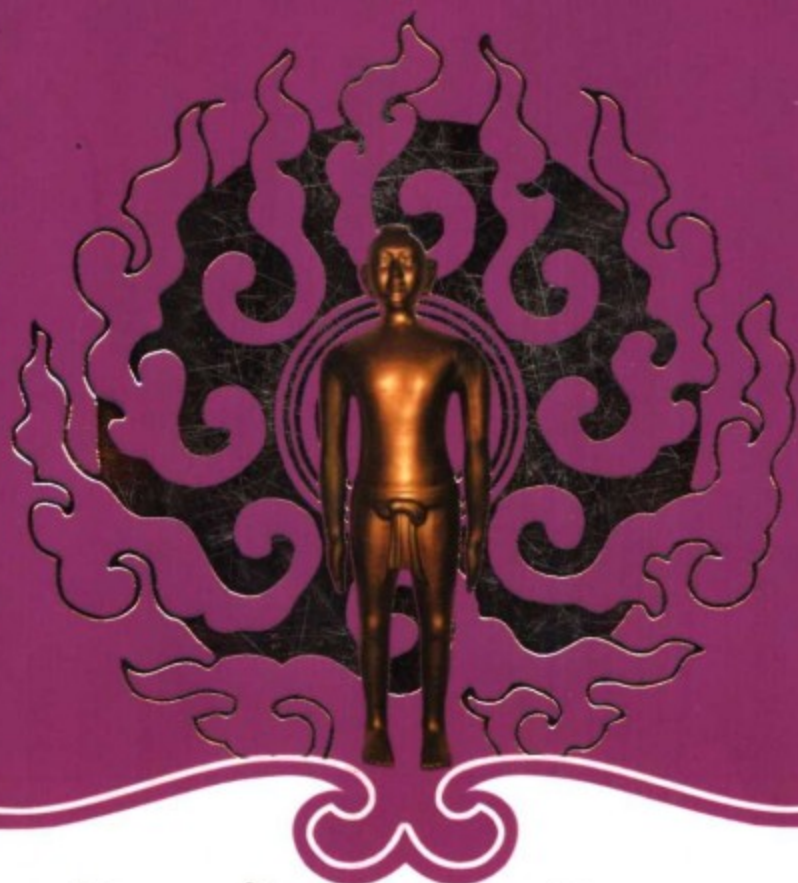


国医健康绝学系列四

从黄帝开始，中国人百试百灵的养生祛病手法



特效穴位

使用手册

萧言生·著

- 我们人体的每一个穴位都相当于一味中药
- 它们的任何一种神效，都是我们祖先用身体试验过的
- 这个世界上没有什么治不好的病，只要你学会使用经络并悟出穴位的深意
- 你就拥有金刚不坏之体，终生尽享健康的法喜



凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



· 现在人们往往把眼睛都盯在了“病”上，而忽略了各种症状，其实这是一个非常大的错误。不管是什么医学，提高人的生存质量，减轻人的身心痛苦才是最重要的。所以，治疗疾病的重点应该首先放在减轻各种症状上面，而不是想尽一切办法去符合这样那样的指标。许多人都有过这样的经历：体检的时候所有指标都正常，但是却感觉身体非常地痛苦。这难道不是病吗？

· 面对自身越来越多的复杂症状，我们越来越恐惧和束手无策，我们40岁以前拼命挣钱，40岁以后百病缠身，身前身后还有那么多焦心的事和义务要做，要尽孝，要养大孩子，我们该怎么办？当越来越多的不舒服和毛病缠上身来，我们是去医院检查，让各种指标来确定到底病从何来，还是先从病状来入手逐个消灭呢？

· 我们人体上的每一个症状都不是凭空出现的。它是侵入我们身体的外邪和精神上自生自长的内邪里应外合携手攻击我们的表现。所以，同一种症状可以用不同的穴位来治疗，同一个穴位可以被拿来治疗不同的症状。相信大家在这本书之后会拥有更新的体会和对健康更大的自信。

· 外邪（四季不良气候）损阳（阳经和六腑）致病，内淫（不和谐的七情六欲）伤阴（五脏和脑髓、骨髓）害命，阴阳失调伤心，针药疗效无奈，特效穴位显灵。

上架建议 健康养生

ISBN 978-7-5399-2626-1



9 787539 926261 >

定价：29.00元



特效穴位

使用手册

萧言生·著

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

特效穴位使用手册 / 萧言生著. —南京: 江苏文艺出版社,
2007.8

(国医健康绝学系列)

ISBN 978-7-5399-2626-1

I. 特… II. 萧… III. 保健—基本知识 IV. R244-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 094693 号

特效穴位使用手册

著 者: 萧言生

责任编辑: 于奎潮 胡小河

文字编辑: 李 玲

封面设计: 何 月

责任监制: 卞宁坚 江伟明

出版发行: 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社

集团网址: 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 170 千字

印 张: 15

印 次: 2007 年 9 月第 1 版, 2007 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5399-2626-1

定 价: 29.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

序 疾病是福因，健康是善报

风、寒、暑、湿、燥、火这六种天气在中医里面被称为“外感六淫”，是导致我们生病和生命不平安的主要外来邪气。它们各具特色，而且可以相互勾结在一起侵略人体。

面对自身越来越多的复杂症状，我们越来越恐惧和束手无策，我们40岁以前拼命挣钱，40岁以后百病缠身，身前身后还有那么多焦心的事和义务要做，要尽孝，要养大孩子。我们该怎么办？当越来越多的不舒服和毛病缠上身来，我们是去医院检查，让各种指标来确定到底病从何来，还是先从病状来入手逐个消灭呢？生活在这个世界上，我们没有一个人不怕生病，不怕死，我们每个人谁不想快快乐乐地活到天年呢？我们为什么只关心疾病，而有意无意地忽视了健康呢？

现在人们谈起疾病的时候往往把眼睛都盯在了“病”上，而忽略了“症”和“证”，其实这是一个非常大的错误。不管是什

么医学，提高人们的生活质量，减轻病人的身心痛苦才是最重要的。所以，治疗疾病的重点应该首先放在减轻各种症状上面，而不是想尽一切办法去先测这样那样的指标。许多人都有过这样的经历：体检的时候所有指标都正常，但是却感觉身体非常地痛苦。这难道不是病吗？

在人们的大脑里，似乎一直存在着一种定性思维：中医只是用来调养的，只是用来给西医打下手的。但是，却忘了我们身上有着可以比药物更见效，更彻底，更没有任何副作用的经络系统。恰当地运用它们完全可以在家为自己和亲人进行保养和治疗，杜绝疾病登门。

可以说本书仍然是讲述经络俞穴运用的一本书，但是与《人体经络使用手册》有很大的不同。上本书可以说是对经络用途家庭化和重要性的第一乐章，那么本书则是这部健康颂交响乐的第二乐章。在侧重讲解经络特效穴位的实用性、简洁性的同时，更从最容易被人们忽略不计的各种不良小症状入手，给出了根本性解决的理念和方法。

经络理论是中医理论中的一部分，所以它的运用也是在中医辨证论治这个大的指导原则下进行的。中医把人体看作是一个有机的整体，认为它是以五脏为中心的一个系统。身体的各个组织器官都是与五脏相联系而绝非独立的，心肝脾肺肾、皮肉筋骨脉，内外相连。正如古语所说：有诸内必行诸外。

也正是基于这样的理论指导，我们才应该重新审视我们的健康观念，难道我们应该把自己的健康和这样那样的指标以及五花八门的病名画等号吗？难道我们不应该把更多的注意力放在根除身体的各个症状上面吗？

我们人体上的每一个症状都不是凭空出现的。它是侵入我们身体的外邪和精神上自生自长的内邪里应外合携手攻击我们的表

现。五脏辨证，这是祖国医学留给我们化繁为简的不变法则和斩病宝剑。这也是本书有别于《人体经络使用手册》的一大特色。

中医里面有一个非常有特色的治法：同病异治和异病同治。其实这是辨证理论最精华的体现。运用到经络俞穴上就是，同一种症状可以用不同的穴位来治疗，同一个穴位可以被拿来治疗不同的症状。相信大家在读了这本书之后会拥有更新的体会和对健康更大的自信。

在成书的过程中我参阅借鉴了古今不少医家的著作和医疗经验，谨于此向各位先贤拜谢。希望这本书能够给中国老百姓以更有效的解决之法，给那些处于迷途的朋友们以最明晰的路标。

求医不如求己，请把疾病认为是福因，那么求己的结果就是善报。

萧言生



【目录】



序 疾病是福因,健康是善报	1
第一章 邪气害人的方式和特点	1
外感六淫伤人的五大邪征	2
风邪是百病之源	3
寒邪收人气血	4
湿邪缠人命	5
把燥邪远远挡在人体的水源和肺之外	7
热(火)邪伤神更伤心	7
夏天要防的是暑邪	9
第二章 五脏和谐,人体长青	11
肝胆相照,百病难扰——肝阴虚的三种穴位良药	13
· 肝血阴虚——40岁以上的人差不多都有 这种严重的毛病	13
· 上天恩赐的三大穴——承山、阳陵泉、三阴交	14
让肺自由地在正气中翱翔——一穴根除肺阴虚	17
· 肺阴虚——小孩和中老年人身上特别多见	17
肾脏向人体敲响的警钟——肾阳虚	19
· 阳虚——每个年龄段的人都容易得	19
三穴鼎立心胸安	22
· 心胸一安,万事平安	22

用四个穴位来孝敬我们的后天之本——脾胃	28
· 现在的人 90% 脾胃都有病	28
· 让胃永远舒服的是足三里和天枢	31
· 何需吃药，脾俞与足三里就足以壮脾	32
· 肚胀呕吐找足三里、中脘就行	33
把身体的中气提起来——各类脏器下垂的穴位根治法	35
· 中气不虚——让五脏安居乐业	35
· 有足三里、百会、关元，哪怕什么子宫脱垂	38
· 治胃下垂的特效法——三穴齐攻	39
哮喘是外邪通过口、鼻和皮肤流窜进肺的	41
· 冬春易复发的哮喘只要温阳就行	43
· 夏季易复发的哮喘只要把暑湿祛掉就好	45
第三章 春夏秋冬的养生保命之穴	47
春季的保肝重穴——太冲、鱼际、太溪	47
夏季的养心大穴——阴陵泉、百会、印堂	49
秋季的护肺宝穴——鱼际、曲池、迎香、合谷	51
冬季的补肾精穴——阴陵泉、关元、肾俞	54
第四章 亲手把疾病送上归途	57
为自己的身体提气——脾俞、足三里补脾气虚最好	57
为自己补血——血海和足三里是让肝不血虚的首选	60
让自己心平气和——使用太冲和行间的奇迹	62
全身都要补阳	64
防止心阴虚的绝招	66
· 心慌烦躁只用心俞这一味单方	66
· 多汗、易感冒，风池加肺俞比玉屏风散还好	68
最好的减肥妙药就长在你身上——神奇的天枢、中脘	71
太冲、太溪、曲池是最好的降压药	73
拦截颈椎病的风府和手三里	76
第五章 性福之穴	79
为自己的肾喝彩——让肾不阳虚的两个天赐之穴	79

让自己更强势——解救肾阴虚的太溪和关元	82
每天快乐一点点——肝肾郁结的通泰大法	84
人体自有威而刚——追寻三个性福大穴	85
龙飞凤舞——让情欲高涨的三穴天然疗法	87

第六章 绝大部分疑难杂症其实都算小病 90

耳鸣、听力下降就是有肝火或者肾虚	90
· 三穴联手泻肝火	90
· 风池、耳门拒风邪	92
· 肾气亏虚需太溪	94
用四个天敌穴位就能克糖尿病	96
· 燥热伤肺（上消）的克星——胰俞、鱼际、太溪	96
· 胃燥津伤（中消）的劲敌——胰俞、内庭、太溪	98
· 肾阴亏虚（下消）的杀手——胰俞、肾俞、太冲、太溪	100
承山和涌泉让小腿永不静脉曲张	101
绝不留一分毒——让便秘从此绝根的五种穴位疗法	103
要命的牙疼可以用人体自生的穴位消炎药摆平	111
让脾肾像八九点钟的太阳——五更泻的标本兼治大法	116
肾俞、肺俞、中极就可让你不再遗尿	120
用太溪和太冲把阴补足就会远离更年期	121

第七章 让她们的身体春暖花开 124

气血不虚，痛经绝迹	124
· 气血虚引起的痛经就用气海和足三里来治	124
· 肝郁引起的痛经找气海和太冲正好	126
· 受凉引起的痛经关元和合谷一下缓解	128
· 虚寒引起的痛经要艾灸肾俞、关元	129
风调雨顺（肝舒肾强）月经准	130
· 太溪和照海不会让你经期发热	132
· 心俞、神门可以让你经期情绪正常如斯	134
· 经期口腔溃疡，太溪和大钟揉一揉就会好	135
把经期变成一次轻松的旅行	137
· 经期头痛要用三穴补充气血	137
· 经期头晕只要三穴除体内痰浊即可	138

· 经期腹泻只需用脾俞祛掉虚寒就好	140
· 人流手术后以肾俞和京门来补	141
月经不正常怎么办	142
· 月经提前怎么办	142
· 经期很长怎么办	144
· 月经提前，伴有心烦口渴怎么办	146
· 月经提前，伴有手脚发热怎么办	147
· 月经提前，伴有情绪失控怎么办	148
任何妇科炎症都可以用带脉治好	150
· 带脉和关元是生殖系统健康的保护神	150
· 白带多怎么办	152
· 水样带怎么办	153
· 黄带怎么办	155
· 脓样带怎么办	157
· 阴部干痒怎么办	158
· 阴部痛痒怎么办	159
· 阴部疼痛怎么办	161
一切乳腺疾病都可以用肝经来预防和根治	163
· 乳腺炎用什么穴位来治	165
· 乳腺增生用什么穴位来治	166
第八章 孕产期不适的特效穴位保健法	170
孕期呕吐要求助胃经和肝经	170
· 三个穴位就可让你吃得香，不呕吐	171
· 五个穴位不让你郁郁寡欢	173
三个穴位加食疗就可让你的奶水多多	174
产后怕冷要在督脉和膀胱经上刮痧	177
第九章 孩子最容易出现病的地方是肺、大肠和脾胃	180
孩子有呼吸道毛病就找肺经补	181
摩腹和捏脊可以大大改善宝宝的体质	183
孩子有食积，妈妈就摩腹	186
孩子拉肚子的两种最简单治法	187
捏脊消除小儿厌食	188

第十章 献给每一位女性的养颜真经	190
脸上老长痘痘不用愁	190
· 脸颊前额长痘痘用天枢、内庭	190
· 额头两边长痘痘揉太冲、气海	192
怎样让皮肤干净而清爽	194
怎样拥有白里透红好肤色	196
怎么改善粗糙、爱起疙瘩的皮肤	197
留住乌黑秀发的秘密	199
怎么对付“黑头”	201
跟“黑眼圈”说再见	202
简单消除眼袋、脸浮肿的好方法	204
嘴唇发干老脱皮怎么办	206
不用唇彩，双唇仍然鲜亮	208
祛斑竟是如此简单	211
后 记 用最小的穴位来解决人根子上的问题	213
附录一 经络穴位使用方法	215
附录二 本书穴位说明书	219



邪气害人的方式和特点



和西医不一样，中医把导致疾病的因素总共分成了四类，即内因、外因、病理产物形成的原因和其他病因。什么是外因呢？就是古人所称的外感六淫，即风、寒、暑、湿、燥、火。内因就是我们身上的各种情绪：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，还有饮食无节、起居无常也能致病；病理产物就是痰饮、瘀血、结石等；其他的包括外伤、虫兽咬伤抓伤以及烧烫伤等等。

这里我主要向大家说一下，这是导致现代人身体产生各种不适症状和重大疾病的罪魁祸首。



外感六淫伤人的五大邪征

什么是“淫气”？首先，我们来看一下这个“淫”字。《汉书·大禹谟》中说“罔淫于乐”，后面的解释是“淫，过也”；《诗经·关雎序》中说“不淫其色”，注解为“淫者，过也，过其度量谓之淫”。所以，“淫”的意思是“过”。

其实，风寒暑湿燥火是四季当中的6种气候，本来应该是万物生长的条件，正如《素问·宝命全形论》中所说的那样：人以天地之气生，四时之法成。但如果气候变化异常，超过了一定的限度，或者非其时而有其气（比如春天应温反寒，秋季应凉反热），那么六气就转化成了对身体有害的六淫；这时，一般人没什么事，但身体比较虚弱的人就不行了。

外感六淫致病有一些共同的特点：外感性、季节性、地区性、相兼性和转化性。所谓外感性就是说这些外界的邪气多是通过人的体表、口鼻来侵犯人体从而导致发病的，比如外寒，天气冷了，寒气就通过皮肤、口鼻一步步窜入人的经络脏腑。

季节性是指外感六淫致病常常在一定的时间段开始，比如，多风的春季、多暑的夏季、多燥的秋季、多寒的冬季。

地区性是指六淫与人的居住地区和环境关系比较密切。比如西北高原地区天气寒冷干燥，人们就容易被寒邪、燥邪侵袭；西南地区气候多湿，人们就容易得湿病。

相兼性就是说外感六淫在侵袭人们的时候经常进行“强强联合”，比如暑邪就经常和湿邪搅在一起，所以才有“暑必兼湿”的说法；风邪也多夹杂着其他邪气，如风寒、风热、风湿；燥邪和寒邪混在一起就形成凉燥，和热邪混在一起就变成温燥等等。

转化性是指六淫在一定的条件下，可以发生转化，《医宗金鉴》说：“六气之邪，感人虽同，人受之而生病各异，何也？盖



人之形有厚薄，气有盛衰，脏有寒热，所受之邪，每从其人之胜气而化，故生病各异也。”这就是说为什么很多人感受了同样的邪气却症状或者辨证不一样，因为人体所受的邪气会和人的体质相结合而产生不同症状。比如湿邪入侵时，两个人一个体质偏寒，一个体质偏热，那前者就会出现寒湿症状，后者体内就会有湿热。

风邪是百病之源

先说风邪，我们都知道风是由空气的对流形成的。所以风有“动”的特点。风邪的特点也是古今历代医家根据自然界风的特点相互比较得来的，总的来说有四点。首先，风的性子是轻扬开泄，易袭阳位。轻扬开泄就是说风邪侵袭人体时容易让毛孔舒张开，这一点我们在吹风的时候就有感觉，很多人都说这时舒服的感觉就如“全身毛孔被风吹了似的”。至于易袭阳位就更好理解了：什么地方容易有风？当然是高的地方了，没有跑到屋顶去避风的。高的地方就是阳位，低的地方就是阴位。背部也是阳位，腹为阴背为阳嘛。《素问·太阴阳明论》中说“故犯贼风虚邪者，阳受之”，“故伤于风者，上先受之”。还有一点，所有人在避风的时候都是背对着风，所以背部进风的机率大于身体的任何部位，同时，老天也合理安排了督脉和足太阳膀胱经两条阳经循行经过背部，使其阳气相对较足。

其次就是风邪善行而数变。就是说风邪常常导致人体发病部位不确定，在身上来回游走窜动，而且病情变化快。这都是和自然界里风的特点相吻合的，这些特点在风湿病人的身上表现得尤为明显，他们的关节疼痛常常是来回变动；还有水肿病人，常常



是刚开始眼睑肿，不久就蔓延到整个脸部，然后很快就会全身水肿，这个时候的治疗就不光是消肿利水，还有一个重要的法则就是要祛风！把风邪祛除之后，病情就会变得稳定，治疗起来就争取了主动权。

再次就是风性主动。这一点主要是强调风邪致病时经常导致病人的肢体或者肌肉发生抽搐、不自主的颤动。比如现在我们经常见到的帕金森病人，还有那些面肌痉挛的人，前一天出去被冷风吹了，结果第二天早上起来发现刷牙时从嘴角漏水，开始是疼，这是寒邪的特点，然后会不自主地面肌乱抽动，这就是因为受风的原因。

还有一点就是风为百病之长。这个长就是首长、头领的意思，就是说风邪致病比较广泛，它可以夹杂着其他几种邪气一起杀入人体。其实这和我前面说的它可以吹开皮肤是一回事，风邪把毛孔吹开以后，其他病邪就可以趁虚侵入身体了。《临证指南医案》说：“盖六气之中，惟风能全兼五气。如兼寒则曰风寒，兼暑则曰风暑，兼湿曰风湿，兼燥曰风燥，兼火曰风火。盖因风能鼓荡此五气伤人，故曰百病之长也。”所以古人甚至把风看作是外感致病的总称，就像《素问·骨空论》说的：“风者，百病之始也。”

寒邪收人气血

寒邪：寒就是寒冷的意思，寒邪就是指自然界中具有寒冷、凝结特性的外邪。简单地说就是那些寒冷、寒凉的东西。所以在气温比较低的冬天以及淋雨、涉水、汗出吹风、贪凉露宿、过饮过食生冷食物，都可以被寒邪缠身。



寒邪的致病特点有三个：寒为阴邪，易伤阳气；寒性凝滞；寒性收引。

寒为阴邪，易伤阳气：是什么意思呢？中医认为，人同自然界中万事万物，都是分阴阳的，阴阳是相互依存，又互相对立，阳气可以温养我们的身体，寒邪属阴，侵袭人体以后首先要找阳气的麻烦，要伤害它，这是阴的天性使然。这就是为什么人受寒以后会怕冷了，因为身体的阳气受伤了，温煦功能就不行了。正如《素问·阴阳应象大论》所说：“阴胜则阳病。”胜，不能简单地理解为胜利，而是说在身体里占据了过胜的优势。

寒性凝滞：这很好理解。一到冬天，河水就会结冰，冰就是凝固的水啊，而气血就是流淌在经脉里的“生命之水”，人体感受寒邪之后，气血就会在经脉里发生“凝结”，也就是经脉阻滞，然后就会产生疼痛等各种症状，因为“不通则痛”嘛。大家都知道，感冒的时候很多人都是整个后背疼痛，为什么会这样？寒邪侵袭进了足太阳膀胱经，使气血冻在一起（凝滞），所以会痛。由此，《素问·痹论》说：“痛者，寒气多也，有寒故痛也。”

寒性收引：收引就是收缩的意思，就是物理学上热胀冷缩的原理，经脉受冻了会发生收缩，同样气血也会发生收缩，所以人们在怕冷的时候总会自然蜷缩。

湿邪缠人命

湿邪：这里说的湿邪和脾虚不能运化所造成的水湿在体内停留，虽然原因不一样，但对人体的恶劣影响都是一样的。居住环境潮湿，过食生冷食物，长期接触水，以及淋雨涉水，都容易



生病。

湿邪的伤人特点是：为阴邪，易阻滞气机，损伤阳气；性重浊，性粘滞；性趋下，易袭阴位。

首先说第一个特点。湿邪本质上和水是一样的，水属于阴，所以湿也是阴。它还是有形之邪，不像前面说的风和寒一样比较抽象，湿是实实在在的东西，所以它侵入人体以后会首先涉足经络，阻挡气在身体内的运行。因为人体的五脏六腑中，脾主生化气血和运输气血，而且脾的特性是喜燥而恶湿（因为脾的义务是运化水湿，如果湿莫名增多了，脾肯定焦头烂额），一旦体内湿气超过了脾的运化底线，脾就开始崩溃，人会出现一系列的症状，比如腹泻、痢疾。又因为湿是阴邪，所以它必然会伤害对手的阳气，正如清代大医叶天士所说“湿胜则阳微”。

湿性重浊：重就是困重、沉重；浊就是混浊。这在症状上表现得非常明显：湿邪袭入人体的时候，人们会感觉浑身困重，四肢发沉无力，头像裹了一条湿毛巾一样。所以这里提醒大家一点：睡觉前不要洗头，如果洗了一定要等头发干了以后再睡，要不然第二天很容易头疼，因为头上都是一些清窍，只能接受脾运输的清气，如果头发湿湿的就躺下。就会导致湿邪困脾久久不退，人会头疼，不思饮食，甚至大便脓血等。

湿性粘滞：是指人感染了湿邪之后常常是病情牵延不愈，比如湿邪导致的发烧，体温经常是时高时低，很长时间也降不到正常，即使用大量抗菌素也不行，而且最后人好了以后也浑身软绵绵的，还会经常复发。

湿性趋下、易袭阴位：因为湿是水，水的特性就是往低处流。所以湿邪导致的水肿，以下肢水肿为典型特征。



把燥邪远远挡在人体的水源和肺之外

燥邪的特点是：性干涩，易伤津液。我觉得这两个不难理解，就像天干的时候河水容易断流一样，燥邪侵袭人体以后也在加倍地消耗人体的“河流”，而津液就是我们身体的“河流”。

燥最容易伤肺，因为肺开窍于鼻，外合皮毛，所以燥邪会很快从人的口鼻侵袭，而口鼻就像是人体这座城市洞开的城门一样。肺为娇脏，喜润恶燥，也就是说肺天生就害怕燥邪，所以燥邪肯定会先找人体内又怕它又有隙可乘的脏腑去侵略了。燥邪入侵，人经常会口干舌燥、干咳少痰或者痰粘难咯、大便干结（肺与大肠相表里，肺受邪就连累了大肠，大肠津液损失了当然大便会变干）。

热(火)邪伤神更伤心

热火两邪其实是一类害人精，只不过是伤人程度不同罢了。而中医一般认为它们是由温—热—火的顺序发展而来的。热火之邪害人的特点有以下五个：为阳邪，专门伤津耗气；火性炎上；容易产生风邪耗散气血；容易扰乱心神；容易致人体生疮痈。

热火两邪一旦粘上人体，就会打破人体固有的防线——阴阳平衡，而且，热火两邪会很快钻入人体，加速阴津向外逃散，蒸发。人体的阴津好比是盛在锅里的凉水，一旦你在下面加上大火，那就会很快蒸发掉。所以火热之邪侵入人体的时候，人除了会发热、怕热之外，还会觉得口渴、咽干、大便干燥，因为它掠夺了我们身体里的水了。而气是依附在津液上面的，津液是气的载体，



火热使津液蒸发时也会顺便带走一部分气,所以人这时还会出现一些气虚的症状,比如乏力、神疲懒言等。这就是《素问·阴阳应象大论》中说的“壮火食气”,火大了,把气都给吞吃了,很形象。

说火性炎上是就火邪的形状和性质来说的,大家都知道,火势都是向上的,从没有说火苗是向下走的说法。火热之邪在身体内也是向上走的。所以,我们看见那些上火的人都是脸红、耳鸣、牙疼、咽喉疼、头痛,却很少听见有人说:这两天上火了,脚疼。

热邪容易生风动血,是指此邪最易让人肝风内动和血热妄行。其实,这个时候的生风并不是热邪直接转化成了风,而是指热盛容易导致人肝阳亢奋,肝阳化风,引起肝风内动,这时人就会出现抽搐、角弓反张(身体强制性地向后痉挛,整个脊柱就像反过来的弓一样,常为肝风内动导致,破伤风时也可见到)的景象,所以这种内风又有了一个别名叫“热极生风”。

前面我谈瘀血的时候说过,“血得温则行,得寒则凝”,热邪侵袭身体以后就直奔血内,导致血热,加速血行。这个时候气控制不了逐渐抓狂的血,所以人体就出现了各种血热妄行或者出血的症状,比如牙龈出血、皮下出血、女性月经过多等等。

热邪易扰心神是指热邪经常破坏心主神明的作用。我们知道,心主管人的神志,是人体的天君,在五行中属火,火热之邪本属于躁动的邪气,依天性它会很自然、很主动地与和它五行相合的心联合起来。本来心火就需要下面肾水的滋润才会保持这种水火的平衡,不致于发生各种“心火上炎”的症状,结果不请自来的火热之邪闯入人体后,心火就会变得莫名地强大,肾水失去了制约的能力,于是“心火上炎、心神妄动”的症状就接连出现,比方说心烦意乱,睡眠不好,严重的还会出现狂躁不安。我们经常见到很多发烧的人说胡话的现象,这就是因为热邪让心神脱



彊导致的，一切都是热邪惹的祸。

热邪易致疮痈，这是说火热之邪霸占人体之后，马上找一个地方安营扎寨，聚集在一起腐蚀血肉，而人体表现出来的就是红肿热痛的疮痈。《灵枢·痈疽》中早就说过，“大热不止，热盛则肉腐，肉腐则为脓……故命曰痈”，《素问·病机十九条》说，“诸痛疮疡，皆属于心”，《医宗金鉴》说的更加直接，“痈毒原是火毒生”。

夏天要防的是暑邪

暑邪：暑邪是外感六淫中比较特殊的一个，因为它只在夏天出现、扰人。一般把夏至后、立秋前的火热之邪统称为暑邪。《素问·热论》说，“先夏至者为病温，后夏至者为病暑”，当然这只是指热邪来说的。暑邪还有一个特点就是外来户，是不请而至的外来邪气，不能在人体内土生土长，这在六邪中是独有的。

暑邪的害人特点是：为阳邪，其性炎热；性升散，最易伤津耗气；多挟湿。

暑性炎热这一点好理解，因为暑邪本来就是夏季独有的邪魔，它和其他时节的火热之邪相比还有更厉害的特点，所以才被称为暑邪。而且就热度来说，暑邪比一般的热邪要凶险得多。

暑性升散，易伤津耗气，这一点和前面说的热邪一样。夏天的时候温度比较高，人们的毛孔基本上都处于放松、舒张、毫无戒备的状态，皮肤肌肉也都懒洋洋的，所以人体津液很容易通过毛孔以汗的形式外泄，同时气也会随着汗液流失。所以中暑的时候人们经常会感到晕、沉、口渴、四肢倦怠无力。而且，上面所



说的暑性升散其实也应该和伤津耗气联系在一起理解,因为它是指感受暑邪之后的一种方向,不是像受寒那样凝结在里面,而是向外向上的,是发散的。

暑多兼湿,有很多医家都说是“暑必兼湿”,因为夏季的时候不光温度高,而且多雨,也比较潮湿,热气蒸腾起来后那些湿气就吊在下面,空气里其实是暑热加上湿气混合在一起的,所以夏季感冒或者中暑的人经常能找到一些受湿的症状,比如头昏、头重,像裹了条湿毛巾似的;还有胸闷、大便不爽等等。

以上就是外感六淫的致病特点和它们的好发时节,所以在每个季节到来的时候我们都要做好准备,防止它们得手,而受到侵袭后也要根据它们的特点去尽快寻求一种根本的解救之道,具体的内容和做法请参照我后面所说的四季保健按摩之穴。





先天的东西到底能不能改变？这一点似乎没有一点争议，从古至今的医家们都在说：先天的东西是从父母之精遗传而来（“精”类似于现在所说的基因）。好像先天的东西就是铁板钉钉不可更改了，《红楼梦》里面不是也说林黛玉有“先天不足之症”，一直到最后也没有好。

但是，有一点我们应该注意到，很多运动员小时候身体不好，被家长送到体校后，经过良好的培训，最后竟然成了世界冠军。这种现象又说明了什么呢？

我在前面讲过，人的五脏是我们身体的核心部分，其他器官组织都隶属于它们，肾为先天之本，主管骨，和六腑中的膀胱相



表里；开窍于耳和前后二阴；脾为后天之本，主管肌肉，和胃相表里，开窍于唇；心为君主之官，主管脉，和小肠相表里，开窍于舌；肝主管筋，和胆相表里，开窍于眼；肺主管皮毛，和大肠相表里，开窍于鼻。这样一来，全身众多部位的疾病我们都可以找到它的来路与归途。

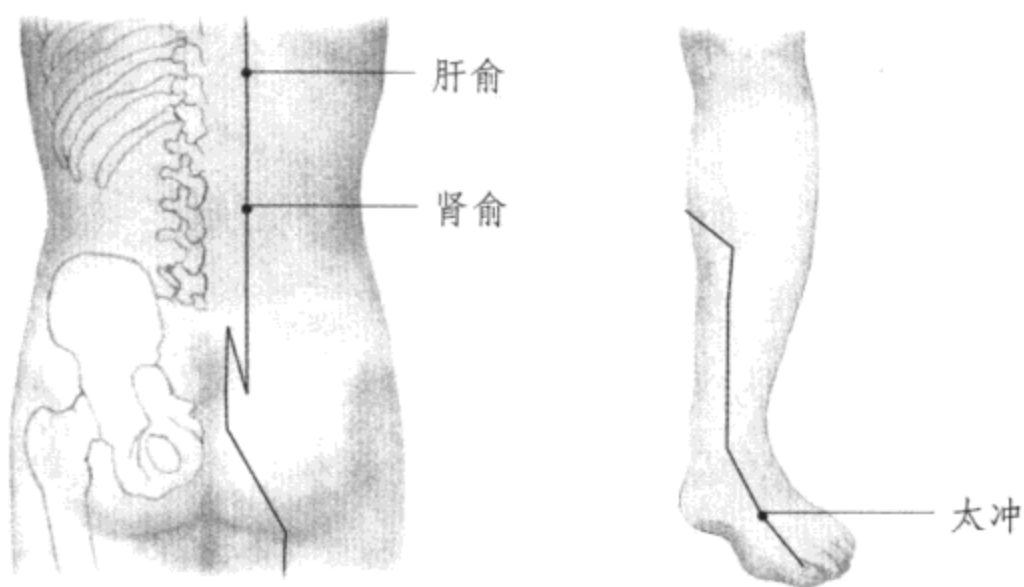
人生下来体质就是阴阳不平衡的，差异很大，这一点我们承认，但这个时候我们不能就认命，认为这一切就是不可改变的。如果能仔细分析一下弱在哪里，是哪一脏弱，我们就能通过后天的各种方法改变它。

既然内脏通过经络和它们之外的器官相互联系，生病时可以遥相呼应，里应外合，那么人体在没病时也可以通过刺激经络上最有效的穴位，激发它们的自救潜能，去提醒、改善内在的脏腑，从而进一步提高它们的防御功能和状态，这样岂不是防患于未然吗？

这就好比河与支流，如果河里的水少了，那么我们增加支流里的水量，也照样可以减轻主流的负担，或者，把支流之水返还于河，也可以让河水重新多起来。

我建议，先天体质不好的朋友一定要每天按摩下面几个穴位：肝俞、肾俞、太冲。

之所以这么选穴主要是基于以下几点：首先，肾藏精、肝藏血，精血是我们生命中最根本的东西，每天按摩这3个穴可以补益肝肾，肝肾逐渐强大了，身体就会一步步好起来。其次，这两个穴都是背俞穴，背俞穴是督脉上的穴位，主管人全身的阳气分布，所以，刺激它可以最快地补充人体的阳气。另外，背俞穴为什么要选太冲这个作用偏“泻”的穴位呢？中医里面有句话叫“气有余便是火”，就是说如果所补阳气太多了，就会导致它们变成对人体有害的火。加用一下太冲就是给这些“火”透透气，不至于让它们在体内横冲直撞，最后变性发酵。我们在栽树的时候经



先天不足后天补，每天按揉双侧肝俞、肾俞、太冲3~5分钟，五脏会分外调和，人也体泰心安。

常会这样：先把树苗放进坑里面，把土都填好后再双手把树苗向上提一下，有一点松动的感觉，为的就是让树苗不被土压得太紧太死，如果那样，树苗就吸收不了多少营养了。

我们经常说“一张一弛，文武之道也”，要想身体好，主要就是要使五脏好，既不能锻炼太过，也不能休息太过，按摩穴位也是这个道理，在身体偏弱的时候要以补为主，但是不能一味地强补，只有恰当调理，五脏和谐这样才能真正地改变先天，达到长命百岁的目的。

肝胆相照，百病难扰——肝阴虚的三种穴位良药

· 肝血阴虚——40岁以上的人差不多都有这种严重的毛病

1.腰腿痛，落枕，睡觉时腿老抽筋，夜里经常疼醒，白天没有进行过量运动也这样。



2.眼突然花，看不清东西（视力减退），头昏、双胁下灼热，舌头红，口干，苔少。

3.老打嗝、恶心想吐、吃下东西很快不舒服。

4.不明原因的全身酸痛。

5.莫名其妙地为一点小事发火，没精神也要发（无因发火）。

以上这些情况如果不及纠正的话，不久就会发展成西医检查后认定的脂肪肝、高血脂、慢性肝炎、胆囊炎、视网膜脱落、浅表性胃炎等。

《素问·宣明五气论》说肝是主管筋的，肝的气血可以抚养筋，正如书中所说的“食气入胃，散精于肝，淫气于筋”一样，“淫气”就是指气血。而“筋”就包括我们现在说的人身上的肌腱，它负责管理全身各个关节的运动，也就是《素问·五脏生成篇》里说的“诸筋者，皆属于节”的意思。

肝血虚、阴虚了就没有力气，更没有多少气血能够分给筋，那么筋不能发挥正常的管理关节的作用就毫不奇怪。人抽筋就是身体在向我们抱怨，提醒我们要注意了，如果我们还是不管不顾的话，病就要来了，而且还要攻陷脏腑。

此时，我们只要选足太阳膀胱经上的承山穴和足少阳胆经的阳陵泉，再配以足太阴脾经上的三阴交就行。

· 上天恩赐的三大穴——承山、阳陵泉、三阴交

承山穴：顾名思义，能承担如山重量的意思，它能够舒筋活络，自古就是腿痛转筋的有效大穴。《新铸铜人腧穴针灸图经》说它治“霍乱转筋”，《针灸大成》中说其主治“脚气膝肿，胫痠脚跟痛”。

疼的时候，用手指点揉此处5分钟就可以了（平时每天按揉3分钟即可），虽然，按下去有很强的胀痛感，但一定要忍住，完



后，会有一种说不出来的舒服感觉。

此穴在小腿后侧正中，后面隆起肌肉的下角处。

阳陵泉：此穴不仅是足少阳胆经的穴位，还是特定穴“八会穴”中的“筋会”，也就是全身筋的总汇之处，所以用此穴来治筋的毛病，疗效特别棒。《新铸铜人腧穴针灸图经》中记载它“治膝伸不得屈，冷痺脚不仁”。另外，此穴对胆上的任何疾病都有效。



40岁以上的人差不多都会有腰腿痛、抽筋、眼花、头晕、消化不良等现象，只要每晚睡前依次按揉双侧阳陵泉、承山和三阴交3分钟，两周左右这些症状即可缓解或消除。

使用阳陵泉时用拇指进行点揉或者点拨，点拨效果最好，每天5分钟，也可以用指间关节进行刺激，以加大刺激量。

它在膝关节的下方，小腿外侧、腓骨头下方的凹陷处就是。

三阴交：此穴是脾经的穴位，是肝、脾、肾三条阴经交会的穴位，所以叫三阴交。也正是因为是三经交会的重要通衢之处，所以刺激它可以把三条经的经气全调动了，可防治肝、脾、肾三脏上的诸多病症。脾为气血生化之源，肝主藏血，肾为先天之本，所以每天按揉三阴交，坚持两个月左右，就可以很好地保养肝、脾、肾，使其气血充足、流畅，这样，三脏上的很多不适及慢性



病都会不治而愈。

三阴交位于小腿内侧，在内踝尖上方四指的骨后缘处。

操作方法：每天晚上睡觉前，先用热水泡脚10分钟，泡到小腿肚子以上，然后开始从上到下按揉穴位，先按揉两侧阳陵泉3分钟，一定要产生酸胀的感觉才行，然后点按承山，小腿一定要放松，注意点按时不要使太大的力，因为这个穴位的感觉很强，刺激力量太大反而欲速则不达，时间也不需要太长，3分钟即可。最后按揉双腿侧的三阴交，向着骨缘内侧点揉5分钟。请记住，一定要坚持。

还可以到大一些的药店去买杞菊地黄丸，再用枸杞甘草泡水，或生地15克，白芍10克用水煎服，配合以上3个特效穴位，就能从根上改变这些肝血阴虚症状。要知道，健康是从改善各种不适症状开始的。

肝阴虚要多吃一点酸味的食物，因为酸甘化阴，可以补充阴津，还有肝在五味中合酸。少吃辛辣之品，因为辛辣的东西最耗阴液，另外辛五行属金，可以克肝木。树木本就不怎么茂盛，再把金属质地的大斧子磨得很锋利，时不时砍它一刀，可想而知，枯槁指日可待。

《内经》里有：“病在肝，愈于夏，夏不愈，甚于秋，秋不死，持于冬，起与春，禁当风。”这里暗含了五行的规矩，就是说，肝病最容易在春季发生，在夏季痊愈。因为肝属木，跟春季相合，春季不慎着风，容易引起肝虚，而克制肝的肺恃强凌弱压榨肝，弄得肝虚之征愈演愈烈；到了夏季，属火的心气日渐强盛，正好可以克制肺，让肝有了喘息休养的机会，这时是肝病痊愈的好时机；如果错过夏季，转眼到了秋季，与之相合的肺金又开始嚣张，对肝的克制变本加厉，这时肝病要加重或者恶化，甚至含恨而终；如果按以上方法小心保养，平稳熬过秋季，等到冬季水气做



主时，水生木，病情又会趋于缓和。所以，防肝虚在于春，治肝虚要抓夏，慎秋。

让肺自由地在正气中翱翔——一穴根除肺阴虚

·肺阴虚——小孩和中老年人身上特别多见

- 1.常年多咳，但痰难咳出。
- 2.怕热。
- 3.经常出虚汗，睡觉时也出很多汗，不喜欢盖被子。
- 4.气短，感觉胸口处气不够使。
- 5.情绪低落，不想与人说话，也不想听人说话。
- 6.嘴里有发霉的草味，表情木然，反应迟钝。
- 7.特别容易感冒，往往是高烧，或者外热内寒，或者上热下寒。

以上症状都是肺亏损比较厉害的典型表现，因为人身体中只有肺是通过鼻孔直接和外界大气相通，接触得最密切，所以遭到外邪袭击的机会就多于其他脏腑，“肺为娇脏，不耐寒暑”，而且孩子、年迈的父母内脏都很弱，抵抗能力就更低了。

这些症状表面上看起来是“热病”的表现，其实是假象。常年多咳的人在中医看来必然是肺阴亏虚，肯定会表现出“虚热”症状，比如痰老咯在喉咙里咳不出，还有睡觉时出汗，我们叫它“盗汗”，是说它老像盗贼一样在人睡着的时候才出现，还有，人之所以会莫名其妙地怕热，是因为阴虚了不能抑制阳，以致虚热全浮于表面，所以，不仅睡眠不好，手心脚心也会出粘汗。



以上这些病状在现代人生活中十分普遍,我碰到过很多这种病人,只用两味中药就可以轻松治愈:在大的药房里面,买生地10克、五味子10克,泡水喝,不出一周绝对好。我自己有这些症状就是这么治的。生地滋阴,五味子不仅敛肺止咳也滋阴。

但这样做只是把现有的症状给解决了,要彻底使肺健康,还要去根,所以我们要每天坚持按揉合谷穴3分钟,只此一穴就行,同时,还要配以摩腹。



每天按掐双侧合谷3分钟,15天左右,你会眼看着困扰自己多年的胸闷气短、多咳多痰、爱发高烧、多出虚汗等症状慢慢消失。

脾胃是后天之本,如果我们从小爱感冒,说明先天体质不好,那就更应该从后天脾胃上来好好调理以增强体质。每天晚上睡觉前给自己摩腹,力度让自己感到舒服就行,顺时针摩3分钟,然后逆时针摩3分钟。有一点一定要注意,腹泻的时候一定要逆时针摩腹,这样才能止泻。

饮食禁忌:平时一定要注意保护身体的背部,因为它正中的督脉是人体阳气汇聚之地。少吃寒凉的和不合时节的食物,少吃冷饮,即使在夏季也要少吃。养胃最好的莫过于山药、茨果、薏米粥,喝上一段时间后你就会发现你和家人的消化比以前好了很多。

肺虚时要多吃酸味的东西,少吃辛辣的东西。因为肺居于五



脏的最高处，有“华盖”之称，五脏六腑之气沟通时，肺负责使气下降，而肺五行属金，有肃杀的意思，所以肺性质上喜欢收敛，不喜欢发散。顺着肺的喜好就是补，跟肺反着干的就是泻。酸性收敛，正投肺所好，所以能补肺虚，辛味发散，正为肺所恶，会将肺泻得更虚。

根据《内经》里的“病在肺，愈在冬，冬不愈，甚于夏，夏不死，持于长夏，起于秋，禁寒饮食寒衣”，肺病的预防重在秋季防寒，有肺病的朋友要小心过夏。个中奥妙也是根据五行的生克推出来的，与上面提到的肝病道理一样，在此不再赘述，有兴趣的朋友可以自己推推看。

肾脏向人体敲响的警钟——肾阳虚

· 阳虚——每个年龄段的人都容易得

1. 自小感冒不断，老是畏寒怕冷，爱喝水，四肢不温，又口干舌躁，比较容易口腔溃疡。

2. 夜尿多。

3. 腰痛、关节等骨头经常痛。

4. 怕热、腰酸、口舌生疮、小便黄热、烦躁又疲劳、坐立不安。

以上症状如果不注意的话，发展下去就是高血压、肾炎、肾下垂、膀胱炎、糖尿病、阳萎、妇科病，所以大家要特别注意用我教的方法来改变这些症状。

中医认为，气血津液是人体生命活动的基本元素。其中，气



又包括很多种，如元气、宗气、卫气。其中元气是人体中最基本、最根本的气，根源于肾，是父母给的，属于先天之气，所以，人们常说有什么也别有病，伤什么也别伤了元气，元气包括元阴和元阳。而卫气（卫阳），有“卫护，保卫”的意思，主要起温养、防御内脏和肌表的作用，它来自食物转化而成的水谷精微物质。阳虚的意思主要就是指卫气卫阳虚。而宗气是由肺吸收的自然之气与脾胃运化而来的水谷之气相融而成，它推动肺气的升降和心血在全身的散布运行。

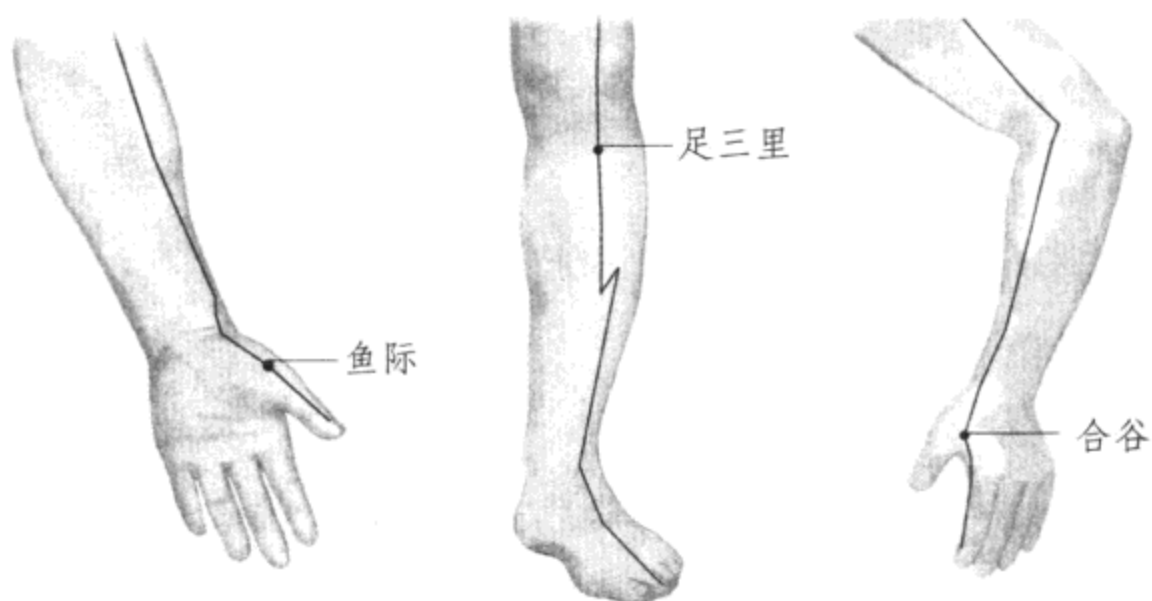
肾为先天之本，是父母和上天赋予我们的瑰宝，所以要通过后天的精心调养来呵护。自小感冒不断是因为先天元气虚弱；而畏寒怕冷，四肢不温，则是卫阳虚弱，热量不够了，以至于温养功能不足。同时会腰痛、尿频、尿急、尿短、易疲劳、恐惧。没有力量推动阴津向全身滋润，所以人才会口干、咽躁、爱喝水，卫气弱了，保卫身体的功能也降低，也就是西医所说的免疫力降低了，所以才会比较容易得口腔溃疡。

同时，卫气不足还导致肾这部机器在运转的时候没有调滑油（缺少津液）摩擦生热，表现在人体就是腰酸、小便黄热、坐卧不安。

人出现肾阳虚的情况是很普通的，虽然不是什么大病，但发展下去就容易导致胃、肺和肾脏上的重大疾病，我们千万不能小视。一旦出现以上情况，我们只需要使用以下3个行之有效的简单穴位刺激就可以解决了。

合谷是人体保健的要穴，每天坚持按揉或者用艾灸就可以。合谷是手阳明大肠经的穴位，俗称“虎口”，可以称作是人体的第二保健大穴，可以很好地提高卫阳的功能。

冬天和深秋以及夏秋之交的时候适宜艾灸合谷，春季和夏季的时候适合按揉穴位。按揉时应该朝着小指方向按，有酸胀的感



如果平常老是爱感冒、关节痛、夜尿多、口舌生疮，这就是高血压、肾炎、膀胱炎、糖尿病爆发前的征兆，所以一定要每天早晚坚持按揉双侧合谷、鱼际和足三里3~5分钟，把这些大病在萌芽中消解。

觉为度，艾灸时应该拿着艾条在距离穴位约两指的地方进行灸。

穴位在拇指和食指之间的掌背侧，第二掌骨的中点处。

足三里，是足阳明胃经的合穴，主治肚腹上的疾病，古人认为，按揉或艾灸此穴，可将体内的邪气驱逐于三里这外，民间谚称：拍击足三里，胜吃老母鸡。此穴可养胃、补肾、补肺，要配合合谷使用。

鱼际，是手太阳肺经的穴位，每天坚持掐揉双手的穴位，可保肺的平安无恙。一定要配合合谷、足三里使用。

操作方法：每天早饭前和晚饭前按揉双侧合谷穴各3分钟，然后再按揉或艾灸双侧鱼际和足三里穴各3分钟。

同时，还可以服用玉屏风散或者防风通圣散，或者泡点黄芪当茶喝，就可以大大增强卫气的护卫防御功能。

饮食建议：为加强卫气的防御作用，可以适当多吃点辛辣之品。辛味宣散，能将卫气驱赶到皮肤表面的腠理之中，做到五步



一哨，十步一岗，身体的守卫自然固若金汤。另外，肾属水，与五色相对应的是黑，补肾要多吃黑色的食物，如黑豆，黑芝麻等。水最怕土，正所谓水来土掩，所以吃多了甜的东西会伤肾，因为甜味与土相对。有肾病的人切记不要吃油炸煎烤的东西，因为太燥，耗伤水分，加重肾虚。

《内经》有“病在肾，愈在春，春不愈，甚于长夏，长夏不死，持于秋，起于冬，禁犯焮烘热食温灸衣。”冬季是肾气当家作主的时候，此时不注意保养最易损伤，冬季一定要坚持使用上面3穴。

三穴鼎立心胸安

· 心胸一安，万事平安

- 1.说话时总觉得舌根发硬，去检查却没有发现舌头上有什么病。
- 2.睡眠不好，夜里老觉得心里憋闷，总想把窗户打开透透气。
- 3.心里经常阵阵地发冷（心寒、气虚）、疲惫、胆小、心里担不住事、悲观、健忘。
- 4.舌头发红，口中少津，两手心、脚心莫名发热，焦虑不安，一点小原因就突然着急。

以上症状如果不注意去找原因的话，发展下去就是西医所说的心房颤、心脏间歇、心脏停跳、心肌缺血、心瓣膜关闭不全、高血脂，所以大家一定要提高警惕。

以上有关症状都大都可归结于一种叫作“瘀血”又叫“坏血”



的致病因素，它是所有心血管疾病的幕后黑手。也许这么说有人会奇怪：瘀血大家都见过啊，皮下有点青紫，不小心碰到，皮青了一片，用西医的话说就是毛细血管破裂导致的。其实这和中医里面说的瘀血是两码事，中医说的既包括人身上看得到的青紫瘀斑，还包括看不到的“离经之血”。

那什么是“离经之血”呢？中医认为，血是运行在经络里面的，并通过经络到达身体的各个部分，但是如果血离经叛道，跑到了经络的外面，就不但不能滋养我们的身体，还会破坏器官的正常工作，所以中医认为，“离经之血”就是走上了邪路的“坏血”。

瘀血是怎么形成的？是怎么“离经叛道”的呢？中医里面有句话叫“久病必瘀”，就是说病邪肆虐在人体的时间长了，体内必定有瘀血。为什么这么说呢？因为这些坏血连累了身体的各个脏腑，让正常的气血津液变得不足，这其中受影响最大的就是气。气属阳，主动，有率领推动血液运行全身的作用，有病的人活动能力差，为什么，这就是气不足了，气虚的表现。前面我说过一句话，“气为血之帅，血为气之母”，（气对血主要有两方面的作用：统血和行血）将帅统驭也是门艺术，讲究恩威并施，一方面统血，另一方面行血，统血就是气控制着血在脉内运行，行血就是气推动血在脉里面运行。气虚的时候就推不动血，控制不住血，这时血就要溢出脉外，叛变形成瘀血；推动无力了血越行越慢，最后在脉内淤积，也会形成瘀血。

热血沸腾后也会造成瘀血。热会消耗血内的水分，血变稠了，乱哄哄地挤在同一条路上，当然就会走得慢了，大家你挤我、我挤你，最后就堆积形成瘀血。又好比浇水一样，渠里面流的是水就能浇庄稼，如果变成插筷不倒的粥了，那还怎么在渠里面流动？

怎么才能知道自己身上有瘀血呢？如果身上常有很多地方不



对，如疼痛、闷痛，而且位置比较固定，夜里还会加重；手臂或其他地方起了肿块，上面色泽暗红；还有脸色紫暗，口唇和指甲颜色青紫；舌头颜色发暗发紫，或者舌面上有瘀斑、瘀点，舌底的静脉曲张变粗变紫暗。如果是这样，严重点就可能是动脉硬化、冠心病之类了。

至于瘀血怎么会让人舌根发硬，睡眠不好，憋闷，这就要探究一下瘀血与心舌的关系了。

中医认为，“心主血脉”，也就是说心主管血液的运行，那么反过来说，血的运行出现问题了，也会影响心主血脉的功能。“心藏神”，也就是说神藏在心的房子里，心的经络上有瘀血，那么心的各种功能都会受到影响，神就要从心房里溜出来，所以人会睡眠不好。

“舌为心之苗”，这么说就可以了解舌头和心的关系了，它是从心上发出来的一棵苗，心就是舌的“根”，根有什么问题，当然会在苗上反映出来。瘀血阻到心脉了，舌头得不到足够的营养滋润，当然会觉得舌根发硬。我开始研读《黄帝内经》时对这句话体会不深，后来有一年下乡去义诊，有一个人说他老觉得舌头发硬，但身上其他地方从没有感觉什么不舒服，开始我也是往其他病上考虑，排除半天，后来突然想起“舌为心之苗”这句话，就判断他心脏可能有病，一问，他说有心脏病。这时我才恍然大悟，老祖宗的理论都不是凭空想出来的，每句话里都有道道儿。

那人为什么会夜里憋闷呢？因为，血在人体内的运行有个特点，就是“得温则行，得寒则凝”，和水是一样的，冬天温度低，水就结冰，就不流动了，血也是一样的。本来有瘀血，白天温度高，人的阳气也比较活跃，所以还能推动血液的运行，到了晚上，气温低了，人的阳气也消了，阴气比较盛，所以就没有足够的力量推动血液，尤其是晚上11点到凌晨3点的时候，阴气

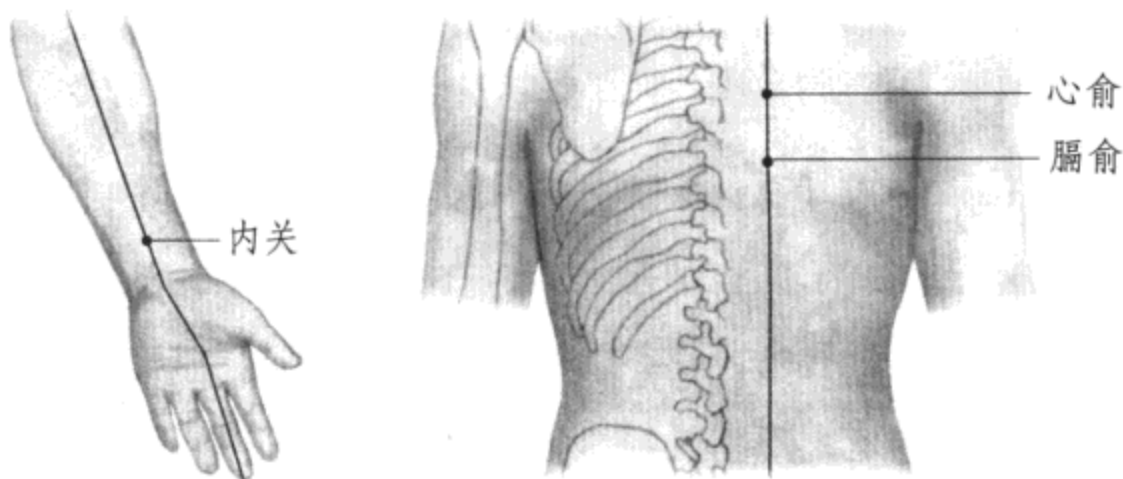


最盛，瘀阻心络，很多心脏不好的朋友容易在这个时间犯病，就是这个原因。

这时感觉发闷、想透气，并不是呼吸道的问题，而是心脏本身的气血运行不畅导致的胸闷，血为气之母，母亲出问题了，没法照顾孩子，孩子就会营养不良，也就是气不足了。看看舌头的话，肯定会发现舌底的静脉变粗，颜色变暗。

这些症状其实只是我们身体发出的“求救信号”，如果及时预防的话就会很快改善，但如果不管不问，瘀血就会总动员，越积越多，结果心血管不畅、心律不齐等等都来了，等到多个血管都堵塞，那时再救恐怕也来不及了。

因此，发现自身有本节开始所说的症状时，就要注意活血祛瘀，而这时要采用身体自有的三个特效大穴：内关、心俞、膈俞。



坚持每天晚上7~9点刺激双侧内关，9点左右，在双侧心俞和膈俞拔罐10分钟，就可以控制瘀血这个幕后黑手，从根本上杜绝心血管疾病的发生。

经络腧穴里面有个“四总穴歌”，说的是这3个重要穴位的“管辖范围”，其中有一句叫作“心胸取内关”，就是说只要是心脏的、心胸部的所有病症，用上内关准没错。让我们来看一下它的作用：宁心安神、宽胸理气、降逆止呕。这几个作用我们要充



分理解一下，宁心安神其实应该理解为“宁心—安神”，因为心藏神嘛，心安宁了自然能守住神；宽胸理气和降逆止呕则刚好反过来：理气—宽胸，理气—气顺—降逆气—止呕。对有心血管毛病的人来说，它有一个作用非常关键，那就是双向调节心率：心动过缓的可以调上去，心动过速的可以降下来。

内关穴是手厥阴心包经上的要穴，每天晚上7~9点用拇指按揉效果最好，两侧都要按，按下去要有酸胀或疼的感觉才行。每次按的时候要一按一放：按下去持续半分钟，然后松开，再重复。每次最少3分钟，每天不拘次数。

我的一位先师曾是名享京城的民间老中医，他在给我讲到内关的时候说，以前爬香山，还没有爬多久就感觉心跳太快，必须停下来歇会儿。后来他每天按揉内关200次，过了10天后再去爬山，以前那种感觉竟然没了。然后他就开始研究其中的道理，原来按揉内关可以增加心脏的无氧代谢能力，增强心脏的泵血功能。

它的位置比较好找，就在手腕后面两指，前臂的正中央。按下去时可以感觉到下面有两条大筋，内关就在两条大筋之间。

另一个大穴是心俞，它在后背上，是足太阳膀胱经的穴位，是心脏之气通向足太阳膀胱经的要害之穴，是把瘀血排向膀胱经的必经之路，和其他背俞穴一样，它可很好地调节脏腑功能，具有宁心安神、通调气血的作用。

心俞刺激时用拔罐比较好，因为火罐具有温的作用，可以加大活血的力量。每天晚上9点左右的时候，两侧穴位同时进行，年龄大的人拔罐的力量要小一些，时间稍微短一些，每次10分钟即可，拔完后在穴位上按揉2分钟左右，以巩固效果。

心俞在脊柱旁开1.5寸的直线上（脊柱和肩胛骨内侧的中点），平对第5胸椎，也就是肩胛骨下角向上四横指。



膈俞是一个比较特别的穴位，因为它里面对应的是膈肌而不是一个内脏。但是它的活血作用却非常好，经常作为主穴和其他穴位一起并肩作战治疗各种血病，血瘀、血热都可以向它求助。

它的刺激方法和心俞一样，每天和心俞同时拔罐10分钟，两侧穴位同时进行，起罐之后按揉两分钟。

它也在足太阳膀胱经上面，脊柱旁开1.5寸的直线上，平对第七胸椎，也就是肩胛骨下角和脊柱的中点。

关于心病的治疗，《内经》也有提及：“病在心，愈于长夏，长夏不愈，甚于冬，冬不死，持于春，起于夏，禁温食热衣。”夏季属火，调理不当，容易埋下心病的隐患，火最怕水，冬季属水，所以冬季心病容易恶化，这样就能解释心脏病冬季突发较多之谜了；长夏就是夏秋相接的时候，相当于节气里的小暑大暑和立秋，五行属土，防洪抗涝要修土堤，可见克制水的武器首推土，水被制服了，即将熄灭的火就可以重现生机了。所以防心病要注意夏季保养，治心病要赶在长夏，又心病最怕过冬。

