★★★★ 4星级的书

求医不如求己

精华本

［上］

中里巴人 著

中里巴人，真名郑幅中，家学渊源基深，其父是八卦掌第四代传人。
自幼，中里巴人即师承父亲的道家导引养生之功，更从祖父的亲书秘笈中汲取中医之精髓，尽得医道同源之意趣。新世纪来临之际，中里巴人蒙87岁的太极名家李宝良先生厚爱，被收为关门弟子，老师将其终身所悟大法倾囊相授。

江西科学技术出版社

…序…

信赖您自己

我的书，您看完了，觉着心里踏实，就足够了。这就是我想传达给您的。人最大的烦恼就是疾病，最大的疾病就是恐惧。消除了恐惧，身体便会产生巨大的能量。

《求医不如求己》系列书中谈到的理念和方法，得到了朋友们的广泛认同。很多人身体力行后，在身心两方面都获得了显著的改善。事情只有做成了，别人才会相信。我写这本书，不是要传授给您什么养生知识，而是要和您分享一种理念，那就是:信赖您自己。

这本书，可以当成是一本实用的健康手册，也可以看作是我的心路历程。

我从小身体并不强壮，虽生在武术世家，也练习过一些拳法，可增长的只是技击和力量，并不是让身心健康的能量。我早年读《黄帝内经》时，读到这句“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，曾深深地怀疑，这么简单就可以不得病吗？人真的只靠自己的力量就可以抵御所有疾病吗？

身体有巨大的自愈潜能，这不是我从书本里学来的，而是一点一滴

亲身感受到的。经络，不只是经络挂图上的几条线，针灸小人上的几个穴位，而是实实在在的能量通道。不管是在体能上，还是在精神上，不管是祛除疾病，还是维护健康，它都是一双巨人的大手，可以时时帮助我们完善自己。

我不想描述得太多，以免干扰了您的体会。您把身体当作自己的孩子，倾听他发出的声音，他便不再复杂，容易理解了。

中里巴人

2012 年 12 月于北京

目录

序 信赖您自己.....001

第一章 求医不如求己

人生的事业，多种多样。让自己的身体日益强壮，正是一项实实在在的事业，求人，不如求己。己，有小己和大己。与你同气相求的事物，都是己，都可以善加利用。顺风车是己，同路人是己，“海内存知己，天涯若彼邻。”大己无处不在。

1. 为什么现代人得的病五花八门.....002
2. 一种思想对应一种疾病.....005
3. 疾病只不过是一个假想敌.....010
4. 人身上本来就百药齐全.....013
5. 可惜，我们都没有用够自己的先天之本.....015
6. 洞悉身体的天象.....019
7. 轻松赶走“亚健康”.....022
8. 所有体质都要尽力达到阴阳平衡.....025

第二章 养生从经络开始

人有一病，身体就有一药来治。经络穴位，就是药。举手肩膀痛，看看痛在哪里，痛在哪条经上，便调治哪条经。痛的地方，或是瘀血，或是气滞，或是寒凝，当温通宣散。通要有通路，散要有出口。经络是通路，脏腑是出口。治脏腑就是从里面调经络，调经络就是从外面治脏腑。

脏腑在身体里面，摸不到，可经络却通到外面。脏腑是风筝，经络是风筝线，穴位呢？是拿在手中的线轴。

1. 腑脏是通路，经络是出口.....030
2. 授人以鱼，不如授人以渔.....035
3. 顺四时，适寒暑.....047

第三章 经络畅通，百病不生

什么是先天之本呢？就是产生能量的源泉。不是支流，不是通道，不是外来的注入，而是与生俱来。心生愿力，肺生气力，肾生活力。三大先天之本。愿力让人想做，气力让人能做，活力让人爱做。肾藏精，肺藏气，心藏神。

1. 肺经大药房——让邪气俯首称臣.....064
2. 心包经大药房——养生护命的基础.....075
3. 心经大药房——护命摄神，百病祛根.....083

第四章 打通经络是获得健康的必经之路

身体里有365个穴，各个穴都有用途。每个穴位里面都有一位“洞主”，掌管着身体里的一片天地。穴位，就是人体能量的“助推器”。像“足三里”“三阴交”“阳陵泉”这样的大穴，算是几个赫赫有名的“洞主”。而很多“无名之辈”，并非无用，只是你身体的某些机能没有启动，它们只好长期休息。

1. 大肠经大药房——肺和皮肤的保护神.....098

2. 三焦经大药房——人体健康的总指挥.....108

3. 小肠经大药房——主治液病的高手.....118

第五章 经络是人体最好的自我保护机制

身体想强壮，需要锻炼。心肝脾肺肾，该练何处呢？练心？心怕乱、怕累、怕损耗，所以养心、静心、安心，就是最好的锻炼。练肺？肺管呼吸，只要吸气多，就练成了。脾主运化，长肌肉。吃得多，一练，肌肉就发达。肝主筋，筋强则力大，练筋就能强肝。肾乃“作强之官”，是让你强壮的器官。最该练的，就是它。我们要记住的是，修炼方法不是把狸猫训练成狮子，而是把沉睡的狮子唤醒。

1. 脾经大药房——根治慢性病的良方.....132

2. 肝经大药房——怡养情志的保命丹.....142

3. 肾经大药房——不衰老的人体密钥.....151

第六章 经络是连接生理和心理的桥梁

谁能拨动心弦，谁便找到了医病的神药。一惊一乍、一怒一悲，一痛一痒，皆是直刺心经的金针。经络和穴位，不只是几条线和几个点。它是一个巨大的能量库。它告诉你病从哪里生，该从哪里治，你是因何虚弱，你该如何强壮，你为何烦躁，该怎样平静。你懂得了经络的妙用，就知道了什么是自主的生命。

1. 胃经大药房——养护后天健康的根本.....170

2. 胆经大药房——排解积虑的通道.....192

3. 膀胱经大药房——让排毒通道畅通无阻.....210

第七章 经络是人与宇宙之间的天然通道

打通任督，不是开凿隧道，而是清理河道。淤泥常清则河道不堵，任督常通则百病不生。

1. 督脉大药房——人体太阳升起的地方.....226

2. 任脉大药房——打通任脉，万毒不侵.....236

… 第一章 …

求医不如求己

人生的事业，多种多样。让自己的身体日益强壮，正是一项实实在在的事业，求人，不如求己。己，有小己和大己。与你同气相求的事物，都是己，都可以善加利用。顺风车是己，同路人是己，“海内存知己，天涯若彼邻。”大己无处不在。

1. 为什么现代人得的病五花八门

得病的人心里总是着急，一着急便乱服虎狼之药，但这样做非但不能把病邪赶走，反过来还会损伤脏腑机能，耗费大量气血，使原本简单的病症，最终变成了疑难杂症。

我周围的朋友、邻居、亲戚们都很推崇我的医术，觉得只要我能出手，似乎就没有治不了的病。而在我看来，其实他们根本就没有什么大病，基本上是依靠自己痊愈的，我只是稍微指点了他们一下。这就像是对电脑，我也是菜鸟，我总是把那些来帮我修电脑的朋友奉若神明。其实很多时候，他们只不过是把零件拆下来，擦一擦，然后再装上，就这么简单。而我就是不知道应该拆哪个、擦哪个。对于自身的疾病，有很多朋友也有同样的苦衷。本来得的是小病，由于不知道如何修复、如何调养，只能眼睁睁地任其蔓延开来，成了迁延不愈的顽疾。

造成这类问题的真正原因是什么呢?

第一个原因就是乱吃药。

我们现代人服的药千门百类，而大多数药只是去症，并不治病——只关注了不适的感觉消失与否、化验值正常与否，而不去探究出现这些问题的根源。于是，止了头痛，却引发了失眠；抑制了关节痛，却加重了心脏病；扩张了心血管，却诱发了牛皮癣；去掉了疮疡，却搞坏了脾胃。按下葫芦浮起了瓢，这边刚弄灭了烟头那边却起了山火，病也就越来越多，越治越乱。

第二个原因是把自己完全交给了大夫。

是谁在治病？这一点一定要搞清楚。是你自己在治病，并不是大夫。很多人都参加过拔河比赛，大夫就是那个喊号子给你加油的人。他的号子喊得和你用力的节奏一样，你就很容易获胜；要是他乱喊一气，或者是你根本不用力，完全靠着他声嘶力竭的呐喊，都将是一败涂地。

其实，对于疾病我们首先不要慌乱，要克服心理对未知领域的恐惧，减少对医生的依赖，要相信身体的自愈能力。古语说“有病不治可得中医”，意思就是：你得了病，即使不治，也和找个中等水平的医生来诊治是一样的效果（因为碰上高明的大夫不大容易，往往会撞上庸医）。

我给人看病时很少用药，因为身体里百药齐全，什么药都有，而且是最天然、最安全、见效最快的良药——那就是人体的经络和穴位。

有些朋友可能觉得关于经络穴位的作用我有些夸大其辞。其实，从经络穴位的实际功效来看，我对它们的夸赞似乎还过于吝啬。

举几个简单的例子：一个半身不遂的人，他的手总是蜷缩成拳。通常我们在做康复训练时会帮患者把手拉直，但患者的手马上就会蜷缩回去。这时，只要点掐手部的八邪穴一分钟，患者的手就会自行伸开，而且会保持很长时间。还有急性腰扭伤的患者，只要在脚外侧的金门穴和患侧的委中穴痛点处点按两分钟，腰痛可即时缓解。还有上楼就喘的老年朋友，通常是心脏的功能较弱，只要停下来按摩手掌心的劳宫穴一分钟，马上就会觉得呼

吸顺畅。这些只是零散的一些穴位常用功能，很多穴位甚至还有祛除顽疾的妙用，具体内容我会在后面的章节展开介绍。

不要看轻这些小小的穴位，它们可是治病和养生的无上至宝。人体的病症就是几只苍蝇，对症的经络和穴位就好比是一支苍蝇拍，虽然只卖几块钱，但对于打苍蝇来说，它比身价千万美元的爱国者导弹都有效。打苍蝇用一支苍蝇拍也就够了，何必动用机枪、大炮来狂轰滥炸呢？同理，治疗疾病其实并不难，只要大家掌握了一些基本的方法和正确的理念，尤其是懂得如何在其萌芽状态及时调理，消除它就更为容易。一定要保持头脑清醒与冷静，切忌有病乱投医，因为乱投医的结果很可能扰乱了身体的自我修复程序，直至毁坏修复的能力，使得小病变大，直至失去痊愈的机会。我们只要把握了自己的健康，也就把握了自己的命运。

中里巴人私房话

我写书是想和大家交流一个开辟新知的方法，或许是开启你自身生命奥秘的一把钥匙，你有了这个东西以后，对很多事物就能正确应对了，就不只是一个病的问题。其实“授人以鱼，不如授人以渔”的道理大家都懂，但是我的前几本书出来以后，看起来想要“鱼”的人比想要“渔”的要多，有人开玩笑说：“求医不如求己变成求医不如求中里了。”每天到博客上留言的人大多都是患者，有人说“郑老师您就是我的救命稻草”。其实这是一种误解，我的初衷是给大家提供一把解读自己身心的钥匙，求医不如求己，只是一种生活的态度，而不是让大家生病了不要去医院。“急病上医院，未病自己防”，我们倡导的是这种科学、理性的态度。

2. 一种思想对应一种疾病

“疾”和“病”是完全不同的东西，一个是外来的，一个是内在的。想要除“疾”，你用外在的方法就行了，但是想要去“病”，你就得用内化的方法，尽量把心里面的绳扣解开。也就是说，你想要治万病，最关键的就是找到解心病的药。

人岁数大了，最担心的就是生病。

翻开厚厚的医学辞典，上面有几万种病。因为怕生病，很多人这也不敢吃，那也不敢尝，可真到生病的时候，还得靠打针吃药维持着。这仿佛成了一种宿命。

疾病是暂时的，有时候来了，然后又去了，它不会伴随您一生。如果您老是怕生病，生病后一天到晚都要看疾病的脸色，那您的生活怎么可能有多少乐趣呢？“源头水活渠自清”，疾病的种类再多，只要您找到病因，并且知道应对疾病的方法，也就不用害怕了。毕竟，人活着不是为了跟疾病周旋、斗争，而是要享受生活的。

说了这么久的“疾病”，到底什么是疾病呢？它们是如何害人的呢？

咱们不妨从“疾”这个字谈起。“疾”，一个病字框，里面是一个“有的放矢”的“矢”。这个“矢”就是“射箭”的“箭”。“疾”字是说，那些从外而来侵害你身体的东西，就像一个人朝你放的冷箭，比如，感冒、风寒、传染病这些外来因素引起的不适就叫“疾”。

疾还可以引申为疾驰、疾速，我们由此可以知道，“疾”这个东西来得快，去得也快，它是从外面来的，最后肯定还得从外面出去，只是个

匆匆的过客。

怎么预防外来的疾呢?

有的人说:“如果我听了天气预报，知道风寒要来了，加件衣服也就没事了。但有时候我并不知道天气什么时候会变化，说不定还没来得及加衣服就已经感冒了，这时候怎么办呢？还有，我也不知道哪里有细菌病毒,躲又躲不开,你有什么好办法吗？”还有些人这么说:“我特别注意，人家都穿短袖了，我还穿着羽绒服呢！但最后得感冒的还是我，真是防不胜防！”

其实，这些担忧和防范都是无谓的，预防的方法很简单，关键是你得知道原理。

一般情况下，疾会通过两种方式侵入人的体内：一种是通过毛孔，比如说一个人衣服穿少了，受了凉风，得了风寒感冒，就是因为外邪通过毛孔进入了他的体内；还有一种是从鼻子、口腔、呼吸道等地方进入，最为常见的症状便是流感。

知道外来的疾是怎样入侵人体以后，我们就有预防的方法了。不就是一个毛孔，一个呼吸道嘛！当您知道从哪开始防范以后，您就不用怕了。为什么这么说呢？您的身体本身就有自愈的能力，最好的防护设施就在您身上！对于这种防护设施，您一是要找到它，二是要激发它。要是这两点您都做到了，那任何外来的邪气、病毒您都不用怕了。

现在，有的人到医院去看病，大夫老是对他说，你这是慢性病，千万别感冒了，否则会加重病情。这虽然是善意的提醒，但也同时加重了患者的心理负担，因为没有有效的防范措施。实际上，人进化到现在，自身的免疫系统已经发展得非常完善了。只要我们善于激发和使用人的本能，完全可以抵御任何外来的侵害，只是我们现在越来越少使用它了。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

过去的暑热能伤人，但现在的暑热已经伤不了人了。人们一出门就可以坐到空调车里，一进屋又可以打开空调，然后拿起冰镇的饮料一喝，哪里还有热？全没了，只剩下了一片寒凉。这么一来，我们现在的身体需要防的东西已经跟以前不一样了。

长此以往，我们身体的本能和防御系统便像闲置的机器，渐渐地没用了，生锈的生锈，废弃的废弃。结果，一旦有外来的邪气侵袭，我们的身体就会措手不及，因为很久没用，都不知道怎么抵御病邪了。

用进废退，不用则失，人的身体就是这样。为什么现在有很多疾病是我们没法防或者根本防不了的？就是因为人自身的免疫系统没有得到激发，长期处于一种被迫退化的状态。那怎么办呢？既然我们已经知道身体哪里出了问题，又知道身体里还有一个功能强大、正在沉睡的免疫系统，那咱们就把它叫醒，让它时刻处于警醒的状态吧！

说完了“疾”再看看“病”。“病”字怎么写？病字框里面一个“丙”。在中国文化当中，“丙”是火的意思。在五脏里面，丙又代表心。所以，“丙火”又可以叫“心火”。心里有火，人就得病了，就这么简单。

“心火”翻译成现在的话就是被压抑的情绪，就是失调的七情六欲。比如悲伤、忧虑、喜悦、恐惧、愤怒这些都是人的情绪。所谓七情六欲，通俗点说，就是人的一股气。

《黄帝内经》上写道：“思则气结，怒则气上，恐则气下，惊则气乱，喜则气缓，悲则气消。”说的就是人不同的情绪对应着气的不同走向和变化。气本来是人体内的一种正常能量，但它现在被扭曲、被压抑了，宣泄不了，结果越积越多，不就成邪火了吗？也就是说，您忧虑、恐惧或愤怒了，就会上火，病也就因火而生。

如果我们的七情六欲能够正常地抒发，也就是“气顺”的话，病就不会

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

找到我们了。

所以，人的七情六欲一旦不调，生理上必然出现不同的症状。有人听到一句恐吓的话后吓得满头大汗。事实上，他并没吃发汗的药，可他还是出了汗，甚至比吃了发汗药还厉害。原因何在呢？就是因为他心里有恐惧这种情绪。

心怀恐惧的人肾不太好，胆子也特别小，常常会莫名地受惊；忧虑的人会气短，伤春悲秋；爱愤怒的人会得肝病；爱悲伤的人心肺功能都有点问题。

三国里的周瑜心眼小，一受刺激就爱生气，结果“怒伤肝”，导致最后吐血而亡。《红楼梦》里的林黛玉经常忧愁，老哭，结果“悲伤肺”，把肺给哭病了。还有，如果一个人容易受惊吓，肾气就不足，日常生活中，时不时有某某人因为一句话就吓得尿裤子了，这就是“恐伤肾”了。

总之，不同的情绪会伤害我们体内的不同脏器。张飞得的病和林黛玉得的病就不一样，张飞永远也得不了林黛玉那种病，因为这俩人的性格迥然不同。

我经常说一种思想对应一种疾病，但估计很多朋友听不懂，或者对此说法半信半疑。他们会说：“难道我脑袋里有一种想法，身体上就会长出一个瘤子吗？”当然不是，一个人不可能有了一个不好的想法就长出一个瘤子，但他如果经常被某些念头折磨着，反反复复地想，反反复复地恐惧，慢慢地身体某些器官受到的损害就会越来越严重，最后就真的可能形成瘤子了。

比如说，有人跟邻居吵架生了一肚子气，刚开始只是觉得头疼或者肚胀，可他如果经常跟别人斗气，这股气就会停滞下来，无法推动新鲜血液的运行，慢慢就会形成瘀血。当瘀血一点点地堆积下来之后，它就变成有

形的病灶了。

瘀血为什么会形成病灶呢？因为它相当于细菌、病毒滋生的泥坑，人体内哪里有瘀血，细菌、病毒就在这个“泥坑”里生根、繁殖。时间一长，不就变成病灶了嘛！相反，如果人体内的新鲜血液天天都运行正常，细菌、病毒就没了栖身之地，这时，人想得病都难。

一个人的生理和心理是相通的，大家一定要记住这句话。无形的不良情绪如愤怒、恐惧、忧愁等到最后一定会转化为有形的浊气，它们在身体上虽然停留的点不一样，但都是害人的元凶。

中里巴人私房话

我们的身体是什么？我们和自然的关系是什么？我们和自己的内心的关系又应该是怎样的？作为高智商的人类，我们是否应该有另外的一种生存状态？这些都是很重大的问题。我个人的一个体会是要学会从大自然里培育感情，给内心补充一些营养，这样就会有一种自由的力量。我可以从一棵树或者一块石头中获取能量，树木对人有一种关怀，石头的形状也有一种自然的情感表达，我通过观察它们产生感情，获得一种心灵的力量。只要每天这样去思考、去感受，你就会觉得心灵是无比丰富的。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

3. 疾病只不过是一个假想敌

疾病并不可怕。有些疾病的到来，不过是提醒您，有些情志过度了，如果您能重新平衡一下，症状也就消除了。可通常大家把身体对我们善意的提醒当成了敌人，不去首先消除病因，却忙于破坏预警系统。就像醉汉打孩子，不找自己的原因，却看着孩子别扭。

很多网友给我留言，说自己浑身是病，让我帮忙找找病因。古有悬丝诊脉，尚可临帐听音，今朝网络断疾，全然隔山打牛。其实，自己的病本来自己最清楚，只是要多几分自信，加上知晓一些简单的祛病养生知识，就可以轻装上阵了。当然，复杂的病因，还是要去医院找有经验的医生来帮忙，才是明智之举。

《灵枢经》说："夫百病之所始生者，必起于燥湿、寒暑、风雨、阴阳、喜怒、饮食、居处，气合而有形，得脏而有名。""气合而有形"是指正气和邪气相会合后发生斗争，便会出现各种症状，也就是中医所讲的"百病从气生"。

"百病从气生"的"气"分为外气和内气。外气指"六淫"——风、寒、暑、湿、燥、火，内气指"七情"——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。同时，人的先天禀赋也是至关重要的。《灵枢经·五变》说："人之有常病也，亦因其骨节、皮肤、腠理之不坚固者，邪之所舍也，故常为病。"

知道了病因，我们就有了应对疾病的办法。对于内气，也就是情志，我们要保持协调，不令偏激，该喜悦时喜悦，该愤怒时愤怒，该思虑时思虑，该恐惧时恐惧，该悲伤时悲伤，但是要有一个限度，不可过度而无节制，

这样我们就不会被内气所伤。《黄帝内经》中说："恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？"能拥有如此心境当然最好，但这是古代圣人的准则，世俗之人，恐怕难以在短时间内修成正果，我们还是随常人之情，不要过于刻意就是。

恐惧本来是我们与生俱来的本能，是保护我们不受外界伤害的护身符。试想，如果我们碰到毒蛇却不知恐惧，而是毫不躲避地从它的头上踩过去；如果我们面临沼泽，却仍然大踏步前进而不知绕行，那后果会怎样呢？

本能的恐惧会令我们警醒，会赐给我们应急的力量，会让我们远离危险。但是如果面对的是一条井绳，我们仍然大惊失色，明明是子虚乌有，却依然杞人忧天，那就是无谓的恐惧了。

忧虑和悲伤一样，都是人类美好的感情。如果我们看《红楼梦》时，没有这两种情怀，那么这本书怎么会成为不朽的名著呢？有许多经典的电影，会让人痛哭流涕，伤心不已，但大家仍然乐此不疲，百看不厌，百哭不倦。没有忧虑，就没有解脱；没有悲伤，就没有喜悦。禅经说得好："烦恼即菩提。"

中医讲"怒伤肝，喜伤心，忧悲伤肺，思伤脾，惊恐伤肾"，是说人的七情超过了限度就会伤及五脏。但如果七情自然而发，不但不伤，反而会增进脏腑的功能。比如，怒伤肝，但对于那些没有火气或抑郁太久的人，怒则可激发他的阳刚之气，宣散他的郁结之火；忧悲伤肺，但对于长期忍气吞声、忍辱负重的人，诱导其忧悲，可以一哭解千愁；恐伤肾，但当遇到危险时，您的肾上腺激素会迅速分泌，给您以平日数倍的能量。

再说说外气。风、寒、暑、湿、燥、火，本来是宇宙空间的自然产物，但如果与我们的身体"不投脾气"，就会成为我们的致病因素。举个简

单的例子，虚寒体质的人怕冷，那么风寒就会成为他的致病因素，暑热却不会伤害他，有许多人盛夏还要盖着被子睡觉呢！而阳气旺盛的人喜欢寒凉的环境，冰天雪地里才觉得神清气爽。所以，对于外气我们要“避之有时”，冬天御寒保暖，夏天避暑降温，秋天滋阴润燥，春天宣热防风。

看来，无论是内气还是外气，都不是我们的敌人，我们也没有必要去消灭它、压制它，只要做到趋利避害、同气相求就好。就像您周围的人，有投缘的，也有犯相的，那就找您喜欢的在一起。

疾病也只不过是一个假想敌，我们一直在用自己的右手打着自己的左脸。疾病不是勇气可以战胜的，不是刚强可以抵挡的。它是绳扣，只能解开；它是坚冰，只能融化。

中里巴人私房话

“医武同源”是很有道理的，金庸小说里面的武功高手大都也是医疗高手，就是因为他们知道经络的走向。我对中医、对经络最开始的认识就是从练武来的，从此我对中医就有了兴趣，就非常愿意看这方面的书，后来可以说研读了中医各家经典，结合了现代医学的思想，自己有了一些感悟，觉得“治病不如防病，关注疾病不如关注健康”，这也是《求医不如求己》的最原始来源吧。可以这么说，如果没有对武学的研究和实践，我觉得自己对经络和中医古典的认识和理解就不会像现在这么深。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

4. 人身上本来就百药齐全

我们每个人身上本来就百药齐全，都在经络穴位中翘首待选，只看医者和本人会不会用它了。

一日去朋友家做客，看到他的宝贝女儿正拿着针灸针聚精会神地在一个金黄的橘子上练习针刺。她是某中医院校的学生，说这是老师留的功课。我看到满桌被扎烂的橘子，说："这么好的橘子吃了多好！"她问："郑叔叔，你当时学针灸是扎什么呀？"我笑着说："我可舍不得去扎橘子，只是扎自己，针刺得满身青紫，艾灸得遍体疤痕。"她说："郑叔叔，你来扎扎这个，"又指着墙上的一个纱布包对我说，"这是由两张白纸、三层棉花、四层纱布组成的练习针刺的法宝，这包正中心有一个牛皮纸撕的小碎片，旁边还有一粒黄豆，看看您能否一针穿过小纸片，然后再扎到黄豆上。我已经练了两个月了，还是不行，您应该没问题吧？我们教针灸的教授说了，不练会这个以后别想成为高明的针灸师。"我连忙举手投降，头摇得像拨浪鼓。她很失望："郑叔叔你都不行，我恐怕是练不会了。"我问她："为什么要扎得这么精确呢？"她说："扎得准才能针感强烈，效果才能好呀。"我又问她："那你说说看，身上的穴位是你刺它它才起作用呀，还是你不刺它它也起作用？"她似乎从来没有思考过这个问题，边反复扎着橘子，边疑惑地看着我。我对她说："穴位就像是一群孩子，平常都在那里玩，有的孩子玩累了，就趴在那里打个瞌睡，想让他醒，轻轻拍拍他的肩膀就行，何必非要狠狠地踢他一脚呢？你这个幼儿园的阿姨不去调动这些孩子玩的积极性，却天天在那里练习踢人的技术，难怪你越来越失去信心了。"

我常常接触一些海外的客人，他们笃信中医，崇尚中医奇妙的理论，但

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

是他们同时也害怕针灸、畏惧汤药，问我中医除了针灸、吃汤药还有什么其他更简单的方法。我说："当然有了，针灸只是舟楫，没它照样行船；汤药不过调羹，有它只为方便。"难道没带针具，药店关门，中医大夫就束手无策了？

举个例子，治疗月经不调通常首选逍遥丸，如果手边没药，我就按摩患者肝经的太冲穴和胆经的阳陵泉，效果一样，且更为迅捷。如果心中发热烦躁，常用牛黄清心丸，但有人担心这药若常吃，其中的朱砂会对身体有损害，我就教他先按摩心经的神门穴，再按摩脾经的大都穴，此外按揉肺经的尺泽，加上肾经的复溜，相当于六味地黄丸。按摩膀胱经的风门加上肺经的孔最就是通宣理肺散。还有血府逐瘀汤、补中益气丸等等几乎所有的常用中药，都可以从经络穴位中找到同类。

所以我的建议是，学习中医要从经络开始，从穴位入手，因为经络穴位都在我们自己身上，随时可学，处处可用。我再重复一下：穴位不是因为你用针刺才起作用，而是时时都在对身体起着调控作用；穴位起不起作用不在于你针刺够不够深，而主要在于你的气血流没流到那里。按摩、点穴、拔罐、意念守窍都有针灸的功效，没有优劣之分。所以你即使不会针灸，也可以是经络专家，丝毫不影响疗效。

中里巴人私房话

有人因为针灸太复杂，总是敬而远之；因为汤方太繁多，常常如坠云雾，再加上脉学玄秘、经文古奥，更觉得中医高不可攀。其实，这是你自设迷障，学中医本可"闲庭信步通幽径"，何必非要"踏遍群山觅归途"呢？事障易解，理障难除。学习中医知识本身并不难，难的是我们一定要弄清楚究竟要学些什么。否则就算学得殚心竭虑，最后也是劳而无功。

5. 可惜，我们都没有用够自己的先天之本

人体的先天潜能是用之不竭的，但现实生活中很多人不会用、不去用，活了一辈子，鲜花未曾真正开放，就慢慢地枯萎了。所以，如何利用有生之年赶紧把先天的东西挖掘出来，是摆在我们每一个人面前的头等大事。

先天之本和后天之本对于我们普通人来讲，有什么不同呢？简单地说，后天的东西都是外来的助力，先天的才是您本来就有的原动力，借助外力只能一时缓解病痛，而要想长久地保持健康，必须把自身的原动力调动起来。

举个例子来说，当人的身体上有很多不适时，如果您去好好养护脾胃两经，刺激上面的穴位，症状就会渐渐消失。但只要您一停下来，疾病又会复发。吃一点补药后，精神会好两天，但不吃马上又会不行了，病老是断不了根，这就是因为光补后天脾胃而没有激发先天元气。

后天相当于生活中老有人帮您，您虽然没钱，但老有人救济，时不时给您寄点钱来，但他们一不寄，您马上就会入不敷出。想要改变现状，像这样靠接济的方式肯定是不行的，只有把自己的潜能调动起来，主动找一份事情做，才能从根本上解决问题。

同样，要想真正拥有健康，只有激发您的先天之本。如果您怀疑自己都这么大岁数了，先天还激发得起来吗？我的回答是，别说 70 多岁，就是 80 多岁，您的先天之本也能激发出来。为什么？因为每个人一生的先天之本基本上就没用多少。别看自己都 80 岁了，其实您顶多也就用了先天储备的 5%。

当然，如果您只想让健康达到温饱状态，让身体能应付日常生活，看

得过去就行了，那您没必要去激发先天之本。但如果您想真正身体强壮、精神愉悦地去生活，就必须把先天之本激发出来。

有一个练瑜伽的老人叫沈维德，他在60岁的时候，浑身是病，到医院去查，人家说没法弄，病太多了。这时，他因为一个意外的因缘看到了一本瑜伽书，很感兴趣，试了两个动作，居然有一个还能做，他的自信心一下子就被激发出来了。他顺着这个自信心，每天练一点，练了4年，瑜伽的各种高难动作，什么搬腿、双盘，没有他不能做的，而且身体越来越棒。到79岁的时候，他到医院去检查，各项指标都很正常，医生说他当时的身体情况相当于60岁，等于是过了20年又年轻回去了。他现在还四处给人授课，精神矍铄。

沈维德老人80岁了，他都能把先天潜能挖掘出来，而且越活越好，我们还有什么问题呢？只要想做，每个人都可以健康。

说到底，关注疾病不如关注健康。而关注健康就是关注先天之本，也就是激活肾经。从哪里着手激活肾经呢？从太溪穴激活。因为太溪穴是肾经的原穴，也就是源头，肾经的原发力、原动力都在这里。

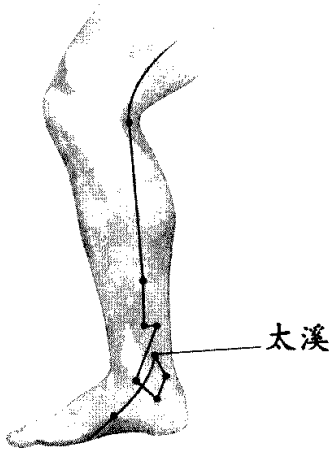
肾经上的所有穴位就像一副多米诺骨牌，通过按摩肾经原穴太溪穴，让它再撞击、打通别的穴位，最后牵一发而动全身，整条肾经都畅通无阻，彻底激活先天之本。这时，您会发现整个身心在不知不觉中全改善了。

当穴位一个一个地被打通，人体的气血就开始自行调节，哪里虚弱了，需要帮助了，气血就从充足之地奔赴过来，予以补给。经过这样一个良性循环，气血集中到了太溪穴上，储备的过程就完成了。最后，您要把这些储备好的东西通过涌泉穴来好好利用。因为肾是我们先天的本，它得通过肝的生发疏泻才能用，而涌泉穴是通肝的，用在肝处，就开始变为后天所用了。

我们一生当中损耗最大的是肝，所以我们一定要保肝。谁给肝供应营养？

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

激活肾经的原穴太溪，就相当于激活了我们的先天之本。

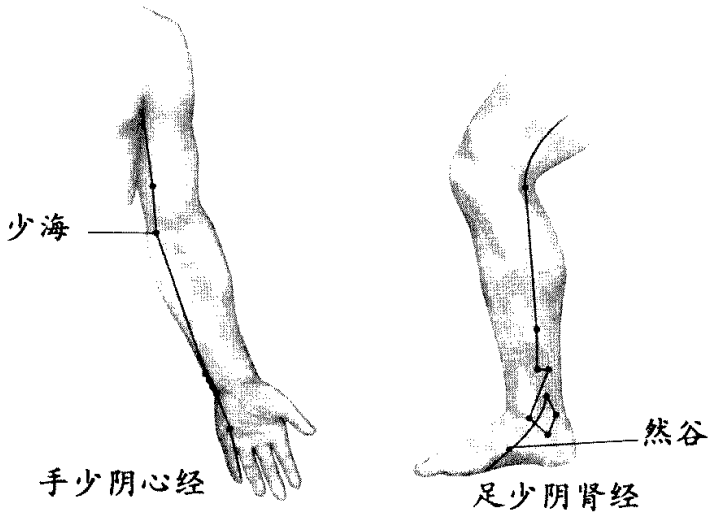


肾。因此要想肝源源不断地为我们的后天提供保障，就必须让肾功能正常，也就是让肾经的气血周流通畅。

有人本来就虚怎么办？一定要先将气血补到太溪穴。补完以后是为了用，就像挣来钱是为了花的。谁是帮我们花钱的？涌泉穴。当太溪穴气血备足之后，这时候您打通涌泉穴，您的精力就源源不断地被激发起来了。这时，您会发觉身心突然进入一种很自在的境界，有一种莫名的轻松和欢喜。到了这个时候，您愿意像沈维德老人那样练练瑜伽也可以，不练瑜伽练练五禽戏、八段锦等很多东西都可以。但您要记住，一定要练好玩的东西，别练枯燥的东西。因为枯燥的东西谁也不会上心，而不上心的锻炼不仅没效果，而且坚持不下去。只有好玩，身心才能同乐共振，养生的效果才能明显长久。

另外，我建议大家在揉肾经的时候，最好把心经同时揉一揉。我国有一本最好的方剂书《伤寒论》，是医圣张仲景所写，他就非常强调打通心肾两经。书中有一段话是“少阴病，但欲寐也”，就是说肾上有病，心上有病，这个人就老爱犯困。之所以如此，是因为心肾是相通的。肾经叫足少阴肾经，心经叫手少阴心经，其实它们是一条经：在胳膊上叫心经，属火；在腿上就

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194



按揉心经的少海穴和肾经的然谷穴，可以滋补肾阴，很快解除您的失眠之苦。

是肾经，属水。同时按摩这两条经络，养生效果能达到极致。

例如肾虚的原因就是有虚火上来，为了不使上面的心火太大，就要让下面的肾水再多一点，所以这两条经要同时调节。再例如，按摩肾经上的然谷穴可以治疗阴虚火旺型的失眠，这时您同时揉一揉心经的少海穴，去去心火，上下同治，效果更佳。

中里巴人私房话

用药是从脏腑里把经络打通，而按摩是从外面打通经络，它也是一种药，只要您达到打通经络的目的，用什么都无所谓。即使现在什么都没有，赤手空拳，也照样可以把这些病治好，因为药就在您自己身上。其实吃药只是为了打通经络，不是药单独在起作用。所有这些都是外来的东西，我们最后真正能依靠的只是我们自己。身体固有的经络是自己的，犹如孩子是自己的一样，疾病就是孩子

的恶作剧，是孩子野性的一种宣泄，它是一种巨大的能量，可以转化为成长的动力。但我们往往敌视和恐惧这种能量，不惜耗费更多的能量来清除它，这无异是一种疯狂的自相残杀。

6. 洞悉身体的天象

一旦了解了人体内部和外部的对应关系，每个人都可以通过察言观色，当一回自己的医生。

前面说了这么多，那究竟如何挖掘身体的潜能，调动身体的自愈机制呢？我们先迈第一步：倾听身体的语言。身体会说话吗？当然会，而且是随时随地在与您说话。比如，现在屋子里很冷，身体就会打个冷战或打个喷嚏，这个冷战或喷嚏就是身体在对您说话，告诉您要加件衣服了。如果您听它的话，赶快披上一件衣服或打开暖气，自然也就平安无事了；但如果您置之不理，忽视身体的语言，那您第二天可能就要患上感冒或引发鼻炎。

《黄帝内经》中说："诸病于内，必形于外。"是说如果人体的内部脏腑有病，必然会在外部表现出来。古人将这些人体的语言总结下来，替我们进行了细致的翻译，让我们可以一目了然。

肾开窍于耳，肾主骨；肝开窍于目，肝主筋；肺开窍于鼻，肺主皮毛；脾开窍于唇，脾主肉；舌为心之苗，心主血脉。

所以耳鸣了，或者容易骨折，就要想到是不是肾虚了；眼花了，或者

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

总爱抽筋，就要考虑是不是肝弱了；鼻子不通，皮肤总起痘疹，通常与肺有关；嘴唇肿痛，体瘦无肉，多是脾经瘀阻；而舌头的形态，可显出心脏和心脑血管的问题，如舌尖赤红为心火太旺，舌头歪向一侧是脑中风的先兆。

一旦了解人体内部和外部的对应关系，每个人都可以通过察言观色，当一回自己的医生。

祖国的传统医学在阐发人体语言方面留下了太多的宝贵经验：

腰部总是酸痛是肾的问题——“肾为腰之府”

指甲又薄又脆是肝脏虚弱——“爪为筋之余”“肝主筋”

头发脱落、须发早白与心血不足有关——“发为血之余”

……

有人夜里1点到3点总是醒来，睡不着了，我便让他们睡前按摩肝经的太冲穴以祛肝火。因为1点到3点是丑时，是肝经所主。有的人总是晚上7点到9点胸部不舒服，或肚子痛，这往往是心血管的问题，因为晚上7点到9点是戌时，为心包经所主。

每个时辰都有它所主的经脉，古人为我们提供了多么丰富而便捷的诊断工具呀！这么好的东西，又有几个人当作宝贝呢？

子时（23点至1点）胆经最旺，胆汁推陈出新。

丑时（1点至3点）肝经最旺，肝血推陈出新。

寅时（3点至5点）肺经最旺，将肝贮藏的新鲜血液输送于百脉，迎接新一天的到来。

卯时（5点至7点）大肠经最旺，此时起床利于排泄。

辰时（7点至9点）胃经最旺，此时吃早饭，有利消化。

巳时（9点至11点）脾经最旺，有利于吸收早饭的营养，生血。

午时（11点至13点）心经最旺，有利于周身血液循环，心火生胃土，有利于消化午饭。

未时（13点至15点）小肠经最旺，有利于吸收午饭营养。

申时（15点至17点）膀胱经最旺，有利于泻掉小肠下注的水液及周身的“火气”。

酉时（17点至19点）肾经最旺，有利于贮藏一日的脏腑精华。

戌时（19点至21点）心包经最旺，清理心脏周围的病邪，以利人进入睡眠。

亥时（21点至23点）三焦经最旺，三焦通百脉，人应进入睡眠，修养百脉生息。

如果暂时听不懂身体的语言，那也没有关系，我们仍然可以静下心来慢慢在等待中体会。毕竟那是我们曾经拥有的本能，只是被我们丢弃和遗忘了，现在我们就把它找回来。

有祖先留下的无限智慧，有上天赐予的生命潜能，加上我们的信心和勇气，我们将重新找回本能，找回健康的真我。

中里巴人私房话

每个人都有强大的自愈潜能可以利用，利用好了，身体的康复会变得轻松愉快，这听上去令人欢欣鼓舞。但现实总是略显残酷，因为找到自身潜能是需要花些心思和精力来慢慢实现的，并不像使用摆在厨房的刀具那样方便，随时可以拿来切割美食。

但我们要马上迈出第一步，因为这就是您难得的机会。知道了方法而不实施，有了感觉而不身体力行，机会就会错过。我们曾经让身体错过了太多的大好时机，这次我们既然找对了方向，就需要多些耐心，并一以贯之。

7. 轻松赶走“亚健康”

找我看病的人中，很多人并没有什么大问题，但常被很多无法解释的症状困扰，这给他们的心理带来的压力远大过身体的不适。因为他们不知道地雷到底埋在哪里，又会在何时爆炸。

很多人平时常出现这些症状：浑身无力、容易疲倦、头脑不清爽、思想涣散、头痛、面部疼痛、眼睛疲劳、视力下降、鼻塞眩晕、胃闷不适、颈肩僵硬、早晨起床有不快感、睡眠不良、手足发凉、手掌发黏、便秘、心悸气短、手足麻木、坐立不安、心烦意乱，去医院检查也查不出“病”来，各种指标往往显示一切正常，最后得出了一个含糊其辞的结论——亚健康。

虽然查不出“病”，可亚健康各种不舒服的表现，就像客厅的几只苍蝇，虽然无伤大雅，但总是到处乱飞，在你眼前绕来绕去，搞得你心烦意乱。苍蝇虽小，但如果没有应对措施，你还真拿它没办法。亚健康一族中有许多人每天都在被几只苍蝇折磨着，为自己的健康而担忧。

亚健康在中医看来就是“病”，可能是五脏六腑功能的不协调，或者是

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

经络不通畅，也许就是表浅的风寒，初期表现较轻微，但带来的不适很明显。这都是疾病的萌芽，是祸根。如果任其发展，家里便会苍蝇成群。如果机器诊断不出来的疾病就是亚健康，那它比能诊断出的疾病更危险，因为它是那些可怕疾病的温床。

其实，没有什么可怕的，所有的这些症状就是几只苍蝇搞的鬼。我们只要搞好家里的卫生，关好门窗，使苍蝇没有侵入与滋生的空间，同时买一把小小的苍蝇拍，在它们麻痹打盹的时候拍一下，那我们永远都会胜利在握，自由地享受健康的生活。

我们应该怎么做呢？

搞好体内的清洁

亚健康状态都是不良地使用身体造成的。该吃饭的时候不吃饭，该睡觉的时间加班、看电视、泡吧，或整天对着电脑目不转睛，身体动也不动，吃饭的时候胡乱对付或者胡吃海塞等等，这些都是造成亚健康的原因。好好检讨一下自己是如何“虐待”自己的吧。

打苍蝇的技巧

当然，由很多不良习惯造成的亚健康，单单靠打扫卫生可能不会很快见效，如果大家愿意为自己的健康付出点时间的话，我倒是很乐意告诉大家一些“打苍蝇”的技巧。这些简单易行的方法可以有力地协助身体赶走不适，加速回归健康。

我们应该掌握一些必要的知识：

（1）经络和穴位知识（只要大家手里有一张经络图或一个塑胶的针灸小

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

人即可，在任何一个稍大点的药房都可以咨询在哪里买得到，或向工作人员预定）。

（2）常用的中成药知识。

（3）简单的健身法知识。

（4）正确的健康理念（这个非常重要，推荐吴清忠老师的《人体使用手册》读一读）。

以上4条就是我们要学习的全部内容，我会在下面的章节详细向大家分别讲解。

中里巴人私房话

我没学过中医，生活中也没有人教过我，我从小跟随父亲习武，但更多练习的是强身健体的内功，使丹田得气，而不是与人技击的招数。丹田得气后，总觉得体内像有火一样，自然地要往四肢去灌，这样四肢就觉得有劲儿。以前家里有棵树，我就拿胳膊经常抡击大树，用后背撞树，感觉那会儿的气比较壮，很自然地就会运气，可以灌到四肢和掌心。

我练武练的不是功而是气，只要打个坐，气很自然地灌到掌心去了。这使我对经络非常有感觉，比如我能感觉到这个经络走哪里、那个经络通不通……可以说，我是先有亲身感悟，再用理论对照的。

8. 所有体质都要尽力达到阴阳平衡

我们的身体从一出生起就是阴阳不平衡的，或偏阳盛，或偏阴盛，这两种体质哪个更好呢？过犹不及，无所谓好坏。阳虚的人有阳虚的人爱得的疾病，阴虚的人有阴虚的人爱得的疾病，所以阳虚的人平日以助阳温热为保健，阴虚的人通常以滋阴祛火为养生。尽力达到阴阳平衡，才是健康的保证。

很多朋友急切盼望了解自己体质的方法，多次催我快写这方面的文章。我本来想经过深思熟虑再动笔，因为体质问题很复杂，不是三言两语可以说得清楚的；但转念一想，可能我说得越详细，反而会令读者越迷惑，这就好比说 1 + 1 = 2，谁都觉得简单，但如果要问它为什么等于 2，那就成了“哥德巴赫猜想”，谁也搞不清楚了。所以我就先给大家提供一个简单的框架，让朋友们有个基本概念，朋友们可以在日后自己加深对体质问题的体会，毕竟学习中医是需要逐渐浸润、逐渐悟化的，学习的过程也必须是一个亲身体验的过程，否则学习的只是表面的知识，而不是实质精华。

人的体质类型很多，如果一一细说，反而显得混乱，不如按中医理念粗略分为寒、热两类（以下阴阳的划分概念不够严谨，望专业人士见谅）。

寒性体质（阳气不足）：最明显的症状就是身体的火力不足，表现为畏寒怕冷、喜暖喜热、不爱饮水或只爱喝热水、腹泻便溏、四肢不温，早晨起来就犯困，一到秋冬便咳嗽流清涕，爱吃葱姜、不喜梨藕，舌淡苔白、津液较多，面色多青白或青黄、身体稍虚胖，喜安静独处、脉搏较缓慢（70 次 / 分以下）。

热性体质（阴虚火旺）：最明显的症状就是喜冷喜寒，多穿一件衣服便燥热出汗，爱喝水、爱喝绿茶、爱吹风、喜空调、爱吃冷饮、口苦、尿黄赤、烦躁易怒、便秘、口咽干燥、目赤、发热、胁痛、失眠、脉搏多较快（80次/分以上）、舌红苔黄、面色发红、不爱睡觉、体味较重。妇女月经多提前，量大色深。

其实，严格属于这两类体质之一的人并不多，多是介于两者之间的平常体质。或偏于热，或偏于寒，或里热表寒，或上热下寒，或忽冷忽热。

基于不同的体质，在治疗时就要充分考虑；对于症状，倒可退而求其次了。举一个例子，我曾治疗过一个小女孩，18岁，症状为满脸都是大红疙瘩，还有经久不愈的咽喉疼痛。曾找许多中医看过，都说是上火了。开的方子全是苦寒祛火的药，她先后吃过龙胆泻肝丸（泻肝火）、导赤丹（泻心火）、西黄清醒丸（祛肺胃之火）、牛黄解毒丸（祛心胃之火）、知柏地黄丸（泻胃肾之火）。

我于是让她服用较为温热的成药——附子理中丸，是专治胃寒的，一次两丸，一日三次，连服一周。小女孩告诉我说，附子理中丸很好吃，又甜又辣（其实这药我觉得很难吃），咽下喉咙时咽部的疼痛就大为减轻了，然后觉得肚子里暖暖的，很舒服，脸上的大红包也明显小下去了。

由此可见，治病的时候如果能了解到患者的体质，也就看到了疾病的根本。

如果是寒性体质，虽然患者有时也会发热，但那通常是虚热，不是真正的阳气充足，治疗的时候所开药物绝对不可过于寒凉，凉药要少用甚至不用，然后马上温补才可。

热性体质的人虽然也会偶感风寒，表现出畏寒怕冷的状况，但一定不可投大剂温药，只借少许解表之药，用内部的火力将肌表的积寒赶走

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

即可。如果一见发热就祛火，那虚寒体质的人仅有的一点阳气也会被戕伐殆尽；如果一见寒凉就温补，对热性体质的人来说便如添柴救火，永无平和之日了。

体质就像人的性格一样，是不容易改变的，阳虚多寒，阴虚多热。阳虚的人虽然经过体育锻炼、后天培补，已经不畏寒凉了，但仍然保留着阳气不足的原始机制，一旦放弃锻炼，或外感疾病，先天的体质状态就又会表现出来。所以，后天不间断的培补锻炼是必不可少的。阳旺（阴虚）的人虽然因罹患疾病或不良环境导致身体阳气不足、畏凉怕冷，一片虚寒景象，但其身体的原始机制仍是助阳的状态，所以治疗其寒症时不可久用温热，只是中病即止才好。

我们的身体从一出生就是阴阳不平衡的，或偏阳盛，或偏阴盛，这两种体质哪个更好呢？过犹不及，无所谓好坏。阳虚的人有阳虚人爱得的疾病，阴虚的人有阴虚的人爱得的疾病，所以阳虚的人平日以助阳温热为保健，阴虚的人通常以滋阴祛火为养生。尽力达到阴阳平衡，才是健康的保证。

说了一大通，你若听懂了，或可有所启发；若没听懂，也没关系，来日方长，了解——感知——体悟，这就是学习中医的过程，很多时候，不明白的东西不见得真不明白，明白的东西也不见得真正明白。

中里巴人私房话

老庄、四书五经这些书，只要有时间我就会拿过来看。也没人告诉我这些，但我就是喜欢，就想从哲人那里得到一些灵感和启示，总想把自己给理顺了。后来接触了《金刚经》，每天念一段，心里

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

便开始舒展了，没有那么多思虑了，然后又念《心经》，又练打坐，逐渐地，心就静下来了。

我上中学有好几年心绪特别乱，但正是由于这种乱，促使我去思索，去体验，去努力寻找解决问题的答案，也促使我去融会贯通、举一反三，形成自己独特的思想体系。

… 第二章 …

养生从经络开始

人有一病，身体就有一药来治。经络穴位，就是药。举手肩膀痛，看看痛在哪里，痛在哪条经上，便调治哪条经。痛的地方，或是瘀血，或是气滞，或是寒凝，当温通宣散。通要有通路，散要有出口。经络是通路，脏腑是出口。治脏腑就是从里面调经络，调经络就是从外面治脏腑。

脏腑在身体里面，摸不到，可经络却通到外面。脏腑是风筝，经络是风筝线，穴位呢？是拿在手中的线轴。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

1. 腑脏是通路，经络是出口

学医不明经络，开口动手便错

要记住：打通经络是获得健康的必经之路。只有拥有健康，我们才能慢慢享受岁月奉献给我们的惊喜与感动。

什么是经络？是血脉还是神经？这是迄今为止各界纷争不休的话题。但对于我们普通人来讲，记住一句话就行了：有效就是硬道理。不要去管经络到底属于什么解剖层次或者神经层次，只要用它来随时防病治病、保证健康就可以了。

说得具体一点，经络不仅外接四肢百骸（百骸就是五官七窍），内通五脏六腑，而且也相互贯通。经络就是一张网，这张网上无处不是相通的。

很多人做完手术后都问会不会阻塞经络，经络会不会断掉，再揉经络还有没有用。我的回答是，再揉经络同样有用。比如您做了乳腺手术，您觉得胃经那块好像断了，可是另外好多经络也是通着胃经的，它们可以从旁

边跟胃经接通。同样，如果胆囊摘除了，敲胆经仍然起作用。

动手术就好比城市里某个地方在施工，需要绕行，您仍然可以到达想去的目的地，只是绕道罢了。就像有人脊椎有了问题，督脉不通了，但它还可以通过旁边的膀胱经和其他的经络相通，道理都是一样的。

只要经络畅通，您就百病不生。但很多人不信，说这个经络能有这么神吗？您是不是夸大了它的功效？我们来听听古人是怎么说的吧。《灵枢经》中说："夫经脉者，所以决生死，除百病，调虚实，不可不通。"《扁鹊心书》说："学医不明经络，开口动手便错。"

有人说，中医看病经常是开汤药方、吃中药，这里面好像没经络什么事儿。其实这里面同样有经络。中药里面有什么？可能大家知道有当归、柴胡、人参、黄芪，这些药都是归经的。所谓归经，就是这药被吃下去后，专门被这条经所吸收了。所以甭管您是用药，还是按摩、拔罐、针灸、刮痧，以及用什么方法锻炼，甚至做瑜伽，最终都是通过打通经络来治病。

用《黄帝内经》中的一句话，我觉得更能够细致、全面地给大家讲述经络到底是干什么用的：

> 夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止，粗之所易，上之所难也。

这就是说，您要想生长发育，就要靠经络来提供气血。而病是怎么生成的？很简单：经络不通就生成病了。如果您想防病，想治理一下自己的身体，那就要靠打通经络。

现在人们总说防病，但防病不能是等病来了才防，您得提前防。您只要保持经络畅通，疾病就没法侵入您的身体。如果有病，也可以有起色，能

够好转。长期身体虚弱、疾病缠身的朋友不用担心，坐在椅子上，躺在床上，敲敲打打照样可以维护健康，达到有病调病、无病强身的效果。

另外，学养生祛病之道要从经络开始学，而好的医生所达到的最高境界就是把经络搞明白了。不过，粗浅地熟悉一下经络非常容易，要把它搞得非常精通，还是需要下一番苦功的。

‖ 中里巴人私房话 ‖

关于经络，这么多年来医学界一直对它有个质疑，经络到底存不存在？在我这能得到一个答案：它确实存在。我看过一些教材，说中医的针灸是劳动人民在实践当中逐渐摸索出来的，今天发现这个穴，明天发现那个穴，这么累积起来的。我不认可这种认识和说法，我比较信奉李时珍所说的“内景观照”，就是有内视功能的人发现了经络的走向，并把它们描绘了出来。不管你们信不信，反正我信了。

经络不通，百病丛生

《扁鹊心书》说得好：“学医不知经络，开口动手便错。”《黄帝内经》更言经络为“学之所始，工之所止”，一语道破经络既是入门之径，又是终极目标的真理。

有人说，经络书我看了不少，也天天在敲打经络，但是，这些锻炼方法有时管用，有时不管用。这是为什么呢？

前面我已经反复强调，病是由心而生的。而人体这些经络、穴位都是通

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

心的，所以，敲打它们能够缓解身体的病痛。但你的心结如果不打开，身体就无法再上一层楼，只能是处于一种维持的状态，也就是所谓的健康温饱状态，不可能真正地强壮起来。

《黄帝内经》上说："主明则下安，以此养生则寿"。其中，"主"指的是人的精神状态，也就是咱们心脏所控制的情绪。所以，心脏必须要安宁才行，"主明"就是心安静下来的意思。"以此养生则寿"，是指心静下来之后按摩穴位、打通经络才管用。

如果你整天胡思乱想，或者是忧虑恐惧、焦虑不安，心里一片混乱，这个时候任你按什么穴位都没用。

接下来，《黄帝内经》又说"主不明，则十二官危"，意思是如果人心里老是乱糟糟的，那所有的脏器都很危险。这时，你天天吃燕窝、鱼翅也不管用。请记住，所有的补品都得在心态平和的状态下才能被人体吸收。

实际上，药补不如食补，食补不如神补。神补是什么？就是补心，就是想尽一切办法让心里不乱。《黄帝内经》说："使道闭塞而不通，形乃大伤。"经络就是臣使之道，所以，"使道不通"指的就是经络不通，如果你平常心里不踏实，经常忧虑恐惧，经络自然不通，身体当然就会有毛病。如果您没意识到这个问题，您的病当然好不了。

要知道，人体都有一套自我保护的机制，那就是经络。为什么说经络是人体最好的保护机制呢？因为它是内联脏腑、外通四肢百骸的。比如说，脏腑里面虽然有很多浊气，但是，人体自有一个排气筒、一个下水道是跟外面相通的。有的人虽然吃了不洁的东西，但最后他腹泻了，或者是撒尿撒出去了，这都是排泄管道在起作用。

所以，人要健康，关键是自身的排泄管道不能堵。如果堵了，那就变成死胡同了。人体的毒素就在死胡同里来回周流，只有小循环，没有参与大

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

循环。实际上，人体只有气血进行大循环才能真正保持健康。

在小循环当中，人体只能把垃圾废物暂时堵在身体的某个角落，然后沉积下来。这就像你在房子里乱堆东西，虽然刚开始还堆得下，可随着东西越堆越多，最后就没空间了，这个屋子也没法待了。

养生就像疏通下水道，其目的是找到并打通人体堵塞的地方。只要把堵的地方打通了，并且让它保持畅通的状态，我们就不用怕什么时候会有垃圾进来了，何况人体垃圾是谁也避免不了的。

人的欲望经常会受到压抑，生活中会有看不顺眼的人，会有心意难平的事，如此等等，所以，人经常处于一种压抑、困惑的状态，差不多每天都在耗费气血、生产浊气，这些浊气就是人体里的垃圾。但这些都是很正常的现象。所以，人不要怕有浊气，关键是要保持经络畅通，让垃圾可以及时地清除出去。

中医之所以伟大，就是因为有经络这个精髓。抛开经络谈中医，中医就成了偏方，就成了小术，就成了民间技法。

中里巴人私房话

经络在我们每个人身上，徒手便可操作。能自助天助，就可先知先觉。

《灵枢》言经络为："粗之所易，上之所难。"想简单了解，三岁顽童可略知一二；若精深研究，百岁药王也道"所疑更多矣"。

我们可依靠书本，探索世界，也可反求自身，找回本真。经络就是连接人与宇宙的天然通道。人是宇宙的细胞，知道了一滴水，就懂得了整个海洋。

2. 授人以鱼，不如授人以渔

每一个病症对应一个穴位

人体上的每一个穴位都对应着身体上的一个病症。所以，咱们的身体就相当于随身携带着一个药囊，哪块有病都可以找到治愈它的穴位灵药。

我们的身体就是一本活字典，您只要没事儿的时候随便用手一摸，就能摸到经络、穴位，而且，您只要知道“查字典”的方法，就不需要揉遍12条经络上的360个穴位。您只需要揉对您有用的就可以了。

敲打经络之前，您一定要知道它是通向什么脏腑，解决身体什么地方的问题，否则，敲打了半天，甚至敲肿、敲青了都没效。

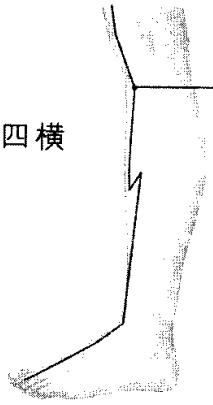
还有很多人根本就不敢使用经络穴位，怕揉错了揉到死穴上就麻烦了。这个顾虑不仅老年人有，年轻人也有。

其实，穴位和经络是您的保护神，它们是善意的、友好的。

按摩穴位的时候，您得一个穴位接着一个穴位地找，找到痛点才按，这样才可能有效果。即使您没什么经验，顶多是按摩这个穴位后没感觉。像这种按了不疼的地方，就先别按了。因为气血还没有到这块来，这块的经络还没有接通，您再怎么用力按也没用。这就好比家里的灯泡不亮了，您就会想是不是插头没插好，插好插头之后灯还是不亮，原来是停电了。

身体也一样，您即便穴位找得再准，但有时候它就是没反应，什么原因？气血没过来。因此，您只需要揉身体上那些敏感的穴位。

那穴位什么时候是敏感的呢？当您有与这个穴位相对应的疾病发生的时候，它就最敏感。



足三里位于外膝眼下四横指、胫骨边缘

比如说足三里这个穴位吧，当您胃痛了，一按足三里，就会感觉到它比平常要痛上一倍。此穴平常我们是很难找到的，但胃痛的时候用手一捋就找到了，根本不用费多大的劲。

经络就像一张网，足三里就是网上的一个铃铛，当您胃疼的时候，这个铃铛就给您报警，报警的时候您再按足三里，也就一两分钟时间，胃痛就会缓解。为什么见效这么快？因为经络内通脏腑，外通四肢百骸。它就像一只无形的长臂触手一样，您哪块有病，都会有相应的一个穴位来专治它。

又比如说不同部位的头疼，都会有专门的穴位来管。耳朵附近头痛，您一看经络图就会知道问题是出在三焦经上，您就在三焦经找痛点，然后多揉，疼痛就缓解了。耳朵再往上一点有胆经、膀胱经经过，如果疼的地方是膀胱经所经过的，而您去揉三焦经，那就没什么效果，您得按膀胱经上管这块的相应穴位。所以，不同位置的头痛所要找的穴位也不一样。

读者的话

任何医学的存在都有其价值。若要评其高低，则先要分别西医和中医的不同。去看西医，经过化验、诊断，医生会跟你说：你的

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

心脏有病，请去看心脏科医生；或说你的肾有病，请去看肾脏科医生；又或说你的眼有病，请去看眼科医生。总之是一对一，即点对点的关系，是名副其实的二维空间医学。去看中医，经过望、闻、问、切，医生会跟你说你眼的问题是因为你肝火太盛；或你耳的问题是因为你肾虚造成的。这是整体观，是从系统关联去诊断的。到此为止，中医是三维的。但中医若只是这么简单，也不会令没有良心的西医如此视之如仇，更不会让现代科学的卫道之士口诛笔伐，如此不遗余力。

中医还有一个更高的层次，即时间观、时空观。真正的中医是可以预测和预后的。当然，会这种医术的人很少了，但不能说没有，如广西李阳波先生、美国佛州倪海厦先生等。所以说，中医是一个四维空间的学问，这很令现代科学尴尬，因为二维之于四维，实在是幼儿园水平和博士水平之对比。这也是为什么生活在三维空间的人类对二维空间的西医能很直观地感受，对四维空间的中医却很难理解——因为它不是直观的，是需要逻辑思维思考的。

为什么有那么多人反对中医？究其深层原因，是自我膨胀、自大、无知、恐惧等种种因素造成的。当我们看到这两三百年的科技成果，就觉得非常之了不起，是有史以来最棒的；当然，秦始皇兵马俑坑出土的剑因其镀了一层德国在20世纪才能熔解的铬而不生锈、长沙马王堆出土的48克的麻衣我们至今仍仿制不出来等问题，就闭着眼睛不去看它了。大家最惧怕的是现代科技给我们带来了丰盛的物质文明和享受，同时却带走了我们的精神追求；若现代科技有任何不妥，那我们便一无所有了。反对中医的人大都怀有这样的潜意识。

