

人体神奇穴位百药俱全

（1）六味地黄丸。复溜穴：有针灸专家称针刺此穴滋肾阴效果极好，相当于六味地黄丸的功效。

（2）十全大补汤：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。

（3）逍遥丸：按摩患者肝经的太冲穴和胆经的阳陵泉，（和逍遥丸）效果一样，且更为迅捷。

（4）牛黄清心丸：先按摩心经的神门穴，再按摩脾经的大都穴。（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。）

（5）牛黄清心丸：少府穴，它有清心泻火、行气活血的功效，最强的功效是清心除烦，掐掐它就相当于吃了一味“牛黄清心”

* (6) 牛黄清心丸：壁虎爬行最主要的功效在于调节任脉，对更年期综合症尤为适用。任脉为阴脉之海，更年期人体阴液不足，忽热忽冷、心里比较烦躁，晚上老有火似的睡不着觉。这时候赶紧做做壁虎爬行，就好像吃了牛黄清心丸，会有很清凉的感觉。

(7) 麦味地黄丸，按揉肺经的尺泽，加上肾经的复溜，相当于麦味地黄丸。

(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）

(8) 通宣理肺散：按摩膀胱经的风门（第二胸椎棘突下旁开1.5寸）加上肺经的孔最就是通宣理肺散。



* (9)，牛黄解毒丸：内庭穴，人体自生的牛黄解毒丸。内庭是去胃

火的，它的作用相当于牛黄解毒。胃火牙痛、咽喉痛、热性的鼻出血，都可以揉内庭，所以它 是一个去热的穴位。

*（10）补中益气丸：肺经有个穴叫中府，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，其补中气之气最强，按摩、艾灸都有显效。此外山药薏米粥也是补益中气的佳品。

*（11）补中益气丸：太白、商丘、太冲三穴就会有补中益气的效果。

（12）参苓白术丸。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。太渊与商丘就是免费的参苓白术丸。参苓白术丸，健脾止泻。



（13）大补阴丸。有人心烦不寐，老想喝水，还总爱起急，属于阴虚火旺的体质。那么一旦口干舌燥，不妨赶紧揉揉然谷，其功效相当于中药里的大补阴丸，去火 补阴。

(14) 吗叮啉。吃完饭不消化，揉大陵穴可以从心脏借点血帮助运化，相当于西药吗叮啉，为您增加胃动力。穴性属土，还有健脾的功效。吃的太多喘不上气来，腹胀，揉公孙穴可促进肠子的蠕动。

(15) 杞菊地黄丸。曲泉。它是沟通肝肾的要穴。说到功效，曲泉可谓一穴两用。一方面，它滋阴补肝，主治肝肾阴虚、眼睛酸涩，相当于吃了杞菊地黄丸；

(16) 二妙丸。曲泉，另一方面它还是去湿的要穴，相当于中药“二妙丸”可祛除湿热。

*** (17) 开塞露：**商阳穴。这个穴是一个专门治疗便秘的要穴。具体说来，治疗什么类型的便秘呢？它的作用有点像开塞露这种感觉，就是好像大便已经到了肛门这块了，这个穴就管用了。

(18) 消炎大药：人体自有的消炎大药，商丘穴。

(19) 纯阳大药。申脉穴—— 身寒多病者的纯阳大药。

适用人群：寒性体质；中老年朋友；经常伤风感冒、腹泻、怕冷的人。

主要功效：可缓解眩晕、双眼发红肿痛、腰酸背痛、足踝关节痛等症状，

对腹泻、消化不良有辅助作用。

[淋巴炎消贴](#)



[铁观音茶](#)



[远离鼻炎鼻康散](#)



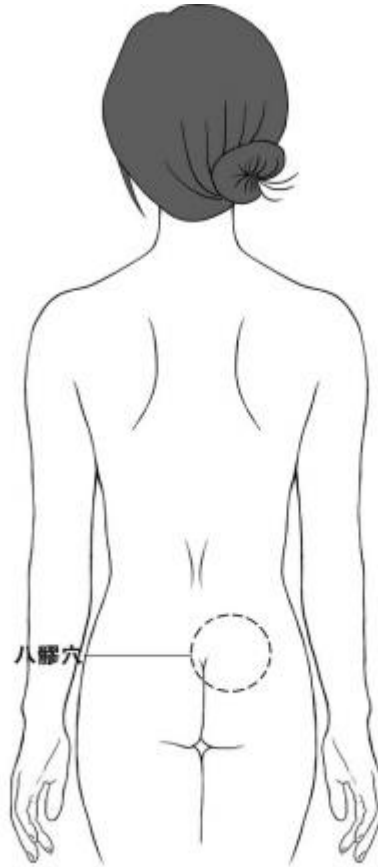
[草本痔疮膏](#)



20. 补钙药。脾经大都穴-补钙要穴。(这个位置也是颈椎反射区。)

搓八髎，治疗妇科男科疾病

“腰痛不可以转摇，急引阴卵，刺八髎与痛上，八髎在腰尻分间”
——《黄黄帝内经 素问 骨空论》



■人为什么会感觉痛疼：现在得妇科、男科病的人是越来越多了，像什么痛经啊、附件炎、盆腔炎、阴道炎什么的；还有阳痿、早泄、精子活力差、精索静脉曲张等等，不一而足，到了医院里，医生就会给你开各种各样的消炎药，或者止痛药，吃一点就好，不吃就完，总治也治不好，钱没少花，病还没有彻底好。其实，如果你学点养生之道，这些慢性病，很容易治，甚至彻底好转。

女孩为何得妇科病

养生的理论，其实就是两点，第一是经络是否畅通；第二，就是气血是

否充足。人体的所有健康，都离不开这两点。

先来看看痛经。我们经常爱说的两个字“痛疼”。一提到身体不舒服，就爱说，我哪哪都痛疼。那么，痛和疼是一回事吗？感觉基本上是一样的，但是，产生的原因却是不同的。大家先来看“痛”这个字，是病字旁，里边一个“甬”，“甬”是什么？路也！其实，就是通路的意思。那么我们正确理解“痛”的含意，就是经络不通了，所以才痛。

那么再来看看什么是“疼”？这个字，是病字旁，里边一个冬天的“冬”字，换言之，“疼”的产生，大多是因为肌体受寒而引起的。所以，当我们感觉身体哪个地方“痛疼”时，一定要想到是不是经络不通，或者是不是受了寒了，或者二者兼而有之。下面来看看痛经。

关于痛经的问题，绝大部分的痛经，都是受寒引起的，与很多的女孩子爱吹空调，爱吃冷饮，爱穿低腰裤，爱穿露肚脐装有关。因此解决方案，就是用艾灸熏。还有一部分女生，是原发性痛经，这个问题就比较复杂的，但是也绝对和经络不通以及受寒有关。

