

主编 赵慎珠

透视你的手

——手诊测健康

中医理论始终认为，人体是一个有机的整体，局部与整体是辨证统一的，两者紧密联系，不可分割。所以当人体局部发生疾患时，往往在人体的其他位置有所反应。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

透视你的手

——手诊测健康

TOUSHI NI DE SHOU——SHOUZHEN CE JIANKANG

主 编 赵慎珠
副主编 闫永彬 郭玉明 李泰然
编 委 姜 枫 刘 琦 王艳春
张洪新 胡丹华 崔 璨



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

透视你的手：手诊测健康 / 赵慎珠主编. —北京：人民军医出版社，2010.2
ISBN 978-7-5091-2753-7

I. 透… II. 赵… III. 掌纹一望诊 (中医) IV. R241.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 083067 号

策划编辑：于 岚 贝 丽 文字编辑：秦伟萍 责任审读：张之生
出 版 人：齐学进

出版发行：人民军医出版社 经销：新华书店
通信地址：北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编：100036
质量反馈电话：(010) 51927290；(010) 51927283
邮购电话：(010) 51927252
网址：www.pmmp.com.cn

印刷：三河市祥达印装厂 装订：京兰装订有限公司
开本：787mm×1092mm 1/16
印张：7 字数：96 千字
版、印次：2010 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
印数：0001～5000
定价：23.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换



内容提要



本书以现代“全息”理论和中医手部望诊原理为基础，从“手诊探源”“望手诊病”“触手知疾”“以手疗疾”“护手防病”五个方面，全方位介绍手诊常识，告诉读者怎样通过对手的观察判断健康，预测疾病、早期诊断、家庭手部治疗，为你和家人的健康保驾护航。本书语言活泼，深入浅出，融科学性与趣味性为一体，简单明了而又易于学习，是手部诊断和局部治疗的最佳读本。





中医理论认为，人体是一个有机的整体，局部与整体是辩证统一的，两者紧密联系，不可分割。当人体局部发生疾患时，往往在人体的其他部位有所反应。

而手诊，在我国很早就有所记述。一个人的健康状况，在手上会呈现出种种形态。

《丹溪心法·能合脉色可以万全》记载：“有诸于内，必形于外”“视其外应，以知其内脏，则知其病矣”。《灵枢·经脉篇》记载：“胃中寒，手鱼之络多青矣；胃中有热，鱼际络赤；其鱼黑者，留久痹也……”

其实，手诊不仅仅在中国，在世界上也有悠久的历史。古希腊哲学家亚里士多德曾著有《亚里士多德手相术》，该书对后世产生了极其深远的影响。20世纪70年代，美国学者的著作《皮肤纹理学与疾病》也详细记述了掌纹与疾病的关系。

人们一直在探询手与疾病的联系，到底能从手上看出什么呢？

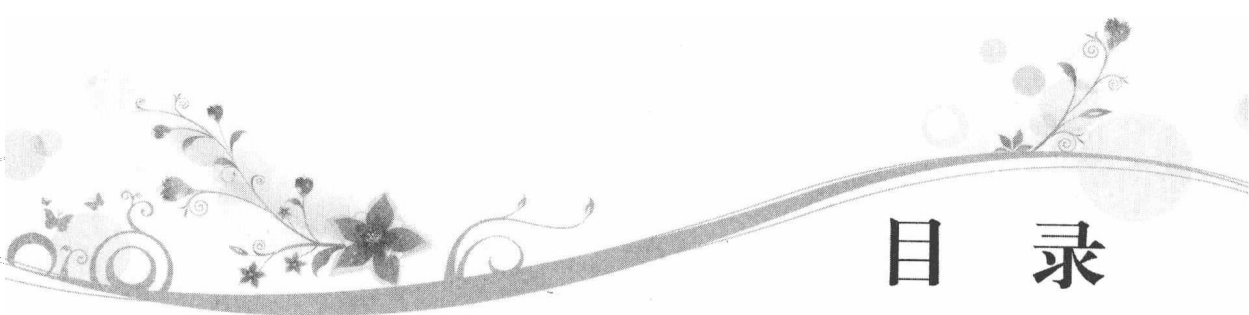
本书将提供给读者相关信息。

本书以现代“全息”理论和中医手部望诊原理为基础，从“手诊探源”“望手诊疾”“触手知疾”“以手疗疾”“护手防病”五个方面，介绍手诊常识，告诉读者，怎样通过对手的观察判断健康、预测疾病、早期诊断、家庭手部治疗，为你和家人的健康保驾护航。