——Musushi

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

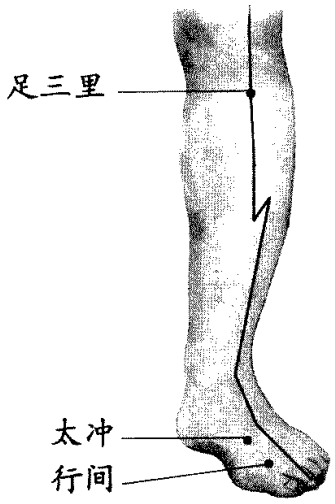
离穴不离经——轻轻松松找穴位

古代的医家都提倡“离穴不离经”，就是说穴位可以找不准，但经络找对就行了。按不准穴的，就用敲打法，一敲打，就把那个宝贝穴位从身体深层敲出来了。因为通常穴位要比其他的地方敏感许多。

很多朋友对我书中的理念很是认同，又听我说得“有鼻子有眼”，甚至有些神乎其神，于是对经络穴位产生了强烈的好奇，摩拳擦掌，准备一试。可刚一出手，就遇到了难题：穴位找不准呀！本来踌躇满志，一下子变得迟疑不定：如果穴位找不准，揉错了地方，会不会产生副作用呢？于是有的人开始查查书、看看图，或者问问专家；有的人干脆就心生狐疑，弃之不用。可是就算查书、看图、问专家得到的结果，也经常是不清楚、不准确和没空回复，于是学习的热情转瞬即逝，刚买来的书本束之高阁，一项美好的计划就这样被打入了“冷宫”。

找穴难确实是很多朋友面临的共同问题，穴位在经络图上密密麻麻，就像是夜晚的星星，似乎是很难找准。其实，每个穴位都有自己的路径和轨道，那就是十二条经络的位置。您只需找到与自己有关的那条经络就行了。

事实上，在学习经络的过程中，找穴可以说是最不重要的一环。一听这话，马上就会有人对我翻白眼，认为我说的也太不严谨、太不科学了。穴位找不准，就如同没有靶子乱放枪一样，你说不重要也太不负责任了吧。穴位是什么？是路标，是参照物。很多人专找路标，却不看路，连要去哪里都不知道，就算您找到路标又有什么用呢？比如说，胃痛时应该按摩胃经的足三里，书上说足三里在“膝眼”下3寸。膝眼是什么？就是膝盖的眼睛嘛！在膝盖骨下凹陷处。3寸到底有多长？这里的寸也叫同身寸，3寸是自己四指并拢的距离，那就在膝眼下7～8厘米胃经的那条线上去找，上按一下，下按一下，上上下下，左左右右，循胃经去找最敏感的点就是了。如果您



胃经的足三里，在膝眼下三寸的地方，刺激时可用指节点揉。刺激太冲穴，一定要用手指掐进足大趾与二趾的凹陷中，以这种深度从太冲揉到行间，才会真正起效。

此时正在胃痛，最敏感的那个点就是您自己的足三里。按对了，它会回应您的，会持续地疼痛或酸胀一会儿，与按其他地方的感觉迥然不同。您自己亲自找到一个穴，其他的就顺藤摸瓜，伸手可得了。

有人说，你熟练了，当然闭着眼睛都能找到，我们初学者却怎么也找不准。让您说中了，要熟练，就要多按多找，要有探宝的兴趣和细心才行。另外，闭着眼睛去找穴位的感觉，也是非常好的方法。您要记住，准与不准，没有死标准，每个人的身长不同、胖瘦不同、气血强弱不同、按压的力度不同，找不准很正常。穴位都在较为深层的位置，有些人把皮肤都揉破了，也不见得真揉到了那个穴位。比如，最重要的太冲穴，位置很好找，但很多人却根本揉不到，就因为没有找准方法。按这个穴一定要用手指掐进足大趾与二趾的凹陷中，才会真正起效，所以要把指甲铰平，不然脚肯定要被掐破的。以这种深度从太冲揉到行间，效果才真正显出来呢！还有像足三里这样在肌肉深层的穴，就要用指节来点揉。若用拇指肚轻轻地揉，像抚摸一样，根本就没把电路接通，经络自然也不会传导疗效。

上了年纪或体虚无力的人，找起穴位来，的确不易，那也不用着急，您只要找对经络就可以了。拔罐的朋友就更不用担心穴位的准确与否了，一

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

个罐常常会覆盖两三个穴，这时，您要自己体会一下，拔在哪个位置最有感觉，就拔那个穴，那才是您所需要的。

古时的藏宝图，都是手绘的，肯定没有现在的经络图清楚，宝物也照样被挖走了。穴位都是我们身上的宝物，仔细找一找，不会太难发现的。人身上有很多穴位，或许只有一个对您管用，那您就守好这一个吧。关键的时候，有一个朋友就够了。

‖ 中里巴人私房话 ‖

关于学习中医，我个人认为最好从经络开始。古代医家曾说，经络为“医之所始，工之所止”，是说医者入门的学问是经络，达到极点的造诣也仍要归于经络方面。所以我一直坚持：中医的精髓就是在于经络，你必须把经络理论落实在心里，融会到自己的实践当中去感悟，然后再学药理、针灸以及其他方法，才会达到事半功倍的效果。

五行相配的穴位才是人体的妙药

学会了五输穴的用法，您可以灵活地搭配出许多免费的中成药来，而且是最正宗且无毒副作用的良药。

有朋友问：你总是说这个穴属火，那个穴属水，这是什么意思呢？这属水属火的究竟是怎么规定的？“金、木、水、火、土”，这是中医的五行学说。有不少人反对该学说，或言之为封建糟粕，故弄玄虚；或说其牵强附会，不符科学。对我而言，五行学说是祖先留给后人的思维工具，用来学习中医，

方便顺手，就像我们吃面条用筷子好使，何必非要换成叉子呢？

按照五行学说，肺、大肠属金，心、小肠属火，肝、胆属木，脾、胃属土，肾、膀胱属水，心包、三焦也属火。某条经络上的穴位，一方面同属于这条经络的属性，如肺经的穴都有肺经的“金性”；另一方面，每条经还依五行（金、木、水、火、土）各自构成五个特定穴（井、荥、俞、经、合），叫“五输穴”。“输”就是传导的意思，古人最善比喻，把经络的传导比喻为水流从小到大，从浅入深的变化过程。下面简单说一下“五输穴”各自的含义。

“井”穴多位于手足之端，如肺经的少商穴和脾经的隐白穴。“井”就是水的源头，“井之为义，汲养而不穷”。

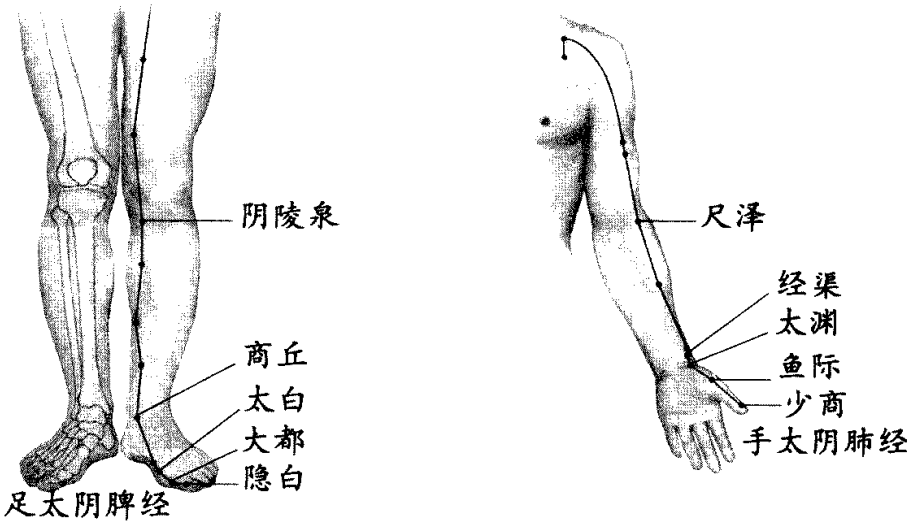
“荥”（xíng）穴多位于掌指或跖（脚掌）趾关节上，如肺经的鱼际穴和脾经的大都穴。“荥”的意思是迂回的小水，像山溪细流。

“俞”（shū）穴多位于掌腕或是关节部，如肺经的太渊穴和脾经的太白穴。“俞”是主的意思，像山泉的瀑布倾泻而下。

“经”穴多位于腕踝关节以上，如肺经的经渠穴和脾经的商丘穴。“经”是主道，像宽广的江河，畅行无阻。

“合”穴多位于肘膝关节附近，如肺经的尺泽和脾经的阴陵泉。“合”喻作江河之水汇入大海。

五输穴以“井、荥、俞、经、合”来说明经气由四肢末端向心脏方向流注于肘膝关节，经气由微至盛，由浅入深，汇入脏腑的过程。五脏（心、肝、脾、肺、肾）所主的经络叫“阴经”，六腑（小肠、大肠、膀胱、胆、胃、三焦）所主的经络叫“阳经”。不管是阴经还是阳经，都有其各自的五输穴，各自的属性也完全不同。阴经的“井”属木，“荥”属火，“俞”属土，“经”属金，



井穴多位于手足之端，如少商穴和隐白穴；荥穴多位于掌指或跖趾关节上，如鱼际穴和大都穴；俞穴多位于掌腕或跖关节部，如太渊穴和太白穴；经穴多位于腕踝关节以上，如经渠穴和商丘穴；合穴多位于肘膝关节附近，如尺泽穴和阴陵泉穴。

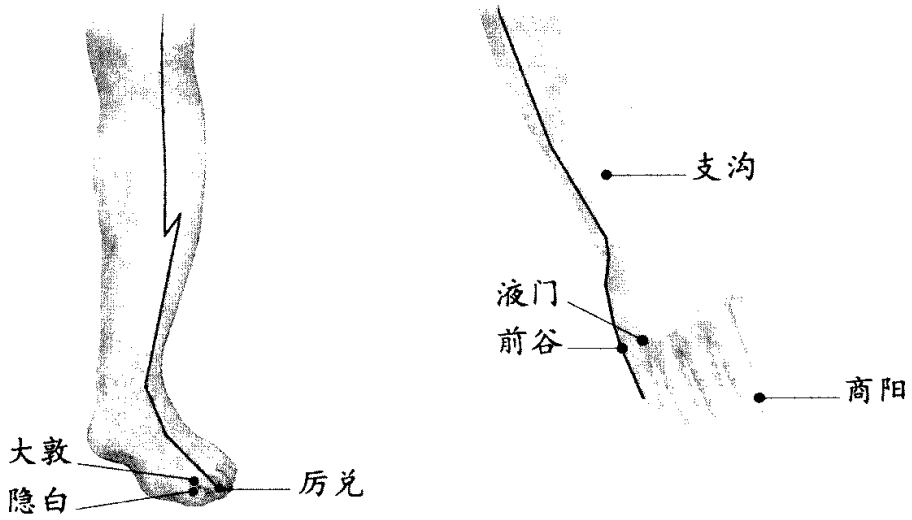
“合”属水。而阳经的“井”属金，“荥”属水，“俞”属木，“经”属火，“合”属土。对于这些属性，其实大家可以不必强记。“五输穴”在一条经络中的功能，就像是一个公司里不同部门主管的作用。

中医经典《难经》上说：“井主心下满，荥主身热，俞主体重节痛，经主喘咳寒热，合主逆气而泄。”

井主“心下满”，是指胃脘部痞满、郁闷之症。五脏六腑皆有可能成为“心下满”的原因，如果因脾胃不和引起，可刺激脾的井穴“隐白”，胃的井穴“厉兑”。若因肝气郁结引起，可刺激肝经的井穴“大敦”。若因大便不通引起，可刺激大肠经的井穴“商阳”。

荥主“身热”，身热可理解为“上火了”，如发烧、咽喉肿痛，可选肺经荥穴“鱼际”。口疮、小便短赤，可选小肠经荥穴“前谷”。口臭、大便燥结，可选胃经荥穴“内庭”。心烦不眠、五心烦热可选心经荥穴“少府”。牙龈肿痛、眼红赤，

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194



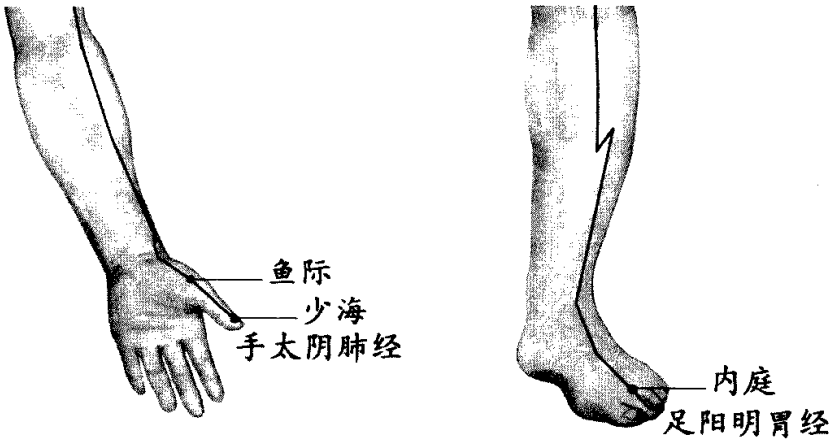
脾胃不和引起胃脘部痞满，可刺激隐白和厉兑；若由肝气郁结引起，可刺激大敦；若因大便不通引起，可刺激商阳。上火引起口疮可选前谷。牙龈肿痛，眼红赤，可选液门。肝火旺引起咳嗽可选支沟。

可选三焦经的荥穴“液门”。各经络的荥穴可以配合使用，祛热功能效果更佳。

俞主“体重节痛”，“体重节痛”是指浑身酸懒，身体倦怠，关节疼痛。如膝关节肿痛，行走困难的，可选肝经俞穴“太冲”，胆经俞穴“足临泣”；上肢关节痛，可选肺经俞穴“太渊”，心包经俞穴“大陵”。白天倦怠嗜卧，无精打采，可选脾经俞穴“太白”，肾经俞穴“太溪”。若是感冒引起的肢体酸痛，可选膀胱经的俞穴“束骨”，胃经的俞穴“陷谷”。俞穴具有健脾祛湿，舒筋活络，祛风止痛的功效。

经主“咳喘寒热”，“咳喘寒热”是说经穴善治咳喘之症，且无论是寒性、热性还是阴虚、发热的咳喘，都可选择经穴治疗。《内经》上说：“五脏六腑皆令人咳，非独肺也。”如外感咳嗽，可选肺经的经穴“经渠”和膀胱经的经穴“昆仑”；肾虚的咳喘，可选肾经的经穴“复溜”；肝火旺引起的咳嗽可选三焦经的经穴“支沟”；肺气不足的咳喘，可选脾经的经穴“商丘”。

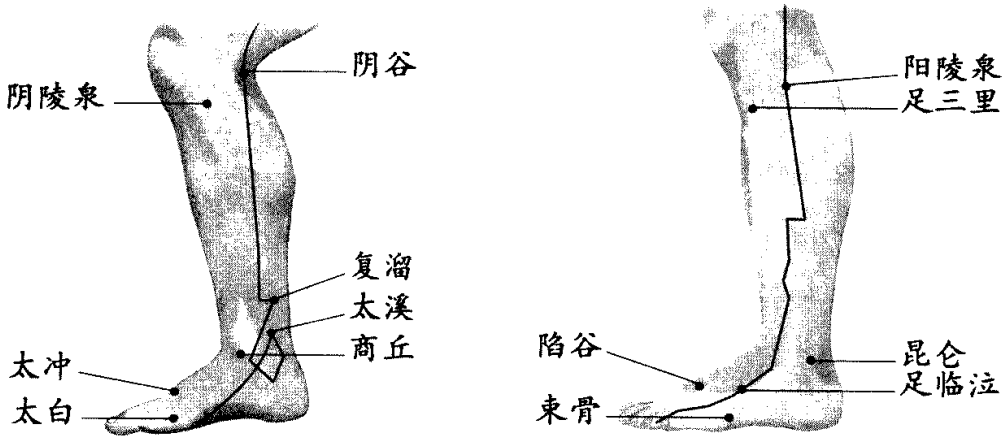
家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194



肺经荥穴鱼际，治疗发烧、咽喉肿痛有特效；若心烦不眠，五心烦热，可选少海；若口臭，大便燥结，可选内庭。

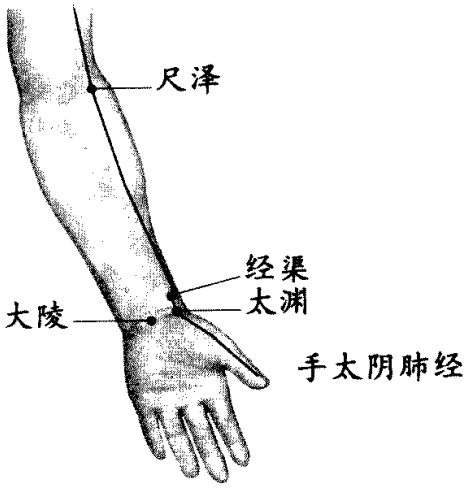
经穴有清肺化痰、理气镇咳之效，平日可作为保养肺脏和预防咳喘的要穴。

合主“逆气而泄”，若胃气上逆则呕吐，可选胃经合穴“足三里”；胆汁上逆则嘴苦，可选胆经合穴“阳陵泉”；肺气上逆则咳喘，可选肺经合穴“尺泽”；脾虚便溏腹泻，可选脾经合穴“阴陵泉”；肾虚遗尿，遗精，可选



膝关节肿痛可选太冲、足临泣。白天无精打采，可选太白、太溪。肾虚的咳喘，可选复溜；肺气不足的咳喘，可选商丘。感冒引起的肢体酸痛，可选束骨和陷谷。胃气上逆导致呕吐，可选足三里。胆汁上逆导致嘴苦，可选阳陵泉。脾虚便溏腹泄，可选阴陵泉。肾虚遗尿遗精，可选阴谷。

上肢关节痛，可选太渊、大陵；外感咳嗽，可选经渠和昆仑；肺气上逆引起咳喘，可选尺泽。



肾经合穴“阴谷”。《灵枢·四时气》中说“邪在腑取之合”，《内经·咳论》说“治腑者治其合”，都是在强调合穴善治脏腑之病。

五输穴的效用非常广泛，这里只是简单地略述其皮毛，让大家有一个简单的印象。知道了穴位的五行，就可以试着用在日常保健上了。如肺经的太渊穴，是俞穴，属土，肺经属金，正好是“土生金”，又如脾经的商丘穴，是经穴，属金，脾经属土，也是“土生金”。这两穴合在一起来用，补肺健脾，功效显著。有人总说买不到参苓白术丸，而这太渊与商丘就是免费的参苓白术丸。

穴位很多，但不用一下子都掌握，学中医不要着急，一定要一点一点渗透进去。中医的精髓，是一种思想，是一种文化，是一种精神，是一种人性化的科学，需要灵感，需要领悟，需要身心交融，更需要宽大的胸怀。

读者的话

我们要的是健康，而不是疾病！但是好多人都是关注疾病，而不关注健康。为了追求一个心仪的人儿，我们可以追过几条马路，可以站在风雨中默默等待，可以为了她不吃饭不喝水；为了完成工作，

我们熬夜，我们喝酒，我们吃那些没有营养的盒饭，我们睡办公室。

我们为健康投资了什么？

为了买一个漂亮的房子，为了买一个漂亮的车子，为了娶一个漂亮的妻子，为了孩子的前途，我们一直都在透支自己的身体。而身体一直默默地支撑着我们，偶尔身体实在支撑不住的时候，用咳嗽一次、发烧一次、流一些鼻涕来警告我们，我们却不允许它有这样的反应，就给它吃抗生素、喝药水……

我们拼命糟蹋我们的身体，身体却拼命地为我们辛苦工作，而我们却不让它发出哪怕是一点点反抗的声音。

如果世界上还有最爱的话，那么最爱你的人就是你的身体！

我们的身体在我们吃下去的垃圾食品中找一点有用的东西，用来修复我们受损的细胞和组织，在我们有限的睡眠时间里帮助我们制造血液、排除垃圾，一直全力以赴地为我们服务，希望你明天醒来的时候能够精神一点，希望你能够采购到一点身体需要的东西给它。可是终于有一天，身体顶不住了，我们生病了。

我们创造了所有生病的条件，我们不得病谁得病呢？这怪谁呢？西医把这些归罪于细菌、病毒，却不肯归罪于最大的元凶——我们自己。

威尔修说："细菌是在寻找它们天然的栖息场所——病组织，而不是作为病组织的起因。就如蚊子只是寻找静止的水面，却没有让水静止一样！"细菌何罪？

好好爱那个世界上最爱你的人——你的身体吧！

希望我们都坐上《求医不如求己》这趟开往健康的列车，永远永远都不要中途下车！

——翻书等缘

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

3. 顺四时，适寒暑

春天——祛肝火，除旧疾

春天，如果莫明其妙地感到嘴苦，可吃小柴胡丸或冲剂；有肩膀酸痛、偏头疼、乳房及两胁胀痛，可选加味逍遥丸；臀部及大腿外侧疼痛，可选平肝舒络丸。

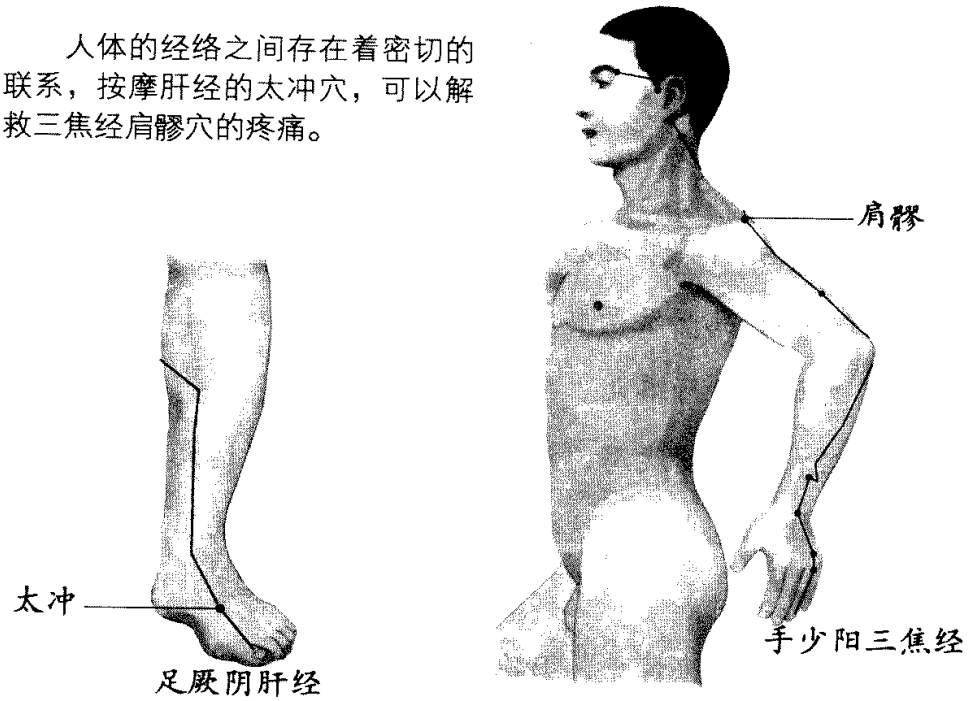
春天腿老抽筋、爱腹泻、经常困倦，可服用逍遥丸、参苓白术丸、大红枣、山药薏米粥，这样就可以肝脾平和无偏了。

春天，冰开雪化，雁来惊蛰，万物复苏，到处都涌动着勃勃生机。这种生长之力源源不绝，为每个人的身体注入了强大的动力，这种能量，绝非药物可比，此刻我们若能借天时之力而祛病除疾，那真是“昨夜江边春水生，艨艟巨舰一毛轻”了。

春天的时候，人体陈旧的疾病最易复发，这是什么原因呢？这是因为时令给您的身体注入了阳气。人的机体有一个本能，就是一旦有了动力，它就要冲击身体的病灶，并将病邪赶出体外，这就好像是勤快的主妇，看到家里脏乱就一定要打扫一样。这种力量是借助肝脏来表现的，春天是肝气最足、肝火最旺的时候。肝在中医五行当中属木，此时它的功能就像是春天的树木生长时的情形。这时人最容易生气发火，肝胆是相表里的，肝脏的火气要借助胆经的通道才能往外发，所以，很多人会莫名其妙地感到嘴苦（胆汁上溢）、肩膀酸痛、偏头痛、乳房及两胁胀痛、臀部及大腿外侧疼痛。这时，您只要仔细观察一下，就会发现出现症状的地方都是胆经的循经路线。其实，从胆经来抒发肝之郁气，是最为顺畅的。口苦可吃小

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

人体的经络之间存在着密切的联系，按摩肝经的太冲穴，可以解救三焦经肩髎穴的疼痛。

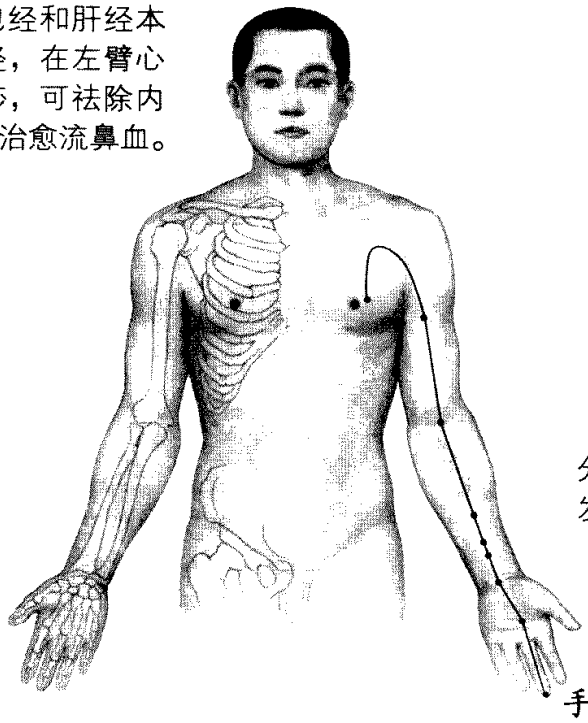


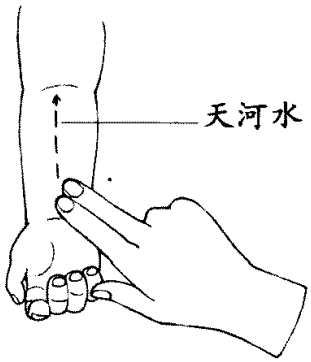
柴胡丸（或冲剂），偏头痛、乳房胀痛可选加味逍遥丸，肩膀或腿痛可用平肝舒络丸。

有位当教师的网友对我说，他白天与学生生气，到晚上十一二点的时候（胆经最旺的时辰）肩膀疼痛加剧（三焦经的肩髎穴），这时他按摩了肝经上的太冲穴一分钟，马上止痛，且睡眠香甜。我很赞赏此网友治病求本的思路，因为这是学习实用中医的捷径。这种感悟是书上找不到的，但是您自己可以天天在自己身上找到。只是，灵感虽然经常光顾，但又随即被我们忽略，觉得那是偶然的现象，不值得去捕捉和思考，于是玄机妙法也就这样与我们擦肩而过了。

有人问："既然肝火从胆经向外宣发，上面说的那位教师怎么会在三焦经的穴位上痛呢？"这是个很好的问题，大家仔细留心一下胆经和三焦经的名称就可明白了。胆经和三焦经都叫作少阳经，其实是同一条经，在手

心包经和肝经本是一条经，在左臂心包经刮痧，可祛除内热，快速治愈流鼻血。





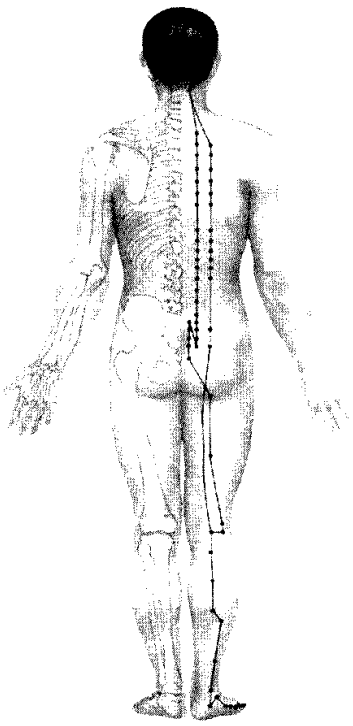
给孩子推天河水 5 ～ 10 分钟，可很快治愈孩子感冒发烧。

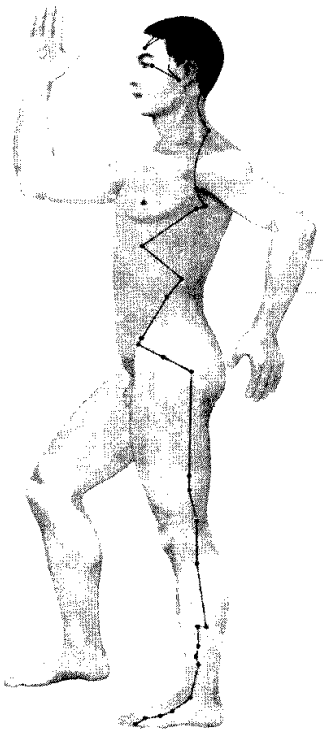
臂上是三焦经，在腿上就是胆经。所以那些敲胆经的朋友们，若敲完胆经后头痛失眠，通常是邪气被赶到三焦经了，若再敲敲三焦经，问题也就解决了。

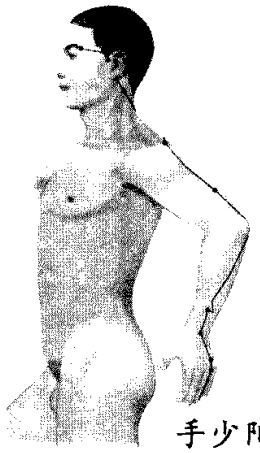
春天肝火旺，人体的阳气开始不断地往外宣发，皮肤毛孔也舒张开放，这时最易感受风寒，所以，常言所说的“春捂秋冻”是很有道理的，很多人在这时常犯咳喘病，尤其是夜里咳嗽不止。肺在五行中属金，正好可抑制肝火（木）的宣发（金克木），但春天是木旺之时，肝气是最强大的，谁也抑制不了，于是就出现了“木火刑金”的情况。此时肺脏外有风寒束表，宣发功能受阻，内有肝火相逼，火气难发，于是只有借咳嗽这一病理现象来排解内火和外寒了。

有朋友说，她 3 岁的小孩不知何故夜里发烧咳嗽，去医院打吊瓶总不退烧，问我有何良策。我让她给孩子在睡前推天河水 500 次（用拇指从劳宫

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194


足太阳膀胱经


足少阳胆经


手少阳三焦经

春天常敲胆经、三焦经以通肝气，刮痧或按摩心包经，以行肝血，在后背膀胱经刮痧或用取嚏法以散表寒，祛机体之病邪。

穴推至曲泽穴)。第二天得知，孩子烧退咳止。还有位朋友说，他春天每天早晨都会流鼻血，我让他在左臂的心包经刮痧，一次即愈。这两种不同的病，我选择的都是心包经，是因为考虑到春发的时令，心包经和肝经都是厥阴经，本是一条经，在臂为心包经，在腿为肝经，所以肝血的瘀阻，可以借心包经得以宣发。

有朋友又问了："您不是说，肝经之气是借胆经而发吗，这里怎么又出来个心包经呀？"其实，这两条都是肝经的通路，胆经抒肝经之气郁，心包经通肝经之血郁，侧重不同而已。

春天，有人会眼胀头痛，有人会眩晕耳鸣，这些都是肝火过旺、无从宣泄所致，所以要及时打开宣泄肝火的通路：敲胆经、三焦经以通肝气，刮痧或按摩心包经，以行肝血，在后背膀胱经刮痧或用取嚏法以散表寒，从而借自然之神力，祛机体之病邪。

春季有人经常腿抽筋，有人经常会腹泻，有人经常会困倦，这又是一种情形，叫作“肝旺脾虚”。五行中肝属木，脾属土，二者是相克的关系。肝气过旺，气血过多地流注于肝经，脾经就会相对显得虚弱，脾主血，负责运送血液灌溉周身，脾虚必生血不足，运血无力，造成以上诸般症状。这时，可服用逍遥丸、参苓白术丸、大红枣、山药薏米粥以健脾养血，脾血一足，肝脾之间便平和无偏了。

说了上面诸般情况，无非是让朋友们随时想到，人是宇宙的细胞，需顺应天时而动。学习中医亦是如此，古人言：“不知十二经络，开口举手便错，不明五运六气，读尽方书无济。”这里讲的只可算是五运六气的一点影子，大家只需略加感知即可，不必深究，但作为中医的精髓，却又不可不知。

中里巴人私房话

《金刚经》里面有一句话，“应无所住而生其心”，这句话就是告诉你：物来心而道不留。心像一面镜子，你到这个镜子面前了，迎接你的是人的头像，然后你走了，镜子里什么都没留下。这正好验证了佛教中的一句禅语：“风来疏竹，风过而竹不留声；雁渡寒潭，雁去而潭不留影。”来的事情随之又空了，所以叫“应无所住而生其心”，就是从来不把事情留在心里。理解了这个道理，忧虑和恐惧也就随之而去了。

夏天——泻心火，防冬病

为什么冬病要夏治呢？是因为冬病患者本身体质就偏于虚寒，再加上冬天的外界环境也是寒冰一片，两寒夹击，便毫无解冻的可能，所以在冬天治寒症，就像是雨天里晾衣服，是很困难的。

药王孙思邈说："上医治未病之病，中医治将病之病，下医治已病之病。"所谓"将病之病"，就是这种现在虽然未发但会在将来某个时候必发的疾病。那就要在未发之时，赶快祛除其必发的条件——或主因，或诱因。消除主因就是要改变体质，祛除诱因就是要改变环境。有的人虽然体质没有增强，但是换了个居住环境，身体的问题却不药而愈了。

"冬病"就是在冬天易发的病，此种病的易发人群多为虚寒性体质，也就是俗话说的"没有火力"。通常的症状是手脚冰凉、畏寒喜暖、怕风怕冷、神倦易困等。中医称之为"阳气不足"，也就是自身热量（能量）不够，产热不足，寒从内生。这样的人即使在盛夏，睡觉也要盖着被子，穿着袜子。

在盛夏之际，外界是暑热骄阳，体内也是心火正盛，这时积寒躲在后背的膀胱经以及各关节处，最易被赶出来。但若是阳气衰弱，体内没有推动之力，就会错过排寒的大好时机。再加上有很多人体质本来就有些阳气不足，夏天再痛饮消暑的饮料，如冰镇啤酒、凉茶等，然后整日在有空调的房间里工作，那真是陈寒未祛，又添新寒。

要记住，寒气是会沉积的，且身体被寒气侵袭的地方，必会气血瘀阻，这叫作"寒凝血滞"。若寒气停留在关节，就会产生疼痛；停留在脏腑，就易产生肿物；停留在经络，就会使经络堵塞，气血也就流行不畅，不但会四

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

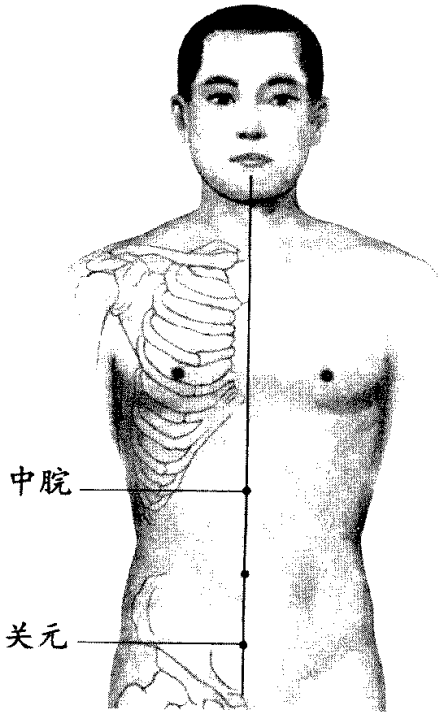
肢不温，也常会有手脚发麻的症状出现。所以倘若不在夏日祛除积寒，等到秋风一起，外寒复来的时候，就又会内外交困了。

那如何在夏日祛除积寒呢？方法也很简单，就是“内用温热”“外散风寒”。

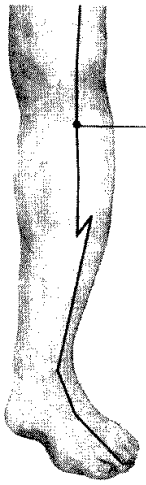
“内用温热”就是服用偏温热的饮食。有人觉得，大热天的，再吃热的东西，那还不得心烦气躁。不错，关键是服温热也有个正确的服法——我们可以热药凉服。比如说红糖姜汤水，本来是温热暖胃的，但我们如果在暑天服用，可以放凉后再喝，此时，我们虽然喝的是冷饮，到胃里的时候却是热药。还有那些不出汗或出汗后怕风的人，此时可用“玉屏风颗粒”数袋冲成一瓶，放凉，每日当饮料频饮，汗多可止，无汗可发，又可防风，真是一举三得，您不妨一试。

夏天毛孔大开，最易出汗，汗为心之液，可泻过旺之心火，也可将侵入皮肤的寒邪及时排出，所以发汗法是排除体内寒邪的最好方法。借用金庸先生小说中《九阴真经》里的第一句话：“天之道，损有余而补不足”，正好体现了人体应天时而动的这种自然调节功能：泻心经之气血（火）来补充膀胱经的虚弱（寒）。心，五行属火，夏天最盛；膀胱经，人体之藩篱，是抵御外寒之屏障，也是清除内寒之通道，所以夏天身体多汗是上天赐予我们的自然疗法，不但可以清除寒气，发汗本身还可排出体内大量的瘀毒。但由于夏日我们贪食冷饮，胃肠中有大量寒气，本来用于发汗的心火，转而被用于温暖肠胃了。此时，体表便缺少气血来抵御外邪侵袭了。而所谓的外邪也是我们一手制造的，那就是空调的冷气。冷气从皮肤而入，冷饮从肠胃而入，心火虽盛，难敌二寒，既不能很好地消化，也不能很好地发汗，结果就出现了所谓的“肠胃型感冒”：发热无汗，吐泻交加。此时，我们可以吃“藿香正气丸”，此药偏温热，外散风寒，内消寒湿，一药两解。但如

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194



用艾条来灸中脘、关元、足三里，祛除身体的虚寒很有效。



果是真正的中暑之症，内外俱热，此药却大不适宜。

以上说的，似乎与冬病夏治无关，其实不然，告诉您寒邪出入之机理，您才会有长久应对之策略。下面说得再具体些：

如果感觉肚子凉，夏天也爱吃热的，又怕风怕冷的人，那就要吃些附子理中丸先暖暖胃。夏天药店很少有人买此药，怕上火，可有人本身虚寒一片，这点火投进去，恐怕马上都会熄灭呢！用艾条来灸中脘、关元、足三里，也很有效。只是艾灸的味道有人不喜欢，也有人怕烟，那就可以不用。其他的方法还有很多，找自己最乐于接受的效果才好。

如果感觉后背发凉，怕风，那就先在后背刮刮痧，若能同时用热水泡脚，再喝一碗发汗的生姜红枣汤，或者是胡椒白萝卜汤，寒气是很容易排出的。

还有取嚏法，对于身体有寒的人，是最好的宝贝，尤其是一取就容易打喷嚏的人，那就更要多取。每次取到打不出喷嚏，并微微发汗为止。排

出身体的寒气是一件长期的事情，有时甚至需要几年的时间。因为虚寒是一种体质，是胎里带来的，如果我们按照先天的生长惯性而不去改变它，那它就会像一株本来倾斜的树苗，继续往偏曲的方向生长。所谓“治未病之病”，就是要从先天体质入手，纠正阴阳之偏。“损有余而补不足”，才是治病之本。

有人说，我虽然虚寒怕冷，但是一吃热药或热的食物，就会上火，脸上起疱，牙龈肿痛，必须马上再吃祛火的药才行。这是什么原因呢？那是因为您表寒过重，虽吃热药，也是“冰包火”，外寒不解，内热直上头面所造成的。外寒就是膀胱经之寒，只要在后背刮痧或拔罐“破冰融化”，再吃热药或热的食物，就会火有去处，发向后背去御寒，不再往头面上跑了。

当然，这里只告诉大家个思路，用的时候要根据自己的感受，随心取舍，任意添加，千万别去生搬硬套，其实，没有更好最好，只要恰好就好。

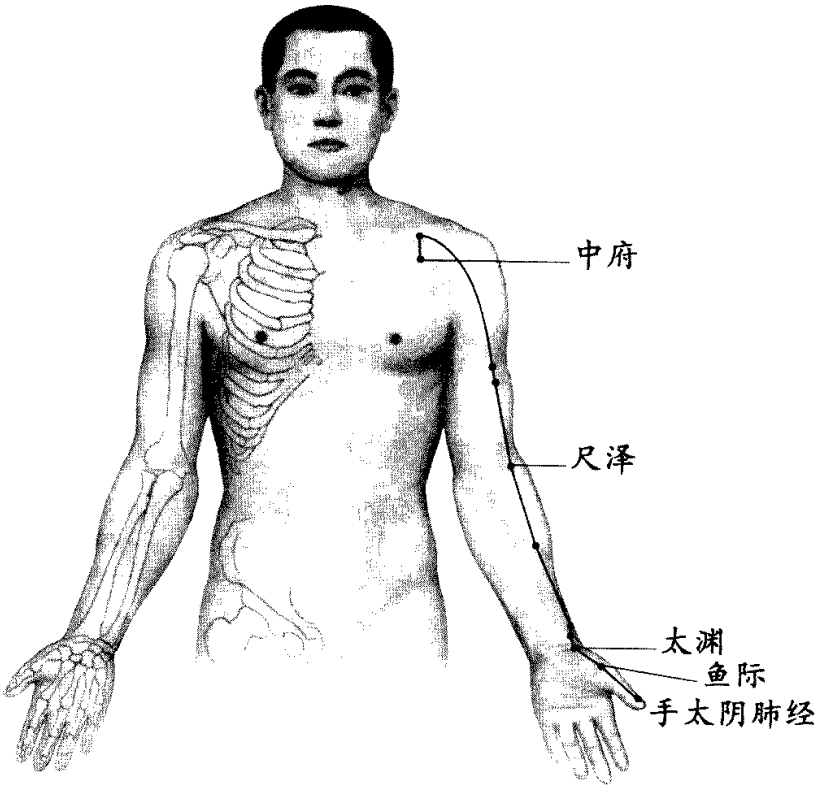
中里巴人私房话

知识这东西并不是在书本里，它在大自然当中。我们是上天的儿子，所以我们每个人就是宇宙的一个细胞，宇宙的智慧必然在我们中间包含着，只是我们没有跟宇宙去接通，没有获取到自然与宇宙的能量。

秋天——养肺脏，补中气

按中医的五行学说，肺属金，秋天正是肺的脏气最旺、功能最强的时候，我们可以借天时以养肺。

肺在中医理论当中，主要有两大功能，一个是宣发，一个是肃降。宣发主要是通过发汗、咳嗽、流涕来表现。肃降功能主要表现在两个方面，一是通调水道，下输膀胱；二是推动肠道，排泄糟粕。但肃降的功能通常要从病理状态中才能感知到，正所谓“善者不可得见，恶乃可见”，也就是说它的功能正常时，你根本看不到它的作用，只有不正常了，才会有症状表现



中府为调补中气的要穴。太渊穴是肺经的原穴，补中气之力最强。鱼际穴是肺经的火穴，点按可祛肝火旺引起的肺热咳嗽。尺泽穴为肺经合穴，可治上实下虚的高血压症、哮喘症、遗尿症。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

出来。许多便秘患者并不是大便干硬，而是大便无力下行；还有人小便艰涩，需良久方出，这些都与肺不肃降有直接关系。

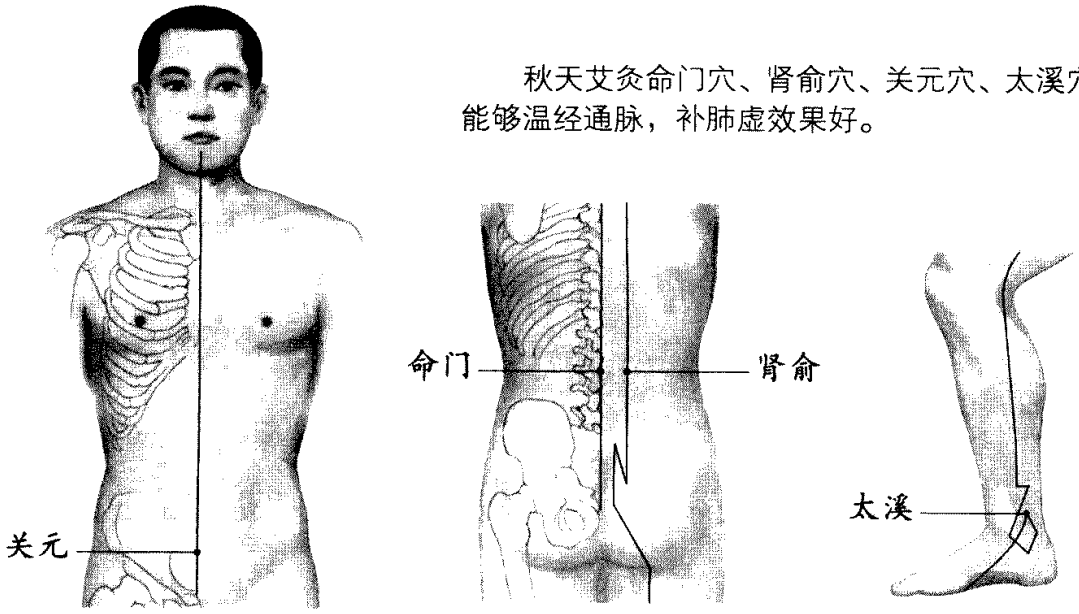
肺的宣发和肃降的力量来自哪里呢？来自中气，也就是脾肺之气。很多中药制剂就可以补中气，如参苓白术丸，既可健脾又能补肺，平和无偏；补中益气丸，功如其名，但其功能是提升肝肾之气以补中气，若肝肾本虚的人就不适宜了。肺经有个穴叫作“中府”，此乃中气之府，是中气汇集的地方，因此为调补中气的要穴。太渊穴，是肺经的原穴，穴性属土，土能生金，其补中气之力最强，按摩、艾灸都有显效。此外山药薏米粥也是补益中气的佳品。

有人说，我不想吃药，是药三分毒；不想喝粥，操作不方便，还有没有养肺方法呢？其实，如果没有来自内外的双重侵害，肺本来也不会有病，又何谈去养它呢？来自外界的侵害主要就是寒气。寒气若没及时排出，自毛孔侵入体内即会伤肺，所以防止寒气侵入是养肺的重要环节。而来自内部的侵害主要缘于肝火。肝属木，肝火伤肺，中医叫作“木火刑金”。肝火虽旺，如果能够及时消解，也不会伤及肺，所以消解肝火也可养肺。鱼际穴是肺经的火穴，点按可祛因肝火旺而引起的肺热咳嗽。若平日多按摩肝经的太冲至行间，使肝火及时疏散，火不来克金，肺自然也就没有内患了。

有的人先天肺气不足，身体没有火力，畏寒怕冷，言语低微，动则气喘，吸入的氧气很少，总有吸不进去的感觉，这就叫作“肾不纳气”。肾是气之根，凡属先天虚弱，就要从肾论治。可以艾灸督脉的命门穴，腰部的肾俞穴，肚脐下的关元穴，肾经的太溪穴。艾灸之法，温经通脉，作用持久，是秋天补肺虚之妙法。

还有一种人是肝火旺，肺亦不虚，脾气大但很能克制自己不发火（金能克木）。这样的人常会感到胸中堵闷，喘不上气来。此时可点揉肺经的尺泽穴。尺，此字在此不指尺寸，而暗指肾脏（中医诊脉讲“寸、关、尺”，而“尺”正是肾脉之反应处）；泽，是雨露，引申为灌溉。由此可知，此穴有补肾之

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194



秋天艾灸命门穴、肾俞穴、关元穴、太溪穴，能够温经通脉，补肺虚效果好。

意。尺泽穴为肺经合穴，属水，金气化水，则肺气不壅滞于胸，水可涵木，则肝火得水而平，所以此穴可治上实下虚的高血压症、哮喘症、遗尿症。

以上诸法，可根据个人体质参酌而用。但更有一简捷之法，上通鼻窍毛孔，下通前后二阴，通天彻地，肺之宣发肃降之功一举完成，那就是“取嚏法”。举一例，若大便因中气不足、无力下行时，可在排便同时取嚏，借其宣发之后坐力，大便轻易可通。若小便不利者，也可试用此法。取嚏法是锻炼肺脏功能的绝妙之法，诸位一定要善加利用，方可体会其妙处。对于过敏症、虚寒症、气郁症、皮肤诸症，取嚏法皆可一招致敌。此法来源于本能，所以才有先天的神力。

中里巴人私房话

我认为一般人的体质都是略有偏颇的，不是完全阴阳平衡的。有人先天肝旺，有人脾虚；有的小孩生下来就有湿疹，有的小孩生下来就脾胃不好，这样的先天禀赋决定了身体存在着偏差，就容易患上和身体偏

差相对应的病。就像一棵小树，表面上看不出它有什么异常，其实它的根系已经在告诉你——它生长的时候会往哪边偏了。你只要是这种体质，将来就会有发展这种体质所对应的病的趋势，所以一定要改善你的体质。比如说，如果你是寒湿体质，就一定要加大温热的力度。

冬天——固肾元，避风寒

“鸟因迁徙而羽丰，兽恃蛰伏而体壮”，冬天是万物休养生息的季节，也正是我们身体储存能量的最好时机。当我们在寒风中呵手跺足，在飞雪中嬉闹玩耍时，我们的心里却温暖如春。因为，我们时时为苍天的厚爱而感动，更为这份感动而欣喜。

《史记》言：“夫春生夏长，秋收冬藏，此天道之大经也。”古人倡导“天人合一”，与自然相应，与万物共沉浮。许多现代科学家也强调，人就是宇宙的细胞，包含着宇宙的全部信息。所以我们要顺天而行，借天之力来养生祛病，自然能得到上天的帮助。

《黄帝内经》上说：“冬三月，此谓闭藏”，“早卧晚起，必待日光”，“去寒就温，无泄皮肤”，“逆之则伤肾”。古人生活条件较差，冬天也没有现在的暖气设备，更不能随时摄取足够的热量，因此避寒的方法主要是从太阳那里获得能量，同时减少体内热量的消耗，所以冬天里天一黑就要睡觉，太阳出来了再起床。这样的养生法，放在今天，却不能普及，因为大家一早就要去工作，很晚了才下班，还要看电视、上网，夜生活也很丰富，这就是现代人的生活方式，谁都不想改变这种习惯。但古人的养生法又的确是安身立命的法宝，那应该如何取舍呢？如果大家仔细分析一下《内经》这段“冬

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

季养生”的文字，就会发现其实里面要叮嘱我们的就是两个字——“避寒”。

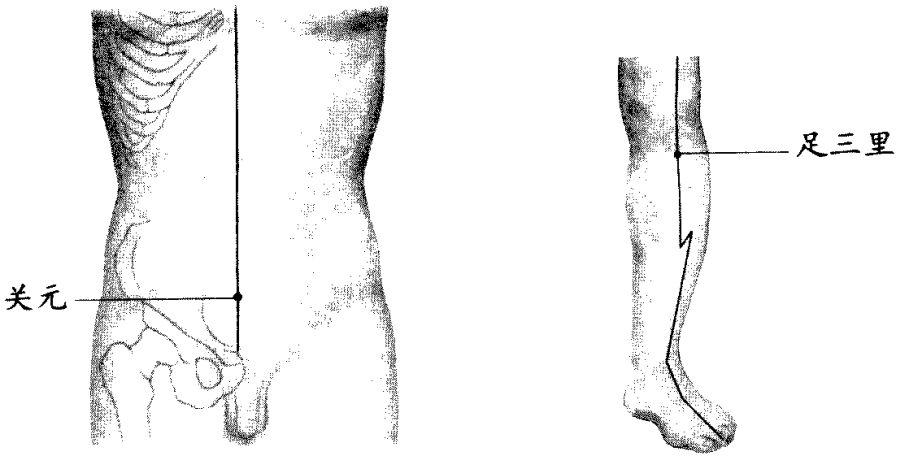
“早卧晚起”为了“防寒”，“必待日光”为了“散寒”，“去寒就温”为了“驱寒”，“无泄皮肤”为了“御寒”。

“避寒”二字，并不难解，以现代人的生活条件，可以轻易做到，另外还有许多有效的方法，可以帮您把不小心进入身体的寒气驱赶出去。为什么我们非要赶走寒气呢？因为寒气是导致众多疾病的直接原因。寒性凝滞，会使经脉气血阻滞不通，不通则痛。寒性收引，会令筋脉拘挛抽搐，关节屈伸不利。《灵枢·天年》中黄帝问大医岐伯人不能寿终而死的原因，岐伯回答：“薄脉少血，其肉不实，数中风寒……故中寿而尽也。”其中“数中风寒”便是早亡的一个重要原因。所以，我们要健康，要长寿，就要善于“避寒”。

有很多时尚女性，冬天的时候，上身穿得厚厚的，下面却只穿条裙子，这个装束，虽然美丽“冻”人，却是贻害无穷。俗话说：“风从颈后入，寒从脚底生。”虽然血总是热的，但很多人气血虚弱，或阳气不足，新鲜血液很难循环到脚上去，没有热血的抵挡，寒气便会乘虚从脚下侵入，所以为了您的健康，请穿上棉鞋、厚袜和暖裤吧。

还有人一到冬天脚总是冰凉，即使盖上厚被，也整宿不温，那就请您多多练习“跪膝法”，当然能加上“金鸡独立”，那就更好了。另外每晚用盐水泡脚，不仅对暖脚有很好的效果，对冻疮的防治也很有帮助。其实，若离单位不是太远，每天步行上下班是最好的冬季健身法了。我们走得不必太快，但一定要体会脚踩地面的感觉。有的人其实并不会走路，只是用腿拖着步子，脚却抬不起来，结果鞋跟都磨偏了。有类似情况的朋友走路时需尽量用脚内侧用力，这样不但能增强肝脾的功能，鞋跟也不会再被磨损了。

冬令进补，我们要吃些什么呢？怕冷的朋友可以多吃些羊肉、虾类、姜、蒜、胡椒、咖喱等温热的食物。羊肉、香菜、萝卜汤的补益力最强，又美味可口，



冬季每天艾灸关元、足三里各 15 分钟，可以让身体更强壮，更健康。

可常吃无碍。若吃肉太多，别忘了吃些大山楂丸。《内经》上说："秋冬养阴。"这句话对于五心烦热、阴虚火旺、口干喜饮的人最为适宜。乌鸡、鸭肉、甲鱼、银耳、百合、莲藕等，都是最好的养阴佳品。此外中药六味地黄丸更是养阴第一药。进补的关键是要看体质，畏寒体质则补阳，虚火体质则滋阴。

还有的人，阴阳平衡，身体健康，仍想在冬天让自己更强壮些，我建议您可以艾灸肚脐下的关元穴，再加上胃经的足三里，两穴每天各灸 15 分钟，灸它个冬三月。据说，此法是许多百岁老人的长寿秘方。

读者的话

要听懂身体发出的声音何其难啊！但正因为难，我们才要去求疑解惑；正因为难，我们才要思考为什么我们对身体发出的声音如此漠视。

想想你的胃多久没有饥饿的感觉了？没有了饥饿的感觉，也就没有了饱的声音，这是相互的，你可以一个劲地往胃里塞东西，它也发不出饱的信号。睡觉睡到酣畅淋漓，有多久没有感受到了？大

多数时候醒来都是迷迷糊糊，有的时候还需要用冲澡来提醒自己新的一天来临了。

为什么会这样？因为我们的神经末梢的感觉越来越不敏锐了。这是我们自己造成的。

我们热了开冷气，冷了开暖气，试图生活在一种恒温的空气中。还记得热得长痱子的感觉吗？还记得夏天热了一天后，享受黄昏那一丝凉意的痛快吗？还记得冬天踩着冰碴子的感觉吗？还记得新鲜空气的味道吗？还记得春夏秋冬都有哪些花开吗？恐怕早已不记得了。现在的人们冬天照样可以穿裙子躲在暖暖的空调房里，夏天穿着吊带在冷气里吹，春天怕下雨，秋天怕晒黑。

春天来了，走在路上，注意到那一颗颗饱含生机的新芽了吗？所有的新芽都是往上长的，即使杭州最著名的倒垂柳，枝条向下，可是你看它那眉毛似的柳叶、初开的花蕊，都是往上长的，如此的勃勃生机，你可曾注意到了？一场春雨过后，阳台上的盆栽能长出半盆新绿，你可曾感受到了它突破束缚的力量？四季更替，植物生长，花开花落，这些都是自然的魔力。

还记得我们的祖先是怎样生活的吗？那留在我们心底最深的烙印是无法抹去的，只要我们还能去感受春天的生机、夏天的炎热、秋天的肃杀、冬天的清冷，我们的身体就会敏锐而有弹性，何愁听不懂自己身体的声音？

——感受四季

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

… 第三章 …

经络畅通，百病不生

什么是先天之本呢？就是产生能量的源泉。不是支流，不是通道，不是外来的注入，而是与生俱来。心生愿力，肺生气力，肾生活力。三大先天之本。愿力让人想做，气力让人能做，活力让人爱做。肾藏精，肺藏气，心藏神。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

1. 肺经大药房——让邪气俯首称臣

看《黄帝内经》，读懂肺经

《黄帝内经》说："诸气者，皆属于肺。"不管是清气，还是浊气，乃至于害人生病的邪气，都会归于肺经。通过调节肺的功能，我们就能实现气虚的培补、气逆的顺调、浊气的排放和清气的灌溉。所以，想让邪气俯首称臣，我们首先就要调理好肺经。

学习中医经络，第一条要讲的总是手太阴肺经。

《内经》上说肺为"相傅之官"，就是宰相大人，可见其地位之重要与尊贵。可是在实际治疗应用方面，很少有人对肺经格外地重视，治疗范围通常局限在感冒、咳喘上面。如果初学者都是这么学习的话，恐怕终是管中窥豹、难见真貌了。

其实肺经的功效何其巨大，上可疏解肝经之郁结，中可运化脘腹之湿浊，下可补肾中之亏虚。岂是一个咳喘可以涵盖？即使是咳喘症，也很少由肺经直接引起，多是其他脏波及。由肝火引起的叫"木火刑金"，祛肝火就好；

由肾虚引起的叫“肾不纳气”，补肾气辄效；由脾虚引起的叫“痰湿蕴肺”，健脾祛湿最佳。还有外感咳嗽，多由风寒引起，那就赶走膀胱经之风寒好了。通常咳喘的病总会迁延不愈，古时便有“内科不治喘”之说，其实多是因见肺治肺，有痰化痰，宣来降去，不治根本，才成痼疾。肺本是娇脏，最怕攻伐，所以“调诸脏即是治肺”真是真知灼见啊。

“诸气愤郁，皆属于肺。”《内经》的话句句都是金玉良言，须仔细体悟才行。所以，气虚的培补、气逆的顺调、浊气的排放、清气的灌溉，都可以通过调节肺的功能来实现。这是多好的治病思路，怎么可以轻意地一带而过呢？很多人只喜欢从别人那里求得个偏方秘招，并视如珍宝，可《内经》中遍地黄金却无人捡拾。

说到这里，好学者会问，那该怎么调呢？我们最关心这个。其实，《内经》中也都说得非常具体了：

> “肺主宣发肃降，肺是水上之源，肺开窍于鼻，肺主皮毛，诸气愤郁，皆属于肺，在志为忧悲，在液为涕，在体合皮毛，在窍为鼻。”

不但给我们讲述了肺的功效，还告诉了我们具体的治疗办法。有人说：“在哪儿，我怎么没看到呢？”那就给你举个例子，前面说“诸气愤郁，皆属于肺”，倘若我忧郁很久了，郁结之气难以排解，从哪里宣发呀？曾治疗过一个70多岁的老翁，他与老伴生气吵嘴，又遭遇风寒，造成胁肋疼痛，医院给他开的舒肝止痛丸，可吃完药胁痛不但没好，还咳嗽上了。我让他用取嚏法，他连打了十来个喷嚏，头部微微出了些汗，胁肋的疼痛当时减轻。我说，既然有了咳嗽症状，就吃点通宣理肺丸将痰排出才好。于是他先后吃了4颗通宣理肺丸，咳嗽胁痛只一天的工夫就都治愈了。我这里用的全

是《内经》中的治疗方法——肺主宣发，开窍于鼻，在液为涕。你若有心，《内经》中的高招妙法随处可见，恐怕都捡不过来呢！

中里巴人私房话

有些人惊奇于我的治疗效果和辨证的准确，想探究其中的奥秘。其实，就是4个字——“身临其境”。当我诊治患者的时候，我就是患者，我会用身心去体会患者的感觉，我会站在患者的角度去思考，就像在和患者同唱一首歌。

