

觀 手 知 健 康

蔡洪光 著



前言

一個種蓮藕的能手，被問到蓮藕一般有多少個孔時，竟然不知道。

一個瞎子上樓回家，雖然看不到家門，但是卻心中有數，絕不會走錯。

在日常生活中，許多生活的現象、身體的變化，大多數人都無意去留心，錯過了許多寶貴的治療機會，最終造成大錯。

所以世界衛生組織的秘書長講過一句名言：人不是死於疾病而是死於無知，許多人的病就是因為瞭解自己太少了。

人的一生中，不管是必然還是偶然，幾乎都有預感應驗的事情發生。預感是什麼？就是身體和意識在敏感時，能接受到未來要發生的事情。未來要發生的一切事情，其實都有能量、信息發射出來的。身體和意識，其實也會受到影響。問題在於人們是否敏感、是否認識、是否發現，而手正如天線一樣，首先接受着未來的能量和信息。對於數以千萬計的小能量、信息，因為其影響不大，人們可能較難分辨。對於那些對人身體影響較大的能量、信息，我們是一定能從手上看出來的。

正如植物一樣，當觀察到樹上的葉子枯萎了的時候，人們都會想到可能是樹根缺水，都會趕快澆水。手就像一棵樹上的枝條和葉子，由於血液循環極為豐富，微循環密集，末梢神經集中，加上它又是人體全身臟腑的一個全息縮影，所以能最敏感地反映人體臟腑組織器官的生理、病理狀況。

疾病與健康之間沒有一條準確而恰當的界限，這是因為人體有很強的適應能力和忍受能力，所以很容易把已經存在的疾病掩蓋了。事實上，無論哪種疾病，多少都與內臟器官有關聯。尤其是內臟有問題，便會立即發出各種信息，而手掌則最能反映內臟的信息。眾所周知，手掌有六條經絡運行，而這六條經絡與內臟器官有密切關係，所以通常內臟一有異常，這些經絡會由手掌各部位呈現出來；反過來說，觀察手掌上的變化，就能觀察到體內臟腑的狀況。



生活中經常發生這樣的事情，身邊的許多熟人、朋友或者親屬，往往平常身體狀況自我感覺很好，卻突然查出了某種絕症，但為時已晚，回天乏力。其實很多病不是不能治，而是發現太遲，錯過治療的有利時機或延誤了治療時間。

現代社會，工作繁忙，情緒緊張，許多人即使身體罹患大病也渾然不知，直到疾病惡化後才略有所感，急忙求醫問診，後悔莫及。由此可見，對疾病的早期診斷，是十分重要的。全世界都在探索、尋找各種早期診斷方法，而觀察手部徵象的變化，是最簡單又最實際的方法之一。

中醫學認為，人體是一個有機的整體。機體內部臟腑、氣血、經絡的生理活動和病理變化，必然有某種徵象表現於外。全身的病變可反映於某一局部；局部的病變也會引起全身的反應。中醫望診就是根據人體內外相應的原理，通過觀察機體外在的變化，推斷內在臟腑組織的生理活動和病理變化。其中手診則具有獨到之處，實可彌補現代診察技術之不足。

由於手掌的特殊敏感性使手診有着超前診斷的特點。而正確的超前診斷，為診斷和治療提供了寶貴的時間。其實，手診本身就是一種很平常、很實用的學問。

觀手是瞭解一個人最簡單又最實際的方法，從手上不但可以看出一個人的健康狀況，也能簡單地瞭解一個人的性格，甚至時至今天，警察破案也離不開指紋。

手診學其實是一門很值得花費時間和精力去鑽研的學問，研究手診學的好處不勝枚舉。最簡單的是聚會時，只要有人會看手相，氣氛就完全不同，你就會成為一個主角。學會由手掌看健康和治療一些疾病的技巧後，不但能瞭解自己的健康狀況，也能從中尋獲許多幸福。

