



## 求医不如求己 2

### 《求医不如求己 2》TXT 电子书阅读索引

- ◆ [第一章 保养人体的“生、长、收、藏”](#)
- ◆ [第二章 到处都是祖传秘方\(一\)](#)
- ◆ [第二章 到处都是祖传秘方\(二\)](#)
- ◆ [第三章 每个人都将是解救自己的观音](#)
- ◆ [第四章 华佗妙手自家生——人体常见小顽疾根除法](#)
- ◆ [第五章 感悟《黄帝内经》](#)
- ◆ [第六章 让身心一天比一天强壮](#)
- ◆ [第七章 百病渐消，清福自来——经络是人体的医魂](#)

### 《求医不如求己 2》TXT 电子书内容简介

《人体使用手册》作者吴清忠的中医启蒙老师中里巴人，最近推出自己的养生疗疾宝典《求医不如求己》2，此书堪称“改变中国人健康生态的第一方案”。

中医作为中国的四大国粹之一，国人了解甚少，这非常遗憾。出版这一系列图书是为了让人们们对中医这个宝藏多一些了解，并且把这些简易实用的养生疗疾方法运用到自己的生活中，用中医打造健康。书中介绍的中医养生功法简单易行且功效显著、立竿见影，一上市即受到

读者的追捧。

---

**作者：**中里巴人

**出版：**求医不如求己 2 由中国中医药出版社出版

**类型：**国医堂

---

# 第一章 保养人体的"生、长、收、藏"

还记得夏天热了一天，享受黄昏那一丝凉意的痛快了吗？还记得冬天踩着冰碴子的感觉了吗？还记得新鲜空气的味道吗？还记得春夏秋冬都有哪些花开吗？恐怕早已不记得了。现在的人们冬天照样可以穿裙子躲在暖暖的空调屋里，夏天穿着吊带在冷气里吹，春天怕下雨，秋天怕晒黑。

## 1. 春天--祛病养肝的良机

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

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

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

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

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

有人问：“既然肝火从胆经向外宣发，上面说的那位教师怎么会在三焦经的穴位上痛呢？”这是个很好的问题，大家仔细留心一下胆经和三焦经的名称就可明白了。胆经和三焦经都叫做少阳经，其实是同一条经，在手臂上是三焦经，在腿上就是胆经。所以那些敲胆经的朋友们，若敲完胆经后头痛失眠，通常是邪气被赶到三焦经了，若再敲敲三焦经，问题也就解决了。

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

前两天有朋友给我打电话，说她的3岁小孩不知何故，夜里发烧咳嗽，去医院打吊瓶总不退烧，问我有何良策。我让她给孩子在睡前推天河水500次（用拇指从劳宫穴推至曲泽穴）。第二天得知，孩子烧退咳止。还有位朋友说，近几日每天早晨都会流鼻血，我让他在左臂的心包经刮痧，一次即愈。这两种不同的病，我选择的都是心包经，是因为考虑到春发的时令，心包经和肝经都是厥阴经，本是一条经，在臂为心包经，在腿为肝经，所以肝血的瘀阻，可以借心包经得以宣发。

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

春天，有人会眼胀头痛，有人会眩晕耳鸣，这些都是肝火过旺，无从宣泄所致，所以要及时打开宣泄肝火的

通路：敲胆经、三焦经以通肝气，刮痧或按摩心包经，以行肝血，在后背膀胱经刮痧或用取嚏法（参见《求医不如求己》P202~P203）以散表寒，从而借自然之神力，祛机体之病邪。

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

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

### 感悟《求医不如求己》

感受四季：记得刚开始有人说，要听懂身体发出的声音何其难啊！是难，但正因为难，我们才要去求疑解惑；正因为难，我们才要思考，为什么我们对身体发出的声音如此地漠视，为什么？想想你的胃多久没有饥饿的感觉了？没有了饥饿的感觉，也就没有了饱的声音，这是相互的，你可以一个劲地往胃里塞东西，它也发不出饱的信号。睡觉睡到酣畅淋漓，有多久没有感受到了？大多数时候醒来都是迷迷糊糊，有的时候还需要用冲澡来提醒自己新的一天来临。

为什么？因为我们的神经末梢的感觉越来越不敏锐了，这是我们自己造成的。我们热了开冷气，冷了开暖气，试图生活在一种恒温的空气中。还记得热得长痱子的感觉了吗？还记得夏天热了一天，享受黄昏那一丝凉意的痛快了吗？还记得冬天踩着冰碴子的感觉了吗？还记得新鲜空气的味道吗？还记得春夏秋冬都有哪些花开吗？恐怕早已不记得了。现在的人们冬天照样可以穿裙子躲在暖暖的空调屋里，夏天穿着吊带在冷气里吹，春天怕下雨，秋天怕晒黑。

现在是春天了，走在路上，注意到那一颗颗饱含了生机的新芽吗？所有的芽都是往上长的，即使杭州最著名的倒垂柳，枝条向下，可是你看她那眉毛似的柳叶，初开的花蕊，都是往上长的，如此的勃勃生机，你可

曾注意到了？一场春雨过后，阳台上的盆栽能长出半盆新绿，你可曾感受到了它突破束缚的力量？今天走在路上，看到围墙里的海棠花开了，我指给同事看的时候，就见她满脸的惊讶。四季更替，植物生长，花开花落，这些都是自然的魔力。

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

果果：春天中旬的一个多月，我肚子像抽筋一样难受，特别是有点饿的时候难受得更厉害。难受的部位还经常不一样，肋骨跟心窝的地方总觉得胀痛胀痛的。想请教一下，我这是什么毛病，需要吃什么药或是按摩什么穴位？

Daiyan：痛无定处，像是气窜，试试舒肝止痛丸、推腹法、拨动阳陵泉，再加上旋手、脚关节法。

Lorenaa：妈妈每年春天时都是大腿外侧和臀部疼痛，久治无效。请问这是什么原因？

Jnc：经络阻塞，血不下注，自然会麻。可在心包经刮痧，也可用平肝舒络丸。

## 2.夏天--医治冬病的天时

药王孙思邈说："上医治未病之病，中医治将病之病，下医治已病之病。"所谓"将病之病"就是这种现在虽然未发，但却会在将来某个时候必发的疾病。那就要在未发之时，赶快祛除其必发的条件--或主因，或诱因。消除主因就是要改变体质，祛除诱因就是要改变环境。

前两天路过一家中医院，看到排队就诊的人都排到了门口。原来是针灸科在伏天搞的穴位敷贴，用来治疗冬天易犯的哮喘病。冬病夏治，善用天时，确实是很高明的疗法。

药王孙思邈说过："上医治未病之病，中医治将病之病，下医治已病之病。"所谓"将病之病"就是这种现在虽

然未发，但却会在将来某个时候必发的疾病。那就要在未发之时，赶快祛除其必发的条件--或主因，或诱因。消除主因就是要改变体质，祛除诱因就是要改变环境。有的人虽然体质没有增强，但是换了个居住环境，身体的问题却不药而愈了。

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

为什么冬病要夏治呢？是因为冬病患者本身体质就偏于虚寒，再加上冬天的外界环境也是寒冰一片，两寒夹击，便毫无解冻的可能，所以在冬天治寒症，就像是雨天里晾衣服，是很困难的。然而在盛夏之际，外界是暑热骄阳，体内也是心火正盛，这时积寒躲在后背的膀胱经以及各关节处，最易被赶出来。但若是阳气衰弱，体内没有推动之力，就会错过排寒的大好时机。再加上有很多人体质本来就有些阳气不足，夏天再痛饮消暑的饮料，如冰镇啤酒、凉茶等，然后整日在有空调的房间里工作，那真是陈寒未祛，又添新寒。

要记住，寒气是会沉积的，且身体被寒气侵袭的地方，必会气血瘀阻，这叫做"寒凝血滞"。若寒气停留在关节，就会产生疼痛；停留在脏腑，就易产生肿物；停留在经络，就会使经络堵塞，气血也就流行不畅，不但会四肢不温，也常会有手脚发麻的症状出现。所以倘若不在夏日祛除积寒，等到秋风一起，外寒复来的时候，就又会内外交困了。

那如何在夏日祛除积寒呢？方法也很简单，就是"内用温热"、"外散风寒"。

"内用温热"就是服用偏温热的饮食。有人觉得，大热天的，再吃热的东西，那还不得心烦气躁。不错，关键是服温热也有个正确的服法--我们可以热药凉服。比如说红糖姜汤水，本来是温热暖胃的，但我们如果在夏天服用，可以倒在塑料瓶中，然后放到冷水里泡一下，此时，我们虽然喝的是冷饮，到胃里的时候却是热药。还有那些不出汗或出汗后怕风的人，此时可用"玉屏风散颗粒"数袋冲成一瓶，放凉，每日当饮料频饮，汗多

可止，无汗可发，又可防风，真是一石三鸟，您不妨一试。

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

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

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

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

还有取嚏法，对于身体有寒的人，是最好的宝贝，尤其是一取就容易打喷嚏的人，那就更要多取。每次取到



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

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

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

感悟《求医不如求己》

宝宝：我的背老发冷，而且全身各个关节也经常发冷，不知道是什么原因？

夜晚的彩虹：膀胱经寒气太多，上背部冷是肺的问题，中间是脾胃，下段是肾和膀胱，好好看看《夏天--医治冬病的天时》这篇文章，会有所启发。

康康 sky：用取嚏法老也打不出喷嚏怎么办？

我知道：用巴掌大的餐巾纸，分成4小块，正方形或长方形都行。折成对角，搓成细细的小棍子。然后沿着内鼻壁稍稍摩擦，如果你比较敏感，一下子就会止不住地打喷嚏了。

小小问：生姜红枣茶是怎么做的啊？

浊世公子：生姜（六七片）、红枣（八九枚）适量，水1斤左右一起煮。

小惠：对于排汗顺畅的人来说，夏天发汗是很好的。但有的人就像老师说的那样是“冰包火”，体表堆了一层厚厚的脂肪（寒气所致），无法顺畅排汗，就会

觉得酷热难当，甚至中暑。老师说过，这种情况只要在后背刮痧或拔罐，“破冰融化”，加上养血气，清除体表之寒，使发汗顺畅，就可以起到冬病夏治的效果了。

路过蜻蜓：此文就像姜汁红糖水一般，暖心暖身。昨天用艾条灸了足三里等穴位，感觉很好，喜欢艾灸的味道和暖暖的感觉。喝了姜汁红糖水暖胃发汗，此次没有腹痛。用了几次取嚏法，预防了淋雨后的感冒，容易出涕，每次取到打不出喷嚏，并微微发汗。今天对照老师的新文，感觉自己很对路。前阵感冒、咳嗽很流行，往日体弱多病的我居然“幸免于难”了，心中充满前所未有的自信。相信跟着老师的指导，坚持调理，一定能彻底改善体质。

### 3.秋天--"娇生惯养"肺

如果没有来自内外的双重侵害，肺本来也不会有病，又何谈去养它呢？来自外部的侵害主要就是寒气。寒气若没及时排出，自毛孔侵入体内即会伤肺，所以防止寒气侵入是养肺的重要环节。而来自内部的侵害主要缘于肝火，所以消解肝火也可养肺。

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

理论当中，主要有两大功能，一个是宣发，一个是肃降。宣发主要是通过发汗、咳嗽、流涕来表现。肃降功能主要表现在两个方面，一是通调水道，下输膀胱；二是推动肠道，排泄糟粕。但肃降的功能通常要从病理状态中才能感知到，正所谓“善者不可得见，恶乃可见”，也就是说它的功能正常时，你根本看不到它的作用，但不正常了，才会有症状表现出来。许多便秘患者并不是大便干硬，而是大便无力下行；还有人小便艰涩，需良久方出，这些都与肺不肃降有直接关系。

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

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

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

还有一种人是肝火旺，肺亦不虚，脾气大但很能克制自己不发火（金能克木）。这样的人常会感到胸中堵闷，喘不上气来。此时可点揉肺经的尺泽穴。尺，此字在此不指尺寸，而暗指肾脏（中医诊脉讲“寸、关、尺”，而“尺”正是肾脉之反应处）；泽，是雨露，引申为灌溉，由此可知，此穴有补肾之意。尺泽穴为肺经合穴，属水，金气化水，则肺气不壅滞于胸，水可涵木，则肝火得水而平，所以此穴可治上实下虚的高血压症、哮喘

症、遗尿症。

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

### 感悟《求医不如求己》

hadhad1: "善者不可得见，恶乃可见。也就是说它的功能正常时，你根本看不到它的作用，但不正常了，才会有症状表现出来。"说得太好了！太上，无为而成，不知有之。孔子祖述尧舜，道家其实还要古老，蕴含着黄帝遗风，故汉以前一直黄老并称。虽然在顶点处儒道汇合，但在自然科学（含医学）和思辨方面，道家是更深邃的。

大罗：善学者其如海乎！早九年而不枯，受八洲水而不满！中里巴人就是这样的高人！

oaheh: 先生之取嚏法，确有良效。近一周来，每晨皆取，不亦乐乎。取时如天崩地裂，去时则通体舒泰，妙。

近日拜读先生著作，感获良多，方觉多年鼻疾实寒气所致，用先生教法取嚏，伴以刮痧，并按照吴清忠先生建议的一式三招，调节生活作息，确觉身体日日渐好。祖宗所传，确非等闲。

### 4.冬天--养生从避寒开始

"鸟因迁徙而羽丰，兽恃蛰伏而体壮"，

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

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

《黄帝内经》上说："冬三月，此谓闭藏"，"早卧晚起，必待日光"，"去寒就温，无泄皮肤"，"逆之则伤肾"。古人生活条件较差，冬天也没有现在的暖气设备，更不能随时摄取足够的热量，因此避寒的方法主要是从太阳那里获得能量，同时减少体内热量的消耗，所以冬天里天一黑就要睡觉，太阳出来了再起床。这样的养生法，放在今天，却不能普及，因为大家一早就要去工作，很晚了才下班，还要看电视、上网，夜生活也很丰富，这就是现代人的生活方式，谁都不想改变这种习惯。但古人的养生法又的确是安身立命的法宝，那应该如何取舍呢？如果大家仔细分析一下《内经》这段"冬季养生"的文字，就会发现其实里面要叮嘱我们的就是两个字--"避寒"。

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

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

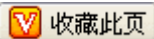
有很多时尚女性，冬天的时候，上身穿得厚厚的，下面却只穿条裙子，这个装束，虽然美丽"冻"人，却是贻害无穷。俗话说："风从颈后入，寒从脚底生。"虽然血总是热的，但很多人气血虚弱，或阳气不足，新鲜血液很难循环到脚上去，没有热血的抵挡，寒气便会乘虚从脚下侵入，所以为了您的健康，请穿上棉鞋、厚袜和暖裤吧。

还有人一到冬天脚总是冰凉，即使盖上厚被，也整宿不温，那就请您多多练习"跪膝法"（参见《求医不如求己》P181）和"坠足功"（参见《求医不如求己》P159~P161），当然能加上"金鸡独立"（参见《求医不如求己》P122~P124），那就更好了。另外每晚用盐水泡脚，不仅对暖脚有很好的效果，对冻疮的防治也很有帮助。其实，每天若离单位不是太远，步行上下班真是最好的冬季健身法了。我们走得不必太快，但一定要体会脚踩地面的感觉。有的人其实并不会走路，只是用腿拖着步子，脚却抬不起来，结果鞋跟都磨偏了。有类似情况的朋友走路时需尽量用脚内侧用力，这样不但能增强肝脾的功能，鞋跟也不会再被磨损了。

冬令进补，我们要吃些什么呢？怕冷的朋友可以多吃些羊肉、虾类、姜、蒜、胡椒、咖喱等温热的食物。羊肉、香菜、萝卜汤的补益力最强，又美味可口，可常吃无碍。若吃肉太多，别忘了吃些大山楂丸。《内经》上说："秋冬养阴。"这句话对于五心烦热、阴虚火旺、口干喜饮的人最为适宜。乌鸡、鸭肉、甲鱼、银耳、百合、莲藕等，都是最好的养阴佳品。此外中药六味地黄丸更是养阴第一药。进补的关键是要看体质，畏寒体质则补阳，虚火体质则滋阴。

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

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

[第二章 到处都是祖传秘方\(一\)](#)

## 第二章 到处都是祖传秘方(一)

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？我只怕指给您，您还看不到呢。”如果别人有个一招半式，守如宝贝，我劝您不必去跪求他的施予，让他留着吧！每个人都有上天的赐予，还是去找您的那一份吧！

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，您怎么知道您的枪到底能不能用呢？

### 1. 到处都是祖传秘方

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？我只怕指给您，您还看不到呢。”如果别人有个一招半式，守如宝贝，我劝您不必去跪求他的施予，让他留着吧！每个人都有上天的赐予，还是去找您的那一份吧！

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，您怎么知道您的枪到底能不能用呢？

有的人苦练武功却不敢实战，直到练得很多，一试才知，都是些无用的废招。要想搏击，就先打出一拳，这样您才知道，回来该练哪些招数了。

灵感来的时候，似乎就是一些最平常不过的观念，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？我只怕指给您，您还看不

到呢。”如果别人有个一招半式，守如宝贝，我劝您不必去跪求他的施予，让他留着吧！每个人都有上天的赐予，还是去找您的那一份吧！

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，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，有的是橡胶做成的伸缩气囊。不要企图用小的容器来装载大的，也不要企图用方的容器来装载圆的，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，别和小河的鱼谈大海的事，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，您去膜拜它，它就盛气凌人，您若端坐大堂上，它不过是您家的客厅、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们去鉴赏品评呢？否则，此时它们让我们看到又有什么意义呢？

感悟《求医不如求己》

莲花童子：被身奴役，被心奴役，被映射出的世界奴役，不知有多少辈子了！苦累且不说，这次啊，定要争回个主人翁。呵呵，您这碗药轻灵、温煦，直达病灶。

## 2. 百善孝为先：推腹法、跪膝法、金鸡独立

献给父母的无价之宝：推腹法、跪膝法、金鸡独立

年纪大的父母就是老小孩，有时我们要学着哄着他们，鼓励他们，让他们看到希望，看到未来的美好，帮助他们找回年轻的感觉，这样他们就真的会年轻了。



我曾经写过两篇《孝敬父母最好的礼物》和《献给父母的爱》，主要介绍了“金鸡独立”等简单有效的方法，并借朋友之口抒发了人们希望父母健康长寿的感情。此后，我不断地收到网友们的来信，纷纷咨询自己父母的病情。

是啊，当我们的父母步入老年，常常会步履蹒跚，腰酸膝痛，有头重脚轻的感觉，同时高血压、关节炎、糖尿病、心血管病、前列腺病等疾病也会接踵而至。老年病症多不胜数，防不胜防，以致我们无从下手。其实，这些都是“上实下虚”之症，也就是气血不足，气血下不到脚了。有句俗语叫做“人老先老脚”，一棵大树，只要树根不坏，树就不会枯萎，所以只要我们脚上的气血充足，全身的血流就会是正常的。所以古人有每日搓脚心百次的养生法，还有赤足走路健身法，都对防止衰老有很好的效果。今天我再告诉大家一个引血下行，见效更快，而且对每个人的父母都会有有效的健身法，那就是引血下行“三部曲”。

一、推腹法（参见《求医不如求己》P86~P88）。腹部的“三浊”（浊气、浊水、宿便）如果不及时排出的话，气血就难以运行到下肢去，下肢就会由于缺血而出现膝痛、水肿、伤口不愈等很多病症，所以推腹是引血下行的第一步。

二、跪膝法。这是个引血下行的绝妙方法。气血不易一下子引到脚底，那就先引到膝盖，膝盖气血充足，离脚底也就不远了。在一个不太软的床上或在地毯上，跪着行走，气血就会源源不断地流向膝盖，膝盖由于新鲜血液的供养，而使寒气可散，积液可消，肿痛可化。但有人膝盖有伤痛，那就先在较软的床上跪着不动，逐渐缓缓运动，很快就会适应的，那时膝盖也就不痛了。

三、金鸡独立。做完了跪膝法，再练金鸡独立，您会突然发现可以闭着眼睛站更长时间了。这是由于跪膝法已经把大量的气血引到下肢了，下肢有力了，当然脚也就站得更稳了。用金鸡独立可以引气血把脚上6条经络（肝、胆、脾、胃、肾、膀胱）的原穴冲开，这样，气血才会运行得更加持久有力。那时，什么关节炎、高血压、糖尿足（一种因足部缺血而需截肢的病症），就都与您无缘了。

以上“三部曲”方法很简单，适应症也极为广泛，腹胀的人、头痛的人、脚寒的人，失眠的人，都可试用；另外心情烦躁、焦虑不安的人，练完此三部曲，就会觉得心里平静，头脑清晰。

如果在跪着走的时候，同时敲打一下左侧心包经，那么效果就会更佳。有高血压的朋友，再点揉一下肺经的尺泽穴，您会立刻感到头脑清明。

年纪大的父母就是老小孩，有时我们要学着哄着他们，鼓励他们，让他们看到希望，看到未来的美好，帮助他们找回年轻的感觉，这样他们就真的会年轻了。

感悟《求医不如求己》

夕阳红：学了金鸡独立和推腹法，现在每天坚持锻炼，再配上喝醋蛋液，效果太神奇了。以前睡8个小时还感觉睡不醒，头昏昏沉沉的，现在睡五六个小时就神清气爽，精力充沛，头脑反应速度也快了。谢谢老师，恩泽众人保健康，惠泽天下不牟利。每日睡前练金鸡独立，后做推腹法，再用热水烫烫脚，再按按脚，几效合一，无梦，无醒，实睡至天明。

快乐如斯：百善孝为先！父母的健康就是儿女最大的幸福！

莲花童子：哀哀父母，生我劬劳。

### 3. “海的女儿”的养生经：双脚同时写“马”字

转关节能改善心脏供血不足的问题，是很好的降压之药

转关节还可除宿便，治失眠，肝斑、黄褐斑、面色灰暗等面子工程也可一同解决。

春风拂面的时候，网友“海的女儿”在我的博客评论上给大家带来了一件养生法宝，随着时间的流逝，那宝贝一直在我的脑子里熠熠发光。特用一篇文章来把它彰显出来，也不负这位网友的一片爱心。

“海的女儿”如是说道：“这几天正在学习针灸穴位图，发现在手腕关节、脚腕关节等部位有很多重要穴位，比如经络的原穴、经穴等。（郑老师曾经说过，太冲穴是肝经的原穴，“原”就是“发

源、原动力”的意思）我突然想起姨妈曾讲过的一个真实锻炼功法，愿意分享给大家，并且我自己也在这样做，效果真是太好了。

姨妈说，她的一个男性邻居已八十多岁，耳不聋，眼不花，每天最喜欢做的体育运动就是转手关节和脚关节，每天转 300 下。于是，我也学着转关节。转了一周，体会真是好极了。我是乙肝患者，不久前刚出院，指标还没有完全正常，脸上有肝斑，感觉后背沉、痛，可能转氨酶有上升的倾向。但这几天转全部关节各 300 下，仅仅只有一周，脸上的肝斑没有了，体感轻松了，心情也好了很多。我想，这是因为转关节有‘牵一发而动全身’的效应，即四两拨千斤的作用，最简单的动作就能治人体最严重的疾病，人类常把最简单的事情复杂化了。但我不明白道理在哪里，能请郑老师给论述一下吗？”

我还用论述吗？这才是真正的祖传秘方。小小的功法，却能调动全身十二条经络的原穴。原穴本来就是各条经络相通的接口，这一转，堵塞不通的经络瞬间被接通。有许多人的表里经、子母经交接不畅，如肝胆为表里，胆经是肝经排浊气的出口，若交接不畅，浊气就会堵在肝经里，肝必会受到损害。肝经属木，心经属火，木为火之母，二者为母子关系。若两经交接受阻，必然会形成“木不生火”的情况，也就是所谓的“心脏供血不足”。

此法既然能解除肝斑，自然黄褐斑、面色灰暗等诸多“面子工程”也可一同解决了，看来还可以充当美容神丹。前两天，还有网友反馈此法对足寒症效果甚佳。我也曾推荐给一些睡眠不好的朋友，都说有效。

为了增加大家的兴趣，我曾建议大家平躺在床上，双脚同时写“马”字，右脚写正字“马”，左脚写反字“𠂇”，然后再写个“氏”字，也是一正一反。但其实这也属画蛇添足，如果您能同时顺时针，或逆时针转足，或一顺一逆，一抬一压，或自行编排发挥的话，那才叫触类旁通呢！

有人问，此法对高血压如何？每日转脚至酸，引血下行，这自然就是最好的降压之法。至于常坐在电脑桌前的人们，更是可以随着音乐，转转手腕，解决眼疲、颈疼、腰酸的问题，心中郁闷有火气者向外转手腕，心血不足需安神定志者，双手向胸腹内旋转。

这么好的功法，应该有个好听的名子，还是留给原创“海的女儿”来点睛吧！更感谢她的姨妈和那位不知名的老人，这是老人家们留给“海的女儿”和我们大家的宝贵礼物啊！

感悟《求医不如求己》

空知：在深圳莲花山上有一位老先生已86岁，也用类似方法，但他是眼随手转，左眼看左手，右眼看右手，手和手互相包容，一个张，一个握紧，顺时针、逆时针来回转动，很是灵活。

topofsummer：我觉得，其实许多功法就是活动经络，像“饭后百步走，活到九十九”，应该就是慢走活动了手脚的经络，与“海的女儿”的功法是一个道理，只是没有转动关节的针对性和高效率。只要我们用心体会，身体力行，一定会有所发现的。

匿名：我旋转关节一周后，手背的色素斑明显变淡了。

大冈：我的双脚总是凉冰冰的，睡眠也不好，看到这个功法后，马上学以致用，效果非常好。我的方法是用脚写所有认识的人的名字，没写几个就睡着了，一点都不枯燥。

小净：其实，转关节的方法在瑜伽体位法的初级练习中非常普遍。

在我使用的瑜伽教材中，这类体位练习属于祛风系列姿势中的抗风湿练习，从始于脚尖脚趾关节开始，依次是脚踝关节、膝关节、大腿根部的关节、腰椎、手指关节、手腕关节、肘关节、肩关节、颈部，分别都有屈伸和旋摇的动作练习，一共是16组。在瑜伽相关的印度古代医学中，风、酸或胆汁是调节身体平衡的重要体液，而祛风系列姿势可以帮助人体把过多的风和酸从体内排出。这套抗风湿练习，堪称是瑜伽体位法中最简单的一套动作了。不管是男女老幼，胳膊腿僵硬的，体力不支的，甚至是在最初的身体康复期间卧床不起的病人，只要能如法练习这套动作中的一个或几个，都能有很好的效果。可惜的是，越简单的东西，就越容易被人忽视，连很多瑜伽老师教体位课时，都把这套“初级”练习一带而过，何况是对瑜伽不很了解的门外人呢？因此，中里老师提到了关节旋转法，让我又很激动，在此热切地推荐这套动作。希望老师和朋友们多多给予指点。

瑜伽中这套转关节功法对每个部位的练习都有详细的设计，这里不细说，但总的原则有二：1. 要保持脊椎的正直。人或坐、或卧、或站，但上半身一定要处在自然的正直状态，不要僵硬和扭曲。2. 要保持放松。活动哪个关节，除转这个关节必要的那几块肌肉以外，其他部位就要尽量保持放松，

就好像完全失去控制一样地瘫软下去。这一条需要慢慢练习才能做到。比如说，很多人旋转膝关节的时候，大腿根关节也会下意识地跟着动；旋转踝关节的时候，膝关节也会不自觉地紧张起来，这些习惯需要在练习中慢慢调整。最初转的时候动作要慢、均匀，要专注，尽量体会这种放松的感觉，要练到每个关节转动时都能“相对独立”。

人越在疲倦的时候，这套动作效果越明显。而且这套动作本身不怎么花费力气。还有，这套动作尤其适合那些年老体弱的人，你可以帮他们做，还可以教他们自己做，效果都很好。

怡然：做了近一个月的转关节，感觉非常好！刚开始时每天能3~4次大便，是绿色的，稀的。一周之后，逐渐变为每天1次，还是绿色的。到20天的时候，大便真的像有的大夫说的那样，是黄色的香蕉一样了，非常健康！而且头发也不像原来掉那么多了，睡觉也踏实了！

#### 4. 强壮我们身体和心灵：道家养生功中的“撞丹田”

这个功法，可以说适合每个想要身体强壮的人，如果您觉得“心有余而力不足”，如果您觉得“有劲使不出”，如果您觉得“心神不定，魂不守舍”，如果您觉得“体力透支，难以积蓄”，我想，您都可以从“撞丹田”中找到解决之法。