其实治疗的过程并不复杂，但是需要创造一个好的治疗环境，就是要营造一个氛围。当我按摩的时候，我的手就是我的语言，它要和患者身体发生对话，而不是毫无目的地我行我素。治疗的过程就是一个身心交流的过程，我会倾听患者急切要向我表达的，那通常就是问题的答案。

气顺病自消——肘部以上的肺经大药

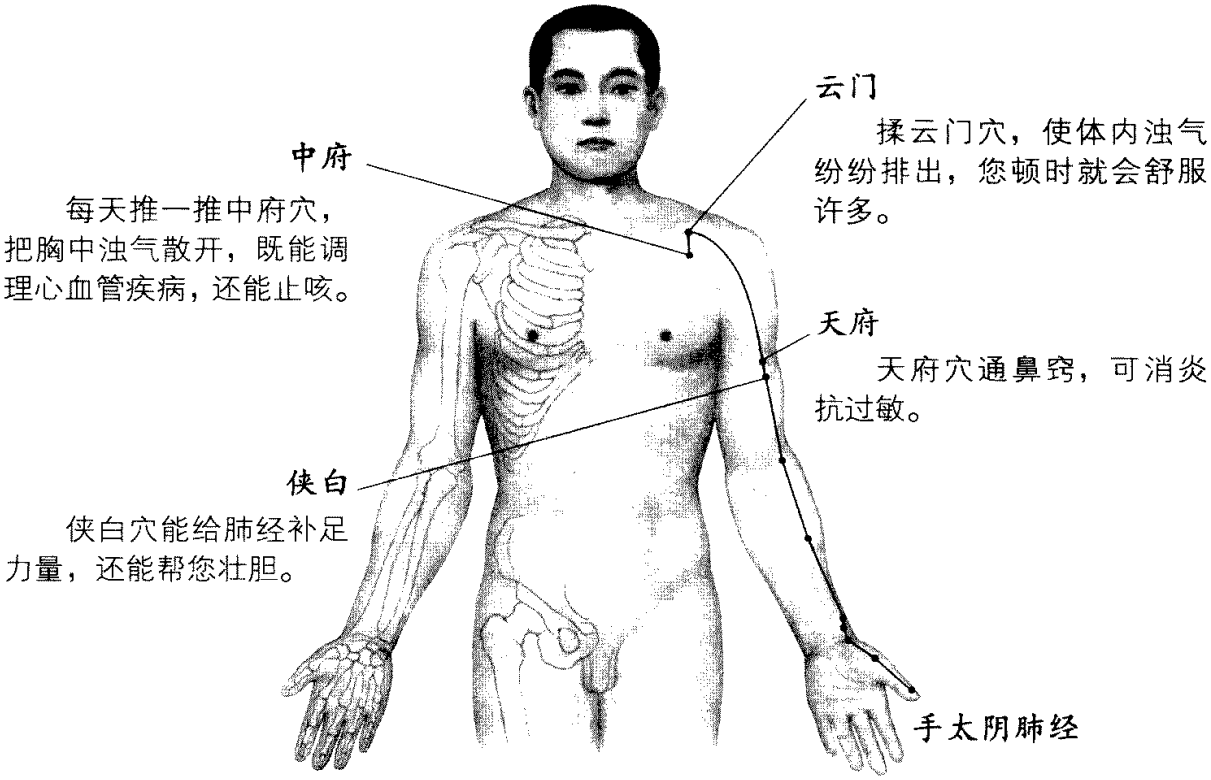
打通经络，其中的一个主要目的就是排除浊气。好多人一揉这个就老打嗝，这是非常好的现象。

·排出体内浊气：揉云门穴

云门穴是肺经的第二个穴位。为什么先讲云门穴呢？因为它是一个很好的标志，找到这个标志，其他穴位就好找了。

找云门穴有个非常简单的方法，就是只穿背心，两手叉腰，对着镜子，就能看见肩膀的锁骨旁边有个窝，窝的中心点就是云门穴。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194



肺经是与呼吸系统关系最紧密的一条经，它不仅像一面明镜一样反映出肺系统的功能状况，还能防治与肺有关的任何病邪。

“云”是流动的气体，“云门”的意思就是这里是一个气体宣发的地方。很多人爱生气，气完就憋在那里了，宣发不出去，于是循着肺经走到四肢，就会造成四肢烦热、特别燥、心里堵闷、掌心热等症状。这时，使劲点揉云门穴，一般就会打嗝，气就发出去了。

·调治中气不足、预防心绞痛、治疗咳喘：揉中府穴

中府穴在云门穴下边1寸处。“中”指中气，就是脾肺之气，脾和肺合起来的气叫中气。如果经常觉得气不够使，喘不上气来，或者大便的时候无力，以及吃一点东西肚子就胀，这就是中气不足了。中府穴就是专门调治中气不足的。

中府穴是肺经的一个募穴，也是脾肺两经交会的一个穴，这个穴调气最

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

好。如果人体的气乱了，就爱咳嗽、哮喘、堵闷，会经常觉得上气不接下气，这时一定要多揉中府穴。

中府穴可以防治心绞痛。有心绞痛的人按中府穴肯定很敏感，因为这里有瘀阻，所以要经常通通中府穴。

中府穴还是治疗咳喘的要穴。

另外，有心血管方面疾病的人，有个非常简单有效的方法可以调理，就是同时推云门穴和中府穴。那些长期爱咳嗽（很有力量的那种咳嗽）的人，觉得堵闷后马上要咳出来的这种实咳实喘，平常更要多推中府穴和云门穴。

推的时候，大拇指按着中府穴，然后向上推云门穴，一般这里会很痛。把痛的地方给推开，浊气就会散掉，您就会觉得胸里面非常舒服。

·治过敏性鼻炎、慢性鼻炎、经常流鼻血等鼻部炎症和皮肤过敏：揉天府穴

中医讲鼻窍通于天，天府穴暗含着这个意思，就是能治鼻子的各种疾患。像过敏性鼻炎、慢性鼻炎、经常流鼻血等鼻子的疾病，揉天府穴效果非常好。

天府穴还有消炎抗过敏的功能，比如皮肤经常容易过敏，也可以揉天府穴。

·治肺气不足造成的经常恐惧、心跳过速、肋间神经痛：揉侠白穴

天府穴往下一大拇指宽度的地方就是侠白穴。“侠”是侠客，“白”是白色。肺属金，金在五行的颜色为白，因此，这里“白”代表肺的意思。而“侠白”就是有个侠客在保护肺，给我们补足肺气，让我们无所畏惧。所以它可以治疗肺气不足造成的恐惧、心跳过速。

为什么人会恐惧呢？因为忧虑，忧虑解不开了就会恐惧。忧虑还会导致气郁，常常气串两肋，所以按揉侠白穴还可以治疗肋间神经痛，即两肋痛。

中里巴人私房话

情绪和身体是密不可分的。如果一个人先天禀赋就是暴躁的脾气，那么他所做的事和接触的人都可能与暴躁有关，正所谓物以类聚，同气相求。这暴躁的情绪会催生相应的疾病。比如脾气暴躁或长期压抑的人容易得肝病；长期处于忧郁状态的人由于经常紧张，容易得胃溃疡；生闷气的人有妇科问题的可能性比较大。有人说谁又能不生气呢？不错，我们确实无法保证不生气，但可以通过各种方法来消气和解气。比如人在气头上时，通过刺激身体的经络和穴位，促使他打嗝或放屁，把气消了，就通畅了，也把那无形的情绪给解决了。

气平可养肺——小臂部的肺经大药

平常可以经常揉一揉经渠穴，觉得气有点儿不太顺或者气接不上来都可以揉，而且无论是热性、寒性咳嗽都可以揉，它是一剂保人生平安的药。

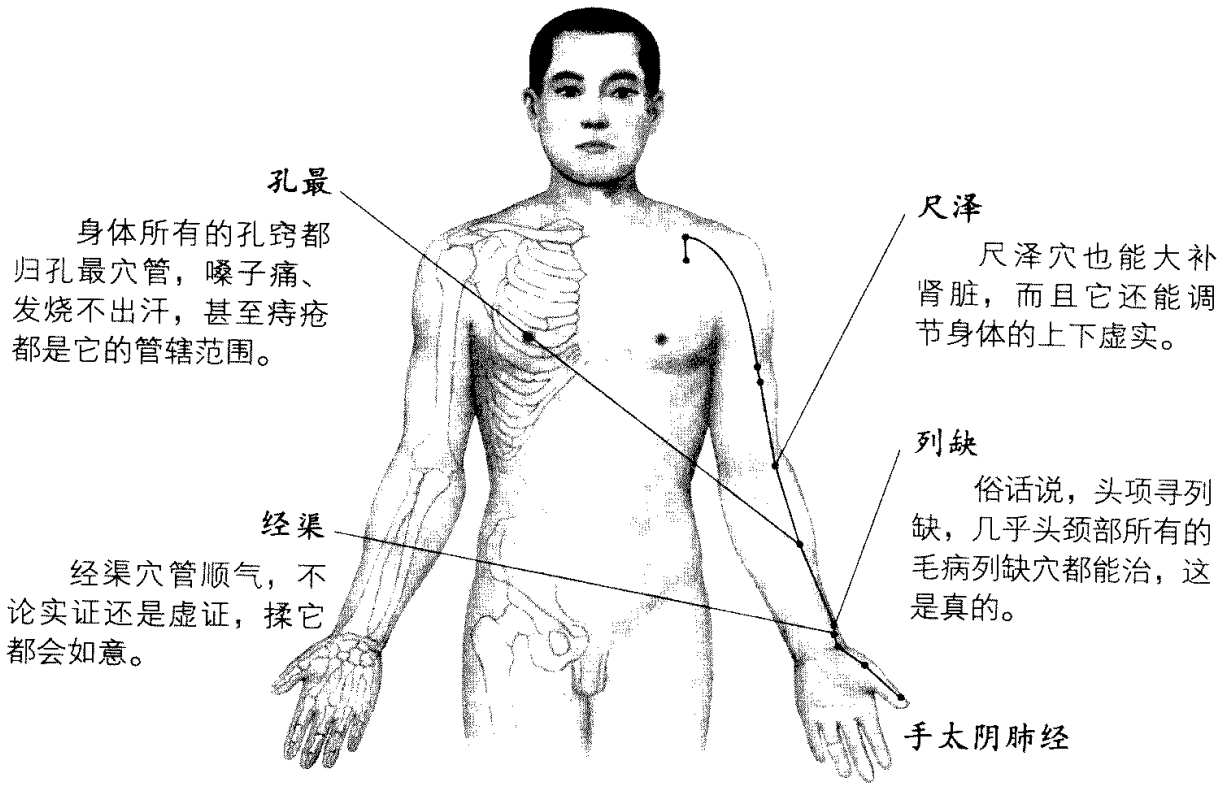
·交通肺和肾，调节身体虚实，补肾：揉尺泽穴

胳膊肘处有个窝，就是尺泽穴。

中医号脉时，三个手指分别摸在腕关节寸、关、尺的位置。尺的位置是在号什么呢？是在号肾功能。所以，“尺”代表肾。“尺泽”是给肾以恩泽，给肾以浇灌，尺泽穴就是补肾的要穴。

尺泽穴能补肾，这跟五行有很大关系。在中医里，肺属金，肾属水，而金能生水，就是肺气足了就可以补肾。所以，揉尺泽穴就能把肺经多余的

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194



这几个身体大总管各有各的负责范围，您哪里有不适，直接找负责人就好了。

能量补到肾经上去。尺泽穴又是合穴，属水，所以这种补肾方法叫作泻肺补肾法。其实，泻只是能量的一种转化，是把肺经多余的能量转换到肾经上去了，因为上焦的能量过多、瘀积住了，反而让人觉得不舒服，老有火气，老想吃点儿凉的或者祛火的东西，而同时两脚冰凉。这是火气都用到上边去了，没有留些到下面来，形成了上实下虚之证。

此时，不能盲目地泻火。去医院，医生一般会让您吃点儿苦寒的药，用通便的方法祛火。可一吃祛火的药，一通便，上边的火没祛，下边却更虚了。所以我们需要的是把这种能量转化，不要白白地浪费掉。要知道，即使是“火”，也是人体里的一种能量，也是靠气血制造出来的，所以不要把它泻掉，泻掉就等于是把刚生出来的气血又给浪费了。我们要把它转化，而揉尺泽

穴就是很好的方法。

有的人头重脚轻，有高血压，还有哮喘，也是上实下虚之证，这也需要揉尺泽穴来转化。

·治感冒引起的嗓子痛、发烧不出汗、痔疮：揉孔最穴

孔最穴在肘横纹的尺泽穴下5寸处。“孔”是毛孔，“最”是最大。孔最穴的意思就是身体里所有跟孔有关的问题都归它来管理。上至鼻窍，下至肛门，都跟孔有关，所以孔最穴管的地方特别多，我们需要具体落实它到底管什么。

孔最穴治疗感冒引起的嗓子痛最有效，但话说多后引起的嗓子痛它不管。有的人发烧不出汗，赶紧揉孔最穴可以帮助发汗。

孔最穴还是历代医家治疗痔疮的要穴，有痔疮的人此处痛感明显。平常可以多揉揉孔最穴。另外，每次大便后用温水洗一洗，也是预防痔疮的好方法。

·治偏头痛、落枕、小儿尿床、成人前列腺疾病：按揉列缺穴

在我们手腕上拇指这侧的掌根下有个高的骨头叫桡骨，用大拇指一按有个凹陷（或者将两手虎口交叉，食指所点的窝），这就是列缺。

列缺穴可以治疗偏头痛。“头项寻列缺”，脖子落枕、感冒引起的头痛，都跟风寒有关，平时您可要多揉列缺穴。

列缺还是一个交会穴，它跟肾经交会，所以还有补肾的作用。还可以治疗遗尿，每天坚持揉就会改善。

揉列缺穴还可以通利小便，治疗成人前列腺疾病。

·每天都能补充一点精力：按揉经渠穴

“经”是经络，“渠”是水渠。“经渠”的意思是经络到此就水到渠成了。

按这个穴位的时候不要按到骨头上，而要按到骨头内侧缘。不要往下按，要往外按，搓着按就能找到这个穴了。

经渠穴是治疗气不顺的。好多虚弱体质的人就是因为气乱了，而这个穴是一个慢慢调养的穴，它可以使肺气逐渐增强，最后达到一个水到渠成的目的。也就是说，每天都能给您补充一点点精力，而且对实证、虚证都管用。实证就是呛咳，有肺热的那种咳嗽；而遇点儿风寒、喉咙一痒就咳嗽的属于虚证。经渠穴对这两种症状都管。

中里巴人私房话

生气了，但能及时地排放出去，那也行，就怕那种没有及时正确排解的，最后产生肿瘤了，没法医治，那就只能割了。我也不反对西医的“割”，因为已经成了症结了，再弄回去可不容易，树都倒了你还能再把它支起来？那可就难了。长歪的时候你可以支住它，已经倒了，那就是“命”的问题，不是“病”的问题了。

气清而心远——手部的肺经大药

有的人按摩某个穴位不敏感。那么，就不要去按摩。您就找这条经上最敏感的那个穴，把它由疼痛按摩到不痛，症状就减轻了，就这么简单。

·心脏跳动异常、早搏、房颤、静脉曲张、脉管炎等血管疾病：按揉太渊穴

太渊穴正好在腕横纹上，很深。在揉它的时候，一定要把指甲剪平，也可以用大拇指内侧硌它。

太渊穴补气效果极佳，如果您总是觉得气不足、气虚，揉太渊穴就能给您补气。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

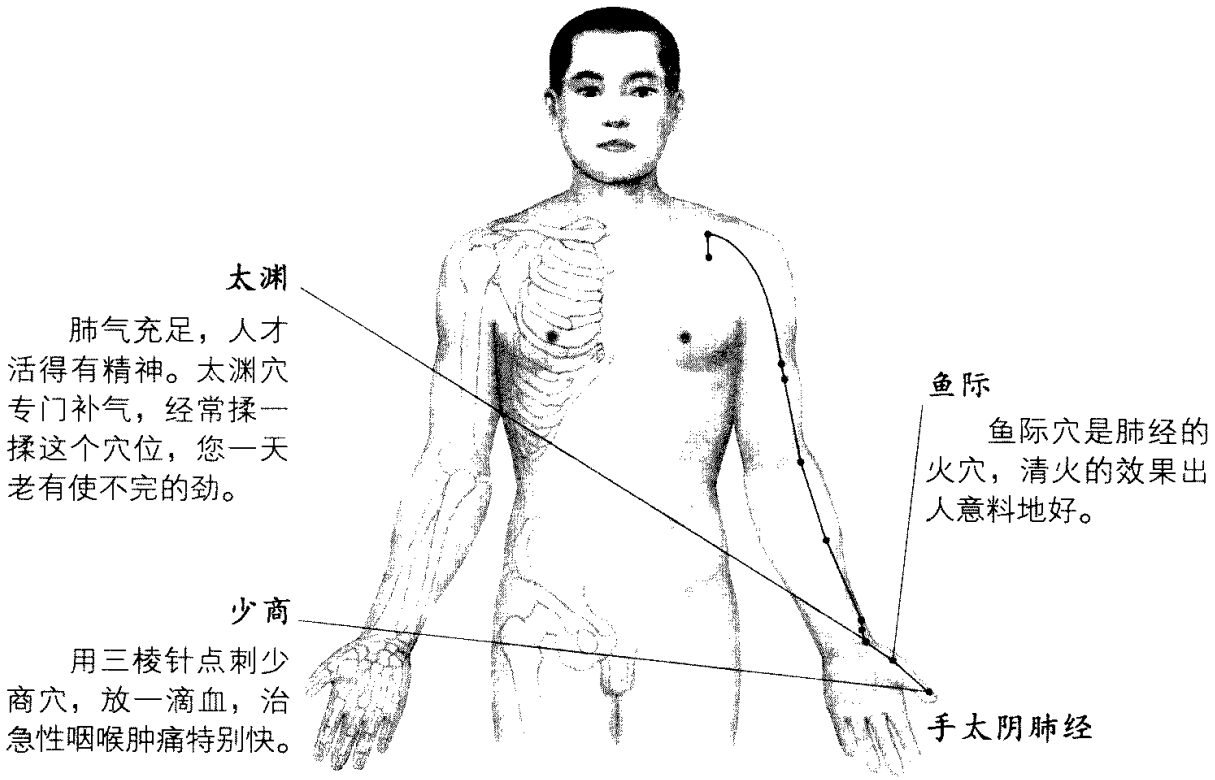
什么人需要补气呢？喘气费劲（吸入氧气不够）、爬一会儿山甚至动一动就一头汗或者气不足、大便时老觉得没劲或使不上劲，这样的人就要补气。

太渊穴是脉之会，就是体内所有脉都归它控制。心脏跳动异常、早搏、房颤，只要跟心血管有关系的，都是太渊穴的适应范围。静脉曲张、脉管炎这些跟血管、脉络有关系的病症，按揉太渊穴都有效果。

对于太渊穴只要记住两点就行：第一它总管人体各种血管脉络，第二它是一个补气的要穴。

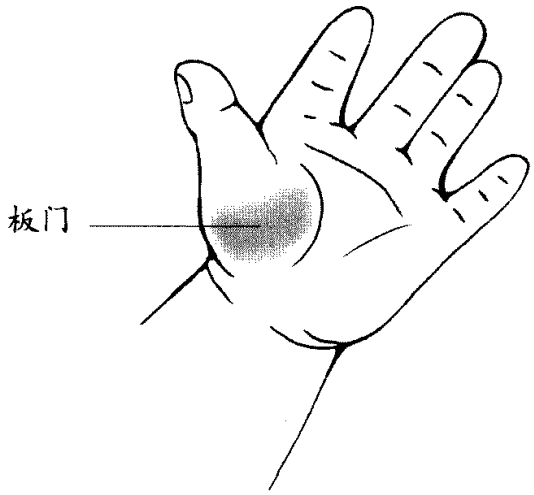
· 治心里有火、夜间爱咳嗽、比较烦热、睡不着觉、小儿肠胃不好：揉鱼际穴

大拇指下有一块像鱼肚的地方，鱼际穴就是这里最敏感的那一点。



肺经与肺系统关系最密切，这一点在手上的几个穴位中表现得尤为明显。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194



孩子的板门穴就是成人的鱼际穴，父母经常给孩子揉一揉板门，孩子就会吃得香，睡得好，长得壮。

鱼际穴是一个善于退热的要穴。当您心里有火、夜间爱咳嗽、比较烦热、睡不着觉时，按揉鱼际穴特别管用。

说到此，好多朋友可能会担心：夜里咳嗽会不会有什么大病？是不是肺有什么问题？其实您不用担心。夜里咳嗽，尤其是两三点钟咳嗽、睡不着觉，这种现象非常普遍，通常就是肝火引起的。这时候按摩鱼际穴就会缓解。

按摩鱼际穴还可以调节小孩的肠胃功能。在中医院小儿科，鱼际穴又叫板门穴。“板门”就是木板的房门，此穴是专门调理小孩不爱吃东西、肠胃功能不好的，一揉“板门”，胃口的门就打开了。

·治急性咽喉肿痛：用三棱针点刺少商穴

少商穴在指甲旁边。“商”是五音之一，属金，这里指肺。

少商穴治嗓子痛效果最佳，尤其是对急性咽喉肿痛有特效。但是这个穴必须得强刺激才行，过去这些井穴（末梢的穴都叫井穴）通常都需要用三棱针来点刺，放一滴血，当时就会见效，但好多人就怕放血，这时不妨用指甲使劲掐一掐。

‖ 中里巴人私房话 ‖

如果你精神真的很快乐，你的身体就是健康的。但是，有时候人的快乐是自己制造出来给别人看的，比如得病的朋友用毅力营造一种快乐，以笑容挑战疾病或面对死亡。这是用一种人为的力量来压制身体的痛苦，烘托精神。其实，身体还是受到损害，心里还是很痛苦。

身心必须是合一的，就像是一只手的两面，一边紧张了，另一边就不可能放松。同样，心里非常紧张而肌肉完全放松也是不可能的，它俩是同步的。所以，养生既要让身体健康，也要让心灵快乐。

2. 心包经大药房——养生护命的基础

以气血为资本——肘部以上的心包穴大药

天池穴非常重要，它跟肝经、胆经等许多经相通。当人体气郁的时候，郁结的闷气、火气就会从肝、胆两经夺路而上，蹿到心包经上来。

· 治乳腺增生、乳腺炎等乳腺系统疾病和淋巴结核：按揉天池穴

天池穴在乳头旁 1 寸处。男士一找就能找到；女士先找腋下 3 寸处，对着乳房旁边的位置即是。

天池穴非常重要，它跟肝经、胆经等许多经相通。当人体气郁的时候，郁结的闷气、火气就会从肝、胆两经夺路而上，蹿到心包经上来。

肝经和心包经其实是一条经，都属于厥阴经，在腿上为肝经，在胳膊上

就是心包经。如果肝经有瘀血，心包经就阻塞不通了。所以心包经有阻塞，都跟肝经瘀阻有关。天池穴就是心包经和肝经交接的点，所以非常重要。

天池穴这个点最容易瘀阻。现在好多人有乳腺增生、乳腺炎等乳腺系统疾病，都是首先在这里有瘀阻。因为“百病由气生”，所以，把侵入到心包经上的浊气消掉也就消灭了百病。

我建议女士们平时一定要坚持每天用掌根转着揉它，顺着它捋，可以很好地防治乳腺增生。

天池穴还能治一种中医叫“瘰疬”的病，因为它是心包经、肝经的连接点，肝里的浊气在这里行不通，就会形成血瘀痰结。所以，打通天池穴，实为防治淋巴结核的治本之法。

·治胸闷气短、咳嗽和理气化痰：多揉天泉穴

天泉穴是心包经上的第二个穴位。胳膊上有一块肌肉叫肱二头肌，天泉穴正好在肱二头肌的正上面 2 寸处。

有好多人长期感到胸闷气短，到医院一查说是心脏供血不足，这时每天就要坚持揉天泉穴。

天泉穴专门治疗那种声音很重浊、觉得是从胸里面憋出来的胸闷咳嗽。

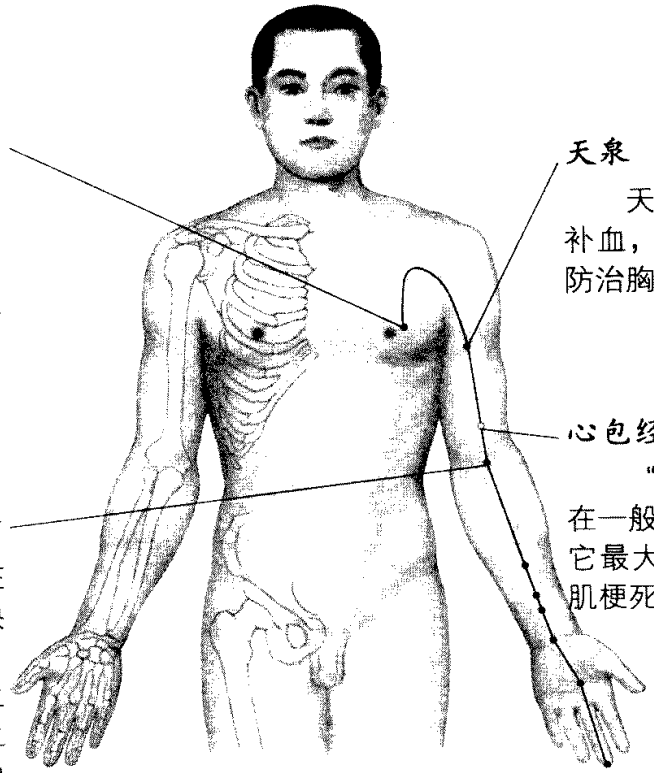
总之，天泉穴不仅有给心脏补血之效，还具备理气化痰通经络之功。

·治经常胸闷、早期心梗、心绞痛：按心包经的阻滞点

“心包经的阻滞点”是心包经上特别重要的一个穴位，但经络穴位图上面没有，这个名字是我给它起的。它在天泉穴下面靠近曲泽穴 1/3 的位置，如果把天泉穴和曲泽穴之间分成 3 份，它在下 1/3 处。

这个阻滞点有什么用呢？如果您经常晚上胸闷，有点儿早期的心梗或心绞痛、冠心病，按这个阻滞点就会非常痛。这时，一定要把这个阻滞点揉

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194



心包经可以调节心脏功能，堪称心脏的保护神。平时坚持敲打心包经、保持它的通畅，相当于为生命上了双重保险。

开揉散，要经常揉。让心包经保持通畅，您就根本不用担心得什么心梗。

选心包经时，我们通常选择左臂，因为左边离心脏近。另外，每个人的阻滞点略有差别，有人稍微往上 1 厘米，有人稍微往下 1 厘米。还有的人甚至整条经都很痛，那就要多揉，不需要特别使劲。揉两天以后，有瘀阻的地方会揉出一个大青包。这是堵在里面的瘀血被揉出来了。

还有一种人，医院诊断结果都确定了是心脏有问题，但是他哪儿都不疼，这说明气血堵得很严重。这时，一定要从天池穴向下推，一直推到阻滞点，每天坚持，当有反应的时候，就证明病情缓解了。怕就怕里面很堵而没有感觉，那问题就很严重了。我们平时一定要经常用手检查这块位置，及早发

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

现问题并进行推揉。如果觉得这块轻轻一碰就非常痛，您可以用另一种方法，就是拿刮痧板轻轻刮。堵得厉害的人，不用使劲，一刮就会出痧。如果您使劲刮都不出痧，就说明不能刮痧。

·治长期堵闷、急性胃痛、急性胃肠炎：按揉曲泽穴

曲泽穴在肘横纹中，肱二头肌的尺侧。“泽”是灌溉的意思，也就是给心脏以补养。曲泽是心包经的合穴，合至内府，能很好地调节心包经的整个脏器，心脏有损伤，它也能帮助修复。

如果一揉曲泽穴就很痛，那就证明心包经相对来讲还比较通畅。有很多人揉到曲泽穴已经不痛了，但阻滞点还比较痛，说明都在阻滞点这块儿瘀着呢。这时候一定要把阻滞点打通，打通以后曲泽穴就开始通了。

心脏供血不足，也叫心血虚，通常有两种情况，一种是肝气郁结，造成气血堵在半路上，过不来，这叫因瘀而虚；还有一种就是心脏本身功能虚弱。曲泽穴对这两种情况都适用。

曲泽穴还可以治疗急性胃痛和急性肠胃炎，一揉就会见效。

‖ 中里巴人私房话 ‖

人生的问题不是仅靠思考就能解决的，有思考就必然有忧虑。人类一思考，上帝就发笑。当我心里要产生什么东西的时候，我就会跟自己说，“应无所住而生其心”，然后很容易就想开了。当下的人们，之所以每天感到都很焦虑，就是因为没有“生其心”，因为总被思虑占着位置，其他的就不容易进来了。

以天地为动力——肘部以下的心包经大药

心脏在中医里叫作君主之官，它有好多使臣，包括间使穴在内。

·治急性乳腺炎、急性心绞痛：按揉郄门穴

郄门穴比较深，在腕横纹上5寸处，一般人通常揉不到这个穴。您可以在用右手拇指点揉左侧穴位的同时顺时针转左手腕，一转这个穴位就揉出来了。

郄门穴是心包经的郄穴。因为郄穴都是治急性病的，而心包经又通着乳腺、乳房旁边，所以郄门穴能治疗急性乳腺炎。

当急性心绞痛发作时，除了吃药，要赶紧去揉左手的郄门穴。如果您有冠心病，也应该坚持每天按揉。

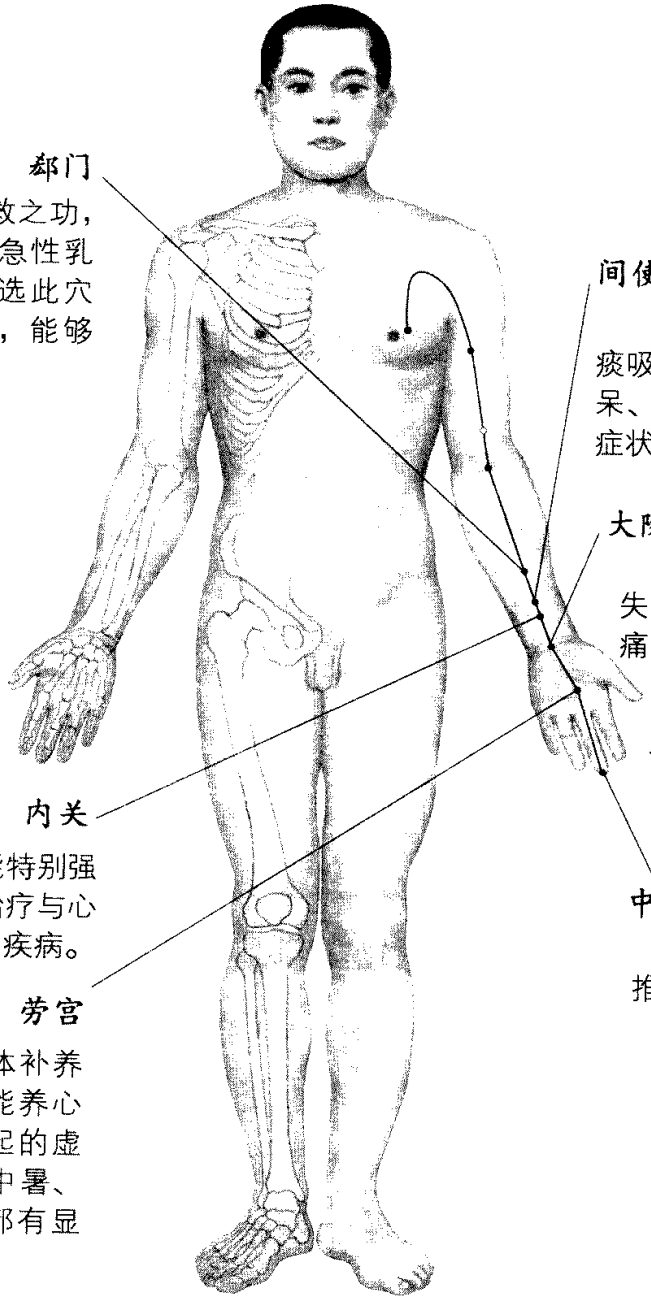
有人问："我拿手拍打行不行？"当然，拍也是一种方法。大家都知道刮痧，其实拍打就是"拍痧"，揪打就是"揪痧"。只要出痧，哪种方法都无所谓。

我一个朋友的亲戚有20年心律不齐的问题，心里经常发慌。他每天就是点揉心包经，但他说根本找不准这个穴位，就是"瞎点"。他对我说："离穴不离经嘛，只要在中间我就点，痛点还挺多的。揉着揉着，别的地方都不疼了，就小臂这块儿有一个痛点。"后来，他找了一个火罐自己拔上了，没多长时间，就出来了非常黑紫的血印，拔了一次以后，心律不齐的问题就一直没犯。这个事例让我很受启发，事实上，很多病的病根就是因为瘀血瘀住了，才会造成不通，您把结点找到，把症结去掉就行了，这才是最关键的。像我这位朋友的亲戚，他就是每天很随意地敲，然后找到最痛的点一拔火罐，问题就解决了，就这么简单。

·治老年痴呆、失眠、健忘、神志不清：按揉间使穴

间使穴在前臂掌侧，腕横纹上3寸。"使"是使臣的意思，"间使"是用一个通道传递的意思。间使穴就是正好能通心窍的一个使臣。如果间使穴跟

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194



郄门

郄门穴有急救之功，当急性心绞痛、急性乳腺炎发作时，首选此穴进行按揉或拍打，能够很快缓解症状。

间使

间使穴有醒神开窍、化痰吸风的作用，防治老年痴呆、失眠、健忘、脑中风等症状非常有效。

大陵

大陵穴健脾养心，对失眠、消化不良、急性胃痛、足跟痛疗效很好。

手厥阴心包经

内关

内关穴的功能特别强大、神奇，能够治疗与心脏、胃相关的众多疾病。

中冲

心中烦躁，不妨推推中冲穴。

劳宫

劳宫穴是人体补养气血的大药，还能养心火，对心气虚引起的虚弱乏力、虚喘、中暑、晕车、口臭等，都有显著疗效。

手厥阴心包经主治的疾病大多与心脏、神志有关。

心脏不相通了，就会产生老年痴呆、失眠、健忘、整天混混沌沌、糊里糊涂、脑中风、神志不清的症状。中医称此病叫痰迷心窍，就是痰把心窍堵住了。

间使穴能通心窍、化痰通瘀。过去老年人预防脑梗塞、中风，有时候吃一点牛黄清心丸，间使穴就类似这种作用，可以醒神开窍、化痰吸风。

·治与脏腑相关的病：掐按内关穴

内关穴在前臂掌侧，腕横纹上 2 寸。内关穴的功效非常强大，凡是跟脏腑有关的病，都可以通过内关穴来解决。它常用的功效有 17 个：治心源性哮喘、治打嗝、治胃痛、治呕吐、治恶心、治胁痛（肋骨痛）、双向调节血压（高血压降低，低血压升高）、治冠心病、心绞痛、心律不齐（这 3 种病其实是一个，只不过表现出不同的症状）、治失眠、治抑郁症、治偏头痛、治药物过敏（主要是肠胃不舒服的过敏）、治痛经、治胸口痛、治晕车。

总体来说，内关穴的功效就是心、胃、胸全管。但内关穴不是一个补穴，只是通的效果比较好，有阻滞、觉得不舒服堵了的时候，可以揉内关穴。如果您比较虚弱，没精打采，就别揉内关穴，因为它是用您的气血来通的，一通就要耗费气血。

·治失眠、消化不良、急性胃痛、足跟痛：按揉大陵穴

大陵穴在掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。大陵穴治疗失眠效果最佳，还可治吃完饭不消化。因为大陵穴是心包经的原穴，穴性属土，所以有健脾功效。如果脾虚，它就可以从心包经、从心脏接点儿血过来，帮助运化，有点儿相当于胃动力药——吗丁啉。该穴还可以治疗急性胃痛以及足跟疼痛。

·治上楼气喘、中暑、晕车、口臭：按揉劳宫穴

劳宫穴在手掌的正中心，是真正能养气血的大补穴，当您感到虚弱的时候，通常都想吃点儿好的或者补点儿营养品，而揉劳宫穴当时就能补上。

爬楼梯、爬山时半截喘上了，这不是哮喘，一般是心脏供血不足，是虚喘，这时揉1分钟劳宫穴就能见效。

劳宫穴可以治疗口臭。实际上很多人口臭不是肠胃和牙龈的原因，而是心血管的问题，它的气味是腥味，表明里面有瘀血。这种情况一定要多揉劳宫穴。

劳宫穴是心包经上的火穴，就是老给您生着火，给您补足能量。中暑、晕车时，赶紧揉劳宫穴就会有效果。

劳宫穴，为什么叫这个名字呢？就是劳累了以后到宫殿里去休息。这是我的解释，跟原注不相干，但能说明它的用途。这是一个补养心脏的穴位，且补养的速度极快。

刮痧前通常让患者自行准备中药生脉饮，以防止有些人“晕刮”，心脏功能较弱的人会有这种情况。一日为人刮痧，那人刮着刮着突感心慌、恶心，随即就进入了半休克状态，她家里的人慌作一团。我见状连忙掐按她的劳宫穴，不到两分钟她便醒过来，并对我说像是睡了两个小时的舒服觉，一下子就又精神抖擞。

这次意外的经历让我领略了人体穴位的神奇，只要对症使用，绝对就是灵丹妙药，没有丝毫的副作用。

劳宫穴的功效还远远不止这些。参加面试或者是在其他重要的场合，我们有时会紧张得手心出汗、心跳过速，这时你不妨按按劳宫穴（左手效果更好）。转瞬间，你就会找回从容镇定的感觉。

·开窍醒神、祛热清火：推中冲穴

中冲穴在中指指尖上，是专门用来开窍醒神的。它属于井穴，通常到医院针灸科看热病的时候，医生都会在此处点刺放血，祛热清火。

当您心烦有火，或者家里小孩心里有火了，就从中指的指根往指尖上推，

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

这是祛心火的。如果您心急火燎地坐不住时，马上推这里，一会儿就能安静下来。

中里巴人私房话

疾病真的那么可怕吗？当然，如果它是突如其来的雪崩、地震、海啸，那真是令人恐怖，但疾病是可以预知的，是可以观察的，是可以被我们拒之门外的。它往往不请自来，你不可生硬地去推搡它，那样它必定和你顶起牛来。你可以搂着它的肩膀一起出门，在门口还对它的到来说声谢谢。感谢它是因为，它是上天给你派来的陪练，通过和它的切磋，你的拳技大长，身心更加健康，更加充满力量。由此看来，疾病一点也不可怕。我已经给你提供了那么多的工具和方法，你只需要先静下心来，看看自己生病的原因到底在哪里，找到根源，痊愈的速度会出乎你的想象。

3. 心经大药房——护命摄神，百病祛根

福由心经生

中医讲“心主神明，魂魄意志，皆为其统”。一个人心脏跳动的缓急强弱，也就是心脏自身的节奏韵律，完全可以控制人的心理变化。美国医学家阿拉特拉斯博士也曾说：“心脏实际上是一种具有思维能力的智慧脏器。”

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

心脏到底有没有思维、情志、意念等精神方面的功能？自古以来，科学家们一直争论不已，我们可以暂且不去管它。对于我们普通人来说，“有效就是硬道理”。当我们运用古人“心主神明”的思想，在自己的“手少阴心经”上尝试按摩一番之后，便会真切地体会到，这条经对调节我们的情志有巨大的作用。

《灵枢·口问》上说：“心者，五脏六腑之太主也……悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”

这句金玉良言是在告诉我们，养生必须养心，如果心神昏乱，却想身体健康，根本是不可能的。

在中医里面，心是君主之官，是人体最重要的一个器官，而且百病都是从心生起的。中医讲，“心主神明”，像魂魄、意志、喜怒忧思悲恐惊等各种情绪，都是由心所主的。历代的众多医著，对心脏的功用有着不同的阐释。

《黄帝内经》上说：“主明则下安，以此养生则寿；主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤。”

就是说心情平和，一切才能安定下来，才能长寿；如果心思混乱，其他的五脏及身体外形都要跟着受损伤，比如某人精神上受到了打击，伤了心，他整个人的神态都会和以前大不一样。现在这个社会，每个人各方面的压力都很大，要想达到恬淡虚无这个程度，基本上不太可能。对于常人来讲，这个要求太高了，所以，《黄帝内经》上又进一步地告诉我们如何去养心，那就是“美其食，任其服，乐其俗”。

什么是美其食？就是我今天不管吃的是山珍海味还是粗茶淡饭，都津津

有味。这就叫美其食，不因为食物的好坏而产生心理上的变化。

什么是任其服？比如我今天穿了一件名牌西服，站在那里感觉气宇轩昂，明天我从早市上买了一件粗布衣服，干净利落，穿在身上仍然不觉得自惭形秽，这就是任其服。穿什么样的衣服都感觉到有自信。

什么是乐其俗？比如，我上午跟说话很文雅的人在一起很投脾气，很高兴。可是下午碰见某些人很粗俗，说话也没什么礼貌，我打心眼里不想跟他们交流。但我的工作任务和生活环境让我必须跟他们天天去交流，这怎么办？我也能跟他们和于光而同于尘，在一起也能成为朋友，这就叫乐其俗。

美其食好做到，吃的东西不同也不会产生多大的情绪干扰；任其服也可以，好一点、次一点都没有关系；但乐其俗最难做到，因为人总是按照自己的生活阅历和标准去要求别人，这就会产生冲突，如果这种冲突经常发生，就会出现心理上的疾病。所以我们一定要把心情调顺、乐其俗才行。

古人还说“以恬愉为务，以自得为功”，也就是说，以让“身心保持愉快”为生活的第一要务，以“让精神感到满足”为事业的最大成功。如果您能按此心法来养心，何愁万病不祛，清福不来？俗话说：“药能医假病，酒不解真愁”，真正的病根在心，岂是药力所能及？但药能减轻病痛，正如酒可令人昏眠，在我们尚未“明心见性”之前，还将是我们的伙伴。

如果用精神调节的方法行不通，那我们就退而求其次，用按摩的方法来把心经打通。

心经的起点在腋窝下的极泉穴，终点在小指的少冲穴。穴位都是两边对称的，左右两边各有9个。但对于手少阴心经来说，按揉左边的效果比右边好。

心经的功能简单地说，第一可以治疗心脏原发的疾病；第二可以治疗情志方面的疾病，比如精神错乱、癫痫病、抑郁症等；还有人手掌心老是发热，手掌出汗，心经也可以调治。

心经的穴位只需记住一点，它们都是调节情志的。而且心经上的穴位，每天捏的时间不用长，每次3分钟，一天捏它2～3次，心里边便会觉得很轻松、很清爽。对于长期在电脑前工作的人，尤其是女士来说，可以最有效地防治电脑综合征和减少手臂内侧的赘肉（蝴蝶袖）。

按摩心经，就是最好的药，就是最纯的酒。沿着心经的走向，可以找到以下要穴：极泉穴在腋窝中，点按可使心率正常，又治劳损性肩周炎；少海穴在肘纹内，拨动可治耳鸣手颤及精神障碍；神门穴在掌纹边，点掐可促进消化，帮助睡眠，预防老年痴呆；少府穴在感情线，可泻热止痒，清心除烦，通利小便。此外还有4种常用调心的中成药——柏子养心丸、天王补心丹、牛黄清心丸和人参生脉饮，大家可以根据自己的体质和症状，参选而用。

以下顺口溜也可以助您一臂之力：

心慌气短食不下，可服柏子养心丸。
口燥盗汗大便干，快用天王补心丹。
夜晚难眠心烦热，牛黄清心神自安。
常服人参生脉饮，气阴同补功效全。

中里巴人私房话

有的人精力特别旺盛，什么事情都想关注，都去关注。这其实是对身体的一种透支。时间一长，气血不足了，就等于是身体这个国家的储备不足了。

身体的每个脏腑各代表一种情志，分别是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。每个脏腑所关注的事情也不一样。有的更多地关注这件事

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

情，有的更多地忧虑那件事情，有的喜欢高兴，有的喜欢悲愁，它们分工不同。所以，如果你什么事情都想关注，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊全都用上了，心就定不下来，它完全会随着外物的变化而改变。外物出现一种什么样的情况，心也会随着这个情形走。

经过调养，气血足了，心就定下来了，它会关注它所需要的、与它同气相求的、对它有帮助的东西。而且，它还知道如何把气血分布到各个虚弱的脏腑去。人的身体原来是游离的状态，现在开始回归了。

明心见性，当下得福——肘部以上的心经大药

中医说，“诸般痛痒皆属于心”，如果您说痒得、痛得忍受不了，其实不是那个点忍受不了，是您的心脏受不了。

·治抑郁、心里紧张、经常咽干，烦渴，心火比较旺、淋巴结核、上肢不遂、心律不齐、给心脏供血：弹拨极泉穴

极是高处的意思，泉是泉水，这是说心脏以这个穴位为起点往全身源源不断地供血，它就像人体的一个泉眼一样。

此穴在胳肢窝中间，就是小时候让您痒痒、逗您笑的那个穴。而人到了中老年，再挠这个胳肢窝就不容易痒痒了。因为心血不足，这块已经不传导了，神经也就慢慢地萎缩了。

当我们用大拇指拨动极泉的时候，能感觉到里边有好几根筋。一拨，有时候手指头就麻了，麻感往上蹿。让它经常保持麻，这条经络就通了。所

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

以没事儿我们要经常拨动它，拨到手发麻、胳膊发麻。

我们平常心里紧张、嘴发干、烦渴、老想喝水、心火比较旺时，或者身上长了淋巴结核、上肢不遂，尤其是得了脑血栓后遗症、胳膊抬不起来的时候，这个极泉穴就能发挥作用了。也就是说，极泉可以调整心血管的功能。如果您心率过快，它能帮您缓和下来；心率过慢，它能让它快一点。另外，它还可以防治抑郁症。

简单归纳一下，就是“咽干烦渴淋巴结，调整心率脑血栓，上肢不举抑郁症，腋窝正中找极泉”。

·肩臂不举衣难穿，头痛胁痛点即安，青为疼痛灵为验，就在肘上三寸边：青灵穴

顺着心经往下走，在肘和腋下之间，咱们把它分成三份，青灵穴靠近肘这边的1/3，也就是肘上3寸的这个点。

青是痛证，因为人一疼痛脸色会发青，而去医院，中医大夫会让您吐舌头，一看，舌头发青，有瘀血，这是痛证，而且身体有疼痛的地方还会发青；灵的意思是很有效果。所以青灵穴治痛证非常好。

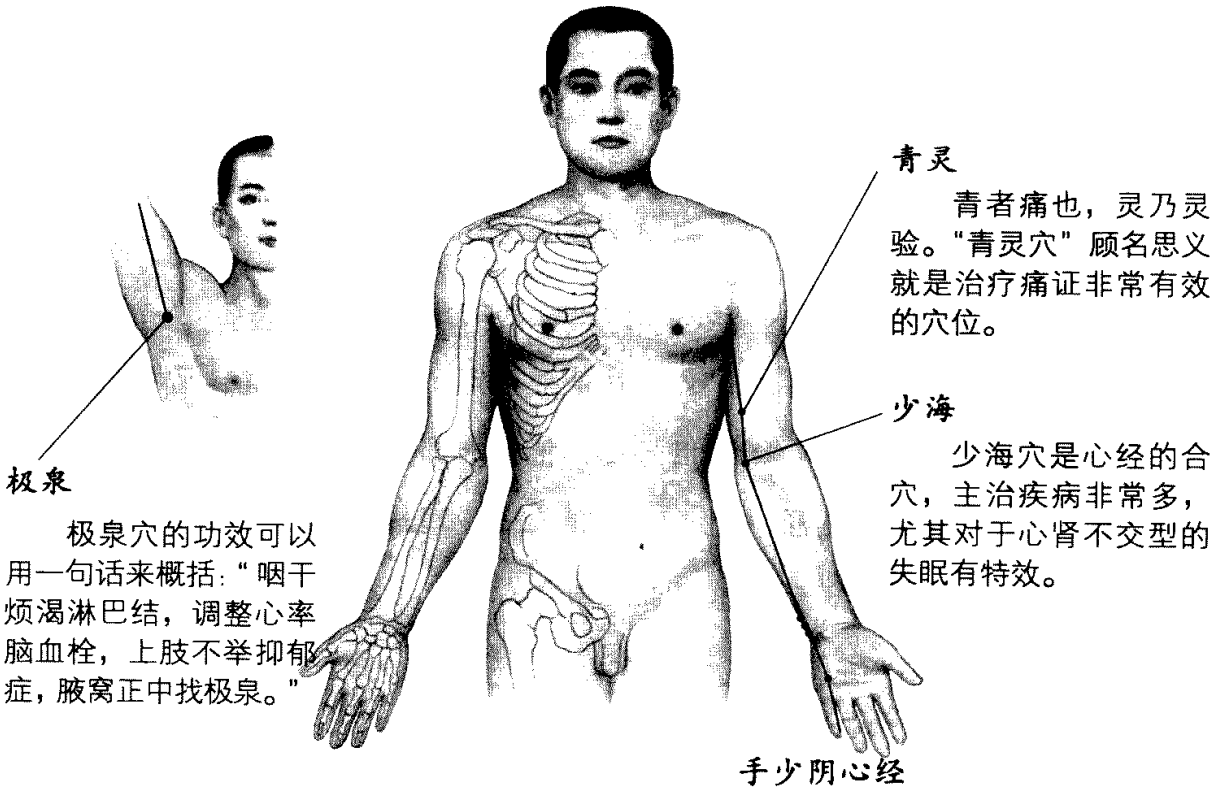
青灵穴能治疗头痛、肋痛等痛证，而这些痛证通常都是着急、上火、气郁引起的，青灵穴治这种类型的痛证效果最好。

用四句话来总结，就是“肩臂不举衣难穿，头痛胁痛点即安，青为疼痛灵为验，就在肘上三寸边”。

·降火补肾、夜里热燥、出汗、心痛、心脏疼痛、手臂麻、手颤、手痉挛、失眠、两肋痛、牙龈老肿痛、心烦上火、耳鸣、起急：按揉少海穴

少海穴在肘横纹边儿上这个点上，它的主要功能是滋阴降火。

因为心经属火，而这个穴是合穴，属水，肾也属水，所以少海穴起一个



心经有两方面功效，一是治疗心脏的原发疾病，二是治疗情志方面的疾病。

水火相济的作用。就是说火太旺的人，揉这个穴可以降火，同时又滋阴补肾。有一种病叫心肾不交，就是夜里比较燥热、烦躁、爱出汗、睡不着觉，这时一定要多揉这个少海。

少海主治的病非常多，有心脏疼痛、手臂麻、手颤（包括帕金森病的那种手颤），还有手痉挛，平常都要多揉少海；另外像失眠、两肋痛、牙龈肿痛，也是心火过旺造成的，如果再配合着合谷穴一块儿揉，效果更好。

少海穴更是一个治疗耳鸣的要穴，就是老爱心烦上火、耳朵响、起急的那种耳鸣，少海治疗效果最好。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

中里巴人私房话

有时候，一个人愁出病来了，吃了很多药都治不好，去看心理医生。心理医生就劝他说："你就不要再多想这件事了。"听上去好像挺宽患者心的，但实际上根本不管用。因为这样的医生没有看到问题究竟出在哪里，不能祛除他心里忧愁的土壤。

一个人忧愁的土壤是什么？就是心不定。就是不知道自己在想什么，弄不清楚想干什么。但只要你把问题都摆到桌面上来，晾一晾，而不再是眉毛胡子一把抓，你就能慢慢理清头绪了。为什么很多人事一多就觉得错综复杂，就是因为心根本定不下来。

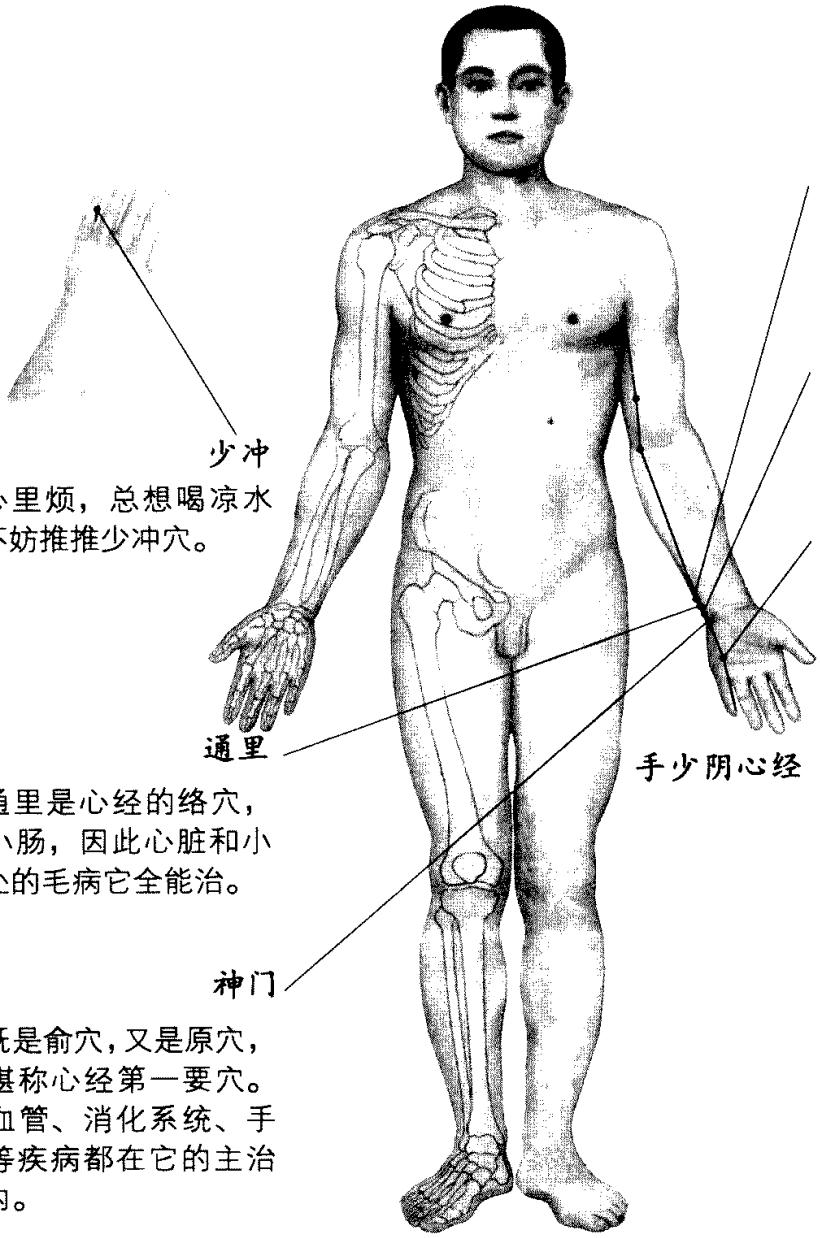
心平气和，细水常流——肘部以下的心经大药

心经上的穴位，每天捏的时间不用长，每次3分钟，一天捏它2～3次，心里便会觉得很轻松、很清爽。

·治恐惧、抑郁、忧虑、癫痫、癔病，还有精神分裂、抑郁症或者房颤、早搏、心动过速、心脏瓣膜疾病：多揉左边的灵道穴

道指道路，灵是神灵，灵道就是通向神灵的道路。古人认为，心是主神灵和情志的，这个道能够通到心里面去，所以叫灵道。顾名思义，灵道穴主治神志方面的疾患。

每个人的手掌下面都有一条纹，灵道穴就在这个纹下面1.5寸的位置。摸这块儿有一根筋，它就在筋外侧一点儿，揉的时候要贴着这根筋往里掐着揉。



少冲

心里烦，总想喝凉水时，不妨推推少冲穴。

灵道

灵道穴能通灵，所以情志方面有事儿都要去找灵道摆平。

阴郄

夜里总是盗汗，多按按阴郄穴就能缓解。

少府

少府是心经的荥穴，“荥主身热”，当您心里烦躁时，赶紧揉一揉，功效就相当于吃了牛黄清心丸。

通里

通里是心经的络穴，络于小肠，因此心脏和小肠两处的毛病它全能治。

神门

既是俞穴，又是原穴，神门堪称心经第一要穴。心脑血管、消化系统、手腕痛等疾病都在它的主治范围内。

心经上的穴位每天捏的时间不用太长，3分钟就够了，可以最有效地防治电脑综合征和减少手臂内侧的赘肉（蝴蝶袖）。

灵道穴除了有宁心安神的作用外，还有一个重要的功效就是止抽。比如癫痫发作时抽搐的人，平常多揉揉它，就可以防治。

心里老是恐惧，七上八下的，或者老爱悲伤、忧虑，又或者有心因性、心源性的咳喘，这时一定要多揉这个灵道穴。

灵道穴还有化痰开窍的功效。有人患心脏病了，尤其是瓣膜方面的心脏疾病，比如早搏、心动过速、房颤，都会经常有痰和喘的感觉，多揉灵道穴，就有化痰涎、舒心气、定咳喘的功效。

灵道这个穴位还有即时缓解心脏病的效果，像有房颤、早搏、心动过速、心脏瓣膜疾病问题的朋友，这个穴非常痛，要多揉。

灵道是一个非常好的防治心绞痛的穴位。注意，别等心绞痛犯了再揉，那阵子就没劲揉了。另外，左边的灵道穴比右边敏感得多，平常我们要多揉左边。

凡是跟情志有关的病，比如癫痫、癔病，还有精神分裂、抑郁症等，都要多揉灵道穴。

·治受惊造成的突然失音、神经性腹泻、坐骨神经痛、倦言嗜卧、老爱后悔、四肢沉重、热证脸肿：揉通里穴

通里穴在腕横纹上1寸处，紧挨着灵道，下面还有阴郄穴和神门穴。因为它们挨得近，所以咱们揉的时候，没必要非得找这个通里。有时候您揉旁边的灵道更敏感，那您就多揉灵道；而揉阴郄时特别敏感，就多揉阴郄。这几个穴位就像兄弟姐妹一样，虽然各自有侧重，但总的功用都是调节人的情志和心脏本源疾病的。

通里穴有一个最大的功效：比如人受到惊吓了，或者是突然生气了，造成失音，这时赶紧掐这个通里，就能安心和舒解。

通里穴又是心经的络穴，和小肠相络，所以它也能够调节小肠方面的疾患，像神经性腹泻，多揉揉通里就能管用。

家教资料、有声读物 yz101.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

通里穴还可以治坐骨神经痛，不过揉时要找对侧穴位来揉，比如右侧坐骨神经痛，就揉左侧的通里穴，左侧痛就揉右侧的通里穴。

通里穴还能治疗倦言嗜卧（就是懒得说话，整天想睡觉，整天都睡不醒，没精打采）。《伤寒论》上说："少阴病，但欲寐也。"少阴病就是指心经和肾经这两条经上的病，它们通常表现为心气不足，倦言嗜卧。

如果您老爱后悔，索性每天多揉揉通里。它专治这个老爱后悔的病。

通里穴还治怔忡，就是心里老不安稳，好像干了什么亏心事儿，觉得老有人要抓自己似的。这也是心气不足、心血不足造成的，这时，您赶紧揉通里。

另外，如果整天老觉得四肢跟灌了铅似的，也可能是心脏的气血不足，不能供应到四肢，所以四肢感觉沉重。还有就是热证，像脸肿、腮腺炎，揉这个通里也特别管用。

·治急性病发作、盗汗、恐惧、忧虑、悲伤、受惊：揉阴郄穴

郄有孔隙的意思，和所有的郄穴一样，治急性病发作效果最好。

阴郄主要治疗盗汗，盗汗就是夜里睡着的时候不知不觉出了好多汗，醒了就不出汗了。中医管这种情况叫骨蒸，骨头就跟用锅蒸了似的，里面老特别地热。阴郄穴专门治这种骨蒸盗汗。

阴郄穴也是治疗惊恐的。心里有恐惧，有忧虑，有悲伤，受惊了，多揉揉这穴就会好。

·治疗冠心病、心绞痛、高血压、心源性哮喘、失眠、受惊后失眠、癫痫、腕关节炎、饥不欲食、头痛眩晕、血压高：掐按神门

神门穴也是安神定志的。它就在腕横纹线上的骨头下边，通常咱们要把指甲剪平了，使劲掐才能找到这个穴位。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

中医有一个说法，叫“治脏者治其俞”。神门穴就是一个俞穴，它可以治疗心脏本身的疾病。中医还说“五脏有疾当取十二原”，就是五脏有病要取十二正经的原穴来治。神门穴就是一个原穴，所以这个穴位的功用很强。

神门穴多用于治疗心神失养或者心火亢胜、痰蒙心窍所引起的恐惧、失眠、健忘，即主治心脏、脑神经方面的疾患和消化系统方面的疾患。心里想吃东西，可是一吃就堵在这儿，这叫“饥不欲食”。因为胃里边的血气少，没有动力。而神门穴是一个原穴，它属土，土又是属于脾的；心经属火，火生土。所以多按神门穴，让心脏给脾脏多供应一些血液，就能帮助消化了。