事實上，想由手探知健康的狀況並不是一件難事，只要經常細心地觀察手掌，不但能透徹地瞭解自己，更能從中預知各種變化，以趨吉避凶，預防疾病，這是手診最奧妙的功用。

在交談中，我發現許多人對手診學不但有濃厚的興趣，而且許多人都有相當的研究，唯大多數對觀察分析和運用技巧方面的認識尚不太清楚，總覺得很難學，希望我能介紹一些有關手診學的基本知識和實用方法。因此，僅將自己一些入門研究和實用的方法總結出來，供大家參考。

中華民族五千年中醫文化流傳至今，民間有許多診斷和治療的方法。我只希望能傳播優秀的中醫文化，希望來自民間，回到民間，發揚光大，造福人類。

蔡洪光



目 錄

前言	2
手背全息圖	16
手掌全息圖（左）	17
手掌全息圖（右）	18
瞭解經絡全息手診	19
觀手要訣	24

第一章 握手知健康

伸手看對方	30
拇指與食指張開成 90° 者	30
拇指與食指張開成 45° 者	30
拇指與食指張開成 30° 以下者	30
手溫知健康	31
手感涼	32
手感熱	33
寒熱交錯	33
手的十種感覺	34
手感涼	34
手感熱	34
手感濕	34
手感黏	34
手感乾	34
手感暖	34

手掌軟	34
手掌硬	34
手掌厚	35
手掌薄	35
手的大小	35
大手愛幹活	35
小手愛安逸	35
手掌肌肉有彈性	36
手掌厚實	36
手掌薄弱	36

第二章 觀手指知健康

拇指	38
食指	41
小孩青筋積滯多	41
成人青筋肩周痛	41
中指	42
環指	43
尾指	44
觀指形	46
指的肥瘦	46
指的長短	47
指的軟硬	48
指的氣色	48
指形的規律	49
怎樣通過手指檢查發現各種頭痛問題	51



第三章 觀指甲知健康

指甲的功用	55
指甲的構造	55
指甲的生長速度	56
指甲縱紋與橫紋	56
指甲縱紋——五臟問題縱紋多	56
指甲橫紋——六腑問題橫紋多	57
指甲的色澤	58
指甲的光澤	58
指甲的顏色	58
指甲斑點	58
指甲的形態	61
橫三縱四標準指甲	61
長指甲多有女人氣質	61
短指甲多有男人氣質	62
硬指甲氣血不足	62
軟指甲肝血不足	62

第四章 觀半月痕知健康

什麼是半月痕	64
半月痕的作用	65
正常半月痕	67
數量	67
形態	67

顏色.....	67
不正常半月痕.....	68
寒底型——無半月痕	68
熱底型——半月痕過多過大.....	68
寒熱交錯型——邊緣不清	69
半月痕面積	70
半月痕面積小.....	70
半月痕面積大.....	70
半月痕的顏色.....	71
半月痕奶白色.....	71
半月痕灰白色.....	71
半月痕粉紅色.....	71
半月痕晦暗	71
半月痕黑色	72
如何通過半月痕判斷身體狀況.....	73
精足人壯.....	73
精弱人病.....	73
精少人老.....	74
精盡人亡.....	74
五指與半月痕的關係	75
半月痕為什麼會消失	76
熬夜最快消耗半月痕	76
崩漏最快消耗半月痕	76
寒性生冷食物最快消耗半月痕	76
清熱消炎最快消耗半月痕	77
不可不出汗，不可出大汗	77
如何迅速恢復半月痕	78
不要熬夜，學習打坐	78
不吃生冷寒性食物.....	78
儘量多吃中性蛋白質	78



打通井穴通經絡	79
清熱消炎要謹慎	80
保溫最重要	81

第五章 觀青筋知健康

體內積滯青筋多	84
青筋——積滯的性質	86
青筋的形態、顏色	87
青筋形態——積滯的程度	87
青筋顏色——毒害的程度	87
青筋對人體各部的影響	88
手背青筋	88
手指青筋	88
手掌青筋	90
頭部青筋	92
胸腹部青筋	93
下肢青筋	93

