

《掌中有健康》

图书基本信息

书名：《掌中有健康》

13位ISBN编号：9787506466592

10位ISBN编号：7506466597

出版时间：2010-10

出版社：中国纺织出版社

作者：王志金

页数：204

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《掌中有健康》

前言

最熟悉、使用最多的事物，有时却最陌生、最不了解。就像我们的身体，每天它都在自动运行，可你是否了解体内有多少条经络，各个脏腑器官是如何互相配合，互相运转的呢？就像我们每天都在使用的双手，你知道它会给你传递什么信息吗？人体具有很强的适应能力和耐受能力，以应对竞争激烈的社会和紧张繁忙的生活。很多疾病初起时症状轻微，即使有一些不适往往也被忽略或忍受过去，等病情恶化，有所发现时已到中晚期，错过最佳的治疗时机，回天无力。因此那句名言“人不是死于疾病而是死于无知”对我们敲响了警钟。无知，既有不知道如何正确保养的无知，也有疾病已生却不自知的无知。后者，也是小病变成大病的主要原因。病初起尚未成形时，为“未病”，治“未病”远比治“已病”更具有意义。在“未病”时就应该有意识地进行调养保健，防病养生，掌握控制疾病的主动权。如果把身体比喻为树干，手就相当于枝叶。如果叶子在不应枯萎的季节枯萎，表示大树缺乏某种元素或生病了，手上出现的信息也反映着身体的状况。

《掌中有健康》

内容概要

《掌中有健康》内容简介：您是否因为工作繁忙而忽视了自己的身体健康？您是否因为医院的高额费用和繁杂程序而惧怕去医院看病？有一种最简单的方法可以解决您的烦恼，那就是观察您的手。手是人体健康的观测站，通过手，我们可以及早发现疾病的征兆。《掌中有健康》以通俗易懂的语言，形象生动的配图，深入浅出地向您介绍手诊、手疗方面的知识。让您在生活和工作，可以随时随地关注自己的身体，呵护自己的健康。

《掌中有健康》

作者简介

王志金，缘督自然疗法创始人，中医主任医师，中医世家第六代传人，毕业于吉林白求恩医科大学。曾任解放军465医院少校军医，国家中医药管理局中和亚健康调理专家，中国医促会亚健康专业委员会首席专家。他的缘督自然疗法，是通过他多年的潜心研究，结合老一辈的心得，以中

书籍目录

第一章 手诊原理 一、手诊基础——掌纹 二、掌纹的形成 三、何谓手诊 四、手诊与西医第二章 手诊基础 一、手态 二、手色 三、手背 四、指象 1.指形 2.指态 3.手指与疾病 五、指甲 1.指甲的构成 2.指甲的甲形 3.指甲纵、横纹 4.指甲的色泽 5.半月痕第三章 掌纹的生理意义 一、主线 1.生命线 2.智慧线 3.感情线 二、辅助线 1.事业线 2.健康线 3.太阳线 4.障碍线 5.金星线 6.性线 7.肝分线 8.放纵线 9.悉尼线 10.土星线 11.贯桥线 12.腕横纹线 13.指节屈褶线 14.孔子目纹 15.颈椎线 16.变异线 17.寿线 18.异性线 19.美术线 20.水星垂线 21.便秘线 22.川字纹 23.鸡爪纹 24.断掌 25.异常纹 三、九宫 1.坤宫 2.离宫 3.巽宫 4.兑宫 5.中宫(又称明堂) 6.震宫 7.乾宫 8.坎宫 9.艮宫 四、手掌酸碱区划分第四章 常见疾病诊断及保健 一、呼吸系统疾病 1.流感 2.慢性支气管炎 3.支气管扩张 4.肺气肿 5.肺结核 二、循环系统疾病 1.高血压 2.低血压 3.心脏病 4.淋巴结核 三、消化系统疾病 1.胃下垂 2.慢性胃炎 3.胃及十二指肠溃疡 4.肠炎 5.肠道寄生虫病 6.胰腺炎 7.脂肪肝 8.肝炎 9.肝硬化 10.阑尾炎 四、神经系统疾病 1.中耳炎、耳鸣 2.头痛 3.眩晕 4.神经衰弱 5.脑动脉硬化 6.脑出血 五、内分泌系统疾病 1.糖尿病 2.甲状腺功能亢进 3.更年期综合征 六、泌尿系统疾病 1.前列腺炎 2.肾炎 3.肾结石 七、生殖系统疾病 1.痛经 2.月经不调 3.子宫肌瘤 4.乳腺增生 5.慢性盆腔炎 6.卵巢囊肿 7.性功能障碍 8.不孕不育 八、骨骼和肌肉系统疾病 1.颈椎病 2.肩周炎 九、癌症第五章 手疗 一、常用手部保健穴位 1.专收面口疾病——合谷 2.养颜养心——内关 3.清心火,安心神——劳宫 4.失眠“特效药”——神门 5.预防脑卒中——阳溪 6.颈肩腰椎病的“救星”——后溪 7.专治落枕的落枕穴 8.小病杂病找少府 9.感冒咳嗽有鱼际 二、常见病手疗 1.高血压 2.低血压 3.感冒 4.咳嗽 5.慢性咽炎 6.慢性支气管炎 7.哮喘 8.胃痛和胃溃疡 9.痔疮 10.便秘 11.头痛 12.失眠 13.神经衰弱 14.晕车 15.贫血 16.痤疮 17.更年期综合征 18.糖尿病 19.肥胖 20.牙痛 21.假性近视 22.老花眼 23.中耳炎 24.颈椎病 25.肩周炎 26.腰肌劳损参考文献

