

彩图
精解

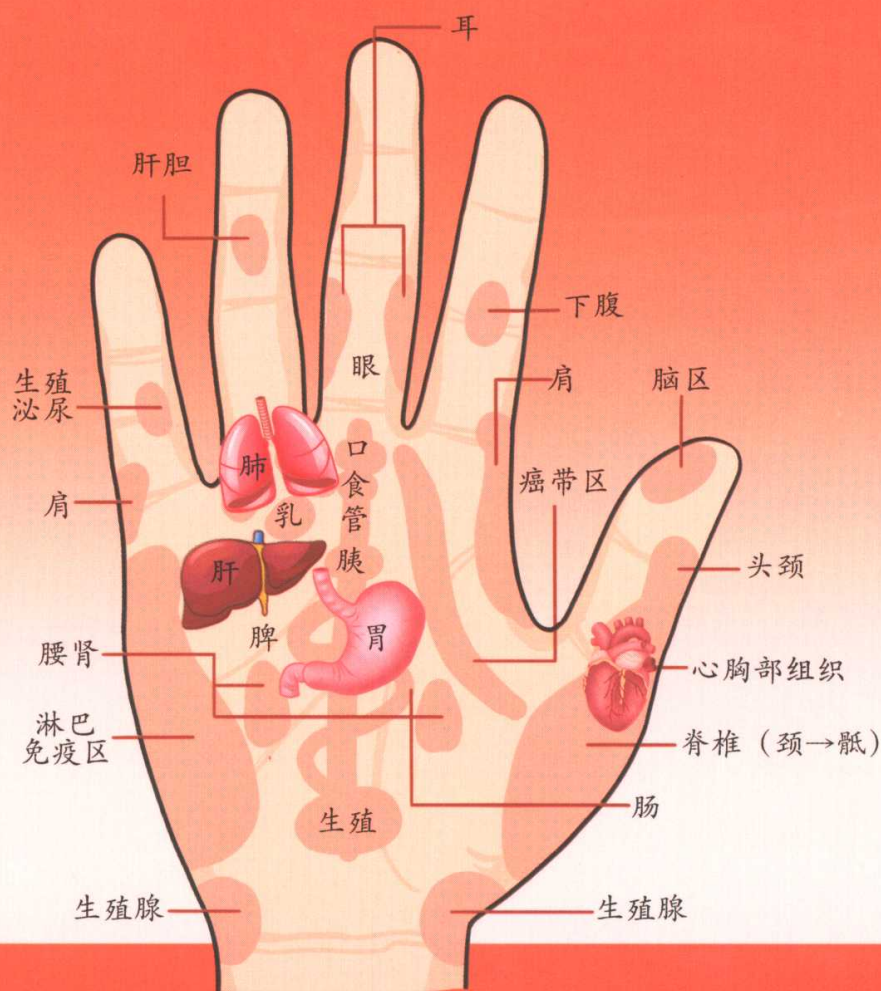
简单
明晰

覆盖
全面

一学
就会

彩色
图解

古老中华智慧，传统中国医学



手诊大全

- ✓ 一学就会的手诊自测
- ✓ 一看就懂的手诊之道

杨圆圆 × 主编



中魁

主治:

呃逆、呕吐、胃痛、噎膈、牙痛、鼻衄、白癜风

小骨空

主治:

目赤肿痛、咽喉肿痛、指关节疼痛



大骨空

主治:

一切目疾、呕吐、腹泻、衄血

肺点

主治:

肺病、哮喘、咽喉肿痛

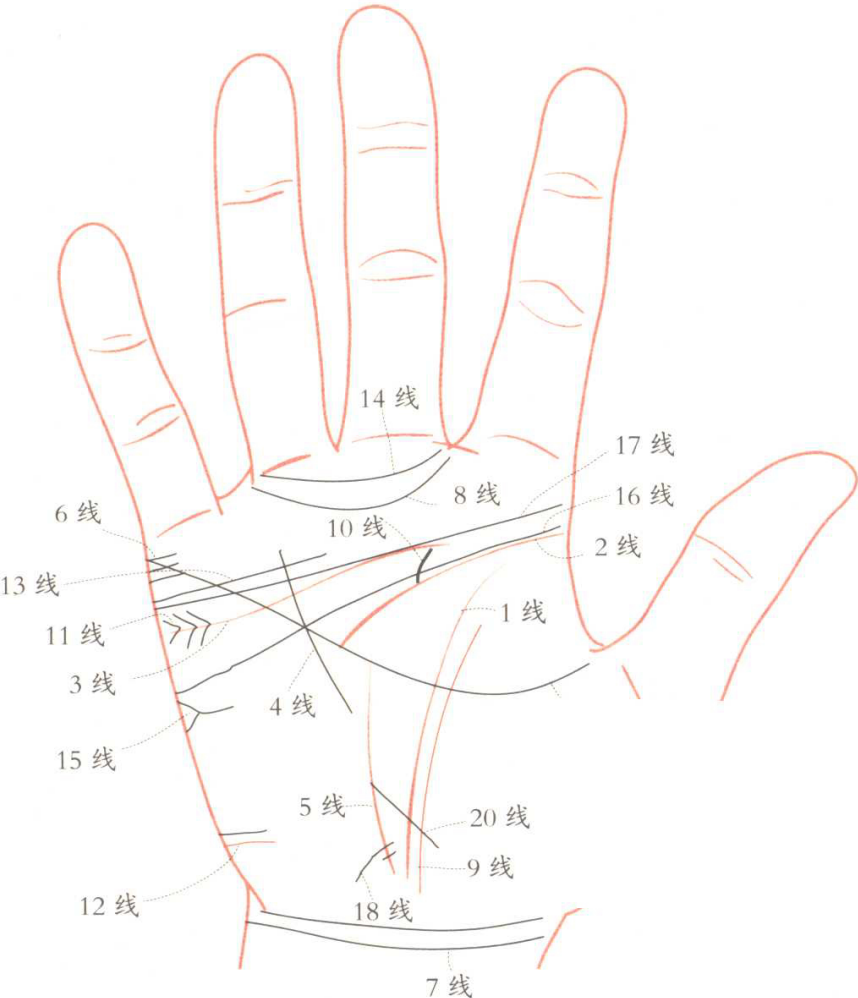
黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

彩色图解

手诊大全

杨圆圆

主编



图书在版编目 (C I P) 数据

彩色图解手诊大全 / 杨圆圆主编. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2024.1

ISBN 978-7-5719-2086-9

I . ①彩… II . ①杨… III . ①触诊 - 图解 IV .

① R443-64

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 246277 号

彩色图解手诊大全

CAISE TUJIE SHOZHEN DAQUAN

作 者 杨圆圆

策划编辑 沈福威 刘慧滢

责任编辑 孔 璐

封面设计 韩海静

出 版 黑龙江科学技术出版社

地 址 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号

邮 编 150007

电 话 (0451) 53642106

传 真 (0451) 53642143

网 址 www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 德富泰 (唐山) 印务有限公司

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 15

字 数 260 千字

版 次 2024 年 1 月第 1 版

印 次 2024 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5719-2086-9

定 价 69.00 元

【 版权所有，请勿翻印、转载 】

前言

手诊在我国有着悠久的历史，是几千年来我国历代医家诊断疾病的宝贵经验的积累。2000多年前的《黄帝内经》就发现了人体的局部和整体具有辩证统一的关系，即身体的每个局部都与全身的脏腑、经络等密切相关。因此，在诊病时，可以通过观察手掌来了解人的健康状况。

在中医中，手部被认为是一个微观的反射区域，医者可以通过观察手掌、手指的纹路、颜色等来初步了解身体的状况。《灵枢》中就载有诊鱼际纹路之法及爪甲诊病法，唐代王超的《水镜图诀》中也介绍过小儿指纹诊病的方法。此外，手部还有大片的病理反射区，是神经的聚集点。一只手的正反面有70多个病理反射区和治疗穴位。临床实践证明，对这些穴区进行刺激可治疗近百种疾病。

