



随书附赠

真人演示操作技巧光盘
超大版标准人体穴位图

一看就懂的

掌纹书

——居家极简掌纹诊病实用手册

北京中医药大学东直门医院
王昊◎主编 张春阳◎副主编

全彩版



16类常见掌纹线与对应病症

掌纹预测的50种常见病及其中医疗法

让您轻松掌握掌纹测病，超简单实施中医治疗



化学工业出版社

一看就懂的

掌纹书

全彩版

——居家极简掌纹诊病实用手册

北京中医药大学东直门医院

王昊◎主编 张春阳◎副主编



化学工业出版社

· 北京 ·

掌纹诊病是中医科学的组成部分之一。本书以通俗易懂的文字和直观逼真的插图介绍了掌纹、手型、甲形的基本知识和掌纹诊病的原理，重点介绍了50种常见病症的掌纹诊断方法，并提供了各种病症的按摩疗法、拔罐疗法和饮食疗法。本书内容简明易学，方法科学实用，是居家百姓自诊自治的理想参考书。

图书在版编目(CIP)数据

一看就懂的掌纹书——居家极简掌纹诊病实用手册 / 王昊主编. —北京: 化学工业出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-122-12718-1

I. 一… II. 王… III. 掌纹-望诊(中医)-图解 IV. R241.29-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第221811号

责任编辑: 杨燕玲

文字编辑: 王新辉

责任校对: 蒋宇

装帧设计: 韩飞

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张9 字数249千字 2012年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 38.00元

版权所有 违者必究

家庭小疗法 养生大智慧

早在春秋战国时期，中医学的经典著作《黄帝内经》中就有关于手与内脏关系的记载，如“掌中热者肺中热，面热者，足阳明病；鱼络血者，手阳明病”。《黄帝内经》从整体上指出了手与人体脏腑的密切关系。正因为手可以反映人体脏腑的功能状态，因此手诊也成为中医诊病不可或缺的一部分。

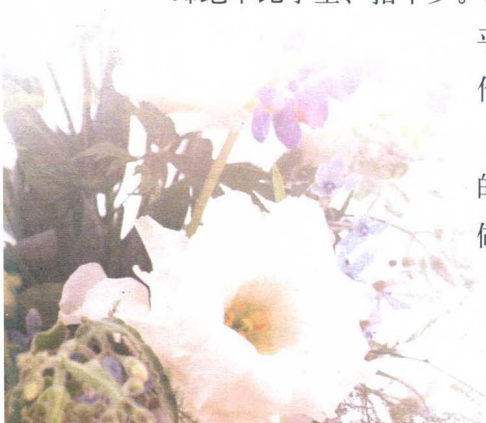
唐代王超在《水镜图诀》中记载了根据观察幼儿食指内侧表浅静脉的色泽与形态变化诊病的方法。到了明代，小儿食指诊病的方法得到了广泛应用。清代以后，手诊继续发展，逐渐成为临床辅助诊病非常重要的一部分。

曾有一家研究机构对1200名门诊病人做了一次掌纹诊病符合率调查，结果表明，手诊可判断出132种疾病，其中54种常见病的平均符合率在75%上，特别是对胃、胆、肝、脾相关疾病及心血管、妇科、儿科疾病，诊断准确率最高。

手诊是一门传统的中医学科，等同于掌纹诊病学和掌部医学。掌纹、手型、气色形态、皮纹、指甲等都可以用来诊病。“手诊”在当前的研究阶段应该称之为“掌部诊病学”或“掌部医学”或“手诊学”。

当身体处于非健康状态时，手型、气色形态、指甲的变化较容易被人们所察觉，可掌纹的变化却往往被人们所忽略。掌纹虽然看上去只是小小的纹路，但是所反映出来的健康信息却绝不比手型、指甲少。经常观察掌纹的变化，了解身体的健康状态，找出人体动态平衡被破坏的原因，既可以预防疾病，也可以调剂忙碌的工作、生活，从而让我们生活更健康、更快乐。

