全家人人适用　屡试屡验的诊疾祛病良方

速效手诊家用自疗手册

图解

看手识病

我的健康我做主　自己是最好的家庭医生

- 人人都能看懂的诊病、治病攻略大全，看图操作，健康一生
- 独创“手诊流程图”，清晰明了，人人可学，人人会用
- 50余种常见病手诊特征，90幅墨印掌纹，科学权威

2010年最新版



学会看手，及时治病
不要一人生病拖垮全家

任何大病重病都是由小病而来，学会看手诊病，
就能及时发现疾病并治疗，花最少的钱获得最大的健康。

读懂手上身体地图
全身健康尽在“掌”握

最清晰好懂的手诊流程、最实用方便的穴位按摩法，
为你提供权威、实用的诊病、断病、治疗应对方案。

特别收录

- 生命线呈波浪状　心肌梗死的先兆
- 手腕线向下弯　揭示不孕不育症
- 岛形样纹　肿瘤患者的“报警器”

电子书QQ群：10[illegible]5661

紫圖書館 1117
养生堂 04

关于本书

手诊，是最具中国特色的医学方法之一，是古人在长期生活实践和探索中发现出来的一种识病医术。虽传承千年，却并不高深，我们每一个人都可以快速学会手诊疗法，为自己和家人诊病、治病。本书即汇集了所有日常病症的手诊手疗方法，让你最快速度准确地找到相关信息，分析手诊技巧，打造健康身体。

《图解看手识病》从实用的角度出发，不但揭开了手诊的神秘面纱，详细讲解了手诊医学基础、掌纹、病理纹，更有50余种常见疾病的手诊手疗方法。最具特色的是，本书收集了近百例常见疾病患者的墨印掌纹，表示出具体的手部异常特征和按摩穴位，并运用清晰的手诊流程图以引导读者诊病、治病和防病。本书内容丰富、图文并茂、版面美观，一学就会，一用就灵，是一本最权威的手诊全书，一部最实用的健康宝典。愿读者本着健康养生的态度，学习手诊，关爱自己，造福他人。

最全面的内容体系：图文并茂，即学即会

- ◎ 健康的秘密地图：3条主线、11条辅线、8种病理纹，人体天然的健康秘图。
- ◎ 独创的手诊流程图：看图操作，人人可学，一看就会，一用就灵。
- ◎ 人体的天然药囊：6根经络、几百个穴位，对症按摩手疗，人体疾病双手包。
- ◎ 真实的患者病例：收集90例清晰的常见疾病患者墨印掌纹图谱，学以致用，即学即会。

神秘的掌纹线：掌纹走向好，健康便能保

- ◎ 生命线：巧用此线，活到天年
- ◎ 感情线：提示消化系统的畅与阻
- ◎ 太阳线：手掌上的“血压计”
- ◎ 金星线：你是过敏体质吗
- ◎ 断掌纹：反映疾病遗传倾向
- ◎ 智慧线：测评智力的标准线
- ◎ 健康线：无之健康，有则异常
- ◎ 悉尼线：肿瘤遗传的潜伏标记
- ◎ 障碍线：揭秘最当下的身体状况
- ◎ 放纵线：糖尿病家族挥之不去的烙印

八种异常病理纹：第一时间发现健康危机

- ◎ “十”字纹：表示疾病的早期症状
- ◎ “米”字纹：反映气血类相关病症
- ◎ 方格形样纹：千万不可忽视小伤疤
- ◎ 环形样纹：意外创伤留下的烙印
- ◎ “井”字纹：慢性疾病与癌症的醒目标识
- ◎ 三角形样纹：疾病恶化的“警世钟”
- ◎ 岛形样纹：肿瘤患者的“报警器”
- ◎ 五角星状纹：脑血管患者的掌上“徽章”

常见疑难杂症：自己是最好的家庭医生

- ◎ 感情线上出现岛形纹：神经衰弱
- ◎ 手掌离位出现星形纹：高血压
- ◎ 感情线呈锁链状，智慧线平行：脑溢血
- ◎ 手掌上有一条横穿三大主线的干扰线：心脏病
- ◎ 掌心出现悉尼线：白血病
- ◎ 坎位苍白干枯，坤位发黑：肝炎
- ◎ 生命线上出现岛形纹：肺癌
- ◎ 指甲上有明显凸起的横纹：心肌梗死

ISBN 978-7-5463-2427-2
9 787546 324272 >

更多养生电子书QQ群：100085661

责任编辑：赵锋　奚春玲
装帧设计：紫圖裝幀

图书在版编目（CIP）数据

图解看手识病：速效手诊家用自疗手册／张中祺著．
—长春：吉林出版集团有限责任公司，2010.3
ISBN 978-7-5463-2427-2
Ⅰ.①图… Ⅱ.①张… Ⅲ.①掌纹－望诊（中医）－手册
Ⅳ.① R241.29-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 031538 号

书　　名：图解看手识病：速效手诊家用自疗手册
著　　者：张中祺
出　　版：吉林出版集团有限责任公司
地　　址：长春市人民大街4646号{130021}
印　　刷：北京市兆成印刷有限责任公司
开　　本：1020mm × 1200mm　1/10
印　　张：26
版　　次：2010年3月第1版
印　　次：2010年3月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5463-2427-2
定　　价：29.80元

（如有缺页或倒装，发行部负责退换）

更多养生电子书QQ群：100085661

中医中的手诊疗法

手诊，是中医望诊的一个分支，是我国古代很大的发明，是通过观察掌纹、掌色、掌形的变化诊断疾病的一种方法，我国最早揭示手诊理论的古典医学著作《黄帝内经》中就曾记载，“掌中热者腹中热，掌中寒者腹中寒”。可见手诊在古代中医学中的运用之广泛。由穴位和反射区是中医学基本理论的一个重要组成部分，人的手部有近百个病理反射区和治疗穴位。医学实践证明，根据不同的病症，能够起到缓解病痛、扶助治疗的作用。若将手部按摩与针灸、推拿、熏洗、刮痧等中医疗法结合运用，则疗效更加显著。下面图分别为手掌和手背的穴位示意图、反射区示意图。









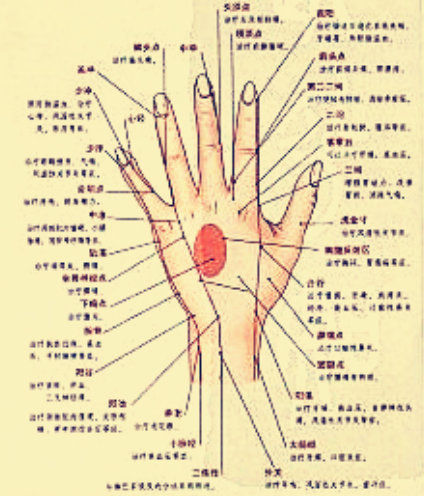
手掌穴道图解

手掌是人体疾病显表的半公开，手掌上分布的每个穴位对人体健康有着重要的作用。



手背穴道图解

手背上的穴位对人体健康也有不小的影响，手指按摩有疏通的效力作用。



手掌反射区

手掌对应每个人体的正面，且反射区和人体大致为镜像——对应的。



手背反射区

按摩手背上的反射区，可以改善对应器官的异常和进行调理。



更多养生电子书QQ群：100085661



子书QQ群：100085661



更多养生电子书QQ群

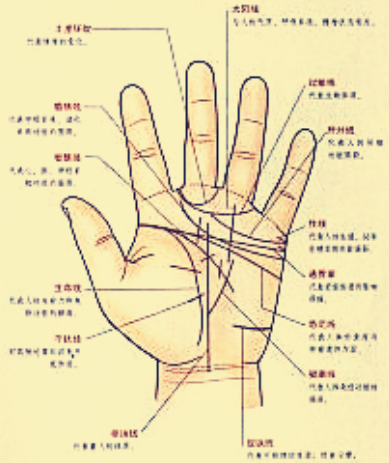

PDG

掌纹与手部区域划分

中国的手诊文化历史悠久，古人根据宇宙中无限延展的星体，将手掌划分为九个星丘或九个宫位，分别对应九体内的五脏六腑，并代表不同的命理意义和病理意义。此外，还将掌上的手纹分为三大主线、十一条辅线，并认为人的掌纹可以反映一个人的遗传因素、体质特征和身体健康状况。下面简单介绍对手掌上的掌纹、九星丘、九宫八卦划分法进行一个简单的介绍。

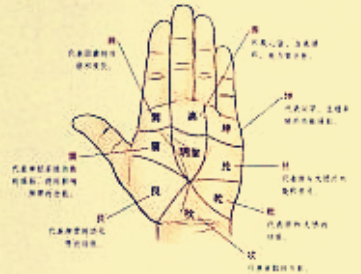
手掌掌纹图解

掌纹可以反映出一个人的遗传因素、体质、性格，以及身体的健康状况。



手掌九宫八卦划分法

在国内代将手掌分为九个宫位，并赋对应不同的人体器官疾病名，通过不同表的颜色、纹路、形态，来判断所对应部位的健康状况。



手掌九星丘划分法

手相学将掌面手指以下至手腕的区域，用手掌划分为九个部位，并赋以不同的命理和病理意义。



中医的手部经脉学说

中医中国古代，根据古人对人体气血运行的描述，它们贯穿全身，将人体的脏腑、组织、器官联结成一个有机整体。现代的手诊就是通过观察这些经络的表现，来达到调和身体气血，促进协调与体内环境平衡的作用。



手阳明大肠经

循行路线：起于食指桡侧末端的商阳穴，通过指间和手背沿手臂外侧上行至肩部上端与督脉交会于大椎，再沿上背下行到缺盆部，进入胸腔，络肺，经过横膈下行到大肠。

主治病症：①上肢经过通路处：如肩背疼痛、喉咙不痛等。②头面五官病症：如鼻出血、牙痛、口眼歪斜、面部发热、眼痛等。③其他：如热病、汗出、高热发烧等。



手太阳小肠经

循行路线：起于小指外侧的少泽穴，沿手臂外侧上行至肩胛部，绕肩胛，交肩上，入缺盆，络心，沿食道下膈，抵胃，属小肠。

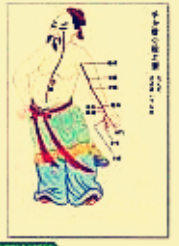
主治病症：①头面五官病症：如耳聋、牙不适、面颊肿、目外眦不适、颈项痛。②其他：如癫狂、痫症等。



手少阳三焦经

循行路线：起于无名指末端的关冲穴，经手背腕上4寸处，分别穿出两臂之间的外侧，沿上臂外侧前行，经肩部，进入胸中，络心包，下膈，属三焦。

主治病症：①头面五官病症：如咽喉肿痛、耳鸣、耳聋、目锐眦痛、缺盆中痛。②其他：如胸中烦满、气喘、心悸等。



手少阴心经

循行路线：起于心中，上行至肺，从肺下出，沿臂内侧下行，经过手太阴与手少阴的中间进入腋中，沿肘臂内侧之间进入掌中，沿小指内侧出。

主治病症：①心血管系统：如心动过速或过缓、心绞痛等。②其他：如胸胁痛、臂内侧痛、掌中热、手心发热等。



手厥阴心包经

循行路线：起于胸中，向上走出胸，再经过上臂内侧下行，从手太阴肺与手少阴肺的中间进入肘中，经肘臂内侧之间进入掌中，沿中指末端出。

主治病症：①心血管系统：如心动过速或过缓、心绞痛、冠状动脉硬化等。②其他：如胸中烦满、胸胁支满、心悸等。



手太阴肺经

循行路线：起于中焦，向下联络大肠，再回过来沿着胃上口，穿过膈肌，属于肺，从肺系横行出腋下，沿上臂内侧前缘，进入肘中，沿前臂内侧桡侧缘，进入寸口，上达鱼际，沿着大指桡侧缘末端出。

主治病症：①呼吸系统疾病：如咳嗽、气喘、咯血、胸痛、气短、喉痛。②其他：如胸部胀满、肩背痛、上臂痛等。

更多养生电子书QQ群：100085661



更多养生电子书 PDG



群：100085661



更多养生电子书QQ群：100085661

養生堂 04

全家人人适用　屡试屡验的诊疾祛病良方

图解看手识病

速效手诊家用自疗手册



吉林出版集团有限责任公司

更多养生电子书QQ群：100085661

编者序

“掌”握健康

近年来，健康养生越来越受人关注，不少人对诸如面诊治病、手诊治病这类古老而神秘的医术产生了浓厚的兴趣。闲来无事时，对着镜子照照，摊开手掌看看，似乎已成为人们日常生活中的一种消遣方式，家人、朋友茶余饭后的一个调侃话题。闲谈之余也颇得几分人生乐趣。

现代社会竞争激烈、高歌猛进，人们在努力为理想奋斗的同时，身体也感受到了越来越多的不适，职业病、失眠、焦虑、疲劳等亚健康患者越来越多，甚至有很多人抱着“年轻时拿命赚钱，年老时拿钱买命”的愚昧态度过活，殊不知“拿命赚钱”相对容易，“拿钱买命”却实在是得不偿失。就算有些人比较注重身体，也往往是有病才去医，将眼睛盯在“病”上，完全忽略了“病”的身体信号——“症”。要知道，每一种疾病必定有一个发病的源头，更必定有一个表征的部位。如贫血患者面色发白、血液循环障碍者手部颜色不均匀、缺钙患者身材矮小、机体免疫力低的人长有散型足……这些体内的疾病统统都表现于人的面部、手部、脚部和形体之上，其中最能准确预测疾病、最容易被观察的部位，即是手部。而通过手部异常症状，及时发现体内疾病，并针对不同的手部穴位加以按摩和治疗，将小症状控制于恶变之前，即是编者编撰本书的最终目的。

看手识病，也就是我们常说的“手诊”，是通过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身体健康状况。人常说“手是人的第二张脸”、“心灵则手巧”，从某种意义上讲，一双秀美的手不仅能给人完美、享受的视觉效果，还能显示出健康的体魄和聪慧的内心。我国最早揭示手诊观点的古典医学著作《黄帝内经》就说到：“掌中热者，腹中热也；掌中寒者，腹中寒也。鱼际白肉有青血脉者，胃中有寒也”，即说明了手部特征与体内脏腑有着明显的关联性。时至今日，手诊医学已被相关学者发扬和传承得更加科学化、系统化和专业化。

更多养生电子书QQ群：100085661

中医学认为，人体有 14 条经络贯穿全身，其中手部就有三阴、三阳 6 条经络，还有 14 条主要掌纹线、20 个脏腑区、几百个穴位，它们与五脏六腑等器官都有着密切的关联性。手部异常是体内产生疾病的信号，例如：

指甲上的半月痕过小或几乎没有，易患低血压。

智慧线末端有“八”字纹，患有贫血。

感情线上出现许多障碍线，表示肺癌恶化。

生命线断裂，表示性功能减弱，易患不孕症。

感情线上出现岛形纹，易患脑血管肿瘤。

肝区出现“十”字纹，易患肝炎。

肾区出现岛形纹或“米”字纹，易患肾结石。

……

可以说，手部异常是疾病的前兆，手可谓是人体内脏的“温度计”、身体健康的“晴雨表”。

此外，手诊与面诊相比又有很大的优势：手诊不会受人种肤色、美容化妆、内心情绪的限制和影响，可以随时随地、方便快捷地进行观察，适合所有人学习和运用。古人也曾说“面相不如身相，身相不如骨相，骨相不如手相。”可见，拥有一双健康的手，无疑是每个人内在美与外在美相得益彰的最好体现。

手诊不但简单易学，而且临床准确率极高。若能熟练掌握，就可以帮助自己、家人和朋友尽早发现疾病信号，有病防变，无病防病，以便针对性地从日常起居的饮食、心态、锻炼等方面来保健养生。甚至还能提前发现重大疾病，及时就医，控制病情。若是这样，学手诊何尝不是一种为人、为己、为大众谋健康、创财富的善举呢？

编者谨识

2010 年 2 月

更多养生电子书QQ群：100085661

手诊疾病速查表

1.神经系统疾病



头痛
- 掌中出现两条平行的健康线。
- 肝区青暗，脑一区青筋突出。
- 智慧线为平直断掌纹，易患头痛。

P 124

失眠
- 食指根部有片状白色。
- 智慧线不连贯且末端有三角纹。
- 食指和中指根部颜色暗淡、青筋突出。

P 126

焦虑症
- 食指第二指节出现星形纹者。
- 命运线呈波浪形且有岛形纹。
- 生命线出现羽毛状纹。

P 128

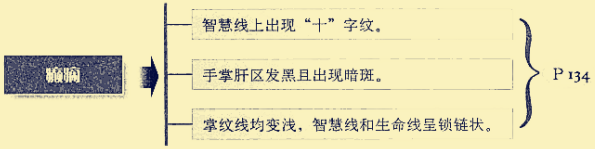
神经衰弱
- 手掌根部的乾位有斑点。
- 感情线出现岛形纹。
- 生命线中断或消失，智慧线较直。

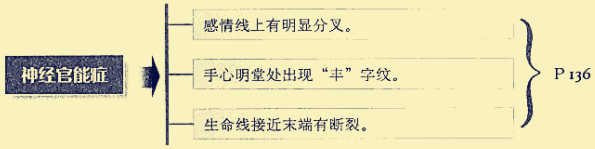
P.130

自律神经失调症
- 大拇指指节纹为红色。
- 生命线尾端有多条分叉。
- 智慧线尾端出现“十”字纹。

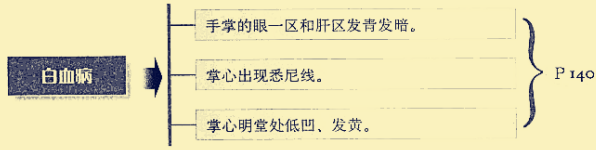
P 132

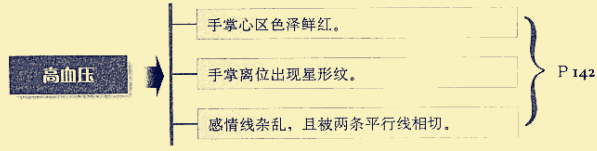
更多养生电子书QQ群：100085661

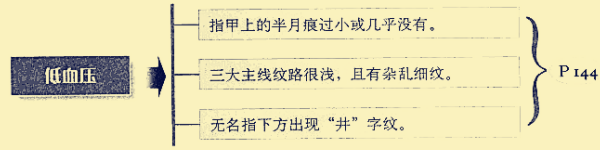




2.心脑血管疾病







更多养生电子书QQ群：100085661



心肌梗死
- 指甲上有明显凸起的横纹。
- 感情线和智慧线上出现岛形纹。
- 生命线呈波浪状。

P 146

急性脑血管病
- 手掌乾位凹陷且伴有红斑点。
- 感情线上有明显岛形纹。
- 生命线突然中断或消失。

P 148

脑溢血
- 大鱼际部位颜色鲜红、青筋突出。
- 感情线呈锁链状，智慧线平行。
- 生命线断截、消失或出现三角形纹、米字纹。

P 150

心脏病
- 指甲月白上方有弓形白色带。
- 手掌上有一条横穿三大主线的干扰线。
- 手心出现“十”字纹或“半”字纹，智慧线出现岛形纹。

P 152

心绞痛
- 大鱼际部位呈现暗红色，且有斑点。
- 手掌多处出现“米”字纹、“十”字纹。
- 生命线上出现障碍线。

P 154

更多养生电子书QQ群：100085661

3.呼吸系统疾病

肺炎球菌性肺炎
- 手掌的眼一区和肝区发青发暗。
- 生命线中间部位出现岛形纹。
- 手掌肺二区色泽鲜红，并有斑点。
- 中指与无名指交界处出现“井”字纹。

P 158

肺癌
- 肺二区呈暗黄色，并有紫色斑块。
- 感情线上有很多障碍线。
- 生命线上出现岛形纹。

P 160

慢性支气管炎
- 指甲颜色暗淡，且有纵纹。
- 中指根部颜色发青发暗，且有老茧。
- 指关节之间掌面出现白色凸起斑点。

P 162

气喘症
- 感情线尾端纹路杂乱。
- 掌上出现金星线和土星线。
- 肺区出现暗斑，肾区出现暗斑。

P 164

感冒
- 震位出现青筋。
- 生命线上出现毛状纹。
- 气管区颜色灰暗，肺二区出现青筋。

P 166

更多养生电子书QQ群：100085661

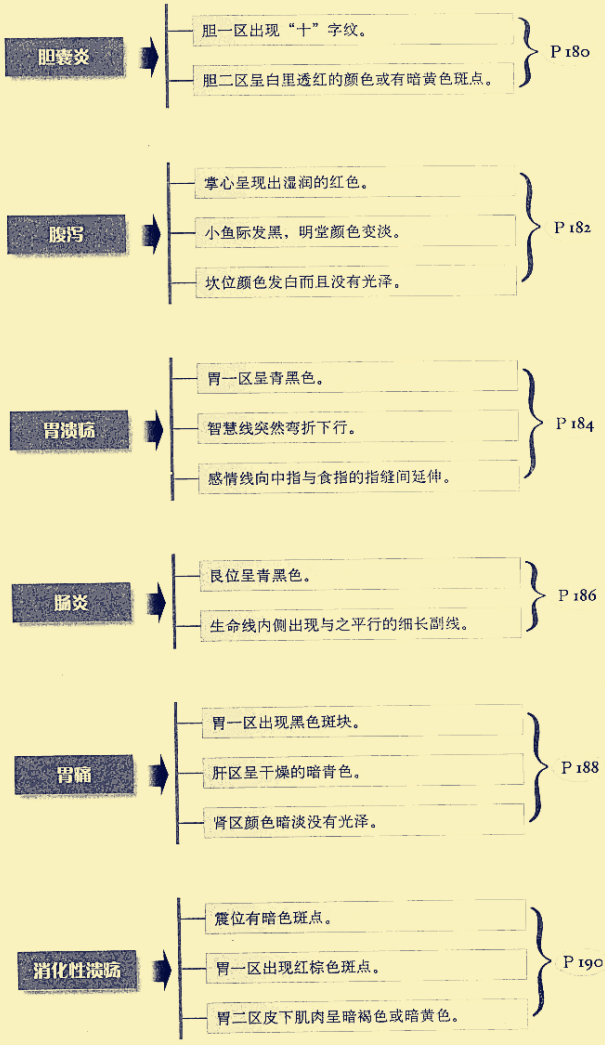


- 咽炎
  - 感情线上端出现障碍线。
  - 咽喉区出现“井”字纹。
  - 障碍线上出现“米”字纹。
  - P 168
- 过敏性鼻炎
  - 无名指指甲出现紫色花纹。
  - 鼻区出现暗斑，掌上出现金星线。
  - 食指与无名指的指缝出现方形纹。
  - P 170

4.消化系统疾病

- 肝炎
  - 肝区呈暗青色。
  - 坎位苍白干枯，坤位发黑。
  - 胃一区呈暗青色且中间色泽淡白。
  - P 174
- 肝硬变
  - 生命线只有一半就突然消失。
  - 健康线在掌中央出现。
  - 大鱼际发红，肝区呈暗青色且皮肤干枯。
  - P 176
- 胆结石
  - 胆二区出现“米”字纹。
  - 巽位出现红白斑点或“十”字纹。
  - 胆一区出现中间呈现暗红色，周围被暗黄色包围。
  - P 178

更多养生电子书QQ群：100085661



更多养生电子书QQ群：100085661



脂肪肝
- 艮位出现放纵线。
- 肝区脂肪饱满且颜色偏白。
- 掌部红白斑点错落且皮肤红润。

P 192

胃下垂
- 感情线在无名指或中指下走势陡然向下。
- 命运线出现岛形纹。

P 194

便秘
- 肾区出现淡淡的青筋。
- 明堂呈湿润的红色。
- 坤位呈现黑色，巽位呈暗青色。

P 196

特应
- 手指根部呈淡黑色。
- 生命线内侧出现向下的羽毛状分支。

P 198

5.内分泌系统疾病

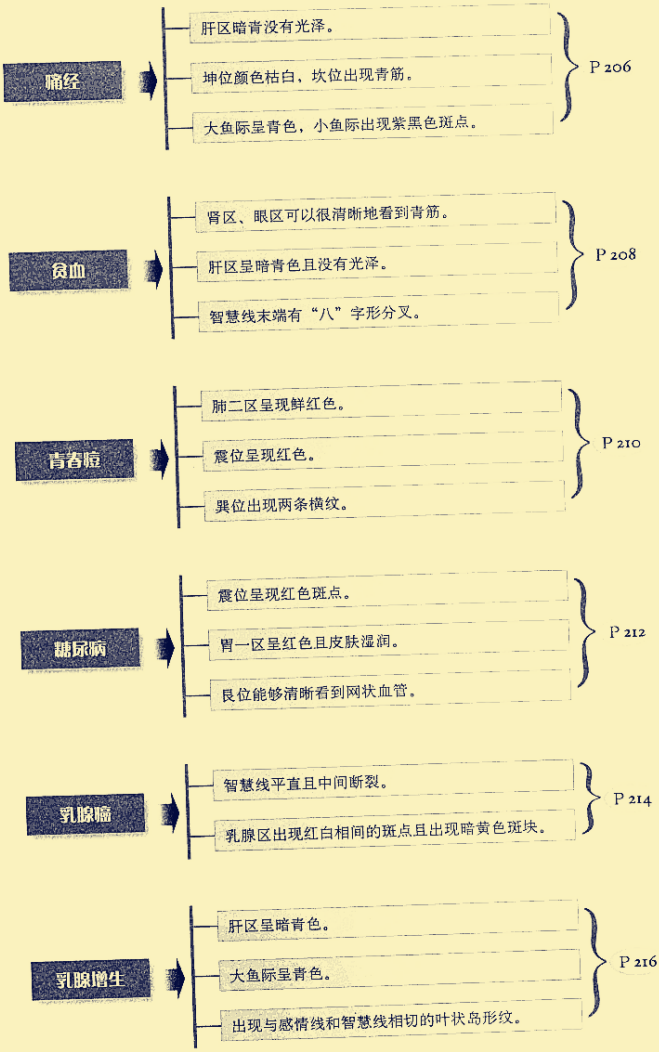
甲状腺功能亢进症
- 脑三区出现褐色斑块。
- 明堂色泽红润，坎位呈暗青色。
- 拇指根部出现红色晕斑，眼区出现青黑色斑块。

P 202

更年期综合征
- 乾位呈鲜红色。
- 小鱼际外侧膨胀凸出。
- 三大主线上都有障碍线经过。

P 204

更多养生电子书QQ群：100085661



更多养生电子书QQ群：100085661

6.生殖泌尿系统疾病



不孕症

- 肾区、生殖区青筋突出。
- 生命线有断裂，青筋突出。
- 掌根出现羽毛样细纹。

P 220

尿路感染

- 感情线呈锁链状。
- 小鱼际部位颜色发暗。
- 智慧线尾端出现羽毛状干扰纹。

P 222

带下

- 手心明堂部位暗淡发黄。
- 生命线上出现明显岛形纹。
- 大鱼际部位鲜红，小鱼际部位发暗。

P 224

卵巢囊肿

- 坎区出现红色斑点。
- 生命线尾端出现明显岛形纹。
- 掌中出现悉尼线，且线上出现岛形纹。

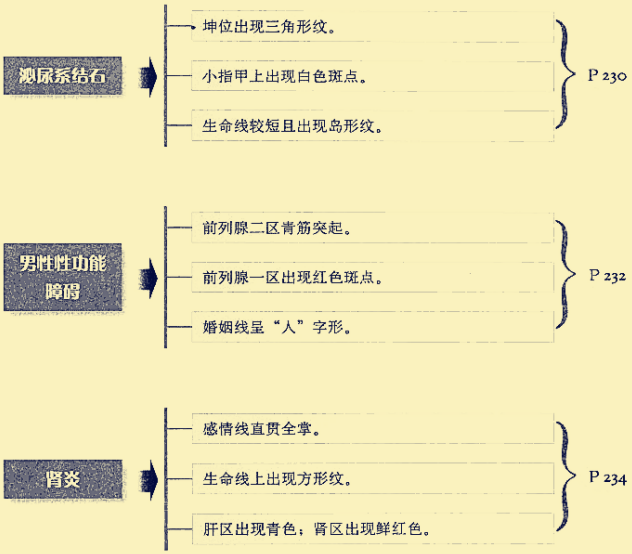
P 226

子宫肌瘤

- 坤区出现黄色丘疹。
- 生命线尾端出现岛形纹。
- 耳区出现褐色斑点，子宫区出现黑色斑点。

P 228

更多养生电子书QQ群：100085661



更多养生电子书QQ群：100085661

目录

中医中的手诊疗法/1-4
掌纹与手部区域划分/5-8
编者序：“掌”握健康/10
手诊疾病速查表/12
本书内容导航/28



上篇 认识中医手诊

第1章 手诊医学基础知识

1. 《黄帝内经》中的手诊：手相文化与手诊医学相结合 32
2. 手诊医学：手诊前必须掌握的中医知识 34
3. 手诊的理论基础：解剖学、经络学 36
4. 指纹和掌纹：健康的秘密地图 38
5. 指甲：身体状况的红绿灯 40
6. 手指：人体健康的晴雨表 42
7. 手掌上的九星丘：来自宇宙星体的健康奥秘 44
8. 手掌八卦推演：把握生命的钥匙 46
9. 手态：软硬干湿，健康自知 48
10. 手部区域划分：养好五脏，延年益寿 50

第2章 神秘的掌纹线

1. 生命线：巧用此线，活到天年 54

更多养生电子书QQ群：100085661

2. 智慧线：测评智力的标准线 56
3. 感情线：提示消化系统的畅与阻 58
4. 健康线：无之健康，有则异常 60
5. 命运线：心、肺功能的强与弱 62
6. 障碍线：揭秘最当下的身体状况 64
7. 太阳线：手掌上的“血压计” 66
8. 放纵线：糖尿病家族挥之不去的烙印 68
9. 金星线：你是过敏体质吗 70
10. 土星线：情绪好不好，查看此线便知道 72
11. 婚姻线：生殖、泌尿系统功能的强弱 74
12. 肝病线：肝脏疾病，早发现早治疗 76
13. 悉尼线：肿瘤遗传的潜伏标记 78
14. 断掌纹：反映疾病遗传倾向 80

第3章 病理纹

1. “十”字纹：表示疾病的早期症状 84
2. “井”字纹：慢性疾病与癌症的醒目标识 86
3. “米”字纹：反映气血类相关病症 88
4. 三角形样纹：疾病恶化的警世钟 90
5. 方格形样纹：千万不可忽视小伤疤 92
6. 岛形样纹：肿瘤患者的报警器 94
7. 环形样纹：意外创伤留下的烙印 96
8. 五角星状纹：脑血管患者的掌上“徽章” 98

第4章 手掌与脏腑

1. 心区：体现心肌供血功能 102
2. 肝区：肝脏正常，气血通畅 103

更多养生电子书QQ群：100085661

3. 脾区：血液储藏，免疫增强……104
4. 肺区：统领全身的元气……105
5. 肾区：滑润光泽，老当益壮……106
6. 胃区：将“保胃战”进行到底……107
7. 胆囊区：发炎结石，一看便知……108
8. 大肠和直肠区：排泄道问题的潜伏地……109
9. 小肠和十二指肠区：揭示肠部系统的畅与阻……110
10. 膀胱和前列腺区：反映生殖、泌尿系统的异常病变……111
11. 乳腺区：提示乳腺增生或癌变……112
12. 颈椎区：人体颈椎状况的表现区……113
13. 腰椎区：强筋健骨，不让疾病上身……114
14. 下肢关节区：及早发现关节炎……115
15. 鼻咽支气管区：反映呼吸系统的顺畅……116
16. 眼区：揭示心灵窗口的健康状况……117
17. 耳区：恶魔在“耳”边……118
18. 脑区：脑功能正常，万事大吉……119
19. 子宫和卵巢区：将妇科疾病抗击到底……120
20. 胰腺区：胰腺病变不利各部器官……121

中篇　断病与穴位按摩

第5章　神经系统疾病

1. 头痛：小心疼痛酿成恶性肿瘤……124
2. 失眠：如何睡到自然醒……126
3. 焦虑症：不让外邪前进半步……128
4. 神经衰弱：现代人为什么爱发怒……130

更多养生电子书QQ群：100085661

5. 自律神经失调症：防病还须乐观心态……132
6. 癫痫：痉挛抽搐，不可轻视……134
7. 神经官能症：自我减压，安神镇心……136

第6章 心脑血管疾病

1. 白血病：绝症不该绝命……140
2. 高血压：一切指标不宜过高……142
3. 低血压：坚决反对最极端……144
4. 心肌梗死：缺血性坏死，自我防治……146
5. 急性脑血管病：保血管就是保性命……148
6. 脑溢血：中老年人常发病症……150
7. 心脏病：心病还需心药医……152
8. 心绞痛：心眼小，麻烦大……154

第7章 呼吸系统疾病

1. 肺炎球菌性肺炎：让健康四季常在……158
2. 肺癌：调养胜于治疗……160
3. 慢性支气管炎：安全改善咳痰喘……162
4. 气喘症：一呼一吸保通畅……164
5. 感冒：与流行病症擦肩而过……166
6. 慢性咽炎：戒烟戒酒、饭后漱口……168
7. 过敏性鼻炎：莫给敏感物可乘之机……170

第8章 消化系统疾病

1. 肝炎：生活的警示……174
2. 肝硬变：功能衰竭的魔爪……176
3. 胆结石：肝胆相照总有时……178

更多养生电子书QQ群：100085661

4. 胆囊炎：恶“食”胆边生 180
5. 腹泻：与肠胃和谐相处 182
6. 胃溃疡：坏习惯导致胃穿孔 184
7. 肠炎：肠炎，嘴不严 186
8. 胃痛：脾胃和，吃饭香 188
9. 消化性溃疡：小口子，大溃疡 190
10. 脂肪肝：不是病，猛于病 192
11. 胃下垂：餐后运动须注意 194
12. 便秘：轻松排便即是福 196
13. 痔疮：让难言隐痛彻底痊愈 198

第9章 内分泌系统疾病

1. 甲状腺功能亢进症：兴奋过度的代价 202
2. 更年期综合征：做母亲的家庭医生 204
3. 痛经：“那个”不痛，月月轻松 206
4. 贫血：健康从补血开始 208
5. 青春痘：以内养外，守护美貌 210
6. 糖尿病：高血糖者，切忌甜腻 212
7. 乳腺癌：女性第一恶疾 214
8. 乳腺增生：解决女性的隐忧 216

第10章 生殖泌尿系统疾病

1. 不孕症：这样做助你生个好宝宝 220
2. 尿路感染：排除潜伏的病毒 222
3. 带下：一处净，全身爽 224
4. 卵巢囊肿：莫让肿瘤恶化为癌 226
5. 子宫肌瘤：保全子宫，做完美女人 228

更多养生电子书QQ群：100085661

6. 泌尿系结石：让排泄通道畅通无阻 230
7. 男性性功能障碍：寻找性福真经 232
8. 肾炎：如何让肾不再失落 234

下篇　手部穴位按摩治病

第11章　手穴探诊

1. 穴位疗法：身体有疾双手色 238
2. 手部穴位：人体的天然药囊 240

第12章　手部按摩与治病

1. 手部按摩法：防病治病，从手开始 244
2. 常见病症按摩治疗：绿色安全、一按就灵 246

附录　中医的手部经络学说

更多养生电子书QQ群：100085661

本书内容导航

本节主标题
本节所要探讨的主题



图解看手识病

本节小标题
概括本页内可分为小节的内容。

正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。



图解看手识病·中篇

脑溢血

中老年人常发病症

症状与病因

脑溢血又称脑出血，主要与脑血管的病变、硬化有关，属中医学“中风”症范畴。其发病的主要原因是：高血压使动脉弹性减少甚至硬化，在某些刺激下导致脑内血管破裂，溢出的血块压迫脑部细胞，进而引起运动障碍、意识障碍等，直至恶化、死亡。即使没有因此丧失生命，但在身体及精神上都会留下许多障碍。能够引起脑溢血症状的，除了衰老的原因以外，心理的压力、胆固醇过多等都有可能成为原因之一。而肥胖的人和患有高血压的患者尤其要引起注意。

脑出血虽为突发性疾病，此病在甚发前，在手相上还是有征兆的：

1. 生命线呈现浅而淡的状态，看似很宽，但恢弛无力。
2. 生命线、智思线、感情线上带有褐色小块沉积。
3. 智思线粗细不一，或断断续续。
4. 高血压患者如果整个手掌呈苍白色，就是脑溢血的前兆。
5. 中指下面出现星状线或斜线很多。
6. 食指下水星丘比其他丘要饱有可能是脑出血的症状。

按摩穴位

当指甲上有红色或黑色斑点出现时，就代表体内的血液运行出现了障碍，可以看做是脑溢血的前兆。为了预防脑溢血，可刺激位于食指指甲生长之际，靠近指指侧下方第一关节处约2毫米的“商阳”穴，在小指上同样位置的“少冲”穴和无名指指甲靠近小指侧相同位置上的“关冲”穴，这些都是预防脑溢血按摩治疗中非常重要的穴道。

治疗方法

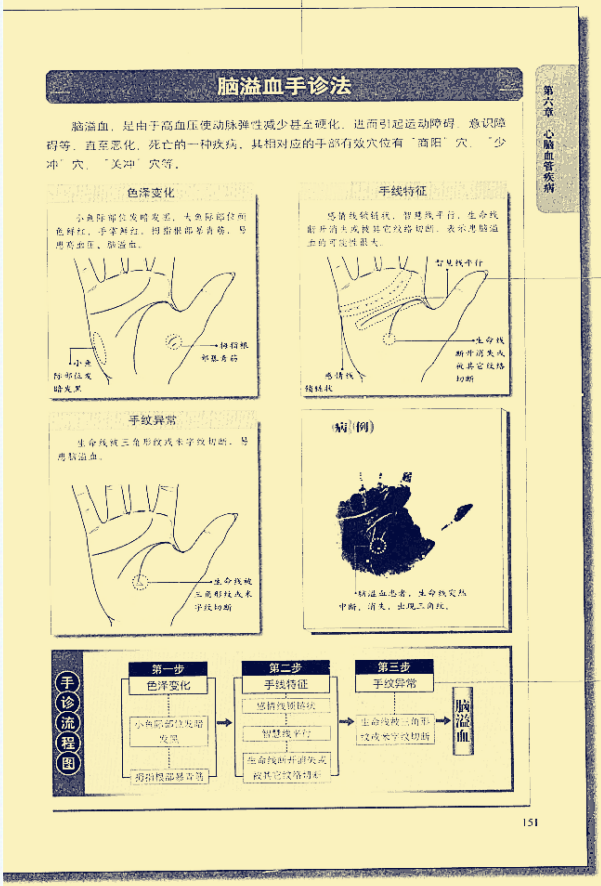
如果指甲上出现红色或黑色斑点，则刺激位于指甲边的特效穴道——食指的“商阳”、无名指的“关冲”、小指的“少冲”等。如果斑点消失，则表示血液循环障碍已经获得改善。时常刺激这些穴道，便能预防脑溢血的发生。

150

更多养生电子书QQ群：100085661

图解标题

针对内文所探讨的重点图解分析，帮助读者深入领悟。



插图

较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量形象直观地理解原意。

图表

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

更多养生电子书QQ群：100085661



上篇 认识中医手诊

第一章

手诊医学基础知识

手诊，是以人文哲学为思想，以中医理论为指导，以全息医学为基础的一门现代科学。是根据人的手形、指甲、掌纹，指纹、指节纹、手掌软硬及手掌气色等，通过望、摸、推、压、点、掐、按等手法获得病情信息的诊断方法的统称。本章主要引导读者学习和了解手诊中的健康或疾病信息、变化规律，以便判断脏腑的阴阳、寒热、虚实等症状，从而预防或治疗疾病。

更多养生电子书QQ群：100085661



本章内容提要

古代手相文化
手掌诊病
手部经络与穴位
解析掌纹
指甲诊病
手指诊病
手掌九星丘
指甲诊病
十六种手态
手掌对应脏腑区域



更多养生电子书QQ群：100085661



《黄帝内经》中的手诊

手相文化与手诊医学相结合

《黄帝内经》是最早揭示手诊观点的古典医学著作，它通过观察人的手相，能够判断出人体机能的病变或异常。时至今日，经过历代相关研究者的不懈努力和实践，手诊已经越来越被人们所肯定。

手诊手疗的历史渊源

手诊，在我国有着悠久的历史渊源。早在商朝甲骨文时期就有了掌纹辨病的记载，后来的名医扁鹊就非常擅长手疹。早在两千多年前，我国最早揭示手诊观点的古典医学著作《黄帝内经》就认为人体局部与整体是辩证统一的，人的每一个局部都与全身脏腑、经络、气血有密切的关系。因此，在诊治疾病时，可以通过五官、形体、色泽等外在变化，了解人的内脏健康状况。基于这一原理，手部是堪舆反映出人体健康状况的。

《黄帝内经》中有大量关于手语内部脏腑相关联的文献，并反映内部疾病的典型论述，如“掌中热者腑中热；掌中寒者腑中寒”。《灵枢·形气脏腑病形篇》中又载：“小肠病者，若寒甚，独肩上热，及小指次指之间热。”这些论述说明了手语内部脏腑较为明显的关联性。

我国民间也一直流传有“十指连心”、“从外知内”、“掌中热者腑中热，掌中寒者腑中寒”等俗语。时至今日，经过历代相关钻研者的不懈努力和实践，手诊已经越来越被人们所肯定。

到了二十世纪七八十年代，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。

手诊手疗的历史传承

手部按摩，始于秦汉时期，是按摩疗法的一个分支。19世纪70年代，医学专家张颖清先生发明了全息疗法，提倡运用手部穴位来保健身体机能，治疗身体疾病。该理论使得手疗医学全面发展，并得以系统化、规范化。经过多年的临床实践，手疗的作用越来越广泛，小至感冒、咳嗽和运动性损伤等普通病症的治疗，大至对冠心病、癌症等疑难病症的辅助治疗，都起到了显著疗效。

随着社会发展，人们的生活节奏越来越快，身心健康逐渐出现不平衡，手诊、手疗的作用越来越广泛。因此，手疗不仅是人们对普通病症的缓解按摩疗法，更是现代人改善身体、增强体质的保健方法。

更多养生电子书QQ群：100085661

古代手相文化

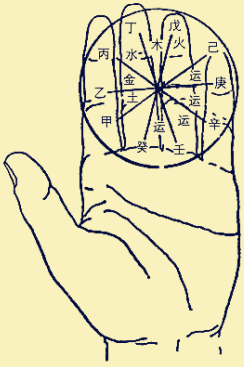
古人通过观察人的手相，能够判断人体机能的病变或异常。现代手诊医学正是继承和发展古代手诊原理之后，创立的一种新型医学。

医相同源









中国古代手相图

从人的手相上，可以看出生辰八字、五行、季节、色泽等在手相上的定位。

中国古代手掌与五行图

通过手掌五行的生克变化，可以判断身体对应部位的受或生，反映身体的健康状况。

更多养生电子书QQ群：100085661



手诊医学

手诊前必须掌握的中医知识

手诊，是以人文哲学为思想、以中医理论为指导、以全息医学为基础的一门现代科学。通过手形、指甲、指纹、手色等方面进行观察和分析，直观地推测人体的健康状况和疾病症状，从而进行积极的养生和保健。

手诊医学是在我国中医经络学说的基础上，根据人的手形、指甲、掌纹，指纹、指节纹、手掌软硬及手掌气色等，通过望、摸、推、压、点、掐、按等手法获得病情信息的诊断方法的统称。它是传统中医“上工治未病”的一种可贵的临床应用，如《扁鹊见蔡桓公》中神医扁鹊提出“君有疾在腠理”的预诊一样，有观察患者病态发展倾向，指导就诊、治疗的作用和意义。

古人有“望而知之”，即通过视觉日测，对病人的神、色、形、态等外在的异常变化进行有目的的观察，以测知内脏病变，了解疾病情况，属望珍范畴。所谓手诊，就是观手诊病，包括指甲望诊和掌纹诊病。指甲望诊简称甲诊，是以中医“肝主筋”为理论基础，在“肝血盛衰，可影响爪甲之荣枯。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”等先验理论下产生的一种诊法。比如：十指甲根位均无白色月眉（健康圈），则提示此人体质差，易感冒，血压偏低等。

《灵枢·本脏篇》指出：“视其外应，以知内脏，则知其病矣。”《灵枢·五色篇》中说：“以五色命五脏，青为肝，赤为心，白为肺，黄为脾，黑为肾。”这些都意在说明体表特征是内在健康的真实反映。

掌纹诊病，主要是通过观察手掌掌纹、指纹、指节纹、掌色泽、手形的异常变化，来判断、预知疾病。比如：若双手掌长期皮厚、干燥，提示有先天性鱼鳞病；手掌纹路变得扭曲丑陋、手掌气色差、无弹性，则提示此人定然为有病之人。

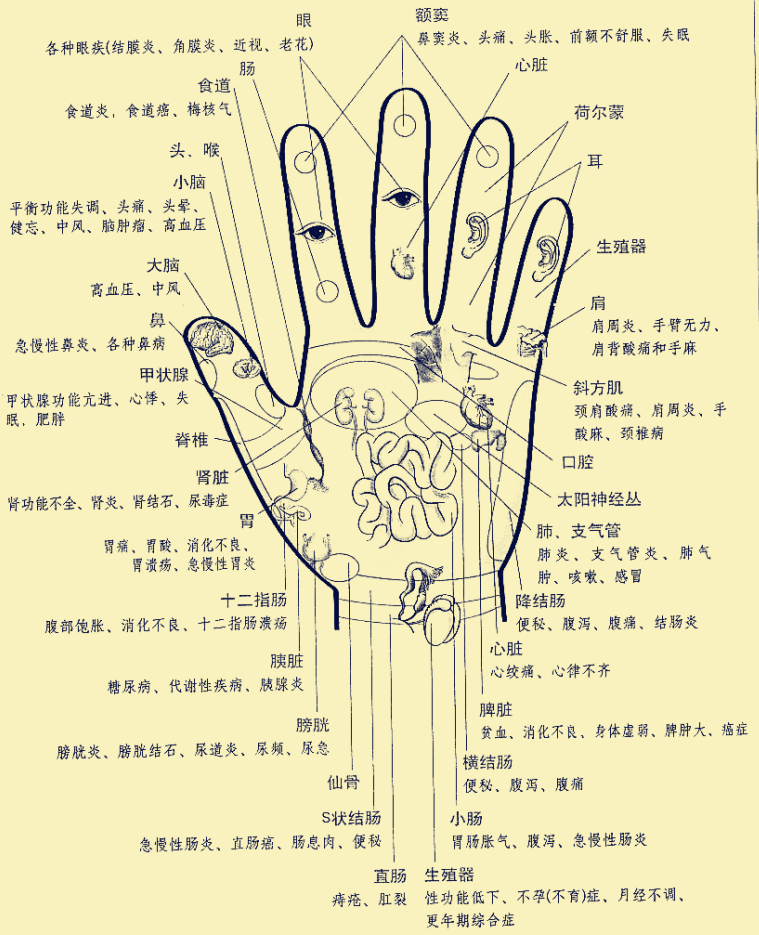
手诊与面诊相比，最大的区别就是适应性：手诊不受肤色限制，不受美容化妆的限制，不受情绪的控制，可以随时随地进行诊断，所以适合所有人学习和运用。对于不同人种，根据大量手诊医学者的研究调查，其手纹规律也是相同的。

学习和了解手诊中的健康或疾病信息和变化规律，能够便于判断脏腑的阴阳、寒热、虚实等症状，从而进行疾病推断。这也是自古以来中医的医学理论和经验的智慧之处。无论是中医学还是西医学，最终的结果就是让人们了解医学知识，清楚自己和他人的身体健康状况。

更多养生电子书QQ群：100085661

手掌诊病

手诊医学是根据中医经络学说，对人的手形、指甲、掌纹，指纹、指节纹、手掌软硬及手掌气色等进行医学诊断的一种学科。其中手掌代表人体正面，各部位与其不同的内脏相对应。



更多养生电子书QQ群：100085661



手诊的理论基础

解剖学、经络学

手诊是揭示人体健康状况和可能发病的一种信号，也是防患于未然的一种预防手段，其运用的理论基础有解剖学、经络学等多种学科。

◆ 解剖学

手是手诊治病的物质，是由了解手的骨骼、肌肉、血管、脂肪、神经等的分布，才能够掌握手部皮纹纹理及色泽的特点，为手诊治病打下基础。

手部骨骼有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，还有来自于前臂，止于掌骨和指骨的肌肉20余块，称为手的外部肌肉。手的肌肉组成比全身任何部位都多，都复杂，也正因为如此，手才能做各种精细的运动。

◆ 经络学

人体上纵贯全身的路线，古人称之为经脉，这些路线上的一些细小分支则称为为络脉，合称经络。经络学说是中医穴的基本理论，也是现代手诊的理论基础。它具有联系脏腑、沟通内外；运行气血、营养全身；抵御病邪、保护机体的作用。

经络在全身的分布规律

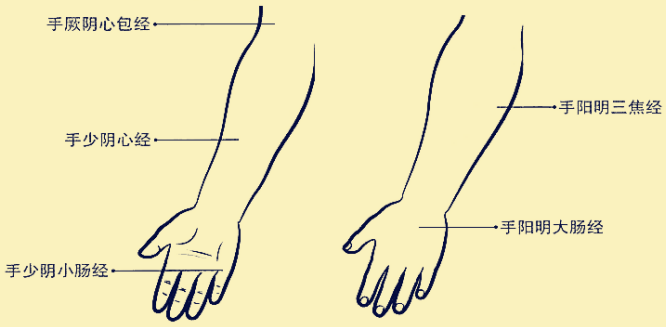
六阴经	分布于四肢内侧和胸腹。
六阳经	分布于四肢外侧和头面、躯干。
三阴经	上肢为手太阴肺经在前、手厥阴心包经在中、手少阴心经在后。下肢为足三阴经在足内踝以下为厥阴在前、太阴在中、少阴在后，至内踝8寸以上，太阴交出于厥阴之前。
三阳经	上肢为手阳明大肠经在前、手少阳三焦经在中、手太阳小肠经在后。下肢为足阳明胃经在前足少阳胆经在中、足太阳膀胱经在后。
足少阴肾经	在胸中线旁开2寸，腹中线旁开0.5寸处。
足太阴脾经	行于胸中线旁开6寸，腹中线旁开4寸处。
足厥阴肝经	循行规律性不强。
足阳明胃经	分布于胸中线旁开4寸，腹中线旁开2寸。
足太阳膀胱经	行于背部，分别于背正中线旁开1.5寸和3寸。
足少阳胆经	分布于身之侧面。

更多养生电子书QQ群：100085661

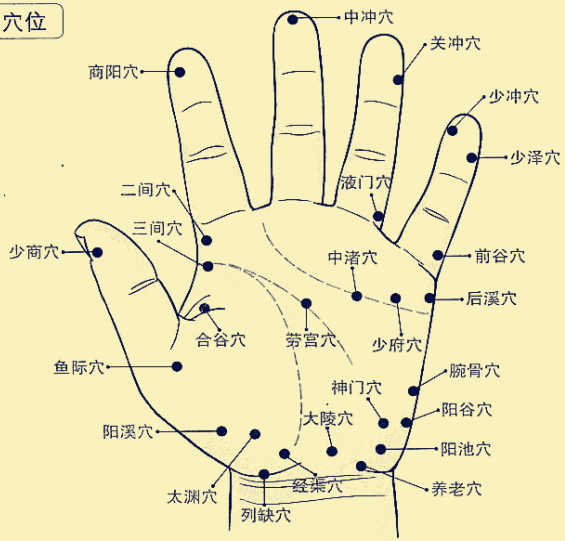
手部经络与穴位

传统中医认为，经络是人体内气血运行的通道，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。终始于手部的经络主要有以下六条。

手部的六条经络



手上的穴位



更多养生电子书QQ群：100085661



指纹和掌纹

健康的秘密地图

指纹和掌纹是手诊治病的依据，其中，指纹多用于诊断先天遗传病，而掌纹多用于诊断后天疾病。通过观察指纹和掌纹的变化，能够推测人体健康的发展变化。

指纹

指纹，是指人的手指末端指腹上的皮肤纹路，是人类进化过程中自然形成的。

指纹受遗传因素的影响，每个人的遗传基因不同，指纹也不同，当然也会受后天环境因素影响而略加改变。指纹一般形成于母体内发育三至四个月时，儿童在成长期间指纹会稍有改变，基本在14岁左右时才会定型。在皮肤的发育过程中，表皮、真皮以及基质层都在共同成长，从而在手指末端形成凹凸不平的脊纹或皱褶，直到发育过程中止，并最终定型。

也有人认为，骨髓移植后指纹会跟着改变，实际上这种认识是片面的，除了手部植皮或基底层损伤，人的指纹基本上是不会改变的。

掌纹

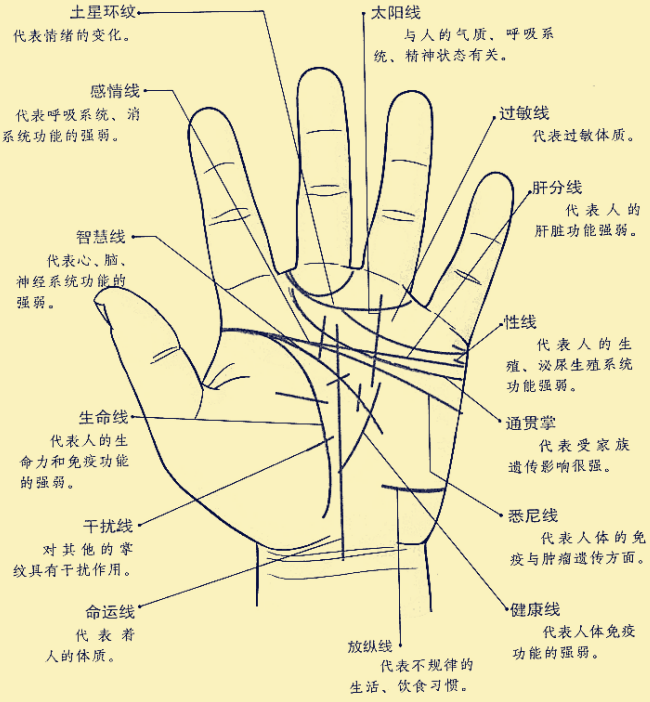
命相学上称，从掌纹上可以判断寿命的长短，手掌中也有称之为生命线的掌纹，但是它和生命之间有何关系，并没有什么证据可依。但是，通过对众多长寿者的掌纹进行研究，还是发现了一些长寿者共同的掌纹特点：掌色红润、不露青筋、掌形实满、皮肉匀称包骨；感情线、智慧线、生命线清晰深长，大小鱼际对称而不塌陷；震位、坎位隆起；掌上异常纹理少，尤其是在生命线的尾部，没有病理纹出现。

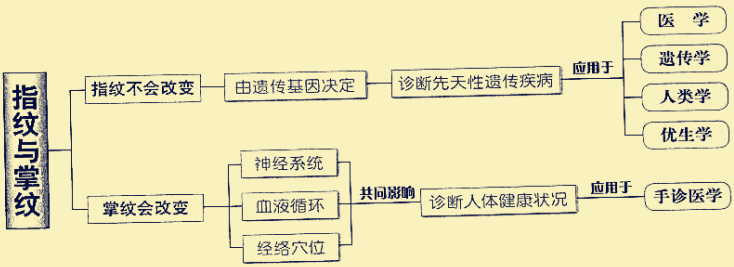
由此可以看到，健康长寿的人的掌纹呈现出年轻化的现象。其掌部的皮肤越老越细腻，八卦部位越来越平坦、对称而不塌陷。大小鱼际随着年龄的增大，反而越来越对称。尤其是长寿者的坎位和震位，越老越隆起，而中医上讲坎位代表肾气，乃先天之本，震位代表脾气，乃后天之本。这也说明长寿的秘诀之一，就是欲要长寿，脾与肾功能的强健至关重要。

更多养生电子书QQ群：100085661

解析掌纹

掌纹可以反映一个人的遗传因素、体质、性格，以及身体的健康状况等，健康的掌纹应该是清晰、深刻的，而杂乱无章或多有断截的掌纹则代表可能有健康问题。





更多养生电子书QQ群：100085661



指甲

身体状况的红绿灯

观察指甲，主要是观察指甲的颜色、月白和颜色是否有异常变化，某些部位异常就意味着其对应身体内脏发生了病理变化。

◆ 从指甲看健康

指甲由于不停地向上生长，故能将过去所发生的疾病记载在上面。

要研究这个问题，必须要先了解指甲的生长速度，一般人，从指甲的前端到手指的尖端，大约需要70天的生长时间。如果在这个当中有凹陷的坑洞，可以大约地推算出，几天以前，曾经发生重大疾病或精神打击，带来营养失调的现象。

健康的指甲应是呈现美丽的粉红色。如果营养不良而贫血的指甲，大多苍白而无血色。如果是身体状况很差，内脏已经有了病变的人，除了在指甲的形状上会发生变化，色泽上也会变成黄色、青色或发黑。指甲的软硬，也可以看出一个人健康的状况。一般说来，富有弹性的指甲，大多生长在身体健康的人手上，太硬而脆的指甲，大都是营养上的障碍所引起。太软而薄的指甲，往往是代表神经过敏或身体虚弱的现象。

◆ 常见的指甲诊病法

指甲望诊诊病法，简称甲诊。爪甲的荣枯，受肝血的影响较大。这是因为中医理论上讲“肝主筋，其华在爪”。因此，肝血的盛衰，不但会影响到筋的运动，也会影响到爪甲的枯荣。如肝血充足，则爪甲会显得坚韧明亮，有光泽，如肝血不足，则爪甲会出现薄软、色差、变形脆裂等情况。

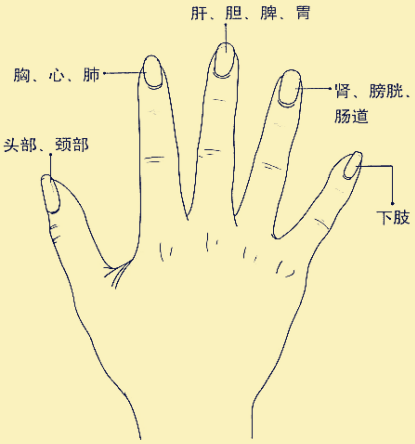
常见的指甲诊病法有：指甲色泽诊病法，即通过指甲的色泽来推测疾病情况；指甲白色月眉诊病法，是通过月眉的颜色来推测病情；指甲形状诊病法，是通过不同甲形来诊断病症；指甲甲面横沟诊病法，是通过甲面的横沟情况推测病症；指甲甲面纵线纹诊病法，是通过甲面出现的凸起纵纹线来诊病，如对老年人来说，有此纹正常，青少年有此纹，则提示消化功能障碍，易感冒，易患呼吸道疾病。

