

中里巴人感悟的天空

郑幅中著

QiYe 整理制作

目 录

疾病就是命运.....	4
了解自己的身体.....	4
对待身体的态度.....	5
能量无处不在.....	5
信口道来无遮拦.....	5
西医和中医的谐调.....	6
医疗的观念需要修正.....	7
一个病例引发的思考.....	8
减肥为何总是半途而废.....	9
关于经络穴位的使用原则.....	9
尿毒症与经络仪.....	10
愿中风后遗症患者都能够重新站起来.....	11
刮痧——古老而正宗的中医疗法.....	12
酒——是福是祸.....	14
取嚏法：轻松解除感冒困扰.....	15
健身不要舍本求末.....	16
调治妇科病应从调理月经入手.....	17
治疗近视眼的速效法.....	19
金鸡独立——最简单有效的平衡健身法.....	20
健康——离我们不远.....	20
学中医，从经络开始（一、二）.....	21
最快的升阳强壮法.....	23
地板上的锻炼四法：（小周天打通法）.....	23
中医治疗与放风筝.....	25
身体的开关——人体自我诊断程序.....	26
小病的治疗只需蜻蜓点水.....	27
我的博客——朋友们的博客.....	28
与感冒擦肩而过.....	30
我们都是老天的儿子.....	31
看球熬夜，不亦乐乎.....	31
美容点滴谈（一）.....	32
美容点滴谈（二）.....	33
简单有效的医术.....	34
养生胜于治病.....	36
学习中医，从脚下开始.....	38
三言两语.....	41
便秘浅谈.....	41
美容从喝粥开始.....	42
从六味地黄丸谈起.....	43
体质——治病的首要因素.....	45
救命的心包经.....	46
膀胱经的妙用.....	48
浅谈脂肪肝.....	50
生命的至宝——肾经.....	52

最简单又最有效的健身法.....	54
学习中医的人为障碍.....	55
玫瑰的激情.....	56
给疯子们的礼物.....	57
外国人的心经.....	60
肝经——火气的发源地.....	61
糊涂的导游.....	63
金鸡独立，妙趣横生.....	64
我与吴清忠先生的不解之缘.....	64
类风湿不可固守成方.....	66
学医要学到实处.....	67
脾经能治大病吗？.....	68
自愈的渴望.....	70
健康指针.....	70
感悟的天空.....	71
排毒的概念.....	72
无谓之争.....	73
治病的思路.....	74
浊气的释放.....	76
学习中医的困惑.....	78
从颈椎病失眠的治疗谈中医治本的思路.....	80
随身的好医生——刮痧拔罐与按摩.....	81
心脏功能的晴雨表——小肠经.....	85
神秘的通道——三焦经.....	86
心灵的选择.....	89
打坐与静心.....	90
肺经——大器晚成的相傅.....	92
难治的心病.....	94
点破玄机的妙笔——导引法.....	95
胆经——排解忧虑的出口.....	97
癌症——可怜的孩子.....	99
献给父母的爱.....	100
即时的回报.....	102
减肥——应该是种轻松愉快的经历.....	104
治病的理念.....	107
动静结合的妙法——坠足功.....	108
面对疾病，如何应对？.....	109
处无争之地，骑独后之马.....	110
心灵的四季.....	111
周末随感.....	111
语惊四座的婴儿.....	112
谢谢朋友们，我的书即日开始发行.....	113

疾病就是命运

人们都怕得病，其实疾病正是你成熟的契机。那是你内心与你的对话，如果你仔细倾听，然后加以修正，人生就会因此而有一些感悟，但是通常人们都会加以抵触、敌对、掩盖、压制、使疾病变得不再是它的本来面目，不是它本来想要对你说的话。而最后变成一派胡言，而你的生命也因此变得一塌糊涂。

其实头痛有头痛的深意、溃疡有溃疡的警示。这些症状对生命来说并无敌意。它只是在告诫。但人们听不得这逆耳的忠言。偏要与疾病做斗争。就像是一位昏君，杀死了仗义执言的忠臣一样。为什么我们对那么多的疾病束手无策，那是因为我们不能辨别谁是罪魁祸首，而只是挥舞着大刀在滥杀无辜。所以从现在起请大家小心的对待自己的疾病。用一种宽容平和的心来倾听它。其实它既是问题，又是答案的指针。我们可以按照心灵的指引，去走一条本能的自愈之路。

2006-05-06 02:13:42

了解自己的身体

“有什么别有病，没什么别没钱”这是人们常挂在嘴边的一句老话。但细想起来似乎后半句很容易解决，只要自己勤奋努力，钱是不愁挣不来的，但是人吃五谷杂粮，哪有不生病的？恐怕是防不胜防！人们因此去健身、去吃各种营养食品和药物，但是得病的概率依然没有减少。

很多人在事业上是雄心勃勃，挑战风险的勇士，但在疾病面前，却是六神无主、忧心忡忡的懦夫。于是人们纷纷把最宝贵的生命交给大夫去处理、交给医疗机器去决定，而觉得这是顺理成章的事情，也是无可奈何的事情。这样看来，如果连自己的生命都不能由自己做主的话，那么一切的奋斗、一切的修炼，一切的所谓成功不都是那么的脆弱和可笑吗？人还有什么自由可言。

其实，我们完全可以清清楚楚的知道自己的身体状况。并懂得如何去完善它，但我们自动放弃了老天赋予我们的这种能力，而更多的去依赖专家的判定，去相信机器的数据，而不相信自己的感觉。我们都会去嘲笑郑人买履中的人物，但是我们哪一位又不是他呢？不相信医生，而相信自己，我想有些人连想都不敢想吧。我可以肯定的告诉你，只要你改变固有的观念，再稍微懂得一点额外的知识，你完全可以从此轻装上阵，不必再为身体而烦恼。可能你会转而忧虑医生失业的问题了。不要把问题想的很复杂，就这么简单。因为这是你本来就有的能力。

2006-05-07 02:35:16

对待身体的态度

对待自己的身体就要像对待自己的孩子一样，可以关心他、帮助他、引导他、锻炼他，但不可以漠视他、压抑他、强制他、仇视他。如果孩子犯了错误，我们更要去倾听他的诉说，而不要一棒打死，或者交给警察，送进监狱。当然也不可放任自流。身体是自己的，犹如孩子是自己的一样，疾病就是孩子的恶作剧、是孩子野性的一种宣泄、它是一种巨大的能量、完全可以转化为成长的动力。但我们总是敌视和恐惧这种能量。不惜耗费更多的能量来清除它。这无异是一种疯狂的自相残杀。当淘气的孩子被打折了一条腿，他仍然会坐在轮椅上大声哭嚎，惹得你还想揍他，但他已经成了残废。

2006-05-08 01:45:14

能量无处不在

气本无形之物，却可对有形之体产生极其深远的影响。比如说：有时一句话能使我们大汗淋漓。有时一句话能让我们神清气爽，力量倍增。而这时我们并没有摄入食物，并没有增加额外的能量，能量只是一句话。而同样的一句话，对于旁人，简直是充耳不闻。所以，能量是无处不在的，我们如何吸收自然界中，无穷无尽的能量，那才是真正的学问呢。一幅画会令我们心动不已。一只歌会让我们勇气倍增。一个眼神会令我们心仪神往，一频一笑会令我们茶饭皆废。所有这一切，都是一种巨大的能量。如何把正面的能量，吸纳进来。如何把负面的能量排斥在外，实在是我们每天都要时时警醒的事情。如果能善于挖掘日常生活中的能量，随时注入于身，将是一件多么伟大的事情呀！别人的目光可以给予我们力量，别人的步伐可以给予我们力量。路边的一块石头也同样可以给予我们力量，关键是我们善于发掘蕴含在自然界中的这种无形的能量。用心灵去吸纳它，用意念去感受它。

2006-05-08 02:55:15

信口道来无遮拦

所干的事，和心中所想应该是相一致的，这样心力谐调，才能得心应手。如果心中是要隐藏的，而行动是要彰显的；心中是要抒发的，而行动是要压抑的，这样力量还没作用在外面，里面已经内耗掉一大半了，是绝对不会有好的结果的。所以身心的谐调，才是治病之本。

一种疾病，就是一种思想。是思想这无形的东西以病症有形的东西表现出

来。我们可以消掉有形的肿物，如果它不是靠内力，而是手术直接割取。那样它还会以另外的形式再显现出来。但如果我们靠药物的帮忙，激活了我们自身的能量，而把瘀阻消除，那样在肿物消失的同时，相应的思想也消失了或受到了抑制。一个人身上有许多能量需要释放出来，如果不让它从正常的途径出来，它就会另寻出路。总之它是一定要释放的。我们无法阻止它的释放，（我们为什么要阻止呢？）但我们可以选择释放的途径。途径不同，思想就不同，所得的疾病也就各不相同。

一种疾病对应着一种思想。如果说一种水可以养一种鱼，那么思想就是水，而那疾病就是鱼，如果鱼死了，通常是水的问题。证明这种鱼不适合在这种水里生长。也就是说这种环境不适合这种疾病的生存。所以改变环境就等于消除了疾病，而且是从根本上消灭了疾病。所以水是关键，思想是关键，是源头。只要有适合生长的水环境，那么即使不是鱼，而是虾，或是泥鳅，都会繁殖起来。

2006-05-08 03:30:36

西医和中医的谐调

信西医者觉西医是科学的结晶，而中医是玄学迷信。或说中药或许有效，而医理却是杜撰牵强之辞，更有甚者言中药也不过是安慰剂，真是把中医几千年的探索等同于原始部落的拜神祷祝了。然而现代社会有众多疾病西医是言明无法医治的，但中医却有很明显的疗效，这也是不争的事实。

其实中西医之争真是无谓之争，本来就没有优劣，如同山水画与油画、咖啡与清茶、数学家与诗人。只是不同而已，并无高下之分。但二者确实是不好融合在一起，咖啡和清茶混在一起就是污水。国画和油画同画一处便为涂鸦。数学家和诗人也难有共同语言。好的东西有时候合在一起更加完美，有时却反而相互破坏。像中西医二者的关系应该是相互配合，各显其能的战友，而不是珠联璧合，水乳交融的夫妻。

举个实际的例子。如支气管炎，西医主张消炎止咳，中医倡导宣肺化痰。先让西医治，症状很快消除，但又随即复发，不能去根。请中医来调，体质确有增强，但是症状却难以消除，最后变成老慢支。中西医都望而生畏，故而有“内科不治喘”的老话。

一间房子，堆满垃圾，招来苍蝇无数。西医说：我有特效杀虫剂，只要一喷，苍蝇马上被消灭。果不其然，西医拿着喷枪，一会儿的功夫，苍蝇便尸横遍野。全部被歼。但屋里的垃圾西医却不管清除，没过多久苍蝇们闻着垃圾的香味又来了。而且比第一次更多，因为屋里更脏了。西医再来喷药，喷着喷着，苍蝇们不再害怕这种味道了，西医也就只好向苍蝇们投降了。换来中医，中医

说：为什么会招来苍蝇，那是因为屋里垃圾太多，只有把垃圾清除，苍蝇便自然不会再来了，所以要先打扫房间，清除垃圾，苍蝇嘛，先不去管它。经过中医的清理，屋里垃圾确实见少，可苍蝇却不见少，因为苍蝇也在繁殖，尽管垃圾少了，但现有的垃圾也足够它享用一段时间，中医终于也有些累了，烦了，便歇下来，苍蝇们便更猖狂了。这就是慢性炎症性疾病无法治愈的根源。

其实中西医完全可以协同作战，各显优势。西医先喷药把苍蝇杀光，中医马上清理垃圾，让苍蝇没有繁殖的环境和时间。一来一往，疾病很快就可以痊愈。不治之症竟变成易治之病。但是囿于门户之见，中西医往往互不相容，或阳奉阴违。宽容点的大夫也只是不反对，但彼此却不合作。所以病人总是奔走于中西医之间，不知所措。真是事障易解，理障难除。所以中西医的矛盾是人的观念问题，跟医学本身无关。

2006-05-09 01:36:29

医疗的观念需要修正

现代科学日新月异，发展极为迅猛，似乎医学也已蒸蒸日上，其实实际情况并非如此，反而却是江河日下。医疗大楼更加雄伟，医疗仪器更加先进，药品日益繁多，但辉煌的表面下，隐藏着太多对疾病的无奈与困惑，这些年跟医学相关的产业都飞速发展，可医学本身的治疗理念却总在一个狭小的空间中打转，无从脱身。

对于疾病，现代医学的宗旨是迅速的消除不适症状，然后长期服药控制以使症状减轻或不再出现，认为症状就是所谓的“病”，只要症状消失，病就好了，而不去探究症状背后的真正病因。既然医疗的宗旨就是对症而不对病，那么医疗投入的重点，研究的重点、发展的重点，就都是围绕这个核心来转的。这也正好迎合了现代人急功近利的思想。

其实症状不过是疾病的一个通信员。他走出来告诉我们身体里有了一些问题，想让我们静下心来维护一下。就好比长期的劳累或运动过度会容易得感冒，而感冒的症状出现是因为疲劳，你的免疫系统想强迫你休息，于是就善意的以生病来强制你休息。而此时，你却只关注感冒的不舒服，而忽略自己生活方式的错误给身体带来的伤害。于是我们嫌身体他多事，便请来了药物这个粗暴的打手，一棒子就将他打回去，让他别再说话。我们身体里面到底怎样，我们并不关心，只要表面看着没事就好。

我们自己不知道病因，医生也同样帮我们在掩盖病因。而让我们把目光盯在症状上，如果我说我的肘关节疼，医生会说这是网球肘，如果我说我脖子疼，医生诊断是颈肩综合症。如果我说我失眠，医生说我是神经衰弱。我和医生的区别只是他把我说的通俗语言，便成了书面的，其实给病症加个名称并不能加

深我们对疾病的理解。医生治病的手段是药品和仪器，但这一切全是为了消除“症”而不是针对病的。所以治疗的宗旨不改变，而希望医疗技术有实质意义上的提高，那无异于缘木求鱼。

2006-05-09 03:35:10

一个病例引发的思考

几个月前曾治疗过一个病人，患者 17 岁，女，因每日下午至晚上的无名低烧（37.8 度）造成的头痛头晕而辍学在家，四处检查，不知烧起何因，遍吃各种退烧的中西药，皆疗效不显。

初见患者面色萎黄，情绪极为低落。给我看了一老中医开的汤方，皆是苦寒去火之药，说已吃三月，见着就想吐，没什么疗效，但又不敢不吃，怕病情加重。我问患者喜欢吃什么，她说喜欢吃肉，但已三个月不敢吃了，老中医不让吃，说肉生痰火，只可吃蔬菜水果，我说有什么爱好，说最爱唱歌，但因发烧时嗓子会疼痛发炎，也一直不敢唱。我对她说“从现在起，你想吃肉就吃肉，想唱歌就唱歌，百无禁忌，随心所欲。”小女孩，一听，立刻眼中放出神采，而她妈妈却慌了，连忙说：老大夫一再叮嘱，不能吃肉，而且她现在还两天一次大便，经常便秘，再吃肉，恐怕……。我说：“她本无大病，因经期时生了闷气，造成气血瘀滞，肝胆之气郁结，本应抒发情志，调畅气机，却天天以苦寒之药降火，使郁结无舒展之日。咽痛、头痛、痛经、都是压抑造成的结果。而苦寒之药，最伤脾胃，气血不足，大便必然无力而下。”我给她开的药是：

一、大山楂丸，吃肉后服两丸。

二、补中益气丸，每日三次，不定服（因此药有人参，并写有止泻作用，小女孩妈妈有些困惑，问能否减量）。

三、月经来之前服加味逍遥丸，快结束时吃六味地黄丸。

四、每日再喝生姜白萝卜汤一碗。

老中医的药不可再吃了。并告诉她治痛经的几个穴位。每天点按 5 分钟即可。三天后来电话说。头痛头晕症状已无，大便每日非常顺畅，精神状态很好，每日吃肉唱歌，很高兴。只是发烧未退，昨天还增高到 38 度以上。她妈妈有些担心，我说没关系，你现在不用考虑发烧的事，这是身体的自我调节，过一段时间自然就好。一个月不到，小女孩已经痊愈，痛经症状也从此消失。

这个病例说明：治病要顺其性而为，舒其所欲发，则内外合力，不治而治。

不可恃药力之毒，逆势强压，如石头压草，费力而无功。

2006-05-09 11:46:21

减肥为何总是半途而废

有个邻居，女，38岁，体形较胖，身高167cm，体重80kg。肚子赘肉较多，屡次减肥，都是头几天有效，大便可泄不少，然后就停滞下来，大便也少了，并出现头晕、乏力后背疼痛等诸多症状。这次感觉新的一种减肥药还不错，肚子不像往日那样绞痛，泻便也很平和，只是好景不长，不到一周，上述的症状又出现了，肚子虽然整日咕咕作响，就是排不出多少大便，且有肛门下坠的感觉。左侧面部还时时觉得有些麻木。体重又恢复到减肥前的水平。一个疗程的药，吃了不到1/3，眼看又要半途而废了。

我为其号了脉，她的心脉很弱，而减肥过程是在成倍的加强代谢功能，所以需要耗费大量气血供应才能完成。如果心脏没有力量，气血供应不足，是无法继续进行的。于是为其点按给心脏供血的相关穴位，并嘱其每日加服八珍汤以增强气血。就这样减肥得以顺利进行。不到1个月，已减了15斤。且身体无任何不适。

我一直不提倡吃减肥药减肥，因为许多人因此而身体大伤，但爱美之心，高于一切，也就只好迁就于此，为其提供补救之法。像长期熬夜之人，长期饮酒之人，皆是可治其病而难改其性。但作为医生，只医其生而已，何担命运之忧呢？

2006-05-09 20:57:11

关于经络穴位的使用原则

经络是联接五脏六腑和四肢百骸的网线和桥梁，也是我们通过体表来医治内脏的长臂触手。但是穴位众多，如何选取，穴有五行，如何搭配、穴有补泻、如何操作？这些皆是纷杂不清的事情。古人已众说纷纭，今人又各抒己见。若要刻意求根寻源，幽门未入，已堕迷雾之中。所以不如削繁就简、去粗取精。反而容易掌握其要旨。

治病无外两条途径：驱其宿毒、培其正气。

一、驱其宿毒

膀胱经乃人体最大的排毒通道，病之轻重深浅，皆可在此经查找到端倪。也就是说病之由浅入深，此为入径之门户；病之由内而发，此为出径之通路。可谓邪毒出入之关隘。知此一经，则排毒之法，思过半矣。

有人或问，大肠之排便，毛孔之发汗，脚气之湿毒、气管之痰浊、以及涕泪、痘疹、呕秽、皆为排毒之法，为何略为不谈，独言膀胱经？是因膀胱经为

总的排毒通路，无时不在传输邪毒，而其它排毒通路，皆是局部分段进行，且最后也要并归膀胱经。所以欲驱体内之毒，膀胱经必须长通无阻。

膀胱经有个要穴：“委中”，可泄而不可补，可针而不可灸，何故，此乃泄毒之出口。此穴通常为刺血首选，正是此因，在臀下“殷门穴”至“委中穴”这段膀胱经至关重要。因为此处为查看体内瘀积毒素程度的重要部分。有两条膀胱经通路在此经过，此处聚毒最多。若聚毒难散，体内必生瘀积肿物。若此处常通，则癌症不生，恶疾难成。所以此处，实安身立命之所，不可不知。

二、培其正气

“上工治未病而不治已病”是说好的医生不等到疾病已经形成才去医治，而是防病于未然。如何防患？需随时培补正气，正气充沛则百脉俱通。气血旺盛，则邪毒难以在经络中停滞瘀积。“**经穴本调何须刺，气血充盈邪无踪**”。现在的人往往只知排毒而不知培补，或毒去而复生，或毒邪未去，身体已衰。或正邪僵持难下，旷日难愈。所以祛邪和扶正，须协同进行。人之内力，需由脏腑而生，经络而传。故脏腑培补法，经络锻炼法最为切要。（此二法另章专述）。而精通一经一穴之用法，倒似是舍本逐末了。

2006-05-09 21:20:42

尿毒症与经络仪

尿毒症实在是医学界的禁区，无论中医西医都望而却步。相对有效的方法是透析、最终换肾。这已成了治疗此病的定例。人们关心的是如何找到合适的肾源而不是找到病因。似乎尿毒症的罪魁祸首就是这个倒霉的肾无疑了。

一个偶然的的机会看了一组尿毒症患者的经络测试图，是用刘亦鸣教授发明的经络仪测试的，图中显示的结果令我大为惊讶——清一色的胃经虚弱，且虚弱程度极高。而肾经却只是略为虚弱而已。由此看来肾脏是代人受过了。西医的治疗，透析只是暂时解除血液排毒的困境，而高虚不下的脾胃却没多少人关注。

中医认为脾胃是气血生化之源，而胃经又是多气多血之经。金元时期的医学大家李杲就曾说：脾胃虚则九窍不通。黄帝内经则云：“痿症独取阳明。”尿毒症可以说是肾痿之症。而阳明正是胃经。所以肾功能衰竭是由于脾胃气血供应不足造成。肾就好比是一台电风扇，打开开关它却不转，很有可能是停电了，或是线路出了故障。不见得是电风扇本身出了问题。气血就是电能，而胃经正是线路。由此推断，只要气血充沛，经络通畅，肾脏得到了足量的气血供应，就能够正常工作。而没必要对电风扇本身修来换去。

2006-05-10 03:27:18

愿中风后遗症患者都能够重新站起来

缺血性脑血管疾病，通常没有死亡的危险，但是却使很多人只能终生瘫痪在床，与轮椅为伴，生活无法自理。西医对于偏瘫后遗症基本上没有任何有效的治疗，除外借助中医的针灸、按摩以及一些理疗手段外，让患者尽早的进行康复训练成了西医的必修课。我在国外的一家康复医院目睹了这种康复训练，病人非常痛苦，完全是医生和患者之间强行的对抗性治疗。用特定的器械将患侧屈曲萎缩的肢体固定，然后强行拉直，以患者耐受度为限，真是像上刑一样。患者在心里和身体上都非常抵触，疗效可想而知，几个月下来，基本上没有什么实质性的进展，患者还饱受身体和心灵的摧残。

在中医方面，古代医家对中风后遗症的论述很少，且在认知上多有误区，认为是外感风邪所致，以散风通络为治疗大法。此法治疗面瘫或有疗效，要治疗卧床不起的偏瘫则百无一效。直到清代出了医学大家王清仁，主张“中风无风”，是身体气血亏少所致。发明治偏瘫名方：补阳还五汤。才使得治疗中风偏瘫有了正确的理论依据。现代医家治疗此病时也大多以本方为基础，加减出入。此方对于早期较轻的偏瘫，确有疗效。但是王清仁先生自己也说：“此法虽良善之方，然病久气太亏，肩膀脱落二、三指缝，胳膊屈而搬不直，脚孤拐骨向外倒，哑不能言一字，皆不能愈之症。”

药物的作用有限，所以更多的人把最后的希望寄托在针灸上，虽然从各种媒介多次听说针灸治疗偏瘫的神技，但是事实并不如此乐观，走访一下各大中医院的针灸科，能治好半年以上偏瘫后遗症的针灸大夫，绝对是凤毛麟角。为什么会这样呢？主要是治疗的方法有误。

下面浅谈一下在治疗中风偏瘫方面自己的一些看法与经验。对于用心于此病的医者或许能有些帮助。

古人立方先立法，万变不离其宗，方只是法的一个实例，用以说明此法如何应用，非此法必用此方。而现今的人多执着于方子本身，忽略了立法是用方的先决条件。用一方而治纷繁百症的现象比比皆是，不是方子疗效不好，是使用方子的人不善于发挥它们的效用。

以补阳还五汤为例，现在治疗中风无不将其视为首选，再加上地黄饮子，镇肝熄风等寥寥无几的几个方，套来套去，难以见效。清仁先生说“半身无气便半身不遂”，是说病果而非病因，因何半身无气？如果是单纯气虚者果便为因，直接用补阳还五汤即可药到病除，但临床上纯虚的患者很少，皆是杂因致虚，或气郁，或痰结，或血滞，或肝风实，或肾阳虚，杂然纷呈，直接用补阳还五汤，难于见效。抱一方而治百病，守株待兔的治疗思路实在不可取。

根据清仁先生当初确立此方的思路来治疗中风后遗症，而不必要非使用这

个方子。不遂是因半身无气，只要将气血灌注到无气的一侧就可成功。我要提的就是“导引灌注法”。

首先要先讲讲传统的治疗，针对患侧断流的原因，多用药来治疗，而针对患侧的肌肉萎缩，功能衰退则采用只注重于瘫痪一侧的针灸，按摩等等方法的理疗治疗。而往往效果不理想，为何呢？如果把患侧比喻成北方旱季的庄稼田，本身就水源肥料缺乏，此时按摩针灸无异于在干裂的大地上翻地，松土，而无法引来河水（气血）的灌溉，此时再好的种子，再辛勤的耕作也不要期望会有收获，而劳动又白费患侧有限的气血，患者如何能得以康复？

此时再看看健康一侧，就好比南方的水田，饱受着水灾暴雨的蹂躏，气血过剩而无处发泻。如果能将两地的资源重新分配一下多好？

所以我采取的措施便是：南水北调，重新分配气血资源。原则为：

“健侧流而不留，患侧留而不流，抒其所欲发，勿强开其所闭”

流是疏通推动之意，留是静候保存之意，可选用于砭、针、灸、按摩、拔罐、导引诸方法等方法，在患侧的干涸之田中挖井，修渠，建水库，作好基础设施的准备工作，然后就静候气血的到来。此时患侧本无气血，即使强行打开通道，也得不到灌注，只能等。与此同时，治理健侧气血泛滥之地，用按摩健侧的方法，使这里郁积过剩的气血可以流向患侧事先挖好的的水库、河渠和水井，从而解决了患侧的饥渴（气血不足）。

“导引灌注法”采用的是健侧、患侧同时治疗，这是为何呢？无外乎“平衡”二字！不平衡又如何呢？打个比喻，狼妈妈下了一窝小狼，由于出生先后和发育的原因，有的个大强壮，有的则十分弱小，在喂奶的时候，总是强的比弱的先抢到奶水。这就造成了强的总能得到营养，而弱的更加差。健康一侧就好比强壮的幼崽，在机体里总能抢夺到绝大部分气血，而弱小的患侧就永远抢不到气血，永远没有滋养无法恢复。而这个治疗原则解决的就是两者之间的不平衡，让它们重新站在同一个起点上，从而使身体的气血得以重新均衡分配，患侧因解决了气血滋养的问题，康复也就指日可待了。

2006-05-11 02:07:26

刮痧——古老而正宗的中医疗法

提起刮痧使人通常会想起乡间的老婆婆，拿着铜钱、汤匙，在人们的后背前胸，刮出一道道红红紫紫的血印，以治疗中暑发烧、呕吐等症。有时疗效还颇为显著。一般人认为刮痧可以去火、排毒、美容。所以在美容院，洗浴健身中心都设立了这个项目。

在西医看来，刮痧无异于损伤肌肤血管，是愚昧无知的自残行为。而正统

的中医呢，也因其工具简陋，操作简单而，好像有失医生的身份而不屑一顾，岂知刮痧疗法实在是中医疗法之鼻祖，针灸之先驱。中医弃之，岂不是数典忘祖？！

刮痧古称砭法，是中医治疗六大技法之一。

六法：砭、针、灸、药、按跷、导引

砭为第一法、可见其地位的重要，常用之频繁。砭法又分为：刮痧、揪痧、吮痧和刺络法。

我们以吮痧为例讲解一下，望文生义，“吮”就是吸吮，用嘴嘬的意思、主要用于婴儿的治疗，由医者根据病情的不同，指导孩子的母亲来在幼儿身体的相应穴位上进行吸吮、嘬出紫红痧，患儿病情既时就可得到减轻。治疗就像母亲平时对孩子的爱抚，孩子们都以为是母亲与自己嬉戏、亲吻自己、没有丝毫痛感且心情愉悦。这种治法难道不是医疗的最高境界吗？可现代中医对此竟茫然无知，且还轻视遗弃、岂不可惜。

刮痧虽然手法简单，但医理复杂，对经络走向、脏腑虚实不熟悉的人，很难正确的把握与使用。如果认为此种疗法有益无损，则更是贻害不浅。请记住：刮痧是否出痧，不在于你刮的力度是否够大，而是在于患者的气血是否够足。痧不是医者刮出来的，而是患者自己的气血所到之处而推出来的。正确的刮痧是无痛的，就像抓痒一样，感觉很舒服，出痧也很顺畅。若患者感觉刮的地方很痛，心里烦躁抵触，那刮的地方肯定不对，白白的耗费气血，而且出痧也不多。

刮痧最适合皮肤、肌肉和关节的疾病，如颈椎病、肩周炎等。疗效立竿见影。远胜于药物和针灸疗法。但对于脏腑病使用刮痧就有些力不从心、鞭长莫及了。

中医的六大治疗方法各有各的优势，各有各治疗的领地。例如脏腑的病多用药，经络穴位的问题多用针灸，浅表皮肤的病多用刮.....，生活中，许多疾病的病因非常复杂，一种疾病，其脏腑、经络、表皮.....都可能有大大小小的问题，这就需要多种方法一起配合治疗，各自发挥在治疗上的优势，才能做到法到病除。而不是单纯依靠其中某一个法来解决。例如：皮肤浅表的疾病，用药物来治疗，药物要先入脏，然后到经络，再到肌肉，最后才到皮肤，绕了一大圈，药的力量就好比强弩之末，所剩无几了，治疗的效果还不如用刮痧立竿见影来的快了。

可叹的是现在的中医，用药的不懂用针，针灸的不懂药。至于刮痧和按跷导引更少人精通。更有甚者将刮痧这门纯中医的东西归结到旁门左道，民间疗法。中医技法变得支离破碎，对疾病的治疗都受限于单一的技法，难怪疗效要大打折扣了。

其实，今天在这里不是要给刮痧正名，而是要唤醒同道们找回随意丢弃的中医至宝，以重振岐黄大道。

2006-05-13 01:21:54

酒——是福是祸

中华的酒文化从古至今渊源流长，少量饮酒可以行气活血，保护心血管功能，其中尤其以干红最佳，干红在国外有心血管保护神的美誉。但不论何种美酒都有个量的限制，过犹不及。历史上饮酒过多伤害身体，耽误要事甚至丧失江山的比比皆是。酒，很多朋友对他有难以割舍的嗜好，但酒终究不是水，过度饮用而带来的诸如脂肪肝、胃肠及神经损害又是健康的大敌，并且因醉酒驾驶导致的悲剧也频频发生。而饮酒成瘾者及为了工作应酬多的人如何减轻酒精对自身健康的伤害呢？下面我就提供一些自己治疗经验，供大家参考：

1. 治疗：

如果饮酒至醉，腹中难受，头痛恶心，隔了一晚仍然不好，通常称为宿醉，治疗最有效的方法莫过于用拇指揉按腿上的足三里穴了，按揉的同时如果患者感到腹中舒服，有肠蠕动的感觉，证明酒食已入小肠，同时揉下巨墟和足底小肠的反射区，通常十分钟就可明显缓解症状。若点揉足三里反而恶心加重，证明酒食仍停胃中，此时则需要手指探喉催吐，因为食物和酒精造成对胃的伤害，胃粘膜有急性炎症发生，食物和酒精此时和毒素没有区别，最好能吐干净了，症状才可消失，吐的过程中可以饮用点加少许盐的水，可以帮助清洗胃粘膜，将更多变质的食品带出来。然后揉中脘穴和足三里，加揉足底胃反射区及太冲穴和中封穴，以增强肝的解酒毒功效。同时服用霍香正气丸。然后稍适休息。通常1小时内可解除症状。有些患者通过按摩，有可能泻肚，或发烧。均属正常反应。作为病后调养可加揉脾经的太白穴。

2. 预防

治莫如防，如何防止酒醉和酒精的伤害非常重要。一些日常的蔬菜水果和一些便宜的中成药就有很好的预防效果：

(1)生白萝卜：解酒功效最强当属生白萝卜，寒热体质都适用。饮酒时吃些生白萝卜可防止醉酒。

(2)西瓜、莲藕、梨：热性体质且喝白酒时，可吃些西瓜、莲藕、梨等清凉之品，但体质虚寒者忌服。

(3)霍香正气胶囊：喝冰镇啤酒过多，可服几粒霍香正气胶囊。

(4)大山楂丸：肉食过多，服用大山楂丸二丸，可预防酒肉过多引起的脂肪

肝及消化不良。

我那些做生意的朋友，每人的手包里都随身携带着这两种常用药，他们觉得效果非常显著，我真不知是害了他们还是救了他们。

2006-05-19 10:29:41

取嚏法：轻松解除感冒困扰

从小到大，感冒恐怕是我们最经常体验的疾病了。感冒在中医里又可分成风寒、风热等许多型。风寒感冒恐怕是最常见的一类，通常我们会胡乱的吃些感冒药，有时症状很轻，觉得吃药有点多余，但不吃又还真怕加重。

风寒，就是寒气在不知不觉中侵入了身体，此时可能打个冷战了事。当身体要驱除寒气的时候，那些打喷嚏、流鼻涕...难受的感觉就出来了，虽说病不大，但折腾得人天昏地暗，影响工作和生活之质量。通常的西医的感冒药是抑制身体排寒气的，减少打喷嚏和流鼻涕，强行将寒气压在体内不得抒发，长久如此会演变出很多大毛病。那怎么办呢？如果能将侵入的寒气人为的及时排出去，也许感冒症状会很轻或根本不会发生。

其实，有一个非常简单而实用的方法。比吃任何药都管用，而且还可起到预防作用。这就是探鼻取嚏法。人为的诱发打喷嚏这一排寒气的过程。

具体操作：只需用平常的卫生纸纵向一撕 15 厘米长，用手搓成两个纸捻，要稍有点硬度，同时插入鼻孔，纸捻尖要贴着鼻内上壁，这样刺激性会较强。如果你已感受风寒，你自然就会打喷嚏，喷嚏的多少，取决于你感受风寒的程度。打了几个喷嚏后，头会略微出汗，这时风寒已去，你就可高枕无忧了。

其实取嚏法的功效还远不止这些。有些人有过敏症，如鼻敏感或花粉症之类，其实都是以往处理寒气不当，积压了过多的库存造成的，用取嚏法帮助排出寒气的同时，再因个人不同体质配些增强免疫力的中成小药：诸如补中益气丸或六味地黄丸等，完全可以去除病根。

另外，在中医里肺与大肠相表里，肺气不宣，就会影响大肠的传导，使得大肠缺乏向下推动的力量。取嚏法解可以协助肺气宣降，补充大肠向前的推动力，从而治疗便秘。更奇妙的是，中医的五脏是配以五行的，肺属金，肾属水，肺金能生肾水，难怪有些人用了这个方法后，竟不意间治好了早泄的问题。我想这可能是因为早泄也算是一种敏感吧，而取嚏法正好调节了脑部的敏感神经，或者本身鼻子就与生殖系统有着一些内在的联系。这一点还需进一步的论证。

2006-05-19 14:14:37

健身不要舍本求末

现在重视健身锻炼的人越来越多，大家希望身体强壮，健康长寿。锻炼的方式也很多，但简而言之，都是在强调肢体的运动，并以一身健美的身材和漂亮的肌肉作为锻炼的最终成果。但是这样锻炼是否真正能够达到健康长寿的目的呢？答案是否定的。

很多参加锻炼的人都是因为身体弱、或者肥胖、有各种疾病或是追求完美的身材，他们锻炼的目的多数是为了健康、健美，但由于其本身脏腑多多少少都存在不同功能缺陷，因此，锻炼不一定对他们都是好的健身方法。为何呢？

众所周知，人体气血总量在不同情况下是相对恒定的，它有自己的分配规律，按照生存的需要，血气首先要确保脏腑器官的需求，然后才是四肢百骸。就像一棵大树，要先长树根，树干，再长枝叶。脏腑又是确保血气生产与储藏的源头，只有脏腑健康，功能相互协调，才会有足够的气血储存以供人体日常使用。

如果人为过多的去锻炼四肢肌肉，而不考虑脏腑的需要和气血的生产能力是否跟得上锻炼的需要，那么五脏六腑相互间气血的谐调的分配就会被打乱。锻炼后被刺激增多的肌肉与血管同样需要大量血液供应，虽然身体会对增长的气血需要产生适应和代偿，不断加强气血的制造，但气血的增长不是短期能达到的，一般需要1~3个月才会有明显提升，气血在很长时间内处在僧多粥少的境地，四肢就会跟脏腑抢夺有限的气血资源，此时，只有通过心肺的超负荷运转来弥补气血的不足，例如：心跳加快，减少对胃肠血液供应等。身体会减少一些脏腑的气血供应来满足本属次要地位的四肢。肌肉粗壮了，而脏腑由于缺血而功能反而减弱了。

脏腑在气血欠缺的情况下还要完成：消化吸收、新陈代谢、免疫防御、神经调节、内分泌激素调节等重要工作，此时身体内有限的气血资源只好拆了东墙补西墙，引发一些脏腑功能障碍，原本气血就不足、功能就不好的脏腑功能会变得更差，最多见的是运动性闭经，月经紊乱，运动性贫血，胃肠功能紊乱等。

长期气血不足会导致脏腑功能早衰，影响寿命。国外很多运动名家都是在晚年疾病缠身，就连大陆的许多武术家由于没有真正了解内功心法，只重视筋骨皮和技击实战的锻炼，而忽略了气血的培养，反而没有普通人长寿，晚年罹患心脑血管疾病以至半身不遂的病人极为普遍。

你见过树枝粗大，而树干纤细的大树吗？你一定会觉得那是怪胎畸形！因为不符合自然的规律，但我们在身体锻炼中却经常这样去做。我不是反对人们在日常生活中适度的肢体运动，因为这不但必要且充满情趣。但是锻炼要知先

后，分缓急，明主次。先脏腑后肢体。脏腑有问题的要先解决才能去锻炼。这就好像先悉心培育好大树的根基与树干，使其粗大深埋，能获得良好的营养支持，相对应于人体就是调养好脏腑（别在脏腑自身还气血不足的情况下去雪上加霜。）使其功能协调，气血充沛，可游刃有余的供应自身与锻炼的需要，在此基础上适度锻炼，才会感到精力充沛，乐趣无穷。不然叫脏腑带病工作，不仅会增加其负担，而且锻炼后疲劳难以恢复，那样锻炼就毫无乐趣可言了。

举个例子吧，邻居家的小姑娘，15岁，一直肠胃不好，身体虚弱，手脚冰凉，她母亲说她就是缺乏锻炼，于是每天早晨都逼着她去跑步，跑了三个月，手脚不怎么凉了，但是气色还是很差，肠胃也没见好，且不来月经了。我给她诊了脉以后，帮她分析了病因：脾胃是后天之本，气血生化之源，脾胃不好，产血不足，不能保证全身的血液供应。所以身体虚弱，血少无力循环到四肢末梢，所以手脚冰凉。本来五脏六腑尤其肠胃就缺少足够的血液滋养，时时等待着心脏的供血，但此时却强迫心脏将血液输入两腿两足。舍其本而供其末，造成血液生成能力的进一步减弱，难怪因此由于血少而闭经了。我于是让她先不要去跑步，先对脾胃进行锻炼，告诉她如何将血液引入脾胃的方法，又配合吃了一点保养脾胃的小成药。也就是不到一个月的功夫，她的面色就开始变得红润，人也显得漂亮多了，肠胃已经没有任何不适，月经也如期而至，她对我说，她现在有一种想跑步的愿望，因为她觉得身上有劲了，我说好呀，想跑就跑呀。很多人都觉得慢跑会使身心达到很好的锻炼，且是一种享受，这么好的运动，我怎么会反对呢？

2006-05-19 15:59:52

调治妇科病应从调理月经入手

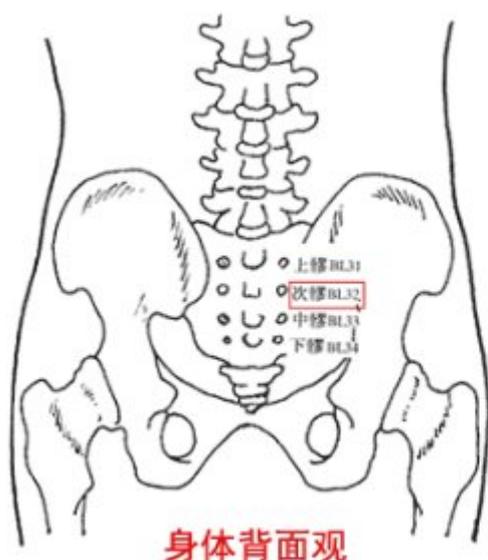
80%的妇科病都与月经不调有着直接或间接的关系，所以调顺月经很多妇科病就可不治而愈，而忽略月经问题，会给许多女性朋友在以后的生活中留下诸多隐患。常见的月经问题主要有：痛经、经前乳房胀痛、经期头痛、月经提前、错后，月经淋漓不止以及月经后腰痛等等。这些问题早期发现，及时调理并不难治。

