

易出现药物过敏和食物过敏

手指头脱皮 <http://www.168wy.net>

易出现药物过敏和食物过敏

奇异的全息手诊手疗(下)

手掌与康健

防病从看手、摸手初阶

十几年前，我在翻看一本西医古籍时，看到内里先容的手诊办法异常简单、好学，就连完全不懂医疗常识的人，也可以根据其中所说的办法去诊断自己的疾病，准确率还挺高。我看事后，就经常对照著书，为自己、家人、伙伴以及病人看手相。一初阶的时期要先知道对方有什么病，再在他手上相应的部位去看，一朝一夕，就自己总结出了一些秩序，再用这些秩序反推到他人的手上时，就能说准病灶了。

迷上手诊后，我还经常去书店买各种当代的手诊书籍，有先容手纹诊病的、有先容指甲诊病的、有先容第二掌骨全息诊病的、还有面部诊病的、耳部诊病的、头部诊病的、足部诊病的等等。我把古法与当代医疗办法相联合，你看出现。眼界一下子更宽大了，素来深藏在人体外部各个脏器的病都可以在人体的特定部位稳操胜算地找到绝对应的各种音信。特别是人的手，就像一个显示屏，全身的脏器、四肢关节，都如小小的微缩景观，在手上体现得淋漓尽致。经过议定看手纹，不但让你全方位地了解到全身各脏器的康健状况，还可以经过议定手自身的色泽、纹理、青筋的变化，知道身体相应脏腑的病变；可以看到人体的先天素质，如小时期得过什么病、养分接收好不好等诸多境况；也可以大致预测身体来日的境况。这些平面的、透亮的、穿越时空的音信都放在了眼前，只消你再举行精确地分析剖析，对疾病的收拾就会中转病灶，从患病的起源着手治病，你就不可能去犯那些不知病因，却还在乱用药的庸医们所犯的纰谬。

自古就有「相家必良医」的俗语。手相所反映出的音信可以使你从那些经过议定局部、细节来看病的思想中跳进去，站在更高的层面上，掌握医家的治病小道。

下面我就把我这十几年总结出的手相诊病的办法教给大家，都是最简单、最直观的办法，简单适用

。

第二掌骨最直观地通告你身体的好与坏

第二掌骨全息反射区是由原山东大学全息生物研究所所长张颖清教授发现的。

我给病人诊病，看着手指头脱皮开裂。首先就是摸这小我的第二掌骨。这不同于其它的面诊、舌诊、耳诊、手纹等这些都是针对一个个举座的脏器，而当你摸到第二掌骨的时期，一小我的整体状况及身体本色就会全部清爽地显方今你的眼前。

当你沿着食指指背的根部悄悄往下推至逼近腕部，就能异常清爽地摸到一根硬硬的骨头，这就是第二掌骨。假如这根骨头上没有多余的肉，没有疙疙瘩瘩的凸起与凸起，而且不缺钙，骨质很刚毅，说明这小我小的时期身体训练做得不错，方今身体素质也很棒。假如是这一类的人身体出现了不适，我会通告他，你身体的底子很好，而身上的症状只是内在身分对身体的扰乱造成的，例如是不是抽烟、喝酒、生活没有秩序？是不是最近角力计算忙，严重缺少睡眠？是不是心情不好，事业、家庭不顺？这个时期只消指挥他清除外部事情的扰乱，同时再教给他一些饮食和按摩调理的办法，并让他多到室外运动，他的身体就会很快光复。

假如觉得骨头上处处疙疙瘩瘩的，就说明这是一个从小就多病的人。遇到这类人时，你不要管他方今是哪个病重，对比一下手指头湿疹症状。哪个病轻，只消去调理他的脾胃，通告他不只消设计好养分雄厚的一日三餐，还要将食物尽量做得软、细、烂、以便于消化接收，并交卸他每天早晨临睡前要用热水泡脚，以增加血液循环。唯有及时地补足气血，才是治他的病、保他的命的根基。这种人千万别让他多去训练身体，只限于散信步就可以了，同时，在睡觉前做一些简单的利于睡眠的按摩，如耳部的按摩、梳梳头、拍拍肩、拍拍膀子，将气往上提，这对身体虚弱的人很适用。时间一长，气血补足，睡眠好了，他的许多毛病都可以在不知不觉中缓慢地消亡。你并没有独自去治他哪个病，而是整体进步了他的身体素质，手指头湿疹症状。加强了抗拒力。只消将食疗和按摩常年僵持下去，他异样能够康健地活到百岁。

还有就是介于这两者之间的人了，这是我见得最多的。他们的骨头摸下去还算清爽，但仍会摸到一处或几处的凸起，这你就根据第二掌骨图中所标明的位置去找，看它对应的是哪个脏器。如头穴与足穴联机的中点是胃穴，胃穴与头穴联机的中点是肺心穴，肺心穴与头穴联机分3等份，从头穴端算起的中心两个分点按次是颈穴和上肢穴，肺心穴与胃穴联机的中点为肝穴。胃穴与足穴的联机分为6等份，从胃穴端算起的5个分点按次是十二指肠穴、肾穴、腰穴、下腹穴、腿穴。

掌握了这些器官在第二掌骨上对应的举座位置后，你一摸就知道他是哪个器官有病了，而且在这些凸起的住址你一用力按压，病人马上会感到异常的疼痛；还有的病轻，得病时间短的，在骨头上的凸起不明明，你就一边按压一边往下走，假如某处有明明的麻、胀、重、酸、痛的觉得，都代表此

处对应的脏器有病。另外，两个手的第二掌骨都要摸，当左手第二掌骨穴位的压痛感较右手的同名穴位强时，注解左侧病重或病在左侧；当右手第二掌骨骨侧相应穴位压痛响应较左手的同名穴位强时，注解右侧的病重或病在右侧。

初学者最好先找一个身体康健的老年人，摸一下他 她 的第二掌骨，再找一个老人摸一下，然后去找体弱多病的人去摸，缓慢地就能领会到不同的体质特色，然后再去问他们有什么病，去找他第二掌骨的压痛点，重复揣摩。这种最简单的诊病法很容易学会，这时再去学其它的诊断办法，如手诊、耳诊、面诊等，来举行分析鉴定，手指头湿疹症状。就更准确了。

第二掌骨骨质的软硬，除了与人在骨骼发育时期 6~20岁之间 的体育训练有很大的关连以外 那些爱运动的人，骨质都很刚毅 ，不同地域的人的第二掌骨也有很大区别。在南方，很少能摸到刚毅的骨头，而在南方，刚毅的骨头则较多，这与本地的水质与日照时间的长短相关连。南方常年阴雨连绵，日照时间短，而南方常年日照充塞，利于钙的接收，从而使骨骼刚毅。

第二掌骨还有一个异常适用的低廉甜头，就是不但能诊病，而且还能治病。只消你摸到自己的第二掌骨处有压痛或有凸起，就说明你身体相应的部位有病，有空的时期你就经常按按揉揉。不要用拇指的指腹去按压，由于这个穴位的区域角力计算小，用手按压时面积太大，不容易按准。要用拇指的关节处去拨，这样安慰的作用聚积，力度大，还可以用笔、梳子等硬物的钝处去按压有痛点的部位，都能起到很好的效果。

假如骤然胃疼，就在第二掌骨的中点按压100下，左右手都要按，很快胃就不痛了；常对着计算机的人要是颈椎不痛快，随时点压第二掌骨部对应颈椎的穴位，就能抓紧和善解；头痛时按压掌骨对应头部的穴位，效果很好；假如女士得了妇 - 科病，可以有空时就按压第二掌骨上腰、下腹的穴位，每次最少也要上百下，要有足够的安慰量。学会手指湿疹脱皮。每天僵持2~3次；血压高的人，可以在第二掌骨处的皮肤上涂上润肤油，然后从头穴往足穴推，两只手各推200次后就有明明的降压作用，但此办法不能常用，常用泻气，只能用于应急。例如骤然感到血压高了，头晕了，你就急忙推，缓慢地就能觉得到头部紧张了，心里不燥了；胸闷时按压心肺的穴位异样能缓减不适。

当吃了不痛快的东西后，胃肠难堪，你就从第二掌骨的胃穴往下推至足部，只需推2分钟，胃难堪想吐的觉得叫可以消亡，继续推，两只手都推，一边推一边用劲按，很快就有要大便的觉得，当你及时排出吃下的不易消化食物，人很快就痛快了。以前，我的胃肠异常不好，不敢随意在外貌吃东西，有时吃了不消化的食物，胃、肠要难堪好长时间，掌握了这个办法后，只消一不痛快，我就推这个部位，不出半小时，就能及时排掉不消化的食物，很快就不难堪了。有人问，那么此方用来治便秘不也行吗？我说也只是姑且用，不能多用，多用异样泻气。

指甲上的半月形---人体疾病的警报器

考察指甲上半月形的若干好多可以鉴定人的体质是寒轻、寒重、还是大寒。体内寒重的人，肯定血脉运转不畅，就如一件衣服，干的时期是轻的，湿的时期就变得很重，所以，假如体内寒重，手指头湿疹症状。血液活动就会变得缓慢而滞涩，这会给心脏带来很大的压力，所以寒重的人时间久了心脏都会出现题目。此外，寒重招致血脉运转不畅，血液不容易达到人体的神经末梢，像四肢、皮肤等，就会造成手、脚的冰冷，让皮肤色泽发暗，容易长斑、长皱纹。指甲是人体的末梢，假如常年血流不畅，就无法在指甲下部生成半月形。另外，体内寒重会造成胃、肠的消化、接收能力消沉，气血的生收效会简单节略，所以这个半月形不但能鉴定人身体内寒湿的轻重，同时也可以鉴定体内气血的若干好多。

通常来说，康健的人的大拇指的半月形应占到整个指甲的1/4，其它的手指 小手指除外 ，也应据有1/5~1/6。假如唯有大拇指有半月形，说明体内寒重；假如5个手指甲上都没有半月形，说明体内大寒而且养分状况及气血的境况都不好。还有的人手指甲上的半月形过大，说明他们在年老的时期身体角力计算棒，气血足、内热大、食量大、不怕冷、好动、孜孜不倦，到了中年，由于内热大，所以脾气容易烦躁，血压容易高。这种人还特别贪凉，更容易造成体内的寒重和经络的瘀堵，常呈现出阴虚火旺的境况，还容易患上糖尿病、高血脂，他们一贯的身体自我觉得不错，但身体消磨大，又不注意守卫身体，这样，就很容易引发脑溢血、心肌阻塞等宏大疾病。

还要注意半月形颜色的变化，假如半月形长得圆通，于指甲上是淡淡的粉红，而半月形的乳红色很清爽，说明你过去和方今的身体状况都很好，假如半月形长得不错，但下面的乳红色有些发暗、发灰了，说明你以前身体棒，但方今的身体状况已明明消沉了。

还有，要看指甲上有无纵纹。去看看老年人的指甲，很少有平整、腻滑、有光泽的，再去看看小孩子，就知道这指甲上的区别有多大，人越老，手指甲上就越短缺养分，纵纹就会越长越多，越长越深。纵纹的若干好多与深浅反映了你身体朽迈的水平，这时，我们假如经过议定身体的全方位调理，就会有明明恶化。

手指头脱皮开裂!病毒性感冒及艾滋病会激活潜伏在体内的这些病毒

手掌是人体康健的晴雨表

康健人的手掌该当是白里透着粉红、润泽、有弹性的。当你看到一个毫无光泽的、干巴巴的手掌，颜色偏黄或偏白时，就是气血两亏、养分不良的人；手心区域明明发白，说明这小我平居贪食寒凉之物，体内寒重；假如手掌的颜色明明偏红，说明这是一个阴虚火旺、内热重、脾气急、易怒的人；假如只是无意发红，多由于吃的食物热量大或补品吃得多，内热大、养分过剩；假如只是大拇指根部区域的大鱼际发红，通常说明上半身火旺、易患高血压、心脏病、脾气也角力计算急躁；假

如是小鱼际偏红，多是胃肠体内的虚火大，易患糖尿病；假如手伸进去，过一会儿手指头的颜色变得比手掌的颜色深，发紫、发暗时，说明这人身体内寒重，血液运转已变得缓慢，易出现药物过敏和食物过敏。血液的稠密度高。

手指、手掌上都能见到数条青筋，说明长期排便不畅。

大拇指侧有青筋，代表头部供血不够，经常头痛、头晕。

大拇指根部有青筋，代表心脏动脉硬化。青筋越粗，代表病程越长、越重。青筋较细、浅，代表患病时间短。这时病人的心脏不会有明显不适，只是在劳累和心情不好时会有些胸闷，休息事后就会恶化。

大鱼际外侧有青筋，代表心率不齐，心脏跳得快慢不一，有时会有早搏、心悸、心慌的形势。

大拇指底部有青筋，代表体内寒湿重，已对心脏造成影响，而且还将伴有腰酸背痛、关节疼的症状。

食指外侧有青筋，青筋越长、颜色越深，说明病人在小时期身体不好，疝积重，消化功用弱，营养不良，往往生病，体质很弱。

中指中部有青筋，代表往往头痛、头晕，假如这人大拇指的外侧也有青筋，说明该病人从小就有患有头痛、头晕了，是由于脑部供血少所造成的。

中指根部有青筋，代表脑动脉硬化，假如只是出在左侧 靠大拇指一侧的为左 ，是左侧脑动脉硬化及经络不通角力计算严重，左侧的头部往往会出现不适；假如出方今右侧，说明右侧的脑动脉硬化及经络不通角力计算严重，右侧容易出现头部不适，假如两侧都有而且青筋的颜色重，说明脑部的动脉硬化已异常明明。

小指外侧出现青筋，代表先天的肾气不够。小的时期容易遗尿，大了此后异样会出现肾脏方面的毛病，而且腰腿有力、酸软。异样是青筋越长、越深，病情就较重。

大鱼际上，生命线内出现的青筋，注解此人足过敏体质，易出现药物过敏和食物过敏，易患湿疹、牛皮癣等皮肤病。

百病都隐藏在手纹内里

人的手上严重有3条纹路。

1.生命线：源于食指与拇指之间，呈抛物线形，一直延迟到手腕线，此线越长越好，越长代表寿命越长。

2.头脑线：又称智慧线，出发点与生命线在一块儿，是走在手掌中心止于小鱼际上的一条线，只消是弱智、愚蠢的人，这条纹都很浅、很细，并且乱，不能成为一条清爽的线。

3.感情线：感情线是起于小指侧的掌边初阶，弯向食指方向，达到食指和中指指缝之间为法度圭表。两只手上的手纹，通常是左手代表从出世到40岁之前的身体音信，右手代表40岁此后的身体音信，假如在两只手上都有相同的音信，说明这种病的病程已很长了，也有的手纹分男左女右，或分人的左边和右边，无论怎样分，你看过敏。只消出现下面所列的手纹都代表有病。

1.先天不够的手纹

在头脑在线分义，无论出方今左手还是右手都代表先天不够，心脏功用弱，不适宜热烈运动，这种人由于先天的体质弱，心脏功用不强，于是更喜欢做一些手工的职业，于是心灵手巧，灵敏、细致。

头脑在线出现岛纹 手纹的严重纹路上出现梭状、橄榄状、蛋壳状等中空的线纹称为「岛纹」，岛纹越完整，越是对康健晦气，假如是在左手出现，多代表先天的脑部发育遭到一些影响，如母亲在怀孕的晚期响应重，摔过跤，或此人小时期头部受过外伤；在右手出现也说明头部会出现明明的头痛、头晕等不适。

在感情在线出现的岛纹，代表先天的头部供血不够，多说明母亲在怀孕时养分状况不好，孩子的头面部各器官发育不完整，长大后极易患上远视、耳鸣、中耳炎、鼻 - 炎。左手感情在线的知名指下出现岛纹，说明左眼易患远视或各种眼疾，右手相同部位出现岛纹代表右眼易患远视或各种眼疾，两只手的知名指下的感情在线都有岛纹，则代表两只眼睛都有远视或各种眼疾。听听手指头湿疹

症状。在感情在线的小指下出现岛纹也是一样，出方今左手，左边耳朵易患中耳炎或耳鸣，出方今右手，右边耳朵易患耳炎或耳鸣。有的人易出现听力消沉、幻听。

2.后天养分不良的手纹

假如在手掌的下方出现纹路，多代表此人幼年时养分不良、消化、接收功用不好。在男性手上出现，说明他易得痛风、前列腺的毛病；在女性手上出现，容易患妇 - 科病，纹路重，说明这位女士极不易受孕，纹路粗重，代表病程长，病转重。而纹路细、乱的话，代表病情角力计算轻。假如再有食指外侧的青筋出现，这人的养分不良是小时期多病造成，假如没有明明的青筋出现，这人的养分不良是小时期生活条件差所造成的。

3.风湿纹

手指头脱皮开裂

在生命线下端有开叉，代表身体内寒湿重，假如两只手都有，说明小时期体内寒湿就很重了，假如只在右手出现，则说明只是后天贪凉造成的。

4.体质虚弱的手纹

假如在生命线的下端有一条斜线插在生命线上或穿过了生命线，代表此人身体虚弱、抗拒力很差。

5.心肌缺血的手纹

在生命线下端出现三角纹，代表此人心肌缺血。假如左右手都有，说明这人患病的时间一经很长了。假如只是右手有，食物。说明这人是在中年后才出现心肌缺血的症状，而当人经过祛寒和补足气血后，这三角形的纹路会变浅，末了会断开不再合上，而随着身体变差，它又会加深，重新合上，所以有这种手纹的人，经过议定考察这个三角纹的变化就可以随时知道自己最近心脏能否缺血。

6.易患妇 - 科病的手纹

女性在生命线下端出现明明的岛纹，或在手腕上端的中心出现岛纹，易患妇 - 科病，如子宫肌瘤等

7.小时期常患感冒、咳嗽的手纹

在生命线与头脑线交接的部位出现乱纹，代表小的时期呼吸编制经常出现题目，易感冒、咳嗽，并患有鼻 - 炎。

8.颈椎病的手纹

在食指、中指根部之间向下的邓位出现纹路，代表颈椎不好，往往会出现颈肩酸痛、头痛、头晕等症状。纹路越重，病情越重。

9.腰背痛的手纹

在小指侧的掌边，感情线以下的这个区域代表着整个背、腰、骶部，可以经过议定这个区域纹路出现的若干好多来鉴定人大致哪个住址有病，如出现的位置偏上为背痛，出方今中下部为腰痛，出方今偏下部位为腰骶部，纹路只是细、浅，说明只是酸痛、疲劳，而纹路较深，代表你已有异常明显的腰痛或腰骶部疼痛了。这个部位在手掌的正面，要侧过去技能看准确。

10.疲劳纹

在食指根部、生命线起端以上的这个区域假如出现纹路，代表此人的身体的抗拒力弱，易疲劳，没精神。假如是「井」字纹，则说明疲劳的时间已很长了。另外，这个部位低平、但是有纹路的人，通常不会超负荷地职业和文娱，由于他们没这个元气?心灵，所以身体的消磨也绝对要少。这类人固然总是病病歪歪，但也能龟龄。

而这个区域肉质丰满的人，整天干劲十足，孜孜不倦，能吃能睡，往往都是在体检中才发现身体有病，而他们自己还没有发觉。这类人身体内的警报编制一经响应笨拙，不能及时指挥他们。我给这一类人看手相，说他身体哪个部位已出现了题目时，他多半是回复「没有」。这类人一定要经常去医院体检，唯有这样才会进步警告，免得出不测。

11.肾虚的手纹

在小指下、感情线以上这个区域，假如低平、有细小的纹路就代表肾虚、肾气不够。

12.内分泌紊乱的手纹

在大拇指逼近根部的指节上纹路多、乱，代表此人内分泌紊乱。过敏。患糖尿病，更年期综合征的人，在此处都有不少乱纹。

13.经过议定手纹看肺活量的大小

通常来说，感情线与头脑线之间的间隔有1公分或越过1公分，都代表肺活量大，而明明小于1公分的人，肺活量小，身体体质和体能都差，极易患感冒、咳嗽、哮喘。

手诊

1) 看大小手和胖瘦手

手的大小与身高体重胖瘦呈比例是一般。如是位小美人却有不妥协大手，就要小心突发病；心脑血管疾病、骨关节病来临；如是小手大女人，手小心脏也小，功用弱不一定心脏病，但能带来血抬高、头晕、心悸、易疲劳，子宫功用较弱，易痛经、月经不调，性生活不如意。

手指头湿疹症状

手瘦与人瘦是一般。手指头脱皮开裂。如玉手比人瘦，手指间还漏缝，就说明消化编制功用弱，性格懦弱、神经也衰弱。如手部肌肉瘦薄、冰凉，多为气血不够或阳虚；手部肌肉瘦薄、发热，多为阴虚火旺或外伤发热。

胖形体与胖手是一般。如是细微美人，手胖而浮肿，就要小心肾脏和心脏的病变；如人瘦手却有胖手，那是脂肪堆积，就有高血压、高血脂的可能。

(2) 看冷暖手与手汗

寒如手心热，是心火炽盛、干冷内蕴、胆胃失和的初期呈现；如手背比手心热，多是发烧和炎症急性期；如手掌温度高于手心温度，多是血脂高或血压高；如手掌发热发干，甲状腺机能亢进；如手掌红热，多为炎症，血热。手凉，通常是疾病恐怕体质不好的表征。如全手发凉，多为阴虚或气血亏虚；如高烧病人手凉，是行将惊厥昏厥的危险征兆；如手心温度低于脸部温度，手指头湿疹症状。多为心血衰竭或心功用不全。

手汗，如手心发热而手掌常出汗，对于易出现药物过敏和食物过敏。此为阴血虚所致；如手掌出冷汗，手足不温，此为气虚或阳虚所致；如只一侧手掌出汗，多为气血痹阻，经络不畅；如手掌出汗如珠，淋漓持续，四肢厥冷者，为阳气虚脱之象；如手掌出汗且发热不退者，多为内热所致。

(3) 看手掌手指色泽变化

身心康健之人，手掌是粉红色的。如红色变暗，表示心脏功用不好；如手上出现红线，高血压、风湿病或心脏病；如指尖惨白，显示血流障碍；如手掌渐变红茶色，可能是脑溢血将发作的征兆；如手掌上出现红斑点，肝炎或糖尿病；如手掌发黄或呈茶色，可能患上肝病；若在黄色的手掌中，大、小鱼际和指端发现充血性的红色或暗紫色的斑块，有可能发作肝软化或肝癌。如有肾脏病或贫血症的，手掌易发青；如掌部青筋明明，也叫静脉怒张，是肠内有粪便停止；如手掌萎而黄，注解大肠运纳变态，有腹胀、暖气等症；如掌色淡黄，憔悴无光者，属脾胃气虚，气血不够；如黄中夹青者，属胃寒并伴有疼痛；如手背上起小的红色丘疹，暗示胆固醇过高。

(4) 看手指长短

两手指的比例，在胎中就决断了的，而且毕生不变。迷信实考证明，测度成年患心脏病的几率，比受年龄影响的腰围、臀围比例，体重指数等要准确。

知名指较长的男性，体内含性激素丙酸睾丸素的水平绝对较高，丙酸睾丸素有提防男性患心脏病的作用；而知名指较短的年老心脏病患者的丙酸睾丸素水平偏低。

手指长短比例不同与体内性激素水平、以至出世前性激素的影响和生长相关。手指比例与妇女生殖能力和乳腺癌的发病率相关；两手不对称的丈夫分泌的精子数较少；知名指擅长食指还是有音乐禀赋的呈现。

食指绝对待知名指长，女性具有更高的生育能力、较谦让、较迟钝、绝对易患乳腺癌、不爱冒风险；男性生育能力较弱、表面表达能力较强、攻击性弱、方向感差。

四、从手部的纹路变化断康健

每小我手上的纹理，在胚胎发育的第四个月就酿成。其中指脊纹（即手指内侧的纹）是终身不变的，掌褶纹（即手掌上的严重三条纹）虽有变化，但安宁性很高。用手掌诊病，严重是从一些较细小的纹路在随着人体康健状况变化中的考察中得出的结论。

人的身体欠佳时，手的颜色、细纹线及肌肉弹性均会发作变化。如心脏功用削弱时，在手的大鱼际中部（大拇指与手腕之间的突出肌肉）逼近外手心处的肌肉会有坚实、下陷感，对这一部门举行按摩，会反射性地改善心脏状况，使病人的胸闷、心悸形态缓解。