饮食方面，宜酸戒咸。酸合肝木，正是心火的“母亲”，“母亲”强了，靠山硬了，自然不怕欺负；咸合肾水，吃咸太多那可是给敌人运送粮草，有百害而无一益！这跟西医也是相合的，按西医的说法，酸能软化血管，缓解动脉硬化，是治疗心脑血管疾病之良友；咸能升高血压，加重肾脏负担，是心脑血管病患者之大敌！



用四个穴位来孝敬我们的后天之本——脾胃

· 现在的人 90% 脾胃都有病

现在的人 90% 普遍脾胃都不好，而且还特别不重视脾的作用，连当代医学也是如此。那么，脾胃虚弱在人的身体和精神上有哪些表现呢？

1. 闷闷不乐、莫名地不高兴、心烦、疲惫。
2. 东想西想、胆小多疑。
3. 胃难受、牙痛、肺咳。
4. 能吃能喝但还是瘦。
5. 有很多的精神失常状况。

以上这些毛病如果不及时采用行之有效的方法来纠正的话，发展下去就会形成心郁、肺郁、脑郁、肠郁等等一连串的疑难杂症，而像那些常见的如浅表性胃炎、胃溃疡、低血压、十二指肠溃疡、各种消化系统疾病就更不用说了。

中医的脏腑学说里面把脾称作“后天之本”，和“先天之本”肾相对应。既然能称为“本”，可见它的作用有多重要了。

首先，脾主运化，就是把我们的吃喝进去的东西转化成气血，然后再运送给全身的脏腑器官吸收，它相当于我们身体的“食品加工厂 + 运输公司”。

其次，脾主升清。“清”是什么？清与浊相对，浊就是身体排出去的浊气、浊水、浊便，剩下的精华就是“清”，也就是我们吃进去的食物转化成的气血。那么清气应该怎么走呢？这和自然界是一样的，盘古开天地里说天地原本是一片混沌，盘古拿斧子一劈给分开了，清者向上升为天，浊者下降成为地。《黄帝内经》里说，我们身体和外界大自然是相通的。所以身体的清气会





向上走，浊气（食物转化后的糟粕）会向下走，变成大小便和浊气排出体外。而推动清气向上走的就是脾气，这就是“脾升清”。

那胃的作用都有什么呢？《灵枢·玉版》说：“人之所受气者，谷也。谷之所注，胃也。胃者，水谷气血之海。”它的意思就是：人能活下来是从哪里吸取生气呢？是粮食，而粮食要转化成气血，就要先进入胃里，所以说胃是水谷气血之海。说穿了其实胃就是我们的“粮仓”，粮食运到这里，先进行初步的消化（被打碎），形成食糜，然后再被脾加工好运输走。

正是因为这个作用，胃才被古今历代医家重视，《素问·平人氣象论》说“人以水谷为本，故人绝水谷则死”，《素问·玉机真藏论》说“五藏者，皆禀气于胃。胃者，五藏之本也”。

脾胃是互为表里的两个脏腑，一个管受纳，一个管消化食物，所以我们经常把它们放在一起称作“中焦脾胃后天之本”，当然这 and 现代西医里面讲的不完全一样，在西医眼里，脾只是一个免疫器官，是可以摘掉的，为什么要摘掉呢，是因为肝不好，摘掉脾就可以保肝了，我认为这是不对的，脾是人体防疾系统的预警机制，少了岂不是将人体的危险性增大了？所以，中医更注重它的功能。说到这我想起一个笑话：因为中西医认识脏腑的角度不一样，所以西医对这个“后天之本”不太理解。在医院里，我就碰到有脾切除手术的时候，×医生就大声喊着要找中医一起去看，“快走啊，去看切后天之本”。

这个笑话难道不是对盲目崇尚西医的人的一个小小的讽刺吗？

现在我来解释一下那些症状和脾胃的关系。俗话说“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”，脾胃虚弱，要么没有食欲，要么吃了不消化，不管是哪种情况，都会让身体缺乏“动力”，时间一长人当然就不舒服。而脾主管人身上的皮肉，脾虚了，四肢肌肉



没东西吃，当然会四肢无力、肌肉酸懒、气短、便秘、泄泻；同样，脾无力了没法将食物转化成气血，气血流不到四肢，自然会感到手脚冰凉。这还只是人初期的症状，到医院去是检查不出什么问题的，但任由这样发展下去的话，各种胃炎、肠炎都会接踵而来。

那么怎么来护理我们的脾胃呢？首先，要分清楚是脾还是胃的问题，虽然时间长了两者都会有毛病，但一定要弄清是谁先出问题的，这样治疗时才好办。

根据脾主运化、胃主受纳的道理，如果是食欲不好或者吃过饭不消化，那是脾的问题；如果觉得有食欲但是吃下去不舒服，那就是胃的问题。以前我有一个学生，经常在外面吃饭，吃的时候没觉得有什么，但吃完后总会拉肚子，找西医说是胃肠炎，打针吃药不见效。其实这个情况在中医里面属于“胃强脾弱”，很明显，胃没问题，是脾运化不了，吃进去的食物超出了它的负荷，没有办法只好拉出来了。这就和卡车运货一样，承载量是2吨，虽然也能装上去3吨，但是车胎可能会爆，车厢下面负重的钢板更可能变形。

《内经》记载：“病在脾，愈在秋，秋不愈，甚于春，春不死，持于夏，起于长夏，禁湿食饱食湿地濡衣。”长夏（小暑立秋之间）湿气重，湿气易伤脾，所以长夏之时要注意调养脾胃，少吃生冷肥腻的东西，也不要吃得过饱加重脾胃负担，或者穿湿乎乎的衣服，睡在潮湿的地方。很多人以为夏季温度高，多吃冰棍，多喝冷饮，湿衣服穿在身上一会儿就干了，这些小事情不碍事，殊不知，正是这些小事情在一点点蚕食你的后天之本。要保养后天之本，就要多吃“苦”，“吃得苦中苦，方为神仙人”。苦瓜之类的食物能祛湿，解脾胃之困，脾胃好了，身体辈儿棒，吃嘛儿嘛儿香。

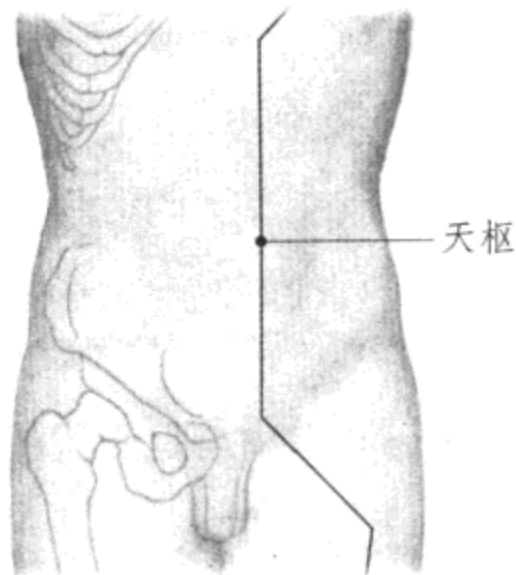
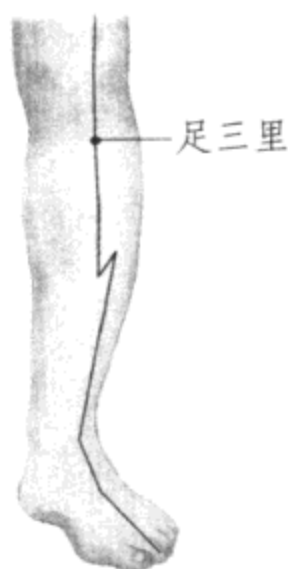


跟肝病、心病的道理大体一致，秋季的金能围“木”救“土”，给脾胃强盛起来的机会，如果机会错过，就要面临春季病邪的大反扑，撑过去，转机就在眼前。所以，防脾病长夏避湿、吃“苦”，治脾病秋季把握时机，春季抵抗到底。

以下分述几种常见情况。

· 让胃永远舒服的是足三里和天枢

它主要症状就是：有食欲，饭前也有饥饿感，但是吃过饭就觉得肚子不舒服，发胀发闷。这相当于现代医学界定的慢性胃炎，发展下去就是胃溃疡，胃穿孔。



每天按揉或艾灸双侧足三里、天枢3~5分钟，从根本上把胃功能扶起来，有效预防慢性胃溃疡、胃穿孔等。

要改变这种情况就要采取以下方法：

首先，坚持每天按揉足三里和天枢，用大拇指按揉，力量由轻到重，再由重到轻，每次3分钟，每天不拘次数。或者用艾灸，饭后半小时内和每天早上7~9点的时候一定要做，两侧都要做到。

其次，坚持饭后摩腹，顺时针方向，每次10分钟。



再次，一定要记得“少吃多餐”，很多长寿的人有一个共同的饮食习惯：每餐只吃七分饱，饿了就多吃几顿。

千万不能饭后立刻躺下睡觉，趴在桌子上睡更不好！饭后1小时内不能作任何剧烈运动。

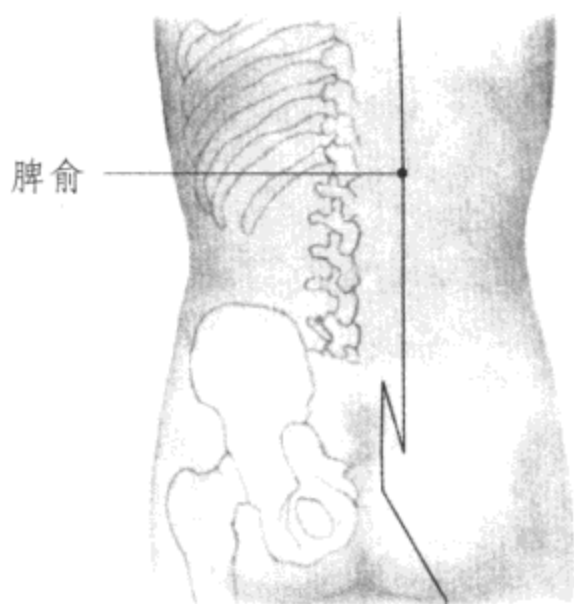
还有，饮食一定要清淡，吃饭要细嚼慢咽。人们在说起胃的时候都用“养胃”这个词，养就是“养”，上面是个“羊”，下面是“食”，这是说要让我们像羊一样吃东西，因为羊有4个胃，吃进的东西都要反刍，反复咀嚼。当然我们没有四个胃去反刍，但是我们可以向羊学习，学羊的细嚼慢咽，这样才能把胃养好，“狼吞虎咽，风卷残云”的吃法万万不可取。

胃弱的人饭后每天一定要吃大山楂丸，山楂是一味中药，专消不化和食。还有，最好去药店买一些保和丸，“和”就是“和平、安宁”的意思，所谓保和就是为了保证胃的“和平”，它的药性比较平和，在大的中药店里都能够买到，每顿饭后半小时到一小时之内服8粒就可以了。

· 何需吃药，脾俞与足三里就足以壮脾

前面我说了，脾主管运化（消化），所以脾弱不弱主要看两点：食欲和饭后的消化。有些人到了吃饭的时候根本没有食欲，从来不觉得饿，或者吃过饭两个小时了还觉得很饱，这肯定是脾运化的功能有问题了，因为这个时候食物应该已经经过了胃的初步腐熟形成食糜了，剩下就该脾去干活“加工”了，就像磨面粉一样，把200斤麦子倒进去1个小时，却只出来了20斤面粉，这毫无疑问是磨出了问题。

所以要想办法把这个“磨”的功能给调上去，最好的方法是从我们自身来找动力源——穴位。这时，我们只选用见效最快最持久的脾俞和足三里。



每天饭前饭后按揉双侧足三里3分钟，隔天在两侧脾俞拔罐15分钟，3~5天之后，您会觉得吃啥都香。

两侧的足三里都采用按揉的方法，每天不定时，每次3分钟，力量还是轻一重一轻的顺序，每顿饭前饭后的按揉是必不可少的。脾俞最好用拔罐的方法，隔天一次，每次15分钟，两侧都要按拔，每天晚上睡觉前1小时进行就可以了。

这个时候吃饭也要注意，虽不必“少吃多餐”，但也不能暴饮暴食，以防加重病情，此外，一定要吃比较松软易消化的食物，煎炸烧烤一类的东西绝对少吃。

还可以配以补中益气丸或者健脾丸，两种药都是补脾的，相对来讲健脾丸的作用更专一些，对消化系统疾病的作用更好，而补中益气丸作用的范围更广，作用层次也更深，适用于病程比较长的情况。

• 腹胀呕吐找足三里、中脘就行

有些朋友吃饭之后总感觉肚子有些发胀，过了很长时间了还是觉得饭就没往下走，有时呕吐，有时拉肚子。

这是脾的运化出了问题，单是一个呕吐或者胃胀，其实有很多种原因，现在我说的这种其实是食积造成的，为什么会有食积呢？



首先是脾胃运化水谷的功能减弱了,吃进去的食物不能够像往常一样转化成气血,每次遗留一些,一直到影响身体的程度时才被我们发现。我们的胃不像牛、羊、驴的胃一样,可以把吃下的东西拿出来反复研磨直到完全消化为止,所以有不舒服的时候,已经是积食一段时间了。

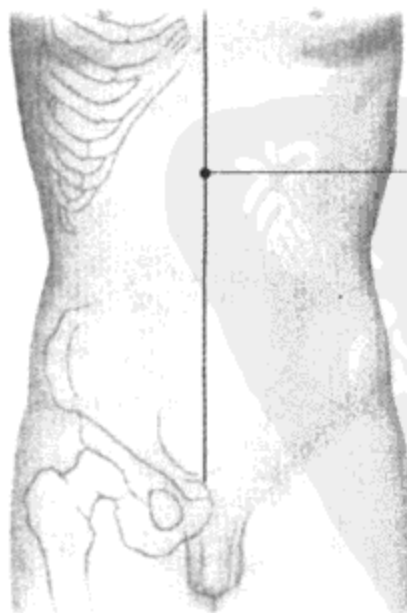
其次就是自己暴饮暴食或者饮食没有规律,或食寒凉之物过多伤着胃阳了。

“急则治其标,缓则治其本”。改变这种症状的关键就是要把食积给清除掉。不能用泻的方法,废物留在大肠的时候可以泻,停在胃中的时候就要“消”,要“消食和胃”。

这个时候,我们必须直推胸腹部,然后按揉足三里和中脘,每天都要坚持。

直推胸腹就是从上腹部向下直推到小腹部,力量要稍微大一点,以带动皮下的肌肉为度。每天饭后半小时开始,重复100次。

中脘穴是胃的募穴,是胃的经气会聚于腹部的位置,在体内对应的位置也是胃,和足三里联手能治疗胃肠道的任何疾病。《针灸聚英》中说“胃虚而致太阴无所禀者,于足阳明募穴中导引之”,



中脘

每天饭后半小时至一小时内按揉中脘5分钟,再按揉双侧足三里3分钟,配合推腹,可有效消除食积,不再腹胀呕吐,让脾胃双好。



《循经考穴编》说其“一切脾胃之疾，无所不疗”。

中脘穴在任脉的循行路线上，身体的前正中线上。我们把胸骨和肋骨的结合处叫作胸剑联合，就是平时所说的“心窝”处，中脘在肚脐和“心窝”连线的中点。

每天饭后半小时到一个小时，点揉5分钟即可。

足三里每天每次按揉3分钟，两侧都要刺激，艾灸最好，按揉一定要用力，要有酸胀痛的感觉。

配合吃一些保和丸效果会更好。保和丸里面有山楂、神曲、陈皮，其中山楂专消各种肉食，神曲消各种米面食品，陈皮能够健脾理气，所以保和丸配以上的特效穴可以治疗各种食积。

把身体的中气提起来——各类脏器下垂的穴位根治法

· 中气不虚——让五脏安居乐业

前面我说过，脾胃是气血生化之源，而脾气除了运化食物和水液以生产之外，还有一个作用叫“升清”。升清有两个含义：一是把运化后的清气（血）送给上面的心、肺、头目；二是借上升的力量维持体内脏腑位置，不让它们下垂。如果脾气（中气）虚了，那这个维持的力量就会减弱，这时，人开始觉得头晕眼花，这是清气不开的征兆，再往下发展，脏器就不能维持原位了，会出现脏器下垂，比较常见的有脱肛、子宫下垂、胃下垂等。胃下垂以后，它哪还有什么精力去干受纳食物的事，而子宫脱垂和脱肛以后，脱出的部分会和衣服摩擦，很容易受到细菌感染，所以治疗一定要趁早。



既然都是中气虚弱或者说中气下陷造成的，那么就会有共同的症状和相同的办法来治疗。共同的症状有：神疲乏力，总感觉没有精神，尤其是稍微有一些活动之后，食欲也不强。那么共同的治疗方法就是针对病因，补益中气。

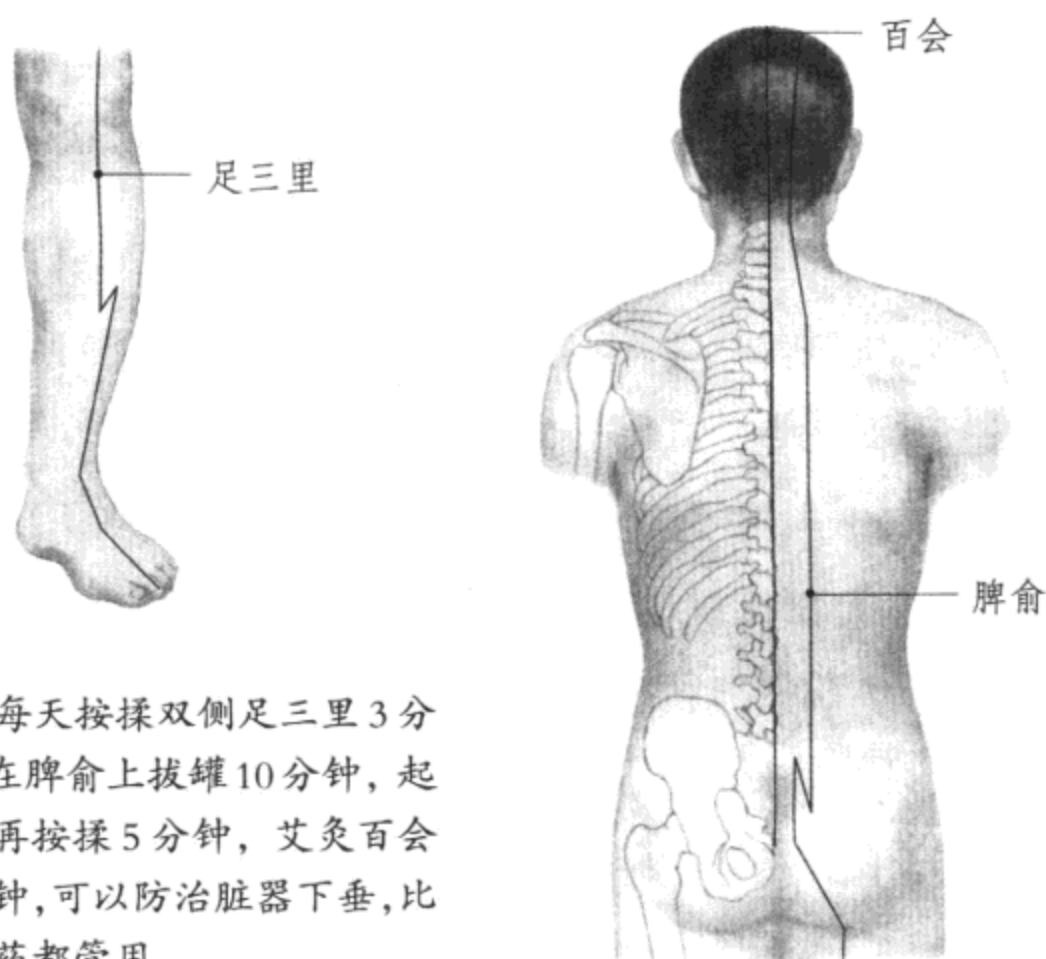
但是，不同脏器的下垂都有自己的特点，下面我就分开来说一下。

脱肛，有的地方又叫作“掉底子”，其实就是直肠头露了出来，大便以后不能正常缩回去了，轻的露出来的少，休息一下还能自己缩回去；严重的不但露出来的部分比较多，还需要用手托着才能回去。这种情况孩子和老人挺多，因为孩子的脏腑功能还都偏弱，而且吃饭上不好把握，很容易就伤了脾胃，从而导致脾气虚弱，中气下陷；而老人因为各种脏腑机能随着年龄在自然下降，本身的气血也就弱，如果长时间地劳累过度或者饮食不当，就会导致脾胃受累，进而不能保住内脏的正位子，导致脱肛；还有那些得病时间比较长的人，久病气虚，稍有劳累就会更虚，所以也容易得脱肛。

很多人脱肛是由长时间的痢疾或者腹泻引起的，本来稍微有一点痢疾或者腹泻，对身体影响不是很大，但是时间一长，身体的正气被一并泻了出去，就导致了气虚。

李东垣在他的《脾胃论》里记载了一个方子，叫作补中益气汤，具有补益中气、升阳举陷的作用，可以治疗各种中气下陷导致的脏器下垂。现在药店里都有补中益气丸，分大蜜丸、浓缩丸和水丸，大蜜丸饭后1小时服用，每次一丸，一天三次；如果是浓缩丸或者水丸，则要比说明上注明的服用量稍微大一点：浓缩丸每次10~12粒，水丸每两次三袋。汤剂的作用当然更好，时间充裕的话最好喝汤药。

还有，一定要每天坚持按揉足三里，在脾俞上拔罐，艾灸百



每天按揉双侧足三里3分钟，在脾俞上拔罐10分钟，起罐后再按揉5分钟，艾灸百会20分钟，可以防治脏器下垂，比什么药都管用。

会。这种情况在3个月后即可改观。

足三里两侧都要每天坚持至少2次的按揉，每次绝不要少于3分钟，力量要由轻到重，一定要产生酸胀痛的感觉才好。

脾俞每天晚上睡觉前一个小时拔罐，拔罐的时间每次10分钟，然后起罐，在穴位上按揉5分钟，双侧同时进行，这个当然需要家人的帮忙。

百会穴不但可以治疗头痛，头晕，还可以治疗脏器下垂，因为它可以提升阳气。

以前，跟一个名老中医聊天，聊到百会穴，他说自己在行医中遇到过一位老太太，已经脱肛很长时间了，尝试不少治疗方法效果都不太理想，而脱出的直肠头和衣服因长时间的摩擦，变得红肿，疼痛难忍，老人都不敢走路。当时他诊断后没有给她开任何药，而是让老太太回家，只让家人给她用大艾炷灸百会



穴，每次灸20分钟左右。结果半个月之后，老太太的脱肛竟然完全好了！

这里说的艾炷是艾绒搓成的小柱状东西，也可以把艾条拆开用里面的艾绒搓，但是自己经常压得不够结实，导致点燃以后热度不够，而且传热慢。所以不妨直接用艾条灸，每次灸20分钟，离皮肤不要太远，要以不感觉烫为度。在中药房里买艾条的时候要注意挑一下，要选那些捏着比较硬的，这种艾条里面的艾绒才压得紧，艾灸的时候温度才高，传热快，效果好。

艾灸百会的时间在每天晚上，在脾俞拔罐之前，可以坐着，也可以躺下让家人帮忙进行。灸过之后喝一点温开水。

它的位置在两耳尖与头顶连线的中点。

• 有足三里、百会、关元，哪怕什么子宫脱垂

子宫脱垂的症状是人除了感觉神疲乏力、稍微活动就感觉累以外，会阴部还经常有下坠感，活动或劳累后更明显。这种情况常见于产后女性和老年妇女，多是因为她们平时身体就差，或者产后活动过早，或者流产和生育过多，久咳、腹泻或者便秘常常是诱因。



大部分医院往往对子宫脱垂束手无策，其实只要每天坚持按揉足三里3分钟，艾灸百会、关元15分钟，3个月左右，即可消除此病带来的不堪。



子宫脱垂的治疗除了上面说的服用补中益气丸和按揉两侧足三里、灸百会之外，还要加上灸两侧关元。因为关元在任脉上，任脉又称“妊脉”，和生殖系统的关系很密切，而且关元向内就对应子宫，可以加大固托子宫的力量。

艾灸的时间放在百会前后就可以了，每次15分钟，要坚持每天进行。

· 治胃下垂的特效法——三穴齐攻

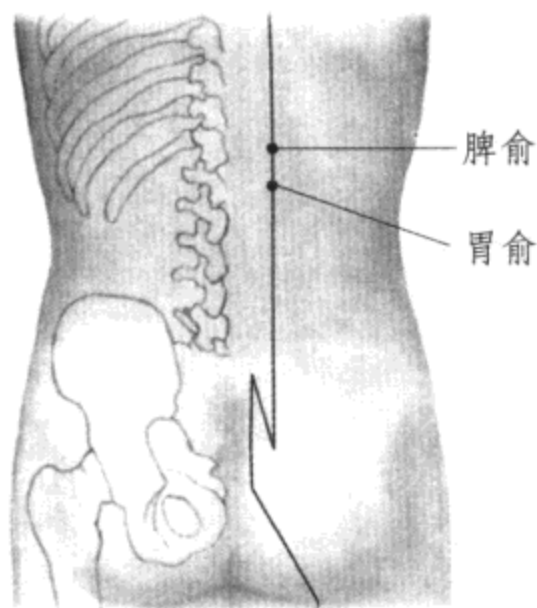
胃下垂的人有一个明显的特征：每次饭后总觉得胃胀胃痛，或者反胃、烧心、有下坠感。时间一长，就更不想吃东西，常常几天都不大便。

补中益气丸是针对病因来治疗的，所以这时候吃肯定没有错。说到此，我想起一个关于补中益气汤的笑话：以前认识一位老先生，是中医的爱好者，没事的时候就喜欢看中医方面的书。后来他老伴被检查出来有胃下垂，他坚决反对吃西药，而是照着书上的方子给开了个补中益气汤让老伴喝。后来病自然是治好了，老先生告诉我说：“吃了一段时间药后，我发现她吃饭以后没有什么不舒服了，但是原来的坏脾气又回来了，我还寻思是不是这个补中益气汤提得太过了，把她的脾气提得太靠上了。”

笑话归笑话，但补中益气汤的作用却是一点不用置疑。

除了药物外还要配以几个补中气的特效之穴：足三里、脾俞、胃俞。两侧都要进行，足三里每天坚持至少两次的按揉，每次不低于3分钟，力量由轻到重，一定要按到酸、胀、疼的感觉才行。脾俞、胃俞两侧都用拔罐的方法，脾俞和胃俞每天晚饭后半小时同时拔罐，每次不少于10分钟。

胃俞也位于足太阳膀胱经上，就在脾俞的直下方大约两指的地方，脊柱旁开1.5寸的直线上。



治疗胃下垂，重在补中气。每天按揉双侧足三里3分钟，晚饭后在脾俞和胃俞同时拔罐10分钟，坚持3个月，可有根本性的好转。

治疗胃下垂还有一个很有效的辅助方法，需要家人帮助进行操作：病人趴在床上，露出后背，双手放在后背上使肩胛骨翘起来，然后家人手心朝上，四指并拢插到肩胛骨下面，开始向外上方顶，一般把手指插进去3厘米左右，这时候病人会感觉胃在向上提，维持这种感觉2分钟，然后松开手，再重复3~5次，对胃下垂治疗作用相当好。

还有疝气等其他内脏下垂的情况，都完全可以参照上面这几种情况来进行治疗。

内脏下垂的生活禁忌：上面说的是比较常见的几种内脏下垂，都是中气虚这个“本”造成的。除了药物、艾灸、拔罐和按揉穴位以外，还要在生活中各个方面注意调养。首先，饮食一定要清淡，生冷油腻的东西一定要少吃；注意休息，不能工作或者活动时间太长，本来脾气就虚弱了，一定要给它休养恢复的机会和时间；如果是产妇，一定要注意多休息，不要劳累。

我们的身体就像一台精密的仪器，需要平时精心的维护，虽然现在医学很发达，但是如果经过太多次的修理之后，这台机器也会变得非常脆弱。即使能够达到正常的阴阳“平衡状态”，但



是这种平衡并不牢固，很容易就在某个地方哗啦一声坏了，所以，大家一定要坚持上述各种保健方法，只有这样，才能“正气存内，百病莫侵”。

哮喘是外邪通过口、鼻和皮肤流窜进肺的

提起哮喘，大家应该都不会陌生，因为生活中经常看到有人突然发病，拿着口喷急救的场面。我接触到很多这样的病人，最近几年哮喘的发病率一直在上升，而且发病年龄越来越小，很多孩子甚至还不会吃饭就要天天吃药，一家人真是痛苦不堪。

有病就要去医院，但是我们不能天天守着医院来保证安全啊，怎么样才能自己掌握到战胜哮喘的主动权呢？

有一点我们一定要清楚，针对哮喘最重要的是防止它的复发，也可以说这是哮喘病人和他的家人最应该重视的，减少了复发率就是减少了危险的次数，就是把病人一步步地从悬崖边上拉回来。

哮喘的好发季节在冬春和夏季。

哮喘复发的根本原因是免疫力低！所以，防止哮喘复发的关键是补充气血，预防感冒，防止过敏！中医理论里面有一句话“邪之所凑，其气必虚；正气存内，邪不可干”。意思就是说，邪气聚集越多的地方，正气必定虚弱；正气充足的话，邪气也无可奈何。俗话说“苍蝇不叮无缝的蛋”，就是这个道理。

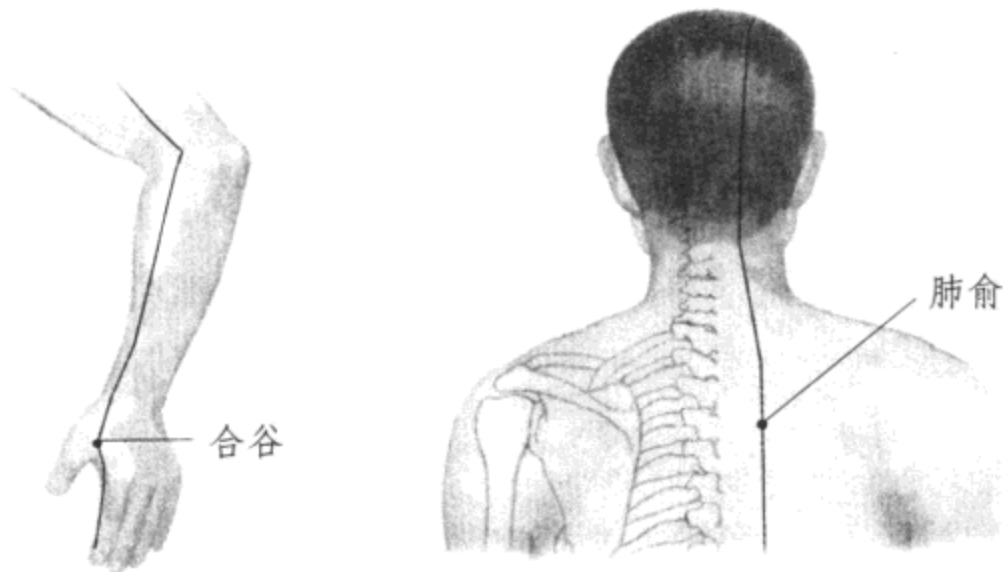
总的来说，哮喘就是外邪通过口鼻和皮肤侵略进肺系造成的，肺的边界就是皮毛（所谓肺主皮毛），而鼻为直通向肺的两扇城门，所以要肺平安无忧，最根本的就是增强肺功能，这样也



就是筑牢了最外面的一道防线，就像打仗一样，边疆的兵力足够强大了，就不怕任何敌人（邪气）来犯。

怎么增强呢？要从内外两个方面进行。从内就是激发人体自身的正气，那么我们就依靠合谷和肺俞两个主穴位，天天刺激它们，然后，根据哮喘发作的不同情况再加以其他的配穴和药物，这才是真正的同仇敌忾和辨证论治，也只有这样，人体才能做到防哮喘于未然，真正让肺恢复和平。

合谷一年四季都应该进行按揉，每天至少一次，每次至少2分钟，两侧都要进行，力量由轻到重，重到有点胀痛就行了。



哮喘最大的痛苦在于易复发，其治疗的根本在于补充气血，每天坚持刺激合谷和肺俞，气血补足，哮喘自然不能近身。

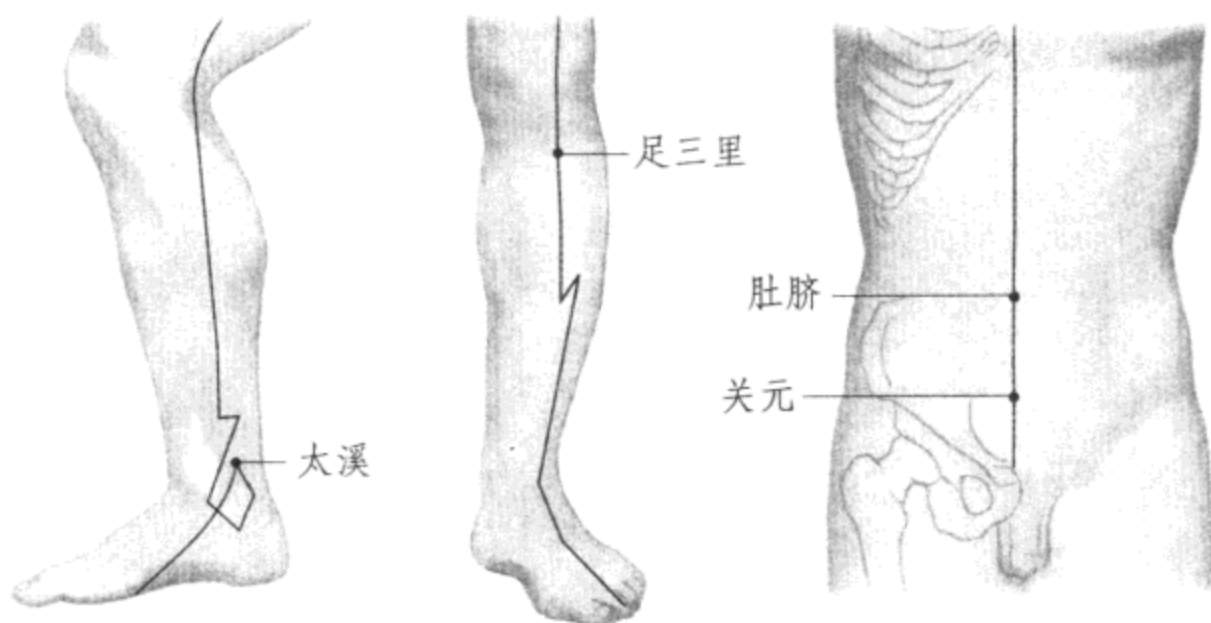
肺俞的刺激方法四季要有所区别，冬春季节时，要在上面拔罐，每天晚上在两侧同时拔罐15分钟，起罐后再用拇指按揉2分钟；夏季，天气比较热，要“用热远热”，所以，这个时候拔罐的时间要适当缩短，每次10分钟就行了，然后在穴位上按揉5分钟。

下面我说一下不同人群的哮喘保健预防方法。



· 冬春易复发的哮喘只要温阳就行

冬春（初春）季节容易复发的哮喘病人要注意温阳，因为这个时候病的发作主要是受到了风寒两邪的骚扰，所以除了合谷、肺俞之外要加灸两侧关元和足三里，关元用来温阳，足三里提高免疫力，每天每穴灸15分钟，灸完喝一小杯白开水。同时还要每天按揉两侧太溪3分钟以滋阴。



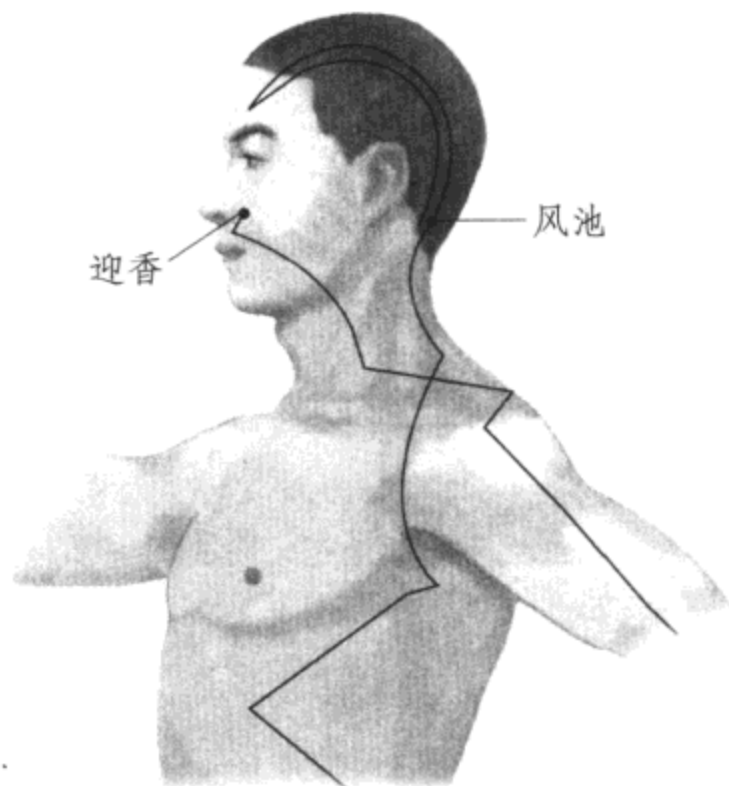
冬春季节易复发的哮喘病人治疗的根本是温阳，每天坚持按揉两侧合谷、太溪3分钟，在脾俞拔罐10分钟，艾灸关元、足三里15分钟，效果十分好。

生活禁忌：哮喘的病人应该少吃羊肉、海鲜等这些腥膻的食物，因为这些东西很容易诱发身体产生过敏反应。还可以服用一些金匮肾气丸，并坚持每天用手揉擦肾俞就可以了。

天气凉的时候千万不要出门太早，尤其是5~6点钟，很多人喜欢这个时候起来运动，其实这时室内外的温差相当大，在室内毛孔都还舒张着，出去气温猛然降低，很容易感冒。所以宁可出去锻炼晚一点，也不要冒这个危险。出去之前一定要记得先用双手按揉脸上两侧迎香穴100下，感到鼻内有些湿润的时候即可停下，然后双手干搓面部，也就是干洗脸，上下反复搓至脸上微微



发热，这个时候就可以出去了。不要觉得麻烦，其实全部做下来也就2~3分钟的时间。外出锻炼回来要按揉一下脑颈处的两侧风池穴，把外面的风寒祛掉，两手同时按100下。



天寒早出，请按揉双侧迎香穴100下，外出归家，再请按揉双侧风池穴100下，把祛寒保暖做好，哮喘便无任何可乘之机。

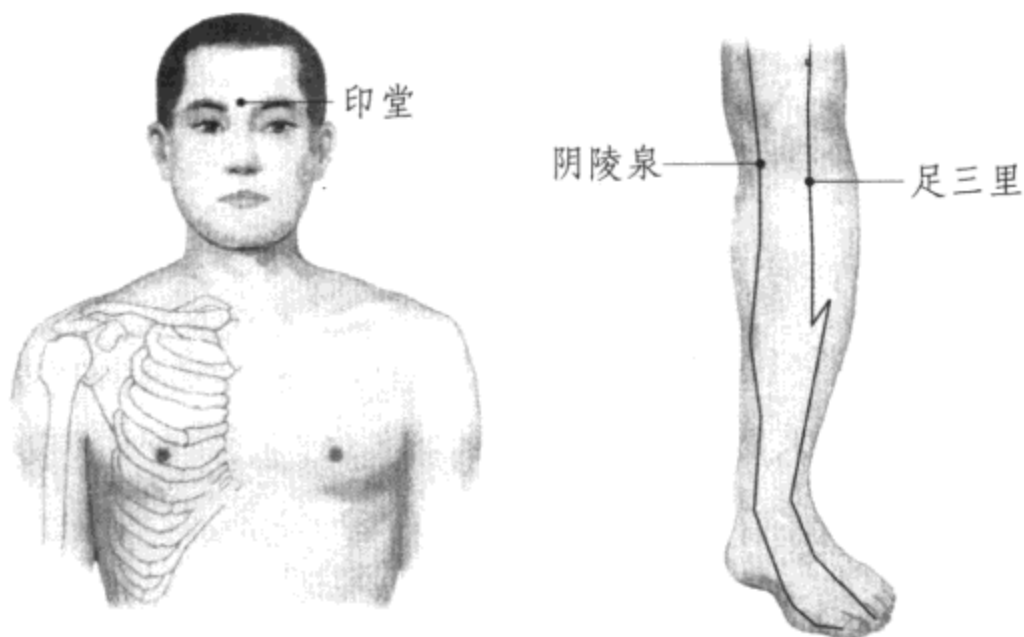
上面这些是要在秋冬之交就开始做的。过了春天，这种病就不怎么复发，我们只需要每天按揉两侧合谷、肺俞各200下就行了。

还有一点，冬季哮喘易复发的病人可以去医院或在家里做以上穴位的贴敷，“冬病夏治”，在每年夏天的三伏天，每一伏的第一天做穴位贴敷，连贴3年，具体贴敷方法如下，自制哮喘贴组方：白芥子、延胡索各20克，甘遂、细辛各10克粉碎成末，每次4~6克以姜汁调制成药剂现用，一般贴6个小时左右即可起泡，注意千万不要挑破，如果小泡自己破的话，涂上些龙胆紫，要避免感染。



· 夏季易复发的哮喘只要把暑湿祛掉就好

在夏季的时候呢，气候闷热，有一类哮喘病人就在这个时候复发。为什么？第一，肺功能降低了，这是本；第二，体内也有湿热，这是标。前面我说了，外感六淫是自然界中的6种致病因素，其实人体内部也有同伙和它们相对应，叫“内生五邪”，只比外感六淫少了一个“暑”，很显然，人体内部不可能产生暑气。但是湿热却可以在体内蕴积，刚好夏季外部的气候也是以暑湿为主，所以，内外夹攻导致了这一类病人的哮喘复发。一般是那些平时湿比较多的人，比如痰多、肥胖、经常发困、瞌睡多的人。



夏季哮喘病易复发者只要把暑湿祛掉就好，每天坚持按揉双侧合谷、足三里和阴陵泉3~5分钟，在两侧肺俞拔罐10分钟，并适时提捏印堂3分钟，坚持一季，哮喘便永远消逝。

这种人从春夏之交开始就要开始做准备，要增强肺功能，祛除体内的湿热，起码要把它们降低到能够诱发疾病复发的安全线以下。那怎么来检测呢？又不能拿什么东西来测量，所以，完全靠病人的自身感觉。还有，一定坚持每天做，只要每天刺激合谷、肺俞、足三里、阴陵泉、印堂这5个特效穴位就行。



合谷仍旧是不分时间和地点进行按揉，但是每次不能少于3分钟；肺俞每天晚饭后拔罐10分钟，起罐之后继续按揉5分钟；每天不定时地按揉足三里和阴陵泉，每次不得少于5分钟，每天起码要3次；印堂比较特殊，因为使用这个穴位主要是为了让头脑清醒，夏天的时候人很容易头昏脑涨，这个时候如果不管不问，就会让自己对邪气的侵犯不甚警惕，作为日常的健康训练，一感到有点累的时候就要提捏一会儿印堂穴，让那种酸胀感往两旁扩散一下，立刻就会觉得神清气爽。神清气爽的时候其实就是正气亢奋的时候，这时外来的敌人怎么能有机会得逞呢？

家里要常备藿香正气丸（水），不要认为它只能治疗胃肠疾病，其实它的作用还有清暑祛湿，胃肠道不适只是它小小的适应症之一，但凡湿热造成的疾病都可以用它来有效祛除：感冒、中暑、腹泻、呕吐、酒后不适的任何情况等等。而这些又是人身上的常见和多发症状，所以一定要常备。

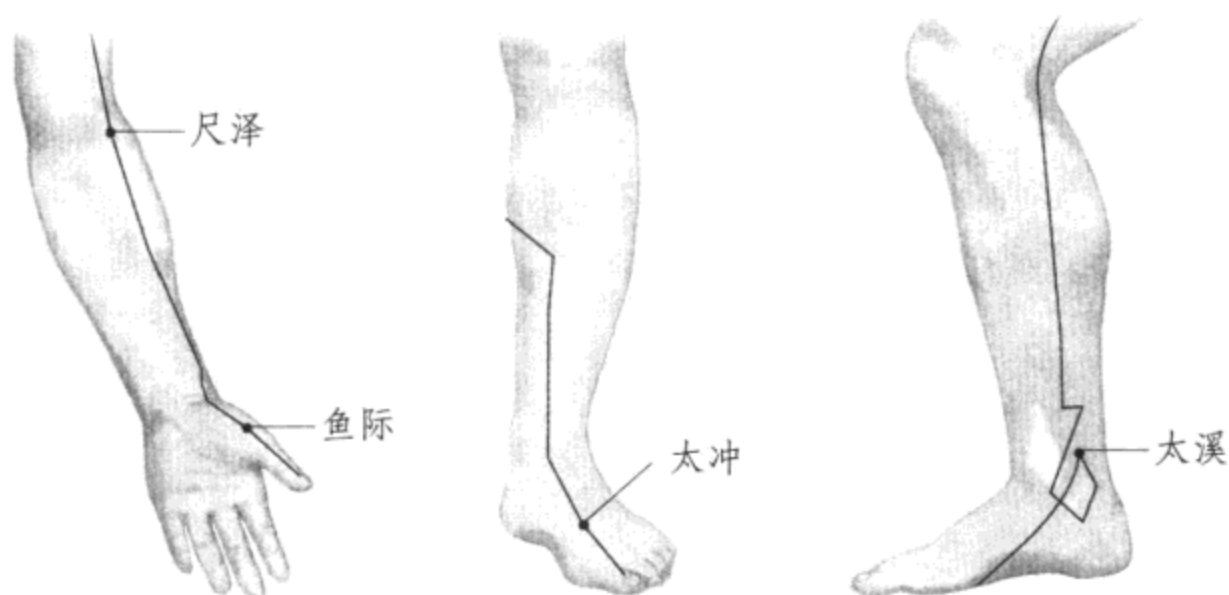
中医有句话叫“春夏养阳，秋冬养阴”，这是养生的一个重要法门，哮喘病人更要注意了。夏季天热，大家都喜欢吃冷饮，而且总感觉吃少了还不过瘾。但是，吃多了那些寒凉的东西很容易伤着人体的阳气，“肺为娇脏，不耐寒暑”，本来就要好好地呵护，而且哮喘病人的肺脏更加脆弱，所以就更容易“受伤”，因此，不管再热，哮喘病人都一定要少吃冷饮，当然，也要少吃前面提到的腥膻的东西。

应该多吃西瓜和绿豆粥，这两样都是有名的清暑气的水果和食物。而且，西瓜的吃法上有一点讲究：瓜皮不要扔掉，连同外面的那层翠绿的皮一起切成小块熬水喝，清暑祛湿的作用非常好。



春季的保肝重穴——太冲、鱼际、太溪

春季多风，五行属木，而木的特性就是生长生发；五脏里面肝属木，肝的特性就是“体阴而阳”，就是说虽然从阴阳上分它属于阴，但是它的功能特色却是阳，因为它并不主静。中医经常说一些人脾气暴躁肝火旺，也把很多高血压和脑中风辨证为肝阳上亢，就说明了这一点。而且，从古至今的事实证明，脑血管病确实是在3~4月份发病率最高。所以，我们一定要在平时的生活中尽量减少疾病发生的机会。古语说“上医医未病；中医医欲病；下医医已病”，如果我们能够时刻注意身体的调理，以养生



春天温燥多风，肝脏最易受害。坚持每天按揉两侧太冲、鱼际、太溪和尺泽，可充分保肝护体。

为己任，那就是自己的“上医”。

春季的气候特点总结起来就是“温燥、多风”，这时，我们的身体最容易受温燥之邪的侵犯，也就是肝最容易首先受害。为了防患于未然，我们一定要做到以下几点：

首先，每天按揉两侧太冲、鱼际和太溪，不拘时间，每穴3分钟，具体方法是：早起先按揉肝经上的太冲穴，肺经上的鱼际和肾经上的太溪3分钟，晚睡前用热水泡脚，然后依次按揉鱼际、太冲、太溪穴，每次每穴3分钟，再加按肺经上的尺泽穴。

其次，常饮菊花茶，可以平肝火，祛肝热。

还有，多吃润肺的梨，连梨皮一起，还可用天麻和枸杞熬粥，天麻平肝热，枸杞滋肾阴，滋水涵木，两味药药性都很平和，不会产生吃后上火的情况。

照以上方法养肝，可保一年之中肝胆平安无事。

一年之际在于春，春季是万物生发的季节，好好调养就是积蓄“生”的力量，为一年的好身体打基础。否则，按照《内经》的说法，“逆之则伤肝”，容易得肝病，这里的肝病不是西医所说



的肝炎之类，而是眩晕，可能是西医所说的高血压、低血压、动脉硬化等等大家耳熟能详的疾病，这些都是中老年朋友最担心的问题。预防肝病，除了以上三点外，要多吃甘味和青色的食物，甘能缓急柔肝，而五色里与肝相对的是青。得了肝病，就要小心了，少吃辛辣之品为妙，因为肝属木，辛味属金，金克木，也就是说辛辣之品会加重肝病。

夏季的养心大穴——阴陵泉、百会、印堂

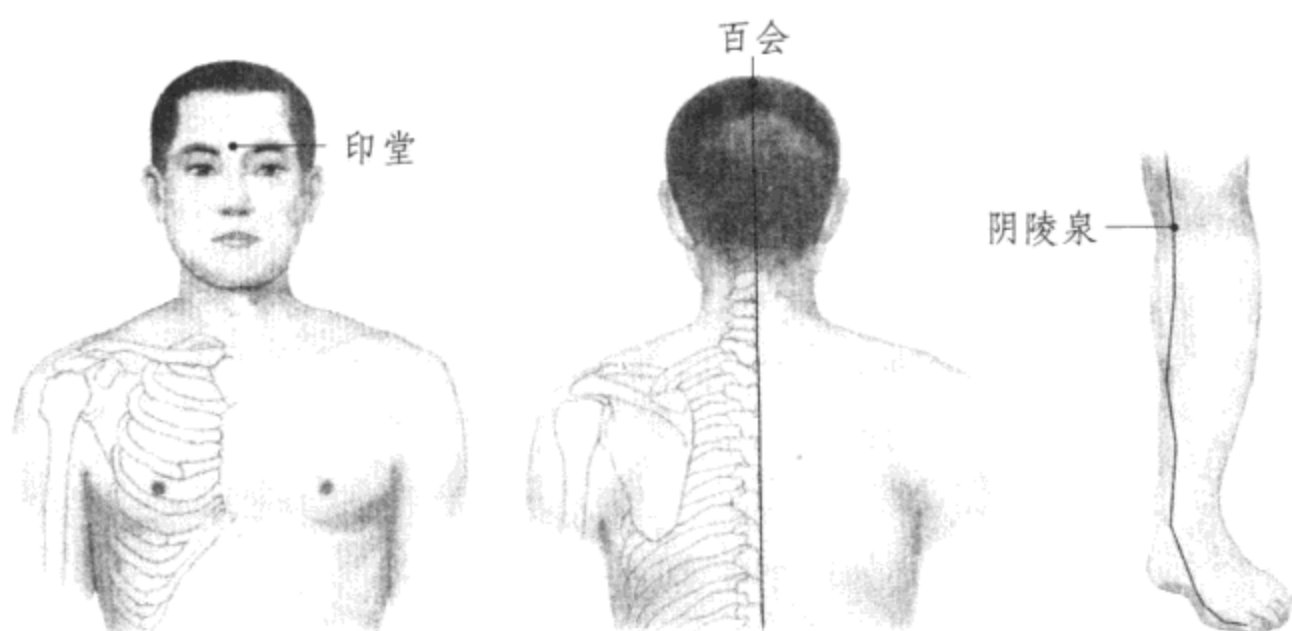
夏季我们最易受暑湿之邪的伤害，也就是人特别容易在这时耗气伤阴，而且病程特别绵延难愈，这样就好理解人为什么夏季感冒或拉肚子、痢疾的时候总是时好时坏、难以痊愈了。

针对暑湿邪性的特点，我们此时首先要保持身体的气血正常，因为气血不正常（不足或过盛）的时候，人体的抵抗力会一落千丈。

这时，我们一定要坚持每天按揉阴陵泉、百会和印堂。前面我们说过阴陵泉，它可以健脾利湿，坚持每天按揉此穴3分钟，可以保持整个夏天脾胃消化功能正常，还可以把多余的“湿”祛掉，为秋天的健康做更好的准备。

百会位于头顶最上方，也就是两耳往头顶连线的中点处，可以大大提升人体的阳气，让人神清目爽，每天用两手的中指叠压起来按在穴位上3分钟就可以了。

印堂在两眉的中间，每天用拇指和食指捏起眉间的皮肤稍向上拉100次，就能感觉到一种胀胀的感觉向两侧放散，那是阳气在冲击，之后你就能感觉到脑子特别清醒，眼睛也特别亮。



夏季暑湿缠人，坚持每天按揉阴陵、百会和印堂3~5分钟，把阳气提起来，您就可以心怀清凉，安然度夏。

还有饮食也要特别注意，很多人都知道绿豆粥可以祛暑益气，绿豆皮可以利尿，但恐怕很少人知道西瓜皮还能清暑热吧，中药里面有个古方叫“白虎汤”，是清热的最好方子，而西瓜皮就有“天然白虎汤”的美誉。用它加冰糖熬水喝可以彻底清热益气，就算是严重中暑后喝了也能马上见效。

从五行生克关系上看，心属火，咸味属水，水克火，心气不足的人要少吃咸味；而酸味属木，木生火，所以多吃酸性的东西可以收敛心气，其中赤色的最佳，因为赤色入心。不要以为只有酸味的梅子、醋之类的才是酸性的，小豆、肉类、韭菜等等都是宜心之品。

夏季是“长”的力量突飞猛进的时候，但是夏季太热，耗伤心气，所以按照上述方法保养，不仅为以后积蓄“长”的能量，还可以保护心气。倘若心气受损，邪热内陷，除了会出现中暑休克、气短乏力之外，还能引起各种皮肤病。随着环境恶化，现在出现了很多怪病和疑难杂症，其中皮肤病最多见。《内经》有“诸痛痒疮，皆属于心。”动不动就复发、让很多朋友深受其害的疮



疡毒痈，就是夏季不养生的后果。此外，心气受损不能及时治疗，发展下去会损伤心血，到了秋季，外有寒气，内有暑热，双重煎熬，更容易得寒热错杂的难治心病。

秋季的护肺宝穴——鱼际、曲池、迎香、合谷

秋季的保健养生要分为前后两个阶段。秋在五行中和金相对应，《内经》说“金曰肃杀”，所以秋天的时候万物开始萧条，枯萎。我们通常也说“秋收，冬藏”，秋收就是为了冬藏。对我们人体来讲，这时阳气应该往回收了，才能以便于冬天的内藏。但是这时外界的温度还很高，阳气还在往外泄，毛孔仍是舒张的，人还是容易遭到外邪的袭击。秋天的主要邪气是燥，但燥有温燥和凉燥之分，在由夏季转为秋季的时候，湿气虽然退了，但气温并没有降下来，我们都知道有“秋老虎”之说，民间都说“秋后还有一伏”。这时如果不注意的话，人就容易出现鼻盒血块、咳痰带血丝，肺特别容易受伤，埋下呼吸系统的重大隐患。

所以在秋季的前半程我们要像春天那样养生，不同的是不用把重点放在平肝上面。穴位主要选择肺经上的鱼际和大肠经上的曲池、迎香。

两侧鱼际每天不拘时地掐揉3分钟。

曲池是手阳明大肠经的合穴，有很好的清热作用。每天阳气最盛的时候即中午1~3点时按揉两侧穴位2分钟即可，最重要的是要坚持每天做。

它们在肘关节的外侧，胳膊屈曲时肘尖和肘外侧横纹的中点处。因为肌肉比较丰厚，所以按的时候要先加点拨的手法。



具体操作法：先用另一手的拇指按下去，有胀感之后再向外拨。

迎香也是手阳明大肠经的穴位，从它的名字我们可以看出它的功能是使人“闻香逐臭”的，可以治疗各种难愈的鼻炎、鼻塞。它还有一个很重要的功能：可以湿润鼻腔，两鼻腔湿润了，就可以加大阻止病邪的力量，尤其是在燥邪盛行的秋季。

操作方法：双手按在两侧迎香穴上，往上推或反复旋转按揉2分钟，鼻腔会明显地通畅湿润许多。

迎香穴位于鼻翼旁边。

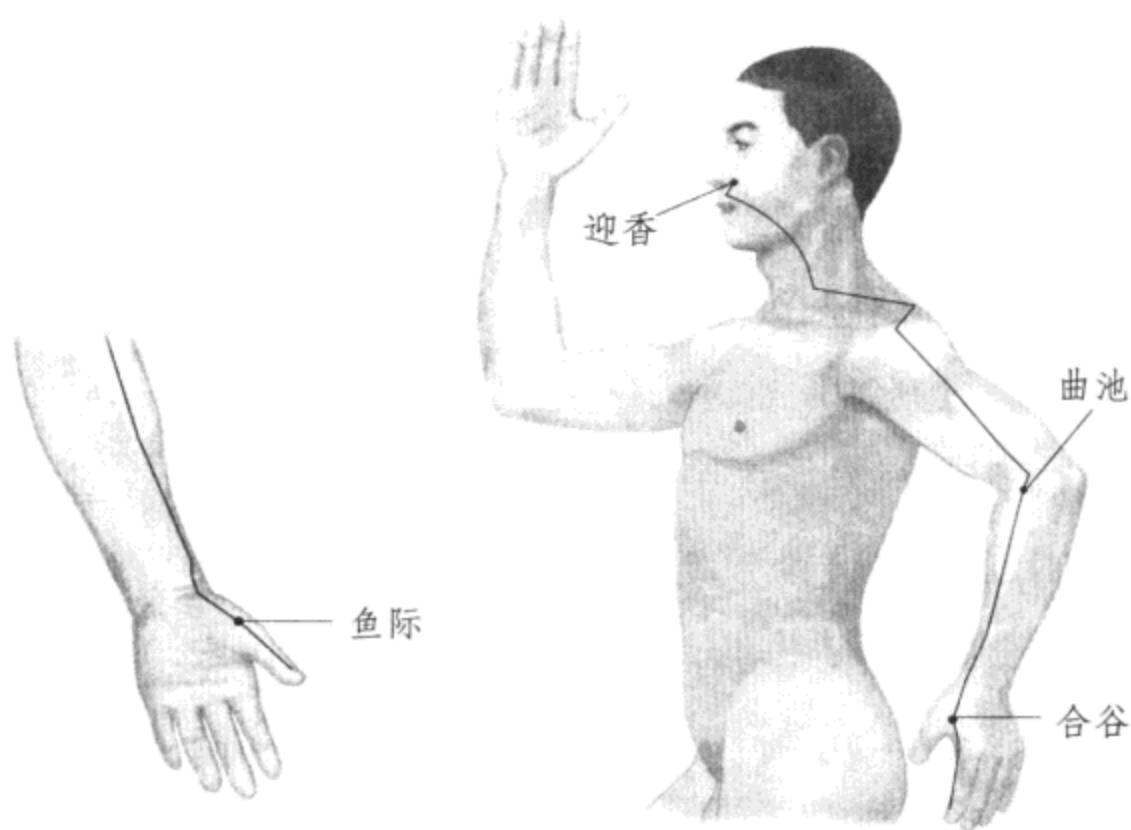
饮食禁忌：这个时节一定要少吃辛辣的食物，比如辣椒，还有那些煎炸烧烤的食品。一定要多吃滋阴润肺的东西，比如梨、百合。还可以去药店买些桑叶泡茶喝，或者用百合、麦冬熬粥。这些都是体贴肺的好方法。

如果这时你有干咳、口渴的症状，千万不要随便去买止咳药吃，因为咳嗽也是人的一种自我保护反应，不应该去强行地止咳，而要通过润肺宣肺达到祛咳的作用，买一些川贝枇杷露喝，效果会更好。

秋季的后半段，热气慢慢下去了，天气转凉，于是燥又同冬季的主气“寒”“勾结”在一起，形成了凉燥。它也是主要通过口鼻来侵犯我们的身体，但是人被凉燥之邪侵犯后，身体不再觉得热，虽然也会觉得干渴，但没有初秋时那么严重，有点怕冷，很少出汗，有痰的话也是稀痰。

这时候我们要用“温润”来保养我们的身体。常用的穴位除了肺经上两侧的鱼际和大肠经上的迎香外，还要加上大肠经上的合谷。

操作方法：每天早上出门前先按揉两侧迎香至鼻内湿润。全天不定时地按揉两侧合谷和鱼际，每次每穴不得少于3分钟。



秋天的前半季温燥弥漫，选择双侧鱼际、曲池、迎香，可以滋养肺气，有效预防鼻炎、咳嗽等难治愈的呼吸系统疾病。

秋季的后半程凉燥横行，每天坚持按揉鱼际、迎香、合谷，可以还肺一片清凉，将肺炎等秋季易发病统统挡在身外。

生活宜忌：这个时节要吃一些温热的东西，绝不要吃寒凉之物。多喝温性药物泡的水，像陈皮、苏叶两者合用最好。还可以用麦冬、陈皮、桔梗熬粥喝。

肺五行属金，与五色中的白色相合，身体健康时，应该多吃白色的、苦味的东西降肺气，让肺气下行与其他四脏之气会师。但是得肺气肿、哮喘、支气管炎等肺病的时候，要看虚实定禁忌。如果乏力气短，老感觉气不够用，属于虚证，要多吃酸味，少吃苦味，因为酸味收敛，可以将不足的肺气化零为整，团结起来，而苦味属火，火克金，过度的压制只能使不足的肺气不堪重负。如果痰多声粗，感冒初期多见，属于实证，这时可以吃点辛辣的东西发发汗，把聚在一起的肺气分流一下，这只是缓兵之计，要在头两三天吃，病久了再吃反而会伤身。

