

<<有病早知道>>

图书基本信息

书名：<<有病早知道>>

13位ISBN编号：9787543943247

10位ISBN编号：7543943247

出版时间：2010-6

出版时间：上海科技文献

作者：易磊

页数：360

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<有病早知道>>

前言

手是人体重要器官，衣食住行都离不开它，这是常识；但用于判断健康状态，却不是每个人都知晓的。

当你伸出双手，就能看出你的健康状况，因为人的手形、色泽、纹理、脉络都传递着健康的信息。也就是说，一掌之内，可以体察脏腑、气血、皮毛、肌肉、五官、筋骨、经络、精气等的变化，从而判断其病因、病势、转归、预后等信息。

可以说，手是观察人体健康状况的一面镜子。

中国传统医学认为，手是阴阳经脉气血交合联络的部位。

经络系统中十二正经均起止于手足，与手相关的有手三阳经和手三阴经。

这些经脉与全身的脏腑相应、气血相通，当脏腑、气血发生病变时就会从手的形态、色泽、脉络等的变化中反映出来。

手诊不仅简便易行、判断准确，是自我诊查最好的方法，而且能及早地预测疾病，具有早发现、早治疗的重大意义。

如指颤、指麻是中风先兆；手掌大、小鱼际出现角化是膀胱癌的征兆；如果小鱼际偏红，多是胃肠内虚火旺，易患糖尿病；如果大拇指根部区域的大鱼际发红，一般说明上半身火旺。

<<有病早知道>>

内容概要

《有病早知道：图解手诊》是一部最科学的手诊全书，一部最实用的养生宝典。
《有病早知道：图解手诊》洋解了手掌3大主线、20余条轴线，以及手掌九宫、五行、星丘等变化，并附有600余幅插图作参考，为你揭开手掌奥秘，可谓手诊真奇妙，健康早知道！