我给您推荐这个方法，其实更想看到的是您能撞出勇气，撞出自信心来。生活本来就是要去感受烦恼、感受恐惧、感受疾病、这些都无法逃避，那我们就迎着它，撞击它，借着“撞丹田”，撞出您心灵的感悟，撞出您身体的强势，撞出您心底的力量。

人活斯世，我们不想只满足于不生病，不想自己是一个易碎的花瓶，每天都要小心翼翼地抱在怀里，生怕有一点磕碰。我们想让自己更强壮，就像那路边的荆棘，禁得起风雨严寒，禁得起路人踩踏。既然知道我们都是老天的儿子，那么我们还有什么办不到的事情呢？强壮的方法，自古就有，而且我们每个人都有这份权力。如果有人问，我需要做些什么准备呢？我说，只要您拿出一点自信，咱们马上就可以开始。

但您以为这点自信真能那么痛快地拿出来吗？很多人根本拿不出，他们等待着我去给他们，他们说，

只有掌握了高超技法的人才会有自信；只有修炼得道的人才会有自信；只有本身就强壮的人才会有自信。对于他们这些原本虚弱的人来说，还需要慢慢地积累知识，慢慢地储备能量，增长勇气，常言说得好，循序渐进嘛，怎么能着急呢？乍一听，他们的这种说法很有道理，其实，一切的积累，一切的储备，一切的增长，如果不是以自信为前提，那么无论拥有了多少，您的内心仍然会犹疑不定，因为您永远都会觉得自己没有资格，总是弓着身子走路，怎么可能有高大的一天呢？长久的力量不是外来的，它就在您的内心当中。一念之差，就将改变人一生的命运。

有人说，我们不喜欢听空洞的理论，那么，咱们就来点儿实际的。今天向朋友们推荐的是道家养生功中的“撞丹田”。

少林武功中有一个强壮身体的方法叫做“铁布衫”，就是用一个装满石子的细长沙袋来敲打腹部。我小的时候，家里有很多这样的沙袋，在我四五岁的时候，爸爸就让我拿沙袋每天敲打肚子和两肋，结果练成了“钢肚”。上学的时候，我经常让班上的同学用拳头来打，打得他们个个气喘手疼，我却仍然谈笑自如，而且觉得肚子暖洋洋的，舒服极了。但随着年龄的增长，便逐渐更注重身体的养生，发现“铁布衫”的功法过于刚猛，而且由于在击打的瞬间要闭气绷紧肌肉，有违养生“自然顺随，松静合一”的要旨，便选“撞丹田”取而代之了。

对“丹田”的具体位置，自古说法不一，通常分为“上丹田”——两眉间；中丹田——两乳间的膻中穴；下丹田——脐下1寸3分。今天要撞的就是这个“下丹田”。咱们要撞的不是一个点，而是一个面，位置就在肚脐上下左右巴掌大的一块地方。

“撞丹田”可以说适合于每个想要身体强壮的人，它将帮您找到人体的能量库，让您体会身心合一的境界。

找个像水泥电线杆一样粗细和平滑的大树来撞，效果最好，我家里有一个20公分宽的平整的门垛，我觉得也很方便。两腿略分开，站在树前，肚子离树干15公分，然后用肚脐去撞树就可以了。

动作要点：开始撞时，力量一定要轻，幅度要小，最好穿运动衣裤（以防皮带或纽扣硌到皮肉），撞的时候全身放松，不要憋气，不要绷紧肌肉。请先感受一下撞“丹田”时腹内脏腑和心里的感觉，

可以闭上眼睛，仔细体会，呼吸自然而悠闲。说是“撞”，其实那是以后的事，开始练习的时候，应该叫做“靠”更为准确。每天撞个几分钟，慢慢地，您多半会撞上瘾呢！

这个功法，可以说适合每个想要身体强壮的人，“丹田”是人体的发力点。如果您觉得“心有余而力不足”、“有劲使不出”、“心神不定，魂不守舍”或者“体力透支，难以积蓄”，我想，您都可以从“撞丹田”中找到解决之法。

“撞丹田”将帮您找到人体的能量库，使您真切地感受到什么是人体的“内力”。很多人打坐难以入静，“撞丹田”却可让您轻松达到身心合一的境界。

“撞丹田”会使您的内力增长得很快，一段时间后，您就可以从“靠”自然转成较为有力的“撞”了。这时，您会发现原来腹部松弛的赘肉少了很多，取而代之的是柔软而富有弹性的肌肉，这种肌肉没有突显的棱角，与健美运动员的完全不同，但远比后者的更为结实。

如果有年轻的朋友想练成“钢肚”的话，这种方法，就是最安全有效的捷径，若每天坚持，大概3年时间，当您气运丹田的时候，差不多就可以像汽车轮胎那样强健了。

要注意，撞丹田的禁忌人群有三：孕妇及腹部有过较大手术的人；有急腹症及腹部有肿物或有出血病灶点的人；撞腹后感觉不适以及对此功法心有疑惧的人。

练此功要顺其自然，不可急功近利，与“推腹法”（参见《求医不如求己》P86~P88）同练，效果更佳。有些朋友肚子上的赘肉较多，用推腹法根本没啥感觉，一撞丹田便发现敏感点了。这时再用推腹法，则事半功倍。

“撞丹田”的好处太多，我把它当做最方便的养生法，我经常在心烦时撞、疲劳时撞、生气时撞、忧虑时撞，总之，感觉它是个力量的源泉，取之不尽。

我给您推荐这个方法，其实更想看到的是您能撞出勇气，撞出自信心来。生活本来就是要去感受烦恼、感受恐惧、感受疾病，这些都无法逃避，那我们就迎着它，撞击它，借着“撞丹田”，撞出您心灵

的感悟，撞出您身体的强势，撞出您心底的力量。

感悟《求医不如求己》

宝石流霞 60：我没有门垛，只是看电视的时候用拳头敲打肚脐附近，轻重可自己把握。我昨天第一次敲，顿觉神清气爽。

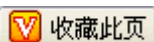
福星照：向老师及各位汇报一下我这两天的感受：我觉得非常有助于排便，这两天我排便正常，而且非常顺畅。这对于有便秘的人来说，一定会有好处的。另外，因为找树撞不方便，也不好意思，我就在家找任何一个门框角来撞，方便也有效，大伙不妨试试。

有心人：撞丹田的方法，能否用双手拍打腹部代替呢？如果只是对墙撞，我试了一次，感觉腹部很凉，后来用双手拍打肚脐到关元的区域，感觉皮肤很热，还有点发麻发痒的感觉，这样是否效果相同？

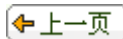
中里巴人：“撞丹田”这一功法，只是一个基本模板。各位可根据自己的理解、方便、环境、体质，自行改造发明。法无定法，可行就好。

心事重重：压力大，心情抑郁，总觉得胸中有股气堵在那儿，想使劲地长吼几口气，把胸中的郁气排出去，可有什么方法治？

高徒：“撞丹田”专门治这病。



[第一章 保养人体的“生、长、收、藏”](#)  
[秘方\(二\)](#)



[第二章 到处都是祖传](#)



## 第二章 到处都是祖传秘方(二)

### 5.来自天涯的宝贝：敲带脉

敲带脉是治疗便秘的妙方。

可调理不正常的月经，是自古以来治很多妇科病的良方。

可以快速减肥和美容。

前两天，有个叫“慢慢”的网友在我的博客评论上推荐了一个网址，说那里有个治疗便秘的妙方，但不知是何原理，请我帮忙看一眼，详细解释一下。我赶紧过去寻宝，原来是一个叫天涯社区的网站，有个网名叫做“熊熊和宝宝”的女士发出的帖子，她介绍说：

“方法很简单，你躺在床上，然后用手轻捶自己的左右腰部，100次以上就可以，不用刻意。我一般是睡觉之前捶，第一次捶完了，第二天还没有什么反应，但是到了第三天就开始排山倒海地拉肚子了，非常神奇。

这还不算什么，神奇的在后面，我从第四天开始，食欲就减低了非常多，一点都不想吃东西了，尤其是肉类，还有就是外面做的食物，只可以接受清淡的家常菜，或者是素菜。然后排便还在进行，顺利得很，可是食欲越来越低，人也不觉得哪里不舒服，就是很明显地抵制吃东西，自然就没有了食欲。

如果你有兴趣试试的话，完了告诉我你是不是也食欲减退。因为我看到别人介绍这个方法的时候只提到了便秘消失，没有说降低食欲，我不知道是不是我自己体质的问题.....每天都感觉身体更轻松了。而且我的痘痘也都扁下去了，疖子也渐渐消失，一举两得!”

我看了这个帖子，感到很兴奋——又是一个超级简单的健身法，但效果真是如此神奇吗？我需做一番仔细的研究和实践，起码要保证安全，才好向那些信任我的朋友们隆重推荐。其实我做许多事情不是这般缜密的，

通常是感情多于理智，直觉多于分析。如果单单是我自己的话，在没有实践之前，我已经接受这种方法了，我觉得它可行，并且是非常上乘的健身法。因为敲的那个地方是人身体当中很重要的一条经脉——带脉。

取“带脉”为名，有两层含义：一是此经脉像是一条带子缠在腰间，二是因为与妇女的经带关系密切，按现代的话说，就是专管调理月经及妇科各器官功能的重要经络。带脉是奇经八脉之一，有“总束诸脉”的作用。人体其他的经脉都是上下纵向而行，惟有“带脉”横向环绕一圈，好像把纵向的经脉用一根绳子系住一样，所以哪条经脉在腰腹处出现问题，如郁结气滞，瘀血堵塞，都可通过针灸带脉的方法来进行调节和疏通，而且带脉上的三个穴位“带脉”（与经同名也叫“带脉”）、五枢、维道，又全都压在胆经上，所以敲击此处有同于敲打胆经之妙。

有网友担心，这样一敲会不会敲坏肾呀？其实从解剖位置来看，敲击的位置离肾还很遥远，那个位置应该是结肠的部位，右侧为升结肠，左侧为降结肠，震动结肠，应该是有利于通便的。而且是平躺着，对于稍微胖些的人来说，正好敲的就是腹两侧“草帽圈”的赘肉。肉又多，敲得又轻，还是很安全的。

于是我将此法告诉了老婆还有两位女性朋友，她们一听可以减肥和美容，都十分踊跃去尝试。我自己也每天敲打两次，看看有无额外的收获。两位朋友都是大便较为正常的人，所以反馈说，无异常变化，只是敲的部位有些发痒，大便似乎更顺畅了些。老婆也说大便比往常要量大一点，敲着比较舒服。本人也试过几次，感觉此法很平和，觉得如果敲完带脉再结合推腹法，可能效果更佳。

有朋友还是会担心：若是敲后腹泻不止，消瘦厌食，岂不麻烦？其实，您忘了咱们还有两件宝贝呢！山药薏米粥，补气养血；参苓白术丸，健脾止泻。有此二位保驾护航，您还有什么后顾之忧呢？当然，若是孕妇，一定不要做，安全第一。

用带脉来治疗妇科病，古时是常用之法，有调经止带及疏肝行滞的作用，最善消除诸经在此处的血瘀积热，同时也是治疗各种疝气疾患的必选经脉，但现代的针灸师大多忽略此脉而不用了，因为，即使是专业的教科书，对“带脉”的介绍，也只是寥寥数语，一带而过，没有更多临床的分析和总结。所以今天重新来敲打带脉，想来是一件很有意义的事情。就像是不经意的挖掘，或许就挖出财宝来。

这“熊熊和宝宝”的宝贝，是网友“慢慢”从“天涯”运来的，看来咱们这里真成“聚宝盆”了。大家分享的时候，请别忘了谢谢这二位好心的朋友。我在此先行一礼。

感悟《求医不如求己》

感恩的心：敲带脉第四天了，每天早晚各敲 100 多次，敲完后打嗝放屁，很舒服。重要的是这几天排便次数增加（以往一天 1 次，很干）。现在每天 2~3 次，成形稀便。并且坚持用拳头击丹田，身体轻松了，体重逐渐下降。欣喜中！中里老师功德无量！想减肥的同志可以试试，真是求减肥药不如求自己！

太好了：这个方法不错，我前几天都试了，每天大便都是早上，很准时，而且排得很干净，感觉身体很轻松。

YIREN3：用空拳头直接敲肚子效果也不错，我就试了试，而且连整个肚子都敲了。早上起来敲那么几分钟，大便就顺畅很多，接下来几天都是早上起来或者早餐过后就大便，很顺畅，一天都精神。如果几天不敲，就又像以前那样没有规律了。看来每天多敲敲，把自己的妇科病也可以调理好，那多好啊！因为困扰很多女性的妇科病在医院是根本除不了根的。

## 6. 减肥要和自己的喜好结合才有效

减肥其实可以很简单地完成，而且对身体毫无损伤。胆汁与胰腺正是消解人体多余脂肪的两位干将。将这两位积极性调动起来，才能迅速解决肥胖的问题。

每每和女性朋友们谈到减肥的话题，顿时大家就会眼睛发光，兴致盎然。其实许多女士，身材匀称，体型丰满，非常健美，但仍迫不及待地要修炼成“魔鬼身材”。“瘦”似乎已经成了现代人刻意追求的时尚。

但瘦也要瘦得健康，瘦得结实，瘦得精神才好。如果减肥减到面色灰暗，浑身无力，无精打采，皮肤松弛，一副病怏怏的样子，甚至真的有了机体功能紊乱的问题，那真是得不偿失。

通常的减肥，并不是一件轻松愉快的事情，要每日节食，而节的食也都是最爱吃的美食。看到喜欢的佳肴而

不敢吃，心里的感觉最为不爽。况且还要经常忍饥挨饿，简直成了苦行僧，好像执意要与身体作对。凡是令身心抵触的做法，都很难持久，常常要以失败告终。这种屡试屡败的经历，对自身精神的伤害远大于减肥。它会人为地制造一种心理上的挫败感，使自己丧失自信。所以，我们最好能让我们的目的和我们的喜好统一起来，能和我们的身心协调起来。这样去做事，既轻松愉快，又容易成功。

减肥其实可以很简单地完成，而且对身体毫无损伤。影响减肥的最大问题就是中医所说的“肝郁，脾虚”。肝郁使胆汁分泌不足，脾虚使胰腺功能减弱，而胆汁与胰腺正是消解人体多余脂肪的两位干将。只有将这二位的积极性调动起来，才能迅速解决肥胖的问题。

肝郁我们的消解法是：常揉肝经的太冲至行间，大腿赘肉过多的人，最好用拇指从肝经腿根部推到膝窝曲泉穴 100 次，这通常会是很痛的一条经，每日敲带脉 300 次，用拳峰或指节敲打大腿外侧胆经 3 分钟，拨动阳陵泉一分钟，揉“地筋”3 分钟。这样肝郁的问题会很快解决。

肝郁也是乳腺增生、子宫肌瘤、卵巢囊肿等许多妇科疾病的主因，还有痛经、黄褐斑、偏头痛等病症也与肝郁关系密切，减肥若能连带预防妇科疾病，那才更有长远的意义。

敲带脉擅消“游泳圈”（腰旁赘肉），敲胆经易减臀部和大腿上的赘肉，此二法实为一法，都是在疏通胆经，因为“带脉”也是胆经在腹部的一段。如果用此二法一段时间，并未有明显效果（应该大便增多或食欲略减），那咱们就用第二招，先从增强脾经入手。

脾虚最影响肠胃的消化功能，吃完饭就腹胀，喝点水也停在胃里不动，大便总是无力下行。这样的人，身上的赘肉软得像一团棉花，两腿沉重不愿迈步，大白天也总想睡觉。

脾虚可用食补，最好的食物就是山药薏米芡实粥了。胃寒可去薏米；胃热可去芡实、山药，换成绿豆，绿豆薏米粥，最祛湿热，对于肝旺脾虚，舌苔黄腻的人，最为对症。

如果胃寒、怕冷又脾虚的人，附子理中丸当为首选，此药祛寒湿而养胃，扶中气而健脾。如果吃一点东西马上就饱胀难消，那是心脏功能虚弱，供给胃用于消化的气血不足，此时补心就是健脾，柏子养心丸最堪此任。

此药补心又养肝，安神又通便，若总是心神不宁，气短乏力，大便难下的人服此药最为恰当。

每日空腹多吃些小枣，既补血健脾，又益气通便，大枣补血力强，小枣活血力强，暑日以小枣为佳。有人说喝了山药薏米芡实粥，反而腹胀，认为自己是虚不受补，其实是因为您腹中浊气太多，平日无力排出，而此粥补气最快。清气生必然驱赶浊气，两气相争，一时难出，便觉饱闷腹胀。此时喝一碗白萝卜汤，胃寒重的可再加上点胡椒粉，自然胀随屁解，腹中顿时畅快。此时再喝山药薏米芡实粥，便觉顺下无碍了。此外，经常按摩小腿脾经，再重点刺激公孙穴，配合内服粥药，健脾也并非难事。

说了半天调理脾胃，没谈“减肥”二字。其实，脾胃功能健旺，减肥自是随心所欲的事情。

身边有许多朋友只敲带脉、推腹就能顺利减肥，但也会有人效果不佳。其实无妨，用这些方法，会得到许多额外的好处，无意中祛除了慢性病，可能比减肥更有价值。

感悟《求医不如求己》

远方：我给朋友介绍的方法更简单：想瘦哪儿就敲哪儿。通常哪个地方的赘肉多，说明经过这里的经络出了问题，你敲打这里，会把气血集中到这里，气血集中过来，此处的经络运行旺达，赘肉就会搬走了，自然就达到打哪儿瘦哪儿的目的了。此法简单易学，乃受陈玉琴老师网上理论和郑老师关于小肠经的文章的启发想到的，有心人可以验证。有一点需要说明，在敲打后，敲打部分可能会先胖起来，这是细胞充水的表现，然后才会瘦下去。

人体其实就是一个很天然的药库，真正能正确地使用好这个药库，就不用求医。

## 7.奇妙的足底反射疗法

让生命的每一天都有神医的护佑：奇妙的足底反射疗法

足底反射区疗法功效卓著，但必须接通反射区和病灶点的线路。所以，能否找到断点，并将其连接，才是此

技术的心法要诀。若精于此，足底按摩这个寻常保健之法，马上可以身价百倍，变成治病奇方。

我在我的文章和网友留言回复中多次推荐足底反射区疗法，但总没有得到大家足够的重视，其中有一个非常重要的原因，就是有许多朋友都是经常在外面做足疗的，但并没有感到有什么神奇效果，也许认可其保健的功效，但其治疗的作用，却一直被轻易地忽略。昨天，正好碰到一个很好的案例，拿来与朋友们共享，只是想让大家再发掘一下自家的“后院”，或许还有许多财宝没有发现呢！

昨天晚上已经 10:30 了，邻居家刘姐的儿子来敲门，说他妈妈突然犯胃痛，痛得都直不起腰了。我到她家的时候，见刘姐侧躺在床上，蜷缩着，痛得连话都说不出来。我问了一下起因，说是刚吃了个苹果，然后就胃痛，还有些恶心想吐，且心脏位置也不舒服。我急掐了她左手的内关穴(若胸腹同时出现症状，这个穴是有效的)一分钟，她说胸不难受，也不恶心了，只是胃痛依旧，毫无缓解。

她儿子说，刚才已经帮妈妈做了半个小时的足底按摩，揉的是胃和小肠反射区，还有下身淋巴反射区、心脏反射区，没有一个地方管用，而且哪里都不痛。

刘姐是一个非常重视养生的女士，每周都要去健身房锻炼，去做足底按摩，足底的穴道知道的比专业按摩师都清楚，她常常自夸说，自己可以去办足底按摩班了。看她痛的位置是在胃脘部，又是突发性的，于是我选取了胃经的郄穴梁丘（郄穴治急），不痛，选择足三里（合穴治腑），无觉，便皆不用。再选脾经的郄穴地机，痛不可摸，于是我便按住此穴不动（以其耐受度为准），然后让她儿子再来按摩脚底的反射区，她儿子只轻轻按了一下她十二指肠反射区，刘姐的脚马上像触电一样，急忙缩回，说：“痛死我了！”。但只要我一松手，不按地机穴，再按脚上十二指肠反射区，就又没感觉了。于是，我按住地机穴不放手，然后让她儿子仔细按摩反射区，只两分钟，刘姐觉得胃脘已经不痛了，肚子开始“咕咕”地叫起来，并感觉胃肠在蠕动。这时，我松开手，但地机穴还是疼痛不减，我说：“好了，这下反射区和脏腑的病灶点接通了。”我又帮她摸了一下脉，“肝旺脾虚”之象，看来又是生气造成的。但平日刘姐对外总显得极为开朗，常是笑声不断，所以我也就不便指出人家的病因了。

足底反射区疗法功效卓著，但必须接通反射区和病灶点的线路。所以，能否找到断点，并将其连接，才是此技术的心法要诀。若精于此，足底按摩，这个寻常保健之法，马上可以身价百倍，变成治病奇方。很多人崇

尚正统疗法，不屑于此。还有人在学习一种新的技法之前，总是疑心忡忡，担心会有什么副作用，反复让我解释说明，似乎要给他打个保票才成。如果是这样，我会对他们说：哪种方法没有危险呢？走路还会崴脚，更何况还是心惊胆战地走路呢？

其实一切无非投缘，看着喜欢就亲近，看着讨厌就疏远，没什么原因好讲的，去寻找属于自己的那片天空吧！

感悟《求医不如求己》

静悟：对于足底按摩，我的理解是：

- 1.哪疼按哪。如果你觉得你脾胃不好，而脚底相应的反射区按着酸疼，那就按摩直到不疼为止。
- 2.但如果你觉得脾胃不好，但脚底反射区不疼，那就说明存在断点，这时就要循经从脚底往上找，把断点找出来，再按郑老师的方法接上断点。
- 3.从郑老师的书中，一般治疗的顺序应该是：先把脾胃调理好，也就是先按摩脾胃的反射区，再调理其他的脏腑。急性病除外。

宝石流霞 60：我儿子 17 岁，平时肝火旺，易怒，我就着重给他按太冲到行间，还有大拇趾（管大脑）、其余四个脚趾的中间部分（管眼睛和耳朵），又想到他平时常说腰酸，我就重点按他肾经的复溜、太溪，顺便按涌泉、大都、商丘，加上平时敲胆经，几个月坚持下来，儿子脾气好了许多，主动求上进，现在想的是“怎样提高分数”，待人有礼貌了，与同学的关系也融洽了许多，这跟每天的足底按摩有很大的关系。郑老师说过，胆经是忧虑的出口，我明显感觉他的情绪在变好，幽默了许多，所以我很有信心，继续努力。

Newborn：我就是这个疗法的受益者。一直被霉菌性阴道炎困扰的我，在按摩足部阴道反射区、子宫反射区、还有下身淋巴结反射区后，这个以前用什么药都没有用而让我几欲绝望的病，真的就再也没有复发过，这让我第一次领略了足底按摩的神奇功效！还有，前几天喉咙难受，又痒又疼，还有右脚背外侧靠近那块突出的圆形骨头处，也开始一阵阵地疼，我马上意识到这可能是身体给我的信号，我就按啊按，直到痛不可触，还出了淡淡的乌青。结果第二天喉咙就好了，后来我查了一下，那块地方正是上半身淋巴结反射区！

这让我坚信足底反射疗法的快捷有效，也希望大家都开始学会倾听身体的声音，坚持求医不如求己的探索精神，让治疗的过程变成奇妙的旅程，在途中得以重新认识自己，得以新生。

路过蜻蜓：通过这段时间的坚持实践，本来体弱多病的我，心情乐观平和了很多，这和身体的舒调绝对密不可分。另外，老公的脂肪肝好了，胃病也在好转。我教姐妹们一个窍门：替老公按足底胃部反射区，按时疼痛难忍，但后来会非常舒服，既治了病又“报仇解恨”，双赢！你可以把平时的小抱怨都用在手劲上，看着他疼得抓狂，回头还总上瘾，主动求你施刑，老婆们乐不可支，小小变态心理，呵呵。

## 8.善补气血的山药薏米芡实粥

可以终生相依的朋友——善补气血的山药薏米芡实粥

如果说这世界上还能找到不计利益、甘愿付出、并全力帮忙的朋友，那么山药、薏米、芡实则当之无愧。这是那种不急不躁、从容有力、可以托付一生的朋友，会在我们百般无奈，需要帮助的时候，给我们以最无声、最持久、最平和的帮助。它们在《神农本草经》中都被尊为上品。

很多朋友患有慢性病，症状很多，从头到脚，好像就没有舒服的地方，病虽不是很危重，但总是迁延不愈，时好时坏，令人烦恼不堪。其实这些朋友的当务之急是要培补气血，气血充足了才有抵御病症的资本。

如何补气血才是最快捷最有效的呢？中医说：脾胃为后天之本，气血生化之源。所以我们要想气血充沛，必须要把脾胃调养好才行，有些人吃一点东西就饱胀不适，难以消化；还有人吃下东西，不能很好地吸收，或腹泻，或便秘，或不生精微而生痰涎，或不长气血而长赘肉，诸般问题，皆因脾不健运而造成，所以补益脾胃是改善体质的前提和关键。如果脾胃连五谷菜蔬都难以消化，那么药物就更难于被吸收了。

有些人因肾虚而吃补肾的药，但补肾药多味厚而难于消化，通常肾没补上，却成了脾胃的沉重负担，最后，补药停滞不消而成为毒素，所谓的虚不受补，便有脾胃虚而难于消化之意。还有人心肝火旺，常年需服用寒凉之药以清热解毒。岂知寒凉之药最伤脾胃，这就像常年把自家的庄稼地当做战场一样，最后，就算不被敌人打败，也会因无粮草而饿死。所以我们一定要给自己一些储备——气血的储备。只要粮草充足，我们就没



有什么可怕的。怕只怕我们已经没有能力再制造新鲜的气血了。很多病人只因不能纳食，无法吸收营养而丧失了最后反戈一击的机会。只要我们还能挣来钱，我们就还有的可花，我们就能够坚持到最后的胜利，抵御疾病是要有本钱的。

如果说这世界上还能找到不计利益、甘愿付出并全力帮忙的朋友，那么山药、薏米、芡实则当之无愧。这是那种不急不躁、从容有力、可以托付一生的朋友，会在我们百般无奈的时候，给我们以最无声、最持久、最平和的帮助。它们在《神农本草经》中都被尊为上品，“凡上品之药，法宜久服……与五谷之养人相佐，以臻寿考”。我们需要经常和真正的好朋友在一起，一生都要相伴，但我们不会厌倦。有几个时时都支持您的朋友，难道不是我们的福气吗？

对于衰弱高龄的老人、先天不足的幼儿，还有那些身染重病的患者，我常常给他们同样的建议，那就是去喝山药薏米芡实粥。有人问，光喝粥能管用吗？能快速增长气血吗？如果您喝粥都不长气血的话，那看来没有可以进补的东西了。通常的食物，即使是那些可以增长气血的食物，我们想要获取它们的营养，也要先投入一些气血来消化吸收它们，可对于气血太弱的人，连这点气血也拿不出来，而山药、薏米、芡实，是不需要我们额外的支出而却能直接供给我们气血的良药美食。

先来说说山药，山药其性甘平，气阴两补，补气而不壅滞上火，补阴而不助湿滋腻，为培补中气最平和之品，历来就被众医家大加赞誉。《本草纲目》云其：“益肾气、健脾胃、止泄痢、化痰涎、润皮毛。”《景岳全书》云：“山药能健脾补虚，滋精固肾，治诸虚百损，疗五劳七伤。”《药品化义》云：“山药温补而不骤，微香而不燥，循循有调肺之功，治肺虚久嗽，何其稳当。”清末最有名的大医家张锡纯对此药更是推崇备至，在其医学专著《医学衷中参西录》中曾屡用大剂量生山药一味，治疗了许多诸如大喘欲绝、滑泻无度等危急重症。其言：“山药之性，能滋阴又能利湿，能滑润又能收涩。是以能补肺、补肾、兼补脾胃……在滋补药中诚为无上之品，特性甚和平，宜多服常服耳。”山药品种较多，河南怀庆府也就是今河南省沁阳市所产的品质最好，所以通常山药也叫怀山（或淮山）。药用时通常要干燥切片。药店有炒山药和生山药两种，建议用干燥后的生山药较好。

再谈谈薏米，如果您的体内有湿气，如积液、水肿、湿疹、脓疡等等与体内浊水有关的问题，薏米都是您最好的帮手。“薏仁最善利水，不至耗损真阴之气，凡湿盛在下身者，最宜用之。”薏米性微凉，脾胃过于虚寒，