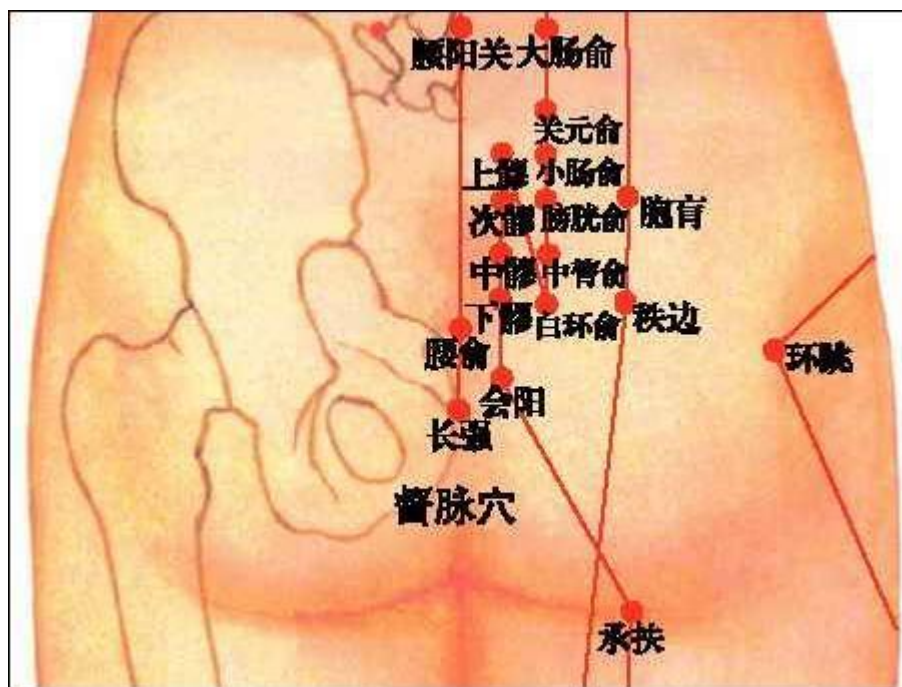
低腰裤满大街可见

其实，男科的问题也是一样，尤其是阳痿的问题，其实，主要原因，还是经络不通，和气血不足所致。我在“谈男生关心的手淫早泄和阳痿”很多长期坐在电脑面前的男生，大都因久坐而造成经络不通，气血不畅。

不管是男科也好，还是妇科也好，解决经络通畅都是必须的，所

有的经络都是相互关联的，都是必须通畅的，但是有一个部位的经络和穴位，一般的按摩师都涉及不到，这个部位就是八髎穴。其实，这个不是一个穴位的名称，而是由八个穴位组成的一组穴位名称，那是哪八个穴位呢。

■搓八髎的作用是什么： ①什么是八髎：八髎(liáo)位于膀胱经上，位于一、二、三、四骶后孔中，左右共八穴，故名。最早出自于《黄帝内经》，分上髎、次髎、中髎和下髎，脊椎两侧各四个，总共八个，故称八髎穴。髎，孔隙也。



八髎穴的位置



②为何要搓八髎：八髎穴位于人体腰部的膀胱经上，这个部位恰好是人体骨盆的位置，人体的大部分生殖泌尿系统都在于此。很多的女孩子爱穿低腰裤，结果，这个地方很容易受到风寒的侵袭，导致这块地方的脂肪肥厚（详见下图），而且很硬，用手根本就捏不起来，一捏会感觉酸痛难忍，像这种情况，说明内部组织已经发生了粘连，必须通过按摩、拔罐等方法，将粘连的部位分离开来，而搓八髎是一个很好的办法。

八髎就是八个穴位：上髎、次髎、中髎、下髎各一对，所以叫做“八髎”。这是一个区域，也就是盆腔所在之处，邻近胞宫。这个区域的皮肉，应该是很松软，能捏起来的，如果不松软，说明经络肌肤之间有粘连，这种粘连，正是体内尤其是胞宫有毛病的外在表现，而妇科的一切疾病，都与胞宫紧密相连。在八髎区域进行提捏、推拿、按揉、拔罐或艾灸，正是从外而内调理胞宫。冲脉、任脉和督脉也都起于胞宫。督脉主一身阳气，任脉主一身之血，冲脉则为经脉之海，五脏六腑都要靠他们支配，所以，八髎乃支配盆腔内脏器官的神经血管会聚之处，是调节人一身的

气血的总开关，务必畅达无阻。胞宫健康了，妇科问题没有了，困扰女性的很多杂病，比如失眠、便秘、爱生气、急躁、慵懒等，都会自然消失。

低腰裤看起来很美很性感，妇科病等着你呢

搓八髎可以治：腰骶部疾病、下腰痛、坐骨神经痛、下肢痿痹、小便不利、月经不调、小腹胀痛、便秘、盆腔炎、男科等病症。其主要目的，是让此处的经络和气血畅通。

《黄帝内经使用手册》中，是这样阐述八髎的作用的：八髎就是八个穴位：上髎、次髎、中髎、下髎各一对，所以叫做“八髎”。这是一个区域，也就是盆腔所在之处，邻近胞宫。这个区域的皮肉，应该是很松软，能捏起来的，如果不松软，说明经络肌肤之间有粘连，这种粘连，正是体内尤其是胞宫有毛病的外在表现，而妇科的一切疾病，都与胞宫紧密相连。在八髎区域进行提捏、推拿、按揉、拔罐或艾灸，正是从外而内调理胞宫。冲脉、任脉和督脉也都起于胞宫。督脉主一身阳气，任脉主一身之血，冲脉则为经脉之海，五脏六腑都要靠他们支配，所以，八髎乃支配盆腔内脏器官的神经血管会聚之处，是调节人一身的气血的总开关，务必畅达无阻。胞宫健康了，妇科问题没有了，困扰女性的很多杂病，比如失眠、便秘、爱生气、急躁、慵懒等，都会自然消失。

③如何搓八髎：找到了八髎的位置后，如何操作呢？请看下面这张示意图：

按摩师大拇指尖的位置，就是我们要操作的区域

按摩师站在客人的侧位，用手掌用力快速按箭头标注的方向来回搓（与客人的身体呈**90度**，也就是垂直，在腰部横向搓）。当然也可以在此区域拔罐或者拉罐等。

④搓八髎的效果：搓八髎，按摩师会非常耗气血，当按摩师的手掌和客人的腰骶部皮肤快速摩擦时，会有一股热流明显地传导至客人的摩擦部位，并且，通过此部位传导至前阴，甚至通达到客人的双脚。有一些人最初做按摩的时候，按摩师搓半天也热不起来，甚至按摩师都累的吐了血也热不起来。在最好的状态时，按摩师只需要快速在八髎的部位搓三下，甚至手腕发力一抖，脚就会热。如此这般的效果，男科、妇科、腰、腿、脚都不会有太大的问题了。说明经络气血也自然通达了。



需要特别说明的是，真正的搓八髎，需要由他人帮助，凡是自己搓

的，由于用力的关系，效果都比较差。

颈椎病的克星--"仙鹤点水"

颈肩病痛是一种非常常见的疼痛，指肩部或颈椎的疾病引起的颈痛和肩、上肢的疼痛。在我们身边，许多人都有过颈肩痛的经历，尤其是长期伏案工作的人，而不少人却因种种原因不能到医疗机构进行治疗，因此，学习一两招自我保健方法，是很有必要的。为此，我们特请中国推骨疗法及经络自疗法创始人、中国中医药研究会员古伟为您示范一种简单、有效改善颈肩病的自疗操--仙鹤点水。

- 1.两肩自然放松，脖子前伸，做垂直方向的画圈运动**10~20**次；
- 2.右手拍打左肩井处**20~30**次；
- 3.左手拍打右肩井处**20~30**次；

