

循经指压疗法

陈玉琴

自序

我没有进过医学院，更没有学过解剖学。我是一个自学中医的人，思考问题本着简单化和直观的原则。《循经指压健康疗法》就是我二十年实践的心得体会。愿以此作向资深的中医师请教，尤其是中医大的教师，如果你们觉得有用，我将感到无比高兴。也希望能为关心自己健康的人们提供一种选择，或许循经指压能够为您提供一种掌握健康主动权的操作方法。《循经指压健康疗法》基于如下结论：

人要健康，只要血多。要血多，只要早睡加敲胆经。早睡是造血时间的保证。人并非二十四小时都能造血，古时候的人都是日出而作，日落而息，人体造血是有特定时段的，这是天人相应的结果，是不能任意改变的。

一、经络只不过是五脏六腑的通道。症在四肢五官，病在五脏六腑，所有的症都是内脏问题在体外的表现。

二、指压。推拿。针。灸。拔罐。刮痧都不治病，只不过是疏通经络，经络疏通了人体的一些症状也就随之减轻或者消失了。

三、人体的病是人体自己修复的。

四、敲胆经是造血材料的准备。

五、脂肪不是营养过剩，脂肪是人体能力不够时排不出去的垃圾，那个脏器能力差，那个脏器的经络外面堆的脂肪就厚。

六、人体健康与否取决与人体总血流量的多少，血色素只是代表一滴血里红血球所占的比例而已，血色素及格与否并不能证明人体维持生命所需的血液总量是够还是不够。

七、西医的不治之症并不是病，而是人体对于身体出现缺陷时的补救措施外在的表现。癌细胞不是人体的敌人，不是变异，是人体能力不够时生产的残次品。当人体能力恢复时，人体会生产巨噬细胞清理这些不及格的产品，重新生产正常的细胞来修复被破坏的组织。癌细胞虽然是残次品，但它对人体是有帮助的，就象穷苦的人，衣服撕破了，他没有同色系的布和线来补他的衣服，只能有什么补什么上去，虽然不好看，但能穿，人体的组织遭细菌病毒破坏后，残次品的癌细胞修复了组织，使人体不会因为失血而死亡，他是人体无可奈何下的产物，对人体是作出贡献的。同理，糖尿病不是病，是人体为了自救而采取的应变措施，当人体维持生命的能量不够时，人体就会分解自己的肌肉为糖分来维持生命，这是一种临时的应变措施，一旦人体蛋白吸收够了，人体首先选用蛋白，这样血液里的糖分就会多起来，因为分解肌肉为糖分的机制并非说停就停，糖分的浓度要达到一定的值才能给大脑一个信息反射，新的指令才会形成，而且原来释放在血液

里的指令也一定要用完。所以血糖高的人当他的血糖有时高有时不高时，他的问题就接近尾声了。再有，肾上腺素是使人体血压升高的因素，这是西医界研究的成果，但是当人体血压高的时候，西医检查这些人的血液，并没有明显的肾素血管紧张素增加的迹象，结果高血压的原因就变得不明白了。西医讲究的是空间，中医讲究的是时间，肾素和血管紧张素确实是人体为了提升自身的血压而增加的激素，由于人体的血总量不断下降，血管里有了沉淀的垃圾，血管的弹性变差了，不能帮助心脏把血送到四肢送到大脑，血管紧张素可以使血管弹性强化，血总量的下降使人体五脏六腑的功能随之下降，肺气的下降，使肺的布水能力不足，血液就变得粘稠，这是一种渐变，粘稠的血液使心脏不胜负荷，人体用增加肾素来帮助心脏搏动，但这时候你是看不到血压高的，因为这时候人体血管里的血流量是很少的。当人体的总血流量不断提高，血管里的血多了，而肾素与血管紧张素尚未撤除或减少，这时候我们就看到高血压了。高血压是人体调节过程中看到的一个现象，这个调节是要有条件要有时间，但绝对不是一个终身病。

实际上西医能治疗的病，中医都能治疗，而且应该实行地区医疗自保，中医擅长治未病，用中医的方法对地区民众进行定期健康检查，其保健的结果一定会让全世界惊讶。循经指压疗法希望会得到经络研究专家的关注。

陈玉琴

目录

原理	7
人为什么会生病?	7
为什么敲胆经?	7
为什么压心包?	9
人体健康观.....	10
操作方法.....	11
注意事项.....	12
血气上升后出现的现象.....	14
修理肾脏.....	15
修理大肠.....	15
辩证方法.....	17
治肝须先治脾，治心须先治肺，治肾必先治心，治脾必先治肾这是五行原理。	17
工具.....	22
基本方法	22
循经指压:	22
怎样观察人体状况:	24
压心包经:	25
压肝经:	26
压其它经:	26
常见病治疗:	27
癌症.....	27
五官科:	28
牙痛.....	28
鼻炎.....	29
流鼻血.....	29
咽炎与视网膜炎.....	29
扁桃腺发炎.....	29
近视与远视.....	29
眼睛很痒.....	31
耳朵发胀.....	31
慢性咽炎.....	31
内科.....	31
头痛.....	31
偏头痛.....	32
头晕.....	32
眩晕.....	32
中度的抑郁症.....	33
发烧.....	33
风寒.....	33
咳嗽.....	34
小孩易感冒.....	35
腹泻.....	35

便秘.....	35
内分泌混乱.....	36
早搏.....	36
高血压.....	36
血脂高.....	37
血小板少.....	37
贫血.....	37
哮喘.....	38
胆囊切除.....	38
胆结石.....	38
腰酸.....	38
帕金森氏病.....	38
前列腺炎.....	39
尿失禁.....	39
糖尿病.....	39
尿毒症.....	40
静脉曲张.....	42
大三阳小三阳.....	42
晚期肝癌.....	42
骨质疏松.....	43
股骨头坏死.....	43
关节炎.....	44
胃病.....	44
胃痛.....	44
脾脏问题.....	44
肝脏问题.....	44
脂肪肝.....	45
清肺热.....	45
外科.....	45
痔疮.....	45
小臂和小腿肿.....	45
腿痛.....	46
脂溢性脱发.....	46
白癩疯.....	46
寻麻疹.....	46
湿疹与过敏.....	47
皮肤痒.....	47
香港脚（水泡型）.....	47
狐臭.....	47
妇科：.....	48
乳腺增生.....	48
阴道炎.....	48
宫颈糜烂.....	49
月经异常.....	49

痛经.....	49
血崩体虚.....	49
输卵管堵塞.....	50
卵巢囊肿与子宫肌瘤.....	50
子宫囊肿.....	50
其他:	51
晚上梦多.....	51
夜里常醒.....	52
打呼噜.....	52
腰酸背痛.....	52
孩子吃饭的时候喜欢喝很多冷水.....	53
爱吃甜食.....	53
抑郁症.....	53
幻听.....	53
酒精中毒.....	54
谢顶.....	54
打嗝.....	55
心肌缺血（体质弱，平时精神也不太好，常有疲倦感）.....	55
眼皮跳.....	55
一直想睡觉.....	55
睡懒觉.....	55
中年长痘痘.....	55
头发早白.....	55
腿冷与后背冷.....	56
体重问题	56
减肥.....	56
腋下胀痛.....	59
爱出汗（自汗）.....	59
盗汗.....	60
手脚出汗.....	60
身热.....	60
喝了水就要去尿.....	60
头发在两个月内全部掉光（14岁的小女孩）.....	60
指甲问题.....	60
实践中的体会	61
望诊.....	61
解惑.....	62
得气.....	63
经络走向等.....	63
常用穴位	63
小秘方	63
理气与破气.....	64
清肺热.....	64

中医基础知识	64
人体经络图	64
十二经别	64
十二经筋	65
十二经脉	65
脏腑与时辰的对应关系	66
十二时辰配十二经络表	67
穴位压痛诊断学	67
特定穴	77
切脉方法简述	84

循经指压疗法

原理

人为什么会生病？

人体生病绝大部分是在三个状态下，一是下坡状态，二是上坡状态，三是有情绪干扰状态。当人体一路下坡，能力不胜负荷时，人体身体里最差的部件就会有问题显现，当这个人的能力继续下降时，**不仅原来的问题会继续存在，而且会增加新的问题，这样的病就是下坡路上的病。**人体开始上坡了，也就是人体的气血不断增加，人体会根据自己增加的血的多少，原来身体存在问题的大小量力而行，又由于人体是一个整体，人体的五脏六腑是一个平衡体，因此决定了人体的自修复是一个螺旋形的上升态势，所以他的修理过程给我们的感觉**是一会儿这里不舒服，过一阵变成那儿不舒服了，**结合对人体血管的观察，对肌肤的观察等我们是不是就可以找到答案。而且这时候因为人体有意识的自修理，所以有一个很大的特点，那就是无论他在修理哪一个脏腑，一定只有这个脏腑的一般的经络会痛或有积水。因为人体的有意识的自修理他只修一个脏腑的一半，另一半要等另外的时间才会修。中医有七情六欲都生病的说法，大部分情绪干扰而生的病是怒气与闷气，我们可以用压太冲与压膈俞来作个小小的检查，无论是怒气还是闷气都会冲击人体的内分泌，都会造成人体白血球不同程度的升高。这样一来白血球与身体里的细菌的搏斗就不是有的放矢，因而我们摸手背的温度与小腿外侧的温度可以同时是温热的，正常情况下，手背大肠经路过的地方热，那么小肠经路过的地方与小腿胃经路过的地方就都不会有热的感觉。

为什么敲胆经？

经络是人体各个脏器的通道，每个脏腑有自己的一定的通道，当哪个脏腑有问题的时候，那个脏腑的通道一定有阻塞现象。我们不可能替代人体去解决人体的问题，但我们可以帮助人体疏通他的经络也就是脏腑的通道，使脏腑的各种工作得以正常进行要打通经络，我用的是最笨的方法——循经指压。一套经络系统图，一套真空拔罐器，一双手。用手指一点一点地循经压经络。首先压一部分胆经，再压心经或心包经（视各人的情况而定），不论人体目前的血总量是多少，让人体的心脏搏动处于最佳状态总是正确的。然后根据人体的不同情况去压。所谓根据也就是人体哪儿不舒服，是那个脏腑的问题，就重点压那条经络。经络是人体的通道，当脏腑有问题时，他会慢慢地阻塞，当人体有感觉时，已塞得一塌糊涂，所以并非一朝一夕就能完全打通。而且经络自己本身没有动力，他的能否打通是取决于那儿的毛细血管的血的流动，所以要打通经络，必须提升人体的总血流量。随着人体总血流量的步步上升，经络就能一点一点疏通，人体的气机也就一步一步上升。他们是互为因果的。血的上升是斜坡状的，上升再慢，只要是上升，血就会多起

来，人体气机的上升是呈螺旋状的。因为人体的五脏是必须同步上升的，他们是互相资生，互相制约的。

敲胆经这么一件小事，一个小小的动作，既不需要花钱，也用不了几分钟，为什么有那么大的功效，因为他是人体健康的保证，〈黄帝内经〉上讲：“凡十一脏，取决于胆也。”人体的心、肝、肺、脾、肾等等，每一个脏腑都各司其职，哪一个脏，哪一个腑不重要，按我们的想法应该是心脏第一，为什么把胆囊提到那么高的位置？想通了也就理解了。人要活下去，首先要有养分，没有养分孩子长不起来，没有养分成人活不下去，没有养分人体的血造不起来，没有血人体的五脏六腑的气机不仅不能升腾，而且维持不下去。养分的来源当然是进食，让人们吃了足够的食物，虽然有牙齿的帮助，胃的蠕动，但如果没有胆囊分泌的胆汁参与或分泌的胆汁不足，我们人体是吸收不到足够的养分的，所有的孩子出生时，除非有先天性缺陷，他们的五脏六腑应该都是可以的，就象出厂的成品一样是合格品，而出生后他们生活的环境是在地球上，是人类的老家，在地球上会遇到的问题应该说也是老问题，每个人类的后代都应该有能力应付，为什么有的孩子会有一大堆问题解决不了，人不是都有本能的吗？理由只有一个，那就是孩子出生后遇到风寒问题时，家长处理不当，甚至是刚出生时医院里处理不当。与风寒搏斗是每个地球村的人都会遇到的问题，也是人类能在地球村生存的条件之一。中医对于这一问题的处理是帮助人体把入侵人体的风寒赶出去，让人体的肺气得到宣泄。西医的方法是把人体感冒症状压制下去，当人体过一段时间又有能力要赶寒气时，再一次把它压下去，表面上风平浪静，实际上肺与风寒的搏斗始终不停，只不过表现的形式不同，肺实的孩子，皮肤就白，便秘严重，口干缺津，晚上睡得晚。肺虚的孩子皮肤就越来越黑，小便少，形体瘦小，不易入睡等。无论肺虚肺实，最大的伤害是金克木，造成孩子们胆汁分泌不良。并因此而造成其他的伤害。所以我听从“凡十一脏，取决于胆也。”的教诲，一切从胆治。让每个人身体不好的人都去敲胆经。事实上也真的很有用。

敲胆经的作用仅仅是强迫胆汁分泌多一点，而胆汁分泌多一点就会让我们吃下去的食物得到较好的分解，使人体能最大限度地得到所需的能量，在一定条件下又转化为血与其他生命所需的物资。而敲其他经络我们的目的是什么？他能解决的又是什么？敲压其他经络我们只是要帮助这个脏器里的积水出去使这个脏器能更好的工作。譬如我们压心经心包经后心脏的搏动力就会有所提高，对全身的供血情况有所改善，但是这个改善只是在一定的范围内，他不会在有朝一日让我们的总血流量有所提高，我们只能在原地徘徊。随着人体总血流量的减少，人体的五脏的气机也就只能在下坡的路上不断平衡。

至于为什么敲其他经络，又说不要刻意去敲打胃、大、小肠的经络，而对有鼻炎的人又要他

我们去压胃经，区别点就在原来人体是平衡的，我们就不要加以干扰，因为我们并不知道人体的下一步是想干什么？我们的轻举妄动只会打乱人体的安排。至于已经有症状的地方（无论它是在下坡路上还是在山坡路上），我们都可以帮助人体，我们的帮助无非是清理经络里的积液，有鼻炎的人就是胃里有个病灶造成对应的经络积液，有积液的细胞组织必然会膨胀，这样一来细胞壁就比较薄，细胞里的蛋白就会外泄，而我们是生活在一个细菌无处不在的环境里，细菌又是个无孔不入的家伙，它就是所有炎症的关键，压压胃经与相关的地方，使经络通畅，细胞壁恢复应有的密度，细胞里的蛋白就不会外泄，细菌没有“饭”吃，它不仅不能生儿育女在那里繁殖，连自己的生存也有了问题。

拿一杯鸡汤与一杯纯净水放在你认为最干净的地方，过一段时间（如果温度合适的话），你会发现鸡汤已经变质，而纯净水是好的。同样的道理，香港脚，蛀牙，灰指甲，结膜炎，中耳炎，妇科炎症等，问题不在细菌而在那里有人体外泄的蛋白，是体外泄的蛋白引来了细菌，我们与细菌是共存在地球上的。

为什么早睡？

造血的材料有了，没有一个人不会造血，因为这也是人体的本能，每个妈妈给孩子的血的多少是不同的，但肯定是不够的，从孩子生长发育到以后的生存，血都是人体不可缺少的，每个想要健康的人都应该关心自己人体的血有多少，虽然现在医学界没有血的总量的检测方法，但每个中医都能用望诊采证的方法告诉你，你的状态是好还是不好，你的气血是够还是不够，人体的零部件是好还是不好与血的多少不是一件事，你的零部件即使都好，非常好，但血不够，很不够，你会怎样？所以抓了胆汁问题以后，我们还要抓一个睡眠问题，要抓的是睡眠时间的多少，更要抓睡眠时段的对与否。人体的睡眠时段并非今天可以决定与改变。你是几点上床睡觉？有没有在造血时段内（人体的造血时间是天黑以后到 1:40 分以前）？

说早睡也不一定是说每个人都要 9 点钟就去睡觉，对年轻人来说对血气没少到一定程度的人来说 10 半到 11 点，保持收入略大于支出就好，这样的话人体每周就有 14 个小时左右可以造血，血生得快虽然好但是人体修理的幅度也会增大，所以血要上升但不要升得太快。

为什么压心包？

人体要健康首先要血够，没有一个人不会造血，这是人的本能，但确少了造血的材料或造血时间，人体的血一定会越来越不够用，但有了血还不够，还要抓心脏的搏动力，无论心脏有积水还是心包有积水都会影响心脏对全身的供血情况。所以抓这二条经络的通畅是非常重要的，当心脏有积水时，人体会有心慌的感觉，当心包积水时，人体会有胸闷，心情低下，心脉沉的现象，

如何让血多起来上次已讲过，只要坚持一个月就可以体会到，现在希望自己给自己压心包经，如果没有经络系统图，可以先压一个膻中穴，用手指，用小棍都可以，位置在两乳连线正中，不要太用力，只要一点点力就可以了，但要时间长，每次压要五分钟以上，同时最好让自己的意念集中在膻中穴上。为了让心包积水容易除去，可以先压脚跟外侧的昆仑穴各一分钟。

人体健康观

地球上本没有人，最早的时候甚至没有生物，是在特定条件下形成，演变，进化而来，这从人的胚胎发育过程可以看到一些，早期的生物是没有血管的，当然更没有神经，它们的生命交换是通过细胞壁，细胞质。细胞壁是一种结缔组织，当生物进化后，有了血，有了血管，当生物进一步进化后才有了心脏，心血管系统，才有了大脑，有了神经系统。而结缔组织仍然存在于人体内，担负一定的工作，由于他们形态各异，如心包膜，腹膜是大张的薄膜，其他的如切肉丝时经常遇到的白色的物质。人体要健康只要血多，要血多只要敲胆经与早睡，只要早睡(每天 10:30 以前/成人)加敲胆经(大腿外侧各 100 下/每天)，人体的血多起来了，人体会根据自己身体的具体情况逐步地有规律地进行自修复。没有人可以参与人体组织修理，医生也不行。人体的病只有人体自己才能修复，只取决于这个人目前的能力够还是不够，所有能力不够的人让他的能力上升，能力一上升人体的自修复功能也就会恢复。我们要做的和能做的只是配合人体。

一、让自己的心脏处于最佳搏动状态，压心经与心包经，使心经与心包经不积水。

二、让自己人体的每个脏腑的通道都通畅。因为人体在自修复的过程中，由于工作量加大，在修理的脏腑会有不能或没有及时排出体外的积液。用指压或拔罐，针灸，刮痧，拍打，拉筋等都能促进微循环毛细血管的运动，而毛细血管的运动直接带动了经络里组织液的流动，经络里的积水一出去，人体不舒服的感觉会立即消失。

之所以治疗变得如此简单，因为人体本是大自然最优秀的产物，他具备在地球村这个环境里生存的一切条件。从中医的角度讲致病因素，有风寒暑热，有贼风外邪，有七情六欲等，从西医的角度讲，生病是因为有细菌病毒的感染。人类在形成过程中，地球就是有一年四季的，贼风外邪就是西医发现的细菌病毒，早在人类之前就是地球上的一分子，所以人类本就有与风寒暑热打交道的能力，而与细菌病毒更是老对手，老朋友。医学本是用来帮助人类的，而不是替代人体，现在医学作为一种商业行为，为了获得最大的利润，越来越背离了救人的宗旨，明明可以根治的病，却让人吃一辈子的药象高血压，糖尿病，明明是误人的药，却用速效来引诱病人，象速效感冒药等。是现代的医学误导人们，有病就必须吃药。而不是引导如何让身体自己战胜疾病。

症在四肢五官，病在五脏六腑。所有的症都是内脏问题在体外的表现，比如：近视眼是由于

肾水不足以涵木，中耳炎是由于小肠有细菌感染的病灶，五十肩是由于大肠有细菌感染的病灶，香港脚是由于胃有细菌感染的病灶等等。

人体健康与否取决与人体总血流量的多少，现在没有这样的指标，也没有检测的方法，但中医通过望诊是可以了解的，人体总血流量要达到的最低标准：

1、血液：能进肾脏过滤，每天早晨起来的第一次小便一定是黄色的。

2、血液：能进肝脏进行清洗，手上的血管不仅看得见，而且颜色是浅绿色的。

3、指甲：不仅有月芽，而且有横向的条纹。人体手指甲上有的人有一个小月亮，有的人没有，上海有一家医学杂志上曾经征文讨论过这一问题，结果如何我没有看到，因为我不是每一期都看，我的看法是人体指甲上应该有小月亮，因为那代表人体有能力与肠里的细菌搏斗。

4、心跳：数数自己每分钟的心跳是多少？70？80？60？人体的心跳在70是一般情况，60跳就是血比较够的人，而80跳则是不够的人

5、牙龈：人体是在上升与否最好的观察方法是看患者的牙龈，当人体的血是下坡状态，那么这个人的牙龈一定呈收缩状态，而且颜色是深的，如果这个人的身体是在上升状态，那么他的牙龈一定是上牙牙龈往下延伸，下牙牙龈往上长，新的牙龈的颜色比较浅与牙龈根部的深色有明显的区别，看新牙龈的多少可以知道这个人的气血上升有几年了。

操作方法

操作方法有敲打和按压两种：

敲：敲胆经只要平坐，坐在一个凳子上将一条腿搁在另一条腿上面翘起二郎腿，用用自己的拳头自由落体的敲打就够了，不用太用力，也可以用棍棒来敲。从屁股开始敲，沿大腿外侧一直敲到膝盖。反之也是如此，每条腿每天敲两分钟左右就够了，敲的时间没有关系，因为目的只是刺激胆经，使他的胆汁分泌好一点，让人体吃下去的食物得到最好的吸收，为人体造血准备足够的材料。

按：按摩心包经是巡经按摩，不一定要找到正确的穴位，只要沿着这条线一点一点地按过去，每个点以痛为标准，凡是按到痛的点就要按到他不痛，不痛的点按到了就过去，按摩基本上都是从胸到手。可以先选一些穴位来做，如，膻中穴(是心包的募穴，在心包经别上)，天池，曲泽，内关，大陵，劳宫穴。以后再沿心包经别，心包经一路一点一点指压下来。按的关键是要按下去的，这一点一直能通到心脏里面，每一点按下去的时候力往里透，所以要时间长，而不是很重，这样才能得气。最好用听诊器放在腹部听，每一点按下去能听到声音就是成功了。心包经应该是两边都要压，压时要得气，不要太快，因为我们是要通过每一点传到心包上，使心包上的积液，

脂肪逐步排除，让心脏的搏动力增强，压时可以在腹部听，开始可能什么也听不到，但时间久了或压了几次后一定能听到流水声，声音也会由浑浊不清到清楚，甚至会很大声。开始每晚睡前做半小时。等到心包经压起来的水声比较流畅时，可以每周做两次，情况改善后，就可以随意了。

这里所述推拿是有点特别的，要坐在那儿慢慢地压，每次要一个小时以上，但**每次有一到二条经是重点**，其他只是招呼一下。

选好操作的时间

实际上，人体也不会乱弹琴的。它每次一定有一个主要问题，而问题所在的地方就是我们要压的地方，也一定是最痛的地方，因为那里有积水。只有有问题的地方才会有积水。所以会号脉判断就比较容易，不会的话，一是根据主诉不适。二是去找痛的地方，反过来进行诊断。

人体的血在一日之中的流注是每个时辰一个脏或腑，二十四小时一个循环，所以血管在手背上的情况就会有不同。这里说的要观察自己的血管变化是指同一个时间的血管情况，譬如每天清晨起床前看一下自己的血管，那么它一定是一天一天鼓起来，有一天发现自己的血管又看不见了或变细了，那就是人体把外循环累积的血调到某一个脏腑里去了。

为了疗效好可以配合一点时间，人体的血在不同时间是进不同脏腑的，在血流注的时间里压更好。

胆： 23：00—1：00 肝： 1：00—3：00 肺： 3：00—5：00 大肠： 5：00—7：00
胃： 07：00—9：00 脾： 9：00—11：00 心： 11：00—13：00 小肠： 13：00—15：00
膀胱： 15：00—17：00 肾： 17：00—19：00 心包： 19：00—21：00 三焦： 21：00—23：00

人体的血在二十四小时里流注的脏腑是不一样的，如果这样的话，敲胆经最佳的时间是11：00—11：30，压肝经是13：00—14：30。这是十二对时，因为血流注胆的时间是23：00—凌晨1：00，流注肝脏的时间是凌晨1：00—3：00。另外要注意的是我们国家只有一个时区，但因为地方大，所以要做一些调整，上海就好像比北京时间早半个小时。

注意事项

敲胆经

敲胆经是为了强迫胆汁分泌，不需要很用力，把自己的手举起来，随势下降敲打就可以了。一般不会敲出乌青来的，敲出乌青有两种情况，一，可能是太重了，等乌青退尽了再敲，每天每条腿只要二分钟，有时候忘记了也没有关系，用不着太认真。二，不是敲的关系，而是本身的凝血因子不够，平时皮肤也易出乌青。可以吃一点猪脚等带皮的食物，或吃小笼包(里面的汤水是猪皮熬的)，或吃一点<阿胶>，阿胶制品(驴子的皮)。不用太多，一周有一餐也就够了。

敲胆经，刚开始敲的部位有酸痛感是对的，其实先不敲，用手去摸摸看，也摸摸其他地方，就知道本来就是酸痛的，那是因为人体本身就在努力打通胆经这个通道，人体知道要想自己身体走向健康，首先要治胆。（黄帝内经）上就说：“凡十一脏，取决于胆也。”敲胆经只是用的一个土方法而已，当然也可以用药来解决。也可以用真空拔罐的方法，那就不会痛的了，可以循经拔三到四次，也可以滑罐，让皮肤有一点点红，不要拔出红印子。要停后全部退尽，没有痕迹。敲胆经后再加上适当早睡，人体的血就会多起来，人体就会有能力进行调节，有的人原来的血已经很少，但由于肝脏热，所以月经问题没有暴露，现在血上升，肝热下降了，月经会推迟是正常的，当血达到正常水平，月经也就恢复了，不用紧张的。人体是不会犯错误的。月经来时可以少敲或不敲。

血是人体的本，红血球是人体里的工人，血浆里的物质是人体生存的原材料。一个工厂缺少工人与原材料，这个工厂会怎么样。所以我们要想健康，血是关键，但血虽然要上升，却不要求升得太快。因为血升得快，人体的调动幅度也会跟着快。要求一个稳定的生态环境，不让自己走下坡路，如果一定要下坡，那么下坡得越慢越好，现在开始上坡，同样宜慢不宜快。人体比较舒服。

身体的保养是长期的，不要推动得太快，尤其是女生，只要能保持收入略大于支出就可以了，当人体的血不断上升，到一定层次时，人体是要全面改造自己的身体的。我们的愿望是长寿，并不是一定要把身体里的问题全部修好，血要上升，但要慢慢地上升，这样人体的修理幅度比较小，人体自我感觉就比较舒服，自己指压，拔管也容易解决。

人体的痛感是因为有地方阻塞，如果没有阻塞就不会痛。当然还有一种情况，那就是当人体的气血水平还比较低的时候，虽然有问题也没有明显的痛点，那就不用去压他，只要敲胆经与适当早睡，让人体的血多起来，人体会在他认为应该起动的时候开始调整自己的状态，那时候就会痛的地方按压了，顺其自然。人体的经络压起来，每个人或一个人的不同阶段痛点不一定相同，找到痛点就慢慢将他们压通，一定是对的，一时压不通。也没有关系，我们只要抓住人体整体在上升就可以了。身体里的问题多得很多的，总得允许人体一步一步地去修理啊。人体下坡是渐渐地，上坡也是慢慢的，上坡比下坡更辛苦。下坡时，人体没有能力处理的问题都丢下了，现在上坡了，这些丢下的问题是不是都要一件一件拿出来处理。我们是抓到一个人体健康的方向，不是马上治疗好所有的病，所有的病是由人体决定人体治疗，不过都需要时间。

