

[2026-2-23 图文版]



# [宜宾外调精要手册]

[艾草香老师]

## 摘要

此版以同学整理的资料二次整理，无深度校对，难免有错，请见谅

[群内资料.请勿外传]

# 宜宾外调精要手册---57 讲

主讲:艾草香老师

## 版权申明

版权归属宜宾老师、艾草香老师🌹🌹🌹。

仅限群内同学使用，未经两位恩师允许，请勿外传/打印成册🙏🙏🙏。

## 版本说明

此图文版，共整合 160 页，含目录，不含视频。

是按群里学霸同学整理的资料🙏，进行二次整理而成。

因没时间深度校对，难免有错，请同学见谅🙏。

也可私下告知，再行订正。

但勿在群里，打扰何艾老师的正常授教、同学的学习交流🙏🙏🙏。

雨轻弹 2026. 3. 26

## 第一讲：压穴方法

压穴，怎么样按压穴位，这个非常重要。很多人压穴受以前的方法影响比较深，认为越痛效果越好。有些人按着那个地方很痛，他就死命地去压它（痛点），压得患者嗷嗷叫。第一次给你压，第二次他不让你压。为什么？因为你压得太痛了，他受不了。本身还有些人心脏功能不太好，如果你压得不好他一下就晕过去了，有这样的吧？所以，要告诉大家压穴位的技巧，怎么样压得不痛，而且效果又特别好。实际上都可以做到不痛。

### 怎么样按压穴位？

- 1、第一步，先找到痛点，就是找穴位，要把最痛的点找到。第二步，在这个痛点上按压穴位的时候，要慢慢地加力，随着患者的呼吸，他呼吸你呼吸，呼吸同步、呼吸共振了，慢慢加力是不痛的
- 2、在痛点上采取揉的方法，按住痛点左揉 200 下、右揉 200 下
- 3、可以在痛点上采用按摩棒，用比较圆头的按摩棒，或者比较厚一点的刮痧板的头，在痛点沾点油轻轻地上下刮，不痛且效果很好。不是说越痛越好，用这种不痛的方法，效果也是非常好的。



- 4、在痛点上拍，敲，砸；
- 5、调理疾病的时候用穴多的每穴压两三分钟，单穴压五至八分钟。

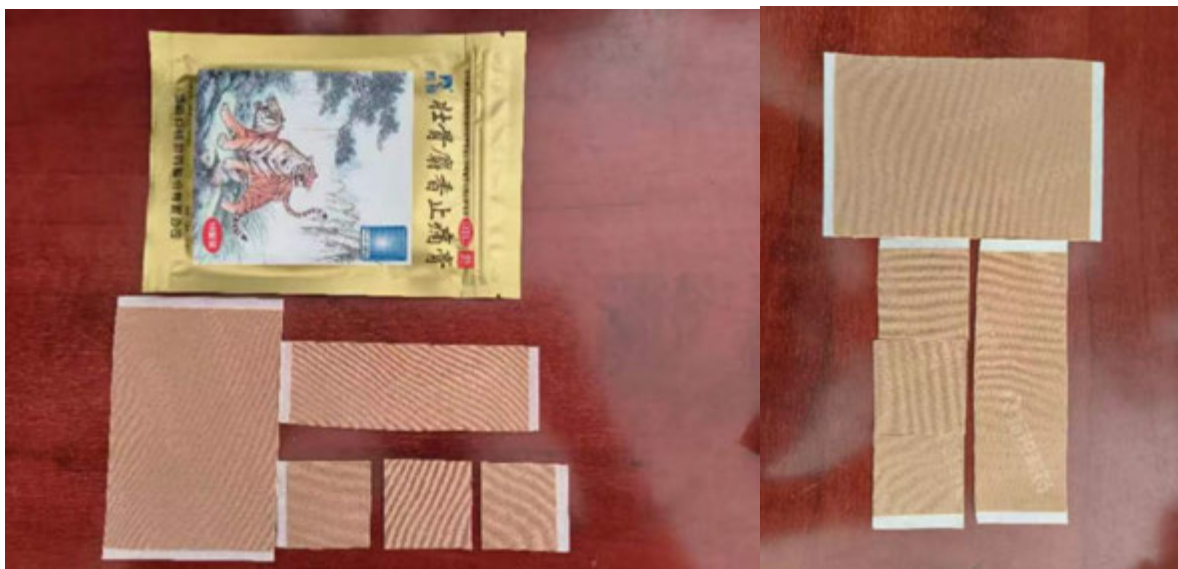
6、可以在痛点上揉过之后，贴上麝香壮骨止痛膏，

为什么要麝香壮骨止痛膏？



壮骨首先它是补肾的，所有的疼痛，要是心肾相交就行了，所以用麝香壮骨止痛膏。很多的疼痛和肝心有关，壮骨止痛膏调肾的，肾是什么，是肝之母。

将膏药对折，剪成两个长条，然后在分成三片（如图所示）贴在穴位上



7、和气术

肝部和气术，鱼际和气术，咽喉和气术，患处和气术等





### 注意事项：

- (1) 注意保暖，避免受凉。
- (2) 在按摩结束后喝杯温开水，补充水分，有助于排泄。
- (3) 不要立即洗澡。建议间隔一两个小时再进行洗澡，洗澡要用热水，以防寒气进入人体，引起酸痛等不适症状。
- (4) 注意休息，不要立即进食，以防增加胃肠道负担，引起恶心、呕吐等不良反应，建议半小时后再进食。尽量清淡饮食，避免生冷、油腻、辛辣、刺激类食物。

### 您将要面对的各个问题：

#### 1、找不到穴位怎么办？

真传一句话，假传万卷书。根据疾病具体情况，以取穴口诀在相应部位处压痛取穴。恩师一再提醒，所谓压痛取穴即是取高升点。

什么是高升点？

不压不痛，一压特痛！不是随便找个压痛点就可以的，不要找痛点或更痛点，要找特痛点。

找不到时，可以用按摩棒或刮痧板刮那一片，贴骨刮，痛点慢慢会显现。

#### 2、每个穴位按多久？一天几次？

一般每穴点按或按揉配的穴位少的，按 8~10 分钟，配的穴位多的，每穴 2~3 分钟，一天 1~2 次。每天坚持，直到疾病痊愈后，再巩固按摩一段时间。

按摩不是吃药，对“剂量”的要求，并不是那么严格，总的原则，是以不累为度。反对暴力按摩，轻手法，不会有副作用，顶多是没效果。

#### 3、可以一天按到晚吗？

有的人感觉这也好，那也好，一天按几个小时，把自己按累死了，反而效果不好。

建议气血虚弱者，给自己按摩，单次不要超过 40 分钟，一天最多两次。选重要的每天做，次要的每周两次巩固。比如这个月调理心脏，下个月调理肝功能等。

别人帮忙按，如果舒服，轻手法可以久一点，如果感觉累了，就停下。和气术可以多做，不受时间限制。

#### 4、为什么我按了没有效果？

可能穴位没找准，或手法不到位。我的客人常常说，他自己按没有我按时这种感觉。

按压技巧：按压穴位时，边按边活动患处，若是内脏疾患，不便活动，可边按边深呼吸或者轻拍患处。

比如在调理打嗝时，点按中指末节横纹，需要配合深呼吸

5、影响效果的因素很多，一般来说，新病容易调理，久病较难。气血足的较快，气血虚的较慢。

所以同样是腰痛，有的人点一个穴就立竿见影，有的人点很多穴加上艾灸，还要第二天，第三天才痊愈，久病重病则更久。有的人一次就好了，有的人当时好了，过后又会反复。

每个人病程长短，身体机能，饮食起居习惯，环境心态等等，决定了按摩效果。

6、为什么我按了不痛？

**原因主要有三**

一是没找到穴位。建议先用按摩棒或刮痧板把那一片先刮几十下，痛点慢慢会显现。

二是整体气血不足，无力冲击病灶。所以感觉不到痛。继续按，当有一点气血时，会感觉酸，有足够的气血时，感觉痛，经络通畅时，拍打刮此处，会发热。

三是上游淤堵，导致下游气血不足。曾有一位学员的家人，实操时大家给他按阴郄和鱼际，都不痛，别人都痛他不痛，肯定不正常，除非他非常健康，往上探查发现，手脚附近有一个大包，把气血阻滞了，所以下面的穴位没有感觉。

另一位同学长年胃痛，可是她的足三里，竟然没有痛点，探查腹股沟好多大大的硬结。

7、饭后可以立即按摩吗？

看做什么，饭后气血都在胃部参与消化，如果腹胀气滞了，揪带脉大筋，拍腹股沟、胆经，和委中等，有利于畅通气机，缓解腹痛腹胀。

若是急症，任何时候，都要优先解决。

若无不适，待半小时，食物消化些后再来按摩，这时等于把气血调用到别处，对运化吸收影响不大。

事有轻重缓急，重要的事先做，次要的后做。

8、饭后可以马上和气术吗？

同上，帮助运化的可以，如鱼际，肝部，胃部，腹股沟等。

9、疏通是什么意思？

宣宾老师经常说到“疏通”一词，然后大家就懵圈了，疏通是什么意思啊？

所谓“疏通”，就是在这条经络或穴位的四周找痛点，用各种方法，揉、刮、灸、拍、贴膏药等都行，只要把该痛点弄到不痛了，就是疏通好了。

好比水管里面有垃圾，无论用什么方法，水冲也好，棍子捅也罢，把垃圾清理了，水流能正常输布，就达到目的了。

**结语：**

不论什么方法只是助缘！重要的是你的心态。你的气血是否充足，是否承受得起全面的折腾？如果不能，要知道为什么？整体都弱了，如何快速滋养，这个很关键！有人说膀胱经是人体排毒通道，这话不假。于是天天刮膀胱经排毒，有的人效果好，有的人效果差，为何？气血足与不足的差别。不足了，如何补充才是关键。所谓水到渠成之谓也。气血足了，后背摸几下就可以，不足，皮刮破了都收效甚微。

让大家体会按尺泽，小腿黄金线。就是补气血的。可很多人天天都想着能有个绝技一劳永逸，一念成佛。

今晚的课就讲到这，谢谢大家相伴[合十]。

## 第二讲：头部使用手册

与头相关的部位，经络

**记住：**脑部疾病与心有关，所谓心主神明。（与肾,胆经也有关）

灵枢·邪客曰：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也，其脏坚固，邪弗能容也，容之则心伤，心伤则神去，神去则死矣。故诸邪之在心者，皆在于心之包络。”

中医还有“心包络代君受邪”“小肠代君受邪”理论，总之一句话：心不可伤。

调病必求于本

心脏有病，从心包小肠调整足矣，找到脑血管病的病根，就能从根本上防病调病。

### 一、与头相关的部位，经络

1. 头面通道：膻中，大椎，尾椎，委中部位

2. 头面开关：耳后高骨下大筋

颈前大筋

此处为头面疾病的开关，可以促进大脑供血。

头痛头晕，癫痫，帕金森，抑郁，自闭，脑溢血，脑瘫，脑瘤，脑萎缩，脑痴呆，健忘等，无不是脑供血不足。按压 3 分钟左右



### 3. 关元穴

关元穴为小肠经募穴。

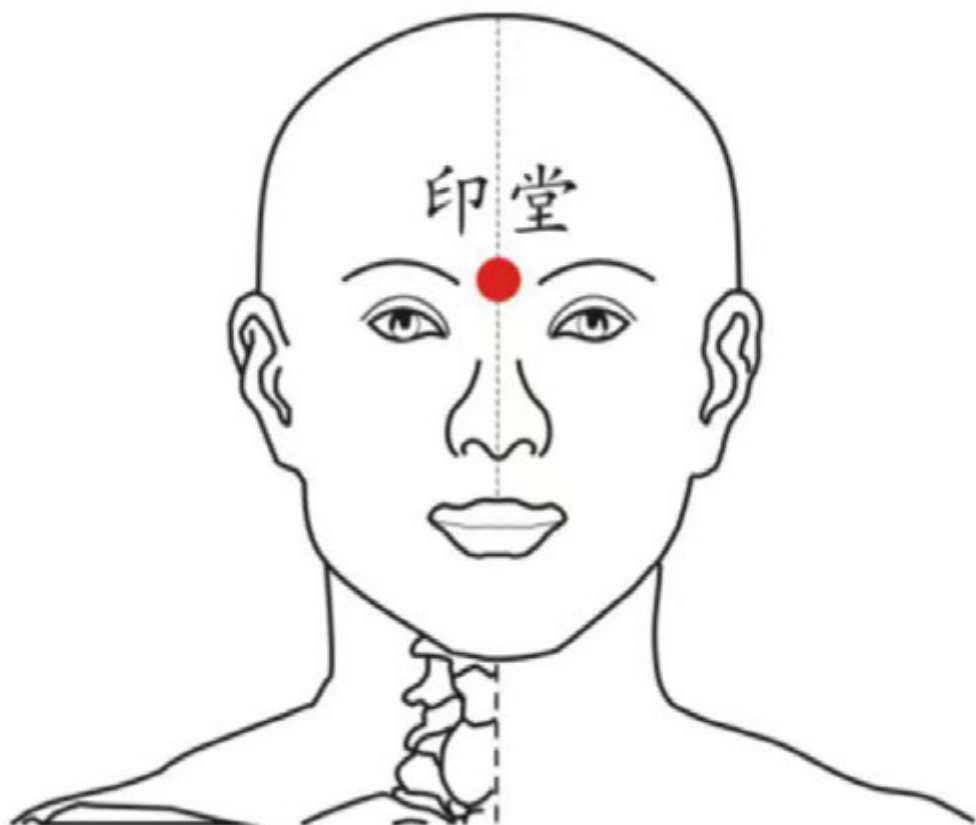
按揉，灸都行。或手心对准关元压着，心眼观关元。关元与脑对应，又为人体元气之所。这个部位与脑关系非常密切。

有个成语叫肠肥脑满！肚子大的人，大脑往往供血不足。脑部的病把腹部疏通好非常关键！



#### 4. 印堂，昆仑

印堂穴具有调肝气、理脾胃、清心神以及通经络、调气血、醒脑通窍明目等功效。可以顺逆各揉150下，或灸半小时。



膀胱经的昆仑穴意境高、远，隐于踝后一隅，从巅顶到足的运行规律是主降，善控巅顶为调头病的总纲。

本穴之气贯于天地，顺势下行，下冲如猛虎，犹如瀑布。故“上实下虚，宜昆仑重镇之。”

五行属火，似日出东方，温暖普照大地，擅排体内污浊，有浴火重生之意。

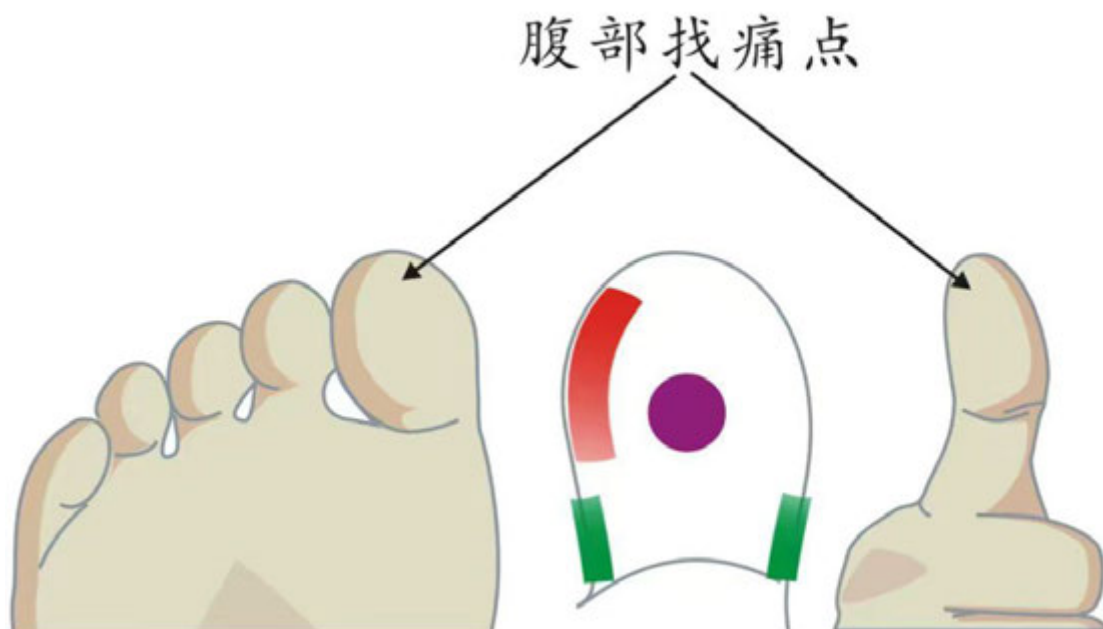
大火过后，经过火的洗礼，大地会重现生机，草木会萌芽生长。天下风水出昆仑，那人体的风水自然也出自昆仑！天地人气机同理也。此穴是气血的一个大开关，膀胱经就是下水道，膀胱循环起来，把废物都清理掉了。引浊气下行，降血压，擅调耳内痛。顺胫骨下压特痛。按压三分钟或灸半小时



## 5. 大脚趾趾腹痛点，大拇指指腹痛点

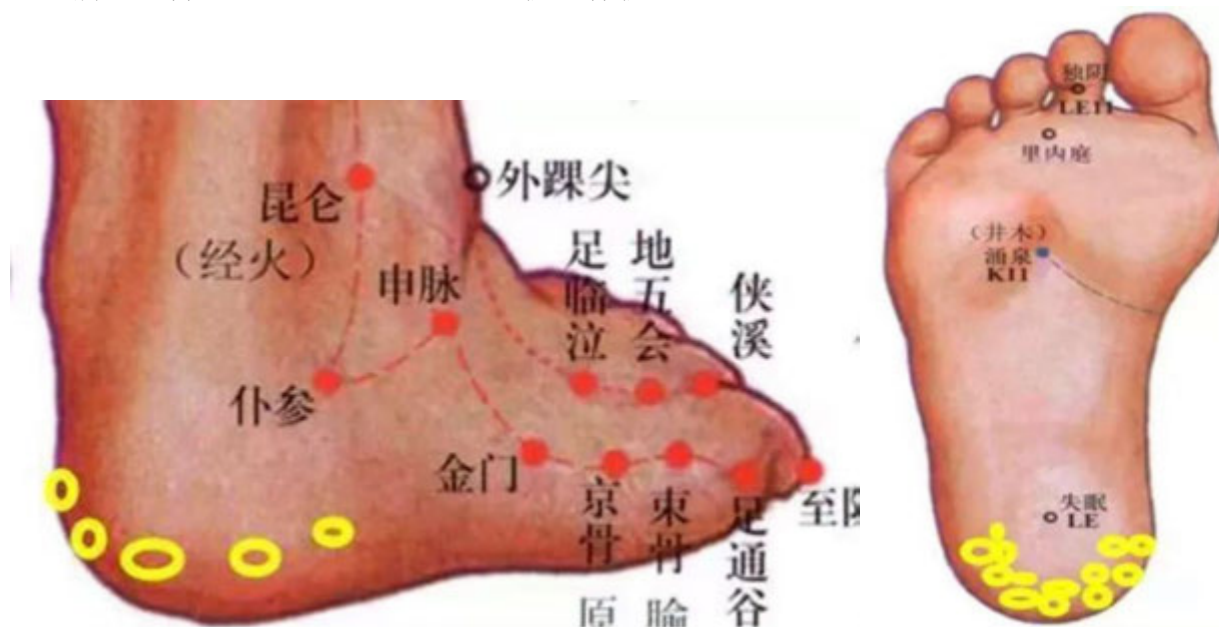
大趾外侧里下部，靠第二趾那一侧，如果脑部有问题，这一侧一定会有压痛点。有些人这个部位有硬质老茧，这都说明脑供血出现问题了。按揉到不痛和硬质老茧变软。

趾腹中间痛点：大趾甲两侧，往前刮，趾头往外侧刮，会有滋滋拉拉的声音，会很痛，有的会刮出血。出血的可用艾条灸一灸。必须仔细刮开。一般按一周左右这些痛点可以消失



## 6. 脚后跟

脚后跟赤白肉际一圈痛点，可用按摩棒按压。



脚后跟下一圈，按摩棒按压找痛点。

流经脚后跟区域的经络有三阴三阳经和奇经八脉之阳跷脉、阴跷脉, 冲脉。它是人体整个能量系统的根，根就是本，刺激足跟部，可以促进脑部的气血循环。是人体精气的凝聚点。脚后跟赤白肉际一圈痛点，按摩棒按压，脚后跟下一圈，按摩棒按压找痛点，也可以每天脚后跟敲击地面至脚热，

或灸脚后跟，花盆灸比较好。用一花盆，两个脚后跟正好能放里面。花盆里面点艾绒或艾条，用毛巾盖住脚即可。

也可以用小米袋砸。平时多做脚后跟的保健，好处是说不尽的。

## 7. 内、外踝尖连线在足底的中点

此点与脑垂直对应，脑部有问题，这点压之特痛，是调脑疾的一个高升点。此点在董氏奇穴里是上瘤穴，调脑瘤，脑部淤堵的特效穴。

## 8. 悬钟穴

悬钟，为髓会，脑为髓之府。钟不敲不响。给人警醒。

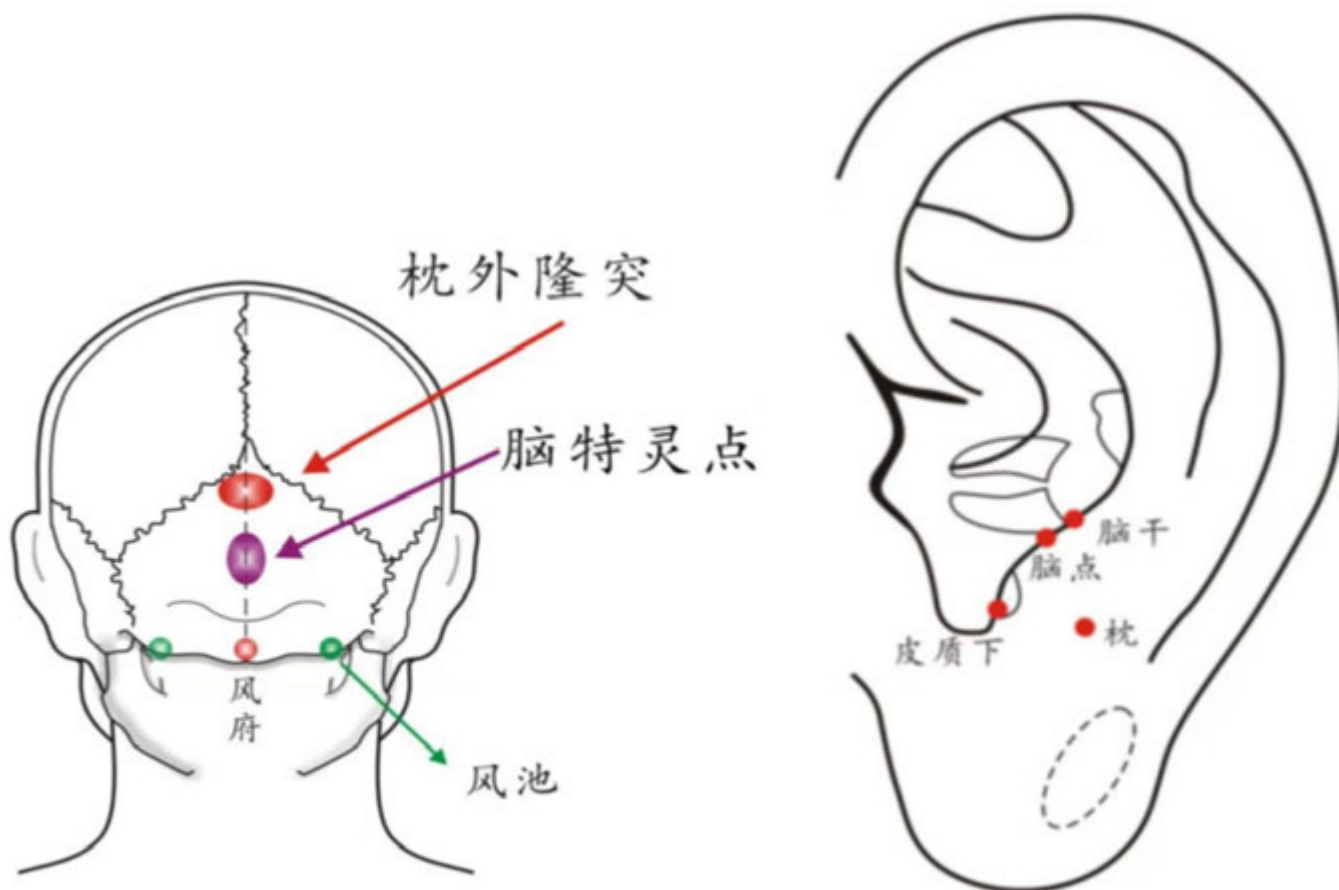


## 9. 脑后痛点，风府，风池，脑特灵点（脑动脉点）

在枕骨头下面的颈项两大筋之间

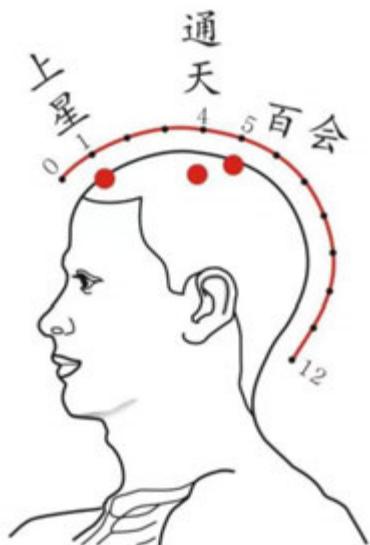
**脑后痛点调理：**高血压、低血压、脑部供血不足，后头痛，失眠，精力不足，乏力，感冒，鼻炎，脱发等。风府和风池可清头明目，祛风解毒，通利空窍。在这些部位找压痛点，按压3分钟左右。

## 10. 耳穴的脑干。脑点。皮质下。枕。



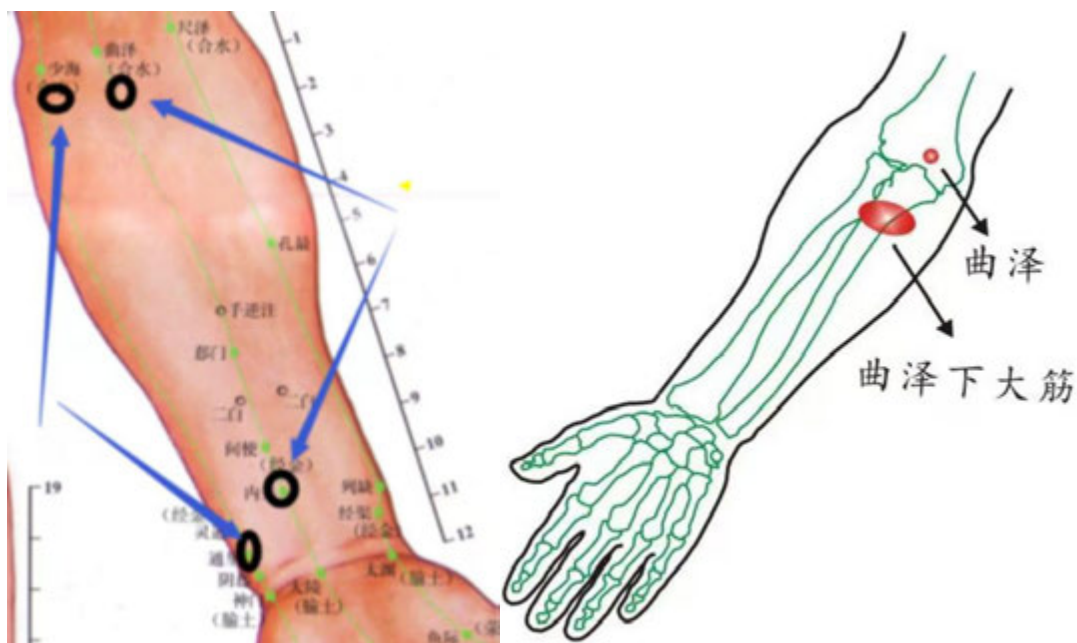
### 11. 百会

头为“诸阳之会”“百脉之宗”，百会穴更是各经脉气会聚之处。其穴性属阳，又于阳中寓阴，故能通达阴阳脉络，连贯周身经穴，对于调节机体的阴阳平衡起着重要的作用。  
拍百会擅调肠胃心之疾。



### 12. 少海 通里 曲泽下 内关

心经的少海、通里，强心通脑，  
记住：凡脑病都与心有关！



心经的少海、通里、心包经的曲泽下、内关，强心通脑。如果有语言障碍就多按揉，每穴 2 分钟。

### 13. 敲胆经。

头部与胆经的气血非常密切。

以上这些是经临床验证的比较好的调理部位，可以调理脑部疾患。

## 第三讲：头痛、头晕使用手册

### 头痛

#### 一. 简述

头痛具体可分为全头痛，前头痛、后头痛、头顶痛、偏头痛，一般脚部取穴优于手部穴。具体讲来头痛，几乎是每个人一生中都会遇到的问题，紧张焦虑，抑郁暴躁，脾胃积食等诸多因素都可能引发头痛。所有头痛都与“气”有关，都可以先揉“消气穴”，也就是从太冲穴揉到行间穴来缓解，然后再根据具体情况做如下处理：

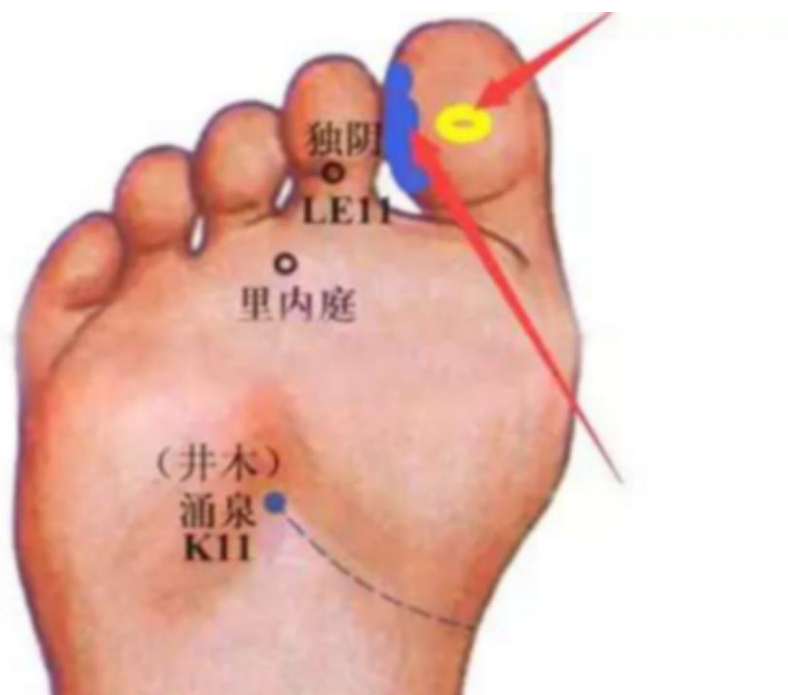
#### 二. 采用的穴位

##### 1. 全头痛：（多种原因）

（1），耳后高骨下大筋

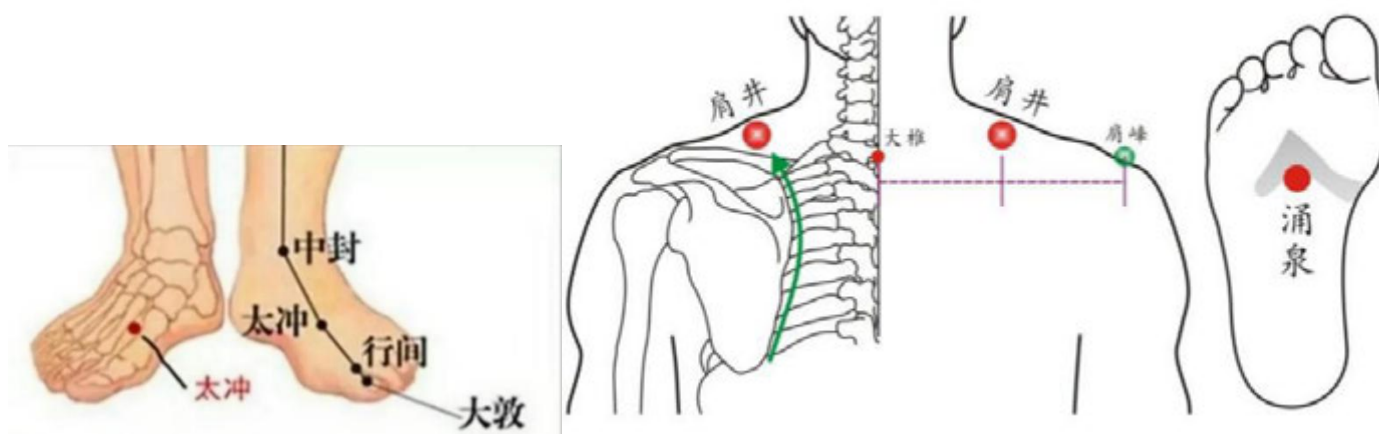


(2)，大趾腹痛点



2，头顶痛（与肝有关）

压耳后高骨下大筋，涌泉、肩井、百会或大墩穴。



3. 偏头痛（一般跟胆经有关）

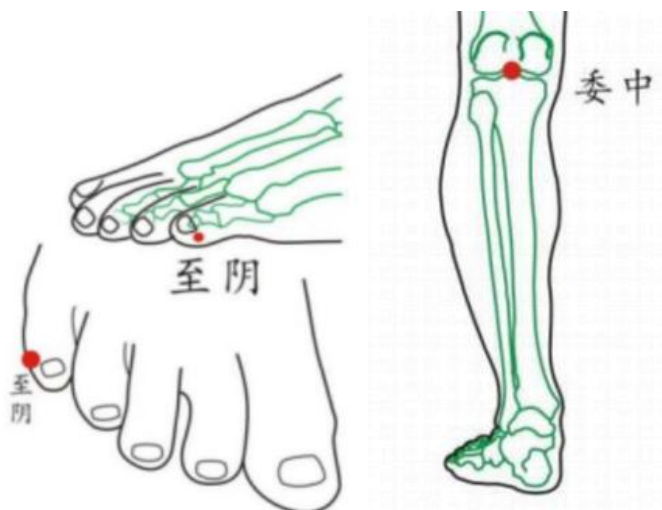
耳后高骨下大筋、拨拨阳陵泉大筋。

4. 前头痛（与胃有关）

耳后高骨下大筋、内庭。



5. 后头痛（是膀胱经问题）——耳后高骨下大筋、委中或至阴穴，“头面之疾针至阴”。

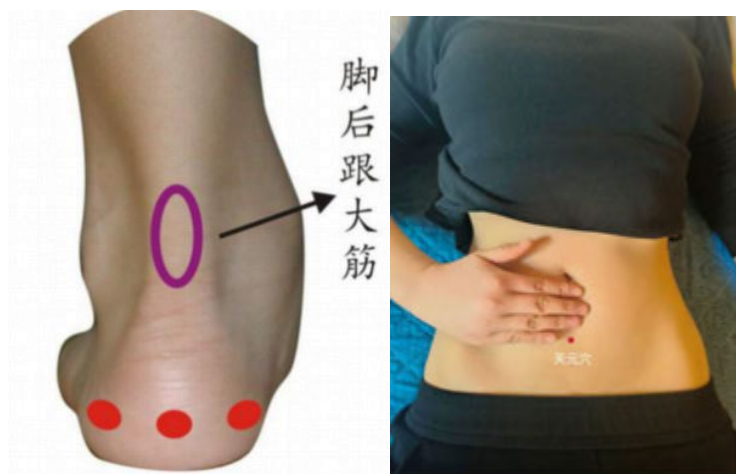


## 头晕

引起头晕的原因有很多，如颈椎淤堵、气血不足，脾虚湿蕴等，因气血不能上达头部濡养大脑——清阳不能升达于神明之府，人的神志受影响，而容易晕。《黄帝内经》中的病机十九条曰：诸风掉眩皆属于肝，具体来说，这句话的意思是：所有的风病引起的眩晕，都归属于肝的问题。

### 调理方法

1. 压耳后高骨下大筋，2. 敲脚后跟至脚发热，3. 关元和气术



4. 还有一个最简单的方法：用按摩棒的圆头，从右侧开始，上下划动绕头一圈，划三十圈到四十圈左右，你的头就清爽了。清爽后还感到有点闷闷的怎么办呢？在百会穴，划十字架，划过来划过去，也是几十下。



5. 刮头，随便刮，有痛点的地方多刮，一直刮到肩部。刮一段时间会流黄水、有白色的分泌物，这是排毒现象，继续刮。

## 第四讲：白发、掉发、斑秃

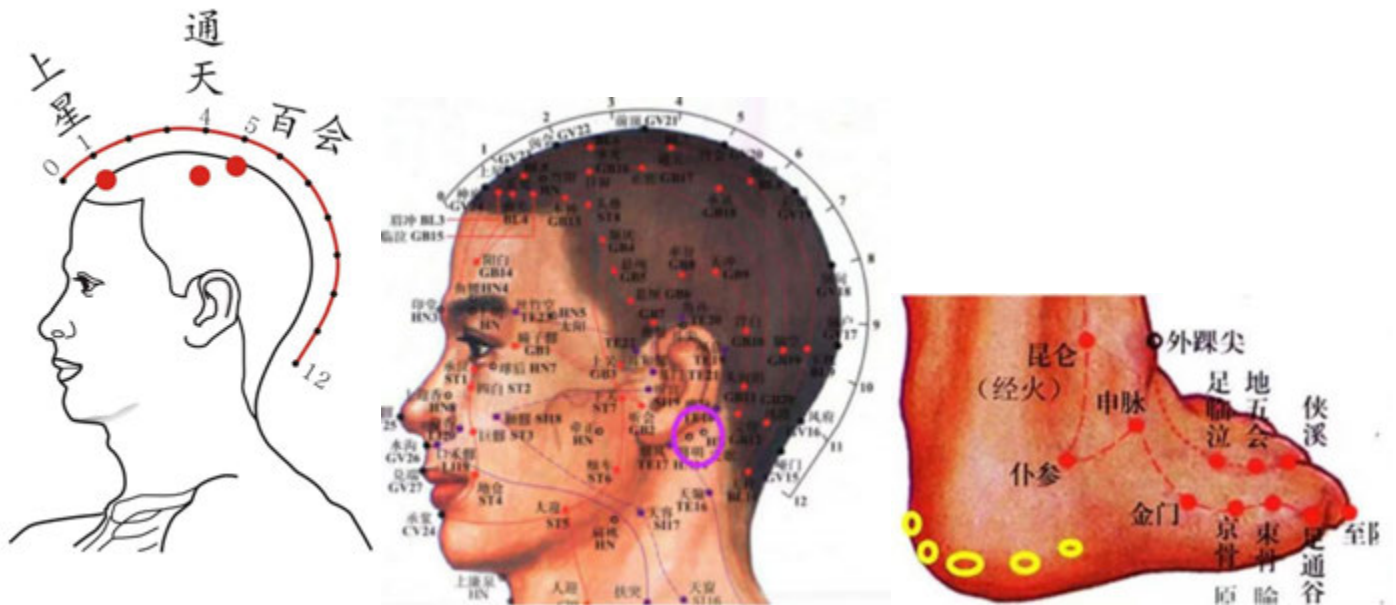
### 一、简述

一般情况下，女性 42 岁左右才开始陆续出现白发；男性则是 48 岁开始出现白发，这是理论上的情况。如果身体保养的很好，也可能延迟出现，有的五六十岁了，还没白发，这是体质极佳的情况。如果身体保养的不好，脏腑不调，气血大亏，会提前出现白发，比如 20, 30 岁就有了。

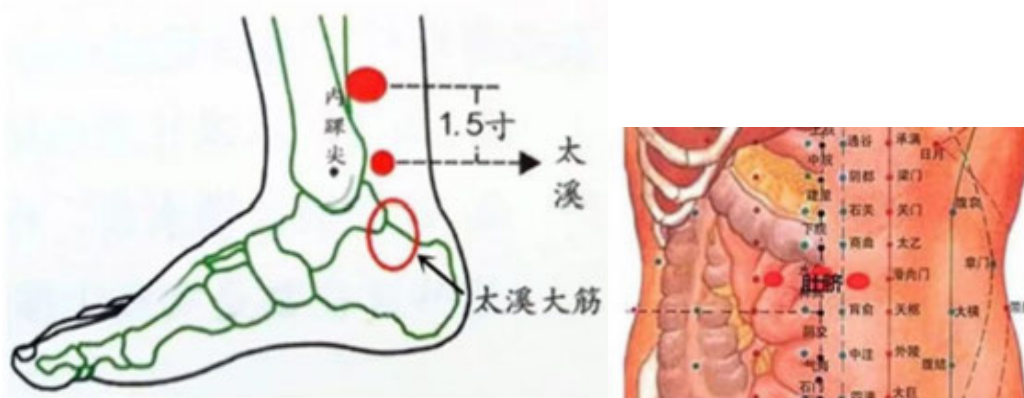
白发的本质是精血虚，大家注意“精+血”，这两个是身体的“根”，根要是不牢固或者脆弱，那整棵树都会萎靡不振了。

### 二、采取的方法

1. 拍百会， 2. 刮头（随便刮，刮到痛点重点刮）， 3. 压耳后高骨下大筋， 4. 敲脚后跟



5. 拨太溪大筋， 6. 灸肚脐， 7. 抓腋窝大筋



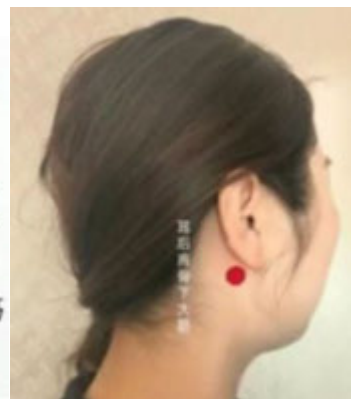
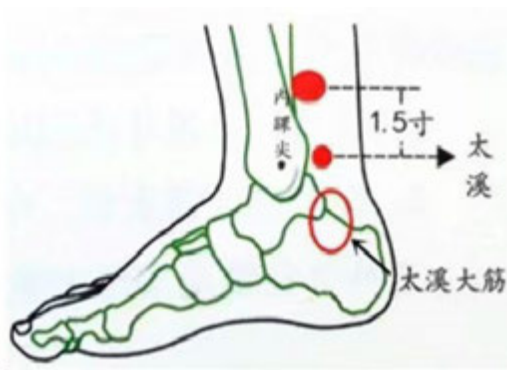
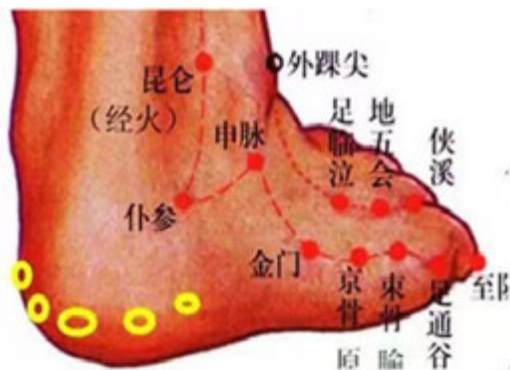
8. 肝部和气术



### 三、具体应用

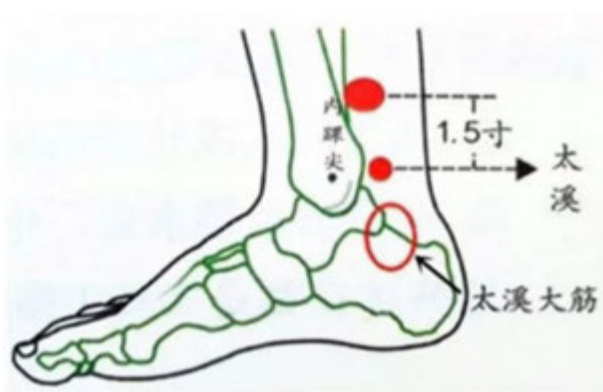
#### 1. 少白头：

经常磕脚后跟，拨太溪大筋，再按耳后高骨下的大筋。灸肚脐或者压肚脐也可以好。

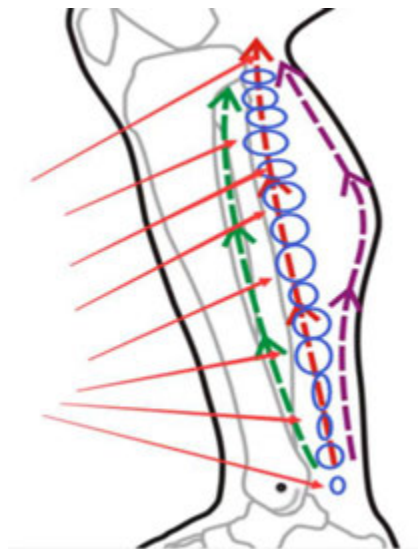
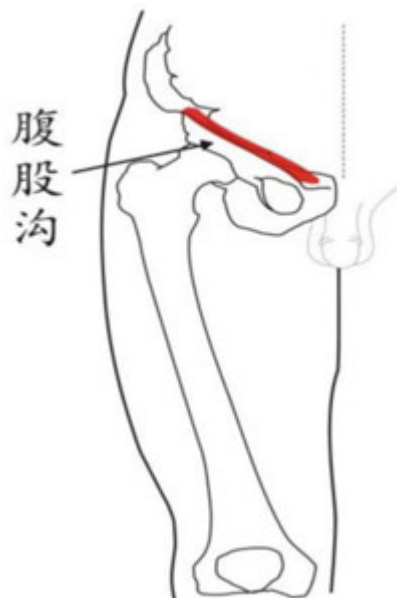


#### 2. 斑秃：

拨太溪大筋外，斑秃跟情绪也有很大关系，可以抓腋窝，调肝。也可以坚持做肝部和气术



3. 头皮屑多、头皮痒、头发油腻等其他头发问题一样可以刮头（拍百会）加拍打腹股沟或按压小腿黄金线。



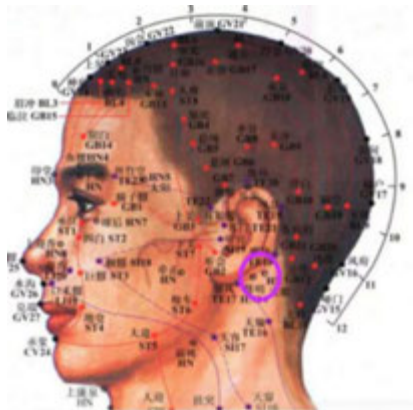
## 第五讲：面部使用手册

### 一、简述

心主华面，与心有关。经络所过，主调所及，面部有督脉、任脉、足阳明胃经、手阳明大肠经、足少阳胆经、足太阳膀胱经、手太阳小肠经、手少阳三焦经过。

### 二、采用的穴位

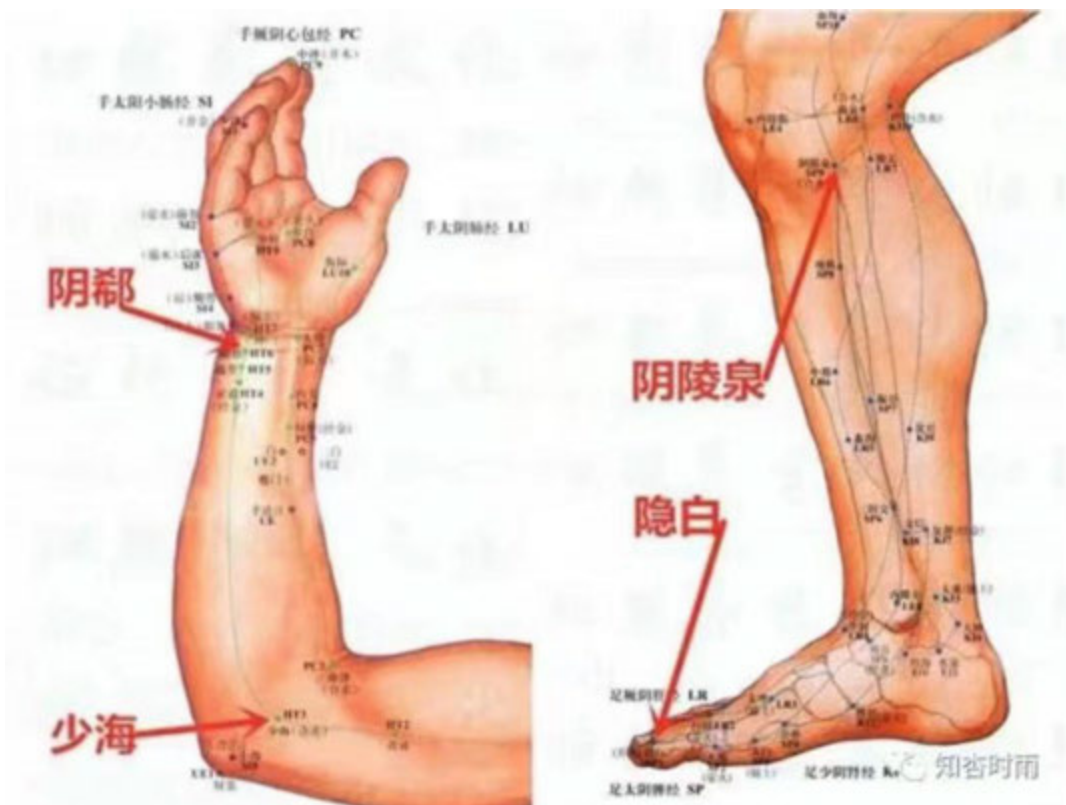
#### 1. 耳后高骨下大筋



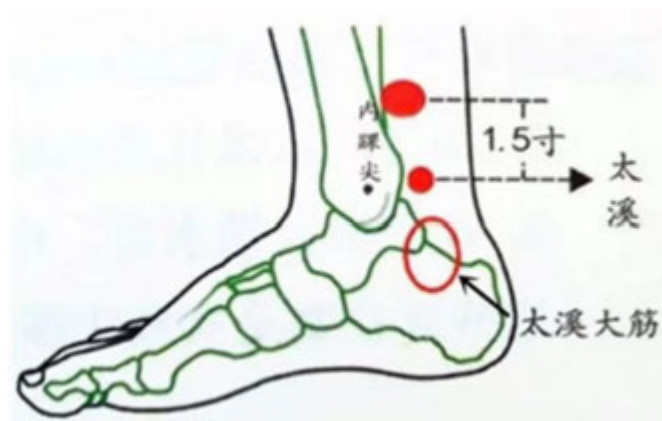
#### 2. 合谷（压合谷穴）



#### 3. 美容四穴：少海、阴郄、阴陵泉、隐白。



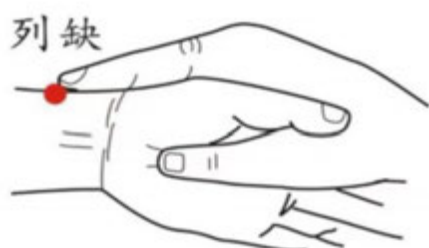
#### 4. 拨太溪大筋



#### 5. 下巴和气术



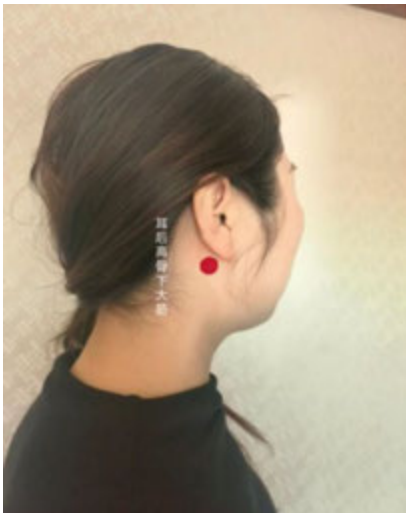
#### 6. 列缺，美容要穴



### 三、具体应用

面瘫：三叉神经痛：

1. 压耳后高骨下大筋（同侧）



2. 在健侧找痛点按揉或拍打

3. 下巴和气术



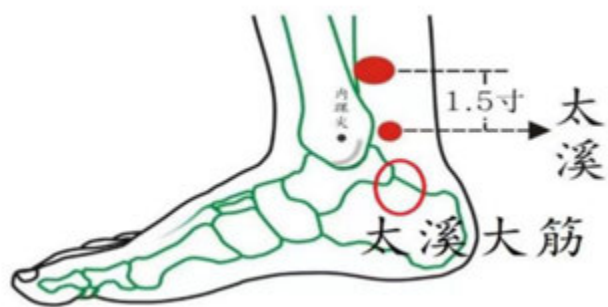
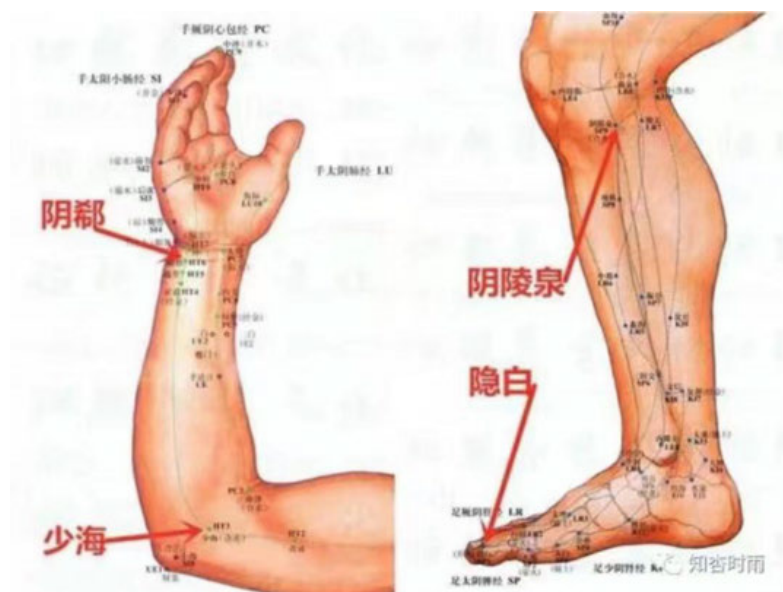
也可拍屁股痛点。眼闭不上的，在脑后找对应点按压

