



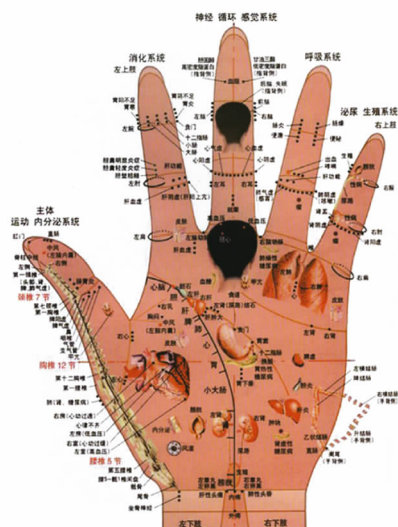
手诊

看健康



TUJIESHOUZHEN
KANJIANKANG

• 赵理明 赵培军◎编著 •



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

图解手诊看健康 赵理明, 赵培军编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2014.12

(家庭健康书架)

ISBN 978-7-302-34010-0

I. ①图… II. ①赵…②赵… III. ①掌纹—原望诊 (中医) ②图解 IV. ①R243.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 240100 号

出版发行 北京理工大学出版社

社址 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮编 100071

电话 总机 (010) 67314000 发行部 (010) 67314001 编辑部 (010) 67314002 读者服务部 (010) 67314003

网 址 <http://www.bupt.cn>

经 销 全国各地新华书店

印 刷 保定市市中画美凯印刷有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 8

字 数 15 千字

版 次 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

印 数 1~5000 册

责任校对 申玉琴

定 价 15.00 元

责任印制 吴皓云

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前言

人常说，画树难画柳，画人难画手。这是因为，生活中手的肢体语言最为丰富多彩，难以捕捉素描，看看敦煌和其他古壁画中千姿百态的手动作就知道。人们工作学习，日常生活，打球练拳，选举投票，甚至连送友告别，祝福祈祷都离不开手。可见手的动作真是千变万化。同时，每个人都有自己的思想和性格，思维善变，又受父母遗传基因的影响，使得世界上没有完全相同的面貌和手掌，即便是双胞胎的面貌和手掌也是不一样的。

近年来，国内外有不少医务工作者，沿着古前贤之迹，在望手诊病这一领域里，从病理的角度来研究人的手与健康的关系。手诊研究者在社会接触人群的范围内，耗费了大量时间和心血来求证手诊的规律。这些得以证明的规律简单易学，临床用之准确率高，是个人和家庭值得参考的一门保健科普知识。

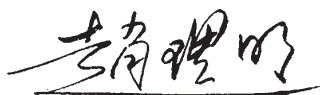
笔者是一位基层临床医生，经临床实践研究到传授著书，在望手诊病领域里滚打爬摸了 20 多年。2007 年 5 月，我在首都举办手诊学习班时，北京理工大学出版社严志娟编辑约我叙谈，鼓励我根据临床授课的体会，写两本适合普通人学的、通俗易懂的手诊和面诊专著。这本手诊小著就是我几年来根据读者来电、来信和外出授课时学员的提问，把最常见的、读者易掌握

的手诊知识按章整理编纂成书，为了能让读者更好的对号入座学习，笔者用计算机在大量实例手掌图片上的反射病理部位，特标示了箭头和圆圈，以期与读者共享。书中还附上了一些中医药方，仅供参考，若实际使用，须在中医医师的指导下进行！

本书在编写过程中，得到了全国保健咨询师培训认证工作委员会会长朱春雨，笔者培训的手诊专业讲师赵学军、赵培军、赵沛浩、孙琳、耿振志，北京的石法武博士，石家庄的秦伟、李成红经理，广州的龚炳辉董事长，上海的李滨、张龙先生等众多朋友的大力支持，在此一一表示感谢！

手诊医学在我国已有几千年的历史，只有深入研究者才能理解它对人体健康的实用指导意义。曾经有不少人劝我说：“医不叩门，方不轻传。你研究手诊耗费了大量时间和心血，把经验应该保留一部分，不要把辛辛苦苦研究的成果一语道破地讲给人听，应把书写的模糊一些，让人看后弄不明白，要往数理玄学方面扯，这样才显得你水平高、学问深”。我笑了笑回答说：“通俗普及大众化，狭窄保守一线天。”