四肢怕冷较重的人，还是不太适合的。李时珍说孕妇忌服，可能也是怕利水太过，把羊水也利干了，虽然在现实应用中并未见对孕妇有什么危险，且常有相助之益，但为安全起见，权且听他老人家的吧。薏米的主要功效在于健脾祛湿，健脾可以补肺，祛湿可以化痰。所以，本品亦可用于治疗肺热、肺痈、肺痿之症，和山药同用，更是相得益彰，互补缺失。“山药、薏米皆清补脾肺之药，然单用山药，久则失于粘腻，单用薏米，久则失于淡渗，惟等分并用乃久服无弊。”近代医家曾指出，用两药各 50 克，每日熬粥，对肝硬化腹水有明显疗效。我们何苦非要等到病重如此再去喝粥呢？平日即将二者打粉熬粥常服，岂不是明智之举？况且此粥美味可口，常吃不厌。有人说，粥有药味，且酸苦难喝。这恐怕是由于您选料的品质不好。由于品种不同，有的山药会略带一点酸味，但却毫不影响粥食的美味。

最后再说说芡实，前面山药、薏米好像把溢美之辞都分而占尽了，其实不然，芡实，更有其与众不同的绝妙之处。如果您是“脱症”和“漏症”，芡实就是一双有力的大手，把您托住，让您的气血不致白白地流失。有人长期腹泻，下利清谷；有人遗精滑脱，其势难禁；有人夜尿频多，无法安睡，这种情况下，就会发现芡实的神奇了。清代医家陈士铎说得最好：“芡实止腰膝疼痛，令耳目聪明，久食延龄益寿，视之若平常，用之大有利益，芡实不但止精，而亦能生精也，去脾胃中之湿痰，即生肾中之真水。”所以说芡实是健脾补肾的绝佳首选，若能与山药同舟共济，那补益的效果就更佳了。

山药、薏米、芡实是同气相求的兄弟，都有健脾益胃之神效，但用时也各有侧重。山药可补五脏，脾、肺、肾兼顾，益气养阴，又兼具涩敛之功。薏米健脾而清肺，利水而益胃，补中有清，以祛湿浊见长。芡实健脾补肾，止泻止遗，最具收敛固脱之能。有人将三药打粉熬粥再加入大枣，以治疗贫血之症，疗效显著。

这三味药粥虽然好处太多，但仍然有许多人无福消受。体内浊气太多的人，喝完此粥必饱胀难消；肝火太旺的人，必胸闷不适；瘀血阻滞的人，必疼痛加剧。还有津枯血燥、风寒实喘、小便短赤、热结便秘者都不适宜。这就好比您要想引来清泉，就要先排走污水，“陈血不去，新血不生，浊气不除，清气难存”。

还有不喜欢此粥味道的人，也是与此无缘，勉强硬喝也吸收不好。不如去找您喜欢的味道，用心去感觉，总能发现的。

感悟《求医不如求己》

常青藤：我是这样熬山药薏米粥的：买九阳豆浆机的五谷豆浆机那款，然后将山药、薏米、芡实、红枣、桂

圆还有大豆、小米等一起放进去，18 分钟后就出来一碗香浓的粥，之前我一直都用大豆、玉米、大米、小米等打粥喝的，现在只是改变配料了而已。

白狐：怎样熬山药薏仁芡实粥才不糊锅？我有个办法很好用，我一直都是这样熬的，从没有糊过锅，现把它分享给各位朋友。

1. 首先先买好两样道具，一个是家用的打磨机（超市里都买得到），还有一个最重要是的熬粥的锅，这个锅不是不锈钢锅，而是陶瓷做的煲锅，这是熬粥不糊的关键。

2. 头天晚上先把这些东西用水浸泡，早上，把泡好的原料淘洗干净，把坏的拣出去，然后把原料带水倒入打磨机中，水的量已没过原料为准（水太多则不容易将原料打碎）。一般不到一分钟就能打成浆。

3. 将打好的浆倒入烧开的煲中，大火烧开后，随即将炉火旋到最小的内火，盖上煲盖，中间搅动两三次，煲 15~20 分钟后即可。这样煲出的粥既粘稠又不会糊锅。有兴趣的朋友不妨一试。

Topofsummer：已经喝了近一个月的山药薏米粥了，刚开始的时候确实挺难受的，现在想想应该是正常的排湿排毒反应，加上选料不是太好，有一股酸味，差一点放弃了，但坚持到第三次喝的时候，感觉就好多了。现在越喝越上瘾，辅助按揉郑老师在《求医不如求己》中提到的脾经上的商丘、大都两穴（我的这两个穴位都很疼），现在的肠胃功能有了明显的好转，真是高兴呀。

CORONA：感觉补肾的作用很不错，本来右肾有些虚弱，感到不太舒服，喝了几天就没事了。

Heping：说到淮山薏米芡实粥的功效，我是确认不疑的。我的父亲 1999 年患病中晚期肝癌，结束治疗之后回家，即多管齐下：心理康复，气功锻炼，服用中科灵芝保健品，此外就是天天服食此粥，另外添加了百合、红枣。结果改善了便秘毛病，增加了食欲，如今父亲身体非常好，能吃能睡。此粥功不可没，我逢癌症患者都向他们推荐。

Jnc：山药可以配合薏米或芡实来吃，各种材料以 1 : 1 的比例搭配即可。对于平日有水肿，尿又少的人，可

以用山药薏米粥；平日肾虚，尿频，口舌干燥，喜饮水的人，可偏用山药芡实。平日保健，三种均等比例，可以做成山药薏米芡实粥，这和做八宝粥没多大区别，里面还可以放芝麻、核桃、松子、红枣，或是放肉丸、海藻来调味，最起码的量是山药，薏米，芡实，每个人一次至少要各吃 30 克，比如山药芡实粥，那就是各 30 克，共 60 克，打粉，做法和做玉米粥差不多。如果你觉得 60 克还不够吃，才主张往里面加米，一般情况下，为确保粥发挥最大效果，不主张加米，特别是大米。

对于老人，偏重补脾肺的，山药可以 2 份，薏米或芡实 1 份；偏重补肾阴的，芡实可为 2 份，山药 1 份；偏重去湿热的，还可以单用薏米，里面可加绿豆。最简单的就是等份服用，方便好记。其实不必如此苛求，不需要跟抓药一样准确。

### 9.虎虎生风：决定男子性能力的是肝肾两经

锻炼肾功能最好的办法，就是把两腿分开劈叉。这时您两条大腿内侧会酸胀紧绷。而这紧绷的地方就是肝肾经的循行路线。肝肾经要一起锻炼，才会协调一致。

不要今天刚练习，明天就希望有显效。这是一个通过经络重新打造身心的过程，这是一个战胜恐惧，脱胎换骨的过程。

最近，越来越多的男性朋友在私信中向我求助关于性功能障碍方面的问题。有的兄弟刚二十几岁，由于有此隐忧，非常懊丧，对前途失去了信心，整个生活也因此一片阴霾。

我不是性学专家，无法从生理解剖的角度来分析病因。但可以使用经络这个万能的法宝，来重新打造我们的身子骨，简单实用有效。

大家要记住，想要哪里强壮，就要把气血引到哪里，而引导气血灌注的通道就是经络。那么决定男子性能力最关键的经络在哪里呢？就在肝肾两经。

从经络图可以很清楚地看到，肝经是绕阴器而循行。肝主筋，在《黄帝内经》中男子的生殖器被称做“宗筋”。宗筋的意思是许多筋的集合处，也有传宗接代之意，所以俗话说男怕伤肝，女怕伤肾，就是指这层意思。肝

是人体阳气的聚集地，男子的阳刚必借此而发，所以肝火旺的人通常性能力也较强。但肝肾的功能必须协同合作，才会持久而无伤。肝若是枪，肾就是弹药。能否强硬，靠的是肝的功能，但能否持久，却依赖肾精的支持。有的人光去补肾而不养肝，就好像虽然有很多木柴，但却是湿的，根本点不着一样。其实肝脏本身就是一个能量仓库，它的功能在于应用，而不是储存。对肝来说，只要把肝的阳气调动起来，就是最好的补益。但有的人已经肝火过旺，就像家里烧的土暖气，若不用盖子盖上火，而是敞开火来烧的话，虽然火旺，却容易很快把煤烧光，而暖气管却不热，能量算是白白浪费了。所以肝的阳气，我们要把它引到它该去的地方。

锻炼肝肾功能最好的办法，就是把两腿分开劈叉。这时您两条大腿内侧会酸胀紧绷。而这紧绷的地方就是肝肾经的循行路线。肝肾经要一起锻炼，才会协调一致。

当然，打通任督二脉对性功能也会有很好的帮助，但不如上法简单迅捷。然而即使功法精妙，但您一定要有些耐心和信心才行，不要今天刚练习，明天就希望有显效。这是一个通过经络重新打造身心的过程，也是一个战胜恐惧，脱胎换骨的过程。如果您已经看到了前面的灯塔，那就不妨多走两里路吧！

感悟《求医不如求己》

阳光灿烂：想要气血充足，可以喝山药芡实薏米粥，吃牛肉；推腹可以把任脉打通；金鸡独立练人体的平衡协调能力；还有四种打通小周天的方法；再加上这个两腿分开的功法，最后的收获就不仅仅是单单一个提高性功能的问题了，什么问题都不可以单一来看待来解决的。

hadhad1：肝若是枪，肾就是弹药。我冒昧地加一句：气血就是弹药的原材料。气血丰盈，自然精满神足，自然性能力提高——不过有意思的是，如果达到气血丰盈，精满神足，就会觉得神清气爽，身轻如燕，那时性事反倒没那么大吸引力了。

阳春百草：有一个这样的功法与老师的“两腿分开劈叉”有点相像：仰卧，枕头以舒适为宜，两脚心相对，两膝外开，腿似环，两手重叠在肚脐上，安静、放松即可。

Msduke：这是来自陈玉琴老师的方法：把一条腿盘起来放到床上，肝经就是正中间那条，然后用拳头敲肾经，

上身的用刮痧板刮，下身大腿根部用真空罐拔，拔上后马上取下来，不要拔出红印，这样肝肾两经就“ok”了。

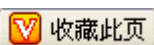
太极迷：太极功操中有一个动作非常简单，即双脚并拢慢慢蹲下，然后向一侧伸出，成侧压腿的姿势，然后两只手抓同侧脚踝，身子向伸出的一侧压低，保持 10 秒，然后站起来，换另一侧。此法可壮阳。

杨树的眼睛：劈叉两边都要练哦，先后面一只脚跪住，前面一只脚伸直，双手撑地慢慢下去，千万别太勉强了，这个地方拉伤了可不是一天两天能好的。练好一边换另外一边进行练习。

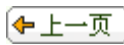
在练习之前，强烈建议先转动手腕和脚腕 10 分钟。先来个金鸡独立也不错。总之，练习胯部的动作一定要先热身才行，硬撑的话，肯定是要拉伤的。

罗汉堂：明白卧功里的“还阳卧”的补肾原理了！因为做“还阳卧”的时候，大腿内侧有酸胀紧绷的感觉，尤其是胯部，特别酸痛。

“还阳卧”的练习心法是：身体自然平躺，髋关节放松，腿似环，两脚心相对，脚后跟最好直对着会阴（如果能顶着会阴最好）。两手心放于大腿根部附近，掌心向着腹部。仰卧由于着床面积大，压迫力较小，身体更容易放松，身体的放松加上一定的姿势，可以很快地使阳气和肾气充盈起来。肾阳气相当于命门的真火——一个生命力的大小关键就是看命门的阳气是否充足。摆这个姿势，就是为了更有利于肾阳气的充足，因此补肾的作用非常明显。



[第二章 到处都是祖传秘方\(一\)](#)



[第三章 每个人都将是解救自己的观音](#)

## 第三章 每个人都将是解救自己的观音

我们的身体和心灵已经生锈多久了？要想脱胎换骨，就请用自己的手在身体上耕耘，让心灵五谷丰登。一旦能听懂身体发出的声音，那么每个人都将是解救自己的观音。

### 1. 唯“我”独尊——每个人都是解救自己的观音

2007年3月，西安《华商报》一直在连载我的《求医不如求己》。据说，每天收到读者向我咨询健康问题的短信有几百条，后来报社随机选了1000条发给我，请我尽量多回复一些。《华商报》的编辑说：“读者都是那么恳切，不忍心落下任何一条。”我看着这1000条短信，洋洋7万多字，真是百感交集，感觉自己像是一只蚂蚁，却背着一座大山。

我用了五个半小时，将所有短信一口气看完，觉得其中有80%的问题，大家都可以自己解决，只是大家面对纷繁杂乱的症状不知如何应对。其实，只要把问题搞清，答案就在其中了。

当时，我应《华商报》之邀，去古城西安举行了一次健康讲座。来时准备的近两万字的讲稿，几乎没用上。我本来是想讲些健康理念的，但读者的实际问题太多，都亟待解决，正是：远水难解近渴，饥时莫奉香茶。更有坐飞机从别的省市赶来的听众，有的是为父母，有的是为孩子，都是急切地想让我当面解答他们的问题，看到他们被工作人员拦在外面那副痛苦无奈的样子，我心里非常沉重。

演讲时，我尽量谈一些最好使、最快捷、最有效的招数，也不知大家听懂了没有，后来看着时间很紧了，还要赶飞机回京，就更加快了语速，尽量想让大家多掌握一些招式。但我想，我这次讲座是失败的，因为我的心态就不是平和的，而是焦急不安的，这样怎么能给听众们传递镇定自若的感觉呢？没有让大家意识到“求医不如求己”，没有激起大家的自信，大家只是学了那么几招几式，却并没有真正减弱对疾病的恐惧。是啊，有时即使是望梅止渴，也仍然可以让大家走出困境。而我却只是将随身带来的一小壶水，分给众多口渴的人们。有人或许喝到了一口，

更多的只是润湿了一点嘴唇罢了。

讲座后的 10 分钟，报社的朋友们给我找了个很安静的房间，让我休息，禁止别人打扰，可他们刚一走，便有一个 40 多岁的女士，不知从哪里钻了出来，她拉着我的手，非要我给她把脉。我摸了摸脉，说：“您的脉强壮有力，气很足，没什么大问题呀。”她说：“是呀，去医院化验也说我一切正常，我吃得好，睡得香，二便也非常通畅。可就是有一样，每个月都要头痛一两次，痛起来，简直想去撞墙，吃止痛片也不管用，许多年了，就是查不出原因。您给我说说吧，求您了。”我问她：“那您都是在什么时候疼痛呀，有没有什么诱因呢？”她说：“也说不好，只是每次和家里人开车出去玩，回来多半是会痛的，对了，我还有晕车的毛病，每次坐车出去，我总是会晕车，甚至呕吐，所以我平常都是走路去上班。”

我用手拨动了一下她两腿的阳陵泉，疼痛剧烈，但没有电麻感窜到脚上去。我说：“其实您已经找到了问题的原因，只是您没去仔细思考罢了。您看，每次晕车后，您都会头痛，看来晕车就是您的病因，那您为什么会晕车呢？晕车的原因通常有三：心下有水气，叫做‘水气凌心’，会眩晕恶心；胃肠有积食，叫做‘宿食阻隔’，会恶心呕吐；气不下行而上逆，叫做‘浊气熏蒸’，也会令您头晕欲呕。”

我又说：“您小便通利，心下就不会有太多积水；您食欲好，大便顺畅，胃肠也一定不会有宿食积滞，而您的胆经阳陵泉堵塞，肝的浊气不能循胆经而出，必会结于心下两肋处。当闻到不良味道，或感于汽车的颠簸，或通风不好时，都会诱发浊气冲撞胃脘，产生恶心呕吐之症，但浊气经过这样的冲撞，便会循经络上行于头，循胃经则上于前额，循胆经则痛于两侧，但症状都是一样的，都是胀痛，感到血管强劲的搏动。这就是浊气在作怪，它想冲出来，却无路可走。其实，此刻只要在它冲撞的经络上，点刺放血，给浊气以通路，便马上痛消于顷刻，无影无踪，因为不过是一股浊气罢了。浊气乃无形之物，用 CT、用核磁，怎么可能捕捉得到呢？结果自然是‘一切正常’。”

我问她是否平日很少打嗝或放屁，她说，她从来都不打嗝，也不放屁。她还常在人前以此为自豪呢！我说：“这可是老天赐给我们排除毒素的两件宝贝呀！”我让她每天早晚做推腹法，攥空拳



常敲胃脘部，争取打嗝，还要多敲打胆经，多拨动阳陵泉。只要她一找到打嗝或放屁的感觉，那么困扰她多年的顽疾也就会渐渐痊愈了。

听我这么一说，她高兴得直拍手跺脚：“没想到会是这么简单！”我说：“其实您身体出现的所有问题，身体早就以晕车、恶心、头痛、不打嗝、不排气等等症状反复地告诉您了，可您只知道去吃止痛片，忽略它的提醒，没去仔细倾听身体的语言，所以才会病痛到今天。”

这位女士临走时千恩万谢，说她得到了太多的东西。其实，我觉得她本来就不曾缺少什么，只是自己没有发现而已。

一旦能听懂身体发出的声音，那么每个人都将是解救自己的观音。

感悟《求医不如求己》

深深海洋：我今年 23 岁，2005 年 11 月份月经来的时候，忽然腰胀得难以忍受。从那以后，只要吃饱饭就会腰胀，大小便之前也会腰胀，而且无法集中精力思考问题，还不能久坐。如果是硬凳子的话，只坐几分钟就会腰胀，不得不起来走动。后来我吃了中药，坐的时间比以前长了很久，但还是没精力想问题，饭后及大小便之前也还是会腰胀，但一直无法弯腰，总觉得腰部没有力气，承受不了，而且总是没精打采的，总想睡觉。我想让自己多笑笑，可是一笑就干呕。我去医院检查，医生却说没有问题，我想我是气血不畅。还有，我小时候头部受过好几次伤，流了好多血，所以从小经常头晕、头痛，头发也是枯黄的，现在最重要的是我的记忆力减退了很多，可我还这么年轻啊！

但这个问题我现在自己解决了，这纯属偶然。我本来只知道按太冲和行间穴可以补气血，就按了，可按时没有感觉，所以我就使劲按太冲穴，这穴位还真的被我按痛了。痛的同时，腰也胀得难受，我就坚持了几分钟，结果这腰胀的毛病就好了。没想到我吃了那么多的药都没用，现在却只用几分钟就好了，真的好高兴！

中里巴人：非常感谢“深深海洋”的回馈，这种亲身体验得到的经验非常宝贵。有胀的感觉通常就是有浊气作怪。而太冲正是消气穴，所以效果显著。月经时出现的症状多与肝胆有关。所以这时调节肝胆经，是很正确的。如果是肠胃产生的浊气，症状为胃脘胀，那就要揉胃经的足三里了。所以说，太冲、阳陵泉可消肝胆的浊气，而足三里和公孙可消肠胃的浊气。

## 2. 孩子是上天派来祛除我们心病的灵丹

这小姑娘的海豚音，还有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，哪一种不是上天派来祛除我们心病的灵丹呢！

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地讲着那些不太可笑的笑话，喝着那不酸不甜的葡萄酒，心里则是一种百无聊赖的感觉。

忽然，一阵“呀呀”声掠过整个餐厅，那是一种令人震撼心动的海豚音，像长着翅膀似的，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，一个粉雕玉琢的小小孩，正在她爷爷的腿上欢快地跳跃着，还不时地从小嘴里发出一声声短促的尖鸣，所有就餐的客人都不约而同地发出了惊叹。片刻寂静后，餐厅里又恢复了喧闹和嘈杂。但这“一鸣惊人”的小家伙却深深地吸引了我，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，随手就扔进了餐桌上热气腾腾的锅仔里面，一脸的不屑。不过还算是很给我面子，伸出双手主动叫我抱呢！我受宠若惊，赶紧将“小天使”小心翼翼地抱在怀里。她的眼睛大大的，一眨不眨，好奇地看着我的脸，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”地应和着她，生怕让她觉得我听不懂。她突然抓住我的耳朵不放，边噘着小嘴，边使劲地拽着，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，倏地松开手，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，竟让我有一种被老师“耳提面命”进而“醍醐灌顶”的感觉，我的耳朵发热，周身百脉俱通，心情畅快无比。

这小姑娘的海豚音，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，哪一种不是上天派来祛除我们心病的灵丹呢？

感悟《求医不如求己》

yangxin\_chen：我8天前才当了叔叔。小侄女的每一次眨眼，每一声啼哭，每一次吮手指，都会让人瞬间回到童稚时光。把她抱在怀中，才知道什么叫小心翼翼，什么叫喜悦。在小小的孩童面前，我的眼光也变得充满童真，原本复杂的内心也变得纯净。怪不得老子说：“能婴儿乎？”

鱼腥草：孩子没有天生的劣根性，他们是自然而又纯净的，我们的传统观念里认为，孩子在某些阶段的自私，其实是他们成长过程中的心理需求造成的，比如小孩子在1岁左右都有追求完美的心理需求，所以他们会要求他的苹果或面包都是完整的或者是最大、最好看的，即使大人认为他们吃不完。

如云：我也有一个6岁的儿子，夫妻二人从小带大，那真的是我成长最快的6年，慢慢地学会包容与忍耐，也知道了为人父母的不容易，有时候我觉得与其说孩子需要父母，不如说父母更需要孩子，带孩子很辛苦，但更多的是感悟，让我体验到人生中无需回报的付出。感谢儿子！

敏珠林：当宝宝用那样清澈的眼神望向你，“呀呀”地笑着张开胖乎乎的小手扑向你，那小小的、软软的、暖暖的身子全然依赖地靠向你时，什么烦恼都烟消云散了。有多少父母为了这一扑，平添无限力量，咬紧牙关，度过危机。父母养育了儿女，可有时候，儿女也成就了父母。这是支撑我们在这世间走下去的最强大的能量、爱以及希望。

### 3. 伤感时伤感，愤怒时愤怒，多顺水推舟

少逆流而上——使生命真实才能获得自然神力

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。

“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”，这段话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。我要把最好的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？”我说：“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，我喜欢顺水推舟，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，不是理念而是感情，不是感情而是力

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。

感悟《求医不如求己》

甲乙木丙丁火：好一叶轻舟，好一支粗桨！《坛经》曰：迷时师度，悟了自度，度名虽一，用处不同。

jmce6159：先生传播的不仅是中医精髓、中医理念，还授人以哲学的人生观。读先生此文，感受的是一派王者之气。其实神力未必在蓝色天穹，而是始终来自人间万千气象之中。

#### 4. 身体须全面打开才有大喜悦

我们的身体和心灵已经生锈多久了？要想脱胎换骨，就请用自己的手在身体上耕耘，让心灵五谷丰登。

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。

感悟《求医不如求己》

wping\_xzd: 区区几字，如同寒冬里的一把火，温暖人心。路在脚下，没有谁能够代替你走完属于你自己的人生旅途。不缺能力，仅仅少了一点自信心。中里老师在鼓励大家，建立你的自信心，命运在你手中。

王一力：前天看书时不知不觉和衣睡着了，没有盖被，冷醒之时，咽喉右部疼痛不能咽，心知又着凉了，平日着凉不怕流涕，就怕咽喉痛，前者很快就好，后者非要折腾到咳嗽、化脓，吃药一两周方愈。

## 5. 同气相求，心安身健

我平日最不爱做的一件事情，就是向别人去解释，我出于本心去做，也许别人会理解，也许会误解，那都与我无关。

半个多月以前，我的好友人数达到了 500 人，可每天要加我为好友的朋友还是很多，我虽然对所有朋友一律点击“同意”，但系统会提醒：“您的好友已经超过 500 个，不能增加好友了！”朋友哪儿还有嫌多的，尤其是主动想把我当做朋友的，那更是同气相求的知音，我怎会拒绝呢？本以为，网友们会理解，这是系统的问题，绝不是我在故作清高，拒人于门外。可系统也在和我开玩笑，把我的朋友人数增加到 513 人，也就是偶尔还会增加一个。这一来，有的网友就向我提出质疑了：“老师的好友一天天增加，都 513 了，比昨天还多了一位，可还是不肯加我，5555，只能说伤心……其实加了老师也不代表什么，那么多好友您哪里聊得过来呢，一人一句，呵呵，估计您连睡觉时间也没有了，其实只是一种信念而已，看了老师的文章，感觉很受启发，很有心得。我的人生需要很好地调整，要想生活得轻松愉快些，调理好身体是第一步，老师的

文章给我指路，就是被老师拒之门外感觉伤心，呵呵，开个玩笑哦，虽然真的也是失望得很。祝您一切好！”

我平日最不爱做的一件事情，就是向别人去解释。我出于本心去做，也许别人会理解，也许会误解，那都与我无关。别人的思想，谁又能揣测清楚呢？我不想去讨朋友高兴。如果是真正的朋友，那在开口之前，自然不必思前想后，如履薄冰。如果言不由衷，话不投机，那又何必去担朋友的虚名，不如尽早远离的好。

我首先为这位朋友的大度宽容所感动，并向您表示由衷的歉意，我能体会到被人拒绝和冷落的感觉，那最让人不堪忍受。本来喜欢或尊重一个人，却遭到对方的轻视，连带着把自己原有的一点自尊也伤害了，真让人受不了，换作我，我准会拂袖而去。

朋友之间，是可以传递感情，传递智慧，传递力量的，我写文章的本意也是想让我们彼此的心灵能够相互感应。所以，那些希望把我加为好友的朋友们，我也同样求之不得，愿意把大家当做知己，倍加珍惜。

#### ■感悟《求医不如求己》

杨树的眼睛：把朋友放在心里，需要的时候我会竭尽所能，但不是时刻的关怀，否则即使是情人，有一天也会厌倦；把朋友放在心里，偶尔想起，或者被想起，就是一种幸福；把朋友放在心里，如果没有接到你的求助电话，我就知道你过得很好！

## 6. 每个人都有上天施予的解药

很多人不相信自己心灵的力量，甚至不知自己还有心灵，脑子被一些现成的观念所充斥，被一些权威的理教所定型，被一些看似严密的逻辑所羁绊。生活的指南，从来不源于心灵，而是参照书本；说出的话语，从不发自心底，而是别人的滥调。

今天偶然看了中央2套播出的一个节目，一个5岁的男孩，每天都要挖开墙壁去吃里面的墙灰。不让他吃他就会头晕、恶心，浑身不适，而吃了就会舒服些。

大家似乎更关心他的病，如何医治？但我想让大家思考的是：小男孩是如何知道藏在墙壁里的灰土可以缓解他的症状呢？他没有灰土的化学成分的知识，没有长辈传授的经验。但他仍能“鬼使神差”地找到他病症的“解药”。

这就是心灵与外界的对话。我们身边的一草一木，都时时刻刻散发着动人的气息，但我们常常不为所动。我们身边的一石一沙，也处处昭示着生命的玄机，但我们依旧不以为然。生活是丰富的，是广阔无边的，岂是几本经典所能涵盖，岂是几个“权威”所能担当的？

其实您自己就是经典，您自己就是权威。我们每个人都是独特个体，各怀绝技，无可替代。

博客上一些朋友，言谈话语中充满了太多的恐惧和忧虑、无奈和哀愁，在他们的头上似乎只有阴霾无光的天空，眼前似乎只有阴森可怕的沟泽。我真想对朋友们大声呼喊一声：别害怕，没有什么大不了的！

大家可能觉得忧虑恐惧是理所当然的——有这么多解决不了的问题，谁会不忧虑恐惧呢？其实，我们两种解决方案可以选择：一种是自己能解决的问题，那一定要努力自己解决；另一种是自己根本无力解决的问题，那也别去忧虑恐惧它。因为忧虑恐惧什么作用也没有，只能白白搭上我们的气血，让我们更加地虚弱，更加地六神无主。有时身体的疾病对我们只是一点点的损害，而心理上的巨大压力对我们的摧残不知要严重多少倍。

我认识一个开书店的朋友，生意兴隆。几年前他开了一家酒楼，被邻居的大火烧得片瓦无存，损失惨重，他赶到火场，只说了两句话：“人都没事吧？”“那好，让它去烧吧。”当时公安局局长也在现场指挥，听了这话，握住他的手说：“你这个朋友我交定了！”事后，我问他：“你当时怎么这么豁达呢？”他说：“酒楼已经烧了，哭天喊地也于事无补，倒不如保持尊严，笑面人生，这样还可以再挣回一个新的酒楼。”



