第一图书网, tushu007.com

<<观手知健康>>

图书基本信息

书名：<<观手知健康>>

13位ISBN编号：9787535953810

10位ISBN编号：7535953816

出版时间：2011-1

出版时间：广东科技出版社

作者：蔡洪光

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

手是用于做事的，这是常知；但用于判断健康状态，却不是很多人知晓的。
《观手知健康--经络全息手诊》从经络全息的角度，全面介绍了握手、观手指（指形）、指甲、半月痕、青筋、“三斑”（黑斑、白斑、血痣）、掌纹、手掌气血等，通过手掌了解自己和别人的健康状态以及预知各种变化，用以趋吉避凶，提前做好预防、保健，以防疾病和不测。
同时，为了便于读者掌握观掌手诊，还介绍了疾病全息诊断和第二掌骨全息诊疗方法。
通过手掌全息反射区，但可以保健身体，还能迅速治疗一些病症，非常适合在外缺医少药的地方运用。
《观手知健康--经络全息手诊》内容丰富、通俗易懂、实用可靠、图文并茂，许多资料和图片是作者蔡洪光医师几十年来实践的珍贵保存。
是一本不可多得的、群众性的医学保健读物，值得向广大读者推荐。

作者简介

蔡洪光医师，广州人，1952年出生，大学毕业，并师从广州中医药大学针灸主任靳瑞教授、武当山道长郭高一及积善寺大师陈荫。
从事中医临床和教学二十多年，不仅擅长研究人体经络健康养生文化，还擅长钻研与其相关的经络全息手诊、面诊、舌诊、脉诊、腹诊等。
编著了《实用经络点穴疗法》、《中医经络消脂减腹健康法》、《四时养生与饮食》、《对症饮食》、《观手知健康》等中医系列丛书，其中《观手知健康》VCD系列（十碟）光盘已由太平洋音像发行公司向全国出版发行，受到社会各界的好评。
蔡洪光医师主要能够将中医诊断、中草药、经络点穴、传统疗法的刮、拍、拔、灸及民间的饮食疗法之精华融为一体，其三通一平（一通经脉而祛痛、二通大肠而无病、三通血脉而长命、一平关键调心态）的中医经络整体综合疗法。
见解独到，与众不同，解决了许多亚健康和健康美容的问题，甚至一些奇难杂症往往手到病除，立起沉疴。
蔡洪光医师编著的的经络、养生、饮食、诊断等书，广为流行，其实用性和稳定疗法一直受到国内外社会各界人士的好评。