欢迎海内外读者批评指正。



于陕西扶风故里



第一章

望手诊病的意义

一、什么是望手诊病

望手诊病就是观察一个人的手掌形状、大小、指甲、掌纹、指纹、气色、软硬等来判断一个人的健康和性格的学问。

俗话说：手是一个人的第二张面孔，自己的病历档案。望手诊病简单易学易掌握，临床准确率高。熟练掌握了它能够起到关心与指导人的作用，使他（她）们不生病或少生病，做到有病防变、无病防病，能针对性地指导患者平时从日常起居饮食、心理、运动等方面来保健养生。有时能提前发现重大疾病信号，可以指导患者去医院到某科就诊检查，以免延误病情。

二、怎样学好望手诊病

兴趣是最好的老师。记住手掌诊病的基本常识后，就应该对朋友、家人以及周围人进行广泛的手诊实践验证。重复是记忆的诀窍，联想是记忆的捷径，实践是记忆的动

力。须知：进修者得，退步者惰，动摇者溃，坚持者获，成功者积。同时，手诊爱好者及研究者还要养成善于观察，勤于总结的习惯。比如，笔者住所门前每到周末常常会聚集一些小朋友伸手玩“石头、剪刀、布”的游戏，“石头”（图 1-1），“布”（图 1-2），“剪刀”（图 1-3）。其中有一个小姑娘赢的几率很高，屡次见她得意洋



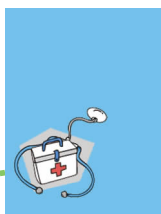
A 图 1-1



A 图 1-2



A 图 1-3



洋地用手指刮同伴的鼻子，以示胜利。笔者认真留意后发现，小姑娘伸手出“剪刀”的次数频繁，而其他小朋友习惯出“石头”或“布”。笔者反复体验后，询问小姑娘证实，其秘诀是：出“布”和“石头”容易，而出“剪刀”则要用大拇指压住小指和无名指，相对难度要大一些。笔者询问后得知，那个小姑娘学习成绩好，聪明、善辩又伶俐。

三、普及推广望手诊病

讲出真东西，教会读者真本领。笔者毫不保留地把 20 多年临床研究经验编著成书，读者看书学习掌握后应该大力普及推广。它经济方便又无任何副作用。生活中常常可以看到，若一个人会手诊，他（她）每到一处，人们就会围着伸出自己的手让其观察。望手诊病人人可学，人人可用，且一学就会，一用就灵。随着人们的物质文化生活的不断提高，健康快乐是每个人都追求的。健康是事业发展的前提，健康是福。故，普及推广望手诊病也是促进社会和谐、保持人类健康的行为。



第二章

观手外形诊病

一、观手掌大小形状

一个人若手指长于手掌部位（图 2-1），提示此人易患脏器下垂，临床多见肾脏下垂。



A 图 2-1



A 图 2-2

若一个人身材高大魁梧，而双手掌反而明显偏小（图 2-2），提示此人易患心脏病。若一个人身躯矮小，而双手掌反而明显偏大（图 2-2），提示此人易患脾胃病。

若一个人双手掌大小不一属正常，一般说来，习惯经



常工作的那只手比活动少的手要略大一些。

若一个男性中年人双手背长有明显的黑色毛发者，多为遗传所致，此类人性格开朗，勤奋、能吃苦，有毅力，不易生病（图 2-3）。



A 图 2-3

若一个人手掌呈长方形手掌，此人颈项也细长，提示此人易

患胃病，多见胃下垂（图 2-4）。



A 图 2-4

若一个人五指并拢时缝隙大（图 2-5），提示此人易患胃疾病。



A 图 2-5

若一个人手掌呈宽短形状（图 2-6），提示此人易患胆囊方面疾病。



A 图 2-6

二、观手掌气色

双手掌发白色者，为贫血所致（图 2-7）。

双手掌光亮似涂油样（图 2-8），多提示由风湿关节炎所致。

双手掌发红色者（图 2-9），多提示患有高血压病。瘦人高血压手掌常常呈深红色。



A 图 2-8



A 图 2-7



A 图 2-9

双手掌发黄色者，多提示有脾胃方面的疾病（图 2-10）。

三、手掌软硬及温度

双手掌软绵者，多提示易患心脏方面的疾病。



A 图 2-10



双手掌干巴者，多为有脾胃方面的疾病。
 双手背发热而手掌心发凉者，多为感冒引起。
 双手掌心发热而手背发凉者，多为脾胃病或阴虚所致。
 双手十指尖短时间发凉，多为肠炎或呕吐引起脱水所致。