敲胆经是让人体的气血上升，如果气很盛，血上升时气会跟着上升，让人不舒服，所以要先破掉一点气，然后开始敲胆经，以后遇到问题尽量不要生气，生气造成的病是很难治疗的，因为

人体是无法驾驭情绪的，而情绪却可以冲击内分泌，使身体内部混乱。女生的痛经(一部分)，腋下胀痛，小叶增生，乳房癌，胃出血，胃溃疡，白血病，红斑狼疮等都与情绪问题分不开。

开始怀孕以后就不能敲胆经，因为敲胆经会震动胎，但是可以用拔罐器拔大腿外侧，可以轻轻地拔罐，当然不允许拔出红的印子来，一直要等到宝宝生下来以后才能恢复。也不能让孕妇有痛感，会对宝宝有影响。如果脚有水肿，可以把手指放在肾经络上，用冥想的方法让水退下去，或轻轻的在上面动来动去，总之不能让孕妇有痛的感觉。

敲胆经只是让造血材料多起来，所以多敲少敲无所谓。但是人体的血多起来了人体就会开展自修复工作，这时候人体的平衡就一定会打破，对孩子与年轻人来说有问题也是轻的浅的。但老人就不一样了，他们晚上睡得早，现在又不工作，胆经敲得多的话，造的血就很多，修理的幅度是不是就会很大。老人的问题是不是一定比较多，比较深，比较重。所以老人要敲得少一点。孩子要敲得多一点。

血气上升后出现的现象

人体在敲胆经早睡以后他的血一定是增加的 当血有所增加的时候机体就会被激活，肠胃的蠕动就会加快，原来能量缺口越大的人，人体的胃口就会越好，一直要到人体自己认为能量够的时候，胃口才会调到正常范围。感觉肋骨部分有一种气窜的感觉，是以前生的气在动，如果在左面是怒气，在右边是闷气，可以用四个手指放在上面像弹钢琴那样上下动，动时虽然手指在变换，但都不离开原地，同时自己的意念最好集中在那里，这样就能帮助人体将原来的气往下降，随后排出体外。

血上升后心包打通了，肝经压到不痛了，就开始压心经，心经也压到不太痛的时候，人的个性就变了，会开朗，会有信心的。

血上升后，会进入内脏，到底先进哪个脏器由人体自身决定，但肯定是一个一个进的，如肾脏、肝脏等都不会左右同时进的，血进右面肝脏时，与肺的关系比较密切，往往表现出打喷嚏等感冒的症状，进左面肝脏时，与胃的关系比较密切，有口腔溃疡、胃口好或胃里的病灶有活动，人体有胃胀不舒服的感觉等。我没有看到书上是如何讲的，只是自己临床的体会而已，可以试试看。

人体的血多了，血会进脏腑，人体就会有相应的反应，不会判断，可以把心肝肺脾肾心包都选几个穴位压一下，那个经络上的穴位最痛就把那个脏腑的经络压到不痛。**另外看看自己早晨第一次小便的情况，小便变黄了，是肝脏的事，有泡泡是肾脏的事，舌尖红心烦是心脏的事，眼白兰、大便干、口渴是肺的事，胸闷自汗，早晨起床手胀情绪低落是心包的事等，总之一定有迹可**

寻。学会观察自己。

人体开始与病毒搏斗与进行自修复一定是工作量大增，因此也一定会有来不及及时排出的废液（生命交换中的垃圾），如果让他们堵在脏器里，我们就会有不舒服的感觉，所以压压肝经，不断地帮助人体，既可以让自已比较舒服也同时让人体的修理工作进行得更顺利。

修理肾脏

人体的肾在修理时，应该是有迹可寻的，譬如早晨第一次小便有泡泡，或颜色象茶（人体在处理肾结石，这时不要跳，怕结石移动，会有痛感），或有油（以前堆积在肾脏管道里的脂肪，其实油先看到），或似淘米水（人体堆在管道里的其他废物）。

修理大肠

太阳穴应与大肠经有关，太阳穴发涨，患者应该是肺，脾脉较旺，肚子有点鼓，平时有放屁，屁应是短的多，指甲应开始有月牙，指甲根应有些许浮肿，上述现象应该是人体开始修理大肠的表现，疏通一下大肠经，太阳穴就会不痛，修理告一段落，太阳穴痛的现象就会消失，但也可能肩周，上牙，手腕等地方会有不适，这些都是大肠经路过的地方，患者只要有这些地方对应的病灶，当人体开始处理时，一定会有不适感（即会有水肿，即经络有阻塞）。因为是与肠的细菌有关，所以一定与脾有关（脾主运化，脾是免疫系统的司令部），一定会有心包积液（脾的工作量增加，运化的能力就下降，心脏是工作量最大的地方，他每分每秒都在工作，也每分每秒有垃圾废物需要排除，脾运化的能力不足时，心包积液是必然的），**易出汗和喜弯腰都是因为心包有积液**，心脏的供血能力下降。背部肌肉酸胀才喜弯腰，他的**出汗是一种自汗，是人体的心脏在自己强迫心包积水出去。**

敲胆经时间久一点，人体就会有变化，不仅肤色会好，人也会比现在胖。敲了胆经以后血气上升人体一定会有变动的。但是每个人的变动并不是一样的，自己身上发生了一些什么事情，小便颜色变黄了？还是舌尖变红了？现在头痛的厉害可以就把头皮压一下，看痛在哪个部位 在前额？在后脑？在两侧？根据情况再来判断压哪条经，如果舌尖红了压心经，小便很黄压肝经，小便有泡就压肾经。

压了心经以后眼睛的情况会改善，压了肝经说梦话的情况会改善，压心经脾气暴躁的情况会改善。

开始胖起来实际上是脂肪充水的表现，是人体有能力要开始清理垃圾了。这时候压心包经可以让脾的运水能力强化，压肾经可以让人体排水能力强化，压肺经使人体布水能力增强。脂肪出去的快慢主要是看每天小便的量，次数多且量多时是脂肪出去的表现，上半身的脂肪是软软的，

说明上面的脂肪出得好，是脾脏的运水能力可以。下半身比较结实，是肾脏排水能力不够，敲胆经早睡以后就多压肾经，使肾脏的能力提升，大腿就会变得软软的了，这样的话脂肪就容易出去了。

按摩心包经对于减肥的作用不是针对局部的，是全身性的问题，但是人体肾脏是一个很重要的器官，所以血上升以后人体会首先处理肾脏的问题，经常拔肾经会有用的。

以前的脸色是苍白的，微黄，现在变得黑一点瘦一点，这是对的，合理的。因为的肝火有所下降，肝火下降肺热也下降一点，皮肤就反而黑一点，人会瘦一点，这是一个过程，当的气血再上升，肺气上升，黑的皮肤又会变白，而且是有光泽的。梦多与有痰都是因为气血上升以后气往上升的关系。

脸上有雀斑而且越来越深，这不是一个坏事，是因为现在休息的比以前多了或者发育完成了，血多了以后火没有那么重，所以雀斑反而反映出来了，当的血再多起来的时候，雀斑自己慢慢会淡化的（那是人体已经有能力重新去清洗血液），雀斑本身是人体血液清洗的比例不够时造成血管里的垃圾，沉淀的部位是跟内脏脏腑的强弱有关，适当的早睡敲胆经，血多起来的时候这个雀斑就会消失了，但是要很长一段时间。

人体的修理是人体自己调控的，但是在修理的过程中有时垃圾来不及排出会越积越多，所以要经常去压压看那条经络有阻塞，就去帮它打通。

敲胆经是强迫人体的胆汁分泌多一点，为人体造血准备足够的材料，加上适当早睡，人体的血一定多起来。但每个人原来的气血水平是不一样的，有的人可能 50 分，有的 40 分，但也可能有的人身体虽然不舒服，血却已有了一定水平，譬如 55 分或 60 分，那么他的血再上升一点，人体就会有反映，人体是个平衡体，但平衡永远是相对的，血的上升与下降都会冲击人体的平衡，是在上升状态，人体把血调进了的肝脏，肝进来了一批生力军（红血球），一批原材料（血浆里的营养物质与人体生命激素），肝脏的工作量是否要大大增加，肝脏是主升的，肝气一上升，同步会把人体以前生活中受的气也推上去，所以的睡眠中就多梦，压压肝经，再压压太冲，肝火会下降，压一点肾经，补水涵木。还可以吃点青皮 10 克+陈皮 10 克+水三杯浸泡半小时，煮开当茶喝，每周一次，喝二次就可以了。

人体只要在上升，这是指他的方向在向上就可以了，我们并不要求他快，相反是越慢越好，这样的人体改造是在平稳的状态下进行，是不是最受我们欢迎。所以那些气血很差的人要认真敲，一般人这要记得有这么一个方法，有时候敲敲，有时候就偷偷懒。尤其老人，要敲，可以敲，但一定要少敲。慢慢慢慢地升，每天就敲一百下吧

辩证方法

治肝須先治脾，治心須先治肺，治腎必先治心，治脾必先治腎这是五行原理。

体貌：

过动症孩子问题的症结是在人体没有能力制约肝脏内的病毒，这些孩子应该有一个共同点，那就是他们长得比较漂亮，因为他们大部分是浓眉大眼，头发较多较黑较粗，而嘴唇比较厚，尤其是上嘴唇往往是上翘的，要想帮助他们，最好是多压肝经，胆经，让肝火下降，晚上就能早睡，睡眠一多人体的气血水平就会上升，压胆经或敲胆经会使他们营养吸收良好，保证人体造血材料的足够。

肾气不够，就会有黑眼圈。

肾主骨，关节变形是肾脏能力不够的表现。

头部会出汗是因为心包有积水。

右腮与脖子间有脂肪囊肿可以是结肠的病灶，也可以是胃的病灶。

左下嘴唇肿胀是胃经路过的地方，压胃经与左边的肝经应该会有帮助。

上嘴唇的颜色由深变得较浅的时候，那个人就没有血管破裂的危险了。

身上有白斑是长期不愉快造成脾大虚，进而土克水。

唇淡的人血是少得很厉害很久的人。

有肝掌的人一定是阴虚火重的。

静脉曲张是因为血管得不到足够的养分，敲胆经一段时间后，血管养分够了，自己就会恢复的。

双手的无名指会抖就是肝缺血。

肛裂是阴虚火重的人才会有问题。

脸黑，肺气就很差了。

从小到大做梦就是说是个会生气的宝宝，肺气不够制约不住肝脏，额头两边一定青筋暴露。

嘴唇黑脸色白都是血气不足的症状。

前额痛与大肠有关，侧面痛与小肠有关，后脑勺痛与肾有关，头顶痛与胃有关，所以压对应的地方也可以消除头痛。

眼睛是集五脏之精华，其中瞳孔为肾气所主，黑珠为肝经所主，白珠为肺经所主，视力下降，是肝肾不足的象征。

急性牙疼本是阳明经胃火上冲而致，即使有龋齿，也是长期上火没得到调整而致，去胃火，

立见成效，且不容易再犯，不可拔掉做一生无牙之蠢事，极少数属于肾虚牙疼，应对症按压。

齿痕是脾虚。

脚底出汗是肾气不固。

头发中医称为“血余”，这就是说，只有血旺发才能生，所以只有肾强、脾旺，血才能旺，发才能生。

人下肢浮肿，严重达到小腹浮肿，小便变少，此为中焦脾胃升降失调，肝气郁滞，下焦肾脏火力下降，不能气化而为，一般由生气或乱用消炎伤肾药造成的。

人体的大脚趾会变形是肝脏的血少到不能滋养的关系

手掌脚掌会有干热的感觉，就是气血还没有到位的表现。

肩膀上油脂过剩，一是因为胆汁分解不够，身体内的油脂含量偏高，二是因为气太盛，才会反映在肩膀上。背上发痘痘是左腿的肝脏热带动了胃。

狐臭是一种肺气不够的表现

鼻孔周围经常出奇的痒，是胃里有个病灶跟这里对应。

打嗝是胃里有病灶，牙龈出血是因为脾不统血，都是因为生气造成的。

胖的地方是上身，那说明这人的脾脏比较虚。虎背是心与小肠不好，熊腰是胃与脾不好。

身上某些部分发出了很多红色的疹子，用中医的观念来看是脾湿。

皮肤干燥是肺气还不足的关系。

头发容易油是因为胆囊不好肝脏不好（肝热的人爱吃油腻的东西，而胆汁分泌不够，油脂不能分解，造成血液里含油量过高，肝热的人气盛，油就带到头上去了）。

眼睛的眼白有点蓝色，而压肺经别比较痛的话，那么就压肺经别和大肠经别。

眼睛经常痒说明的孩子不仅肝热且心火重

两腮肉多，尤其左腮浮肿，这就是小肠的问题，应该压心经，心和小肠互为表里，心经通了小肠的情况会改善。

当肝肾不平衡的时候，人体就会有潮热现象。而压肝或肾就是在调节肝肾的平衡。

舌苔白可以是阳虚也可以是阴阳两虚。舌四周有齿印是脾虚。

乳房肿块：乳头为厥阴肝经，乳盘为阳明胃经，怒伤肝，思伤脾胃。

“行走不便”是气血、体质上不来。古人讲“久行伤筋，久立伤骨”，超负荷行走锻炼必然影响病的恢复，不可不知。

病象：

胃不好的人容易脾不好，因为脾与胃互为表里，而脾弱的人就特别容易心包积水，个性就容易内向，易生闷气，反过来又使心包更会积水。所以的手臂上心包经的地方一定很硬，舌体肥大与心脏有点大都是脾虚与心包有积水的证明。

痰是人体没有能力排出去的废物，一是来自于胃，另一是来自于肺。当人体能力渐渐增强时痰就会自己消失，目前可以压胃经心包经帮助胃里的痰减少，压肺经与肝经帮助肺里的痰减少。

感冒是西医的说法，中医会说外邪束肺，人体在自然界生活过程中受到寒气的侵袭是常有的事，一旦人体受到风寒侵袭的时候人本能的会把寒气赶出去，人都有过打喷嚏的经验，为什么有的人寒气会越来越深，关键是人体能力跟入侵风寒的强度对比。感冒有的时候是人体自己的肺在驱风寒，看上去都是打喷嚏流鼻水发冷，但是也有可能不是自己在驱风寒，而是心脏有火，火克金，过度了肺也会把寒气逼出去，那时候要压的地方不是压肺经肺经别而是压心经，春天的时候都会有感冒症状显现，大部分人是因为肝脏热造成肺热，要压肝经。

鼻炎的问题不在鼻子而在胃。

发烧只有两大类，一是肺，一是心。心的问题就压心经或心包经。这两条经络压的不痛了，没有积水了，烧就退下去了。肺的问题可以是肺自己在赶寒气，就压肺经加风池穴或压大肠经加大杼穴。

经常胸闷是由于心脏的搏动力不够，压心经与心包经就能有效得到改善。

皮肤瘙痒，原因在于肺气太差，肺主皮毛这是中医的理念。

流鼻血是肺热或大肠热。

夜尿多是因为肝逼肾水。

全身痛一是因为本身的血实在太少 二是因为心包积水严重

孩子会尿床是肝火太旺肾水制约不了。

前列腺痛就是肝脏有对应的病灶造成那里有积水。

早晨第一次小便的情况，小便变黄了，是肝脏的事，有泡泡是肾脏的事，舌尖红心烦是心脏的事，眼白兰大便干口渴是肺的事，胸闷自汗，早晨起床手胀情绪低落是心包的事等。

口腔有异味是胃不好而肝又热。胃呈寒象，胃里的胃酸就比较多。

肝热，血进了右叶肝，可以看一下每天早晨的第一次尿，颜色会比较黄，骚味比较重，摸头顶正中百会穴的温度会比较高，有的人还会多梦，半夜三点左右会醒一下或夜尿。右大腿肝经路过的地方温度也会偏高。

肝会硬化，是肝脏早就没有血了。

多梦睡眠浅，背痛胸闷早搏呼吸困难造成的原因是一件事，就是生气后造成白血球升高，白血球与细菌搏斗的结果造成心包积水，心包积水后心脏的搏动力就下降，造成背部肌肉供血供氧不足，肌肉就会酸痛，肺里的供血不足肺泡就不能正常工作，就感到呼吸困难，胸闷了。生的气会随血行，气升到大脑，干扰神明，睡眠当然多梦与不沉了。

喝汤会背痛是脾虚，平时压压心包经强心健脾。

听神经瘤术后有干眼症与面部神经麻痹都与小肠有关。

有香港脚的人胃里早就有细菌感染，相对来说胃里有细菌与大小肠有细菌是胃里有细菌的人更容易让脾脏受到伤害让心包积水，也更多呈现气虚状态。

右肋痛与尿道痛，前列腺，小便频都是的肝脏问题，血上升后进了肝，肝脏的工作就开始了。

便秘问题敲一段时间胆经开始压压肺经别或肺经上的尺泽穴鱼际穴，再用指甲掐少商穴，肺热下去便秘情况就会改善，如果是肝热造成肺热的就压压右腿的肝经，当然也有人是心火重造成肺热的那么就压腋下的极泉穴。关键是哪里痛就压那里，这是不二法门。

人的肝脏虽然只有一个，但它有左叶肝与右叶肝的区别，在长期的指压过程中明显地感觉到当人体的血从不足到多起来的过程中，血会不断地进入肝脏，而进入肝脏的血并不是进入整个肝脏，它会分进左叶肝或右叶肝，由于进左叶肝与进右叶肝的不同，在人体的反映也不同，进右叶肝与肺的关系密切，往往会因肝热而带动肺热，出现打喷嚏流鼻水腹泻等人体驱风寒的症状，中医里感冒有风寒与风热的区别，这是否就是风热感冒的成因。当血进左叶肝时，与胃的关系比较密切，往往会看到口腔溃疡，胃口好或胃里的病灶有活动，人体有胃胀不舒服的感觉等。

太阳穴痛与大肠有关。

半夜口渴是肝热造成的。

前列腺炎问题是在肝脏。

过敏性鼻炎的问题在胃，前面也有过，一个是要血上升后人体去修理，当胃对应的病灶改善时，鼻子的问题才会好，第二是不生气，越生闷气的人膈俞穴就越硬，而胃里的气就越滞，气滞的结果就是胃里细胞里的蛋白外泄，而蛋白外泄的结果就是把细菌养得越多，胃的经络就越阻塞，鼻子边的胃经阻塞就给细菌带来了养分，所以鼻炎里的细菌是自己在养着的。

敲胆经后出现鼻塞按右侧肺经会痛，是血进入了右肺，坚持把右侧肺经压到水声流畅为止，用指甲去掐头皮，尤其是前额这块，因为有的人洗过头之后头发让它自然干，当这个人的血气不够时，头皮上就会有寒气凝聚在那里，血液上升以后寒气就往下走，就会鼻塞。也有可能是大肠经别在锁骨处不通，把它压通，寒气就会往下走，那时就会有拉肚子的现象，因为寒气到了肚子

里，会冷热激变造成肠的不正常搅动那就是水泻，到那时可以放一个热水袋在脖子凉的地方，让寒气加热后再下去就没有拉肚子的现象了。

睡眠不深，梦多，容易惊醒，这些都与肝脏心脏有关，所以压心经压肝经可以改善睡眠的品质。

嗝气的毛病就是胃幽门部位有水肿把胃的气封住了只能够往上走，敲胆经敲胃经，手放在胃部作顺时针按摩，让气往下走。敲胆经以后慢慢地情况就会改善的。头皮屑很多是因为身体里的能力还很不够，应该自己清理的垃圾无法清理干净。要好好敲胆经和早点睡这样的话血才能上升，精神才会振奋。

口腔溃疡是因为左面的肝热造成胃热，这个需要压的是左边的肝经

平时多梦咽喉有异物感都是肝气上逆的关系。

左肋骨下面经常发胀憋得有些痛，中医说它是肝气造成的，这是对的，是原来生气的时候气滞造成的，现在会发胀不是件坏事，是人体要处理堆在里面的脂肪，把右手放在胀痛的地方，四个手指在那里从上到下 1-2-3-4，呼，吸。呼，吸，随着自己的呼吸手指慢慢的移动，只要压 5 分钟就会发现胀痛没那么厉害了，经常把手放在那里做这样的动作直到不需要的时候。

咽喉到膈中之间二分之一的地方憋得慌同样是因为生气把身体里的痰涌上来堵在那里，如果有拔罐器，来回拔几次，几天以后这里的痰松动了往下走了，这种感觉就没有了，也可以用手指直接放在这里一点一点地去按揉，每一点要慢慢地较长时间地去揉，可以停留 1-2 分钟，这里就可以打通了，肺里的痰松动了就会自己被排出体外，不适感觉就从减轻到消失。这些问题造成的原因都是因为经常生气，所以以后就不要再生气了。

怀孕了眼睛很痒，可以很小心的把手伸到腋下压极泉穴或周围一片地方，但是不要很痛，心和小肠互为表里，问题是在小肠，压心经可以让小肠的积水出去。

小便有泡，就要压肾经。

脉象：

数脉就是人体的血流量不够只好加快流速，随着血流量的增加，心跳就会慢下来的。

沉脉就是心包有积水。也就是说有生气造成人体的白血球升高后与体内的细菌搏斗，增加了脾脏的工作量，脾脏不胜负荷就造成心包积水出现沉脉。

口味偏好：

喜食甜食是脾虚。喜欢吃酸的那是因为的肝不收敛（肝脏里缺血）。

爱吃辣是因为肝热 肺气制约不了肝 当肝脏的情况改善的时候吃辣的习惯就会改变。

工具

1、经络系统图

2、真空罐：“一拔通”真空拔罐器，有大盒与小盒之分，买小盒就够了，(六个管)，六十八元一套，如果当地没有，可以电话到厂邮购。电话:010-84498504，010-84497179。厂名:北京华明康泰医疗器械有限责任公司。所以推荐买这个牌子是因为这家厂的东西使用起来较顺手，拔管的好处是不痛，小孩容易接受，而有同样的效果。拔管的要求是管留在皮肤上的时间仅几秒钟，管拿掉后皮肤的颜色马上恢复正常，不要象传统的拔管拔出一个个红红的印子，既浪费人体的血又增加人体的工作量。

4、听诊器：地球人都知道

5、按摩尺——使用该尺可准确、方便和取穴位并按摩，提高人们利用穴位自我医疗保健的效果。

6、高尔夫球——按摩

7、易经或其他难读懂的书——是当其他都没有用的时候（我也会有烦恼的时候，有睡不着的时候），就拿易经来读，慢慢地一句一句仔细地读，因为太难，一定要很投入才能读懂一句，这样我的心就不知不觉静下来了。

基本方法

循经指压：

循经指压或推拿按摩拔罐等都不是在治病，只不过是疏通人体的经络通道，循经指压只重经络，不重穴位，背不出经络，照着经络图压就行。我把它看成是在打扫房间的垃圾，扫得不干净，可以明天再扫，已经扫过了又去扫也没有关系，只是多费一些体力而已，所以穴位找得正确与否并不重要。人体身上的病，是谁在治疗？是人体自己，也只有人体自己才有能力去治疗。就拿皮肤破损来讲，有什么药可以让皮肤长好？有什么医生可以让皮肤长好？如果这个人的能力差到极点，他的皮肤破损了是不是一直长不好。同样道理人体身上的问题：把肺里的寒气赶出去，杀死细菌，控制病毒也是要依赖人体自己的能力。中医是从调整人体的阴阳，提升人体的能力，帮助人体为出发点。西医是从干扰人体的自修复为出发点的，所以他们自称为对抗疗法，发烧就阻止发烧，打喷嚏就阻止打喷嚏，当人体在与细菌搏斗时是局部的（人体身上的细菌病灶绝对不可能只有一个，但人体是不会全面出击的），西医的抗生素一下去，看起来是帮助人体与细菌搏斗，实际是进入人体乱打一通，因为抗生素进入人体一定是全方位的，人体那有这个能力向身体里的所有细菌开战。结果人体只能停战，发烧的人用了抗生素后退烧不是抗生素把细菌全打死了（否则怎么会

有抗药性这件事)，而是人体不得不结束原来的自修复工程。循经指压等只是在人体自己修理过程中帮助清除废液，使人体的工作可以正常进行。压与推不一样，压是向下用力，不是要很重，而是要有一点力压下去然后揉一揉，有一点时间停顿，遇到痛的点，时间就要长，一直到不痛或痛减轻。除了个别穴位要重点压之外，大部分只要循经压就可以了，因为只是疏通经络，我本人对压的方向没有研究过，大部分时间是从头的方向向脚的方向压过去。

背面的穴位不太好按到，可以到墙角上去蹭，用棍棒敲

压与推不一样，压是向下用力，不是要很重，而是要有一点力压下去然后揉一揉，有一点时间停顿，只要求循经去指压，压到痛的点，就用自己的意念去冥想，时间久一点，痛的点就会不痛，再接下去压。为了心包经容易压通，可以先压脚跟外侧的昆仑穴，背上的心俞，厥阴俞。以及命门穴。压时要求在每一点上有停留时间，能听到腹部有水声，水声流畅才满意。

经络指压的目的最后是把整条经络疏通或基本疏通，以便于脏腑能更好地进行工作，冰冻三尺非一日之寒，我们也不可能立即打通每条经络，尤其是在人体的气血还很差的时候。所以开始时我们可以先从四肢开始压，也可以从脏腑的俞募穴开始压或可以循经而压。

循经指压让我得出的结论是：

一、经络只不过是五脏六腑的通道。

二、指压、推拿、针、灸、拔罐、刮痧都不治病，只不过是疏通经络，经络疏通了人体的一些症状也就随之减轻或者消失了。

三、人体的病是人体自己修复的。曾经与复旦大学经络的物质基础研究小组负责人在上海市六医院做过一次用经络指压去除心包积水的实验，志愿者是复旦大学的一位女教授，她胸闷，气急，四肢无力。很长时间得不到解决，在核磁共振检查后做指压，指压后再做检查，通过计算，半小时的指压减少积水百分之二十九。后来费教授又与上海市六医院一起做过实验，对象是一癌症病人，心包积水严重，结果是去掉积水百分之五十。心包经可以去掉心包的积水，肺经可以去掉肺的积水，肝经可以去掉肝脏的积水。经络是五脏六腑的通道，用这个方法清除脏腑的积水比服药快，可以立即得到信息反馈。我只能把自己的经验给大家，至于理论问题请高人来研究，论述。

另外吴清忠说按摩的力道并不需要很大，将意念专注于穴位才是重点，特别是在自己身上的按摩，更是如此。建议您把手指轻轻的放在膻中穴，完全不用力，只是指引自己的意念集中于膻中穴。数分钟之后，指尖上如果能感受到和心跳相同的脉动，就表示意念已集中于那个穴位了，然后持续一段时间，时间愈长愈好。这是意念按摩，比用力按摩的效果更好。

以前孩子小時，常用這個方法讓孩子順利入睡。方法是將我的手放在孩子的臍中穴，把我自己的意念集中於指尖，同時要求孩子也把注意力集中於我的手指的部位，當他的意念集中時，我能立即覺查到血脈的跳動，他一分心脈動立即消失，隨即用大陸的俏皮話『思想又開小差了』敦促他集中意念。這時他身上的血液會往臍中穴集中，大腦的供血減少了，很快入睡。這是幫別人意念按摩的方法。

用手指按摩，同樣的也要讓自己的意念集中於那個按摩的穴位，如果配合適當的力度（不需要很用力），被按摩的人會感覺力度像是鑽入穴位深處，而且愈來愈深，這是最理想的按摩。這種按摩的方法，會有些微的揉動，但幅度並不大，也不一定是順時鐘或逆時鐘按，有時只是前後微動。我自己按摩穴位，習慣上是壓上就順時鐘按，並不知道反時鐘按會有什麼差異。

怎样观察人体状况：

人体是在上升与否最好的观察方法是看患者的牙龈，当人体的血是下坡状态，那么这个人的牙龈一定呈收缩状态，而且颜色是深的，如果这个人的身体是在上升状态，那么他的牙龈一定是上牙牙龈往下延伸，下牙牙龈往上长，新的牙龈的颜色比较浅与牙龈根部的深色有明显的区别，看新牙龈的多少可以知道这个人的气血上升有几年了。

