

五种手形代表的体质和易患疾病

手会治病

【藏在手里的养生秘密】

漆浩◎著



看什么只讲求看个明白透彻、图个内心踏实
手会说话，手更会治病
阴阳五行藏奥秘，观手知病解玄机
一味好药受益终身，愿身心不适的人都来试用它

中国友谊出版公司

五洲医药出版社出版

手会治病

——藏在手里的养生秘密——

张其成 著

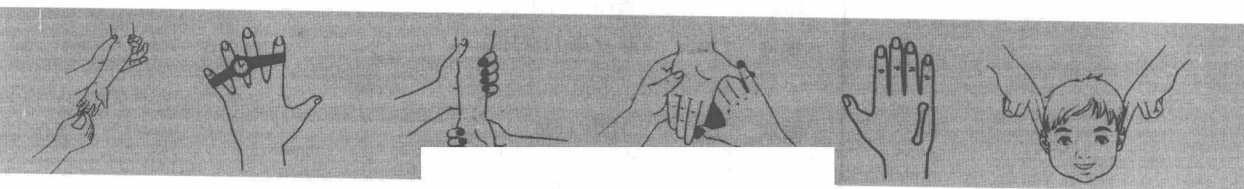


本书以通俗易懂的语言，结合丰富的临床案例，详细介绍了手部按摩、推拿、气功等疗法的原理、操作方法和适应症。全书共分十章，涵盖了手部解剖、手部按摩、手部推拿、手部气功、手部疾病防治、手部美容、手部康复、手部保健、手部养生、手部文化等方面的内容。本书适合广大读者阅读，也可作为相关专业人员的参考书。

中国医药出版社

手会治病

【藏在手里的养生秘密】



图书在版编目(CIP)数据

手会治病 / 漆浩著. - 北京: 中国友谊出版公司,

2009. 9

ISBN 978-7-5057-2606-2

I. 手… II. 漆… III. 掌纹 - 望诊 (中医) IV. R241.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 150941 号

书名	手会治病
著者	漆浩
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	三河市汇鑫印务有限公司
规格	710 × 1000 毫米 16 开本 18.5 印张 350 千字
版次	2009 年 9 月第 1 版
印次	2009 年 9 月北京第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-2606-2
定价	29.80 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010) 64668676

全图解·《手会治病》使用说明书

怎么用好这本书呢？首先我们要知道手是长在谁身上的。有的人会觉得很好笑，手当然是长在人身上的了。正是如此，我们不可能脱离人的体质来研究手，因此在本书的开篇就是谈体质，首先通过手形知道自己的体质，才能对号入座，找对一个大方向。

学东西讲究“登堂入室”，首先要看门牌号码，体质学说等于是我们认识身体的门牌号牌。在书中，关于体质的主干主要是按照阴阳五行的学说来划分的，即《黄帝内经》中提及了阴阳二十五人。不过，二十五人是从阴阳五行的大类中划分，刚开始学习不用了解这么细，先了解五种体质，便是我们学习这本书的基础。





书中第二部分手掌反射区又相当于什么呢？这就好像我们进了一栋大楼，已经找到了门牌号码，进入房间内要开始找柜子、找桌子、找抽屉。比如说这个抽屉是张三的，里面肯定是与张三有关的东西，有张三的照片、笔记等等，我们就能发现他的喜好特征，从而找到内在的联系。

第三部分的手纹、手指、指甲等知识，相对来说更为细分。就像我们打开了抽屉，然后看到抽屉里分好几层，于是仔细看上一层是什么、下一层是什么，是深是浅，有哪些分类方法，这就是观察细节的方法。

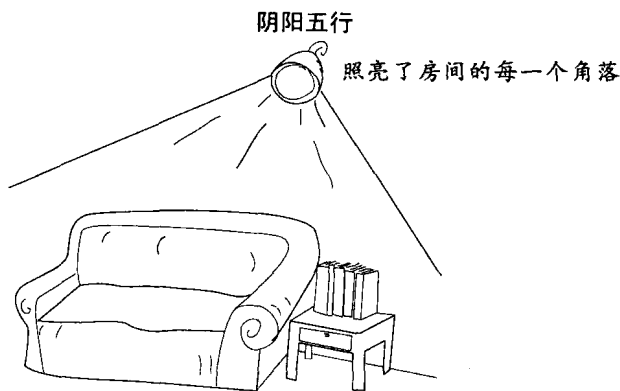
当然，每个人都可以依次按这三个部分的顺序来对身体情况进行自我检测，但里面有一条看不见的线索。这就好像我们是晚上进入房间的，因此要求我们点一只火把，



