

《透视你的手》

图书基本信息

书名：《透视你的手》

13位ISBN编号：9787509127537

10位ISBN编号：750912753X

出版时间：2010-2

出版社：人民军医出版社

作者：赵慎珠 编

页数：102

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

《透视你的手》

前言

中医理论认为，人体是一个有机的整体，局部与整体是辩证统一的，两者紧密联系，不可分割。当人体局部发生疾患时，往往在人体的其他部位有所反应。而手诊，在我国很早就有所记述。一个人的健康状况，在手上会呈现出种种形态。《丹溪心法·能合脉色可以万全》记载：“有诸于内，必形于外”“视其外应，以知其内脏，则知其病矣”。《灵枢·经脉篇》记载：“胃中寒，手鱼之络多青矣；胃中有热，鱼际络赤；其鱼黑者，留久痹也……”其实，手诊不仅仅在中国，在世界上也有悠久的历史。古希腊哲学家亚里士多德曾著有《亚里士多德手相术》，该书对后世产生了极其深远的影响。20世纪70年代，美国学者的著作《皮肤纹理学与疾病》也详细记述了掌纹与疾病的关系。

人们一直在探询手与疾病的联系，到底能从手上看出什么呢？本书将提供给读者相关信息。

本书以现代“全息”理论和中医手部望诊原理为基础，从“手诊探源”“望手诊疾”“触手知疾”“以手疗疾”“护手防病”五个方面，介绍手诊常识，告诉读者，怎样通过对手的观察判断健康、预测疾病、早期诊断、家庭手部治疗，为你和家人的健康保驾护航。本书语言活泼，深入浅出，融科学性与趣味性为一体，简单明了而又简便易学，是手部诊断和局部治疗相结合的实用读本。

全书在编写过程中参阅了大量资料，在此不能一一注明，谨向原作者深表谢忱。

《透视你的手》

内容概要

《透视你的手:手诊测健康》以现代“全息”理论和中医手部望诊原理为基础,从“手诊探源”“望手诊病”“触手知疾”“以手疗疾”“护手防病”五个方面,全方位介绍手诊常识,告诉读者怎样通过对手的观察判断健康,预测疾病、早期诊断、家庭手部治疗,为你和家人的健康保驾护航。《透视你的手:手诊测健康》语言活泼,深入浅出,融科学性与趣味性为一体,简单明了而又易于学习,是手部诊断和局部治疗的最佳读本。

《透视你的手》

书籍目录

第1章 手诊探源 一、手诊的概念及起源 二、手诊的科学基础 1. 藏象理论 2. 经络理论 3. 生物全息理论 三、手诊的意义第2章 望手诊病 一、望指掌 1. 手掌(指)形态 2. 指掌色泽 3. 望五指图(正常手指图) 4. 望手态 二、望指甲 1. 望指甲屯泽 2. 望指甲形态 3. 望指甲半月弧 三、望小儿食指络脉 1. 小儿食指络脉的显现与分布 2. 望小儿食指络脉的方法 3. 小儿正常食指络脉 4. 小儿食指络脉主病 四、九宫八卦法 1. 乾宫 2. 坎宫 3. 艮宫 4. 震宫 5. 巽宫 6. 离宫 7. 坤宫 8. 兑宫 9. 明堂第3章 触手知疾 一、第二掌骨侧诊病法 1. 诊病原理 2. 操作方法 二、刮推中指掌骨诊病法 1. 诊病原理 2. 操作方法 三、推压无名指掌骨诊病法 1. 诊病原理 2. 操作方法 四、手感诊病法 1. 整体手感与疾病 2. 局部手感与疾病第4章 以手疗疾 一、方法简介 1. 推拿法 2. 艾灸法 3. 点穴法 4. 指针法 5. 手浴法 6. 握药法 7. 第二掌骨侧点穴法 二、内科疾病 1. 感冒 2. 咳嗽 3. 胃痛 4. 呕吐 5. 腹痛 6. 泄泻 7. 便秘 8. 腰痛 9. 失眠 10. 眩晕 11. 头痛 三、外科疾病 1. 落枕 2. 甲癣 四、妇科疾病 1. 痛经 2. 缺乳 3. 产后身痛 五、儿科疾病 1. 惊风 2. 食积 3. 厌食 4. 小儿腹泻 5. 夜啼 6. 遗尿 六、五官科疾病 1. 耳鸣、耳聋 2. 鼻炎 3. 牙痛 4. 近视第5章 护手防病 一、手的护理 1. 手的常规护理 2. 手部常见的问题及日常护理 3. 手的专业护理 二、手部的保健 1. 手部保健操 2. 生活中的手部保健小窍门