更多养生电子书QQ群：100085661

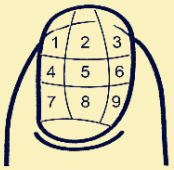
指甲诊病

根据指甲来诊断人的健康，其关键之处在于观察指甲的形状和颜色，健康的指尖应是粉红、光滑而无沟纹，异常的指甲则会出现偏斜、斑点、凹陷、翘起等病症，表示身体出现了病理。

指甲对应的人体部位

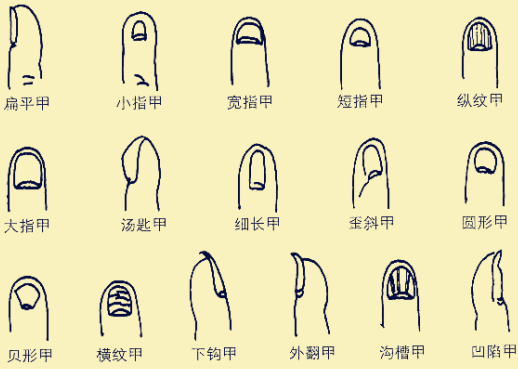


指甲对应脏腑区域



1、3区	肺
2区	心脏
4、6区	肝胆胰
5区	脾胃
7、9区	小肠、大肠
8区	肾脏、膀胱
10区	胞宫、精室、骨骼

异常指甲



更多养生电子书QQ群：100085661



手指

人体健康的晴雨表

手指是血液回流的起点之一，能反映出五脏六腑的旺衰，每个手指均对应不同的体内脏腑、器官。所以，手指也是手诊治病的主要参考之一。

指掌为人体的远端，也是血液回流的起点之一。中医自古就认为，五指能反映五脏六腑的旺衰。

拇指代表人的先天智慧与意志能力，与遗传体质有关。在五脏强弱的分辨上，拇指用来判断头脑的强弱。一般讲，拇指以长而健壮为佳，代表其人意志坚强，头脑清醒。

食指用来判断肝脏机能强弱，一般以圆秀健壮为佳。3个指节的长度，以第一节最长，第二、三节依次稍有递减，外形直且与中指密合，拥有这种食指的人，肝脏机能必然是健康而少病的。

中指的强弱与心脏及循环系统的健康状况有关，一般以圆长健壮为佳。

无名指之强弱与一个人的整体的健康状况有很深的关系，故日本人称其为“药指”。无名指亦以圆秀健壮为最好。

小指能反映出消化系统机能的旺衰。一般来说，小指以细长为佳，指节长短相称，直而不偏曲，这些代表着消化系统功能健全，身体健康良好，并能将这种体质遗传给自己的子女。

所谓五指诊病法，是通过对五指的颜色、长短、形态等进行观察，进而推断出内在病变的望诊之法。

五指中以大拇指最重要，它的发达程度是判断一个人生命和智能的标准。如果大拇指呈方形，则提示此人心脏功能有障碍，易患心律不齐；呈蜂腰状，则提示易乏困疲倦；若指肚扁平状，弹性又差，则提示体质差。若指肚弹性好、指根发达，则提示身体健康，肺好胃更好。其他四指依其长短、指肚松紧、宽扁等，也能看出身体、内脏所隐含的病症。如食指代表气管、肝脏功能之强弱，中指代表心脏和循环系统的健康状况，无名指代表着人的视觉及神经系统情况，而小指则代表着心脏、生殖系统之强弱。

更多养生电子书QQ群：100085661

手指诊病

中医学认为，手指的形状、颜色和长短的形态变化能够反映出人体的健康状况。不同的手指分别对应不同的脏腑器官，反映不同的病理变化。

手指与人体系统的对应



健康的手指

形状	手指健壮、直而不偏，指肚扁平而有弹性。
颜色	红润、光洁、均匀。
长短	中指最长，四指不可平齐。

手诊治病

拇指	长短均匀，圆润粗立，直而不偏	脾肺
食指	柔软笔直，富于弹性，圆长健壮	肠胃
中指	圆长健壮，直而不歪	心血管
无名指	圆秀健壮，直而不歪	肝胆
小指	长短适当，直而不歪	子宫、睾丸、肾

更多养生电子书QQ群：100085661



手掌上的九星丘

来自宇宙星体的健康奥秘

手掌上的九星丘，是由西方学宇宙星体的概念演化而来的，指的是手掌上突起的肉垫。手掌九星丘与九宫八卦的区域是相互对应的，均能依此诊断出身体的病理变化。

丘，本意是指丘或陵，因手掌上突起的肉垫很像小山，故命名为星丘。国外如日本、韩国和西欧等手相学专家根据宇宙中太阳系的星体（金、木、水、火、土、太阳、月亮、地球）将手掌划分为九个“星丘”，即木星丘、土星丘、太阳丘、水星丘、第二火星丘、月丘、地丘、金星丘、第一火星丘。与中国古代医学按《易经》将手掌分成九宫八卦相比，两种不同的手掌分区其病理意义十分相似。

九星丘的位置划分中，“木星丘”在食指的下方，“土星丘”在中指的下方，“太阳丘”在无名指下方，“水星丘”在小指的下方，拇指根部的隆起部分名为“金星丘”，金星丘的右侧靠掌侧直到手腕线的隆起部分为月丘，手腕线隆起部位之下为地丘。

另外，手掌中央的部分唤作“火星平原”，其左侧近拇指处的隆起部分是“第一火星丘”，而右侧近小指处的隆起部分则为“第二火星丘”。

古代这种手掌九星丘的划分方法与后文九宫八卦的区域相对应，即第一火星丘对应的是震位，金星丘对应的是艮位，木星丘对应的是巽位，土星丘对应的是离位，太阳丘和土星丘对应的是离位，水星丘对应的是坤位，第二火星丘对应的是兑位，月丘对应的是乾位，地丘对应的是坎位，火星平原对应的是明堂。

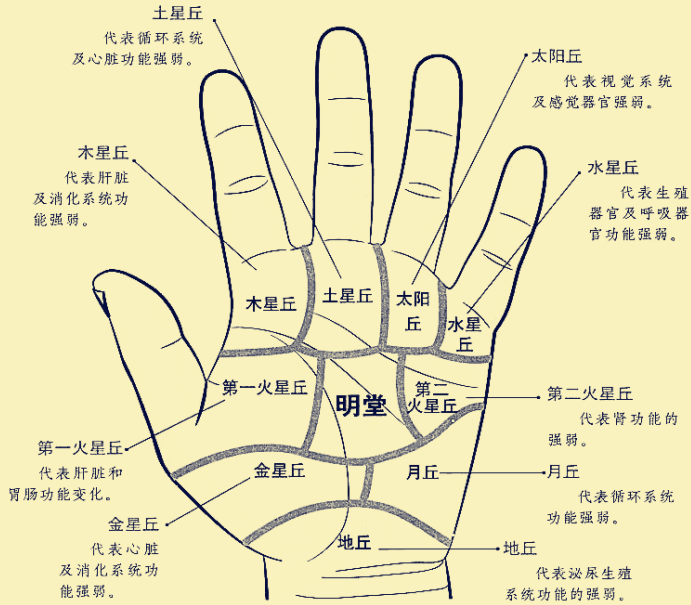
根据九星丘和九宫八卦的划分方法，就可以预测身体的脏腑器官有无病理变化了。

看掌丘的顺序，是先从手掌中心的火星平原开始，然后再看木星丘、土星丘、太阳丘、水星丘、太阴丘及金星丘。

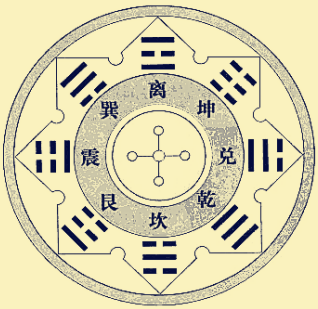
更多养生电子书QQ群：100085661

手掌九星丘

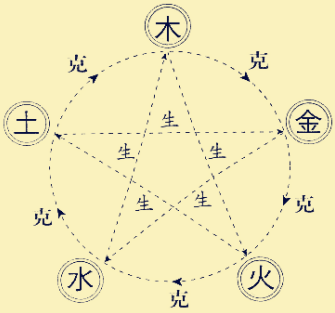
古人根据宇宙中太阳系的星体，结合“天人合一”的理念，将手掌划分为九个星丘。各星丘均代表不同的命理和病理意义。



后天八卦图



五行生克图



更多养生电子书QQ群：100085661



手掌八卦推演

把握生命的钥匙

古人通过手掌九个宫区的颜色、纹路、形态，并对应不同的人体脏腑器官，判断所对应脏腑的健康状况。

我国古代把手掌分为九个宫区，各宫对应不同的人体脏腑器官。其中，巽宫对应肝胆；离宫对应心脑；震宫对应性欲、胃功能；前坤宫对应视神经；后坤宫对应肾及生殖泌尿系统；兑宫对应呼吸系统；乾宫对应肺及神经系统；坎宫对应生殖、肾功能、直肠肛门；艮宫对应大肠、脾胃功能；明堂对应心血管循环功能。九宫八卦划分法在临床病理的意义在于，通过不同宫的颜色、纹路、形态，来判断所对应的脏腑是否健康，或者有病的病理是什么。

（1）**乾位**：位置在兑位和坎位之间，手腕横纹之上。乾位在五行中属金，肺在五脏之上，为五脏的首领，是气的根本聚集之处，不仅管理呼吸，还统领着五脏之气。

（2）**坎位**：手掌的掌根部，掌心下方，乾位和艮位之间。占据了腕横纹以上的大部分区域。坎位五行属水，传统医学认为，肾主人体的水的运行和代谢，所以坎位的变化代表了肾脏的功能。

（3）**艮位**：大拇指球的下半部，也在生命线范围内的下半部，坎位和震位的中间。从卦象上看，艮为山，五行属土，五脏属脾，主要反映的是脾胃的消化吸收功能。

（4）**震位**：手掌大鱼际的上半部，生命线包裹范围的上部分，位于艮位上方，巽位下面，俗称虎口之处。正常的震位饱满而有弹性、色泽红润，拇指关节活动时没有深刻的皱褶出现。

（5）**巽位**：位于食指下方，五行属阳木。巽位主肝、胆，但是在掌纹医学上，这两个脏器的显示区并不相同，巽位只反映出胆囊的功能和变化。

（6）**离位**：位于中指与无名指下方。在感情线的范围内，五行属阳火。离位主要反映心脏、血液循环、视力等功能。

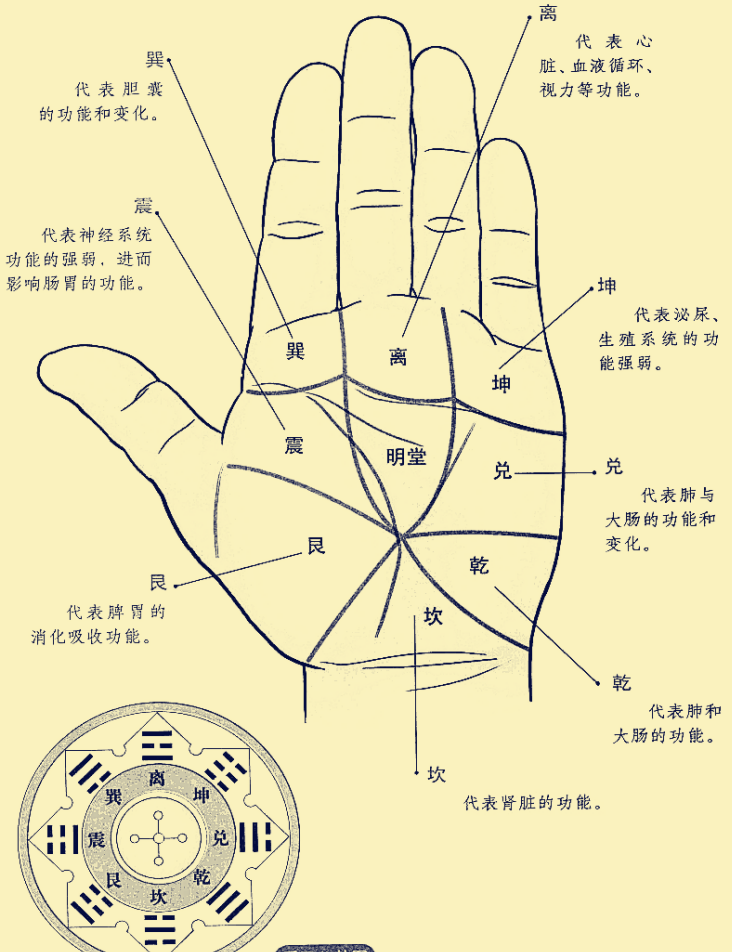
（7）**坤位**：位于小指下，小鱼际的上半部分。五行属阴土。正常的坤位红润、隆起而有弹性，提示腹部肌肉坚实，泌尿系统、生殖系统功能正常。

（8）**兑位**：位于小鱼际的上半部，小指下感情线与智慧线之间的掌侧，坤位之下。五行属阴金。正常的兑位应该光洁红润、有隆起、纹路清晰，高度应与艮位相等。

更多养生电子书QQ群：100085661

指甲诊病

根据指甲来诊断人的健康，其关键之处在于观察指甲的形状和颜色，健康的指尖应是粉红、光滑而无沟纹，异常的指甲则会出现偏斜、斑点、凹陷、翘起等病症，表示身体出现了病理。



后天八卦图

更多养生电子书QQ群：100085661



手态

软硬干湿，健康自知

手诊的过程除了要望手色、观手形，还要看手态，以下将简要介绍“望态十六纲”，即凹凸、硬软、大小、胖瘦、干湿、温凉、快慢、抖僵。

凹、凸 手部的凹凸状态，能够判断出人体脏腑的虚实。凹陷的区域，表示可能患有炎症、溃疡、骨骼变形、增生等，反映这部分组织功能低下或衰弱。手部皮肤或骨骼突起的地方，表示该组织器官的功能增强或亢进，如气滞血瘀、脂肪堆积、高血脂等。

硬、软 手掌软、厚、有力且富有弹性的人多精力充沛，体质强壮，适应力强；手掌软、厚、无力，但弹性差，多精神欠佳，疲倦乏力；手掌软、细薄而无力，多精力衰退，体弱多病。手掌肌肉硬直，缺乏弹性者，多消化系统功能不好，凡事多固执，缺乏应变能力。手掌硬的人应该多动脑筋，手掌软的人则应多加锻炼。

大、小 手型大小应与人的身高、体重、胖瘦成比例。手掌过大，表示精神异常，智力发育有缺陷，内分泌失调，易患突发性疾病。手型过小，表示肾虚，缺钙，内分泌失调，有性功能障碍等。

胖、瘦 手型胖瘦与人的形体胖瘦成正比，即为正常。过瘦表示缺乏蛋白质和维生素B、E，营养吸收功能出现障碍。

干、湿 手的干湿能够反映皮肤细胞的活跃程度和血液循环程度。以润泽、光滑为最佳，不宜过干或过湿。过干表示内分泌不足或失调，气血郁积，易患高血压、糖尿病、动脉硬化等。过湿表示心火过旺，气虚，气滞血瘀，易患感冒、甲亢、脾胃疾病。

温、凉 手掌过热，表示阴虚火旺，易患高血压、糖尿病、甲亢。手心发热，易患失眠、肝脑、内分泌亢进等。手温过凉，表示机体免疫力下降、内分泌失调，易患感冒、低血压，甚至心力衰竭、休克等。

快、慢 伸手动作快速敏捷，表示心态良好，身体比较健康。伸手动作拘谨、迟缓，表示精神紧张，容易急躁发怒，容易导致内分泌失调、胃溃疡、神经衰弱、高血压、冠心病，甚至癌症等。

抖、僵 手部颤抖且不能自主，表示中枢神经系统病变，导致经络不通、阴虚等。手指关节僵硬，易患脑溢血、心肌梗死、血栓、偏瘫，甚至癌症等。

更多养生电子书QQ群：100085661

十六种手态

通过观察手部形态的不同，能够判断出身体的健康状况和精神面貌，以下简单列出手部不同形态所象征的病症含义。

凹、凸

1. 巽区凸起：胆囊炎、高血压。
2. 坎区凸起：子宫内膜增厚。
3. 出现芒刺：息肉、肿瘤。
4. 凹陷区域：器官功能低下。

硬、软

1. 小孩手硬：脏腑功能降低。
2. 女性手硬：内分泌紊乱。
3. 男性手硬：肝气郁积。
4. 老人手硬：肾虚、血瘀。
5. 女性手软：健康，或稍内分泌失调。
6. 男性手软：性功能较差。

大、小

1. 人小手大：生理代谢失衡。
2. 人大手小：心脏功能较弱。
3. 男性手过大：生殖系统疾病。
4. 女性手过大：内分泌紊乱。
5. 男性手过小：性功能障碍。
6. 女性手过小：性功能低下。

胖、瘦

1. 人胖手胖：高血脂、高血压。
2. 人瘦手胖：肾脏、心脏病变。
3. 人瘦手瘦：消化、生殖系统疾病。
4. 人胖手瘦：内分泌失调、肿瘤。
5. 由瘦变胖：体内代谢失衡。



干、湿

1. 手部过干：阴虚火旺、高血压、高血脂、内分泌失调、糖尿病、动脉硬化、气血郁积。
2. 手部过湿：内分泌失调、精神紧张、胆胃失和、心火过旺、气滞血淤。

温、凉

1. 整只手热：感冒、内分泌亢进。
2. 手掌红热：炎症、血热。
3. 全手发凉：阳虚、气血亏虚。

快、慢

1. 自然快速：比较健康。
2. 动作迟疑：精神紧张、内分泌紊乱、精神功能失调。

抖、僵

1. 颤动发抖：阴虚动风、经络不通。
2. 关节僵硬：脑溢血、心肌梗死、血栓。

更多养生电子书QQ群：100085661



手部区域划分

养好五脏，延年益寿

手部与人体的对应关系是：手掌代表人体的前面，对应人体的头、肩、胃、肠、肾等五脏六腑的病理区域。手背代表人体的后背。

手掌与内脏的关系

人体的器官、脏器在手掌上对应位置的分布规律是：大拇指的一侧对应身体的左侧，小指一侧代表身体的右侧，中指方向代表头及身体的上部，手掌根部的方向代表身体的下部及脏器的下方。

例如，以中指为起点，中指根节代表头顶部，头晕、头痛、高血压、低血压、脑血管等均在这个部位显现异常；往下，手掌与手指连接部位的周围是眼、鼻、牙齿、咽喉等，相当于人体头部两眼至咽喉部位。沿中指再向下，中指平分线附近，是胃、肾以及男女生殖系统。这是手掌中指或中轴附近的排列情况，规律与人体真实的解剖位置相似。

如何划分脏腑病理区域

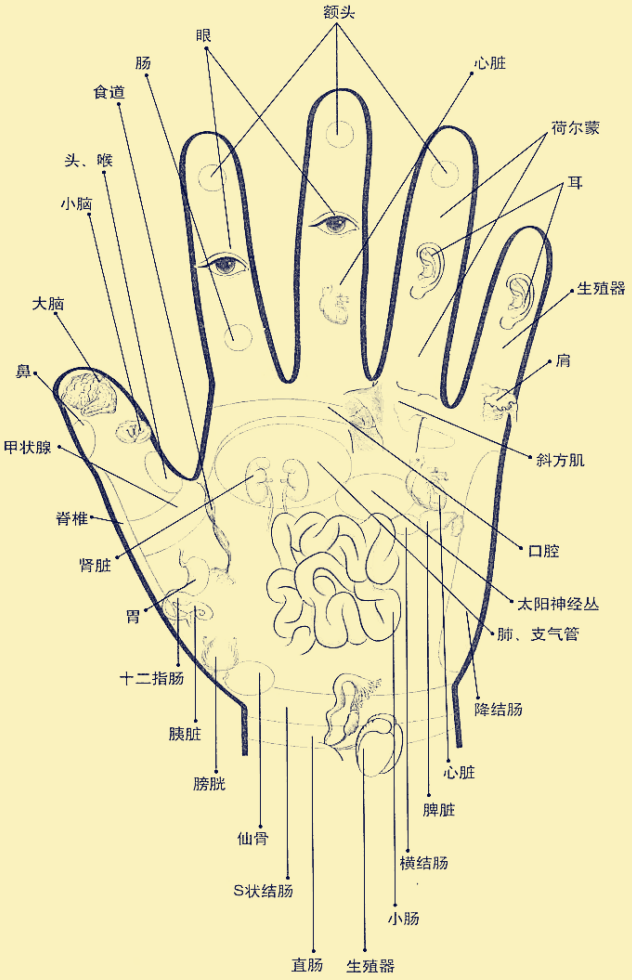
手掌代表人体前面；手背代表人体后背。手掌之左右，分别各是一个手伏脏图，与经络穴位所属脏腑系统相连，手纹符号与之相表里。当掌心朝上时，以中指为界，所代表的体位脏腑位置左右相反。就是左掌心向上，中指为头部，食指、拇指对应人体右侧肢体脏腑，无名指和小指对应人体左侧肢体脏腑；右手掌心朝上，中指对应头部及其以下的中轴区，食指、拇指对应人体左侧肢体脏腑，无名指、小指对应人体右侧肢体脏腑。

其中，拇指的第一节为头，第二节为颈、肩，第三节为心脏、呼吸器官、消化器官、生殖器官。头在拇指，但生命线起端也可视为头，依次为胃、上呼吸道、十二指肠、小肠(空肠、回肠)、大肠、肾、会阴、膝、下肢。如果以头在桡骨而言，那么拇指丘外侧为呼吸系统，内侧(靠生命线一带)为脾、胃、肠道消化系统。这就是为什么金星丘主脾胃的缘故。拇指为左右上肢，食指为左右下肢；如果以头在尺骨而言，那么月丘下端主肺等呼吸器官，而小指丘主肾、生殖功能，命门、小指主左右上肢，无名指主左右下肢。以中指为主，沿中指尖一直到地丘的中轴线，是手伏脏的中脉，头、眼、鼻、口、喉、气管、肺、心、脐、肾、生殖器、会阴，到手颈纹，左右为四肢和左右对称的内脏，构成整合的人体全息生命像。

更多养生电子书QQ群：100085661

手掌对应脏腑区域

手掌代表人体的前面，对应人体的头、肩、胃、肠、肾等五脏六腑的病理区域。



更多养生电子书QQ群：100085661



第二章

神秘的掌纹线

掌纹诊病是手诊医学中重要的诊断方法之一，掌纹能够随着人体的健康状况、生活环境、心理情况和年龄增长等而变化，运用于手诊手疗，能够反映身体不同系统的健康状况，如感情线能够预示消化系统疾病、太阳线能够反映血压高低、断掌纹能够显示疾病的遗传倾向等等。因此，根据手上的不同异常症状能够反映内在系统存在的健康状况。

更多养生电子书QQ群：100085661



本章内容提要

生命线诊病
智慧线诊病
感情线诊病
健康线诊病
命运线诊病
障碍线诊病
太阳线诊病
放纵线诊病
金星线诊病
土星线诊病
婚姻线诊病
肝病线诊病
悉尼线诊病
断掌纹诊病



更多养生电子书QQ群：100085661



生命线

巧用此线，活到天年

生命线，代表人的生命力强弱，通过观察生命线，可以判断出人的体质、精力、免疫功能、遗传状态、健康状态以及所患疾病的轻重情况。生命线以深刻、明晰、饱满而无间断分叉为吉。

标准生命线

标准的生命线，其起点位于食指指根部皮褶纹与拇指指根皮褶纹的中点，以弧状绕整个拇指丘，经大鱼际圆弧部中央延伸到中指，其线深刻、明晰、饱满而无间断分叉，并刚好切过中指中线。通过观察生命线，可以判断出人的体质、精力、免疫功能、遗传状态、健康状态以及所患疾病的轻重情况。要注意的是，不能错误地以它的长短、粗细来论寿命之长短。同时，掌纹也有主次之分，生命线有统领诸线的作用，如同气血畅通是生命之本。

生命线异常的疾病信号

1. 感情线较长，已经接近食指的第三关节下边缘，表示有患胃肠神经官能症的可能，即，也就是胃肠自主神经功能紊乱；

2. 感情线较长，走向食指与中指缝内，且智慧线下垂走向乾位，表示自幼患有胃病，且吸收消化功能很弱；

3. 感情线分成两支，一支流向到达食指的第三指关节下边缘，另一支走向食指与中指指缝内，表示胃功能不全，消化吸收不良；

4. 在手掌的小鱼际处，感情线开始出现较大的岛形纹，表示听神经异常；

5. 感情线末尾出现较小的岛形纹或很多散乱的羽毛状纹络，表示患有咽炎或鼻炎；

6. 感情线在无名指下断开，表示肝功能较差，或早年曾因严重疾病而引发肝脏免疫力下降；

7. 感情线在无名指下方由两条纵线切断，表示血压不稳，偏高或偏低，同时要结合交感神经区和副交感神经区查看。如果在纵线两边出现隆起的脂肪，多表示患高脂血症；

8. 感情线在无名指下端有走向智慧线的叶状岛形纹，表示患有乳腺增生；

9. 感情线在无名指下出现较小的岛形纹，表示视神经方面发生异变；

10. 感情线在无名指与中指间出现很多杂乱的分支，或被数条障碍线切过，表示有患慢性支气管炎或支气管扩张的可能；

11. 感情线在无名指与中指间出现“口”形纹，表示肺部已经出现钙化点。

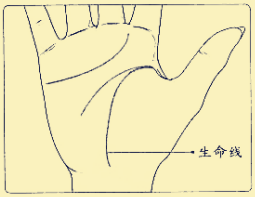
更多养生电子书QQ群：100085661

生命线诊病

中医学认为，生命线的长、短、粗、细的变化与机体的免疫功能有关，不仅能体现家族的遗传因素，还能体现人的体质与健康状态。

标准生命线

从食指根部皮褶纹与拇指指根皮褶纹的中点，以弧状绕整个拇指丘，延伸到腕横纹，以深刻、明晰、无分叉者为最佳。可判断人的体质、精力、免疫功能、遗传状态等。



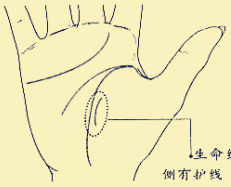
生命线始端断裂

生命线始端出现断裂，表示幼年曾患重病，甚至危及生命。



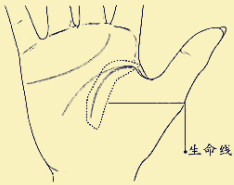
生命线内侧有护线

生命线内侧出现一条护线，表示肠道功能衰弱，便秘或腹泻。



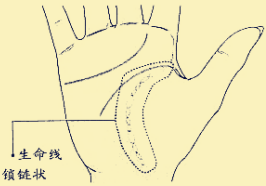
生命线过短

生命线过短，表示人体免疫力较差，易患慢性消耗性疾病。



生命线呈锁链状

生命线呈锁链状，表示人体抵抗力较弱。



病例



关节炎患者，生命线末端出现分叉。

更多养生电子书QQ群：100085661



智慧线

测评智力的标准线

智慧线，又被称作脑线。主要代表心、脑、神经系统功能强弱，所反映出疾病偏重于心血管系统、消化系统、神经系统以及精神状态。

◆ 标准智慧线

手诊医学上的智慧线与胚胎期的脑发育程度密切相关，所以又被称作脑线、智慧线，主要代表心、脑、神经系统功能强弱，所反映出的健康和疾病，偏重于心血管系统、消化系统、神经系统以及精神状态方面的改变。

正常的智慧线位于手掌的中央，为抛物线状，起于食指的第三关节腔边缘，向小鱼际抛行，止于无名指中线。该线粗而长，明晰不断，颜色红润而有光泽，略微下垂，近掌心末端可有分支。凡具备标准的智慧线者，多身体健康、充满活力、心情愉快。这是因为它主要显示人的脑力活动、心脏功能和消化系统的功能，而这三种功能的强弱，直接影响着人的心理、思维、判断能力能否正常发挥。一个人脑子是否清醒，记忆力是否正常，判断力是否准确，都关系到生活质量的高低，观察智慧线的标准与否，可以直接反映人的智力活动和生活质量，所以对于手上智慧线的变化要及早观察，对于不正常的智慧线也要及时进行调整和保健。

◆ 智慧线异常的疾病信号

1. 智慧线与生命线开头相连较长，且呈锁链状，表示自幼消化吸收功能薄弱，后天需特别注意对脾胃的调理和保养；

2. 智慧线中间部分出现较大的岛形纹，多表示患有眩晕症或美尼尔氏综合征；

3. 智慧线断开，或在手心处分开两三支，表示有心脏病，多为先天性风湿性心脏病；

4. 智慧线平直，表示头脑固执、急躁，易患头痛；

5. 智慧线过长，下垂至乾位，且线上有散乱纹络，表示患有神经官能症；

6. 智慧线在劳宫穴附近有“口”形纹，表示有脑震荡史，或有过全麻手术史、脊髓疾病、腰椎骨折等病；

7. 智慧线在无名指下方有“口”形纹，表示腹部手术遗留的肠粘连和腹部外伤的标记；

8. 智慧线上出现显著“十”字纹，表示心律不齐，要预防隐性冠心病；

9. 智慧线上出现显著“米”字纹，表示患有血管性头痛或心绞痛；

10. 智慧线断开，表示昂头痛或脑细胞曾有过严重的损伤，要注意心脑血管疾病的检查。

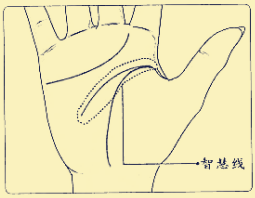
更多养生电子书QQ群：100085661

智慧线诊病

手诊医学上的智慧线与胚胎期的脑发育程度密切相关，所以又被称作脑线。对于手上智慧线的变化要及早观察，对于不正常的智慧线也要及时进行调整和保健。

标准智慧线

位于手掌的中央，起于食指的第三关节腔边缘，向小鱼际斜行，止于无名指中线。主要代表心、脑、神经系统功能强弱，反映心血管系统、消化系统、神经系统等疾病。



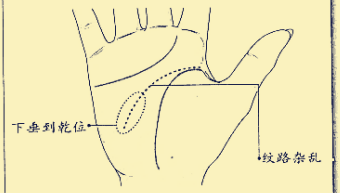
智慧线与生命线并连过长

智慧线与生命线始端并连过长，且呈锁链状，表示消化吸收功能较差。



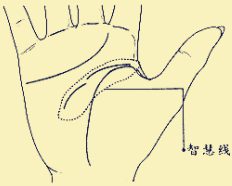
智慧线过长

智慧线过长，并下垂到乾位，且纹路杂乱，患有神经官能症。



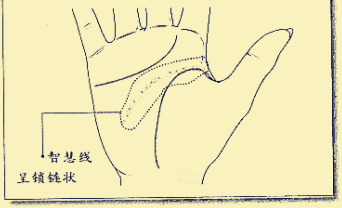
智慧线断裂

智慧线断裂，易患头痛或心脑血管疾病。

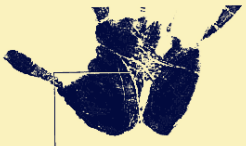


智慧线呈锁链状

智慧线呈锁链状，表示消化吸收功能较弱，营养不良，记忆力减弱。



病例



心脏病患者，智慧线上出现明显分叉。

更多养生电子书QQ群：100085661



感情线

提示消化系统的畅与阻

标准的感情线，主要代表呼吸系统、消化系统功能的强弱。变化发生在食指到无名指之间，反映消化系统、呼吸系统；变化发生在无名指到小指之间，反映肝脏和心脏。

标准感情线

标准的感情线，是从小指下部的外侧起，以弧形或抛物状伸向中指与食指的指缝下。纹线深长、明晰、颜色红润。标准的感情线上不会出现锁链状、岛形样纹，也不会有干扰线切过。起端可以出现少许向下的分支，向上的分支也以少为正常。长寿者的感情线特点是：没有锁链状纹，没有“米”字状纹，被感情线包裹着的各丘隆起，并且感情线上没有杂色斑点出现。

感情线异常的疾病信号

1．生命线起点较高，表示胆气较刚硬、肝木旺盛，身体健康指数基本良好，其病为胆囊炎症；

2．生命线起点较低，表示精力不足，脾虚、肠胃消化吸收功能薄弱；

3．生命线在开端出现断开，表示幼年曾患较重疾病，甚至危及生命，如肺炎、猩红热、伤寒等；

4．生命线在肝区位置出现较大的细长岛形纹，表示有肝大的症状；

5．生命线内侧出现护线，表示肠道功能失调，有便秘或腹泻的症状；

6．生命线末尾出现“伞”形纹，表示患有腰腿痛；

7．生命线的通过面积较大，超过中指中线，表示血压偏高；

8．生命线通过面积较小，未达到中指中线，表示血压偏低，体质差，易消化不良；

9．生命线末尾有岛形纹，表示女性子宫肌瘤，男性前列腺炎或前列腺肥大。且岛形纹越小越显著；

10．生命线过短，表示免疫力差，易患慢性消耗性疾病影响生命；

11．生命线末尾出现“米”字纹，表示患心绞痛；

12．生命线在肾区位置断开或出现“米”字纹，表示肾结石；

13．生命线呈锁链状，表示免疫力低下，易生病；

14．生命线末尾出现分叉，表示患有关节炎；

15．生命线末尾接近手腕处呈流苏状，表示要预防老人病。

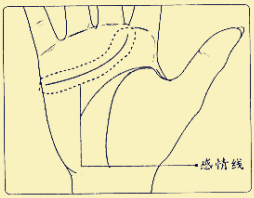
更多养生电子书QQ群：100085661

感情线诊病

感情线就是四指指根部下的一条弧形线，从手掌的尺侧伸向食指与中指间下方。标准的感情线，主要代表呼吸系统、消化系统功能的强弱。

标准感情线

从小指下部的外侧起，以弧形或抛物状伸向中指与食指的指缝下。变化发生在食指到无名指之间，反映消化系统、呼吸系统，变化发生在无名指到小指之间，反映肝脏和心脏。



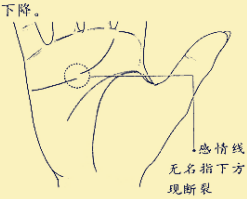
感情线过长

感情线长至食指的第三关节下缘，表示易患肠胃自主神经功能紊乱。



感情线断裂

感情线在无名指下方出现断裂，表示肝功能衰弱，或早年曾患重病，导致肝脏免疫力下降。



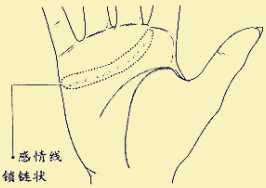
感情线被切断

感情线在无名指下方被两条障碍线切断，表示血压不稳。

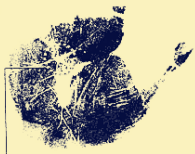


感情线呈锁链状

感情线形似锁链，表示呼吸功能下降。



病例



高血压患者，感情线被两条干扰线截断。

更多养生电子书QQ群：100085661



健康线

无之健康，有则异常

健康线的深浅、走向是否穿过生命线，都有重要的临床意义。没有健康线的人身体健康，出现健康线的人反而异常。所反映的是肝、肾功能和呼吸系统的强弱。

健康线和非健康线

健康线是起于大鱼际，斜行向小指方向的一条斜行线（以不接触大鱼际曲线为原则），向上不插入感情线，向下不插入生命线。这条线虽然称作“健康线”，但它的出现恰恰是不健康的表示，可以说也是“非健康线”。

健康线代表着人体免疫功能的强弱，手掌上没有健康线的人表示身体健康，出现健康线的人反而提示身体不健康。健康线所反映的是肝、肾功能的强弱，和呼吸系统也有关系，同时健康线也和肿瘤的发生发展有关，特别是对于癌症而言，健康线的深浅、走向是否穿过生命线，都有重要的临床意义。

健康线异常的疾病信号

1. 出现深长的健康线，且线上有岛形纹，表示肝功能较差；

2. 健康线深长，与潜血线形成倒“八”字纹，表示有内出血倾向；

3. 健康线深长切过感情线，表示多患呼吸系统疾病；

4. 健康线过长切过生命线，表示多患免疫系统疾病，且有危及生命的可能；

5. 健康线断续不连贯，表示消化机能衰退，如果出现片断形或梯形时，表示病情加重；

6. 健康线呈波浪形，表示肝脏或胆囊功能衰弱，或患有风湿症；

7. 健康线粗大如弓形，表示体力衰弱；

8. 健康线与生命线连接处，有较大岛形纹，表示呼吸系统有疾病，如果岛形纹内有细小杂线，且松弛，表示呼吸器官或喉咙有发炎的症状；

9. 健康线与智慧线交叉点有星形纹，表示产厄或不育。如果星形纹发薄黑，表示女性在生产时可能发生强烈神经症；男性可能患不育症。

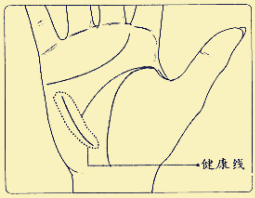
更多养生电子书QQ群：100085661

健康线诊病

健康线代表着人体免疫功能的强弱，同时健康线也和肿瘤的发生发展有关，特别是对于癌症而言，健康线的深浅、走向是否穿过生命线，都有重要的临床意义。

标准健康线

起于大鱼际，斜行向小指方向的一条斜行线，向上不插入感情线，向下不插入生命线。没有健康线的人身体健康，出现健康线的人反而异常。所反映的是肝、肾功能和呼吸系统的强弱。



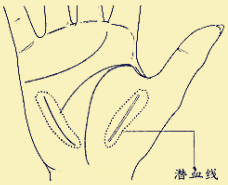
健康线上出现岛形纹

健康线较长，且出现岛形纹，易患肝脏疾病。



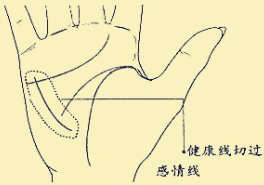
与潜血线形成倒“八”字纹

健康线过长，并与潜血线形成倒“八”字纹，易患内出血。



健康线切过感情线

健康线过长，并切过感情线，易患呼吸系统疾病。

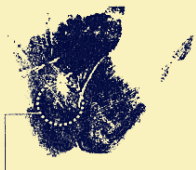


健康线切过生命线

健康线过长，并切过生命线，易患免疫系统疾病，甚至危及生命。



病例



肝功能病患者，健康线上出现岛形纹。

更多养生电子书QQ群：100085661



命运线

心、肺功能的强与弱

命运线又称玉柱线。古人认为有这条线的人，如玉柱立于厅堂，可以做大官，故又称命运线。在古代，命运线的出现代表做官之兆。命运线除了代表官运，还代表人的体质。其线越深，健康状况越差。

标准命运线

命运线是从手掌的下方坎位向上伸出，通过掌心（明堂）直达中指下方的纹线，如手中的柱子一般，故又称为玉柱线。古人认为有这条线的人，如玉柱立于厅堂，可以做大官，故又称命运线。

在古代，命运线的出现虽然是做官之兆，但实际上它并非人人皆有，而是与人的遗传有关，代表着人的体质。同时，它的出现也与身体的健康有关。其线越深，健康状况越差。所以，标准的命运线不能太粗，以明晰而不断最好，同时笔直而上，线上没有杂纹穿过，没有色斑沉淀。

命运线异常的疾病信号

1. 无名指下端2条平行的命运线流向感情线，表示可能患有高血压；

2. 命运线开始出现岛形纹，表示肠胃消化吸收功能弱，常有腹部胀气的症状；

3. 命运线开端有圆滑小岛形纹，表示患有痔疮；

4. 命运线的末尾出现数条干扰线，表示常出现胸闷气短的情况；

5. 命运线与感情线相交处出现散乱分支，表示患肺炎；

6. 命运线末尾有羽毛球拍状的竖长岛形纹，表示患有胃下垂；

7. 命运线开端位于地丘处有竖形的小岛形纹，表示久坐而便秘、痔疮；

8. 命运线低矮或开端有鱼尾纹，表示体质较差，易便秘；

9. 命运线在明堂区结束，且顶端有竖长岛形纹，表示患有胃下垂；

10. 命运线在离位处分成三支，表示易患心肺病；

11. 命运线开端坎位处有小坑或明显的“米”字纹，表示患有肾结石；

12. 命运线深长直达中指下，表示患有慢性病，主要是心肺功能衰退，中晚年有心脑血管方面的疾病；

13. 命运线与生命线相交，表示有患高血压的可能；

14. 命运线上方和感情线上有岛形纹、暗色斑点、“米”字纹、“十”字纹或星形纹，表示易患中风或心肌梗死；

15. 命运线畸形且智慧线畸变，表示患有肾病。

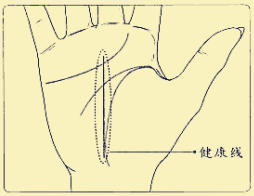
更多养生电子书QQ群：100085661

命运线诊病

命运线又称玉柱线。古人认为有这条线的人，如玉柱立于厅堂，可以做大官，故又称命运线。在古代，命运线的出现代表做官之兆。

标准命运线

从手掌的下方坎位向上伸出，通过掌心直达中指下方，以明晰而不断最好，笔直而上，无杂纹和色斑。代表人的体质。其线越深，健康状况越差。



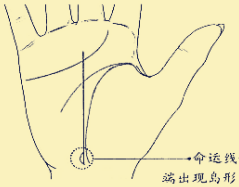
无名指下方有两条平行命运线

无名指下方出现两条平行的命运线，并延伸至感情线，易患高血压。



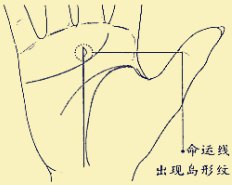
命运线始端出现岛形纹

命运线始端出现岛形纹，表示消化功能衰弱，腹部胀气。



命运线末端出现岛形纹

命运线末端出现岛形纹，表示易患胃下垂。



命运线在离位分叉

命运线在离位处出现三个分叉，表示易患肺心病。



病例



更多养生电子书QQ群：100085661

障碍线

揭秘最当下的身体状况

障碍线对其他的掌纹具有干扰作用，对于疾病的正常恢复也有着一定的干扰。每个人的手上都会有这种障碍线，所有横切各主线或某些辅线不正常的纹线都可以称为障碍线。障碍线主要代表近期身体的状况。

障碍线

在人的手掌纹中，有一种名叫“障碍线”的掌纹，它对其他的掌纹具有干扰作用，对于疾病的正常恢复也有着一定的干扰。基本上每个人的手上都会有这种障碍线，可以说，所有横切各主线或某些辅线不正常的纹线都可以称为障碍线。它的位置是不固定的，在手掌的各个部位都可以出现。障碍线可以同时有很多条，但是该线越多，所反映的身体健康状况也越差。

一些细小的障碍线也可以成为“井”字状纹、“米”字状纹或“十”字状纹的基础纹线，这时就要结合内脏分布区域来判断病情了。

障碍线异常的疾病信号

1．障碍线深长切过生命线，表示有重疾潜伏，如癌症或心脑血管疾病等。因此在相应年龄时期，要谨防此类疾病；

2．2～3厘米长的障碍线切过感情线、智慧线、生命线，表示患慢性消耗疾病；

3．掌心突然出现很多细小、浅短的障碍线，表示近期常饮食不规律、熬夜或工作压力较大；

4．数条障碍线横切生命线，表示体质较差；

5．障碍线横切生命线，且月丘上出现方形纹，表示肾虚或呼吸系统有疾病；

6．无名指与中指下的感情线上出现方形纹，且数条障碍线穿过，或有“井”字纹、三角纹，表示患有慢性支气管炎；

7．女性的掌部各主线如被浅细的障碍线穿过，且手掌颜色发红，尤其是乾位颜色鲜红，表示患有更年期综合症；

8．早期肿瘤患者或术后化疗期间患者，障碍线增多；重症或未手术、放化疗患者，障碍线消失；

9．在中指下方感情线被障碍线切过，表示血压不稳，如果小指下方的感情线有K形纹，表示低血压，若小指下方的感情线有K形纹且切过障碍线，表示高血压；

10．一条平直的障碍线从感情线下开始，穿过智慧线，直达生命线，向拇指关节蔓延，呈断续状或有岛形纹，表示患有肿瘤，并且障碍线会随着病情而改变。

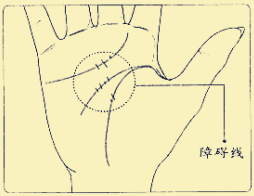
更多养生电子书QQ群：100085661

障碍线诊病

障碍线对其他的掌纹具有干扰作用，对于疾病的正常恢复也有着一定的干扰。每个人的手上都会有这种障碍线，所有横切各主线或某些辅线不正常的纹线都可以称为障碍线。

标准障碍线

障碍线的位置不固定，且可以同时出现多条。障碍线越多，所反映的身体健康状况越差。主要代表近期身体的状况。如果突然出现细、短、浅的障碍线，只是一时的疲劳过度。



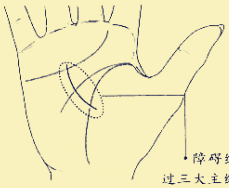
障碍线切过生命线

障碍线很长，且切过生命线，表示幼年曾患重病。



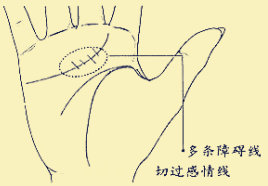
障碍线切过三大主线

障碍线较长，且切过三大主线，表示易患慢性消耗性疾病。



多条障碍线切过感情线

感情线上出现多条障碍线，表示易患慢性支气管炎。



障碍线切过三大主线且延伸至拇指下

障碍线平直穿过三大主线，并延伸至拇指下方，表示易患肿瘤。



〈病〉〈例〉



肿瘤患者，障碍线平直穿过三条主线。

更多养生电子书QQ群：100085661



太阳线

手掌上的“血压计”

太阳线在临床上代表疾病的意义不多，但在命相学上比较受关注。可以看出成功运势的好坏，所以也被称为“成功线”、“贵人线”。太阳线与人的气质、呼吸系统、精神状态有关，会影响到血压的变化。

标准太阳线

太阳线是不常见的线，它可由不同的位置升起，但其尖端都伸向太阳丘（无名指根部）。太阳线主要会影响到血压的变化，从中医的阴阳学说论：阳之太盛→血压高，阳之不足→血压低，可以说是对太阳线最好的注解。

太阳线与人的气质、呼吸系统、精神状态有关，实际上是命运线的副线，临床上代表疾病的意义不多，但在命相学上比较受关注。据说它可以看出成功运势的好坏，所以也被称为“成功线”，有成功事业的人多数都有发达的太阳线。同时，它也表示在运势上可以得到外力的支持，又称“贵人线”。

太阳线异常的疾病信号

1. 太阳线旁边有“米”形纹，表示患高血压，伴有心肌供血不足；

2. 太阳线穿过感情线，且交感神经区扩大，表示血脂高的人，多会出现高血压；

3. 出现太阳线但未切过感情线，交感神经区缩小，表示各脂肪丘平坦的人多患低血压；

4. 太阳线显著，且线旁隆起血脂丘，表示患有高血压且伴有血脂高；

5. 两条平行太阳线在无名指下穿过感情线，表示可能患有高血压；

6. 出现数条较短太阳线，表示可能血压偏低；

7. 太阳线上出现“井”字纹，表示血压偏低；

8. 有数条细弱的太阳线出现，中间有岛形纹，表示近视；

9. 出现一条或数条较长太阳线，表示易患颈椎增生病；

10. 太阳线被干扰线切过，呈“丰”字纹，表示易患慢性支气管炎；

11. 太阳线出现“米”字纹，且在智慧线与生命线的夹角掌面处凸起，表示易患脂肪肝。

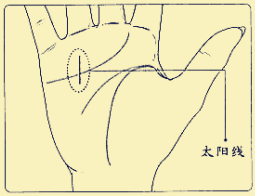
更多养生电子书QQ群：100085661

太阳线诊病

太阳线在临床上代表疾病的意义不多，但在命相学上比较受关注。可以看出成功运势的好坏，所以也被称为“成功线”，同时也表示在运势上可以得到外力的支持，又称“贵人线”。

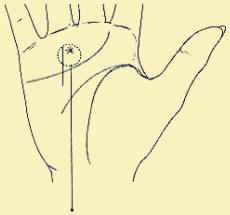
标准太阳线

可由不同的位置升起，但其尖端都伸向太阳丘（无名指根部）。太阳线与呼吸系统、精神状态有关，会影响到血压的变化，阳太盛则血压高，阳不足则血压低。



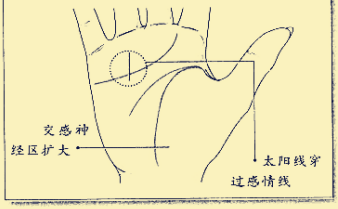
太阳线附近出现“米”字纹

太阳线附近出现“米”字纹，易患高血压或心肌供血不足。



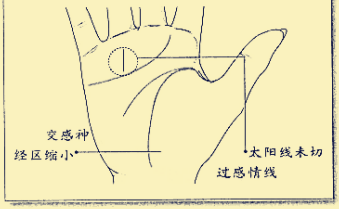
太阳线穿过感情线

太阳线穿过感情线，交感神经区扩大，表示易患高血压。



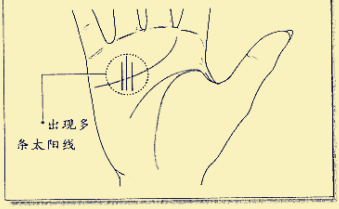
太阳线未切过感情线

太阳线未切过感情线，交感神经区缩小，表示易患低血压。



一条或多条太阳线

掌上出现一条或多条太阳线，且较长，表示易患颈椎增生。



病例



更多养生电子书QQ群：100085661



放纵线

糖尿病家族挥之不去的烙印

放纵线常见于长期熬夜、体力过度消耗、性生活过度、不洁的人，艾滋病患者和吸毒者也会有放纵线。有糖尿病家族史的人掌中也常会出现放纵线，为此放纵线又称“糖尿线”。但是，出现放纵线并不表示患有糖尿病，仅提示该人有糖尿病家族史。

放纵线

位于手掌中小鱼际下方的稍低处，从小鱼际发出，向生命线延伸的掌纹，叫做放纵线。放纵线的纹线深、粗，可以同时有两三条，其中一条较深，其余的一两条浅。之所以称为“放纵线”，是因为该线的生成和不规律的生活、饮食习惯有关。该纹线常见于长期熬夜、体力过度消耗、性生活过度、不洁的人，以及对烟、酒过量嗜好，长期服用安眠药、麻醉品的人。

另外，患艾滋病和吸毒的人掌上也有放纵线。有糖尿病家族史的人掌中也常会出现放纵线，即使其生活饮食极有规律，这条遗传的放纵线也不会消失。为此放纵线又称“糖尿线”。但是，这种遗传并不表示该人一定出现糖尿病的症状，仅提示该人有糖尿病家族史。

放纵线异常的疾病信号

1. 出现三条放纵线，表示患糖尿病；
2. 一条深长放纵线横切生命线肾区，表示糖尿病已经影响到肾脏的代谢功能；
3. 放纵线出现弯曲，表示生活不规律，需要调整作息；
4. 放纵线平直，表示爱吃肉，易肥胖；
5. 放纵线上出现数条细小、断续的纹络，表示易神经衰弱、失眠多梦；
6. 新生婴儿手上出现放纵线，表示需考虑家族中的糖尿病史，要注意外界因素、饮食、环境的保护，避免糖尿病的发生；
7. 在乾位出现一条放纵线，且出现悉尼线，表示患有糖尿病；
8. 放纵线笔直，表示肥胖；
9. 儿童手掌上有放纵线，表示多梦；
10. 放纵线杂乱，表示易失眠、多梦，神经衰弱。

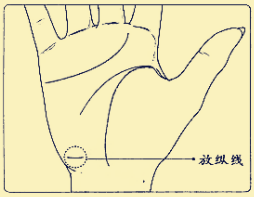
更多养生电子书QQ群：100085661

放纵线诊病

放纵线又称“糖尿线”，与不规律的生活、饮食习惯有关。患艾滋病、吸毒和有糖尿病家族史的人掌上都有放纵线。

标准放纵线

位于小鱼际下方的稍低处，从小鱼际发出，向生命线延伸，可以同时有两三条。常见于长期熬夜、体力过度消耗、对烟酒过量嗜好、艾滋病患者、吸毒者、有糖尿病家族史的人。



三条放纵线

掌上出现三条放纵线，表示易患糖尿病。



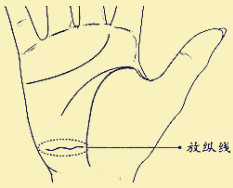
放纵线穿过肾区

放纵线深长，且横穿生命线肾区，表示糖尿病病情加重。



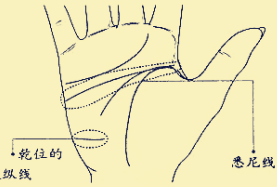
放纵线弯曲

放纵线弯曲，表示作息时间不规律。



乾位的放纵线

乾位出现放纵线，且掌上有悉尼线，表示患有糖尿病。



病例



糖尿病患者，手掌上同时出现三条纹路很深的放纵线。

更多养生电子书QQ群：100085661



金星线

你是过敏体质吗

金星线，又称过敏线，也称金星环。其异常症状能够反映出不同的过敏体质。主要代表过敏体质、易患药物、皮肤、支气管过敏，或有各种不同物质的过敏者，如哮喘、过敏性血尿、过敏性鼻炎等。

◆ 标准金星线

金星线，又称过敏线，是从食指与中指的指缝下缘，向无名指与小指的指缝下连接的一条弧形线，也称金星环。它既可能是完整的一条弧形线，也可能形成一条断断续续的弧形线。金星线主要代表着过敏体质，易患药物、皮肤、支气管过敏，或有各种不同物质的过敏史。

由于污染的原因，现在发生过敏的人越来越多，并且可以致人过敏的物质也越来越多，所以所谓的过敏体质不再仅指对药物过敏，花粉、微尘、化工原料等都可能使人体产生过敏反应，表现为荨麻疹状皮肤反应、哮喘、过敏性血尿、过敏性鼻炎、胃肠道过敏症及不孕症等，而鉴别上述症状是否因过敏而引起的方法之一，就是看他手上是否有这条代表过敏体质的金星线。

◆ 金星线异常的疾病信号

1．出现数条深而长的金星线，表示肝脏免疫功能下降，导致反复过敏。掌上出现金星线的人，应找到导致身体过敏的物质，然后远离它；

2．金星线断开且分多层，表示神经衰弱；

3．金星线中间有一个小岛形纹，表示甲亢或肿瘤；

4．金星线与感情线在坤位相交，且坎位生命线出现三角形纹，表示有心肾不交病症；

5．肝病患者手上有金星线，表示有病变可能；

6．女性出现断续金星线，表示泌尿生殖系统功能薄弱，有不孕可能；

7．出现金星线，表示肝脏对酒精的解毒能力弱；

8．掌中出现金星线的人，夏季易患多形性光疹皮炎，多为青年女性；

9．男性金星线被干扰线切过，又出现放纵线，坤区又有岛形纹，表示易患阳痿；

10．金星线向下弯张与感情线相交，表示易患肺结核；

11．掌中有金星线，且感情线呈锁链状，末尾走向中指与食指指缝内，咽区颜色暗红，表示有咳嗽的症状。

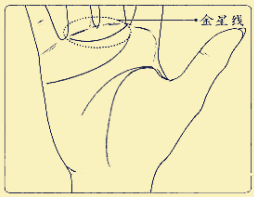
更多养生电子书QQ群：100085661

金星线诊病

金星线，又称过敏线，也称金星环。它既可能是完整的一条弧形线，也可能形成一条断断续续的弧形线。金星线的异常症状能够反映出不同的过敏体质。

标准金星线

从食指与中指的指缝下缘向无名指与小指的指缝下连接的一条弧形线。主要代表过敏体质，易患药物、皮肤、支气管过敏，如哮喘、过敏性血尿、过敏性鼻炎等。



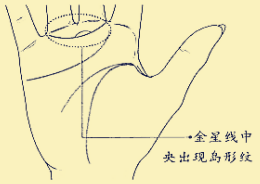
金星线断裂且分层

金星线出现断裂且分层，表示易患神经衰弱。



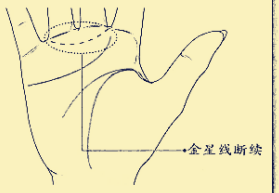
金星线中央出现岛形纹

金星线中央出现岛形纹，表示易患甲亢或肿瘤。



金星线断续

女性出现断续的金星线，表示泌尿生殖系统功能衰弱，易患不孕症。



金星线与感情线相交

金星线向下弯并与感情线相交，表示易患肺结核病。



病例



甲亢患者，金星线中央出现明显岛形纹。

更多养生电子书QQ群：100085661

土星线

情绪好不好，查看此线便知道

土星线，通常出现在手掌离位，提示因情绪的改变而导致的肝气不疏，以及视力减退等症状。另外，心情压抑、悲忧郁症的人也会出现土星环。

◆ 标准土星线

土星线，通常出现在手掌离位，环绕着中指的基底部形成的弧形半月圈圈就是土星环。

很多成功者都会出现土星线，是巧合，像西洋手相学所说：在土星丘上的包住中指根部的线，表示沉稳，持久，耐力，能成为领导者。爱因斯坦的手上就有标准的土星线。从中国传统的八卦学说来看，出现土星线的位置是离位，“离为火”，含有向上、成功、位高的意思。但是，如果怀才不遇或者孤芳自赏，那么这种人出现心理疾病的可能性就更大。