4. 列缺



长痘痘

1. 压阴陵泉、隐白、少海、阴郄、太溪大筋



2. 温灸鱼际



3. 温灸合谷

面部疮痈美容的要穴，调理脂溢性脱发，满面流油脂，满面长疮痈，痤疮，面斑，皱纹。

## 第六讲：眼部使用手册

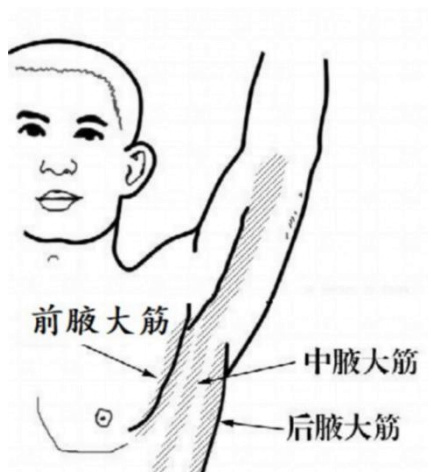
### 一、简述

眼睛是心灵的窗户，能够明视万物，辨别颜色，是靠五脏六腑精气的滋养。但就五脏来说，眼睛与肝、心的关联性最为密切，但也与脾、肺、肾有关。中医认为“肝开窍于目”，所以养肝是护眼的第一步，而最基本的养肝大法就是不要熬夜。基本上，中医调理眼疾的方法，主要从肝心入手。现在眼睛出问题的人很多，主要是心不静，喜欢看东西，欲望太多，总要用眼睛去看去发现。

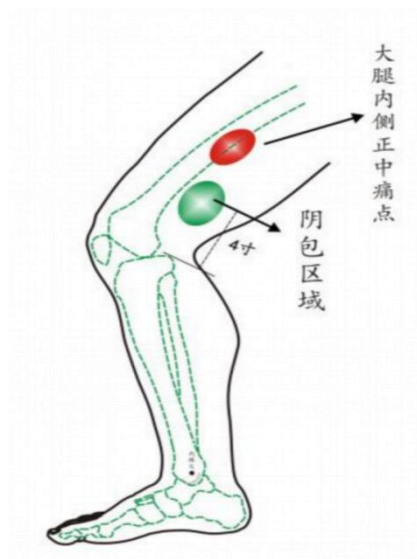
### 二、采用的穴位

#### （一）常用方法

1. 抓腋窝（肝有邪，其气留于两腋）。



2. 划大腿内侧正中痛点 300 下左右。



1 和 2 这两点为辩证调理方法，与后面的配合使用。

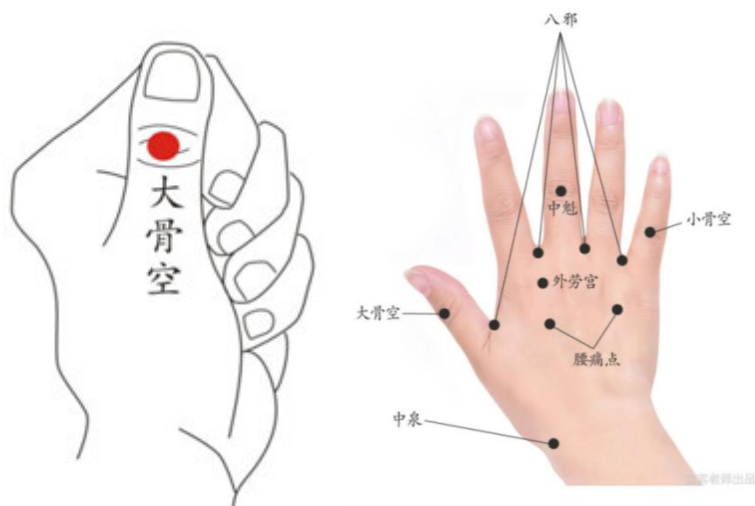
3. 眼眶四周找痛点按压。

中间有病四边平。在眼眶周围找压之特痛点揉。尤其在目内眦、眉稍后小窝。这是调眼疾最简单快捷的方法。

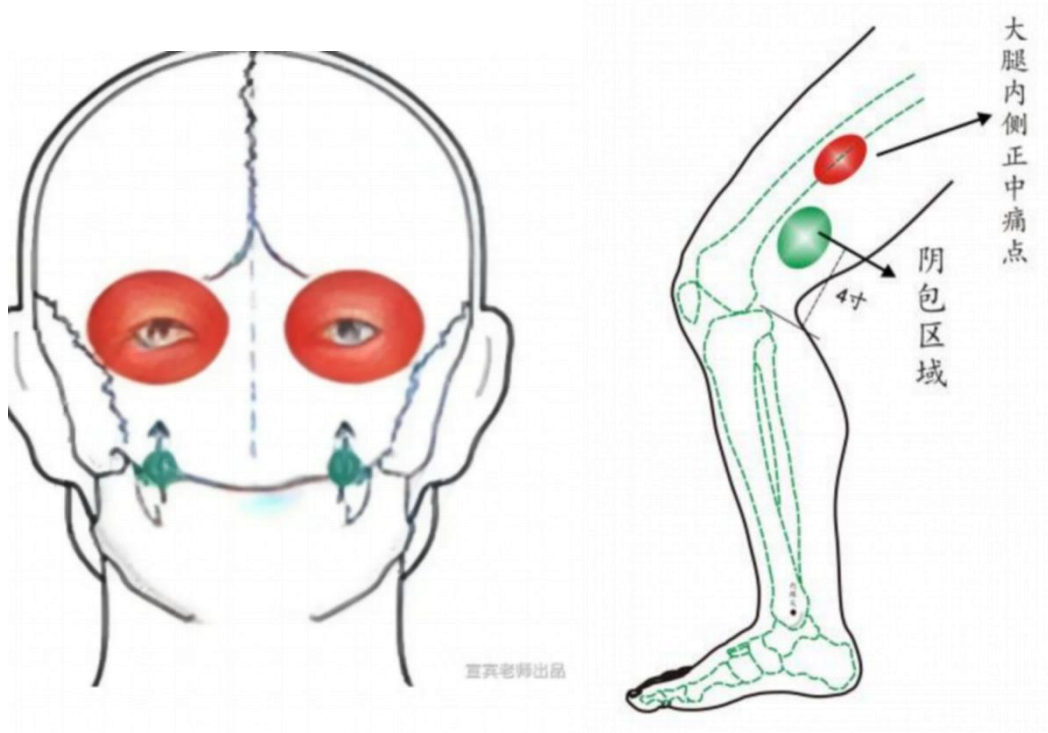


4. 艾灸大骨空、小骨空，各 10 分钟。

食指按压拇指上，或两拇指大骨空对压，能够改善眼睛疲劳，可改善一切有关于眼睛的症状。平时眼睛容易疲劳的人，每天要刺激大骨空。随时可操作。有视力模糊的，如此调法，一般一周之内必有惊喜。



5. 脑后与眼对应部位的窝窝（找到痛点随时可做，尤其面瘫后，眼不能闭合）。



6. 搓膝盖 2000 下。

7. 吸眼球法

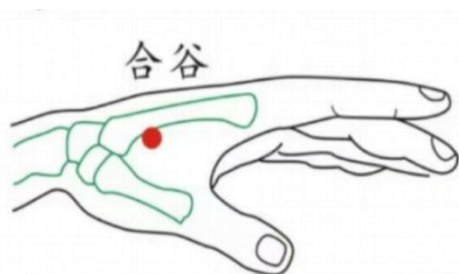
闭眼，把眼球尽量往后脑吸，累了，放松后再吸，如此 7 次、14 次，以 7 的倍数递增。

8. 眼部和气术

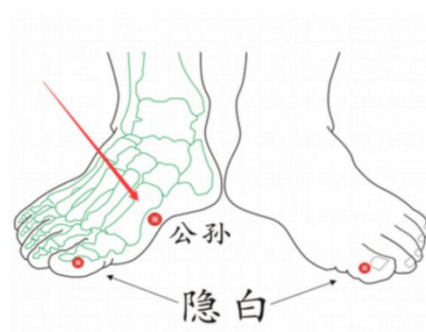
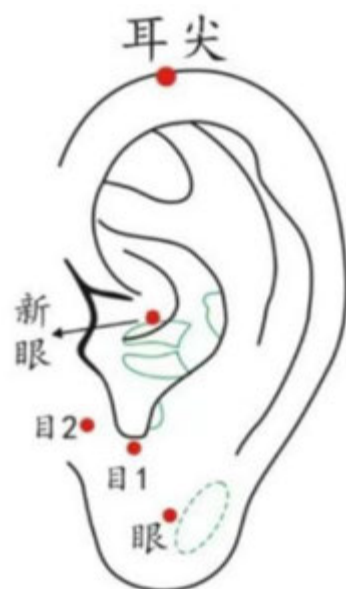
闭上眼睛后，除小指外，其它四指轻轻捏住眼球。

## （二）其它应用

1. 眼红肿的，红血丝的——按合谷，隐白。大腿内侧正中痛点 300 下左右

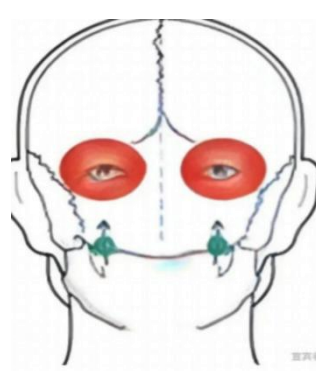
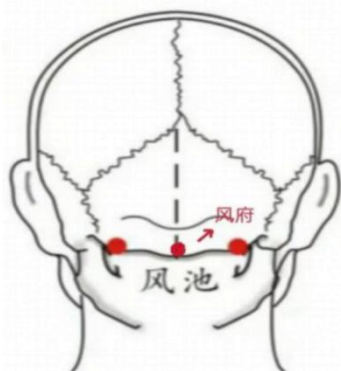
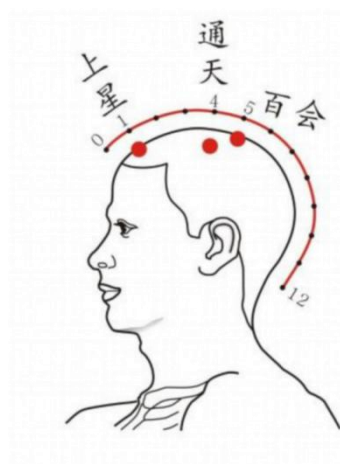


2. 飞蚊症——至阴穴刺血，有特效。



3. 麦粒肿——耳尖刺血特效

4. 近视——拍百会，揉风池、风府，脑后与眼对应部位的小窝，灸大骨空



5. 眼袋、黑眼圈：

艾灸公孙穴。灸头一次通常就能感到明显的效果，但要真正消除，通常都要灸两个月。眼袋与脾虚关系密切，如果你不方便灸，时不时地拨拨它（每次 300 下以上）也是可以的。但要按时睡觉，睡好觉哦。

## 第七讲：鼻部使用手册

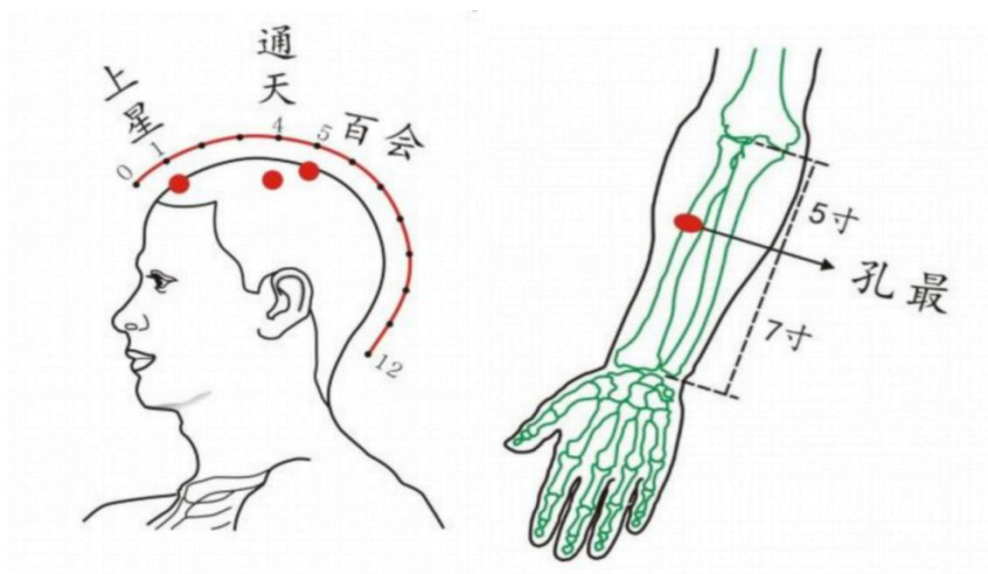
### 一、简述

鼻子跟肺关系密切，鼻子是肺的门户，鼻部的问题从肺，调理时，根据具体情况取穴，左鼻孔对右少商（或商阳），右鼻孔对左少商（商阳），以食、中指循两鼻孔推至百会穴两边找痛点按压，在脚面太冲部位找鼻的反应点。在脚面太冲部位找鼻的对应点。

### 二、采用的穴位

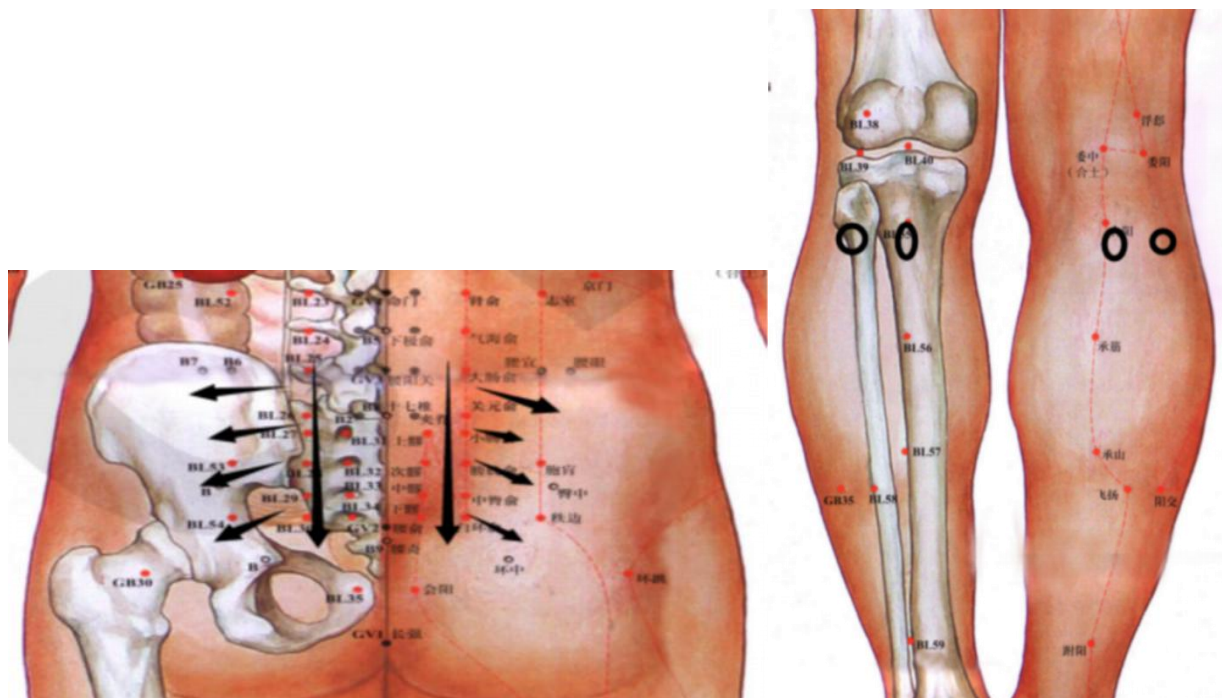
以下为常用特效穴位：

1. 拍百会
2. 孔最穴



3. 尾骨两边痛点刮开，这是调鼻相当重要的部位。

4. 委中部位痛点，刮，揉都可以



5. 搓尾椎骨

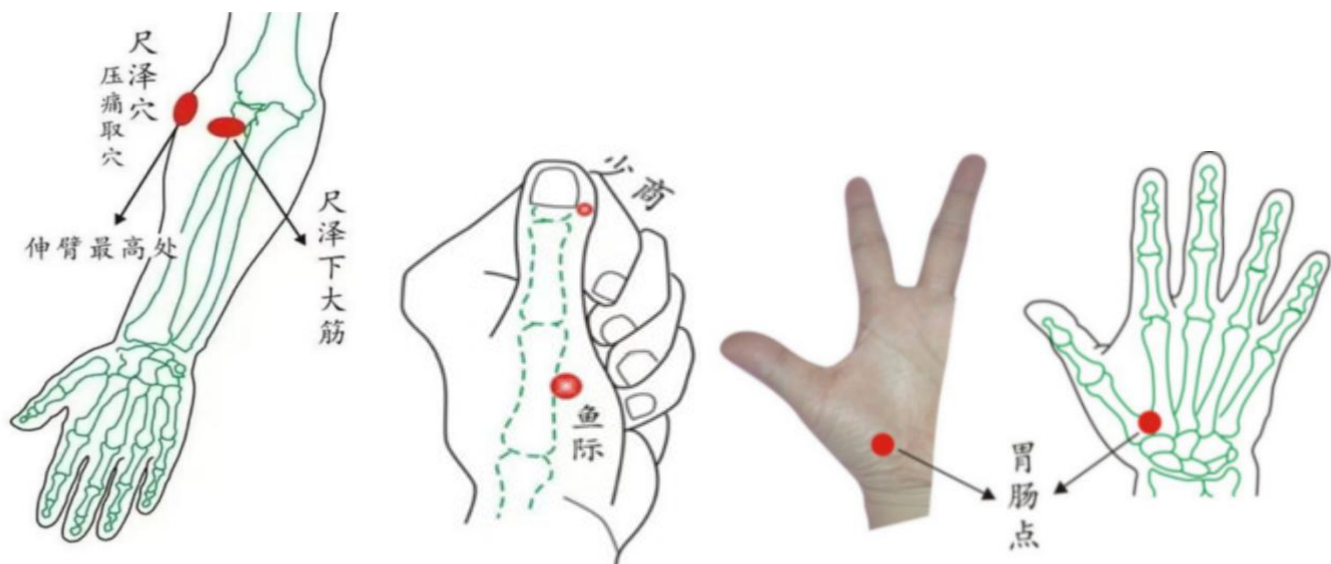
## 6. 鼻部和气术

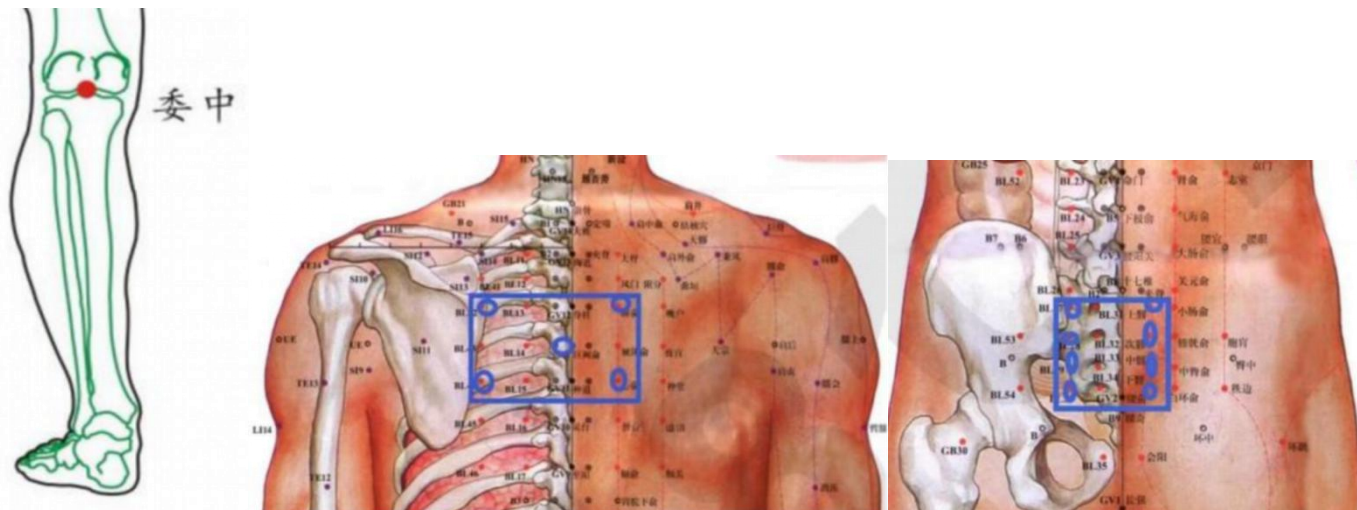


### 三、具体应用

#### 1. 鼻炎、腺样体肥大

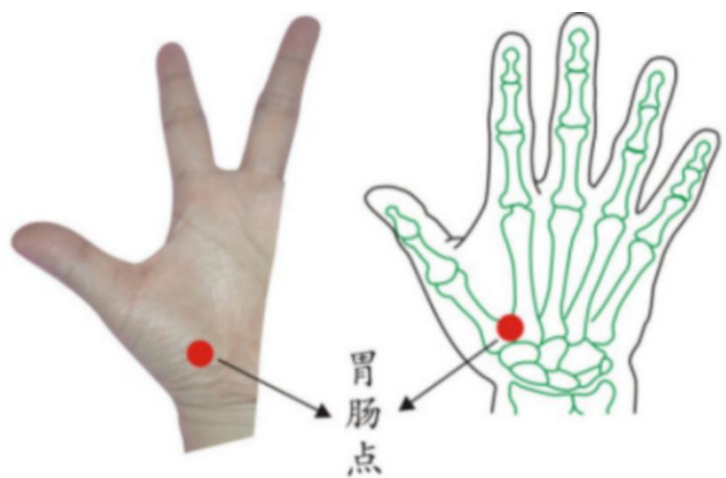
按揉尺泽、鱼际、心肺腧、委中、胃肠点，热敷八髎。





## 2. 鼻息肉

压胃脘点。鼻翼两侧可摸到结节，很痛，把结节揉开，也可以用做和气术。鼻炎跟胃关系也很大。



## 3. 流鼻血

流鼻血的，一般来说这样的人肝火太旺，迫血妄行，它又没走正道，从鼻子走出来了。老年人如果经常流鼻血的话，他就不会得脑溢血。为什么？

血从鼻子里面出来，减轻了血管的压力。

方法：压耳穴的耳中穴，勾中指



## 4. 鼻塞——搓尾椎骨，揉委中

## 5. 打鼾——咽喉和气术

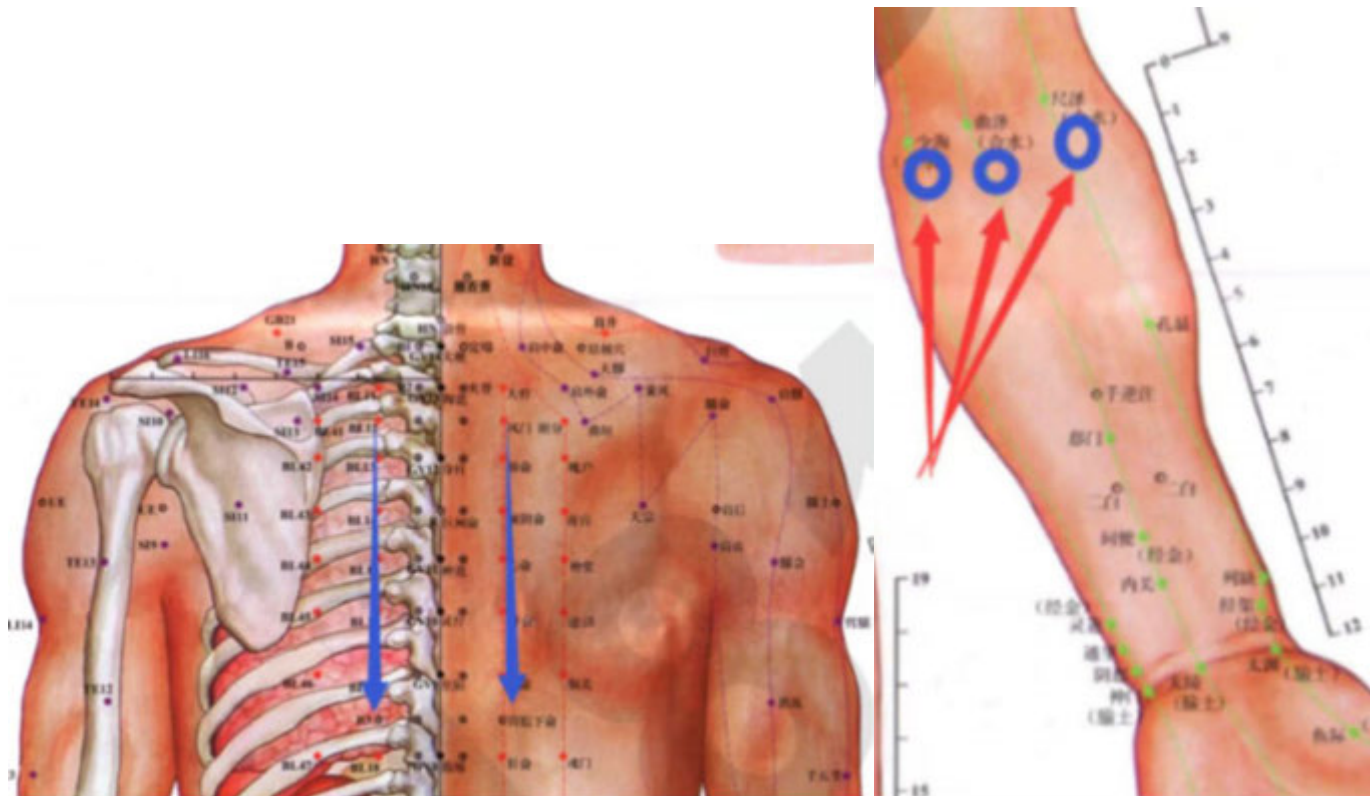
## 第八讲：口、咽喉使用手册

口部问题稍多一些，常见的如下：

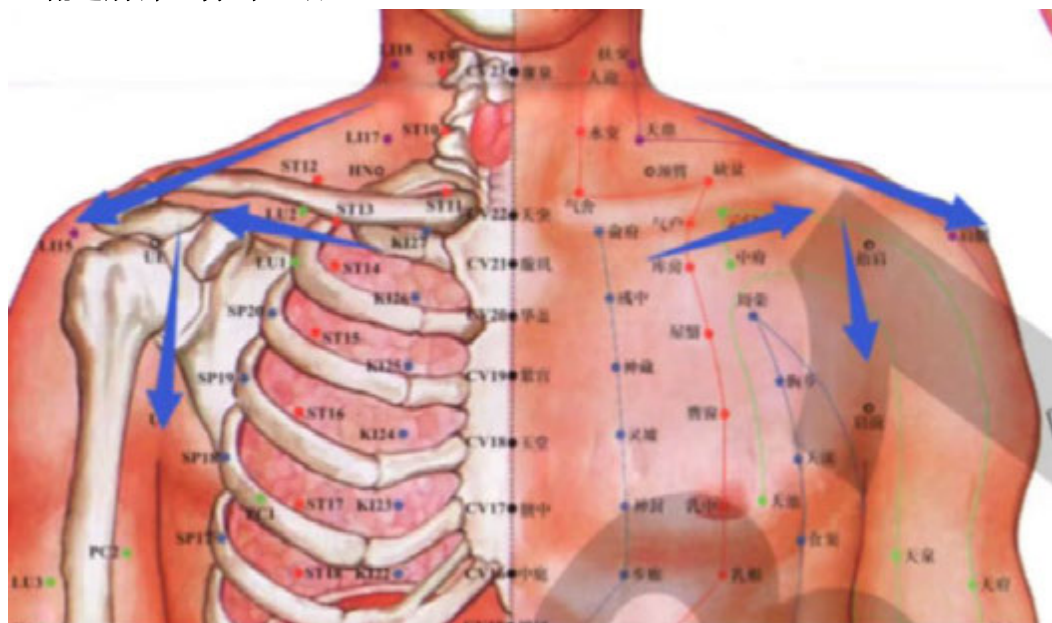
- 一、嘴唇干裂，嘴角长疮
- 二、手足口病
- 三、口腔溃疡
- 四、咽喉痛，慢性咽炎
- 五、舌裂痛

这些都属于上热下寒。可以经常采用以下方法祛虚火，每周两次即可

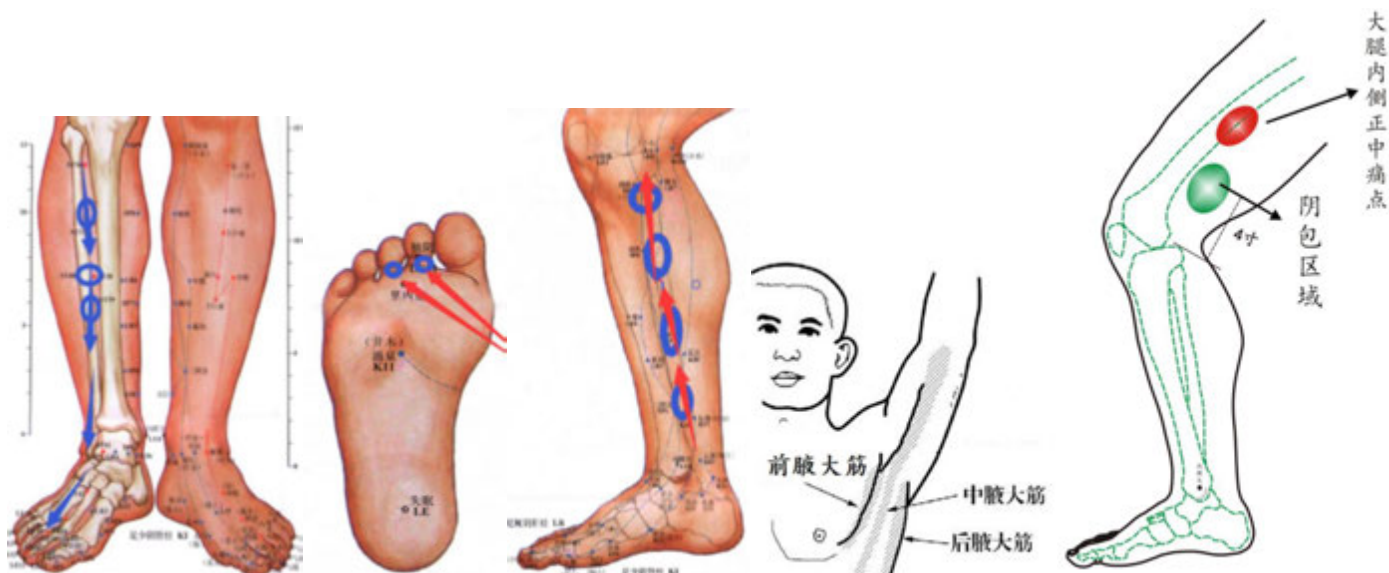
1. 心肺膈刮痧，肘部刮推各 2 分钟左右。



2. 疏通肩部 3 分钟左右。



3. 小腿外侧找痛点敲刮推，然后往下推，3 分钟左右。
4. 捏 23 趾痛点 3 分钟左右。
5. 小腿内侧找痛点敲刮推，然后往上推，3 分钟左右。
6. 抓捏腋窝大筋，前中后各 1 分钟。
7. 大腿内侧正中痛点上下划 150 下。此法清虚火也非常好。



分述如下：

### 一、嘴唇干裂，嘴角长疮

#### 1. 按液门穴 5 分钟



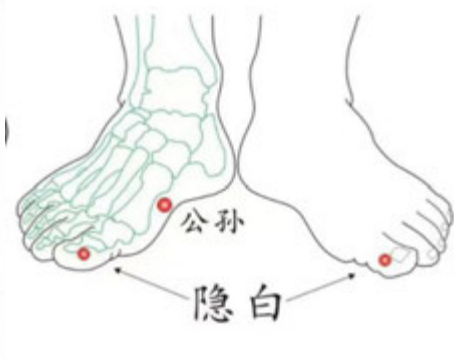
#### 2. 吃甘蔗

#### 3. 涂蒸馏水

用煮熟饭后的热蒸馏水涂，这是民间的方法。小时候每次烂嘴角都是这么调好的。老式饭锅锅盖上掺和了米汤的蒸馏水比电饭锅上的纯蒸馏水效果更好。这也是为何用水开后的蒸馏水涂效果不佳的原因。

## 二、手足口病：

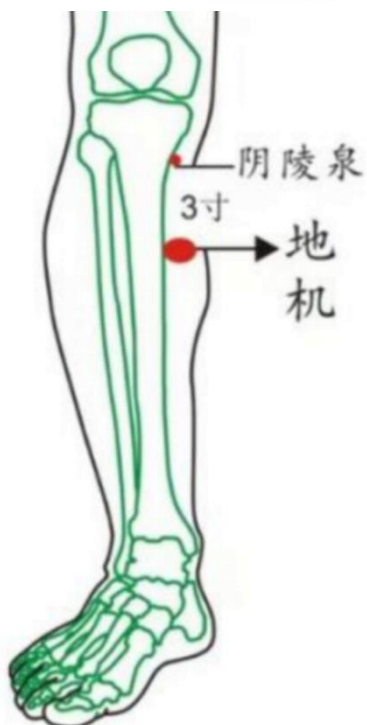
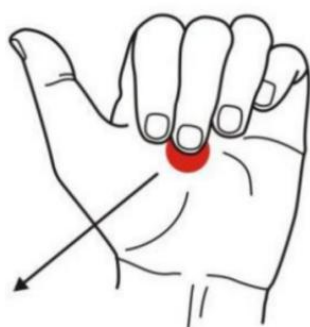
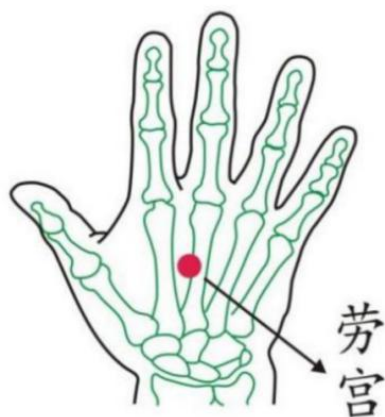
艾灸肚脐两小时以上，按阴陵泉 隐白各三分钟。



## 三、口腔溃疡：

刚发作的，大腿内侧正中上下划 150 下即可见效。为防止复发，每天都划。

慢性的加按劳宫、内庭、地机。每穴 3 分钟左右。



#### 四、咽喉痛，慢性咽炎

##### 1. 急性的咽喉肿痛：

耳肺穴，十几秒即可缓解疼痛，压时嘱患者舌头搅口腔产生唾液，吞下即解，耳尖刺血也很好。

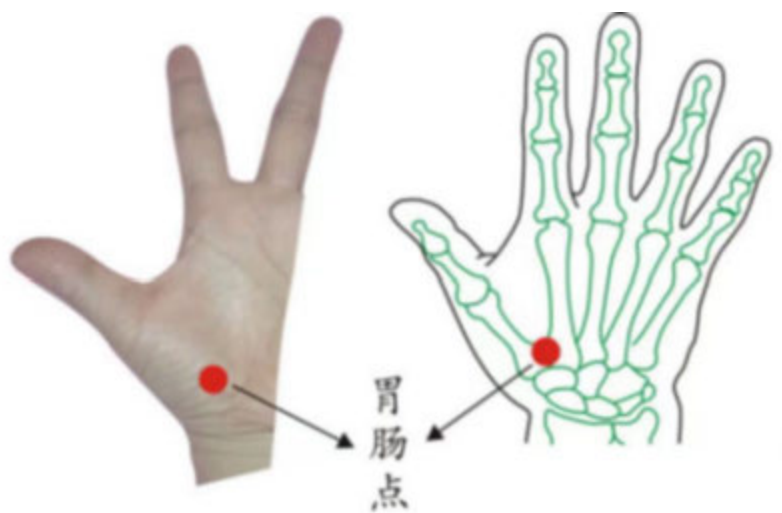


##### 2. 慢性咽喉炎：

耳肺穴，尺泽、复溜（或照海），加耳穴咽喉，手穴、脚反射区咽喉则更好。

支气管炎则以同样方法调理。

咽喉息肉：加手穴胃肠点。



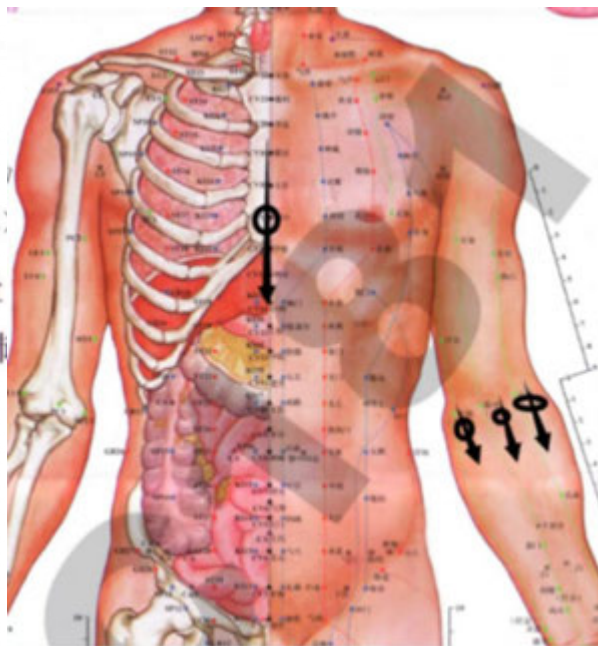
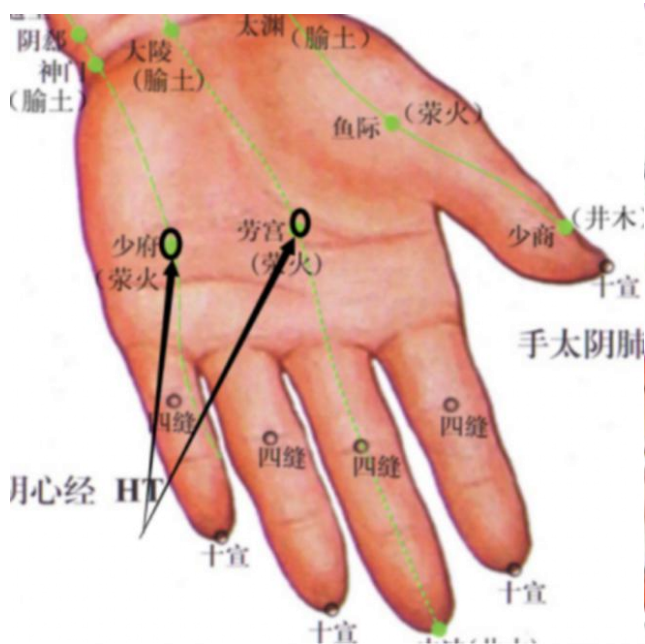
##### 3、咽喉和气术

打嗝：

深吸一口气，压阴郄，中指末横纹中点。

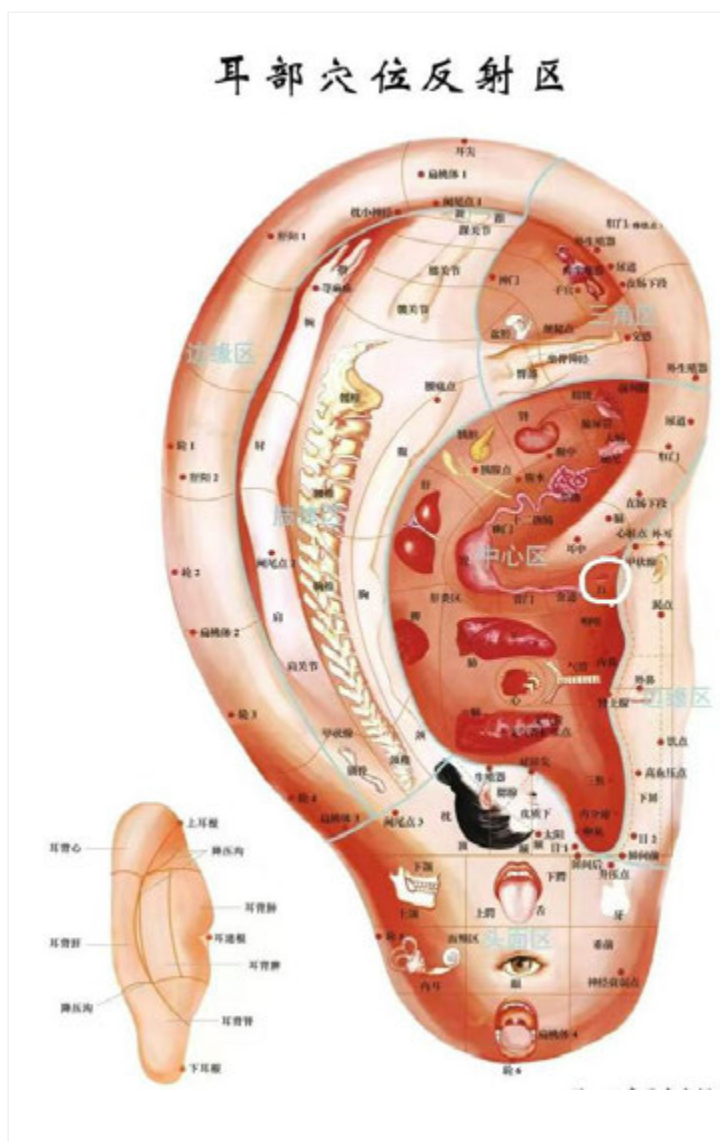
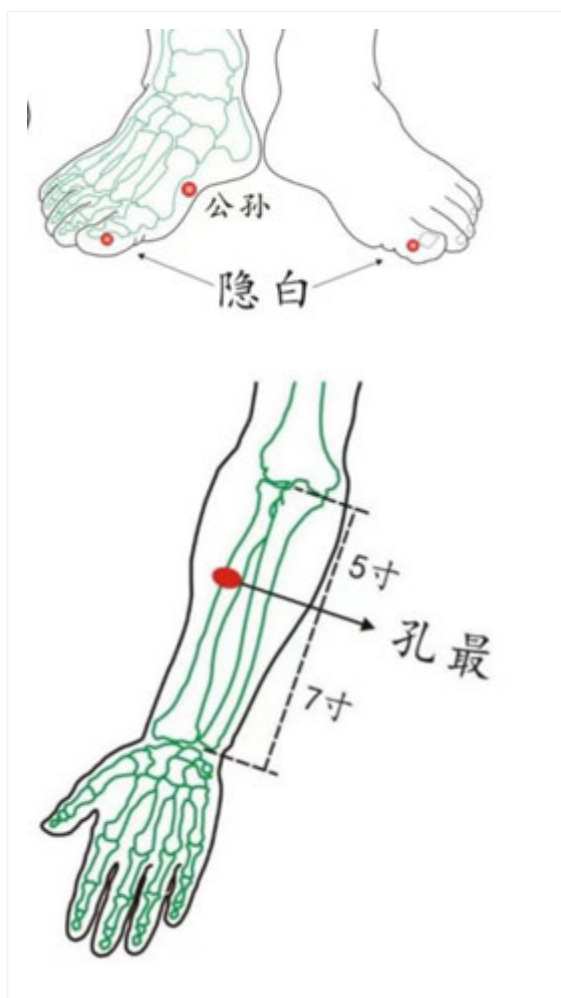
## 五、舌裂痛

1. 按少府，劳宫。
2. 刮臑中，肘窝。



## 六、唇炎

隐白，孔最穴、耳穴口，每穴 3 分钟。



## 第九讲：牙痛、牙龈出血、磨牙

### 一、简述

口腔里面还有一个比较常见的毛病，就是牙疼。牙痛，中医病名。是指外邪侵袭或脏腑失和所致的以牙齿疼痛为主要特征的病证。又称齿痛，本病涉及现代医学中常见的龋齿、牙髓炎、牙痛、牙咬痛、齿槽风等。