前两天一位朋友请我吃饭，她自己却一点不吃，满脸愁容。原来她老公最近颈椎病非常严重，每天晚上痛得难以入睡，白天根本无法工作。她到北京出差，可心思都在老公身上，每晚都做噩梦。更令她担心的是，她经常会坐在那里莫名其妙地掉眼泪，她怀疑自己可能得了什么大病。她跟我讲述的时候，也是眼里含着泪。我为她摸了下脉，肝脉弦紧，余脉皆沉弱无力，便对她说，她只是有些气郁不舒，引起血液流动缓慢，造成心血不足，心生恐惧，便会影响睡眠。我告诉她：压抑时能够自动哭出来，是最妙的解肝毒之法，对肝脏有很好的保护作用，一般人还没有这样的功能呢！她一听顿时破涕为笑，说：“看来我没病，那我以后想哭就哭了。”也就是在这一瞬间，她的脸色便泛起了红润，并对我说：“不好意思，我现在突然饿了，我要赶紧吃点东西了。”说完便狼吞虎咽，逗得在座的朋友都开心地大笑起来。

有的朋友可能会问，我们不爱哭的人，肝毒从哪里排出呢？主要的通道是胆经，所以敲打胆经会缓解肝脏的压力；同时别忘了按摩太冲穴。但是解情志之毒，还是眼泪最为迅捷。

我从包里拿出个刮痧板送给她，告诉她治疗颈椎病要刮的部位，她此时已显得神采飞扬，拿着这块乌黑发亮的水牛角板，顽皮地说：“好，回家就拿老公开刀。”四十多岁的人，一时竟像个小孩子。

很多人都有心病，自己吓唬自己，其实人最大的病就是“恐惧”。

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。

## 7. 无言得博雅，未名大欢喜——来自于北大的感动

看着博客上那么多无助的朋友，言谈话语中充满了太多的恐惧和忧虑、无奈和哀愁，在他们的头上似乎只有阴霾无光的天空。我真想对朋友们大声呼喊一声：别害怕，没有什么大不了的！

昨天应邀去北大做了场讲座。我提前到了半个小时，沿着未名湖走了走，真切体会了一种“不言而教”的境界。漫步在北大的校园，自然清新的感觉扑面而来，不知是来自于鸟语花香、绿草古树，还是来自于学舍荷塘，总之到处都有那种高雅恬淡的空气。同学们告诉我，若再加上宫殿式的北大图书馆，就构成了校园的经典标志——“一塔湖图”。听着北大学生们自豪而动情地介绍着他们的校园，我的心中也是激动不已。

这种自然与人文的完美结合，时时都在默默散发着、渲染着、传递着中国传统文化的气息，天天生活在这种博大精深的文化氛围之中，无声的滋养和潜移默化，自然而然地可以从校园里每个学子的气质中显现出来。我不禁想到，同学们为什么要报考北大，那可能就是一种历史使命，从根源上来说是中国传统文化的气息对同学们的召唤。而北大学子的每一颗心灵，因同气相求聚集在一起，一届又一届的同学，都对“未名湖”和“博雅塔”注入了太多的感情，这种感情最后凝结成了“未名湖”和“博雅塔”的灵魂，也就是北大的灵魂。所以当我站在塔下湖边，立刻就觉得心潮起伏，那是一种感动，一种对中国传统文化的感动。因为我能够真切地感觉到这个湖是有心灵的，这座塔是有灵魂的，所以我要说，这座校园本身就是一个伟大的老师，你都不用进入北大的课堂去上课，只要一进入北大的校园，你就已经被教化和感召了。

## 8. 人最大的病就是恐惧

看着博客上那么多无助的朋友，言谈话语中充满了太多的恐惧和忧虑、无奈和哀愁，在他们的头上似乎只有阴霾无光的天空，眼前似乎只有阴森可怕的沟壑。我真想对朋友们大声呼喊一声：别害怕，没有什么大不了的！

大家可能觉得忧虑恐惧是理所当然的——有这么多解决不了的问题，谁会不忧虑恐惧呢？其实，我们两种解决方案可以选择：一种是自己能解决的问题，那一定要努力自己解决；另一

种是自己根本无力解决的问题，那也别去忧虑恐惧它。因为忧虑恐惧没有用，只能白白搭上我们的气血，让我们更加地虚弱，更加地六神无主。有时身体的疾病对我们只是一点点的损害，而心理上的巨大压力对我们的摧残不知要严重多少倍。我认识一个开书店的朋友，生意兴隆。几年前他开了一家酒楼，被邻居的大火烧得片瓦无存，损失惨重，他赶到火场，只说了两句话：“人都没事吧？”“那好，让它去烧吧。”当时公安局局长也在现场指挥，听了这话，握住他的手说：“你这个朋友我交定了！”事后，我问他：“你当时怎么这么豁达呢？”他说：“酒楼已经烧了，哭天喊地也于事无补，倒不如保持尊严，笑面人生，这样还可以再挣回一个新的酒楼。”

前两天一位朋友请我吃饭，她自己却一点不吃，满脸愁容。原来她老公最近颈椎病非常严重，每天晚上痛得难以入睡，白天根本无法工作。她到北京出差，可心思都在老公身上，每晚都做噩梦。更令她担心的是，她经常会坐在那里莫名其妙地掉眼泪，她怀疑自己可能得了什么大病，所以茶饭不思，脸上也像是粘上了一层尘土，毫无光泽。她跟我讲述的时候，也是眼里含着泪。我为她摸了下脉，肝脉弦紧，余脉皆沉弱无力，便对她说，她只是有些气郁不舒，引起血液流动缓慢，造成心血不足，心生恐惧，便会影响睡眠。我告诉她：压抑时能够自动哭出来，是最妙的解肝毒之法，对肝脏有很好的保护作用，一般人还没有这样的功能呢！她一听顿时破涕为笑，说：“看来我没病，那我以后想哭就哭了。”也就是在这一瞬间，她的脸色便泛起了红润。

有的朋友可能会问，我们不爱哭的人，肝毒从哪里排出呢？主要的通道是胆经，所以敲打胆经会缓解肝脏的压力；同时别忘了按摩太冲穴。但是解情志之毒，还是眼泪最为迅捷。

我从包里拿出个刮痧板送给她，告诉她治疗颈椎病要刮的部位，她此时已显得神采飞扬，拿着这块乌黑发亮的水牛角板，顽皮地说：“好，回家就拿老公开刀。”四十多岁的人，一时竟像个小孩子。

很多人都有心病，自己吓唬自己，其实人最大的病就是“恐惧”。

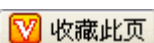
## 9. 每个人都有上天施与的解药

很多人不相信自己心灵的力量，甚至不知自己还有心灵，脑子被一些现成的观念所充斥，被一些权威的理念所定型，被一些看似严密的逻辑所羁绊。生活的指南，从来不源于心灵，而是参照书本；说出的话语，从不发自心底，而是别人的滥调。

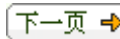
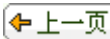
今天偶然看了中央2套播出的一个节目，一个5岁的男孩，每天都要挖开墙壁去吃里面的墙灰。不让他吃他就会头晕、恶心，浑身不适，而吃了就会舒服些。

大家似乎更关心他的病如何医治？但我想让大家思考的是：小男孩是如何知道藏在墙壁里的灰土可以缓解他的症状呢？他没有灰土的化学成分的知识，没有长辈传授的经验。但他仍能“鬼使神差”地找到他病症的“解药”。这就是心灵与外界的对话。我们身边的一草一木，都时时刻刻散发着动人的气息，但我们常常不为所动。我们身边的一石一沙，也处处昭示着生命的玄机，但我们依旧不以为然。生活是丰富的，是广阔无边的，岂是几本经典所能涵盖，岂是几个“权威”所能担当的？

其实您自己就是经典，您自己就是权威。伟人只是我们的朋友，不是我们的偶像。相信自己，我们每个人都是上天降下的独特个体，我们各怀绝技，无可替代。



[第二章 到处都是祖传秘方\(二\)](#)



[第四章 华佗妙手自家生——人体常见小顽疾根除法](#)

[疾根除法](#)

## 第四章 华佗妙手自家生——人体常见小顽疾根除法

我们身边，健身的法宝取之不尽，随时都在我们的眼前跳跃。我们一定要善于捕捉那稍纵即逝的灵感。您只要相信自己，您今天就会有所发现！

### 1. 用刮痧和掌根按揉法就可以把颈椎病治好

只要循序渐进，刮痧法还是很安全的。您可以试着来，不舒服就停手。好的东西，就得亲自尝试，我说得再多，不如您动手刮上一下。当您刮过第一次之后，就会踌躇满志，暗笑道：不过如此。

有人在进行统计后，做了一个现代文明病的排行榜，结果，颈椎病高居榜首。无论在电脑前、办公桌旁、驾驶室内，到处都有它的阴影。它影响思维、扰乱睡眠，让人无法集中精神、心情烦躁，甚至全无自信。

颈椎病虽不是致命的险症，却是恼人的顽疾。按摩、理疗、针灸、吃药，似乎都效果不佳，难道我们对它真的就无可奈何了吗？

要想解决这个问题，就要找到引起颈椎病的原因。其实，颈椎病有两大基本的病因：一是心脏给颈椎供血不足，二是整个脊椎变形老化。第一个问题，我们可以用最简单的方法来解决，那就是用掌根来按揉前胸的胸骨一段（从天突到鸠尾）。颈椎位置的痛点不同，反映到胸骨痛点的位置也不一样。把胸骨按得不痛了，颈椎痛也跟着缓解了。如果在后背的肺俞、厥阴俞、心俞等处先刮痧，或在督脉上找与前胸骨痛对应的地方刮痧，会有更好的效果。第二种病因的解决方法更简单，就是用拳头敲打自己的腰骶骨处，发现疼痛的地方，再用掌根多揉揉。这两个简单的方法，可以缓解颈椎痛，而且自己也很容易独自操作。

要想彻底治好颈椎病，一定要先调理好整条脊椎。可请亲人用掌根从头后发际一直按揉到尾骨，痛点可多按，若能配合我头一部书中讲到的“地板上健康四法”中的壁虎法和踏步法（参见《求医不如求己》P100~P101），效果会更好。用掌根揉脊椎，可把脊椎当做一个擀面棍，边按边搓

动这根“棍”，也可两只手一起来滚动这个擀面棍，但对老年人及脊椎有损伤的人，不可用此法。若觉得这个方法过于繁杂，还有一个更简单的方法：患者俯卧，亲人在后，一手掌全贴在颈椎患部，另一手用拇指点按在患者尾骨尖，这就是最著名的“手掌贴放术”，国外已经把它当做一项很先进的方法来研究，不过此方法更适用于对经络感觉较为敏感的人。

如果家里有人会刮痧，那就直接在颈椎的痛处刮，一出痧，疼痛马上会得到一定的缓解。对于刮痧，很多人希望我说得更详尽，怕刮不好，或刮坏了。那我告诉您，刮痧不要太用力，像搓澡的力度就行。可以先刮最痛的部位，但要找到痛点所在的经络，最好顺着经络的走向来刮，从上到下，从中间到两边，这样刮出来是一条粗线，不要上一下，下一下，左一下，右一下。有时痛点不出痧，可能是痛点的位置较深，而刮痧只适宜痛点较浅的部位，您可以先刮这条经的其他部位，同时在痛点处拔罐。

有些人拿着刮痧板不敢刮，其实这样谨慎是对的，如果面对的是一个体弱的老人、重病的患者、孕妇以及5岁以下的幼儿，还是不用此法为佳。心脏不好或贫血的人，刮痧常会令其心慌气短，甚至昏厥。刮痧还会令血液循环加快，本来这对心脏是一种很好的锻炼，但是开始的时候心脏常常不太适应，所以，我常让大家在刮痧时准备一些同仁堂的“人参生脉饮”，以补气养心，心里不舒服就喝上两支，同时，揉左手心的“劳宫穴”（此穴不用找，揉手心就行）。

只要循序渐进，刮痧法还是很安全的。您可以试着来，不舒服就停手。好的东西，就得亲自尝试，我说得再多，不如您动手刮上一下。当您刮过第一次之后，就会踌躇满志，暗笑道：不过如此。

感悟《求医不如求己》

Juanjuan:

我终于买了刮痧板开始刮痧了，昨晚刮出很多痧，在手上臂外侧，马上很舒服，在颈后也刮出很多，也是即刻舒服，像一股暖流从那里经过似的！手臂上刚开始刮的时候很痛，后来出痧了就不痛了。出的都是红色带紫的痧，没有黑色。

飞雪：

按足底时，我抱着试试看的心态按了足底的颈椎反射区，结果对治颈椎痛非常有效，一般晚上按左右足底颈椎反射区各2分钟，第二天颈椎部就非常轻松，一点也不痛。我患颈椎痛已经两年多了，痛的时候整个背部、肩部及头部都疼痛难忍，本打算今年8月抽时间住院牵引治疗，7月底看到郑老师的书，开始按足底，无意间发现非常有效，也不用住院了。对我而言，治疗颈椎病按足底反射区很有效。

老山界：

我有一个最简单的方法——吊臂法。这来源于一个真实例子的启发：某市某人患肩周炎，群医束手，惟以止痛药缓解。一次，此人突然想，何不运动患肢试试？遂每天乘公车时，伸患肢握吊环或上横杆，初时甚痛，尤以汽车颠簸时更甚，强忍之。下车后，竟觉患肢痛感大减，活动也较前自如。坚持一月，臂痛霍然若失！

本人也久苦于肩周炎，可惜本人上班无需乘公车，遂效仿公车的吊环，用两根较粗的绳索做成吊环的样子，挂在门头上，以双手仅能伸握到为度。每天下班后，双臂握住索环，以自身的重量下坠，左右前后晃动，每次10~15分钟。几天后患臂疼痛大减，不到一月，疼痛已消失得无影无踪。至此，每天坚持吊臂，两年来，未见复发。

有肩周炎者何不试试，既不花钱，也不费时。说白了就是肩膀周围几条经络堵了，周围垃圾堆得太多，粘连了。

## 2. 献给电脑族们的福音——肩膀痛的自我防治法

我们身边，健身的法宝取之不尽，随时都在我们的眼前跳跃，但我们一定要善于捕捉那稍纵即逝的灵感。您只要相信自己，您今天就会有所发现！

很多朋友在电脑桌前一坐一天，这种工作方式要想躲过颈椎病的话，恐怕不是那么容易。我先前的文章里（这些文章可以在《求医不如求己》一书和我的和讯博客上找到），提到了消除此患的绝妙专方——刮痧法，疗效显著，但却无法自己完成，结果引得周围的朋友们纷纷打来电

话，说他们的朋友和朋友的朋友都想让我出手相帮，以消除此顽疾。突然发现周围此类病人，太多太多，而我日常事务繁忙，只好一一谢绝，引得怨声一片，让我灰头土脸。本想建议大家“求医不如求己”，现在却引得朋友们都来“求医不如求中里”了。

其实，常在电脑旁，我也一样腰酸背痛，虽会刮痧，也同样是鞭长莫及，所以，自己编了一组小功法，每天练习5分钟，效果非常好。功法很简单，没人学不会，都是咱们曾经做过或是司空见惯的。不过所有动作都是虚拟的，需要有些想象力才行。

### 功法分五部分：

一、3种泳姿：自由泳、蛙泳、蝶泳；二、左右上手抛球；三、为同学们摇跳绳；四、伸臂开关阀门；五、仰泳休息。

其实，我想很多朋友一看便知其意了。下面我再略加唠叨两句，以加深诸位对此功法的理解。

一、虚拟游泳的3种泳姿。您直立，然后开始游泳，先是自由泳，再是蛙泳，然后是蝶泳，每个泳姿做上20次就足够了。有人说：“我不会游泳，姿势恐怕不太正确。”没关系，其实我游泳也只会“狗刨”，不过在虚拟的情景中，咱们个个都是游泳高手。

二、然后“上岸”来打打沙滩排球。只需左手将球抛向空中，头向后仰，然后，抡圆了右臂在头上一米左右处将球用全掌击出。球个个发向对面的场地，连发它10个球，然后换右手来抛，左手来击球，也发10个。

三、这时您看到不远处有一群活泼可爱的小学生，他们的小老师拿着根长长的麻绳，准备带孩子们一起来跳绳，可是少了个摇绳的，请您来帮个忙，于是您欣然同意。攥着绳子的一头，和他们的老师一边一个，为同学们起劲地摇着跳绳。找到感觉了吗？只转动肩膀，手腕却不可用力和旋转。若觉得一手摇得不过瘾，那就两臂平伸，两手各攥一根绳子一起摇，那才更有趣呢。可以同时向前摇，同时向后摇，一前一后摇，随心所欲。

四、生活中，我们会碰到水管子漏水的情况，这时我们要先关上总阀门。拧紧阀门的动作，我想每个人都不会陌生吧！现在我们要做的就是拧紧阀门，首先，我们要选那种最常用的、红色



的、一只手正好握在手中的那种圆盘状阀门。我们直立，两臂向两侧平伸，两只手各自握住一个阀门，开始同时做拧紧阀门的动作。手腕在转，肩膀也在转，转 15 下，差不多了。水管子很快修好了，可以通水了，那我们就需要把阀门向反方向拧开，再转它 15 下。这个动作能极好地打通上肢 6 条经脉。

五、干半天累活，最后该休息一下了，那就做做仰泳吧，这是最好的放松法。做仰泳时节奏要慢，可以闭上眼睛，享受躺在水中休息的闲暇，抬左臂时慢慢地吸口气，抬右胳膊时慢慢地吐气，千万不要憋气，做上 20 次。这种虚拟的游泳运动，因为没有水的阻力，所以是完全的放松状态，可以使肩膀和颈部得到充分的放松。记住，放松就是祛病的“妙方”。

在写这篇防治肩膀痛、颈椎病的文章的时候，无意中看到了一位叫“蓝蓝月儿”的网友提供的经验分享，其中有一段是不经意中治好颈椎病的方法，太宝贵了，大家一定不可当面错过，这些“不经意”而来的东西，都是无价之宝，是可遇而不可求的。

“蓝蓝月儿”写道：“我那时看郑老师写道，‘在腹部的阻滞很可能是潜藏的慢性病’，我就找呀找，结果就在带脉的部位找到很硬的块。按着按着，我发现硬块‘呼噜呼噜’地慢慢化开了，而且奇怪的是，我的脖子居然好多了（因老待在电脑前，太忙，颈椎疼已经难以入睡了）。”我很感谢这位朋友的无私分享，为我们大家提供了开阔的思维方式。

我们周围，有爱心的朋友无处不在，彼此都在传递着一种美妙的信息，我们身边，健身的法宝取之不尽，随时都在我们的眼前跳跃，但我们一定要善于捕捉那稍纵即逝的灵感。

您只要相信自己，您今天就会有所发现！

感悟《求医不如求己》

药童：

下面介绍两种简单方便的保健活动，送给长期伏案、肩背酸疼的朋友们。

第一种：两脚分开与肩同宽站立，两臂向两侧伸展，左手心朝上，右手心向下，深呼吸，保持

这种姿势不变，直至手臂无力支持为止。然后，尽可能慢慢地高举双手过头顶，尽量上伸，掌心相接，然后放下双臂，放松。

第二种：坐在椅子边沿，双脚岔开与肩同宽，平放在地板上，身体前倾，两臂从两腿内侧穿过，两手摸脚背外侧，保持这种姿势几分钟，腰部脊柱会得到伸展，会增加脊柱的柔韧性。

以上活动，由美国医学博士安德鲁·韦尔提供，本人每天都做，效果甚好，在此借花献佛，希望朋友们感兴趣。

张丽：

中里老师介绍的方法真棒！我的左肩膀最近疼得厉害，刮痧后虽有缓解，但是有一个痛点还是很疼，而且只要坐在电脑前时间稍一长，脖子就很僵硬，试用这个方法后，还真是好了很多。我最喜欢“上手抛球”这个动作，做的时候手尽量往高处够，让胳膊及腋下得到伸拉，比较舒服。

自然治愈力：

肩膀痛的自我防治法很简单，首先我们要明白为什么坐的时间长了肩膀就会痛，主要是因为头部给颈椎的压力使椎骨间的间隙变窄，血液循环状况发生改变而导致的后果，所以，缓解压力是最根本的解决办法。一、躺下来休息片刻就会缓解。二、双手交叉放在颈椎后部，头向上仰片刻做牵引也能缓解。三、使用牵引枕 30 分钟也可以缓解。

蓝蓝月儿：

假如脖子酸痛，眼睛发胀啊什么的，那就按风池比较舒服。另外，把脚腕转到某一个角度，最大限度地用力弯，动作定格在那里，直到很酸为止。手也是这样。我的感觉是把胆经伸开的那个姿势最管用了，其次是让三焦经伸开的姿势比较舒服，然后很长时间就真的不疼了！大家试试啊！

Bsmoon：

我也是颈椎病的受害者，照着中里先生的“游泳疗法”做了一遍，的确挺舒服的。突然想起一句治颈椎病的至简话语——经常要——举头望明月，不要——低头思故乡。当我们不方便“游泳”的时候，抬起头也是活动颈部的好方法。

### 3. 鼻子只是鼻炎的替罪羊

#### 鼻炎不能怪鼻子——各种鼻炎的经络调治真法

鼻炎分为两种，一种是鼻流清涕，易喷嚏，易鼻塞；一种是鼻流浊涕，花无香，饭无味。前者病在膀胱经、肾经，治宜祛风寒，清脾湿，补肺益肾；后者病在胃经、胆经，治宜清肝火，化痰浊，通肠利胆。我送给大家一个小功法，对两种鼻炎都有一定的效果。

鼻炎似乎是最普遍的病患，周围的朋友十有六七都有此疾，看似小毛病，其实却很难根除。尤其是过敏性鼻炎，更是需要彻底改变体质，才有望治愈，非短期可见其功。

说到鼻炎的调治，我在这里首先要告诉大家的是：鼻炎并不是鼻子本身的问题，光在鼻子上下工夫，不会有持久的疗效。鼻子不过是个替罪羊，其症状反映了脏腑的功能出现了问题。

简单而言，可以把鼻炎分为两种，一种是鼻流清涕，易喷嚏，易鼻塞；一种是鼻流浊涕，花无香，饭无味。前者病在膀胱经、肾经，治宜祛风寒，清脾湿，补肺益肾；后者病在胃经、胆经，治宜清肝火，化痰浊，通肠利胆。那具体如何操作呢？

鼻流清涕、鼻塞者，用刮痧法先刮后背，循督脉、膀胱经，刮到皮肤温热；秋冬遇风喘咳者，用艾条慢灸背俞，沿风门、肺俞、脾俞、肾俞，灸至穴位痒痛；怕冷怕风易过敏者，用取嚏法，喝姜枣汤助力，取到嚏尽方休。

鼻常流清涕者，体内多有湿寒，若胃寒肚冷，可以服附子理中丸以温里；若痰多不渴，易多用参苓白术丸以祛湿，同时要少饮水；取嚏不出者，可服补中益气丸以增心肺之力；若皮肤干燥，喷嚏无力者，可服人参生脉饮，以强心润肤。

鼻为肺之窍，鼻病与肺自有脱不开的干系。“肺主皮毛”，皮是皮肤，毛是毛孔。皮肤是人抵御外邪的屏障，易出汗怕风者，毛孔开合不利，风寒最易乘虚而入，“玉屏风散颗粒”内增脾肺之气，外御风寒之侵，可谓表里兼顾。

对症的药本就不多，药店又常无货，那我们就不如常服山药薏米芡实粥了。药调不如食补，若能坚持，自然更好。委中穴能通鼻窍，可解一时之急；膀胱俞强刺激，可使鼻窍通畅，且较持久。

取嚏后若觉鼻塞加重，为暂时性症状，可用些通鼻窍的中药喷剂，暂时疏通。过敏性鼻炎，其病本在肾，若要除根，还需增加肾的功能才行；可用艾灸条，常灸肚脐下关元穴，后背肾俞穴（也可用拔罐法）和肾经太溪穴。若能表里兼顾，标本同治，过敏性鼻炎，过敏性体质，一样可以脱胎换骨。

再说一下鼻流浊涕的慢性鼻炎。前段时间，有位 30 岁的女士，说自己患鼻炎已经十几年了，闻不到饭菜的香味，还常常前额头痛。我告诉她肠胃的问题，用推腹法，常敲打胃经，多按胃经的丰隆穴。两周后她告诉我，已经能闻到饭菜的香味了，食量增加了一倍，现在又转而担心长胖的问题了。

相对来说，鼻流浊涕的鼻炎要好治许多。市场上的中成药，多对这种鼻炎有效。

有的朋友对吃药很抵触，那咱们就学一个小功法，对两种鼻炎都有一定的效果。

躺在床上，臀部贴墙，不是背靠墙，而是面朝天花板。脚没地方放了，只好放到墙上去了，墙与床成 90 度直角，那我们的身体下肢与躯干，也就是 90 度直角。脚跟紧贴墙，脚心朝天，脚心与胸要平行。这是开始时的姿势，其后两脚同时全脚掌贴墙，腰臀部会自然地抬起来，然后脚心再重新与胸部平行，脚心朝天，为一次。每天抽空做上 5 分钟，对鼻炎有很好的疗效。那是什么原理呢，我一说，您就清楚了，这个动作，不就是在激活膀胱经和胃经吗？其实，小功法都很简单，您也可以自己发明。自己包的饺子，也许更好吃呢！

感悟《求医不如求己》

普洱叶子：

这个动作类似于瑜伽里的一个放松动作，是借床面和墙面的 90 度角，将身体折成 90 度。背躺在床上，脚举到墙上，臀部是这个 90 度角的转折处。老师说臀部要紧贴墙，是为了保持夹角尽可能是 90 度，自己照着做就明白了。这个动作在瑜伽里有温暖腹部器官的作用。

营养 MM：

中医认为，肺藏气，主收敛，它还有两个作用：肺气内降，则通达于膀胱；肺气外行，则熏泽于皮毛。所以皮肤的好坏也是由肺来主管的。有的人皮肤干，就是因为肺气不外行。

现在人常常在空调房里，也影响肺的宣发；如果胃不降，就影响肺气内降，这样“外感风寒而皮毛闭秘，脏腑郁遏，内不能降，外不能泄，蓄积莫容，则逆行于鼻窍，鼻窍窄狭，行之不及，故冲激而为嚏喷”。过敏性鼻炎，就是这个原理。

#### 4. 养生最要紧的是乐在其中

孔夫子说：“不愤不启，不悱不发。”真是至理名言。

我不想害了您一辈子不懂思考，只知信手拈来，又随意丢弃，然后再渴望多得。

金鸡独立、推腹法、敲带脉、磕头功、补肾功，您认真练了吗？您不必期冀我的新文来增长新知，因为我也不过是新词唱旧曲。我一直在唱的总是一个旋律——求医不如求己。

昨天网上有个小朋友，直言不讳地骂我是大懒虫，总不更新博客，我心里甚是羞惭，童言无忌，也最真诚，我在此虚心接受小朋友的批评，连夜写出一篇，希望还能保住叔叔在你心目中的良好形象。

许多朋友都买了我的第一本书，有的朋友甚至看了好几遍，但收获各不相同，有人觉得拨云见日，豁然开朗；有人却感到阴云密布，疑窦丛生。实践了书中的方法，有的立竿见影，屡试不爽；有的却毫无效验，了无寸功。这全然不同的反应，其实极为正常。

本人三生有幸，几年前偶遇太极恩师李宝良先生。老师弟子众多，很多师兄太极拳打的是“虎跃龙形”，潇洒飘逸，而我的拳法套路打的总是“熊头狗面”，浑混不清。老师平日当众对我也颇有微词，说我太笨，简单的姿势也学不像。但与老师私下交流心得时，老师对我却大加肯定，说我已经悟到了太极拳的心法意趣，至于形体姿势，若愿意打得漂亮些，则赏心悦目，更为理想，若只是寻求太极意境，姿势倒不很重要，照样可以哑巴吃蜜，乐在其中。

今天有个叫“芷兰”的网友，在博客评论中写了这样一段话，道出了我的心声：

“是啊，学些与自己有关的，太对了。昨日，咳得很厉害。唉，诸脏病都会咳，我一点也不知从何下手。突然自己身体给了灵感，腋下一痛，哈，这不是极泉穴吗，心经嘛。《内经》不是说咳在脏，就针这条脏的合穴？好像是这样吧，于是我按少海穴。按了十分钟，果然好多了。

本来，心经我只认识极泉，是看图片无意中记下的，这下，这条经与自己有关了，于是这条经的9个穴都熟悉起来了，还知道了少海乃心经合穴！”

这才是学习中医的心法秘诀。

很多朋友来信说，找不准经络穴位，其实这根本不是学习的障碍，即使您知道的经络穴位和针灸专家一样多，也不见得对您有多大的帮助。知识是死的，若不能化成自己的体会，那就等于零。听不到内心的声音，不会发现灵感，才是您最应该担心的问题。