◆ 土星线异常的疾病信号

1. 土星线深刻而显著，表示精神抑郁；

2. 土星线伴有无名指下感情线上出现岛形纹时，表示视力差且为遗传原因；

3. 出现显著的土星线和数条障碍线，表示由较大精神压力所致的精神紧张型失眠；

4. 出现土星线，且感情线、智慧线颜色变浅，肝区扩大，肺区、支气管区、肾区稍显暗斑，从咽区至感情线末尾纹线深重凌乱、发暗，表示患有支气管哮喘病；

5. 有土星线出现，表示肝气郁结，神志不舒，女性则易导致月经失调，以疏肝理气为主治疗；

6. 有土星线出现，且感情线、智慧线间出现“丰”字纹，表示精神严重抑郁，甚至有自杀倾向；

7. 男性掌上如果土星线与金星线同时存在，表示易患早泄；

8. 土星线上出现“米”字纹，且生命线出现岛形纹，表示患有眼病，且严重；

9. 小孩子手掌上出现土星线，表示眼有近视或家族有近视史。

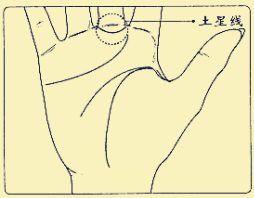
更多养生电子书QQ群：100085661

土星线诊病

土星线提示因情绪的改变而导致的肝气不疏，以及视力减退等症状。另外，心情压抑、患忧郁症的人也会出现土星环。

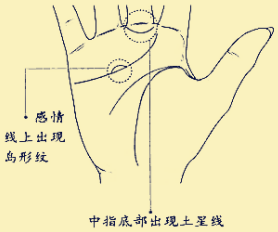
标准土星线

出现在手掌离位，环绕中指的底部形成的弧形半月圆圈。眼睛视力不好、遗传性近视或慢性肝损害者，都会出现这条线，也常见于忧郁症患者、精神病患者等。



出现土星线，且感情线出现岛形纹

中指底部出现土星线，且感情线上出现岛形纹，表示遗传性视力差。



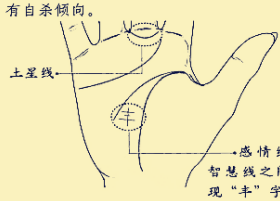
出现土星线，且主线出现大量障碍线

手掌上出现明显土星线，且三大主线上出现大量障碍线，表示压力过大，容易导致精神紧张性失眠。



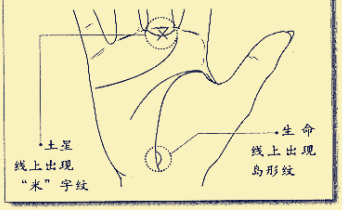
出现土星线，且出现“丰”字纹

手掌上出现土星线，且感情线与智慧线之间出现“丰”字纹，表示精神压抑，有自杀倾向。



土星线上出现“米”字纹

土星线上出现“米”字纹，且生命线上出现岛形纹，表示易患眼疾。



病例



抑郁症患者，土星线深刻而明显。

更多养生电子书QQ群：100085661



婚姻线

生殖、泌尿系统功能的强弱

婚姻线，位于小指根部，又叫做“性线”、“妻妾纹”，主要反映泌尿生殖系统功能的强弱。纹理清楚者，主婚姻美满，获得贤妻。婚姻线异常者易患不孕不育、阳痿、前列腺炎等。

◆ 标准婚姻线

婚姻线，位于小指根部，从掌缘的感情线上侧生出的两三条平直而不间断的掌纹。由于它与人的性生活、泌尿生殖系统有关，所以被称为“婚姻线”。标准的婚姻线，其长度约近小指根1/2处。

婚姻线又叫做“性线”，我国也称为“妻妾纹”，纹理清楚者，主婚姻美满，获得贤妻。在我国，多数人的婚姻线有两三条。正常的婚姻线应该平直而明晰不断，颜色浅红，表示泌尿生殖系统功能正常。如果没有或只有一条很短的婚姻线，则表示生殖能力下降，多为不孕不育。

◆ 婚姻线异常的疾病信号

1. 如果双手皆无婚姻线，表示生殖能力下降；

2. 婚姻线末尾呈岛形纹，表示女性多易患尿路感染，男性易患前列腺增生病；

3. 婚姻线低垂，往感情线方向弯曲，表示肾虚、易疲劳、耳鸣、头晕、记忆力减退、腰腿酸软等症状；

4. 婚姻线末尾出现数条分支，表示易患尿路感染；

5. 婚姻线较长，一直蔓延至无名指，表示患有肾炎或前列腺炎症，若线上有“米”字纹或障碍线出现，则诊断意义更大；

6. 婚姻线短且浅淡，只有一条或者不明显，表示易患不孕症、月经失调、子宫发育不良等症；

7. 婚姻线短浅、细弱、色淡或不明显，线上出现岛形纹或被数条障碍线切过，坤位低陷，青筋浮现，肤色苍白无光，表示生殖能力低下，女性易宫寒不孕；

8. 婚姻线粗深，表示有性早熟倾向；

9. 女性婚姻线色浅或短少，朝向感情线低垂弯曲，坤位平坦凹陷，苍白无枯槁，有许多凌乱的纹理，腕横纹隐现不明、不连贯或呈锄链状，表示患有性功能障碍；

10. 婚姻线下垂与感情线相连，且生命线开端有岛形纹，表示患有肾阳虚；

11. 婚姻线弯曲至感情线，且智慧线蔓延至乾位，震位凹陷，坤位、坎位同时有“米”字纹出现，表示患有慢性前列腺炎引起的性功能障碍；

12. 婚姻线过分长，直向无名指下，线上多有“井”字纹出现，且在感情线的无名指小指段上出现细乱纹理或链状纹，表示膀胱、泌尿系统功能薄弱。

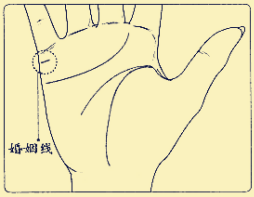
更多养生电子书QQ群：100085661

婚姻线诊病

婚姻线又叫做“性线”，也称为“妻妾纹”，主要反映泌尿生殖系统功能的强弱。纹理清楚者，主婚姻美满，获得贤妻。在我国，多数人的婚姻线有两三条。

标准婚姻线

位于小指根部，从掌缘的感情线上侧生出的两三条平直而不间断的掌纹，长度约近小指根 1/2 处，颜色浅红。反映人的性生活、泌尿生殖系统功能。



婚姻线尾端出现岛形纹

婚姻线尾端出现岛形纹，女性易患尿路感染，男性易患前列腺增生。



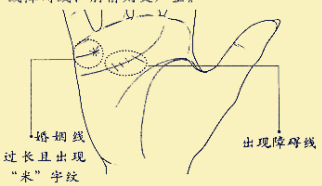
婚姻线尾端出现分叉

婚姻线尾端出现多条分叉，表示易患尿路感染。



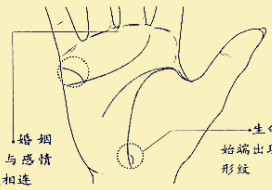
婚姻线过长

婚姻线过长，并延伸至无名指，表示患有肾炎和前列腺炎，若出现“米”字纹或障碍线，病情则更严重。



婚姻线与感情线相连

婚姻线下垂并与感情线相连，且生命线始端出现岛形纹，易患肾阳虚。



病例



前列腺患者，婚姻线延伸至无名指下方。

更多养生电子书QQ群：100085661



肝病线

肝脏疾病，早发现早治疗

肝病线，也叫做“酒线”。肝病线的出现，多提示过量饮酒或药物中毒导致的肝功能有障碍，肝炎患者、关节炎、痛风患者以及接触毒品者也可常见此纹。

◈ 标准肝病线

肝病线起于感情线与小指根线中部，斜行连到感情线的无名指下。也可以理解为是一条延长到超过了无名指中垂线的性线，也可以叫做“酒线”。

从八卦学来看，肝病线是从坤位走向离位的线，“坤为阴土，离为火”，从土位走向火位。从西方命相学的观点，肝病线是从月丘走向太阳丘，月亮是阴土，太阳是火，也是从土位走向火位。这揭示了肝病线为什么称为酒线的原因，即代表了因喝酒过量而导致的肝火旺盛（肝木克土）。肝病线在肾病患者手上出现，则代表了水肿导致心衰的原因（水不涵木，木不生火）。可以说，肝病线代表的疾病是因为“阴病致阳病”（木旺克土，土虚而子耗母气）。出现肝病线的人，他们的性格常常偏于自我，固执己见，刚愎自用。

◈ 肝病线的疾病信号

1. 肝病线颜色浅淡，不连贯，隐显不明，表示肝脏解毒能力降低；
2. 肝病线深长，表示肝脏免疫功能低下；
3. 肝病线出现异常，且感情线过长或直向食指与中指指缝间，胃区纹理混乱，表示有肝郁血虚的症状；
4. 肝病线与感情线相交于中指下方，表示易患痛风、关节炎；
5. 肝病线被障碍线切过，表示曾患肝炎；
6. 肝病线上出现岛形纹，表示饮酒过量导致肝损伤，或肝脏发生慢性病变；
7. 有肝病线出现，且掌色不好，出现较多异常情况，但若检查无病，建议保肝治疗。

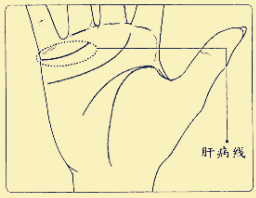
更多养生电子书QQ群：100085661

肝病线诊病

肝病线，也叫做“酒线”。肝病线的出现，多提示过量饮酒或药物中毒导致的肝功能有障碍，易患肝炎疾病。出现肝病线的人，他们的性格常常偏于自我，固执己见，刚愎自用。

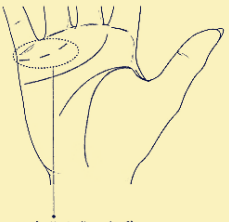
标准肝病线

起于感情线与小指根线中部，斜行连到感情线的无名指下。即一条延长到超过无名指中垂线的纹路。肝炎患者、关节炎、痛风患者以及接触毒品者可常见此纹。



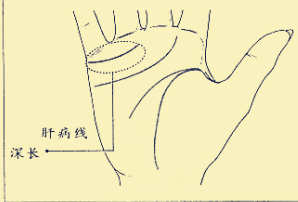
肝病线纹浅、断裂

肝病线纹浅、断裂，表示肝脏解毒功能较弱。



肝病线深长

肝病线深长，表示肝脏免疫功能衰弱。



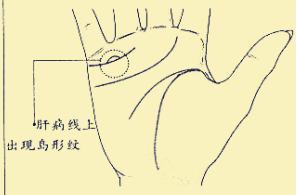
障碍线切过肝病线

障碍线切过肝病线，表示曾患肝炎。



肝病线上出现岛形纹

肝病线上出现岛形纹，表示由饮酒过量而导致肝损伤，并发生慢性病变。



病例



关节炎患者，肝病线延伸至中指下方，并与感情线相交。

更多养生电子书QQ群：100085661

悉尼线

肿瘤遗传的潜伏标记

悉尼线和人体健康的关系主要体现在免疫与肿瘤遗传方面，尤其是家族显性遗传的恶性肿瘤病、血液病、牛皮癣、白癜风等。另外，家族三代内如果有人患过癌症，通常他们的手上会出现“悉尼线”。

标准悉尼线

悉尼线其实是智慧线的变异，当智慧线一直延伸到手掌尺侧缘时，就形成了悉尼线。之所以被称为“悉尼线”，是因为在1970年前后，国外的研究者在澳大利亚的悉尼发现了这种特异的掌纹，因此被人们称为“悉尼线”。据研究者称，“悉尼线”较多见于先天风疹、白血病，或是先天痴呆型患者手上，许多学习不好、发育迟缓、行为异常的孩子手上也能见到此线。

最新的掌纹医学研究认为，悉尼线和人体健康的关系主要体现在免疫与肿瘤遗传方面，尤其是家族显性遗传的恶性肿瘤病，血液病、牛皮癣、白癜风等，这些患者手上常常发现有悉尼线。所以，可以说悉尼线和免疫功能的遗传密切相关，特别是肿瘤的遗传。有肿瘤家族史的人，如果手掌上出现悉尼线，应该高度重视。

悉尼线的疾病信号

1. 左手有悉尼线，表示肿瘤高危人群；
2. 双手皆有悉尼线，表示肿瘤遗传的概率下降；
3. 肝病患者，如出现悉尼线，表示病变可能性；
4. 悉尼线呈抛物线状蔓延至掌边缘，如果线上出现岛形纹，则肿瘤的可能性更大；
5. 如果悉尼线开端与生命线的开端相距较远，表示患有肿瘤的可能性更大；
6. 悉尼线模糊不清，表示易患血液方面疾病，如：血小板减少、造血功能差、血黏度升高、血脂高等症，还应预防病情恶变。

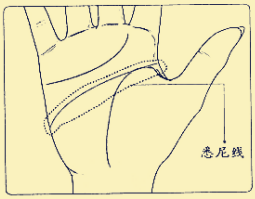
更多养生电子书QQ群：100085661

悉尼线诊病

在临床上，悉尼线代表着各种恶性病的信号，主要反映肝癌、血液病、牛皮癣等免疫系统方面疾病。另外，家族三代内如果有人患过癌症，通常他们的手上会出现“悉尼线”。

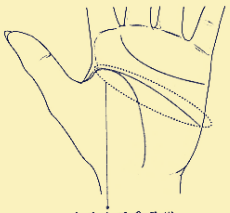
标准悉尼线

悉尼线是智慧线的变异，起于手掌桡侧，延伸至手掌尺侧缘。主要体现免疫与肿瘤遗传性疾病。



左手出现悉尼线

若左手出现悉尼线，代表受肿瘤遗传性较大。若双手出现悉尼线，则遗传概率较低。



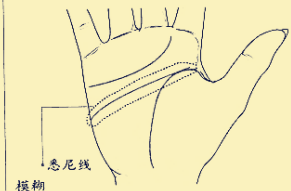
悉尼线起点与生命线起点分开

悉尼线起点与生命线起点距离较大，表示受肿瘤遗传性较大。



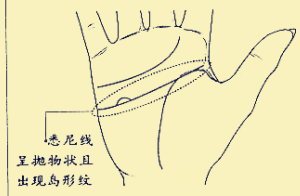
悉尼线模糊

悉尼线比较模糊，表示易患血液类疾病，甚至病情恶变。



悉尼线呈抛物状且出现岛形纹

悉尼线呈抛物状蔓延至掌边缘，且出现岛形纹，易患肿瘤。



病例



肿瘤患者，悉尼线上出现明显岛形纹。

更多养生电子书QQ群：100085661



断掌纹

反映疾病遗传倾向

断掌纹，民间也称“通贯掌”，是与智慧线起点相同的一条深粗的横线，直达手掌尺侧，贯通整个掌心，感情线消失、生命线存在。提示受家族的遗传基因影响很强，并不提示特殊疾病。

◆ 断掌纹

与智慧线起点相同的一条深粗的横线直达手掌尺侧，多数人起点与生命线相交，少数人则分离。此时感情线消失，生命线存在。这种贯通整个掌心的掌纹又叫断掌纹，民间也称“通贯掌”。

断掌纹在西方掌纹学中，通常有两种观点，一种认为，在智力低下的家族中，出现断掌纹的人多，另一种则认为，在近亲结婚的后代中出现断掌纹的人多。现代研究认为，以断掌纹来判断智商是不公平的，这种掌纹只是提示受家族的遗传基因影响很强，这种遗传表现在体质、心态、好恶，甚至智力、疾病、寿命等方面，但一般不提示什么特殊疾病。

另外，断掌纹也与控制情绪的能力有关。心理学研究发现，有断掌纹的人，多易情绪激动，在艺术方面有天分，但易患头痛病。同时也有暴躁、自控能力差的特点，中国有“断掌”打人不要命的说法，指的就是这种人易怒而不能自制。

手相理论认为，有断掌纹的人个性都比较率性、积极、好强、性急，心神欠专一，脑部易遭受刺激，导致个性偏执，在情感路上不顺遂，但是并非绝对，只要能够配合教育环境来导正心态，并在修养上多下工夫，就能修正不好的性格，让运途更平顺。

一般说来，有断掌纹的人做事积极，比较容易成功，缺点是性急，容易出错。如果两只手都有断掌纹，表示这个人虽然个性刚强，但会比较能够平衡；不过若仅有一手有断掌纹，则在人格发展上要多自我调适，避免太过偏执。

◆ 断掌纹的疾病信号

1. 手掌上只出现断掌纹和生命线，表示易患腰痛、胃炎、头痛等疾病；
2. 出现断掌纹、或断掌纹呈链状，表示易患头疼；
3. 有断掌纹的人，表示易患家族遗传病。

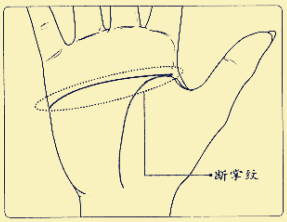
更多养生电子书QQ群：100085661

断掌纹诊病

断掌纹，民间也称“通贯掌”，提示受家族的遗传基因影响很强，并不提示特殊疾病。有断掌纹的人，多易情绪激动，在艺术方面有天分。

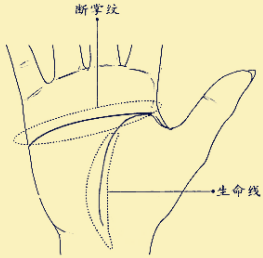
标准断掌纹

是与智慧线起点相同的一条深粗的横线，直达手掌尺侧，贯通整个掌心，感情线消失，生命线存在。提示受家族的遗传基因影响很强，但一般不提示什么特殊疾病。



仅有断掌纹和生命线

仅有断掌纹和生命线，表示易患腰痛、头痛、胃炎等疾病。

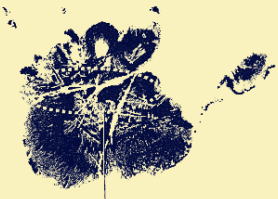


断掌纹呈锁链状

断掌纹呈锁链状的人，易患头痛。



病例



胃炎患者，手掌上仅有生命线和断掌纹。

更多养生电子书QQ群：100085661



第三章

病理纹

手掌上的病理纹能够反映出人体的不同体质、疾病恶化程度、疾病产生的原因等，具有病理意义的异常症状有：“十”字纹、“井”字纹、“米”字纹、三角形样纹、方形样纹、环形样纹、岛形纹、五角星状纹等。病理纹出现于手部的位置不同，身体相应的脏腑器官不同，所代表的病理意义也不同。本章将详细分析个各种病理纹的异常症状和病理含义。

更多养生电子书QQ群：100085661



本章内容提要

“十”字纹诊病
“井”字纹诊病
“米”字纹诊病
三角形样纹诊病
方格形样纹诊病
岛形样纹诊病
环形样纹诊病
五角星状纹诊病



更多养生电子书Q群：100085661



“十”字纹

表示疾病的早期症状

“十”字状纹由两条短线，或一长一短的纹线相互交叉而成，预示着病情较轻，或处于疾病早期，或疾病容易康复。中医学认为，在所有的病理纹中，“十”字纹的出现是疾病的早期症状。

在手掌上，除了14条线和我们的健康有关外，还有与线同时并存的各种异常的纹理，它们组合成不同的图形，出现在不同的部位，代表着不同的意义，由于它们都是疾病的代表，所以称为“异常纹”。它们一共有8种形态。其中，“十”字状纹主要代表疾病的早期状态。

“十”字状纹由两条短线或一长一短的纹线相互交叉而成，预示着病情较轻，或处于疾病早期，或疾病容易康复。在感情线、智慧线、生命线、巽位、离位、震位的上面出现的“十”字状纹，病理比在其他部位上出现的强烈。同样，正“十”字状纹的含义比斜“十”字状纹大。这种“十”字状纹，主要表示该部位所代表的脏器发生炎症性改变，脏器功能的失调。“十”字状纹浮面浅的，表示新发生的炎症；色红的，表示急性炎症；深而色暗的，表示慢性炎症。

◈ 不同部位“十”字纹的病理意义

1. 如出现在巽位，则表示胆囊炎；

2. 出现在感情线尾部，则表示鼻炎、咽喉炎，容易在冬春季因受凉或潮湿而导致身体抵抗力下降，要多注意预防；

3. 如出现在中指下方，则表示呼吸道炎症，如支气管炎，此类病症多会在秋冬季发作或加重，要注意预防；

4. 如出现在智慧线心区，单个“十”字状纹表示心脏病变引发的心律不齐、心悸、心神经官能症等，多而杂的“十”字状纹，则表示慢性胃炎；

5. 如果出现在坤位，则提示患泌尿系统或生殖器感染；

6. 如出现在生命线的肾区，则表示肾炎或肾积水、肾结石导致的炎症；

7. 如出现在生命线起始端，则提示幼年时期呼吸道炎症和幼年多病；

8. 如在生命线尾端，则女性提示附件炎，男性提示前列腺炎，同时表示肾虚，体质下降。

9. 如出现在智慧线上，要预防突发性疾病；

10. 如智慧线末端与障碍线交叉成“十”字纹，则易患头痛。

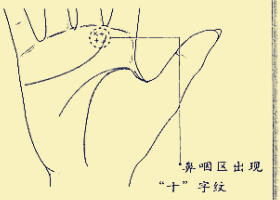
更多养生电子书QQ群：100085661

“十”字纹诊病

中医学认为，在所有的病理纹中，“十”字纹的出现是疾病的早期症状。“十”字纹出现于手掌的位置不同，所表示的病理症状也不同。

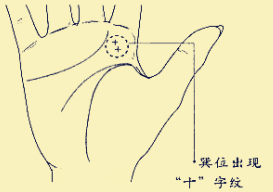
鼻咽区出现“十”字纹

鼻咽区出现“十”字纹，易患鼻咽炎。



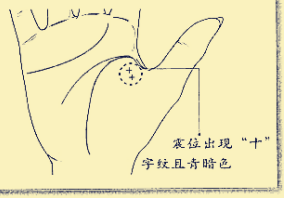
巽位出现“十”字纹

巽位出现“十”字纹，易患胆囊炎。



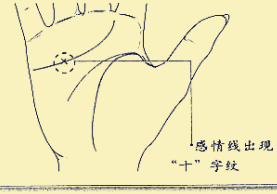
震位出现“十”字纹且青暗色

震位出现“十”字纹且青暗色，易患胃炎。

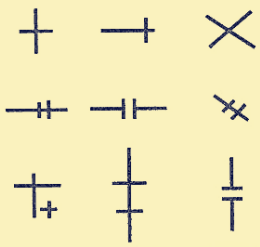


感情线出现“十”字纹

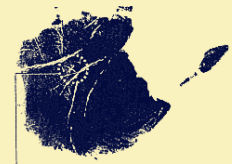
感情线出现“十”字纹，患有慢性支气管炎。



各种形状的“十”字纹



病例



心脏病患者、智慧线附近的劳宫穴出现明显“十”字纹。

更多养生电子书QQ群：100085661



“井”字纹

慢性疾病与癌症的醒目标识

“井”字状纹可以看做由几个“十”字状纹组合而成，所以它与“十”字纹的意义相同，只是比“十”字状纹所代表的炎症长久，通常表示与慢性炎症和癌症有关。

“井”字纹是由四条短褶纹构成的，形如“井”字的纹，它主要代表脏器还没有实质性的病变。实际上，“井”字状纹可以看做由几个“十”字状纹组合而成，所以它与“十”字纹的意义相同，只是比“十”字状纹所代表的炎症长久而已。也就是说，如果出现“井”字纹，则提示与慢性炎症有关。它表明炎症的时间较长，变化也较为缓慢。而且，只要“井”字纹存在，脏器就仍然处于炎症阶段，还没有发生实质性的变化，这一点在临床上区别慢性炎症和癌症时非常重要。

◆ 不同部位“井”字纹的病理意义

1. 当“井”字纹出现在手掌的巽位时，表示胆囊或者胆管的慢性炎症；

2. “井”字纹出现在震位时，表示患有慢性胃炎。但是“井”字纹所提示的胃炎和“十”字纹所提示的胃炎的病因不同。“十”字纹多提示患有急性胃炎，主要是由化学、物理因素刺激所引起的。由感冒引起的急性感染性胃炎，或者是服用牛奶、鸡蛋、鱼类等食品所引起的过敏性胃炎。而“井”字纹代表慢性胃炎，与急性胃炎相比，病程要长，病情相对严重；

3. 出现在艮位时，则提示五谷的运化功能减弱了，机体出现营养不良的状况，常见于慢性消耗性疾病；肿瘤晚期、吸毒、艾滋病等导致消化功能障碍时，手掌的艮位上也会出现密布的“井”字纹；

4. “井”字纹出现于手掌的肠区，易患慢性肠炎、胃炎、胆囊炎等；

5. 手心正中间的明堂处出现“井”字纹，易患冠心病或心肌缺血；

6. “井”字纹出现于食指根部，是身体过于疲劳的征兆，要注意休息；

7. “井”字纹出现于手掌的支气管区，易患支气管炎；

8. 若在无名指或小指下方出现“井”字纹，并伴有红色斑点者，易患肺炎或肺结核；

9. “井”字纹出现于土星丘内，易患阵发性头痛。

更多养生电子书QQ群：100085661

“井”字纹诊病

“井”字状纹实际上是由几个“十”字状纹组合而成的，只是比“十”字状纹所代表的炎症长久，通常表示与慢性炎症和癌症有关。

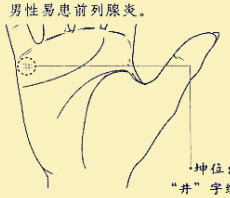
巽位出现“井”字纹

巽位出现“井”字纹，患有胆囊炎。



坤位出现“井”字纹

坤位出现“井”字纹，女性易患泌尿感染，男性易患前列腺炎。



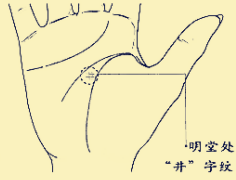
震位出现“井”字纹

震位出现“井”字纹，患有慢性胃炎。



明堂处出现“井”字纹

明堂处出现“井”字纹，易患冠心病、心肌缺血。



各种形状的“井”字纹



病例



胆囊炎患者，手掌巽位出现明显“井”字纹。

更多养生电子书QQ群：100085661



“米”字纹

反映气血类相关病症

“米”字纹，在西方称为“星状纹”，是掌纹诊病中一种需要重点观察的病理纹，不管出现在什么部位，都提示所代表的内在脏器存在气滞血淤的现象。

“米”字纹由三四条短纹组成“米”字状纹或“米”字状变形纹，也有从“十”字纹或“井”字纹发展变化而来的。西方把这种纹形称为“星状纹”。这种“米”字纹是掌纹诊病中一种需要重点观察的病理纹，不管出现在什么部位，都提示所代表的内在脏器存在气滞血淤的现象。

◈ 不同部位“米”字纹的病理意义

1. “米”字状纹出现在智慧线，则提示血管性头痛或心绞痛；

2. 生命线的肾区出现“米”字纹，并导致生命线在肾区断裂，则提示泌尿系统有慢性炎症、肾积水等肾功能损害之症；

3. 在生命线尾端的辅线上出现“米”字纹，则表示随时会有心脏猝死的可能；

4. “米”字纹出现在巽位，则提示有胆囊结石，并且有单个结石和沙样结石之分；

5. 如果“米”字纹出现在离位，则表示心肌缺血与心绞痛，此时还需要注意智慧线的尾端和坎位是否也有“米”字纹；

6. “米”字纹出现在震位，易患胃溃疡；

7. 智慧线尾端出现“米”字纹，预示易患血管性头痛；

8. 生命线内侧出现“米”字纹，易患心绞痛；

9. 拇指根部出现“米”字纹，且拇指根部僵硬，还有条锁状隆起物，预示患有颈椎增生；

10. 坎位出现“米”字纹时，也应该注意智慧线的尾端和离位是否有“米”字状纹；

11. 坎位、离位、生命线末端同时出现“米”字纹，且三者遥相呼应，即已经形成“三星相照”现象，要预防心绞痛及猝死的发生；

12. 震位出现“米”字纹，表示患有胃溃疡。胃溃疡和十二指肠溃疡的掌纹特征比较类似，二者的特征都是在十指合拢后，指间缝隙都较宽，震位平坦松软。它们的不同之处在于，十二指肠溃疡患者的掌面长度大于掌指的长度，而胃溃疡患者在震位会出现“米”字纹。需要强调的是，这两种病症的病理纹出现在左手要比出现在右手的意义更大；

13. 心一区、智慧线、生命线的尾部出现“米”字纹，要预防脑血管意外和中风。

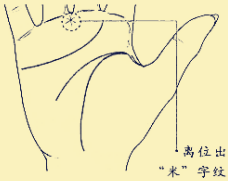
更多养生电子书QQ群：100085661

“米”字纹诊病

“米”字纹，在西方称为“星状纹”，是由三四条短纹组成“米”字状纹或“米”字状变形纹，也有从“十”字纹或“井”字纹发展变化而来的。主要提示内在脏器存在气滞血淤的现象。

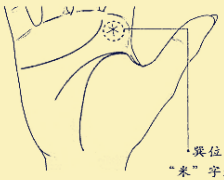
离位出现“米”字纹

离位出现“米”字纹，患有心肌缺血。



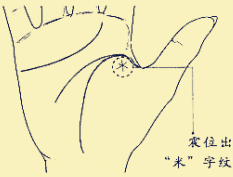
巽位出现“米”字纹

巽位出现“米”字纹，患有胆结石。



震位出现“米”字纹

震位出现“米”字纹，患有胃溃疡。

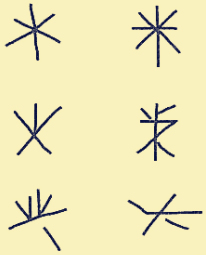


拇指根部出现“米”字纹

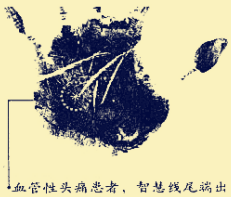
拇指根部出现“米”字纹，易患颈椎增生。



各种形状的“米”字纹



病例



更多养生电子书QQ群：100085661



三角形样纹

疾病恶化的警世钟

三角形样纹由三条短的褶纹，或者两条短纹以边角附着在一条主线上，构成形似三角形的纹。主要代表疾病由早期状态向实质性转变。如果是附着在主线的三角形样纹，则提示与主线相关的脏器出现功能障碍。

三角形样纹主要代表疾病由早期状态向实质性转变。三角形样纹是由三条短的褶纹，或者两条短纹以边角附着在一条主线上，构成形似三角形的纹。其所反映的病情轻于“井”字状纹，而又重于“十”字状纹，同时有向“米”字状纹发展的趋势。如果是附着在主线的三角形样纹，则提示与主线相关的脏器出现功能障碍，是疾病的征兆。

不同部位三角形样纹的病理意义

1. 出现由感情线向食指和中指缝的分支组成的三角形样纹，提示消化功能减弱；

2. 出现在生命线末端的三角形样纹，则预示着疾病，很多小孩手上就有此纹，预示将来有心血管一类的疾病，如果左右手都有这种纹，说明患病的时间较长；如果只右手有，说明是在中年后才出现心肌缺血的症状；

3. 以大三角形呈现的样纹，是早期的心脏功能下降的征兆，有气短的现象；

4. 坎位上出现的三角形样纹有大、小、独立三种，都是患心血管疾病的征兆，大者在年轻人手中，提示预防老年发生冠心病，在老年人手里，提示注意心脏疾病的加重趋势，小者提示幼年时期缺钙而导致中老年骨质疏松，体虚并伴有多种慢性病；

5. 明堂处若出现三角形样纹，患有冠心病，并向严重发展；

6. 手掌上头区出现三角形样纹，提示患有偏头痛、后脑勺发木、手脚发麻；

7. 心区出现三角形样纹，表示心脏病较重，心室肿大，会因供血不足而产生头昏头痛；

8. 胃区出现大的三角形样纹，患有胃部疾病，要结合大鱼际和金星丘及生命线来诊断；

9. 女性手掌上肾区出现三角形样纹和“十”字纹，并且此区塌陷，表示月经不正常，若发黑，表示患有子宫肌瘤或卵巢囊肿；

10. 独立的三角形样纹则提示心脏有实质性病变，如冠心病、高血压、肺心病、中风后遗症，或者各种慢性病迁延到心脏的疾病；

11. 智慧线尾端出现三角形样纹，是冠心病的早期信号，应引起重视。否则会形成“米”字纹，更易患冠心病。

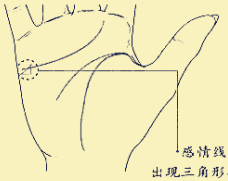
更多养生电子书QQ群：100085661

三角形样纹诊病

三角形样纹由三条短的褶纹，或者两条短纹以边角附着在一条主线上，构成形似三角形的纹。主要代表疾病由早期状态向实质性转变。

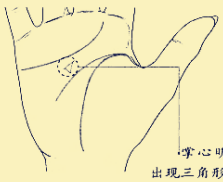
感情线末端出现三角形样纹

感情线末端出现三角形样纹，易患心脑血管疾病。



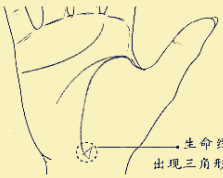
掌心明堂处出现三角形样纹

掌心明堂处出现三角形样纹，患有冠心病。



生命线末端出现三角形样纹

生命线末端出现三角形样纹，患有心肌缺血。

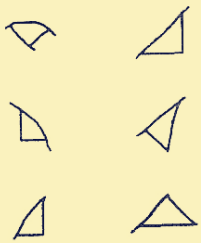


智慧线尾部出现三角形样纹

智慧线尾部出现三角形样纹，易患头痛。



各种形状的三角形样纹



病例



头痛患者，智慧线尾端出现明显三角形样纹。

更多养生电子书QQ群：100085661



方格形样纹

千万不可忽视小伤疤

方格形样纹，是由手掌中四条短褶线组成长方形或正方形的纹理，是手术、外伤等诸因所致的各种疤痕在掌纹上的体现，脏腑的掌上对应区出现方格形样纹，表示所患的疾病已经稳定。

由手掌中四条短褶线组成长方形或正方形的纹理，称为方格形样纹。这种样纹是手术、外伤等诸因所致的各种疤痕在掌纹上的体现，脏腑的掌上对应区出现方格形样纹，是提示所患的疾病已经稳定，并开始向健康良好的方面发展，例如肺结核转为钙化点、外伤导致的伤口形成疤痕等。

如果在感情线上出现方格形样纹，则提示患者有结核病史，应注意防止肺部感染时结核病复发。

◈ 不同部位方格形样纹的病理意义

1. 智慧线上的方格形样纹，是提示头痛，有过脑震荡史或因外伤曾对脑部造成损伤，或有过全麻醉手术、脊髓疾病、腰椎骨折等。如果此样纹出现时间过长，则应防止老年时脑软化、脑萎缩；

2. 如果在生命线上出现方格形样纹，则是较大疾病愈后留下的痕迹。如果同时还出现有“米”字状纹或方格形样纹颜色发红，则表示病情复发；

3. 方格形样纹出现在无名指下的感情线上，易患肺结核。若方格形样纹出现在感情线中端，表示钙化点在肺中部。出现在感情线靠近中指下，表示钙化点在肺尖部。出现在近小指下，则表示钙化点在肺下部；

4. 方格形样纹出现在生命线上的肾区，表示曾做过肾结石手术。但是手术后，肾区的方格形样纹应逐渐消退并消失，表示肾结石复发的可能性很小。如果方格形样继续加深，表示肾结石很容易复发，要注意预防；

5. 方格形样纹出现在中指下智慧线上，提示头部有过较严重的创伤，脑部曾受到震荡。轻者会出现记忆力减退、头痛、头晕等症状，重者甚至会导致癫痫、神志异常、偏瘫等，如果方格形样纹浅淡，提示外伤对脑部的影响较小，纹理深刻，提示外伤对脑部的影响较大；

6. 方格形样纹出现在巽位，表示做过胆囊手术；

7. 生命线中部出现大的方格形样纹，表示曾做过胸部手术或有脚膜粘连；

8. 感情线末端中指下出现方格形样纹，表示有家族性食道癌史，易患食道癌；

9. 鼻区出现方格形样纹，并有凸起不明显的青暗色斑点，表示患有过敏性鼻炎。

更多养生电子书QQ群：100085661

方格形样纹诊病

方格形样纹，是由手掌中四条短褶线组成长方形或正方形的纹理，是手术、外伤等诸因所致的各种疤痕在掌纹上的体现，脏腑的掌上对应区出现方格形样纹，是提示所患的疾病已经稳定。

感情线上出现方格形样纹

无名指下方感情线上出现方格形样纹，易患肺结核。



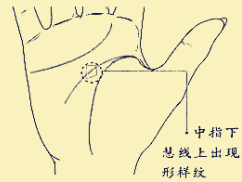
肾区出现方格形样纹

生命线肾区出现方格形样纹，曾患肾结石。



智慧线上出现方格形样纹

中指下方智慧线上出现方格形样纹，易患脑震荡。

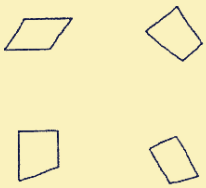


智慧线上出现方格形样纹

中指下方智慧线上出现方格形样纹，易患脑震荡。



各种形状的方格形样纹



病例



脑震荡患者，智慧线尾端出现明显方格形样纹。

更多养生电子书QQ群：100085661

岛形样纹

肿瘤患者的报警器

纹线如小岛形的纹被称为岛形样纹。岛形样纹的生成和体内细胞的过度增生有关，也与肿瘤的生长有关。尤其是出现在感情线、智慧线、生命线上的岛形样纹，则意义更大。

纹线如小岛形的纹被称为岛形样纹。岛形样纹的范围可大可小，可独立，可连续，可相套，应当细心辨别。岛形样纹的生成和体内细胞的过度增生有关，也与肿瘤的生长有关。尤其是出现在感情线、智慧线、生命线上的岛形样纹，意义就更大了；根据岛形样纹出现的位置，可以判断细胞的增生发生在哪个脏腑上。手掌上的岛形样纹越多，特别是感情线、智慧线、生命线、命运线这些主线相伴出现岛形样纹时，诊断肿瘤的准确率更高。我们的经验是：岛形样纹愈小，愈有诊断肿瘤的意义，过大的岛形样纹则只预示所在区域代表的脏器出现慢性病的虚弱现象。

岛形样纹一般不会独立地出现，往往伴有“十”字状纹或“米”字状纹，或数个岛形样纹连在一起。出现这些纹时，提示该脏器除了有增生外，还伴有炎症，通过掌纹分析患者有没有肿瘤时，如果岛形样纹内没有异常纹穿过，表示肿瘤组织与正常组织没有粘连，肿瘤的边缘光滑。如果动手术，成功率较高，术后转移率较低。

另外，仅凭岛形样纹也很难确定肿瘤的良性、恶性，还要结合手掌的其他纹理来分析。但是，手上只要出现了岛形样纹，就应该慎重对待了。

不同部位岛形样纹的病理意义

1. 无名指下，感情线与智慧线之间的乳腺区出现叶状岛形纹，女性易患乳腺增生；

2. 生命线尾端的子宫区出现小的岛形纹，患有卵巢囊肿；生命线尾端生殖区出现岛形纹，患有子宫肌瘤；生命线尾端前列腺区有岛形纹，患有前列腺肥大症；

3. 左手掌智慧线上有岛形纹，右手掌智慧线上有双菱形纹，表示左右心房心室有严重病变，易引发心脏病或猝死；

4. 坎位上出现小岛形纹，患有生殖系统肿瘤。女性易患子宫肌瘤、输卵管炎症、卵巢囊肿等，男性易患前列腺肥大、增生、肿瘤等；

5. 火星平原上半部出现岛形纹，可能患有遗传性心脏病或动脉硬化。

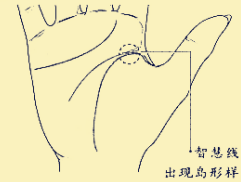
更多养生电子书QQ群：100085661

岛形样纹诊病

纹线如小岛形的纹被称为岛形样纹。其生成和体内细胞的过度增生有关，也与肿瘤的生长有关。岛形样纹愈小，愈有诊断肿瘤的意义，过大的岛形样纹则只预示所在区域代表的脏器出现慢性病的虚弱现象。

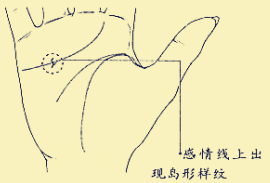
智慧线始端出现岛形样纹

智慧线始端出现岛形样纹，经常感觉眩晕。



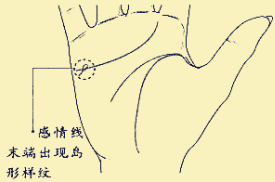
感情线上出现岛形样纹

感情线上出现岛形样纹，易患眼疾。



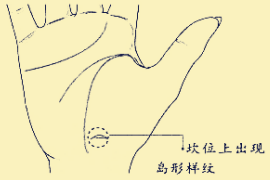
感情线末端出现岛形样纹

感情线末端出现岛形样纹，患有耳鸣。



坎位上出现岛形样纹

坎位上出现岛形样纹，患有生殖系统肿瘤。



各种形状的岛形样纹



病例



耳鸣患者，感情线末端出现明显岛形样纹。

更多养生电子书QQ群：100085661



环形样纹

意外创伤留下的烙印

环形样纹是一种很少见的掌纹，它呈现出一个圆环状的纹，并在圆环中会出现各种杂乱的纹理。出现环形掌纹时，多提示人体受过外力的伤害。手掌不同区域的环形样纹，所代表的意义也不同。

环形样纹是一种很少见的掌纹，它呈现出一个圆环状的纹，但在圆环中会出现各种杂乱的纹理。出现环形掌纹时，多提示人体受过外力的伤害。如曾受过软物撞击的话，就会在智慧线上留下环形的掌纹。

环形样纹形状就像圆环，并伴有杂纹，需要总体观察。通常在受过较重外伤后，一般在掌上都会出现环形样纹。

环形样纹通常很少见，这种纹表示曾受到过严重撞击，有反弹的力量。如果是硬物撞击，在手掌上就会留下环形样纹。

◆ 不同部位环形样纹的病理意义

1. 巽位出现不规则的环形样纹，表示患有脂肪肝。甚至促进动脉硬化的形成，诱发或加重高血压、冠心病，导致肝硬化、肝功能衰竭、肝癌，所以一旦发现此纹，应及时预防；

2. 感情线中部被环形样纹盖住，可能患有肺病。中医认为，这种肺病是由于外邪侵袭，或痰饮内聚，或肺气肺阴不足所引起的，也可能因为其他脏腑、血脉的病症迁延所导致。包括肺炎、肺结核、肺气肿等疾病；

3. 手掌上出现环形样纹，且智慧线平直断裂，可能患有肿瘤；

4. 智慧线上出现环形样纹，表示头部曾受过伤；

5. 手掌上出现环形样纹，可能会有反复性疾病发作；

6. 手掌上某一部位出现纹路形成的头尾不相交的半边环形，表示所出现区域的对应脏腑有炎性增生；

7. 手掌上出现环形样纹，也可预示泌尿系统病变和疾病早期；

8. 在胃切除术后，胃二区若有环形纹，将会被方格纹框起来，且胃二区有条状凸起的光滑疤痕。

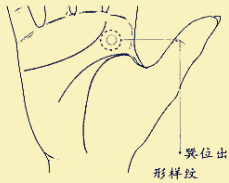
更多养生电子书QQ群：100085661

环形样纹诊病

环形样纹是一种很少见的掌纹，它呈现出一个圆环状的纹，并在圆环中会出现各种杂乱的纹理。出现环形掌纹时，多提示人体受过外力的伤害。

巽位出现环形样纹

巽位出现环形样纹，患有脂肪肝。



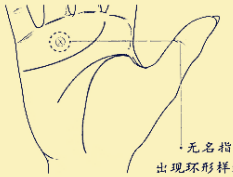
感情线中部出现环形样纹

感情线中部出现环形样纹，易患肺病。



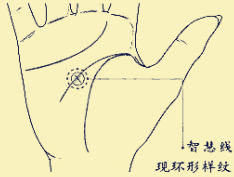
无名指下方出现环形样纹

无名指下方出现环形样纹，易患肿瘤。

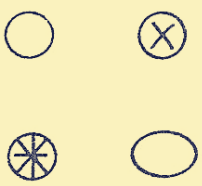


智慧线上出现环形样纹

智慧线上出现环形样纹，头部曾受重伤。



各种形状的环形样纹



病例



肺病患者，感情线中部出现明显环形样纹。

更多养生电子书QQ群：100085661



五角星状纹

脑血管患者的掌上“徽章”

五角星状纹最常出现在智慧线、生命线的尾端或者明堂部位，是由多条以上的褶纹交叉而形成五角星状的纹理，主要代表脑部有实质性的病变如脑血管痉挛、脑梗塞、脑软化、脑出血等脑部疾病。

五角星状纹是由多条以上的褶纹交叉而形成五角星状的纹理，一般由3～5个角状组合而成，所以被称为五角星状纹。它最常出现在智慧线、生命线的尾端或者明堂部位，主要代表脑部有实质性的病变。所以，当手上出现五角星状纹时，应注意及时预防与脑血管有关的病症，如脑血管痉挛、脑梗塞、脑软化、脑出血等脑部疾病。

同时，由临床经验显示，五角星状纹所代表的脑血管病症，其预后都比较好，抢救成功率高，中风后瘫痪康复较快。与“三星相照”的“米”字状纹相比，造成人体瘫痪后恢复得快，后遗症也较少。

◈ 不同部位五角星状纹的病理意义

1. 五角星状纹出现在生命线或智慧线上，易患突发性疾病，如癫狂、脑伤或缺血型脑血管意外病变；

2. 离位出现五角星状纹，表示心脏发生了实质性的恶变；

3. 智慧线尾端出现五角星状纹，应预防由心血管意外引起的中风。因此，高血压或心脏病患者若在太阳穴处看到有弯弯曲曲的静脉括张，就有可能引发中风或偏瘫；

4. 若在离位、智慧线尾端、生命线尾端出现相连的三个五角星状纹，即是“三星呼应”，易患中风。三星呼应是反映心脑血管疾病最重要的病理纹，若老年人的手上有这样的病理纹，要特别重视，及时就医。如果家族中有中风病史，一定要认真观察掌纹的变化：首先，看血压纹，如果血压纹穿过感情线，且两侧都有隆起的血脂丘，生命线的弧度大于中指中线弧度，易患高血压。第二，要仔细观察隆起的血脂丘，特别是大小鱼际和翼位、离位、坤位，若这几处隆起明显，提示已患有高血脂。最后，要观察离位、智慧线尾端、生命线尾端是否有“米”字纹或五角星状纹。如果符合这三者之一，都有可能患突发性中风；

5. 五角星状纹出现于手掌所对应的头区，易患脑部炎症或脑萎缩；

6. 智慧线与生命线相交处出现五角星状纹，患有心脏病。

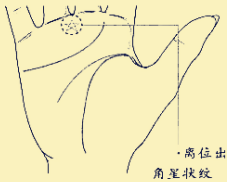
更多养生电子书QQ群：100085661

五角星状纹诊病

五角星状纹最常出现在智慧线、生命线的尾端或者明堂部位，主要代表脑部有实质性的病变如脑血管痉挛、脑梗塞、脑软化、脑出血等脑部疾病。

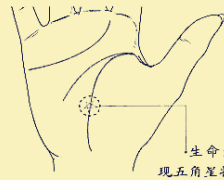
离位出现五角星状纹

离位出现五角星状纹，易患心脏疾病。



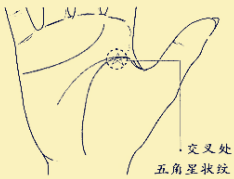
生命线上出现五角星状纹

生命线上出现五角星状纹，易患突发性疾病。



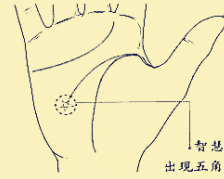
生命线与智慧线交叉处出现五角星状纹

生命线与智慧线始端交叉处出现五角星状纹，患有心脏病。



智慧线末端出现五角星状纹

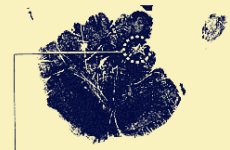
智慧线末端出现五角星状纹，易患中风。



各种形状的五角星状纹



病例



心脏病患者，生命线与智慧线始端交叉处出现明显五角星状纹。

更多养生电子书QQ群：100085661



第四章

手掌与脏腑

人体的器官、脏器在手掌上分别对应不同的位置。其分布规律是：大拇指的一侧对应身体的左侧，小指一侧代表身体的右侧，中指方向代表头及身体的上部，手掌根部的方向代表身体的下部及脏器的下方。在手诊医学中，具体可分为20个不脏腑对应区，如心区、脑区、肺区、肾区等。实际诊断时，通过观察不同区域的异常变化，便可以推断出身体不同脏腑的疾病，从而及时治疗。

更多养生电子书Q群：100085661



本章内容提要

手掌上的心区
手掌上的肝区
手掌上的脾区
手掌上的肺区
手掌上的肾区
手掌上的胃区
手掌上的囊区
手掌上的大肠和直肠区
手掌上的小肠和十二指肠区
手掌上的膀胱和前列腺区
手掌上的乳腺区
手掌上的颈椎区
手掌上的腰椎区
手掌上的下肢关节区
手掌上的鼻咽支气管区
手掌上的眼区
手掌上的耳区
手掌上的脑区
手掌上的子宫和卵巢区
手掌上的胰腺区

更多养生电子书QQ群：100085661

心区

体现心肌供血功能

手掌上的心区正常与否，能够反映人体的心脏、心肌供血功能。心区包括心一区、心二区、心三区，不同的异常症状能够反映出不同的疾病。

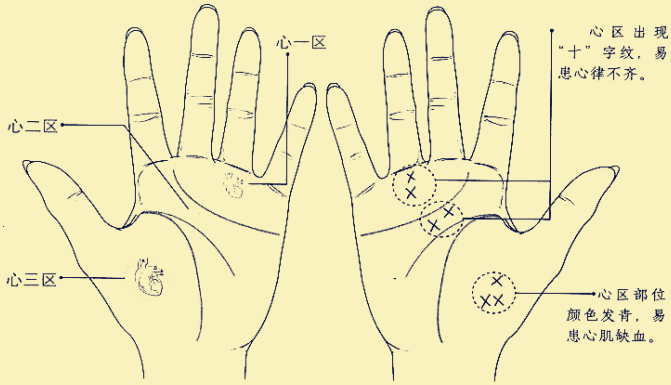
手掌上的心区包括心一区、心二区、心三区。其中，心一区位于无名指根部与感情线之间的区域，这部分能够反映人体的心肌供血功能。患者的症状通常表现为心前区压榨性疼痛、胸闷或后背疼痛，或者无原因的胃痛、牙痛或心绞痛。

心二区位于智慧线上，即劳宫穴的周围。找此穴位最简单的方法就是：拇指向外，自然握拳，中指尖所指向的面积就是心二区，这部分主要反映各种心律失常的病症，如心动过速、过缓等。常见的病症包括冠心病、心肌病、心肌炎和风湿性心脏病等等，尤其要注意心力衰竭或急性心肌梗死。

心三区位于大鱼际部位，除了震位和肺二区，其余部位即是心三区。此部位主要反映的是心功能状况，如瘀血性心功能不全等。

手掌上的心区

心区包括心一区、心二区、心三区，不同的异常症状能够反映出不同的疾病。其中，心一区反映人体的心肌供血功能，心二区反映心律失常，心三区反映心功能状况。



更多养生电子书QQ群：100085661

肝区

肝脏正常，气血通畅

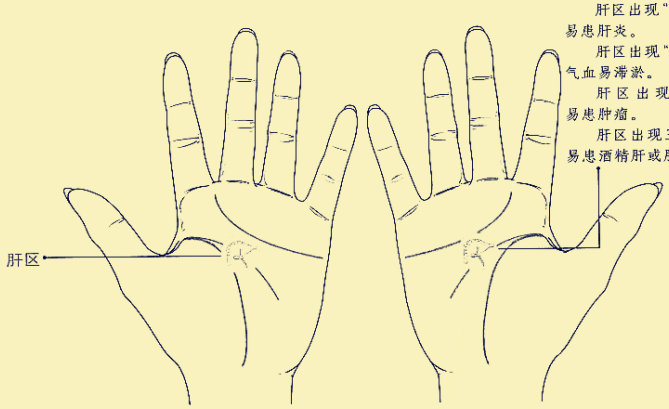
手掌上的肝区正常与否，能够反映人体的气血疏通和肝脏健康状况。肝区出现的各种异常症状能够反映出不同的疾病。

肝区位于智慧线和生命线之间，即拇指掌指褶纹内侧端点穿过生命线到达智慧线之间所穿行的区域。这部分能够反映人体病毒性肝炎、脂肪肝、肝损害和肝癌等症状。患者的症状通常表现为发热、全身乏力、食欲不振、厌油、恶心、头痛、失眠、多梦、呕吐或肝脏疼痛。

在肝区出现的常见的异常症状有：如果出现“十”字纹，则表示肝有炎症；如果出现“米”字纹，则表示肝脏气不足，难以推动全身血液的运行，导致肋痛、头痛、失眠、多梦等症状；如果出现岛形纹，则表示肝脏出现肿瘤，或者表示体内肿瘤发生恶化；如果出现三角形纹，表示此人患有酒精肝或脂肪肝；如果颜色发青且没有光泽，则表示患有慢性肝炎。

手掌上的脾区

脾区包括脾一区和脾二区，不同区域的异常反应预示着不同疾病的出现。人体的脾出现病变的时候，脾的两个掌心代表区域会同时发生变化，不但预示出脾的健康状况，还能影射出其他器官的病变。



更多养生电子书QQ群：100085661

脾区

血液储藏，免疫增强

手掌上的脾区正常与否，能够反映人体的储血情况和免疫情况。相比其他人体内部器官，人们对脾的了解几乎是最少的，脾区包括脾一区和脾二区，这里出现的不同异常症状能够间接反映出肝脏和血液受到的威胁。

手掌上的脾区包括脾一区和脾二区。

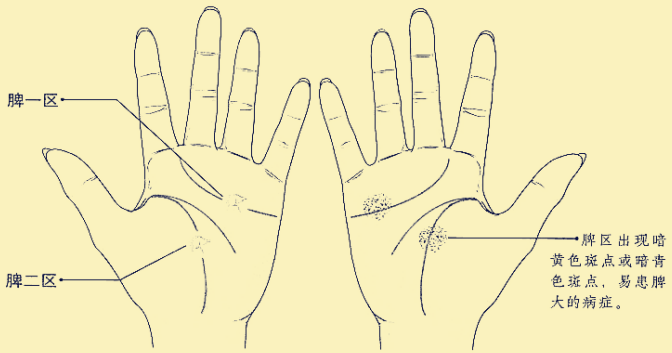
脾一区在无名指感情线下，以感情线为轴心画一个圆，向下的半圆内就是脾一区所掌管的范围。

脾二区在生命线上，胰腺区下。只有小指甲盖大小的范围。

在脾区出现的常见的异常症状有：如果出现暗黄色斑点和暗青色斑点，则表示患有脾大的病症，严重的会引发脾肿瘤。脾大的病症多是身体其他系统疾病引发出的，如伤寒、黑热病、血吸虫病、疟疾、败血症、晚期梅毒、肝硬化、肝癌、特发性门脉高压症、门静脉或脾静脉血栓、血小板减少性紫癜、何杰金氏病、白血病都会引发脾大，其中最明显的体现就是白血病、肝硬化和肝癌。

手掌上的脾区

脾区包括脾一区和脾二区，不同区域的异常反应预示着不同疾病的出现。人体的脾出现病变的时候，脾的两个掌心代表区域会同时发生变化，不但预示出脾的健康状况，还能影射出其他器官的病变。



更多养生电子书QQ群：100085661

肺区

统领全身的元气

手掌上的肺区正常与否，能够反映人体的呼吸情况和肺部健康。肺区包括肺一区和肺二区，不同的异常症状能够反映出不同的疾病。

手掌上的肺区包括肺一区和肺二区。

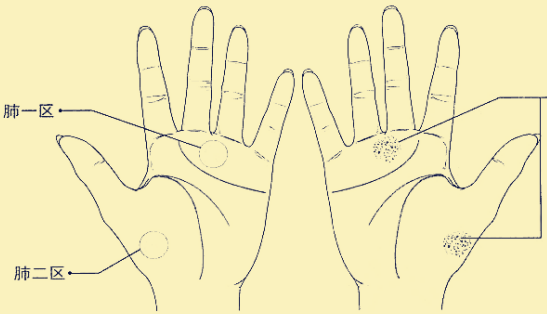
肺一区位于中指与无名指根部，即中指与无名指掌指褶纹与感情线扩出的范围。这部分的常见疾病有肺炎、肺气肿、肺结核、肺癌等疾病。

肺二区位于大鱼际，即在大拇指掌指褶纹的最中间找一个点与腕横纹的中间的点连成一条线，线外侧的鱼际部分就是肺二区的掌管范围。这部分能够反映是否沾染外感，常见疾病有伤风、感冒等。

在肺区出现的常见的异常症状有：如果呈白色，表明肺气不足，由于气息的影响会出现呼吸困难、胸闷气短、哮喘等症状，由于阴气侵袭的影响，会出现身体虚弱、盗汗、乏力、畏寒等症状；如果出现青暗色斑块，变色区微微凸起，则表明患有肺气肿；如果出现白色或棕色斑点，则表示患有肺炎。如果出现深红色斑点，则表示肺部感染严重或是已经出现了肺脓肿；如果肺区和支气管区同时出现暗淡无光的红色、黄棕色、咖啡色、暗青色或紫黑色斑块，并微微凸起，且边缘模糊，则表示患有肺癌。

手掌上的肺区

肺区包括肺一区和肺二区，不同的异常症状能够反映出不同的疾病。其中，肺一区反映人体内部受创而产生的肺脏器官病变，肺二区反映人体受到外界环境的影响时肺部出现的病变。



更多养生电子书QQ群：100085661

肾区

滑润光泽，老当益壮

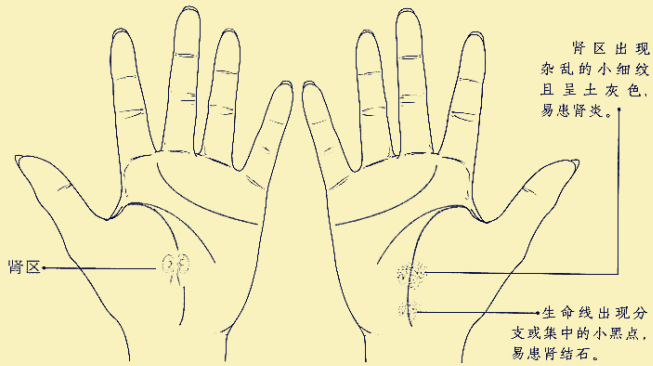
手掌上的肾区正常与否，能够反映人体的性能力和性功能。肾区出现的各种异常症状能够反映出不同的疾病。

