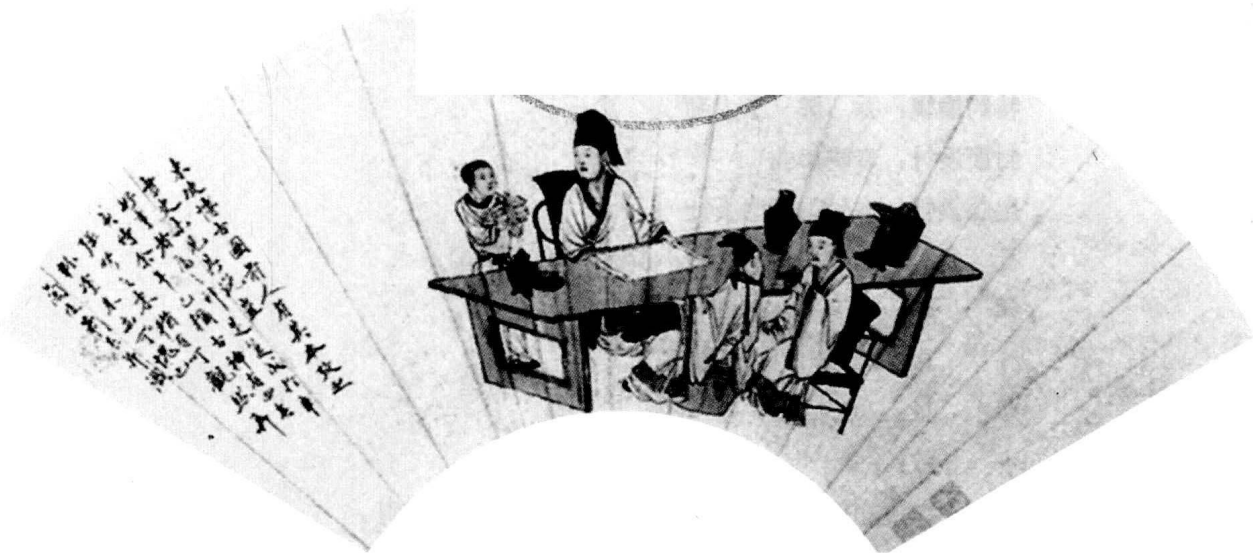




手握健康

掌纹中的健康密码

宋书功 主编



中医古籍出版社

❖ 序 ❖

掌内有乾坤

人类在漫长的发展过程中，尽情地让手与大脑协调着智能发展的方向，手成了一种智慧、创造与权利的象征。人类在观赏手的过程中，通过掌纹的变化来推测身体内部的奥秘，形成了独特、绚丽与璀璨的掌纹文化，“掌中热者腑中热”便是最初手部诊病的记载了。古人们在关注健康的同时，也在潜心研究着隐藏在身体各个部位的密码，他们对掌纹的研究，走过了艰难的、曲折的道路，为后人的研究开辟了广阔的前景。

掌纹学的起源与发展，有着悠久的历史。我国传统医学经典《黄帝内经》认为人体局部与整体是辩证统一的，如：“掌中热者腑中热；掌中寒者腑中寒”、“小肠病者……若寒甚，独肩上热，及小指次指之间热”等。人的每一个局部都与全身脏腑、经络、气血密切相关，手掌迷宫里的微妙变化，隐藏着人体内脏气血、经络的变化。著名唯物论者王充在《论衡·骨相论》中就指出：“按骨节之法，累皮肤之理，以审人之性命，元不应者。”

唐末宋初的“神仙”陈抟在名著《麻衣神相》中，就记录了上古人物以及刘邦、项羽等人的掌纹特点。可见，在“神仙”陈抟生活的时代，人们就已开始了广泛收集分析研究掌纹的活动。在明代，小儿食指指纹诊法逐渐被医家提出并得到广泛应用。到了清代，历代诊法不断被汇集成册，手诊已成为临床辅助诊断的重要部分，具有了更多的科学内涵。