近年来，手诊越来越受人们的欢迎。手诊是一种非常基础的诊断方法，即通过触摸和观察人体的外部特征来判断健康状况，并提供初步的诊断信息。

随着手诊法一同兴起的手疗法，是一种无创伤、无不良反应且随时可以进行治疗的方法，其操作简便、易学易懂、疗效显著、经济安全，符合老百姓对治疗方法“简、便、廉、验”的要求。手疗法在民间得到了长期、广泛的应用，并广为流传。

事实上，我们的双手每天都在不停地向我们传递着机体活动的信息，告诉我们自身的健康状况，尤其是当体内某个器官运转不正常时，双手就会向我们发出求救信号。

本书首先介绍了手诊相关的基础知识，内容详尽且通俗易懂，为初学者打开了手诊的大门；然后，详细讲解了不同种类常见疾病的手诊方法，让读者可以学到简便实用的诊病技巧；同时，还详细讲解

了常见疾病的手疗法和穴位疗法；另外，针对每种疾病的治疗，还特别配备了养生保健的药膳方剂。本书最大的亮点是内容丰富且方法多样，读者可以根据自己的喜好和实际情况选择适合自己的诊治方法。

本书将详尽的图示与文字有机地结合，方便读者在阅读的同时，可以更直观地参照图示来对照自身手部的变化，诊断自身病痛，并通过观察图示呈现出来的对应病症有效地祛除病灶、预防疾病的发生。这是一本一专多能的综合性读物，语言通俗，易学好懂，适合各年龄段关注自身健康的人使用。希望本书可以成为您和家人健康路上的好伙伴。