本书语言活泼，深入浅出，融科学性与趣味性为一体，简单明了而又简便易学，是手部诊断和局部治疗相结合的实用读本。

全书在编写过程中参阅了大量资料，在此不能一一注明，谨向原作者深表谢忱。

赵慎珠



目 录

第 1 章 手诊探源 1

- 一、手诊的概念及起源 2
- 二、手诊的科学基础 2
 - 1. 藏象理论 3
 - 2. 经络理论 4
 - 3. 生物全息理论 5
- 三、手诊的意义 5

第 2 章 望手诊病 7

- 一、望指掌 8
 - 1. 手掌(指)形态 8
 - 2. 指掌色泽 12
 - 3. 望五指图(正常手指图) 15
 - 4. 望手态 18
- 二、望指甲 20
 - 1. 望指甲色泽 20





2. 望指甲形态 25

3. 望指甲半月弧 36

三、望小儿食指络脉 39

1. 小儿食指络脉的显现与分布 39

2. 望小儿食指络脉的方法 40

3. 小儿正常食指络脉 40

4. 小儿食指络脉主病 40

四、九宫八卦法 41

1. 乾宫 42

2. 坎宫 43

3. 艮宫 43

4. 震宫 44

5. 巽宫 45

6. 离宫 46

7. 坤宫 47

8. 兑宫 47

9. 明堂 48

第3章 触手知疾 49

一、第二掌骨侧诊病法 50

1. 诊病原理 50

2. 操作方法 51

二、刮推中指掌骨诊病法 51

1. 诊病原理 51

2. 操作方法 51

三、推压无名指掌骨诊病法 51

1. 诊病原理 51

2. 操作方法 52



四、手感诊病法 52

1. 整体手感与疾病 52
2. 局部手感与疾病 53

第 4 章 以手疗疾 54

一、方法简介 55

1. 推拿法 55
2. 艾灸法 57
3. 点穴法 59
4. 指针法 61
5. 手浴法 65
6. 握药法 65
7. 第二掌骨侧点穴法 66

二、内科疾病 66

1. 感冒 66
2. 咳嗽 67
3. 胃痛 68
4. 呕吐 70
5. 腹痛 70
6. 泄泻 71
7. 便秘 71
8. 腰痛 72
9. 失眠 72
10. 眩晕 73
11. 头痛 74

三、外科疾病 74

1. 落枕 74
2. 甲癣 75



四、妇科疾病 76

1. 痛经 76
2. 缺乳 77
3. 产后身痛 78

五、儿科疾病 78

1. 惊风 78
2. 食积 79
3. 厌食 80
4. 小儿腹泻 80
5. 夜啼 81
6. 遗尿 81

六、五官科疾病 82

1. 耳鸣、耳聋 82
2. 鼻炎 82
3. 牙痛 83
4. 近视 83

第5章 护手防病 85

一、手的护理 86

1. 手的常规护理 86
2. 手部常见的问题及日常护理 91
3. 手的专业护理 93

二、手的保健 96

1. 手部保健操 96
2. 生活中的手部保健小窍门 99

第 1 章 手诊探源

21 世纪，随着健康意识和生活追求的空前提高，人们越来越注重生活质量，关注身心健康，尤其是体验到了“未病先防”的巨大优势和科学内涵。然而，疾病这个“不速之客”却时时威胁着人们的美好愿望，人们在承受着巨大的身心痛苦和经济压力的同时，也只能感叹“天有不测风云，人有旦夕祸福”了。虽然现代医学发展迅速，高科技医学仪器也日益增多，但由于这些仪器要求条件较高，无法随时随地对人体进行保健和医疗服务，所以也只能是“远水不解近渴”。在这种情况下，一门古老的学科——手诊学以其科学实用而又具预测性的特点重新焕发了新的活力而备受人们的重视，理由很简单，还能有什么仪器比通过自己的双手诊断疾病更方便呢？



一、手诊的概念及起源

望手诊病主要是通过观察手的气、色、形态的征象及变化，来判断性格特征、健康状况及易患疾病的一种特殊诊断方法，是中医学颇具特色的传统诊法之一，由望、闻、问、切四诊中的望诊演变而来。