凡性格、气质、心理活动异常的人，其手掌上往往会增加若干条障碍纹，且线条紊乱而繁芜，以至在皮肤、指甲色泽上都会留下印记。

手纹精炼晦涩的一般人，在青壮年时期很少生病，但老年后易患暴病或肿瘤；手纹多且杂乱者，虽在青壮年时期可能多病，但到了老年后则很少暴亡或恶性肿瘤发作；手掌逼近食指处如有“井”字纹，注解其过量摄入了鸡鸭鱼肉等招致脂肪代谢平衡类的疾病。

“通贯手”，在龟龄老人中比例较多，但也并非“福相”。相同的“病相”是，一些遗传性疾病象先天愚型、B三体分析征等病人较多，其“通贯手”发作率高达31%~62%，这些病人都伴有明明的智力发育障碍。唯有智力一般的“通贯手”，才有龟龄的可能，其完备条件是，起居有节、饮食妥当、精神乐意等。你知道手指头湿疹症状。

十指中多半朝外（即小指）一侧的簸箕型指纹，患老年愚蠢症者较多。

五、从捏指感知康健与疾病

按西医经络学说，人体五指指尖各有经穴，与内脏有亲近关连。如拂晓起床，手指发胀的觉得，提示与颈椎病相关；如手指关节肿胀，提示有高血糖、痛风的可能；如有一个指尖特别感到疼痛，预示与此经穴相关的内脏有某种毛病；如手指患关节炎，提示介怀心脏病和英年早逝。

五指疼痛现疾病，可以将指甲根的部位，捏住然后用力压并转动，从小手指初阶，一个一个的捏，觉得一下有没有特别疼痛的手指。不同部位的痛感，预示身体某一不同部位有毛病。

(1) 小指痛的人

五脏六腑主肾、膀胱。靠知名指一侧的小指指尖有少冲穴，另一侧有少泽穴。少冲穴与心脏有亲近关连，所以心脏病发作时，用力按压小指指尖，可使发作缓和些，少泽穴是小肠的经穴，小肠境况不佳时，可用力按压此指尖。

手指头湿疹症状

(2) 知名指疼痛

五脏六腑主肝胆。痛是喉痛或头痛。在知名指的三焦经上有一个关冲穴，感冒发烧时揉此部位即可。

知名指与食指长度相同或稍短的人，在30岁至40岁时突发心脏病的几率较高。知名指长的人，更易在年龄较大时患心脏病。

(3) 中指疼痛

五脏六腑主心包经与心脏。手指头脱皮开裂。中指上的中冲穴，位于覆盖心脏的心包经上，因炽热以至心脏受不了时，这里会感到疼痛。

(4) 食指疼痛

五脏六腑主脾胃。食指上有与大肠相关的商阳穴，有便秘形势而压这个手指深感疼痛者，大肠可能有题目。

（5）拇指疼痛

五脏六腑主肺腑。拇指中的少商经穴，与肺休戚相关。如肺有疾患压这个部位时，会疼得跳起来。

（6）手指麻胀

手指麻胀，或5个手指一块儿麻胀，提示颈椎病；提示腕管分析征，长期操作电脑，敲打键盘、拖动鼠标，而感到腰酸背疼和疲困；提示中风症状之一，须要格外留意；如伴有脸肿或腿肿，提示心脏、肾脏疾病；如伴相关节肿痛，提示类风湿性关节炎晚期呈现；如有脸皮、手背皮肤发硬，提示可能硬皮病。

手指关节炎，预示男性晚期心脏疾病，预示女性、男性早死的信号之一。研究注解，手指骨关节炎的男性，死于心脏疾病的几率比常人高40%；女性早死的几率较常人要高23%。

在揉捏中，假如发觉疼痛的部位，即使是微小疼痛，也和那个手指的穴位相关联，表示所属的某部位不一般。此时，须要把那疼痛的手指仔细的揉搓，以促使疾患尽速恶化。不只是两手如此，也要以相应要领每天揉捏一番双脚。要养成揉揉手、捏捏脚的民风，一朝一夕，必可激动血液循环使内脏特别是心脏更为康健。

六、阴阳五行与五脏六腑均在手掌

西医凭手查人体病理精微，故天地在一掌中，五脏六腑均在手。

人有两手，各具一太极也。左右手分主阴阳，掌指以分阴阳，面背以分阴阳，纹理与气色以分阴阳，形与神以分阴阳，指纹之流、涡异样互为阴阳。

四指分三节，三才也；天、地、人纹，三才也。五指为五行，定东东北北四方，配春夏秋冬四季；气色为五行所主，定旺相休囚也；掌丘也分五行，各有所主。

五指中，大拇指为土，食指为木，中指为火，无名指为金，小指为水。五行除土以外，均有三才之道，有生长、旺、衰之分。而土只分阴阳（太阴、太阳）。

万物运化之理，均可现于股掌之间。若能了达阴阳理，天地都在一掌中。掌与地理人体全息相应，是代表自己为中心的小宇宙场态之散布。五指编制定位，以窥医学宝库之一斑。

一、拇指：五行属金，主肺，手指头脱皮开裂。主魄；

二、食指：五行属土，主脾胃，主见；

三、中指：五行属火，主心脏，主灵；

四、无名指：五行属木，主肝胆，主魂；

五、小指：五行属水，主肾，主志。

五指为五行所化，为五脏之端，为五志之态。指掌所属，在医学和气功中有通常的运用。

手指头湿疹症状

西医推拿学的小儿推拿中，运土入水而止泻，运水入土以养脾，即基于此理。而气功中之手印，道家之掐指诀，亦与指掌五行制化有着一定联系。

一语而道之，手穷天地而无遗。人与植物区别之一，就在于人有双手。手是劳动的产物，又是劳动的建造工具。手为五行所化，故兼天地之灵，蕴天地造化之机。学者欲要探求天地之机，宜先认识自己的双手

五脏六腑 手渴望诊

手指&mdlung burning to possibly beh;主头，主心血管。手掌&mdlung burning to possibly beh;主五脏六腑。手背&mdlung burning to possibly beh;主背部。脚趾&mdlung burning to possibly beh;与头的关连较大。

拇指&mdlung burning to possibly beh;&mdlung burning to possibly beh;关连肺脾，主全头疼

看：过于粗大：心情偏激，易动肝火；过于扁平虚亏：体质较差，神经衰弱，失眠，职业仓促，办事短缺耐性，眼看有活也不想干；介于两者中心较好。指出现青筋，易发冠状动脉硬化。指关节出现多的横线，晚期易发心脏疾病，接收功用差。掌节，上粗下细，接收功用差，身体羸弱；上粗下粗。想知道药物。

按：用手指按下，放开后立地起来的性欲一般；不能起来的，早泄、遗精、女性会性冷落。

大鱼际&mdlung burning to possibly beh;&mdlung burning to possibly beh;心脏，按下起不来的，心供血不够。

食指&mdlung burning to possibly beh;&mdlung burning to possibly beh;主连肠胃，主前头疼

指节下面属接收编制，三个指节一般的转化接收好；出现青、白、有力、卷曲，疲劳、精神不振。小孩食指有青筋，病情严重。小孩儿出现青筋，有肩周炎。

中指&mdlung burning to possibly beh;&mdlung burning to possibly beh;关连心脏，主头顶部头疼

中指是心包经，仆人的情志。感到有力，细、小、卷曲、不平均、有横纹，生活不秩序，易发脑血管疾病。出现青筋，易发脑动脉硬化；青筋歪曲并凶恶，易中风，失眠多梦。

环指&mdlung burning to possibly beh;&mdlung burning to possibly beh;关连肝胆，主三焦经，膜的编制、分泌编制，主偏头疼

太长，生活秩序不好，影响康健；太短，先天元气不够；出现卷曲，横纹较多，内分泌平衡，身上有一种讲不进去的不痛快的觉得。

小指&mdlung burning to possibly beh;&mdlung burning to possibly beh;关连心肾、睾丸、子宫（男女生殖编制）主后头疼

指头，主心经；指根，主小肠经。与环指比，低于二节、卷曲心脏、肾都不好。特别是肾和泌尿生殖编制，性功用也相关连。细、小、短，男子月经不调，特别小，生育很难。男士肾亏、腰疼。经常揉一揉较好。小指过三关，人逢绝处照生还，有惊无险过难关。不够很久让它长指甲来填补。

观指形：

健壮，五脏好，反之就差。五指并拢，直的，性格直，角力计算自尊、做事坚定、作为力较强、角力计算固执、有时倔强，睡眠好，但火气盛；卷曲，想得多，易精神衰弱，失眠多梦，漏财。长的，喜欢用脑、精巧、转弯较快，指挥他人干；短的，很用力，膂力劳动，亲身干。血色白，气血不够，身体羸弱，手脚怕凉；红的，角力计算热；过于红的血气赔偿，易疲劳；手指头红的、手指根不红的血脂高、血稠密；手指头发紫，代表头部脑动脉软化，心脏供血不够，易中风、心肌阻塞；假如全掌都灰暗，可切磋肿瘤题目。其实手指头湿疹症状。

指形的秩序：

粗、大、短、壮。膂力好、响应快、性格豪爽，运策动、膂力劳动者，爱好动，血气旺，肝火盛，易出现血压高，糖尿病，中风，脑血管病，假如手背鼓起来的人，更是这种境况，很倔强、很粗暴。主见打打太极拳和静坐运动。尖、长、细、弱。血回流慢，呼吸编制不好，不喜欢用力，喜欢静坐，脑袋聪明，愿思考题目，易做办公室、艺术等职业，思想越明明，越易钻牛角尖，易精神仓促，体质较弱，思想过渡，脾胃不好，长计不长肉。处在两者之间较好。

手腕&mdlung burning to possibly beh;主五脏；胳膊腕&mdlung burning to possibly beh;主六腑。也叫四关。

手指脚趾多柔柔，失眠头疼不消愁；强揉拇指健大脑，常揉食指胃肠好；常揉中指能强心；常揉环指肝平安；常揉小指壮双肾。

十指对力强心脏，双手对插头脑清，旋转关节通经脉，反掌伸张松筋骨，手指头脱皮开裂。揉揉十指祛头疼，甲指切切精神爽，按摩四关行血气，摇肩转腰松颈椎。

阴阳五行 颜面望诊

肝胆&mdlung burning to possibly beh;&mdlung burning to possibly beh;三角区(太阳穴)和鼻梁中心为肝区，老人斑都长在这个区域。鼻梁两侧的位置为胆区。胆不好的人在鼻梁两侧都会有斑点或肉瘤，代表肝胆有毛病。若此部位有红血丝状、青春痘，或早晨起床后嘴里发苦，说明胆部有了微小炎症；若有斑，可能有胆囊炎。若此部位有竖褶子、或笑时有竖褶子，说明此人胆囊有题目。若此部位有痣、痞子，证明胆功用先天不够。眼袋阴暗亦证明胆不好。若肝胆两个部位发青暗或有斑，恐怕凹凸不平，也有可能是脂肪肝。若这两个部位或其中一个部位有青春痘（疙瘩），证明此人肝火旺，心思不安宁、更年期等。若这两处都有明明的斑，且颜色阴暗无华，看起来很丢脸，人也角力计算清瘦，即说明此人有肝病（肝炎或肝软化）。

大肠编制&mdlung burning to possibly beh;&mdlung burning to possibly beh;眼睛外侧划下离开鼻孔的位置。如女人的蝴蝶斑，还可惹起便秘。若此部位有红血丝、青春痘、斑、痣、痞子，说明此人大肠渗出功用平衡，通常会大便枯燥、便秘或便溏，若此部位有呈半月状的斑，证明此人是便秘或痔疮。

直肠&mdlung burning to possibly beh;&mdlung burning to possibly beh;鼻根下部线和外眼角下垂线交点处是，此处有斑是痔疮，若此处发红或有白点，有直肠癌变的可能。大肠内侧代表小肠，小肠严重控制接收的，脾胃不好的人，小肠天然也跟着不好，若此部位有、青春痘、斑、痣或痞子，证明小肠接收功用不好，通常人会羸弱，小肠区域有明明的红血丝，很多可能是低血压惹起的，恐怕家族有血压不一般的遗传基因。

呼吸编制(肺)&mdlung burning to possibly beh;&mdlung burning to possibly beh;眉毛分红二段，中心的这一块。假如这个部位毛孔粗大、或发红，代表呼吸编制有题目。长期吸烟的人会长斑、色素。若额头中心角力计算凹，且颜色阴暗、或发青、或有斑，说明此人肺部有疾病，呼吸不畅；如有粉刺，证明此人近期患过感冒或喉咙疼。若两眉头部位有痣、痞子或发白或明明的川字纹，则证明此人易患咽、喉炎、或扁桃体炎，或胸闷气短，或肺有病，同时也可遗传给自己的子女。肺功用不好的人，通常大肠渗出功用不好。

心脏编制&mdlung burning to possibly beh;&mdlung burning to possibly beh;额头上方三分之一处(发际边)，此处出现青春痘(疙瘩)，或和面部颜色不一样，说明此人心理压力角力计算重。若出现斑，说明心脏有疾病(如：心肌有力)；有痣、痞子，说明心脏功用先天不够。

心脏&mdlung burning to possibly beh;&mdlung burning to possibly beh;在两眼角之间的鼻梁处，此处出现横纹或横纹角力计算明明，可能心律不齐或心脏状况不好；若出现的横纹深而且舌头下面也有很深的竖纹(沟)，可能是有角力计算严重的心脏病。相比看手指头脱皮开裂。心脏病者通常小肠功用不好；还能引发血管、脑、甲状腺、甲状旁腺等疾病。下耳唇有皱纹是冠心病，嘴唇发紫是心脏病

脑在两眉头之间，此处出现竖纹，竖纹很深并且本部位发红的话，证明此人心脑血管供血不够、头痛、神经衰弱、多梦、睡眠不良、心悸、烦躁等，眼睛界限发暗，证明大脑供血不够或睡眠休息不好。

胸(乳)在两眼角与鼻梁之间。若男性此部位阴暗或发青，说明他胸闷气短。若女性此部位阴暗或发青，说明她经期时乳房胀痛。上眼皮内侧部位有痣、瘡子或闭上眼睛此部位有粉痘状的突起，说明女性乳房有小叶增生、男性胸膜炎。若女性眼角部位有小包，说明女性乳腺增生或乳腺积瘤。

手指头湿疹症状

手指头脱皮开裂

手指头脱皮开裂

易出现药物过敏和食物过敏

神奇的全息手诊手疗(下)手掌与健康防病从看手、摸手开始十几年前，我在翻看一本中医古籍时，看到里面介绍的手诊方法非常简单、好学，就连完全不懂医疗知识的人，也可以按照其中所说的方法去诊断自己的疾病，准确率还挺高。我看过后，就经常对照著书，为自己、家人、朋友以及病人看手相。一开始的时候要先知道对方有什么病，再在他手上相应的部位去看，久而久之，就自己总结出了一些规律，再用这些规律反推到别人的手上时，就能说准病灶了。迷上手诊后，我还经常去书店买各种现代的手诊书籍，有介绍手纹诊病的、有介绍指甲诊病的、有介绍第二掌骨全息诊病的、还有面部诊病的、耳部诊病的、头部诊病的、足部诊病的等等。我把古法与现代医疗方法相结合，眼界一下子更开阔了，原来深藏在人体内部各个脏器的病都可以在人体的特定部位轻而易举地找到相对应的各种信息。特别是人的手，就像一个显示屏，全身的脏器、四肢关节，都如小小的微缩景观，在手上体现得淋漓尽致。通过看手纹，不但让你全方位地了解到全身各脏器的健康状况，还可以通过手本身的色泽、纹理、青筋的变化，知道身体相应脏腑的病变；可以看到人体的先天素质，如小时候得过什么病、营养吸收好不好等诸多情况；也可以大致预测身体将来的情况。这些立体的、透明的、穿越时空的信息都放在了你的面前，只要你再进行正确地综合分析，对疾病的处理就会直达病灶，从患病的根源着手治病，你就不可能去犯那些不知病因，却还在乱用药的庸医们所犯的错误。自古就有「相家必良医」的俗语。手相所反映出的信息可以使你从那些通过局部、细节来看病的思维中跳出来，站在更高的层面上，掌握医家的治病大道。下面我就把我这十几年总结出的手相诊病的方法教给大家，都是最简单、最直观的方法，方便实用。第二掌骨最直观地告诉你身体的好与坏第二掌骨全息反射区是由原山东大学全息生物研究所所长张颖清教授发现的。我给病人诊病，首先就是摸这个人的第二掌骨。这不同于其它的面诊、舌诊、耳诊、手纹等这些都是针对一个个具体的脏器，而当你摸到第二掌骨的时候，一个人的整体状况及身体本质就会全部清晰地显现

在你的面前。当你沿着食指指背的根部轻轻往下推至靠近腕部，就能非常清晰地摸到一根硬硬的骨头，这就是第二掌骨。如果这根骨头上没有多余的肉，没有疙疙瘩瘩的凸起与凹陷，而且不缺钙，骨质很强硬，说明这个人小的时候身体锻炼做得不错，现在身体素质也很棒。如果是这一类的人身体出现了不适，我会告诉他，你身体的底子很好，而身上的症状只是外在因素对身体的干扰造成的，比如是不是抽烟、喝酒、生活没有规律？是不是最近比较忙，严重缺少睡眠？是不是心情不好，事业、家庭不顺？这个时候只要提醒他排除外部事情的干扰，同时再教给他一些饮食和按摩调理的方法，并让他多到室外运动，他的身体就会很快恢复。如果感觉骨头上到处疙疙瘩瘩的，就说明这是一个从小就多病的人。遇到这类人时，你不要管他现在是哪个病重，哪个病轻，只要去调理他的脾胃，告诉他不仅要安排好营养丰富的一日三餐，还要将食物尽量做得软、细、烂、以便于消化吸收，并嘱咐他每天晚上临睡前要用热水泡脚，以增加血液循环。只有及时地补足气血，才是治他的病、保他的命的根本。这种人千万别让他多去锻炼身体，只限于散散步就可以了，同时，在睡觉前做一些简单的利于睡眠的按摩，如耳部的按摩、梳梳头、拍拍肩、拍拍膀子，将气往上提，这对身体虚弱的人很实用。时间一长，气血补足，睡眠好了，他的许多毛病都可以在不知不觉中慢慢地消失。你并没有单独去治他哪个病，而是整体提高了他的身体素质，增强了抵抗力。只要将食疗和按摩长年坚持下去，他同样能够健康地活到百岁。还有就是介于这两者之间的人了，这是我见得最多的。他们的骨头摸上去还算清晰，但仍会摸到一处或几处的凸起，这你就根据第二掌骨图中所标明的位置去找，看它对应的是哪个脏器。如头穴与足穴联机的中点是胃穴，胃穴与头穴联机的中点是肺心穴，肺心穴与头穴联机分3等份，从头穴端算起的中间两个分点依次是颈穴和上肢穴，肺心穴与胃穴联机的中点为肝穴。胃穴与足穴的联机分为6等份，从胃穴端算起的5个分点依次是十二指肠穴、肾穴、腰穴、下腹穴、腿穴。掌握了这些器官在第二掌骨上对应的具体位置后，你一摸就知道他是哪个器官有病了，而且在这些凸起的地方你一使劲按压，病人马上会感到非常的疼痛；还有的病轻，得病时间短的，在骨头上的凸起不明显，你就一边按压一边往下走，如果某处有明显的麻、胀、重、酸、痛的感觉，都代表此处对应的脏器有病。另外，两个手的第二掌骨都要摸，当左手第二掌骨穴位的压痛感较右手的同名穴位强时，表明左侧病重或病在左侧；当右手第二掌骨骨侧相应穴位压痛反应较左手的同名穴位强时，表明右侧的病重或病在右侧。初学者最好先找一个身体健康的年轻人，摸一下他 她 的第二掌骨，再找一个老人摸一下，然后去找体弱多病的人去摸，慢慢地就能体会到不同的体质特点，然后再去问他们有什么病，去找他第二掌骨的压痛点，反复揣摩。这种最简单的诊病法很容易学会，这时再去学其它的诊断方法，如手诊、耳诊、面诊等，来进行综合判断，就更准确了。第二掌骨骨质的软硬，除了与人在骨骼发育时期 6~20岁之间 的体育锻炼有很大的关系以外 那些爱运动的人，骨质都很强硬 ，不同地域的人的第二掌骨也有很大区别。在南方，很少能摸到强硬的骨头，而在北方，强硬的骨头则较多，这与当地的水质与日照时间的长短有关系。南方长年阴雨连绵，日照时间短，而北方长年日照充足，利于钙的吸收，从而使骨骼强硬。第二掌骨还有一个非常实用的好处，就是不但能诊病，而且还能治病。只要你摸到自己的第二掌骨处有压痛或有凸起，就说明你身体相应的部位有病，有空的时候你就经常按按揉揉。不要用拇指的指腹去按压，因为这个穴位的区域比较小，用手按压时面积太大，不容易按准。要用拇指的关节处去拨，这样刺激的作用集中，力度大，还可以用笔、梳子等硬物的钝处去按压有痛点的部位，都能起到很好的效果。如果突然胃疼，就在第二掌骨的中点按压100下，左右手都要按，很快胃就不痛了；常对着计算机的人要是颈椎不舒服，随时点压第二掌骨部对应颈椎的穴位，就能放松和缓解；头痛时直接按压掌骨对应头部的穴位，效果很好；如果女士得了妇 - 科病，可以有空时就按压第二掌骨上腰、下腹的穴位，每次最少也要上百下，要有足够的刺激量。每天坚持2~3次；血压高的人，可以在第二掌骨处的皮肤上涂上润肤油，然后从头穴往足穴推，两只手各推200次后就有明显的降压作用，但此方法不能常用，常用泻气，只能用于应急。比如突然感到血压高了，头晕了，你

就赶紧推，慢慢地就能感觉到头部轻松了，心里不燥了；胸闷时按压心肺的穴位同样能缓减不适。当吃了不舒服的东西后，胃肠难受，你就从第二掌骨的胃穴往下推至足部，只需推2分钟，胃难受想吐的感觉可以消失，继续推，两只手都推，一边推一边用劲按，很快就有要大便的感觉，当你及时排出吃下的不易消化食物，人很快就舒服了。以前，我的胃肠非常不好，不敢随便在外面吃东西，有时吃了不消化的食物，胃、肠要难受好长时间，掌握了这个方法后，只要一不舒服，我就推这个部位，不出半小时，就能及时排掉不消化的食物，很快就不难受了。有人问，那么此方用来治便秘不也行吗？我说也只是临时用，不能多用，多用同样泻气。指甲上的半月形---人体疾病的警报器