第六章 觀三斑知健康

什麼是三斑	96
黑斑——瘀血積滯	96
白斑——毒素積滯	96
血痣——肝膽鬱滯	97
清除三斑的方法	98

第七章 手掌全息定位

手掌體質區定位	100
鹼性體質的特點	100
酸性體質的特點	100
酸鹼體質比較	101
手掌三焦定位	102
上焦區	102
中焦區	102
下焦區	102
手掌九宮定位	103
乾宮（內分泌區）	104
坎宮（生殖泌尿區）	104
艮宮（腰腿區）	105
震宮（肝膽區）	106
巽宮（體質區）	107
離宮（頭面區）	107
坤宮（心胸區）	108
兌宮（肚腹區）	109
中宮（消化區）	110



第八章 觀手掌氣色知健康

指掌顏色對比	112
指頭色對比手掌色	112
指頭色對比指節色	112
掌色對比腕後氣色	113
三焦對比	114
手掌色澤	115
望色	115
望氣	116
色澤的變化	117
觀手背知健康	118

第九章 觀手紋知健康

生命線——腎線	123
健康的生命線	123
生命線的生理意義	123
生命線的形態	123
生命線全息表示	125
生命線長短的意義	126
頭腦線——肝線	127
標準的頭腦線	127
頭腦線的生理意義	127

頭腦線的形態.....	127
頭腦線全息表示	130
感情線——心線	131
健康的感情線.....	131
感情線的生理意義.....	131
感情線的形態.....	131
感情線全息表示	132
事業線——勞心線.....	133
事業線的生理意義.....	133
事業線的形態.....	134
健康線——不健康.....	135
健康線的生理意義.....	135
健康線的形態.....	135
金星線——肝火線.....	137
副生命線	137
性線	138
性線的生理意義	138
腕橫紋線	139
腕橫紋線生理意義.....	139
常見的異常紋.....	140
「十」狀紋	141
「△」狀紋	141
「米」狀紋	141
「島」狀紋	141
「井」狀紋	141
「魚尾」狀紋.....	141



阻力紋	141
川字紋、斷掌紋和雞爪掌紋	142
斷掌、川字掌有男人性格	143
雙手之間的差異	144

第十章 疾病全息診斷

呼吸系統疾病	146
消化系統疾病	147
胃及十二指腸潰瘍	147
結腸炎	147
便秘	148
肝炎	148
脂肪肝	149
膽囊炎	150
膽石症	150
心腦血管系統疾病	151
心律失常	151
風濕性心臟病	151
冠心病	152
心肌梗死	152
高血壓	152
低血壓	152
腦出血	153
腦動脈硬化	153
高脂血症	153

泌尿系統疾病.....	154
腎結石	154
泌尿道感染	154
前列腺炎.....	154
前列腺肥大	155
內分泌系統疾病	156
甲亢.....	156
內分泌失調	156
糖尿病	157
神經系統疾病.....	158
頭痛.....	158
神經衰弱.....	159
婦科、男科疾病	160
痛經.....	160
月經不調.....	160
卵巢囊腫、子宮肌瘤	161
慢性盆腔炎	161
乳腺增生症	162
不孕不育症	162
血液、結締組織疾病	164
貧血.....	164
風濕性關節炎.....	164