注意自己观察自己的手掌颜色的变化，观察手臂血管粗细的变化，当手掌颜色红起来，手臂血管变粗，然后手掌颜色又不红了，血管又变细了，那是告诉的血多了一点，人体把它抽进内脏去了，象们年轻人大部分应该是进了肝脏，这样反复几次，肝脏的藏血就会多起来。

当一个人的血（指人体的总血流量）由下坡状态转变为上坡状态时，血会大量进入肝脏，左关脉会偏旺，小便会偏黄，骚味重，头顶百会穴偏热，晚上睡觉到半夜二点左右会醒等一系列症状。血进入肝脏时有进左肝和右肝的不同（不会同时进行），进右肝与肺的关系密切，会出现一些肺相关的病症，进左肝与胃的关系密切，就会出现胃热多食易饥的情况。这没有什么关系。血是进左肝还是进右肝是很容易区分的，压一下肝经，左腿痛进的是左肝，右腿痛进的是右肝。可以服一些清肝的药。

为了疗效好可以配合一点时间，人体的血在不同时间是进不同脏腑的，在血流注的时间里压更好。

胆： 11： 00---凌晨 1： 00	肝： 凌晨 1；00---3；00	肺： 凌晨 3；00---5；00
大肠： 5： 00---7： 00	胃： 7；00---9；00	脾： 9： 00---11： 00
心： 11： 00---1： 00（午后）	小肠： 1： 00---3： 00	膀胱： 3： 00---5： 00
肾： 5： 00---7；00	心包： 7： 00---9： 00	三焦： 9： 00---11： 00

一些不方便压的时间可以取十二对时，象肝经可以在下午 1:00—3:00 去压。另外要注意的是我们国家只有一个时区，但因为地方大，所以要做一些调整，上海就好像比北京时间早半个小时。

心跳----- 数数自己每分钟的心跳是多少？70？80？60？人体的心跳在 70 是一般情况，60 跳就是血比较够的人，而 80 跳则是不够的人

压心包经：

血上升后，就可以压心包经了。

先压脚跟外侧昆仑穴。认真去找，很痛的点就对，不用很用力，但要时间长一点，每个脚跟压二分钟，然后平卧，用的手指压在两乳连线的正中，静静的冥想这一点，十分钟左右，如果无法集中的注意力于这一点，那么就坐在一个桌子的角上，让自己的膻中穴(即两乳连线的正中点)顶在桌子尖上(只要顶在那儿有感觉就可以了)，人可以爬在桌子上假眠十分钟。这样心包的积水就会减少。小木棍是作为工具而已，长短无所谓，自己拿着方便就可以。

按摩心包经的痛与不痛并不是标准，有的人并不阻塞，当然本身不会痛，有的人虽然阻塞严重，但他的气血水平在很低状态，这部分还没有动静，压起来也既不会痛也没有水声可以听到。所以身体先要启动也就是说要做准备工作——就是敲胆经与适当早睡，当人体的气血水平不断上升，人体就会从下坡状态往上坡的方向走，有时候需要很久时间，这时候原来下坡的问题会渐渐减少，人体的皮肤会渐渐变得有光泽，小便量会增加等等好的现象。一直要等到人体开始进入修理状态，才需要配合人体的修理去疏通经络。所以压时会痛就是会痛，不需要用大力的，而不痛的地方就是不痛的。我们要压的都是会痛的地方，会痛的地方一定有积水，压起来一定能听到流水声，只不过有的声音很闷，象什么东西在泛泡泡，有的声音较响，反复压到通的时候，不仅贴在腹部能听到，坐在旁边的人都能听到，而自己会明显感觉到里面有东西在流动。我们人体的生命活动都是在水里进行的，每个脏腑的废液都是运到膀胱里去，然后排出体外，所以五脏六腑的经络都与膀胱相通，当我们指压任何一条经络是。声音都是路过腹部的，听起来有的是与肠鸣音类似的，这就需要多压多听才能区别。或者在没有开始压的时候，先听一会儿，再开始压，再听听有什么区别。对于目前压不出声音的情况也不用沮丧，也许是一个较健康的人，人体自己把经络里的水都排出去了，因为这本来就是人体自己应该做的工作。或者暂时人体还没有开始启动修理，或者目前修理的项目不是人体最薄弱的环节，人体能够应付自若，也就没有积水现象，也有可能人体的气血水平还不到进入修理状态，只是在打扫垃圾(排脂肪)，感觉到的只是每天的小便量多一点等等，总之这个方法是一种人体自己治疗自己的自然疗法，要做的只有两点就是让人体

有造血时间造血材料，当人体的血多起来的时候保证人体的心脏有最佳搏动状态。不是要他有水，而是有积水的时候，有积水的地方，帮助人体去排除他。

压心包经时要配命门穴（可以的话白天压压腿，就是把腿放在高一点的地方去压压，这样可以拉拉腿上的膀胱经，有利于心包经的打通），昆仑穴，膈俞穴，心包经的重点在心包经别，尤其是膻中穴，压完要睡觉时，把手指平放在膻中穴上，闭上眼睛，静静地冥想这一点，渐渐的会感觉到手指下有跳动感，就这样做到入睡是最好，不行的话，就做五到十分钟。第二天起床前再做五到十分钟，持之以恒，到有一天不用做清晨醒来也能感觉到身体里的流水很频繁。

按摩心包经是循经按摩，不一定要找到正确的穴位，只要沿着这条线一点一点地按过去，每个点以痛为标准，凡是按到痛的点就要按到他不痛，不痛的点按到了就过去，按摩基本上都是从胸到手，按的关键是要按下去的这一点一直能通到心脏里面，每一点按下去的时候力往里透，所以要时间长，而不是很重，这样才能得气，最好用听诊器放在腹部听，每一点按下去能听到声音就是成功了。

压肝经：

刚开始可以只压肝经的大腿部分，在床沿上，一条腿在地下，另一条腿在床上，曲腿，让大腿内侧面朝上，大腿中间部分就是肝经了，从大腿根部开始（也就是腹股沟的地方），然后沿着肝经一点一点地压过去（在大腿内侧面的中间，也可以敲），很痛的，尤其是左腿。开始可以轻一点，反复压，遇到痛点就停留稍久，其实有痛的地方一定是有脂肪块的地方，有脂肪块的地方一定是对应有病灶的地方，所以压那些地方就是把对应点病灶的积水清除出去。冰冻三尺非一日之寒，随着人体能力上升，开始只是能摆平，以后能力更强时才能消灭。所以不要心急。先要解决的是生存问题，血上升就是生存的最大保证。其他症状都会改变或消失的。

压肝经只需要每周两次，因为人体自己是会把废液排出去的，只是工作量大了有点来不及，不信试试看。每天压没有什么水可以压出来的。其他的就要根据自己的情况了，其实可以每条阴经也就是脏的经络都压压看，痛的经络都慢慢地压到他不痛，不痛的就让他去。这是一种既实在又方便又正确的方法，因为人体是的指导老师，是跟着他的指引走。

压其它经：

压心包经可以让脾的运水能力强化；

压心包经时要配命门穴（可以的话白天压压腿，就是把腿放在高一点的地方去压压，这样可以拉拉腿上的膀胱经，有利于心包经的打通），昆仑穴，膈俞穴，心包经的重点在心包经别，尤其是膻中穴，压完要睡觉时，把手指平放在膻中穴上，闭上眼睛，静静地冥想这一点，渐渐的会感

觉到手指下有跳动感，就这样做到入睡是最好，不行的话，就做五到十分钟。第二天起床前再做五到十分钟，持之以恒，到有一天不用做清晨醒来也能感觉到身体里的流水很频繁。

压肾经：

压肾经可以让排水能力强化；

肾经，可以用拔罐（只要有点红就把罐取下来，沿经络拔，开始以大腿部分为主，慢慢再压上面，可以两到三次，拔完要没有印子）。肾经压到不痛了，肾经里的流水声（自己有听诊器的话放在腹部听）比较通时，再加做脐上一寸的水分穴与脐下四寸的中极穴（一个手的手指放在上面，另一个手的手指放在下面，像做膻中穴时一样静静地冥想，当这两个穴位的跳动越有力，每天的排尿量就会很多（这是我们所要的，这样体表的脂肪与体内的脂肪都会更好地排除，

压肺经：

压肺经使人体布水能力增强。

肺经：沿人体乳头内侧一直压下去，到最后一根肋骨止，有肋骨的地方压肋骨的间隙凹陷处。这是一条肺经别的位置，本身的气血是很不够的，由于气血差，肺没有能力把身体的寒气赶出去，才会造成的皮肤颜色偏黑，秋天与冬天，人体的气血会进肺与肾，这样肺的能力会相对强一点，人体就会启动赶寒气的工作，但又力有不足，所以压肺经别可以帮助人体把寒气赶出去，

把一个手指放在脐上一寸—运水，另一手指放在脐下四寸—排水，静静冥想这两点，会感觉到他们的跳动，跳的弱的一点为能力不够）运水问题，压心包经，排水问题压肾经。沿人体乳头内侧一直压下去，到最后一根肋骨止，有肋骨的地方压肋骨的间隙凹陷处。这是一条肺经别的位置。

常见病治疗：

癌症

世界上没有那么多的癌症，而癌症也不是不治之症。癌症不过是人体能力不够的时候生产的不规范不完美的细胞，癌细胞在人体里面还是起到一定的作用的，对人体来说癌细胞也是细胞也是有用的，因为他修补了被细菌破坏的组织，被病毒破坏的组织。如果不是这样，人体的内出血就会导致人体死亡，但人体的气血水平上升后人体有能力生产巨噬细胞的时候，巨噬细胞就会自行吞噬那些不完美不规范的细胞，重新生产正规的细胞取而代之。就像生活中，很穷的人家屋顶有个破洞，他既没有钱请人来修，也买不起正规的原材料，只好将就的用泥浆把破洞补起来，虽然不好看不完美，但终究可以住人了，下雨天也不怕漏水了。一旦穷人有了钱，当然可以重新修补了。

癌症形成不会一朝一夕，要好起来当然也需要时间，问题是现在的人谈癌就色变，心理负担特重，始终生活在癌症的阴影里，这样没病也会垮掉的。三，四十年前有这样一个人，他的母亲因胃癌病了两年故世了，本人在料理完母亲的事情后，感觉胃有点不适就去求医，遇到了一个搞研究的年轻医生，这位医生想他的母亲是胃癌，现在他胃不舒服，有没有可能是早期胃癌，为了他的研究，就给他吃了与他母亲当时服用的同样的药(实际上他拍的胃片显示只是浅表性的胃炎)，病人一看，认为自己完了，因为他知道这个药是给胃癌病人吃的。结果三个月就与世长辞。不要说他只是一个胃炎，就算他是胃癌，也不至于只活三个月啊。我啰里啰唆说这些是要去与母亲沟通，身体是靠养起来的，而心里的阴影是健康的大敌。心情平静了，只要让自己的每一天收入大于支出，血气就会上升，有不舒服的地方就压压对应的经络，人体虚弱可以吃点补品，早睡多睡。经过一定时间的调养身体就会好起来了。

五官科:

口腔溃疡

口腔溃疡是胃火太重，胃火重是肝的关系，外婆的嘴唇大概很红。让她自己敲一点胆经，但不要太多，然后压一下肝经与胃经，关键是左腿的肝经。要很轻地压，甚至只要摸摸它，慢慢地加力，因为一定很痛的。

口臭的问题是容易解决的，因为它是肝热造成的，而肝热是因为自身的能力不足以制约肝脏的病毒，所以还是要敲胆经与早睡，当人体的血上升了，要多压左腿的肝经，因为左叶肝与胃的关系密切，左叶肝越热胃也就越热，胃越热，就有口臭问题了，口臭并不是在口，而是在胃里。胃里的病灶越严重胃里的气味越重。影响胃里病灶的还有一个原因就是经常生闷气(脸颊发红就是因为生气)，生闷气造成胃部的气机不畅，也就是那里的组织有水肿，蛋白就会因水肿而外泄(细胞水肿，细胞壁就变薄)，这样一来胃里的细菌就有了更多的养分，细菌的繁殖就更兴旺，而又没有能力去消灭它们，所以还要尽量不生气。

1、每天自己敲大腿外侧的胆经二到三分钟

2、每天坚持十点钟以前睡觉，

3、当的血有点上升时，就开始压自己的左腿肝经或买一套真空拔罐器来拔左腿肝经。血是否上升只要看好自己手指的颜色就会知道。他会由黄或带黄色转变为红色。

4、买一到二并<半夏露>，不用水，睡前喝一到二口。这个药有化胃里的痰的作用。从手指变红的时候才开始喝。

牙痛

牙痛不用去看牙医，应该吃三天青陈皮煮的水，急破肝气与理肝气，同时每二小时压五到十分钟太冲穴，并用冥想的方法让自己的气从上往下导引。求诊者已明确告诉我们是着急生气才引起的牙痛，让她看牙医是不能解决问题的。她的牙齿问题是由来已久的，是因为她胃有些问题，胃经路过的地方与这牙齿对应，这不是马上可以解决的问题，但肝气破掉后，牙齿的红肿是可以马上解决的。

舌头两边发泡

压左腿的肝经加压心经。

鼻炎

鼻炎的问题不在鼻子在胃，把的手指放到的胃部，仔细地，慢慢地摸，我想一定能摸到一个块，这个块还会跳。鼻炎问题实际上是与胃里的这个病灶有关，把双手放在病灶上面，用心想那里，同时双手作顺时针转动(很慢很慢)，做十分钟，会发现的鼻塞情况有了改善。可以压一点左腿的肝经和胃经，同时在睡前把自己的双手放在胃部作顺时针的按摩。动作要很慢很慢。慢到别人看不出手在动。当的胃得气的时候(感觉到胃里开始有在蠕动的时候)。胃里积的痰就会化掉或减少，这样一来与鼻子有关的病灶的经络里的积痰就会动起来，鼻子的水肿才会退掉一点，呼吸就会好一点。作完胃后，在做鼻子双侧的胃经，要求时间长一点，一点一点的作下去。每一点化一分钟。真正解决问题的是血上升到一定水平，让人体自己去把一切摆平。要求如下：一，早睡。二，去敲胆经，三，敲肝经(大腿内侧)，四，敲胃经(大腿的平面)，五，晚上睡觉时，放双手在胃部做顺时针转动，意念留在胃部，做十分钟。

流鼻血

流鼻血是肺热或大肠热，应该压肺经与大肠经，以肺经别与大肠经别为主，加风池穴，大杼穴，列缺穴帮助解表，加尺泽穴，鱼际穴，少商穴泻肺热，加合谷穴，上廉穴，上巨虚清肠，晚上不要吃得过饱。

咽炎与视网膜炎

去压心经，尤其是腋下的极泉穴加脚跟内侧的太溪穴，泻心火补肾水，使水火共济。

扁桃腺发炎

扁桃腺发炎时压太冲穴，压肝经肾经，平时就经常压压肝经，太冲穴，膈俞穴以及心包经，当人体的能力比较强的时候，就不会有这种事了。

近视与远视

近视与肝脏有关，远视与肾脏有关，近视与远视都是可变的，在发生变化过程中就有散光现

象,我们知道近视的人眼睛的黑睛较小,阴虚火重的人,肝血一定不足,如果他的肝脏又有问题(病毒),那么他一定是一个肝热的人,肝热会逼肾水,眼睛的睛体就呈收缩状态。收缩得越严重,近视程度也就越深。当人体的血多了,人体的肝热情况转变了,近视深度就会减轻。这就是许多人年轻时是近视,到老了就不近视的原因。很多孩子在成长过程中,近视的情况会变得更严重,那是因为这个孩子生长发育需要的血的量大于人体自己能造的血的量,血是人体的能量,在身体里有一个总量,而每个局部都占有一定的比例,生长发育对孩子来说是一件大事,人体会倾其所有支持这项工程。如果总血流量不足时,为了确保孩子的生长发育,身体的其他部门都要让道,原来的平衡就会打破。首当其冲的就是肝脏的藏血就要大量外调。这样一来肝热的情况就会变重,眼睛的近视程度就一天比一天加深。

人体是一个整体,人体是一个活体,作为整体他是一个相对平衡体,而每个局部也是一个相对平衡状态。激光治疗眼睛是对局部进行干扰,破坏他原来的平衡状态建立新的平衡,有暂时的疗效,如果患者的身体本身刚好在从阴虚转向阳虚的时候,那么他的疗效就可以持久。而如果患者一直在阴虚状态,甚至阴虚的情况日益严重,那么他的治疗就有时效性的特点。这就象老人开白内障一样,与人体本身的身体状况密切相关,有人开刀后情况好转,而更多的人是变得更糟糕。要想让孩子们的眼睛不近视或近视的度数低一点,最好的方法还是让孩子本身的气血上升。让孩子们在生长发育过程中有足够的营养,足够的血这才是最上乘的法门,这才是我们应该有的国策。因为这一环抓住了抓紧了后面的许多问题就不存在了,看看在我们的网上有多少年轻人在求救,而没有在网上出现的又知道有多少年轻人在挣扎。这一切都不过是血不足才造成的后果,而要解决他,只要有关部门出个面,让我们全国的孩子从幼儿园,小学,中学开始在做早操的时候加上敲胆经,也就是加上八个八拍敲打大腿外侧。如果要做得更好一点的话,在孕妇开始怀孕时,让他们接受产前教育,让她们在孩子长大的过程就每天敲敲小屁股。这样的做法没有难度,不花钱,花的时间也不多,但近视眼就少了,甚至没有了。这样做了,年轻人求救的现象就可以大幅度减少,甚至没有。这样做了我们国家的糖尿病患者就会大大减少,做血液透析的人就会大大减少,中风的年龄就会向后移。

一,坚持每天敲大腿外侧的胆经各三到五分钟。二,坚持早睡(小学生九点睡,初中生十点睡,保证人体的造血时间)。一,二点做好了,人体的血就会多起来,开始每天造好的血是在人体外循环的,累积到一定的量,人体会把血抽调进内脏,孩子们一定是进的肝脏,所以第三点就是要敲肝经。也就每条腿三到五分钟。如果孩子觉得痛,不愿意,那么可以用真空拔罐器拔罐来替代。注意,不要象传统的拔罐那样拔罐,罐留在皮肤上的时间最多十到二十秒,甚至罐上去就拿下来。

只要皮肤有一点红色就可以了，千万不要拔出红印子，沿经拔，可以三次或四次。有愿意的人试试让事实来说话吧。所有有肝炎的人，有大三阳，小三阳的人，这三招就可以让的指标正常，坚持两年到三年，这辈子就与肝炎无缘了。

眼睛很痒

可以压腋下极泉穴或周围一片地方，心和小肠互为表里，压心经可以让小肠的积水出去。

耳朵发胀

人体与耳朵有关的有四条经络，那就是胆，三焦，小肠，肾。以前的耳朵里是不是比较多耳屎，现在耳朵发胀有可能是小肠 就压一下心经（压腋下极泉穴就可以了）。如果人体在修理肾脏，也有可能造成心火重，那就要压肾经与心经两条经了。自己试试看是那条经络最痛就是要压那条经。

慢性咽炎

慢性咽炎是心脏有火，所以压心经（但有时候是因为肾气下降的关系户，或劳累过度或肾脏在修理，造成水火不能共济）。喉咙里面经常有痰是因为人体的肝气往上（有正常的气也有生气的原因），气往上带动胃里的痰往上涌，结聚在喉咙处。要让其往下降，可以把手放在喉咙那边做按摩，也可以用意念想那里，喉咙里的痰就会慢慢往下滑，也可以压太冲让气慢慢下降，或用中药化痰。

内科

头痛

头很痛，在后脑是肾，前额是大肠，侧面是小肠，不管是哪里痛只要他自己拿指甲去掐头皮，把上面的水掐掉了就不会痛了，也可以压心包经或用个东西顶在膻中穴上，时间久一点，同样可以不痛的。

只要自己用手指甲在痛的地方反复掐十分钟，或用手指压自己的心包经等都可以在半小时内就不痛。

头痛时就压头皮，用自己的指甲去掐头皮，那里比较软就要掐到头皮变硬，也就是说让那里的积水出去，同时压心包经，不让心包有积水现象，心包心脏不积水，心脏就会有最好的搏动力，大脑得到的供血是正常的话，头是不会痛的。

经常会头痛的人一定是头部的供血不足，压心包经可以让心脏的搏动力强一点，大脑供血好一点头就可以不痛，也可以直接压头部，用自己的指甲去掐头皮，摸上去头皮是软的地方一定是

痛的地方，当指甲把头皮的积水掐掉时，头也就不痛了。

偏头痛

我曾经是一个象一样靠止痛片过日子的学生，后来工作了，有很长一段时间不头痛，到了四十几岁又开始头痛，尤其到了冬天，要带二个绒线帽才好过一点。当然也看了不少次医生，都没有解决，后来因病自学中医，明白了一个道理，头痛的问题并不在头，而是人体能力不够时控制不住肠胃的细菌，当的肠胃里的病灶与头上的某一部分对应有积水时，那部分就会痛。解决痛的问题只要做二件事，一，直接用自己的手指甲反复掐痛的地方及周围，指甲掐的时候要慢慢地停留在那儿，让那儿的积水出去(可以仔细摸摸整个头皮，会发现，痛的部分的头皮比较厚，当反复压，掐那部分后，头皮里的积水出去了，头皮就变薄了，也就不痛了)。二，压心包经的天池穴，膻中穴或心经的极泉穴，每穴压二分种，同样可以让头不痛。但这这这是一种权宜之计，要彻底解决的头痛问题还是一句老话，要让人体的气血上升。只有人体的气血上升了，也就是穷人要脱贫生活才会好起来一样，人体的健康才会有保证。

头晕

头发晕时，先坐下，压自己的合谷，然后压心包经，用自己的指甲掐自己的头皮。整个头皮都掐一下，头皮里的积水出去了，头就不晕了。

眩晕

眩晕可以根除，关键在于血气的提升，现在先开始自己压或确切地说是用的双手的指甲掐自己的头皮，从正中督脉开始慢慢地往两侧移动，可以稍用力，当的整个头皮变硬时，感觉就会比较舒服，同时配合压心包经和心经。但这只是权宜之计，人们一般不会去关心自己头皮的厚薄，实际上头皮的厚薄大有文章，可以先摸一下整个头皮，看看那一部分较厚，头顶，后脑勺，还是两侧，还是头部从上面往下转弯的角上。如果开始摸不清，没有关系，先去用指甲掐，第一次大概要化半小时，压完后再摸或第二天早晨摸就比较分得清了。不同的地方厚是反映不同的问题，但都没有关系，而且问题肯定不在大脑，不要紧张。要让人体的气血上升，关键是早睡和敲胆经，而的问题是胆汁分泌不好，试试看，敲他两周胆经同时掐头皮。掐的时候动作不要快，指甲掐下去要停留一些时间，每一条线都要掐一定的时间再向外移动。

每天起床前，先压一会儿膻中穴，或用意念冥想膻中穴。一手指平放在穴位上。闭上眼睛，意念集中在二眼之间，然后往下想，到鼻子。到嘴巴，到下巴，到胸部，到膻中穴，如果意念不易集中。可以在膻中穴上用指甲掐一下，有点痛感，让自己想痛的地方，十分钟或二十分钟，这可以让心包积液减少，让心脏的搏动力强化。让人体在现有的条件下有最好的供血状态。这样还

不够，还要用自己的双手指甲去掐自己的脑袋，双手八指从中间的督脉开始慢慢的向两侧移动。反复掐，头皮有软的地方，那就是有积水，是造成头晕的原因，当反复压，掐后，头皮会变硬，这时候才起床，就不太晕了必须敲胆经加早睡，一直到的手掌的颜色由目前的偏黄色转变为红色。

中度的抑郁症

中度的抑郁症是心脏有积水，试试看给自己压极泉穴及心经，时间稍长一点，左右两边都要压。压后心脏积水减少一些，体症就会减轻，不舒服就会消失。如果是抑郁症的话，压脚跟外侧的昆仑穴与两乳连线正中的膻中穴，乳头外侧的天池穴及心包经全部。是什么问题对应的穴位就特别痛，人体会给最正确的信息。患抑郁症的人一是从小心包外的脂肪堆积较多，造成心脏的搏动力不足，心脉经常是沉脉，多早搏。二是气血步步下降。要改善自己治疗自己，只要一，让自己的气血上升。敲胆经加早睡。二，经常压或拔罐上面说的一些主要穴位。半年就可以有变化，一到二年后就不可能是内向的人了。

发烧

关于人体发烧有以下几种情况：

一、有细菌感染，人体与细菌搏斗过程中，人体的能力有点不够，会造成心包积水，要让他退热，就压脚跟外侧的昆仑穴，压心包经，压膻中穴，把耳朵贴在病人的腹部听里面的流水声，当流水声越来越响越来越流畅时，病人的左手的寸脉也一定由沉脉变平脉，这时候，他的热度就会退下去，如果身体里的白血球与细菌的搏斗还没有停止，热度到第二天还会上来，但没有关系，就再照样做，一直到热度退尽为止。

二、是风寒问题引起的，压风池穴一到二分钟，再用手摸一下病人的额头，如果有点凉下去，那么就是风寒问题，就压胸前的肺经别(只要压痛的一边，人体自己开始处理身体里的问题，他一定是只处理一半的脏器，所以只要压一半就够了)，要求同上，还可以压风池，尺泽，鱼际等穴。

三、有时候从表证看很象是在赶风寒，但风池与大杼都没有明显的痛感，试压肺经别与大肠经别也没有很痛的感觉，也没有水声，如果有小便黄，夜尿，睡眠多梦等症状，那样的话，问题在肝脏，是肝热逼肺。以压肝经为主，尤其是右边的肝经，是肝热造成的肺热现象。

四、是由于情绪造成的，压一下是太冲穴痛还是背部的膈俞穴痛，太冲穴痛是有生气压太冲加心包等，膈俞穴痛是有闷气压膈俞穴加心包等，所以要压的地方是膈俞，太冲，脚后跟的昆仑，然后是心包经全套，要压到心包里的流水声流畅，不要重，而要长时间。同时要吃三天到五天的青皮 10 克+陈皮 10 克+水三杯浸泡半小时，然后煮开就好，当茶喝。用来破气与利气。

风寒

与上面治疗发烧的情况相似。

人体感受风寒后的反应可以有三种情况(其实风,寒,暑,热,湿,细菌,病毒侵犯人体时,都是三种状态),最佳状态就是打几个喷嚏把寒气赶走了,其次,就是要赶寒气但能力尚不够就会比较缠绵,甚至头痛发烧,第三种情况则是人体完全无抵抗能力,任寒气入体表入经络入腑入脏。第三种情况人体没有任何不舒服感觉,也没有任何生病迹象,但是对人体的伤害是长期的(外邪束肺),第二种情况的解决除了服中药外,香江愚医先生介绍了灸法,用指压法也可以退烧,去风寒。具体做法如下:一。压风池穴,如果风池穴痛,发烧是因为风寒造成的,左右各压二到三分钟,如果风池穴不痛或不太痛,那么发烧并非因为风寒造成。二。压肺经别,大肠经别(只压感觉明显的一边),压到不痛。三。肺实者压尺泽,鱼际。肺虚者压中府,太渊。上述只能解决外感风寒。

症状:流鼻水与打喷嚏,说明肺里有风寒,同样的症可以由不同的因素造成:

一、肺的能力上升,人体直接发动去风寒的工作,那么事情在肺与大肠,可以试压他脑后的风池穴与下面一点的大杼穴,风池痛是肺为主,就压肺经别与肺的穴位,而且是压痛的一边,如果是大杼穴痛就以大肠经别与大肠的穴位为主。一定还可以看到其他的一些表症,例如晚上不易入睡,早晨醒得早,口易干,大便较干等。而大肠的问题时,孩子会有肚子痛,拉稀,放短屁,有一边的脖子比较凉等。