希望所有重视健康的人们，看完这本书后，都能为自己的健康把把脉，尽早发现身体的健康隐患，对症下药，真正做到“自己的健康，自己掌控”。



目 录

1 掌纹测健康的科学原理

掌纹研究越深入，健康越有保障 /2
掌纹测健康非空穴来风，而是
有据可依 /4
与掌纹变化密切相关的6大经络 /7
掌握手掌上的17个重要穴位 /11

手掌皮肤的特点与其功能
息息相关 /17
掌纹测健康的3大优点 /18
掌纹测健康时易混淆的概念 /19

2 了解掌纹才能测健康

四种基本掌纹类型 /24
影响掌纹变化的因素 /26

五行方位与掌纹的对应关系 /27
手掌上脏腑器官反射区 /32

3 望手型诊病

望手型诊病 /42

五行与手型的健康关系 /48

4 望指甲诊病

指甲的作用 /54
指甲诊病时的诊断法 /55

指甲望诊的切入点 /55
指甲的颜色与对应的病症 /56



5 根据掌纹测健康

常见的掌纹线与对应病症 /62

生命线 /62

智慧线 /62

感情线 /63

健康线 /64

太阳线 /64

玉柱线 /64

干扰线 /65

放纵线 /65

性线 /65

过敏线 /65

悉尼线 /66

通贯掌线 /66

肝分线 /66

便秘线 /66

生殖线 /66

土星线 /67

常见的纹路符号表 /68

手掌纹理符号与病变 /70

进行性病变 /70

突发性病变 /70

形成性病变 /70

慢性病变 /70

炎症病变 /71

旧病复发病变 /71

危重病变 /71

恶性病变 /71

功能障碍性病变 /71

先天器质性病变 /72

陈旧性病变符号 /72

其他病变 /73



6 根据掌色测健康

掌色与健康之间的关系 /76

掌色与对应的病症 /77

气滞掌 /77

血瘀掌 /78

内热掌 /79

肝病掌 /79

寒证痛证掌 /81

宿便掌 /82

贫血掌 /82

掌色与对应病症一览表 /83

7 掌纹治百病



- | | |
|-----------------|-----------------|
| 001 感冒 /86 | 026 慢性咽炎 /155 |
| 002 偏头痛 /89 | 027 肺炎 /157 |
| 003 失眠 /92 | 028 前列腺炎 /159 |
| 004 便秘 /95 | 029 中风 /161 |
| 005 腹泻 /98 | 030 偏瘫 /164 |
| 006 颈椎病 /101 | 031 糖尿病 /167 |
| 007 支气管炎 /104 | 032 心肌供血不足 /169 |
| 008 高血压病 /107 | 033 乳腺炎 /171 |
| 009 低血压 /110 | 034 小儿厌食症 /173 |
| 010 贫血 /113 | 035 胆囊炎 /175 |
| 011 神经衰弱 /116 | 036 胆囊息肉 /177 |
| 012 小儿营养不良 /119 | 037 乳腺增生 /179 |
| 013 小儿遗尿症 /122 | 038 听力障碍 /181 |
| 014 胃下垂 /125 | 039 心绞痛 /183 |
| 015 腰痛 /128 | 040 脑出血 /185 |
| 016 慢性阑尾炎 /131 | 041 痔 /188 |
| 017 冠心病 /133 | 042 心肌梗死 /190 |
| 018 慢性胃炎 /135 | 043 肝功能损害 /193 |
| 019 消化性溃疡 /138 | 044 心悸 /196 |
| 020 肺气肿 /141 | 045 膀胱炎 /198 |
| 021 肺癌 /143 | 046 肺结核 /200 |
| 022 慢性肝炎 /146 | 047 视力减退 /203 |
| 023 急慢性肠炎 /149 | 048 脑萎缩 /205 |
| 024 食管癌 /151 | 049 血尿 /207 |
| 025 哮喘 /153 | 050 附件炎 /209 |



在古代，人们在利用掌纹诊病的同时，也使得掌纹学被蒙上了一层神秘的色彩。一些人将掌纹和人的前途命运联系起来，久而久之，掌纹学就被误读为是玄而又玄的手相学。随着科学技术的发展，重新审视掌纹学，剥去迷信的外衣，通过研究证实，掌纹学并不是一门迷信歪学，而是一门极具研究价值的科学。