神门穴治疗关节炎尤其是腕关节炎效果非常明显。而手腕老疼的人，通常痛点是在小肠经的养老穴与神门穴邻近的位置。心与小肠相表里，通过按摩神门穴，就给小肠经补血了。

神门穴也是止抽搐的一个要穴，家里有癫痫患者，平常要多揉揉这个穴位，再加上前面说的灵道、通里、阴郄三个要穴，没事儿就多揉揉这块，可以调节咱们的情志。

·治疗原发性心脏病、头颈痛、脑部充血引起的眼睛赤痛和鼻黏膜充血以及手脚发烫，心痛、心悸、惊恐、小便不利、尿失禁、梅核气：揉少府穴

在我们的掌心上有一横纹，通常，我们把这条横纹叫作感情线。少府正好在感情线上。找的时候，咱们握拳，小指所点处就是少府穴。心脏有问题的话，这块会很敏感。

少府，少是指手少阴心经，府是心脏。有原发性心脏病，就是先天心脏不好的人，平常一定要多揉少府。

如果您心里特别烦躁，到晚上不想睡觉，就赶紧掐掐少府，清心除烦，相当于吃了牛黄清心丸。

头颈痛，还有脑部充血所引起眼睛红赤、眼睛痛、鼻黏膜充血，都可以用少府来调治。

有的人手脚老爱热、睡觉的时候蹬被子、心痛、心悸、惊恐、小便不利、尿失禁，这样的人也一定要多揉揉少府。

少府穴还能治梅核气。

·治心火大：用大拇指往下捋少冲穴

少冲是心经上的最后一个穴位。在小指指甲内侧旁1毫米的地方，主要是祛心火的。当您特别爱心烦、急躁、老想喝点儿凉水的时候，只要用大拇指从这块往下推推捋捋，就能把心火祛除。

另外，有一种心气虚寒的人，本身没那么大火气，经常胃寒怕冷，就别推这个穴了，本来您体内火就不足，您再给推光了，那怎么行呢。

‖ 中里巴人私房话 ‖

人往往喜欢顾影自怜，觉得自己很倒霉，没有出众的容貌，没有显赫的家庭，没有强壮的身体，没有过人的智慧，简直就是一无是处，似乎这一生若没有六合彩从天而降，没有灰姑娘的浪漫传奇，没有亿万富豪的鼎力相助，就只能愁苦磋砣、黯淡消沉了。

很多人怕自己势单力薄，总想结识权贵，广交朋友，梦想有贵人相助。很多人指望有亲朋帮忙，想的是“闲时铺路急时用”，可往往应了那种俗话：“有酒有肉皆兄弟，急难何曾见一人？”唐

代诗人张九龄，身居宰相高位，也曾有这样的感叹："可以荐嘉客，奈何阻重深。"宰相尚且如此，何况他人？你越等着别人帮你，你就越虚弱。帮你的人越高大，你就越矮小，越难以长成。其实，只要你是个健全的人，你就天生强大，根本不用羡慕别人的富足。人只有靠自己，才能摆脱束缚，才能体会尊严，才能真正地了解人生。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

… 第四章 …

打通经络是获得健康的必经之路

身体里有365个穴，各个穴都有用途。每个穴位里面都有一位“洞主”，掌管着身体里的一片天地。穴位，就是人体能量的“助推器”。像“足三里”“三阴交”“阳陵泉”这样的大穴，算是几个赫赫有名的“洞主”。而很多“无名之辈”，并非无用，只是你身体的某些机能没有启动，它们只好长期休息。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

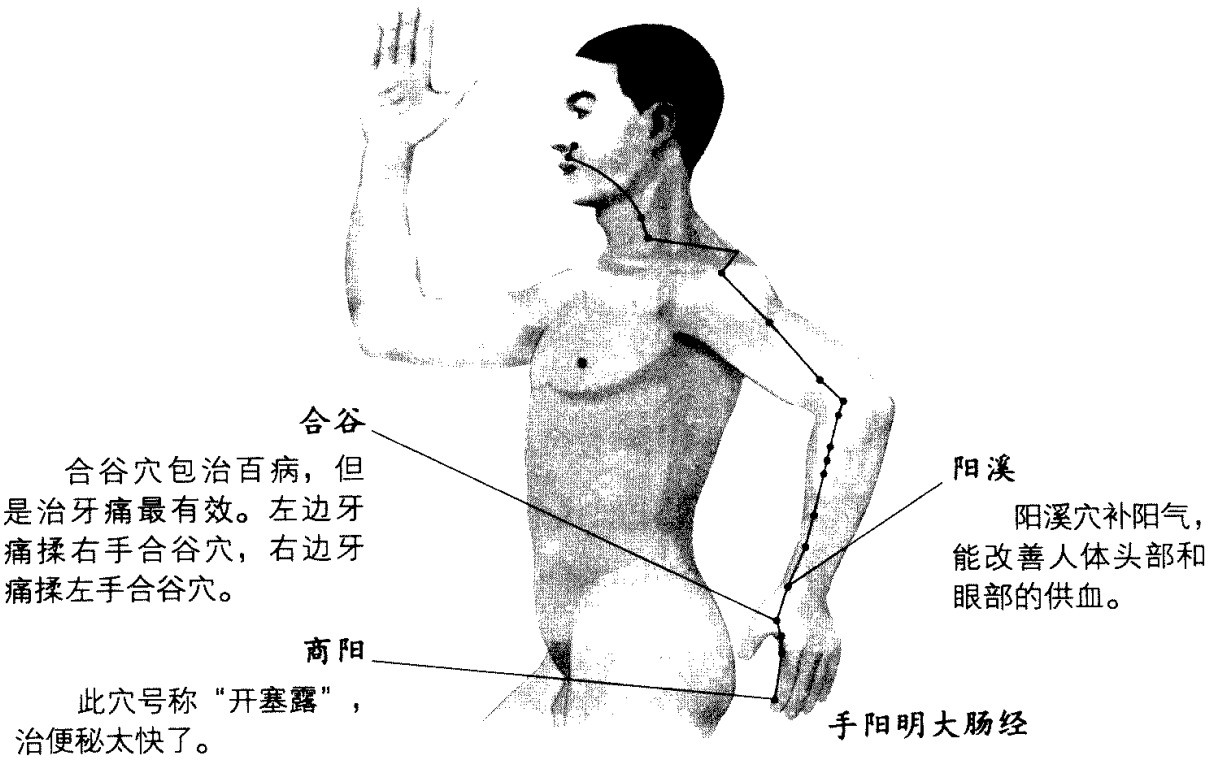
1. 大肠经大药房——肺和皮肤的保护神

生增长活力的激情之火——手部的大肠经大药

合谷穴治牙痛是最管用的，而且是交叉治。如果您右侧牙痛，就揉左边的合谷穴；左侧牙疼，就揉右边的合谷穴。揉的时候，最好再加一个压痛点，那效果就太神奇了。通常80%的牙痛，都会在一两分钟之内止住。

· 人体自有开塞露：商阳穴

商阳穴位于食指末节桡侧，距指甲角0.1寸。商阳穴需要用指甲掐才有效果。它是专门治疗便秘的一个要穴，但是它不治疗气虚这种便秘（就是觉得肚子胀却拉不出来）。那它治哪种便秘呢？就是大便已经到肛门，却拉不出来，一揉这个穴就出来了，有点儿像开塞露的感觉。



大肠经的每个穴位都有自己的杀手锏，手到病除，药到心安。

·包治百病的万能穴：合谷穴

取合谷穴的方法是，拇指、食指合拢，在肌肉的最高处取穴。合谷穴是被历代医家推崇的一个大穴，可以说是万能之穴，什么病都治。也正因为如此，大家一般不知道它具体能治什么病，很少有人会使用它。

合谷穴治牙痛是最管用的，而且是交叉治。如果您右侧牙痛，就揉左手的合谷穴；左侧牙疼，就揉右手的合谷穴。揉的时候，最好再加一个压痛点，那效果就太神奇了。通常80%的牙痛，都会在一两分钟之内止住。

怎么寻找这个压痛点呢？当您牙痛的时候，去捏耳垂贴近面颊的这个部分，绝对会有一个地方很敏感，这就是压痛点。如果把合谷穴和压痛点同时按捏，会马上止痛。当然这需要别人来帮您按合谷穴，您自己按耳垂。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

·长在手臂上的本草：第二掌骨全息穴

合谷穴虽然是祛病的万能之穴，但是功效不确定，所以我们索性改揉第二掌骨全息穴得了。“第二掌骨”在哪儿呢？我们看，手背上的食指下面有一条骨头，它上边全是穴位，密密麻麻挨着，这就是第二掌骨全息穴。“全息”就是身上的信息都在第二掌骨这里汇集齐了。这跟耳朵、足底处有好多反射区是一个道理。

无论身上哪儿有病，都能在第二掌骨全息穴勘查出来。比如您肠胃不好、经常肠胃痛，可以在第二掌骨的正中间找个痛点（肠胃点），揉揉就会缓解。当然，还可以把第二掌骨分成12份，哪儿不舒服就揉哪儿，腰痛就靠下边点揉，腿痛就靠更下边点揉，依此，头痛、脖子痛、肩膀痛以及头部和心脏的问题都可以在第二掌骨上找痛点去解决。

第二掌骨是一块神奇的人体药田，身体上的很多毛病都可以在这里一并得到解决。而且，第二掌骨全息穴揉起来非常方便，坐那儿就揉了。揉的时候，最好点按它，点按最疼的点，把痛点揉到不痛，效果就出来了。

第二掌骨就是一个微缩的人体，按压第二掌骨上的对应位置，就相当于给身体的各处安上了保险。

·改善头部、眼部供血，明目，治疗眼睛酸涩、眼睛胀痛：按揉阳溪穴

“阳”是太阳，“溪”是溪水。顾名思义，阳溪穴是补阳气、提精神的。就是说要把阳气像溪水一样灌注到全身尤其是头面上去。它不仅能够改善头部供血，更能改善眼部供血。所以揉阳溪可以明目、治疗眼睛酸涩、眼睛胀痛。

取阳溪穴的方法：屈肘、掌心向胸，在腕关节桡侧，拇指向上翘时，拇段伸肌腱的凹陷中。

‖ 中里巴人私房话 ‖

我认为：越是禁忌的东西，往往越是效果明显的东西。比如有过敏症状的人被要求不吃发物，可是我就让患者吃发物，因为只有发出来，这个气才能活起来，才能到表面。到了表面咱们就用刮痧之类的方法给它刮出来，只是你如果没有后面的这些处理方法，这个方法就是行不通的。禁忌的东西可能会有特效，但是要看怎么去利用它。因为不好把握，所以才要禁忌。

去扰乱精气神的忧怨之火——肘部以下的大肠经大药

大肠经上的这些穴位都是相通的，比如说降完血压，眼睛自然就明亮了。

·治面部神经麻痹、脑中风、前列腺和泌尿系统感染：揉偏历穴

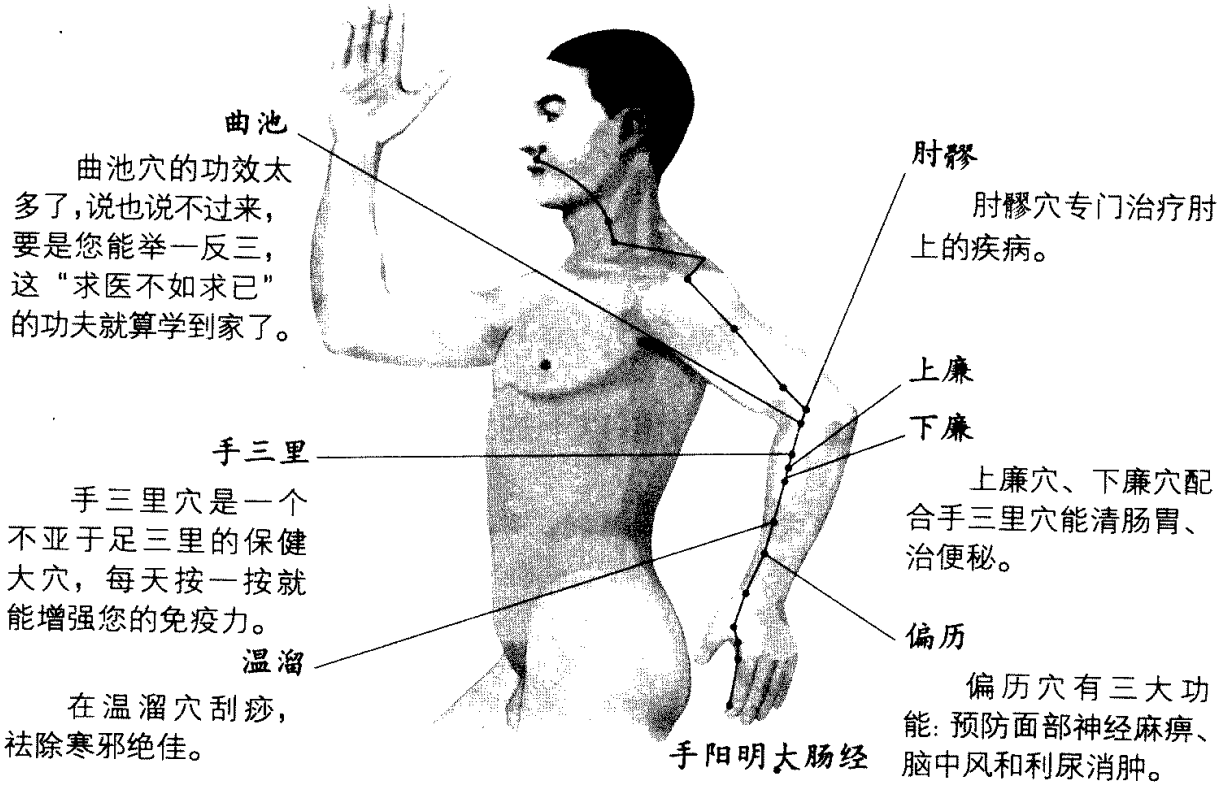
两虎口相交，中指在手臂上所点处就是偏历穴。它有两大功能，其一是治疗和预防面部神经麻痹和预防脑中风。所以要想记住偏历穴，就要先想

到人脸偏了，想到它能治疗面部神经麻痹。

第二大功能是利尿消肿。平常有前列腺炎、泌尿系统感染的朋友，一定要坚持揉这个穴，要拨动着揉，揉时会发现有好多硬的乱筋在里面，把它们揉松揉散就好了。

·祛除寒邪：在温溜穴刮痧

温溜穴在阳溪与曲池的连线上，阳溪上5寸处。“温”是温暖，“溜”是水暂时停在这里了。水为什么会停在这里？是体内有风寒，寒凝血滞造成血流缓慢。温溜穴就是驱寒的，可以把停滞的寒流驱赶出去。所以经常手凉、手心爱流冷汗的人一定要多揉温溜穴。还有一个更好的方法就是刮痧，从



大肠经是一个无名英雄，好像没有什么显著功效，但有些特殊疾病，非得它亲自出马才行。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

肘臂往下刮，一刮过温溜穴，手就热乎乎的了。

而且，通常只要多刮小臂上的大肠经，刮完以后就会觉得浑身发热，好像阳气被调动起来，有一股暖流在体内缓缓流动，特别舒服。

·清肠、治便秘：揉上廉穴、下廉穴

上廉穴在前臂背面桡侧，肘横纹下 3 寸之处，下廉穴在肘横纹下 4 寸处。“廉”是廉洁，就是要让血液保持清洁。这两个穴位一个在上、一个在下，所以称为上廉穴、下廉穴。

这两个穴位是清肠毒的，所以能治便秘。如果手三里、上廉、下廉一起揉，效果最好。

·治头面肿、上身肿、腰膝痛、肠胃功能不好、过敏性鼻炎、身体虚弱：常揉手三里穴

手三里穴在曲池穴下 2 寸处。

手三里主要治肿痛，对头面肿、上身肿疗效最佳。不论是眼睛、鼻子，还是嘴、口腔，只要是头面肿，都是手三里的治疗范围。

手三里可以治疗腰膝痛，尤其是慢性腰肌劳损，经常揉揉手三里就会好转。

需要注意的是，膝关节有问题，不要经常揉膝关节的痛点，而要揉胳膊肘；胳膊肘痛，要揉膝盖附近的痛点；脚踝有问题，要揉手腕子。比如风湿的人早晨起来有晨僵，手指僵硬了，您千万别揉手指头，越揉它越大、越变形，这是因为本身就缺血，您一揉它，好血没过来，里面的组织液过来了，结果就肿大增生了，这时要使劲多揉脚趾。上述疗法就叫反射疗法。

急性腰痛也一样，痛就证明这块儿有瘀血，您去按揉等于是按摩伤口，虽然这个伤口是在里边，但会把旁边本来没损伤的血管给弄破，伤痛就会

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

更厉害。虽然按摩使血液循环加快，感觉腰部热乎乎的，有点儿舒服，但随后会更严重。所以您不能这么揉，要揉与它相表里的经络。

手三里穴为什么可以治疗膝盖痛呢？原因就是反射疗法。大家都知道“肚腑三里留”这句话，这个“三里”既包括手三里穴，也包括足三里穴。

手三里穴的功效非常巨大，但经常被大家所忽视。

肠胃功能不好，揉手三里穴同样管用。尤其是胃寒的人，揉手三里穴的效果比足三里更好。因为大肠经是多气多血之经，是可以补充气血给肠胃的，而胃寒就是胃中缺血，新鲜血液流不过去。血总是热的，如果让血很充沛地流过去，就不会胃寒了。

手三里穴还可以治疗过敏性鼻炎。

手三里穴是一个强壮穴，和足三里穴一样，平时多揉，可以增强免疫力。

·降血压、祛痘痘、治皮肤病、明目：点揉曲池穴

把胳膊弯曲，肘横纹这条细缝靠近肘尖的部位就是曲池穴。

曲池穴的功效非常多。对于老年人来讲，首先要记住的是它有降血压的功劳；而对于年轻人来讲，它是祛除脸上疙瘩的好药。

曲池穴还是治疗各种皮肤病的一个要穴。

按压曲池穴可以增进血液循环，把血液毒素排出去，所以我们说曲池穴还是一个排毒穴。减肥就需要排毒，因此同时它还有减肥的功效。

·治肘部劳损、网球肘：揉肘髎穴

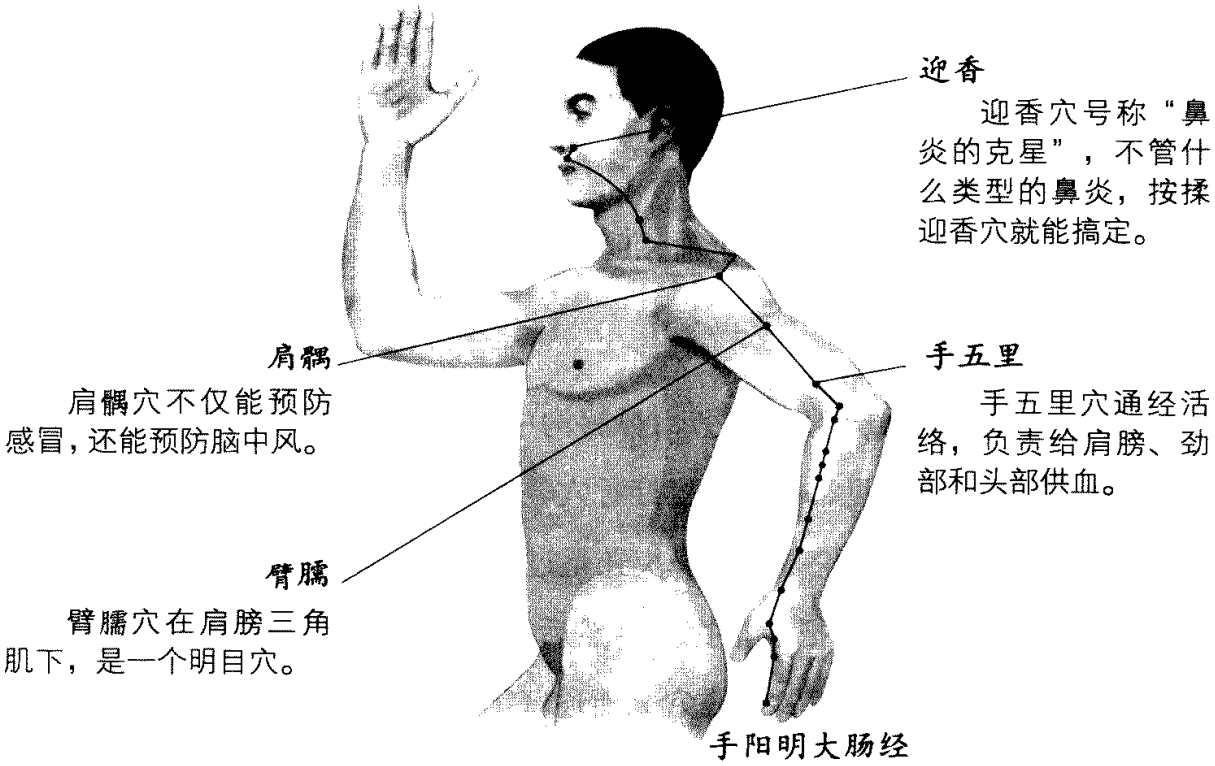
肘髎穴是治疗肘上疾病的，如肘部劳损、网球肘等。揉时要找到痛点，多揉一揉。

般若自在处处开——肘部以上的大肠经大药

很多人年轻的时候，老爱光着膀子睡觉，岁数一大，就得肩周炎了，什么原因呢？就是寒气顺着肩髃穴进到肩膀里去了，在那里一点一点堆积下来。所以，平常一定要多搓搓或者点揉肩髃穴，以增强它的防风寒功能。

·治肩膀沉重、肩周炎、颈淋巴结核：按揉手五里穴

手五里穴正好在骨头上，通经活络的效果非常强。它尤其能治肩膀上的毛病，比如肩膀沉重、肩周炎。有的人患颈淋巴结核，脖子上长东西、脖子粗，



大肠经里面最多的就是“隐士高人”，我只是简单地介绍了几位，具体要请哪位回家，就看您身体的选择了。

手五里穴全管。它是专门给肩膀、颈部和头部供血的一个很好的穴位。

·治白内障、视神经萎缩、眼睛酸胀、痛痒、迎风流泪：敲打臂臑穴

臂臑穴在肩膀三角肌下缘。这个穴对眼睛特别有好处，能防治白内障。

视神经萎缩是个很严重的病，现在也没有找到好的治疗对策。然而按揉臂臑穴有辅助疗效，能让视力不至于进一步减退。

平常多揉揉臂臑穴，对于眼睛酸胀、痛痒、迎风流泪，都有很不错的作用。如果有时候觉得它不是特别敏感，可以敲一敲、打一打它，几下就会变得敏感了。

·预防感冒、改善头部供血、预防脑中风：揉肩髃穴

肩髃穴是一个预防感冒的要穴。

有的人肩膀发硬，躺下时觉得枕头不合适，睡眠不好，这时也多揉揉肩髃穴，很快就能有效果。

肩髃穴还可以改善头部的供血，所以也是预防脑中风的一个要穴。

·根治鼻炎：揉迎香穴

迎香穴位于鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中。“迎香”意为欢迎香味进来。如果鼻子堵了，闻不见香味，一揉迎香穴，香味就进来了。

它能治疗鼻炎，无论是慢性鼻炎还是过敏性鼻炎都有效。迎香穴在鼻子旁边，揉的时候，最好把手指搓热，然后抚摸鼻翼，之后再点迎香穴，就会事半功倍，这时您会感觉迎香穴太能通气了。请记住：如果不激活里边的通路，直接揉迎香穴，很可能不起效。

但有些朋友觉得这样做效果还是不太明显，那我告诉大家一个治鼻炎效

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

果更明显的方法——敲撞鼻翼，即用手背从印堂开始往下轻轻地颤动撞揉。撞揉就是除了撞以外，还得揉。这种方法趴着做最好。叩首法里的撞揉法，是专门治疗鼻炎的，效果非常显著。用这个方法撞揉完以后，再搓一下鼻翼，点揉迎香穴，您马上会觉得神清气爽、鼻窍全通了。每天只要坚持揉两三分钟即可。

中里巴人私房话

人体有很强的自愈能力，这一点很多人都非常清楚；但当疾病真正光临我们的时候，我们又有谁会坚信它真能战胜敌人呢？其实你不相信它是明智的，因为它确实帮不了你。它就像是家里养的猫，本想用它来威慑老鼠，它却趴在那里睡大觉；当老鼠光临的时候，它常常睡意正浓，通常都是老鼠把东西咬坏，最后竟去放胆扯它的胡须时，它老人家才会“喵”的大叫一声，将老鼠吓跑，可此时屋里已是满目疮痍，家什已被咬得残缺不全了。这样的猫，我们怎能信任它呢？但是不管怎样，猫是为老鼠而降生的，不用它，我们还能用谁呢？蛇是捕鼠高手，但往往没捕到老鼠先把我们咬伤了；狗也可捕鼠，虽然偶尔也会疯狂咬人，但通常还很安全。

如果用蛇来比喻西医的方法，虽略显刻毒，却也还算形象；用狗来形容中医的方法，多少有些偏爱的成分。当然，最好还是让猫做警醒者，毕竟它是老鼠的天敌。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

2. 三焦经大药房——人体健康的总指挥

器量宽宏万物容

三焦有什么功能呢？它就像是一场婚礼的司仪、一台晚会的导演、一个协会的秘书长、一个工程的总指挥。它使得各个脏腑间能够相互合作、步调一致，同心同德地为身体服务。

我们通常说“五脏六腑”，那六腑是什么？没有学过一点中医知识的人是说不清楚的，通常只能说全五腑——胃、大肠、小肠、膀胱、胆。其实还有一腑，就是三焦。我们的五腑都像一个容器，且时满时空，就像我们的胃肠，被食物填满又排空，周而复始。三焦就是装载全部脏腑的大容器，也就是整个人的体腔。古人将三焦分为三部分——上焦、中焦、下焦，上焦心肺，中焦脾胃、肝胆，下焦肾、膀胱、大小肠。

对于三焦的具体形状，从古至今就争论不休，现代有的医家把它等同于淋巴系统、内分泌系统以及组织间隙、微循环等，但都不能涵盖三焦的实际功用。咱们也没必要把三焦硬与西医解剖意义下的器官进行类比。

“三焦者，主持诸气，有名而无形。”

——《难经·三十八难》

按照古人的理解，三焦是调动运化人体元气的器官，它更像是一个财务总管，负责合理地分配使用全身的气血和能量。

“三焦者，总领五脏、六腑、荣卫、经络、内外左右上下之气也，三焦通，则内外左右上下皆通也，其于周身灌体，和内调外、荣左养右、导上宣下，莫大于此者……三焦之气和则内外和，逆则内外逆。”

——《中藏经》

上边这段文字是汉代华佗所写《中藏经》中的一段话，此书文字古奥，但对三焦的这段阐述倒是通俗易懂。先不说此语是不是真的出自华佗之口，但三焦在五脏六腑当中的重要地位，由此可见一斑。

简而言之，三焦有两大主要功用：

（1）通调水道。《灵枢经》上说：“三焦病者，腹气满，小腹尤坚，不得小便，窘急，溢则水，留即为胀。”

（2）运化水谷。明代医家吴勉学在《医学发明》中说：“水谷往来，皆待此以通达。”“焦”通“ ”，乃引火之物，以火才可腐熟食物，古人遣词命名皆有深意。

明代医家孙一奎有几句话或许是其经验之谈：“上焦主纳而不出，其治在膻中；中焦主腐熟水谷，其治在脐旁；下焦分清泌浊，其治在脐下。”

三焦之功能如此强大，理应在治疗上屡建奇功，但实际远非如此，因为大多数医者对三焦概念、功用模糊不清，很少有人去探究它的真正奥妙，只是停留在对传统注释的一知半解上。机理不明，自然也就无法应用，以致有人根本想不起用三焦经来治疗脏腑病这条思路。下面几节，就让我们跟随古人的指引，将三焦经的功用探究一番。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

中里巴人私房话

古人的话只是给我们打开一扇窗，外面的风景还是要我们自己去看的。有心者可以借此通达深入，而更多的人还是指望别人一一指点给他——青山在远处，白云在上边，还有流水、小桥。没有人指点，即使再开两扇窗，也是一无所见。

让我们的内分泌永不失调：手部的三焦经大药

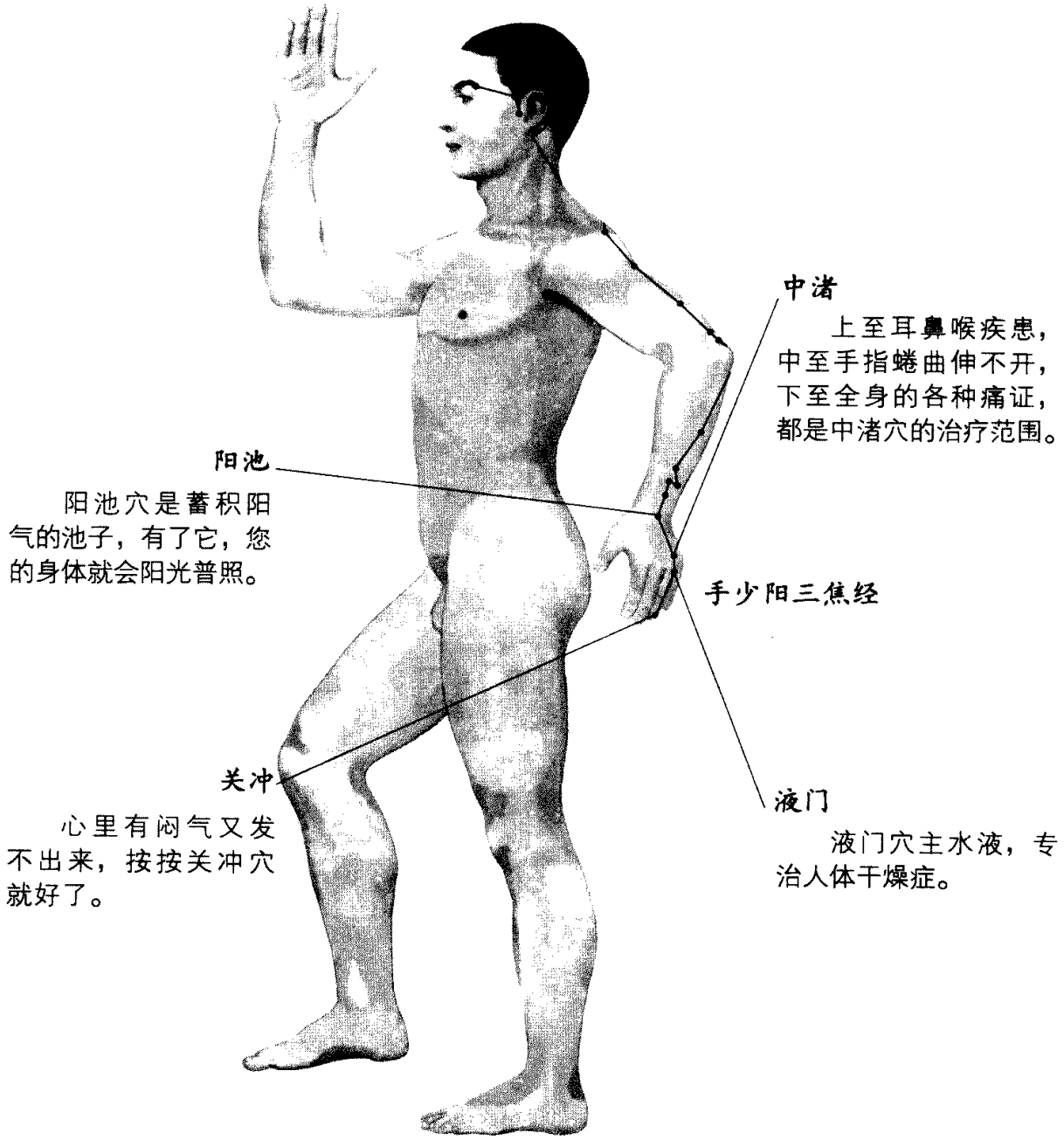
阳池穴是三焦经上的要穴。“阳池”就是蓄积人体阳气的池子。一揉阳池穴，身上的阳气就被激发出来，体内的阳气也会运转起来。

·治堵心、晕车、咽喉痛、急性咽喉炎：揉关冲穴

关冲穴是三焦经上的第一个穴位，位于无名指尺侧端，距离指甲角0.1寸。这个穴特别小，要拿指甲掐或用指节硌才能有效果。它是三焦经这个出气筒放气的地方。心里堵闷，就应多揉揉关冲穴，把心中的气给放出去。尤其是心烦意乱但又说不出是哪儿难受的时候，更应该揉揉关冲穴，把里面的气散走。

晕车的时候揉关冲穴，通常很管用。晕车是因为肚子里有浊气上来，浊气堵在那儿让您恶心，只要打几个嗝，晕车马上就好。关冲穴是排气口，刺激它就能帮助把浊气散一散，虽然散得不是特别多，但散一点儿就会舒服一点儿。接着您再揉揉劳宫穴，晕车就差不多好了。

关冲穴还能治疗咽喉痛、急性咽喉炎。这类病跟气郁有很大关系。生了好多气，气散不出去就会发炎。关冲穴既然能排气，就能去火，因为气有



经常按揉三焦经，把体内邪气驱赶出去，身体自然百病不生。

余就是火，当然这个气指的是浊气。

·治眼干、嘴干、咽喉痛、嗓子干、身体发热、疲劳：揉液门穴

液门穴在无名指与小指缝间，顶着无名指的骨头，推压时比较痛。“液门”，顾名思义就是液体之门。

液门穴的功效非常多：第一，它可以治人体的干燥症，比如眼睛老干涩、嘴老干、咽唾沫都没有，这时揉液门穴就能把液体之门打开。第二，它可以解除热性感冒的症状，像咽喉肿痛、嗓子干想喝水、身体老发热，揉液门穴都很管用。这跟它所在的这条三焦经的性质有关，三焦经是排气的，人气多了会上火，风寒再一来就压抑住，火散不出去，就会在里面产生炎症，液门穴就是散火的。第三，它是一个帮助我们恢复体力的穴位，比如您劳累了，白天眼皮老爱沉，腿也酸，浑身感到没劲，这时候您揉揉液门穴，精神马上就好了。

·治眼疾、急性扁桃体炎、咽喉痛、耳痛、中耳炎、上火引起的突发性耳聋、耳鸣等耳鼻喉症状，肩膀痛、腰后面脊椎痛、膝盖痛、肩周炎、头痛、耳痛、牙痛、胃疼等痛证，手指蜷曲不能伸开：揉中渚穴

中渚穴在液门下1寸处。按这个穴时一定要把指甲剪平。如果找不准没关系，您就把骨缝这一溜都揉了，哪个地方最痛，就把哪个地方当成中渚穴。

揉中渚穴有个技巧：先掐进去，然后搓着揉，让它发麻，一麻就通了。

此穴可以治眼疾，如眼睛痛、胀、酸涩和急性结膜炎。

急性扁桃体炎、咽喉痛、耳痛、中耳炎、着急上火引起的突发性耳聋、耳里轰轰响的耳鸣等症状，揉中渚穴也会特别管用，因为它是祛火的。

中渚穴是治疗诸多痛证的要穴。痛证的含义非常广，比如肩膀痛、腰后

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

面脊椎痛、膝盖痛、肩周炎、头痛、耳痛、牙痛、胃痛，中渚穴统统都管。

有的人手老是攥着、不能伸开，有点儿像脑血栓的后遗症，这就要经常掐中渚穴，一掐手就张开了。除了掐这个穴位，还要掐十指指缝。这几个缝叫八邪，就是有邪气进去了，所以手才攥住张不开。另外，掐的时候不能生扳手指，否则手指马上就会产生抗力。

·激发身体阳气：揉阳池穴

有时候人体的阳气运转不起来，那是因为肚子里有浊气，浊气妨碍阳气的运转。有人说想让气血流通加快，那您得先把浊气排掉才行。“浊气不去，新血不生”，排浊气就要多推腹，或者多揉中脘穴。其实推腹时就把中脘穴顺便也推了，而且还推了肚子上的其他穴位。有的人肚子那里老虚寒，您就拿艾条灸，每天灸中脘穴，同时揉阳池穴，这样身体里的浊气才能散，正气才能进去，气血才能运化起来。

另外，如果觉得还有精力，就再去灸气海穴，这样人体的上下气就全通畅了。如果您吃东西不消化，那么在吃饭之前您可以先揪揪阳池穴，吃饭马上就香了。这个方法大家一定要记住，先揉阳池穴激活阳气，然后灸中脘穴、推腹，把浊气排出去。

‖ 中里巴人私房话 ‖

心灵上的东西，有人来得早，有人来得晚。每个人走的弯路也有可能不是弯路，之前的人生阅历可能就是为了今天做准备的，只是各人的感受和表现方式不同罢了。我只不过是在更早的时候开启了自己的心性与悟性，并因此获得了大自然的厚爱与馈赠。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

一通百通，一身轻松——臂部的三焦经大药

揉穴位时一定要跟经络结合在一起，必须让经先通了，穴才能通，就像灯泡要亮，必须整个电线都有电才行，电线没电，无论如何灯泡也不会亮。

·打通胆经，缓解坐骨神经痛、腰痛、肋骨痛、肩膀痛、头痛、落枕：揉外关穴

外关穴在腕横纹上2寸处。凡是病症堵塞在经络上不通，像腿上的胆经不通、坐骨神经痛、腰痛、肋骨痛、肩膀痛等循经走的病，都可以揉外关穴，它的作用就像一个总闸一样。

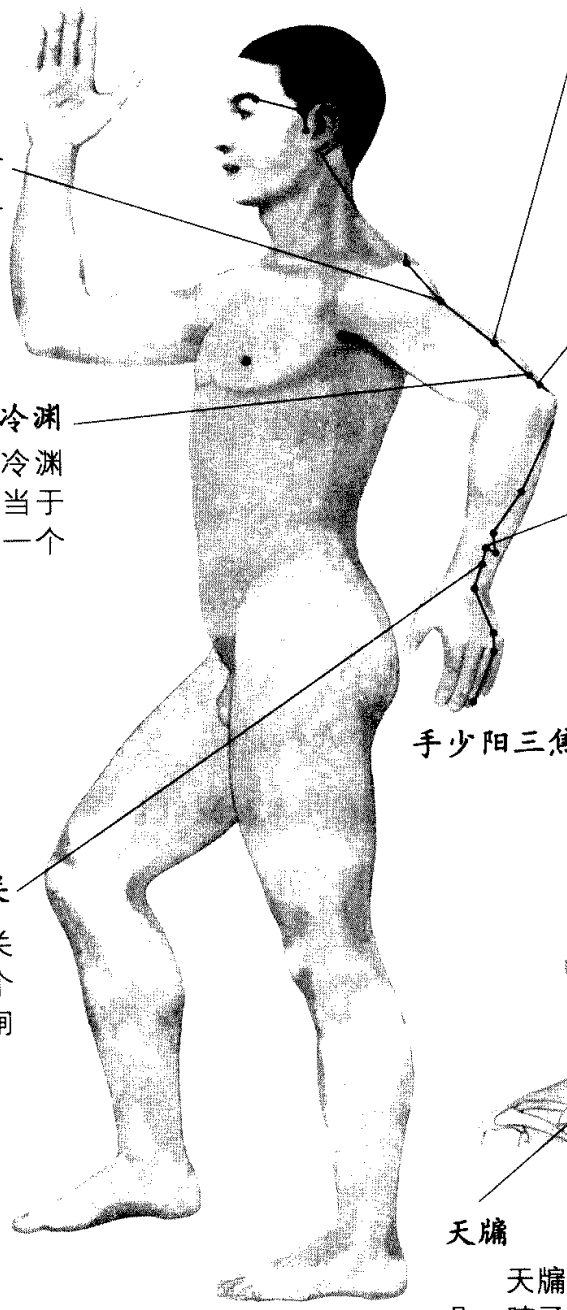
外关穴是治疗偏头痛的要穴。经常有偏头痛的人，您会发觉痛点基本上都在耳朵上面一点儿，而且这块儿的筋全拧在一起了，这时，您先拿大拇指找到痛点，然后边揉边推，先把里面的筋给推开，再赶紧揉外关穴，头痛马上就能缓解。

另外，外关穴还能治落枕。

·治便秘、肋间神经痛：揉支沟穴

古人认为支沟穴是治疗便秘的要穴。但现在很多人反馈，说光揉这个穴好像没有什么明显效果，这说明不先打通经络，单用一个穴位效果是不大的。

支沟穴治肋间神经痛特别有效。比如您某处岔气了，上下蹿着痛，揉支沟穴，偏上部分马上就好。如果偏下部分痛，那就归胆经的阳陵泉管，而支沟穴不管。实际上，三焦经在腿上叫胆经，在胳膊上叫三焦经，它们是一条经，都管岔气，但各管一半。



消泺

“消泺”就是祛湿，祛湿必然化痰，因此消泺穴是祛湿化痰的要穴。

臑会

臑会穴是专治肩膀疼痛的。

天井

治疗淋巴结核时，首选此穴。

清冷渊

祛火请用清冷渊穴，按揉它就相当于跳进冷水池洗了一个冷水澡。

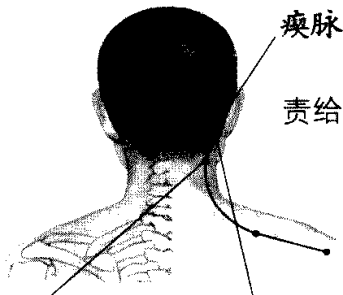
支沟

支沟穴能治便秘，还能治疗肋间神经痛和处理敲胆经后的不良反应。

手少阳三焦经

外关

痛证找外关穴，它就像一个控制疼痛的总闸门。



瘛脉

瘛脉穴专门负责给大脑供血。

天牖

天牖穴主管耳朵、脖子和肩膀一带，对治疗耳鸣、耳聋、落枕、肩膀痛有不错的效果。

翳风

除了耳鸣、耳聋，牙痛、头晕、偏头痛也归翳风管。

三焦经上的穴位个个都有自己的拿手绝技，经常按揉它们，会让您的健康更上一层楼。

有的人一敲胆经头就涨，这是胆经的浊气跑到三焦经上来了，所以还得把三焦经给揉开，才不会有不良反应。

·治淋巴结核：天井穴

在肘尖上1寸处有个窝，就是天井穴。

此穴是治疗淋巴结核的首选要穴。淋巴结核就是中医所说的瘰疬，即脖子、腋窝上长出的好多疙疙瘩瘩的东西，中医管这个叫气结血瘀，就是里面有瘀血、浊气，搅在一起了。此病跟爱生气有很大关系，如果您是一个爱生气的人，赶紧就找天井穴解决吧。

·治上火而头痛、头涨、发热、心里烦躁：揉清冷渊穴

清冷渊穴在肘尖上2寸处，又叫清冷泉。古人起名字绝对不会瞎起的，为什么叫这个名字呢？顾名思义，这个穴位是祛火的。当您心里着急上火，有气出不去，嗓子也痛、牙也痛、眼睛也痛，眼红目赤的时候，一揉清冷渊火气马上就会降下去，等于是让您跳到“清冷渊”（清冷泉）里面洗澡去了，肯定火就没了。

尤其是您头痛、头涨热、心里烦躁时，揉外关穴不管用，可以揉清冷渊穴和天井穴，效果立竿见影。

·祛湿化痰：揉消泺穴

消泺穴在肘窝往上5寸处。“泺”是浅水的意思，把浅水消掉，人体的湿就去掉了。气郁则生湿、生痰，消泺穴就是祛湿化痰的要穴。

当您生气时，气滞了，血不流动了，体内就会有好多湿气产生，形成水肿，所以刚有一点水时一定要赶紧把它消掉，别让它产生湿气，否则祸害无穷。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

· 治肩膀痛：揉臑会穴

臑会穴是专门治肩膀痛的要穴。

· 治耳聋、耳鸣、肩颈痛、落枕：揉天牖穴

天牖穴在紧挨耳后斜下方 1 寸处。当您把头往边上一侧，脖子上就会凸起一条大筋，该穴就在大筋的边缘。天牖穴是治耳聋、耳鸣的要穴，还治肩颈痛、落枕，因为这个穴位正好管脖子和肩膀。

对于肩膀痛，如果是小肠经这块儿痛，揉三焦经肯定没用；如果是三焦经这块儿痛，在臑会穴、消泺穴、清冷渊穴、天井穴一揉一捋，痛证会马上缓解。

· 治耳聋、耳鸣、牙痛、头晕、偏头痛：揉翳风穴

翳风穴在耳垂遮住的凹陷处。除了管耳聋、耳鸣（因为该穴挨着耳朵最近）以外，牙痛、头晕、偏头痛它也管。

· 负责头部供血、预防脑血管疾病：揉瘈脉穴

瘈脉穴在翳风穴的上边，是专给脑袋供血的。当大脑供血充足了，人的神智就会清楚，当然就不会得脑血管病了。

‖ 中里巴人私房话 ‖

古时有一个给大钟做架子的能工巧匠，做出的钟架没有刀砍斧剁的痕迹，没有人为雕琢的感觉，简直与大钟浑然一体，大家都惊叹他的木工手艺。他说，我的木工手艺只是三流的，我只是眼力好罢了。而我在做钟架前，要先斋戒三天，让自己的心平静下来，抛开一些功利的想法。三天后，心里所想的和言谈举止都一致了，我

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

就拿着斧子和锯到森林里去找那个天然的钟架。其实，本来就有一个做好的钟架放在森林里等着我去挑选。这样，我选好了天然的钟架，稍做修饰，就成了最好的钟架。

有的人天生就是那口钟，有的人天生就是那个钟架，还有人天生就是那个工匠。能够找到自己的本来位置，您就找到了力量的源泉。鱼不需要学习游泳，小鸟生来会飞，莫扎特4岁就会做曲，莎士比亚也不需要谁来教他写作。人的才能是天生的。找到了自己的才能，也就找到了养生的方向。

3. 小肠经大药房——主治液病的高手

小肠经是人体健康的晴雨表

小肠经就好比一面反映心脏能力的镜子，通过了解心脏和小肠经的表里关系，我们不但能预测心脏的功能状况，还能够用调节小肠经的方法来治疗心脏方面的疾患。

天天守在电脑旁的朋友们通常都会肩膀酸痛。有的人站起身活动一下，很快就恢复如常；而另一些人则会日渐加重，先是后背痛，然后脖子也不能转侧，手还发麻。医院通常诊为颈椎病。其实多数是心脏供血不足，造成小肠经气血也虚弱了。观察一下小肠经的走向就会发现，从脖子到肩膀，再从胳膊到小手指，一路下来，正是你平常出现症状的部位。

有人问，心脏供血不足，为何会影响小肠经呢？这其实是中医特有的一个概念——表里关系。心与小肠相表里，这种关系是通过经络的通道联系起来的。如果心脏有问题，在最初的时候，小肠经就先有征兆了。让我们从白领最常见的肩酸说起吧。肩膀在开始的时候只是酸，酸的意思是气血不足了，然后是酸痛，酸痛是因血少，进而流动缓慢而瘀滞，不通则痛了。再后来就变得僵硬疼痛了，僵硬是因为血少，血流缓慢，再加上长期固定姿势，血液就停滞在那里；如果心脏持续地供血不足，那么停滞的血液就会在原地形成瘀血，没有新鲜血液的供应，肌肉、筋膜就会变得僵硬，缺乏气血供养的肩膀就好像缺水少粮的边关军队，抵御不住外界风寒的侵袭。如果此时睡觉偶遇风寒，哪怕是一点点风，这不过是诱因，你就会落枕。其实落枕哪是当天得的呀，早已酝酿多时了，风只不过是导火索罢了。

有的人不从事案头的工作，肢体也总是在运动之中，那么他们心脏供血不足的情况又怎么考察呢？有一个很简单的方法，我们知道在我们胳膊肘的略下方有一根“麻筋”，小的时候打闹玩耍经常会碰到它，总会过电般一麻到手。这条“麻筋”就是小肠经的线路。你现在用拳头打一下这“麻筋”，看看能不能麻到小手指去。如果一麻到底，证明你的心脏供血能力还是不错的；如果只痛不麻，那你的心脏已经存在供血不足的情况了。另外还有一个更简单的测试法，只要行个军礼，看看上臂靠近腋下的肌肉会不会很松弛，松弛就是此处气血供应不足了。这里正是小肠经，而小肠经是靠心经供应气血的。

记得有个朋友，总是胸闷、胃堵，尤其是一紧张或看了点文章和电视新闻，就堵得像胸口压了块大石头一样，呼吸费力。说是精神因素，可实在憋闷得厉害。去医院检查，总以为他是胃炎，心脏也查不出任何毛病。他

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

吃了许多治疗胃的药物，可憋闷还是常常不请自来，去不了根。有一次聚会，他任何东西都没吃就已经开始胸闷憋气。我帮他按摩三焦经和小肠经，三焦经只有些酸，可当触及小肠经上臂的部分时，发现他那里的肉松弛若棉，里面有许多网状的粘连的东西，手还没用多大力，他已经刺痛难当，直叫我轻点。于是我叫他回去好好修理小肠经，几个月后复查，那团松松的棉花已经有弹性多了，按摩也不刺痛难忍了，胸闷对他来说已经是稀客了。

有的人脾气很急，总是心烦气躁，动辄要与人争吵嚷嚷，中医认为是心火亢盛。由于火气太大，无处宣泄，就拿小肠经“撒气”了。结果小肠经就会肿胀、硬痛。顺着小肠经就会牵连到耳朵、喉咙、脖子、肩膀、肘、臂、腕、小手指，造成这些地方或疼痛或麻木。

中里巴人私房话

心脏稳定了，才会从里面再生出一种力量来，如果心没有稳定下来，脏腑就各行其是，无主无次，这时候，身体就会陷入混乱的状态。如果通过调养让心血供应充足了，虽然有些脏腑很虚弱，但是心脏定了，它知道啥时该用多少血，啥时不该用这么多血，它就能牢牢掌握、好好管理身体这个国家了，它就能让其他脏腑各司其职，各尽其能。这样，即使运粮官——脾胃多劳累一点，心这个皇帝也可以少操一点心，少用点儿气血。最后，即使身体由于脾胃的原因显得比较虚弱，也不能对身体形成大碍。因为心定才是身体安定的最大保证。

手到病自除——手部的小肠经大药

小肠经上的好多穴位都很管用，但用时也要根据每个人身体的不同症状。有的人用这个穴位特别管用，有的人使那个穴位很灵。所以我们要找到适合自己的穴，要在平常的时候多找一找，只要某个穴揉完，身体感觉很舒服，那就把这个穴位当作宝贝留着，经常用一用。

·治乳汁不足、小儿打嗝儿、溢奶：捏捋少泽穴

小肠经的第一个穴位是少泽，在小指指甲外侧旁边一点，这个穴位不好揉，只能拿指甲才能掐到。我提供给大家一个方法：拿指尖捏住它，一捋就行了。

当产后乳汁分泌不足的时候，捏少泽穴可以增加乳汁的分泌。

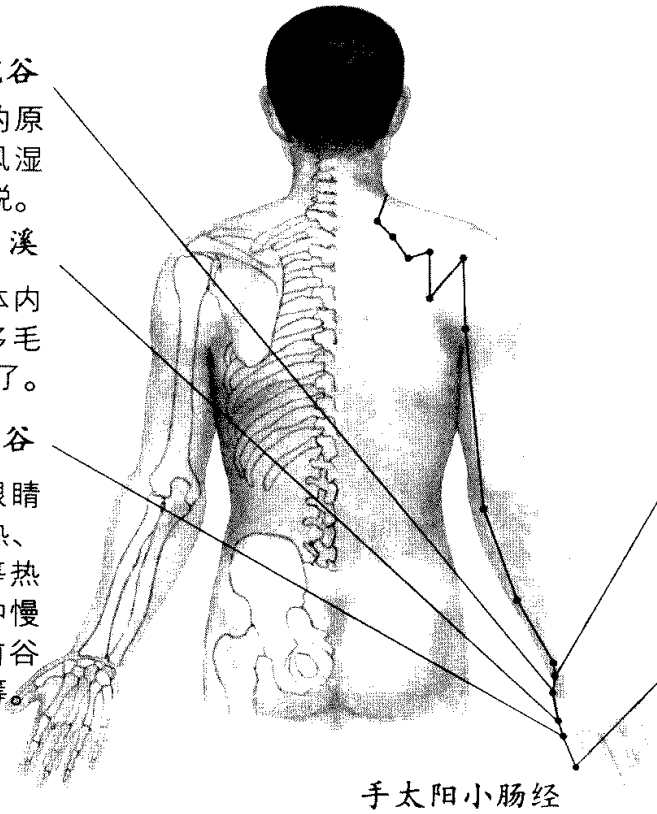
如果孩子老是打嗝儿漾奶，您给他捏捏这个少泽穴，别太使劲，一点点地给他捋捋，孩子就不会发生这种情况了。

·治头后部痛、眼睛胀痛、耳鸣、手心发热、手心出汗、腮腺炎等热证以及流黄涕的那种慢性鼻炎、鼻窦炎：揉前谷穴

从少泽穴沿着小肠经往小指根上推，推到有一块骨头处推不动了，卡住的这个点就是前谷穴。

前谷穴可以治疗头痛，尤其对后边头痛的效果很好。比如说您受风了头痛，赶紧去揉揉前谷穴。

前谷穴还能治疗眼睛胀痛、耳鸣、手心发热、手心出汗、腮腺炎等热证以及流黄涕的那种慢性鼻炎、鼻窦炎。



腕谷

既然是小肠经的原穴，那治糖尿病、风湿和便秘，效果自不用说。

后溪

因为后溪在人体内四通八达，所以很多毛病都在后溪穴手下栽了。

前谷

治疗后头痛、眼睛涨痛、耳鸣、手心发热、手心出汗、腮腺炎等热证以及流黄涕的那种慢性鼻炎、鼻窦炎，前谷穴一马当先，勇拔头筹。

阳谷

增强人体免疫力，此穴功不可没。

少泽

增加乳汁分泌，防治小儿打嗝儿、溢奶，要好好感谢少泽穴。

“小肠经主液”，所有与液有关的疾病，如月经、乳汁、白带、精液以及现代医学所说的胃液、胰腺、前列腺和滑膜分泌的滑液等问题，都可以到小肠经这里来寻找解决办法。

·治耳疾、各种汗证、咽痛、腰痛、脊椎痛、腰扭伤、坐骨神经痛、爱落枕、癫痫引起的抽搐：多揉后溪穴

从掌根向小指根方向推，卡住的地方就是后溪穴。或者您一攥拳，感情线的小指一侧就有一个纹，纹头的点即是后溪。揉此穴时，一定要把指甲剪平了，使劲掐到这个缝里。

后溪穴是一个八脉交会穴，是四通八达的一个穴位，哪的病它都能治。而小肠经是通着耳朵的，所以后溪穴能治耳朵上的病，比如耳鸣、耳聋。

后溪还是调理汗液的大穴，它可以治疗各种汗证，比如盗汗，如果能配

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

上另一个心经的穴位阴郄，那甭管是自汗、盗汗，全治了。

后溪还可以治疗咽痛，就是有火的那种嗓子痛。

因为后溪是八脉交会穴，与督脉（脊椎）相通，所以脊椎上的病它都管。像腰痛、脊椎痛、腰扭伤，都可以揉后溪。

后溪还能治疗坐骨神经痛。

后溪通的地方挺远的，有的人腿窝儿老发紧、睡觉时经常抽筋，睡前一定要多揉揉后溪。

爱落枕的人，平日要常揉后溪。因为小肠经正好顺着后肩膀上行到脖子，所以脖子、肩膀有问题都可以通过揉小肠经来缓解，而后溪就是其中一个很重要的大穴。

这个穴位也可以治癫痫引起的抽搐。

·祛身体湿热、治疗糖尿病、便秘：揉腕谷穴

在我们的掌根下有一条掌横纹，侧面有一根骨头，这根骨头前边的凹陷就是腕谷穴。揉的时候，要贴着骨头揉才有感觉，功效才能出来。

腕谷穴是治疗糖尿病的要穴。因为糖尿病患者的小肠功能是紊乱的，而腕谷穴又是小肠经的一个原穴，所以它可以调整小肠功能，对糖尿病有很好的效果。

腕谷穴又是祛湿的要穴，如果您觉得身体有湿热，有风湿症，揉腕谷穴效果会很好。实际上，腕谷穴是靠通利二便来祛湿的。

腕谷穴还可以治疗便秘。

·降血压，治头晕、牙痛、口腔溃疡以及头肿、头涨、三叉神经痛：揉阳谷

阳谷穴在腕骨穴后面一横指的尺骨茎突前面的凹陷处，即腕横纹的小指一侧。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

阳谷首先是一个降血压的穴位，血压高的朋友每天要多揉一揉。

阳谷还能治头晕、牙痛、口腔溃疡以及头面部的问题，比如头肿、头胀、三叉神经痛。按现在的理论来讲，阳谷是一个增强人体免疫功能的穴位。所以我们平常用手攥着腕子，把腕子一掐，再扭扭，阳谷就通了，很简单。

中里巴人私房话

不要把治病搞成很烦琐的事。有的朋友每天要按摩很多穴位，还要刮痧、拔罐、练功，总觉得运用的方法越多，治疗的效果越好。其实并非如此，我们的气血就那么多，我们需集中力量，逐个解决身体的问题；切不可将气血分散各处，无的放矢，这样越治问题会越多，终将失去信心和耐心。记住：简单才有效，顺势才迅捷。

人体自带的人参生脉饮——臂部和肩部的小肠经大药

心经、小肠经是相表里的，心经把血液源源不断地供给小肠经。小肠经气血一充足，肩膀的气血也供应充足了，我们的肩膀就不会感觉到疲劳和酸痛。

·防治所有的老年病：揉养老穴

养老穴是一个对老人特别有好处的穴位。我们把左手手心朝下，平放在胸前，右手食指点在左手腕关节高出的那块骨头上，然后左手往里一翻，右手食指就跑到一条缝里面去了，这个缝就是养老穴。

养老穴对所有的老年病都有作用，像血压高、老年痴呆、头昏眼花、耳

聋、腰酸腿痛。用现代医学的话来说，就是能够很好地改善身体的微循环。

还有，有病的老年人翻身起坐一般比较费力，养老穴也管这个。有人说我现在眼睛越来越花了，别的穴也找不着，那您就天天揉养老穴吧，又方便又有效。

说到底，养老穴就是一个预防衰老的穴位。

·治头痛、目眩、癫狂、惊恐、手麻、颈椎压迫症、手不能握物、攥东西没劲儿、记性不好、扁平疣、脂肪瘤：按揉支正穴

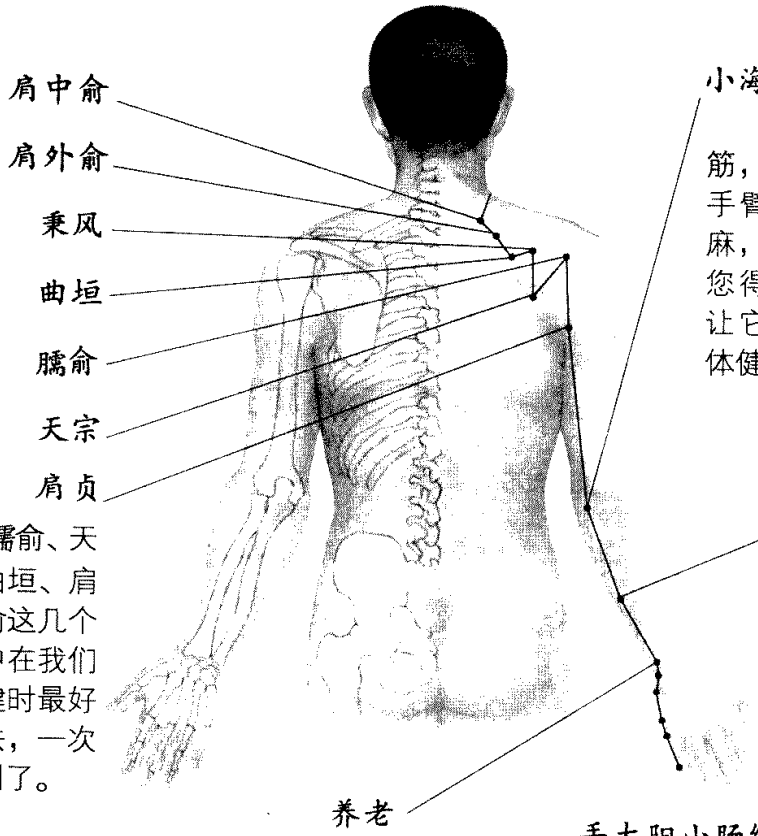
“支”是支持的支，“正”是正气的正，“支正”就是支持正气。它在腕背横纹上5寸（四横指加两个大拇指的宽度），不在骨头上，在骨头下边往内侧一点的骨缝当中。

支正穴可以治疗头痛、目眩、癫狂、惊恐。因为，心经与小肠经相表里，所以小肠经上的好多症状跟心经上的症状类似。

支正穴擅治手麻、颈椎压迫症，还有手不能握物、攥东西没劲儿、记性不好、老爱忘事儿，这些病都是正气不足造成的。

小肠经的穴位通常都治热证，就是热而心烦之症。

小肠经能治疗扁平疣，因为赘疣跟小肠的吸收功能有关系。而赘疣在中医里叫痰核，就是脾胃运化湿气的功能差，积湿成痰，有火了。所以调节小肠经有消痰祛火的功效。有人说我长了一个脂肪瘤，小肠经管用不管用？同样也管用。但我们一定要记住，按揉穴位治病，一定不要有急功近利的思想。比如说您长了个东西，是5年长出来的，但您揉一天就想让它下去，这不太容易。但只要每天坚持揉一揉，慢慢就会有效果了，您一定要持之以恒。