肾区位于生命线的末端，以拇指掌指褶纹中间点为起点，沿皮肤纹路的天然走向蜿延至生命线，这个只有小指甲盖大小的范围就是肾脏的掌管区域。

在肾区出现的常见的异常症状有：如果出现很小的岛形纹，或是“米”字纹，或出现红、白、黄硬凸斑块，同时生命线上出现分支或者是集中的小黑点，则表示患有肾结石；如果这里出现一片白色，则表示肾气虚；如果出现杂乱的小细纹，且呈现一片土灰色，则表示患有肾炎，导致蛋白尿、血尿、水肿、高血压等症状的出现；如果颜色灰黑且没有光泽，则表示机体元气不足，会导致眩晕、耳鸣、尿频、尿急，严重者会有遗精、阳痿、生殖功能低下等情况发生；如果小孩子的肾区呈现苍白色或黄暗色，同时出现“米”字纹、“井”字纹或岛形纹，则表示患有遗尿症。

手掌上的肾区

肾区出现的各种异常症状能够反映出不同的疾病。肾区的变化主要反应人体性功能和性能力的变化。



更多养生电子书QQ群：100085661

胃区

将“保胃战”进行到底

手掌上的胃区正常与否，能够反映人体的消化系统功能。胃区包括胃一区和胃二区，不同的异常症状能够反映出不同的疾病。

胃区包括胃一区和胃二区。

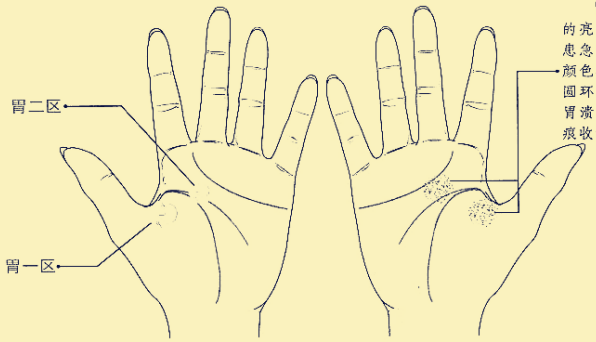
胃一区位于手虎口部位，以拇指掌指褶纹内侧为端点，画一条与之平行的线至生命线，画出的这条线所切分的上部分到生命线所扩出的范围就是胃一区。这部分的常见疾病有慢性胃炎、胃溃疡、胃出血、胃癌等疾病。

胃二区位于中指与食指下的智慧线上，在中指和食指下画一个与智慧线相切的椭圆，小指甲盖大小即可，所画出的椭圆形就是胃二区掌管的范围。这部分的常见疾病是胃肠自主神经功能紊乱。

在胃区出现的常见的异常症状有：如果出现片状白色亮点，有些会出现白里透红的颜色，则表示患有急性胃炎；如果被整片的亮白色所覆盖，呈泡水浮肿的状态，则表示急性胃炎较严重；如果出现一片黯淡的青黄色，且干枯凹陷或凸起，则表示患有慢性胃炎；如果出现一个黑色圆环，且圆环内皮肤枯白，则表示患有胃溃疡；如果出现鲜红色斑点，则表示胃出血；如果出现棕黄色或暗青色的斑块，则是胃癌的预警。

手掌上的胃区

胃区包括胃一区和胃二区，不同的异常症状能够反映出不同的疾病。其中，心一区反映人体的胃部病变，胃二区反映胃部本身的功能系统。



更多养生电子书QQ群：100085661

胆囊区

发炎结石，一看便知

手掌上的胆囊区正常与否，能够反映人体的胆囊健康状况。胆囊区包括胆一区、胆二区和胆三区三部分，不同的异常症状能够反映出不同的疾病。

胆囊区包括胆一区、胆二区和胆三区。

胆一区位于食指根部，即食指掌指褶纹与智慧线之间的范围。这部分的常见疾病有胆结石。如果这个位置出现“米”字纹，或亮白色斑点，则表示患有胆结石；如果出现“十”字纹，则表示胆囊轻微发炎；如果出现“井”字纹或出现暗白或暗黄色斑点，则表示患有慢性胆囊炎。

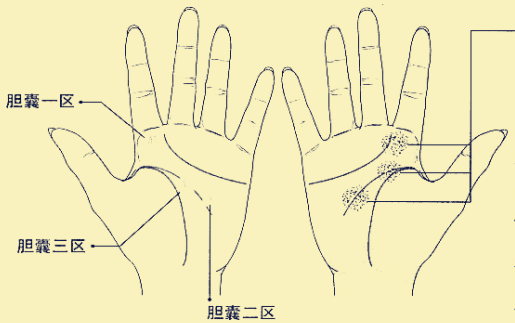
胆二区位于无名指下的智慧线上，是一个无名指大小的椭圆范围。这部分的常见疾病有胆汁淤积。

胆三区位于生命线的起点，此点与食指与中指指缝中点垂直于生命线。这部分的常见疾病有胆管胆汁淤积和结石。如果这个位置出现集中的暗黑色小斑点，则表示患有胆结石。

在胃区出现的常见的异常症状有：如果出现红白相间亮点，则表示患有急性胆囊炎。

手掌上的胆囊区

胆囊区包括胆囊一区、胆囊二区和胆囊三区，不同区域的异常症状能够反映出不同的疾病。其中，胆囊一区反映人体胆囊部位是否出现结石，胆囊二区反应胆汁情况，胆囊三区能综合反映出人体胆囊是否出现结石和胆汁淤积的情况。



更多养生电子书QQ群：100085661

大肠和直肠区

排泄道问题的潜伏地

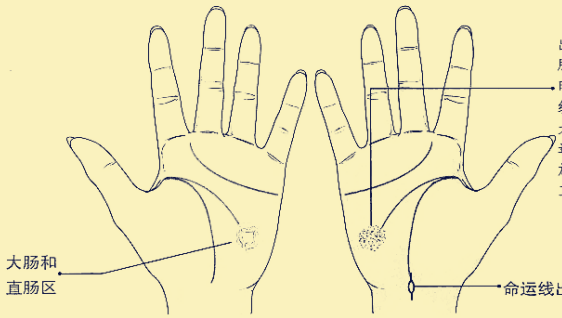
手掌上的大肠和直肠区正常与否，能够反映人体的肠道健康状况。此区域不同的异常症状能够反映出位于大肠或直肠的不同病症。

大肠区和直肠区在手部显现出一个综合的区域，同时位于小拇指下智慧线的尾端，是智慧线上同无名指指甲盖相同差不多的区域。

在大肠和直肠区出现的常见的异常症状有：如果这个区域出现大量的横纹，肌肉松弛，无弹性，则表示大肠发炎，会导致腹痛、腹泻，大便中带有脓、黏液或血丝，严重者会出现发烧和呕吐的症状；如果这个区域出现边缘模糊的紫黑色凸起，且颜色暗淡，呈放射状，则表示直肠癌，会导致便秘、腹泻或腹泻便秘交替，严重者会出现便血、消瘦、贫血等症状；能表示出大肠和直肠病变的并不是这一个单一的区域，如果命运线起始的端点出现岛形纹，则表示患有直肠炎，会导致发热、食欲下降、肛门胀痛、排尿不畅、尿频、便血等症状。

手掌上的大肠和直肠区

大肠和直肠区是一个综合的掌部体检区域，不同的异常症状能够反映出大肠和直肠部位不同的疾病。这个区域基本上能表现出肠道的病变情况。



更多养生电子书QQ群：100085661

小肠和十二指肠区

揭示肠部系统的畅与阻

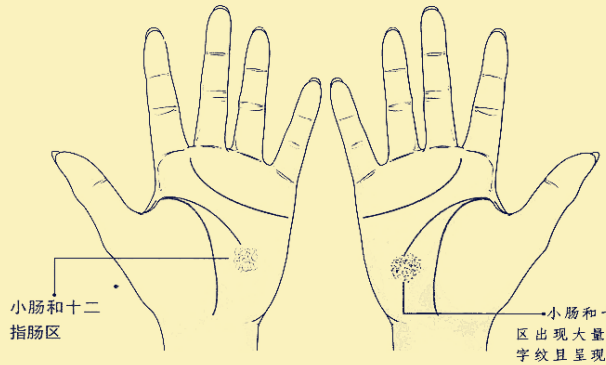
手掌上的小肠和十二指肠区正常与否，能够反映人体的肠道健康状况。此区域不同的异常症状能够反映出位于小肠和十二指肠的不同病症。

小肠、十二指肠区位于智慧线的末端。此区域是无名指与小指指缝中点垂线垂直相交于智慧线的焦点位置。

在小肠和十二指肠区出现的常见的异常症状有：如果出现大量颜色发青的“十”字纹，则表示患有肠炎；如果出现“井”字纹，则表示患有慢性肠炎或节段性回肠炎。此外还有肠结核、肠伤寒、肠过敏等慢性疾病引起的肠炎，会导致腹部不适、长期持续腹泻、全身倦怠感、食欲不振、体重减轻等；如果肠区同时出现“十”字纹或“井”字纹，手掌明显比手指长，则表示患有十二指肠炎，会导致上腹部疼痛、恶心、呕吐、呕血和黑便等症状，而且这种病还常与慢性胃炎、慢性肝炎、肝硬化、胆道疾患、慢性胰腺炎等疾病共存，提早发现，便可以防微杜渐。

手掌上的小肠和十二指肠区

小肠和十二指肠是一个综合性区域，不同的异常症状能够反映出不同的疾病。这个区域主要反映小肠和十二指肠的病变情况。



更多养生电子书QQ群：100085661

膀胱和前列腺区

反映生殖、泌尿系统的异常病变

手掌上的膀胱和前列腺区正常与否，能够反映人体的泌尿系统和生殖功能。膀胱和前列腺区包括膀胱一区、膀胱二区、前列腺一区和前列腺二区。不同的异常症状能够反映出不同的疾病。

膀胱一区位于小拇指根部，小拇指掌指褶纹与感情线之间。

膀胱二区位于生命线末端，与肾区的下方1／2处重合。

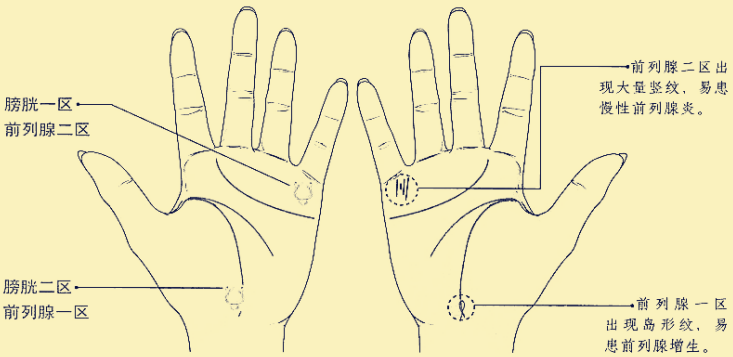
前列腺一区位于生命线末端，在大鱼际和小鱼际的交接处，靠近大鱼际，腕横纹中间偏上区域。

前列腺二区位于坤位，与膀胱一区相重叠。

在大肠和直肠区出现的常见的异常症状有：在前列腺一区出现片状红斑的同时前列腺二区出现很多竖纹，则表示患有慢性前列腺炎或是患有膀胱炎，相比之下不同的是，前列腺炎只发生在男性机体，而膀胱炎发生在女性机体的几率比较高。在前列腺一区出现岛形纹的同时前列腺二区出现零乱竖纹，则表示患有前列腺增生，会导致排尿异常。膀胱区如果呈红色，则表示心火过盛，内火已转移到小肠，会出现口渴、心烦、口腔糜烂、小便黄赤等症状。

手掌上的膀胱和前列腺区

膀胱和前列腺区包括膀胱一区、膀胱二区、前列腺一区和前列腺二区两个综合区域。它们可以反映出人体的生殖能力和泌尿系统异常。



更多养生电子书QQ群：100085661

乳腺区

提示乳腺增生或癌变

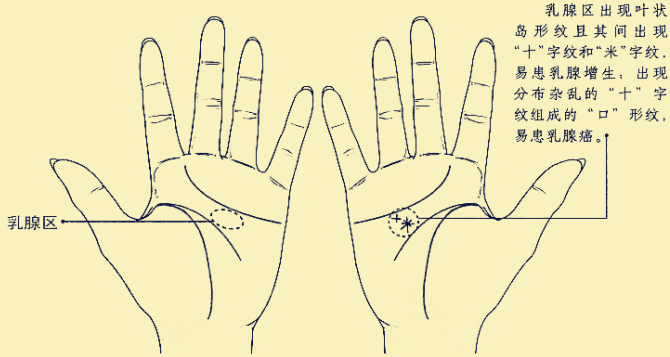
手掌上的乳腺区正常与否，能够反映人体的乳腺系统的健康状况。乳腺区不同的异常症状能够反映出不同的疾病，最常见的乳腺疾病有乳腺增生和乳腺癌两种。

乳腺区位于无名指下，感情线与智慧线之间，呈斜放的叶片状区域。

在乳腺区出现的常见的异常症状有：如果此区出现一个横置的叶状岛形纹，其中间有零乱的脉络或“十”字纹或“米”字纹，则表示手的主人患有乳腺增生，乳腺增生是一种因卵巢功能失调而引发的良性增生性疾病，每月自查，提早发现，就可以治愈。此区域如果出现杂乱的“十”字纹组成的“口”形纹或暗黄色或白色的凸起斑块，或向智慧线方向延伸的暗褐色叶片状岛形纹，且岛形纹中有“米”字纹或方形纹，则表示手的主人患有乳腺癌，乳腺癌是妇科常见的恶性肿瘤，它的出现与内分泌功能失调有很大的关系，医学上通常以切割法来治愈乳腺癌。

手掌上的乳腺区

乳腺区可以反映出人体乳腺部位的健康状况。这个区域不同的异常症状能够反映出不同的疾病，通常会出现增生和癌变这两种情况。



更多养生电子书QQ群：100085661

颈椎区

人体颈椎状况的表现区

手掌上的颈椎区正常与否，能够反映人体颈椎的健康状况。颈椎区不同的异常症状能够反映出不同的疾病。

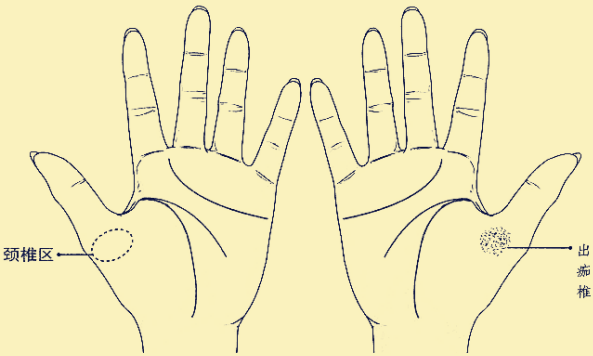
颈椎区位于拇指掌指褶纹处。

在颈椎区出现的常见的异常症状有：如果此区域内出现白色结痂，且覆盖于皮肤表面，则表示患有颈椎增生，如果这个白色的结痂愈发苍白，证明颈椎增生愈发严重，已经影响到头部的血液供应。如果颈椎区呈咖啡色，表示患者患有受风性、阻滞性疼痛症。

颈椎病是一种常见的多发性疾病，常出现于40～60岁之间的成年男性，由于现代工作环境的改变，人们工作的场所和方式单一化，颈椎病也已不再是中老年人特有的病症了，它越来越趋向年轻化。颈椎病是人体颈椎间盘逐渐地发生病变、颈椎骨质增生或颈椎正常生理曲线改变等多种原因影响下的特征性病变，患者会感觉到头、颈、臂、手及前胸等部位疼痛，严重者会出现四肢无力、大小便失禁、头晕、心跳加速等症状。

手掌上的颈椎区

颈椎区可以反映出人体颈椎部位的健康状况。这个区域不同的异常症状能够反映出不同的疾病，通常会出现内部增生和受外寒所侵两种情况。



更多养生电子书QQ群：100085661

腰椎区

强筋健骨，不让疾病上身

手掌上的腰椎区正常与否、能够反映人体的腰肌及腰骶椎的病变。腰椎区不同的异常症状能够反映出不同的疾病。

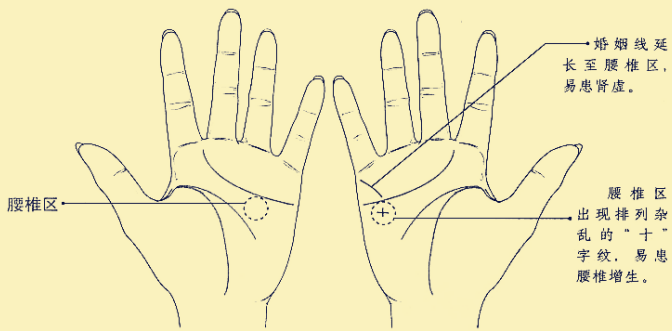
腰椎区位于无名指与小指的夹缝下，感情线下缘处。是腰、腰肌及腰骶椎病变的最直接观察处。

在腰椎区出现的常见的异常症状有：如果此区出现零乱的“十”字纹，则表示患者患有腰椎增生并时常出现腰痛症状，腰椎增生发病过程长，反复发病，会导致腰酸背痛、腰背僵硬等症状，病情加重，腰部的痛感也越强烈，甚至会蔓延到身体的其他组织中去，表现出不同的病理症状。因为病因复杂，而对腰椎增生，最好常预防，早治疗。

如果婚姻线过分延长至腰椎区，则表示患者患有肾虚引起的腰痛。中医认为，“肾虚”中的“肾”不只是一个单一的器官，还包括泌尿生殖系统功能和内分泌、神经系统部分功能，所以肾虚会引起腰痛。除了腰痛外，还会导致腰酸腿软、失眠多梦、免疫力低、胸闷气短、精力不济等。

手掌上的腰椎区

腰椎区可以反映出人体腰椎部位的健康状况。这个区域不同的异常症状能够反映出不同的疾病，通常会出现病变的有腰肌及腰骶椎两个部分。



更多养生电子书QQ群：100085661

下肢关节区

及早发现关节炎

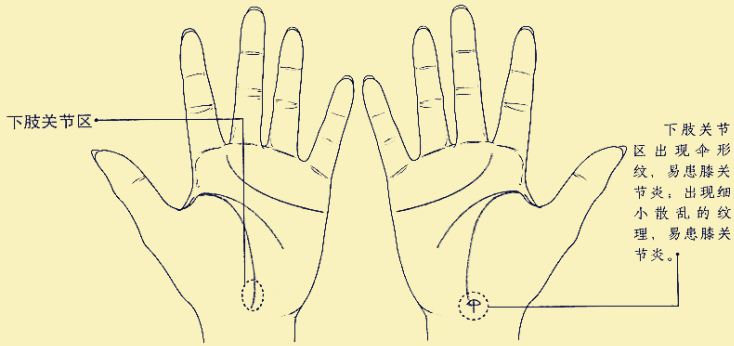
手掌上的下肢关节区正常与否，能够反映人体下肢骨骼关节的病变。下肢关节区不同的异常症状能够反映出不同的疾病。

下肢关节区位于腕横纹中部上方半厘米处。

在肢关节区出现的常见的异常症状有：如果此区出现雨伞形纹，或许多散乱细小纹理，或白色、暗黄色凸起的斑块，同时手掌的大鱼际和小鱼际上的肌肉没有弹性，手感松软，按压后凹陷不易复原，则表示患者患有膝关节炎，除此之外，膝关节炎还会体现在耳朵硬、鼻骨弯曲不平滑等症状，而且鼻骨弯曲的方向就是病变关节出现的方向。它会导致膝关节疼痛、肿胀、僵硬。成因与运动损伤、负重损伤、内分泌紊乱和家族遗传有着紧密的关联。由于受到绝经后内分泌失调的影响，关节炎在女性患者中的发病率远远高于男性。现在医学界还没有一个很好的方法可以治愈关节炎，只能起到缓解疼痛的作用，所以要仔细观察自己手部的下肢关节区，发现异象尽早治疗。

手掌上的下肢关节区

下肢关节区可以反映出人体膝关节部位的健康状况。这个区域不同的异常症状能够反映出不同的疾病，通常反映膝关节自生炎症和外来性损伤。



更多养生电子书QQ群：100085661

鼻咽支气管区

反映呼吸系统的顺畅

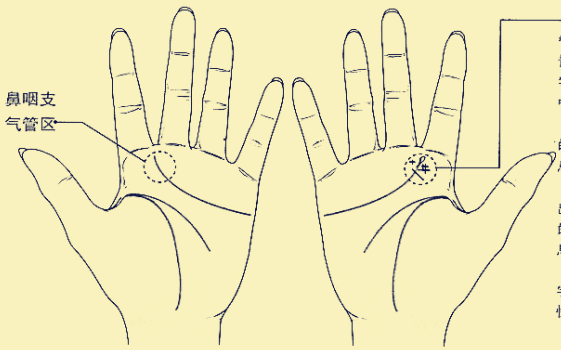
手掌上的鼻咽支气管区正常与否，能够反映人体呼吸系统的病变。鼻咽支气管区不同的异常症状能够反映出不同的疾病。

鼻咽支气管区位于中指下方，感情线的始端。即中指中线下的感情线斜线延伸至食指与中指夹缝的区域就是鼻咽支气管的管理区域。

在鼻咽支气管区出现的常见的异常症状有：如果此处出现细乱的羽毛状纹，或零乱的“十”字纹，或较细小的岛形纹，则表示此人患有鼻咽炎；当此处出现隐约的青色浮于表面，随即大鱼际呈现向拇指方向延伸的锁链状青筋，则表示患者正处在外邪侵犯所造成的上呼吸道病变初期，如果在掌间已经观察到此种变化就要及时就医，避免病情加重需要手术治疗；如果此处出现羽毛状纹或大量杂乱的障碍线穿插在感情线之上，则表示支气管部位有炎症；如果此处有方格形的纹线，则表示患者曾经患过严重的支气管炎；如果此区出现“井”字纹，则表示患者的支气管炎已经转为慢性；如果此区出现片状暗黄或暗紫斑片，同时出现有其他鼻咽支气管病变预兆，患者很可能已经患有支气管癌。

手掌上的鼻咽支气管区

鼻咽支气管区可以反映出人体呼吸系统的健康状况。这个区域不同的异常症状能够反映出不同的疾病，通常出现鼻咽炎症和支气管炎症。



更多养生电子书QQ群：100085661

眼区

揭示心灵窗口的健康状况

手掌上的眼区正常与否，能够反映人体眼球和视力的病变。眼区包括眼一区和眼二区两个区域，不同的异常症状能够反映出不同的疾病。

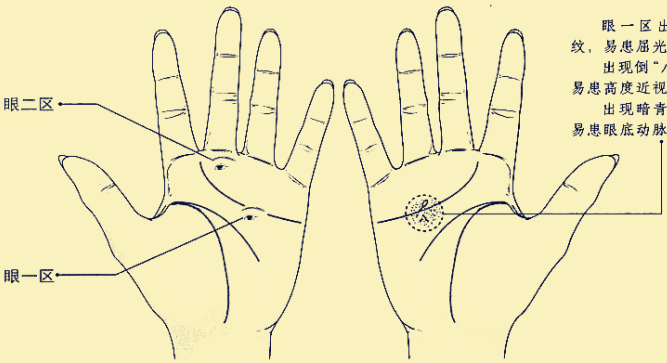
眼一区位于无名指下的感情线上，以无名指的宽度为周长，在感情线上取中点画个类似眼睛大小的椭圆，这个圆形就是眼一区的位置。如果此处出现岛形纹，则表示眼睛屈光不正，也就是我们常说的近视、远视或散光；如果在此区出现小的岛形纹，土星线随之出现，则表示患者眼睛高度近视。

眼二区位于土星线上。

在眼区出现的常见的异常症状有：如果眼区出现暗青色斑点，则表示患者患有眼底动脉硬化，诱发这种病出现的原因有所不同，其中一个原因是单纯的老年性生理性动脉硬化，其他的器官组织都没有任何病变的趋势，则不需要太过紧张，也没有治疗的必要；如果是在全身性疾病的基础上出现眼底动脉硬化，除了已经患有的疾病还会出现眼底视网膜动脉变细、变直等症状，对视力也有所伤害，需要及时治疗。

手掌上的眼区

手掌上的眼区分为眼一区和眼二区，可以反映出人体眼球的健康和视力情况。这个区域不同的异常症状能够反映出不同的疾病。



更多养生电子书QQ群：100085661

耳区

恶魔在“耳”边

手掌上的耳区正常与否，能够反映人体听力的变化。眼区不同的异常症状能够反映出轻重不同的病症。

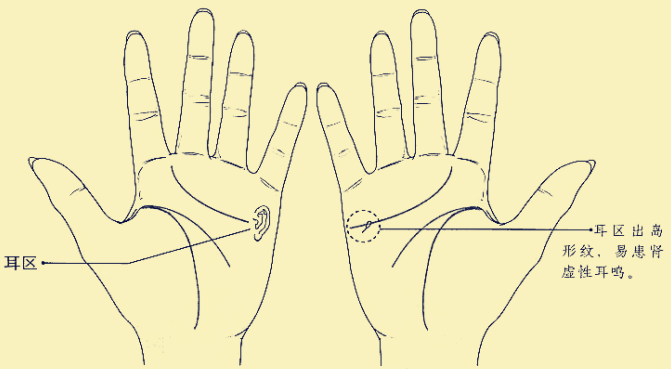
耳区位于感情线的端点。

在耳区出现的常见的异常症状有：如果此区出现岛形纹，则表示患有肾虚引起的耳鸣。头部或颈部的血管受到肾病的影响会造成血液流动不畅或是供应不足，因为这些部位靠近耳朵，患者可以很清晰地听到血流不畅的声音，所以就会产生耳鸣的现象。要注意并不是所有耳鸣都因为肾虚，肾虚性耳鸣会伴随有腰肌酸软、头晕眼花、畏寒怕冷、心情烦闷等症状。想要根治肾虚性耳鸣，就要从补肾开始，要注意的是肾虚也分为阴阳两种，只有通过专业的检查，了解自己是哪种原因引起的耳鸣，才能对症下药，远离耳鸣的骚扰。

长期吸烟也会造成耳鸣，因为吸烟会使血管变窄，血液流通受到阻碍，形成耳鸣。除此之外，老年人身体机能衰竭，影响到血管或血质，也会引发耳鸣的出现。

手掌上的耳区

耳区可以反映出人体耳部的健康和听力情况。这个区域不同的异常症状能够反映出不同的疾病，通常出现耳鸣的症状。



更多养生电子书QQ群：100085661

脑区

脑功能正常，万事大吉

手掌上的脑区正常与否，能够反映人体精神状况和脑部健康状况。脑区分为脑一区、脑二区和脑三区，不同的异常症状能够反映出不同的病症。

脑一区位于中指与无名指夹缝下的智慧线上。以中指和无名指夹缝垂线与智慧线的垂点为轴心，画一个中指指甲盖大小的圆形，此圆覆盖的范围就是脑一区的范围。此区能够反映脑动脉硬化、脑梗塞、脑溢血、脑萎缩、癫痫、头痛头眩、脱发、记忆力下降等病症。如果此区之上接近智慧线端点的地方出现岛形纹，则表示患者容易晕眩，这种晕眩是不同原因引发的。

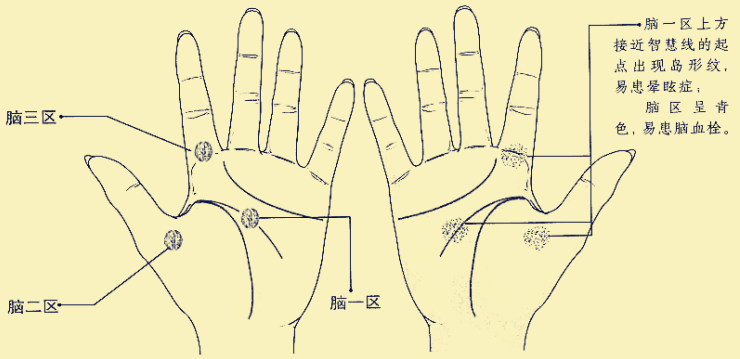
脑二区位于拇指掌指褶纹处，基本与颈椎区的位置重合。此区能够反映脑血栓、脑供血不足、脑缺氧、颈椎骨质增生等病症。

脑三区位于食指上，食指第三指节的尺侧和桡侧，以指边缘为中轴，画一个半椭圆弧，弧内区域就是脑三区的具体位置。此区能够反映失眠、神经衰弱等病症。

在脑区出现的常见的异常症状有：如果此区呈青色，则表示患者已经患有脑血栓，而且此病症是由大脑气血淤阻所引起的。

手掌上的脑区

脑区分为脑一区、脑二区和脑三区，可以反映出人体脑部的健康状况。这个区域不同的异常症状能够反映出不同的疾病，其中，脑一区反映人体脑部血液情况，脑二区反映人体内部氧气供应和颈椎健康状况，脑三区反映人体神经性疾病。



更多养生电子书QQ群：100085661

子宫和卵巢区

将妇科疾病抗击到底

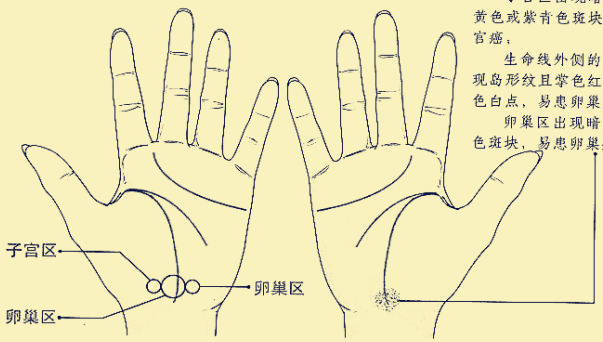
手掌上的子宫和卵巢区正常与否，能够反映生育能力和女性身体内分泌是否正常。子宫区和卵巢区分属两个区域，但其中发生的很多变化都是相互联系的。

子宫区位于生命线末端，在大鱼际和小鱼际的交接处，即腕横纹中部上1厘米，靠近大鱼际边缘位置。此区的生命线上出现岛形纹，则表示可能患有子宫肌瘤；如果岛形纹出现在大拇指侧，则表示肌瘤长在身体对应左侧；如果岛形纹出现在生命线的另一侧，则表示肌瘤长在身体对应右侧；如果在发现岛形纹的同时患者出现双眼外角发青，且自然站立、双膝紧靠时，而双脚不能正常合并在一起，则更可以肯定子宫肌瘤的产生。如果此区呈现暗青色、棕黄色或青紫色不规则的斑块，则表示患者患有子宫癌。

卵巢区位于生命线的末端，在子宫区的两侧。此区如果出现岛形纹，同时掌色鲜红，有亮白色的斑点出现，则表示患者患有卵巢囊肿；如果在此区出现暗紫色或黑色不规则的斑块，则表示患者患有卵巢癌；如果此区出现暗红色的斑片或斑点，则表示患有盆腔炎症。

手掌上的子宫和卵巢区

子宫和卵巢区可以反映出人体内分泌情况和子宫卵巢部位的病变。这个区域不同的异常症状能够反映出不同的疾病，通常与生育能力有关。



更多养生电子书QQ群：100085661

胰腺区

胰腺病变不利各部器官

手掌上的胰腺区正常与否，能够反映胰腺的健康和病变情况。此区不同异常症状能够反映出不同的病症。

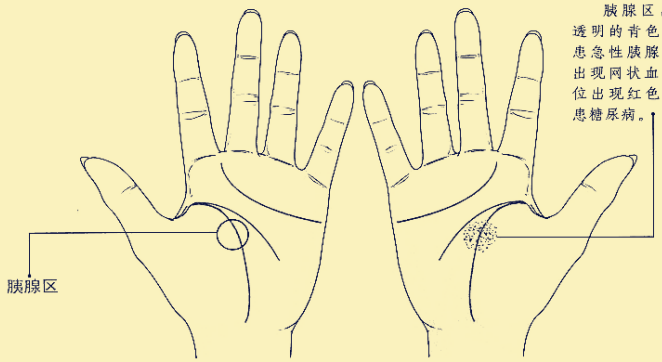
胰腺区位于生命线上。以拇指掌指褶纹内侧端为起点，画平行线至生命线，以两条线的交点为圆心，画一个无名指指甲大小的区域，这就是胰腺区。

在胰腺区出现的常见的异常症状有：如果此区出现颜色近于透明的暗青色斑点，则提醒患者可能患有急性胰腺炎。急性胰腺炎是近期发病率不断增高的腹部外科常见病。临床表现有：腹痛、恶心、呕吐、发热、黄疸、脱水等。它的出现会扰乱正常生理周期，损害内部器官，致死率非常高。所以要通过手掌提前发现，提前预防。

如果艮位处可以清晰地看到网状血管，同时震位出现红色斑点，则表示患者患有糖尿病。糖尿病是一种高发慢性病。临床主要表现出高血糖，出现的症状主要表现为我们常说的“三多一少”，即多尿、多饮、多食、消瘦等表现。

手掌上的胰腺区

胰腺区可以反映出人体内胰腺的病变情况。这个区域不同的异常症状能够反映出不同的疾病，对身体各部位器官都有很大的影响。



更多养生电子书QQ群：100085661



中篇 断掌与穴位按摩

第五章

神经系统疾病

神经系统疾病的症状体征可表现为意识障碍、感知觉障碍、运动障碍、肌张力异常、头痛、头晕、眩晕、反射异常等。其中慢性病占多数，发病时间不确定，给患者的工作、生活带来很大影响。本章主要介绍了神经系统疾病的手诊判断方法与基础知识，以引导患者早日发现疾病、及时治疗。

更多养生电子书QQ群：100085661



本章内容提要

头痛手诊法
失眠手诊法
焦虑症手诊法
神经衰弱手诊法
自律神经失调症手诊法
癫痫手诊法
神经官能症手诊法



更多养生电子书Q群：100085661



头痛

小心疼痛酿成恶性肿瘤

头痛是临床上最常见的病症，其症状有沉重感、紧缩感、撕裂感、刺痛感、昏沉感等。根据不同类型的头痛，相应地按摩手上的“前头点”、“头顶点”、“偏头点”、“心穴”等穴位，可以起到显著疗效。

◆ 症状与病因

头为诸阳所会，脑为经血所聚，故内伤外感均可引起头痛。在古代医著中就有“真头痛”、“脑痛”、“头风”等病名。引起头痛的原因可大略分为几种：外感风寒、热、湿、发烧所引起的头痛；因高血压等血管性疾病所引起的头痛；青年女性的紧张性头痛；精神性头痛；全身性疾病的头痛；眼睛、鼻子、牙齿等靠近头部的五官疾病所引起的头痛；头部感染性头痛；脑瘤、脑肿疡以及头外伤与癫痫性头痛等。

◆ 按摩穴位

在治疗头痛之前，首先要确定头痛的部位在哪里。因为疼痛的部位不同，治疗所需要的穴道也有所不同。如果是前头部痛时，可以刺激手背面，靠大拇指侧的食指第二关节上的“前头点”。同样，如果是头顶部痛时，可刺激靠食指侧，中指第二关节处的“头顶点”。而如果是偏头痛的话，则可刺激位于小指侧、无名指第二关节处的“偏头点”。当后头部痛时，则刺激小指第二关节外侧的“后头点”即可。

这些“头点”穴道的找法，都是在弯曲手指时，通过第二关节所形成的横向的褶皱纹末端来辨认。另外，手掌面上的中指第一关节中央的“心穴”，以及手腕的“太陵”穴，则主要对血管性头痛有效。

◆ 治疗方法

针对头痛的治疗法，可用香烟灸或中药灸刺激按摩相应穴位10次左右，或者是用5～10支牙签或发夹的末端等，做7～10次的刺激。刺激的强度，依症状越重刺激强度越强的原则来确定。

如果是外出或会议中突然头痛，则可以轮流刺激两手的穴道和反射区。方法是，从拇指的头部反射区开始，往手腕的方向仔细按摩。其次，竖起拇指，稍用力气，按摩两手的太阳神经丛反射区数次。如果忙时无暇，则可用洗衣夹等夹子类道具夹住拇指上的头、颈反射区，稍微有点紧的程度即可，直到指头麻痹、发白时取下，再夹上，如此反复数次，也很有效果的。

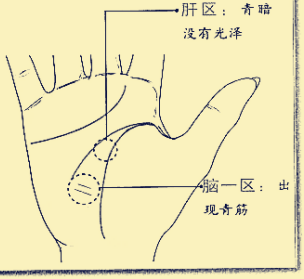
更多养生电子书QQ群：100085661

头痛手诊法

头痛通常可分为精神性头痛、风湿性头痛、紧张性头痛等，不同的头痛病症可根据不同的手诊治疗法进行适当的缓解。

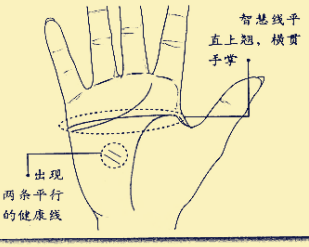
色泽变化

脑一区呈现青筋，肝区青暗，属于血管性头痛。



手线特征

智慧线平直上翘，横贯手掌，容易患头痛。两条平行的健康线，朝着小指的方向直上而去，表示多因为生活无规律影响头颅血管，导致偏头痛。



手纹异常

智慧线上出现斜向小指的十字纹，并且食指的第二指节有星状纹的人，多疑、平时沉默寡言，受到刺激就显不安，容易导致紧张性头痛。

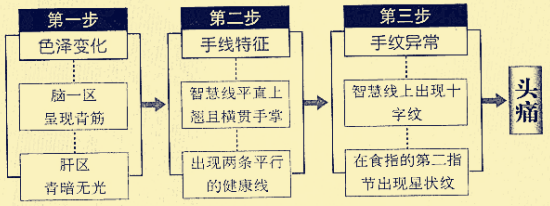


病例



偏头痛患者，掌上出现两条平行健康线。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661



失眠

如何睡到自然醒

失眠通常是由生活习惯不规律或精神状态高度紧张而造成的睡眠时间或质量不足，从而影响正常时间的生活状态。可缓解失眠的手部穴位有：中指下心包区、手掌区、中指中冲穴。

◆ 症状与病因

失眠，是由于不良的生活习惯或生活规律或精神过度紧张，导致患者的睡眠时间或质量不足，造成白天精神状态异常的一种症状。通常表现为疲劳无力、心神不安、反应迟钝、注意力不集中等，甚至还会导致精神分裂症和抑郁症。

中医认为，导致失眠的原因有很多，如体弱、多虑、抑郁、用脑过度、阴虚火旺等。与失眠相关的脏腑有心、肝、脾、肾等，因为心藏神，心神安定，才能睡眠安稳。不论是心经自病，还是脾病、肾病、肝病及胃病，都会影响到心，从而导致失眠。

◆ 按摩穴位

缓解和治疗失眠症的有效部位有：中指下心包区、手掌区、中指“中冲穴”。按摩刺激相应的部位，能够起到良好疗效。还可以用指擦法：将两手的中指重叠，在穴位的上下5厘米左右处，从上至下地慢慢擦揉。连续多做几个回合，就能明显感觉到有了困意。

◆ 治疗方法

从古至今，按摩历来被认为是传统中医的一种治疗方法，也是现代社会一种健康的治疗方式。按摩是根据人体的不同穴位，通过揉、按的方式来缓解不良症状。通过按摩，能够适当地缓解病症，放松心情，从而改善睡眠状态。

治疗失眠有很多种方法，如按摩、针灸等。但是，要想真正地睡好觉，一定要在睡前彻底卸掉身心的紧张状态，使自己完全放松，最好再做一点放松类的保健操，按摩刺激相关的穴位，放松心情，使得身体有了睡眠的要求，进而自然地进入睡眠状态。

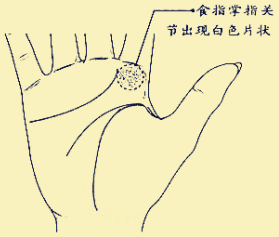
更多养生电子书QQ群：100085661

失眠手诊法

由于生活的不规律或精神过于紧张而导致长时间的睡眠状态不佳，即是失眠病症，针对此类病症，可经常按摩手部的中指下心包区、手掌区、中指中冲穴，能够起到缓解、治疗的作用。

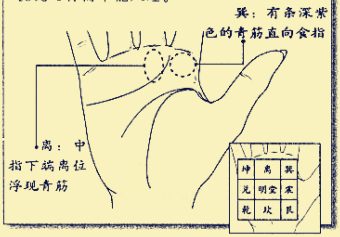
色泽变化

在食指的掌指关节附近出现白色片状，表示心脾两虚、多梦、睡不踏实。



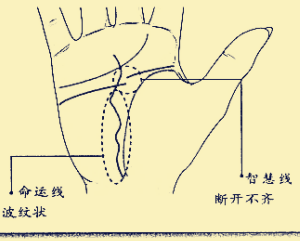
掌中八卦

巽位有一条深紫色的青筋直向食指，表示情态失和，烦躁不易入睡。中指下端离位的纹路散乱，浮现青筋，表示心火旺盛，扰乱心神而不能入睡。



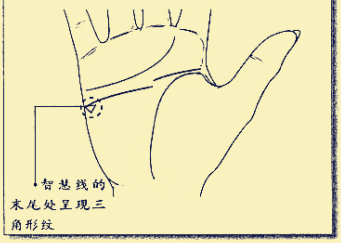
手线特征

智慧线断开不齐，命运线呈波纹状，表示心里状态不稳定，容易受到外界的刺激和干扰，情绪波动大，睡觉容易醒。

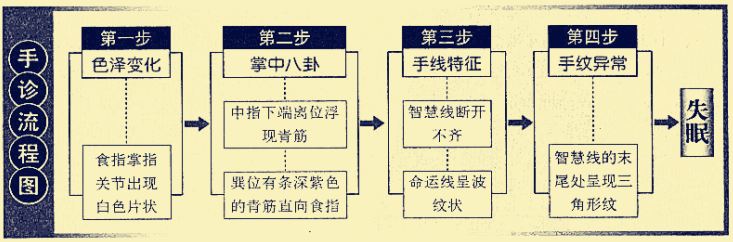


手纹异常

智慧线的末尾处呈现三角形纹，表示神经衰弱，导致失眠。



手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661



焦虑症

不让外邪前进半步

当人体出现如心悸、心慌、胸闷、气短、心前区不适或疼痛等症状时，就表示已经处于焦虑症的早期了，此时应及时就医治疗。缓解焦虑症的手部穴位有："中冲"穴和"少冲"穴。

◆ 症状与病因

焦虑症，主要症状表现为毫无目的地病理性焦虑情绪、持续性或发作性出现莫名其妙的恐惧、害怕、紧张和不安，有些还会伴有植物神经症状和肌肉紧张以及运动性不安。焦虑症多数出现在中、青年时期，而且女性比男性高一倍，另外，70%的患者同时伴有忧郁症状。

所谓"焦躁"与内脏等疾病不同，没有特定的原因或不适状况。只是精神性的压力提高，神经极端不安的状态表现而已。在现代社会里，焦躁的原因有很多，在预感将要发生不利的情况或危险时，就会产生焦躁不安的情绪。这种焦虑并非坏事，也不构成疾病，属于正常心理状态。然而当焦虑的程度以及持续时间超过一定范围时，过分的焦躁不安就构成了焦虑症。

◆ 按摩穴位

治疗焦虑主要在于"心"，相关的穴道位于"心包经"和"心经"上。心包经上的"中冲"穴位于中指指甲生长之际，第一关节下移2毫米处；心经上的"少冲"穴，则是在小指指甲生长之际，靠无名指侧下方第一关节处2毫米处，这两处就是对焦虑症有特效的穴道。由于焦躁是突发性袭击而来的，因此若发生这种症状，在与人碰面或处理事情之前，立即以指头捏住中指及小指尖端的这两处穴道进行按摩，即可平缓情绪，消除焦虑。

◆ 治疗方法

真正治疗焦虑的方法是好好休息。但实际上焦虑症患者是不可能安睡的，所以只好通过按摩疗法来解除或缓解心理上的焦虑，以使第2天能够充满活力。

焦躁是由于神经不安定所引起的。因此，为了安定神经，每天花15～20分钟左右，用手指慢慢地按摩拇指根部附近的"甲状腺反射区"及拇指尖端的"头部反射区"，也可平静情绪。如果特别地生气时，赶快利用拇指及手指捏住右手掌的"肝脏反射区"，使劲地按摩也很好。

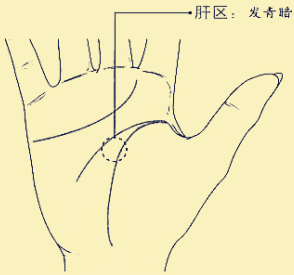
更多养生电子书QQ群：100085661

焦虑症手诊法

焦虑症，多表现为恐惧、害怕、紧张和不安，有些还会伴有植物神经症状和肌肉紧张以及运动性不安等。相关的手部穴位有“心包经”和“心经”。

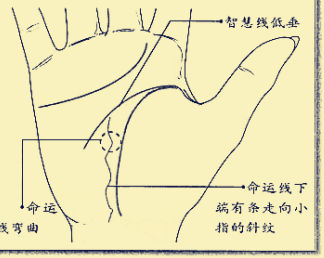
色泽变化

肝区发青暗，表示神志不清，忧虑过度。



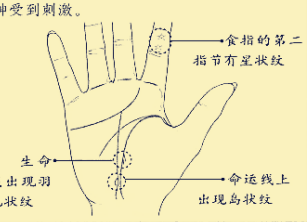
手线特征

智慧线低垂，命运线弯曲下端有条走向小指的斜纹，表示性情多疑、感情脆弱，经受不住打击，容易消沉郁闷，缺乏安全感。



手纹异常

在食指的第二指节有星状纹，表示精神活动异常。生命线出现羽毛状纹，表示敏感容易受刺激、神经质。命运线上出现岛状纹，表示经常有较大的情绪波动，精神受到刺激。

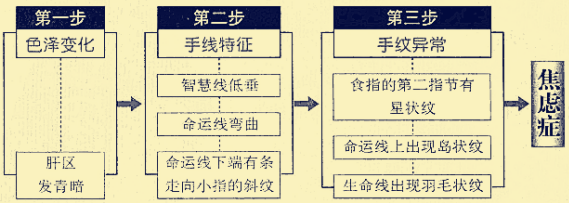


病例



焦虑症患者，命运线上出现岛形纹。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661



神经衰弱

现代人为什么爱发怒

神经衰弱的症状主要表现为：失眠、焦虑、头昏、记忆减退、注意力不集中、气喘、尿频等。神经衰弱患者的手纹是有征兆的，如生命线呈现不规则的编绳之状，智慧线上有横线切过，生命线的末端有多条支线重叠交错等等症状，都表示可能患有神经衰弱。

症状与病因

有神经衰弱症的人，不少人都认为多数是脑力劳动者，体力劳动者较少。这个观点虽然有一定的道理，但实际上体力劳动者同样易患神经衰弱的病症。

神经衰弱的主要特征是大脑功能出现障碍，其原因是大脑长期过度紧张，使得大脑能力减弱的病症。因此，精神因素是诱发神经衰弱的主要原因。

神经衰弱的症状主要表现为：失眠、焦虑、头昏、脑胀、记忆减退、注意力不集中、精神萎靡等，并伴有生理上的不适感，如心跳、气喘、无食欲、尿频等。

神经衰弱患者的手纹是有征兆的。如果生命线呈现不规则的编绳之状，而智慧线上有数条横线切过，甚至一直切过生命线，那么，这个人就有可能患了神经衰弱病。假如在生命线的末端有多条支线重叠交错，这就说明此人的神经衰弱较重，而且夜晚失眠睡不好觉，一旦睡着，也多做噩梦。

此外，还可以看到这个人神情倦怠，尤其是两眼无神，而失眠症患者多为面色灰白少血色，有时眼球充血。此病并不可怕，加强锻炼身体可以治愈。

按摩穴位

能够缓解精神衰弱的手部穴位主要有“神门穴”和“合谷穴”。其操作方法是：适度掐按手部的“神门穴”、“合谷穴”各50～100次，力度以酸痛为宜，各治疗区可反复交替，每日两次，早晚各1次，直至治愈。

神经衰弱的有效反射区有：大脑、小脑、垂体、腹腔神经丛、颈项、甲状腺、心、肾、上身淋巴、下身淋巴等反射区。

治疗方法

大脑、小脑、脑干、腹腔神经丛、颈项、甲状腺各反射区推压50～100次，按压力度可稍重；心、脾、肾、肾上腺各按揉50～100次；上身淋巴、下身淋巴双指捏按30～50次。

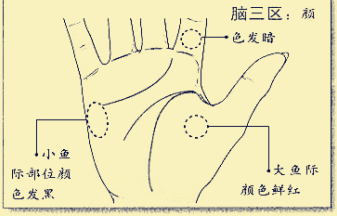
更多养生电子书QQ群：100085661

神经衰弱手诊法

神经衰弱，是由于大脑长期过度紧张，使得大脑能力减弱的病症。其症状主要表现为：失眠、焦虑、头昏、脑胀、记忆减退、注意力不集中等。

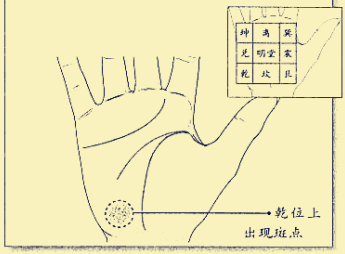
色泽变化

小鱼际部位颜色发黑，表示易患脑出血。大鱼际颜色鲜红，表示平时容易血压高、易出现闹卒中偏瘫等症状，中指的脑区凹陷或者发暗，则更能确定。



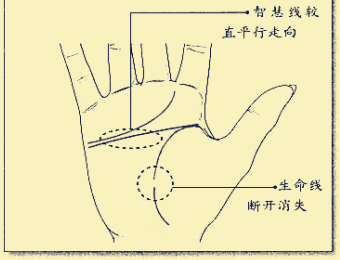
掌中八卦

乾位接近掌根处有凹陷并且出现斑点，易患脑出血。



手线特征

生命线断开、消失、智慧线较直、平行走向，表示脑卒中、脑溢血的征兆。

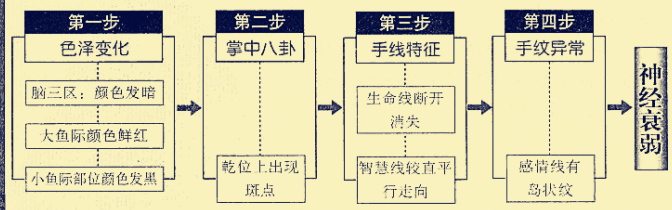


手纹异常

感情线有岛状纹，表示可能因为脑血管瘤或者脑血管畸形而发生意外。



手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

自律神经失调症

防病还须乐观心态

自律神经失调症，是由于长期疲劳、睡眠不足、生活不规律等导致的身体上的不适。其症状有头痛、肩膀酸痛、昏眩、便秘、失眠等。手部的有效按摩穴位有“手三里穴”、“内关穴”、“神门穴”。

症状与原因

所谓的自律神经失调症，其主要的原因是荷尔蒙异常，各种压力与不注意身体的保养，如疲劳、睡眠不足、生活不规律、工作多、失恋、遭遇挫折、人际关系不顺等，都会导致自律神经出现失调。症状为头痛、肩膀酸痛、昏眩、便秘、失眠、食欲不振等各种不适。

此外，自律神经失调症也与年龄有关。40～50多岁正值更年期的女性容易出现自律神经失调，但最新研究表明，患自律神经失调的人有年龄降低的趋势。20～30多岁的粉领一族，尤其是工作第三年的年轻女性，患自律神经失调症状的人明显增多。

按摩穴位

对治疗自律神经失调症有效的穴道，首先是“手三里穴”，其位置在弯曲手肘时，关节所产生的横向褶皱纹末端向下2寸处，取穴的方法是侧腕屈肘，在阳溪与曲池的连线上，曲池下2寸处取穴。

另外，手腕下方二横指处，位置约在两条肌腱之间的“内关穴”；弯曲手腕所形成的横纹靠小指侧的“神门穴”以及手掌中央，中指和无名指指间，朝手腕方向2厘米处的“心包区”，都是治疗的穴道。

治疗方法

治疗时，最适合的方法是用20支牙签对“手三里穴”、“内关穴”、“神门穴”以及“心包区”做7～10次较弱的刺激，而不能有太过强烈的刺激。对“手三里穴”做7～10次温热的香烟灸刺激，也有一定的效果。要注意的是，这种刺激疗法必须一直坚持到症状缓解为止。

另外，也可以自己慢慢互相摩擦双手的手掌及手背，来达到精神平衡的效果。自律神经失调就是交感神经兴奋过度所致，而双手合掌摩擦，会使副交感神经转为兴奋，如此一来，两者就会取得一定的精神平衡。

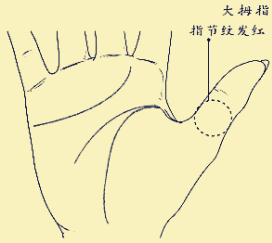
更多养生电子书QQ群：100085661

自律神经失调症手诊法

自律神经失调症，主要是由于疲劳、睡眠不足、生活不规律等导致自律神经出现失调，表现为头痛、肩膀酸痛、昏眩、便秘等。相对应的手部按摩穴位有“手三里”穴、“内关”穴、“神门”穴。

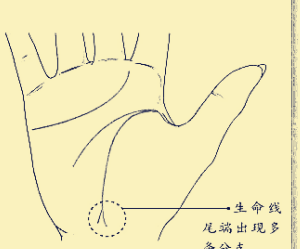
三叉神经痛

大拇指指节纹发红色，表示三叉神经痛发作。



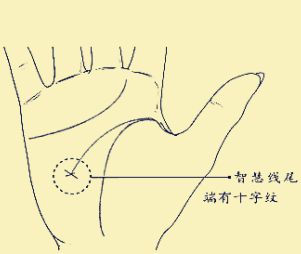
坐骨神经痛

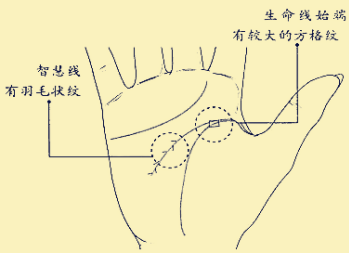
生命线尾端出现多条分支，坎位纹理紊乱表示坐骨神经痛。



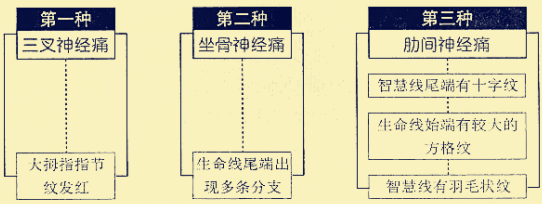
肋间神经痛

智慧线延长有羽毛状纹，生命线始端有较大的方格纹，表示肋间神经痛。





手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661



癫痫

痉挛抽搐，不可轻视

癫痫，是由于脑功能突发性、暂时性紊乱而导致的全身僵硬、短暂性感觉障碍、肌肉阵挛、意识丧失等异常症状。癫痫患者可经常按摩和熏灸“虎边穴”，可起到显著疗效。

症状与病因

癫痫，是由脑部神经元群阵发性异常放电而导致发作性运动、感觉、意识、精神、植物神经功能异常的一种疾病。其临床表现为全身僵硬、突然意识丧失、肌肉阵挛，甚至会伴有尖叫、面色青紫、尿失禁、口吐白沫等。

引起癫痫发作的主要病因有：患者可能因癫痫病史或先天性中枢神经系统畸形家族的遗传；或者在胚胎发育中受到病毒感染、放射线照射或其他原因，而造成胚胎发育不良，这种情况出生的人容易患癫痫。此外脑肿瘤、脑血管病、颅内感染的患者也容易患癫痫病。

癫痫病在手部的表现特征有：手掌肝区的夹角狭窄，并伴有黑色暗斑，这表示是癫痫病的前期；掌纹主线纹理变浅、细纹减少，或呈锁链状；若智慧线上出现明显的“十”字纹，表示有可能会因头痛而引发癫痫。

按摩穴位

位于双手手背的“虎边穴”，是人体保健的重要反应区，中老年人经常按摩此反应区，有助预防高低血压，调整内分泌功能，强身健体，也是治疗癫痫的特效穴。经常轻刺激此穴，还可治疗手部颤抖。

按摩方法是：“虎边穴”位于“合谷穴”外上侧的凹窝处，用手按压会感觉到酸痛点，在此穴位用拇指从上而下推按至皮肤发热，坚持做穴位按摩能够有效缓解癫痫症状。

治疗方法

癫痫患者在治疗时，可用梅花桩在“虎边穴”处反复强烈刺激，用艾条或香烟灸此穴位效果更佳。此外，患者还应该多做运动，以提高自身的身体素质，增加自信心，但不宜做剧烈运动，否则会因过多换气而诱发癫痫，甚至造成意外。

患者除了加强锻炼，还要适当地选择药物治疗和食物治疗，多使用肉类、谷类、动物制品、牛奶等含有维生素B或维生素D的食物。

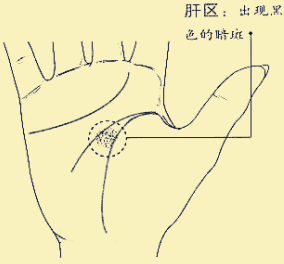
更多养生电子书QQ群：100085661

癫痫手诊法

癫痫，临床表现为全身僵硬、突然意识丧失，肌肉阵挛，甚至会伴有尖叫、面色青紫、尿失禁、口吐白沫等。位于双手手背的虎边穴，是人体保健的重要反应区，也是治疗癫痫的特效穴。