掌纹研究越深入，健康越有保障

掌纹诊病，在我国有着悠久的历史。商朝甲骨文就有关于掌纹辨病的记载，《黄帝内经》中有通过望鱼际纹路和爪甲诊病的方法，唐代王超在《水镜图诀》中介绍过小儿指纹诊病的方法。这些都说明人们很早就开始将掌纹应用到诊病之中。到了明代，小儿食指指纹诊法被医学家提出并得到广泛应用；清代手诊已经成为临床辅助诊断的主要内容之一。

古代，人们在利用掌纹诊病的同时，也使得掌纹学被蒙上了一层神秘的色彩。一些江湖术士将掌纹和人的前途命运联系起来，借助为人看手相赖以谋生，久而久之，掌纹学就成了玄而又玄的手相学。

随着科学技术的发展，掌纹学迷信的外衣被剥下。人们在剥去掌纹学迷信外衣的同时，通过研究证实，掌纹学并不是一门迷信歪学，而是一门极具研究价值的科学。

通过掌纹，可以识别人的身份、看出人的性格，预测疾病。正是因为掌纹有着独特的作用，1956年，我国制定了十指指纹分析法，并应用于临床和司法系统。1966年之后，我国一些医院用掌纹和足纹特征来识别婴儿，将皮纹学应用于临床。1979年成立了“皮纹科学研究协作组”对各民族的皮纹特征，以及唐氏综合征（先天愚型）、精神分裂症、糖尿病等皮纹特点进行普查和分析。

掌纹诊病，是一门实践性很强的科学。正是因为如此，掌纹的研究不仅在中国盛行，在国外也很盛行。利物浦大学的医学教授约翰·曼宁和俄国犯罪学家奥列格都是比较出色的掌纹研究学家。

利物浦大学的医学教授约翰·曼宁，在他的著作中说，从一个人的手指上可以看出他（她）将来得乳腺癌、心脏病和孤僻症的可能性。约



翰·曼宁教授在掌纹学的研究过程中，对于掌纹和疾病之间的关系有了比较深刻的认识。

俄国犯罪学家奥列格可以根据人的掌纹变化判断人体哪部分发生病变。奥列格走上掌纹学之路非常偶然，因为他的女儿患有先天性心脏病，所以他潜心研究女儿的掌纹，期望从掌纹的变化中发现心脏的蛛丝马迹。一次手术之后，奥列格发现，女儿的掌纹显示她的身体已经恢复健康。不久医师经过扫描X线检查后宣布，奥列格的女儿已经没有心脏病的症状，完全痊愈。从那以后，奥列格每个月都给女儿做掌纹检查。

通过掌纹的变化，我们可以了解身体的健康状况，进而采取相应的防治措施，为身体健康保驾护航。正是基于此种原因，人们从未放弃对掌纹进行深入研究，不管是国内还是国外，都掀起了掌纹研究的热潮。





掌纹测健康非空穴来风，而是有据可依

掌纹，是人体健康的晴雨表。随着研究的深入，掌纹将会被越来越多地用到临床上，成为人们诊病的好帮手。

近些年，人们掀起了辨掌纹看健康的研究热潮。“外行看热闹，内行看门道”。尽管很多人对“辨掌纹看健康”津津乐道，趋之若鹜，但也有不少人对此心存疑虑，认为其缺乏科学依据。事实上，“辨掌纹看健康”并不是无稽之谈，它是有据可依的。

中医理论认为人体是一个有机的整体，每一局部都与全身脏腑、经络、气血有密切的关联。因此，脏腑、气血、经络的生理活动和病理变化，必然会使机体的局部发生相应的改变。

上古医学典籍《黄帝内经》指出：“视其外应，以知其内脏，则知其所病矣。”这句话的大意是看其外在表现就可以知道内部情况，从而知道得了什么疾病。元朝大医学家朱震亨也曾说：“欲知其内脏，当现乎外，诊于外者，斯以知其内，盖有诸内者必现于外。”这句话的大意为，通过对身体外部的观察，可以了解脏腑的健康状况。为何观其外而能窥探出身体内部的情况呢？这是因为经络是运行全身气血、网络脏腑与肢节、沟通人体内外环境的通路，可行血气、决生死、处百病、调虚实。脏腑通过经脉、络脉、皮部和体表建立了联系，所以脏腑的功能活动和气血盛衰，可以从皮部反映出来。这也是《黄帝内经》所说的“有诸内，必形诸外”的意思。正是基于以上原因，在诊断上就可以从人体外表的变化如面色、舌象、体表的寒热等测知内在脏腑的功能状况。