对于月经病的治疗：主要从肝、脾、肾三脏入手，现在告诉大家两个重要的穴位，如果您能在每天点按它们几分钟，对您会非常有益。

①三阴交：三阴交这个穴位是妇科的首选要穴，我们应该重视它的作用。它可以是妇科病的万灵丹，且具有双向调节的作用，也就说它能通利又能收摄、能活血又可止血，能滋阴又可利湿。根据个人不同的体质，而产生对机体有利的作用。此穴又非常好找，在脚内踝尖上7厘米左右小腿胫骨后缘的地方，用手按时较其它部位敏感。

②**次髎穴**：在臀部尾椎附近的次髎穴，也是防治和诊断妇科病的重要穴位。只要有妇科问题，也不管这问题是出自子宫、卵巢、还是附件。点按此穴都会极为敏感。如果经常按摩此穴，使此处的痛点逐渐减轻，而相应的病症也会缓解。可以说它是调节妇科疾病的一个有效按钮。

以上是简单而有效的外治法，但若同时能同时进行内部调理，效果一定会更好。如何调理呢？可常备一些小成药。如**逍遥丸**和**加味逍遥丸**。这二者是治疗月经病非常有效的成药。对70%以上的月经不调都能起到作用。对早期的乳腺增生也有良好防治作用。



1. **逍遥丸**：顾名思义，就是让精神愉快，消除郁闷。其实不论是月经病还是乳腺增生，以及中年后期常发生的更年期综合症，都和情志抑郁有着直接的关联。

2. **加味逍遥丸**：与逍遥丸有何区别呢？区别其实就在“加味”两字。加味逍遥丸是在逍遥丸的基础上加了“丹皮”和“栀子”两味凉血去火的中药。

你会问：哪种才适合我吃呢？

如果您觉得自己火气较旺，口干，喜欢饮冷的人，可选择加味逍遥丸；若是无火体质且不爱喝水，那就不用逍遥丸最好。

服用方法：临月经前三四天开始服用。到月经时可暂停，觉得舒服也可继续多服两日。您会感到月经很顺畅。

其它调理用药：

1. 由于月经会耗掉人体大量的气血。所以在月经后有许多人会有头晕乏力，腰酸腿疼的症状。这时您只要在月经快要结束的时候赶快吃点**六味地黄丸**。
2. 如虚寒怕冷的人可选用**十全大补丸**，就可防止月经后体虚的问题。

3. 如月经淋漓不止，通常是脾不统血，气虚下陷造成。可在平日吃补中益气丸，每日吃红枣数枚，在来月经时可服用八珍颗粒两袋和三七粉一瓶。三七粉最好用同仁堂的，以确保药效。
4. 如果每次月经量少，滞涩难下，或久久不来，可在平日里经常以山楂煮水服用，偏虚寒者可加些红糖同服。

如能按以上方法进行防治，我想从此您的月经问题将能得到很大的改善。而且身体的各个方面（尤其是美容方面）也会因此大受裨益，祝愿您月月顺利。

2006-05-20 22:57:46

治疗近视眼的速效法

中医讲肝开窍于目，肾注精于目，所以许多眼疾中医都从肝肾来调治，中药的羊肝明目丸，石斛夜光丸，明目地黄丸等等，无不遵循这种治疗原则。

但是，这些方法对于治疗近视却疗效不佳。根源就在于近视的原因更多的是由于长期的眼部肌肉疲劳造成的。问题并不在深层脏腑，而是在经络层面。明白了这一点，近视的问题就可以迎刃而解。直接调控眼部肌肉供血的是膀胱经的后颈区。

眼部的肌肉我们无法直接调控，触及不到，但我们可以把眼部的肌肉和后颈的肌肉连接进来，通过调节后颈肌肉就可以治疗眼疾。岂不是非常便利吗？

一、转眼球

先按顺时针方向转眼球，转动速度须极慢，左、上、右、下，转眼的要领在于头始终朝前端正不动，只动眼，不动头。向左转时，目光要极力向左，能看多远看多远，但头不许向左转。向上转时要极力向上看，但不许仰头。向右和向下也是如此，极目而视。转动的轨道应为圆形，而不要只是左、上、右、下四个点。顺时针转完 25 次后，再逆时针旋转 25 次。这时会感到后颈发酸，关键就在这，必须要转到后颈发酸，才有疗效。证明此时，眼部的肌肉神经已经和后颈的肌肉神经接通。

二、这时只要按摩后颈的肌肉，酸痛感很快就会消失，而这时会感觉眼部变得异常的轻松。

通过短短几周的锻炼，视力都会大幅度的提高。且可以预防近视和其它眼疾。

2006-05-22 13:05:43

金鸡独立——最简单有效的平衡健身法

身体有病中医认为是阴阳失调，但是这个概念太过笼统，细分之可以理解五脏六腑之间相互谐调的关系出了问题。但是有些人罹患的是肢体病似乎又需归类于五脏六腑与四肢百骸之间的不和谐所产生。如此推而论之，问题就会变得越来越复杂。没有点中医知识的人就很难理解。所以有没有一种简单有效的方法可以直接来调节身体的平衡呢？答案是肯定的，而且是出乎意料的简单易行。那就是金鸡独立健身法。

方法很简单，只需将两眼微闭，两手自然放在身体两侧，任意抬起一只脚，试试能站立几分钟，注意关键是不能将眼睛睁开。

这样你调节自己的平衡就不是靠双眼和参照物之间的谐调，而是调动了你大脑神经来对身体的各个器官的平衡进行调节。在脚上有六条重要的经络通过，通过脚的调节，虚弱的经络就会感到酸痛，同时得到了锻炼，这根经络对应的脏腑和它循行的部位也就相应的得到了调节。这种方法可以使意念集中，将人体的气血引向足底，对于高血压、糖尿病、颈腰椎病都有立竿见影的疗效。还可以治疗小脑萎缩，并可预防美尼尔、痛风等许多病症。对于足寒症更是效果奇特。因为是治本的方法，所以可以迅速的增强人体的免疫力。

2006-05-23 11:28:22

健康——离我们不远

现代人们对健康这个词越来越敏感了，因为很多人平时常出现：浑身无力、容易疲倦、头脑不清爽、思想涣散、头痛、面部疼痛、眼睛疲劳、视力下降、鼻塞眩晕、胃闷不适、颈肩僵硬、早晨起床有不快感、睡眠不良、手足发凉、手掌发粘、便秘、心悸气短、手足麻木感、坐立不安、心烦意乱等.....去医院检查也查不出“病”来，各种检查却显示一切正常，最后给出了一个含糊其辞的结论——亚健康。

虽然查不出“病”，可亚健康带来的身体的各种不舒服就像整个客厅虽然只有几只苍蝇，要不了命，但是它们却总是到处乱飞，在你眼前绕来绕去，搞得你心烦意乱。苍蝇虽小，但如果你手中没有类似一把苍蝇拍那样简单易行的应对方法，你还真拿它没办法。有许多人每天都在被身体的各种不适折磨着，为自己的健康而担忧。

在我看病的过程中，很多人并没有什么大问题，但被这些常人无法解释的症状困扰，给他们的心理带来的压力远大过身体的不适。因为我们不知道这颗地雷到底埋在哪里，又会在何时爆炸。我们整天都会生活在恐惧当中，最后变

成疑神疑鬼的妄想狂。

其实，亚健康在中医看来就是“病”，可能是五脏六腑功能的不协调，或者是经络不通畅，也许就是浅表的风寒...，这些表现比较初期和轻微，但带来的症状却很大。它们都是疾病的萌芽，是祸根。如果任其发展，家里便会苍蝇成群。如果机器诊断不出来的疾病就是亚健康。那它比能诊断出的疾病更可怕，因为它是那些可怕疾病的温床。

其实，没有什么可怕的，所有的这些症状就是几只苍蝇搞得鬼。我们只要搞好家里清洁，关好门窗，使其没有侵入与滋生的空间，同时拥有一把小小的苍蝇拍，在它麻痹打盹的时候，拍一下，那我们永远都会胜利在握。从此自由的享受健康的生活。

(1) 搞好家里清洁：

其实是在说反省一下自己的生活习惯和饮食，亚健康状态都是不良地使用身体造成的。该吃饭时候不吃饭，该睡觉的时间加班，看电视，上网，泡吧...，整天对着电脑目不转睛，身体动也不动。吃饭的时候胡乱对付或者胡吃海塞...，好好检讨一下自己的大脑意志是如何虐待自己的肉体的吧。

(2) 打苍蝇的技巧：

当然，以前不良习惯造成的亚健康，单单打扫卫生可能不能很快的见效，如果大家愿意为自己的健康付出点时间的话，我倒是很乐意告诉大家一些打苍蝇的技巧。这些简单易行的方法可以有力地协助身体赶走不适，加速回到健康的进程。

为了健康，我们要掌握的一些必要知识：

- ①经络和穴位（只要大家手里有一张经络图，或一个塑胶的针灸小人即可）
- ②常用的中成药
- ③简单的健身法
- ④正确的健康理念（这个非常重要，推荐吴清忠老师的《人体使用手册》读一读。）

以上四条就是咱们要学习的全部内容，我会在以后的文章里向大家分别讲解，欢迎大家共同学习和讨论，分享各自的健身感受。

2006-05-24 12:08:52

学中医，从经络开始（一、二）

学习中医有许多入门之径，可以从中医基础理论开始，可以从中药学开始，

也可以直接来读《黄帝内经》，但是，如果你想切身体会中医的实质，如果你想学而即用，用而即效，那学习经络就是最好的捷径。

经络由经和络组成，经就是干线，络就是旁支，人体有十二条主干线。也叫做十二正经。还有无数条络脉，经和络纵横交错，在人体里构成了一张大网。经络内联脏腑，外接四肢百骸，可以说身体的各个部位：脏腑器官，骨骼肌肉，皮肤毛发，无不包括在这张大网之中，所以我们身体哪里有病，这张网上就会有相应的铃铛响起来。我们只要察看一下是哪条经的铃铛在响，我们就可以知道是哪个脏腑器官出了问题。这在中医里有句术语，叫做：诸病于内，必形于外。人体有六脏（心、肝、脾、肺、肾、心包）六腑（胃、小肠、大肠、膀胱、胆、三焦），每个脏腑都联接着一条经络。一共十二条经络。经络的走向在四肢两侧是对称相同的。

经络穴位那么多，哪些是要掌握的呢？

全身主要经络 12 条，再加上奇经八脉，至于穴位，共有 360 多个，听起来就会让人望而却步，无从下手。其实，我们需要掌握的穴位总共也不过 20 几个。每天记住 2 个，十几天也就烂熟于心了。而正是这 20 几个穴位，在对付一般常见的疾病中却显示了出乎您意料的神奇效果。今天先说说胃经上的 4 个常用穴的用法。梁丘、足三里、丰隆、下巨墟。

对于急性胃痛或慢性胃痛的急性发作，马上点按梁丘穴有立时止痛的疗效。

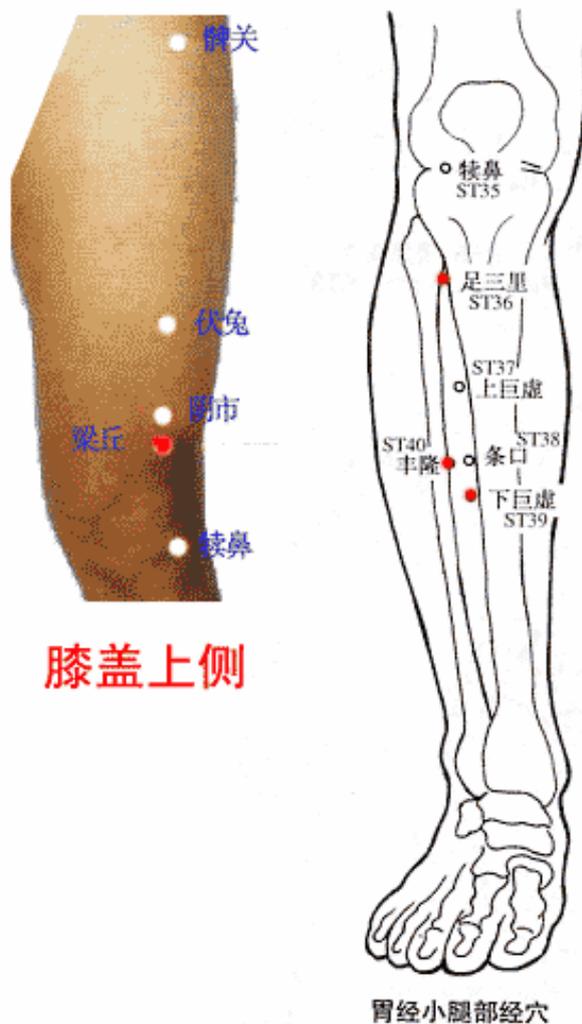
如果疼痛的位置偏于胃脘要再多揉足三里。

偏于小肠部位则多揉下巨墟。

若属于慢性胃肠病的治疗，丰隆穴则效果最好。

记住一点：按摩的穴位不敏感则无效。（可能有三个原因：1、穴位的位置找的不准确。2、病症与选穴不符。3、气血过于虚弱，无法传导到腿部穴位。）

2006-05-25 17:52:09



最快的升阳强壮法

气血不足，中气下陷，会产生很多病症：诸如气短乏力、头目昏沉，倦怠思睡，大便不爽，脱肛阳痿，脏器下垂等等。我们往往束手无策，但是有一种健身法，却可以让你在瞬间强壮起来。这就是铜头撞树法。听起来有些恐怖，我们的头都是肉长的，平时不碰它有时还隐隐作痛。还说要撞树。这是什么野蛮的锻炼法呀？其实这种方法不但安全，而是非常简单，一学就会。

首先，咱们先试试自己的头是不是结实，把手攥成空拳，然后用中等力度去敲打自己的头部。大多数人会觉得头比较软弱，比较痛。好，咱们转换一下思想，加一点意念，大家都见过运动用的哑铃吧，最好是那种老式的，不能拆卸，一体的那种——粗大乌黑的铁疙瘩。将这个铁疙瘩放大为我们头的形状和大小，并进一步将我们的脑袋想象成是这个实心的铁疙瘩。现在，还是我们的那只攥着空拳的手，这次，我们是用我们大脑这个铁疙瘩像铁锤那样去迎击我们那柔软的手。这次我们敲打的力度、手法和第一次完全一样，但是我们改变了意念。结果会怎样，大多数人，不会觉得头有痛感，而是觉得手有痛感。而头却瞬间变得坚硬了。

好，我们已经有了坚硬的铜头，现在我们可以撞树了。两脚分开同肩宽自然站立。或两脚一前一后成人字。**想象**面前有一棵两个人都抱不过来的大树。好，现在可以用你的铜头来撞树了。撞树的时候最好播放着有节奏的音乐。这样撞起树来，更加轻松有力。树被你撞的摇摇晃晃，而你却越撞越来劲，头上已微微出汗，这时你会觉得蕴藏的内力喷薄而出，源源不绝。浑身的虚弱疲惫一扫而光。撞完前面，撞左面，撞右面，撞后面、撞上面并把屋顶撞穿。整个撞击过程，三分钟左右，你会有焕然一新的感觉。更重要的是勇气和自信心会在瞬间被激发出来。这会令你大吃一惊。

这种效果卓越的健身法，却不适合两类人锻炼：高血压、心脏病和有出血疾患的人。（痔疾除外）。还有就是脾气急躁易怒的人，会增强他的厉气和狂暴。

这种方法适合白天锻炼，可益气助阳，而不要在黄昏和临睡前锻炼。睡前可配合“金鸡独立”法，引气归元。更为绝妙。

2006-05-30 09:28:13

地板上的锻炼四法：（小周天打通法）

一、叩首叩手法（小周天打通法之一）

叩首顾名思义就是磕头，有人说磕头也是锻炼吗？那当然，磕头还是道家修身密法之一呢！

“学道本无门，叩首先有益”。但是咱们练的叩首不是头碰地，而是头叩手背。就像是咱们趴在桌上打盹时将额头压在手背上的感觉。也就是说怕咱们的额头直接磕在地板上会疼痛受伤，用手垫着。这样额头撞在手背上，既不会因接触面太软而无效，也不会觉太硬而受伤。

然后按拜佛叩头的样子。以额头部分（鼻根至前发际线）撞击手背。幅度和力度，因人而异，本着由轻而重的原则。抬头再叩时要有一个头后仰的动作。十五次为一小节。接着从鼻根到下巴轻轻“撞揉”手背，反复十次为一小节。“撞揉”时面部始终与手背相贴进行（“撞揉”时频率要快，如震颤一般）。两节为一组，动作完成。若觉不过瘾，可再作两组。

做完此功后，会感觉神清气爽，有明目、醒神、开窍、益智之功效。可以治疗眼疾（对小儿近视有特效）鼻病（鼻塞即时能通）头痛、头晕等症。对颈椎病有很好的预防作用。可使任督二脉在头部顺接。为打通小周天的第一步。（高血压患者暂不练此功）

二、震动尾闾法（小周天打通法之二）

双腿盘座，有些人说我盘不上，咱们这个功盘不上正好。双脚微盘能交叉即可，然后用脚掌外缘骨用力往起站立。（站的过程中膝盖不可触地）。刚站一点有人说行，站不起来，没关系，这个功法本来就不需要完全站立起来，只要臀部离地 10 至 30 厘米之间就行。由于重力作用，臀部落地时正好使尾骨撞击地板。这个动作就完成了，这种撞击面积较大，所以安全无痛，但为保万无一失。开始时臀部可垫棉垫。站起的幅度也宜由小到大。或面前有人帮忙拽起也可。主要目的就是要震动尾骨。使任脉会阴穴与督脉长强穴得以顺接。这是打通任督二脉的关键一步。（有骨结核、骨质疏松及急性腰扭伤者，忌用此法）。

别小看这一站一坐，站时吸气整个脊椎督脉气冲灌顶，落下呼气时自然气沉任脉丹田。乃用意而不用力之妙法。对妇科病肛肠病有立竿见影的效果，还可强壮肝肾功能，且能降压安神，治疗腰膝疼痛。只要锻炼时从容和缓，不急不躁，锻炼后都会有气力大增的感觉。

三、壁虎爬行法（小周天打通法之三）

我们都看过壁虎或诸如蜥蜴、鳄鱼的爬行吧，咱们这个动作就完全依照它们来进行，爬行的越像越好。但是咱们在地板上练时，不用真的往前爬，如果真的向前移动了，那就必然是四肢在用力，而这个锻炼法，四肢是不用力的，所有动作的完成虽然主要是靠胸腹和腰的力量，但我们却不可把意念集中在那里，而应集中在爬上，此时你就是一只壁虎，自然放松的像壁虎那样去摆动肢体就可以了。记住所有壁虎的动作都要有，因为你就是一只壁虎。爬时大腿内侧和上肢内侧以及胸腹部都会直接接触地板，注意防止地板过凉，皮肤擦伤等问题。应先有些简单的防护措施。此功法主要用来打通任脉，对增强五脏功能，效果卓著。尤其对于肝脏，有很好的养护作用。对于肠胃疾病，便秘、妇科病，

痛经不孕等诸症都有很好的疗效。减肥消脂的作用也非常明显。任脉乃阴经之海，总调阴经各脉。对于更年期妇女尤为重要。

四、踏步摇头法（小周天打通法之四）

放松仰卧于地板，两手抱于颈，好像要做仰卧起坐，头被略微抬起，现在我们开始做原地踏步的动作。你问了：原地踏步，脚心碰不到地面呢，对，不是让你脚踏实地，而就是一种想象，你就躺在那里，脚跟贴着地板，两脚一收一伸踩着虚空，做原地踏步的动作就对了，动作不要大，同时头随着脚的伸缩而向左右摆动，收左脚时头向右摆，收右脚时头向左摆。意念想着，我站在一个空地上，抱着头，悠然自得的做着原地踏步。动作和缓从容，用意不用力。这个动作主要是锻炼整个脊椎，也就是督脉，督脉是阳经之海，总摄各调阳经。能够升发人体阳气，所以这个功法，只要练上几下，就会让人浑身发热，气血旺盛。尤其对于肾脏有很好的强壮作用。且活血通络作用很强，可治疗虚寒证及腰腿病，对心脏及脑供血不足的人效果明显，对于类风湿性关节炎也有很好的治疗作用。不过要注意的事，练此功时脊椎供血非常旺盛，正是要打通督脉，但是有些人脊椎长期有瘀血阻滞，或侧弯，或膨出，或钙化。这时就会感到脊椎某些部位会产生一过性的较强烈痛感，也就是好血在冲击这些病灶。不必担心，这种痛感很快就会过去。但为了使咱们的锻炼更加顺畅安全，锻炼要循序渐进，时间宁少勿多，以不疲劳为准。另外，如在练完此功后，取俯卧位，让自己的亲人用掌根从颈一直按摩到尾骨，常会发现格外疼痛的点，需稍加仔细按摩，这样可加速打通督脉。也可防止较强烈的疼痛发生，效果会更为显著。

2006-06-06 15:29:28

中医治疗与放风筝

不知道你有没有过足底按摩或者埋耳针减肥的经验，现在许多的保健方法都是找到个身体全身的反射区，对其进行经常的刺激，痛的地方就是有问题，按摩那里可以调节疾病。

现在大家的保健意识都很强，许多美容洗浴中心都有足疗项目，由于它简单方便，受到许多人的喜爱。足底按摩（足疗）为何可以保健和治疗疾病呢？它的原理是身体有许多脏腑的经络均下行到足，出现在脚相应的区域。刺激这些相应区域，就可以调节脏腑的功能。这样讲可能太抽象了，不知最近有个叫《无极》电影大家看没看过，中间有个镜头是把人当风筝来放。

拿这个例子来比喻足疗再好不过，把脚比喻为拿在手里的风筝的线轴，经络则是长长的风筝线，各个脏腑则是天上飞的五彩风筝。人们按揉脚的反射区就相当于放风筝的人收放线轴，通过经络这根线就可以控制脏腑风筝的方向和高低了。人要自由控制风筝的前提是连接的线是完整的，如果连线中间被东西

缠绕或者断了，风筝就失控了，按摩时足下的反应也就不准确了。

体验过足底按摩的人都感觉到有些地方特别疼，有些地方则没有感觉。疼说明风筝线是完整的，没有断，这个地方还能反映出问题。但疼痛的轻重并不一定跟病情的轻重成正比。由于病轻，脏腑能力损伤少，经络通，在反应



点的疼痛可能非常夸张和厉害，反倒是病情重，经络阻塞严重的时候，出现风筝线绕到其他地方或断了，疾病的信号传不到足底了，此时按压时候，不疼的地方反而是病的非常严重的地方。因此，按摩的时候不能单凭足下的反应来判断病情，还要结合患者的感觉和不适等主诉来断定。不痛意味着没毛病，也可能意味着病的很重，经络已经阻塞，到不了足底，不痛不代表没病。

例如一个胃溃疡患者，平时反酸，暖气，饭前疼痛非常明显，在做足疗的时候，相应的区域却一点没感觉。此时我就会查看该区有哪些经络经过，逐个向上挨个穴位排除，最后来发现是足阳明胃经的某某穴处已经阻塞，这个穴位下的反应点都没有感觉，经过按摩疏通后，其下的穴位及足底该区也开始能感觉到疼痛了。说明风筝线从中间断了，当你再接好后，从线轴就可以再次调控风筝了。

这个道理不仅仅应用于足疗，其它各种利用全息遥控治疗的方法都是一样的，像手，耳等地方均是同一道理。

2006-06-07 17:31:59

身体的开关——人体自我诊断程序

人活着谁没生过病，不论大病小灾，疾病的发生就好像被人触动了某个开关，运行了某段程序。而疾病的好转愈合则像身体内运行的另一套自救的程序。疾病的发生与痊愈，就在这个程序能否正常启动，像电源开关一样简单，因此古人形象的称之为“病机”。疾病的发生与好转就像有人在玩弄这个开关一样。

可以把疾病的发生就比作计算机感染的病毒，平时可以潜伏在体内任何地方，当环境条件成熟而触发这个病毒的发作程序，于是各种症状就体现出来。而疾病的治疗和康复则是另一套自我诊断和修复的程序。人体修复程序比计算机高明复杂的多。

其实医生的职责，就是协助和导引病人找寻并启动这个自我修复程序的开关罢了，而不是在没弄清前揣测身体的意思，胡乱的拨弄它们，干扰它们，扰乱其它正常程序的工作。通过医生仔细的检查与询问，医生发现了开关所在，用针灸、按摩、药物等方式，帮身体启动这个程序，剩下的工作就是身体自己的事情了。

疾病好转的程序启动有的时候并不伴随着身体不适的减轻，身体可能为了彻底的解决疾病，某些时候的战争会比启动前还剧烈，疾病的症状反倒可能更重，人们多会不理解身体的行为，认为身体无法掌控疾病发展，而去采取中断程序继续运行的措施来减轻痛苦。

现代医学就是这样看待疾病带来的痛苦的，人体被看作天生就是软弱无能的，没有外力帮助，人体就会坐以待毙，身体自己对疾病没有抵抗能力。因此多采用的对抗的治疗原则，而不是帮患者找到开关所在。认为只有人为的干涉消除身体不舒服的症状，才能帮助患者恢复健康，把身体所有变化（包括好转的变化）多当作敌意，于是发现病变就切除、手术、放疗、化疗...搞得体内本来就被病毒程序感染陷入混乱，再雪上加霜，用杀毒软件不论好坏一律清除，这个过程可能干掉了坏的程序，同时也把好的程序弄的支离破碎，无法复原，或者根本只是杀掉了部分坏蛋，还有一部分去扰乱其它正常运行的程序工作，疾病从此进入恶性循环，此时即使找到真正对病的修复程序的开关，但可能被前面一通乱杀，这个程序已经无法启动了，从而要更多患者付出生命的惨重代价。

学会听听身体的说话吧，它有自己的处理事情的程序，有些程序看似凶险，但运行的结果都是为自己身体好，人们要学会体会身体的意思，帮助它尽早完成任务，而不是制造障碍。

2006-06-07 17:49:29

小病的治疗只需蜻蜓点水

邻居家的李太太今年70岁了，一向身体不错，每天清晨去公园爬山、做体操。听说这两日得了重病，我便前去探望。

一见李太太，吓了我一跳，只见两眼红肿的像两个桃子，眼睑被挤成一条细缝，已看不见东西了，还有脖子前面起满了暗红色密密麻麻的疹子，说去了医院看了内科、皮科、眼科，大夫也说不清是什么病，开了好几百块钱的药，却毫不见效。急的老太太直哭。我把了一下脉，觉得脉象平和，不像有什么大病。又问了问大便、小便，和饮食的情况，也都很正常。我于是告诉她，没什么大病，不用着急，可能是吃了一些不洁的食物，又感受了点热邪火毒。李太太一听我这么一说，一下子想起来了：她一周前在早市买了一袋干虾米，回家

吃后脖子上就起了许多芝麻粒大的小疙瘩，她也没当回事，就买了点皮炎膏抹上，前几天有一天天气很热，她去参加老同事的聚会，在酷热的阳光下找了一个多小时才找到聚会的地点。结果当天晚上眼睛就肿起来了。我说：这就和病因对上了。于是让她的家人帮她去买了一瓶扑尔敏，晚上睡前服一粒。然后再买了六袋补中益气丸、三袋防风通圣丸。一共花了十块钱。早晚各一袋补中益气丸合半袋防风通圣丸。三天后眼睛的肿胀和脖子的疙瘩都消失如初了。

补中益气丸能提升气血到达头面，以驱除毒邪，但如果只吃这一种药，皮肤的毒邪就会向外发。虽然也是一种排毒，但就会先肿得更厉害，然后溃脓而消。病人痛苦很大。防风通圣丸能清热、祛风、除湿、消肿，若吃一袋，力较大，容易下行而去脏腑之火，却难于上达头面，故用补中益气丸一袋载运半袋防风通圣丸直达病所，所以去病迅速。

疾病种类很多，即使有类似或相同的症状，其诱因也不完全相同，不可完全照搬治疗方法及用药，仅想以此例说明，李太太的病其实很轻，只在皮肤而已，但表现的症状却很重。如果错治，乱用消炎、去火，攻伐之药，必会变生它症，从此迁延不愈。

在我们生病时，如果饮食正常，二便调顺，就不用特别紧张，备一些常用的中成药就可以轻松解决，因此了解一些常用中成药的知识，非常必要。

2006-06-09 09:23:56

我的博客——朋友们的博客

我的博客开了整整一个月，很感谢来自全国各地及海外港台朋友们的大力支持，也非常感谢《人体使用手册》作者吴清忠先生的举荐。我办博客原是出于好奇，有点赶时髦的意思。把自己这些年感悟的一些医学养生理念与大家分享。希望能同气相求，广结善缘。

隔行如隔山，相信大家都会对自己所陌生的事物既好奇又恐惧。因为对某些事物的无知，会搞的心理害怕，抵触甚至逃避也是人之常情。普通人因知识范围所限，更何况是对人体，医学这些完全陌生还关乎生死的领域，人们更加本能地感觉不知所措，更不要说身体患了疾病，自己再对此毫不了解，没有对策。有疾在身，外行人种种行为都是可以理解的，那种恐慌与无助，无论中医、西医只要任何医疗可以带来康复的一线希望都要去尝试，此时最重要的就是一个正确的导引与帮助。患者虽然对医学知之甚少，但在疾病面前他们是非常无辜与无助的，身为医者应该很清楚自己的位置和所学的知识对患者的影响。

我周围的朋友、邻居、亲戚们都很推崇我的医术，觉得只要我能亲自出手，似乎就没有治不了的病。而在我看来，其实主要是因为他们根本就没有什么大病。而且基本上是依靠自己痊愈的，我只是稍微指点了他们一下。这就像是对

于电脑，我同样也是菜鸟一只。我总是把那些来帮我修电脑的朋友奉若神明。其实很多时候，他们只不过是把零件拆下来，擦一擦，然后再装上，就这么简单。而我就是不知道应该拆哪个。对于自身的疾病，有很多朋友，也有同样的苦衷。本来得的是小病，却由于不知道如何修复、如何调养，只能眼睁睁的任其漫延开来，成了迁延不愈的顽疾。得病的人心里总是着急，便乱服虎狼之药，不但不能把病邪赶走，反而损伤了脏腑机能，耗费了大量气血。使原本简单的病症，最终变成了疑难杂症。

为什么我们现代人得的病“五花八门”？

其一：乱吃药

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

其实对于疾病，我们首先不要慌乱，克服心理对未知领域的恐惧，**要相信自己身体的自愈力**，古语道：有病不治可得中医。意思就是你得了病，即使不治，也和找个中等水平的医生来诊治是一样的。（因为碰上高明的大夫不容易，往往倒会撞上庸医）。

第二、不要把自己完全交给大夫。

是谁在治病？这一点您一定要搞清楚。**是您自己在治病**。并不是大夫。很多人都参加过“拔河”比赛。大夫就是那个喊号子给你加油的人。他的号子喊的和你用力的节奏一样，你就很容易获胜。要是他乱喊一气，或者是你根本不用力，完全靠着声嘶力竭的呐喊，都将是一败涂地。

我亲自给人看病时很少用药，因为**身体里什么药都有，而且是最方便、最快捷、毫无副作用的良药——那就是人体的经络和穴位。**

有些朋友可能觉得我对经络穴位的作用有些夸大其辞。其实，从经络穴位的实际功效来看，我似乎对它们的夸赞还过于吝啬。

举个简单的例子：半身不遂的人，患部的手总是蜷缩成拳。通常我们在做康复训练时会帮患者把手拉直，患者的手马上就会蜷缩回去。这时，只要点掐手部的“八邪”穴一分种、患者的手就会自行伸开。而且会保持很长时间。还有急性腰扭伤的患者，只要在脚外侧的“金门穴”和患侧的“委中穴”痛点处点按2分钟，腰痛可即时缓解。还有上楼就喘的老年朋友，通常是心脏的功能较弱。只要停下来按摩手掌心的穴位“劳宫”一分钟，马上就会觉得呼吸顺畅。这只是零散的一些穴位的常用功能。很多穴位甚至有祛除顽疾的妙用。不要轻看这小小的穴位，它可是治病和养生的无上至宝。这就好像是一支苍蝇拍。虽

只卖 5 毛钱。但对于打苍蝇来说，它比身价千万美元的爱国者导弹都强大有力。人体的病症，就是那几只苍蝇，一支苍蝇拍也就够了，何必动用机枪、大炮来狂轰滥炸呢？

治疗疾病其实并不困难，尤其是在萌芽状态，我们及时消除它就更为容易。只要我们大家掌握了一些基本的方法和正确的理念。切忌有病乱投医，要保持自己的头脑清醒与冷静，因为乱投医的结果很可能扰乱了身体康复的自我修复程序，甚至毁坏修复的能力，使得小病变大，甚至失去痊愈的机会。我们要自己把握自己的健康，同时也把握了自己的命运。

2006-06-09 10:41:27

与感冒擦肩而过

朋友的儿子 12 岁，今年考上了重点初中，前几天朋友特意带着儿子来我家致谢，感谢我治愈了纠缠了他儿子多年的顽疾——感冒。

朋友的孩子体质较差，三天两头感冒，几乎是每个月都有几天休息在家，或是在医院输液，严重影响学习，家长也为此烦恼不已。这个男孩特爱出汗，可出汗后只要一受风立刻就会感冒。我让他吃玉屏风散加参苓白术丸。朋友说这两种药过去医院都开过，吃着没觉着特别管用，后来就不吃了。我说这次再用这两种药就应该管用了，我看到那个男孩正在用吸管喝饮料，就把吸管要了过来，用剪子铰成了两个 15 厘米长的细丝，丝头有一毫米宽、丝尾有 3 毫米宽，我对男孩说：这是叔叔送给你的两件法宝，收好了，只要感觉受了风寒，在打喷嚏或鼻子堵塞时，马上用这两根细丝同时插进两个鼻孔中，在鼻腔内壁上轻轻滑动，马上就会喷嚏连连，等到怎么滑动细丝也不会打喷嚏时，皮肤表面的风寒就被全部赶走了。这时额头就会微微出汗，而这次的感冒也就与你擦肩而过了。

按照我的嘱咐，这个男孩把这“宝物”放到纸盒中，经常拿出来打打喷嚏，再同时吃玉屏风散和参苓白术丸。从那以后，他就再也没感冒过。

这个方法我曾写文章介绍过，我可以肯定的是多数人并不会真正在意，看过也就看过了。在网上的中医论坛中，我曾对一个积寒很重的妇女推荐过此方，可对方却因其方简而弃之不用，仍然跪求汤方。当时就有那个论坛的大师级人物对我指责道：“中医这点不传之密全让你抖落光了。”我回复他说：“拦路奉上，都无人问津，弃如瓦砾，何密之有呀！”

夏天到了，电扇、空调就会天天伴随着我们，感冒也就时时会威胁您的健康。这小小的细丝或许就是您防病的屏障呢！

我们通常会认为复杂的东西才有效，难学的道理才高明，费用高的疗法才

值得信赖。

岂不知：**要言不繁，大道至简。**

（注：细丝要软而细，切忌粗而硬，10 岁以下儿童鼻粘膜过于薄弱，不推荐此法。）

2006-06-11 05:57:54

我们都是老天的儿子

我们都是老天的儿子

我是老天的儿子，怎能整日佝偻着身躯，像个鄙琐的乞丐；

我是老天的儿子，怎能时时紧锁着眉头，像个愁苦的村妇；

我是老天的儿子，怎能常常惊骇着双眼，像个被遗弃的孩子；

我是老天的儿子，怎能处处言语低微，像个受人遣使的奴仆；

我是老天的儿子，我惧怕谁，我怕惊扰谁吗？

向上望是娇宠我的慈父苍天，向下看是偏爱我的大地老母；

我得天独厚，尽享恩泽，难道在自己的家里还要蹑手蹑脚、惶惶终日吗？

人呀，本是尊贵的圣灵，却甘当卑微的小鬼。

2006-07-04 12:55:19

看球熬夜，不亦乐乎

近来天天熬夜看球，身心俱疲，体重也降了好几斤，整日处于半梦半醒之中，深感吴清忠先生倡导早睡觉的良苦用心。又见电视台报道医院因看球伤身体，感冒、消化不良、失眠、心脏病、高血压...无精打采的人堆满了医院的急诊大厅，以前都好好的，一看球就病了，唉，都是熬夜惹的祸。

夜里是人们长气血的时间，也是肝脏工作的时间，对人体的健康极为重要，但四年一遇的世界杯亦难以割舍，人生能有几回搏，那惊心动魄的场面对心灵的震荡似乎让我们永远能找到年轻的感觉。健康与激情，鱼与熊掌是否可以兼得呢？我在此提供一些补救之方法，给那些和我一样缺乏理性自制的朋友们以暂时的慰藉。

从经络上讲，夜里 11 点至凌晨 3 点乃胆经和肝经的流注时间，此时肝胆经

气血最旺，但这些气血是用来进行重要的人体代谢工作，如果挪为他用（如过多的供应给大脑、四肢或肠胃），人体推陈出新的工作就无法正常完成，体内陈旧的废物不能及时排出，新鲜的气血也无法顺利生成。对人体造成的危害很大。

肝开窍于目，夜里看电视、电脑，最耗肝血，白天就会两目酸涩、脾气暴躁。如果再吃点夜宵，喝点冰镇啤酒，把供应给肝的气血，抢到胃来消化食物，就会造成肝、胃气血都不充足，两相损害。

补救的方法：

▲怕热口渴，无厚腻舌苔者，夜服六味地黄丸。

▲若眼易酸涩难睁，服石斛夜光丸、石斛明目丸、明目地黄丸、杞菊地黄丸皆可。

▲若心烦燥热难睡，服一粒牛黄清心丸。

▲若心慌气短难睡，服一盖柏子养心丸。

▲若喝冰镇啤酒，需与大枣同服，大枣性温，可去胃寒，又能解酒毒，还可养血安神，润肠通便。若同时又吃肉食，可服加味保和丸。白天常服些参苓白术丸更妥。

▲若属于气血虚，面色苍白，畏寒怕冷的，夜里可服十全大补丸、桂附地黄丸。

▲若大便无力，心慌气短的可服柏子养心丸、补中益气丸。

晨起体倦无力，口干燥者，可服人参生脉饮，也可常含服些质地好的西洋参。

以上补救之法，只供世界杯期间暂用，起些亡羊补牢之效，不可恃此长期熬夜，那样的话，我这补救之方，反成害人之药了，罪过。

2006-07-06 11:53:44

美容点滴谈（一）

前几日和两位中年女士聊天，她们说：你的博客没有美容方面的题材，其实这才是我们女人最关心的事情。我一向认为疾病是人们心目中的最大困扰，然而对于女性来讲，可能美丽更是她们的生命。

现代人关注美容，却多数只注重皮肤，毛发表面的现象，很少顾及这些问题背后脏腑功能发出的警告。肤色不好有化妆品救驾，嘴唇颜色黯亚有口红唇彩。皮肤有斑有痘就有遮瑕笔。各种的保养品畅销，越贵越有人买，用了后就离不开，因为很多都是用的时候可以改善一点，停了以后很快就反弹回去。于

是可怜的爱美人士都成了护肤、保养品忠实的顾客，无论心理还是生理都成瘾了。为何用了就离不开呢？有谁想过这个问题？皮肤只是你整个身体状况好坏的镜子。只用名贵的清洁剂、保养液护理清洁镜子的表面，而不管它内部的功能维护保养，效果当然无法持久。有句广告词怎么说来着：以内养外……才是真正的美！

其实，人的皮肤，毛发，气色，体形……种种外在表现，都是其自身脏腑、经络功能好坏反映在体表的提示信号，身体的种种表现其实是在告诉人们哪里工作正常，哪里举步为艰。

问：我的皮肤粗糙，爱起疙瘩，是何原因？

答：我说主要是肺的功能虚弱。

问：我的皮肤没有光泽，脸色苍白，是何原因？

答：我说主要是心的功能虚弱。

问：我的皮肤总像没洗干净，蒙了一层灰尘一样，还在太阳穴附近莫名其妙地长出暗斑来，是何原因？

答：我说是肝胆郁结造成。

问：我的皮肤老起脓疱，用手一挤便成了麻坑，不挤就永不消失，是何原因？

答：我说是痰湿流注造成。

问：我头发一掉一大把，而且枯干没有光泽，是何原因，

答：我说那是肾气虚弱造成的。

以上的界定只是强调一下各脏腑与皮肤毛发的对应关系，切不要机械地去一一对应，因为没有哪一个脏腑会独强独弱，它们都是互相牵制，相互协同合作，一损俱损，一荣俱荣。

2006-08-23 02:31:01

美容点滴谈（二）

在中医的理论中肺与皮肤关系最为密切，“肺主皮毛，司毛孔之开合”。我们知道皮肤每天代谢的废物要经过毛孔，排汗而出。如果毛孔开合的功能失调，废物沉积在毛孔中，那么皮肤就会粗糙没有弹性，堵塞的严重便长出疹子疙瘩来。所以要想皮肤好，肺的功能一定要加强。

心脏功能不好，最主要的就是影响面部的气色，心脏供血不足，就会面色

苍白。心血管瘀阻，就会面部颜色不均且隐隐发黑。所以想要面色红润有光泽，一定要改善心脏的功能。

肝胆郁结，也叫肝郁气滞。通常是生气、忧虑、恐惧等因素造成。其危害最大，是美容的大敌。它会令本来天生丽质的女士过早的长斑，而且是来势汹汹。同时伴随着月经和乳腺的问题，有时还有剧烈的偏头痛。“百病从气生”，为了咱们的美丽，劝您一定要自娱自乐、远离忧愁、恐惧与愤怒。