章节摘录

插图：黄色还是慢性病的先兆，如慢性萎缩性胃炎、慢性结肠炎、慢性胃疼、慢性贫血等，具体症状还要看是手上哪一块区域颜色变得淡黄、晦暗。如果手呈灰土黄色，无光泽，身上其他部位皮肤也有类似颜色，可能是体内胆汁排流有障碍，应防止慢性胆道、胆管狭窄等情况发生。手色接近金黄色时，一定要特别留意，这可能是早期肝病的征兆，如急性黄疸性肝炎（此时，手、身上皮肤、巩膜等也会出现黄色），要及时就医确诊。（3）红色自然的淡红色或浅红色，是皮下血管畅通的正常表现。但如果颜色过红，就要考虑是否由血压升高造成的。拇指或小指根处肉厚的地方发红，同时面颊和颈部也呈红色，要小心肝硬化发作。手的局部呈鲜红色或出现鲜红点，表示脏器正在出血。手掌从正常的浅红色逐渐转变成暗紫色，这说明心脏出现了问题。心脏发生功能性障碍，导致血流缓慢，血管内血氧饱和度降低，手掌呈暗紫色。（4）青色青表肝，反映肝的健康状况。当人的情绪不好又无从发泄，或血流不畅时，都会出现青色。如在脑区出现青色则表示脑血栓形成；在心脏区出现青色则表示心肌缺血，会出现胸闷气短等症状。（5）黑色这里的黑色指手掌整体色泽黯淡无光，不是黑种人那种有光泽的黑亮。当手掌呈黑色，晦暗无光泽时，表示身体机能非常差，曾患重病或长期服药，或是肾脏疾病；老人手部出现黑斑是生理性衰老的表现。当不仅手掌呈黑色，黑色还蔓延到手指头，同时手掌局部有边缘模糊不清、凸起的黑色斑点，这可能是肿瘤病变、癌症的信号，要尽快到医院确诊。

《掌中有健康》

编辑推荐

《掌中有健康》：手部分布着一百多万条末梢神经、血管，与人体各个脏器、中枢神经等关系密切。现代医学发现，人体在人的大脑皮质的投影接近一个倒置的胎儿形状，而手在这个投影中占的位置近4/5。双手有众多的经穴、奇穴、病理反射区、病理反应点。有对全身生理机能激活的作用。几乎人体所有器官在手上都有对应的穴位。在我国古代，智慧的祖先们已懂得通过观察手掌的纹理，来预测身体的健康状况。中医圣典《黄帝内经》中就说：“有诸内者，必形诸外；视其外应，以知其内脏。则知病矣。”到清代，手诊已有了较完善的理论体系。有不少专著广为流传。深受人们的喜爱。《掌中有健康》旨在向大众普及一些最基本的手诊、手疗知识，让人们能够以最简捷的方式，及早掌握自己的身体状况。轻松地破解手掌中的健康密码。尽早尽快地预知身体的疾病。简单高效地减轻身体的病痛。全面揭示掌纹与健康的关系。手是人体健康的一个最好的观测站。《掌中有健康》以通俗易懂的语言，形象生动的配图，深入浅出地向您介绍手诊、手疗方面的知识。让您在生活和工作，可以随时随地关注自己的身体，呵护自己的健康。

《掌中有健康》

精彩短评

- 1、 1.9
- 2、 帮朋友买的，朋友对书很满意
- 3、 知识点很多，不过逻辑有点乱，后面连各种治疗手法都提到了。后溪穴很受用。

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：www.tushu000.com