除上述判断方法外，也可以通过观察来了解健康。手作为外在肢体的重要组成部分，经络穴位众多，神经和血管极其丰富。当人体某部位处于病理状态时，手将会先知先觉，通过神经血管将直接或间接地影响手掌细胞的新陈代谢，代谢的变化导致手掌沟壑凸起的变化，产生掌纹，发出疾病预警的信号。反过来，不



同的掌纹也同时反映着身体某部位的病理状况。因此，通过观察掌纹的外在形态可以推测体内的病理变化。图1-1~图1-4是手上反射区分布图。

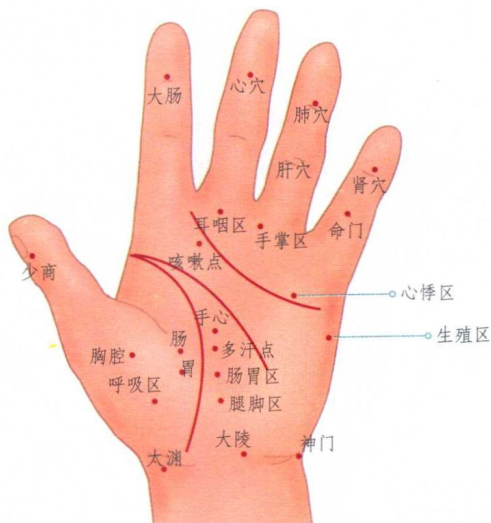


图1-1

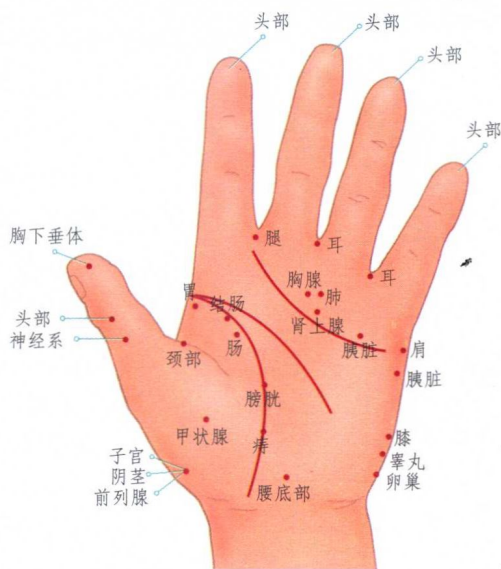


图1-2

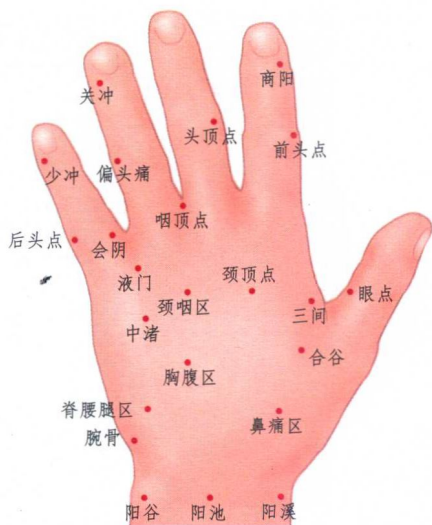


图1-3



图1-4

与掌纹变化密切相关的6大经络

手上有六条经络通过，当这些通过手掌上的经络阻塞不通而出现病理反应时，我们只要观察掌纹的变化就可以知晓是哪条经络出现了问题，进而采取按摩、食疗、药物等诸多方法进行调整。下面就来了解一下循环至手掌上的经络。在手掌上，和掌纹特别是掌纹中的病理纹有关的经络如下。