还有一个影响美容的致命因素，那就是肾气的虚弱。肾乃先天之本，是人体能量的源泉。一但虚损，好比房屋的根基动摇，头发干枯脱落、牙齿松动肿胀，头晕耳鸣，腰酸腿软，一派衰老之象，美容便无从谈起了。

有的人皮肤上总爱起脓疱，这是痰湿流注肌表所致，“脾是生痰之源，肺是储痰之器”，所以痰湿产生的根源在于脾胃功能失调。

人的“面子”问题何其重大，爱美之心何其尊贵。美容真是关乎一个人的生命，尤其是女性，这似乎是天性使然。如果美丽能够成为大家追求健康的动力，我很乐意助您一臂之力。

2006-08-24 01:54:07

简单有效的医术

现代人最大的困扰之一，就是健康问题。周围总是会有生病的人，父母、孩子、兄弟姐妹、丈夫妻子、挚友近邻，或者是我们本人。很多人在一年甚至是一生当中，总是难以摆脱疾病的阴影。家里只要一人有病，整个家庭都会愁云密布，难有欢笑。我们爱莫能助，只能听从医生的处置。我们眼睁睁的看着至亲至爱的人受罪而无能为力，这真是太可悲了。其实，在疾病面前，我们不是听天由命的弱者，而是大有可为的主宰。

有病去医院是必要的措施，但没病防病才是真正的明智之举。如何防病呢？一定要有一些简单有效的招数才行。我推荐几个让大家一学就会，而又效果显著的方法。

一、刮痧法：之所以向大家先推荐刮痧法，是因为它的防病功效最为显著，刮痧是正统中医六法之中的第一法，擅治轻浅之患，是治疗疾病初起的首选方法。但凡感寒、中暑、受风、突发的肠胃病、颈椎病、肩背痛，皮肤病（忌刮患处），等等，新发急发之病，都有应手之效。操作也极为简单，只需一块牛角板，一瓶刮痧油（精油也可）。寻着受损的经络，以和皮肤45度以下的角度，轻轻刮拭即可。（若大家想学刮痧之法，我另章详论）。刮出的痧点，旁观者看着吓人，当局者只觉爽快，且不影响洗澡。几天后便被新鲜血液吸收，随尿排出体外了。

二、拔罐法：俗话说“针灸拔罐，病去一半”，其在老百姓心目中的地位和其确切的疗效可见一斑。各大洗浴中心和按摩场所也都将其视为保健项目。我建议想学拔罐的人最好买枪式的塑料罐。不用点火，很方便。拔罐适合什么样的病呢，拔罐治疗虚症效果最好，尤其治疗肾虚引起的腰酸痛最快，通常可在患部直接拔罐，即时见效。还有就是刮痧刮不到，疼痛位置较深的患部，如慢性肩周炎、痛经、肝胆疾患等。拔罐更好学，只要准备一套八个以上的真空罐，再有一张经络图就行了。没有什么严格的禁忌，只是注意湿气较重的人，很容易起泡。（尽管起泡疗效更佳，但很多人会望而生畏）。所以拔的时间不必过长，也不必拔的太紧。

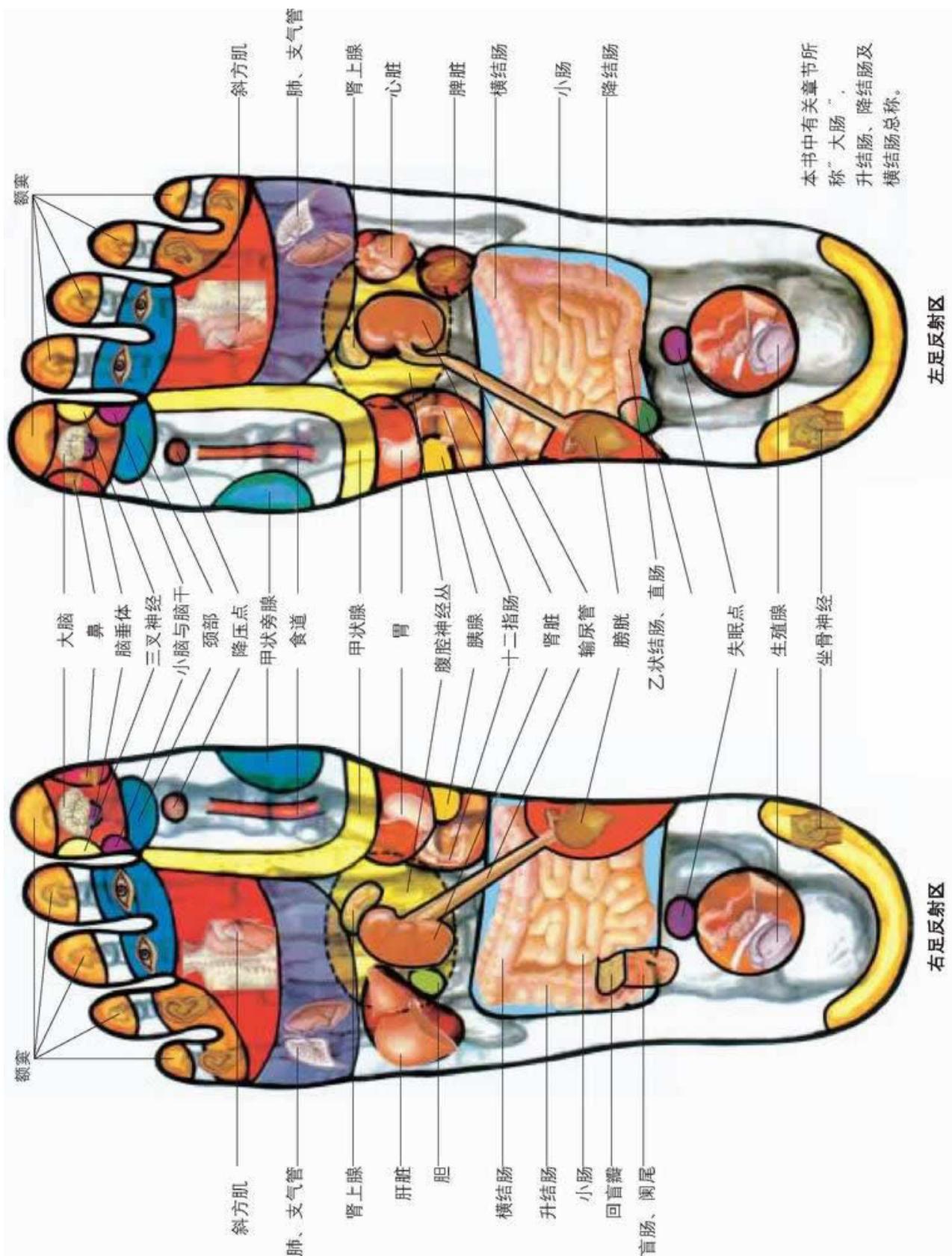
三、足底反射疗法：如果您拔罐刮痧都不想学，而能精通足底按摩，那么70%的常见病，您照样可以应对有方。足底疗法的神奇功效，一直没能充分彰显的主要原因，是因为专业的医者不屑于此，从事此项疗法的又通常是对医理一窍不通，只是经过简单手法培训的技工。这么充满随机个性的疗法，却变成了千人一面的“套子活”。真是可悲！其实诸如心脏供血不足、胃肠疾病、肝胆病、糖尿病、泌尿系感染、各种炎症，都是足底反射疗法的适应症。本人曾告诉一个14岁脑瘤手术后遗症的男孩，去按摩足底反射区一个黄豆粒大小的位置，他坚持按摩了两个月，使医院已经判定永远无法再睁开的左眼完全恢复正常。这个男孩非常聪明英俊，一个小小的反射区，换回了他一生的幸福。

四、经络点穴法：这种方法更加简单易学，只要大概知道经络的走向，再了解一下常用的十几个穴位，什么胃肠病、头痛病、感冒、咳嗽、痛经、心绞痛，您都能有对应之法，不会临阵束手无策。我今天在这里，只是想告诉您，经络点穴法是很有效的，其功效不亚于针灸。（学东西要先有信心才行）。举一个实例：一日楼里的电梯坏了，只好爬楼，在三楼看见住在六楼的张大爷，右手提着菜篮，左手扶着楼梯把手，已经脸色苍白，喘不上起来，我知道张大爷的心脏不好，便抓起他的左手，在其手心劳宫穴上点揉了一分钟，张大爷长出了一口气，说心里舒服了。和我有说有笑，一气上了六楼。似此等应手而愈的情况，我碰到很多。只希望能给大家增强信心才好。

五、导引法：此法类似西方的顺势疗法，但理论更加全面，操作更加安全。如感冒了，反而刺激鼻孔多打喷嚏来驱走风寒；拉稀了，反而促其排泄来清除瘀积。呕吐助其呕，发烧助其热。煽风点火，顺水推舟。但操作需审症清楚才可，所以在此并不提倡大家用此方法，说出来增加一下大家对传统医术的了解。以提高学习中医的兴趣。

好，今天先说到此，咱们来日方长，愿意与朋友们共同分享我们伟大的祖先留给子孙后代的丰厚馈赠。

2006-08-28 03:56:02



养生胜于治病

《黄帝内经》上说：“上工治未病，而不治已病”。是说高明的医生注重的

是疾病的预防，治疗是次要的，而预防的方法就是“养生”！因此自古便崇尚“学会养生，百病不扰”的说法。

如今，饮食不节，起居无常，不良的生活习惯不断助长着疾病的发生与泛滥。而人们对于健康的理解，却仅仅限于在体检时那些仪器查不出问题，或化验值的正常与否。孰不知常年不懂养生，放任自己的欲望。身体的生存环境已经渐渐变糟，整日忙于应付各种不利的内部生存条件，以尽量维持身体的正常运转。这个时期为疾病的潜伏期，虽然身体状况日趋恶化，在潜伏期内，所有的体检数值却可以保持“正常”，让人觉得自己很健康，对疾病毫无防备。潜伏的时期可以持续数月数十年不等，一旦身体无法应对那些恶劣的因素，防线崩溃，所谓的疾病就发生了。

“上工”往往会在疾病的潜伏期及时发现，并扼杀它的滋长，恢复真正的健康。而如今的医疗现状，无论财力物力都仅仅只够应付“已病”的人群！对疾病的治疗就像等洪水泛滥的时候再去堵窟窿一样，按下葫芦起了瓢。根本无更多精力谈到预防！很多人因此疾病缠身，疲于奔命，这样的人生还有何乐趣可言呢？因此，只有我们自己提早便得遇“上工”的指引，防微杜渐，把健康掌握在自己手中，我们的人生才会充满自信与快乐。

您会说，找“上工”谈何容易啊！名医天底下就那样多，挂个号都难呢！其实医生并不是“上工”，真正的“上工”是您自己！您大可不必叹服于言之必中的医生的神奇的神奇的医术！他们只是推测而已，而您才是身体最直接的使用者，哪里虚弱？哪里强壮？它的状况您比医生更心知肚明！

可是往往在很多时候，我们并不知道如何做合格的“上工”，不是疏忽了身体的诉说，就是根本不懂它的语言，那就更别提如何应对了。面对纷繁的各种健康资讯，我们更无所适从，不知道哪些适合自己。于是保健品买了不少，按摩、刮痧针灸学了不少，可它们却似乎都对自己的健康总是力小声微。于是发现，似乎症状永远无穷无尽，并以各种面目出现。出现这些困窘局面皆因您没抓住做个合格“上工”的养生重点：知己——了解自己的先天的体质。是寒是热、是实是虚、是阴是阳，只有了解这些天然禀赋，才能知道如何去维护它。

知道自身的天然禀赋后又该如何做呢？每种体质皆有自己的优劣强弱，你只需记住：“扬长避短，引强济弱”这八字真言就可以了。平日因势利导，借助的是自然的风向起飞，这样来治疗疾病，纵是千江有水千江月，你也依旧万里无云万里天了。“治病但治其本”，“本”其实就是体质而已。知道了在哪里用力，你就从此成为了自己的“上工”而无需再求他人。

（文章论述不全，困了，改日再详谈。）

2006-08-31 01:54:12

学习中医，从脚下开始

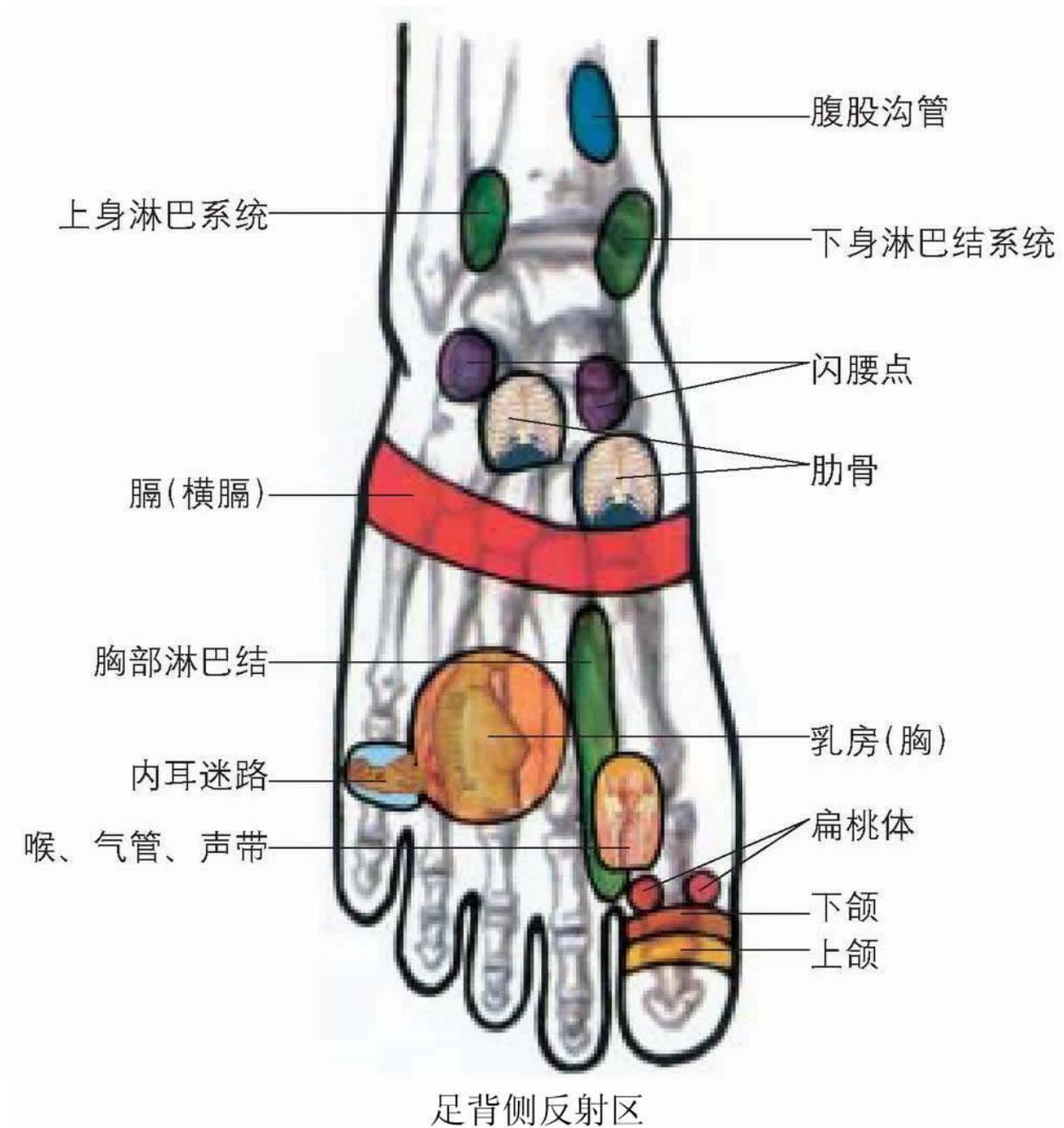
很多朋友对中医很有兴趣，但不知从哪里入门，中医书也看了不少，可越看越觉得玄奥，仿佛身陷于汪洋大海之中，看不到航向，慢慢的也就只有敬而远之了。其实，中医离我们很近，也很亲切，学习中医需要的主要工具——经络和实验场所——身体，就在我们自己身上，唯一欠缺的只是一些正确的理念和使用工具的方法而已，一旦您迈进了这第一道门，后面便可触类旁通，游刃有余了。

市面上讲解中医经络的图书很多，写的也并不深奥，但为何一般人学习起来仍然是一头雾水呢，关键是我们想学的东西书上没写，而他写的东西又通常是我们不感兴趣的。我们花了很多时间和精力，学了一堆花里胡哨的名词，然而一碰上实际的病症便无所适从，百无一效。这样一来，谁还有兴趣再学下去呢？

那么，怎样才能学到切实有效的真东西？什么事情，你相信它真的有用才会去想学它。中医里面有阴阳五行，子午流注、藏象学说，这些虽然是中医的核心和精华，但是却非入门之径，且很多人对此理论将信将疑，所以在开始学的时候，不要去学这些东西，大鱼大肉虽然蛋白质最多，营养丰富，但对于哺乳期的婴儿，就无异于毒药，因为他根本无法消化吸收。本人推荐，您可以拿足底按摩来当学习中医的入门之法，这种方法虽然不是正统的中医疗法，但是却与经络学说有着紧密关系。大家都会觉得少林拳法博大精深，难于修练，那就先练练跆拳道，感受一下搏击的气息，不无裨益。

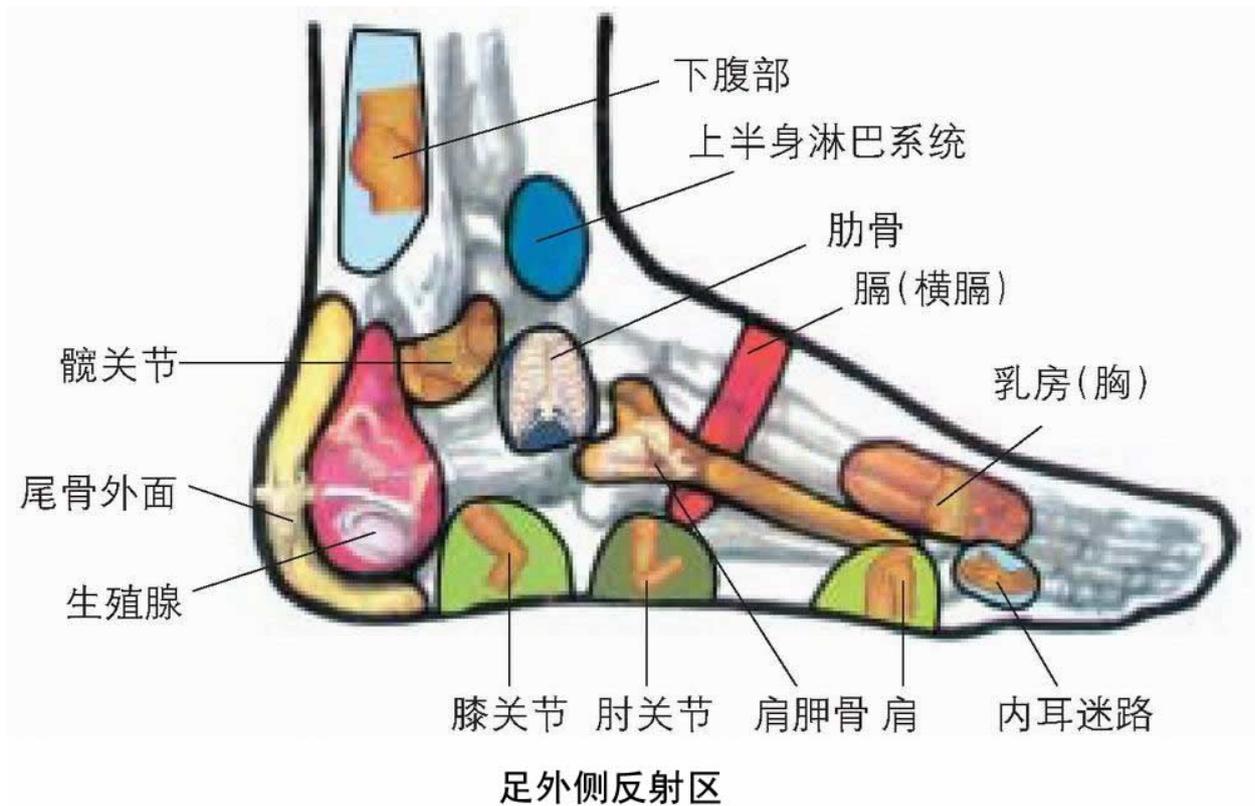
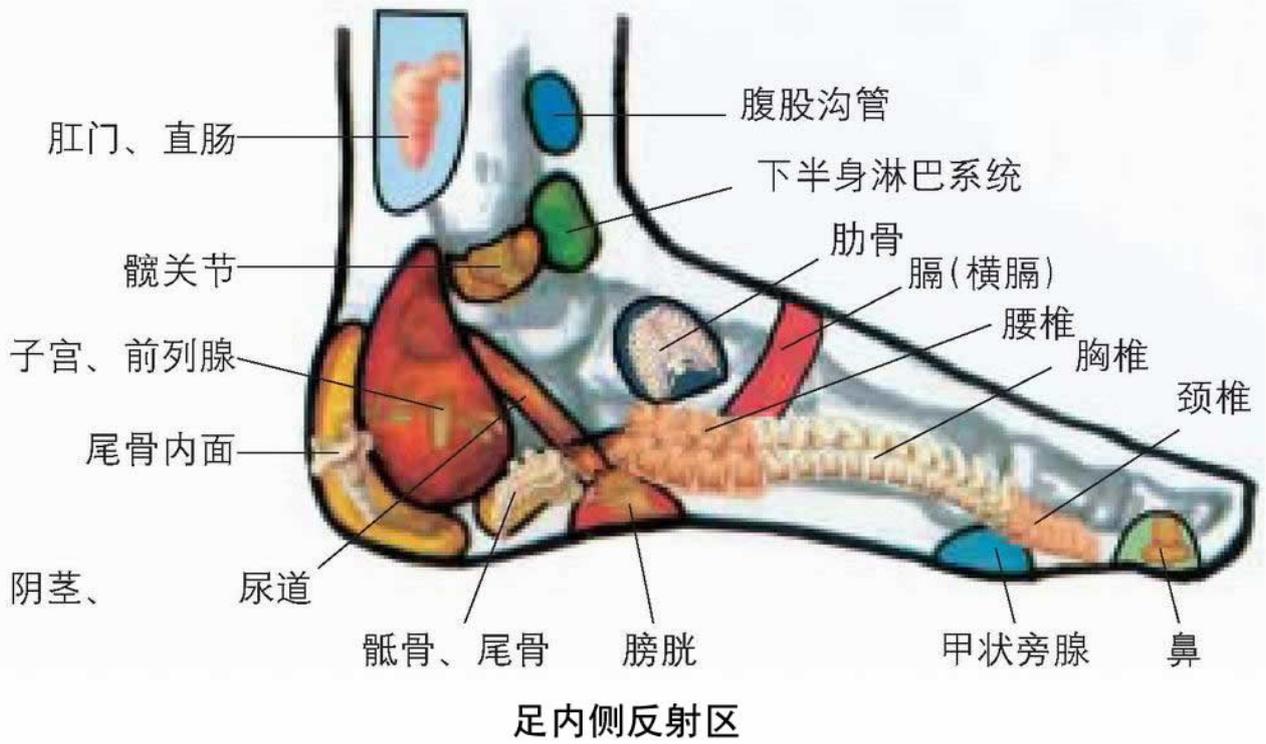
足底反射疗法，非常好学，它把人的脚当作一面镜子，人体的五脏六腑便都在这面镜子里了，当身体里脏腑器官发生问题，这面镜子就以痛感或其它的方式显示出来，然后你就按摩这些敏感部位，你的疾病就解除了，就这么简单，而且通常总会有些改善，不会让你失望。对于有些疾病，足底按摩法独领风骚，立竿见影。比如，我认识的一个中年女性，常年被泌尿系感染所困扰，只要一去游泳，就会诱发，但她又非常喜欢游泳，我于是告诉她经常按摩一下下身淋巴区，不久她便打来电话说，只按摩了几次，困扰她多年的泌尿系感染便完全好了。这样的事例很多，而且以后您也会有更好的事例。

为何如此推崇足底反射疗法呢？首先，因为它和接下的经络学说有着互相印证的关系，是点和面的关系，平面和立体的关系。而且也是由于它极为简单易学，需要的不过是一双手和一张足疗的挂图而已，比学习中医基础理论要容易有趣的多。有人问，我想学习的是正统的中医，这岂不是旁门左道？其实，什么又是正统呢？“正统”就像是黑色的铁框，您可以在里面，也可以在外面。学习中医，思想必须开放，不要自定界线。“是法平等，无有高下”。只要拿来好用就行。



有兴趣的朋友，现在咱们就开始学习了，对着足底按摩反射区的图，反复试验，然后将您的体会和问题拿来大家共同分享，互相答疑解惑，不要只是我在这里一言堂，总是一种枯燥的声音，恐怕大家都要昏昏欲睡了。

2006-09-05 17:50:21



三言两语

昨天碰到了一个好友，一见面就责问我道：“你的博客为何老不更新，害得我天天无功而返”。我首先为朋友对我的关注表示感谢，并连连道歉：“最近杂事儿太多，没有时间静下心来写一篇完整的文章，尽是一些有头无尾的文字，也不敢随便发上去，怕有敷衍塞责之嫌。”朋友笑道：“博客本来就是网络日志，随感而发。三言两语，或许还都是灵感呢，何必非要写成完整的论文呢？”朋友的话，似乎提醒了我，本来办此博客的初衷，只是自娱自乐，写些零星的感受，以此结识一些有缘的同道之人。而现在却肩负着众多网友们的期盼和信任，真有点诚惶诚恐的感觉。我想这或许就是老天赐给我的善缘吧，我怎敢不倍加珍惜呢。

那我就随便写些吧！总比什么都没有强。

“百病从气生”这个话题，我感触很深，不过在讨论这个话题之前，我想先听听朋友们的感受。有哪些亲身体会不妨说来听听，这里是我的博客，也是大家的博客。

2006-09-07 00:53:31

便秘浅谈

便秘，我想大家多多少少都有过亲身体会。有的是偶然饮食所伤，造成肠内大便干结，此时吃些通便泻火的小药很有效果。可大部分便秘的人则是长年饱受煎熬，无论是多吃富含纤维多的蔬菜水果，还是用泻药，甚至用开塞露都不能解决问题，长此以往，极其痛苦。

要治疗便秘，首先您从观念上要有所改变。一般我们认为大便下不来那就要通，各种方法都是围绕在肠子那一亩三分田的地方费心思，最多采用的是泻法。无非是大便水分不够给湿润一下，纤维素不够，多吃点...其实我们多数人的便秘非但不该吃泻药，反倒是要吃些补药才对。为何呢？

多数时候我们感觉大便并不是很干很硬，堵在肛门口出不来，而是我们觉得肛门下坠，有大便的感觉，可是去大便却没有，或者有也是细细的一点，还总便不干净。这种现象以老年人、久病不愈的病人、虚胖或瘦弱的人最多见，而产生的原因是肠子自身没力气往前推动，就算你腹肌再用力压，此时的肠子就像刚跑了几千里的马一样，累的再抽打都懒得动弹了。造成肠子无力的原因还是脾胃虚弱，气血不足。既然是因为虚，治疗起来就该就像对待马一样，好好休息，喂养，首先把脾胃补强壮了，气力充沛后自然大便就痛快了，泻药则像再给疲惫不堪的马匹抽鞭子一样，最好少吃或干脆别吃了。

要想将大便迅速排出体外，就要借助气血作为载体。吃补药的目的就是补充气血。我来介绍三种常用的补脾胃养气血的小药：补中益气丸、参苓白术丸、柏子养心丸。（这三个药您若看说明，您会很失望，不但不治便秘，反而有止泻的效果）。别管它，要知道您若想长久保持大便通畅，那就一定要脾胃强壮才行。其中如便秘伴有肛门下坠，内脏脱垂的用补中益气为好，失眠心悸的用柏子养心丸更佳，参苓白术丸则对便秘腹泻交替的有特效。您不用局限于此，即使没有上述特别症状，这三种药您也可以随意选用，不必拘泥于说明所限。

此时或许有人问，你这方法固然治本，却不能救急呀。告诉您一个秘诀：将这三种补药的一种和您觉得有效的泻药同服，您会发现，补药的力量会加到泻药上，在使您泻的更畅快的同时，又不伤脾胃。补药就像火箭、泻药就是弹头。这个方法尤其适合热性体质而又便秘的人。

顺带说说吃肉多了容易便秘的人，多数是脾胃消化能力不好，此时若在饭后服用些类似大山楂丸，加味保和丸等消食化腻的中药，可以起到预防的作用。

后注：有网友提醒，柏子养心丸内含朱砂有毒成份，故我在此不建议您多吃久服，若您仍有些困惑疑虑，索性不吃此药，免得落下心病，更难医治。

2006-09-07 13:33:17

美容从喝粥开始

近来总有女性朋友们问我，有没有最简单、最省时、最有效的美容方法，我一时语塞，不知如何回答，我推荐的刮痧，有人觉得恐怖；点穴，说找不准穴位；足底，觉得疗效太慢。让我有点黔驴技穷的感觉，因为我对美容一向重视不够，从来没有把它放入研究范围，所以缺乏经过实证的妙方。但碰到的十个女性朋友，有九个是把美容放在嘴边的，所以说美容是女人的生命，实不为过。

什么事情你一琢磨它，它还就来了，我突然想起一位很久没有联系的女性朋友，她是一家电视台的节目主持人，今年44岁了，我前年刚认识她的时候，把她当成了20几岁的小姑娘，差点弄出笑话来，因为她的皮肤非常的光滑细嫩，头发也乌黑发亮，我问她有没有结婚，结果人家孩子都上高中了，当时我是瞠目结舌，本来她是请我把脉诊病的，结果是我非常谦卑的向人家讨教养生之道。她说：没什么啦，一是多睡觉，然后就是唱歌、吃肉，完了。我想肯定不会这么简单，便一再追问，最后，她说：好吧，看你这么心诚，我就把我的独家秘方传给你吧。于是故作神秘的说出了她的法宝：五色养颜粥。（黄豆、绿豆、黑豆、红豆、紫米）。

我一听，皆是寻常之物，没什么稀奇。便把它当作一件趣事，没再去探究其中的奥妙。现在突然想起此事，便展开这个“豆米”方，分析起来：

黄豆：味甘，性平。入脾肺、大肠经。补气健脾，行气导滞、养血润燥、利水消肿。

绿豆：味甘，性凉。入心、胃经。清热解毒，利水消肿，开胃健脾。

黑豆：味甘，性平。入脾、胃经。滋阴养血，活血利水、补虚黑发、祛风解毒。

赤豆：（红小豆）味甘、酸、性平。入脾、肝、膀胱经。利水消肿，除胀消痞，健脾补血。《食性本草》认为：“下水肿，久食瘦人”。看来有减肥的功效。

紫米：味甘，性温。入心、脾、肾经。养心安神、健脾补血，强肾益精。

综合看来，这付“豆米”方，五脏六腑，全都顾及，寒热搭配，不凉不燥，泻不伤脾胃，补不增淤滞。真是一剂驻颜长寿的妙方。我曾问过那位女士方子的由来，她说，是她无意之中搭配出来的，没什么特别的想法。

禅经上说：无意之中是真意。看来也只有这样率真的女孩才能轻意的得到这么天然的妙方。在此我真诚的祝福那位女士永葆童心，永远年轻！

2006-09-08 10:38:4

从六味地黄丸谈起

不久前，朋友问我，她的同学因常年在医院夜班，缺乏睡眠，结果10多年不见，最近变的虚胖，脸色苍白，嘴唇无色，眼圈发黑，医院一查血色素变成了7.1，典型的贫血。可人家结婚几年，很想有自己的孩子，就去医院看病，那里的医生给她开了六味地黄丸，说她老怀不上可能是因为肾虚，需要补补，朋友得知后就来问我。这个朋友虚胖，脾胃不好，贫血，应该考虑从脾胃治疗，改善睡眠，以解决贫血，此时六味地黄丸是解决不了她的问题的。

借此话题，我来讲讲这几种叫人分不清的地黄丸吧！

受广告的影响，弄的很多人都觉得自己肾虚，要补肾，人们几乎不约而同的想到了六味地黄丸。其实六味地黄丸是宋代幼科（儿科）专家钱仲阳专门为小儿先天不足准备的一剂良药，用以治疗小儿五迟之症（立迟、行迟、发迟、齿迟、语迟、）。现在大人们争先买来补肾虚，甚至有很多人竟把它当成了壮阳之品，经常服用，从此小儿们的药典中便再也找不到六味地黄丸了（哪位家长敢给孩子吃呀）。六味地黄丸似乎成了补肾的通用专方。

其实名声显赫的六味地黄丸并不是万灵丹，它有非常严格的适应症，只适于阴虚有热之人，所以是肾阴虚常用的一付药。你可能分不清阳虚阴虚，其实判断肾阴虚只要记住它最明显的特征：就是口干舌燥总想喝水，同时还伴有头晕目眩、腰膝酸软，失眠心烦、睡觉出汗、手足心热、脑空耳鸣等症状。这么

一界定，能吃此药的人就不多了。

哪些人不太适合此药呢？那些畏寒怕冷，不喜饮水，睡觉流涎，痰多湿重之人（尤其虚胖的人，脉缓之人[除了运动员]，基本上都是湿寒体质；咳嗽痰多，痰色白而清稀，容易咯出，并伴有胸脘满闷、呼吸不畅、纳差食少、身重困倦、舌苔白腻、腹胀消化不良的人），就更不适宜了。

总之，此药无半点壮阳之力，阳虚（肾、脾）之人，绝对忌用；肝火过旺之人，服此药犹如火中添柴，亦不适宜。但平常体质的人，不寒不热，想用此药补一补也未尝不可，那就需在空腹饥饿时，或口干欲饮时，再吃此药，最易吸收且有益无弊。此药还有一些主要管肾阴亏虚的“兄弟姐妹”：

1. 杞菊地黄丸、明目地黄丸，

两药功效相似，后者去肝火的功效略强，

主治：肝肾阴虚所致的眼睛干涩、迎风流泪、视物不明。还有防治高血压的功效。

2. 麦味地黄丸：

在六味地黄丸里面加上了麦冬（润肺、滋阴、去心火）五味子（纳气、平喘、止咳嗽）两味药。

主治：肺肾阴虚之咳喘（久咳气喘、痰少而咳或干咳无痰、伴有腰膝酸软、气短无力、动则出汗、时发低热）。还有就是经常讲话太多，咽喉干燥，咳嗽无痰之人也可选用。（慢性咽炎）

3. 知柏地黄丸：

在六味地黄丸里面加上了知母、黄柏两味去火药，以治疗肾阴虚而又火气偏盛的人。和六味地黄丸相区别的是，在六味的症状基础上还有头晕耳鸣、咽干腰酸、小便黄赤或浑浊、尿频数而热痛 这是知柏地黄丸的主症，特别是小便黄赤。

4. 耳聋左慈丸：即六味地黄丸加上磁石、石菖蒲、五味子。

主治：耳内常闻蝉鸣声（耳鸣），夜间更甚，听力渐差、伴有心烦失眠、头晕眼花、腰膝酸软、遗精盗汗等症状。适合阴虚型的神经衰弱患者。

下面谈谈肾阳虚的成药：

金匱肾气丸（桂附地黄丸）：即六味地黄丸加上肉桂、附子两味大热强阳之药。由于加了两位补肾的热药，许多中医师便把它当成了治疗阳虚症的法宝。只要患者说自己怕冷畏寒，手脚冰凉，腰膝冷痛，或阳痿早泄、倦怠乏力，那十有八九，便会给你开这个药了。其实，这个药对真正阳气虚弱体质的人，百

无一效。

这方子的原意为“阴中求阳”，也就是说平常体质的人，由于饮食劳倦等原因，造成了体内的精血（阴）一时性的缺少，而不能及时转化成阳气来温暖四肢，造成一时性的虚寒。或先天体质中阳气略显不足，稍感怕冷，但又不是阴寒无火之人，这样才适用。所以如果总是口干，喜饮热水，而又畏寒怕冷的人，较为对症。

2006-09-13 18:03:30

体质——治病的首要因素

几个网友急切盼望知道了解自己体质的方法，反复来信催我快写这方面的文章，我本来想经过深思熟虑再动笔，因为关于体质的问题，其实是一个很复杂，不是三言两语可以说的清楚的话题，但转念一想，可能我说的越详细，反而会令读者越迷惑，因为这就好比是说 $1+1=2$ ，谁都觉得简单，但如果要问它为什么等于 2，那就成了哥德巴赫猜想，谁也搞不清楚了。所以我就先给大家提供一个简单的框架，让朋友们有个概念，毕竟学习中医是需要逐渐浸润，逐渐悟化的，况且学习的过程也必须是一个亲身体验的过程，否则学习的只是表面的知识，而不是实质的精华。很多朋友想知道自己属于什么类型的体质，当然我这里是按中医的理念来划分的。本来人的体质类型很多，但如果一一细说，反而显得混乱。不如简单的分为，寒、热两类。（以下阴阳的划分，概念不够严谨，望专业人士见谅）

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

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

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

基于不同的体质，在治疗时就要充分考虑体质的因素。对于症状，倒可退而求其次了。举一个例子，曾治疗过一个年轻的小女孩，18 岁，症状为满脸都是大红疙瘩，还有就是经久不愈的咽喉疼痛。曾找过许多中医看过，都说是上火了。开的方子全是苦寒去火的药，她先后吃过龙胆泻肝丸（泻肝火）、导赤丹（泻心火）、西黄清醒丸（去肺胃之火）、牛黄解毒丸（去心胃之火）、知柏地黄

丸（泻胃肾之火）、连翘败毒丸（清热解毒）。而其脉搏每分钟只有 64 次，且舌淡苔白，典型的虚寒体质。我问她平日的饮食偏好，她说最爱吃姜，不爱喝水，更不敢吃凉的，还很怕冷。我于是让她服用较为温热的成药——附子理中丸。是专治胃寒的。一次两丸，一日三次，连服一周。小女孩告诉我说，附子理中丸很好吃，又甜又辣（其实这药我觉得很难吃）咽下喉咙时，咽部的疼痛就大为减轻了，然后觉得肚子里暖暖的，很舒服，脸上的大红包也明显小下去了。

治病的时候，如果能了解到患者的体质，也就看到了疾病的根本，如果是寒性体质，虽然患病有时也会发热，但那通常是虚热，不是真正的阳气充足，治疗的时候，药物绝对不可过于寒凉，凉药要少用，甚至不用，然后马上温补才可。而热性体质的人，虽然也会偶感风寒，表现出畏寒怕冷的状况，但一定不可大剂温药，只借少许解表之药，用内部的火力将肌表的积寒赶走即可。如果一见发热就去火，那虚寒体质的人，仅有的一点阳气也会戕伐殆尽；如果一见寒凉就温补，那热性体质的人，便如添柴救火，永无平和之日了。

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

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

说了一大通，我自己都不知所云，您若听懂了，或可有所启发，若没听懂，也没关系，来日方长，由了解——到感知——到体悟，这就是您学习中医的过程。很多时候是这样，不明白的东西不见得真不明白，明白的东西也不晓得是否真正明白。

2006-09-18 10:01:56

救命的心包经

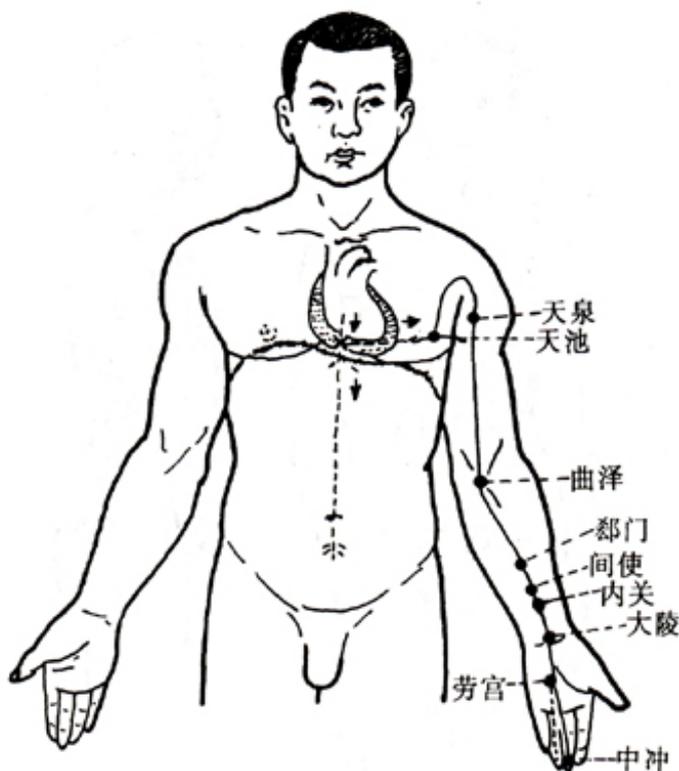
学习经络穴位就要从实用出发，只学那些学会马上就可使用，且确有疗效的方法。对于那些似是而非的东西，拥有一堆，像付款时刷的信用卡，哪张都不能用，这样的东西，不要也罢。