人体有14条经络循行，经过手部的经络就有6条，内脏的病变

可以通过手掌的变化反映出来。一个人的身心处于最佳状态时，皮肤、毛发、手掌、指甲等，都会呈现出一种柔和、健康的光泽，如果身心出现了不和谐的信号，掌纹上也会清晰地呈现出来。因此，如果平时能够经常仔细地观察自己的掌纹，就会洞察来自身体内部的秘密，采取措施，把那些不和谐的因素消灭在萌芽状态之中。

掌纹是人手掌表面皮肤乳突线隆起形成的，与手部神经系统、血液循环、经络穴位等有密切的关系。人的手掌上有3条主线，11条辅助线和常见的8种异常纹，每条掌纹线又由不同形状的纹路、纹线等组合成一个错综复杂的网络。与永远都不会改变的指纹相比，掌纹纹理表现的更为复杂和多样。掌纹的纹理会随着年龄或健康状况出现一定的变化，没有两个人的纹理是完全相同的。

人的手掌就像一个精美的显示屏，通过这个显示屏形色与纹理的变化，就可以获知脏腑的生理、病理变化。一个人手的大小、薄厚、色泽，手指的长度、曲直、粗细、指距，指甲的颜色、形态，掌纹的纹路、分布、形态，各部分皮肤纹理的方位、深浅、色泽与纯杂等，均与机体内部脏器的功能及病变有着密切的联系。寻找掌纹变化的规律，完全破译掌纹密码，成了每一个掌纹研究专家的心愿。

进入全球信息化的21世纪，掌纹医学得到了蓬勃的发展，掌纹诊断技术也被越来越多的人所接受，对掌纹与疾病、掌纹健康诊断的研究风起云涌。掌纹诊病既是传统与神秘的，又是科学与现代的，在用掌纹诊病时，要全面、系统、详细地观察，综合分析研究，才能做出合理的、科学的判断。掌纹医学操作起来虽有一定的规律性，但要想达到熟练掌握诊断的技巧还需要花费一定的时间去学习，只要不懈地努力，就一定会得到美好的结果。

本书内容详尽、图文并茂、编排合理、通俗易懂，用简洁优美

的语言，详尽地介绍了掌纹诊病的基础知识、常见病的诊断、亚健康的诊断以及掌部按摩治病的方法等，读者在对症诊断、自我防治方面会有一个全面的了解。由于在诊断的过程中没有任何痛苦与损伤，且极容易推广与实践，受到了越来越多人的青睐。掌纹是人体健康的温度计，每个人不妨通过洞察掌纹的秘密，更加轻松地呵护身体，使自己享有健康、美丽与幸福的人生。



目录 Contents

一 小学纹大乾坤

- 掌纹探病的滥觞 / 2
- 精美绝伦的构造 / 4
- 手掌皮肤的特点 / 5
- 掌纹成因的探秘 / 6
- 掌部区域的划分 / 7
- 察看掌纹的方法 / 10
- 掌纹医学的前景 / 10

二 手掌上的迷宫

- 千变万化的掌纹 / 14
 - 掌纹的沉浮消长 / 15
 - 掌纹颜色的变化 / 16
 - 独一无二的指纹 / 18
- 十四条线中的秘密 / 19
 - 感情线 / 19
 - 智慧线 / 21
 - 生命线 / 22

- 健康线 / 23
- 玉柱线 / 24
- 干扰线 / 25
- 太阳线 / 26
- 放纵线 / 26
- 金星线 / 27
- 土星线 / 27
- 性线 / 28
- 酒线 / 28
- 悉尼线 / 29
- 通贯线 / 29

- 常见的八种异常纹 / 30
 - 米状纹 / 30
 - 十字纹 / 31
 - 三角纹 / 31
 - 岛纹 / 32
 - 井字纹 / 32
 - 方形纹 / 32
 - 环形纹 / 32
 - 星状纹 / 33
- 八卦在掌上的位置 / 33
 - 乾位 / 34