手太阴肺经

手太阴肺经（图1-5）属于手三阴经之一（手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经），是掌控人体呼吸的重要经脉。对于手太阴肺经的循环路线，《黄帝内经》在《灵枢·经脉篇》中是这样描述的：“肺手太阴之脉，起于中焦，下络大肠，还循胃口，上膈属肺，从肺系横出腋下，下循膈内，行少阴心主之前，下肘中，循臂内上骨下廉，入寸口，上鱼，循鱼际，出大指之端。”

意思是，这条经络从腹部出发，向下联络大肠，回过来沿着胃的上口贯穿膈肌，入属肺脏，从肺出来，横行出胸臂外上方，沿着上臂前外侧，至肘中后再沿前臂桡侧下行至寸口，又沿着手掌大鱼际外缘出拇指桡侧端。

手太阴肺经出现问题则表现为怕风、汗出、易伤风感冒、鼻塞、流涕、咽喉痛及肺经所过部位的肿痛、麻痹、厥冷等。

对循行至手掌上的手太阴肺经进行按摩，除了可以治手太阴肺经不通所导致的上述病症外，

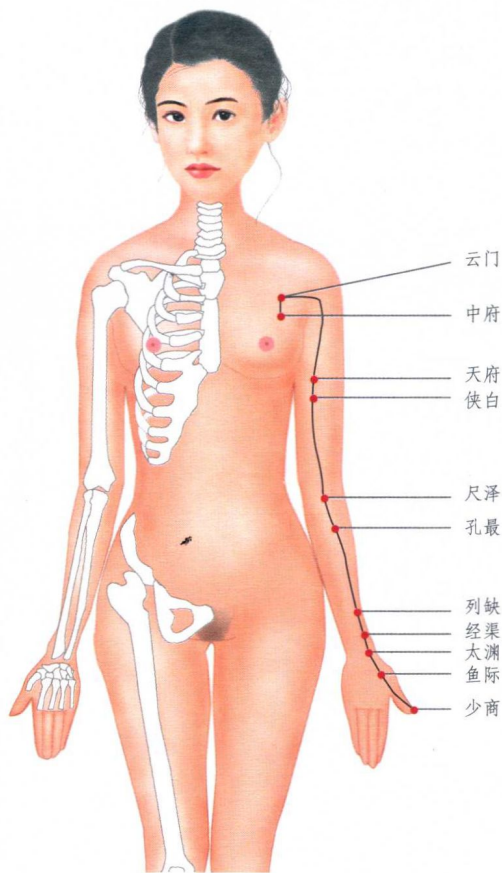


图1-5

还可以治疗发热、昏迷、癫狂、腕臂痛、无脉症、咳嗽、气喘、咯血、失音、鼻衄。

手太阳小肠经

在《灵枢·经脉篇》中是这样描述手太阳小肠经（图1-6）的循行路线的：“小肠手太阳之阳脉，起于小指之端，循手外侧上腕，出踝中，直上循臂骨下廉，出肘内侧两筋之间，上循膈外后廉，出肩解，交肩上，入缺盆络心，循咽下膈，抵胃属小肠；其支者，从缺盆循颈上颊，至目锐眦，却入耳中；其支者，别颊上颞抵鼻，至目内眦斜络于颧。”

这段话的意思就是：手太阳小肠经起自手小指尺侧端，沿着手掌尺侧缘上行，从尺骨茎突外向上循行到肩关节后，绕肩胛，在大椎穴处与督脉相会，又向前进入锁骨上窝，深入体腔，联络心脏，沿着食管下行，穿过膈肌，到达胃部，入属小肠。其分支从锁骨上窝沿着颈，上达面颊到外眼角，又折回进入耳中。另一支脉从面颊部分出，经眶下，达鼻根部的内眼角，然后斜行到颧部。