书籍目录

经络全息手诊的特点和意义一、简单直观二、经济实用三、超前诊断四、实用价值（一）迅速发现身上的?告信号（二）迅速调节身体健康（三）迅速与别人沟通握手知健康一、伸手看对方（一）拇指与食指张开成90°者（二）拇指与食指张开成45°者（三）拇指与食指张开成30°以下者二、手温知健康（一）手感凉（二）手感热（三）寒热交错三、手的十种感觉（一）手感凉（二）手感热（三）手感湿（四）手感粘（五）手感干（六）手感暖（七）手掌软（八）手掌硬（九）手掌厚（十）手掌薄四、手的大小（一）大手爱干活（二）小手爱安逸五、手掌肌肉有弹性（一）手掌厚实（二）手掌薄弱观手指知健康一、拇指——拇指粗壮吸收好二、食指——食指粗壮肠胃好（一）小孩青筋积滞多（二）成人青筋肩周痛三、中指——中指关联心和脑四、环指——环指关联内分泌五、小指——小指粗壮腰肾好六、观指形（一）指的肥瘦（二）指的长短（三）指的软硬（四）指的气色（五）指形的规律七、怎样通过手指检查发现各种头痛问题八、如何通过手指来治疗头痛九、经络手指操手法要注意什么问题观指甲知健康一、指甲的功用二、指甲的构造三、指甲的生长速度四、指甲纵纹与横纹（一）指甲纵纹——五脏问题纵纹多（二）指甲横纹——六腑问题横纹多五、指甲的色泽（一）指甲的光泽（二）指甲的颜色（三）指甲斑点六、指甲的形态（一）横三纵四标准指甲（二）长指甲多有女人气质（三）短指甲多有男人气质（四）硬指甲（五）软指甲观半月痕知健康一、什么是半月痕二、半月痕的作用三、正常半月痕（一）数量（二）形态（三）颜色四、不正常半月痕（一）寒底型——无半月痕（二）热底型——半月痕过多过大（三）寒热交错型——边缘不清五、半月痕面积（一）半月痕面积小（二）半月痕面积大六、半月痕的颜色（一）半月痕奶白色（二）半月痕灰白色（三）半月痕粉红色（四）半月痕晦暗（五）半月痕黑色七、半月痕如何判断身体状况（一）精足人壮（二）精弱人病（三）精少人老（四）精尽人亡八、五指与半月痕的关系（一）拇指半月痕——关联肺脾（二）食指半月痕——关联胃肠（三）中指半月痕——关联神志（四）环指半月痕——关联内分泌（五）小指半月痕——关联心肾九、半月痕为什么会消失（一）熬夜最快消耗半月痕（二）崩漏最快消耗半月痕（三）寒性生冷食物最快消耗半月痕（四）清热消炎最快消耗半月痕（五）不可不出汗，不可出大汗十、如何迅速恢复半月痕（一）不要熬夜学打坐（二）不吃生冷寒性食物（三）尽量多吃中性蛋白质（四）打通井穴通经络（五）清热消炎要谨慎（六）保温最重要观青筋知健康一、体内积滞青筋多二、青筋——积滞的性质三、青筋的形态、颜色（一）青筋形态——积滞的程度（二）青筋颜色——毒害的程度四、青筋对人体各部的影响（一）手背青筋（二）手指青筋（三）手掌青筋（四）头部青筋（五）胸腹部青筋（六）下肢青筋观三斑知健康一、什么是三斑（一）黑斑——瘀血积滞（二）白斑——毒素积滞（三）血痣——肝胆郁滞二、清除三斑的方法手掌全息定位一、手掌体质区定位（一）碱性体质的特点（二）酸性体质的特点（三）酸碱体质比较二、手掌三焦定位（一）上焦区（二）中焦区（三）下焦区三、手掌九宫定位（一）乾宫（内分泌区）（二）坎宫（泌尿生殖区）（三）艮宫（腰腿区）（四）震宫（肝胆区）（五）巽宫（体质区）（六）离宫（头面区）（七）坤宫（心胸区）（八）兑宫（肚腹区）（九）中宫（消化区）观手掌气色知健康一、指掌颜色对比（一）指头色对比手掌色（二）指头色对比指节色（三）掌色对比腕后气色二、三焦对比三、手掌色泽（一）望色（二）望气（三）色泽的变化四、观手背知健康观手纹知健康一、生命线——肾线（一）健康的生命线（二）生命线的生理意义（三）生命线的形态（四）生命线全息表示（五）生命线长短的意义二、头脑线——肝线（一）标准的头脑线（二）头脑线的生理意义（三）头脑线的形态（四）头脑线全息表示三、感情线——心线（一）健康的感情线（二）感情线的生理意义（三）感情线的形态（四）感情线全息表示四、事业线——劳心线（一）事业线的生理意义（二）事业线的形态五、健康线一不健康（一）健康线的生理意义（二）健康线的形态六、金星线—一肝火线七、性线八、副生命线九、腕横纹线十、常见的异常纹（一）“十”状纹（二）“△”状纹（三）“米”状纹（四）“岛”状纹（五）“井”状纹（六）“鱼尾”状纹（七）阻力纹十一、川字纹、断掌纹和鸡爪掌纹十二、双手之间的差异观手要诀一、观手歌诀二、观手的技巧——不要怕错三、观手五不看疾病全息诊断一、呼吸系统疾病二、消化系统疾病（一）胃及十二指肠溃疡（二）结肠炎（三）便秘（四）肝炎（五）脂肪肝（六）胆囊炎（七）胆石症三、心脑血管系统疾病（一）心律失常（二）风湿性心脏病（三）冠心病（四）心肌梗死（五）高血压（六）低血压（七）脑出血（八）脑动脉硬化（九）高

脂血症四、泌尿系统疾病（一）肾结石（二）泌尿道感染（三）前列腺炎（四）前列腺肥大五、内分泌系统疾病（一）甲亢（二）内分泌失调（三）糖尿病六、神经系统疾病（一）头痛（二）神经衰弱七、妇科、男科疾病（一）痛经（二）月经不调（三）卵巢囊肿、子宫肌瘤（四）慢性盆腔炎（五）乳腺增生症（六）不孕不育症八、血液、结缔组织疾病（一）贫血（二）风湿性关节炎手掌经络全息疗法一、工具二、手法三、手感四、手法注意事项第二指掌骨全息诊疗法一、第二指掌骨侧的全息穴位群二、第二指掌骨侧速诊方法三、第二指掌骨侧疗法四、第二指掌骨侧速诊法的医学价值家居手疗一、手疗的工具二、手疗的好处（一）指甲外观的改变（二）手部皮肤的改善（三）消散黑斑、青筋（四）头部问题的改善（五）颈肩问题的改善（六）咽喉问题的改善三、手疗的操作方法（一）五指拉伸旋转（二）指端开穴（三）手掌全息保养作者后语

