

<<图解看手识病>>

图书基本信息

书名：<<图解看手识病>>

13位ISBN编号：9787546324272

10位ISBN编号：7546324270

出版时间：2010-3

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：张中祺

页数：252

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>

<<图解看手识病>>

前言

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。

<<图解看手识病>>

内容概要

手诊，是最具有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>>

书籍目录

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 322.手诊医学：手诊前必须掌握的中医知识 343.手诊的理论基础：解剖学、经络学 364.指纹和掌纹：健康的秘密地图 385.指甲：身体状况的红绿灯 406.手指：人体健康的晴雨表 427.手掌上的九星丘：来自宇宙星体的健康奥秘 448.手掌八卦推演：把握生命的钥匙 469.手态：软硬干湿，健康自知 4810.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 542.智慧线：测评智力的标准线 563.感情线：提示消化系统的畅与阻 584.健康线：无之健康，有则异常 605.命运线：心、肺功能的强与弱 626.障碍线：揭秘最当下的身体状况 647.太阳线：手掌上的“血压计” 668.放纵线：糖尿病家族挥之不去的烙印 689.金星线：你是过敏体质吗 7010.土星线：情绪好不好，查看此线便知道 7211.婚姻线：生殖、泌尿系统功能的强弱 7412.肝病线：肝脏疾病，早发现早治疗 7613.悉尼线：肿瘤遗传的潜伏标记 7814.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 842.“井”字纹：慢性疾病与癌症的醒目标识 863.“米”字纹：反映气血类相关病症 884.三角形样纹：疾病恶化的警世钟 905.方格形样纹：千万不可忽视小伤疤 926.岛形样纹：肿瘤患者的报警器 947.环形样纹：意外创伤留下的烙印 968.五角星状纹：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 1022.肝区：肝脏正常，气血通畅 1033.脾区：血液储藏，免疫增强 1044.肺区：统领全身的元气 1055.肾区：滑润光泽，老当益壮 1066.胃区：将“保胃战”进行到底 1077.胆囊区：发炎结石，一看便知 1088.大肠和直肠区：排泄道问题的潜伏地 1099.小肠和十二指肠区：揭示肠部系统的畅与阻 11010.膀胱和前列腺区：反映生殖、泌尿系统的异常病变 11111.乳腺区：提示乳腺增生或癌变 11212.颈椎区：人体颈椎状况的表现区 11313.腰椎区：强筋健骨，不让疾病上身 11414.下肢关节区：及早发现关节炎 11515.鼻咽支气管区：反映呼吸系统的顺畅 11616.眼区：揭示心灵窗口的健康状况 11717.耳区：恶魔在“耳”边 11818.脑区：脑功能正常，万事大吉 11919.子宫和卵巢区：将妇科疾病抗击到底 12020.胰腺区：胰腺病变不利各器官 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 1242.失眠：如何睡到自然醒 1263.焦虑症：不让外邪前进半步 1284.神经衰弱：现代人为什么爱发怒 1305.自律神经失调症：防病还须乐观心态 1326.癫痫：痉挛抽搐，不可轻视 1347.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 1402.高血压：一切指标不宜过高 1423.低血压：坚决反对最极端 1444.心肌梗死：缺血性坏死，自我防治 1465.急性脑血管病：保血管就是保性命 1486.脑溢血：中老年人常发病症 1507.心脏病：心病还需心药医 1528.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 1582.肺癌：调养胜于治疗 1603.慢性支气管炎：安全改善咳痰喘 1624.气喘症：一呼一吸保通畅 1645.感冒：与流行病症擦肩而过 1666.慢性咽炎：戒烟戒酒，饭后漱口 1687.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 1742.肝硬变：功能衰竭的魔爪 1763.胆结石：肝胆相照总有时 1784.胆囊炎：恶“象”胆边生 1805.腹泻：与肠胃和谐相处 1826.胃溃疡：坏习惯导致胃穿孔 1847.肠炎：肠炎，嘴不严 1868.胃痛：脾胃和，吃饭香 1889.消化性溃疡：小口子，大溃疡 19010.脂肪肝：不是病，猛于病 19211.胃下垂：餐后运动须注意 19412.便秘：轻松排便即是福 19613.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 2022.更年期综合征：做母亲的家庭医生 2043.痛经：“那个”不痛，月月轻松 2064.贫血：健康从补血开始 2085.青春痘：以内养外，守护美貌 2106.糖尿病：高血糖者，切忌甜腻 2127.乳腺癌：女性第一恶疾 2148.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 2202.尿路感染：排除潜伏的病毒 2223.带下：一处净，全身爽 2244.卵巢囊肿：莫让肿瘤恶化为癌 2265.子宫肌瘤：保全子宫，做完美女人 2286.泌尿系结石：让排泄通道畅通无阻 2307.男性功能障碍：寻找性福真经 2328.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：身体有疾双手包 2382.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 2442.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

章节摘录

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。

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。

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。

掐法按摩 手部按摩常用的手法中，刺激性最强，也最有效的手法是掐法。

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。

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。

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。

<<图解看手识病>>

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，可以向专业医生咨询，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。

P244-246

<<图解看手识病>>

编辑推荐

全家人人适用，屡试屡验的诊疾祛病良方，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。

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”。

智慧线平直或中断，易患乳腺癌。

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。

<<图解看手识病>>

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。

手诊识病： 生命线内侧有护线：肠道功能衰弱。

生命线尾端出现两个相连岛形纹：子宫肌瘤。

智慧线末端出现分叉：贫血。

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>