望手诊病作为中医望诊的一个分支，不但历史悠久，而且在中医学殿堂中占有一席之地。据我国文字史料记载，在商朝的甲骨文中就有关于掌纹辨病的记载。在“马王堆”出土的汉代锦书中记载了 103 种疾病，其中多数以望诊作为主要的诊查手段，同时也涉及了许多手部望诊的内容。两千多年前的中医典籍《黄帝内经》中就有大量的关于手诊的记载，如“掌中热者，腑中热，掌中寒者，腑中寒”“胃中寒，手鱼之络多青矣；胃中有热，鱼际络赤；其鱼黑者，留久痹也……”等，这些源自实践基础上的精辟论断至今仍有效地指导着临床。到了唐代，王超的《仙人水镜图诀》中提出小儿指纹脉络诊法，进一步丰富了手诊的内容。明代杨继洲《针灸大成》中曾描述“阳掌图，阴掌图”及清代《小儿推拿广义》中更是详细记述了通过手掌诊断、治疗疾病的方法，使手诊的应用更加完善。近代，1987 年福建林朗辉的《手纹与健康》是一部系统论述手纹医学的专著，使手诊更趋于完善和客观化。

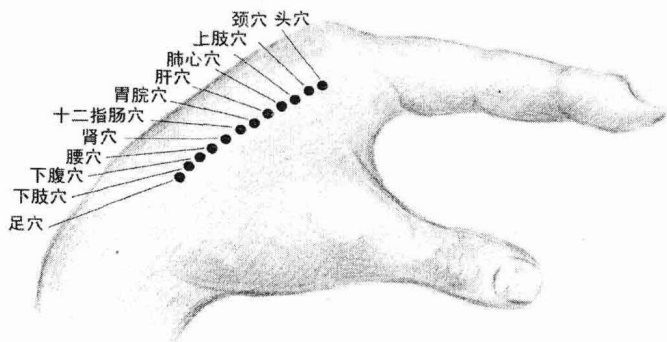
此外，望手诊病在世界上也有悠久的历史 and 广泛影响。《圣经》中记载“神在人的手上留下符号或印章，所有的人都可以从这符号来知道他们的职分。”古希腊哲学家亚里士多德曾著有《亚里士多德手相术》，该书对后世产生了极其深远的影响。20 世纪 70 年代，美国学者的著作《皮肤纹理学与疾病》详细记述了掌纹与疾病的关系，在世界上也具有一定的影响。

二、手诊的科学基础

古人曰：“面相不如身相，身相不如骨相，骨相不如手相”。现代统计学也



表明，人体有 80% 左右的健康信息是可以直接从视觉中得到的，而手上又可以反映视觉信息的 80% 以上。同时，现代医学认为，手掌皮肤比其他处皮肤有更为丰富的神经纤维网及各种神经末梢，疾病刺激会通过神经系统传进大脑，再通过脊髓神经反映在手上。所以，一个人的身心健康及遗传等因素自然会在手掌上反映出来。如中风前预兆，可出现无名指麻木，向中指移动，或食指发麻等。脑出血后，半身不遂之人，两手掌浮肿且冰凉，呈紫红色，双手掌纹路也很快变浅。

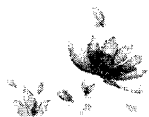


第二掌骨侧全息反射图

手诊的科学性是毋庸置疑的，但是，手诊并不只是简单的经验积累，科学的东西必然是建立在科学基础之上的。我们认为，藏象理论、经络理论和生物全息理论是手诊的三大科学基础。

1. 藏象理论

中医认为，藏有狭义和广义之分，狭义的“藏”是指心、肝、脾、肺、肾五脏，广义的“藏”尚包括胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱等六腑。藏是指深藏于体内的内脏，“象”是指表现于外的征象，也就是说内脏和体表（当然也包括手部）在生理上相关、病理上相连，通过体表的变化可以判断内脏的病变。如《黄帝内经·灵枢本脏篇》指出“视其外应，以知其内脏，则知所病矣”。说



明古代的医学家们早就发现了事物的表里之间存在着相应的联系，认为人体是一个有机的整体，内脏和体表各部组织存在着一定的相应关系，内脏的病变，可以反映在相应的体表组织上，当然从体表组织的异常变化可以推断内脏的病变。

脏腑和体表（包括手）之间的内外相因、信息传递主要是通过五脏配五色的理论来实现的。中医的五色主病有两种含义：一是代表不同脏腑的病变，《灵枢·五色》中提出“以五色命脏，青为肝，赤为心，白为肺，黄为脾，黑为肾”；二是五色代表不同性质的病症，“青黑为痛，黄赤为热，白为寒”。因此，通过观察手指掌上的色泽变化，可探知体内脏腑的内部状况，具体而言，它不仅可以判断哪个脏腑出现了问题，而且还可以说明病变的性质，即是寒是热等问题。此点在后面的章节中有具体解释，此不赘述。