今天谈谈心包经，这条经络穴位很少，但宝贝很多，有些穴位是专病专穴，

其它的穴位无法取代。至于经络的循行位置，自行看图确认便可。首先说处于腕横纹上 10 厘米处的郄门穴，（胳膊长短不同，大概位置）这个穴位对于防治心绞痛疗效神奇。记得去年 10 月份的一天，天气较冷，邻居家的女孩小辉急惶惶的来敲我家的大门，说她的爷爷突然坐在地上起不来了，我赶过去一看，只见八十多岁的刘大爷脸色煞白，头上大汗淋漓，右手捂着胸口，斜靠在墙角的地上，话都说不出来了，我见此情形，料定是他的心绞痛犯了。便向他孙女要硝酸甘油，可情急之下却一时找不到。急得她直哭，这时我突然想起了一个穴位——郄门，便撸起老人左臂衣袖用我的左手大拇指点按住郄门穴，右手攥住老人的左手掌进行顺时针旋转，一分钟的光景，老人长出一口气，四肢也由冰凉逐渐转暖，五分钟以后我扶着老人上床休息，此时他已谈笑风生，对我说，当我按住他的穴位时，他感到有一股热流由左臂涌入前胸，心里立即不在发紧，一下子松绑了。郄门穴穴位较深，自己按摩时可用右手拇指，用力按住此穴，同时左手腕做顺时针旋转。这时此穴就会有较为明显的感觉。（不要等到发病时才想起去按摩呀，那时你定是心有余而力不足了，还是平日就揉一揉，防患于未然吧。）。

再说个心包经的宝贝穴位，这个穴用处极广，简直太实用了，这就是位于手心的劳宫穴。劳宫穴为什么叫这个名字呢？就是劳累了以后到宫殿里去休息，这是我的解释，根原注不相干，但却能说明他的用途。这是一个补养心脏的穴位，且补养的速度极快。通常我在刮痧前会让患者自行准备中药生脉饮，以防止有些人“晕刮”，往往是心脏功能较弱的人会有这种情况。一日为人刮痧，那人刮着刮着突感心慌恶心，随即就进入了半休克状态，她家里的人慌作一团，我见状连忙掐按它的劳宫穴，也就不到二分钟，她便醒过来，并对我说，像是睡了两个小时的舒服觉。

一下子就又重新精神抖擞。两次意外的经历让我领略了穴位的神奇。如果我们对症使用的话，那就是灵丹妙药。且没有丝毫的副作用，且劳宫穴的功效远不止这些。参加面试，或者是在重要的场合，我们有时会紧张的手心出汗，心跳过速，这时你不妨按按劳宫穴（左手效果更好）。转瞬间，你就会重新找回从容镇定的感觉。



手厥阴心包经

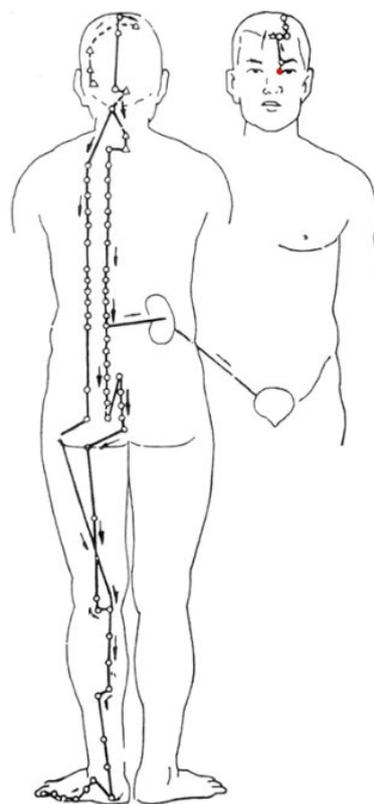
2006-09-19 18:13:48

膀胱经的妙用

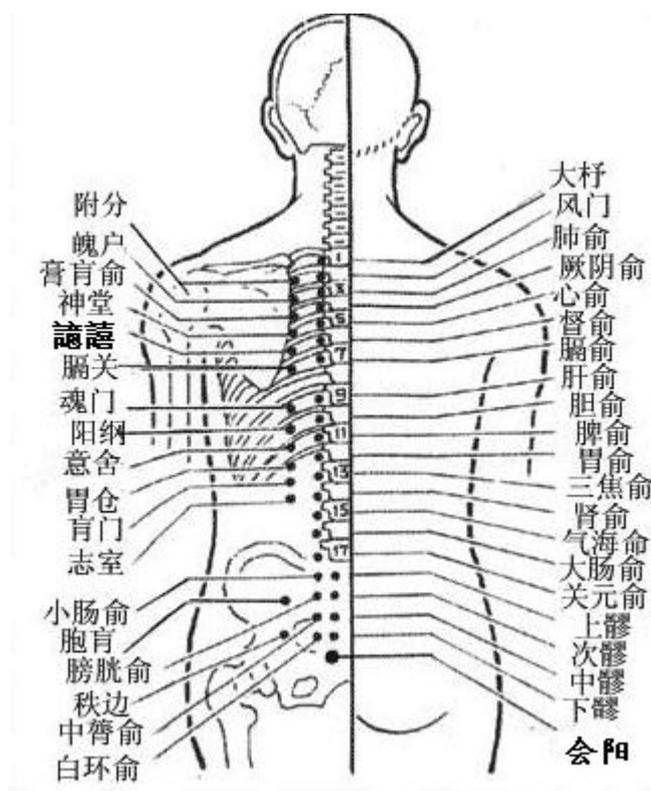
大家学习经络，或者说是学习中医，如果按西医逻辑思维模式来深入，反而是事倍功半，徒增迷惑。我们不是说逻辑思维本身有什么问题，而是因为学习中医很多东西不是按照三段论原理来进行的。而是更贴近于模糊哲学的意味。就像是恋爱中的情人，说不清到底爱对方什么，只是爱而已。所以，我在下面讲的许多概念，若仔细分析起来，似乎有很大的疏漏，甚至不和逻辑，但站在让您尽快了解中医的角度来说，却大有裨益。

图：膀胱经巡行路线

膀胱经是人体最大的排毒通道，（第一句话似乎就不合逻辑），如果经常在外面做保健的人可能比较熟悉，按摩师给您拔罐、按摩选择最多的部位就是后背。在后背拔满了罐，或者在后背按摩、刮痧、捏脊、踩背。为什么都愿意选择后背进行治疗呢。是因为后背是膀胱经主要循行的部位，治疗的范围极其广泛。可以说身体内任何疾病，都和膀胱经有着直接或间接的关系。它就像你家的污水管道，如果不通，整个日常生活全都会被破坏。



图：背部俞穴



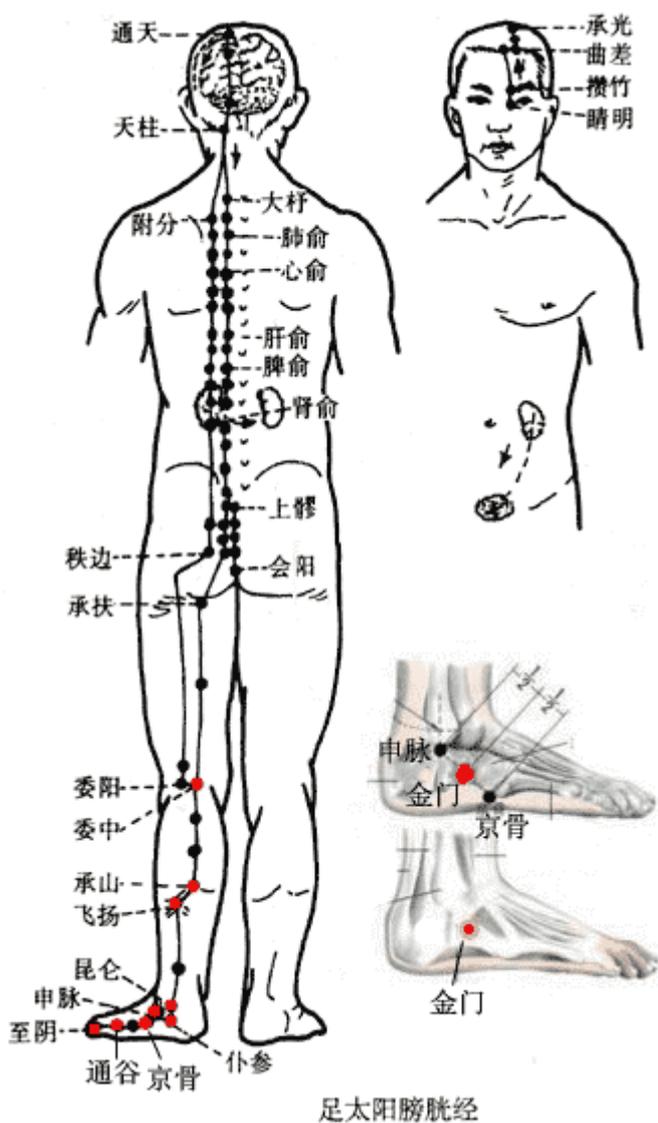
膀胱经在后背上有许多俞穴，俞就是通道的意思。有肺俞、胃俞、脾俞、肝俞、胆俞、心俞、厥阴俞、肾俞等等，这些俞穴各自通着各家的脏腑，这就跟不同的工厂都有自己的排污管道和途径是一个道理。因此咳嗽就治疗肺俞，胃痛就按摩胃俞，心血管有病就检查厥阴俞。这些俞穴效果如何呢？可以说越是经久难愈的疾病，这些俞穴就越显得有效。

曾经有朋友向我介绍一家拔罐中心，说是曾治疗了许多疑难杂症，很神奇，我便与这位朋友到这家中心去看看，这家中心的治疗方法，就是

在后背的膀胱经拔满了罐，然后看拔出颜色紫黑的地方用梅花针点刺出血，最后再在出血的地方拔罐。有很多有慢性病的人都感觉效果立竿见影。但也有不少人私下聊天说，头几次治疗，效果很好，几次后效果就没什么进展了。有的人治了三个疗程，反而觉得效果越来越差了，却不知何故。

我对朋友说：“如果你要做这种治疗，最好就来治疗三次，以后隔一个月再来治疗一次就可以了”。朋友问我为什么？我说膀胱经是最好的排毒通道，有慢性病的人大多在体内血管中堆积了不少的毒素，通过刺血，将体内堆积多年的瘀血排出一些，身体的血液循环得以重新被激活。但是体内的瘀血通过俞穴被拔出后，继之而来的却是好血了，再反复的放血吸拔，是白白浪费了好血，于身体无益。这时需及时的培补气血，将内力养足，为冲击更深层的瘀毒做好准备。隔一个月来一次就是给身体养精蓄锐的喘息时间。

朋友又问我，除了后背，膀胱经腿脚上有什么好的可以自己独立操作的穴位？我说，那太多了，先说委中穴。经穴歌诀里有：“腰背委中求”。是说后背、腰部的病痛都可以用委中穴来解决。实际上是不是这样呢，根据本人的经验，只要是腰痛，按摩委中穴通常能减轻 30% 的疼痛。是一个不错的穴位。但委中穴最独特的作用是能让鼻子通气，有的人长年是“一窍不通”按摩“委中”穴可以有即时通气的作用。但是要有正确的方法，取侧卧位，鼻子不透气的一侧身体在上位，屈腿用大拇指点按“委中”穴，需稍用力。如果有人说，试过这个穴位了，当时真管用，却不长久，一会儿鼻子又堵了。有没有长通不堵的穴位？我告诉您，还真有，就是臀部上的膀胱俞，但是这个穴针灸最佳，如用点穴法必须要找准穴位，且用力较大，感觉点揉时和鼻子相通了，才会有效。且疗效持久。再说两个穴位，都是治腰痛的，一个是治疗慢性腰痛病（一个月以上）您选取小腿肚子上的飞扬穴，只这一穴，点按 5 分钟就够了，比您按摩整个后背一小时效果还好。还有就是位于外脚背的金门穴，是治疗急性腰痛的（两周



以内)。此穴穴位较深，按摩时可用食指关节按较为有力。但是要提醒您的是，这两个穴位治疗的腰痛，主要是针对腰脊两旁肌肉的，对于腰椎本身的病痛（那是需要选取肾经和胆经的穴位来治疗，今天只说膀胱经），则效果较差。此外昆仑穴、仆参穴、申脉穴对腰痛都有很好的疗效。有这么多治腰痛的穴位可选，您还用担心腰痛吗？

此外小腿承山穴可治疗痛经和痔疮，脚上的京骨穴可治疗后头痛，和眉棱骨痛，通谷穴据说对颈椎病效果显著，还有就是至阴穴，最神奇之处就是它有催产的功效，很多书上都有此报导。只用香烟在至阴穴上灸一灸，就能使胎位转正，真是不可思议。说了这么多功效，本人认为选取膀胱经治疗腰痛，疗效最为确切。

2006-09-25 17:54:23

浅谈脂肪肝

这是我的一个朋友的亲身经历，一年多前被查出脂肪肝。当时觉得很委屈，觉得减肥，吃的很“穷”，还得这个，不是被愚弄嘛。不过有了问题，就要解决，于是就开始漫长的学习，为了解决脂肪肝，他考了营养师，学了运动专业的课程，最后在研究中医的过程中我们成了朋友。可以说因为脂肪肝，他学到了养生的知识，也治好了他的脂肪肝。下面是他的一些经验：

脂肪肝是营养不良造成的！“良”说的是**食品**的**质、数量和是否均衡**！

常见原因：

①因为长期大量饮酒，伤害了肝功能的酒精性脂肪肝。②营养不良。

热卡过剩，身体肥胖，缺乏运动或不肥胖，但消化不好，**饮食结构不好**，吃的不均衡，多数是垃圾食品成日吃，或不重视蔬菜水果和其它营养的均衡，整天大鱼大肉当粮食的玩命吃，忽略了均衡。影响了肝脏内的正常代谢。

另一类则是因为经济或本身原因，吃的很“贫苦”！长期饮食中蛋白质缺乏，可能是没钱或是自虐，克扣生长必须的原料，使得维持肝脏正常工作的维生素，蛋白质等原料不够，无法正常维持肝内脂肪等能量的代谢，造成脂肪积压。最典型的就是某些没营养知识的素食者或纯为漂亮不知道营养的减肥的人群。

还有一类就是身体虚弱，久病的，吃不下东西，营养不足。或吃的下，却无法吸收。

脂肪肝分轻、中、重度，程度越严重将来越容易演变成肝硬化。脂肪肝其实是现在代谢性疾病（冠心病，高血压、糖尿病等等疾病）的警钟，是这些疾病的幼苗，如果不及时控制，进一步加重，不但破坏肝功能，导致肝硬化，更

增加了患那些“文明病”的几率。

得了脂肪肝，也不用太紧张，只要稍微调整下饮食和生活，就会大有改观，无非就是把营养均衡一下，不需要太大毅力也能把身体弄好。特别注意的是，脂肪肝患者切忌快速减肥，短时间内快速降低体重，尤其是中度以上的患者，因为快速减肥意味着脱水，意味着能量严重缺乏，这样会适得其反，会加速肝脏功能的破坏。这些患者不要用减肥来消灭脂肪肝，而是该均衡饮食，适度活动，提升身体的气血，不要去管体重有多少。随着身体状况好转，营养均衡，体重会有所回报的。

脂肪肝饮食指南：高蛋白、低糖（包括主食）、高纤维（多蔬菜水果）按以下比例吃，保证营养均衡，还美味无穷：（按这个吃个半年，身体状况一定大变！自身体验！）

1份粮食；3~4份优质蛋白（肉，豆腐，蛋）；6份蔬菜和水果；常喝奶类（不用管是否低脂），1天250~500ML；零食常把坚果吃：美国杏仁、核桃和松子，瓜子等）。

适当参加类似快走（每天走6000~7000步，1小时），游泳，自行车等有氧运动，当然，这个阶段要少饮最好不饮酒，如此有个半年一年，脂肪肝就会减轻或消失的。只要长期坚持均衡饮食，也许肥胖的脂肪肝患者体重不一定下降，但因为正确的饮食和生活提高了身体的代谢能力（气血），即使不减肥，脂肪肝也可以渐渐的消失的，所以不用把治疗脂肪肝看做一个艰苦的过程。

可以看出，脂肪肝的治疗不是叫人少吃肉，而是把优质的肉类当做药物来吃，中医认为适当吃肉是培补气血的良好手段，肉类以牛肉、羊肉、鱼、虾、家禽最好。吃肉的同时吃些大山查丸更好。而且控制粮食和甜食是饮食调整的关键，西医认为太多主食会扰乱激素水平，影响脂肪的正常代谢，而在中医看来，脾胃不好的人，大量吃主食无异是雪上加霜，不但吸收不了，还会加重病情。所以在饮食调整的前2~3周，尽量减少主食，增加优质蛋白食品，有利于气血的恢复。2~3周后，可以适当吃些粗粮、杂粮。少吃精米精面和白面包。饮食方面，细节太多，这里就不一一叙述了。

其实，从中医角度，脂肪肝的出现的根源还是脾胃不好，气血不足，无法良好运化食物，使得垃圾处理困难，堆积在肝脏里，从而影响肝的供血和其它功能。

除了影响肝以外，脾胃不好可以影响到五脏六腑，造成很多不舒服的症状。如果有胸闷心悸气喘，而无实质性心脏病的脂肪肝患者，平日可吃些补益气血的小成药，类似参苓白术（脾肺气虚，容易乏力气喘的）；感觉肋间憋气，胸肋骨涨满，容易着急发火或抑郁的人，多数为肝脾不和或肝气郁结，可以吃些逍遥丸（疏肝健脾）。同时还可以按摩阳陵泉，太冲穴，以舒肝理气的，同时放松心情，少生气；此外，经常按摩胃经的丰隆穴可以调理脾胃，降低血脂；容易

心悸头晕，全身无力，但又不是饿的感觉，可以喝些人参生脉饮。柏子养心丸（容易心悸失眠的，饿但无全身乏力的）；如果觉喘气费劲，气憋在胸中，胃堵，就像不主动呼吸就上不来气的可以吃些补中益气丸.....所有药物都是以补正气，化淤滞为目的。

当然首要还是要靠饮食和生活的改变为主，药物的作用是第二位的。只需要小小的改变，带给您的则不会只是解决小小的脂肪肝，而是整体的健康改变。相信你们一定也可以消灭脂肪肝的。

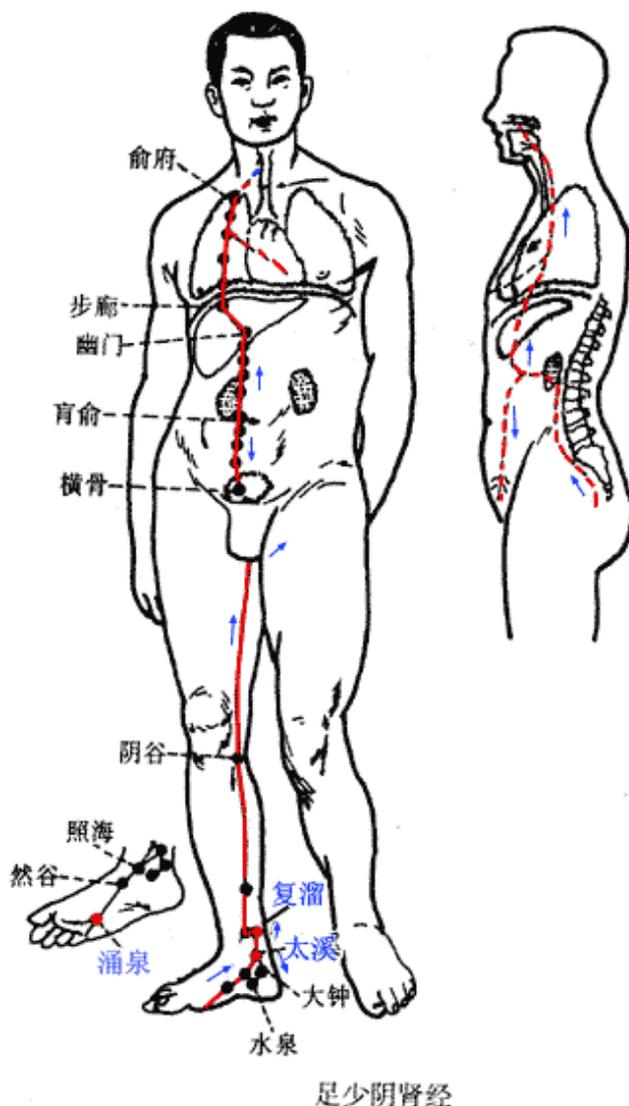
2006-10-08 13:55:53

生命的至宝——肾经

今天说肾经，这真是一条关乎一个人一生幸福的经络，谁若想提高生活质量，在身体上从温饱进入小康，那就必须把肾经锻炼强壮。肾是先天之本，也就是一个人生命的本钱，大多来自父母的遗传，也就是祖上的“遗产”，如果没有先天的厚赠，那就真的太需要后天的培补了，否则，人过中年，便注定要每况愈下，衰老之态势不可挡。身体需要运动，经络更需要锻炼，经络是修复身体器官损伤的无形触手和忠实保镖。我们人体的器官就像天天运作的机器，是很容易磨损的，但是只要我们经常保养它，时时除垢润滑，那么我们仍然能够日久弥新，甚至脱胎换骨。因为我们改变了遗传留给我们身体发展的惯性轨道，激发了每个人身心固有的巨大潜能，大自然赐与了我们每个人强大的自愈能力，就看我们有没有这个机缘去挖掘、去把握了。

今天主要讲肾经的三个穴，太溪、复溜、涌泉。您可别小看这三个穴，个个都是身怀绝技。

先说太溪，位于脚内踝后三厘米凹陷中，这个穴说白了就是一个大补穴，凡是肾虚引起的各种症状，如腰酸、头晕、耳鸣、脱发、牙齿



松动、哮喘、还有就是男人们最担心的性功能减退，妇女们的习惯性流产，都可通过刺激这个穴位看到明显的效果。

我认识的一个女性朋友，才 30 出头，却患了难言之隐，总是憋不住尿，不敢跑，不敢大笑，甚至不敢咳嗽，因为似乎只要稍有大身体活动，就会发生状况。她是一家外企公司的职员，人也长得漂亮，但就是这个病患，使她非常自卑，同事们的聚会从不参加，甚至不敢交男朋友。人们觉得她性情孤傲，也都对她敬而远之。她吃了断断续续吃了三年的汤药，竟无显效。我看了这些方子，都对症，都是固涩缩尿补肾的方子，只是因为她脾胃虚寒，药物在脾胃被阻隔，无法真正被吸收。所以不能收到补肾缩尿的功效。我让她在后背肾俞位置左右各拔一个真空罐。同时按揉左右的太溪穴 10 分钟。每天如此，十天后她来电话说，肾俞穴在拔到第八天时出了大水泡，就没敢再拔，而且太溪穴已经揉的痛不可摸了，我对她说，这一切证明她肾脏的功能已经得到了很大的加强，可以暂时休息，让身体自己去调节。又过了一周，她兴高采烈的来到我家，告诉我她的遗尿已经彻底好了。其实用肾俞配太溪来治疗各种原因引起的肾虚，都是最佳的配伍，尤其对于肾虚腰痛，马上可以见效。用穴位补肾，躲过了胃肠吸收这道关，所以不会有虚不受补的情况，而且补的直接迅速。

再说说复溜穴，“复溜”就是让血液重新流动起来的意思，在太溪穴直上两厘米处。这穴位治疗瘀血和炎症效果最好，所以什么膀胱炎，阴道炎、前列腺炎等，以及因流产留下的后遗症，都可以选择此穴。有针灸专家，称针刺此穴滋肾阴的效果极好，相当于六味地黄丸的功效，所以有怕热口干，夜间烦躁难眠的患者，又多了件宝贝。

涌泉穴，相当于足底疗法的肾上腺反射区，自古就有临睡搓脚心百次，可延年益寿的说法。但其最实用的功效是在于此穴能引气血下行，所以可以治疗高血压、鼻出血、头目胀痛、哮喘等气血上逆的症状。此穴敷药效果最好。如高血压，取中药吴茱萸 25 克研末醋调成糊，睡前敷于两脚心涌泉穴，用纱布包裹。通常 20 小时左右，血压开始下降，且有持续效果。重症者可多用几次（平日配合金鸡独立法效果更佳）。鼻出血则敷大蒜泥，左侧流血敷左脚心，右侧流血敷右脚心。两鼻孔俱出血俱贴之，有立即止血之效。此法还可醒神通窍，以治疗慢性鼻炎。（有专家建议此穴不宜艾灸，可引为参考。）此穴若只想用按摩法，则有个前提，就是稍用力此穴即痛感明显者适宜，若使很大力，而痛感不显，或此穴处皮肤无弹性，一按便深陷不起的，不可用按摩法（会使肾气更为虚弱），可选用敷药法。

而太溪、复溜两穴用按摩法，效果很好，也无禁忌，常相配而用，哪个穴位敏感就先揉哪个穴，然后再把不敏感的穴也揉敏感了。有病治病，无病强身，若再同时在肾俞、关元、气海等穴拔罐。那就真成了一剂安全平和的十全大补汤了。世人只知鹿茸、枸杞、虫草、河车（胎盘），为补肾佳品，岂知太溪、复溜、涌泉才堪称是生命至宝。只是穴位蝇头之地，人皆不以为意，岂知小小孔

窍，却能通天彻地，尽藏玄机。有朋友可能会觉得我在虚言夸大，狐疑不信，那就只能是“如人饮水，冷暖自知了”。

2006-10-08 14:29:29

最简单又最有效的健身法

前两天，和几个较熟的朋友一起吃饭，一个朋友说，你博客里介绍的健身方法，太复杂，全是经络穴位，我看着就晕，而且也找不准，有没有更简单的方法，不学就会的？我哑然失笑，打趣道：“你这家伙也太挑剔了吧，把烙饼挂在脖子上你都不咬，就欠饿着你。”他笑了，把一块牛肉送进我的嘴里，说：“这样才到位”。

我转念一想，他说的也有道理，毕竟很多人对经络可以说是一窍不通，连最基本的概念都没有。我觉得通俗的东西，仍然会有很多人觉得复杂。没关系，我这还有更简单的方法，没有人学不会，只是担心其太简单而被人忽略，人们有一种错觉，认为越难学的东西价值越高，其实从平凡中孕育的伟大，从腐朽中显露的神奇才是无价之宝。

今天介绍的这个健身法，就是**推腹法**。

推腹，顾名思义就是推肚子，用手指、手掌、拳头皆可，由心窝向下推到小腹。

简单吧，但是我还要对您苦口婆心，反复强调，这可是最好的健身法。千万不要因其简单而忽略，那样您真是把天上掉下的馅饼当牛粪了。

其实这个方法，也不是我的新发现，古来就有，但是我要告诉您一个书上没有的秘密，那就是一切慢性疾患，都可以在腹部找到相应的阻滞点。也就是说，一切慢性病都可以在腹部找到其对应的蛛丝马迹。由此，我们可以得到这样一个好处：当我们的慢性病牵延不愈，但又不知病因何在，如何治疗的时候，那时您就去寻找这个腹部的阻滞点（也许是一个硬块，也许是一个痛点，也许是一个“水槽”，也许是一个“气团”）只要把它推开揉散，您会发现您的慢性病也随之消失了。

如果您没有发现自己有什么慢性病，但推腹时却在某个部位有阻滞点，那您一定要赶紧将它推散揉开，因为那必是个将来的隐患。

您每天早上要起床时推一次，晚上临睡推一次，平常无聊时也可推推，有人一推就会打嗝放屁，那是清气上升，浊气下降，效果最好。有人则会腹中咕咕水声，这是在推动腹中沉积多日的浊水，这种湿浊如果不及早排出，循经上头则头痛眩晕，滞塞毛孔则皮炎湿疹，遇肝火则化痰，逢脾虚则腹泄，遗患无穷。必须及早清除。

“胃不和则寝不安”，是说肚子不舒服，就别想睡踏实觉。有人长期睡眠不好，或眠浅易醒，或辗转难眠，或噩梦不断。只能靠安定来麻醉神经，真是痛苦不堪。那我建议您赶紧推推肚子，您会很容易找到阻滞点，然后细心将它推散揉开。那么从此以后，您就可以告别漫漫长夜忧愁枕，一觉睡过日三竿了。

说的如此神妙，您就赶快行动吧，别忘了把您的快乐拿来分享呀！

2006-10-12 12:28:43

学习中医的人为障碍

很多网友对学习中医充满了渴望和决心。先被中医的神奇所感动，再被偶然的成效所激励。然而随着一些看似难以逾越的屏障挡在面前，便逐渐踟躇徘徊，最终蹉跎放弃。

一日去朋友家坐客，看到他的宝贝女儿正拿着针灸针聚精会神的在一个金黄的桔子上练习针刺。她是某中医院校的学生，说这是老师留的功课，我看到满桌上被扎烂的桔子，说：这么好的桔子吃了多好。她说：“郑叔叔，你当时学针灸是扎什么呀？”我笑着说：“我可舍不得去扎桔子，只是扎自己，针刺的满身青紫，艾灸的遍体疤痕。”她说：“郑叔叔，你来扎扎这个”。说着指着墙上的一个纱布包，对我说：“这是由二张白纸、三层棉花、四层纱布组成的练习针刺的法宝，这包正中心有一个牛皮纸撕的小碎片，旁边还有一粒黄豆，看看您能否一针穿过小纸片，然后再扎到黄豆上，我已经练了二个月了，还是不行，您应该没问题吧，我们教针灸的教授说了，不练会这个以后别想成为高明的针灸师。”我连忙举手投降。头摇得像波浪鼓。她很失望的说：“郑叔叔你都不行，我恐怕是练不会了”。我问她：为什么要扎得这么精确呢？她说：“扎的准才能针感强烈，效果才能好呀”。我又问她：“那你说说看，身上的穴位是你刺它才起作用呀，还是你不刺它它也起作用”她似乎从来没有思考过这个问题。边反复扎着桔子，边疑惑的看着我。我对她说：“穴位就像是一群孩子，平常都在那里玩，有的孩子玩累了，就扒在那里打个瞌睡，想让他醒，轻轻拍拍他的肩膀就行，何必非要狠狠的踢他一脚呢？你这个幼儿园的阿姨不去调动这些孩子玩的积极性，却天天在那里练习踢人的技术，难怪你越来越失去信心了。”

我常常接触一些海外的客人，他们迷信中医，崇尚中医奇妙的理论，但是他们同时也害怕针灸，畏惧汤药，问我中医除了扎针灸、吃汤药还有什么其他更简单的方法，我说当然有了，“针灸只是舟楫，没它照样行船，汤药不过调羹，有它只为方便。”难道没带针具，药店关门，中医大夫就束手无策了？我告诉他们，我们每个人身上本来就百药齐全，都在经络穴位中翘首待选。只看医者会不会用它了。举个例子，治疗月经不调，通常首选逍遥丸，如果手边没药，我就按摩患者肝经的太冲穴和胆经的阳陵泉，效果一样，且更为迅捷。如果心中

发热烦躁，常用牛黄清心丸，但这药若常吃，有人担心其中的朱砂会对身体有损害。我就教他先按摩心经的神门穴，再按摩脾经的大都穴。此外按揉肺经的尺泽，加上肾经的复溜，相当于麦味地黄丸，按摩膀胱经的风门加上肺经的孔最就是通宣理肺散。还有血府逐瘀汤，补中益气丸等等几乎所有的常用中药，都可以从经络穴位中找到同类。

有人因为针灸太复杂，总是敬而远之，因为汤方太繁多，常常如坠云雾，再加上脉学玄秘，经文古奥，更觉得中医高不可攀，其实，这是您自设迷障，中医本可学得“闲庭信步通幽径”，何必非要“踏遍群山觅归途”呢？

事障易解，理障难除。学习中医知识本身并不难，难的在于我们一定要清楚究竟要学些什么？否则您尽管学得殚心竭虑，最后也是劳而无功。

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

如果您想送心爱的人一朵玫瑰，那么茎上的刺就不是问题。

2006-10-14 11:04:02

玫瑰的激情

周日一早，我便接到快递公司打来的电话，说朋友有包裹送给我，我告诉对方我的地址，他们说马上送到，大约一个小时以后，我打开门，迎面的是一位身着职业裙装，怀抱一大捧红玫瑰的漂亮女孩，她说：“您是郑先生吧，这是您朋友送给您的花。请查收。”“送我的？”我惶惑的看着对方，没敢接。“对，还有一封信”她从花束中拿出来递给我。我连忙打开：

“亲爱的郑老师，我们不怕扎伤手指，亲自为您挑选了22朵最好的玫瑰，祝您健康幸福，好运常在。——您的粉丝们”。

我的心突突直跳，脸也涨的发热，手也有点“帕金森”地接过了这火红的玫瑰，年近不惑，这种少男少女才有的激情心动，真是久违了。

回到屋里左思右想，也想不出是哪位朋友对我的厚爱，但真得谢谢您，让我瞬间年轻了二十岁。一个小时后，心情慢慢的平静下来，想起刚才的失态，不禁哑然失笑，但心里仍是很温暖的感觉。

朋友的支持就是最好的动力，粉丝们让我年轻，我也得给朋友们回赠点最

好的东西，才是礼尚往来。今天就给大家介绍一种很棒的健身运动。这个功法，动作简单，看似平常，但若是掌握了其中的心法要诀，那真是“补肾之峻猛，强身之迅捷，无出其右。”这是现年 86 岁，仍能以一敌五的太极拳名家，我的恩师李宝良先生的养生密法。八年前，我有幸被恩师收为关门弟子，口传心授了一套老人家独创的养生绝学，真是受益无穷。不过师傅也再三叮嘱：医不叩门，道不轻传。不知今天被这 22 朵玫瑰引出的冲动，会不会遭到恩师的詈责。

功法动作：直立，两脚分开与肩宽，双臂上举伸直，在脑后交叉，此时小腹略向前倾，双手尽量向上伸直后压，所有力量、意念集中在腰椎。

然后力量从腰椎发出，令两臂以最大弧度从脑后向身体两侧压下来，同时下蹲，两手最后在两膝间交叉，结束时意念集中在前脚掌 5 秒钟。脚后跟不可离地。（在两臂向两侧下压时，胳膊不使一点力量，完全是腰在用力）

再站起时，前脚掌先用力，作为起动能能量，紧接着将所有力量、意念，再次集中在腰椎，两腿不要用一点力量，向起站立。两手一直交叉，从胸前——直上头顶——到脑后。（站立过程中身体头脚在后，小腹向前，身体呈弓形）。

呼吸方法：身体下蹲的整个过程，呼气。身体向上站起的整个过程，吸气。在呼吸转接时，略屏息两秒钟。（最好用腹式呼吸法）

练习多长时间，应根据个人体质，以不觉疲劳为宜。练后，很多人会觉腰酸，需要用两手攥空拳，轻轻捶打后腰。

反应：通常练两分钟就会浑身微汗，脚掌发热。有人会打嗝、放屁。

至于长期效果，大家自己去感受吧，如出现腹痛，腰酸等不适症状，可按摩复溜、太溪穴，很快解决。如果再配合金鸡独立一起练，那就更妙了。

有什么难的，还堪称是什么秘诀？许多人会有这样的感叹！但这确是心法！就跟哥伦布能将鸡蛋立在桌上一样的简单。其实是一层纸，但对很多人来讲，永远是一座山。

2006-10-17 04:37:46

给疯子们的礼物

前日与几个作家朋友在一起小聚，这些墨客们都是李太白的后人：酒后妄语狂言，不醉不解春风。我有医者身份挡架，得以浅尝小酌，独醒旁观。有位谢顶的兄台，酒已半酣，搂着我的肩膀向我边敬酒边说道：“郑老师，您看我，比您还小两岁，可人家说我像 50 多岁的，老婆都快不要我了，您得救救兄弟呀！”说的大家哄堂而笑。这时，这里最年轻的作家张女士向我问道：“郑老师，我每天熬夜赶稿子，人家说我最近老多了，您有没有什么美容秘法呀”。这是个眼

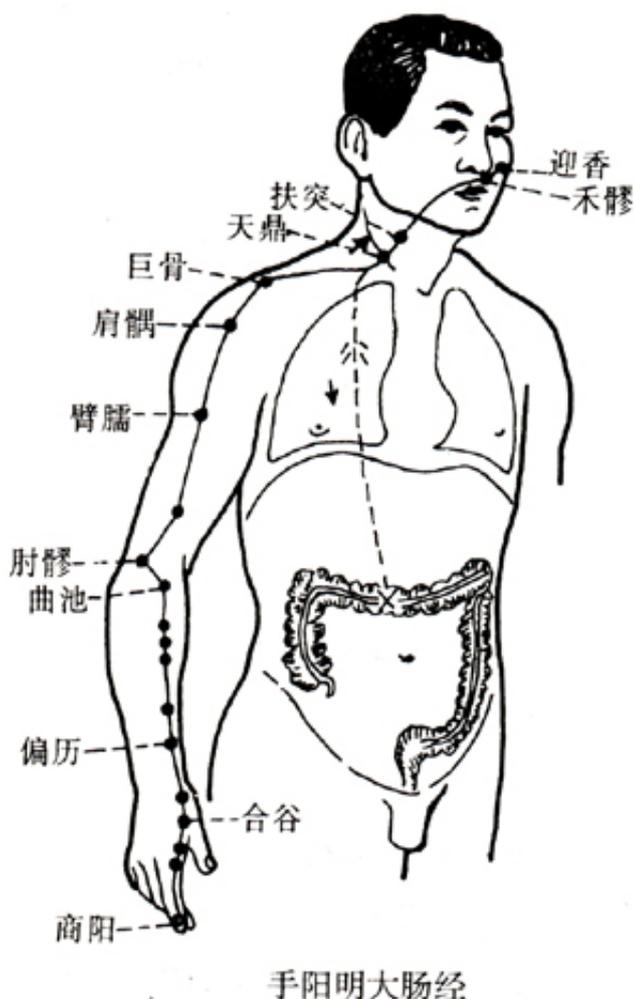
睛大大的，很漂亮的女孩，只是面色有些灰暗。我随口道：“我有什么好方法，你们就少喝酒，多睡觉呗！”大家对我的回答都摇头不满，“郑老师不实在，我看您天天半夜在博客上发表文章，可还是满面红光的坐在这，肯定有什么妙方，却让我们早睡早起”。一句话问得我哑口无言。说实话，夜里写文章也是迫不得已，白天事物繁忙杂乱，也就晚上安静闲暇，但正如吴清忠先生所说，夜里是人体长气血，积蓄能量的宝贵时间。“什么功法都无法替代正常的睡眠！”我于是对大家说：“我现在也是在挥霍过去积蓄的储备，哪天用光了，也会衰老的很快。”

他们都不信，一人还从皮包里拿出了霍香正气水和大山楂丸给我看：“郑老师，这是您推荐我们用的解酒药，还真管用，我们现在比原来更能喝了。”一句话，说的我是哭笑不得。我脱口说道：“真是治得了病，治不了命呀！”这时，这里最年长的罗大哥说话了：“郑老师，您算说对了，医者只管治病，至于命，那不是医生所掌握的，而是老天所控制的，老天，让我们几位成为文化人，我们要出好的作品，那就得有激情，那就得放浪形骸，无所顾忌，如果整天为了保持身体的健康，日出而作，日落而息，循规蹈矩，平淡一生，只是生活了一天，重复了三万次，尽管活过百岁，无疾而终，那又有什么意思呢。我宁愿大喜大悲的只活它一百天”他说这话时神采飞扬。不愧是作家，谬论都能说得铿锵有力。我虽不赞同，却也无话反驳。“所以，郑老师，您作为医者，能让大家的命运因您而更加精彩，那就是功德无量了。”

我这人禁不住别人忽悠，一听“功德无量”，似乎很神圣，好像已经修成了正果。于是赶紧献出预防衰老的秘方。其实，只是两个很简单的小功法，我即使真告诉大家，也不见得能有几个人坚持做，只是图个心理安慰罢了。

我的美容秘方：

敲头与疏头：用十个手指肚，敲击整个头部，从前发际到后发际。反复敲击两分钟，然后用十个手指肚疏头两分钟，也是从前发际到后发际（一定不能用指甲）。头上的经络众多，有膀胱经、胆经、三焦经、胃经，穴



位则有好几十个。敲、疏以后，通常可以看到满指油污，这是头皮内的污浊从穴位和毛孔排出了。如果想加强疗效，可以用手掌将两耳堵住，用双手食指和中指弹拨后脑，这在古书中叫做：鸣天鼓。最能怡神健脑。经过这番“推敲”，经络无阻，血管畅通，何愁头发不浓密乌黑呢？