肩贞、臑俞、天宗、秉风、曲垣、肩外俞、肩中俞这几个穴位全都集中在我们的肩部，保健时最好用刮痧的办法，一次性全都照顾到了。

小海穴里面有一根筋，用手敲一下，整条手臂都是麻的。如果不麻，就说明经络有瘀堵，您得想办法，多揉揉，让它一麻到底，才算身体健康。

支正就是支持正气。正气不足时，手不能握物，攥东西没劲儿，记性不好，老爱忘事儿。这时，您就找支正穴来支持您吧。

养老穴，最关爱老人的穴，长在自己身上，不求任何回报。

小肠经和心经相表里，心经把血液源源不断地供给小肠经，小肠经气血一充足，我们身体的任何地方就不会感觉到疲劳和酸痛。

·治耳聋、耳鸣、牙龈肿痛、牙龈总流血：多揉小海穴

小海穴在小指侧面这条线上的肘尖儿和少海穴中间。一揉里边有一根筋，还发麻，如果不发麻，拿指节敲一下，整个手就都麻了。这根麻筋是很重要的，一麻到底就证明这条经是通畅的。要是不麻这块经络就堵了。一定要多揉揉，让它麻了才行。

小海是治疗耳聋、耳鸣的要穴，它还可以治疗牙龈肿痛，有时候牙龈总流血，老肿着，就多揉揉小海。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

·治咳嗽、哮喘、支气管炎、肩周炎：揉肩贞，然后是臑俞、天宗、秉风、曲垣、肩外俞和肩中俞

小海穴以后，胳膊这块就没穴位了，全都跑肩膀后边去了。后边第一个穴是肩贞，然后是臑俞、天宗、秉风、曲垣、肩外俞和肩中俞，对这几个穴位，咱们一般采取一捋而过的方法，这样，所有的穴位都照顾到了。

但有一个叫天宗的穴位我们一定要记住，这个穴是治疗颈椎病的要穴。当我们有颈椎病时，天宗穴上会很痛。

另外，经常咳嗽、有哮喘、支气管炎的人，在这几个穴位集中的地方会很痛，肌肉会很紧张，我们得经常把它揉一揉，揉松了。因为我们咳嗽、哮喘的时候这块老用力，长期用力这块就非常紧张，形成瘀血，我们必须把它揉散了。还有，我们后背的小肠经也经常容易堆积很多的瘀血，因为这块儿容易受寒、受伤、多用力和经常保持一个姿势。这时，我们可以找人多按摩这块儿，每天顺着小肠经松一松肩膀。如果能刮一刮痧，把这里边的瘀血刮出去更好。

而刮不出痧还挺痛的地方怎么办？那证明这个瘀血点藏得比较深，我们可以在这条经的穴位上拔罐。把刮痧和拔罐结合起来，再加上揉捏，您边拔边刮再边揉着，这条经络很快就通了。

揉这条经的时候，血液循环会加速，因为心与小肠相表里，刺激小肠经上的这几个穴位就等于让心脏给它及时地供血，所以有时候在这块儿揉得过多，有的人会觉得心慌。不过心慌没关系，就多揉揉手心的劳宫穴，赶紧把血给它补进去。还可以试一下人参生脉饮，也是补心血的。

小肠经中间有一个断点在大臂这块儿，因为大臂到肩膀这块儿没有穴位，直接从小海就到肩贞了，中间这一段都没有穴位，咱们怎么来把它接通呢？攥揉这块儿。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

有时候我们肩膀疼，但我们够不到肩膀，没法揉，您就揉这块儿，同样能把肩膀痛的问题解决了。最好同时把心经、小肠经都揉了。

中里巴人私房话

谈中医不能脱离中国传统文化。过去有句俗话，“秀才学医，如笼抓鸡”，是说“秀才”学起医来，就像到笼子里抓鸡一样，伸手可得。这是因为秀才对中国传统文化很熟悉，而中医正是中国传统文化中的一个瑰宝。只有精于中国的传统文化，才能真正领会中医的精髓。

去浊化清，气血自生——头颈部的小肠经大药

揉完天窗穴以后，得有药引子引过去，这天窗才能打亮。因为这块儿早堵上了，天窗开不了，窗户都生锈了。所以您得把这窗户先给摇摇，摇开了，然后再揉天窗，这两边就通上了。

·双向调节血压、明目聪耳：揉天窗穴

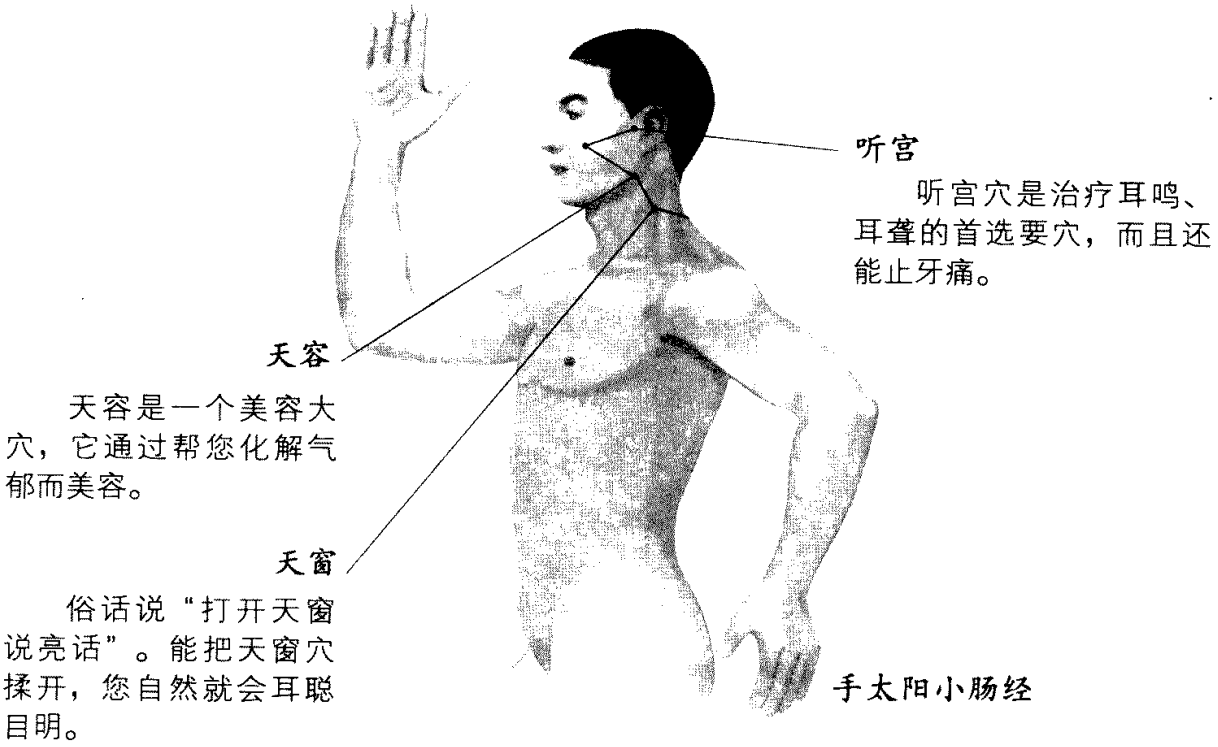
俗话说，打开天窗说亮话，天窗穴其实就有这个含义在里面，也就是说它有明目通耳的功效。

天窗在脖子这块儿，有人怕摸，一摸就容易咳嗽，这样的人就别揉这个穴了，捋捋这块儿就行了。其实平常多搓搓脖子，就有降血压的功效，每天捋它20下，就可以调血压了，低血压的人可以升高，高血压的人可以降低。

怎么找天窗穴呢？当我们把头歪向一侧的时候，有根叫胸锁乳突肌的大

筋就会出现，天窗穴就在与喉结平行的这条肌肉的后边一点儿。

天窗穴首先是明目的，然后是聪耳的，所以揉这个穴的时候，我们最好把眼睛闭上，揉20下左右，然后再揉另外一边脖子上的天窗穴，最后缓缓地把眼睛睁开，就会觉得眼睛很亮。为什么要闭眼呢？就跟吃药得有药引子一样，明目也得有药引子。比如在明目的时候，一定要闭上眼睛；在聪耳的时候，一定要把耳朵闭上，这就是药引子。耳朵怎么闭上？用手掌把耳朵给压起来，然后把眼睛也闭上，这时候拿手掌心对着里边耳朵眼儿那个位置揉。虽然我们不能直接揉到耳朵眼儿，但是我们要揉到外边对着耳朵眼儿的这个位置，感觉好像揉到耳朵眼儿里边了。这是聪耳的最好方法。



小肠经在头颈部的几个穴位或多或少地都有明目通耳的功效。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

·治耳聋、耳鸣、消梅核气、美容：揉天容穴

天容是一个美容大穴。天指大脑，容是美容的意思，揉此穴可以给头部供血。它正好就在女士的耳坠耷拉下来的位置，离耳朵很近。这块儿一般很酸痛，酸的感觉跟其他地方不一样。

天容穴是治耳聋、耳鸣的要穴。

另外，爱生气之人的容貌是最容易受到损害的。这样的人通常会觉得嗓子这儿老有痰似的，像一个梅核那么大，咽也咽不下去，也吐不出来，这是生气后气郁造成的。天容穴正好给您把气消了。当您心情愉快，自然就美容了。

·治耳鸣、耳聋、止牙疼：按揉听宫穴

找听宫这个穴位的时候，我们要先找着耳屏，听宫就在耳屏前边一点儿。最好的方法是一张嘴，找耳屏前凹进去的地方就是了。

听宫这个穴对耳朵特别有好处，它是治疗耳鸣、耳聋的首选要穴，而且还能止牙痛。

‖ 中里巴人私房话 ‖

人的精神和身体是合一的，所以性格和生活态度决定人的身体状况，甚至决定人的命运。比如说，像张飞那样性格暴躁、行事鲁莽的人，是类似张飞的体质，也容易得张飞那种暴躁人的病，而不会得林黛玉这类人的病。

所以，要想强壮，光锻炼身体或肌肉是不够的，只有把精神和身体同步起来，有意识地去锻炼，才会取得好的效果。如果没有主动的意愿，再锻炼也只能于事无补，反而还会变成对身体的一种损耗。

… 第五章 …

经络是人体最好的自我保护机制

身体想强壮，需要锻炼。心肝脾肺肾，该练何处呢？练心？心怕乱、怕累、怕损耗，所以养心、静心、安心，就是最好的锻炼。练肺？肺管呼吸，只要吸气多，就练成了。脾主运化，长肌肉。吃得多，一练，肌肉就发达。肝主筋，筋强则力大，练筋就能强肝。肾乃“作强之官”，是让你强壮的器官。最该练的，就是它。我们要记住的是，修炼方法不是把狸猫训练成狮子，而是把沉睡的狮子唤醒。

1. 脾经大药房——根治慢性病的良方

志闲而少欲——脚部的脾经大药

脾经上的穴位都是帮助血液循环的，能把新鲜血液引到病灶上去，所以，您每天一定要多揉揉商丘穴，把气血引下来。同时还可以做跪膝法、揉其他穴位，帮助把血液引过来。

· 治各种出血症、慢性鼻炎：艾灸或点掐隐白穴

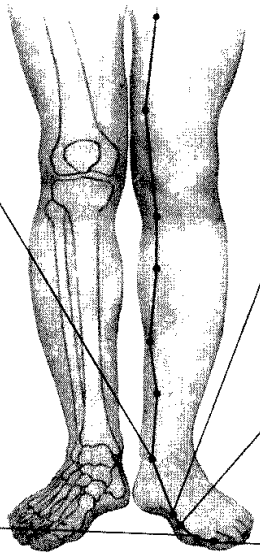
脾经的循行是从脚到胸，隐白穴是其第一个穴位，它在大脚趾趾甲旁约 1 毫米的位置。隐白穴最主要的功效是止血，对各种出血症状都能有效地缓解。

刺激隐白穴，通常是用艾灸的方法，就是拿一根艾条点燃，灸这个穴位。如果没有艾条，也可以用香烟来代替，同样有止血的效果。

隐白穴还有一个功效，就是通鼻窍，治疗慢性鼻炎、鼻出血。

这个穴不太好找，因为它特别小，通常要用指甲掐才能掐到这个穴。用

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194



商丘

商丘穴是长在人体上的神奇消炎大穴。坚持按揉，膀胱炎、尿道炎、盆腔炎等各种炎症就会落荒而逃。

公孙

公孙穴是一个输送气血的枢纽，有通气、活血、解瘀之功。当出现不消化、胃反酸或妇科病症状时，及时按揉公孙穴，会收到很好的疗效。

太白

太白穴能很快改善脾虚引起的流口水、舌边有齿痕、消化不良、手脚冰凉等症状，还可以降血糖、调节胰腺分泌。

大都

大都穴是人体自生的补钙大穴，经常按揉此穴，对骨质疏松，肌肉萎缩、腰酸腿痛等效果极好。

隐白

隐白穴的功效相当于云南白药，艾灸或者用手指掐揉此穴，对各种出血之症都有很好的止血功效。

足太阴脾经

通过按揉脾经来健脾，可以增强人体气血的运行，为防病治病储备最大的能力。

指节尖点它，或者找个细一点的按摩棒来点按，效果都很好。

·治缺钙引起的肌肉萎缩、骨质疏松、腰腿痛以及颈椎病、糖尿病、消化能力弱：按揉大都穴

从隐白穴往上，大脚趾根的位置就是大都穴。

大都穴对于老年人来讲特别重要，因为这是一个补钙的要穴。可能有朋友会说，要补钙，吃点钙片不就完了吗？不错，吃钙片是会有些效果，但是您知道为什么会缺钙吗？不是因为补得少，而是因为体内不吸收，这才是缺钙的真正原因。而您只要揉一揉大都穴，就能帮您吸收钙了。有些朋友喜欢做足底按摩，其实大都穴就相当于足底反射区上的甲状旁腺，而甲状旁腺正是吸收钙的。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

大都穴除了可以补钙之外，还能治疗肌肉萎缩、骨质疏松、腰腿痛。当然，这些症状也都是因为缺钙引起的，所以您只要记住大都穴是一个补钙的要穴就行了。另外，有颈椎病的人也要经常揉一揉大都穴，再在这个穴的旁边找一找最痛的点去揉，这样珠联璧合地配合起来治疗，效果就会更好。

·治睡觉流口水、舌两边有齿痕、消化不良、手脚冰凉、月经淋漓不尽、头晕、糖尿病等脾虚引发的病：用拇指内侧多硌太白穴

太白穴是脾经的原穴，健脾补脾的效果比其他穴位都强。

很多朋友都存在脾虚的症状，比如，夜里睡觉老流口水（这叫脾不摄津，就是脾不能收摄这些津液，它自己流出来了）；舌头两边有齿痕；吃完东西不一会儿就腹胀，消化不良；手脚冰凉，血液循环不到末梢；女性崩漏，月经淋漓不尽，不能收摄；因气血上不到头部而头晕，等等。这些症状都是脾的运化能力差造成的。

尽管脾虚的症状有很多，但多揉太白穴全都可以防治。因为它是原穴，是主管脾经上各个问题的。揉太白穴有个方法，就是用大拇指的内侧多硌它，这样健脾的效果才好。

另外，按揉太白穴还可以调节血糖，治糖尿病。

·治消化不良、胃反酸、妇科病：揉公孙穴

从太白穴往上1寸就是公孙穴。公孙穴的功能非常强大，可以调动脾脏、脾经的运血能力，把血液输送到全身去，是一个疏散点、一个枢纽，又可以帮助调节身体上由于气血瘀滞造成的各种症状，综合起来，就是通气、活血、解瘀。

如果您有妇科方面的问题，请每天揉揉公孙穴。另外，公孙穴可以抑制胃酸，如果您出现吐酸水的情况，赶紧揉一下公孙穴，很快就会好转。

公孙穴还可以增加小肠蠕动，增强消化能力，如果吃完东西不消化，也要赶紧揉揉它，很快就会往下运化了。

· 人体自有的消炎大药：商丘穴

在内踝骨的前缘偏下一点，就是商丘穴。该穴正好对应于足底反射区中的下身淋巴反射区，因此可以治疗下身的各种炎症，如膀胱炎、尿道炎、盆腔炎等。同时它又揭示了一个医理：炎症一般是由细菌感染引起的。但为什么揉这个穴还能消除炎症呢？这是因为脾是管运血的，它能把新鲜血液运到病灶上去，脏东西被清走后，炎症自然也就消除了。

中里巴人私房话

善是什么？有的人认为善就是行善，做好事，但真正的善是善念，或者说，善是从善念开始的，否则就是有意为善，而不是无意为善了。

有人问："我们行善时一定要先有善念吗？"

什么叫善念？什么叫无意为善？什么又叫有意为善？这些是有区别的。

禅宗里有一则小故事挺耐人寻味的：有两个和尚待在一起，师父走进来，正好走到大徒弟旁边，大徒弟就顺手给他倒了一杯茶。师父接过来喝了，说徒弟很好，夸了他一句。站在一边的小徒弟看见了，赶紧也给师父倒了一杯茶，端进来说，"师父，请您喝茶"，师父却斥退了他。

这个故事是什么意思呢？第一个徒弟是因为他师父就在旁边，所以随手倒了一杯茶递给他，这就跟山谷的回响一样，特自然。小

徒弟一看大师兄倒茶给师父就受到夸奖了，于是赶紧也倒了一杯，这就叫谗佞。这是迎合而不是尊重，所以，师父要斥退小徒弟。

同样是一杯茶，时机不对，就会产生两种不同的效果。实际上，人的身体和宇宙本来是一应一答的，只不过逐渐有了太多人为的因素，人就开始生病了。

心安则不惧——腿部的脾经大药

揉脾经可让瘦的人长胖、胖的人减肥，总之，揉完后任何人都会感到欢喜。

·治肝、肾、脾上的病症及妇科病：刺激三阴交穴

三阴交穴在脚内踝上3寸，也就是四横指的地方。“三阴交”就是肝、肾、脾3条阴经交会的点，所以这一个穴位就可以治3条经上的病症，真可谓一穴多用。

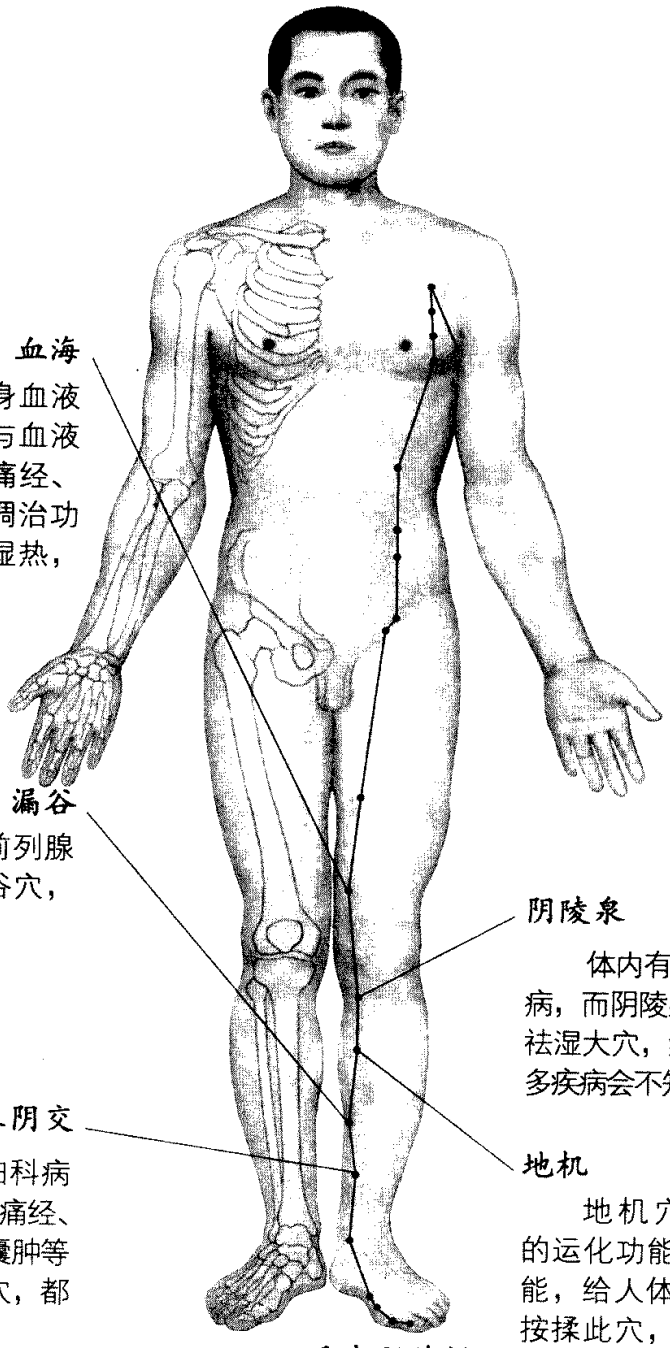
三阴交穴还是妇科病的通治要穴。无论妇科问题是发生在附件、子宫、卵巢还是乳腺，都可以用三阴交穴来治，而且有病时按揉该穴会非常痛、非常敏感。每天多揉揉三阴交穴，就可以解决这些问题。

按三阴交穴还可以缓解痛经。

·治不消化、男性前列腺问题、腿肚子酸痛：点揉漏谷穴

从三阴交穴贴着脚骨内侧下缘往上3寸，就是漏谷穴。“漏谷”是谷子漏出来的意思，也就是吃下肚的东西，没能得到很好的消化，营养没吸收，又排出来了，这叫作“完谷不化”。而多揉漏谷穴就可以治疗。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194



血海

血海穴是调节全身血液循环的重要穴位，对与血液相关的诸多症状，如痛经、月经不调等有极强的调治功能，另外还可以祛除湿热，治疗瘙痒之症。

漏谷

当男性朋友出现前列腺问题时，坚持按揉漏谷穴，不久就会收到良效。

三阴交

三阴交穴是众多妇科病的克星，出现月经不调、痛经、乳腺炎、子宫炎、卵巢囊肿等毛病时，按揉或艾灸此穴，都会得到不同程度的改善。

阴陵泉

体内有湿邪是当代人的通病，而阴陵泉就是人体的一个祛湿大穴，经常按揉此穴，许多疾病会不知不觉地被化解掉。

地机

地机穴可以增强脾胃的运化功能和胰腺的调节功能，给人体带来盎然生机。按揉此穴，可以有效防治消化不良、糖尿病、慢性胰腺炎等症。

推揉小腿脾经， 胖者可以变窈窕，消瘦者可以丰满圆润。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

漏谷穴还可以治疗小便不利，对男性前列腺问题很有疗效。

很多朋友上完一天班回到家，觉得腿肚子酸麻胀痛，放到哪儿都不合适，这时您就需要多揉漏谷穴，在白天的时候就点揉，尤其是在上午9点到11点脾经气血最旺的时候揉。这样晚上回到家时，腿就不酸了。

·治慢性胰腺炎、糖尿病：揉地机穴

贴着胫骨往上走，与腿肚子上的最高点正对着的地方就是地机穴。“地机”就是大地充满生机的意思。因为脾属土，土属大地，而且人体的后天之本都靠脾胃来供应，所以揉地机穴可以增强整个肠胃的运化功能。

地机穴对胰腺很有帮助，像慢性胰腺炎、糖尿病都可以通过揉地机穴来防治。

·祛湿，治各种炎症、水肿：揉阴陵泉穴

顺着胫骨一直往上，捋到膝窝下卡住了、捋不动了，那个地方就是阴陵泉。该穴是一个祛湿的要穴，而人体湿气大就容易滋生细菌，引起水肿，以及各种炎症，包括皮炎、皮疹等。另外，脾是生痰之源，是管湿气的，如果湿气多了运化不出去，就会变成痰饮。所以，要从根本上解决生痰的问题就要健脾，而每天坚持多揉阴陵泉穴就好。

·专治瘙痒、调节血液循环：揉血海穴

血海穴又称百虫窝，意思是有一百个虫子在那儿扎窝。它是专门治瘙痒的穴。老年人身上经常瘙痒，用艾条灸一灸血海穴就能很快止住。这个方法效果最好，而且很方便。

“男子主气，女子主血。”女子以血为先，所以她们身体里的血一定要充足。血海穴可以调配人体的血液，把多余的血分配到少的地方去，把瘀滞的地

方给疏散开，其功效相当于足三里穴。只不过一个是补气的，一个是调血的，但都是增强人体免疫力的治本大穴。

·胖人减肥，瘦人增肥：推小腿脾经

如果在推小腿的过程中发现痛点正好压在脾经上，那一定要多揉小腿脾经才真正管用，也就是找到小腿脾经上的阴陵泉穴、地机穴、漏谷穴、三阴交穴这4个穴位去推。如果找不准，也不想记得那么详细，您就索性顺着胫骨内侧边缘上下推。哪个穴敏感，哪个穴痛，您就多揉哪个穴。

‖ 中里巴人私房话 ‖

古人说："信人者，人未必皆信；信人者，人未必皆诚；己则独诚矣。"我相信大家，但是别人不见得像我这么诚信，但是"己则独诚矣"，我自己就做到了诚信。"疑人者，人未必皆诈，己则先诈矣。"还没干事儿，我就想着肯定有人要害我，我得防着点儿，结果自己先变奸诈了。为什么说真心就是大智慧？为什么说人不生病，就得保持一颗真心？原因就在于此。所以，咱们要付善心，随时付，不必太看重付出以后会怎么样。

但是有些人会觉得，这样做不就吃亏了吗？肯定吃亏了。可是你想过没有，什么样的人最吃亏？既想善又不敢善，善了一半，有一半真一半假的，这种人最吃亏。因为善就是首尾皆善，本心就是善的人肯定吃不了亏。但是一个人如果既要善又不敢善，又善又不善的，肯定好不了。因为他所谓的"善"是有目的的，这种在本质上已经"不善"了。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

形劳而不倦——胸腹部的脾经大药

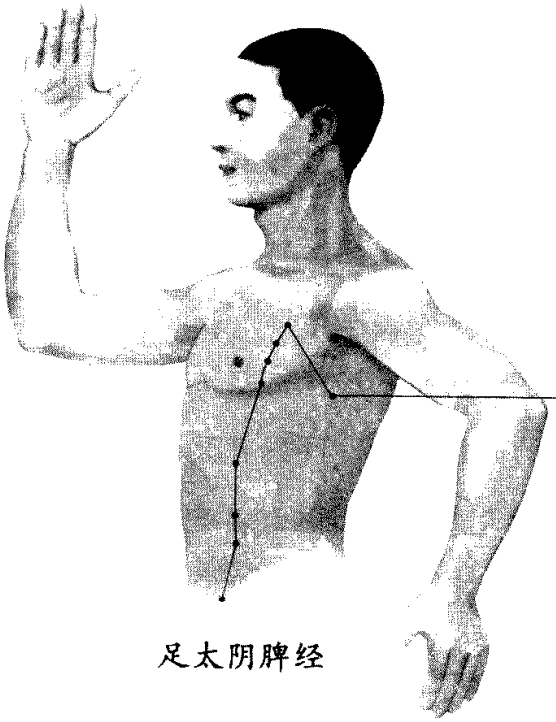
脾经还有好多穴位都在肚子上，一推腹就全给推了。

·推腹法：腹部的脾经穴位一把推

脾经还有好多穴位都在肚子上，一推腹就全给推了。它们通常都在人体中线旁开4寸的位置上，如果这个位置上有痛点，您就知道是脾经上的问题了。

·治急性扭伤：按揉大包穴

大包穴是脾经的最后一个穴，在肋骨这块儿腋窝直下6寸处。“大包”



一旦出现急性扭伤、急性肋间神经痛，用手指稍稍用力按揉大包穴，能够很快缓解疼痛。

腹部的脾经穴位不用逐一点按，只要推揉腹部就可以。

就是大包大揽的意思，比如急性腰扭伤、急性脖子扭伤、急性肋间神经痛，大包穴都能治。

中里巴人私房话

气本无形之物，却可能对有形之体产生极其深远的影响。比如说，有时一句话能使我们大汗淋漓，有时一句话能让我们神清气爽、力量倍增，而这时我们并没有摄入食物，并没有增加额外的能量。能量有时只是一句话，而同样的一句话，对于旁人简直是充耳不闻。能量是无处不在的，我们如何吸收自然界中无穷无尽的能量，那才是真正的学问呢！一幅画会令我们心动不已，一支歌会让我们勇气倍增，一个眼神会令我们心仪神往，一颦一笑会令我们茶饭皆废。所有这一切都是一种巨大的能量。如何把正面的能量吸纳进来，如何把负面的能量排斥在外，实在是我们每天都要时时警醒的。如果能善于挖掘日常生活中的能量，随时注入于身体，将是一件多么伟大的事情呀！别人的目光可以给予我们力量，别人的步伐可以给予我们力量，路边的一块石头也同样可以给予我们力量……关键是我们要善于发掘蕴含在自然界中的这种无形能量，用心灵去吸纳它，用意念去感受它。

2. 肝经大药房——怡养情志的保命丹

消难平气，得平常心——脚部的肝经大药

中医讲百病从气生，气从哪儿生呢？从肝那儿。气大伤肝。所以您平时一定要少生气，一气病就挡不住来了。

·治崩漏、月经过多等出血症：艾灸大敦穴

大敦穴是肝经的第一个穴位，它在大脚趾内侧的趾甲缝旁边。“敦”是厚的意思，“大敦”就是特别厚。大敦穴又是一个井穴，“井”是源头的意思。

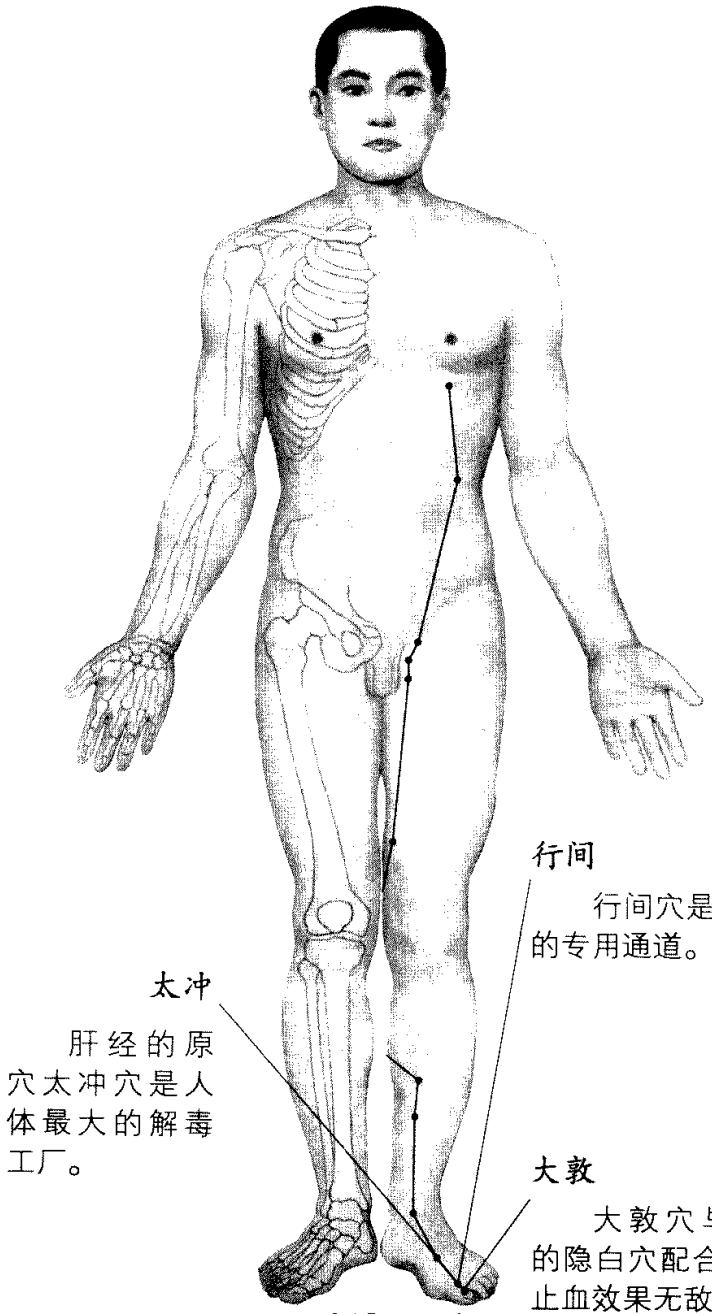
中医讲肝藏血，所以肝经上的大敦穴能治疗出血症，且主要是下焦出血，像崩漏、月经过多等。处理大敦穴时，经常使用的方法是艾灸。

大敦穴旁边有个隐白穴，属于脾经，也是止血的要穴，它们俩通常配合使用，止血的效果最好。火气比较旺的人，可多灸灸大敦；身体比较虚寒的人，可多灸灸隐白穴。灸的时候，先拿指节或指甲掐一下，哪个穴特别敏感就先灸哪个，如果两个都比较敏感就一块灸。

·治牙痛、腮帮子肿、口腔溃疡、鼻出血、舌尖长泡等心火旺的症状：揉行间穴

行间穴在大脚趾和二脚趾缝上。它是一个火穴，肝属木，木生火，如果有人肝火太旺，就泻其心火，这叫“实则泻其子”。行间穴就是一个泻心火的穴位。如果您经常两肋胀痛、嘴苦，那是肝火旺；而像牙痛、腮帮子肿、口腔溃疡、鼻出血，尤其是舌尖长泡，就是心火盛，这时火已经不在肝上，多揉行间穴就可以消火。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194



肝经穴位不多，但各个都身怀绝技，能一招置疾病于不归之地。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

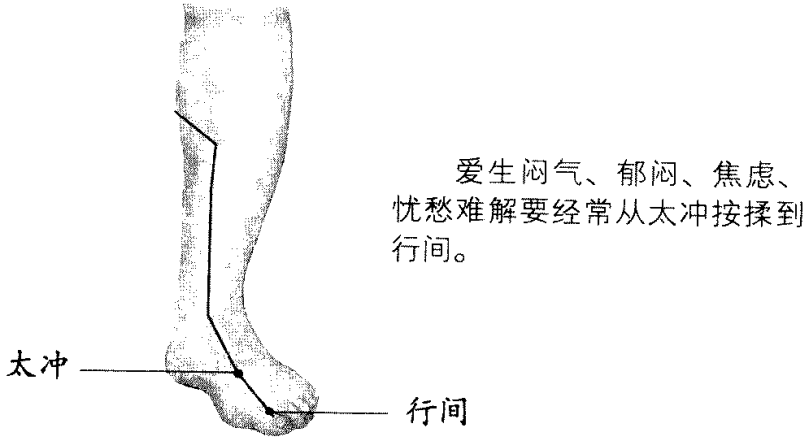
憋在里面的火，由肝经管；已经发出来的火，则归心经管。大家一定要记住这个。

有的人一上火就鼻出血，等于是把火从鼻子里发出去了。但鼻出血也挺吓人的，虽然通过流鼻血保护了身体其他重要的脏器免受损害，但这不是一个正常的通口。这时候就要多揉行间穴，把心火从这里散出去。

·排毒：揉太冲穴

太冲穴在大脚趾缝往脚背上4厘米处，堪称人体第一大要穴。很多人都认为足三里穴重要，其实它只是一个保健的大穴。您在什么情况下才能保健呢？得先把体内的浊气、脏东西排出去以后，才能把好东西补进来，如果上来就补是补不进去的。谁是排除体内浊物的最大穴？就是太冲穴。它为什么有此功能？肝是人体的解毒工厂，要把体内的毒排干净，想要血清洁，就得把这个解毒工厂建设好，而肝的原穴是太冲穴，是能从源头上解决这个问题的。

中医讲百病从气生，气从哪儿生呢？从肝那儿。气大伤肝，所以您平时一定要少生气，一气病就挡不住了。



有时候您不能光解决这个表面的生理症状，真正的病根还在心里结着呢。百病从心生，要想去掉心病，就得去掉肝火，就得增强肝的解毒功能。肝的解毒功能一旦增强了，血液就清洁了，您就不会得高血脂等病了。

好多慢性病都出在肝上，只有把肝这个解毒工厂建设好、经营好，人才不会得病。

有的人经常头晕，有气无力，心有余而力不足，到医院一查，说是心脏供血不足，但做心电图也没什么事，这其实是肝的功能弱了，肝给心脏补充的气血不足了。中医讲木生火，而肝属木、心属火，木不足火也就不足。当您要补肝，而肝又不受补，一补它就上火时，则说明肝需要调理，调理就是补。肝应该怎么调理呢？别生气就行了。但现实生活中谁能保证不生气？既然生气避免不了，就要想办法消气，气刚一生出来，赶紧找个通道消出去。

这时，就该找自身的消气大穴——太冲穴。当您晚上看电视的时候，把脚抱在怀里，就可以揉太冲穴，一揉，气就化于无形之中了。本来如果有个烦心事，早跟家人嚷嚷起来了，一揉太冲穴后，突然发现自己的脾气怎么那么好了，甚至有的时候别人存心气您，您都一笑了之。久揉太冲穴后，您会发现自己的心态变得十分平和，看问题和解决问题都跟以前大不相同了。

好多人不会揉太冲穴，有的人皮都掐破了，一掐破气更大，把气都撒自己身上了。这就是您的方法不对，您拿指甲掐、搓，肯定会弄破皮。正确的方法是首先把指甲剪平，然后掐进去，仔细找一找最痛的点，把它转移到行间上去，因为行间是散心火的，一旦火散到行间就基本上发出去了。需要注意的是，揉的时候要从太冲穴揉到行间，可千万别揉反了。

‖ 中里巴人私房话 ‖

提到养生，很多人总是先问我应该吃点什么。其实，每个人有自己的饮食偏好。你喜欢的，别人不喜欢，专家说有营养的，而你却不吸收。既然不吸收，何必非要想方设法地往里硬灌呢？就像很多家长，给孩子报了无数的课外班，一股脑儿地“填鸭”，孩子整天晕头转向，烦躁不安，身心备受摧残，没吸收到什么营养，一肚子都是没消化的知识。

养生也是如此，首先您要轻轻松松，自然而然，别强迫自己非要怎么样。然后，寻找最简单的方法，就是自己感兴趣的、方便的、舒服的、痛快的方法。很多人会觉得，哪里有这么便宜的事儿。其实，如果您找好了自己本来的位置，找到了自己独特的天性，找到了使劲的着力点，那么养生就是该吃饭时吃饭、该睡觉时睡觉这么简单。

牵一发而动全身——腿部的肝经大药

既然能沟通肝肾，曲泉穴就能治肝肾阴虚，相当于杞菊地黄丸。曲泉穴又是祛湿热的要穴，相当于二妙丸。所以揉曲泉穴相当于吃了两味中药，既能滋阴又能祛湿。而现成的中成药里面没有一味药能同时滋阴又祛湿，曲泉穴能一穴两用，功莫大焉。

·治慢性肝病、肝功能弱等肝病和月经不调：揉三阴交穴

三阴交穴在小腿内侧，足内踝尖上3寸，是脾经的穴，但是肝经也从这儿通过。为什么叫“三阴交”呢？因为3条阴经都从这儿通过。所以三阴

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

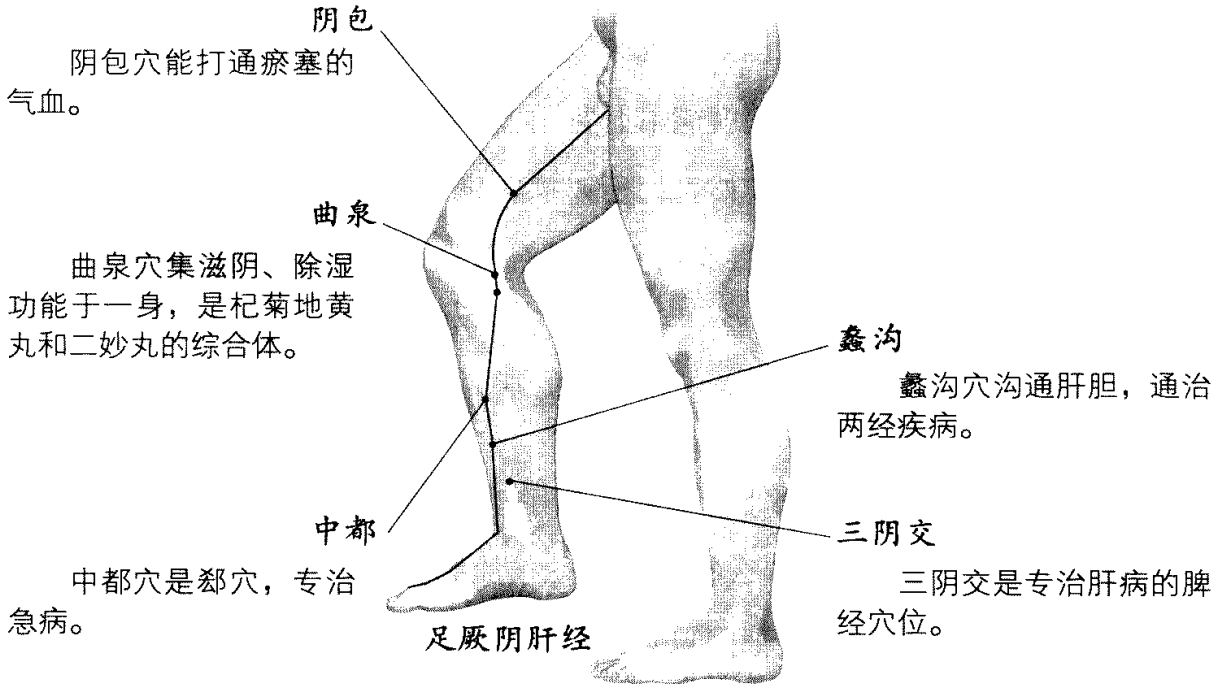
交穴虽然是脾经的穴位，它也治如慢性肝炎、肝功能弱等肝病。另外，月经不调也可以揉三阴交穴。

·治瘙痒、痛经，调和肝胆上的病：揉蠡沟穴

蠡沟穴在内踝高点上5寸，胫骨内侧面的中央，正好在骨头上，在骨头的正面上，揉到骨头就揉对了。“蠡”在古代是瓢虫的意思，“蠡沟”就是有个虫子老在这儿爬。

蠡沟穴是治疗瘙痒病的，凡是阴囊湿疹、阴道瘙痒等湿热病，多揉蠡沟穴特别好。月经有问题的女性，蠡沟穴肯定很痛，平常就要多揉揉，把痛点揉散，例假再来的时候就不会痛了。

络穴是专治慢性病的，蠡沟穴是肝经的络穴，跟胆经相络，所以它不但



足厥阴肝经在腿部的大药。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

能治肝经的慢性病，还可以治胆经上的慢性疾病，专门调和肝胆。

·治急性肋骨痛、急性肝区痛、急性眼睛涨痛：按揉中都穴

郄穴是专治急性病的，中都穴是郄穴，位于内踝上7寸，胫骨内侧面的中点或胫骨后缘处，像急性肋骨痛、急性肝区痛、急性眼睛涨痛，一揉中都穴就好。

·治肝肾阴虚，祛湿热：揉曲泉穴（杞菊地黄丸与二妙丸的综合体）

曲泉穴在膝内侧，股骨内侧髁的后缘。“曲”在这里代表肝的意思。有句话叫木曰曲直，说的就是肝。而木的本性是什么？是曲直，就是能直能弯。要是光能直不能弯，这个木头就会折；要是光能弯不能直，这个木头就没劲。肝的习性就像木头的习性一样，是曲直，有曲的习性也有直的习性。想想看，如果光硬不软，有的人就会肝硬化；要是光软不硬，有的人就会一点脾气没有，缺乏阳刚之气。所以，木曰曲直就直接把肝的习性说出来了。“泉”是指水，肾主水，水代表肾。因此，曲泉穴是沟通肝肾的要穴。

既然能沟通肝肾，曲泉穴就能治肝肾阴虚，相当于杞菊地黄丸。曲泉穴又是祛湿热的要穴，相当于二妙丸。所以揉曲泉穴相当于吃了两味中药，既能滋阴又能祛湿。而现成的中成药里面没有一味药能同时滋阴又祛湿，曲泉穴能一穴两用，功莫大焉。

·疏通瘀塞气血：揉阴包穴

阴包穴在大腿内侧，股骨上髁4寸。阴包穴是肝经的一个要穴。有好多人揉了很长时间太冲穴没什么感觉，是什么原因呢？是气血在阴包穴堵住了，没到下面去。所以先要把阴包穴揉开，气血才能抵达太冲穴。

‖ 中里巴人私房话 ‖

有人总是说："这个穴位治的什么病？是不是治头疼？是不是治高血压？如果治高血压我才揉，不治不揉，跟我没关系。"我们一定要抛开这个传统的观念。我要告诉您，您要是老这么学，一辈子都学不会，而且越学越多、越学越糊涂。要治病，您得知道病源是什么，既然百病从气生，也肯定从气消，您把气消了，什么头痛、胃痛、高血压也就全都消了。

莫让我们的肝积劳成疾——躯干部的肝经大药

当您不知道五脏该如何调节的时候，就先揉章门穴调节肝脏。把肝脏调节顺了，五脏的功能就都增强了。

·总调五脏六腑：揉章门穴

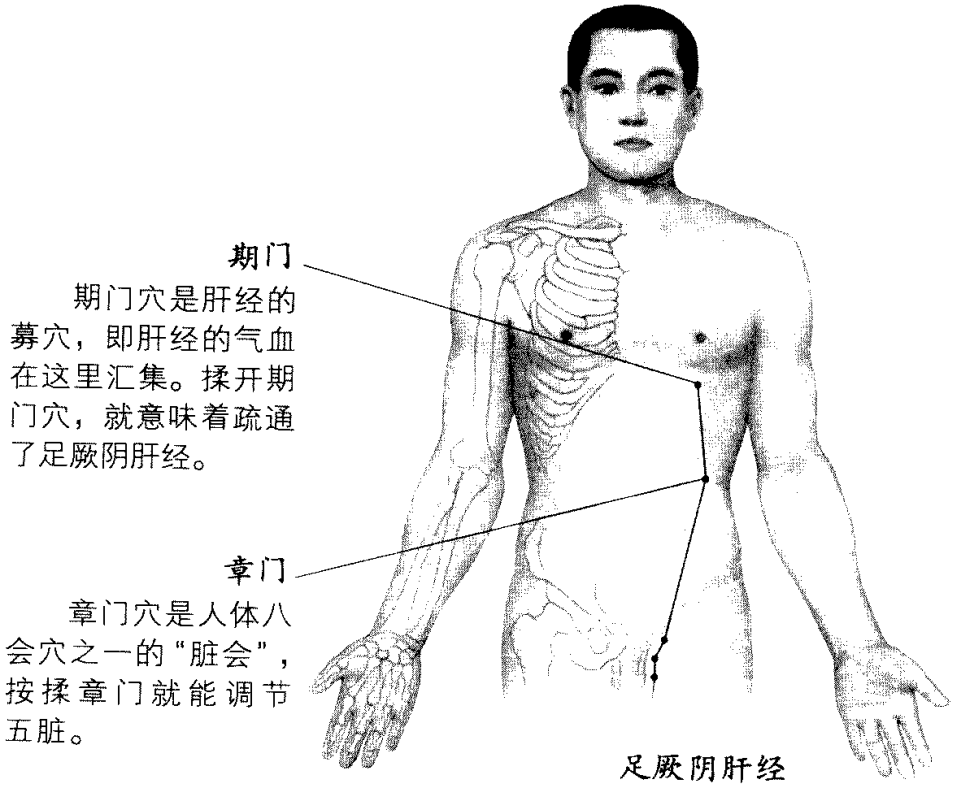
章门穴在人体的侧腹部，第11肋游离端的下方。"章"是指贵重的材料，而人体的贵重材料就是五脏。"章门"是脏之会，五脏的气血在肝经章门穴会聚，所以一揉章门穴，五脏的功能都能得到调节。

当您不知道五脏该如何调节的时候，就先揉章门穴调节肝脏。把肝脏调节顺了，五脏的功能就都增强了。

·心里不舒服、郁闷：揉期门穴

期门穴在乳头之下的位置。如果不好找，可以拿掌根一揉，把痛点给揉出来。如果您心里老是不舒服、郁闷，揉期门穴很快就会好。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194



章门穴和期门穴都是肝经上不可多得的大药。

中里巴人私房话

什么是最重要的呢？那就是可以真正改变我们体质的方法、可以摆脱我们忧愁恐惧的方法、可以完善我们身心的方法；而不是一经一穴、一方一药，这些只对症于一病，只苟延于一时。如果头痛我们知道按摩“列缺”，有胃病就忙于寻找“足三里”，而不管头痛因何而生、胃病如何而起，那我们就有得忙了，头痛总会如期而至，胃病也必是宿命难逃。

3. 肾经大药房——不衰老的人体密钥

谋事在心，成事在肾——脚部的肾经大药

只要是肾经上的穴位，您就没有必要记住它是专管什么的，只要把经络打通，这些穴位自然就起作用了。整个经络通了，那它的每个穴位都是通畅的。如果每个穴位反反复复地刺激，可整条经络还是堵着，这些穴位就一点用都没有。

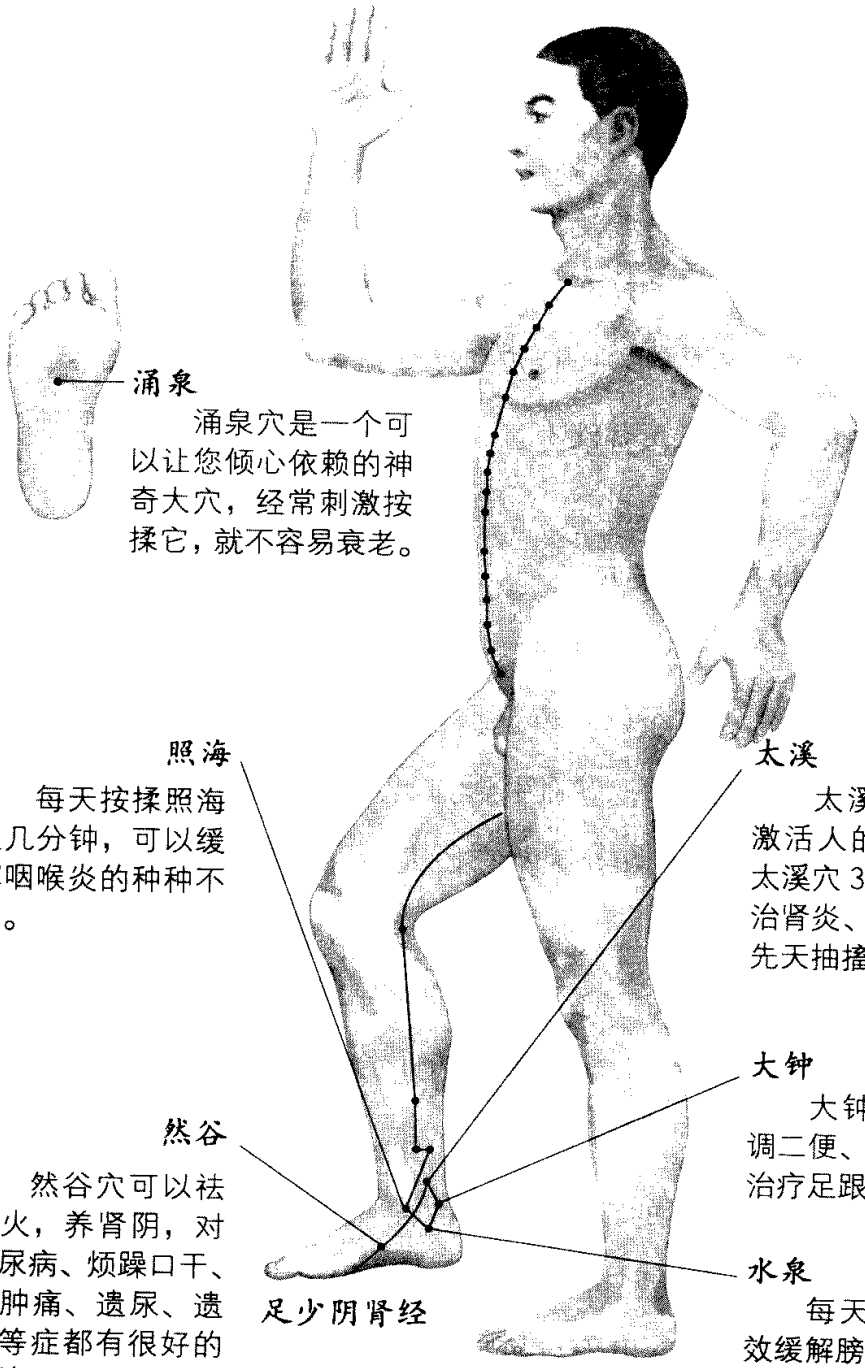
·激活先天之本的第一神药：涌泉穴

涌泉穴是肾经的第一个穴位。找的时候捂住脚趾肚，把余下的脚底分为3部分，涌泉穴就在上1/3处有个窝的位置。

涌泉穴是一个井穴，即源头。把气血引到脚上，实际就是引到涌泉穴去，这叫引血归源。引血归源有什么好处呢？它使人不容易衰老，这是最大的好处。

练金鸡独立、坠足功等方法，主要目标就是要把气血引到涌泉穴去。但有时会发现，好像气血总不能集中到想要去的地方，这就需要额外地刺激一下它。

刺激涌泉穴时，先把大拇指的指甲剪平，然后用力点按。如果很痛，这个穴位就适合每天按摩。一定要坚持，补肾是需要用一辈子来完成的任务，肾气强壮就不会衰老。但有的人用力点按后没感觉，穴位还被按下了一个坑，这就是典型的肾气虚弱、气血不足。这样的人即便每天揉，再加大力量，对身体来讲也是一种白白的消耗。所以这个时候要先做跪膝法、金鸡独立，把气血引下来，再刺激涌泉穴。



涌泉

涌泉穴是一个可以让您倾心依赖的神奇大穴，经常刺激按揉它，就不容易衰老。

照海

每天按揉照海穴几分钟，可以缓解咽喉炎的种种不适。

然谷

然谷穴可以祛虚火，养肾阴，对糖尿病、烦躁口干、喉肿痛、遗尿、遗精等症都有很好的疗效。

太溪

太溪穴是肾经的原穴，能激活人的先天之本。每天按揉太溪穴 3 ～ 5 分钟，可以有效防治肾炎、肾痛、痛风、老年痴呆、先天抽搐、痛经、厌食等症。

大钟

大钟穴可以益肾平喘、通调二便、强腰壮骨、清脑安神、治疗足跟痛。

水泉

每天按揉水泉穴，可以有效缓解膀胱炎、水肿、小便不利、前列腺炎、月经不调、脚踝酸痛等症状。

肾经从脚循行到头，在脚上共有 6 个穴位。时时按揉，对其呵护有加，便能培补我们的先天之本。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

涌泉穴是最终要打通的穴位，但在人体气血不足的情况下不要去刺激它。

有人说："我按涌泉穴也凹陷下去了，也很痛，这种情况我能不能再按呢？"能！它只要痛，就可以每天按摩，这说明气血能够冲击到涌泉穴这儿来。

每天按摩3分钟，坚持1个月，您会发现脚底有弹性了，再按的时候就不会凹陷下去，肾气就归源了。其实，把涌泉穴按摩通了，就证明把整个肾经都给打通了，这是一个非常省力和快捷的方法。

还有人说："我天天都按摩涌泉穴，非常痛，按了差不多1个月，痛老也不减。"这肯定是气血在流经肾经的其他穴位时，中途被堵塞住了，而且还堵得比较厉害。这时，我们要先在肾经上找其他的痛点按，依次把这些堵塞的地方按通了，然后再去按涌泉穴，就会逐渐不痛了。当按到非常有弹性而且又不是很痛，只有一种酸胀感觉的时候，您将会发现身体和整个精神状态有了一个显著的变化。这就是引火归源的巨大好处。

涌泉穴可以治疗足寒症。如果您身上怕冷，脚心老是冰凉，而且按的时候凹陷不起，这时候最好用艾灸法。但如果火气比较大，这种方法就不适合应用。

有的人足不寒，但脚心总发热，这样的人最需要揉涌泉穴。因为他们的体质是肝火过旺，但受到了抑制，火气没有宣发出去，而肾阴又不足，所以就会脚心发热。这时，需要向肾要点水，来浇灭体内的火。

涌泉穴是肾经的井穴，井穴是属木的，通着肝，水又生木，所以可以从这里挖掘能量补肝。当脚心发热的时候，就是肝在向肾求救了，要求肾给一点肾阴（水）来降低肝的火气。这时候一定要揉涌泉穴，几天后脚心发热的问题就会缓解。

涌泉穴的作用和功效非常强大，但使用它时有一些禁忌，需要看好时机

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

再用才会有好的效果，否则容易适得其反。使用涌泉穴时一定要知道它的原理，才能游刃有余，因为它的功效是随着疾病的变化而变化的。

涌泉穴可以治呃逆(打嗝不止)。如果肾气不足，气就不往下走，不能归源，而往上走就会产生呃逆。您只有把气弄顺了，它才不会往上走，这就是灵活使用涌泉穴的原理所在。

涌泉穴可以治疗虚寒性呕吐。虚寒性呕吐就是吃点凉东西就反胃呕吐，这也是肾气不足造成的。肾经的循行是从脚底开始的，一直通向肠胃，最后通到俞府。中医讲，经络循行到哪里就治哪里的病。它循行到胸口，像胸闷什么的问题它就治；它挨着支气管，正好管辖着这一块儿，那么咳嗽、哮喘的问题它也能治；它还通着肠胃，所以也能治肠胃不舒服等毛病。

涌泉穴可以治疗耳鸣、耳聋。因为肾开窍于耳，肾气不足耳朵就会出现问题。

涌泉穴还可以治疗高血压，但光靠揉是不行的。古人通常用一些药敷的方法，比如把吴茱萸这味中草药打成粉，然后调点醋，和成泥状糊在脚心上，这样就能很好地稳定血压，其实也是引火归源。有人采用金鸡独立，效果也一样。

每天搓脚心100次，也是为了引火归源。还有如果鼻出血了，赶紧拿一瓣大蒜，捣碎糊在脚心上。左鼻孔出血糊右脚心，右鼻孔出血糊左脚心，两侧同时出血就一边糊一个。糊的时间别超过10分钟，因为时间长了脚底下容易起泡。有人就是因为糊了一宿，第二天没法走道了。古人说此法是敷上以后立马就好，如果不好，则说明身体可能有别的病。

只要是肾经上的穴位，您就没有必要记住它是专管什么的，只要把经络打通，这些穴位自然就起作用了。整个经络通了，那它的每个穴位都是通畅的。如果每个穴位反反复复地刺激，可整条经络还是堵着，这些穴位也

一点用都没有。

·按揉然谷穴，滋养肾阴、水分平衡

找然谷穴时，可以先摸一下脚的内踝骨，往前斜下方2厘米处有个高骨头，然谷穴就在高骨的下缘。

这个穴非常实用，尤其对糖尿病很有效。古人称糖尿病为消渴，其实消渴和糖尿病有一定的区别，只是类似。然谷穴便是专门治消渴症的。

然谷穴是肾经的荥穴。荥穴属火，肾经属水，然谷穴的作用就是平衡水火。如果心火太大，就拿这个水给浇一浇，使身体不致太热也不致太冷。如果总想喝水，心老起急，就是心火比较旺，一揉然谷穴就可以用肾水把心火降下来。

如果夜里心烦睡不着觉，伴口干，然谷穴就派上用场了。在睡觉之前揉揉然谷穴，不一会儿就会感觉嘴里有了好多唾液，不那么想喝水，也没那么烦躁了，自然也就能睡得踏实了。所以然谷穴相当于一味专治阴虚火旺的中药大补阴丸。其实，中成药大补阴丸的补阴效果不是特别强，只是去火的效果还行。不过，人岁数越大，越不能去火，因为他就仗着这点火气，他这个火全是虚火，所以用穴位来灭虚火就可以了。

心烦的时候，人容易上火，有时候会咽喉肿痛、发炎、不能咽唾液，这时您按然谷穴同样有效。肾经是通着咽喉的，虽然经络图上到俞府穴就结束了，但肾经“上咽喉辖舌本”，所以咽喉、舌头的问题它全管。当您突然失音，说不出话来，有两种情况：一种是咽喉特别干燥，另一种是有气无力。然谷穴适合第一种情况。

然谷穴还能治疗男科的专病——遗尿、遗精。对小便短赤（即尿少、很热、颜色发黄）等症状治疗效果也特别好。

·按揉大钟穴，补养精气神

大钟穴在脚内踝后缘的凹陷往下约1厘米处，肾气不足的时候按下去肯定很痛。

大钟穴有益肾平喘、通调二便的功效。由于肾经连着支气管，所以大钟穴能治疗支气管哮喘方面的疾病。

恐惧不是一天两天形成的，它可能会伴随人一生。有人从小就胆小怕事，到老了也如此，而且因为肾虚、气不足，比原来还胆小。所以，一旦意识到自己有这种情绪上的病，要赶紧多揉大钟穴。

如果总想睡觉，整天没精神，本来晚上睡了8个小时，但白天不到10点钟又困了，而且吃完饭后总觉得没精打采的，这肯定是肾虚不足了。脾经不通、脾湿，也会容易困倦，但脾虚引起的这种症状和肾虚不一样。脾虚导致的困倦是有阶段性的。比如，早上起来后，到了九、十点钟脾经所主的时候，由于气血不足，就想睡觉；而肾虚则是早上起来也想睡觉，下午还想睡觉，整天有气无力的样子。