冬季的补肾精穴——阴陵泉、关元、肾俞

冬季对人体的主要危害就是寒气了，但是南北方有差别，南方寒湿较重而北方则寒气为主，所以保健时也要区别对待。

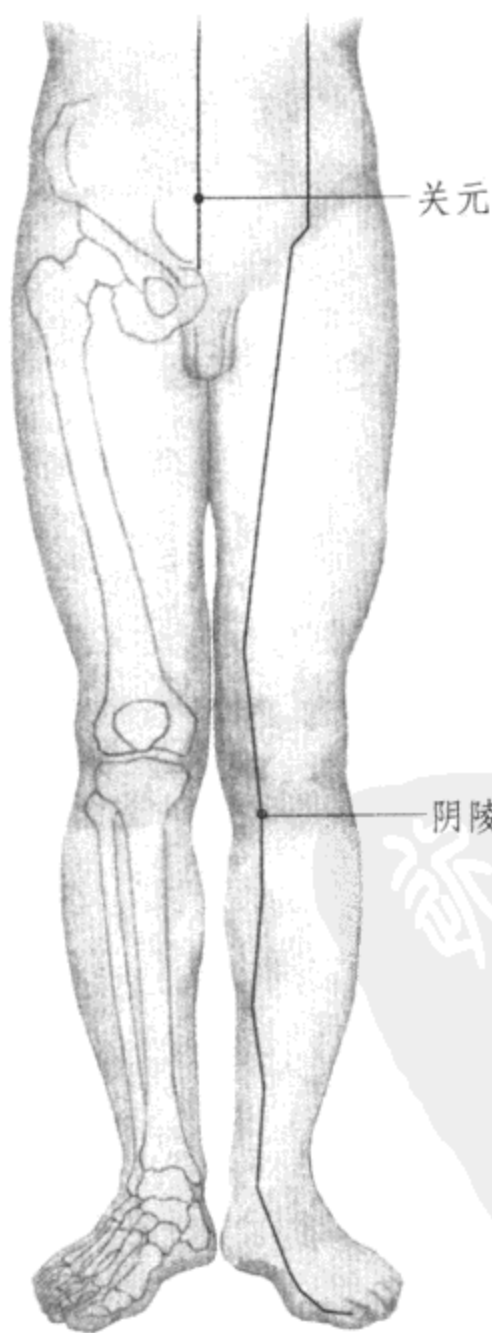
贵州、重庆的朋友可能有这个体会，冬天吃火锅后一般都不会上火，但是在北方就不行，为什么？因为火锅是辛辣的，在南方吃刚好可以化解那里的寒湿之气，北方比较干燥，辛辣的吃多了就消耗人体内的阴津，会上火。

所以南方人在冬季要以温阳化湿为养生的原则，每天要坚持使用如下几个穴位：阴陵泉、关元、肾俞。

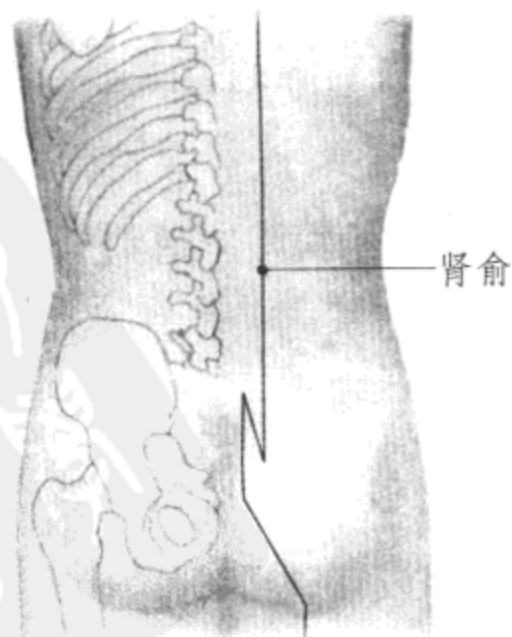


54

特效穴位使用手册



南方朋友冬天的养生大法重在祛寒湿，坚持每天刺激关元、肾俞、阴陵泉，为自己生起体内的炼丹炉。





这几个穴位的位置和用法在前面都谈过了,但是这里要变通一下。

具体操作方法:关元要用艾灸的方法,每天晚上艾灸5分钟,然后喝一小杯温开水,然后在两侧肾俞上面拔罐5分钟,起罐之后按揉2分钟。肾俞穴不必天天使用,每周拔罐2~3次就行了,其余的时间就按揉;两侧阴陵泉还是用按揉的方法,每次每穴3分钟即可。

五味禁忌:冬天要多吃温热的东西,如羊肉、狗肉、辣椒,停掉所有的寒凉之物。

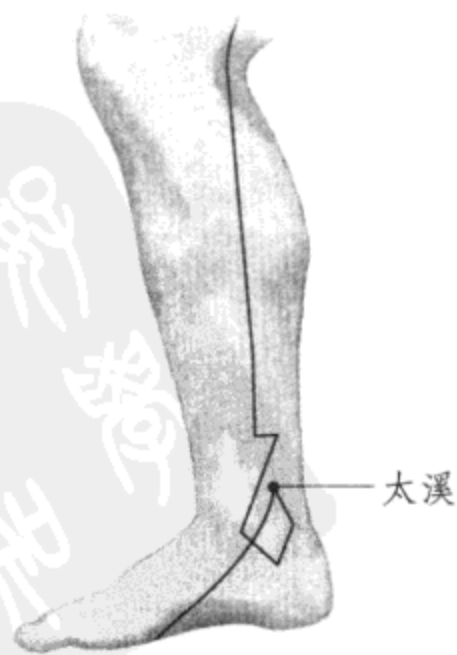
北方的冬季,寒气里面经常夹杂着一点燥气,所以既要温阳,还要注意不能化燥,要防燥,所以要适当地滋阴。

在北方的人要每天坚持刺激以下几个穴位:关元、肾俞、太溪。

具体操作:每天晚上临睡前1小时,先泡脚20分钟,然后按揉两侧太溪穴,每穴5分钟,然后艾灸关元5分钟,再艾灸两侧肾俞穴5分钟。

生活禁忌:有句话叫“春夏养阳,秋冬养阴”,并不是说春夏补养阳气,秋冬补养阴气,而是因为春夏时人们喜欢吃寒凉之

北方的朋友冬天的保健大法是祛寒燥,坚持每晚刺激太溪、关元和肾俞,身体就可以其暖融融了。





食，阳气易受伤，所以要特别注意保护好阳气；而秋冬季节，人们很注意温养阳气，尤其在北方，天气较干燥，人们只顾养阳气，却忘了那些辛辣之品容易化燥伤阴，结果常常为了补而不慎伤着了阴津。所以秋冬北方人在补阳的同时要稍微在食物中加一点滋阴的东西。在吃完温热食物之后喝些枸杞茶，或者熬点枸杞粥，吃点六味地黄丸和起居地黄丸，就像中医开药方的时候，经常在一些性味相似的药物中加上一两味性味相反的药一样，这叫“反佐”，虽然药性相反，但是作用却是相佐的。

“肾色黑，宜食辛”，“肾病忌甘”，这些是《内经》中的金科玉律。肾与黑色相合，黑色的食物入肾；辛属金，金生水，所以辛味的食物养肾，除了辛辣之品外，小米、鸡肉、桃子、葱等都是辛味的，而且性味平和，在此强力推荐；肾病忌甘，也是从五行上考虑的，甘属土，土克水，所以甘味的食物会压制肾，肾虚的朋友少进甜食为好。

《内经》有“诸寒收引，皆属于肾”。冬季的寒气最容易伤肾，不注意保养，会出现周身骨骼拘急、抽搐、活动不利等中风症状，这些相当于西医的脑出血、脑缺血等病。寒气伤肾，还能引起各种虚寒性的性功能障碍。肾主骨，骨质增生、骨骼钙化等病也可以从肾上预防。此外，冬主藏，为春季的生发积蓄能量，瑞雪兆丰年，冬季藏得越好，下一年才能生机勃勃，如此良性循环，自然能延年益寿。

我们一直在强调“正气存内，邪不可干”，那么一年四季，无论哪个季节，有病无病，我们都要疏通经络，按揉一些穴位来补充我们的“正气”，以增强自己的“年事实力”。

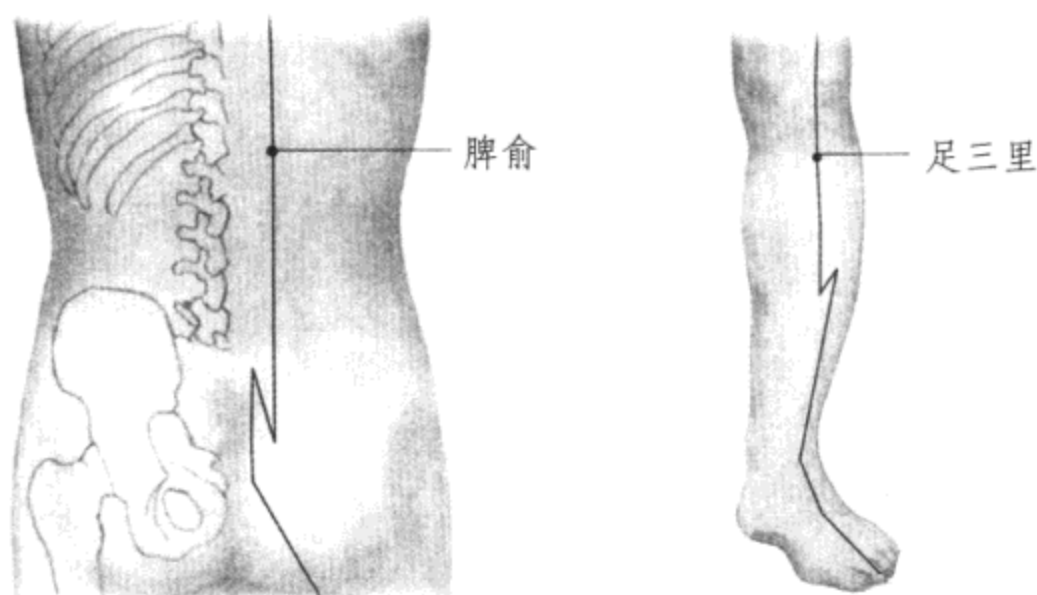
有人说对待身体要像对待自己的孩子一样精心，那么我们对人体的阴阳就应像是对孩子的夸奖和批评，在成长过程中一个都少不了，但是哪个多了对孩子也不好。



为自己的身体提气——脾俞、足三里补脾气虚最好

说脾气虚大家可能一头雾水，但要是你有这些症状，比如一天到晚总感觉浑身没劲，懒得动，干什么都没情绪，稍微活动后就觉得疲倦；而且觉得头脑不够清爽，头昏，这时你就是中医所称的脾气虚了。

千万不可小看这些症状，因为不注意防止的话发展下去就是气短、脱肛，便秘，甚至糖烯泄泻，精神上则会出现莫名地不高兴、心烦、胡思乱想、胆小多疑等症状，到一定程度就是脾郁，也就是抑郁症的一种。



每天饭前饭后各半小时按揉双侧足三里3分钟，晚上再在两侧脾俞上拔罐15分钟，把脾气补起来，身体就不用担什么心了。

这时我们要选用脾俞、足三里两穴。

脾俞：是足太阳膀胱经的穴位，是脾脏的精气输注于背部的位置，和脾直接相连，所以刺激脾俞可以很快恢复脾的功能。

《针灸大成》中说它可治“善欠，不嗜食”，也就是老打呵欠，总是昏昏欲睡。

刺激脾俞最好的办法是拔罐，其次是按揉，也可以艾灸。但是因四季的不同，采用的方法也要有所不同。

早春和晚秋最好拔罐，夏末和冬季应该艾灸，夏冬两季艾灸不但可以温补脾气，还可以祛湿，尤其是夏末，这时候的天气有湿有寒，艾灸最为合适。其他时候则以按揉为主。

每天晚上8点左右刺激最好，因为这是脾经精气最旺盛的时候，这时，一天的工作基本已经结束，而且运转了一天的“脾气”已经有些疲惫了，这时补，一可以缓解白天的劳累，二来可以为第二天蓄积力量。

脾俞在脊柱旁开两指的直线上，平对第十一胸椎棘突（肚脐正对着脊柱的地方为第二腰椎，向上四指处即为11胸椎）。



足三里：这是古今公认的“长寿第一穴”，是胃经的合穴，“所入为合”，它是胃经经气的必经之处，要是没有它，脾胃就没有推动、生化全身气血的能力。古人称“若要安，三里常不干”，民间流传“常按足三里，胜吃老母鸡”，可见足三里对身体有多重要了。

足三里一定要每天坚持刺激，也可以找一个小按摩锤等东西进行敲击，力量要以产生酸胀感为度，每次至少揉3分钟。冬天的时候也可以艾灸。

足三里穴位于外膝眼下四指，用自己的掌心盖住自己的膝盖骨，五指朝下，中指尽处的凹陷处便是此穴。

操作方法：每天饭前饭后各半小时的时候按揉两侧足三里3分钟，可以左右交替着刺激，然后晚上8点左右的时候再在两侧脾俞上拔罐15分钟，起罐之后喝一小杯温开水。

脾虚的五味禁忌：脾气虚的人饮食宜清淡，肥腻油炸等不易消化的东西不能多吃，味道过咸过辣的也要少吃，多吃稀软易消化的食品，多吃甘温之品，如板栗、山药、红枣等，可以多熬小米粥喝，很养胃。忌吃寒凉之物，如鸭肉、螺蛳、梨子等。

另外，在每天坚持经络刺激的同时，还可以加上食疗，在这里提供一些简单的食补方法：

1.山药饭：山药、莲肉、米仁、扁豆各30克，洗净切碎，莲肉去皮，再与粳米一起煮饭。

2.党参淮山猪蹄汤：用料是党参1两，山药1两，大枣4枚，猪蹄2只，将党参、山药、大枣用清水浸洗；猪蹄切成小块放入沸水中出水；将所有材料一起煲汤，小火慢炖，调味即可连汤料同吃。



为自己补血——血海和足三里是让肝不血虚的首选

眼睛老觉得干涩，看一会儿书或电视、电脑，眼睛就很疲劳、酸胀得厉害，而且手脚容易麻木。这就是肝血虚的初期症状了，大家不要对此粗心大意，因为血一亏大，人肝胆上的各种大病就不请而至了。

中医讲，肝主“藏血”，意思是说肝是我们人体的“血库”。当吃的东西经过脾胃转化成能被人体利用的气血后，血液便“藏”在肝脏，唐代的王冰说“肝藏血，心行之，人动则血运于诸经，人静则血归于肝脏”，也是说肝脏藏血、对血液有调节作用，人情绪激动了或身体哪个部分活动多了，肝脏就把储藏的血液运送到身体的哪个部分，就像国家的财政支出一样，哪里急需钱了，就往哪里多拨些。所以人的一切生理活动都与肝脏直接相关。其中，“肝开窍于目，在液为泪，在体合筋”，所以双眼、双手、双脚与肝脏关系最密切，肝血虚了，不能营养双眼，眼睛就会干涩、变花，容易疲劳；不能营养筋脉了，手脚就容易麻木。《内经》说“肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄”，讲的就是这个道理。

当发现自己有肝血虚这种情况时，可以选用两个很好的补血穴位：血海、足三里。

血海：古人在无意中发现砭刺（针刺放血）这个地方可以祛人体内的淤血，因此就把它用来治疗体内有淤血的病，在很多次实践中，他们发现这个穴位不仅可以祛淤血，更能生新血，可以调治一切血病，因此给它起名“血海”。

刺激血海来“生血”，最好的办法是用艾灸，另外一个不受时间和条件限制的办法则是按揉。

艾灸血海最好选在季节交替的时候，比如秋末快入冬的时



候、刚开春的时候，这样可以更好地鼓舞气血的生长，其他时间以按揉为主。

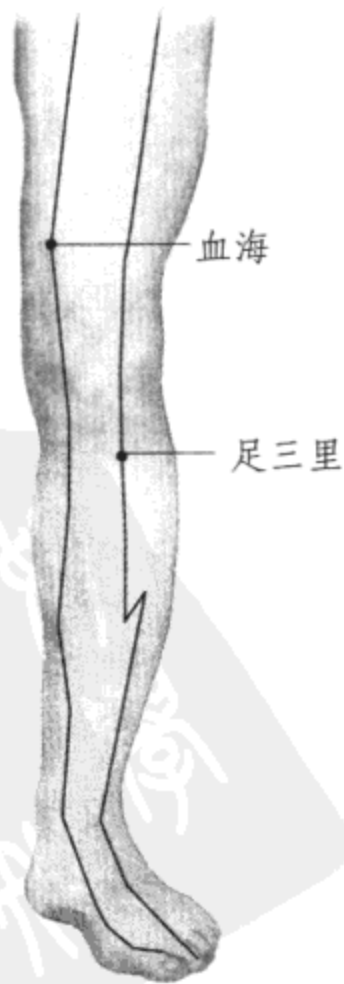
每天上午9~11点刺激效果最好，这个时辰是脾经经气的旺时，人体阳气处于上升趋势，所以直接按揉就可以了，每侧3分钟，力量不宜太大，能感到穴位处有酸胀感即可，要以“轻柔”为原则。晚上9~11点再进行艾灸。

血海的位置很好找，用掌心盖住自己的膝盖骨(右掌按左膝、左掌按右膝)，五指朝上，手掌自然张开，大拇指端下面便是此穴。

足三里的运用方法参考前面所描述的。

操作方法：每天中午饭前和饭后按揉血海，两侧交替，每次每穴2分钟，饭后按揉两侧足三里3分钟；晚上9~11点的时候开始艾灸穴位，每穴灸10分钟，艾条离皮肤大约两指，能感觉到皮肤发热但不烫为度，艾灸后喝一小杯温开水。

血气充足，万病皆无。坚持每天刺激血海和足三里，可使肝脏祥和，气血光辉。





如果能长期坚持，人体的肝脏就不会出任何问题，而且，有关肝上的所有病症都可得到缓解和好转。另外一个能很快缓解眼睛疲劳、干涩的小方法是给眼部“加热”：快速摩擦双手，至手掌发热，然后，闭上双眼，用手掌心贴住双眼（不要用力压迫，贴紧即可），同时做深呼吸，反复几次就能减轻眼睛疲劳，特别适合要整天对着电脑工作的白领；切忌直接用手用力揉眼！因为这时眼睛已经很累了，它的防线很脆弱，如果用力的话很容易伤到眼球。

肝血虚的五味禁忌：《内经》载“酸入肝”，“甘温补血”，所以肝血虚之人要多吃酸甘、甘温之品，如核桃、栗子、菠菜、牛肉、动物肝脏等，忌吃辛辣之品，因为辛辣耗血，眼睛涩、痛者尤其不要吃大蒜、洋葱。

另外给您提供两个简单有效的小食疗方：

老年人手脚麻木或者不自主颤抖的，用鸡肝5只，天麻20克，加水适量，两味同煮服食，每日一次。

眼睛干涩者，可用猪肝适量，白水炖服，不要加盐及其他调料，每日50克。

让自己心平气和——使用太冲和行间的奇迹

早上起来就觉得胸中有点憋闷，情绪总是不好，好像总也兴奋不起来似的，而且容易发急。

这种情况去医院检查时并没有什么真正的脏腑器官病变，但这并不说明可以忽略它。这种情况用“肝气不舒”来形容可能更容易理解。古今很多例子都能证明当人情绪持续不好时免疫力就



太冲和行间是两个天赐于人体的神秘之穴，每晚坚持从太冲向行间推揉3分钟，双侧交替进行，可以让自己心情变得特别好。



会下降，发展下去肯定就会影响到脏腑。

俗话说，“心病还需心来医”，这时，要学会用经络穴位来帮助自己“放下”，还要利用自身的经络穴位来配合心理疏导。

这时，穴位选择太冲和行间最好。

行间位于脚第一、二脚趾缝之间，两脚趾结合处的赤白肉际（脚底和脚背的接合处），在太冲穴的前面。肝经的循行是从下向上，顺经为补，逆经为泻，所以应该从太冲向行间推。推的时候要有一点力度，要能产生酸胀甚至胀疼的感觉才行。

操作方法：每天晚上睡觉前先用热水泡脚，然后从太冲向行间推揉，单方向重复，每侧持续3分钟。

此外，可以服用一些疏肝理气的药物，如逍遥丸或者木香顺气丸。

饮食禁忌：要多吃酸味的东西，比如山楂，柑桔等，酸味入肝。要少吃温热化燥的食物和水果，如辣椒、大蒜，菠萝、桂圆等。

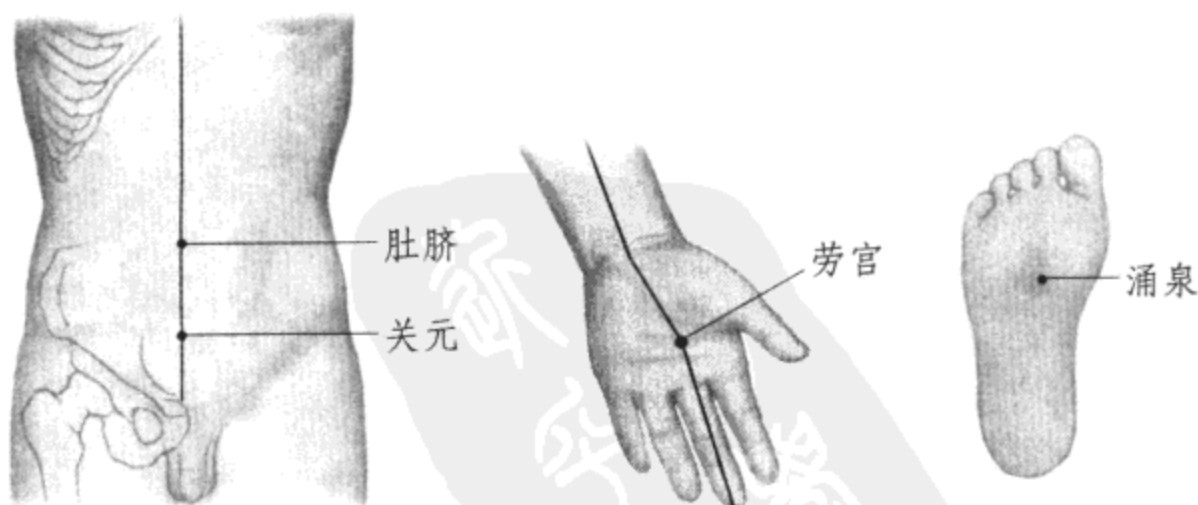
全身都要补阳

天气稍微转冷就感觉四肢发凉，冬天时甚至整晚都暖不热脚。

《内经》称“阴平阳秘，精神乃治”，说的就是阴阳平衡了，人们身体才能健康；当一方弱了，另一方就显得相对强，平衡被破坏了，就会出现病症。如果阳气亏损，没力气制约阴，人体就会表现出“阳虚、阴盛”的现象，最典型的就是怕冷、四肢冰凉。这时候就需要补阳气，制约偏胜的阴气，从而恢复阴阳的平衡状态。

阳虚阴盛之时，我们需要把全身“补阳”和局部（四肢）“通阳”相结合：全身补阳我们采用任脉上的关元穴，四肢通阳我们选择脚上肾经的涌泉穴和手上心包经的的劳宫穴。

《扁鹊心书》中说“每夏秋之交，即灼关元千炷，久久不畏寒暑”，因为由夏到秋，天气由炎热逐渐转凉即是“阳消阴长”的过程，这时候补充阳气可以最好地牵制阴气过盛，其他季节可选



天气凉的时候身体要补阳。坚持每晚刺激关元、两侧劳宫、涌泉，阳气充足，一切顽恶之疾全不敢上身。





择拔罐，按揉。

“一天之中也有四季”，其实就是根据阴阳的消长来确定刺激的时间。一天之中，白天为阳，夜晚为阴，其中上午是阳中之阳，下午是阳中之阴，因为到中午的时候阳气达到鼎盛，然后就开始消退，阴气逐渐上升。晚上也分阴阳，前半夜为阴中之阴，后半夜为阴中之阳，因为子时是阴气最盛的时间，同时也是阴气开始消退、阳气开始生发的时间。所以我们补阳的时候要选在阳气较弱的时候，还是以晚上9点左右为好。

关元穴用艾灸的方法，每次10分钟，然后喝一小杯温水。

涌泉：是足少阴肾经的井穴。足少阴肾经的经气起于脚底，注入胸中，涌泉穴是肾经经气与足太阳膀胱经经气衔接的地方，具有很好的通络、回阳的作用。

《百症赋》说：“厥寒、厥热涌泉清”，其中“厥寒”就是指四肢冰冷。

刺激涌泉最好的办法是穴位按揉。按揉涌泉可以帮助经气通达四肢末端，这个方法使用起来简单，不受时间的限制，另外也可以用按摩锤或者笔、指间关节等刺激涌泉，以局部产生麻热或酸胀感为度。

涌泉在足底部，五趾里面最凹陷的地方，大致在第二、三脚趾缝和脚跟连线的前1/3与后2/3的交点处。

劳宫：是手厥阴心包经的穴位，手厥阴心包经的经气起于胸中到腋下、肘中、前臂一直到中指和小指指端。它是心包经的经穴，即心包经经气正盛时运行经过的关隘，所以刺激劳宫可以起到很好地通经气、通阳气的作用。

刺激劳宫最好的办法也是按揉，刺激方法和涌泉穴一样。

劳宫在手掌心，自然握拳时中指指尖的地方。

刺激方法：每天晚上先艾灸两侧关元10分钟，艾条大约离



皮肤两指高，主要以身体局部感觉到温热而又不觉得发烫为度，艾灸前后可喝适量的温开水；然后，一手握拳用指关节擦揉另一手的劳宫穴3分钟，直到手心发热，然后换另一只手进行；睡前烫脚20分钟，直到感觉双脚脚底的肌肉发软，擦干后按揉两侧涌泉各5分钟，再顺势揉搓脚趾。

饮食禁忌：阳气虚弱的人忌吃性寒生冷的东西，如鸭肉、兔肉、甜瓜等，尤其是少吃冷饮以及各种生冷瓜果之类的东西，多吃一些性属温热的食物，以助温补阳气，如羊肉、狗肉等可以暖中补虚，御寒祛湿。

另外，手脚冰凉的人可以常备大枣红糖汤，用大枣10个、生姜5片，红糖根据个人口味取适量，大火煮开后小火慢熬10分钟，然后放到保温杯中，代茶饮用，可以很好地改善手脚冰凉的症状。

防止心阴虚的绝招

· 心慌烦躁只用心俞这一味单方

经常感到心慌气短、精神恍惚，容易烦躁，工作或者学习的时候难以集中注意力，睡眠很浅，容易醒，总觉得手掌粘乎乎的。

有些朋友一觉得心慌就怀疑自己得了心脏病，其实这是有点草木皆兵了，我们身上的每个器官都有一定的调节范围，并不是像玻璃一样脆弱。心脏是全身所有“零部件”工作的动力泵，就更不容易损坏了，它是比较耐“侵害”的。但是再好用的机器也需要“维护”，要不早晚也会出问题的，所以我们一定要精心维护我们的心脏，而保养心脏，最根本的就是要保持它的阴阳平衡。



心在五行属火，火是运动的，五脏属阴，心是阴中之阳。这就说明在心阴心阳中，心阴本来就力量偏弱，所以它就更容易受到侵袭（相对于心阳）。我们经常听到人说“××让我白费心血”，其实也印证了这句话。

在当今社会里，亚健康群体非常庞大，而且他们主要是那些工作条件好、压力大、竞争激烈的商人、白领阶层和教师等。前者是因为工作紧张，心情很难得到放松，后者是教学任务重，这两种人都属于医学里说的容易“暗耗心血”（伤神）的群体。而且他们锻炼身体的机会较少，所以很容易耗伤心神（心血）。血属阴，心血就是心阴，所以这时候就会出现心阴血虚导致的一些“虚热”症状：烦躁，不能集中精力，睡眠很浅，容易醒，手掌发粘。

“气为血之帅，血为气之母”，血在经络中流通要靠气的推动和“领导”，但是气也要靠血来当它的运载工具，所以二者是相互作用的。现在心血亏虚了，那心阳（心气）就没有可以搭载的工具，没有托身之处了，而且一部分心阳还会随着心血一起被消耗掉，这样就会出现一些心慌气短等心气虚的症状。“心主神明”，“心藏神”，就是说我们的精神意志是由心来主宰的，心气血两虚了，心的功能肯定要下降，它就没有足够的力量去控制精神意志了，所以会精神恍惚、集中不了注意力。

这时一定要以补心血为主。但是“有形之血不能速生”，所以，我们一定要注意生活中的每一个方面。

首先，要从饮食上补。俗话说“药补不如食补”，其实这些食物本身也是中药。补心血要首推桂圆莲子粥：莲子、桂圆肉各30克，百合15克、麦冬10克、冰糖适量，加水适量，煮到莲子酥烂，其中百合和麦冬要先用水泡上1~2小时。

在这几味药中，莲子不要去心，莲子主要产于湖南、福建、江苏等南方地区，可以清心安神；桂圆肉，也就是龙眼肉，是龙

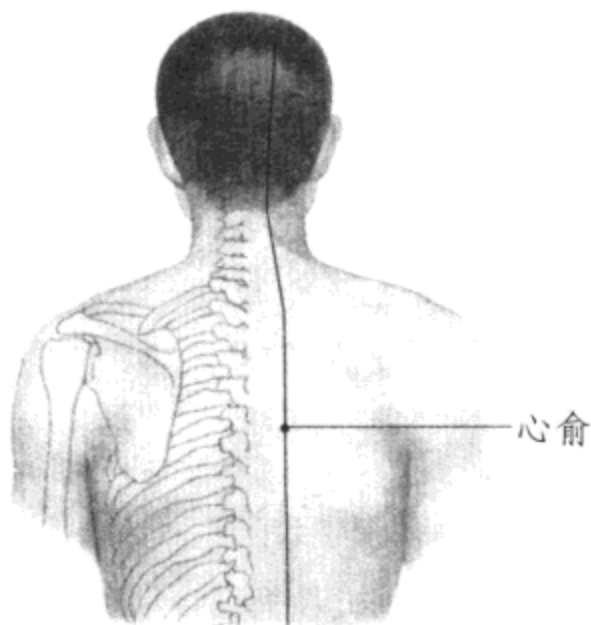


68

眼树的成熟果肉，主要产于东南沿海地区，可以补气养血，因为它是温热性质的东西，吃多了会上火，所以要把它和莲子、冰糖、麦冬等有滋阴降火作用的药物一起用；百合可以清心安神除烦躁；还有麦冬，一味很好的滋阴清火药，其实它还可以生血补血的。莲子、百合和冰糖都可以在超市买到，最好在大一点的药房买桂圆肉，麦冬在中药店里就能买到。

每天晚上熬粥，睡前一小时喝，然后把百合、麦冬泡上准备第二天用。

其次，要坚持在两侧心俞上拔罐。心俞可以养心安神，通调气血，每天晚上拔罐10分钟就可以了。



心脏是人体的君王，坚持每晚在心俞上拔罐10分钟，补足心神气血，就不会有心慌意乱、精神恍惚发生。

心俞在足太阳膀胱经上，肩胛骨下角向上三指（平第五胸椎）的水平线上，脊柱旁开1.5寸（约两指）。

还要注意加强体育锻炼，这样才能和上面两个方面形成一种良性循环，加快身体的恢复。

• 多汗、易感冒，风池加肺俞比玉屏风散还好

总觉得自己很容易出汗，动不动就感冒，手脚总是冷冷的。



我们的身体有许多“气”，其中有两种分别叫卫气和营气，它们是一对联系比较紧密的气。卫气分布在经脉的外面和我们的身体表面，像卫兵一样，卫气还控制我们汗孔的开合，也就是气的固摄；营气在经脉里面，起营养经脉的作用，又叫营血。卫气和营气就像是维持我们身体健康的两支队伍，一支负责在外巡逻、把守城门，一支负责在里面运输粮食，两者相互协调，既有分工又有合作，有句话描述它们：“卫在外，营之使也；营在内，卫之守也。”

当其中有一个功能下降的时候，两者的协调就会出问题，身体也就会随之出现这样那样的不适。卫气虚弱了，防御功能就降低，外来的种种邪气就会攻陷人体，也就是通常所说的抵抗力变弱了；当“城门失守”后，里面的津液会外泄，所以会多汗，这样温养功能变低了，当然手脚就容易发凉。

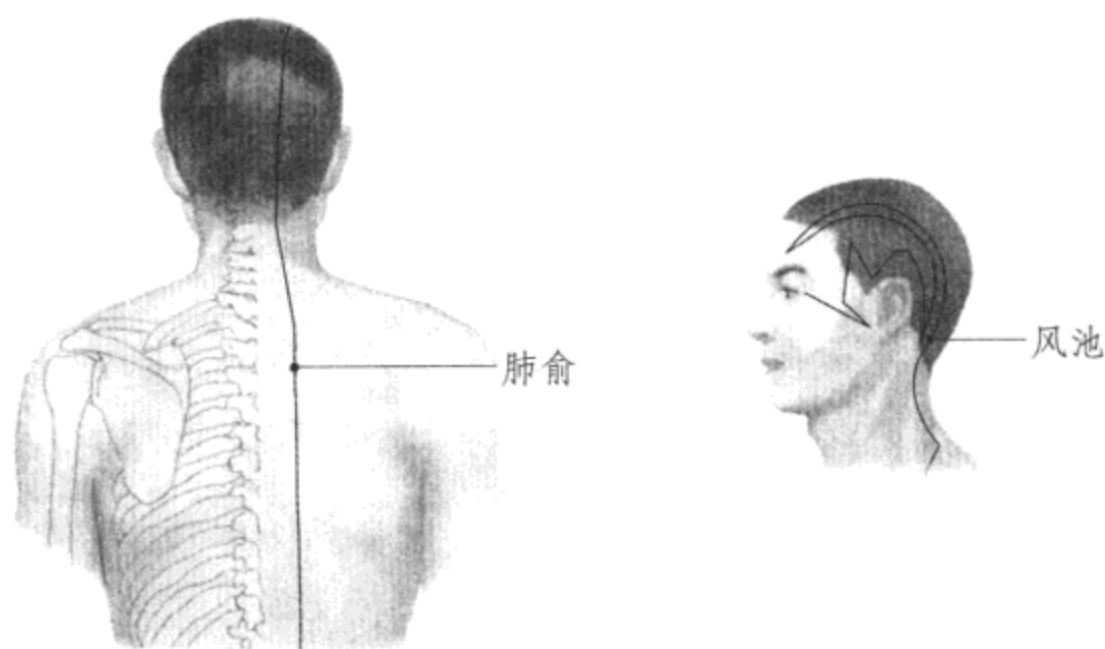
我们要做的就是重新让它们联合起来：重点就是固表止汗。《丹溪心法》里面有一个方子对付这种症状效果非常好：玉屏风散。它由黄芪、白术、防风三味药组成。其中黄芪补气固表，增加卫气和它的固摄能力，白术可以健脾，脾为气血生化之源，而卫气的来源就是脾胃，所以白术健脾益气，和黄芪一起使汗不能外泄，又能增强防御功能，使外邪不能得逞；防风能够祛风寒并且专门帮人抵挡外来的风邪，所以这三味药放在一起真是绝配，既能止汗又能祛风，卫气当然能很快地恢复，一切就如它的方歌所言：“玉屏风散最有灵，芪术防风鼎足形，表虚自汗易感冒，要虽相畏效相成。”

如果要选择穴位的话，就应该用和玉屏风散效果一样的风池和肺俞穴。

风池是足少阳胆经的穴位，“少阳主枢”，是各种外来侵略势力从外向内攻打的一道防线，过了少阳这道关，疾病可以说已经



是深入到人体腹地了。所以这条经络特别重要，而风池作为其上的要害之穴，它的主要任务从名字上就可以看出来：祛风。《医宗金鉴》里说它主治“肺受风寒，及偏正头风”。



要从根子上祛掉多汗、易感冒这种症状，就要调养人体的营卫之气。坚持刺激双侧风池和肺俞，身体的抵抗力比平常要大10倍。

风池穴可以随时按揉，既可以祛风，也可以增强抵御风邪的力量。用双手的拇指同时按揉两侧穴位，向内上方用力，有强烈的酸胀感。

如何找它呢？脖子后面两侧各有一条大筋向上直到头骨，在到达头部后在大筋根部两侧形成两个“窝”，外侧的就是风池。两手的拇指顺着大筋向上走，到头骨下方就是；也可以沿着耳后的高骨向后找，大筋的外侧就是。每天每次每穴按揉2分钟就可以了。

肺俞是足太阳膀胱经的穴位，肺的背俞穴，“肺主皮毛，司腠理开合”，我们经常把肺和卫气一起称作“肺卫”，这就说明它们的功能有相同的部分，只不过肺属于脏腑理论，而卫气属于卫



气营血理论罢了。所以通过肺俞调整肺脏功能，其实就是增强卫气的。

可以一年四季在两侧肺俞上拔罐，每次10分钟即可，最好白天不定时按揉，晚上拔罐。

脊柱平对肩膀的是第一胸椎，向下四指对应的就是第三胸椎，肺俞在第三胸椎旁开1.5寸的地方，也就是脊柱和肩胛骨内侧的中点（脊柱旁开大约两指）。

操作方法：白天不定时地按揉两侧风池和肺俞穴，每次每穴3分钟。晚上睡前一个小时开始先按揉两侧风池穴，每穴10分钟，然后在两侧肺俞上拔罐10分钟，起罐后再按揉2分钟。

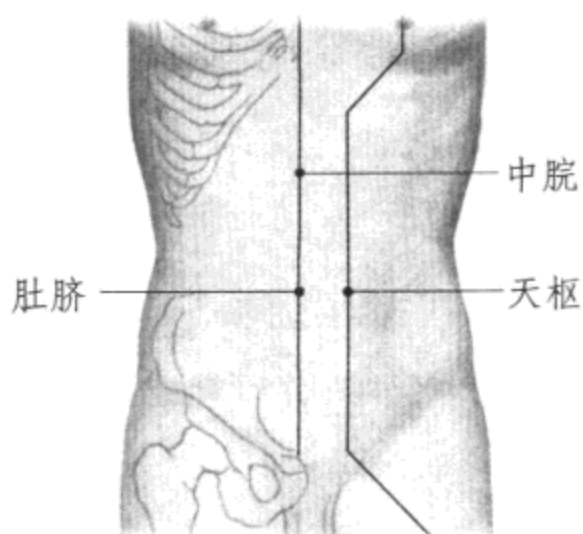
饮食禁忌：表虚自汗的人一定要忌辛辣发散的食物，辣椒、葱、蒜等一定不吃或者尽量少吃。多吃酸味，因为酸味能收敛阴津，减少津液的外泄。

平时可以去药店买点西洋参泡水喝，党参也可以，只是要力量稍微弱一些的。也可以用黄芪15克，大枣10枚加水煮食。

最好的减肥妙药就长在你身上——神奇的天枢、中脘

现在，肥胖不仅能造成人各种各样的生理疾病隐患，而且对人们的心理影响也很大。或许有些人比较想得开，觉得胖点儿无所谓，其实这是对自己的极不负责任。因为，紧跟在肥胖之后的就是各种心脑血管病、肝胃、肝胆、关节病等，肥胖就是这些病的“开路先锋”。

现在各种各样的减肥方法和减肥广告铺天盖地，让人眼花缭乱。作为一个良心沿存的中医，我奉劝大家要留心，不要轻易相



最见效的减肥药就在您身上，坚持每天晚饭后按揉天枢、中脘3分钟，再配合摩腹一起做，效果神奇，无痛苦，不反弹。

信任何一个减肥广告。另外还有些人更是打着中医的旗号招摇撞骗，针灸、按摩、拔罐、刮痧等等这些传统医学的精华，都被这些人给挨个糟蹋了。我不是说这些方法不行，我本身就是中医，而且这些方法也用到临床上来减肥了，作用相当明显，但这些方法并不是所有的人都会正确使用。所以，奉劝大家不要因减肥心切而被那些没有师承和家学渊源的伪中医给骗了。

我介绍几个穴位和一个方子供大家参考：天枢、中脘和摩腹。天枢在肚脐旁开三指的地方，乳头向下划条线，这条线和肚脐之间是4寸，天枢在肚脐旁2寸的地方。每天吃过晚饭后半个小时到一个小时内就要进行按揉，两侧的穴位各按揉3分钟。

我们的胸骨下端是肋骨结合形成的一个角，这个地方到肚脐是8寸，中点4寸的地方就是中脘。中脘的按揉时间亦每天饭后，每次3分钟。以前我只讲这两个穴位可以治疗很多慢性胃肠病，并没有说过它们可以用来减肥，其实，它们在调理胃肠功能的同时，也能更好地帮助脂肪的最终消化代谢，不让脂肪堆积在体内，尤其是肚子上。

还有一个方子，叫二陈汤。这本来是中医里面一个有名的祛痰方子，里面包括半夏、橘红、白茯苓、甘草，因为半夏和橘红



以陈久的为好，所以叫二陈汤。

为什么用这个方呢？中医里面讲肥胖之人多湿多痰，这里说的痰并不单是指我们看得见的咯出来的痰，而是指中医里面说的一种病理产物。如果留意一下中医的书，就会发现治疗肥胖时经常用到一个词“化痰消脂”，这就说明脂肪是归为中医里面的“痰”了。其实肥胖之人确实痰很多，一看舌苔，白腻，这些都是体内有痰淤的表现。

这个方子能减肥是我从一个名老中医的医案里发现的，可以说是他几十年的经验吧。

半夏、橘红各15克，白茯苓9克、甘草5克，按照这个比例去药店买一些，然后把它们给打成药粉，装到空胶囊里面，每天饭后半小时服用3~5粒，坚持服用。疗效非常巩固，不用担心反弹。

坚持按上面说的这些方法做，我相信可以还你一个苗条的身材。

太冲、太溪、曲池是最好的降压药

现在所说的高血压是包括在中医的“眩晕”一说范围内的。高血压一般分肝阳上亢和肝肾阴虚两种证型。肝阳上亢的人经常脸色发红，脾气也相对比较暴躁，特别容易着急，检查时会发现血压的波动比较大。肝肾阴虚的人相对来说就没有急躁易怒的特点，但经常会觉得口渴、腰酸腿软、头晕耳鸣等等，这种人一般血压波动不大。

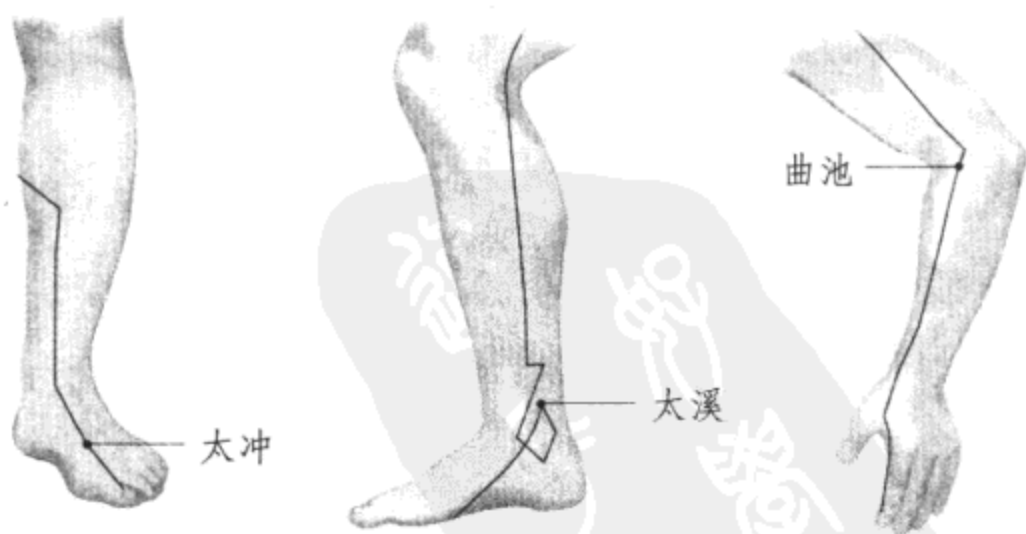
现在我们国家高血压人群大约有1亿多，基本上都在服用着



降压药。其实，高血压最可怕的是它带来的隐患，比如，心、脑、肾最容易受到波及，当然危害性最大的还是心脑血管病了。所以，得了高血压之后最重要的是从生活的点点滴滴入手，防止疾病的进一步发展，控制好血压。这样的话，即使血压没有降到正常值，身体的各个器官也会适应了这种状态，重新达到一种新的平衡，人一样能够健康地生活。

这里我提供几个方法来防治高血压：穴位按摩、中药外敷、中成药。

我建议不管什么类型的高血压患者，都要好好地利用我们人体自生的降压药——穴位。有三个穴位从古至今证明效果都是非常好的，这就是太冲、太溪和曲池。这里，我先来解释一下为什么要用它们，因为，不管是什么证型，肝阳上亢或者肝肾阴虚，都是肝肾两脏的问题，前者是实证为主，后者主要是肝肾阴虚。肝五行属木，肾属水，水生木，我在前面说过肝的特点是向上的，要想不让它升发太过，就要有水来滋润它。可以想象一下真实生活中的树，如果没有足够的水分滋养，就会变枯，树枝树干变枯



让血压不再高高在上——坚持每天按揉双侧太冲、太溪3~5分钟，两月之后，完全可以让您不再服用降压药。



之后就容易裂开，我们的身体也是一样。肝主藏血，肝性升发，如果没有肾水的滋润，它就升发太过，血管的压力会加大，血压就会升高；如果肾水充足的话，就可以以柔克刚，把肝的那份“刚性”给中和一下，血管也会变得相对柔韧，血管弹性变好了，就能大大减少心脑血管发病的几率。

太冲穴可以疏肝理气，平肝降逆，不让肝气升发太过，是肝经上最负责任、最任劳任怨的；肾经上的太溪穴补肾阴就是给“树”浇水；大肠经上的曲池穴用来扑灭火气，也就是降压效果最好。一定要坚持每天按揉这3个穴位，每次不低于200下。

有一味中成药叫作杞菊地黄丸，是在六味地黄丸的基础上加进去了枸杞和菊花，菊花用来降肝火，枸杞加强了补肾阴的作用。杞菊地黄丸是标本兼治的药，可以长期服用，还能明目，对眼花、眼昏效果特别好，它在大一点的药房都能买到。

还有一个建议，每天喝菊花茶，上一本书里我提过，太冲穴就是我们身体的菊花茶，是能降压、明目、祛肝火的。

还有几个比较简易的降压方法：

足底贴敷：吴茱萸30克，研成细末，用醋调成糊状，每天晚上睡觉前贴到两侧涌泉穴上，外面可以用纱布包上以防止脱落，早上起来之后拿下，每天一次，至少要连贴10~15次，降压效果不错。

中药洗脚法：钩藤30克剪碎，放到盆里煮，不要大火，10分钟以后端下，稍微凉一点的时候加一点冰片，然后把双脚放进去，泡20分钟。

李时珍药枕：野菊花、淡竹叶、冬桑叶、生石膏、白芍、川芎、磁石、蔓荆子、青木香、蚕砂、薄荷各20克装到枕头里面，每天枕的时间不能低于6小时。

另外，一定要从饮食上补足气血，戒掉一切寒凉的食物，多



吃补肾补肝的食品。

还有，心胸要开阔一点，不能斤斤计较，保持性情的豁达开朗，就能保证心经、心包经的通畅，这在中医里就是“肝气条达”，也就是肝经比较畅通，这样血就不容易发生“堵车”。这些都有助于血压的控制。

拦截颈椎病的风府和手三里

我们的骨头和内脏一样，都会随着年龄的增长逐步退化。记得多年前上研究生课的时候有位老师讲，一些年纪大的医生经常相互开玩笑说：年纪大了，去拍了个全身的X光片一看，结果一身骨刺，没想到老了还长了一身刺儿。

现在，患颈椎病的人群正在大幅度增加，越来越多的年轻人颈椎也有问题了，长时间低头看书、长期在电脑前工作的人最容易得颈椎病。最典型的症状就是脖子后面的肌肉发硬，发僵，用手一拨，颈椎两边的肌肉觉得咯噔咯噔的，很硬，弹性也不好，像是一条条绳子似的，这就是中医里面说的“条索”。也许这个时候只是病在肌肉，但如果不及时调治的话，慢慢下去就会导致颈椎出大问题，那个时候再调治就要麻烦得多了。

这里，我说的颈椎病是一个比较宽泛的概念，并不单指医院诊断的那些颈椎病，而是泛指所有的颈椎不舒服。

其实我们的身体是比世上任何机器都要精密的，而且要求各方面都要平衡，才能保持正常健康的运转状态。这包括肌肉、骨骼、筋脉、经脉等各方面的平衡，各方面平衡了，才能保证身体整体上的阴阳平衡，才能保证经脉上气血通畅。



颈椎病的出现就是因为这些小方面出现了不平衡,最关键的两个部分是肌肉和骨骼的失衡。所以我的主张就是好好调解这两部分的平衡,这样所有的问题就可以得到解决。

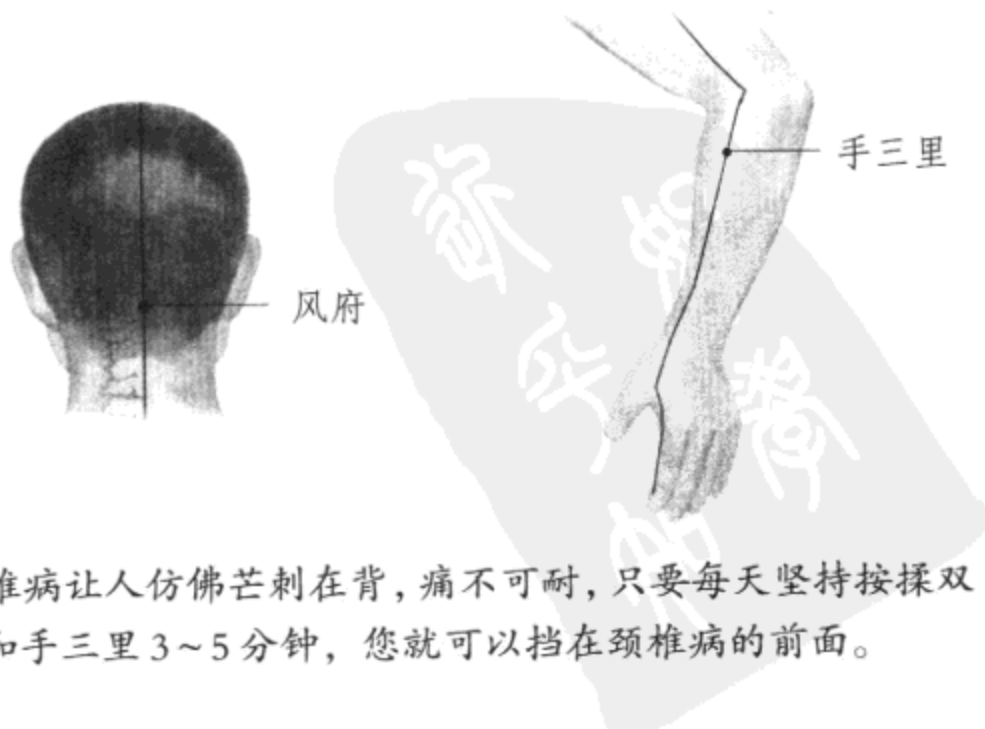
有人说,我们的整个脊柱就像是电线杆,而肌肉就是电线杆旁边的固定线,它们的作用就是为了加强和维护脊柱的平衡。所以颈椎有问题的时候,首先要从肌肉下手。这里我教大家一个颈部肌肉的保健法,方法简单,但是效果却一点不简单。

按揉督脉上的风府、手大肠经的手三里。

风府很好找,顺着脖子后正中线上的颈椎向上摸,到头骨时有一个凹陷,这就是风府。用拇指的指腹顶住穴位,向上用力按200下,然后开始转头,正反方向分别旋转5圈。

手三里在曲池的下两寸,食指、中指、无名指并起来的宽度。曲池的位置我在前面说过:把胳膊屈曲 90° ,掌心向下,肘尖和肘关节内侧的横纹的中点。

按揉手三里的时候有讲究——用另一只手的大拇指指腹从里向外拨,有酸胀或胀疼的感觉为度。这对颈椎病造成的手指麻效果很好。



颈椎病让人仿佛芒刺在背,痛不可耐,只要每天坚持按揉双侧风府和手三里3~5分钟,您就可以挡在颈椎病的前面。



还有一点要特别强调一下,有些人觉得自己的脖子可以自己扳响,所以没事的时候就喜欢来回扳几下,听着响声好像很舒服似的。其实这是不对的,经常这样就会造成颈椎关节松弛,颈椎边上的韧带也会变松弛。就像上面说的那样,如果电线杆两边的线都松了,那电线杆早晚会歪的。

不管有没有颈椎病,平时都要注意两点:睡觉时枕头要高低适当,颈部不能受凉。

枕头,这个问题我们要好好琢磨,其实它不是专门用来垫头的,枕枕头的目的是为了睡觉时让脖子上的肌肉放松,不只是为了把头垫起来。所以正确的枕法是垫在脖子下面,而不是把脖子空出来。枕头的高度一般10厘米就行了。当然,身体比较胖的适当高一些。

防止受凉非常重要,包括食物的寒凉和外来的风寒,很多人得颈椎病的最初原因就是这个人,因为一受凉肌肉就会发紧,而且凉邪会向里传,颈部的平衡就会变得很脆弱,稍不注意就会得病,一定要注意。

办法很简单:天气凉的时候或者吹空调时间较长的时候,用手掌搓脖子后面(上面有膀胱经的天柱、心经上的天牖、大肠经上的风池、督脉上的风府、哑门等穴位),横着搓,边搓边上下挪,3分钟左右直到感觉有点发热再停。

还有,不要让后背正对着空调和风扇吹,这样会伤人体阳气,而且很容易受凉,即使是在最热的夏天也是这样。

请大家一定记住上面我说的这几点,只要坚持,你就能从此摆脱颈椎病的困扰。

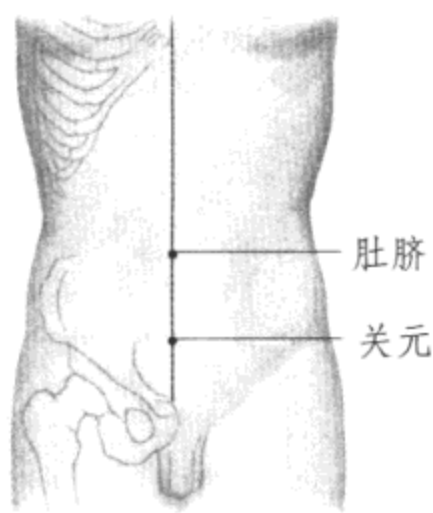
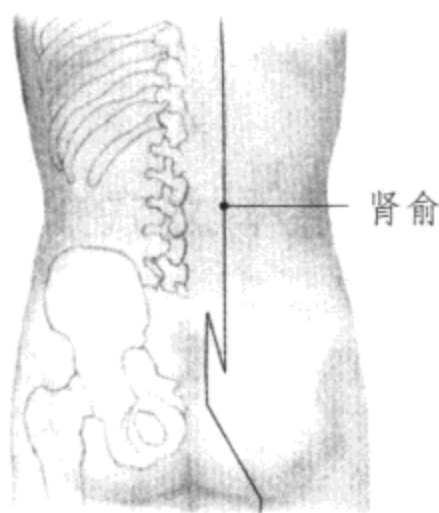


为自己的肾喝彩——让肾不阳虚的两个天赐之穴

感觉性欲比以前弱多了，腰部发凉，平时老感觉腰酸腿软，性生活之后更明显。

肾是先天之本，而肾阳则是本中之本，明代张介宾在《类经图翼·大宝论》中特别强调说：“天之大宝，只此一丸红日；人之大宝，只此一息真阳。”肾主管生殖，而“腰为肾之府”，所以人肾阳虚时人就会出现上面这些情况，同时还伴有手脚发凉，天气稍凉就怕冷等现象。

这时候我们只要用两个天赐大穴，情况就可以很快改善：肾



只要两个天赐大穴，就可以为自己的肾喝彩。晚上睡觉前，先艾灸关元15分钟，再灸两侧肾俞各15分钟，或者在两侧肾俞上拔罐10分钟，效果非凡。

俞、关元。

肾俞是足太阳膀胱经的穴位，是肾脏的精气灌注于背部的重要之处，可以说，它是肾脏的气血精气在背部的集散地，和肾是直接相连的，所以刺激它就等于直接把肾所需要的“军用物资”运输给了肾。

《医宗金鉴》说它可以治疗“下元诸虚，精冷无子”。

肾阳最需要的是温补，而最好的方法就是艾灸，这样等于直接给肾加热；其次还可以拔罐；还有一个不受时间地点限制简便的方法，就是两手速搓热，然后掌心立刻贴在肾俞上面，感觉不到热时再重复3~5次。

肾俞就在命门穴旁开四指的地方（命门穴是督脉的穴位，脊柱上面和肚脐对应的位置）。

还有一点，运用穴位时应该注意不同季节和时间：肾主收藏，对应四季中的冬，所以温补肾阳的时候以冬季和晚上的时候最好。

其他季节补肾阳的时候就不要多用灸法了。



夏季，应该以按揉穴位为主，就是古代医书中说的“用热远热”。初春和秋末可以拔罐，晚春和初秋还是以按揉为主。

每天最好在晚上12点左右刺激，因为这个时候是每天阴阳转化的时间，此时温补，人体最容易受纳。如果睡得早的话，也可在睡前半个小时做，因为阳主动阴主静，人在睡觉的时候阴在外，阳在内，所以要在睡前让这些补充的阳气保存在体内。

关元：它是任脉和足三阴经的交会穴，可以说是提高人体性功能的第一大穴。古书记载，说一个为老不尊的人因为“日淫数女”被抓，被判以斩刑。有一个狱卒可怜他是老人，对他很照顾。出于感激，这人在临死之前告诉了狱卒自己的“养性之道”：每日灸关元百壮。（注：一壮也就是一个艾炷）。故事有无夸大的成分我们不得而知，但是关元的补肾功能由此可见一斑。

关元就在肚脐直下四指的地方，在一年四季和一天中的任何时候都可以刺激。

操作方法：每天晚上睡觉前，先艾灸关元15分钟，艾条离皮肤大约2厘米，要以感觉到皮肤发热但不烫为度，然后喝下一杯温开水。再灸两侧肾俞各15分钟，或者在两侧肾俞上拔罐10分钟，拔的时候要感觉稍微有些发紧，但不能感觉到疼。然后在躺下睡觉时快速把手搓热，掌心垫在肾俞下面，停留默数50个数的时间。

如果能够坚持我教的方法，很快你就能感觉腰不酸、也不凉了，浑身充满力量，又可以“开足马力”追求自己的生活了。

肾阳虚的五味禁忌：不能够吃寒凉的东西，因为寒凉最伤阳气，可以吃一些稍甜和稍辣的食物，因为辣味属辛，“辛甘化阳”，还应吃一些温阳的食物，比如羊肉等。



让自己更强势——解救肾阴虚的太溪和关元

结婚以后仍出现遗精或者滑精，还时常觉得手足心热，但是用温度计测时发现体温并不高，常常口干舌燥，喝过水仍觉得不解渴。

肾是先天之本，包括肾阴肾阳。肾阴是身体阴精之本，就像是我们身体总的水源一样；肾阳是阳气之本，一如我们体内的太阳一样。它们仿佛是两股势均力敌的势力，相互牵制对方，共同维持着阴阳的平衡。若是一方弱了另一方就显得相对地强，这时平衡就会被打破，各种病症就会出现。肾阴亏虚，身体就会缺水，而阳气也会相对地偏亢，于是就显出了上面的症状（虚热）。这个时候就需要补阴，来制约偏亢的阳气。

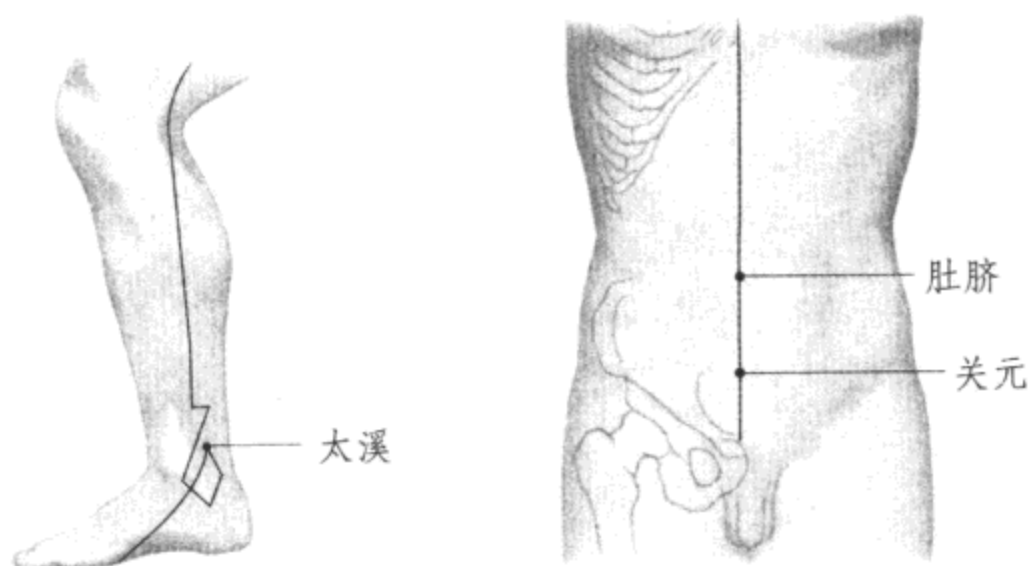
我们要用太溪和关元两个穴位。

太溪：太就是大的意思，也就是说它是肾经上最大的溪流。它是足少阴肾经的输穴和原穴，输穴就是本经经气汇聚之地，而原穴也是本经经气较大的“中转站”，太溪穴合二为一，所以太溪穴处肾经的经气最旺。足少阴肾经在五行中属水，肾主水，所以刺激太溪穴能够很好发挥“补水”也就是滋阴的作用。《医宗金鉴》说它主“房劳”，也就是可以调治性生活过多过频所导致的肾阴虚。

