神紧张，容易得腹泻。如果小拇指上有青色静脉多是便秘。第二，第三节弯曲多反映为肾经和膀胱经病变。肾气不足，腰酸痛，精力减退、疲劳、重者头晕目眩（图 14）。

2. 手指与脏腑

(1) 拇指



图 15 粗拇指



图 16 薄拇指

关联肺脾。反映呼吸系统的疾病。健康的拇指圆长强壮，指节长度均匀。

1) 拇指指节过分粗壮，说明这种人心情偏激，易动肝火（图 15）。

2) 拇指过于扁平薄弱，说明这种人体质较差，容易患神经衰弱（图 16）。

3) 拇指可以看出性功能的情况。方法是用力按压拇指指腹约 2 秒种，肌肉弹性恢复凸起比较快表示精气旺盛；弹性恢复比较慢并且伴有凹陷则表示精气衰退，容易得阳痿、早泻等疾病；如果是女性则容易得性冷淡和其他妇科类疾病。

4) 拇指指关节缝出现青筋，这种人容易得冠心病或冠状动脉硬化（图 17）。

5) 拇指指掌关节缝的纹理比较乱，这种人容易早期发生心脏疾病，如心闷、心跳异常、心烦意乱等（图 18）。

6) 拇指掌节上粗下细，这种人吸收功能比较差，身体一般比较瘦弱；如果是上细下粗者则吸收功能比较好，但是容易发



图 17



图 18

胖，并且减肥比较难（图 19-1，图 19-2）。

7) 拇指中间有横纹的，这种人吸收功能较差，横纹越多对人的干扰越大，吸收功能受其影响就越差（图 20-1，图 20-2）。



图 19-1



图 19-2 正常手



图 20-1



图 20-2 正常手

(2) 食指

关联肠胃。反映消化系统的疾病，拇指下方的大鱼际反映消化机能的盛衰。健康的食指圆秀强壮，指节长度均匀。

1) 大肠经所过，所以特别是大肠的问题。正常时指尖应该是越来越小，象竹笋一样，如果相反则是吸收转换功能比较差。三节纹路距离应该是均衡。

2) 食指很苍白、弯曲、没有力，一般是脾胃的功能出现问题，这种人消化能力比较差，容易疲劳、精神不振。

3) 如果儿童食指青筋过三关则表示危症；如果在食指根部与拇指之间有青筋则要注意会有肩周炎。

4) 食指偏曲、指节缝隙较大，纹理散乱，表示消化功能失常，容易得大肠疾病（图 21）。

(3) 中指

关联心脏。反映循环系统、内分泌系统的疾病。健康的中指圆长强壮，指节均匀，指形直而不偏。

1) 如果中指细且横纹较多，说明这个人的生活没有规律，往往提示心脑血管方面的疾病。

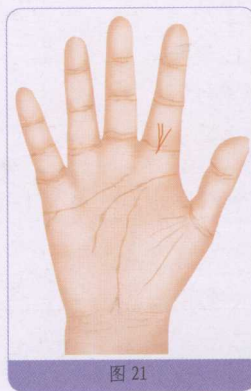


图 21

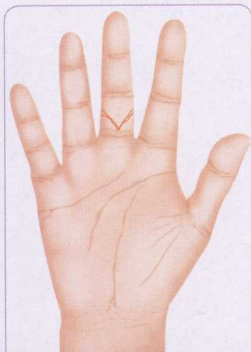


图 22

2) 看到中指根部有青筋的时候要注意容易患脑动脉硬化，青筋很多有中风倾向，弯曲、扭曲很厉害一定要考虑中风可能（图 22）。

3) 中指指掌关节横纹出现青筋，则提示脑部动脉硬化，容易得头痛、头晕等症状，严重者会出现脑卒中危及生命。

(4) 无名指

关联肝胆、内分泌。反映神经系统、内分泌系统的疾病。健康的无名指圆长强壮，指节长度均匀。

1) 无名指太短的话说明先天元气不足体力不佳。

2) 无名指弯曲苍白提示内分泌失调，全身总有说不出的不舒服，容易出现精神不振、疲倦乏力等症状（图 23）。

(5) 小指

关联心肾。反映循环系统、泌尿生殖系统的疾病。小指下方的小鱼际反映肾气的盛衰。健康的小指粗壮，指节长短均匀，心经和小肠经所过，心肾的问题就由小指管，它和心、肾、子宫、睾丸关系密切。

1) 小指长且粗直就比较好，一定要过三关或者与第三关平齐，说明先天心肾发育良好，身体强壮。（图 24）如果小于第三关甚至弯曲，说明先天的肾脏和心脏都不是很好。

2) 小指细小且短的话，女性妇科很容易出现问题，如月经不调，如果特别小的话，她的生育功能都会出现障碍如不孕不育等；男性就容易出现肾亏，腰酸湿软，肾功能欠佳。

3) 如果小指先天不足的话，对整个人体的影响是最大。其他四指都非常好，可是小指不行，说明先天不足。如果小指粗壮可以弥补其他四指的不足之处，所以人的身体素质的保养上很关键的是看小指，平常要多揉揉、拉拉小指。