肾是藏精的，没有精，就没有气，更谈不上神了。所以要想精气神好，就得先从补肾开始。要想补肾，平常就要多揉大钟穴。

还有一种“心有余而力不足”的人，心里想得都挺好，可老没干劲，没有动力，更没有持续力，这也是因为肾气不足。有这种情况，就不要老想着是不是意志力不强，因为这不是意志力的事。就算您意志力再好，而身体不行，那您也干不好事情，所谓坚强的意志力也维持不了多长时间。身心是连在一起的，身体强壮了，您自然就干劲十足。

当嗓子老说不出话来，也是肾气不足或肾阴不足的表现。大钟穴，古人起这个名绝不是瞎起的，为什么叫“大钟”？钟不敲不鸣。所以它是专门治疗失声的，一失声就鸣不了，敲敲大钟又能出声了。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

穴位这个东西只要让它通，马上就起效；它要不通，也许一辈子都没用。这就跟我们家里的灯泡一样，如果没有接通电，把它插到哪儿也不会亮，而一旦接通电则瞬间即亮。所以经络穴位起效不是很慢，中医也不是很慢，相反它的调养方法是最快的，关键是您没让它通上。有人说身体的问题都3年了。您甭说3年，如果10年您没接通，这个问题也还会搁在那儿。

·突发泌尿系统和生殖系统疾病：按揉水泉穴救急

水泉穴的位置在足内侧，内踝后下方，太溪穴直下1寸，骨结节的内侧凹陷处。水泉穴主治肾经上的急性病，比如泌尿系统感染，突然有膀胱炎等方面的问题了，就需要赶紧去揉水泉穴。“水泉”的意思就是让尿流通畅，一通畅，体内的毒素就能排出去。

水泉穴还专门消水肿，治小便不利。小便不利就是刚上完厕所，还没两分钟又想上，每次就撒一点。这是典型的肾气不足，医院通常诊断为泌尿系统感染。老年男性一般都有前列腺的问题，每天也要坚持多揉水泉穴。

水泉穴还有活血通经的作用。它通月经的效果很好，尤其是女性月经量特少、肚子胀得特别难受，但经血就是下不来，这时要赶紧揉水泉穴。

水泉穴可以治疗足跟痛，特别是对突发的足跟痛疗效好，一揉就能缓解。但是如果长期足跟痛，那就需要改揉大钟穴或太溪穴。

水泉穴还能缓解脚踝酸痛。比如刚爬完山发生脚踝酸痛，赶紧揉水泉穴。

·专治咽喉疾患的巧匠：照海穴

照海穴在内踝的下缘，您贴着内踝一按就行。从古至今，它治疗咽喉方面的疾病如咽喉痛、慢性咽炎等最有效。

肾经上的穴位都能治咽喉疾患，因为肾经本身就是通咽喉的。打个比方，这些穴位都是治咽喉病的能工巧匠，它们一般没有侧重，但照海穴偏重于

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

专门治疗咽喉疾患，且效果极佳。

·补足先天之本的第一大药：太溪穴

太溪穴在脚内踝后缘的凹陷当中。揉太溪穴时，很多人根本没反应，尤其是身体虚弱的人，什么反应都没有，而且一按就凹陷下去了。这时，不痛的一定要把它揉痛，痛的要把它揉得不痛。归根结底，就是要把气血引到脚底的涌泉穴去。

太溪是肾经的原穴。原穴能够激发、调动身体的原动力，但调动起来后一定要把它储藏起来，即储藏到涌泉穴，这样您就有健康的根基了。所以像每天搓脚心、做金鸡独立、泡脚之类的保健方法，其目的就是打通肾经，引火归源。

有人经常足跟痛，这就是肾虚。您应多揉太溪穴，顺着太溪穴把肾经的气血引过去。只要太溪穴被激活了，新鲜血液就会把瘀血冲散吸收，然后再循环带走。为什么会痛？痛就是有瘀血，停在那里不动了，造成局部不通，不通则痛。您把好血引过去，把瘀血冲散，自然就不痛了。揉太溪穴就是帮助冲散瘀血。

有人经常咽喉干，喝水也不管用，没有唾液，这是肾阴不足。揉太溪穴就能补上肾阴。太溪穴既补肾阴，又补肾阳。

有很多女性朋友来月经的时候肚子痛，这时揉太溪穴很管用。

有的人肾绞痛，尤其是体内有肾结石的时候肾绞痛，那么平常多揉太溪穴就能防治这种症状。

有人痛风、尿酸过高，这是尿里毒素太多了，每天揉太溪穴能从源头把这个问题解决。有人得了肾炎，排不出尿来，揉太溪穴也能帮助把尿毒解掉。

太溪穴还可以治先天性抽搐。如果大脑受伤，它还有辅助调养的功效。因为脑髓是肾所主，跟肾经有极大关系，所以要想调养后天受伤的大脑，就

要好好刺激太溪穴。

有个人因家属出了车祸老是哭，哭了一段时间，眼睛越来越看不见东西了，还有个人经常想起点什么事就哭一鼻子，这时我都劝他们要多揉太溪穴。

有的人患有厌食症，古人管厌食症叫饥不欲食，看到吃的东西虽然饿，可就是吃不下去，这也是肾虚造成的。因为肾经的循行路线是从喉咙直接通着肠胃，所以太溪穴还能治疗厌食症。

还有像胸闷、支气管炎、哮喘等，太溪穴都可以治。因为肾经都经过这些病所发的位置。

老年痴呆也是肾虚的一种表现。而打通肾经就可以防治包括老年痴呆在内的各种老化症状。

其实，我们不要光想着什么能治老年痴呆、治耳鸣、治牙齿松动，只要把肾经打通，这些症状就全没了。

肾经上的很多穴位都能治这些病，我们一定要灵活运用。虽说太溪穴治这个、然谷穴治那个、涌泉穴也可以治什么，但用的时候一定要灵活。您不能说书上写着太溪穴是治咽喉痛、咽喉干的，但没说然谷穴治，您就不揉然谷穴，这样就麻烦了。所以，当您有这些症状的时候，哪些穴位最敏感，您就赶紧多揉它。如果今天管用的这个穴位到第二天揉的时候不痛了，您就换那个最敏感的去揉。记住这一点。比如说您今天咽喉痛，有几个穴都治——太溪穴治、然谷穴治、涌泉穴也治，可是您揉涌泉穴的时候不痛，那就别揉涌泉穴；揉然谷穴还不痛，也不要去揉了；再揉太溪穴痛了，就揉太溪穴，这时候太溪穴就管咽喉痛。

太溪穴不但是肾经的大补穴，还是全身的大补穴。大家都知道足三里穴是强身大穴，但如果与太溪穴相比，足三里穴偏重于补后天，太溪穴偏重于补先天。所以，要补先天之本就得从太溪穴开始。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

中里巴人私房话

世间有三种人。一种不相信自然的力量，只相信人定胜天，相信竞争才能取胜，相信努力就能成功。第二种人认为一切都是命中注定，人只能随波逐流。如果贫穷，那就是生不逢时，如果破落，那也是命该如此。还有一种人，把天地当作父母，随天时风起云涌，顺海潮白浪滔天。

人活在同一个世界，却活在了不同的空间。有人触景生情，一砖一瓦可恍如隔世；有人无知无觉，五光十色，也像一纸空文。

有情人，言谈时话锋已在千年流转。无意者，唇齿间主题总不离灶角锅台。心旷则万钟如瓦缶，心隘则一发似车轮。花园里，人人皆闲庭信步；沙滩旁，个个似醉情忘怀。其实，同一片白云下，同一潭湖水中，已经是“世间苦乐界，人鬼两重天”了。

阳平阴秘，精神乃至——眼部的肾经大药

当您想补肾的时候，如果有脏东西堵着，真正的气血生成不了，那就补不上。这时您需要先揉复溜穴，让它通一下之后再补，最好是揉完复溜穴马上再揉太溪穴，把好血赶紧引过来，打好这个基础。

·调节肾经的杠杆之药：复溜穴

复溜穴的位置在小腿内侧太溪直上2寸的位置。

从字面上的意思讲，复溜穴就是要让停留下来的水又重新流动起来。当人体内有瘀血时，尿液、汗液和痰湿这些脏东西就会停留在体内不流动了。

当人体的某一部分肿起来了，比如说膝盖肿，就跟复溜穴有关系。实际上，身体凡是有肿的地方都跟复溜穴有关系。因为肿的意思就是有水液在那里停滞不流，瘀住了，而刺激复溜穴就能让它重新循环起来。

静脉曲张就是血液长期瘀滞没有回流造成的。如果是在刚瘀的时候刺激复溜穴，效果会很明显；如果静脉曲张已经形成了大疙瘩，揉几天复溜穴是不会好的，必须从整个身体来慢慢调节。所以当疾病刚发生苗头的时候就要给它消除掉，等到严重时就不好弄了，一定要防患于未然。

复溜穴的功效是补肾滋阴、利水消肿，改善整个肾功能，解除肾功能失常所产生的各种症状。肾功能失常会造成人体水液代谢失常，而复溜穴专门治疗水液代谢失常。水液代谢失常会出现水肿腹胀，不但是腿上有水、肚子里有水，而且腰脊强痛，这看起来是膀胱经的问题，但揉膀胱经没什么效果，此时一定要揉肾经。首先揉复溜穴，让瘀血重新流动起来。

另外，为什么会腿肿？那是有积液不流动了。如果排尿很通畅，尿路就不会感染，更不会水肿。其实，只要知道一个症状，这些相应症状的原因您自己都可以想象出来。

复溜穴能治疗自汗、盗汗之症。自汗就是待着的时候就出汗；盗汗是睡觉的时候在不知不觉中出汗，一睁眼就不出了。出汗不出汗都属于代谢的问题。说到这里您会发现，人的身体不是功利的，它不会让您光出汗或者不出汗，它总要达到一个平衡，即该出多少汗就出多少汗，该不出汗就不出汗。所以，为了健康，身体总是任劳任怨地在朝着平衡状态努力。

复溜穴能治疗腹泻腹痛。腹泻是因为膀胱受堵，水液不走膀胱，而是走大肠的结果。中医有句话叫“水液别走大肠”，走错地方就造成了水泻。当您揉复溜穴之后，尿道一通，腹泻自然就好了。

肾还有一个“司二便”的大功能。大便无力跟肾有关，小便无力也跟肾

有关。有好多人尤其是老年人，半天解不出小便来，这就是肾气不足，气血不往下走。为什么说最后气血得重新归到脚上去？因为只有到脚上去才证明您的气血可以进行全身的大循环，但现在气血不循环，半路上又回来了，所以撒尿就没有劲了。尿失禁也是这个问题。一个是撒不出来，一个是尿失禁，都是肾气不足的表现。这些问题都可以通过揉复溜穴得以解决。

复溜穴和肺经的尺泽穴配合使用是最补肾的。常吃中药的人都知道，中药需要配伍，就是把一些同类型的药互相搁在一起用，效果才更好。经络也一样，经络穴位要想产生最好的效果，也要配合使用。

复溜穴有降高血压的功效。但是您得先揉尺泽穴，再揉复溜穴，降压的功能才更确切。这是最好的降压方法。揉尺泽穴是为了把上面的气降下来，揉复溜穴是为了把降下来的气给接收住，让它固定下来。最后再揉太溪穴，才能真正把肾给补上，这是一步一步逐渐起效的。

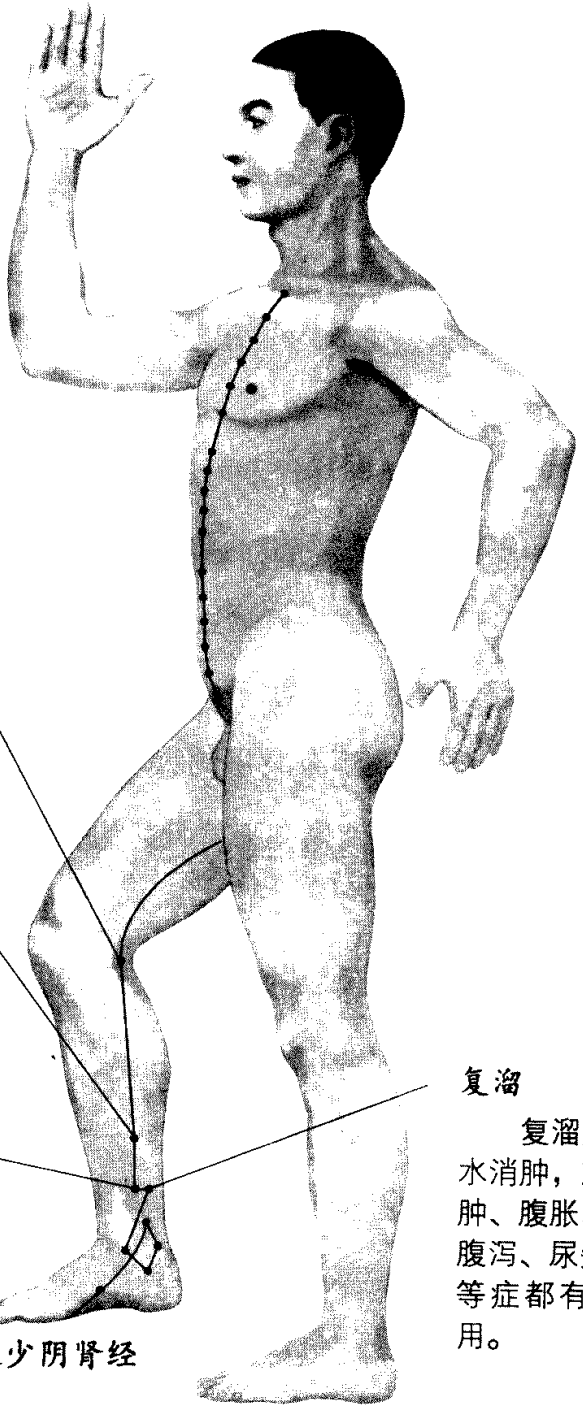
如果您一天到晚总是腿脚酸胀，甚至需要别人给踩踩腿，或者脚老得抬高放在桌上才舒服，这是气血下不去了，这个时候您每天要多揉揉复溜穴。

复溜穴是治眼疾的要穴。当您有白内障、青光眼、飞蚊症、眼睛胀痛、上眼皮无力（需用手扒拉开眼皮后还得使劲睁开，睁开一会儿又搭拉下来）等问题，揉复溜穴都管用。

如果您手指端或脚趾端总是麻木，就是气血过不去，原动力不足，每天要多揉复溜穴。

复溜穴能治疗哮喘。偏于虚寒的就去灸复溜穴，偏于实热证的揉揉即可，最好也配上尺泽穴。两个穴一降一补才能最好地达到平衡身体的效果。但身体特别没劲、有气无力的人，本来气就上不来，使用尺泽穴就不适合。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194



阴谷

每天按揉阴谷穴3～5分钟，对颈椎病、生殖系统疾病、腹痛、腹泻等症有很好的疗效。

筑宾

筑宾穴是一个人体解毒大穴，保护肝肾的作用十分强，对痛风、结石、抑郁、癫痫有很好的调治作用。

交信

交信穴可谓是一个女福大穴，对于女性朋友的月经不调、崩漏等症有十分好的调理作用，按揉或艾灸此穴，可以很快见效。

复溜

复溜穴补肾滋阴，利水消肿，对静脉曲张、水肿、腹胀、自汗、盗汗、腹泻、尿失禁、指端麻木等症都有很好的防治作用。

肾经在小腿上只有4个穴位，分别是复溜穴、交信穴、筑宾穴和阴谷穴。它们虽然名声不显，却依然是壮大我们先天之本的不竭源泉。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

·治月经不调、崩漏：按揉交信穴

交信穴在内踝上2寸（相当于两个半横指）的位置。“交”是指跟脾经的三阴交穴相交，“信”是指月信（月经），交信穴是专为调理女子月经准备的一个大穴。当女性月经到期不来或者有崩漏、淋漓不止等情况时，揉交信穴可以得到很大改善。

·肾脏排毒第一要穴：筑宾穴

筑宾穴在内踝上5寸，是补肾不可或缺的穴位。

当揉太溪穴和复溜穴不敏感的时候，通常是筑宾穴处有瘀堵，您一定要先把筑宾穴给揉通。

这里的“筑”是建筑房屋的意思，在古义里跟“杵”相通。杵是生活中捣蒜、捣米用的工具，相当于现在砸夯时用的大木墩子。“宾”字加上月字旁是通假字，专指膝盖骨。“筑宾”就是在膝盖骨旁边再搭个柱子，给这块儿补上劲，即强腰健骨的意思。

当膝盖发软、没劲、心里有恐惧的时候，按揉筑宾穴就可以给人增加底气。

筑宾穴的主要功效是清热利湿、化痰安神、理气止痛。

在人体内，毒素最喜欢生长在有湿、瘀血、痰浊多的地方，而筑宾穴就是一个去毒的要穴。它既然可以排毒，就证明它可以祛湿、化痰、活血，只有这3个方面都成功了，毒才能排出去。

筑宾穴最能排除人们平常最担心、最常见的那些毒，比如烟毒及油漆味等污染空气的气毒，还可以解吃药后瘀积在身体内的毒。对于那些长期吃西药的朋友，平时一定要多揉筑宾穴。

太冲穴也是一个解毒的穴位，但它是从肝上解毒，即把肝毒给排到肾脏了，所以需要再排毒。揉筑宾穴就是再解一遍毒，把体内的毒素统统都给

排出去，不让毒素损伤肝肾。损伤肝的时候可以用太冲穴解毒，损伤肾的时候可以用筑宾穴解毒。

筑宾穴还可解尿酸过高。尿酸过高会产生痛风、结石症，揉筑宾穴可以治疗这些病。

人体内的毒素很多时候还会伤害到神经，让人产生一些神智上的错乱，比如抑郁症、癫痫等，常揉筑宾穴可以有效地防治。

当您把种种毒素排走了，脏血被过滤了，新鲜血液才能产生，这样才叫真正打通肾经，才是真正的补肾。

· 治颈椎病、生殖系统疾病、腹痛、腹泻：按揉阴谷穴

阴谷穴在膝窝处、委中穴的内侧。和委中穴距外侧委阳穴的距离差不多，只不过一个在外，一个在内。

阴谷穴是治疗颈椎病的一个好穴位。中医常说“肾主骨”，颈椎和椎体都是骨头的一部分，所以揉阴谷穴可以治疗颈椎病。

阴谷穴还能治疗生殖系统疾病。

阴谷穴治肚脐周围的腹痛效果也很好。如果跟胃经上的下巨虚穴配合起来使用，祛腹痛的效果会更快。《难经》中说：“合治逆气而泻。”就是说浊气逆流而上会造成腹泻。阴谷穴是肾经的合穴，能阻止逆气上行，治腹泻。如果再加上排浊气的推腹法，疗效既快又好。

‖ 中里巴人私房话 ‖

活着就要饱尝痛苦艰辛、生老病死。男人要披荆斩棘，开创事业，女人要十月怀胎，相夫教子。所以，时时刻刻想着让自己强起来吧，这是唯一重要的、唯一可靠的、唯一安全的、唯一长久的。

我们还有时间，还有体力，那就为自己的健康大坝垒一锹土吧。“常将有日思无日，莫待无时想有时。”别像后主李煜那样，只能哀伤“流水落花春去也，天上人间”。

要知道，无可奈何是最可叹的，无依无靠是最可怜的，任人摆布是最可悲的，仰人鼻息是最可耻的。古人说：“君子居安思危”，真是警世恒言！

身心同养，性命双修——胸腹部的肾经大药

推揉胸腹部肾经，心脏、肠胃、生殖系统、泌尿系统的众多疾病会迎刃而解。

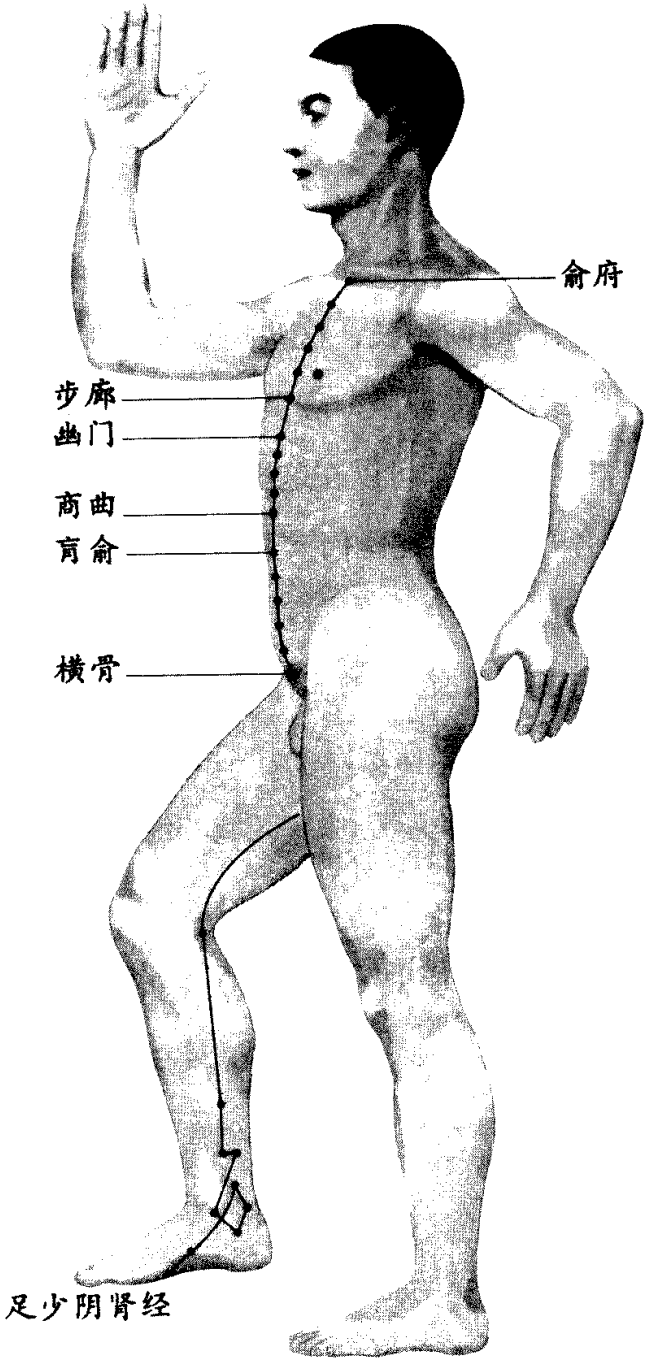
·治心脏、肠胃、生殖系统、泌尿系统、情志等疾病：推揉胸腹部肾经

肾经从大腿根一直往上走，分两条线：第一条是从人体正面的中线旁开0.5寸处从横骨到俞府，第二条线是顺着脊椎上去。所以，脊椎和肚腹上面的所有毛病都跟肾经息息相关。

先看第一条线，从横骨一直往上走，经大赫、气穴、四满、中注，最后到肓俞，而肓俞正好在神阙穴（肚脐眼）旁边。从横骨到肓俞之间的穴位都是治疗生殖系统、泌尿系统方面问题的，包括妇科、男科的很多疾病。所以推腹的时候，如果能推到肚脐眼以下的耻骨（也就是相当于横骨旁边的曲骨穴处），这些问题将统统迎刃而解。

从肓俞再往上走，就是商曲、石关、阴都、腹通谷、幽门，这块区域正好都在心窝以下，所以推这块正好可以治肠胃方面的问题。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194



分3段推揉胸腹部肾经，从俞府到步廊，从幽门到商曲，从肓俞到横骨，可以防治心脏、肠胃、生殖系统、泌尿系统的众多疾病。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

再往上走，是步廊、神封、灵墟、神藏、彧中、俞府，肾经这条线上的穴位专治支气管、乳腺、心脏等方面的毛病，包括咳嗽、胸闷、憋气、恐惧等方面的问题。

本书下册会谈到养生的好办法——推腹，在推肾经位于胸腹的穴位时，可以分为3个部分：

第一部分从俞府推到步廊。在这一段，您会推到痛点，特别是您心里有恐惧的时候，而且恐惧的时间越长，这些痛点就越敏感。把这些痛点都给揉散了，您就会觉得心里非常舒服，恐惧不知不觉就消失了。而且诸如心里郁闷、胸闷、咳嗽等毛病，都可以在这里找到原因并得以解决。

第二部分从中线旁开0.5寸的幽门穴开始，一直推到肚脐眼旁边的肓俞穴。推这块是为了达到排出腹中浊气、调节肠胃功能的目的。

第三部分从肓俞往下推到横骨。能防治生殖系统方面的疾病。

打通身体正面的肾经，可以通过以上介绍的推腹法来办到。如果您觉得身体哪方面问题最严重，就着重从管那块区域的经络开始推就可以了。

中里巴人私房话

我们不是急功近利的淘金寻宝者，我们不是超越极限的登山探险者，我们更不是自我磨砺风餐饮露的苦行僧，我们是穿着五颜六色的衣服、眼中闪着灵光、大声嬉闹玩耍的孩子。如果没有一颗童真的心，那么走过人生这趟旅行你将一无所见，徒增烦恼并心生怨恨。

人生是纯真之人专车，没有老气横秋者的座位。有人说，别再耽搁了，快开车赶路吧，那请问，你想去哪里呢？其实目的地既在天边也在咫尺间，你又何必舍近求远呢？

… 第六章 …

经络是连接生理和心理的桥梁

谁能拨动心弦，谁便找到了医病的神药。一惊一乍、一怒一悲，一痛一痒，皆是直刺心经的金针。经络和穴位，不只是几条线和几个点。它是一个巨大的能量库。它告诉你病从哪里生，该从哪里治，你是因何虚弱，你该如何强壮，你为何烦躁，该怎样平静。你懂得了经络的妙用，就知道了什么是自主的生命。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

1. 胃经大药房——养护后天健康的根本

诸病于内，必形于外——头部的胃经大药

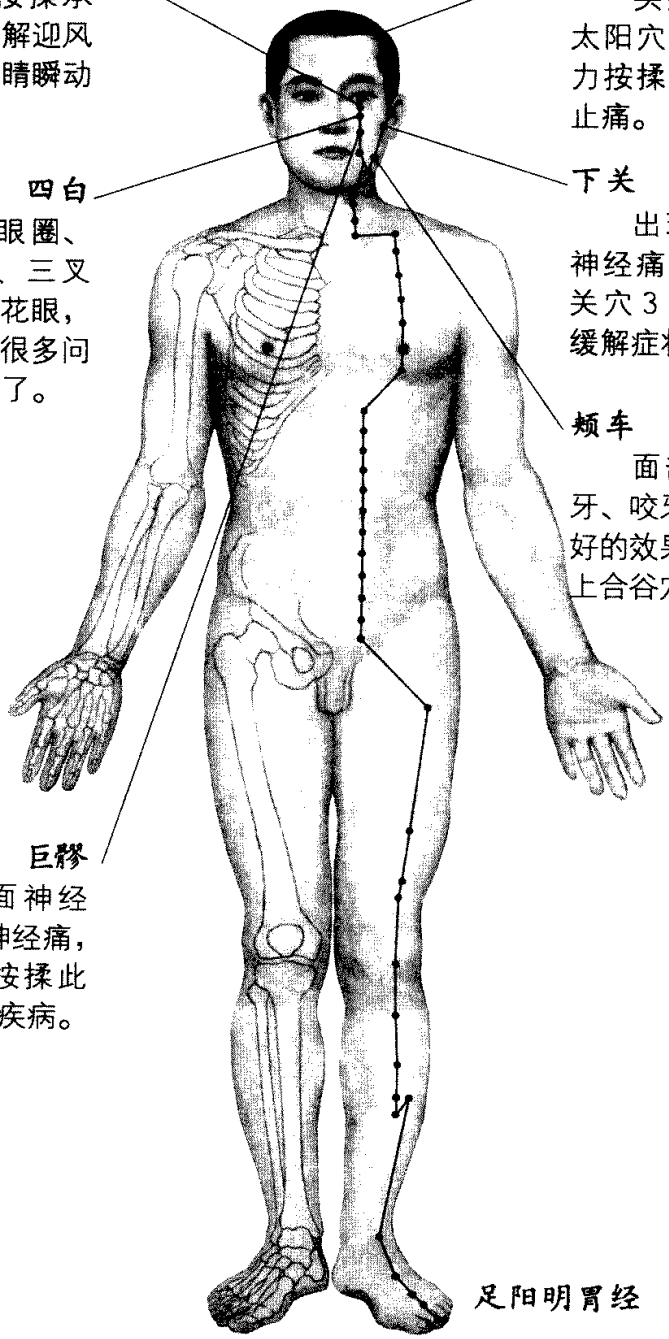
如果左眼皮跳，咱甭管它，发财嘛，巴不得呢；如果右眼皮跳，您心里慌，那赶紧揉右眼下边的承泣穴，您一揉，眼皮就不跳了，这灾也就过去了。所以，揉穴位不仅能防病治病，还能消灾，挺好！

·调理青光眼、近视、老花眼：每天按揉承泣穴和四白穴

承泣穴是胃经的第一个穴位，离眼睛非常近，就在眼眶处。“承”是承接、承载的意思，“泣”就是哭泣。当您眼睛累了、迎风流泪、流泪控制不住、有青光眼等毛病，承泣穴就可以向您伸出救援之手。

看东西特别清楚，在成语里叫作“一清二白”。“白”是看得清楚，“二白”是看得很清楚，那“四白”就是看得更清楚了，所以四白穴是一个明目穴。

记得上小学的时候，课间大家都要做眼保健操，其中一节就是按揉四白穴。四白穴对防治近视眼效果非常好。近视是眼部气血不足造成的，而胃



承泣

用手指轻轻按揉承泣穴，能够很快缓解迎风流泪、青光眼、眼睛瞬动等眼部不适。

四白

如果出现黑眼圈、眼睛胀痛、酸涩、三叉神经痛、近视或老花眼，坚持按揉四白穴，很多问题不知不觉就消失了。

巨髎

巨髎穴主治面神经麻痹、中风、三叉神经痛，中老年朋友经常按揉此穴，可以防治这些疾病。

头维

头痛、头涨、眉棱骨和太阳穴痛时，用手指稍稍用力按揉头维穴，很快就可以止痛。

下关

出现耳鸣、耳聋、三叉神经痛和牙痛，每天按揉下关穴3～5分钟，可以有效缓解症状。

颊车

面部神经麻痹、夜里磨牙、咬牙，按摩颊车穴都有很好的效果。牙痛时用颊车穴配上合谷穴，可以很快止痛。

胃经在头部的这些穴位在治疗头面部疾病中效果非凡。

经本身又是多气多血之经，气血非常旺盛，四白穴又在胃经的上部，所以刺激它能最快捷地调节眼睛周围的气血运行。

另外，脸色不好、头部气血不足等症状，都可以通过按揉四白穴来改善。黑眼圈就是胃经气血不足、眼睛周围的陈血没有被及时疏通走、好血没有及时过来造成的，这时候点揉四白穴，把气血引到眼眶四周，黑眼圈就没了。

归纳起来，上学的孩子可以用四白穴来治疗近视，成年人可以用来防治黑眼圈，老年人可以用来防治老花眼。

如果眼睛老发痒或者胀痛，揉四白穴效果十分好。还有，四白穴正处在三叉神经上，所以还对三叉神经痛有一定的疗效。

·治面部神经麻痹、三叉神经痛、中风、嘴肿、嘴破：按揉巨髎穴

顺着四白穴往下走，到鼻翼，也就是鼻孔旁边，有一个穴位，叫巨髎穴。

巨髎穴主要治疗面部神经麻痹，而通常的面部神经麻痹就在此处发生。有中风先兆的中老年朋友要常揉这个穴位。

按揉巨髎穴还能预防三叉神经痛。有些朋友嘴唇爱肿，还容易破，多揉揉巨髎穴也可以预防。

·治牙痛、口眼㖞斜（面部神经麻痹）、睡觉爱咬牙、磨牙：按摩颊车穴

使劲咬一下牙，面部会有一块地方凸出来一个包，那是咬肌，咬肌上有个窝儿就是颊车穴。颊车穴与嘴角处在一条平行线上，上边垂直于鬓角。一般人按颊车穴时，都会比较酸痛。

“颊车”的意思是面颊处停着一辆车，即古代的那种小推车，而下颌骨侧面的形状就像这个小推车，所以叫作颊车穴。

颊车穴可以治疗口眼㖞斜，即面部神经麻痹，还能治疗牙痛。如果在治疗牙痛时，再配合手上虎口处的合谷穴，效果会更好。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

有些朋友夜里爱咬牙、磨牙，那么睡觉前可以先揉揉颊车穴，能很好地缓解“咬牙切齿”的状况。

·治耳鸣、耳聋、三叉神经痛及胃经、胆经疾患：按摩下关穴

沿着颊车穴往上，走到耳朵前边，用手摸有一个凹陷，一张嘴这个凹陷里面就有一个包被顶出来，这个包就是下关穴。

由于离耳朵比较近，又是胃经和胆经的交会穴，所以下关穴可以通治胃经和胆经两条经上的病，像胆经上最常见的问题——耳鸣、耳聋，按揉它都会有很好的疗效。

下关穴还可以治疗三叉神经痛以及牙痛。

·快速缓解头痛、头胀、发懵、眉棱骨痛、太阳穴痛：按摩头维穴

头维穴在额头上，距额头角一横指（1.5厘米）处。“维”是思维的维，在古代意为大绳子。“头维”就是形容头痛的时候，好像有绳子或者布把脑袋裹上了一样，因此这个穴位专门治疗这种头痛如裹的病。很多朋友都有类似这样头痛、发涨、发懵的时候，遇到这种情况，一定要多按一按头维穴，症状会缓解很多。

有的人眉棱骨或者太阳穴总是莫名其妙地痛，按头维穴也马上有很好的效果。

‖ 中里巴人私房话 ‖

别人的短处很多，我们可以批评、指正，只是自己也有同样多的缺点还没修改。别人的麻烦很多，我们可以参与、化解，只是自己还有太多的苦恼没有挣脱。别人的脚下是泥沼沟渠，你的前方也

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

同样坑坑洼洼。

你想拉落水的人，就得自己先站稳脚跟。孔子说，可以扒在井边救人，却不可跳到井里救人。庄子说，与其相濡以沫，不如相忘于江湖。别人的事情，就是别人的命运，最好少干预，但碰上了，就与你有关，也就和你的命运相连了。

切中肯綮，举重若轻——颈胸部的胃经大药

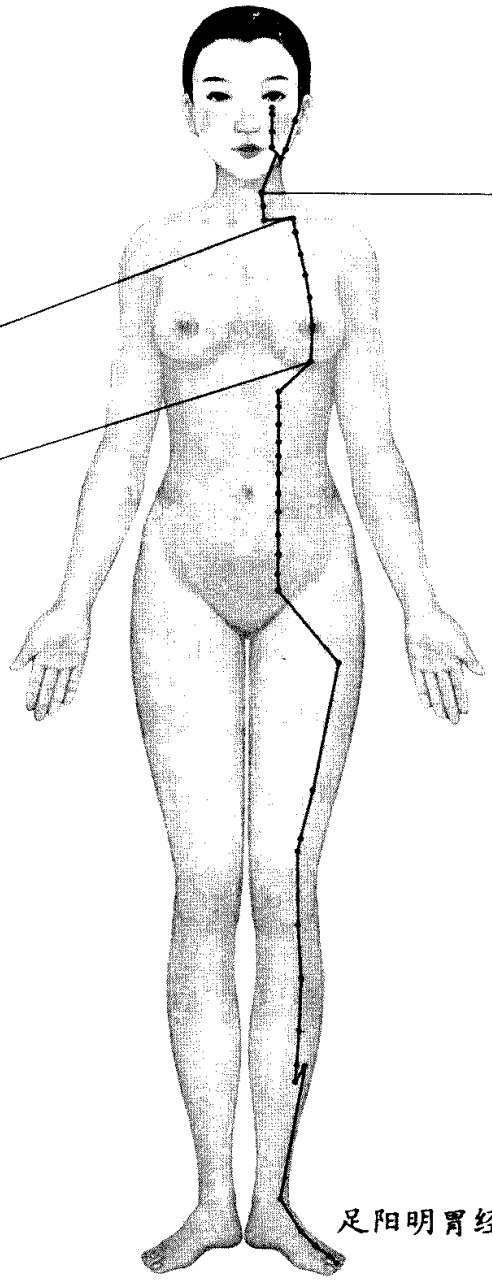
在胃经胸腹这块儿的循行路线上，穴位非常多，密密麻麻的。如果单就某个具体的穴位来按摩，根本就不好找。因为有这个麻烦，好多人就知难而退了。当然我们也确实没有必要给自己找麻烦，最简单的方法就是一带而过。

·解压美容：抚摸人迎穴

人迎穴在喉结旁开两横指（1.5寸）处。在喉结旁边一摸，有动脉在跳，这个地方就是人迎穴。

一般脖子上的穴位我不建议大家去按揉，因为脖子比较稚嫩，而且血管都从这里经过，按摩时压迫它，很容易引起咳嗽，反而会不舒服。那么，真需要在脖子上按摩的时候，应采用什么方法呢？我建议大家用抚摸法。脖子是人体气血流动比较旺盛的地方，它一般不会有经络不通的情况，所以没必要强刺激它，平常只要抚摸它、捋顺它，帮助它疏通就行了。

疏通人迎穴时，不要使劲去点，否则容易咳嗽。要用手轻轻地往下抚摸，抚摸的时候心情要非常放松。然后吸两口气，吐一下，吸一下，再吐一下，



胸颈部胃经是让女性由内而外焕发美丽光彩的神奇大药，每天坚持推一推，祛斑祛黄，曲线玲珑。

一定要保持很放松的状态。

人迎穴是缓解心理压力的一个最好的穴位。

人迎穴还是防治高血压的一个要穴。每天按摩它几分钟，对中老年人效果非常好。

此穴更是一个美容的要穴。如果有人脸上红润光洁，不长斑、没有黑眼圈，是什么原因呢？就是此人胃经的气血比较旺盛，能上行到脸上去，而人迎穴正好是胃经上很重要的一个通路。经常捋捋这块儿，捋的时候深吸气，非常放松地去做，捋完后眼睛就会感觉明亮。这就是气血循胃经上行补到眼睛这块来了。

·开胸顺气，防治乳腺增生：在缺盆、气户、库房、屋翳、膺窗、乳根等穴位上一推而过

在胃经胸腹这块儿的循行路线上，几个穴位都在一条线上，而且都紧挨着。缺盆穴往下就是气户穴、库房穴、屋翳穴、膺窗穴、乳根穴，用大拇指从上往下一推就行了。这一推，不仅有开胸顺气的功效，而且还可以防治乳腺增生。

‖ 中里巴人私房话 ‖

有些感觉真的只是一种直觉，不是思考就能获得，不是语言所能描述，不是逻辑所能论证。但是，它让你不想思考，不想描述，不想论证，只是体会，只是沉浸，只是陶醉，就像哑巴吃蜜，乐在其中。这种感觉我常常在梦境中不期而遇，音乐或绘画作品也会偶露端倪，只是不能学习，也无法传授。

这就是感动。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

它会让一个叛逆的孩子瞬间变成天使，让一颗蒙蔽的心灵霎时拨云见日。有了感动，就不会有难学的知识，智者的教诲也显得多余。有了感动，就不需要冲锋的号角，心灵的呼唤会让你奋勇向前。像秋风乍起，一夜便满地金黄；似春潮涌动，转眼已两岸绿洲。

万病之因，同源于腹——腹部的胃经大药

推腹可以把经过肚子的好几条经络都推了，其中最主要的一条就是胃经。胃经上的问题最多，推腹时推到的阻滞点通常都压在胃经上。

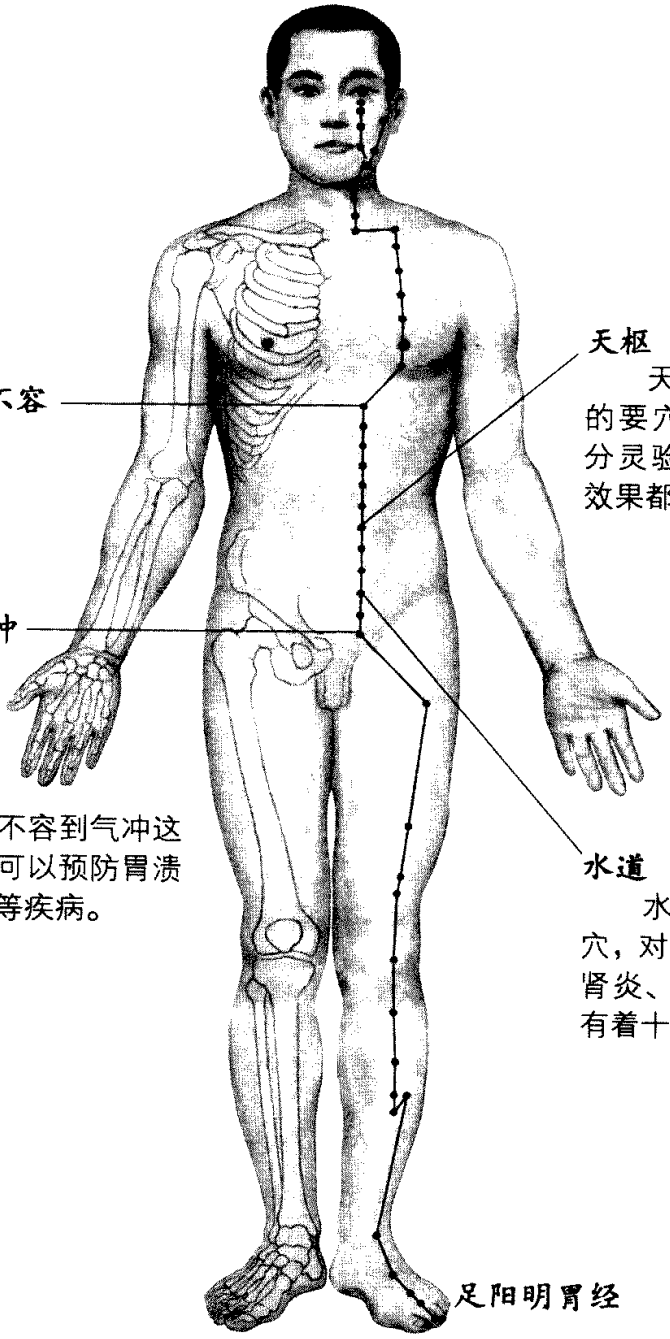
·无浊一身轻：推揉腹部胃经

从缺盆穴到乳根穴的这段胃经，距离人体正中线是4寸；而从不容穴到气冲穴这段胃经，距离中线是2寸。

为什么叫“不容”呢？就是有人吃完饭以后下不去了，所以叫“不容”。从不容穴开始，到肚脐眼下面的气冲穴，这条线上的众多穴位我们都不用去按揉，因为它们都特别软，按摩不好使劲，不容易按摩在点上，尤其是身体比较胖的人更难。那怎么办呢？可以用另一个方法——推腹。肚子上的胃经怎么推呢？用两个大拇指从心窝下正中线分开2寸往下推。

有人说推不准，没关系，只要您这么一推，阻滞点都能找到。有的地方会很痛，有的地方会很胀，有的地方是一个硬结，还有的地方是一个水槽或者气团，您一推就能感觉到，不用特别用力。以上这些对人体有害的东西，一定都要推散。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194



天枢

天枢穴是人体升清降浊的要穴，治疗腹泻、便秘十分灵验，艾灸或手指按揉，效果都很快。

推揉不容到气冲这段胃经，可以预防胃溃痛和咳嗽等疾病。

水道

水道穴是一个利尿的大穴，对于膀胱炎、前列腺炎、肾炎、小腹胀痛、小便不通有着十分好的疗效。

腹部胃经穴位众多，用两个大拇指从腹部两侧不容穴开始向下推揉，就可以疏通胃经，化解瘀滞，防治大部分慢性疾病。

推了胃经以后通常会很容易打嗝、放屁，尤其是在晚上睡觉之前。

有时候您想打嗝、放屁，但身体没有这个劲，只是觉得肚子胀，气又出不来。这时，您不妨躺下，先从心窝下开始推，因为体内的郁气一般都集结在心窝下，这里的气不出去，时间长了侵袭到胃就是胃溃疡，侵袭到肺就是咳嗽，而且平常睡觉的时候肯定不踏实，夜里还会做噩梦，所以一定要把浊气给排出去。

·治胃肠炎、腹泻、便秘：艾灸或按揉天枢穴

因为推腹法能够一次性打通胃经在腹部的所有穴位，因此，我在这里没有一个穴位一个穴位地去介绍。不过，其中还是有几个特别值得我详细说明的，比如天枢穴和水道穴。

天枢穴在肚脐眼（神阙穴）旁边 2 寸的地方。“枢”是枢纽的意思。《黄帝内经》中说，“天枢之上天气主之，天枢之下地气主之”，它告诉您这个穴位是一个升清降浊的地方。也就是说，您吸收到肠胃里面的营养物质，就在这里开始分成清与浊，营养的精微物质在这里变成血液被吸收了，糟粕的东西则从此处向大肠排去，此穴就是一个中转站。

另外，它还可以过滤血液，让新鲜血液重新循环，把剩下的脏东西变成尿液排出去。所以说天枢穴有两个枢纽的功能：一个是排泄大便，一个是通利小便。

说具体点，首先，天枢穴是治胃肠炎的一个要穴，而通常有胃肠炎的人最容易腹泻，遇到这种情况，就去找一根艾条来熏熏天枢，如果没有艾条，拿一根香烟也行。其次，这个穴治便秘十分有效，有便秘的朋友只要每天多按揉或多推一推这个穴位，效果就出来了。

·治膀胱炎、前列腺炎、肾炎、小腹胀痛、小便不通：推揉或点揉水道穴

水道穴在天枢穴下 3 寸、关元穴旁开 2 寸的位置。顾名思义，此穴就是

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

排泄水液的通道，也就是利尿的一个穴位。既然能利尿，这个穴位就跟膀胱炎、前列腺炎、肾炎、小腹胀痛、小便不通有很大关系。有这方面的问题，每天一定要多多推揉或点揉水道穴，疗效很明显。

中里巴人私房话

我们每个人的心中都有一位老师，他比孔子还睿智，比庄子还洒脱，比弗洛伊德更了解心理，比拉斐尔更懂得艺术。这就是我们生而知之的本心，但这本心的门常常紧闭，敲打不开。感动就是那门上的按铃，我们多按它几次，或许老师就会探出个头来，随便说出一句话，就够我们受用一生的了。

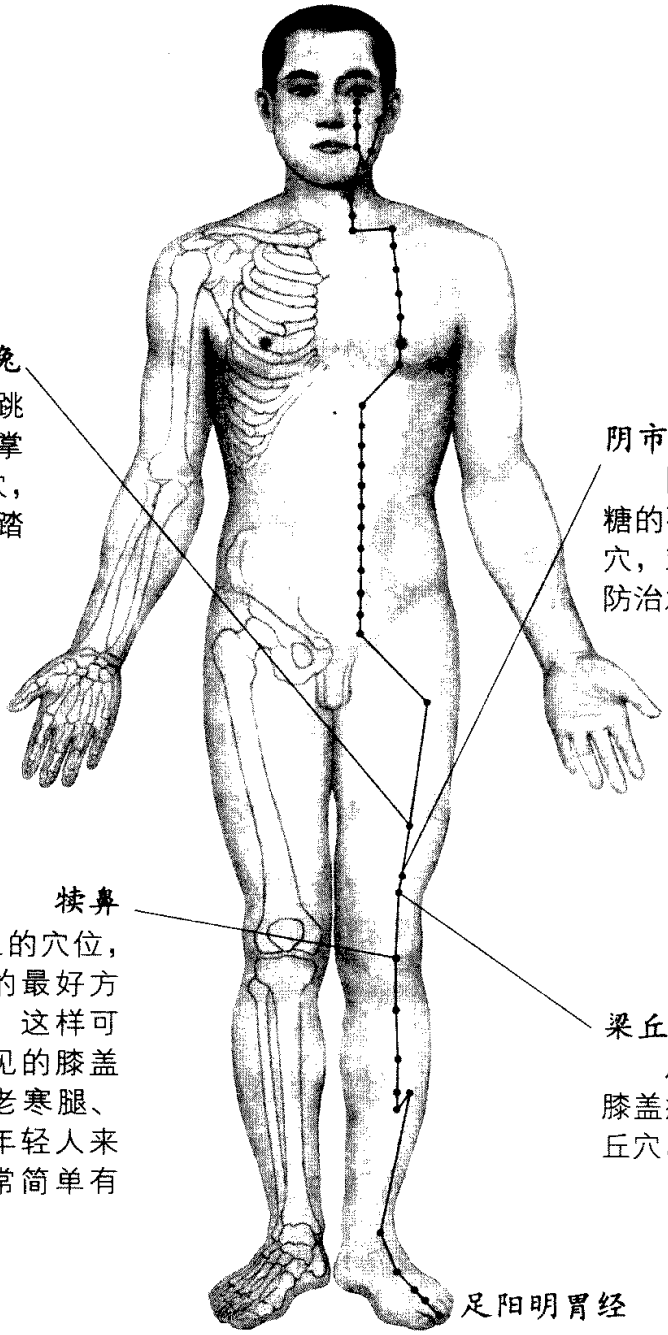
通经化痰，去浊引清——膝盖以上的胃经大药

在软床上跪着来回走一走，这样体内的气血就很容易流注到膝盖上去了，膝盖相当于轴，新鲜的气血相当于轴上的润滑油。

·调节心脏功能：用掌根轻揉伏兔穴

伏兔穴是腿上的穴位，在膝盖上6寸处。在古人眼里，大腿的肌肉特别多。当人走路和跑步的时候，这里的肌肉就像一只趴着的小兔子，不过古人这么解释意义不是很大。我这儿另有一种记忆的方法，就是平时形容心跳过快、心里慌时，老爱说就像怀里揣着个兔子似的。伏兔穴就是治疗心慌、脉快、脉搏“咚咚咚”猛跳这些症状的。

有些朋友有时会莫名地心慌，甚至没碰见什么事或者是稍微遇到一点刺



伏兔

遇到心慌、心跳过速等不适时，用掌跟顺时针按揉伏兔穴，心里很快就会变得踏实舒服了。

阴市

阴市穴是一个降血糖的要穴，经常按揉此穴，对糖尿病有很好的防治之功。

犊鼻

犊鼻穴是膝盖上的穴位，气血旺盛，刺激它的最好方式就是跪着走一走，这样可以治疗中老年人常见的膝盖酸痛、腿脚不灵、老寒腿、高血压等病症，对年轻人来说，跪膝是一种非常简单有效的瘦腿之法。

梁丘

患急性胃痛、肠炎、膝盖痛的时候，按揉梁丘穴，往往一穴见效。

胃经在大腿正面，与胆经为邻，敲胆经的同时，不防顺便敲敲胃经。

激，心里马上就慌了、乱了，这个时候要好好按揉伏兔穴。按揉时不要点揉和强刺激它，要用掌根仔细按揉。可以顺时针揉，有重有轻，揉完后便会觉得心里非常踏实，而且对心脏也有一种补血的效果。实际上，正是因为心脏补足了气血，心里才会觉得踏实。

·降血糖：每天揉阴市穴

把腿伸直，膝盖处会出现一个窝，这就是阴市穴了，它在膝关节上面3寸的地方。阴市穴对于老年人尤为重要，它有一个大家都关心的功能——降血糖。所以，血糖高的朋友每天要多揉揉它。

·救急大穴：梁丘穴

阴市穴向下1寸的位置，贴着骨头边缘的一个比较敏感的地方就是梁丘穴。

梁丘穴治疗急性病效果是最好的。比如急性胃炎、肠胃炎，或者突然肚子痛。再比如急性乳腺炎引发的突然乳房痛，或者突然膝盖痛（这种膝盖痛不是陈旧性的，只是偶尔扭了一下，或者是因爬山等造成劳累而膝盖痛），这时赶紧揉一下梁丘穴，马上就会缓解。

梁丘穴的功效很强，除了上面说的那些病症以外，腿痛、脚痛等它全都管，而且它还能够止胃酸。如果突然胃犯酸了，赶紧揉梁丘穴，很快就会好转。

·练跪膝打通犊鼻穴，激活人体动力源

很多人都知道，膝盖下面内侧和外侧各有一个窝，称作膝眼。其中外侧的窝，就是胃经上的一个穴位——犊鼻穴。“犊鼻”，是说这个穴特别像一个小牛犊的鼻子。古人给穴位起名的目的是想把许多含义都灌注进去，希望后人把隐藏在里面的深意给挖掘出来。“犊鼻”的深意就是最有力量的，

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

也是气血最盛的，所以犊鼻穴是一个强壮身体的穴位。

膝盖是筋之府，人体的筋都在这儿汇集。人常说，小孩子长个儿的时候老是膝盖先痛，那是因为有筋在抻拉它。而小孩子跪着爬，也是有利于生长的。

因为膝盖是人体的一个动力源，所以，我们一定要打通犊鼻穴，让膝盖保持强壮，这样人就不会衰老。

如何打通犊鼻穴，让膝盖强壮呢？有很多方法，其中，我不是特别赞成老年人做下蹲运动。因为老年人的气血不容易下到腿和脚上去，做下蹲运动等于是在气血很少的情况下去磨膝盖这个轴。老年人的膝盖本来就容易受到损伤，再有意识地去磨它，那就等于是在生锈的地方增加磨损。还有一些老年朋友喜欢爬山，虽然爬山是个很好的运动，但对于老年人的膝盖来说也是一种磨损。

所以，我建议老年朋友平时多练练跪膝法，这种方法特别能打通犊鼻穴，把新鲜气血引到膝盖。当新鲜气血多了以后，膝盖就不会产生积液之类的东西，因为它被气血带走了。反之，膝盖就会经常受到磨损。

中里巴人私房话

饮一杯咖啡可以体会小资情调，点两支蜡烛可以感受浪漫情怀，送99朵玫瑰会让女孩神魂颠倒。在有些人看来，感动不过是煽情，只是营造出一种氛围罢了，有什么难的？就像南宋词人辛弃疾写的："少年不识愁滋味，爱上层楼。爱上层楼，为赋新词强说愁。"但是，真正的感动岂是营造出来的？"咸心"为感，感动是要用整个的心去体会、去融入。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

感动可以传递，可以共鸣，可以用真心培养，可以用善意浇灌，唯独无法刻意营造。感动是万能的钥匙，专门开启心灵的大门。有一颗时时能感动的心，也就有了侠骨柔肠，有了生活的动力。

因势利导，皆是良方——小腿部的胃经大药

足三里就是您身体的“恩人”，您有什么困难他都会出手相助，有他在身边您就特别踏实。

·人体第一长寿之药：足三里穴

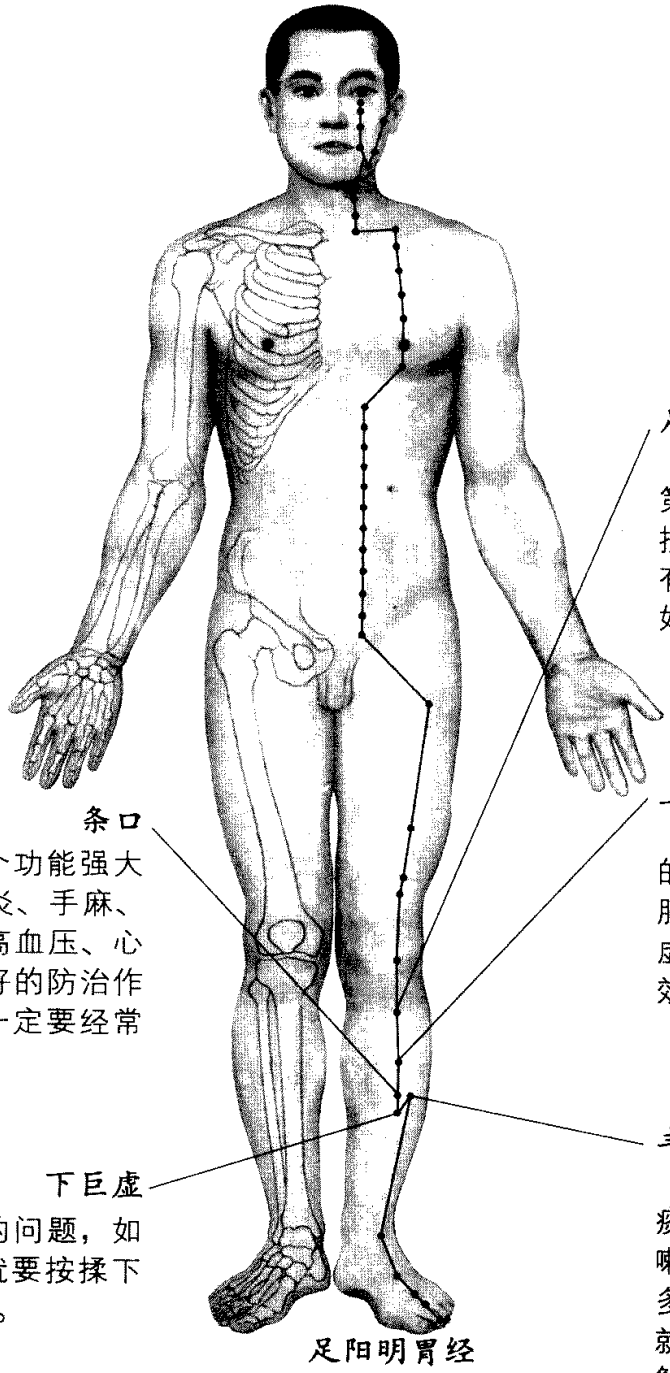
足三里穴位于外膝眼上四横指处。足三里穴的功能非常强大，既能改善体质，又能治本，是一个长寿大穴。如果您想增强体质，或者病痛很多但不知道如何下手，那就请您按足三里穴，绝对管用。

足三里穴就是一个德高望重的大慈善家。如果您的肠胃功能有了问题，肚子中有浊气，老是有腹胀、腹痛等症状，这时足三里肯定会拔刀相助。

足三里这个穴老年人不太好找，因为这里肌肉特别多。除非正闹胃病，胃正疼着，平时这个穴很不好找。所以我建议老年人要找个适合自己的工具，比如按摩棒等，在这个穴位上敲一敲、顶一顶都可以。总之，只要刺激到足三里穴就行了。

·治肚子痛、便秘、痔疮：揉上巨虚穴

从足三里往下四横指的地方有个穴位，叫上巨虚。上巨虚穴的主要作用是治疗大肠的毛病。此处所说的大肠包括升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠。一些朋友经常便秘或者患有痔疮，都是大肠的问题，可以揉上巨虚穴，



足三里

足三里穴是人体第一长寿大穴，坚持按揉或者艾灸此穴，有病祛病，无病强身，好处多多。

上巨虚

凡是与大肠相关的问题，如便秘、腹泻、肚子痛等，按揉上巨虚穴，都会有理想的效果。

条口

条口穴是一个功能强大的穴位，对肩周炎、手麻、脚麻、食指痛、高血压、心血管疾病都有很好的防治作用，中老年朋友一定要经常按揉它。

丰隆

丰隆穴是一个化痰强穴，当您出现咳嗽、哮喘时，一定要多按揉丰隆穴，这样就可以把体内的痰消解掉。

下巨虚

与小肠相关的问题，如肚脐周围痛等，就要按揉下巨虚穴，即刻见效。

小腿上的胃经穴位都是我们人体常用的大药。

效果很不错。

·治肚脐眼边上痛：按摩下巨虚穴

从上巨虚穴往下三横指的地方，就是下巨虚穴。此穴主要解决小肠方面的问题。您有时候肚子痛，感觉位置在肚脐眼附近，不是胃而是小肠，这时您揉足三里穴效果就略差，而揉下巨虚穴效果会非常明显，也会非常敏感。有时候本来是胃痛，通过按摩，胃痛的那个点会自己下移，或者是有气往下走，之后变成小肠这个位置痛了，其实就是一股浊气在运行，最后必须得通过放屁排出去才算彻底解决。您按揉的过程也就是排气的过程，这时候您揉下巨虚穴，小肠会蠕动，咕咕直叫，慢慢气就排出去了，肚子也不痛了。

·治肩膀发沉、肩周炎、肩膀痛、食指痛、高血压、心血管疾病：用指关节按揉条口穴

从下巨虚穴往膝盖方向，即向上1寸的位置有一个穴位，就是条口穴。“条”是好多条胡同的意思，“条口”就是胡同口。把脚往前伸直，迎面小腿胫骨处正好有一块肌肉，其下缘的点就是条口穴。

条口穴又称肩凝穴。当肩膀凝住了，肩膀发沉，或是有肩周炎、肩膀痛，揉条口穴会非常见效。

条口穴可以防治脑中风。它通经活络的能力是非常强的，如果您有手麻、胳膊麻、胳膊肘痛等症状，那一定要多揉一揉条口穴。此穴连食指痛都能管。

揉这个穴位时，用手指或指关节点着肌肉条口那个位置，脚上下伸动就可以了。

条口穴的功能非常多，它还可以防治高血压、心血管硬化，很多老年人怕这些病，条口穴就管这些。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

·化痰强穴：丰隆穴

从条口穴往外侧旁开1横指，是丰隆穴，它与条口穴并排。

其实，许多穴位无所谓按对按错，您觉得哪个敏感就多按哪个。有时候，您虽然找的是条口穴，但按在这个很敏感的丰隆穴上了，那就证明您应该先按丰隆穴，因为它们都是一条经上的穴。找穴有一个原则，就是离穴不离经，只要经对了，就能起到相同的作用。