小肠经不畅，患者会出现耳聋、目黄、口疮、咽痛、腰痛、耳鸣、听力减退等症状。

循行至手掌的小肠经可以用来治疗乳痛、乳汁少、昏迷、头痛、耳鸣、耳聋等病症。

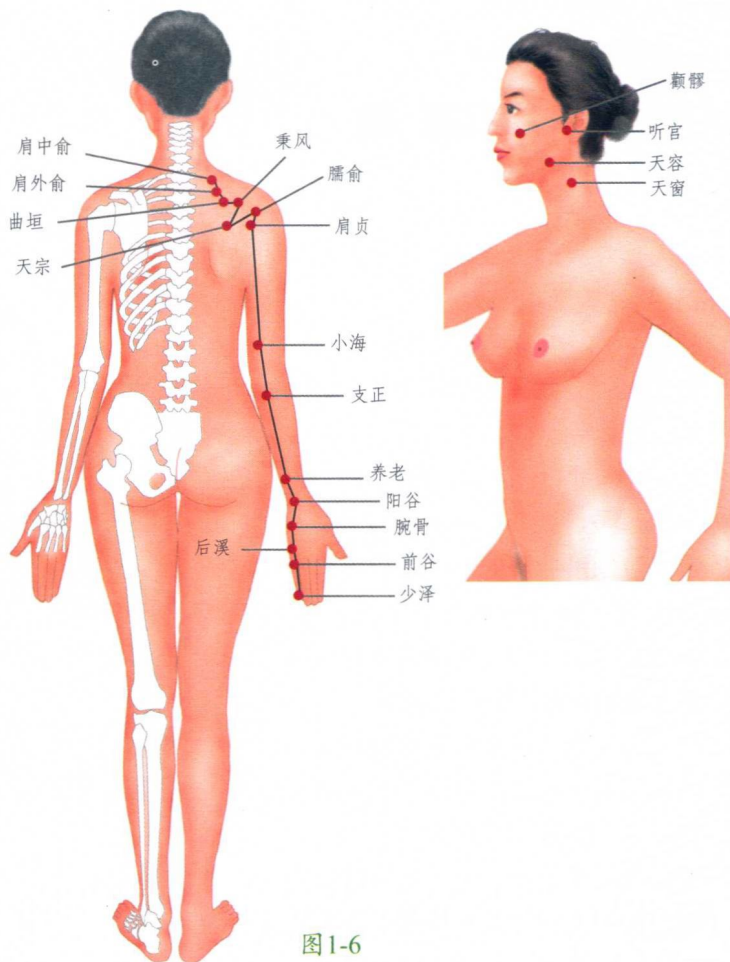


图1-6

手少阳三焦经

关于手少阳三焦经的循行（图1-7），在《灵枢·经脉篇》中是这样记载的：“三焦手少阳之脉，起于小指次指之端，上出两指之间，循手表腕，出臂外两骨之间，上贯肘，循膈外上肩，而交出足少阳之后，入缺盆，布膻中，散络心包，下膈，循属三焦；其支者，从膻中上出缺盆，上项，系耳后直上，出耳上角，以屈下颊至颞；其支者，从耳后入耳中，出走耳前，过客主人前，交颊，至目锐眦。”