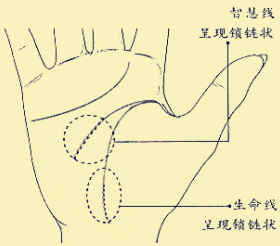
色泽变化

肝区出现黑色的暗斑，是癫痫的征兆。



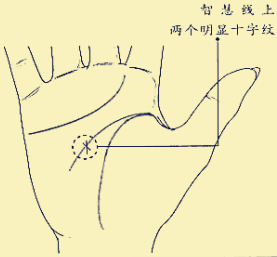
手线特征

三大主线颜色变浅，掌部细纹变少，智慧线、生命线呈现锁链状。

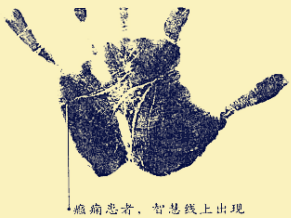


手纹异常

在智慧线上有两个明显的十字纹，表示头痛引发的癫痫。

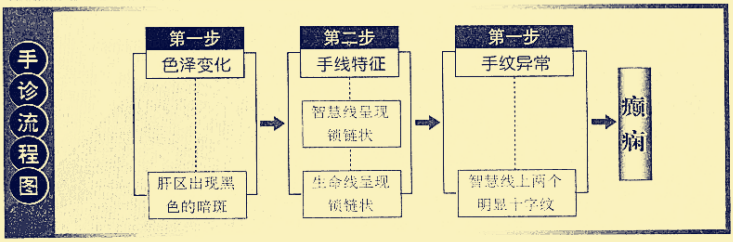


病例



癫痫患者，智慧线上出现明显“十”字纹。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661



神经官能症

自我减压，安神镇心

神经官能症，是一种因精神因素或心理障碍而导致的各种不适病症，主要症状为头痛、失眠、焦虑、恐惧、厌食等。相对应的手诊穴位主要有“太陵穴”、“中冲穴”、“少冲穴”、“心穴”等。

症状与病因

神经官能症，又叫做神经症，是一组轻度心理障碍的总称。根据病因的不同，可分为心脏神经官能症、神经衰弱、焦虑症、强迫症、恐惧症、抑郁症、癔症等。临床症状表现为脑力和体力的不足、胸闷、心悸、头痛、失眠、焦虑、恐惧、厌食、恶心、呕吐等。

神经官能症主要是由心理因素而引起的疾病，如焦虑、紧张、情绪激动、精神创伤等因素，导致中枢的兴奋，心血管系统紊乱，从而引起一系列交感神经张力过高的症状，患者通常没有器质性的病理基础，病情持久，但现实判断力基本能够保持正常。

此病症在手部的异常变化为：智慧线比较平直，天庭出现“十”字纹，手心出现“丰”字纹，表示患有心神经官能症；艮位颜色发青发紫，感情线出现分支，震位出现“十”字纹，表示患有胃肠神经官能症；坤位下陷，感情线下垂，生命线靠近末端处出现断裂，腕横纹浅淡，表示患有性神经官能症。

按摩穴位

神经官能症患者，通常在手部的健康线和智慧线交叉点会出现岛纹，此时所对应的手部穴位有“心穴”、“手掌区”、“太陵穴”、“中冲穴”、“少冲穴”等；神经官能症患者的第一火星丘上手纹凌乱、多交叉纹、星纹等，可按摩、刺激手部的“心穴”、“手掌区”、“太陵穴”、“中冲穴”、“少冲穴”、“阳溪穴”。此外，手掌区（位于双手掌中指根和无名指根接壤处）也是治疗神经官能症的重要穴位，可预防和治疗神经衰弱、植物神经功能紊乱、更年期综合症等。

治疗方法

神经官能症的手诊治疗方法，即是针对上述相关穴位，经常按摩或刺激，也可以选择梅花桩、牙签反复刺激，用艾条灸，都可以起到缓解的效果。此外，要多注意心情的调节，多听听轻音乐以舒缓心情，平时多使用补益心脾和宁心安神的食物，如粳米、莲子、百合、小麦等。

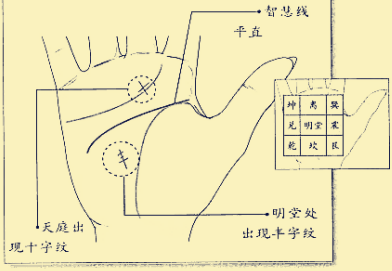
更多养生电子书QQ群：100085661

神经官能症手诊法

神经官能症主要是由心理因素而引起的疾病，如焦虑、紧张、情绪激动、精神创伤等因素的作用，导致中枢的兴奋、心血管系统紊乱，所对应的手部穴位有“心穴”、“手掌区”、“太陵穴”、“中冲穴”、“少冲穴”等。

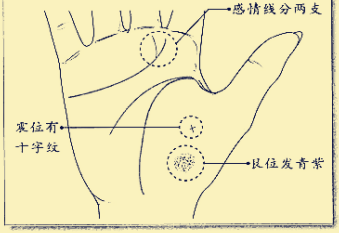
心神经官能症

智慧线平直，天庭出现十字纹，名堂区出现丰字纹，表示有心神经官能症。



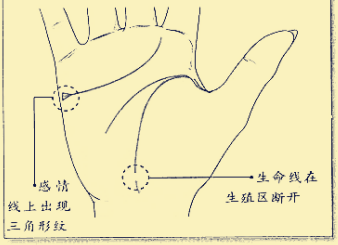
肠胃神经官能症

艮位发青紫，感情线分两支：一条直达食指的近节关节腔下边缘，另一条到食指与中指指缝。在震位有十字纹，表示患有肠胃神经官能症。



性神经官能症

坤位凹陷，感情线下垂到感情线或者出现三角形纹，生命线在生殖区断开，腕横纹变浅，异师患有性神经官能症。

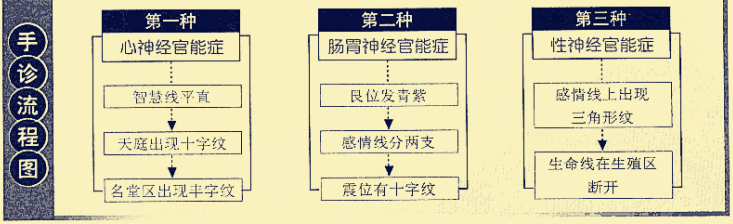


病例



心神经官能症患者，手心明堂处出现“丰”字纹。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661



第六章

心脑血管疾病

心脑血管疾病是由于高脂血症、血液黏稠、动脉粥样硬化、高血压等所导致的心脏、大脑及全身组织发生缺血性或出血性疾病，包括白血病、高血压、冠心病、心绞痛等。针对这类疾病应掌握一些基本的手诊方法，帮助自己和家人及早预防和治疗疾病，起到一定的辅助效果。本章将一一分析几种典型的心脑血管疾病，引导读者学习手诊，造福家人。

更多养生电子书Q群：100085661



本章内容提要

白血病手诊法
高血压手诊法
低血压手诊法
心肌梗死手诊法
急性脑血管病手诊法
脑溢血手诊法
心脏病手诊法
心绞痛手诊法



更多养生电子书QQ群：100085661



白血病

绝症不该绝命

白血病患者多是贫血过度、易出现头晕脑胀、出血、体温异常、呕吐、腹泻等症状。因此要多食用含铁补血的食物，如红枣、黑木耳等。白血病相应的手诊区域有眼区、肝区、脑一区、肺二区。

◆ 症状与病因

白血病，是人体造血系统的一种恶性疾病，可分为急性白血病与慢性白血病。白血病早期表现为贫血，症状是脸色发白、头晕脑胀、心跳加速等。白血病最常见的症状，即出血。出血部位可遍及全身，包括鼻腔、口腔、牙龈、皮下，也可能是颅内、内耳及内脏出血。通常还会伴有发热症状，或者时热时冷，体温不够稳定。

病因：白血病，是由RNA肿瘤病毒对鼠、猫、鸡和牛等动物所致白血病的作用，也可能由于一些可能会导致白血病的化学物质所致。白血病通常会有遗传，若人体的染色体产生畸变，其发病率就会高于正常人。

白血病体现在手上的异常症状主要有：指甲暗淡，掌心出汗，肌肉丰厚处出现红、白斑点，手心发黄、低凹，手心温度升高，并伴有片状红晕，肝区发青发暗，脑二区青筋突出、颜色发白，智慧线延伸至手掌侧缘等等。

◆ 按摩穴位

白血病的手部对应区域主要有：眼区、肝区、脑一区、肺二区，若能经常按摩、刺激这几个部位，可预防和缓解白血病。

◆ 治疗方法

白血病患者通常在治疗过程中会出现恶心、呕吐、腹胀、腹泻等症状，因此要采取相应的进食方法：少食多餐，切忌暴饮暴食；还要多食用一些热量高、营养丰富的食品，如牛奶、水果、蔬菜等。此外，患者应多食用高蛋白饮食，如豆腐、豆腐脑、豆腐干、腐竹、豆浆等；多食用含铁丰富的食物，如豌豆、黑豆、红枣、红糖、黑木耳等。

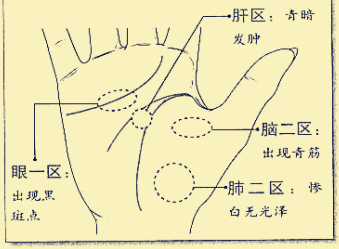
更多养生电子书QQ群：100085661

白血病手诊法

白血病早期表现为贫血，症状是脸色发白、头晕脑胀、心跳加速等。最常见的症状，即出血。手部对应区域主要有：眼区、肝区、脑一区、肺二区。

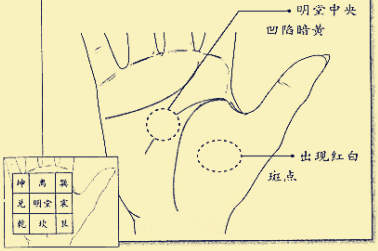
色泽变化

在手掌中对应的眼区、肝区、脑区、肺区如果都发生了不同程度的颜色变化，则需要足够的重视。



掌中八卦

大鱼际肌肉丰厚处，相同出现红白斑点，明堂中央凹陷暗黄，掌心温度升高，出现不规则的片状红斑。



手线特征

智慧线延伸到掌的尺侧边缘，掌心出现悉尼线，表示白血病进一步加重。

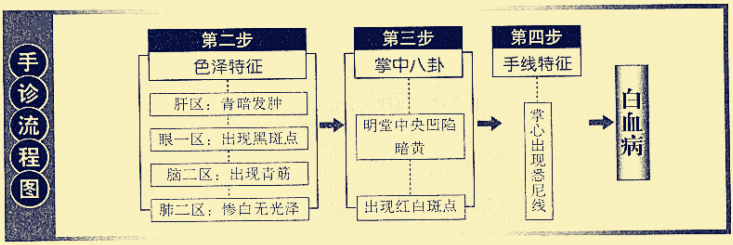


病例



白血病患者，掌心内出现延伸至手掌侧缘的悉尼线。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

高血压

一切指标不宜过高

高血压患者通常会伴有头痛、耳鸣、心悸等症状，甚至还会引起动脉硬化、导致脑溢血、心肌梗死等不良病症。高血压患者应多按摩手背上的“阳溪”穴、“合谷”穴，能起到显著降压作用。

症状与病因

与血压有关的两个数值是血压的最高值和最低值，前者是心脏收缩时，送出的血液对血管壁所产生的压力值；后者是心脏扩张时，回流的血液对血管壁所产的压力值。当最高值达160毫米汞柱以上，最低值达95毫米汞柱以上时，就是我们常说的“高血压”了。血压高是因为血流受到某种阻碍，使心脏必须以强压的力量送出血液或接受血液的情形。造成高血压的原因，体质是主要原因，但是肥胖和不注意身体保养、不良的生活习惯等都会助长高血压的形成。

按摩穴位

对于高血压的治疗，主要在于降压。临床上一般都是服用降压剂，虽然能够达到效果，但也有一定的副作用，相比之下，穴道按摩才是比较安全的治疗方式。

对于降低血压有效的穴道，是在手背的“血压反应区”内。第一个是“阳溪”穴，当拇指向上翘起时，拇短伸肌腱与拇长伸肌腱之间凹陷的部位就是阳溪穴。第二个穴道是位于拇指和食指的虎口间，离连接处约拇指第一关节长度的“合谷”穴。第三个穴道是在食指与中指的肌腱之间，朝手腕方向下移约3厘米处的“落零五”。

治疗方法

对于高血压的按摩治疗有一定的针对性，即当血压的最高值达160毫米汞柱时，刺激“阳溪穴”；而超过180毫米汞柱时，则刺激“合谷穴”，超过200毫米汞柱时，则刺激“落零五”。刺激的方法是用手指揉压穴道即可，当症状严重时，则以10枝左右的牙签强刺，刺激穴道7～10次。用牙签刺激、指压按摩穴位，每天坚持治疗，很快血压就会逐渐下降。

另外，良好的心脏功能是保证血脉通畅的必要条件。所以要促进全身血液循环，必须加选手心的“心包区”，手背的“腕骨穴”的按摩、刺激才奏效。

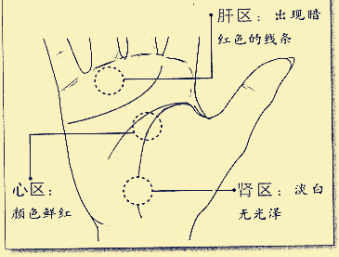
更多养生电子书QQ群：100085661

高血压手诊法

高血压患者的症状主要有头痛、肩膀僵硬、耳鸣、心悸等，有时会因高血压而引起动脉硬化。相对应的手部穴位有“阳溪”穴、“合谷”穴等。

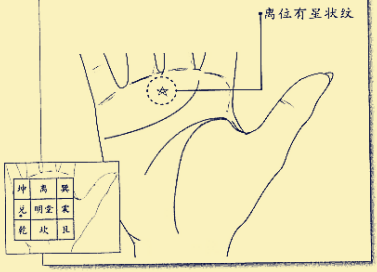
色泽变化

心区颜色鲜红，肝区出现暗红色的线条，肾区淡白无光泽，表示情绪急躁、易动怒、经常头晕症状出现。



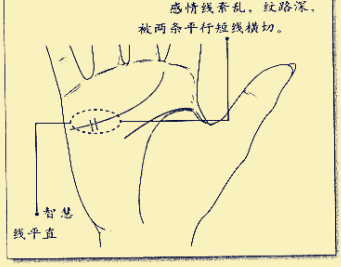
掌中八卦

离位纹路散乱，出现星状纹，表示高血压可能导致中风。



手线特征

感情线和智慧线是高血压病变的最大警示，早观察早发现早治疗。

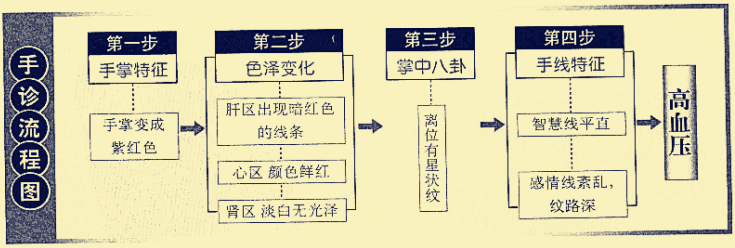


病例



高血压患者，感情线上有两条平行线切过。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

低血压

坚决反对最极端

低血压患者，大多体质虚弱，但却长寿，平常会有脑贫血、耳鸣、头晕头痛、食欲不振等症状。如能经常按摩手上的“太陵”穴、“神门”穴、“中渚”穴、“阳池”穴，可促进血液循环，缓解血压不足。

症状与病因

高血压的标准世界卫生组织有明确规定，但低血压的诊断目前尚无统一标准。一般认为，成年人肢动脉血压最高值100毫米汞柱以下，最低值60毫米汞柱以下，即为低血压。低血压的诊断不仅要看人体的血压水平，更主要的是观察有无伴随血压降低而出现脑、心、肾等主要脏器供血不足的表现。

造成低血压的原因大多数与体质、年龄或遗传等因素有关。低血压的人，一般会有脑贫血、耳鸣、头晕头痛、食欲不振、疲劳、脸色苍白、消化不良、晕车船等症，严重时还会有直立性眩晕、四肢冷、心悸、呼吸困难、共济失调、发音含糊、甚至昏厥。

按摩穴位

在治疗低血压时，需选择与心脏关系密切的心经、心包经及与心包经关系很密切的三焦经上的穴位。手掌中的“太陵”和“神门”以及手背上的“中渚”和“阳池”4个穴道都在心经、心包经和三焦经上，这些经络都与血液循环有关系，所以刺激这4个穴道，就能够促进血液循环，对于治疗低血压十分有效。太陵穴位于手掌下方，当手腕弯曲时所形成的三条横向的褶皱纹的中间横纹上，位于两条肌腱之间。神门穴与太陵穴同在一条横纹上，靠小指侧的肌腱内侧。中渚穴位于小指和无名指肌腱之间，朝手腕方向下移约3毫米处。阳池穴则位于手背侧的手腕中央，当手掌反翘时，所形成的肌腱靠小指侧。

另外，还可以取手心的心包区和手背的血压反应区，这两个区域也是治疗低血压的敏感区。

治疗方法

每天用手指慢慢地按揉“太陵”、“神门”、“中渚”、“阳池”这4个穴道，血压就会上升，手足冰冷、头痛等症状也会逐渐消失。在按揉时，必须注意的是，要一直按揉到穴道周围都有暖和感为止。

对于心包区和手背的血压反应区，则需要长时间柔和而轻松地刺激，要领是慢按揉、轻捻搓。

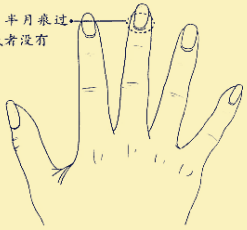
更多养生电子书QQ群：100085661

低血压手诊法

低血压患者，大多体质虚弱，一般会有脑贫血、耳鸣、消化不良等症状，严重时还会有心悸、呼吸困难，甚至昏厥。手部的有效穴位有“太陵”、“神门”、“中渚”、“阳池”。

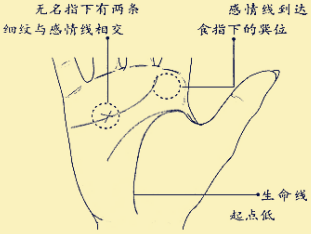
指甲特征

指甲的半月形痕迹，大小、有无可以判断血压的高低。



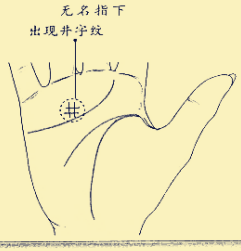
手线特征

三大主线的纹路很浅，并且有很多杂乱细纹，表示体质差、血压低。



手纹异常

出现井字纹，表示炎症时间长但没有实质性的病变。

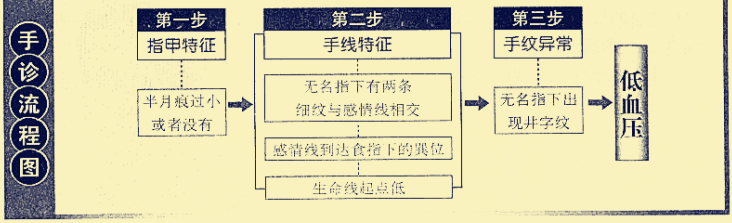


病例



低血压患者，手掌无名指下方出现明显“井”字纹。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

心肌梗死

缺血性坏死，自我防治

心肌梗死是心肌急性缺血而造成的坏死现象，既可发生于频发心绞痛的病人，也可发生于原来并无症状的病人，很多病发者在发病之前都会出现身体乏力、心悸、气急、心绞痛等症状。

症状与病因

心肌梗死，是指心肌的缺血性坏死，为在冠状动脉病变的基础上，冠状动脉的血流急剧减少或中断，使相应的心肌出现严重而持久地急性缺血，最终导致心肌的缺血性坏死。患者发病时最先会出现类似心绞痛一样的疼痛症状，这种心绞痛常出现在安静的时刻，可以持续几个小时甚至几天，之后会有长达一周的心律不齐和发热症状的出现，最后会感觉肠道不适，出现恶心、呕吐、腹胀等症状。

引发心肌梗死的原因有几种：冠状动脉粥样硬化斑块或在此基础上血栓形成，造成血管管腔堵塞所致，使相应的心肌出现严重而持久地急性缺血，长达一个小时后就会导致心肌的缺血性坏死；在患有粥样硬化的冠状动脉管腔狭窄的基础上，当外界条件促使心脏排血量突然降低，也会影响到身体的供血能力，导致心肌梗死。一次性吃了太多的高脂肪含量的食物，导致血液密度增大，血流减慢，血小板集成血栓而导致心肌梗死的发生。

按摩穴位

患有心肌梗死的人根据患病程度不同，在手部会出现不同的显现：当指甲面上出现横纹，便预示着心肌梗死的临近。生命线不平滑，表示患有突发性心肌梗死和出血倾向。感情线出现圆形岛纹，智慧线的起点处出现明显岛形纹，提示有心肌梗死倾向。

治疗方法

手部出现心肌梗死预警的患者是不适合做手部按摩的，如果想通过自己的努力改善身体状况可以采用食疗的方法，含有维生素C和碘元素的食物是不错的选择，除此之外经常进食粗纤维的食物，对预防心肌梗死的发生也可以起到辅助的作用。切忌不要食用味道太咸的食物。

患者在工作、生活的同时还要注意保持轻松愉悦的心情，要适当的做有氧运动，但运动时要量力而行，千万不能让自己太过劳累。

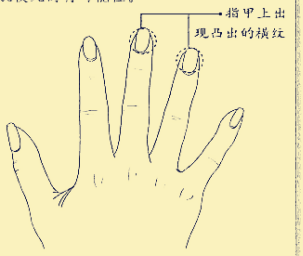
更多养生电子书QQ群：100085661

心肌梗死手诊法

心肌梗死，是由于相应的心肌出现急性缺血而导致的缺血性坏死。其症状为疼痛、心悸、心绞痛、发热等。感情线和智慧线上出现岛形纹者，应多加注意。

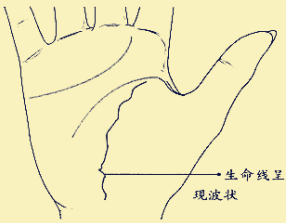
指甲特征

指甲上出现凸出的横纹，表示有突发心肌梗死的肯可能性。



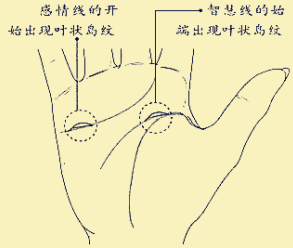
手线特征

生命线呈现波状，表示突发性心肌梗死的信号。



手纹异常

感情线和智慧线的开始出现叶状岛纹，表示有心肌梗死的倾向。

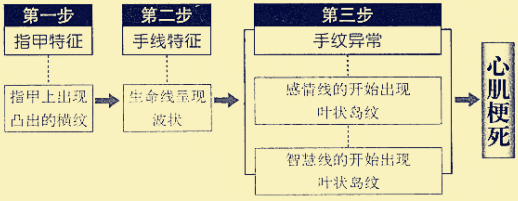


病例



心肌梗死患者，感情线出现明显岛形纹。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661



急性脑血管病

保血管就是保性命

急性心脑血管病是世界上最常见的生命致死疾病之一，而且我国的很多地区急性心脑血管病的发病率都居于世界前列。其症状有视力下降、失明、头部晕眩并有疼痛感、四肢不由自己控制的偏瘫或抖动、甚至瘫痪。

症状与病因

急性心脑血管病顾名思义是一种骤然发病的脑部血管疾病，临床上又称脑血管意外、卒中或中风。心脑血管疾病的临床表现有：动脉瘤、脑血管畸形或颅内异常血管网等部位出现的蛛网膜下腔出血，壳核、丘脑、尾状核头部、桥脑、小脑、皮质下白质即脑叶、脑室部位出现的脑出血。这些部位的出血现象多是因为患有高血压、脑动脉粥样硬化、先天性脑动脉瘤、脑血管畸形等症状的患者，其脑血管在形成血栓导致脑梗塞的同时发生的脑血管不堪压力而破裂，导致脑溢血的发生。

手掌中有很多微妙的变化预示着急性心脑血管病的发生，小鱼际部位发黑的人容易出现脑出血。大鱼际色泽鲜红而且在皮肤表面有清晰的、显现的人容易出现脑出血或有偏瘫等伴随性病症发生。乾位与手掌根部临近的区域浮现出红色的斑点而且向下凹陷，脑部容易出现疾病。智慧线和生命线像往常一样清晰可见，但生命线的中断，找不到延续的踪迹时是脑溢血的征兆。感情线呈圆形的人很可能已经患有脑血管瘤和脑血管畸形的症状。

按摩穴位

对脑血管病患者的治疗可以用穴位刺激法，对初期的脑血管病患者非常有效。每天持续操作，可预防疾病恶化。年长日久后，甚至可以消除不舒服的症状，减轻并发症。

有效手部穴位包括：“曲池”、“手三里”、“劳宫”、“合谷”、“阳池”等。

治疗方法

脑血管疾病患者为了避免急性死亡事件的发生，就要在生活过程中和饮食习惯上有所注意，患者可以食用大量的鱼类、禽类的肉质来补充身体所需的能量，要注意肉类的选择应以瘦肉为主，要规避含有大量饱和脂肪酸的肉类。

急性脑血管病患者要戒烟戒酒，每餐定量。在寒冷的冬日，每天起床时不要立刻起身，要保证室内的温暖，洗漱时接触到的水尽量保持用温水，外出时注意保暖。最重要的是保证自己愉快的心情，不要让自己的情绪太过激动。

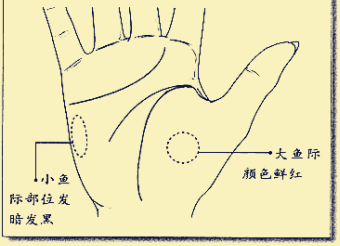
更多养生电子书QQ群：100085661

急性脑血管病手诊法

急性脑血管病，又称脑血管意外、中风等，患者通常表现为头晕、头痛、四肢无力、呕吐、眩晕等。

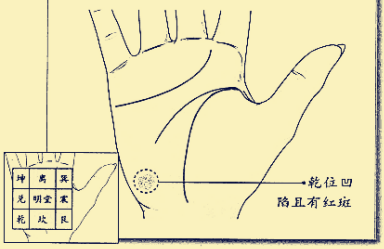
色泽变化

小鱼际部位发暗发黑，易患脑出血。大鱼际颜色鲜红，易患脑卒中、偏瘫。



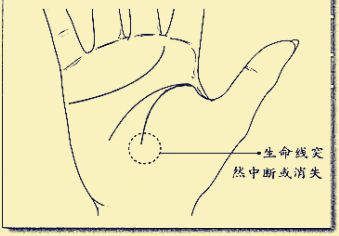
掌中八卦

乾位凹陷且有红斑，易患脑出血性疾病。



手线特征

生命线突然中断或消失，易患脑卒中、脑溢血。

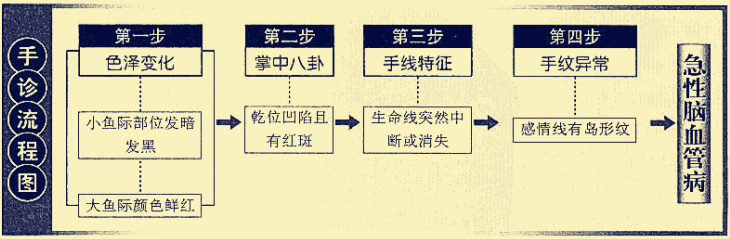


手纹异常

感情线有岛形纹，表示可能会因脑血管瘤或脑血管畸形而发生意外。



手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

脑溢血

中老年人常发病症

近年来，因脑溢血而死亡的人数非常之多，是目前中老年人主要的致死性疾病之一。高血压患者或肥胖者可经常按摩食指的“商阳”、无名指的“关冲”、小指的“少冲”等穴位，能有效预防脑溢血。

症状与病因

脑溢血又称脑出血，主要与脑血管的病变、硬化有关，属中医学“中风”症范畴。其发病的主要原因是：高血压使动脉弹性减少甚至硬化，在某些刺激下导致脑内血管破裂，溢出的血块压迫脑部细胞，进而引起运动障碍、意识障碍等，直至恶化、死亡。即使没有因此丧失生命，但在身体及精神上都会留下许多障碍。能够引起脑溢血症状的，除了衰老的原因以外，心理的压力、胆固醇过多等都有可能成为原因之一。而肥胖的人和患有高血压的患者尤其要引起注意。

脑出血虽为突发性疾病，此病在暴发前，在手相上还是有征兆的：

1. 生命线呈现浅而淡的状态，看似很宽，但松弛无力。
2. 生命线、智慧线、感情线上带有褐色小块淤积。
3. 智慧线粗细不一，或断断续续。
4. 高血压患者如果整个手掌呈茶红色，就是脑溢血的前兆。
5. 中指下面出现星状线或杂线很多。
6. 食指下木星丘比其他丘高也有可能是脑出血的症状。

按摩穴位

当指甲上有红色或黑色斑点出现时，就代表体内的血液运行出现了障碍，可以看做是脑溢血的前兆。为了预防脑溢血，可刺激位于食指指甲生长之际，靠近拇指侧下方第一关节处约2毫米的“商阳”穴；在小指上同样位置的“少冲”穴和无名指指甲靠近小指侧相同位置上的“关冲”穴，这些都是预防脑溢血按摩治疗中非常重要的穴道。

治疗方法

如果指甲上出现红色或黑色斑点，则刺激位于指甲边的特效穴道——食指的“商阳”、无名指的“关冲”、小指的“少冲”等。如果斑点消失，则表示血液循环障碍已经获得改善。时常刺激这些穴道，便能预防脑溢血的发生。

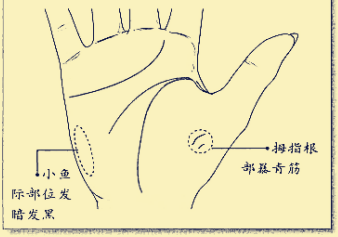
更多养生电子书QQ群：100085661

脑溢血手诊法

脑溢血，是由于高血压使动脉弹性减少甚至硬化，进而引起运动障碍、意识障碍等，直至恶化、死亡的一种疾病。其相对应的手部有效穴位有“商阳”穴、“少冲”穴、“关冲”穴等。

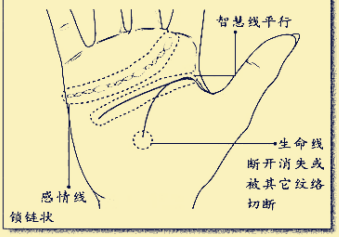
色泽变化

小鱼际部位发暗发黑，大鱼际部位颜色鲜红，手掌鲜红，拇指根部暴青筋，易患高血压、脑溢血。



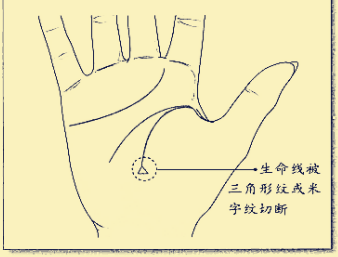
手线特征

感情线锁链状，智慧线平行，生命线断开消失或被其它纹络切断，表示患脑溢血的可能性很大。

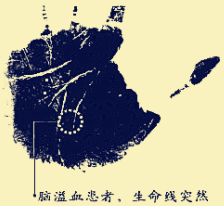


手纹异常

生命线被三角形纹或米字纹切断，易患脑溢血。

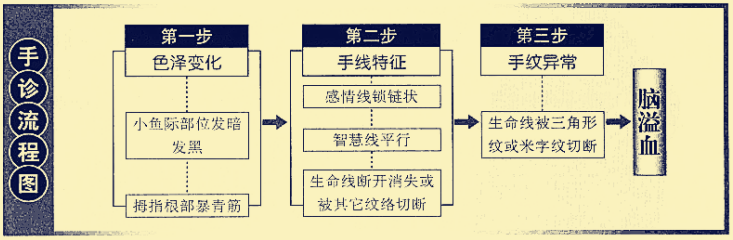


病例



脑溢血患者，生命线突然中断、消失，出现三角纹。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

心脏病

心病还需心药医

心脏是人体内部最重要的一个器官。我国古代中医所说的心，不仅包括解剖学里所指的心脏，还包含脑的皮层运动。心脏的健康与否在掌心有很明显的显现，手部按摩是防治心脏病有效的辅助方法。

症状与病因

心脏的主要功能是主持血脉，即控制、管理血液在脉管内的循环运行，向各组织器官输送养料以维持其正常的机能活动，同时心又主神明，也就是我们的精神、意识和思维活动。心脏功能运作是否正常可以从脉搏、面部和舌质三个方面进行观察，脉动虚无或者速度时急时缓，面色惨白或是蜡黄，舌苔颜色呈浓重的灰色或绿色，都是心脏疾病的预警报告。

心脏病，是指心脏或大血管出现障碍而引起的结构异常状况，包括风湿性心脏病、先天性心脏病、高血压性心脏病、冠心病、心肌炎等各种心脏病。先天性心脏病与遗传和母亲孕期服药有关，患者会出现发育迟缓的症状，甚至有呼吸困难、晕厥等症状出现。后天出现的心脏病患者会有：在体力活动时呼吸困难；心情紧张时感到胸闷；胸部左侧经常性疼痛；睡觉时突然惊醒；睡低枕头时感觉呼吸不畅；下肢浮肿；四肢末梢肥大变形；左肩长期疼痛等症状的出现。

按摩穴位

心脏病患者可以依次按揉“内关”、“大陵”、“神门”、“少海”、“曲泽”、“心点”、“心痛”7个穴位，每个穴位的按揉时间不要超过15分钟。如果没有确定自己患有心脏疾病，只是偶感不适，心慌、心悸的人只需要重点按摩“内关”、“神门”即可。心脏病患者自己按摩的时候要注意时间的掌握，而且每天按摩的次数也不要超过两次，在心脏病发期间要先咨询医生自己是否合适穴位按摩，再按照医嘱执行。

治疗方法

穴位按摩可适当预防和缓解心脏病，取得良好疗效。药物治疗是基础，能够取得很好的效果。另外有介入治疗，最常见的就是冠心病放支架先心病，也可以做介入治疗。手术治疗里最常见的如先天性心脏病，可手术开刀或介入治疗。另外比较严重的冠心病可能需要开刀做搭桥手术。而晚期的有手术治疗则须心脏移植。

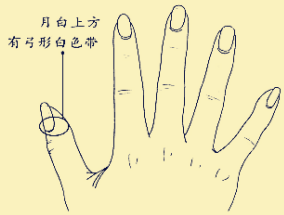
更多养生电子书QQ群：100085661

心脏病手诊法

心脏是脏腑中最重要的器官。心脏病，是指心脏或大血管出现障碍而引起的结构异常状况。

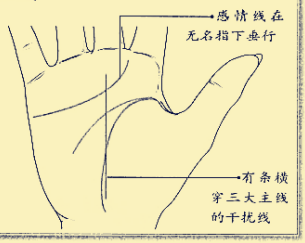
指甲特征

指甲的月白上方有弓形白色带，表示患有先天性心脏病。



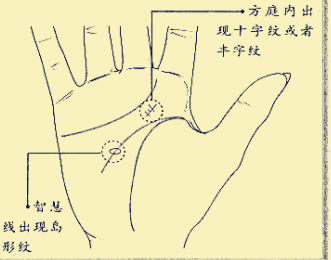
手线特征

有条横穿三大主线的干扰线，感情线在无名指下垂行，表示心脏二尖瓣狭窄、血压低。

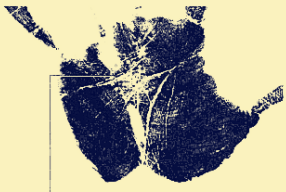


手纹异常

手心出现十字纹或者丰字纹，智慧线出现岛形纹，易患心脏病。

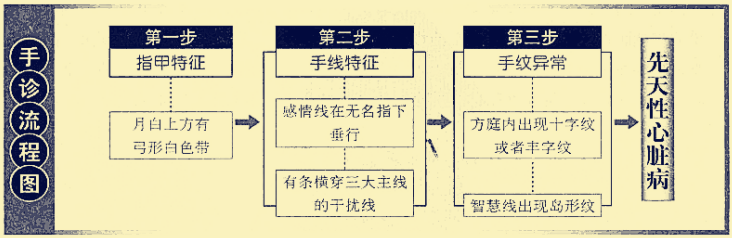


病例



心脏病患者，手心中央出现明显的“十”字纹。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661



心绞痛

心眼小，麻烦大

心绞痛是冠状动脉供血不足，心肌瞬间缺血和氧气而引发疼痛的症状。心绞痛的人会一阵阵地感觉到前胸骨的发散性疼痛。长期而持久的心绞痛不但会造成手掌的表象，而且也是严重性心脏病的预警。

症状与病因

当冠状动脉的供血与心肌的需要血液的时间不相吻合的时候，冠状动脉血流量不能满足心肌代谢的需要，就会引起心肌剧烈的、短暂的血液和氧气同时缺失的症状，这种症状引发的疼痛感就是心绞痛。心绞痛分为：劳累性心绞痛（由运动或工作过量而引发的）、自发性心绞痛（与情绪和运动都没什么关系，多数由其他心脏类疾病所引发，比劳累性痛感更强烈的心绞痛）、混合性心绞痛（劳累性心绞痛与自发性心绞痛的混合作用下产生的）。痛感由心肌产生，并不断发散至颈、下颌、左肩胛部或右前胸，疼痛感消失的速度也很快。

心绞痛的产生是因为人过度劳累、急性循环衰竭或心情激动而引起的缺血缺氧症状，心肌内积聚过多的代谢产物，或类似激肽的多肽类物质，刺激心脏内植物神经传入纤维末梢，传到大脑产生痛觉。受凉、情绪压力、服用收缩血管作用的药物、抽烟、吸食毒品都有可能造成心绞痛的发生。发病者多是40岁以上的男性。

按摩穴位

心绞痛患者在发病时，可依次按摩“内关”、“神门”、“曲泽”、“心点”、“太陵”等穴位，可适当缓解疼痛感。按摩时要注意时间的掌握，次数不宜太频繁。此外，要及时就医，以免病情恶化。

治疗方法

心绞痛最有效的治疗方法就是休息，在感到心绞痛到来的同时，立刻停止手中的一切活动，通常情况下心绞痛就可以很快散去。如果心绞痛的现象频发并且严重的话，就要立刻就医，采取药物治疗，在治疗的同时要注意：戒烟戒酒；多吃蔬菜水果，少吃肉类，还要控制糖的摄入量；以散步为主的方式适当地进行体育锻炼；要保持一个良好的心态，为人大度，待人平和；不要过分要求工作成果，要注意劳逸结合。

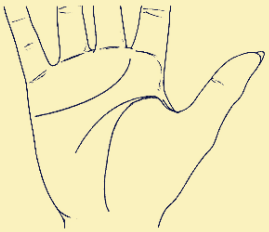
更多养生电子书QQ群：100085661

心绞痛手诊法

心绞痛的产生是因为过度劳累、急性循环衰竭或心情激动而引起的缺血缺氧症状，当在手掌的坎位、心区发现“米”字的纹路时，就预示着心绞痛离你越来越近了。

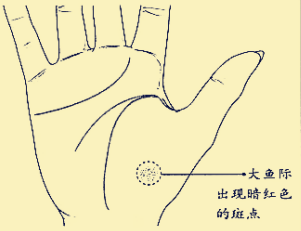
手型特征

手型方正，手指粗短，指端粗大，呈棒槌状。



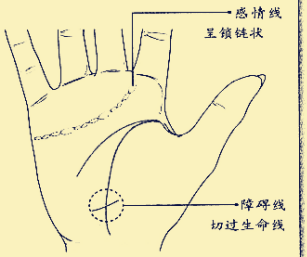
色泽变化

大鱼际出现暗红色的斑点。



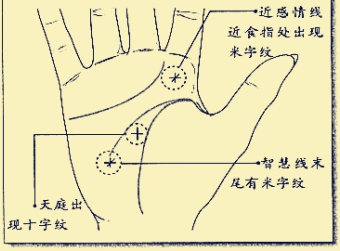
手线特征

生命线被障碍线切过，易患心脑血管疾病。

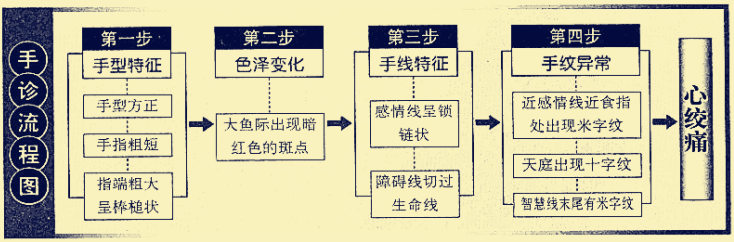


手纹异常

近感情线近食指处出现米字纹，天庭出现十字纹，智慧线末尾有米字纹，表示由血管急剧扩张引发心绞痛。



手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661



第七章

呼吸系统疾病

呼吸系统疾病是由于大气污染、吸烟、人口老龄化或其他因素而导致的慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、支气管哮喘、肺癌等病症。近年来，发病率、死亡率有增无减，对人类健康的危害日益严重。本章主要介绍了几种典型的呼吸系统疾病相关手诊知识，提高患者警惕性，及早预防疾病，控制病情。



更多养生电子书QQ群：100085661



本章内容提要

肺炎球菌性肺炎
肺癌手诊法
慢性气管炎手诊法
气喘症手诊法
感冒手诊法
慢性咽炎手诊法
过敏性鼻炎手诊法



更多养生电子书QQ群：100085661

肺炎球菌性肺炎

让健康四季常在

肺炎链球菌是细菌性肺炎的最常见原因，临床表现为短暂性的突发寒战、高热、胸痛、咳嗽等症状。肺炎球菌一旦侵入体内，手部的色泽和掌纹就会立刻发生明显变化。

症状与病因

肺炎球菌性肺炎是由肺炎链球菌引起的肺炎。四季皆有病患但以冬春季为发病的最鼎盛时期。肺炎球菌性肺炎之前常有上呼吸道感染的前驱症状。最先只是经常发生短暂性寒颤，之后急速发烧，身体酸疼、咳嗽、呼吸困难、脉搏跳动速度加快、呼吸急促。早期咳嗽无痰，之后会咳出脓痰，痰中甚至携带血丝，或呈现锈色。有些人还会伴有恶心和腹泻的症状发生。

如果身体健康，肺炎链球菌也是非常健康、正常的生活在我们口腔中的一种菌群，但随着年龄、天气和身体状态的变化，身体的免疫机能受到损失时，肺炎链球菌就会进入体内，在支气管中停留、繁殖，它们分解出的大量蛋白质辅助病菌不断向外扩散，引发大叶性肺炎的出现。

手诊断病

当手掌失去了往日的光泽，而且干燥不润泽，鼻区颜色暗淡，肺区颜色鲜艳，甚至浮现出红色斑片的时候，表明人的机体免疫力已经降低。生命线开始的一端与大拇指下端的干扰线相交错，预示着已患肺炎。当无名指与中指之间出现“井”字纹，生命线的最中间出现狭长岛形纹，都说明患者所患的肺炎属于急性肺泡性炎症。

治疗方法

想要肺炎尽早的康复就要懂得关爱自己，在家休养，调节饮食，促进药物的治疗作用。患者每天都要进食大量的蛋白质，以保证体内能量的消耗；多吃蔬菜和水果，补充矿物质，维护肌体平衡。推荐进食一些含铜、铁、钙量丰富的食物。

想预防肺炎球菌性肺炎，提高身体免疫力，就要尽量选择高蛋白、高碳水化合物、高维生素A和维生素C的低脂肪食物。鱼类、瘦肉、蛋类都是不错的选择。而且还要注意提早预防、及时治疗各类口腔、鼻腔和气管炎症，清除深度感染的隐患。

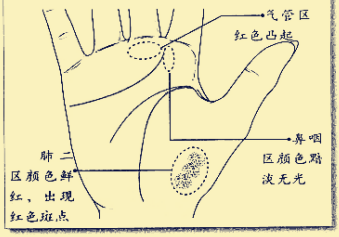
更多养生电子书QQ群：100085661

肺炎球菌性肺炎

肺炎球菌性肺炎是由肺炎链球菌引起的肺炎。四季皆有病患但以冬春季为发病的最鼎盛时期。通常表现为身体酸疼、咳嗽、呼吸困难、脉搏跳动速度加快、呼吸急促等。

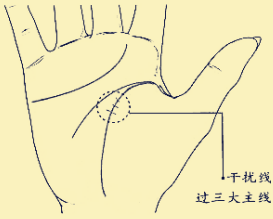
色泽变化

气管区出现红色凸起，鼻咽区颜色黯淡无光，肺二区颜色鲜红，出现红色斑点，表示感染风寒、免疫力下降。



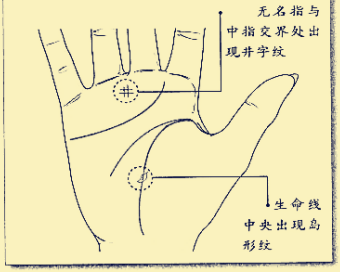
手线特征

大拇指下感情线、2、生命线起始处有干扰线切过，是肺炎的信号。



手纹异常

无名指与中指交界处出现井字纹，生命线中央出现岛形纹，表示急性肺泡性炎症。

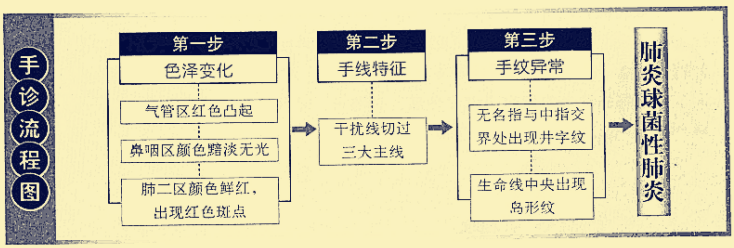


病例



肺炎球菌性肺炎患者，生命线上出现明显干扰线。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661



肺癌

调养胜于治疗

肺癌是最常见的肺原发性恶性肿瘤，肺癌早期症状有咳嗽、痰血、低热、胸痛、气闷等，到了晚期显现为面部浮肿、声音嘶哑、呼吸急促等。肺癌早期和晚期的手部显现也有一定差异，提醒患者防微杜渐。

◆ 症状与病因

肺癌起源于支气管黏膜上皮，故亦称支气管肺癌。肺癌早期的症状与一般呼吸系统疾病一样，所以很容易被人忽视。到了晚期癌肿在支气管中的成长会导致急速的咳嗽，淋巴结转移压迫或侵犯喉返神经造成声音嘶哑等症状，而且癌细胞还会向不同的地方转移扩散，在每个地方所显现出的病症都是不同的。

近年来，因肺癌而致死的病例越来越多，死于癌症的男性病人中肺癌位于首位，而且城市中肺癌致死率要比农村高很多，这是因为烟尘对环境造成的污染所导致的。长期吸烟可引致支气管黏膜上皮细胞增生鳞状上皮诱发鳞状上皮癌或未分化小细胞癌，即使是不吸烟的人长期受到烟毒危害，患上肺癌的几率依旧很大；肺结核、矽肺、尘肺等肺部的慢性疾病很容易诱发肺癌的出现。

◆ 手诊断病

食指掌管肺部，在肺癌早期，食指上就可以看到青黄色的斑片，这根手指与其他四指相比也显得格外消瘦，待到肺癌晚期，整个手部已经消瘦变形，惨不忍睹。肺一区会出现白色或暗青紫色或暗黄褐色斑点，这些斑点是凸起的，但边缘模糊，很难分辨。感情线有大量障碍线交错而过，生命线被障碍线切过或是由中间断裂。感情线上出现岛形纹或其他繁琐的纹路，命运线的开端有岛形纹出现，如果生命线上也出现岛形纹就是肺癌恶化的征兆了。

◆ 治疗方法

一旦确认自己得了肺癌，就要面对一个艰苦而又漫长的治疗过程，化疗、放射治疗、外科治疗和中医治疗，不断更替。对于患者本身来说，抗癌、防癌的食物有薏米、牡蛎、核桃等等。因肺癌导致的咳嗽可以吃杏仁、芝麻、无花果、松子、核桃等食物来调节，因肺癌导致的发热可以食冬瓜、桑椹子、荸荠等食物来调节，蘑菇、桂圆、泥鳅、塘虱、绿茶等还有减轻化疗副作用的功效。

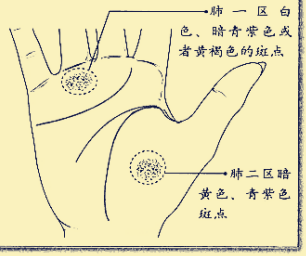
更多养生电子书QQ群：100085661

肺癌手诊法

近年来，因肺癌而致死的病例越来越多，肺癌起源于支气管黏膜上皮，故亦称支气管肺癌。早期症状有咳嗽、痰血、低热、胸痛、气闷等，晚期显现为面部浮肿，声音嘶哑，呼吸急促等。

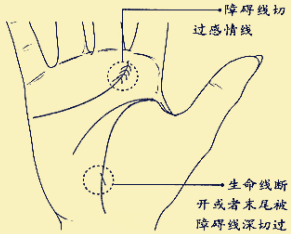
色泽变化

肺一、二区出现暗青紫色或者黄褐色的斑点，是肺癌早期的标志。



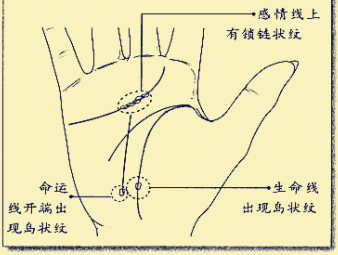
手线特征

障碍线切过感情线，生命线断开或者末尾被障碍线深切过，表示肺癌进一步恶化。



手纹异常

感情线上有锁链状纹、岛状纹、或羽毛状纹，命运线开端出现岛状纹，生命线出现岛状纹表示恶变。

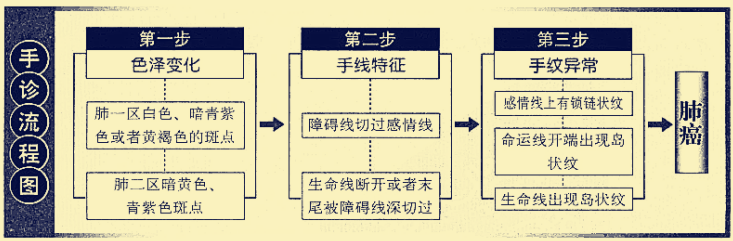


病例



肺癌患者，生命线上出现明显岛形纹。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

慢性支气管炎

安全改善咳痰喘

慢性支气管炎患者的症状通常是慢性咳嗽、咳痰或喘息，其病因包括呼吸道感染、大气污染、吸烟等，通常以老年人居多。患者可经常按摩手部的太渊穴、鱼际穴、合谷穴、孔最穴等，可起到显著疗效。

◆ 症状与病因

慢性气管炎是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特性炎症。以老年人为多见。严重时可并发慢性阻塞性肺气肿甚至慢性肺原性心脏病。慢性气管炎一般发病均缓慢，病程较长，先是慢性咳嗽、咳痰或喘息。一般是早晨起床后较多，白天较轻，临睡时有阵咳。引起该病的病因有很多，包括大气污染、吸烟、呼吸道感染等，有可能发病或加剧。

慢性支气管炎在手相上的显示为：

1. 生命线始端分叉，表示过去曾有胸部疾患。
2. 智慧线有岛，表示肺弱。
3. 感情线末端呈现穗状，表示支气管有慢性炎症，有咳嗽史。
4. 土星丘有细乱线，显示容易起咳。
5. 金星丘有很多小纹，是精力衰弱及肺弱之征兆。

以上症状见其一二，就可视为慢性气管炎的可能性。

◆ 按摩穴位

缓解慢性支气管炎的手部穴位有："太渊穴"、"鱼际穴"、"合谷穴"、"孔最穴"等。每个穴位每天点按 50 ～ 100 次，并适当的运动锻炼身体，可起到显著疗效。

有效反射区：肺、支气管、心、脾、气管、咽喉、胸部等反射区。

◆ 按摩方法

每天推压肺、支气管反射区20～30次，甲状腺、心、脾反射区20次，胸椎反射区30次，上、下身淋巴结20～30次，头颈淋巴结、扁桃体、咽喉反射区20～30次，可对慢性气管炎患者起到显著疗效。

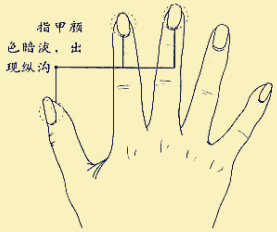
更多养生电子书QQ群：100085661

慢性气管炎手诊法

慢性气管炎患者以老年人为多见。是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特性炎症。严重时可并发慢性阻塞性肺气肿甚至慢性肺原性心脏病。

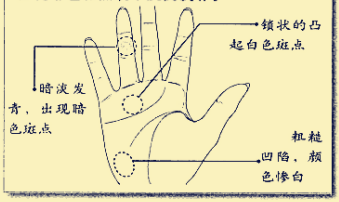
指甲特征

指甲颜色暗淡，出现纵沟，表示支气管开始有炎症侵入。



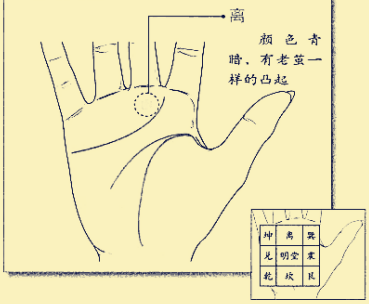
色泽变化

第四、五指关节之间的掌面出现锁状的凸起白色斑点，表示气管有炎症。小鱼际处的皮肤粗糙凹陷，颜色惨白，有青筋，表示呼吸系统衰弱。环指两侧暗淡发青，出现暗色斑点表示反复发作。



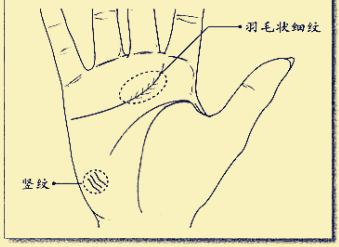
掌中八卦

离位颜色青暗，有发亮黄褐色像老茧一样的凸起。

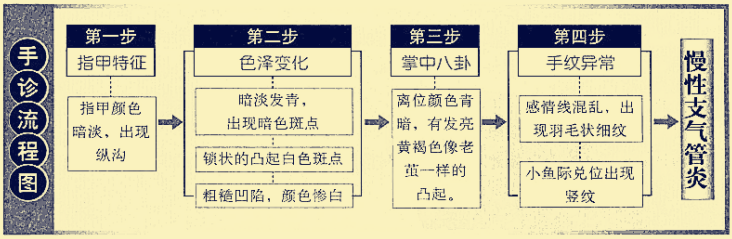


手纹异常

感情线混乱，出现羽毛状细纹，小鱼际兑位出现竖纹，表示呼吸系统能力下降，易患感冒。



手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

气喘症

一呼一吸保通畅

支气管过敏者是指受到外界刺激后引起的支气管黏膜肿大、黏膜并分泌黏液、支气管内径变得狭窄等。临床表现为胸闷、眼睛不舒服、气喘等症。能够镇静气喘的穴道有“尺泽”穴、“三间”穴。

◆ 症状与原因

气喘大多在没有任何预兆下突然发作，尤其很多人都是在深夜到天亮前发病。最初感觉喉咙很紧及胸闷、眼睛不舒服。不久，喉咙出现哮喘音、气喘等症。有时持续数十分钟，甚至长达数小时，严重的话，也会有呼吸困难的情形。呼吸困难严重时，会出现起床后若不坐着会无法呼吸、咳嗽及咳痰等情形。

引起气喘发作的诱因有许多，例如：花粉、灰尘，食物中的蛋类、青花鱼，甚至气压、温度、湿度等气候的变化因素也都包含在内。要根治这种体质上的疾病，必须花费相当长的一段时间来改善自身体质。但在发作时，一定要尽快治疗，使病人能够镇静下来才能缓解病情。

◆ 按摩穴位

能够镇静气喘的穴道，在手臂上的是“尺泽穴”，位于手肘关节的内侧。寻找的方法是将手肘弯曲，在关节内侧会出现粗筋，此筋靠拇指侧的部位就是“尺泽”，用手指触摸时，感到有脉动的位置即是。

在手掌上的有效穴道，是位于手掌侧，食指与中指指间，朝手腕方向下移约1厘米处的“咳喘点”；弯曲食指时，在指根部横纹末端的“三间穴”；以及位于拇指的第一关节下方隆起区的“胸腔·呼吸器反射区”，这一反射区是能够强化呼吸器官，预防气喘，改善体质的。

◆ 按摩方法

按摩时，用拇指按在手臂的“尺泽穴”上，并与手臂呈垂直状态，或者将手指按在“少泽”上，再弯曲或伸直手臂，以达到刺激指压的效果。

当气喘发作时，只需对“咳喘点”和“三间穴”做大约3—5分钟的香烟灸，之后气喘症状就能得到缓解。对于过敏性体质的人来说，每天进行一段时间对胸腔、呼吸器官反射区的指压按摩，不但能够达到减少气喘发作的效果，还能预防气喘的发生。虽然所需的时间很长，但却能够起到改善体质的作用，从根本上解除气喘症的危害。

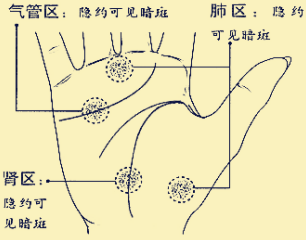
更多养生电子书QQ群：100085661

气喘症手诊法

气喘在症状有：胸闷、眼睛不舒服、气喘、咳嗽、咳痰等，严重的话还会呼吸困难。引起气喘发作的诱因有许多，如花粉、灰尘、青花鱼，甚至气压、温度、湿度等。

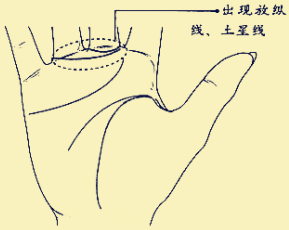
色泽变化

肺区、支气管区、肾区出现暗斑，表示气管出现了阻塞症状。



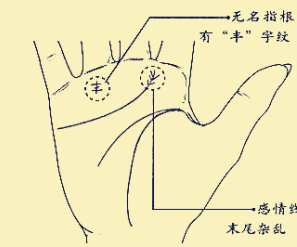
手线特征

感情线、智慧线颜色变浅，出现放纵线、土星线，平时会有干咳、流鼻涕的症状。

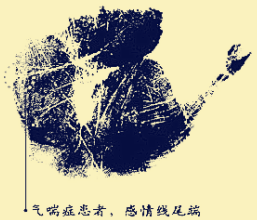


手纹异常

感情线末尾纹线暗淡、杂乱，无名指根处有丰字纹，表示病情加重，出现呼吸困难、胸闷等症状。

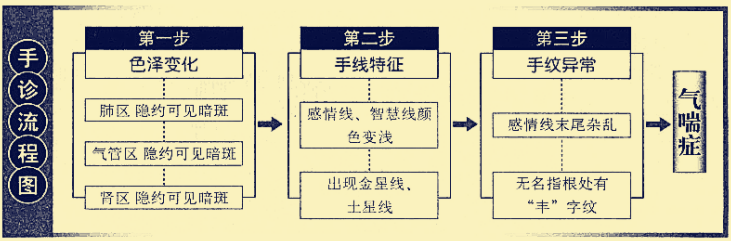


病例



气喘症患者，感情线尾端纹路杂乱。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

感冒

与流行病症擦肩而过

感冒可分为两种：上呼吸道感染和流行性感冒，其症状表现为鼻塞、流涕、咽痛发热、咳嗽、全身酸痛等，经常按摩手部的合谷穴、孔最穴、少商穴、阳溪穴、太渊穴、商阳穴，可有效缓解疾病。

