

手诊白疗一本通

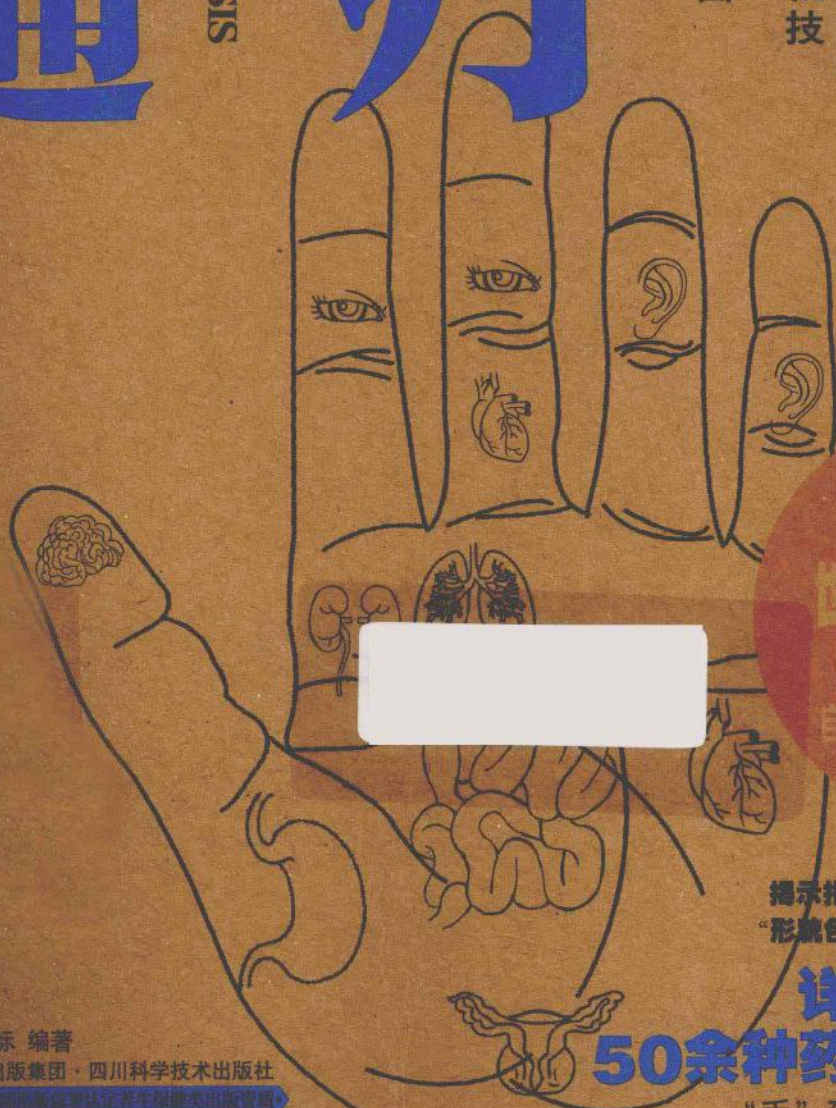
HAND

「掌」握健康
速诊自疗
易学实用

DIAGNOSIS

古老东方智慧 神奇中医秘技
轻松「掌」握人体健康地图
观手解疾病

「掌者，外通四肢，内接五脏，掌中热者腑中热，掌中寒者腑中寒。」



DVD

世传名家手把手
传授手诊方法
自察·自诊·自疗方法

揭示指掌形纹与脏腑的内在关联
“形貌色纹”破译手中的健康秘密

详解指掌征象
50余种药敷浴手疗法

“手”到病除 “掌”控健康

陈海标 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社

（本书经国家中医药管理局备案，在各级医疗机构推广使用）

一本通 HAND DIAGNOSIS 自疗 手诊

陈海标 编著

四川出版集团 · 四川科学技术出版社
· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

手诊·自疗一本通 / 陈海标编著. -- 成都: 四川
科学技术出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5364-7711-7
I. ①手… II. ①陈… 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(2013)第173081号

手诊·自疗一本通

- 出 品 人 钱丹凝
- 编 著 者 陈海标
- 责任编辑 冯 莉
- 封面设计 ●中映良品 (0755) 26740502
- 责任出版 周红君
- 出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
地址: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031
网址: www.sckjs.com 传真: 028-87734039
- 成品尺寸 230mm×170mm
- 印 张 12
- 字 数 180千字
- 印 刷 深圳市华信图文印务有限公司
- 版次/印次 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷
- 定 价 29.80元