而这只火把就是指导我们看这本书的思想——中医的阴阳五行的学说。

在这本书中所介绍的每一种疾病里,我不仅会告诉你疾病在手上的表现,更会解答为什么是这样,在讲述为什么的时候就顺便把阴阳五行融会贯通其中。这就如同我们进入大楼后,把灯一开,光线照亮了房间里的每一个角落,其实就等于“阴阳五行”渗透在《手会治病》这本书里的每一个章节、每一个细节里,也能帮助我们更好地了解这本书。在这个基础上,我们再去按上述的三个部分观察手的病症,也就更为科学准确了。

我们怎么活用这本书呢?要点就在于“死学活看”。什么叫“死学”呢?就是说五行人的特征、反射区在哪儿,这需要通过书本去了解并记牢。“活看”是什么意思呢?人是在不断变化的,每一天情绪都不一样,每一天身体状态都不一样,外界四季变化也不一样,吃的药不一样,这个过程中女人还有生理周期,男人也有高潮低潮,所以一定要根据自身情况来发现身体的各种病症。怎么活看?这就要求我们把“阴阳五行”的明灯举起来,融会现代医学中的理论、医学知识,从体质入手辩证地去看身体。当我们学会了活看,养生的智慧也就在逐渐增长了。



序

阴阳五行藏奥秘 观手知病解玄机



有句俗话说“外行看热闹，内行看门道”，近年来关于养生的书很多，不少人也对手诊治病这门古老而神秘的医学产生了兴趣。没事的时候摊开手掌看看，已俨然成为日常生活中的一种消遣方式。然而，我却不时听到有些朋友在学习的过程中产生各种各样的疑虑：

本来对看手知健康的方式挺感兴趣，可对照着书一瞧都困惑了，一会儿这儿有井字纹，一会儿那儿有十字纹，似乎什么地方都有毛病，搞得自己整天很紧张，一惊一乍；有的书说看先天的左手才准确，有的书又说看后天



的右手为好，几家之言混淆不清，生怕弄巧成拙；甚至一些媒体今天说手诊是中医精髓要发扬光大，过两天又打上迷信的烙印，让很多对手诊本感兴趣的朋友望而却步……

手诊真的如同某些书和电视上说的那么神奇，观手看病准吗？

一位很著名的哲学家曾经说过：“世界上很多看似毫无关联的现象其实是有其密切联系的。”古人了解手从看手相开始，我们不否认其中有某些迷信、异想天开的成分，但万事万物都存在其必然规律，而这个规律是可以掌握的。举个例子来说，中医病症的分法很复杂，有盛有衰、有阴有阳、有虚有实，而它们都可以在双手中找到规律，表现为人体手的胖瘦、手的大小等，与临床诊断相对比，准确概率有 80%~90% 的可能，这就很不错了！事实上，现代医学对于小小的感冒预测的概率可能连 30% 都不到，而手诊能预测出 80% 以上，至少说明我们值得去大力推广它！

作为一门古老而新生的中医学说，中医手诊经历了一个整理及创新的过程，毫不夸张地说，我是中国最早研究手诊、手疗的学者之一。说起接触这门医学的经历，颇有些渊源。年轻时我一直对佛教、道家的文化非常感兴趣，去了两处地方拜佛，一个是山西大同，另一个是甘肃敦煌。在亲眼目睹了那么多佛像后，最大的收获就是发现不论是罗汉还是其他佛像，每座佛的手形都不同，我不禁一面感叹古人的巧夺天工，同时也开始对手产生了极大的兴趣。

当我发现手和疾病有关时，很快我就联想到《黄帝内经》中的阴阳二十五人，其中将手和阴阳五行结合起来，通过多年研究，我逐渐发现手是判断身体内部变化相对准确的标准。为什么这么说呢？我们经常说脸的表情很多，但从脸上所观察出来的信息和手还是不一样。一个人的脸也会有表情，而手的表情更具有隐秘性，比如说一个人可以脸上不慌张，可手会有哆

嗦,这是自然的生理变化,不会欺骗我们的眼睛。

我们的手就像人的树梢一样,树枝的最末梢就是手。人体最灵活的部分就是手,从手上可以发现病情,可以观察到人体的经络、气血的变化,包括内在病灶的变化。我的观察和掌握的这些变化就可以成为诊测疾病的手段!