四、手发抖

进入冬季，若出现手发抖现象，一为生理性发抖，即在一些如上臂固定姿势太长、动怒恐惧、精神心理紧张等，会出现偶然的规律性手抖，这不属疾病现象；二为病理性发抖，即临床上所称的震颤。比如一个人的掌臂不由自主地随意抖动，在夜间休息时手抖会慢慢消失。临床上手发抖最常见的是治疗棘手的帕金森病。这种病会逐渐发展，从上肢开始后放及下肢继续发展，继而在人安静时对侧也出现不停地抖动，并伴随出现肌肉僵硬，走起路来步子越来越小，同时颜面表情呆板。故一个人在安静情况下频频出现手抖，建议应及时去医院就诊治疗。

五、手掌与体内脏腑对应反射区病理对照示意图(图 2-11)



A 图 2-11



第三章

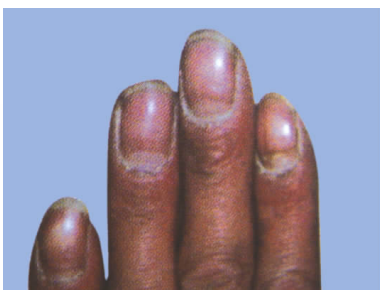
观手指甲诊病

一、指甲薄厚

正常人的指甲红润有弹性。如果一个人指甲极薄，为营养不良。若一个人指甲看上去很厚，瘦人多见，此类人常常伴有脸深红色，多提示高血压信号。

二、指甲大小

正常人指甲大小应占指甲本指节的二分之一。若指甲大于本指节的一半为大指甲，提示易患支气管炎(图 3-1)。若小于本指节的一半，为小指甲，提示易患头痛(图 3-2)。



A 图 3-1



A 图 3-2



三、指甲色泽

十指甲发白色，为贫血信号（图 3-3）。



A 图 3-3

十指甲发乳白色并干燥，为肝病信号（图 3-4-1），此患者为早期肝硬化。



A 图 3-4-1

十指甲甲面中央有乌云斑块，为肝恶变病信号（图 3-4-2）。

十指甲甲面出现零星几个斑点，为消化功能障碍特征（图 3-5）。



A 图 3-4-2



A 图 3-5

十指甲甲面均发深红色，为高血压信号。

十指甲甲根面下出现向上的黑色小苗线纹，多提示妇科恶变病信号。

四、指甲月眉

一个人十指甲接近手指背甲根处均有明显纯白色的白色月眉，也称健康圈，正常的月眉大小正好应占整个指甲的 $\frac{2}{5}$ （图 3-6）。



A 图 3-6

1. 指甲白色月眉大于整个指甲的 $\frac{3}{5}$ 以上者（图 3-7）。提示此人有家族遗传性高血压病史。



A 图 3-7

2. 若十指甲无白色月眉或全无或极小（图 3-8），提示此人低血压或血压偏低信号。



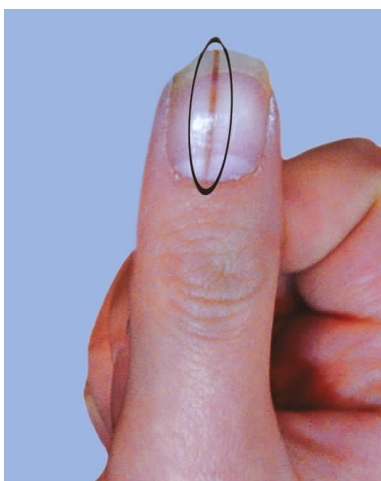
A 图 3-8



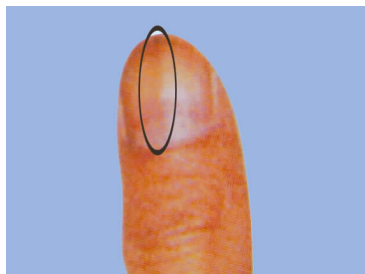
五、指甲甲面纹路斑点

中医讲，“爪乃筋之余”。肝血的盛衰可以影响爪甲的荣枯，肝血充足，则爪甲坚韧明亮，红润而有光泽。若肝血不足则爪甲软薄枯而色夭，甚者变形脆裂。一般 35 岁以上者十指甲甲面有纵细条纹，属正常。