2. 经络理论

俗语曰：“十指连心”，说明手部与内脏存在着实质性联系，而这种联系是通过经络系统实现的。

经络是经脉、络脉及其连属部分的总称，它是人体沟通上下内外，联络脏腑、肢节，运行气血，抗御外邪，调节体内功能的一个密闭的功能系统。经络理论认为，人体是一个整体信息网络，人体内脏与体表之间的联系是通过经络来实现的。手作为整体的一部分，也是通过经络与全身相联系。

手为四末（四末，中医术语，四指末端的意思），是气血输注、交汇的地方，阴阳经脉的交汇，表里的沟通，经脉的聚集，五输的分布，大都在四末。如《灵枢·海论》所说“夫十二经脉者，内属于脏腑、外络于肢节”，意思是人体的十二条经脉内与脏腑相连、外与四肢相维系。《灵枢·动输》中说“夫四末阴阳之会者，此气之大络也”。因此，体内的异常信息可由经络、穴位，传递并反映到手掌的不同部位上来。所以，手能反映全身的生理、病理信息。临床上有些疾病可以通过手部腧穴出现的压痛或知觉异常以及手掌表皮的气、色、形态改变来反映，并根据手掌的异常部位来辨别疾病之所属脏腑，进行定位诊断。同样



道理，也可以通过对手部针灸、按摩、推拿、穴位注射药物等疗法，以治疗全身疾病。

总之，内脏的变化通过经络反映到手上，它是望手诊病的科学依据之一。现代解剖学也证实，手神经直接连着大脑，当脏器有病变时，就由自律神经传到大脑，然后再通过脑脊髓神经把变化情形显示到双手上。

3. 生物全息理论

生物全息论认为，生物机体是统一的整体，机体的局部储存着整体的全部信息，即“全息”。从人体来说，也就是说人体的任何一个局部（大到双手、耳朵，小到组织、细胞等）都能反映出整个人体的信息，包括疾病信息、遗传信息等。

其实，我国古代的医学家早就发现和阐述了生物全息现象，只是没提出完整的理论。如中医认为，人体的耳朵就像一个蜷卧的婴儿；人体的各脏腑组织在手上都有对应点；而我国当代的张颖清教授也发现，人的第二掌骨恰像是整个人体的缩小，在第二掌骨侧，根据压痛的有无和位置，可判断机体有无病症及部位，而在痛点上针刺或按摩便可治疗与机体相应部位的疾病，并在1973年提出了物全息律。以上这些其实都是生物全息论在中医方面的具体体现。可见，生物全息理论与中医的整体观念在本质上是类似的。

因此，通过观察手部相应穴位上发生的某些特别的变化，如变色、变形、血管充盈、压痛等病理反应点或敏感点，可以判断人体的健康情况。

三、手诊的意义

手诊具有直观性、实用性、经济性和预测性的特点和优点，深受人们的欢迎，具有旺盛的生命力。望手诊病是中西医结合的切入点和桥梁，是现代中、



西医诊断方法的一种有益补充和延伸，防病于未然及对疾病的早期诊断、早期治疗有着十分重要的现实意义。此外，以手诊为基础的以手疗疾具有见效快、副作用小等诸多优点，体现了现代人的健康需求和价值取向，有着广阔的市场前景。

虽然大部分疾病在手上都有一定的表现，但也存在着个体差异，因此，望手诊病不是万能的，与其他中西医诊断和仪器诊断一样，也有它的局限性。例如，部分患者西医检查已有很明确的诊断，但在手上的相关区域却无任何体现，因此，手诊最好与其他诊断方法结合起来，以提高诊断的准确性，更好地为您的健康保驾护航。

第2章 望手诊病

手掌（指），俗称巴掌，位于人体上肢的末端，是人体具有握持、书写等日常精细动作功能的一个重要组成部分。正常人的手指分为五指，即拇指、食指、中指、无名指、小指。手掌主要是指包括大小鱼际在内的一个近似方形的区域。中医学经络理论认为，手掌（指）通过经络与人体五脏六腑、四肢百骸等各个部位有密切联系，人体各个部位发生病变都会通过经络的传导反映于手部，因此，望指掌就可以发现或预测身体其他部位的病变。另外，现代医学的全息理论认为，人体的任何一部分都含有整个人体的全部信息，所以通过诊察手掌（指）的形态可以判断身体其他部位的病变。