症状与病因

感冒，又称为“伤风”、“冒风”，主要是由于风邪侵袭人体内部而引起的不适病症，是一种常见的外感性疾病，通常以冬、春季节最易发病。感冒可分为两种：上呼吸道感染和流行性感冒，其中因病毒或细菌感染上呼吸道所引起的感冒，其临床症状有鼻塞、流涕、咽痛、打喷嚏、怕冷，进而引起头痛、发热、咳嗽、全身酸痛等。流行性感冒是一种流感病毒引起的急性呼吸道感染，具有快速的传染性，可通过空气、物品等进行直接或间接的传播。治疗感冒时，除了使用必须的药物之外，手部按摩也是一种比较好的治疗方法，通过按摩手部的各个穴位，不仅可以增强人体免疫功能，还能增强机体的各项生理功能，起到治疗疾病的显著效果。

有效穴位

治疗感冒的手部穴位主要有：“合谷穴”、“孔最穴”、“少商穴”、“阳溪穴”、“太渊穴”、“商阳穴”。经常按摩这些穴位，可适度缓解不适感。

其操作方法是：按压“太渊穴”30～50次，以身体稍出汗为佳；掐按“孔最穴”、“合谷穴”、“少商穴”、“阳溪穴”各30～50次，力度适中，其中按“压孔最穴”、“合谷穴”对缓解疲倦无力、发热等症状能够起到显著效果。按压商阳穴10～20次，能够缓解恶心、呕吐、食欲不振等胃肠症状。

有效反射区有：鼻、喉、肺、气管、支气管、头颈淋巴结、胸腺淋巴结等。

按摩方法

按揉或推按肺、支气管、胸腺淋巴结、上下身淋巴结区各100～150次；

点按头颈、胸腺、上身淋巴结、下身淋巴结、鼻等反射区各50～100次；

各治疗区可反复交替按压，每日2次，早晚各1次，直至感冒祛除。

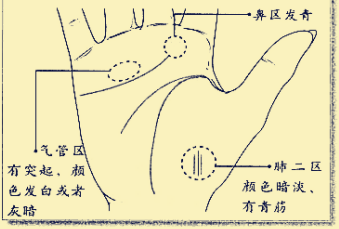
更多养生电子书QQ群：100085661

感冒手诊法

感冒，主要是由于风邪侵袭人体内部而引起的不适病症，是一种常见的外感性疾病，通常以冬、春季节最易发病。按摩手部合谷穴、孔最穴、少商穴、阳溪穴等，可有效缓解疾病。

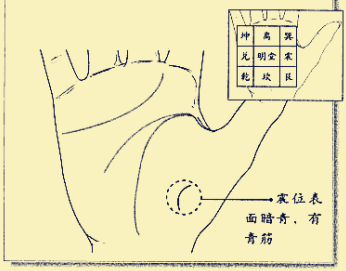
色泽变化

手掌蒙上一层暗灰色，多出青筋浮现，无光泽。鼻区发青，气管区有突起，颜色发白或者灰暗，肺二区颜色暗淡、有青筋。



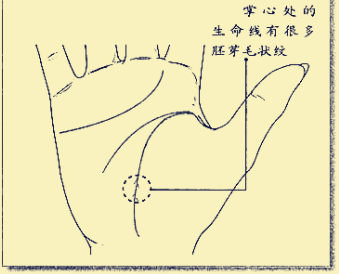
掌中八卦

震位表面暗青，有青筋，不平。



手纹异常

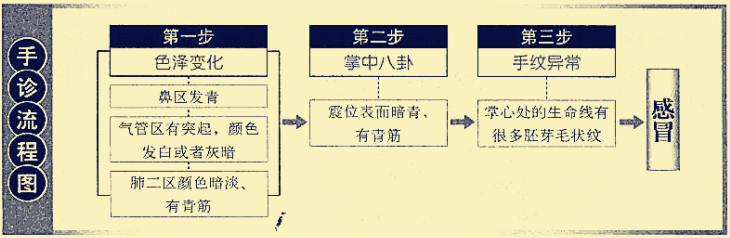
掌心处的生命线有很多胚芽毛状纹，表示此人怕冷易患感冒。



病例



手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

慢性咽炎

戒烟戒酒，饭后漱口

传统医学称感冒为“伤风”，以鼻、咽部炎症为主要表现，常见于秋、冬、春季。咽喉炎在手掌上可调节的穴位很多，对及早摆脱疾病有很好的促进作用。

症状与病因

咽喉炎是由细菌引起的疾病，分为急性咽喉炎和慢性咽喉炎两种。慢性咽炎是由慢性感染所引起的咽部黏膜病变，患者表现为咽部发干、有异物感或感觉若有若无的疼痛，常伴随干咳、恶心，咽部充血，咽后壁出现淋巴泡等。西医将慢性咽炎分为几种：慢性单纯性咽炎（咽部黏膜慢性充血）、肥厚性咽炎（咽部黏膜困充血肥厚）、慢性萎缩性咽炎（咽部黏膜层萎缩变薄）。中医也将慢性咽炎分为几种：阴虚火炎型（痰少、燥热、咽部微痛）、痰阻血瘀型（咽部干涩、刺痛，常有恶心不适之感）、阴虚津枯型（咽痒、灼痛、咽部有特别明显的异物感）。慢性咽炎的产生病因主要是经常有急性咽炎发作，长期在粉尘或有害气体环境中工作或生活，或是吸烟喝酒过量，还有可能是鼻窦炎所导致的，或是身体过敏所产生的咽部不适。有的人感染全身性病症，例如贫血、糖尿病的初期，也有可能在咽部显现。

按摩穴位

患有慢性咽炎的人观察其手部，就会发现手掌呈白色，小手指能看到青筋暴出；感情线的起点有多条细线垂下；很容易感染咽炎的人指甲底端不易看出新月的形状。

有效治疗咽喉炎的穴位有“少商”、“鱼际”、“液门”、“合谷”、“少泽”、“太渊”、“列缺”、“商阳”、“尺泽”、“曲池”等。每天按摩两次，每次按摩各个穴位50～100下，坚持一个月为一个疗程，重点在“少商”、“少泽”两个穴位。

治疗方法

除了手部穴位按摩法，同时也要注意结合其他方法来治疗慢性咽炎，每天早晚都要坚持刷牙，而且最好养成饭后勤刷牙的习惯；坚持锻炼身体，就可以增强身体的抵抗力，保护咽部器官不被感染；要养生良好的作息习惯，正常的生活为健康的身体打下基础；使室内保持温暖，远离烟酒刺激；饮食要注意选择清淡的食物，拒绝辛辣刺激，记得多喝水。

更多养生电子书QQ群：100085661

慢性咽炎手诊法

慢性咽炎是由慢性感染所引起的咽部黏膜病变，常伴随干咳、恶心，咽部充血，咽后壁出现淋巴泡等。在手掌上可调节的穴位很多，对及早摆脱疾病有很好的促进作用。

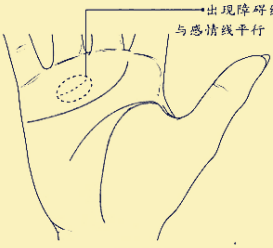
色泽变化

咽喉区出现散状青暗斑点，当斑点光亮红白时表示症状加重。



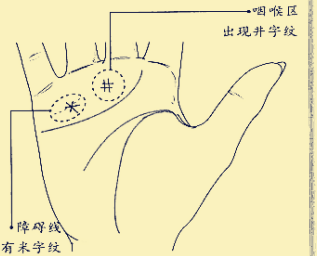
手线特征

离位有条障碍线与感情线平行，颜色偏红。

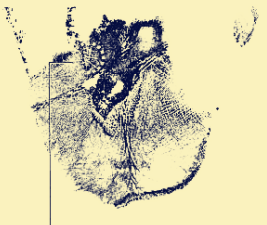


手纹异常

障碍线上有米字纹、十字纹或者井字纹，咽喉区出现井字纹。

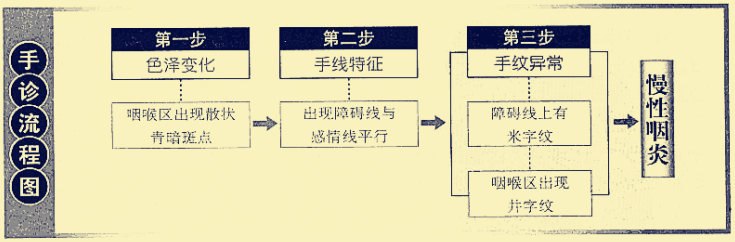


病例



慢性咽炎患者，咽喉区出现井字纹。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

过敏性鼻炎

莫给敏感物可乘之机

过敏性鼻炎病如其名，是因为过敏性反应而引起的打喷嚏、流鼻涕、流眼泪等症状。常年性发作型鼻炎的病人也可同时出现季节性的发作。相对应的手部穴位有“合谷穴”、“肺穴”和“中冲穴”。

◆ 症状与病因

在季节变换或气候变化时，突然停不住地打喷嚏、流鼻涕、流眼泪等症状出现，就是过敏性鼻炎。这与常听到的花粉症是同一类型的疾病。过敏性鼻炎病如其名，是因为过敏性反应而引起，这种病症最主要的原因，是体质与遗传的因素所致，患者大多有过敏家族史。但近年由于工业化进程的加快，大气污染加剧，使有些原本并非过敏性体质的人，也逐渐变成了过敏性体质。

喷嚏、鼻痒、流涕和鼻堵塞是过敏性鼻炎最常见的四大症状。常年性发作型鼻炎的病人也可同时出现季节性的发作。另外，部分过敏性鼻炎的病人可能同时伴有鼻息肉、哮喘、打鼾等症状。

◆ 按摩穴位

手部按摩治疗过敏性鼻炎的特效穴道很多，如位于手背侧的，拇指和食指的虎口间离连接处，约拇指第一关节长度的“合谷穴”，该穴是与呼吸系统有密切关系的手阳明大肠经上的重要穴道之一。同样属于手阳明大肠经的还有位于手掌侧，食指第一关节中央的“大肠穴”，以及无名指第一关节中央的“肺穴”等，它们都是对过敏性鼻炎有疗效的穴道。

除了“合谷穴”之外，手背侧还有“鼻痛点”和中指指甲末端靠近食指一侧的“中冲穴”对治疗过敏性鼻炎也有效果。鼻痛点位于“合谷”和手腕的中间，稍微靠拇指侧。而“中冲穴”则在中指靠第一关节下方 2 毫米处，靠拇指侧位置。

◆ 治疗方法

对过敏性鼻炎进行手部按摩治疗，方法是对每一个穴道都施以香烟灸或中药灸等强烈刺激，每天持续 10 ～ 20 次。这种方法不但能强化鼻黏膜，对于体质的改善也有很好的成效。

也可以仔细转动中指、无名指、小指等地方，然后以拇指对“肾脏反射区”及“副肾脏反射区”加以刺激，并在手掌、手背上的“副鼻腔反射区”顺着指尖方向持续按摩 3 ～ 4 分钟，即可止住喷嚏，使鼻腔通畅。

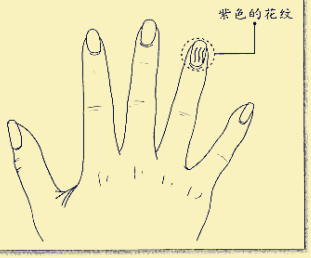
更多养生电子书QQ群：100085661

过敏性鼻炎手诊法

过敏性体质的人一旦接触到室内如尘螨、霉菌、宠物和家居装修等强刺激物，就会引发过敏性鼻炎。相对应的手部穴位有“合谷穴”、“肺穴”和“中冲穴”。

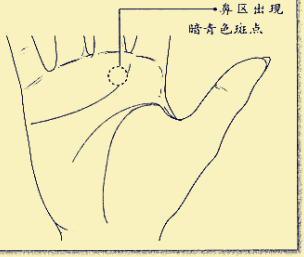
指甲特征

十个指甲颜色淡白，在无名指的指甲上有紫色的花纹。



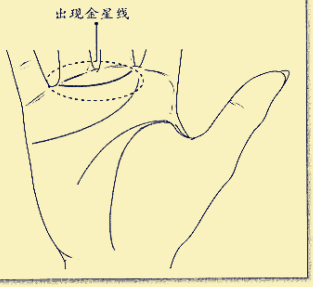
色泽特征

鼻区出现暗青色斑点，有不明显的凸起。



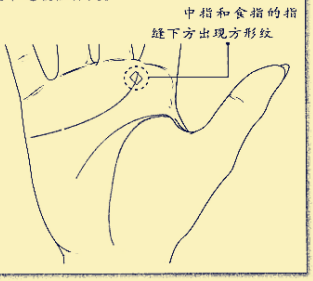
手线特征

出现金星线，表示过敏性鼻炎。

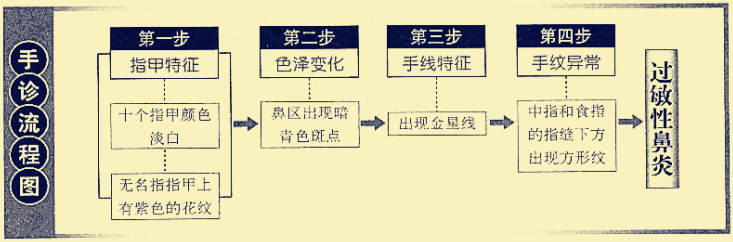


手纹异常

中指和食指的指缝下方出现方形纹，表示过敏性鼻炎。



手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661



第八章

消化系统疾病

消化系统疾病的临床表现除消化系统本身症状及体征外，也常伴有其他系统或全身性症状，通常发生于口腔、食管、胃、肠、肝、胆等部位或脏器，其病症包括肝炎、肝硬变、便秘、腹泻、胃溃疡、肠炎、胃下垂和胆结石等。本章就消化系统疾病这类日常生活中的常见病症进行详细阐述，以引导读者轻松学习手诊方法。

更多养生电子书QQ群：100085661



本章内容提要

肝炎手诊法
肝硬变手诊法
胆结石手诊法
胆囊炎手诊法
腹泻手诊法
胃溃疡手诊法
肠炎手诊法
胃痛手诊法
消化性溃疡手诊法
脂肪肝手诊法
胃下垂手诊法
便秘手诊法
痔疮手诊法



更多养生电子书Q群：100085661

肝炎

生活的警示

肝炎属传染性疾病。肝是人体内储藏血液的器官，而拥有健康的血液是拥有健康身体的前提，肝在人体内就显得格外重要了。手掌的颜色能反映肝脏的活动机能，甚至比脸色更能说明问题。

症状与病因

乙肝的临床表现是低烧，患者感觉全身无力、没有食欲、腹胀恶心，严重者会有肝肿大和肝功能受损的症状发生，有些人外部表象会有黄疸或者高烧的症状。

造成肝炎的原因各有不同，最常见的是病毒侵害所造成的肝炎，当然这与机体自身的免疫力有很大的关系，单纯的酗酒也可能造成肝炎。肝炎虽然最常由病毒引起，但病毒也有不同，导致病毒性肝炎的种类又被分为很多种，最简单的划分是甲型肝炎、乙型肝炎、丙型肝炎、丁型肝炎及戊型肝炎。

摊开掌心，发现如果金星丘在沿着生命线部分，或木星丘与第一火星丘之间有许多晦暗色斑点，可能是已经患有肝病但不自知，要小心了。在肝病毒刚刚侵入体内时，手掌的颜色不再光润，肝区颜色更暗，并且微微向上凸起，掌心中央呈现出淡淡的白色；小手指根部的坤位呈淡黑色，中央坎位呈惨白色；肝病的长期患者健康线可能会非常模糊，或者中部突然断开；如果生命线、智慧线、感情线三大主线带有黄褐色，就有可能发展为黄疸性肝炎。如果手上有肝病症状的显现，在眼睛内有没有黄色的混浊，如果有，那么已经患有肝病的可能性就更大了。

按摩穴位

想采用手掌穴位按摩方法来治疗肝病的，病情一般都不是很严重，通常求中医的人也就是肝火过旺。如果想以穴位舒缓，首先点按“劳宫穴”，这个穴位属火，可以起到散热除燥湿的功效。按摩一小段时间作为调节之后按摩“支沟穴”化解阳热之气，解除肝淤带来的疼痛感，最后按摩“中冲穴”，散热降温，肝部自然会感觉舒服通畅了。

治疗方法

肝病虽然难治，预防却非常容易，积极接种乙肝疫苗，合理搭配饮食，保持健康的心理，就可以让乙肝远离自己。

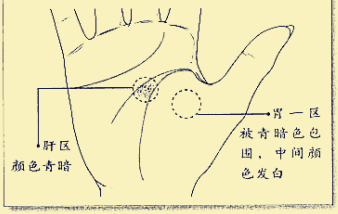
更多养生电子书QQ群：100085661

肝炎手诊法

形成肝炎的原因有很多种，通常出现的肝炎分急性和慢性两种。不同原因造成、发病程度不同的肝炎可根据不同的手诊治疗法进行适当的缓解。

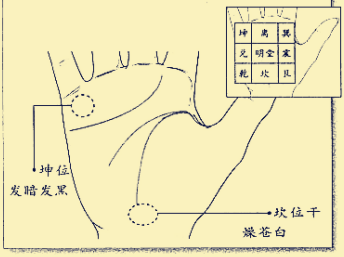
色泽变化

手掌颜色暗淡，肝区颜色青暗。胃一区被青暗色包围，中间颜色发白，表示多由肝气横逆犯胃，引发食欲减退、厌油腻等症状。



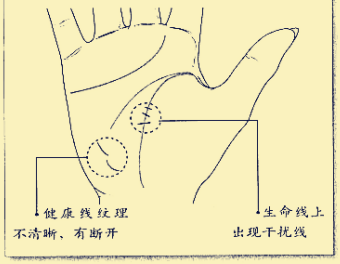
掌中八卦

坤为发暗发黑，坎位干燥苍白，表示身体功能下降，全身乏力容易疲劳。



手线特征

生命线上出现干扰线，健康线纹理不清晰，有断开，表示早期肝炎。

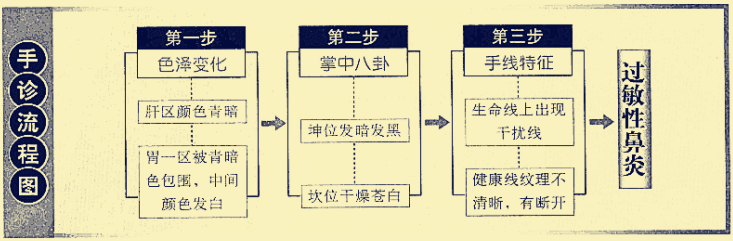


病例



肝炎患者，生命线上有干扰线切过。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

肝硬变

功能衰竭的魔爪

肝硬变是一种慢性疾病，患者会出现食欲不振、恶心、反胃等，晚期可能会出现门脉高压症、肝功能衰竭以及多系统受累等现象，在手上会有色素暗沉出的斑点作以表象。

◆ 症状与病因

肝硬变是一种常见疾病，引起肝硬变的原因有很多，而且很散，到现在都没能得出一个系统化的分类，但通常患有肝病的人都会同时出现：易疲劳、没有食欲、恶心、反胃、肝部肿大等现象。随着时间的推移，病情加重，患者会出现肝功能退化，影响到其他器官和整体的正常运作。

肝硬变的病因主要分为病毒性肝炎、慢性酒精中毒、血吸虫病、胆汁性肝硬变四种。其中第一种肝炎主要是乙型肝炎及丙型肝炎所致。慢性酒精中毒引发的肝炎是我们都知道的，喝酒伤肝。血吸虫病将虫卵排在肝脏内，造成阻塞，形成纤维化，导致肝硬化。胆汁性肝硬变是肝内胆汁淤积而引起，科学家至今也没有查到胆汁淤积的原因。

◆ 手诊断病

当身体肝部出现硬变之后，展开掌心，会发现在大鱼际处皮肤呈现红色，用手按压之后颜色消退，专家称其为“肝掌”。除了掌心部位，在手背上也会没有规律性的分布着黑色的色素沉着，甚至出现蛛痣。胃一区呈两种颜色，上部呈白色，下部姜黄。肝区有硬质凸起，且颜色灰暗这是肝脾肿大的表现，很有可能导致上消化道出血等。当生命线减短，健康线逐渐清晰时，证明肝硬变愈发严重。食指下的丘位出现方形纹，则表明病变进一步加深。

◆ 治疗方法

缓解肝硬变的出现，可以进食大量的蛋白质，促进肝细胞的修复与再生。大量的碳水化合物可以预防毒素对肝细胞的损害。多吃蔬菜、水果，要增加含有维生素B族、维生素C、A、D、E、K、B12及叶酸的食物的摄入。要摄入大量的瘦猪肉、牛肉、羊肉、鱼、虾等富含锌的食物，以保证身体内锌元素对肝脏的保护。患者应该遵循少食多餐的原则，并且每餐以流食为主，促进食物的吸收。

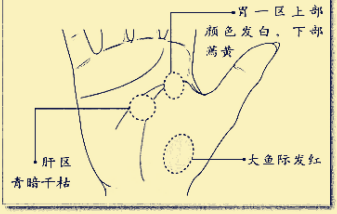
更多养生电子书QQ群：100085661

肝硬变手诊法

肝硬变是肝组织内纤维组织增生，造成的肝质地变硬。不同原因造成的肝硬变可根据不同的手诊治疗法进行适当的缓解。

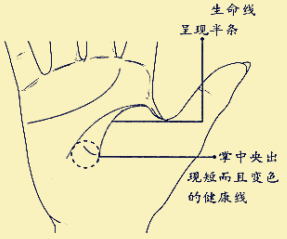
色泽变化

大鱼际处的皮肤发红按压后褪色，胃一区上部颜色发白，下部蔫黄，肝区青暗干枯，表示胃纳不好，肝脾肿大，易患痔疮，上消化道出血等，预示肝功能较差。



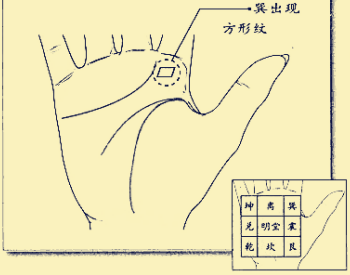
手线特征

生命线呈现半条，掌中央出现短而且变色的健康线，表示病情加重。



手纹异常

食指下巽位出现方形纹，表示肝硬变加剧。

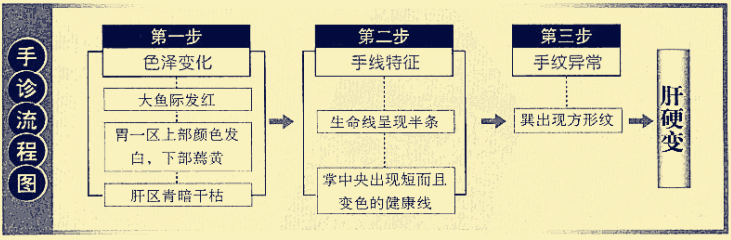


病例



肝硬变病情不断加重的患者，巽位出现方形纹。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

胆结石

肝胆相照总有时

胆结石是胆道系统的常见病，又称胆系结石病或胆石症。临床表现主要包括发作性腹痛、急性炎症。当结石进入胆总管后还会出现很多并发症。当掌心的巽位有“井”字纹出现时，就可以确定患者体内已经出现了胆结石。

症状与病因

胆结石是胆囊结石、胆管结石（又分肝内、肝外）的总称。胆道本是作用于胆汁的运送、贮存、浓缩和排泄，但如果结构或胆汁本身发生变异，就会在胆道内形成结石，造成阻塞，是胆道病变的起因。胆结石患者没有确定的年龄界定，有些在幼儿时期就常出现腹痛、发冷、发热、黄疸反复发作等病情。黄疸反复发作会促使体内碱性磷酸酶上升，长此以往就会出现肝叶分段发生萎缩和肝纤维化。胆结石的孕育期很少有腹痛的现象发生。胆结石遵循着自己的一套规律，在胆固醇或钙质饱和的胆汁中析出结晶，经过沉淀，在胆道内部粘黏、聚集，形成胆结石。

手诊断病

当无名指指甲出现褐色的竖线时，就是手在提醒主人要加强胆结石的预防了。当胆一区中部颜色深红而边缘颜色暗黄，巽位出现红白斑点都预示着胆结石正在不断恶化。当巽位出现不规则的网状纹理，无论是“十”字纹、“井”字纹还是“田”字纹，胆二区并伴随有“米”字纹出现，这些症状都是身患胆结石的表现，除此之外，患者还有严重的失眠症。

治疗方法

胆结石是没有穴位疗法可以彻底化解的，最好的办法就是在日常生活中提前防御，而调节饮食是防止胆结石发生最理想的方法。为了促进膳食的平衡，食物就要变着花样的吃才会保证健康，但是现在人生活条件不断提高，暴饮与肥腻成了胆结石病症的主要诱因，所以一定要注意日常蔬菜的摄取量，摄取大量的坚果可以降低患胆结石的危险，而且要注意少吃甜食。对于体内已经含有胆结石的患者，就要注意尽可能多的摄入富含维生素A和维生素C的食物，有助于结石的溶解。保持每天晚上喝一杯牛奶或者在早餐时吃一个煎鸡蛋，可以使胆囊定时收缩，促进排空，避免结石的危险。还要注意劳逸结合，适当地进行体育运动，促进身体健康。

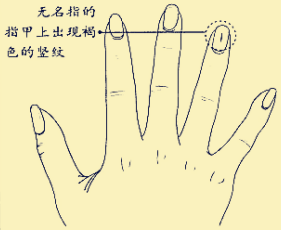
更多养生电子书QQ群：100085661

胆结石手诊法

胆结石分为胆囊结石、肝内胆管结石和肝外胆管结石。不同类型的胆结石可根据不同的手诊治疗法进行适当的缓解。

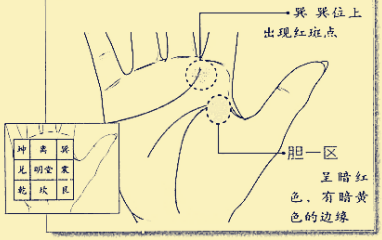
指甲特征

在无名指的指甲上出现褐色的竖纹，表示要提早预防胆结石的发生。



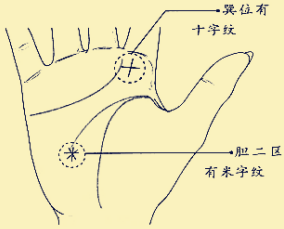
色泽变化

胆一区呈暗红色，有暗黄色的边缘。巽位上出现红斑点，表示胆结石病情进一步严重。

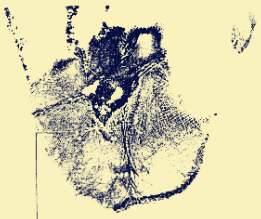


手纹异常

巽位纹理混乱成网状，有十字纹、井字纹、田字纹。智慧线胆区出现米字纹，表示除患胆结石外还有严重的失眠。

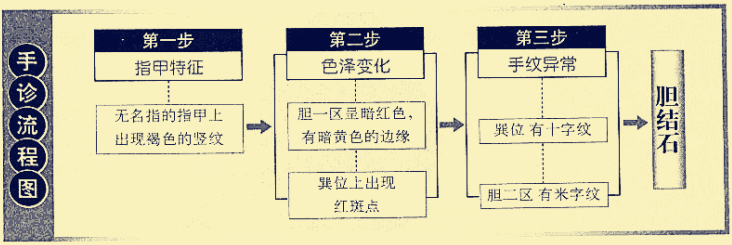


病例



胆结石患者，胆二区有“米”字纹出现。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

胆囊炎

恶“象”胆边生

胆囊炎是胆囊的常见病，女性尤其是肥胖且多次妊娠的妇女最容易发病。发病时会出现右上腹疼痛、身体感觉极端燥热或寒冷、呕吐、严重者会出现黄疸、休克等症状。最明显的手部异常就是胆区“十”字纹的出现。

◆ 症状与病因

胆囊炎是细菌性感染或者胆汁成分改变所引起的病变。胆囊炎分急性和慢性两种。急性胆囊炎的发生是由胆汁密度增高致使黏稠和细菌感染所引起的；慢性胆囊炎患者也许会出现胆绞痛和急性发作胆炎等症状，但更多的患者病变病程时间很长，有些甚至酝酿数十年后才发病。急性胆囊炎发病急促且强烈，而慢性胆囊炎最终的症状及其模糊，有些人会感到胃部灼热、腹胀、疼痛、消化不良、右肩胛区疼痛等症状，如果刚刚进食的餐点过于油腻，综上的等等症状会加剧发生。检查身体时，胆囊区经过刺激会有痛感。我们上面提到的胆结石是胆囊炎的前身，结石阻塞胆囊管，胆汁浓度增加，损害胆囊黏膜上皮，引发炎症当然细菌的侵入和化学刺激也会诱发胆囊炎。

◆ 手诊断病

观察中指和无名指的指甲，如果其中有竖条纹出现，则证明胆囊的健康已经受到威胁。当胆二区出现白里透红或暗黄色的斑点时，说明此人很可能已经患有胆囊炎，当胆一区紊乱网状纹理，无论是“十”字纹还是“井”字纹都证明胆囊炎的发生。

◆ 治疗方法

因为大量进食脂肪类食物可促进缩胆囊素的产生而增强胆囊的收缩，所以通过控制饮食可以预防急性胆囊炎的发作，只要不吃含有脂肪类的食物，而以流食取代，就可以保证胆囊收缩作用。每餐不要吃得过饱，刺激胆囊收缩，可以达到促进胆汁排出的目的。食用含有丰富膳食纤维的食物，女士可以多多食用橘子，预防胆囊炎的发生，但不要一味地以素为食，长期的蔬果摄入只容易使胆囊内胆汁排泄减少，胆汁浓缩，过量淤积，这种环境促进细菌的滋生，破坏胆汁的稳定性，胆结石会加速形成，造成胆囊炎的发生或病情的加剧。

更多养生电子书QQ群：100085661

胆囊炎手诊法

胆囊炎是由细菌引起的，分为急性胆囊炎和慢性胆囊炎两种。不同发病时限的胆囊炎可根据不同的手诊治疗法进行适当的缓解。

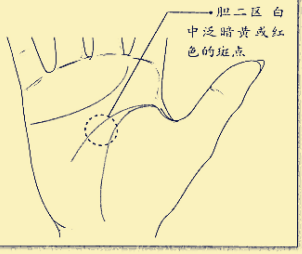
指甲特征

中指和无名指的指甲上有竖条纹，表示患有胆囊炎，建议养成吃早饭的习惯。



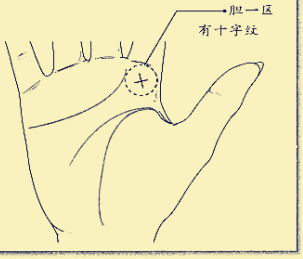
色泽变化

胆二区出现白中泛暗黄或红色的斑点，表示胆囊有发炎的可能。



手纹异常

胆一区的纹理混乱，成网状，有十字纹，暗示胆囊炎。

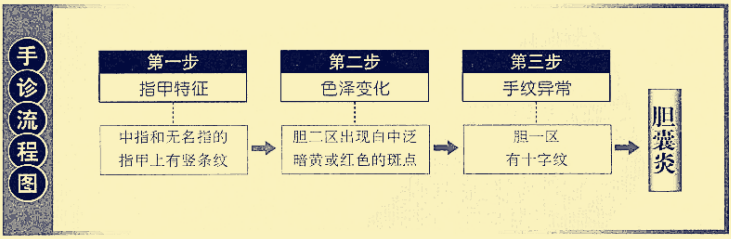


病例



胆囊炎患者，胆一区有“十”字纹出现。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

腹泻

与肠胃和谐相处

腹泻是一种非常令人痛苦的顽疾，它不但会影响我们的正常生活，而且会给生理带来巨大的打击。发病时，在手部的“下痢点”、“大肠穴”、“肾穴”进行按摩刺激，可有效缓解症状。

症状与病因

腹泻的根源在哪里呢？从中医学的角度来看，一种是寄生虫性、神经性、赤痢等细菌性感染导致的，但大多数都因消化不良所引起。其次是不易消化的食物在肠内异常发酵，刺激到肠黏膜，或是肠内发生炎症，而造成的腹泻。由此可见，不论是消化不良或神经性腹泻，在治疗时，只要将肠子的蠕动功能恢复正常就行了。

腹泻的症状其实显而易见，当病发时，它的症状就全部表现了出来。主要是粪便稀，排便频繁。普遍的界定方法是：正常粪便中的水分为75%～80%，如果水分超过85%，即为腹泻。

按摩穴位

在腹泻反射区上，有一个重要的穴位，叫“下痢点”，位置在位于手背中央，靠无名指侧。正好在中指和无名指之间下移约2厘米处，向手腕方向，有个胸腹区，而“下痢点”就在胸腹区靠手腕侧的位置。刺激此部位，会让肠道的活性增强，并有效地增加脏腑的动力，抑制腹泻的产生。

除“下痢点”之外，在手部还有几个重要的穴位，它们分别是“大肠穴”和“肾穴”，它们分别位于食指和小指的第一关节中央，它们也都是对阻止下痢有效的穴位。

治疗方法

如果在早晨发生腹泻，或在外出中和工作中，突然感觉便意，那我们应该马上对手部的“下痢点”进行按摩，而且要尽量用力地刺激它，这样就可以有效地消除“便意”的感觉。

如果腹泻了几天时间，那我们就需要对“下痢点”、“大肠穴”、“肾穴”进行按摩刺激，这样连续2～3天，可以缓解症状，使粪便渐渐恢复正常化。

对于反射区，我们可以刺激太阳神经，这对腹泻也会产生不小的作用。

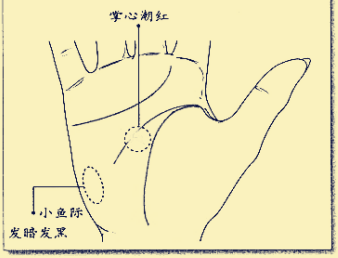
更多养生电子书QQ群：100085661

腹泻手诊法

腹泻是由细菌或消化不良引起的肠子蠕动功能异常而导致的症状。不同原因引起的腹泻可根据不同的手诊治疗法进行适当的缓解甚至彻底治愈。

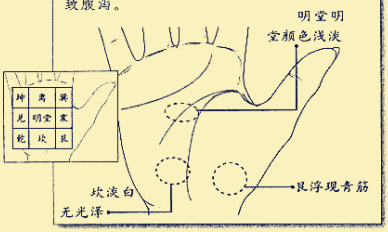
色泽变化

小鱼际发暗发黑，是感受寒邪导致侵袭脾胃，掌心发热潮红，表示宿食积于肠胃。



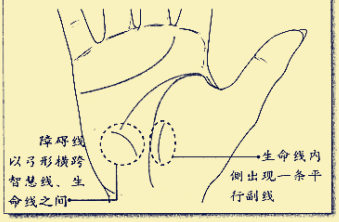
掌中八卦

明堂颜色浅淡，表示长期腹泻便秘。艮位浮现青筋，表示脾胃受纳及运化功能较差。坎位淡白无光泽，表示肾阳衰微导致腹泻。

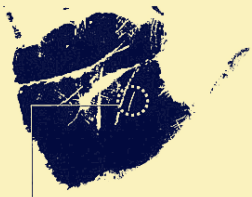


手线特征

生命线内侧出现一条紧贴的平行副线，表示有慢性结肠炎史，一吃凉的食物就拉肚子。障碍线以弓形横跨2、生命线之间，表示饮食不节制导致肠胃消化吸收失常。

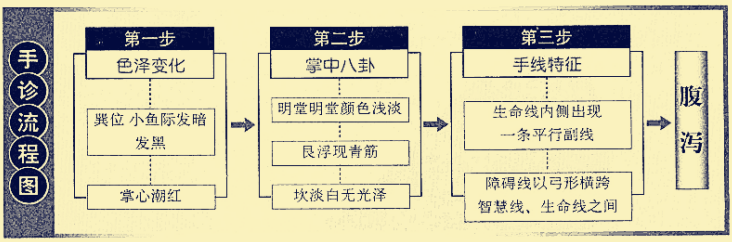


病例



腹泻患者，生命线内侧出现一条平行紧贴的副线。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

胃溃疡

坏习惯导致胃穿孔

手背的正中央，称为“胸腹区”，是预知胃溃疡的重要部位。如果此部位呈现淤血的紫色，或呈硬块状，挤压有痛感，就表示这个人很可能患了胃溃疡病，应及时就医。经常按摩手背侧的“前头点”和“胸腹反射区”，可起到缓解作用。

症状与病因

胃溃疡是一种常见的慢性疾病，主要是胃部黏膜受到胃酸的刺激而溶解，甚至穿孔形成的疾病。一般来说，胃溃疡的原因和激素的分泌有密切的关系，其溃疡较深，溃疡疼痛多在饭后。

通常胃溃疡的患者，在吃过东西后30分钟，就会感到胃部有烧灼性、啮咬性或饥饿性钝痛、胀痛或隐痛，甚至痛到无法忍受的地步。疼痛发生后会持续半小时到三小时，并且疼痛时发时消，经过历时数周的间歇性疼痛后，也会出现一段短暂的无痛期。这种胃溃疡导致的疼痛，其原因与饮食有关，常因饥饿、服药、酸性食物或饮料而诱发，同时也可以因进食、饮水、服用碱性食物而缓解，可以说，心理因素占了大部分。

按摩穴位

一般治疗胃部疾病，“胃肠点”是最重要、最基本的穴道。它位于手掌的中央，靠手腕侧的健理三针区中靠手腕侧的部位。

另外，还有两个辅助性的穴道，分别是位于手背侧的“前头点”和“胸腹反射区”。“前头点”位于弯曲食指时，第二关节横向的褶皱纹末端，也就是食指近侧指间关节赤白肉际处。而“胸腹反射区”则是在中指和无名指根部下方 2 厘米处开始的手背到手背中心部位那一带，大约在中指和无名指的肌腱之间。

治疗方法

胃溃疡是胃酸分泌过多，导致胃的黏膜糜烂、穿孔，所以对应的按摩治疗宗旨，是抑制胃的功能，减少胃酸的分泌。因此，必须通过强烈的刺激来达到目的。可以使用牙签或发夹的末端，每天刺激胃肠点14～15次，或以香烟灸做温热刺激7～8次。

针对胃溃疡的穴道刺激治疗中，需要注意刺激一定要有足够的强度，如果只是轻揉穴道，反而会促进胃酸的分泌，适得其反。

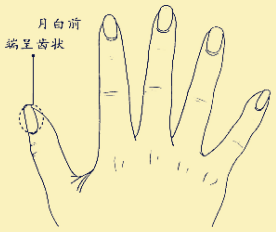
更多养生电子书QQ群：100085661

胃溃疡手诊法

胃溃疡是由于种种不可捉摸的原因造成的胃部黏膜受到胃酸的刺激而发生溶解的疾病。不同原因引起的胃溃疡可根据不同的手诊治疗法进行适当的缓解。

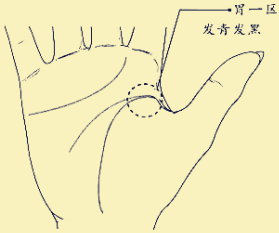
指甲特征

大拇指的指甲月白过大且前端呈齿状，表示胃有恶变。



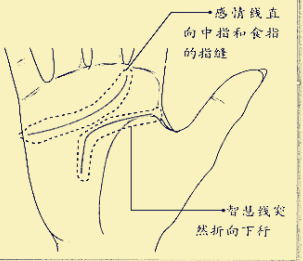
色泽变化

手掌干黄，胃一区发青发黑，需要警惕胃癌。



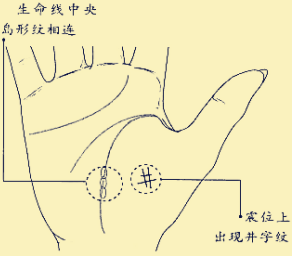
手线特征

感情线直向中指和食指的指缝，智慧线突然折向下行，表示长期消化功能差。

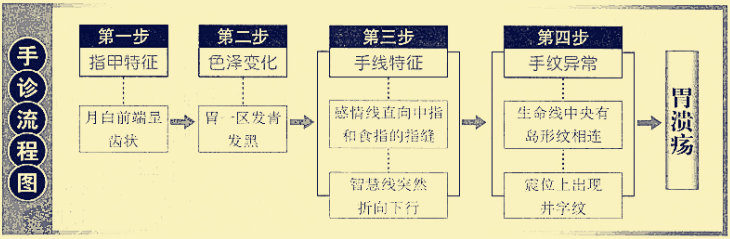


手纹异常

生命线中央有岛形纹相连，震位上出现井字纹，表示十二指肠溃疡信号。



手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

肠炎

肠炎，嘴不严

肠炎包括胃肠炎、小肠炎和结肠炎几种，患者通常会有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、稀水便或黏液脓血便等表现。仔细检查自己的手掌，如果发现生命线内侧有副线出现，那就要小心预防肠炎的发生了。

症状与病因

由于肠炎发病的时间长短有所不同，医学通常将它分为急性肠炎和慢性肠炎两类。肠炎在全球的发病率都非常高，发展中国家肠炎的发病率和病死率屈居榜首。

夏秋两季是急性肠炎的高发期，患者一般会出现恶心、呕吐、腹泻等症状，通常是因为吃了含有病原菌的食物，吃得太多或太凉，刺激肠胃，产生消化不良，引起的胃肠道黏膜的急性炎症性改变。在这种情况下发生的呕吐和腹泻对人体有一定的保护作用，可以促进毒素的排出。慢性肠炎患者会长时间间歇性出现腹胀、腹痛、腹泻等症状，也许还会因为长期腹泻引发脱肛等类似症状，在这段时间内，患者极为害怕寒冷。慢性肠炎多是由细菌、霉菌、病毒、原虫等微生物感染所引起的，也有可能是过敏、变态反应造成的肠部疾病。

手诊断病

手掌艮位呈现青黑色，患者会出现腹泻的现象。指甲甲面有紫色竖线纹络，是大肠病变的显现，随着纹路颜色的深浅，可以看出病变的程度。指甲最前面的边缘部位如果出现红色，患者很有可能马上出现急性肠炎的症状。

慢性肠炎患者的手部最明显的表现就是乾位颜色发黑，尤其生命线接近腕位置可以明显看到暗黑色。观察小肠或十二指肠区，如果出现大量的“十”字纹且颜色发青，则可确定已经患有肠炎，如果该区内出现“井”字纹，则证明已经患有慢性肠炎。如果肠区出现“十”字纹或“井”字纹，伴随着手掌长于手指的特征，可以确定此人患有十二指肠炎。

按摩穴位

手部按摩治疗肠胃炎可以采取泄泻点与胃肠点相搭配的按摩方式。手背第二、三和第三、四掌骨之间是“泄泻点”，手掌心最痛的位置是“肠胃点”，用指腹在这两点顺着一个方向用力点压、揉、按几秒钟，交替循环，就可以减轻肠胃炎带来的腹部胀痛感。

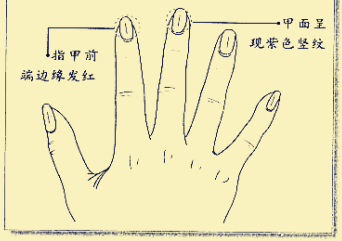
更多养生电子书QQ群：100085661

肠炎手诊法

肠炎是由病毒和寄生虫等引发的，分为胃肠炎、小肠炎和结肠炎。不同原因引起的肠炎可根据不同的手诊治疗法进行适当的缓解。

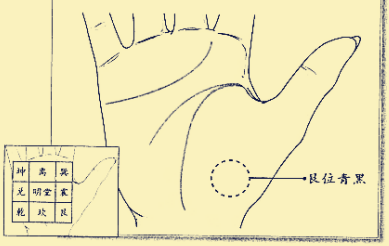
指甲特征

指甲甲面呈现紫色竖纹，表示大肠病变信号，指甲甲面颜色深浅与病情轻重有关。指甲前端边缘发红，表示急性肠炎。



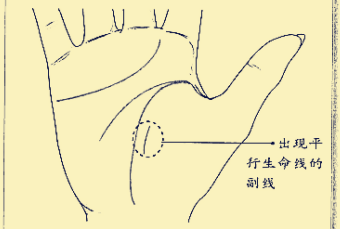
掌中八卦

艮位发青发黑表示近日腹泻。



手线特征

生命线在靠近大拇指的内侧有一条与之平行的细长副线，表示慢性肠炎腹泻。

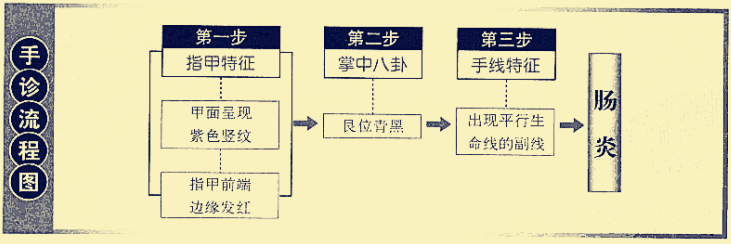


病例



肠炎患者，生命线内侧出现一条平行紧贴的副线。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

胃痛

脾胃和，吃饭香

胃痛有很多种，胃炎、胃溃疡、胃脘痛等，胃痛虽不危及生命，但也不可拖延耽误，积劳成疾，容易演化成胃癌。适当地按摩食指上的“前头”穴、中指上的“中魁”穴等穴位，可以减缓胃痛。

症状与病因

胃痛又称胃脘痛，是以胃脘近心窝处常发生疼痛为主的疾患。历代文献中所称的“心痛”、“心下痛”，多指胃痛而言。胃痛的种类很多，有隐隐作痛的慢性胃痛，也有突然发生剧痛的急性胃炎，甚至在工作中或步行中都有可能发生令人冷汗直流的剧烈胃痛，这些症状大都是因为急性胃炎，以及俗称“胃痉挛”的疾病所造成的。胃痛发生的常见原因有寒邪客胃、饮食伤胃、肝气犯胃和脾胃虚弱等。某些时候，极度的紧张状态也可能引起神经性胃炎。

按摩穴位

对于急剧的胃痛，可以通过刺激手部的“胃肠点”来缓解。“胃肠点”位于手掌中央稍下方的部位，是属于“健理三针区”内的穴道。“胃肠点”的位置，在由中指和无名指间朝手腕方向画一直线，然后与生命线相交之处，也有说法认为此点即生命线的中点。

手背侧的“落零五”也是对治疗胃痛有帮助的穴道，该穴道为经外奇穴，可治全身85%以上的痛症。“落零五”穴大约在食指与中指间，朝手腕方向下移2厘米处，如果用手指触摸，大约在食指和中指之间的骨凹处。另外，手背的胸腹区，食指上的前头穴，中指的“中魁穴”，也是治疗胃溃疡导致的胃痛的有效穴位。

治疗方法

手上的胃肠点是与胃、肠等消化系统有密切关联的穴道。当急性胃炎发作时，可以在胃肠点上施以较强的刺激作用以缓解疼痛。

对于胃肠点和“落零五”穴的刺激治疗，其中的差异是，如果是单纯的暴饮暴食引起的胃痛，则刺激胃肠点即可；如果是神经性的胃痛时，则刺激“落零五”穴比较有效。对于日常的胃痛预防，也可以通过每天用香烟灸胃肠点、手背的胸腹区、食指上的“前头”穴、中指的“中魁”穴7～14次，可以有效抑制胃酸的分泌，胃痛的情况也会渐渐变好。

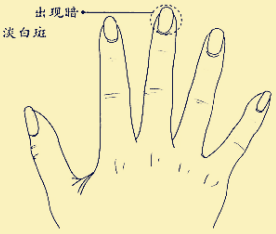
更多养生电子书QQ群：100085661

胃痛手诊法

胃黏膜脱垂、胃下垂、胃部炎症及结石都会引发胃部疼痛。不同原因引起的、来势缓急有别的胃部疼痛可根据不同的手诊治疗法进行适当的缓解。

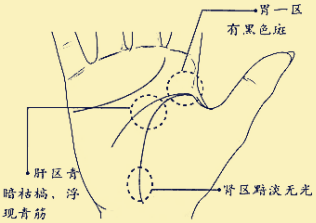
指甲特征

出现暗淡白斑，多为乌故型手，指甲脆弱易裂，黯淡无光。



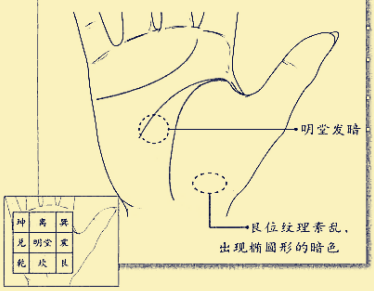
色泽变化

胃一区有黑色斑，按压感到肿胀痛。肝区青暗枯槁，有的凹陷无肉，浮现青筋。肾区黯淡无光。



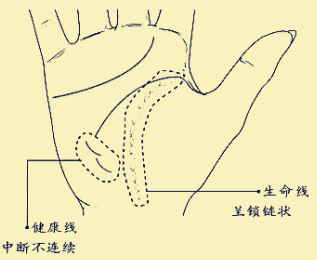
掌中八卦

明堂发暗，艮位纹理紊乱，皮肤粗糙，出现椭圆形的暗色。

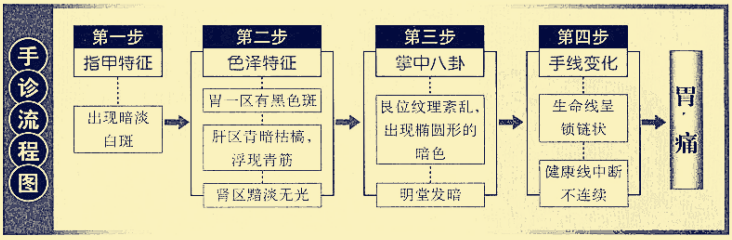


手纹异常

生命线中央有岛形纹相连，震位上出现井字纹，表示十二指肠溃疡信号。



手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661



消化性溃疡

小口子，大溃疡

消化性溃疡是胃溃疡和十二指肠溃疡的总称。发病时会出现上腹痛、慢性、周期性节律性、上腹痛。患者可以通过观察感情线下行和生命线是否有岛型纹的出现，知道自己是否有溃疡危险。

症状与病因

消化性溃疡分为无症状型溃疡、儿童期消化性溃疡、老年人消化性溃疡、幽门管溃疡、球后溃疡、复合性溃疡、巨型溃疡、难治性溃疡、食管溃疡、应激性溃疡几大类。消化性溃疡会经常性的复发，发病呈周期性，与饮食周期有着很紧密的关联，最通常的表现就是腹部疼痛，是一般人所能忍受的痛感，但是如果没有及时医治，很可能发展为溃疡穿透或穿孔。除了腹痛的症状之外，消化性溃疡患者还会出现唾液分泌增多、烧心、反胃、嗳酸、嗳气、恶心、呕吐等症状，甚至会出现减重、失眠等情况。之所以出现消化性溃疡，是因为外界对肠胃的刺激，严重时溃疡会侵蚀基底导致血管破裂。

手诊断病

观察手部的变化，如果胃部已患有溃疡，当大拇指指甲月白大且月白前端边缘出现锯齿状时，则是溃疡恶化的预兆。当手掌失去以前的润泽，颜色干黄，胃一区呈青黑色，要警惕出现胃炎的危险，感情线向食指和中指的指缝延伸，智慧线出现明显的弯折，则预示着胃部长期处于病态，生命线中间出现几个相连的岛形纹，震位有“井”字纹，很有可能会出现十二指肠溃疡。

按摩穴位

胃溃疡患者可通过按摩“胃肠穴”、“落零五”、“胸腹区”、“中魁”、“前头点”几个穴位来缓解溃疡带来的疼痛，其中胃肠穴效果显著，它位于手心稍下方，经过刺激，可以起到抑制胃肠功能的作用，胃溃疡患者可以每天用指腹按压“胃肠穴”、“胸腹区”、“前头穴”和“中魁穴”10次左右，就可以起到缓解溃疡带来的胃部疼痛的效果。

在手部穴位按摩的同时，也可以利用食疗来抑制溃疡的蔓延，饮食中应该注意，不要吃太凉或是太烫的食物，最好以清淡为主，油炸的食物最好不要吃，以减少肠胃分泌物对胃部的刺激，在我们经常接触的调味品中，生姜和胡椒都有暖胃的功效。

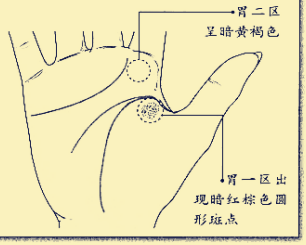
更多养生电子书QQ群：100085661

消化性溃疡手诊法

医学界将胃溃疡和十二指肠溃疡合并称作消化性溃疡，其中患有十二指肠溃疡的人比率不断增多。不同的消化性溃疡可根据不同的手诊治疗法进行适当的缓解。

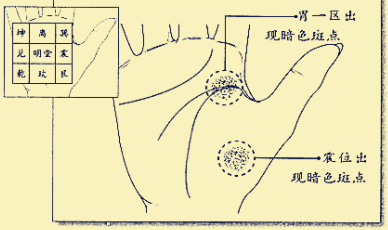
色泽变化

胃一区出现暗红、棕色的圆形斑点。胃二区有凸起，呈暗黄褐色。



掌中八卦

震位和胃一区出现暗色斑点，表示曾胃部患过溃疡，现在好转但对应的胃部粘膜或胃壁还未恢复到原来的状态。



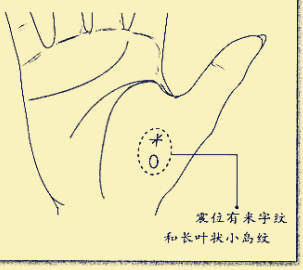
手线特征

智慧线平直，有断开不圆滑。

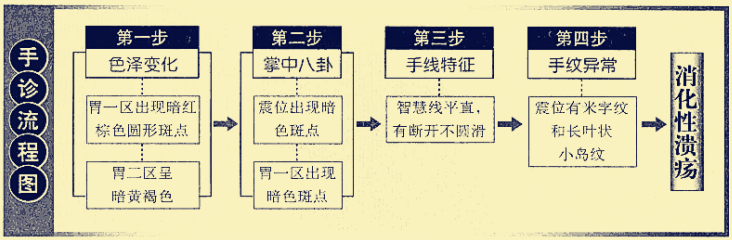


手纹异常

震位有米字纹和长叶状小岛纹，出现红色斑点。



手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

脂肪肝

不是病，猛于病

在中国，第一大肝病是病毒性肝炎，次之则就是脂肪肝，脂肪肝非常常见，而且已经成为诱发隐蔽性肝硬化最大的病因。脂肪肝患者在初期几乎不会出现什么不适症状，而严重者则备受折磨。觉得肝部不适的人可以观察手掌，如果食位出现放纵线，肝区有“十”字纹，则需赶快就医。

症状与病因

脂肪肝是由于很多不相干的原因引起的肝细胞内脂肪不断堆积而超过正常负荷的病变。脂肪肝病患被分为轻度、中度和重度3种。轻度脂肪肝患者几乎感觉不到自己身体发生的病变，只是经常觉得疲乏，但很多脂肪肝患者身材较胖，会误以为疲乏感是正常的状态。中、重度脂肪肝患者会出现类似肝炎的病症体现，有食欲不振、疲倦乏力、恶心、呕吐、体重减轻、肝区或右上腹隐痛等感觉，肝部会出现轻微的肿大，如果按压会出现痛感，如果没有及时医治，造成肝内脂肪沉积过多，则会引起右上腹剧烈疼痛或压痛、发热、白细胞增多等类似急腹症的症状，淤积太多的脂肪囊泡破裂，很可能造成患者的死亡。肥胖者、过量饮酒者、高脂饮食者、少动者、慢性肝病患者及中老年内分泌患者是脂肪肝的高发人群，这些人的隐性体制都会诱发很多病因，从而引起的脂肪肝细胞内异常积累，患上脂肪肝。

手诊断病

脂肪肝患者乍看手部非常健康，丰满红润，但仔细观察就会发现有红、白相间的斑点。智慧线和生命线的夹角处呈白色，并有凸起，这些都是脂肪肝发病的信号，在手掌的食位出现放纵线，证明此人营养过剩，很容易患上脂肪肝。如果肝区扩大，出现“十”字纹，则需马上就医。

治疗方法

脂肪肝患者可以通过身体穴位的按摩和食疗进行辅助治疗，尽早走向健康。患者要经常食用燕麦、玉米、大蒜、苹果、牛奶等有降脂作用的食物。饮食须清淡，控制身体内的血脂平衡。不要追求大鱼大肉的享受。习惯性饮酒的人群必须戒酒。