原理：通过拍打顺着脊椎方向做顺势的拉伸运动，有利于疏通颈椎处的经络，调和颈椎处的气血。

功效：缓解颈部压力，滋养从希望这会对有颈椎病痛的人以帮助，如果长期坚持做此运动对颈椎疲劳有所改善,效果明显。

误区：一般人习惯于脖子做画“米”字运动，这样会损伤颈部出的骨黏液及交感神经。

肾气足，百病除！人体自身的补肾法 外劳宫补肾法 小指头提水法
膝盖逆时针走圆圈法

中医理论认为：“肾气足，百病除” 人体内的左肾为阳，右肾为阴。左肾司六腑之功能，右肾辖五脏之运行。肾对五脏六腑起着至关重要的温煦（**xu**）、滋润、濡（**ru**）养、激发等作用。肾中之元气，又叫元精，是生命的原动力。肾虚则生命力减弱，各种疾病会接踵而来。肾生精，精生髓，髓壮骨，髓通脑，脑为髓海。肾亏则髓空，髓空则骨软，骨软则腰膝酸麻，牙齿脱落，骨质增生，椎间盘突出，关节炎、颈椎神经痛，甚至出现头晕目眩，耳鸣健忘，反应迟钝，精力下降，脱发皮皱等现象。肾阳虚衰，男人表现为阳痿、早泄、遗精；女人则带下不止，月经不调，痛经、宫寒不孕等。

中医认为，肾亏是人体疾病的根源，许多内脏疾患的治疗，应从补肾入手。中医还有个歌诀：“肝病先调肾，肾病先调肺，肺病先调脾，脾病先调心，心病先调肝” 可见个脏腑之间有着密不可分的关系。

人体自身补肾法，就是外劳宫补肾法。

具体方法是：每晚临睡前将两手背紧靠腰部，仰卧于床上，**5—10**分钟后，其热感会逐渐传遍全身。开始时，双掌被腰压住会出现麻胀现象，**3—5**天后即可适应消除，双腿会感到轻松灵活。肾衰、肾亏的人，十五分钟以后，双手便会感到插入到肚腹之中，有时会感到移贴在肚皮之上，经常酗酒的人，脑门会渗出汗珠，有的人腰部出汗，还有的人双腿出汗。出汗的原因是由于外劳宫紧贴两肾，双掌的热量直接温煦两肾；将肾内虚寒之气逼出，通过运化变成汗水排出体外。每次坚持半小时或

更长时间，刚开始双掌被腰部所压会出现麻胀现象，三、五天后即可消失，便会感到双腿轻盈舒适。如果经常腿脚冰凉、麻痛，可以将左脚放在右脚（腓）之上，**20**分钟后，腿脚即可逐渐变热，倘若每晚再用热水泡脚，然后按摩两腿根部的“气冲”穴，并反复揉擦两脚心的“涌泉”穴，反复拍打、叩击、推揉、按摩两腰出的“肾俞”穴，则效果更佳。

“外劳宫肾法”为什么能强肾治病？

按照宇宙变化的原理，每天晚上**10**点半钟，亥时尾，子时头，此刻是地气最旺之时，地气通过内劳宫吸收，穿过外劳宫直接注入两肾。伴随着双掌的热量和五行之气，温煦着两肾，不论你是晚上，还是白天，只要你躺在床上，坚持双掌贴在两肾区半小时，你便可以收到奇效。

坚持运用外劳宫补肾法，再加上小指头提水法的锻炼（手指头有许多神经末梢，联结五脏六腑，例如右小指头通肾，主宰生长、发育、生殖、强壮，开窍于二耳与二阴；左小指头通膀胱，是人体主持水液的代谢，它通肺、通胃、通肾）。常练小指头提水法可以强肾。日本有些人长期用此法强肾后，**70**多岁还能生育。倘若再添加以膝盖逆时针走路法（走圆圈路）的锻炼，靠人体自身练出的功能，就能治好上述的肾亏、肾衰之疾患。

小指头连着心和肾，所谓“小指头提水法”就是每天早晚用小手指头提吊水壶或小水桶各**99**次，还可以用小指头提物、翻书，或用小指头互相用力勾拉，或以一手大指与食指捏住另一手小指按压、捻转、揉推。

小指是手少阴心经与手太阳小肠经循环所在，小指甲旁两边有“少

冲”与“少泽”二穴，是人体心经与小肠经的始端与终端。刺激手少阴心经、手太阳小肠经的起始穴位，可增强心脏与小肠的功能，增强性功能。防治月经不调、阳痿、痛经、怕冷，更年期综合症等病症。按揉“少冲”穴，边揉边往上翘，可治神经衰弱、心悸、心烦意乱、呼吸窘迫，刺激“少泽”穴，可治眼睛疲劳，落枕等。整个小指头是人体耳朵与生殖器的反射区，经常按摩、揉推还可以提高精力，增强性欲，调整肾脏与膀胱的功能，防止阳痿、早泄、尿急、尿频、妇科病、膀胱病等。

老年前列腺肥大症患者，小便不畅时，可以左手捏右手小指关节，右手捏左手小指关节，不但可以促使小便通畅，而且残留尿液也大大减少。国外医学报告，小手指与精力关系密切，切掉小指后，人的精力会急剧下降。难怪日本有些人长期练“小指头提水法”后，精力增强，**70**多岁还生儿育女。

所谓“膝盖逆时针走圆圈法”，就是曲膝或跪着走圈，这是一种延缓腿部、腰部，以及全身衰老的好办法。因为人的衰老，多数从足部开始。古人说：“人老腿先老”祖国医学也认为：肾居下焦、肾亏先累及下肢。曲膝或跪着走路，可以促使腰部肌肉、腹部肌肉拉直，获得张力，促进气血输入双肾，使命门之火盛旺，心肾相交，补益肾、肝、脾之亏虚。常练屈膝走路，还有助于减肥，消除腹部脂肪，改变大腹便便的现象。三明市古稀老人谈树青先生，按照笔者告知的方法，以膝盖着地在卧室逆时针走跪式圈月余，其腹部脂肪大减，体重减了**3**公斤，人也变得灵活有精神了。他说：“此法真有效！”

【艾盐温灸法】是将艾叶和粗盐结合使用，借助温热将盐的强肾壮骨和止痛散寒功能，与艾叶的通窜力相结合更是相得益彰。具有温通经脉、祛风寒湿痹、行气活血、温煦气血、升阳举陷等诸多功效。中医经络素有“通则不痛，痛则不通”和“经脉所过，主治所及”的核心辩证施治理论，但是，仍有一些朋友对经络穴位感到陌生和无从定位。不过没关系，您完全可以根据自己的需要制作不同规格大小的温灸袋，直接热敷患处（冷、痛、酸、胀等部位）即可。

最简“治百病”锻炼方法（共有十节，可供选练：**1、拍手疗法、2、“举手疗法”3、甩手、4、握拳、5、手掌拍手臂、6、拍拍脸、耳、头、颈、腹；7、闭气；8、脊椎运动、9、胃肠运动、10、拉筋**）一、拍手疗法：

感冒的人，拍手**20**分钟，感冒就会减轻；喝醉酒的人，拍手拍到流汗，酒醉就渐消；心脏无力、心律不齐的人，拍手两三个月，症状会有所改善；高血压的人拍手，血压会下降；糖尿病的人拍手，血糖指数会逐渐正常；痛风、头晕、头痛、鼻子过敏的人，拍手会让疾病逐渐痊愈；精神不振、容易疲劳、火气大的人，拍手会慢慢改善症状……