有人说了，用了你的方法，不管用呀，怎么办呢？

还有人说，我的病你的书上没写着，所以我无从下手呀！

那我就再告诉您一招万能功法，基本上适合于大多数病患的防治。如果您想改善自己的身体状况，却不知从何下手的话，打通督脉和膀胱经就是一个最好的捷径。有人马上会问，怎么打通呀？其实，我真希望您先思考一下，再问。有人说：郑老师，不要保守嘛，还是和盘托出吧！

其实，仓库的钥匙都给您了，还怕您拿走些小玩艺儿不成？只怕您拿在手里，还是不知如何使用。

孔夫子说：“不愤不启，不悱不发。”真是至理名言。

我不想害了您一辈子不懂思考，只知信手拈来，又随意丢弃，然后再渴望多得。

金鸡独立、推腹法、敲带脉、磕头功、补肾功，您认真练了吗？您不必期冀我的新文来增长新知，因为我也不过是名词唱旧曲。我一直在唱的总是一个旋律——求医不如求己。

感悟《求医不如求己》

孤影立雪：

我以前也总感觉这里不好，那里也不好，一时也不知从何下手。想到先生一再教导说：求医不如求己。于是乎，我是又敲胆经又敲胃经，有时间也照顾一下脾经、肾经、肝经及曲池穴。一两个月下来，身体的感觉好多了，也基本可以不用每天吃降压药了。因此，我觉得打通督脉、膀胱经，或敲、或捏、或拔罐、或刮痧，你尽可选择自己喜欢的方式，如果你气血虚，估计拔罐、刮痧都不适合，还得敲、捏。

## 5. 让痘痘昙花一现

痘痘其实是体内的痰浊，随血液在周身流动，由于头面没有排毒的出口，只好从皮肤里拱出来了，在脸上形成痘痘。

治痘痘有两件法宝，一要健壮脾胃，消除生痰之源，二要打通经络，给湿毒以出路。

有痘痘的俊男靓女很多。这一点点的瑕疵，给追求完美生活的人们带来了无尽的烦恼。本来长了挺漂亮的一张脸，却由于满脸痘痘而导致自卑心理的人比比皆是。其实，只要认清了痘痘的本质，那么它们就犹如昙花一现，不会伴随我们太久的。

痘痘其实是体内的痰浊。饮食入胃，消化后本来应成为气血，供养全身，可由于脾胃虚弱，进入肠胃的食物没有全部化成气血，而有一部分变成痰湿了。这污浊的痰湿也随血液在周身流动，肝火旺，脾气急的人，痰湿会随火气而上于头面。由于头面没有排毒的出口，只好从皮肤里拱出来了，在脸上形成痘痘。大家通常认为是自己上火了，于是找些祛火的中药来吃，但祛火的

药，通常都是寒凉伤脾的。脾胃本来就虚弱，再用寒凉攻伐，岂不是愈加地虚弱了？所以祛痘就要先祛痰湿，祛痰湿就要先健脾胃。“脾为生痰之源”，脾胃健则痰湿自消。山药薏米芡实粥，健脾胃，生气血，平和持久；参苓白术丸，化痰涎，祛湿浊，无出其右。

可有些人肝旺脾虚，肝火不祛，则脾虚难补，如有的女士通常月经不调，痛经强烈；有的男士则脾气急躁，夜卧流涎。这时可试用加味逍遥丸，祛肝火又健脾，但虚寒怕冷，不喜饮水的人又大不相宜，可改用逍遥丸，解郁舒肝，又无寒凉之患。其实，若不想吃药，可以敲带脉或者推腹以舒肝健脾，同时揉“消气穴”阳陵泉以顺气消痰。

前几日，一位二十五岁左右的女士找到我，说自觉胸闷气短，便吃了补中益气丸。我为其把脉，见其心肺脉俱弱，肝脾脉郁结，用补中益气丸以提升中气，并无不妥。但她说，吃完此药，除了每天打嗝增多以外，脸上的痘痘也跟着多起来。她问我是不是上火了？我说，“补中益气丸”增强了气血运行之力，本想把血液中的痰湿赶快运出去，但是排毒的经络堵塞了，只好病走熟路，从原来出痘痘的地方再出了。不过没关系，咱们正好借助药力，给痘痘找个出路。于是我按摩了一下她的肩膀，发现肩膀僵硬，大肠经、小肠经、三焦经都很痛。她告诉我，她月经不调，有些便秘，失眠多梦。我为她刮了一下这3条经从脖子到肩膀的位置，出的痧又紫又多。第三天碰到她时，她脸上的痘痘已经明显小了下去。她说，刮完痧当晚睡得非常香甜，第二天大便也非常通畅，感觉浑身都轻松了。我告诉她，治痘痘有两件法宝，一要健壮脾胃，消除生痰之源，二要打通经络，给湿毒以出路。

感悟《求医不如求己》

拿什么来拯救自己：

痘痘其实就是你身体里的毒素超过了排泄的能力，身体只好安排皮肤这个排毒通道加点儿班，也就是把毒素暂时运送到皮肤的某些地方堆积。造成长痘的原因有两个，第一是身体素质整体下降，解毒、排毒器官功能下降，比如肝、肾衰弱，身体的整体垃圾运输能力不堪重负；第二是身体进口控制不严，进入身体的垃圾、毒素太多。



## 第五章 感悟《黄帝内经》

《黄帝内经·灵枢经脉篇》中的补肾法，原文是这样一句：“缓带披发，大杖重履而步。”也就是要您宽松腰带，披头散发，拄着大拐杖，穿着沉重的鞋子而散步。这不就是“坠足功”吗？类似这样的健身法宝，《黄帝内经》当中俯首皆是，进了黄金屋，您可一定要多加留意，钻石都硌了脚心，却又被我们一脚踢开，岂不太可惜了。

### 1. 《黄帝内经》里面的钻石之旅

《黄帝内经·灵枢经脉篇》中的补肾法，原文是这样一句：“缓带披发，大杖重履而步。”也就是要您宽松腰带，披头散发，拄着大拐杖，穿着沉重的鞋子而散步。这不就是“坠足功”吗？类似这样的健身法宝，《黄帝内经》当中俯首皆是，进了黄金屋，您可一定要多加留意，钻石都硌了脚心，却又被我们一脚踢开，岂不太可惜了。

最近有网友批判我，说我提供给大家健康养生的小功法，纯属“臆想杜撰，无据无实，于中医理论无可考证”。我读罢哑然失笑，刚好提醒我写一篇关于古法今用的文章，使更多的朋友在阅读古代医书的时候，能够有一些全新的感悟，今天就以“取嚏法”和“坠足功”为例，探究一下《黄帝内经》中我们可以拿来一用的好东西。

先说“取嚏法”，我书中告诉大家可用手纸搓成细捻或把吸管绞成细丝，捅鼻孔取嚏，以防感冒和鼻炎，此法取自《黄帝内经·灵枢杂病篇》，原话是这样说的：“啐，以草刺鼻，嚏，嚏而已。”这是说打嗝不止，可用草来刺激鼻孔，一打喷嚏，打嗝就止住了。但是，现在打嗝不止的人毕竟不多，而经常感冒的却大有人在，借此古法来派上新用，不亦乐乎？《内经》上说：“诸气愤郁，皆属于肺。”打喷嚏，打到微汗最佳，可以宣通肺气，调畅气机，既解肝郁，散心火（汗为心之液，心火随汗而解），又御风寒（寒亦随汗而出）。“取嚏法”岂止可治打嗝、感冒，还有很多功效等着您去摸索呢！

再说“坠足功”，我书中是这样说的：“首先，你要显出疲惫的表情，显出慵懶的神态，像是半梦半醒，没精打采，饿了一天没吃饭，腿上还绑着大沙袋……然后我们开始“跑步”。”（参见《求医不如求己》P159）

这一段其实完全是《黄帝内经·灵枢经脉篇》中的补肾法，原文是这样一句：“缓带披发，大杖重履而步。”也就是要您宽松腰带，披头散发，拄着大拐杖，穿着沉重的鞋子而散步。这不就是“坠足功”吗？

看古书一定要身临其境，感同身受，这样才有趣。不然您看到的是难字，想到的是生词，记住的是古语，总觉得与现在的您毫不相干，百无一用，那谁会读得进去呢？

类似这样的健身法宝，《黄帝内经》当中俯首皆是。进了黄金屋，您可一定要多加留意，钻石都咯了脚心，却又被我们一脚踢开，岂不太可惜了。

感悟《求医不如求己》

hadhad1: 孔子谓子贡曰：“女与回也（颜回）孰愈？”对曰：“赐（子贡）也何敢望（颜）回？回也闻一以知十，赐也闻一以知二。”非通达之士，孰能与古圣先贤会心而笑，促膝而谈，虽相隔千年，亦如秉烛夜游，曲水流觞！若夫乘天地之正，而御六气之辩，独与天地精神相往来，以游无穷者，以其知天心，故能通人心也！

## 2. 破解穴位的不传之秘

怎么知道一个穴位有神奇的功效？其实，古人在穴位的名称中早已标明了它的地位和用途，那穴名可不是随便起的，里面大有学问，有很多东西可挖呢！那里蕴藏着祖先们的智慧与厚爱，我们怎可不心怀感恩呢！

几位朋友一起吃饭，谈起了我新写的博客文章《〈黄帝内经〉里面的钻石之旅》。一位朋友神秘地对我说：“中里，你可知“激人得秘法，拾扛长学问”？我看那个批判你“杜撰功法”的人，不过是想激

你告诉他功法的秘密，故意这么说的。”

我说：“这样最好，他得到了他想要的，我写出了我想写的，互利双赢。况且这些功法，书上写得清清楚楚，哪是什么秘法，只是大家看书，太过粗心，好东西就这样当面错过了。”另一位朋友问：“中里，俗语说‘道不轻传’，这经络穴位中想必也有许多不传之秘吧？”

说实话，秘法我这没有，如果有的话，也只能算做一些学习经络知识的心得和思路，就拿出来和大家随便聊聊吧。拿肝经来说，我一直推崇太冲，并把它叫做“消气穴”，它散肝火，补心血，安心神，利水道，功能极为强大。有人说，看古书中对每个穴位的解释，用词都差不多嘛，并没有额外强调谁更加重要，你是怎么知道这个穴位有神奇的功效？其实，古人在许多穴位的名称中早已标明了它的地位和用途，那穴名可不是随便起的，里面大有学问，有很多东西可挖呢！

比如太冲穴，太，盛大的意思；冲，重要的通道。那么人体“盛大”而“重要”的通道在什么地方呢？那一定是在气血聚集流动最多的地方。那就是肝脏和心脏相通的地方。肝是血库，心是血泵，心血不足，非心脏本身造成，而是肝脏供血不足。因何供血不足？因为两脏之间的通路瘀阻。因何瘀阻？源于肝气不舒，气滞则血瘀。“冲”字还有用水灌注的意思，更加形象地告诉我们，刺激太冲穴就会把肝的血液灌注到心脏中去，但一定要朝“行间”的方向去揉。行间是肝经的“火穴”，肝脏属木，心脏属火，正是“木生火”之意。

再说个肝经的蠡沟穴，此穴在内踝尖上5寸。“蠡”的本意是指小瓢虫在咬木头，所以我们看到上面是“椽”字的右半边，底下有两只小虫在往上爬。“沟”，指细长的水道，在这里暗指妇女的阴道。古人对于“私处”常用这种暗语来表达。所以这个“蠡沟”在中医院的针灸科一贯是用于治疗阴道瘙痒的要穴。当然，阴道瘙痒的内因是源于肝胆湿热，最好再加上祛湿要穴“曲泉”与“阴陵泉”，平日再喝些绿豆薏米粥，以解肝毒，除湿热，才是治本之道。

肝经还有个要穴叫章门，位于肋骨下缘。“章”的意思是“贵重的材料”，什么是人体中贵重的材料呢？那当然是五脏了，章门是五脏的“会穴”。“会”是指五脏的“精气”都在此穴会聚。刺激这一个穴，等于把五脏功能都调节了，所以，我们敲带脉减肥的时候，别忘了顺手把这个大穴也敲一敲，此穴还是脾经的“募穴”（募是聚集的意思）。此穴清肝火而补脾，好处多多，大家慢慢去体会吧。

有个朋友发烧后音哑失声，我直接给她点按肾经的大钟穴。她疼得大叫：“好痛呀！”我说：“你看，出声了吧。”我们相视哈哈大笑。大钟为什么会这么有效呢？除了要记住它是肾经的络穴，肾经通于咽喉，所以治咽喉肿痛；更不要忘了它的名字叫“大钟”，钟不敲不鸣。这些神奇的穴位名字中蕴藏着祖先们的智慧与厚爱，我们怎可不心怀感恩呢？

感悟《求医不如求己》

贡嘎山：平时看穴位的名字，都没有特别的感觉，没有想到祖先们把它们的功效都放在我们的眼皮底下，我们却视而不见，看来不光要学，更重要的是要去感悟啊。先辈们把这么多的灵丹妙药都给了我们，如果我们这些后辈们不能把它们继承和发扬光大，甚至一些人居然要把中医废除掉，那就真是“自作孽，不可活”了！

### 3. 离穴不离经—轻轻松松找穴位

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

古时的藏宝图，都是手绘的，肯定没有现在的经络图清楚，宝物也照样会被挖走。穴位都是我们身上的宝物，仔细找一找，不会太难发现的。

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

找穴难确实是很多朋友面临的共同问题，穴位在经络图上密密麻麻，就像是夜晚的星星，似乎是很

难找准。其实，每个穴位都有自己的路径和轨道，那就是十二条经络的位置。您只需找到与自己有关的那条经络就行了。

其实，在学习经络的过程中，找穴可以说是最不重要的一环。有人一听，马上就会对我翻白眼，认为我说的也太不严谨，太不科学了。有人说，穴位找不准，就如同没有靶子乱放枪一样，你说不重要也太不负责任了吧。不错，穴位是什么？是路标，是参照物。很多人专找路标，却不看路，连要去哪里都不知道，您找到路标又有什么用呢？比如说，胃痛时应该按摩胃经的足三里，书上说足三里在“膝眼”下三寸。膝眼是什么？就是膝盖的眼睛嘛！在膝盖骨下凹陷处。三寸到底有多长？这里的寸也叫同身寸，三寸是自己四指并拢的距离，那就在膝眼下7~8厘米胃经的那条线上去找，上按一下，下按一下，上上下下，左左右右，循胃经去找最敏感的点就是了。如果您此时正在胃痛，最敏感的那个点就是您自己的足三里。按对了，它会回应您的。那个点会持续地疼痛或酸胀一会儿，与按其他地方的感觉迥然不同。您自己亲自找到一个穴，其他的就顺藤摸瓜，举手可得了。

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

上了年纪或体虚无力的人，找起穴位来，的确不易，那也不用着急，您只要找对经络就可以了。古代的医家都提倡“离穴不离经”，就是说穴位可以找不准，但经络找对就行了。按不准穴的，就用敲打法，一敲打，就把那个宝贝穴位从身体深层敲出来了。因为通常穴位要比其他的地方敏感许多。拔罐的朋友就更不用担心穴位的准确与否了，一个罐常常会覆盖两三个穴，这时，您要自己体会一下，拔在哪个位置最有感觉，就拔那个穴，那才是您所需要的。

古时的藏宝图，都是手绘的，肯定没有现在的经络图清楚，宝物也照样会被挖走。穴位都是我们身

上的宝物，仔细找一找，不会太难发现的。

感悟《求医不如求己》

CORONA：重复读《求医不如求己》的时候，发现很多以前不理解的、记不住的，开始有些记忆了。我觉得刚开始找穴位的时候可以把身上都摸摸，哪儿痛就捏哪儿，记不住穴位名称都不要紧。觉得这懒办法也好用的。还有就是对照针灸小人，把痛的位置找个大概，然后按照相应比例放大，在自己身上找，也就差不多了。

雀梓：我按左腿的足三里很疼，右腿的却不疼，这是为何呢？力度都一样的啊！

夜晚的彩虹：这又不是天平，没必要都疼，有问题才疼。而且经络多是半边半边调整的，一边在调整，一边休息。不必追求疼，有问题的话，穴位自己会告诉你。

Topofsummer：我觉得不管什么方法，都是为了疏通阻塞的地方。平常学一些经络方面的知识，没事的时候，在全身的各个部位经常揉揉按按，觉得有痛点，就耐心地把它揉散，就不会有什么大病了。有毛病的时候，查看一下相关的经络，找到痛点，按摩到不痛就行了。像我最近事务繁多，舌上生疮的老毛病又犯了，以前没有好办法，只有耐心地等它们消失，什么冰硼散之类的药都没有用。现在根据从郑老师的博客上学到的知识，知道“舌乃心之苗”，就在心包经、心经、小肠经这些与心脏相关的经络部分慢慢寻找，果然在左臂心经的“少海”发现痛点，一按下去，马上就知道了什么叫“痛彻心肺”，慢慢按摩，痛得不重了，舌上的口疮也奇迹般地消退了，并且折磨自己多年的左臂酸胀的感觉也轻了很多，再接再厉，慢慢地向下寻找，发现痛点又转移到“通里”了，现在我每天想起来就按摩这两个穴位，按摩一次，左臂酸胀的现象就好转一下，虽然没有根治，但我觉得只要坚持下去，这个困扰我十几年的慢性病会好起来的。

Jnc：若能加上揉揉肝经在腿到脚上痛的地方，外加三焦经在手背上痛的地方，效果可能会更好。”舌为心之苗”这话没错，可心火多数是由肝胆之火引发，治疗莫忘源头，若再能按摩一下肾经，补一下肾阴更好。

#### 4. 驻颜有奇术，养肾存大道——每人都要读点《黄帝内经》

读书嘛，大致有两种，一种可用来陶冶精神，一种则是专为应用而读。若为应用而读，那么读的东西应该是可用的，若无处可用，就不用再耗费短暂的人生了。比如在非洲生活，就没必要去学习游泳的技法。学习中医，还是找您的兴趣所在，这才是入门之径。

昨天去一位朋友家做客，看到他太太正在专心致志地研读《黄帝内经·素问》，书中画满了红蓝线条，颇感惊异。因为他太太是有名的“股迷”，现在正是“牛年”，怎么有心情研究中医了？

我是他家的常客，刚一进屋，他太太便招呼我过去，说：“小郑来得正好，快给大姐讲讲这一段，我看了半天也没看明白，郁闷一下午了。”我走过去一看，她读的正是《阴阳别论篇第七》，这是难度很高的“脉学篇”。若给她说明白，用3天估计差不多。我对她笑笑说：“大姐你太厉害了，总是知难而上，这个太深，我也不懂。”她用眼睛斜瞥我了一眼，嗔怪道：“跟大姐摆架子是不是？”

我坐在她对面的沙发上，转移了话题，问道：“您学这些经典是想要做什么呢？”“我想看看有没有防止衰老的秘方，你看大姐还不到50岁，就开始掉头发，多吓人呀，再过几年还不都掉光了。”其实，她一点不显老，也就像40岁的光景，但女士们总是“精益求精”。“您看了这些天，找到驻颜秘方了吗？”我打趣道。她懊恼地说：“还没找到，很多地方看不懂，有点学不下去了。”我说：“若只是想学驻颜术，第一篇就有，而且说得很详细呢！”

她迷惑地说：“我怎么没看到呢？”

于是我让她翻到第一篇《上古天真论》，指给她这两句话：“……五七，阳明脉衰，面始憔，发始堕。”“什么意思呢？我为她解释说，女子过了35岁以后，大肠经和胃经的气血就逐渐不足，由于这两条经都上行于头面发际，一旦经气衰退，面色就开始憔悴，头发就开始脱落。所以要想面色红润，头发浓密，胃肠的气血就需充盛才行。我说：“这下您知道我为什么建议您常吃山药薏米芡实粥了吧，因为这粥最长肠胃气血。记得我曾写过一篇《预防衰老的秘方》（参见《求医不如求己》P64~P68），提倡大家多敲胃经和大肠经，以养颜防老，就是“抄袭”《黄帝内经》的这一篇。”

听我这么一讲，大姐来了兴趣，说：“我来解释这下一句，你看看，我说得对不对，”六七，三阳脉

衰于上，面皆憔，发始白。”是说人过了42岁，3条胳膊上阳经（也就是大肠经、小肠经、三焦经）和腿上的3条阳经（也就是胃经、膀胱经、胆经）的气血都将逐渐衰弱，而这6条经脉又都上达于头面，所以人就会变成了“黄脸婆”，头发也白了，所以我们要经常敲胆经，按摩三焦经，以防衰老……”

我连忙鼓掌，说：“您讲得太好了，这么学就对了。”她先生李哥听我们说得这么热闹，也连忙从厨房跑了出来，边用围裙擦着油手，边好奇地问：“那书中有没有讲怎么补肾的，我最近吃了不少补肾的药，也不管用。”我知道李哥指的是“性功能”的问题，这也是许多过了40岁的男性朋友即将面临的问题。但这是一个综合体质和心理的问题，并不是一两副药就能根本解决的，也不是一句话说得清的。李哥又催问了一句：“有这方面的论述吗？”我胸有成竹地说：“当然有了，这第一篇就讲得很清楚。”我于是指给夫妻俩看这一句：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五藏盛乃能泻。”这句话是说：五脏六腑各有精，非肾一脏独有精，随用而灌注于肾，所以肾虚光补肾是不行的，要根据不同虚损的情况而分补五脏才能有效。简单地说：肾气虚则补肺，肾阳虚则补肝，肾无火则补心，肾无血则补脾，肾阴不足直补肾。当然这只是个思路，并不是公式。气不足则不振奋，阳不足则不刚硬，火不足则神不定，血不足则难持久，阴不足则筋易伤。

听我这么一讲，李哥马上捧过此书，肃然起敬，啧啧赞叹，说：“我也要好好读读《黄帝内经》。”

读书嘛，大致有两种，一种可用来陶冶精神，一种则是专为应用而读。若为应用而读，那么读的东西应该是可用的，若无处可用，就不用再耗费短暂的人生了。比如在非洲生活，就没必要去学习游泳的技法。学习中医，还是找您的兴趣所在，这才是入门之径。

## 5. 为自己把脉—观赏五脏的精灵之舞

把您自己左右手腕表示的6种脉（心、肝、肾、肺、脾、命门）当做您的6个最亲近，但禀性不同的孩子来照看，摸脉的时候就像是在抚摸孩子的头顶，要有关爱而细腻的感情在其中，仔细感觉她们的跳动，也就是她们的语言，一旦您感到了她们细微的变化，再看李时珍的《濒湖脉学》，便可一目了然。逐步实践，自会日有新得。

很多朋友想向我学习诊脉，觉得这种方法非常奇妙，居然能够用3个手指探明身体五脏的情况，甚



至有些疾病在身体上还没有任何征兆，但是在脉象上已经显示得很严重了。诊脉真有如此神奇吗？

回答是肯定的，但是要学会诊脉也并非易事，因为您要学会用“心”去看脏腑才行。诊脉的时候，最好闭上眼睛，手搭在左手的寸、关、尺上，可以检查心、肝、肾的情况，搭在右手则反映肺、脾、命门的情况。

一次朋友聚会，有个朋友执意要我教大家诊脉。我请大家安静，最好是鸦雀无声，因为诊脉一定要有一个安静的环境；然后让大家用右手的食指、中指、无名指上的三个手指肚，放在左手的寸、关、尺上。我说：大家现在摸脉一分钟，然后告诉我各自的感觉。有人说，摸不准，忽有忽无；有人说，脉跳得很有劲儿；有人说，脉跳得很快；最后一个女士的话，大概道出了所有人的感觉。她说：摸不出什么特别的，只是感觉脉在跳：一下，二下，三下……

其实，您若用心去体会，三个指肚下的感觉是有不同的，有的有力，有的无力，有的粗大，有的细小，有的滑利，有的滞涩，有的坚硬得像琴弦，有的松软得像丝线。而古人类比得最为形象，比如说滑脉（一种表示体内有痰湿的脉）被喻为“如盘走珠”；涩脉（一种表示体内有瘀血的脉）像“轻刀刮竹”、“如雨沾沙”；浮脉（一种表示气血向外发散的脉）古人说得最细：“如水中漂木，举之有余，按之不足”，摸这个脉的时候，感觉就像是用手按着水中一块漂浮的木头，轻轻按，会觉得这木头的浮力很大，可一用力，木头就沉到水里，反而觉得没什么力量了。

所以，学习诊脉要有一种身临其境的感觉才行，您需一会儿去摇一摇盘里的珠子，一会儿去拿小刀刮刮竹子（能想象就好，没必要真的去刮那可恨的竹子），一会儿再去河边用手压一压水中的漂木，只有在心里有了这些真切的体会，才能感觉出脉象那细微的变化。

古语说“心中易了，指下难明”，是说这些感觉您已经有了，可到了用手指去摸脉，又糊涂了，那怎么办呢？难道脉学我们就学不会了？非要得遇名师亲授才能窥其门径吗？也不尽然，告诉您一个方法，您若能突破这一关，就可以摸脉入门了，想登堂入室，只是时间的问题。这个方法就是把您自己左右手腕表示的6种脉（心、肝、肾、肺、脾、命门）当做您的6个最亲近，但禀性不同的孩子来照看，摸脉的时候就像是在抚摸孩子的头顶，要有关爱而细腻的感情在其中，仔细感觉她们的跳动，也就是她们的语言，一旦您感到了她们细微的变化，再看李时珍的《濒湖脉学》，便可一目了然。

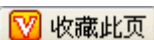
然，逐步实践，自会日有新得。不然就算是穷经皓首，把 58 种脉象背得烂熟，也是蜡做的大炮一摆设罢了。

有人说，关于脉学你只说了这么一点点，让我们如何能够学会呢？其实我早就想告诉您，这种心法上的东西，本来就不是语言所能表达清楚的，会者心会，无需多言，不会的话，就暂时放在一边，可能还有别的机缘，或别的方法更适合您。每个人都有自己的缘分，不是您的，我给您，您也看不到，拿不走。

感悟《求医不如求己》

hadhad1：佛家云：向上一路，千圣不传，故有释迦拈花，迦叶微笑的典故。我想生命的真谛是无法传授的，只能自己去体悟吧。一念不生全体现，六根才动被云遮，无为方能无不为。老师已将心法奉上，我等观者惟有悉心领会，徐而察之，才不算是辜负。

从容淡定：读巴人君的书，觉得巴人君很像金庸小说中的大侠，对中医的那份融会贯通让人佩服，在没有任何药物、工具（针、罐）可以借助的情况下，可以随时凭周围能取用的工具——汤勺、木板甚至树叶，将之啸成剑气，直毁病灶，病人顿觉神清气爽，真是佩服得紧。

 收藏此页

[第四章 华佗妙手自家生——人体常见小顽疾根除法](#)  
[让身心一天比一天强壮](#)

[← 上一页](#)

[下一页 →](#)

[第六章](#)

## 第六章 让身心一天比一天强壮

我们总是关注疾病，而不关注健康，要知道，如果您的体质增长一分，疾病就减弱二分。既然我们无法驱散寒冷，那就去寻找阳光吧。疾病是要靠“内力”赶走的，而“内力”是我们每个人所固有的，但要我们去寻找，去培养，去激发，因为它就是我们心中的“太阳”。

我们完全可以在 50 岁时仍然没有鱼尾纹，可以终生都没有老年斑。

眼袋和黑眼圈也不是自然衰老的必然产物。

### 1. 长生从养“筋”开始

只要常常调节我们脚下的“地筋”，我们的力量就会源源而发。到过上海杨浦大桥的人，都会惊叹于它的宏伟壮观。但是您发现了吗，是谁在支撑着它？承载着它的巨大负荷的，是那些粗壮有力的铁索，也就是这座桥的“筋”。我们要打造的，也正是这样的铁骨“铜筋”。

每个人都渴望健康，渴望能够快乐地生活。可是现代生活的快节奏使太多的人心中充满躁动和不安，似乎一时一刻的舒适都成了奢望。肝病的恐怖，前列腺的困扰，还有强直性脊柱炎、腰脊间盘突出、失眠症、脑血管疾病、帕金森、性功能障碍以及小儿多动症等很多疾病，看似毫无关联，其实问题都出在一个地方——“筋”。

《黄帝内经》上说：“肝主筋。”筋是什么呢？筋就是人身体上的韧带、肌腱部分。很多病症，说不清原因，但都可以遵循一个原则，那就是从筋论治。人的身体里有一些总开关，治病养生都是在这些地方用力，所谓的“不传之秘”也尽在于此。曾经说过的“消气穴”太冲、“疏筋穴”阳陵泉、“强胃穴”足三里、“健脾穴”公孙、“腰痛穴”飞扬、“补血穴”劳宫、“补肾穴”太溪等，都是能独当一面的人身之大穴。但这些穴位书中已尽有记载，也算不得什么秘密。今天，我要告诉大家的是一个书中很难找到的，但却是对以上诸症皆有疗效的养生之法——揉“地筋”。