坎位 / 34

艮位 / 34

震位 / 35

巽位 / 35

离位 / 36

坤位 / 37

兑位 / 37

● 指甲——迷宫的窗口 / 38

观察指甲的方法 / 39

色泽里的疾患密码 / 39

形态中的疾患密码 / 40

指甲与呼吸系统 / 41

指甲与消化系统 / 42

指甲与循环系统 / 42

指甲的细薄与软硬 / 43

指甲的波纹与斑点 / 43

● 掌区的对应关系 / 43

脑区的位置 / 44

心的位置 / 45

肝的位置 / 46

脾的位置 / 46

肺的位置 / 46

肾的位置 / 47

胃的位置 / 48

胆囊的位置 / 48

肠的位置 / 49

膀胱、前列腺的位置 / 49

乳腺的位置 / 50

子宫和卵巢的位置 / 50

胰腺的位置 / 50

鼻、咽、支气管的位置 / 51

眼区的位置 / 51

耳区的位置 / 51

颈椎的位置 / 52

腰椎的位置 / 52

三 常见病的掌纹密码

● 呼吸系统疾病 / 54

感冒 / 54

哮喘病 / 55

慢性支气管炎 / 56

肺炎 / 57

肺气肿 / 58

肺结核 / 59



目录 Contents

- 呼吸器官障碍 / 60
- 消化系统疾病 / 61
 - 食物中毒 / 62
 - 胃下垂 / 63
 - 慢性胃炎 / 63
 - 消化性溃疡 / 65
 - 肝炎 / 66
 - 胆囊炎与胆结石症 / 68
 - 肝硬化 / 69
 - 肠炎 / 71
 - 胰脏炎 / 71
 - 细菌性痢疾 / 72
 - 便秘 / 73
 - 痔疮 / 74
- 泌尿系统疾病 / 76
 - 尿毒症 / 77
 - 肾炎 / 78
 - 肾盂肾炎 / 79
 - 遗尿症 / 81
 - 前列腺病 / 81
 - 膀胱炎 / 82
 - 尿结石 / 83
- 循环系统疾病 / 84
 - 高血压病 / 85
 - 低血压病 / 86
 - 冠心病 / 88
 - 慢性肺原性心脏病 / 89
 - 贫血 / 90
 - 脑溢血 / 91
- 代谢系统疾病 / 93
 - 糖尿病 / 93
 - 风湿热 / 95
 - 甲状腺功能亢进 / 96
 - 小儿肥胖症 / 97
- 神经系统疾病 / 98
 - 神经衰弱 / 99
 - 偏头痛 / 100
 - 眩晕 / 101
 - 忧郁症 / 102
- 五官科疾病 / 103
 - 鼻炎 / 103
 - 中耳炎 / 104
 - 屈光不正 / 105



- 白内障 / 106
- 癌症类疾病 / 107
 - 肺癌 / 108
 - 肝癌 / 110
 - 胃癌 / 111
 - 肾癌 / 112
 - 白血病 / 113
 - 结肠癌 / 113
 - 胆囊癌 / 114
 - 膀胱癌 / 115
 - 食道癌 / 115
 - 鼻咽癌 / 116
- 外伤性障碍 / 117
 - 腰部疼痛 / 118
 - 跌伤骨折 / 118
- ④ 亚健康的防治
 - 触目惊心的亚健康 / 122
 - 亚健康的界定 / 123
 - 亚健康的形成 / 124
 - 亚健康高发人群 / 125
 - 亚健康的表现 / 126
 - 如何预防亚健康 / 127
 - 按摩缓解亚健康 / 127
 - 躯体性亚健康 / 128
 - 疲劳感 / 128
 - 失眠 / 130
 - 体质过敏 / 130
 - 体质虚弱 / 132
 - 口干 / 134
 - 眼皮跳 / 134
 - 肥胖 / 135
 - 心理性亚健康 / 135
 - 疲倦感 / 136
 - 焦虑感 / 137
 - 无聊感 / 138
 - 忧郁 / 139
 - 猜疑心 / 139
 - 心理饱和 / 140
 - 压力感 / 141
 - 社交性亚健康 / 143