二、如果是血多了进了右叶肝脏时,也会造成上面的症状,金克木是常规,当肝脏偏旺时,也会有木侮金的现象,那么就是肝为主了,压右边的肝经,也有一些现象可以供参考,孩子的小便比以前黄了,骚味重了,晚上睡觉到2—3点时会很不安稳,踢被子,要起来小便,摸他头顶百会穴的温度会比其他地方热,小手也会有点潮热等

三、心与肺的关系是火克金,在正常情况下是没有什么症状的,但如果人体去修理心脏,使心火更盛就会有火乘金的现象,也会有流鼻水与打喷嚏现象,但这时候肯定以压心经为主,可以看到的其他体症是口苦,舌尖很红,脾气较浮动,心脉偏快,早晨赖床,白天也想睡等。

肺热与肺寒,肺实与肺虚,我是这样理解的,他们都是有寒气入侵肺脏,只不过有重轻之分,人体的能力也有强弱差别。当肺还能与风寒相争之时为肺热,肺实,。他的体表特征为口干,皮肤较白,脸上毛孔较粗,便秘,早晨醒得早等,反之皮肤较黑,小便量少,但一喝水很快就要小便,人体往往瘦而干等。

咳嗽

咳嗽是有痰的压肺经,无痰的压肝经加压太冲穴。

干咳无痰

我知道的有这样两种，一种是喉咙有点痒痒的感觉，咳的时候也一直在喉咙口，这种人吃东西的时候不咳，睡着的时候不咳，但躺下去时与早晨三，四点的时候会咳得厉害一点，平时一直会咳，太冲穴压一会儿，喉咙口的痒痒感觉没有了，就不想咳了，是生气造成肝气上逆，平肝可以止咳。另外一种肠咳，没有预警的突然有一股气从腹部冲上来，患者就会咳一阵子，过后又没有什么感觉了，但咳的时候有的人很辛苦，有的时候有点象呛的感觉。患者自己可以知道气是从腹部哪个方位冲上来的。那是因为患者腹部大肠或者小肠有一个病灶有水肿，堵住了肠里气体的排放，达到一定腹压的时候，气体要冲出去，下面不通，就往上面来了。按照患者提供的部位，不难找到病灶所在，轻轻地推压那个部位，可以使那个病灶的积水出去一点，也就是肿的情况改善一点，使肠里的气能从下面出去一点。咳就会好一点

小孩易感冒

儿子的问题是肺里有寒气，人体能力尚不足以把寒气赶出去，只要敲胆经，抓住他的吸收问题，等他的能力一到位，孩子就会打喷嚏，流鼻水，甚至发烧，那时就帮他压肺经别与后脑的风池穴，加手上的列缺穴，尺泽穴与鱼际穴，反复压一个晚上，寒气一定就能赶出去，那时便秘与晚上不易入睡的问题就没有了。敲胆经后胃口自己会上升的，如果厌慢，可以在孩子睡着时，把手指放在腹部做顺时针的按摩十分钟，做到二周就可以解决的。

腹泻

腹泻是不是象水泻的那种，肚子有点痛就要上大号，上完就没有事了，如果是我说的情况，摸一下脖子的两侧，哪一边比较凉，压一下是那一边比较痛，就把大肠经别压一下，让带有寒气的水下去，或者冲一个热水袋放在凉、痛的一边，冷的水经过加温变热了，再流到肠里就不会引起冷热交战的拉肚子了。

便秘

便秘有肺热或肠枯之分，敲胆经都是必须的，敲一段时间后，肺热的人压肺经别加肺经上的尺泽，鱼际，少商。有感冒现象时加风池穴，列缺穴。（小孩便秘是因为肺热）。如果是肝热造成肺热的就压压右腿的肝经，当然也有人有心火重造成肺热的，那么就压腋下的极泉穴。关键是哪里痛就压那里，这是不二法门。

是肠枯的帮助肠胃蠕动强化，把的三个手指分别放在她肚脐及左右各两寸(天枢穴)的地方，把另一个手的两个手指放在脐下一寸半(气海穴)与三寸(关元穴)的地方，做顺时针的转动，动作越慢越好，一呼一吸转一圈，让她的意念守在这一块地方(通常说的意守丹田)。连续做一段时间，

她的肠胃蠕动能力就会渐渐上升，肠枯的情况改善了，便秘就可以解决了。

内分泌混乱

内分泌混乱的问题，应该是与情绪有关，人体是不会有混乱的事情的，但是情绪会左右人体，所以先要调节自己的情绪，然后压太冲、膻中、心包经，适当喝一点青陈皮的水，情况就会好转的。

早搏

早搏其实并不是心脏的问题，虽然他的症状在心脉的跳动不规则，病的真正原因是身体的能力不足以与细菌搏斗，本来人体能力不够时，人体与细菌的关系应该是和平共处，但由于人体情绪的冲击，搅乱了人体正常的内分泌活动，使白血球偏高，在这样的条件下与细菌开战，脾脏既要带领白血球与细菌作战又要负责人体运水工作（脾主运化），能力上有不足，人体只能少运水或不运水，这样人体身上就有积水现象，而人体的心脏由于工作量最大，需要排出去的水也最多，脾的运水能力一差，心包里一定积水较多，人体为了让水出去就有了早搏现象，所以这种人早晨起床时，脸总有点浮肿感，压心包经可以解决早搏问题，也可以提升脾脏的运水能力（心包积水少了，心脏的搏动力就强一点，心为脾之母）。

早搏是因为心包里有积水，压脚跟的昆仑，压心包经别，压膻中穴等就会减少或没有，但根本问题是有闷气，要知道病好治，情绪问题难搞。

高血压

高血压有二类，一类是低血压高，这种病人往往有情绪因素在内，解决了她的情绪问题，血压就会下降，另一类血压高是高血压高。如果是前者，可以每个月吃三到四天青陈皮（各 15 克/日，先浸泡半小时，然后煮开即可，当茶喝），平时多压肝经，尤其是肝经上的太冲穴，也可以扎针，用泻法，或留针十分钟。

西医有研究，人体的血压与血管紧张素，肾素的增加有关，但是在高血压患者的身上又找不到血管紧张素和肾素增加的证据。这样一来，西医就没有方向了。血管紧张素和肾素的增加确是造成血压升高的原因，但它们是在很久很久以前就已增加了，当时人体的总血流量很低，人体的血粘度又很大，人体为了自救才增加肾素和血管紧张素，由于当时血管里的血流量很少，对血管壁的压力相对较小，所以当时的血压并不高，当人体由于各种原因气血回升，血管里的血流量增加了，必然对血管壁的压力加大，就呈现高血压高的状态，这时候，因为人体的微血管还没有全面改造好，适当的适量的服一些降压药是必要的，但不要降得很低，让人体有一个信息反馈，人体既然能够增加肾素和血管紧张素为了强化心脏的搏动力和血管的加压能力，人体也一定能在恰

当的时候撤消这些激素。

血脂高

当一个人胆囊不好的时候吃下去的食物中的脂肪不能够分解就会堆在血管里面，当它堆在血管里的时候它是沉淀在血管壁上面的，所以一般情况下检验血的时候是检查不出来的，查出血脂高的人有两种情况，一种是这个人的血管壁上已经堆满了脂肪，就像阴沟里堆满了垃圾，所以这个时候血脂才查得出来，但这样子的时候这个人的生命就可能接近尾声了。另外一种情况是人体原来能力不够的时候血管壁上堆了一层脂肪，随着人体能力回升人体开始清洗他的血管，把沉淀在血管壁上的脂肪翻了起来，这有点像我们清洗阴沟管道，虽然阴沟里的垃圾已经清理出去一部分，但水搅浑了，指标一定不及格。它是在清洗，所以这时候的血脂高是人体在好起来的表现。我想根据的年龄(33岁)应该是后者，身体是在往好的方面发展。我有一个客户98年认识的，到2002年的时候他去检查三酸甘油酯是5000以上，而台湾的标准是100以内，当初检查的医生看到这份报告就送到主治医生那里，他们认为这是一个需要抢救的病人，当这个主治医生见到了报告的主人时，觉得很纳闷，因为他站在那里与朋友在聊天，医生的第一个反应就是化验室一定什么地方搞错了，就很客气的请他重新再作化验一次，但是检查的结果还是这样高，医生作了详细的询问也不明所以然。就告诉他们医院里原来这个指标最高的人是4000以上，抢救无效死亡了，所以对他在这么高的情况下还能够很健康的生活觉得不可思议，要求他把以后所有的血液方面的检查都放在他们医院里做，希望能做一个跟踪，两年以后他的指标下降到4000多。所以血脂高的人是属于上坡阶段还是属于下坡阶段这是至关重要的。

血小板少

如果身体其他感觉都好，只有血小板少，可以吃一点〈阿胶，或者就经常吃一些猪脚〉。我曾经看过一个住院病人，一直有大便隐血，又找不到明显的出血点，当然她的血小板也很少很少，我看了患者后建议她每天吃一笼小笼包子。原来这个退休干部，由于退休了工作量当然减轻了，人体的支出当然也减少了，对于人体来讲，身体的能量有了多余有了累积，人体就会开始修理以前没有能力修补的病灶，这时候人体需要大量的凝血因子，而这位女士，从小不吃皮(鸡皮，鱼皮，肉皮)，也不吃红肉，在平时人体的用量不大，也就没有什么情况显现，一旦人体要去修补身体里的病灶就不够用了。

贫血

贫血只有三个因素：一，长期吃的食物营养不够（现代人很少这种情况，除非极其贫困地区或刻意减肥不吃）。二，胆汁分泌不足造成食物无法分解，吃得不错也够，但是吸收不到足够的养

分而造成没有造血材料（现代人大都是这个状态）。三，长期睡眠时间不合理（睡得很多也很饱，但都不在人体能够造血的时段里）。知道了贫血的原因，我想一定也知道了如何去解决。

哮喘

中医有五脏六腑都会喘一说，我遇到过的有肺喘，肾喘，心喘和胃喘的病人，一般都是从肺，脾，肾着手，凡犯哮喘病的人身体都偏虚或很虚，他的主证就是呼吸困难，责之于脾不能运水，肺失宣降，但脾不能运水，肺失宣降的人并不一定哮喘，肺脾肾三脏的虚弱是前提，是条件，喘还要一个催化因素，那就是生气，经常生气，反复生气。把气的问题解决了，肺脾肾三脏虽然还是虚的状态，喘却停了。治哮喘要从肝治，要平肝气。当肝气上越，血随气行，把人体的痰（人体组织，器官里的残留的组织液）推向肺的上半部分，从而影响了人的正常呼吸。解决了喘的问题，再解决身体虚弱问题，哮喘就可以再见了。

胆囊切除

胆囊切除的人同样有胆汁分泌问题，敲胆经是强迫胆汁分泌多一点，使人体营养吸收改善，为造血准备足够的材料，性质上是一样的。

胆结石

胆结石是当胆汁疏泄通道不畅时，胆汁浓度日益升高造成结晶析出，当胆囊里有细胞脱落物或虫卵时就凝聚在上面形成胆结石，一旦胆汁疏泄通道畅通，胆结石就自己化掉了。胆结石虽然是石头，但本身是不会痛的，只有肺热的时候或肝脏有积水的时候压迫到胆结石时才会有痛感。现在不用为结石去烦恼，因为的结石已在变小，因为结石只有在开始变小的时候才查得出来。现在只是要解决痛的问题，他有两个可能，一是肺二是肝，我从上面的资料里看不出是属于那个脏，就把这两个脏的经络都压一下，哪个脏的经络痛，就是由那个脏引起的。只要把那个脏的经络压通，不仅胆结石不会痛了，其他的不舒服也解决了。而肺的风寒不断被赶出去或肝脏的能力不断提升正是胆汁通道在疏泄的表现。

腰酸

腰酸也是肾脏问题，是肾脏在处理过程中有来不及排除的积水滞留在肾脏，那时候只要压一下腰酸的那一边的肾经，积水就会出去，腰酸就没有了。

帕金森氏病

帕金森氏病的关键是肾水制约不住肝火，这类病人肝火特旺，因为肝里血很少。而肝里有病毒人体无能力制约。由于肝火旺，往往睡眠品质不好，睡眠不好又影响人体造血。随着血的下降，人体的五脏六腑随之发生变化。只有血的上升，肾气才能回升，肝火才会下降。我是做循经指压

的，我的做法是：一。压肝经(肝火会下降)，二，压肾经(肾气会上升)三。另加压膈俞和太冲(这类病人都很会生气，脸往往很红，压这二个穴位可以宽胸开膈，把邪气往下引，有时候我也会要求吃一些青陈皮加逍遥丸，加速破气，以利睡眠)。四。要求本人(或家人帮助)每天敲大腿外侧胆经 100 下。三个月左右手就不颤抖了，嘴唇的颜色变暗(原来如擦口红)，手掌的潮热有改善，虽然还是数脉，但比以前慢多了。我想如果用中药疗效一定更好。

前列腺炎

前列腺炎与肝脏有关，在自己的大腿根部一定摸得到脂肪块，压上去应该有点痛，但压到后来就不痛了，不要强求，但自己经常去压压，越是有痛感就越要压。

前列腺炎问题是属于肝脏的问题，在大腿的鼠溪部是人体肝经路过的通道，当人体的肝脏在处理这一部分的问题的时候，对应的地方就会痛就会水肿然后压迫了输尿管，这个时候尿道就有压迫感，尿就不易排出来，就压痛的地方，当这个水肿退下去问题就解决了，凡有这个问题的人在那里很早就开始堆脂肪了，自己摸摸那里就会感觉到的。人体在进行自修复的过程中是一种人体的自我装修，就好像家里在装修，装修的过程一定会给生活带来一些不方便，我们会不会因此而很讨厌。所以要正确理解人体，正确对待生病。我比较反对素食主义，因为现在身体里大量需要养分，吃素会造成养分不够，人类是杂食的，不是素食的。

尿失禁

与尿失禁有关的脏器是肾，肝，心。心火太重，心肾不交；肾气太差，肾不纳气，水不能涵木；肝火旺，水不足以涵木。还有的时候是肺气太弱，母不顾子。只有血上升了，五脏也就随之上升了，尿失禁问题才能根本解决。抓根本，再经常压压各条经络，有痛的经络就压通它。

糖尿病

西医分糖尿病为 1 型 2 型，从中医的角度来看只不过是一个肝热得厉害一点，另一个肝热的情况不明显。肝热的人除了敲胆经再加上敲肝经，到人体的血越来越多的时候，肝热的情况就会不复存在，因为人体有能力把肝脏的问题摆平了。

糖尿病不是病这是我的看法，是人体为了自救而采取的应变措施，人体分解肌肉的蛋白为糖分补充人体能量不够的时候，一般血里尿里是查不出糖分的，能查出血糖高尿糖高的人有两种情况，一种是人体越来越衰弱，胆汁分泌越来越不行，人体能吸收到的蛋白更少了，人体只能拼命分解肌蛋白为糖分来满足人体的需要，这样的人就会有酮中毒的危险。另外一种情况是血里的蛋白增加提升了，人体有了蛋白当然不需要糖分，血糖与尿糖就高了起来。敲胆经只会让的蛋白吸收更多，所以血里的血糖值就会更高，我认为这是没有关系的，因为人体会把多余的糖分从尿里

排出去，一直到人体重新调整的时候血糖问题自己会解决的。现在问题是人体在蛋白越来越多的情况下，他的血也一定越来越多，人体就有能力维修保养自己的身体，就是说会生病。这两种情况在西医的观念里都是血糖升高了，只有中医才能用四诊八纲加以区别。

尿毒症

要治疗所谓的尿毒症。先要清楚这个病是怎么来的，现在中医不用自己的观念来看这一病，而是用西医的观念来解读，只是用药让病人的肌酸酐下降，认为肌酸酐符合西医的标准就是治疗有效了。其实错了错了。中医一定要用中医的观念方法来看每个病人，看每个病。中医的关键是辨证论治，西医的关键是抓住一点不及其余。世界上所有的科研都是双向思维，多向思维，只有西医的研究都是单向思维，因为西医的研究是以研究者的后台老板的利益为宗旨的。当人体的检查指标肌酸酐高的时候他是有两种情况的，一种情况是发生在人体气血一路下坡，下坡到极限的时候，另一种是发生在人体曾经下坡得很厉害，而现在已经开始回升。也就是人体已开始上坡了，而且上坡到一定的水平时，人体有能力清洗自己的血管里的垃圾时。这两种情况的治疗都不应该是目前西医的治疗方法，因为他是永远治疗不好的，他的目的只是赚钱，病人的死活，病人沉重的经济负担与国家无为的医疗费负担都不是他考虑的范围。人体内有一个肾脏，他的工作之一就是清理体内的肌酸酐，要这项工作能正常进行，除了肾脏有能力工作外，还必须有足够的血运送到肾脏让肾脏开展工作，只有这样人体内的肌酸酐才不会多起来，现在人体内不应该留存的肌酸酐多起来，要找原因是不是有两个可能，一个就是肾脏坏了，他无法完成正常的工作程序，但是还有一个可能，那就是当人体的总血流量不足到一定程度时，人体为了维持生命的需要，没有血可以到肾脏去清洗，而肾脏却是可以工作的，就象洗衣房停工，可以是洗衣机坏了，也可以是没有衣服可洗而不开工。现在在洗肾的人我不能说没有一个是肾坏了，但我可以说绝大多数是因为总血流量不足而造成的。至于西医说的肾萎缩就是肾功能衰竭是不能作为证明的，当进入肾脏的血流量越来越少时，肾脏的每一条微血管就缩小，这时候肾脏看起来缩小是理所当然的。肌酸酐在人体累积到西医能检查得出来并非一朝一夕，是一个很长的过程，很多人身体里的肌酸酐的值早已超过西医的标准，但西医是查不出来的。家里有老人的人都知道，当老人在一个房间里待的时间久了，而这时候门窗又关着，如果开门进去，一定有一股不好闻的味道。这个我们称之为老人味，老人之所以有这个情况就是因为他的总血流量早已不足，身体的许多功能不得不停下来，其中的一项就是血很少或者不到肾脏清洗，所以许多老人的尿不仅颜色非常干净，明亮，而且没有尿骚味。曾经有一老人对我说他的尿就象矿泉水一样干净，但他身上却不时有异味散发。如果让这位先生去作肌酸酐检查，他的指标一定还能符合西医设定的标准，因为他既没有到人体生命

的极限，也没有开始回升到能够自己重新清理血液里的沉淀物。他是一个在下坡路上的人。假如我们让这位先生的血开始多起来，那么等到这位先生的血累积到能够自己清洗血液里的沉淀物时，再去做肌酸酐检查，那时西医就会说：啊，肾坏了，要么做血液透析，要么换肾。人体的血是有上升的时候，人体的血也有下坡的时候，很多时候我们并不知道，因为我们重来不去关心这一问题，只有当身体有不舒服的感觉的时候，我们才会想到我们的身体，那时候又是让恐慌左右我们的情绪，尤其当西医的指标不及格时，更是不知道如何是好，完全没有独立思考的能力。尤其不会想到是人体在为效劳，为清洗原来堆积在血管里的垃圾，当垃圾沉淀在血管壁上的时候，表面的血会比较干净，现在要清洗血管壁上的垃圾，垃圾被化开，通过血液，输送到有关脏器进行清洗，使血管重新恢复弹性，使血液变得干净，这是多好的一件事，人体是多么伟大，但在清洗的阶段，血是不是会比较脏，就象清洗阴沟，清洗鱼缸一样。我们是否要给人体一段时间。解决人体的肌酸酐问题既不需要吃药，也不需要血透，更不是换肾。如果是在下坡路上的人，检查出来肌酸酐高，那么的生命已所剩无几，就是说的钱快用完了，应该做的事是什么？是赚钱，让明天的钱比今天多，后天更多。。。。。。生活中有了钱，才能生存，生命中有了血，才能活下去。如果的身体是在上坡途中发现肌酸酐高，那么是人体在为做清洗工作，虽然很慢，但他总有一天会全部清洗完毕的，为什么不给他时间，为什么不理解它，人体会伤害自己吗？现在有一些中医说自己能治疗这一病，他的做法只不过是用药让的人体能力下降，使自己停掉清洗肌酸酐的工作，这样一来肌酸酐的指标下来了，身体是下坡了。而当人体的能力一回升，人体必然又要去清洗管道里的垃圾。如果不回升，走下坡的路，肌酸酐的问题是看不到了，身体里其他的问题能好吗？人是一个平衡体，但这个平衡始终在不平衡状态中，要么往上，要么向下，如果想活得长一点，下坡的路最好走得短一点。罗里罗嗦说了一堆，最后要讲的就是想要真正治疗好的病，法宝在自己的身上，只有人体自己才能治好自己的病，何况那个不是病，只是人体的总血流量不足，人体只有自己才能为自己造血，当人体的血够了人体才真正有本领清洗自己的血管。清除肌酸酐，只看自己的体力在好起来，气色在好起来，西医的指标丢它一边去。即使看中医也重在调理自己的身体，而决不是调肌酸酐。那样才有出头之日现在西医说的尿毒症的人不一定是排尿困难，是指血液里的肌酸酐含量超过西医设定的指标值。造成这一局面是有他的来龙去脉的，是人体整个身体水平下降的结果，决不是单纯的补肾治肾可以解决的，当人体自身的能力很低下时，人体的许多功能会停止运作，无论中西医都不可能替代的，只是为指标及格所做的治疗都是表面文章，中医如果也仅仅以让患者的指标满足西医的标准为目的。那么这个治疗一定是错误的，是有害于人体身体健康的。没有对问题的正确认识，没有对疾病的本质有一个正确认识，结论是很难正确的。

静脉曲张

静脉曲张是因为人体当初的蛋白不够，血管得不到蛋白的滋养，敲胆经以后血管会自我恢复的。

大三阳小三阳

世界上没有一个人的体内没有细菌，因为只要他一离开娘胎，在产房里他就有细菌感染的可能，世界上大部分人身上是带病毒的，问题是在什么状态。现在很多年轻人有大三阳小三阳问题，他的原因并不是他现在受到病毒感染，而是人体身体里气血状态的改变才显现出来的，本来是一件好事。结果医学的误导才使病越来越搞不定。

孩子在生长发育的过程中需要大量的能量，一般的孩子都能自己完成人体所需的营养吸收，完成人体的造血，但是有一部分孩子在生长的过程中，由于风寒问题处理不当，使他们长年累月营养吸收不良，造成造血所需要的材料不足，造成生长所需要的材料不足，在这样的情况下，人体必须为大前提服务，一切以生长发育为主，细菌问题由搏斗到控制到失控，发育一完成，就开始发青春痘。因为人体要夺回控制权，与细菌当然有一场搏斗。更差的孩子，本身又有病毒的，对于病毒的状态当然也是节节放弃，现在发育完成了，人体的血与养分有了一定的累积，人体就开始发动对病毒的攻势，人体要把控制权掌握在自己手中，这是人体的正常工作，是他的分内事，肝脏是人体与病毒搏斗的战场，人体在搏斗中一定很辛苦，一定有来不及应该及时处理的废液暂时堆积在肝区或肝经的通道里，这时候人体就会有不舒服的感觉，往往就检查出指标问题来了，其实只是一个过程而已，我们要做的事情是帮助人体清理垃圾，让人体打胜这一仗，是早点睡，是节省可以节省的体力，这也就是为什么老人遇到这种情况比年轻人好的快。

通过上面的沟通，我想已经有了方向，让身体里的血多起来（敲胆经+早睡），经常压肝经，不让肝区与肝经里积水，自己感觉好起来的时候开始慢慢地减药。有什么不适我们就解决什么，我们是帮助人体，不是去替代人体。就目前而言，医学上还没有一种药是能够消灭病毒的，人体也只是要求达到控制病毒，等病毒被控制了，他的所有指标都会符合西医目前的要求的。

敲胆经只要每天一次，自己方便的时间敲就可以了，每次每条腿敲两分钟，力度适中，要一下一下的敲，不要太快，敲完后腿上有点热乎乎的感觉。压肝经只需要每周两次，因为人体自己是会把废液排出去的，只是工作量大了有点来不及，不信试试看。每天压没有什么水可以压出来的。其实可以每条阴经也就是脏的经络都压压看，痛的经络都慢慢地压到他不痛，不痛的就让他去。这是一种既实在又方便又正确的方法，因为人体是的指导老师，是跟着他的指引走。

晚期肝癌

自己如果想活下去，他就能活下去。生存是需要有勇气的，首先不要被西医的指标吓死。第二，人都快要死了，还有什么放不开的。任何不愉快的事都放下。第三，帮助他，压心包经，要轻，怕他体力不够，压重了会不舒服，就把手指放在胸前的任脉上，那也是心经别与心包积别路过的地方，双手六个手指轮流一，二，三地压下去，但六个手指都不离开皮肤，只是分量不同。要做很久很久，久到能在腹部听到流水声，当流水声越来越明显时，脾脏的能力就会回升，腹部的积水就可以开始出去，他的小便就会增加，再压脚跟后的昆仑穴（也可以先压）。这两个地方要有人经常压压停停。甚至晚上病人睡着时，也经常去压。心脏与心包的积水越少，心脏的搏动力就能处于最佳状态，身体里的积水能出去，身体的各个部件就能开始正常运转。压肝经，当然也很优待，就是说要压，但不要太重，花时间，把手指放在肝经上，有一点压力，让人体得气，当耳朵贴在腹部能听到流水声为准，同样要压压歇歇，这是为了帮助肝脏的积水出去。在医院里有条件的话可以要求一些支持疗法（补液，补营养），拒绝伤害性的治疗。身体是靠养起来的，先不求好，只求稳定，求逐步能进食，大小便能通。然后体力慢慢有所好转，有不舒服或痛的地方都可以用指压或拔罐来帮助，心中无杂念，静心休养。不治癌症只求生存。生存的条件下，人体的能力日益上升的状态下癌症是不治而自治的。

骨质疏松

骨质疏松的原因是人体的蛋白不够，才留不住钙质，敲胆经是解决人体蛋白不够的最好方法，所以敲胆经是对的，或用拔罐的方法更好，要注意的是不要太重，敲一段时间后再补充钙质，市面上的东西，我没有什么经验，因为我自己生活很单纯，没有吃过那些东西，既不敢推荐也无权反对。

股骨头坏死

股骨头坏死实际上是股骨头供血不足，股骨头为什么供血不足，是因为患者肝脏藏血不足，而与股骨头所处位置相对应的肝脏部分有病灶，造成这部分的供血情况比其他地方更差，更糟糕。要救他，首先要解决的不是针对股骨头，单纯针对股骨头进行治疗，一定没有多大疗效，而且不能持久。既然是病人，可以经常遇到他。仔细观察治疗过程中的变化。我的建议是让病人身体里的血不断上升，要血上升只要满足二点，一，有造血材料，二，有造血时间。桌面上的食物一般应该没有问题，大部分人的气血不足是由于长期营养吸收不良，所以抓胆汁分泌的状态为首要任务，如果有好的处方，当然是用中药，要不然也可以用敲胆经的方法来强迫胆汁分泌。每天坚持敲五分钟大腿外侧，从屁股开始沿大腿敲到膝盖。这样做二周，病人的手掌颜色就看得变化，敲一个月，手臂的血管就有变化，人体造的血开始是在人体的外循环的，当血累积到一定量时就

会到肝脏去。当血的累积越来越多时，肝脏的血也多了，人体的小便就比较深，这时候就会有我们平时说的肝热现象，实际上是因为肝脏的血多了肝脏的工作量也就大了，只是一件好事，我会让我的患者开始加敲肝经，因为当肝脏的工作量增加时，人体还没有能够完全适应新的工作量，所以往往经络里的体液会来不及排除，任何一条经络里有积水的时候，人体都会有不舒服的感觉，这时候就一定要压这条经络，通过指压帮助人体驱除积水。至于股骨头的问题，到这时候也就不成为问题了。

关节炎

关节水肿在西医里面就称为关节炎，实际上水肿的时候问题不在关节。膝关节有六条经络路过，其中比较有可能出问题的是胃经，肝经和肾经。现在是冬天拔罐是比较困难的，可以在膝盖前的大腿部分压胃经，肝经和肾经，看那条经络最痛就一直压。