其大意是说，手少阳三焦经起自无名指尺侧端，上出于四五指之间，沿着手背到达腕部，向上经尺骨、桡骨之间通过肘肩部，向上循行到肩部，在大椎处与督脉汇合；又从足

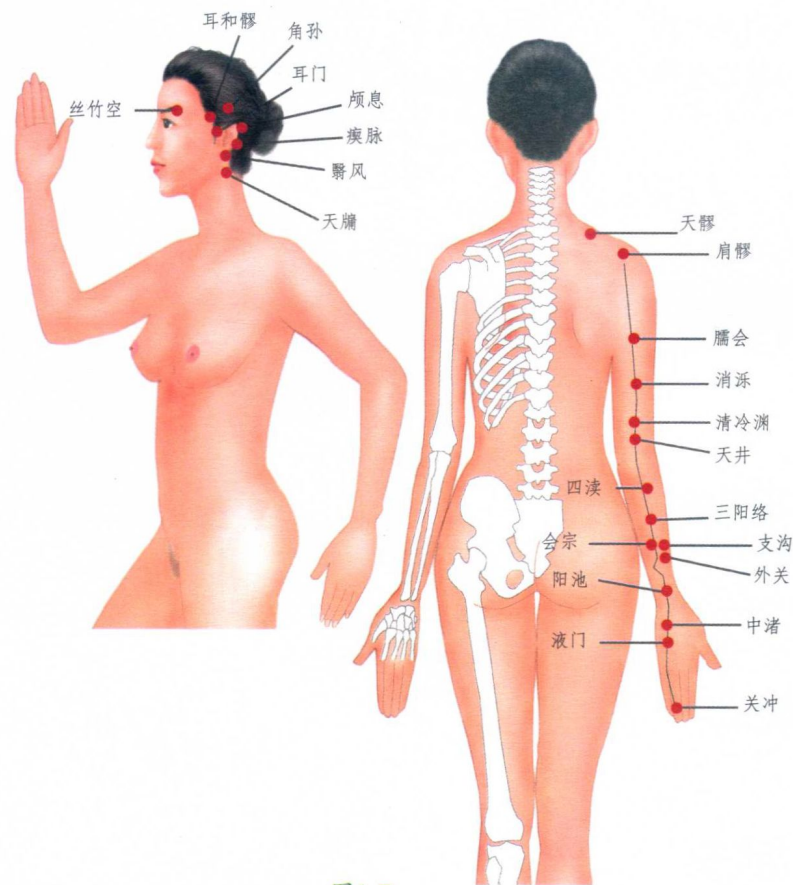


图1-7

少阳胆经后，前行进入锁骨上窝，两乳之间，脉气散布联络心包，向下贯穿膈肌，统属上、中、下三焦。其分支从胸向上，出于缺盆部，经项至耳后，上行出耳上角，然后转折向下至面颊及眼眶下部。另一支脉从耳后进入耳中，行至耳前，过面颊到达外眼角。

如果三焦经不通畅，患者会出现耳痛、目外眦痛、颊肿、耳后肩肘臂外廉痛等症。

循行至手掌部位的三焦经可以用来治疗头痛、目赤、耳鸣、耳聋、中暑、疟疾、消渴、口干等多种病症。

手阳明大肠经

关于手阳明大肠经的循行路线（图1-8），在《灵枢·经脉篇》中指出：“大肠手阳明之脉，起于大指次指之端，循指上廉，出合谷两骨之间，上入两筋之中，循臂上廉，入肘外廉，上臑外前廉，上肩，出髃骨之前廉，上出于柱骨之会上，下入缺盆，络肺，下膈，属大肠。”

意思是说，手阳明大肠经起自食指桡侧端，沿着食指桡侧上行，出于第一、二掌骨之间，进入两筋之中，沿前臂桡侧进入肘外侧，再沿上臂前外侧上行，至肩部向后与督脉在大椎穴处相交，然后向下进入锁骨上窝，联络肺脏，通过膈肌，入属大肠。

手阳明大肠经不通畅，患者易出现齿痛、目黄、颈肿等疾病。

循行至手掌的手阳明大肠经可以用来治疗牙痛、咽喉肿痛、鼻衄、头痛、目赤肿痛、口眼歪斜、耳聋、经闭、滞产、嗜睡、手腕痛。

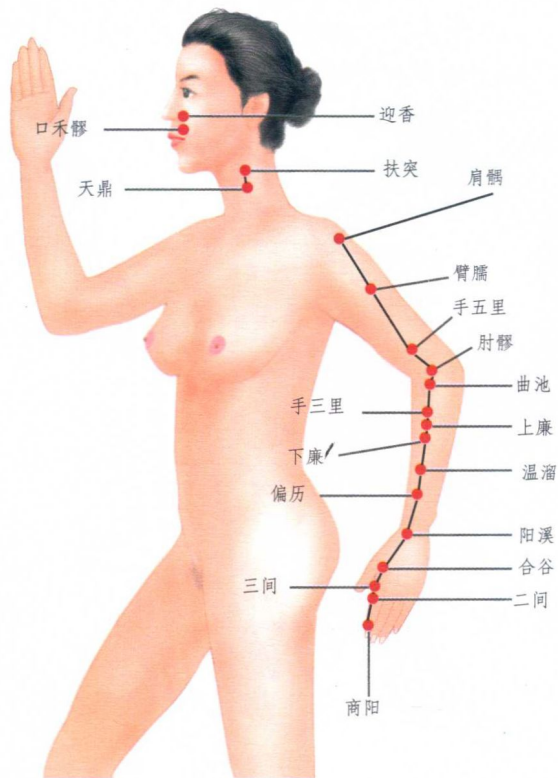


图1-8