拍手为什么会有如此神奇的功效呢？因为手上有数百个穴位，拍手时可振荡气脉，带动十二经脉和奇经八脉（含任督二脉）的循环，并且还能将人体内的阴寒污秽之气从手指的尖端排出。“拍手疗法”可辅助治疗各种急慢性病。

一般最常见的急性病有感冒发烧、头痛、鼻塞、流鼻涕、咽喉痛、咳嗽。“拍手疗法”最奇妙之处在于，自觉快要发烧，额头开始有点发热

时，赶快用力不停地拍手，就可以缓解发烧症状。当然必须用力拍才有效，不要怕痛，越痛效果越好，小孩若自己不拍，大人可以拉着小孩的手拍，宁可让小孩拍得痛哭起来，也不要让小孩打针。"拍手疗法"可以提升免疫力，对于容易感冒的人非常有效。平常多练拍手可以减少感冒次数，万一感冒了，赶快加紧拍手，也可使感冒的各种症状如头痛、鼻塞、咳嗽加速痊愈。

癌细胞是一种厌氧细胞，它们不需氧气即可生存繁殖。"拍手疗法"可以补充人体内的氧气，故可以保护体内的正常细胞，以抑制癌细胞的复制。癌症到了末期，身体非常虚弱，看到食物根本不想吃，即使勉强吃也是一点味道都没有；另外，癌症患者内心非常害怕恐惧，精神濒于崩溃。"拍手疗法"是一种非常阳刚的方法，可以提振体内阳刚之气，打开胃口，使人有信心，有活力，因此"拍手疗法"可以抗癌。当然抗癌的成功与否，还要看有没有好好配合食物疗法及中药疗法。"拍手疗法"能改善全身关节酸痛、冬天手脚冰冷、头晕头痛、肝病、胃病、老人脑力退化健忘、近视远视、老花眼等各种慢性病。拍手治百病，只是使身心上一切疾病获得改善、减轻痛苦。

1) 实心掌练法：

将十指张开，两手的手掌对手掌，手指对手指用力拍击，用最大的力量来拍手（发出的声响最响）。优点是打击面最完全，刺激量最大，所以治病强身的效果最好；其缺点是，练习时所发出的噪音令人难以消受，只适合于空旷之处练习。

★2) 空心掌拍手疗法

将手掌弓起，拍手时手指仍应张开，拍下去时，能拍到手指尖及手掌的边缘部分，但第二指节、第三指节以及掌心部分却拍不到，这种拍手疗法因为缩小了打击面，所以效果会差一些，但只要拍打久一点，不会无效。

3) 局部拍手疗法

即以右手的四指与左手的四指互拍，以右手掌的右侧拍左手掌的右侧，以右手掌的左侧拍左手掌的左侧；以右手掌的上部拍左手掌的下部，以右手掌的下部拍左手掌的上部，以右手掌的下部拍左手掌的掌心，以左手掌的下部拍右手掌的掌心。

★4) 双手背对拍、双虎口对拍、弓手对拍、掌刀互拍、手心拍掌背

左右掌背互拍、左右手虎口互拍、两手掌弯曲互拍、以一手的掌心拍另一手的手背；以一手的手刀，打击另一手的掌心；以一手的掌心拍另一手的虎口、两手握拳对拍。右脚前进时拍一下，左脚前进时双手向后甩，时间约各数分钟。此拍手法的好处是手上六条经脉--手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经、手太阳小肠经、手少阳三焦经、手阳明大肠经都刺激到了。如此即可促进心肺大小肠三焦的功能。

2、注意事项：

1) 拍手方法：认真用力拍**15分钟，100下/每分钟**，连续练**15分钟**（可用任何姿势）。

2) 可坐着、站着拍手、.边走边拍、原地踏步拍手等，可随意。

3) 拍手前后喝些开水或新鲜果汁作为配合。拍完后，精神振作，

心情开朗。

4) 若想百分之百治愈各种慢性病，患者仍须配合其他方法，注意饮食，服用对症的中药才行。

5) "拍手疗法"饭后至少要过半小时才能练。开车若遇到红灯是最好的拍手时机，若将车窗关起来，声音不易传到外面，不至于制造噪音。一面等绿灯，一面拍手，善用零碎时间，一举两得。

6) 怀孕的人做任何运动都不宜太激烈，否则有伤胎之虞，进行"拍手疗法"亦然，不宜发出太大声响，否则胎儿之神识会受到惊吓。因此，孕妇只宜用空心掌拍，或用局部拍法。妇女若来月经，可暂停拍手，否则月经不易停止。

7) 老年人体弱而两脚无力，进行"拍手疗法"时，最好一面走一面拍，或一面拍一面踏步，若只是坐着拍手，而两脚不动，气血灌注两手过多，双脚将更加无力，切忌！

★二、“举手疗法”

"举手疗法"的治病原理在于：我们的两手有六条经，亦即心经、肺经、心包经、大肠经、小肠经、三焦经，它们的气血通畅与否，牵涉到我们的神经状况、消化状况、呼吸状况、排泄状况、睡眠状况。当我们举手练习时，我们就自然为这六条经脉灌满了气血，同时也迫使气血贯通于此六经之中；这样，气血不至于郁积于内脏，而达到排毒的目的。

如果能让"举手疗法"获得最大的治病强身效果，最好采用站立式的"举手疗法"，亦即是举起双手的同时，也让双脚的脚跟站起，如此则更易于使气血向下灌注于大腿、小腿、脚掌，促进脚上六经气血的通畅与旺盛。脚上的六经是肝经、脾经、肾经、胆经、胃经、膀胱经，它们的通畅与否，与人体肝肾肠胃的功能密切相关。

方法：两手臂伸直，向身体的两侧平举（不是向前平举，也不是向头顶上方垂直而举，手心方向任意，站着坐着均可）。

刚开始练"举手疗法"，只能举**5**分钟，可循序渐进，若想达到明显的治病效果，每次举手须持续**20**分钟才行。无论哪一种举手疗法，时间一长就会很难受，并有酸痛麻胀之苦。然而此功的奇妙之处，正在于它的酸痛麻胀。酸痛麻胀所显示的即是身体气血阻塞的现象。为了要持久举手，手臂必须调动许多气血来支应，在调动气血的过程中，凡有阻塞之处必然引起酸痛麻胀。只要忍受酸痛麻胀到一定的时间，酸痛麻胀的现象一定会解除，这表示阻塞已被打通。引起阻塞的原因乃是身体的毒素，亦即是有害人体的物质，如尿酸之类。

身体中的毒素，也可说是（污染物），多半是人体在吸收食物后，进行新陈代谢中的产物，这就是"吃得多，病也多；吃得好，死得早"的道理，它们往往停留在血管、肌肉、筋骨、关节以及脏腑的空隙中。使肉体慢慢僵化、老化。

注：举手时，要心无旁骛，内心愈空愈好，愈静愈好，不可一面举手一面看书，或一面看电视。内心愈专一，愈放松，效果就愈好。练举

手疗法时，假以时日，随着功夫的自然进步，两手臂的酸痛麻胀之感，渐渐减轻，经络气脉畅通，整个身心变得无比的舒适。

练举手疗法时，可将两手不断抖动，或将手心不断翻转，但手臂不可下垂，也不可以向头上举。酸痛时，可以放下休息一会儿再举，一般双手若能连续平举**30**分钟而不抖动，就可使各种疑难杂症好转，包含癌症。