道宗秘诀中有这样一句话：“天筋藏于目，地筋隐于足。”藏于目的天筋，一般人难于下手去锻炼；隐于足的地筋，我们却可以把它找出来，为我们所用。那怎么找呢？将脚底面向自己，把足趾向上翻起，就会发现一条硬筋会从脚底浮现出来。按摩这条硬筋，把它揉软，会有神奇的功效。通常脾气越暴的人，这根筋就越硬，用拇指按一下，就像琴弦一样。凡是有肝病的人，这条筋是必按之处。您可能会问，这条“硬筋”在脚底，并不循着任何一条经啊？稍微仔细些就会发现，其实这根筋是循行在肝经上，只是肝经一般都标注在脚背而不是脚底。肝的问题是人体的一个核心问题，肝的功能加强了，人体的解毒功能、消化功能、造血功能就会显著提高。但肝却是最难调理的脏腑，药物难以起效，针灸似乎也鞭长莫及，古人的一句“肝主筋”，却道破了我们通往肝经的捷径——通过调理“筋”就可以修复肝，所以说“书是黄金屋”一点也不过分，歧黄经典，真是字字珠玑，随便摘下一句都是“零金碎玉”，我们真是需要睁大眼睛才行。

这根筋虽然用途极广，但有些人却找不到它，揉这地方的时候反而会感觉这根筋软弱无力，塌陷不起，这样的人通常肝气不足，血不下行，反而需要把这根筋揉出来才好；还有的人虽然这根筋很粗大，揉起来却毫无感觉，也不坚韧，像是一根麻绳，五十岁以上的男士较为常见，这样的人通常年轻时脾气暴躁，肝功能较强，但由于酗酒、房劳、忧虑等诸般原因，现已肝气衰弱，更需要常揉此筋。

关于“筋”，我再提供些其他的知识，您可参照着自己的具体情况来调理。膝为“筋之府”（所以要经常跪着走以养筋），胆经的阳陵泉为“筋之会”（所以要常拨动以舒筋），脊椎督脉上有个“筋缩”（所以要多用掌根揉它以伸筋），膀胱经的膝下有个“承筋”（所以要多用拳峰点按以散筋），请记住，理筋即是调肝。而凡和“摇动”“震颤”“拘挛”“强直”“抽搐”“火气”“眩晕”“抑郁”等有关的病症，都与肝经有关。

前些天写过一篇《虎虎生风——决定男子性能力的是肝肾两经》，告诉大家将大腿尽量劈开以增强肝肾功能，其实不过是要拉伸腿上的大筋。男性生殖器名为“宗筋”，即是诸筋汇聚之意，所以改善“筋”的供血，是从源头来解决肝的问题，同时也解决生殖的问题，方法也极为简单。只要常常调节我们脚下的“地筋”，我们的力量就会源源而发。到过上海杨浦大桥的人都会惊叹于

它的宏伟壮观。但是您发现了么，是谁在支撑着它？承载着它的巨大负荷的，是那些粗壮有力的铁索，那就是这座桥的“筋”。我们要打造的，也正是这样的铁骨“铜筋”。

感悟《求医不如求己》

Daiyai: 我怎么找不到这条筋呢？这条筋是横着还是竖着？请知道的朋友给予指点，不胜感激！

老船长: 你把脚底朝着自己，把大脚趾往后拉，一条大筋很明显就出来了，连着大脚趾和后脚跟，也就是沿着脚面肝经的线路！

新西兰: 中里老师谈到的“地筋”，我曾经做“抽筋”锻炼时练习过。刚开始，我的这根筋确实很硬很痛，练几次就松多了。“抽筋”锻炼是指在放松状态下，有意地改变体位，人为地造成肌肉的痉挛，俗称“抽筋”。其实，“抽筋”是人体的自然调节的方式之一。人体的某些部位在遇到寒冷或疲劳等情况时，相应的筋会自然地收缩，会伴随疼痛，有时还很剧烈，但过一段时间后（一分钟或更长），疼痛达到最大值以后便会递减，同时筋也会逐渐松弛发热，最终恢复轻松自然的状态。可惜的是，由于对人体这一调节功能的认识不足，人们往往会紧张，从而改变体位，人为地中断这一过程。“抽筋”锻炼的要点是顺其自然，放松，同时做深呼吸。

hadhad1: 含德之厚，比于赤子。骨弱筋柔而握固，把大道理融于简单易行的小小绝活，先生真是大巧若拙，道隐无名。

八卦顶人: 大家真的可以试试看。有些脾气急躁的人，这根大筋会绷得跟琴弦一样，揉起来非常痛，如同针刺。另外，这根筋自己揉起来不太好揉，让他人帮忙又不太容易掌握力度——有时候能痛得让人流泪。建议买个按摩棒，就是带个把手的小轱辘那种，一手扳着脚趾头，一手用小轱辘按压就可以了。经常按，养成习惯，就和按太冲一样，您肯定受益匪浅。

许个心愿: 肝是解毒的。如果长期吃西药的话，一定要坚持每天抻筋，最好的方法就是练习上学时候体育课的必练准备动作——侧压腿，大家不妨试试，尤其经常吃西药的人。

## 2. 打通督脉和膀胱经—防治众多疑难杂症的万能功法

现在大路、小路都摆在了您面前，舟船车马也都等着您上路，若您还在担心：大路有无沟坎，小路有无荆棘，车马会不会脱缰，舟船会不会抛锚。我会告诉您，这一切都可能发生，因为这就是生活。您不借着风向扬帆，不顺着水流起航，还在等什么呢？

我曾经告诉大家，若对自己虚弱的身体无从改善，那就先从打通督脉和膀胱经。言下之意，是想告诉您，不要在那里等待指引，要大胆地走出第一步。方向都告诉您了，路径岂不就在脚下？这时您会问我，我是走大路，还是走小路；我是坐车去，还是乘船去。我说，您看着办，我喜欢走山路，可您觉得山路危险，那就走大路好了，虽然远了些，也一样可到达终点。有人说，我也想和你一样走捷径，但是你要保证我的安全才行，我说，我保证不了，山路崎岖，我自己也是跌跌撞撞，连滚带爬地一路走来，但我喜欢这种摔打的感觉，不愿经历破茧而出的艰辛，却想享受彩蝶飞舞的荣耀，那怎么可能呢？

自己可以把控的经络按摩，举手投足的健身功法，简单而安全，或许您可能操作不当，最多也就是无效，哪里还需战战兢兢，非要反复得到承诺和保证，才敢浅尝小试呢？这种狐疑不决的心态，软弱无力，意念游离，最后只会落得自艾自怜，怨天尤人，难免要毁了您的一生，所以您一定要把对我的信心，变成对您自己的信心才成。

为什么要从膀胱经和督脉入手呢？因为，这两条经脉可以调动人体肾脏的功能。有人会问，你曾经说过，补益脾胃是改善体质的关键和前提，现在怎么又来强调肾的功能了？难道肾脏的强壮比脾胃更为重要吗？

我来告诉大家，脾胃是后天之本，肾是先天之本，“后天”的功能是靠外来的培补来使身体强壮，“先天”则是自然的赐予，是与生俱来的自然潜能。我们可以通过后天的调养来改善体质，但却无法使之变得强大，若想达到天人合一，从自然中汲取源源不断的能量，就一定要打开通往宇宙的先天之门，这就是肾脏的强壮。古时练功修道的一个重要步骤就是“还精补脑”，而这个“

精”指的就是肾精，所以要想身体有一个质的升华，而不是停留在“温饱”状态，健壮肾脏就是必修课程，甚至可以说是终极目标。

古人说：“肾脏有补而无泻。”意思是说肾脏是总会显得亏欠，而不会过于强壮的。打坐时男子意守“丹田”，女子意守“命门”，无非是要增强人体的“元气”。何为元气？就是先天之气。先天之气在哪里呢？就储存在两肾之中，但肾的先天之气，在成年时，已经完成了一般人的生长需要，也就不继续“喷薄”而出，人也就开始“物壮则老”了。为什么说年轻时是“人找病”，而年老时是“病找人”呢？就是因为“元气”的盈亏造成的。但肾脏补起来并不是很容易，原因是五脏六腑如果只维持一般情况的“温饱”，即使没有充沛的“元气”供应，也仍然可以达到自身的满足，身体也就不必费力非要激发肾脏先天的功能了，没有需求就没有创造。

膀胱经是人体最大的排毒通道，也是身体抵御外界风寒的重要屏障。若这条经络通畅，外寒难以侵入，内毒及时排出，身体何患之有？所以我们一定要打通膀胱经，所谓“打通”就是让更多的气血流入这条经络。谁给膀胱经供给能量呢，主要是靠肾，肾与膀胱相表里，膀胱经只是个通道，本身无动力运行，需肾气的支持才能完成御寒、排毒的功能，所以您加强了膀胱经的需求，也就激发了肾脏的供应潜能。

同理，督脉亦是如此。

督脉是诸阳之会，人体阳气借此宣发，是元气的通道。为什么我们总要说“挺直你的脊梁”？就是因为那里最展现人的精气神，所以，打通督脉，可以祛除许多疾病，国外医界专有整脊医学的分支，治疗效果极为显著，其实就是调整督脉。增强督脉的气血供应，就能激发肾脏的先天之气。

那怎么打通膀胱经和督脉呢？其实很简单，方法很多，捏脊法、刮痧法、拔罐法、敲臀法（如果膀胱经不通，敲臀就会很痛）都可以用，还可用掌根从颈椎一直揉到尾骨，肉太厚的话也可用肘来揉。要注意，膀胱经在腿上的部分也很重要，同样可以刮痧、拔罐、点揉、敲打，甚至用手大把攥，只要能充分刺激它就行。还可两腿绷直，俯腰两手摸地，向后仰身弯腰以及仰卧

起坐，还有许多瑜伽上的动作，只要能刺激腰椎以及大腿后侧的膀胱经，那就全可采用。

好了，现在大路、小路都摆在了您面前，舟车马也都等着您上路。若您还在担心：大路有无沟坎，小路有无荆棘，车马会不会脱缰，舟车会不会抛锚。我会告诉您，这一切都可能发生，因为这就是生活，您不借着风向扬帆，不顺着水流起航，还在等什么呢？

感悟《求医不如求己》

暖暖：据我体会，打通督脉的最简单方便的方法就是暖脊功，这其实是瑜伽的功法，这里借用一下。很简单，就是抱成团，在地上打滚。不是真的滚，而是脊椎受力，以头臀为两头，像小船似的两边摇，很有效的，大家可以试试。另外在地板上做效果才好，在床上，特别是床垫上则没什么效果。

芷若：我发现了一个挺管用的小功法：平躺，曲膝，双膝轮流向左右倒，左右各算一下，每次大概做个200下。头一天做了，第二天就会感觉腰部很舒服，3天后感觉整个后背都是暖洋洋的。

### 3. 美丽新生活—四十岁只能算青少年

上睑肿肾虚，下睑肿脾虚。知其成因，我们就可以及早防患。

我们完全可以在50岁仍然没有鱼尾纹，可以终生都没有老年斑。

眼袋和黑眼圈也不是自然衰老的必然产物。

人过中年，年轻时的美丽渐渐如潮归海，黑眼圈、肿眼袋、鱼尾纹、黄褐斑纷至沓来，谁不想留住光彩照人的往昔，留住那惊鸿一瞥的灿烂呢？化妆品的遮盖，未能增加我们的自信，却平添了一份隐忧：当睡前擦去粉妆，岁月的沧桑便一览无遗。

能不能让青春放慢脚步，让我们每天都愿意在镜子前伫足凝望呢？恼人的黑眼圈和眼袋，是怎



么出现的？如何消除它们呢？要知道，眼睛是气血灌注的地方，《黄帝内经》上说：“五脏六腑之精气，皆上注于目。”所以每天每条经的气血都流向此处，这里就像是一个洼地，阴经的气血注于目内，阳经的气血流于目围。脾虚则水湿不运，胃经之湿浊则上行于眼下四白穴；肾虚则水道不通，膀胱经之湿浊则由攒竹穴、睛明穴旁注于眼上，所以通常讲上睑肿肾虚，下睑肿脾虚。知其成因，我们就可以及早防患。

我们完全可以在 50 岁仍然没有鱼尾纹，可以终生都没有老年斑，而眼袋和黑眼圈也不是自然衰老的必然产物。

有人说，你还没到 50 岁，怎敢妄言 50 岁的事情呢？其实，我即使言出必中，也仍然是一家之言，您且做个参考，会有很多人想先去找到科学的验证才愿去实施，那也很好，走一条严谨的路，也是一种生活态度。

黑眼圈被公认为是熬夜的必然产物，是很有道理的，但其机理是什么呢？是肝血被过多地消耗所致。肝血被消耗过多，就会导致胆经的虚弱，眼睛周围的供血主要是依靠胆经来供应的。睡觉时血归于肝，正是养肝生血的最好时机，肝与胆相表里，肝血旺则胆气足。夜里肝血主要是用来消解毒，既解有形之血毒，也舒无形之气郁，所以叫做“肝主疏泄”，也就是所谓的“推陈出新”。若夜里不休息，强将肝血调用到娱乐上，肝解毒之力就会减弱，血液就会变得很脏，而且制造新鲜气血的能力降低，不但眼睛会由于供血减少而酸涩，眼周围也会由于胆经供血量不够且血液不够新鲜而显得晦暗，造成黑眼圈。有些人并不熬夜，也有黑眼圈，多为肝气郁结、胆经气血不畅所致。

还有长在眼角的鱼尾纹，也会让我们感到忧心忡忡，但大家一看便知，胆经第一个穴——瞳子，正好长在鱼尾纹的位置，所以这就既告诉了我们鱼尾纹的成因，即胆经气血不足或瘀阻了，也告诉了我们解决的办法，那就是养肝利胆。

但如果是皮肤先失去弹性，面部整个松弛下来，那时就不光有鱼尾纹，而是满脸皱纹了。此时光通胆经就无效了，而是要改善整个面部的供血，那就要去敲打按摩胃经了，因为面部的气血

主要是靠胃经来供应的。但胃经只是个通道，除了要通畅以外，还要气血充足才行，所以心脏的供血一定要充足。而心脏的供血是由肝来完成，转来转去，又到肝上了。由此可见，要想美容，一切从肝开始。

最后说黄褐斑，更与肝胆郁结有直接关系。有黄褐斑的女性，通常同时也有妇科的病症。还有一种是长在太阳穴附近的黄褐斑，那是肝胆瘀滞堵塞在三焦经所致，通常也是更年期综合症的早期信号，需要及早调理三焦经来防治。

知道了美容问题的症结，我们就有了明确的目标。具体的操作，就要依您身体的实际情况、喜欢的方法而灵活运用。按摩、敲打、刮痧、拔罐、针灸、服药、瑜伽、太极、打坐，只要能达到养肝利胆之效，就可以随意而为。但如能心胸舒畅，情志调达，自会百脉皆通，气血充足。前面所有的健身方法，不过是铺石引路，借假修真罢了。

#### 4. 梦境是生活的一种回报

梦境是上天给予我们心智的启发，它将我们日常生活中的忧虑、困惑、感慨，用故事的形式重现出来，给我们放一遍电影，让我们能理解其中的意义，以得到解决问题的最佳途径。爱做梦的人，做梦后能记忆清晰的人，真是上天的宠儿。因为梦是灵感的源泉，而灵感正是智慧的兄弟。

前几天，一位“白骨精”女士（白领、骨干、精英）向我抱怨失眠多梦的苦恼。她说自己整宿都在做稀奇古怪的梦，让她烦恼不堪。她吃了多种安眠药，也无济于事。各种各样的梦境令她心情紧张，整天都有一种焦虑的情绪如影随形，挥之不去。

看着她满脸倦容，垂头丧气的样子，我打趣道：“估计你做的梦，没有美梦吧？俗话说：好梦由来容易醒。美梦即使天天做，也不会觉得多。”她说：“是啊，我做的梦，不是和人争斗，就是被人追赶，不然就身处险境，无法脱身。”我说：“这么有趣的梦，真像是惊险小说，不妨说来听听。”

她说：“在梦里时，连追赶我的人脸上的瘡子都看得清清楚楚，但是具体情节，过后却忘记了。”我说：“梦境是上天给予我们心智的启发，它将我们日常生活中的忧虑、困惑、感慨，用故事的形式重现出来，给我们放一遍电影，让我们能理解其中的意义，以得到解决问题的最佳途径。这里的“上天”，并不是有什么神仙的恩泽，而是我们自己心灵的感悟，这是最有智慧的。很多人不相信心灵的指引，却只相信书本，相信“权威”们的陈词滥调，用别人的信条来规划自己的生活。爱做梦的人以及做梦后能记忆清晰的人，真是上天的宠儿。因为梦是灵感的源泉，而灵感正是智慧的兄弟。”

那“白骨精”一听此话，顿时精神抖擞，黑眼圈都泛出了亮光，急切地问道：“那你说说我的那些梦，都有什么含义呢？”我说：“这其中的答案最好你自己来寻找。从梦中醒来时尽量把梦境详细地记录下来，越详细越好，就连梦中的一草一木，一针一线也不要丢掉，细节的背后通常都有其深刻的涵义。开始的时候，可以只记录不思考，记录一段时间以后，经常回过头来看一看，答案或许就会跃进你的脑海。往往是你在现实生活中碰到某件事，突然就想起了这个梦，那时你不用费心去思索，答案就在心里了。”她高兴得手舞足蹈，又神采飞扬地说：“没想到，我这久治不愈的毛病倒是一件难得的好事，我恨不得现在就躺下做梦呢！”

我本人对梦一直情有独钟，但一觉醒来，很少能记得住什么。我也曾有意识地在白天打个盹，做个小梦，然后记下来玩玩，对增强记忆力很有帮助，因为复返梦的路径正如同回忆英语单词，两者的感觉几乎是一样的。有时遇到困惑不解的事情，我就躺下来，在半梦半醒之间，常常会有些想法飞进我的脑海，我通常认为它比书本的知识更有价值。

几天后，“白骨精”打来电话，显得有些懊丧。她说：“自打跟您谈完以后，却睡得沉了，几乎不做梦了，就算做梦也是浅尝辄止，醒来后就记不清了。”我说：“好呀，这不正是你所希望的吗？”“可我还想得到更多的灵感呀。”她说，“以前做了那么多梦，我都没能好好把握，现在想好好回味一下，却无从得到了。”我说：“灵感若能被随意抓到，那还叫什么灵感。许多事情可遇不可求，寻梦之法，只是让你在灵感常出没的地方等待，犹如等待你的梦中情人，你不知他住在何方，于何时出现，就像那句脍炙人口的词：“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊

处。””

感悟《求医不如求己》

人生观价值：老师说得不错，有很多自身潜在的疾病，自己还没有什么感觉的时候，身体会以梦的方式和你说话，这就是你自身的灵感。

sail830105：老师的治病之方真厉害！好多事情就是这样，你越想往东，它就越往西，你顺着它就对了，这才是你真正想要的。好多事都是同样的道理，包括教育孩子、对待疾病……

麦青苗：我也曾经因为做梦太多很苦恼。可是后来发现，梦境的确跟人的日常生活所遇见的事情有很大关联。于是我笑着说，梦会通知我现在所处的是哪一个位置，哪一类的状况。虽然有时候，身体会因为梦而感觉累。不过，像郑老师这样灵巧地使用梦来帮助自己，甚至故意去求梦来解答，的确是高招，是高手之中的高手。反被动为主动，这很值得我们学习。其实我觉得将自己的心情记录下来，表面是一篇文章，可是却也帮助了别人，这是很好的事情。

hadhad1：老师此文对我的启发可谓大矣，有缘者当有所悟！”昔者庄周梦为胡蝶，栩栩然胡蝶也，自喻适志与，不知周也。俄然觉，则蘧蘧然周也。不知周之梦为胡蝶与？胡蝶之梦为周与？周与胡蝶则必有分矣。此之谓物化。”故佛说：“颠倒众生。”老子曰：“反者，道之动也。”《易经》曰：“易，逆数也。”明乎昼夜之道，通乎醒梦之理，则切之己也。

## 5. 梦更是祛病养生的良药

其实，我们每天的梦都是一部生动感人的大片，假如您懂得她、会欣赏她，那么您的生活从此将增添多少激动人心的画面，将收获多少昙花一现的灵感。人生如梦，多一些梦的情怀，人人都将是伟大的艺术家。

自从我写了《梦境是生活的一种回报》一文之后，“美梦共享”便成了办公室同事们的热点话题。

大家都说，对梦的交流使生活平添了许多灵感和乐趣。

比如前天午餐时，同事小李问我：“郑老师，我昨天梦见“刺儿猬猬”了，不知是什么意思？”小李是内蒙来的，那里的人管刺猥叫“刺儿猬猬”。我不假思索地说：“梦见刺猥，那是代表你的男朋友了。”

“噢？是这样吗？我梦见一只老鼠，跟着刺儿猬猬在钻洞。”

“那就更对了，你今年 23 岁，属鼠，那老鼠正代表你本人。”

“您说得对，我也觉得自己是那只老鼠，开始的时候我们好像是遇到危险了，刺儿猬猬就带着我钻洞，我们好像钻了好久，那洞很宽敞明亮，在里面一点也不害怕，只是感到跑得气喘吁吁的。后来，我就先跑出洞了，坐在洞口对面的大石头上歇着，看着刺儿猬猬不一会儿也从洞口慢吞吞地钻出来，对我说：“你看，这不出来了，什么事儿也没有。””

我说：“你真是做了个好梦，把你和男朋友同甘共苦，携手并进的整个过程，通过老鼠和刺儿猬猬钻洞的情节，活灵活现地表现出来，简直就是上演了一出动人的人生动画大片。”

小李听我这么一说，高兴得手舞足蹈，说：“郑老师，那您每天吃中饭的时候帮我解梦好不好？”我连连摆手：“你的梦，我来给你解多没意思，而且也不准呀，你还是“自性自度”吧！”小李显得有些失望，说：“像我这等俗人，哪里会像老师那样能看到其中的玄机呢？”我说：“咱们都是俗人呀，“人”吃“谷子”，可不就是个“俗”嘛！如果人到山里去修道，或许会成“仙”，如里超出人的境界，弗（不）是人，那就成“佛”了。”

小李大笑说：“郑老师，汉字里竟有这么多的玄机呀，太好玩了！”我说：“这算什么玄机，不都写在字面上了吗，谁都看得明白，只是一般人不仔细看罢了。同样你的梦也是如此，认真去看自然就能明白。”

其实，我们每天的梦都是一部生动感人的大片，假如您懂得她、会欣赏她，那么您的生活从此

将增添多少激动人心的画面，将收获多少昙花一现的灵感。人生如梦，多一些梦的情怀，人人都将是伟大的艺术家。

感悟《求医不如求己》

hadhad1：老师真是寓教于乐，谈笑间使人有所思，有所悟。

## 6. 妙用小周天，寿比彭祖年一改变我们先天之本的道家真功

我们总是关注疾病，而不关注健康。要知道，如果您的体质增长一分，疾病就减弱两分。我们既然无法驱散寒冷，那就去寻找阳光吧。疾病是要靠“内力”赶走的，而“内力”是我们每个人所固有的，但要我们去寻找，去培养，去激发，因为它就是我们心中的“太阳”。

在上本书中，我曾经写过地板上的健身四法，也就是打通小周天的方法（参见《求医不如求己》P99~P101）。本来觉得这个自己精心挑选的道家养生功法，会被大家视为宝贝，与几位熟悉的朋友一聊才知，大家看书时，一看到“打通小周天”，不知是什么玄学，感觉与自己相隔太远，都将此页一翻而过了，这不禁让我叹息不止。

很多人喜欢金鸡独立，因为随处都可以练习；很多人喜欢推腹法，因为能治慢性病，并与减肥有些关联。但我说的“地板上的健身四法”，也就是“打通小周天”，更为快捷，它包含了铜头撞树、金鸡独立、推腹法、跪膝法、补肾功五大功法的全部功效。今天还得再重提一番，正所谓“道不轻传”，那就“重”传一下吧。

壁虎爬行法：此功法从头到脚，从头项四肢，到五脏六腑，从皮肤肌肉到筋骨关节，都同时得到了锻炼。但由于动作和缓自然，习练者随时交叉处于运动与休息状态，所以不会感到丝毫的疲惫。又加上了意念，把自己想象成壁虎，使“心力”与“体力”相合。这种锻炼之法，体力没有消耗，只有增长，而且增长的是自然协调之力，对于体力虚弱无法进行激烈运动的朋友，最为适用。游戏之间，就练成了“九阳神功”，岂不妙哉？

有的朋友更关心此功法能治什么病，否则说得再好，也觉得与己无关。“我们总是关注疾病，而不关注健康”，要知道，如果您的体质增强一分，疾病就减弱二分。有的人浑身是病，症状无数，写私信来，问我应从哪个病开始调治，我回复道：“从增强体质开始。”既然我们无法驱散寒冷，那我们就去寻找阳光吧。疾病是要靠“内力”赶走的，而“内力”是我们每个人所固有的，但要我们去寻找，去培养，去激发，因为它就是我们心中的“太阳”。

叩首法：可将气血引入头面，开窍醒神之力很强。对于颈椎病、头痛、耳鸣、近视眼、黑眼圈都有疗效，尤其对于长期“一窍不通”的慢性鼻炎患者，多练此功法中的“撞揉”动作，可即时通窍，并作用持久。此外，患腰肌劳损的朋友，若能循序渐进地练此功法，也有很好的辅助疗效。

震动尾闾法：此法最能激发人体的先天之力，撞击的位置正是督脉的长强穴与任脉的会阴穴之间。“长强”就是可以让您长久保持强壮的意思；而“会阴”，相当于瑜伽当中的“海底轮”，是人体能量与自然界能量相通的门户。震动这两个穴，将任督二脉接通，人体就会阴阳调和。此功法对肛门疾病、前列腺疾病、妇科疾病以及男子性功能障碍，都有显著疗效，切莫等闲视之。另外它还有一个神奇的功效，此功法在站起的时候，受力点是脚外侧膀胱经部位，所以最善治风寒感冒，尤其对过敏性鼻炎疗效甚佳。

踏步摇头法：很多早期强直性脊柱炎患者，向我咨询调养方法，我总是推荐踏步摇头法，因为此病症状虽在脊椎，其实病因却在肝肾。踏步摇头时，能激活督脉上的筋缩穴，此穴通肝，善治筋脉拘挛强直，此为“舒筋柔肝之法”。“一摇一踏”，锻炼的部位主要是督脉与膀胱经，督脉为诸阳之会，阳气最盛，膀胱经是寒气出入之所，寒气最多。练此功法时，因为头部要抬起，自然会小腹绷紧，这样会使气聚丹田。丹田气盛则内力转输督脉，令督脉之阳气源源不绝，便可将膀胱经之积寒轻易驱出，随汗而解。此为“散寒补肾之法”。常练此功法，再配合其他补益肝肾之法，强直性脊柱炎或有痊愈的可能。

此四法，自从去年6月份在博客上发出，时间已经过去一年多了。有心练习者已大为受益，很多慢性病都得以缓解甚至消除，虚弱之体迅速强健。真希望更多的朋友也能因此踏上健康之路，

如果您还在我的书中苦心搜寻与自己相符的病例，不如先练练这地板上的“健身四法”，不要因为给它起了个“小周天”之名而就敬而远之，试着练一练，您将马上找到全新的感觉。

感悟《求医不如求己》

hadhad1：孟子说：“其生色也，然见于面，盎于背，施于四体，四体不言而喻。”小周天通畅，身心都会受益巨大，人的气质也会随之变化。

清泉石流：我练叩首法，是将腰挺直，小腿和大腿成直角，叩一次挺身一次，这样既练了叩首法，也练了跪膝法。如果感觉腰累，也可以双手不离地，只抬头，腿还是直角。

震动尾闾时，双腿无力，根本起不来，只希望面前有棵胳膊粗的树，让我拉着随意起落。后来我将双腿散盘，就是脚面挨地，两手按两脚心，上身使劲向前一冲，臀部就离地了，然后向后，做50次，手心直冒汗。

踏步摇头法，两腿不挨地，说是踏步，更像蹬三轮车。既练督脉，又练腹肌。

惟独壁虎爬行法还不会做，趴在那儿就动不了。有网友说地板上铺一条旧床单，四肢就可以活动，我还没试过。

傻点点：我给大家推荐一种方法，晚上睡前练习可以促进睡眠，早上起床时练习可以提高精神状态。具体做法是：躺在床上，左、右两手劳宫穴相对放在关元上，舌头顶住上牙堂，全身放松，用意念使气血流通，可开通大周天。