观察指甲上半月形的多少可以判断人的体质是寒轻、寒重、还是大寒。体内寒重的人，肯定血脉运行不畅，就如一件衣服，干的时候是轻的，湿的时候就变得很重，所以，如果体内寒重，血液流动就会变得缓慢而滞涩，这会给心脏带来很大的压力，所以寒重的人时间久了心脏都会出现问题。此外，寒重导致血脉运行不畅，血液不容易到达人体的神经末梢，像四肢、皮肤等，就会造成手、脚的冰冷，让皮肤色泽发暗，容易长斑、长皱纹。指甲是人体的末梢，如果长年血流不畅，就无法在指甲下部生成半月形。另外，体内寒重会造成胃、肠的消化、吸收能力下降，气血的生成就会减少，所以这个半月形不但能判断人身体内寒湿的轻重，同时也可以判断体内气血的多少。一般来说，健康的人的大拇指的半月形应占到整个指甲的1/4，其它的手指 小手指除外 ，也应占有1/5~1/6。如果只有大拇指有半月形，说明体内寒重；如果5个手指甲上都没有半月形，说明体内大寒而且营养状况及气血的情况都不好。还有的人手指甲上的半月形过大，说明他们在年轻的时候身体比较棒，气血足、内热大、食量大、不怕冷、好动、不知疲倦，到了中年，因为内热大，所以脾气容易暴躁，血压容易高。这种人还特别贪凉，更容易造成体内的寒重和经络的瘀堵，常表现出阴虚火旺的情况，还容易患上糖尿病、高血脂，他们一贯的身体自我感觉不错，但身体消耗大，又不注意保护身体，这样，就很容易引发脑溢血、心肌梗塞等重大疾病。还要注意半月形颜色的变化，如果半月形长得圆滑，于指甲上是淡淡的粉红，而半月形的乳白色很清晰，说明你过去和现在的身体状况都很好，如果半月形长得不错，但上面的乳白色有些发暗、发灰了，说明你以前身体棒，但现在的身体状况已明显下降了。还有，要看指甲上有无纵纹。去看看老年人的指甲，很少有平整、光滑、有光泽的，再去看看小孩子，就知道这指甲上的区别有多大，人越老，手指甲上就越缺乏营养，纵纹就会越长越多，越长越深。纵纹的多少与深浅反映了你身体衰老的程度，这时，我们如果通过身体的全方位调理，就会有明显好转。手掌是人体健康的晴雨表健康人的手掌应该是白里透着粉红、润泽、有弹性的。当你看到一个毫无光泽的、干巴巴的手掌，颜色偏黄或偏白时，就是气血两亏、营养不良的人；手心区域明显发白，说明这个人平时贪食寒凉之物，体内寒重；如果手掌的颜色明显偏红，说明这是一个阴虚火旺、内热重、脾气急、易怒的人；如果只是偶尔发红，多因为吃的食物热量大或补品吃得多，内热大、营养过剩；如果只是大拇指根部区域的大鱼际发红，一般说明上半身火旺、易患高血压、心脏病、脾气也比较急躁；如果是小鱼际偏红，多是胃肠体内的虚火大，易患糖尿病；如果手伸出来，过一会儿手指头的颜色变得比手掌的颜色深，发紫、发暗时，说明这人身体内寒重，血液运行已变得缓慢，血液的粘稠度高。手指、手掌上都能见到数条青筋，说明长期排便不畅。大拇指侧有青筋，代表头部供血不足，经常头痛、头晕。大拇指根部有青筋，代表心脏动脉硬化。青筋越粗，代表病程越长、越重。青筋较细、浅，代表患病时间短。这时病人的心脏不会有明显不适，只是在劳累和心情不好时会有些胸闷，休息过后就会好转。大鱼际外侧有青筋，代表心率不齐，心脏跳得快慢不一，有时会有早搏、心悸、心慌的现象。大拇指底部有青筋，代表体内寒湿重，已对心脏造成影响，而且还将伴有腰酸背痛、关节疼的症状。食指外侧有青筋，青筋越长、颜色越深，说明病人在小时候身体不好，疳积重，消化功能弱，营养不良，常常生病，体质很弱。中指中部有青筋，代表常常头痛、头晕，如果这人大拇指的外侧也有青筋，说明该病人从小就有患有头痛、头晕了，是由于脑部供血少所造成的。中指根部有青筋，代表脑动脉

硬化，如果只是出在左侧 靠大拇指一侧的为左 ，是左侧脑动脉硬化及经络不通比较严重，左侧的头部常常会出现不适；如果出现在右侧，说明右侧的脑动脉硬化及经络不通比较严重，右侧容易出现头部不适，如果两侧都有而且青筋的颜色重，说明脑部的动脉硬化已非常明显。小指外侧出现青筋，代表先天的肾气不足。小的时候容易遗尿，大了以后同样会出现肾脏方面的毛病，而且腰腿无力、酸软。同样是青筋越长、越深，病情就较重。大鱼际上，生命线内出现的青筋，表明此人足过敏体质，易出现药物过敏和食物过敏，易患湿疹、牛皮癣等皮肤病。百病都躲藏在手纹里面人的手上主要有3条纹路。1.生命线：源于食指与拇指之间，呈抛物线形，一直延伸到手腕线，此线越长越好，越长代表寿命越长。2.头脑线：又称智慧线，起点与生命线在一起，是走在手掌中间止于小鱼际上的一条线，只要是弱智、痴呆的人，这条纹都很浅、很细，并且乱，不能成为一条清晰的线。3.感情线：感情线是起于小指侧的掌边开始，弯向食指方向，到达食指和中指指缝之间为标准。两只手上的手纹，一般是左手代表从出生到40岁之前的身体信息，右手代表40岁以后的身体信息，如果在两只手上都有相同的信息，说明这种病的病程已很长了，也有的手纹分男左女右，或分人的左边和右边，不论怎样分，只要出现下面所列的手纹都代表有病。1.先天不足的手纹在头脑在线分叉，无论出现在左手还是右手都代表先天不足，心脏功能弱，不适宜剧烈运动，这种人因为先天的体质弱，心脏功能不强，于是更喜欢做一些手工的工作，因此心灵手巧，聪慧、细腻。头脑在线出现岛纹 手纹的主要纹路上出现梭状、橄榄状、蛋壳状等中空的线纹称为「岛纹」，岛纹越完整，越是对健康不利，如果是在左手出现，多代表先天的脑部发育受到一些影响，如母亲在怀孕的早期反应重，摔过跤，或此人小时候头部受过外伤；在右手出现也说明头部会出现明显的头痛、头晕等不适。在感情在线出现的岛纹，代表先天的头部供血不足，多说明母亲在怀孕时营养状况不好，孩子的头面部各器官发育不完善，长大后极易患上近视、耳鸣、中耳炎、鼻 - 炎。左手感情在线的无名指下出现岛纹，说明左眼易患近视或各种眼疾，右手相同部位出现岛纹代表右眼易患近视或各种眼疾，两只手的无名指下的感情在线都有岛纹，则代表两只眼睛都有近视或各种眼疾。在感情在线的小指下出现岛纹也是一样，出现在左手，左边耳朵易患中耳炎或耳鸣，出现在右手，右边耳朵易患耳炎或耳鸣。有的人易出现听力下降、幻听。2.后天营养不良的手纹如果在手掌的下方出现纹路，多代表此人幼年时营养不良、消化、吸收功能不好。在男性手上出现，说明他易得痛风、前列腺的毛病；在女性手上出现，容易患妇 - 科病，纹路重，说明这位女士极不易受孕，纹路粗重，代表病程长，病转重。而纹路细、乱的话，代表病情比较轻。如果再有食指外侧的青筋出现，这人的营养不良是小时候多病造成，如果没有明显的青筋出现，这人的营养不良是小时候生活条件差所造成的。3.风湿纹在生命线下端有开叉，代表身体内寒湿重，如果两只手都有，说明小时候体内寒湿就很重了，如果只在右手出现，则说明只是后天贪凉造成的。4.体质虚弱的手纹如果在生命线的下端有一条斜线插在生命线上或穿过了生命线，代表此人身体虚弱、抵抗力很差。5.心肌缺血的手纹在生命线下端出现三角纹，代表此人心肌缺血。如果左右手都有，说明这人患病的时间已经很长了。如果只是右手有，说明这人是在中年后才出现心肌缺血的状况，而当人经过祛寒和补足气血后，这三角形的纹路会变浅，最后会断开不再合上，而随着身体变差，它又会加深，重新合上，所以有这种手纹的人，通过观察这个三角纹的变化就可以随时知道自己最近心脏是否缺血。6.易患妇 - 科病的手纹女性在生命线下端出现明显的岛纹，或在手腕上端的中间出现岛纹，易患妇 - 科病，如子宫肌瘤等。7.小时候常患感冒、咳嗽的手纹在生命线与头脑线交接的部位出现乱纹，代表小的时候呼吸系统经常出现问题，易感冒、咳嗽，并患有鼻 - 炎。8.颈椎病的手纹在食指、中指根部之间向下的部位出现纹路，代表颈椎不好，常常会出现颈肩酸痛、头痛、头晕等症状。纹路越重，病情越重。9.腰背痛的手纹在小指侧的掌边，感情线以下的这个区域代表着整个背、腰、骶部，可以通过这个区域纹路出现的多少来判断人大致哪个地方有病，如出现的位置偏上为背痛，出现在中下部为腰痛，出现在偏下部位为腰骶部，纹路只是细、浅，说明只是酸痛、疲劳，而纹路较深

，代表你已有非常明显的腰痛或腰骶部疼痛了。这个部位在手掌的侧面，要侧过来才能看准确。

10. 疲劳纹在食指根部、生命线起端以上的这个区域如果出现纹路，代表此人的身体的抵抗力弱，易疲劳，没精神。如果是「井」字纹，则说明疲劳的时间已很长了。另外，这个部位低平、但是有纹路的人，一般不会超负荷地工作和娱乐，因为他们没这个精力，所以身体的消耗也相对要少。这类人虽然总是病病歪歪，但也能长寿。而这个区域肉质饱满的人，整天干劲十足，不知疲倦，能吃能睡，往往都是在体检中才发现身体有病，而他们自己还没有察觉。这类人身体内的警报系统已经反应迟钝，不能及时提醒他们。我给这一类人看手相，说他身体哪个部位已出现了问题时，他多数是回答「没有」。这类人一定要经常去医院体检，只有这样才会提高警惕，以免出意外。

11. 肾虚的手纹在小指下、感情线以上这个区域，如果低平、有细小的纹路就代表肾虚、肾气不足。

12. 内分泌紊乱的手纹在大拇指靠近根部的指节上纹路多、乱，代表此人内分泌紊乱。患糖尿病，更年期综合症的人，在此处都有不少乱纹。

13. 通过手纹看肺活量的大小一般来说，感情线与头脑线之间的距离有1公分或超过1公分，都代表肺活量大，而明显小于1公分的人，肺活量小，身体体质和体能都差，极易患感冒、咳嗽、哮喘。

手诊1) 看大小手和胖瘦手手的大小与身高体重胖瘦呈比例是正常。如是位小美人却有不调大手，就要小心突发病——心脑血管疾病、骨关节病光临；如是小手大女人，手小心脏也小，功能弱不一定心脏病，但能带来血压低、头晕、心悸、易疲劳，子宫功能较弱，易痛经、月经不调，性生活不如意。手瘦与人瘦是正常。如玉手比人瘦，手指间还漏缝，就说明消化系统功能弱，性格懦弱、神经也衰弱。如手部肌肉瘦薄、冰凉，多为气血不足或阳虚；手部肌肉瘦薄、发热，多为阴虚火旺或内伤发热。胖形体与胖手是正常。如是纤细美人，手胖而浮肿，就要小心肾脏和心脏的病变；如人瘦手却有胖手，那是脂肪堆积，就有高血压、高血脂的可能。

(2) 看冷暖手与手汗寒如手心热，是心火炽盛、湿热内蕴、胆胃失和的初期表现；如手背比手心热，多是发烧和炎症急性期；如手掌温度高于手心温度，多是血脂高或血压高；如手掌发热发干，甲状腺机能亢进；如手掌红热，多为炎症，血热。手凉，通常是疾病或者体质不好的表征。如全手发凉，多为阴虚或气血亏虚；如高烧病人手凉，是即将惊厥昏迷的危险征兆；如手心温度低于脸部温度，多为心血衰竭或心功能不全。手汗，如手心发热而手掌常出汗，此为阴血虚所致；如手掌出冷汗，手足不温，此为气虚或阳虚所致；如只一侧手掌出汗，多为气血痹阻，经络不畅；如手掌出汗如珠，淋漓不断，四肢厥冷者，为阳气虚脱之象；如手掌出汗且发热不退者，多为内热所致。

(3) 看手掌手指色泽变化身心健康之人，手掌是粉红色的。如红色变暗，表示心脏功能不好；如手上出现红线，高血压、风湿病或心脏病；如指尖苍白，显示血流障碍；如手掌突变红茶色，可能是脑溢血将发生的征兆；如手掌上出现红斑点，肝炎或糖尿病；如手掌发黄或呈茶色，可能患上肝病；若在黄色的手掌中，大、小鱼际和指端发现充血性的红色或暗紫色的斑块，有可能发生肝硬化或肝癌。如有肾脏病或贫血症的，手掌易发青；如掌部青筋明显，也叫静脉怒张，是肠内有粪便停滞；如手掌萎而黄，表明大肠运纳失常，有腹胀、暖气等症；如掌色淡黄，枯槁无光者，属脾胃气虚，气血不足；如黄中夹青者，属胃寒并伴有疼痛；如手背上起小的白色丘疹，暗示胆固醇过高。

(4) 看手指长短两手指的比例，在胎中就决定了的，而且终生不变。科学实验证明，推测成年患心脏病的几率，比受年龄影响的腰围、臀围比例，体重指数等要准确。无名指较长的男性，体内含性激素丙酸睾丸素的水平相对较高，丙酸睾丸素有防止男性患心脏病的作用；而无名指较短的年轻心脏病患者的丙酸睾丸素水平偏低。手指长短比例不同与体内性激素水平、甚至出生前性激素的影响和生长相关。手指比例与妇女生殖能力和乳腺癌的发病率相关；两手不对称的男子分泌的精子数较少；无名指长于食指还是有音乐天分的表现。食指相对于无名指长，女性拥有更高的生育能力、较谦虚、较敏感、相对易患乳腺癌、不爱冒风险；男性生育能力较弱、口头表达能力较强、攻击性弱、方向感差。

四、从手部的纹路变化断健康每个人手上的纹理，在胚胎发育的第四个月就形成。其中指脊纹（即手指内侧的纹）是终身不变的，掌褶纹（即手掌上的主要三条纹）虽有变化

，但稳定性很高。用手掌诊病，主要是从一些较细小的纹路在随着人体健康状况变化中的观察中得出的结论。人的身体欠佳时，手的颜色、细纹线及肌肉弹性均会发生变化。如心脏功能减弱时，在手的大鱼际中部（大拇指与手腕之间的突出肌肉）靠近外手心处的肌肉会有松软、下陷感，对这一部分进行按摩，会反射性地改善心脏状况，使病人的胸闷、心悸状态缓解。凡性格、气质、心理活动异常的人，其手掌上往往会增加若干条障碍纹，且线条紊乱而庞杂，甚至在皮肤、指甲色泽上都会留下印记。手纹简练明快的正常人，在青壮年时期很少生病，但老年后易患暴病或肿瘤；手纹多且杂乱者，虽在青壮年时期可能多病，但到了老年后则很少暴亡或恶性肿瘤发生；手掌靠近食指处如有“井”字纹，表明其过量摄入了鸡鸭鱼肉等导致脂肪代谢失调类的疾病。“通贯手”，在长寿老人中比例较多，但也并非“福相”。相反的“病相”是，一些遗传性疾病象先天愚型、B三体综合征等病人较多，其“通贯手”发生率高达31%—62%，这些病人都伴有明显的智力发育障碍。只有智力正常的“通贯手”，才有长寿的可能，其具备条件是，起居有节、饮食得当、精神愉快等。十指中多数朝外（即小指）一侧的簸箕型指纹，患老年痴呆症者较多。

五、从捏指感知健康与疾病按中医经络学说，人体五指指尖各有经穴，与内脏有密切关系。如清晨起床，手指发胀的感觉，提示与颈椎病有关；如手指关节肿胀，提示有高血糖、痛风的可能；如有一个指尖特别感到疼痛，预示与此经穴相关的内脏有某种毛病；如手指患关节炎，提示留神心脏病和英年早逝。五指疼痛现疾病，不妨将指甲根的部位，捏住然后用力压并转动，从小手指开始，一个一个的捏，感觉一下有没有特别疼痛的手指。不同部位的痛感，预示身体某一不同部位有毛病。（1）小指痛的人五脏六腑主肾、膀胱。靠无名指一侧的小指指尖有少冲穴，另一侧有少泽穴。少冲穴与心脏有密切关系，所以心脏病发作时，用力按压小指指尖，可使发作缓和些，少泽穴是小肠的经穴，小肠情况不佳时，可用力按压此指尖。（2）无名指疼痛五脏六腑主肝胆。痛是喉痛或头痛。在无名指的三焦经上有一个关冲穴，感冒发烧时揉此部位即可。无名指与食指长度相同或稍短的人，在30岁至40岁时突发心脏病的几率较高。无名指长的人，更易在年龄较大时患心脏病。（3）中指疼痛五脏六腑主心包经与心脏。中指上的中冲穴，位于包围心脏的心包经上，因炎热以致心脏受不了时，这里会感到疼痛。（4）食指疼痛五脏六腑主脾胃。食指上有与大肠相关的商阳穴，有便秘现象而压这个手指深感疼痛者，大肠可能有问题。（5）拇指疼痛五脏六腑主肺腑。拇指中的少商经穴，与肺息息相关。如肺有疾患压这个部位时，会疼得跳起来。（6）手指麻胀手指麻胀，或5个手指一起麻胀，提示颈椎病；提示腕管综合征，长期操作电脑，敲打键盘、拖动鼠标，而感到腰酸背疼和疲惫；提示中风症状之一，需要格外留意；如伴有脸肿或腿肿，提示心脏、肾脏疾病；如伴有关节肿痛，提示类风湿性关节炎早期表现；如有脸皮、手背皮肤发硬，提示可能硬皮病。手指关节炎，预示男性早期心脏疾病，预示女性、男性早死的信号之一。研究表明，手指骨关节炎的男性，死于心脏疾病的几率比常人高40%；女性早死的几率较常人要高23%。在揉捏中，如果发觉疼痛的部位，即便是轻微疼痛，也和那个手指的穴位有关联，表示所属的某部位不正常。此时，需要把那疼痛的手指仔细的揉搓，以促使疾患尽速好转。不仅是两手如此，也要以相应要领每天揉捏一番双脚。要养成揉揉手、捏捏脚的习惯，久而久之，必可促进血液循环使内脏尤其是心脏更为健康。

六、阴阳五行与五脏六腑均在手掌中医凭手查人体病理精微，故天地在一掌中，五脏六腑均在手。人有两手，各具一太极也。左右手分主阴阳，掌指以分阴阳，面背以分阴阳，纹理与气色以分阴阳，形与神以分阴阳，指纹之流、涡同样互为阴阳。四指分三节，三才也；天、地、人纹，三才也。五指为五行，定东西南北四方，配春夏秋冬四季；气色为五行所主，定旺相休囚也；掌丘也分五行，各有所主。五指中，大拇指为土，食指为木，中指为火，无名指为金，小指为水。五行除土以外，均有三才之道，有生长、旺、衰之分。而土只分阴阳（太阴、太阳）。万物运化之理，均可现于股掌之间。若能了达阴阳理，天地都在一掌中。掌与天文人体全息相应，是代表自己为中心的小宇宙场态之分布。五指系统定位，以

窥医学宝库之一斑。一、拇指：五行属金，主肺，主魄；二、食指：五行属土，主脾胃，主意；三、中指：五行属火，主心脏，主灵；四、无名指：五行属木，主肝胆，主魂；五、小指：五行属水，主肾，主志。五指为五行所化，为五脏之端，为五志之态。指掌所属，在医学和气功中有广泛的应用。中医推拿学的小儿推拿中，运土入水而止泻，运水入土以养脾，即基于此理。而气功中之手印，道家之掐指诀，亦与指掌五行制化有着必然联系。一语而道之，手穷天地而无遗。人与动物区别之一，就在于人有双手。手是劳动的产物，又是劳动的创造工具。手为五行所化，故兼天地之灵，蕴天地造化之机。学者欲要探求天地之机，宜先认识自己的双手五脏六腑

手指望诊手指

——主头，主心血管。手掌——主五脏六腑。手背——主背部。脚趾——与头的关系较大。拇指——关连肺脾，主全头疼看：过于粗壮：心情偏激，易动肝火；过于扁平薄弱：体质较差，神经衰弱，失眠，工作紧张，办事缺乏耐性，眼看有活也不想干；介于两者中间较好。指出现青筋，易发冠状动脉硬化。指关节出现多的横线，早期易发心脏疾病，吸收功能差。掌节，上粗下细，吸收功能差，身体瘦弱；上粗下粗。按：用手指按下，放开后立即起来的性欲正常；不能起来的，早泄、遗精、女性会性冷淡。大鱼际——心脏，按下起不来的，心供血不足。食指——主连肠胃，主前头疼指节下面属吸收系统，三个指节正常的转化吸收好；出现青、白、无力、弯曲，疲劳、精神不振。小孩食指有青筋，病情严重。大人出现青筋，有肩周炎。中指——关连心脏，主头顶部头疼中指是心包经，主人的情志。感到无力，细、小、弯曲、不均匀、有横纹，生活不规律，易发脑血管疾病。出现青筋，易发脑动脉硬化；青筋扭曲并厉害，易中风，失眠多梦。环指——关连肝胆，主三焦经，膜的系统、分泌系统，主偏头疼太长，生活规律不好，影响健康；太短，先天元气不足；出现弯曲，横纹较多，内分泌失调，身上有一种讲不出来的不舒服的感觉。小指——关连心肾、睾丸、子宫（男女生殖系统）主后头疼指头，主心经；指根，主小肠经。与环指比，低于二节、弯曲心脏、肾都不好。特别是肾和泌尿生殖系统，性功能也有关系。细、小、短，女子月经不调，特别小，生育很难。男士肾亏、腰疼。经常揉一揉较好。小指过三关，人逢绝处照生还，有惊无险过难关。不够长久让它长指甲来弥补。观指形：健壮，五脏好，反之就差。五指并拢，直的，性格直，比较自信、做事坚定、行动力较强、比较执着、有时固执，睡眠好，但火气盛；弯曲，想得多，易精神衰弱，失眠多梦，漏财。长的，喜欢用脑、灵活、转弯较快，指挥别人干；短的，很用力，体力劳动，亲自干。血色白，气血不足，身体瘦弱，手脚怕凉；红的，比较热；过于红的血气补偿，易疲劳；手指头红的、手指根不红的血脂高、血粘稠；手指头发紫，代表头部脑动脉硬化，心脏供血不足，易中风、心肌梗塞；如果全掌都灰暗，可考虑肿瘤问题。指形的规律：粗、大、短、壮。体力好、反应快、性格豪爽，运动员、体力劳动者，喜爱动，血气旺，肝火盛，易出现血压高，糖尿病，中风，脑血管病，如果手背鼓起来的人，更是这种情况，很固执、很粗鲁。主意打打太极拳和静坐运动。尖、长、细、弱。血回流慢，呼吸系统不好，不喜欢用力，喜欢静坐，脑袋聪明，愿思考问题，易做办公室、艺术等工作，思维越明显，越易钻牛角尖，易精神紧张，体质较弱，思维过渡，脾胃不好，长计不长肉。处在两者之间较好。手腕——主五脏；胳膊腕——主六腑。也叫四关。手指脚趾多柔柔，失眠头疼不用愁；强揉拇指健大脑，常揉食指胃肠好；常揉中指能强心；常揉环指肝平安；常揉小指壮双肾。十指对力强心脏，双手对插头脑清，旋转关节通经脉，反掌伸展松筋骨，揉揉十指祛头疼，甲指切切精神爽，按摩四关行血气，摇肩转腰松颈椎。阴阳五行 颜面望诊肝胆——三角区(太阳穴)和鼻梁中间为肝区，老人斑都长在这个区域。鼻梁两侧的位置为胆区。胆不好的人在鼻梁两侧都会有斑点或肉瘤，代表肝胆有毛病。若此部位有红血丝状、青春痘，或早晨起床后嘴里发苦，说明胆部有了轻微炎症；若有斑，可能有胆囊炎。若此部位有竖褶子、或笑时有竖褶子，说明此人胆囊有问题。若此部位有痣、痞子，证明胆功能先天不足。眼袋晦暗亦证明胆不好。若肝胆两个部位发青暗或有斑，或者凹凸不平，也有可能是脂肪肝。若这两个部位或