太溪位于内踝尖和足跟上大筋的中点。

太溪主要用来补阴，所以不要用灸，因为灸是热性刺激，容易伤阴，最好是按揉。

按揉太溪一年四季都可以，但春秋季节天气干燥的时候，按揉的时间应该长一些，因为燥易伤阴，多揉一些时间，既可补阴，又可防燥伤阴；夏季可以时间短一些，因为夏季湿气比较重，按揉时间长了，体内的阴气太重反倒不好。冬季比较折中一些，每



婚后依然出现遗精或滑精，不必抱怨自己，每天晚睡前按揉太溪和关元各5分钟，一周之后这些令人沮丧的症状即可缓解或消除。

天每穴5分钟就行了，但是无论什么季节，最好在晚上9~11点按揉，因为这个时候身体的阴气较旺，可以“趁热打铁”。

关元主要的作用是壮阳，但因为现在要配合太溪补阴，所以这个时候就不要再灸了，只需要轻轻地用手掌摩就行了。

操作方法：每天晚上泡脚的时候，分别按揉两脚的太溪穴各5分钟。按揉左脚时手指逆时针旋转，揉右脚时手指顺时针旋转。然后躺床上用掌心逆时针摩关元穴，速度不宜太快，感觉皮肤微微发热就行了。第二天早起，再按揉两侧太溪一次。

注意：按摩关元的时间不要超过太溪。因为我们的重点在补阴，用掌心摩关元穴是为了稍稍激发一下阳气，借一点阳气的力量来帮助阴气恢复，是取“阴阳相生”之意。

肾阴虚的五味禁忌：不能吃辛（辣）味的食物，因为它们容易伤阴，可以多吃点酸味的东西，还可以吃稍甜的东西，因为“酸甘化阴”。还可以用枸杞、山药来熬粥喝。



每天快乐一点点——肝肾郁结的通泰大法

性欲不高，有时性生活不射精，精神压力大，抑郁，胸闷，总想长出一口气。

肝主疏泄条达，如果肝的这个功能失常了，那么气血就不能正常运行，这样就会发生“交通堵塞”。人的情绪其实也是由气血来主宰的，气血运行不畅了，情绪自然就不舒畅了，人就会感到抑郁、压抑，而这些不好的情绪反过来又会加剧气血的堵塞。男性的射精其实也是和肝的疏泄分不开的。明朝的朱丹溪在《格致余论》中说“主闭藏者肾也，司疏泄者肝也”，肝失疏泄，所以会不时地发生性生活不射精。

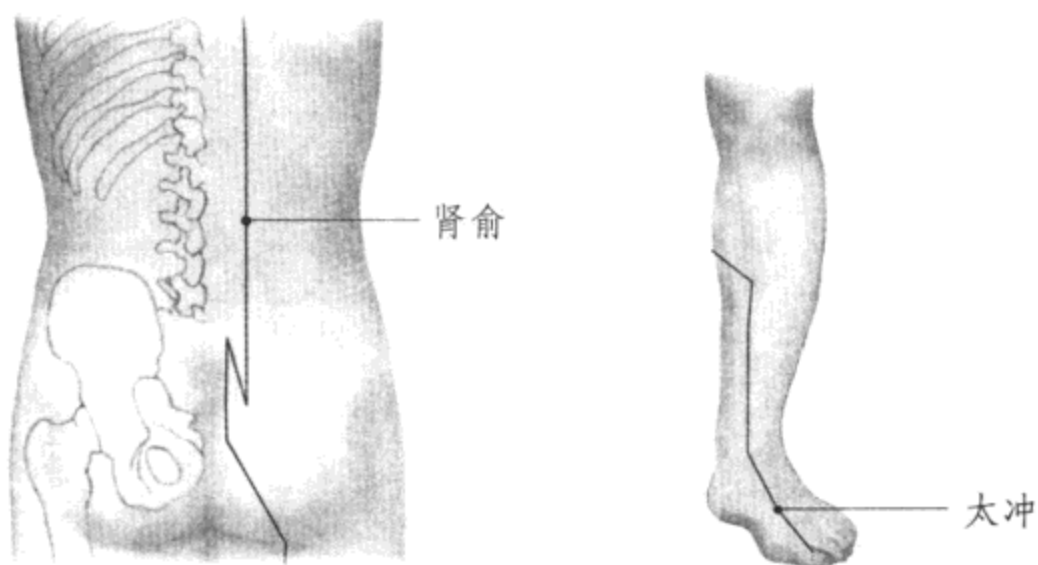
这时候重要的是要调节肝的疏泄功能，我们首选太冲穴，然后再加上肾俞来补肾，就是因为肝属木，肾属水，取“肝肾同源、滋水涵木”的意思。

太冲穴是肝经的输穴，是肝经经气输注的部位，从穴性来看，太冲的作用是偏泻的，所以刺激它可以疏肝解郁，还可以使偏旺的肝火下降。

太冲穴一年四季都可以按揉，尤其在冬春交接的时节一定要多揉，“春属木”，肝木之气上升，这个时候多揉两侧太冲，泻肝火，可以有效地预防脑血管疾病的意外发生。

取穴时，坐着和平躺都可以，在足背上第一、二脚趾缝向上找，大约有两指宽的地方，在两个骨头之间，按下去有很强的酸胀或胀疼感。

刺激方法：每天晚上9~11点是肝经经气旺的时辰，这个时候先用热水泡脚，然后按揉两侧太冲，每穴5分钟，以出现酸胀或者胀疼为度。按揉时右脚顺时针旋转，左脚逆时针旋转。然后双手按揉两侧肾俞穴，方法同前。



肝肾郁结，导致有性无趣，无性可续，精神压力大，只要坚持每晚按揉双侧太冲和肾俞5分钟，标本皆可治。

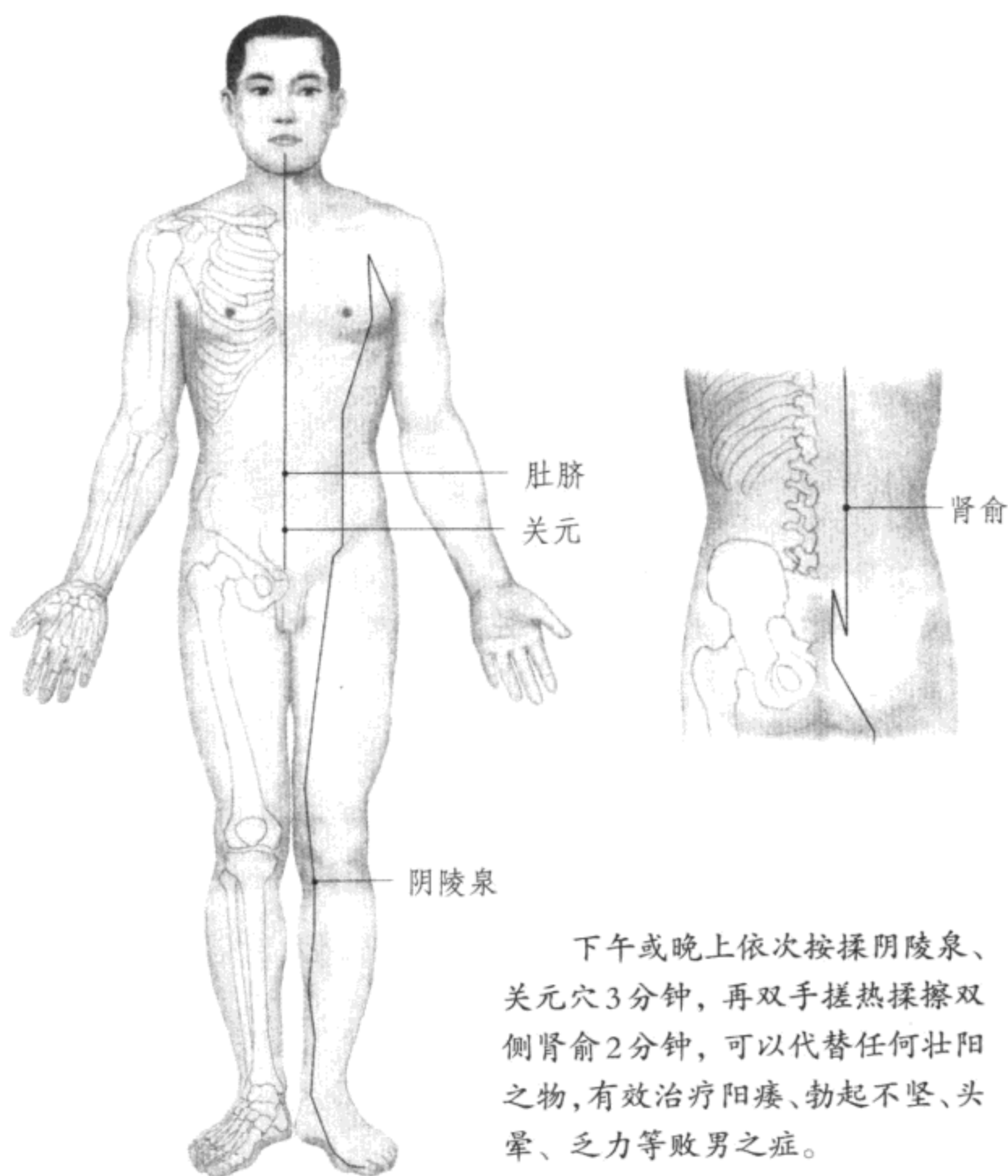
五味的禁忌：肝气郁结的时候饮食宜清淡，肥腻和煎炸的食物应少吃。正常情况下多吃一点酸味的东西补肝，比如山楂，吃饭多放点醋。有病时吃一些甜的，也可以用菊花或者薄荷泡茶喝，这两味药可以降肝火、疏肝解郁。

人体自有威而刚——追寻三个性福大穴

这一类的朋友经常会出现不明原因的阳痿或勃起不坚，阴部常常觉得多汗，而且时常出现头晕，感觉身体发沉，小便黄等。这种情况多是因为心理因素或饮酒过度，或者吃肥腻东西太多，以至毒素在体内特别是在肾经上堆积所致。

这个时候除了补肾增强性功能以外，一定还要加上祛体内湿热的穴位。我们首选阴陵泉祛湿热，然后加上肾俞、关元补肾。

阴陵泉，从名字上一看就知道它和体内的“水”有关。脾主



运化水湿，也就是说脾能够把我们吃进去的水湿之物转化成我们身体需要的物质——气血。阴陵泉是脾经的合穴，前面我们说了，合穴就是本经经气深入脏腑的位置，也就是经和腑联系的位置，所以刺激它能最快地振奋脾胃运化水湿的功能，清利湿热。

阴陵泉是补脾、利水的穴位，两者比较而言，利水的作用更为突出一些。所以人体凡是有“湿”或者水肿的情况时都可以使用它，对它进行按揉，一年四季都可以。但是每年夏季以及夏秋之交的时节按揉此穴最合时宜，因为夏季的“暑气”最旺，



“暑必兼湿”，此时按揉阴陵泉，可以有效地消除体内有湿的各种症状。

刺激阳陵泉应该在下午或者晚上进行，因为一天之中晚上属阴，白天属阳，下午为阳中之阴。湿属阴邪，在每天阴的时刻它就比较盛，这个时候用阴陵泉泻湿正合适。

关元和肾俞的刺激方法参照前面所说。

阴陵泉在膝关节下面的小腿上。从胫骨（小腿前面的骨）内侧缘向上推，从直线向内上弯的骨内缘就是。

配合关元和肾俞，是因为两穴都是温补肾阳的穴位，“湿属阴邪，得阳则化”，补阳以化湿，加上阴陵泉的祛湿作用，很快就能消灭蕴积在人体内的湿热之邪。

操作方法：每天下午或者晚上按揉双侧阴陵泉各3分钟，然后按揉关元3分钟（天气凉的时候也可以艾灸），最后双手搓热按在两侧肾俞上面。

五味禁忌：湿热下注的人一定要忌饮酒和煎炸、肥腻的食物，饮食一定要清淡，多吃蔬菜水果。

龙飞凤舞——让情欲高涨的三穴天然疗法

性欲减退，偶尔还会阳痿、早泄，经常感到乏力，提不起精神。

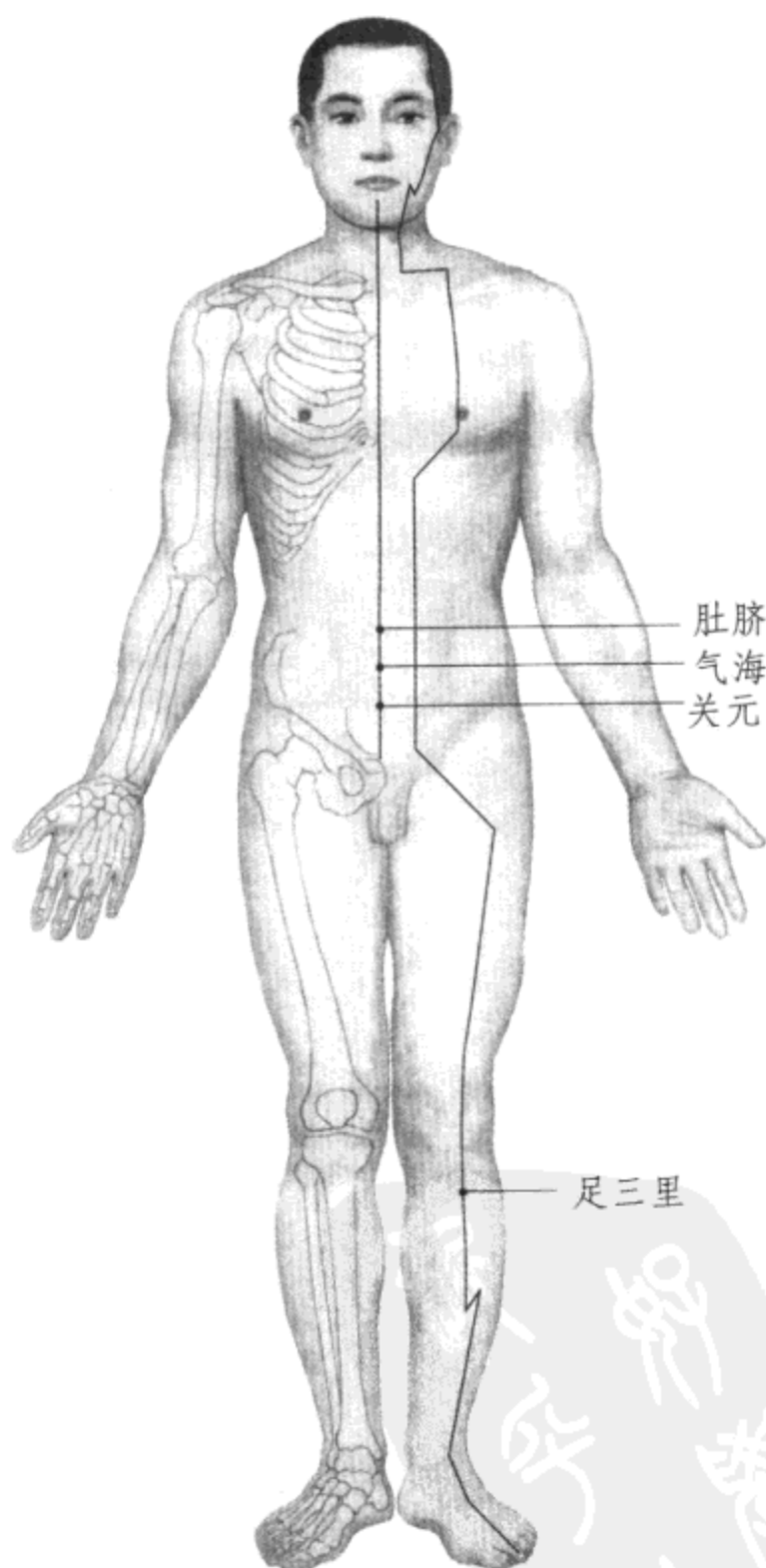
气属阳，阳主动，血属阴，阴主静。气虚，那么主“动”的功能就降低，所以会性欲降低，偶尔阳痿。血虚则阴虚，那么人就没有足够的阴来抑制阳气，所以偶尔会早泄。这时的气血虚并不是阴阳同时减少，而是两者都不正常，不平衡，所以这时会出



现相对的阴虚或者阳虚症状。气血少不能上供于脑，所以会没有精神，乏力。

这个时候我们选取气海、关元、足三里三穴。

关元，温肾补阳；气海穴是任脉的穴位，也就是我们常说的“丹田”，可以大补元气，气能生血，所以补气也可以促进补血。



坚持每天早上7~9点，依次按揉气海、关元、足三里3~5分钟，气血充足谐和，情欲自然风生水起。



气海可以常年进行按揉、掌摩，初春晚秋和冬季也可以艾灸。可以在每天晚上或早起时进行刺激。古代得道高人的养生方法就是每天早起掌摩气海、关元，直到感觉皮肤发热为止，保健作用特别好。

气海在肚脐和关元的中点，脐下两指左右。

脾胃是后天之本，是气血生化之源，足三里是胃经的合穴，胃经属土，而足三里五行也属土，所以足三里是土经的土穴，“土主蕴藏万物”，所以刺激足三里穴能够很好地提高脾胃的气血生化功能。气血足了，这些症状自然会迎刃而解。

足三里在膝盖下方外侧，外膝眼下四横指，按时有酸胀感的地方。民间有句俗语：常按足三里，胜吃老母鸡。老母鸡的营养大家都知道，但是经过无数年的验证，人们发现经常拍击或者按压足三里，身体好了很多，一些经久不愈的毛病不知不觉也没了，竟然比吃老母鸡的功效还好，所以才有了这么一句话。

足三里的刺激不分时节和地点，只要有时间就可以随时按揉，每次按揉5分钟，产生酸胀感最好。

关元的刺激方法同前，按揉或掌摩效果最好。

操作方法：每天早上7~9点钟，先按揉气海5分钟，然后按揉关元3分钟，最后按揉两侧足三里5分钟。

五味禁忌：这时候不需要忌什么东西，饮食有规律就行了，不要暴饮暴食伤害了脾胃。可以配合着吃点金匱肾气丸和六味地黄丸。

绝大部分疑难杂症其实都算小病



耳鸣、听力下降就是有肝火或者肾虚

耳鸣这个现象不用多解释，很多人都有过，有时人心情不好或者出去转了一圈回来就耳鸣了。引起耳鸣的原因不同，当然治疗方法就不一样，这里我把它分开说一下，以供朋友们参考。

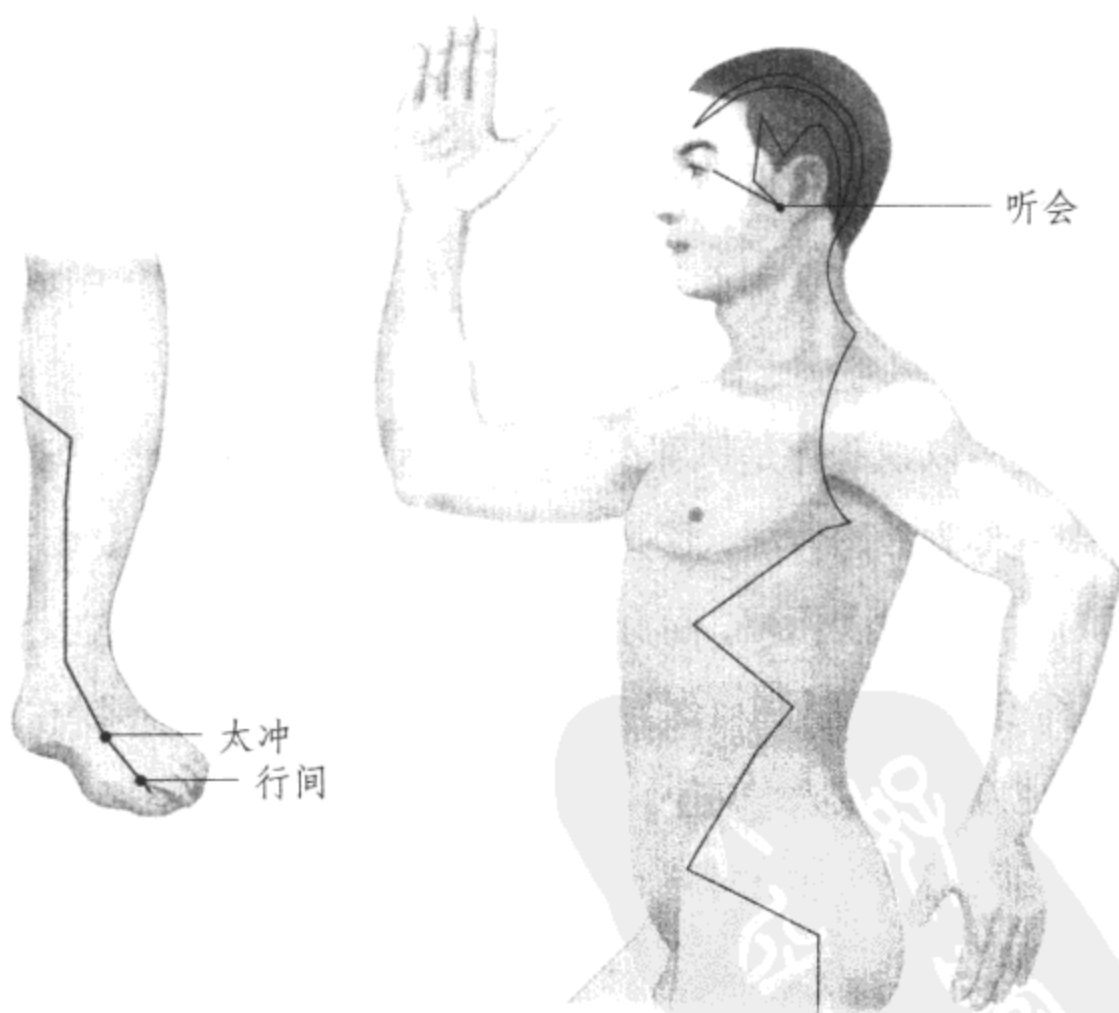
• 三穴联手泻肝火

经常觉得耳朵里面嗡嗡作响，而且觉得耳朵眼像被什么东西堵着似的，按按也不减轻。脾气也明显比以前暴躁，动不动就想发火，眼睛常常发红，有很多血丝。



耳朵和五脏有密切的联系。肝主升发，也就是说肝的功能特点就像春天的小草和嫩枝一样，是要向上生长和舒展的。但是如果舒展得太快太急太猛，就会导致气在身体内上下运行的不平衡，这样头部的一些孔窍就会发生堵塞，这就像是朝一个路口去的车辆太多，肯定会堵车的。肝火太旺，就会导致气在眼和耳“堵车”。《素问·脏气法时论》说：“厥阴与少阳气逆，则头痛，耳聋不聪。”这里的少阳主要是指足少阳胆经，因为胆经的循行过耳的前后，并且入耳中，肝和胆相表里，它们的经气是相通的，所以中医也经常把它们的经气运行失常叫“肝胆气逆”。

这时候我们就要用听会、太冲和行间来泻肝胆的火气。



每天按揉两侧听会3分钟，再从太冲向行间单方向推按5分钟，可以扑灭上亢的邪火，还身体一片清凉。



听会是胆经的穴位。《针灸资生经》说“耳蝉鸣，听会”，《医宗金鉴》说其“主治耳聋耳鸣”。

每天不定时地用双手的拇指按揉两侧听会，力量稍大，以感觉有些胀疼为度，每次每穴3分钟。

听会就位于耳朵眼的正前方，我们张嘴时两耳边各有一个凹陷，这个凹陷处就是听会。

太冲和行间的按揉方法是从太冲向行间单方向用力推按，以感觉胀疼为度，每次5分钟。

生活禁忌：这个时候一定不要再吃任何上火的东西，饭菜要以清淡为主，煎炸的食物不要吃。不妨用菊花泡茶喝，菊花有很好的清肝火作用；还可同时吃一些杞菊地黄丸，它是由补肾阴的六味地黄丸加枸杞和菊花组成的，增强了补肾阴的力量，菊花平肝火，所以也符合五行中“滋水涵木”的意思。

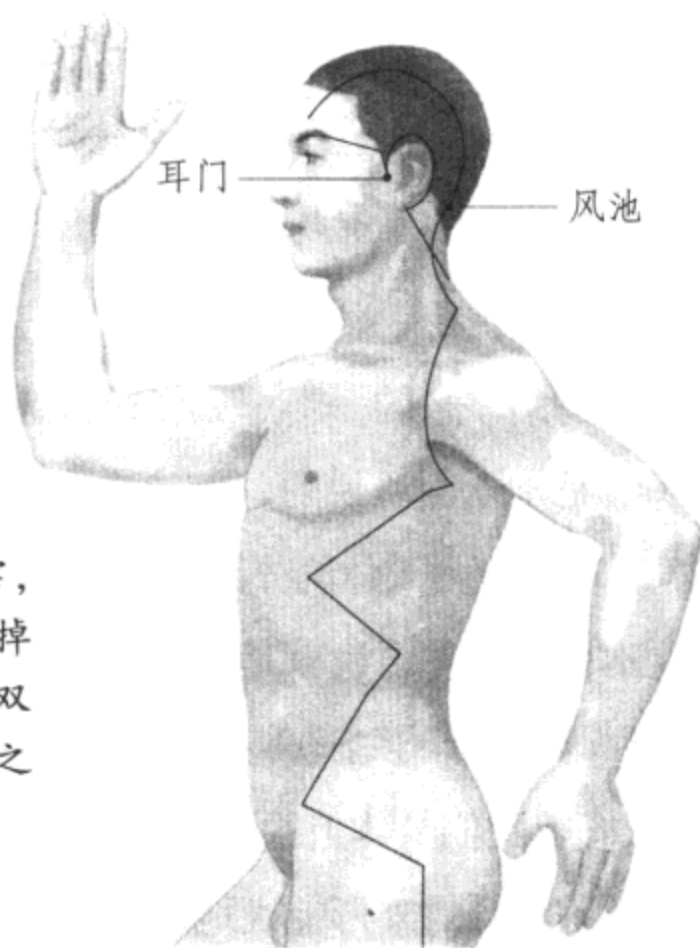
· 风池、耳门拒风邪

感冒之后耳朵里面觉得堵得慌，好像是说话时用手捂着耳朵的感觉。

之所以说此症是风邪上扰，是因为在中医理论中，外来的致病因素称为外感六淫，即风、寒、暑、湿、燥、火，其中风邪致病的特点是易袭阳位，而身体上的阳位就是身体的上部、肌表和腰背。这个特点是和自然界的风相对应来讲的，我们都知道地势高的地方风比较大。知道了这个特点我们就明白为什么人们伤风感冒的时候会头痛、耳鸣、眼疼鼻塞，还觉得肌肉发紧，后背发紧发僵了。

这个时候绝不要去吃什么抗生素，打点滴，最主要的是祛风。我们用风池和耳门。

风池能够祛风，我在前面已经说过了，这里说一下耳门。《针



感冒后耳朵堵得厉害，这时候不必服药，只要祛掉风邪就好，每天依次按揉双侧风池和耳门3分钟，一周之后，耳朵自会恢复正常。

灸甲乙经》中说：“耳鸣聋，头颌痛，耳门主之。”

“耳门”这个名字很形象，第一可以了解它的位置：耳朵眼外面；第二可以知道它的作用：打开耳朵外面堵住的门，把所有耳朵常见的病邪赶出去。

按揉时不要讲什么时间，只要有不舒服的感觉就用大拇指两边同时按揉。

耳门在耳朵眼的前方，不张嘴时能够摸到一个骨头，骨头正下方的凹陷就是。

具体方法：每次先按揉两侧风池穴3分钟，一定要产生较强的酸胀感，然后再双手同时按揉两侧耳门，3分钟就行了，一天要多揉几次。

饮食禁忌：这个时候主要是注意不能吃肥腻的东西，容易上火的也不能多吃，俗话说“鱼生火，肉生痰”，这些一定要少吃。



· 肾气亏虚需太溪

平时身体挺好的,也没有什么病,就是突然听力下降了不少,老觉得耳朵里面吱吱叫,用手按按还稍微好一些。

我们经常说“年老气虚”,其实这里主要是说肾气虚。有句话叫作“人过四十,肾气自半”,也就是说人过了40岁之后,肾气就下降到原来的一半那么多,这是生老病死的自然规律。

清楚了上面所说的,就知道了相应的对策:补肾。为什么呢?首先,肾为人的先天之本,肾阴肾阳是全身各个器官的阴阳之本,所以补肾也就是增加全身器官的“能源”。肾的力量强大了,耳朵就能够多获得一些气血“救济”。

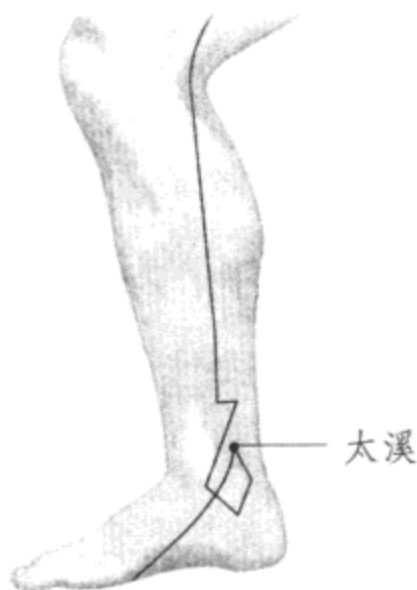
其次,我们身体上的五官九窍都和不同的脏腑有着密切的联系,耳朵和肾的外形惊人地相似,难道这只是巧合?中医认为,耳为肾之外窍,《素问·阴阳应象大论》说“肾主耳……在窍为耳”,《灵枢·五阅五使》说“耳者,肾之官也”,《灵枢·海论》中说“髓海不足则脑转耳鸣”,髓海是什么?肾主骨生髓,骨为髓海,但是骨的生长还是要靠肾,而中老年人肾中精气正在逐渐地衰弱,耳朵得不到足够的精气来濡养,所以会耳鸣、听力下降。

这种情况下我的经验是把药物和穴位刺激一起用上,这样可以相互促进各自的优势。老年人不妨就用穴位的按摩,方便而且无痛苦,作用特别明显。以我对穴位和中药方剂的理解,应该用太溪穴、耳门穴和金匱肾气丸。

耳门的作用和位置参考前面所说;太溪是滋养肾阴的重要穴位,前面我也已经说过;而金匱肾气丸则是著名的补肾阳的方子,出自医圣张仲景所著的《伤寒杂病论》,方中既有滋养肾阴的药物,又有温补肾阳的药物,可以说是阴阳双补,但是以温阳为主,药味都很平和,这样也刚好符合老年人的身体特点。俗话说,“虚不受补”,就是说如果一个人的身体本来不好,你就不能



如果突然耳朵里嗡嗡作响、听力下降，多半是肾气亏虚，这时没必要慌张去医院检查，只要每天在家里按揉两侧太溪和耳门3~5分钟，一周之后，耳朵就没事了。



拿一些大补的药物让他吃，要慢慢地补，一点一点的，好比一个饿了好久的人，你不能让他一口气吃饱甚至吃撑，那样反倒会害了他；还像冰天雪地冻伤的人，你不能直接把他手按在热水里面去暖，这样手会烂的。吃补药也是一样，要循序渐进，急不得。

药物的服用参照上面的说明就可以了，每次一丸，早晚各服一次，如果是浓缩丸，每次8粒，每天三次，饭后半小时服用就行了。穴位的按摩不要拘泥于时间，两侧耳门穴白天不定时地按揉，力量不能太大，有点酸胀感就行了，两侧太溪穴最好是在泡完脚之后按揉，每次每穴5分钟。另外在睡之前把手搓热，放在两侧肾俞上面做一会儿快速横擦，擦到皮肤感觉微微发烫，也可以温补阳气。

生活禁忌：饮食上可以给老人吃一些温、热性的食物，多吃补脾胃的性干、性温的东西。

还有，如果觉得哪几天耳鸣加重了，可以去买一些同仁堂研制的耳聋左慈丸服用。平时要用枸杞和山药熬粥喝，用菊花和枸杞泡茶，在枕头下面放一个磁铁也是有好处的，因为它也是滋补肾阴的一味好“中药”。

用四个天敌穴位就能克糖尿病

中医所说的“消渴”，就相当于我们现在说的糖尿病。两者的区别在于前者是症状的概括，而后者是具体的病名。中医根据不同的症状把消渴分为上消、中消和下消。典型的症状就是“三多一少”，即“多饮、多食、多尿，体重减少”。其中口渴多饮的是上消，多饮多食的为中消，多饮多尿的为下消。上消属肺，中消属胃，下消属肾。但是总的来说都是因为阴虚燥热，阴虚是最根本的原因，所以补阴是最根本的。



96

特效穴位使用手册

· 燥热伤肺(上消)的克星——胰俞、鱼际、太溪

口渴多饮：虽然喝水很多，但是仍然觉得口干舌燥，大便干燥，小便量多。

中医里面讲，“肺为水之上源”，是指肺是人体上面水的源头，而且肺有“通调水道”的功能，就是肺要调节、疏通好全身的水液代谢。《素问·经脉别论》说：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行。”

如果肺阴不足了，而且有外来的燥邪入身，这样就在人体内形成了恶性循环，自然肺通调水道的功能就失常了。当全身的水不能正常地分布到各个脏腑器官时，虽然喝的水多，但是吸收不了那么多，所以人仍然会觉得口干舌燥；同样，大肠里面的水分少了，所以大便会干燥；喝的水没有吸收只能排掉，所以小便多。

这个时候穴位我们要选胰俞、鱼际、太溪。

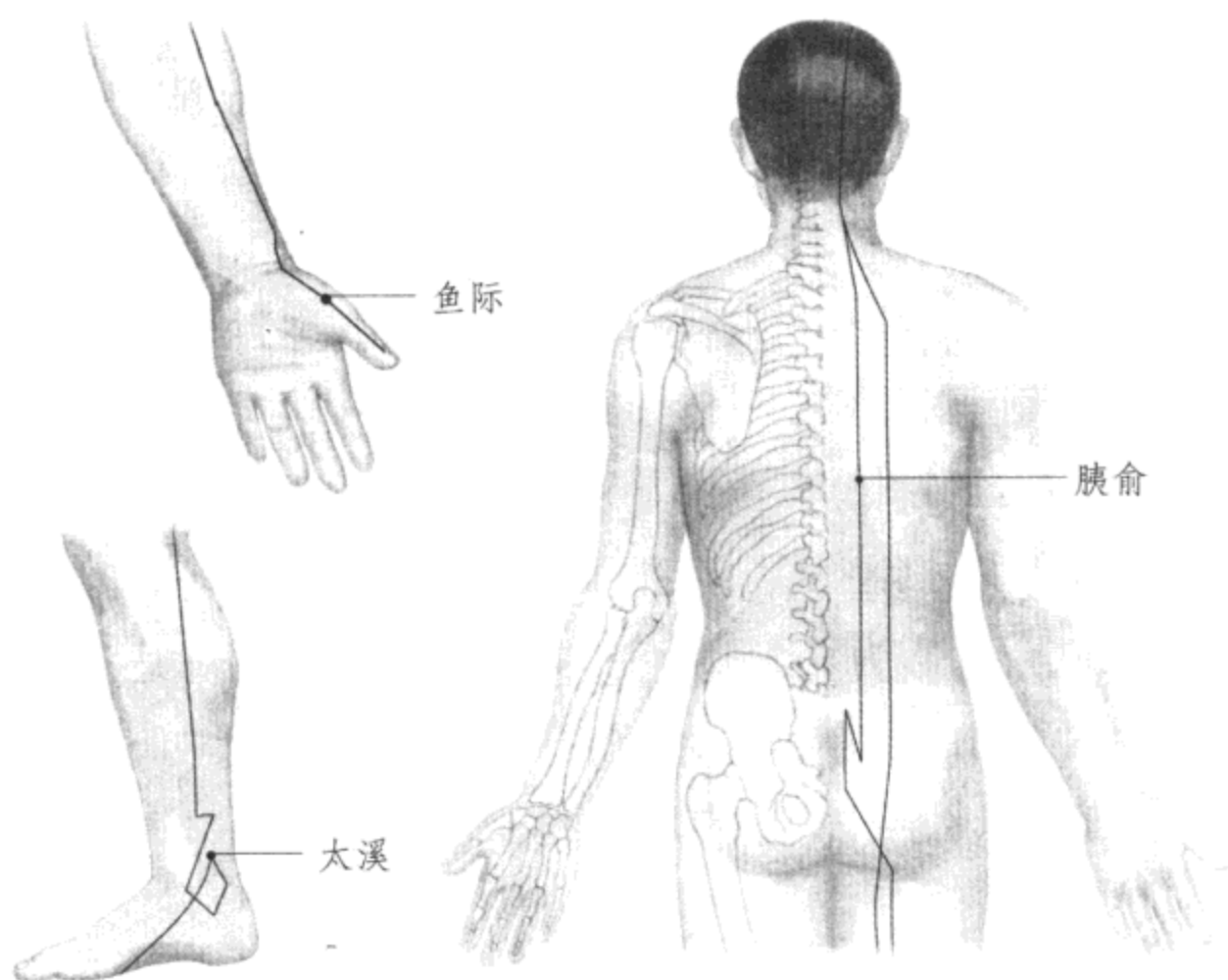
胰俞是经外奇穴，它是治疗消渴（糖尿病）的经验效穴，和其他内脏的背俞穴作用一样。现代医学认为糖尿病是因为胰岛素



分泌不足，所以不管是中医还是西医，用这个穴位都非常合理。

这个穴位主要采用按揉和拔罐的方法刺激，以拔罐为最好。

胰俞位于足太阳膀胱经的循行路线上面，在脊柱旁开四指的膀胱经第二条线上，肩胛骨下角下面约两指的地方。



治疗上消，重在滋养肺阴。每晚上9点左右，按揉双侧鱼际3分钟，在两侧胰俞上拔罐10分钟，起罐后按揉2分钟，最后按揉两侧太溪3分钟，3个月后可以从根本上改变症状，不需要无休止地服用药物。

鱼际是肺经的荥穴，五行属火，火克金，从穴性来看，鱼际可以滋阴降火，作用是偏泻的。所以选用它可以降肺上的燥热以治标。

这个穴位的刺激不分时节。对于这种慢性病来说，治疗是一



个长期的过程，应该是疗效的积累，所以有机会就要去按揉。

鱼际位于大拇指第二节后面，连接手腕和拇指第二节的骨中点处，手掌和手背交界的地方。

肾经的太溪在五行中属水，肺为金，而用太溪是取“金生水，金水互生”之意。而且肾阴是一身阴气之本，补肾阴同时也是补肺阴。

操作方法：消渴属于本虚标实的病症，我们在操作时也要考虑到这个因素，先去其标，再补其本。每天晚上9点左右，先大力按揉鱼际3分钟，以产生酸疼感为好，双侧交替进行；然后在两侧胰俞上拔罐10分钟，起罐之后用手指按揉两侧胰俞各2分钟，最后按揉两侧太溪穴，每侧3分钟。

五味禁忌：阴虚是根本，又有燥热，所以要少吃辛辣和煎炸的食品，少吃那些容易上火的水果，多吃酸味东西。多吃梨，但是不要削皮，因为梨皮可以润肺，既滋阴又降火，非常适合食用。平时可以用百合、天门冬、天花粉等熬粥，这些都是滋阴的药物，而且没有什么苦味。还有就是常服六味地黄丸。

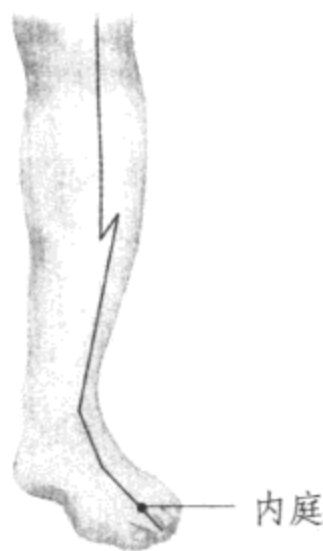
· 胃燥津伤(中消)的劲敌——胰俞、内庭、太溪

每次吃饭都能吃很多，而且很容易又感觉饿了，但是体重却在下降，感觉口渴，尿多，大便干。

“胃为水谷之海”，负责把食物进行初步的消化；而胃阴胃阳的平衡是保证胃功能正常的根本所在。胃阴不足，又有燥热，就会出现阳偏盛的情况。阳主动，阴主静，胃火相对炽盛，所以会出现口渴多饮、多食易饥的情况。但是这些食物并没有转化成身体所需要的气血物质被吸收，而是很快地被排泄掉，所以身体看起来才会变瘦；“六腑以降为顺”，“火性炎上，易伤津液”，胃火偏盛，整个肠道的正常功能就会紊乱，该降不降，所以会便秘。



治疗中消，一定要补足胃阴。每天坚持刺激双侧内庭、胰俞和太溪，坚持3个月，口渴多饮、多食易饥的情况便可大大缓解。



这时除了选胰俞外，还要选内庭泄胃火，太溪补肾阴。

胰俞和太溪的操作同上。内庭是足阳明胃经的荥穴，“荥主身热”，善去热邪，十二经的荥穴一般都可以治疗相应脏腑或经络的热病。虽然这里的胃热并不是实热，而是“标”，但是“标实不去，本虚难补”，所以一定要加上善去胃热的内庭。

每天的上午7~9点是胃经的旺时，可以这个时候按揉两侧内庭，给糖尿病以“迎头一击”。同时，晚上刺激两侧胰俞和太溪时还应该配合着再做一遍。

内庭在脚二、三趾的结合处，稍向里一点，也就是脚背与脚底交界的地方。

操作方法：每天上午7~9点之间，按揉双侧内庭各5分钟，要产生强烈的酸胀或胀疼感，应该从脚趾向脚跟方向按，这样才能产生较强的感觉。晚上9点左右的时候再重复做一遍，接着在两侧胰俞上拔罐10分钟，然后再按揉双侧胰俞2分钟，最后按揉双侧太溪各3分钟。

五味禁忌：中消的饮食禁忌和上消一样，少吃辛辣食物，平时要熬些麦冬、山药、粳米粥以养胃气滋胃阴，还可以泡栀子茶以清火气，祛标邪。



100

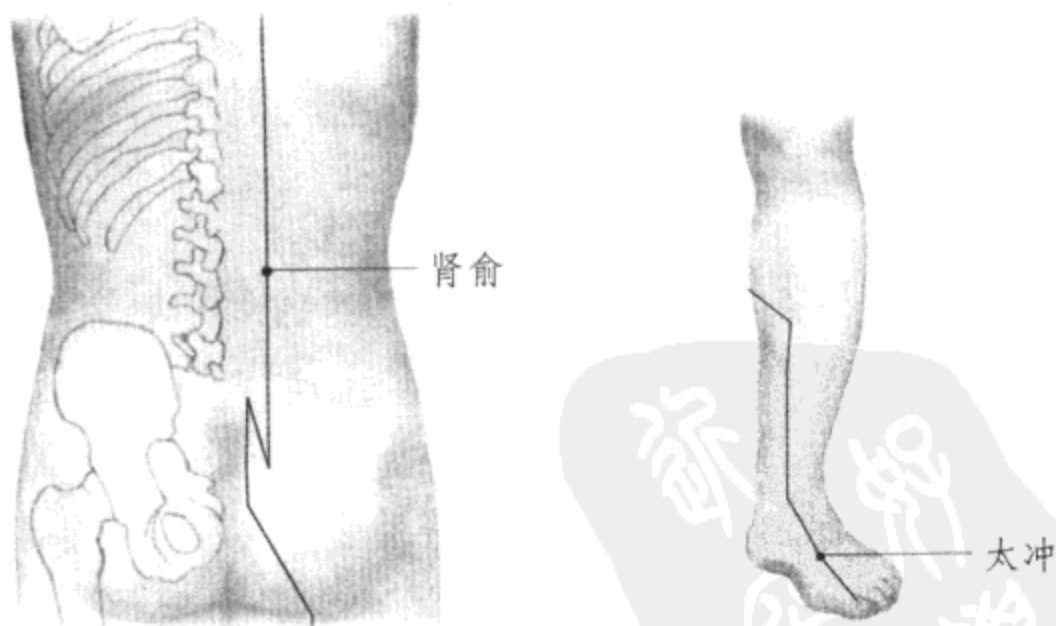
· 肾阴亏虚(下消)的杀手——胰俞、肾俞、太冲、太溪

尿频尿量多,而且尿的颜色混浊,脸色开始发黑,口干舌燥,常觉得腰膝酸软,有时睡觉会出汗,有时心烦失眠。

肾阴是一身阴气之本,一般病程久了才会发展到肾阴受损的地步。肾阴不足,肾主收藏的功能就减弱,所以会小便频繁;水谷精微不能吸收,都随小便排出,所以小便颜色混浊;五脏与五色相配,肾脏与黑相合,脸色发黑是肾脏本脏色的显现,有此现象,说明疾病发展的程度已经很深了。同时,肾阴虚会导致虚火上炎,肾水不能上济心火,必然出现“心肾不交”的症状,如腰膝酸软、睡觉出汗、心烦失眠、口干舌燥等表现。

这个时候除了选胰俞外,要把主要力量放在补肾阴上面,再取肾俞和太溪;同时降虚火,引火下趋,选太冲,肾属水,肝属木,水生木,是取“实则泻其子”的意思。

操作方法:每天晚上9~11点的时候先用热水泡脚,然后按



治疗下消,主要补养肾阴。晚上坚持刺激两侧太冲、太溪、肾俞和胰俞,3个月后,尿频尿多、脸色发黑、心烦失眠、口干舌燥等现象会逐渐消失。



揉两侧太冲穴，从太冲向脚趾方向边揉边推，每穴按揉3分钟；接着按揉两侧太溪穴，每穴3分钟；最后在两侧肾俞和胰俞上拔罐10分钟，起罐之后，在穴位上按揉2分钟。

五味禁忌：尽量少吃辣味和煎炸的食物，每天要限制粮食、油脂的摄入量，要多吃酸味食品，一定要少吃甜食，多吃杂粮、米、麦，配合蔬菜、豆类、瘦肉、鸡蛋，忌浓茶和咖啡。还要坚持服用六味地黄丸，坚持熬山药粥。

一定要注意避免受外伤，因为消渴（糖尿病）患者伤口很不容易愈合。

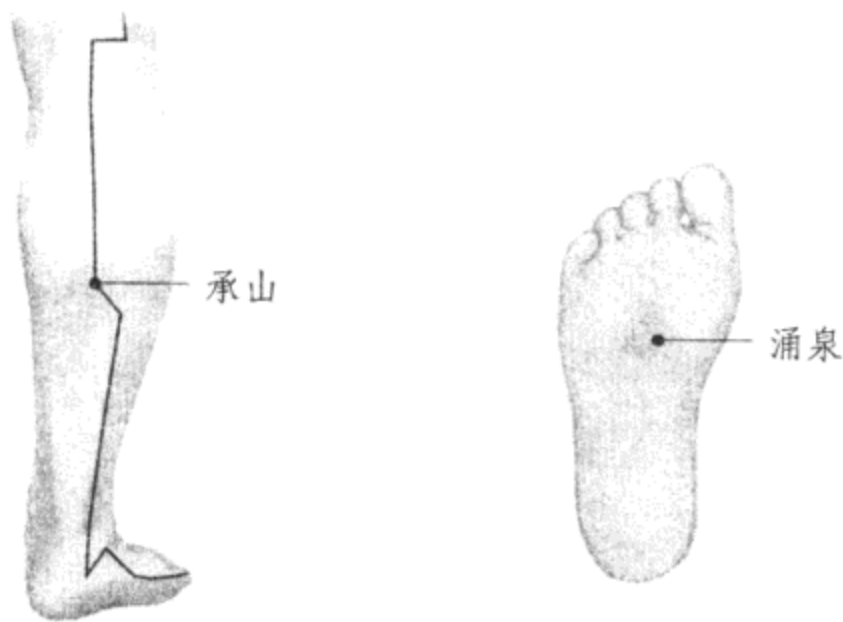
承山和涌泉让小腿永不静脉曲张

小腿静脉曲张是长期久坐或久立造成的，它的病理原因是膀胱经不通，这要求在治疗的过程中要有长期的打算。因为就像通下水道一样，好多年造成的堵塞你就不可能一下子给打通，必须一点一点地掏。

每天，一定要去点承山穴，两侧穴位都要点揉到，没有四季和具体时间的限制，但是一定要坚持，首先打消追求速效的念头。

还有一个穴位要每天点按：涌泉。涌泉位于足底，在第一、二趾的趾缝和足跟连线的上中1/3的交点处。方法是：握拳，用指间关节点。

操作方法：每天用热水泡脚20分钟，然后点按两侧涌泉穴，每穴3分钟，一定要以产生胀痛感为度。然后趴在床上，让家人从脚踝开始沿着小腿后面面向上推，要有一定的力度，要用掌根，推的时候要能让被推者感到一种酸胀感，单方向反复做15次。然



静脉曲张是现代医学很难治愈的一种病症,但是坚持每天点按承山3分钟,推按小腿15次,再点按涌泉3分钟,就可以根治此病,而且不再复发。

后再点按双侧承山穴3分钟。

从中医来讲,静脉曲张是因为有淤血,所以要活血化淤。下面我介绍一个家传秘方:红花、当归、牛膝、川芎,各15克,半洗脚盆水,大约2公斤左右,量多了可以再加些药。大火煮沸了之后再小火煮10分钟。这个过程中要把药水盖上,尽量减少药物的流失。煮好之后,先把小腿放在上面熏,一定不要烫伤。等感觉稍微有点烫的时候开始泡,直到把脚泡透,一摸感觉脚底很软,而且摸着脚还觉得有点发烫时为止。

泡完脚之后一定要做一个简单的“足疗”:从内侧太溪穴向脚跟方向和拇指脚尖方向推。

如果两者结合起来,坚持使用不久就会有事半功倍的效果。

另外,每天慢步一会儿,以不感觉累为度。晚上睡觉的时候一定要把脚垫起来大约10厘米高,有利于血液的回流。



绝不留一分毒——让便秘从此绝根的五种穴位疗法

大家对便秘都不陌生，而且很多人都被此症状折磨过，去请教一般医书时会发现，几乎都把大便的频率作为一个标准来看，其实这是不对的。因为每个人的体质不一样，每天大便的次数肯定不一样。是否便秘应该掌握住一点：大便困难，自己感觉不舒服，这才是真正的标准，而不应该是具体的数字。

我有一个同道，习武之人，身体非常好，但是每天至少大便3次以上，而且大便都成形，难道能说他是腹泻吗？

一代中医大家蒲辅周曾经说过，他认识一个人70多岁了，每周才大便一次，但是身体非常健康，而且他本人从没有感觉到一点不舒服，据说，此人年轻时要20多天才大便一次。若不是亲眼看见蒲老经验集里面的记载，恐怕谁都不会相信。

现在治疗便秘的药太多，电视、报纸上的广告都在宣传，但他们在向人们介绍便秘危害的同时，也给大家造成了不小的恐慌，因为这些广告都太夸大事实了。确实，便秘能够导致一些毒素在体内堆积，对身体也能造成一些危害，但是，并非所有人的便秘都可用一种药解决掉。而这些药之所以敢说对所有的人都见效，原因只有一个：里面含有大量的泻药。

但是泻药只能解决表面现象，也就是我们说的“治标”，只有了解便秘的真正原因，才能从根本上解决问题。

胃肠蠕动减慢是所有便秘的共同特点，所以每天摩腹和按揉两侧天枢应该是最重要的。摩腹的作用我在前面已经说过了，每顿饭后40分钟左右开始顺时针摩腹，每次10分钟。

天枢是足阳明胃经的穴位，同时也是大肠的募穴，是大肠经的经气在腹部的聚集处。而且天枢的位置向内对应的就是大肠，所以每天按揉它可以很好地改善胃肠蠕动。



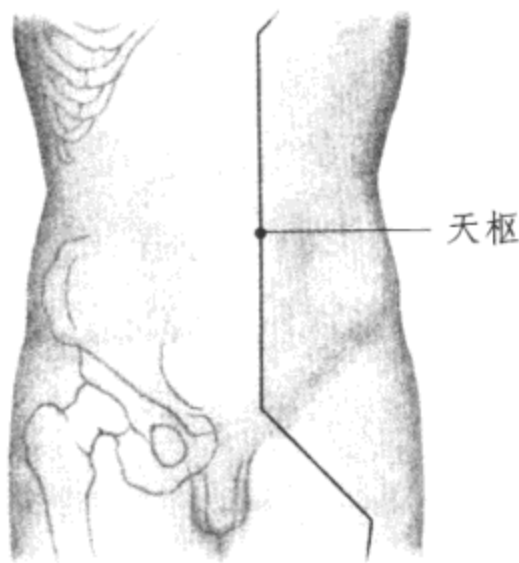
104

每天吃过饭摩腹之后，开始用手指按揉两侧天枢，每穴3分钟。

但这只是针对所有便秘者的共用方法，而不同的人群有不同的特点，所以在此基础上再加上一些对症的方法才能真正根治便秘。

我大致分5种情况来谈：阴虚、血虚、阳虚、肠胃燥热、血热。

阴虚：这种人经常感觉到口干舌燥，小便多。其实喝水也不少，但是真正吸收的水分并不多，中年妇女尤其是更年期的妇女这样的比较多。这是因为“人过四十，阴气自半”，阴津少了，肠道内比较干燥，所以会大便困难，这个年龄的妇女，血也相对地虚，就像《内经》里面说的“阳明脉衰”了，阳明是多气多血的经脉，它都衰了，证明全身的气血都在走下坡路。所以这个年龄段的妇女除了每天按揉两侧天枢之外，还应该加一些药物来维持，以补充自身气血的不足。六味地黄丸、逍遥丸，这两种药在药店里面都能买到，要一起吃，每天照说明的药量服用就可以了。过一段时间你就会发现，不但便秘好了，脸色也好了，变得有光



中年、尤其是处于更年期的人常因阴虚而便秘，以致体内毒气弥漫不散。配合六味地黄丸、逍遥丸，每天坚持按揉天枢穴，不但便秘根除了，皮肤也变年轻了，连心情也变得轻快、明朗。



泽了，不再是原来那个“黄脸婆”了。

同时还要多吃一些润肠的东西，多吃水果，吃梨不要削皮，可以润肺，增强肺宣发肃降的作用，从广义上讲，肺的肃降也包括胃肠道的向下运动，因为肺主管一身之气，而大便的下行也是靠气推动的。还要适当地锻炼，因为锻炼也可以增加胃肠蠕动，但是饭后不要做剧烈的运动，那样对身体有害。

血虚便秘：主要是产后妇女，大手术后的病人，久病的人以及年老体衰的人容易出现。他们便秘是因为失血多，身体的气血亏虚，从而造成肠道没有足够的气血来滋养，所以肠道的功能会下降，导致便秘。

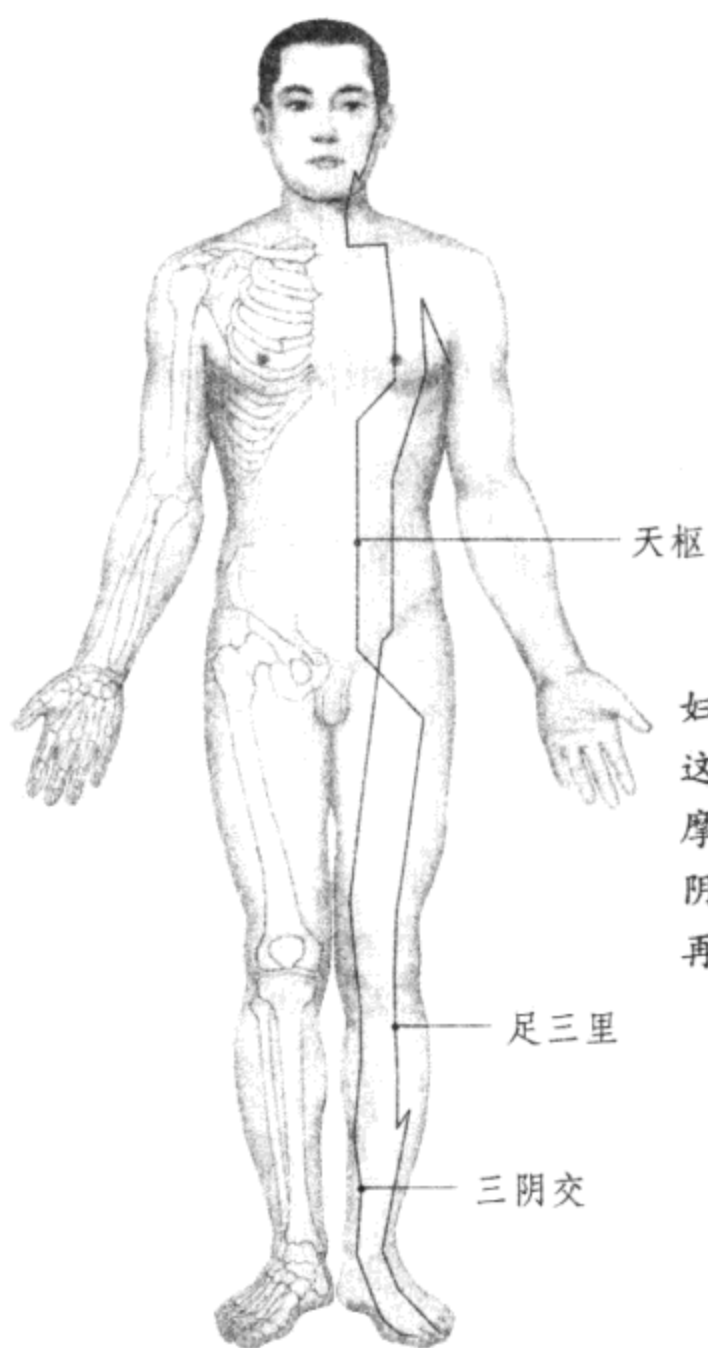
这个时候除了摩腹和按揉两侧天枢以外，还要加上足三里和三阴交补充气血。

足三里的作用在前面我已经详细说过了，所以按揉两侧足三里是针对血虚这个“本”来找的，而三阴交是肝脾肾三条阴经的交会穴，脾生血，肝藏血，肾藏精，精血互生，所以按揉两侧三阴交可以同时调整三条经的经气，进而对三脏进行调理。内脏功能正常了，气血足了，便秘自然就能解决了。

血虚便秘的人在生活上还可以从多方面来调节脏腑的功能，像要多吃一些补血的食物，比如紫米粥、乌鸡汤、菠菜、鸡蛋、瘦肉、红枣、龙眼肉等。

还要买一些补中益气丸或者归脾丸来补益气血。现在药店里面有卖阿胶粉的，也可以买整块的阿胶打成粉末，然后每次饭后用开水冲两勺喝，效果非常好。阿胶是专门补血的，质量当然还是以山东东阿生产的最好。如果便秘比较严重的话可以买一些五仁丸吃，里面有多种果仁和陈皮以及蜂蜜，润肠通便效果很好，非常适合老年人和产后血虚的人服用。

但是有一点要注意：人身体比较虚弱时，吃药和补充气血的



大手术后的病人以及产妇因为血虚，多会出现便秘，这时候吃药易有副作用。每天摩腹并按揉天枢、足三里和三阴交，就可以使肠胃通畅，不再受便秘之苦。

食物时一定要慢慢来，千万不能猛补，那样对身体反而有害，因为“虚不受补”，过猛过多会导致这些东西在身体里面堆积，反而会加重便秘症状。另外炖汤时也应该清淡一些，熬粥时不要熬得太稠。

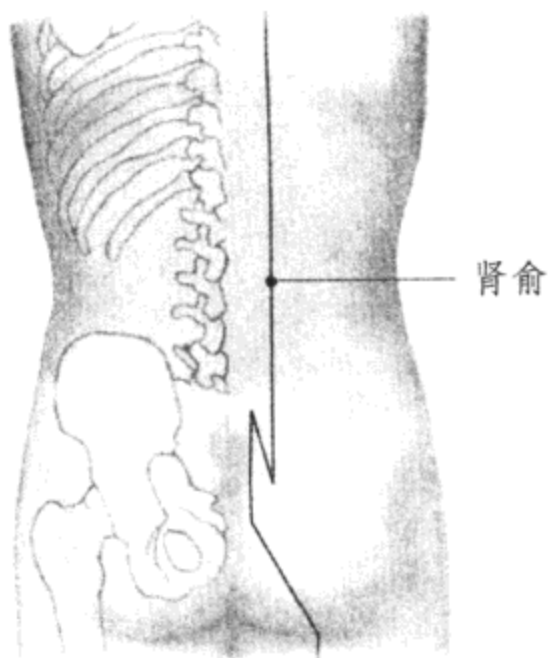
阳虚：这种情况下的便秘有几个很明显的伴随症状，怕冷怕凉，小便清长。此状以老年人最为多见，因为老年人肾气虚弱，尤其是肾阳虚弱，阳主动，主温养，所以虚弱了才会感觉怕冷，阳气虚弱推动无力，所以会便秘。

这时一定要以温补阳气为主，除了上面所说的按揉天枢、足



三里、三阴交3分钟以外，每天晚上睡前一个小时要在两侧肾俞上拔罐10分钟，起罐之后再按揉2分钟。肾俞的位置和作用在前面已经仔细谈过，这里就不再多说。

老年人便秘多由阳虚引起，坚持按揉双侧天枢、足三里、三阴交和肾俞，阳气渐足，吃喝拉撒都不输于当年。



在饮食上要吃一些温热补肾阳的东西，比如说羊肉、狗肉、韭菜等，但是要注意一点，羊肉、狗肉这些都是纯补阳气的，做的时候不妨和枸杞子放在一起做，滋阴补阳，阴中求阳，就像张景岳说的那样，“善补阴者，必于阴中求阳，则阳得阴助而生化无穷”。大家都知道，在炉火最旺的时候如果稍微泼上一点水，火苗会一下窜得更高。大量的补阳药里加一点补阴药也是这个道理。