胃病

胃有烧心的感觉是本身胃有寒象加上胃酸逆流，胃有寒象是血气不足，胃酸逆流是肝气上逆，也就是她老人家不高兴了，帮她压压膈俞穴与太冲穴，当然也要压心包经等。用干姜5克先煮10分钟然后泡3克青皮3克陈皮，当茶喝，每周喝两次喝两到三周。气顺了，烧心的感觉就会没有的。

胃痛

可以压膈俞，或者是敲胃经，敲大腿上的胃经，如果是吃饭前痛，问题在肝脏，饭后痛问题在脾脏，脾脏的话还需要压心包经加膈俞穴，昆仑穴。肝脏的问题除了压肝经压太冲~，再适当喝点青陈皮的水，可以帮助理气破气。

脾脏问题

说到右下侧隐痛与抑郁，早上看到脸部有水肿，这三件事都是指向的脾脏问题。造成的原因一是从小胃的细菌感染早，脚底应该偏厚，个性有点内向，平时小便量会偏少。二是的心情不是很好，一直有事情在困扰，才会造成脾脏的运水能力不强，如果大腿内侧比较多脂肪，肾排水能力再不行，那就会看上去胖胖的了，平卧在床，放松心情，放松四肢，让自己的右手食指放在脐上一寸（自己中指中间一节的长度），左手的食指放在脐下的四寸，放好后，静静地冥想这两点5--10分钟，然后告诉我那一点会跳得强一点，好吗？给我的信息太少了。

肝脏问题

一般来讲二月份是肝的时间，晨起会有天旋地转的现象应该责之于肝，自己摸一下头顶百会穴部位的温度是不是比头部其他地方热，看一下自己早晨第一次的尿是否比较黄，号一下自己左

右手寸关尺的脉，是否左手中间的脉比较强，如果是的话，请压自己的肝经，哪一条腿痛就多压那条腿，会在肝区听到水声的，压好肝经再压的头部，用双手指甲去掐头皮，慢慢地从中间开始掐往外移动，哪里的头皮比较软掐的时间就长一点。全部脑袋都掐一边，中间百会附近与肝有关，后脑与肾有关，前脑袋与大肠有关，两侧与小肠有关头顶在动物长角的地方与胃有关，总之头昏头晕旋转摇摆都是因为头部某部分与内脏相关的地方有水肿，当然是一点点，在西医还查不出的范围内，但人体的大脑是一个多么敏感的地方，所以她就有了反映。试试吧。

脂肪肝

脂肪肝是人体血越来越少，少到肝脏里的藏血都拿到身体里去用了，肝脏里已经没有血可以进行清洗时，肝脏的正常工作就停止——也就是不再清洗血液里的垃圾。不过人体还要去养这个肝，这时候肝脏已经不能正常地进行工作了，所以垃圾（脂肪就是人体要想排出去的垃圾）就只能沉积在肝的表面，当时检查是查不到的，一定要等到人体的能力回升的时候，人体要去处理表面沉积的垃圾的时候，垃圾会因为充水而被看到。能检查出来脂肪肝的人，他的气血也一定是处在回升的路上。

清肺热

可以去买一些枫斗或石斛，每 10 克放水三大杯，文火烧一个半小时，然后当茶喝，已经煮过的枫斗还可以煮第二次。枫斗有养阴生津的作用，也可以压一些肺经上的穴位，如尺泽穴，鱼际穴，少商穴帮助清肺热，口就不会干了。

外科

痔疮

痔疮是因为阴虚火重，早一点休息，不要太劳累。痔疮出血，是因为肝脏热，除了敲胆经外，可以敲肝经和肾经，这样痔疮就不会出血了。出血多的时候多压肝经和肾经（如果舌尖很红的活还要压心经），痔疮问题就会好的。

小臂和小腿肿

敲胆经是不会让小臂和小腿肿的，看一下是运水问题还是排水问题（平卧在床，把一个手指放在脐上一寸——运水，另一手指放在脐下四寸——排水，静静冥想这两点，会感觉到他们的跳动，跳的弱的一点为能力不够）运水问题，压心包经，排水问题压肾经。

肌肉萎缩

肌肉萎缩导致行动能力丧失，血总量的枯竭才是导致肌肉萎缩的主因，而长期营养摄取不足

才是的最直接最根本的原因，造成长期营养不足的罪魁祸首是胆汁分泌不足，所以敲胆经是的唯一出路，我治疗过这样的病人，，因此知道疗程是很长的，要有长期作战的思想准备，为了生存而战，这种病已经不是什么罕见的疾病了，但西医是治不好的，不仅治不好，而且会耽误时间，会伤害病人(各种不合理的检查，让人体的血更少，下坡路只可能走得更快)。西医的运动神经细胞论是没有根据的，肌肉萎缩是人体气血亏到极限的表现

腿痛

腿痛与骨质增生无关，与肝热或肺热有关，让母亲压腿痛的那边的肝经与肺经，哪一条经痛就重点压那一条经，母亲痛的位置是在胆经筋，与她有胆结石有关，但胆结石本身是不会痛出来的，一定是肝热造成局部有积水压迫到胆囊才会有痛感，所以需要压的是肝经，另外一个可能是肺热造成金克木现象，也会那个地方痛的。那么压肺经就是主要的了。造成骨质增生的真正原因是人体长期蛋白吸收不够，本身肾脏能力又较差，目前不用去管它。

脂溢性脱发

的脂溢性脱发是胆汁分泌不足+肝热+怒气，要做的事情是让血上升可以制约的肝脏病毒，使肝平，敲胆经+适当早睡使的血多起来，每周喝一天青陈皮水让以前生的气往下降，这样的睡眠多梦问题就没有了头顶的头发也不会再掉，压一点肝经与肾经，夜尿就可以没有了。

皮肤科：

牛皮癣

牛皮癣被认为是顽症，很难治愈，其关键就是因为人体的气血水平一直没有上去，人体自己没有能力去解决的问题，药物是无法解决的，敲胆经也许不会马上好，因为的气血水平一定是偏低的，提升的时间就会比较长，但一定要坚持敲，因为最后能治好的病的一定是自己，一定是从胆治，一定是要人体的血水平上升，并达到一定高度。才可能解决这一问题。

白癜风

白癜风患者心情都不好，首先要解决情绪问题，然后解决脾脏问题，病才有好的转机。病易治，心病难治。

寻麻疹

寻麻疹是湿热郁于肌肤，到中药店买一点香樟木煮水熏洗，让人体微微有点汗，就用干毛巾擦干，不能汗出当风。造成的原因是本身脾虚，容易自汗，又吹了风。所以还要帮他压风池，压肺经别解表。帮他压心包经健脾，收敛，还得让他敲胆经与适当早睡，压膈俞宽胸开膈，这个孩子个性有内向的一面的，经常压膈俞与心包经就会慢慢改变这一状态。

湿疹与过敏

湿疹过敏问题都在脾脏，造成脾脏这一原因恐怕还是离不开情绪，所以第一要放开心胸，多压膈俞，最好用一个球放在床上让膈俞穴压在上面，另外要多压心包经命门穴昆仑穴，心脏搏动力强了，脾脏能力才会提升，湿疹与过敏问题才会得到解决。敲胆经与早睡是基本功，让血上升。

皮肤痒

患者一：皮肤痒是有脾虚的症状在，在敲胆经之外，要经常压心包经，膈俞，太冲，昆仑，可以吃一点归脾丸（中成药，按年龄给药），另外买一点香樟木（药店有买）煮水洗患处。痒的情况会有所改善。

患者二：关于的皮肤瘙痒，原因在于的肺气太差，肺主皮毛这是中医的理念，所以要解决的问题就是要让肺气上升，而肺气的上升一定是离不开人体整体气血的上升的，所以光敲胆经，不睡觉是不行的。如果的工作有影响，可以休息日猛睡或平时先睡再起来工作，总之一定要有足够的在造血时段内的深度睡眠。

香港脚（水泡型）

手与大小肠有关，因为大小肠的经络路过那儿，当大小肠病灶对应的位置经络有阻塞的时候，也就是经络不通，积水该排出去而没有排出去就是我们看到的水泡，疏通相关的经络就能解决问题，同样脚是胃经路过的地方，也因为里面不通而有水泡。问题是为什么是这个季节（夏天）呢？这个季节是心为主令，有部分人，心脏有那么点儿问题，平时没有能力进行自修复，到了这个季节就借一把力去修理心脏，但这样一来人体的平衡就有了冲击，一个是人体血的倾斜，使肠胃里的血少那么一点，运作就有点困难，经络里该排除的组织液会来不及及时排除。就使我们看到了水泡，因为里面含有少量蛋白，如果水泡破损，蛋白外溢就会引来细菌做窝，就成了香港脚（手比较不会是因为手一直在洗，蛋白给洗掉了）。另一方面，心脏在修理过程中一定会使心脏搏动力暂时性地下降，这样也会使大小肠，胃经络里的积液排除较慢。所以我们首先应该压心经，经别与心包经，经别。再压大小肠与胃的经络，经别。

脚上为什么会有小水泡，是因为某一条经络不通畅，经络里的积液带不出去，通往脚上的经络有六条，而经常有问题的是胃与肾，脚指是胃为主，脚跟是肾为主，当胃与肾的情况改善了，也就是它们的经络保持较通畅的状态，脚上的小水泡也就没有了。

狐臭

狐臭是一种肺气不够的表现，当这个人血气上升到一定层次的时候狐臭会好的，他的关键是肺。以前有个美籍华人有很严重的狐臭，他为了掩饰这一缺陷，喷了很多香水，结果让人更难受，

后来气血上升了，这个问题也就自己完全好了，并没有刻意去压过什么经络或穴位。

妇科：

乳腺增生

关于的乳腺增生，那是因为有情感上的困扰，而且很久，那个块是可以消除的，但前提是原来的问题必须放下，那是中医讲的气滞现象，在右边的块是脾脏造成，脾在左气右旋，是闷气，思虑多。要多压背上的膈俞穴(在督脉旁开一寸半，女生胸罩横带子附近，压上去很闷很痛的地方，但压一会儿，前面胸部会有放松的感觉，经常用一个高儿夫球放在床上，让背上的这一穴位压在球上，或者自己让背部的这一地方在墙角上来回蹭，可以帮助宽胸开膈)，肝在右气左旋，是怒气，生气造成，要多压脚背上的太冲穴(在大脚趾与次趾的中间，脚背骨的紧下面，反复压或放在那一点冥想都可以，压或想时，可以在肝区听到流水声——用听诊器，晚上入睡前，平卧，意念集中，然后从自己的眼睛，鼻子，嘴巴，脖子，胸部，腹部，大腿，小腿到脚背一路慢慢冥想下去，让自己的气——指以前人生路上生的气——一路往下降。

小叶增生在左边是舒泄肝气为主。在右边是为脾解郁为主，无论左右，关键是生气，可以压乳房外侧一排的地方，那儿主要是脾经，肝经有一部分路过。右手的四个手指放在左侧乳房外侧，从食指到中指到无名指到小指轮流加压，但四个手指都不离开皮肤，对那儿都有一定的分量，只是加压的手指相对力度大一点，人体取坐，站，卧都可以。意念一直停留在手指的地方，时间要久一点，会听到很多水声，水的不断出去，乳房两侧就不会痛了。反过来的做法一样。慢慢地水声没有了，也不痛了，但那块还会存在，因为肿块是不可能整块整块出去的，它一定是先有水布进去，变软，变稀释，然后才能通过组织交换带出体外(也就是排尿)，所以，不用急，等它又变得软软的，就再去压它，那时又有水声了，这样反反复复一段时间，就会发现那个块变小了，最后没有了。

胸口痛的问题与上面的问题其实是一个原因，那就是“气”，中医有木克土的理论。生气会使木旺进而造成人体内分泌失调，具体来说就是白血球会偏高。身体的水平是没有能力与身体里的细菌大战的，但现在却不得不去与细菌作战(能力不足的人与细菌的关系是共处)，这样一来，脾脏运水的能力不行，就会心包积水(每天早晨起来，手指有点胀或脸有点浮肿)。积水多了，心情就不好，胸口闷闷的，所以还要压心包经。图纸有了吗?当心包压得通一点，不仅会心情好，其他也会与再见的。

阴道炎

有阴道炎，那是因为肾脏有漏蛋白，是人体能力不够时无法制约的肾脏里的问题，所以清早

第一次小便应该看得到有泡泡，那就是西医说的蛋白尿，小便完后，有蛋白留在阴道，细菌就在那儿生存了，所以所有有阴道炎的妇女需要治疗的不是阴道里的细菌问题，而是人体身体的体质的提升，当人体气血水平上升一个等级，人体能够解决肾脏漏蛋白的问题时，阴道炎就不存在了。

宫颈糜烂

宫颈糜烂用西医的理论来解说就是不重视个人卫生而感染了细菌，我们来问问那些患有同类疾病的女士，她们不注重个人卫生吗？答案显然是否定的。那么是什么原因困扰着她们？是肾脏漏蛋白，是长期肾脏漏蛋白。当小便完时，阴道里留下了大量的蛋白。我们是生活在一个到处有细菌的环境里，没有蛋白细菌无法生存繁殖，遇到有蛋白的地方，细菌就有了机会。所以这些妇科病症状在阴道，而真正需要治疗的肾脏。用中医的话来讲这些妇女都是肾亏。补肾提高肾气，当肾脏不再漏蛋白的时候，细菌没有养分的来源就无法生存下去了。肾脏要提升当然不是立即可以见效的，目前应该这么办？让细菌没饭吃可以不可以？所以要做的事情是两方面的，一方面就是敲胆经早睡觉让自己的血上升，只有血上升才能真正提升的肾脏的功能，当然可以吃点中药帮助自己的肾脏。另一方面在肾脏还在漏蛋白的时候，每天早晨第一次小便完就冲洗阴道（一般早晨第一次的小便里漏的蛋白最多），让阴道里残留的蛋白越少越好。如果中途的小便里也有很多蛋白的话，有条件的话就再次冲洗阴道，没有条件的情况下，可以用洁净的餐巾纸塞到阴道里尽可能吸干里面残留的尿液。细菌缺少了蛋白，它的繁殖就受到影响，宫颈糜烂问题就会逐步改善，同时血的上升会使肾脏漏蛋白的现象结束，这一问题就一劳永逸了。当人体修理肾脏的时候要配合压压肾经。

月经异常

可以压一下膈俞穴，血海穴和三阴交，压后月经量会减少，血的颜色就没有那么深了。平时多压一点肝经，让肝脏的热下去一点，月经量就会减少。

月经淋漓不止是脾虚不能束肌，压心包经加昆仑穴命门穴加膈俞穴（统血），三阴交穴，血海穴。

痛经

痛经有两种，血虚与气滞，血虚的人可以用热水袋之类放在腹部，疼痛就会减轻，等血再多一点，自己就会不痛的了，气滞的人应该经后每周吃一次青陈皮煮的水（三次），压自己的太冲穴，膈俞穴。当然不再生新的气。

血崩体虚

让家里人帮用拔罐器拔胆经（只要拔上去就拿掉，沿大腿外侧每天拔三次，不允许拔出红的印

子)，这样做的目的是让不累，只要侧卧在床，一条腿伸直，一条腿曲起来，拔罐的人就能操作了，反正现在是夏天，很方便，一个夏天下来，身体就会好很多，自己就有力气敲胆经了。

上面做完了休息 5--10 分钟(因为的血少，所以做完一条经一定要休息一会儿，让有限的血归位)。再拔二次肝经在大腿的部位(人躺在床上，一条腿弯一点，让内侧面朝上就可以操作了)。可以把耳朵贴在腹部听听看有没有水声，如果有水声，可以把八个手指一排放在大腿上，慢慢地来回动，放个一分钟到二分钟。再休息一会儿，就压膈俞(在背上，督脉旁开一寸半与女生胸罩带子相交的地方)，压血海(自己平坐，别人右手按在的左膝盖上，他的大拇指压住的地方就是血海穴)，压三阴交(在内踝上三寸的骨头边上，向骨头方向用力，不要太重的)上面的操作目的，让吸收好，让的腰酸改善，让的血凉下来。如果两三天里感觉良好，就先做二周。

输卵管堵塞

输卵管堵塞是因为肾气不足，它属于肾的范畴，人体自己是可以解决的，但首先要人体的气血上升，气血上升后，人体的肾气才会上升，大腿应该是比粗的，尤其大腿内侧脂肪一定厚，平时小便声音较轻，当的血上升后，人体就会自己修理，那时候会看到自己的小便有泡等情况，再过一段时间(再过半年时间去检查)输卵管的阻塞与粘连就会好了，中医有治而不治，不治而治一说，人体的气血水平已比较低了，一个贫困家庭，当他自己的生存都有困难的时候，是否不可能去考虑其它，需要做的是让自己身体的总血量多起来，有了血就象一个家有了钱，所有的问题才能讨论。

卵巢囊肿与子宫肌瘤

血上升后，就强化肾脏，经常压肾经，或拔罐。当人体能力达到能化掉大腿内侧的脂肪时，卵巢囊肿与子宫肌瘤都会自行化去。但要提醒大家二件事，一，别的地方的脂肪都是运到膀胱通过小便派出体外，子宫肌瘤是直接化水从阴道排出体外，那时候会有内裤湿的情况，不用紧张。二，当输卵管开始要通而还没有全部通的时候，已婚的妇女最好避孕半年以上，因为那时候宫外孕的几率相对较高。气血不够的妇女，卵子不易成熟。如果肾脏又比较差，那么输卵管堵塞的可能就来了。现在让人体的气血上升，人体的卵子当然也就会成熟，肾的能力不断上升，输卵管就会渐渐通畅，但在要通而尚未全通时。成熟的卵子依然还通不过，而精子是可以通过的。当精子游到输卵管里与卵子结合时。就是宫外孕。大家知道宫外孕是很危险的，为了避免这种危险，有输卵管堵塞的妇女在调整的初期最好避孕半年到一年。一则为了安全，二则为宝宝准备更好的生存环境。

子宫囊肿

女生的胞宫是属肾的，子宫里有囊肿是因为的肾气不足，与肾有关的地方脂肪堆积都比较严重，子宫里的囊肿就是堆在子宫里的脂肪，只要人体的能力上升了，囊肿就会化水出去，就象人体其他地方的脂肪一样渐渐地化掉，唯一不同的是人体其他地方的脂肪是运到膀胱排出体外，而子宫里的脂肪是直接从阴道排出体外，那时候，会有内裤经常湿掉的情况。应该是一个大腿内侧脂肪很厚的人，平时小便的声音不很响，小便力度不够的人，所以会有子宫囊肿。人体在堆垃圾(脂肪)的时候体积是越小越好，但当人体要让脂肪清除出去的时候，当然不可能把脂肪一块一块地请出去，而要让水去稀释脂肪，使他可以通过组织交换，管道输送到膀胱，然后小便排出体外，所说的囊肿比较大，好象已被人体所稀释，现在平时的小便是否已比较多，次数多，量多，如果是这样的话，可以多压肾经，让肾脏的能力更提升，间歇地吃一些补肾的中药，同时平时多做水道(平卧，双手的中指平放在自己的肚脐下三寸关元穴旁开二寸处，让自己的意念留在这个地方，想的时间久一点，手指会感觉到水道穴处有跳动，当这个跳动的感觉由弱变强，就是强化帮助了自己，每天做几分钟)这个穴位，有助于囊肿的早日清除。

其他：

晚上梦多

是因为以前有生气或有闷气，造成肝阳上越，可以压脚背上的太冲穴与背上的膈俞穴(在背上膀胱经上的穴位女生胸罩横带子附近，肩胛骨下面)，另外吃两天青皮 10 克+陈皮 10 克+水三杯浸泡半小时然后煮开就当茶喝。以后每周吃一份，吃三到四周。

敲胆经是强迫人体的胆汁分泌多一点，为人体造血准备足够的材料，加上适当早睡，人体的血一定多起来。但每个人原来的气血水平是不一样的，有的人可能 50 分，有的 40 分，但也可能有的人身体虽然不舒服，血却已有了一定水平，譬如 55 分或 60 分，那么他的血再上升一点，人体就会有反映，人体是个平衡体，但平衡永远是相对的，血的上升与下降都会冲击人体的平衡，是在上升状态，人体把血调进了的肝脏，肝进来了一批生力军(红血球)，一批原材料(血浆里的营养物质与人体生命激素)，肝脏的工作量是否要大大增加，肝脏是主升的，肝气一上升，同步会把人体以前生活中受的气也推上去，所以的睡眠中就多梦，压压肝经，再压压太冲，肝火会下降，压一点肾经，补水涵木。还可以吃点青皮 10 克+陈皮 10 克+水三杯浸泡半小时，煮开当茶喝，每周一次，喝二次就可以了。

人体只要在上升，这是指他的方向在向上就可以了，我们并不要求他快，相反是越慢越好，这样的人体改造是在平稳的状态下进行，是不是最受我们欢迎。所以那些气血很差的人要认真敲，一般人只要记得有这么一个方法，有时候敲敲，有时候就偷偷懒。尤其老人，要敲，可以敲，但

一定要少敲。慢慢慢慢地升，每天就敲一百下吧。

夜里常醒

十二点左右醒以压心包经为主，二点多以后醒，压肝经，四点以后醒压肺经为主。最近是夏天，心经是一定要压的，就是可以清心火，头皮紧，头昏昏的是人体气血有缺口时来不及处理一些问题，使与头皮对应的一些地方功能不强，体液来不及排除出去，只要叫她自己起床前用自己双手的指甲掐自己的头皮，时间久一点，把整个头皮都掐一遍，她再起床时，头皮紧的感觉就没有了。

二点多醒是因为肝热造成这一点比较能理解，中医有二十四小时人体血液流注各个脏器的说法，一点到三点血液是流经肝脏，肝气会比较旺，每个时辰血液流经的脏腑，相对而言那时哪个脏腑的血会比较多血液流经那个脏腑时，人体的脏腑会有对应的工作要做，当一个人的血是由少到多，而且是肝脏的血增加时，人体会有一系列肝热的表现，例如小便的颜色会变黄，头顶的百会穴会比其他地方热，胃口会好起来，本来没有夜尿的现在也有了，而时间往往就在二点左右，睡眠的梦会多，在这时候如果去压肝经，一定有一边会痛。反复压到肝经不痛了，那么夜尿就会少或没有了，梦也会少了，那个时候睡眠就不会醒了。说十二点左右醒是因为心包有积水，知道我看的医学书是不够的，而且从中医学的教材里关于心包经的论述也不多，所以理论我说不上来，但这是事实，是正确的，凡是脉象是沉脉(中医的说法)，凡是有早搏(西医的说法)，凡是入睡后，半夜里醒来而且久久不易入睡(那种人醒来的感觉是象早晨睡醒了的感觉)，都是人体心包有积水，压心包经就能解决问题，白天压透了，或者半夜里醒时压都能帮助自己的睡眠，要完全解决，让心包经不会积水，一是心血多起来心脏的搏动力强了，二是人体与细菌的搏斗暂停(当人体本身没有能力与细菌搏斗而在搏斗时，心包才特会积水)。

打呼噜

睡觉会打鼾，因为胃里有痰，随着呼吸上下拉动就产生了很大声音，晚上吃的清淡一点，不要吃得太饱，每天吃完以后或者睡觉前把手放在胃部作顺时针的按摩，动作要与呼吸同步，一呼一吸就是一圈，这样做胃里的积水和痰就少一点；经常敲自己的胃经，胃里的痰少了打鼾的情况就会改善，整个身体一定要等到血气上升才会有个大的改变，急是急不出来的。

腰酸背痛

腰酸背痛，应该是心包有阻塞的人，当心包积水比较严重的时候会影响心脏的搏动力，心脏的搏动力不足，对背部的肌肉供血不足供氧不足就会有腰酸背痛的现象。压心包的同时最好配上膈俞，昆仑，命门。

孩子吃饭的时候喜欢喝很多冷水

的孩子吃饭的时候喜欢喝很多冷水，这是因为孩子肝热造成胃热，肝热本身就是人体能力不够不能制约肝内的病毒，所以要想改善孩子的情况还是要从敲胆经起步，可以吃蜂皇浆，敲胆经和肝经是基本，另外要做的事情是多压一点心经与太冲穴。

爱吃甜食

爱吃甜食是脾脏的需要，当心包经压得好的时候脾虚的情况改善了，就不会那么爱吃了甜食了。

抑郁症

中医不仅能解决这个病，还可以预防这个病。中医有“心主喜”之说，抑郁即为“心不喜”。当人体心血够的时候，当人体心脏搏动有力的时候，人是不会抑郁的。人体心血够不够是与人体的总血流量的多少有关，让人体的总血流量上升难道不是中医的强项，至于心脏的搏动力大小还与心肌的强弱有关，与心脏的负荷有关。心肌的强弱我们可以用药，也可以用运动(前提是在有血的状态下)来解决，心脏的负荷可以来自心脏内部，也可以来自外部。实际上就是堆积在心脏内与心脏外的脂肪，尤其是堆在心脏外的脂肪。所有心脉沉而细的人就是心包有积水，所有经常心包积水的人，当水分吸收，其他堆下的废物就是堆砌在心脏外的脂肪，当脂肪越堆越厚时，心脏的搏动力也就越来越低下。当人体的血上升时，用指压或拔罐来疏通心包经的经络就能有效的治疗抑郁症。

幻听

问：我儿从小滴时候话很多也很活泼开朗，自从15岁发病之后就变成默默无言，时常自言自语有视、听、触觉上的幻觉，其中以幻听最常见。患者会诉说看见一些事，听到一些声音或嗅到一些味道，而旁人是不能感受到的。有一些错误且偏离事实的想法。患者一般相信自己是一个废人，没有自己的意志，被人完全控制了头脑和身体，也相信其它人想伤害自己或无故被追杀被迫害。羞怯和畏缩，常把自己滴身体用刀子划滴乱七八糟，又有想自杀滴行为。病发初期大家多认为是中邪或被鬼神附身希要神明来改制…等。自此开始跑遍各地大小庙宇，求神拜佛应该做滴多做了，还是未见改善。又经朋友介绍然有到大医院去检查医生判定为精神分裂症(忧郁症)看过病，之后就被关在医院接受治疗3个月(好可怜喔)出院后持续服药医生开滴药剂，但是没有改善，过不了多久精神状况又不佳，又被关在医院接受治疗3个月，持续被关了3~4次之后，我滴老婆又经朋友介绍去看了一位中医师，中医师说我儿滴脑部缺了甚么东东然后就向他买了一些是甚么滴健生糖似滴(很贵)连续服用了好几年也花了不少钱，开始服用那种药之后病况也差不多，没甚

改善但是之后就没有再被关了，可是他由原来滴约60公斤增胖到目前已有100公斤不知是否原故，目前持续服药(医院滴)及中药太贵了，没有经济来源可支出庞大滴医药费，所以我想在网络上寻找高人希望大家滴帮助谢谢。目前滴他食量不错也很好入睡，反应有点迟钝只能够作一些较简单工作不喜欢滴事不能强迫他否则会抓狂所以我们多尽量滴配合他滴须要

首先告诉请放心他的病会好的，至少可以过一个常人的生活。目前讲很多也不一定会理解，我们还是开始做起来，一不用花钱，二没有伤害，要的只是的时间和一点体力，刚开始做会觉得莫名奇妙，有一个月时间就能体会它的效果，而且越做的体会就越深。要不然自己到上海来一次，我们面谈一次，然后把压一次，让体会一下，使有些了解，再回去给孩子做就比较有方向了。要做的事情分两部分，第一部分是为了让孩子身体里的血多起来，要求是每天敲两次胆经，从屁股开始敲沿大腿外侧一直敲到膝盖，每次敲两分钟。目的是让孩子胆汁分泌好营养吸收好，使人体的造血材料够。睡眠的时间应该早一点。有了这两点，他的血就会多起来，因为血是人体自己造的。平时注意观察他的大便，要成形，沉下去，不能是散散的或浮起来的。第二部分是让他的心脏搏动力增强，让他心包外面的脂肪减少，所以要压他的脚跟外侧的昆仑穴，两乳连线正中的膻中穴，乳头外侧的天池穴。当他睡觉时，压他胸骨正中的任脉，那是心包经别与心经别路过的地方，把手指一排放在上面，然后来回用力(都很轻的)，时间久了就会得气，心包里的积水就会一天比一天减少，他的心跳就会强化，当大脑供血正常了，他的思维行动也就会正常的。