★三、甩手（5~10分钟或重甩100下）

手上有三阳经与三阴经，其气脉畅通与否，与心脏、肺脏、大小肠的健康有很大的关系。因此，双手无力的人，可以断定此人心、肺、大小肠也不好。甩手的目的是将气血灌注于手臂、手掌、手指。其作用是畅通全手之经络气脉。甩手时双膝微屈，可以增加双腿的力量，使气血下注，发挥清气上升，浊气下降的妙用。足部亦有三阳经与三阴经，其气脉畅通与否，关系到肝胆、脾胃、肾、膀胱的功能，因此欲强壮这些脏腑，不可不锻炼人的腿、脚。

两脚分开与肩同宽，双膝微屈，上身正直，脸朝前方，双手同时向后甩，手心朝后方向上。甩的力量，可凭个人的体力斟酌。重甩的好处是运动的效果大，但隔天肩膀会酸痛，过几天才会习惯。轻甩的好处是做起来轻松，但必须甩久一点才有效果。

★四、握拳（非常简单）：

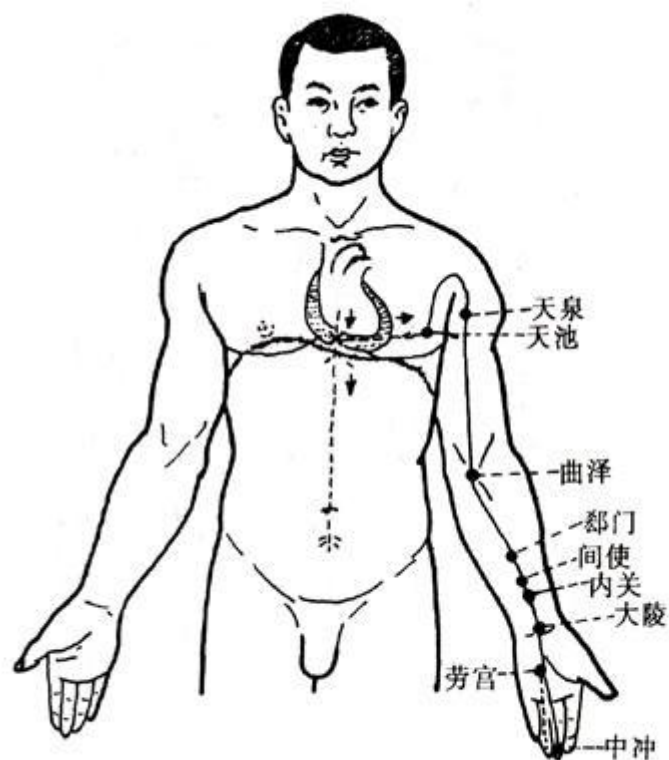
以两手配合脚步，用力握拳，以强化手掌筋骨之力，从而强化手部末梢神经，来促进全身之健康。这一个动作，相传是源自"达摩易筋经"，对于强壮身体，颇有实效，据说岳飞曾练过此功法，造就其过人的臂力。

★五、手掌拍手臂

手上有六条经络，心包经、肺经、心经、大肠经、小肠经、三焦经，见下图：

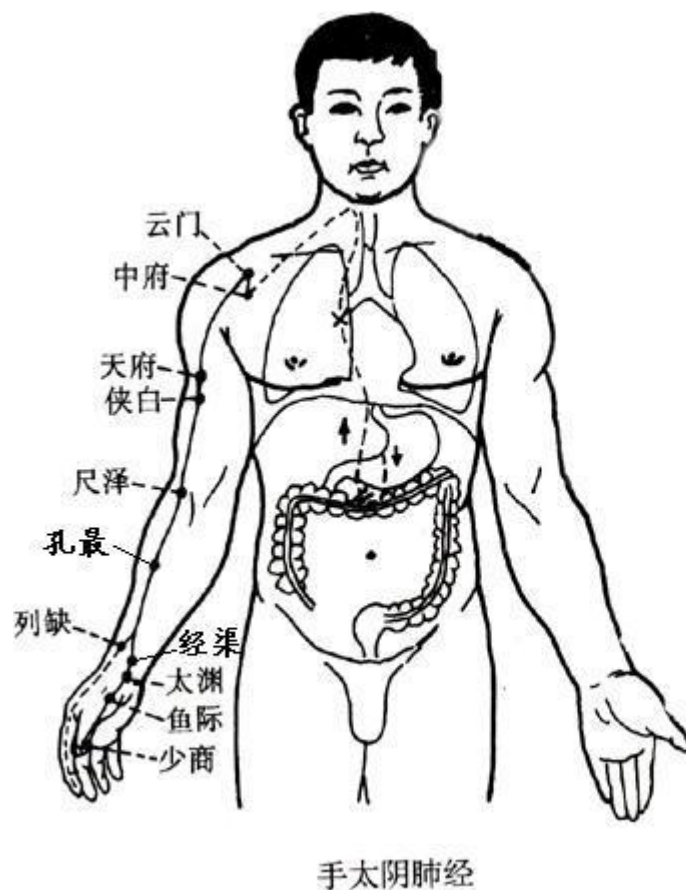
方法：左右手分别拍另支手的手臂内、外侧：以右手掌拍左臂内、外侧，以左手掌拍右手臂内、外侧，轮流互拍。时间约数分钟。可根据自身的状况，重点选拍。

1、手厥阴心包经上有9个穴位，这条经脉直接关系着心脏的健康，此经脉不通畅，就会表现为：手心发热、腋窝肿胀、胸闷、面赤、心律不齐、头晕眼花等。通过拍手疏通心包经，则可以治愈心血管系统和神经系统疾病，如心痛、心悸、心胸烦闷、癫痫、呕吐、疮病及肩肘疼痛等。



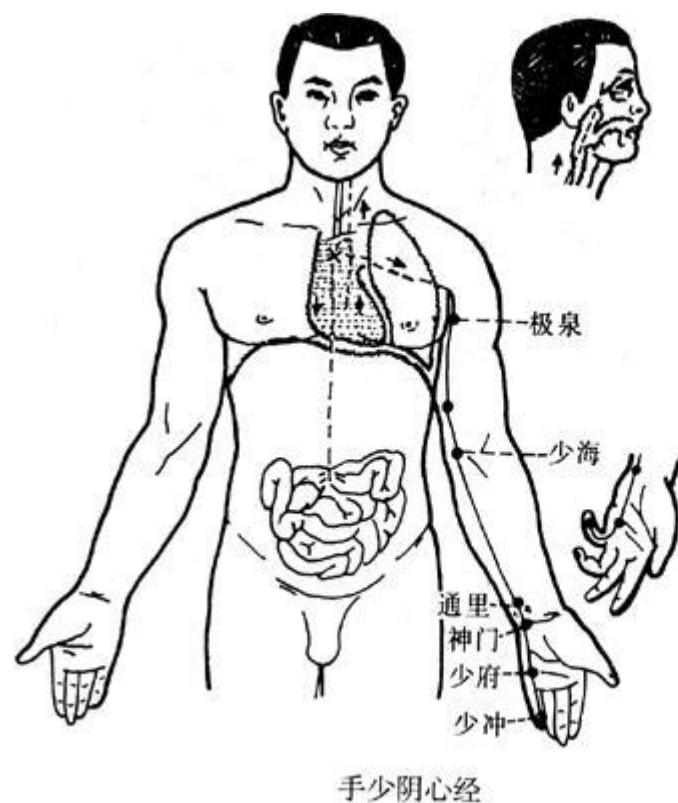
手厥阴心包经

2、手太阴肺经上有**11**个穴位，这条经脉不畅，会表现为：肺部胀满、气喘、咳嗽、锁骨疼痛、肩背疼痛、小便发黄等。拍手疏通手太阴肺经，则可以治愈喉部、胸部和肺部疾病，如咳嗽、气喘、咳血、伤风、咽喉肿痛、肩背寒冷、胸痛、吐泻、痔疾等。