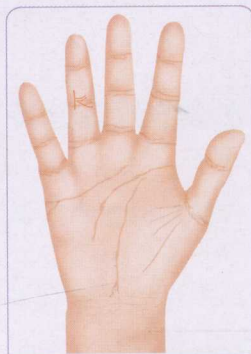


图 23

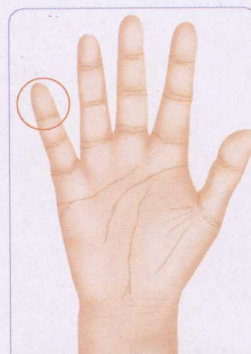


图 24 正常小指图

手指健康歌

常揉拇指健大脑，常揉食指胃肠好，
常揉中指能强心，常揉无名指肝常安。
常揉小指壮双肾，手指脚趾多揉揉。
失眠头痛不用愁，有空揉揉病不愁。

3. 手指看什么

(1) 看手指的气色

手指气色的含义包括肤色、静脉浮露沉隐。肤色主要看末端第一指节的气色，同时也要看整个手掌的气色。

1) 红润——指端红润是气血运行良好、微血管内血液充盈的表现，是健康的气色。

2) 白色——手掌呈现白色为气血不足，说明肺气虚弱。中指苍白细弱，提示心血管功能不足或贫血。小指苍白，说明脾肾虚寒，小便清长，大便不调。

3) 黄色——手掌呈现黄色为脾气虚，肝脏功能下降，土黄色而无光泽多是肝脏肿瘤。

4) 暗红色或紫红色——手掌或指端呈现暗红色或紫红色为血液黏稠度增高，说明有心血管系统疾病。

5) 青色——手掌或手指呈现青色说明胃肠功能不良，多是脾胃虚寒，血液中含氧量降低，血液循环障碍。

6) 暗黑色——手掌呈现暗黑色为肾气不足，多是肾功能障碍。如果整个手色发暗，没有光泽，好像笼罩着一层黑雾，提示机体免疫功能低下，容易患免疫系统异常的疾病。

(2) 看手指的强弱

一般人以拇指和食指最为有力，五指均饱满，发育良好，是身体健康之兆。五指之中如有某一指显得特别瘦弱时，则提示所对应的经络、脏腑健康状况较差或易生病。(图 24)

(3) 看手指的曲直

健康的五指都丰满、畅直、灵活、有力。手指弯曲变形，说明相关的经络气血运行障碍，有缺氧现象。观察手指曲直是



图 24 正常手指图

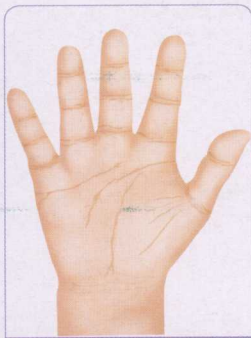


图 25

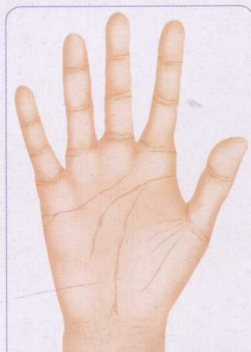


图 26



图 27

指观察每个手指的曲直形态。如手指出现粗细异常、向左、向右、向前、向后弯曲，或手指末端肥大如汤匙状，或手指根部缩小，根部指间缝隙较大，均属变形范畴。

根据变形的部位，参考变形手指循行的经脉与脏腑的关系，即可判断相应脏腑的健康状况，根据中医脏腑学说的内容，分析弯曲变形手指的含义。

(4) 看手指的形态

一般指的形态有方型、竹节型、圆锥型、混合型、杵状型5种。

1) 方型指——指尖呈四方形，指形粗壮饱满，掌肌丰满发达。这种指型的人身体抗病能力较强，一般比较健康。患病后易于康复(图25)。

2) 竹节型指——指型细长，指关节粗大，形如竹节。这种指型的人一般体质较弱，易患消化系统疾病(应与风湿病人后期指关节异常相区分)(图26)。

3) 圆锥型指——指圆长，尖细，形似圆锥。这种指型的人健康状况尚可，有的人易患胸部部及胸腔内的疾病(图27)。

4) 混合型指——5个手指形态各异。这种指型的人对疾病的抵抗能力较强。

5) 杵状型指——又称鼓槌状指，指端形如鼓槌，指根相对较细，掌肌瘦弱。这种指型的人多患有血液循环系统或呼吸系统慢性疾病。此手型还可见于先天性心脏病患者。

指形手诊法实用性强，可以发现体质的弱点，对体内各系统进行宏观判断，提示脏腑机能状态盛衰，起到警醒的作用，指有针对性的治疗保健。

4. 看指甲的健康

中医认为，指甲为脏腑气血的外荣，与人体的脏腑经络有直接联系，能够充分地反映人体生理、病理变化。通过观察指甲的形状、大小，颜色能够反映一个人的健康基本状况，甚至看出他潜在的健康危机；而通过指甲的光泽、纹路、斑点等等