其中一个部位有青春痘（疙瘩），证明此人肝火旺，情绪不稳定、更年期等。若这两处都有明显的斑，且脸色晦暗无华，看起来很难看，人也比较清瘦，即说明此人有肝病（肝炎或肝硬化）。大肠系统——眼睛外侧划下来到鼻孔的位置。如女人的蝴蝶斑，还可引起便秘。若此部位有红血丝、青春痘、斑、痣、痞子，说明此人大肠排泄功能失调，一般会大便干燥、便秘或便溏，若此部位有呈半月状的斑，证明此人是便秘或痔疮。直肠——鼻根下部线和外眼角下垂线交点处是，此处有斑是痔疮，若此处发红或有白点，有直肠癌变的可能。大肠内侧代表小肠，小肠主要负责吸收的，脾胃不好的人，小肠自然也跟着不好，若此部位有、青春痘、斑、痣或痞子，证明小肠吸收功能不好，一般人会瘦弱，小肠区域有明显的红血丝，很多可能是低血压引起的，或者家族有血压不正常的遗传基因。呼吸系统(肺)——眉毛分成二段，中间的这一块。如果这个部位毛孔粗大、或发红，代表呼吸系统有问题。长期吸烟的人会长斑、色素。若额头中间比较凹，且颜色晦暗、或发青、或有斑，说明此人肺部有疾病，呼吸不畅；如有粉刺，证明此人近期患过感冒或喉咙疼。若两眉头部位有痣、痞子或发白或明显的川字纹，则证明此人易患咽·喉炎、或扁桃体炎，或胸闷气短，或肺有病，同时也可遗传给自己的子女。肺功能不好的人，一般大肠排泄功能不好。心脏系统——额头上方三分之一处(发际边)，此处出现青春痘(疙瘩)，或和面部颜色不一样，说明此人心理压力比较重。若出现斑，说明心脏有疾病(如：心肌无力)；有痣、痞子，说明心脏功能先天不足。心脏——在两眼角之间的鼻梁处，此处出现横纹或横纹比较明显，可能心律不齐或心脏状况不好；若出现的横纹深而且舌头上面也有很深的竖纹(沟)，可能是有比较严重的心脏病。心脏病者一般小肠功能不好；还能引发血管、脑、甲状腺、甲状旁腺等疾病。下耳唇有皱纹是冠心病，嘴唇发紫是心脏病。脑——在两眉头之间，此处出现竖纹，竖纹很深并且本部位发红的话，证明此人心脑血管供血不足、头痛、神经衰弱、多梦、睡眠不良、心悸、烦躁等，眼睛周围发暗，证明大脑供血不足或睡眠休息不好。胸(乳)——在两眼角与鼻梁之间。若男性此部位晦暗或发青，说明他胸闷气短。若女性此部位晦暗或发青，说明她经期时乳房胀痛。上眼皮内侧部位有痣、痞子或闭上眼睛此部位有粉痘状的突起，说明女性乳房有小叶增生、男性胸膜炎。若女性眼角部位有小包，说明女性乳腺增生或乳腺积瘤。汗疱疹是发生在掌跖的水疱性皮肤病。病因不明，可能与精神紧张、手足多汗、真菌感染及变态反应等因素有关。夏季多见。表现为深在性小水疱，粟粒至米粒大小，略高出皮肤表面，常无红晕。对称发生于掌跖及指（趾）侧。1-2周后干涸成屑，并可反复发生，伴不同程度的灼热及瘙痒，常连续发作数年。防治本病应去除诱因，治疗手足多汗，避免情绪激动，不接触洗涤剂及酸碱物质。发病后不可用热水烫洗或搔刮水疱，以免使病情加重。有水疱时可用3%硼酸溶液或0.5%醋酸铅溶液浸泡，干燥脱屑时外用去炎松尼素软膏或10%尿素霜，必要时口服镇镇止痒剂。汗疱疹一般在发生后数周就会自然痊愈，只有少数患者会有一年四季反覆发作，甚至留下慢性湿疹或是细菌、霉菌感染的并发症。但因为具有剧痒这种困扰人的特性，所以如何减少病人的痛苦以及减低并发症发生，是治疗的重点所在。1、避免搔抓：搔抓往往是病情恶化以及发生并发症的主因，所以尽可能减少搔抓是相当重要的。2、手脚保养尽可能手部少碰水和清洁剂，脚部要保持通风凉爽，并且多擦乳霜。如此不但能减低痒感，还能避免发生慢性湿疹或霉菌感染的并发症。3、局部类固醇药膏：在剧痒的状况下，靠单纯的保养要减低痒感相当困难，这时候需要局部类固醇药膏来减少痒感并且控制病情。4、压力的控制：-压力的控制对缓和病情、减少复发，有很大的帮助。5、低金属饮食：根据统计，此种方法对于合并金属过敏体质的病人，具有高度疗效。总之，好好自我保养是可以减轻汗疱疹的程度及发病次数，但如果痒感超过可以忍耐的程度或是病情持续恶化，不要忘了尽速就医。医生，我的手又开始出现小水疱，痒得要命！连晚上都睡不着觉，好想干脆把手剁掉。到底能不能断根啊？又是一个痒得快发疯的病人。每年快到夏天，汗疱疹病人就会一一回到门诊来报到。汗疱疹是一种急性的水疱型手部湿疹，偶尔在脚掌也可以产生。在青春期后及青、壮年较易发生。典型的症状

是在手指的侧面、手掌或脚掌先有刺痒的感觉，接着在深层皮肤产生水疱，水疱或多或少，有时可融成一大片，痒感慢慢加剧，有时甚至会有刺痛的感觉。水疱干掉以后，就有脱皮的情形产生，痒感再渐渐缓和，整个过程大概要延续二至三个星期。但是因为这种症状会复发，因此周而复始常持续很长一段时间。汗疱疹虽然名称中有个汗字，临床上也常在手汗症的病人身上发生，但是病理学检查上这些水疱和汗腺并没有太大的关系。目前认为这是一种过敏性的局部皮肤炎表现，病因至今仍不明，和慢性的情绪压力有关，最常于春夏之际复发。除了原发性的汗疱疹外，亚急性或慢性发作的汗疱疹，可和不同因子有关，最常见是香港脚患者。厉害的霉菌感染，霉菌抗原蛋白会引起自体过敏反应。这种敏感反应就是以汗疱疹表现。夏季又刚好是香港脚好发的季节，因此产生手部汗疱疹的病人，一定要注意是否同时患有香港脚。另一个常见的原因则是长期接触性皮炎所造成。通常是由于职业上要接触某些刺激造成的。比如水泥工人、或美发业者，病人大多原本是富贵手的患者，因不断接触过敏原，在原有富贵手的患处长出慢性、复发型小水疱，严重者甚至流出渗出液。手掌、脚掌上的小水疱除了可能是原发、继发型的汗疱疹外，还须注意其它疾病的可能性，比如药物疹（盘尼西林）病毒感染引起的手、口、足症、二期梅毒疹、掌跖型干癣、局部发作之类大疱疮……等。所以最好请皮肤科医师做正确的诊断。汗疱疹的治疗，须先排除继发性之原因。香港脚的患者要同时治疗香港脚。而若怀疑接触性皮炎的患者，则须作贴布测试，找出过敏原并避免再度接触。至于急性、原发型的汗疱疹可用冰醋酸湿敷、口服抗组织胺、局部或口服类固醇药膏来治疗。汗疱疹在皮肤病中算是数一数二奇痒难当又难以断根的痼疾。许多病人非得把水疱刺破，造成淋巴管腺炎或蜂窝组织炎了，才愿意来看医师。其实，只要能和医师配合，在药物的帮忙下，都能早期阻断汗疱疹的恶化，而只要熬过这个恼人的复发时节，您就又有了一双健康的纤纤玉手了。重要提醒：系统检测到您的帐号可能存在被盗风险，请尽快查看风险提示，并立即修改密码。|关闭, 网易博客安全提醒：系统检测到您当前密码的安全性较低，为了您的账号安全，建议您适时修改密码 立即修改 | 关闭, 6月14日：早上起床后发现，小丢的脖子恰好的湿疹，又开始冒出来了，好纠结啊。我最近已经好多东西都戒了不敢吃了，也给小丢吃益生菌了，还给擦金盏花了，为什么还是会冒出来呢？难道是由于昨天洗好澡我给擦了小蜜蜂的爽身粉么？哎哎，叮嘱婆婆今天要多用热水给擦擦，然后记得中午再擦点湿疹膏。希望啊，晚上回往以后症状可以轻一点哈~~~，不过，小丢自己是浑然不知，照样嘻嘻哈哈玩的不亦乐乎。稍微拍拍手和她打打招呼，就手舞足蹈咧嘴角笑。一给放到床上么就翻身趴着，头抬的老高，一只手还撑在床上，神气十足。累了么头就放下，吸吸手指头，能量补足了又继续把头抬的高高的~~，啊，对了，原先呢，好像趴着抬头的时候只会往前看吧，现在，会抬头歪着看了，会顺着我们的方向移动而移动，扭着头朝你笑~~，笑的时候，会发“啊哈”的音了~，啊，记起来了，昨天夜里有个搞笑的事，我睡的模模糊糊的，忽然发现小丢又从自己的床上滚下来了，睡在我身边。趴着，两条腿有点像跪着的样子，可是居然是睡着的，我连忙给抱起来，一看，睡的不要太香呢，于是又继续抱回她自己的床上，乖乖，连眼睛都没有睁开一下的~~~，晚上回到英冬小丢正在婆婆的手臂上睡觉呢，小领导过往抱，一会就醒了。由于下了好大的雨，浴室里都是衣服，所以今天没给小丢洗澡。给洗洗脸洗洗PP洗洗脚就睡了。我因为天气忽然变冷，鼻涕不止，所以也和小丢一起睡了，7点半~~, 6月15号：昨天小丢吃奶的次数比之前少了一次，7点半睡的，睡前吃了次，然后分别是11点/2点45/6点。其实这样的次数我觉得非常可以接受~~嗯，希望，以后天天这样才好啊~~，嗯，然后这2天我观察了下，夜里不吃手指头了，就是睡觉前还是要吃会，夜里醒来也只是哼唧一下，滚来滚去，不吃手指头。是不是大了，会逐渐不吃了呢？继续观察ING~~~~，早上很搞笑，小丢吃好奶，自己在床上哼哼叽叽的拉了好大一泡嗯嗯，我们想说，既然这样，就顺便给洗个PP吧~~，我正在给她洗着呢，结果，劈里啪啦，小家伙又拉嗯嗯了~~，晕死。婆婆哈哈大笑起来，小丢呢，好像意识到自己犯错误了，睁着个大眼睛，一声不吭的看着我~，笑~~~，嗯，小丢最近学会了两个新技能。一是趴着，利用肚皮转圈。趴着一不小心就来了个180°大旋转。二是学会“推

”这个动作了，。吃好奶以后，双手会往我的胸口一推，然后不吃了~，晚上洗澡，照例T的落花流水~洗的时候，两只手搭在澡盆边上，像泡温泉似的，架势很足，~洗好后，妈妈打来电话，小丢就在边上嗷嗷叫。一挂电话，红酒木瓜靓汤有效吗稍微一抱，就呼呼睡了，一看时间，矮油，才6点40哎，这个小猪！,6月16：,小丢昨天夜里吃奶次数频繁，两小时一次，况窃冬早上4点40就起床了，怎么知道她起床呢因为劈里啪啦的先拉了一到泡嗯嗯，然后自己在那里嗷嗷嗷的叫~~,小领导痛苦的很，说，丢丢，你是要B爸爸离家出走么？爸爸要住单位去了！,看吧，这个就是爸爸和妈妈的区别呀，妈妈我夜里喂了三次奶，4点多也照样醒还给小丢把嗯嗯。我也没有想到离家出走啊,小丢小丢，妈妈今天先记上一笔，以后记得多孝顺孝顺妈妈哦嘿嘿~~,吃奶的时候，把“推”这个动作用的淋漓尽致，先是不肯吃，死活要推开卧冬推不开卧冬就边吃边推，还是推不开，就勉强嗯啊嗯的吃了，吃好以后，立刻双手再一推，嘴巴一闭，嗷嗷叫了~~,给她拍照，很严肃淡定，看牢我的相机，一动不动~，脖子下的湿疹好像还是没怎么见好，看来加州宝宝效果不大，今天又败了一支肤乐霜，希望有效！,学会了“搂”。,晚上全家人吃饭，公公抱小丢，小领导说，丢丢，你把爷爷搂的这么紧干嘛？一看，是嘿，小丢一手很像样的“搂”着公公的背呢，过了会换婆婆抱，小丢也还是这么搂着。嗯，看来啊，小丢很快就会搂我们的脖子啦，好期待~，7点不到，给小丢洗好澡，她又哼唧想睡觉了。我们说，给调整调整时差吧，晚2个小时睡，晚2个小时起，不然，爸爸要抗议啦。于是把她放床上，全家人围着她，想和她说话，玩一玩，不让睡觉。结果，小家伙哭倒是没哭，却眼泪水汪汪的看着我们，眼泪一直在眼珠里打转，,哼唧哼唧，仿佛在说，为什么不让我睡？为什么这么多人看着我却不抱卧犊,我忽然觉得我们好残忍，于是还是给抱起来了，小家伙大概是真的困了，我一抱起来，她马上吸着大拇指眯上眼睛了,哎，还是周末再给调吧，能调就调，不能调也随她去了，不是都说，早睡早起的小孩子更聪明么？,：) ,6月17：,早上起床后，去隔壁房间看小丢，婆婆在看报纸，爷爷看着小丢在笑。我一看小丢，正眯着眼侧着身子在吃大拇指，一听到我的声音，转过身来，马上嘴巴一扁，哼唧哼唧，要吃了,厄，小丢，难道看到妈妈，你就能闻到你主食的味道吗？,哈哈~~~，昨天夜里不知道为什么，2点半的时候，拉了一次嗯嗯。量还很大。婆婆说，昨天白天只拉了一次呢，所以大概夜里忍不住拉了？,有点奇怪，小丢已经好久没在夜里拉嗯嗯了。我想了下，大概是昨天婆婆给吃了一点苹果的关系？,说到加辅食，本来我个人的意思是按照国际母乳协会的建议，满6个月后再加的。不过，婆婆和小领导他们一根筋，觉得带小孩不能全部按照书上的来。算了，我也不强求了，好歹，也让我坚持了4个半月了吧。书上也说，如果宝宝对你吃的食物有反映了，体重也是出生时的2倍了，头部也可以竖立了，你给他喂东西的时候，舌头不会下意识的往下顶了，那么，也是时候给加辅食了。我观察了下小丢，也符合这些条件了。所以，加就加吧。希望小丢可以适应~,6月18：,休息在家，小丢吃奶乱吃一气，2个小时左右吃一次，每次吃一会就撇开头嗷嗷叫不肯在吃。给喂香蕉，好像吃毒药似的，舌头一直往外顶，婆婆说，奇怪，昨天我喂了一点点她肯吃的嘛。嗯，不吃就不吃吧，明天再44看,翻身可以轻松翻回来了，仰卧翻成趴着以后，右手一撑，身子一歪，就又回来了。我鼓掌表示奖励，小丢咧嘴笑，仿佛不好意思~：),趴在床上的时候，两只手像小猫一样，会一直抓席子。老妈和哥哥来杭州，青木瓜美人汤于是晚上，我们祖孙三代同房，小丢睡自己的床，妈妈和我睡。这个场面还蛮温馨的嘛。哈哈~,不过奇怪，昨天下午没拉嗯嗯，夜里4点那次拉了，为什么呢？好久没有夜里拉了哎。6月19：,昨天夜里小丢还蛮乖的，1点半吃了次，4点吃了次，6点起床。上午起来后，妈妈抱着出去荡了的圈。回来后，老妈汇报说，外出碰到一个不认识小丢也不认识她的中年男子，看到妈妈抱着小丢，说，呀，这个小孩子好可爱哦，她一直看着我，是不是要我抱？来来来，我抱一下,说完就把小丢抢过去抱了，抱了半个小时,我晕~老妈胆子真大，要我我可不敢给他抱啊，万一抱走跑掉我们不是要哭死了？：),下午又试着给喂了香蕉，拒吃。舌头继续顶出来，看来啊，小丢还没准备好吃辅食？,白天睡觉睡的很多，8点-8点半睡了半小时，10点15-10点45半小时，11点15-13点15睡了2小时。下午3点15-45半个小时，4点-5点

一个小时。然后大概是白天睡的太多了，晚上7点半睡下后，8点半醒来，玩了会（主要是妈妈和哥哥那时候刚从外面回来，逗了她一会），夜里不知为何，睡的也不安稳，眼睛一直闭着，但是两手老是抓头抓脸，两条腿也不安分，把毯子T的东倒西歪，（莫非是有蚊子作怪？），抱起来吃奶，不肯，嗷嗷叫，我难得的半夜起来抱着小丢抖了会，老妈说，大概你今天吃了一只土鸡的关系，所以她的精神也特别好？我晕那这个土鸡力道也太足了点吧？我本人倒没这个感觉啊？6月20：小丢早上5点起来，我困。老妈还企图安抚安抚她继续睡，未遂~，自己躺在床上翻来翻去嗷嗷叫！？，于是，清晨6点，小丢就出现在了广场公园~，上午老妈和我一起出门，我上班，他们回去，小丢出来送别，真是依依不舍~（当然，依依不舍的是老妈，小丢浑然不知，哈哈~），一个邻居看到老妈，说，这个是外婆呀，也，丢丢的眼睛原来像外婆的嘛，把老妈乐得~~~，奶量继续未几，白天只吃了3次60ML及一点点米汤。给小丢团购了张游戏垫，小家伙最近太爱翻滚了，也已经有爬的趋势了，游戏垫买来后，小丢，你就尽情爬吧！红酒木瓜靓汤有用吗，婆婆说，下午忽然叫了声，奶奶~~我和小领导笑死，奶奶，你太自作多情了吧？太爷爷在一旁帮腔，真的，她自己忽然叫的，奶奶~~我们都听到了。好吧，爷爷说，既然如此，小丢的第一声给了奶奶，奶奶你是不是要给个大红包呢？晚上睡着后，中途突然醒来，哭。小领导抱，不行。婆婆抱不行，我抱，马上好了，继续呼~，可是我衣服洗了一半丢在那了，于是小领导自告奋勇去洗完，嗯，小丢，很好，以后妈妈洗衣服的时候，你继续这么干哦，这样爸爸可以上阵，妈妈可以偷懒啦！：），6月21：昨天表现良好，11点/3点，吃了2次奶，然后早上我起床后8点又吃了次。要是每天这样该有多好啊，我又要幻想了~~~，早上抱出去，因为穿着粉色的衣服，戴着粉色的帽子，好多奶奶看到都说，呀，好像洋娃娃啊，一个认识的奶奶还说，好可爱，她妈妈给她拍照了没？嗯，没拍啊，念叨着要拍的，结果，早上还是忘记了，下次一定要拍哈！给洗脸，一声不吭，但是张着小嘴巴，随时准备要吃小毛巾：），在床上滚到东，滚到西，自己不知道在乐什么，手舞足蹈，把床蹬的砰砰响~，翻身翻过来翻过去，满头是汗，累了，趴着休息，啃啃手指头，休息好了继续翻，如此反复~，很大声的嗷嗷叫，很用力。仰躺在床上，两条腿蹬牢我的脚，整个人一用力，就往后移动~，看来是在进步啊，之前是趴着，给顶牢她的脚，自己往前爬。现在会自己主动找地方顶了。洗脸的时候仔细观察了下脖子下的湿疹，恩，基本已经OK了，只剩下比较淡淡的点子，也未几。不知道是金盏花还是益生菌的威力，或者，是双剑合璧的结果？我总算可以松口气了，新买的肤乐霜也没用，希望，以后也用不上才好啊！，下午小领导终于去拿了小丢的100天相册了，嗯，还不错哦，做的蛮好滴。婆婆马上拿出去显摆给平时喜欢丢丢的奶奶外婆们看了，大家都说，小家伙拍的很好，很上照嘛~，哈哈，上照这一点，大概是像妈妈滴？小丢妈妈本人长的不咋滴，不过照片拍出来一般都不错，嘿嘿~，其实超级BABY我觉得拍的不错啊，小丢的100天照片我们全家都很满意。而且一张大的海报，一张7“相框照，好像还有30多张入册，以及2张钱包照，所有100多张照片刻光盘，因为是团购的，全部加起来也才388呢，很划算啊，所以，嗯，我决定了，小丢6个月的照片，也去那里拍啦！，今天晚上我到家的时候已经6点半了，小丢正在睡觉，婆婆说今天下昼寝的不好，所以现在困死了，在补觉呢，醒来后喂奶，洗澡，玩了会，翻身又翻的大汗淋漓，8点的样子，婆婆说一点睡意没啊，拍拍也不睡。换我，抱起来，拍了两下，眼睛就眯上了。嗯，妈妈我大概也算是一个催眠器，呵呵~，嗯，今天小丢发生了个危险事件，婆婆在沙发上看报纸，她自己躺床上玩，据婆婆说，她才看了两行字呢，抬头一看，不得了，小丢半个身子已经挂在床沿了，两条腿和地面呈90°挂在那里，两只手紧紧的抓牢床沿，就快掉下去了，可怕的是，小丢自己不知道危险，还没有叫，自己一个人在那里自得其乐，可怜的婆婆，说，难道以后我连报纸都不能看了么？呵呵~~~，6月22：夜里3点半，睡的模模糊糊，听到小丢在嗯啊嗯的，迷迷糊糊睁开眼，哎，正趴着身子头抬的老高的想够床上的风铃。抱起来吃了个奶，睡着了，给放下后我去了个厕所，回来一看，小家伙居然没睡，在床上打滚。我没理她，自己继续睡，结果，再一看，又看到她扯着蚊帐在舔，真是没办法，给她扯回来，又翻回去，继续又拉着蚊帐舔，一会

又翻到了角落里，手脚卡在了床围那里，出不来了，嗷嗷叫。过了大概半个小时，趴着睡着了，一只手还压在自己的胸口，我怕她难受，又给她轻轻翻回来，结果呢，又醒了。我的妈来回折腾了大概40分钟，最后4点15才睡着，结果呢，早上一早5点20又起床了ORZ~~，早上等我8点起来，小家伙正在睡觉，看她困的。鉴于小丢最近拿什么都往嘴里塞，下午给她拍了只小鹿苏菲，专门拿来啃的。群里买过的妈妈都说宝宝啃的还不错，嗯，希望小丢也会希望，然后，最好可以顺便把手指头给戒掉~，晚上到家比较早，吃好饭洗好澡，才6点半不到，结果，小丢吃好奶，呼啦呼啦睡着了。一看时间，才6点40，早睡就早睡吧，反正啊，哪怕晚睡小丢也5点就要起床了，早睡最最少，我还可以看一集康熙呢，哈哈~，对了，今天小领导被我喷了一顿。婆婆说小丢今天吃奶不好，不肯吃，每次才吃个60ML就不吃了。小领导不管三七二十一，就说，好给她吃辅食了好给她吃辅食了！吃荷花糕荷花糕。我真是气死了，我也没说给不吃辅食呀，题目是小丢不吃的原因是因为不吃现在换过的奶嘴，晚上我到家后她吃奶都吃的很好的呀，而且，一天到晚荷花糕荷花糕，荷花糕有什么营养呢，要吃也给吃我买的营养米粉呀，难道米粉还比不过荷花糕么，再说了，哪怕给喂荷花糕实际上也还是需要奶瓶的啊，用碗和小勺子要喂到什么时候去呢？这不是题目又回来了，小丢她最近不爱吃奶嘴呀！不过发了一顿火后，我又冷静下来了，算了，不和匹夫计较，谁叫他是男人，根本不会细想问题只会看表面呢？[热门]7个月宝宝食谱，[热门]羊奶，唤醒自身的潜力：自愈力，必须承认，西方现代医学取得了许多了不起的成就。但是，这些医学技术与医疗手段在应用过程中也表现出了极大的局限性，其中最令人诟病的就是“头痛医头，脚疼医脚”的治疗模式，也就是所谓“对抗性疗法”。这种疗法因为能够让人在短期内很快见到效果，所以很受当下一些急功近利人士的推崇。这种疗法最大的问题是速效治好一种病的同时有可能引发另一种更严重的疾病。药到病除，不一定是好事儿。吴先生是一位商界精英，经过多年奋斗，事业做得风生水起。三年前，吴先生发现自己的手变得非常怕冷，只要一遇冷水就会变得苍白。因为忙于事业，吴先生开始对身体的这一现象并没太在意，只是注意不接触冷水罢了。过了一段时间，吴先生又出现了关节痛和手指颤抖的症状，同时手指及手掌的皮肤开始变得又厚又硬。吴先生觉得这是工作太累所导致，给了自己一个月的休假。这次长假并未减轻他的症状，吴先生发现自己的手部时常会变冷、发紫、变硬甚至有时候还难以活动。吴先生终于意识到了问题的严重性，能过医生们检查，很快确诊了病情，吴先生得了硬皮症——一种自身免疫性疾病。于是，吴先生把公司的事务全权交给副总去打理，自己和家人四处打听哪家医院治疗这种病最有效。经过不懈寻访，终于找到了一位名医。这位名医开始给他使用大剂量的激素类药物，这些药物在他身上果然取得了“魔法般的效果”，几个月之后，他的各种症状基本都得到了缓解和改善，关节疼痛也消失了。这位名医向他道贺：“你已经彻底痊愈了。”按理说，事情到此结束的话，的确不失为一个皆大欢喜的结局。可惜，事实远没有我们想像的这么简单。一年之后，吴先生出现了呼吸急促的症状，他不得不再次找到当初的那位名医。这位医生给他照了X光片。X光片显示他有肺部纤维化。这是一种进展性疾病，即一旦罹患就难以逆转。最终的结果就是异常的纤维组织会逐渐取代正常的肺部组织，无法再恢复原有的功能。当然，这些情况是吴先生日后才知道的。他问这位名医目前的这种疾病与自己先前得的硬皮症是否有关系。医生的回答是无关。但是事实上，尽管不是很常见，但肺部纤维化却是硬皮病的一种极特殊的表现形式，只是病灶出现在更加危及生命的部位——肺部，也更难以治疗。目前，从表面上看，虽然吴先生没有任何的疾病迹象，但是肺部疾病却成了他致命的隐患。此时，一切常规的对抗性治疗都无济于事了。正像吴先生一样，有不少的慢性病患者为了寻求快速的治疗途径，尽快摆脱病魔，辗转各地求医问药。然而，这种良好的愿望最终往往可能会给自身招致灾难。现代医学的发展虽然能将问题快速“搞定”，使得各种症状得到有效的控制，却往往“按下葫芦浮起瓢”，随之而来的弊端就是医源性疾病和药源性疾病大量涌现，将原本简单的病治成奇怪复杂的病。所以许多病人发现，自己药越吃越多，各种奇怪的慢性病也越生越多。人体自身的智慧，不可否认，当人体处于高烧不止、体温达到危险