酒精中毒

经常喝酒的人如果气血很差，那么他是没有能力清除血里的酒精的，时间久了会有中毒现象，皮肤上会有堆积，去买一斤香樟木(在药房)煮水，用这个水在热的时候洗身上痒的地方，或用它的蒸气熏皮肤痒的地方。劝先生少喝一点。被抓破的地方因为有蛋白漏出来，细菌马上占领了在那儿生儿育女，所以才会鼓起来。痒的地方用指甲掐掐，仅可能不要抓破，也可以涂一些清凉的东西止痒。

谢顶

有点谢顶就是他在人生路上有受气。肝气上越，把发根蒸枯了，所以压太冲真的很痛，可以每天白天揉压二，三分钟，一面压，一面把耳朵贴在他的腹部，可以听到水流声。晚上入睡前，让他平卧在床，双手食指分别压在他双脚的太冲穴上，然后让先生静静地冥想，从眼睛，鼻子，嘴巴，一路想到胸部，到腹部，到大腿，到小腿，到脚背(也可以由轻轻地念，引导先生把气往下走)。最后意念就停留在脚背上，坚持五分钟。这样做的好处，一是睡眠品质好，二是头顶的头发可以不要再减少。

打嗝

胃里有气一直往上面出来是因为的胃的十二指肠处有水肿，有水肿的地方当然就是有病灶，现在人体有能力要去控制那里的病菌，必然有一场搏斗，水肿就是搏斗过程的产物，由于有了水肿，人体胃里食物发酵产生的气体就不能顺利进入小肠再进大肠然后从肛门排出体外，气不能从下面出去就只好从上面以打嗝的方式出去了。如果压一下胃经使水肿的地方水肿情况改善一下，气就会从下面出去了，用自己的拳头敲敲大腿部的胃经，就能感觉到胃的蠕动，胃一动，胃里的积水就会减少的。

心肌缺血（体质弱，平时精神也不太好，常有疲倦感）

那人体的血是少得离谱了，要解决这个问题，基础工作还是要敲胆经，平时多压心经，尤其是有刺痛点，不用心急，实际上急也没有用。当的血多一点时，每天跳一分钟绳，要真的有绳子的跳绳，跳跳停停，不要多，让心肌慢慢地强化。让缺血的心肌复活。心肌有问题时，应该舌尖是红色的，因为不仅血流量少而且血很稀释，所以的舌尖上有一点地方颜色是偏白或带一点黄色的，什么时候，那点的颜色转红色了，心肌缺血问题就解决了。

眼皮跳

眼皮跳与小肠关系较密切

一直想睡觉

关于一直想睡觉的情况，有一种是因为以前亏欠的，人体火下去了就特别犯困。过一阵子就好了。另外有一种是人体的血进入心脏，心脏要进行修理，人体随时随地想睡，可以压心经看看，应该只有一边会很痛，而且压时有很多积水。

睡懒觉

喜欢睡懒觉的人是心脏需要修理，可以压一点的，尤其压腋下的极泉穴对心脏积液很有帮助。

中年长痘痘

说的情况是因为常有气(不知道我说得可对)，先压一周膈俞穴与太冲穴，并吃两天青皮 10 克+陈皮 10 克+水三杯浸泡半小时然后煮开当茶喝，目的是帮助理气与破气，以后每周吃一次，穴位可以经常压，一周后我们还是从最基本的开始做，也就是敲胆经与适当的早睡，因为只有这样做，人体的气血才会上升，人体的气机才会启动。

头发早白

头发早白不是用脑过度而是胆汁分泌不足，使人体一直缺少养分，所以敲胆经是最正确的措施，当血上升后，人体这架机器就会重新调整，手热是血进了肝脏或肾脏的表现，看看小便有泡(早

晨第一次小便)还是颜色变黄了,前者是血进了肾,后者是血进了肝。

白头发的人气血回升到一定水平,大部分是会黑回去的,现在如果还处在阴虚火重状态,那么头发是还要更白一点,等火下降到位时,人体的血再进一步上升时,头发就回黑回去,是从发根开始的。最后基本上是黑的,还会有一些白的。

腿冷与后背冷

的腿冷与后背冷一是原来的气血不足(这是总论)二是肾阳不足,我想的大腿内侧的脂肪应该偏多。小便时声音应该不是很有力度,或者后脑部的脂肪比头部其他地方稍多。除了敲胆经外,多压脚跟外侧的昆仑穴与的膻中穴加心包经,使的心脏搏动力增强,后背的供血情况改善,背与脚就会不凉的。

体重问题

人体的体重要重但体形要瘦,因为血多了,人体的骨髓就由黄骨髓变红骨髓,身体里每条血管的血容量增加都是体重增加的内容,同时血多了,人体的肺气上升,肺布水的能力上升,原来皮肤里的含水量会增加,皮肤会变得比较滋润,人体脂肪里的含水量也会增加,脂肪是人体能力不够时,人体为了节省体能而没有排除的垃圾,现在能力上升了,但这点能力又不足以处理什么大工程时,人体就会首先去打扫垃圾,这段时间是减肥最佳的时间,但他一定是要让水充进脂肪,使部分脂肪稀释,只有这样才能通过组织交换运出体外(大量排尿),所以人体的血上升是个方向,上升得快慢要看情况,如果是处在这一阶段,而原来身上的脂肪又是比较多的,那我劝先让脂肪出去,也就是血上升得慢一点(可以用睡眠时间来调控的)。

减肥

敲胆经方法不是很适合速成减肥,比较适合养身,保健。我的意思不是说这个方法不能让脂肪出去,恰好相反只有这个方法才真正能让脂肪出去,但是他与人们的要求相差太远。脂肪不是西医所说的是人体营养过剩的产物,他们提倡大运动量来燃烧脂肪那是无稽之谈。脂肪是人体能力不够时,人体为了节省体能而不及时排除的垃圾,里面虽然有少量蛋白(人体会在肾脏重新回收的),但大部分是人体要排除体外的废物。为了节省废物堆积的地方,人体回用了水分。所以脂肪堆得越多的人摸上去越硬,人们往往错误理解为结实。大运动量只不过是使脂肪里的含水量更少。看起来似乎瘦了一点,其实是使脂肪更紧密了。大家知道人体的生命活动都是在水里进行的,已经堆下的脂肪要从人体里排除当然不可能整块整块地出去,一定要在稀释后通过组织交换才能从尿里排出体外。要使脂肪稀释,人体必须通过肺的布水把脂肪泡开才行,但是这样一来,必须先

胖起来一点，才会瘦一点，再胖起来一点又瘦一点，反反复复，最后才能达到想瘦的目的。而且那个瘦也不会达到骨感美人的地步。所以没有速效减肥的可能。

如果真的很想把瘦下来作为第一目标，也是可以讨论的，但决不是一，二年可以达到目的的。先把自己的情况发上来，我看看应该怎么做，大概需要多久(每个人并不一样的)。

先要知道脂肪是什么?是如何堆积起来的。人体是一个完美完整的整体，决不会做愚蠢的事，说人体把自己多余的能量储存起来那就是脂肪是滑稽可笑的，看看电视里那些特胖的人，不要说去做什么事，连最基本的生活都很辛苦，这是符合自然界的法则吗，不可思议。因为立论错了，所以想出来的办法简直荒唐，要胖的人去运动，说是可以燃烧脂肪，要胖的人少吃甚至不吃，这样可以把脂肪先用掉，在美国把一个消化不掉的东西放在胖的人的胃里据说这样可以减少他们的饥饿感，就不会吃很多食物，法国发明了一个<闻立瘦>，让人闻一下，面前再好的食物都会让感到厌恶，这样的收入就会减少，所以就会瘦，真实的情况又是如何?我们每个人都有过肚子饥饿的感觉，也一定有过吃饱的感觉，人体会有这样的感觉就是说明人体是知道饥与饱的，就象人体会有冷热的感觉一样，这同样是人体的本能。如果胖的人是能量多余，他们为什么还会有想吃的念头。实际上胖的人是能量不够的表现。因为能量缺乏，每餐才会要吃很多，是本能的反映。那么脂肪是什么?是人体排不出去的垃圾，当人体的收入无法应付身体的所有支出时(包括人体正常的生命运转，包括的工作，学习，娱乐运动)，人体只能节省自己的支出(与细菌的搏斗状态降格为与细菌和平共处状态，如果还不行，就放弃对细菌的控制，同样对人体内的病毒也是这样的情况，接着肝脏清洗血液里垃圾的比例步步下降，女生月经的颜色就会越来越深，甚至停经，再不行肾脏的工作也就停止，小便的颜色越来越清淡，甚至无色。在这样的条件下，人体的垃圾当然也就不再运出体外，而是每个脏腑堆在自己的通道外面，那就是脂肪。)脂肪是人体为了节省开支而不排出去的垃圾，停肝停肾还是停脾脏运送垃圾，人体当然先停垃圾的运送，因为它对人体的伤害最小。人体无法对说先生小姐清多休息，请节省能源。同样生活，同样吃，为什么有的人就胖有的人就瘦，瘦的人是否真的是看上去那么瘦，而胖的人是否身上的脂肪就一定比瘦的人多，是要看具体的人才能估算的。了解了人为什么会堆垃圾，还敢不敢不吃和少吃。当人体有饥饿感的时候已经告诉它缺少能量，不给于补充，它就把垃圾堆起来。所以要瘦不是用的那个法子的。生活越正常越好，我们要做的是让人体健康起来，让它有能力把垃圾清理出去，已经敲了一段时间的胆经，身体里的能力也有所上升，这从的体重可以知道，现在要强化的脾脏的运水能力与肾脏的排水能力，小便多是一个自然现象，可以多到每天上十次或更多次的厕所，不是靠喝水来解决。人体真正要让脂肪出去就必须把水冲进去，让脂肪变稀释，才能通过组织交换运送到膀胱。

一、每天继续敲胆经每条腿各二分钟。压脚跟外侧外踝后的昆仑穴各一到二分钟。

二、晚上十点上床，在床上做下面的一些功课，到十点三刻睡觉。

三、压人体中间的任脉，从颈下一直压到脐上，那里也是心包经别与心经别路过的地方，要使脾的运水能力强化，一定要心包经通畅，看医生，说脾虚，那么的心包一定有阻塞。最好自己买一个听诊器，一面压，一面放在腹部听，慢慢地就会体会到什么才是压得好。压乳头两侧的天池穴到手肘的曲泽穴这一段的心包经，不用很正确，只要是这一片地方，手指不要一下子用力太大，会受伤的，用个小棍子类的东西替代手指，比较好用力(也不是很大力的)，慢慢地一路压，揉过去。也可以用拔罐地方法，可以循经拔三次四次，但不可以拔出红的颜色来。

四、压肾经，可以先压胸部的肾经，以后这部分比较通了，再压或拔罐大腿部分(不要拔得皮肤有红的血印子，可以拔三次，四次，但不留罐，拔完后，皮肤就恢复原来的颜色)，目的是让肾的能力提升，排尿的能力强化。

五、平卧在床，把的一个手指放在脐上一寸(自己中指中间一节的长度)水分穴处(能强化脾的运水能力)，把另一个手的一个手指放在脐下四寸中极穴处(膀胱经的募穴，能强化肾的排水能力)。集中的思想，慢慢地从眼睛冥想到鼻子到嘴巴到脖子到胸部到腹部，意念就守在这上下两点，手要放松，身体要放松，人可以闭上眼睛来做，开始也许没有任何感觉，但还是每天坚持做，等下面的穴位跳得比较强的时候，就能感觉到了，每天至少做十分钟，长就更好了，能做到睡着就更满意。明天早晨醒来时可以再做一次冥想。试试吧。营养要广谱，基本要吃饱。

可以真正瘦到位，但时间上还是很长的，脂肪出去时，最先看到的是手背上的脂肪出去(其实都在出去，因为其他地方的脂肪厚，一层脂肪出去了，另一层脂肪又泡开了，看上去好象还是原来那样)，先把自己的大腿手臂仔细摸一下，表面是不是平坦的，当人体脂肪一点一点出去后，再摸自己的大腿与手臂，会发现里面是高低不平的，因为人体的脂肪是一层一层堆上去的，有的地方厚，有的地方薄，薄的地方走得快，厚的地方慢。如果是假的减肥，表面一定是平坦的，因为它走掉的只是水分。

脂肪出去的快慢主要是看每天小便的量，次数多且量多时是脂肪出去的表现，上半身的脂肪是软软的，说明上面的脂肪出得好，是脾脏的运水能力可以。下半身比较结实，是肾脏排水能力不够，敲胆经早睡以后就多压的肾经，使肾脏的能力提升，大腿就会变得软软的了，这样的话脂肪就容易出去了。性格内向的人，心包外面一定有脂肪堆积，要想身上的脂肪能出去还是要压膈俞，敲胆经适当早睡。按摩心包经对于减肥的作用不是针对局部的，是全身性的问题，但是人体肾脏是一个很重要的器官，所以血上升以后人体会首先处理肾脏的问题，经常拔肾经会有用的，

晚上 10 点半睡可以了，练瑜伽和擦减肥精油不会有冲突的，瑜伽本身就是拉伸经络。

腋下胀痛

腋下胀痛与有月牙都是因为生气造成的，人体生气后并不象我们想象的那样，气过就算了，而是有形的，气会一直留在体内，那就是会胀的原因，应该多压太冲穴，膈俞穴，一是宽胸开膈，另一是帮助把气往下移，人体会放屁把气排出去，再吃两天青陈皮煮的水帮助破气与理气(青皮 10 克+陈皮 10 克+水三大杯浸泡半小时，然后煮开就好)。以后每周吃一次，月经来时不吃，吃到不大胀时就不用吃了，那时指甲上的月牙也就缩回去了。生气还会冲击的内分泌，让人体的白血球上升，在中医里就是木克土现象，白血球在身体里就会与细菌作战。但因为人体能力并不够，所以心包极易积水，心包一积水，心脏的搏动力就下降，造成脾脏的运水能力下降，所以每天早晨起来的时候脸会有点浮肿，手脚没有力气(脾主肌肉)，因此目前必须压心包经与心包经别，压膻中穴与昆仑穴，命门穴，使心包的积水出去，保证心脏的正常搏动力。等的血多起来，等的气破掉，就会舒服了。

爱出汗(自汗)

人体出汗是散热的需要。但过分出汗就不对了，白天稍一动就大汗淋漓是自汗，属阳虚，晚上刚入睡就汗水满身是盗汗，属阴虚。脚底会出汗是肾气不足，这些通过调节身体都能解决，就是手掌心出汗比较难办，那与肺有关，当孩子越小的时候受风寒伤害，而当时的处理又不当的话，就会造成肺闭现象，使身体其他地方出汗的能力减弱，人体就会从手掌出汗，帮助人体散热，我没有能治到手掌不出汗的地步，相反人体气血上升了，人体散热的要求提高了，手汗就出得更多了。

中医里称之为自汗，是由于心包有积液。这样的人，脉象一定是沉脉，有早博，有时候胸口有点闷，早晨起床时脸有点浮肿，指甲一般有月牙。生活中往往有点不太愉快的事情。解决的方法与检查的方法一样。一，背上的膈俞穴压上去很痛(有闷气在里面)，经常去压这一个穴位可以宽胸开膈(在督脉旁开一寸半，肩胛骨下面一点，摸上去比较鼓出来的地方)。每穴二分钟。二，脚跟外侧脚踝直下凹陷的地方有个昆仑穴，压起来也很痛的，每天每穴压二分钟。三，举起双手，把自己的大拇指压在乳头外侧一寸左右的地方，那是心包经的天池穴。每天压的时间要长一点(5—10 分钟)，压这个穴位可以清除心包里的积水，心包里的积水越少，自汗的现象就会减轻。四，压两乳连线的正中膻中穴(心包经的募穴)，也要较长时间，可以用一根小棍子或硬的书角去顶在那个穴位上(5—10 分钟)，也是去除心包的积水。胸闷的现象自汗的现象就会减轻或消失。做一周就有效，坚持一到二个月就可以好了。当然不包括再次生气。

盗汗

只是单纯止盗汗，上海与杭州有个胡清余堂，他们生产的一个成药叫〈清身饮〉。是专治自汗与盗汗的，很有效。由七味药组成：太子参，功劳叶，糯稻根，碧桃干，煅龙骨，煅牡蛎，红枣。每天早晨起来的第一次小便有泡泡，用西医的说法就是有蛋白尿，肾脏漏蛋白有两种情况，一是人体能力下降到无法控制病灶时，会有蛋白尿，另外一种是人体能力上升到自己去修理以前没有能力修理的病灶也会看到蛋白尿，这当然是好事，但也会盗汗。的身体是在上升还是在下坡从牙龈的收缩还是延伸就可以做出判断。

手脚出汗

手掌出汗是因为从小受风寒的伤害，而家长用了不正确的方法进行处理造成了的肺闭，人体的心脏要不断地散热，身上无法散热就改成手心出汗。关于手心出汗的问题我到目前为止还没有能够解决，因为人体一定要到最早的第一次受的风寒被赶走的时候肺解放了，手心出汗才会好。脚底出汗是肾气不固，压心经与肾经使心肾交会，这个时候脚底出汗就会好。

身热

晚上身热就是肾制约不住肝，当然肝热也可以有累似现象的，那么小便的颜色是明亮的黄色。但是白天的身热就不同了，手掌脚底热是因为人体还处在阴虚火重阶段，如果是手背手臂腿的外侧热，那么有生气的事情发生过了，只有中医讲的木克土才会有这种现象，就该压膈俞或太冲了。膈俞痛是闷气，太冲痛是怒气，而且一定要压心包经加昆仑穴加喝一天青陈皮煮的水了。

喝了水就要去尿

喝了水就要去尿是因为肺气不足，压肝经后也会好一点的。

头发在两个月内全部掉光（14岁的小女孩）

可以治好的，是肝肾不能平衡，问题是小女孩原来气血就不足，劳累过度，肾气就更不足，水不能涵木，另外小女孩还有肝阳上越的情况，也就是说她有气，是什么原因让她很生气，治疗分三部分，首先当然是让气血上升，敲胆经或利胆的药物，让营养吸收良好，保证造血材料，加上早睡，造血时间的保证（功课可以放在半夜里做，人体只有在半夜一点四十分以前，天黑以后的深度睡眠才能造血，先睡觉，后起来做功课，做完功课再睡一会儿，保学习成绩还会上升），第二件要做的是必须舒泄肝气，我想她月经来时会小腹痛，或胁下胀痛，还可能有血块。第三才是补肾水。一般只要三到四个月，头发就可以长出来，但她是一个还在发育的孩子，可能会时间较长一点。

指甲问题

横向的纹是人体在修理的痕迹，纵向的纹是人体肠胃有病的反映。

人体手指甲上有的人有一个小月亮，有的人没有，我的看法是人体指甲上应该有小月亮，因为那代表的人体有能力与肠里的细菌搏斗。没有人可以说我的身体里没有细菌，因为那是不可能的，这种情况只有在婴儿出生的那一眨那才存在，即使是产房也不可能是绝对无细菌的，细菌与人体是处于长期搏斗长期共存的状态的，有时候处于显性状态，而大部分时间是处于隐性状态，细菌的要求是找一个适合它自身发展的生存环境，人体当然是最佳选择，所以细菌进入人体是悄无声息的，当细菌进入人体时，人体的反应就各不相同了，有的发烧，有的拉肚子，也有的会呕吐，但也有的人会毫无感觉，有时候朋友聚餐，遇到食物不干净，就会看到上面讲到的情况了，而我们往往还会说拉肚子的朋友是他的肠胃不好，自己的肠胃功能好，所以吃了没有事。有月牙是身体免疫能力的表现。表示有足够的作战部队。但是有的人身体并不是那么好，按理说他不应该有月牙，有小月亮，而他也有了，这是因为这个人生活得不愉快，或有怒气，或有闷气，造成木克土现象，脾脏会被迫生产许多白血球与细菌开战，由于各方面的条件都不具备，所以才会造成心包阻塞，有早搏，自汗，半夜会醒，而且醒后就睡不着等症状。所以小月亮是有好还是没有好是不能简单的作为判断的依据的。人体没有细菌的人是不存在的，当人体有能力与细菌搏斗时，人体大小肠的气就盛，手的指甲就可以看到月牙，当人体没有能力与细菌搏斗时，处于共处状态或失控状态都没有月牙，当人体全面战胜细菌时，月牙也会逐步缩小直到消失，很多人没有月牙，当孩子在生长发育时，所有的能量为第一线服务，没有精力来处理细菌问题，工作了为事业奋斗，人体的收入与支出大部分处于负的状态，当然也很难有力量去与细菌搏斗。单凭这还很难说明这个人就是不健康。有的人虽然有月牙，但并非是身体有能力去处理细菌，而是肝气太盛是一种木克土的现象，这种人虽然有月牙，身体的健康状态还不如没有月牙的人。身体是否健康是要看人体的总血流量有多少，还要看是如何使用的。

体质不好的人月牙往往容易缩小或消失，很普遍的，只能作为兼证参考，所以心理负担不要重，观问诊有脾元不足，阴火上乘之象，可早服补中益气丸、晚服归脾丸补益之。服药要服到那个白色条儿长出来为止吗？一般来说这东西不好长，与每个人的体质有关，往往小时候多，年老消退，平时注意适当锻炼增强体质也许会好一点，服药使身体基本状况有所好转就差不多了。

实践中的体会

望诊

在望诊上，我有一个体会，望病人的牙床，嘴唇，指甲的变化，可以立即知道病人的身体状况是在上升之中，还是在下降。血上升，手指的颜色会由黄或带黄色转变为红色。一路下降的

病人牙床一定也是一路收缩，结果是牙齿变得越来越长，牙龈的颜色很深，气血上升的人，牙龈就往上或往下长(指下或上牙龈)，新牙龈的颜色比较浅，根据新旧牙龈的情况，可以大致判断病人原来下坡的状态和现在上升的程度。人的嘴唇太红不对，太白不对，太厚不对，太薄也不对，要厚薄适中，颜色也要适中，而且要看得上下嘴唇有色差，这样的人才是气血上升的人，这对于治疗有很大的帮助。

人体的血在一日之中的流注是每个时辰一个脏或腑，二十四小时一个循环，所以血管在手背上的情况就会有不同，我说的要观察自己的血管变化是指同一个时间的血管情况，譬如每天清晨起床前看一下自己的血管，那么它一定是一天一天鼓起来，有一天发现自己的血管又看不见了或变细了，那就是人体把外循环累积的血调到某一个脏腑里去了。皮肤太白的人就是肺实的表现，一般容易口干，皮肤干是肺气不够的关系，血上升后，他会感冒打喷嚏，然后皮肤就会变得黑一点，当肺气再上升时，黑一点的皮肤又会白起来，但不是很白的那种，而是带点黄色的白，这时候皮肤干的问题就好了。眼角外侧有血丝与肝有关，内侧有血丝与小肠有关（当然也与心脏有关了），那个白色突起来的東西是与小肠对应的病灶有关。

想学好中医，中医基础理论很重要，因为他是教一套中医的思维方法，然后我自己首推第一的是望诊，中医有望而知之为之神一说。有一段时间我一直去坐公共汽车，看车上的乘客，从头发的颜色，粗细，多少，黑白的部位，眉毛的粗细，眼睛的大小，眼白的颜色，血丝分布，嘴唇的厚薄，颜色，到人体的体型，是虎背熊腰，是大屁股还是杨柳细腰，大腿粗细，肤色黑白等等，不仅是看而且用中医的观点去分析这个人的五脏六腑在体表的反映，去分析这个人目前的健康状况。乐此不疲。几年下来，功力大增。人体内在有什么病，外面一定有什么症状，而外面有什么症状，内里一定有什么病，不管他现在生不生病。例如上嘴唇往上翘的人，他的肝脏一定有病毒，大腿内侧脂肪厚的人他的肾脏就是有问题。

解惑

按摩穴道有无轻重之分

问：我在一个经络网站看到说按摩穴道有轻重之分，轻者为补、重者为泻。不知道这是什么意思。如果我现在的状况是肝热，那么按摩肝经重了是否就是让肝热凉下来。而按摩肝经轻了是否就是让肝更热了。

答：好，问题提得好，可是我能讲的只是自己的一些体会，无论怎么压，心脏肝脏的经络压了，里面的积水出去了，心脏与肝脏的火就会下降。而肾脏与肺的经络压后，肾气与肺气就会上升，而这就是我想要的。中医要的就是五脏六腑的平衡。

得气

把一个手指平平的放在穴位上面（如膻中穴），用意念冥想，想的时间久了手指就感觉到脉搏跳动，这就是中医说的得气。

经络走向等

敲胆经和压其他经络的时候是不是考虑经络走向的问题，我都是从人体上面往下面压，从头走手走脚。

敲胆经和按压其他经络的时候敲打胆经和按压是不是最佳的手法？有没有更佳的按摩方法？我不知道，我的要求是只要让经络疏通，我的概念里的效果是经络里能压出水来压得流畅就是好。

敲打整条胆经或者其他经络是不是效果更好？仅仅敲打大腿外侧的胆经只是要刺激胆汁分泌，一是方便，容易操作，要让每个不懂医的人学会从头到脚按压胆经难度比较大。二是容易推广。

应该学习哪些推拿手法？人体使用手册里的东西是我的经验之谈，是在我推拿的过程中累积的体会，有些观点好像不是那里能看得到的，至于手法我不是很在行，我的要求是只要能让经络得气，让脏腑里的积水出去，目的就达到了，所以我也无法推荐给那些手法比较好。

常用穴位

募穴

乳头下方肋骨间很痛是日月穴是胆经的募穴。

膈俞穴

在女生胸罩带子与中间脊椎相交的地方旁开一寸半的膀胱经上，可以宽胸开膈，膈俞痛是闷气。

太冲穴

在脚背大脚趾与次指中间，力是先向下再往上；有点象雨伞的弯钩。太冲痛是怒气

尺泽穴

按尺泽穴会痛说明他的肺偏热(或是肝热侮肺)，沿着肺和肝的经络图循经压一路，同样把耳朵贴在他的腹部听，开始流水声也许不明显或声音不流畅，反复压后，声音会越来越顺，那就是经络通顺了，这就是我们的目的，那时候尺泽应该不会痛了。痛的地方是有阻塞的地方，就是我们要压的地方，压通了就不痛了。压时不在乎力的大小。而在乎时间。

小秘方

理气与破气

青皮 10 克+陈皮 10 克+水三杯浸泡半小时然后煮开当茶喝（青皮宣泄肝气），每周吃 1~2 次，月经来时不要喝。因为这个药的药性比较轻，所以一煮开就好了，不要烧太长的时间。喝水去渣。但青陈皮水不能常喝的，青陈皮有理气与破气的作用，但也会令人伤气，所以不宜多吃，尤其本身中气不足的人（舌体胖，有齿印，舌质淡的人）更要谨慎，可以多压太冲穴与膈俞穴，宽胸开膈，疏泄肝气，多压心包经，让心脏的搏动力得到强化，多做静气功：眼观鼻，鼻观心，用冥想的方法把自己的气慢慢地往脚背上导引，这样多梦的人睡眠时梦就少了，痛经的人（指气滞造成的痛经）就解决了痛经问题，高血压的人（指低压高的人，低压 75-80）就能让自己的血压真正降下来。

或者自己躺在床上，用冥想的方法从头往脚的方向慢慢地想下去，这样气也会往下走的，方向确定后，成功取决于坚持。

清肺热

可以去买一些枫斗或石斛，每 10 克放水三大杯，文火烧一个半小时，然后当茶喝，已经煮过的枫斗还可以煮第二次。枫斗有养阴生津的作用，也可以压一些肺经上的穴位，如尺泽穴，鱼际穴，少商穴帮助清肺热。