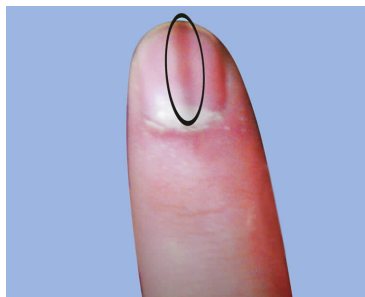
1. 大拇指指甲甲面有一条不高出甲面的褐色纵线纹（图 3-9），提示此人有脑动脉硬化信号。
2. 大拇指甲面若有一条高出甲面的纵线褐色纹路（图 3-10），提示此人需防治高血压、心绞痛。



A 图 3-9



A 图 3-10



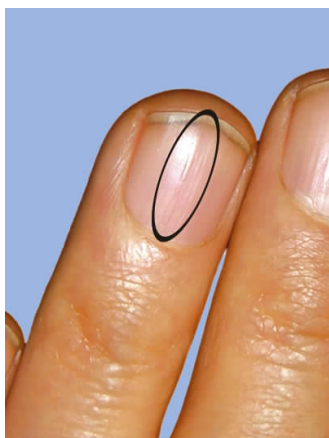
A 图 3-11

3. 食指指甲面有一条不凸起的褐色纵线纹（图 3-11），提示需防治呼吸道方面疾病，



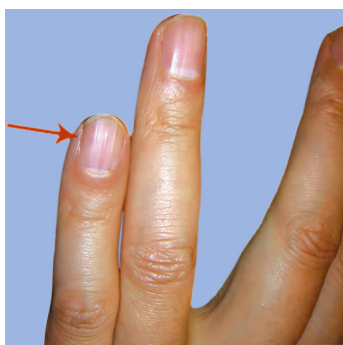
临床实践证明多为支气管炎。

4. 无名指指甲甲面有一条凸起的纵线纹（图 3-12），提示胆囊疾病信号。



A 图 3-12

5. 小指指甲甲面有一条凸起的纵线纹（图 3-13），提示消化功能差。



A 图 3-13



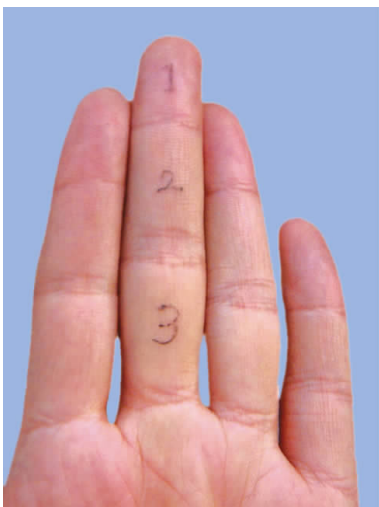
第四章

观五指诊病法

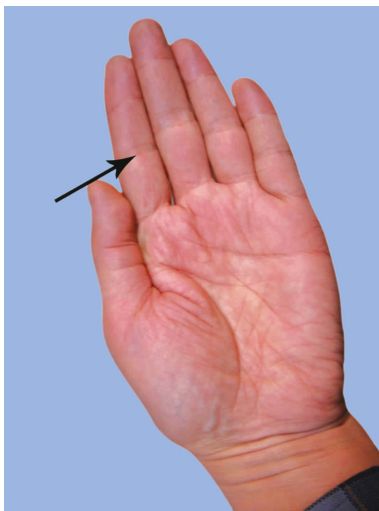
本书指节划分法是靠近掌骨者为第三指节(图 4-1)。

一、大拇指

1. 标准健康的大拇指同食指近掌面处的指节纹几乎等高(图 4-2)。



A 图 4-1



A 图 4-2