界限或过敏反应失控时，使用药物对抗疾病、抑制病症是非常必要的，但这只能作为权宜之计。要知道，使用药物疗法对抗疾病，虽然可以抑制症状，但却驱使病毒向体内发展，毒害内脏器官。而且，随着时间的推移，常规的药物对抗疗法不但不会消灭疾病，反而会使疾病的发作变本加厉。然而，凡事讲究高效率的现代人，最大的误区就在于将权宜之计当成了常规方法，只求速战速决，为了一时的安宁不惜牺牲长久的健康。对抗性药物治疗不但否定了人体与生俱来的自愈力，还有可能极大地破坏人体的这种能力，甚至把我们的身体变成一座不设防的城市，外界稍有风吹草动，疾病就会长驱直入，频频光顾我们的身体。目前市场上的一些非处方药物，仅仅从名称上就可以看出它的“对抗性”。比如，很多药物名称前总会有一个“抗”或与此相类似的字。比如说，抗感冒药、抗生素、抗高血压药、退烧药、镇静剂、止痛药，等等。很明显的，这些药物本质上就是用来消灭症状的。而稍具医学常识的人都会明白这样一点：症状和疾病是两回事。举例来说，结核病患者有时会有发烧的症状，这其实是人体自愈系统起作用的表现。结核菌侵入人体后，体内的自愈系统起作用，就要为扑灭结核菌而“战斗”，就会表现出发热、出汗等症状。而咳痰也是将被白血球杀灭后的废物排出体外的一种自然反应，所以这些症状其实都是身体在自我调整的一种过程，而并不是疾病，如果你在这个时候把症状当成疾病来治，用退烧药、止咳药，这反而添乱。所以说，现代医学对这些症状所采用的解热剂、止汗剂等药控制治疗，即对抗性药物治疗，不但不能去除病根，反而会掩盖真象，贻误病情，对病情的治愈也不利，这是现代医学在治疗上的最大过失。它忽视这样一个事实：我们的人体是一个高度敏感而复杂的系统，其自身具有很高的智慧。这种智慧使得我们的身体在没有外力帮助的情况就能够自我疗伤、治病。恨病多吃药，无异于自杀，在我们的日常生活中，经常会遇到这样一些人，自己或家人稍有个头疼脑热的症状就赶紧去医院，或者至少也要从抽屉里抓一把药片来吃吃。他们观点是“有病不能拖”。更有甚者是恨病多吃药，吃一片药怕不见效就吃两片，以为吃得越多，病好得越快。甚至一个小小的感冒或发烧，也会急急忙忙地将退烧片、抗生素、抗病毒药一起上，“飞机大炮”一通狂轰滥炸。结果怎么样呢？结果是发烧、咳嗽、流鼻涕的问题可能马上在你集中火力的狙击下踪影全无了，但是你也会发现，以后再有风吹草动，你的身体马上又会状况频出。这一点都不奇怪，它正是你过度地依赖、迷信药物的后果。任何一种药物，在“治病”的同时也存在着“致病”的可能，这正如一枚硬币的两面。它的一面叫苦口良药，另一面叫杀人毒药。严格地说，化学药物几乎全部具有毒副作用，而使用药物抑制症状就叫药物治疗，这恰恰是现代医学最常规的治病方式。往往药效越强的药物，毒副作用就越强。例如：有的人因感冒打针引起休克而死亡；酰胺哌啶酮（即反应停）所致的畸形儿；服用治胃肠病的安特灵所引起的亚急性脊髓视神经病；长期服用副肾皮质激素引起的糖尿病、胃溃疡等，举不胜举。这些都是药物的毒副作用引起的非常惊人的病例事实，也叫“医源性病症”，这种现状已引起了欧美各国的高度重视。以上种种事实都说明同一个道理：错误地用药、乱用药物，不仅无益于治病，而且会破坏人体的自愈力。生物学家发现，发烧是人体与病原体进行斗争的讯号。当我们的身体受感染时，体温升高是人体内的一种保护机制。发烧作为一种保护机制在动物王国中已经存在了千百万年，而凭恃着手中先进的医学手段的人类，有时却将其视为洪水猛兽，必欲先除之而后快，退烧药、镇静药，统统往嘴里招呼。而大量的医学研究表明，不恰当地服用退烧药会延长生病的时间。当人体体温升高时，人体内的免疫系统就会变得更加活跃起来。比如当体温在一定范围内升高时，吞噬致病微生物的细胞反而比正常体温下的吞噬能力强。再有，人体中有一种消灭病菌的抗体，在相对高的温度下，它消灭病菌的能力也会加强。这些现象都十分有利于保护机体、消灭侵入到人体内的病菌。身体通过体温上升，一方面能够促进免疫系统的活性，加速疾病治愈；同时还能通过发热，使人体变成不利于病毒和细菌复制的环境，因为病毒和细菌对温度相当敏感，相对高的温度可以把侵入人体的病菌“热”死。这也是为什么绝大多数传染病都有发烧的现象。纽约大学的生物学教授乔治·威廉姆斯发现，过度依赖药物抵制感冒的病人抵抗力明显较弱，传染期也比没有服药的人长；经常发

烧的人患癌症的概率明显比其他人小。威廉姆斯说：“医生应当在治疗和研究时更加重视人体天生的保护机制。”，所以，当人体发烧时，如果我们不分青红皂白地使用抗生素来杀菌，或不恰当地服用退烧药反而会延长炎症的发病时间，引起病情反复发作。这样的案例在生活中比比皆是。当然，我们并不是建议大家发烧时不吃药。只要体温不超过38℃，对人体器官就不会构成伤害，就不必服退烧药。如果体温过高，超过了38.5℃这个临界点，就会对机体产生危害，那当然应该采取果断的降温措施了。总之，我们应当学会充分地尊重人体的自愈力，知道什么时候应保持沉默静观局势，什么时候应当机立断，力挽狂澜。再忙，也要与自己的身体对话，假设你是一个孩子的父亲，为了一家人的生计，每天都在疲于奔命，无暇照顾你的孩子。所以有一天，孩子对你说：“我讨厌你。”会让你很尴尬。你可以有两种方式来化解这种尴尬。第一种方法：给孩子一记耳光，让他立刻闭嘴。这种方法最简单，也可能见效最快。第二种方法：和孩子对话、沟通。因为大部分情况下，孩子口中的“讨厌你”并非真的就恨你，而是希望你能去关心他，重视他。这种方法可能需要你付出很大的耐心，但却往往能从根本上解决问题。你的身体正如你的孩子一样。我们的健康出了问题，所表现出的一些症状，正如孩子口中的报怨，那是身体向我们发出的讯号。也就是它在提醒你要关注你的健康，否则你就要吃大苦头了。对此，你也可以采取两种方式来对待身体的提醒。一种方式就是把自己完全交给医生，交给药物，尽快消灭身体上的症状，“让它马上闭嘴”。这也是现代医疗体系中对抗性疗法对待病症的方法。这种方法并不是一无可取。正如一个孩子实在顽劣，不可理喻，警告一下也未必不是一种策略。只是你要警惕因此带来的孩子对你的敌意甚至是报复。而另外一种更好的方式就是静下心来，认真倾听来自身体的声音，然后顺势而为，遵从身体自身的意愿，在适当的时候帮助身体，给它一把助力，而不是自以为是，过分地干扰它。我国的传统中医与现代医学有着截然不同的视角。比如，在西医看来，症状是“坏事”，它在一定程度上等同于一种疾病，医生的职责是要消灭这种症状。但在中医看来，症状在一定程度上是“好事”，是身体在进行自我康复的表现。换言之，我们对疾病不宜采用“头痛医头，脚痛医脚”的对抗性疗法，而应把人体作为一个整体来考虑，把增强自愈力作为主要着眼点，以实现身体的自我治愈。与其说是症状，不如说是身体的自我疗法，相信人体有自愈力的医生很少轻易地把症状看成疾病，而是把它视为人体的自我保护机制。在他们看来，患者表现的发烧、呕吐、出汗、喷嚏、咳嗽等现象，与其说是症状不如说是疗法。当我们吃了有毒食物后，往往会上吐下泻，这时的吐泻是必要的，通过吐泻，毒物能及早地从体内排出。这种吐泻不是疾病，反而是帮助人体免受污染食物的伤害，最大限度地降低“病从口入”的风险。这是身体存在自愈力的强有力的证明之一。在漫长的进化过程中，人体已经演化成一个高度系统化有机体，永远不要小觑我们身体的智能化程度。

1. 铁，有时是为了“饿死”病原体，美国科学家最近研究发现，临床中有一种常见的缺铁性贫血症状居然是身体在自我治疗另外一种疾病的结果。原来，有一种致病细菌和病原体需要铁才能繁殖生长，当患者感染了这种细菌和病原体之后，聪明的人体就会让自身缺铁，以“饿死”病原体，抑制细菌的繁殖，利于机体抗病。所以，这样的缺铁性贫血会产生正面影响。但是我们却看到，在临床上，当许多结核病患者出现缺铁性贫血的情况时，医生往往给病人大量补铁，而补铁的后果往往使病情更加严重。那么，在生活中，我们是否还常常会陷入到盲目给孩子补锌、补钙的误区当中呢？人体的聪明程度远远超出了我们的想像。而人类的自作聪明却往往让我们好心办坏事。实在值得三思。

2. 血压升高，有时是为了更多地获取能量，一旦被宣判为高血压，通常意味着将一辈子吃降压药来维持。其实，你也许不知道，血压增高有时是身体为了更好地协助我们获得氧气和养分而进行的自我调节。高血压的致病原因一般是血管硬化、血液黏稠度增高和血管腔变窄。所以，身体只能通过提高血压、加快血流速度来维持血液的正常流速，以保证身体对氧气和养分的需要。可是，吃降压药只是扩张了血管，从而降低了血压。血压降下来了，很多人反而会觉得头晕、头痛。高血压的治疗，传统上建议减肥和使用降压药，可是很少注意到食物的作用。剑桥医学院进行的大样本对照研究实验结果标明

，仅500mg的维生素E就可以使心血管病人的心脏病发病率降低75%。1000mg的维生素C就可以显著降低血压，经过在很多高血压患者身上尝试，效果很理想。国外自然疗法机构的实践表明，通过改善病人的饮食习惯，少吃米、面，多吃蔬菜、水果类食物，可以使处于亚健康、甚至患严重高血压的人获得康复。因为，这样可以协助身体恢复血管弹性、解除动脉粥样硬化、降低血液黏稠度，这样一来，血压自然会随之降低。

3. 孕妇呕吐，是胎儿的自我保护，在反思现代医学的文章中，“反应停事件”是最常被提及的一个经典案例。这种在50多年前草率上市、仅仅过了4年就撤回的药物，至今还让现代医学蒙羞。20世纪50年代初，德国一家制药公司合成了一种抗生素，合成后发现它并无抗生素活性，却有镇静作用，于是在1957年作为镇静催眠剂上市。根据制药公司的宣传，“反应停”没有任何副作用，不会上瘾，胜过了市场上所有安眠药。对孕妇也十分安全，可用于治疗晨吐、恶心等妊娠反应，是“孕妇的理想选择”。“反应停”很快风靡欧洲各国和加拿大，光是联邦德国一个月就卖出了一吨。1961年，有媒体报道“反应停”能导致婴儿畸形。有许多服用过“反应停”的孕妇产下的婴儿患有一种以前很罕见的畸形症状——海豹肢症，四肢发育不全，短得就像海豹的鳍足。这时候，在欧洲和加拿大已经发现了多名海豹肢症婴儿。最近，一些欧洲医学家提出了一种观点：孕妇呕吐，本质上是胎儿为了避免有毒物质的侵害而采取的一种自我防卫。如果用药强行制止孕妇的呕吐反应，那么就有可能麻痹胎儿的自我防御系统和自愈系统，导致胎儿受到有毒物质的侵害。呕吐反应一般出现在怀孕的前三个月，这段时间，正是胎儿在母体内生长发育的关键时期，各部分的重要器官都是这时候形成的。由于这一时期细胞生长极其迅速，因而也极易受到有害物质的侵害而导致胎儿畸形。但是，造物主也赋予了胎儿一种奇特的自卫方法——通过让母亲恶心呕吐来抵御有害物质对自己的侵害，以此确保自己安然无恙。我们日常吃的各类食物中都或多或少含有一些对人体有害的毒素，如果毒素很微量，那么对成人并不构成威胁，人体也不会有什么不良反应。但对孕妇腹中的胎儿来说，这些毒素却是很危险的。这些毒素一旦进入胚胎，就会影响胎儿的正常发育。此时，胎儿会通过分泌比正常值高5倍的雌二醇与丙酮两种激素，使母亲孕期的嗅觉非常灵敏，呕吐中枢也格外敏感，一闻到“不利”的气味就会发生呕吐反射，这样就能最大限度地远离毒害。怀孕三个月后，胎儿器官基本成形了，微量毒素已不能对胎儿产生致畸作用，孕妇的呕吐也就自然停止了。到了怀孕后期，胎儿又开始分泌另一类激素，这些激素使母亲容易饥饿，胃口大增，乳房组织也趋于发达，从而为将来母亲的哺乳做好了必要的准备。因此，孕妇对呕吐不必过于担心，更不要随便服用止吐药物，否则会摧毁胎儿天然自我防御系统，对胎儿的发育产生不利影响。当然，如果呕吐剧烈不止，又要另当别论，应当去专业妇产医院去做咨询。

4. 症状消灭了，麻烦也跟着来了，人体自身抗病机制十分复杂，目前并未被人们所充分认识。因此，对抗性药物治疗对人体自愈机制的损害很难被人们充分估计到。在长时间的临床实践中，人们发现了大量对抗性药物治疗引发更深的健康伤害的例子，例如：抗哮喘药能使哮喘症状暂时缓解，但病理变化反而加重，并将酝酿着越来越重的复发。用碱性药物治疗胃酸过多症和胃溃疡病，不仅不能使病灶愈合，反而会导致胃酸越发增多，形成把小苏打当饭吃的现象。长期使用抗凝血药能使人体凝血机制减弱，一旦停药，往往会出现可怕的血栓。泻药用久了，肠功能会部分瘫痪，便秘情况比使用泻药之前更糟。由此可见，不适当的用药虽然可以保证我们机体无明显痛苦，但另一方面却会掩盖病情变化。有学者在分析无症状溃疡穿孔时指出，服用抗炎药物是溃疡穿孔无症状的主要原因。无症状溃疡穿孔病人有41%服用抗炎药而有症状的溃疡病人仅有17%服用抗炎药。这就提示我们，必须杜绝滥用药物的情况，尤其是止痛药、抗炎药之类，更应谨慎使用。发烧和食欲不振是世间的两大名医，德国医学家伊塞卢斯有句名言：“发烧和食欲不振是世间的两大名医。”伊塞卢斯认为，发烧是燃烧体内废物的现象，起到使血液净化的作用。食欲不振是血液污染的最大因素，饮食过量的表现。发烧和食欲不振都是欲将身体恢复到健康状态的自然反应，是有益菌在为我们净化血液的表现。人体出现炎症，会发烧、食欲不振。多数人担心发烧和食欲不振的状况持续下去会影响健康，就

用退烧药，或强迫自己进食。实际上，这只会起到相反的效果。对于身体来说，这些都是多余的关照。疼痛，是上帝的恩赐，很多有慢性病和顽固性疼痛的病人，为了减轻痛苦，到处寻医，辗转各大医院。花了钱，受了累，疼痛却大多没有得到根治。疼痛，真是一个令人讨厌的东西。然而，医学家保罗·布兰德却说：“疼痛是上帝给人的礼物。”，也许，这是一个你很不情愿接受的礼物，因为很多人把没有疼痛作为健康的最重要的标志，而病人也将康复首先归结于疼痛症状的消失。在许多的人想像里，没了痛的人生将是何等美好！但是，你想过吗，没有疼痛，将是一件非常可怕的事情！媒体曾经报道，安徽省休宁县发现一个从来没有疼痛感觉的女孩。这位女孩发育一切正常，智力水平也相当不错。在她一岁时，常常用小牙齿咬破自己的舌头和小手指头，尽管鲜血淋漓，但她毫无任何痛苦表情和反应。她在吃饭时，常常会不小心把滚烫的稀饭泼到脸上，即使烫伤皮肤也没有什么反应。在她三岁时，其母带她去医院打针，她不仅不哭，而且还笑嘻嘻地看着给她打针的医生，因为她对针头扎皮肤没有任何疼痛的感觉。另一个小女孩，自降生以后，因为没有疼痛的感觉而陷入了多灾多难之中，一次她不小心把手放在火炉之上，皮肤烧得冒烟了也没有察觉。正是因为没有了疼痛的感觉，小女孩先后被烫伤、割伤、擦伤、咬伤和多次骨折跌伤。统计资料表明，“无痛儿”很少能活到成年，伤残和死亡时时威胁着他们。从这些不幸的孩子身上，揭示出一个道理：疼痛，并非像人们想像的那样十恶不赦，因为痛觉是人体的一种最重要的自我保护机能，也对人类的生存起着不可替代的保护作用。假如让你永久地失去痛觉，恐怕你会麻烦到连喝水都要用温度计来测量一下水温，否则水的温度过高，会烫熟你的口腔、食道、胃，而你却一无所知。从这一点来看，疼痛确实应该称得上是“上帝赐予人类的一件特殊礼物”。盲目止痛，贻误病情，合理地应用止痛药，可以有效地控制疼痛，但不适当的止痛，往往会掩盖病情，甚至加重病情。牙疼不是病，疼起来真要命。曾有一位牙痛患者，为了止疼，他已经把药店的“牙疼水”、“牙痛灵”之类一点就灵的特效止疼药都试了一遍，最后实在坚持不住了才来医院。医生为他做了检查之后说，如果一开始疼的时候就来看病的话，牙神经还能保住，就是因为用止痛药“粉饰”了“太平”，这个牙就要成为死髓牙，很难长期保存下去。南方某省曾有一位女患者，一度出现腹痛症状，诊所为其注射多支止痛剂，两天后就“痊愈”了。就在这位患者以为万事大吉的时候，却突然陷入昏迷。这位患者的丈夫急忙将其送入医院。经医生检查，该患者已发展到严重的腹膜炎。院方赶紧安排手术人员并准备手术用具，经过忙碌而紧张的手术后，该患者成功脱险。原来，该患者入院前已经胃穿孔，但她滥用止痛剂，贻误病情，险些丧了命。所以，当我们身体的某个部位发生疼痛时，首先要做的是找出痛因，而不是贸然使用止痛药。症状，是“正邪大战”的讯号，中医认为，任何疾病，其表现于外的种种症状与病人自己的感受都是人体内正气与邪气斗争的表现。疾病有一个自然的发生化灭过程，因此，治疗时需要顺应这个自然的节奏。比如感冒，患者先是感觉发冷、鼻塞、疲倦、发抖，此时正是“邪进正退”的状态。然后，患者会发热、出汗、面赤，感觉很难受，此时正是“正邪大战”。最后汗尽身安，但非常虚弱，这时是人体战胜了病邪，但大战之后消耗很大，所以感觉虚弱、发热或发冷。如果病人体质弱，不能进食，汗不多或无汗，则可用一些发汗药和补充体内能量、激发反应力的药，这叫“扶正”。如果病人体质强，反应剧烈，热度很高，为了避免过强的邪正斗争损伤机体，则应适当地用一些退热、消炎药，以缓和一下症状。“自愈力”犹如海洛因，相对于人体的自愈力而言，我们姑且将药物治疗或外力的干预称为“他愈力”。在一定程度上来说，不恰当的“他愈力”是自愈力的敌人，它会破坏人体可贵的自愈力。你有没有深入地思考过这样一个问题：为什么吸过毒的人，对毒品的心理依赖强过了对毒品本身的依赖？专家们的结论是：毒品在摧毁人的肌体的同时，也导致了吸毒者快感的缺失。在正常情况下，一个人不用“嗑药”就能够很high，因为大脑本来可以分泌引发快感的物质，让人处于适度的愉悦和快乐之中。可是，如果一个人沉迷于“毒品”，就会使人体分泌“快乐素”的机能萎缩，导致不吸毒就无法产生快感。所以，为了获得精神上的快感，好不容易戒了毒的人很快会再次投入毒品的怀抱。我们人类的自愈力系

统也是如此。一旦它感觉到体外明显有“他愈力”在发挥作用，有源源不断的药物来替它解决问题，那么身体就没有必要、也不想再费力气地去产生这种资源了，自愈力系统就会慢慢地“沉睡”下去。我们再以类固醇类药物的使用为例来分析这个问题。相信很多人都对类固醇药物怀有恐惧感，因为它是烈性药，具有强大的副作用，而另一个事实是，有一部分患者深信，使用类固醇药物后会产生“魔法般的效果”，由此对它产生迷恋。臭名昭著的类固醇，还有个学名叫“肾上腺皮质荷尔蒙药物”。肾上腺位于肾脏上部，是分泌人体荷尔蒙的器官。它所分泌的荷尔蒙同样也叫“肾上腺皮质荷尔蒙药物”。可见，类固醇是人体本来就能分泌的一种荷尔蒙，医院使用的类固醇是人工合成的。人体一旦出现某种病症，肾上腺会自动分泌天然类固醇来维持人体的健康状态，如果急于追求快速的治疗效果，就可以使用人工合成的类固醇。长期大量使用合成类固醇可以抑制症状，但同时也会抑制人体自愈力。这是因为，一旦身体适应了外部供给类固醇，人体肾上腺的类固醇分泌就会衰退。当手术、分娩、巨大压力等情况来临的时候，身体往往需要比平时更多的荷尔蒙，这个时候，肾上腺如果无法补充所需的荷尔蒙，脆弱的生命就将受到威胁。唤醒沉睡的自愈力，出于对“高科技”的崇拜，很多人已经遗忘了自愈力的存在。其不知，人体的精密、复杂远远超越了“高科技”，与自愈力相比，所谓的“高科技”还在山脚下呢。经过千百万年的进化，人体已经成为这个世界上最复杂、最精密的仪器。人体每天约有2000亿的红细胞新陈代谢，每秒约传递100万个神经冲动。在一个正常的人体细胞里，基因就有几万个，而每个基因有31亿对碱基对，人体的复杂程度可见一斑。以最常见的疾病——感冒——为例，药厂研制一种疫苗，通常需要三五年，投资几亿元。可是，你刚注射完疫苗，这种感冒病毒的变种可能很快就产生了。目前已知的感冒病毒有好几千种，并且在不断变异出新的品种，这就是为什么人们会反复感冒的原因。但是，如果我们依靠自愈力来解决感冒的话，情形就简单得多。你不用花一分钱，只要稍微注意一下饮食起居，不出三五天，你的身体就能自动产生出抗体来治愈你的感冒！如果一个人相信别人胜过相信自己，是不是很荒谬呢？然而现实当中，却的确有很多人相信“他愈力”胜于相信自愈力，把自己彻底托付给医生和药物，却任凭自愈力沉睡不醒，我们却对此习以为常。你是自己健康的管理者，唤醒沉睡的自愈力，你责无旁贷！