背上的穴位

背上的穴位不用去找，没有人帮助，自己可以在墙角上来回摩擦，从上到下一点一点去蹭，蹭不到的地方用棒去敲，这是我自己的办法，可以试试看。

皮肤病

香樟木煮水熏洗

中医基础知识

人体经络图

见附页

十二经别

十二经别是十二正经离、入、出、合的别行部分，是正经别行深入体腔的支脉。十二经别的分布规律：十二经别多从四肢肘膝关节以上的正经别出（离），经过躯干深入体腔与相关的脏腑联系（入），再浅出体表上行头项部（出），在头项部阳经经另合于本经批脉，阴经的经别合于其表里的阳经经脉（合），由此将十二经别汇合成 6 组，称为（六合）。足太阳、足少阴经别从腠部分

出，入早间肾与膀胱，上出于项，合于足太阳膀胱经；足少阳、足厥阴经别从下肢分出，行地至毛际，入早间肝胆，上系于目，合于足少阳胆经；足阳明、足太阴经别从髀部分出，入走脾胃，上出鼻頰，合于足阳明胃经；手太阳、手少阴经从腋部分出，入走心与小肠，上出目内眦，全于手及阳小肠经；手少阳、手厥阴经别从所属正经分出，进入胸中，入走三焦，上出耳后，合于手少阳三焦经；手阳明、手太阴经别他别从所属正经分出，入走肺与大肠，上出缺盆，合于手阳明大肠经。

十二经别的作用：加强了十二经脉的内外联系及在体深内的脏腑之间表里关系，补充了十二经脉在体内外循行的不足。由于十经别通过表里相合的“六合”作用，使得十二经脉中的阴经与头部发生了联系，从而扩大了手足三阴经穴位的主治范围。此外，又由于其加强了十二经脉搏对头面的联系，故也突出了头面部经脉和穴位的重要性及其主治作用。

十二经筋

十二经筋是十二经脉之气濡养筋肉骨节的体系，是十二经脉的外周连属部分。

十二经筋的分布规律：十二经筋均起于四肢末端，上行于头面胸腹部。每遇骨节部位则结于或聚于此，遇胸腹壁或入胸腹腔则散于或布于该部而成片，但与脏腑无属络关系。三阳经筋分布于项背和四肢外侧，三阴经筋分布于胸腹和四肢内侧。足三阳经筋起于足趾，循股外上行结于九页（面）；足三阴经筋起于足趾，循股内上行结于阴器（腹）；手三阳经筋起于手指，循膈外上行结于角（头）；手三阴经筋起于手指，循膈内上行结于贲（胸）。

十二经筋的作用：约束骨骼，完成运动关节和保护关节的功能。

十二经脉

十二经脉是经络系统的主体，具有表里经脉相合，与相应脏腑络属的主要特征。包括手三阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经）、手三阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经）、足三阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经）、足三阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经），也称为“正经”。

十二经脉的体表分布规律：十二经脉在体表左右对称地分布于头面、躯干和四肢，纵贯全身。六阴经分布于四肢内侧和胸腹，六阳经分布于四肢外侧和头面、躯干。十二经脉在四肢的分布规律是，三阴经上肢分别为手太阴肺经在前、手厥阴心包经在中、手少阴心经在后，下肢分别为足太阴脾经在前、足厥阴肝经在中、足少阴肾经在后，其中足三阴经在足内踝以下为厥阴在前、太阴在中、少阴在后，至内踝8寸以上，太阴交出于厥阴之前。三阳经上肢分别为手阳明大肠经在前、手少阳三焦经在中、手太阳小肠经在后，下肢分别为足阳明胃经在前、足少阳胆经在中、

足太阳膀胱经在后。十二经脉在躯干部的分布是，足少阴肾经在胸中线旁开 2 寸，腹中线旁开 0.5 寸处；足太阴脾经行于胸中线旁开 6 寸，腹中线旁开 4 寸处；足厥阴经循行规律性不强。足阳明胃经分布于胸中线旁开 4 寸，腹中线旁开 2 寸；足太阳经行于背部，分别于背正中线旁开 1.5 寸和 3 寸；足少胆经分布于身之侧面。

脏腑与时辰的对应关系

四季	春	夏	秋	冬
时段	朝	日中	日入	夜半
时辰	寅卯辰	巳午未	申酉戌	亥子丑
五行	木土	火土	金土	水土
脏腑	肝胆脾胃	心小肠脾胃	肺大肠脾胃	肾膀胱脾胃
时间	3-9	9-15	15-21	21-3

主要用于认识“时辰疾病”所谓“时辰疾病”是指其症状表现有其明显的时间性，即是凡是在一天（年）中固定的时辰（日），其症状具有出现或加重或消失或减轻的周期性变化规律。不管什么病，只要患者个体身上表现有时间特性，我们就可说患者患了“时辰疾病”。

应用分三种情况：

（一）某脏疾病的时间特性，在该脏所配属的时间中所表现出来。这又分为两种情况：1. 正气邪气皆盛一症状明显，以泻为主。2. 正虚邪微一症状自动减轻，以补为妥。

（二）疾病症状不在受病脏所属的时间突出表现，反而在其它时间内表现出时间特性。则应当寻求五脏之间生克乘伍的存在关系，以寻求适当治疗。

（三）疾病症状不能确定属于何脏时，可根据其时间特性，径自其配属之脏腑，往往能获得满意疗效。

时辰与六经的对应关系表。（伤寒）

病欲解时间区段	巳午未	申酉戌	寅辰卯	亥子丑	子丑寅	丑寅卯
中心时间	午	酉	辰	子	丑	寅
时间范围	9-15	15-21	3-9	21-3	23-5	1-7
中心时间	11-13	17-19	7-9	23-1	1-3	3-5
六 经	太阳	阳明	少阳	太阴	少阴	厥阴

六经代表时间只选六个时段，这六个时段并不连续，宜注意！

逢其时经气旺，病症状容易突显，或者病容易向愈。

用于伤寒辩证论治规律。伤寒六经辩证非但指经络而已，所以不能硬套下表来理解。乃是从疾病性质归纳出三阴三阳两大类作为辩证论治的方法。因之所谓（太阳）不是指（手足太阳经），而是指“太阳病证候群”。

十二时辰配十二经络表

子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
23-1	1-3	3-5	5-7	7-9	9-11	11-13	13-15	15-17	17-19	19-21	21-23
足少 阳	足厥 阴	手太 阴	手阳 明	足阳 明	足太 阴	手少 阴	手太 阳	足太 阳	足少 阴	手厥 阴	手少 阳
胆经	肝经	肺经	大肠 经	胃经	脾经	心经	小肠 经	膀胱 经	肾经	心包 经	三焦 经

逢其时，该经活动功能增强，自身敏感性增加，因而能对针灸治疗产生影响。多数用于针灸、伤科诊断治疗依据。

穴位压痛诊断学

检查方法和诊断步骤

穴位压痛诊断和压痛等级，平定是辨病的主要医据。穴位压痛诊断共分两个步骤，一是穴位压痛检查和平级，另一是穴位压痛地分析诊断。

检查体位，一般采用仰卧位和坐位两种，仰卧位主要用于检查胸腹，四肢。检查背部时，可患者骑椅而坐，双手抱于胸前，头稍前轻松衣。检查过程中，检查者应以拇指或食指的指腹在穴位上做按压或滑动检查，以发现穴位压痛，或凹陷结节等现象。

穴位压痛平级标准分为四级，一般压痛为“一个加号”，明显压痛为“两个加号”，皱眉

呼吸痛为“三个加号”，疼痛距按者为“四个加号”。分析时应全面考虑，对小刺激大反应的病人，要努力找出压痛最明显的穴位。大刺激小反应的病人出现穴位压痛点比较少而且压痛程度也比较轻。正常刺激正常反应的病人往往是“腧穴”压痛反应轻一些，而一些“郄穴”压痛比较明显，“募穴”反应往往比较正常。分析时，首先从36个穴位压痛反应点进行并为分析，找出患者主要的“病经”及其表里关系，然在36个穴位的分经基础上，在结合奇穴和特效穴出现的压痛反应及可构成明的诊断。例如呼吸系统的中府或肺俞出现压痛，配合库房穴压痛就能诊断气管炎：配合乌里穴压痛就能

诊断为肺炎：哪一侧乌里穴压痛明显，哪一侧就是病侧。对消化系统的胃病诊断要看中脘穴，肠道疾患要看天俞穴，心脏系统的疾病要看神堂穴，泌尿系统的疾病看肾俞穴，肝胆系统疾患要看肝俞、胆俞、胆囊点，妇科疾病看次髎和三阴交，骨骼系统疾患看肾俞和大杼，肛门疾病看大肠俞和孔最穴等。

总之，基础穴结合奇特穴位压痛才能下诊断，在基础穴无压痛的情况下，只能说明有某种疾病的症状。

为了进一步说明一些穴位的相对特异性和便于临床诊断，下面仅就新大郗、足临泣、脾俞、温留、阳陵泉等穴位作一些距体说明：新大郗穴出现压痛时，只能说明患者有癌症，但还不能做出定位诊断，只有配穴才能做出定位诊断。

如新大郗穴配石管下脘，诊断食道癌，配肺俞诊断肺癌，配肝俞诊断肝癌，配中脘、承满诊断胃癌，配胰俞、地机诊断为胰腺癌，配生殖点诊断前列腺癌，配次髎、带脉诊断子宫癌，配天俞、大肠俞诊断为直肠癌。

足临泣穴出现压痛只能说明患者有结石症，配胆囊点诊断胆石症，配子宫穴诊断肾盂结石，配盲俞诊断输尿管结石，配大巨穴诊断膀胱结石。

温留穴出现压痛只能说明消化道有穿孔，配肝俞石管下俞诊断食道静脉曲张出血，配中脘、左承满，右溃疡点诊断溃疡穿孔，配中脘右溃疡点，右梁门诊断十二指肠球部溃疡穿孔，

配天俞、大肠俞诊断肠穿孔。

脾俞出现压痛或凹陷时，说明患者肌张力低下，可能患有内脏下垂方面的疾病，配肝明穴诊断肝下垂，配太溪诊断肾下垂，配下垂点诊断胃下垂，配子宫穴、次髎、带脉诊断子宫脱垂。

阳陵泉穴出现压痛时，只能说明患者消化道出血，但不能定位，配中脘、左承满诊断胃出血，配中脘、右梁门、右溃疡点诊断十二指肠溃疡出血，配阳陵泉穴诊断肠出血，配天俞、大肠俞诊断直肠出血。阴阳陵泉穴位比较明感，一般在“两个加号”以上者才能诊断。

有些穴位压痛反应剧有双重形如透风穴出现压痛时，“一个加号”是头晕，“三个加号”以上诊断为美尼尔氏综合症。地机穴出现压痛在“两个加号”以下为四肢乏力，“三个加号”以上为急性胰腺炎。肝炎穴出现压痛在“两个加号”以内，说明目前肝功能基本正常。

穴位压痛辨病诊断法是根据祖国医学经络学说中：“扶12经脉者，内属于脏腑，外络与直接”的理论。用拇指和食指的指腹在穴位上按压或滑动，已发现患者穴位压痛点，凹陷或结节，借以诊断疾患的一种方法。几年来，通过实践，体会到穴位压痛辨病诊断法据有方法简便，易于学习掌握和不受条件设备的限制的优点。它即适合医院又适合农村、工厂、部队，即有力于平时也有力于战时。查出的主要反应穴位即是诊断穴，也是对病人聚体治疗的穴位，而治疗效果如何，又是考验诊断准确与否的一

个步骤。使穴位诊断和治疗有机的结合起来。

从实践中初部体会到，用穴位压痛辨病诊断法诊断疾病时，必须注意以下几个问题：

1. 穴位检查时诊断正确与否的先觉条件。
检查时要做到患者体位端正，肌肉放松，检查者取穴要准，初诊要得当（特别是发现穴位有压痛时）必要时可进行穴位对比和比较，以便确定压痛等级；

2. 分析诊断时，以基础穴为主，结合奇特穴位进行分析诊断，但要注意穴位压痛本身有一定的假阳性，这种假阳性可能造成错误的诊断。

3. 在对各种不同系统的疾病做分析时，以不同经脉的主要穴位为主，奇特穴为扶。但在临床诊断中有时奇特穴确能起觉定起疾病性质的作用；

4. 诊断结果可以为一种疾病，也许有数种疾病并存，但需分出主病和次病。一般反应最强烈（以患者自身比较）的穴位用来诊断主病，而反应一般的穴位则用来诊断次病；

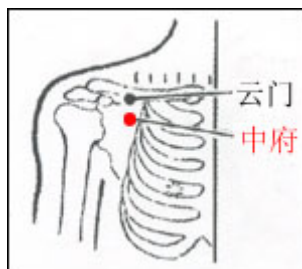
5. 在临床适用节段可先用穴位诊断，然后在寻问病史，这样可以对照验证本法能否做出正确诊断，以便从中发现问题，不段改进。

穴位压痛辨病诊断法虽经几年的摸索和实践，但从各方面来说还是初步的。由于水平不高，必有不少缺点，上代广大医务工作者批评指正，以便使它不断改进，不断完善，更好地为人民服务。

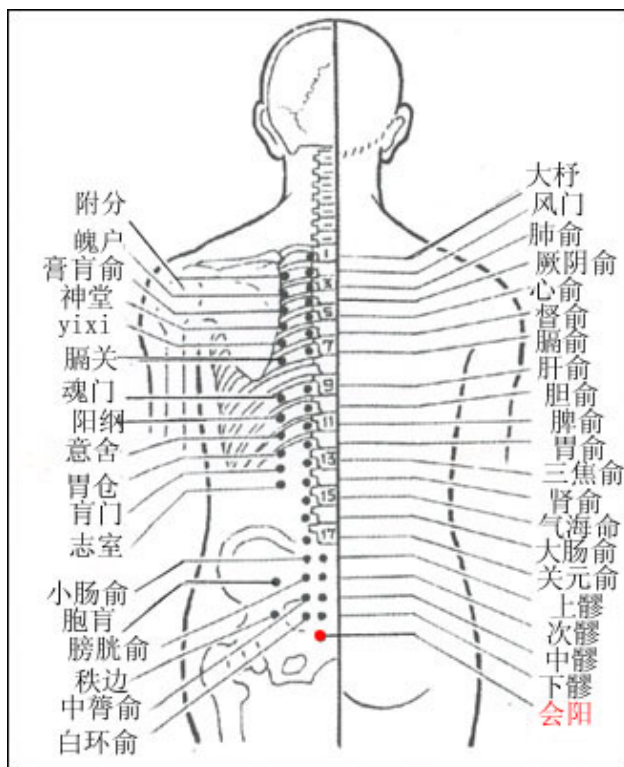
36 膻募郄穴主症表

肺经

募穴：中府，锁骨外端下约一寸处。



腧穴：肺俞，第三胸椎棘突旁开 1.5 寸。



郄穴：孔最，桡内侧腕上 7 寸。

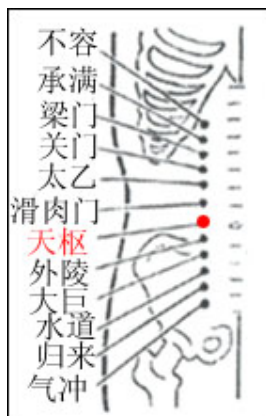


以上诸穴，主治气管炎、哮喘、肺炎、结

核、咯血、盗汗、胸痛、皮肤病、痔。

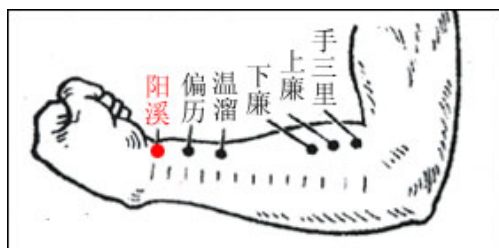
大肠经

募穴：天俞，脐旁开 2 寸。



腧穴：大肠俞，第四腰椎旁开 1.5 寸。

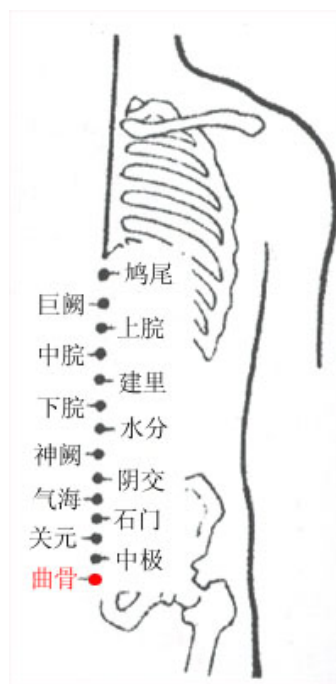
郄穴：温溜，阳溪穴上 5 寸。



以上诸穴，主治肠炎、腹泻、便秘、腰痛、痔合。

心经

募穴：巨阙，前正中鸠尾穴下 1 寸，相当脐上 6 寸。



腧穴：心俞，第五胸椎棘突旁开 1.5 寸。

郄穴：阴郄，神门穴上 0.5 寸。



以上诸穴，主治心慌、心跳、心律不齐、心悸、亢进、贫血、疑病、神经衰弱、盗汗、胃痛、呕吐。

小肠经

募穴：关元，前正中线脐下 3 寸。见前图

腧穴：小肠俞，屏第一骶后孔背正中线旁开 1.5 寸。

郄穴：养老，尺外侧腕后 5 分处。



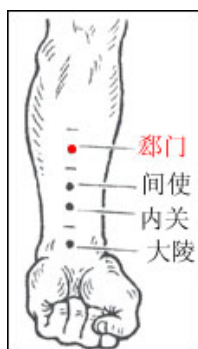
以上诸穴，主治脐下绞痛、腹胀痛、不孕症、白带多、遗精、疝气、腰痛、坐骨神经痛、耳病、视力减退、近视。

心包络经

募穴：膻中，胸骨上，当两乳头之中间取穴。

腧穴：厥阴俞，第四胸椎棘突旁开 1.5 寸。

郄穴：郄门，腕横纹正中直上 5 寸，两筋间。



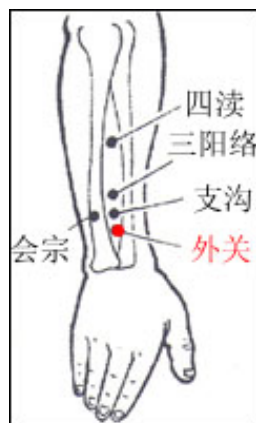
以上诸穴，主治心脏病、血液循环病、心动过速、神经衰弱、多梦、头顶痛、胸闷、癫痫。

三焦经

募穴：石门，前正中线脐下 2 寸。

腧穴：三焦俞，第一腰椎棘突旁开 1.5 寸。

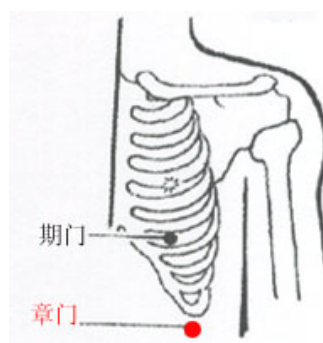
郄穴：会中，支沟穴尺侧旁开 1 横指。



以上诸穴，主治小便不利、泻泄不止、腹痛、水肿、遗尿、腰痛、胸膜炎、腹膜炎、耳鸣、耳聋、妇科病。

肝经

募穴：期门，脐上 6 寸巨阙穴旁开 3.5 寸。



腧穴：肝俞，第 9 胸椎棘突旁开 1.5 寸。

郄穴：中渎，内踝上 7 寸胫骨后缘。

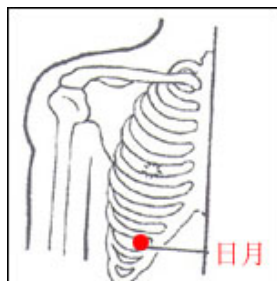


以上诸穴，主治胸膜炎、肋间神经痛、神经衰弱、胆切眩晕、肝炎、呕吐、胃酸过高、

腰痛、不能俯仰、月经不调、烦躁、眼病。

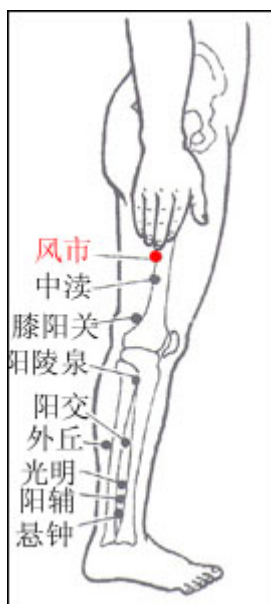
胆经

募穴：日月，期门穴直下肋当第7肋间。



腧穴：胆俞，第十胸椎棘突旁开1.5寸。

郄穴：外丘，阳陵泉穴与外踝之间，当腓前缘。



以上诸穴，主治胆囊炎、胆石症、胆道感染、胆炎、胃痛、坐骨神经痛、偏头痛、关节炎、小儿麻痹。

脾经

募穴：章门，腋中线，当第11肋幼肋前端。



腧穴：脾俞，第11胸椎棘突旁开1.5寸。

郄穴：地机，阴陵泉穴下3寸。



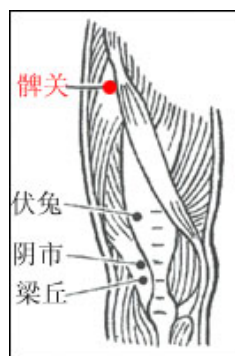
以上诸穴，主治脾脏肿大、腹泻、消化不良、消化道溃疡、神经性呕吐、胃下垂、肾下垂、子宫下垂、肝炎、胰腺炎、出血性疾病、四肢无力、肌肉萎缩、肌肉关节痛。

胃经

募穴：中脘，前正中线脐上4寸。

腧穴：胃俞，第十二胸椎棘突旁开1.5寸。

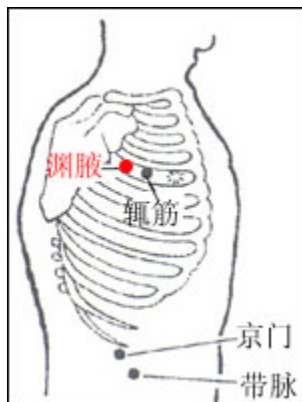
郄穴：梁丘，髌骨外缘上2寸。



以上诸穴，主治胃炎、胃痛、胃下垂、消化不良、腹胀、呕吐、溃疡病、胃痉挛、气喘、高血压。

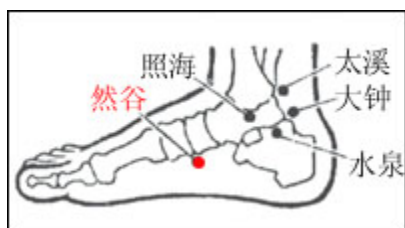
肾经

募穴：京门，第十二肋骨幼肋端直下。



腧穴：肾俞，第二腰椎棘突旁开 1.5 寸。

郄穴：水泉，太溪穴直下 1 寸跟骨上取穴。



以上诸穴，主治口苦、咽喉肿痛、心躁、足心热痛、发育不良、生殖泌尿系病、肾炎、阳萎、遗精、遗尿、闭经、子宫脱垂、脱发、耳鸣、腰痛、小儿麻痹。

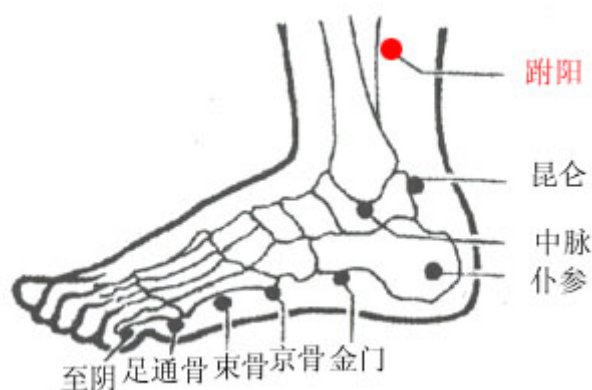
膀胱经

募穴：中极，前正中线脐下 4 寸。



腧穴：膀胱俞，屏第二骶后孔背中线旁开 1.5 寸。

郄穴：金门，外踝下 1 寸。



以上诸穴，主治遗精、遗尿、阳萎、肾炎、膀胱炎、尿血、尿频、月经不调、面色黑、不能平睡、恐惧。

呼吸系统疾病穴位检查

感冒：基础穴是肺俞，诊断穴是风门。

支气管炎：肺俞库房穴。

肺气肿：肺俞穴，痰喘（膺窗穴旁开 1.8 寸）。

支气管扩张：肺俞穴，膺窗穴在乳头直上一寸。

支气管哮喘：肺俞穴，气户。

肺炎：肺俞穴，乌鳢。

肺结核：肺俞穴，结核穴（大椎穴旁开 3.5 寸）。

肺门淋巴结核：肺俞穴，玉堂。

胸膜炎：肺俞，渊腋穴。

渗出性胸膜炎：肺俞穴，水分穴。

肺癌：新大郢穴，（臂横纹与 横纹连线中点偏外下五分），肺俞穴。

咯血：肺俞穴，印口穴（背部肩胛骨下角处）。

胸痛：肺俞穴，池腧（腕背横纹之中点伸指总肌腱桡侧廷出）。

消化系统疾病穴位检查

食道炎：水分穴，食管下膈（第八胸椎旁开 1 寸）。

胃炎：中脘穴，左成满。

胃痉挛，中脘穴，左成满，梁丘穴。

胃神经痛：中脘穴，左成满，左上曲（脐上 2 寸旁开 5 分）。

胃下垂：脾俞凹陷，下垂点（脐上 2.5 寸）。

胃溃疡：中脘穴，左溃疡点（胃苍穴旁开 2 寸）。

胃癌：新大细，中脘穴。

急性肠炎：天枢穴，左成满，下巨虚。

急性胃肠炎：中脘穴，天枢穴，左成满穴，下巨虚。

食物中毒泻泄：中脘穴，天枢穴，二里半（足三里穴上 0.5 寸），腹泻穴（脐下 5 分）。痢疾，天俞穴，魂射（脐旁 1 寸）。

过敏性肠炎：天枢穴，止泻穴（脐上 2.5 寸）。

溃疡性结肠炎：大肠俞，右溃疡点（胃苍穴旁开 2 寸）。

肠痉挛：天枢穴，脐中穴（气海穴旁开 1.5 寸）。

十二指肠溃疡：中脘穴，右梁门穴，右溃疡点（胃苍穴旁开 2 寸）。

消化道出血：中脘穴，阳陵泉。

肠出血：阳池穴，（内踝下 5 分前后凹陷处）。

便血：大肠俞，血愁穴（第二腰椎悬俞与命门之间）。

消化不良：中脘穴，石关（建里穴旁开 1 寸）。

呕吐：中脘穴，滑肉门穴。

膈肌痉挛：中脘穴，呃逆穴（乳头直下相当于第 7.8 肋间）。

胃酸过高：中脘穴，水上（水分穴上 5 寸）。

便秘：天枢穴，通便（天枢穴旁开 1 寸）。

肝胆系统疾病穴位检查

肝炎：肝俞穴，肝炎点（内踝上 1.8 寸）。

急性肝炎：肝俞穴，肝炎点，至阳。

急性黄疸性肝炎：肝俞穴，至阳穴，膈边（第十腰椎旁开 1 寸）。

肝硬化：肝俞穴，肝炎点。

腹水：肝俞，肝炎点，水分穴，肝明穴（中脘穴旁开 3 寸，脐上 1 寸）。

肝癌：新大细，肝俞。

肝脾肿大：肝俞穴，兴隆（水分穴旁开 1 寸）。

肝下垂：脾俞凹陷，肝明穴（脐上 4 寸旁开 3 寸）。

肝区痛：肝俞，肝明穴。

急性胆囊炎：胆俞，胆囊点（阳陵泉下一横指）。

胆道感染：胆囊点，外丘。

胆道蛔虫症：胆囊点，陵下穴（阳陵泉穴下一

横指)。

胆石症:胆囊点,百虫窝穴(穴海上1寸),足临泣。

心血管系统疾病穴位检查

风心病:小肠俞,心脏点(前臂尺侧肘横纹下3寸)。

心瓣膜病:神堂穴,上郗门穴(郗门穴上3寸)。

心肌炎:神堂穴,大陵穴。

心内膜炎:神堂穴,督俞。

心力衰竭:神堂穴,寸平(腕背横纹上1寸,桡侧拇指边处)。

心包炎:神堂穴,膻中穴。

心律不齐:神堂穴,心俞穴。

心动过速:神堂穴,郗门穴。

心动过缓:神堂穴,神门穴。

高血压:血压点(第6颈椎旁开2寸)。

低血压:血压点,神门穴。

冠心病心绞痛:神堂穴,灵道穴。

心肌梗塞:神堂穴,极泉穴。

泌尿生殖系统疾病检查

肾炎:肾俞,太溪。

肾盂肾炎:肾俞穴,子宫穴(中极穴旁开3寸)。

输尿管炎:肾俞穴,盲俞(神阙穴旁开5分)。

膀胱炎:肾俞穴,大巨穴。

尿失禁:中极穴,夜尿穴(中极下旁开1寸)。

尿潴留:中极穴,箕门(血海上6寸)。

膀胱麻痹:中极穴,玉泉穴(阴痉根上正中点处)。

月经不调:三阴交穴。

功能性子宫出血:三阴交穴,血海穴。

崩漏:灸起穴(第一颈椎棘突下凹中)。

赤白带下:三阴交穴,漏阴(足内踝下5分)。

痛经:三阴交穴,外陵穴。

闭经:三阴交穴,痛经穴(腹部髂前肌内二寸处)。

产后呕漏:三阴交穴,阴交穴。

子宫内膜炎:次寥穴,带脉。

盆腔炎:三阴交穴次寥穴。

子宫癌:新大郗穴,次寥穴。

卵巢囊肿:次寥穴,急聚块穴(第二腰椎旁开4寸)。

孕吐:生殖点穴(次寥内侧5分),滑肉门穴。

子宫脱垂:脾俞凹陷,带脉,次寥。

外科疾病奇特穴检查

急性胰腺炎:胰俞(第八胸椎旁开1.5寸),地机。

阑尾炎:天枢穴,阑尾穴(足三里穴下二寸)。

消化道穿孔:温留穴。

急性腹膜炎:天枢穴,住室(腋窝直下7、8肋间处)。

膀胱炎:中极穴,大巨穴。

尿血:肾俞穴,血尿点(第7胸椎旁开5寸)。

结石:足临泣穴。

肾盂结石:足临泣,子宫穴(中极穴旁开3寸)。

输尿管结石:足临泣,盲俞。

膀胱结石:足临泣,大巨穴。

前列腺炎:肾俞穴,生殖点(次寥穴内5分)。

痔疮:大肠俞,孔最穴。

肛周脓肿:大肠俞, 便都(腕横纹上4寸)。
腰痛:肾俞, 中空(第5腰椎旁开3.5寸)。
腰扭伤:肾俞, 扭伤穴(曲池与阳溪穴连线处)。
肘状骨骨折:大杼穴, 阳溪穴。
月骨骨折:大杼穴, 掌三穴(第三掌骨端)。
肋骨骨折:大杼穴, 阴叉手穴(换手成阴叉状)。
筋膜炎:水分穴, 直筋(足跟中点处)。