丰隆穴的主要功能是化痰。当出现哮喘、咳嗽、痰多时，一定要多揉丰隆穴，先从里面把痰化掉。

揉完丰隆穴后会有什么感觉呢？有两种情况：一种是痰散了，不知道哪儿去了；另一种是老吐痰，而且很容易把痰吐出来。揉丰隆穴出现的这两种情况，是体质不同造成的，都对身体有好处。

中医里的这个“痰”，包括的范围很广，不光是指从肺里出来的痰，还包括脂肪瘤、痰核、血痰（即血脂高）和扁平疣等。一般来说，痰都跟气有关，气郁则生痰。您一生气，气就停留在某处，气滞则血瘀，血就会流通缓慢，代谢出好多废料堆积，这些东西慢慢就生成了痰。

‖ 中里巴人私房话 ‖

有些朋友按揉穴位时感觉麻、酸、胀、痛、痒，我们应该仔细区分这些感觉。

麻表明气能过来而血过不来。麻得厉害了就是木，是气和血都过不来了。

酸表明经络是通的，但是气血不足。把气血多引点儿过来，就不会酸了。比如很少爬山的人，一爬山腿就酸，这就是气血不足。相对而

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

言，酸是一件比较不错的事情，证明经络已经通了，就是暂时缺点儿血，需要补一补。而酸痛是缺血的同时还沉积了一点瘀血，这时拔拔罐最好。

胀表明气很足。此类人是爱生气的那种体质，若体内的气出不去就会胀。胀的时候最好别拔罐，否则会更胀，平时应该多揉一揉才好。而产生胀痛的人一般都是火力比较壮的，爱生气、脾气大，表明体内气有余但是血不足，等于血分配得不好。过多的能量变成气出来了，身上就会出现胀痛。如果只是单纯的痛，则是因为有血瘀，这种情况也适合拔罐。

另有一种情况是痒，有人拔完罐以后，罐底下的皮肤发痒。这其实是一种非常好的情况，它表明气血正在过来。伤口愈合的时候都会发痒，就是气血过来了。而拔完罐的时候发痒，可以拿刮痧板轻轻一刮，马上会出好多痧，这是被体内的气血顶出来的瘀血。所以，刮痧一定不要生刮，如果气血很足，不刮痧也会被顶出来，就是长疙瘩，疙瘩就是痧。

拜病为师，方可疗疾——脚部的胃经大药

改善脑供血不足首先要改变脚部供血，只有脚上的供血足了，脑上的供血才能足。而通过刺激解溪穴，就可以得到改善。

·放松身心、改善脑供血不足：按揉解溪穴或者转脚腕

解溪穴在脚腕上。“溪”是溪流之意，人体里的溪流就是血流。“解溪”就是把腿上的血解运到脚上去，打开一个通道。

解溪穴就在平时系鞋带的那个位置，也就是脚腕和脚背交接的地方。您先用大拇指按这儿，然后一抬脚尖，马上有个硬筋把您的手弹开了，硬筋旁边的窝就是解溪穴。

解溪穴是一个让人全身放松的要穴。

有人说解溪穴这个窝太深，揉的时候挺费劲，不好着力。这里，我有两个偷懒的方法，一是脚翘一下，二是转脚腕，两个方法都可以活动到解溪穴，而且转脚腕本身就会让人非常放松。

解溪穴对老年人尤为重要，它除了能让人放松之外，还是一个治疗脑供血不足的要穴。人体所需要的大循环是气血先下到脚上然后再上到脑部，反复循环。所以，凡是气血下不到脚上去，也就上不到脑上去。有人说我脑子经常很涨，脚上却无力，这是不是血都奔脑上去了？不是，这是浊气上去了，真正的血并没有循环，还在身体里面压着呢。要想血液重新循环，就得让血液先到脚，然后才到脑上，它有规定的路线，不可能没到脚就直奔脑部去了。

·治鼻炎、胃下垂、头痛、太阳穴痛：按揉陷谷穴

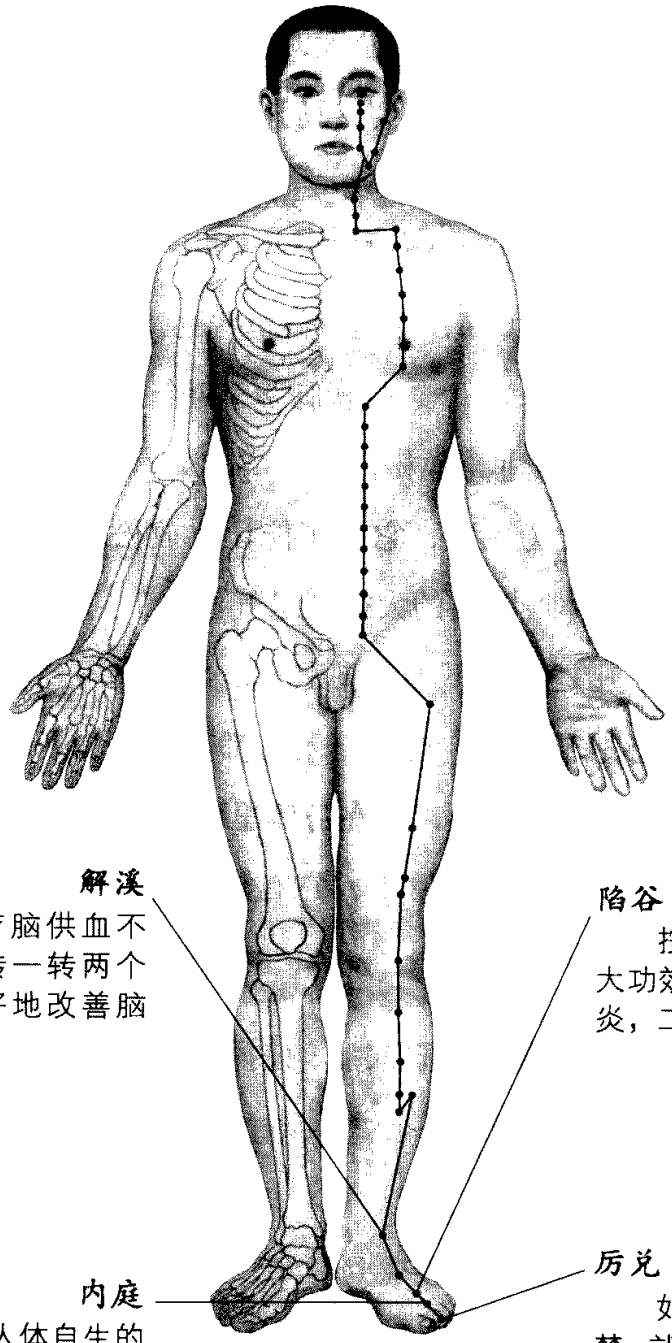
脚上第二趾和第三趾间有一个缝，从接缝的地方往脚背方向上走5厘米的地方，就是陷谷穴。

陷谷穴非常敏感，能够直接通到鼻窍，所以它是一个治疗鼻炎的要穴。当鼻子不通气时，揉揉陷谷穴很快就会通。

这个穴位里面有个“陷”字，就是下垂的意思。它治疗胃下垂很有效果，能够帮助提升人体阳气。

另外，它还有一些辅助功能，比如治疗头痛，尤其是对太阳穴痛疗效非常明显。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194



解溪

解溪穴是治疗脑供血不足的要穴，每天转一转两个脚腕，就可以很好地改善脑部供血状况。

陷谷

按揉陷谷穴主要有两大功效，一是治疗各种鼻炎，二是预防胃下垂。

内庭

内庭穴仿佛是人体自生的牛黄解毒丸，按揉刺激它，可以祛除胃火，治疗牙痛、咽喉痛、鼻出血等症。

厉兑

如果您晚上爱做噩梦，就要多揉一揉厉兑穴，它能够帮您走出噩梦的沼泽，带给您安宁舒适。

足阳明胃经

大体来说，沿着脚面的中线是胃经在脚上的几个穴位。

·治牙痛、咽喉痛、鼻出血、祛胃火：按揉内庭穴

内庭穴在第二脚趾和第三脚趾之间的一条缝上。它可以祛胃火，相当于人体自生的牛黄解毒丸。另外，有一味中药叫生石膏，也是祛胃火的，内庭穴的作用与之接近。还有，凡是胃火引起的牙痛、咽喉痛、鼻出血都可以揉内庭穴，它的祛热、祛胃火作用非常好。

·爱做噩梦：掐厉兑穴

厉兑穴是胃经的最后一个穴位。“厉”是噩梦的意思，“兑”是八卦中的一卦，代表沼泽，“厉兑”的意思就是掉进了噩梦的沼泽中。这个穴对爱做噩梦的人来说特别有意义，另外，对于有神经错乱症状的人来说，按厉兑穴能够静心安神。

怎么揉厉兑穴才有好的效果呢？有个简单的办法：每天晚上睡觉之前，攥一攥第二个脚趾，这么一攥，厉兑穴就攥住了，再扭扭这个脚趾肚，最后用指甲掐掐脚趾肚。同时，索性把10个脚趾肚都掐一掐，这对于安眠特别有好处，这样晚上就不爱做噩梦，就该做好梦了。

中里巴人私房话

我们现代人的一大特点就是用脑过度，思虑太多，精神负担沉重，身心本是一体，须臾不曾相离，有哪些心理问题必产生相应的生理病变，就像是手掌的正反面，我们可以用治疗身体的方法来调节心理状态。

2. 胆经大药房——排解积虑的通道

胆经畅通，身心愉悦

如何去改善肝胆的功能呢？最简单有效的方法就是吴清忠先生和陈玉琴老师提倡的敲胆经健身法，此法真可谓是造福大众的妙法奇方。

《黄帝内经》中说："肝者，将军之官，谋虑出焉，胆者，中正之官，决断出焉。"这句话是说，肝是个大将军，每日运筹帷幄，制订周密的作战计划，胆则是一个刚直不阿的先锋官，随时准备采取行动。

为了生存，我们每天都会有很多的"谋虑"，为工作而谋，为前途而谋，为人际关系而谋，为生意而虑，为孩子而虑，为健康而虑，为情感的纠葛而虑。如果我们谋虑的事情能够被"决断"，并得以顺利地贯彻执行，也就是心想事成，那自然会气血通畅、肝胆调达了。但是，现实生活中的诸般事情难尽人意，多是壮志难酬、事与愿违的，所以，我们会有很多谋虑积压在肝，没有让胆去决断执行，肝胆的通道便造成了阻塞。由于情志被压抑，肝胆的消化功能、供血功能、解毒功能都受到严重影响，人体就会百病丛生。中医讲"百病从气生"，而气就是所愿不遂、心里矛盾冲突的直接原因。如我们不喜欢自己的工作但为了生存必须坚持，不喜欢自己的老板却要加班加点为他卖命，心里是切齿咒骂表面却笑脸逢迎，明明想拒绝他的无理言辞却纵容他的恶意，结果我们每天都会在谋虑、决断中自相拼杀，大耗气血。所以，那些多疑善虑、胆小易惊的人，以及那些情志异常、精神错乱的病症，都应该好好地去调节肝胆的功能。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

因肝胆是表里相通的脏腑，肝经的浊气毒素会排泄到胆经以缓解其自身的压力。胆经因为承受了大量的肝毒，很容易瘀滞堵塞，进而影响到肝脏的毒素也无路可排，所以胆经需要经常加以疏通。敲胆经是增加了胆经的气血流量，及时缓解了肝脏的压力，从情志上讲它也会大大提高人决断的能力，让人更加自信、更加果敢。

胆经为足少阳经，为半表半里之经，与外界并无直接的通道，所以其浊气须借肠道而出。有人敲胆经后排气多了，大便也色深味重了，便是肝胆之毒素从肠道而出了。也有些人敲完胆经后头痛脑涨、失眠多梦，这多是因胆经之浊气没能从肠道及时排出，而循同名经手少阳三焦经上于头面所致。这时只要拨动胆经的阳陵泉，让电麻的感觉传导到脚趾，同时点揉右侧三焦经的支沟穴，不适症状都会明显改善。

胆经是我们学习中医的一条重点经络，它对人的健康状态来说太重要了，使用得当就会立竿见影。通过刺激胆经，我们也可以马上了解经络穴位的很多神奇妙用，从而增强我们“求医不如求己”的信心。

说到胆经，先得说一下胆。如果胆有了问题，通常就是胆汁上溢，早上起来一般会嘴苦。有的人面色看起来好像蒙有一层尘土一样，这就是胆经堵塞了；经常偏头痛、坐骨神经痛或乳腺方面有问题，都是胆经有了毛病；另外，妇科疾病都是胆经所主。有的人一会儿冷一会儿热，也是胆经不调造成的；有的人心里有愁苦的事，经常需要叹气才能缓解；还有的人经常两肋疼痛，这些都跟胆经瘀堵有关。

这些症状怎么去治呢？大家要记住：“经脉所过，主治所及。”看胆经的循行位置，它循行到哪里，就治哪里的病。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

中里巴人私房话

人的内心完全可以影响外界的环境，比如家里的风水，甚至能影响你的感情和人际关系，可谓“牵一发而动全身”。

所谓“同气相求”，就是说你是什么样的人，就会招来什么样的东西。世上万物都是这样。你要是倒霉，就容易招来负面的东西；你身体里有邪气，就容易招来阴暗的东西。就跟臭鸡蛋必然招来苍蝇一样，你如果总是散发不好的信息出去，必然会有不好的东西应招而来。所以，我们想要得到什么，就得先让自己有什么。

健康就是心想事成——头部的胆经大药

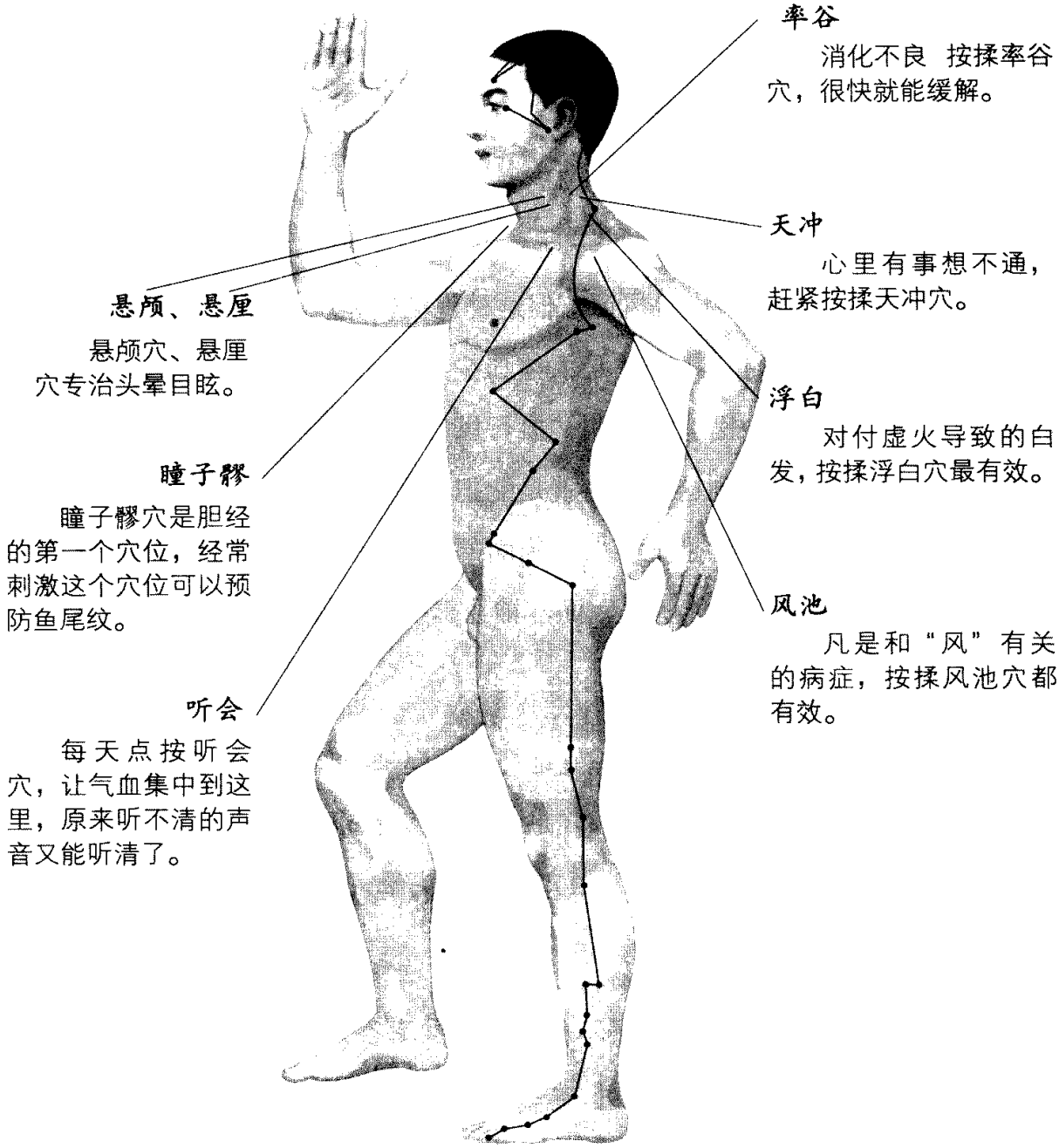
学习经络穴位一定记住：化繁为简，才能拔云见日，否则越学越多就麻烦了。

·治各种眼疾、祛鱼尾纹：按揉瞳子髎穴

瞳子髎穴是胆经的起始点，在眼角旁边一点的凹陷处。“瞳子”就是瞳孔，即黑眼珠；“髎”的意思就是骨头凹陷的地方，即骨缝。

由此可见，瞳子髎穴治疗眼睛尤其是眼珠、眼底方面的疾病非常有效，像近视、白内障等跟眼睛有关系的问题，都可以经常刺激它来得到解决。

经常刺激瞳子髎穴还可以预防鱼尾纹。鱼尾纹增多，原因是胆经气血不足，到不了瞳子髎穴，这里就容易衰老，其表现就是长鱼尾纹。



足少阳胆经

胆经在头部的重要穴位，对头面部疾病有独到的功效。

·治耳鸣、耳聋、面瘫：点按听会穴

听会穴在耳垂边、贴着面颊的地方。用食指一点按，这里有一个窝，张嘴时这个窝是凹进去的。“会”是聚集的意思，“听会”就是把听的注意力集中。

有的人因岁数大了，耳聋、耳鸣，这是气血聚不到这里来造成的。每天点按听会穴，气血就会重新汇集到耳朵。气血一充足，原来听不清的声音又能够听清了。

还有面瘫，中医一般讲是风证，但这种说法很笼统，我们也不知道这个“风”到底是怎么来的。其实就是人体血少了，上不来了，如果气血能过来，就不会麻痹了。中医有句话叫“血行风自灭”，说的就是这个道理。听会穴既然能把听力聚集到这里，也就是能把气血调动、聚集到穴位这块儿，那么平时多揉听会穴，就是把气血引到面部来的一个非常简单有效的方法。一旦气血充足，不光耳朵能听见，面部神经麻痹的问题也能解决。

·治头晕目眩：揉悬颅穴、悬厘穴

“颅”是头颅的意思，“悬颅”就是把头悬起来。什么时候头会感觉悬起来呢？就是头晕目眩的时候。悬颅穴是专门治疗此症的。

“厘”在古代是正的意思。悬颅穴处出现头晕目眩，一揉悬厘穴就正过来了。

·治消化不良、酒后头痛、肚子不舒服：按揉率谷穴

率谷穴在耳朵尖上边 1.5 寸处。“率”指直率、率性，“谷”指谷物、粮食。从字面上理解，“率谷”肯定与吃喝有关，比如，吃东西多了会撑着、恶心、呕吐；喝点酒很率性，但醉酒后通常会头痛，痛点就在率谷穴这里。所以，率谷穴专门治疗消化不良、喝酒后肚子不舒服和头痛等症。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

· 治情绪激动导致的头痛、惊恐、癫痫：揉天冲穴

古人把头比喻成“天”，而“冲”是冲撞、矛盾之意，当人内心矛盾过度就会产生头痛、惊恐、癫痫等问题，这些症状都跟天冲穴有直接关系。所以当心里矛盾激化、有恐惧情绪，到最后出现头痛、癫痫等不适的时候，请赶紧揉天冲穴。

· 治熬夜、失眠造成的白发：揉浮白穴

浮白穴是专门治疗白发的穴位。人什么时候会长出白发呢？经常熬夜不睡觉或者经常失眠，导致血不养肝、肾阴（肾血）不足的时候就会肝热，肝火就会上来，也就是虚火上来了，头发就白了，这就叫“浮白”。

· 治各种风证：多揉风池穴

在摸后脑时，会摸到头发边缘有一个凹窝，挺大的，很明显，如果往里一推，就会触到脖子后面的两根硬筋，往上面就是枕骨，用大拇指往里一顶，便会摸到风池穴。

“风池”的意思是蓄风的池子。像伤风感冒、头目眩晕、身体发颤、面部抽搐、抽羊角风以及经常扭脖子、眨眼睛等，都属于风证。凡是跟风有关的病症，多揉风池穴就能缓解。

‖ 中里巴人私房话 ‖

无可奈何是最可叹的，无依无靠是最可怜的，任人摆布是最可悲的，仰人鼻息是最可耻的。古人说：“君子居安思危”，真是警世恒言！

人们常说，“在家靠父母，出门靠朋友”。其实，真能靠得住的

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

只有老天。老天在哪，不在天上，不在地下，只在我们自己身上。

只要学习，我们就能掌握知识；只要锻炼，我们就能强壮身体；只要努力，我们就能拥有财富。我们想得到什么，就可以得到什么。但如果，我们做的不遂老天的意愿，我们终生都会一无所获。积极锻炼反而加速衰弱，拼命努力却最终一贫如洗。

成功就是自得其乐——躯干部的胆经大药

过去有个成语叫动辄得咎，动一点儿都不行，我们现在也可以活用一句“成语”，叫“动辄得健”，即一动辄筋穴就得到健康了。

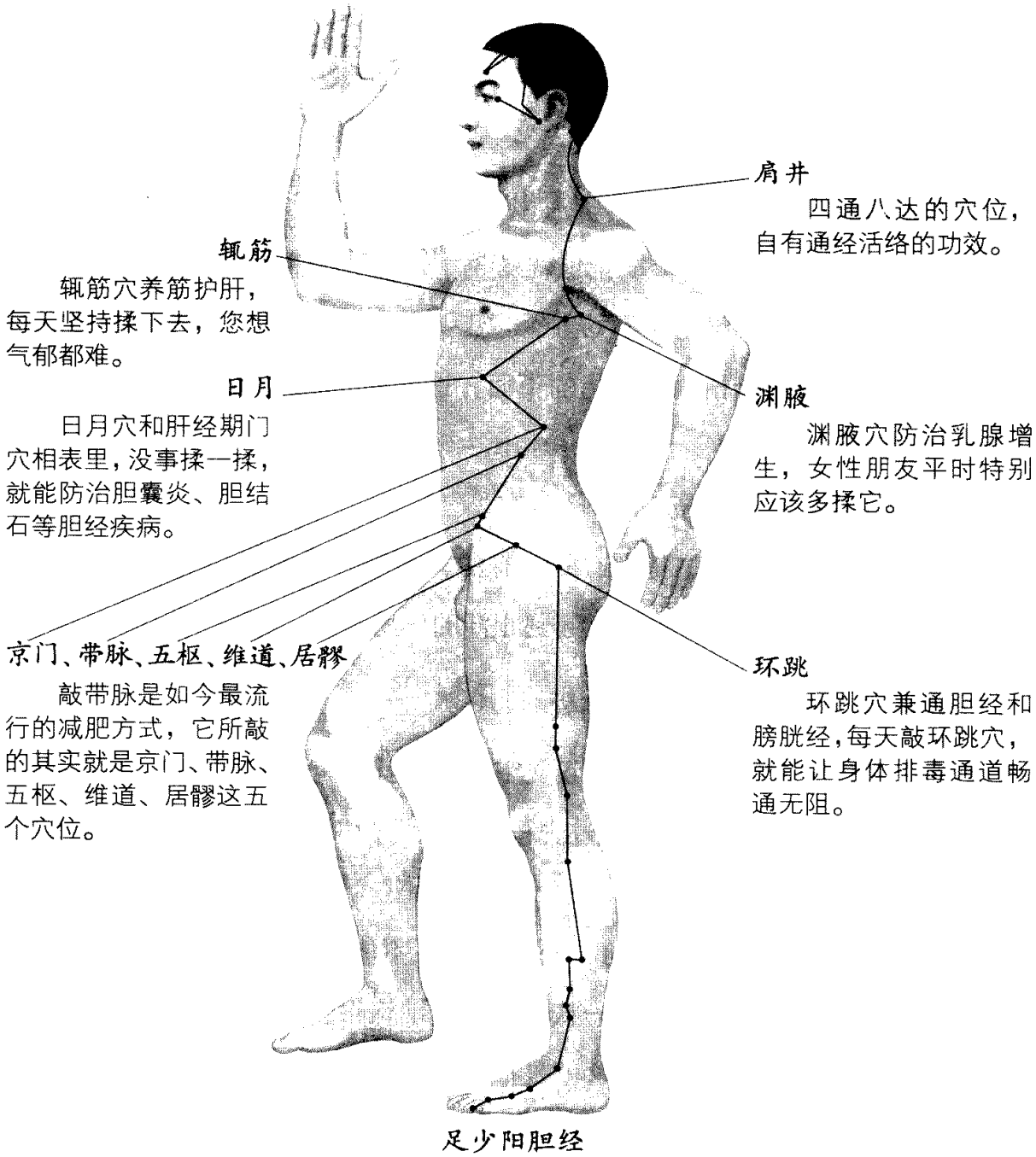
·治痛证、乳腺疾病、淋巴结核：按揉肩井穴

将大拇指放在肩上，贴住脖子，中指所点的位置就是肩井穴。“井”字给人的感觉是四通八达，上下左右全出头。肩井穴也的确是一个四通八达的通经活络之要穴。

肩井穴是好几条经循行经过的点，本属于胆经，而后背的三焦经通过这里，胃经从这里穿梭，大肠经也从这里经过，好多经都在此会聚。所以其他经有了问题，揉肩井穴也管用。

肩井穴是治疗痛证的要穴，像牙疼、头痛（尤其是属于胆经的偏头痛）都能治。而它又连着胃经，所以胃经眉棱骨痛也能治。

肩井穴最能有效治疗的是乳腺炎、乳房痛等乳腺方面的疾病。胆经循行的位置，正好从乳房旁边转一圈，所以女性如果乳房胀痛、乳腺有一些增生，肩井穴应该是比较疼痛的。这时，赶紧多揉肩井穴，把它揉到不疼痛，这



足少阳胆经

胆经在躯干上的这些穴位各有所长，都是我们的护生法宝。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

些让女性害怕不已的问题就没有了。

肩井穴还是防治淋巴结核的要穴。现在得淋巴结核的人非常多，这是由于肝中的郁结之气顺着胆经宣泄不出去（胆经通肝，肝胆相照）、堵塞在里面形成的。

·治乳腺增生、肋间神经痛、腋窝出汗：多揉渊腋穴

先摸到腋窝，向下4个横指也就是3寸处就是渊腋穴。可以用食指或中指来点按。如果指头没劲，不妨做个“工具”：伸出中指，将食指搁在中指的上面，然后把大拇指搁在中指的下面，这就形成了一个“按摩棒”，用此点按就会特别得劲。

渊腋穴是防治乳腺增生的一个要穴。

渊腋穴治肋间神经痛特别有效。有的人腋窝老爱出汗，而且汗特别多，那么平常多揉揉渊腋穴，就可以起到止汗的作用。

·养筋护肝、行气化瘀：揉辄筋穴

在中医传统文化里面，有时候文字的含义就代表穴位的含义，它们是相通的。如“辄筋穴”，“辄”就是过去马车两边的挡板，您坐在马车上，怕摔着，就得扶着旁边的挡板。我国有一个成语叫动辄得咎，是说稍微动一动就犯错误了，您就在那儿待着别动，坐在马车上不能扶东西，就算车子把您晃悠出去，您也不能扶，您稍微一扶着，就叫动辄得咎。

“辄筋”就是筋的两块挡板，就是护着筋的意思。为什么要护着这条筋？中医讲肝主筋，所以辄筋穴其实就是护肝（防治肝损伤）、养肝、养筋的穴位。

有人说，直接起名叫“辄肝”不就完了吗？但“辄肝”太狭隘了，听起来像只管肝的事。而在中医学里，肝的外延很大，它管筋、管风证、管胆，“辄筋”能把肝的外延全包括进去。

为什么肝和筋会出现问题？关键是气郁不舒。所以，为了让自己的肝好筋强，您平常就应该时时把心里的郁结之气给散掉，也就是经常推推这个穴附近有硬筋的地方，把它推散了就好。推的时候要从渊腋穴往乳下辄筋穴的方向推，经常用 4 个手指肚捋捋。爱生气的人、心里有委屈气郁的人，这里会很痛，您就捋吧。这里是最容易堆积浊气的地方，里面有好多硬筋，好多人一揉就会打嗝，每天坚持揉下去，您想气郁都难。

· 有胆囊炎、胆结石：多揉日月穴

有人说太阳和月亮是互相对照的，在中医看来，肝就是日、胆就是月。日月穴上边有个期门穴，是肝经的募穴，“募”就是募集、募捐的募，汇集的意思。肝的气血在期门穴汇集，胆的气血在日月穴汇集。

胆和肝的关系，就像日和月的关系一样，是从属的。而日月穴相对于期门穴来讲，也是一个从属关系。

找日月穴时，要先找到心窝下边，乳房旁开 4 寸就是，它在乳头的内侧。

有人说怎么都找不着这个穴。没关系，您用掌根揉，绝对能揉到一个特别痛的点，痛点就是日月穴。

只要是胆经瘀阻的问题，像胆囊炎、胆结石等，日月穴都会有很明显的痛点。多揉揉它，就可以防治。

· 胆经上的补肾大穴：京门

找京门穴的时候，最好用敲打法把它敲出来，用手指骨节硌侧面那个位置，如果很敏感就是该穴。但是要记住，此穴是在骨头的边缘，不在肉上，在对应着大腿两侧的高点处。

京门穴虽然在胆经上，但它是肾的募穴，肾气很容易在这里会聚。所以肾虚、肾气不足的人，如腰酸、腰痛的人，平时要多揉揉这个穴。揉的

时候要用指节骨头来揉，揉之前如果怕找不准穴位，就先敲一下这个位置，一敲就能找到，然后使劲揉，把这个痛点给揉散。

·减肥，治前列腺疾患、便秘、偏头痛、乳腺增生、妇科病：斜推腹、敲带脉

带脉、五枢、维道、居髎这几个穴位没有一个是好找的。像带脉穴在与肚脐眼相平的腰侧位置，有的肥胖者根本找不着，而且它很不敏感，按它的时候只是按在了皮上。

至于五枢穴、维道穴、居髎穴就不用找了，因为既不好找也不好揉。但有一个方法可以把它们的作用全发挥出来，这就是推腹法。要侧着推，往中间推，往大腿根部推。有前列腺病的人，从斜的方向多推是最好的。

对京门穴、带脉穴、五枢穴、维道穴、居髎穴这一块儿，还有“敲带脉”的一招可以全部搞定。晚上睡觉前平躺着放松，想像身体如烂泥一样，您就敲肋下两边，除了京门穴边上的骨头敲一敲，肋骨以下、胯骨以上有赘肉的地方（也就是俗称“草帽圈”和“游泳圈”的地方）也要敲。每次敲二三百下，手一酸、浑身都累了，也就想睡了。

“敲带脉”一法年轻人特别感兴趣，通常敲两周以后就能看出有明显的减肥效果，原来裤子挺紧的，现在可以塞个拳头进去了。

对于老年人来说，“敲带脉”可以增强大肠蠕动，治疗便秘。因为按解剖学来讲，带脉的位置一边是升结肠、一边是降结肠，一敲就能振动大肠使蠕动加快，而且这几个穴位都在胆经上，敲打它们，胆汁分泌得就多，就能够增强代谢，使大便通畅，原来两天一次大便，现在变成一天两次大便了。

如果长期便秘，敲带脉穴还有一个即时的效果，就是当您因中气不足而满头大汗、半天也解不出大便时，您就马上开始敲，头两天不会感觉有什

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

么效果，等敲一周以后，敲出一种条件反射来，再敲时大便就会很通畅了。这是老年人防治大便不通的最简捷方法。

敲带脉穴还可以马上缓解偏头痛。

带脉区上边通着乳房，把此处敲通了，上边的瘀阻就化解开了，所以敲带脉可以让人心情舒畅，防治乳腺增生。敲带脉治妇科病也非常见效，可以改善痛经、月经不调等很多女士的难言之隐。

·治高血脂、水肿、静脉曲张：多敲环跳穴

环跳穴在臀部上。它不光是胆经的穴位，还通着膀胱经，是膀胱经和胆经交会的穴位。膀胱经是人体最大的排毒通道，敲打时的姿势应该是趴着。您这么一敲就把身体的下水道给弄通了，那些引起高血脂、水肿、静脉曲张的脏东西就排出去了。

‖ 中里巴人私房话 ‖

得了病，通常我们会去听听周围人的意见，有人说看西医好，有人说吃中药好。看西医时我们担心有副作用，喝中药时我们又怀疑其疗效。好像一旦得病，就成了受人摆布的玩偶，就像是赌桌上的骰子，只有听天由命的分儿了。此时什么尊严、什么智慧、什么成就，一切都将在疾病面前俯首称臣、不堪一击，因为我们有劲也使不出来。还有的人怕家里人知道自己有病而担心，怕单位知道自己有病而通知下岗，怕上司知道而影响升迁，怕女友知道而分手，于是强力去掩饰、隐瞒，最后养为大患。疾病其实是每个人都要面对的一道必须解答的难题，如果您解答不出或想避而不答，那你也就别想快乐地往前走了，因为疾病就是人生必经的桥。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

幸福就是随遇而安——腿部和脚部的胆经大药

人生在世，谁都难免一肚子浊气。生了半辈子的气都在肝那块儿藏着呢，藏得太多发泄不出去，到胆那块儿堵住，就成了胆囊炎、胆结石。所以我们一定要及时地把浊气排出去。肝脏跟外界没有通路，它只能借助胆经这条经络，然后顺着肠胃，通过打嗝、放屁的形式出去。

·治风证、失眠、腰酸、腰胀痛：风市穴

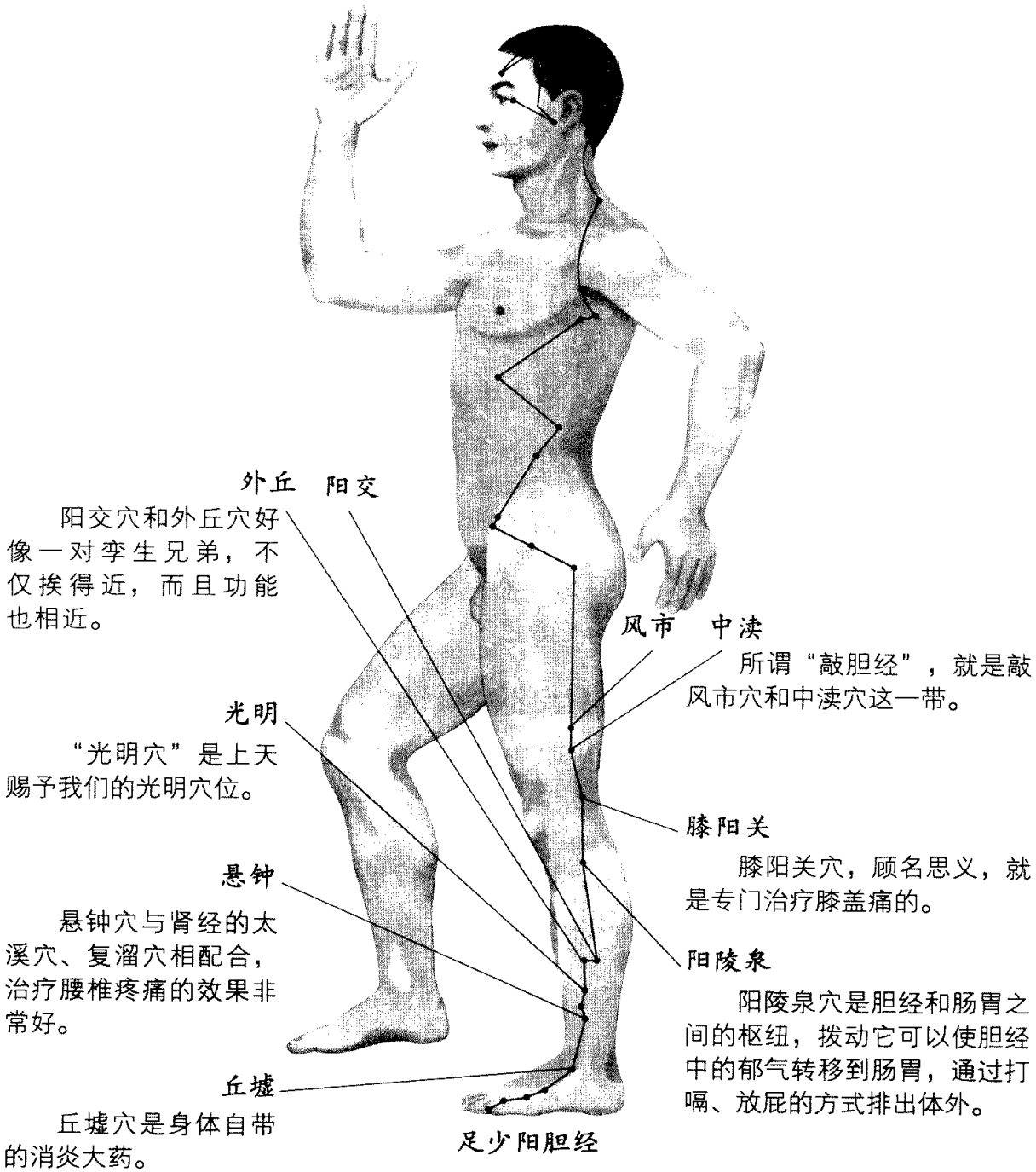
风市穴跟风池穴有异曲同工之妙：风池穴是蓄积风的池子，各种风在此汇集；风市穴是风的市场，各种风也在此汇集。而且大腿正好是气血最旺、通道最宽的地方，所以敲打风市穴对改善胆经的循环效果非常明显。

有人说风市穴不好找。可以用一个简单的方法：取站立姿势，手自然下垂，中指尖对应的大腿外侧位置就是风市穴。

风市穴是治疗风证的大穴，诸如伤风感冒、身体抽搐、羊角风、癫痫病、帕金森这些跟震颤、摇动、抽搐有关系的都是风证，还有人老眨眼睛、肌肉老跳动、高血压、身上起疹子、皮肤瘙痒也属风证。有这种情况的人，每天坚持揉揉风市穴，效果会非常好。

老年人手没劲，那就敲打胆经，主要就是敲打风市穴和它下边的中渎穴。您可以从环跳穴以下开始敲到中渎穴，没事儿坐那儿就可以敲。

风市穴可以治疗失眠症，但不适合用敲打的方法。因为一敲，胆经的气血就开始流动起来，越敲越精神，您更睡不着了。那用什么方法合适呢？在此处拔一个罐，所有的气血就都汇集到这里了。所以，您要想把血引过来就拔罐，您要想让气血流通起来就敲，效果是不一样的。



胆经是人体知名度最高的一条经络，它从头循行到脚，与人体全身健康密切相关。每天敲敲胆经，不仅能敲去您的身体郁毒，更能敲来一身活力。

腰酸时拔个罐效果也不错，因为腰酸的原因就是缺血，而拔罐能把别处的血聚过来，这样就能舒服。

如果是腰胀痛，就不能拔罐。因为本来气就瘀在这里出不去，不是气少而是气多了，您再来一个罐，气都聚在这儿，更直不起腰来了，这个时候您应该给它揉散。

总之，如果在风市穴拔罐，过10分钟您也许就会犯困，打哈欠了；而如果敲一敲，精神头就来了。这就是方法的重要性。

·治胆经瘀塞、胆结石、胆囊炎：敲打中渎穴

“中”指中焦，“渎”就是臭水沟，“中渎”是指人体中焦有一个容易形成瘀阻的臭水沟，也就是胆囊的位置。如果胆汁流通不畅、堵住了，就会嘴苦、两肋胀痛、头涨、乳房胀痛，有些人甚至出现胆结石、胆囊炎这些症状。中渎穴就是能疏通涨阻的一个要穴。

平常如果多敲这个穴位，您肯定不会得胆结石、胆囊炎。而胆囊有问题的人，按这个穴肯定很疼，每天坚持敲打，就可以缓解胆绞痛、胆结石、胆囊炎的症状。

有的人胆囊切除了，再敲中渎穴是不是就没用了？正相反，这时候更有用。原因是手术只是把局部有形的病灶切掉了，但不能保证不再形成瘀阻，因为瘀阻是肝脏里面的毒素排不出去造成的，所以您更应该疏通胆经。还有，胆囊虽然切除了，但胆经还仍然相通，经络并未受到损伤，所以不仅可以接着敲，而且还更应该多敲。

·治膝盖痛：敲敲膝阳关

膝阳关穴，顾名思义，就是专门治疗膝盖痛的。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

·治抽筋、扭筋、月经不调、岔气、肝胆有郁气：拨动阳陵泉穴

每个人身上都有宝贝，阳陵泉穴就是其中的一个。它是胆经的合穴，合治内府，专门调节胆囊的功能，而且对整个胆经都有很好的调节效果。它又是筋之汇，所有的筋都在这里汇集。抽筋、扭筋，只要跟筋有关系的毛病，都可以揉阳陵泉来解决。

阳陵泉实际上相当于一味叫“逍遥丸”的中药。有好多女士月经不调，到医院去了，来点儿逍遥丸一吃就逍遥了、高兴了，其实就是这个原因。病因就在这个名字里，因为气郁才造成月经不调，吃上几粒逍遥丸心里就愉悦，气就散了。拨动阳陵泉穴，就可以起到逍遥丸的作用。

这个穴位通常用按摩的方法效果不佳，要拨动才行。首先，在膝盖下外侧旁边有一个高出来的小骨头，往下一摸便能摸到，阳陵泉穴就在这个骨头下缘的边上。用食指按住它，像拨动琴弦一样，此处有一根筋，反复拨动几次，就开始有麻的感觉了，一旦麻感到了脚面，这条胆经就通了，效果是最好的。

举个例子，比如您的肋骨这块儿岔气了，吸一口气都不行，这时赶紧拨动阳陵泉穴，两分钟后就好了。还有抽筋，拨动阳陵泉穴马上就好。

有的人早上起来老嘴苦，这是胆经瘀阻、胆汁上溢了，那么您应该在睡觉之前拨动阳陵泉穴两分钟，第二天早上嘴就不苦了，这是治嘴苦最好的方法。

有的人经常肩膀发紧，觉得肌肉都绞在一块，甚至跟绑着似的，这时就需要多拨动阳陵泉穴。有的人经常觉得心里不舒服、老想哭、老有委屈，这是有气结在心里，拨动阳陵泉穴会觉得情绪好很多。

有的人敲打胆经以后会睡不着觉，气都往上跑，不往下走，您赶紧拨动阳陵泉穴，胆经的浊气就会直接跑到肠胃上去，而不会顺着三焦经跑到脑袋上。这时您会发现一个情况：肚子突然胀起来。其实这是一个好现象，

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

这是肝胆里面的郁结之气跑到肠胃上来了，您这时就会有一个感觉，要放个屁才痛快。这个时候赶紧推推肚子，或者熬点儿萝卜汤喝，把屁放出来，然后再接着拨动阳陵泉，里面的浊气就都排出来了。

拨动阳陵泉穴时，如果开始拨不通、腿脚不发麻也没关系，可以先多敲打小腿部分的胆经后再接着拨动。

·头疼、乳腺疼等胆经循行线上的急症：点按阳交穴、外丘穴

阳交穴、外丘穴是两个并排挨着的穴位。有时候点按往往会点错，不过没关系，这两个穴位的性质、效果都一样，您觉得哪个敏感就点哪个。

它们都是胆经的郄穴，专治急症，所以凡是胆经走向上的突发头痛、乳腺痛、坐骨神经痛都可以揉阳交穴或外丘穴。

·眼病、慢性头痛：揉光明穴

光明穴在脚外踝尖上5寸处，是治疗眼睛疾病的要穴，有关近视眼、老年白内障、青光眼、视神经的问题它都管。它还跟痛证有关系，尤其善治头痛。

光明穴是胆经的络穴。“络”就是联络，光明穴是跟肝胆经相通的穴位。络穴都治慢性病，久病入络，所以像慢性胆囊炎、慢性肝病都跟光明穴有关系。

·头痛、腰痛、颈椎病、关节炎等与骨头有关的疾病：揉悬钟穴

悬钟穴在外踝前缘上3寸处。“钟”在古代有两个含义：一个是大钟，还有一个是铃铛。“悬钟”的意思就是古时候给小孩子腿上挂了好多小铃铛，挂的位置就是悬钟穴。

悬钟穴是人体的髓之会穴。人体有好多会穴，像阳陵泉穴是筋之会，所有筋在那里汇集，而悬钟穴是髓之会，骨髓在这里汇集。人体什么地方骨

髓最多？是后边的脊椎，所以脊椎痛时要揉悬钟穴。

做了腰穿检查后，要揉悬钟穴来赶紧修复一下，它可以调动、增强人体骨髓的储备。而且胆经主骨所生病，头痛或酸胀、腰椎痛、颈椎病、关节炎等跟骨头有关的病，胆经上的悬钟穴都管。其中腰痛有多种，有的是两侧痛、两边肌肉痛，有的是中间骨头痛，悬钟穴专管中间骨头痛，尤其是痛点不在表面，好像是骨头里边的骨髓痛，这个穴就更管用。而腰椎方面的疼痛除了揉悬钟穴以外，还要揉肾经的太溪穴、复溜穴，如此配合起来效果才最好。

·治嗓子红肿、咽喉肿痛、牙痛、眼睛发红等上火之症：揉丘墟穴

丘墟穴在外踝骨的前缘，它是胆经的原穴。

丘墟穴专门治疗各种上火之症，也就是西医所说的发炎症状，比如嗓子发炎、咽喉肿痛、牙痛发炎、眼睛红肿发炎等病，都是一个意思。在足底反射区，丘墟穴相当于上身淋巴反射点。如果是头痛和乳房痛的炎症，跟它就更有关系了。

以上这些穴位都掌握了，基本上胆经的功能就可以熟练运用了。

‖ 中里巴人私房话 ‖

很多人觉得，只要把经络穴位都熟记于心，把汤头方剂都倒背如流，便可治己救人了。其实学医和看病是两回事儿，就像武术中的花拳绣腿，学它百种套路，用来搏击实战，倒不如拳击一招来得实惠。所以，学武就要学真功，学医就要学治病养生心法。有人说，学些总比不学强。其实，那也不见得，不学百无禁忌，倒也潇洒；学完动辄得咎，作茧自缚。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

3. 膀胱经大药房——让排毒通道畅通无阻

恬淡虚无，精神内守——头部的膀胱经大药

做眼保健操的时候很多人都是马马虎虎完事，等于把这个宝贝给忽略了，相当于脚踩着钻石，却当小石头给踢了。现在，我们一定要把这些宝贝重新拾起来。

·治疗眼疾的睛明穴

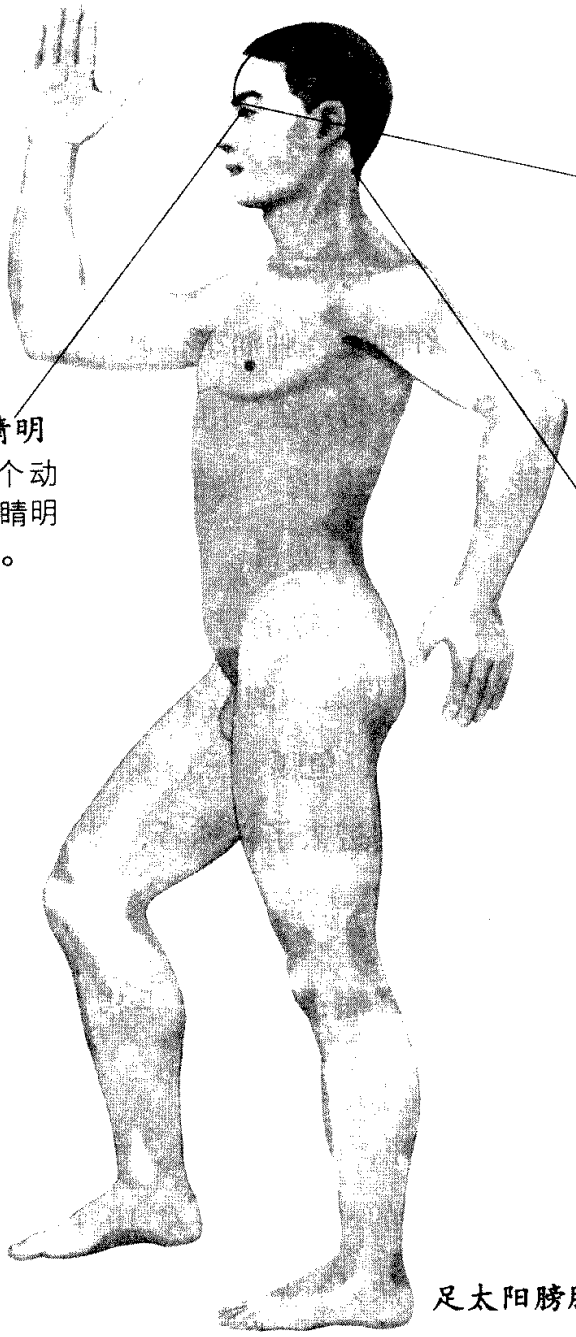
膀胱经的走向是从头开始的，沿着头后边一直到脚外侧小趾边缘的至阴穴，睛明是它的第一个穴。

过去很多人都做过眼保健操，而此操的第一个动作就是揉睛明穴。睛明穴是防治眼睛疾病的第一大要穴，但它一直被人们忽略，大家按这个穴的时候，并没有真正感觉到它有这么大的神奇效果。原因就是这个穴大家没有按对，因此，作用没有显示出来。

按此穴时，咱们要把所有的指甲剪平了，先用两手大拇指指肚夹住鼻根，不要特别使劲儿，然后垂直地往眼睛深部按，按的时候把眼睛闭上（凡是明目的穴，按的时候都要把眼睛闭上），然后按一下松一下，再按一下再松一下，如是做9次，这个穴就能真正起作用了。

为什么我们先要用拇指把鼻根夹住呢？因为这个穴特别小，如果您很随意地去揉，很容易就杵到眼睛，而且还可能把旁边的皮也杵破了，只有这样按起来才非常安全，而且对眼睛的诸多疾病都有效果。

揉睛明穴对眼睛昏花、胀痛、青光眼、白内障、角膜炎、结膜炎等诸多眼疾都有效果，尤其对近视的孩子效果特别好。但通常孩子揉的时候一般



每天用10个手指肚梳50次头，就能调理好膀胱经在头上的这些穴位。

不太认真，这时我们一定要告诉他怎么揉才行。

·目赤肿痛，揉按攒竹

攒竹穴在眉毛边上。为什么叫攒竹呢？因为这个穴是在描述人的一种表情，我们如果有什么愁事，眉头就会攒在一起，眉头上就有好多纵纹，就像竹子立起来了一样，所以我们平常不要老皱着眉头。

攒竹也是治疗眼睛方面疾病的要穴，而且它治疗热证的效果通常比其他穴位更好，比如眼睛这块儿红肿了、肿痛了，赶紧揉攒竹。

其实，揉攒竹有一个更简单的方法，用指节来轮刮眼眶就行，不要轻轻一划就过去了，也不能跟画眉毛似的，要很有力量，这样不但能把您心里的瘀积之气给疏散开了，又能舒眉展目，而且连眉毛中间的鱼腰穴也一块刺激了（鱼腰是经外奇穴，不但能够治疗头痛、眼睛胀痛、慢性鼻炎，还能明目）。所以，我觉得发明眼保健操的这个人真是一个高人，太高了，人家就这么随便一轮刮眼眶，攒竹、鱼腰、三焦经的丝竹空、胆经的瞳子髎和胃经的承泣穴、四白穴就全都刮进去了。您看，就这么一个小动作，眼袋、黑眼圈、鱼尾纹、黄褐斑就全部一扫而光。

·通鼻窍，治眼疾、头痛、癫痫：用10个手指肚每天梳头上的膀胱经50次

膀胱经在头部的穴位有眉冲、曲差、五处、承光、通天、络却等，这些穴位都在头部中点旁开 1.5 寸的一条线上，拿10个手指肚顺着这条线使点儿劲一梳头，梳到后脖颈子这块儿，就能把头上膀胱经的这些穴位全给调理了。

梳的时候，哪儿的痛感明显就要多梳揉，因为头上这些穴都非常重要，有的是通鼻窍的，有的是治眼睛的，有的是治头痛的，还有的是治癫痫的。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

找不准穴位没关系，只要每天用10个手指肚梳50次头，就能达到很好的效果。

·明目醒神，降血压，防治颈椎病、感冒：揉天柱穴

在脖颈后部入发际0.5寸处有个天柱穴，揉的时候不用多想，揉到酸痛点就行了，有明目醒神、防治感冒的效果，还有降血压、预防颈椎病的功效。

‖ 中里巴人私房话 ‖

对待自己的身体就要像对待自己的孩子一样，应该关心它、帮助它、引导它、锻炼它，不要漠视它、压抑它、强制它、仇视它。如果孩子犯了错误，我们更要去倾听他的诉说，而不要一棒打死，或者交给警察、送进监狱。当然也不可放任自流。身体是自己的，犹如孩子是自己的一样，疾病就是孩子的恶作剧，是孩子野性的一种宣泄，它是一种巨大的能量，可以转化为成长的动力。但我们往往敌视和害怕这种能量，不惜耗费更多的能量来清除它，这无异是一种疯狂的自相残杀。当淘气的孩子被打折了一条腿，他还会坐在轮椅上大声哭嚎，惹得你还想揍他，可他已经残疾了。

虚邪贼风，避之有时——背部的膀胱经大药

犯病的时候您找穴位最容易。正常的时候您去找，哪个穴位都差不多，您也不知道到底是哪个穴位有问题。而当您有问题的时候，它就表现出来了。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

·治久咳、心里发憋、心血管问题、胃痛、肝胆问题、腰酸腰痛：按后背膀胱经上的相应位置

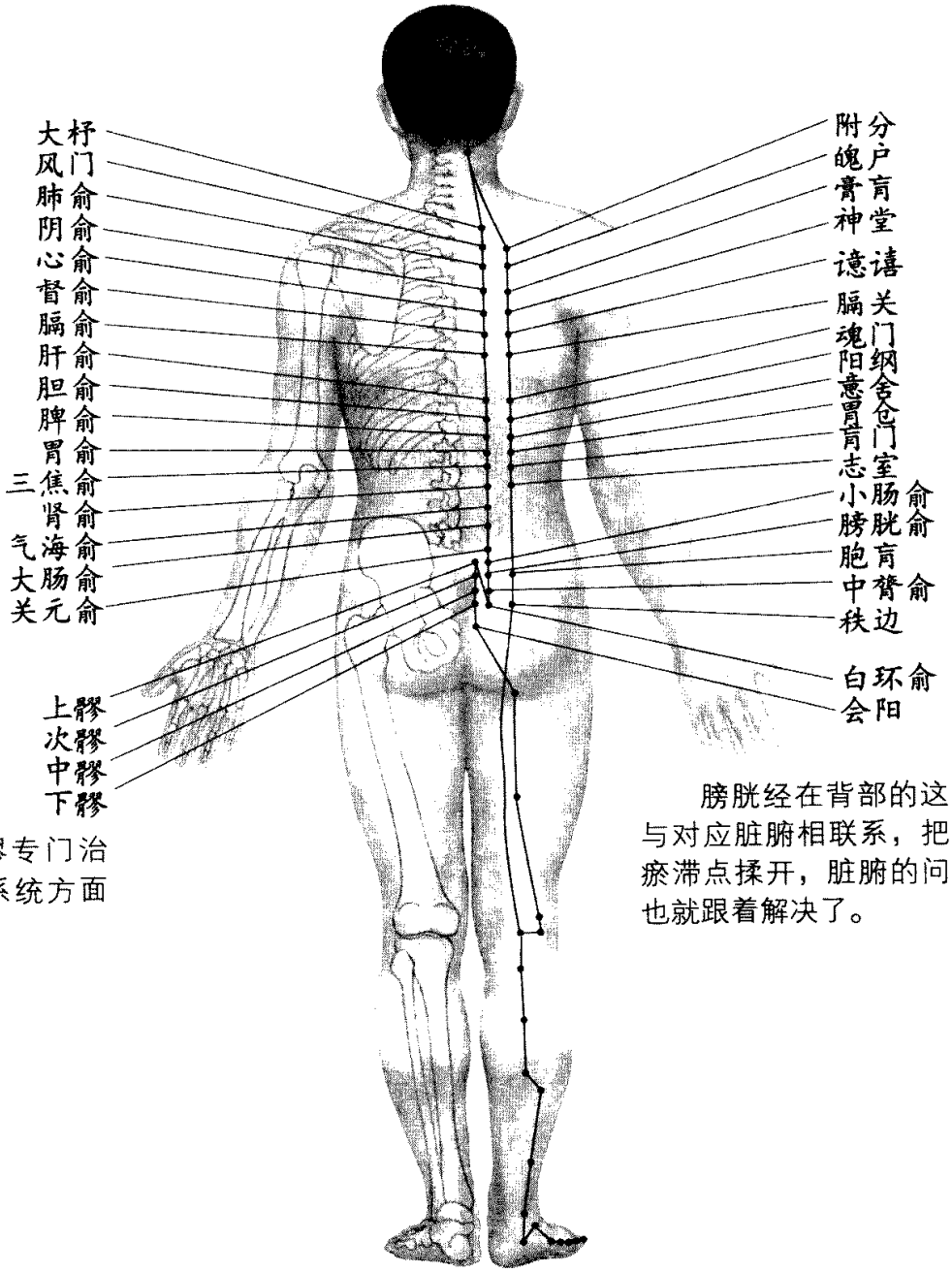
膀胱经上的穴位最多，有67个，而且，主要分布在人体的后部——后背和腿后侧。古人把膀胱经比喻成人身体的藩篱，说它是抵御外界风寒的一个天然屏障。因为风寒之邪通常从后背侵入人体，而膀胱经就是人体在后背的一个大栅栏，能防止病魔入侵。同时，膀胱经又是人体最大的一个排毒通道，我们通过刺激膀胱经，就可以增加全身的血液循环和新陈代谢，把人体的废物从尿液中排出去。

人体有三大排毒途径，第一条是通过输尿管把尿液排出的通道，这是排出体内毒素的最大一条通道；第二条是通过大便把体内脏东西排出去的通道。其实毒素从尿中排出去对人体来讲更为重要，因为，人就是十天不大便，对生命也没有什么影响，但若三天不小便，就比较危险了。第三条排毒通道是毛孔，通过发汗把体内的毒素排出去。当然通过咳嗽、流鼻涕、流眼泪也能排出一些毒素，但排毒主要还是依靠这三大通道。

膀胱经是掌控尿液和汗液这两条通道的，所以膀胱经一定不能被堵塞；另外，膀胱经是直接连接脏腑的，能够把脏腑的毒通过膀胱经后背的俞穴及时排出来，所以膀胱经是排毒最简单、有效的一个通道。

知道膀胱经是人体抵御外邪的一个天然栅栏后，我们就要把它加固完善，什么时候风寒进来了，就证明这个栅栏不坚固了，也说明这条经络流动的气血少了，而要让它充沛起来就要多刺激它，打通它，这样膀胱经才能固若金汤，外御寒邪，内疏体毒。

往背上走，有大抒、风门、肺俞、厥阴俞、心俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞、大肠俞、小肠俞、膀胱俞等众多穴位，它们都在后背中线旁开1.5寸和旁开3寸的地方。



八髎专门治疗生殖系统方面的疾病。

膀胱经在背部的这些俞穴与对应脏腑相联系，把俞穴的瘀滞点揉开，脏腑的问题自然也就跟着解决了。

足太阳膀胱经

膀胱经是 14 条经络中穴位最多的一条，同时它也是人体最重要的排毒通道。时刻保持膀胱经通畅，才能“无毒一身轻”。

后背这些俞穴太多，我们用不着去仔细地区分，先找最痛的点多揉就行了。举例来说，您最近老咳嗽，老不好，后背上的某块儿一揉会很痛，这时，您对照图一看，痛处就是肺俞。另外，心血管有问题，心里发憋，有冠心病、心绞痛的，通常厥阴俞这块儿会痛，即使您不按它，疼痛有时候也会反射过来，有时候会反射到右侧的厥阴俞，有时候又反射到左边的厥阴俞。只要您揉时觉得痛，就知道心血管有问题了；而如果是心俞这块儿痛，一般就是心脏供血不足。

揉这些俞穴的时候，一定要把它旁边的俞穴也一起揉了，比如揉厥阴俞的时候，要把旁边膏肓穴也揉了，它们俩都管心血管的事；另外，揉心俞时就把旁边神堂也揉了；揉肺俞呢，也揉旁边的魄户；揉胆俞要揉阳纲；揉肝俞要揉魂门。这样，就能举一反三，而且，有病时，旁边的俞穴肯定也会痛。