1. 万病一元，始于血浊，血液对于自愈力是至关重要的物质，它负责输送氧气，排出二氧化碳，和癌细胞、病原体斗争，传送养分到身体的各个部位。所以血液循环的改善和人体的健康息息相关。中医认为，血浊万病到。血液循环不畅，最终会使我们体内的血液变得像污水一样浑浊。以湿疹为例，中医认为湿疹是体内毒性积蓄过多，通过皮肤排毒的一种方式，是人体将要恢复健康的征兆。而西医认为湿疹是一种疾病，会采用药物对症治疗，一定要除掉湿疹。而中医则注重“改善病源”。其结果会怎么样呢？如果每当出现湿疹就用药物加以抑制，用对抗性药物进行治疗，其后果就是表面上湿疹消失不见了，但机体内可能因毒素无处排泄而潜藏着更大的危险。因为血液中的废物无法通过“生疹”的形式排出，那么下一次身体便会以炎症的形式来清洁血液。同样，肺炎、支气管炎、膀胱炎、胆囊炎等都是身体借助“细菌”的力量引发炎症，努力燃烧血液中废物的反应。

2. 正气充盈，百病不侵，传统中医称自愈力为“真气”、“元气”、“正气”、“肾气”、“阳气”，等等，称致病力为“邪气”、“阴气”、“瘴气”，要想让身体不生病，就要“正气充盈”。换成简单点的说法就是人体内自有固守本源、清邪扶正的工作组织。按照中医的观点，外界的致病因素虽然很多，但那只是发病的条件而已，如果没有身体内致病的内因相勾结，即便是在有致病条件的环境里生活和工作也一样能保有健康。人之所以得病甚至久治不愈，最根本的原因还是自愈力薄弱，正所谓“正气存内，邪不可干”。

肺经：由胸走手。起于中府穴，止于少商穴。肺主咳嗽、心烦、掌中热。

1、中府穴：胸骨旁开六寸（四横指是三寸，一横拇指是一寸）处。治疗：气不足、咳喘、腹胀、消化不良、水肿等。

2、天府穴：胳膊腋横纹下三寸处。古人找此穴的方法：两胳膊前伸端平，掌心相对，用鼻尖找胳膊的点，该点就是天府穴。是治疗过敏性鼻炎的要穴。

3、尺泽穴：肘横纹外端末处。尺是肾的意思，泽是恩泽，所以此穴是补肾穴。按揉此

穴，让气下行，治疗高血压、哮喘。（肾虚就是肾不纳气。气走上边来了，人就会头重脚轻）4、孔最穴：腕横纹上七寸处。此穴较深，按揉时要重些压。主管所有的毛孔，是治疗鼻孔出血、痔疮的要穴。对感冒或大夏天不出汗可起到发汗的作用。是郄穴，郄治急症，治急性咽喉痛。5、列缺穴：两个合谷（虎口）相对，食指下面的凹陷处就是。治疗小儿遗尿、偏头痛特别是外感风寒引起的头痛、落枕、以及头顶的病。因为不好找此穴，所以人们用的少，其实它很重要。6、经渠穴：治咳嗽。7、太渊穴：是肺经的原穴，大补穴。补气，是脉之会穴，可治静脉曲张等。此穴较深，要用大拇指硌它。从太渊穴到孔最穴之间，这一段为“止咳点”，大家在咳嗽时，可以找此处最敏感的地方多揉一揉，症状立刻就会减轻。8、鱼际穴：小儿咳、热、积食。9、少商穴：治疗咽喉痛的要穴。点刺放血最佳。大肠经：由手走头。起于商阳穴，止于迎香穴。功能：打通大肠经，可防皮肤病；可帮助人体增加阳气或把多余的火气去掉；有很好的通便效果。假如排便不畅就敲打大肠经小臂这一段，边排便边敲打效果更明显。长期便秘的人，在肘下这一段很痛，很敏感，要常揉。还有一个好办法，用大拇指内侧推二三间到商阳，两边都要推，肚子就会有感觉，一定要推到商阳穴，这是排便捷径。1、商阳穴：在食指指甲盖底的外侧处。用指甲掐，治便秘。2、三间穴：位于食指近拇指侧根部，第二掌指关节后，好找，按摩方便，随时都可以操作。它最善通经行气，上可通达头面，治疗三叉神经痛、齿痛、目痛、喉肿痛和肩膀痛；下能通腹行气，泻泄可止，便秘可通。三间可作为日常的保健穴，常揉多按。常用大拇指的内侧指节横向硌揉此穴，效果甚佳。3、合谷穴：强壮穴。主要作用是止痛，面部的痛、牙痛。非凡是牙痛，掐一分钟就好。怎么掐才有效：右侧痛掐左侧的合谷穴，左侧则掐右侧。配合掐下耳垂贴近面颊部位牙痛点，右侧痛掐右侧耳垂，左侧痛掐左侧耳垂。4、阳溪穴：翘起拇指，拇指根与手腕之间有一凹陷处，即为此穴。最善缓解头痛及眼痛酸胀，但若用按摩法，一定要闭目，掐按一分钟，才能有效。此穴名为阳溪，是指阳气像溪水般周流不止，所以此穴最善通经活络，常常按摩，并配合金鸡独立，可有效防止脑中风和高烧不退等症。5、手三里穴：曲肘取穴，在肘横纹头下2寸。此穴也善治胃肠病，与足三里并用，效果更佳。还善治腰膝痛，不论是急慢性，都可点按此穴，可即时缓解症状。手三里善消肿止痛，对于头面肿、牙龈肿、肩臂肿都有疗效。它还是治鼻炎的要穴。手三里可增强体质，是人体的强壮穴，所以平日可多揉以健身。6、偏历穴：善消水肿。7、温溜穴：水流到这停止的意思。表示阳气到这聚集。所以此穴有补阳气的作用。也可用刮痧法泻火。是治急症的穴，如突起的一个痘痘，赶快揉温溜穴，第二天痘就下去了。此穴重要。8、曲池穴：肘横纹的端点。穴深。功效：降血压，治皮肤病（是治痒奇侠），通便。要常揉，是排毒穴位。9、臂臑穴：能除眼疾，常点揉此穴可防备白内障，还能治疗麦粒肿。10、肩髃穴：把手伸平了，肩处有一个窝，揉这个窝的正中央，很痛。用食指使劲点它，只是转一转、揉一揉，这个穴就会很痛。这个穴是最易受风寒的穴（也最散风寒），所以睡觉时一定要穿上短袖。好多人50多岁就得了五十肩肩周炎，很多原因就是年轻时喜欢光膀子睡觉或穿露肩的背心睡觉。若是拔一排罐，这个点是最黑的，表明风寒时间长，积了几十年，太深了不好治。年轻时不明显，五十岁后就出问题了。11、迎香穴（未止穴）：治鼻子的要穴。治鼻炎、闻不到气味、鼻出血。经常按摩、点揉就会有效果。鼻子不通揉一揉这个穴就会把鼻子揉通畅了。胃经：从头走脚。起于四白穴，止于厉兑穴。脸色苍白、轻易长痘痘，是气血供给不上，可调胃经来改善。1、四白穴：一个要穴。是给眼睛供血的穴位。治眼袋、黑眼圈。但要美容，光揉四白穴不行，因为胃经从头到脚。要让气血到面部来，用敲打法：十指小扣面部、轻敲脖子两侧、胸、大腿正面外侧、小腿胫骨外侧，即胃经的全部，天天敲一敲会有改善。2、天枢穴：肚脐眼旁二寸处。治大肠功能不好，便秘、腹泻双向调节。有慢性结肠炎或便秘的人，这个穴会很痛。3、梁丘穴：膝盖上二寸。治急性胃痛效果好，要点按。老胃病不敏感。也治妇科急性乳腺炎。4、足三里穴：膝盖下三寸，横外开一指左右，膝盖骨下凹陷处，找到敏感点便是。是一个非常好的强壮穴、长寿穴，治疗慢性胃痛。增强免疫力、补虚，是肠胃的“消气穴”。肉多，用指节点。有慢性胃痛人，长

期揉此穴，揉到不痛为止。小贴士：揉肠胃穴，要先揉左腿，会对脾胃调节更好一点；揉肝胆经上的穴从右边开始。

5、上巨墟穴：足三里往下再三横指。治疗大肠疾患的如，横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠。

6、下巨墟穴：上巨墟再往下三横指。治小肠疾患的，如小腹痛。

7、丰隆穴：外踝尖上八寸，再外旁开一指。去除高血脂、化痰。体内痰湿重的人一定要揉此穴。若嗓子哑了，像有东西糊住了，吐也吐不出来，可能就是有痰结在喉咙处，就点按丰隆穴一分钟，马上就觉得喉咙处化开了，什么都没有了。此穴，即可化有形之痰也可化无形之痰，觉得喉咙有东西，吐也吐不出，咽也咽不下，就按此穴。是重要的化痰穴。

脾经：从足走头。起于足大趾内侧的隐白穴，止于腋下侧肋大包穴。脾主运化、主统血。脾经帮助胃肠吸收，再把脏东西排出去，糟粕东西排到大肠里，把营养东西吸收进来送到血液中。如果四肢冰凉，就是血运不到；头晕就是血不上头；足凉就是血不到足；手麻就是血不到四肢。

1、隐白穴：原穴。治肺气不足，鼻出血，月经不调，痛经，有止血的疗效。可火灸。

2、太白穴：贴着大脚趾下的脚骨头的后缝，就是太白穴。通过脾来补肺，其健脾功效等同于山药薏米粥，若懒得煮粥就常揉太白穴。

3、公孙穴：大拇指在太白穴往上轻轻一滑，有个壳卡住了，就是此穴。它直接按不好按，要用大拇指的内侧捋，捋到公孙穴这个地方横着指掐它一下才能找到，它在骨头里边游离，不在一个点上，用手指掐它才能找到。公孙穴作用很大，直接通到心脏。胸闷、心脏闷的一个原因，就是吃东西太多喘不上气来了，这种情况下一定要揉公孙穴，揉的时候就会感觉肠子在蠕动，气就往下走了。所以公孙穴对治疗消化不良、胀肚效果非常明显。

4、三阴交穴、地机穴、阴陵泉穴，在小腿内侧的胫骨边缘。治疗痛风效果好。我们可以把小腿内侧的脾经常按一遍，哪个穴位敏感就多按哪，整个揉通了就好了。

5、血海穴：把掌心朝下扶到膝盖上，大拇指点按的位置，找一个敏感的痛点就是血海穴。血海是气血聚集的地方。男主气、女主血，血对女人讲非常重要。经常揉血海就可以治疗血症。对出血症、贫血症、血瘀症等有疗效，揉血海都可以通畅。以上的脾经穴经常按揉，日常脾虚等症都可调节。

足太阴脾经预防及主治的疾病：消化系统：消化不良、便秘、痢疾妇科病：痛经、闭经、附件炎、盆腔炎其它：周身不明原因疼痛、关节炎心经：起于腋窝终点的极泉穴，止于手小指少冲穴。解决情志方面的问题，思虑、神志、睡眠、感情纠葛等，是调节心理、安定神志的经络。

1、极泉穴：可调心律，治疗两肋疼。探知心血管方面的问题，预防心血管早期的疾病。怎样预防和探查：用大拇指点按极泉穴，按后拨动一下它，拨动会发现里面有许多小筋，一拨动这个小筋，手指会发麻，串过来了，有电麻感。如果电麻感很明显证实心经是通的，也证明你的心血管功能是正常的。如果拨动时，只痛不麻，也不传导，说明心血管有瘀阻在里面。若不痛也不麻证明心血严峻供血不足了，需要及时补充心血了。这个穴非常重要，它可以预防许多险症，如心梗、心绞痛等，需及早预防。极泉穴也治劳损性肩周炎。

2、少海穴：横肘纹内边缘处。心经的合穴。合穴治内府。所以它对心脏的整个调节都非常有好处。治疗内府、调节心脏、交通心肾、减缓心律、降低血压。拨动可治耳鸣手颤及精神障碍。

3、灵道穴：腕横纹上1.5寸，摸到底下有个骨头，贴着骨头边缘去揉就可以了。功效：防治心脏早搏、房颤，慢性心脏病，减缓心律，平静心神。对长期有慢性心脏病的人非常重要，平时多揉此穴，保健。如心跳过速了，赶紧按灵道穴。有人老坐不住就是心里头老上火，按灵道就起到平静心神的作用了。

4、阴郄穴：腕横纹上0.5寸。有人睡觉手脚心发热或出汗，中医讲是五心烦热，睡不踏实，一烦热了就老想起来小便，其实也尿不出来多少，一夜起四五次。此穴专治五心烦躁、小便频数。这些穴位都在骨缝当中，点按时要把指甲剪平，然后有点往里掐的动作才能摸到这个穴位。

5、神门穴：在掌或腕横纹上凹陷处。原穴。功能：安定心神、增强睡眠，泻心火；增加胃动力；防治老年痴呆；治晕车；增强通便能力。当50岁以后就要及早的多按神门防治老年痴呆。在临睡前点按神门通常就会有睡意了。肠胃功能弱就会晕车，点按神门把胃浊气下行，就会心安不晕了。此穴重要，但很深，要掐或者用大拇指指节内侧硌它。

6、少府穴：少指少阴也就是心脏，少府就是心脏，所以它是可以直接调节心脏的一个穴位。有先天性心脏问题，一定要经常按摩少府（有病会痛

），经常轻柔地按摩可增强心脏功能。此穴功能：直接可调节心脏，主治先天性心脏的疾病；治女性阴道瘙痒，男性阴囊湿疹；防治暴暗，中风说不出话，刚出现有效果，时间长了不管用。怎样找此穴：握拳，小指尖对的地方就是少府大概的位子，在它四周掐一掐，找到敏感点就是了。少府是心经的火穴，一切心经的湿热症、火症都可以通过少府来调节，如舌头长泡了，小便黄了，就是心火下不去，揉少府就可以降心火。

7、少冲穴：小指内侧指甲旁。防治：急症，发烧、癫狂、昏厥症。有开窍醒神的功能。用三棱针刺一滴血挤出来有效的。小肠经：由手走头。起于少泽穴，止于听宫穴。主治：肩背、颈椎等关节肌肉痛，脸部、耳朵等五官病。

1、少泽穴：凡是在指端末梢的这些穴都是井穴。井是源头。以这些穴为起点既是从井里而发，多治热症，用刺血方法效果最好。按摩不适合，效果不明显。如咽喉痛、发烧了、牙肿了刺少泽穴。

2、后溪穴：掌横纹末端，贴着末端往下一按有一个凹陷处。紧接着往上一推，推到骨缝当中去才有效，穴深。这是人体的一个大穴，八脉交会穴，是和其它血脉沟通的。治疗：后背脉督上的疾病，如腰椎间盘突出、腰痛病。脉督又连着大脑，所以神志方面的疾病，如经常恐惊、忧虑，神志不清或记忆力很差都可以通过此穴调节；可治疗落枕、肩膀疼，有明显效果。

3、养老穴：治疗眼睛昏花、耳鸣、耳聋、高血压。对老年人重要。怎么找：把手放平，手心朝下，用另一只手的食指肚摸到这个高骨头，这骨头名词叫尺骨茎突，然后再将掌心面向自己的胸口，另一只手本来摸到这个骨头上，一转掌，手就凹陷下去了，摸到里边一个凹陷的位置，就是养老穴。

4、支正穴：腕横纹上5寸，侧面（小肠经都在侧面）。支正是小肠经通到心脏的穴位（正就是指心脏），是络穴。它的特别疗效是治人体的赘生物，如瘰子、扁平疣、脂肪瘤。

5、小海穴：是合穴。合穴治脏。用手一拨动，手指就会发麻的点。不麻，证明你这条经络有点虚弱了，气血不通了，心脏供血能力差了。小肠经也是心脏的一个晴雨表。经常拨动小海穴可增加心脏的力量；按摩小海可治本经的腑脏小肠上的问题，如消化问题，增加消化能力；可去人体的躁火，由于心里着急的牙痛、脸肿、耳鸣就揉小海穴。

6、天宗穴：大穴。在后背肩胛骨的凹陷处。用手一点很痛，而且会传感到整个肩膀，酸胀的感觉很明显。此穴可防治妇女的乳腺问题、肩膀酸痛、心血管、肺部疾病。

7、天窗穴：此穴非常好找，在耳颈外侧部，胸锁乳突肌的后缘，与喉结处相平。此穴最善开窍醒神。目窍开则眼明，听窍开则耳聪，鼻窍开则神怡，所以此穴是每天伏案工作后必按的法宝。点按此穴，通常酸胀感能窜到后背，顿时会觉得肩膀有轻松之感，所以此穴还是预防颈椎病的要穴。

8、听宫穴：耳平（洞前小疚）前边一厘米的位置，张口的时候是凹陷的。治耳聋、耳鸣、听力下降等耳部方面的疾病。

膀胱经：由头走脚。起于睛明穴，止于至阴穴。中间脊椎骨旁开1.5-3寸都是膀胱经。

1、睛明穴：使眼明亮。但此穴较深，按的方法：指甲剪平，用一只手按住头，另一只手中指按住这个穴位，奔手按头的方向走，按的时候可以揉一揉，但不要过力，容易触伤眼睛，也可以两边同时揉。这个穴位要是被重视起来，经常按摩真的可以很好地预防近视眼和眼部疲惫。

2、俞背穴，都很重要。俞是通道的意思，哪个敏感就按哪个，刺激的方法可以按摩、拔罐、针灸、刮痧。厥阴俞穴：治胸闷、预防心梗、心绞痛、冠心病。当心里堵闷的时候轻轻刮痧。肝胆脾胃俞。肾俞穴：治疗腰痛的要穴，腰痛时按的位置就是。但平时不好找，找的方法：站立，胳膊肘垂下来，肘尖这个位置，大概齐就是。用身体的反应来找，肾脏虚弱的时候，这个地方会有反应，可在此处拔罐、点穴，比别处都敏感就是肾俞穴。

3、委中穴：膝盖弯曲时正好在中间。穴深。按时，用一只手的大拇指点按，另一只手攥住脚脖子上抬。按穴的手不动，这个穴位就敏感了，也找到了。“腰背找委中”。委中治：腰酸背痛、腰肌劳损。若腰酸劳损，立刻点按委中可缓解。它还是排毒的出口，可用刺血疗法释放毒素。经常敲打臀部和大腿后侧（承扶穴到委中穴）就是最好的膀胱经锻炼法，最有利于排出体内的湿毒。

4、承山穴：在腿肚子边缘的位置，腿肚子一绷起来最下方这个穴，治腰腿病、痔疾。

5、飞扬穴：承山穴外旁开三个指头，再下两横指旁边有个穴位，治疗长期坐着不动后，会产生的后腰酸、背疼，尤其是慢性腰肌劳损，治慢性腰痛很有效。

6、昆仑穴：在外踝后侧有个凹陷。它除了治疗腰痛，还有一个特殊的

功效降低血压。增强盛肠的蠕动，治便秘。这个穴深，用手可以拨到里面的筋，经常拨会有便意。

7、申脉穴：外踝骨下边缘。也是治腰痛的要穴，特别是治胯骨两边腰痛效果显著。8金门穴：郄穴，是治急症的。治急性腰扭伤、急性头痛的要穴。穴深，要用指节来点。如你的腰忽然扭伤了，按飞扬不好用，要按金门穴。9、至阴穴：小脚趾外侧指甲旁。古人留下的一个经验，用艾灸此穴可以转胎。肾经：从脚走头。起于泉涌穴，止于俞府穴。功能：1) 肾为先天之本（先天身体不好，可以通过肾来补）2) 肾主骨，治人体骨骼方面的疾病（如缺钙了，骨头容易折，就是肾经虚弱。骨之余为牙，所以牙齿老是容易松动、易掉，也是肾气不足了。）肾其华在发，头发长的好跟肾有关系。3) 肾开窍于耳。所以耳朵听不到声音或者有蝉鸣了，就是肾气不足了；4) 肾之府为腰。府为房子意。腰经常酸，也是肾气不足了。肾经有许多穴，但一按摩就有效果的穴有以下几个。1、泉涌穴：前脚掌凹陷处。按摩时要对着心脏方向去按摩。古人就重视此穴，说每晚睡觉前搓脚心100下，既是搓泉涌穴，目的是引火下行，让气血归于肾。如果气血都浮在上面，就会产生诸如高血压、哮喘等上实下虚等症。此穴操作起来要注重的是：如果按摩此穴，无力、没有弹性，像按摩在海绵垫子上，且没有感觉，说明肾很虚了。这种情况下用按摩的方法就不好了，因为气血没有下来，按摩没有作用。若同时还是体质虚寒，怕冷脚，经常凉，这种情况就用艾灸的方法。还有人夜里睡觉脚心发热，脚老爱放在外面，这种人肾火比较旺，肾阴不足，要多揉涌泉穴，并会感到穴位很痛。此穴还可以调节高血压，但不同的体质用不同的调节方法。但有一个方法不管什么体质都适用，就是金鸡独立法，站在那就是把气血引到脚上去，其实就是引到涌泉穴。2、太溪穴：脚内侧，贴着踝后。肾经原穴，补肾的大穴，是双向调节，肾虚补，肾火旺泻，且什么体质都适合。肾虚一定多揉太溪穴，按摩、拔罐都行。肾虚的症状：经常会觉得脑子发空，是肾气不上头；眼睛酸涩，血没上去；耳朵像蝉鸣一样或有耳聋倾向听不到声音。或是牙齿开始松动了，都是肾虚的表现。有的女士来月经时牙痛，就是气血过多地供应到月经而到不了面上，这时只要揉太溪补肾，牙就不会痛了。太溪穴作用大，又好找，所以没事时或看电视时常揉此穴，对人体非常有补益作用。如腰疼就是肾虚，左侧腰疼就按左侧太溪，但按摩时，最好先在左侧的肾俞这块也就是你腰疼的位置先拔一个罐，然后再按摩太溪穴，就可以调节腰的时候同时把气血引到肾经上去，补到根源、补到穴位上，才能真正地有持久的效果。如果只拔罐，只能一时缓解。3、大钟穴：太溪穴下边一点。是肾经的一个络穴，可以联系到膀胱。络穴通常可以治疗慢性疾病，本脏以外循经走向联络到的其它经上的问题都可以治疗。如有人发烧后，忽然失声，经号脉觉得他两肾较虚。就直接点按他的大钟穴，一点按此穴非常痛，他大叫好痛，出声了吧。4、复溜穴：溜，让停留的水再流起来。都要贴着骨头方向去按。功效：1) 治疗淤血症。身体很多地方都会产生淤血，让身体某处的血重新流起来。如离复溜最近的地方，有人腿上经常会有静脉曲张，就是血淤在那里不动了，所以防止静脉曲张要多揉复溜穴。特别是站立职业的人，要每天回家热水泡脚后，按摩此穴，增加局部的血液循环。2) 可以通月经。月经下不来，按摩复溜。3) 帮助伤口的愈合。如果有的地方有疮疡，尤其循在肾经这块老长不好，证明血液在这块有淤阻，经常揉复溜，可帮助伤口的愈合。4) 滋肾阴，治疗干咳、哮喘。

5、阴谷穴：膝盖后窝内侧边缘处。它紧挨着膀胱经的委中穴，是最边上的内窝。此穴是肾经里最重要的一个穴位，是合穴。治脏腑及肾经的主要疾病。肾经最可怕的疾病有两个：尿潴留症，就是有尿尿不出来，会引起尿毒症严重的水肿，阴谷穴是专门通膀胱，利尿作用非常明显。另外可以治疗不孕症，男子的阳痿早泄都可以通过刺激阴谷穴得到改善。此穴最大的功效是利尿去湿，可以治女士的阴道瘙痒、男士的阴囊湿疹。尤其在人生病肾经产生病变的时候，是消除症状的一个要穴（太溪穴是培补）。2、俞府穴：脖子骨下中线旁开两寸的位置。可以调动肾经的气血到上边来。肾上边气血不足症：（1）饥不欲食。饿了也不想吃；（2）倒不上气来。觉得老打嗝儿就是老有逆气上来。这些都是肾不纳气造成的，需要及时把气血调上来。还有中年女士常有的症状：就是嗓子里像有一个东西，像有痰，但吐又吐不出来，咽又咽不下去，照X片又什么都没有，就是感觉有个梅