### 二、采取的方法

**总的方法：**一招秒杀牙痛，不用辩证，适合各种牙痛：

牙痛，在同侧脚中趾下面找痛点按压就可以了。



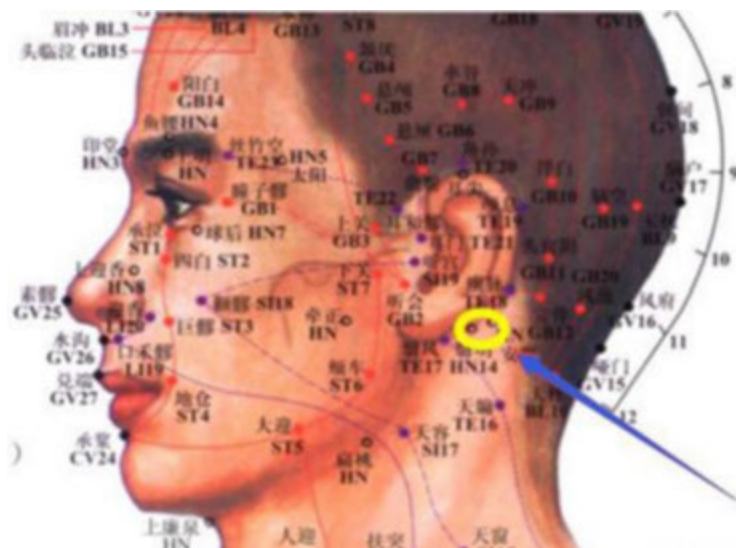
牙龈肿痛，牙痛

#### （一）牙痛：

1. 患侧合谷，拨住合谷里面的筋往食指挤压。5 分钟左右。

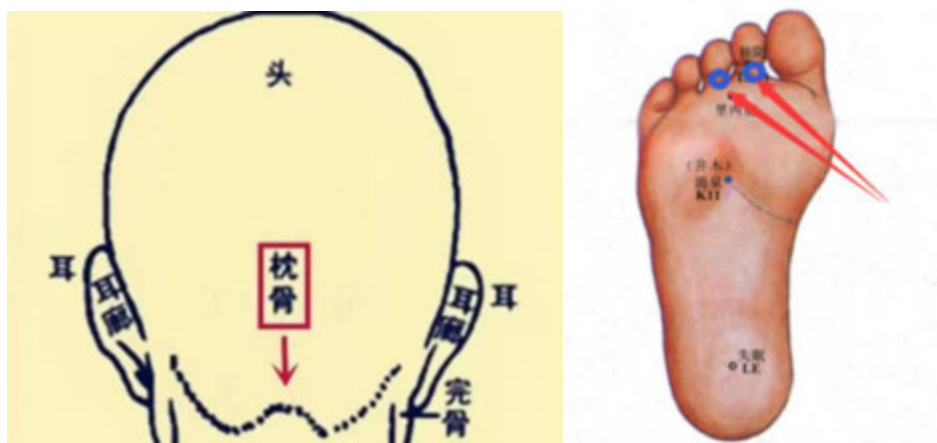


2. 耳后高骨一圈找痛点 3 分钟左右

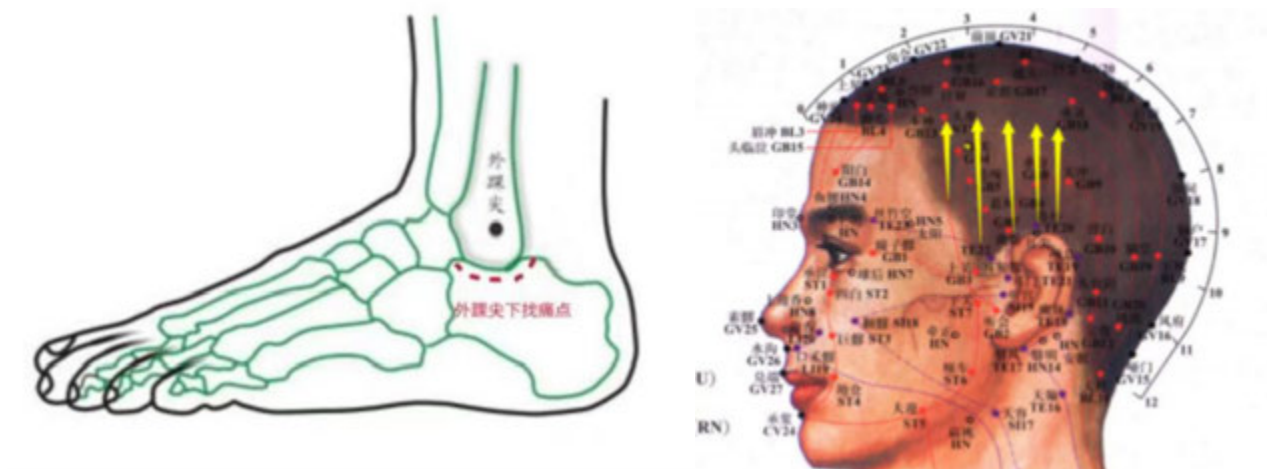


3. 耳后枕骨一圈找痛点按压 3 分钟左右。

4. 脚 2、3 趾底部找痛点按压 3 分钟左右



5. 外踝骨一圈找痛点按压 3 分钟左右



6、耳朵上部往上推刮。

7. 牙龈肿连耳道和头皮跳疼：

压太阳穴后一个小凹陷，10 分钟疼止。

很多流感患者头皮跳疼：列缺，阳陵泉

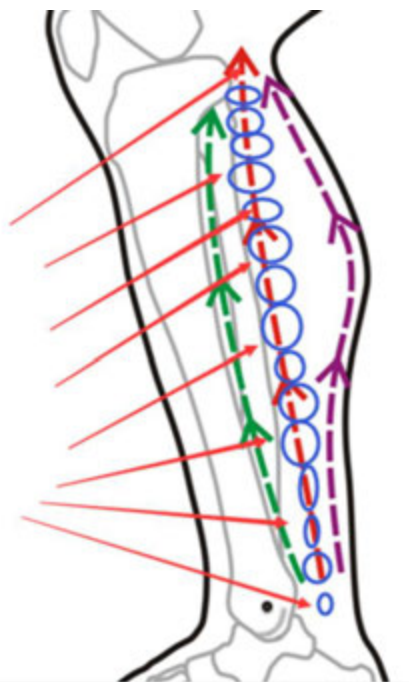


8、患处和气术

**牙龈萎缩：**虽然不痛，但是会引起牙齿特别敏感，冷热酸甜都不能碰。多做引火归元法而且要长期坚持，鱼际和气术。

（此处有 2 个小视频——“引火归元（捋小腿）”、“鱼际和气术（宣宾）” 艾草香 20）

**牙龈出血：**压合谷，也可按住合谷穴里面的筋往食指侧拨动。



小儿磨牙：压黄金线，晚餐少吃

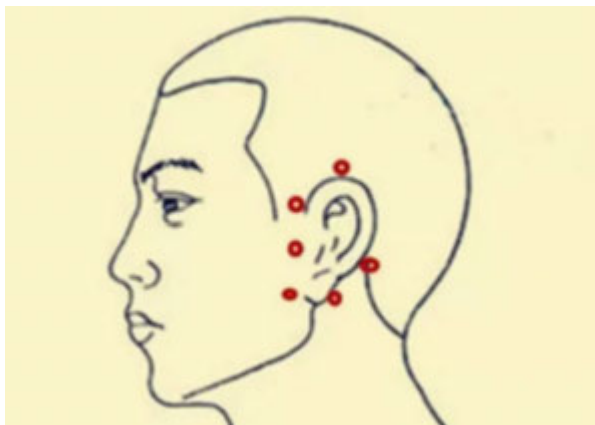
## 第十讲：耳部使用手册

### 一、耳聋、耳鸣、脑鸣

一般我们说耳朵跟肾有关，肾主骨，开窍于耳。中医还有句话叫“少阳主骨”。少阳也就是胆经、三焦经，耳朵的周围就是胆经和三焦经，所以我们的耳朵跟三焦经、胆经的关系也是非常密切的。

#### 1. 中间有病四边调。

先把耳朵四周的痛点打开。好多人说找不到痛点，其实是没有仔细找，只要耳朵有问题，就一定有痛点。



#### 2. 胆经的地五会、阳陵泉、丘墟、膀胱经的昆仑穴。



拨阳陵泉大筋

丘墟 中封穴

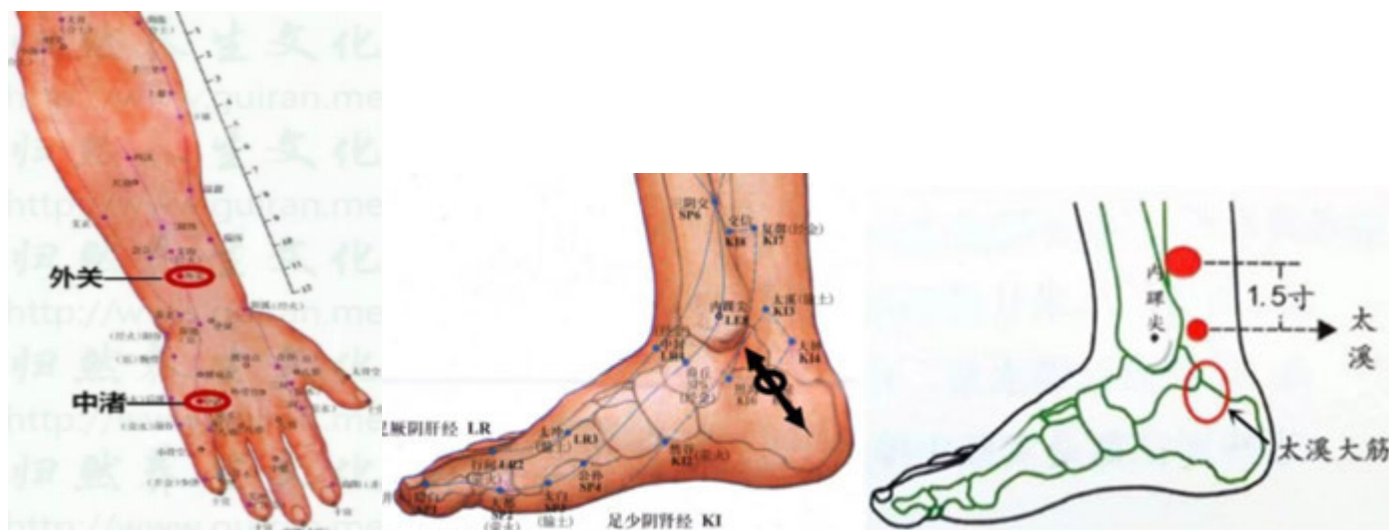
压昆仑穴

耳朵聋了，它是浊气上升了，拨或按压阳陵泉、丘墟、昆仑穴就能让浊气往下走。丘墟那个部位和耳朵是对应的。

3. 手上的腰腿点这个地方有一个中渚穴，三焦经上面还有个外关穴。

就这几个部位去找痛点，就可以把耳朵调好。

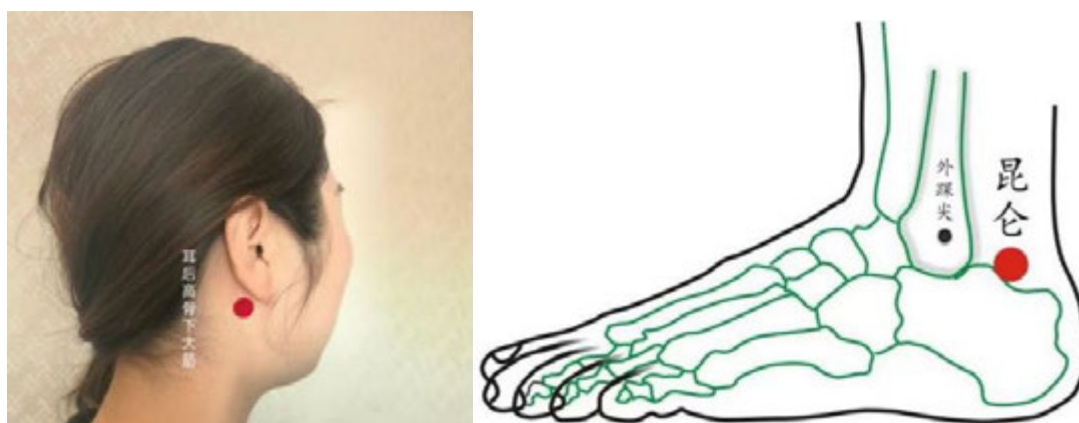
4. 如果是肾脏功能弱的，你可以拨太溪的大筋。



5. 头上的病一定要记住，先打开开关，耳后高骨下的大筋，

就是跟胆经联系非常密切的一根筋。很多人耳聋，你把这根筋给他揉个一会儿，你问他能不能听到，他说能听到一些，有些聋了好几年的，就感到很神奇了。

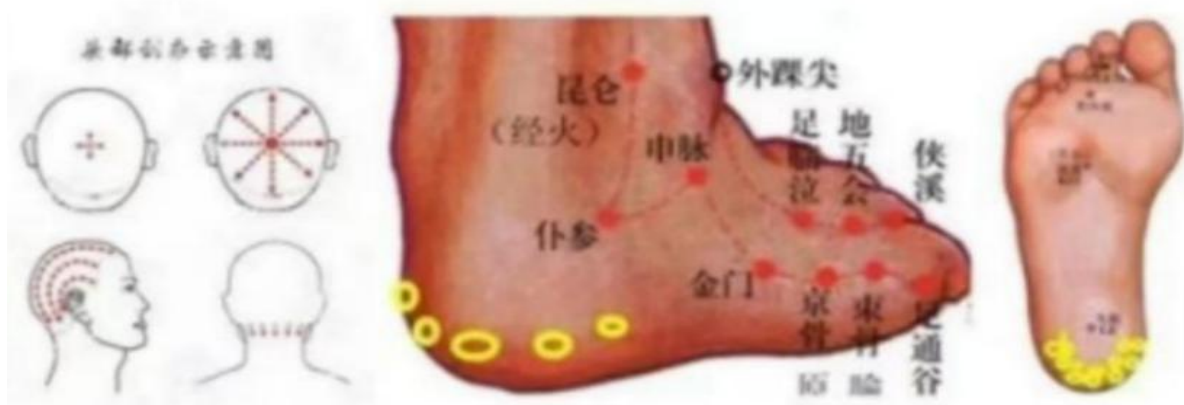
6. 中指深入耳洞做和气术



二、耳内痛：按压昆仑穴。耳朵就说这么多，不复杂，关键是找到压痛点。

三、脑鸣

压耳后高骨大筋、刮头、敲脚后跟至脚热。



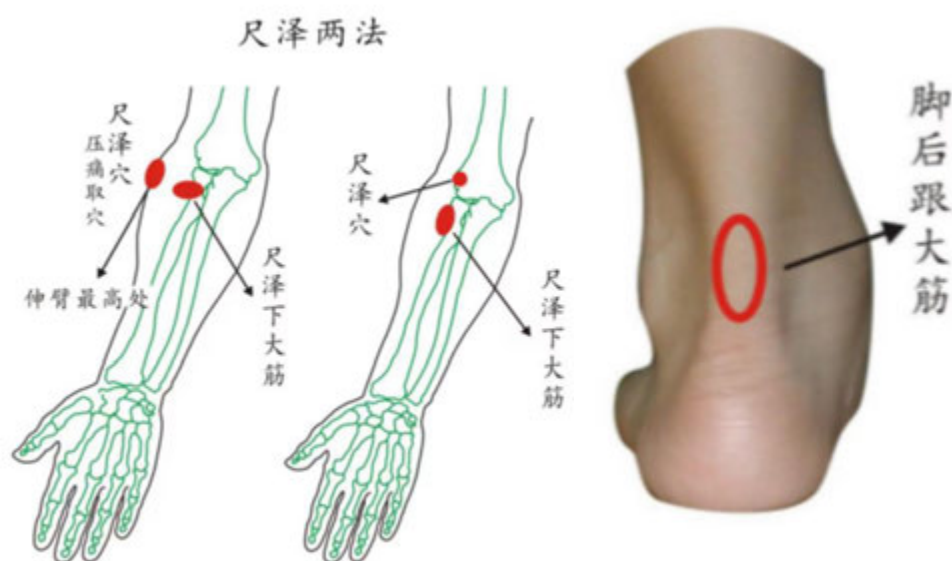
# 第十一讲：颈椎使用手册

## 一、简述

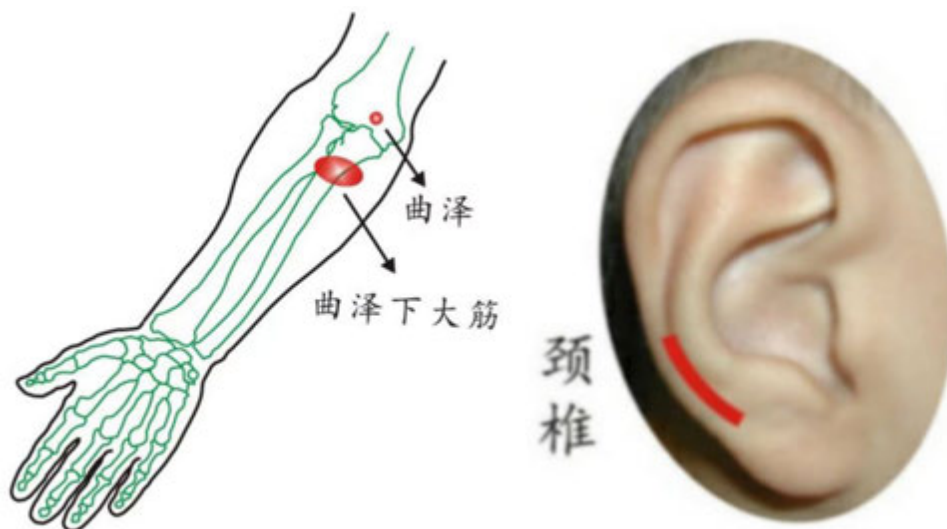
中医认为颈椎病多因年老体衰、肝肾不足、筋骨失养，或久坐耗气、劳损筋肉；或感受外邪、客于经脉，或扭挫损伤、气血瘀滞，经脉痹阻不通所引起。

## 二、采用的穴位与具体操作

1. 尺泽——为颈椎疾病的总调穴，每次取穴必有尺泽。尺泽配其它调颈椎疾病的一到两个穴。
2. 捏脚后跟大筋



3. 曲泽下大筋
4. 耳穴颈椎——（手捏晃动颈椎，左右晃）



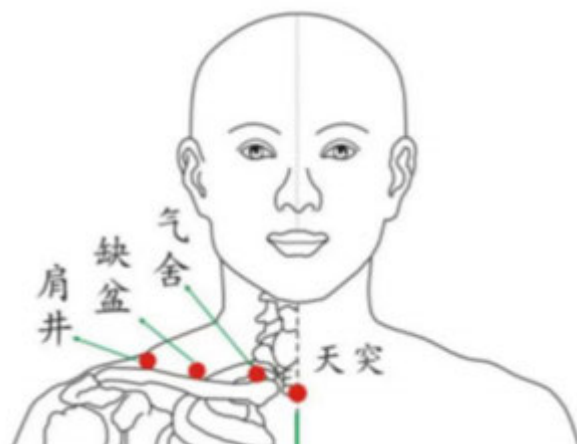
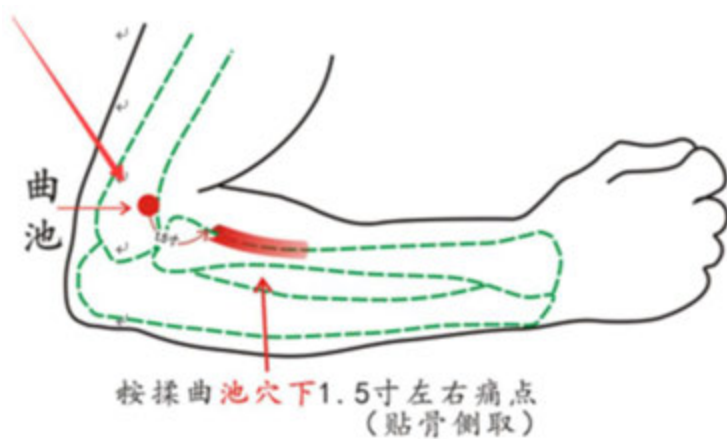
颈椎病有一种低头抬头困难的，患者的症状一般有：

低头晕，抬头脖子会咯噔一下疼。低头抬头困难的调理穴位在耳朵上，依次从上往下捏压外耳廓，力度以你能承受的力度为宜。

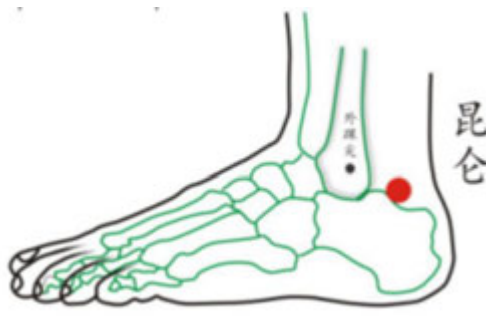
可能会出现疼痛，恶心，呕吐等现象，不用担心，恰恰说明点穴调理是有效果的，属正常现象。

5. 颈前大筋；（捏前头）

6. 曲池下 2 寸左右痛点；
7. 缺盆大筋



8. 列缺
9. 昆仑



## 10. 颈椎和气术

### 三、具体操作

#### 1. 落枕

落枕穴，跟后溪一起用，加昆仑穴。

落枕穴，其实是手穴颈项穴，和手穴反射区咽喉点接近。

后溪穴，小肠经，结束于听宫穴，耳朵耳屏前面

昆仑穴，膀胱经

脚后跟大筋就是太阳筋上达头面。



#### 2. 斜颈的调理

在小儿患侧（偏向的那侧）找到筋结，在筋结处做和气术，再捏脊，斜颈就能矫正了。

成年人的斜颈也可用同样的方法，只是难度较大，有的还需用其它手法正脊。

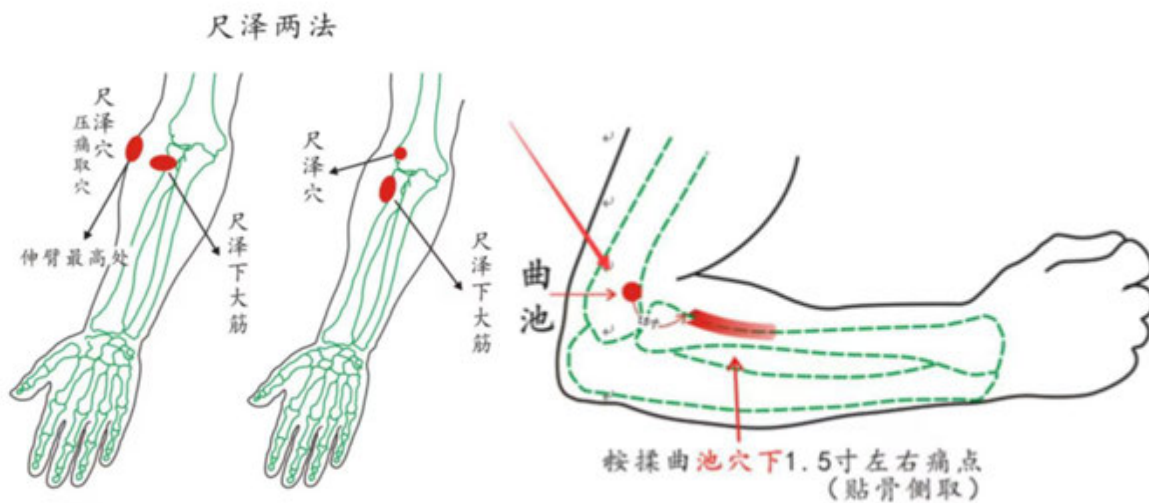
## 第十二讲：肩部使用手册

### 一、简述

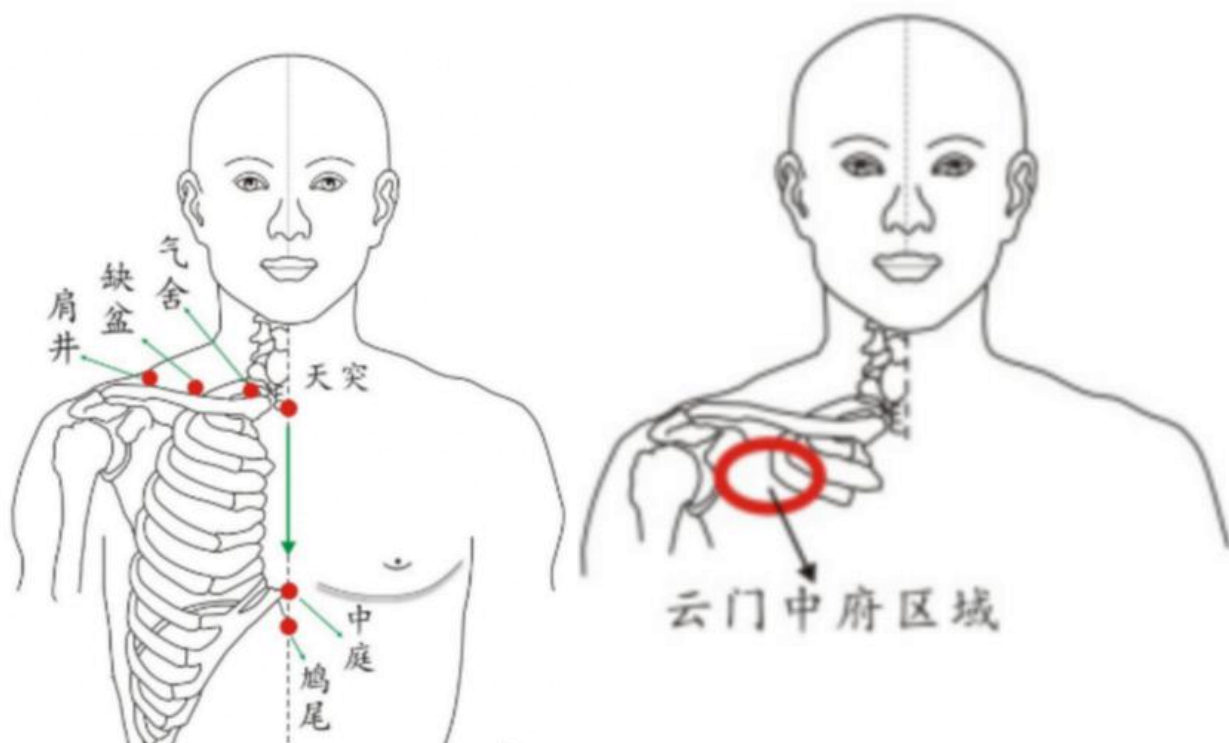
中医辨调肩痛，肩痛指肩关节连及肩胛疼痛。本病常因睡眠时肩背外露，或汗出脱衣，或体弱气血亏虚，为风寒湿邪侵袭，郁阻关节经脉，气血运行不畅而致，或闪挫损伤，气血运行受阻而致。

### 二、采用的穴位

1. 尺泽（取同侧）
2. 曲池下 2 寸左右痛点；（取同侧）

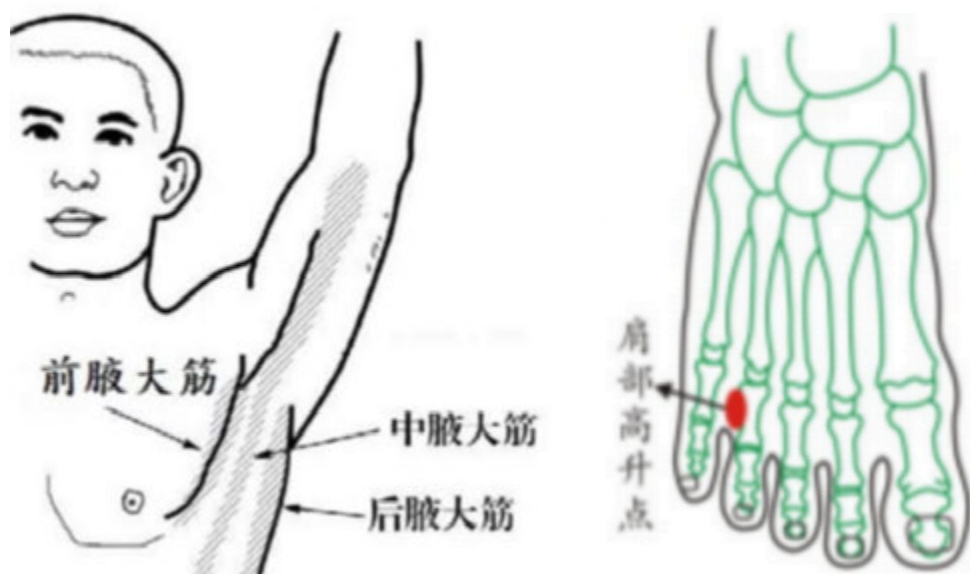


3. 缺盆大筋
4. 云门中府——云门中府可调肩背痛不可举。太寒了，可疏通三焦、大肠、小肠经



5. 腋窝大筋

6. 四五趾缝痛点（取对侧）



7. 曲泽下大筋（肩井不适）



8. 在手腕附近找痛点

9. 患处和气术

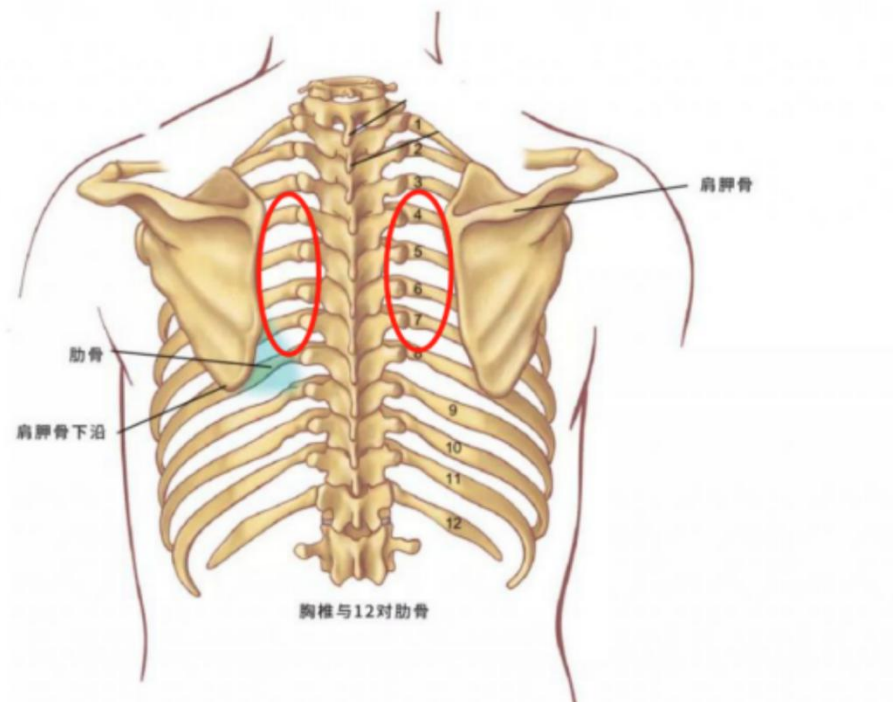
肩袖症可疏通患处上下，挫、揉、拨都可以。

# 第十三讲：肩胛骨内侧痛使用手册

## 一、简述

人的两片肩胛骨覆盖在后背，民间俗称“铲铲骨”，因为它形似铲子。因其形似三角、内面平整形似乐器琵琶的琴面，还有人称之为琵琶骨。肩胛骨存在的意义首先是保护胸腔内藏器心肺。其次，肩胛骨与锁骨、肱骨、肋骨组合成关节，本身头、颈、肩和上肢肌肉附着点。如果没有肩胛骨，很难想象人的上肢和肩膀能完成各种发力的动作。

中医认为整个肩胛骨被手太阳小肠经覆盖，小肠又称赤肠，是藏腑中最热乎最软乎的藏器，健康的人都有一付热心肠或柔肠。小肠经循行经过的地方，比如小指外侧、手臂外侧、肩胛骨和后项、颧骨都是人阳气最足的部位，应当是温柔的。反过来讲，如果小肠经受寒冷凝，内在难化解水谷，外应小指外臂肩胛肌肉筋骨疼痛拘挛。



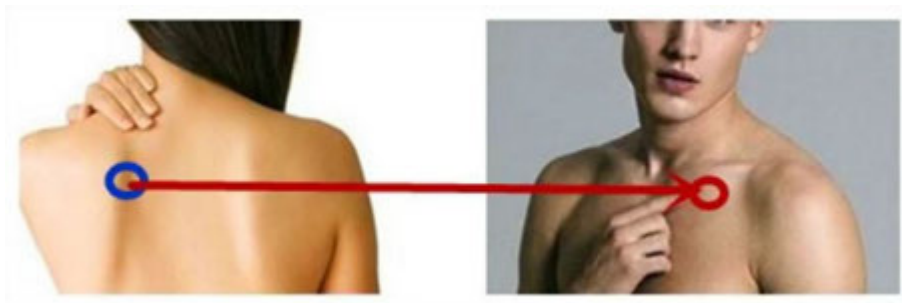
## 二、采取的方法

肩胛骨疼痛的人比较多，左边肩胛骨疼痛的绝大多数和心脏有关，右边肩胛骨疼痛的跟胆经有关，但是心胆是相通的，实际上应该说他的病因是一样的。

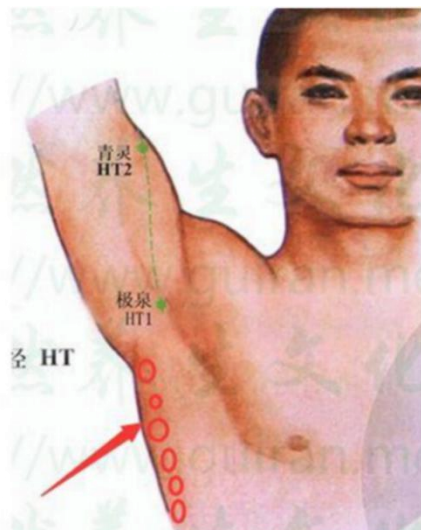
左边的肩胛骨疼痛，要调心。肘窝附近一定要把它调开（拍打、按揉都可）。



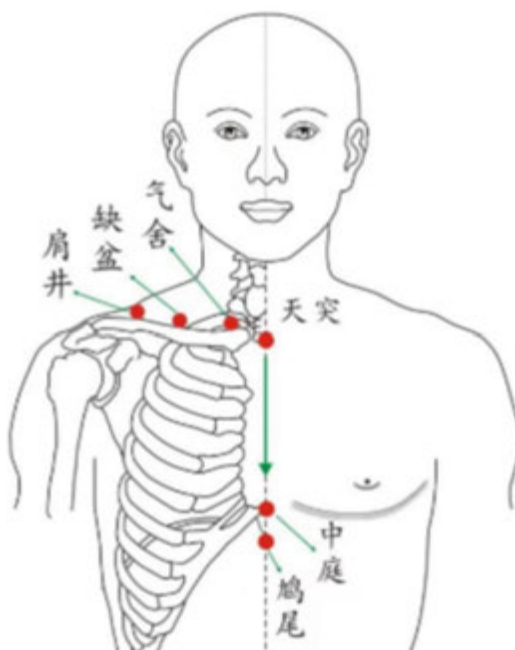
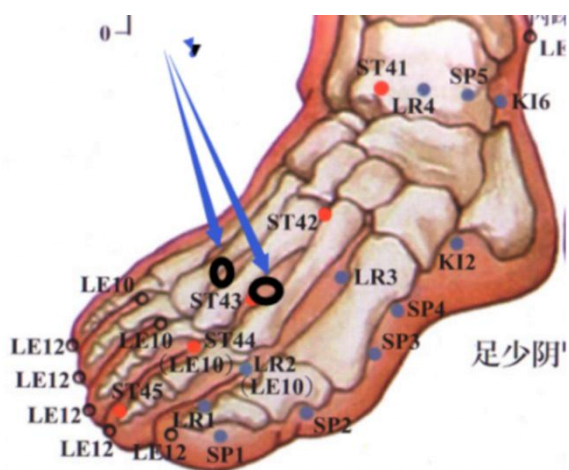
### 1. 锁骨下找痛点（同侧）



### 2. 抓后腋大筋



### 3. 如果还痛呢，再加一个脚上的胸腹穴。



### 4. 拨缺盆大筋

压穴时让患者活动患处，肩胛骨一动，他就不痛了。

# 第十四讲：肘部使用手册

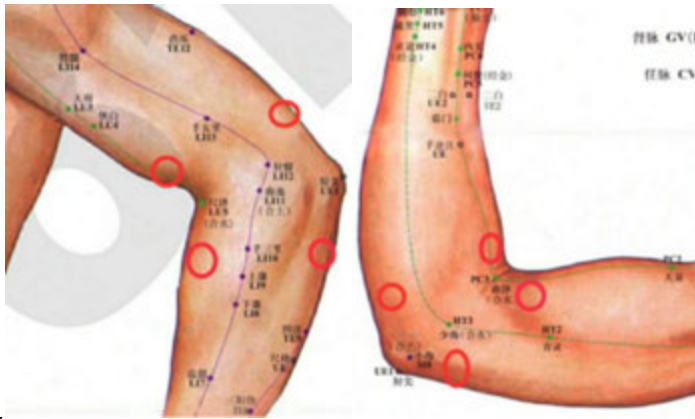
## 一、简述

肘关节问题，最多就是网球肘，是一种劳累性损伤，肱骨上髁炎之俗称。其临床表现为肘关节外侧疼痛。用力握拳及前臂作旋前伸肘动作时加重，不能绞毛巾、扫地，局部有多处压痛，而外观无异常。其属于医学中伤筋、痹证等范畴，系由肘部外伤或劳损、或外感风寒湿邪致使局部气血凝滞，络脉痰阻而发为本病。

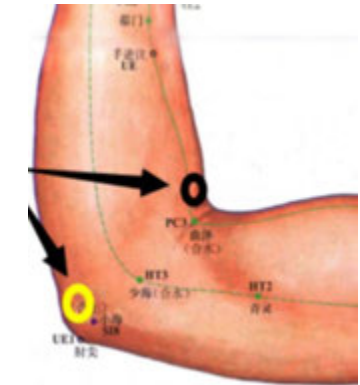
许多针家囿于“疼痛取阿是”之说，临床仅取局部穴位，故疗效欠佳。在痛点四周找压痛点或在痛点上下找压痛点，或在健侧对应部位及膝关节相应部位找痛点调理往往有立竿见影之效。

## 二、采用的穴位

1. 八大金刚法：痛点四周揉开。
2. 痛点内侧找痛点。



1



2

3. 健侧相应部位找痛点。
4. 患处上下近远端筋痛点



3



4

## 5. 患处和气术

**温馨提示：**按压穴位时，压了一段时间不疼了，可以往旁边附近找找有没有痛点，有的话揉开，举个例子说明一下，就像有人要打你，你躲闪，压穴也是一样，它躲开了。

# 第十五讲：腕部使用手册

## 一、简述

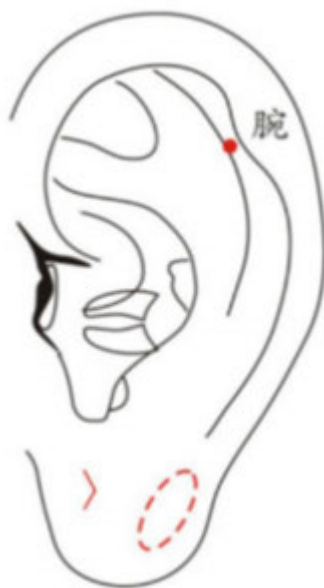
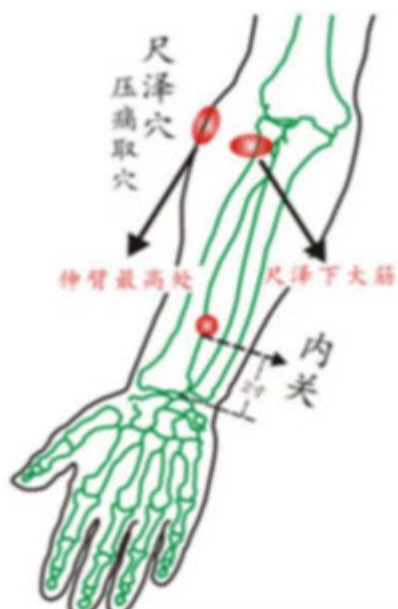
腕部最多的是腕管综合征，腕管综合征临床上表现是拇指、食指、中指三个手指僵麻痛，麻痛向肩部、肘部放射。晨起或睡后疼痛明显，甩手片刻后可使疼痛缓解，劳累后加重。寒冷刺激后则有手指不灵活的感觉。皮肤感觉迟钝、完全丧失感觉者少见。病程长者，可有大鱼际肌的萎缩。

中医上认为是劳伤痹痛，血气凝滞，则皮肉肿痛，筋骨挛折，肿硬麻木，属郁闭瘀结之象。还有手腕扭伤等，腕部问题都能用腕部调理方法去调理。

## 二、采用的穴位

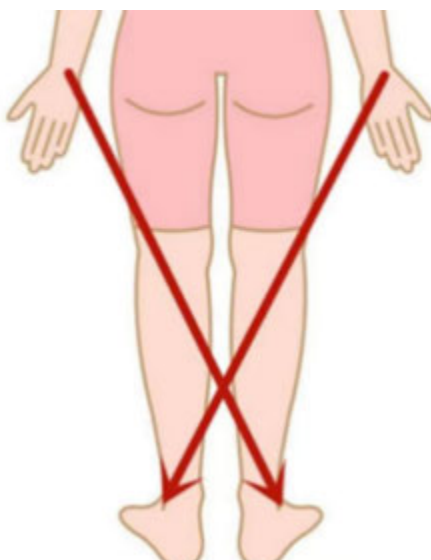
### 1. 尺泽穴

### 2. 耳穴腕（捏就可以）



### 3. 健侧的手腕找相应痛点。

### 4. 在健侧脚腕找痛点



## 5. 推筋术

此法为王一丁老师的方法，经验证，效果很好。

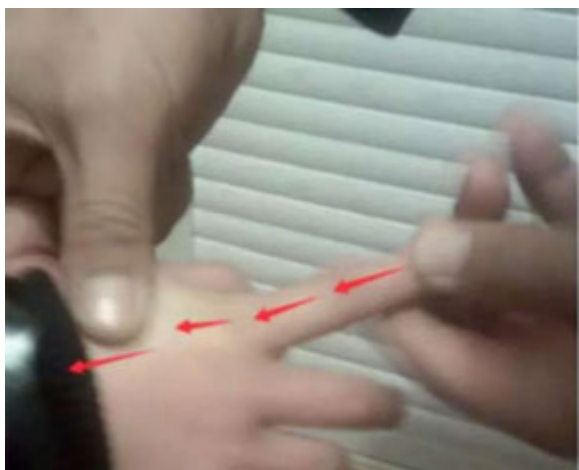
①从大指头开始到小指头，用你的手切压他每个指甲的根部 9 次，挨着切。下图的两种切法都可。



②然后，用你的食指和中指夹住他每根指头往后面拽、捋，也是 9 次。



③最后，用你的手牵着每根指头，从大指开始，牵着它，往上面推。如果是手腕有病的，就推过手腕；如果肘关节有病的，就推过肘关节；如果肩膀有问题的，你就推到肩膀。都是 15 次。整个手臂都有问题，都可以用这个方法。



## 6. 患处和气术

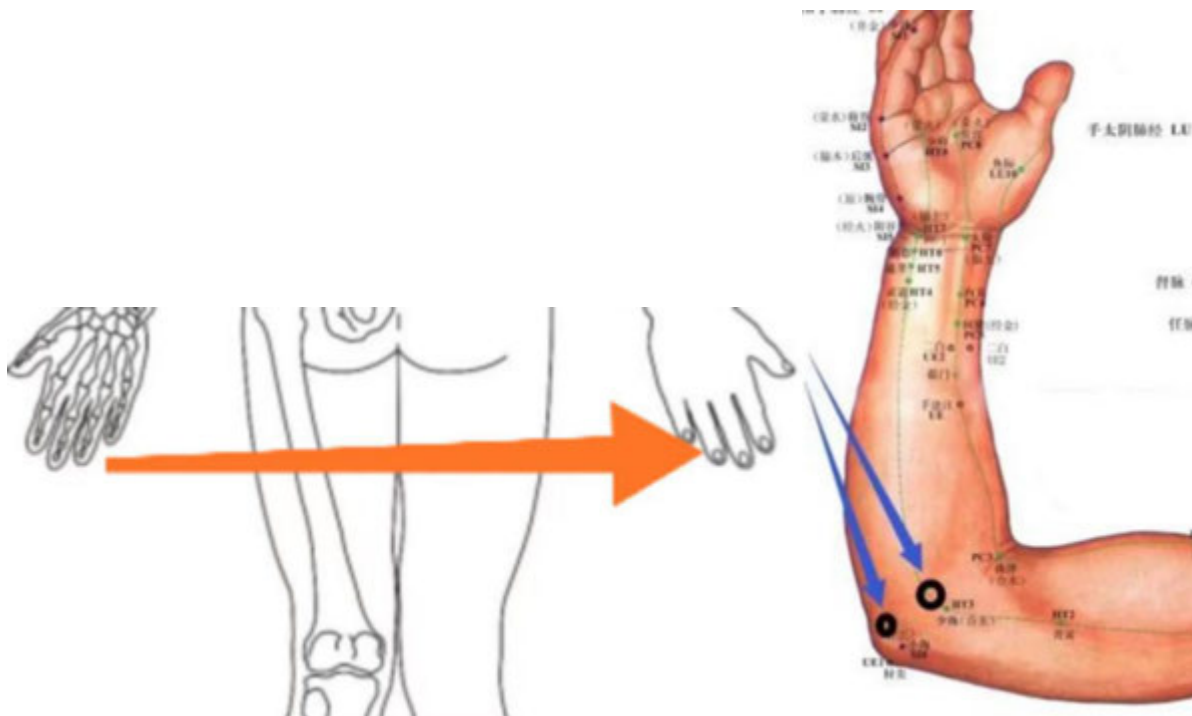
# 第十六讲：手部使用手册

## 一、简述

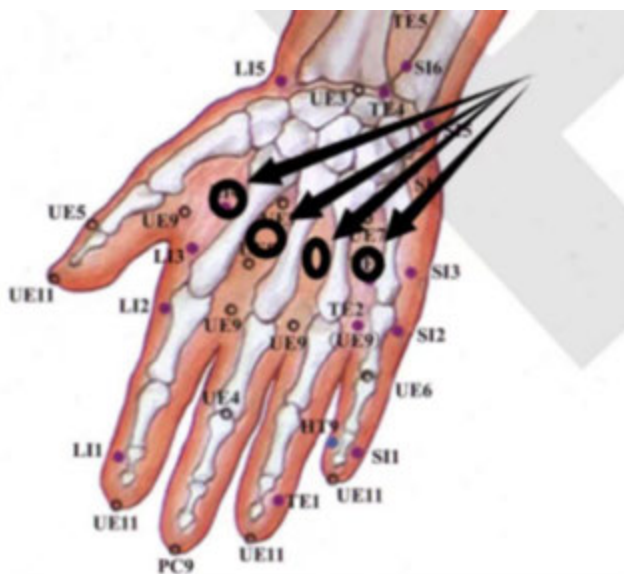
现在常见的手部疾患是腱鞘炎，多发于拇指。还有就是手指麻、痛、肿，甚至变形。

## 二、采用的穴位

1. 健侧手指对应部位，左病右调。
2. 压少海（压时活动手指）



3. 各指缝间压痛点
4. 转手腕。正反各转 300 下甚至更多（还可调手脱皮）
5. 手握患处和气术（握单个的手指就可以）
6. 鱼际和气术



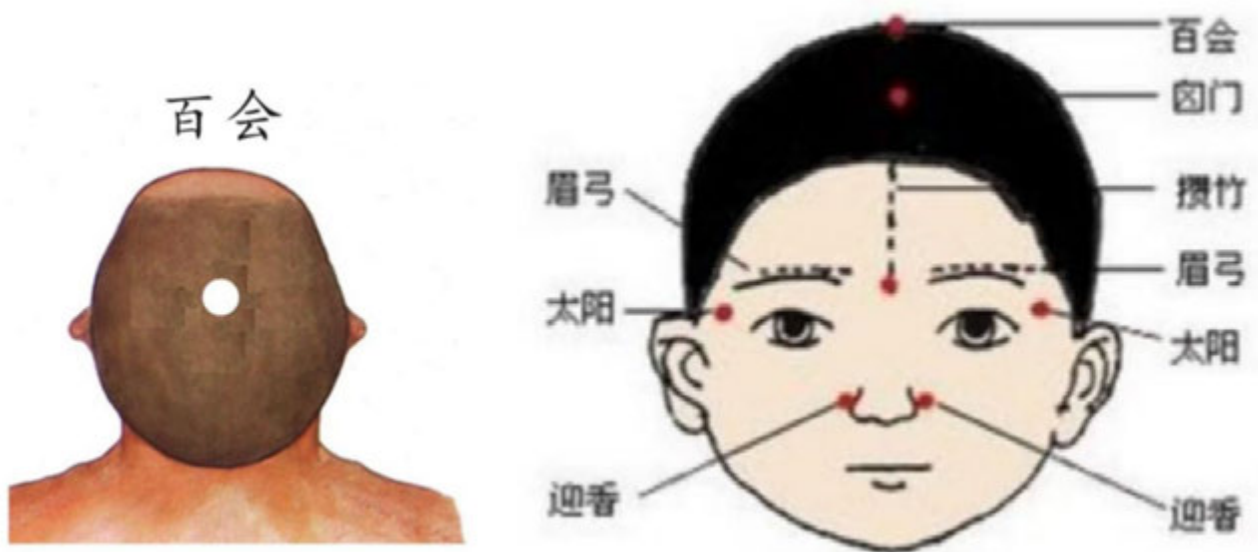
# 第十七讲：咳嗽使用手册

## 一、简述

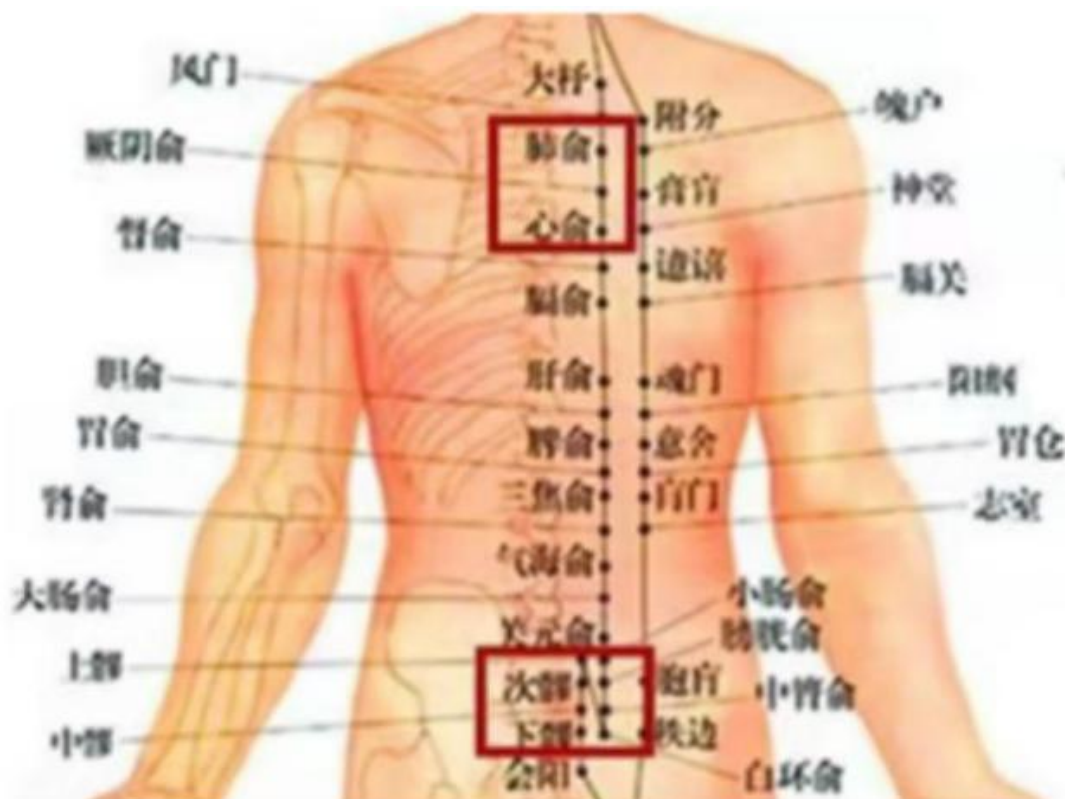
咳嗽是常见的临床症状。也是一种呼吸道常见的症状，每个人肯定都咳嗽过，是由于气管或者胸膜受到刺激，包括炎症、刺激性气味，或者呛进异物引起的咳嗽反射。我认为肾主纳气，咳嗽，气往外喷，肾纳不住，总根源在肾。