章节摘录

双手是人体最具有活动性和最为复杂的部分，也是最能帮助主体的部分，故许多人都把自己最得力的朋友称为左右手。
俗话说：同吃一样米，养出百样人。
每个人都以为对自己的双手很熟悉，实际上细心观察之后不难发现，我们每个人的双手都有着不同的特质，手上的每一种特质，不论是结构、形态、气色、温度或是其他的特点，都预示着每个人的个性、喜好、欲望、健康等等。
特别是现代的遗传学、心理学、法医学等领域的进展，更将手相学的研究推向了更高层次。
就是因为每一个人双手的不同特质，蕴藏着每一个人极大的人生奥秘，才值得我们去研究它、读懂它，才可以对自己的人生有更深入的了解，才能使自己在生活中趋吉避凶，在事业上一帆风顺。
我们可以把手纹看成是遗传基因的一种外在的表达方式，因为基因在人类的个体中是无一完全相同的，而掌纹的表达也是无一相同的，故才保证了每个生命个体的唯一性和稳定性。
由于手的变化敏感、直观可见，是体内忠实的反应，所以就可以随时随地进行自我观察。
事实上我们的双手本身就是一本人生在人间走一趟的记录手册，能够监看生命的整个发展过程，它不但能记录那些已经发生的事情，而且更重要的一点是：手中记号的改变，还会提醒可能发生的事件；双手为我们指出未来的方向，预先提醒我们可能会发生的问题。
如果我们能够自行诠释这些记号，并根据这些极好的提醒来行事，就可以避免未来可能会发生的困境。
因此，通过观察手的经络、气色、指甲、形态、掌纹、反射区等方法，去了解人体内在的遗传特征和健康状况，就有着许多独特的地方和特殊的诊断意义，关键是我们怎样才能读懂它。
简单直观　　现代统计学表明，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。
因此，通过手的望诊，可以简单、直观地观察人体的大部分健康状况。
正如看一棵植物的叶子一样，只要叶子干了、黄了，一定是根部缺水、缺肥了，只要及时浇水施肥，植物立即就能缓解过来。
手也像植物的叶子一样，也能敏感地反映身体内在的健康问题。
经济实用　　随着人类文化的发展，人们对健康的要求也越来越高，世界上每个国家，每年都要花费大量的物力、财力用于卫生保健事业，经济越发达的国家和地区，投入的力量越大。
对于我国很多边缘的地区和大部分人，健康检查的经济问题仍是十分突出的。
手诊检查，有着与仪器检查相同的或有着仪器检查无法注意到的效果，不少患者作了许多项目的检查，最后还是没有超出当初手诊检查的范畴。
有位在外资企业工作的白领，由于工作压力，心情紧张，造成严重的失眠多梦，心慌心跳，口苦口干，寝食难安。
他到各大医院求医，都为是心的症状，但又查不出什么问题，一直很痛苦。
直至找到我后发现其手诊上肝胆区青筋凸现，加上其心情郁结，口苦口干，不欲饮食，我建议他到医院专门做个肝胆的B超检查，结果为胆囊炎。
俗话说“胆战心惊”，许多人只看到心惊症状，没有想到胆战根源，审病求因对症用药后胆囊炎患者很快就恢复了健康。
我在手诊的临床中发现，如果在手诊的指导下进行有目的初期检查，不但减少了不必要的痛苦和麻烦，也会大大节约一笔资金。
特别是现代社会，有些人又特别相信名人、专家、教授、厂家的广告宣传，经常打针、吃药、吃保健品、营养品，究竟对自己身体好还是不好呢？
这时观察手的变化就很容易看出来了，心中有数就会适可而止，也不至于乱吃乱用。
从这点上来说，观手就很实用了。

编辑推荐

观手是了解一个人最简单又最实际的方法，从手上可以看出一个人的健康状况，想由手探知健康的状况并不是一件难事，只要经常细心地观察手掌，不但能透彻地了解自己，更能从中预知各种变化，提早以趋吉避凶，预防疾病，这是手诊最奥妙的功用。

《观手知健康--经络全息手诊》从经络全息的角度，全面介绍了握手、观手指（指形）、指甲、半月痕、青筋、“三斑”（黑斑、白斑、血痣）、掌纹、手掌气血等，通过手掌了解自己和别人的健康状态以及预知各种变化，用以趋吉避凶，提前做好预防、保健，以防疾病和不测。

书中许多资料和图片是作者蔡洪光医师几十年来实践的珍贵保存。

第一图书网, tushu007.com

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