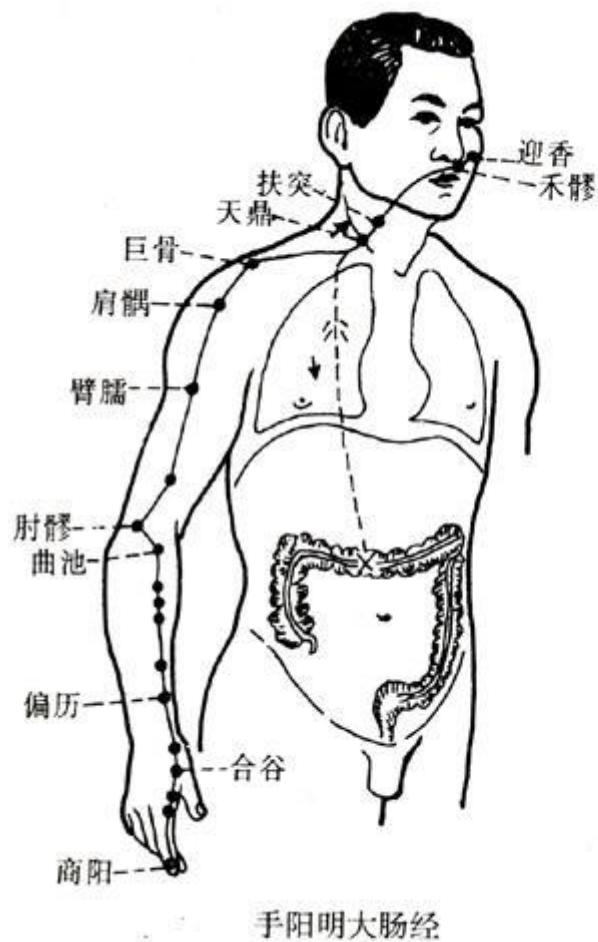


3、手少阴心经上有**9**个穴位，这条经脉不畅，会表现为：咽喉干燥、心烦、口渴、前臂麻木、厥冷、手心发热和两眼昏花等。拍手疏通手少阴心经，则可以治愈胸部和心脏部位的疾病以及神经系统疾病。例

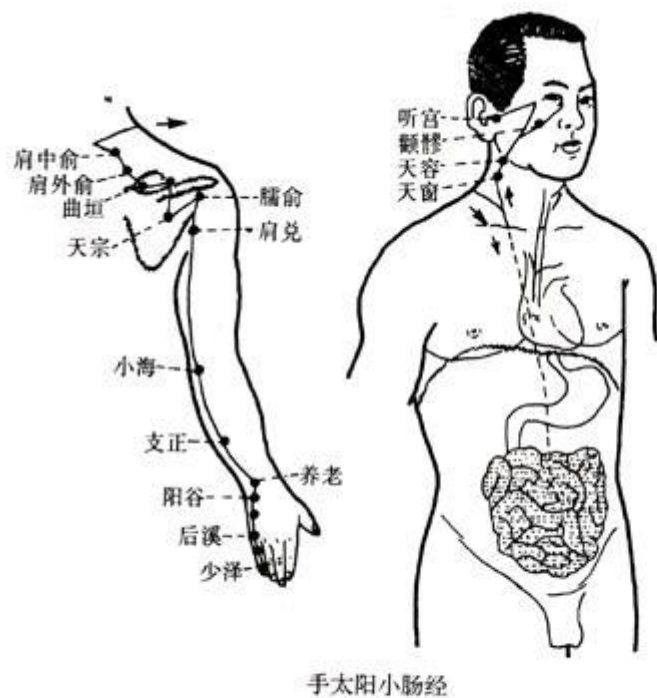
如，心痛、心悸、冠心病、失眠、咽干、口渴、癫痫及上肢内侧疼痛等。



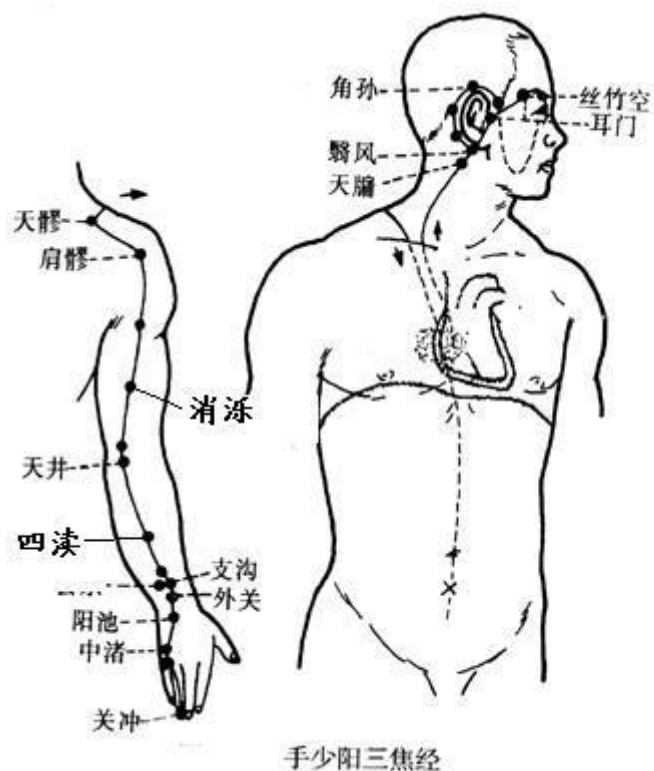
4、手阳明大肠经共有**20**个穴位，这条经脉主要与人体的消化系统相关，消化系统出现了问题，人就会"上火"，喉咙、牙齿就会疼痛，脸上就会出现痤疮、雀斑、酒糟鼻等。刺激拍打手阳明大肠经上的曲池、三里和合谷等穴位，则可以治愈肠胃疾病和眼、耳、口鼻、喉等五官疾病。例如，耳聋、齿痛、咽喉肿痛、腹胀、腹泻、口眼歪斜、便秘、经闭、水肿、上肢不遂、高血压等。



5、手太阳小肠经共有**19**个穴位。这条经脉不通畅，身体就会出现耳聋、面颊肿胀、喉咙痛、颈部痛、颌下痛、肩胛痛、上臂痛、前臂疼痛等症状。拍手打通这条经脉，则可以治愈腹部小肠与胸、心、咽喉等部位的疾病。例如，头痛、目翳、乳痛、乳汁少、腰背痛、疟疾、黄疸、癰疽等。



6、手少阳三焦经有**23**个穴位，这条经脉不畅，身体就会出现耳
 聋、耳鸣、耳痛和咽喉痛。拍打疏通这条经脉，则可以治愈耳聋、耳鸣、
 耳痛、目赤肿痛、水肿、小便不利、遗尿以及肩臂疼痛等疾病。