## 二、采取的方法

1. 热敷肩部（热水袋，炒盐，和气术）
2. 手搓热捂百会囟门至汗出（调咳嗽，流鼻涕，感冒）

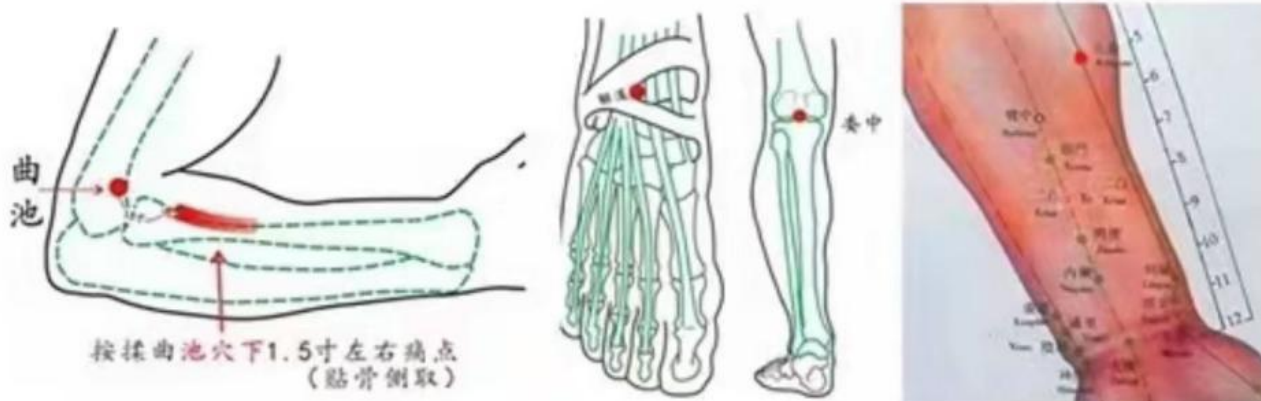


3. 热敷心肺俞、八髎或艾灸

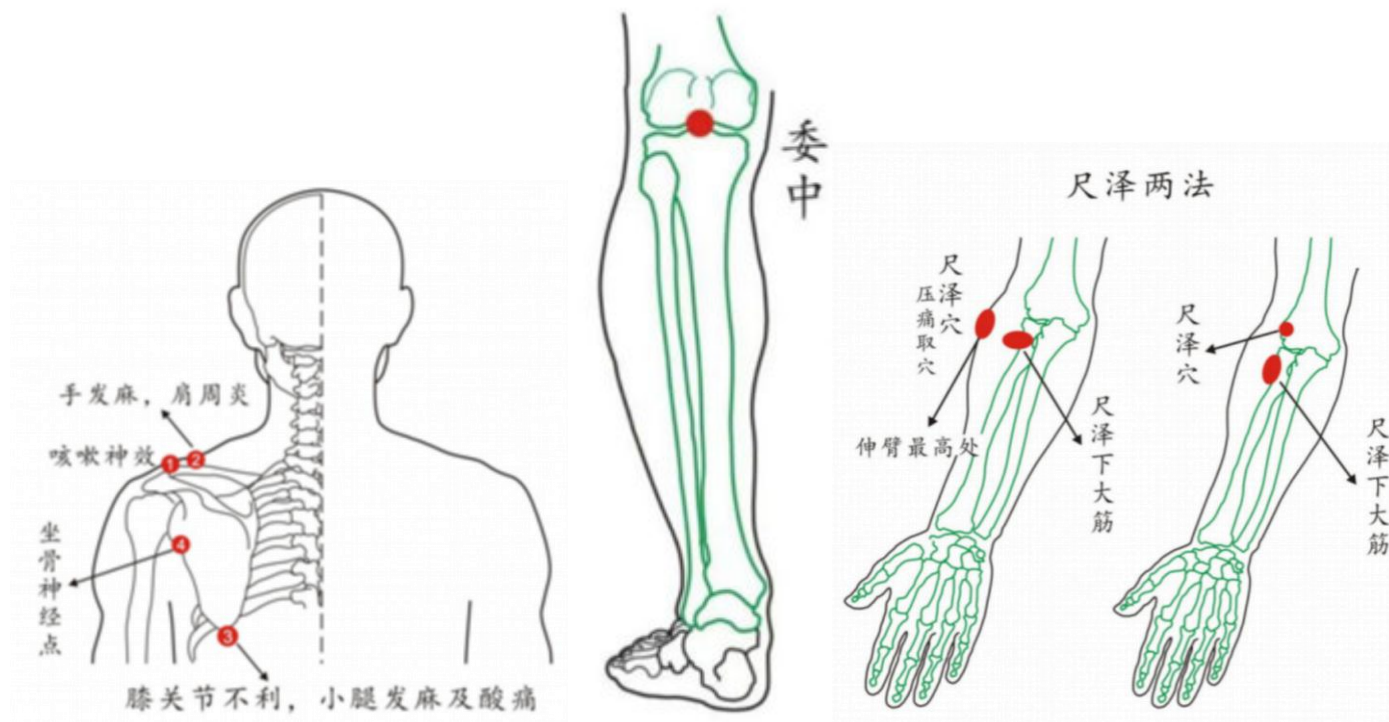


4. 拍百会（调咳嗽，流鼻涕，感冒）

5. 压曲池穴下 1.5 寸左右痛点（贴骨侧取），解溪，耳穴肺，孔最委中各 3 分钟。可在穴位上贴膏药。



6. 压咳嗽神效点。7. 拍委中，尺泽。8. 鱼际和气术。9. 咽喉和气术。



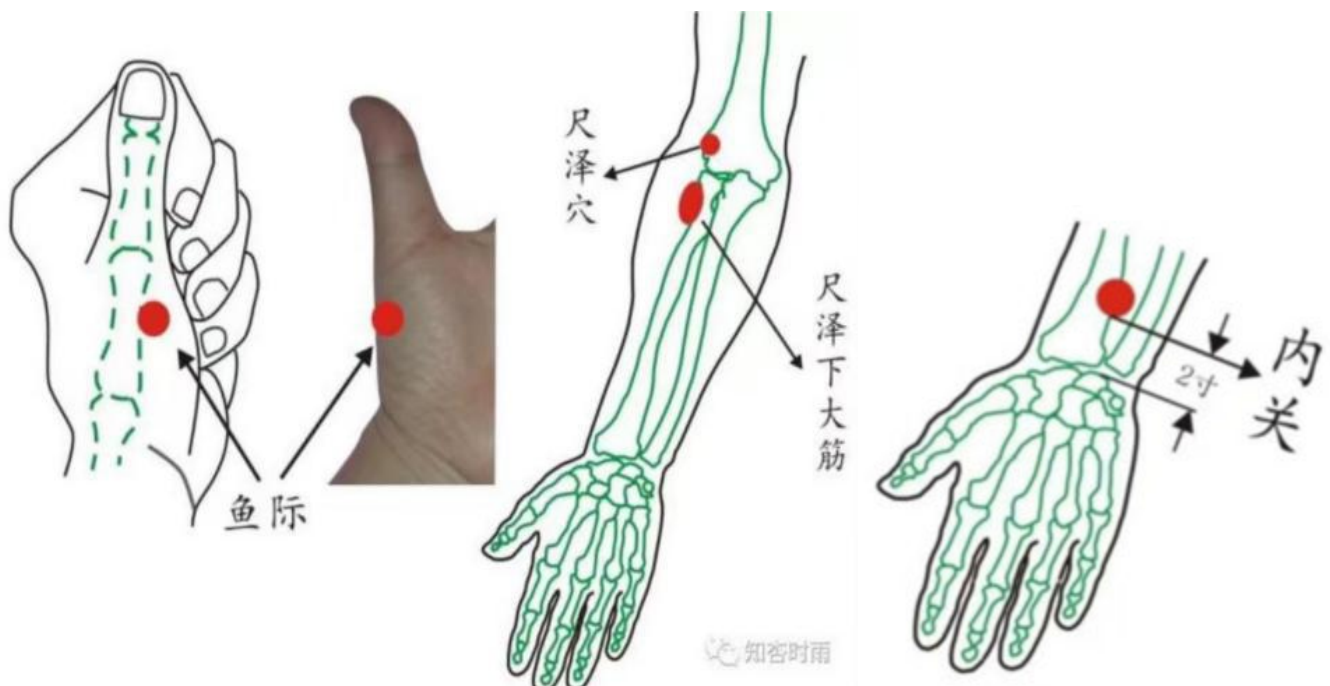
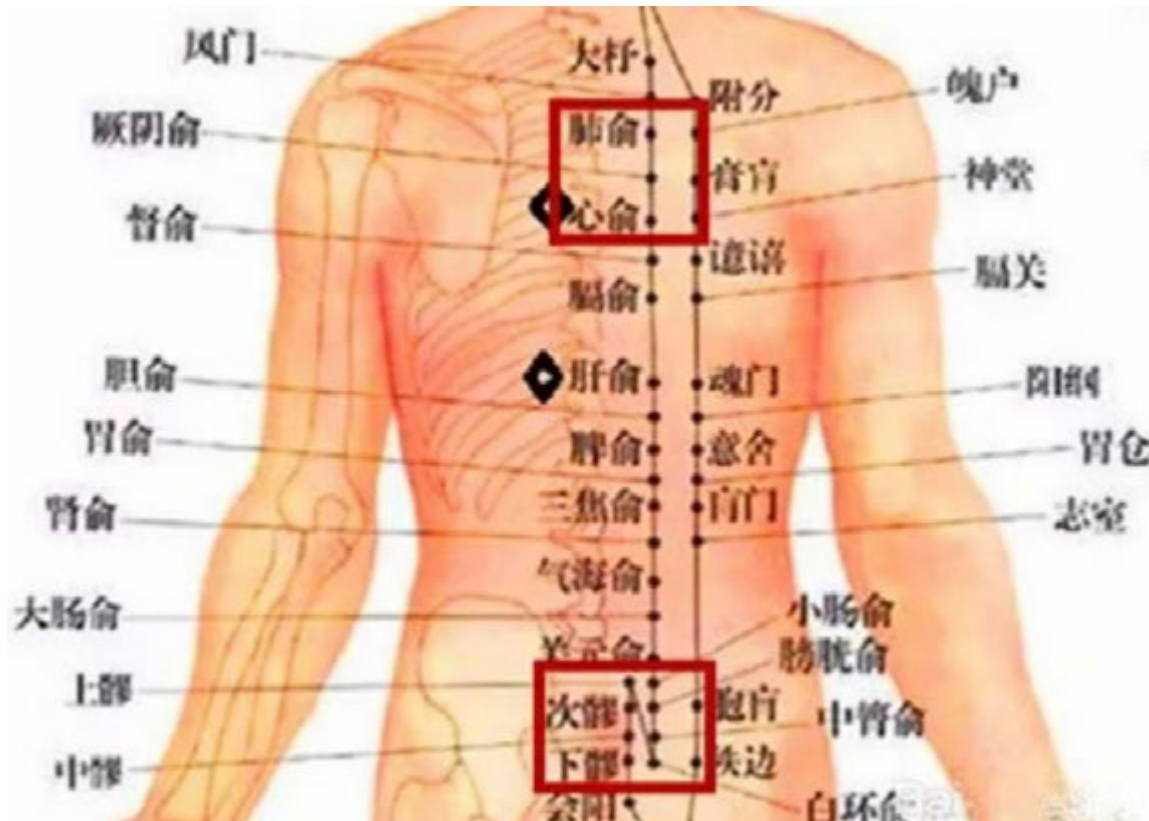
## 第十八讲：哮喘使用手册

## 一、简述

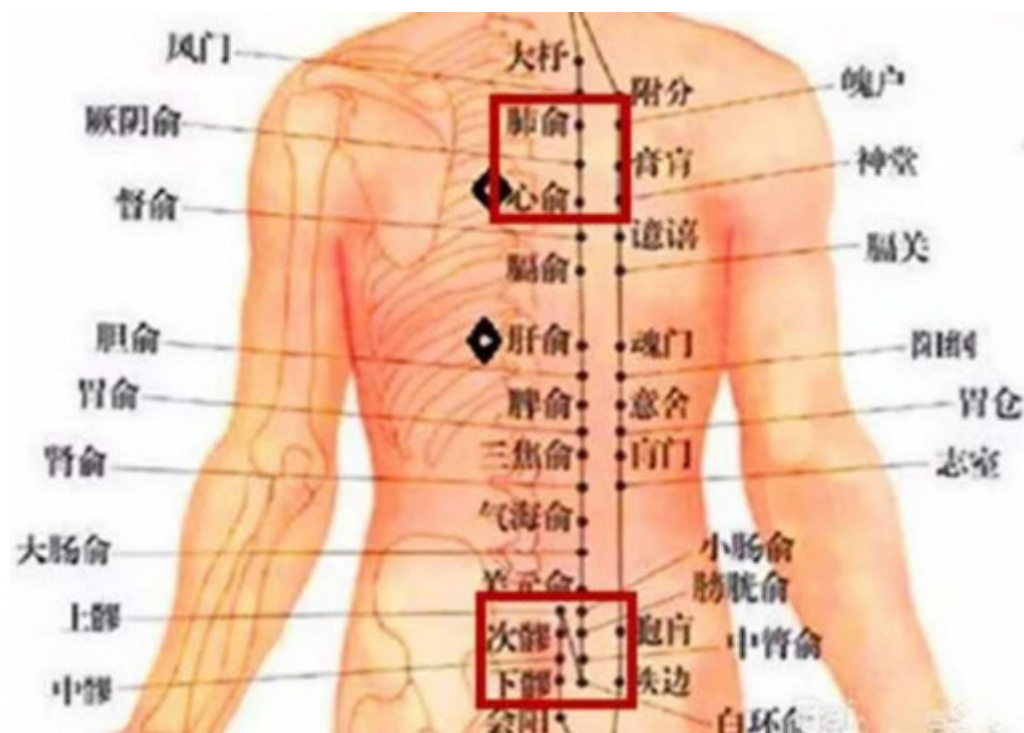
哮喘是一种发作性的痰鸣、气促的肺系疾病，形成原因比较复杂，中医称为肺窍、伏痰，阻塞气道，导致气体在通过气道的时发出哮鸣音，即摩擦气道就出现像吹哨子一样，发出哮鸣音，此为中医认为的导致哮喘的发病原因。

## 二、采取的方法

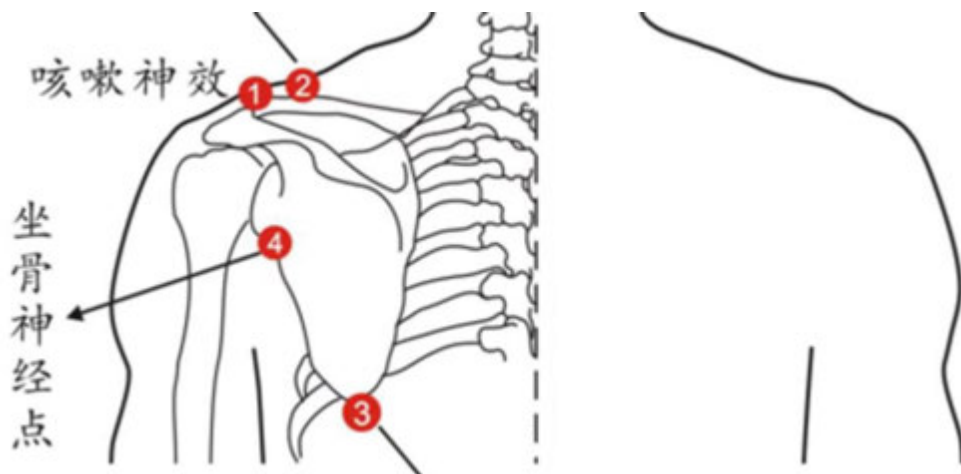
**止喘特效方：**内关，尺泽，鱼际；灸心肺俞，八髎加按摩穴位，调理哮喘很好。



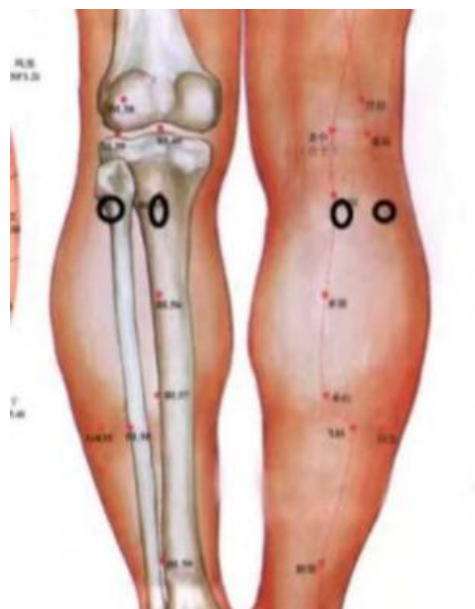
1. 艾灸心肺俞、八髻（做艾灸比较快，灸心肺俞、八髻。灸八髻补的是肾，哮喘是因为肾不纳气）



## 2. 肩部咳喘特效点



### 3. 疏通委中部位



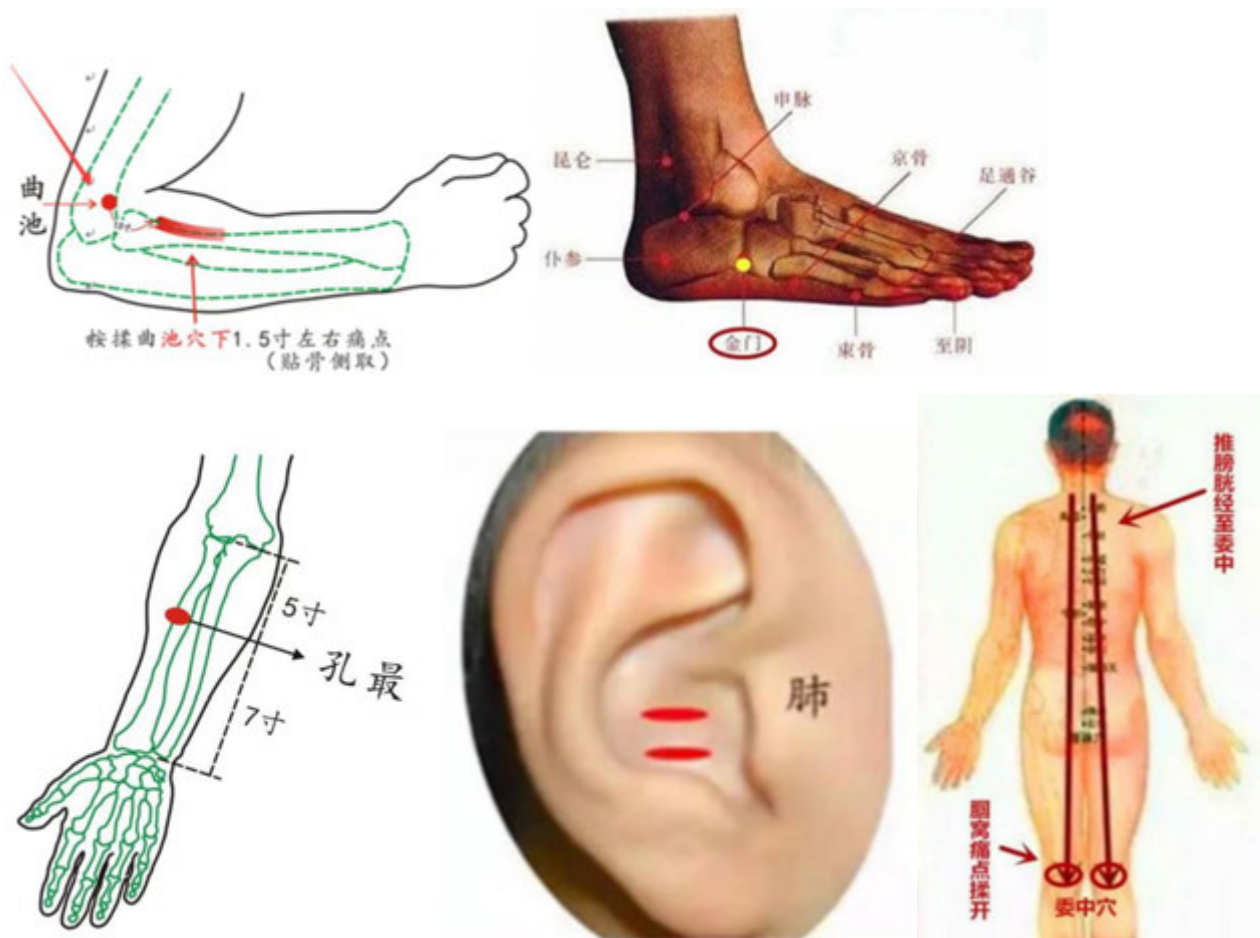
4. 孔最穴
5. 揉曲泽下大筋
6. 拨太溪大筋



7. 咽喉和气术
8. 热敷肩胛或搓肩胛

### 三、慢性支气管炎

曲池下痛点、孔最，从上往下推膀胱经至委中（3 到 5 分钟），膈窝痛点揉开，膀胱经的金门穴加耳穴肺。灸心肺俞加八髎更快。与咳嗽的方法大同小异，加了一个金门穴。甚至有案例反馈，仅用了手部一个咳喘点，就见效了。



# 第十九讲：扁桃体炎

## 一、简述

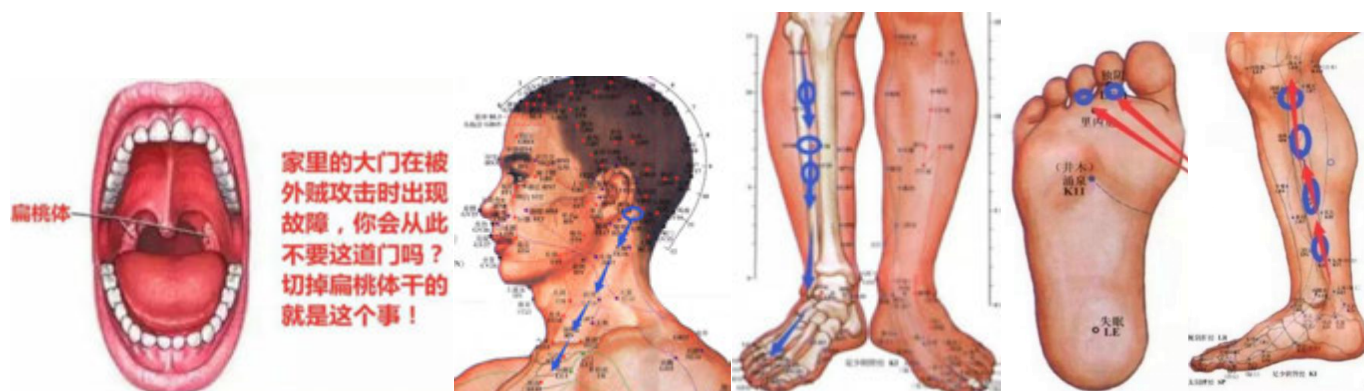
扁桃体炎是咽部扁桃体发生急性或慢性炎症的一种病症，人体咽部两个最大的淋巴组织，一般4-5岁后逐渐增大，到12岁以后开始逐渐萎缩。正常情况下扁桃体对人体起保护作用，是人体第一道防线，能抵御细菌和病毒。

中医称扁桃体炎为“乳蛾”，又称“喉蛾”或“蚕蛾”。多因风热乳蛾或温热病后，余邪未清，邪热灼伤肺阴，津伤则咽窍少濡；炼津为痰，痰热结聚喉核，故喉核红肿为病。或因乳蛾日久，由肺及肾，金燥水涸，肾阴亏虚，阴亏液乏则咽窍失滋，阴虚火旺则喉核受灼，故喉核挛缩为病。

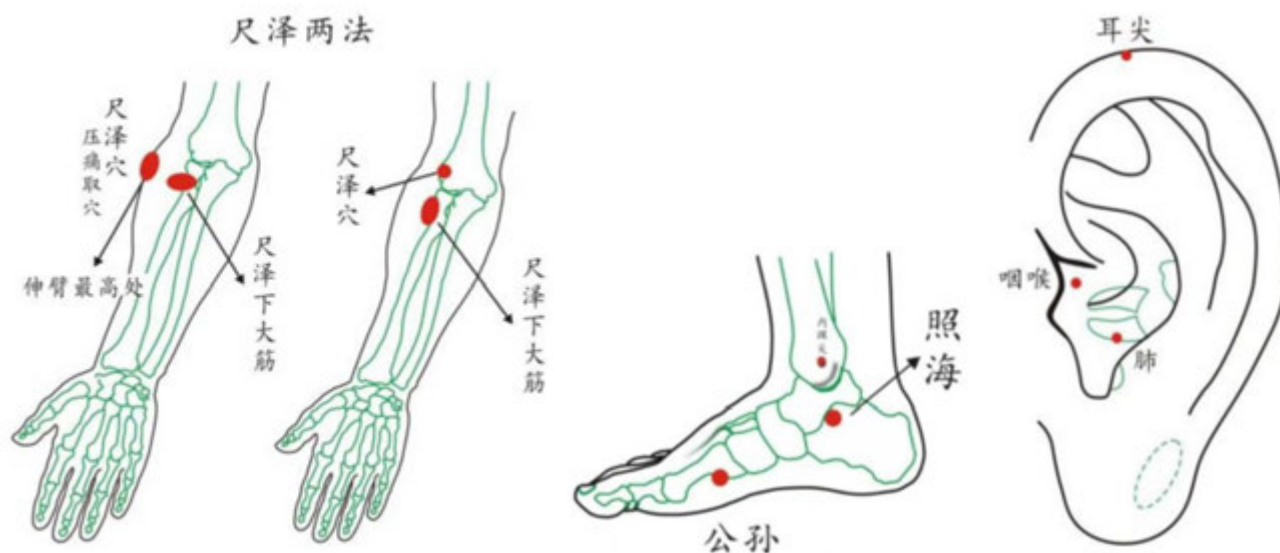
扁桃体炎而引起的发烧，通常温度都比较高，往往超过39℃，对于这一类疾病引起的发烧，一般是先退热，同时调理扁桃体炎，反复感染而发热的扁桃体炎症，西医调理方法是直接摘除扁桃体。从短时间来看，扁桃体摘除后，是不发炎了，可下一次再感冒，抵抗病菌和细菌的屏障就不见了，病菌往往就会长驱直入，直接进入气管和肺部，从而引发气管和肺炎。

## 二、采取的方法

1. 抹脖子/咽喉和气术
2. 捋小腿（外侧往下，捏二三趾，内侧往上）

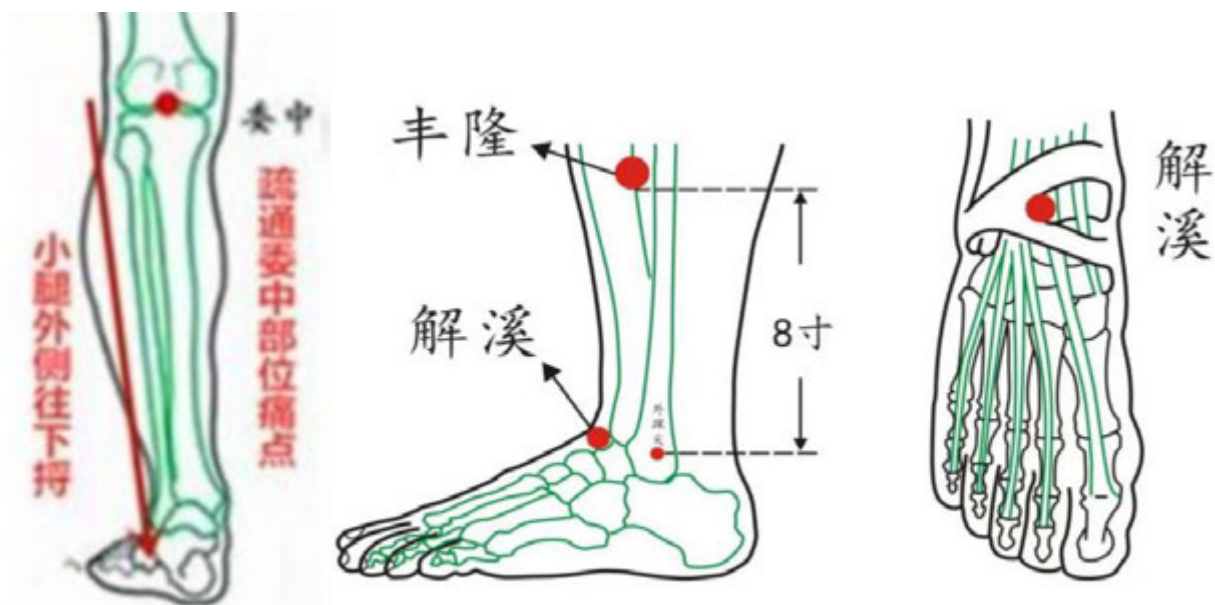


3. 尺泽、照海、耳肺穴

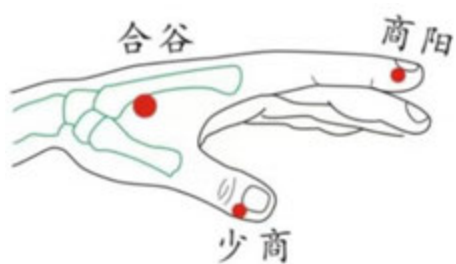


4. 疏通委中部位痛点

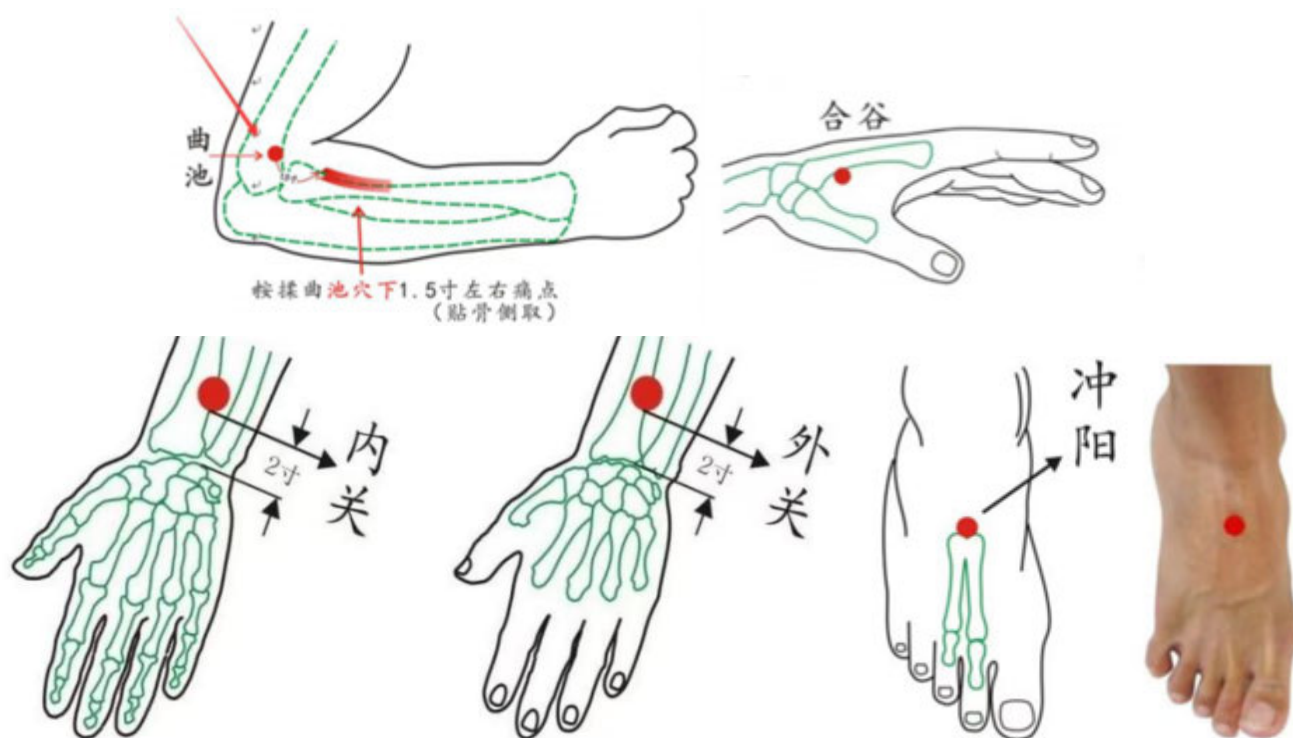
5. 解溪穴



6. 少商、商阳刺血



7. 扁桃体炎发烧：曲池、合谷、内外关、冲阳



## 第二十讲：甲状腺 淋巴结

### 一、简述

近年来，甲状腺，淋巴方面的问题已经不少，有一些人正处于此问题的煎熬之中；甲亢、腮腺炎、脖子肿大、甲状腺结节、甲状腺癌、淋巴癌。我们上边有个脑，下边有个心，甲状腺在心和脑之间。

中医认为，人所有的精神魂魄的思维的源头并不是脑，而是心。我们想事儿不是脑子在想，是心在衡量，所以叫心想事成，不是脑想事成。

### 二、原因

#### 1. 过食寒凉

#### 2. 这些病的共性是淤滞。

脖子这个地方有淤堵，  
为什么就会堵在脖子上呢？

因为两边的胆经堵，就会表现为淋巴肿大、甲状腺肿大或者腮腺炎。

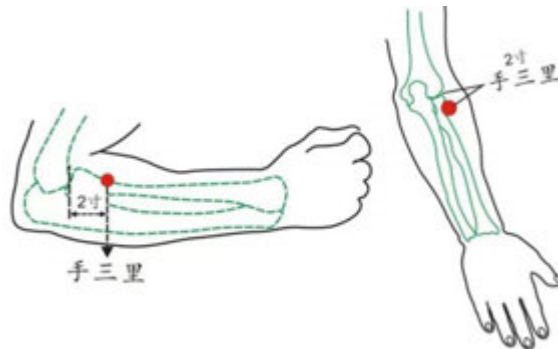
引发小儿腮腺炎的原因是过食寒凉

生活中，有的人容易脚外侧扭伤，时间久了，容易有肺栓塞的可能。

### 三、调理

#### 1. 敲侧面胆经：调理淋巴问题关键是敲侧面胆经。

2. 手三里穴、合谷穴：很多癌症如肺癌、食道癌、鼻咽癌的患者按压他的手三里穴都是很痛的，手三里穴调理上半身的包块是有效的。

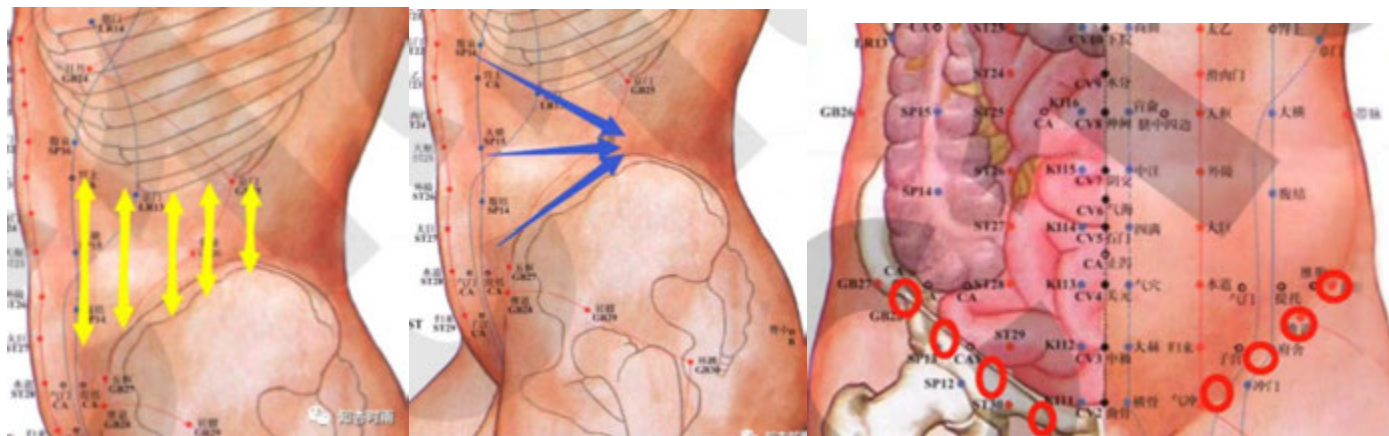


3. “颈项寻列缺”，列缺穴正是天地二气交汇的部位，列缺通任脉。在四总穴中“颈项寻列缺”，颈指的脖子的前面，项指后面，颈项合起来指脖子这一圈，这个地方瘀滞的气是向上运动的，三焦气机、五脏气机上行的时候颈部比较拥挤，上焦就容易堵，列缺就是给气一个出口。往上提列缺穴，给它一个空间，颈项这块的气才能上去。列缺穴，古之雷电之神也。雷电在天地之中，有通上彻下之能。列缺任脉循肺系，肺经通畅，任脉通畅，有助于提高生殖发育功能。列缺就是任脉的开关。孩子发育缓慢长不高，压列缺。列缺主整个肺系的疾病，因为列缺是络穴，肺里头方方面面的问题都可调理。闪电以后，可以照彻天底下任何一个角落。而任脉它是调阴的，主胞胎，所以调理一切胞胎生殖问题。

#### 4. 小肠经后溪阳谷一线



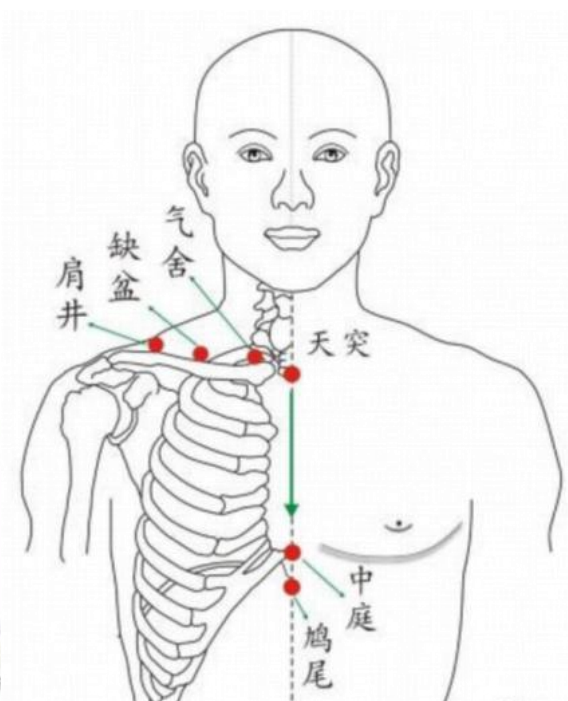
5. 揪带脉大筋。6. 疏通腹股沟



7. 丘墟中封，也属辩证，上下对应调理。

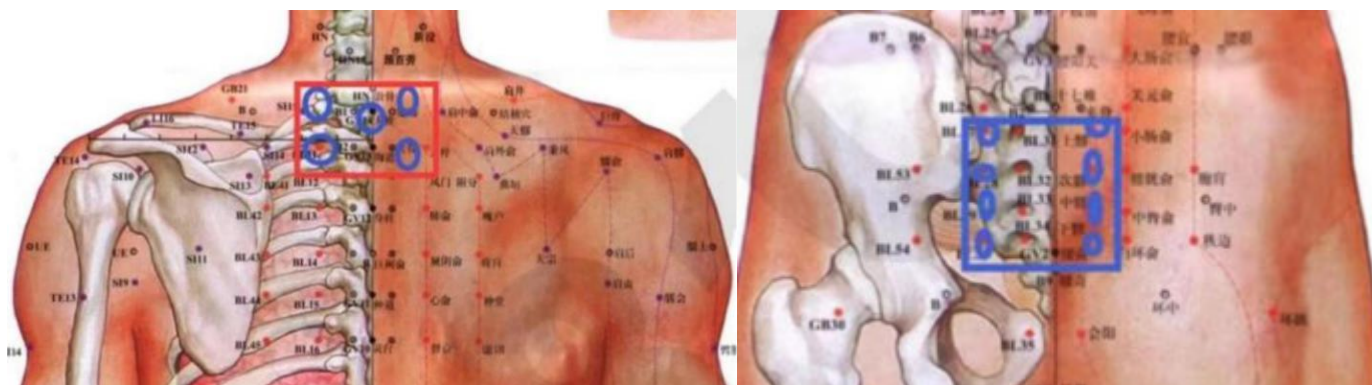
8. 捋脖子，从耳后捋到锁骨。

9. 拨缺盆大筋。



10. 患处和气术

11. 灸大椎八髎



## 第二十一讲：心脏使用手册

## 一、简述

心脏问题，目前比较多，在调理过程中，不要过多关注病名，只要按照要求，用心去做，坚持下来，都会有很好的效果。

中医经典曰：“心者君主之官也，主不明则十二官危”，心者五脏六腑之大主也，心动则五脏六腑皆摇！说明各脏腑器官都与心脏有关。心者，君主之官也，神明出焉！心者五脏六腑之大主也！当然也是脑（与胆囊子宫一级的奇恒之府）之大主也。

《黄帝内经》指出：怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾“心蔽则百病丛生，心明则神清体健”“医病先医心，后医身，再医未病”心包经“起于胸中，出属心包，下膈，历络三焦（三焦是指整个体腔）。按“经脉所过，主调所病”的原则，可以看出心包经可以通调上、中、下三焦的病证，真是所谓“包”调百病！心在横膈之上，是为上焦，阴阳五行属性属于阳脏。心的特性，心主神明，是指心脉以通畅为本，神明以清明为阳。心的功能，主体功能就是心主血脉。主由主持管理之意。脉管经络是人体气血运行的通道，心主血脉，即心主血和心主脉。心主血是指心推动气血运行以输送营养物质，营养滋润身体。血还有一个作用叫代谢，因为血液运行全身各个脏腑，脏腑吸收了营养的物质，同样要排泄代谢出一些垃圾废物。血液是人体最大的营养补充物。也是人体最大的垃圾代谢系统。血液里面会形成垃圾，有液态，固态，这种固态很小，一旦形成结块的话，就容易发生栓塞。

结块的原因：寒凉。心最大的障碍是寒凉和欲望太多的消耗。思虑越重消耗元气就越多，元气就不足以濡养心神。会感觉到闷，或者感觉到缺氧、不舒服，睡不着。如此就会造成疲劳，一种是身体的疲劳，一种是心灵的疲劳。也就是身心都累！所以生活得简单一些，想法少一些，脾气少一些，挂念少一些，宁静身心，不消耗太多的元气。

## 二、采用的穴位

1. 灸肚脐，气海穴，足三里

如果时间不够，可以肚脐，足三里或气海穴，足三里交替灸。

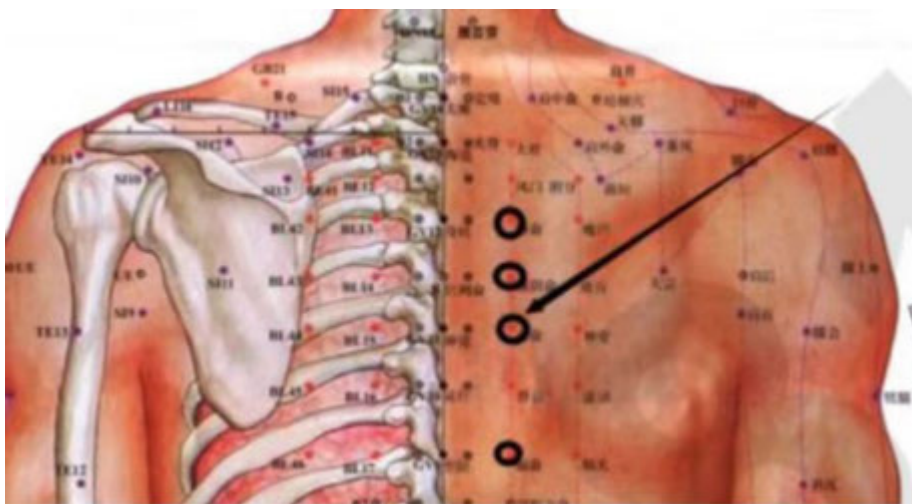




仰卧或正坐位。从肚脐起沿下腹部前正中线直下2横指处即为此穴。



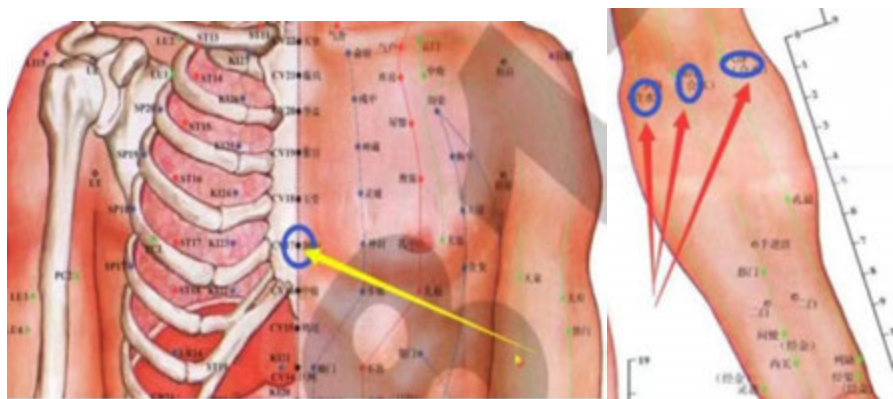
2. 刮心肺俞，搓尾椎（凡调理心肺之疾，心肺俞必刮开）



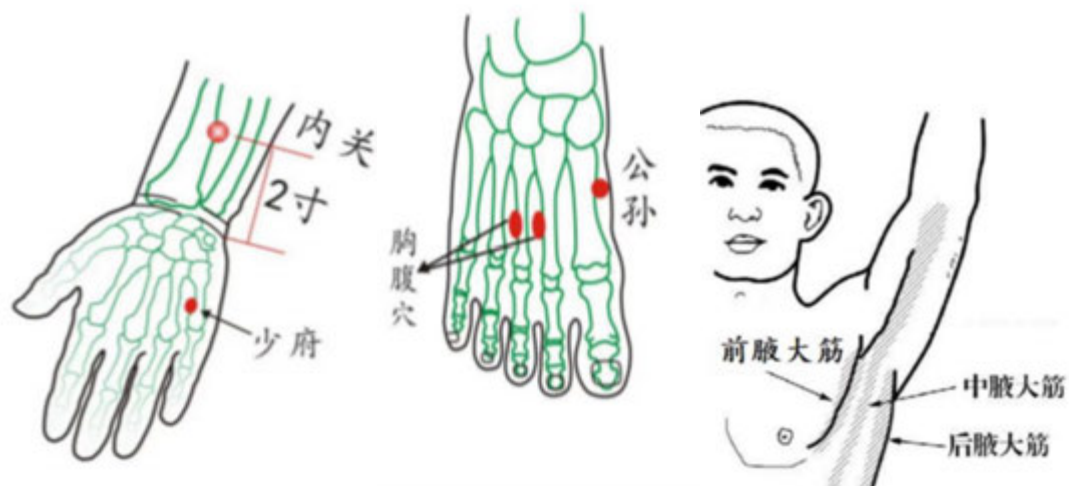
3. 右手脉搏和气术、关元和气术、天天疏筋和气术  
交替做。觉得哪个适合自己就做哪个。



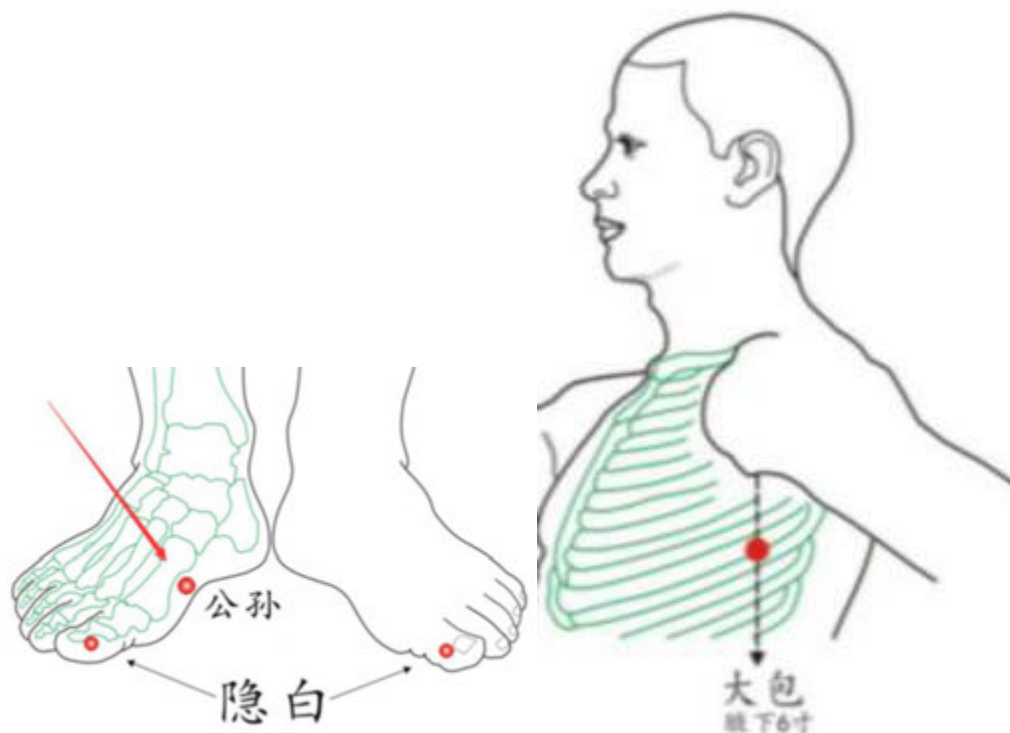
4. 拍膻中，肘窝各 500 逐渐到 2000 下凡心脏之疾，拍膻中，肘窝是自我预防调理的简单有效方法，每处可拍 500-2000 下，逐步增加次数)



- 5. 内关
- 6. 胸腹穴
- 7. 前腋大筋



- 8. 公孙
- 9. 大包（胸肋扭伤痛，按揉即愈。也是心脏的急救穴）



10. 合谷

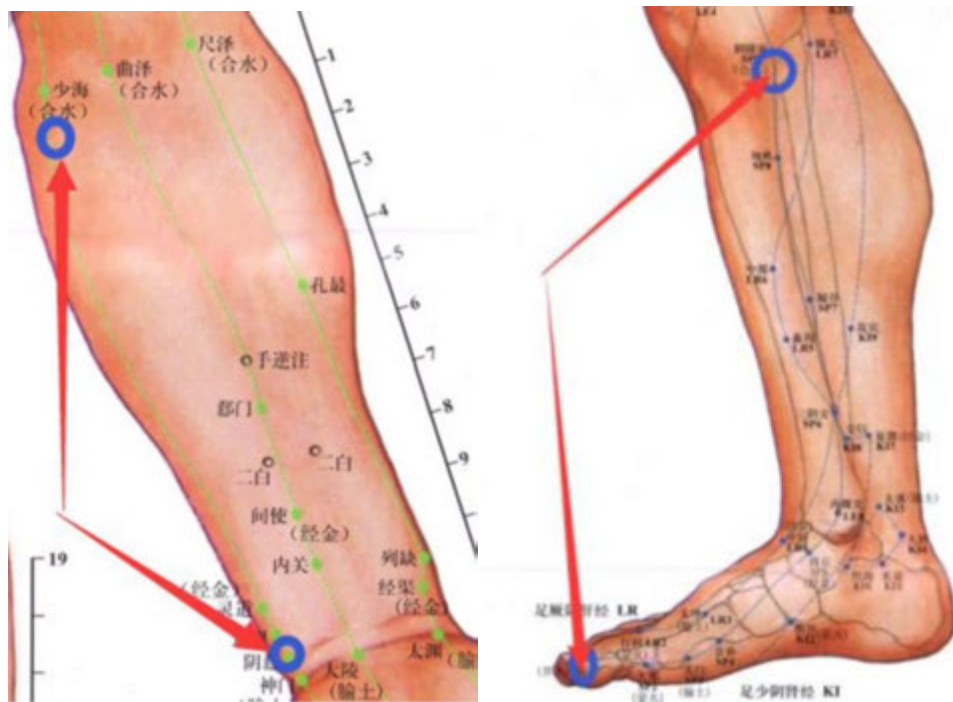


11. 曲泽下大筋



12. 少海穴，通里穴

### 13. 美容四穴



### 14. 膻中穴和气术



## 三、具体操作

### 心包积液积水排除法

这个内容也许大家听说过，它太重要了！心包积液常有，心包积水就很严重了。这个内容的最大目的是让大家知道：当大家在做调理时，心包积液会增加，会出现相应的不舒服症状。当然很多人都会有心包积液，只是还没有到让你难受的程度！所以经常做这个方法，可以保证心脏的健康，也可以消除调理过程中出现的问题。掌握此法，可救有缘人！