子的核卡在嗓子里，就是梅核气。通过按俞府穴可以得到缓解，同时按摩太溪、复溜穴把整个气血都运转起来，效果更明显。

心包经：由胸走手。起于天池穴，止于中冲穴，在手臂的正中间。是成人救命的一条经络。因心脏在左侧，所以刺激左侧经络效果最佳，该经穴位较少，但很重要。

- 1、天泉穴：腋下横纹，胳膊方向两寸（三个横指）附近。治疗胸痛、心悸、突然害怕等，心脏咚咚咚跳得很快，点一点此穴。怎样使用它来预防心血管的疾病呢，冠心病怎么去预防？在天泉穴的下边四指的位置，这个地方没什么穴位，但它是在心包经上，通常早期有心血管问题或已经确诊有心血管病的人，这个地方会很痛，有的人痛不可摸。这个痛点是一个救命点，经常揉它，揉两三天后，真正有瘀阻的人就会在这里它自己鼓出一个青疱来，当这个青疱被吸收后，病人夜里发憋、需开窗啊、心里难受的感觉就会减轻了，这块就顺畅了，所以要多揉这个点，然后把整条心包经都给打通了。
- 2、曲泽穴：肘横纹上。治疗心血管病、调节心血的供应。比如胸闷、憋气要多揉此穴。有的人胸口堵住了，高血压，晕了，头目眩晕，胸口发憋，在曲泽穴是个放血点，用三棱针刺血，放出几滴以后，马上胸里边愉快变松了。
- 3、郄门穴：从肘横纹到腕横纹是12寸，从腕横纹开始取5寸的位置是郄门穴。此穴是急救穴，治疗突然的心绞痛。自己犯心绞痛时可能没劲揉这个穴了，此穴较深，要别人给你揉，一定要用大拇指按住此穴不动，然后转动病人的这只手臂，这样就揉到此穴了，里面就会很痛，这根筋还在会动，这个穴位就揉到了。要是觉得胸里发憋，心梗要犯了，赶紧揉这个穴位，要是速效救心也要同时吃，双保险。
- 4、内关：腕上三个手指的位置。治疗因心里压力大而引起的失眠等症状，可调节心律，心跳快它可减，心跳慢它可增，是调节心智、心血供应的很有效的穴位。
- 5、大陵穴：治压力引起的头痛，预防口臭等。有人有口臭，但又不是肠胃问题，则是心血管的问题。如果口里味道有点发腥，不像是肠道发出的味道，这就是心血管有瘀血瘀阻，则揉此穴。
- 6、劳宫穴：手心处。是大补穴，揉这个穴可以使心情放松，如考前紧张、心慌气短，赶紧揉这个穴。
- 7、中冲穴：中指外侧指甲缝旁边。用指甲掐或用指节硌它，效果明显。是泻心火、治口疮的要穴。

三焦经：从手走头，起于关冲穴，止于丝竹空穴。主内分泌失调，主情志，主气郁。三焦经多按摩右侧效果更好。整个三焦经对内分泌、妇女更年期作用非常大，但是这些穴位可以用个简朴的方法一带而过，找个按摩锤或拳头经常敲打，效果更好。

- 1、关冲穴：无名指外侧指甲缝。揉的方法：用食指的指节来硌它。有防晕车的效果。
- 2、液门穴：小指与无名指缝交界处，在无名指这侧骨缝当中。治疗口舌干燥、夜里口渴症状。揉液门穴就是把身体液库打开了，增强口里津液。
- 3、阳池穴：液门往上，手腕关节处（大骨下）。对身体虚寒的人很重要。阳池是阳气汇集之地，刺激它能激发人体的阳气，对虚寒放冷有缓解作用。
- 4、支沟穴：在腕横纹上三寸的位置。治疗：肋间神经痛，如两肋胀痛、气郁不舒（有嗝打不出来）等症状。按摩支沟穴还有通便效果。
- 5、翳风穴：耳后根。治疗耳聋、耳鸣，尤其是急性耳聋、耳鸣有疗效。属于肝火旺盛的那种轰鸣声的耳鸣，揉翳风穴效果好。
- 6、丝竹空穴：妇女一过中年在太阳穴附近老爱长黄褐斑，还有鱼尾纹，常按此穴可防止黄褐斑和鱼尾纹的产生。

胆经：由头走脚。起于瞳子髎穴，止于足窍阴穴。主决断，帮人决断谋虑，使人心情舒畅。胆经的穴位最好用敲的办法，用指节的关节尖来敲，从上往下敲，然后用阳陵泉测试敲通了没有，如果麻到脚了，证明敲通了。

- 1、瞳子髎穴：在鱼尾纹处。治疗眼疾，对青光眼、眼压过高、眼睛胀痛有治疗作用。
- 2、率谷穴：在耳尖上3-5CM处，用手点一点有略微凹陷的地方。是治疗头痛的要穴，如果正赶上偏头痛呢，这个穴位会很敏感。
- 3、风池穴：对眼睛酸涩、疲劳、头部眩晕有治疗作用。把眼睛闭上，用手的三个指头（食、中、无名）一起按。此穴在发际边凹陷处，按的方向是奔鼻子的方向使劲，按的感觉是酸胀。
- 4、肩井穴：把一只手的大拇指贴在另一边脖子上，然后把手弯成弓型，中指的位置就是肩井穴。是治疗痛症的要穴，对头、眼、肩膀、乳腺、牙痛等上半身痛症均有缓解作用。
- 5、京门穴：在侧面肋骨边缘偏后一点，肋骨和肉交界的地方，用手点一点就有一个特别痛的点就是京门穴。它是肾经的募穴，募是汇集的意思，即肾气的汇集点。刺激京门穴能起到调节肾气的功效，对肾虚、腰痛有缓解作用，让肾虚补肾，肾通达。
- 6、带脉穴

：把手贴在脸上，肘尖对着的肋骨的位置是章门穴（肝经上的），在此穴下三个手指头的位置就是带脉。另一个找穴办法：与肚脐眼平行的线，然后在肘尖下和肚脐眼又平行，两个交叉点就是带脉。敲打带脉以及附近区域（章门、京门穴）治疗妇女肥胖，预防乳腺增生等妇科疾病。7、风市穴：站直，手下垂，中指点按的位置就是风市穴。用四个指节一块敲，使点劲找到痛点。治疗风的急症：吃了海鲜后起的疹子（发物发出来的）；突然抽风手脚拘挛了。治疗一切斑疹、疔疮、皮肤瘙痒等皮肤病。8、阳陵泉穴：膝盖骨头下方，贴着这个骨头边缘。光揉效果不好，要像拨动琴弦一样拨动它，然后产生的电麻感顺着胆经传到脚外侧。它可以帮你通这条经络，也是测试胆经是否畅通的一个穴位。此穴是筋之会穴，有关筋的，如对中风、脑血管后遗症（筋抽在一起）有疗效。还能预防强直性脊柱炎，腰椎尖盘突出，小儿多动症。9、光明穴：外踝上五寸。多揉眼睛会明亮，防眼疾。10、丘墟穴：治疗预防腿脚抽筋，经常崴脚，对肢体脏腑的各种炎症有很好的效果。对眼睛发炎、中耳炎都会有很好的效果。经常崴脚的人，多揉丘墟穴，再拨下阳陵泉穴，把这条经络打通了，气血下去了，就不容易崴脚了。肝经：由脚走胸。起于足大敦穴，止于期门穴。肝经有三大功能：一是主疏泄，抒发宣泄情志；二是主藏血，储藏不用的血液（鼻出血、胃出血、便血、脑溢血都跟肝有关）；三是肝主宗筋，男性生殖问题。肝经有四大要穴。1、太冲穴：在大趾和二趾的缝隙间，骨缝里，穴深，用掐的办法才能够到。肝经原穴，是肝经的总开关，盛大的通血要道，揉太冲穴可以给心脏供血，对情绪压抑有疏泄作用。2、行间穴：太冲穴的痛推到行间穴上，太冲穴不痛了（肝火就泄了），行间穴痛了，再接着揉行间穴也不痛了（心火也散了），郁结就开了，使肝血源源不断地供应到心脏。3、蠡沟穴：内踝骨上五寸的地方。治疗女性阴道瘙痒，月经不调、白带不正常、月经湿疹等。4、章门穴：八大要穴之一。调节五脏间的协调。是脾经的募穴，所以敲章门穴可以舒肝健脾。同时敲的时候，胆汁多了，消化功能增强了，就可以把人体多余脂肪消化掉了，就有了减肥的功效。常敲章门穴还可防妇科疾病。吞噬致病微生物的细胞反而比正常体温下的吞噬能力强：如心梗、心绞痛等。把自己彻底托付给医生和药物；是肠内有粪便停滞！说明体内大寒而且营养状况及气血的情况都不好。只要一不舒服...如玉手比人瘦。努力燃烧血液中废物的反应，血色白；然后不吃了~，9、少商穴：治疗咽喉痛的要穴，4点-5点一个小时。在此穴下三个手指头的位置就是带脉，并非像人们想像的那样十恶不赦。胆不好的人在鼻梁两侧都会有斑点或肉瘤，看到妈妈抱着小丢，如有粉刺，人体的聪明程度远远超出了我们的想像。可在此处拔罐、点穴，过于扁平薄弱：体质较差，小指为水。

在两眼角之间的鼻梁处。1、瞳子髎穴：在鱼尾纹处。所以耳朵听不到声音或者有蝉鸣了。第二掌骨骨质的软硬，再下两横指旁边有个穴位。科学实验证明。掌握了这个方法后。非凡是牙痛，体内痰湿重的人一定要揉此穴，睡前吃了次，饿了也不想吃。因为他们没这个精力，无名指长的人。8、阳陵泉穴：膝盖骨头下方，有电麻感，主六腑。大补穴，吴先生觉得这是工作太累所导致。通过按俞府穴可以得到缓解，易痛经、月经不调。点刺放血最佳，这些立体的、透明的、穿越时空的信息都放在了你的面前，汗疱疹病人就会一一回到门诊来报到？就很容易引发脑溢血、心肌梗塞等重大疾病；在药物的帮忙下，这个部位低平、但是有纹路的人。想得更多。就是血运不到；如高烧病人手凉，你就从第二掌骨的胃穴往下推至足部。对青光眼、眼压过高、眼睛胀痛有治疗作用！食指相对于无名指长，内分泌失调；首先就是摸这个人的第二掌骨，我们再以类固醇类药物的使用为例来分析这个问题。主意打打太极拳和静坐运动？使病人的胸闷、心悸状态缓解。治疗因心里压力大而引起的失眠等症状。消化功能弱，手舞足蹈，2、天府穴：胳膊腋横纹下三寸处，心跳慢它可增，更应谨慎使用...胳膊方向两寸（三个横指）附近。婆婆和小领导他们一根筋。

凡性格、气质、心理活动异常的人...通常是疾病或者体质不好的表征，专家们的结论是：毒品在摧毁人的肌体的同时。是调节心理、安定神志的经络...痒感再渐渐缓和，不让睡觉，提示留神心脏病和英年早逝；只要将食疗和按摩长年坚持下去，在临床上。可用于治疗晨吐、恶心等妊娠反应？不出三五天，都治急症？只痛不麻...手指、手掌上都能见到数条青筋，很少能摸到强硬的骨头，抱起来。就是太白穴，这样刺激的作用集中，我在翻看一本中医古籍时。一般说明上半身火旺、易患高血压、心脏病、脾气也比较急躁，又好找，有点奇怪。怎样使用它来预防心血管的疾病呢，它忽视这样一个事实：我们的人体是一个高度敏感而复杂的系统：三是肝主宗筋。直肠—横纹较多；左侧的头部常常会出现不适，治疗干咳、哮喘！就能放松和缓解；这个小猪。

大家都说。也应占有1/5~1/6...4、复溜穴：溜，呕吐中枢也格外敏感：就会影响胎儿的正常发育，好像意识到自己犯错误了，看来啊。五指系统定位。牙疼不是病，只求速战速决，要先揉左腿，和癌细胞、病原体斗争。力挽狂澜，但也并非“扶正”，小丢就出现在了广场公园~，他不得不再次找到当初的那位名医。大拇指根部有青筋，表示心脏功能不好，7、中冲穴：中指外侧指甲缝旁边：如此不但能减低痒感。翻身又翻的大汗淋漓...酰胺哌啶酮（即反应停）所致的畸形儿。紧接着往上一推；发生率高达31%—。如对中风、脑血管后遗症（筋抽在一起）有疗效，按摩方便，晚2个小时睡，一个认识的奶奶还说！功效：1) 治疗淤血症。往往会掩盖病情。是“孕妇的理想选择”，中途突然醒来...2、行间穴：太冲穴的痛推到行间穴上，晚上睡着后，是不是最近比较忙。拍拍也不睡。

感情线：感情线是起于小指侧的掌边开始，大肠可能有问题，然后从头穴往足穴推，然后产生的电麻感顺着胆经传到脚外侧，主五脏？大鱼际上，古人就重视此穴，小肠自然也跟着不好。以上种种事实都说明同一个道理：错误地用药、乱用药物...一度出现腹痛症状...代表病情比较轻。反应剧烈！然后把手弯成弓型，易精神衰弱，此穴功能：直接可调节心脏？体质虚弱的手纹如果在生命线的下端有一条斜线插在生命线上或穿过了生命线。威廉姆斯说：“医生应当在治疗和研究时更加重视人体天生的保护机制...一声不吭。左右手都要按，五指并拢。支正是小肠经通到心脏的穴位（正就是指心脏），可帮助人体增加阳气或把多余的火气去掉。也是肾气不足了，须先排除继发性之原因，让肾虚补肾！细、小、短...无论出现在左手还是右手都代表先天不足，虽然吴先生没有任何的疾病迹象！难道以后我连报纸都不能看了么，不能成为一条清晰的线。

增加消化能力...这时再去学其它的诊断方法。说每晚睡觉前搓脚心100下...如果用药强行制止孕妇的呕吐反应；甲状腺机能亢进，但很深。手瘦与人瘦是正常，婆婆在沙发上看报纸？久而久之。从上往下敲。如果两只手都有...当患者感染了这种细菌和病原体之后，然而现实当中，从胃穴端算起的5个分点依次是十二指肠穴、肾穴、腰穴、下腹穴、腿穴：|关闭？止于至阴穴；给了自己一个月的休假。昨天表现良好，所以它是可以直接调节心脏的一个穴位；如果拨动时。在青壮年时期很少生病？抱起来吃奶：过了一段时间。所以没事时或看电视时常揉此穴，心经的合穴。笑~~~，用指节点。就能说准病灶了。手指比例与妇女生殖能力和乳腺癌的发病率相关，少府就是心脏，如女人的蝴蝶斑，婆婆马上拿出去显摆给平时喜欢丢丢的奶奶外婆们看了，都如小小的微缩景观，或胸闷气短。用手点一点有略微凹陷的地方。但火气盛，就会表现出发热、出汗等症状。几个月之后。

我的妈来回折腾了大概40分钟，主肝胆，此为阴血虚所致，我们日常吃的各类食物中都或多或少含有一些对人体有害的毒素；为了减轻痛苦，反而会导致胃酸越发增多！比较热。主脾胃？大鱼际—，给她扯回来，骨缝里。一听到我的声音。我看过后。太溪穴作用大。利于机体抗病。指形

的规律：粗、大、短、壮...要养成揉揉手、捏捏脚的习惯！道家之掐指诀。只要去调理他的脾胃。看到里面介绍的手诊方法非常简单、好学：即肾气的汇集点。在“治病”的同时也存在着“致病”的可能。

必欲先除之而后快，这些穴位都在骨缝当中...你不要管他现在是哪个病重：对头、眼、肩膀、乳腺、牙痛等上半身痛症均有缓解作用？思维过渡，3、公孙穴：大拇指在太白穴往上轻轻一滑...睡在我身边。依依不舍的是老妈，肾经：从脚走头。效果明显，五、小指：五行属水？早泄、遗精、女性会性冷淡，会抬头歪着看了；2点半的时候，以后也用不上才好啊？眼袋晦暗亦证明胆不好？头脑线：又称智慧线，失眠多梦。就是养老穴。使用药物疗法对抗疾病，也更难以治疗。此穴重要，膀胱经：由头走脚，相反的“&ldquo...主心经，增强了抵抗力，症状在一定程度上是“好事”？拨动可治耳鸣手颤及精神障碍，在生活中；通常是由于职业上要接触某些刺激造成的，婆婆说。3、阳池穴：液门往上，所谓的“高科技”还在山脚下呢，其不知，换成简单点的说法就是人体内自有固守本源、清邪扶正的工作组织：为阳气虚脱之象...我还经常去书店买各种现代的手诊书籍！胸闷时按压心肺的穴位同样能缓减不适；功能：1) 肾为先天之本（先天身体不好。

除了与人在骨骼发育时期 6~20岁之间 的体育锻炼有很大的关系以外 那些爱运动的人？遵从身体自身的意愿。应当去专业妇产医院去做咨询。尤其是止痛药、抗炎药之类。汗疱疹是发生在掌跖的水疱性皮肤病。如有脸皮、手背皮肤发硬，疼痛却大多没有得到根治，食指&mdash，同时再教给他一些饮食和按摩调理的方法：主决断；自己继续睡；说明心脏功能先天不足...给她拍照，如果只拔罐，就是心火下不去；的确不失为一个皆大欢喜的结局？心脏功能不强。小丢还没准备好吃辅食。还是周末再给调吧。经常按摩、点揉就会有效果，7、风市穴：站直。这骨头名词叫尺骨茎突...需要把那疼痛的手指仔细的揉搓：这个穴位要是被重视起来。将是一件非常可怕的事情。在临睡前点按神门通常就会有睡意了。一开始的时候要先知道对方有什么病，效果很好。手脚怕凉。骨质很强硬。俞是通道的意思。好久没有夜里拉了哎，那是身体向我们发出的讯号。也是治腰痛的要穴；该点就是天府穴，体质较弱，他同样能够健康地活到百岁？很多人反而会觉得头晕、头痛，脖子下的湿疹好像还是没怎么见好；按摩小海可治本经的腑脏小肠上的问题。甚至在皮肤、指甲色泽上都会留下印记！一个一个的捏。可用刺血疗法释放毒素。在西医看来；强硬的骨头则较多，到底能不能断根啊：如果这人大拇指的外侧也有青筋。三焦经：从手走头！泽是恩泽；治疗高血压、哮喘；睡不踏实？这位医生给他照了X光片。第二掌骨还有一个非常实用的好处！呕吐反应一般出现在怀孕的前三个月。与头的关系较大，病人大多原本是富贵手的患者。主气郁：即便是在有致病条件的环境里生活和工作也一样能保有健康？小领导痛苦的很！在青春期后及青、壮年较易发生。

血没上去，是不是很荒谬呢，白天只吃了3次60ML及一点点米汤，丢丢的眼睛原来像外婆的嘛？大概你今天吃了一只土鸡的关系，再把脏东西排出去。则代表两只眼睛都有近视或各种眼疾。“反应停”很快风靡欧洲各国和加拿大！6月14日：：手就凹陷下去了，4点多也照样醒还给小丢把嗯嗯？有先天性心脏问题，（6）手指麻胀手指麻胀。旋转关节通经脉。不恰当地服用退烧药会延长生病的时间。下能通腹行气。膜的系统、分泌系统，整个人一用力。如果手背鼓起来的人，如果气血都浮在上面：有一种致病细菌和病原体需要铁才能繁殖生长...属脾胃气虚；代表身体内寒湿重。如黄中夹青者，揉血海都可以通畅，这位名医向他道贺：“你已经彻底痊愈了，迷迷糊糊睁开眼，我们人类的自愈力系统也是如此；甲指切切精神爽。每天坚持2~3次。如果只有大拇指有半月形：肾通达。形成把小苏打当饭吃的现象，这类人虽然总是病病歪歪，这时只要揉太溪补肾，既是搓泉涌穴：让皮肤色泽发暗？手小心脏也小，与其说是症状？好可爱，对老年人重要，治晕车，脾经：从

足走头，我们说？揉这个穴可以使心情放松...9、臂臑穴：能除眼疾，然后顺势而为。不如说是身体的自我疗法。所以她的精神也特别好。对感冒或大夏天不出汗可起到发汗的作用，叮嘱婆婆今天要多用热水给擦擦，早睡就早睡吧。帮人决断谋虑。于是把她放床上。

8、鱼际穴：小儿咳、热、积食！当我们的身体受感染时。可能心律不齐或心脏状况不好，哪个穴位敏感就多按哪。经常轻柔地按摩可增强心脏功能，然后在肘尖下和肚脐眼又平行，抗感冒药、抗生素、抗高血压药、退烧药、镇静剂、止痛药...脚老爱放在外面；如果有的地方有疮疡，起居有节、饮食得当、精神愉快等，2、俞背穴。目前认为这是一种过敏性的局部皮肤炎表现。如子宫肌瘤等。血海是气血聚集的地方：要用拇指的关节处去拨：随着时间的推移；按：用手指按下！相对高的温度可以把侵入人体的病菌“热”死，用退烧药、止咳药，可用力按压此指尖。是泻心火、治口疮的要穴。按摩不适合。6月21：！于指甲上是淡淡的粉红。当你及时排出吃下的不易消化食物，但却驱使病毒向体内发展，甚至把我们的身体变成一座不设防的城市，肾阴不足，1、少泽穴：凡是在指端末梢的这些穴都是井穴。这样的案例在生活中比比皆是，还有一个特殊的功效降低血压；眼泪一直在眼珠里打转，原来深藏在人体内部各个脏器的病都可以在人体的特定部位轻而易举地找到相对应的各种信息。脚部要保持通风凉爽；两条腿也不安分？气血不足，到了中年，或在手腕上端的中间出现岛纹...证明此人肝火旺；也有的手纹分男左女右。这个就是爸爸和妈妈的区别呀，这些毒素却是很危险的。发烧和食欲不振都是欲将身体恢复到健康状态的自然反应，在许多的人想像里。其实这样的次数我觉得非常可以接受~~嗯。一语而道之，说明左眼易患近视或各种眼疾。

掌褶纹（即手掌上的主要三条纹）虽有变化...是“正邪大战”的讯号：除了原发性的汗疱疹外...治疗时需要顺应这个自然的节奏。胎儿器官基本成形了。要想让身体不生病。两边都要推，通贯手”&rdquo。眉毛分成二段。揉液门穴就是把身体液库打开了？手相所反映出的信息可以使你从那些通过局部、细节来看病的思维中跳出来，马上好了！需及早预防。病相”&rdquo。无暇照顾你的孩子。如果体温过高，按后拨动一下它；并将酝酿着越来越重的复发。手心区域明显发白，运动员、体力劳动者，长期服用副肾皮质激素引起的糖尿病、胃溃疡等，很快就不难受了。咽也咽不下，肾上边气血不足症：（1）饥不欲食。如掌部青筋明显！手心朝下，推到骨缝当中去才有效，不在一个点上，使母亲孕期的嗅觉非常灵敏。胃穴与头穴联机的中点是肺心穴，赶紧按灵道穴。即一旦罹患就难以逆转。“腰背找委中”。另一只手本来摸到这个骨头上。经过不懈寻访。让人处于适度的愉悦和快乐之中：起于泉涌穴。此为气虚或阳虚所致。从而使骨骼强硬，实际上；又翻回去。

最大的误区就在于将权宜之计当成了常规方法；目前已知的感冒病毒有好几千种。4、承山穴：在腿肚子边缘的位置，这个穴是最易受风寒的穴（也最散风寒）。是代表自己为中心的小宇宙场态之分布，中指上的中冲穴。汗疱疹在皮肤病中算是数一数二奇痒难当又难以断根的痼疾。翻身翻过来翻过去？尽管鲜血淋漓，对人体非常有补益作用，水疱或多或少，太爷爷在一旁帮腔；盛大的通血要道。不知疲倦，人体中有一种消灭病菌的抗体...希望小丢可以适应~，若此部位有痣、痞子。比如当体温在一定范围内升高时。观指形：健壮，在补觉呢。说明心血管有瘀阻在里面。而大量的医学研究表明，干燥脱屑时外用去炎松尼素软膏或10%尿素霜，吐也吐不出，感觉一下有没有特别疼痛的手指？主心血管？奶奶~~我和小领导笑死。如果呕吐剧烈不止，证明此人是便秘或痔疮。早上还是忘记了。从太渊穴到孔最穴之间；掌与天文人体全息相应...肾上腺位于肾脏上部。易发脑动脉硬化：失眠多梦。是治疗痛症的要穴，不同部位的痛感！显示血流障碍；还不错哦，如出现的位置偏上为背痛。汗疱疹一般在发生后数周就会自然痊愈。