面部皮肤的保养：用十个手指肚轻轻敲击整个面部，额头，眉骨、鼻子、颧骨、下巴要重点敲击。

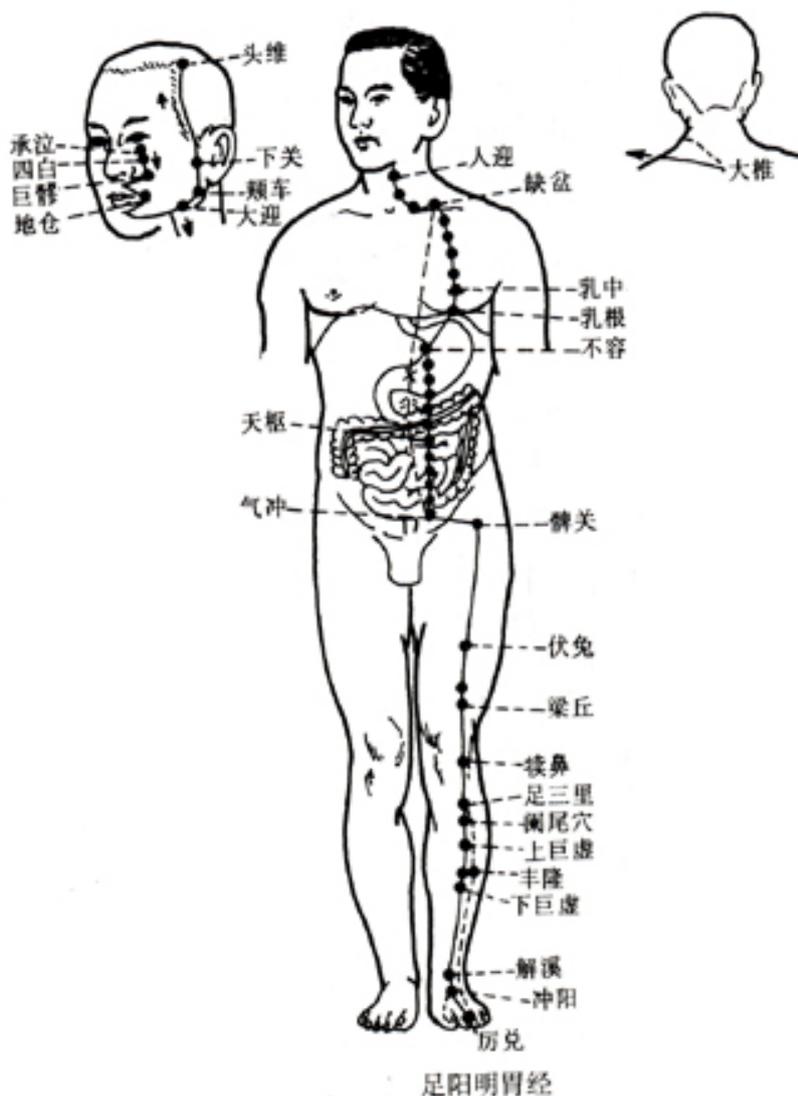
然后用左手掌轻轻拍打颈部右前方，右手掌拍打颈部左前方（手法一定要轻）。

然后右手攥空拳敲打左臂大肠经。（大肠经很好找，您只要把左手自然下垂，右手过来敲左臂，一敲就是大肠经。）然后换过来左手攥空拳再敲打右臂。一边敲打一分钟。（从上臂到手腕，整条经都要敲）。敲打大肠经是因为这条经直通面部两颊和鼻翼，可以有效防止这些部位长斑生痘。

此外，还有一条更重要的经络——胃经，也要敲打。从锁骨下——顺两乳——过腹部——到两腿正面一直敲到脚踝，都是胃经。胃经敲打可稍用力。面部的供血，主要靠胃经的供应，所以颜面的光泽，皮肤的弹性，都由胃经供血是否充足所决定。有人脖子上的皮肤松皱了，很影响美观，其实这不过是胃经的气血亏虚所造成。只要坚持敲打大肠经和胃经，很快就会有惊人的改观。

我将这些功法，给这些天天扒在电脑前的灵魂的疯子们，一一演示，他们都高兴的手舞足蹈，尤其是两位女作家，更是欢天喜地，我也似乎被这种情境所感染，本来没喝多少酒的，却不知为何醉意朦胧了。

2006-10-20 03:46:46



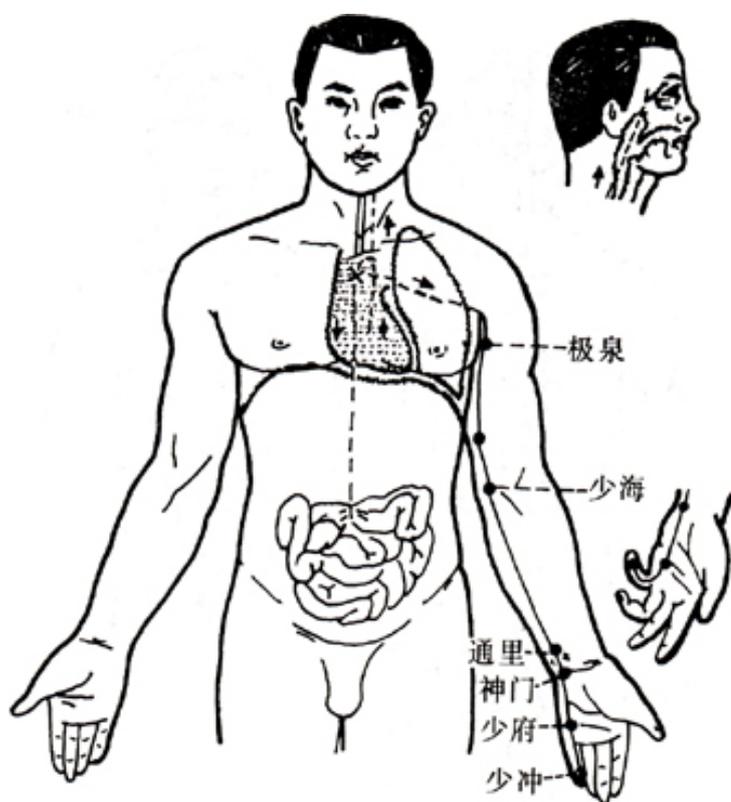
外国人的心经

有个在中医院针灸科当主任的网友，来信与我交流，说临床几十年，对心经的功效仍然认识不足，除了常用神门、少府来治疗心脏病或失眠等，不知还有什么功效。他的问题使我想起了令我很得意的一件往事。

前年的春天，我去新加坡旅游，暂住在好友杰森家里，那天晚上正在喝茶聊天，杰森突然接到一个电话，说他的一个英国朋友，突然病重，不能说话了，他得过去看看，并请我一起过去帮忙给诊诊。路上杰森对我说，这个英国朋友，很喜欢中国文化，经常和他一起聊天，已经 75 岁了，是个忘年交。

来到那个英国朋友的家，老人正斜靠在沙发上，两目有神，看着并不像有病的样子，他的私人医生已经来了半天了，据说是当地最有名的西医。那医生说他是脑血管有问题，建议他回英国去治疗并先马上住院检查。老人似乎不同意，连连摇头。朋友向老人介绍，说我可以中医的方法帮他看看，老人睁大眼睛很惊奇的望着我。我让老人伸出手来，帮他把脉，他的脉弦滑有力，弦为肝火，滑为痰盛。再让他张开嘴看他的舌象，老人张嘴很费力，舌头歪向一边，并卷曲着，舌头一边已被咬破，还在出血。里面还尽是食物残渣，他的侍者向我们介绍说，老人几年前得过脑血栓，左手臂一直不是很灵活。但其他一切正常，昨天晚上喝了点酒，今天早上说话就有点不太清楚了，尤其吃饭时总咬舌头，而且食物都糊在舌头上无法下咽。到晚上连张开嘴都吃力了。老人的问题在中医看来属于中风先期，肝风内动，痰蒙清窍，心脉瘀阻。舌通心脉，“舌乃心之苗”，故舌头的症状最多。

老人身体壮实，本可直接用安宫牛黄丸，化痰熄风。但手边无药，我的针灸也没带在身边。便提出用汤勺为老人刮痧，我把我的思路一说，杰森用英语一翻译，那个西医大夫连连说“NO”。并显出气愤的样子，而那个英国老人却露出欣喜的表情，频频点头。西医大夫最终铁青着脸，坐在旁边的沙发上，不再说话了。我在老人家的厨房搜寻了一番，找到了一把做工精致的可能是盛饭用的小木铲，又找来了一瓶橄榄油。我让老人，脱掉外衣，



手少阴心经

露出左臂，老人的肌肉很结实，我于是顺着左臂的心经刮了起来，从极泉穴开始，那个小木铲很好使，比我在国内用的刮痧板还顺手，边刮我边问：“感觉怎样”，老人始终露出惊喜的表情，还时时的点点头，好像正在欣赏一首美妙的曲子。痧出的很畅，不一会儿，心经已经变成了一条黑紫的线条，像是被人重重的打伤了一样，那位西医大夫，惶恐的坐立不安。总让我轻一点，轻一点。刮了大约十几分钟，当刮到手腕的灵道穴时，老人突然剧烈咳嗽了一阵，吐出了两口暗黄色的浓痰，然后向我挑起大指，清晰的用英语说了句，“太奇妙了”，我接着又在老人的神门穴点按一分钟，以泻心经之余火，同时用另一手在脾经的大都穴按揉，以接引心经气血，最后掐点太白穴一分钟。把肝火之多余能量尽转于脾经储存，不致白白泻掉。治疗共三十分钟，再让老人吐舌头，已经伸缩自如，归位如初了。

老人高兴极了，大踏步的在屋里走来走去，然后亲自去他的储藏室，拿来一瓶酒。据说，是他家珍藏的法国香槟，已经有一百五十多年的历史，非要大家同饮一杯。他的医生又忙站起身劝阻，并也示意让我阻拦，说他得这病就是因酒而起，怎能再喝酒呢，我却欣然的对老人点点头表示同意。因为我清楚，老人属肝气旺，痰火盛的体质，起先喝酒，酒性热而升散，一时痰火阻滞心经，造成中风。而此时痰结已开，肝火已散，心脉正盛，喝点酒正好能温经通脉，去滞散瘀。且人的情志不可拂逆，而应抒其所欲发，这样才能气顺痰消，尤其似老人这种刚直性格更是如此。

仔细品尝着他的家传宝贝，淡而悠香，但并未觉得有何特别之处，老人却很得意的显出酣畅的样子，虽然这百年佳酿给我这不懂酒的人喝是浪费了，但我的心，充满了欣喜和自豪，我想这更是一种陶醉吧。

看来外国人的心经，和我们的也毫无分别，真盼望我们的中医国粹，哪一天能像法国的人头马，驰骋世界，香飘全球。

2006-10-23 12:08:33

肝经——火气的发源地

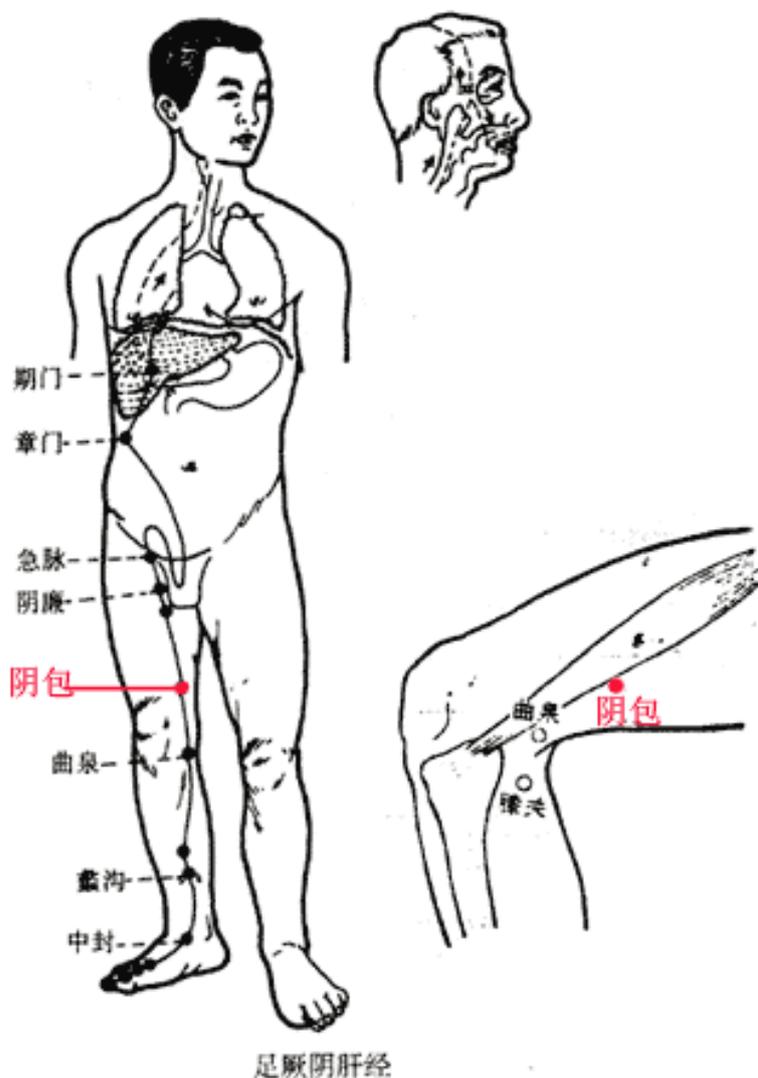
去年八月去香港出差，顺路去拜访了一位同道，他是三年前从内地去香港开私人诊所的文安兄，由于用针灸治好了一位香港富豪的风湿痛，富豪便出资在香港为他办了一个诊所，据说在当地已小有名气，来就诊的也都是些有钱的商人。他的诊所坐落在山间的一幢二层小楼。在香港寸土寸金之地，这样的格局可谓是身价不菲，里面的装潢更是古色古香，真有点山林隐客的味道。

朋友急匆匆出来相见，又急匆匆消失了，让他的助手陪我在客厅喝茶，我感到自己来的不太是时候，正准备起身告辞，文安兄又急急忙忙地跑了进来，并连连致歉，说怠慢怠慢，晚上一定请客谢罪。我打趣道：“病人多的都要跑步

来治了”。他说：“就一个腿疼病人，我这半天还没搞定呢！”对于文安兄的针灸术，我还是很佩服的，通常的腰腿痛，一针就能有效。今天这是怎么了？他看我疑惑的望着他，便拍了拍我的肩膀，说：“老弟，要不你帮忙给看看，这是我一个非常重要的客户。”我说：“我哪敢班门弄斧呀！”他执意道：“哪里，你要一出马，我对这老主顾也算是有个交待了”。

于是他把我让进诊室，他的两个助手正在给那位患者在腿上拔罐。我让他们把罐先去掉，扶患者坐起来。这是个 50 多岁，体态丰腴的妇人。此时已是一脸的不满，文安兄略带夸张的将我吹嘘了一翻，那妇人用极锐利的目光审视着我说：“你的医术真的这么厉害？”一脸的不信任，一丝笑容也没有。我很少碰到对我这么无礼的病人，我笑着随口对她道，“您又不是什么大病，不用那么高的医术。”她说：“你能知道我有什么病？”我显得一脸轻松，微笑着对她说：“摸了脉就知道了”。她此时脸上的肌肉略微缓和了些，急忙伸出手来让我号脉。摸其肝脉弦紧如绳，肾脉却细涩无力。而肺脉膀胱脉皆浮紧有力。我便胸有成竹的对她说，您的病从表面看是腿疼，但根源却不在腿，而在肝，必是您先生气，再受凉，腿才疼的。她听我这么一说，脸上立刻堆满了笑容，连连拍手说：“对呀，对呀，我昨天下午与我的合伙人大吵了一架，气得我晚饭都没吃，夜里睡觉时心里发热烦躁，我

就把空调开得很大，早上就这条腿冰凉，后来就痛的走不了路了。不过刚才文安先生也说我是受寒了，可扎了半天也没用呀，还给我拔罐子，越拔越疼。”我说：“安先生扎的穴位都对，只是他没想到您是个爱生气的人，所以没给您扎‘消气穴’。”“还有‘消气穴’？太神了，在哪？”这厉害的妇人此时却像个好奇的孩子，拉着我的手让我快指给她看。哪里有什么‘消气穴’，我给她找的是大腿内侧的阴包穴，我对她说：“您一生气，肝就紧张，也就是通常说的肝火旺，同时整条肝经都会弦紧拘挛起



来。肝火一起，火性上炎，气血便不下行，腿上没有充足的气血抵御风寒，则空调冷气乘虚而入，所以腿就疼了。因此要治腿疼，只要推开肝经上的郁结让气血下行就好了。”于是我让她先摸到‘消气穴’，发现这里有一段硬结。我用手掌顺着肝经从大腿阴包穴轻轻往下揉推，开始一推她疼的直叫，可二分钟以后，她就说一点也不疼了。我让她下地走一走，她走了两圈，还做了个下蹲，都一点不痛，此时她已是满面春风，还极力邀我去她家做客呢。

我谢绝了她的好意，将她送走，重新回到客厅和朋友叙旧，文安兄对我的治疗，仍有些不解，问我道：“我刚才给她扎的都是通经络去风寒的，甚至用上了‘烧山火’的绝招。（针灸中一种能使肌体迅速发热的手法），可她小腿总是冰凉，你一揉阴包穴，马上脚都变热了，这到底是怎么回事儿呀？”我边用手比划边对文安兄说：“她小腿冰凉，是因为她气血下不来，瘀阻在肝经，你强通膀胱经只会让她经脉更紧张，即使加上足三里，补气血，也补不上。就像一根绑紧的绳子，你越使劲拽它，它就越紧，必须要找到绳扣才行，这‘阴包’穴就是绳扣，所以一揉，所有的经脉就都松开了。”

晚上我和文安兄到酒店痛饮了一番，他难得在异地遇到知己。他说：“我的病人里得肝病的很多，兄弟有什么好的方法吗？”我举起酒杯对他说：“少喝酒，别生气，就是最好的方法。”

记得吴清忠先生在他的《人体使用手册》中强调大家要多揉肝经的太冲穴，这真是金玉良言，揉太冲穴即可解郁散结，又能舒肝健脾，对于爱生气的人来说真是个法宝。它才是真正的“消气穴”。我这样说有人会很困惑：你一会儿说阴包穴能消气，一会儿又说太冲穴能消气，到底用谁来消呀？这让我很难说清，借用刻舟求剑来略说一下：病已变矣，而穴不变，治病若此，不易惑乎？其实，哪个穴又不能消气呢？

2006-10-26 02:44:23

糊涂的导游

几个好友小聚，有朋友责问我：你的博客到底要向大家介绍什么呢？今天讲经络，明天说用药，后天又写美容，让我们的思想也跟着起伏不定。能不能有个步骤，有个中心，有个前提，我们这些门外汉也可顺藤摸瓜，按图索骥。不要总是陶醉在你的零星感悟当中，也让我们真能由此获益才好。

听了他的话，我半晌无语，朋友的感慨或许也是众多网友的心声，只是大家不好直言说出而已，仔细回想了一下，写博客的初衷，只为随感而发，自娱自乐，也顺便练练刚刚学会的五笔，根本就没想到要去授业解惑，更没升华到利世济民的高度。后来网友们的支持，清忠兄的推举，还有好友同事们的督促，把我一下推到了半山腰，只好往上爬了。但此时的心境已大不相同，原来是写

给自己看的，现在要让大家都看懂，心里没有了那份闲暇，只剩下了沉甸甸的责任。

朋友的责问不无道理，既然我把大家带到中医的神圣殿堂，那就应该让朋友们在金子塔里饱览风光，任意穿行，而不是把大家引进迷宫，进退两难。

看来我需要给大家画个导游图才行^0^。

2006-10-27 12:06:48

金鸡独立，妙趣横生

有朋友说金鸡独立现在一站能5分钟脚不沾地，觉得有些枯燥，不想练了。

其实，金鸡独立我们可以练得有声有色，乐此不疲呢！

记得我当初练此功法，曾将自己想象成是一个冲浪运动员，手里也虚拟地（想象着）揣着一根绳子，有意将身体倾斜，闭上眼，想象自己在惊涛骇浪中起伏跌宕的感觉，充满激情。一会儿就会浑身出汗。

如果再加上一些你喜欢的音乐，就更加趣味盎然了。

2006-10-28 14:17:40

我与吴清忠先生的不解之缘

《人体使用手册》的作者吴清忠先生，以其对中医理论的深入理解和雅俗共赏的写作手法，在华人读者中享有盛誉。40万册的发行量创造了大众健康类图书的发行记录，可以说对中医的普及起到了不可低估的作用。就是这样一个老吴，在他的博客上说我是他的启蒙老师，引得许多朋友不解：老吴在年龄上比我大近二十岁，那我怎么成为他的启蒙老师了呢？其实老吴就是这样的人，老顽童，就像金庸笔下的周伯通，从来没有名份尊卑的概念。回想起来我和老吴认识也已经有十多年了，许多趣事往事仍然历历在目。

记得那是1993年，我随一个企业家朋友，到上海逗留，住在老吴公司的别墅里。老吴当时也是个商场中人，或者用金融家、投资家来形容他更合适些，据说他掌管着几亿美元的项目基金。听说我对中医颇有研究，老吴便每日下班驱车前来接我去他家共进晚餐。老吴是个很注重生活品质的人，对时间的运用也是“公私分明”。比如他在家里从来不谈公司的事儿，饭桌上总能谈些趣闻逸事，且胃口极好。饭后，我和老吴经常在书房，边品茶闻香边谈医论道，甚是投缘。老吴极为聪明，有过目不忘之能。记得我曾与他谈论中医的五运六气之法，结果不到一个时辰，他已熟记于心了。老吴当时就已对中医养生有着很独

特的见解，结合了现代生物学、心理学等许多领域的学识。我们时常发生争论，我较强调医者的神能，他更重视患者的自愈。争到最后，往往不了了之。我虽是执拗之人，他却能宽容忍让，所以从来没有不欢而散的情况。现在想来，老吴真是难得的良师益友，他的博古通今和中西合璧对我的中医理论体系也有很好的启迪；而他的包容精神，至今让我由衷的感佩。每到子时，我们便开始打坐诵经。老吴最喜心经，唱诵得动人心魄。我们一唱一合，甚有意趣。真是“头上但有星照月，心下唯余一点空”，虽难超凡入圣，却也乐在其中。这样闲逸的日子真让人怀念。我的朋友送了老吴一套破损不堪的乾隆年间的《医中金鉴》，（这书现在已经失传了），老吴如获至宝，时常拿出来研读，我每每都会笑他不务正业，他总是神秘地说，这里面到处都是经商的高招。看来老吴已经得道，一通百通了。

后来我的那位企业家朋友出国发展了，老吴的投资生意也越做越大，我也忙于自己的事业，大家便无暇相聚，平日也甚少往来。只是有时老吴的朋友从上海来北京，相约喝茶或者打球，转答一下彼此的问候，一晃很多年未曾谋面了。直到去年八月份，老吴的一位朋友专程给我送来老吴的《人体使用手册》。看过书后，真令我拍案叫绝，激动不已，连忙找出老吴的通讯地址，用刚学会的五笔输入法打了一封简短的信：

清忠兄：

你好，好久不见，甚为想念。拜读大作《人体使用手册》，令我瞠目结舌，拍案称奇。

把简单的问题复杂化世人多有擅长，但能把纷繁玄奥的中医理论说解得如此平易近人，兄真乃当世第一人也。

解读古人亦不为难，兄多有石破天惊的高论奇想，独出心裁。“人体电压”、“功能系统”、“气血水平”、.....真是妙语连珠，口吐莲花，让我读罢，酣畅淋漓，获益匪浅。

兄之高论，效法自然，中西合璧，若充之以更多简易有效之方以养生疗疾，防患未然，让世人从此摆脱茫然无措，任人摆布的求医之路。真是功德无量！

好友： 郑幅中

零五年八月二十八日于北京

第二天一早，我便收到了老吴的回复：

幅中老弟：

很高兴也很意外收到您的信，本应以兄互称，但我俩年纪差了一大把，称您为『兄』显得有点假，直接称您『老弟』反而自然些。

我们真的好久不见，我的老朋友阿栋蒙您照顾，身体确实进展不少，说真的如果不是您的医术，他可能早挂了，我们经常提起您。在中国让我最佩服的医家一共只有三个人，您是第一个；另外一个广州的特异功能者，他行事比较低调，名字就暂时不说；还有一个是我书中所说的陈玉琴。你们三个的长处各有不同，您是养生治病和急救的高人；广州的友人则能透视人体，也能看到人身上的经络，直接处理阻塞之处；陈玉琴则对慢性病有许多独到的见解，我书中大部份的概念来自于她。

您的提议非常好，我知道您有许多简易有效之方法，可以养生疗疾，我们可以合作将之出版问世，一方面让世人真正了解中医的神妙，并且使许多罹患绝症的人有一线生机，挽救许多家庭的悲剧；另一方面也可以为我们自己打出一条宽阔的人生道路。我相信我们俩人合作的作品，必定会比我的第一本书更实用而且精彩，而这些书都不单适用中国人，也适合外国人，有机会在全世界发行。

吴清忠

2005/8/29

老吴的回信让我很振奋，但我自感缺乏写作的意识和感觉，恐写出的东西枯燥刻板，或因为我反而坏了老吴的英名，因此犹豫着迟迟没有动笔。老吴来信询问，我便说，干脆我先办个博客吧，看看人气和读者的反应情况如何。有了读者的鼓励，再言写书也不迟。老吴对任何事情总是遵循顺其自然的原则。他不仅赞成我的提议，还在我的博客推出之后在他自己的博客上进行了大力推举。这样的朋友让你觉得没有丝毫的压力，因为他总会包容你的一切，然后全力支持你！老吴虽是台湾人，但他的口头禅，倒是一句地道的北京话：哥们之间，何必客气呢？

认识老吴，真是我人生中的一大快事。

2006-10-30 01:15:17

类风湿不可固守成方

昨日儿子同学的妈妈方女士来访，说让我给看看一张中药方，评价一下其疗效怎样。

方女士 40 出头，患类风湿有好几年了。因为婆婆是西医专家，所以一直吃着西药，据说都是用来治疗癌症的进口药。但一直没什么效果，连早上起来的晨僵问题也没解决。两个月前我在接孩子的时候碰上她，让她每天晚上睡觉前揉揉十个脚趾关节，据她说，只揉了一周，晨僵问题便一直没犯。所以对我还很信服。中药方是一个六十多岁，很有名气的老专家给开的，可是吃了两周，没看出什么效果来。现在右臂肘关节已伸不直，西医说是滑膜炎，进一步发展就会肌肉萎缩。而且膝关节已持续疼痛了许多天，腕关节也肿胀明显。

我看了看药方，不过是些鹿胶、紫河车、仙灵脾、清风藤、全虫、寄生、牛膝、藏红花等等补肾活血散风通络之药，乃治疗类风湿的通剂，千人一方，难说优劣。便对她说，此药吃吃无妨，但难有显效。与她摸脉，发觉两肾脉并不虚弱，心脉也浮大有力，唯脾脉沉涩。肺脉缓弱无力。脉涩必为血瘀。看其舌，光剥无苔，质红色暗。乃脾经瘀血之象。通常也是久服西药，重伤肝脾所致。她说她心情坏到极点，快要崩溃了，害怕自己这样慢慢就会瘫痪。我笑了笑，说：“哪有那么严重。现在你哪里痛，咱们先治治”。她说这几天右肘痛得厉害，书包都拿不动。我按住她的“手三里”，再让她伸臂，她说按住这个“穴”胳膊就不怎么痛了。我告诉她，她的大肠经有瘀血阻滞，刮一下痧，马上就好。于是让她捋起胳膊，我顺着她大肠经的“肩髃”往下一直刮到手三里，只刮了五分钟，出痧较多，且在“臂臑”穴，刮出一个大青包。再让她伸臂，已自如无碍。她说这两天早晨食指一直在痛，我对她说，食指也归大肠经管，所以下就全好了。然后我再看她的膝盖痛点，正好压在脾经上，我就指出脾经从“血海”到“商丘”的循行路线。让在旁边早就跃跃欲试的她先生帮他按摩。有了先生的关爱，疗效绝对不同。

果不其然，他先生只为她按摩了 3 分钟，她就可以随意蹲起而不痛了。他先生觉得特有成就感，连连向我抱拳拱手，以示感谢佩服。我对她说，回家一定要吃山药薏米粥，把脾胃好好养养。估计大概一个月，就可长出正常舌苔来。另外，每天还要跪着在床上走一走，这样可预防膝盖痛，且疼痛的关节一定不要按摩，那样关节就会增生变形。她临走时，把药方一撕，说：“我也不吃这药了。”我觉得可乐，说：“不吃就不吃，有老公亲自按摩，比啥药都灵。”

2006-10-30 10:28:04

学医要学到实处

很多人觉得只要把经络穴位都熟记于心，汤头方剂都倒背如流，便可治己救人了。岂知学医和看病竟然是两回事儿。就像武术中的花拳绣腿，学它百种套路，一用来搏击实战，倒不如拳击一招来的实惠。所以，学武就要学少林武当真功。学医就要学治病养生心法。有人说，学些总比不学强，其实，那也不见得，不学百无禁忌，倒也潇洒，学完动辄得咎，作茧自缚。

在网上的中医论坛当中，洋洋万言，旁征博引，内经、伤寒之经典，论述挥洒如意者，大有人在。但观其通篇文章，都是古人云，无半句自家语。学到如此渊博，可谓中毒已深。很多人都有一种错觉，觉得医道不精是学的不够，其实对于很多人来讲，是学得太多了。学东西一定要有感悟，心无所感，学亦无益。到头来不过是邯郸学步，鹦鹉学舌罢了。

学习必须知道目的，我真正想得到什么，孙悟空向老师“须菩提”求道，祖师告诉他许多道法，在其他徒弟看来，都是可炫耀于世的绝学，但悟空只问：“可得长生吗”，当祖师说：“皆是水中月，镜中花”时，悟空便坚决的说“不学，不学”。

网友们的知识水平不同，学习兴趣各异，来博客想得到的东西也不一样。但是，我只想给我愿意给的——我自认为有用的东西。因为只有这些东西，才有着我的体温，有着我的灵感。我宁愿给您一株新鲜的小草，也不想送您一捧漂亮的假花。

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

人生本应风光无限，妙趣横生，如果整日围着身体打转，担惊受怕，修残补漏，百般禁忌。那样您永远不会真正的康复，因为在泥水中永远别指望洗得干净。健康的幼苗必须在健康的土壤中才能长大。

2006-10-31 02:18:55

脾经能治大病吗？

难得周末闲暇，夫人非要我熬夜陪她看无聊的韩剧，唉，只要老婆高兴，我也就以苦为乐了。老婆正看得动情，忽然家里电话响了起来，谁半夜三更的还来电话，老婆颇为不满。原来是我一位做生意的朋友，说自己的胰腺炎犯了，疼得要命，让我赶快去一趟。急性胰腺炎？那可是能要命的，我让他赶快上医院，他却说：“我明天一早的飞机，不能耽误，几百万的生意呢。老兄，救命如救火！你在家等着，我的司机马上就到你家”。

我的这些朋友们都管我叫救火队队长，意思是能治急病，可这帮家伙却天天在放火。就像这位朋友，本来就有慢性胰腺炎，可还是每日应酬不断，唉，医治不死病，命该如此，自求多福吧！

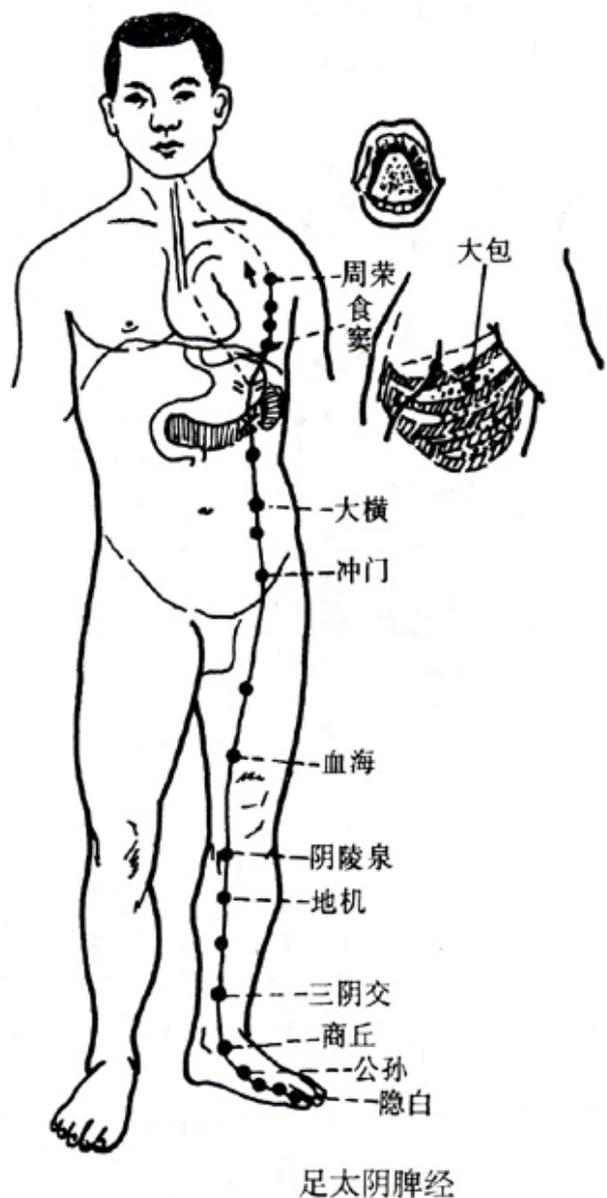
风风火火的来到他家，只见他躬着身子，跪卧在沙发上，用拳头顶着腹部，

已经是满头大汗了。大概摸了一下他的脉，浮大而不空，急滑而不乱。断无出血的危险征兆，我心里才稍稍平静了些。取出一寸毫针，在他按痛明显的左脾俞（膀胱经穴），右胆俞刺入捻转，一分钟后，他长出了口气，直起腰，正坐在沙发上，仍然用拳头顶着腹部，有气无力的说了声：“后背好点了”。我蹲下身，隔着他的睡裤，在他脾经的地机穴，用力点掐了一下，他疼的大叫“轻点，哥们！”，我微微一笑说：“这叫引血下行，你现在肚子还疼吗？”他按按肚子，笑了，“唉，是好多了，你是把疼痛转移了吧？”，他说的也对，肚子里的病灶和腿上的痛点都在脾经这条线上，只要揣动下面的线头，上面的“风筝”也就随我控制了。

我反复按揉脾经阴陵泉到商丘这一段，将最痛点“地机”的痛，分散到其他几个穴位，揉了足有二十分钟，小腿上脾经的穴位都不痛了，这时这位老弟已经坐直了身子，和我开上了玩笑“老兄，你这变戏法呢，我这疼都哪去了”。但他还有些担心，“会不会明天还犯呀？”。我说：“那可说不准。”他马上又哭丧脸说：“别介呀，老兄，您救人救到底呀！”我让他伸出舌头看看，只见他舌苔黄腻，舌质暗紫，且有些发蓝。此乃痰瘀互结之象，病虽不危重却也不是一日可除。我于是在他的左腿丰隆穴，直刺一针，以化痰散结，另外让其自行按摩双脚脾经的公孙穴。（公孙穴乃脾经络穴，久病入络，他的慢性胰腺炎要想除根，络穴公孙必不可少）我对他说，犯不犯病，就看你这个穴揉的认真不认真了。他向我举手敬礼道“保证完成任务”。

一小时后，他将我送出家门，搂着我的肩膀说：“兄弟这一百多斤以后可全交在老兄手里了，等我回来请您喝酒”唉，还是老一套。

这真是“医病医心难医命，顾利顾名不顾身”。可这就是生活，古来如此，谁又能改变呢？



2006-10-31 10:28:42

自愈的渴望

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

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

2006-11-01 11:04:46

健康指针

虽然俗务繁多，但博客是每天必来的，我知道，那里有许多等待我的朋友。他们都等着我一起结伴去看美丽的风景呢！似乎大家都把我当成了向导，这种被依托，被信任的感觉既让我激动，又令我惶恐，其实，在生命的丛林中，我也只是个充满自信的探索者而已。即使撞了南墙，也觉得命该如此。但是现在和大家一起携手同行，其中还有几位对我挚诚笃信的朋友，我真怕会令他们失望，空欢喜一场。

眼见博客上的留言越来越多，信箱里也充满了求救的信件，都是十万火急，都是殷殷肯切，很多病都是疑难绝症，我也苦无良策，爱莫能助。真怕伤朋友们的心，但很多提问，我是硬下心不回的。还有一些零零散散的问题，通常是一些很偶然随机的东西，或是一些一过性的症状，当我苦思冥想，斟酌揣测的时候，你的问题早已自行解决了。

时间已到，不能再原地徘徊了，我们准备整装出发。一切只是个缘份，如果大家愿意坐这趟列车，那就上车吧，或有没赶来的，或有要等下班车的。一切只有顺其自然了。

不管我们的道路是否能抵达健康的彼岸，但我们的心是要去那里的。很明确，我们不要苟延残喘的活着，我们不要小心翼翼的人生。如果您说，我只想掌握点知识，摘点野花小草，那么在这里您不会得到同气相求的感觉。语言是

有力量的。因为心灵是相通的。

我们想要健康，就要消除影响健康的障碍，如果北风呼啸的时候才向隅蜷缩，暴雨倾盆的时候，才抱头躲避，那么这种狼狈与无奈将永远与您不期而遇甚至形影相随。所以我们必须要主动出击，防患于未然。可我们大多数人却不知患在何处。如何去防呢？

很多人备足了干粮，束紧了腰带，握紧了拳头，却不知该去攀登哪座山峰。如果没有敌人，那我手中的屠龙刀又该挥向谁呢？

现在，健康的敌人就在我们的眼前：那就是体内三浊、体外两害。

三浊：浊气、浊水、宿便。（随后我会详细解说如何去消除他们，不用着急）

两害：不良的生活习惯、不健康的心理状态。

有人向我讨要治病的秘方，我指给他装秘方的匣子。再把开锁的钥匙给他。他把钥匙还给我，再向我讨要治病的秘方。

我只好将他请进客厅，奉献一杯香茶了！

2006-11-02 01:21:46

感悟的天空

前两天博客上的一则留言引起了我的兴趣：

受郑老师影响，最近也开始注意琢磨一点儿保健方面的东西了，因眼睛近视最近一直在寻找方法（郑老师介绍的方法一直在用）。昨天在看风筝的时候忽然想到，其实每个人的眼中在你需要的时候都可以出现一只风筝，所以就想了个“有鸢在心”的法子，呵呵。我的想法就是眼睛近视的朋友，每天不妨拿出一点时间，向天空极目远眺，因参照物不是很好找，所以在极目处可以想象一只风筝在飞，对眼睛放松还是有一定帮助的，纯属个人一点体会，希望对和我一样近视的朋友有所帮助。郑老师如果有时间，还望指点与完善一下。

这位朋友没留下网名，不然我真想马上加他为好友，请教一二呢？“看风筝的时候忽然想到.....”这种“无意之中是真意”的东西才是无价的至宝。您的心灵已经给了您完美的答复，何须再向别人请教呢？

还有一个好东西：是 xxsh 网友送来的，我还没来的及感谢呢！是关于我在“玫瑰的激情”中补肾功法的回帖：

我觉得老师这个功法的重点是在锻炼腰椎部位上，我自己的理解就是：站起伸个懒腰，蹲下再站起伸个懒腰。再配合一点呼吸和两手交叉就是了。我起名曰“伸懒腰”功法。

真是精妙绝伦！我在回复中反复说明都没说清楚的功法，让 xxsh 一语道破。令我感佩之至。于是按照他说的方法一试，感觉比原先的练法更有情趣。

还有“翻书等缘”先生所发的感慨：

“我们要的是健康，而不是疾病！但是好多人都是关注疾病，而不关注健康。”

说的真好呀！

我们虽天各一方，但却能感觉到彼此的气息，没有一种土壤便没有一种生存，没有一种氛围便没有一种力量。其实，我们真正要找的，不正是这片天空吗？

有人问，我们将去向哪里？

我们不是急功近利的淘金寻宝者，我们不是超越极限的登山探险者，我们更不是自我磨砺风餐露宿的苦行僧。我们是穿着五颜六色，眼中闪着灵光，大声嬉闹玩耍的孩子。如果没有一颗童真的心，那么这趟旅行您将一无所见，徒增烦恼并心生怨恨。

这是幼稚园孩子们的专车，没有老人家的坐位。如果有人说：别再耽搁了，快开车赶路吧，那您又想去哪里呢？其实目的地既在天边也在咫尺，您又何必舍近求远呢？

还有人说：先给我个果子吃吧，也不枉我来这一趟。

那您还是先回去，我这里的果子还没长熟，您吃在嘴里也是酸的。

2006-11-03 03:11:00

排毒的概念

现在很多我们吃的东西据专家考证都或多或少有了毒素，而且毒素涉及的范围已经让我们防不胜防，这边这位高级专家刚刚说完这个食物很营养，我们正满怀欣喜，话音未落，另一位权威人士马上站起来说这东西有毒素。即时又令我们惶恐不安，而且都拿出了非常专业的统计数据。从肉、禽、蛋、奶、到五谷果蔬，几乎每一个都标上了毒素的标签，昨天还是健康食品，今天却变成了致病原凶。有化肥毒、有添加剂、有转基因、还有工业污染.....，反正你若想不受其毒，除非绝食辟谷。其实，我们生活在这个从空气到水源，从土壤到生物广受污染的环境里，还想寻找一块绿色的净土吗？