ISBN 978-7-5364-7711-7

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路12号
电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

序言

手诊就是望手诊病，是中医学望诊方法中的主要内容之一，古往今来，从民间说法到名医论著，均有着众多关于手诊的记载。例如，民间俗语“十指连心”，讲的就是人的手指与体内脏腑有着千丝万缕的关系；《黄帝内经》则有许多关于病症与手部感觉、形态的研究记录，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”等。

为什么人的双手会成为诊病的一个关键入口？双手与人的健康状况究竟有着怎样的神秘联系？手指的形态、掌中的纹线，甚至一片指甲的颜色，又在传达着怎样的健康信息？

历代医学研究者都在不懈地探索和实践，并形成了一套相对完整的理论体系，从中医学角度回答了手为什么能诊病以及如何诊病的众多问题。在进入20世纪80年代后，中国的医学工作者在传统中医手诊理论基础上，结合现代解剖学、全息生物学的研究成果，开创了手与内脏、四肢全息、气色对应图等多方面的手诊理论，从病理实证、临床研究和数据对比等方面为手诊应用提供了更为广泛的实践和积累。

本书系统而全面地呈现了手诊的发展历程与实践应用，介绍了手诊的理论源泉、基本方法以及各种影响因素和注意事项等基础知识，并以丰富的实例，从手的整体形态，到掌纹、掌色、手指、指甲各部分的细节如形态、色泽、感觉等具体的手诊方法，均给予了详尽的图解和病理分析。此外，本书还特别提供了80余例手诊的疾病应对方案，利用中医、中药的浴手或敷手方法，对手部相应的反射区进行针对性的刺激和治疗，从而调节脏腑的生理功能，达到治疗疾病的目的。

作为一本通俗易懂的保健实用手册，读者朋友从本书中不仅能够了解和学习丰富的现代手诊保健应用知识，还能更充分、更深入地了解自己的双手，进而了解身体各方面的健康状况，轻松破译身体传送到我们手上的各种健康讯号！

目 录

第一章 认识手诊：揭开手掌的奥秘	1
一、手诊：古老又现代的中医诊病方法	2
二、手诊的理论基础	3
三、手部与五脏六腑对应图	6
四、手的健康标准	9
五、手诊的影响因素	11
六、手诊的判定定理	13
七、手诊的注意事项	14
八、手诊的方法概述	15

第二章 手诊入门：了解手部构造	21
一、手部生理构造	22
二、手部主要经穴定位与主治	24
1.手阳明大肠经穴 2.手太阳小肠经穴 3.手少阳三焦经穴	
4.手太阴肺经穴 5.手少阴心经穴 6.手厥阴心包经穴	

第三章 手诊断病：掌纹、掌色、手指、指甲，病情尽在“掌”握	41
一、掌纹与疾病	42
1.肾线：身体强壮的重要标志 2.头脑线：主心、脑、神经系统功能强弱	
3.心线：以心脏为主的循环系统的健康标志 4.断掌纹：遗传病倾向的反映	
二、手掌诊断疾病	53
1.看手知健康 2.掌色诊病——察言观色诊百病 3.手掌九区断疾病	
4.掌丘识病症 5.五形手：人体体质分类的重要参考	
三、手指诊断疾病	92
1.五指的长度标准 2.看五指诊疾病	

四、指甲诊断疾病..... 97

- 1.甲象分类 2.甲色望诊 3.甲象九畴 4.半月痕里的健康奥秘

五、手部青筋诊断疾病..... 112

- 1.青筋凸起，体内多“垃圾” 2.青筋与疾病

第四章 手诊治病：百病应对方案，全身健康自我

“掌”控..... 115

一、内科疾病..... 116

- 1.感冒 2.头痛 3.高血压 4.冠心病 5.肺结核 6.脑动脉硬化
7.糖尿病 8.慢性胃炎 9.胆结石 10.胆囊炎 11.失眠 12.便秘
13.肥胖症 14.中暑