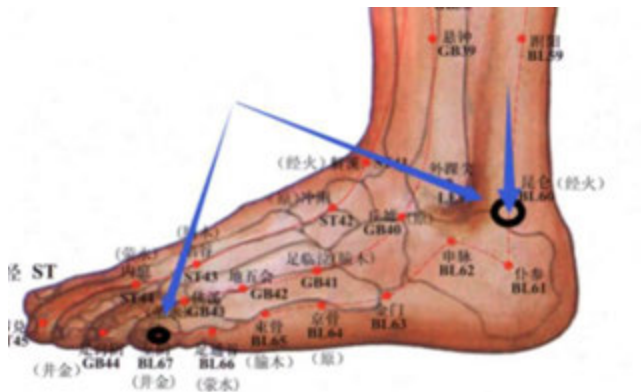
因此，这个内容真的要重视！许多疾病和心包积液过多有密切的关系

1. 类风湿性关节炎、哮喘；
2. 心悸、晕车、晕船、走路时呼吸不顺畅、低血压、腿酸、晨间脸部浮肿、手部肿胀、手脚无力、心跳过速等；
3. 癌症病人一律都是死在心力衰竭上面。心力衰竭就是心包积水达到了一定程度使心脏无法工作了；
4. 当心脏有积水时，人会有心慌的感觉；会有胸闷、情绪低落的现象。

## 如何解决？

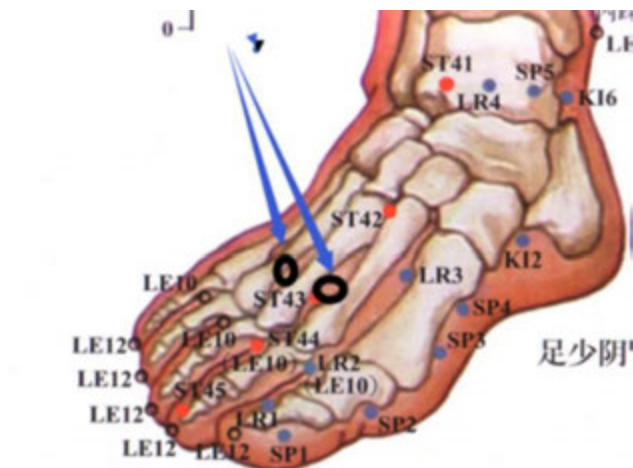
记住一句话：凡人体积液、积水、水肿，肿块等都要疏通心包经！

①：按压昆仑穴 至阴穴 足 234 趾缝间痛点（胸腹穴） 昆仑穴在双脚外侧脚踝后方凹陷的部位。



可以用食指第二个指节向下直压昆仑穴，也可以借助按摩棒。按压的时间约一至三分钟，如果按压时有强烈的痛感，则按压的时间长一点。按压昆仑穴就能在肋骨下的位置听到流水声的变化，因此，理想的做法可以一边按压一边听流水声。可以用和气术手法，不会太痛苦。按压膀胱经上的昆仑穴，激发肾气推动，可以有效疏通排水的出口。

至阴穴可消胸积水。



足 234 趾缝间痛点（胸腹穴），可以对应调理胸腹之疾，属上病下调！

## ②按摩膻中穴

膻中穴在身体正面中线的任脉上，在两个乳头的联机 and 身体中线相交的位置。

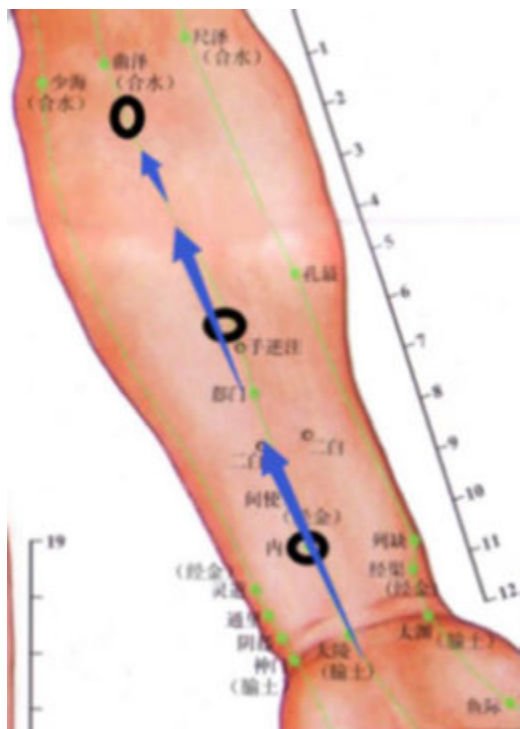
可以用大拇指按摩膻中穴，心包积液过多时，这种按摩有强烈的疼痛感。每次按压一至三分钟，不需要太用力。



也可以用和气术膻中穴。

### ③按压心包经的痛点

心包经是从胸往手循行。按摩时则逆着方向从手往胸的方向。有一种说法，顺着经络循行的方向按摩为补，逆向则为泄。按摩心包经的目的在于排除经络中过多的垃圾，因此为泄。主要在心包经上找痛点按摩。



此法可以快速消除心包积液、积水、全身水肿、肿块等。如果积水难消，可以加心经阴郄或液门。



### 四、相关知识点

1. 心脏有病，从心肺膻，心包经，小肠经调整足矣；
2. 心脏病突发，咳嗽几声可以保命，内关穴上下搓；
3. 刮心肺膻穴，按揉承山穴，几分钟元气补足；
4. 每当心气不舒、心虚气弱、脑供血不足，做一做牵拉小肠经的动作，举臂转身或做侧身运动体操，病症就会缓解。多活动上肢，如拉哑铃，臂力棒，可以激活心与心包、三焦、小肠，从而保护心脏。

## 第二十二讲：肺部使用手册

### 一、简述

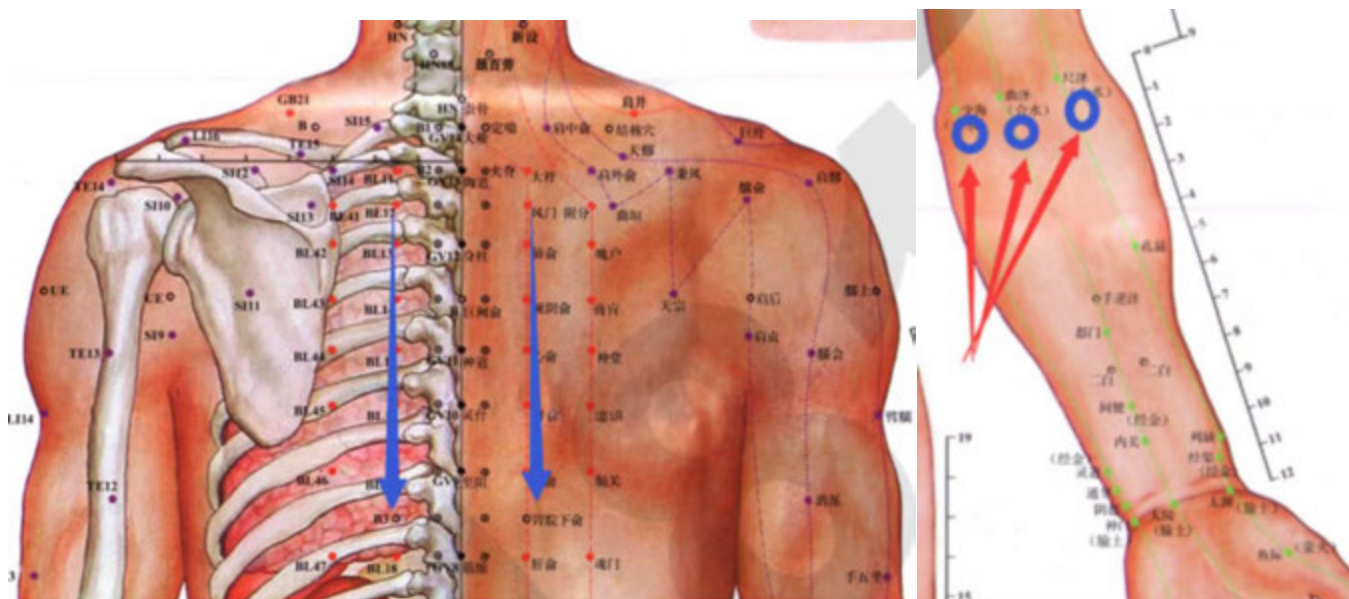
当下，肺部问题已成困扰人们的大问题了，肺部的重大疾病在我们的身旁时有发生，本部分内容对于调理肺部问题有很好的效果。

### 二、采用穴位

#### 1. 刮后背心肺膈

肺部有问题，心肺膈部位一定有结节，压痛点，需要刮开。

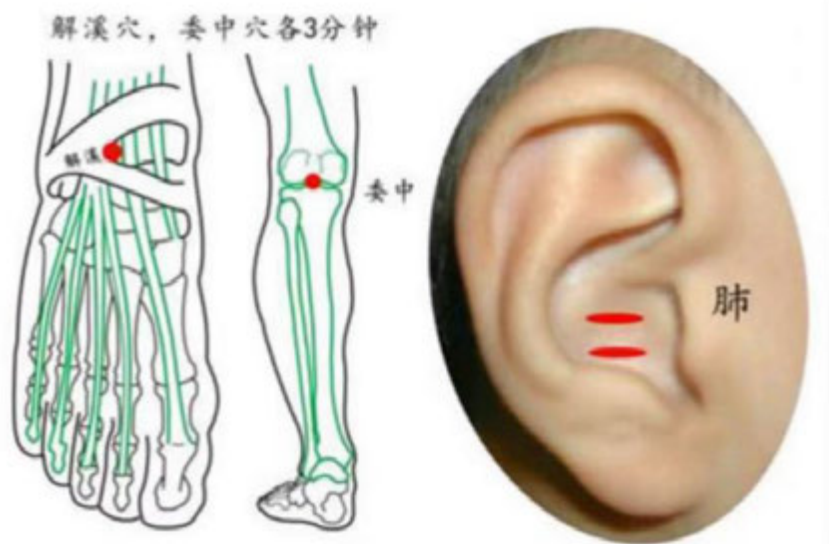
#### 2. 拍肘窝



#### 3. 轻压或拍膻中穴



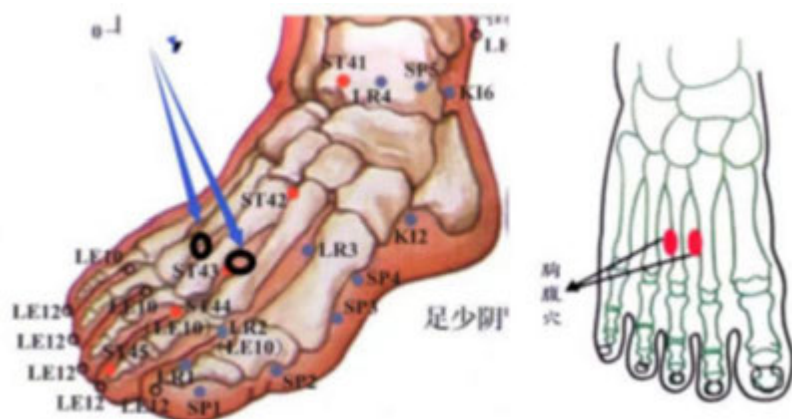
#### 4. 解溪穴疏通开



#### 5. 委中部位痛点。

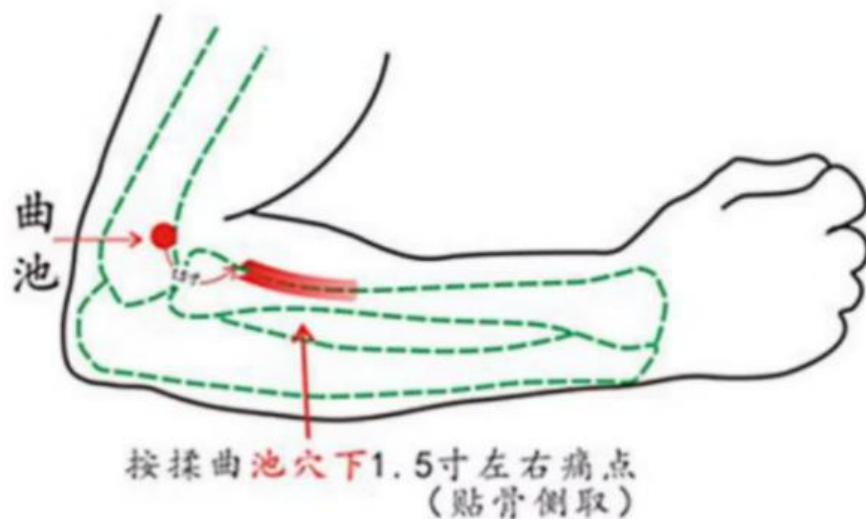
#### 6. 耳肺穴

#### 7. 脚上的 234 趾缝，也叫胸腹穴，找一找痛点按揉



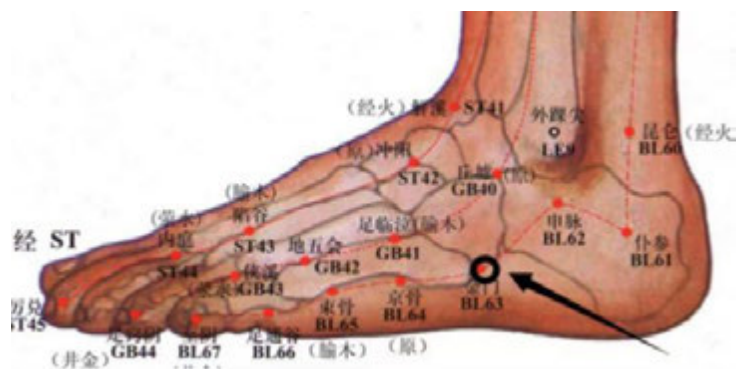
#### 8. 曲池下痛点

按揉曲池穴下 1.5 寸左右痛点（贴骨侧取）。



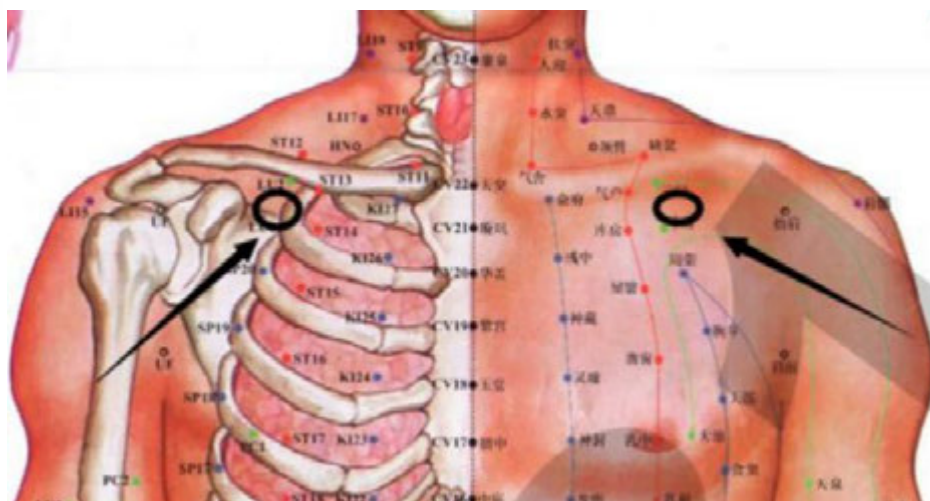
## 9. 按压膀胱经的金门穴

肺与膀胱别通，五行肺属金，金门即肺之门。



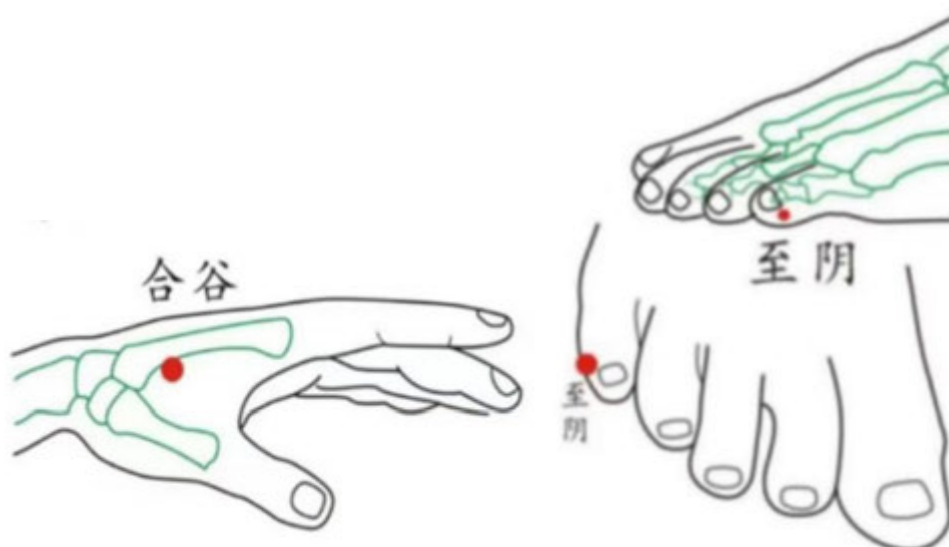
## 10. 孔最穴

## 11. 云门中府部位痛点



## 12. 合谷穴，至阴穴

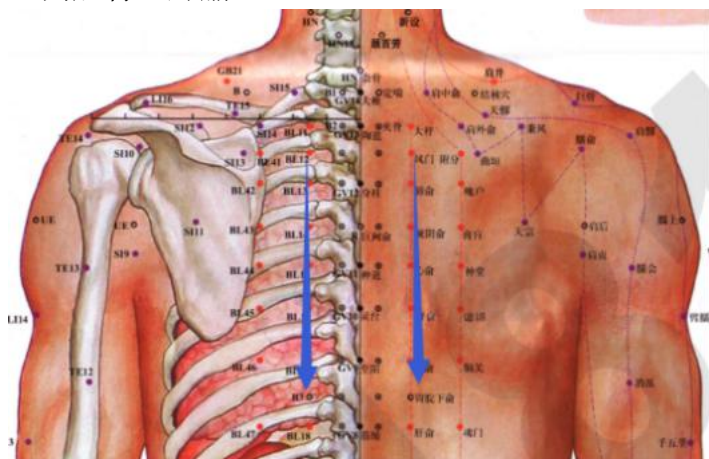
## 13. 鱼际和气术



### 三、具体操作方法

#### 肺结节积水的调理方法

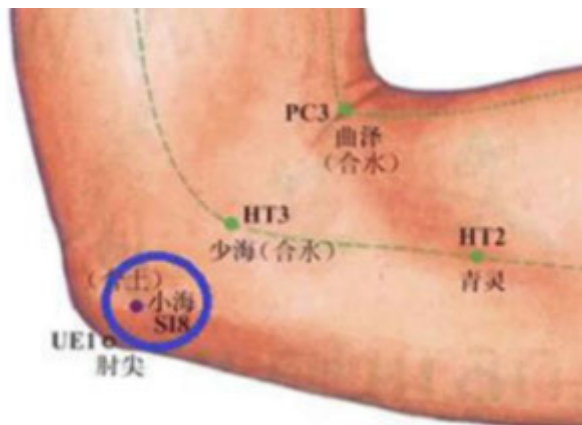
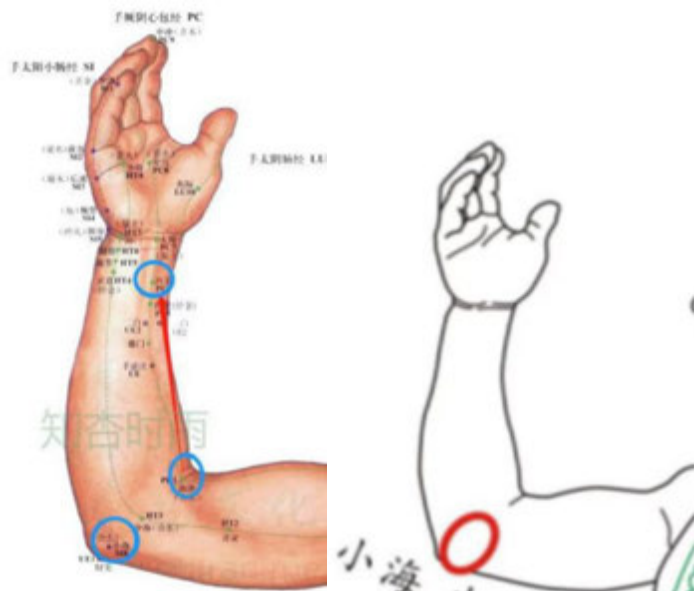
##### 1. 刮后背心肺膈



##### 2. 疏通心包经

尤其是曲泽下到内关这条线刮一刮，按内关穴

##### 3. 刮小肠经的小海穴

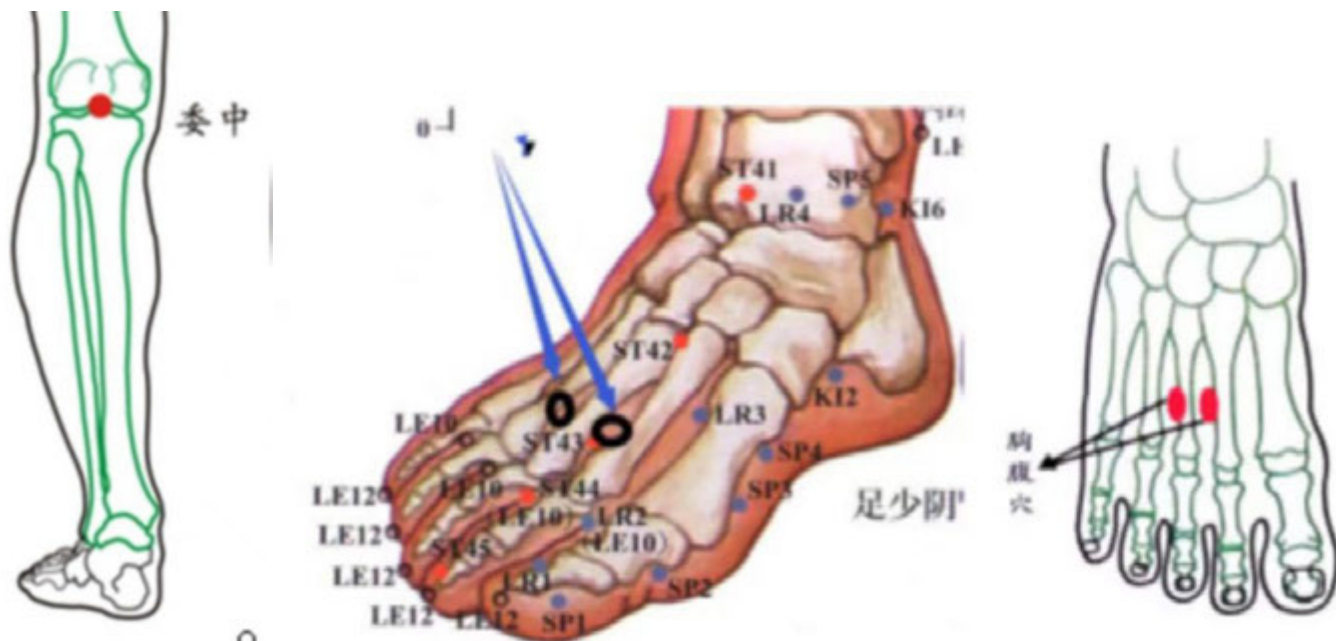


##### 4. 轻压或拍膻中穴

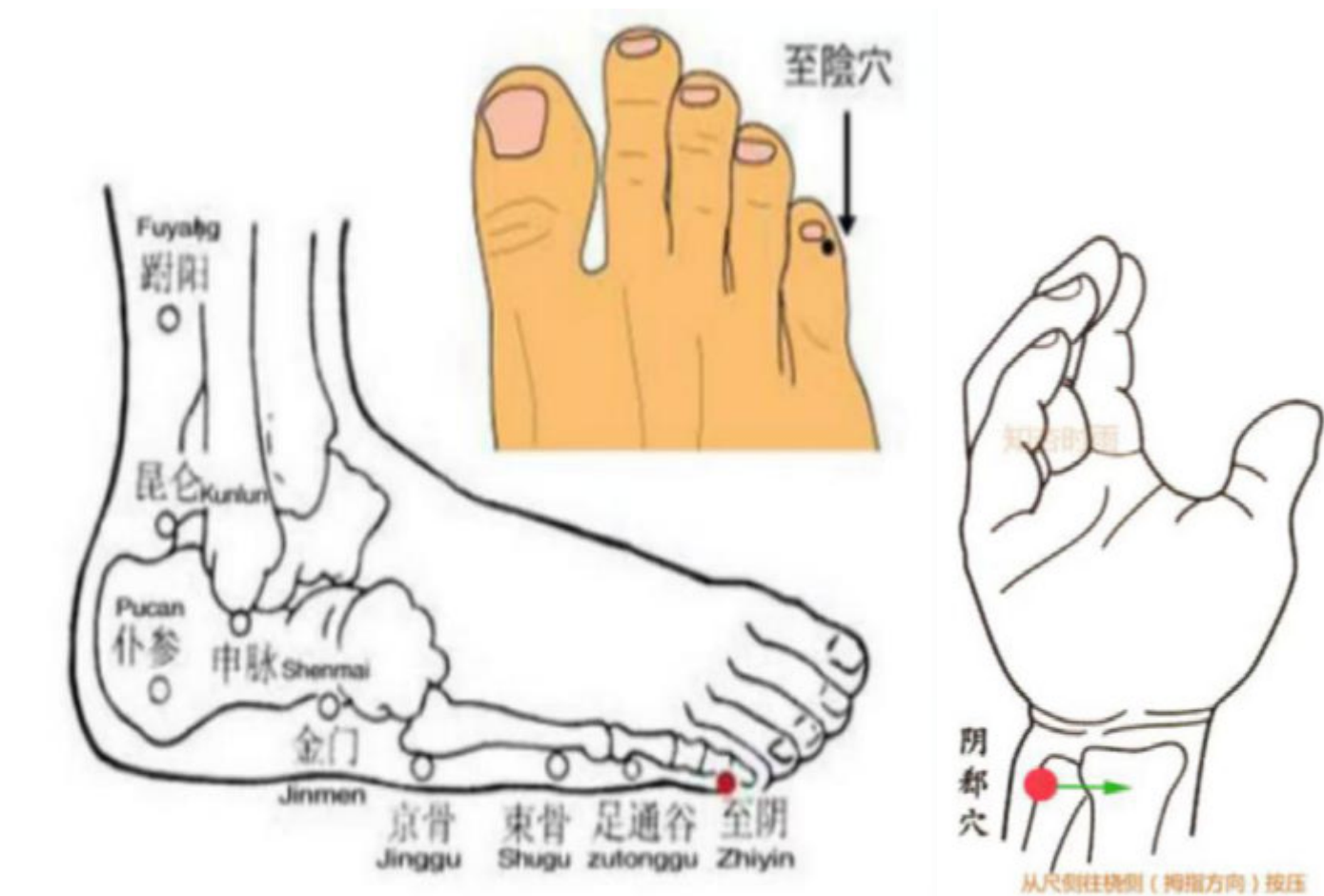


5. 疏通委中部位痛点

6. 脚背上的 234 趾缝，也叫胸腹穴，找一找痛点按揉

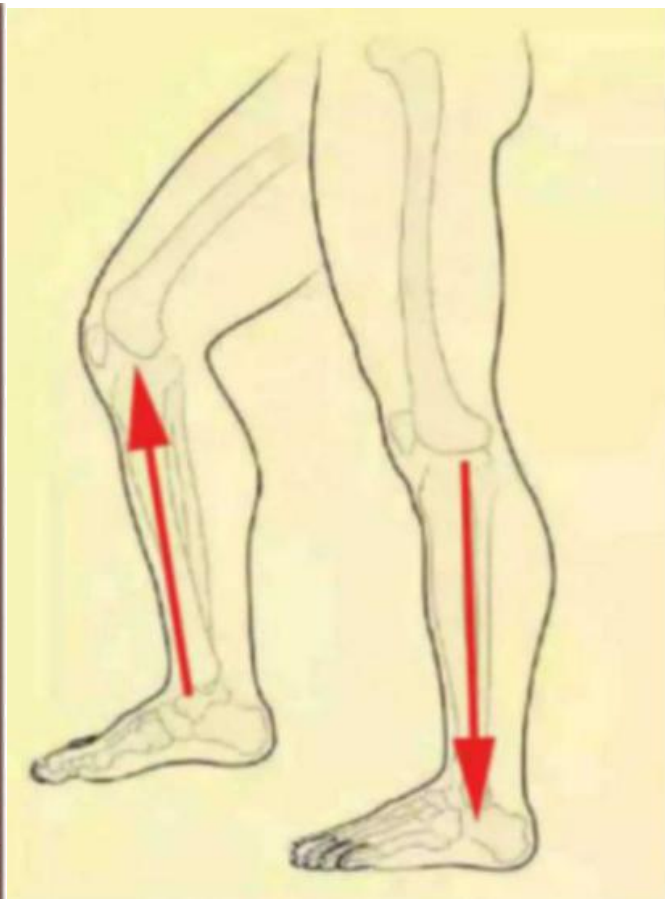
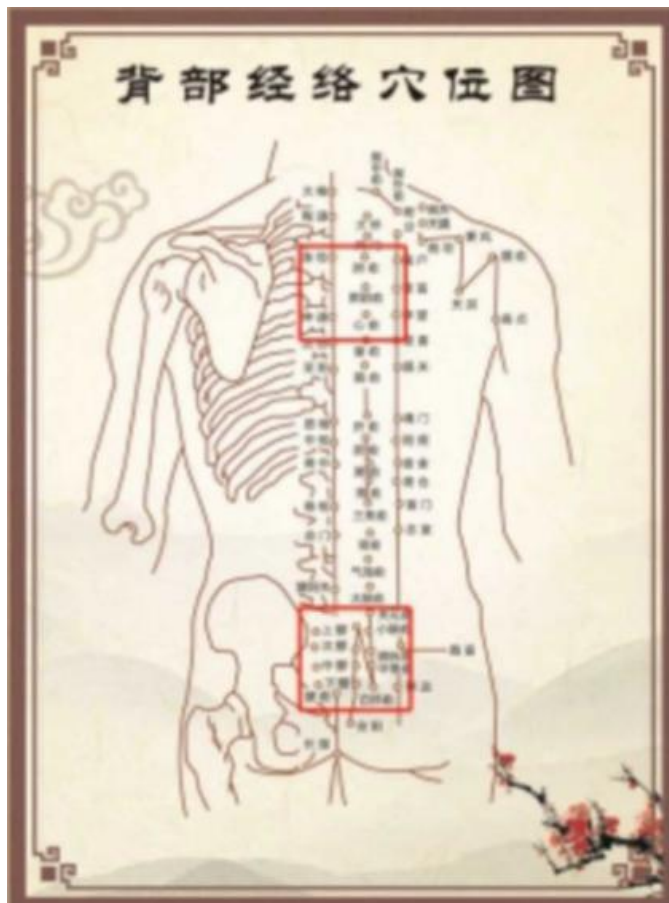


7. 肺积水加至阴穴、阴郄穴或液门穴



8. 如果做灸的话，用傻瓜灸法：心肺俞、八髎

9. 最后小腿外侧往下捋，内侧往上捋



肺部重疾调理方法：

### 卫气法

关于卫气法后面会讲，在这里简单提一下，大家耐心等待。

1. 揉云门中府（五六十下）、抓肩前（即云门中府部位搓过肩）
2. 搓背（即搓肩胛后背）尾椎、委中，以搓热为原则
3. 按内关穴，三阴交，至阴穴。
4. 灸右肩胛骨、尾椎（可连八髎灸）

此法的重点是灸尾椎，温温地灸。

肺部调理方法，大家可以再此基础上灵活运用。



## 第二十三讲：肝部使用手册

### 一、简述

肝位于上腹部，横膈之下。肝脏是人体内最大的腺体，有很多重要的功能。肝与胆本身直接相连，又互为表里。肝的经脉循行于胁肋、小腹和外生殖器等部位，经络所过，主调所及，故这些部位的病症多从肝论治。

**1. 肝主疏泄**，泛指肝气具有疏通、条达、升发、畅泄等综合生理功能。

古人以木气的冲和条达之象来类比肝的疏泄功能，故在五行中将其归属于木，故《素问·灵兰秘典论》说：“肝者，将军之官，谋虑出焉”，《素问·六节脏象论》说：“肝者，罢极之本，魂之居也”。肝主疏泄的功能主要表现在调节精神情志，促进消化吸收，以及维持气血、津液的运行三方面。

#### ①调节精神情志。

中医认为，人的精神活动除由心所主外，还与肝的疏泄功能有关。肝的这一功能正常，人体就能较好地协调自身的精神、情志活动，表现为精神愉快、心情舒畅、理智灵敏；疏泄不及，则表现为精神抑郁、多愁善虑、沉闷欲哭、嗳气太息、胸胁胀闷等；疏泄太过，则表现为兴奋状态，如烦躁易怒、头晕胀痛、失眠多梦等。

#### ②促进消化吸收。

肝的疏泄功能有助于脾胃的升降和胆汁的分泌，以保持正常的消化、吸收功能。如肝失疏泄，可影响脾胃的升降和胆汁的排泄，从而出现消化功能异常的症状，如食欲不振、消化不良、嗳气泛酸，或腹胀、腹泻等，中医称为“肝胃不和”或“肝脾不调”。

#### ③维持气血、津液的运行。

肝的疏泄功能直接影响着气机的调畅。如肝失疏泄，气机阻滞，可出现胸胁、乳房或少腹胀痛。气是血液运行的动力，气行则血行，气滞则血瘀。若肝失疏泄，气滞血瘀，则可见胸胁刺痛，甚至症积、肿块，女子还可出现经行不畅、痛经和经闭等。肝的疏泄功能还有疏利三焦、通调水道的作用。故肝失疏泄，有时还可出现腹水、水肿等。

**2. 肝主藏血** 肝有贮藏血液和调节血量的功能。

当人体在休息或情绪稳定时，机体的需血量减少，大量血液贮藏于肝；当劳动或情绪激动时，机体的需血量增加，肝就排出其所储藏的血液，以供应机体活动的需要。如肝藏血的功能异常，则会引起血虚或出血的病变。

若肝血不足，不能濡养于目，则两目干涩昏花，或为夜盲；

若失于对筋脉的濡养，则筋脉拘急，肢体麻木，屈伸不利等。

**3. 肝开窍于目**

目的视觉功能主要依赖肝之阴血的濡养；肝的经脉又上联目系。因此，肝的功能正常与否常常在目上反映出来。

例如：肝血不足可出现视物模糊、夜盲；

肝阴亏损，则两目干涩、视力减退；

肝火上炎，则目赤肿痛。

**4. 在体合筋，其华在爪**

#### ①肝主筋。

筋的活动有赖于肝血的滋养。肝血不足，筋失濡养可导致一系列症状，如前所述。若热邪炽盛，灼伤肝的阴血，可出现四肢抽搐、牙关紧闭、角弓反张等，中医称之为“肝风内动”。

#### ②“爪”包括指甲和趾甲，有“爪为筋之余”之说。

肝血充足，则指甲红润、坚韧；肝血不足，则爪甲枯槁、软薄，或凹陷变形。肝在志为怒、在液为泪、肝开窍于目、在体合筋，其华在爪。通过临床发现，现在的病人肝功能都很弱。这跟当下人们所处的环境、人的欲望、生活习惯等密切相关。特别是与之相关的所谓胃病，心脏功能弱都与肝有关，很多病，包括有些人毛病多，你不知道怎么下手，那就去调理肝的功能，会有不错的效果，与之相关的诸如睡眠、胃、心等疾病都会有很大改善。

**肝脏功能弱的表现：**

### 1. 胃肠疾病：

食欲差、厌油腻、恶心、呕吐、胃灼痛、反酸、腹痛、腹泄、便秘等；

### 2. 眼部疾病；

### 3. 身上有红痣，皮下脂肪瘤；

### 4. 乳腺疾病和妇科男科问题；

### 5. 乏力、易疲劳、嗜睡；

### 6. 烦躁、焦虑与忧郁、脾气不好；

### 7. 口干、口苦；

### 8. 三高；

### 9. 偏头痛、内分泌、甲状腺结节、甲亢、甲减；

### 10. 失眠、多梦；

### 11. 指甲有明显竖条纹、灰指甲、指甲无光泽、干脆、肝掌；

### 12. 腰部赘肉增加（带脉瘀堵）、浮肿；

### 13. 头发很油、顶心疼、顶心脱发；

### 14. 黄疸(眼黄、尿黄、皮肤黄)；

### 15. 久调不愈或反复发作的口腔溃疡、唇舌炎症；

### 16. 牙龈出血（按合谷，一两次即可，肝与大肠通）、鼻出血、止血慢、青色或紫色淤痕；

### 17. 脸庞两边有肝斑、皮肤粗糙；

### 18. 肝区不适、隐隐作痛；

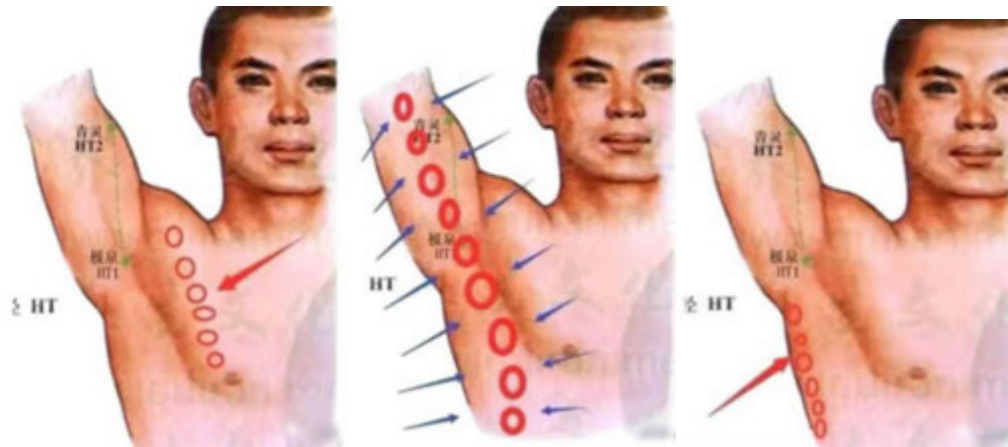
### 19. 骨质疏松（少阳主骨，少阳三焦与肾别通。胆经之京门为肾募穴，悬钟为髓会）；

### 20. 身体总有一股味道。

## 二、采用的穴位

### 1. 抓腋窝大筋

肝有邪，其气留于两腋。



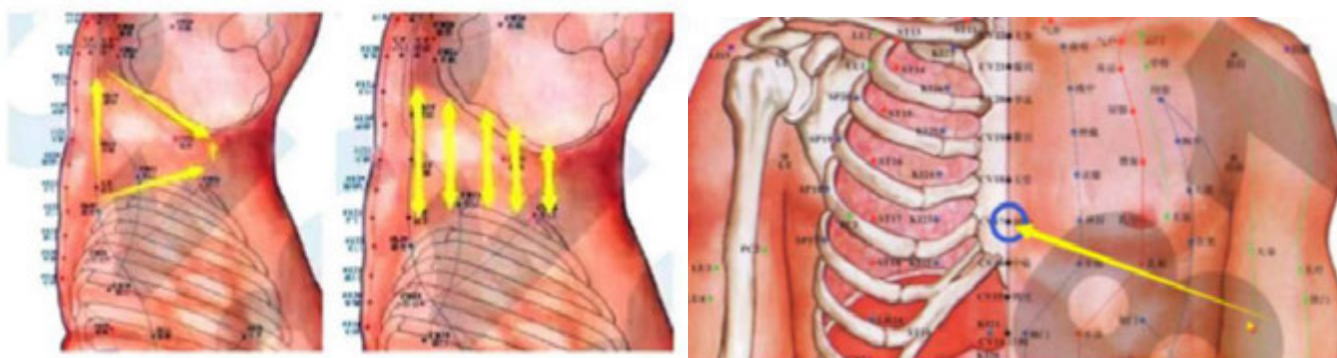
### 2. 拍日月 期门



### 3. 肋骨缝



### 4. 膻中、带脉



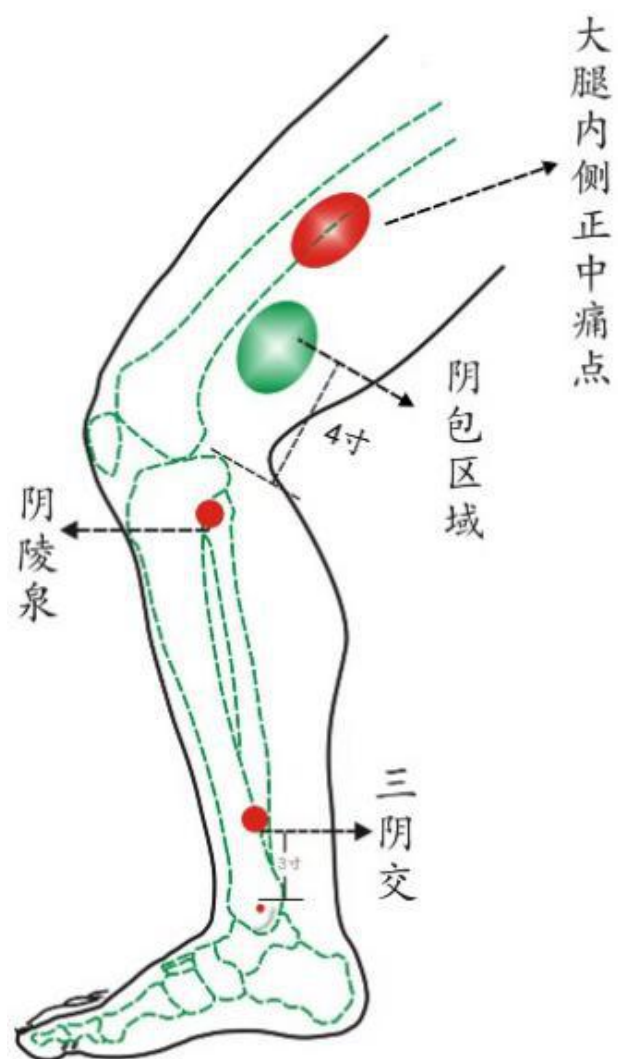
### 5. 阴陵泉

### 6. 隐白

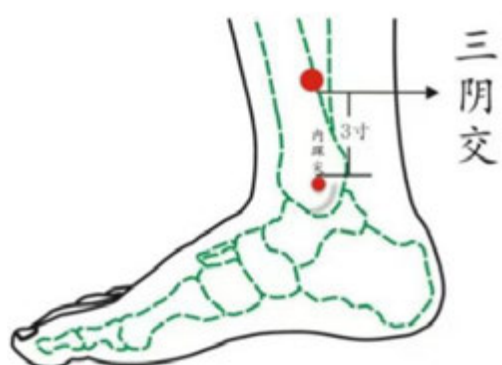
### 7. 公孙



8. 大腿内侧正中痛点。
9. 阴包。



10. 三阴交
11. 中封穴 丘墟穴



12. 和气术做肝部，此法最为简捷

## 第二十四讲：胆结石、胆囊炎

### 一、简述

胆囊炎是指胆囊的粘膜和壁层组织发生炎症的情况，是由于胆囊内胆汁淤积，胆囊内压力增高，细菌感染侵袭导致的胆囊壁的炎症。胆结石是指胆囊或胆道中形成的结石，主要成分是胆固醇和胆色素。

胆结石的形成与胆汁中胆固醇过多、胆囊功能下降、胆囊粘膜炎症等因素有关。大多数胆结石是由胆汁中胆固醇过饱和导致的。不吃早饭、生气、抑郁、熬夜等原因，导致胆汁不能有规律地分泌和排出，长期滞留胆囊内，先沉淀成泥沙状，后结成大小不等的石块状，发病时石块摩擦胆壁甚至堵塞胆管造成疼痛。

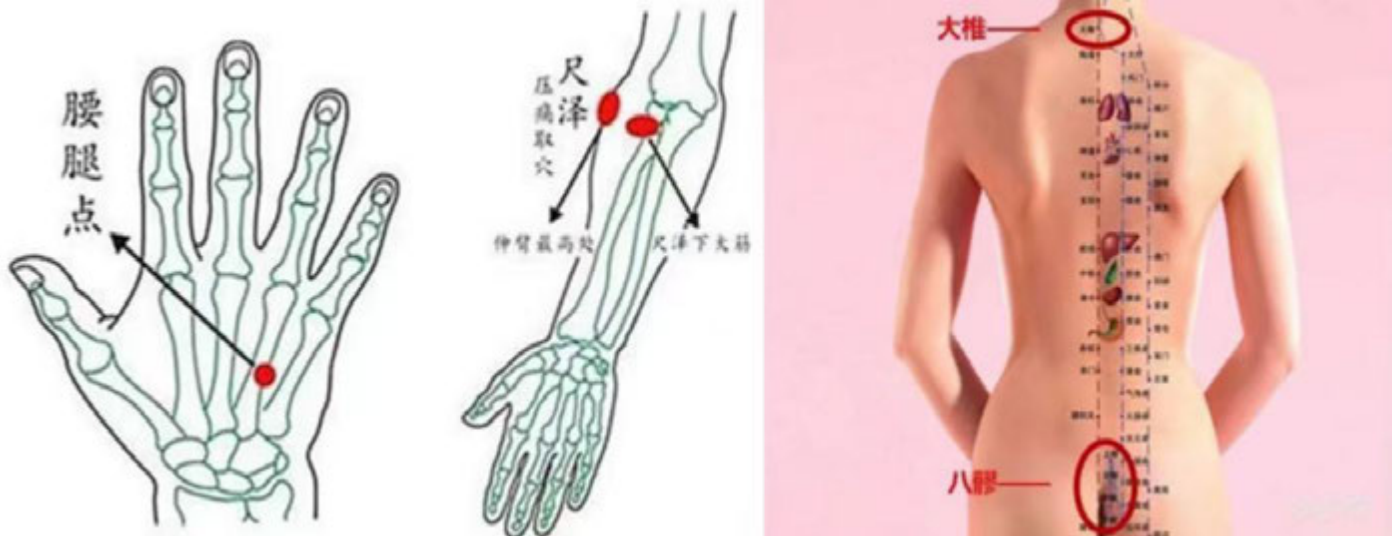
胆囊炎和胆结石往往同时出现，是胆道系统最常见的疾病之一。

### 二、采取的方法

#### 1. 胆结石、肾结石疼痛及排石

胆结石、肾结石发作疼痛的，压腰腿点加尺泽穴，一会儿它就不疼了。肾结石、胆结石、包括膀胱结石疼痛的，一定是受凉以后才疼痛的。

很多人到医院体检说我这里长了个石头，可它并不痛，它如果痛了，就肯定是受凉了，一收缩，压力大，它就痛了。所以你给它一股热量，灸大椎、八髎，热血一过来它就不痛了。此外，还可以前病后调，后病前调，在疼痛部位的对面找痛点按压。要想它好，那就四五指指缝，天天压，慢慢压，它就会好。长这么大石头，它不是一天两天长出来的，它长多少天，就得按多少天，就能去掉。不可能按一次，石头就梆当下来。



#### 2. 胆囊炎

在肝胆对应的后背找痛点按压，胆俞穴。胆结石疼痛，也可称之为胆囊炎，西医还有个病名，叫胆囊壁毛糙。胆结石、胆囊炎都会引起胆囊壁毛糙，所以要调的是胆结石或胆囊炎。



## 3秒钟取穴

肩胛骨下角水平  
连线与脊柱相交  
椎体处，往下推3  
个椎体，正中线  
旁开2横指处。

### 3. 胆囊息肉

肝胆部位和气术。胆以降为顺。胆囊疾病无论是防还是调，除了肝胆和气术外，还可以经常从上往下敲敲胆经。



## 第二十五讲：脾部使用手册

### 一、简述

#### 脾的生理特点：

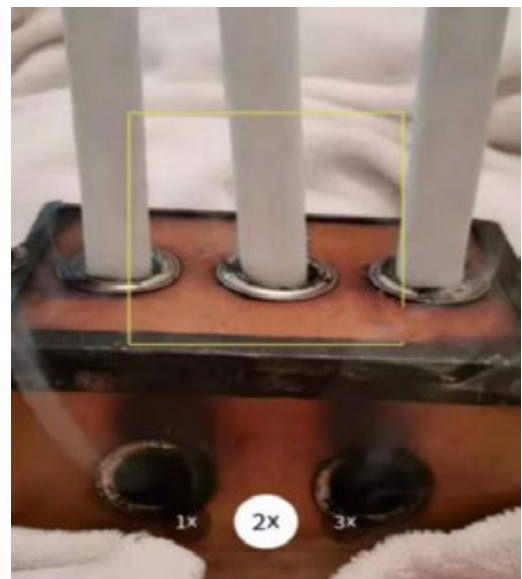
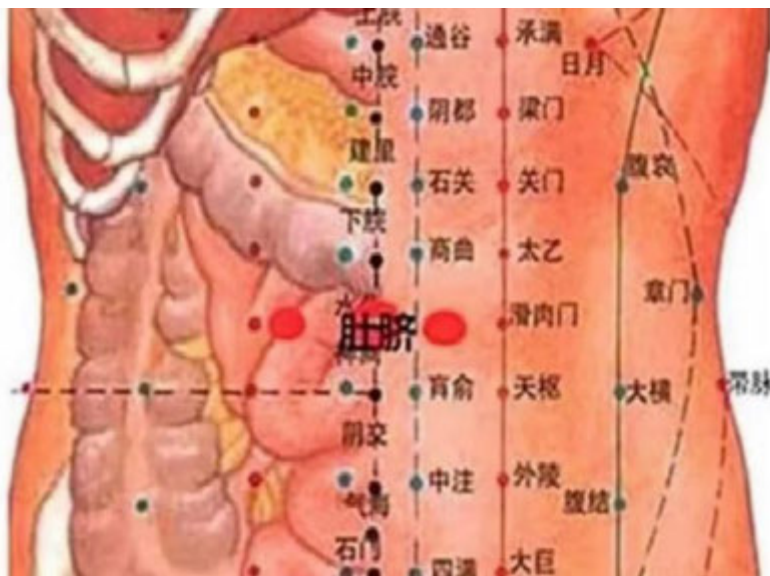
脾位于中焦，与胃相表里，主肌肉四肢，开窍于口，其华在唇，外应于腹。脾主运化，为后天之本，气血生化之源，并能统摄血液的运行。脾主升清，喜燥恶湿。