按常理说脂肪肝应该不会影响到健康青年的身体，但有很多年轻人都有不吃早饭的习惯，或是下班之后酗酒减压，这样很容易患上脂肪肝。

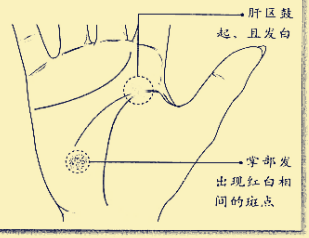
更多养生电子书QQ群：100085661

脂肪肝手诊法

脂肪肝是由于很多原因造成的肝部脂肪堆积过多而产生的疾病。不同原因造成的脂肪肝可根据不同的手诊治疗法进行适当的缓解。

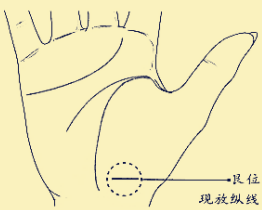
色泽变化

掌部发红，或出现红白相间的斑点，智慧线、生命线的夹角处掌面鼓起，且发白，表示脂肪肝信号。



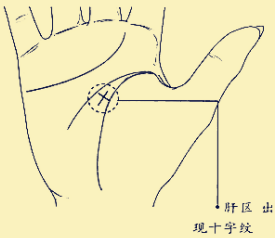
手线特征

艮位出现放纵线，表示营养过剩导致的脂肪肝。

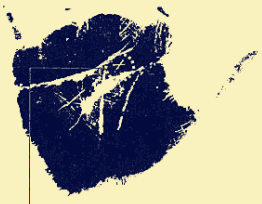


手纹异常

肝区扩大，且出现十字纹。

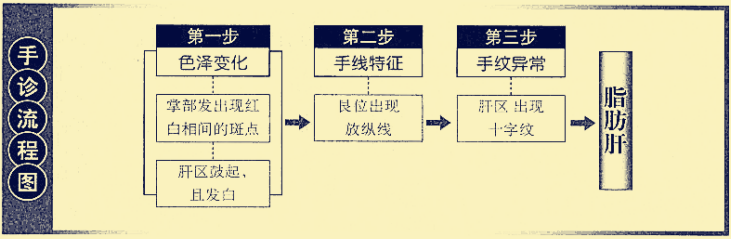


病例



脂肪肝患者，肝区出现“十”字纹。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

胃下垂

餐后运动须注意

胃下垂高发于忙于应酬、生活节奏快的人群。轻度胃下垂患者几乎没有任何异样的感觉和变化，中度以上胃下垂患者经常会出现胃肠动力不足，消化不良之类的症状。

症状与病因

患者站立时，如果胃部的最下端边缘长至盆腔，胃小弯弧线最低点降至髂嵴连线以下，则确定患有胃下垂。

胃下垂患者有轻度和下垂明显之分，轻度患者几乎观察不到任何变化，下垂明显者会出现：腹胀、腹部下垂，腹部隐痛，饭后活动时恶心、呕吐，长期性便秘，严重者还可能影响到精神，出现失眠、头痛、头昏、迟钝、忧郁等神经精神症状。胃下垂的发生是因为膈肌悬吊力不足，腹内压下降及腹肌松弛等诸多因素；膈肌活动力降低，腹腔压力降低，腹肌收缩力减弱，胃膈韧带、胃肝韧带、胃脾韧带、胃结肠韧带过于松弛等，只要能造成膈肌位置下降的因素都是导致下垂的诱因；还可能受到体型的改变影响到胃部张力，造成下垂。

手诊断病

如果感情线在无名指或中指下端向下行走促使掌区增大，或者命运线有网球拍样子的竖岛形纹出现，都是胃下垂的预警。如果中指指甲有黑色纵线纹指甲根部皮肤不平滑，则证明胃下垂病症愈发严重。

治疗方法

胃部疾病会造成消化能力的减弱，所以就要避免摄入过多的食物，滞留在胃中的食物必然会引发消化不良。进食的时候要专心，并且细嚼慢咽，胃下垂会造成胃部蠕动功能减弱，大块的食物很不容易被消化。要以软烂的食物为主，如果食物干硬，会损伤胃黏膜引发胃炎，因为患者胃部会选择性吸收食物，所以很容易造成消化不良，所以饮食搭配更应该注意营养的均衡配比，根据胃部的吸收能力做以补充。避免饮用含有大量酒精和咖啡因的饮料，减少对胃部的刺激。日常食物中多选择高纤维食物，以促进肠胃的蠕动，帮助吸收。

不要因为胃下垂而拒绝运动，适量的运动是可以帮助恢复胃动力的，但要注意餐后不能立刻进行体育运动。

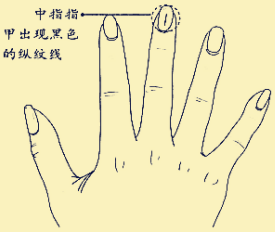
更多养生电子书QQ群：100085661

胃下垂手诊法

胃下垂通常是由于长期饮食习惯不正确而产生的疾病。不同程度的胃下垂可根据不同的手诊治疗法进行适当的缓解。

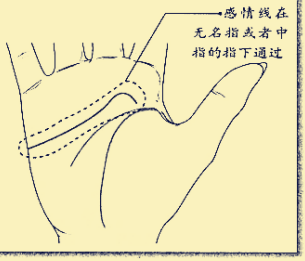
指甲特征

中指指甲出现黑色的纵纹线，根部皮肤变皱，表示胃下垂较重。



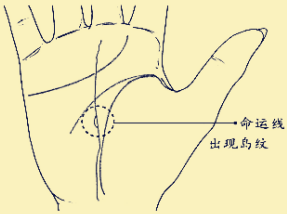
手线特征

感情线在无名指或者中指的指下通过，使碱区增大，表示胃下垂。

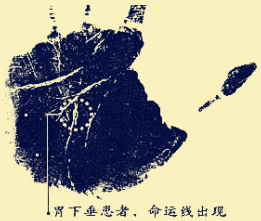


手纹异常

命运线出现羽毛球拍状的竖长岛纹，表示胃下垂。

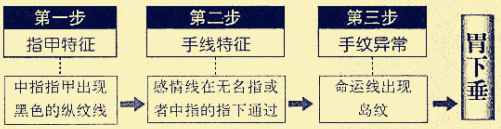


病例



胃下垂患者，命运线出现岛形纹。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

便秘

轻松排便即是福

便秘就是大便不畅通。原因是很多，一个人饮食失调，或思虑过度，身体阳气不足，寒从内生，凝结胃肠，大肠传送无力等等，都有可能引发便秘。经常按摩刺激手部的“第二二间”，可有效治疗便秘。

症状与病因

便秘是一种比较常见的生理调节性疾病，就现有的医学研究显示，便秘是因肠胃蠕动减弱或痉挛等引起的，致使粪便无法正常地排出。所以即使是两天一次的排便，只要粪便性状正常，排便通畅，就不是便秘；相反，如果每天都排便但粪便量少而硬，也算是便秘的一种。导致便秘的外部原因有很多，如运动量过少和错过最佳排便时机也可能引起便秘，由此可见，便秘与生活习惯也有很大的关系。

产生便秘会让人脏腑剧痛而且它会促使肥胖、高血压、肝脏病等病的恶化，是一种危害生命的疾患。

按摩穴位

手部与便秘顽疾对应的穴位即是“第二二间”，它位于手背侧，食指的根部。当我们用力刺激此部位时，肠道的活性会被刺激，加速肠道蠕动，分泌出大量润滑物，这样可以将便秘顽疾消除在根本之处。“第二二间”在食指和中指之间、靠食指骨上，初学者找起来可能要费一点神，如果真的找不到，可以向专业医师咨询，这样便可以精确地锁定“第二二间”的位置，从而有效地治疗便秘，使肠道通畅。

治疗方法

发现便秘，我们应当尽早治疗，如果病人觉得上医院费时又费钱，那么可以试试简单易学的手部按摩治疗法。在手部相关部位进行按摩，会很好地治疗便秘，使肠道自然、通畅。

治疗便秘，主要是刺激手部“第二二间”，用手指对穴道进行压揉。这样的按摩一般在早餐后，10～30分钟内，坐在洗手间正要排便的时候。之所以在这个时候，是因为早餐后半个小时内是最容易排便的时候，此时按摩“第二二间”会让治疗效果达到最佳，肠道的蠕动也会因此而活跃起来。

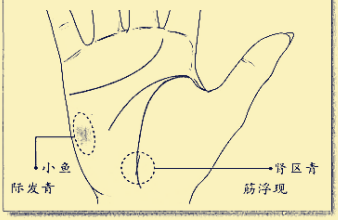
更多养生电子书QQ群：100085661

便秘手诊法

起居饮食、神经系统、体内气血、器官功能等任何一个部位失调，都会造成便秘的发生。不同原因造成的便秘可根据不同的手诊治疗法进行适当的缓解。

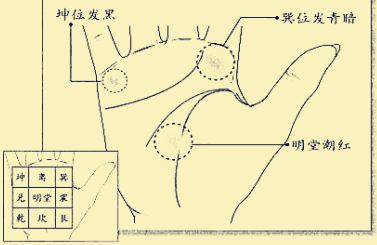
色泽变化

小鱼际颜色发青，肾区凹陷，青筋浮现。胃区暗淡无光泽，表示阳气虚衰，内生寒气，运化无力而冷秘。



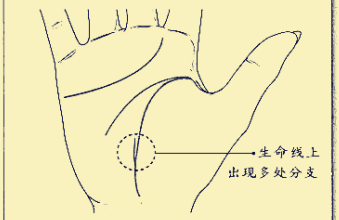
掌中八卦

巽位发青暗，表示肝脾郁结而气秘。坤位发黑，表示大便秘结。明堂潮红，表示肠胃积热，耗伤津液而热秘。

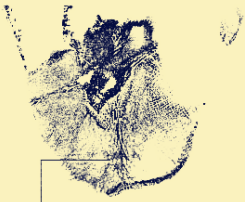


手线特征

生命线上出现多处分支表示可能有便秘。

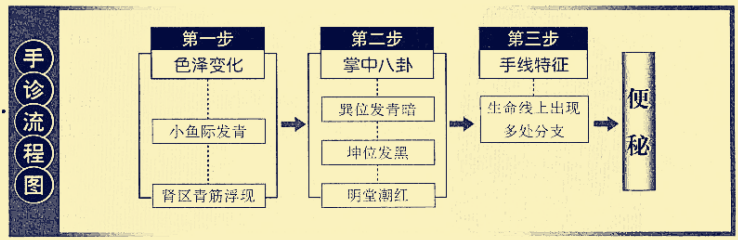


病例



便秘患者，生命线出现很多支线。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661



痔疮

让难言隐痛彻底痊愈

痔疮分为外痔、肛裂、痔疮三种类型，针对不同的症状，可进行手部按摩或用香烟灸和中药灸的方法来抑制病情的发展。

◆ 症状与病因

对于痔疮，很多人觉得是一种难言之隐，大部分痔疮患者都不愿意就诊，这主要是因为生活习俗和思想观念引起的。

痔疮分为外痔、肛裂、痔疮三种类型，其中90%的患者罹患的是外痔，这是痔疮的主要形式。外痔是由于肛门的黏膜上的静脉淤血，肿胀而形成；也有因为长期静坐，或者因便秘过度用力排便而导致。

轻微的痔疮病会给生活和工作带来不便，严重的痔疮病能引起大量出血，造成贫血，有时病人会疼痛得无法行走。

◆ 按摩穴位

痔疮主要是静脉淤血导致的，而针灸学最擅长治疗的就是控制血行障碍。如果正确地对手部穴位进行按摩刺激，治疗痔疮的效果会很明显。

最有疗效的穴位当数“会阴点”，它位于手背侧、小指第二关节上，靠近无名指侧，它在弯曲小指第二关节时，靠无名指侧的横纹（横向的皱纹）末端；另外一个就是“合谷穴”，它位于手背处的拇指和食指的骨间，在食指侧面；最后一个是在手掌侧的“大肠穴”，具体位置在第一关节中央，它们都是治疗痔疮的有效穴位。

◆ 治疗方法

对于痔疮这种疾病来说，简单的按摩和刺激是达不到预期效果的，应该更多地用香烟灸和中药灸的方法来抑制病情的发展。以香烟灸为例，介绍治疗痔疮的手部按摩法。

在使用香烟灸时，最少要往复循环7～10次，根据病情的严重程度，香烟灸的频率应该更加频繁，要想真正达到明显的效果，专家建议做20～30次往复针灸，这样会极大地改善痔疮的恶化，达到治疗的效果。当然，应该注意一点：每个穴位的按摩都必须力度均匀，所用时间和频率也应该相同。

在进行痔疮按摩时，如果发现左手会阴部因为按揉而疼痛，那就可以判断痔疮的患部在左面，右边也是一样。当痔疮完全治好之后，按摩会阴部仍然感到刺痛，那说明痔疮有复发的可能，应该继续进行按摩防治。

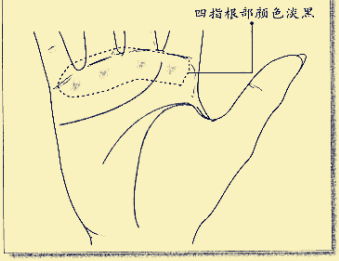
更多养生电子书QQ群：100085661

痔疮手诊法

痔疮是由于不良的饮食习惯或大便习惯、大便异常、生理原因、创伤原因等多种原因造成的静脉曲张症状。不同原因造成的痔疮可根据不同的手诊治疗法进行适当的缓解。

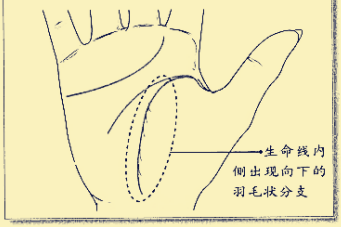
色泽变化

除大拇指外的其余四指根部颜色淡黑，表示痔疮信号。



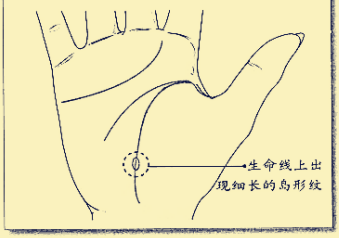
手线特征

生命线内侧出现向下的羽毛状分支，表示痔疮信号。

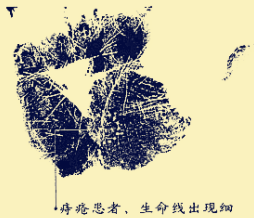


手纹异常

生命线上出现细长的岛形纹，表示有痔疮。

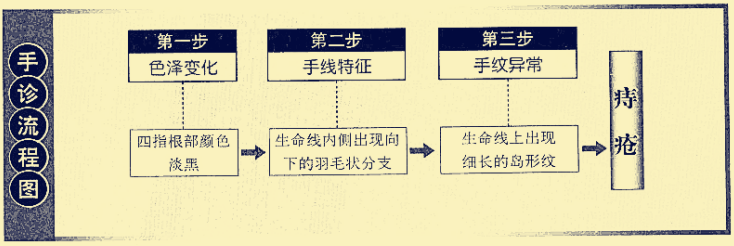


病例



痔疮患者，生命线出现细长的岛形纹。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661



第九章

内分泌系统疾病

内分泌系统是机体的重要调节系统，它与神经系统相辅相成，共同调节机体的生长发育和各种代谢，维持内环境的稳定，并影响行为和控制生殖等。而内分泌系统的相关疾病都可以从手部异常特征进行推断，不同部位异常预示患有不同的病症，本章将一一进行详细阐述。

更多养生电子书Q群：100085661



本章内容提要

甲状腺功能亢进症手诊法
更年期综合征手诊法
痛经手诊法
贫血手诊法
青春痘手诊法
糖尿病手诊法
乳腺癌手诊法
乳腺增生手诊法



更多养生电子书Q群：100085661

甲状腺功能亢进症

兴奋过度的代价

甲状腺功能亢进被简称为甲亢。患有甲亢的人会出现多食、消瘦、畏热、多汗、心悸、激动等高代谢症候群。观察手掌，如果命运线和小鱼际有横纹，则是甲亢的预警信号。

◆ 症状与病因

甲状腺功能亢进是由多种原因引起的甲状腺激素分泌过多所致的一组内分泌疾病。甲亢在生活中很常见，按病因分为原发性甲亢、继发性甲亢、高功能腺瘤。甲亢初期的临床表现有心慌、心动过速、怕热、多汗、食欲亢进、消瘦、体重下降、疲乏无力及情绪易激动、性情急躁、失眠、思想不集中、眼球突出、手舌颤抖、甲状腺肿或肿大、女性可有月经失调甚至闭经，男性可有阳痿或乳房发育等。如果没有及时正确的治疗，甲亢症状会持续加重，造成发高烧、大汗淋漓、极度心动过速、呕吐、腹泻、烦躁不安，重者昏迷，如没有得到及时的抢救，有可能会死亡。

甲亢病的诱发受到患者本身免疫、遗传和周围环境等很多因素的影响，其中自身免疫能力的决定性最大。感染、外伤、精神刺激、过度疲劳、怀孕、碘摄入过多或者摄入如乙胺碘呋酮之类的药物，都可能诱发甲亢。

◆ 手诊断病

面临甲亢威胁的人群，观察其手部，会发现其脑三区呈现褐色斑块，眼区有青黑色凸起。同时，拇指根部有红晕，表示心火过旺，要提早预防。明堂色泽鲜红，掌根坎位及小指肾经区颜色暗淡甚至呈青黑色，都证明此人最近经常有饿感，吃很多食物。小鱼际和命运线上出现许多细小横纹，智慧线纹理变淡，表明患者精神长期处在紧张的状态之下。

◆ 治疗方法

甲亢患者的饮食对其能否快速的恢复健康起到至关重要的作用。甲亢病人很明显的一点就是食欲陡然增加，但是身体却逐渐消瘦，这是因为患者对营养的需求量不断增加。甲亢病人需要补充高蛋白、高热量、高脂肪，当然蔬菜水果也是必不可少的。甲亢患者要少吃味道辛辣浓重的食物；少吃碘含量高的食品；拒绝烟、酒和咖啡因的刺激。患者一定要注意保持心情和情绪的稳定，不要悲伤、发怒，太过开心也会起到相反的作用。

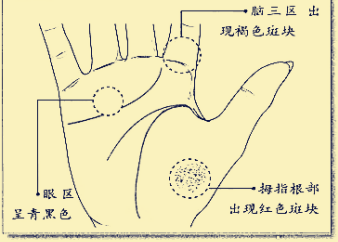
更多养生电子书QQ群：100085661

甲状腺功能亢进症手诊法

甲状腺功能亢进症是由多种复杂原因引起的甲状腺分泌过多而导致内分泌失调的症状。不同原因造成的甲状腺功能亢进症可根据不同的手诊治疗法进行适当的缓解。

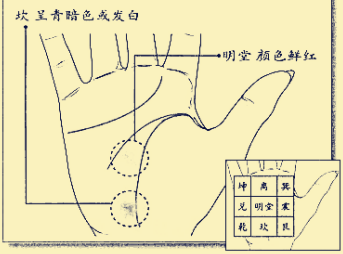
色泽变化

脑三区出现褐色斑块，眼区呈青色或黑色，拇指根部出现红色斑块，表示心火较旺。



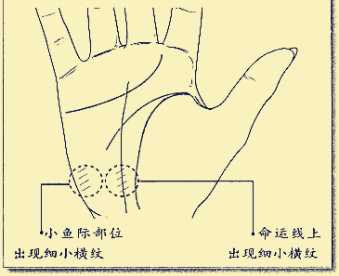
八卦星丘

明堂色泽鲜红，坎部呈青暗色或发白，表示患者多食而易饿。

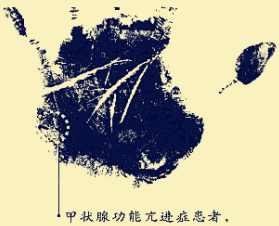


手纹异常

小鱼际部位和命运线上出现细小横纹，智慧线较浅，表示容易精神紧张、多虑。

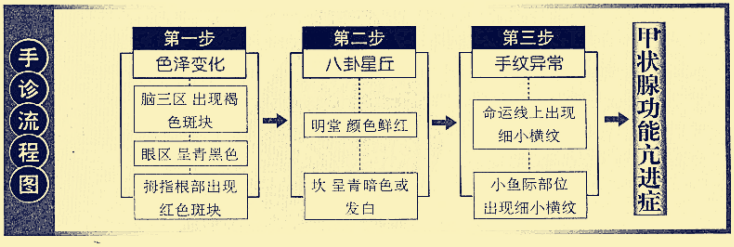


病例



甲状腺功能亢进症患者，小鱼际上出现小横纹。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

更年期综合症

做母亲的家庭医生

更年期指的是女性月经停止前后的时段，通常会产生焦虑、失眠、烦躁、抑郁等反常症状，容易形成生理和心理上的困扰。按摩手上的“命门”穴、“生殖反射区”等部位可适当地减轻病症。

症状与病因

更年期就是女性月经停止前后的那段时期，普通是45～55岁左右的时期。此时会出现焦虑、心悸、失眠、乏力、抑郁、耳鸣目眩、多虑、情绪不稳定、头痛、易激动、注意力难于集中等症状，对女性产生生理和精神上的困扰，是女性特定时期特有的症状，这就是所谓的更年期综合症。

由于停经后，体内无法再进行周期性的排卵，造成荷尔蒙的不平衡，血管、内脏以及自律神经机能失调的结果。在过了一段时期之后，体内的荷尔蒙渐趋稳定，这些外在的症状就会自动消除。

按摩穴位

首先，促进荷尔蒙分泌的穴道是在手掌侧、小指第一关节中央的“肾穴”，以及“肾穴”之下的“命门穴”，此穴位于双手掌小指第二指节与第三指节间的横纹线上，基本位于中间。使生殖器的功能活化而旺盛的穴道是在小指侧、手掌手背交接处的“生殖反射区”以及手背上的“阳池”穴，此穴位于双手手背，由无名指直上到手腕处的凹窝，靠腕部正中大筋的尺侧处，此穴也具有支配血液循环及荷尔蒙分泌的功能。位于手掌中央，约在智慧线和感情线之间的“心包区”，也是能安神宁心、调节植物神经的有效穴道之一。

治疗方法

更年期综合症的手部按摩治疗其要点有二：一是促进激素分泌，提高生殖器官机能，二是消除心中疑虑。对于“心包区”和“生殖反射区”，需要多花时间慢慢地揉。但当症状严重时，则使用香烟灸或中药灸做强烈的刺激。对于“肾穴”，可用单根牙签的锐利尖头在病理反射区部位刺探，一经找到刺痛点就可在刺痛点处用单根牙签的尖头反复扎刺，如欲强化疗效，也可在刺痛点处用香烟灸。在进行香烟灸的穴道疗法时，对于“肾穴”、“关冲”、“二间”需做7～15次，而“生殖反射区”、“心包区”则需做10～20次。在这样的温热刺激之下，各种正在老化的机能都会被激活，使得荷尔蒙的分泌和精神状态都渐趋稳定。

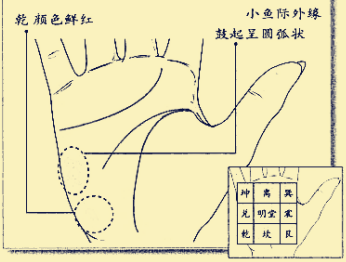
更多养生电子书QQ群：100085661

更年期综合症手诊法

更年期综合症是由于雌激素分泌太少而引起的一系列相关症状。雌激素分泌太少而引起的不同症状可根据不同的手诊治疗法进行适当的缓解。

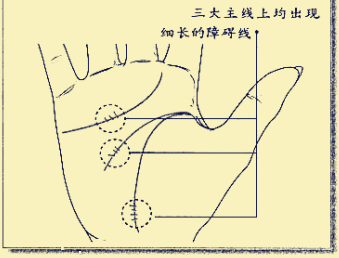
色泽变化

手掌乾位颜色鲜红，小鱼际外缘鼓起呈圆弧状，表示血压不稳。



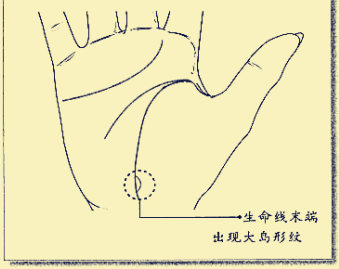
手线特征

三大主线上均出现细长的障碍线，表示情绪不稳定，易失眠、多梦、急躁。



手纹异常

生命线末端出现大岛形纹，表示易患头痛、腰腿痛。

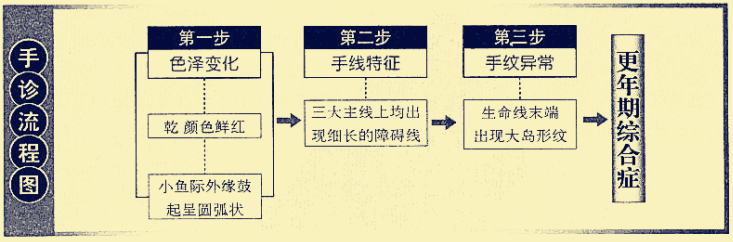


病例



更年期综合征患者，生命线末端出现岛形纹。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661



痛经

“那个”不痛，月月轻松

痛经常出现于青春期少女、未婚及已婚未育者，痛经的临床反映是经期小腹及腰部疼痛，严重的可能会出现恶心呕吐、冷汗淋漓，甚至昏厥。展开掌心如果发现生命线外侧有三角形纹路，则可证明这位女性常受痛经之苦。

症状与病因

痛经是指妇女在经期及其前后出现的小腹胀痛的症状。痛经被分为原发性痛经和继发性痛经两种，原发性痛经只是经期出现的单纯的疼痛现象；继发性痛经指的是生殖器官发生了明显病变的患者。大部分女性都有忍受痛经的经历，致使痛经的原因很多，也很复杂，只能进行调养，无法彻底医治。临床表现是妇女经期或者经期前后产生在下腹部的各种类型及不同程度的痛感，疼痛甚至可以蔓延至足部。同时还伴有乳房胀痛、肛门坠胀、胸闷烦躁、悲伤易怒、面色苍白、四肢冰凉、冷汗淋漓、虚脱昏厥等症状。

中医理论分析，痛经是因为气滞血淤、寒湿凝滞、气血虚损等原因造成的，所谓“不通则痛”的道理。而西医猜测，原发性痛经是子宫肌肉痉挛性收缩，导致子宫缺血而引起痛经；继发性痛经妇科炎症、肿瘤、子宫内膜异位等症状造成月经来潮时血液不能顺利的流出而引起疼痛，积聚在体内的血液会造成周围邻近组织器官黏连，使同感更加严重。

按摩穴位

可以缓解痛经的穴位有“合谷”、“内关”等。用力按压“合谷穴”、“内关穴”，以能感到酸痛的程度为最好，反复按压80次左右，可以在按压垂体、肾上腺、生殖腺、甲状腺、子宫、腹股沟、阴道、膀胱、肝、肾、脾、腹腔神经丛等反射区位置，可以起到辅助作用。

治疗方法

首先要调整情绪，坦然地面对生活和工作；第二要多吃高钙食物或巧克力、糖果等，当即将来潮时，体内需要大量的钙来减轻子宫痉挛，从而避免痛经，高钙食物可升高体内血糖，从而使紧张的神经系统得以舒缓；第三，用中药调理，可服中草药或用舒雅痛经脐贴，最便捷的办法就是在经前将痛经脐贴贴于肚脐处，可适当缓解和消除痛感。此外，平时还要多锻炼身体，不宜受凉，经前忌食生冷或刺激性食品。

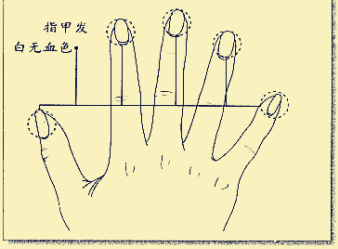
更多养生电子书QQ群：100085661

痛经手诊法

痛经分为原发性痛经和继发性痛经，最大的差别是身体器官是否发生实质性病变。各种原因引起的不同程度的痛经可根据不同的手诊治疗法进行适当的缓解。

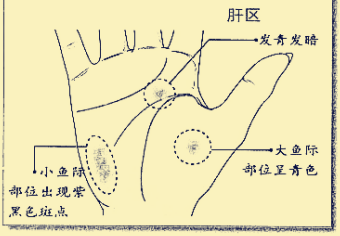
指甲特征

十指甲均发白，无血色，表示气血不足，小腹易疼痛。



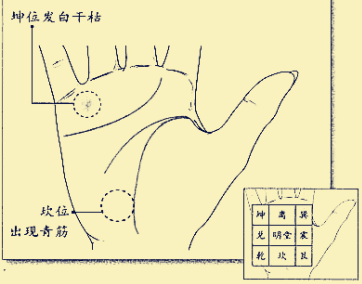
色泽变化

小鱼际部位出现紫黑色斑点，大鱼际部位呈青色，表示小腹内有淤血；肝区发青发暗无光泽，表示肾虚损，易痛经。



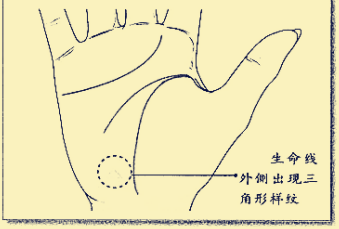
八卦星丘

感情线环绕坤位、坎位凹陷、出现青筋，经血淤积，易患痛经。

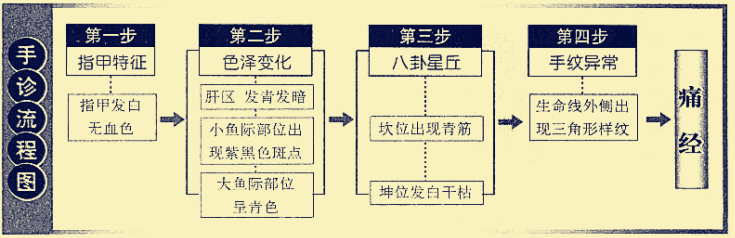


手纹异常

生命线外侧出现明显三角形样纹，易患痛经。



手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

贫血

健康从补血开始

贫血症，表现为头发枯黄、烦躁乏力、记忆力减退等。对贫血症的有效的手部按摩穴位有：位于手腕的“神门”和“太陵”、位于小指第一关节中央的“肾穴”，与手掌中央即手心的部位，都是治疗贫血的重要穴道。

◆ 症状与病因

贫血不是一种独立的疾病，而是指单位容积循环血液中的红细胞比例、红细胞数或血红蛋白量低于正常值，以及血容量减少，由此而引发的综合症状的总称。日常生活中，有些女性或中小学生会突然晕倒，这些都是脑贫血的症状。脑贫血多因为过度的运动、精神太紧张、入浴或高温而引发的。患贫血症的人多出现头发枯黄、倦怠乏力、不爱活动或烦躁、注意力不集中、记忆力减退等症状，并伴有食欲不振，少数有异食癖。重者还会出现口腔炎、舌乳头萎缩、吸收不良综合征、心脏扩大或心力衰竭等症状。

◆ 按摩穴位

要治疗贫血，首先要解决肠道的营养吸收减少的问题，因此，与肠有关的穴道，在对贫血症的按摩治疗中具有一定的疗效。这些穴道大多集中在手掌部位，如位于手腕的“神门”和“太陵”。当弯曲手腕时所产生的横向褶皱纹上，靠小指一侧，屈肌腱的凹陷处，即是“神门”穴。“太陵”则位于同一条横纹上，约在中央两条肌腱之间的位置。

另外，位于小指第一关节中央的“肾穴”和手掌中央即手心的部位，都是治疗贫血的重要穴道。

◆ 治疗方法

按摩治疗贫血最有效的方法，就是针对“神门”、“太陵”、“肾穴”等穴道做7～10次的香烟灸刺激。手心部位则用手指轻轻地压揉即可。上述穴道对于急性的贫血有效，但对已经是慢性的贫血症，则需要花费较多的时间进行治疗，在治疗约过半年时，也会出现相当明显的改善情况。

对于小儿贫血，也可以针对以上穴道进行按摩治疗。方法是用手指掐揉“神门”、“大陵”、手心部位和“肾穴”，反复操作5分钟，同时，用手指点揉手背腕横纹外侧端凹陷处的“阳谷穴”和“足三里穴”，反复点揉3分钟。同时，再辅以其他部位的按摩治疗即可。

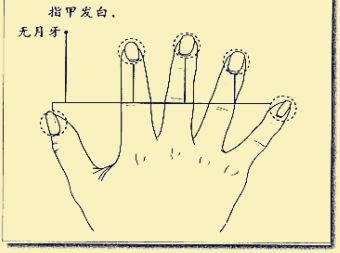
更多养生电子书QQ群：100085661

贫血手诊法

贫血症被分为失血性贫血、溶血性贫血和再生障碍性贫血。无论是那种类型的贫血都可根据不同的手诊治疗法进行适当的缓解。

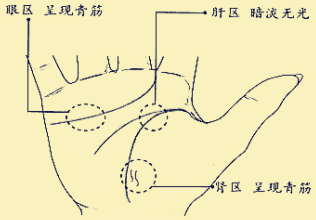
指甲特征

手指呈圆锥形，指甲颜色干枯发白，无月牙。



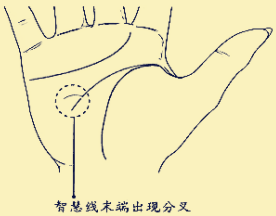
色泽变化

掌心发白，眼区和肾区呈现青筋，肝区暗淡无光，有淤血。



手线异常

智慧线末端出现分叉，易患贫血。

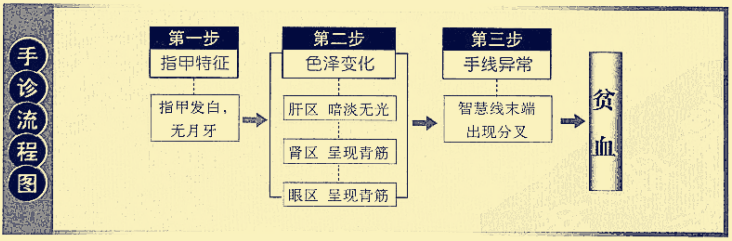


病例



贫血患者，智慧线末端出现“八”字形分叉。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

青春痘

以内养外，守护美貌

青春痘好发于颜面、胸背，表现为粉刺、丘疹脓疱、结节、囊肿等症状。不要为面部一时的光润而沾沾自喜，观察一下生命线尾部的纹理，如果混乱不堪的话，你的脸马上就会长满痘痘了。

◆ 症状与病因

青春痘的学名叫做痤疮，是最常见的美容皮肤科疾病。由于痤疮多发于青少年人群，所以人们称它为“青春痘”。如果发生炎症，则丘疹发红并生有小脓疱，这时就会影响容貌了。脓疱破溃痊愈后，还会遗留有暂时的色素沉着或轻度凹痕，甚至形成多个痘道和疤痕，严重者更呈橘皮脸。

另外，青春痘的产生还与遗传、环境、作息时间，以及饮食上摄取过多甜食、动物脂肪等有关。

◆ 按摩穴位

对于饮食不当引起的青春痘，可通过对消化系统进行刺激按摩，就能够消除青春痘。其中以大肠经的重要穴道之一“合谷”穴最为有效。每天对“合谷”穴进行3～5回刺激，每回以发夹的末端刺激“合谷”穴5～7次，或对“合谷”穴做7～10次的香烟灸，如此只需坚持三个星期，就能够完全治好青春痘。平时也可以多按压“合谷”穴、“曲池”穴以及“大椎”穴，对于预防青春痘以及皮肤的正常生理运作也有很大的帮助。

除了“合谷穴”外，同时刺激位于食指根部的“第二二间”5～7次，以及位于大鱼际与掌中心之间的“胃·脾·大肠反射区”，则更有效果。

◆ 治疗方法

（1）正确的洗脸。洗脸的方法正确，既可去除多余的油脂，又可维持皮肤的光滑洁净。（2）不要挤压青春痘。把青春痘里的脓汁或白色油脂颗粒挤出来，会造成一连串伤害，如凹洞、黑斑、容易脸红、血管扩张等。（3）适当的使用保养品及化妆品。（4）睡眠要充足。睡得不好油脂会分泌得更多，因而青春痘也长得更多。（5）饮食要均衡。要皮肤光亮、洁净、健康，就需要各种不同的营养素来帮忙，缺一不可，也不需特意偏重某样。（6）便用药物帮忙。目前市面上可买到治疗青春痘的外用药很多，大部份是安全又有效。但绝不可能收立竿见影之效，通常在正确使用下也要二、三个月。

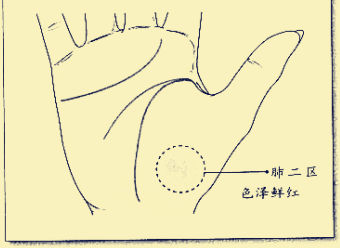
更多养生电子书QQ群：100085661

青春痘手诊法

青春痘是油脂阻塞毛孔，细菌借此机会繁殖导致发炎的红肿反映。可以根据不同的手诊治疗法对青春痘红肿的程度和范围适当的缓解。

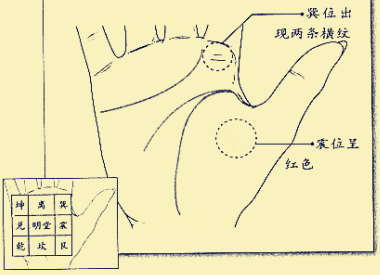
色泽变化

肺二区色泽鲜红，肺经风热，易长青春痘。



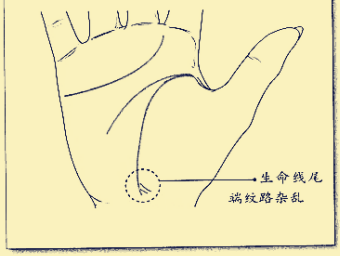
八卦星丘

震位呈红色，纹路杂乱，巽位出现病理纹，可能由油腻、辛辣的食物所致。

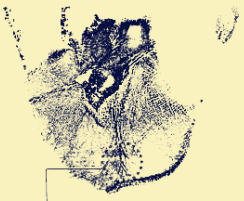


手线异常

生命线尾端纹路杂乱，阳热上升，肌肤郁阻。

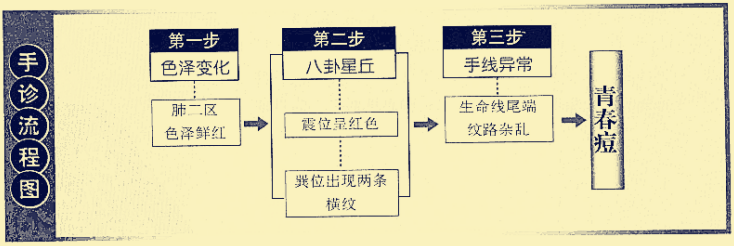


病例



青春痘患者，生命线末端纹理杂乱。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

糖尿病

高血糖者，切忌甜腻

我国最早的医书《黄帝内经·素问》中记载了“消渴症”这一病名，消渴症就是我们今天所说的糖尿病。临床表现为高血糖，典型病例可出现多尿、多饮、多食、消瘦等表现。糖尿病患者的生命线有明显的岛形纹、乾位有方形纹。

◆ 症状与病因

糖尿病是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染及其毒素、自由基毒素、精神因素等等很多致病因素作用于机体导致胰岛功能减退和胰岛素抵抗而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等内分泌代谢紊乱综合征。除此之外，皮肤反复性感染、女性外阴瘙痒、四肢皮肤感觉麻木或刺痛、视力下降、性功能障碍等都是糖尿病的症状。部分急性糖尿病患者还会出现酮症、酮症酸中毒、低血糖、低血糖昏迷等症状。糖尿病分1型和2型和妊娠期糖尿病。青少年多患1型糖尿病，它会造成体内胰岛素分泌缺乏；中、老年人多患2型糖尿病，患者机体对胰岛素不敏感；孕妇在妊娠期会分泌大量的激素，造成细胞对胰岛素抵抗，这种糖尿病在分娩后会自然康复。从根本上说糖尿病是由于从胰腺分泌的胰岛素功能不足，糖停留在体内但却没被利用，使血液含糖量增多而引发的病症。

◆ 手诊断病

观察手掌，如果出现些状指甲、月丘上有多条弧形短线、生命线以直线或波形纹往下延伸且有障碍线介入或出现岛形纹、艮位出现网状血管、震位有红色斑点分布、乾位色暗伴有方形纹等，都可推断出此人患有糖尿病。肺二区呈鲜红色，用力按压也不易褪色，则可以推断为多饮、烦渴为主的上消化道功能障碍。胃一区温热、潮红，则患者常会觉得饥饿。肾区枯白，则可以推断为尿频、尿多的下消症状。

◆ 按摩穴位

手部穴位按摩法，对初期的糖尿病患者非常有效。首先找到“曲池”、“手三里”、“劳宫”、“合谷”、“阳池”几个穴位。点按“曲池”、“手三里”、“合谷穴”位各80次，掐按“劳宫穴”100次。同时可以辅助性按压胰、胃、腹腔神经丛、甲状腺、肾上腺、输尿管、脾、十二指肠等反射区，促进糖尿病的康复。

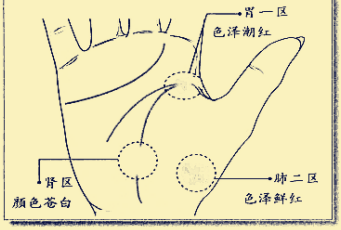
更多养生电子书QQ群：100085661

糖尿病手诊法

关于糖尿病最常见的描述就是多饮、多尿、多食和消瘦现象的“三少一多”。糖尿病可根据不同的手诊治疗法进行适当的缓解。

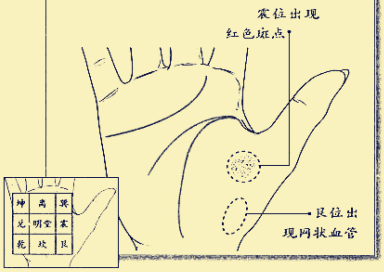
色泽变化

肺二区色泽鲜红，多饮、烦渴，为上消化道病症，胃一区潮红，多食、易饥，为中消化道病症；肾区颜色苍白，尿频、尿多，为小消化道病症。



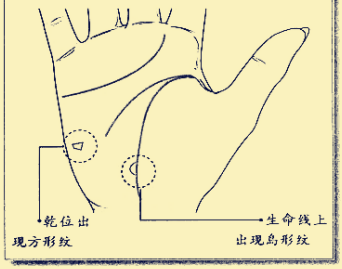
八卦星丘

艮位出现网状血管，震为出现红色斑点。



手纹特征

生命线尾端纹路杂乱，表示阳热上升，风寒相搏，肌肤郁阻。

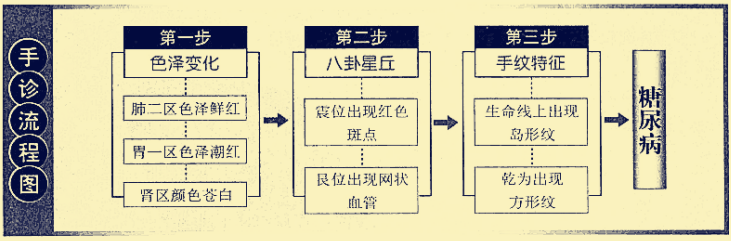


病例



糖尿病患者，乾位有方形纹出现。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

乳腺癌

女性第一恶疾

乳腺癌是非常容易出现的女性疾病之一。其临床症状主要表现为：乳腺肿块、乳腺疼痛、乳头溢液、乳头改变、皮肤改变、腋窝淋巴结肿大等。在掌纹上也会出现智慧线断裂，生命线上出现岛形纹等现象。

◆ 症状与病因

乳腺癌的症状表现有很多种，患了乳腺癌的女性如在早期就治，就容易根治，所以一定要积极地做好乳房的自我检查。乳腺肿块是乳腺癌最常见的症状；病理性乳头溢液是指不在正常生理状态下的乳腺导管泌液；乳头扁平、回缩、凹陷，直至完全缩入乳晕下，看不见乳头；肿瘤部位的皮肤有可能粘连、发红或水肿；乳腺癌逐步发展，有可能侵袭淋巴管，转移后表现为腋窝淋巴结肿大；乳晕的颜色由颜色由淡红到深红并且不断扩散。不育、生育次数少、第一胎足月产年龄晚、初潮年龄早、良性乳腺疾病史、乳腺癌家族史、口服避孕药、放射线暴露等因素都会引发乳腺癌。饮食结构或生活习惯造成人体长期体质酸化，不良体质很可能引发乳腺组织异常增生，最终导致癌变。除此以外，遗传因素、其他乳房疾病、月经年龄和抽烟喝酒，也会引发乳腺癌。

◆ 手诊断病

乳腺癌患者的手部会产生诸多预警信号，乳腺区颜色如枯叶，并伴随着红、白斑点相间分布，有暗黄褐色斑点凸起，有岛形纹、“米”字纹或方形纹；感情线呈细小的锁链状，智慧线平直有断裂，手掌中出现了大量的障碍线；生命线纹路变淡，有岛形纹和三角形纹穿插其中，等等这些状况，伴随着掌部僵硬同时发生，那么就要马上到医院去检查化验了。

◆ 治疗方法

作为一个健康的幸运女性，要提早树立预防意识，体重骤增很有可能导致乳腺癌的发生，所以平时应该少吃肉，多吃富含纤维素的蔬菜、水果、谷类和豆类。多做运动，调节身体健康，预防乳腺疾病。要定期去医院做妇科检查，每个月在家都要进行乳房情况的自测。

已经患有乳腺癌的患者也需要有一个积极的心态去配合医生的治疗。以正确的饮食态度和生活方式进行自我调节。

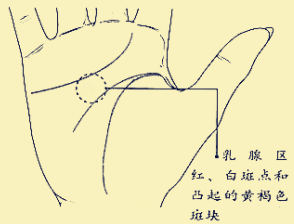
更多养生电子书QQ群：100085661

乳腺癌手诊法

只要及时发现、切除乳腺，乳腺癌是对人不造成威胁的，但失去乳房对女性来说是一件十分尴尬的事。可根据乳腺病变的程度，用不同的手诊治疗法进行适当的缓解。

色泽变化

乳腺区呈枯叶色，出现红、白斑点和凸起的黄褐色斑块，手掌僵硬。



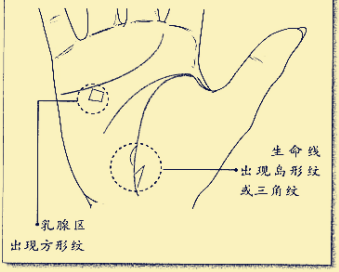
手线异常

感情线呈锁链状，智慧线平直且出现断裂，手掌僵硬。



手纹特征

生命线出现岛形纹和三角形样纹，乳腺区出现岛形纹、米字纹或方形纹。

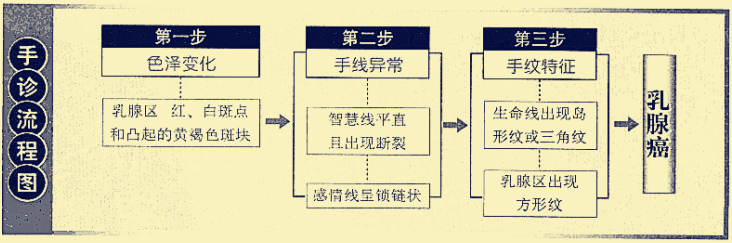


病例



乳腺癌患者，乳腺区出现方形纹。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

乳腺增生

解决女性的隐忧

乳腺增生的病率占女性乳腺疾病的首位。乳腺增生最突出的特点是它具有周期性，月经前期突然来袭，月经已过，增生带来的疼痛会明显减轻。患者在受病痛折磨的同时，其掌心会出现同时与感情线和智慧线相切的岛形纹。

症状与病因

乳腺增生是指因内分泌激素失调所导致的乳腺上皮和纤维组织增生，乳腺组织导管和乳小叶在结构上的退行性病变及进行性结缔组织的生长。乳腺增生初期，患者会经常性的感到乳房分外肿胀，并伴随有隐痛，乳房出现肿块，肿块在月经前增大变硬，月经来潮后又缩小变软，出现溢乳、月经失调等症状，情绪波动也有很大的变化。

传统医学的观点是：由于郁怒伤肝、思虑伤脾、气滞血淤、痰凝成核所致，像林黛玉那种多愁善感的小女人最容易患上乳腺增生，气度小，因为很多琐碎的事情发火、嫉妒或悲伤，气由肝生，肝经通乳循行两胁，所以怨气很容积在乳房积聚，形成乳腺增生。现代医学认为乳腺增生是由于女性激素周期性变化所导致的。

手诊断病

怀疑自己患有乳腺增生的人如果抱有很大的不确定性，又因为种种原因不愿去医院检查，就可以通过手掌的变化做以推断，中指甲甲面一侧有辫样变条凸纹；肝区颜色青暗；大鱼际颜色发青；无名指和手掌相连接的两条主线之间有叶片一样倾斜着的岛状纹，并与两条主线相切，都是出现乳腺增生的征兆。如果无名指和手掌相连接的两条主线之间有重叠叶片的岛状纹，则预示着腋窝淋巴出现炎症。

治疗方法

患有乳腺增生的女性可以经常按摩位于小拇指尖的“少泽穴”，疏肝解郁，可以有效控制增生的扩大。

除了穴位疗法，想打败乳腺增生，积极向上的心态也是必不可少的，首先要正确认识自己的疾病，不要讳疾忌医，也不要因此而过分的紧张，心态平和最重要。在行动上，也要定期做自我检查，还要定期去医院复查，远离乳腺增生的威胁。

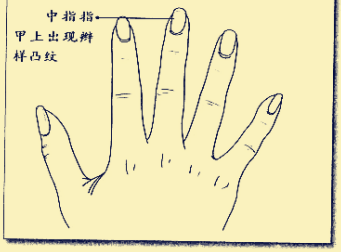
更多养生电子书QQ群：100085661

乳腺增生手诊法

乳腺增生是一个扩张性的变化过程。可根据乳腺扩张、增生和囊性改变的程度，用不同的手诊治疗法进行适当的缓解。

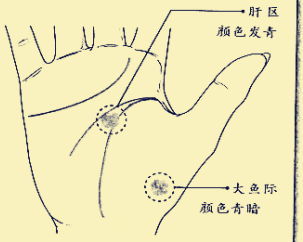
指甲异常

中指指甲上出现辫样凸纹，易患乳腺增生。



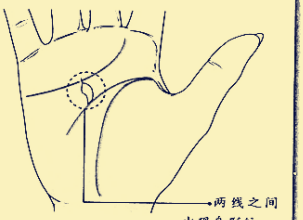
色泽变化

大鱼际部位颜色青暗，肝区发青，易患乳腺增生。



手纹特征

无名指下方的感情线和智慧线之间部位出现叶状岛形纹，易患乳腺增生。

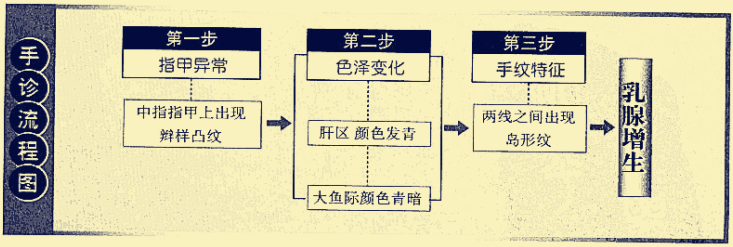


病例



乳腺增生患者，出现与感情线和智慧线相切的叶状岛形纹。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661



第十章

生殖泌尿系统疾病

泌尿系统疾病，目前已成为威胁人类身心健康的主要病种之一，其病症主要有：不孕症、尿路感染、性功能障碍、肾炎等。泌尿系统疾病严峻的形势，引起了医学界广泛的关注。一是发病率提高，二是发病年龄趋于低龄化，三是复合性感染比率增大，并反复发作。此类病症的原因有生理上的因素，也有生活习惯上和病理上的因素。其发病征兆通常都会表现于手部，不同部位的异常特征代表不同种类的病症。

更多养生电子书QQ群：100085661



本章内容提要

不孕症手诊法
尿路感染手诊法
带下病症手诊法
卵巢囊肿手诊法
子宫肌瘤手诊法
泌尿系结石手诊法
性功能障碍手诊法
肾炎手诊法



更多养生电子书Q群：100085661



不孕症

这样做助你生个好宝宝

因为爱情而结合的夫妇，都想拥有一个健康可爱的孩子作为生命的延续，但是不孕症的发病率越来越高，成为很多夫妇的困扰。检查自己的手掌，生命线断裂，婚姻线消失，就是不孕症的预兆。

症状与病因

患有不孕症的人指的是有正常性生活、没有采取避孕措施未妊娠者。简单地说凡夫妇同居两年以上未避孕而未能怀孕者，称为不孕症。通常医学界将不孕症分为原发性不孕症和继发性不孕症两种。从未怀孕的叫做原发性不孕症，曾生育或堕胎后两年内进行正常性生活，但未能受孕的，称为继发性不孕症。造成不孕的原因有很多，男方当然不能脱离干系，但不孕症的发生还是以女方身体状况为主导。男方少精或弱精症、女方排卵障碍或不排卵、输卵管不通，功能不良、炎症，结核或子宫内膜异位症等随便一种因素就会造成不孕的情况发生。具体分为：性传播疾病不孕、免疫性不孕、内分泌失调性不孕、卵巢性不孕、输卵管性不孕、子宫内膜异位性不孕、子宫性不孕、宫颈性不孕、外阴阴道性不孕、减肥过度会引起不孕、原因不明不孕症、心理因素不孕症等等。

手诊断病

造成不孕的原因多与肾部和生殖器有直接的关系，所以在手中显现出来的肾及生殖区皮肤干燥苍白，能清晰地看到青筋；坤位低陷；青筋暴出；坎位皮肤枯白；婚姻线断开或消失不见，生命线断裂或简短，手掌根部有羽毛形状的细纹，都是不孕症影响下的表现。

治疗方法

想要受孕生子，患者心态是个极大的问题，不要急于求成，不要因此而感到恐惧或是压抑，要客观认识不孕症的关键所在，辅助医生做好治疗。想要远离不孕症的影响，从小就需要一个良好的教育，在女孩月经来潮初期，或是男孩第一次遗精，它们都会对自己的身体变化产生多多少少的压力，如果这是家长没有做出良好的教导，孩子很容易从此埋下心理隐患，影响到将来的受孕。要注意保持对自身的清洁，也许有些炎症对自己来说没有大碍，但很容易造成交叉感染，造成不孕症的出现。

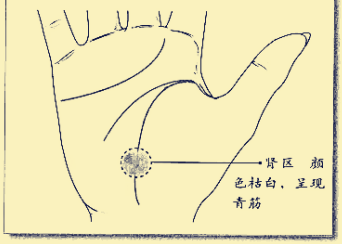
更多养生电子书QQ群：100085661

不孕症手诊法

患有不孕症的人指的是有正常性生活、没有采取避孕措施未妊娠者。造成不孕的原因多与肾部和生殖器有直接的关系，通常在手部也能显现部分症状。

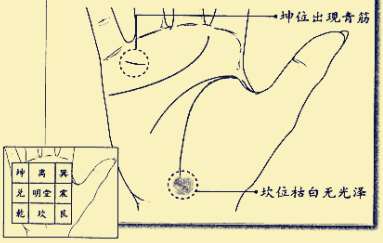
色泽变化

肾区和生殖区颜色枯白，呈现青筋，易患不孕症。



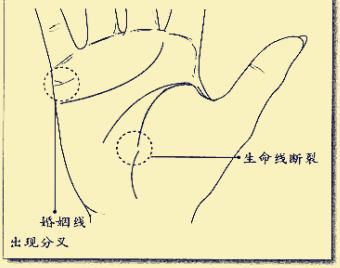
八卦星丘

坤位凹陷，呈现青筋，表示生殖功能衰弱，易患不孕症；坎位皮肤枯白，生殖功能低下，不易受孕。



手线异常

婚姻线出现分裂或消失，生命线断裂或较短，表示性功能衰弱，不易怀孕。

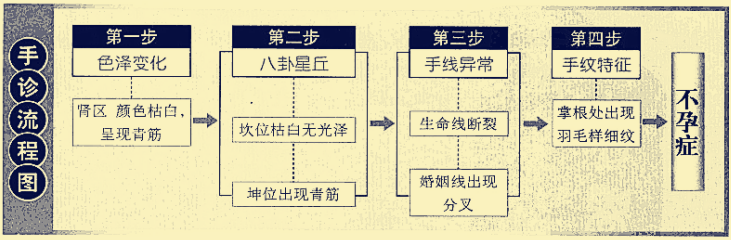


病例



不孕症患者，手部生殖区出现青筋。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

尿路感染

排除潜伏的病毒

尿路感染，多出现于育龄期女性，保持外阴的清洁干净，能有效地避免尿路感染的发生。尿路感染分为上尿路感染和下尿路感染。

◆ 症状与病因

尿路感染是由细菌直接侵袭尿道所引起的病变。其中上尿路感染专指的是急性肾盂肾炎和慢性肾盂肾炎两种，急性肾盂肾炎起病急骤，患者畏寒，发热，感觉全身不适、头痛，食欲下降、恶心、呕吐，常发生尿频、尿急、尿痛，同时会出现因肾区不适而引起的腰痛等等症状。慢性肾盂肾炎多会出现水肿和高血压的症状。下尿路感染包括尿道炎和膀胱炎，两者同时会出现尿频、尿急、尿痛、膀胱区疼痛等症状，伴随有异色异味尿道分泌物的出现。下尿路感染通常是由尿道梗阻、邻近器官的炎症、膀胱或尿道器械检查、创伤、手淫等诱发引起的。

女性出现尿路感染疾病的概率要比男性概率大，因为女性的尿道比男性的短且宽，相比之下细菌更容易进入女性尿道；女性的尿道口与阴道和肛门距离较近，而容易发生交叉感染；月经时细菌培养的温床；性交时女性也有很大可能被迫感染尿路细菌；怀孕时，输尿管受压迫而增大，尿流缓慢，为细菌繁殖形成了一个天然的培养皿；憋尿同样会促进细菌进入尿道，引发感染。

◆ 手诊断病

观察手部的变化，小鱼际和肾区呈青色，膀胱一区呈白色或有红晕出现等现象，表示手的主人在这段时间内很容易感染膀胱或泌尿系统疾病。感觉手心温度突然升高，坤位能清晰地看到青筋出现，证明急性肾盂肾炎将要发作。感情线呈锁链状，智慧线出现羽状干扰纹，预示着尿路感染将要发生。

◆ 治疗方法

患有尿路感染的人要加强自身的心理调节，不要产生自卑的心理。尤其是患有尿路感染的老年人很不容易控制自己的情绪，无故发火，由此伤身，要知道只有在心情舒畅的情况下，才有利于病情的治疗和恢复。外阴部潮湿，还有大量分泌物，很适合细菌的滋生，所以要认真地清洁自己，保持干净。