目录 Contents

处世障碍 / 143

孤独感 / 144

人际关系不好 / 145

自卑感 / 146

婚姻失败 / 147

五 宝宝的掌纹密码

● 会“说话”的掌纹 / 150

智慧线的提示 / 151

健康线的提示 / 151

放纵线的提示 / 152

悉尼线的提示 / 152

难产的影响 / 153

智力迟钝的原因 / 153

外伤的影响 / 154

睡眠不好的原因 / 154

不长个子的征象 / 155

尿床的征象 / 156

● 宝宝常见病的掌纹密码 / 157

腹泻 / 157

腹痛 / 158

呕吐 / 159

便秘 / 160

厌食 / 161

胃痛 / 161

肥胖 / 162

缺钙 / 163

发烧 / 164

咳嗽 / 165

抽搐 / 166

皮疹 / 167

浮肿 / 167

头痛 / 168

腿痛 / 169

高血压 / 170

肾病综合征 / 171

先天性心脏病 / 172

视力不好 / 173

多动症 / 173

营养不良 / 174

六 女性的掌纹密码

● 几个至关重要的部位 / 176

举足轻重的生命线尾部 / 176



- 乾位呈现的疾患信息 / 177
 - 坎位与泌尿生殖系统 / 179
 - 不能忽视的手腕部 / 179
 - 小指的特殊地位 / 179
 - 透露生育能力的性线 / 180
 - 其他掌纹征象的内涵 / 180
 - 妇科常见病的掌纹密码 / 181
 - 月经不调 / 181
 - 痛经 / 182
 - 闭经 / 183
 - 盆腔炎 / 185
 - 宫颈炎 / 187
 - 宫颈糜烂 / 188
 - 子宫内膜炎 / 189
 - 生殖器结核 / 190
 - 性功能障碍 / 191
 - 青春期综合征 / 192
 - 更年期综合征 / 192
 - 妇科肿瘤的掌纹密码 / 193
 - 宫颈息肉 / 194
 - 子宫肌瘤 / 195
 - 卵巢囊肿 / 196
 - 乳房肿块 / 197
 - 乳腺癌 / 197
 - 宫颈癌 / 198
 - 遗传规律 / 200
 - 女性生育与掌纹密码 / 200
 - 妊娠 / 201
 - 不孕症 / 203
 - 宫外孕 / 205
 - 习惯性流产 / 206
 - 产后抑郁症 / 207
 - 难产后遗症 / 208
- ## 七 手部按摩治百病
- 手部按摩的原理 / 210
 - 牵一发而动全身 / 211
 - 适于按摩的特点 / 212
 - 不能忽视的骨膜 / 213
 - 手与经络的关系 / 214
 - 手的生物全息律 / 214
 - 手疗可以自己做 / 216