目录

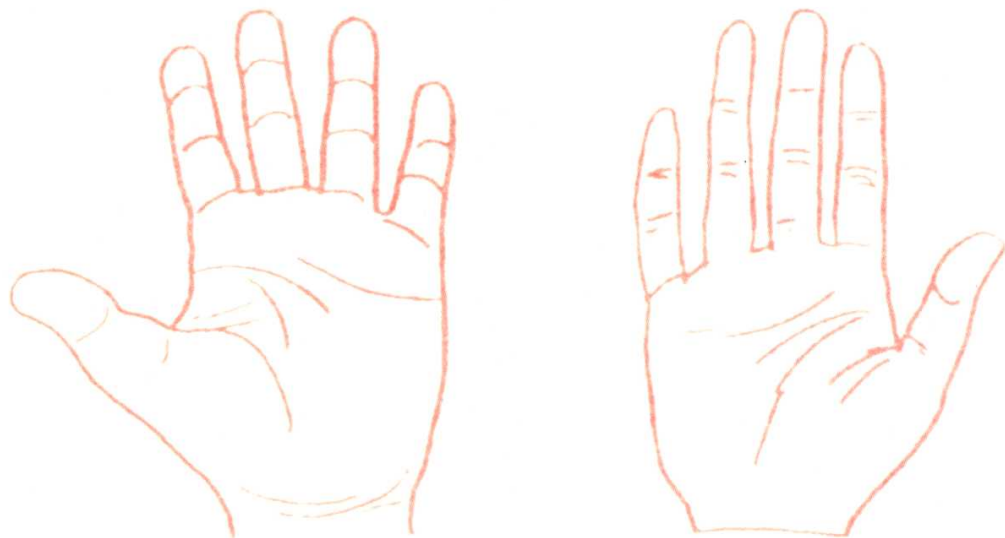
第一部分 手诊是一门学问

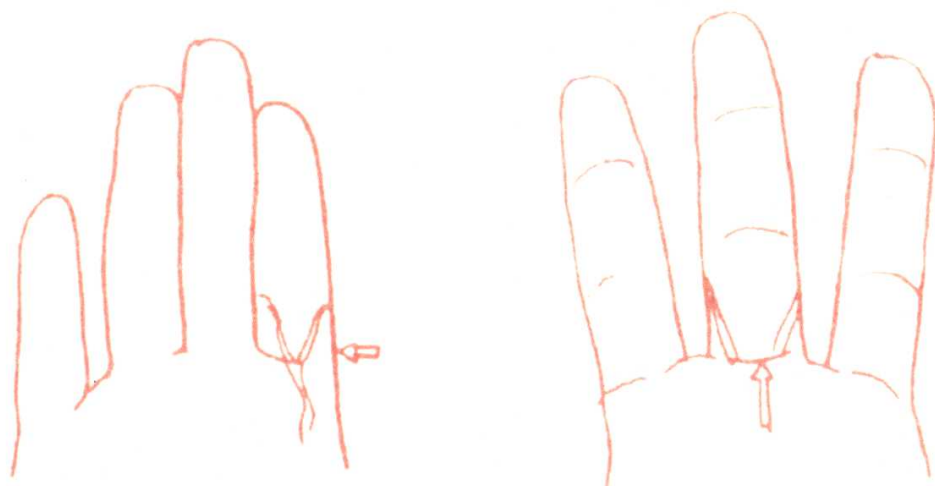
第一章 观手可以知健康	2
手与健康密切相关.....	2
认识手诊学.....	3
手诊学入门.....	5
手疗的含义.....	8
第二章 了解你的手	25
手的结构.....	25
手部经穴介绍.....	28
第三章 观手形、手背及手部皮肤	46
观手形知健康.....	46
观手背知健康.....	50
观色泽知健康.....	51
第四章 观掌纹知健康	55
掌纹的形成.....	55
揭秘掌纹与人体的关系.....	56
影响掌纹形成和变化的因素.....	57
手部神经系统与掌纹的关系.....	58

手部血液系统与掌纹的关系	59
经络穴位和掌纹的关系	59
病理纹是怎么回事	61
看掌纹是男左女右吗	61
掌纹的沉、浮、消、长	62
纹色与疾病的关系	63
观 1 线知健康	64
观 2 线知健康	66
观 3 线知健康	68
观 4 线知健康	70
观 5 线知健康	70
观 6 线知健康	71
观 7 线知健康	72
观 8 线知健康	72
观辅纹知健康	72
其他类型细纹	78

第五章 观手指知健康 81

观手指形态知健康	81
观指形规律知健康	82
观拇指知健康	83





观食指知健康·····	85
观中指知健康·····	86
观无名指知健康·····	88
观小指知健康·····	89
第六章 观指甲知健康·····	91
指甲生理构造及特征·····	91
指甲的望诊意义·····	92
观指甲形态知健康·····	94
观指甲色泽知健康·····	97
第七章 观半月痕知健康·····	101
半月痕及其含义·····	101
半月痕的望诊意义·····	102
观半月痕知健康·····	104
第八章 观青筋与三斑知健康·····	106
青筋及其含义·····	106
观青筋知健康·····	108
观三斑知健康·····	109

第二部分 常见疾病的手诊与手疗

第九章 预示疾病的病理纹	112
疾病处于早期——“十”字纹.....	112
疾病进一步发展——“△”形纹.....	114
慢性疾病已形成——“井”字纹.....	116
第十章 呼吸系统病症	118
感冒.....	118
支气管炎.....	121
肺结核.....	125
支气管哮喘.....	129
第十一章 消化系统病症	133
胃下垂.....	133
慢性胃炎.....	135
胃及十二指肠溃疡.....	139
急慢性肠炎.....	143
胆囊炎、胆结石.....	147
便秘.....	150
痔疮.....	153
第十二章 循环系统病症	157
高血压.....	157
低血压.....	160
心脏病.....	162
脑动脉硬化.....	168
第十三章 神经内分泌系统病症	173
头痛.....	173

眩晕·····	178
失眠·····	181
糖尿病·····	184
第十四章 泌尿生殖系统病症·····	189
肾炎·····	189
前列腺炎·····	192
阳痿·····	195
男女不孕不育症·····	198
尿路感染·····	202
第十五章 运动系统病症·····	206
颈椎病·····	206
腰椎间盘突出症·····	209
肩周炎·····	211
第十六章 妇产科病症·····	215
乳腺增生·····	215
盆腔炎·····	218
第十七章 五官科病症·····	222
近视·····	222
耳鸣、耳聋·····	225
脱发·····	228