二、伤外科疾病..... 135

- 1.肩周炎 2.风湿性关节炎 3.颈椎病 4.急性腰扭伤
5.腰椎间盘突出 6.骨质疏松 7.牙痛

三、男科疾病..... 144

- 1.遗精 2.早泄 3.阳痿 4.前列腺炎

四、妇科疾病..... 151

- 1.痛经 2.月经不调 3.闭经 4.盆腔炎 5.产后血晕 6.崩漏

五、儿科疾病..... 159

- 1.小儿感冒 2.小儿咳嗽 3.百日咳 4.小儿麻疹
5.小儿厌食 6.小儿腹泻 7.小儿遗尿

六、皮肤科疾病..... 168

- 1.湿疹 2.痤疮 3.荨麻疹 4.银屑病 5.神经性皮炎 6.带状疱疹

七、眼科疾病..... 175

- 1.结膜炎 2.青光眼 3.近视 4.白内障 5.视神经萎缩

八、耳鼻喉科疾病..... 180

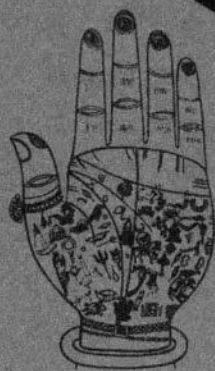
- 1.耳鸣、耳聋 2.鼻炎 3.扁桃体炎 4.慢性咽炎 5.慢性喉炎

第一章

认识手诊

揭开手掌的奥秘

手诊以人文哲学为思想，以古老的中医理论为指导，以全息学为基础，结合中医辨证与西医辨病，辅助以现代手诊科技手段，通过对手形、手纹、手线、手色、指纹、指象、甲色以及手诊九区脏腑所属的观察或主线脏腑段的分析，动态而直观地揭示了人体健康或疾病的发展趋势，从而为养生、保健、治疗提供客观的诊断资料与治疗方案。



(一、手诊：古老又现代的中医诊病方法)

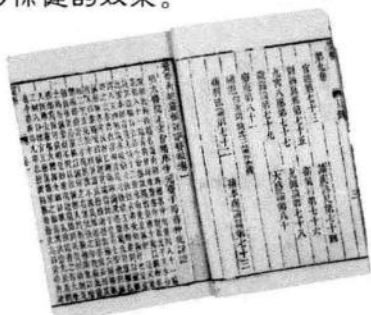
手诊是中医诊断学“望、闻、问、切”中“望诊”的一种。早在商朝甲骨文中就有掌纹辨病的记载，后来的名医扁鹊也非常擅长手诊；《黄帝内经》中有大量关于手诊内部脏腑相关联的文献，以及反映内部疾病的典型论述，如“小肠病者，若寒甚，独肩上热，及小指次指之间热”；唐代王超《水镜图诀》就记载过小儿指纹诊病方法。古代很多医学家也都曾指出“面诊不如体诊，体诊不如骨诊，骨诊不如手诊”的论断。

在我国民间也一直流传着“十指连心”“从外知内”“掌中热者腑中热，掌中寒者腑中寒”的认知。时至今日，经过历代研究者不懈的探索和实践，手诊已经越来越被人们所肯定。

到了20世纪七八十年代，我国开始了现代手诊医学的研究，继承发展了古代手诊原理，并结合现代科学研究成果，首创了手与内脏、四肢全息、气色对应图，第一次使手诊医学真正走上了专业性、独创性的科学之路。

中医学研究发现，人体最重要的12条正经中，与手相关的有6条，手部与此相关的穴位有23个。人体若出现疾病，在手掌或手指的某一经穴给以点刺就能收到明显疗效。手掌面联结着人体前部的各个器官，掌背联结着人体后部的各个器官。诊察体表穴位，就可了解内脏情况，并调节脏腑气机，达到平衡阴阳、祛病疗疾之效。

手诊学是一门易懂易学的综合性预防保健医学，通过对手形、甲象、指象、手部脏腑区位、主线辅线等手部表面现象的搜集，并对彼此之间关系进行分析判断、辨证求因，可以达到判断疾病及预防保健的效果。



（二、手诊的理论基础）

望手诊病是中医学望诊方法中的主要内容之一。因此，这种方法的基本理论，是建立在整体观念和恒动观念的基础之上的，是中医学基本理论如阴阳五行学说、脏腑经络、病因病机、辨证论治等理论的具体运用。这些理论用现代科学的说法，叫做“唯象理论”，主要指中国传统的气色形态法。