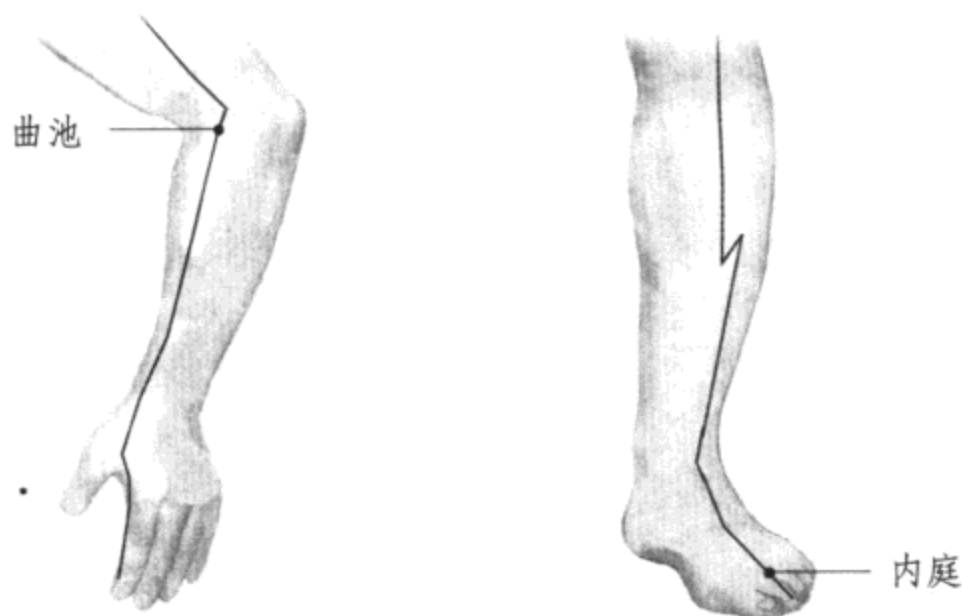
另外，还要吃一些金匱肾气丸，每种丸剂都可以，按照上面说明的药量吃就行了。

肠胃燥热：其实就是肠胃里面有热，有火，大部分是因为吃燥性食物过多、饮酒过多造成的。虽然有人说喜欢吃什么就是体内缺什么，但是这也要有一个“度”，超过了就会对身体有害，而且这和个人的饮食习惯以及地方饮食特色有关。但不管怎么说，



一旦超过了身体能够承受的限度，就会导致生病。这种人一般都觉得自己的胃口很好，不过很多人会有口臭。

喜欢吃燥性食物的朋友和那些外出应酬比较多的人，平时就要多吃一些日常的保健来预防便秘，已经有症状的就要有针对性地去消除体内过多的“火气”。这时，除了选用天枢、足三里、三阴交外，还要加上曲池、内庭来消阳明（胃肠）的火气。



很多人喜吃燥性食物，这样易出现便秘，而每天刺激双侧天枢、足三里、三阴交、曲池、内庭各3分钟，能清毒祛火，保证您不用再刻意忌口。

曲池是手阳明大肠经的合穴，前面我讲过，它可以清热祛火；而内庭是胃经的荥穴，“荥主身热”，它可以去胃经的热。曲池可以随时按揉，两侧都要按，每次3分钟；内庭在2、3脚趾缝处，每天晚上泡过脚之后再刺激。由于内庭穴这个地方肌肉比较薄，所以按揉的时候酸胀感不太明显，不妨从后往前推，沿着胃经的循行线，就是沿着脚趾后的骨缝大概两指的距离，单方向向着内庭方向推，反复进行3分钟的时间。

还可以去买一些麻子仁丸来吃，这是《伤寒论》里面的方子，



专门针对肠胃燥热导致的便秘。也可以买一些番泻叶泡水喝，既可以降火也可以通便。这个药的作用可以缓也可以猛，1.5~3克的量泡水作用比较缓和，一般晚上睡觉前喝，第二天早上起效；5克以上的时候作用比较猛一些，起效会比较快。这个要根据自己的情况来定。这种药不能长期服用，否则会产生依赖作用，而且如果用上一段时间停止的话，反而会便秘得更加厉害。另外，女性月经期和怀孕的时候不能用。

血热便秘：有此症状的人普遍都脾气比较急，在这类人中，未婚的居多。很多未婚的女性朋友都便秘，尤其是每次月经前都会便秘加重，然后就会痛经。但很多人都把注意力放到了痛经上面，却没有注意到便秘，其实便秘才是导致痛经的“真凶”，而血热就是“垂帘听政”的“慈禧”。

也许有人会问，前面你不是说“血得寒则凝，得温则行”吗？是，但是这里的热已经不是简单的热，不是温，而是超过身体正常需要的“热邪”，是过量的热，而且进入了血里。热邪总是会消耗阴津的，肠道失去了足够阴津的濡养，经血的质地也因为热邪的侵入发生了改变，经血变稠，颜色变红，排除不畅，因此才会痛经。而且便秘会导致这些垃圾在体内堆积，会更进一步消耗身体的阴津，更会加重阴津的不足。阴津越少，热邪的牵制力量就越大，各种症状就越明显，所以这时去掉血中的热才是最根本的办法。

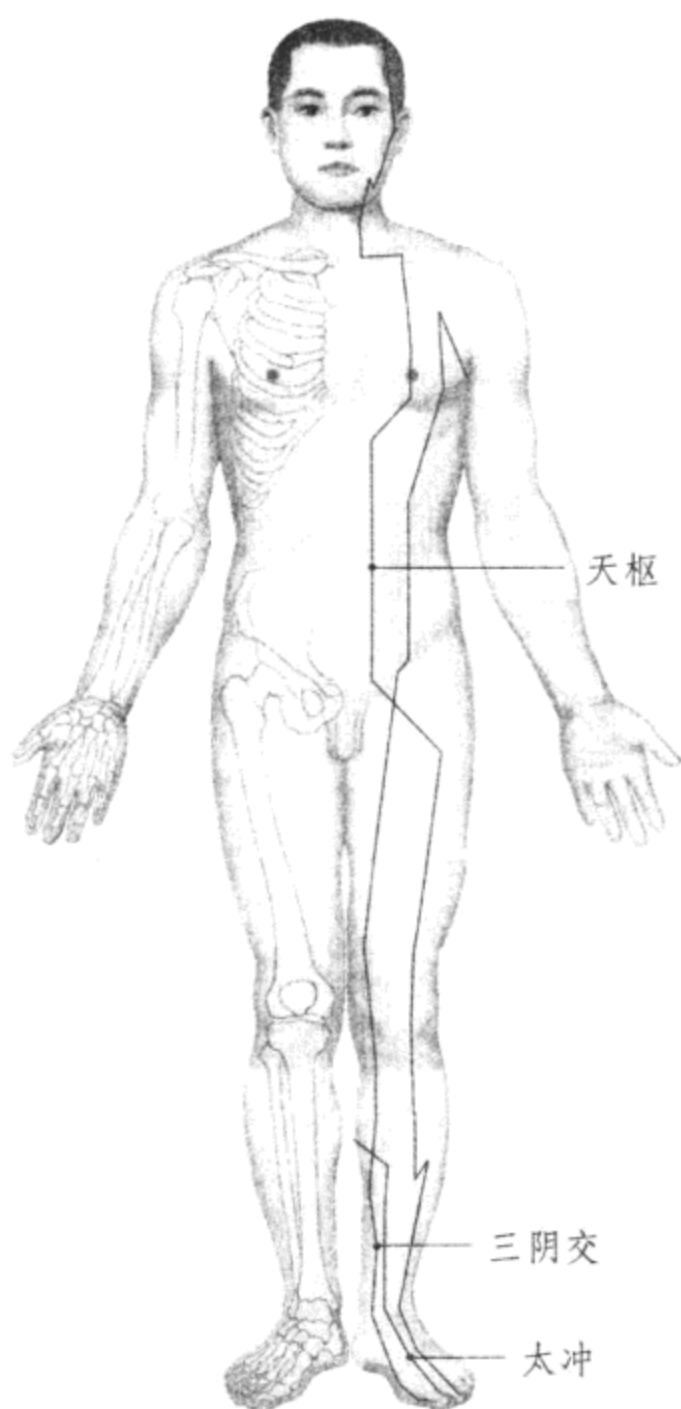
穴位选用太冲和三阴交比较好。太冲是肝经的合穴，肝主藏血，而“女子以血为本”，所以太冲对血热有很好的排泄作用；三阴交是肝脾肾三经的交会穴，和血的关系非常密切。

三阴交每次按揉3分钟，每天不拘次数，太冲的刺激方法也是每次按揉3分钟，晚上泡脚之后从后往前推。

女性朋友起码要在月经前一周开始按揉这些穴位，每天都要



110



很多朋友因为血热而出现便秘，坚持每天刺激天枢、太冲和三阴交3分钟，这些不请自来的烦恼自会消失无踪，肤色也会很快好起来。

做：饭后摩腹、按揉两侧天枢、三阴交，推按太冲。

平时多饮菊花茶，多吃一些凉血的食物，如鸭肉、冬瓜、荠菜、绿豆等，少吃热性的食物。

还可以买一些药物。三黄片、加味逍遥丸就行。三黄片是专门清热的药物，作用范围比较广，清热的力量也比较强；加味逍遥丸又叫丹栀逍遥丸，是舒肝解郁、补血的药物，其中加入了丹皮和栀子两味清热的药物，专门清血中之热。



要命的牙疼可以用人体自生的穴位消炎药摆平

俗话说“牙疼不是病，疼起来真要命”，听起来好像有点夸张，但是有过牙疼的人都知道那种滋味。去医院看的时候会说是这种那种的炎症，开上一堆消炎药，或者说是牙坏掉了，必须拔掉。

当然，我们承认，有些牙我们必须拔掉，即使不拔，它也失去了一个正常牙齿所具有的功能；龋齿有洞的也一定要去补，要不食物残渣掉进去就会刺激里面的神经，到时不去医院是不行的。

但一般的牙疼就不用那么兴师动众了，因为我们身上其实就有祖传下来的“消炎药”，而且效果比任何西药还要好，还要快。但前提就是必须分清是什么类型的牙痛，是实火牙痛还是虚火牙痛。

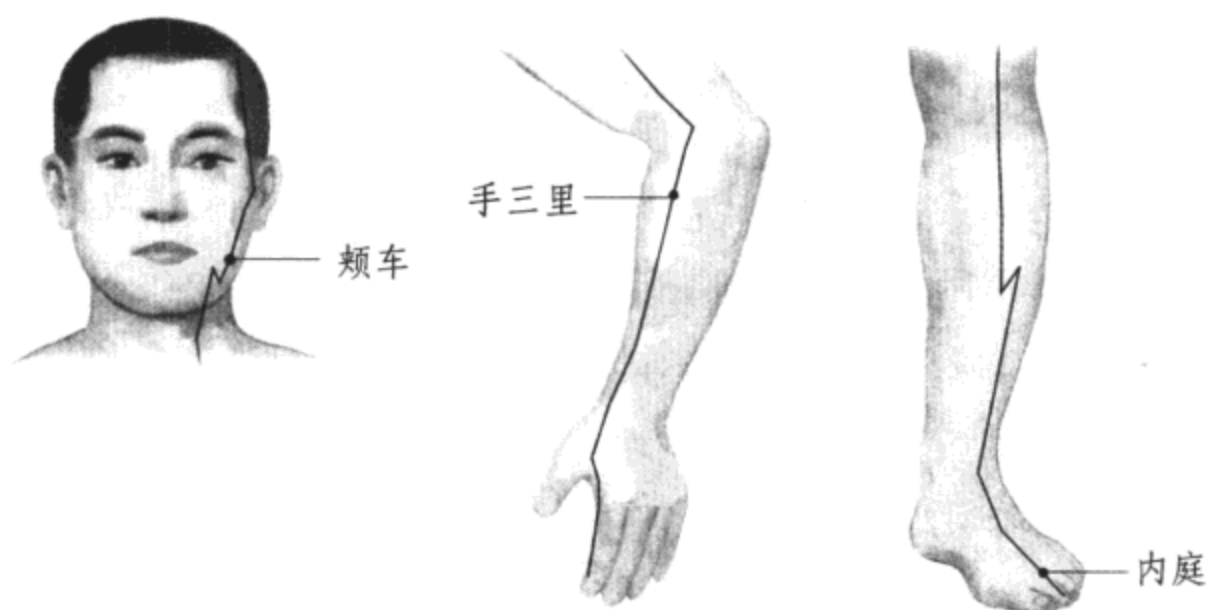
说到这想起来一件事：以前有一位西医对我的一位老师说，你们中医真逗，动不动就上火，哪来那么多火？老师说，你们西医不是更火吗？动不动就是这炎症那炎症，炎可是俩火啊。

其实在中医里面，牙疼确实是分虚实两种，这样分简单明了，下面我就谈一下牙疼的治疗。

首先看是实火还是虚火。实火时一般疼痛比较剧烈，不敢吃热东西，牙龈红肿比较明显，摸脉时会发现脉比平时有力而且快（脉洪数）；虚火疼痛一般不太明显，老是隐隐作痛，而且持续的时间比较长，牙龈红肿不太明显，摸一下脉会发现脉比平时细（脉跳的宽度变窄）。

其次要分是上牙痛还是下牙痛。因为上下牙齿所联系的经脉不同，上牙与手阳明大肠经相连，下牙与足阳明胃经相连。

这里我主要分五个方面来谈牙痛：胃火牙痛、肠火牙痛、肾



下牙剧烈疼痛时，使劲掐按双侧内庭、颊车和手三里，5分钟后见奇效。

虚牙痛、龋齿牙痛和智齿牙痛。

胃火牙痛是指下牙(火牙)痛，多是因为热邪传导到了胃经，或者因多吃了辛辣食物造成的，一般疼痛比较剧烈，甚至吃任何消炎药、止痛片都控制不了。我曾见到一位病人，我的邻居，那天中午刚吃过饭，他满脸通红地去找我，说因为家里来客人，喝了一点白酒，没想到牙疼得难以忍受。我问他上牙疼还是下牙疼，他说下牙。我看了一下，牙龈很红，这说明胃火很盛。于是我就立刻取内庭和颊车给他扎上了针，然后在手三里处边揉边拨，很快他就舒适很多了，问还疼不，说咬咬还有一点感觉，但是没什么影响了。

还有一次，我在门诊上碰见一位老太太，牙疼得直冲我发火。我也是取了内庭、颊车和手三里，很快她就不怎么疼了，第二天再过来时脾气也好了许多，一再为昨天的事道歉。

内庭我在前面说过，位于第二、三趾缝处。颊车位于耳下，下颌角处，咬牙的时候咬肌隆起的地方，它是胃经的穴位，向内对应牙齿；手三里是手阳明大肠经的穴位，这是牙疼的一个反应



点，属于经验穴，一按下去牙疼立刻就减轻很多。手三里在曲池下面两寸，相当于食指、中指、无名指并在一起的宽度。

因为我们不能自己随便给自己扎针，所以有上面这种情况的时候按揉穴位就可以了，也能起到止痛消肿的效果，止痛可以速效，消肿要坚持几天。

一定要戒烟酒和辛辣的食物。最好再配合吃一点牛黄上清丸或者三黄片。

肠火牙痛就是指上牙痛，主要是大肠有实火造成的，手阳明大肠经的循行是“儒上齿中”。它的症状和上面说的胃火牙痛差不多，但是取穴的时候一定要以祛大肠火的穴位为主。我的经验是，选用合谷、曲池、手三里。

合谷是治疗肠火牙痛的特效穴。有一次我的一个同事在药店里没事，于是就拿着针包练习扎针，这时过来一位老太太捂着腮帮子要买消炎药，于是他说，要不我帮你扎一针吧，不要你的钱，老太太迟疑了一下没答应，拿着药走到门口时突然又转回身说：“反正都这样了，就扎吧。”结果我同事刚扎进合谷还没有行什么手法，老太太就说：“拔出来吧，不疼了。”当时连我同事都感到震惊。

上牙痛不可耐时，请马上去刺激双侧合谷、曲池和手三里，效果即刻看到。





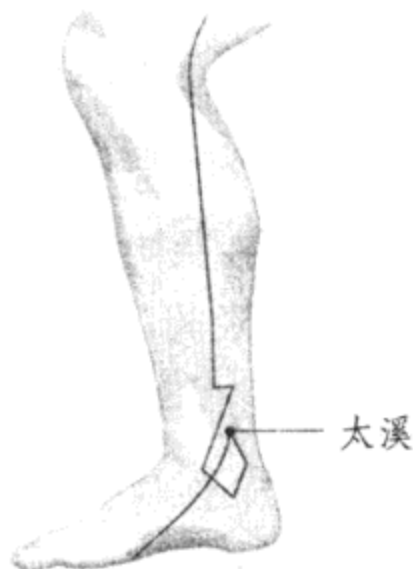
曲池是大肠经的合穴，是连接大肠经经气深入到大肠的穴位，最能排毒清热。

这几个穴位都不要拘泥于时间的限制，当牙疼时，要不时地按揉，从下到上依次进行，合谷、曲池、手三里，每穴2分钟。

饮食上的禁忌基本上和胃火牙痛一样。

虚火牙痛其实就是肾虚牙痛，这种疼不明显，但是时间较长，一直觉得隐隐作痛，时轻时重，牙龈一般没有红肿现象，只是牙齿根部有松动的感觉。

如果牙齿长时间隐隐作痛，齿根松动，这是肾阴虚，请每天刺激双侧合谷、手三里、太溪3~5分钟，肾阴足，牙齿自然就会坚固起来。



其实这是肾阴虚造成的虚火上炎，肾主骨，齿为骨之余，所以牙齿的好坏和肾功能的强弱有很大的关系。肾阴虚，牙齿得不到足够的滋养，而且阴虚导致阳相对地偏亢，才会显现出来“上火”的症状。

这时，选取合谷、手三里、太溪三个穴位就可以了。合谷、手三里治标，太溪补肾阴治本。太溪每天晚上泡脚之后按揉5分钟，合谷和手三里不时地按揉以减轻疼痛，帮助治本。

另外，最好配合吃一些六味地黄丸。如果睡觉时有盗汗，或



者感觉燥热、睡不踏实的话，可以吃知柏地黄丸。

平时可以用枸杞泡茶喝，或者用枸杞和山药熬粥喝。

龋齿牙痛要及早到医院治疗，有齿洞的一定要填充，因为有齿洞的话就等于把牙齿里面的神经给暴露出来了，不管是食物残渣还是其他什么东西，掉进去以后就会压迫刺激神经，所以发展下去是很危险的。

智齿牙痛比较特别，因为很多人可能一辈子都不长智齿。

其实，智齿疼是因为这个时候牙龈上面的肌肉已经长得比较厚了，所以牙齿长出来的阻力比较大。但这还不是最主要的，长过智齿的人都知道，有时候一颗智齿两年了还没有彻底长出来，过一段时间会疼上几天，好像怕人忘了它似的。其实它是在提醒我们，这个时候我们身体的免疫力弱了。

有些人去看齿科医生，他们拿着注射器照着智齿的地方喷些药，然后让你漱口，反复几次就不疼了。其实他们就是用一些双氧水清理一下牙齿旁边的垃圾而已。所以这个时候不用去什么医院，自己买一瓶双氧水，在家每天多漱口，然后不时地按揉两侧手三里就行了。

上面这几种情况虽然原因不同，但是排除病因之后，每天饭后用温水漱口，最好是淡盐水。牙疼期间饮食一定要清淡，烟酒和辛辣的东西一定要戒除。保健是相同的，就是平常要用穴位祛胃之火，并保健肾经。

每天叩齿，不计次数，但是不要太少，古书记载的保健法里面都有每天叩齿千遍之说。

早晚刷牙是必须的，还要注意刷牙的方法，刷毛不要太硬，那样会破坏牙齿表层的釉质，要照顾到牙齿的方方面面，彻底把各种残渣清理干净，不给那些致病因素任何可乘之机。



让脾肾像八九点钟的太阳——五更泻的标本兼治大法

听这个名字你肯定觉得很有趣,但恐怕得了这个病的人才知道到底有多痛苦:每天早上天快亮的时候就得上厕所,而且都是急急忙忙的。我曾有一个病人,他见到我时说:“大夫,好久没有从从容容地上过厕所了,说起来是小事,但是太烦人了,每天早起就慌忙跑厕所,睡觉都不踏实。别人早起锻炼身体,我早起拉肚子,烦啊。”还有一个病人,每天早上去上班,大家都有共同打扫办公室卫生的习惯,但是他每次都是这个时间点上往厕所里跑,一段时间下来大家都说这人耍滑头,搞得他很是头疼,他找到我时说:“您说那点活儿我能怕吗?但是每天早上就拉肚子,完了之后就像没事一样,也难怪大家怀疑,但是我确实不是耍滑头啊。”

其实上面这两个人的病都是我这里要讲的五更泻。五更,就是黎明时分,所以古书上记载又叫“晨泻”或者“鸡鸣泻”。

为什么会这样呢?中医认为这是脾肾阳虚造成的,因为肾阳又为人的一身阳气之本,所以五更泻又叫“肾泻”。清代名医柯韵伯说:“夫鸡鸣至平旦,天之阴,阴中之阳也。因阳气当至而不至,虚邪得以留而不去,故作泻于黎明。”鸡鸣和平旦都是古代时间段的叫法。古时把一天分为平旦、日中、日西、黄昏、合夜、鸡鸣六个时间段,平旦、日中、日西属于阳;黄昏、合夜、鸡鸣属于阴。而鸡鸣则是阴阳转化的时候,前贤的意思就是鸡鸣或者五更的时候腹泻,是因为阳气该来而没有来,阴气该降而没有降,从而导致腹内阴气盛而阳气虚弱。因为阳气主温煦,腹内温煦不足,食物本来应该停在胃肠内进一步消化吸收,但是里面太冷了,胃肠得不到应有的“温暖”,留不住里面的东西,所以会腹泻。



肾阳虚是“五更泻”的真正内因，而外因则有饮食失调、感受风寒等。

我在这里所讲的温补肾阳、脾阳，不同于人们经常说起的性功能障碍，这还没有达到那种地步。这种症状相对来讲还是比较好解决的，只要吃药、按摩穴位或者拔罐就可以了。

中药方剂里面有一个方子叫“四神丸”，专治这种腹泻，现在在各个药店都能买到，成药有大蜜丸，浓缩丸和水丸三种。我感觉蜜丸的效果要好一些，不过有的人觉得蜜丸的药味太浓，那就吃浓缩丸和水丸，但是份量要比说明书上的大一些，上面说每次8丸的就要吃12丸左右，水丸可以两次吃3包，这样吃效果会好些。

四神丸里面就四味主药：破故纸、肉豆蔻、五味子、吴茱萸，另外还有生姜和红枣两味药来调和。古代医家解释这个方子时说“此乃足少阴药也”，足少阴就是肾经，也就是说这是补肾的药物。清代医家汪昂说“久泻皆由肾命火衰，不能专责脾胃”。中医里面把泄泻归为“水害而无制”。肾在五行合水，脾在五行为土，土制水，这个我们平时说话也这么说：兵来将挡，水来土掩。所以控制体内的水就要补脾。

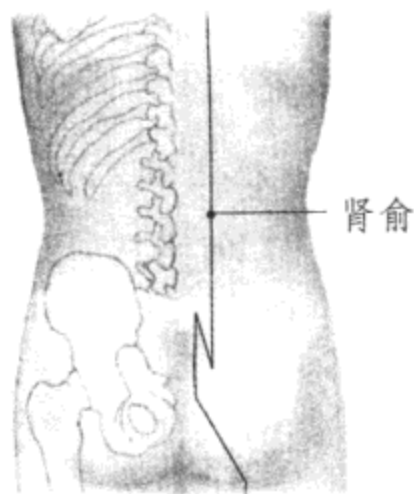
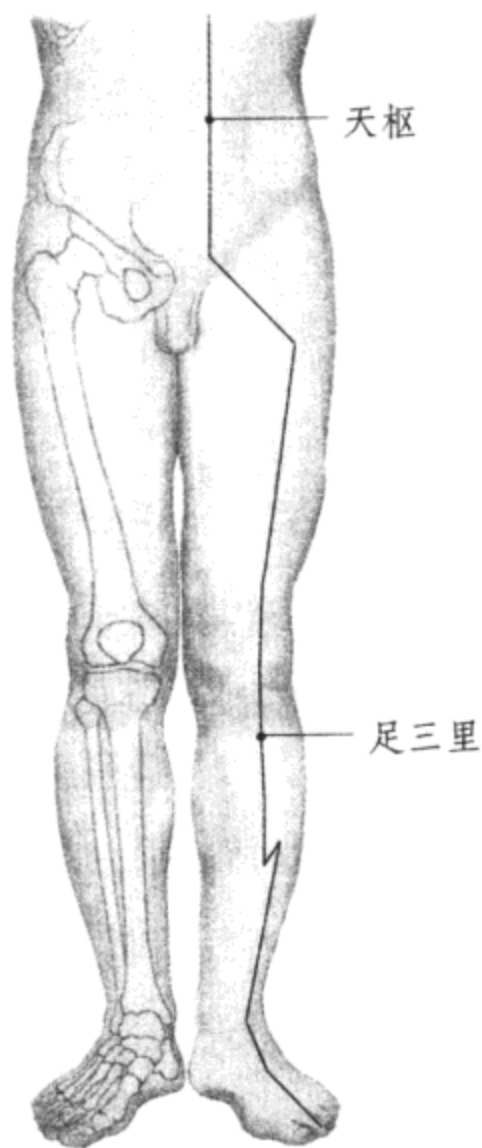
破故纸又称补骨脂，听其名必然想到它可能是旧报、废纸之类的东西，其实，它是一种豆科植物（名叫补骨脂）的成熟果实，这名字是根据梵文音译而来的。梵语称该植物为 Vākucī，故汉译时根据其谐音译为补骨脂、破故纸或婆固脂。它入肾经，古代医书《本草纲目》上说它“为壮火益土之要药”。肉豆蔻温脾肾而且涩肠止泻，可以说是标本兼治的药；吴茱萸暖脾胃而且散寒祛湿；五味子能够温肠胃、涩肠止泻；这就是这个方子的四味主药。名医王晋三说“四神者，四种之药，治肾泄有神功也”，所以才叫“四神丸”。除了这四味主药以外，还有两味药：生姜、大



枣。张仲景在《伤寒论》里经常用这两味药，说这两个合用可以调和营卫。生姜可以散寒行水，大枣可以滋养脾胃。这对五更泄也有辅助治疗作用。所以，综合全方组成来看，六味药可以说是标本兼顾了。

当然不能忘了我们的经络穴位，这是我们身上的“天然药厂”，每个穴位的作用都不亚于那些药物，关键是要选对穴位和刺激方法。在这里我介绍三个穴位：肾俞、天枢、足三里。

肾俞就在肚脐正对的脊柱水平线上旁开四指，我在前面已经说过了。但是这里我主张用拔罐的方法。每天晚上9点左右的时候在两侧同时拔上火罐10分钟，中间可以让家人不时地用手去晃晃火罐，但是不要用力太大，不能漏气。然后在拿掉火罐的时候双手迅速搓热，把掌心按在肾俞上。



五更泻真是恼人，但只要每天坚持按揉两侧足三里3分钟，晚上9点左右在双侧肾俞拔火罐10分钟，艾灸双侧天枢3~5分钟，不久，您就可以放心一觉睡到自然醒。



然后艾灸天枢。前面我说过天枢可以治疗几乎所有的肠胃病,便秘、泄泻更不在话下,但是这里我要另说一个天枢的妙用:艾灸它可以温肾祛湿。在中医里面,“水”和“湿”是同一类的病理产物,都是不正常的“水分”。艾灸既可以温肾也可以祛湿,可以说是标本兼治的穴位,不可不用。

足三里我觉得还是不时地按揉好,每次按2分钟即可,但是力量一定不要太大,从小到大,最大时能感觉有一种轻微的酸胀感就可以了,按到酸疼或者胀疼反而不好了。

还有一个:摩腹。逆时针方向,每天两次,一定要保证做,睡觉前,早起醒来,一直摩到腹部有股温热的感觉为止。这样做还有助于晚上的睡眠。

当然,平时还可以做一些食疗的粥,或者泡一点药酒喝。

芡实百合粳米粥:芡实、百合、粳米各50克,加水适量煮粥,食用时加少许食盐调味。芡实可以涩肠止泻、涩精止遗,是一味补肾的好药。

炒核桃仁:取3~5个核桃的果仁炒熟食用,每日2~3次,服用数日后,早晨腹鸣、腹痛及泄泻会逐渐好转。此方对体质虚弱及营养不良者最为适宜,因为核桃仁可以补肾益精,炒熟的过程就是核桃仁吸引“热量”的过程,这也是中医里面炮制药物的方法,“炒”可以使药物的性味变成“湿热”,所以最好要炒熟食物。

补骨脂酒:取补骨脂60克,浸泡在500毫升酒中,约一周后,每晚饮一小盅。这里要注意两点:酒最好是黄酒,现在超市和药店都可以买到,如果实在没有黄酒就用白酒代替,但一定要是粮食酒,白酒的度数以60~70为宜。



120

特效穴位使用手册

肾俞、肺俞、中极就可让你不再遗尿

遗尿,不少人幼时都有体会,但成年后如果还有这种事出现,就要当心了。

《内经》中说“膀胱者,州都之官,津液藏焉,气化则能出也”,也就是说,尿液是在膀胱里储存的,膀胱经出问题了,也就是西医所说的括约肌松弛了,就会导致遗尿。同时,中医还认为肾也有毛病的,因为,膀胱和肾互为表里,不但在生理上相互影响,有病的时候也会相互传染。大家想,一个人如果得了传染病,被传染的肯定是他接触最多的、最为亲近的人,肾就是膀胱最亲近的人。前面已说了,膀胱的作用是“津液藏焉”,但是要经过“气化”才能“出也”,而这个“气化”就需要肾来完成,所以说,膀胱有问题必须同时要考虑肾,这样才能出祛除病根。

说穿了,遗尿的根本原因就是肾气不够充足,水不能化为“气”,所以只好从膀胱“破门而出”。要消除遗尿,一定补充肾气。

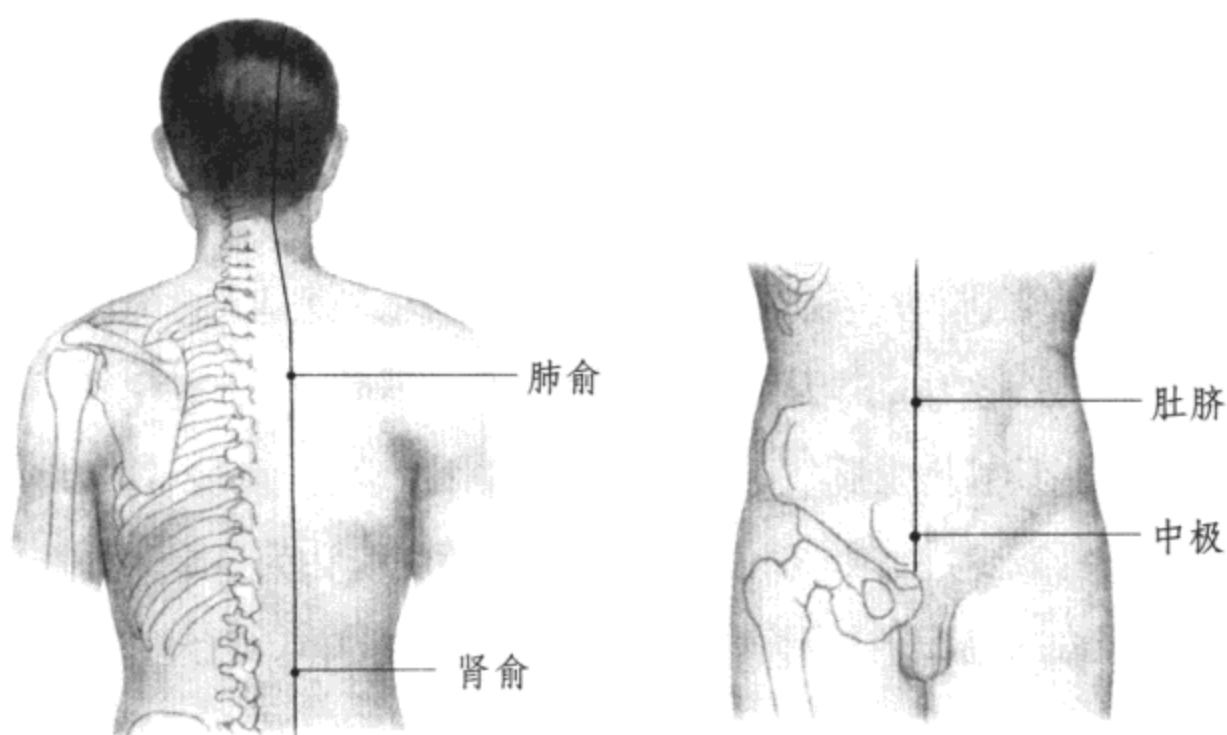
选穴时一定要标本兼顾,所以我主张用三个穴位:肾俞、肺俞、中极。

中极是膀胱经的募穴,我在前面讲过,是膀胱之气在胸腹部集中的穴位,直接对应膀胱,可以说是治疗遗尿的特效穴位。

中极就在肚脐正下方4寸。

每天用手指按揉它,每次按揉1分钟,晚上睡觉前必须做一次较长时间的按揉,至少5分钟,在按揉之前最好先艾灸5分钟。

为什么选肺俞呢?中医讲“肺为水之上源,肾为水之下源”,就是说肺是水在人体上面的源头。这么讲其实是从肺主气、肺主宣发肃降来说的,肺主一身之气,而膀胱的气化也是在肺的控制之下,肺主宣发肃降这个功能其实是包括了全身脏器的上下内外运动,宣发就是向上向外的,肃降就是向下向内的运行,所以选



遗尿确实是一件很尴尬地事,如果每晚睡前艾灸并按揉中极各5分钟,每晚睡前和早起再按揉肾俞和肺俞5分钟,坚持半个月,你的身体和心情皆可清清爽爽。

用肺俞来补充肺功能,就能够加强肺主气的功能和肃降的作用,从而增强对水的控制。

肺俞的位置在背部膀胱经上面,脊柱正中线旁开1.5寸,肩胛骨的内上角正对的第二胸椎,再向下两指的宽度就是了。

每天晚上睡觉前和早起按揉5分钟。

肾俞就不用多说了,每天早晚同样按揉5分钟。

用太溪和太冲把阴补足就会远离更年期

更年期的全称是更年期综合征,是我们每一个人身上都要发生的症状,早在2000多年前,《素问·上古天真论篇第一》就说道:“女子,六七三阳脉衰于上,面皆焦,发始白;七七任脉虚,



太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”这 and 现代医学理论中论述的男女更年期年龄也是相符合的，也就是在50岁左右开始或多或少地发作。

一般来讲，更年期的症状比较多，西医讲就是人体雌激素分泌开始减少造成的。因为身体的各个器官不适应，于是出现了心烦、莫名其妙地发脾气，容易急躁、失眠、盗汗、莫名其妙地想哭、月经减少、性功能下降等等症状，而中医认为这是阴虚造成的，因为人过四十，阴气自半，而女性以血为本，有经、带、怀孕、生产等，都离不开血，而血也属于阴。阴气减少一半，人不很快进入更年期吗？更年期涉及的脏腑比较多，其中最主要的是肝阴虚。

我在这里说的自疗方法不仅是要减轻更年期时产生一切不适症状，而且要在根子上杜绝它的发生，也就是要从人的整体上调节阴阳，使它们重新达到平衡。

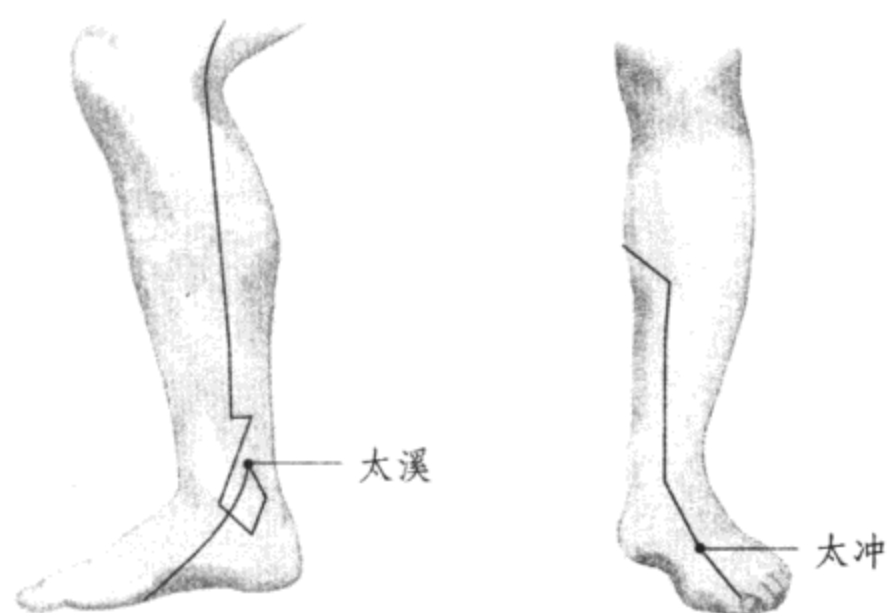
我建议所有更年期的女性朋友都要坚持吃两种药：逍遥丸加六味地黄丸。六味地黄丸是滋补肾阴的药，逍遥丸可以养血补血。两个合用完全可以调节内分泌，一般半个月就能有明显的效果。

穴位按摩也要着眼于整体的阴阳调和。我建议用太溪、太冲，每天坚持按揉。

太冲要从后向前推按，每次单方向推100次，太溪顺时针按揉，每天早晚2次，每次2分钟。

介绍一个治疗更年期综合征的经验方，可以自己按照药量去中药店买回来煎着喝。药物组成：小麦30克，百合30克，龙骨30克，牡蛎30克，知母15克，生地15克，淫羊藿9克，仙茅9克，巴戟天9克，甘草5克。每天一剂，水煎内服。

要注意一点，这里的小麦是浮小麦，也就是没有长饱满的那种，倒进水里的时候经常浮在水面上，所以叫浮小麦，大一些的



每一位女性都要着眼于身体的阴阳调和,只要每天坚持按揉
双侧太冲和太溪2~3分钟,把肾阴补足,就不会再有更年期。



123

第六章·绝大部分疑难杂症其实都算小病

中药店里都有卖的。

另外,一定要多和人交流,不要钻牛角尖。中医里面有一个词叫“肝郁气滞”,其中,“肝郁”“气滞”,两者互为因果,相互影响。更年的时候,情绪不好,比较郁闷,这叫“肝郁”,然后导致“气滞”。而“气滞”就会“发酵”,叫“气郁化火”,其实也叫“肝郁化火”,就是因气血不流畅了,导致的堆积“发酵”、生热了。而热又会耗伤阴津,这样更加重了原有的肝肾阴虚。

所以,一定要保持心情豁达。

舒肝理气



气血不虚,痛经绝迹

• 气血虚引起的痛经就用气海和足三里来治

这种情况的痛经有哪些表现呢？来月经时或者刚完的几天，小肚子老隐隐作痛，用手按着会舒服点，睡眠不好，躺下很久才睡着，老做梦，月经量比较少，颜色偏淡。脸上没什么血色，舌苔也偏淡。

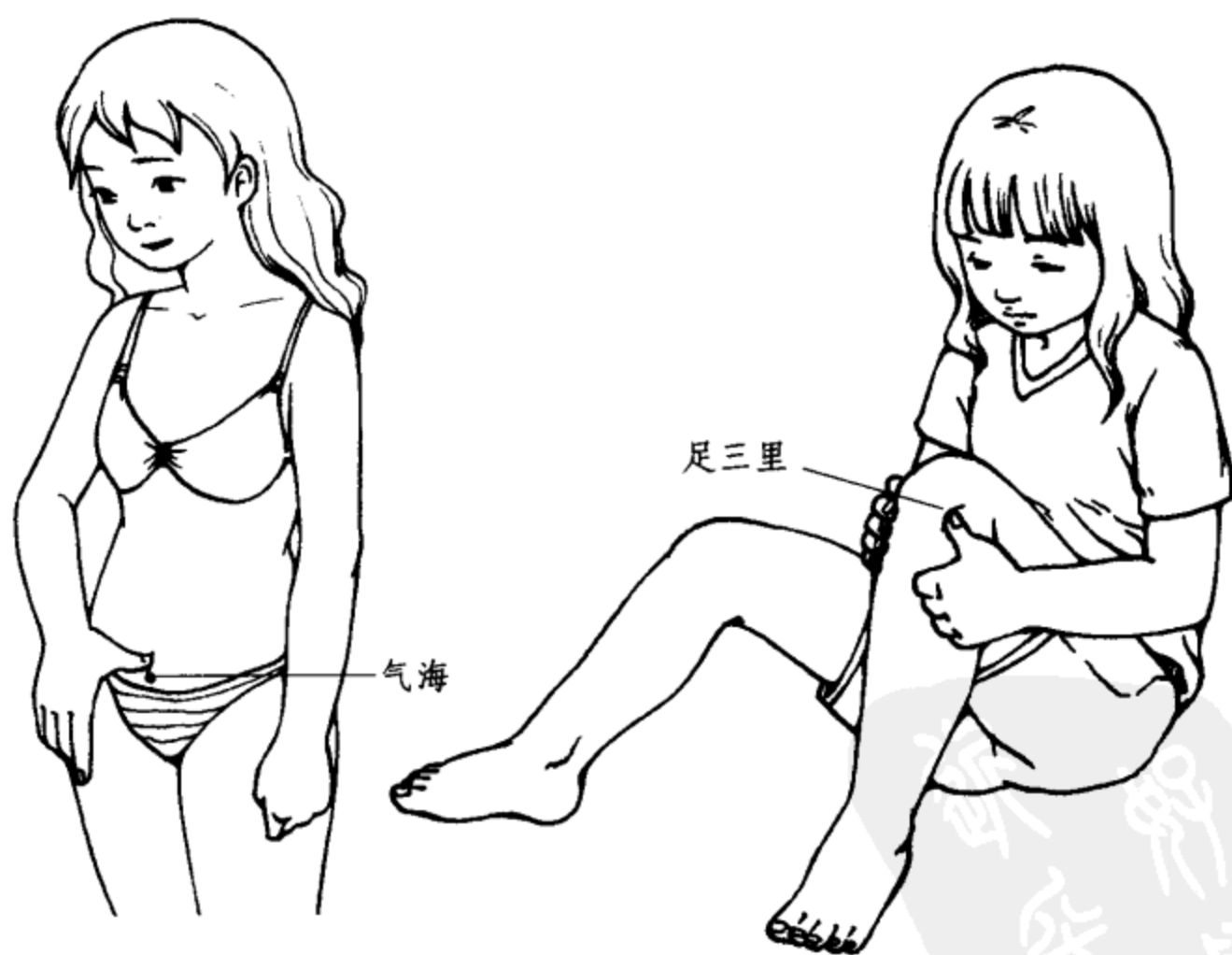
痛经是困扰很多女性的问题，因为痛得不严重，所以大家认为它不是什么病，经常忽视它，其实这是气血虚的信号。你本身



气血就虚，月经时气血更虚，不能称职地营养小腹的生殖器官，所以小腹会痛。这种痛是虚证，中医讲“虚则喜按”，所以用手按着反倒舒服些。另外，血虚心也失养，心神不安，睡觉就不踏实。月经少，脸色白，舌苔淡都因为血虚。

痛经是身体对我们发出的请求，这时要及时补上气血。我们选用气海和水谷之海——足三里。

气海有个脍炙人口的小名——丹田。它是任脉的穴位，也是任、督、冲三脉所起之处，更是全身气血汇聚的地方，所以补气血名正言顺。它在肚脐下1.5寸，可以先四指并拢取脐下3寸，那一半的距离就是气海所在了。用气海补气，靠呼吸就可以。用手



气血一亏虚，痛经就马上降临，每天按压气海并深呼吸10~20次，再艾灸双侧足三里5分钟，补足气血，经期不过是一次愉快的旅行。



抵住气海，用鼻深吸一口气，肚皮凸起，然后手缓缓地向下压，肚皮回收，同时嘴慢慢把气吐出。每天10~20次。

足三里是胃经的合穴，能直通胃腑，可以加强脾胃的消化吸收功能，使食物充分转化成气血。足三里在小腿外侧，弯腿的时候，把四指并拢放在膝盖下，小腿骨外侧一横指即是。

刺激方法是把艾条点燃，放在皮肤上方2厘米的高度，使足三里有暖暖的感觉，注意不要太热，以防烫伤。灸完之后喝一小杯水。每天饭后灸5~7分钟。

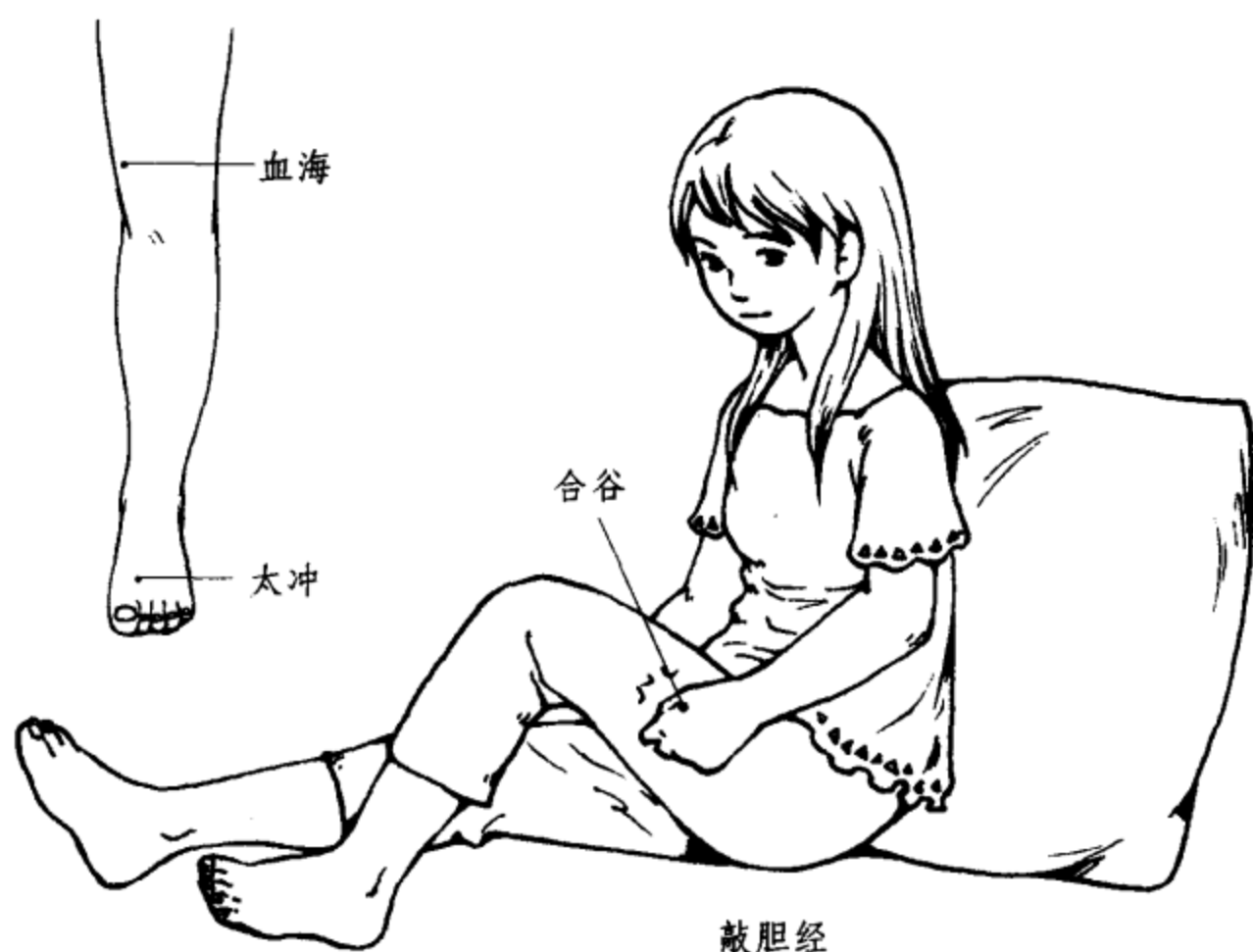
• 肝郁引起的痛经找气海和太冲正好

月经前和期中，小肚子发胀、发疼，有下坠的感觉，乳房也胀疼胀疼的；有时连带着大腿内侧和肛门都疼，严重时恶心反胃；月经颜色深，有血块；平时心情不舒畅，老郁闷，爱叹气。

中医很讲究七情六欲对身体健康的影响，认为心情不舒畅可以令人气血不畅。经前经时，众多气血涌到小腹，堵得厉害，所以小腹坠胀、疼痛，正所谓“不通则痛”。肝经环阴器，所以肝经引起的痛经会出现肛门疼痛。肝主疏泄，让身体里的气该升则升、该降则降，比如驱使胃气向下运送食物。肝气郁了，胃气不下，反倒上升，所以恶心反胃。气为血之帅，是发号施令、推动血行的，大帅没劲头，士兵自然停滞不前了，所以有瘀血，血块下来以后，气血壅滞的情况缓解一点，疼痛就减轻一些。

调理肝气的穴位首选太冲穴，它在脚背大拇趾和第二趾结合的地方向后，在脚背最高点前的凹陷处。它是肝经的原穴，可以解决肝脏郁结的所有问题。刺激方法：每天睡前3分钟从太冲揉到行间。

用左手掌心抵住左膝盖，大拇指下可以摸到肌肉的缝隙，这儿就是血海穴，它是活血化瘀的要穴，正所谓“百川归海”，全



肝气郁结，也会引发痛经，在经前一周开始每天敲胆经，按揉双侧太冲、血海和合谷，月经时暂停刺激血海。肝气疏通了，痛经及各种不适自然就没了。

身的血都跟这儿相关，如果按一下血海很疼，说明身体里一定有瘀血。通过按揉刺激，血海的疼痛减轻了，体内的瘀血也就慢慢消失了。

肝经在大腿内侧，敲打起来很不方便，我们可以改为敲打大腿外侧的胆经。肝胆是一阴一阳的表里经，像夫妻一样，它们之间的信息是互通的。

操作方法：月经前一周起，每天敲打两侧胆经5分钟，另外，睡前按揉两侧太冲穴和血海穴各2分钟。月经来后停止按揉血海，以防出血过多，这时按揉太冲、敲胆经。再配合吃加味道遥丸，就可以了。



如果痛经厉害，可加按合谷穴止痛，将食指拇指并拢，手背肌肉最高点处即是合谷。它是止痛的万能穴，可以止全身的急慢性疼痛。微微握拳，轻敲腰骶20~30次，可以加快瘀血排出，活血止痛。

饮食建议：多吃橙子和桃子，橙子可以疏肝解郁，桃子可以活血止痛；另外，用玫瑰花或月季花，放少量红糖，熬水喝或者跟米一块煲粥。

· 受凉引起的痛经关元和合谷一下缓解

月经前几天吃了凉东西，或者淋雨、接触凉水以后小腹剧痛，浑身发冷，月经量少，颜色深，夹着血块，脸色青白，嘴唇发紫。

这是寒凝血瘀。女性的冲任二脉很娇贵，容易被寒气所伤。血遇寒则凝，凝则不通，所以冲任则痛。小腹正是冲任两脉的必经之地，寒气易伤阳气。阳气相当于身体的小太阳，太阳不明，自然浑身发冷，脸色青白，嘴唇发紫。



淋雨、接触凉水等凉寒引起的痛经，要立刻选择艾灸关元，按揉双侧合谷，可马上缓解疼痛。



这种痛经几乎每个女人都有过，一不留神就会碰上，所以解决方法就是“留神”和艾灸。

首先要注意月经前的保暖，尤其是小腹、后腰以及脚，前两个是生殖系统所在，后者是则寒气所生之处。如果不小心着凉了，要立即灸关元穴，硬币大小的姜片上放艾绒，要连续灸5炷，直至小腹暖洋洋的。

如果疼得厉害时只想蜷着，这时每天要用手指使劲按两侧合谷穴3分钟，用手掌来回擦腰骶部200下、按揉小腹或者用热水袋焐3分钟，多喝热的白开水。

· 虚寒引起的痛经要艾灸肾俞、关元

每到月经时就怕冷，小腹持续疼痛，但是可以忍受，喜欢用拳头抵着，后腰也酸疼怕凉，舌比较淡，脸色淡白。

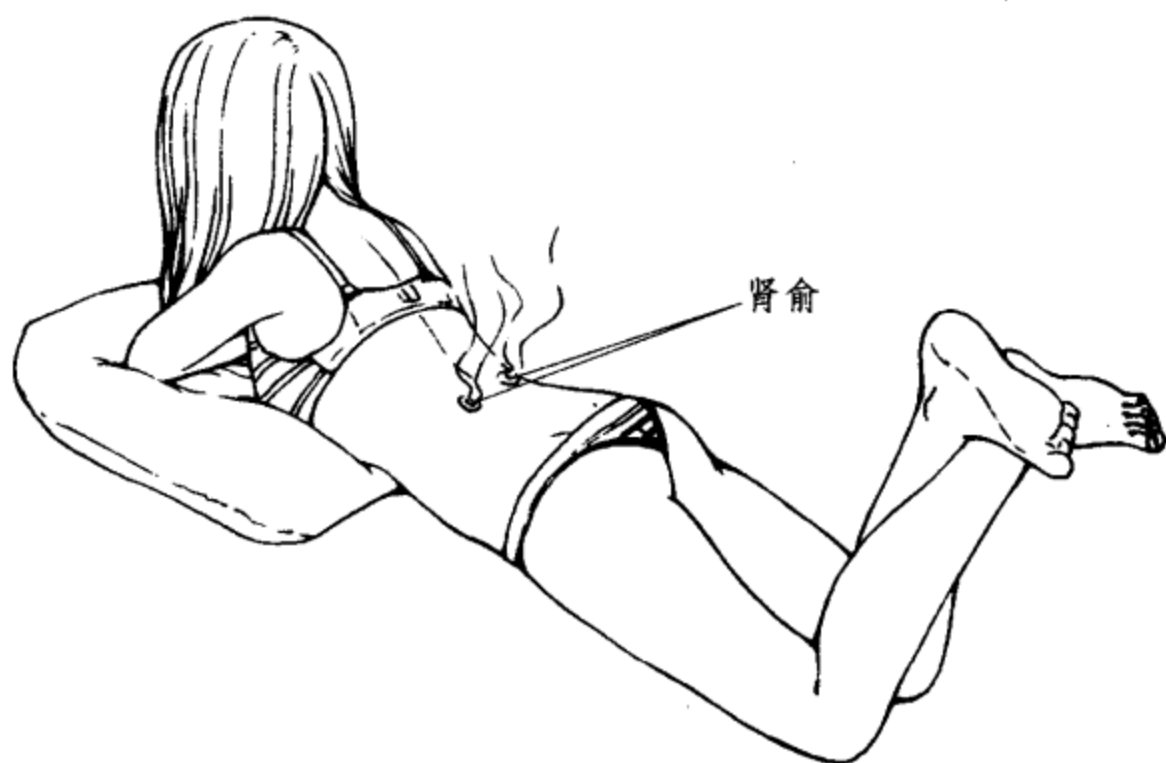
这种痛经是虚寒引起的，从根本上讲是因为阳不足了。没有外来的寒邪侵袭，所以怕冷、疼痛的程度相对较轻，可以忍受，而舌和脸色也表现为一派虚相。这种痛经是长期不良生活习惯引起的，在治疗时要注意以下方面。

饮食方面，平时要多吃红肉，比如牛羊肉、虾等，菜或者汤里要放一些生姜、葱、茴香、花椒，这些东西都是温性的，本身就是药材，可以补阳祛寒。不能因为怕长肉去节食，甚至只吃蔬菜水果，长期下去，就会形成虚寒型体质，更会适得其反，因为阳气不足后身体怕冷，就会长出更多脂肪来御寒。

穿着方面，像什么露脐装、低腰裤、冬天的短裙、短裤等都尽量少穿，虽然表面看起来很热辣，其实内在体质已经快变成“冰山”了。寒邪损阳，日子久了，便会“寒占阳巢”。

起居方面，要多运动以振奋阳气，多晒太阳以补充阳气。

最关键的就是妙用我们身体上的穴位：肾俞穴、关元穴。



月经时怕冷、小腹持续疼痛，这时要坚持每晚睡前艾灸肾俞、关元穴各5分钟，体内虚寒祛除了，身体和心情都会变得暖洋洋的。

肾俞穴是膀胱经上的穴位，距离后正中中线四横指，跟前面的肚脐在同一水平线上。它是肾脏在后背的最大通道，通过艾灸或者按揉就可以补肾脏之阳。

关元穴是任脉的穴位，与元阳（肾阳）相通，按揉关元可以温阳逐寒，治寒性病，同时它也是保健大穴，可改善寒性体质。

操作方法：每晚睡前灸肾俞穴、关元穴各1根或者半根艾条。

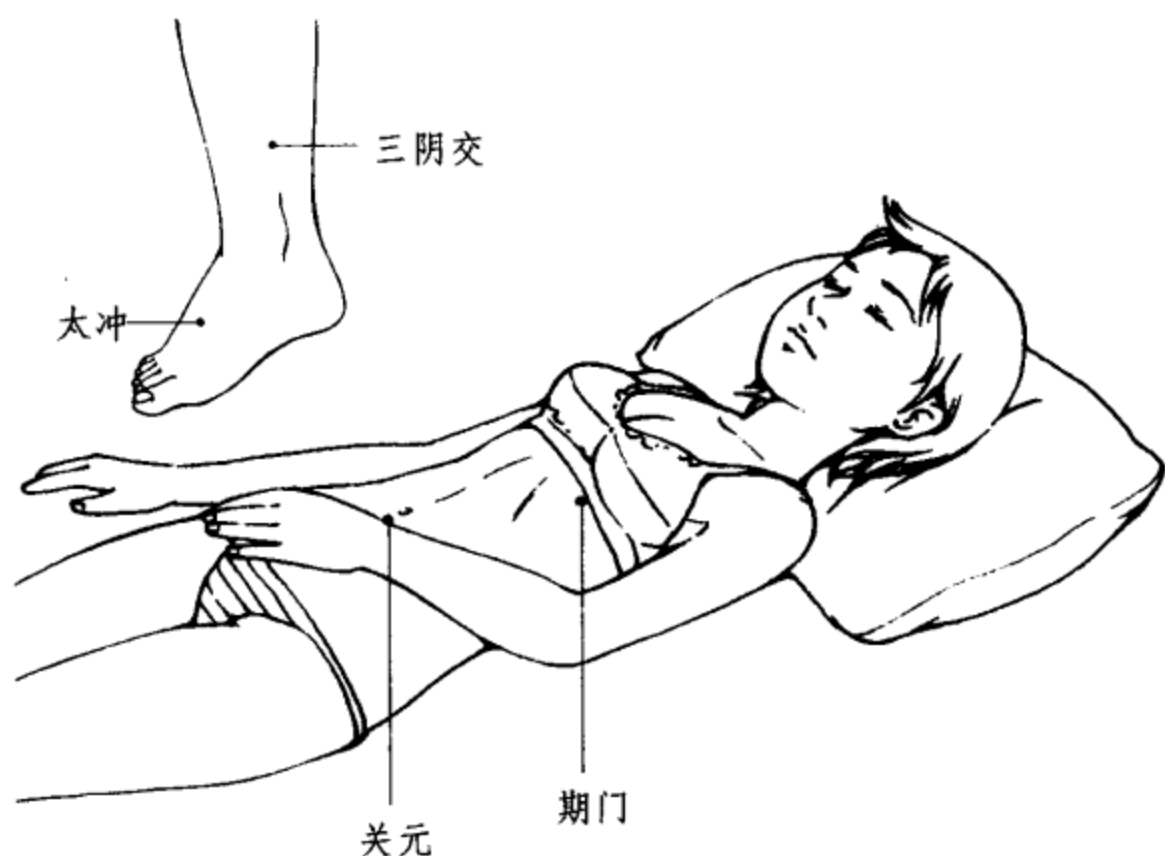
风调雨顺(肝舒肾强)月经准

月经没有规律，要么提前，要么推后，经量也是时多时少，平时腰酸腿软，走路没力气，而且来月经前乳房胀痛，心烦，看什么都不顺眼，动不动就发脾气，睡觉也不踏实。

这是肝郁肾虚，导致冲任失调。



五行中，肝为肾之子。“儿子”闷闷不乐，肾这个做“母亲”的哪有不挂念照料的，免不了操劳过度，耽误工作。而“经水出诸肾”，肾是月经的总调度员，什么时候开始、什么时候结束都是有规矩的。肾不能正常工作了，那月经的周期也就乱了，或提早或推后，时而多时而少。腰为肾之府，肾虚所以腰疼。肾主骨，肾虚骨头就要发软。至于乳房胀痛，心烦等等都是肝郁的表现。



肝郁肾虚，就有月经不调、乳房胀痛等不适，经前5~7天开始，坚持每天刺激太冲、期门、关元和三阴交3~5分钟，月经自然变得有规律，精神也自然好起来。

解决方法首先是疏肝之郁，“儿子”病好了，“母亲”就能安心工作了。这时，我们要用的穴位是太冲和期门。

太冲，肝经原穴，脚背大拇趾和第二趾结合的地方向后，在脚背最高点前的凹陷处，消“气”解郁的作用不再赘述。期门，是肝经的募穴，像是肝的幕僚之宾，是替肝出谋划策、排忧解难



的，它在乳头正下方，第六肋骨下的缝隙里，跟胸骨最下端相平。我有个患者朋友知道期门穴的功用后，每天都很虔诚地坚持按，觉得越疼就代表越有效，用的力道很大，结果几天后，穴位上青一块紫一块的。所以大家要注意，这儿肌肉比较薄，按的时候不要太用力。

剩下的就是把“冲任失调”给调过来，让它变正常。要使用的穴位是关元和三阴交。关元是任脉的穴位，又与足三阴经交会，可以一穴多调。

刺激方法：每天下午3~5点先按两侧太冲3分钟，再按揉两侧期门2分钟，三阴交穴最少2分钟，然后躺平，手指点按关元1分钟，最后把手掌心放在关元穴，注意力集中于此，做20次腹式呼吸，吸气时腹部凸起，吐气时凹陷。月经来前5~7天前做为最佳，一定要坚持下去。