六、拍拍脸、耳、头、颈、腹

1、指压按摩脸部

以两手指按压推拿两眼四周、鼻子两侧、嘴巴四周，以保养视觉神经、嗅觉神经、味觉神经。

以两手指搓揉拉扯左右耳朵，因为耳朵有耳穴。针耳穴也是中医治病的方法之一。耳朵的穴道很多，耳穴的气机，关乎全身的健康。因此利用走路健身的时间，同时以两手搓揉拉扯耳朵，也大有助于人体的整体健康。

2、拉扯按摩耳朵、指压按摩头部

拉扯按摩耳朵，并以两手的指端，同时轮流按压扣打整个头皮。中医针灸有所谓的"头皮针"。"头皮针"即针刺头部的穴道用以治病，可见

头穴的气机也是关乎人全身的健康，所以利用走路健身的机会，以手指轮流按压扣打整个头皮，对于人脑部功能及全身健康大有帮助。

3、以两手手指按压颈部的前后及两侧。颈部是头部与胸腹的桥梁，有六条阳经经过，也有不少穴道，每天加以指压、按摩，对健康也很有帮助。

4、指压按摩胸：

用左右手指按压肋骨沟及胸骨。如此可以强化肺部呼吸的功能。而上述的脾经、肝经、胃经、肾经也是经过肋骨。因此按压肋骨，也有助于肝肾脾胃的功能。

5、按摩背部

以两手握拳，再以拳的背面按摩背部及脊骨。背部有许多膀胱经的穴道，脊椎骨的每一节都有督脉的穴道，多多按摩大有助于人体的健康。

督脉是人体阳经的总督，六条阳经都与督脉交会于大椎穴上，督脉有调节阳经气血的作用，既可以抵御外邪，又可以温通经脉，滋润五脏六腑。两手握拳按摩后背督脉上的命门穴，则可以益气补肾，强腰壮阳，扶持正气。

在按摩督脉穴位的同时，也可以按摩后背膀胱经上的穴位，这样就可以一边壮阳补肾，一边排毒。治病强身的效果则会更加明显。

6、双手掌背打尾椎骨上部、拍打左右臀部外侧

拍打此处可加强督脉的气，从而促进排便，排便亦即是排毒，对人体健康至关紧要；以左右手掌背轮流拍打左右臀部的中线，这是足太阳膀胱经所经过的地方。拍打膀胱经有助于利尿，利尿也是人体排毒的重

要机制。最后要拍打的是左右臀部的外侧，这是足少阳胆经所经过之处，目的在促进胆汁分泌。胆汁有助于消化、排便，对健康也很重要。

7、指压按摩腹部

左右手指压、按摩上腹及下腹。上腹及下腹共有任脉、足阳明胃经、足少阴肾经、足太阴脾经、足厥阴肝经经过。轮流轻拍或指压按摩此二部，有助于加强脾胃肝肾的功能。

任脉循行于腹部正中，总揽全身的阴经脉气，负责人体的精血和津液。如任脉不畅，泌尿生殖系统和下腹部就会出现问題，例如，月经不调、阳痿、疝气和盆腔肿块等。指压按摩腹部任脉，则可以刺激人体性激素的分泌，调节人体的阴经，从而延缓衰老。

足厥阴肝经左右两侧共有**28**个穴位，肝经是人体排毒最重要的经脉之一。肝经不畅，就会出现腰痛、腹泻、胸闷和遗尿等症状。指压按摩肝经，则可以治愈肝胆疾病、泌尿生殖系统、神经系统和眼科疾病等。

足太阴脾经共有**21**个穴位，此经脉不畅，人体就会出现舌根发紧、胃脘痛、腹胀、噎气、全身无力等症状。按摩刺激足太阴脾经则可以调节脾胃，治愈脾、胃等消化系统疾病。

足少阴肾经共有**27**个穴位，是与人体的脏器联系最多的一条经脉。按摩刺激肾经，则可能治愈泌尿生殖系统、神经系统和消化系统疾病，例如，遗精、阳痿、月经不调、哮喘、头昏目眩、尿频等。

足阳明胃经共有**45**个穴位，指压按摩这一经脉，可以治愈胃肠消化系统、神经系统和呼吸系统疾病。例如，胃病、腹胀、呕吐、咽喉肿痛和中风偏瘫等。

★8、拍打膀胱经：

足太阳膀胱经是穴位最多的一条经脉，它主要负责人体的泌尿生殖系统、神经系统、呼吸系统和消化系统等。拍打疏通足太阳膀胱经可治愈疟疾、遗尿和小便不利等疾病。足太阳膀胱经是人体排毒最重要的经脉之一。

足少阳胆经是十二经脉中最长的一条，此经脉不畅，常常会有口苦、大便干燥、尿黄等症状，拍打左右臀部外侧，刺激足少阳胆经，则可以让肝胆相照，提升肝胆的消化、供血和解毒功能。足少阳胆经通畅，体内的毒素就会通过肠道及时排出。因此，足少阳胆经与足太阳膀胱经都是排毒最关键的经脉。

★七、闭气（西藏人把它叫做"宝瓶气"）：有明显的退火作用，对于平常火气太大的人颇有帮助。

四肢若缺氧，四肢便会感觉无力；大脑若缺氧，脑力便会变得迟钝不灵光；心脏若缺氧，胸口便会觉得闷，变得心胸不开朗，因此也快乐不起来。德国诺贝尔医学奖获得者瓦伯教授发现，当人体组织细胞中的氧含量低于正常值的65%时，缺氧的组织细胞就容易癌变。所以要维护健康，强化肺功能是第一步工作。肺是人体最大的内脏，欲治病强身，须先把肺强壮起来，强化肺功能的方法如练深呼吸、慢跑、爬山、游泳都可。但练"宝瓶气"效果最直接、最快，对于治疗百病都有辅助作用，其重要性甚至超过中药。原因在于它能在四五天内迅速提升、加强人的肺功能。全身细胞获得充分的氧气之后，各部门的组织、器官、五脏六腑、四肢百骸，就可以正常地运作，不容易有缺氧的情况产生。

"宝瓶气"健身法最基本的效果是提升身体的免疫力，坚持练大可经年不感冒。此外，练"宝瓶气"的重要功效之一是防止得癌。癌症的原因有多端，其中非常重要的一个原因是缺氧，癌细胞是一种不需氧气即能繁殖的细胞，若人体的血液缺氧，即提供了癌细胞繁殖的诱因。如果已下定决心每天练"宝瓶气"，建议买电子定时器，每次能闭气多长时间就非常清楚。如果您尚未买电子定时器，暂时使用手表计算每次闭气的秒数也未尝不可。最好不要用心中默数的方法来计算，因为这样是很难准确的。



1、最简练法：吸一次气闭住，等到受不了之后不马上呼出，接着吸第二次，使肺部更加饱满，此时可继续闭气**10秒或20秒**，受不了之后又可接着吸第三次，继续闭气，总共吸几次本无限制，原则是吸到不能再吸，闭到无法再闭，最后才由鼻孔呼出来。此法可使肺部之空气极尽饱满，无一肺泡不充满空气。

2、进阶练法：先吸饱一口气，然后用手指压住一个鼻孔，用力将肺中空气从另一个鼻孔射出，射尽后立刻再吸满一口气，接着再压住一个鼻孔，再将肺中空气射尽，如此反复，共三吸三射之后，肺中空气尽出，即开始停止呼吸，大约经十秒至二三十秒之后，全身会觉得非常难过，此时可以轻轻吸一口气，然后再闭气，闭气一段时间之后，全身又