#### 脾的病理变化：

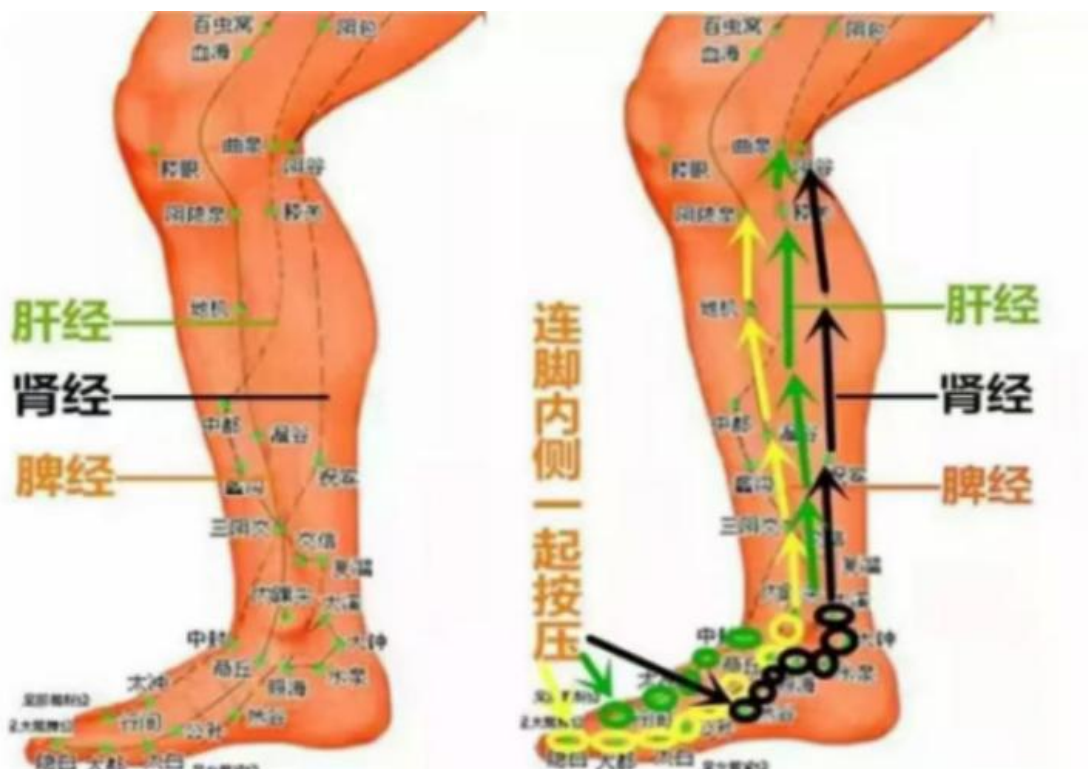
主要表现为饮食水谷运化机能减退，血液的生成和运行障碍，以及水液代谢失调等。脾气亏虚为脾的基本病理变化，但脾运湿而恶湿，脾虚则生湿，湿盛又易困脾，故脾虚湿盛为脾病的病理特点。

### 二、采用的穴位

#### 1. 灸肚脐



#### 2. 压黄金线



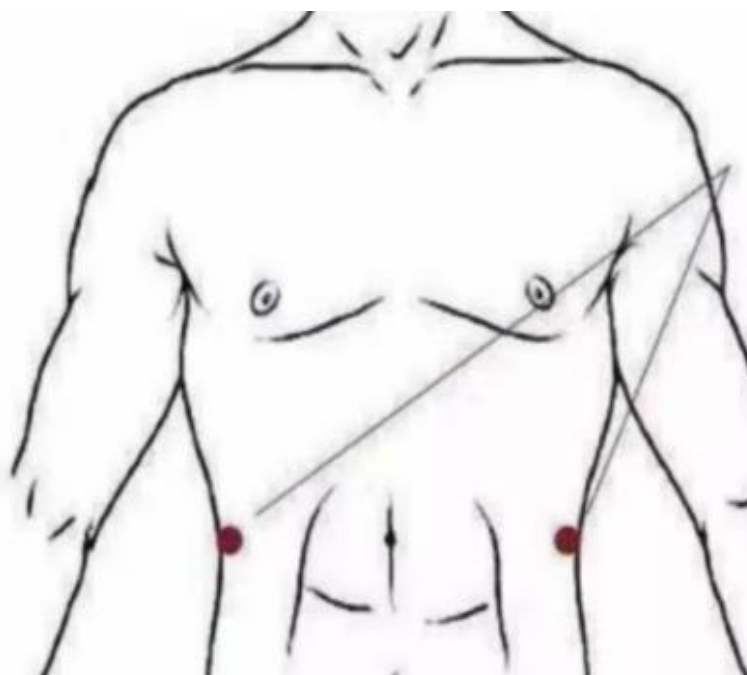
### 3. 两髀

脾有邪，其气留于两髀。”故拍打两髀，可以很好的调和脾胃，每天坚持几分钟拍打两髀



拍打两髀的姿势：  
直立，用双手轻轻拍打腹股沟

### 4. 章门 （找痛点揉开）

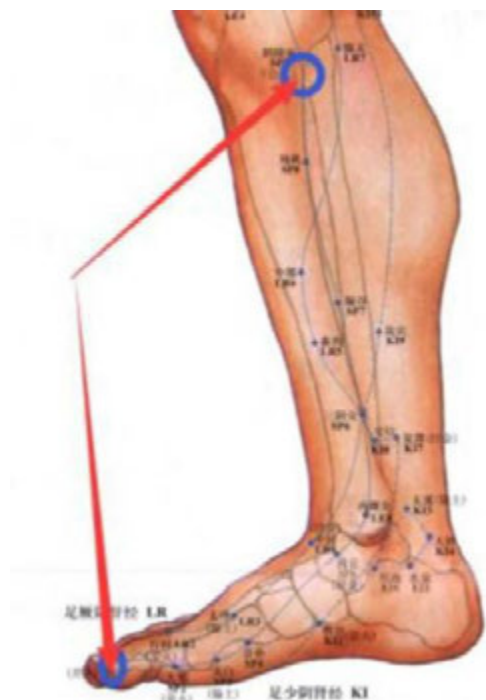


#### 章门穴

位于腹侧，腋中线第十一肋骨端稍下处，  
屈肘合腋时，当时尖  
尽处。

5. 压阴陵泉、隐白

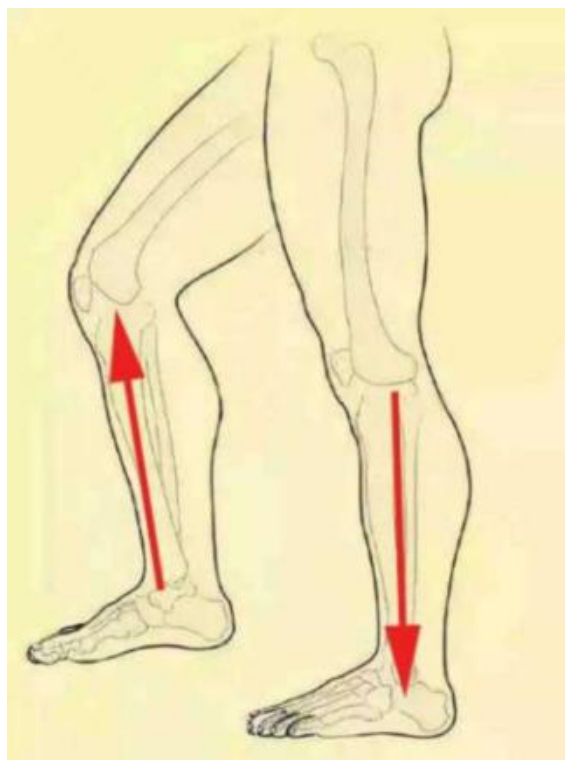
6. 鱼际和气术



7. 引火归元法，疏通腿部胃经，脾经

在小腿外侧胃经找痛点，按、敲、刮、推等再往下捋到脚背，捏第二第三趾痛点，就是把整个趾头都捏，找最痛点重点捏；

然后疏通腹股沟，再把小腿内侧黄金线的压痛点按、敲、刮、推等再往上捋；



8. 脾部和气术

## 第二十六讲：胃部使用手册

### 一、简述

#### 1. 胃

主要生理功能为受纳与腐熟水谷，胃以降为和。胃主收纳与通降。

#### 2. 受纳

是接受和容纳的意思。腐熟，是饮食物经过胃的初步消化，形成食糜的意思“饮食入口，经过食管，容纳于胃，”故称胃为“太仓”、“水谷之海”。

机体的生理活动和气血津液的化生，都需要依靠饮食物的营养，故又称胃为“水谷气血之海”。

如《灵枢·玉版》说：“人之所受气者，谷也；谷之所注者，胃也；胃者，水谷气血之海也。”容纳于胃中的水谷，经过胃的腐熟后，下传于小肠，其精微经脾之运化而营养全身。所以，胃虽有受纳与腐熟水谷的功能，但必须和脾的运化功能配合，才能使水谷化为精微，以化生气血津液，供养全身。

饮食营养和脾胃对饮食水谷的运化功能，对于维持机体的生命活动，至关重要，所以《素问·平人氣象论》说：“人以水谷为本”；《素问·玉机真藏论》说：“五脏者，皆禀气于胃；胃者，五脏之本也。”说明胃气之盛衰有无，关系到人体的生命活动及其存亡。李东垣在《脾胃论·脾胃虚实传变论》中说：“元气之充足，皆由脾胃之气无所伤，而后能滋养元气。”

若胃气之本弱，饮食自倍，则脾胃之气既伤，而元气亦不能充，而诸病之所由生也。”调理疾病，亦十分重视胃气，常把“保胃气”作为重要的调理原则。故《景岳全书·杂证谟·脾胃》说：“凡欲察病者，必须先察胃气；凡欲调病者，必须常顾胃气。胃气无损，诸可无虑。”

#### 3. 主通降

胃为“水谷之海”，饮食物入胃，经胃的腐熟后，必须下行入小肠，进一步消化吸收，所以说胃主通降，以降为和。

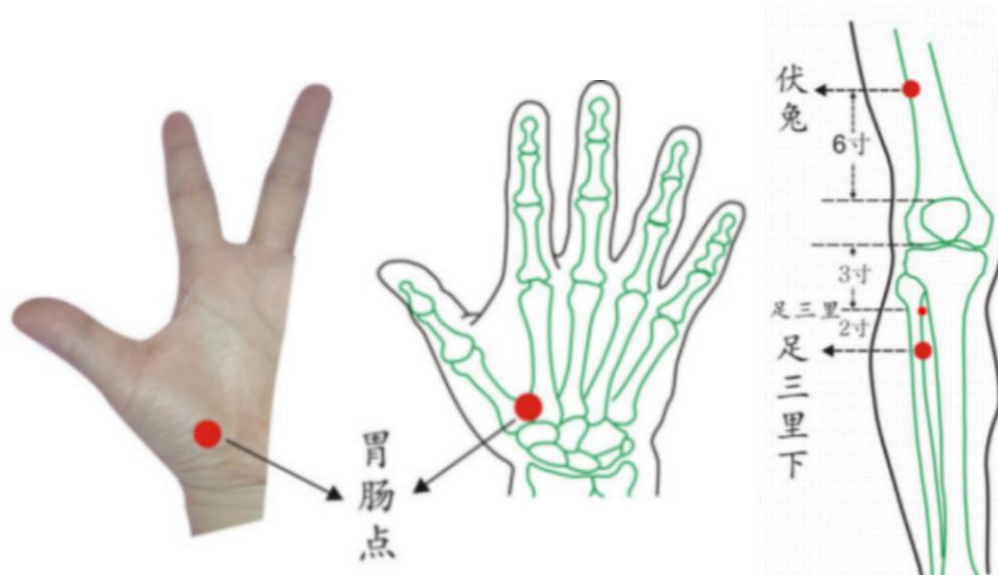
由于在藏象学说中，以脾升胃降来概括机体整个消化系统的生理功能，因此，胃的通降作用，还包括小肠将食物残渣下输于大肠，及大肠传化糟粕的功能在内。

胃的通降是降浊，降浊是受纳的前提条件。所以，胃失通降，不仅可以影响食欲，而且因浊气在上而发生口臭、脘腹胀闷或疼痛，以及大便秘结等症状，如《素问·阴阳应象大论》说：“浊气在上，则生真胀。”若胃气不仅失于通降，进而形成胃气上逆，则可出现暖气酸腐、恶心、呕吐、呃逆等症。

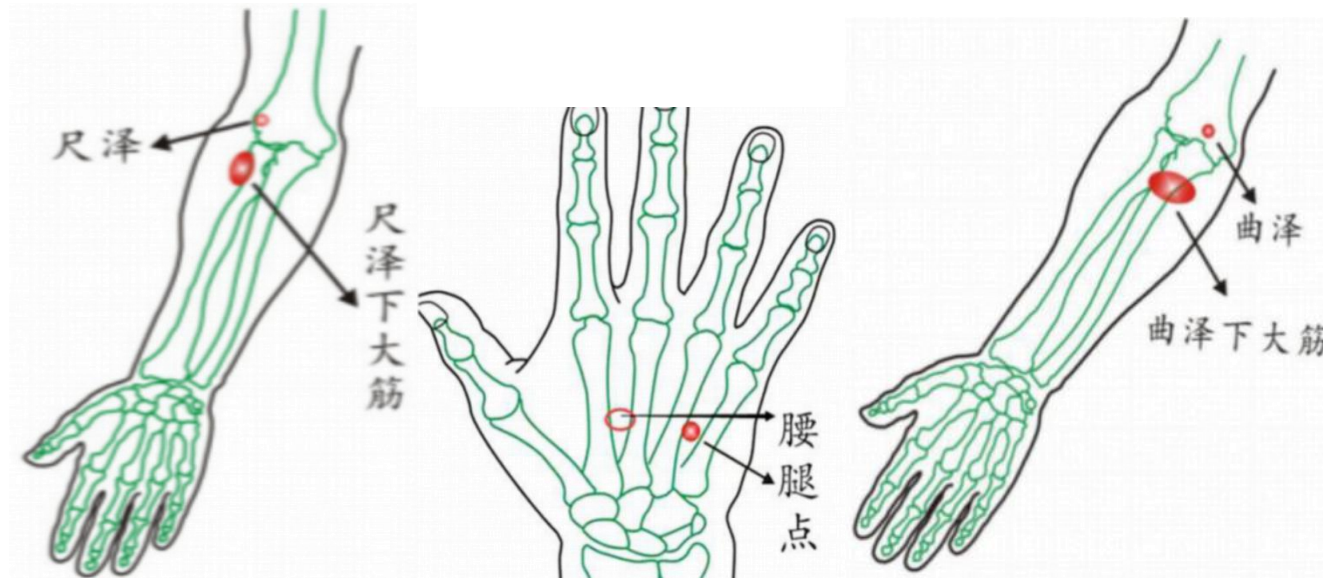
总而言之，胃五行属土，属于中焦，承担着化生气血的重任，为“气血生化之源”，人体的气血是由脾胃将食物转化而来的。为“后天之本”，是人生存的根本。

### 二、采用的穴位

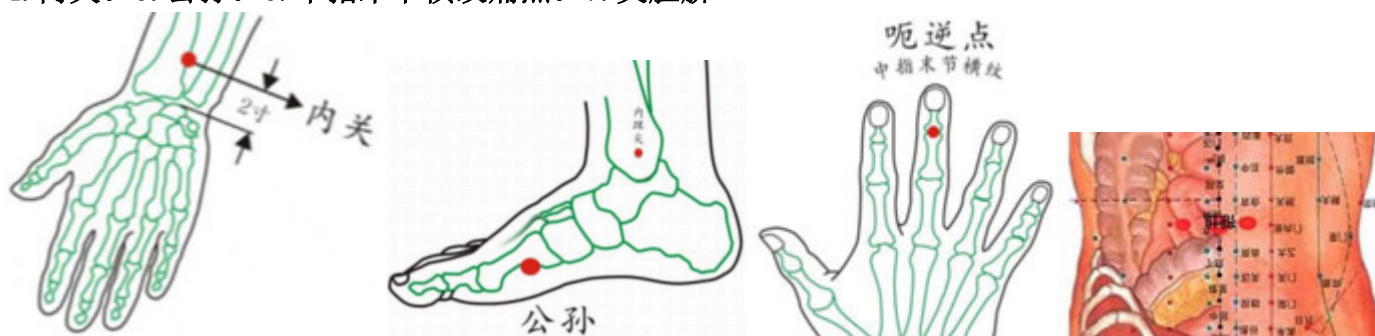
#### 1. 胃脘点，足三里下痛点



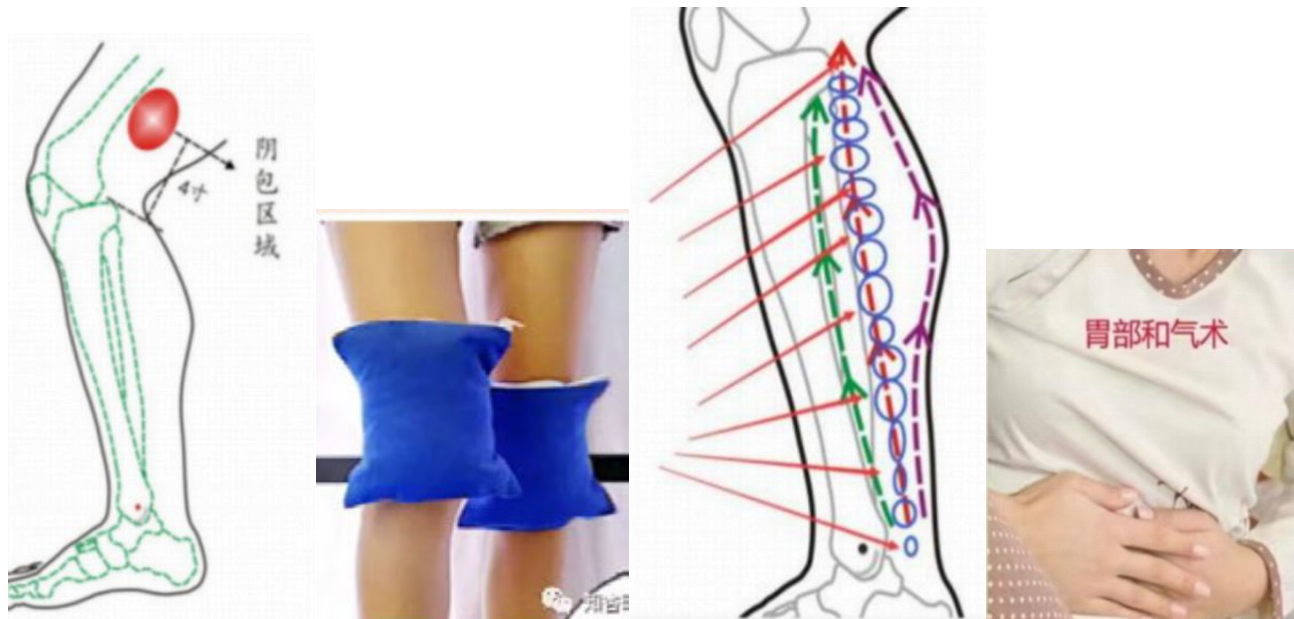
2. 尺泽加腰腿点。3. 曲泽下大筋



4. 内关。5. 公孙。6. 中指末节横纹痛点。7. 灸肚脐



8. 阴包。9. 敲胆经热敷膝盖。10. 黄金线。11. 胃部和气术



## 第二十七讲：肠道使用手册

## 一、简述

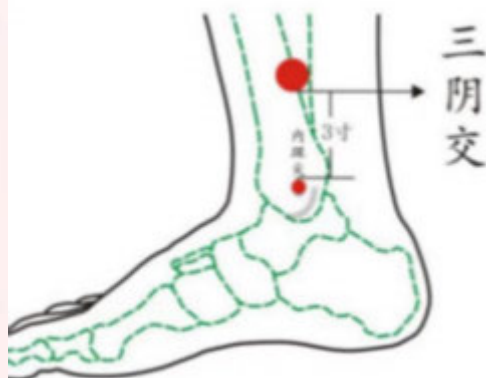
人的肠道有 8-10 米长，并且千褶百皱，平均每隔 3.5 厘米就有一个弯折，人们即使每天都排泄，也总会有一些食物残渣滞留在肠道的褶皱内，它们在细菌的作用下干结、腐败、发酵，日积月累，这些食物残渣最终形成厚达 5-7 毫米，重达 5-6 公斤的黑色、恶臭、有毒的物质，并像锈一样牢牢地粘连在肠壁上，其坚硬程度与轮胎相似，它们慢慢侵蚀着我们的身体，人们习惯称之为宿便。

宿便堆积在肠道内发酵、腐败，并不断产生各种毒素、毒气，造成肠内环境恶化、肠胃功能紊乱，既而引发内分泌失调、新陈代谢紊乱，还有可能引发各种病症。

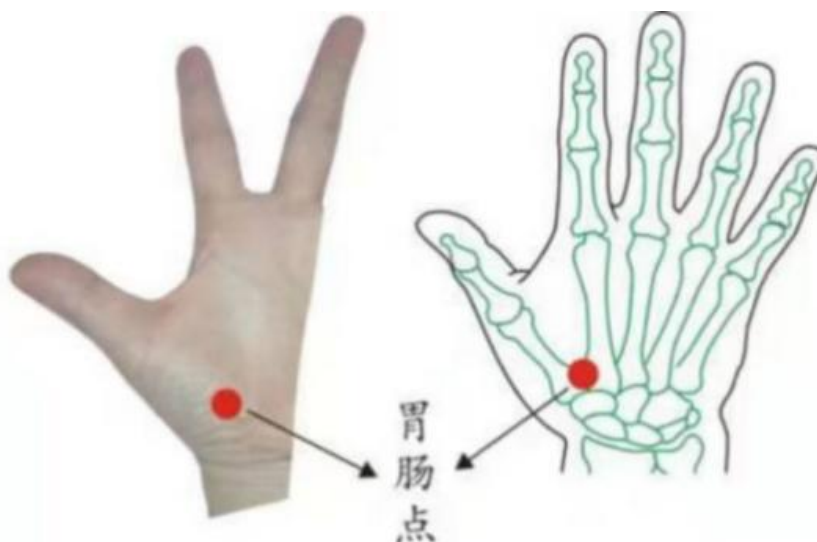
可以毫不夸张地说，肠道问题是万病之源。

## 二、采用穴位

1. 耳穴上下颌
2. 三阴交



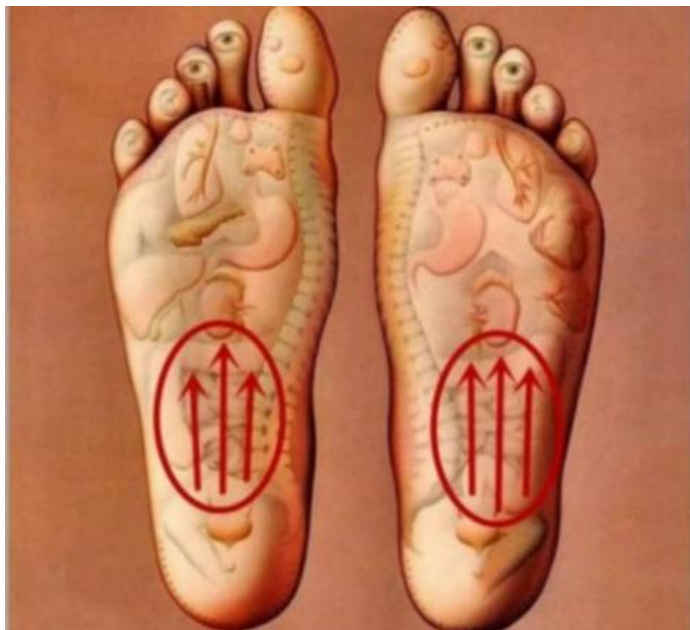
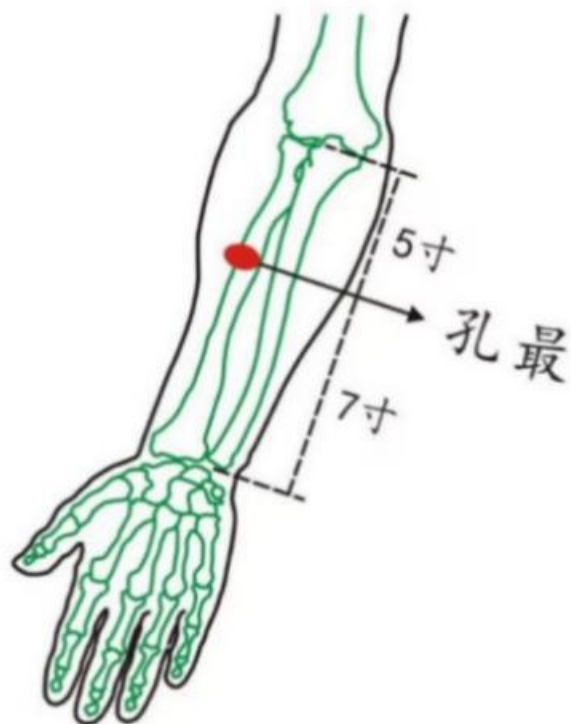
3. 上下巨虚  
4. 胃脘点



### 5. 孔最

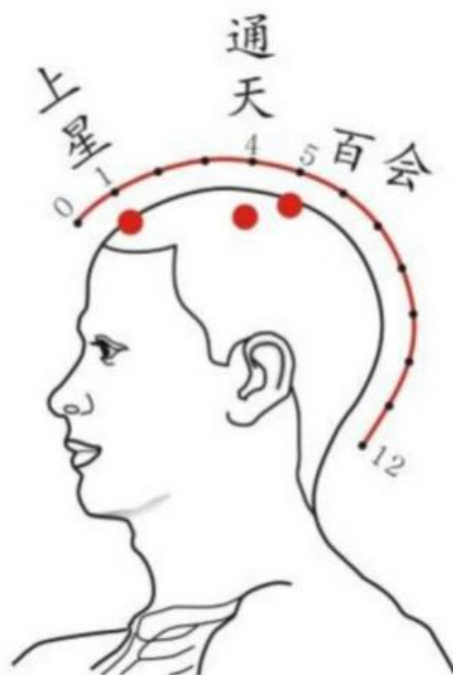
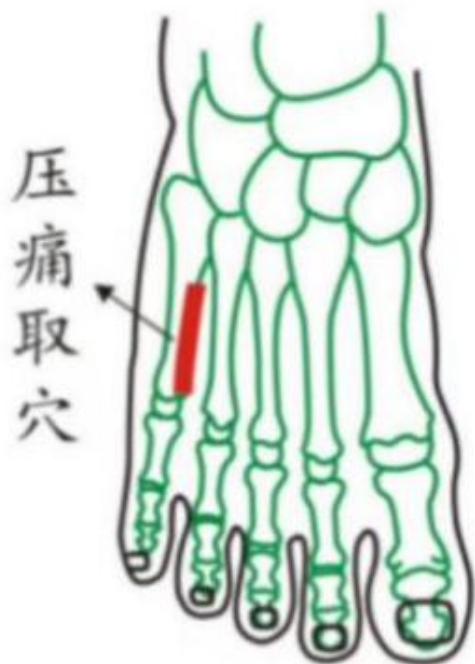
凡身体与孔窍有关的毛病，按压孔最穴，都会有很好的效果。经常敲它，肠道不会有问题。

### 6. 足底肠道反射区



### 7. 腹泻特效穴：足临泣与地五会之间压痛点

### 8. 拍百会



9. 手足 4、5 指、趾缝痛点

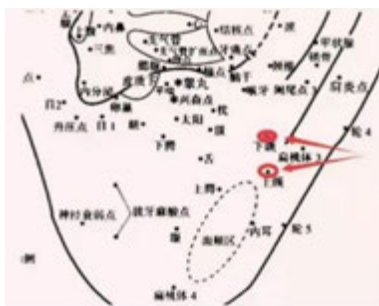
10. 搓尾椎

11. 关元和气术

### 三、具体操作方法

#### 1. 腹泻：

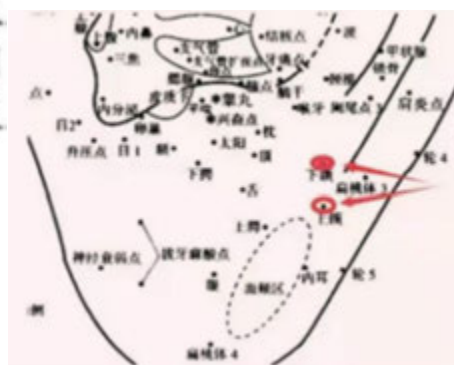
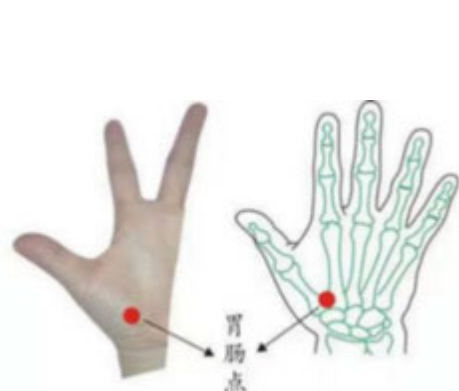
手握上、下颌 10 分钟



艾灸肚脐也是立竿见影（最好一次一支艾条）。小儿腹泻的话，生姜切碎敷脐，立竿见影。

#### 2. 慢性肠炎：

手部胃肠点，三阴交或足三里下 2 寸痛点，耳穴上颌、下颌，特效。



#### 3. 痔疮

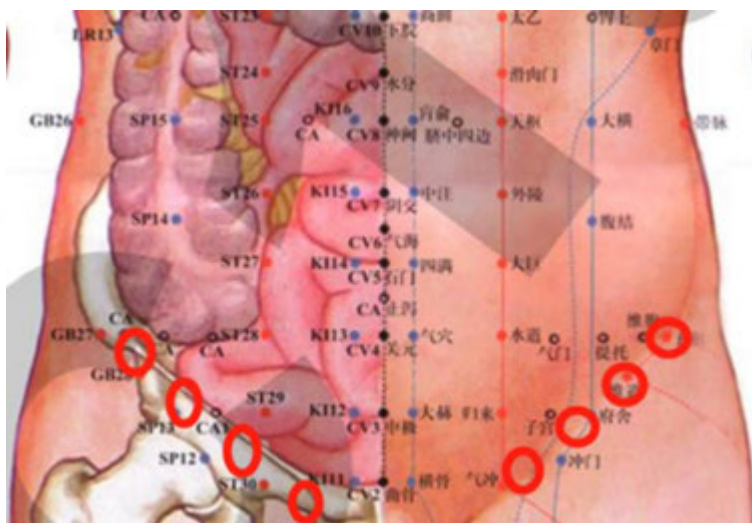
① 拍百会、刮孔最、咬嘴唇。

② 痔疮用白萝卜熬水外洗效果很好。有个朋友用这个办法洗好了。肺与大肠相表里，萝卜是肺药，有道理的。

③ 痔疮疼痛，拍委中然后用麝香壮骨止痛膏药贴也会有很好的效果。在委中找青筋刺血也行。

#### 4. 大便不正常

按压上下巨虚痛点，久之可患肠道大疾，按至不痛，即可。



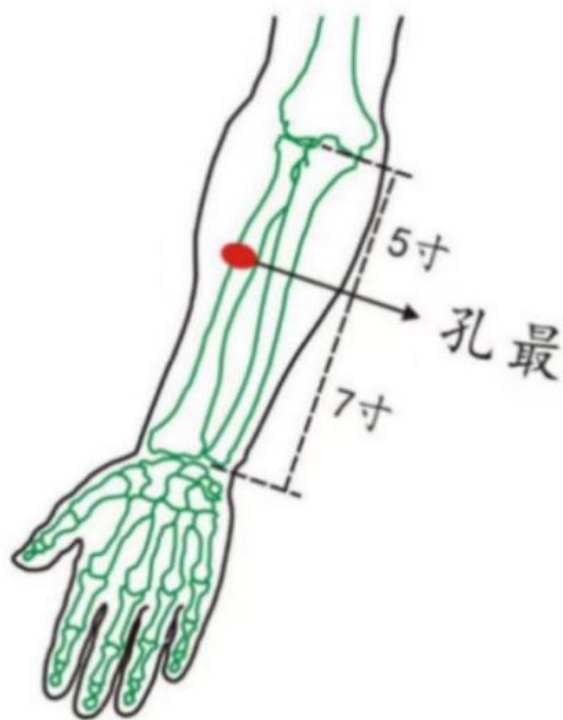
## 5. 便秘

- ① 拍百会
- ② 敲腹股沟
- ③ 刮孔最，

不要小看这穴。记住凡带孔的有毛病，都跟它有关。找到痛点，使劲敲它。经常敲它，肠道不会有问题。当然好处不止这一点。简单的事情不简单的做，自会有不简单效果。

- ④ 按 4-5 指缝腰腿点。

可手背互敲 300 下，甚至 600 下。



## 6. 十二指肠溃疡：

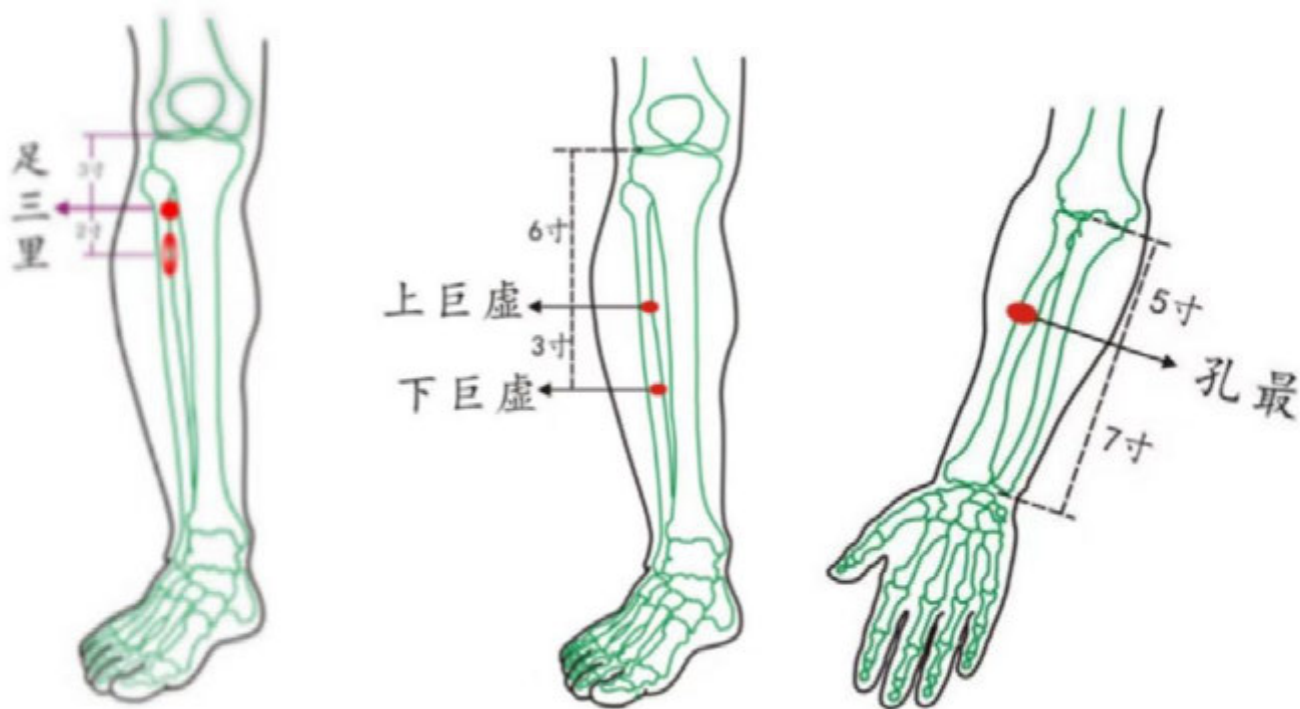
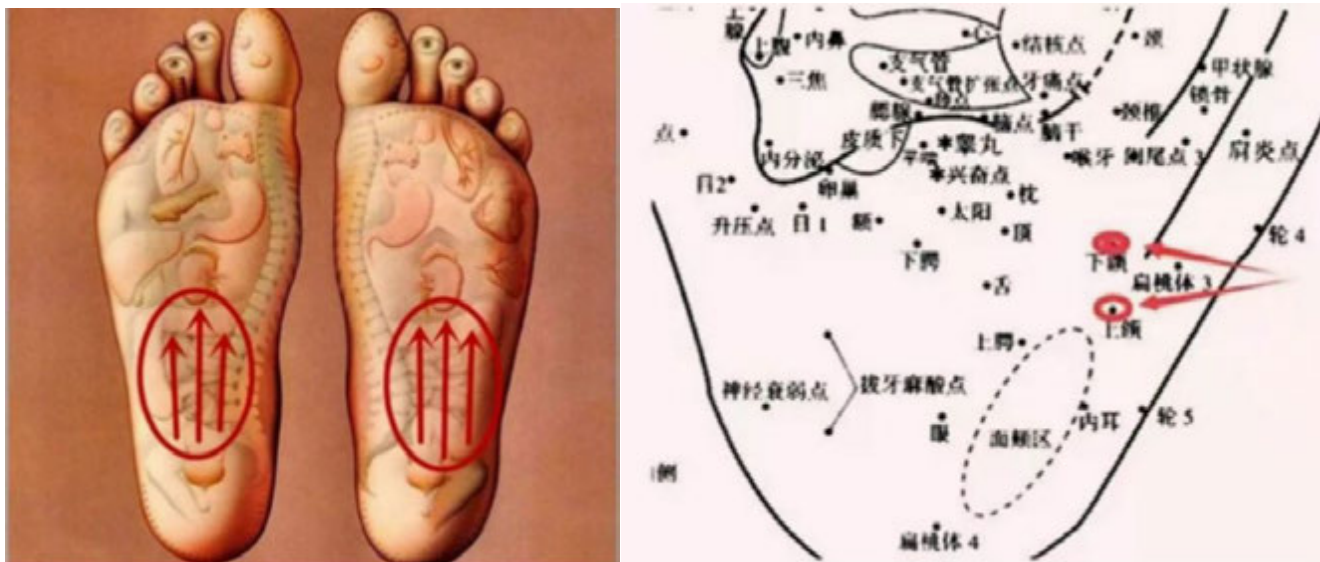
所有的消化系统溃疡和病，都是胆的问题，胆汁不分泌造成的，敲胆经。

①足底反射区的肠道，推揉。

②耳穴的上、下颌。

③加足三里下面痛点。

④上下巨虚等处找痛点揉。



## ⑤刮孔最

以上方法供大家参考。如果有肠道疾病的，多调理肝胆，这些方法，解决出现的问题效果很好。但要坚持下来，总会有诸多大的改善。不要指望按一两次就能成就金刚不坏之身。

## 第二十八讲：肾部使用手册

### 一、简述

肾位于腰部，脊柱之两侧，左右各一。

肾脏的主要生理功能是藏精、主水、主纳气、主生殖，主骨生髓，开窍于耳，其华在发。

由于肾藏有先天之精，为脏腑阴阳之本，也是人体生长、发育、生殖之源，是生命活动之根本，故中医对应脾胃为后天之本而称为肾为“先天之本”；

肾中藏有元阴元阳，元阴属水，元阳属火，故肾又称为“水火之脏”。

肾主水，以阳开阴合来维持人体水液平衡；肾主骨生髓，其华在发，肾气充沛则骨坚齿固，脑充发荣；

肾主纳气，气根于肾而归于肺，故肾气之摄纳有助于肺气之肃降；肾水上济于心，心火下交于肾，心肾相交，水火既济，则阴阳平衡；

肾属火，脾属土，肾阳的温煦能助脾之健运；肾又属水，而肝属木，肾水充足则肝木得养，肾脉络膀胱，与膀胱相表里，肾气之蒸腾可助膀胱之气化，而利水液之代谢。

### 二、采用穴位

#### 1. 泌尿五穴。

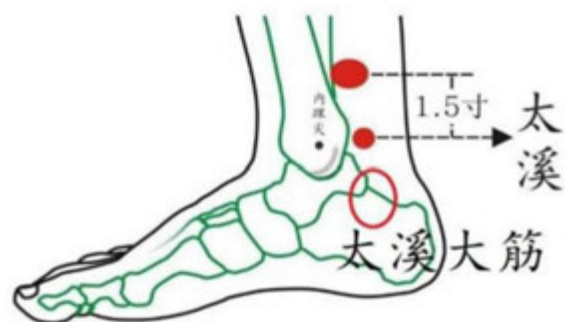
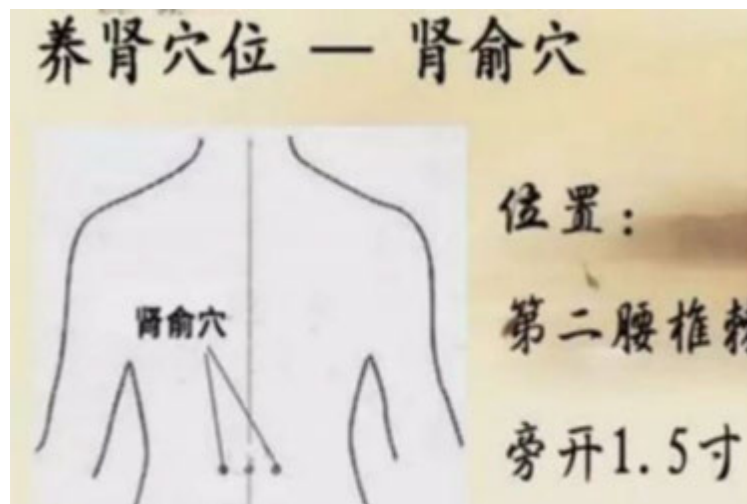
阴陵泉，隐白，水泉，仆参，大敦。



#### 2. 膻窝



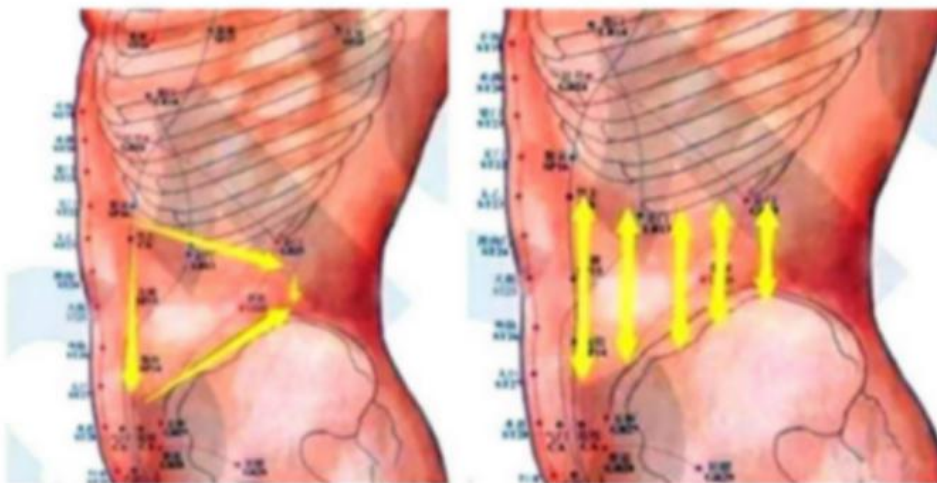
3. 肾俞（可做和气术） 4,
4. 太溪大筋



5. 脚后跟
6. 后腋大筋



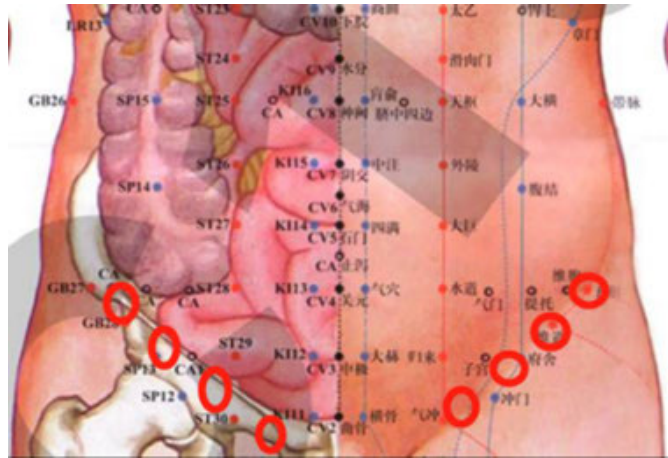
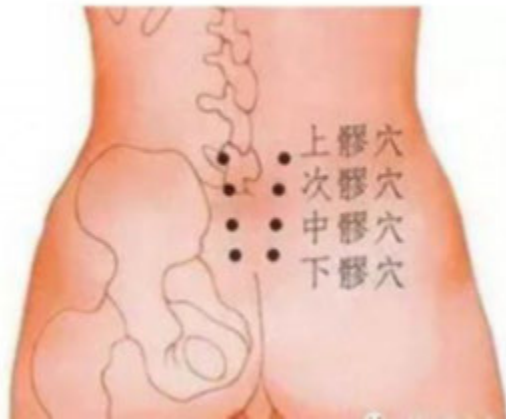
7. 带脉大筋



8. 还阳卧

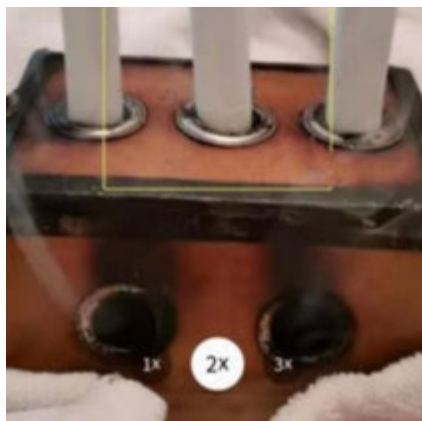
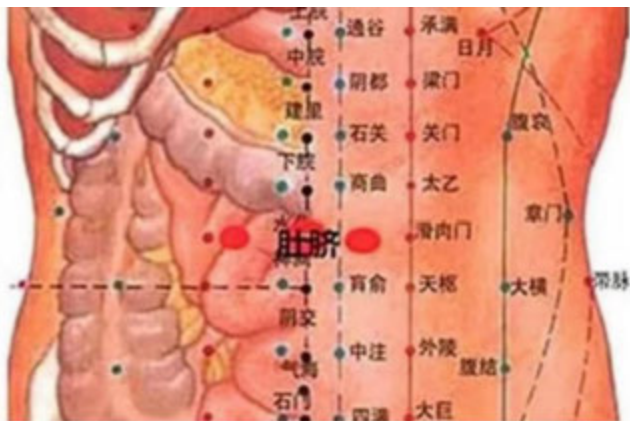
9. 搓尾椎八髎

10. 疏通腹股沟



11. 灸关元或和气术

12. 灸肚脐



还有一个比较好的小妙招，调理期间晚餐不吃或一周内两三个晚上晚餐不吃，肾主纳气，虚可纳气。

## 第二十九讲：坐骨神经痛

### 一、简述

#### 坐骨神经痛

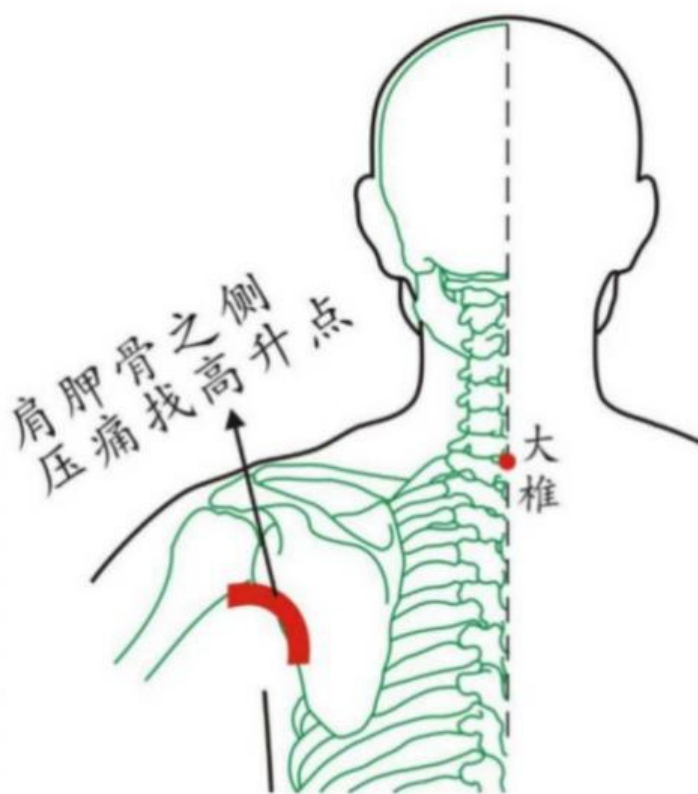
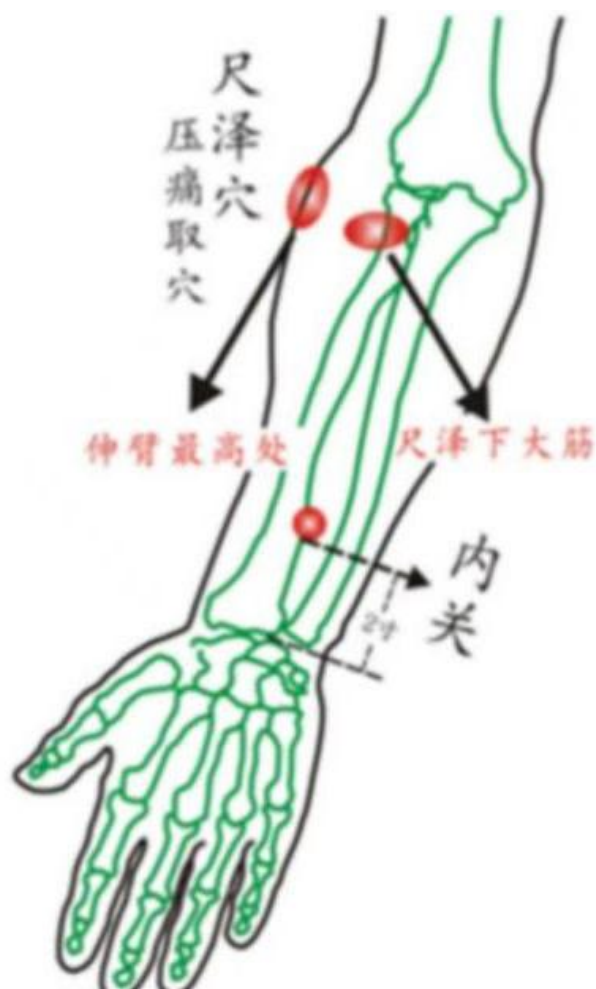
是指坐骨神经通路及其分布区的疼痛综合征。这种疼痛往往从腰、臀部经大腿后、小腿外侧向足部放射。