第十一章 手掌經絡全息療法

工具	166
手法	166
手感	167
手法注意事項	168

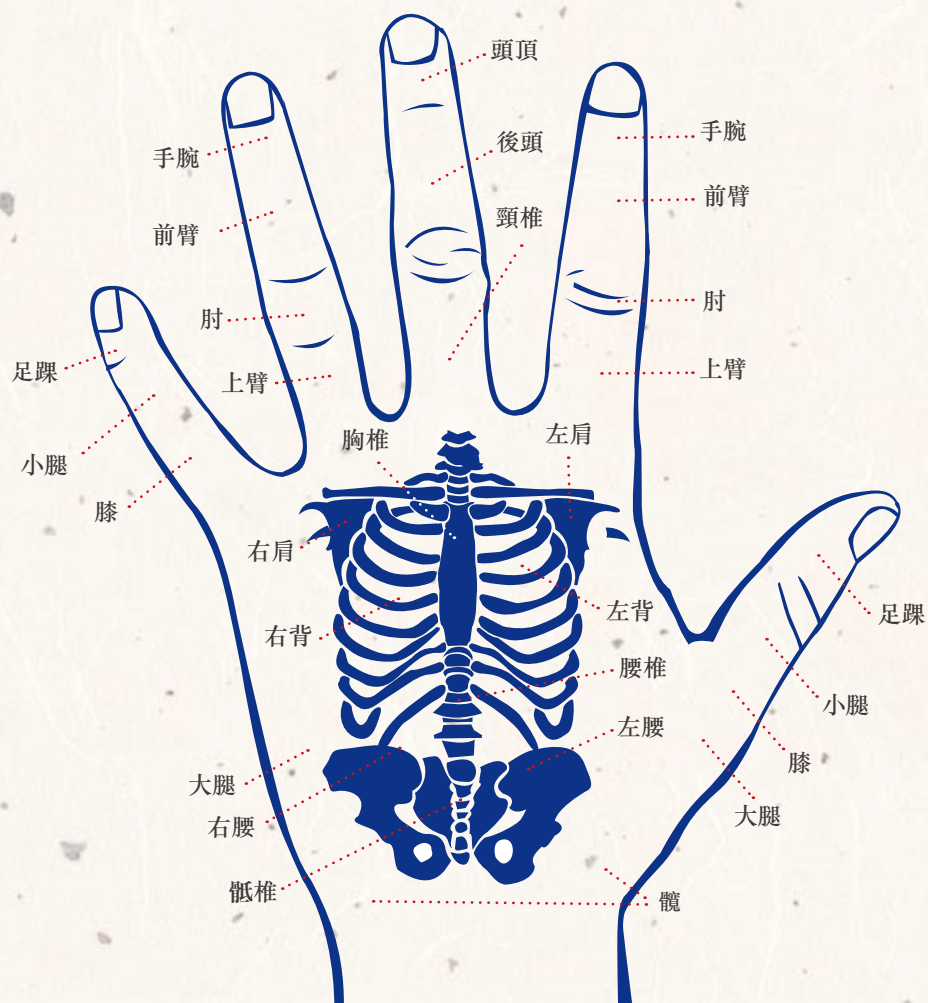
第十二章 第二指掌骨全息診療法

第二指掌骨側的全息穴位群	172
第二指掌骨側速診方法	173
第二指掌骨側速診法的醫學價值	174

第十三章 家居手療

手療的工具	179
手療的好處	180
指甲外觀的改變	180
手部皮膚的改善	180
消散黑斑、青筋	180
頭部問題的改善	181
頸肩問題的改善	181
咽喉問題的改善	181
手療的操作方法	182
五指拉伸旋轉	182
指端開穴	183
手掌全息保養	184
後記	188

手背全息圖





手 掌 全 息 圖

(左)



手 掌 全 息 圖

(右)





瞭解經絡全息手診

雙手是人體最具有活動性和最為複雜的部分，也是最能帮助主體的部分，故許多人都把自己最得力的朋友稱為左右手。俗話說：同吃一樣米，養出百樣人。每個人都以為對自己的雙手很熟悉，實際上細心觀察之後不難發現，每個人的雙手都有着不同的特質：手上的每一種特質，不論是結構、形態、氣色、溫度或是其他的特點，都預示着每個人的個性、喜好、慾望、健康，等等。特別是現代的遺傳學、心理學、法醫學等領域的進展，更將手相學的研究推向了更高層次。就是因為每一個人雙手的不同特質，蘊藏着極大的人生奧秘，才值得人們去研究它、讀懂它，才可以對自己的人生有更深入的了解，才能使自己在生活中趨吉避凶，在事業上一帆風順。