神经系统疾病穴位检查

神经衰弱:神道。
经神病:无名(第二三胸椎棘突凹陷中)。
癫痫:定制(第7颈椎与第1胸椎凹陷中)。
坐骨神经痛:肾俞穴, 坐骨穴(骨骨粗隆与尾骨连线中点下1寸)。
肋间神经痛:径穴(肘横纹与腕横纹连线中点)。
脑引血:血压点,(第6颈椎旁开2寸), 阴穴(喉头部正中线:右侧5分入发际1.7寸)。
脑性瘫痪:哑门穴。
高热昏迷:小天心(手掌侧大小鱼际交点处之中点)。
糖尿病:神郄穴(扶突穴下1寸), 小天心。
头痛:颈二穴(第二颈椎旁2.5寸)。
偏头痛:颈二穴, 通天穴。

五官科疾病穴位检查

青光眼:肝俞穴, 延迟(从颞骨乳突高点划一连线与发际相交之点)。
咽喉炎:颈五穴(第5颈椎旁开2.5寸)。

扁桃腺炎:劳宫穴。
口腔溃疡:前正穴(头尾前方5分与耳垂中点相平)。
鼻炎:鼻留穴(鼻孔口中格小柱)。
急性鼻炎:三肖穴(迎香穴外下方鼻唇沟之中点)。
过敏性鼻炎:加鼻穴(在鼻骨与侧臂软骨交界处)。
扶鼻窦:扶鼻窦穴(睛明穴眼内4分)。
恶鼻炎:恶鼻炎穴(睛明穴眼内5分)。
上恶鼻炎:上恶鼻炎穴(眼下睑瞳孔直下7分)。
衄血:衄血穴(象肌隆起穴沟中, 后发际之点)。
美尼尔氏症:头风穴(大腿腓骨侧面骨骨中线止9寸)。

内分泌交圆病、关节穴位检查

甲亢:前曲泽(曲泽下1寸)。
糖尿病:肾腧穴(扶突穴下1寸)。
狼疮:少阳萎(太溪穴与扶留之间)。
血栓性脉管炎:脉根穴(第二骶椎旁开3寸下5分处)。
足背痛:趾背穴(通泉穴外开5分)。
骨性关节炎:肾俞穴, 大杼穴。
风湿性关节炎:小肠俞, 髓骨穴(髓骨穴外开1.5寸)。
肩周炎:天宗穴。

特定穴

特定穴是指若干类具有特殊治疗作用的经穴。由于它们的主治功能不同，因此各有特定的名称和含义。共有十类。

1. 五输穴

五输穴即十二经脉分布在肘、膝关节以下的井、荥、输、经、合穴，简称“五输”，其分布次序是根据标本根结的理论，从四肢末端向肘膝方向排列的。古代医家把经气在经脉中运行的情况，比作自然界的水流，以说明经气的出入和经过部位的深浅及其不同作用。如经气所出，象水的源头，称为“井”；经气所溜，象刚出的泉水微流，称为“荥”；经气所注，象水流由浅入深，称为“输”；经气所行，象水在通畅的河中流过，称为“经”；最后经气充盛，由此深入，进而汇合于脏腑，恰象百川汇合入海，称为“合”。

《难经·六十八难》：“井主心下满，荥主身热，输主体重节痛，经主喘咳寒热，合主逆气而泄。”概括了五输穴的主治范围。十二经各有一个井穴，因多位于赤白肉际处，故井穴具有交通阴阳气血的作用，多用于急救，有开窍醒神，消炎镇痛之效；各经荥穴均可退热；输穴多用于止痛，兼治身体沉重由水湿所致者；经穴主治外感病，咳嗽，哮喘；合穴治六腑病，如呕吐、泄泻、头晕、头胀，可将上逆之气向下引。

井穴还用于诊断：井穴是各经的“根”穴，日本针灸家用燃着的线香熏烤井穴，分析井穴对热的敏感程度，以确定各经的虚实，此法叫知热感度测定法。

古人根据脏腑的不同作用，把其分属五行，即肝、胆属木，心、小肠属火，脾、胃属土，肺、大肠属金，肾、膀胱属水。又将五输穴也分属五行。《难经·六十四难》指出：“阴井木，阳井金，阴荥火，阳荥水，阴输土，阳输木，阴经金，阳经水，阴合水，阳合土。”据此，又根据五行的相生规律及疾病的不同表现，制定出“虚则补其母，实则泻其子”的治疗方法，即补母泻子法。具体应用又有本经补母泻子法，子午流注纳子法和异经补母泻子法。

六阴经	井(木)	荥(火)	输(土)	经(金)	合(水)
肺(金)	少商	鱼际	太渊	经渠	尺泽
肾(水)	涌泉	然谷	太溪	复溜	阴谷
肝(木)	大敦	行间	太冲	中封	曲泉
心(火)	少冲	少府	神门	灵道	少海

脾（土）	隐白	大都	太白	商丘	阴陵泉
心包（相火）	中冲	劳宫	大陵	间使	曲泽

六阳经	井(金)	荣(水)	输(木)	经(火)	合(土)
大肠（金）	商阳	二间	三间	阳溪	曲池
膀胱（水）	至阴	通谷	束骨	昆仑	委中
胆（木）	足窍阴	侠溪	足临泣	阳辅	阳陵泉
小肠（火）	少泽	前谷	后溪	阳谷	小海
胃（土）	厉兑	内庭	陷谷	解溪	足三里
三焦（相火）	关冲	液门	中渚	至沟	天井

2. 原穴、络穴

“原”即本源，原气之意。原穴是脏腑原气经过和留止的部位。十二经脉在四肢各有一个原穴，又名“十二原”。在六阳经，原穴单独存在，排列在腧穴之后，六阴经则以输为原。“络”即联络之意，络脉从经脉分出的部位各有一个腧穴叫络穴。络穴具有联络表里两经的作用。十二经的络穴皆位于四肢肘膝关节以下，加之任脉络穴鸠尾位于腹，督脉络穴长强位于尾骶部，脾之大络大包穴位于胸胁，共十五穴，故称为“十五络穴”。

2.1. 原穴

一、用于诊断：《灵枢·九针十二原》：“五脏有疾也，应出十二原，十二原各有所出，明知其源，睹其应，而知五脏之害矣。”目前，应用经络测定仪，测量各经原穴的导电情况，分析各经的虚实，以协助诊断脏腑疾病。其读数与井穴知热感度的读数相反，数字大表示脏腑实证。

二、用于治疗：《灵枢·九针十二原》：“五脏有疾也，当取之十二原”。原穴可调整脏腑经络的功能，既可补虚，又可泻实，原穴对脏腑疾病有很好的疗效，可单用，亦可与相表里的络穴配用，叫原络配穴法。因此法是以病经的原穴为主，表里经的络穴为客，所以又叫主客原络配穴。

2.2. 络穴

一、用于诊断：《灵枢·经脉》：“凡此十五络者，实则必见，虚则必下，视之不见，求之上下，人经不同，络脉异所别也。”当经脉有病时，有时会在络穴所在的络脉上出现酸痛、麻木、硬结及颜色改变，可帮助诊断疾病。

二、用于治疗：一是络穴主治络脉病，如手少阴经别络，实则胸中支满，虚则不能言语，可取通里穴治疗。（详见络脉病候）。二是一络通二经，即络穴不仅治本经病，也能治其相表里经的病证，如手太阴络穴列缺，即能治肺经之咳嗽、气喘，又可治大肠经的牙痛、头项强痛等症。三是络穴治疗慢性病，特别是脏腑的慢性疾病，古人有“初病在经，久病在络”之说，即指久病不愈时，其病理产物气血痰湿等常由经入络，故凡一切内伤疾病或脏腑久病均可取络穴治疗。对于络脉之实证，用浅刺放血的方法治疗。

经	肺	大	胃	脾	心	小	膀	肾	心	三	胆	肝	任	督	脾
脉	肠	肠				肠	胱		包	焦					
原	太	合	冲	太	神	腕	京	太	大	阳	丘	太			
穴	渊	谷	阳	白	门	骨	骨	溪	陵	池	墟	冲			
络	列	偏	丰	公	通	支	飞	大	内	外	光	蠡	鸠	长	大
穴	缺	历	隆	孙	里	正	扬	钟	关	关	明	沟	尾	强	包

3. 背俞穴、募穴

背俞穴是脏腑之气输注于背腰部的腧穴；募穴是脏腑之气汇聚于胸腹部的腧穴。它们均分布于躯干部，与脏腑有密切关系。

3.1. 背俞穴

一、用于诊断：《灵枢·背俞》：“则欲得而验之，按其处，应在中而痛解，乃其俞也。”《难经·六十七难》：“阴病行阳，俞在阳。”指出五脏有病常在背俞穴上出现反应，按压背俞穴可以协助诊断。

二、用于治疗：治五脏病。《素问·长刺节论》：“迫脏刺背，背俞也。”是说明背俞穴对于五脏病针刺具有直接作用。《素问·阴阳应象大论》：“阴病治阳”也说明五脏有病可以取相应的背俞穴进行治疗。背俞穴不但可治与脏腑有关的疾病，还可治疗与本脏腑有关的五官九窍、皮肉筋骨病。如肝俞既能治肝病，又治目疾（肝开窍于目）、筋脉挛急（肝主筋，肝藏血）；肾俞治肾病，又可治与肾有关的耳聋耳鸣（肾开窍于耳，肾和则耳能闻五音）、阳痿（肾藏精、主生殖）及骨髓病（肾主骨生髓）。背俞穴可单用，亦可配募穴，叫俞募配穴法。

3.2. 募穴

一、用于诊断：《难经·六十七难》“阳病行阴，故令募在阴”提出六腑有病（阳病）常在胸

腹部的募穴上出现异常，指压募穴，可协助诊断，亦可与背俞穴互参诊病，即所谓“审募而察俞，察俞而诊募”。

二、用于治疗：募穴可治本脏腑病及阳经经络病症，《素问·阴阳应象大论》“阳病治阴”即指六腑病及阳经经络病可取募穴治疗，如胃脘痛取中脘；腹痛、腹泻取天枢；膀胱经之坐骨神经痛取中极等。

脏腑	背俞穴	募穴
肺	肺俞	中府
大肠	大肠俞	天枢
胃	胃俞	中脘
脾	脾俞	章门
心	心俞	巨阙
小肠	小肠俞	关元
膀胱	膀胱俞	中极
肾	肾俞	京门
心包	厥阴俞	膻中
三焦	三焦俞	石门
胆	胆俞	日月
肝	肝俞	期门

4. 八会穴

“会”即聚会之意，八会穴即脏、腑、气、血、筋、脉、骨、髓的精气聚会的八个腧穴，故称八会穴，分布于躯干部和四肢部。

用于治疗：八会穴与其所属的八种脏器组织的生理功能有密切关系，各治疗与八者相关的疾病，尤其是八者的慢性虚弱性疾病。如脏会章门主治五脏疾患，尤以肝脾多用；腑会中脘主治六腑病，尤以胃及大肠效优；筋会阳陵泉主治筋病，半身不遂、肩臂疼痛、拘挛瘫痪、痿痹多用；髓会悬钟主治下肢瘫痪、痿软无力、贫血、疼痛等；骨会大杼主治骨病，以周身骨节疼痛，尤其是颈肩背及四肢骨痛效佳；血会膈俞主治血病，吐血、衄血、咳血、便血、痔血、尿血、崩漏、贫血以及外伤出血、瘀血等；气会膻中主治气机不利的各种疾患，如胸闷、气短、噎膈、哮喘、郁证、呕逆暖气等；脉会太渊主治脉管病，如脉管炎、无脉症、动脉硬化等。

5. 郄穴

“郄”有空隙之意，郄穴是各经经气深集的部位。十二经脉、阴跷、阳跷、阴维、阳维脉各有一个郄穴，共十六个郄穴。多分布于四肢肘、膝关节以下。

阴经	郄穴	阳经	郄
手太阴肺经	孔最	手阳明大肠经	温溜
手厥阴心包经	郄门	手少阳三焦经	会宗
手少阴心经	阴郄	手太阳小肠经	养老
足太阴脾经	地机	足阳明胃经	梁丘
足厥阴肝经	中都	足少阳胆经	外丘
足少阴肾经	水泉	足太阳膀胱经	金门
阴维脉	筑宾	阳维脉	阳交
阴跷脉	交信	阳跷脉	跗阳

一、诊断：脏腑有病可按压郄穴，以协助诊断。

二、治疗：因郄穴为气血深藏之处，一般情况下，邪不可干，如果郄穴出现异常，说明病邪已深，表现必然急、重，故郄穴可用于本经循行和所属脏腑的急症、痛症、炎症以及久治不愈的疾病。阴经郄穴有止血作用，如孔最止咯血。中都止崩漏、阴郄止吐血衄血等。阳经郄穴偏于止痛，如急性腰痛取养老，急性胃脘痛取梁丘等。郄穴可以单用，亦可与会穴合用，叫郄会取穴法，如梁丘配中脘治疗急性胃病；孔最配膻中治气逆吐血等。

6. 下合穴

下合穴是指手足三阳六腑之气下合于足三阳经的六个腧穴，故称下合穴。主要分布于下肢膝关节附近。

下合穴是治疗六腑病的重要穴位。《灵枢·邪气脏腑病形》曰：“合治内府。”如足三里治胃脘痛；下巨虚治泄泻；上巨虚治肠痈；阳陵泉治蛔厥；委阳、委中治三焦气化失常引起的癃闭、遗尿等。

7. 八脉交会穴、交会穴

八脉交会穴是指奇经八脉与十二经脉之气相交会的八个腧穴，故称“八脉交会穴”。它们分布于腕踝关节上下。

经属	八穴	通八脉	会合部位
足太阴	公孙	冲脉	胃、心、胸
手厥阴	内关	阴维	
手少阳	外关	阳维	目外眦、颊、颈、耳后、肩
足少阳	足临泣	带脉	
手太阳	后溪	督脉	目内眦、项、耳、肩胛
足太阳	申脉	阳跷	
手太阴	列缺	任脉	胸、肺、膈、喉咙
足少阴	照海	阴跷	

交会穴是指两经以上的经脉相交会合处的腧穴，多分布于躯干部。

八脉交会穴应用很广，李梴在《医学入门》中说：“八法者，奇经八穴为要，乃十二经之大会也，周身三百六十穴，统于手足六十六穴，六十六穴又统于八穴。”由于奇经与正经的经气以此八穴相通，所以此八穴既能治奇经病，又能治正经病，如公孙通冲脉，因公孙为脾经穴，故公孙既能治脾经病，又能治冲脉病；内关通阴维脉，又为手厥阴心包经穴，故内关既可治心包经病，又可治阴维为病。余穴类推。八脉交会穴临床上常采用上下相应配穴法，且针时常交叉针穴。公孙、内关治胃心胸疾病及疟疾；后溪、申脉治内眼角、耳、项、肩胛部及恶寒发热症；外关、足临泣、治外眼角、耳、颊、肩及寒热往来病症；列缺、照海治咽喉、胸膈、肺及阴虚内热等病症。全身交会穴很多，交会穴不但治本经病，还能治所交会经脉的病症。如中极、关元是任脉穴位，又与足三阴经交会，因此，这二穴既可治任脉病，又可治足三阴经疾病；大椎是督脉经穴，又与手足三阳经交会，因此，它既可治督脉病，又治诸阳经引起的全身性疾病；三阴交是脾经穴，又与肝、肾二经交会，因此，三阴交既可治脾经病，又治肝肾经疾病。

各经主要交会穴：

一、肺经：

中府：手、足太阴之会

二、大肠经

肩髃：手阳明、阳跷之会

迎香：手、足阳明之会

三、胃经

承泣：足阳明、阳跷、任脉之会

地仓：阳跷、手足阳明之会

下关：足少阳、阳明之会

头维：足少阳、阳明、阳维之会

四、脾经

三阴交：足太阴、少阴、厥阴之会

大横：足太阴、阴维之会

腹哀：足太阴、阴维之会

五、小肠经

颧髎：手太阳、少阳之会

听宫：手足少阳、手太阳之会

六、膀胱经

睛明：手足太阳、阴阳跷、足阳明之会

大杼：手、足太阳之会

风门：督脉、足太阳之会

七、肾经

大赫、气穴、四满、中注、育俞、商曲、
石关、阴都、腹通谷、幽门：足少阴、冲脉之
会。

八、心包经

天池：手厥阴、足少阳之会

九、三焦经

翳风：手、足少阳之会

角孙：手、足少阳、手阳明之会

十、胆经

瞳子髎：手太阳、手足少阳之会

阳白：足少阳、阳维之会

头临泣：足太阳、少阳、阳维之会

风池：足少阳、阳维之会

肩井：手足少阳、阳维之会

日月：足太阴、少阳之会

带脉：足少阳、带脉之会

环跳：足少阳、太阳之会

十一、肝经

章门：足厥阴、少阳之会

期门：足厥阴、太阴、阴维之会

十二、任脉

承浆：足阳明、任脉之会

廉泉：阴维、任脉之会

天突：阴维、任脉之会

上脘：任脉、足阳明、手太阳之会

中脘：手太阳、少阳、足阳明、任脉之会

下脘：足太阴、任脉之会

阴交：任脉、冲脉之会

关元：足三阴、任脉之会

中极：足三阴、任脉之会

会阴：任、督、冲三脉之会

十三、督脉

神庭：督脉、足太阳、阳明之会

水沟：督脉、手足阳明之会

百会：督脉、足太阳之会

脑户：督脉、足太阳之会

风府：督脉、阳维之会

哑门：督脉、阳维之会

大椎：督脉、手足三阳之会

陶道：督脉、足太阳之会

切脉方法简述

切脉诊病，由来已久。司马迁在《史记》中就记载了医家诊脉治病的内容，而 1973 年在湖南长沙马王堆汉（西汉）墓中出土的简帛医书中，已有“脉法”的内容。我国第一部脉学专著——《脉经》产生于晋朝，其中的诊脉方法和理论已相当完备。

早期的切脉方法比较复杂，要切按头颈、手、足等多处部位的脉动。以后逐渐简化为只切按手腕部的脉搏，称为“寸口”诊法。在这短短寸许长的脉动部位上，古代医家做足了文章。他们将腕横纹向上约一寸长的这段脉动分成了三“寸、关、尺”三部。 =

左右手的寸、关、尺部位分属不同的脏腑，认为可以反映相应脏腑的病变。其中右寸反映肺的情况，右关反映脾胃，右尺反映肾（命门）；左寸反映心，左关反映肝，左尺反映肾与膀胱。

仔细观察，大家可以发现：远端的寸部对应的是人体最上部的心、肺（上焦，呼吸与循环系统）；中间的关部，对应肝、脾胃（中焦，消化系统）；近端的尺部对应肾、膀胱（下焦，泌尿生殖系统）。这样，小小的“寸口”，却俨然成为人体五脏六腑的全息窗口。

仅此还不够，在切脉的时候，还要用三种不同的指力去按压脉搏，轻轻用力按在皮肤上为“浮取”；中等度用力按至肌肉为“中取”；重用力按至筋骨为“沉取”。寸、关、尺三部，每一部有浮、中、沉三候，合称为“三部九候”。不同手法取到的脉，临床意义不同。通常，脉浮于外者，病位浅，沉于里者病位深。

切脉时还有许多讲究。首先，要求安静，包括外环境的安静与医患两者心神的安静。患者在诊脉前要休息片刻，待安静后方可诊脉。医者切脉前一定要静心，调整呼吸，并将注意力完全集中于指下，细心切按一分钟以上。诊脉时患者取坐位或仰卧位，手臂与心脏保持在同一水平位，手腕舒展，掌心向上。

其次，切按时医者用三指定位，即先以中指定好关

部，再根据患者身高调整三个手指的疏密。若患者身材高大，布指宜疏；矮小者，布指宜密，小儿则用一指（拇指）诊脉，不分三部。

学习诊脉，必须先了解正常的脉象。正常脉称为“平脉”、“常脉”。每分钟跳动 70 80 次左右，节律规则，脉型不粗不细，不浮不沉，不刚不弱。但正常脉象常随季节、年龄、性别、体质等会有差异。如春、夏、秋季的脉大多偏浮，而且搏动有力；冬季的脉多沉伏于里。年龄越小脉搏越快，青壮年脉多强而有力，老年人的脉较弱；身材高大的人脉多长，矮小的人脉较短，瘦人脉多浮，胖人脉多沉；饱食后及情绪激动时脉多快而有力，饥饿时脉多软弱。如果发现相反脉象，如冬天脉浮、胖人脉浮、瘦人脉沉等，提示脉象异常。

下面介绍几种常见的异常脉象。

浮脉，是脉动显现部位表浅的一种脉，轻取即得，重按反而变弱。一般情况下，提示病邪在表。脉浮而有力者为表实，浮而无力者为表虚。

沉脉，是脉动显现部位较深的一种脉，轻取不得，重按始见。通常主里证，沉而有力者为里实证，沉而无力者为里虚证。

迟脉，脉来较慢，每分钟 60 次以下。多主寒证，因寒可使血流速度减慢。迟而有力者为冷积实证，迟而无力者为阳虚证。

数脉，脉来较快，每分钟 90 次以上，来去急促。多主热证，因热可使血流速度加速，数而有力者为实热证，数而无力者为虚热证。

细脉，又称小脉，脉如细线，软弱少力，但应指尚明显。是湿证与虚证之象。因湿邪阻滞脉道或气血虚而不能充盈脉道所致。

洪脉，脉体阔大，充实有力，来盛去衰，状如洪水。大多主邪热亢盛的实证。

弦脉，脉形端直，如按琴弦。常见于有肝胆病、痰饮证、疼痛证的患者。

滑脉，脉来流（滑）利，如盘走珠。是实热证、痰饮证、伤食证，或妊娠的脉象。

涩脉，脉来艰涩不畅，如轻刀刮竹。为气滞证、瘀血证、精血亏少证之征象。

虚脉，三部脉举按皆无力，隐隐蠕动于指下，为一切无力脉之总称。是虚证之象，主要为气虚或气血两虚证。

实脉，三部脉举按皆有力，脉来盛而坚实，为一切有力脉的总称。是实证之象，提示邪气实而正气不虚。

促结代脉，即促脉、结脉、代脉，均为节律异常、有间歇的脉。促脉为脉来急数而有不规则的间歇，促而有力者为阳热亢盛之证，促而无力者多为气虚将脱之象；结脉为脉来缓慢而有不规则的间歇，有阴盛、气结、寒痰、瘀血等多种主病；代脉为脉来缓慢而有规则的间歇，间歇时间较长。为脏气衰微或气滞血瘀之证。

脉象还有许多，以上是最主要的几种脉象。中医临床治病，除了望、闻、问诊外，切脉也非常重要。唐代名医孙思邈就说：“夫脉者，医之大业也，既不深究其道，何以为医者哉？！”辨证时，脉象常常起决定作用。

如最近治疗一位经常反复腹泻多年的老年患者，就诊时大便一日56次，水泻，大便臭味不甚，无脓血，不能进食任何含粗纤维的食品，每日只能吃少量稀饭或烂面条，否则腹泻次数更多。察其舌淡红，苔薄白腻。从以上症状看，似无热象。但患者之脉甚数（每分钟124次，有冠心病史，经常心悸，胸闷等症状）。辨证认为，患者病程很长，脾气已虚，但夹有火热之邪，火邪下迫大肠则腹泻，上扰心神则心悸。故用补气的党参等配伍清热泻火的黄连（既能泻大肠火，也能清心火，一举两得）治疗，七剂后复诊，大便减为每日12次，心悸症状改善，心率也有所减慢。

当然，疾病的病因与病理变化是非常复杂的，因此临床上所见的病脉往往也很复杂，常两种或两种以上的脉象并见，如脉浮数、沉迟、滑数等。还有脉证相符与不相符的问题，不相符时，就须决定是舍症从脉，还是

舍脉从症等。另外，理论上谈脉诊不难，但实际操作中要确定是何脉、解释分析脉与病的关系等不是一日之功。古人就说：“脉理精微，非言可尽，心中了了，指下难明。”不经过多年的反复实践，细心体会，不用心去悟、去比较，是不可能真正把握脉诊的。

至此，有关中医诊断疾病的主要方法都做了简单的介绍，衷心希望中医这些判断疾病的方法，对大家学习了解中医有所启发，对平时的养生保健、防病治病有所帮助。

编后记

怀着对陈玉琴女士的无比敬重，将网上的有关问答按成书的格式编排完毕。在没有得到陈玉琴老师的准许情况下，对文句作了相应改动。为方便使用，将中医的基础知识也作为参考内容纳入。此文尚未经过校对，如有错误与陈玉琴老师无关。如果有何修改建议请使用电子信箱：qzswcj@126.com 联络。

编者：子湔