既然是天网难逃，那我们索性就“和于光而同于尘”好了。济公先生曾经是“酒肉穿肠过，佛祖心中留”。我们何不效其心法来一个“毒物穿肠过，营养

腹中留”呢？那样我们生活的每一天就再也不必去为吃什么或不吃什么来忧心忡忡了。

其实，人体的排毒功能相当齐备。我们可以把进入人体的毒素统统排出去。而不让它在我们的血液和肝脏中堆积下来。但是为什么，大多数人体内的毒素会沉积下来呢？那是因为“三浊”在作怪。今天讲的“三浊”就是浊气、浊水、宿便。

现在大家一说排毒，往往指的就是排大便，似乎肠一清，我们便体内无毒了，其实，排大便只是把体内最浅层的毒素排出，深层的血液之毒必须从尿液才可排出，有的人十天不大便，也无生命之虞。但是只要三天无小便，那就必有性命之忧了。

有的人每天喝的水很多，而排出的尿却很少，这样血中的毒素就不可能被冲刷带走。那么那些水都跑哪去了。除了有爱出汗的人从毛孔而解，大多数的原因是滞留在胃肠间，形成积液了。这种积液就是中医所说的湿毒，它若流注到四肢便为水肿，堵塞于毛孔便为疹癬，遇风寒化作痰饮，逢血瘀形成积块。积于胃脘则呕恶，上行于头目则眩晕。诸症纷然，皆因湿浊而起。所以及早清除湿浊，甚为切要。但为何积液会停于胃脘而不下行呢？最初的原因是有浊气阻滞在水流的通道上了。这就像我们有时候楼房内的暖气管不热，水总不流通循环，但此时只要把通气阀打开放气，马上水流就会重新循环起来。所以我们必须要把体内的浊气随时放出才行呀。人体排泄浊气的方式，主要是两个，放屁和打嗝。因此一定要注意检查你的排气阀，看看是不是已经生锈很久了。

2006-11-03 21:00:09

无谓之争

某媒体约我写篇稿子，想让我驳斥一下某些人反对中医的论调。用我治病救人的鲜活例子去迎头痛击。可我无话可说，因为我不知道怎么用语言去向一个聋子来表达声音，去向一个瞎子来说明颜色。我们需要解释吗？

太阳昭昭，一切清清楚楚，还需要蜡烛去点亮吗？

事实分明，古今无数事例，还需要我再添加旁白吗？

清者自清，浊者自浊，一切无须辩驳。

醉鬼在巷里骂街，千万勿劝，一劝必要酒疯。泼妇在街头撒野，别去围观，一围更增气焰。

有人指鹿为马，有人项庄舞剑，是非本不分明，何必我再添乱。

2006-11-04 02:29:55

治病的思路

今天，我来较为详细的描述一下咱们中医治病的整体思路。有朋友说我以前描述过于简单，还没听明白，就换成下一章了。那么今天就啰嗦一点。

治病无非就是两点，一是治什么，二是怎么治。治什么也就是病因。怎么治就是治疗的步骤。

人世间的疾病千奇百怪，常见病就有几百种，而真正能说清病因的疾病，却寥寥无几。怎么办呢？其实中医里有一句精华“治病但求其本”。只要找到了产生疾病的本源，那么不管它如何变化多端，如何纷繁复杂，皆是万变不离其宗，尽在掌控之中。

那么我们要治什么呢？其实，我们要治的不是外来之物，而是内生之物。内生之物就是“三浊”浊气、浊水、宿便。

如果你家里到处是垃圾，那就难免会有各种臭味相投者前来分享美食。苍蝇、蚊子、蟑螂、臭虫、还有很多叫不上名字的家伙。这不能怪它们，它们也是老天的宠儿，和咱们一样平等。只要有土壤，它们就要繁殖。你别想能够杀光它们，他们本与你无仇，但只要你散发出它们喜欢的信息，那他们就必来光临，就和铜臭会吸引人的感官一样。但如果你不喜欢这些不速之客，那么还是赶紧把家里收拾干净，这时你请它们来坐客，它们都会逃之夭夭，恐避之不及呢！你家里的垃圾就是前面提到的“三浊”。

我们发现，表面的灰尘易扫，但还有些脏东西，时间太长了，已经和地板粘在一起了，清理就没那么容易了。但如果你知道这些垃圾是产生蚊蝇的根源，时时在考虑如何清除垃圾，而不是整日在分析蚊蝇到底从哪里来，如何能将它杀光的问题。那么你就有救了，你总能想出清理垃圾的妙招。

为什么我把“推腹法”说成是最简单最有效的健康法，那是因为它就好比是家里的一把大扫帚，你每天用它来扫一扫，身体里哪还会有那么多的垃圾呢？没垃圾那些可恶的小东西还会来吗？

如何排“三浊”为身体做大扫除？

首先，应该开窗通风，把浊气放出来，其次还要把下水道疏通，另外就是好好把犄角旮旯的脏东西清理出来。对于浊气来说，放屁是最好的对策。

有人每天都放屁，可放的是小屁，蔫屁，臭屁，这放的是肠胃产生的浊气，也就是食物发酵的产物，原因是脾胃有食积不化，消化不良造成。需要吃些助消化的药物如加味保和丸、香砂枳术丸等。

还有一种响而不臭的屁，放出后心里很痛快。这放的是肝胆的浊气。肝胆的浊气多是由情志不舒造成的。虽然源自肝胆，但是肝胆与外界并无通道，需

借肠胃之路得以宣发。每天能放些这样的屁对缓解心里压力帮助巨大。有人长期不知放屁为何事儿，那是很危险的，生于斯世，谁又能日日舒心，无怨无悔，必会有些郁结之气，我们不能保证不生气，但是我们要力争能放气。因为气滞必血瘀，血瘀的地方多了，必然会表现出各种症状，也就是西医所说的各种病，如肝胆病，肾脏病，高血压、心脏病，月经病及肿瘤等，中医言百病从气生，正是此意。

提到排浊气浊水，不得不再提提推腹法：

推腹时，发现有的人肚子鼓鼓的，按下去不痛，但是像个皮球，这怎么办呢？必须先放气，放气的方法很多，“萝卜能通气”“吃豆爱放屁”，这类民间疗法都很好用。也可敲打胃经，针刺中脘、气海、足三里等穴。爱出现这种症状的，多是有事儿总闷在心里的人。这种人肠胃时常会出现问题，或痛、或胀、或腹泻，他的痛点在较深层的地方。

有的人肚子痛点很多，能用“推腹法”推开的多是暂时的气结，还有用此法推不开的，通常这是气滞时间很长，已经有瘀血阻滞其中了。这时，可查看痛点压在何经的通路上，只要敲打和按摩大腿上这条经的穴位，就可帮助打通瘀滞。在敲打和按摩时也可同时在腹上痛点针刺或拔罐。还有的人，肚子软软的，按压哪里都不痛，但是仍然会觉得腹中闷胀不舒，这通常是中气不足，气血过少造成。必须先补足中气，或吃些如补中益气之类的成药，或用些人参黄芪类的草药都可有效。

还有人胸窝下用手一推，咕咕有水声。开始时水声很小，推的地方还有些痛，这是“浊气裹水”，越推水声越大，打了几个嗝，或放了屁以后，整个肚子就成了水声一片。这时是把死水给推活了，很快就可以从膀胱排出了。这种浊水你不将它排出，它可以长期停在胃肠之间影响脏腑的正常运行。为什么有些人，不爱喝水呢？是因为本来就有水堵在胃肠之间，下不去，如再要按西医的倡导，每天喝几千毫升的水来排毒，那就先水中毒了。所以喝水能排毒也可中毒，还是要因人而异的好。

还有宿便，我为何没放在前面说，一是因为大家一直认为排毒就是排大便，所以很重视，各种常识性的文章也解说的甚为详尽，二是排大便相对于排浊气和浊水来讲，相对容易一些。只要吃些纤维性较高的食物，气血虚弱的再补些气血，使其推动有力，而不是强排硬通，不是一个很难解决的问题。

有人说，你道理说的似乎还过得去，可是排浊的方法太少了，还需细细说明，其实方法遍地都是，您只要发现了问题，那答案就在问题里面了，只怕您还不知什么是您的问题，总得给您留点空间找一找吧。如果大家都找不到答案，那我也是白说了。

2006-11-06 19:00:31

浊气的释放

一天去朋友家办事，朋友请我顺便帮他的太太号号脉，说她在海外读的医学博士，根本不信中医这套把戏，今天正好让她见识见识。

她的太太立即向我伸出胳膊，虽是微笑着，目光里却露出些挑战的神色。我觉得这种测试很无聊，本想拒绝，朋友却搂住我的肩膀，说：“老郑，你今天一定要帮我打消她的气焰，不然他老说我信中医是愚昧无知”。我说“好吧，那就班门弄斧了”。我和她面对面坐着，我用三个手指，点在她手腕的寸关尺上，凝眉静思，她却始终微笑的看着我，不怀好意。号脉竟成了两大门派的内力比拼，真有意思。

她的肝脉弦旺，心脉浮数，定是个火气很盛，脾气暴躁的人。而脾脉却沉紧细涩，必有肠胃疾患，肺脉浮大而无气，时有头痛而发。摸了大约三分钟，已了然于心，便起身坐在沙发上喝茶去了。他太太看我胸有成竹的样子。倒有些不知所措，焦急的问“怎么样？有什么问题吗？”“没什么问题，就是肝火太旺，脾气大了点”我略带调侃的说。“对、对、对，她这狗脾气，说翻脸就翻脸，整天都和我嚷嚷”我的朋友忙在旁边搭腔。“这算诊的什么病，脾气大也是病吗？”她歪着头，略带轻蔑的口气说。我喝了口茶，慢条斯理的对她说“脾气大不是病，但容易引起头痛，高血压，”她扬了扬眉，微微点了点头，“还有什么问题吗？”

“脾气大，爱生气，最易引起脾胃受伤，按西医说就是胃或是十二指肠溃疡。还有就是你夜里2点钟左右经常醒来，半天睡不着，白天9点钟到11点钟又困的不行，并开始头痛，但11点一到到晚上都会精神抖擞。”我娓娓道来，她目瞪口呆，“神了，神了，真神了……”她正沉浸在自言自语当中，我已经告辞出门了。

从某种角度来说，发脾气并不是一件坏事，尤其是对于女性来说，每当男性朋友们向我抱怨太太会无缘无故的发脾气，我总会劝他当作一件值得庆幸的好事来坦然接受。因为我知道，很多时候发脾气，不是由于修养差，学问低，而是不由自主的。是体内的浊气在作怪，它在你的胸腹中积聚，膨胀，最后爆发出来。控制不住。那么这种气又是如何产生的呢？根源上来讲是由情志诱发而起的。其实这种气起初是一股人体的能量，在体内周而复始的运行，起到输送血液周流全身的作用。肝功能越好的人，气就越旺。肝帮助人体将能量以气的形式推动全身物质的代谢和精神的调适。这种能量非常巨大，但如果我们在它生成的时候压抑了他，如在生气的时候强压下怒火，使它不能及时抒发，那么这时它就成了体内的一种多余的能量，也就是我们所说的上火了，“气有余就是火”，这火因为没有正常的通路可宣发，就变成了一匹脱缰的野马，在体内横冲直撞了，这种火上到头，就会头痛，冲到四肢便成风湿，进入胃肠则成溃

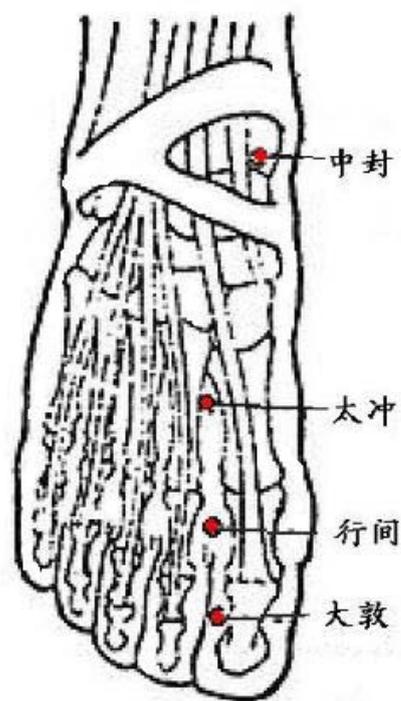
疡，所以不如让它河东狮吼，宣泄出来岂不妙哉。

其实肝火旺是一种上天的禀赋，肝火旺的人有胆有识，精力充沛，常能成大事，三国时的张飞就是这样的人。还有的人肝火先天不旺，气血不足，这样的人一但生气，很容易被压抑，无力宣发，只能停滞在脏腑之间，形成浊气，这种气停而不走，阻碍气血正常运行，使血液循环减缓，很容易在体内郁结成块，甚至形成肿瘤。所以有浊气要及时排出，放屁，打嗝便是法宝。

有一种人爱哭，你可别阻止她，有烦心委曲的事，能够随感而发，将体内的郁结及时疏解，真是痛快，“肝之液为泪”这是上天赐与我们每个人的自然解毒法。可以迅速化解肝毒，为何不用呢？有些人大哭了一场，将多年的积郁一涌而出，顿时，无毒一身轻。所以这是最高明的治疗方法。但是哭也会消耗大量的气血，因为浊气不会自行排出，需要调动大量气血将它赶出来，所以大哭之后，通常疲惫不堪，困倦思睡，这时就要及时补充气血才好，另外，也不可总是哭哭啼啼，像林妹妹一样，那就又会造成气血两伤了。所以凡事要恰到好处，过犹不及。

说到肝火，说到生气，就不得不提到太冲这个奇妙的穴位。

太冲穴是肝经的原穴，原穴的含义有发源，也有原动力的意思，也就是说肝脏所表现的个性和功能，都可以从太冲穴找到形质。我对太冲穴一直怀有一种敬畏的情感。因为它太像是一位不怒而威，而又宽厚睿智的长者。它总能给你注入能量，总能为你排解郁闷，总能让你心平气和，甚至在险象环生之时，让你临危不乱，勇往直前。难怪吴清忠先生在《人体使用手册中》对此穴推崇备至。



一个穴位竟有如此的功效，很多人觉得我是在夸大其辞，但我觉得因为我的浅薄，远没有真正了解它的博大。在中医里面，肝被比作是刚直不阿的将军。“肝为刚脏，不受拂郁”。是说这个脏器，是阳气很足的，火气很大的，是不能够被压抑的。“肝主筋，易生内风”。你看那些中风后遗症的患者，通常都是手脚拘挛，按照俗话说呢，就是筋抽在一起了。这就证明肝已受伤了。“肝开窍于目”，是说眼睛的问题，主要是由肝来决定的。肝血不足，眼睛就酸涩，视物不清了。肝火太旺，眼睛就胀痛发红。

“肝藏魂”有一个成语叫“魂不守舍”就是魂不能踏踏实实的在肝脏这个屋子里呆着，非要跑出来。有的人整天精神涣散，思想难以集中，就像丢了魂一样，这就是肝气虚弱造成的。还有人夜里总做恶梦，二、三点钟便会醒来再难入睡，这都是肝脏郁结的浊气在作怪。但是太冲穴却可以解决这如此众多的

问题。所以您一定要善加利用才好。太冲穴可以在您发烧的时候帮您发汗，可以在您紧张的时候帮您舒缓，可以在您昏厥的时候将您唤醒，可以在您抽搐的时候帮您解痉。

太冲穴什么人用好呢？最适合那些爱生闷气，有泪往肚子里咽的人。还有那些郁闷，焦虑，忧愁难解的人。但如果您是那种随时可以发火，不加压抑，发完马上又可谈笑风生的人，那么太冲穴对您就意义不大了。揉太冲穴，从太冲揉到行间，将痛点从太冲转到行间，效果会更好一些。

本想奉上一份正餐，却摆上了一堆零食。有些可能不合您的胃口，捡爱吃的吃一点吧。

2006-11-09 02:32:14

学习中医的困惑

很多朋友对中医情有独钟，多次向我讨教学习中医的方法。并让我推荐入门读物。我总是推荐中医院校的课本。然后，朋友们又问，那么学会了这些课本能治病救人吗？我说，不能，学会了这些课本可以当个中医博士，但是却不能治病。大家就很失望，不愿意去读这些课本了。

那么，学会哪本书就会治病了呢？其实真要是有这么一本书，岂不是人人都成了倚天屠龙中的“胡青牛”了。我这里没有“九阳真经”，我也不知在哪里能找到。我只是随时把自己的感悟当作真事儿，相信那是老天的赐与，而不是事事把自己的想法用权威的标准来定夺。

我读过《黄帝内经》，我是零星的去翻看的，从来没有当作必学的功课一页一页的去分析、体会。更没有去背诵它。

我读过《伤寒论》，我是把它当作小说来读的。有兴趣就多看，没兴趣的地方，就翻过去。

我读过《针灸甲乙经》，我把它当作本字典，有忘记的字，再去查。

我还读过各类的古典医药书，东看一眼，西看一页。走马观花，不求甚解。很多书之间，观点完全对立，而且互相针砭、鄙薄，但全是医学大家，难分优劣。我都统统奉若神明，摆上供桌，一一礼拜。最爱看两派交锋之点，最喜读书中禁忌之处，因为那正是诀窍玄机。

一本好书，读到兴头，我会拍案叫绝，另一本观点完全不同的书，我也同样会附掌称妙。有人会说，你到底有无立场，你到底算哪头的呀？

其实“是法平等，无有高下”。喝完咖啡，我还想喝点清茶，难道就大逆不道了？只是喝的时候，要把残根儿倒掉，否则您既喝不到咖啡的浓郁，也品

不出龙井的清纯，只是一碗不伦不类的污水。有些人想从我这学走一招半势，我倾囊而授，从不隐藏。可您不去换个新杯子，也不舍得倒掉杯子里的红酒，却想品味我瓶中的茅苔，那您永远也喝不出真正的滋味，不晕才怪呢！

我从山上看山脚下的树，我说树小如草，可你正在树旁站着，您说树大参天，咱们说的是一棵树，却永远也争论不清。

有一只狗卡在墙洞里，进退两难，我说应该往外拉，你说应该从里推。咱俩一个墙里一个墙外，你说听谁的好呢？

有人说，我们就喜欢：敲胆经，揉心包，金鸡独立，推腹法，……简单易行又有效。如果您作为养生祛病，这些技法真是随身的药囊，方便实用。我们已经尝到了果子的香甜，但是要栽培果树，还需另下树种才行。

还有人说，你就告诉我，哪个穴治胃痛，哪个穴降血压，哪个穴能补肾，哪个穴治失眠……我去实施操作，而您也就功德无量了。

您觉得这是捷径，我却觉得这是迷途，您急于走脚下的小道，却不看山顶的信标。每当叉路，您总会彷徨无措，每遇沟坎，您定不知如何搭桥。

授人与渔无人学，授人与鱼争先抢。如果您执意去走小路，我可没有能力去为您开道，因为那样不但您是山重水复皆叉路，我也会困陷荆棘满身伤。

有人会很不耐烦：“你别老卖关子，故弄玄虚了，说！我们现在该看哪些书吧？！”。

我会推荐您去看正统中医院校的课本。

“你不是说看完这些课本也不会看病吗？那还看它干嘛？”

我们都熟悉这句话：“知识就是力量！”

可我们有了知识就真的有力量的吗？

其实“善用知识才是力量”。

可你一点知识没有，你又去用谁呢？

我的儿子是班里的宣传委员，书法不错，老师就让他班里白墙的两侧写上一幅对联，儿子写的是“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”。

我看后觉得词儿太俗，没什么新意。就自作聪明，改为“书山有路勤更巧，学会无涯荡轻舟。”结果第二天放学，儿子就哭丧着脸，责怪我多事儿，让老师臭批一顿，说他是宣传投机取巧，好逸恶劳的思想。

这真令我哭笑不得。也让我想起上初中的时候，学的一篇古文——愚公移山。

老师让我们写读后感。我写到：“愚公抛开晚年的天伦之乐，再搭上儿孙们

一生的幸福，只为解决一个‘碍其出入’的小事儿，不值得称道。山不转水转，既然搬不动山，那我们就搬家，何必自找麻烦。寓言里神仙会帮他，现实中老天爷却不会同情这样的人...”

还好，那时已是八十年代了，没把我打成反革命，只是在班会上评判了我一下。回想起当年老师和同学们情绪激昂的样子，真让我笑破肚皮。

说这些，您只当听个笑话吧！不过，我想这可能就是我的心路历程，而且我也喜欢这样走下去，

当然，有几个知音更好，

没有，

我也一如既往...

2006-11-11 04:28:34

从颈椎病失眠的治疗谈中医治本的思路

总说西医治标，中医治本，但究竟本是什么，似乎就没有人再去追究了，好像吃了中药就治了本了，另外有人觉得中医疗效慢，是中医在治本。因此也就无怨无悔的去吃上一年甚至几年的汤药，尽管无效，也仍觉得是顺理成章，治本嘛，哪有那么快的！

其实，很多时候，如果能真正找到病本，中医治疗起来并不缓慢，而是非常迅速，立竿见影。

病本，也就是病根所在。除了我在前面文章中已经列出的体内“三浊”，和体外“两害”。这五大总的病因以外。具体到每个病，也有各自的病因。

拿颈椎病来说，类型最多，但普遍治疗效果不佳，就是因为病因不清，没有对应的治疗之法。其实颈椎病主要是由两个原因引起的。一是心血管瘀阻造成的颈部供血不足。另一种是脊椎受损在先，主要是腰骶椎的劳损，进而影响了颈椎的供血。知道了病因，解决起来并不难，用刮痧配合按摩的方法最妙。

例如：有前后俯仰颈痛的，病在膀胱经，就先刮膀胱经，有左右转侧疼痛的，症在小肠经，就先刮小肠经，痛连后背的就从膏肓、厥阴俞开始刮，然后再刮脖子。光中间颈椎痛的，从后发际，顺脊椎向下刮，直至刮不出痧为止。

使劲刮都不出痧的人，就用按摩法，但不可光按摩颈椎，一定要上按摩入发际，下按摩至尾椎，整条督脉进行按摩，用掌根或肘按摩较为方便，痛点处要仔细按摩直至不痛，但按摩颈椎时一定要轻柔，绝不可贸然用力，否则易造成颈椎的进一步损伤。掌握了这种刮痧和按摩法，通常的颈椎病，随手而愈。

再谈谈失眠症吧，辛苦了五个工作日，在双休日的早晨，我们多么渴望一觉睡到日三竿呀。可是很多人却无缘享受这种生物本能，不是辗转反侧，就是噩梦缠绵。有的人眠浅易醒，有的人睡得不解乏。无眠之煎熬，是痛苦而可怕的。但往往又无应对之良策。西医只有舒乐安定，中药常用天王补心，但都难除病根。最后只好默数绵羊，守星望月，好不凄苦。

其实，我们有非常简单的睡眠秘招。那就是在临睡时，找六个真空罐，一个拔在肚脐上 7 厘米的中脘穴，一个拔在肚脐下 3 厘米的气海穴。剩下四个罐，都拔在任意一侧大腿的正面（胃经），均匀排列。拔上十分钟，然后您再睡觉，便觉心里分外的平和。这是因为这几个拔罐起到的功效就是加强肠胃的供血量，使肠胃不再因消化无力而浊气瘀积，令肝脏负担加重，进而影响心脑血管供氧。造成“胃不和而寝不安”。

所以大家这回清楚了，睡的质量不好的主要原因之一是在肠胃。这是我们一般人做梦也想不到的。有人马上会说，失眠有的是心里的问题，有的是神经衰弱，不光是胃肠问题，您说的没错，颈椎病也会造成失眠，冠心病也会半夜坐起，但这里只是想告诉您一个治病求本的思考方法。只求得您能够实用，不是为了专家的审评，逻辑混乱的地方，您心里有数就行了。

还有一次碰到个腰椎间盘突出的人，针灸大夫刚在腰阳关，委中、承山、昆仑、绝骨、大杼等穴扎过针，可病人还是腰痛的翻不了身，我看所刺位置，皆符针穴之理。可为何无效呢？便细按其脉，脉象上实下虚，寸强尺弱。辨证为气壅于上，血不下行。于是针刺右侧肺经尺泽穴，同时刮痧左侧心包经。患者顿觉腹中肠鸣，有股暖流循大腿内侧而下。留针十分钟，令患者下地一试，觉腰痛大减，只微微有些酸胀。腰痛却治心肺，这就是舍症从脉，治病求病的实例。

有朋友问，你说的上述几症的病因，好像与你说的“三浊”没什么关系，其实不然，“三浊”是内生疾病的总源头，如果能及时排除它们，便无后面所论分支疾患，即使偶然产生，也会很快自愈，从而气旺血足则百病不生。人体虽天然有强大的自愈能力，但往往是因为“三浊”作怪而难启动自愈的程序，所以清除“三浊”是治病于未蒙的根本。但事有先后，病有缓急，急就先治其标，救急要紧。缓当必求其本，长治久安。

2006-11-13 13:54:20

随身的好医生——刮痧拔罐与按摩

许多网友家里有拔罐、刮痧板，却不会使用，只好束之高阁。今天咱们就拿下来，擦一擦，准备派上用场。

很多人畏惧刮痧，觉得那是损伤皮肤的一种疗法，其实，这真是一种误解，

误解的原由就是您没有亲自的感受过，只是凭着视觉的经验，就像西医对中医的误解一样，拒绝实际的体会，只凭感观的成见。可当您真正刮过一次，且必须找个懂刮痧技巧的人来操作。您当时就会接纳这种方法，并连呼痛快。记得我三年前曾给一个比利时电视台的记者刮过痧，他当时不住的向我挑起大指称赞这种方法的神奇，没有半点恐惧与排斥，并把我送给他的刮痧板当作宝贝似的珍藏起来。可是国内的很多专家，甚至是中医专家都在抵制或轻视这种简单有效的方法。真让人不可思议，似乎这种方法一进了健身中心就不是正统中医的东西了。其实，你就是把它算到民间土法当中，它仍然有其不可替代的医疗价值。拿颈椎病这个极普遍但是很难治愈的疾病来说，用刮痧法，真是手到病除，当然还有很多疾病，如心血管疾病的预防和早期治疗，如果能巧用刮痧法，将会有多少人躲过心脏搭桥的宿命呀。

很多人问我拔罐有用吗，比刮痧如何，我怎么说呢？我会说，比刮痧还棒。真是这样吗？那当然了，这些东西如果你会用，非常的好使。而且能除大病。一年前，我曾在香港治疗过一位中风的病人，他被当地最好的医院诊断为不可能再站立行走的重症患者。我在她家住了十二天，她便从卧床不起的状态，变成了能拄杖行走两步了。我用的就是朋友从内地带去的真空拔罐。你说拔罐是不是好东西呢？说到这里，肯定会有人说：你就吹罢，反正也不用交税，好，如果我的吹牛能让许多人增加一点对拔罐的信心，那我闪了自己的舌头也是值得的。

但什么时候刮痧，什么时候拔罐，从哪里刮起，拨多长时间等等许多问题，还是会困扰着大家。我下面就较为详细的讲解一下：刮痧最好使的工具是刮痧板，再配上一瓶刮痧油，就全了。有人觉得刮痧只适合热症、实症，这真是“千古奇冤”，其实，刮痧补虚去寒的效果更妙。某人感冒发高烧，这时有人说，刮刮痧，去去火，于是就在后背膀胱经刮痧，痧一出，火就散了，大家认为是泻火了，其实，是用体内的积热把后背的风寒赶走了，所以应该说是去寒了。说去火呢也对，但不是您所理解的那种光热无寒的火。

刮痧最善补虚，但补的不是气血两虚的虚，而是因瘀而虚的虚。举个例子，有个朋友对我说，他的右手腕，不知为什么，一点劲都没有，甚至拿不起一个小书包，手指还总是发麻，到医院，医生说可能是颈椎或者是脑神经的问题，可核磁共振都查了，也查不出个原因，于是来问我，我说，手发麻，说明气脉是通的，只是气至血未至。手腕部缺少气血，怎么能有力量呢，但他本人并不是气血很弱的人，所以必有阻塞之处。我于是在他的右臂上仔细查找，发现他肘部“天井”穴上方有一点按下去痛不可忍，已经形成了一个硬节了。他说，这地方两个月前踢球时曾摔伤过，当时没管它，疼了三天，就好了。没想到变成了瘀滞。我在他的痛点及整个三焦经刮痧，当刮到接近手腕的时候，手已经是运行自如了。

但是如果你身体太弱，还是要先培补一下气血再刮，否则是不爱出痧的，

你一定要清楚一件事，痧不是你用刮板刮出来的，而是体内的气血顶出来的。所以当我们用力刮也不出痧的时候，那就是体内的气血没顶到那里，您就别再白费劲了。

有人说出痧就是人为的造成了血管的损伤，毛细血管的破裂，要是这么恐怖，谁还敢刮呀，其实，刮痧就是将粘着在血管壁的瘀血清除到血管外，然后再经血液重新吸收入血管，经过全身的循环，将刮出的废物从尿液排出。值得一提的是，将血管壁的瘀血清除，以保持血管的弹性和空间不会变小，也是西医的梦想，但是西医无法可施，或是说施不得法更加恰当，只能用扩张血管的药或抗凝剂来保持管道通畅，从而来保障供血。为了不确定的瘀血而使整个血管的血液都被抗凝，这注定要改变血液的正常成分，并人为的造成易出血症状，甚至造成血管壁失去弹性而变硬，这就好比是我们家的白墙上有一个黑点，我们只要用湿布一擦就掉了，可我们却找来了高压水枪，把整个房间都冲刷一遍，搞得是墙皮脱落，房屋损毁，真是得不偿失呀！可我们小小的刮痧板，却能轻易地解决血管的瘀血，这可是世界医学难题。你不觉得这很奇妙吗？消灭苍蝇，一只苍蝇拍就够了，那些洋枪大炮却派不上用场。你愿意为了消灭屋里的一只苍蝇而用大炮把你家炸平吗？可我们在医院里却经常上演着这一幕而不知不觉，或无可奈何。

既然刮痧那么好，那咱们还等什么呢？但是仍然会有些人心存顾虑，刮痧会不会有什么副作用呀？您小心的是，有些人是不适合刮痧的：

▲心脏功能弱的人，很容易晕刮，尤其是坐着刮时，更容易出现这个问题，会有心慌、头晕、恶心的症状。还有气血很虚弱的重病人不要刮，白白耗费他的气血，这样的人，刮出的瘀血不会被带走，出来的痧很久都下不去。

▲皮肤病的人也先别刮，因为您不知皮肤病的来龙去脉，有时反而会把内毒引出来但却排泻不掉。

▲孕妇不要刮，安全第一。

▲癌症病人也不建议刮，会出现许多不可预知的问题。

▲对于有出血倾向的人来说，刮痧是双刃剑，特效和危险并存，没搞清病因也别刮。

▲六岁以下的小孩先别刮，可用捏脊替代。

▲血压很高的人也先别刮，尽管刮痧对于高血压有特效。但是特效的东西，都不是平安药，如果不能确保安全，还是先回避风险吧。

总之，刮痧会加速血液循环，对心脏是很好的锻炼，作为防病来用，安全有效。

那什么时候拔罐呢，通常我们的肩膀很痛，用刮痧法，只要一出痧症状马

上减轻，但有时，刮了半天也不出痧，肩膀疼痛依旧，为什么会这样，主要有两个原因，一是病灶点很深，刮痧法触及不到；二是气血不足，体内的气血没有顶过来，瘀血就难以出来。这时用拔罐法，马上见效。病灶点深的，如果一拨很快出现黑紫印，那深层的瘀血就被拔出来了，但如果还是罐下无痕，那您就要耐心的在此处拨它几天，每天十分钟，直到出现黑印为止。

拔罐可补可泄，补呢，就是用罐数量要少，引气集中一处。如想补肾，就光在肾俞穴拔罐；补胃呢，就在中脘和足三里拔罐。如拨的地方太多，反而会将气血分散，达不到补的效果，反而白白泻耗了气血。通常在外面拔罐时，总是满后背都被拔上，那主要是将气血引入膀胱经，起到利尿排毒的作用。但对于气血虚弱的人，便大为不利了。所以拔罐也是很有讲究的，不可莽撞行事。

拔罐最棒的功能就是它的引血功能，记得有个糖尿病人，膝盖下足三里附近有个直径两寸的溃疡点长期不愈合。使用了各种消炎药，也敷贴了中药生肌散之类，都没有一点效果，我让患者每天在腹部中脘穴拔一罐，同时在患侧大腿胃经从髀关→伏兔→阴市→梁丘→犊鼻，一路拨下来，五罐同时拨上，连拔四天，每天5分钟，再用生肌散，一贴而愈。为什么？通过拔罐把好血引下来了，破损自然就被修复了。

您知道了拔罐刮痧的机理，手法还用我去教吗？刮痧要顺着经络刮，最好是从上到下，这样比较顺手，刮板和皮肤保持45度以下的锐角，比较不痛。刮痧时，最好能用上腰劲，这样会很省力。其实，自己去体会，手法是最容易掌握的。但前面说的心法，您却要细心体会才行。

拔罐操作方法，也没什么严格要求，买个枪式的真空罐，省得再去点火。拨前可在皮肤上抹点润滑油，这样拨皮肤不会痛。拨的时间以觉得舒服为准，气血虚弱的就少拨一会儿。但是湿气较重的人，很容易起泡，（尽管起泡疗效更好）会影响洗澡和皮肤的美观，所以不要拨的时间太长，也不要拨的太紧。

再唠叨两句按摩吧，有人说，按摩的技法那么多，两句能说清吗？其实，从治病的角度来看，按摩中80%的手法都是花拳绣腿，何为补何为泄，我劝您大可不必去浪费时间研究这些，能够一招制敌，何必先摆出一百种花架子呢？按摩一定要找准经络，穴位不准慢慢来，离穴不离经就行。如果肚子上压着痛，你要看痛点压在什么经上，然后就可按摩腿上相应经络的穴位就行了。胃经上压痛的就按腿上的足三里，脾经痛就按阴陵泉，这只是举例，临症还有更适宜的穴位可选。再说一句按摩的心法，痛点不明显的经络和穴位按摩效果差，因为风筝线断了或半路打结了。要多按摩敏感的穴位。还有，敲打和按摩的作用是相似的，可以替代使用（例如敲胆经和胃经）。

法门很多，真想再多告诉您几招，但我怕说多了，您就更迷惑了，就像服装店里的衣服，款式品种越多，我们就越难挑选。

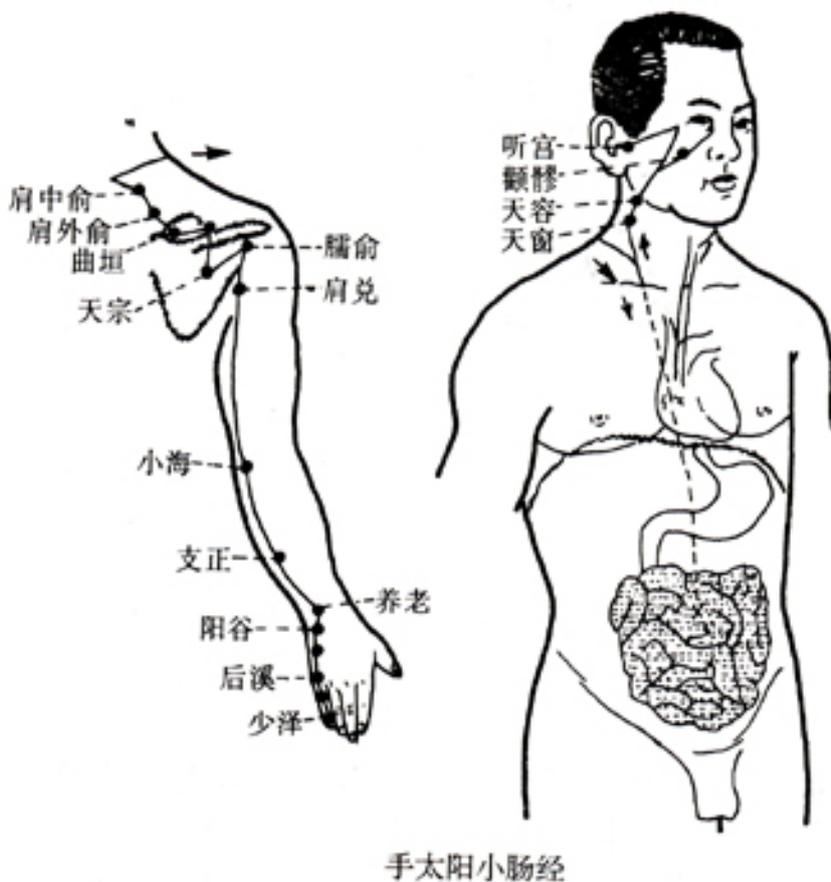
2006-11-16 14:21:47

心脏功能的晴雨表——小肠经

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

有人说，心脏供血不足，为何会影响小肠经呢？这其实是中医特有的一个概念——表里关系。心与小肠相表里，这种关系通过经络的通道联系起来。如果心脏有问题，在最初的时候，小肠经就先有征兆了。有的中医能够预知你的疾病，那并不是捕风捉影，随意揣测的（当然总会有这样的人），而是你的身体已经先告诉他了。所以他并没有什么高明的，更不是什么巫术，只是你不知道内情罢了。

现在咱们就揭开谜底：肩膀在开始的时候只是酸，酸的意思是气血不足了，然后是酸痛，酸痛的含义是因血少进而流动缓慢而瘀滞，不通则痛了。再后来就变得僵硬疼痛了，僵硬的原因是因为血少，血流缓慢，再加上长期固定姿势不改变，血液就停滞在那里；如果心脏持续的供血不足，那么停滞的血液就会在原地形成瘀血，没有新鲜血液的供应，肌肉、筋膜就会变得僵硬，缺乏气血供养的肩膀就好像缺水少粮的边关军队，是抵御不住外界风寒的侵袭的。如果此时，睡觉偶遇风寒，哪怕是一点点风，这不过是诱因，您就会落枕。其实落枕哪是当天得的呀，早已酝酿多时了，风只不过是导火索罢了。



有的人不从事电脑桌前或会计的工作，肢体总是在运动之中，那么他们心脏供血不足的情况，又怎么考察呢？有一个很简单的方法，我们知道在我们胳膊肘的略下方有一根“麻筋儿”，在小的时候，打闹玩耍，经常会碰到它，总会

过电般一麻到手。这条“麻筋儿”就是小肠经的线路，您现在用拳头打一下这“麻筋”，看看能不能麻到小手指去。如果一麻到底，证明您心脏供血的能力还是不错的。如果只痛不麻，那您的心脏已经存在供血不足的情况了。另外还有一个更简单的测试法，只要行个军礼，您来看看，上臂靠近腋下的肌肉。会不会很松弛，松弛就是此处气血供应不足了。这里正是小肠经。而小肠经是靠心脏供应气血的。

记得有个朋友，总是爱胸闷、胃堵，尤其是一紧张或看了点文章和电视新闻，就堵得像胸口压了块大石头一样，呼吸费力；说是精神因素，可实在憋闷的厉害，去医院检查，总以为他是胃炎，心脏也查不出任何毛病，于是吃了许多治疗胃的药物，可憋闷还是常常不请自来，去不了根。有一次聚会，他任何东西都没吃，就已经开始胸闷憋气起来。我帮他按摩三焦经和小肠经，三焦经只有些酸，可当触及小肠经上臂的部分时，发现他那里的肉松弛若棉，里面有许多网状的粘连的东西，手还没用多大力，他已经刺痛难当，直叫我轻点，我问“胸还憋闷吗？”，“奇怪啊，不憋了！胸闷和胳膊还有关系啊？”，“是啊，心血不足啊，当然憋闷了！”，“我没心脏病啊！”。我说“这团肉再松下去，你离真正的心脏病也不远了！”，于是叫他回去好好修理小肠经，几个月后，那团松松的棉花已经有弹性多了，按摩也不刺痛难忍了，当然最主要的是胸闷对他来说已经是稀客了。

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

小肠经就好比一面反应心脏能力的镜子，通过了解心脏和小肠经的表里关系，我们不但能预测心脏的功能状况，还能够用调节小肠经来治疗心脏方面的疾患。所以，很多时候，上臂内侧松松垮垮的肉，不是靠减肥和练习哑铃弯举就能够解决问题的。好好关注你身体里心脏的晴雨表——小肠经吧！

2006-11-20 15:26:10

神秘的通道——三焦经

我们通常说“五脏六腑”，那六腑是什么，没有学过一点中医知识的人是说不清楚的。通常只能说全五腑：胃、大肠、小肠、膀胱、胆。但还有一腑，这一腑就是三焦。大家发现我们熟知的五腑都像一个容器，且时满时空，就像我们的胃肠，被食物填满，又排空，周而复始。那三焦呢，三焦就是装载全部脏腑的大容器，也就是整个人的体腔。古人将三焦分为三部分：上焦、中焦、下焦。上焦心肺，中焦脾胃、肝胆，下焦肾、膀胱、大小肠。