一、手诊的概念及起源 望手诊病主要是通过观察手的气、色、形态的征象及变化，来判断性格特征、健康状况及易患疾病的一种特殊诊断方法，是中医学颇具特色的传统诊法之一，由望、闻、问、切四诊中的望诊演变而来。望手诊病作为中医望诊的一个分支，不但历史悠久，而且在中医学殿堂中占有一席之地。据我国文字史料记载，在商朝的甲骨文中就有关于掌纹辨病的记载。在“马王堆”出土的汉代锦书中记载了103种疾病，其中多数以望诊作为主要的诊查手段，同时也涉及了许多手部望诊的内容。两千多年前的中医典籍《黄帝内经》中就有大量的关于手诊的记载，如“掌中热者，腑中热，掌中寒者，腑中寒”“胃中寒，手鱼之络多青矣；胃中有热，鱼际络赤；其鱼黑者，留久痹也……”等，这些源自实践基础上的精辟论断至今仍有效地指导着临床。到了唐代，王超的《仙人水镜图诀》中提出小儿指纹脉络诊法，进一步丰富了手诊的内容。明代杨继洲《针灸大成》中曾描述“阳掌图，阴掌图”及清代《小儿推拿广义》中更是详细记述了通过手掌诊断、治疗疾病的方法，使手诊的应用更加完善。近代，1987年福建林朗辉的《手纹与健康》是一部系统论述手纹医学的专著，使手诊更趋于完善和客观化。此外，望手诊病在世界上也有悠久的历史 and 广泛影响。《圣经》中记载“神在人的手上留下符号或印章，所有的人都可以从这符号来知道他们的职分。”古希腊哲学家亚里士多德曾著有《亚里士多德手相术》，该书对后世产生了极其深远的影响。20世纪70年代，美国学者的著作《皮肤纹理学与疾病》详细记述了掌纹与疾病的关系，在世界上也具有一定的影响。

二、手诊的科学基础 古人曰：“面相不如身相，身相不如骨相，骨相不如手相”。现代统计学也表明，人体有80%左右的健康信息是可以直接从视觉中得到的，而手上又可以反映视觉信息的80%以上。同时，现代医学认为，手掌皮肤比其他处皮肤有更为丰富的神经纤维网及各种神经末梢，疾病刺激会通过神经系统传进大脑，再通过脊髓神经反映在手上。所以，一个人的身心健康及遗传等因素自然会在手掌上反映出来。如中风前预兆，可出现无名指麻木，向中指移动，或食指发麻等。脑出血后，半身不遂之人，两手掌浮肿且冰凉，呈紫红色，双手掌纹路也很快变浅。

1. 藏象理论 中医认为，藏有狭义和广义之分，狭义的“藏”是指心、肝、脾、肺、肾五脏，广义的“藏”尚包括胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱等六腑。藏是指深藏于体内的内脏，“象”是指表现于外的征象，也就是说内脏和体表（当然也包括手部）在生理上相关、病理上相连，通过体表的变化可以判断内脏的病变。如《黄帝内经·灵枢本脏篇》指出“视其外应，以知其内脏，则知所病矣”。说明古代的医学家们早就发现了事物的表里之间存在着相应的联系，认为人体是一个有机的整体，内脏和体表各部组织存在着一定的相应关系，内脏的病变，可以反映在相应的体表组织上，当然从体表组织的异常变化可以推断内脏的病变。脏腑和体表（包括手）之间的内外相因、信息传递主要是通过五脏配五色的理论来实现的。中医的五色主病有两种含义：一是代表不同脏腑的病变，《灵枢·五色》中提出“以五色命脏，青为肝，赤为心，白为肺，黄为脾，黑为肾”；二是五色代表不同性质的病症，“青黑为痛，黄赤为热，白为寒”。因此，通过观察手指掌上的色泽变化，可探知体内脏腑的内部状况，具体而言，它不仅判断哪个脏腑出现了问题，而且还可以说明病变的性质，即是寒是热等问题。此点在后面的章节中有具体解释，此不赘述。

2. 经络理论 俗语曰：“十指连心”，说明手部与内脏存在着实质性联系，而这种联系是通过经络系统实现的。经络是经脉、络脉及其连属部分的总称，它是人体沟通上下内外，联络脏腑、肢节，运行气血，抗御外邪，调节体内功能的一个密闭的功能系统。经络理论认为，人体是一个整体信息网络，人体内脏与体表之间的联系是通过经络来实现的。手作为整体的一部分，也是通过经络与全身相联系。手为四末（四末，中医术语，四指末端的意思），是气血输注、交[]的地方，阴阳经脉的交汇，表里的沟通，经脉的聚集，五输的分布，大都在四末。如《灵枢·海论》所说“夫十二经脉者，内属于脏腑、外络于肢节”，意思是人体的十二条经脉内与脏腑相连、外与四肢相维系。《灵枢·动输》中说“夫四末阴阳之会者，此气之大络也”。因此，体内的异常信息可由经络、穴位，传递并反映到手掌的不同部位上来。所以，手能反映全身的生理、病理信息。临床上有些疾病可以通过手部腧穴出现的压痛或知觉异常以及手掌表皮的气、色、形态改变来反映，并根据手掌的异常部位来辨别疾病之所属脏腑，进行定位诊断。……

《透视你的手》

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