中国传统的气色形态学派，在近几十年尤其是近几年，为了临床诊断的实际需要，又有所发展，在能达到中医辨证的同时，又克服了中医定位性差的弱点，在实践的基础上，结合西医的解剖学、全息生物学等内容，可以进一步进行西医诊断。西方手纹医学则完全以西医的理论为指导。

因此，中医与此有关的理论如阴阳、五行、脏腑经络、病机辨证，以及西医的解剖学、全息生物学等都是手诊的理论基础。

1. 解剖学

手是手诊治病的观测对象，通过了解手的骨骼、肌肉、血管脂肪、神经等的分布，才能够掌握手部皮肤纹理及色泽的特点，为手诊治病打下基础。

手部骨骼由27块骨组成。手基底部有并列两排的8块小骨，叫做腕骨；腕骨前面是5块掌骨；掌骨前面是14块指骨，拇指2块，其他4指均各3块。

手部肌肉群分为3群：外侧群、内侧群和中间群，共19块。外侧群位于拇指侧，形成拇指隆起，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”；中间群位于手掌中心。以上是关于手的内部肌肉，除此之外还有来自前臂、止于掌骨和指骨的肌肉20余块，称为手的外部肌肉。手的肌肉比全身任何部位都要多、都复杂，也正因为如此，手才能做各种精细的运动。

现代解剖学证实，手神经直接连着大脑，当脏器有病变时，就由自主神经传到大脑，然后再通过脑脊髓神经把变化情形显示到双手上。

2. 经络学

人体纵贯全身的路线，古人称之为经脉，这些线路上的一些细小分支则称为络脉，合称经络。中医认为，经络是人体气血运行的通道，它们贯穿全身，将人体的脏腑、肢节和肌肉联结成一个有机整体。经络学说是中医学的基本理论，也是现代手诊的理论基础之一。

手部有6条经脉循行，与全身各脏腑、组织、器官沟通，有99个穴位（区），可以反映全身五脏六腑的健康状况。

手部的6条经脉

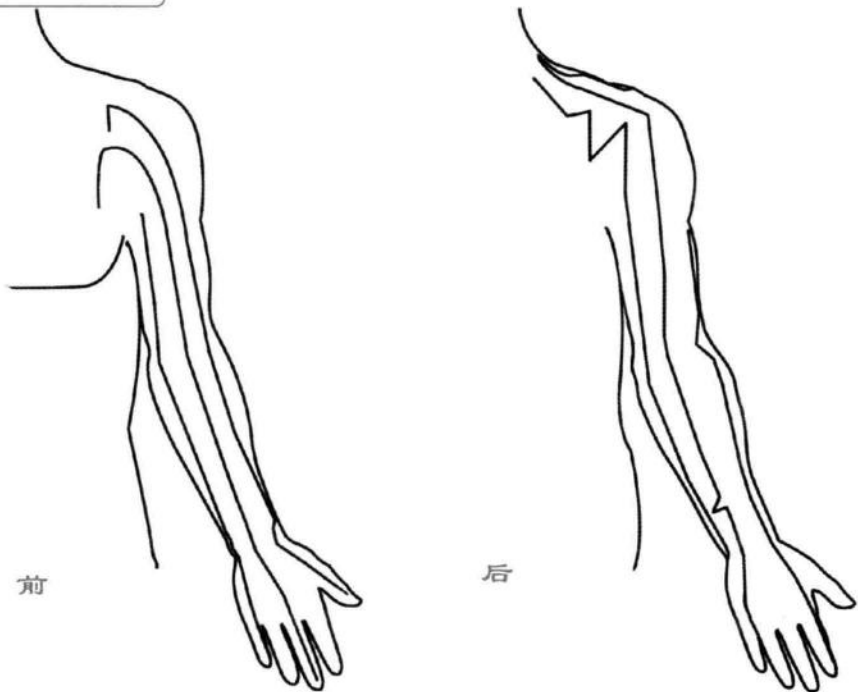


图1-1

3. 全息生物学

人体本身是一个完整的生物体，构成这一生物体的每个一细胞，或者说每一个遗传基因主体的排列中，都带有人体生命全部的显性特征。手是一个全息胚，因此，通过手可以观察内脏及全身其他疾病。