## 7. 无敌瑜伽

瑜伽之功，用的是三脉七轮的心法，对于只想借瑜伽强身健体的朋友来说，太有难度，不是循阶上梯的法门，倒不如咱们借玉雕龙，以印度瑜伽之外形，修中华经络之心法。想打通哪条经络，就练习相应的动作。从而治疗相应的病症。何其简便，何其快捷。



前些天，有幸结识了一位身形秀美的瑜伽教练，是位三十岁左右的女士。她只随意向我展示了几个瑜伽常见的动作，便令我感佩不已，立即申请拜她为师了。

她却不肯收我这个徒弟，她说，其实在练习瑜伽过程中常会遇到各种各样身心方面的困惑，学员们提出的问题，她也不知如何解决，希望我能抽时间给她们讲一讲其中的道理。我对自己不熟悉的事情，向来不敢大放厥词，恐贻笑大方。我说，要好好参研几天，争取能提些有用的建议吧。

第二天，我便收到了这位朋友快递来的瑜伽光盘和书。看着光盘里的瑜伽动作，我百感交集。这些动作实在太好了，从这些功法中，我看到了中国传统的养生精粹：五禽戏、易筋经、八段锦的形迹，还看到了已经失传很久的中医六大治法之一——导引法的踪影，真是踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫。中医的导引法是六大治法的最高境界，是通过调动先天的自然能量，顺势而为，以打通经络为锻炼宗旨，以身心合一为最终目的，打通经络方可百病不侵，身心合一才能快乐无忧。但导引法用于医学上很少，用于武学上却较为普遍，而中国武学最有门户之见，互相倾轧，难以相容，各大门派遮掩私密，很少交流，使此法难以彰显于世。所以本为医家健身防病的寻常法门，终成了玄奥难求的武学秘笈。其实，各家之法，各有所偏，如能互相参证，岂不融通圆满？好在东方不亮西方亮，印度的瑜伽功法，把一套完整的导引之术，现成的摆在面前。唉，真是大道无隐，人自失之。

其实，武林的门派之别，并不取决于外形的动作差异，主要是源于心法修炼的不同。同样的动作，运用不同的心法，便有完全不同的境界。瑜伽之功，用的是三脉七轮的心法，对于只想借瑜珈强身健体的朋友来说，太有难度，不是循阶上梯的法门，倒不如咱们借玉雕龙，以印度瑜珈之外形，修中华经络之心法。想打通哪条经络，就练习相应的动作，从而治疗相应的病症，何其简便，何其快捷！

感悟《求医不如求己》

j

mce6159: 如果神农氏在, 如果华佗在, 如果孙思邈在, 如果李时珍在, 中华瑰宝何以令人如此堪忧? 先人的离去让中医文化流失掉多少, 谁又说得清楚? 而今天, 先生如上天派来的一位使者, 为我们传播着先人的中医的思想, 传承着前人的中医理念, 唤醒人们以往被动的求医观念。在这个充满压力与竞争的时代, 因为有中里先生在, 所以我们都是幸运的。有了这一份幸运, 我们就更应该好好领悟先生传授的“求医不如求己”的真谛, 用我们自身的能量来拯救自己。

营养 MM: 我摘录一段《霎哈嘉瑜伽》中的文字与大家分享:

“现在很多人熟悉的是一种当做运动来做的瑜伽, 这种瑜伽源出于哈达瑜伽 (HathaYoga), 是帕坦迦利所谈的 8 支瑜伽之一。在《瑜伽经》中, 持戒、精进、调身、调息、摄心、凝神、入定、三摩地, 是瑜伽的 8 个步骤。这是从最初步的调理身体开始, 一步一步令人达到瑜伽 (自我觉醒) 的境界。可是目前许多瑜伽课程却将调身这个部分独立来教, 不断练习各种姿势 (asana), 这样当然不可能真正达到瑜伽的目的。而且那些姿势本来只是为身体有毛病的人而设, 一个姿势医治某种病。如果将所有姿势不加分辨地练, 就相当于把什么药都一并吃下肚。”这段文字发人深省, 现代瑜伽和古代瑜伽谁对谁错, 请大家分析。

西夏: 我曾和叶迦老师谈论过瑜伽, 老师说瑜伽其实就是中国的导引术。前年购得一本《八段锦功法》, 感觉在理论上和瑜伽是相通的。

杨树的眼睛: 我自己就是通过练瑜伽, 在精神上得到了很大的改变, 但是, 在练习的时候一定要有一个好的心境, 瑜伽的灵魂在于它的呼吸法, 你必须时刻把注意力集中在你的呼吸上, 而不是你的体位能达到什么样的程度, 这样我们就不会受伤。

一定要配合中里老师的这些养生功, 这样才能使中华经络疗法和瑜伽练习更好地互相促进, 我按摩经络半年时间, 瑜伽突飞猛进。中里老师说得很对, 在我们没有机会学习印度正统瑜伽心法的时候, 大可以结合我们自己中医经络知识来练习瑜伽, 自然是“打遍天下无敌手”。

## 第七章 百病渐消，清福自来——经络是人体的医魂

身体就像我们的孩子，你关心她，她也喜欢你。

很多穴位，或许只有一个对您管用。那您就守好这一个吧，关键的时候，有一个朋友就够了。

### 1. 五行相配的穴位才是人体的妙药

有人总说买不到参苓白朮丸，而太渊与商丘就是免费的参苓白朮丸。学会了五输穴的用法，您可以灵活地搭配出许多免费的中成药来，而且是最正宗且无毒副作用的良药。

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

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

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

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

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

无阻。

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

五输穴以“井、荥、俞、经、合”来说明经气由四肢末端向心脏方向流注于肘膝关节，经气由微至盛，由浅入深，汇入脏腑的过程。五脏（心、肝、脾、肺、肾）所主的经络叫“阴经”，六腑（小肠、大肠、膀胱、胆、胃、三焦）所主的经络叫“阳经”。不管是阴经还是阳经，都有其各自的五输穴，各自的属性也完全不同。阴经的“井”属木，“荥”属火，“俞”属土，“经”属金，“合”属水。而阳经的“井”属金，“荥”属水，“俞”属木，“经”属火，“合”属土。对于这些属性，其实大家可以不必强记。“五输穴”在一条经络中的功能，就像是一个公司里不同部门主管的作用，中医经典《难经》上说：“井主心下满，荥主身热，俞主体重节痛，经主喘咳寒热，合主逆气而泄。”

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

荥主“身热”，身热可理解为“上火了”，如发烧，咽喉肿痛，可选肺经荥穴“鱼际”。口疮，小便短赤，可选小肠经荥穴“前谷”。口臭，大便燥结，可选胃经荥穴“内庭”。心烦不眠，五心烦热可选心经荥穴“少海”。牙龈肿痛，眼红赤，可选三焦经的荥穴“液门”。各经络的荥穴可以配合使用，祛热功能效果更佳。

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

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

焦经的经穴“支沟”；肺气不足的咳喘，可选脾经的经穴“商丘”。经穴有清肺化痰、理气镇咳之效，平日可作为保养肺脏和预防咳喘的要穴。

合主“逆气而泄”，若胃气上逆则呕吐，可选胃经合穴“足三里”；胆汁上逆则嘴苦，可选胆经合穴“阳陵泉”；肺气上逆则咳喘，可选肺经合穴“尺泽”；脾虚便溏腹泄，可选脾经合穴“阴陵泉”；肾虚遗尿，遗精，可选肾经合穴“阴谷”。《灵枢·四时气》中说：“邪在腑取之合”；《内经·咳论》说：“治腑者治其合”，都是在强调合穴善治脏腑之病。

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

学会了五输穴的用法，您可以灵活地搭配出许多免费的中成药来。而且是最正宗且无毒副作用的良药。不要着急，穴位很多，但不用一下子都掌握，学中医，一定要一点一点渗透进去。中医的精髓，是一种思想，是一种文化，是一种精神，是一种人性化的科学，需要灵感，需要领悟，需要身心交融，更需要宽大的胸怀。

## 2. 福由心经生——清心除烦之要经

中医讲“心主神明，魂魄意志，皆为其统”。有人说，脑才是思维的中枢，心不过是个“血泵”，与情志有什么关系呢？其实，一个人心脏跳动的缓急强弱，也就是心脏自身的节奏韵律，完全可以控制人的心理变化。改变了心脏跳动的节律，也就改变了人的心理状态。曾有报道说，有个性格温和的人，移植了心脏以后，性格完全改变，变成了一个性情暴躁的人。美国医学家阿拉特拉斯博士也曾说：“心脏实际上是一种具有思维能力的智慧脏器。”心脏到底有没有思维、情志、意念等精神方面的功能？自古以来，科学家们一直争论不已，我们可以暂且不去管它。对于我们普通人来说，“有效就是硬道理”。当我们运用古人“心主神明”的思想，在自己的“手少阴心经”上尝试按摩一番之后，便会真切地体会到，这条经对调节我们的情志有巨大的作用。《灵枢·口问》上说：“心者，五脏六腑之太主也……悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”《内经》上也说：“（心）主明则下安，以

此养生则寿，主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤。”这些金玉良言都是在告诉我们，养生必须养心，如果心神昏乱，却想身体健康，根本是不可能的。

也许您会问了，养心又谈何容易呢？《内经》上说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”这话虽然是至理名言，却不好操作。于是《内经》上又说了些具体的养心之法：“美其食，任其服，乐其俗。”不管是粗茶淡饭还是海味山珍，都吃得津津有味；不管是名牌西服，还是廉价布衣，都穿得落落大方；不管是阳春白雪，还是下里巴人（两首古曲），都听得声声悦耳。还有“以恬愉为务，以自得为功”，也就是说，以让“身心保持愉快”为生活的第一要务，以“让精神感到满足”为事业的最大成功。如果您能按此心法来养心，何愁万病不祛，清福不来？俗话说：“药能医假病，酒不解真愁”，真正的病根在心，岂是药力所能及？但药能减轻病痛，正如酒可令人昏眠，在我们尚未“明心见性”之前，还将是我们的伙伴。

而按摩心经，就是最好的药，就是最纯的酒。沿着心经的走向，可以找到以下要穴：极泉穴在腋窝中，点按可使心率正常，又治劳损性肩周炎；少海穴在肘纹内，拨动可治耳鸣手颤及精神障碍；神门穴在掌纹边，点掐可促进消化，帮助睡眠，预防老年痴呆；少府穴在感情线，可泻热止痒，清心除烦，通利小便。此外还有4种常用调心的中成药——柏子养心丸、天王补心丹、牛黄清心丸和人参生脉饮，大家可以根据自己的体质和症状，参选而用。以下顺口溜也可以助您一臂之力：心慌气短食不下，可服柏子养心丸。口燥盗汗大便干，快用天王补心丹。夜晚难眠心烦热，牛黄清心神自安。常服人参生脉饮，气阴同补功效全。

### 3. 危难时刻显身手——化生气血的小肠经

化生气血的小肠经的穴位，我只说了4个，不到整条经上穴位总数的1/4，但或许只有一个对您管用。那您就守好这一个吧，关键的时候，有一个朋友就够了。

#### 清心除烦之要经

有人说，脑才是思维的中枢，心不过是个“血泵”，与情志有什么关系呢？其实，一个人心脏跳动的缓急强弱，也就是心脏自身的节奏韵律，完全可以控制人的心理变化。改变了心脏跳动的节律，也就改变了人的心理状态。曾有报道说，有个性格温和的人，移植了心脏以后，性格完全改变，变

成了一个性情暴躁的人。美国医学家阿拉特拉斯博士也曾说：“心脏实际上是一种具有思维能力的智慧脏器。”

心脏到底有没有思维、情志、意念等精神方面的功能？自古以来，科学家们一直争论不已，我们可以暂且不去管它。对于我们普通人来说，“有效就是硬道理”。当我们运用古人“心主神明”的思想，在自己的“手少阴心经”上尝试按摩一番之后，便会真切地体会到，这条经对调节我们的情志有巨大的作用。《灵枢·口问》上说：“心者，五脏六腑之太主也……悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”《内经》上也说：“（心）主明则下安，以此养生则寿，主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤。”这些金玉良言都是在告诉我们，养生必须养心，如果心神昏乱，却想身体健康，根本是不可能的。

也许您会问了，养心又谈何容易呢？《内经》上说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”这话虽然是至理名言，却不好操作。于是《内经》上又说了些具体的养心之法：“美其食，任其服，乐其俗。”不管是粗茶淡饭还是海味山珍，都吃得津津有味；不管是名牌西服，还是廉价布衣，都穿得落落大方；不管是阳春白雪，还是下里巴人（两首古曲），都听得声声悦耳。还有“以恬愉为务，以自得为功”，也就是说，以让“身心保持愉快”为生活的第一要务，以“让精神感到满足”为事业的最大成功。如果您能按此心法来养心，何愁万病不祛，清福不来？

俗话说：“药能医假病，酒不解真愁”，真正的病根在心，岂是药力所能及？但药能减轻病痛，正如酒可令人昏眠，在我们尚未“明心见性”之前，还将是我们的伙伴。

而按摩心经，就是最好的药，就是最纯的酒。沿着心经的走向，可以找到以下要穴：极泉穴在腋窝中，点按可使心率正常，又治劳损性肩周炎；少海穴在肘纹内，拨动可治耳鸣手颤及精神障碍；神门穴在掌纹边，点掐可促进消化，帮助睡眠，预防老年痴呆；少府穴在感情线，可泻热止痒，清心除烦，通利小便。此外还有4种常用调心的中成药——柏子养心丸、天王补心丹、牛黄清心丸和人参生脉饮，大家可以根据自己的体质和症状，参选而用。以下顺口溜也可以助您一臂之力：心慌气短食不下，可服柏子养心丸。口燥盗汗大便干，快用天王补心丹。夜晚难眠心烦热，牛黄清心神自安。常服人参生脉饮，气阴同补功效全。

化生气血的小肠经

《内经·灵兰秘典论》上说：“小肠者，受盛之官，化物出焉。”“受盛”“化物”是指小肠能够将胃输送来的食物，进行加工，分清泌浊，清者化生成气血津液，给全身供应营养，中医叫“运化精微”；浊者通过大肠、膀胱以二便的形式排出，中医叫“排泄糟粕”。

小肠的这种功能决定了小肠经的治疗范围。《灵枢·经脉篇》说，小肠经是“主液所生病者”。“液”包括月经、乳汁、白带、精液以及现代医学所称的腺液，如胃液、胰腺、前列腺和滑膜分泌的滑液等，所以凡与“液”有关的疾病，都可以先从小肠经来寻找解决办法。

前两天，同事小张问我，“郑老师，我今天不知为什么，左臂总是没有一点力气。”小张是个二十出头的女孩子，身体一向不错。我捏了一下她的胳膊上的小肠经循行的位置，她就说此处又酸又痛。我说：“你是不是来例假了？”她说：“是呀，今天已经是第三天了！”我说：“没事，吃点小枣，补补血，就会好了。”例假来时，气血多供于下焦，给小肠经的供血就略显不足了，所以胳膊就会觉得酸软无力，吃点小枣补一补，自然就没事了。小肠经与体液（月经）的关系，从这个事例可见一斑。

另外，小肠经还是调控产妇乳汁分泌的重要经络。如果产后乳汁不下或量少清稀，通常是小肠经的经络堵塞不通，我们在培补气血的同时（如吃猪蹄和鲫鱼汤），刺激小肠经的相关穴位也可促进乳汁分泌。下面就找几个小肠经的常用穴位说一说。

小肠经从小指旁的少泽穴起始，沿着胳膊外侧循肩膀一直向上到头部，直到耳朵旁的听宫穴，左右各19个穴位。其中有7个穴在肩膀上，自己按不到，暂时可忽略不计，您只要记住它们的循经路线就可以了，以后为亲人、朋友刮痧按摩的时候会有用。咱们现在要记住的是那些容易找到又确实有效的穴位。先说“后溪穴”。它的功能很强大，按摩又极为方便，位置在手掌感情线小指侧尽头处，可握拳取穴。后溪穴为小肠经的“俞木穴”，俞主“体重节痛”，因此此穴可治腰膝痛、肩膀痛、落枕。又因后溪是八脉交汇穴，通督脉，督脉入脑，所以又治后头痛、颈椎病和神志病。此穴还有个特殊的功效，就是可以治疗麦粒肿，但最好用艾灸的方法，可做成麦粒大的艾柱，用凡士林粘在后溪穴点燃，通常连灸三柱就会有效，病在左取右后溪，病在右取左后溪。灸后一天，麦粒肿通常可自行消退。再献给我们的父母一个长寿大穴——“养老穴”，听这个穴名，就可以猜到它的用途。



此穴对许多老年病有很好的疗效，可治疗眼花目暗，眼睑下垂，听力减退，肩酸背痛，起坐艰难，脚步沉重，此外还有降血压的功效。此穴在手腕上（小指一侧）。取穴有一个窍门，先掌心向下，用另一手食指按住腕上尺骨小头最高点，然后再将掌心面向自己胸口，另一手食指本来按在骨头上，这一转掌，发现食指已经按在了骨缝中了，这个穴正在骨缝中。

再说一个有神奇功效的穴位“支正”（有“支持正气”之意），它在养老穴直上4寸处，是专门治疗扁平疣的。《景岳全书》上说：“正虚则血气不行，大则为疣，小则为痂疥之类，用灸法常效验。”可选择上面灸后溪的方法，用艾柱每日灸5柱，可连灸一周。从小肠经找到一个能治疗扁平疣的要穴，这就提醒我们思考，小肠的功能是否会影响疣赘之物的生成。

俗话说：“打开天窗说亮话。”下面就说说“天窗穴”，这个穴是本人最喜欢的穴位之一。“天”指头部，“窗”指孔窍。这个穴最善开窍醒神。目窍开则眼明，听窍开则耳聪，鼻窍开则神怡，所以此穴是我每天伏案工作后必按的法宝。天窗穴非常好找，在耳颈外侧部，胸锁乳突肌的后缘，与喉结处相平。点按此穴，通常酸胀感能窜到后背，顿时会觉得肩膀有轻松之感，所以此穴还是预防颈椎病的要穴。经常守在电脑旁的朋友，若能经常按按此穴，自会获益良多。

小肠经的穴位，我只说了4个，不到整条经的1/4，但或许只有一个对您管用，那您就守好这一个吧，关键的时候，有一个朋友就够了。

#### 4. “包”治百病——为心脑血管保驾护航的心包经

“起于胸中，出属心包，下膈，历络三焦（三焦是指整个体腔）。”按“经脉所过，主治所病”的原则，可以看出心包经可以通治上、中、下三焦的病症，真是所谓“包”治百病！

为心脑血管保驾护航

要想再深入地学习经络，就要先学会观察经络的走向。经络的走向包括两个方面：一个是标有穴位的主经，还有一个是在经络图上找不到的“暗行之路”。如《灵枢·经脉》上说心包经的走向“起于胸中，出属心包，下膈，历络三焦（三焦是指整个腹腔）。”如果我们仅从图中看，心包经是不经过膈肌、上腹、中腹、下腹部的，所以“下膈，历络三焦”就是心包经的暗行之路。虽然这条“暗

道”上没有穴位，但是既然经络循行过此，按“经脉所过，主治所病”的原则，可以看出心包经可以通治上、中、下三焦的病症，真是所谓“包”治百病！心包经在经络图上显示为从胸走手，起于乳头外一寸天池穴，止于中指指甲旁的中冲穴，左右各9个穴位。《灵枢》上说心包经主治“手心发热，心跳不安，胸闷心烦，喜笑不休，臂肘曲伸不利”。现在临床上多用于治疗与心脏、心血管有关的疾患。下面就选几个心包经的常用穴，和大家稍微细致地探讨一下。

曲泽穴：在肘横纹上，曲，这里代表肝的意思；泽，是滋润的意思，所以这个穴有滋养肝的功效。为什么说“曲”是指肝的意思呢？《尚书·洪范》曰：“木曰曲直”，肝在五行中属木，曲直是“曲中有直”，也就是“刚柔相济”，说明了肝木的正常属性应该是“坚中有韧”的，就像肝所主的“筋”那样。此穴是手厥阴心包经的合穴，合属水，水能养木，又可去火，专用来以水灭火，以水涵木，以缓解木旺强直，肝火过盛之症，所以最善治痉挛性肌肉收缩、手足抽搐以及心胸烦热、头晕脑涨等“肝风内动”之症，即现代医学所称的冠心病、高血压等。郄门穴：在腕横纹上5寸，“郄”的意思是指“深的孔穴”。郄门是心包经的“郄穴”。郄穴在经络中具有特殊功效，专门用于治疗急性病。每条经都有一个郄穴，如胃经的郄穴叫“梁丘”，膀胱经的郄穴叫“金门”。当突发胃痛时可揉梁丘，若急性腰痛就点金门。当心绞痛时点揉郄门穴也可即时缓解症状。不过这些穴位最好平日就多揉，不要非等到急性发作时再去找，恐怕那时就是想揉也没有力气了。

内关穴：在腕横纹上2寸。历来医家都把内关穴当成是个万能穴，为治疗心、胸、肺、胃等疾患的要穴。《百症赋》上说“建里（任脉穴位，肚脐上三寸），内关，扫尽胸中之苦闷。”据我的经验，此穴镇静安神的效果不错，可用于心慌失眠；还有止呕的作用，可用于晕车，对于慢性胃肠炎也有显著疗效，但需与脾经的公孙穴合用，效果才好。内关穴还能治疗膝关节痛，但需与“跪膝法”同时合用，疗效始佳。

大陵穴：大陵，意为“大土山”，是说此穴生土最多。五行中的土指脾脏。此穴为心包经的俞土穴，心包属火，自然是“火生土”了。由此可见，大陵为健脾要穴。大陵穴善治口臭，口臭源于心包经积热日久，灼伤血络，或由脾虚湿浊上泛所致。大陵穴最能泻火祛湿。火生土则火自少，脾土多则湿自消。一穴二用，自身能量转化，最是自然之道。此外，心包经的“劳宫”穴，我曾解释为“劳累了以后去宫殿休息”，以强调这个穴最补心血。有网友说，揉劳宫穴居然治好了他多年的便秘，真是意外的收获。我真盼望大家都能经常有些意外收获拿出来交流共享，那将是何等巨大的财富呀！

穴位就像我们的孩子，您真不知道还有什么超常的能力没被您发现。如果您先入为主，觉得它也就这样了，没什么大的出息了，那您的“宝贝孩子”就真要被埋没了。

## 5. 肝经的五输穴是我们消解生活压力的本钱

前面已经讲过，五输穴是12经络分布在肘膝关节以下的5个特定穴位（井、荣、俞、经、合），因为具有金、木、水、火、土五行属性，所以也叫五行穴。五输穴首见于《灵枢·九针十二原》：“所出为井，所溜为荣，所注为俞，所行为经，所入为合”，可以说将经络气血流注的状态，用不同的水流形象地比喻出来，由微至盛，从涓涓细流逐渐汇成滔滔江海。

五输穴对内脏病、五官病、情志病等有独特的治疗作用，是强身保健的方便工具，也是系统学习经络的入门之法。下面举肝经为例，讲述五输穴的具体应用。

大敦（井木穴），在足大趾外侧趾甲角旁一分，古代的医家一致认为此穴为治疗疝气的特效穴。《玉龙歌》说：“七般疝气取大敦。”《胜玉歌》也道：“灸罢大敦除疝气。”此穴为木经木穴（肝经属木），疏肝理气作用最强，善治因气郁不舒引起的妇科诸症，如闭经、痛经、崩漏，更年期综合征；同时还是治疗男子阳痿、尿频、尿失禁的要穴。此穴用艾灸效果最好。此外，用指甲轻掐此穴还有通便之效。“病在脏者取之井”，若为慢性肝病，此穴更是必不可少的治疗与保健要穴。

行间（荣火穴），在足大趾、次趾的缝纹端。“荣主身热”，行间属火，为肝经的子穴，最善治头面之火，如目赤肿痛，面热鼻血等，掐此穴对眼睛胀痛尤有显效。《类经·图翼》上说：“泻行间火而热自清，木气自下。”另外，此穴还治心里烦热，燥咳失眠。因肝经环绕阴器，所以行间还善治生殖器的热症，如阴囊湿疹、小便热痛、阴部瘙痒等。对痛风引起的膝踝肿痛，点掐行间也有很好的止痛效果。

太冲（俞木穴），在行间上二寸，第一二跖骨结合部的凹陷中。此穴是最令我敬畏和感动的人身大穴。肝为“将军之官”，太冲穴所表现的功能就如一位横刀立马而又宽宏大度的将军，时时保护着我们的身体，而且有求必应。当我们感到头晕脑涨（如高血压），太冲穴会让我们神清气爽；当我们觉得有气无力时（心脏供血不足），太冲穴会给我们补足气血；当我们心慌意乱时，太冲穴令我

们志定神安；当我们怒气冲天时，太冲穴会让我们心平气和。它不怒而威，能量无穷：发烧上火，太冲能去热；身体虚寒，太冲可增温；月经不调，太冲善调理；阳痿遗精，太冲能改善。慢性肝病的调理，太冲也是必选之穴。此外还善治咳喘、感冒和各种炎症，真是：诸病寻它皆有效，没事常揉体自安。这种适合各种体质的好穴，我们要倍加珍惜才是。

中封（经金穴）：在足内踝前一寸。中指“中焦”（因肝在中焦位置），封指“封藏”，要封藏什么呢？当然要封藏人体精血，使之不致轻易耗伤。肝藏血，肾藏精，许多人长年遗精，吃诸多补肾、固涩之药而无效。原因是不知补肾亦当补肝，但自古皆言“肝不受补”，补肝岂不有助火之虞，这种考虑是有道理的，但也不可胶柱鼓瑟，要知其常，也要通其变。“中封”是保养人体精血之要穴，为肝经金穴，金能克木（这里的“克”是约束之意），所以此穴本身就可抑制肝火过旺。金有肃降之性，故此穴可通利小便。“溺窍开则精窍闭”，正是固精之妙法。另外中封还善治脚软无力，步履艰难之症，配合足三里，效果更佳。正如《医宗金鉴》上说：“中封主治遗精病，三里合灸步履艰。”

曲泉（合水穴）：屈膝，在膝内侧横纹上方凹陷中。曲指肝木（木曰曲直），泉指肾水。肝属木，肾属水，水能生木，肾为肝之母，根据“虚则补其母”的原则，肝之虚症，可用曲泉补之。肝虚则易倦乏力，肝虚则阳痿早泄，肝虚则心恐善惊，肝虚则血亏不孕，肝虚则头涨眩晕，肝虚则眼花目涩。另外肝主筋，膝为筋之府，曲泉正位于膝关节部位，最善治膝关节疼痛。膝痛曲泉穴必痛，所以此穴为护膝要穴，平日可多加按摩。另外曲泉穴也是降血压的要穴，还能治疗各种湿症，不论湿寒、湿热、风湿、湿毒均可选用此穴。

## 6. 群英荟萃——结拜胆经上的五大英雄之穴

被吴清忠先生大力倡导的“敲胆经”，实在是一个简洁高效的养生妙法。敲胆经不但能增强胆汁分泌，有助消化排毒，更主要的是能够舒解肝脏的郁结，调节心理平衡，解决诸多身心病造成的亚健康问题。

胆经是一条穴位众多的经络，左右两侧各有44个穴位，起于眼外角旁的瞳子髎，止于脚四趾趾甲外侧的足窍阴。胆经上特效穴很多，可谓是群英荟萃，下面先选出5位精英，详解一番，以彰显一下

此经的神奇妙用。

先说风池穴。风指风邪，池是浅水塘。此穴为风邪窝积之处，但它隐藏不深，容易露出水面，所以只要我们经常刺激此穴，那么风邪也就没有藏身之所了。风邪，含义很广：感冒，我们常说成是“受了风寒”；头痛头晕，中医称为“头风”；身体抽搐痉挛，叫做“羊角风”；突然起了疹子，俗称“风疙瘩”；脑血栓习惯被称为“中风”等。再者，如出汗怕风，迎风流泪，凡是和风沾边的病症，都与这个穴位有关，所以常揉风池穴，便可预防和调治由风邪引起的众多疾病，如感冒头痛、小儿抽动症、帕金森症等。但风池的功效，远不止这些，头面五官的疾病，如鼻炎、眼疾、耳鸣、牙痛、面部神经麻痹都可通过刺激它得到改善，尤其是青少年的近视眼，此穴为特效穴。之所以没能显示出其应有的功用，主要在于取穴不准，点按无力，且用力方向不对。此穴在后颈部，当枕骨之下入发际陷中，大致与耳垂平。用拇指或食、中、无名三指向鼻根方向用力点按，点按时闭眼效果更佳。通常按此穴一分钟，马上会感到眼睛明亮，神清气爽。另外，此穴还是奇经八脉中的阳跷脉的终止穴，阳跷脉起于足跟，主管下肢运动，所以风池穴还是治疗足跟痛的要穴。