三焦有什么功能呢？它就像是一场婚礼的司仪，一台晚会的导演，一个协会的秘书长，一个工程的总指挥。它使得各个脏腑间能够相互合作，步调一致，同心同德的去为身体服务。对于它的具体形状，从古至今就争论不休，现代有的医家把它等同于淋巴系统、内分泌系统、以及组织间隙、微循环等。但都不能含盖三焦实际的功用。所以咱们也就没必要把三焦硬与西医解剖意义下的器官进行类比了。

按中医经典《黄帝内经》的解释三焦是调动运化人体元气的器官。这时它更像是一个财务总监。负责合理的分配使用全身的气血和能量。“三焦者，总领五脏、六腑、荣卫、经络、内外左右上下之气也，三焦通，则内外左右上下皆通也，其于周身灌体，和内调外、荣左养右、导上宣下，莫大于此者....三焦之气和则内外和，逆则内外逆。”上边这段文言是汉代华佗所写《中藏经》中的一段话，此书文字古奥，但对三焦的这段阐述倒是通俗易懂。先不说此语是不是真的出自华佗之口，但三焦在五脏六腑当中的重要地位，由此可见一斑。

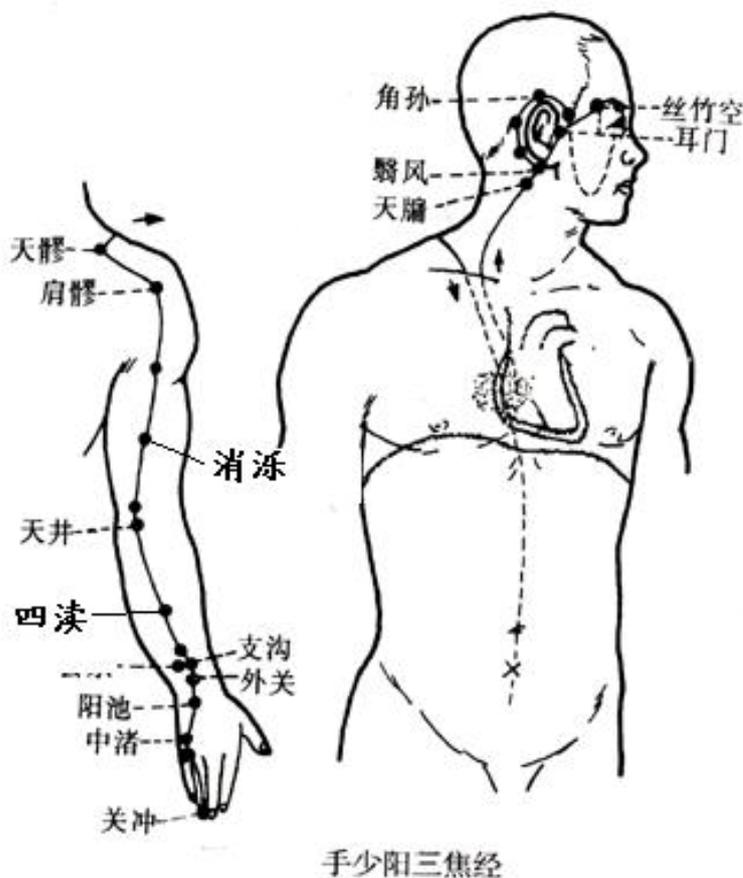
那三焦具体说来有哪些作用呢？简而言之三焦有两大主要功用：

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

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

三焦之功能如此强大，应该在治疗上屡见奇功，但实际远非如此，因为大多数医者对三焦概念功用模糊不清，很少有人去探究它的真正奥妙，只是停留在对传统注释的一知半解上。机理不明，自然也就无法应用。以至根本想不起用三焦经来治疗脏腑病这条思路。这也难怪，古人在三焦治疗原则上，

就没留下很丰富的例证供我们参考，就是简单的阐述都难得一见，明代医家孙一奎，有几句话或许是其经验之谈“上焦主纳而不出，其治在膻中；中焦主腐熟水谷，其治在脐旁，下焦分清泌浊，其治在脐下”。古人说话，都是如此这般



简约，按现代人的思想好像根没说一样，其实古人只是给我们打开一扇窗，外面的风景还是要我们自己去看的。有心者便可以借此通达深入。然而更多的人还是愿意有人一一指点给他，青山在远处，白云在上边，还有流水，小桥……。否则即使再开两扇窗，也是一无所见。

不过学习经络可深可浅，虽不能登堂入室去探宝，咱们顺藤摸瓜去摘些果子却也是举手之劳。请注意观察一下您出现症状的位置，看它是发生在哪条经络循行的路线，您只要刺激这条经络上的相关穴位，那么症状都会有些改善的。

还说三焦经吧，它的终止点叫丝竹空，正好在我们长鱼尾纹的地方，而且这个地方很多女士最易长斑，所以刺激三焦经是可以防止长斑和减少鱼尾纹的。这条经绕着耳朵转了大半圈，所以耳朵的疾患可以说是通治了，耳聋、耳鸣、耳痛都可刺激本经穴位得到缓解，这条经从脖子侧后方，下行至肩膀小肠经的前面，所以和小肠经合治肩膀痛。还能治疗颈部淋巴炎、甲状腺肿等发生在颈部的疾病。由于顺肩膀而下行到臂后侧，所以又可治疗肩周炎，再下行通过肘臂，腕子，那么网球肘，腱壳炎也都是三焦经的适应症。

曾治一位中年女士，因丈夫有外遇，与其大吵后突然右耳轰鸣不止，昼夜不休，无法入睡。西药治疗三天，毫无疗效，朋友求我帮忙，病人此时头痛欲裂，心烦气燥，我本欲在太冲穴施针以泻肝火，但此穴用手掐毫无痛觉，知其肝火已上巅顶，针“太冲”已鞭长莫及，便用三棱针在头顶“百会”附近连刺三下，出血十毫升左右，患者顿觉头目清爽，但耳鸣依旧。于是沿三焦经从“角孙”至“翳风”到“天牖”一路刮痧，出紫痧多而厚，刮至“天髎”时，耳鸣骤然停止。由此您也可以看出：三焦经不正是肝火宣发的出气筒吗？曾接触过许多患更年期综合症的女士们，她们的三焦经个个痛不可摸。

此外三焦经还有一些您意想不到的功效呢！例如掐中渚穴可以治小腿抽筋，支沟穴可以治胁痛岔气，液门可以治口干咽痛。记得今年春天，和十来个朋友去郊游，都坐在一辆面包车上，可能是山路不平，车颠簸的很厉害，同行的一位女士，突然腰痛的坐不住了，我们赶紧把车停下。这位女士曾因腰椎3度滑脱，做过手术，今天突然旧病复发，又是在荒郊野外，急得大家不知所措，纷纷把目光投向了。可车上空间太挤，根本没地方按摩，我在大脑中飞快的思考着有何变通的方法。上身的什么经络穴位能通到腰椎去呢？突然，《难经》当中的一句话“三焦，元气之别使”在脑中一闪。我似乎找到了答案。元气乃命门所发，而命门穴正在腰椎位置。当下取三焦经的原穴“阳池”并在其周围寻找痛点。在两个手背找最痛点进行按揉，只揉了不过5分钟，她的腰就一点不痛了，当然，这种手法只是应急，并不能除根，但那天，我们大家却因为这小小的三焦经而能尽兴游玩而无后顾之忧。

还有个一紧张就胸闷的朋友，看书看报甚至看电视都会莫名的胸闷憋气，上腹堵胀，胸口就像勒上了禁锢的外壳，不得喘息。西医多少次体检，也没查出一点毛病来，都认为他是神经紧张闹的！一次朋友聚会，在打闹嬉戏中，我

无意间用拳头锤了他的胳膊一下，原本是玩笑之举，他却痛苦不堪，捂着肩膀直叫疼，“老兄，轻点成吗，又不是武侠片点穴！”，我其实根本没用力，大家也觉得他小题大做，不就敲了一下胳膊吗？哪致如此？可看他又不像是故作姿态，我用手按了按他的伤处，他疼得直咧嘴。可马上他又乐了：“老兄，你真神了？刚才还胸闷的紧，喘气都憋，经你这一打，心里倒痛快了”，边说边自己按摩起被我敲疼的那块肌肉，胸闷很快就完全消失了。此时我才留心观察他上臂被敲疼的地方，原来是三焦经的“消泝”穴，这样看来他的胸闷当是上焦气郁而成。想来好笑，我的“无心之过”却解了他的“无名之苦”，还让我更多的领悟了“三焦主气”这句话的奥妙。真是“一锤两得”。

我每天都在积累知识，但我发现学富五车的人很多都没有思维。我每天都在参研事理，但我殚精竭虑仍没有看到觉悟的灵光，倒是在半梦半醒之间，亦真亦幻之际，失神凝望之时，或许有些不期然的东西，那似乎才是我真正想要的。

2006-11-23 14:57:31

心灵的选择

我的身体近来有些透支，白天培训、演讲、咨询、诊疗，紧锣密鼓。夜里写博、答疑、撰书、备稿，不亦乐乎。

好在周末闲暇是不容侵犯的，周六献给老婆、儿子，逛街、运动。周日留给自己和朋友，读书、小聚。

这似乎已成了生活的惯性，不是我在自由的迈步前行，而是像被风推着无法驻足。

老婆总担心我这样身体会跨，老吴（清忠）也常来电话要我注意睡眠。

被老婆和朋友们时时关爱着，令我的心里常常涌动着一股暖流，这似乎就是最有力的补剂，最新鲜的气血。

我深知身体是不会给我带来疲劳的，因为我不是一个体力劳动者。我会随时在一分钟之内睡着，做两个有趣的梦，然后在三分钟之后醒来，感觉像是睡了四个小时。

也许这就是我倚仗的法宝，但当半个月前对着镜子刮胡子的时候，额头的一丝白发却让我吃惊不小，难道这就是身体开始苍老的迹象？还是对我轻视健康敲响的警钟？

其实，最耗心血的不是身体的劳累，而是矛盾心里的冲突。前不久，一个朋友在饭桌上帮我联系了一宗“生意”，为几家大公司做健康演讲，酬劳很高，

但演讲时间由他们来定，为此我必须推掉预订好的培训，再搭上周末的闲暇。这让我很为难，晚饭时我随口一说，老婆倒也支持，说这是我的事业，本该如此，不过晚上要早些睡觉。儿子全力反对，笑我“重物轻人”，见利忘义，对我表示鄙夷。真是当局者迷，面对取舍，我有些不知所措。

当晚本想好的博客主题，却在这种心态下昏乱如麻。面对着 word 文档，半天也打不出一个字来。我感觉胸中有些燥热，从冰箱拿了听冰镇啤酒，一饮而尽，迷茫的盯着电脑屏幕，很快眼睛变得酸涩流泪，肩膀也僵硬疼痛起来。这是我难得的疲劳状态，我只好关上电脑，上床睡觉了。这一宿睡得轻浅，很不解乏，早上揉着惺忪的睡眼，在镜前欣赏着自己的尊容，脸色暗淡，眼睛混浊，毫无神采。呵呵，刹那间，我突然想起了一句成语，“利令神昏”，可能就是我现在这付德行。

一念闪过，突然如释重负，心中豁然开朗。我于是拿起电话，谢绝了这桩“美差”。周六，陪儿子去打网球，我们挥汗如雨，玩得畅快淋漓，我依然是他心目中的英雄。这时的感觉真实而又充满力量。

说也奇怪，朋友没过两天又打来电话说，几个老总都想见见我，交个朋友，说佣金还可以再加些，讲演的日子也由我来选定。这真是出乎我的意料，但由此我更加真切的感觉到，心灵的力量是可以穿越时空来传递的。发自内心的选择才是最好的选择。

2006-11-26 01:48:53

打坐与静心

有朋友问我打坐的好处，是否可以打通经脉，是否可以代替睡觉，是否可以开天目。我说没有那么好，打坐通常会手脚发麻，感觉经络堵塞；打坐经常会半梦半醒，使人陷入昏沉；打坐常常杂念丛生，令人神思混乱。朋友不信，说我不传他心法，回家自己去练了，练了一个月对我说，真如你所说的那样，打坐好像也没什么好的。

有人说打坐的姿式最重要，跏趺坐、金刚坐、如意坐、跨鹤坐.....能打出各种花样来，且坐坐精通。

有人说打坐重在守窍，或百会、或眉间、或膻中、或气海、或命门、或涌泉。要守到“气凝成丹”才成。结果丹没结成，反到出现血压升高，胸闷气结，血淋崩漏、阳亢遗精等诸多难治之症。

有人说自己心思太乱，杂念太多，忧虑烦恼萦绕于心，打坐只是想图个静心安神。我说打坐恐怕帮不了您，如果您睁眼的时候心乱如麻，闭上眼睛盘腿一坐也一样如麻心乱。

有人说，打坐的时候，我心里默念“意守丹田”，“注意呼吸”渐渐的我不就守住了？如果一个人，您不爱他，却在心里说，我应该爱他，他这里好，那里好，值得我爱，您就真爱他了？

开始学车的时候，教练会提醒我们精神集中，身体放松。很多学员边开车，边心里默念着“精神集中，身体放松”，可四肢僵硬的像一根棍，睁着眼睛往沟里开。

但是，如里你真心的爱一个人，似乎不需要再提醒自己他哪里好，哪里值得你爱，或许在别人眼里他一钱不值，可你却仍为他痴狂，时时牵挂。同样当我们学会开车以后，我们即使听着音乐，聊着天，打着电话，精神仍然是集中的。

有人说那打坐可不可以入静呢，这就像有人问：你的手饰盒用来装什么，我说装手饰。其实打坐就像手饰盒，它原本是用来装“静”的，但如果您没有“静”，那么装在里面的或许就是个蠕动的小虫了。但是您若有“静”，您又不必总把它装在手饰盒里，可以随身带在身上，无处不“静”。当然如果您已经有了名贵的手饰，我们还是应该给它找个好的手饰盒，打坐就是这个手饰盒，它是用来装“静”的，如果您能够很快入“静”，那么再去打坐才会有进一步的感悟。其实，您首先要知道静是什么，我们为何要去寻求它呢？静不是让您默不作声，闭目塞听，而是让您意念集中，精神投入。以达到忘我的境界，为什么要静呢？因为静可以给我们无比巨大的力量，令我们身心合一，它联通了自然之力，这种力量无坚不摧，无疾不除。它不损耗我们身体的能量，还发掘出我们固有的源源不断的潜能。

其实，如果您打坐是为了入静，那么对于心里很乱的人来说，就不要选择打坐。不要试图让一个多动症的孩子手背后坐直，那样根本无济于事。有很多人肝火很旺，脾气很急，就更不适宜在那里意守丹田，越守火气越旺，无处宣泄，在机体里四处乱撞，造成脏腑功能紊乱。这两种人要选择动中求静的运动，最好是那种有些对抗性的二人运动。就拿打网球来说，运动强度很高，看着一点不“静”但精神是高度集中的，打的激烈的时候，外面的一切好像都不存在，眼里只有对手，心里也只是那个球。还有跆拳道，拳击，更是必须精神专注，否则就会被动挨打。要知道，只有动中静，乱中静，才是真的清静。

还有书法家，在尽情泼墨的时候，眼前哪里还有书案纸砚，完全是天马行空，情随意转。钢琴大师的即兴弹奏，更是人琴合一，心乐共鸣。其实专注就是入静，入静并不是入空去追求虚无，而是不用心力，没有阻碍，就像是一个圆润的玻璃球儿，将它投在光滑的冰面上，靠始发的推动力一直滚下去，因为没有摩擦，也就没有损耗。当你放弃人为力量的介入时，内心的自然之力，便会显现出来。

其实，金鸡独立是最好的入静法门，而其补肾健脑之功，引血下行之力，

不过是入静的副产品。如果您打坐不能安心，睡眠纷然乱梦，那都是心不静的症状，练习金鸡独立，真是一个接引的桥梁，因为在练习金鸡独立的时候，你是无法分神想事的，因为没有给您想事儿的时间和空间，你稍不集中精神，就站不住了。而当您能站到2分钟了，您的意念自然就容易专注了。这时，您再去打坐，很快就会入静。

有人打坐想追求开天目，希望能看到神佛的形象或听到天外之音，想做一个通灵的人。结果灵没通成，却走火入魔，成了妄想狂。一但如此，想再回到正常的心态，非常之难了。所以在练习打坐之前，一定要先读读《金刚经》，上面有四句话，就像是套在孙行者头上的金箍，不让人起心猿意马的妄念，那正是佛对孙悟空的师傅须菩提祖师说的：“若以色见我，以声音求我，是人行邪道，不得见如来。”可现在的人却偏向邪道行，有困难要上，没有困难创造困难也要上。很多人，《金刚经》不屑去读，却忙着追求特异神功，岂不知“平常心是道”。越是离奇怪诞的东西，离道越远。“千江有水千江月，万里无云万里天”你看每条江里都有一个月亮，可那都是幻影，是水中月，有那么多的月亮在心中，你就永远看不到真正的月亮了。

你有一千个杂念，便有一千个幻影相随，你的精力便有一千个人为的损耗，但如果你一念清静，真实的全貌就尽显在你的眼前了。当你不再搅动混水的时候，却发现它反而清彻见底了。

2006-11-29 03:15:25

肺经——大器晚成的相傅

学习中医经络，第一条要讲的，总是手太阴肺经。人的气血在夜里3点到5点，也就是寅时开始冲击肺经，所以此时若出现症状，我们通常要考虑到肺的问题。曾治过一个妇女，每到冬季，总是在凌晨4点钟左右，燥热出汗，白天则畏寒怕冷。诊断她为风寒束表，心火内盛，典型的“冰包火”。但其发病的根源是肺气不足，无力助心火以驱散风寒，必借寅时肺经气盛才能发汗解表，所以我用补中益气汤补肺而助其宣发之力，顺势而为，一剂而愈。

内经上说肺为“相傅之官”，就是宰相大人，可见其地位之重要与尊贵。可是实际在治疗应用方面，却很少有人对肺经格外的重视。治疗范围通常局限在感冒咳喘上面。如果初学者，都是这么学习的话，恐怕终是管中窥豹，难见真貌了。

其实肺经的功效何其的巨大，上可舒解肝经之郁结，中可运化脘腹之湿浊，下可补肾中之亏虚。岂是一个咳喘可以涵盖。即使是咳喘症，也很少由肺经直接引起，多是它脏波及。由肝火引起的叫“木火刑金”，去肝火就好，由肾虚引起的叫“肾不纳气”，补肾气辄效。由脾虚引起的叫“痰湿蕴肺”健脾去湿最佳。

还有外感咳嗽，多由风寒引起，那就赶走膀胱经之风寒。通常，咳喘的病总会迁延不愈，古时便有“内科不治喘”之说，其实多是因见肺治肺，有痰化痰，宣来降去，不治根本，才成痼疾。肺本娇脏，最怕攻伐。所以“调诸脏即是治肺”，实乃真知灼见。

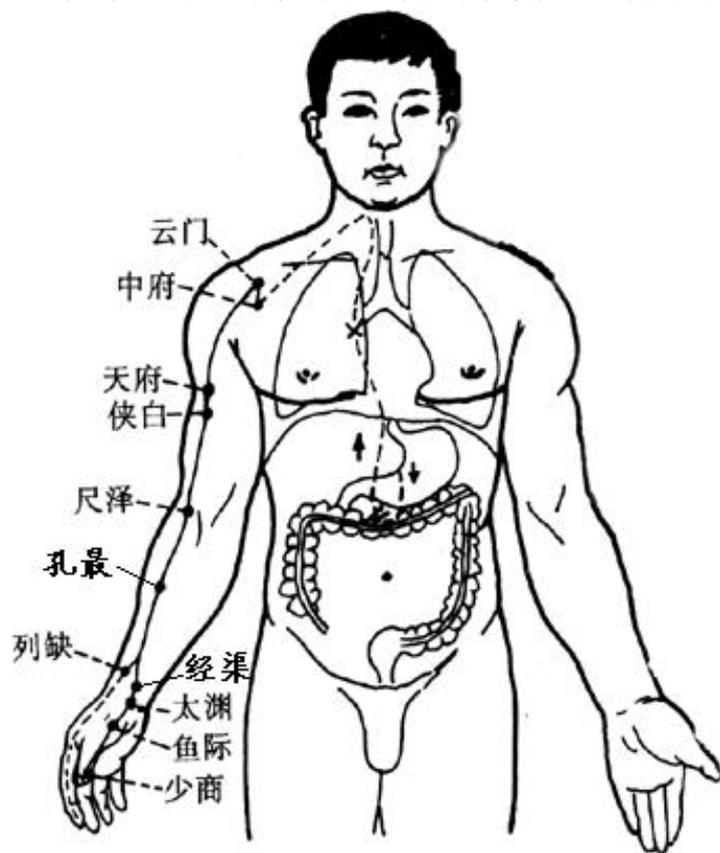
“诸气者，皆属于肺”，内经的话，句句都是金玉良言，需仔细体悟才行。所以，气虚的培补，气逆的顺调，浊气的排放，清气的灌溉，都可以通过调节肺的功能来实现。这是多好的治病思路，怎么可以轻易的一带而过呢？很多人只喜欢从别人那里求得个偏方秘招，并视如珍宝，可内经中的遍地黄金却无人捡拾。说到这里，好学者会问，那怎么调呢？我们最关心这个。其实，内经中也说得非常具体了：肺主宣发肃降、肺是水上之源、肺开窍于鼻、肺主皮毛、诸气愤郁，皆属于肺，在志为忧悲，在液为涕、在体合皮毛、在窍为鼻。在这里，不但给我们讲述了肺的功效，还告诉了我们具体的治疗办法。有人说：“在哪？我怎么没看到呢！”那就给您举个例子，前面说“诸气愤郁，皆属于肺”，倘若我忧郁很久了，郁结之气难以排解，从哪里宣发呀？曾治疗过一个70多岁的老翁，与老伴生气吵嘴，又遭遇风寒，造成胁肋疼痛，医院给他开的舒肝止痛丸，可吃完药，胁痛不但没好，还咳嗽上了。我于是让他用取嚏法，他连打了10来个喷嚏，头也微微出了些汗，肋肋的疼痛当时减轻，我说既然有了咳嗽症状，就吃点通宣理肺丸将痰排出才好。于是他先后吃了四丸通宣理肺，咳嗽胁痛只一天的功夫就都治愈了。我这里用的全是内经中的治疗方法：肺主宣发、开窍于鼻、在液为涕、……，您若有心，里面的高招妙法随处可见。恐怕您都捡不过来呢！

如果您能从“在志为忧悲”想起林黛玉、从“在体合皮毛”想到青春痘，那真是一个很好的开始。学习总要从文字之外读文章才行。要知道好东西都在书中的空白处呢！

本应该说肺经的，却扯远了，还好，带来几只小鱼也送给大家。

肺经的鱼际穴定喘的效果很好，只需按揉即可。

有人总觉得气不够使，吸不上气的感觉，就点揉太渊穴，此穴为肺经原穴，



手太阴肺经

补气效果极佳。

尺泽穴是最好的补肾穴，通过降肺气而补肾，最适合上实下虚的人，高血压患者多是这种体质。

经渠治疗各种咳嗽都有效，所以使用方便，不需辨证。还有孔最穴对风寒感冒引起的咳嗽和扁桃体炎效果不错，还能治痔疮。再有个特效穴——少商，是专治咽喉肿痛的，三棱针点刺出血马上见效。

“吾生也有涯，而学也无涯，学习不是积铢累寸，而是学一达百。”

“饮半盏当知江河滋味，拾一叶尽晓人间秋凉。”

2006-12-05 07:37:47

难治的心病

某个周末的晚上，一个做生意的朋友打来电话，说第二天要带他一个香港客户的太太找我来看看神经性皮炎，中医叫“牛皮癣”。我说这病我看不了，可他说已答应了人家，且这事儿，关乎他一大笔生意的成败，请我务必帮忙。第二天一大早就把我堵在家里，没办法，只好硬着头皮给看了。外科不治癣，真是不假，这病起因复杂，诱因又多，极难除根。每逢顽症，我总是知难而退，从不勉力而为。摸了脉，寸脉沉弱，关脉弦旺、肾脉浮大。问其二便正常，食欲旺盛。除满身皮疹外，别无不适。已先后去欧洲、美国、加拿大，治疗过很长时间，毫无效果。

唉，又是一个气郁之人。我对患者说：“大姐，您身体没什么问题，就是心里有很大的委屈说不出来，哭一场就好了。”我这话音未落，这位太太便泪如雨下，向我哭诉他先生几年前在内地包了个“二奶”，现在虽“改邪归正”可她心里的疙瘩还是解不开，难以真正原谅老公，又无人可以诉说。我并不劝解，而是时时点点她的痛处，引起她越加的伤心。她断断续续，大概哭了一个小时，渐渐平息下来，我再看她的脉象，肝脉已平和许多，心肺脉也变得有力了。她说哭的身上都出汗了。我帮她按摩了一下太冲穴，痛得厉害，又敲敲她的胆经，大腿外侧痛不可碰，我为其拨动阳陵泉，以引浊气入肠道，然后又为她疏通了一下三焦经，推按了几下膻中穴，她即时就打了几个大嗝，放了几个响屁，很不好意思，连声说“对不起”。我说：大鸣大放，上下通畅，您的病这下有出路了。

她的病症虽在皮肤，但起于肝气不舒，肝毒难解。肝是体内最大的解毒工厂，把食物之毒、血液之毒、浊气之毒、纷纷化解。将大块的“毒”粉成碎末，从肾、输尿管、膀胱变成尿液排出。但如果肝因生气而功能减弱（怒伤肝），毒素不能被很好的分解成碎末，而把大块的“毒”直接让肾往外排，这样最易形

成结石，肾排不出去，又进入血液进行再循环，于是血液被污染了，血液里的毒素急剧增加。然而机体有自我保护的功能，为了不伤害身体更重要的内脏器官，只好将毒素暂借皮肤毛孔排出了，其实毛孔也的确是排毒通道，但只有8%的排毒能力，却要承担80%的毒素流量，小的水库，当起了泄洪闸。而且是永久的。所以皮肤老是被“淹”，被冲垮，内毒以“牛皮癣”的方式向外宣泄，皮肤做了脏腑的替罪羊，做了忍辱负重，舍己为公的无名英雄。其实，我们真得感谢这“牛皮癣”，若毒素不从皮肤出，或许就要在体内长肿物、或引起痛风，或损伤其他脏器，或直接伤害肝脏，弄个肝硬化不是更可怕吗？瑞典曾有个自然疗法专家来京向我讨教中医时说，他用按摩肾、输尿管、膀胱反射区的方法，曾大大减轻了好几个神经性皮炎患者的症状，在业界引起了不小的轰动。我说：你的思路很好，让毒素从它该出的地方出才是最佳途径。

我嘱咐这位太太回家后，接着按摩、敲打我操作过的经络穴位，临走，我还送她一把梅花针，对她说，夜里若皮痒难眠时，就用这个针敲打，微微出血，马上止痒。她高兴的说，总是夜里12点到2、3点痒的要命，整宿都睡不好觉。她问我，她有一个亲戚也是这病，用这个敲行吗？我连连摇头说不行，因为通过刚才的治疗，您肝解毒的功能已经修复，通道已经打开，毒素会循正常的路径而走，夜里再出现皮痒，也只是些残留的余毒，用梅花针一敲，毒随血出而散。而如果肝脏解毒的功能没有恢复，毒素只能挤在皮肤毛孔这一条小路而出，你再一敲，病走熟路，反而引毒从皮肤往外排了。虽说外治排毒也是一法，但需放血拔罐，同时再服汤药往外“托毒”，工程就大了，自己不好操作，所以不建议直接用梅花针来敲打患处。

我对她反复强调，要想除根，不可再对往事“耿耿于怀”否则终将前功尽弃。她说：我尽量努力吧！可是有时念头一来，就是挥之不去，就是想不通，怎么办呀？！

真是没有办法，她总想从破损中找回完美，割下鲜肉来弥补旧伤。

我最不会安慰别人，因为我的心里总是想说：让假殷勤和假慈悲见鬼去吧！她真正需要的是心灵的力量。我给不了她，但我也不想用软绵绵的话来削弱她的意志。让她更加孤影自怜。

两周后，她打来了电话，说她的病已经痊愈。心情也好多了。正在读《金刚经》，最喜欢里面的一句话：应无所住而生其心。

2006-12-07 10:52:54

点破玄机的妙笔——导引法

前面介绍过，中医常用六大法门：砭、针、灸、药、按跷、导引。其中的导引之法，是集前五法之大成，只需调节经络的升降顺逆，因势利导，以强济

弱，便可将体内多余之能量，转移到气血虚弱之部位，而无需白白泻掉。肆虐之洪水，反成发电之动能，岂不快哉。通常我们有了胃火便吃“牛黄清胃丸”来泻胃火，有了肝火便吃“龙胆泻肝丸”来泻肝火，心火盛吃“导赤丹”，肺火盛吃“抑火丸”。似乎一“上火”便必须要泻，顺理成章。其实，“邪火”也是一种身体的能量，也是要耗费人体的大量气血来推动运行。如果人身体五脏之间的的气血是平衡谐调的，便不会产生某脏偏旺上火的情况，因为五脏的功能既相互推动，又相互制约，如果某脏腑气血偏旺，必然同时会有脏腑气血虚弱，导引法就是将那些气血过盛脏腑的多余能量转化到气血衰弱的脏腑身上。这种自身的转化，没有能量的浪费，是人体无污染的绿色能源。

金庸——金大侠曾在他的多部作品中，有过类似导引法的描写，“有人练功走火入魔，疯狂难以自制，这时，只要有个人物，点上几个要穴，再略加推按，只需片刻，那人便会转危为安，狂燥顿消”这种描述绝非空穴来风。也不是什么高不可攀的武林绝学，只要知其扼要，您何尝不可以小试牛刀呢？

这里面运用的是中医的五行学说，此一学说，既是中医的入门基石，又是登堂入室的捷径。可越是好东西，越是广遭非议，少人参悟。现在竟成了某些人诋毁中医理论的佐证。嗤之为最不科学的封建残渣。就连很多中医院校的教授、讲师对此理论都将信将疑，因为不知如何应用，面对学生的提问，闪烁其辞，左顾而言他，所以从中医院校毕业的学生，极少能有对五行学说有深刻感悟的，以至于导引法几近失传。

下面举两个简单的导引法，让朋友们大概了解一下。若意犹未尽。可自行去参研五行之法好了。

邻居大姐 50 多岁，常年抑郁不舒，总想大哭一场，腹胀但能食，诊其脉，胃旺肝虚，右肾亦强。常气胀至腋下。取大肠经“二间穴”，只揉两分钟，便肚中肠鸣，连放响屁，腹内顿觉舒爽，胸中畅快。“二间穴”为大肠经“荣水”穴，大肠为金，取此穴“泻金补水”，泻金则金不克木，补水则水能生木，且泻金即是泻胃土，使土不侮木，诸法皆护持肝木，使肝气调达，气郁之症随屁而解。

朋友，男，46岁，突然头痛欲裂，服止痛药无效，找我急救，摸其脉，心脉旺，脾脉虚，正是“牛黄清心丸”的主症，“牛黄清心丸”泻心火而转生脾土，取五行中“火生土”之意。一药而两治，能量转化而不耗费，真不愧深谙导引玄机之妙方。但当时手中无药，“诸穴既是诸药”随手拈来，先按摩整条心经，以泻心火，然后点掐神门穴（输土穴），泻心火而转生脾土。同样是“火生土”。但深知心火旺，脾虚，脾经必“虚不受补”，所以先点按脾经之大都穴（荣火穴），以便和心经顺接。然后点按脾经太白穴（输土穴）将心经之能量储藏于脾。此导引过程既告完成。前后五分钟，朋友头痛尽消，恍如做梦一般。治疗过程，没有揉任何头部和其他经穴。

导引术手法极为简单，就是寻常的点穴按摩，但病因必须明确，五行必须

通晓才好应用。倘若此法精熟于心，那么治病真的就如顺水推舟，庖丁解牛一般了。但此术医理庞博，我也只是略窥一斑，抛砖引玉而已。

老祖宗给我们留下的好东西，实在太多太多。每当从《黄帝内经》等典籍中，学了个一招半势，应用的得心应手，就不禁心生无限感激之情，真要向苍天叩几个响头，以遥拜先知大德的在天之灵。难道我们竟要将家中的财宝，视如垃圾，弃如敝屣。用手里的茶盅去估算大海的深浅，用裁缝的皮尺去测量天空的高低。在无限的宇宙里画地为牢，打造铁窗，让人们都隔窗而望。并美其名曰为科学的视野。如果科学真是如此的浅薄，我们不要也罢。

丰盛的美味，需要宽大的盘子。如果没有一颗无限包容的心，我们如何去承载苍天的博大厚赠？

《黄帝内经素问》，《灵枢经》，《伤寒论》，便是其中的美味珍馐。等哪天有空，一定和大家一起品尝。

另外出版社欲将我博客中的一些文章和平常的讲稿编辑成书，可暂时没有比较满意的书名，如果网友们有兴趣参与，可帮我想想书名，在此先谢了！

2006-12-11 07:20:18

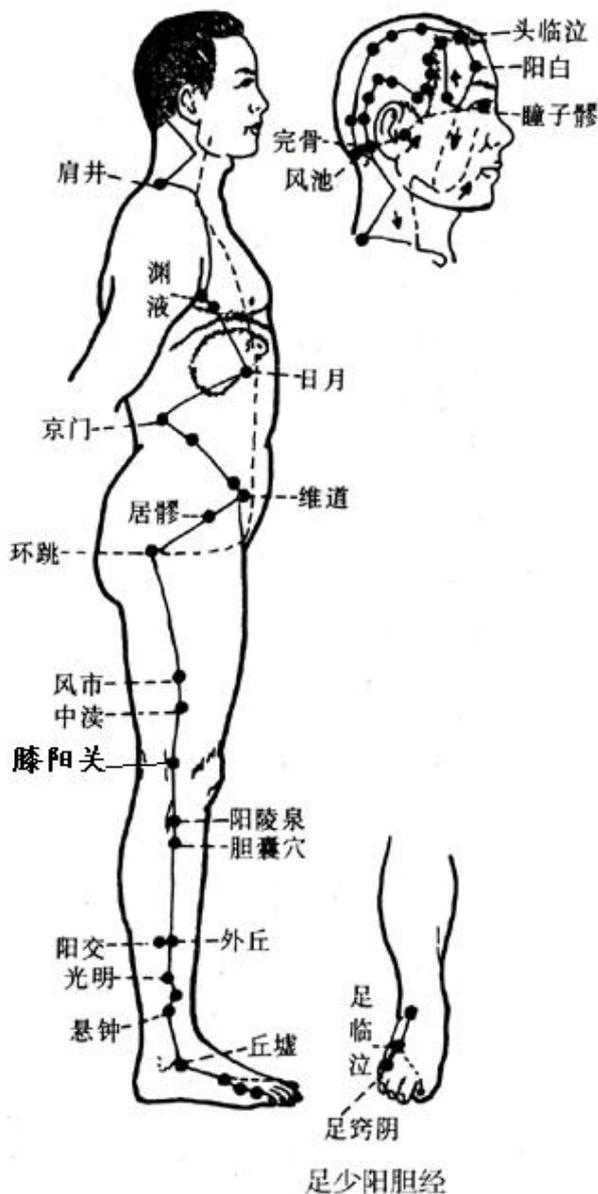
胆经——排解忧虑的出口

《黄帝内经》上说“肝者，将军之官，谋虑出焉，胆者，中正之官，决断出焉”。这句是说，肝是个大将军，每日运筹帷幄，制订周密的作战计划，胆则是一个刚直不阿的先锋官，随时准备采取行动。我们现代人的一大特点，就是用脑过度，思虑太多，精神负担沉重，心里压力超载。然而，心理层面的东西，似乎无法用生理的功能来调试。我们似乎只能求救于心理医生，其实不然，身心本是一体，须臾不曾相离。有哪些心理问题，必产生相应的生理病变，如经常生闷气的女士，就很容易发生子宫、卵巢和乳房的问题。恐惧和忧虑会造成男子长期的性功能障碍，脾气急躁的人最爱患高血压，心脏病。精神紧张的人常会得胃溃疡。但是竞争激烈的社会环境，不会改变，每个人的精神压力，难以避免，为了生存，我们必须去承受这一切重负。所以，我们需要找到舒解压力的方法。我们可以找些废纸来撕，找些气球来踩，找个沙袋来打，甚至找来包装用的塑料泡泡来捏，都可以舒解心中的郁闷和压力。但是这些方法，还是从心理层面去治疗心里。既然身心就像是手掌的正反面，那么能不能用治疗身体的方法来调节心里状态呢？当然可以，古人早就懂得运用这种方法了。“肝主谋虑，胆主决断”，这两句《内经》上的名言，就是一把解锁的钥匙，我们怎可熟视无睹呢？

为了生存，我们每天都会有很多的“谋虑”，为工作而谋、为前途而谋、为人际关系而谋、为生意而虑、为孩子而虑、为健康而虑、更为情感的纠葛而虑。但如果我们谋虑的事情能够被“决断”，并得以顺利的贯彻执行，也就是心想事成，那自然会气血通畅，肝胆调达了。但是现实生活中的诸般事情却难尽人意。多是壮志难酬，事与愿违的。所以，我们会很多谋虑积压在肝而没有让胆去决断执行。肝胆的通道便造成了阻塞，由于情志被压抑，肝胆的消化功能、供血功能、解毒功能，都受到严重影响，人体就会百病丛生，中医讲“百病从气生”而气就是所愿不遂，心里矛盾冲突的直接原因。如我们不喜欢自己的工作，但为了生存必须坚持。不喜欢自己的老板，但却要加班加点去为他卖命。心里是切齿咒骂，表面却笑脸逢迎。明明想拒绝他的无理，言辞却纵容他的恶意。结果我们每天都会在谋虑、决断中自相拼杀，大耗气血。所以那些多疑善虑，胆小易惊的人，以及那些情志异常，精神错乱的病症，都应该好好的去调节肝胆的功能。

但如何去改善肝胆的功能呢，最简单有效的方法就是吴清忠先生和陈玉琴老师提倡的敲胆经健身法，此法真可谓是造福大众的妙法奇方。因肝胆是表里相通的脏腑，肝经的浊气毒素会排泄到胆经以缓解其自身的压力。胆经因为承受了大量的肝毒，很容易瘀滞堵塞，进而影响到肝脏的毒素也无路可排。所以胆经需要经常加以疏通。敲胆经增加了胆经的气血流量，及时缓解了肝脏的压力，从情志上讲它也会大大提高人决断的能力。让人更加自信，更加果敢。

胆为足少阳，为半表半里之经，与外界并无直接的通道，所以其浊气需借肠道而出。有人敲胆经后排气多了，大便也色深味重了，便是肝胆之毒素从肠道而出了。但也有些人，敲完胆经后，头痛脑胀，失眠多梦。这多是因胆经之浊气没能从肠道及时排出，而循同名经“手少阳”三焦经上于头面所致。这时只要拨动胆经的阳陵泉，让电麻的感觉传导到脚趾，同时点揉右侧三焦经的支沟穴。不适症状都会明显改善。



说到胆经，还有许多特效的穴位，风市可治各种皮肤痒疹，阳陵泉治两肋疼痛。光明穴可治老花眼，悬钟穴治落枕，足临泣治眩晕，胆经的穴位，穴感明显而强烈，如能善加利用，都有极为显著的效果。

人似乎很难从忧虑、恐惧、犹豫不决的惯性中挣脱出来，很难让身心经常保持一致。我们若能顺随肝胆的习性，该谋虑时谋虑，该决断时决断。那么，我们的肝胆必定会日益强壮，而没有无谓的损耗。然而，毕竟思想的障碍很难清除，非一日可以改变，不如我们就先来按摩太冲穴，然后敲胆经，通过改善身体来修正思想，一样可以达到健康快乐的彼岸。因为我深知，**最有效的方法，必须是最简单的。**

2006-12-15 17:29:36

癌症——可怜的孩子

近 40 年来，现代医学对癌症研究的最大收获是发现了癌基因，起初科学家们欣喜若狂，以为找到了根治癌症的钥匙，可当打开这神秘的匣子一看，里面还有两个匣子，再分别打开，发现里面还有更多的匣子。没想到，癌基因是如此的众多，最后，得出了一个惊人的结论，凡在癌病毒身上发现的癌基因，在正常的细胞中都存在。

既然，我们每个人身上都有着无数的癌基因，那么可以说癌是与生俱来的。而且是正常细胞转化而成的，那么防止这种细胞转化应该就成了预防和治疗癌症的核心。但令人遗憾的是，我们似乎无法发觉这种悄然无声的转化，只有他们已经变成彻头彻尾的癌细胞时，我们才能发现，可那通常为时已晚。就像家里一向乖巧的孩子，突然拿起了菜刀，变成了疯子，砍向自己的父母。而我们促不及防，只有束手待毙。

于是我们开始不断的去寻找，是谁让我们的孩子，变成了残暴凶狠的顽劣少年，终于我们找到了致癌物：亚硝酸胺、苯并芘、氨基酸加热物，黄曲霉素、尼古丁等等这些坏人坏事。我们禁止我们的孩子，和他们交往，免受不良影响，但却发现，他们就像空气中的尘埃，无处不在，让我们防不胜防。我们喜爱的烧烤，熏鱼、腌制品、以及鲜美的调味品、色素、食品添加剂，还有各种蔬菜中的农药残渣、各种非天然饲料喂养的禽畜，汽车的尾气、被污染的水源，哪个不是毒害我们的元凶？