手上的穴位

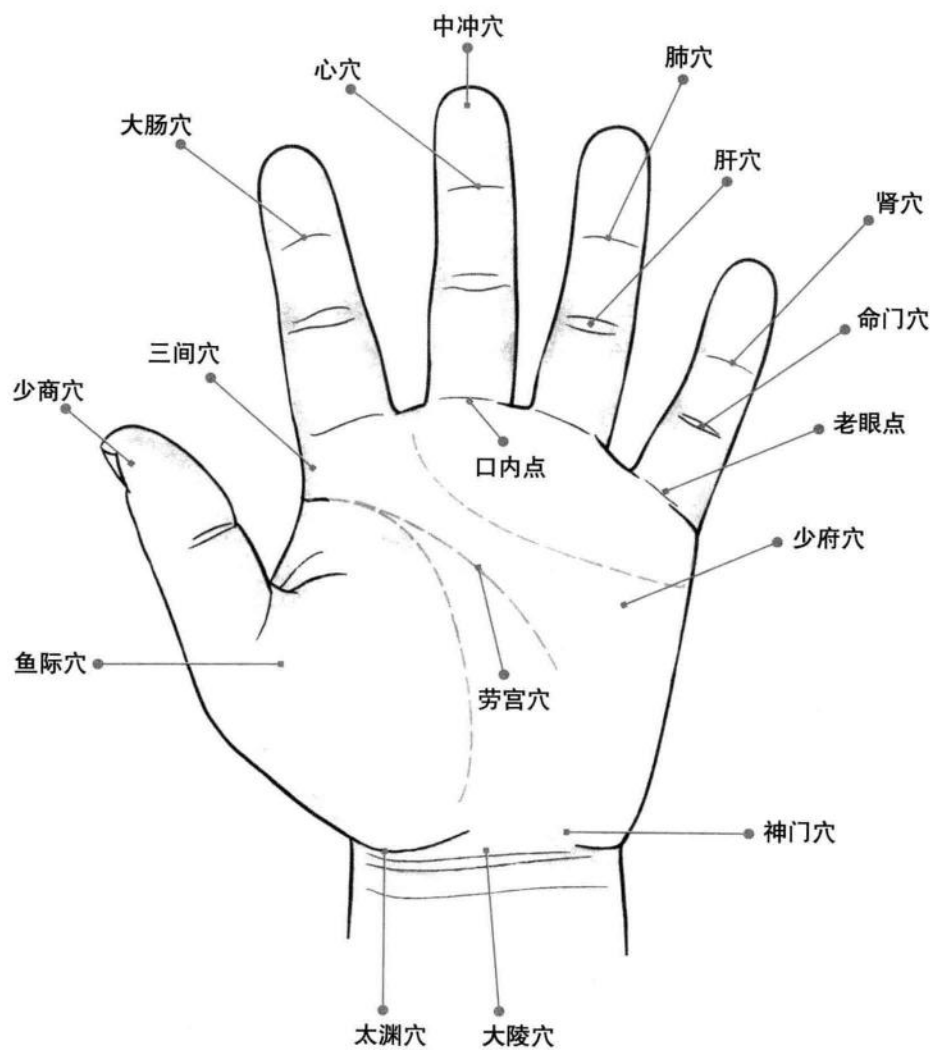


图1-2

（三、手部与五脏六腑对应图）

手掌各部位与人体五脏六腑及其相应病症的对应关系图

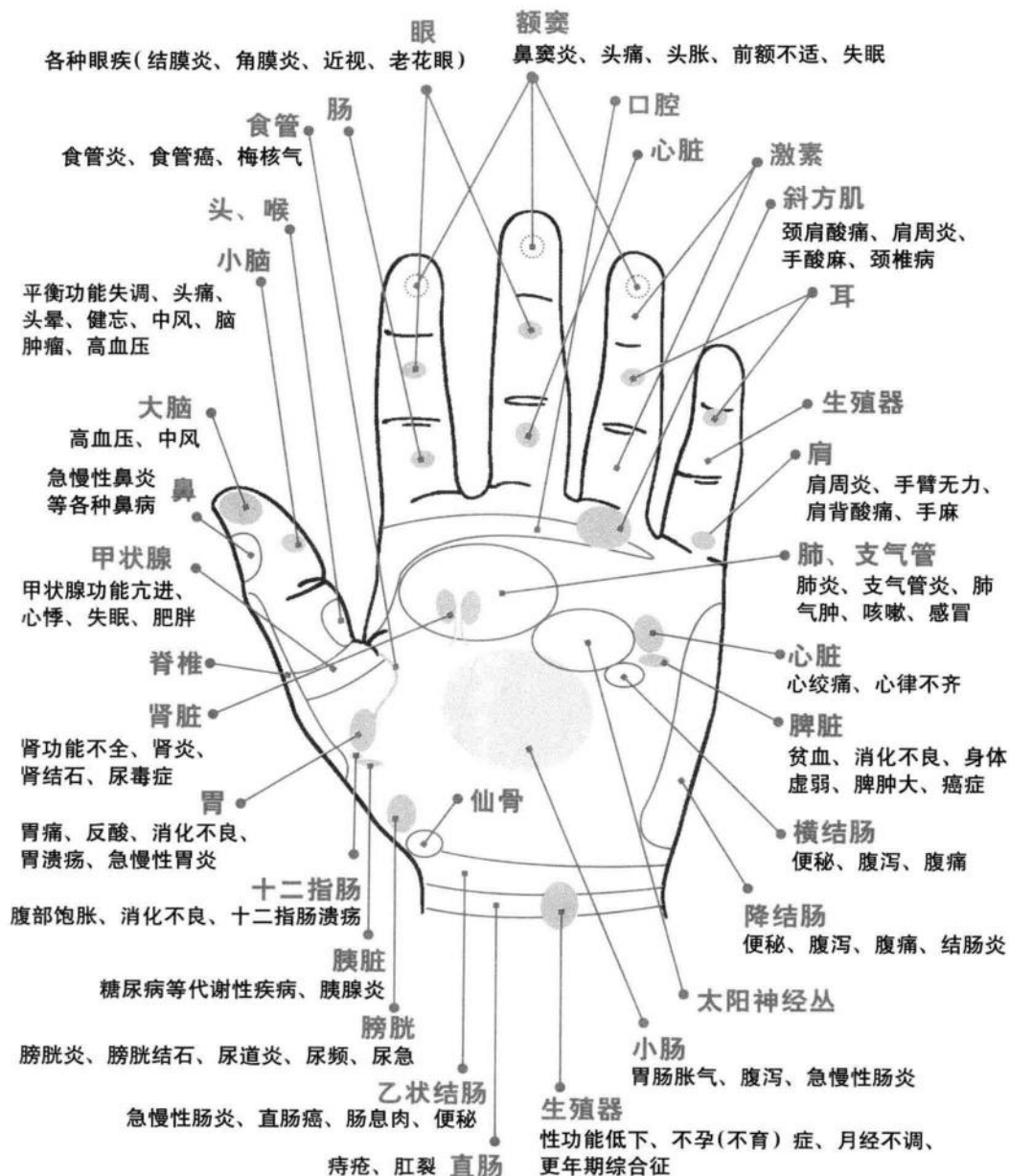


图1-3

人的手掌和手背分别联结着人体的不同器官。具体来说，手掌联系着眼球、鼻腔、口腔、心脏、膀胱、生殖器、直肠、肾脏等近30个器官；手背主要联系肾脏、脾脏、阑尾等。

手诊病不分“男左女右”，两手同时看最为准确；以手掌面中心为中点，向拇指的方向永远居左，向小指的方向永远居右，向指尖的方向为上方，向手颈线的方向为下方，明堂为手中心。

手诊方位规定图



图1-4

手诊看病，要把手掌分割成各个板块。

手诊分界标志



图1-5

（四、手的健康标准）

1. 正常形状

手掌形状：手的长度、厚度与整体协调相配；掌面要光洁明润，中间凹，四周肌肉发达并高于中央，大小鱼际饱满，各指根部丰满。

手背形状：手背肌肉弹性好、丰厚，掌骨间肌肉充实，除指关节在掌背稍有显露外，掌骨不应在背侧显露，也就是所谓的“不露筋骨”。手背走行的静脉明晰，没有曲张，局部凸起。手指自掌指关节到指端应有渐细渐缓的趋势，特别是指的一、二指关节不应呈圆突状，使手指间隙增大形成菱形空隙。