目录 Contents

- 手部腧穴的分布 / 217
 - 经穴 / 217
 - 经外奇穴 / 220
 - 手穴感应点 / 223
 - 手部反射区 / 226
 - 第二掌骨侧全息穴 / 232
 - 新针手穴 / 234
- 手部按摩的诀窍 / 235
 - 手穴按摩的作用 / 236
 - 手部常用按摩手法 / 236
 - 日用品刺激手穴法 / 238
 - 手部按摩的技巧 / 239
 - 手部按摩的时间 / 240
 - 指压按摩的力量 / 241
 - 指压按摩的选穴 / 242
 - 辅助按摩的物品 / 243
 - 适用按摩的范围 / 244
 - 不能按摩的病症 / 244
 - 穴位疲劳与疼痛 / 245
 - 手部按摩的时机 / 245
 - 手指尖点压骨膜 / 246
 - 成人常用保健手穴 / 247
 - 小儿常用保健手穴 / 248
- 按摩五指保健康 / 250
 - 手指长度的秘密 / 250
 - 十指色泽的信息 / 251
 - 按摩五指的作用 / 252
 - 拇指与少商穴 / 253
 - 食指与商阳穴 / 254
 - 中指与心脏 / 254
 - 无名指与肝穴 / 255
 - 小指与命门穴 / 256
- 成人常见病的按摩 / 257
 - 感冒 / 257
 - 咳嗽 / 258
 - 咽喉炎 / 258
 - 支气管炎 / 259
 - 支气管哮喘 / 259
 - 胃痛 / 260
 - 腹泻 / 260
 - 便秘 / 261
 - 呃逆 / 261
 - 头痛 / 262
 - 眩晕 / 262
 - 失眠 / 263
 - 中风 / 263

Contents

目录



面瘫 / 264

痹症 / 264

荨麻疹 / 265

心律失常 / 265

高血压病 / 265

低血压病 / 266

冠心病 / 266

心悸 / 267

糖尿病 / 267

甲状腺机能亢进 / 268

慢性肾炎 / 268

阳痿 / 269

遗精 / 269

前列腺炎 / 269

慢性胆囊炎 / 270

痔疮 / 270

阑尾炎 / 271

痛经 / 271

闭经 / 271

月经不调 / 272

更年期综合征 / 272

产后腹痛 / 272

乳腺增生 / 273

落枕 / 273

颈椎病 / 273

肩周炎 / 274

腰椎间盘突出症 / 274

腰背扭伤 / 275

关节痛 / 275

足跟痛 / 275

近视 / 276

老花眼 / 276

耳鸣 / 277

鼻炎 / 277

牙痛 / 278

痤疮 / 279

● 宝宝常见病的按摩 / 279

注意事项 / 279

感冒 / 280

咳嗽 / 280

肺炎 / 281

呕吐 / 281

厌食 / 282

积滞 / 282

便秘 / 282

肠梗阻 / 283

脱肛 / 283



目录 Contents

遗尿 / 283

鹅口疮 / 284

夜啼 / 284

百日咳 / 284

营养不良 / 285

佝偻病 / 286

麻疹症 / 286

● 亚健康的手部按摩 / 287

过劳死 / 287

伏案工作者 / 290

站立工作者 / 292

神经衰弱 / 292

体重超标 / 292

腰肌劳损 / 293

眼睛疲劳 / 293

咽喉不适 / 294

考试综合征 / 294

免疫功能下降 / 295

提前衰老综合征 / 296

附录：保护神奇的双手

手部功能锻炼法 / 298

保暖防冻 / 299

防燥护肤 / 299

正确防治皲裂 / 300

保护指甲 / 300

防治嵌甲 / 300

肉刺的处理 / 301

手打泡怎么办 / 301

正确修剪老茧 / 301

脱皮的治疗 / 301

冻疮的治疗 / 302

手部化妆秘诀 / 302



小掌纹 大乾坤



人类在漫长的历史中，总是喜欢欣赏构造精美绝伦的手，从而形成了独特的掌纹文化。在史前时代洞穴中发现的大量手的图形，就可证明那个时代的人对自己手掌的浓厚兴趣。如：塔斯马尼亚岛的瓦加塔米那洞穴中大量的手部图形；3000多年前，古印度婆罗门教徒秘藏在洞窟里的手相书上（在人皮上刻制）的掌纹图案；我国西安半坡村遗址出土的6000多年前的陶器上就印有制作者的指纹，是迄今为止世界上发现最早的人类手掌纹理。