人們可以把手紋看成是遺傳基因的一種外在的表達方式，因為基因在人類的個體中是無一完全相同的，而掌紋的表達也是無一相同的，故才保證了每個生命個體的唯一性和穩定性。由於手的變化敏感、直觀可見，是體內忠實的反應，所以就可以隨時隨地進行自我觀察。事實上雙手本身就是一本人在人間走一趟的記錄手冊，能夠監看生命的整個發展過程，它不但能記錄那些已經發生的事情，而且更重要的一點是：手中記號的改變，還會提醒可能發生的事件；雙手為人們指出未來的方向，預先提醒可能會發生的問題。如果人們能夠自行詮釋這些記號，並根據這些極好的提醒來行事，就可以避免未來可能會發生的困境。

因此，通過觀察手的經絡、氣色、指甲、形態、掌紋、反射區等方法，去瞭解人體內在的遺傳特徵和健康狀況，就有着許多獨特的地方和特殊的診斷意義，關鍵是怎樣才能讀懂它。

全息手診的優勢

簡單直觀

現代統計學表明，人體有 80% 左右的健康信息是可以直接從視覺中得到的，而手上又可以反映視覺信息的 80% 以上。因此，通過對手的望診，可以簡單、直觀地觀察人體的大部分健康狀況。正如看一棵植物的葉子一樣，只要葉子乾了、黃了，一定是根部缺水、缺肥了，只要及時澆水施肥，植物立即就能緩解過來。手也像植物的葉子一樣，也能敏感地反映身體內在的健康問題。

經濟實用

隨着人類文化的發展，人們對健康的要求也越來越高。各國每年都要花費大量的物力、財力用於衛生保健事業。經濟越發達的國家和地區，投入的力量越大。

手診檢查，有着與儀器檢查相同的或有着儀器檢查無法注意到的效果，不少患者作了許多項目的檢查，最後還是沒有超出當初手診檢查的範疇。有位在外資企業工作的白領，由於工作壓力，心情緊張，造成嚴重的失眠多夢、心慌心跳、口苦口乾、寢食難安。他到各大醫院求醫，都認為是心的症狀，但又查不出什麼問題，一直很痛苦。直至找到我後，發現其手診上肝膽區青筋凸現，加上其心情鬱結、口苦口乾、不欲飲食，我建議他到醫院專門做個肝膽的超聲波檢查，結果為膽囊炎。俗話說「膽戰心驚」，許多人只看到心驚症狀，沒有想到膽戰根源，審病求因、對症用藥後，膽囊炎患者很快就恢復了健康。我在手診的臨床中發現，如果在手診的指導下進行有目的初期檢查，不但減少了不必要的痛苦和麻煩，也會大大節約一筆資金。



特別是現代社會，有些人又特別相信名人、專家、教授、廠家的廣告宣傳，經常打針、吃藥，吃保健品、營養品，究竟對自己身體好還是不好呢？這時觀察手的變化就很容易看出來了，心中有數就會適可而止，也不至於亂吃亂用。從這點上來說，觀手就很實用了。

預防診斷

預防的關鍵是自己可以隨時隨地能觀察自己，及早就能瞭解自己。特別是一些疾病，醫療方法和藥物對自己的好處或副作用通過手就能直接地告訴你了。例如，一些毒性比較大的藥物（化療）對人體的影響，在手上就能敏感地反映出來。體內細胞一旦受到了藥物的毒害，指甲就能敏感地產生出黑色素來警告人們。所以通過手的敏感變化，人們就可以隨時隨地觀察到各種醫療方法和藥物、食品在自己身體的變化狀況，從中選擇好的堅持，不好的放棄。可見，相信自己的感覺是最重要的，而這種感覺的主要依據最好就是觀察自己手上的變化。