古今中外的人们对手的观察以及诊测疾病其实很在意,然而正是因为太过在意了,所以容易就事论事,视野狭窄,特别是一些方法比较散漫,还没有人集中起来解决这个问题。在 20 世纪 90 年代初期,我出版了第一本《手疗大全》,当时很受欢迎,紧接着我还出版了第一本比较系统地研究手诊、手疗的书《手到病除》,从而把古今中外关于手的诊病、治病的方法全都有机地联系在一起,取得了较大的社会反响,全国各地、海外的读者纷纷写信给我交流手诊、手疗的问题,越来越多的病患希望了解这种不需要借助任何医疗器械、快速了解身体健康状况的方法,我深深感到了研究这一门学科的任重道远。

如今,当我看到市面上关于手诊手疗良莠不齐的论述时,作为一名有责任感和有担当的研究者与医师,我觉得我不能再等了,再加上诸多患者、朋友的鼓励,出版社诚挚的邀约,促使了我将二十几年研究手诊、手疗的经验进一步推广的决心。

手诊看似简单、通俗,但通俗的地方恰恰有很多虚构的成分(也就是俗称的看手相),可不通俗的部分恰恰有很多人看不懂,而不通俗的部分恰恰埋藏在现代医学治疗学、诊断学、遗传学的某些内容里。在这本新书中,我试图打破前人关于手诊论述的格局,独创一种最简单、最独特、最实用的方法,努力将不通俗的部分与现代人生活结合起来,把手诊的最精华详尽地呈现给读者。



全书的布局非常简单,分为手形、手掌反射区、手各部分的诊疗法三个部分。这些看似相互毫无关联的内容用《黄帝内经》阴阳五行的知识、和现代临床上的一些病例加以说明,再加上我们在日常生活中所遇到的一些经验体会使用简洁的线路图把它们描画出来,借以详细讲述它们之间存在的各种联系。有了这样的基础,我们就能尝试着在手中发现很多看似简单但又不甚了解的疾病表象,从而不仅知道我们的病怎么来的,而且知道它为什么会产生疾病,更知道将来病情会如何发展。更重要的是,真正让每一个人在面对自己双手时不再为看不懂、不会看、不会用而发愁犯难。

当然,手诊手疗的方法入门不太容易,但如果往下钻研,就会发现越来越有意思。写作本书,我只是起到一个抛砖引玉的作用,还可以再深入探讨下去。如果大家通过了解本书中的方法,能进一步帮助我来发展手诊手疗学说,善莫大焉,这也是我写作这本书的一个初衷。祝愿天下人都能“手握健康”、长寿平安!

漆浩

二〇〇九年八月二十八日



目 录

全图解·《手会治病》使用说明书…001

序 阴阳五行藏奥秘 观手知病解玄机…005

上篇 五种手形代表的体质和易患的疾病

第一章 观手是了解自己体质最简单的方法

1. 了解自己体质,先从看手开始…002
2. 手的形态、大小决定你的体质…003
3. 什么是健康的手,什么是生病的手…004
4. 五种手形所代表的体质与易患疾病…004

“跟漆老师学养生”讲座一:

命运并非全在手上,后天健康靠自己…005

第二章 拥有小而圆润手的人不易生病——土形人的手

1. 土形人的手小而饱满…008
2. 土形人是天生有福相的人…011
3. 土形人要重点防脾胃病、糖尿病…013

4. 土形人养生绝招之一:将走路当成一项事业,就可以远离肥胖与糖尿病…013
 5. 土形人养生绝招之二:“减肥特效三宝”…016
 6. 土形孩子的判断方法和防病方案…018
- “跟漆老师学养生”讲座二:
让糖尿病人不再干渴的奥秘——食梨生津法…020

第三章 纤细之手最容易得的是抑郁症——木形人的手

1. 木形人的手方而有韧性…023
 2. 木形人是天性聪慧的人…026
 3. 木形人要重点防抑郁症、更年期综合征…027
 4. 木形人养生绝招之一:一杯花茶除闷气…027
 5. 木形人养生绝招之二:吼两嗓子驱忧虑…031
 6. 木形人养生绝招之三:给木形人的四季“灵丹妙药”…033
 7. 木形孩子的判断方法和防病方案…035
- “跟漆老师学养生”讲座三:
最简单的长寿方法就在身边——读万卷书,行万里路…036