掌纹探病的滥觞

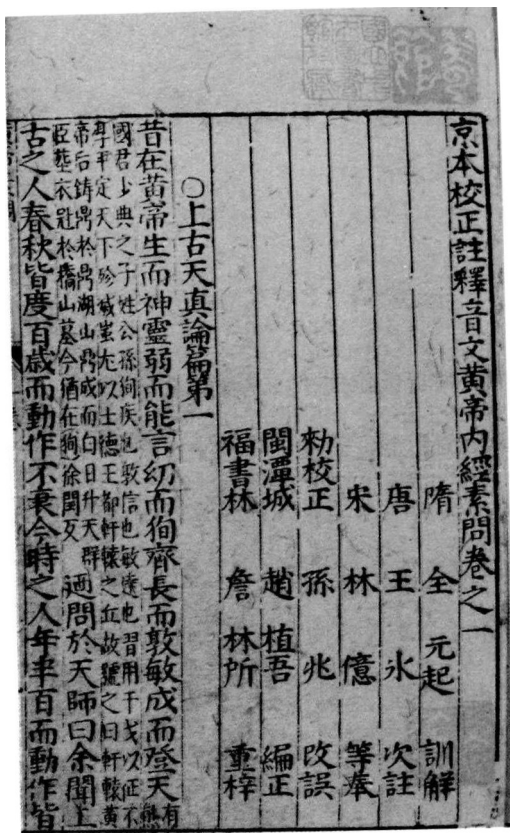
从古猿直立行走的那一刻起，上肢就从支撑身体重量的束缚当中摆脱出来，变成了手。造物主的伟大杰作具有深远的影响与意义，从那一刻起，手和大脑的协调就决定了人类高级智能的发展方向，无论是用于持久的抓握，还是用于快速的摆动和跳跃，手都成了人体中最为敏感的部位。神奇的双手既代表了可以触摸到的物质世界，又与另一个

不可知的神秘世界有着密切的关系，乃至成为一种智慧、创造与权力的象征。

生命与大自然一样，也有着自己的四季轮回，从生到死，从青春到衰老，犹如春夏秋冬一样地向前递进；生命呼唤着健康，就像大自然呼唤着阳光雨露。古人们在关注健康的同时，也在潜心研究着隐藏在身体各个部位的密码，他们对掌纹的研究，走过了艰难的、曲折的道路，为后人的研究开辟了广阔的前景。

早在 2000 多年前，我国古代传统医学圣典《黄帝内经》就认为人有阴阳，万物都有阴阳，人体本身就是个小宇宙，小宇宙与人类生存其间的大宇宙是密切相联的。从而推导出人体局部与整体是辩证统一的，人体的每个局部都与全身脏腑、经络、气血有密切关联，可以在诊治疾病时通过五官、形体、色脉等外在的变化，了解人的内脏健康状况。这一原理为掌纹诊病提供了坚实的理论基础，医学上从小儿的指纹来辨别疾病和有关二十五阴阳人的描述，都为这一认识提供了依据。

《黄帝内经》中用大量的篇幅讲述了手与内部脏腑的密切联系，如：“掌中热者腑中热；掌中寒者腑中寒”、“小肠病者……若寒甚，独肩上热，及小指次指之间热”，等等。战国时代的名医扁鹊，就是一位善观气色变化的行家。到了东汉时期，随着医学体系大



《黄帝内经素问》书影



体框架的确立，人们对手与疾病关系的研究也更加深入。著名唯物论者王充在历史上也首次对“骨节”“骨体”作出了与“性命”相关的结论，《论衡·骨相论》中就指出：“案骨节之法，察皮肤之理，以审人之性命，无不应者。”“人曰命难知。命甚易知。知之何用？用之骨体”等等，这是在长期实践中的高度概括。

唐末宋初的道家传奇“神仙”陈抟，其实并不是人们想象中的不食人间烟火。他在考场落败后，隐于山林，潜心研究学问，终于成了一位精易理、明河洛、善观相、通医理、晓天星、达地道的大学问家。他在相学上的名著《心相篇》，就记录了上古人物以及刘邦、项羽等人的掌纹特点。可见，在“神仙”陈抟生活的时代，人们就已开始了广泛收集分析研究手纹的活动。