<<有病早知道>>

书籍目录

第一章 不可不知的手诊常识初识手诊：探索掌纹医学历史悠久的传统医学：手诊你的五脏六腑都“投射”在手掌上手掌、手背与手指等的生理构造手掌的形状、颜色与纹路诊病特征手诊三线：主线、辅线、病线执掌人生手诊秘要：流年变量的坐标诊断法九宫八卦：人体健康“预测各就各位”两手对照看才更准确更有效伸手摸一摸，百病莫错过手的大小与健康：手小易得妇科病手的胖瘦与健康：手比人瘦易患神经衰弱观手知性：从拇指角度看性格与健康手掌摸一摸：寒凉虚热都把握手掌软硬预测人体健康与疾患青筋暴满，是福是祸青筋凸起是“体内垃圾”太多手掌青筋多，人体疾病也多警惕，拇指下青筋要“当心”手背青筋提示容易腰肌劳损拇指横纹有青筋提示心脏冠状动脉硬化医例为证：一手天地小，万种健康气象藏心脏需要关照的年轻男性手诊分析血脂需要稳定的中老年男性手诊分析肝胆需要保养的年轻女性手诊分析脾胃需要调养的中年女性手诊分析第二章 “掌”握健康：手指预测人体疾病手指知健康：五指预测疾病大拇指——反映人体整体素质强弱食指——提示消化功能强弱中指——判断心脑血管功能强弱无名指——与内分泌、泌尿生殖系统相关小指——反映人体肾脏疾病与健康手指外候预测人体健康五指长短长短标准五指形态指端倾斜度各指共性含义活动手指治百病老人多活动手指可以治疗眼花全手按摩，养肝护胃保健康手指看健康第三章 指甲预测人体疾病指甲的生理构成与望诊意义指甲，显示全身健康状况的“窗口”甲为筋之余，观甲诊病自古有之指甲望诊——人体不同尺寸的“荧光屏”指甲观健康——纹路、色泽等蕴藏健康秘密指甲色泽与外形望诊指甲片状红带——提示有胰腺炎疾患白色指甲——提示体内有寄生虫病黑色指甲——提示恶性肿瘤惹祸端指甲色泽——多提示慢性心肺疾患病态指甲辨识望指甲色泽、软硬看生命盛衰指甲外形变化与疾病望诊指甲床内出血与人体疾患望诊指甲的厚度、韧度与疾患望诊指甲点状凹陷提示可能患有风湿病指甲横纹与人体病理刺激指甲纵纹提示胃肠功能衰弱从指甲半月痕中收集健康的奥秘半月痕是观察健康的窗口健康状态下的半月痕非健康状态下的半月痕五指半月痕与疾病的关系指甲半月痕诊病法第四章 健康写在手：掌色预测人体疾病察看手掌有学问看手掌辨体质阴阳盛衰手掌的核心区——三焦看手掌颜色对应识别炎症看手掌色泽的变化知正邪气黑白手斑告知的健康秘密不可忽视的手背健康疾病察颜观色知百病红白相间内热掌——脾胃不和掌面泛青内寒掌——肝胆郁积掌色紫红血瘀掌——心血管病掌色苍白贫血掌——患贫血症掌色发黄肝病掌——谨防肝癌红黄杂色肝脾掌——防慢性病掌面红润青筋掌——头疼腹胀九宫之内啥模样内分泌系统功能状况——看乾宫生殖、泌尿系统功能状况——看坎宫消化、呼吸系统功能状况——看艮宫消化、内分泌系统功能状况——看震宫肝胆功能状况——看巽宫心脏功能和血液循环功能状况——看离宫泌尿、生殖系统功能状况——看坤宫呼吸系统功能状况——看兑宫心脑及胃功能状况——看中宫第五章 观手知健康：掌纹预测人体疾病掌纹是人体内部器官的荧光屏一掌之内，可以体察脏腑手纹健美者——提示身体健康掌纹诊病从解剖开始手部的山脉——骨骼手部经络的保护神——肌肉手部的江河——血液手部的输送管道——神经手的安全部——皮肤百病都躲藏在掌纹里生命线——主要代表生命力的强弱智慧线——控制生命线感情线——反映情绪的控制能力事业线——提示中老年心脑血管疾病健康线——出现健康线反而不健康性线——反映泌尿生殖系统好坏腕横纹线——反映前列腺、泌尿生殖病变贯桥线——提示心脏功能障碍干扰线——提示体质下降太阳线——与人的智能有关颈椎线——提示颈椎增生病变异线——代表疾病恶变发展寿线纹——长寿之象征便秘线——提示长期顽固性便秘放纵线——提示性生活过度异性线——提示房事过频指腹横纹线——提示睡眠障碍肝分线——提示过量饮酒美术线——提示有艺术天赋玉柱线——心肺功能强弱的晴雨表断掌纹——易出现肝火过盛川字纹——易产生忧郁症鸡爪掌纹——提示体弱多病白线纹——提示肾功能差胚芽纹——提示气血双亏指节屈褶纹——提示大脑反应迟钝指节横纹线——提示体质差金月丘指样纹——提示此人耐力差梦幻线——出现梦幻线并非完全是病态其他类型细纹的意义指纹——先天的自然纹第六章 手部穴位的位置、主治与治疗手法手部经穴的定位与主治商阳穴——主治耳聋、齿痛、麻木等疾病二间穴——主治目昏、咽喉肿痛等疾病三间穴——主治目痛、身热、肠鸣等疾病合谷穴——主治经闭、热病、多汗等疾病阳溪穴——主治头痛、耳聋、咽喉痛等疾病少泽穴——主治头痛、乳汁少、昏迷等疾病前谷穴——主治头痛、耳鸣、乳少等疾病后溪穴——主治耳聋、疟疾、腰背痛等疾病腕骨穴——主治耳鸣、黄疸、疟疾等疾病阳谷穴——主治手腕痛、胁痛、耳鸣等疾病关冲穴——主治中风昏迷、热病等疾病液门穴——主治头痛、目赤、耳聋等疾病中渚穴——主治目赤、手