再说肩井穴。凹陷深处为井，此穴在肩膀上较深的凹陷中。右手随意搭在左肩上，右拇指贴于颈左侧，右中指尖下即为此穴。肩井穴之“井”，从字型可以看出其“四通八达”之象，其意正是如此。此穴最善通经活络，消肿散结，善治“不通则痛”之症，对偏头痛、胃脘痛、乳房疼痛有即时缓解之效。另外，肩井穴善治牙痛，若与大肠经的合谷穴同时按压，通常在30秒内，止痛效果就很明显。您不妨收藏此法，以备急用。另外，拿捏肩井穴还可缓解坐骨神经痛，正所谓“下病上治”，若能同时用肘尖按揉臀部胆经的环跳穴，效果更佳。

再往下说就是风市穴。此穴最好找，直立，将手垂于两腿外侧，中指尖处即为此穴。风市，是风邪的“市场”。此穴也善治各种风症，与风池穴有近似功效，也可治头痛眩晕，耳鸣耳聋。而且其还有安神之功效，用按摩棒稍重一些点按此穴一分钟便会产生睡意，对改善失眠有很好的效果。此外，风市穴对三叉神经痛也有辅助疗效。在此穴刮痧，还有祛风止痒之功效。

在风市穴下二寸，有个穴叫中渎。中，指中焦（包括脾胃肝胆）；渎，本来是污水沟的意思。中渎，中焦的排污通道。中焦只有一个地方常堵塞瘀滞，那就是胆囊及胆管。所以中渎是治疗胆结石、胆囊炎及胆绞痛的要穴。古人将治法隐藏于穴名之中，以传承其效验，真是用心良苦，令人赞叹。其实敲大腿上的胆经部分，主要就是敲击风市与中渎穴，此处肌肉较厚，穴位较深，建议用四指关节

尖来敲打，效果更佳。

最后说一个大穴——阳陵泉。在膝盖下外侧，腓骨下头前下方凹陷中。此穴为胆经之合穴，善治胆囊之病，对嘴苦之症有特效；该穴还为筋之会穴，凡与人体的筋有关的病症，皆可通过刺激阳陵泉来改善，如小儿抽动症、肋间神经痛、肩肘关节痛、急性腰扭伤等。而且此穴还有一个更重要的功能，那就是调和肝脾。阳陵泉为胆经合穴，胆经属木，气通于肝，合穴属土，血贯于脾，此穴正为调节肝脾功能之枢纽。对于妇女月经不顺，内分泌失调，甚至更年期综合症，拨动刺激阳陵泉，总能解纷扰于乱世，化干戈为玉帛。此穴最善舒肝解郁，常与著名的“消气穴”太冲合用，功效更为明显。

我本人也喜欢敲胆经，并敲打得很专注，就像与身体在说话一样，身体就像我们的孩子，你关心她，她也喜欢你。

## 7. 治疗一切慢性病的關鍵就是健脾

在中医理论中，脾的功能非常巨大，被称为是“后天之本”和“气血生化之源”。运用健脾的方法，可以迅速增长人体的气血，为防病治病储备了能量。当新鲜的血液源源不断地生成，并供应到全身各处，疾病便无藏身之地。因为治愈疾病的过程，就是把新鲜血液引到病灶的过程。脾正具备了生成气血和运送气血两大功效。此外，脾还可以调控人体水液的代谢，如果人体水液代谢失常，体内就会有湿浊生成，而湿浊正是许多疾病滋生的土壤。所以说，治疗一切慢性病的關鍵，就是让脾强壮起来。

在饮食上，我们已经知道了健脾最快的是山药薏米芡实粥、红枣、牛肉、四季豆。另外我们还可选中成药参苓白术丸、补中益气丸、人参健脾丸。此外，还可以随时随地按摩我们的脾经，这条经有许多非常有用的穴位，有的增长气血，有的善祛湿浊，有的专除腹胀，有的开胃消食，有的调经止痛，有的祛风止痒。脾经起于大脚趾端隐白穴，止于腋下侧肋大包穴，左右各 21 个穴。下面咱们就把主要的穴位一一道来。

隐白（井木穴）：在足大趾趾甲根的内侧角。脾统血，肝藏血，此穴最善止血。像子宫出血、月经过多、崩漏等，都可选用此穴。通常可用艾条或香烟灸一灸，在穴位上距皮肤 1～2 厘米处，灸至

皮肤发红为度。此法还可治疗小儿因肚子不舒服引起的夜啼不止，但要注意灸的时间要短些，以免起泡。常揉此处还可防止流鼻血，对过敏性鼻炎也有辅助疗效。

大都（荣火穴）：在足大趾本节后内侧陷中，善治脾虚大便无力，心中有火不欲食，以及缺钙引起的腰痛、腿抽筋等。

太白穴（俞土穴）：“太白”为古代星宿之名，传说此星有平定战乱、利国安邦之能。此穴为健脾要穴，能治各种原因引起的脾虚如先天脾虚，肝旺脾虚，心脾两虚，脾肺气虚，病后脾虚等等；并有双向调节作用，如揉此穴腹泻可止，便秘可通；另外点揉太白穴还可调控血糖指数，高者可降，低者可升。

公孙穴（脾经络穴）：公孙的含义为“脾居中土，灌溉四旁，有中央黄帝，位临四方的意义，黄帝姓公孙，故以此为名”（《中医杂志》1962年第11期《概述腧穴的命名》）。这个命名言简意赅，正道出了公孙穴运通十二经，将脏腑气血灌注四肢末端的微言大义。此穴为八脉交会穴，通于冲脉，冲脉为妇科主脉，所以公孙是治疗妇科诸症的要穴，如痛经，不孕，崩漏。此穴是脾经络穴，脾胃相表里，所以一穴可治脾胃两经之病。所以胃痛、胃胀、胃下垂，都可按公孙取效。就连胃经头痛（眉棱骨痛），揉此穴也有很好的效果，所以真要感谢“公孙黄帝”对子孙的厚爱。此穴还能治高血压、手麻、腰痛，真是无微不至，若配以心包经内关穴同时使用，效果更佳。

血海穴：屈膝，在髌骨内上缘2寸。男子以气为根，女子以血为本，血海穴是妇科最常用穴位之一，能通治各种与血有关的疾病，不管是出血，瘀血，还是贫血，血不下行，都可选用此穴。此穴还有一特殊功效，专能止痒，取艾条或香烟灸此穴2分钟，常会有意想不到的效果。

脾经其他的穴位，也都身怀绝技，三阴交是生殖病专穴，地机穴是糖尿病必选，阴陵泉专祛湿毒，商丘穴最善消炎。我们身上，真是百药俱全。

如果我们没有优越的先天遗传，我们也无需抱怨，毕竟大自然还同时给了我们“五彩娲石”以补天。也许这正是我们的生命历程，不经历风雨，怎能见彩虹。

## 8. 内分泌失调从三焦经寻找出路

经络穴位，就是我们与身体交流的通道，想要真正认识自己，不必去远方寻求开悟，因为答案就在我们自己身上。

### 内分泌失调从三焦经寻找出路

三焦，用通俗的话来说，就是人整个体腔的通道。古人把心、肺归于上焦，脾、胃、肝、胆、小肠归于中焦，肾、大肠、膀胱归于下焦。《难经·三十八难》云：“三焦者，主持诸气，有名而无形。”《灵枢》上说三焦经“主气所生病者”，这种“气”类似于现代医学所讲的内分泌的功能。

去医院看病，很多症状查不出病因，往往会被诊断为“内分泌失调”。但很多时候，也很难确定是哪个内分泌系统出现了问题，这时大夫常常会给您一些谷维素或维生素 B12 这些比较安全平和的药物，但治疗作用实在有限。当您焦虑不安、不知所措的时候，不妨揉揉自己的三焦经，效果通常会让您喜出望外。

三焦经从手走头，起于无名指指甲角的关冲穴，止于眉毛外端的丝竹空，左右各 23 个穴。三焦经属火，焦字本身就是“火烧”的意思。看来此经“火气”不小。三焦经与胆经是同名经，二者都是少阳经，上下相通，所以肝胆郁结的“火气”也常常会由三焦经而出，于是三焦经便成了身体的“出气筒”。三焦经直通头面，所以此经的症状多表现在头部和面部，如头痛、耳鸣、耳聋、咽肿、喉痛、眼睛红赤、面部肿痛。三焦经的症状多与情志有关，且多发于脾气暴躁之人，打通此经，可以疏泄“火气”，因此可以说三焦经是“暴脾气”人群的保护神。及早打通此经，还可预防“更年期综合症”的困扰。此经穴位多在腕、臂、肘、肩，“经脉所过，主治所及”，所以对风湿性关节炎也有特效。下面咱们就挑选几个自己容易操作的穴位试一试。

液门（荣水穴）：津液之门，在无名指、小指缝间。此穴最善治津液亏少之症，如口干舌燥，眼涩无泪。“荣主身热”，液门还能解头面烘热、头痛目赤、齿龈肿痛、暴怒引发的耳聋诸症，此穴还善治手臂红肿、烦躁不眠、眼皮沉重难睁、大腿酸痛疲劳诸症。

中渚（俞木穴）：此穴在手背侧，四、五掌骨间。俞主“体重节痛”，木气通于肝，肝主筋，所以此穴最能舒筋止痛，腰膝痛、肩膀痛、臂肘痛、手腕痛、坐骨神经痛，都是中渚穴的适应症。此穴



还可治偏头痛、牙痛、耳痛、胃脘痛、急性扁桃体炎。此外，四肢麻木、腿脚抽筋、脸抽眼跳等肝风内动之症，都可掐按中渚来调治。

外关（络穴）：此穴非常好找，在腕背横纹上2寸。外关即与外界相通的门户。胸中郁结之气可由此排出，外感风寒或风热可由此消散。此穴络心包经，因此外关可以引心包经血液以通经活络，可治落枕、肩周炎、感冒、中耳炎、疔腮、结膜炎。此穴更善调情志病，与胆经阳陵泉同用，有逍遥丸之效。与胆经丘墟穴配伍，有小柴胡汤之功。此穴还能舒肝利胆，散郁解忧，可治月经不调，心烦头痛，厌食口苦，胸胁胀满，五心烦热，失眠急躁之症。若脚踝扭伤，用力点按外关穴，可即时缓解症状。平日多揉外关穴，还可以防治太阳穴附近长黄褐斑和鱼尾纹，以及青少年的假性近视。外关穴功效众多，且又是防止衰老的要穴，不可小视。

再说个支沟穴，此穴在外关上1寸。所以与外关穴的功用较为类似，也可舒肝解郁，化解风寒，但同时还善治急性头痛、急性腰扭伤、胆囊炎、胆石症、小儿抽动症。古书皆言其善治便秘，但其最为特效是治疗“肋间神经痛”，俗称“岔气”。当岔气时，用拇指重力点按支沟穴，即时见效。

三焦经暂时说到这里，其实这条经络的功效，远不止这些，朋友们自己去慢慢探寻和体验吧。经络穴位，就是我们与身体交流的通道，想要真正认识自己，不必去远方寻求开悟，因为答案就在我们自己身上。

## 9. 肾经是强壮一生的经络

前几日，邻居刘姐叫我过去给她家大哥把把脉，说近日他总发低烧，咽喉肿痛，左肋胀痛，感觉饿却不想吃饭，心里老是七上八下，烦躁不安，头昏昏的总想睡觉。去医院做了化验，指标都正常，中医给开的小柴胡颗粒，吃了两盒，却不见好。我搭了下脉，脉象较为平和，并没觉出有什么异常，问了一下二便，也都正常。正在低头思忖之际，大姐的一句话提醒了我：“他白天一天都没事儿，但只要一过下午5点钟，马上开始发烧。”下午5点到7点，乃肾经流注时间，莫非是肾出了问题？看看他肋骨疼的位置，正是京门穴（肾的募穴），结合他说的症状，我建议大哥去医院照个B超。第二天，B超结果出来了，说是肾上长了个瘤子，大哥当时就住院了。

《灵枢经脉》描述肾经的病状：“饥不欲食……气不足则善恐，心惕惕如人将捕……口热，舌干，咽肿止气，嗑干及痛，烦心……嗜卧，足下热而痛。”邻家大哥的许多症状都与此说较为符合，只是发现得太晚，恐是凶多吉少。肾是先天之本，是我们身体的根基。我们要及早培补它，时时加以呵护，千万别让我们的根基动摇倾倒。下面讲几个肾经大穴，您只要经常刺激它们，让它们常葆活力，您自己也就会觉得活力四射。

太溪（俞土穴）：在内踝高点与跟腱之间的凹陷中。此穴是俞土穴，阴经以俞代原，所以也是肾经的原穴。太溪穴治疗范围极广，是个大补穴，很多人觉得自己肾虚，如感觉腰酸膝软，头晕眼花，按按太溪，当时就会见效，比吃补肾药快得多。具体地说，太溪穴可以治疗足跟痛、失眠、耳聋、耳鸣、支气管哮喘、小儿抽动症、经期牙疼、肾虚脱发、内耳眩晕症、高血压、遗精、遗尿、假性近视。

照海穴：在足内侧，内踝尖下方凹陷处。照，为光明所及。此穴是治疗眼疾的要穴。照海，是说刺激此穴，能够让您的目光明亮，照见大海的广阔，这个场景还是很让人神往的。照海是治疗咽喉痛的要穴，不论是急慢性扁桃体炎，还是咽炎、鼻咽管炎，都有很好的疗效。此穴有很好的安神镇定之功，配合膀胱经的申脉穴，治疗失眠和神经衰弱效果极佳。还可用于治疗中风偏瘫的足内翻。此外，此穴还是利尿消肿的要穴，经常点按，可以增强肾的泌尿功能。

复溜（经金穴）：在太溪穴直上2寸。溜，水迂回缓流的样子；复溜，就是让死水重新流动起来的意思。此穴专能通经活络，利水消肿，去腐生肌。所以可以治疗气血瘀阻的慢性腰痛、膝关节肿痛、水肿少尿、月经不下、泌尿系统感染、溃疡伤口不愈诸症。复溜穴属金，肾经属水，复溜穴为本经的母穴，既能生肾水（金生水），又能平抑肝火（金克木），所以还可以治疗夜间烦热失眠、咳嗽盗汗、口干尿频，与肺经的尺泽穴同用，疗效更佳。

肾经就先说这三个大穴吧。古人对肾格外重视，《黄帝内经》上还特意传授了补肾之法——“坠足功”：“缓带披发，大杖重履而步。”短短十个字的补肾法，谁会去注意呢？

## 10. 胃经——多气多血的勇士

俗话说“人吃五谷杂粮，没有不生病的”，其实我们身体的很多病都是吃出来的。真羡慕有些人，见什么都有胃口，吃什么都能消化，相声里说这种人——吃秤砣能拉出铁丝来。而且，胃口和心情关系很密切，通常吃了一顿可口的饭菜，精神也会为之一爽。

爱吃，能吃，还能消化，这是一种难得的福气，通常叫做有“口福”，也是身体健康的一个指征。但有的人是光能吃不能消化，结果长了一身赘肉；还有的人，一点胃口也没有，每顿只能勉强吃下一点点；再有的人就是胃里总不舒服，吃点东西就胃痛；另外还有人胃极为敏感，怕冷怕硬，怕辣怕酸。胃一有病，整个身体都会觉得虚弱，心情也好不起来，而且“胃不和则寝不安”，也会直接影响睡眠质量，所以我们要及早调治才行。调治胃还是用胃经最为便利和迅捷。下面就说说胃经的几个要穴。如果您能坚持去认真操作，我想不出一周就会见到切实的变化。

足三里（合土穴），这是一个被历代医家赞誉最多的人体大穴，被奉为长寿第一要穴。据说日本人还有一句谚语：“不和‘不灸足三里’的人同行。”因为他们认为，灸足三里可以增强人的免疫力，是爱惜生命的表现。日本的科技不能说不发达，依然将中国的医学视为珍宝，可我们自己却要废除它，真让人痛心疾首。老祖宗的这点好东西，最后真不知会不会落在自己子孙的手里。足三里，在膝眼下3寸向外旁开1横指。此穴功用太多，这里捡几个常用的说说吧。足三里为胃经的合穴属土，为土经土穴，是治疗各种胃病的首选。若能同时配上中脘穴拔罐，再点揉脾经公孙穴，会有即时缓解胃病之效。慢性胃病可在足三里刺血拔罐（找专业针灸医师），效果更加显著。足三里也是个“消气穴”，但与太冲消的“肝胆怒气”不同，足三里消的是胃肠的浊气。有许多人整天肚子都是胀胀的，那就常揉揉足三里吧。对糖尿病患者来说，刺激足三里可以降低血糖。对胃下垂的患者，足三里也有升提之效。另外，肌肉萎缩、痛风、高血脂、醉酒等等，都是它的适应症，当您操作时记住几个要点就行了：第一，足三里为强壮穴，能增强体质，所以对所有疾病都会有效；第二，足三里是胃经的合土穴，通治一切与肠胃有关的病症；第三，中老年人艾灸足三里，疗效往往更佳（小儿不灸此穴）。

再说个丰隆穴吧，此穴疗效显著，是我最喜欢的穴位之一。我把它叫做“化痰穴”，凡是嗓子有痰咳不出的，点按此穴，当时就会喉咙清爽。只是此穴位置不太好找，在小腿前外侧，外踝尖上8寸，胫骨外侧2横指。丰隆，就是丰满隆起的意思，所以此穴肉厚而硬，点揉时可用按摩棒，或用食指节重按才行。找穴要耐心些，可在经穴四周上下左右点按试探，取最敏感的点就对了。当您有痰吐

不出的时候，丰隆穴会变得比平时敏感许多，自己就会浮出水面，不用担心找不到。

胃经是多气多血之经，也是我们获得后天营养的主干道。它上行头面，令我们脸色红润，下行膝足，让我们步履矫健，激活这条能量的供给线，让它时时保持充足旺盛，那样，我们就可以永远昂首挺胸，精力无穷。

## 11. 主治各类咳嗽的肺经

咳嗽是日常生活中最常见的症状之一，有时还经久不愈，让人烦恼不已。因为咳嗽不单源于肺，“五脏六腑皆令人咳”，常常难除病根，所以有“医不治喘”之说。咳嗽本身并非坏事，它是身体的一种自然保护反应。通过咳，排出肺中痰浊，以宣畅气机；但久咳伤肺，会破坏肺脏的正常生理结构。这时，我们需要及时去修补受损的肺脏，而刺激肺经就是最便捷的方法。

肺经的穴位不多，左右两侧各 11 个穴位，经脉从胸走手，起于中府，止于少商。但这些穴位都善治咳嗽，所以咱们就多说几个。

先说云门穴，中线任脉旁开 6 寸，锁骨下缘处。两手叉腰时，此处会有一个三角窝。云门穴止咳平喘效果很好，还善治肩臂痛麻，颈淋巴结炎等。

中府，在云门下 1 寸，为治疗支气管炎及哮喘的要穴，又是肺脾两经的会穴，所以同时可以治疗脾虚腹胀、气逆痰多、食欲不振诸症。若与后背肺俞穴同时点按，可有即时止咳之效。

天府，在腋下 3 寸，此穴可以用一种特殊的方法来找到。两臂张开，掌心相对平伸，在鼻尖上涂上一滴墨水，用鼻尖点臂上，点到处就是此穴。此穴最大的效用，就是善治鼻炎，不论过敏性鼻炎，还是慢性鼻炎，经常按摩此穴，鼻塞流涕、不辨气味的症状都会明显改善。

尺泽（合水穴），在肘横纹桡侧凹陷中，此穴作用极多，且疗效迅速，诸位一定要多加用心。本穴善清肺热，不但治热性咳嗽，还对咽喉炎和扁桃体炎有特效。此穴不但是治疗气喘要穴，对因饮食不洁引起的吐泻之症也有卓效。另外此穴还有治疗鼻衄、遗尿、腰扭伤、高血压等诸般功用。

孔最：“孔”为孔窍，“最”为第一。凡窍之病，皆可用此穴调治，如耳痛、耳鸣、鼻塞、鼻衄。此穴还是治疗痔疮的要穴。另外，孔最还善调毛孔的开合，“为热病汗不出”之第一要穴。孔最为肺经郄穴，郄治急症，所以此穴也可治急性咽炎、咳嗽、扁桃体炎。

太渊（俞土穴）：土生金，此穴为肺经母穴。“虚则补其母”，所以此穴可治一切肺虚之症，对虚寒咳嗽、脾虚咳嗽，特别是表现为咳声无力、遇寒即咳、口吐清稀白痰者，最为对症。太渊还是脉之总会，可治疗各种心脏虚弱病症及各种与动静脉有关之症。

最后说一个鱼际穴，在大拇指下肉肚最高点。此穴为肺经荥穴，“荥主身热”，所以本穴清肺热，利咽喉，滋阴凉血，适合热症，对咽喉疼痛、咳嗽痰少者效果最好。鱼际还是治疗哮喘的要穴，经常按压此穴，对哮喘有很好的预防功效。

一个团体总有被忽视的成员，他们总是在那里默默无闻地工作，很少有出头露面的机会。大肠经就是这样一个无名英雄，有些特殊的疾病，真得它亲自出马才行。

## 12. 被忽视的大肠经

一个团体总有被忽视的成员，他们总是在那里默默无闻地工作，很少有出头露面的机会。看起来他们似乎无足轻重，位卑言轻，但他们的作用，却是不可或缺，有时甚至是无可替代。大肠经就是这样一个无名英雄，好像没有什么广大而显赫的功效，但有些特殊的疾病，真得它亲自出马才行。

皮肤病可以说是最让人心烦意乱的疾病了，荨麻疹、神经性皮炎、日光性皮炎、牛皮癣、疥疮、丹毒、疖肿、皮肤瘙痒症……都让人痛苦不堪。在百治无效之际，取大肠经刮痧，通常都会得到不同程度的缓解。大肠经为多气多血之经，阳气最盛，用刮痧和刺络的方法，最善祛体内热毒。若平日常常敲打，可清洁血液通道，预防青春痘。大肠经对现代医学所讲的淋巴系统有自然保护功能，经常刺激可增强人体免疫力，防止淋巴结核病的生成。下面说说这条经络里面的几位“隐士高人”。

三间（俞木穴），位于食指近拇指侧根部，第二掌指关节后。此穴最大的特点就是穴位好找，按摩

方便，随时都可以操作。三间穴，最善通经行气，上可通达头面，治疗三叉神经痛、齿痛、目痛、喉肿痛和肩膀痛；下能通腹行气，泻泄可止，便秘可通。另外，有研究指出此穴有消炎、止痛、抗过敏的功效。三间可作为日常的保健穴，常揉多按。本人常用大拇指内侧指节横向硌揉此穴，效果甚佳。

阳溪穴（经火穴），跷起拇指，拇指根与背腕之间有一凹陷，凹陷处即为此穴。此穴最善缓解头痛及眼痛酸胀，但若用按摩法，一定要闭目，掐按一分钟，才能有效。此穴名为阳溪，是指阳气像溪水般周流不止，所以此穴最善通经活络，经常按摩，并配合金鸡独立，可以有效防止脑中风和高烧不退等症。

手三里，曲肘取穴，在肘横纹头下2寸。提起足三里，向来声名显赫，而手三里却默默无闻，其实经络歌诀中“肚腹三里留”，这个三里，也包括手三里在内的。此穴也善治胃肠病，与足三里并用，效果更佳。此穴还善治腰膝痛，不论是急性慢性，都可点按此穴，可即时缓解症状。手三里善消肿止痛，对于头面肿、牙龈肿、肩臂肿都有疗效。此外手三里还是治疗鼻炎的要穴。手三里可增强体质，是人体的强壮穴，所以平日也可多揉以健身。

大肠经似乎每个穴都有其独特的杀手锏，曲池是治痒奇侠，通治各种皮肤病，还能降血压；偏历善消水肿；肩髃散风寒；臂臑除眼疾，常点揉此穴可预防白内障，还能治疗麦粒肿。

不被重视的经络也依然是光彩夺目，看来这世间没有什么能隐藏的宝贝，我只是草草地选了几个，匆匆地向大家展示了一下。您若觉得好，就要自己亲手去挑，找您想要的带回去。

### 13. 强壮膀胱经——我们的身体可以固若金汤

前两天，高中同学顺子突然因心肌梗塞而去世。顺子是我们班最英俊的男生，今年才39岁，年初同学聚会的时候我还碰到过他，当时还一起搂肩谈笑，没想到，转眼间竟阴阳两界了。我从电话里听到这个消息的时候，CD机里正唱着“后街男孩”的Don't wannaloseyou now（我现在不想失去你），顿时我的眼泪夺眶而出：顺子，难道这就是给你送行的曲子吗？

当我将这消息告诉老婆时，她也叹息不止，并严厉告诫我，以后不许再熬夜了。我说没关系的，我知道怎么保养自己。其实，我也是给自己和老婆一粒宽心丸罢了。谁不是血肉之躯呢？人的生命只在呼吸之间，谁又知道明天会怎样？

我对自己的身体从不担心，因为我知道人体有一个“马其诺防线”，固若金汤，那就是我们的膀胱经。有人说，马其诺防线不是没放一枪一炮就被攻破了吗？有什么坚固可言呢？是呀，您说得对，它是那么的不堪一击，但它不会被来自外面的进攻所攻破，而是从里面被瓦解的。我们的身体也是一样，如果我们不是被自己的不良情绪与生活习惯打倒，那么任何外界的疾病也别想战胜我们。膀胱经就是我们抵挡外来风邪侵入的屏障，我们只要经常加固它，把住几处保命的要塞关口，那我们还有什么可怕的呢？

膀胱经从头走到足，起穴为眼内眦的睛明穴，止穴为足外小趾处的至阴穴，从头到脚，贯穿整个后背，左右各 67 个穴位把守着我们的身体，是人体中投入兵力最多的经络。可是防御体系再坚固，也架不住我们对自己身体的恣意挥霍。若您总是在透支，总是在消耗，而不去保养，那样即使是钢铁也要生锈，即使是水泥也要断裂。

膀胱经穴位那么多，我们要记住哪些呢？这个您大可不必烦恼，我们只要记住几个大穴就足够了。然后您再找一两个与自己关系密切的，着重关注一下就可以了。

膀胱经有许多俞穴，非常重要，如肺俞、肝俞、肾俞等。俞就是通道的意思，俞穴可以直接与相关的脏腑相通。如果胃痛，只要在后背胃俞点按一下，疼痛马上就可以缓解。如果觉得心血管有问题，那就多关注一下厥阴俞。膀胱经在脊椎左右各两条，一条在脊椎旁开 1.5 寸，一条旁开 3 寸，这两条同样重要。当我们咳嗽时，我们除了要点按肺俞，还要把它旁边的魄户穴也同时点按了，这样止咳的效果才最佳；同样，胃痛除了点按胃俞，也要把胃仓穴一道按了才好；所以心血管的问题，除了要关注厥阴俞，更要关注它旁边的膏肓穴。古人也把严重的冠心病叫做“病入膏肓”，所以还是早点防治为好。其实，当我们的心血管有了问题的时候，通常厥阴俞和膏肓穴这两个地方就会经常疼痛或感觉沉重，身体是会提前给您发出信号的。这时您就要多加关注了。您也许会问，你光让我关注有什么用，我得治疗才行呀。那是当然了，早期轻浅的问题，拔拔罐，刮刮痧，按摩几下就会好；虚寒体质的，用艾灸更佳。如果情况没有改善，还是要及早去医院检查才是明智之举。

膀胱经的穴位因为都在背后，自己不好寻找和操作，所以不用记得太多，经常敲打臀部和腿后侧（承扶穴到委中穴）就是最好的膀胱经锻炼法，最有利于排出体内湿毒。有的人臀部及腿后侧极为僵硬，更需要经常敲打，敲得松软、有弹性就可以了。

膀胱经的委中穴，就在膝后窝正中，最好找，这是治疗腰背痛的要穴。昆仑穴在脚后跟外踝骨后凹陷中，这个穴很深，要把指甲剪平用力掐才行，可以治头痛、腰痛、足跟痛。因为点按昆仑穴有催产之功，所以孕妇禁用。此穴还能降血压，您做“金鸡独立”时，可以在两脚的昆仑穴同时拔上小罐，降压效果最佳。拔罐若总是拔不住，则说明气血下行不足，可用些软膏将昆仑穴附近涂抹后再拔。当逐渐越拔越有力时，血压也会稳定地降下来了。

膀胱经就说到这里，其实方法不用太多，一招好用就行。

《全书完》

下载阅读更多健康类电子书，请访问中国医网电子书库：<http://www.54md.com/book/>