### 二、采用的穴位

#### 1. 尺泽穴

#### 2. 坐骨神经点（取对侧）

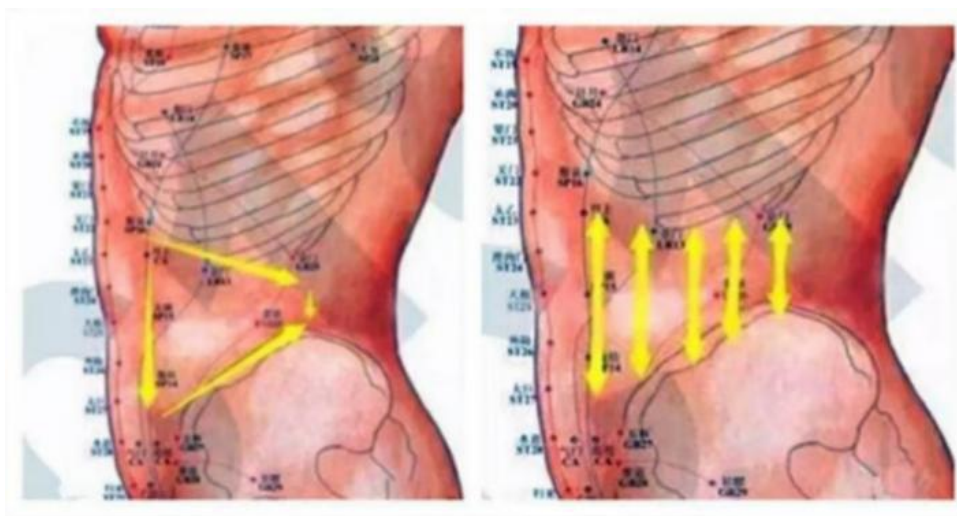
手抬平，手臂与躯体交接直角点，压骨头侧面点，自己调的话，可想办法抵住该痛点，如桌子的一角。



### 3. 昆仑



### 4. 揪带脉大筋



### 5. 刮头（取对侧）

如右腿坐骨神经痛，刮头左侧。即：右侧坐骨神经痛就刮左侧头

### 6. 耳穴的坐骨神经穴



## 第三十讲：腰部使用手册

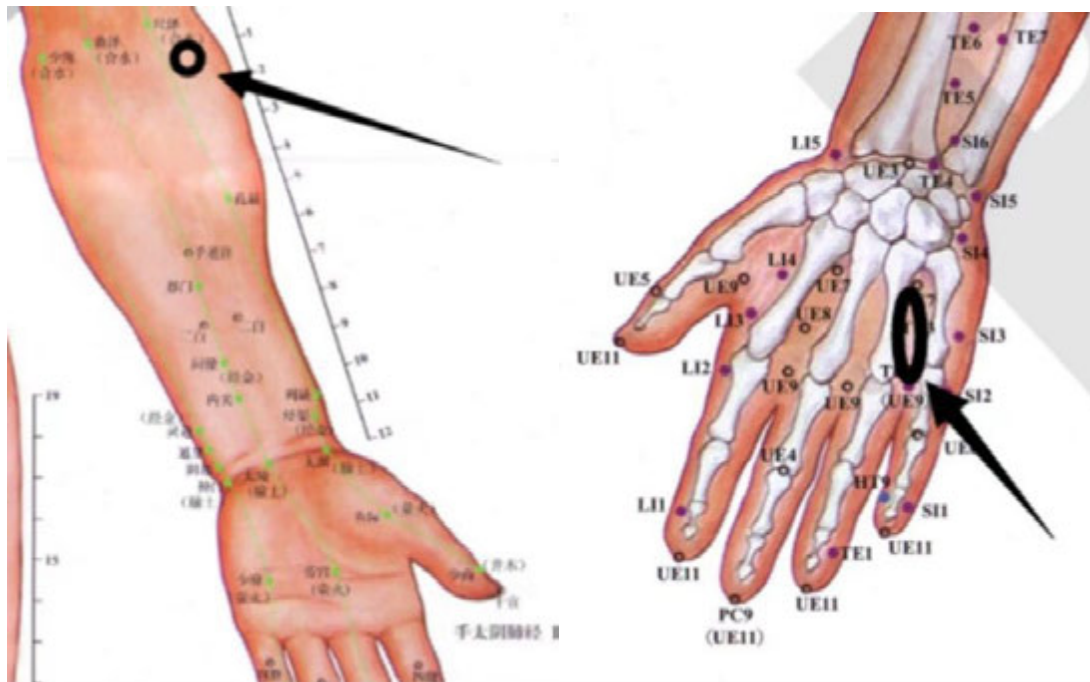
### 一、简述

腰部疾病，不要去理会什么增生，突出，椎管狭窄，滑脱，脊髓空洞等名词，把它看成气血虚，瘀滞，受凉则不舒服就可以了。

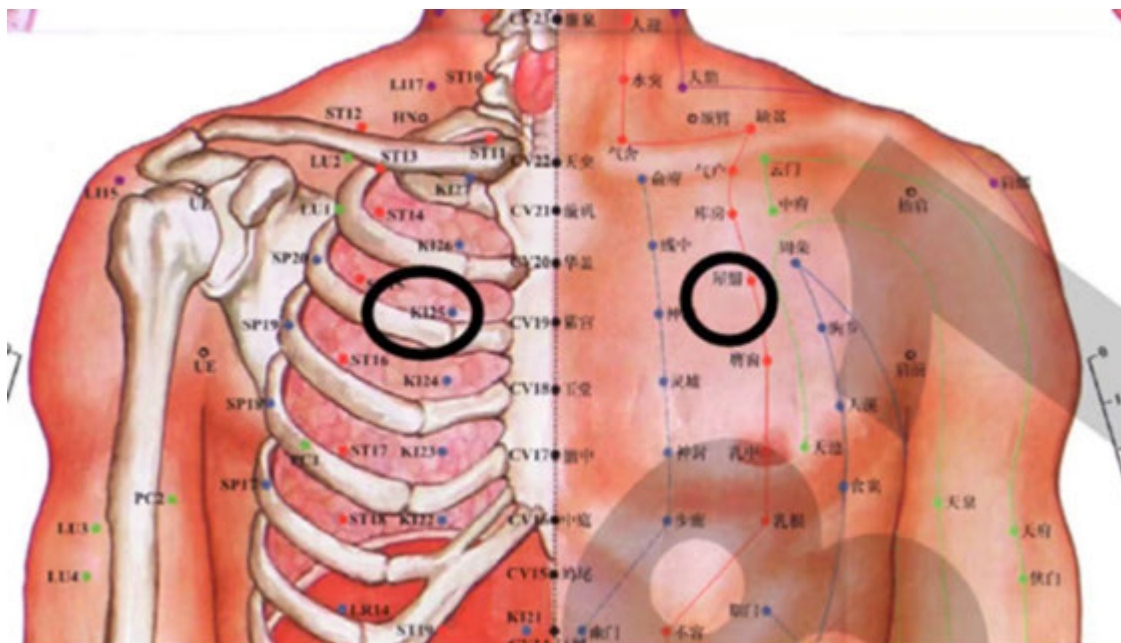
### 二、采用穴位

#### 1. 尺泽，腰腿点同压

这是调理腰疼最简洁有效的方法。

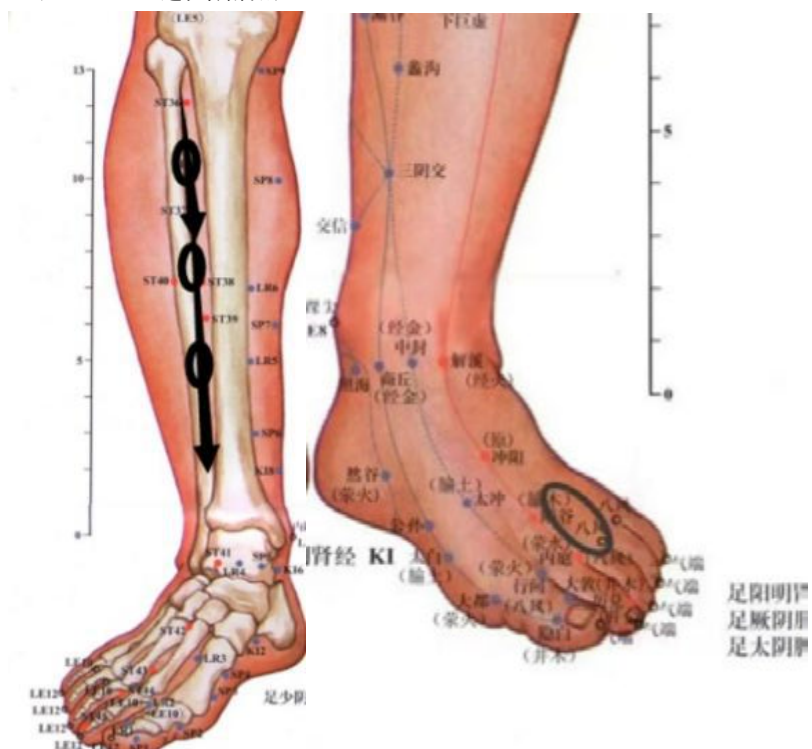


#### 2. 胸口乳头上区域找痛点按揉



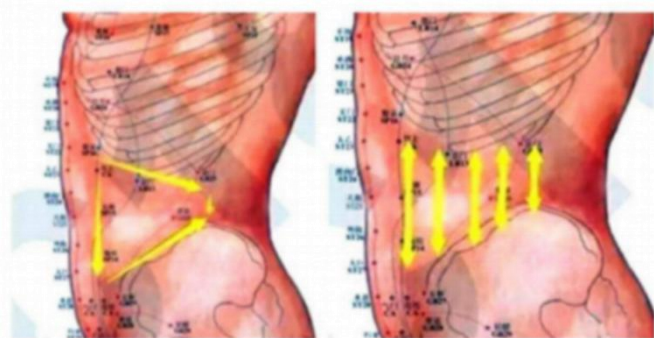
3. 刮小腿外侧胃经痛点

4. 压 34 趾缝间痛点



5. 揪带脉大筋

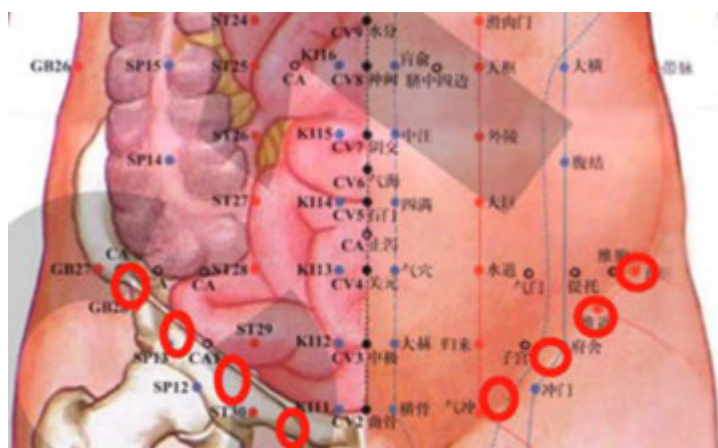
一定要揪到里面那根筋



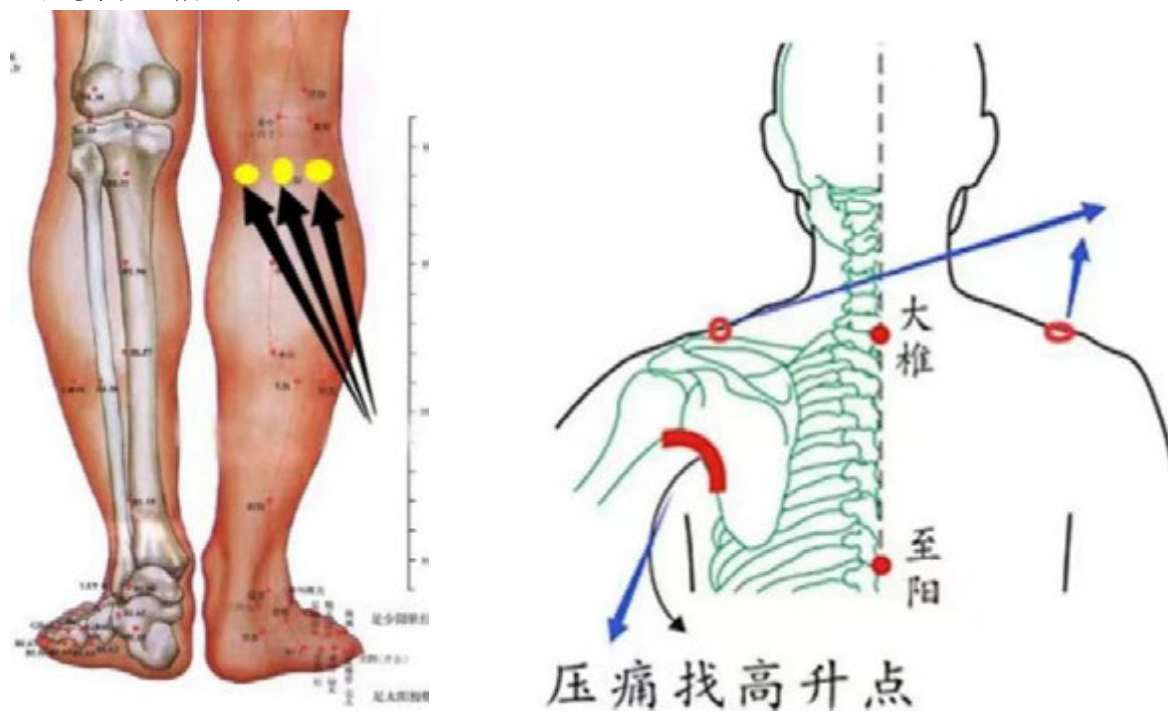
6. 敲胆经

7. 疏通腹股沟

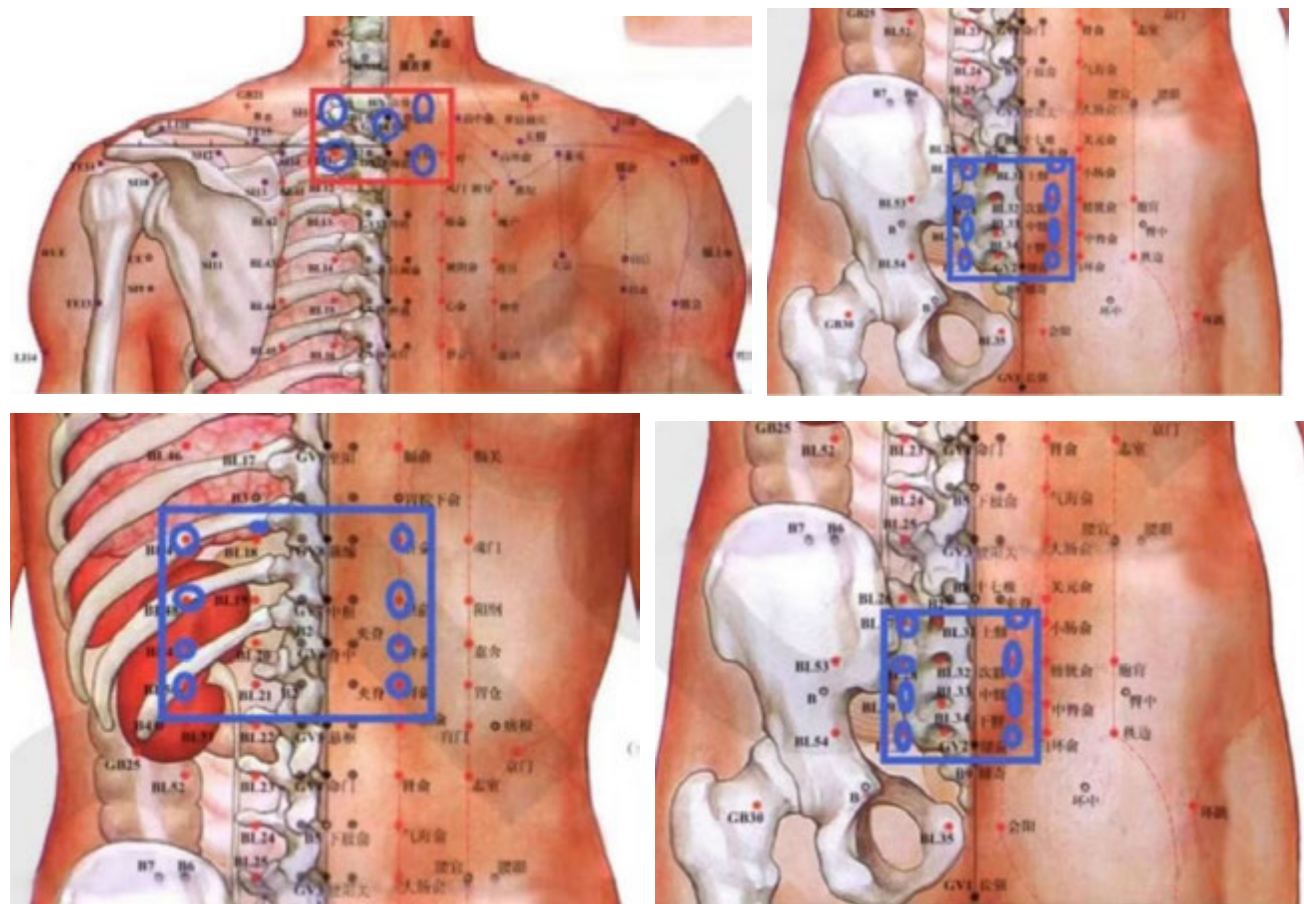
8. 昆仑穴



## 9. 压委中，拍至阳



## 10. 灸大椎八髎或肝胆脾胃俞八髎

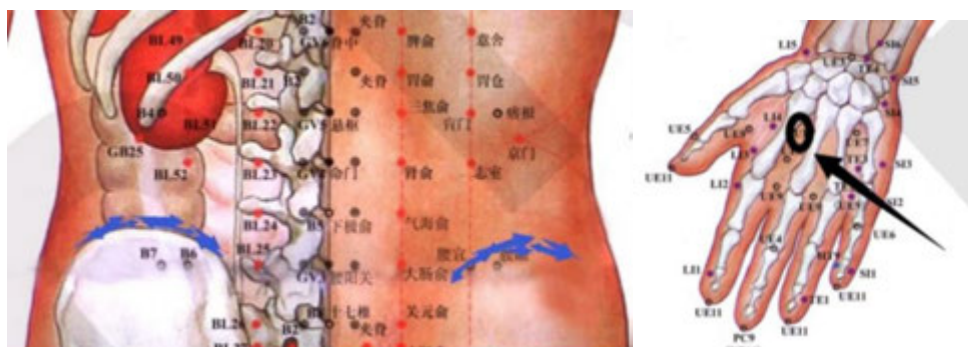


## 11. 和气术腰部

### 三、具体操作方法

#### (一) 胯骨上沿不适

压手部另一个腰腿点，二三指缝



#### (二) 肝胆脾胃俞部位不适。

这种情况一般是胃部吹了凉风导致不适，运用 x 形法，在胸部胃经区域找到痛点按揉，嘱患者深呼吸，加尺泽部位痛点更好。

#### (三) 脊正中不适。

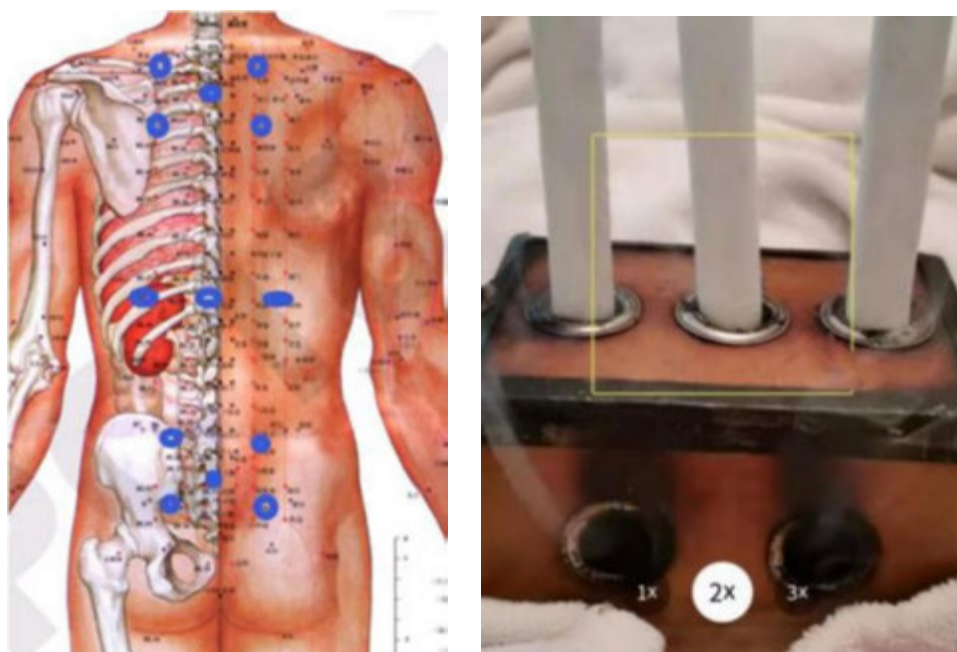
这个是督脉部位的问题，按尺泽部位痛点、胸前任脉痛点、后溪、足反射区腰。



如果连带坐骨神经痛，按照坐骨神经痛的方法调理。

一般来说，腰部不适都与受凉有关，那么艾灸就显得很重要。灸大椎八髎或肝胆脾胃俞八髎，配合上述点穴即可事半功倍，尤其那种病程久远的效果更为巩固。三孔，五孔灸盒。

艾灸的部位：



## 第三十一讲：臀部、尾椎骨

### 一、简述

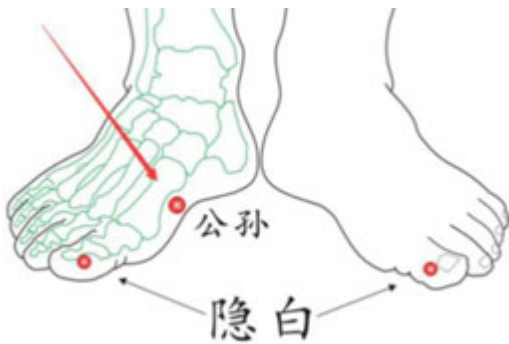
臀部是人体背部下半部位，紧贴着腰部和大腿后侧，主要功能包括支撑身体、维持身体平衡、行走、跑步等活动时的稳定性，以及配合其他肌肉运动，如跳跃、蹲下、上楼等动作。由于该部位突出，所以平时运动不当就可能导致局部受损，容易出现断裂、软组织受损等现象。

臀部是人体寒气最重的地方。为什么说人体寒气最重的地方是臀部？

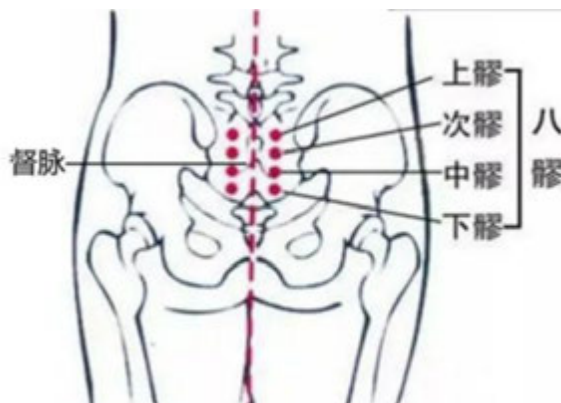
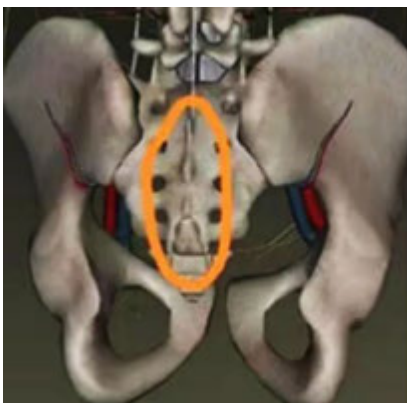
臀部容易受寒，与其特殊的“位置”有关。从阴阳理论看，人体的上半身属阳，下半身属阴。当身体气血不足且臀部长时间接触寒凉物体时，寒凉就易侵入人体，导致寒气在臀部产生和堆积。寒气有下沉的特征，而臀部位于躯干的最下端。此外，任脉被称为阴脉之海，肝、脾、肾三阴经在下腹部与任脉交汇，因此，下腹部容易被寒邪入侵，而这些寒气也会波及临近的臀部。

### 二、采取的方法

1. **尾椎（骶椎）痛：**与调腹股沟痛一样，主要在对侧小海、少海区域找痛点按压。大椎穴也可以。
2. **环跳痛：**这是网友分享的方法，就是侧躺，用小米袋敲打患处。
3. **臀部痛：**压公孙穴。凡臀部痛不必去管西医的病名，都可以用以上方法。  
另外，如果臀部与腿都痛，可加尺泽与腰腿点。



4. **骶骨正中痛：**八髎实际就是骶骨部位。如果是八髎正中痛，也就是骶骨中间痛，这是督脉的问题。怎么调理呢？用后溪穴。



那么为何一个后溪穴就有这么好的效果呢？后溪是手太阳小肠经的穴位，因本穴有清阳之气上行督脉，故后溪为督脉手太阳之会。

点按后溪穴，就是促使清阳之气正常循行于督脉之中，以消淤滞。

故凡督脉之病，后溪穴都有很好的调理效果。比如腰痛、胸椎痛等脊椎正中痛的都可用到后溪穴。

气血虚的人，要尽量少用穴位。

另外，凡局部疼痛都可用和气术，骶骨痛也可用和气术。

## 第三十二讲：腿部使用手册

### 一、腹股沟痛

压少海

#### （一）、简述

少海穴，心经合穴，合主逆气而泄（合穴皆调逆气而泄），心主华面，与阴郄同用可调面部问题。

少海穴能够调理以下部位的毛病，效果可谓立竿见影。

- （1）调尾骨痛
- （2）腹股沟痛（对侧）
- （3）膝关节内侧肿痛（对侧）
- （4）手腕手指肿痛效果显著（同侧）

#### （二）、常用配穴位：

与小海合用可调尾骨痛，腹股沟痛（对侧）。与转手腕相配，可调理手指痛、手掌痛。与阴郄、阴陵泉、隐白合用，称为“美容四穴”或“止汗四穴”

### 二、腿麻、腿无力、腿酸痛

**整条腿麻的调理：**

压尺泽加腰腿点，揪带脉。拍腹股沟。

有人也许会说，这方法不是调腰痛的吗？是的，因为绝大多数腿麻都是腰部疾患引起的。

**腿无力的调理：**

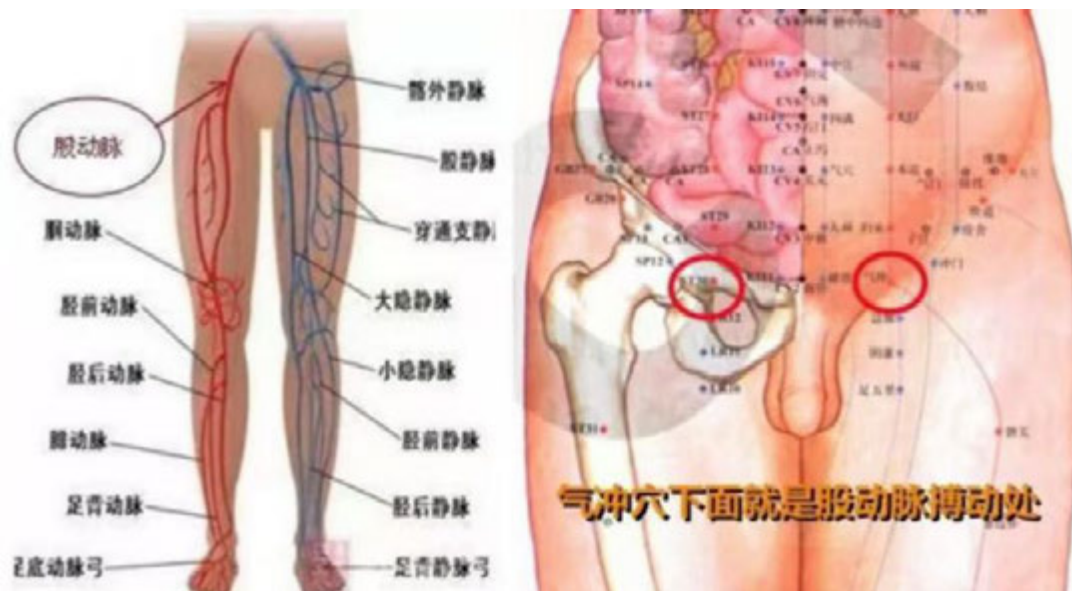
春夏之交，腿无力的人很多。这是什么原因呢？主要是肝、脾的问题。春天是肝气升发的时候，肝经有淤堵的人，肝气升发不起来；春夏之际，大自然里湿气蒸腾，原本就脾虚湿重的人自然很不适应。肝主筋，主疏泄，脾主四肢，主肌肉，肝郁脾虚之人在这种时候，首先就会表现为腿无力。按压小腿内侧痛点，也就是按压小腿黄金线，疏通脾肝肾三经。小腿内侧经络疏通了，不仅有利于气血流通，而且由于该升的升起来了，也有利于气血生化，这样腿自然就会有力了；而灸肚脐则可起到健脾祛湿的作用。

**腿酸痛的调理：**

腿酸痛跟腿无力有类似之处，也有不同，这里面还有酸的成分，非常难受。按住腹股沟动脉 20 秒左右，迅速松开。起到的作用是让气血下冲。一切病都是一个气血问题。强大的气血像打开闸门一样，迅速下冲的结果，当然就是“做得好，一次即可”。

**怎么找到腹股沟动脉的位置呢？**

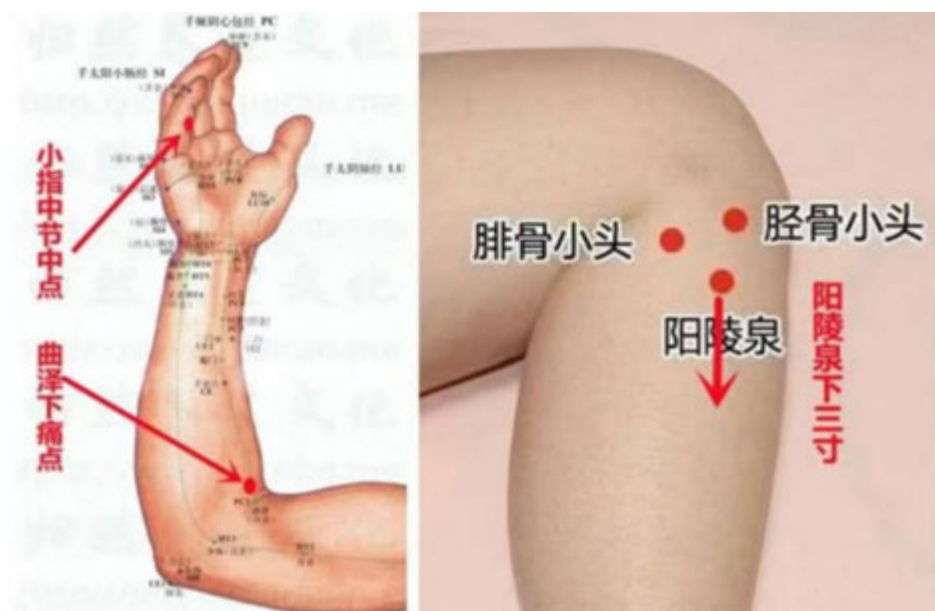
你把手放腹股沟，找到其搏动处即是。它就在我们所说的胃经气冲穴处。



### 三、小腿肚酸胀痛

小腿肚酸胀痛是常有的事，尤其是在外面旅游，常常回到宾馆后一条腿都不能动了。碰到这种情况怎么办呢？

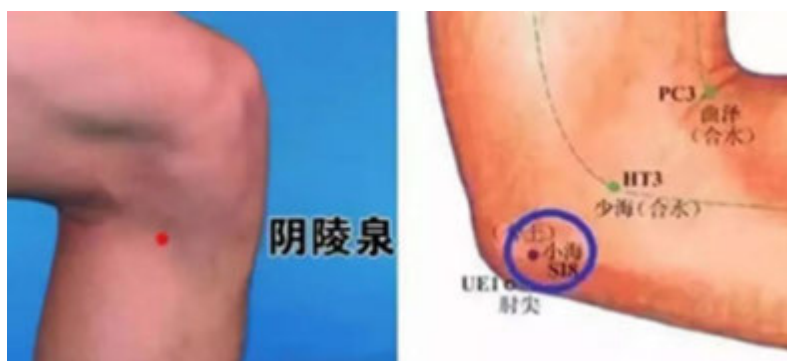
按小指中节中点，点到痛止；也可按压曲泽下 1.5 寸正中大筋痛点。阳陵泉下 3 寸对腿麻特效。



### 四、腿肿

1. 灸八髎及肝胆脾胃俞。
2. 按揉按阴陵泉、小海穴。

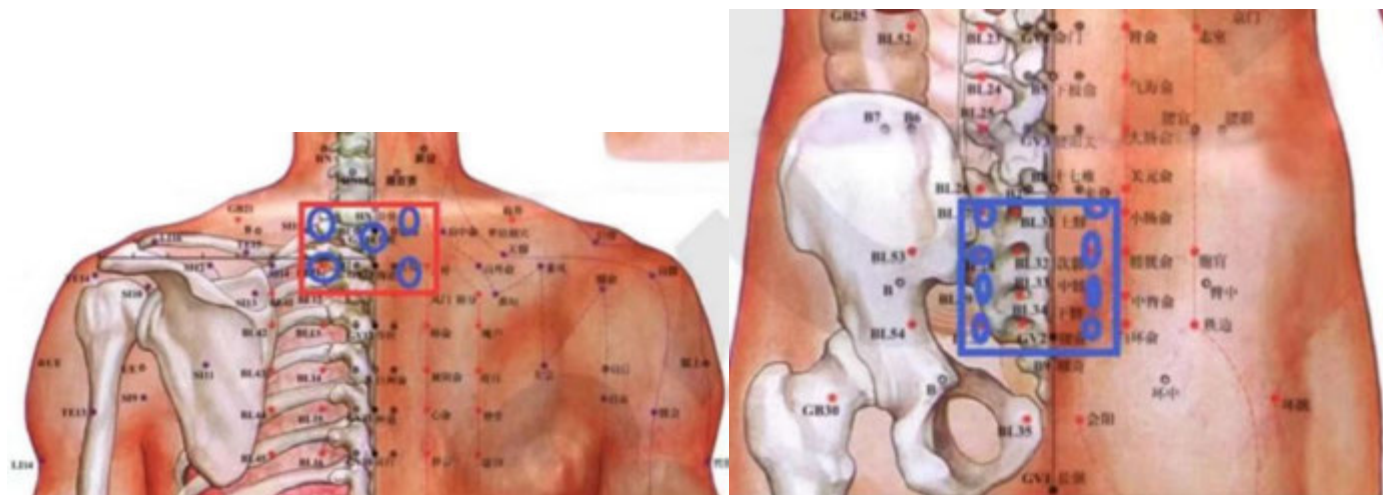
3. 或三孔灸盒灸肚脐上下，中间一孔对准肚脐，竖灸。



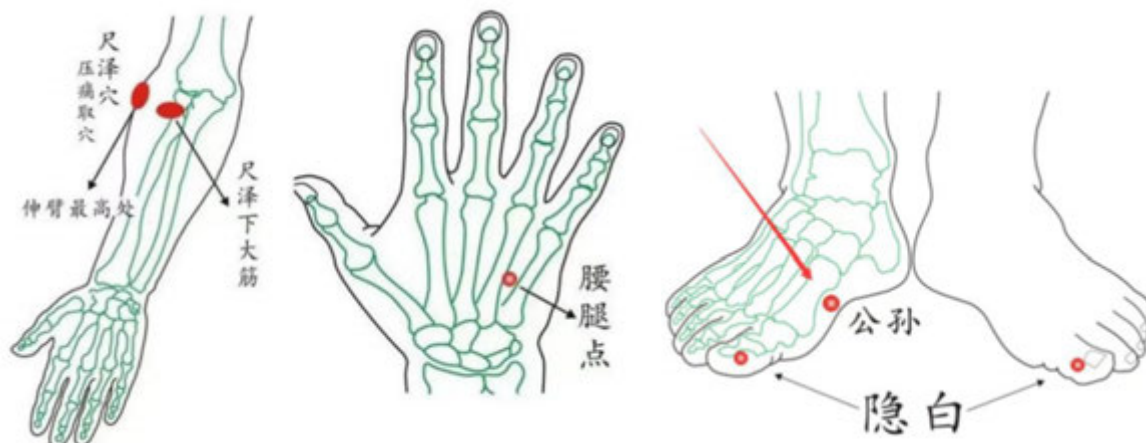


## 五、老寒腿的调理

### 1. 灸大椎、八髎。



## 2. 按尺泽、腰腿点。



## 六、腿抽筋的调理

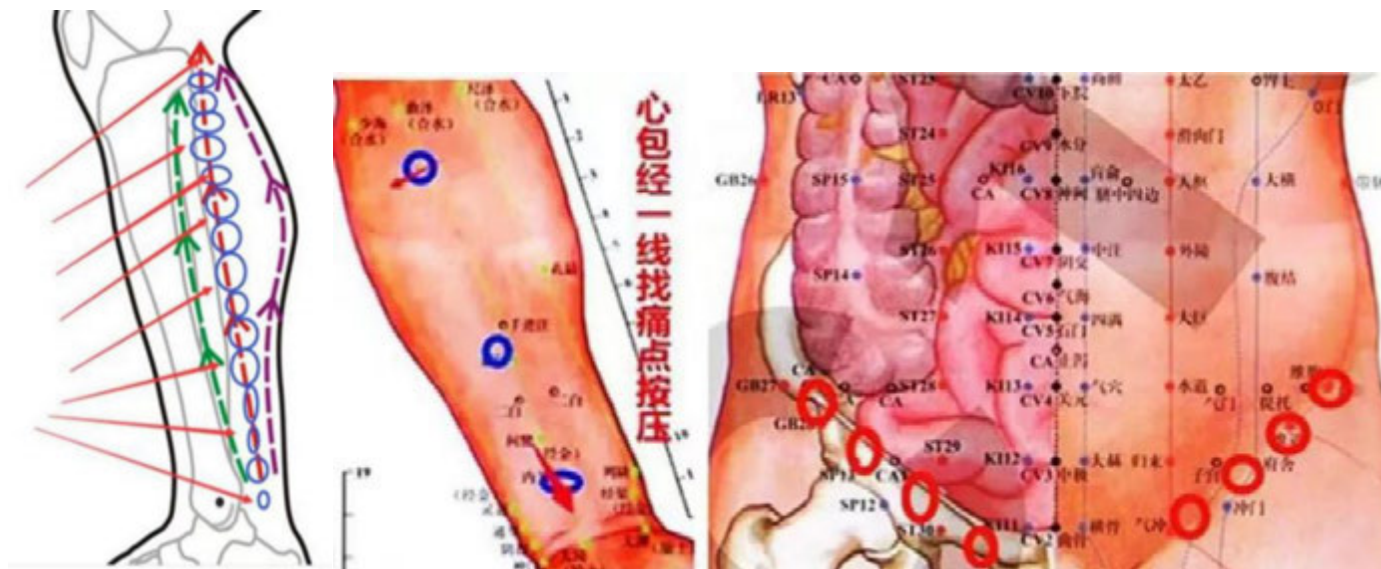
拨公孙穴，调腿抽筋特效。

老年人晚上腿抽筋的，公孙穴一拨，当天晚上就可以不抽了。抽筋是跟肝有关，见肝知脾。抽筋是因为筋紧了，咱们拨一下脾经的公孙穴，筋松开了，它就可以不抽了。

## 七、静脉曲张

### 1. 按压小腿黄金线。

2. 从下往上沿小腿刮痧（抹油刮，不要刮曲张处）。
3. 疏通心包经。主要是从肘窝内侧中线往下推到手腕，痛点多按揉。
4. 疏通腹股沟。拍打、搓、揉、按压均可。
5. 转脚腕。
6. 悬灸患处、头、中、尾



## 第三十三讲：膝关节使用手册

### 一、简述

膝盖是人体大的枢纽，古人下跪表示屈服，走的是心。心不服而下跪就会别扭僵硬。

膝盖的自如可以体现内心情绪的舒缓和宁静。《黄帝内经》有言：“肾有邪，其气留于两腠(委中)。”腰肾如果不舒服，其邪气积聚于两腠处，久之就会形成“筋结”。念经修佛者盘膝打坐，就能定住下焦的气血运行，心定了思维就不散，悟道也会比较容易精进。

### 二、采用的方法

膝盖痛，分好几种情况。有些人膝盖痛，别人告诉他一种方法，有时候有效，有时候没有效，什么原因？就是因为他没有经过辨证。如果经过辨证了，你再去按他的穴位就更有针对性。

膝盖痛，按照五脏的分类，共分五种，心肝脾肺肾。

第一种，坐下来和起来的时候膝盖会痛，活动活动就不痛了。这跟心脏有关。压内关穴（或少海、小海）

第二种，就是在天气变化的时候，遇冷的情况下，或季节交换的时候痛。  
这跟肺有关。压尺泽、腰腿点。

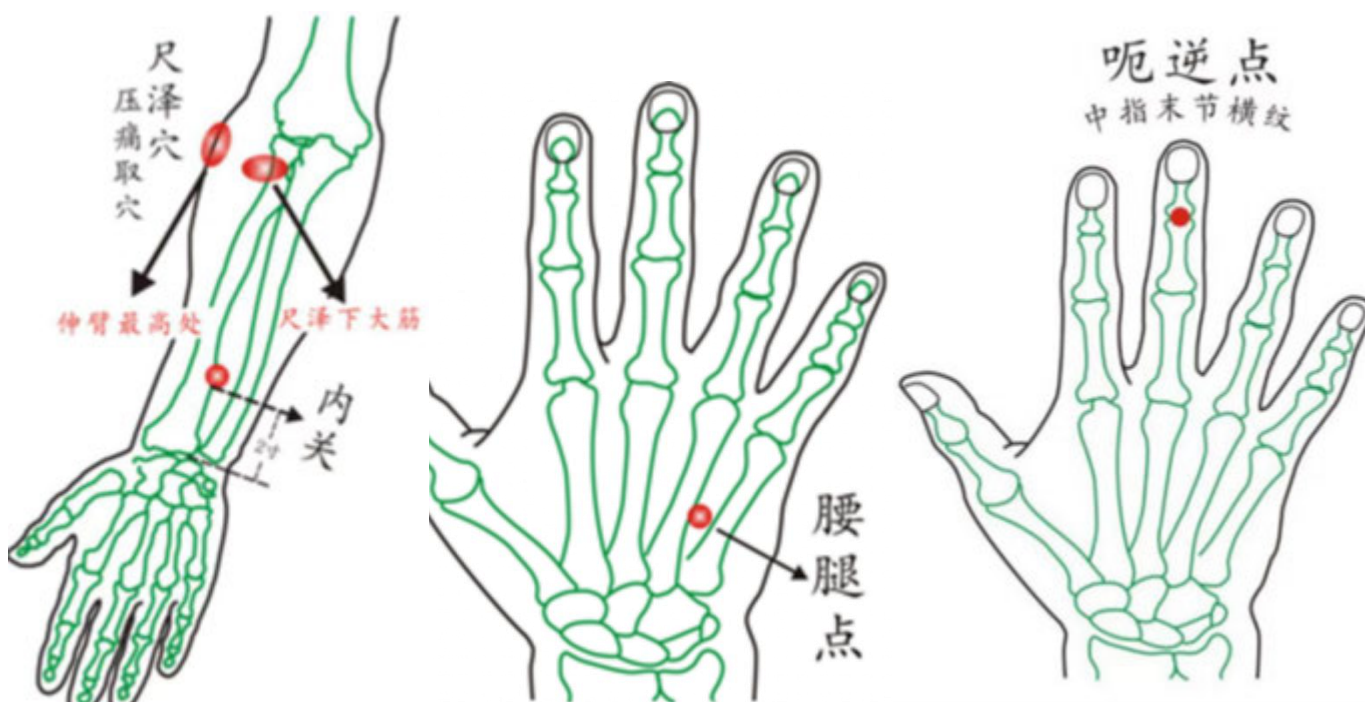
第三种，有些人，你摸着他的膝盖里面会响，或者弯曲的时候，里面会响。

这和肝脏有关。我们也用尺泽加腰腿点。为什么？尺泽穴是肺经上面的水穴，水是肝的母亲，水能生木，也能润木，能柔筋，所以用尺泽。

那么腰腿点是补肾的，和肾脏是相通的，所以用这两个穴位可以调肝，调肝引起的膝关节疼痛。

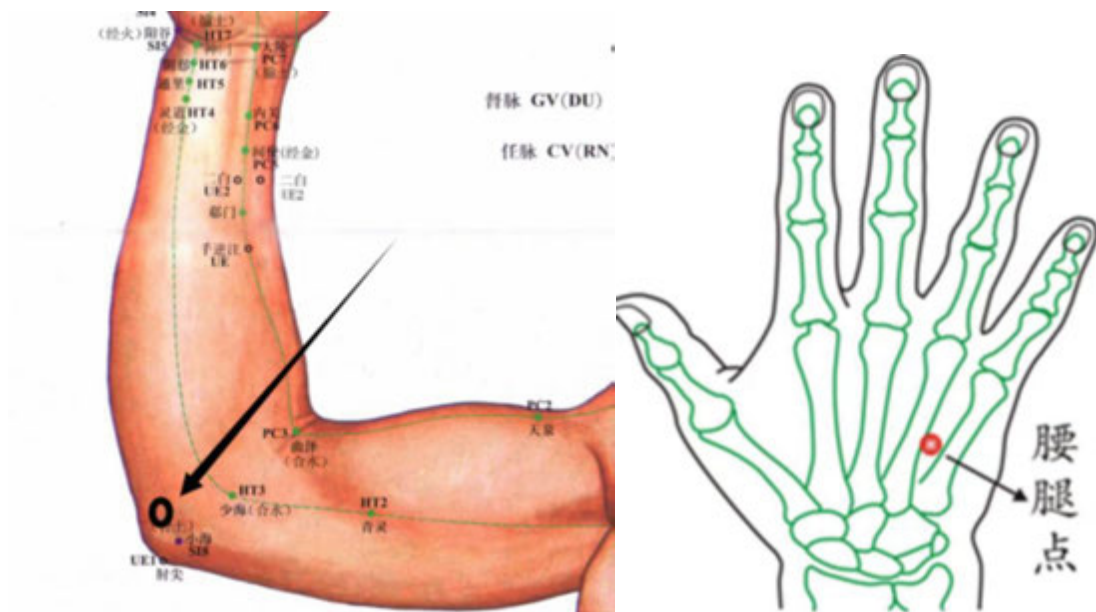
第四种，走平路一点事没有，但是如果上楼或者下楼、上坡下坡就痛。

这种和肾脏有关。按第三种所说的理由，也用尺泽穴和腰腿点。中指末节横纹痛点。



第五种，膝盖肿了，疼痛，里面有积液。

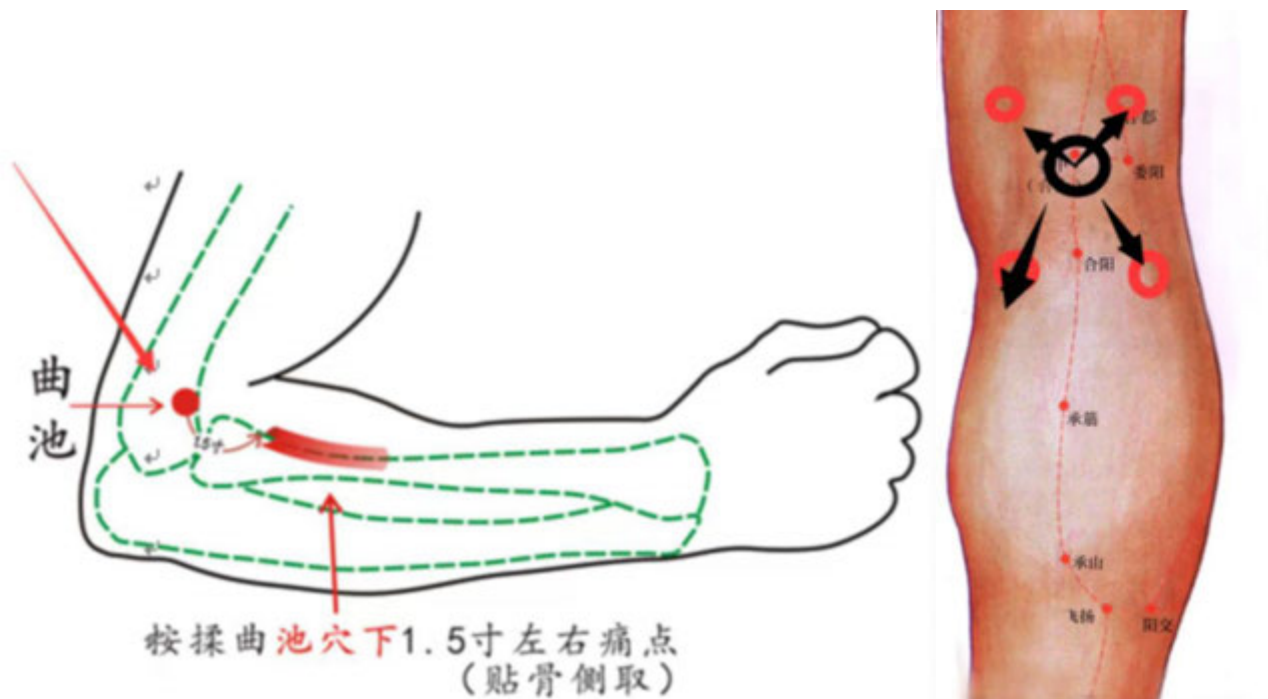
这跟脾脏有关。脾引起的膝关节疼痛，用小海穴加腰腿点。特别有些人膝关节内侧痛，与手肘位置的小海穴正好对应。