<<有病早知道>>

指不能屈伸等疾病阳池穴——主治耳聋、消渴、腕痛等疾病少商穴——主治咳嗽、发热、癫狂等疾病
 鱼际穴——主治咳嗽、咳血、失音等疾病太渊穴——主治咳嗽、气喘、胸痛等疾病少冲穴——主治心痛、心悸、吐血等疾病少府穴——主治心痛、阴痛、遗尿等疾病神门穴——主治痴呆、大便脓血等疾病
 中冲穴——主治小儿夜啼、中暑等疾病劳宫穴——主治呕吐、口臭等疾病大陵穴——主治心痛、胃痛、癫狂等疾病
 手部经外奇穴定位与主治十宣穴——主治昏厥、中暑、小儿惊厥等疾病四缝穴——主治百日咳、咳嗽气喘等疾病
 中泉穴——主治心痛、腹胀腹痛等疾病一窝风穴——主治腹痛、泄泻等疾病虎口穴——主治牙痛、烦热、乳痛等疾病
 中魁穴——主治呕吐、呃逆、白癜风等疾病八邪穴——主治咽痛、目痛、齿痛等疾病小骨空穴——主治喉痛、关节痛等疾病大骨空穴——主治白内障、目痛、吐泻等疾病
 三商穴——主治昏迷、高热、腮腺炎等疾病外劳宫穴——主治落枕、脐风等疾病腰痛点穴——主治头痛、惊风等疾病
 五虎穴——主治手指拘挛、麻木等疾病小指节穴——主治胃病等疾病五指节穴——主治腹痛、呼吸困难等疾病
 第七章 手部反射区的位置、主治与治疗手法手掌部反射区定位
 大脑（头部）——主治中风、脑血管等疾病额窦——主治头部病变和脑震荡等疾病垂体——主治骨质疏松、心脏病等疾病
 眼——主治近视、白内障等疾病耳——主治耳聋、耳鸣等疾病鼻——主治鼻出血、鼻炎等疾病颈项——主治颈椎病、高血压等疾病
 斜方肌——主治肩背疼痛、落枕等疾病心——主治心绞痛、失眠、健忘等疾病肺和支气管——主治哮喘、便秘等疾病
 胆囊——主治厌食、痤疮等疾病肝——主治高血脂症、腹痛等疾病
 甲状腺——主治心悸、肥胖等疾病头颈淋巴结——主治五官科等疾病肾——主治骨折、高血压等疾病
 脾——主治发热、皮肤病等疾病腹腔神经丛——主治腹胀、头痛等疾病输尿管——主治排尿困难、高血压等疾病
 膀胱——主治肾、输尿管等疾病生殖腺——主治痛经、不孕症等疾病
 前列腺、子宫、阴道、尿道——主治宫颈炎等疾病腹股沟——主治性功能低下等疾病食管、气管——主治食管肿瘤等疾病
 胃——主治糖尿病、胃痛等疾病胰腺——主治糖尿病、胰腺炎等疾病十二指肠——主治食欲不振等疾病
 小肠——主治腹泻、心律失常等疾病大肠——主治腹痛、便秘、痔疮等疾病盲肠、阑尾——主治阑尾炎、腹胀等疾病
 回盲瓣——主治下腹胀气、回盲瓣失常等疾病升结肠——主治便血、腹泻、腹痛等疾病
 横结肠——主治便秘、腹泻、腹痛等疾病降结肠——主治便秘、结肠炎等疾病乙状结肠——主治便秘、直肠炎等疾病