第四章 小而红的手要严防心脑血管病——火形人的手

1. 火形人的手红润纤细…038
2. 火形人是雷厉风行的人…041
3. 火形人要重点防心脑血管疾病(脑血栓、心脏病、脑溢血等)…042
4. 火形人养生绝招之一:蜂蜜苦瓜盅,清除火气人年轻…042
5. 火形人养生绝招之二:虚寒的火形人可以吃鹿茸羊肉饼…043

6. 火形人养生绝招之三:发泄火气的方法——吼秦腔…044
 7. 火形人养生绝招之四:吃辣的时候,假辣比真辣更够味…045
 8. 火形孩子的判断方法和防病方案…046
- “跟漆老师学养生”讲座四:
爱吃肉的人最好吃点清苦的食物…047

第五章 手脚利索的人易得肺病——金形人的手

1. 金形人的手灵活有弹性…049
 2. 金形人是适合做官的人…052
 3. 金形人要重点防肺部疾病(咳嗽、哮喘、鼻炎等)…052
 4. 金形人养生绝招之一:时常注意鼓槌指与拇指白点的警报…053
 5. 金形人养生绝招之二:补气养肺,每天从追捶胸拍背开始…055
 6. 金形人养生绝招之三:用同心圆的方法按摩肚子治疗便秘最有效…057
 7. 金形孩子的判断方法和防病方案…058
- “跟漆老师学养生”讲座五:
猪肚、山药是体质弱的人最好的强身药…060

第六章 扁平手的人易得骨关节疾病——水形人的手

1. 水形人的手掌圆阔而指细长…061
2. 水形人是不卑不亢的人…064
3. 水形人要重点防骨关节病、肾病…065
4. 水形人养生绝招之一:艾灸足三里、三阴交驱骨寒…065
5. 水形人养生绝招之二:中药配搭黑狗肉补阳气…068

6. 水形人养生绝招之三:关节疼痛最好的自疗方法——当归羊肉黄酒汤…069
7. 水形孩子的判断方法和防病方案…070
- “跟漆老师学养生”讲座六:
献给关节酸痛者的特效祛痛方——国公酒…072

第七章 看手形的常见问题和注意事项

1. 看手形先看五行…076
2. 为什么同是金形人,手形却不同? …077
3. 如果分不清自己的体质,就看哪一种体质是主导…077
4. 大小协调的手才是健康的手…078
5. 手形过于胖瘦都是患病的征兆…080

中篇 藏在掌心里的养生秘密

第一章 千年手诊医中宝

1. 手诊的三种说法…086
2. 五个窍门知手掌…088

第二章 五脏有疾双手包

1. 心手相连…091
 - 少盐多醋宜心脏…092
 - 心律不齐仙草医…094

心动过缓需少虑…095

心虚畏冷食羊肉…096

2. 肝指相关…097

肝火旺盛应舒颜…098

少烟少酒保肝脏…099

肝毒化癌要谨慎…100

3. 脾掌相交…100

脾虚常食益气丸…101

湿邪伤脾有三招…102

4. 双指连肺…104

肺炎可推大鱼际…104

巧用按摩解胸痛…106

黄芪补气除胸闷…108

乳腺增生别小觑…110

“跟漆老师学养生”讲座七：

感冒圣药——黄芪炖老母鸡…113

5. 肾握于掌…114

吃哪补哪医阳虚…114

阴虚要从调理起…115

心忧不育有妙方…116

“跟漆老师学养生”讲座八：

专补气虚的古代名方——独参汤…119

第三章 心忧六腑查手穴

1. 胆病穴疼…120
 结石远离心焦虑…121
2. 腹属掌刃…123
 肠疾胃患应食姜…123
 胃胀有我酸辣汤…125
 作息有序便通畅…126
3. 膀胱易病…129
 清茶可防膀胱炎…130
 多多排尿护膀胱…131
4. 掌中传嗣…132
 女性隐疾要常防…132
 男性隐疾要早查…136
5. 拇指查痔…138
 防“痔”除“痔”三招好…138
 私位出血要早瞧…140

第四章 头疾咽疼困扫光

1. 头疾指查…141
 勤按列缺除头痛…142
 中指暗黄头晕扰…143
 三阴三阳祛淤血…144
 阿胶补血要适量…146
 眼保健操别小瞧…147
 血压高低按穴调…148