第一部分
手诊是一门学问



第一章

观手可以知健康

手与健康密切相关

手在生理本质上是感觉器官，具有丰富的感觉神经，尤其是手的掌面以及正中神经分布的区域，具有触觉、痛觉等感觉。我们的手感觉特别灵敏，且功能丰富，是人体使用频率最高的组织器官之一，与人的健康有着密切的联系。

双手与人体健康密切相关。

人体是一个统一的整体，整体离不开组成它的各个局部，局部可以反映整体的某些信息。正是由于双手的特殊性，它才被人们当作了解人体健康状况的窗口。

当自主神经功能失调时，手脚就会出现多汗现象；当脑部血液循环不良时，指甲部位就会出现黑红色的瘀斑；当机体内缺乏维生素 A 时，手足皮肤就会变得粗糙、角化；当微量元素锌缺乏时，手指尖就会出现溃烂、脱屑的现象；当消化系统功能低下时，食指半月痕就会变成粉红等。这些例子表明了身体内部各种复杂关系的奥妙。

一般情况下，局部不但可以反映整体的某些信息，它的变化也可以影响整体的某些特性。手部按摩和手疗就是最典型的例子。比如，经常按摩双手，可以防止动脉硬化、降低血压、激发大脑潜能以增强智力；经常按摩大小鱼际，可以润肺止咳、健脾和胃、调肝明目；常常按摩手背，可以降低血压等。

若人体的手足灵活、四肢发达，则说明其生命力较为旺盛；反之，则预示着机体功能衰退。尽管人体的健康状况千变万化，但人体内部组织器官的任何“风吹草动”都能神奇地反映在手部丰富的神经末梢上。因此，只要学会观察手部，绝大多数的疾病都可以及早被发现，这样就能够得到及时的医治，健康才能得到保障。

认识手诊学

◆ 观手可以知健康

对于一棵树来说，它的健康就“写”在显露在外面的枝条和叶子上。当它的叶子开始枯萎的时候，我们首先想到的是树根可能缺水了，会给它浇水，让它恢复茂盛的枝叶。双手作为人体的一部分，能够反映身体的一些状况。手部的血液循环丰富、末梢神经集中，这使得手部能够传递一些健康信息。中医就是通过观察手部来进行辅助诊断和治疗的。

◆ 医典中的记载

手诊学诞生已久（虽然它掺杂在手相学之中），其在历史上的伟大成就和精彩的事例非常多，更何况中国古代医术的高明有时连现代医学都无法企及。所以在中医学中，手诊以其便捷、准确的特点占有重要的一席之地。

望诊是医生运用视觉对病人的神、色、形、态、舌色以及分泌物、排泄物色质的异常变化进行有目的的观察，以获得内脏病变的信息，了解人体健康状况的一种方法。我国古代医学名著《黄帝内经》中记载：“爪甲青黑者，为死症。”指甲诊病同手背、掌纹、手指、青筋诊病一样，在传统中医学中均属望诊。《黄帝内经》不但从整体上指出了局部与全身脏腑、经络、气血之间的密切关系，而且对手与内脏之间的对应关系也有深刻而精辟的阐述：“掌中热者腑中热，掌中寒者腑中寒。”



肝胆反射区发青

古人曾说：“望而知之谓之神。”其说的

正是关于望诊的本质。再看中医著作上记载的“肝血盛衰，可影响爪甲之枯荣。肝血充足，则爪甲坚韧明亮，红润光泽。若肝血不足，则爪甲软薄，枯而色夭，甚则变形脆裂”，这是手诊典型的例子。

《灵枢·邪气藏府病形》还对手诊的方法做了详细的解说：“……见其色，知其病，命曰明；按其脉，知其病，命曰神；问其病，知其处，命曰工。”“……知一则为工，知二则为神，知三则神且明矣。”这种通过五官、形体、神色来诊断病情的方法是中医诊断的最高境界，也是在实践中得到充分证实的宝贵经验。