 肛管——主治痔疮、肛裂、便血等疾病直肠、肛门——主治直肠炎、静脉曲张等疾病
 胸腔呼吸器官——主治咳嗽、气喘等疾病胃脾大肠——主治消化不良、贫血等疾病
 手背部反射区的位置及功能小脑、脑干——主治记忆力减退等疾病三叉神经——主治牙痛、偏头痛等疾病
 内耳迷路——主治晕船、高血压等疾病喉、气管——主治咽喉炎、气管炎等疾病舌、口腔——主治唇燥、唇裂等疾病
 扁桃体——主治扁桃体炎等疾病上、下颌——主治牙周炎、口腔溃疡等疾病胸、乳房——主治胸闷、胸痛等疾病
 膈、横膈膜——主治恶心、呕吐、腹胀等疾病甲状旁腺——主治癫痫、心悸、失眠等疾病
 胸腺淋巴结——主治子宫肌瘤、囊肿等疾病上身淋巴结——主治发热及各种炎症等疾病
 下身淋巴结——主治发热、囊肿、肌瘤等疾病脊柱——主治落枕、腰酸痛等疾病颈椎——主治颈椎病、落枕等疾病
 胸椎——主治胸椎等各种疾病腰椎——主治腰肌劳损等多种腰部疾病
 骶骨——主治坐骨神经痛、失眠等疾病尾骨——主治骶尾骨损伤、疼痛等疾病肋骨——主治胸闷、胸痛、胸膜炎等疾病
 肩关节——主治肩周炎等肩部疾病肘关节——主治关节痛、网球肘等疾病髋关节——主治腰背痛、肩关节痛等疾病
 膝关节——主治膝关节、肘关节等疾病颈肩部——主治颈椎病、肩周炎等疾病
 血压区——主治便秘、呕吐、恶心等疾病第八章 常见病症的手诊手疗百病早知道，手诊真奇妙掌纹诊病前的准备
 经络手诊法——生物全息定位（手掌）经络手诊法——生物全息定位（手背）经络手诊法——望气经络手诊法——望色经络手诊法——望形心脑血管疾病手诊手疗
 高血压——手掌质干并呈现茶红色糖尿病——左手中指甲根位有白色圆点低血压——感情线下垂成弧形心绞痛——生命线出现“米”形纹
 呼吸系统疾病手诊手疗肺结核——生命线不完整连贯慢性咽炎——咽区凸有黄色斑点过敏性鼻炎——鼻区有暗青色的斑点咳嗽——手部艮区有斑纹感冒——感情线的纹理增多哮喘——无名指下有“丰”字纹
 慢性支气管炎——支气管区呈现凸起斑点消化系统疾病手诊手疗便秘——手掌部有静脉凸起腹泻——双手金星丘处发青黑色痔疮——玉柱线起端地丘位有竖形小岛纹
 肠炎——生命线靠大拇指内侧有岛纹样副线胃下垂——玉柱线末端出现长竖岛纹胆胆囊炎——巽位出现方形纹、十字纹
 胆结石——手掌内纹符号明显慢性胃病——生命线中央处有一条横干扰线胃、十二指肠溃疡——生命线中央有小岛相连
 神经系统疾病手诊手疗头痛——手掌出现通贯掌或通贯掌呈链状失眠——智慧线末端有三角纹神经衰弱——失眠多梦区有黄色凸起斑点
 癫痫——肝区夹角狭窄并有黑色暗