◆ 化療指甲黑

全息手診的實用價值

迅速發現身上的警告信號

眾所周知，人體的健康狀況是千變萬化的，但是身體內任何變化一般會通過各種方式表達出來的，只是在於有沒有及時地發現身體的這些早期的警告信號。目前的檢查手段往往是小的問題檢查不出來，大的問題檢查出來已屬晚期。而手診則比較容易早期觀察出來。有一次老同學聚會，大家都相互寒暄，我無意中發現一位同學手掌上肺區有一邊緣不清的晦暗點，即囑其儘快到醫院檢查，3個月後該同學因咳血才匆忙到醫院檢查，最後被確診為肺癌晚期，殊可遺憾。所以手診是可以迅速發現身上的一些早期警告信號，以達到中醫防未病的養生目的。

迅速調節身體健康

一般人都知道，突然昏倒用人中穴，但心臟急救用什麼穴呢？有一次我坐飛機出行，飛機剛升空，突然聽到空中小姐廣播呼喊：飛機有病人要急救，請問哪一位是醫生，請馬上與空中小姐聯繫。我馬上按下紅燈與空中小姐聯繫，才知道是有一位客人心臟病發作。飛機上沒有任何藥物和治療工具。我立即用指甲切中指的中沖穴急救，再配合有關穴位的按摩，患者很快就緩解過來了，這是十指連心的奧妙。古人說的十指連心，實際上是說手指對心腦血管的保健和急救作用。所以手不但可以發出身體的警告信號，還可以用手的穴位進行身體健康的調節。現代緊張的生活，很多人都會有失眠多夢、易醒、難入睡、頭暈頭痛的問題，實際上十指對頭痛、心痛、咽喉痛、失眠多夢等有手到病除的功效。根據手的全息反射規律——手指反映心臟問題，手掌反映人體前面問題，手背反映人體腰背問題。日常生活中學會經絡拍打方法，都可以對身體進行迅速的調理。



迅速與別人溝通

現代成功學有一句話：人脈就是財脈。社會發展到今天，人們都開始關注自己的健康問題了，所以凡是掌握手診的人，都很容易與別人溝通，引起人們的注意，人們也願意把手伸出來研究，關心自己的狀況。因此，掌握一些手診知識，關心別人的身體，特別是上司，在實際交往中就非常有用。有一次，我與一位大企業家握手，當他知道我是醫生時，第一句就不客氣地問：「醫生，你知道我有什麼病嗎？」當時有職業習慣的我，在握手時已發現他的手臂有很多白斑，於是馬上提醒他：你才40多歲手臂就這麼多白斑，要注意腫瘤的發生呀。殊料這位企業家非常驚訝，馬上把衣領的領帶打開說：「我就是患鼻咽癌呀，脖子的創傷就是做放療的後遺症。」此刻我們溝通和信任的距離就馬上縮短了。