更加细致的是唐朝王超的《水镜图诀》，此书对幼儿的食指诊病已经有了详细的记载。其中根据幼儿食指内侧表浅静脉的色泽与形态的变化诊断病情的观点，在明代得到了医学界的广泛运用。

现代中医的手诊和望诊，离不开清代医学家对医书的大力整理和编撰。在这一时期诞生了大量的手诊学著作，具有代表性的有《清太医手诊谱》《四诊抉微》《望诊遵经》等。

◆手诊的前景

手诊的优势

现代西医的仪器、化验等检测手段虽然有坚实的科学基础，但也有相当多的弊端，比如很多疾病早期根本不能查出，直到病发时才能确定患病，这样往往会延误治疗，使病人错过最好的治疗时机；还有可能会出现误诊，任何医疗器械，包括CT等昂贵的先进仪器都有一定的误诊率。

因而，我们应该重视祖国传统医学的巨大价值。望、闻、问、切这些流传千年的诊病手段永远不会过时，除非人类的生理结构发生突变。

手诊相比其他诊病途径有以下三个方面的优势。

一是结论可靠。这也是手诊的第一大特点。因为手诊的诊病原理是科学的，并且经过了长久的时间验证。

二是实用性强。运用手诊，通常只需几分钟就可以对一个人的全身状况和患病的情况做出初步判断。这种简捷、直观的方法不需要借助昂贵的仪器设备，可以在一定程度上节省不必要的检查费用，并有助于提高诊断的准确性。我国现在的医疗资源还处于比较紧张的状态，广大医生若能多掌握手诊及其他中医疗法，不但方便普通百姓尤其是老年人看病，更能支持国家医疗体系建设和弥补卫生资源的缺失，其现实意义十分重大。

三是可预测性。手诊对身体的健康状况和某些疾病能够做出超前诊断，可以防患于未然，尤其是在心脏病和脑血管疾病方面，手诊可以提供一些基本线索。这个特点相对于许多仪器诊断来说更具有优越性。

手诊的不完全性

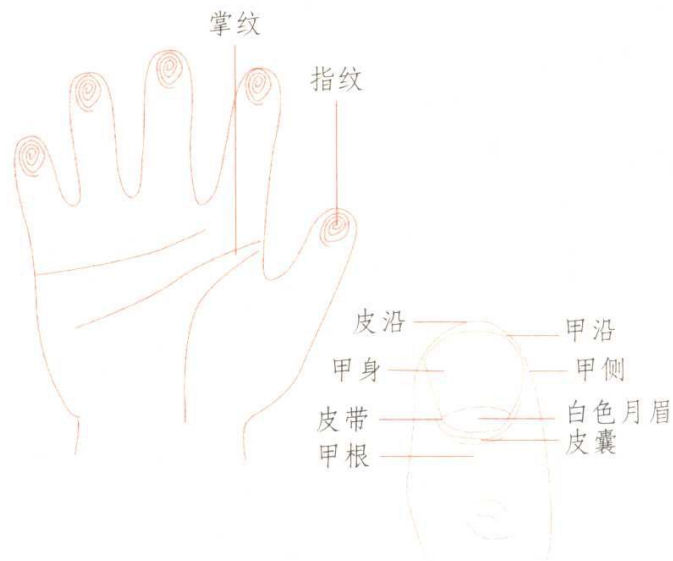
手的不同部位与人体其他部位存在着对应关系，但由于个体的差异性，手区信息在具体的信息表达中仍有不完全性，这会为诊断带来不准确性。正是这个原因，我们才强调在诊断过程中应该多找几个参照系，对其不足之处予以弥补，使这种诊断得以逐渐完善。

不管怎样，任何事物都有其两面性，利弊共存。手诊既属于中医的一支，又融合了现代医学知识，是中西医临床诊断的一种完美结合，让西医临床诊断的不足得到了有力的补充和完善。它作为一种非常有前途、实用的方法，在医疗卫生界特别是在预防医学和康复保健医学领域，定能发挥巨大作用。