<<有病早知道>>

斑出现三叉神经痛——有通贯掌或通贯掌呈链状中耳炎——感情线上有小岛纹近视——无名指下感情线上有小岛纹结缔组织疾病手诊手疗肩周炎——手诊区花白且有暗红斑点类风湿关节炎——指关节肿大，小指向食指弯曲血液系统疾病手诊手疗贫血——手掌颜色苍白或萎黄内分泌系统疾病手诊手疗痛经——艮位有青筋显露青春痘——生命线尾端纹理杂乱月经不调——生命线尾部有“十”或“米”字状纹围绝经期综合征——巽位红赤明显，艮位青生殖泌尿系统疾病手诊手疗慢性肾炎——感情线直贯全掌不孕症——坎位枯白，坤位明显低陷性功能障碍——性线前端出现“十”字纹前列腺炎——性线末端有方形纹、岛纹子宫肌瘤——生命线末端有一两个小岛纹符号盆腔炎——生命线末端两侧有帚把状支线

<<有病早知道>>

章节摘录

历史悠久的传统医学：手诊 手诊，在我国有悠久的历史。

1953年在西安半坡遗址出土的陶器上就有制陶者的指纹，距今有6000多年的历史，这是世界上最早的指纹印迹。

早在商代甲骨文就有掌纹辨病的记载；《灵枢》也有诊鱼际纹路之法及爪甲诊病法。

唐代王超《水镜图诀》就介绍过小儿指纹诊病的方法。

古代很多医学家曾指出“面诊不如体诊，体诊不如骨诊，骨诊不如手诊”的论断。

在我国民间，也一直有“十指连心”、“从外知内”、“掌中热者腑中热，掌中寒者腑中寒”的认知。

时至今日，经过历代研究者不懈的探索和实践，掌纹医学不但能够进行预测诊治生理性疾病，还可以从心理上进行调节诊治。

当代著名中医学家董建华说：“欲穷临床，首重于诊。

诊法之中，望闻问切，至为重要。

观古往今来，为名医者莫不精此四者之道。

然四诊之外，又有五气六运可稽，易经八卦可演，千般诸法，精穷奥蕴。

前贤孙思邈叹曰：须精熟如此，乃得为大医。

”北京著名中医贺普仁教授经多年研究发现，人的手掌、手指有14条气脉、344个穴位，几乎与全身的经穴对等。

人体若发现疾病，在手掌或手指的某一经穴给以点刺就能收到明显疗效。

掌面联系着人体前部的各个器官，掌背联系着人体后部的各个器官。

诊察手部穴位，就可了解内脏情况，并调节脏腑气机，达平衡阴阳、祛病疗疾之效。

现代医学，对于疾病有一个鉴别尺度，这就是临床症状。

被视为病人的人，一般只在有了临床症状后才能接纳给予治疗。

其实这是一种“亡羊补牢”的做法。

而那些具有潜伏隐患的人，一般只要不发作，仍被视作“健康人”。

虽然“亚健康”备受人们关注，但在早期发现的诊断方法太少了！

而真的一旦有了临床症状，疾病已经很严重了，而这就是只重治疗、不重预防（早期发现）的结果。

这正是现代医学的普遍弊端。

那么，有没有一种既可以早期发现、早期诊治，又能容易掌握、容易应用的诊断方法呢？

回答是肯定的。

这就是我们中医学中的手诊疗法。

这也是为什么近年来手诊、面诊受到民众欢迎的原因。

当然，除了这个原因外，手诊疗法还具有以下几大优点：（1）简单直观 手的变化可以摸得着、看得见，较为直观，可以随时随地地进行观察。

（2）经济实用 掌纹医学的检查，有着与仪器检查相同的或仪器检查无法达到的效果，并且在掌纹医学指导下进行有目的地检查，不仅可以减少痛苦与麻烦，同时可节约检查费用。

（3）容易推广 凡是精通掌纹医学的人，都比较容易与人沟通，引起人们注意，人们关心自己的身体状况，也愿意把手伸出来接受检查，因此便于推广。

你的五脏六腑都“投射”在手掌上 东方传统文化认为，宇宙和万物是一个统一的整体，一切系统都是全息的，每个局部都是整体的缩影（全息胚）。

在空间、时间以及时空上都存在着对应性。

根据生物全息理论，我们可运用特定的技术和方法来认识和调整生物体，全息诊断与治疗就是这一原理在医学上的应用。

中医学很早就观察到体表的每一部位都是全身的缩影，都可作为反映全身信息的窗口，如面相诊病、耳相诊病、手相诊病、足相诊病等。

中医经络学说使人体形成一个整体信息网络。

<<有病早知道>>

经气流行于人体中，犹如沟渠河流，内联脏腑，外络支节，连通表里，贯穿上下，使之形成了一个“一处动而周身无处不动”的有机整体。

手足部又是各条经络的起止点，是经气的源头。

手掌与内脏以经络为能源连接线、情报传送线，因此小儿的指纹诊断、成人的全息脉诊都在手部及手腕。

当人们心情紧张时总会“手心冒汗”，这是内脏紧张的一处反映；而当烦躁不安时，会无意识地揉搓手掌，这也是企图松弛内脏的自发动作。

可见手与周身器官密切相通，不失为反映内情的窗口，内脏发生的任何细小变化都逃不出手掌，脏腑一有不调和症状，手掌会马上发出信号。

现代医学的神经系统功能，同样是讲人体各部均与大脑中枢联络相通。

手是神经最丰富的部位，布满了神经线网，可将体内各脏腑器官的情报传递到脑神经中枢。

而大脑又可将所有内脏情报原原本本地反映于手上，则手掌便成了一个控制中心。

故有“脑外之脑”、“脑的驻外机构”之称。

我们平时如果养成经常注意观察手的习惯，那么内脏一有问题，就会提前发现，如手上一旦有掌纹、颜色、硬度、灵活度、感觉等变化，便都是内脏的求救信号，要立即重视，并采取相应的预防和治疗措施，以促进自己的健康。

然而，掌纹诊病不是万能的，同其他中西诊断和仪器诊断一样，它同样有着局限性，作为一门新兴而古老的诊病方法，更需要同其他诊断方法综合应用分析，才能更好地为临床服务。

<<有病早知道>>

编辑推荐

手诊以中医学理论为指导，不仅可以诊病、治病，在预防、保健上具有重要意义，而且其方法独特、疗效灵验、经济安全、易学易用，在“看医难，看病贵”的今天，越来越受到人们的青睐。为使广大读者了解手诊知识，客观地了解手诊全貌，提高自我防病能力，本书组织有关专家精心编写了本书，以科学地介绍了手诊方法。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>