◆ 手臂白斑



觀手要訣

觀手歌訣

手中青筋積滯多，無氣肉陷彈有氣。

血虛甲白冷熱亂，精足人壯半月痕。

慢炎色白急炎紅，腫瘤灰暗退化棕。

凸是增生凹是缺，刀痕皮膚血管張。

前四句觀身體素質，以診身體痰、濕、瘀、毒的積滯和氣、血、精與寒、熱、虛、實體質的正邪對比反映。後四句觀身體部位疾病發生和轉歸及相互間影響。

手中青筋積滯多

青筋，提示人體痰、濕、瘀、毒的積滯。哪個部位有青筋，對應全息的部位就有積滯。

無氣肉陷彈有氣

用力按壓拇指指腹 3 秒，肌肉彈性回復快則氣足，慢則氣虛濕重。

血虛甲白冷熱亂

觀手指甲內血色蒼白、血流緩慢、瘀血凝滯，多是氣血虛寒、手足怕冷和冬天怕冷熱天怕熱之人。

精足人壯半月痕

指甲下方的白色半月痕，多則精足人壯，少則虛寒怕冷，變色則多病。



慢炎色白急炎紅

- (1) 掌中鮮紅異常點，提示急性炎症或出血症。
- (2) 白色異常點，提示慢性炎症。

腫瘤灰暗退化棕

- (1) 棕色，提示退行性、陳舊性或功能減退。
- (2) 灰暗異常點，提示惡性腫瘤或久病難愈。

凸是增生凹是缺

- (1) 凸起如肉粒，提示為增生、過敏或慢性器質性疾病。
- (2) 凹陷坑溝、皺紋，提示曾手術或外傷或有慢性器質性疾病。

刀痕皮屑血管張

- (1) 手掌無端出現疤痕，多為所對應部位手術後留下的刀痕連鎖反應。
- (2) 皮屑、老繭，提示所對應部位衰弱或失調。
- (3) 血管色紅凸現，提示血管擴張或出血性疾病。

觀手的技巧——不要怕錯

- (1) 初學者觀手時最好以書為證，一定要通過展示手圖或書來引起大家對自身的注意和興趣。
- (2) 要在共同研究的基礎上找出手的異常點來分析，千萬不要炫耀自己。
- (3) 問症狀，觀定位，找異常點。

例如：病人講有糖尿病，即馬上觀察糖尿區，然後找糖尿病狀態的異常點，便可確認是否糖尿病及病情嚴重與否。

- (4) 找異常點，定部位，問症狀。

例如：病人不知身體狀況，要求諮詢，可以先找出手中異常點，然後確定所對應的反射區，問是否有該部位所屬症狀。

- (5) 觀手時男左女右為主，雙手互為參考印證。兩隻手之間的差異，一隻手顯示你的天生的特質和能力，而另一隻手則可看出你如何展現這些特質與能力，若雙手的掌紋有明顯的不同，則顯示你不是壓抑自己的天賦，就是仍有未開發的潛力，未來仍有發展的可能。雙手掌紋差異越大，性格的差異就越大，情緒和脾氣越容易暴發，甚至會經常遭到外人的誤解。

- (6) 不論是左手或右手，以拇指側為左、尾指側為右來判斷身體左右側的問題。

- (7) 手紋上所反映的各種記號，都不能說是絕對，一定要仔細觀察週圍線的發展變化情況，一定要在掌握整個手紋的情況下，兩隻手進行對照，再仔細斟酌、分析。

- (8) 發現異常點不要急於下判斷，對每一個症狀都要儘量找三個以上的支持點，正如中醫診斷都要四診配合一樣。這樣，判斷準確程度才會提高。

- (9) 平時要多看、多問、多總結，不要怕錯，這就是觀手成功的秘訣。



觀手五不看

- (1) 酒後不看——凶吉難分。
- (2) 色慾過多者不看——青暗難分。
- (3) 暴怒後不看——陰陽難分。
- (4) 自己心情不好不看——心不在焉，會視而不見。
- (5) 環境光線不宜不看——掌色不清。

心中無數時要多問，學問是問出來的。並可配合第二指掌骨診斷法和經絡全息手診儀檢測，以不斷檢驗自己的判斷。

觀手知健康

作者

蔡洪光

編輯

龍鴻波

美術設計

Venus

排版

辛紅梅

出版者

萬里機構

香港鰂魚涌英皇道 1065 號東達中心 1305 室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：http://www.wanlibk.com

http://www.facebook.com/wanlibk

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號

中華商務印刷大廈 3 字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號

出版日期

二零一七年十一月第一次印刷

版權所有・不准翻印

Copyright © 2017 Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6562-7

本書經廣東科技出版社正式授權，同意由萬里機構出版有限公司出版中文繁體字版本。非經書面同意，不得以任何形式任意複製、轉載。