饮食注意：冷饮戒掉西瓜等一切寒凉之物。

• 太溪和照海不会让你经期发热

月经期间，发低热，手心脚心很烫，心浮气躁，嗓子发干，爱喝水，月经偏少，舌红少苔。

这是阴虚。

人的体质分虚实，有以上情况的朋友属阴虚体质。月经期间，阴津（血）大量流失，导致身体更虚，不能敛阳，阳气浮在表面上，所以五心（双手双足以及心）烦热；阴虚津少，滋润不足，就老觉得口发干，想喝水；同时，阴虚则热胜，火热煎熬阴血，使得月经偏少。

虚则补之，我们要做的是补阴，配合降虚火。

补阴要用太溪，肾经的原穴，它在内踝尖后的凹陷处，与人体的与元气相通。



《甲乙经》说：热病烦心，就是指阴虚火旺引起的虚热。

降虚火要选照海穴。它既然是肾经的穴位，同时又是八脉交会穴，上连脑下连肾，可以引上炎的虚火下行。具体位置在内脚踝下的凹陷处。

经期发低烧，是阴虚火旺所致，每天下午按揉双侧太溪和照海各3分钟，再从太溪向照海推按10次，体温很快就正常了。



操作方法：每天下午5~7点按揉两侧太溪穴和照海穴各3分钟，再用手指从太溪穴经照海穴推，10次左右。

饮食建议：枸杞子泡水代茶饮，可以养阴补血，还可以用牛奶冲阿胶粉或者将阿胶用黄酒烊化炖成果冻服用。

这里我再介绍一种汉代流传的药疗方——百合鸡子黄汤。这是《金匱要略》里记载的，所谓鸡子黄就是蛋黄，要用1个柴鸡蛋黄。选用7枚鲜百合，掰成一瓣一瓣的，用清水泡一夜，等出了白沫，把水倒掉。放入锅里，加清水烧开后，用慢火煮30分钟，然后倒入搅匀的蛋黄，再次沸腾以后，放点冰糖调味。百合是滋阴润肺、清心安神的，蛋黄可以滋阴清热，这味汤专门针对虚热，此外还可以润肺美容。



· 心俞、神门可让你经期情绪正常如斯

月经的时候，情绪低落，无缘无故地伤感，白天精神恍惚，心神不宁，晚上失眠多梦。

这是心血不足惹的祸。本身心血不足，月经时大量气血又被派到冲任，心血更虚了。心主管神志，“单位”待遇不好，“员工”就积极性不高，老想着跳槽，所以心血不足会情绪低落，神不守舍，精神恍惚。晚上心神应该是内敛的，但是由于心血不足，这个“员工”也不能踏实休息了，所以失眠多梦。

除祸根就要补养心血，安神定志，这时要用甘麦大枣汤配合心俞、神门穴。

甘麦大枣汤是汉代医圣张仲景的方子，用药很简单，把20克小麦，9克甘草，5枚大枣放在砂锅里熬就可以了。其中小麦能养心液，甘草泻心火和胃，大枣补血调胃。每天早晚各吃一次，不仅能治月经期情绪不好，治抑郁症也有效！

心俞，看名字就知道是膀胱经上的背俞穴，背俞偏重于补，心处于慢性、虚性的状态要用心俞。它在第五胸椎旁1.5寸，也就是两个手指的宽度。先找到肩胛骨靠内下的点，它对应的是第七胸椎，可以摸到骨头缝，向上数两块脊椎，就是第五胸椎了。这儿也是心功能的反应点，心血不足时心俞按起来又酸又疼。用手指按揉就是在补心了，艾灸更好，但是要注意多喝水，因为血虚的人更容易上火。

神门，意思是把人体内老想往外跑的“神”给关住。它是心经的原穴，可以补充心脏的原动力，《大成》里说它“主心性痴呆，健忘”，究其原因是它能补心气，养心血。气血足了，神有所养，自然踏实了，神志方面的问题也就迎刃而解了。它在两手腕的横纹上，弯曲小拇指，牵动手腕上的肌腱，肌腱靠里就是神门的位置。



心血不足，导致经期情绪低落，烦躁不安，中午11~1点，刺激双侧神门和心俞2分钟，可以补血养心，让您气定神闲。

操作方法：月经时喝甘麦大枣汤，每天早晚2次，中午11~1点，按揉两侧神门穴2分钟，艾灸或者按揉两侧心俞2分钟，因为此时是心经经气最旺的时辰。尤其是夏天，出汗太多，汗为心之液，也会损伤心气心血，更要注意补心。

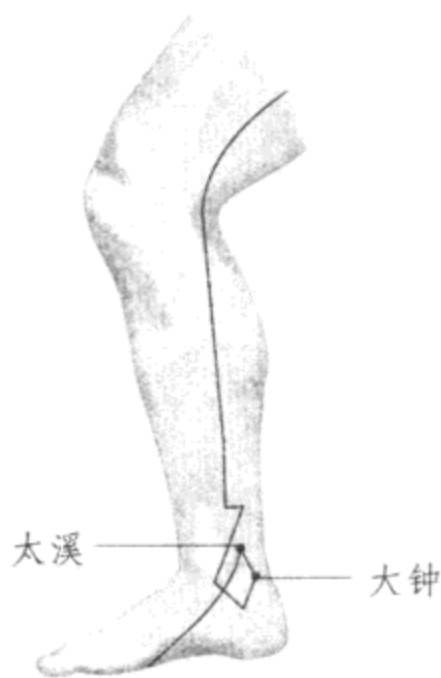
饮食注意：不要吃太咸。因为五行中咸入肾，肾水克心火，吃太咸的话会使肾的承受力过重，进一步损伤心气心血。

· 经期口腔溃疡，太溪和大钟揉一揉就会好

月经时口腔溃疡，心烦热，口干咽干，失眠多梦，舌红。

这是阴虚火旺，我见过的患者大多数都是偏瘦的人，体质偏阴虚，容易上火，也就是“瘦人多火”。月经前，人的冲气盛，夹带着虚火上行，灼伤口舌，引起口腔溃疡；火扰心神，所以白天心烦，晚上失眠。

这时要每天按揉养阴的穴位，太溪和大钟。



偏瘦的人容易阴虚火旺，常会出现经期口腔溃疡，每天下午5~7点按揉两侧太溪和大钟各2分钟，可祛除内火，让您口舌清爽。

太溪是肾经的原穴，跟肾的原气相通；大钟是肾经的络穴，沟通阴阳。这两个穴位属于“原络配穴”，是选穴时很经典的一对，可以滋阴降火。下午5~7点时用手指按揉两侧太溪和大钟各2分钟。其中太溪在内踝尖后的凹陷处，大钟在内脚踝的后下方的凹陷处。

还有，最简单的方法就是吃知柏地黄丸，它滋阴降火的作用很强，能快速解决阴虚上火的情况。但是里面的黄柏、知母清热力量很大，不适合长期吃，否则会体寒，拉肚子。建议只是有溃疡的时候吃。胃不好，怕拉肚子的话，可以用10克菊花、10克金银花，3克甘草，开水冲泡，代茶饮，力量比较平和。

阴虚火旺的体质要从生活习惯上改。

首先不要熬夜，白天属阳，夜间属阴，晚上正是养阴的时候，所以一定不要熬夜。

饮食上多吃梨、百合、山药、麦冬、荸荠等。长吃生梨，可以预防口腔溃疡，百合、麦冬滋阴清热。少吃味重的东西，比如辣椒、咖喱等，它们很耗阴液的，本身就阴虚了，怎么能再雪上加霜呢？



介绍一款滋阴降火的美食——鲜百合银耳糖水。用鲜百合30克，银耳30克，雪梨1个，燕窝10~30克，加些冰糖，炖糖水喝，养阴凉血。

把经期变成一次轻松的旅行

· 经期头痛要用三穴补充气血

每次快来月经时就会头痛，特别是前额和眉棱骨疼得厉害，浑身没劲，有时感觉心怦怦乱跳，提不上气来，这种情况前后要持续7~8天才好。

这是气血亏虚、经络不畅引起的。因为本身体质偏虚，经期或者经后气血更虚，头脑所需营养跟不上，所以头痛，但决不是



经期头疼要补充气血，疏通经络，每天早上5~7点刺激足三里3分钟，经前7天延长到5分钟，再分推前额，按揉印堂和双侧太阳穴，坚持至月经结束。这样，经期的紧箍咒——头疼便永不再来。



头痛欲裂，而是慢慢煎熬，隐隐作痛，这正是虚的表现。肺主气，心主血，气血两虚影响到心肺，就会心悸气短。

要从根本上治经期头痛就要补气血。

足三里，后天之本，每天按揉或者艾灸，人体就像装了双核的处理器一样，水谷的运化、利用就提质提速。前额和眉棱骨属于阳明经，足三里是阳明胃经的合穴，其矛头直指头痛。

前额痛要使用分推法。大拇指分别抵住两侧太阳穴，其余4指从额头正中向两旁分推，再逐渐往上移动，直到发根的地方，完后在太阳穴和印堂上用力点按。

操作方法：每天早上7~9点（胃经经气最旺盛的时候）按揉或者艾灸两侧足三里穴3分钟。月经前7天开始。同时分推前额，按揉太阳和印堂2分钟，直至月经结束。

戒掉一切寒凉之物。

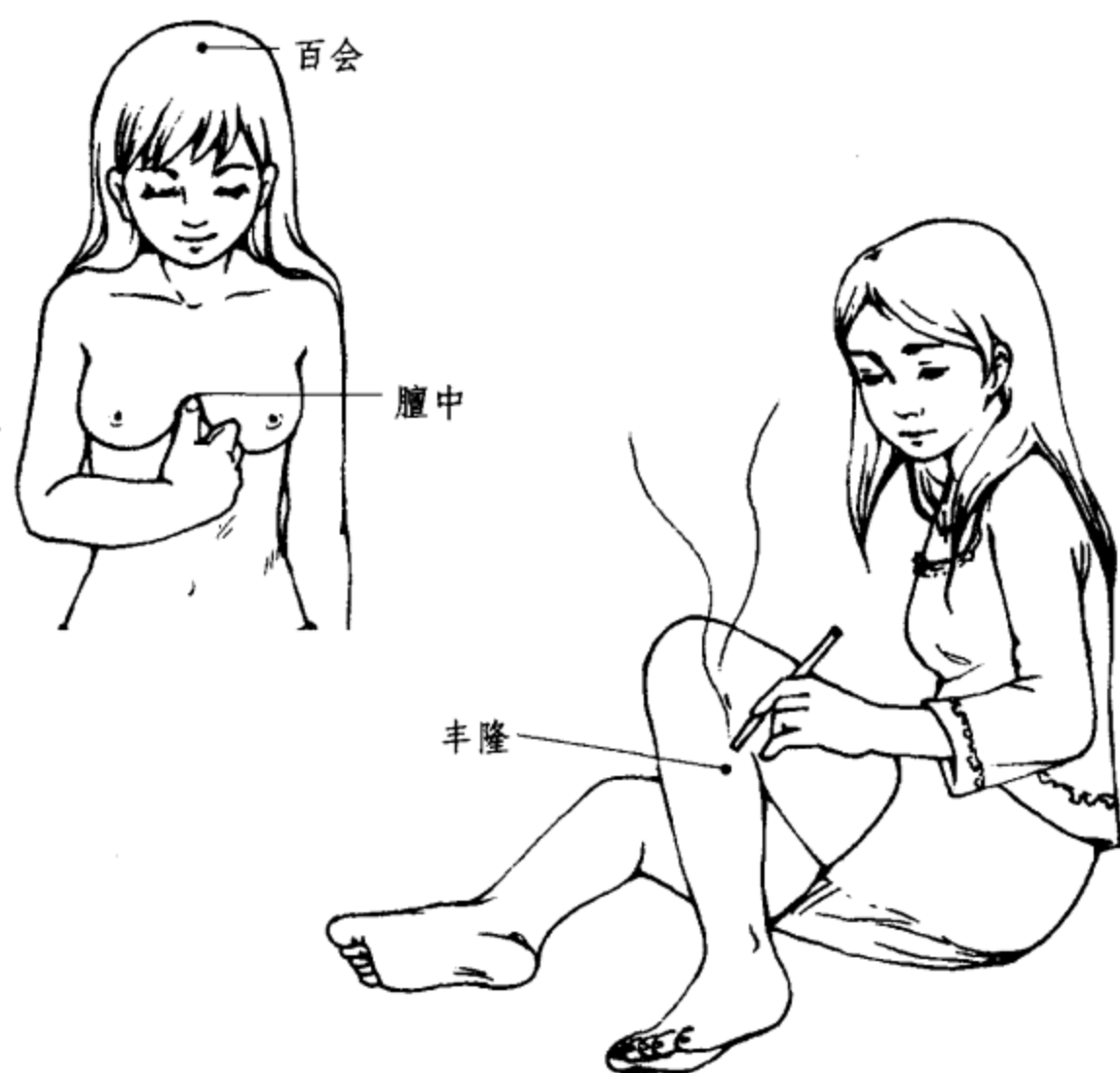
• 经期头晕只要三穴除体内痰浊即可

平时不想吃饭，肚子胀，月经一来就头晕犯恶心，头很重，胸闷，经量少、色淡，周期变长了，37~38天一次，舌苔厚腻。

这是体内有痰浊，影响了冲任气血运行。

如果住所偏潮，喜欢吃甜食或者油腻的东西，这些都能使体内有痰浊。痰浊就是身体里的“雾”，会阻碍气的流通。月经前，冲脉正是血气方刚的时候，而痰浊管得紧紧的，不让气血出去，从而使更多气血聚积在一起，该升不升，该降不降。清气不升，头少了支撑，所以头晕头重；胃气不降，食物没法消化，所以肚子发胀。冲脉气血被锁住了，月经来源不足，所以量少颜色淡，周期长。

改善的办法就是除“雾”。雾怕两样东西，太阳和风，空气的流通即为风，所以要使用阳经或者调气的穴位，也就是丰隆、



经期头晕、月经周期变长的原因是体内痰浊多，坚持每天早上7~9点按压百会2分钟，艾灸丰隆3分钟，晚上7~9点按揉膻中2分钟，可以祛除痰浊，还头脑以清明。

百会和膻中。

丰隆是足阳明胃经的络穴，能使脾气升胃气降，一升一降，气就流通了，所以丰隆是化痰第一穴，有“凡有痰聚，必补丰隆”之说。它在外脚踝和膝盖的中间，距离小腿胫骨两横指，要每天早上7~9点艾灸3分钟。

百会是督脉的穴位，名字看起来像“一百条经交会”，其实是三阳五会，三条阳经外加督脉和肝经的交会穴，是阳、气的大本营，能同时调动太阳和风。它在头顶，是两耳尖往头顶连线的中点。每天起床后，用两食指重叠起来按压百会2分钟，力量要大。



膻中是任脉的穴位，也是气会、心包经募穴，能调整全身的气，正如《普济》所说：“膻中主气。”它在身体的前正中，两乳之间。气不顺时，手指按下去会很疼，要坚持每天按揉2分钟。三个穴位齐心协力，各展所长，一个月就能改变痰湿体质。

操作方法：早上起床后，按压百会穴2分钟，振奋阳气；早上7~9点艾灸两侧丰隆3分钟，化痰浊；晚上7~9点，按揉膻中穴2分钟，因为此时心包经最旺，作为心包募的膻中经气最旺。

• 经期腹泻只需用脾俞祛掉虚寒就好

每次来月经都会腹泻，一天要跑好多次厕所，有时脸也会肿的，月经量多，颜色淡。

这是脾气虚的缘故，年轻的女孩子比较常见，因为爱美节食减肥，只吃青菜水果，不吃主食和肉类，日子一久脾就出问题了，脾虚寒。月经的时候，气血都去充盈冲脉任脉了，脾气变得更虚，在人体内工作起来力不从心。脾是主运化水湿的，水湿不能正常排泄，下走大肠里就会引起腹泻，泛滥到皮肤会导致水肿。此外，脾还主统血，五行中属土，所以它像河岸一样，负责约束血行，



女性爱美，经常节食，体内脾气多虚寒，这样就会出现经期腹泻，每天早上7~9点在双侧脾俞艾灸或拔罐5分钟，补脾虚，腹泻第二天就好。



土不牢固了，出去的经血就多了。

虚就要补，补脾气用背俞穴最见效。肩胛骨最下面跟第七椎相平，往下数到11椎，从正中线向外量1.5寸就可以找到脾俞穴。每天7~9点艾灸3分钟或者拔火罐5分钟最好。

还要配合吃参苓白术散健脾止泻，现在同仁堂有做好的成药小水丸，更方便。

· 人流手术后以肾俞和京门来补

做过人流以后，月经期间腰都会酸痛，全身没有力气，怕冷，而且总是会小肚子揪着痛，拉完肚子就好了，尤其是早上。

这种腹泻是肾阳虚引起的。人流也叫“小月子”，不注意休息调养，就会损伤肾阳的。肾阳是全身阳气的根，根基不稳，全身阳气不盛，正像根基摇晃的大树不可能枝繁叶茂一样。月经需要肾阳温煦，但此时肾阳因流产的原因变得更虚，所以腰酸痛、怕冷，且很明显。肾阳不能暖脾土，水湿下到大肠，引起腹泻。太阳升起之前，也就是早上五点的时候，阳气最虚，腹泻最严重，这就是肾虚的特征——五更泻。

补肾阳要用肾俞和京门穴。

人流手术后肾气大受亏损，很容易在经期腹痛、腹泻，经前一周开始每天刺激肾俞和京门3~5分钟，把温暖送给自己的双肾。





肾俞在膀胱经上，是肾的背俞穴，具体位置在脊柱旁1.5寸，跟肚脐在同一高度。京门是肾的募穴，相当于肾脏忠实的幕僚，可以把艾灸的补阳作用传达给肾脏，所以《图翼》说它能治“肠鸣洞泄，水道不利”，也就是肾虚引起的“五更泻”。它在身体侧面肋骨最下端，吸气收腹时可以摸得到。这两个穴一个在背，一个在腹，一阴一阳相配，相辅相成，正所谓“夫妻同心，其利断金”。

最好的刺激方法就是艾灸，其次还可以拔火罐，每天5分钟，在下午5~7点，肾经最旺的时候做，因为这些都是温热的。但在夏天最好用手指按揉，以免上火。

饮食建议：平时多吃莲子，冬季进补牛羊肉。用芡实、百合各60克煮稀饭，再加点山药更好，脾肾双补。

另外，流产之后注意休息，喝姜枣红糖水，多吃鸡蛋、肉类，注意保暖，少碰凉水。

月经不正常怎么办

· 月经提前怎么办

月经提前了一个星期，血很稀，颜色淡，常感觉疲乏，饭后胃胀。

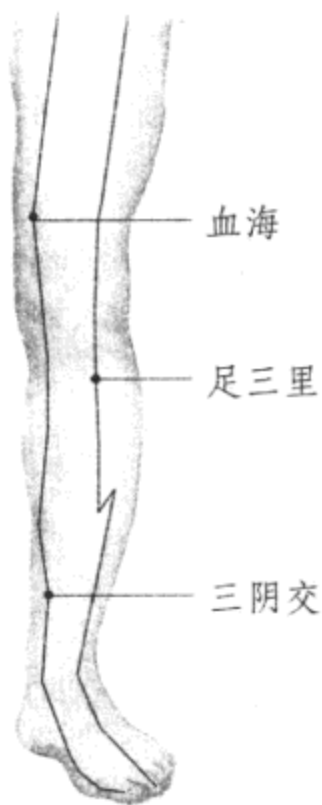
这是脾气虚造成的。脾主管血液在血管中有序地运行，如果脾的功能下降，不能很好地约束血液，月经就会提前。《素问·奇病论》中说：“夫五味入口，藏于胃，脾为之行其精气。”如果把胃比喻成将军，每天和食物作战，那么脾就是它的军师，就是说



食物进入胃后，要靠脾的运化功能辅助，食物才能被消化，人体才能吸收营养。胃离开了脾的协助打起仗来就没有胜算了，会消化不良，吃的食物堆积在胃里，让人觉得胃胀。人体吸收不到充足的营养，气血就会亏虚，所以经血色淡而质稀。

这就要求助血海穴、三阴交穴、足三里穴。

脾气虚常引起月经提前，这时每晚睡前要按揉两侧血海、三阴交和足三里各2分钟，脾不虚，月经也自然回归舒畅了。



血海，顾名思义，主要治疗与血有关病证，可以健脾益气，调理血脉。脾的功能恢复了，气血理顺了，月经自然就规律了。

血海穴在膝关节内上方。膝盖弯曲，以手掌覆住膝盖，手指向上（头的方向），自然张开，大拇指下即是血海穴。用大拇指按揉，力量稍微大一些，以产生酸胀感为宜。

三阴交，脾经穴位，并与肝、肾二经交会，既可以健脾，又可以调理肝肾，从而调节月经，因为这三个脏腑都和月经有着密切的联系。

三阴交穴在小腿内侧，内脚踝往上3寸，也就是4横指。用大拇指按揉，注意这儿肌肉少，力量不用太大，有酸疼的感觉就



可以了。

足三里，是胃经的穴位，又是胃之下合穴，“合治内府”，所以对跟胃有关的问题都能解决。《内经》中有“胃病者，腹（膺）胀……饮食不下，取之三里也”之说，可以治疗胃胀、消化不良、食欲不佳等胃部病证。

足三里穴在小腿前外侧，弯腿的时候，把四指并拢放在膝盖下，小腿骨外侧一横指即是。用大拇指按揉，力量稍大，必须有酸胀、发热的感觉才行。

操作方法：从月经前7天开始直到月经结束，每天睡前按揉上三穴各2分钟。

饮食建议：少吃油腻、粘腻的食物，也不要暴饮暴食，这些都会给脾胃造成负担。另外，平时爱吃甜食的朋友要控制自己尽量少吃，因为过食甜食易伤脾。

• 经期很长怎么办

月经十多天一次，经量少，色淡，有时头晕，耳朵嗡嗡响，腰腿常感酸软无力。

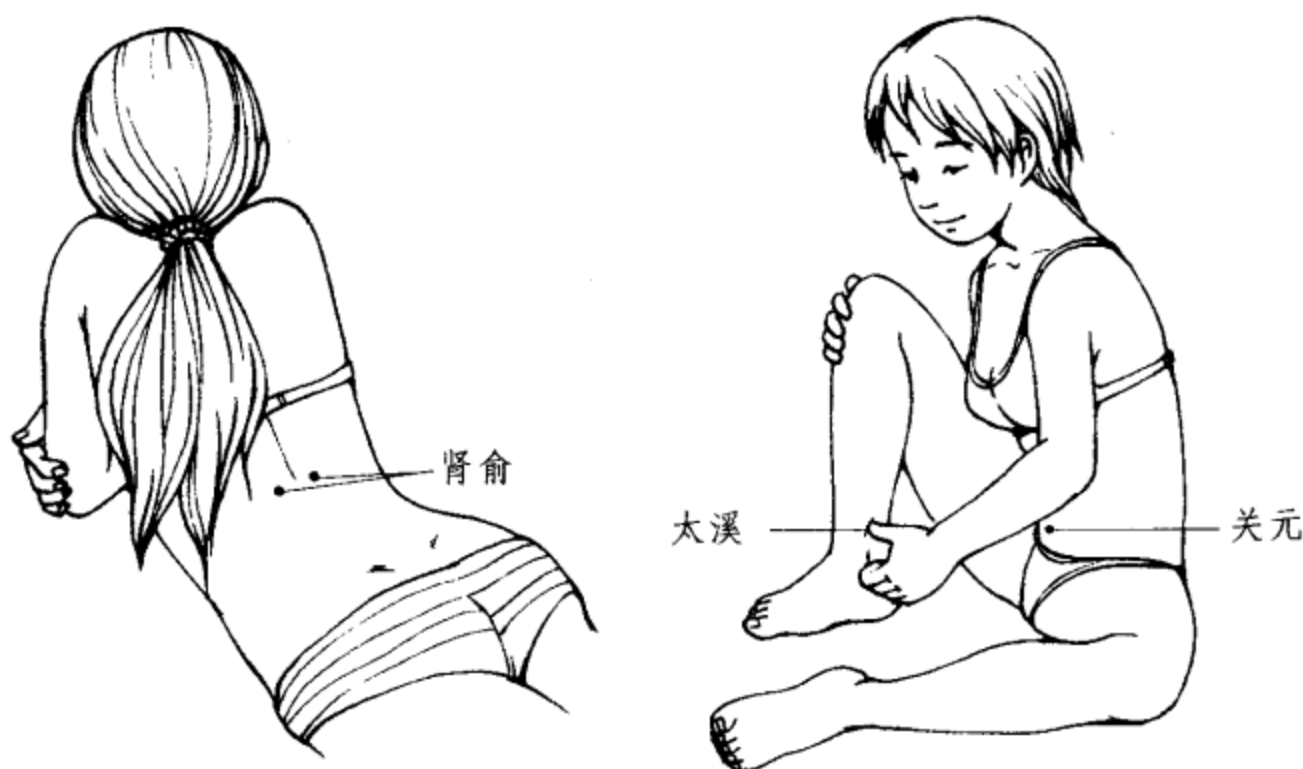
这是肾虚造成的。中医认为，肾是人身之根本，对人体的生长发育和生殖都有重要的作用。可以说，肾是人体的储藏库，人身体里最精华的物质都由它来保管，肾要是虚了，就意味着精华物质减少，全身的阴阳气血都会不足，导致生理功能失调，月经提前。气血不足，所以经量少，颜色淡。气血无力上达头部，造成头晕耳鸣。“腰者，肾之府也”，肾位于腰部，肾虚直接影响到腰；“肾主骨”，骨需要肾中精华物质的滋养，所以肾虚时会感到腰腿酸软。

来看看关元穴、肾俞穴、太溪穴有什么神奇的功效。

关元，从经络上看，它是主管月经的任脉的要穴，又与足三



阴经交会(足三阴经所属脏腑是脾、肝、肾,都与月经密切相关),对月经有很好地调节作用,尤其是虚性的月经。与太溪穴相配,还有补肾益气的作用。关元在前正中线上,肚脐下3寸,也就是四个手指并拢。用左手掌的大鱼际按住穴位,右手与之重叠,逆时针旋转按揉,力量适中。用艾灸也可以达到补的作用。



肾气亏虚会导致月经十多天一次,头晕耳鸣,腰腿酸软等,只要坚持经期每天按揉关元、双侧太溪各2分钟,搓揉双侧肾俞1分钟,把肾阳补足,不用吃任何药,就可从内部消解病因。

肾俞是肾的背俞穴。背俞穴位于背部,接近内脏,对脏腑病的治疗作用好。肾俞有很好的补肾作用,可以治疗肾虚引起的多种病证。它在背部,第二腰椎下,旁开1.5寸,左右各一个。可以先找到身体两侧髂骨的最高点,它们的连线通过第四腰椎下方,向上数两个突出的骨头就是第二腰椎下。用双手手掌在肾俞的部位搓揉,使产生热感。

太溪是肾经的原穴,跟肾脏的原气相通,能调理肾脏的虚实。它在内脚踝后方的凹陷处。用大拇指点按,要用力。



操作方法：月经间期，每天睡前按揉关元穴、两侧太溪穴各2分钟，搓揉两侧肾俞穴部位1分钟。

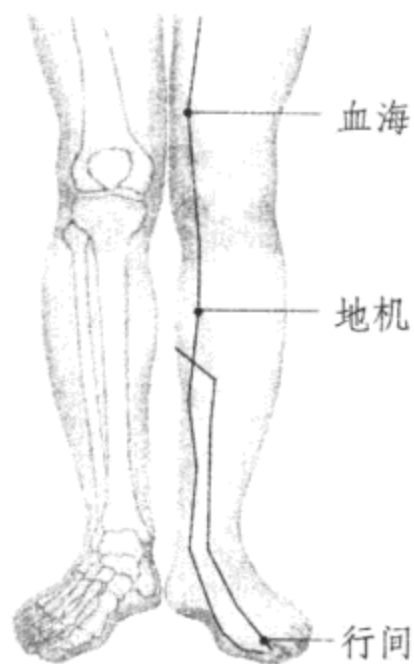
· 月经提前，伴有心烦口渴怎么办

月经提前了半个月，经量多，血色深红而粘稠，常感心烦，口干、口渴，喜欢喝冷水，并且便秘。

这是阳盛血热造成的。所谓血热就是血中有热，有很多原因可以引起。据我临床总结，有些人是体质偏热，生来就这样，动不动就上火；有些是因为吃辛辣或温燥的食物过多；还有些则是从外界感受了火热之邪所致。有一句俗语叫“热血沸腾”，血热会造成血液运行加快、不受控制，从而导致月经提前，月经量变多。热灼津液减少，所以血是深红而粘稠的，还会出现口干、口渴，大便也因为缺少水分而排出不畅。喜欢喝冷水是人体自我调节的表现，想要以冷制热、以水制火。血热还会扰动心神，使人感到心烦不宁。

对症的穴位是血海穴、行间穴、地机穴。

血海穴上面已经说过，调血要穴。



月经提前了半个月，还伴有心烦、口渴、便秘，这是阳盛血热惹的祸。经期每天睡前按揉双侧血海、行间和地机三穴各2分钟，可以祛热泻火，滋阴生水，让月经变得自然而驯顺。



行间是肝经的荥穴。“荥主身热”，可以泻肝经或肝脏的热，而肝是贮藏血液的，所以行间可以泻血中之热。它在足大趾和足二趾连接处。用手指点按，力量要大，或者用牙签尖刺激，以达到泻的目的。

地机是脾经的郄穴。阴经的郄穴专治血症，而脾统血，管理血的运行。它在小腿内侧，膝关节内下方可触及一个突起的骨头，它的后下方是阴陵泉穴，地机穴就在阴陵泉穴下三寸。用大指点按，力量以能感受到酸胀为宜。

操作方法：月经间期，每天睡前按揉上三穴各2分钟。

饮食建议：饮食要清淡，少吃辛辣、油腻和高热量的食物（尤其在月经期间），多吃些蔬菜水果，保证机体得到充足的水分供给。蔬菜中所含的纤维物质还有助于大便的排泄。

· 月经提前，伴有手脚发热怎么办

月经提前一个多星期，量很少，血稠，手脚心发热，口干。

这是阴虚血热引起的。和上一个例子虽同是血热，却有虚和实的不同。上一个热为主导，而这个是阴虚即阴血的减少引起的虚热，是以阴血的不足为主的，所以月经量很少。手脚心热是阴虚内热的典型表现。

调理的穴位是三阴交穴、然谷穴。

三阴交，足三阴经的交会穴，补阴作用好，“水”一多火就减了。

然谷是肾经的荥穴，可以泻热，又能调肾之阴阳。肾是人身之根本，肾的阴阳是全身阴阳的根本，肾的阴阳调和了，全身的阴阳也就调和了。然谷在足内侧缘，内脚踝前下方突起的骨头的下面。用大指点按，酸酸胀胀就说明起效了。

操作方法：月经间期，每天睡前按揉上两穴各2分钟。



阴虚血热会引发月经提前，还让人手脚心发热，此时，每晚睡前按揉三阴交、然谷2分钟，就可以祛除虚热，调和阴阳，让经期如约而至。

饮食建议：多食清淡，少吃辛辣、温燥的食物。

不要熬夜，夜间睡眠正是保养阴液的时候。

· 月经提前,伴有情绪失控怎么办

月经提前十天，血色很深，粘稠有血块，来月经前乳房和小腹部胀痛，情绪总不好，很烦躁，容易生气。

这是肝郁化热造成的。“怒伤肝”，长期精神抑郁或突然被气到，都会影响肝气的调畅，肝气不通就会生热，热迫血行，使血行混乱，造成月经提前。血液被热烧灼而浓缩，所以颜色粘稠甚至出现血块。“不通则痛”，乳房和小腹部的胀痛也是肝气郁结不畅引起的。事物往往都是双向的，“怒伤肝”的同时，肝气的郁结也会反过来影响人的情绪，使人更加急躁易怒。

要求助的是血海穴、太冲穴、行间穴。

调血为主，所以血海穴堪当重任。膝盖弯曲，手掌覆住膝盖，手指向上（头的方向），自然张开，大拇指下即是。

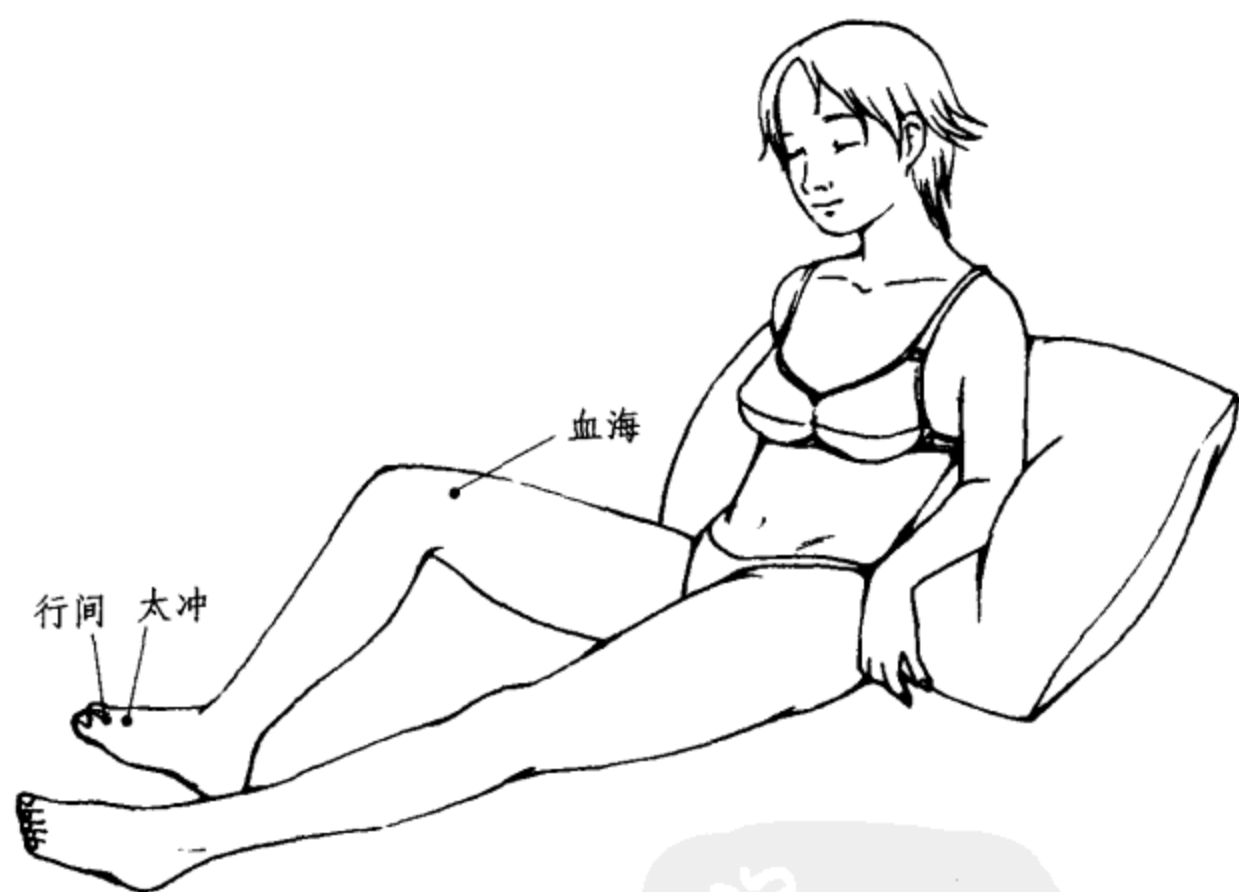
情绪所致，当然要找太冲穴当先锋。它是肝经的原穴，可以疏理肝气，肝气调顺了，既可以使血行顺畅，又可以改善情绪。它在足背大脚趾和二脚趾结合的地方向后，在脚背最高点前的凹

陷处。

行间是肝经荥穴，可以调肝气，又能泻热。它在太冲前面，大脚趾和二脚趾连接的地方。从行间一路按揉到太冲，效果更好。经穴同用！

操作方法：月经间期，每天睡前三穴位各按揉2分钟，心情不好时可即时点按两侧太冲穴。

情绪不好时可以找朋友聊聊天，或者找些能让自己放松的事做，排解学习和工作的压力，保持良好的心情，这对月经病的治疗很有帮助。



每晚睡前按揉两侧血海、太冲、行间各2分钟，可以滋水涵木，疏肝理气，让经期风平浪静。





任何妇科炎症都可以用带脉治好

带下病是中国医学中几千年的名词，跟“带脉”颇有不解之缘。带脉是人体奇经八脉之一，也是人体上唯一横向走的，它跟腰带一样，围腰一周，约束其余纵行的经脉。妇科病都发生在带脉以下，所以又叫“带下病”。《妇人大全良方》中有：“人有带脉，横于腰间，如束带之状，病生于此，故名为带。”神医扁鹊过邯郸时还做过“带下医”呢，也就是妇科专家。

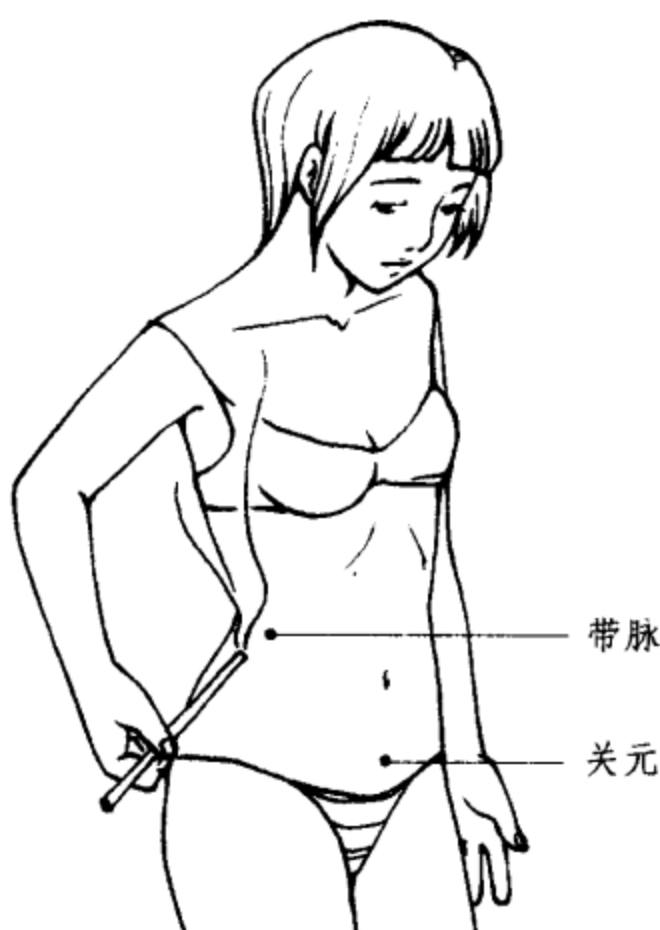
· 带脉和关元是生殖系统健康的保护神

女性青春期以后，由于激素的原因，会分泌白带滋润阴道，这时应该还是比较透明，没什么异味，稍微有一点白的颜色，而且不至于沾湿内裤，没什么痒或者不适的感觉。至于白带的量有多少，因人而异。如果整个月经周期里，没有比月经结束后白带量还大的，就属于正常。

可不要小瞧带下病，它是女性健康的晴雨表，能反映出生殖系统或者泌尿系统是不是出问题了。特别是女性有性生活后，阴道处于相对开放的状态，细菌容易趁机侵入；如果性生活刺激过大，卫生不好或者做过人流等手术，体内更是漏洞百出。现在有性生活的女性90%或多或少有带下病，也就是西医所谓的各种炎症，包括盆腔炎、宫颈炎、附件炎、子宫内膜炎等等，甚至是宫颈糜烂，这些都会让女性朋友们苦不堪言。

虽然白带产生的原因各异，但终究是任脉损伤、带脉失约两个原因，所以治妇科病有两个带下的万能穴：带脉和关元。

带脉穴不是一条经，它是足少阳胆经的穴位，也是胆经与带脉的交会穴。医圣张仲景说它可以调带脉、治带下，对盆腔炎、附件炎、子宫内膜炎等一切妇科疾病都有用。这个名字还是双关



带脉和关元是料理带下病的万能穴，每天晚饭前坚持刺激二穴位3~5分钟，能有效预防盆腔炎、附件炎、子宫内膜炎等一切妇科疾病。

语，暗示它的位置是在人系衣带的地方。胳膊下垂，腋下有纹，从纹的最前端向下做垂线，跟肚脐相平的地方就是，现在有很多时尚女装在这儿打一蝴蝶结的，很漂亮。

关元，是人体第一保健要穴，在任脉上（如图），正好治“任脉损伤”。

另外，它还能同调肝脾肾三经，无论是肝湿热、脾阳虚还是肾阳虚都可以治。它在肚脐下三寸，也就是4横指的地方。

关元是奇经八脉上的穴位，不像十二正经有明确的子午流注，但生殖系统的问题逃不出肝肾，而肝肾经最旺的时候分别在下午3~5点，5~7点，所以晚饭前刺激效果最好。

龙生九子，各不相同。同是妇科病，每个人的情况是不一样的，但据我总结，最困扰女性的不外乎以下几种。



152

特效穴位使用手册

· 白带多怎么办

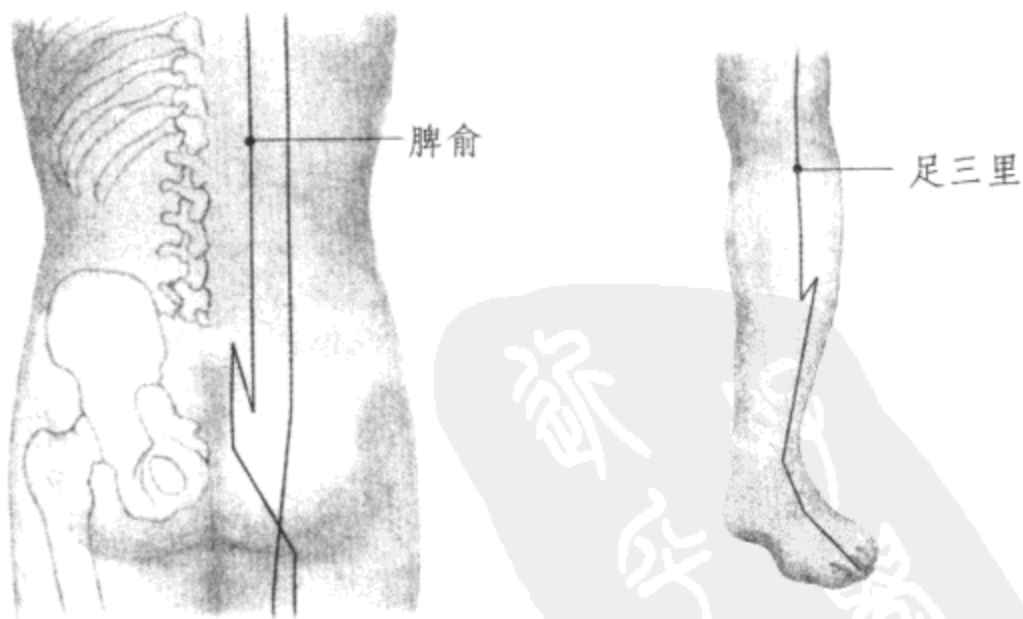
带下量多，绵绵不断，颜色偏白或者淡黄，质地比较稀，没什么臭味。双脚浮肿，平时食欲不好，大便偏稀，舌淡苔白腻。

这属于中医里说的“脾阳虚”。

有这种情况的女性多是工作压力大的白领一族，饭不按时吃，饥一顿饱一顿，或者太过劳累，想事情太多，忧虑伤脾，最后脾气损伤了。脾主运化，脾气虚不能把水液及时运走，就只能停在身体里。水往低处走，一股脑儿向下，给环腰一周的带脉很大的冲击，以致带脉受损，约束力不够，这跟橡皮筋用力扯过之后就变松了一个道理。带脉失约，所以白带量多，质地较稀；水湿下到身体最底处，停在脚那儿，会引起浮肿；脾气虚食物也不能运化，没食欲，大便稀。舌淡、苔白就是脾虚的征象。

这时要补脾俞和足三里。

脾俞是后背膀胱经的穴位，偏重治由脾虚引起的慢性病，还可以用脾俞穴检验自己是不是脾虚，《黄帝内经》说：“则欲得而



白领MM工作压力大，常会白带过多、脚浮肿、食欲差，坚持每天早上7~9点艾灸或者按揉脾俞穴和足三里3分钟，下午5~7点艾灸带脉、关元3分钟，很快即可身心俱轻。



验之，按其处，应在中而痛解。”就是说，脾有病，按脾俞穴就疼，或者发麻，或者穴位处颜色变红变暗。此时治疗的方法就是用手指按压或者艾灸脾俞。它的位置在第十一椎外1.5寸，也就是两个手指的宽度，先找第七椎，跟肩胛骨最下面相平，往下数4个脊椎即可。

足三里是胃经的合穴，不要以为它跟脾关系不大。脾胃就像一对夫妻，一阴一阳，一个主里一个主外，所以足三里可以脾胃同补。它在小腿外侧，弯腿的时候，把四指并拢放在膝盖下，小腿骨外侧一横指即是。治疗时最好用艾灸，早上7~9点进行，这时胃经经气最旺，或者用手指按揉，使其有酸胀、发热的感觉。

操作方法：每天下午5~7点用艾条灸带脉，同时隔姜灸关元3分钟，因为生姜入脾经，可以健脾利湿。每天早上7~9点艾灸或者按揉两侧脾俞穴和足三里3分钟。

还有一个方子：白扁豆用淘米水浸后去皮，加红糖、淮山药一块煮，一天两次，连续服用，可以治脾虚带下。

·水样带怎么办

带下量多，清稀如水，淋漓不断，小腹发凉，有下坠的感觉，腰酸疼，头晕，耳鸣，夜尿多，大便稀，平时手脚发凉。

这属于肾阳不足，寒湿内盛。

有一些人天生体质不好，肾阳虚损，这是父母遗传或者胎儿的时候失养；还有些人是因为经期或者产后受到了冷刺激，比如淋雨、做家务时碰了太多冷水，或者性生活过多，最后损伤肾阳。肾阳又叫命门之火，生殖系统的活力全靠它。

火不足了，体内的寒湿就盛，带脉没力气约束，所以带下变多，清冷如水；肾在后腰，小腹和腰是“近火楼台”，火不旺了，这儿就会发冷、酸疼；唇亡齿寒，小腹内的膀胱、肠道也是一派



寒相；肾主骨生髓，脑内髓海不足，就会头晕，耳鸣。体内火不足，就想从外面借，所以身体特别怕冷。

补命门之火就要找命门穴、肾俞穴。

命门，可以解释为“生命的门户”，它是督脉上的穴位，对应两肾中间。《内经》认为两肾之间是生命之源，是男女生殖系统的精华所在。所以命门穴是补肾培阳，补命门之火首选。它在身体后正中，第二腰椎下的凹陷，跟肚脐处在同一高度上。

肾俞，是肾的背俞穴，跟上篇中的“脾俞”是一个级别的。它可以补肾阳，治肾虚，还能检验肾是不是有问题。它在命门旁1.5寸，也就是两个手指的宽度，里面对应的正是长得跟大蚕豆似的肾脏。



肾阳亏虚，就会出现白带清稀、淋漓不断，腰疼等，每晚艾灸关元、带脉、命门和肾俞各3分钟，可以给身体升真火，把这些不适统统消灭。

操作方法：最好的方法就是艾灸，下午3~5点先艾灸关元和带脉，再艾灸命门和两侧肾俞，每个穴3分钟。平时经常用两手掌来回搓肾俞或者命门，直到暖烘烘的，也是很好的辅助方法，而且时间地点不拘，很方便。

饮食建议：猪腰子、刀豆这些都是补肾阳的，不再多说。还



有韭菜，很多人不知道它的外号，壮阳草。所以不要小瞧家常菜，韭菜炒鸡蛋跟鹿茸可有异曲同工之妙！

还有一个食疗方：白果莲子炖乌鸡。用100克白果，100克莲子，50克糯米，一只乌骨鸡，还有食盐、黄酒、葱白、生姜等佐料。先把乌骨鸡去毛和内脏，用开水烫一烫备用。再把白果去壳，莲子去心，糯米淘干净，一起装进鸡肚子里。放到锅里加清水和佐料，大火煮沸，改用小火炖烂即可。

这是补肾止带的菜谱，其中乌鸡补虚，白果收涩，莲子补肾，糯米补气，所以对这种类型的带下最合适不过。

·黄带怎么办

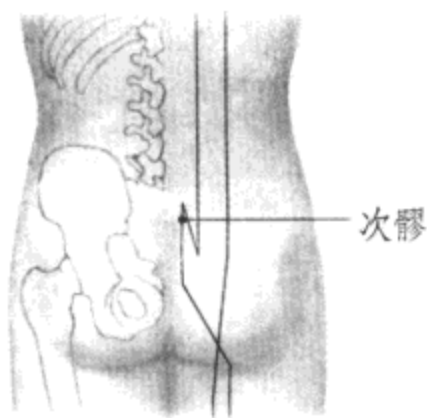
带下量多，颜色发黄，粘稠，有臭味，胸闷心烦，食欲不好，口发苦，嗓子冒火，排尿困难。

这是湿热损伤任带二脉引起的。

喜欢吃辛辣油腻或者甜食的女性，时间一长，体内湿热大，还有情绪不好，肝气郁久后生热，湿和热狼狈为奸，紧紧纠结在一起损伤任脉和带脉。带脉一出问题，就有带下病了。湿热我们可以联想7月下旬、8月上旬的天气状况，南方管这叫“梅雨季节”，它也经常被称作“桑拿天”，又潮又热，这时四处都粘腻腻的，东西很容易发霉变臭，令人心情烦躁，发闷，食欲也不好……体内有湿热也一样，会出现带下粘稠，有味儿，心情不好，胸闷，吃不下饭等症状。口发苦，嗓子冒火，排尿困难，这些都是邪火上身（俗称上火）的表现。

根除这些表征就要清热利湿止带。

穴位选中极、关元和次髎。中极在任脉上，跟关元一样，是足三阴跟任脉的交会穴。湿热带下的根本是肝热脾虚，影响任脉和带脉，所以要选取“一穴调四经”的中极和关元。中极在关元



湿热在体内淤积过多，就会导致黄带这种妇科病，坚持每天从中极按揉到关元5分钟，再按压带脉1分钟，按揉次髎3分钟，不到10天，即可恢复正常。

下一个大拇指的宽度，关元在脐下4横指。

次髎是膀胱经上的穴位，属于八髎之一，八髎两侧各有4个，“次”是第二，“髎”指孔隙，它在骶骨后第二孔隙内，能清热利湿。《大成》：“主妇人赤白带下。”妇科有问题时，不管是月经病，还是带下病，这儿都有反应，按下去酸疼或者摸起来不平，好像有条索或者沙砾。

操作方法：每天下午3~7点从中极按揉到关元5分钟，边按揉边慢慢向上移，在中极和关元两处重点儿向下按压，可调肝脾肾任四经。然后按压带脉2分钟。最后用两手指找后骶的孔隙，按揉或者拨弄条索、沙砾，将其揉散，清热利湿。如果找到四个孔，依次按揉效果更好。

饮食建议：忌吃辛辣油腻和甜食。还有，《本草纲目》里记载：荞麦炒焦研成末，用蛋清调成小丸，每次吃50丸，一天3次，可以治赤白带下。

如果心情不好，肝气不郁，可在下午3~5点，加按肝经上的太冲到行间，每次200下。



· 脓样带怎么办

带下是黄绿色，跟脓似的，有时夹着血丝，有难闻的臭味，小腹灼热疼痛，腰骶酸疼，小便困难、灼痛。

这就是西医说的宫颈糜烂，中医认为是感染了湿热之毒，损伤了任脉、带脉所致。带脉受损后，带下量多，热毒下流开始腐蚀生殖系统，所以腹部和腰会疼痛，当侵犯到附近的泌尿系统后，小便灼痛。

俗话说，“苍蝇不叮没缝的鸡蛋”，湿热之毒也是趁虚而入的。经期、产后是女人生殖系统最脆弱的时候，不注意卫生，或者性生活感染，手术损伤，都是感染湿毒的内因。我见过很多为之所苦的女性，有位40多岁的朋友，重度宫颈糜烂，原因是她丈夫包皮过长，十几年了一直不愿去手术，结果隐藏在包皮垢中的细菌、病毒活活折磨了她很长时间。

所以女人要爱护自己。首先要注意减少平时生活中的各种损伤，身体里没“裂痕”，自然百毒无处可侵。如果不能保证完美无缺，那就要加强任带二脉的抵抗力，这样即使有毒来临，也能在未成气候之前把它们赶出去。这时可以求助于带脉和关元。体质偏寒的人，平时比较怕冷，舌头颜色偏淡，就要艾灸这两个穴，每天3分钟，灸完多喝白开水；而体质偏热的人，老心烦口渴，手脚心发热，舌头颜色红，就不要艾灸，只按揉两个穴即可，以免热上加热。还可以根据近期身体状况选择，上火的时候按揉，有寒的时候艾灸。另外，冬天的时候最好选艾灸，夏天的时候最好选按揉，这就是中医里的因人、因时施治。

同时，还要配以吃药加外洗，方子用五味消毒饮，也就是用5种花草，蒲公英15克、金银花10克、野菊花10克、紫花地丁10克和天奎子10克，加一碗半水煮，煮到剩半碗时倒出，再加一碗半水煮，把两次的药兑在一起喝。然后药里多加水，煮后洗



宫颈糜烂，是体内湿热之毒所致，药物和手术是治标不治本的，而每天按揉或艾灸带脉、关元各3分钟，再配以五味消毒饮，不久即可根治。

阴部。每天晚上一次。

· 阴部干痒怎么办

带下变少，阴部发干，奇痒难忍，跟小虫子在爬似的，甚至裂了一个个小口子，心情烦躁，手脚心发热，两颧红红的，腰酸腿软，舌红。

去医院检查，西医会告诉你这是外阴瘙痒症，或者阴道炎，开了一堆消炎药但是并不见好。想过原因吗？一个苹果有了虫眼，不停地清洗表皮能有什么用吗？得把内在的问题解决，才能一劳永逸。其实以上症状是肝肾发出的求救信号，中医里，肝经过阴器，肾开窍于二阴，这儿的问题都跟它们脱不了干系。

《医学准绳六要》：“阴中痒……瘦人燥痒属阴虚。”这就是肝肾阴虚。



阴好比水，是管滋养的，肝肾阴虚，阴部滋养不足，所以发干。皮肤干了就会痒，会干裂。阴虚则热，本来水火势均力敌，和平共处，水少了火就反扑而上，人的手脚心就觉得发热，心情开始烦躁，两颧和舌头也被烤得红红的。腰为肾之外府，而肾主骨，肾虚的时候会腰酸，腿没劲儿。

阴不足了就要补，要用知柏地黄丸滋阴降火。

它是六味地黄丸加了盐炒的知母和黄柏两味药。六味地黄丸是滋补肝肾最有名的药，六味药里三补三泻，边补边疏通，不至于补多了，把路给堵上了。另外熟地补肾，山茱萸补肝，山药补脾，三脏同补。

我经常感慨，先人用药如此精当，真是聪明绝顶！好多外国人来中国，专门去同仁堂买了药送人。知柏地黄丸多出的两个是清热的，黄柏和知母寒性较重，普通的肝肾阴虚用之太过，阴部干痒病急而且热大，用它比六味地黄丸合适。为什么用盐炒也是有学问的。五味里酸苦甘辛咸，跟肾相对的是咸，所以盐炒之后这两个药就随着咸味入肾脏，去做肾脏的清道夫了。

· 阴部痛痒怎么办

阴部瘙痒，灼热，红肿胀痛，带下多，黄稠有臭味，嘴里发苦，咽干，晕头晕脑的，心烦不宁，大便干，小便黄。

这是肝经湿热下注。

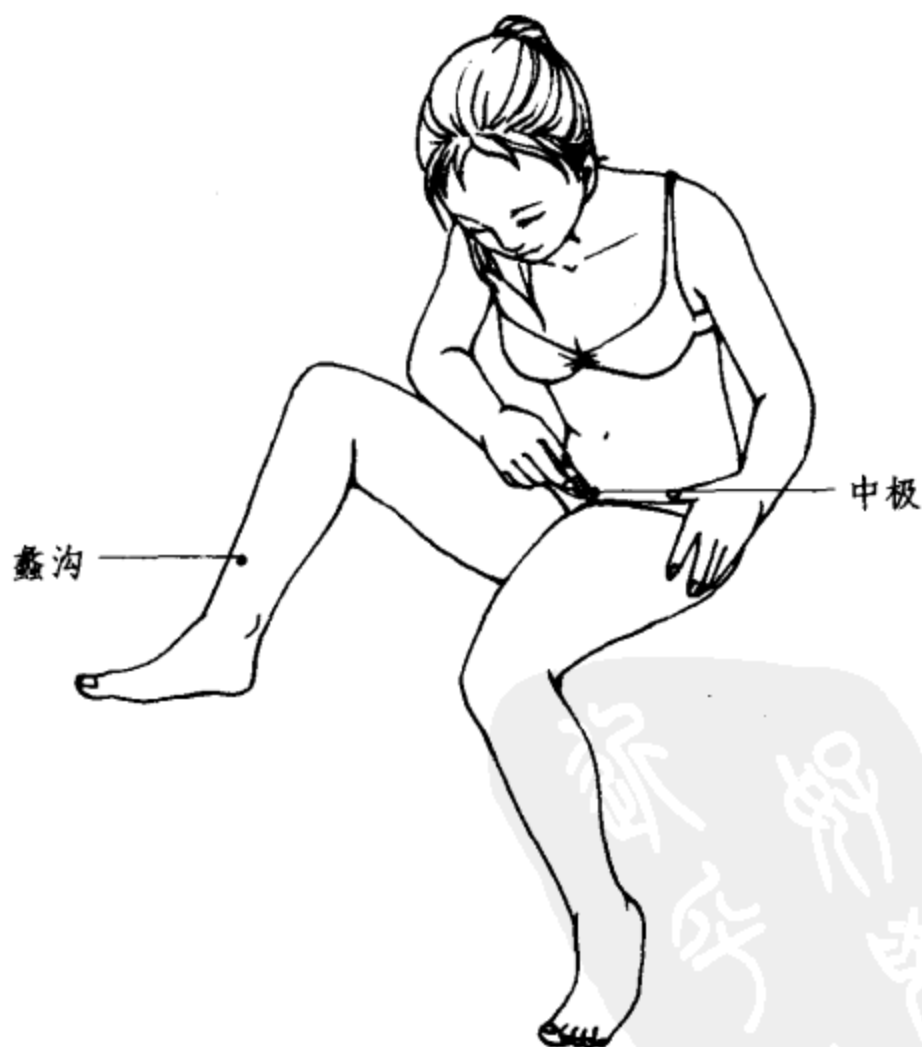
根据五行中“怒伤肝”的道理，当人生气，闷在肚子里得不到发泄时，肝气会郁结。本来，肝气应该是四通八达的，当人心情不好时，有“气”积聚体内，会使肝气通行的道路被堵，挤塞在一起，久了便化为热。五行里肝克脾，脾像一个弹簧，肝是压在它上面的木块，木块重了，弹簧就被压缩了，也就是脾虚了。脾虚后水湿不能运化，湿与热抱成一团，对付任带两脉，导致带



下多，粘稠有味。这些秽浊的东西浸渍阴部，所以发痒疼痛。热气往上走，熏蒸头部，所以晕头晕脑的。热扰心神，自然心烦不宁。热还要耗阴液，所以大便干，小便黄。

泻肝经湿热要从药、穴两方面入手。

中药要用龙胆泻肝汤，用龙胆草、柴胡、当归、炒栀子、黄芩、泽泻、藁本各6克，生地15克，车前子10克，木通、甘草各8克，使湿热从小便出。现在也有做好的成药，龙胆泻肝丸和龙胆泻肝颗粒，这些更方便。还要配合外洗，用蛇床子、地肤子、鱼腥草、黄柏各30克，川椒15克，生贯众、虎杖、百部、苦参各20克，熬水后，上、下午各洗1次。外用药不超过5天，就能好转。而内服汤剂根据症状加减，坚持服用1周，成药要2周左右。



肝经湿热下注会引起阴部瘙痒、灼热、红肿胀痛，每天用2~3根牙签并在一起点刺蠡沟和中极穴3~5分钟，一周之后即可治好。



穴位采用蠡沟和中极。蠡沟是肝经的络穴，能疏泄肝经湿热，是治阴痒的要穴。它在内脚踝上5寸，小腿胫骨内侧面的中央。中极是任脉的穴位，前面带下病的时候介绍过，可以“一穴调四经”，它又是膀胱的募穴，可以“劝导”膀胱把湿热排出去，跟龙胆泻肝汤的作用一致，也要从小便排。

操作方法，把2~3根牙签或火柴棒并在一块，每天用牙签尖点刺这两个穴位3分钟，注意牙签尖稍微钝一些，免得刺破皮肤。点刺的刺激量大些，更容易泻湿热。

食疗：对付肝经湿热下注的方法还有一个，莲子薏米煮蚌肉。将莲子去皮去心，薏米洗干净，蚌肉切成薄片，放入砂锅里，加水，用小火炖1个小时左右即可食用。每天吃一次，7~10天就好了。