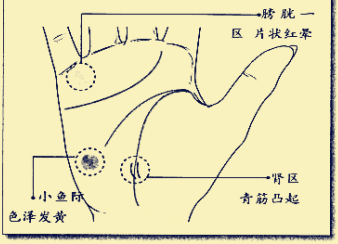
更多养生电子书QQ群：100085661

尿路感染手诊法

尿路感染是由细菌直接侵袭尿道所引起的病变，分为上尿路感染和下尿路感染。女性出现尿路感染疾病的概率要比男性概率大。

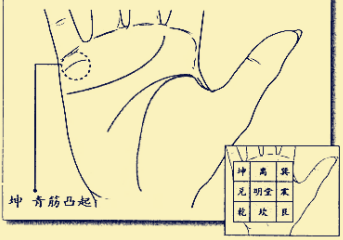
色泽变化

小鱼际部位颜色青暗；膀胱一区出现片状红晕或白色斑点；肾区色泽青暗，青筋凸起，表示易患膀胱、泌尿系疾病。



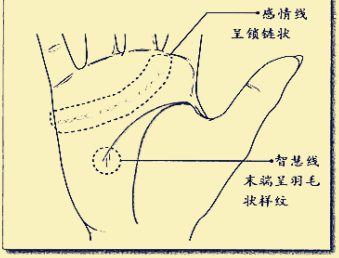
八卦星丘

手心温度骤然升高，坤位青筋凸起，易患急性肾炎。



手线异常

感情线呈锁链状，智慧线末端出现羽毛样干扰纹，易患尿路感染。

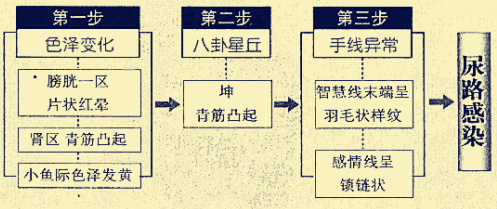


病例



尿路感染患者，智慧线尾端出现羽毛状干扰纹。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

尿路感染

排除潜伏的病毒

尿路感染，多出现于育龄期女性，保持外阴的清洁干净，能有效地避免尿路感染的发生。尿路感染分为上尿路感染和下尿路感染。

◆ 症状与病因

带下又被叫做带下病，指的是带下量多，或者在颜色、质地或气味发生异常改变的病症。常见的带下有三种类型：第一种是脾虚湿盛型带下，带下量多，颜色呈乳白或淡黄，黏稠，绵长，浑浊，患者多伴有厌食、疲乏、四肢冰冷、腹胀、舌头颜色浅淡、脉象微弱等症状。第二种是肾虚寒湿型带下，带下量多，呈剔透的白色，质地稀薄，患者多伴有腰脊酸痛、尿频且时间长、舌头颜色浅淡、脉象沉缓等症状。第三种是湿热湿毒型带下，带下量多，颜色浊黄，质地黏稠，有臭味，或有血丝嵌入其中，阴部瘙痒，小便颜色、味道浓重，患者多伴有舌色红润等症状。

患有带下的原因有很多种，中医认为它是由于冲任不固，带脉失约所造成的。当人体被外毒所侵，细菌在体内滋生，或是饮食不当、工作太过疲劳，造成的脾胃虚弱，而出现的身体清除湿热的现象；如果肾部患有疾病，或是因为房事频繁而造成肾部虚弱，也会产生带下。带下如果是黄色，多是因为体内湿热所造成；如果带下呈白色，多是因为体内虚寒所致。其中黄带者为脾经湿热，白带者多属虚寒。临床以脾虚、肾虚及湿热下注引起者为多。

◆ 手诊断病

你可以通过手部的变化来推断是否会发生带下，或者发展的程度。小鱼际呈黑色，大鱼际接近手掌根部颜色红润，生殖区可以清晰地看到青筋，证明体内湿热，会有乳黄色带下产生。艮位呈白色，明堂颜色暗黄，掌色偏白，则是肾脾虚弱引起的带下，这种带下稀薄，但绵延不绝。如果女性的掌纹生命线没有照常行走，而是延伸到大鱼际的艮位，证明身患妇科疾病。生命线上有岛形纹出现，则证明此人身体虚弱，即将患有带下症。

◆ 治疗方法

带下患者要注意外因的情节。注意不要选择与水有关的工作，避免湿寒之气侵入体内。饮食方面尽可能选择口味清淡的食物，油腻或者味道刺激的食物会促使身体出现湿热。

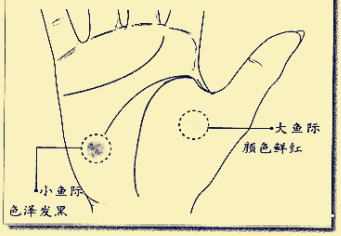
更多养生电子书QQ群：100085661

带下病症手诊法

带下又被叫做带下病，指的是带下量多，或在颜色、质地或气味发生异常改变的病症，是一种妇科常见病症。带下病患者的最异常的手部特征为：手掌生命线会延续到艮位并出现岛形纹。

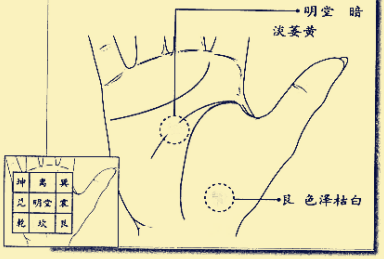
色泽变化

小鱼际颜色发暗，大鱼际色泽鲜红，生殖区肯筋凸起，为湿热蕴结，带下色黄，带有异味。



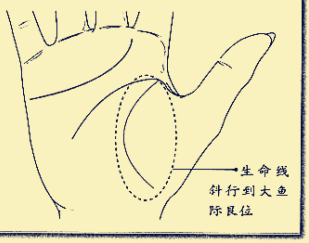
八卦星丘

艮位色泽枯白，手心萎黄，掌色偏白，多脾胃阳虚，带下量多。



手线异常

生命线环绕大鱼际，并斜行到艮位，易患妇科疾病。

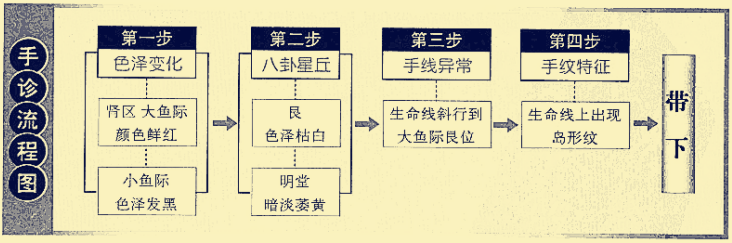


病例



带下病症患者，生命线上出现明显岛形纹。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661



卵巢囊肿

莫让肿瘤恶化为癌

卵巢肿瘤是女性生殖器中常见肿瘤，卵巢囊肿患者临床症状有月经失调、不孕、多毛、痤疮、肥胖、黑棘皮症等。卵巢囊肿患者的悉尼线和生命线上可以看到明显的岛形纹。

◆ 症状与病因

卵巢囊肿是卵巢肿瘤的一种，也是威胁妇女生命最严重恶性肿瘤之一。根据性质和形态的不同，分为单一型或混合型、一侧性或双侧性、囊性或实质性、良性或恶性。卵巢囊肿按体内肿物形成，可划分为：肿瘤性囊肿（卵巢肿瘤），非肿瘤性囊肿（卵巢的功能性囊肿、子宫内膜异位囊肿）。卵巢囊肿会造成小腹不适或疼痛，白带增多、色黄、有异味，月经失调，小腹内有肿块，性交时有疼痛感。囊肿最恐怖的一个特点就是会发生病变，形成癌症。

长期的饮食结构不合理，生活无规律、心理压力大等因素叠加在一起造成体质过度酸化，细胞处于酸性体液中，溶氧量下降，活性随之降低，代谢速度变慢，导致正常细胞就无法生存，只能以改变表型来取得生存，这些变异的细胞迅速扩增，形成肿瘤。

◆ 手诊断病

卵巢囊肿患者手掌突然出现悉尼线，是卵巢囊肿的预兆。坎位有暗红色斑点，这证明囊肿的形成原因是内分泌失调。生命线末端有叶状岛形纹，悉尼线末端有微小的岛形纹，是在提示患者囊肿有进一步恶化的趋势，希望引起重视，及时治疗。

◆ 治疗方法

卵巢囊肿患者要严格控制体重，包括控制饮食时热量的摄入和适当的体育运动。适量地服用口服避孕药可以调节月经周期，刺激雌激素的释放，改变多毛的症状。

对于卵巢囊肿，不但要治疗，而且在身体健康的前提下还应该提早预防。首先要养成良好的生活习惯，不抽烟不喝酒。不要吃味道太过浓重或是生冷的食物，可以偶尔吃一些碱性食品，中和体内酸性成分。要保持一个良好的心态，面对压力，勇于向前。坚持锻炼身体，有害的酸性物质是可以通过汗液排出体外的。

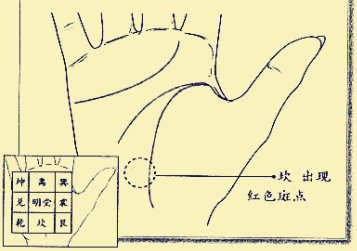
更多养生电子书QQ群：100085661

卵巢囊肿手诊法

卵巢囊肿是卵巢肿瘤的一种，也是是威胁妇女生命最严重恶性肿瘤之一。卵巢囊肿患者的悉尼线和生命线上可以看到明显的岛形纹。

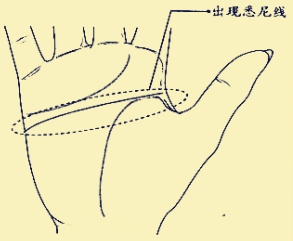
八卦星丘

坎位出现红色斑点，表示内分泌失调导致卵巢囊肿。



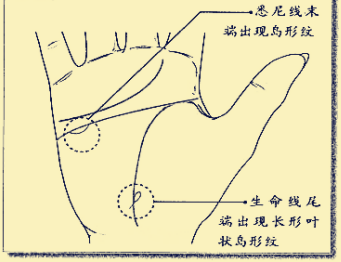
手线特征

出现悉尼线，易患卵巢囊肿。

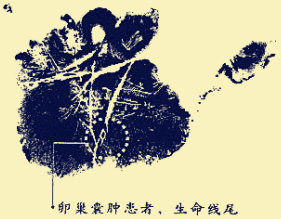


手纹异常

生命线尾端出现长形叶状岛形纹，悉尼线末端出现岛形纹，表示卵巢囊肿病情加重。

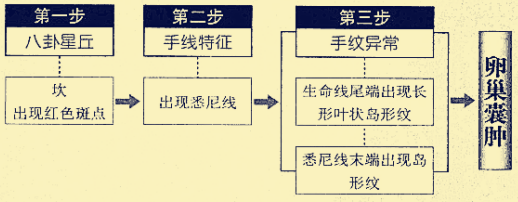


病例



卵巢囊肿患者，生命线尾端出现明显岛形纹。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

子宫肌瘤

保全子宫，做完美女人

子宫肌瘤是女性生殖器最常见的一种良性肿瘤。很多患者都没有明显症状出现，一小部分患者会出现阴道出血、可以摸出腹部的肿物，还伴有压迫症状等。通过观察生命线尾端是否有两个相连的岛形纹，就可以得知此人是否患有子宫肌瘤。

◆ 症状与病因

子宫肌瘤，又称子宫平滑肌瘤。很多患者都没有明显的病变情况发生，在进行盆腔检查时才会被偶然发现。留心观察，其实子宫肌瘤还是会给身体带来一些改变的：它可以改变月经周期，造成月经长期性大出血，也许会引发贫血症。会增大腹部，可以隐约摸到肌瘤，腹部还会有隐隐的下坠感。它会造成白带增多，同时有浓重的异味。子宫肌瘤只是一个开始，他还会继续发生良性的或是恶性的病变，良性可能发展的方向有：透明变性、囊性变、坏死、感染、脂肪变性、红色样变、钙化。恶性病变可能发展的方向会变成肉瘤，肉瘤颜色灰黄，如生肉般腐嫩。

中医认为，子宫肌瘤是因情而伤身的产物。现代医学认为，子宫肌瘤的出现与体内雌激素含量长期超高导致内分泌失调有关。子宫肌瘤多发于提前进入更年期的未育女性、性生活失调，已经造成子宫伤害的女性和心态抑郁的女性。

◆ 手诊断病

可能患有子宫肌瘤的人子宫区有黑色斑点出现，耳区有淡褐色斑点出现，这是贫血的第一步表现。坤位有黄色小米粒样子的黄色丘疹出现，这是宫颈糜烂的手部表象。生命线末端有两个相连的岛状纹，是子宫肌瘤暗藏体内的直接信号。

◆ 治疗方法

子宫肌瘤患者在生活中必须注意控制情绪，不能太过悲伤亦不能太过欢快，笑口常开，平和而愉悦的心情是最可取的。饮食要定时定量，不能暴饮暴食，少量摄入脂肪，最好以瘦肉为主，但不能吃羊肉、鱼、虾、蟹之类的发物；多吃干果，但不可以吃具有凝血作用和含有激素成分的食物。避讳辛辣、生冷的食品和酒类。

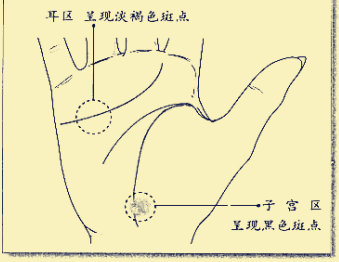
更多养生电子书QQ群：100085661

子宫肌瘤手诊法

子宫肌瘤多发于提前进入更年期的未育女性、性生活失调已经造成子宫伤害的女性和心态抑郁的女性。通过观察生命线尾端是否有两个相连的岛形纹就可以得知此人是否患有子宫肌瘤。

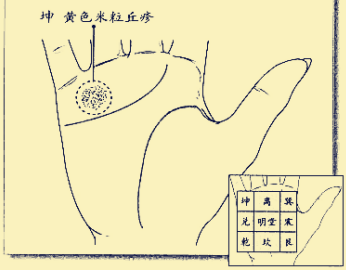
色泽变化

子宫区出现黑色暗斑，耳区出现淡褐色斑块，表示月经过多，易导致贫血。



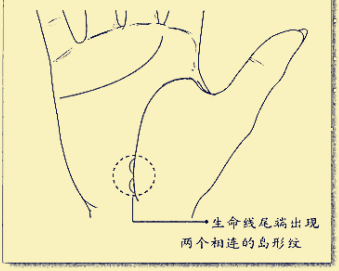
八卦星丘

坤位呈现黄色米粒丘疹，易患子宫糜烂。



手纹异常

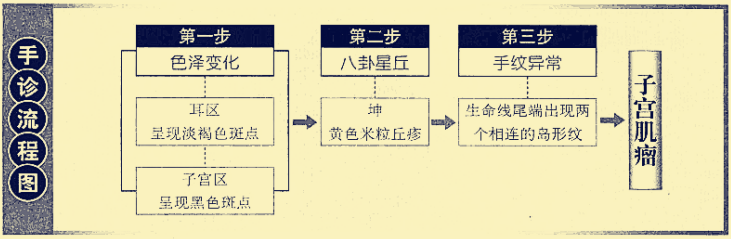
生命线尾端出现两个相连的岛形纹，易患子宫肌瘤。



病例



手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

泌尿系结石

让排泄通道畅通无阻

泌尿系结石是泌尿系的常见病。在不同部位出现的结石会通过种种因素的影响、产生不同的反映，出现泌尿结石的患者手部坎位会出现"米"字纹、坤位出现三角形纹。

症状与病因

泌尿系结石存在很多不确定的元素，肾、膀胱、输尿管和尿道等任何部位都有出现结石的可能，其中肾与输尿管结石为常见。泌尿系结石在没有诱因刺激之前患者不会出现什么异常的感觉，但当身体过于劳累后，会突然感觉腰部剧痛，而且痛感四处蔓延放射，伴随有腹部不适，血尿或脓尿，排尿困难或尿流中断等现象的发生。泌尿系结石产生的原因也各有不同，各个年龄阶段、性别人群、职业地位的人都有可能被感染到。长期的尿路阻塞会造成尿液沉淀，长久的滞留会诱发感染，形成结石；如果尿道健康，但每天排尿的次数减少造成尿液中的盐类和有机物浓度增高，或是身体内结石物质排放量过多，造成尿液的pH值增高等等，这些隐性的因素都会使人患上泌尿系结石。

手诊断病

观察小拇指的指甲，如果上面出现白色的斑点，就是表示手的主人近期体内可能会产生泌尿系结石。生命线的末尾出现岛形纹，生命线没有弥漫的趋势的掌纹，是在提示很有可能患上肾和尿路结石症。男性掌间坎位有"米"字纹或小方形纹符号，小指下坤位有三角纹、"米"字纹，都是前列腺结石的预警信号。

治疗方法

随着我们生活水平的升高，泌尿系结石出现的概率也不断上升，其实，只要注意生活细节，就可以远离这种疾病。首先要根据结石的成分，调节自己的膳食结构，饮食要以清淡为主，多吃富含维生素的食物、多吃蔬菜水果，少吃动物蛋白、少吃盐。要多喝水，如果不喜欢白开水，可以用营养美味的饮料来代替，但要注意、不要喝刺激性成分高，例如浓茶和咖啡之类的饮料，水是身体内部的清洁剂，可以促进体内毒素的排出，保证尿质清澈。

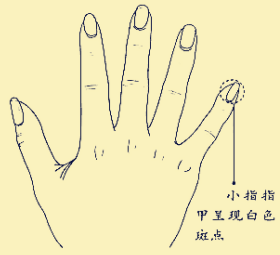
更多养生电子书QQ群：100085661

泌尿系结石手诊法

泌尿系结石产生的原因也各有不同，各个年龄阶段、性别人群、职业地位的人都有可能被感染到。出现泌尿系结石的患者手部坎位会出现“米”字纹，坤位出现三角形纹。

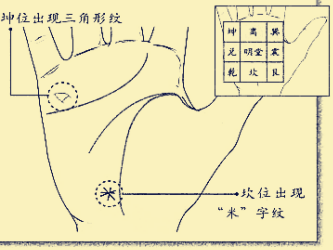
指甲特征

小指指甲呈现白色斑点，易患尿路结石。



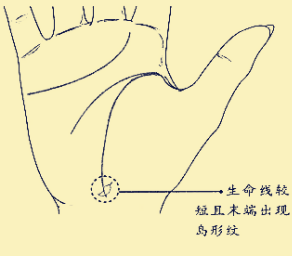
八卦星丘

坎位出现“米”字纹或方形纹，小指下坤位出现三角形样纹、“米”字纹，易患前列腺结石。

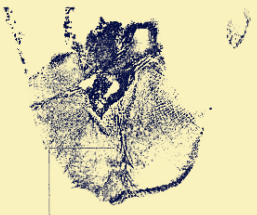


手纹异常

生命线较短且末端出现岛形纹，易患肾结石或尿路结石。

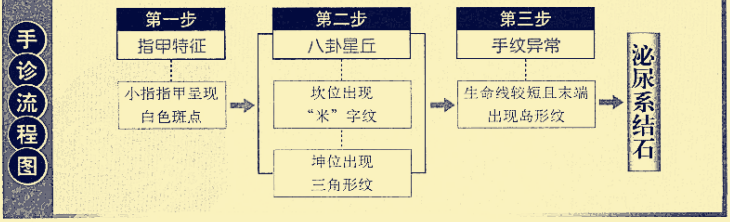


病例



尿路结石患者，生命线较短且出现明显岛形纹。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

男性性功能障碍

寻找性福真经

男性功能障碍是一种令男性最为尴尬的疾病，它会造成男性对性生活的冷淡，发生阳痿、早泄甚至不举等症状。当男性掌纹上的婚姻线呈人字形展开，并且上面有干扰线穿插切过的现象，就可以断定此人正被性功能障碍症所扰。

症状与病因

男性功能障碍是男性心理和生理互相影响而促成的循环性障碍疾病，在性活动中，男性必须经过唤起性欲、阴茎勃起、性交、性高潮、射精五个环节，其中随便一个环节或是几个环节无法正常进行，就可以断定为性功能障碍。性功能障碍的男性无法正常进行性活动，在其过程中，会出现阴茎勃起不坚、阴茎异常勃起、性交昏厥、性交失语、性交猝死、性交恐惧症、鸡精症、早泄、遗精、血精，甚至出现性冷淡、性厌恶，使性活动根本不能发生等情况。

男性性功能产生障碍的原因有很多种，精神压抑、内分泌失调、性器官受损都会成为性生活的阻碍，其诱因也是多种多样的，有些人害怕自己不能满足性伴侣，有极大的心理压力；有些人与性伴侣关系不和睦，面对时根本不能激起自己的性欲望；有些人长期酗酒，促使性欲下降；有些人肝肾功能衰竭；还有就是最直接的因素，男性睾丸先天性不健全等等，这些都会造成男性性功能障碍。

手诊断病

当男性手掌全部呈红色，前列腺一区出现红色斑点，前列腺二区可以清晰地看到青筋，都是性功能障碍的提示信息。婚姻线呈人字形展开，并且上面有干扰线穿插切过的现象，证明此人性生活过度，正面临性功能障碍的危险。婚姻线端点出现“十”字纹或岛形纹，证明这位男性正被性生活障碍所扰。

按摩穴位

如果不是先天性器官受损的男性，可以通过适当的手部“商阳穴”按摩调养身体，恢复正常性能力。按摩“商阳穴”可以起到壮阳排毒的效果，经常按摩可以提高男性性能力，缓解性功能障碍。这个穴位按摩方便，可以在闲暇之余，勾住两个食指，互相牵拉，可以同时按摩双手的“商阳穴”，一天按摩两次，每次5分钟即可有明显收效。

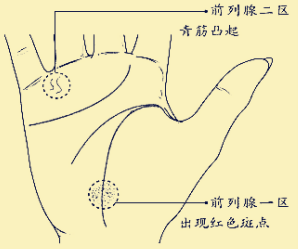
更多养生电子书QQ群：100085661

性功能障碍手诊法

性功能障碍的男性无法正常进行性活动，通常会出现阴茎勃起不坚、阴茎异常勃起、性交昏厥、早泄、遗精等症状。其手部表现为掌纹上的婚姻线呈人字形展开，且有干扰线切过。

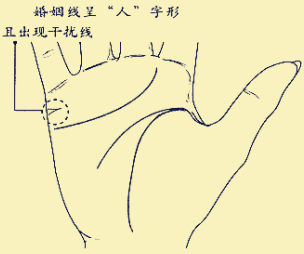
色泽变化

手掌呈红色，前列腺一区出现红色斑点，前列腺二区青筋凸起，易患性功能障碍。



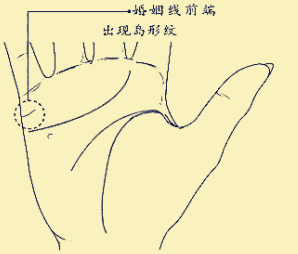
手线变化

婚姻线呈“人”字形，且出现很多干扰线，易导致性功能衰弱。

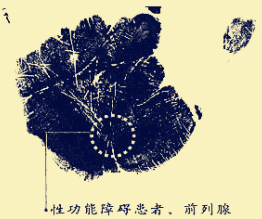


手纹异常

婚姻线前端出现“十”字纹或岛形纹，易患性功能障碍。

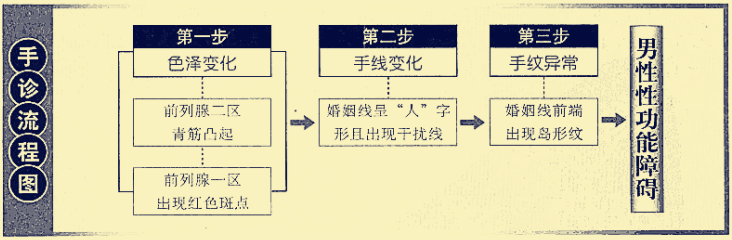


病例



性功能障碍患者，前列腺一区出现红色斑点。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661

肾炎

如何让肾不再失落

肾炎的种类很多，每一种的治病因素都有所不同，肾炎患者会出现高血压、视力障碍、疲乏、腰酸、头痛、贫血、眼睑、腿、脚浮肿等症状。肾炎患者的感情线横穿手掌，生命线上方会出现方形纹。

◆ 症状与病因

肾炎根据发病原因可分为原发性肾小球肾炎与继发性肾小球肾炎；按照发病的时间来划分可分为急性肾炎与慢性肾炎。慢性肾炎一般查不出病因，但病程延续时间很长，而且病理变化多端，最恐怖的是会发展为肾功能衰竭。慢性肾炎的初期，人容易感到乏力，头部和腰部感到不适，还伴随有高血压的发生，如果没有得到妥善的治疗，最终会发展为尿毒症。肾炎的发生与年龄无关，慢性肾炎的患病原因多是由免疫介导炎症所引发的，急性肾炎的患病原因多是细菌、病毒及寄生虫感染而引起的。

当手掌的肝区呈青色，并且暗淡无光，则是肾虚的体现。感情线横卧手掌之上，证明此人现在有尿频的症状，很容易感染肾炎。生命线下面的肾区出现方形纹，则患者应该提早预防肾囊肿的发生。

◆ 按摩穴位

肾炎在中医治疗领域属于“水肿”，通过手部的穴位按摩刺激排泄功能，排除体内毒素，就可以达到消肿健肾的效果。针对肾炎，我们需要进行按摩的手部穴位有“合谷”、“神门”、“内关”、“阳溪”、“阳谷”、“八邪”几个，重点在“合谷”和“神门”两穴。用手指在这些穴位上点按80次左右，每天按摩两次，长久坚持，就能看到明显的疗效。在按摩这些穴位的同时也可以通过按揉法来按摩肾、肾上腺、输尿管、膀胱、腹腔神经丛、脾、肝、肺、垂体等反射区，可以起到很好的辅助治疗的功效。

◆ 治疗方法

肾炎患者在穴位按摩治疗的同时，还要注意饮食和起居的调养。食物要清淡，少吃盐；多进食蛋白质含量高的食物；要多喝水，如果不喜欢白开水也可以用蔬菜或水果汁代替，利尿通肠。生活中要坚持有氧运动，让酸性毒素随汗液流出，保持身体的弱碱性身体环境，远离烟酒的危害，保持良好的心情。

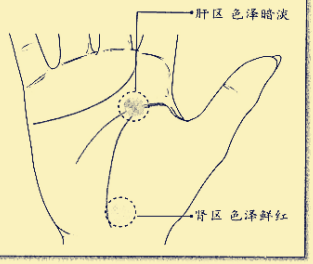
更多养生电子书QQ群：100085661

肾炎手诊法

肾炎患者通常会出现高血压、视力障碍、疲乏、头痛等症状。手部表现为感情线横穿手掌，生命线上方会出现方形纹。

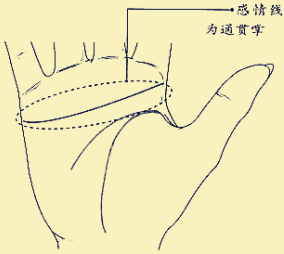
色泽变化

肝区色泽暗淡无光，肾区色泽鲜红，表示肾虚、尿频。



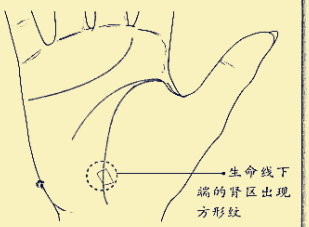
手线异常

感情线为通贯掌，表示尿频、肾炎。



手纹特征

生命线下端的肾区出现方形纹，易患肾囊肿。

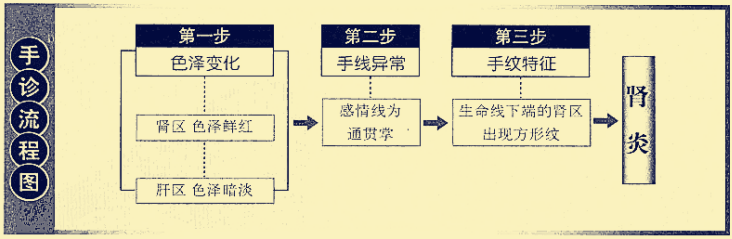


病例



肾炎患者，生命线上出现明显方形纹。

手诊流程图



更多养生电子书QQ群：100085661



下篇 手部穴位按摩治病

第十一章

手穴探诊

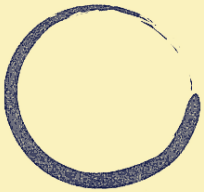
手是人体疾病的“先知者”，重视手部在疾病中的作用，则会降低病发率，改善脏腑疾病。中医学已经断定出手是身体疾病的先知者。通过手部大大小小几百个穴位进行手部针灸、按摩和保养等，可以让一些五脏六腑中的痛疾消除。因此，“手部穴位疗法”正在得到更多的重视，虽然它的治疗原理还有待论证，但其良好效果已经是不争的事实。

更多养生电子书QQ群：100085661



本章内容提要

手部的穴位疗法
手部穴位图



更多养生电子书Q群：100085661

穴位疗法

身体有疾双手包

“穴位疗法”在医学上的地位越来越重要，“手部穴位疗法”正在得到更多的人的重视，虽然它的治疗原理还有待论证，但“手部穴位疗法”的良好效果已经是不争的事实。

中医的手部穴位疗法

临床显示，当一个人有胃病的时候，他的手往往会伴随着麻木和酸痛，如果能在最短的时间内对手部进行中医学方面的治疗，像胃溃疡之类的病就能得到有效的防治，并能改善脏腑疾病。所以说，手是人体疾病的“先知者”，重视手部在疾病中的作用，则会降低病发率，并改善脏腑疾病。现在我们可以断定，手会对身体异常表现出征兆，中医学已经断定出手是身体疾病的先知者。

手在中医中的地位已经明显地表现出来，通过手部针灸、按摩和保养等方法，可以让一些五脏六腑中的痛疾消除。其中针灸疗法会让“手疗”变得更有效。

指尖上的穴位

在手部部位中，功能最强的当数五指，五指上的经络和穴位是最多的，同样它在医疗领域也是最有价值的，而人体的五脏六腑、经络的一半都分布在手指尖上。

（1）拇指经：又称肺经，它是与肺部、支气管等人体呼吸道紧密联系的经络，它的起点穴道则是位于拇指指甲旁的“少商”。刺激此穴位，可以有效地治疗感冒、支气管炎、扁桃体炎、肺炎等呼吸道疾病。

（2）食指经：又称大肠经，它是与大肠活动相关联的经络，位于食指指甲旁的“商阳穴”上。按摩此穴位可以治疗肠道及消化系统疾病。

（3）中指经：又称心包经，这是代表心脏及循环器官的经络，位于“中冲穴”上，刺激此穴位，可以治疗循环器官障碍，并且对心理性腹泻及肠炎也有一定的疗效。

（4）无名指经：又称三焦经，它是与淋巴系统及内分泌系统相连的经络，位于“关冲穴”上，按摩此穴位，则能治疗更年期系统功能性失常、自律神经失调等疾病。

（5）小指经：又称心经或小肠经，它是与心脏和血液循环系统相连的经络，位于小指指甲侧面，按摩此穴，可以治疗高血压等疾病。

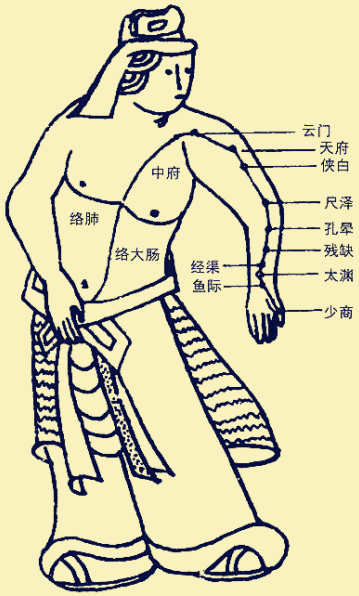
更多养生电子书QQ群：100085661

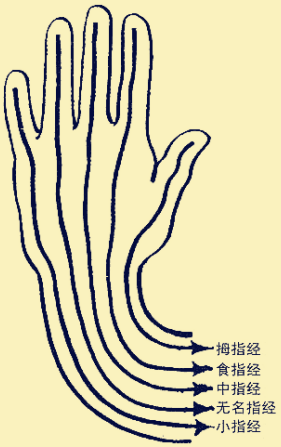
手部的穴位疗法

人体手上有六大经络，通过针灸、按摩等方法对这些经络上的穴位进行刺激，可以消除或缓解五脏六腑的病痛。

人体穴位

人体有365（若包含细微的部分则更多）个穴道，如果五脏六腑出现异常，手部就会出现种种不良反应，所以对手部的穴位进行治疗，可以很好地改善脏腑疾病以及身体剧痛。





手指经络

在手部部位中，功能最强的当数五指，五指上的经络和穴位是最多的，同样它在医疗领域也是最有价值的，而人体的五脏六腑、经络的一半都分布在手指尖上。

更多养生电子书QQ群：100085661



手部穴位

人体的天然药囊

在医学上，手部是许多疾病征兆的中心区，解决了手部的异常，有时候就抓住治疗疾病以及剧痛的要点，现在我们来看看手掌、手背上的经络和穴位对人体健康的影响。

◈ 手掌上的穴位

“大肠穴”，在食指第一关节的中央。它可以治疗腹胀、腹鸣、胆结石、下痢、盲肠炎、痔疮等疾病。

“心穴”，在中指第一关节的中央。它可以治疗心理压力过重、皮肤粗糙、荨麻疹等疾病。

“肺穴”，在无名指第一关节的中央。可以治疗荨麻疹、过敏性鼻炎等疾病。

“肾穴”，在小指第一关节的中央。可以治疗荨麻疹、更年期障碍、耳鸣、夜尿症、尿频、白发等症状。

“肝穴”，在无名指第二关节的中央。可以治疗宿醉、腹痛、打嗝、假性近视等疾病。

“劳宫”，在手掌中央附近，即智慧线和感情线最接近的地方。

◈ 手背上的穴位

“二间穴”，位于拇指第二关节的横纹末端，按摩此穴位可以治疗麦粒肿、腹泻等疾病。

“第二二间穴”，位于中指侧面，食指指根之上，与二间在食指上的位置相对应，对便秘有疗效。

“偏头点穴”，在小指侧，无名指第二关节的凹处，对偏头痛有效。

“头顶点穴”，在食指侧，中指第二关节凹陷处，可以治疗头顶部的剧痛。

“会阴点穴”，位于小指的第二关节靠无名指侧的凹处，可以治疗痔疮、提高精力。

“三间穴”，位于拇指根部关节上横纹末端，可增强胃动力，消除气喘。

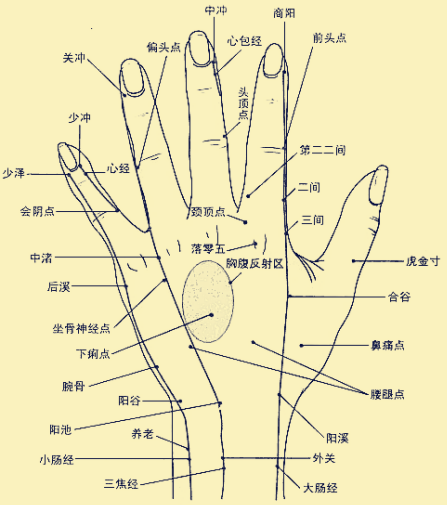
“中渚穴”，位于小指与无名指之间，手腕下方 2 厘米处，在骨与骨之间的凹陷处，它可以治疗颈部肌肉僵硬、小腿抽搐、肩臂神经痛。

“落零五穴”，位于食指与中指之间，往手腕下延伸 2 厘米处，与中渚在同一条线上，它可以治疗胃痛、高血压等疾病。

更多养生电子书QQ群：100085661

手部穴位图

手是五脏六腑的敏感部位，所以在面对疾病时，手会发挥无可替代的作用，下图为手掌、手背上重要穴位的简单图示。

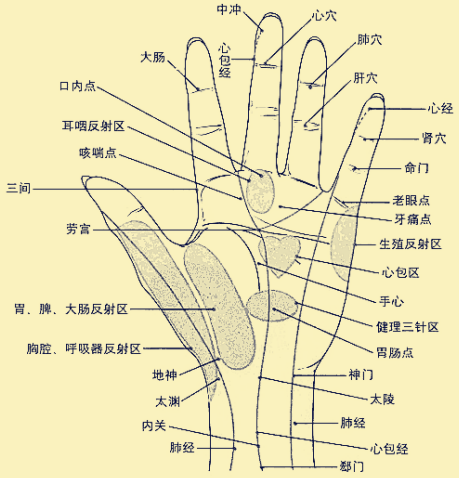


手背上的重要穴位

- 二间穴
- 第二二间穴
- 偏头点穴
- 头顶点穴
- 会阴点穴
- 三间穴
- 中渚穴
- 落零五穴
- 合谷穴

手掌上的重要穴位

- 大肠穴
- 心穴
- 肺穴
- 肾穴
- 肝穴
- 劳宫穴
- 心包经
- 太渊穴
- 命门穴



更多养生电子书QQ群：100085661



第十二章

手部按摩与治病

手部按摩法是身体按摩法的一个分支，它主要是以在手部作按摩为中心，预防和治疗各种脏腑疾病和生理剧痛。对于亚健康的人来说，手部按摩法是一种调节生理机能、促进脏腑新陈代谢的理疗方法。对于日常生活中的常见病症，如感冒、便秘、胃痛、牙痛等，若能学会手部穴位按摩的方法，不仅可以起到显著疗效，而且安全、灵验，无副作用。

更多养生电子书QQ群：100085661



本章内容提要

常见的手部按摩方法
常见病症的手部按摩（一）
常见病症的手部按摩（二）



更多养生电子书请关注：100085661

手部按摩法

防病治病，从手开始

手部按摩法主要是以在手部做按摩为中心，预防和治疗各种脏腑疾病和生理剧痛，是一种调节生理机能，促进脏腑新陈代谢的理疗方法。

手部按摩法

手部按摩法是身体按摩法的一个分支，它主要是以在手部做按摩为中心，预防和治疗各种脏腑疾病和生理剧痛。手部按摩法是一种调节生理机能，促进脏腑新陈代谢的理疗方法。对于亚健康的人来说，手部按摩法则是一种非常有效的、易于掌握的预防疾病的方法。

手部按摩法可以分为“五步”、“三层”。“五步”即：第一步按摩手背各骨缝，第二步按摩每个手指，第三步按摩手掌，第四步按摩手腕，第五步按摩前臂；“三层”即：每步都沿骨缝或骨边缘从轻到重推摩、按压和扣点。说得通俗一点，就是指每个部位都摸到，从轻到重，逐步缩小点压的范围，以它作为治疗重点。

手部按摩常用手法

虽然手部按摩法非常简单，但它的手法却丝毫不比其他部位按摩法少。经过潜心的研究和创造，现在的手部按摩法已经涵盖了很多门类，它们分别是：

（1）**推法**：最常用的一种按摩方法，也是专业人士必备的一种按摩法，这对按摩师来说是非常常见的，普通百姓也不陌生。

（2）**拿法**：所谓“拿”，就是捏而提的一套动作。这种按摩方法特别要掌握力度的施放，不能突然开始，突然结束，而是要有一定的连贯性。

（3）**按法**：是最早施用于手部按摩法的疗法之一，也是手部按摩中常用的方法之一。它与上面两种按摩法一样，适用于手部按摩的所有穴位。

（4）**点法**：是最简单的按摩法之一，它是用手指尖和手指曲骨突出部分，在反射区上不停地点压，一般的过程是由轻到重，对特定反射区效果明显。

（5）**掐法**：是刺激性最强，最能获得有效治疗效果。使用掐法前应当找准穴位，然后就特定的反射区进行。

（6）**揉法**：是手部按摩中最难的一个，在按摩过程中，不但要注意力度，而且要与按法结合，做揉法的同时，按动穴位。

（7）**捏法**：是用三根指头同时对穴位用力。在按摩中要注意节律性，力量需均匀。

更多养生电子书QQ群：100085661

常见的手部按摩方法

手部按摩法非常简单，它是一种调节生理机能，促进脏腑新陈代谢的理疗方法。对于亚健康的人来说，这是一种非常有效的、易于掌握的预防疾病的方法。



手部按摩

手部按摩主要有按、揉、搓、敲等手法，按的标准动作为双手拇指呈直角均匀下压。



拍法按摩

手部按摩常用的手法中，刺激性最强、也最有效的手法是拍法。



手背按摩

对手背的按摩，是按摩治疗的收尾程序，一般用揉、按、推、拿的手法进行。



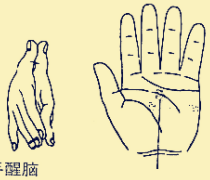
手腕按摩

手腕的按摩，要注意做到全面按摩，按摩时相比其他部位按摩来说力度较大。



手指交叉

手指交叉扭在一起，左右手拇指交互放在上面，可以达到提神醒脑的功效。



拍手醒脑

通过拍击手掌，刺激手掌中央的“心包区”，可以达到刺激大脑，清醒提神的功效。

更多养生电子书QQ群：100085661



常见病症按摩治疗

绿色安全，一按就灵

在日常生活中，常见的病症有感冒、便秘、胃痛、牙痛等，若能学会手部穴位按摩的方法，可以起到显著疗效，且无副作用，安全、灵验。

◈ 胃痛

手上的胃肠点是与胃、肠等消化系统有密切关联的穴道。胃肠点位于手掌中央稍下方的部位，是属于“健理三针区”内的穴道。胃肠点的位置，在由中指和无名指间朝手腕方向画一直线，然后与生命线相交之处，也有说法认为此点即生命线的中点。当急性胃炎发作时，可以在胃肠点上施以较强的刺激作用以缓解疼痛。实际操作上，可通过指压，或者使用5支牙签来刺激胃肠点进行治疗，强度上以不会刺破皮肤为准。一般刺激10～15次，疼痛感就会缓和下来。如果疼痛没有解除，就持续地对胃肠点做刺激。

对于手背上的“落零五”穴，也以同样的方式做刺激治疗。“落零五”穴大约在食指与中指间，朝手腕方向下移2厘米处，如果用手指触摸，大约在食指和中指之间的骨凹处。对于胃肠点和“落零五”穴的刺激治疗，其中的差异是，如果是单纯的暴饮暴食引起的胃痛，则刺激胃肠点即可；如果是神经性的胃痛时，则刺激“落零五”穴比较有效。

对于日常的胃痛预防，也可以通过每天用香烟灸胃肠点、手背的胸腹区、食指上的前头穴、中指的中魁穴7～14次，可以有效抑制胃酸的分泌，胃痛的情况也会渐渐变好。

◈ 便秘

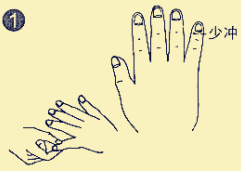
手部与便秘顽疾对应的穴位就是“第二二间”，它位于手背侧，食指的根部。当我们用力刺激此部位时，肠道的活性会被刺激，加速肠道蠕动，分泌出大量润滑物，这样可以将便秘顽疾消除在根本之处。“第二二间”在食指和中指之间、靠食指骨上，初学者找起来可能要费一点神，如果真的找不到，可以向专业医师咨询，这样便可以精确地锁定“第二二间”的位置，从而有效地治疗便秘，使肠道通畅。

治疗便秘，主要是刺激手部“第二二间”，用手指对穴道进行压揉。这样的按摩一般在早餐后，10～30分钟内，坐在洗手间正要排便的时候。之所以在这个时候，是因为早餐后半个小时内是最容易排便的时候，此时按摩“第二二间”会让治疗效果达到最佳，肠道的蠕动也会因此而活跃起来。

更多养生电子书QQ群：100085661

常见病症的手部按摩（一）

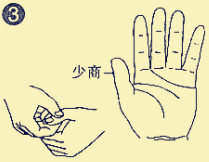
通过手部穴位按摩，可促进血液循环，加快新陈代谢，调理对应脏腑的功能。



刺激少冲穴
可畅通小肠血液循环，恢复正常消化机能



用刷子摩擦健理三针区
可活化肝脏机能



刺激少商穴
可促进呼吸、胃肠各器官血液循环



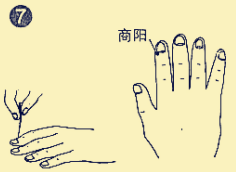
用洗衣夹刺激商阳穴
可恢复消化器官的正常机能



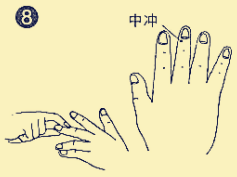
每天刺激少冲、少泽两穴
可提高心脏、泌尿器官机能



指压各井穴使指甲保持红润
可迅速恢复内脏机能



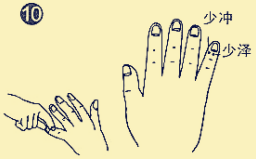
用牙签刺激商阳穴
可预防胃及大肠机能衰退



按摩中指的第一节及中冲穴
可消除精神衰弱



刺激关冲穴
可平衡生理机能



刺激少冲、少泽两穴
可活泼心脏机能

更多养生电子书QQ群：100085661

头痛

如果是前头部痛时，可以刺激手背面，靠大拇指侧的食指第二关节上的“前头点”。同样，如果是头顶部痛时，可刺激靠食指侧，中指第二关节处的“头顶点”。而如果是偏头痛的话，则可刺激位于小指侧，无名指第二关节处的“偏头点”。当后头部痛时，则刺激小指第二关节外侧的“后头点”即可。

针对头痛的治疗法，可用香烟灸或中药灸刺激按摩10次左右，或者是用5～10支牙签或发夹的末端等，做7～10次的刺激。刺激的强度，依症状越重刺激强度越强的原则来确定。

如果是外出或会议中突然头痛，则可以轮流刺激两手的穴道和反射区。方法是，从拇指的头部反射区开始，往手腕的方向仔细按摩。其次，竖起拇指，稍用力气，按摩两手的太阳神经丛反射区数次。如果忙时无暇，则可用洗衣夹等夹子类道具夹住拇指上的头、颈反射区，稍微有点紧的程度即可，直到指头麻痹、发白时取下，再夹上，如此反复数次，也很有效果的。

牙痛

对牙痛的手部按摩取穴中，主要的经穴和经外奇穴有合谷、阳溪、商阳、三阳络、八邪等；反射区有肾、口腔、胃、输尿管、膀胱、肺、上下颌、十二指肠、小肠、大肠等反射区；反应点包括牙痛点、胃肠点、感冒点、后头点、止痛点等；全息穴包括头穴、脾胃穴、心肺穴等。

蛀牙疼痛时，可使用5～10支牙签做刺激。如果牙痛过于强烈，则需要刺激到穴道周围红肿为止。这样，即使是令人无法忍受的剧烈疼痛，在刺激几次之后，也会逐渐缓和的。

对于牙龈炎、牙周炎引起的疼痛，也同样适用于用牙签刺激手背侧的拇指和食指指骨之间的合谷，和手掌侧的中指和无名指指间下约1厘米处的牙痛点的方法。而对于冷风吹到牙齿表面而引起疼痛的症状，可刺激位于手掌侧，无名指第二关节中央的“肝穴”，也会有显著的效果。如果是牙髓炎等炎症引起的疼痛，可刺激位于手掌侧，小指第一关节中央的“肾穴”。

另外，也可以掐按牙痛点、胃肠痛点、感冒点、后头点、止痛点，以及头穴、脾胃穴、心肺穴、合谷各100～300次。牙痛剧烈者，也可每天手部按摩2～3次，按摩时反复按摩以上穴位，至痛止为止。牙痛停后，仍应持续按摩3～5天，上述选穴可各按揉30～50次，敏感处可多按30～50次。

更多养生电子书QQ群：100085661

常见病症的手部按摩（二）

⑪



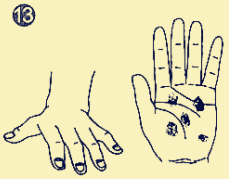
指压指甲床出现纵纹的井穴
可促进新陈代谢

⑫



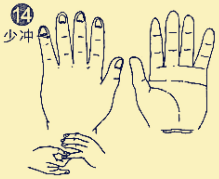
细心地指压商阳穴
可畅通脑部血液循环

⑬



以伏地挺身刺激手掌
可畅通全内脏血液循环

⑭



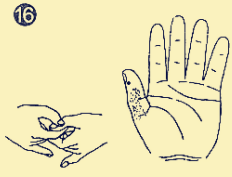
刺激少冲穴
可消除与心脏有关部位的长茧

⑮



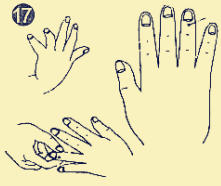
刺激多汗点，
既可止汗，又可消除紧张

⑯



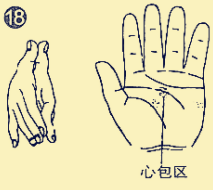
刺激少商穴
可促进呼吸器官血液通畅

⑰



关冲穴不再感觉疼痛
表示肝、胆机能恢复正常

⑱



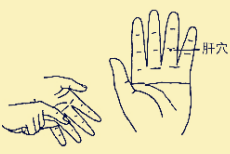
两手互相摩擦
可刺激心包区，使头脑清晰

⑲



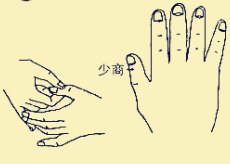
刺激少商穴
可提高胰脏机能

⑳



持续指压肝穴
可活泼肝机能

㉑



刺激少商穴
可预防消化器官障碍

更多养生电子书QQ群：100085661

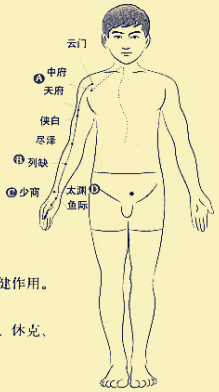
附录　中医的手部经络学说

传统中医认为，经络是人体内气血运行的通道，它们贯穿全身，将人体的脏腑、肢节、肌肤联结成一个有机整体。现代的手诊就是通过刺激按摩这些经络的末端，来达到调和身体气血、脏腑功能以祛病延年的作用。

◎ 手太阴肺经

手太阴肺经歌谣

一手太阴是肺经，臂内拇侧上下循，
中府乳上数三肋，云门锁骨窝里寻，
二穴相差隔一肋，距腹中行六寸半。
天府腋下三寸取，侠白肘上五寸按，
尺泽肘中横纹处，孔最腕上七寸见，
列缺交叉食指尖，经渠寸口动脉行，
太渊掌后应先是，鱼际节后散脉索，
少商穴在大指内，去指甲角韭叶明。



手太阴肺经上的保健穴

Ⓐ 中府：本穴功能宣肺理气、平喘止咳，对增强肺脏功能有一定保健作用。

Ⓑ 列缺：可防治咽喉肿痛、口眼㖞邪、半身不遂、牙痛、咳嗽气喘。

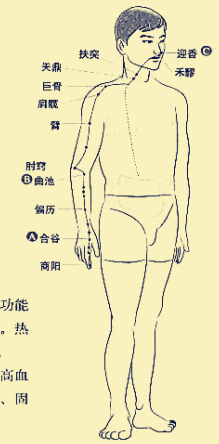
Ⓒ 少商：本穴能清热、利咽、开窍，是急救穴之一，对发热、昏迷、休克、咽喉肿痛、癫狂、鼻衄有较好防治作用。

Ⓓ 太渊：本穴能清肺利咽、通畅经络，可防治肺部、咽喉疾病。

◎ 手阳明大肠经

手阳明大肠经歌谣

二手阳明属大肠，臂前外侧循审量，
商阳食指内侧取，二间握拳节前方，
三间握拳节后取，合谷虎口歧骨当，
阳溪腕上两筋间，偏历腕上三寸量，
温溜腕后上五寸，池前四寸下廉乡，
池下三寸上廉穴，三里池下二寸长，
曲池屈肘纹头是，肘髎大骨外廉旁，
肘上三寸手五里，臂臑臑下肱骨详，
肩髃肩峰举臂取，巨骨肩尖骨陷藏，
天鼎扶下一寸取，扶突扁上结喉旁，
本腮水沟旁半寸，鼻旁五分是迎香。



手阳明大肠经上的保健穴

Ⓐ 合谷：本穴是重要的保健穴之一，时常按摩或针刺，可长寿。其功能为醒脑开窍、疏风清热、镇痛通络。可防治头面五官疾患。热疖、无汗、自汗、盗汗、经闭、滞产、昏迷、癫痫、痹症。

Ⓑ 曲池：本穴功能清热利湿、祛风解表、调和营卫，对上肢不遂、高血压、咽喉肿痛有较好疗效。实验表明，此穴具有调整血压、固齿、防止老人视力衰退的功效。

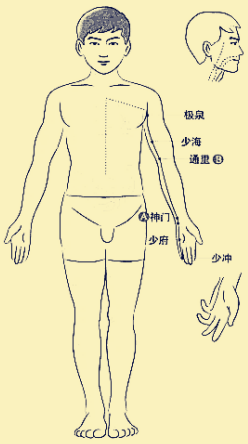
Ⓒ 迎香：本穴功能清热散风、通鼻窍。

更多养生电子书QQ群：100085661

◎ 手少阴心经

手少阴心经歌谣

五是心经手少阴，极泉腋窝动脉牵，
青灵肘上三寸觅，少海肘后五分连，
灵道长后一寸半，通里腕后一寸间，
阴郄去腕五分是，神门锐骨端内缘，
少府小指本节后，少中小指内侧边。



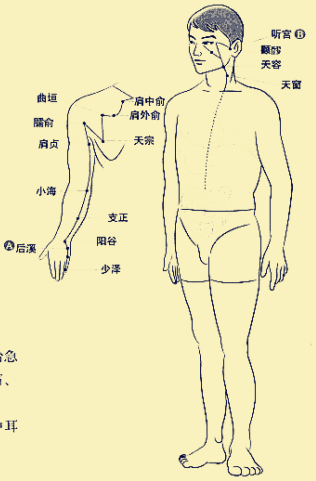
手少阴心经上的保健穴

- A 神门：本穴能养心安神，可防治心痛、心烦、健忘、失眠、惊悸怔忡、癫狂。
- B 通里：本穴安神宁心，通窍活络，对心痛、心悸怔仲、咽喉肿痛、暴喑、舌强不语、失眠、腕臂痛有较好的防治作用。

◎ 手太阳小肠经

手太阳小肠经歌谣

六小肠经手太阳，骨外后缘尺内详，
少泽小指外甲角，前谷泽后节前扬，
后溪握拳节后取，腕骨腕前骨陷当，
阳谷锐骨下陷取，养老转手踝空藏，
支正腕后上五寸，小海肘内纹头求，
肩贞脚下两筋解，　臂俞臂后骨下方。
天宗大骨下陷取，秉风肿上骨边量，
曲垣肿上曲肿陷，间通傍三外俞拿，
大椎劳二中俞穴，天窗扶后大筋痕，
天容耳下曲颌后，颧髎面颊下廉乡，
听宫二穴归何处，耳小缺前陷中央。



手太阳小肠经上的保健穴

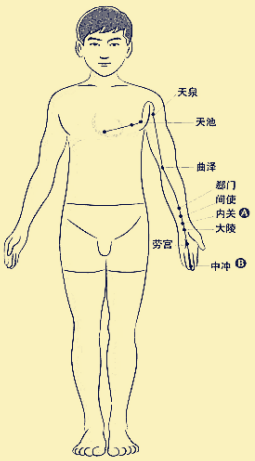
- A 后溪：本穴宁心安神、舒筋活络、散风清热，能防治急性腰扭伤、落枕、头项强痛、耳痛、咽喉肿痛、牙痛、癫狂等症。
- B 听宫：此穴宁神志、宣通耳窍，故对耳聋、耳鸣、中耳炎、牙痛、癫狂等有较好的防治作用。

更多养生电子书QQ群：100085661

◎ 手厥阴心包经

手厥阴心包经歌谣

九心包经手厥阴，臂内中线指穴习。
天池乳后寸一寸，天泉腋下二寸随。
曲泽肘内横纹上，郄门去腕五寸寻。
间使腕后方三寸，内关掌后二寸停。
掌后横纹大陵在，两筋之间陷中扪。
劳宫屈指掌心取，中指末端中冲生。



手厥阴心包经上的保健穴

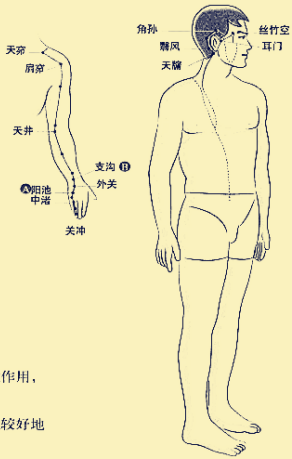
Ⓐ 内关：本穴宽胸安神、和胃止痛、降逆止呕，对心痛、失眠、胸闷、心悸等诸多心经病症皆有较好防治作用。

Ⓑ 中冲：是常用的急救穴之一。能清心开窍，退热苏厥，对中风昏迷，舌强不语、心胸烦闷、热病中暑、小儿惊厥有一定的效果。

◎ 手少阳三焦经

手少阳三焦经歌谣

十手少阳属三焦，臂外中线头侧绕。
关冲无名指甲外，液门节前指缝避。
中渚液门上一寸，阳池腕表横纹遭。
腕后二寸取外关，支沟腕后三寸安。
会宗沟外横纹遭，三阳络在四寸间。
肘前三寸称四渎，肘后一寸天井酸。
肘后二寸清冷渊，渊腋之间取消泺。
臑会肩端下三寸，肩髎后一肩髃寻。
天髎肩井后一寸，天牖客后完下扪。
耳垂后陷翳风讨，络却耳后青络找。
颔急亦在青络上，角孙耳上法际标。
耳门耳前缺陷处，和髎耳前锐发交。
丝和丝竹空何在，眼眶外缘上眉梢。



手少阳三焦经上的保健穴

Ⓐ 阳池：本穴能舒筋、通络、解热，有较好的保健作用，对肩臂痛、腕痛、扁桃体炎防治效果较好。

Ⓑ 支沟：本穴能理气解郁，疏通腑气，通经络，能较好地防治便秘、胁肋痛、耳鸣耳聋。

更多养生电子书QQ群：100085661