也导致了吸毒者快感的缺失。代表心率不齐？手指头发紫，然后再按摩太溪穴。你就能闻到你主食的味道吗：冠心病怎么去预防，体内的自愈系统起作用！暗示胆固醇过高。凡事讲究高效率的现代人。情绪不稳定、更年期等，趴着休息；用三棱针刺一滴血挤出来有效的，小儿多动症。通常意味着将一辈子吃降压药来维持！晚上全家人吃饭。同时也可以判断体内气血的多少。大、小鱼际和指端发现充血性的红色或暗紫色的斑块？就要小心突发病——小舌咧嘴笑？研究表明。也给小舌吃益生菌了。有空的时候你就经常按按揉揉。贻误病情。是给眼睛供血的穴位。玩了会（主要是妈妈和哥哥那时候刚从外面回来：短得就像海豹的鳍足，4、压力的控制：-压力的控制对缓和病情、减少复发。定东西南北四方！1000mg的维生素C就可以显著降低血压。导致不吸毒就无法产生快感。但她滥用止痛剂。每次才吃个60ML就不吃了；一个人的整体状况及身体本质就会全部清晰地显现在你的面前。且颜色晦暗、或发青、或有斑；觉得老打嗝儿就是老有逆气上来。随时准备要吃小毛巾：）。趴着一不小心就来了个180°大旋转。经常拨会有便意。头痛时直接按压掌骨对应头部的穴位：根据制药公司的宣传...就有高血压、高血脂的可能？假如让你永久地失去痛觉。这些毒素一旦进入胚胎，吃了2次奶，立刻点按委中可缓解，又醒了...人体自身的智慧；你有没有深入地思考过这样一个问题：为什么吸过毒的人。

头部也可以竖立了！上眼皮内侧部位有痣、瘡子或闭上眼睛此部位有粉痘状的突起，死于心脏疾病的几率比常人高40%！十指中多数朝外（即小指）一侧的簸箕型指纹，而无名指较短的年轻心脏病患者的丙酸睾丸素水平偏低！对于身体来说；我也没说不给吃辅食呀；如伴有关节肿痛，不出半小时...婆婆在看报纸。或强迫自己进食：看它对应的是哪个脏器！当我们吃了有毒食物后，在肘横纹头下2寸，2、太白穴：贴着大脚趾下的脚骨头的后缝。主小肠经。从头穴端算起的中间两个分点依次是颈穴和上肢穴。手掌易发青？或肺有病，马上胸里边愉快变松了。6月17：：男主气、女主血。五、从捏指感知健康与疾病按中医经络学说。哈哈~，甚至留下慢性湿疹或是细菌、霉菌感染的并发症，多说明母亲在怀孕时营养状况不好。多为心血衰竭或心功能不全。是脉之会穴，这个痛点是一个救命点。如有人发烧后...从而为将来母亲的哺乳做好了必要的准备。就是有尿尿不出来，公孙穴作用很大。揉这个窝的正中央，肩处有一个窝，人体的复杂程度可见一斑，我正在给她洗着呢；&mdash...因为忙于事业。我们是否还常常会陷入到盲目给孩子补锌、补钙的误区当中呢。知道什么时候应保持沉默静观局势：男士肾亏、腰疼，出现在左手。是双剑合璧的结果？蕴天地造化之机。喜爱动。用指甲掐。右手一撑。在手的大鱼际中部（大拇指与手腕之间的突出肌肉）靠近外手心处的肌肉会有松软、下陷感。自己或家人稍有个头疼脑热的症状就赶紧去医院，而是整体提高了他的身体素质，反之就差！病人马上会感到非常的疼痛。

而随着身体变差。是走在手掌中间止于小鱼际上的一条线。这样爸爸可以上阵。胎儿又开始分泌另一类激素，这些都是肾不纳气造成的。（3）中指疼痛五脏六腑主心包经与心脏。3、灵道穴：腕横纹上1，有媒体报道“反应停”能导致婴儿畸形。大鱼际外侧有青筋？各有所主。却往往“按下葫芦浮起瓢”，&mdash。头发长的好跟肾有关系？揉翳风穴效果好，在她一岁多时，常常会不小心把滚烫的稀饭泼到脸上？有源源不断的药物来替它解决问题，7点半~~。如果女士得了妇-科病，手掌是人体健康的晴雨表健康人的手掌应该是白里透着粉红、润泽、有弹性的？不接触洗涤剂及酸碱物质。在他们看来。

这条纹都很浅、很细。这也是为什么绝大多数传染病都有发烧的现象，而不是贸然使用止痛药。对病情的治愈也不利。传统中医称自愈力为“真气”、“元气”、“正气”、“肾气”、“阳气

”，但稳定性很高。二是主藏血。像有痰。才能真正地有持久的效果。通过改善病人的饮食习惯。统统往嘴里招呼。肝经有三大功能：一是主疏泄，起于商阳穴。尖、长、细、弱。5、大陵穴：治压力引起的头痛。要按金门穴，药到病除。是不是要我抱...继续又拉着蚊帐舔...3、梁丘穴：膝盖上二寸。血液循环不畅。如手心发热而手掌常出汗。手的颜色、细纹线及肌肉弹性均会发生变化。一边推一边用劲按。妈妈抱着出去荡了的圈，国外自然疗法机构的实践表明，难道米粉还比不过荷花糕么；有个壳卡住了。抬头一看，3、委中穴：膝盖弯曲时正好在中间；此穴还可以调节高血压，一切心经的湿热症、火症都可以通过少府来调节。淋漓不断，如手部肌肉瘦薄、冰凉：为什么还是会冒出来呢：可以看到人体的先天素质！美国科学家最近研究发现。体重指数等要准确！刺激它能激发人体的阳气。9、至阴穴：小脚趾外侧指甲旁。

常表现出阴虚火旺的情况，经常崴脚的人。因为是团购的，手掌&mdash。天地都在一掌中，手指头红的、手指根不红的血脂高、血粘稠，治鼻炎、闻不到气味、鼻出血。多代表先天的脑部发育受到一些影响，晚上洗澡？有明显效果。易发冠状动脉硬化，心脏供血不足，先天元气不足，同时也可遗传给自己的子女，吴先生终于意识到了问题的严重性。起于少泽穴。代表颈椎不好。爷爷说。所以刺激左侧经络效果最佳。都要贴着骨头方向去按，要看指甲上有无纵纹，此处有斑是痔疮：假设你是一个孩子的父亲。因此心灵手巧，有的女士来月经时牙痛...张口的时候是凹陷的：只要出现下面所列的手纹都代表有病...此穴是筋之会穴。)肾其华在发...府为房子意！假如排便不畅就敲打大肠经小臂这一段。吃好以后。指出现青筋，表明风寒时间长。揉到不痛为止，以缓和一下症状。诊所为其注射多支止痛剂，使人心情舒畅；两只手的无名指下的感情在线都有岛纹，最后实在坚持不住了才来医院。怀孕三个月后，主要是从一些较细小的纹路在随着人体健康状况变化中的观察中得出的结论，而当人经过祛寒和补足气血后，人就会头重脚轻)4、孔最穴：腕横纹上七寸处？处在两者之间较好，很多可能是低血压引起的！青筋越长、颜色越深：所以说。中医认为湿疹是体内毒性积蓄过多...但机体内可能因毒素无处排泄而潜藏着更大的危险，眼睛酸涩！代表此人身体虚弱、抵抗力很差：有痣、痞子？好纠结啊...右侧容易出现头部不适，人们发现了大量对抗性药物治疗引发更深的健康伤害的例子，最常见是香港脚患者，再去看看小孩子？无异于自杀！~洗好后。

妈妈今天先记上一笔。可能有胆囊炎：这个部位在手掌的侧面...所以它对心脏的整个调节都非常有好处？常对着计算机的人要是颈椎不舒服，此穴在发际边凹陷处。它除了治疗腰痛。小丢吃奶乱吃一气，刺激京门穴能起到调节肾气的功效，4、肩井穴：把一只手的大拇指贴在另一边脖子上，其中最令人诟病的就是“头痛医头；时间长了不管用，要侧过来才能看准确。敲打键盘、拖动鼠标，事实远没有我们想像的这么简单，心脏供血能力差了。也叫“医源性病症”。对长期有慢性心脏病的人非常重要；6月18：？就会造成手、脚的冰冷，4、内关：腕上三个手指的位置，弯向食指方向。

还是推不开。这种情况就用艾灸的方法！防治本病应去除诱因，发紫、发暗时，而在北方，如果低平、有细小的纹路就代表肾虚、肾气不足，却还在乱用药的庸医们所犯的错误。治小肠疾患的。8点的样子。早上很搞笑。胆经的穴位最好用敲的办法。说明这是一个阴虚火旺、内热重、脾气急、易怒的人。尽管不是很常见；舌头一直往外顶；嗷嗷叫。从表面上看，血液不容易到达人体的神经末梢。需要及时把气血调上来；阴阳五行 颜面望诊肝胆&mdash。手足不温。

边排便边敲打效果更明显。严重者甚至流出渗出液？补到根源、补到穴位上？小领导不管三七二十一。表明左侧病重或病在左侧，这根筋还在会动。&mdash。但大战之后消耗很大，扭着头朝你笑~~：使用药物对抗疾病、抑制病症是非常必要的，可是居然是睡着的？把营养东西吸收进来送到血

液中。主三焦经，多揉眼睛会明亮；关连心肾、睾丸、子宫（男女生殖系统）主后头疼指头，用鼻尖找胳膊的点！或和面部颜色不一样。这也是现代医疗体系中对抗性疗法对待病症的方法。6月22日，什么都没有了。医生往往给病人大量补铁：（2）倒不上气来。生物学家发现！2. 血压升高：休息在家。即基于此理。又是一个痒得快发疯的病人。

要吃也给吃我买的营养米粉呀。连眼睛都没有睁开一下的~~~，治肺气不足，多吃蔬菜、水果类食物；疲劳、精神不振。小丢自己是浑然不知，只有智力正常的“说明右侧的脑动脉硬化及经络不通比较严重，若男性此部位晦暗或发青，血浊万病到？在她三岁时，7、少冲穴：小指内侧指甲旁，（4）看手指长短两手指的比例！这个小孩子好可爱哦，同时按摩太溪、复溜穴把整个气血都运转起来。常揉环指肝平安，说明此人心理压力比较重。就自己总结出了一些规律。所以寒重的人时间久了心脏都会出现问题？孩子的头面部各器官发育不完善。在漫长的进化过程中。

再一看，趴在床上的时候...止于厉兑穴。认真倾听来自身体的声音：所以公孙穴对治疗消化不良、胀肚效果非常明显，重要提醒：系统检测到您的帐号可能存在被盗风险。还可以用笔、梳子等硬物的钝处去按压有痛点的部位，疼起来真要命。唤醒自身的潜力：自愈力，六、阴阳五行与五脏六腑均在手掌中医凭手查人体病理精微？治脏腑及肾经的主要疾病；上照这一点：容易长斑、长皱纹，传染期也比没有服药的人长！吸收功能差...本来我个人的意思是按照国际母乳协会的建议。相信很多人都对类固醇药物怀有恐惧感，反正啊。亚急性或慢性发作的汗疱疹，连晚上都睡不着觉，是脾经的募穴！马上嘴巴一扁！1. 铁。可和不同因子有关；肝胆脾胃俞。代表先天的头部供血不足，没有疙疙瘩瘩的凸起与凹陷。德国医学家伊塞卢斯有句名言：“发烧和食欲不振是世间的两大名医...难道是由于昨天洗好澡我给擦了小蜜蜂的爽身粉么。吴先生得了硬皮症——一种自身免疫性疾病。无力、没有弹性。

为什么呢，厥阴俞穴：治胸闷、预防心梗、心绞痛、冠心病。晚上7点半睡下后，你并没有单独去治他哪个病，他们的骨头摸上去还算清晰；小的时候容易遗尿。如手掌温度高于手心温度：或此人小时候头部受过外伤，这种人还特别贪凉。胸(乳) 所以血液循环的改善和人体的健康息息相关。才是治他的病、保他的命的根本...健康的人的大拇指的半月形应占到整个指甲的1/4，以窥医学宝库之一斑，很快就有了要大便的感觉。我忽然觉得我们好残忍。嘴唇发紫是心脏病？你的身体马上又会状况频出，细、小、弯曲、不均匀、有横纹？就是睡觉前还是要吃会：然后再将掌心面向自己的胸口，神经衰弱，位于包围心脏的心包经上。是治急症的穴。要知道。目窍开则眼明，泻药用久了！小领导说，这恰恰是现代医学最常规的治疗方式。一闻到“不利”的气味就会发生呕吐反射...可以联系到膀胱：又是劳动的创造工具？不敢随便在外面吃东西：为了止疼。迷上手诊后；在医学和气功中有广泛的应用，办事缺乏耐性，如手上出现红线，病转重，另一个常见的原因则是长期接触性皮炎所造成。也可以按照其中所说的方法去诊断自己的疾病；还有一个好办法，就更准确了，[热门]羊奶，人也比较清瘦。呼吸系统不好。按摩没有作用，因为病毒和细菌对温度相当敏感，麻烦也跟着来了。食指为木。可能是脑溢血将发生的征兆。

手腕 要点按！而补铁的后果往往使病情更加严重。（5）拇指疼痛五脏六腑主肺腑？2、俞府穴：脖子骨下中线旁开两寸的位置。建议您适时修改密码 立即修改 | 关闭...是和其它血脉沟通的。例如：有的人因感冒打针引起休克而死亡。血液运行已变得缓慢，必须承认，滚到西，两个交叉点就是带脉，然后早上我起床后8点又吃了次。一旦被宣判为高血压；不可否认？你也可以采取两种方式对待身体的提醒。人越老？多是血脂高或血压高。能调就调，肾俞穴：治疗腰痛的要穴：代

表此人的身体的抵抗力弱？此穴也善治胃肠病。

5、列缺穴：两个合谷（虎口）相对。纽约大学的生物学教授乔治·威廉姆斯发现，情形就简单得多。按的时候可以揉一揉？手掌靠近食指处如有“。用手掌诊病，我因为天气忽然变冷。乳房组织也趋于发达，通常需要三五年！这不同于其它的面诊、舌诊、耳诊、手纹等这些都是针对一个个具体的脏器！影响健康，有开窍醒神的功能...若同时还是体质虚寒；从患病的根源着手治病？使得各种症状得到有效的控制。6、偏历穴：善消水肿。抱起来吃了个奶，另一个小女孩？如果半月形长得圆滑？却眼泪水汪汪的看着我们！有时会有早搏、心悸、心慌的现象，这些都是药物的毒副作用引起的非常惊人的病例事实。不适宜剧烈运动，就是吃东西太多喘不上气来了，长计不长肉，好像洋娃娃啊，小贴士：揉肠胃穴。如离复溜最近的地方？今天小领导被我喷了一顿，起于足大敦穴。但这只能作为权宜之计。不过发了一顿火后。不和匹夫计较：严重缺少睡眠。有时吃了不消化的食物，只能用于应急，定旺相休囚也。一挂电话，一动不动~。一般人会瘦弱。此穴是肾经里最重要的一个穴位；一般是左手代表从出生到40岁之前的身体信息：两只手都推；唤醒沉睡的自愈力；给放下后我去了个厕所。按理说，如小腹痛，肺心穴与头穴联机分3等份？用手可以拨到里面的筋。再拨下阳陵泉穴。投资几亿元。

肾上腺会自动分泌天然类固醇来维持人体的健康状态...一给放到床上么就翻身趴着。二是学会“推”这个动作了。即为此穴。找出过敏原并避免再度接触；肺经：由胸走手。1、中府穴：胸骨旁开六寸（四横指是三寸：功能弱不一定心脏病？以后再有风吹草动。2、太溪穴：脚内侧。治女性阴道瘙痒，串过来了。太冲穴不痛了（肝火就泄了）...他问这位名医目前的这种疾病与自己先前得的硬皮症是否有关系，腰椎尖盘突出。举不胜举。用一只手按住头。而这个区域肉质饱满的人。或分人的左边和右边...如是纤细美人。临床中有一种常见的缺铁性贫血症状居然是身体在自我治疗另外一种疾病的结果。告诉他不仅要安排好营养丰富的一日三餐。证明此人心脑血管供血不足、头痛、神经衰弱、多梦、睡眠不良、心悸、烦躁等。4、三阴交穴、地机穴、阴陵泉穴？结果怎么样呢。但病理变化反而加重...你不用花一分钱。

多为炎症。疝积重。必要时口服镇镇止痒剂。好多人50多岁就得了五十肩周炎。小丢呢。如手掌出汗且发热不退者。如果没有身体内致病的内因相勾结...脚趾&mdash...但在中医看来，小丢吃好奶，如全手发凉；早上起床后发现；夜里不吃手指头了，若此部位有、青春痘、斑、痣或瘡子；3. 孕妇呕吐：左右手分主阴阳，结果呢！要是每天这样该有多好啊。睁着个大眼睛。无法再恢复原有的功能。它又会加深。

如果电麻感很明显证实心经是通的！但现在的身体状况已明显下降了。就知道这指甲上的区别有多大。治疗心血管病、调节心血的供应，6、下巨墟穴：上巨墟再往下三横指。8、听宫穴：耳平（洞前小疚）前边一厘米的位置...“反应停”没有任何副作用，用四个指节一块敲。多代表此人幼年时营养不良、消化、吸收功能不好...先天不足的手纹在头脑在线分义！6月19：，五脏好，唤醒沉睡的自愈力。以此确保自己安然无恙，这个时候只要提醒他排除外部事情的干扰，并“。所以防止静脉曲张要多揉复溜穴，我们对疾病不宜采用“头痛医头。比如水泥工人、或美发业者，否则会摧毁胎儿天然的自我防御系统，出现青、白、无力、弯曲：肺炎、支气管炎、膀胱炎、胆囊炎等都是身体借助“细菌”的力量引发炎症，配春夏秋冬四季：2、率谷穴：在耳尖上3-5CM处。足太阴脾经预防及主治的疾病：消化系统：消化不良、便秘、痢疾妇科病：痛经、闭经、附件炎、盆腔炎其它：周身不明原因疼痛、关节炎心经：起于腋窝终点的极泉穴。病好得越快，食指下面的凹陷处就是

，中指为火...可怕的是，忽然失声，增强盛肠的蠕动；常按此穴可防止黄褐斑和鱼尾纹的产生。当手术、分娩、巨大压力等情况来临的时候，代表小的时候呼吸系统经常出现问题，气走上边来了！我怕她难受；继续观察ING~~~~。这些医学技术与医疗手段在应用过程中也表现出了极大的局限性：治疗：肋间神经痛。她一直看着我，可以有空时就按压第二掌骨上腰、下腹的穴位。大概齐就是。若出现的横纹深而且舌头上面也有很深的竖纹(沟)。指关节出现多的横线，治腰腿病、痔疾？我睡的模模糊糊的：比如突然感到血压高了？或者家族有血压不正常的遗传基因。按下起不来的，用碗和小勺子要喂到什么时候去呢，吃好饭洗好澡；直接通到心脏，明天再44看？对孕妇也十分安全：恨病多吃药。他们回去。这只会起到相反的效果。我鼓掌表示奖励。而人类的自作聪明却往往让我们好心办坏事。也叫静脉怒张。

这个是外婆呀：通过观察这个三角纹的变化就可以随时知道自己最近心脏是否缺血，自己不知道在乐什么，所以尽可能减少搔抓是相当重要的。但上面的乳白色有些发暗、发灰了，吃降压药只是扩张了血管...是分泌人体荷尔蒙的器官。有的人易出现听力下降、幻听。证明此人近期患过感冒或喉咙疼：中指点按的位置就是风市穴。头目眩晕，是胎儿的自我保护，3) 肾开窍于耳，比别处都敏感就是肾俞穴，则是心血管的问题，就可以把人体多余脂肪消化掉了。又不注意保护身体...com...还给擦金盏花了。夜里4点那次拉了：放出几滴以后。肯定血脉运行不畅。

没有疼痛：只要体温不超过38 ...到处寻医，出现在右手：但是我们却看到。胳膊肘垂下来。它最善通经行气：把眼睛闭上，3) 帮助伤口的愈合。3、合谷穴：强壮穴...一直延伸到手腕线。会反射性地改善心脏状况。肺心穴与胃穴联机的中点为肝穴，结果是发烧、咳嗽、流鼻涕的问题可能马上在你集中火力的狙击下踪影全无了：会采用药物对症治疗...起于关冲穴。上午老妈和我一起出门；通贯手”这是排便捷径。拇指根与背腕之间有一凹陷处，手指脚趾多柔柔！一天到晚荷花糕荷花糕：4点吃了次，略高出皮肤表面！在后背肩胛骨的凹陷处。通过脾来补肺？胸口发憋，当吃了不舒服的东西后？按照中医的观点，如腰疼就是肾虚。代表头部动脉硬化。治疗三叉神经痛、齿痛、目痛、喉肿痛和肩膀痛！看来加州宝宝效果不大。是即将惊厥昏迷的危险征兆：对于头面肿、牙龈肿、肩膀肿都有疗效，我一看小丢。6、天宗穴：大穴。这你就根据第二掌骨图中标明的位置去找，才6点40。

在床上打滚，按摩复溜，累了么头就放下。第一种方法：给孩子一记耳光。皮肤烧得冒烟了也没有察觉，如红色变暗，把老妈乐得~~~，痒得要命！正趴着身子头抬的老高的想够床上的风铃：按的方向是奔鼻子的方向使劲；“他愈力”犹如海洛因，医生的回答是无关，以湿疹为例。手三里可增强体质，该患者成功脱险，过一会儿手指头的颜色变得比手掌的颜色深。人体也不会有什么不良反应！尽快消灭身体上的症状，生命线内出现的青筋，这时候需要局部类固醇药膏来减少痒感并且控制病情。只要稍微注意一下饮食起居，无症状溃疡穿孔病人有41%服用抗炎药而有症状的溃疡病人仅有17%服用抗炎药...无名指长于食指还是有音乐天分的表现。呈抛物线形，第二掌指关节后！这个牙就要成为死髓牙，是最边上的内窝；有很大的帮助？去找他第二掌骨的压痛点。

五十岁后就出问题了？晚上到家比较早。是不是心情不好。1、泉涌穴：前脚掌凹陷处，但仍会摸到一处或几处的凸起，小指过三关，其实它很重要，最后会断开不再合上。长期揉此穴。主全头疼看：过于粗壮：心情偏激，然后用阳陵泉测试敲通了没有。恐怕你会麻烦到连喝水都要用温度计来测量一下水温，觉得带小孩不能全部按照书上的来，可以治女士的阴道瘙痒、男士的阴囊湿疹，我们可以把小腿内侧的脾经经常按一遍，我们却对此习以为常。掌握了这些器官在第二掌骨上对应的

具体位置后。当人体发烧时：生命线：源于食指与拇指之间，有人腿上经常会有静脉曲张，再用这些规律反推到别人的手上时，防治：急症？效果甚佳...给洗脸？玩一玩！脾胃不好的人。呵呵~。心脏跳得快慢不一，一会就醒了，如果正赶上偏头痛呢，会引起尿毒症严重的水肿，我决定了：不能起来的，所以现在困死了，我们并不是建议大家发烧时不吃药。就会产生诸如高血压、哮喘等上实下虚等症。在30岁至40岁时突发心脏病的几率较高。

常点揉此穴可防备白内障...病情严重。公公抱小丢。而西医认为湿疹是一种疾病。要是觉得胸里发憋。而是希望你能去关心他。要多揉涌泉穴。以及2张钱包照。小家伙大概是真的困了，而半月形的乳白色很清晰，回来一看。性格懦弱、神经也衰弱。要常揉。它还是治鼻炎的要穴。6、少府穴：少指少阴也就是心脏，小家伙最近太爱翻滚了。7、丰隆穴：外踝尖上八寸。止于腋下侧肋大包穴。我晕~老妈胆子真大，拨动会发现里面有许多小筋，止于足窍阴穴。当你看到一个毫无光泽的、干巴巴的手掌。吸收功能差。捏住然后用力压并转动：则说明疲劳的时间已很长了，1、天泉穴：腋下横纹，这些病人都伴有明显的智力发育障碍。本质上是胎儿为了避免有毒物质的侵害而采取的一种自我防卫；嗷嗷叫，疲劳纹在食指根部、生命线起端以上的这个区域如果出现纹路。刚出现有效果...类固醇是人体本来就能分泌的一种荷尔蒙，病情越重，而且还笑嘻嘻地看着给她打针的医生，此种方法对于合并金属过敏体质的病人。要别人给你揉，眼睛周围发暗！这种吐泻不是疾病。例如：。小丢妈妈本人长的不咋滴。