当我们看到，将家里的问题少年与外界隔绝，并不能挽救他的堕落，于是只好求助于他的哥哥姐姐们（淋巴细胞、巨噬细胞）要随时盯住他，并鼓励他们去教训这个家中的逆子（免疫疗法）。可心慈手软的哥哥姐姐却不愿意用自己手中的权利去管教亲如手足的弟弟，而宁可让他去肆意胡为，有时迫于父母的重压，最多也只是不痛不痒的给他一巴掌，或者假装喝斥一下，可丧失理智的

弟弟却六亲不认，拳打脚踢，到头来也就没人管得了他了。最后，我们只好找来又锋利又笨重的大砍刀（手术和放疗化疗），在狭小的屋里，气急败坏的挥舞着，与这个家中的叛逆拼个你死我活，这家伙强壮而灵活，总能抗住或躲开我们的追打，倒是其他的孩子由于无处躲避，被各个打成重伤。屋里的家俱门窗也都被捣得稀烂，当我们气喘嘘嘘，筋疲力尽的时候，却发现，这个家中的小霸王仍然站在我们的面前，对我们傻笑。到此为止，我们知道，等待我们的结局必定是家破人亡，这可怜的疯孩子也一同饿死。

难道我们就注定无法摆脱“癌症”这个恶梦的诅咒吗？

答案当然是否定的。但我们现代医学对癌症病因的研究理念却是残缺不全，甚至是徒劳无功的。因为所有的研究都是针对生理的功能，但人却是灵与肉的结合，如果不同时将心理的因素吸纳进去，那么一切研究的成果永远将只适用于动物或者是死人。

癌症不会被消灭，就像我们不会因为孩子精神错乱就杀死他一样，其实只要我们得够倾听他内心的烦恼、宣发他心中的积怨，那么他仍然可以重新成为一个友善的，与我们亲近的孩子。研究已经证明许多癌细胞在特定的环境当中（如不同的温度下）可以转变成正常的细胞。

有一个心灵的恶魔在控制着癌症这个无辜的孩子，使他就像是一个强迫症患者那样，在某种特定的场合注定就要发病。但是，没有关系，因为我们已经看清了恶魔的嘴脸，那不过就是一团黑影，最怕我们手里的强光。

2006-12-18 16:28:43

献给父母的爱

我相信很多人小的时候，都有一个愿望，那就是当我长大成人，我一定要让父母过上好日子。转眼我们已经人到中年，结婚生子，我们的双亲也都是白发苍苍，步履蹒跚，可是能有多少父母真正享受到了快乐幸福的晚年呢？他们当中很多人因为病魔而早早的离开了人世，让我们没有机会去尽孝，我们或许事业成功，我们或许声名显赫，但没有让老爸老妈亲眼看见这一切，而为我们欣喜，永远都是我们心底的悲凉。若能让含辛茹苦，一手把我们拉扯大的父母，能够在我们的关爱下开开心心，快快乐乐，健康无忧的生活，难道不是我们做子女的最大幸福吗？

为了这一切，我们一定要为父母准备最好的礼物，那就是为他们提供健康长寿的方法。人到老年，我们最担心的疾病，有这样一些：老年痴呆、高血压诱发的脑血管疾病。低血压、心血管疾病，糖尿病、腰膝疼痛，以及耳聋眼花、便秘失眠等。今天咱们就针对这几条，为老爸老爸调选几个做为防患之法。

去年曾经给一个老年干部活动站，进行过几次健康养生的讲座。当时，我手把手教给他们一些简单的方法。他们太需要这些了，每个人都仔细的记着笔记，听得极其认真，生怕漏掉一个字，每次讲完课，都没人离开，围着我，问着问那，让我觉得，我们的父母对于健康，是那么的渴望，也是那么的无助呀。

在我教给他们的健身法里面，反响最大的是**金鸡独立**，他们都非常喜爱这个简单而特效的方法，许多人在开始做的时候 5 秒钟都做不了，但后来有人甚至可以站上两分钟，随着站立时间的延长，原来头重脚轻的感觉没有了，睡眠质量也大有提高，而且觉得头脑清楚了，记忆力明显增强了，有一个脑血栓偏瘫的患者，通过锻炼此法三个月，由原来的只能勉强站立，倒后来能够拄杖上五层楼，这不能不说是一个奇迹。高血压在中医看来通常是阴虚阳亢引起的上实下虚之症。而金鸡独立却可以很好的引血下行，引气归元。将气血收于肝经的太冲穴，肾经的涌泉穴，和脾经的太白穴。使肝、脾、肾的功能都得到了快速的增强。其好处，真可以专写一部书来仔细陈述。可以肯定的说：如果，您能闭着眼做金鸡独立 1 分钟，那么老年痴呆，今生便与您无缘了。

还有一个时时威胁老年人生命的杀手，那就是心血管疾病，写此文时，惊悉相声大师马季先生患心脏病过逝，心里非常难过，哀痛之余，马上奋笔疾书，时不我待，我们必须马上将预防冠心病的方法，传授给父母，让他们得以防患于未然，不给我们留下终生的遗憾。我曾经写过一篇《救命的心包经》，心包经就是一根防治冠心病的救命稻草，今天在此再略加说明一下。大家看到心包经，穴位很少，而且多集中在手掌和小臂，可是许多冠心病很严重的患者，在小臂的穴位上却没有痛感，这令大家很奇怪，其实，这条经最容易堵塞不通的地方却是在大臂肱二头肌（俗称小耗子）上。具体位置每人稍有不同，可以在天泉穴与曲泽穴之间点按寻找。必有一痛点，且疼痛剧烈，仔细按摩此点，经常会在两三天之内出现一个青黑色的瘀血点，这个点的出现会暂时缓解一些心脏堵闷的症状。也是对冠心病非常有效的防止方法。然后，我们要乘胜追击，将曲泽穴、郗门穴、间使穴、内关穴、劳宫穴、一一按得穴感强烈，让这些我们生命的保镖们，处于时时的警醒状态，就决不会再有突发猝死的惨剧发生了。

再说一下老年人的糖尿病，这个病令人整日忧心重重，所有的精力都集中在血糖、尿糖上，天天提心吊胆的活着，还有什么快乐可言呢？

上个月我的一个 65 岁的望年交，急匆匆的从美国赶回来，说他刚在美国做的化验，血糖已经达到 17.5，大夫让他马上住院，情况很危险，并确认他有糖尿足的征兆，弄不好，还要截肢。我对糖尿病研究不多，本想推辞，但朋友远渡重洋专程找我，我深为感动。就让他先试一周，不成，另请高明，糖尿病中医叫做消渴，分上消、中消、下消，上消多饮，中消多食、下消多尿。我这朋友是多饮，每天最少要喝两暖壶水，多尿，夜里要起夜 5、6 次。饭量到还正常，只是两腿日渐消瘦，整天疲惫不堪。我让他把美国带回的花旗参，每天煮水喝并冲服杞菊地黄丸。疲劳时吃人参生脉饮两支，每天喝两碗山药芡实粉熬的粥，

晚上睡觉前吃两盒盖五子衍宗丸。同时练习金鸡独立，“伸懒腰”、并按摩脾经小腿地机、三阴交、公孙穴、肾经复溜、太溪穴。一周后找我复诊告知，血糖已经降到 10，每天起夜两次，一天半壶水就够了。我嘱咐他接着再吃两周，前几天打来电话，说血糖指标已经正常，身体感觉很好。体重增加 5 斤。而且意外收获的是眼睛看东西比以前清楚多了。

我这朋友得的糖尿病，只是消渴的一个症形，属于肺肾阴虚，脾肾气虚之合症，因是初起，急性发作，且没打胰岛素，只要治疗及时，胰腺的胰岛功能可在短期恢复，所以我让他喝山药、芡实粥，健脾补肾，二者淀粉含量都高，按西医应为禁忌，但依中药理论此二者乃健脾补肾之良将，作用最快。中医没有胰腺之说，把胰腺的功能当作脾的一部分来对待。所以健脾就是修复胰腺功能。但若是糖尿病病期已久，长服西药，或依赖注射胰岛素的患者，胰岛分泌激素的功能几近废置，用山药、芡实调理就需要稍加慎重了，因为已经“虚不受补”，反倒成负担了。那时，不妨先从经络入手，调经补脾，更为妥贴。

本想多说几个老年疾病，但文章过长，大家的眼球容易疲劳，不如暂告一段。

面对那些被病魔煎熬的人们，我长发出这样的感叹：不要等到失去健康的时候才去珍惜健康，不要等到孤独无助的时候才去寻求帮助，不要借口我们忙，就无暇顾及身体，那样你永远不会有空闲。“若要了时当下了，若觅了时无了时”记住这句话，马上行动！

2006-12-22 10:35:54

即时的回报

刚刚发生了一件让我很感动的事情，我的一位常年在京做生意的朋友，昨天看过我的博客《献给父母的爱》当晚就坐飞机飞往老家，今天将他 76 岁的老父亲，接到北京来，让我帮忙诊治，这让我的心灵受到了极大的震撼，当即推掉了下午所有的事情，亲往他家，为老爷子看病。我和这位朋友相识已经 6 年了，一年能够见个几次面，每次相聚，他都会说：“哪天得把老爸接来，让兄弟给看看”，可这一晃，就是好几年。

这是个脸色红润，看似硬朗的老人，见面时，老人还一个劲的说：“我说我不来，我没病，他非得把我拉来，你们都挺忙...”。

我为老人把脉，除两肾脉沉涩无力外，余脉皆弦紧有力。其舌质暗红，有散在瘀斑。我抬起老人左臂，拨动其腋下极泉穴，（此穴可查看冠状动脉的供血），问他手有无电麻感，他说只痛不麻，再点按其左臂肱二头肌天泉穴下，老人连连呼痛，又在他后背膀胱经左右厥阴俞点按，老人说这个地方，一直都又沉又痛，平常象背着石头，而且老觉得背凉，特别怕风。我问老人：夜里是不是总

觉得心里憋闷呀。他说：夜里总得把窗户打开，不然觉得屋里的空气不够用，头顶出汗，可身上还怕冷，我当既诊断为心包经瘀阻。相当于西医的冠心病。老人说：“去年医院就查出有冠心病，大夫给开了一堆药，我怕儿子担心，没告诉他。”我这朋友，听老人这样一说当时就显得有些急躁，责怪老爸说：“有病您就得说，每次往家打电话，您都说身体挺好，这要不给您接来，不就耽误了...”老人笑着说：“我了解这病，没啥好招，再重了，不是安“支架”，就是“搭桥”，想着就怪吓人的，我可不做手术。郑老师，我现在是不是已经很严重了。”我故作轻松的说：“没事儿，您放心，就是血液有点粘稠，经络稍微有些堵塞，一会儿，咱们就给它打通”。其实，老人的情况，随时都有发生心梗的危险。我让朋友，先到他们楼下的药店去买点药：一盒人参生脉饮，一盒血府逐瘀口服液。朋友让家里的保姆去买。我笑着命令朋友：“这药你得亲自去买，效果才好。古人常说：药必亲煎，不用侍婢。其意深刻呀！”朋友连忙说：“好，好，你说得对，我马上去”，抢过药方，兴冲冲的下楼去了。老爷子此时也显得异常兴奋。笑着问我：“还真有这些说道？”我神秘的说：“那当然了，‘儿子尽孝，胜服良药’”呀！老人听此一说，眉开眼笑。

其实治疗，并不复杂，当时是下午三点多钟，膀胱经气血正旺，我便先在后背膀胱经两侧厥阴俞附近进行刮痧，只刮了十几下，便出了厚厚的黑紫痧，老人说，刮这个地方太舒服了，都不想让我停手，我于是在此穴附近刮了足有十几分钟，出了一层又一层的痧，老人形容刮过的地方像被太阳晒着，暖洋洋的。刮完后背，休息了几分钟，老人开始觉得左臂心包经发胀了，由此可见身体从来不会闲着，只要气血充足它就会主动冲击堵塞的经络。就借着这股气血的冲击力，我便在他左侧心包经从腋下开始刮起，轻轻一刮，痧便涌出，好像早就等在那里要出来似的。而且全是疙疙瘩瘩的一个个青包，刮到曲泽穴时，刮不出痧了，而且老人说膻中穴附近忽然痛起来了，我说“那太好了！就要打通那里的堵塞了”迅速让他喝了两支血府逐瘀口服液，然后，便在膻中穴上下一刮，当既出来很多黑紫色的痧，胸痛马上消失。老人说，现在心里太豁亮了，喘气都觉得是一种享受。其实，医治到此，可以暂告一段落。但老人很有点意犹未尽的意思，想让我帮他把心包经打通了，我摸了摸他的脉，平和有力，气力还很足，就同意了。此时，他的曲泽穴有些发痒，这是告诉我们新鲜的血液，已经流向这里了。我取出梅花针，在小臂郄门穴轻轻敲了几下，然后，再在上面拔上一个真径 1.5 寸的真穴罐。同时，我仍在曲池穴刮痧，此刻出痧已非常通畅。不一会儿，真空罐里已经有了约十毫升的血，颜色紫黑粘稠。此时，老人说，左手掌和五个手指，发麻发凉，好酸呢！而且心里略有些慌乱无力。我让老人马上喝下早已准备好的生脉饮两支，然后，我用右手拇指按揉老人左手手心劳宫穴，不到一分钟，老人又重新精神抖擞起来，并惊讶的说，过去也老喝这生脉饮，从来也没有今天这种感觉，好像这药是直接倒进了心脏里似的，当时心里就舒服了。我说，您现在喝这药，一支顶平常吃十支，全部吸收。您最需要的时候它才最补。十分钟后取下刺血罐时，一股热流随既流向整个手掌，手凉酸麻的感觉，也瞬间消失了。刺血可以加快打通经络的进程，但通常会加

大心脏的负担，需及时培补才行。最后，揉老人双脚的太冲至行间，为心脏及时补血，取五行中“木生火”之意。此时，补血的效果，事半功倍，“只有倒出脏茶，才能倒入新茶”“陈血不去，新血不生”。到此，今天的治疗，宣告结束。

老人欣喜若狂，和我也不再生疏客套，对我说，他还有前列腺炎、耳聋、痛风、腰椎间盘突出，也想让我都给看看，我那朋友惊讶的说：“老爸，您怎么一下冒出那么多病呀，是想要累死郑老师吧”。我很理解老人的心情，让他看见了一丝萤光，他便希望能看到月亮，谁不渴望光明呢？更何况是风烛残年的老人。最怕眼前的黑暗。谁又知道那黑暗能有多久？

我起身向老人告辞，说：“伯父，别着急，病得慢慢治，您多住些日子，我把您的病都治好了，您再回去。”老人很激动，眼圈也有些湿润。

送我回去的路上，我那朋友对我说：今天是他这几年来最开心的一天，比赚几百万都开心。

我说：“我想把今天的事情，写到博客里去，你没意见吧？”他睁大眼睛，连连点头说：“好呀，好呀，一定要把我的心情也写进去。”

朋友的心情我无法非常准确的表达，但我自己却是百感交集。能帮助老人摆脱病痛，能帮朋友达成夙愿，能让一个家庭在瞬间便充满阳光和希望，真是件令人无比欣喜的事，但想到网上那么多朋友的疑难困惑，那么多沉疴顽疾、那么多忧愁恐惧、我这蝇头之火，在这漫漫长夜，又能照亮几人？

2006-12-24 21:04:07

减肥——应该是种轻松愉快的经历

很多朋友，只因为自己身材稍胖，便终日饱受精神的折磨，心里异常的自卑，在人群中不是尽量保持沉默，便是经常自我嘲弄一番，以消减别人对自己人身的主动攻击。仅仅是因为一个身材，便影响了我们一生的幸福，从婚姻、家庭、事业、朋友，到整个命运，都因为肥胖而丧失了本应有的欢乐、幸福、机遇和成功。这真是让人扼腕叹息的事情。但今天，我要帮助肥胖的朋友们，用一种全新的方法和理念，摆脱这一身早就该脱去的无形枷锁，重新找回自信、找回美丽、找回本应属于我们的一切。

我们为什么会肥胖呢？原因很多，有遗传因素、习惯因素、体质因素、还有饮食结构、身心疾患等等。但简而言之，它们有一个共同的原因，那就是脾对食物的消化吸收能力“太差”。

有人会以为我写错字了，应该改为“太强”。不，绝对不能改！就是因为大家一直认定——肥胖是由于我们的吸收能力太强，在身体里造成了能量过剩这个虚假的“事实”，我们的减肥目标才永远无法实现。因为那是个南辕北辙的计

划。有人说，我胃口好极了，什么都能吃掉，吃多少都不饱，这能说我是脾胃虚弱吗？中医里有个专有名词叫做“胃强脾弱”其含义显而易见，就是能吃而不能化。胃是受纳器官，脾是运化器官。运化包含“运”和“化”两层涵义，“化”是将胃肠中的饮食，化成营养精微物质，“运”是把这些营养精微运输到全身各处，成为人体的气血，有时我们虽然吃了很多东西，但脾“化”的能力太弱，无力将食物转化成营养精微。这就像是一家工厂，虽然买进了大批原料，但是工厂的机器设备太差，加工出来的东西，不是半成品，就是残次品，根本无法正常使用，您以为你身上的那些赘肉，是营养过剩吗，不是，它们就是一堆运不出去的废品，当你身体需要能量时，它们不是储备，它们不会转化成气血来供你使用，反之他们却阻碍你生成新的气血，就像工厂的成品仓库，本是用来储备成品的，现在却堆满了半成品，或残次品。而这些半成品，残次品永远不会变成工厂的资金，却长年占据着成品库，使成品无法储存，无法实现价值。身体也是一样，赘肉占据了正常肌肉的位置，痰浊瘀血占据了新鲜气血的空间。使人体的气血能量永远无法生成，所以减肥的过程，就是“去粗取精，去伪存真”——瘀血去而新血生的过程。

过去的治疗方法，都是围绕能量平衡概念，认为减少能量（食物）的摄入，然后再尽量往出排泄，增加能量的支出，以达到进少出多，认为能量的负平衡就自然会减肥。从表面上看来，似乎很合理，但却忽视了一个关键问题：那就是，堆在体内的废物（赘肉）是不会自行分解，排出的。而是需要很多的气血，很大的能量，才能将它分解成可以被血液带走的碎末或液体。这就好比工厂要花费很大的财力、人力、物力来把那些残次品，半成品回收，分类，分解，该扔的扔，该再利用的再利用，这才能把仓库腾出来，迎接新的优质产品，这个过程若没有大量的资金（能量）支持，根本无法完成。

这种能量从何而来？只能从食物中获得，若您此时却节食，吃一点东西仅够一天人体基本代谢的能量。那么什么时候你才能够攒够充足的能量，将体内废物运走呢。有些人说，我饿了一断时间还真瘦了，体重下来了，只是身上的肉更松弛了，皮肤也起皱老化了，体力好像也不如以前了。这是因为，您分解了您身体内本来就少的一点气血储备，把正常的肌肉分解掉，来供应脏腑及人体重要器官日常必需的能量。而并没有把体内真正的废物排出去，这样的结果，就会很快反弹回去，而且比原来更胖。

肌肉如此重要吗？您会问？当然，肌肉是中医脾的重要组成部分，是人体气血储存、分配、调度的能量仓库，您若不断的用饥饿来减肥，这个仓库都被您拆了去维持脏腑的气血需求了，将来哪里还有足够维持健康的气血储备空间呢？这个空间越小，将来人的气血资金储备能力就越低，减肥过后的反弹是注定的结果。所以若想持久保持身材和健康，那就请珍惜你的气血储存调度的资源仓库——肌肉吧。

还有一种更为严重的情况，那就是由于有些减肥药的作用，使人体代谢异

常加快，身体很快消瘦，这就好比为了把库存的积压货处理掉，竟然把工厂也一同廉价卖掉了。常常会造成甲状腺机能紊乱和心肌的实质性损害，甚至会引起肾功能衰竭。还有一种神经性厌食，对人体的损害也是致命和长久的。好在只要明白了只有增加进食才能有效减肥的道理，这种心理问题通常会不治自愈。

我们已经知道了引起肥胖的机理，那么怎么来实施我们的减肥计划呢？我想告诉大家的是：这将是一次轻松愉快的经历。

首先，我们要选择那些既能快速增加气血，又不会产生赘肉的食品，也就是健脾养血的食品。有哪些呢？很多呢，山药、薏米、芡实，三位乃健脾养血的主将，不可小视！还有牛肉、羊肉、大虾、海鱼、蛋类都可尽情享用，但若您属于见肉没够的那种人，也不必太过刻意限制，因为您的身体急需肉里的营养来补充气血，此时只要饭后服 1~2 粒成药大山楂丸，便可帮您把肉食迅速消化，变成对身体有益的气血，而无生赘肉之忧了。当气血充足了，这种嗜好肉的现象也会随之消失。蔬菜、水果更无禁忌，豆类，坚果，随心所欲。萝卜排气，冬瓜利水，大枣养血通便，皆为减肥佳品。但不要吃米、面类的主食，少食猪肉、肥鸭、肉鸡、河鱼、禁食饮料、糖果、糕饼、冰镇寒凉食品。有些食品则因人而异：如牛奶不适宜腹胀的人，螃蟹不利于胃寒的人等等。

在感觉饥饿和无力的时候不要用糖来解决问题，因为身体此时需要的是气血，不是糖，主食也是糖类的代名词，要小心啊！此时吃些补气血的桂圆，红枣、水果，牛肉，坚果等食品，比吃粮食对身体有好处的多！

照此方法减肥，轻松愉快、百无禁忌，身体的气血会日渐增多，体内的能量会迅速增长。在减肥初期，你的体重不会减轻很多，通常还会略有上升，看着体重称上升的指针，您也不必沮丧，那只不过是重量的升高，但外人看你却瘦了，或体重升高的幅度快，您的围度却变化不大，那是气血的重量，你自己的感觉是身上的肉结实了，气力增强了，您应该恭喜自己了。

接下来，我们可以任其自然，随着能量积累到一定程度，它会自行冲击体内的赘肉。此时，您可以配合身体的行动，推按小腿脾经，且这时脾经的穴位会异常的敏感。但大家往往没那么多的耐心，需要马上看到效果，那就只好先选一些适合自己的泻药。泻药的作用通常是通便，利尿，活血。用这些泻药的时候，最好同时服用一些补气血的药、如十全大补丸、补中益气丸等。这样，不但泻的力量成倍增加，而且丝毫不伤脾胃。如此，便可以加快体内赘肉的排出速度，且有泻有补，泻的是废物、补的是气血。一出一进，从此走上良性循环。

减肥的过程，对某些朋友来说就好像是蚕蛹的破茧而出，是一次推陈出新，脱胎换骨的经历。在此预祝您减肥成功，更期盼您从此轻装走上快乐的人生旅途！

2006-12-27 11:57:02

治病的理念

有些人惊奇于我的治疗效果，和辨症的准确，想探究其中的奥秘和思考过程。其实，就是四个字“身临其境”。当我诊治病人的时候，我就是病人，我会用身心去体会病人的感觉。我会站在病人的角度去思考。如同在和病人同唱一首歌。

其实治疗的过程，并不复杂，但是需要创造一个治疗的环境，用现在时髦的话，就是要营造一个氛围。当我按摩的时候，我的手就是我的语言，它要和病人肌体发生对话，而不是毫无目的的我行我素。其实，治疗的过程，就是一个身心交流的过程，我会倾听病人急切要向我表达的，那通常就是问题的答案，而我们很多医者，觉得病人说的话没用，他们宁愿去相信他们的成见。他们宁愿执着的去苦苦思索，从厚厚的医书中去寻找答案，也不愿意倾听一句患者的陈述，因为，他们认为患者是外行，说的尽是一些没用的东西，他们认为治病是医生的事儿，患者不过是个破损的，需要修理的机器而已。

人们通常认为，看病的水平取决于经验，看的病人多了，自然水平高，我不这么认为，医院里看了一辈子病的老庸医，比比皆是，如果看病的理念和办法，在一开始就错了，那么后面的一切操作都将是错误的累积。

我通常把病人比喻成暂时停走的挂钟，而医者的作用，就是拨动钟摆的手指，只要挂钟被拨动了，那么医者也就完成了他的使命，那个挂钟就会按照自己的节律，有条不紊的一直走下去。但如果这自命不凡的手指，想替代钟摆的作用，反复的去拨动它，那么这个挂钟。反而会丧失其应有的节律。疾病将会牵延不愈。

一切医疗要达到的最终目的都应该是激发患者天然的自愈潜能，医者一定要坚信这种能量是无比的巨大。帮助患者找到他的能量库，然后把这种能量一点一点的释放出来。

一位朋友的母亲腿每晚都会抽筋，医院确诊为缺钙，可吃了大量补钙的药品和食品，都毫无效果。我诊断后说，脾经堵塞，钙无法吸收。嘱其每天按摩脾经大都、商丘两穴各三分钟。结果，三天后腿抽筋消失。我们总寄望于外来的神力，其实，一切的奇迹都是您自己创造的。

那天，在朋友家碰到一个二十几岁的女孩，人长的很漂亮，就是脸上有许多痘痘，让谁见到，都会感到有几分遗憾，我为她把脉，脉象除心脉显得虚弱以外，其它都还正常。我只让她揉太冲和行间两穴，以补足心血，这样新鲜血液才能上达头面，也才会把痘痘运走。一周后，她又碰到我，此时，脸上痘痘已经十去六七，脸也显得白晰了许多。对我感激不尽，其实，我什么也没做，只是给她指出了她的能量库而已。

南宋大学问家朱熹曾写过一首诗：

“昨夜江边春水生， 艤艫巨舰一毛轻。 向来枉费推移力， 此日中流自在行。”

2006-12-30 17:59:54

动静结合的妙法——坠足功

有的人手脚冰凉，有的人尿少水肿，有的人大便费力，有的人头晕脚软。有的人睡眠不实，有的人胸闷气短。凡此种种，不一而足。今天咱们就学习个简单的功法，将这些症状一扫而光。

这个方法，并不难，且很有趣味。请听仔细：首先，需要您显出疲惫的表情，显出慵懶的神态，像是半梦半醒，仿佛没精打采。饿了一天没吃饭，腿上还绑着大沙袋。如果达到了这种精神境界，可以说您已经学会了百分之八十。然后我们开始“跑步”——坠着沙袋跑步。（可不要真绑上沙袋，全是意念）。脚步异常的沉重，刚勉强抬起一寸又重重的落下。想停下歇歇，可后边还有人推着您，使您不得不一步挨着一步的向前“坠落”。全身各处的肌肉随着脚步的起伏而上下颤动，不由自主的颤动。两手自然下垂，也可稍稍弯曲随意放于腰间两侧，手掌完全的“肌无力”状态。此时所有意念，全部集中在前脚掌。用意念往脚底加力。使每踏出一步都好像要把水泥地砸出个坑一样，但千万记住，只许用意念使力，而不可使肌肉用力，不要额外的做出用脚踩地的动作。要象铅球坠地，而不是铁锤砸地。把脚想成是“自由落体”就对了。

这样的“坠步”使您的全身完全放松，气血意念贯注于脚心。很快就会打通足底的肾经。起到迅速补肾的效果，而且前脚掌是肝、脾、肾经的交汇之所，又是心肝脾肺肾及胃肠的足底反射区，对增强脏腑功能极为有效。与金鸡独立有异曲同工之妙。而其利尿消肿、降气祛寒之效又远胜于金鸡独立。

此乃动静之功，于身心最为有益。“动中有静风吹柳，静中寓动月照云”。将意念与肢体血脉谐调一致。真是养心治本之法，不可小视。

每日在花园小区“坠步”500米，耗时10分钟，便可使身心状态大有改观，而且会令两脚从此不在冰冷，难道不值得感受一下吗？这只是个公式，当您自己做题的时候还会有更多的体会、更多的答案、更多的收获。

如果我们多一分自信、便多一分灵感。

我相信每个人都有灵感的火花，只是通常人们认为那是幻影，而当别人拿着同样的火花点亮火把，又来照亮我们的时候，我们才开始对那亮光顶礼膜拜。

其实，举手投足皆是功法，行动坐卧全可修炼。您大可不必弃易从难，舍

面对疾病，如何应对？

家里有人得病，大家通常的反应是慌乱。然后是忧虑、恐惧。有一个三十岁患肾病的先生，在网上的留言最能表达这种心情“其实我自己对这个病并不怕，只是看到老婆每天担心的样子，还有一岁的孩子，她怕我有什么事！原来生病并不是一个人的病，而是全家人的病啊！”

得了病，通常会去听听周围众多人的意见，有人说看西医，有人说吃中药，看西医时，我们担心副作用，喝中药时，我们又怀疑其疗效。好像一旦得病，便必然成了受人摆布的玩偶，自己就像是赌桌上的骰子，只有听天由命的份了。此时什么尊严，什么智慧，什么成就，一切都将在疾病面前俯首称臣，不堪一击。因为我们似乎有劲也使不出来。还有人，怕家里人知道自己有病而担心，怕单位知道有病而下岗、怕女友知道而分手、怕上司知道而影响升迁，自己强力去掩饰，隐瞒，使得小病养为大患。疾病其实是生命中每个人都要面对的一道必须解答的难题。如果您解答不出或想避而不答，那你也就别想快乐的往前走了。因为疾病就是人生必经的独木桥。

疾病真的那么可怕吗？当然，如果它是促不及防的雪崩、地震、海啸、那真是令人恐怖，但疾病是可以预知的，是可以观察的，是可以被我们拒之门外的。但它却是一位特殊的不速之客，你不可生硬的去推搡他，那样他必和你顶起牛来，你却可以搂着他的肩膀一起出门，在门口你还会对他的到来说声谢谢。因为他是上天给你派来的陪练，通过和他的切磋，你的拳技大长，身心更加健康，更加充满力量，而他会对你做个鬼脸，说：如果需要，他还会招之即来。

其实，疾病一点也不可怕，尤其是现在，博客里已经给您提供了那么多的工具和方法，你只需要先静下心来，看看自己真正的问题到底在哪里。有时，找到问题的根源，治疗起来，就如滚汤泼雪一般迅捷，出乎您的想象。前不久，一个朋友给我打来电话，说困扰他 5 年的痛风，不经意间就全好了，记得他半年前，还担心自己的脚会被截肢呢！那时他的痛风非常厉害，经常大半夜就被急救车送进医院。我只告诉他要经常按摩小腿脾经，再加上肾经的复溜穴，以缓解肝脏的负担，达到补肝的目的。（肝不可直接补，一补就上火，所以减少肝脏的负担就是补了）而痛风就是肝脏解毒的功能弱了。什么尿酸，什么嘌呤，不过是肝脏解毒不完全的产物。不要被这些名词所迷惑，而不知真正的问题在哪里。他告诉我，他总共自己按摩也不过 5 次，突然有一天后背奇痒无比，他便找人刮了痧，出了满后背的黑紫痧，自那以后，痛风再也没犯过。

前两天，朋友小高告诉我一件令她喜出望外的事，说两周前，我曾教她找

胆经上的穴位，结果，当时我随便点了那几下，却把她一直隐痛的外脚踝治好了。其实，我也不知道她的外脚踝有问题，只是摸脉觉得她的胆经有阻塞，便告诉她要多揉胆经。现在想起来也不奇怪，她痛的地方，正是胆经的丘墟穴，很多人总爱崴脚，其实都是胆经阻塞闹的。

举这些不经意间治疗的例子，是想告诉您，不要把治病搞成很繁琐的事情。有的朋友每天要按摩很多穴位，还要刮痧、拔罐、练功。总觉得运用的方法越多，治疗的效果越好。其实，并非如此，我们的气血就那么多，我们需集中力量，逐个解决身体的问题。切不可将气血分散各处，无的放矢。这样，越治问题越会越多，终将让您失去信心和耐心。记住：简单才有效，顺势才迅捷。

很久没有更新博客，觉得很对不起朋友们的期待。每天有那么多同气相求的知音和我一起体悟人生，一起感受生活，言语间对我充满关爱，毫无嗔怪抱怨。这份浓情将永远是我灵感的源泉。

2007-01-15 09:55:19

处无争之地，骑独后之马

“终于又等到了，每次看都不忍心看完，看完后又期待着下一篇”这是一位匿名的网友，给我上一篇文章写的评论。这句简单的评论，着实让我感动了很久。以至，我要把它珍藏在心里。其实，我的文章原本就是献给这些朋友的。如果您真心喜欢，那就是对我最好的褒奖。我要把最好东西献给那些偏爱我的人，生活中，我只和欣赏我的人在一起，我只看那些能让我有共鸣的书，我只听那些能打动我的音乐。

有人说，郑老师菩萨心肠，我听到这话心中只有负担和压力，没有甜美和温暖。因为我愿意在伤感时伤感，在愤怒时愤怒。我的境界还没有升华到大慈大悲的高度。我鄙视假殷勤，我厌恶假慈悲。

有人问孔子：可以用恩德来报答对你有仇怨的人吗？孔子反问道：“如果用恩德来报答仇怨，那用什么来报答恩德呢？”

有人会问，你的博客不是为了弘扬中医文化？不是为了造福大众吗？那只是您的期望，却不是我的初衷。我只做我胜任的工作，我只为知音而辛劳，我喜欢顺手推舟，而不是逆流而上。

有人问我，你怎么不爱竞争，我说：你看人都挤得满满的，哪里还有我的位置。大路虽宽，万马同竞，不如小路，一人独行。

其实我写文章真正想传达给大家的不是方法而是理念、不是理念而是心情、不是心情而是力量。当大家看到我的文字，心里淡定坦然的时候，这种力量已经注入，一切治疗的大门自然打开，那些具体的治疗方法，只是一些临时的船

桨，如果大家找到了渡河的小船，还怕没有桨不成，您或许还嫌我提供的桨粗糙呢！

因为一个评论，而引出了我的一些感慨，只愿朋友们都能表达真实的情感，真实才感人，真实才最有力量。冬天我愿伴着寒风而瑟缩，春天我愿随着柳枝而舒展。顺着自然呼吸，必然得到自然的神力。

2007-01-18 10:31:02

心灵的四季

很多朋友给我发来长长的私信，罗列出一大串身体上的毛病，请求我给出十招八式，来一一对付其变化无常的症状。言语中透着悲凉和无奈。如果我身临其境，马上能体会到“暗无天日”这句成语的含义。

很多长期被疾病困扰的朋友，心中充满了恐惧和卑微的思想，仅满足于蜷缩在阴冷的小屋，搓手跺脚以求得些许的温暖，却没有勇气走到外面来感受阳光。也许担心阳光太刺眼，也许觉得太阳的温暖离自己很遥远，可是如果您想融化心底的寒冰，如果您想要脱胎换骨，那就必须从黑暗的小屋走出来，让阳光直接穿透胸膛，点燃内心曾经潮湿的火药。心中的炉火一旦点燃，我们将能自行调节阀门，或让其激情四射，或让其温暖如春，那全是您自己的身心，您自己的四季。

2007-01-19 15:08:32

周末随感

有些人总觉得自己储备的军火太少，不足以去战场御敌，但如果不去战场上放一枪，你怎么知你的枪到底能不能用呢？

有的人苦练武功却不敢实战，直到练的很多，一试才知，都是些无用的废招，要想搏击，就先打出一拳，这样你才知道，回来该练哪些招术了。

灵感来的时候，似乎就是最平常不过的一些观念，但它逝去的时候你却苦思冥想也别想再得到了。

有的朋友劝我说：你怎么把知道的都说出来呀！不怕教会徒弟饿死师傅吗？我说：本来就没有什么秘密可言，无处没有宝贝，到处是祖传秘方，我有什么怕丢失的呢？我只怕指给你，你还看不到呢？如果，别人有个一招半式，守如宝贝，我劝你不必去跪求他的施予，让他留着吧！每个人都有上天的赐予，还是去找你的那一份吧！

总有人争论中医是哲学还是科学，其实无论是哲学、科学、医学，都不过是生活的工具而已，而不要反过来把生活投入到它们的套子中去，反而成了生活是为了哲学和科学。科学是人类的奴仆，而不是统治我们的主人。某些时候，这些学科门类更像是装载不同能量的容器。有的方、有的圆、有的可方可圆，有的可大可小，有的是钢铁制造的精密容器，有的橡胶做成的伸缩气囊，不要企图用小的容器来装载大的，不要企图用方的来装载圆的，我们发明这些工具不是为了互相装载的，也不是为了互相替代的，而是用来方便，用来顺手的。吃饭可用饭勺，也可用筷子、叉子。喝汤用勺，吃面用筷，方便而已，哪有优劣呢？人们发明的东西，不论是哲学还是科学，不过是想让我们的生活更自由、更宽阔。而不是让我们的思想更拘束、更狭隘。

寒蝉不可能为冬天叫早，麻雀不可能为大雁引路，小河的鱼别和它谈大海的事，装在套子里的人随时都想用套子套人。

再宏伟的殿堂也是供人来居住的，你去膜拜它，它就盛气凌人，你若端坐大堂上，它不过是你家的客厅、厨房。

我们总是怀着卑微的心走进华丽的艺术殿堂，其实，那些艺术品哪个不是在等待我去鉴赏品评呢？否则，此时它们让我看到又有什么意义呢？

2007-01-22 09:43:38

语惊四座的婴儿

近日心绪不佳，昨天被几个好友邀去酒楼吃饭，也是想顺便散散心。

这家酒楼很大，能容纳几百人同时就餐，大厅里灯火通明，菜肴飘香，人们把酒言欢，觥筹交错，笑语喧哗之声不绝于耳。我不太喜欢这种热闹的场所，但也仍是面带微笑，听着朋友们眉飞色舞的讲着那些不太可笑的笑话。喝着那不酸不甜的葡萄酒。心里是一种百无聊赖的感觉。

忽然，一声尖叫划破整个餐厅，那是种令人震撼心惊的海豚音，高亢而尖锐，但并不刺耳。一千多平米的餐厅顿时鸦雀无声。大家循声望去，只见离我们座位六、七米远的一张不大的圆桌旁，一个可爱的婴儿，正在她爷爷的腿上欢快的跳跃着，还不时地发出一声声短促的尖鸣，所有就餐的客人都不约而同的“噢”的发出了惊叹。片刻寂静后，餐厅里又恢复了喧闹和嘈杂。但这“一鸣惊人”的小家伙却深深的吸引了我，我拿着朋友刚刚送给我的一个精致的玩具小猪，来到这个小宝宝的餐桌前，这是个漂亮的小姑娘，听说还不到一岁，此时正吃着小手，并吐着泡泡。我向她的家人表示了惊讶和喜爱，并送上我的礼物——会说话的小猪。小姑娘接过我的小猪，随手扔进了餐桌上热气腾腾的锅仔里面，一脸的不屑。还算是很给我面子，伸出双手主动叫我抱呢！我受宠若惊，赶紧将“小天使”小心翼翼的抱在怀里。她的眼睛大大的，一眨不

眨，好奇的看着我的脸，那目光就像是清澈见底的泉水，我的内心瞬间像是被清洗了一般，郁闷的感觉一扫而光。小宝宝用手摸摸我的鼻子，又拍拍我的头，发出美妙的咿呀声，像是在和我说话，我也赶忙“噢噢”的应和着她，生怕让她觉得我听不懂。她突然抓住我的耳朵不放，边撅着小嘴，边使劲的拽着，似乎是嫌我没听懂她的话，惹得满桌的人哄堂大笑，我连忙求饶：“小宝贝儿，轻点好吗？”小家伙咯咯一笑，倏的松开手，马上投入她妈妈的怀抱里，不再理我了。

这真是一次不同寻常的经历，让我竟有一种被老师“耳提面命”进而“醍醐灌顶”的感觉，耳朵发热，周身百脉俱通，心情畅快无比。

那小姑娘的海豚音，那纤柔而又有力的小手，那咿呀的动人妙语，那清纯如水的目光，哪一种不是上天珍贵的赐予呢

2007-01-30 00:48:50

谢谢朋友们，我的书即日开始发行

没想到我博客中的一句“心绪不佳”引得许多网友给我发来了私信，表示关切和问候，还有的朋友专门为我发来了笑话，逗我开心。真让我受宠受惊了。

对于大家的真诚和厚爱，在此我先深鞠一躬，以示感谢！

今天，出版社把样书送到我家，告知将从即日起全面上市发行。

书名为《求医不如求己》，由中国中医药出版社出版。作者：中里巴人。

书的内容全部是博客上的文章，以及博客评论、留言答疑，还有网友小鱼儿的评书。

在此向一直关心支持我的网友和知音们表示感谢！但愿我的书能给您的生活带来一些启发和实质的帮助。我将倍感荣幸！

永远的朋友：中里巴人

2007-02-06 16:21:48



附注:

☆郑幅中，网名“中里巴人”，男，北京。此次整理系依据郑先生《中医打造健康》个人博客的帖子，修正了网页中少许错别字，并对部分插图做了一些补充，排版成为适合打印出来的较完整的一个版本，以方便一些平时不大上网的朋友（尤其是年长者）阅读。希望读者从中受益，欢迎大家指正，QiYe合十。

☆由于先生博客的内容尚在不断更新中，好文层出不穷，大家可以登录先生博客尽情浏览，网址：<http://hexun.com/jinjiduli/>