手诊学入门

◆ 什么是手诊

手诊就是根据人的手形、指甲、掌纹、指节纹、皮肤色泽及软硬程度等，通过望、摸、推、压、点、掐、按来获得病情信息，做出诊断的统称。



它既有宝贵的临床实用价值，又有观察患者病态和预测发展倾向、指导患者就医、诊察身体健康状况的重要意义。

◆手诊学基础

在中国，手诊乃至手相学的基础就是阴阳理论、五行学说。

阴阳理论不但是手诊学的基础，还是中国传统文化的源头。阴阳象征着事物内部所包含的相互对立、相互转化的两个方面，同时包含着事物与事物之间的差异和统一。正所谓“人生有形，不离阴阳”。

在阴阳理论中，凡属表露在外的、实的、热的、明亮的、伸张的、开放的、向前向上的、活跃的、快速的事物，都呈阳性；而内在的、虚的、冷的、灰暗的、紧缩的、闭合的、向后向下的、平静的、迟缓的事物，都呈阴性。

《素问·阴阳应象大论》中这样定位阴阳两要素：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”

阴阳变化不仅反映了所有的事物在空间里的相互对立和转变，还在时间上贯穿于事物的产生和消亡的过程中。《素问·四气调神大论》中说：“阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也。”

阴阳理论在医学中体现为人体背为阳，腹为阴；上部为阳，下部为阴；表为阳，里为阴；六腑为阳，五脏为阴；热证为阳，寒证为阴；手背为阳，手心为阴；手的形质、色泽为阳，纹理为阴等。

此外，五行学说主要是通过金、木、水、火、土这五种物质存在的特征及它们不同性质、不同系统之间的相克相生、相辅相成的关系，来阐述万事万物的存在。

◆手诊学原理

信息理论

手诊的依据源于手部所隐含的信息，因而对信息的认识和理解是手诊的理论基础。

信息是以显示事物及其特征而存在的，它不是一种具体的物质存在形式，而是物质存在的表征、表现的外在变化。信息的本质是人们对物质之间相互作用和变化的痕迹的储存和交流。

任何事物的结构和状态都映射着关于自身的历史、现状和未来的信息。

正确地接受、理解、破译信息是深刻认识事物存在状态和预测事物发展趋势的前提。信息通常分为两种：潜信息和显信息。前者指还未真正显露出来的信息，后者则指显而易见的信息。在人的能动作用下，两者可以相互转化。这种转化在人体疾病诊断中表现得最为明显。

一般情况下，诊断疾病的目的是将人体内存在的隐性疾病信息转化为显性信息，然后确定相应的治疗方法。也就是说，手诊的本质是通过对体内信息的解读来判断整个身体状况的变化情况。信息存在的客观性是手诊的依据。

◆ 手诊的方法

通常，手诊在临床上运用的方法可以分为手掌诊病和指甲诊病两大类。它们各自还可以进行细分。

手掌诊病法主要是指对手掌进行望诊、触诊、按诊并对其基本纹理进行观察与分析，为疾患诊断提供依据。其核心是掌纹诊病，其次还有观青筋诊病、观掌丘诊病、观三斑诊病等方法。

望诊是掌部诊断的主要方法，主要观察手掌自然状态下的改变。其主要包含掌纹诊病和指纹诊病，它通过观察手掌肌肉、色泽、外形来判断未知疾病。

指甲诊病，简称“甲诊”。我国的古典医学著作就曾有过这方面的记载：“肝血衰盛，可影响爪甲之枯荣。肝血充足，则爪甲坚韧明亮，红润光泽。若肝血不足，则爪甲软薄，枯而色夭，甚则变形脆裂。”

◆ 手诊的要领

观手诊病是关乎人生命健康的大事，应该小心谨慎。一般情况下，需要注意以下事项。

(1) 手诊必须在患者处于自然状态下进行才有意义。比如，在饮酒过量、性欲过旺、暴躁、心情非常不好、光线暗淡等情况下，手部出现异常性状根本说明不了什么问题。

(2) 观手时要通过展示手图或书来引起患者对自身的关注和兴趣，这样才能取得患者的积极配合。

(3) 在共同研究的基础上找出异常点来分析，不能自以为是、炫耀自己。