· 阴部疼痛怎么办

生气以后，觉得阴处抽痛，连着小肚子、两侧肋骨下、乳房也痛。

这是肝经气血不畅。

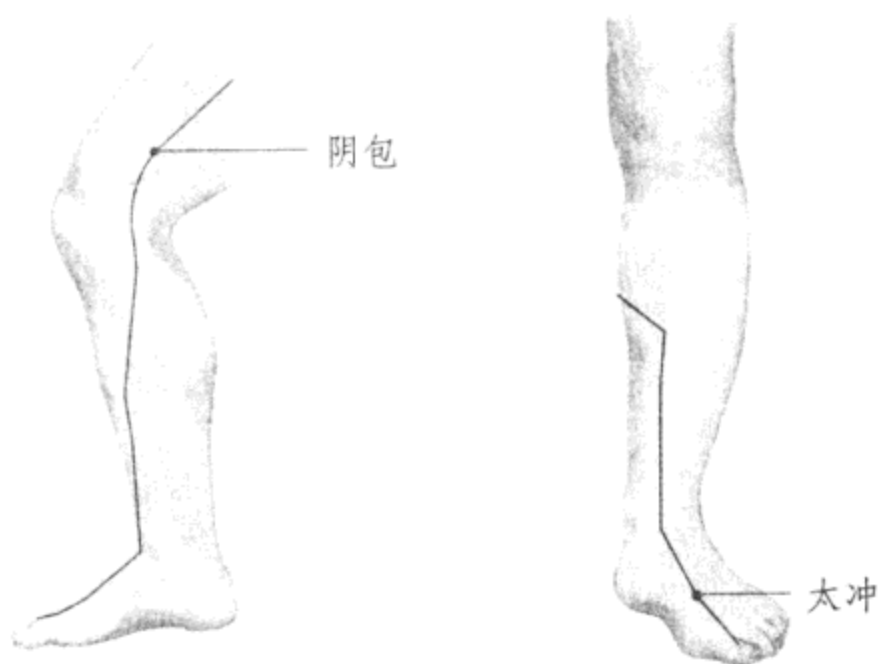
生气的时候面红耳赤，感觉到血一下子涌到脑子，其实这就是中医说的“怒则气上”。“怒”相对的是肝，生气可以导致肝气的运行混乱，也就是肝经气血不畅。肝经环绕阴器，所以阴部疼痛，连着肝经循行的路线上也有疼痛。

气血不畅就要理气，理气的穴位是太冲和阴包。

太冲真是一把万能钥匙，情绪不好引起的各种杂病怪病，它都能一一化解。更厉害的是它能未雨绸缪，在情绪不好的最初，就能将险情化于无形。它是肝经的原穴，在脚背大拇趾和第二趾结合的地方向后，脚背最高点前的凹陷处。疼得厉害时用牙签尖强刺激，平时用手指按揉就可以。



来看看阴包穴。《聚英》说它治“腰尻引小腹痛”。它是肝经上的穴位，阴指的是足三阴经和下腹阴部；包，包罗的意思，古文里还跟“胞”相通，指女性生殖系统，所以这个穴可治疗足三阴经和下腹阴部如子宫、附件、卵巢等等属于生殖系统的各种病。它在大腿内侧，膝盖内侧往上4寸，在两肌肉的缝隙里，手指按下去很疼。要每天用大拇指按揉。



如果生气后引起了阴部抽痛、小腹痛，马上刺激双侧太冲和阴包2~3分钟，效果立竿见影。

还要配合逍遥丸。好多人看到这个名字就发笑，甚至有病人问我是不是吃了以后让人觉得很high？是会high啊，但不是过头的兴奋，而是不再郁闷。其实它是调肝郁的，使肝气条达，同时健养血脾，其过人之处正在于健脾，《金匱要略》里有“夫治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾”。肝得了病要向内传给脾，健脾相当于设下一支伏兵，这样前有堵截后有追兵，疾病何处可逃？

操作方法：每天吃成药逍遥丸，早晚各一次，一次一袋。每天下午3~5点按揉两侧太冲穴和阴包穴各3分钟。如果疼得厉害，



改用牙签尖刺激。

此外，还可以采用后背刮痧的方法。顺着三条线，正中督脉，两侧膀胱经，务必使痧连成一片。时间在正午，这时阳气最盛，刮痧更容易调动气血运行。

一切乳腺疾病都可以用肝经来预防和根治

现在，乳腺系统疾病已经成为女性朋友健康的头号杀手，据统计，平均每10分钟就会有一位女性查出患有乳腺癌，所以女性保护健康首先要从保护乳房做起。

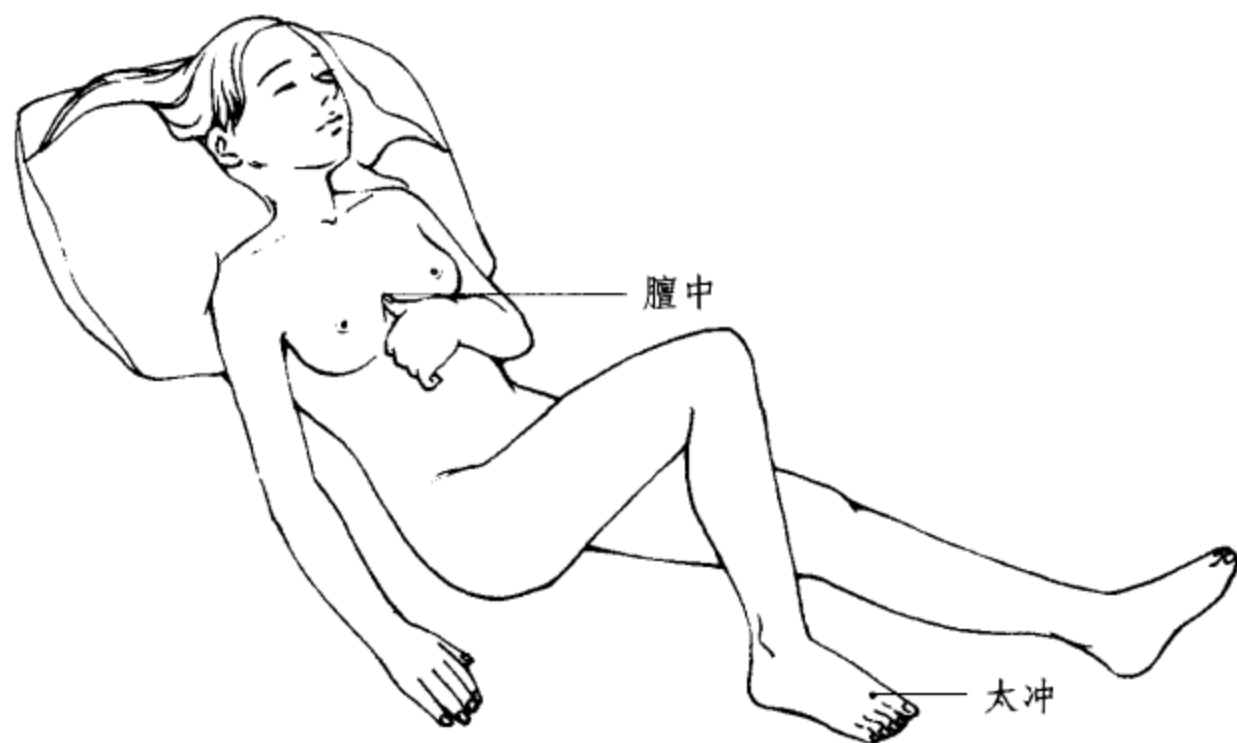
从中医的角度看，乳腺系统疾病都是肝经惹的祸。肝经过乳房，当情绪不好，肝气郁结，气不通畅，影响乳络，各种乳腺病就发生了，比如乳腺炎、乳腺增生、甚至是癌变等。

中医一直有“女子以肝为本”的说法，一般人只注意到肝藏血，“女子重血，男子重精”。月经反映的是内环境，月经正常的女性，身体会比较好；而女人一旦月经发生紊乱，身体就开始走下坡路，所以极力提倡女人要调血。调血肯定重要，但“肝主疏泄”的功能更重要，女人调血之前要调气！首先，气为血之帅，气是血的指挥棒，它往哪儿指，血往哪儿行；另外，“气”更娇气，稍微遇到不顺心的事，就气机不顺畅。而肝负责疏通气的通道，这个交通指挥官要尽职尽责、指挥得当，全身的气才能畅行无阻，血乃至人体的全部功能才无大碍。所以调理肝气方是女子养生之正策！

修心方能修身，情绪是影响肝气最大的因素，心情好了，肝气才能四通八达。



修心最好最容易见效的当然是保持好心态，乐观豁达，烦心事不往心里去。这话说起来容易，但是能有几个人不为世俗所扰？正所谓“家家有本难念的经”。这里我可以帮你用疏通肝经的方法来解决这一难题。



太冲和膻中是一切乳腺疾病的克星。只要每天按揉两侧太冲穴3分钟，点按膻中穴2分钟，就可以消除一切乳腺病隐患，轻松快乐做女人。

心情不好时，要使用肝经上的原穴——太冲穴。它能直接通向肝经的原气，调理整个肝经的气机，当然也包括乳房周围。它在脚背大拇趾和第二趾结合的地方向后，在脚背最高点前的凹陷处。用手指尖按揉，让它有酸胀的感觉，慢慢心里不那么郁闷了。如果每天下午3~5点间坚持用手指按揉两侧2分钟，预防效果更好，尤其是在春季。因为五行里春与肝同属于木，春天里树木生枝发芽，同样春季乳腺病多发，这跟临床统计正好相符，也证明了我的观点——乳腺病归肝经。



“经络所过，主治所及”，两乳之间的膻中穴，也是预防治疗乳腺病必用！膻中穴是任脉的穴位，任脉是阴脉之海，女性之根本。此外，膻中穴还是气会，总统全身之气，可以作为太冲的副将，二者合作，共收疏理肝气之功效。每天下午3~5点先按揉两侧太冲穴，再用手指点按膻中穴2分钟。

除了按此二穴，女性朋友还要常备逍遥丸。感到乳房胀痛时，吃上一袋。平时用橘核或者玫瑰花泡水喝，也是可以疏理肝气的。

· 乳腺炎用什么穴位来治

做了妈妈的人经常会出现这种情况，给宝宝哺乳1个月左右，发现乳头皲裂了，特别疼，一到哺乳时更痛苦，甚至一想到喂宝宝就害怕，乳房也是胀疼胀疼的，好像里面长了什么东西一样，一不小心碰到简直疼得想掉泪。

这是乳腺炎，老祖宗管它叫“乳痈”，是因为乳房内乳腺管不通，乳汁淤在里面，细菌顺着乳头进去，靠营养丰富的乳汁繁殖，最后引起感染，疼得越厉害，说明感染越重。

这时，只要自己提前预防，完全可以避免。

首先，先天乳头凹陷的准妈妈要注意了，你是乳腺炎的高危人群。怀孕五个月的时候就要设法纠正，每天用吸乳器吸引1~2次，经常用手指牵拉乳头，同时轻轻按摩乳房，具体方法是：用整个手掌由乳房四周沿乳腺管轻轻向乳头方向推抚50~100次，两侧同时进行。

预产期头两个月，要经常用清水擦洗乳头、乳晕，隔2~3天用酒精棉球擦一次。因为这段时间开始，乳房很娇弱，要减少周围细菌滋生。

产后要尽早哺乳，每次哺乳时乳汁要排尽。如果吸不干净，要用吸奶器吸出，或者用手顺着乳房往乳头方向按摩，尽量将乳



汁挤出。没有乳汁的淤积，就没有细菌繁殖的温床。

哺乳时，一定不要让宝宝含乳而睡！如果宝宝口腔有些发炎，病菌会通过孩子的口传给妈妈，损伤乳头。万一乳头皲裂了，要及时处理，可以用黄柏、白芷各一半研成末，再用香油或蜂蜜调匀了涂在乳头上，这几天也要暂停哺乳。

不小心得了乳腺炎，自己也可采取如下方法及时治疗。

除了每天下午3~5点间按揉太冲和膻中穴3分钟，还要捏拿乳房，用右手五指着力，抓起患侧乳房，一抓一松揉捏，反复10~15次。重点揉压有硬块的地方，每天坚持，直到肿块柔软。配合左手，轻轻揪动乳头，扩张乳头部的输乳管。

按摩之外，还有热敷疗法。将仙人掌或者六神丸捣碎加热后外敷5分钟。

此外，还要小心蕾丝内衣的美丽陷阱。看起来鲜艳夺目的尼龙化纤材料做成的胸罩，掉下的微小线头非常容易钻到乳头里面去，引起炎症。所以哺乳时，一定要穿棉质内衣。

· 乳腺增生用什么穴位来治

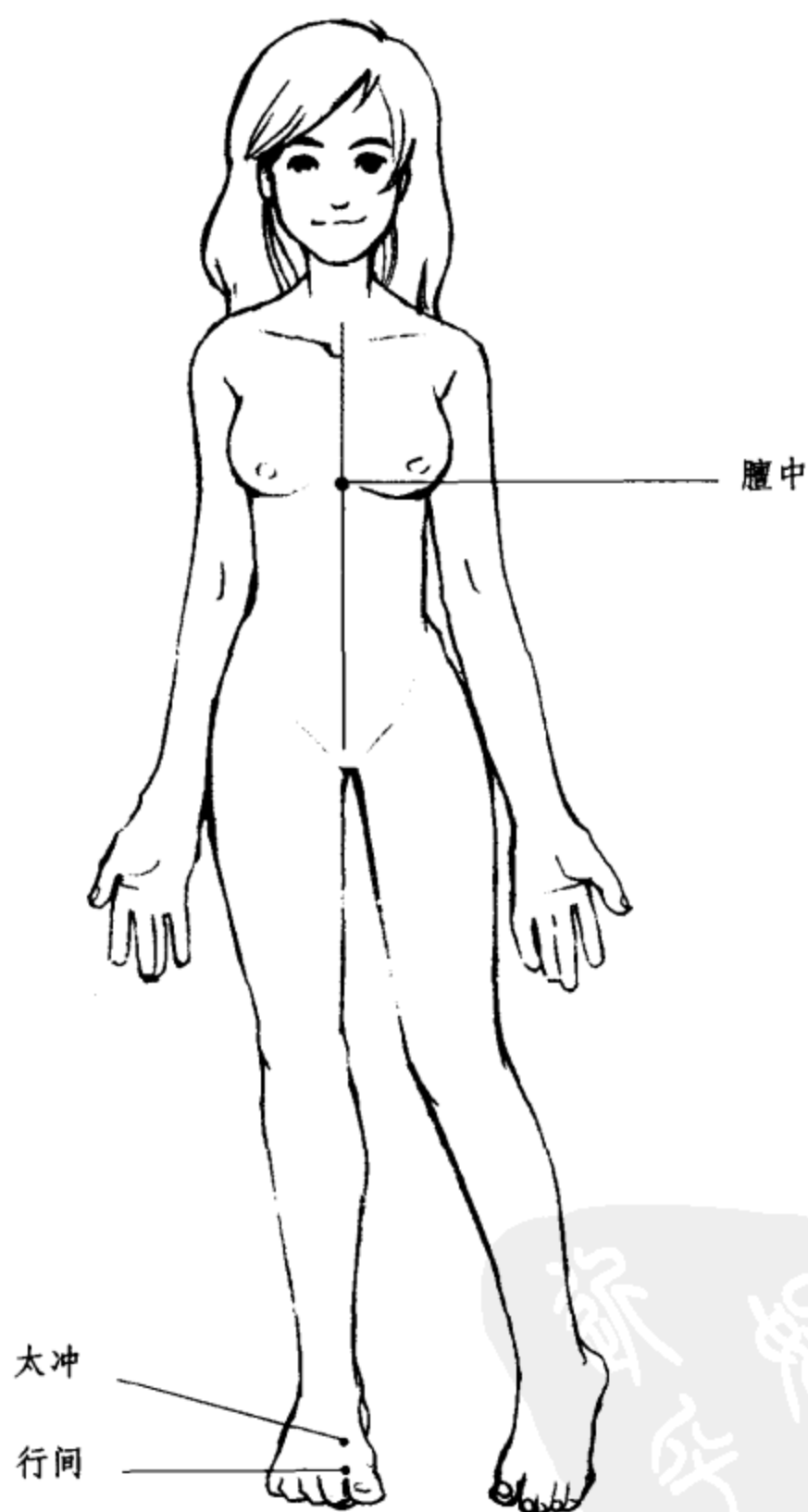
每次月经前一周左右乳房就开始发胀，快来的那两天胀得最厉害，穿内衣或触摸到都会痛，到月经干净了胀痛就没有了，月经量很多，颜色偏深，还带血块，心烦易怒，睡觉也不好。

这种情况一般不会引起注意，甚至大多数女士认为这是正常的。

但这是肝郁化热了。根据五行“怒伤肝”，老是情绪不好或者压力过大，会使肝气不舒畅。而肝脏是冲脉的上司，月经前冲脉气血盛，那上交肝经的“盈余”也多，肝经气血本来就堵，新加入的气血使肝堵得更严重。肝脉过乳房，不通则痛，所以乳房胀痛，到月经结束的时候，肝经不那么堵了，胀痛就缓解了。气血郁久了要生内热，所以心烦易怒，睡觉不好，这些都是上火的表现。

对付“肝郁化热”的方法就是疏肝气，清内热，用行间和膻中。

行间，肝经的荥穴，根据《内经》里的“荥主身热”，它可以调理肝经气，清肝经热。刺激时要用手指按压，力量要大，才



经前7天至月经结束这段时间，每天用手指按压两侧行间穴2分钟，或从行间向太冲推按2分钟，睡前按揉膻中2分钟，可以解除乳房胀痛，防止乳腺增生。





能达到泻热的效果。或者从行间向前捋到太冲穴，效果更好。行间穴在脚背上大脚趾跟和第二趾结合的地方，也就是太冲穴的前面。一定要注意方向，要顺着肝经的走向，从行间向太冲推。

膻中有多重身份，首先是任脉的穴位，冲任同源，能间接调冲脉气血；其次是气之海，能疏气郁；还是心包的募穴，心包经是手厥阴经，与足厥阴肝经有“手足”之情，当然能分担其气郁。它在两乳头连线的中点，可以用手按揉或者沿着正中线的任脉从下向上推捋。

操作方法：月经前7天开始每天用手指按压两侧行间穴2分钟，或者从行间向太冲推，睡觉前按揉膻中2分钟，或者沿着前正中线从下向上推。月经来后停止。下一个周期时再重复操作。

饮食建议：玫瑰花可以疏肝理气，介绍一种美食——玫瑰花汤。新开的玫瑰花30朵和适量冰糖放到砂锅里用清水煮，香甜可口的同时可起到疏肝理气的效果。

月经时尽量避免紧张情绪。

乳房疾病，关键在于预防与自我检查。即使出现异常，只要自己能及时发现，尽早治疗，乳腺癌也是能够治愈的。

预防方法就是太冲、膻中和逍遥丸。

自我检查乳房应该每月做一次，在每个月相同时间进行，以便于比较，最好是每月月经刚结束的时候。淋浴时，搽上浴液以后，乳房组织更容易感觉到。你可以先用手按压乳房组织，接着在乳房上画圈，然后继续按压乳房组织，尤其注意检查乳房的上部和外围，大约一半的肿瘤生长在这些地方。睡觉前，躺在床上可以进行更细致的检查。检查右乳时在左肩下垫个枕头，把右手放到脑后，这样可以使乳房的脂肪向两边分散，乳腺更容易碰到。先用左手中间的三个手指环绕乳房画圈，然后自上而下按压乳房，接着从乳头向外呈放射状按压。整个过程中手指始终不要离

开乳房,而且这三步,一步都不能省略。重复以上动作检查左乳。除了检查乳房内有没有肿瘤外,还要注意乳头有没有异样分泌。除了自我检查以外,过了20岁的女性朋友每隔三年还应做一次物理检查,40岁以后则每年都要做。





孕期呕吐要求助胃经和肝经

大多数女性在怀孕6周时都会出现呕吐，一般是在早晨起床后几个小时以内。有的人明显食欲下降，喜食酸辣，没食欲，头晕，容易疲倦，这些是正常的生理现象，通常对健康没多大影响，不需要治疗，不必过分紧张。只要保持心情愉快，情绪稳定，注意休息即可。12周的时候自然消失。

但是如果反应强烈，或者12周以后还有，那就属于中医所说的“妊娠恶阻”了，要治疗，不然会影响宝宝健康。根据原因不同，妊娠呕吐可分以下3种。



·三个穴位就可以让你吃得香,不呕吐

吃什么吐什么,不吃也吐,呕吐也不限于早晨,而且嗅觉特别灵敏,嗅到厌恶的气味也会立即引起呕吐,甚至厌食,头晕,嗜睡,老觉得累,舌淡,苔白,脉无力。

妊娠的时候,一切以宝宝为先。孕妈妈的阴血都下行到冲任养胎,最后冲气偏盛,脾胃气血偏虚。“胃气以通为降”,胃气虚,不能向下推动食物,反而很没立场地被冲气“忽悠”,跟着冲气向上跑,所以吃不进东西,甚至厌食。营养跟不上,所以头晕,嗜睡,觉得累,舌淡苔白脉无力也是虚的表现。

这时要给孕妈妈健脾胃,把“叛变”的胃气拉下来。

选用的穴位是足三里,内关和公孙。

《四总穴歌》里有:“肚腹三里留。”就是说凡是跟胃肠相关的病,一定要用足三里。以前的章节讲到它主要有补脾胃的作用,这里不再重复。介绍它另一个功能:把胃气往下引,把上逆的胃气拉下来。作为胃的下合穴,它在小腿上,它跟胃气是直接相通的,像有一根往下走的管道,可以把胃气往下导。中医称之为“通降腑气”。

弯腿,把四指并拢放在膝盖下,小腿骨外侧一横指即是。手指按揉或者艾灸都可以,但是孕妇艾灸更方便。放一片生姜,点上艾绒,5分钟就可以了,简简单单就把呕吐的烦恼解决掉。

内关和公孙是八脉交会穴的经典配伍,八脉交会穴是十二正经跟奇经八脉互通的穴位。《医学入门·针灸子午八法》里这样说八脉交会穴的,“周身三百六十穴,统于手足六十六穴,六十六穴又统于八穴”。

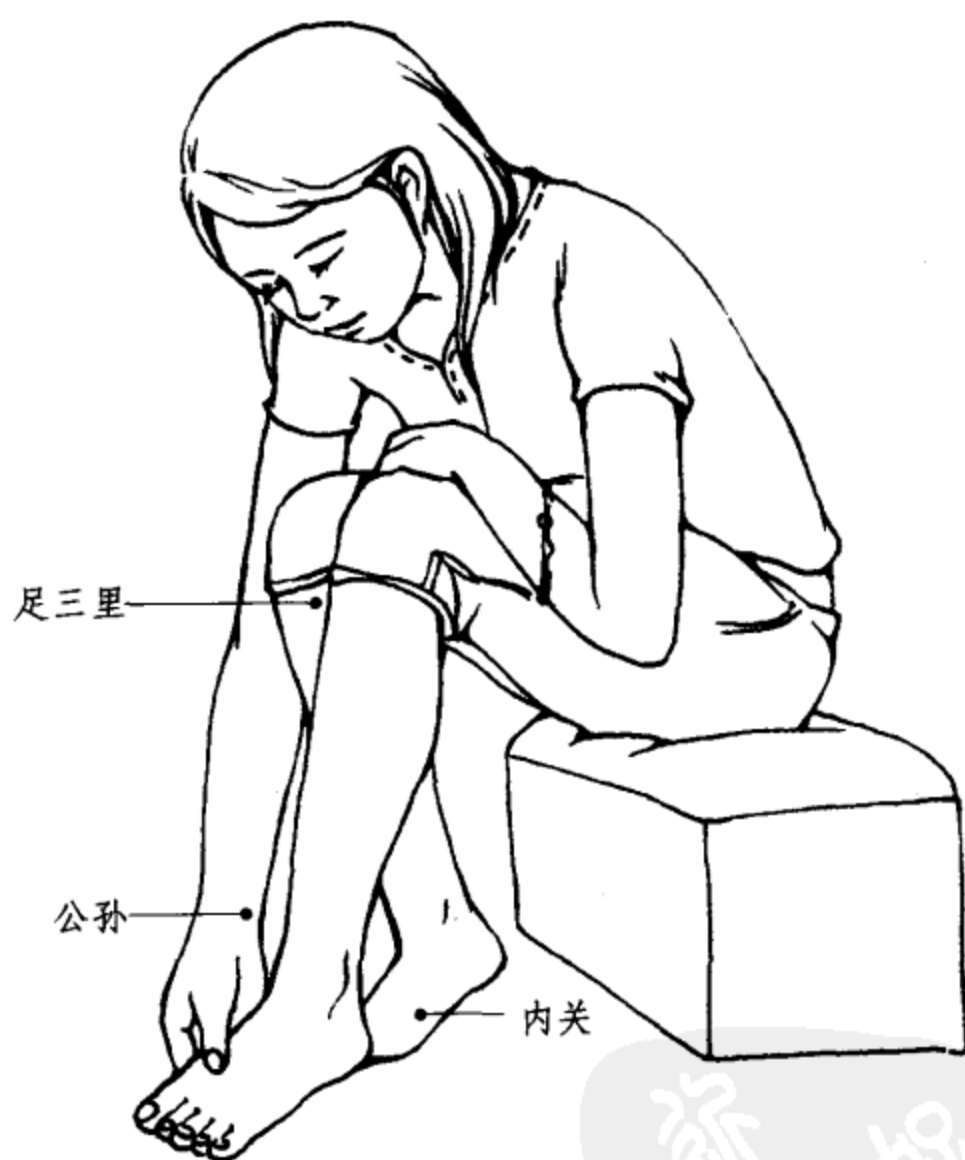
内关是手厥阴心包经的络穴,同调心包和三焦,让身体上下通畅,跟它相通的阴维脉还是所有阴经的大纲。公孙是足太阴脾经的络穴,调理脾胃,疏通肠道,下流通畅了,胃气也就跟着往



下走了，另外跟它相通的冲脉正是妊娠呕吐的主谋。

手掌朝上，握拳同时手腕上抬，能在两手臂中间看到两条“筋”，内关就在两筋之间，腕横纹上2寸的地方。可以先四指并拢量四寸，再取中点。

公孙在脚内缘，第一跖骨基底的前下方。顺着大脚趾根往上



准妈妈怀孕期间频繁呕吐，厌食，头晕，好不痛苦。这时候早上7~9点艾灸两侧足三里5分钟，晚上5~7点手指按压两侧内关、公孙各2分钟，坚持10天左右，即可身心调适。



捋，凹进去的地方就是。用手指按揉或者钢笔帽之类的圆头的东西刺激。

总操作方法：早上7~9点艾灸两侧足三里5分钟，这时胃经经气最旺；晚上5~7点用手指按压两侧内关穴2分钟，然后按压两侧公孙穴2分钟，力量不要太大，但是要坚持，平时也可以按压，有百益而无一害。

· 五个穴位不让你郁郁寡欢

呕吐酸水或者苦水，老愁眉苦脸，想叹气，胸发闷，头晕，口苦，咽干，喜欢喝凉的，大便干小便黄，舌红，苔黄干。

平时性子急，容易发火，或者情绪抑郁，郁而化火，最终肝火比较旺。怀孕以后，气血跑去冲任养胎，肝血更虚，水液一少，火变得更旺，随着冲脉上行犯胃，所以呕吐酸水或者苦水，因为五味之中酸跟肝相对，肝之余气胆汁是苦的。肝气不通畅，所以影响情绪，郁郁寡欢。肝火继续上行，侵犯头面，会头晕。热盛灼伤津液，所以咽干，大便干小便黄。喜欢喝凉的是因为身体有火，想要凉的降火。

肝热就要清热，同时降胃气。

孕妈妈坚持每晚7~9点从行间按揉到太冲，再刺激足三里、内关和公孙，就可以防治吐酸水、苦水、郁郁寡欢等一系列生理和心理上的不适现象。





清肝热要从太冲按揉到行间。行间是肝经的荥穴，专泻肝热；太冲是肝经的原穴，能梳理肝气，气不郁了，热就散得快，同时可以改善心情。所以要沿着大脚趾和二脚趾之间的缝隙往下推按。晚上7~9点按揉，因为肝经旺的时间是夜里1~3点，孕妈妈要保证睡眠，所以改在其同胞心包经最旺的时候。

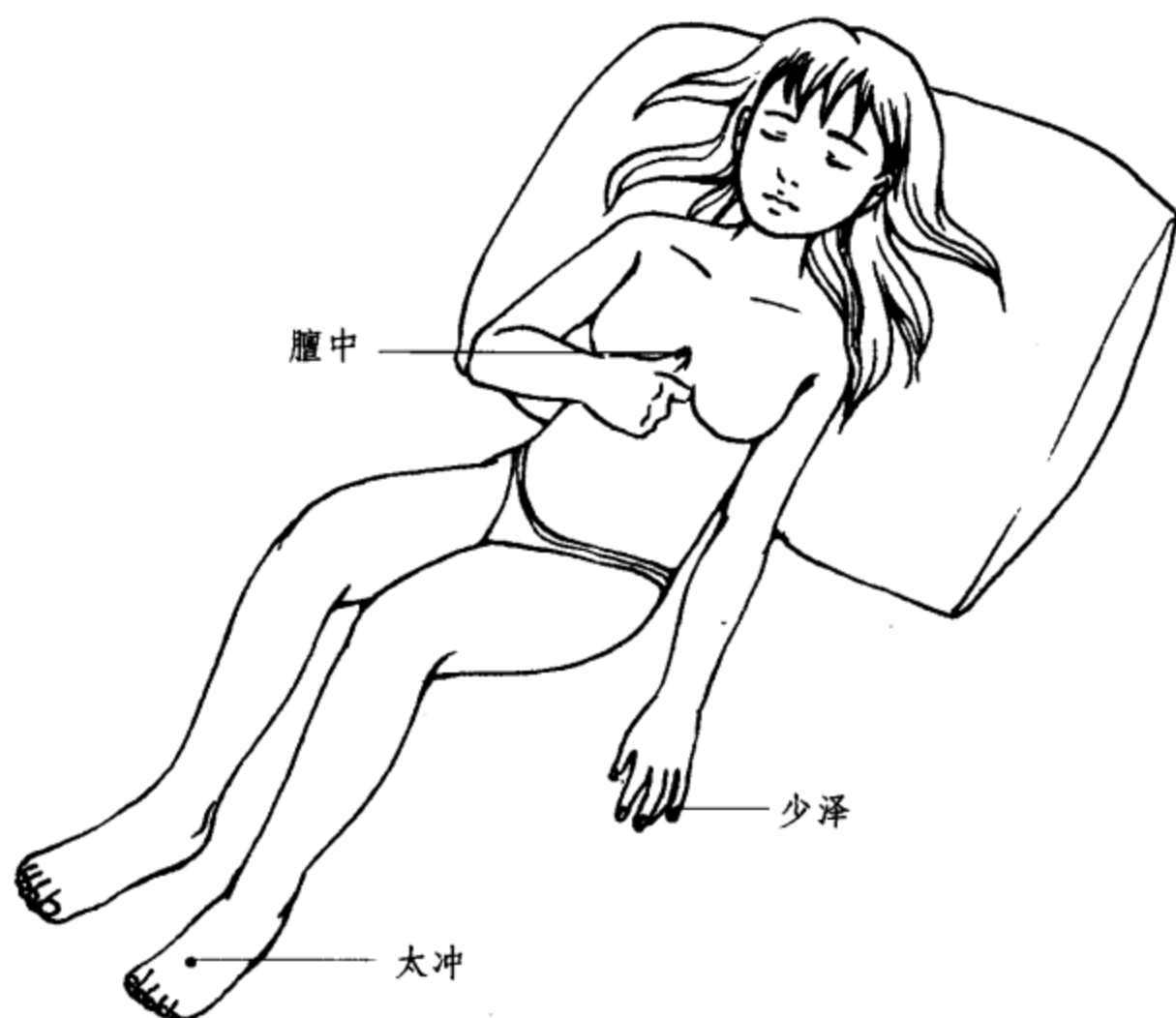
降胃气要从足三里着手，再加上按揉内关和公孙效果更好，还可以养胎。注意不要刺激太大，有酸胀的感觉就可以了。具体参见上篇。

好多孕妈妈过来找我的时候，都特别担心，怕怀孕期间这样按揉会导致胎儿畸形、智力障碍等等。其实都是杞人忧天，只要注意常规检查，不会出问题的。

三个穴位加食疗就可让你的奶水多多

生完宝宝后乳汁很少，宝宝不够吃，乳房发胀发疼，还有硬块，情绪也不好，没食欲。

很多人以为乳汁不够就是营养不足，要补。这也不是没道理，因为乳房属阳明，阳明属胃，多气多血，乳汁的生成要靠胃吸收的营养。但是这认识不全面，乳汁不是只靠胃，还得与肝木之气相通。因为乳属厥阴，肝与胃一个先锋一个主力，互相配合乳汁才能正常。而气滞引起的乳少万万不能补！现在的孕妈妈很注意营养，虽然生产时有失血，基本来说，营养还是足够泌乳的。只是肝气郁了，乳头不通，后面的乳汁出不来，所以乳房发胀发疼，有硬块。这时盲目地补，只会越补越胀，严重的话，还会得乳腺炎。



产后刺激膻中、少泽和太冲三大穴，是奶水快速增多的最好办法，比吃很多食物都灵验。

正确的做法是疏理肝气，巧用膻中、少泽和太冲。

膻中是任脉的穴位，气会，在两乳中间。任，妊娠的意思，是女人的生养之本；它是气会，能疏通全身的气；“经络所过，主治所及”，自然能调整乳汁少的问题。

少泽是手少阳小肠经的井穴，能生乳、通乳。五输穴也是跟五行相配的，木火土金水里它是金穴，金克木，能泄肝木之郁，好比铁斧子能砍倒大树。肝郁解除，乳汁就通了。它在小拇指指甲根外下方0.1寸，用牙签尖刺激。

太冲，肝经的原穴，是疏解肝气必选。在脚背大拇趾和第二



趾结合的地方向后，脚背最高点前的凹陷处。

操作方法：最初三天多按膻中穴，直到按起来不怎么疼了，说明气通畅了；产后每天下午1~3点用牙签尖刺激两侧少泽穴2分钟，这时小肠经最旺，催乳的同时还能促进营养的吸收；还要记得睡前按揉两侧太冲穴3分钟。

还要配合局部按摩。先用热的毛巾敷一下，然后用木头梳子的背，从乳房边缘向乳晕梳理，这样能帮助化解硬块。

另外，不要觉得乳少就让宝宝少吃，吸吮是一种良好的刺激，可以引起反射性乳汁分泌，因此，尽量让婴儿吸空乳房，以利于下次乳汁的分泌。用吸奶器也可以。

饮食建议：产后三天开始喝汤。介绍猪蹄通乳羹的做法：准备2只猪蹄，6克通草，把通草、黄酒、葱白、生姜放到纱袋里，猪蹄加清水，小火炖至八成熟，剔去骨头，再放盐炖烂即可。

黑芝麻粥，这是《本草纲目》里记载的食养方，把25克黑芝麻炒熟研细，加入50克粳米，大火烧沸，再用小火煮粥。此方滋养五脏，不仅适合产后调理，还能预防早衰。

不要光喝汤，蔬菜和水果也要多吃一点，平常可以多喝些豆浆（当茶喝都没问题，豆浆可以促进乳汁分泌）。

另外，妈妈的精神状态是很重要的。要保持好心情，稳定情绪，不要被突如其来的小生命搅得不知所措。音乐对妈妈也有影响，听扩音器播的古典音乐，妈妈乳汁分泌量增加20%，带耳机听古典音乐能增加100%，而听爵士乐、摇滚等音乐则会减少20%。



产后怕冷要在督脉和膀胱经上刮痧

月子里很娇气，一不小心受风着凉，就落下怕冷的病根。关节麻木，飕飕冒凉风，一变天就疼，盖被子都感觉不暖和，稍开窗就有“凉风钻到骨头里”的感觉，甚至在夏天，也要在关节处绑上棉护套，才稍感舒适。

这是产后气血虚。风寒湿趁虚而入，导致经脉不通，不能把经气运送到全身，身体所需能量不足，所以怕冷，而且是“从骨头缝里冒出来的冷”。这时光靠加衣服没多大用，得疏通经脉，把风寒湿赶出去，同时还得补气血，增强抵抗力。

曾经有个愁眉苦脸的新妈妈，经朋友介绍过来找我，她就是太不把“坐月子”当回事，觉得那些都是老古董，结果受了风寒，特别怕冷，大夏天捂得严严实实的，还很不好意思地告诉我，生完小孩两个多月了都不敢洗澡，觉得冷。我看了一下，舌淡苔白，脉紧，很明显是气血虚，感受风寒。

当时我用的是刮痧通经脉，先在皮肤上涂上红花油，然后从脖子开始刮，沿着正中的督脉，再是两侧膀胱经，最后使整个后背的痧连成一片。她很瘦，刮的时候很疼，但是她觉得舒服，好像压在后背的包袱拿开了。她后背全是黑紫色的痧，尤其是肝俞的地方，我问她是不是心情不好，她很惊讶说月子里确实跟家里人生气了。等第二次来的时候，她笑容满面，穿的衣服已经少多了。

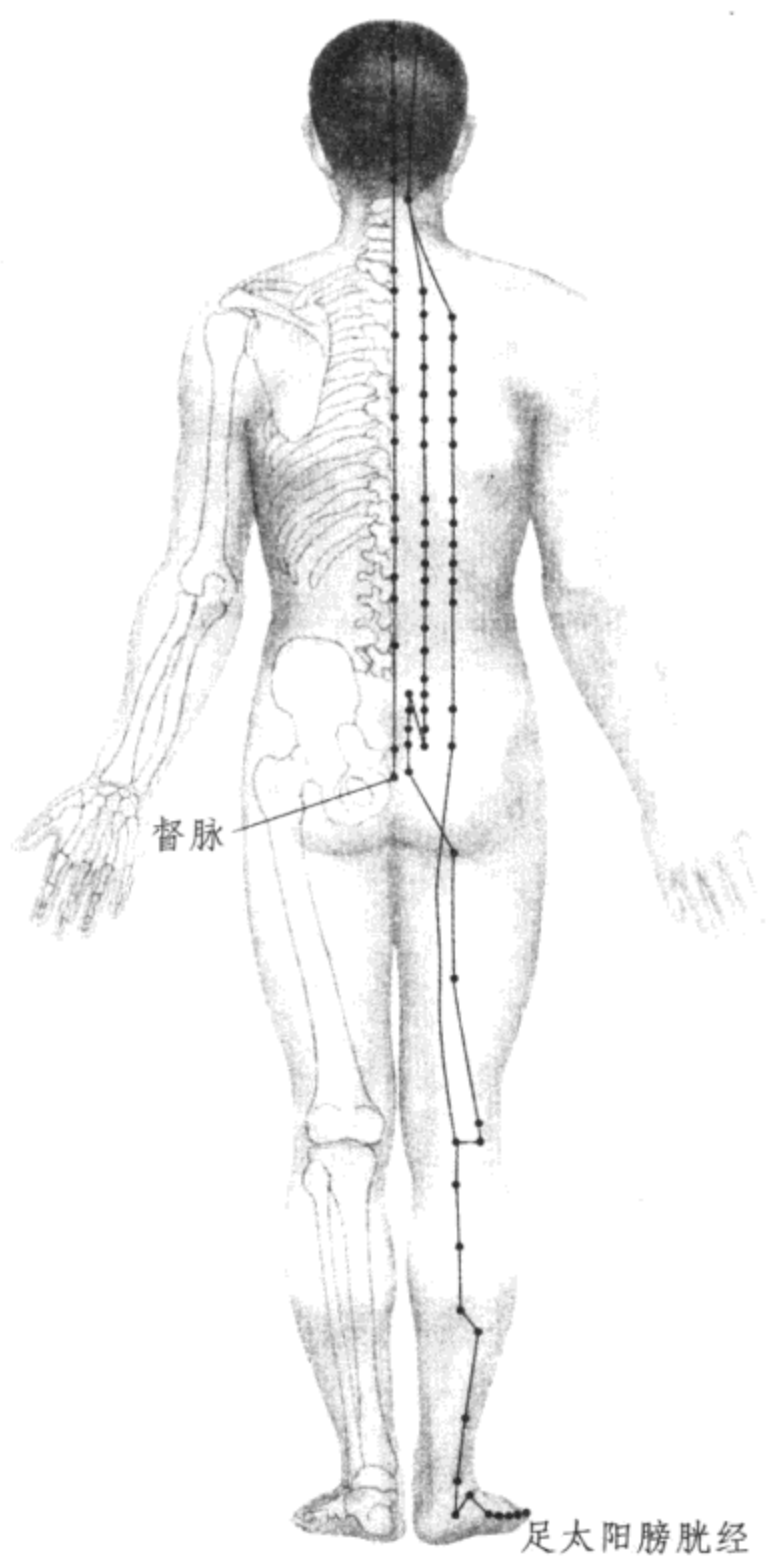
补气血我建议她食补，因为考虑要哺乳，药物会对宝宝有影响。

介绍一种母鸡的做法，准备一只3斤左右的母鸡，掏出内脏，将黄芪、党参、山药、大枣各20克放入其中，可以根据口味加一些佐料，隔水蒸熟食用。黄芪党参都是补气的，大枣补血，山药



178

特效穴位使用手册



产后在督脉和两侧膀胱经刮痧，可以祛除体内寒气，补养气血，不得月子病。

健脾，有助这些营养吸收。

还有一味黄精粥，准备 50 克黄精，用清水泡后捞出，切碎。然后与 200 克粳米放到锅内，加水后用旺火烧开，再小火熬粥。黄精可以补虚损，粳米补气血，但是性质滋腻，痰多或者没食欲、大便稀跟水似的这种脾虚湿困的人不适合。

月子里的营养不能忽视,不要怕增肥不敢吃,只要平衡搭配,很快能减回去,关键是为自己和宝宝的健康负责。另外一些小细节要注意,比如洗完澡没等头发干就去睡觉,或者大夏天用不太热的水冲凉(洗澡的水应该与体温接近,大约 37°C 左右为宜),吃太多生冷水果……这些都是感受风寒湿的途径,只要留心,就能避免遗憾终生的月子病。





孩子最容易出现病的地方是 肺、大肠和脾胃

中医说小儿的身体是“稚阴稚阳”，得病的特点是“易实易虚”，怎么理解呢？稚，就是稚嫩，就像刚出地面的小草芽，耐不了比较强大的“侵略势力”，容易得病。我们经常听人说“不养而不知报娘恩”，为什么这么说？因为自己不养活孩子就不知道小孩有多难养活。如果你稍微留意一下那些刚有孩子的年轻家长，都会发现他们往往被孩子“折磨”得吃不好，睡不下，因为有一点做得不对，就可能让孩子不舒服。

那怎么理解“易虚易实”呢？有人会说中医看病不就分虚实吗？这么说小孩的得病特点不和没说一样吗？这样理解是错误的，说小孩的身体是“稚阴稚阳”，那么这个平衡就很容易被打破。



破，从而导致阴阳的失衡，发生各种虚证或者实证，而小孩最容易出现问题的脏腑就是肺脏和脾胃。要明确一点，这里说的肺脏病，并不是西医说的各种肺炎，而是中医里的肺和肺系疾病，相当于日常生活中说的呼吸道疾病。“易虚易实”其实是对这些常见病特点的概括。外来的风寒容易导致小孩感冒，开始是实证，但是小孩的脏腑正气不足，所以就容易转化为“本虚标实”；在饮食上，小孩的脾胃发育不全，功能不强，吃东西稍微不注意，不是食积就是拉肚子，前者是实证，后者多为虚证。这才是对它的正确理解。

为什么说小孩容易得肺脏上的疾病和脾胃病？因为这两脏和外界接触的机会最多：肺主皮毛，开窍于鼻；脾主肌肉，开窍于口。俗话说“病从口入”，这里我要说，不但从口入，还从鼻入，还从皮入！

下面我就从这几个方面谈一下小儿的常见病。

孩子有呼吸道毛病就找肺经补

首先谈鼻和皮肤，也就是怎样在家里预治孩子的呼吸道疾病。

前面我说过，肺为娇脏，娇就是娇嫩的意思，这就是说肺在我们的身体里就像《红楼梦》里的林黛玉似的，属于弱势群体，抵抗外来病邪侵略的力量比较弱，再加上孩子天生抵抗力就弱，就更容易受到伤害。鼻为肺之窍，也就是肺的城门口，肺主皮毛，皮肤就像是城墙，但是它们并不牢固，所以很容易被病邪突破。

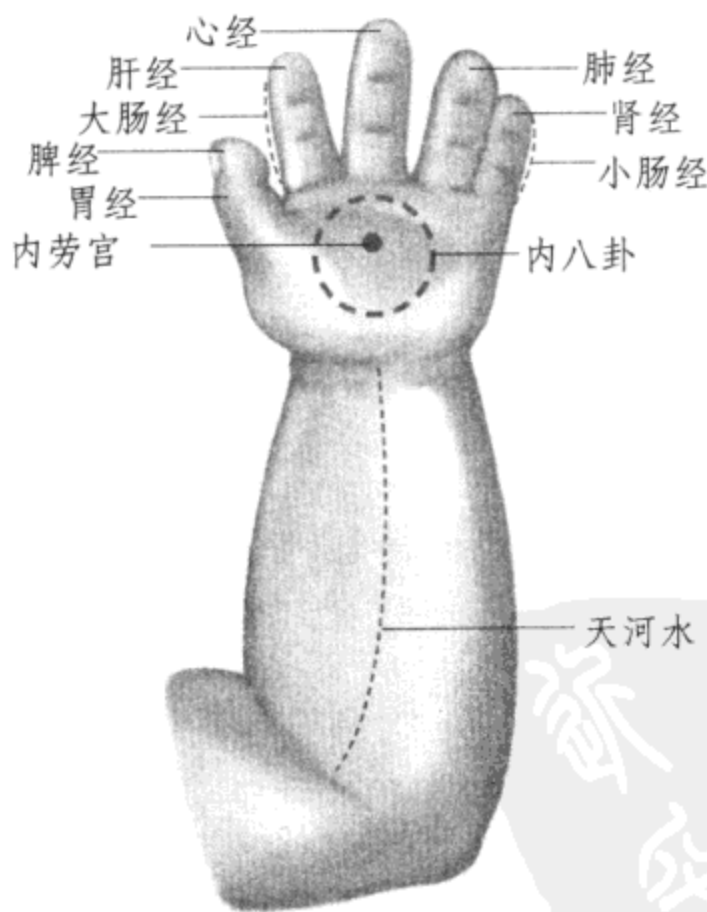
很多年轻的家长都曾经问我：怎么孩子动不动就流鼻涕啊？



没怎么让他受凉啊。孩子那么小，真的不想让他吃药，饭吃得还不利索呢就吃药，谁看着不心疼啊。

有句话叫作“春捂秋冻”，这个大家都明白，对孩子来说，秋冻就免了，春捂确实是很必要的，不只是春天要捂，一年四季的早上和傍晚都要给孩子加衣服，天热的时候如果孩子出汗多，那就要在气温下降之前把被汗水沾得发潮的衣服换掉，并且要及时加厚。因为小孩的肺气相对虚，卫气不够强，因而温煦的作用不是很强，所以就要从外来方面给它一些补充。

此外，最好不要让孩子吃太多糖，不仅仅是因为对牙齿不好，经常吃糖容易生痰，“肺为贮痰之器”，也就是说痰很容易在肺里面堆积。肺主呼吸，它就像是一个充满着换气管道的呼吸机，如



每天早上7点左右和每晚临睡前，给孩子旋揉两手肺经3分钟，宝宝便不会轻易感冒、发烧、流鼻涕，从而远离医院和药房。



果通气的管道里面都是垃圾，那又怎么能通气呢？

当孩子有了呼吸道疾病后怎么办呢？这时就要运用小儿推拿的特殊方法和穴位来给孩子补泻肺经。注意，这里说的肺经是小儿推拿里面的的一个穴位，是指无名指的最后一节，掌侧罗纹面。旋转按揉为补肺，向着掌心方向推为清肺（热）。

平时注意上面说的那几个方面就行了，但是如果降温，或者季节转换的时候，像夏秋，秋冬，以及冬春之交的时候，就要开始每天给孩子补一下肺经，增强身体的卫气以抵御风寒之邪。

具体操作方法：每天早上7点左右和晚上临睡的时候，给孩子旋揉两侧肺经各200下。

摩腹和捏脊可以大大改善宝宝的体质

要防止病从口入。我这里指的并不仅是给孩子的饮食要干净、卫生、合理，因为有时候作父母的谨慎，并不代表孩子不出问题。小孩的脾胃功能先天不强，很容易有积食，也很容易腹泻。因此作为家长要从根本上去加强孩子的脾胃功能，而不是想如何去杜绝某些食物。大家都知道，有些时候两个孩子吃了同样的东西，一个生病，另外一个却不会，这就是体质的差异，所以作为父母，首先要增强孩子的体质。

那么怎么增强呢？《内经》里面说“肾为先天之本，脾（胃）为后天之本”，肾中的“精气”一部分来自父母的生殖之精，一部分来自从饮食转化来的水谷精微。生殖之精来自于父母的遗传，在出生之后就没有办法再改变了，能够后天改变的只有后天的东西，也就是后天之本——脾胃。



184

有句话叫作“祛病脾胃先行”，就是说要把疾病祛除，必先从脾胃着手，正所谓“正气存内，邪不可干”。即使有了病邪，只要正气强大了，就能把它们驱赶出去。脾胃是气血生化之源，人出生以后的各种能量全从饮食而来，而饮食只有经过脾胃的运化才能化成能量，从而供给全身各个脏腑器官。

小孩子的脏腑功能偏弱是指全部而言的，并不是单指某一个脏腑，所以在孩子没有病的情况下不应该给他（她）们吃各种补品，这样反倒吸收不了，堆在体内就有可能导致食积。所以我这里说的增强脾胃功能并不是给孩子吃什么好的东西，而是我们用各种办法去激发孩子脾胃的功能，通过它自身的调节一步步变得



只要每天坚持给孩子摩腹，宝宝的肠胃就会舒舒服服，体质于无形之中增强，家人就可以少担很多心。



更强大。这里我介绍两种方法。

第一种是摩腹。我在前面也说过成人的摩腹，主要是为了治疗各种胃肠道的不适。这里说的小儿摩腹效果更突出。孩子吃过奶或者吃过饭以后30分钟开始做摩腹，顺时针进行，力量一定要轻，稍微带动皮肤就行了，速度不要太快，每分钟30周就可以了。如果孩子腹泻时就要改变一下摩腹的方向，要做逆时针方向的摩腹，做时力量和频率的要求和前面说的一样。

第二种方法是捏脊。小儿捏脊早在晋朝时候就有记载，葛洪的《肘后备急方》中称之为“拈脊骨皮法”，是这样描述的：“拈取其脊骨皮，深取痛引之，从龟尾至顶乃止，未愈更为之”。就



要想孩子胃口大开消化好，妈妈只要每天给她轻轻捏脊5遍即可。

是说捏起来脊骨上的皮肤，提起来，稍微感觉有一点痛，从龟尾（尾骨）一直捏到与肩平。

具体的操作是：用双手的拇指和食指捏起脊柱上面的皮肤，轻轻提起，边捻动边向上走，从下向上做，单方向进行，重复至皮肤微微发红为止。一般5遍即可，最后一遍时每向上走三下向



上提一下皮肤，可以听见“啪”的一声响。

在时间上也不必太死板，每天晚上睡觉以前给孩子做一次就行了。

这样坚持一段时间后，你就会发现自己的孩子胃口好了，也没有什么挑食的坏习惯了，而且体质明显地好转，不知不觉中你已经让他的“脾胃先行”了。

孩子有食积，妈妈就摩腹

孩子脾胃弱，很容易出现食积，造成食积有两个原因：一是孩子本身的脾胃就偏弱，这是相对于同龄的其他孩子来说的；第二个往往是家长给他的食物超过了他的消化能力造成的。关于第二个原因，可能有些人就会说：谁会把自己的孩子往坏处推啊？但事实就是这样，我曾经见过一个孩子，他妈妈抱着来找我，说孩子老闹，还没有断奶，但是已经开始吃饭了。正说着孩子又哭了，结果这位妈妈一个鱼丸就塞进孩子嘴里了，还说：大夫，我觉得营养应该跟得上啊。

我说你这太跟得上了，但是孩子消化不了，他哭是因为他不舒服。你看他的肚子，鼓鼓的，摸一下那么硬。这就是食物在他的胃肠里消化不了，完全就堆起来了，越积越多，这肯定会影响他正常的进食消化的，怪不得孩子没有食欲呢，这么小就让他“伤食”了。有的孩子也是因为这种原因导致大便不好，时间一长就变得面黄肌瘦，头发发黄而且没有光泽，甚至头发老是结成穗状。

我让这位母亲每顿饭后给孩子做5分钟的摩腹，顺时针进行，然后每天晚上睡觉前给他捏脊，吃饭的时候不要喂太多的鱼肉。



我告诉这位母亲，其实，现在一般的孩子很难会出现真正的营养不良，更多的是营养失衡，像你孩子这种情况，只能说是营养过剩导致的。走之前她半信半疑地问我：“大夫，不开药啊？”我说，照我说的办吧。大概过了半个月，她打来电话，那个孩子的所有症状都消失了。

出现这种“伤食”的情况时，还有一种药物可以服用：肥儿丸。孩子太小就不用买了，如果可以吃药的话最好买一些，让孩子饭后半小时服用，每次5粒就行了。

孩子拉肚子的两种最简单治法

腹泻是当前常见的小儿脾胃病，原因很多。但是“急则治其标，缓者治其本”，不管是什么原因引起的腹泻，都要赶快止泻，因为小儿腹泻能很快导致脱水，到那个地步就很麻烦了。我在前面说过，病从口入，从皮入。所以发现孩子腹泻的时候要先从这两方面去考虑，看是否是睡觉的时候着凉了，如果是，拿点热的东西给他暖暖肚子会觉得好一些；如果是吃了东西然后拉肚子了，那就要看看大便，如果大便里夹杂着没有消化完全的食物，那就说明是食物的问题。

分清上面说的两种情况后，就可以有针对性地调整每天的保健手法了。如果是受凉腹泻的话，就要以摩腹为主，逆时针方向，每次至少要做100圈，结束的时候能够感觉孩子的皮肤稍微有些发烫。每天至少3次，捏脊可以隔天一次。

这个时候一定不要再吃油腻的食物，即使在腹泻刚好的那几天也不要，因为这时候脾胃之气刚开始复苏，还不具备消化这些



东西的能力。一般家长可能会觉得孩子拉肚子损失了很多，一旦病好了就使劲地给他补，这样反倒会有害而无利。

如果是几个月大的孩子腹泻了，还有一个方法可以代替药物，那就是喝“米油”，再加点红糖。所谓的“米油”就是熬大米粥时最上面那一层汤，看起稠稠的，要时间长一点才能熬出来。

孩子年纪小，吃一些止泻药对他们并不好。不妨这样试试，效果很好，而且这样既止泻又养胃，真可以说是标本兼治了。

如果是因为吃了消化不了的食物导致腹泻，那么请家长先不要紧张，因为这时的腹泻其实是人体自身的一种保护机制，把不能消化吸收的东西排出去，减轻了脾胃的负担。

这时，首先要从饮食上进行调节，既要清淡又要少吃多餐，尽量不要再出现超过脾胃负荷的现象。饭后给孩子吃一点甜食或酸点的东西，帮助消化。然后再给他做逆时针的摩腹，每次100周，力量以稍微带动皮肤为度，每天3次。每天做一次捏脊。如果孩子能吃药的话，可以去药店买一点健脾丸或者肥儿丸来吃。

捏脊消除小儿厌食

小儿厌食从中医来讲就是脾的问题，因为只有脾气健旺了，食欲才好，这个我在前面已讲过，胃负责食物的接纳和初步的消化，食欲和随后的消化都是脾的任务。所以孩子厌食的时候调节脾功能是最重要最根本的。这个时候只需要每天给孩子捏脊就可以了，每天一次，坚持下去。

俗话说，“冰冻三尺，非一日之寒”，所以在提高孩子食欲的时候，也不能操之过急。捏脊本来就可以很好地改善孩子的脾胃

功能，而且见效挺快。但是捏脊的次数不能太多，每天只要一次就够了，这么说是怕家长心急之下做出适得其反的事：既然有效就每天多做几次。其实这样并不好，本来捏脊是为了激发脾的功能的，做多了刺激量太大，就会起反作用。

同时也可以吃一些肥儿丸或者健脾丸，但是量要轻，每次4粒，每天两次就可以了。





脸上老长痘痘不用愁

• 脸颊前额长痘痘用天枢、内庭

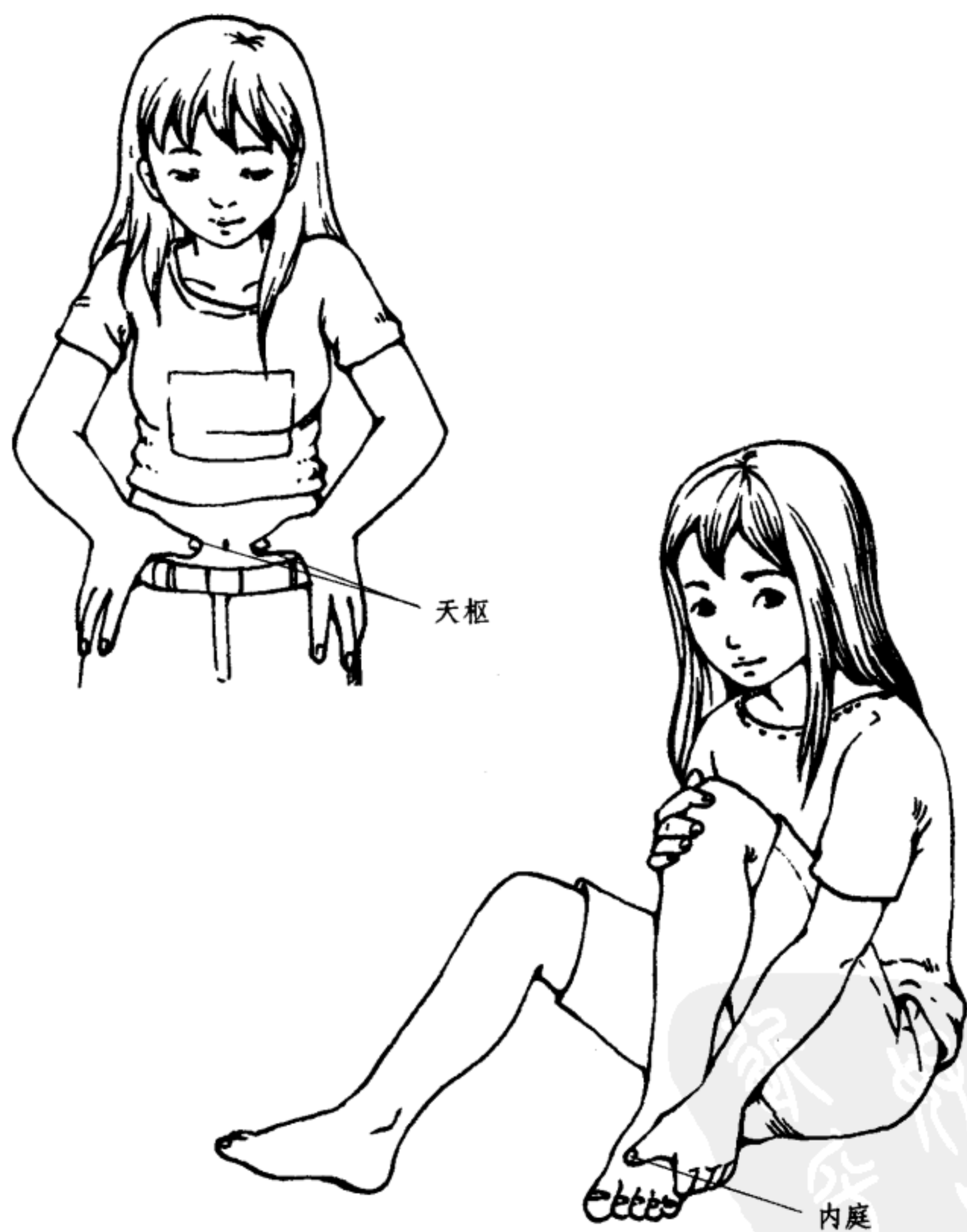
脸颊、前额上老长痘痘，而且颜色偏红，口气重，腹胀，有时还有便秘。

这是胃火旺造成的。“火性炎上”，胃火沿着胃经上传至脸颊、前额，所以这些部位长痘；胃火沿着食道向上，所以会有口气；胃以通降为和，胃火向上走，意味着胃的功能失常，食物不能消化，会引起腹胀；火气大了，灼烧津液，水分自然减少，久而久

之，肠道干燥，大便不通。

改善的方法就是按内庭穴、天枢穴！

内庭：足阳明胃经的荥穴，《黄帝内经》有“荥主身热”，所以内庭主泻胃火。



痘痘，口臭、便秘……这些恼人的现象，只要坚持每天刺激双侧内庭、天枢3分钟，就可快快消除掉。





内庭在两脚背上第二和第三趾结合的地方。要每天用手指肚向骨缝方向点按200下，力量要大，依据个人的承受能力，以能接受为度，早上7~9点最佳，因为此时胃经经气最盛。

天枢：是胃经的穴位，同时又是大肠经的募穴。所谓募穴就是脏腑之气在胸腹的聚集地，相当于大肠经气在小腹驻扎的营地。所以天枢穴不仅调胃经经气，还能调整大肠功能，促进排便，让痘痘、口臭很快消失。好比家里的排水池，下水道通了，沉积在水池里的脏东西很快就下去了。