小儿食指指纹诊法在明代时，逐渐被医家提出并得到广泛应用；到了清代，历代诊法不断被汇集成册，在《四诊抉微》、《形色外诊简摩》、《望诊遵经》等佳作中就有不少手诊内容。从此，手诊已成为临床辅助诊断的重要部分。

古印度被认为是手相术的起源国，亚历山大在公元前四世纪远征印度时，就不辞辛苦地把手相术带回了西方；当时希腊大哲学家毕达哥拉斯也长途跋涉跑到印度，在对印度辉煌的宗教文化、哲学、医学进行研究时，

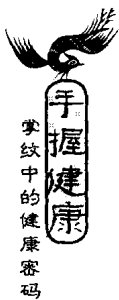


陈抟春睡图

陈抟是生活在唐末宋初的著名道士，姓陈，字图南，自号扶摇子，宋太宗赐号“希夷先生”，是继老庄之后的道家至尊，世人尊其为“陈抟老祖”、“睡仙”等。

也深入地研究了手相术；希腊先哲亚里士多德更是把研究成果著成了对后世影响极大的《亚里士多德手相术》。

中世纪是宗教垄断的黑暗时期，手相学由于不符合基督教义，受到了教会的极大摧



精美绝伦的构造

残。让人意想不到的，手相术因流浪于世界各地的吉卜赛民族以看手相、占卜为谋生手段而得以流传下来。

我国手相术的研究成果不及面相辉煌，现在流行的手相学，是吸取了我国古代手相学及世界各地的手相精华而形成的，由于及时地补充进了许多现代科学的知识，使手相术逐渐地远离了迷信色彩，而具有了更多的科学内涵。

掌纹医学在 21 世纪得到了蓬勃的发展，我国的掌纹医学研究更是处于世界的领先地位。掌纹诊病既是传统的、神秘的，又是科学的、现代的。这门技术容易推广与实践，诊断过程没有任何痛苦与损伤，得到越来越多人的青睐，掌纹预测也被分成了运程预测与疾病预测两派。掌纹除了可以看病，还可以预测到即将发生的疾病、现有疾病的发展趋势、治疗效果以及寿命与死亡等等。

掌纹是人类独有的自然遗传，没有两个人的纹理是相同的。掌纹伴随人类的进化已走过了几百万年的岁月，里面到底蕴藏着多少关于人类健康与遗传的密码呢？寻找掌纹变化的规律，完全破译掌纹密码，成了国内外人体生物特征识别技术的科研难题，也成了萦绕在众多科研人员脑海中的梦想。

“手”精美绝伦的构造是造物主的杰作，在细如蛛网的掌纹里隐藏着破译生命的密码。只有深入了解手的骨骼、肌肉、血管、脂肪、神经等的分布，准确地把握手部皮纹纹理及色泽的特点，才能为掌纹诊病打下坚实的基础。

“手”指的是上肢的前端，从腕关节到指甲的部分。手的肌肉组成比全身任何部位都多，都复杂。内部肌肉共 19 块（条），分为外侧群、内侧群与中间群三群。外侧群位于拇指侧，形成拇指侧隆起，称为“大鱼际”；内侧群位于小指侧，形成手掌小指侧隆起，称为“小鱼际”；中间群位于手掌的中心。除了上述手的内部肌肉外，还有来自前臂，止于掌骨或指骨的肌肉 20 余块，称为手的外部肌肉。

构成手部血液循环的主要血管是桡动脉和尺动脉，桡静脉和尺静脉，血液循环非常旺盛。当桡动脉和尺动脉运行到手掌部后，分别形成了掌浅枝和掌深枝，每支又分出许许多多的细小分枝，遍布整个手指和手掌，动脉末梢与静脉末梢在这里吻合。由于手的毛细血管分布极为丰富，因此，人类许多全身性生理病理现象都可以在手上观察出来。