指节纹形状：手指指节纹分布匀称，纹线连续，上下集中，各指背侧一、二指节关节纹集中，连续性好。

指甲形状：指甲平滑光洁，一般为末节指节的3/5，呈长方形拱起，顶端横径稍大于基部横径。指甲基部的白色半月形部分（甲半月）与各指中央对称，甲面无纵横沟纹，甲上无干扰斑，指甲对称、不偏斜、无凹陷或末端翘起。

2. 正常颜色

手掌颜色：肉色中透着淡血的红色，透着血液的光泽。手掌四周色比中央色稍深，纹线色又较四周色深，主线色清晰且深。手背颜色、光泽度均深于手掌，呈黄棕红色。掌背交界处形成赤白肉际，手背与上臂背侧无明显差别。整个手掌颜色较手臂部红润。

手指颜色：正常的手指颜色应呈现出红润、光洁、均匀的特点。2~4指的第二指节色与掌面四周色相仿，第一指节稍浅，有时接近掌心色，指末节色略深。2~4指根部呈现明显不同于其他部位的烟黄色或浅咖啡色。

指甲颜色：正常的甲色应透明，甲面光洁适中，无暗斑、白色斑点、干扰纵横沟纹；甲下呈淡粉色，均匀充盈，无瘀点；甲半月呈润白色，与甲面色有明显界限。

由于地区、季节及个体的差异，手色会有变化。一般来说，在进行诊查时，应先根据被诊者整只手颜色确定大致类型，再找出该手的相对正色，然后分部、分区与正色进行比较。

3. 正常力度

一般对手的力度的衡量都以握力为标准。不同年龄、不同性别、从事不同工作的人，手的握力差别很大。在我国，正常成年人握力，一般男为20~45kg，女为15~40kg。有一些神经科检查，还要对手指的外展力和夹持力进行考察。

4. 正常温度

手对温度的变化相当敏感，但调整速度较快。一般情况下，手背温度与体温相仿，掌部温度略高于体温，相差 0.2°C ~ 0.8°C 或更高一些。另外，在不少疾病的诊断中，还要检查手掌不同区域的温度差异。

5. 正常湿度

手的湿度主要是指手掌及掌侧指节的湿度，不宜过干或过湿，极易出汗和非常干燥的手都是不正常的。

手的湿度实际上是掌侧汗腺分泌汗液的一种量度指标。手的汗液分泌与情绪变化有关，且不以人的意志为转移。在紧握拳头时，手会渗出汗水来；在紧张情绪下，汗液分泌非常旺盛，手掌就会情不自禁地渗汗。

（五、手诊的影响因素）

手诊诊断过程中，也有一些干扰因素。明确这些干扰因素，对于分清主次、辨别真假、准确地判断出病理变化有着十分重要的指导意义。

1.人文因素

- ①体力劳动者，以纹线诊断为主；脑力劳动者，以颜色诊断为主；手纹多而细杂者，以颜色诊断为先；手纹少而粗壮者，颜色诊断当谨慎。
- ②北方人，手部多干燥硬实；南方人，手部多润泽柔软。
- ③其他因素如政治、社会环境、自然环境、性格、家庭背景、受教育程度等都可以影响手诊诊断，应因人、因地、因时制宜。

2.生理因素

- ①三条主线（生命线、智慧线、感情线）的生成与胎儿在母体内的发育有关。
- ②某些遗传性疾病的手纹会呈现出特殊状态；有些先天性疾病所表现的手纹是一种独特和典型的手纹。
- ③有些人先天某些脏腑功能特别强，对相应手纹影响不大。
- ④女性在月经期，坎区会发红；怀孕期，手颈线会呈现出青筋暴露的特点。

3.病理因素

- ①长期输液的病人，手诊中可见虚胖，手形水肿，乾区、艮区异常丰满；长期服药可对某脏器造成不良后果，导致在手诊相应的区域中出现变化，但患者并无感觉；长期卧床不起的人，手诊纹理变浅，颜色变暗、变浊，是微循环不好的表现。
- ②肝脏的生化功能改变，可表现为肝区颜色、形态的改变和离火环的出现。
- ③化疗会使手纹健康线、生命线发生变化，但疾病并没有变化。