天枢距离肚脐两个大拇指的宽度，肚脐左右各一个。要用大拇指指肚按天枢穴，力量稍微大点，按在穴位上轻轻旋转。

操作方法：早上起床，先用大拇指点按两侧内庭2分钟，泻胃火，再按揉两侧天枢2分钟，通便。饭后半小时，再按揉天枢穴1~2分钟。这种刺激不拘季节，每天都可以用。

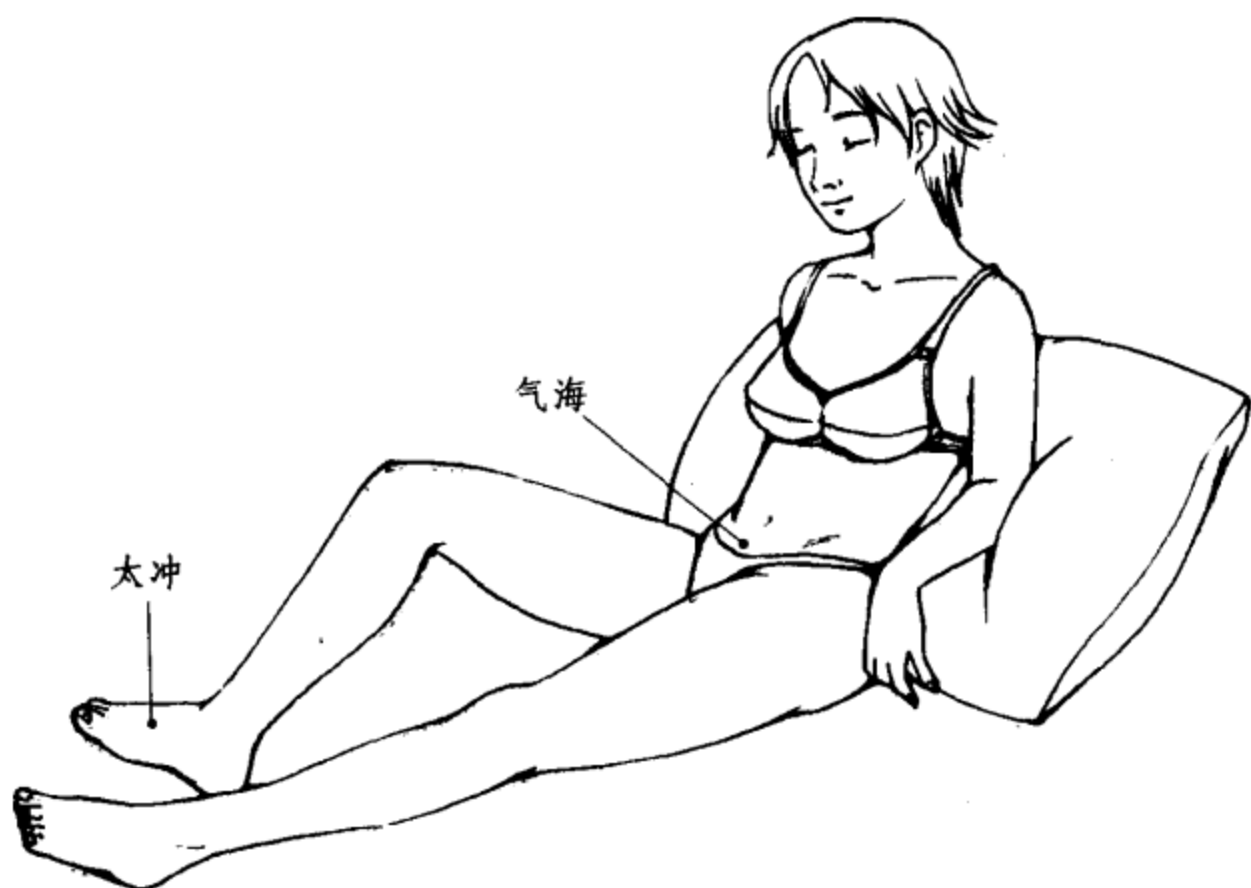
另外要多喝温的白开水，促进排毒。

饮食建议：少吃肥厚油腻之品，比如各种油炸食物、肉类，尤其是牛羊肉；多吃蔬菜。

• 额头两边长痘痘揉太冲、气海

额头两边，甚至头发里都长痘痘，平时老郁闷，觉得胸口压了块大石似的，或者脾气很坏，动不动就想发火，睡觉起来嘴里发苦。

这是肝气郁结引起的。中医里讲，“肝性条达”，指肝气要像春天的树木一样，枝丫要向外伸展，才能生机勃勃。肝气郁了，不能在体内四通八达，首先表现在情绪上。“肝主情志，在志为怒”，肝气郁了就易怒，但是有暴怒和郁怒之分，有人憋在心里，有人发泄出来。而“怒则气上”，火气循着肝胆经上到头面，就成了长痘痘的催化剂。额头两侧正是胆经主管的部位，所以痘痘



额头两边总是长痘痘，人也莫名地爱发脾气，赶快找到太冲和气海，每晚睡前按揉2~5分钟，几天以后痘痘就没了，心情也跟着明朗起来。

要长在这儿。

这时要求助的是太冲、气海穴。

太冲：肝经的原穴，是肝脏的原气流注的地方，相当于肝脏派出的钦差大臣，可以直接调整肝郁，疏理肝气。肝气不郁了，郁闷和坏脾气都没了，痘痘也就消失了。

太冲穴在脚背大拇趾和第二趾结合的地方向后，在脚背最高点前的凹陷处。每天睡觉前用手指按揉两侧，直至产生酸胀的感觉，也可以用钢笔帽之类的东西刺激穴位。根据五行，肝经与春季是相对的，所以春季刺激太冲穴尤为重要。

气海：就是气功里所说的“丹田”。顾名思义，气海穴跟气相关，是人的真气生发的地方，有“性命之祖”之称，能全面调



整人体的正气，故能协助太冲解除肝气郁滞。

气海在肚脐正中向下1.5寸，可以先四指并拢取脐下三寸，中点就是气海穴。刺激方法是用大拇指按，力量稍微大点。

操作方法：每天睡前先用手指点按气海穴2分钟，再按揉两侧太冲穴2分钟。心情不好时，太冲穴的刺激可以延长到4~5分钟，边按揉边大口深呼吸。

饮食禁忌：少食油腻。胆汁为肝之余气，油腻的东西要靠胆汁帮助消化。肝胆已经力不从心了，怎么能在饮食上再给它们增添负担？

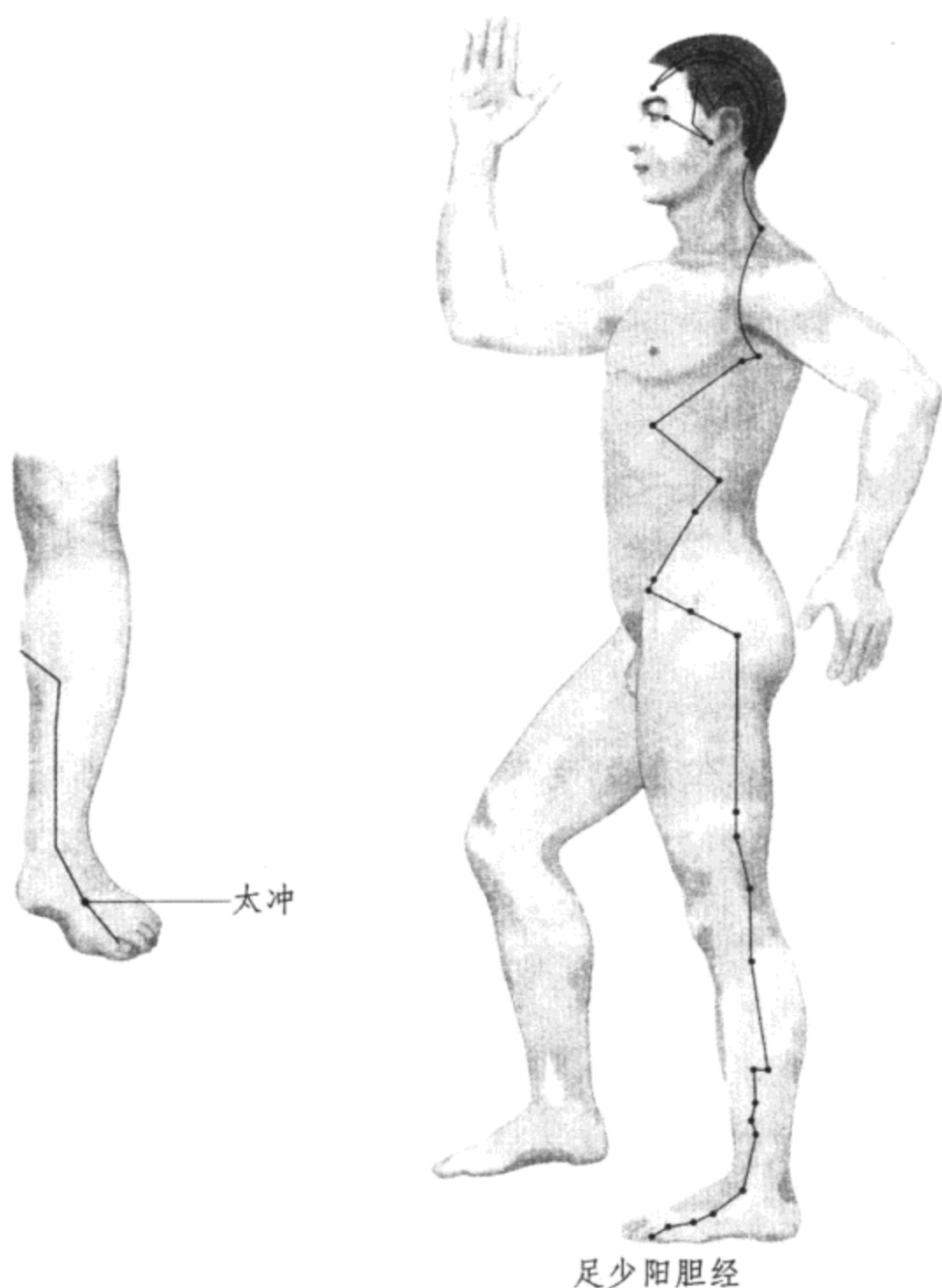
怎样让皮肤干净而清爽

有些女孩老给人灰头土脸的感觉，脸色偏黄，没有光泽，像蒙了灰尘，但是怎么洗也洗不干净，平时情绪不好，老叹气，没什么食欲，遇事老犹豫不决。有的还会在额头两侧长暗红色的痘痘，并且不容易消退。

这是胆经出问题了。《黄帝内经》说胆经时，提到“甚者面微有尘”。胆被称作“中精之府”，是藏胆汁的，胆汁味苦，黄绿色的，能排泄到小肠助消化，主要代谢油脂。如果老是情绪不好，肝胆之气就会被郁住，胆汁不能正常排泄，会影响消化，没食欲，嘴里发苦。日子久了，油脂不能正常代谢，附在皮肤表面，会出现脸色偏黄，面微有尘。同时额头两侧胆经循行处也会长痘。

这时要敲胆经，配合揉太冲。

胆经是最长的一条经，走在身体的两侧。最简便的刺激胆经



每天敲打胆经，点揉太冲，那老爱附在脸上的讨厌灰尘就不见了，皮肤变得干净，面貌顿时清爽。

的方法是坐着的时候，两个拳头分别敲打两腿的全部外侧，要从上向下顺着经络的方向。经络通了，面微有尘的症状自然消失。胆经的气血在晚上11点到凌晨1点时最旺盛，此时敲胆经最好。但是没有晚睡习惯的人可以退而求其次，选三焦经气血最旺盛的时候，也就是晚上9点到11点，因为两经同属少阳经，可谓一母同胞。



太冲的操作方法同上。

操作方法：敲打胆经5分钟左右，至两腿两侧胆经部位微微发热。然后点揉两侧太冲1分钟即可。

注意保持心情舒畅，因为心情不好跟肝胆问题是恶性循环的，保持好心情有助于解肝胆之郁。

怎样拥有白里透红好肤色

脸色苍白，少光泽，没有食欲，甚至见到吃的就想吐，浑身没劲儿，整天没精打采的，动不动就头晕眼花、拉肚子。

这些都是因为脾胃功能弱。脾胃是“水谷气血之海”，是全身能量的来源。脾胃功能弱的时候，身体为了保护自己，就会自发调节，少吃东西以减轻脾胃的负担。同时再好的东西吃进去都不能吸收，这样体内能源不足，所以感觉没劲儿，没精神。原料不足，气血生成少，不能滋养皮肤、头、眼，脸上就没血色，没光泽，还会头晕眼花。“脾主升清”，也就是负责把食物中的营养向上送，脾功能弱，升的力量不足，所以拉肚子，这就好像举东西举到半截没劲了，东西就会重重地砸下来。

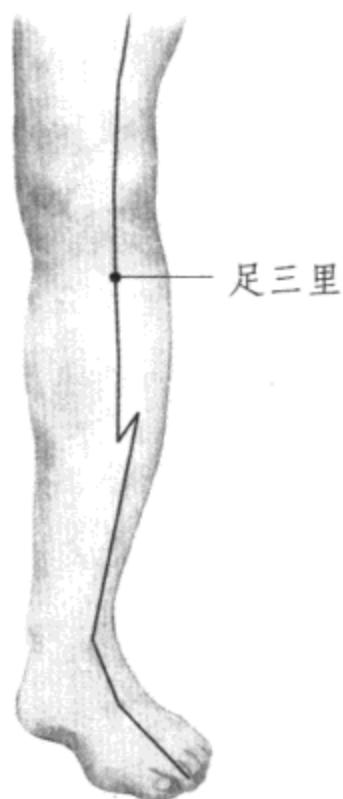
提高脾胃功能最好的穴位就是足三里。

足三里是胃经上的保健大穴。《灵枢》有“邪在脾胃……皆调于足三里”。

足三里在小腿外侧，弯腿的时候，把四指并拢放在膝盖下，小腿骨外侧一横指即是。用大拇指或者中指按揉3~5分钟，或者用按摩锤之类的东西敲打，使足三里有酸胀、发热的感觉。时间最好选在早上7~9点，这时胃经气血最旺盛。



想做白皙美女，就要坚持每天早上7~9点按揉或艾灸两侧足三里3~5分钟，不必选用任何昂贵的化妆品，皮肤照样可以白里透红。



还可以用艾灸。艾条很便宜，而且很好买，随便一家卖中药的药店里就有。把艾条点燃后，放在离皮肤2厘米高的地方，具体根据每个人的耐热程度决定，要让足三里有温热的感觉但又不觉得很烫，每次灸一根或者半根艾条。可以在睡前一个小时前左右灸，灸过以后要喝一杯温开水。

饮食建议：多喝粥，比如小米粥、大米粥等容易消化的东西，切忌暴饮暴食、多食肉类、油腻的东西。

怎么改善粗糙、爱起疙瘩的皮肤

皮肤粗糙，爱起小米粒一样的疙瘩，上面还有小黑头，尤其是胳膊和腿上密密麻麻的，摸起来棘手，夏天不敢穿裙子和短裤。

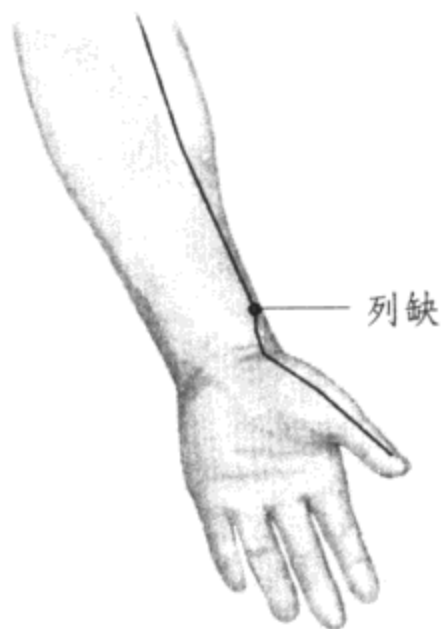
这是肺的功能不好。“肺在体合皮”，管理汗孔的开合。肺的



功能不好，汗孔就不能正常开关了。而皮肤代谢的垃圾是要随着汗液排出去的，汗孔半开不开，垃圾过不去，就要在毛孔堆积，慢慢把毛孔堵住了，所以会在那儿起小疙瘩。而胳膊外和大腿更是很少出汗的，所以这儿的疙瘩最密集。

想标本同治就要找列缺，同时想办法多出汗。

列缺是肺经上的穴位，又是三经交会穴，能同时调节肺经、大肠经和任脉，可以通经络、调肺气。所以《资生》说它“主汗出”！肺的功能正常了，汗孔当开则开，当合则合，体内垃圾自然排得畅通无阻。



要想皮肤细腻光滑有弹性，别只盯着化妆柜，坚持每天上午9~11点按揉或艾灸两侧列缺3~5分钟，半月后你会有意想不到的惊喜。

两手交握，左手食指在右腕背部，食指下就是列缺穴，找到之后直接用食指按压3分钟就可以。肺经经气最旺盛是在早上3~5点，正是睡觉的时候，我们的按压可以改在上午9~11点，脾经最旺的时候。脾经跟肺经最亲近，它们是同名经，一个在手，一个在足。除了手指按压，还可以用热毛巾敷，或者艾条灸。

多出汗的方法很多，最常见的就是运动和喝水。

曾经有个女孩胳膊上长了很多这种小疙瘩，去医院试了各种药膏都没用。我告诉她肺的问题，多出汗把毛孔打开就好了，



她半信半疑，但坚持了每天跑步锻炼，用她自己的话是“身上的衣服从来没干过”。结果半个月过去，人苗条了，小疙瘩也不见了。

喝水里面也有学问。大夏天的，毛孔都开着呢，一杯“沁人心脾”的冰水灌进去，鸡皮疙瘩立马起来，还能有汗吗？所以水要喝温热的，还要慢慢喝，直到皮肤微微出汗。

留住乌黑秀发的秘密

每到梳头洗头时，头发一大把一大把地掉，发质干枯没有光泽，睡觉不实，老做梦，容易醒，牙龈肿痛、牙齿松动。

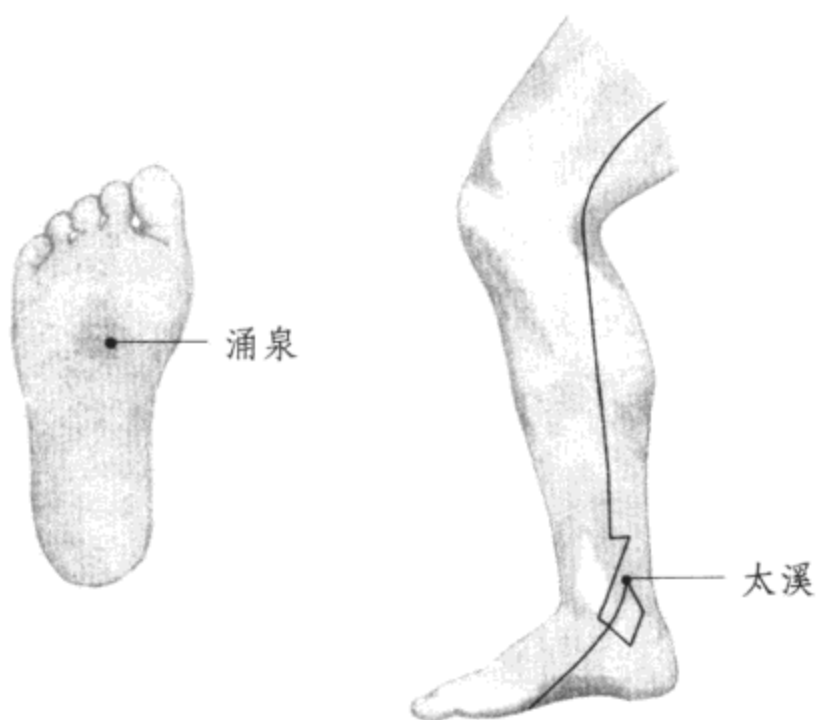
这是肾气不固了。

肾为先天之本，就是身体的基础。肾气不固了，就像大厦的根基动摇了，那处于最上面的头发、牙齿自然不能稳稳地呆着。肾五行属水，肾气虚，也就是体内的水少了，那靠水压制的火就变旺了，人就要上火，所以牙龈又红又肿。五脏里的火脏是心，心火烧得太旺，人被要扰得心神不宁，睡觉也不踏实。

想从根儿上解决烦恼，就要补肾，要用太溪和涌泉。

太溪是肾经的原穴，也就是说，这儿可以直接与肾的原气沟通，是补肾的“近道儿”。手指从内踝最高的地方向后捋，跟腱前的凹陷就是太溪穴所在。每天坚持用手指按揉太溪穴，除了有酸胀的感觉，还要有串向脚底的麻麻的感觉。这儿也可以艾灸，每天睡前艾灸半根艾条即可。肾不虚了，头发、牙齿就有了坚固的根基，自然能健康生长。肾水足了，心火有所克制，自然不会四处滋事了，人也就能安安稳稳地睡到大天亮了。

涌泉是人体最“忍辱负重”的穴位，因为它的位置在脚底，



怎样让秀发保持乌黑光滑柔顺，是美女的一大必修课程，每晚泡脚后刺激双侧太溪和涌泉2~3分钟，从内部来为头发补充营养。

第二和第三趾缝与脚跟的连线，差不多在正中线上，这条线的中上三分之一就是涌泉。它是肾经的井穴，穴如其名，肾经的经气就像泉水一样从这儿涌出。它除了补肾之外，还能降浊气，把过旺的心火向下压。这也是足疗的必用穴。每天睡前用手指按压3分钟，或者艾灸，想省事的话，还可以用大脚趾顶另一只脚的穴位，轮换进行。

操作方法：睡前先用热水泡脚5~10分钟，使脚充分放松，然后按揉或者艾灸双侧太溪穴2分钟，务必产生酸胀或麻的感觉，然后刺激两侧涌泉穴3分钟。

饮食建议：多吃黑芝麻、黑豆、黑木耳等黑色的东西。因为五色（青赤黄白黑）中与肾相对的是黑色，所以黑色的食物可以补肾。



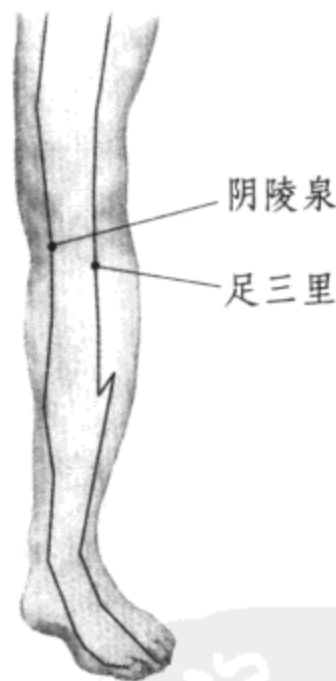
怎么对付“黑头”

鼻子和鼻孔两边有很多黑头，手一摸油油的，还有一股难闻的味儿，夏天更严重，可以挤出白色的东西，挤了之后皮肤变得“千疮百孔”，毛孔很大，皮肤干燥。

鼻头的问题要找脾胃。《黄帝内经》说：“脾热病者，鼻先赤。”至于其中缘由，从五行上来看，脾胃属土，五方中与之相对的是中央，而鼻为面的中央，所以鼻为脾胃之外候。脾土怕湿，湿热太盛时会在鼻头上起反应。季节上，与脾土相对的正是长夏，所以黑头在夏天会更严重。

除脾湿最好的穴位就是阴陵泉和足三里。

想做小美女，脸上一定不能有难看的黑头，每天按揉双侧阴陵泉10分钟，晚睡前艾灸双侧足三里3~5分钟，脸就变得光洁无瑕。



阴陵泉是脾经的合穴，从脚趾出发的脾经经气在这儿往里深入，可以健脾除湿。它在膝盖下方，沿着小腿内侧骨往上捋，向内转弯时的凹陷，就是阴陵泉所在。每天要用手指按揉这儿，时间不拘，空闲的时候就可以，但要保证一天总共按揉10分钟以



上。如果你体内有脾湿，按这儿会很疼，但是坚持按揉，你会发现疼痛在逐渐减轻，这说明你的脾湿在好转。

前面提过，足三里是治脾胃病的第一穴，要化脾湿当然也不能落下它。刺激方法最好是艾灸，打个比方，湿衣服用火烤干得快，所以脾湿用点着的艾条灸去得快。每天睡觉前用艾条灸，可以协助阴陵泉除湿。

操作方法：空闲的时候按揉阴陵泉，一天要保证10分钟。晚上睡觉前，用艾条灸两侧足三里3~5分钟，最好灸之前先按揉两侧阴陵泉1~2分钟。

饮食建议：少吃甜食，尤其是糕点、冰淇淋之类的东西，因为甜的食物可以加重脾湿。用薏苡米、大米熬粥喝。

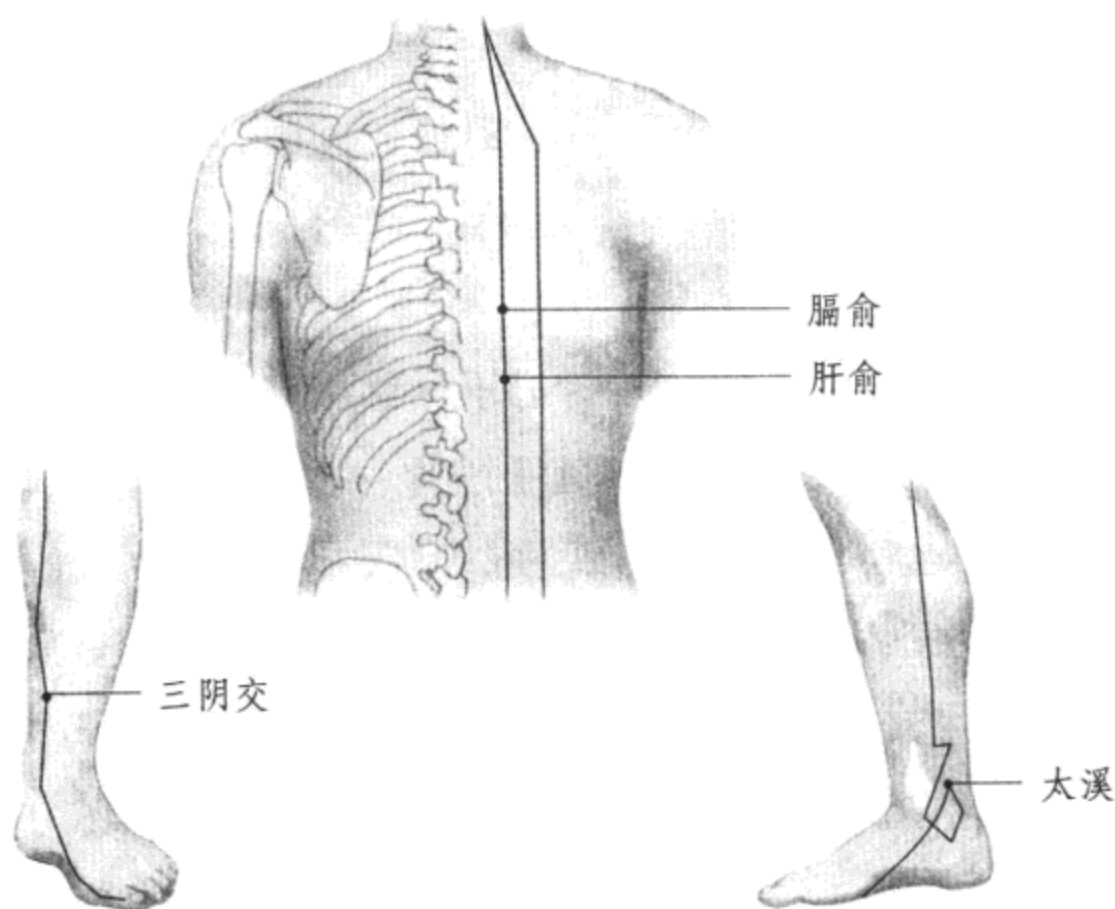
夏季黑头严重时 can 服用藿香正气水或者胶囊，按服用说明上的1/3~1/2的量就行。

跟“黑眼圈”说再见

工作很忙，老是熬夜，眼睛干涩，黑眼圈也变得越来越严重，最开始只有睡不好才出现，后来发展到每天都会有。

这是肝肾阴虚。《素问》说：肝开窍于目。肝是藏血的，肝血充足，眼睛得到充分滋养，才能正常工作，也就是说，眼睛明亮全赖肝血滋养。用眼多了，肝血损耗自然多了，尤其是晚上，正是补阴血的时候，该补不补，反而变本加厉地过度使用，久而久之，肝血虚了。肝肾同源，从五行上是“母子”关系，肝血虚会连累肾，最后变成肝肾阴虚。

虽然大家都说是“黑眼圈”，仔细看看，其实是有些发青的



工作学习压力大，一不小心熬夜就会出现“熊猫眼”，这时只要每天刺激双侧肝俞、膈俞、太溪3~5分钟，睡前按揉双侧三阴交3分钟，就可以跟黑眼圈拜拜。

黑。五色里青对应肝，黑对应肾，所以偏重青色的要着重补肝，偏重黑色的要着重补肾。

补肝血要用肝俞、膈俞。肝俞和膈俞都是膀胱经上的穴位。膈俞又叫“血会”，是调阴血的要穴。这个穴位的找法很简单，先找肩胛骨，也就是平常说的“翅膀骨”，它的内下角跟第七胸椎在一条水平线上，这条线的中点就是膈俞穴。肝俞是肝的背俞穴，也就是肝在后背的反应点，跟现在比较火的耳穴足疗的反射区类似。背俞的作用偏补，相当于咱们身体里自带的燕窝、海参。肝俞在膈俞下面两个椎体，大约25厘米。

这两个穴位都在后背，自己按揉有些费劲，可以在工作间隙朋友、同事之间相互按揉，按揉5分钟；也可以用类似擀面杖、棒球棒之类的东西，在后背上下滚动，这种方法可以刺激到所有背



俞穴。如果能在后背拔罐、走罐或者艾灸，效果更好。

滋肾阴要用太溪。手指从内踝最高的地方向后捋，跟腱前的凹陷就是太溪穴。用手指按揉太溪穴，要有酸胀和窜向脚底的麻麻的感觉。

除了上面说的，还有一个必不可少的穴——三阴交。它是足三阴经的交会穴，能同时调理肝脾肾。《红楼梦》里说，女子是水做的。这话不假，女子就要补“水”，也就是中医里的阴。所以三阴交又叫“女三里”。它在内踝尖上三寸，也就是从内脚踝最高的地方起，向上量四指，在小腿内侧骨后缘的凹陷处。这儿比其他地方敏感，按下去有胀疼的感觉。

操作方法：每天刺激两侧肝俞、膈俞各3~5分钟，先重点点揉膈俞，然后沿着膀胱经向下按，到肝俞处再重点点揉。拔罐或者艾灸，然后手指点揉太溪穴3~5分钟。具体哪个长哪个短，要根据肾虚、肝虚的轻重。睡前按两侧三阴交穴3分钟即可。

最好以上操作都在睡觉前做，一气呵成，效果更佳。

饮食建议：多吃核桃仁、黑芝麻、黑豆、黑木耳等补肾之物，适当吃动物的肝脏或者血。多喝豆浆、牛奶，少喝浓茶、咖啡。

另外，还要保证充分的睡眠，给“阴”休养生息的时间；注意用眼，长时间看书或者看电脑要闭上眼睛休息一会儿。

简单消除眼袋、脸浮肿的好方法

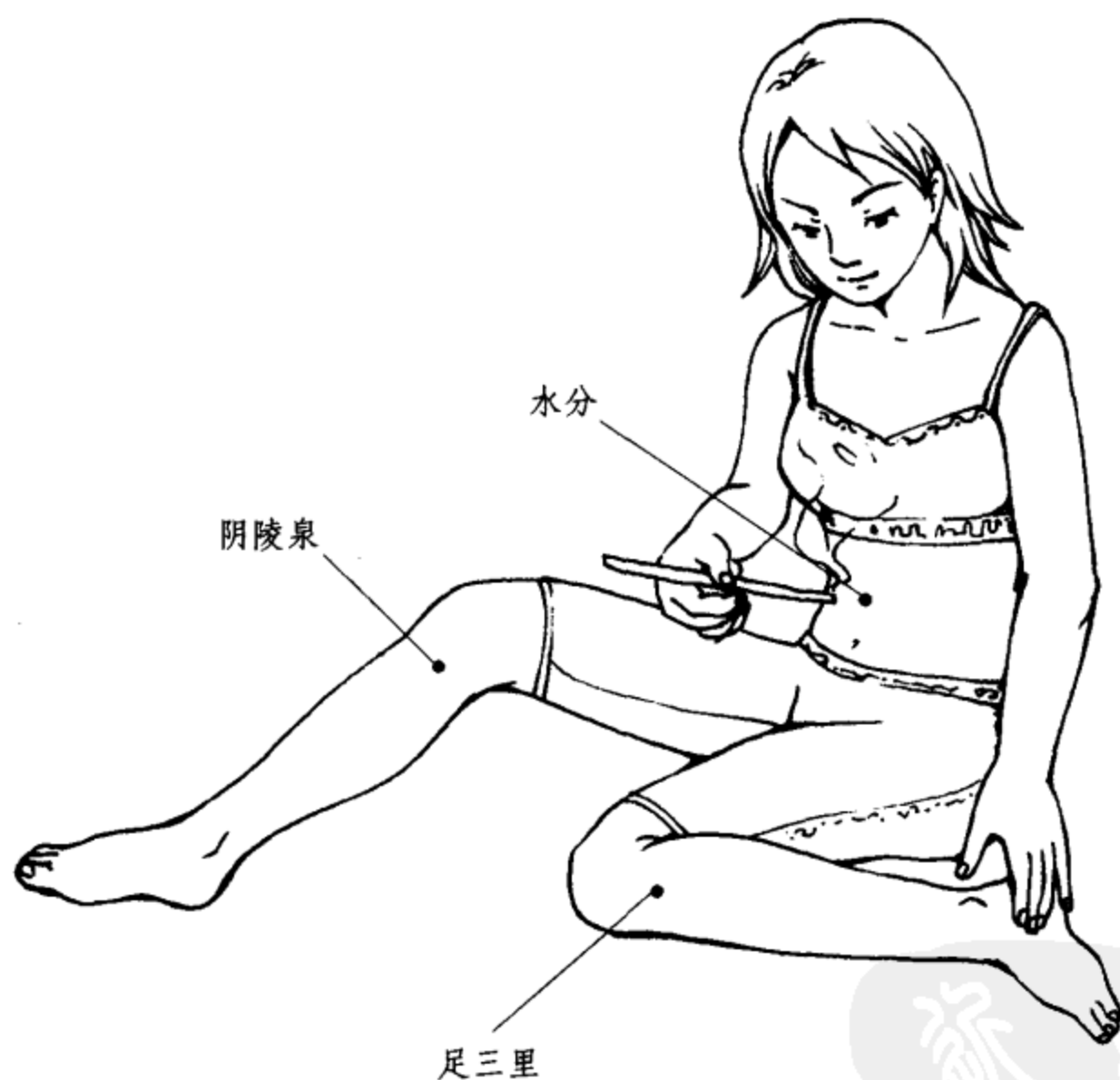
平时老熬夜，爱喝水，结果皮肤松弛，“大拇指肚”一样的眼袋就挂在了脸上，同时脸也显得胖胖的。

这是体内有水湿了，是人体水的代谢出问题了，水分不能完



全利用，也不能及时排出，最后聚成痰湿停在体内。眼睑处皮肤很薄，再加上休息不好，过度疲劳，水湿会很容易在这儿驻扎。就好像敌人来袭时，肯定专捡我们最薄弱的环节进攻。

《景岳全书》有：“水唯畏土，故其制在脾。”所以要克水湿，就要健脾。健脾的穴位要选阴陵泉和足三里，还要配合治水要穴——水分。



每晚睡前艾灸足三里和水分穴10分钟，再按揉阴陵泉3~5分钟，会很快消除眼袋和浮肿，做足水灵靓女人。



关于阴陵泉和足三里的介绍，可以参考本章第六节，这儿就不再重复。

重点说一下水分。“水分”是任脉上的穴位，顾名思义，可以调理水分的代谢。它在肚脐上一横指，这儿最好用灸法。《铜人》介绍水分穴时提到，“若水病，灸之大良”。睡前用艾条灸或者隔姜灸。艾条灸很简单，就是把艾条点燃，放在水分穴上方。隔姜灸则是切一片硬币大小的姜片，将艾条剪开弄松，放在生姜片上，点燃。这样不仅吸取了艾灸的作用，还利用了生姜的药性，生姜皮本身可以利水，治皮肤水肿。

操作方法：睡觉之前艾灸足三里和水分穴10分钟，按揉两侧阴陵泉穴3~5分钟。

饮食建议：多吃富含维生素A和B的食物，比如胡萝卜、马铃薯、豆制品、鱼类和动物的肝脏；少吃甜腻的东西；早上尤其是起床后多喝水，晚上10点后不喝水。

另外，将一小杯茶在冰箱里冷冻15分钟，用一小块化妆棉浸湿后，敷在眼皮上，可以使眼睛周围的血管收缩，减轻眼袋浮肿程度。

嘴唇发干老脱皮怎么办

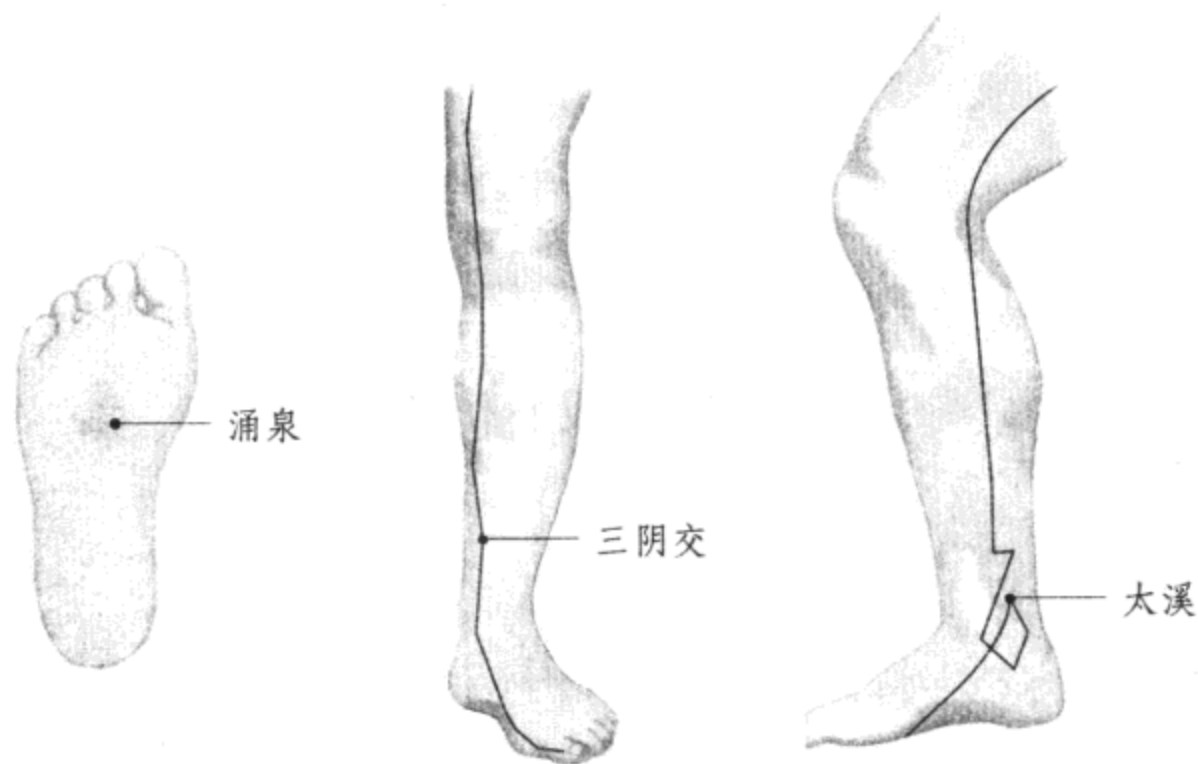
嘴唇总是发干，老脱皮，有时还裂得出血，喉咙也常常“发火”，老觉得渴，但是水没少喝，肚子都喝撑了，还是照发干不误。

这是阴虚火旺，阴不足以涵阳，阳就要四处放火。好比昼夜交替，如果没有黑夜了，太阳一直挂在天上，大地就会跟个火炉似的，先是发干，然后起皮，最后龟裂。这时光靠不停地补水是



不行的，要从根本上把黑夜请出来。回到身体上，这就要补阴。

身体上有个穴位叫“三阴交”，是足三阴经的交会穴，用此穴补阴可以事半功倍。它在内脚踝尖向上四横指，小腿内侧骨后缘的凹陷处。肾是水脏，它五行属水，功能上又“主水”，所以补阴还要着重补肾阴，要按脚底的涌泉穴和内脚踝后的太溪穴。



如果嘴唇总是发干、脱皮、有裂纹，那么用任何唇膏都是解决不了的，每天按揉三阴交、涌泉和太溪各3~5分钟，只有这样从内滋养，娇唇才能鲜滑如斯。

操作方法：下午5~7点沿着肾经的走行，从脚底开始向上，脚跟、小腿内侧，膝盖内侧，敲打或者推捋，在涌泉穴和太溪穴处重点按揉，每天至少5分钟。三阴交穴要随时随地按揉。

饮食建议：一是补，二是防丢失。

每天喝够8杯水，周末的时候给自己熬点粥或者滋补汤，比如银耳莲子羹、冰糖燕窝等。

防丢失要重点说一下。周围的美食实在太多，火锅、水煮鱼



是很多人的最爱，但是里面的火气会耗伤我们的阴液。不仅是这些，中餐里面的各种调料，比如花椒、茴香、桂皮、八角、姜、葱、蒜、辣椒、陈皮等等，味道过重，更会损耗我们的水源！所以饮食要清淡，少吃过油、过甜、过辣、过咸的东西，少喝甜味饮料。多吃粗粮和富含纤维素、矿物质的东西，可以促进排便，防止大便秘结，日久化火，灼伤津液。

另外，多参加户外活动，保持平和的心态。心情烦躁或者抑郁也会化成火，耗费身体里的阴液。

不用唇彩，双唇仍然鲜亮

嘴唇发暗，甚至偏紫色，冬天或者淋了雨，着了凉之后更明显。手脚老是冰冰的，特别冷的时候手也变成暗紫色，像“猪肝”一样。

这是寒凝血瘀。中医里讲，寒主凝滞，体内太寒，血液流动减慢，就会形成血瘀，就跟冬天河水结冰、水流变慢一个道理。血行变慢，新鲜的血液，也就是动脉血不能及时补充，所以会表现出静脉血的颜色。初中的生物课上就讲过，动脉血是鲜红色的，静脉血是暗红色的。所以受寒后的女性嘴唇，四肢末端会发暗。

其实，现在很多女性体质天生就偏寒，所以手脚发凉、痛经很常见。但是好些人为了减肥，只吃寒性的青菜水果，再加上现在流行露脐装、低腰裤、超短裙……总之，女人本身就怕寒，但是老在无意中把自己变得更寒。

要驱寒就要温阳，要点燃身体内的小火炉。最简单的方法就是灸神阙、关元穴。



神阙穴在肚脐正中，就是咱们说的肚脐眼儿的地方。它是任脉上的一个穴位，出生前我们就靠它从母亲体内汲取营养，出生后我们用它来振奋体内的元阳。阳气足了，寒邪自然一扫而光。可以取少量的食盐放在肚脐内，上面放一块硬币大小的生姜片，再放满艾绒，点燃。注意：感到很烫的时候，把姜片拿起来，绕



每天睡前灸神阙、关元各10分钟，再刺激血海穴3分钟，完全可以让您抛掉唇彩，而嘴唇依然如草莓一般鲜嫩红润。



着肚脐上、下、左、右移动。每天睡前灸，因为这时阳气最少，正是该“生炉子”的时候。

关元穴在肚脐正下方四横指的地方，它即是任脉上的穴位，也是小肠募穴和足三阴会穴，能温补元气。长期灸关元穴的人，能感觉到后腰明显地发热，这股热气从关元穴斜向两侧上方，暖融融的，很舒服。每天要灸10分钟，可以隔姜灸，也可以只用艾条灸。

除了温阳，还要配合活血。这时血海穴就大派用场了。它是脾经上的穴位，脾统血，管理着血的运行，刺激血海可以活血去瘀。用左手掌抵住右膝盖，大拇指下可以摸到肌肉的缝隙，这里就是右侧血海穴所在，左侧血海一样的找法。先试试哪边的血海穴比较疼，要重点刺激疼的那个。用大拇指点按或者按揉，每天坚持，直到按下去不怎么疼为止。

操作方法：每天睡前灸神阙穴、关元穴各10分钟，然后点按或者点揉两则血海穴3分钟。等到身体暖融融的，血海穴不怎么疼了，体内的寒气和瘀血就消散了。

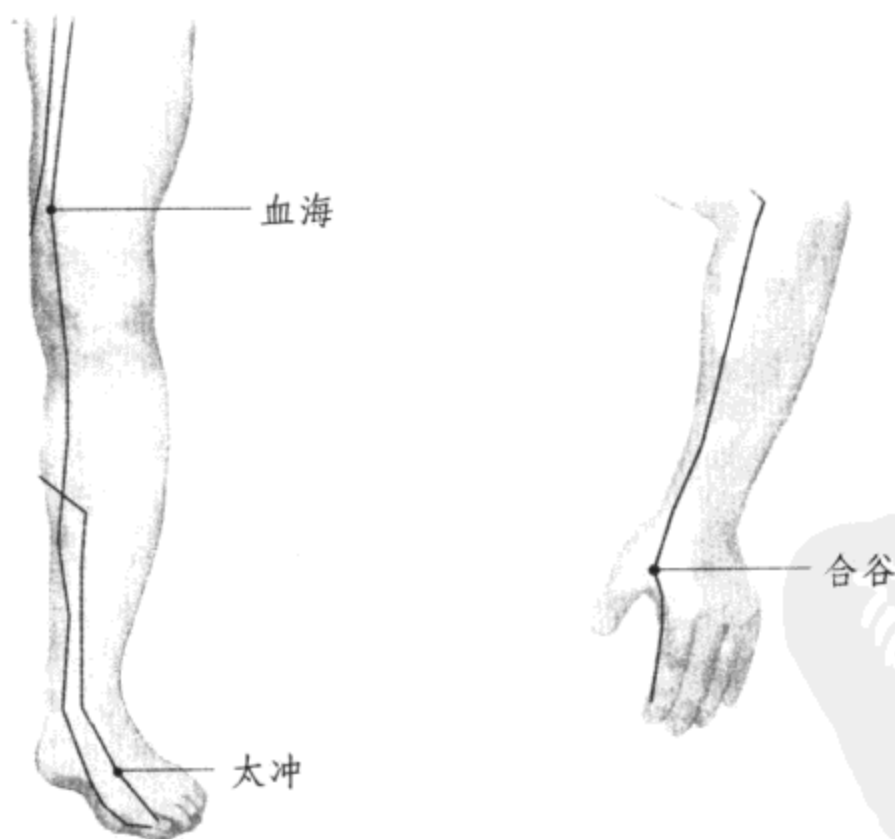
饮食建议：多吃牛羊肉、虾仁、生姜、韭菜、红枣、糯米酒、樱桃之类温性的东西；少吃冰淇淋，不要喝太凉的东西，尤其是月经期间，像银耳、柠檬、笋什么的也要少吃；随时注意保温，多喝热饮。

另外，不要老在空调房里坐着，多晒太阳，多运动；也不要只要风度不要温度，注意小腹、后腰和脚的保温。因为寒从脚下生，而小腹和后腰里面是女人的生殖区。

祛斑竟是如此简单

脸上突然发现斑斑点点的，尤其是鼻梁和颧骨。平时工作压力大，老郁闷，感觉胸口气不顺，爱叹气，好想长长出口气，好像能把积压在心里的郁闷排出去似的，偶尔内脏会有针扎一样的疼痛，疼的地方也不定，但是很快就能好。

这是肝郁气滞血瘀。肝主疏泄，负责疏通气运行的管道。长期郁郁寡欢，情绪不能发泄，就会使肝的疏通能力退化，气运行的管道就会越来越堵。所以感觉胸口憋着一团气，老想把这团气给“叹”出来。气为血帅，是推动血行的动力，气不走了，那血也走不动了。河流缓慢，淤泥会变多，血行缓慢，脸上这些星星点点的色素沉淀也就多了。气是游走不定的，瘀血不定发生在什



太冲、合谷和血海，人体自生的祛斑法宝。每晚睡前坚持按揉三穴位3分钟，祛斑彻底，即使您素面朝天，自信依然满满。



么地方，所以内脏会突然有小疼痛，但是没什么大问题，身体很快就能调整过来。

这时要祛斑，光靠往脸上抹东西是不够的，“相由心生”，要调整内环境才行，这就是要恢复肝的疏导功能，外加活血化瘀。

肝的“出气筒”在太冲穴上，也就是脚背大拇趾和第二趾结合的地方向后，在脚背最高点前的凹陷处。用手指或者头钝的东西按压都可以。还要配合合谷穴，中医称合谷为“开四关”，它能调全身的气机。将食指拇指并拢，合谷就在手背肌肉最高点。每天睡觉前各刺激两穴位3分钟，闷气就都出去了。

活血化瘀的穴当然非“血海”莫属，每天坚持点揉两侧血海3分钟。

饮食建议：坚持每天早餐前空腹喝一大杯温水。平时用玫瑰花、月季花泡水喝，或者熬粥时放些花瓣进去，因为玫瑰、月季能疏肝解郁。每天喝一杯西红柿汁或者多吃西红柿可以预防雀斑。

介绍一道食疗菜谱：用当归12克，石决明30克锤碎，用纱布包好，红枣6枚，生姜5片，羊肉300克，放入砂锅中，加入适量清水，中火煲3小时，用精盐调味即可。

外洗方：每晚用胡萝卜汁加牛奶涂在脸上，第二天早上洗去。

番茄汁，加入适量蜂蜜和少许面粉调成膏状，涂于面部20~30分钟。

红花、桃花各10克用水浸泡后洗脸。

心病还需心药医，最重要的还是保持心情愉悦。多参加户外活动，与周围人保持良好的沟通，心情好了，斑才祛得快。

后记 用最小的穴位来解决人根子上的问题

呕心沥血，终于写完此书，可以向广大读者和自己交上一份答卷了，不免回想起初写此书时的心境。

当时有感于医风日下，医疗界尤其是中医界鱼目混珠，国粹之精华被道德败坏的假中医拿来作幌子，各种以“祖传秘方”、“现代化中医”为名目治疗疑难杂症的广告满天飞，求医心切的百姓慕其虚名前往，钱财心血被骗不说，还耽误病情，事后对中医丧失信心，甚者深恶痛绝。作为中医人，眼看着历数千年风雨的中医受此玷污与诬陷，真是怒发冲冠！

转观中医院，西医的仪器、化验充斥其中，甚者有些中医大夫也是按照西医的化验单、西医的诊断开方下药，老祖宗的舌脉辨证形同虚设，还美其名曰“中医要与时俱进”，殊不知，离了舌脉辨证的“中医”还是中医吗？看到血压高就天麻钩藤饮，看到心绞痛就血府逐瘀汤，这种机械的看法，即使看好了病也是“瞎猫撞上死耗子”！中医讲究“治未病”，刚有苗头时稍一使力，就



可以连根拔起，而等到各种指标显现出来，疾病已是根深蒂固，费尽九牛二虎之力未必能动它分毫。治病就像打仗，各项化验指标好比敌人的踪迹，跟着这些脚印找，永远是跟在人家屁股后面，不能说这种方法赢不了，只是耗时耗力。而中医的辨证就不一样了，舌脉就是安插在敌人内部的间谍，根据它们提供的信息，分析出敌人的行动计划，围追堵截一并用上，在这些匪类还没来得及为非作歹就一举歼灭！医生就是这场战役的总指挥，跟在敌人后面的指挥官要么水平不够，要么懒得思考，而舌脉辨证的指挥官除了有高水平的医术，还要有医德医风，以济世救人为己任。医院里面的大夫两三分钟就要看一位病人，即使想好好思量作战计划，也是心有余而力不足！更何况，有些人根本就不想思量，哪种方法省事就用哪个。每每看到医院门前满怀希冀进去，最后失望无奈离开的人们，实在于心不忍，更难想象昂贵的医院费，使多少人被拒在医院门槛之外。

愤怒痛心之下，我决定倾我所学，奉上简单易学的自我治疗方法，让各位自己做指挥官，在疾病刚露苗头时，就将其扼杀在摇篮里。其实中医并不像大家认为的那么神秘难懂，只是深奥的古文记载形式让大家望而却步，所以在本书里，我按照中医的方法把各种症状、对策抽出来，简便易行，大家只要照做即可。与之前的《人体经络使用手册》等不同，本书更注重实用性，主要针对大家生活里出现的“小问题”，这些小问题有的甚至不值得去医院，但是它们确是大病的苗头，想要身体康健，就要从这些小处着手。当然正是问题小，所以对策很简单，一学就会。但是碍于本人才智有限，所学不精，未能尽展中医之奇妙，书中难免有纰漏不周之处，念在一片诚心，望各位海涵。

萧言生

2007.8.11 于明心斋

①②③ 经络穴位使用方法

正确找到穴位的方法

使用经络穴位，最重要的，不用说，就是找对地儿。不管你介绍的方法多优越，如果不能正确地找到它们，一切都是枉费，不具有任何意义。没有什么方法比经穴疗法更适合做家庭疗法的了，但是似乎因为找穴太困难，所以不太被使用，实在是可惜。此外，介绍经穴疗法的书虽然很多，但简便而且详细地介绍穴位和经络找法的书是少之又少，这使得很多人空有一堆疗法，却不知道怎么用在自己身上。在这里，我要介绍一些任何人都能使用的、能简便地找到穴位的诀窍。

· 找反应

在身体的穴位上按压时经常会出现各种反应，这些反应包括：

结块：用手指触摸，有细的小结块；

感觉敏感：稍微一刺激，皮肤便会有酸麻、胀痛等反应；

在找穴位之前，先从本书的标准经穴部位图中找到相应的位置并按捏肌肤看看，如果有以上反应，那就说明找对地儿了！

· 指寸定位法

指寸定位法是指依据患者本人手指所规定的分寸以量取腧穴



的方法。

中指同身寸：以患者的中指中节桡侧两端纹头（拇中指屈曲成环形）之间的距离作为一寸。

拇指同身寸：以患者拇指的指间关节的宽度作为一寸。

横指同身寸（一夫法）：患者尺侧手四指并拢，以其中指中节横纹为准，其四指的宽度作为三寸。

此法主要用于没有明确骨度折量寸的部位。在具体取穴时，应当在骨度折量定位法的基础上，参照被取穴对象自身的手指进行比量，并结合一些简便的活动标志取穴方法，以确定经穴的标准部位。

使用穴位时要注意什么

1. 刺激穴位要在呼气时。穴位疗法最容易忽视的是呼吸。似乎很少人知道，呼气时刺激经络和穴位，传导更快更佳，能取得更好的治疗效果。

吸气时，肌肉收缩而僵硬，这时刺激穴位传达较快。相反的，吐气时，肌肉松弛而柔软，此时给予刺激，不仅痛感少，而且传导佳。

2. 治疗前请勿抽烟。香烟中含有致命的毒物，所含的致癌物质多达40~200种，其中的尼古丁更是剧毒物质。如果在进行穴位治疗前抽烟，尼古丁一旦进入体内，就会造成交感神经紧张，血管收缩，血液循环不畅通，肯定会影响疗效。



一学就会的穴位刺激法

·最有代表性的刺激法

在家庭中能进行的穴位刺激中，最普遍的就是指压。不要小瞧指压，这里也蕴涵着诀窍呢！

指压的第一个诀窍是利用容易施力的大拇指，或食指、中指，用指腹按压，可以加重压力，而且长时间按压也不觉得疲倦。

还有一个诀窍，就是按压的补泻之分。有慢性病或者长期营养不良的人往往身体虚弱，这时要予以轻刺激，补充能量，使器官恢复到正常水平；当某些患者神经亢奋、疼痛较强时，要予以重压，即抑制过高能量的刺激法。总的来说，每次压3~5秒，休息2~3秒，再压3~5秒，每一部位重复3~5次，这样效果最好。

现在很多人都知道按摩能放松肌肉，缓解疲劳，真正的按摩是五指并用，有“捶”、“搓”、“揉”、“压”等各种按摩法。其中所谓“压”的手法，就是上面所提到的指压。

一般来说，捶或用力压属于泻法，应用于神经痛等疼痛厉害的病症，轻轻搓、揉等是补法，用于手脚发麻等症状。按摩时间一般在5~15分钟。

灸法，是利用点燃的艾条给穴位热刺激。自古以来便被应用于慢性病的治疗上。

另外还有“间接灸”（温灸），是在穴位上放置大蒜、姜、盐、味精等，再在其上进行艾灸。依使用材料之不同，可称为蒜灸、姜灸、盐灸等等。这种热刺激十分缓和，不会留下痕迹。

除了以上两种灸法外，最简单的灸疗法是线香灸。准备一根线香，点上火，将线香头靠近穴位，一感到热，便撤离。一个穴位反复5~10次。



· 巧用身边的小东西

把五六支牙签用橡皮条绑好,以尖端部分连续扎刺等方式刺激穴位。刺激过强时,则用圆头部分,此法可出现和针疗法相同的效果。

不喜欢灸术的朋友,可以用吹风机的暖风对准穴位吹,借以刺激穴位。这也可以算温灸的一种。

体质虚弱的孩子,肌肤较易过敏,再小的刺激往往也受不了,此时可利用旧牙刷以按摩的方式来刺激穴位。

以手指做指压时,不能好好使力的朋友,可利用圆珠笔或铅笔等来刺激穴位。方法是用圆珠笔头压住穴位(要领与指压同)。一般来说,此法压住穴位部分的面积较广,刺激较缓和。

在割成一厘米见方的胶布的中央,放置一粒生米,然后贴在穴位上。如此,便可给穴位长时间的微量刺激。在指压或按摩后以此方式刺激穴位,具有保持其效果之功能。

脊椎骨的两侧有许多重要的穴位,可惜的是,自己无法好好地刺激它们。但若有软式网球,即可轻易地达成目的。仰卧,将球放在背部穴位的位置,借助身体的重量和软式网球适度的弹性,穴位可获得充分的刺激。想要刺激背部的穴位时,请大家务必要试试这方法。

像高尔夫球那种硬球,比较适合刺激脚内侧的穴位。坐在椅子上,将高尔夫球置于脚底并滚动它,对刺激涌泉等穴位十分有效。

附录二 本书穴位说明书

· 手太阴肺经穴

列缺：在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上 1.5 寸，当肱桡肌与拇长展肌腱之间。

鱼际：在手拇指本节（第一掌指关节）后凹陷处，约当第掌骨中点桡侧，赤白肉际处。

· 手阳明大肠经穴

合谷：在手背，第 1、2 掌骨间，当第 2 掌骨桡侧的中点处。

曲池：在肘横纹外侧端，屈肘，当尺泽与肱骨外上髁连线中点。

迎香：在鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中间。

· 足阳明胃经穴

颊车：在面颊部，下颌角前上方约一横指（中指），当咀嚼时咬肌隆起、按之凹陷处。

天枢：在腹中部，平脐中，距脐中 2 寸。

足三里：在小腿前外侧，距胫骨前缘一横指（中指）。

丰隆：在小腿前外侧，当外踝尖上 8 寸，条口外，距胫骨前缘二横指（中指）。

内庭：在足背，当第 2、3 趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处。



• 足太阴脾经穴

公孙：在足内侧缘，当第1跖骨基底的前下方。

三阴交：在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

阴陵泉：在小腿内侧，当胫骨内侧髁后下方凹陷处。

地机：在小腿内侧，当内踝尖与阴陵泉的连线上，阴陵泉下3寸。

血海：屈膝，在大腿内侧，髌底内侧端上2寸，当股四头肌内侧头的隆起处。

• 手少阴心经穴

神门：在腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。

• 手太阳小肠和经穴

少泽：在手小指末节尺侧，距指甲角0.1寸。

• 足太阳膀胱经穴

肺俞：在背部，当第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。

心俞：在背部，当第5胸椎棘突下，旁开1.5寸。

膈俞：在背部，当第7胸椎棘突下，旁开1.5寸。

肝俞：在背部，当第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。

脾俞：在背部，当第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

胃俞：在背部，当第12胸椎棘突下，旁开1.5寸。

肾俞：在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

次髎：在骶部，当髂后上棘与正中线之间，适对第1骶后孔处。

承山：在小腿后面正中，当伸直小腿或足跟上提时腓肠肌肌腹下出现尖角凹陷处。



·足少阴肾经穴

涌泉：在足底部，卷足时足前部凹陷处，约当足底第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的三分之一与后三分之二交点上。

然谷：在足内侧缘，足舟骨粗隆下方，赤白肉际。

太溪：在足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

大钟：在足内侧，内踝后下方，当太溪直下1寸，跟骨结节的内侧凹陷处。

照海：在足内侧，内踝尖下方凹陷处。

·手厥阴心包经穴

内关：在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

劳宫：在手掌心，当第2、3掌骨之间偏于第3掌骨，握拳屈指时中指尖处。

·手少阳三焦经穴

耳门：在面部，当耳屏上切迹的前方，下颌骨髁突后缘，张口有凹陷处。

·足少阳胆经穴

听会：在面部，当耳屏间切迹的前方，下颌骨髁突的后缘，张口有凹陷处。

风池：在项部，当枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

京门：在侧腰部，章门后1.8寸，当第11肋骨游离端下方垂线与脐水平线的交点上。

带脉：在侧腹部，章门下1.8寸，当第11肋骨游离端下方



垂线与脐水平线的交点上。

阳陵泉：在小腿外侧，当腓骨头前下方凹陷处。

• 足厥阴肝经穴

行间：在足背侧，当第1、2趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处。

太冲：在足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。

蠡沟：在小腿内侧，当足内踝尖上5寸，胫骨内侧面的中央。

期门：在胸部，当乳头直下，第6肋间隙，前正中线旁开4寸。

• 督脉穴

命门：在腰部，当后正中线上，第2腰椎棘突下凹陷中。

百会：在头部，当前发际正中直上5寸；或两耳尖连线中点处。

• 任脉穴

中极：在下腹部，前正中线上，当脐中下4寸。

关元：在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。

气海：在下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸。

神阙：在腹中部，脐中央。

水分：在上腹部，前正中线上，当脐中上1寸。

中脘：在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。

膻中：在胸部，当前正中线上，平第4肋间，两乳头连线的中点。

• 经外穴

印堂：在额部，当两眉头之中间。

太阳：在颞部，当眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。

• 背部穴

膈俞：在背部，当第8胸椎棘突下，旁开1.5寸。