后背的这些俞穴就是一个通道，直接跟人体脏腑相通。所以咱们一揉这些俞穴，就可以很好地调节脏腑。

有人说："我现在胃痛。"那您就看胃俞在什么地方，如果您还找不着，没关系，您只要在后背正中间旁开1.5寸这条线上去点，最明显的痛点就是胃俞。如果您长期有慢性胃病，您就把胃俞当作灵丹。另外，平常肝有问题的，比如脂肪肝什么的，按肝俞肯定会疼；胆囊有问题的，胆俞就会很痛。

当您知道了脏腑毛病出在哪里，就要去找相应的俞穴按揉，或者在相应的痛点刮痧，很快瘀血（痧）就会出来。

很多人经常会腰酸背痛，酸的地方往往就是肾俞，这时，把手握成空拳往后敲打，每天坚持，会收到很好的效果。还有，在肾俞处拔罐对腰酸腰痛最管用，还能补肾，直接就补进去了，还不上火。

拔罐的好处是好几个穴位能同时照顾到。我建议大家用真空罐，因为火罐拿下来后，还得重新点火才能拔第二个，而真空罐，随时拔随时

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

都可起下来。

另外，在后背上艾灸肾俞，也是补肾的；把手搓热了在肾俞上焐一焐也能补肾；还可以从肾俞开始往中间脊椎骨揉或推按，把我们的气血多补到肾俞这个位置，存储起来就是补肾了。

后背督脉向两边分开各 1 厘米处是一个夹脊，这叫华佗夹脊，就是把脊椎夹在中间的意思，平常我们可以多按揉夹脊，这是真正的补肾大法。

由此可见，平常我们一定要多做腰部的运动，比如有一个叫“两手扳足固肾腰”的动作，就是坐在那把腿伸平了，然后拿手扳着两脚，有点抻筋的感觉，这个动作就能固腰肾。

· 治疗生殖系统方面的疾病：揉八髎

腰部往下还有好多穴位，上髎、次髎、中髎、下髎，左边 4 个，右边 4 个，共 8 个，通常叫八髎。主要在裤腰的下缘和尾骨尖中间这一段旁开 2 ～ 3 厘米处。

八髎是专门治疗生殖系统方面疾病的，各种男科、妇科疾病都归它管。有痛经、子宫肌瘤、前列腺方面毛病的人在八髎这几个穴位上肯定痛点很多，在这附近找到痛点按揉，就能起到很好的疗效。

‖ 中里巴人私房话 ‖

膀胱经乃人体最大的排毒通道，病之轻重深浅皆可在此经查找到端倪。也就是说，病之由浅入深，此为入径之门户；病之由内而发，此为出径之通路，可谓邪毒出入之关隘。知此一经，则排毒之法思过半矣。

有人或问，大肠之排便、毛孔之发汗、脚气之湿毒，气管之痰浊，

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

以及涕泪、痘疹、呕秽，皆为排毒之法，为何略为不谈，独言膀胱经？是因膀胱经为总的排毒通路，无时不在传输邪毒，而其他排毒通路皆是局部分段进行，且最后也要并归膀胱经。所以欲驱体内之毒，膀胱经必须畅通无阻。

真气护体，病安从来——腿部的膀胱经大药

经常敲打臀部和大腿后侧，不但可以减肥，而且还能排除体内的寒气，是一个非常好的保健方法。

·人体最容易积攒毒素之处：承扶穴到委中穴

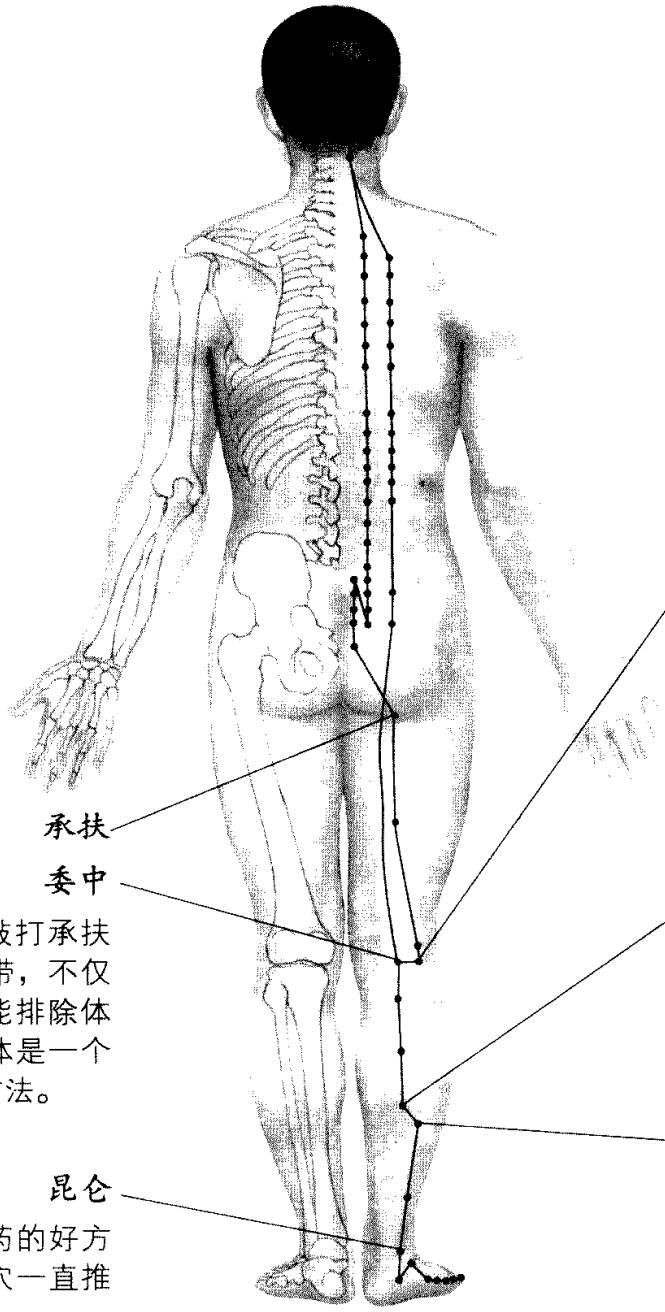
这个地方的穴位不太好按揉，肉太多，所以，我们用一个抻筋的方法，就是在床上把腿伸直了，腰往下弯一弯，抻完后，再多敲打一下大腿后边，尤其是承扶到委中这一段，把痛点都敲得不痛了，膀胱经这块儿就疏通了。因为这块儿最容易积攒毒素。

有人敲这里的时候觉得很松软，没什么感觉，这是因为毒素都积攒在臀部了，所以您要多敲打，多用空拳循序渐进地打，根据身体的感受量力而行。有人一打就疼，这证明有些脏腑已经生病了。

·腰痛揉委中，腰胀按委阳

中医有一句俗语叫“腰背委中求”，说凡是腰背痛都要去求委中来解决。

委中穴在膝盖窝部位。揉委中穴时，要用大拇指点到穴上去，另一只手攥住脚腕往下压它，不用使劲揉，点住它就行了。我们平常只要有腰痛，点揉委中效果就会特别明显。



委阳

委阳、委中距离很近，很多时候，两个穴位可以参照着用。

承扶

委中

多用空拳敲打承扶穴到委中穴一带，不仅可以减肥，还能排除体内寒气，对身体是一个非常好的保健方法。

承山

有腰痛、坐骨神经痛、痔疮方面的问题，一定要多揉揉承山穴。

飞扬

飞扬穴是治疗慢性腰肌劳损的首选穴，若是与委中穴配合使用，效果更好。

昆仑

告别降压药的好方法——从飞扬穴一直推到昆仑穴。

足太阳膀胱经

我们腿的后侧只有膀胱经一条经络，敲敲腿后侧即是敲了膀胱经。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

还有一种腰胀痛的，您千万不要用拔罐的方法，会越拔越痛。因为胀是表明有浊气在冲撞，而这时您得把气给疏导出来，也就不要揉委中，揉委中感觉不明显，要揉旁边的委阳穴。委阳是三焦经的下合穴，而三焦经是主一身之气的，所以揉它能够把气给疏散。有气结时，委阳穴最管用。

这两个穴位，大家可以参照着用。

委中是一个大穴，过去通常都是用点刺放血的方法把体内毒素从这个排毒口排出去，但对于一般人来讲，就别用这个方法了，这方法还是找专业的医师来做才安全有效。

此外，点揉委中穴还能降血压，治脑后头痛和足跟痛。

·治腰痛另两大奇穴——承山穴和飞扬穴

腿肚子上还有合阳、承筋、承山三个穴位，功能都差不多，咱们说一个承山穴就行了。

承山穴在小腿肚子下缘，找的时候，要把脚后跟翘起来，这样，小腿肚子那就形成一个窝儿，这个穴位就在窝儿里。

平常经常有腰痛、坐骨神经痛、痔疮方面问题的人，一定要多揉这个穴位。

飞扬穴在承山穴斜下1寸的位置，它是治疗慢性腰痛（慢性腰肌劳损）的首选穴，比承山穴效果还明显，是可以立竿见影的。

另外，此穴和通治慢性腰病的委中穴配合着用，效果更好。

·引血下行抗衰老，首选昆仑

昆仑穴在外踝骨后缘这块儿，是一个非常好用的穴位，对于老年人来讲，效果就更明显了。它和手上的养老穴有着几乎一样的效果，而且更为强大。像老年方面的问题，比如血压高、眼睛酸涩、老花眼、腰腿痛、足跟裂、足跟痛，昆仑穴全管了。

昆仑穴是引血下行的一个重要穴位，而血压为什么能降下来？就是因为昆仑穴能把上边的血引到脚底去。由于昆仑穴有这个引血下行的作用，所以，像头涨痛、哮喘它都能治。

揉昆仑穴时，有时感觉不明显，觉得里边有好多筋，这时可以用拨动的方法，会很有效。另外，如果想要长久地把血压降下去，可以在昆仑穴这块儿拔两个小罐，如果刚一拔，这罐自己就掉了，说明这块儿没劲，气血不足。此时，除了敲打昆仑穴上边的经络把气血引下来以外，还可以在拔罐的地方抹点油，或者和一块面把罐边封严再拔，当罐越撮越紧的时候，血压就降低了。还有个最简单的方法，就是把小腿上的膀胱经全部推完，从飞扬穴一直推到昆仑穴，用大拇指肚来推，别用指节推，否则容易推破皮肤。

‖ 中里巴人私房话 ‖

疾病给大家的感觉是不好的，但你不能孤立地看待它。因为疾病必然会伴随我们，只是有的症状明显，有的症状不明显，而疾病的产生必然和心理相联系。我认为：一种疾病必然对应一种心理，正如一种水养一种鱼。如果说我现在恐惧了，那么，这瞬间的恐惧就会造成对身体的损害，在身体上的某个部位有所反应，这种反应累积起来就会成为器质性的病变，由原来无形的东西转变成有形的了。

浊气入地，清气长存——脚部的膀胱经大药

按摩身体上的穴位，也是为了调治咱们的精神，这两个东西是一体的，是须臾不能分开的，就像手心和手背一样。

·治腿抽筋、癫痫、身上老发紧：揉申脉穴

申脉穴在脚外踝下缘，不太好揉，但用食指指节硌的方法一下就容易找到。

申脉，顾名思义就是让您身体伸展、伸开的意思，比如腿抽筋、癫痫，腿、腰都老发紧的时候人就蜷缩了，这时揉申脉就可以起到防治的作用。

·治脑鸣、头痛，防感冒，通鼻窍，防止脚寒凉：揉金门到足通骨

其实膀胱经在脚这块儿挨着一大堆穴位——金门、京门、束骨、足通骨和至阴。

束骨治疗什么呢？有人问我，说他脑鸣、头痛，我告诉他，束骨对脑鸣是最管用的。不过，束骨虽然最管用，但在脚上这块儿不好找，我们干脆用大拇指顺着脚外侧的骨头这么一推，就把这几个穴全用上了。哪块儿敏感，就多揉哪块儿，这对您最管用。您也甭管它是束骨、京骨还是足通骨，只要一推这几个穴，就可以治感冒，通鼻窍，防止脚寒凉。

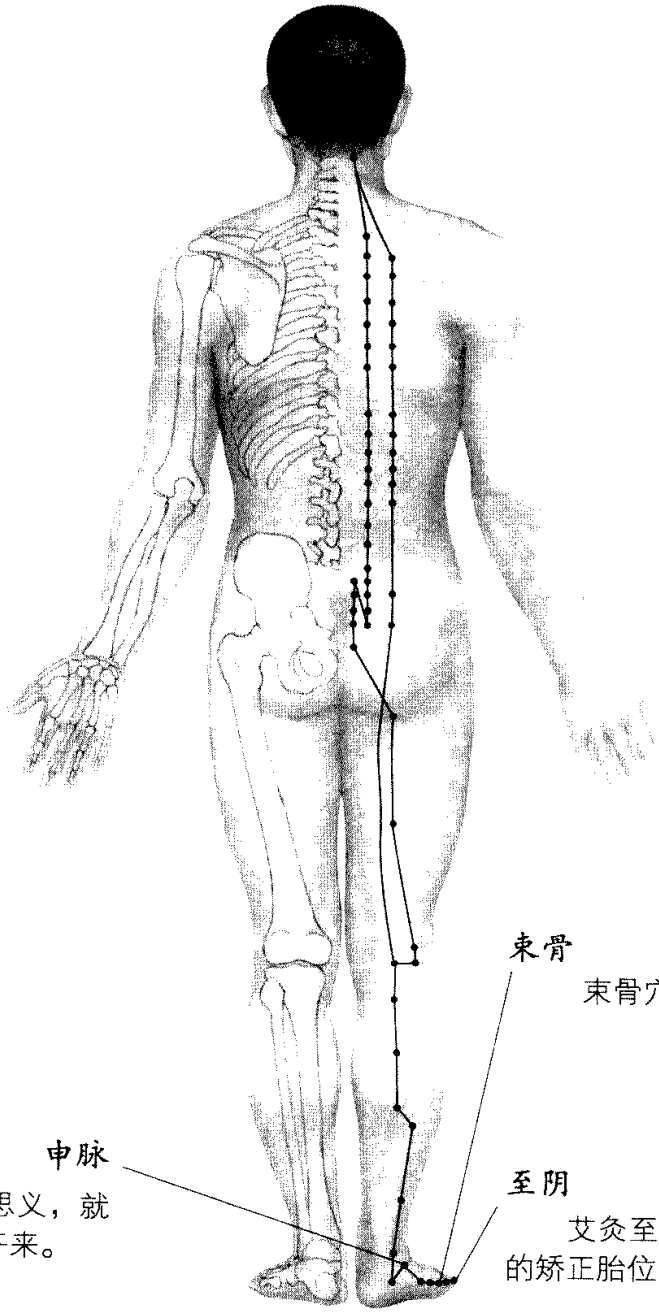
·正胎位：艾灸至阴穴

至阴穴在小脚趾旁边，是膀胱经上的最后一个穴位，平常一般也用不到。古代记载，如果胎位不正，灸这个至阴穴就能正胎。

膀胱经上的穴位，说到这就差不多了，大家一定要记住，按揉的时候，心情放松极为重要，如果您心情老处于一种非常放松的状态，这经络您就是不揉它，它都是通的；要是处于紧张状态，身体就会气滞而血瘀。

按摩身体上的穴位，也是为了调治咱们精神上的情感，这两个东西是一体的，是须臾不能分开的，就像手心和手背一样。您身体上有一个不好的症状，心理上肯定就有一种不好的情绪相对应；而您心理上有一种不好的情绪，身体上也会同时产生一个不适的症状。心理方面的因素一般不好消除，已经形成一种习惯了，但生理上的东西比如经络穴位却很好找，咱们通过

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194



束骨

束骨穴治疗脑鸣最管用。

申脉

申脉穴，顾名思义，就是使人的筋脉伸展开来。

至阴

艾灸至阴穴是古人一直使用的矫正胎位的方法。

足太阳膀胱经

膀胱经在脚上的穴位挨得都很近，您用大拇指沿着脚外侧的骨头一推，就能把这些穴位一次性刺激到。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

调节经络，也就调节了脏腑，最终就调节了咱们的心理状态。就像您心里有愁事，这眉头肯定是皱的；您不可能在舒开眉头的同时心里还想着这愁事，它俩是不能同时存在的，所以把眉头舒开了，心里边的瘀结也就解散了。

中里巴人私房话

人身心是合一的，所以要做自己高兴或想做的事情。举个例子，如果我想去东边，脚却往西边走，那自己就打起来了，这样无形中就把血液都耗在了这种自相矛盾上。

单从字面意思来看，养生就是养护生命。生命是身心的合体，不光是我们所看到的肉体，还包括心灵，或者说是精神，生命是二者的合一。养生就是同时养护身体和精神。身体健康了，精神快乐了，这就是养生。这两种状态不可能单独地存在，不可能身体不健康而精神很快乐，即使有，也绝对是一种虚假的快乐。

… 第七章 …

经络是人与宇宙之间的天然通道

打通任督，不是开凿隧道，而是清理河道。淤泥常清则河道不堵，任督常通则百病不生。

1. 督脉大药房——人体太阳升起的地方

流水不腐，户枢不蠹——背部的督脉大药

穴位的效用，说得越多越迷糊。您只要知道督脉能够振发阳气、通到肾，再知道肾的穴位和功效就够了。

· 防治脱肛、痔疮，大补腰肾：搓长强穴

长强是督脉的第一个穴位，它在臀部的尾骨尖上。这个穴是治疗脱肛、痔疮的要穴。古人通常用一种方法，不仅能防治脱肛、痔疮，还能大补腰肾。这方法就是把手搓热了，然后用热手以长强顺着腰椎尾骨往下搓，每天搓100回。

· 治腰痛：在腰俞穴拔罐

俞是通道、通路的意思，而腰俞就跟腰通着。如果您时不时腰痛，尤其是腰椎这块有问题，那您就要经常多搓搓腰俞，也可以在这拔罐；有人腰痛时有要折了似的感觉，那最好在腰俞到腰阳关这段拔罐，拔10分钟后再

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

活动活动，做做下蹲，觉得腰部发热，腰有劲了，说明气血已到腰这来了。您只要记住：凡是酸，就是气血没过来，缺血了，您赶紧拔罐把气血聚在这里来，血一来就不酸了。

·补肾强腰、治腰痛和男性前列腺方面疾患及妇科病：在腰阳关拔罐

腰阳关也是一个专门治疗腰痛的要穴。督脉是人体诸阳经之总脉，如果人阳气不足就会表现出整天没精打采、容易困倦、虚寒怕冷等症状。要振奋督脉，使用腰阳关的效果是非常不错的。

为了强壮体质，我们平常要在腰俞到腰阳关这一块拔罐，拔完罐以后，经常走动走动，或者练跪膝功的时候，也拔上罐之后再走动走动，之后您会就觉得腰这块非常有劲。另外这个方法还对男性前列腺方面的疾患及妇科病有很大帮助。

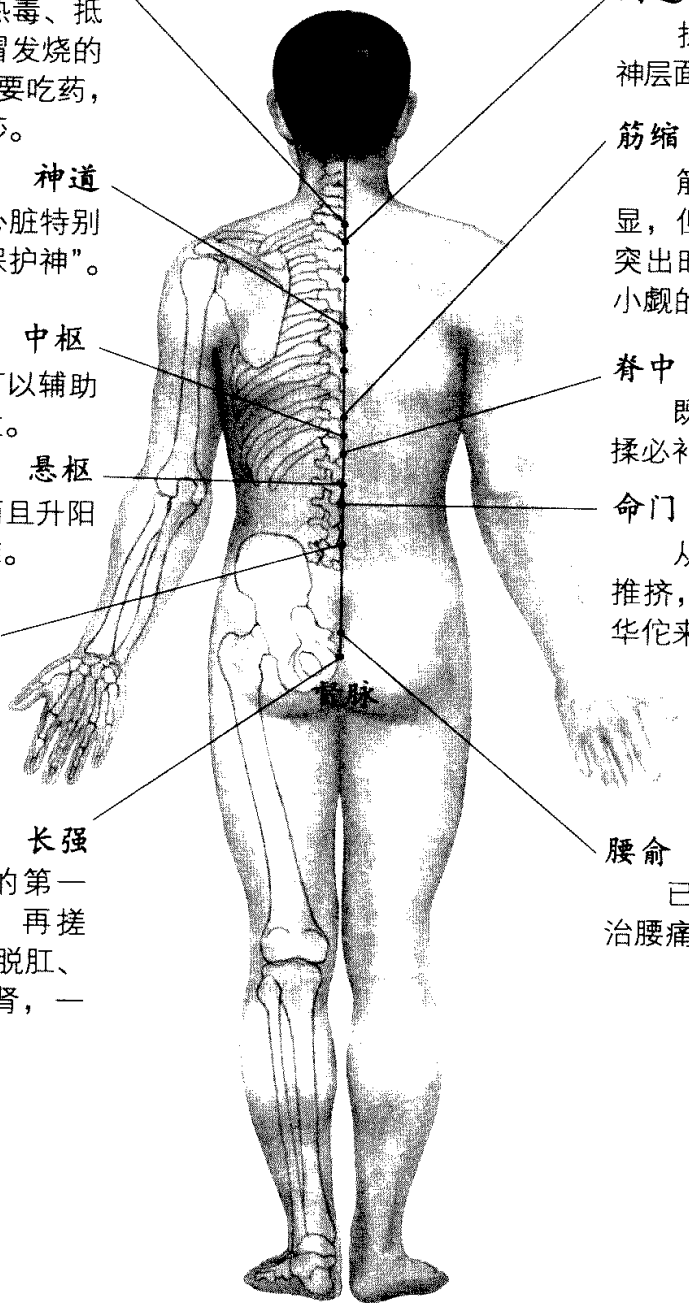
·改变“先天之本”的第一步：在命门穴上艾灸或拔罐

命门，一听这个词就很关键。咱们说肾是先天之本，而命门就是通往先天之本——肾的门户，是人体补肾的大穴。我自己就经常在这里艾灸或者拔罐。

下面我要向大家介绍一下在命门处补肾的方法：命门夹背法。

我曾经去过少林寺，它的门口立着一个小铜人，是祛病的。通常，大家都爱用手掌去摸摸它的肚脐眼，结果肚脐眼那块都被人摸白了，但后边的命门很多人没有注意。小铜人命门的旁边有好多三角状的东西，好多人不知道那是什么，我告诉您吧，那画的是华佗夹脊。什么叫华佗夹脊呢？就是人体中间这根脊柱旁边1厘米处与脊柱平行的两条线，夹住中间的脊椎骨了。但这个夹脊本身只有1厘米宽，可是在少林寺给画成半尺宽了，什么意思呢？这可不是随便画的，它是告诉您这块地方对于人来讲是太重要了。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194



大椎

大椎穴是祛除热毒、抵御风邪的要穴，感冒发烧的时候，我希望大家不要吃药，都在这里拔罐、刮痧。

神道

神道穴因为对心脏特别好，所以堪称“心脏保护神”。

中枢

中枢穴通胆，可以辅助胆经处理胆部的不适。

悬枢

不仅抒浊气，而且升阳气，悬枢穴一箭双雕。

腰阳关

要提升人的元气，在腰阳关一带拔罐，效果最好。

长强

长强穴是督脉的第一个穴位，把手搓热，再搓这个穴位，既能防治脱肛、痔疮，又能大补腰肾，一举两得。

陶道

揉陶道穴，直接从精神层面上让您得到满足。

筋缩

筋缩穴虽然声名不显，但在治疗腰椎间盘突出时，可是一个不容小觑的角色。

脊中

既与脾俞为邻，常揉必补脾胃。

命门

从肾俞穴向命门穴推挤，就相当于在使用华佗来脊法来补肾。

腰俞

已与腰相通，拔罐治腰痛。

督脉是人体奇经八脉之一，总督一身阳经，号称“阳脉之海”。只有打通督脉，我们才能顶天立地。

怎样使用华佗夹脊法来补肾？有一个很简单的方法，就是挤压命门，怎么挤压命门呢？从哪里开始？咱们先看看命门旁边是什么吧，是肾俞，我们从肾俞这块往命门挤压就可以达到补肾的功效。有人说我找不准命门，没关系，命门上下都归命门所主。其实您拔罐也拔不准那个穴位，但这一罐下去两个穴位都进去了，所以找命门时没必要那么准，只要在这个大概位置往中间推就可达到补肾的效果。当您每天用手在命门穴搓两三分钟后，您会觉得腰越来越有劲，而腰一旦有劲儿，人的整个精神状态都不一样了。

·调节三焦：按揉悬枢穴；补益脾胃：揉脊中穴

从命门往上的穴位叫悬枢、脊中。

再给大家介绍一个快速激发穴位功能的方法。您看命门旁边就是跟肾有关系的肾俞，所以命门跟肾有关系；而悬枢旁边是什么？三焦俞，所以悬枢跟三焦有关系；依此类推，再往上有一个脊中，旁边是脾俞，所以您脾胃不好，点脊中会比较痛。当您把脊中这块痛点给揉散了，脾胃的功能就能大大增强。它们是相对应的，是一条线上同气相求的兄弟。

·治胆系统毛病：务必多揉中枢穴

中枢穴旁边通着胆，跟胆关系紧密。而胆经为半表半里之经，连通着内外，像一个枢纽一样，所以中枢穴就起着枢纽和连接内外的功效。当您有胆方面的问题时，请一定要多点揉中枢穴。

·治疗腰椎间盘突出、小儿抽动症、癫痫：点揉筋缩穴

凡是腰椎间盘突出的人，筋缩这个点都非常痛。而腰椎间盘突出跟肝肾有很大关系。肾主人体中间这根脊骨，筋主两边的筋，两边筋有一根筋长，

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

有一根筋短，椎间盘就突出来了。通常咱们治疗腰椎间盘突出时，用手法给它按进去，但过两天又突出来了，总是治不好，这就是两边筋不一样长了，是短的这根筋把椎间盘拽出来了。

为什么这根筋会短？因为里面有瘀血，瘀血会造成肌肉僵硬收缩。其实，用刮痧的方法把瘀血散掉，这根筋就能恢复弹性，跟对侧筋一样长了，椎间盘自己就会自动归位，就像一个弹簧拉伸后，不用给它推进去，也能归位。您要强给它推进去，这条筋还短着，很快又会被拉出来。

筋缩的旁边是肝俞，也跟肝有关系，而肝主筋，这个穴叫筋缩，是说筋缩在一起了，证明肝出现了问题。还有什么病跟筋缩有关系呢？抽动症。有的孩子老动脖子，挤眉毛；还有人癫痫病一犯就抽，这时都要好好点揉筋缩穴。

·缓解心脏供血不足、心绞痛等心脏不适：多揉神道穴

神道穴旁边是心俞穴，所以神道是通往心脏的，心脏有问题的人平时一定要多点揉心俞。当心脏供血不足时，容易发生心绞痛，这时点揉心俞肯定非常痛。所以我们平常就要多揉，把痛点揉散了就好了。

·祛除热毒、抵御风邪：在大椎穴刮痧或拔罐

大椎穴是针灸的要穴，但凡人发热、发烧了，针灸一下大椎，或者在大椎放点儿血，拿刮痧板刮大椎，出点儿痧，烧就退了，所以大椎有泄热的功效。还有，风寒很容易从大椎这块进去，我们平常要多用手搓搓大椎，可以免受风邪之害。

中里巴人私房话

一个人有病，他家里人也都可能有病。我觉得这是一种不良情绪和意识的传染，整个家庭环境都那样，气场都那样。如果按风水学说来看，他家的风水就不好。那些整天愁眉苦脸的父母，因为心境不好，就可能会经常打骂孩子，使孩子从小就感受到一种压抑的气场。这个气场不是一天两天就形成的，是经过好多年的累积而成的，疾病只是个结果而已。我没办法用三招两式就把结果给去掉，可是原因没解决，结果哪儿能解决？谁也解决不了。

强壮本源，顶天立地——头面部的督脉大药

督脉的穴位虽然多，但如果我们掌握了一些穴位使用方法后，就能从根本上保护好我们的身体了。

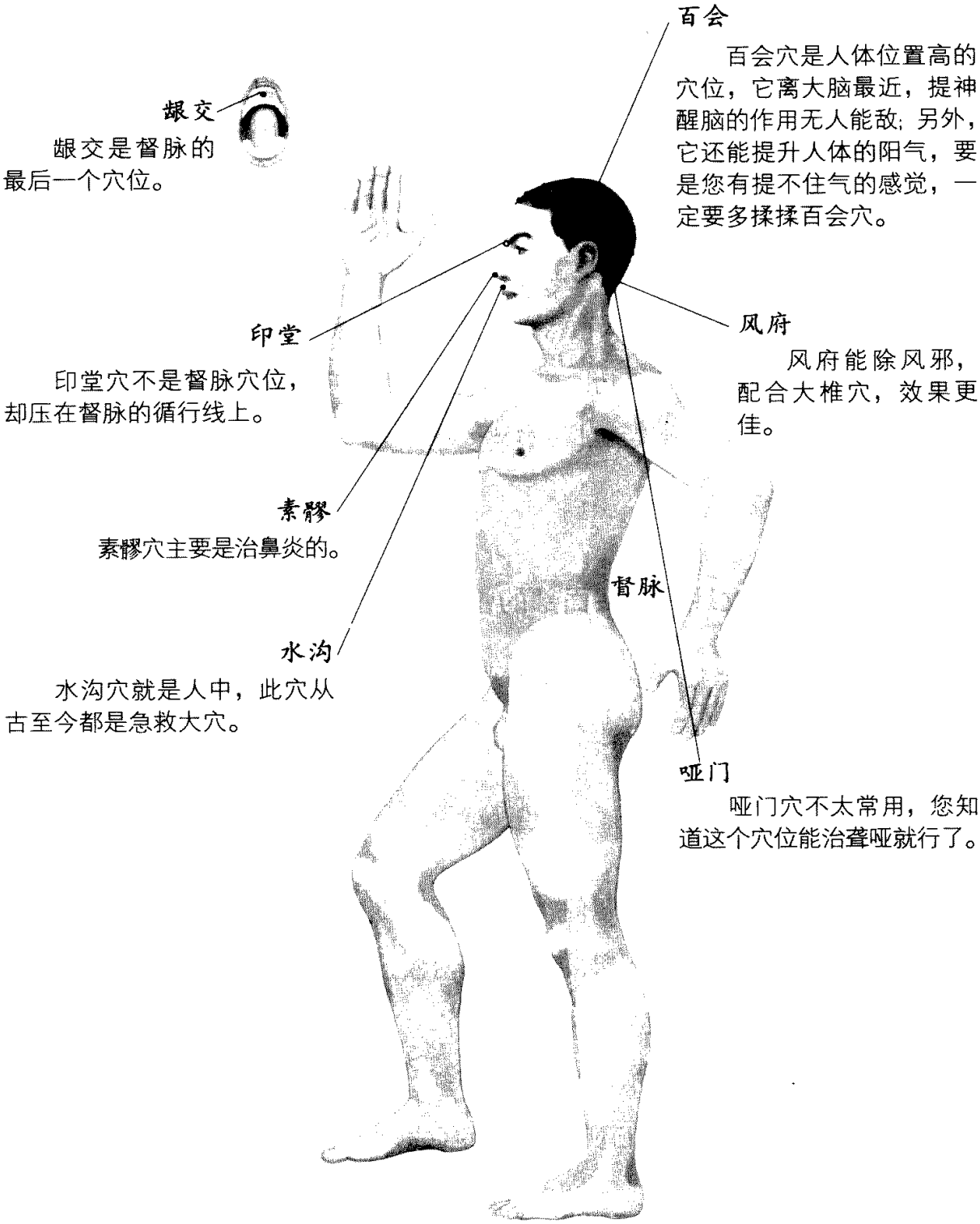
·治疗聋哑：刺激哑门穴

古人为什么给它起名叫哑门？就是告诉您在这块扎针的时候得小心点儿，揉没事儿，手揉不到这么深，但扎针的时候得小心，弄不好就变成哑巴了。但同时，此穴又能治疗聋哑。

哑门穴的作用是双向的，是一把双刃剑。扎针咱们不便操作，也不会拿它去治疗哑巴，我们只要知道这个穴位的意思就行了。

·抵御风邪：擦揉风府穴

风府就是风的一个房子，风爱在其中堆积下来。我们感冒、头痛、头晕，都是因为风邪从风府这块进来了。所以平常要多擦揉风府，把这块擦热了，



中医说，督脉为人体诸阳之会。它从头后循行到面部，等于是在头上转了大半圈。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

就可以很好地抵御风邪之害。

·治头涨痛、胃下垂、脱肛：针刺或按揉百会穴

百会就是脑袋正中间这块。有的人经常头涨痛，通常到针灸科，拿梅花针敲两下，出点儿血，当时头目就清爽了，感觉很舒服。

百会穴有开窍醒神的功效，而且还可以提升人体的阳气，如果有人胃下垂、脱肛，那平常一定要多揉揉百会穴。

·治晕车、胃痛、恶心、过敏性鼻炎：多揉印堂穴

印堂是经外奇穴，它不属于督脉，但是它压在督脉上。并且，印堂治过敏性鼻炎效果很好，当您爱晕车、经常胃痛、恶心时，多揉揉印堂会马上改善。

·主治鼻炎：揉素髎穴

素髎是开始的意思，古人认为胎儿在母亲肚子里是先长鼻子，鼻子先成形；而髎是骨头、骨节间缝隙的意思，所以先成形的鼻头骨就叫素髎，这个穴位主治鼻炎。

·治中暑：掐水沟穴

水沟就是人中。当人中暑、突然昏迷了就赶紧点人中，使劲掐。这个穴位是从古至今有名的急救大穴。

·藏在嘴里的穴位：龈交穴

龈交是督脉上的最后一个穴位。把嘴唇翻起来，它就在牙龈上。这个穴位不好按摩，咱们了解一下就行了。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

中里巴人私房话

我通常把患者比喻为暂时停走的挂钟，而医者就是拨动钟摆的手指，只要挂钟被拨动了，医者也就完成了他的使命，那个挂钟就会按照自己的节律，有条不紊地一直走下去。但如果这根手指自命不凡，想替代钟摆的作用，反复地去拨动它，那么这个挂钟就会丧失其应有的节律，疾病将会迁延不愈。

一切医疗要达到的最终目的都应该是激发患者天然的自愈潜能，医者一定要坚信，这种能量是无比巨大的，要帮助患者找到他的能量库，然后把这种能量一点一点地释放出来。

一招打通督脉：踏步摇头法

练习踏步摇头法，在床上就可以把脊椎调节了。

有人说，这个督脉好像在后背，我没法弄，我还得求人，别人都不管，我自己怎么办？没辙了。我告诉您，求人不如求己，咱们要自己想办法。有人说了，找个东西敲一敲，可以，拿痒耙挠都行，但是还可以用一个更好的方法——踏步摇头法（在下册第二章我还会详细介绍此法）。对于有脊椎病的人，这个方法得慢点儿来，要循序渐进、量力而行。踏步的时候，头只需要微微抬起来就行，不用抬得太高，年轻人可以抬得高点儿，千万别使劲，脚后跟要贴着床走，不要把脚跷起来。如果跷起来，劲就费大了，变成练肌肉，就练不到腰椎了，所以一定要放松。

揉督脉时，要用掌根从风府穴开始往下揉，动作要柔缓，别上来就使劲。

有骨结核、骨质疏松的朋友先别揉，要顺时针画着圈揉，一直揉到长强穴。揉的过程中，您会发现好多地方有痛点，把这个痛点反复揉一揉。这些痛点都连着脏腑，您可以看看到底连着哪条？是在肝俞旁边，还是在胆俞、胃俞旁边，您就知道到底有什么问题了。揉到一定程度，您哪都不疼了，防病治病的目的就达到了。

揉的时候，还可以把两个手掌搁在脊椎上，像擀面条一样从上到下擀一擀，给岁数大的老人做时，动作一定要轻柔。另外，这么擀的时候，被擀的人不要在那较劲绷着。这个方法对整个督脉的调节都非常有好处。

如果觉得背上痛点很多，还可以用刮痧板沿着督脉从头往下这么轻轻一刮。出痧就出痧，不出痧也别强刮，因为这个痧不是您刮出来的，而是您身体里面的气血推出来的，它想出来就让它出来，不想出来千万别硬刮，硬刮就会有问题。所以刮痧的时候要记住两句话，“抒其所欲发，勿强开其所弊”。痧想从这出来，我就帮助它，就跟挠痒痒一样。挠痒痒的时候，心里很想让挠，刮痧也是。所以后背痒的时候，刮痧效果最好，一痒您轻轻一刮就出痧了。

中里巴人私房话

人活于世，不管是想出人头地，叱咤风云，还是只想平平安安，老婆孩子热炕头，身体健康都是最起码的基础。否则，知识再多，学问再大，能力再强，都是无本之木。学道如果不能强身，此道便为无用之道；养生如果不知养心，养的不过是外表皮毛。

2. 任脉大药房——打通任脉，万毒不侵

转逆为顺，逢凶化吉——胸部以下的任脉大药

任脉是非常重要的，但您如果不知道怎么使用，那它就一点不重要了。打通任脉的最好方法之一就是推腹，非常简单。

·治男性前列腺毛病、生殖系统、泌尿系统疾患以及脱肛、痔疮、妇科疾患，防肠胃疾病：揉会阴穴

会阴穴是任脉的起点，它在前后阴之间。此穴主管男女生殖系统方面的疾患。像男性前列腺方面的问题、生殖系统、泌尿系统疾患以及脱肛、痔疮，还有女性的月经不调、炎症等妇科疾患都可以刺激会阴穴得以改善。另外，会阴穴对防治肠胃疾病效果也非常显著。

任脉上还有一个穴位叫阴交，和会阴穴的功效差不多。

·专治男性前列腺方面的疾患：揉曲骨穴

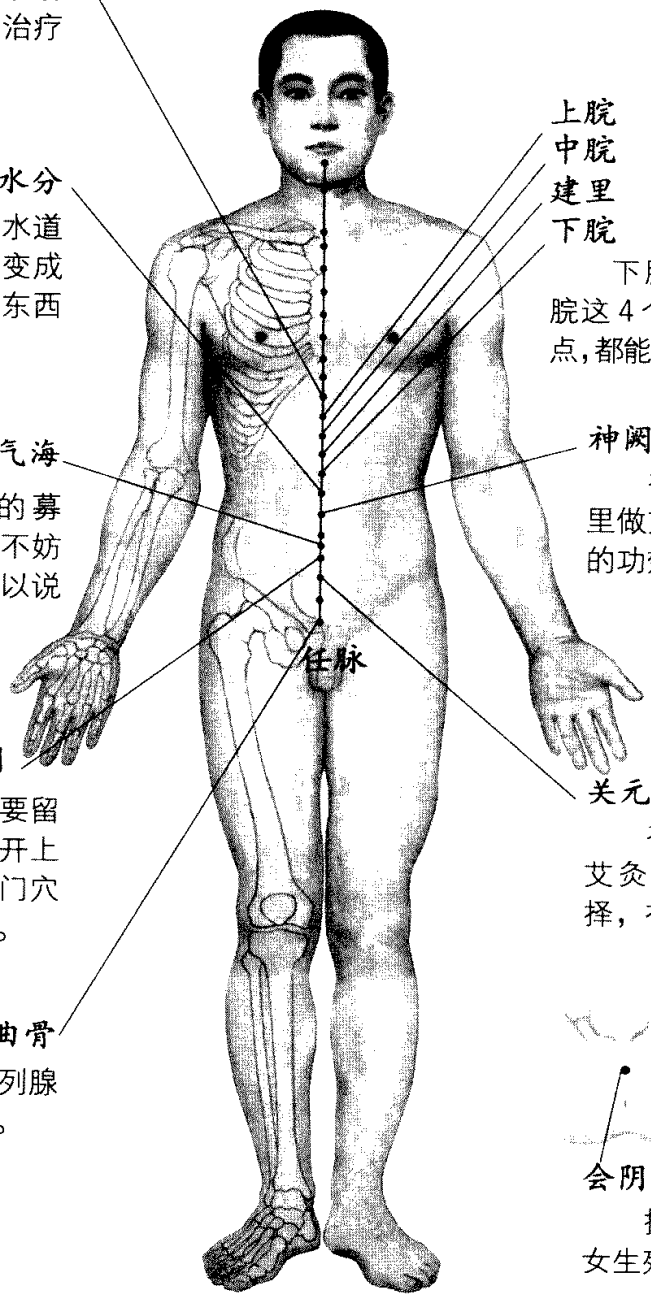
我们看耻骨的形状，它是两个圆合在一起的弯曲骨头，所以叫曲骨。曲骨穴对治疗男性前列腺方面的毛病效果特别显著。有前列腺问题的朋友，在整个曲骨附近也就是耻骨的位置上一定有很多的痛点、结节，只要把这些结节给揉散了，把痛点揉没了，前列腺的问题就解决了。

位于曲骨穴上方的中极穴的功效和会阴、曲骨差不多。

·强健身体：艾灸关元穴

元是元气，关元就是把元气关在里面了。古人一直认为关元穴是强身壮体的第一大穴，一般采用艾灸的方法。所以我们在秋冬交替的时候，就要把艾条准备好。

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194



巨阙

巨阙上可调节心脏功能，下可提升胃气，治疗胃下垂。

水分

水分——人体内水道在此分开，清的东西变成血液重新循环，浊的东西变成尿排出来。

气海

气海是小肠经的募穴，经常腹泻的朋友不妨多艾灸这个穴位，可以说是一灸就灵。

石门

准备怀孕的女性要留神，针灸时千万得避开上面的石门穴，因为石门穴在古代是用来避孕的。

曲骨

曲骨穴对男性前列腺方面的疾患效果显著。

上脘
中脘
建里
下脘

下脘、中脘、建里、上脘这4个穴位有一个共同特点，都能治疗胃肠方面的疾病。

神阙

神阙就是肚脐，在这里做艾灸能起到滋阴壮阳的功效。

关元

在秋冬交替的时候，艾灸关元穴是最好的选择，补元气事半功倍。

会阴

揉按会阴穴，通治男女生殖系统疾患。

任脉与督脉相同，也是身体奇经八脉之一。任有“妊养”的意思，它总管一身阴经，与女子经、带、胎、产的关系万分密切。

古人为了长寿通常要灸3个月，每天灸，或者隔一天灸一次，能大补元气。

有人问我，夏天的时候艾灸关元穴好不好？夏天整个气候是比较炎热的，人体毛孔都张开了，气是往外发散的，因为这个时候需要往外发散。如果此时艾灸，就等于和体内的能量相对立，不会有什么好的效果。当然，体质特别虚寒、经常胃寒或者是来例假的时候经常腹痛的人，在夏天可以艾灸，但对于保健强身来讲，最好在冬天到来之际开始灸，能够很好地增强体质。

·避孕、消腹胀、调理月经：按石门穴

石门指的是搬一块石头把子宫口堵住。古人认为，如果经常在这里针灸，就可以避孕。所以，对于正想要孩子的女性朋友来说，这块您就先别针灸了，当然按摩是没问题的。

石门也是三焦经的募穴，它主一身之气。如果您气不顺，尤其觉得小腹老胀，可以经常点按石门消消胀。它也能很好地调理月经。

·治腹泻、体质虚寒：点按或艾灸气海穴

气海穴是调理一身之气的，它是小肠经的募穴。如果您小肠功能不好，老是腹泻，可以经常点按或者艾灸气海穴，对于体质虚寒的朋友来说，效果很不错。

·强壮脾胃和体质：艾灸神阙穴

神阙穴也就是肚脐眼。古代历来禁止在此处扎针。有的小孩子爱抠肚脐眼，一定不要让他们抠，这块特别容易感染。

我们可以经常艾灸神阙，对于身体虚寒、肠胃功能弱的人来说，效果非常好，还有，神阙穴离石门比较远，如果想要孩子的话，别在关元附近艾灸，索性艾灸神阙就行了。

艾灸神阙穴有几种方法。您可以平躺着，用艾条直接灸肚脐眼，以增强人的先天之力，也就是免疫力。有过敏性鼻炎的，艾灸神阙有很好的防治效果。

还可以隔姜灸。就是削一块姜，扎几个窟窿眼，上面用艾条的细末捻成黄豆大的一团，点着就行。隔姜灸是温里通气的，有人肚子里特别胀，大便老下不来，这样的人只要不是热性体质，属于虚寒无力的，都可以用此法。

也可以把葱、盐炒热了，分别包在两个布袋里，交替温热神阙。盐有温里的作用，葱能通窍，这两个交替一弄，肚子就舒服了，一会儿就会放屁，便意也来了。

古人经常说要强壮我们的丹田，丹田就是肚脐眼附近，有人说丹田是肚脐眼下 3 寸，有人说肚脐眼下 3 寸指的是肚脐眼里边，丹田在深层。咱们也别管丹田在哪儿，反正您灸肚脐眼附近就能强壮先天之本。

您平时还可以拿肚子撞撞墙、撞撞树或家里比较平一点的门垛子，或者经常用手拍打拍打它。撞的时候要放松，由轻到重，慢慢地撞，可以振动里面的脏腑，增强脏腑的功能。不要绷着劲，一绷劲就产生紧张感了，那样撞的就是外面的皮，不会有效果。

· 分清泌浊、利尿消肿、消除慢性炎症：揉水分穴

水分在肚脐眼上 1 寸，也就是一大拇指的宽度。

古人说水分穴就是水道在这里分开了，清的东西变成血液重新循环，浊的东西变成尿排出来，这块是一个分界点。

腿上经常有水肿的朋友，或者是有糖尿病的人，就是水分这块不利了，好坏东西一块都排出去了。

我们的身体里常会有一些炎症，就是因为体内湿气比较重，里面滋生细菌了。水分就是祛湿的，而且，如果您点按水分时非常痛，那肯定就是体

家教资料、有声读物→ yzt61.com QQ：23126 38863 QQ群：10555 6194

内有慢性炎症。这时，您可以顺着经络来找痛点，看到底是哪块炎症没有解决。当然，揉水分本身也可以消除慢性炎症，还有利尿消肿的功效。

·处理肠胃疾病：找下脘、中脘、建里和上脘

下脘穴主管小肠方面的问题，比如说肠痉挛、小肠神经功能紊乱、腹泻、便秘的问题。

建里穴是强壮十二指肠的穴位。

中脘在肚脐上4寸(四横指是3寸,再加上一个大拇指的宽度,就是4寸)。它还是胃的募穴，特别善于调理胃。像经常胃痛、胃酸、胃胀的人，在中脘这块肯定有阻塞，用手一点会很痛，或者有胀的感觉。这时，用艾灸的方法效果比较好。

有的人肚子里老不舒服，不管是吃完饭以后还是没吃饭，整天肚胀，就是有气，打嗝儿也出不来，放屁也没有，心里很烦躁;还有人晚上睡不着觉，总做噩梦。这个时候，要在中脘和肚脐眼下边1寸半的气海穴上分别拔一个罐，上下这么一拔，气就理顺了。胃里面一舒服，晚上睡觉就安稳了。

中脘不仅能调解肠胃功能，还有安神镇静的功效，您看小孩一害怕了，咱们就给他揉揉肚子，摸摸脑袋，说别害怕，肚子揉的这块就是中脘。

上脘也治胃方面的疾病。

·调节心脏，治疗胃下垂：按揉或艾灸巨阙穴

巨是大的意思，又是重要的意思;阙就是门户，要道关口，很重要的地方，“一夫当关,万夫莫开”中的“关”也是阙。而什么是人体最重要的地方呢?是心脏。巨阙是心脏的募穴，对于心脏功能的调节非常有好处。

巨阙可以治疗胃下垂，经常按揉或者用灸法效果都很好。

胃下垂的原因就是心脏供血不足了，根源在于心脏虚弱，给胃的供血少

了，当胃缺少血液支持后，就会下垂。所以，要想根治胃下垂，就得增强心脏的功能，光增强胃功能没用。只有心脏的气血足了，胃自然就会提上来。胃下垂才能真正得到根治。

·排浊清身的养生保健大法：推腹法

大家说我讲这些穴位时都是一带而过，没有仔细讲解，为什么？因为我即使给您说出来二三十个功能，您不过就是用手点按，有的朋友肚子特别大还点按不了，没感觉，只在皮上点按，点着点着您就没信心了，我说得再好您也觉得没用，所以您也甭管它治什么，咱们就用推腹这一招，就能把经络全给推了。在本书下册第二章我会详细讲解推腹法。

‖ 中里巴人私房话 ‖

过去古人讲："能者劳，智者忧，无能者无所求，乐陶陶。"能力出众的人操劳一生，智慧超群的人整天忧心忡忡，只有能力、智力都平平的人才是真正高明的人，什么事儿不干，还能丰衣足食，能不高明吗？《黄帝内经》也说过类似这样的话，我觉得这不失为我们日常生活的一种指导。您看，《黄帝内经》说人生是"以恬愉为务，以自得为功"。我们每天的生活其实就是在追求两个字：一个是恬，恬就是心里安静，踏实；一个是愉，愉快。恬愉是我每天要完成的任务。凡是跟恬愉有关的事情，我就做；跟恬愉无关的，我就尽量不做。以自得为功，什么是成功的标志？我自己满意自己，我做完这事，心里很高兴，觉得自己成功了，而不是别人说我真成功。别人说您成功，您真棒，但您自己不高兴，没用。只有自己感觉心满意足，才是真正的成功。

以柔克刚，自强不息——胸部和面部的任脉大药

调理任脉时，只要记住三大要点就够了：第一，拿艾灸灸肚脐眼（神阙），这个有大补的作用；第二，在中脘和下面气海附近拔罐，可以起到调理五脏六腑，调神安心的功效；第三，经常推腹、揉膻中穴就可以打通任脉，可以让我们的精神和身体一天比一天好。

·驱散心中闷气：揉鸠尾穴

鸠一看就是小鸟，什么鸟？布谷鸟，鸠尾就是布谷鸟的尾巴，它挺大的。胸部这块正好有一个骨头叫剑突，就跟布谷鸟的尾巴似的，而旁边的两肋，就像张开的布谷鸟翅膀，所以这个穴位是一个形似布谷鸟尾巴的地方。

古人起这个名字就是为了让您记住，而咱们在看穴位的时候，不但要想到穴性，还要知道穴的含义是什么，这样才能让它更好地服务于我们。

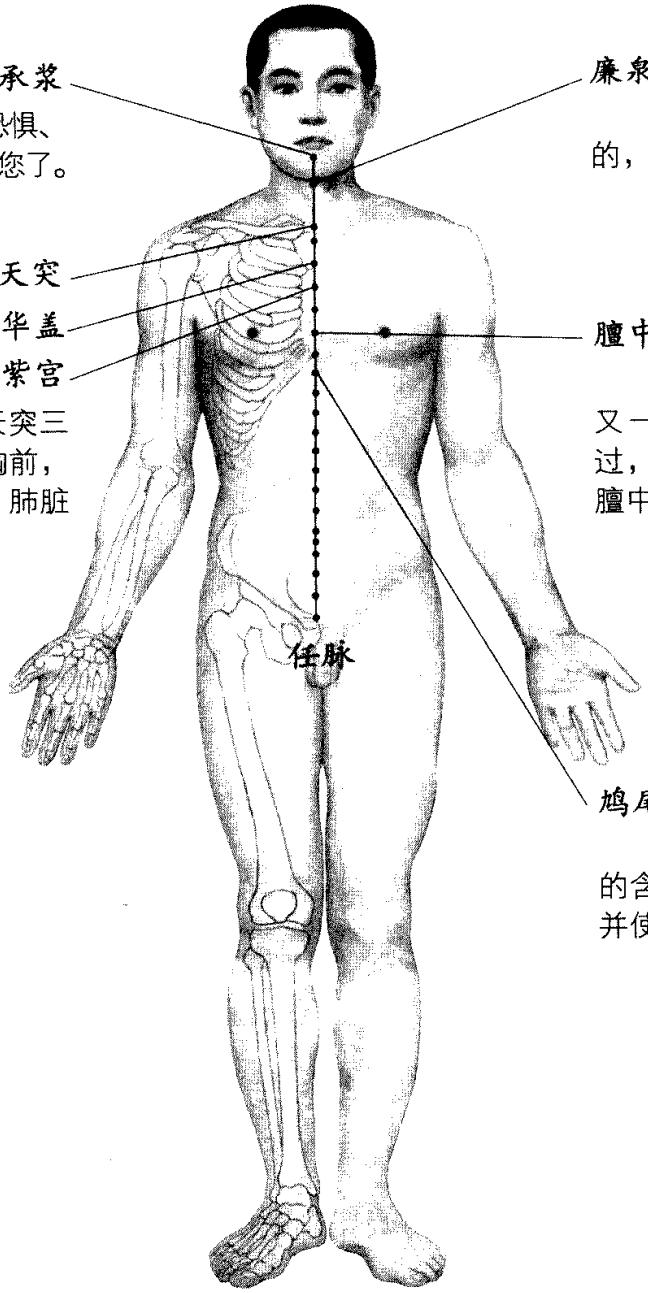
鸠尾穴，是专门驱散我们心中闷气的。

·调节心血管功能、抒发胸中抑郁和不顺之气：揉膻中穴

《黄帝内经》上说，膻中，喜乐出焉，就是喜悦的心情是从膻中这块迸发出来的。膻中穴是心包经的募穴，所以它对人体的心血管有很好的调节作用，有心血管疾患的人每天都要多揉膻中穴。

膻中在两乳头正中间。男士比较好找，女士因为不好确定，所以要找两乳之间有痛点的地方。此穴是人体的大穴，过去的说法叫中丹田，气都在这汇集，是气之会穴。

好多人曾经都有过这么一个感觉，就是心里不舒服时就爱捂着胸口这块，比如说您想起愁事心里憋闷了，这个时候用中指点按一下膻中穴，心里就



一招揉胸推腹法，便可打通上下任脉，让我们的精神和身体一天比一天好。

会舒服很多。没事的时候就揉它，慢慢人就会变得坚强起来。所以膻中是一个调节情志的要穴。

有人说我想哭，但又哭不出来，心里挺难受的，那您就揉这，再一想愁苦的事儿就哭了。哭对于身体来讲非常有好处，叫一哭解千愁。因为毒素顺着眼泪排出去了，心中的郁结之气也散了很多。

还有，如果您生气了，气不顺了，时不时有喘不上气来的情况，还有咳嗽、哮喘、打嗝儿打不出来，赶紧多揉膻中。

·紫宫养护心脏，华盖调节肺脏，天突主管咽喉

紫宫跟心脏更有关系，心的颜色为赤红，所以这块是心脏的一个宫殿，它对调治、养护心脏非常好。

盖是伞的意思，华丽的伞指的就是咱们的肺，两块肺在那，像一把华丽的伞一样。这个穴是调节肺的，凡是咳嗽、气喘等跟肺有关的毛病，您就每天多揉揉华盖。

天突主治气阻，气阻就是觉得喉咙这块老有一个东西咽不下去，吐也吐不出来，中医称为梅核气，就是生气造成的。一照片子，什么东西都没有，但就觉得这块老有痰似的。这时，揉天突能很好地缓解。

另外，天突对于慢性咽炎、咳嗽、气喘都有帮助。

以上这些穴位，咱们平常的时候可以拿掌根多揉揉，掌根比较有力量。另外，揉这几个穴的时候，会很容易打嗝儿，这就证明咱们的气经常堵在这儿没出去。从天突开始揉，揉到鸠尾，就能起到一个开胸顺气的作用。能够开胸顺气了，心脏血液也就能够供应上来了。如果气堵着，心脏的血液老上不来，就会引起头晕、脑部缺血。另外，颈椎的问题也跟心脏供血不足有关，血上不到颈椎这块，颈椎就容易老化，就容易形成瘀血，所以咱

们经常揉这块胸骨部分就可以缓解、治疗颈椎病。大家记住，不论是第几节颈椎有问题，您都可以在胸骨这块找到相应的痛点，您把前面的痛点揉散了，后边颈椎痛就缓解了，它俩是相通的。

·治喉咙、口腔的毛病：揉廉泉穴

再往上走就是廉泉，此穴主治喉咙和口腔的毛病。

·治流口水或口干、六神无主：揉承浆穴

很多人，特别是老年人有一个问题，就是嘴特别干，整天嘴老干，没唾液，可是睡觉的时候又流口水。流口水是什么原因呢？就是脾虚了；没唾液是什么原因呢？阴血不足了，而一个承浆穴就能把这两个问题都给解决掉。当您一揉承浆，唾液自然就分泌出来了，就好像琼浆玉液出来一样。

而且，揉承浆还能镇静，本来心里有点儿恐惧、焦虑、六神无主、没着没落的感觉，而一揉承浆，唾液一分泌出来，好像就给您补充上能量了，这个时候您咽咽唾沫，马上会安静下来。所以我们恐惧的时候，都愿意咽唾沫。当您没唾沫可咽的时候，就赶紧揉揉承浆。

调理任脉用推腹法时还有三个原则大家也要记住：第一，量力而行。这块您一推揉特别疼，您就慢点儿揉，不要一上来就很生硬地做，不要抱着一下就要推开的思想。第二，循序渐进。今天用点儿劲，明天再加一点劲就行了，逐渐地加大力度。第三个更重要，持之以恒。您别弄两天就停了，那什么作用都没有。持之以恒，每天做一点，也就是每天咱们要健康一点点，比昨天好一点就行，您别每天差一点，那就麻烦了。

中里巴人私房话

天年是多少岁？120岁。为什么你活不了？因为你没有方法，有病痛你得忍着。现在我们不仅不让它积累成病痛，我们还把几十年来身体里面存积的病痛，一点点地挖出来扔掉，这样做你的身体会越来越棒。

一招打通任脉：壁虎爬行法

如果我们嫌打通任脉比较麻烦，那就把它简化成推腹法和壁虎爬行法就行了，又省事，还一劳永逸。

这里再告诉大家一个绝招，也是调节任脉的。有人不愿意做推腹的动作，说这个没什么意思，太单调，枯燥。那咱们来点儿有意思的动作，这个动作叫壁虎爬行。

虽然叫壁虎爬行，可是不能照猫画虎。如果您爬的时候肌肉胳膊使劲，腿也使劲，那就爬错了。那应该怎么做呢？咱们可以趴在床上，也可以在地板上铺一个垫子，爬在地板上，这个时候我们不用想别的事儿，就把眼睛一闭，把脸贴在床上，非常放松，胳膊一直都不动，是腰在动，是用腰来带动胳膊；千万别爬，一爬就用肌肉的力量了，而且，肌肉自始至终要完全放松，完全靠身体来回自己扭动，想像自己就是一只壁虎，就像壁虎一样扭动身体。记住一定不要用胳膊，不用腿，肌肉也不用使劲。

有人觉得站着做也管用，也锻炼身体，但站着做跟趴着做是两码事。趴着练是为了锻炼脏腑，因为一趴着，您一扭动，肚子自己就按摩上了，都

不用您亲自去按摩。您这么一扭动，腰椎也在扭动，腰椎就调节了；肩膀也放松了；而且膝盖往起一抬，连膝盖也活动了，整个全身上下都是和谐共振的感觉。

练壁虎爬行有什么好处呢？咱们先举一个例子。有一个西安的朋友告诉我说，听完您讲座以后，我回家后就在床上做这个动作，一个礼拜后我发现我20年的慢性胃炎好了，到现在也没再犯过。他说现在我每天都做60个壁虎爬行。他是一个厂长，所以他号召厂里的所有员工都练这个，认为对身体特别有好处。

以上只是一个例子，其实我的初衷是说壁虎爬行是调节任脉的，改善更年期综合征是最好的。任脉为阴脉之海，主管人体的阴液不足，而人到了更年期，阴液不足了，有时候忽热忽冷，心里比较烦躁，尤其是晚上心里烦躁睡不着觉，老有火似的，这个时候赶紧趴在床上做做壁虎爬行，做完了心里就清凉了，就好像吃了一个牛黄清心丸似的。而且这么一扭动，腰椎、肠胃、胸这块都按摩了，肩膀也自然地扭动，颈椎也锻炼了。

壁虎爬行法对于小孩尤其好。当孩子脾胃不好、老吃不下东西、面黄肌瘦时，您给他按摩，他可能嫌疼不让您做，而当您说咱俩一块做壁虎爬行的游戏吧，这他就愿意，他觉得有意思，而且您再夸他两句，“哎哟！做得真好，比我好多了”，这孩子就可能天天自己要求做了。这么做一些日子后，孩子的脾胃功能就好了。而且小孩正处在生长状态，练壁虎爬行还可以增加他的协调能力，帮他长个儿。

如果我们嫌打通任脉比较麻烦，那就把它简化成推腹法和壁虎爬行法就行了，又省事，还一劳永逸。

中里巴人私房话

学会接纳自己的缺点和错误，接纳一个并不完美的自己，即使自己一文不名，也自有堂堂正正做人处。这是一个人新生的开始。想让自己更完美、更强壮、更有力量，就先完完全全地接纳自己吧。自己都不接纳自己，而指望父母、亲戚、朋友或恋人来接纳自己，寻求安全的避风港或知心小屋，只能让你心灰意冷地感叹世态的炎凉和人情的冷漠。

其实，人情自古如此，不冷不热，有冷有热，时冷时热，就看你自己怎么去体会，怎么去把握，怎么去调节其间的温度了。助强不助弱，是世间的常理；救急不救穷，是人情的规则。知道了个中意味，也就不会去感慨人情似纸张一样薄了。

[General Information]
书名=求医不如求己　精华本　上
作者=中里巴人著
页数=248
SS号=13131313
DX号=
出版日期=2013.01
出版社=江西科学技术出版社