难过起来，这时不可呼气而要接着吸第二口，然后再闭气。如此只吸不呼，大约分段吸气三至五次之后，就无法再吸再闭，这时只好将空气呼出，如此就算练了一下"宝瓶气"。

3、最讲究练法：以鼻孔吸气吸满，然后停止呼吸，接着收紧腹筋，使肚皮尽量贴向腰脊，下巴压住脖子，但脸要保持朝向正前方，头不可向下俯。此时胸部自然鼓起，横膈膜自然往上提，两肩亦稍微向上耸。闭气一阵子后，自觉难以忍受，不可呼气，但可以再继续补吸三四下，使肺部极尽饱满，若能保持**60秒**不呼气则效果较佳，至少须闭**15秒**才有效。

注：虽然说闭得愈久愈好，但也需用渐进法，才不会太辛苦。没有练过此法的人，起先会很不习惯，很难受，感觉头部胀胀的，有人会晕，有人隔天胸部会痛，这些现象都不用害怕，几天后就会习惯。若每下能**60秒**不呼气，每天只要练**3**下就够了。一般慢性病的患者每天至少练一次，有时间的练两次。成人每次练十下；小孩每次练三下。

八、脊椎运动（可使脊椎保持柔软）：

1、左右弯曲（30次）：先两脚站开与肩同宽，然后向右弯腰、弯脖子，弯曲度愈大愈好，至少耳孔要朝向地面，如此一右一左地弯脊椎，有如一根弹簧一样。一右一左要刚好配合一次呼吸。有慢性鼻炎、头痛的人，必须做**200~400**下，效果会很好。

2、向前弯曲（30次）：亦先两脚站开与肩同宽，然后两手手指交叉，掌心向下，身体向前弯时，一面呼气，尽量使掌心贴近地面。逐步到最后可以贴到地，然后直起来。

3、向后弯曲（30次）：身体向后弯，先使脸朝向天，再尽量使头部靠向地面，使身体形成一个反弓字形，胸腹朝天，腰脊朝地。此时一面吸气或一面呼气皆无不可，向后弯曲以后，接着是恢复正直，如此为一次。

4、向后旋转（30次）：两脚不动，头部向右后方旋转，身体也是跟着头部向后扭转。此时亦配合呼气或吸气。向右后方旋转后，接着是向左后方旋转，亦配合呼吸来做。旋转时，头部大约可转到将近**180度**，如此一右一左为一次，。做此动作会头晕的人，可闭起眼睛做或将动作减慢。

5、头脚悬空（7次）

头脚悬空的方法是，身体平躺在硬板床上（弹簧床不宜）仰卧，先抬起头来，大约离床板二三十厘米高，**40厘米**高亦无不可。接着抬起双脚来，高度与头部相同，膝部可微屈，不屈亦可。然后保持这种头脚悬空，身体呈**V**字形的姿势，直至不能支撑，就可放下休息。休息过数秒后，接着做同样的动作，共**7次**。

头脚悬空的目的是要使腰部、背部、腹部，连带胃肠、膀胱、肝脏、肾脏、胰脏、子宫、卵巢、睾丸都呈紧缩的状态，从而促使其中血液换新，循环良好。它是一种最微妙的内脏运动，可以促进内脏机能，防止内脏老化。

6、跪后倾（30次）：

双膝跪于硬板床上或地板上，膝盖会痛的人可以垫毛巾或毯子。身体要正直，与小腿呈**90度**，双脚板立起，脚大拇趾面要贴住地板或床

面，臀部不可坐在足跟上。跪好后，一面吸气，一面身体往后倾斜约**40度或45度**，下巴要贴住脖子，换句话说，后倾时脸部不是朝向天空，而是朝着前上方。接着身体恢复直跪的姿势，一面呼气，如此为一下，共做**30下**。

这个动作的目的在于锻炼腹部、背部、腰部、脚部的力量，从而有益于内脏的健康。它的疗效广阔，可治胃肠、膀胱、卵巢、子宫、肾脏、胰脏、肝脏等方面的慢性疾病。

★九、胃肠运动（又名腹式呼吸，**3～5分钟**）

这种顺气疗法原名腹式呼吸法，因为能治胃肠的病，所以叫做"胃肠运动"。

采取立姿，必须于空腹时练（若吃饱练会干扰消化，容易造成腹部不舒服）。所谓胃肠运动只是一种凹缩腹部又放松它的动作，因为练时必须配合呼吸，所以名为腹式呼吸法。所谓腹式呼吸有两种：吸时收腹，呼时松腹，叫做"逆呼吸"；吸时松腹，呼时缩腹，叫做"顺呼吸"。此法可根治胃肠出血、便秘、失眠、习惯性下痢、阳痿、胃肠溃疡、腹胀、消化不良、打嗝太多、妇女月经痛、月经量太少、月经收不住且拖太久。严重失眠的人，半夜可以起来练**20分钟**再回床上睡，保证有效。

十、拉筋：



"人老筋缩", 全身的筋缩短了, 浑身就会变得僵硬不自在, 气血循环不良, 新陈代谢变缓, 于是百病丛生

1、拉腹筋: 在床上或软垫上跪下, 让脚背贴在床上或软垫上, 然后将两脚后跟往左右两侧拉开, 再使臀部落下, 坐在床上或垫上, 然后让身体慢慢向后仰。先使头部碰到床上或垫上, 然后背部慢慢躺下去, 面部朝天, 背部贴紧床上或垫上, 保持**60**秒再起身。这个动作常导致脚筋的酸痛, 宜忍耐。做久了酸痛会减轻, 使人不至于忍受不了。

2、拉背筋: 分为两种拉法。第一种是, 在床上或垫上先伸直两腿, 然后再以额头碰膝盖, 至少碰**10**下。练时两腿要尽量伸直, 尽量不要使膝盖向上弓起。第二种是, 坐在床上或垫上, 使两脚合掌, 掌面向上, 两脚小趾并拢, 然后以额头碰脚大拇趾, 至少碰**30**下。刚开始较难碰到, 练久了就会碰到。

3、拉腿筋: 拉腿筋又叫做"劈腿", 它的动作是让两腿往左右两侧劈开。刚开始时, 臀部距离床面或垫面很高, 但只要不灰心, 持之以恒, 有一天臀部就可以贴紧床面或垫面, 使两腿成为一直线。

★**4、拉手筋** (功效是使肩膀筋骨放松, 治肩周炎有效): 先以右手的手掌背贴住背脊, 掌心向外, 手指朝上。然后再以左手手指从左肩向下伸, 与右手手指互勾。至少要用两手的食指、中指、无名指互勾。起先勾不到, 可以用绳子做成绳环帮忙。以左手握着绳环向背后垂下, 让右手的手指勾住, 再以左手用力向上拉高, 手筋酸痛要忍耐, 拉数分钟再放开休息。

★**5、拉颈筋:** 站立、两脚与肩同宽, 然后使身体慢慢向右侧弯, 必

须弯到右耳孔朝向地面，接着使身体慢慢向左侧弯，也弯到左耳孔朝向地面，如此一左一右，一直连续做，至少**3**分钟，大概可以做**120**下。如果有慢性鼻炎的人，这个体操动作，每天至少要做到**10**分钟。等慢性鼻炎好了，可以减为每天练**3**分钟。

（台湾著名中医师行医心得）

[海量医学电子书免费送，立刻\[点击订阅\]\(#\)](#)