以上是分型的。

那么如果不分型怎么调呢？

中间有病四边调，我们把膝关节四周的血海、梁丘、阴陵泉、阳陵泉部位给它揉开。如果你膝关节不能伸直，一揉它就能伸直了。加一个对侧的尺泽，就可以了，曲池部位往下贴骨找痛点按压 10 分钟。也可以做患处和气术。



### 第三、腘窝痛

膝盖后面的腘窝疼痛，肯定是膀胱经受堵了。咱们在腘窝的上和下找痛点，下病上调，上病下调，把痛点疏通开。

腘窝和我们的肘窝对应，如果是右边的腘窝痛，压左边的肘窝，左边的腘窝痛压右边的肘窝。这叫立体交叉。

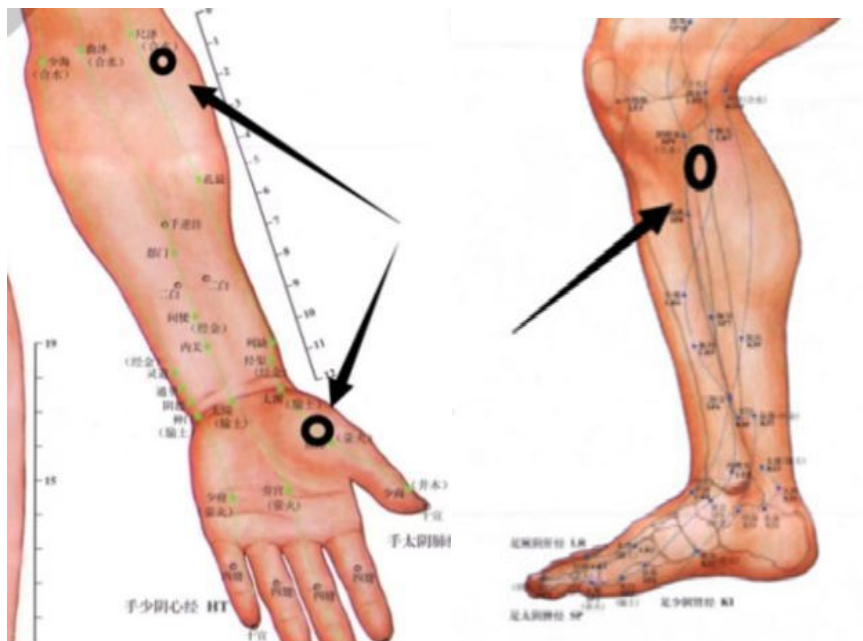
## 第三十四讲：脚部使用手册

### 第一、脚扭伤

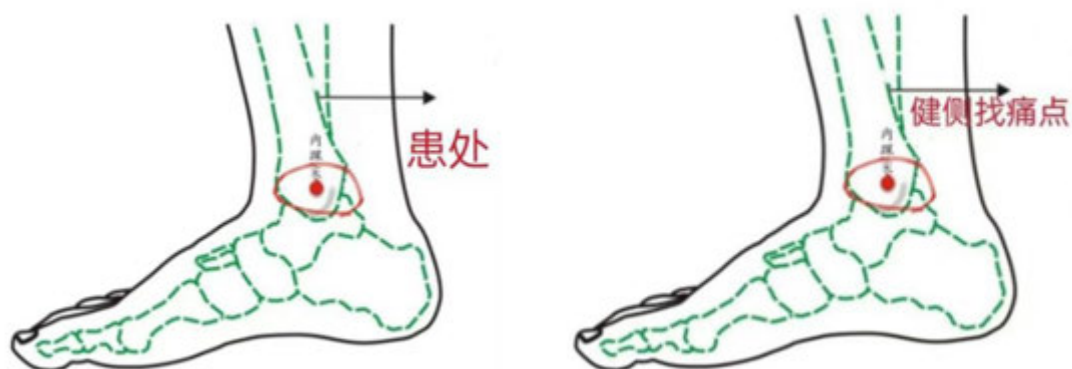
脚上比较多的就是脚扭伤。分外侧扭伤和内侧扭伤。

#### 一、内侧扭伤

1. 用对侧尺泽、鱼际（同时压）
2. 患侧阴陵泉。



3. 在健侧相应部位找痛点



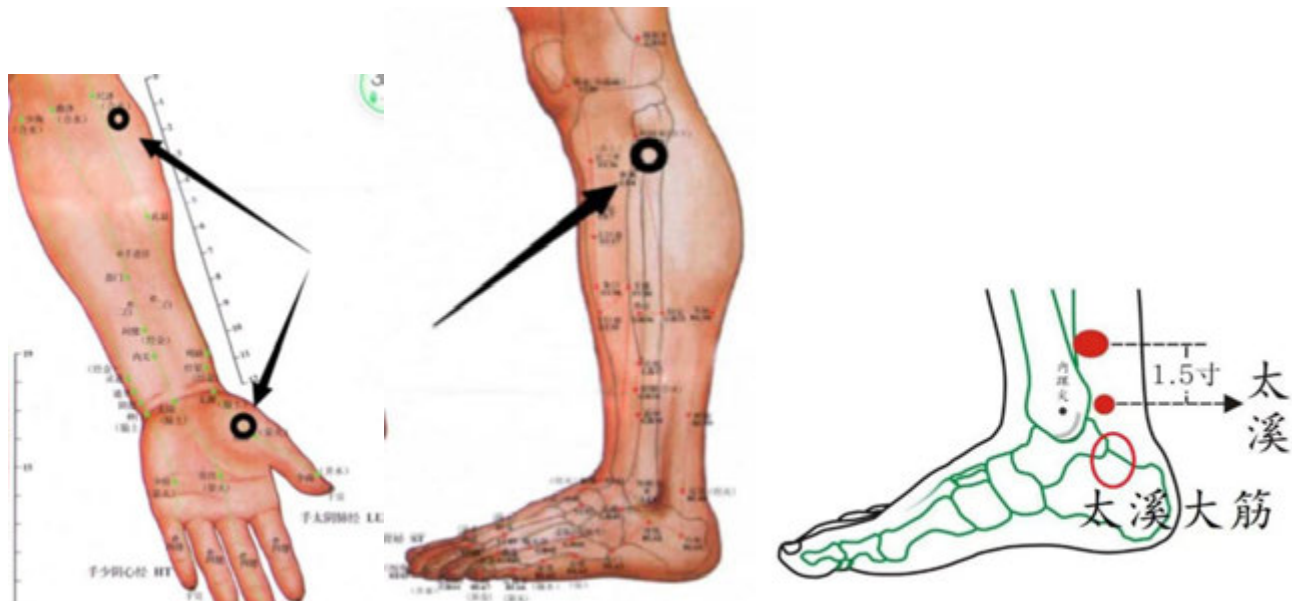
4. 外侧相应部位找痛点



## 5. 患处和气术

### 二、外侧扭伤

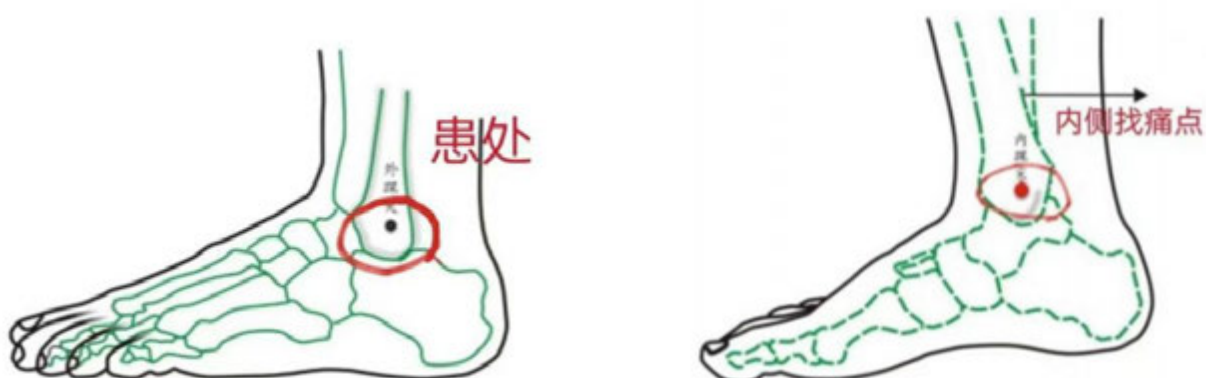
1. 外侧扭伤的用尺泽、鱼际（对侧）
2. 拨阳陵泉大筋/太溪大筋（同侧）



### 3. 在健侧相应部位找痛点



### 4. 内侧相应部位找痛点



## 5、患处和气术

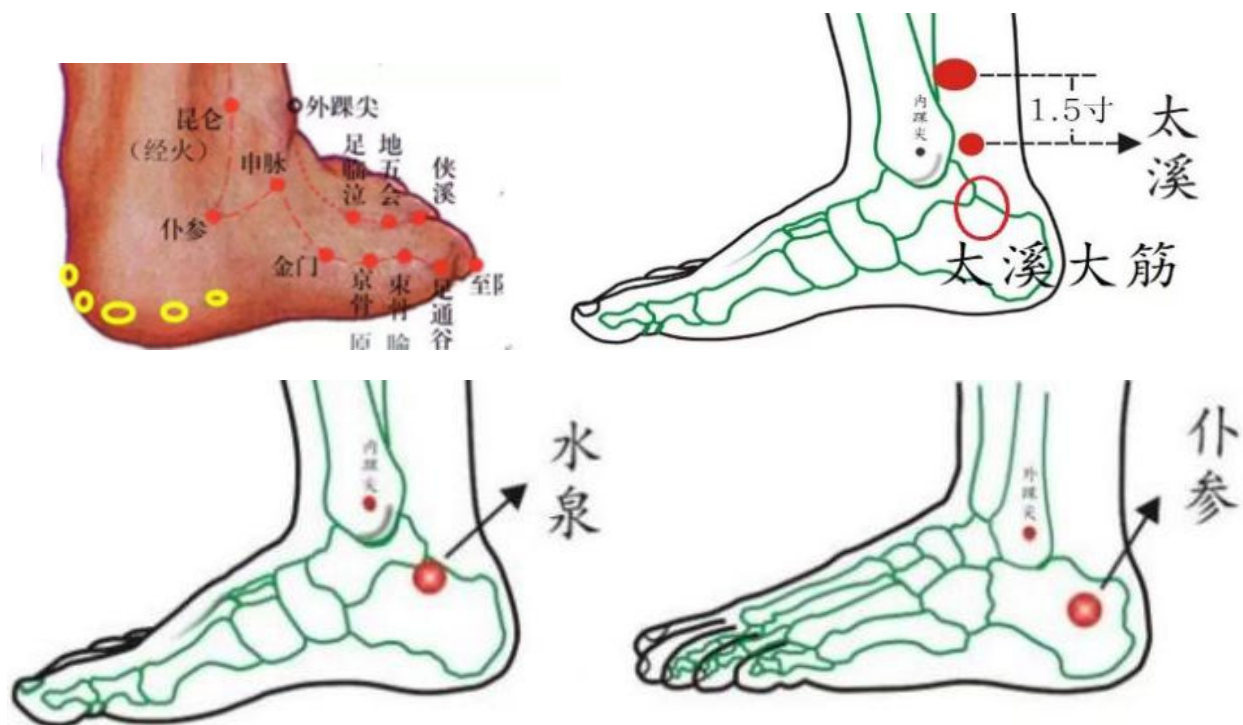
脚经常扭伤的人容易肺栓塞，因此要重视调理好。

如果你喜欢做灸的话，灸个大椎、八髎或者是脾胃俞、八髎，就能调腿上所有的病，腰腿以下的病都能从八髎上面去调它，包括膝关节积液的肿痛的，只要热气到脚，也就顺畅了。

## 第二、脚后跟痛，足开裂

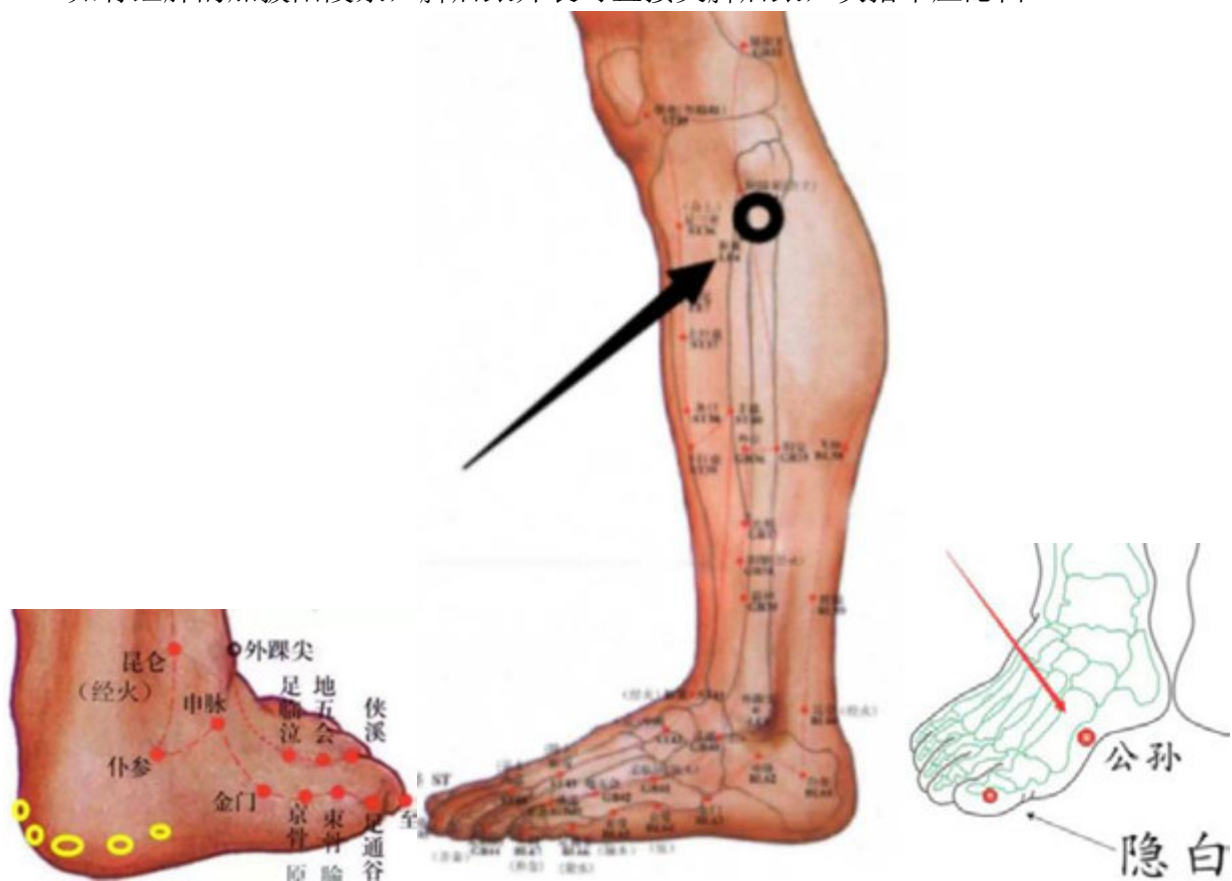
### 脚后跟痛

1. 压水泉、仆参或拨太溪大筋或灸脚后跟



2. 灸脚后跟

如有红肿的加拨阳陵泉，脚后跟开裂可直接灸脚后跟，灰指甲压隐白。



## 第三十五讲：尿道

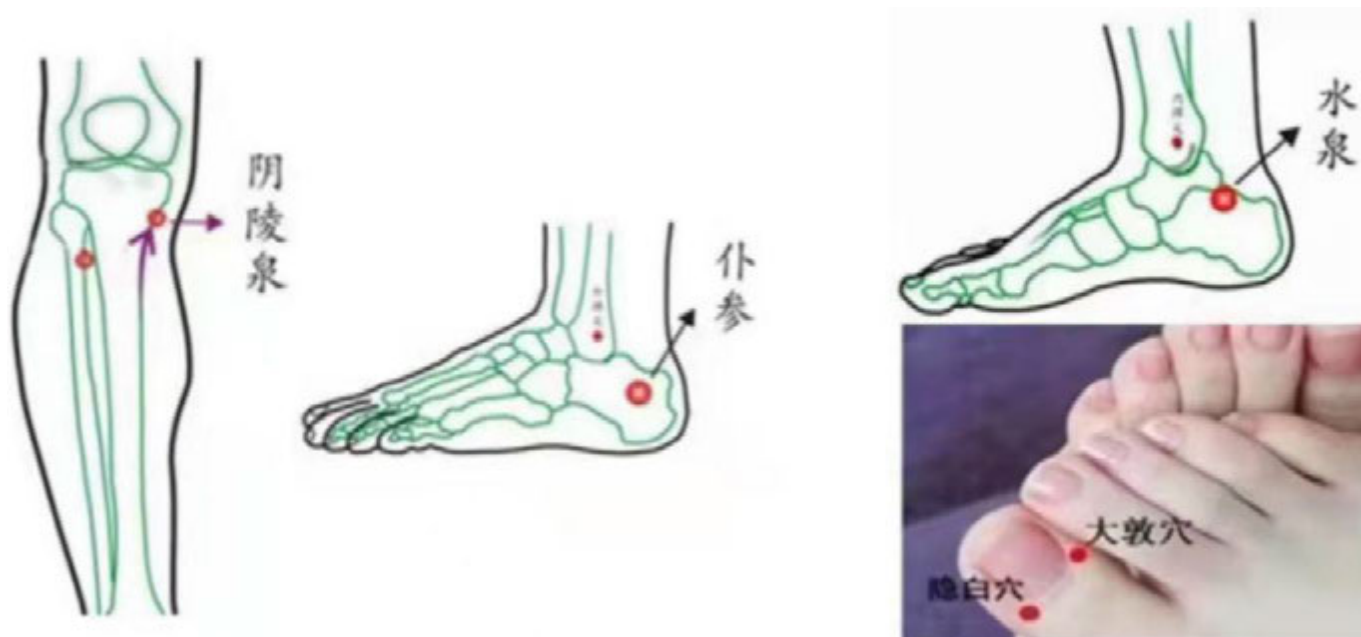
### 一、简述

比较常见的尿道疾病：如尿急、尿频、尿不尽等，总的说来是肾的问题，当然与心，肺也有关系。虽说看起来是小问题，但往往还是让人比较尴尬的。

### 二、采取穴位

#### 1. 泌尿五穴

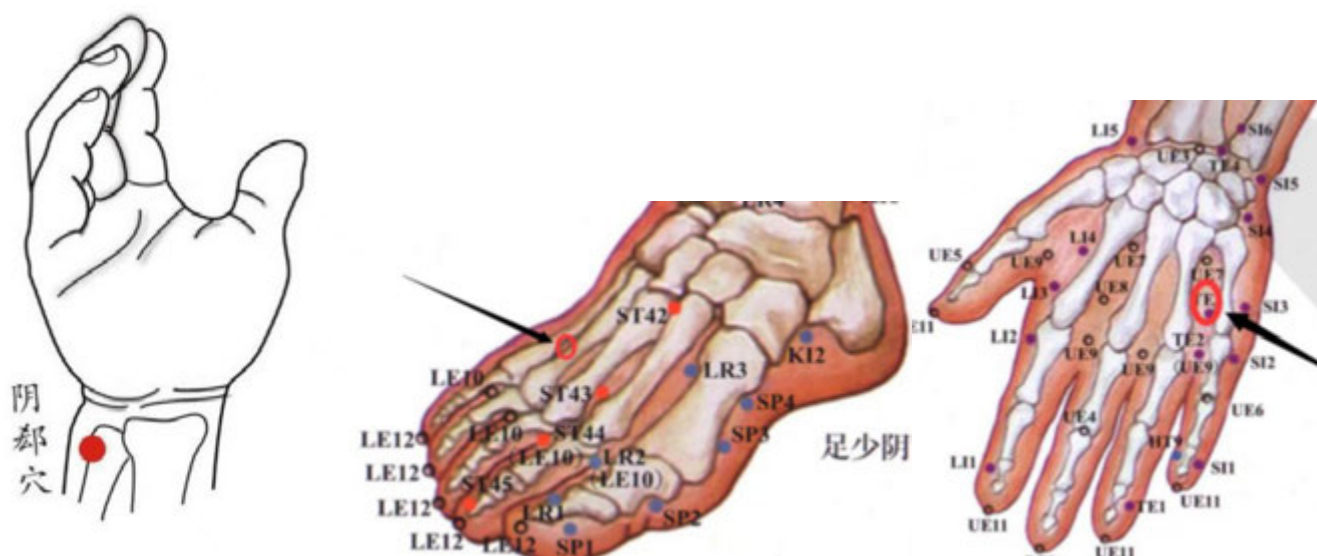
水泉，仆参，阴陵泉，隐白，大敦穴



#### 2. 阴郄穴

#### 3. 在双足 4、5 趾趾缝间找压之特痛点

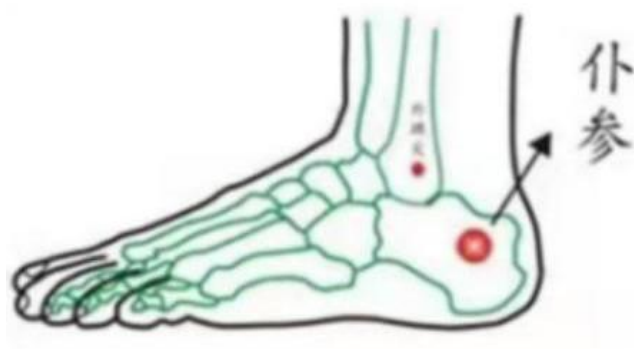
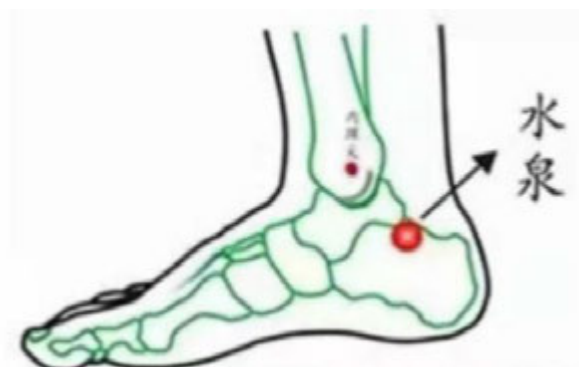
如果加按双手腰腿点与足 4、5 趾缝痛点更好。



### 三、具体操作

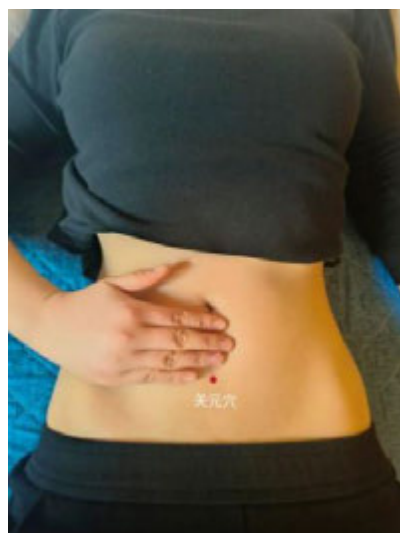
#### (一) 夜尿多，尿频

##### 1. 水泉、仆参



##### 2. 阴郄 (压完贴膏药)

##### 3. 关元和气术

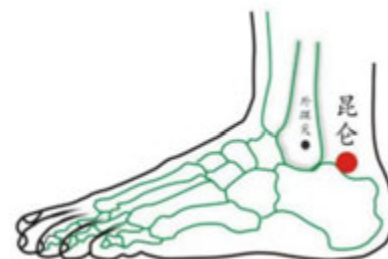
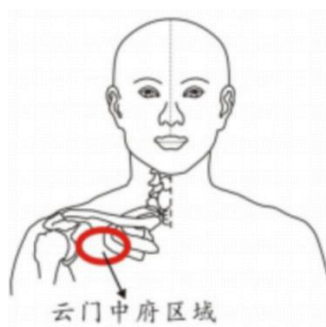


#### (二) 尿不出，癃闭

##### 1. 云门中府痛点。

##### 2. 四五趾缝痛点

##### 3. 孔最

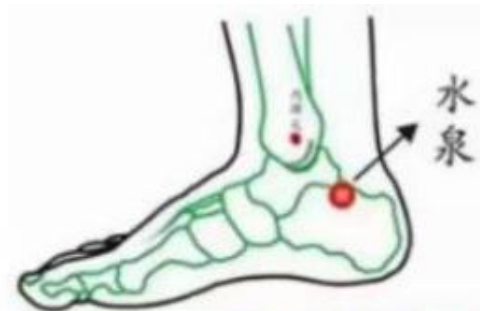
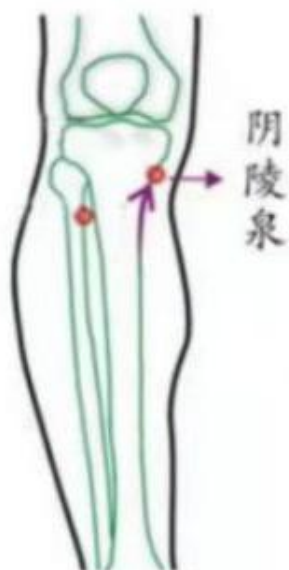


##### 4. 温灸昆仑



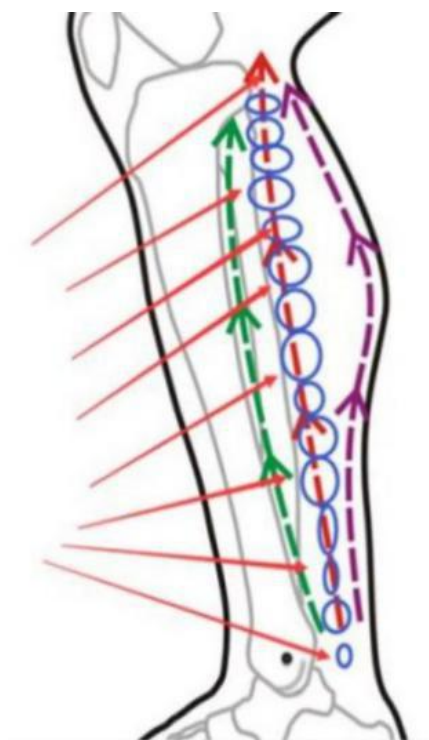
## （五）尿无力

泌尿五穴 加阴郄穴



## （六）尿血，尿蛋白（乳糜尿）

1. 压泌尿五穴
2. 压黄金线



尿道问题，这些穴位可以灵活运用，诀窍在这些穴位附近找最痛点按压。

# 第三十六讲：月经

## 一、简述

月经又称“天葵”，中医认为月经是女性生理的重要表现，与脏腑、气血、经络等密切相关。

月经的产生以肾为根本，肾藏精，主生殖，肾气盛则天葵至，天葵至则月事以时下。肝主疏泄，能调节气血的运行，若肝气郁结，则可导致月经不调。脾为气血生化之源，脾气健运则气血充足，月经正常；若脾气虚则可出现月经后期、量少等。

气血是月经的物质基础，气血调和则月经正常。气能生血、行血、摄血，血能载气，气与血相互依存、相互为用。若气血不足，则月经色淡、量少；若气血瘀滞，则月经后期、经行腹痛。

经络是气血运行的通道，冲任二脉起于胞中，为气血生化之源，与月经关系密切。冲任脉盛，月经才能正常来潮。一般阴历十五左右来月经（十三至十八），若提前气不足，气摄血摄不住，退后血不足，忽前忽后气血两虚。

## 二、调理方法

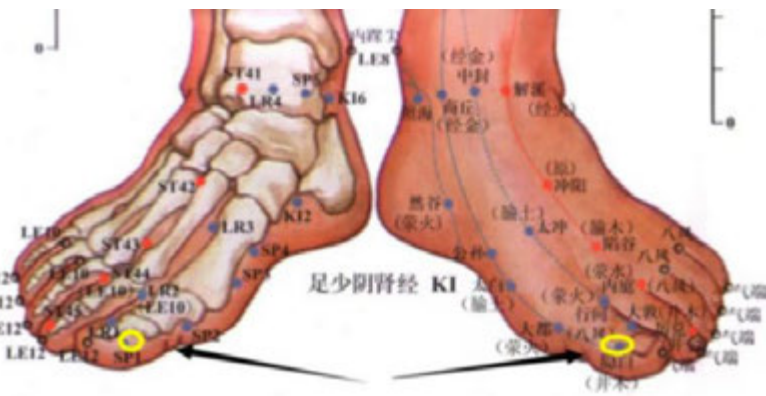
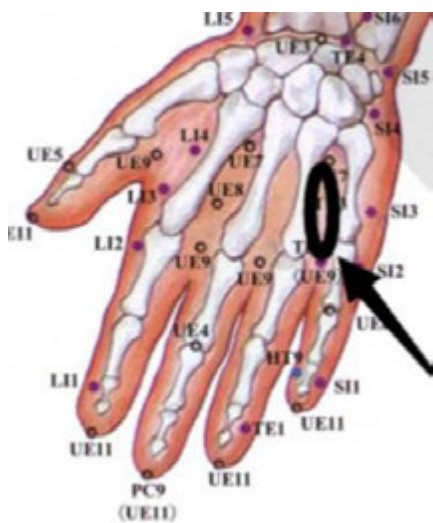
### 1. 月经量少：

灸肚脐 1-2 次，每次两小时



### 2. 月经量多：

压腰腿点



### 3. 崩漏：

灸隐白、鱼际刮孔最（也可调内脏出血）

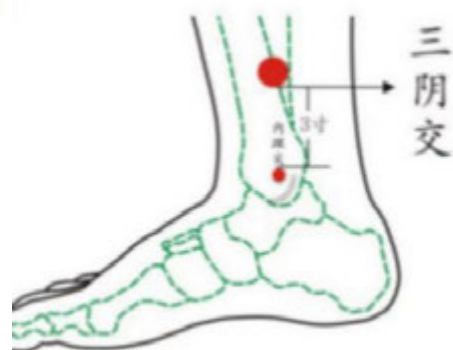
### 孔最穴：屬手太陰肺經



在前臂掌面桡側，尺澤穴與太淵穴連線上，腕橫紋上7寸處。



魚際簡便取穴圖



4. 闭经、延迟月经：  
灸肚脐，压足三里、三阴交
5. 关元和气术

## 第三十七讲：妇科

### 一、乳腺

#### (一) 简述

乳腺疾病首先是一团气淤在乳房，然后结成各种形态的团块成病，当然，更好的预防方法是少生气，少郁闷。人生几十年，实际上没有任何事值得你生气，由生气而成病甚至最后还死于此，是最划不来的事。

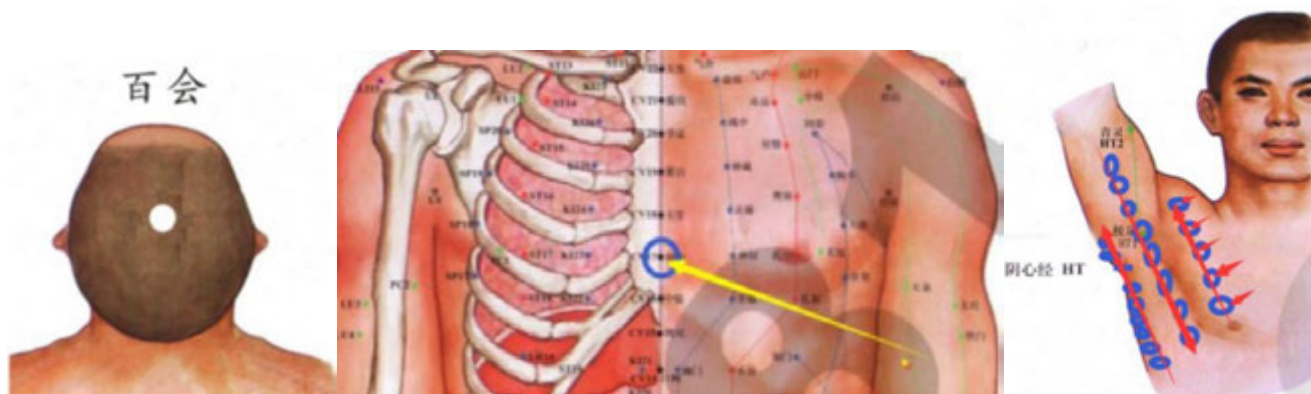
妇科胸部疾病总的来说还是肝的问题多。乳房通肝、肾、胃、胆、心。肝、肾、脾胃功能是否正常以及肝胃两经、冲任二脉是否通调对乳腺的生理、病理影响最大。

在脏腑气血津液中，以肾的先天精气、脾胃的后天水谷之气、肝的藏血与疏调气机功能对乳腺的生理病理影响最大。

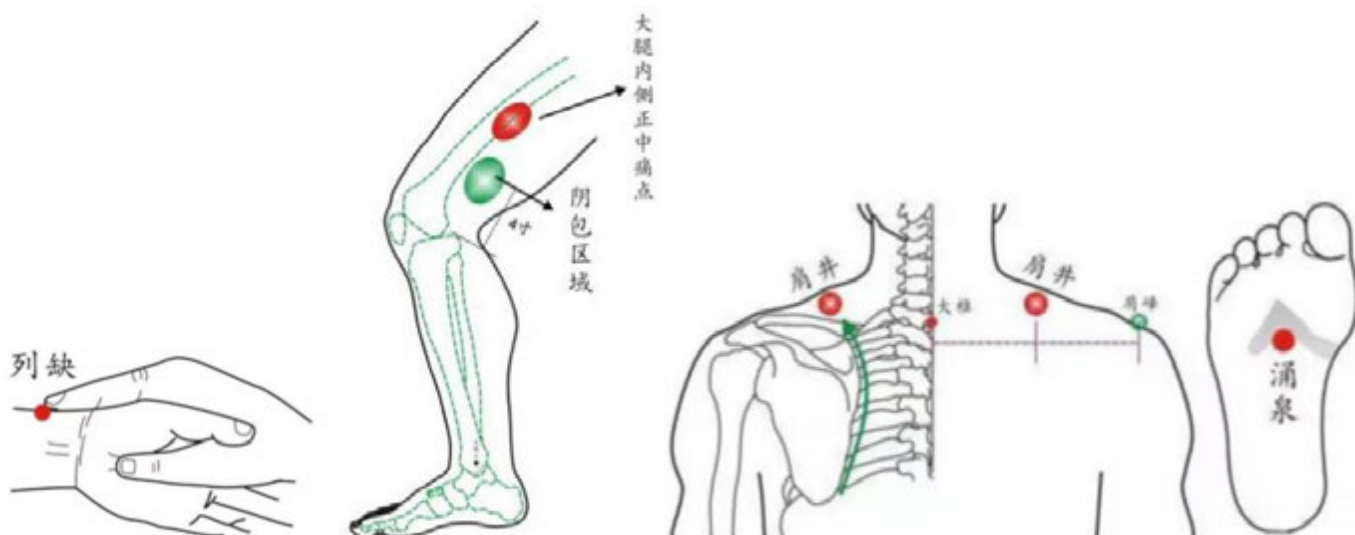
女性乳房越大，说明其胃经的气血越旺盛。女性若乳房大，意味着胃经气血旺，人的健康源于气血盛衰，气血越旺，意味着正气越旺，正旺则邪自退。

#### (二) 采取的方法

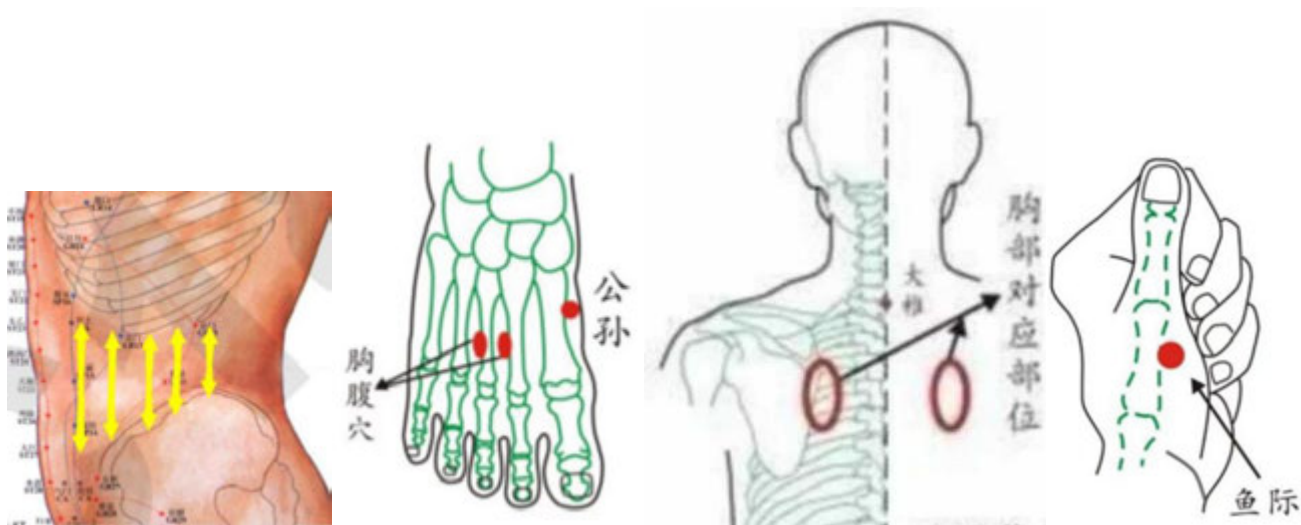
1. 拍百会
2. 拍膻中穴，畅通胸部气机
3. 抓腋窝大筋



4. 提捏列缺
5. 划大腿内侧正中痛点
6. 肩井、涌泉



7. 揪带脉化瘀散结
8. 胸腹穴
9. 后背与胸对应部位
10. 鱼际



## 11. 刮脚背

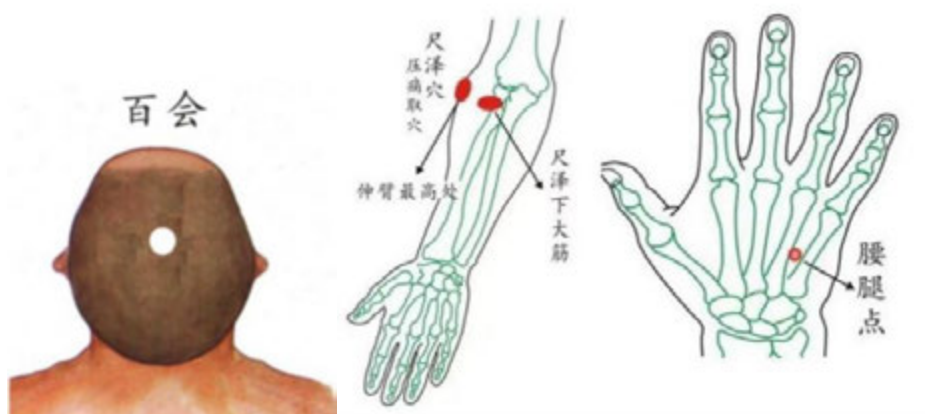


12. 敲小腿外侧胃经一线
13. 乳腺和气术
14. 温灸右肩胛，尾椎，按至阴。对于胸部重疾非常重要

## 二、腹部

### 采用的方法

1. 拍百会
2. 尺泽，腰腿点



3. 三阴交、阴陵泉、阴包穴附近痛点，大腿内侧正中痛点。

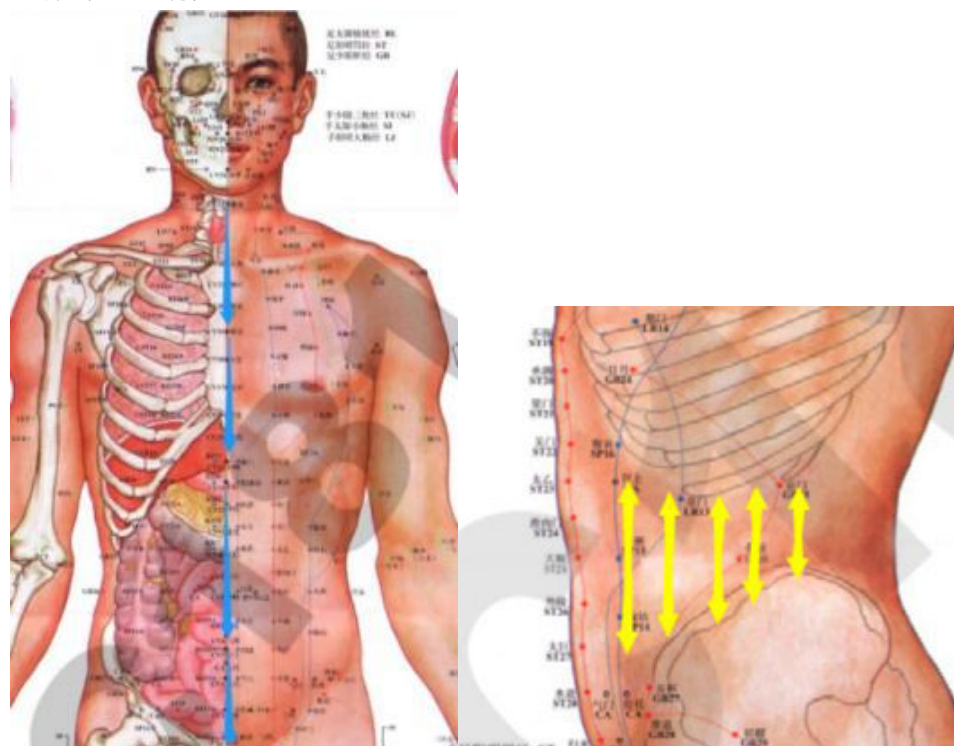
#### 4. 水泉仆参同压



#### 5. 任脉刮痧。

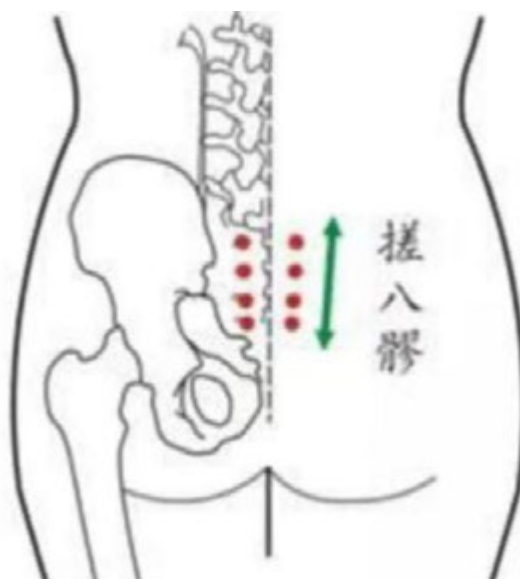
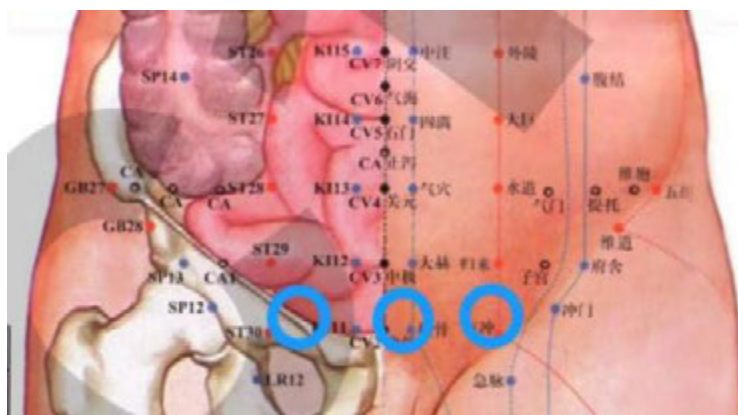
一周一次，凡妇女腹部之疾，开通任脉相当重要。

#### 6. 揪带脉大筋。



#### 7. 灸按耻骨，三孔灸盒横放。

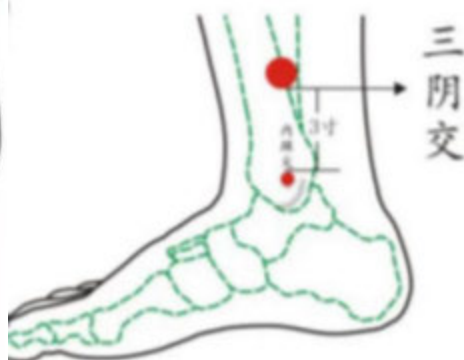
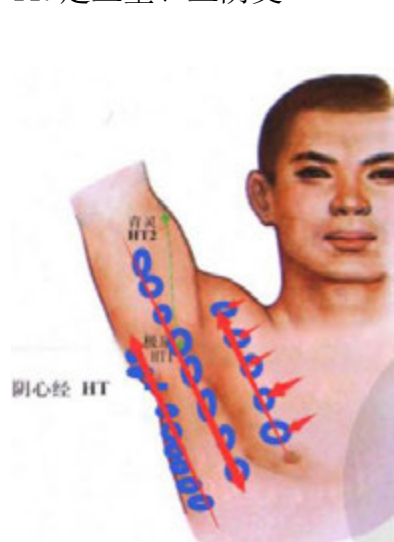
8. 腰后与腹对应的八髎穴附近找痛点，搓热至脚，最好三孔或五孔灸盒温灸。也可以把屁股 V 字形边缘痛点揉开。



9. 女福穴



10. 抓腋窝大筋。  
11. 足三里、三阴交



12. 小腹和气术

## 第三十八讲：男科

### 一、简述

调妇科疾病穴位多数也用于男科疾病。

男科的疾病有：阴囊潮湿、前列腺、阴囊肿大、阴囊积水等，病名太多，就不一一阐述了。

### 二、采取的方法

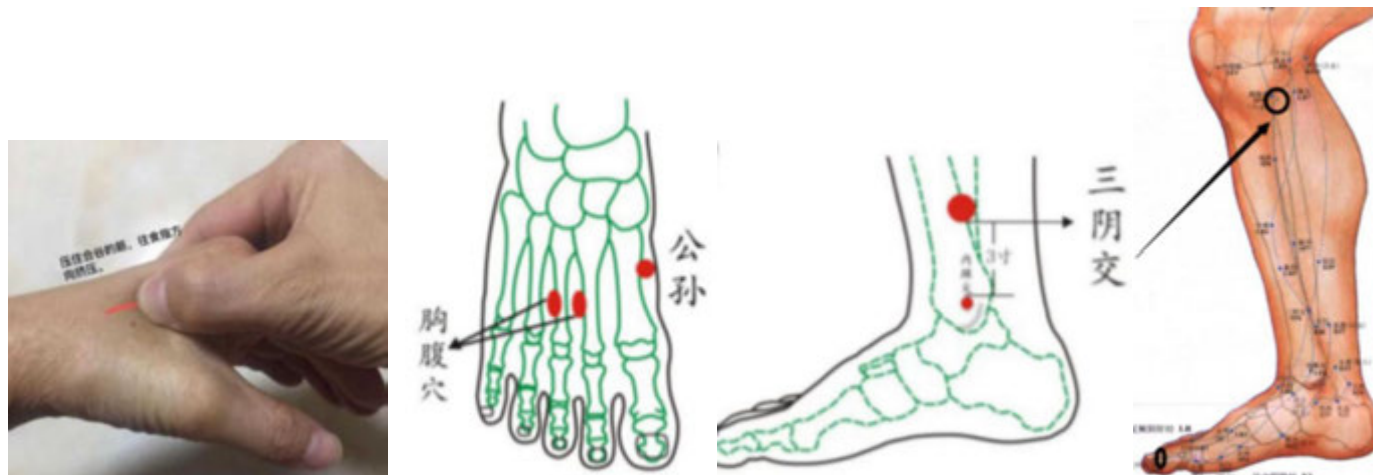
总的调理方法：泌尿五穴，加关元和气术



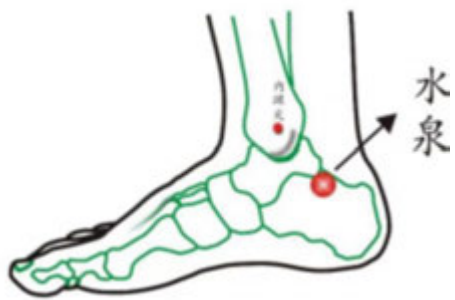
#### 1. 阴囊潮湿——压阴陵泉、仆参



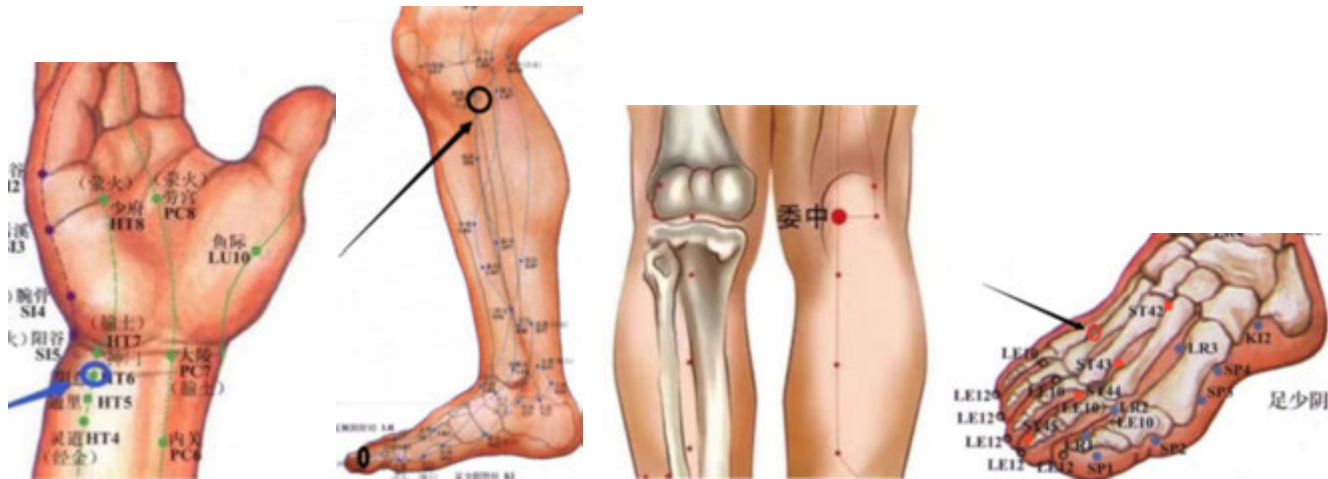
#### 2. 前列腺炎——压合谷、太冲、公孙、三阴交、阴陵泉



### 3. 阴囊积水（水疝）——压水泉

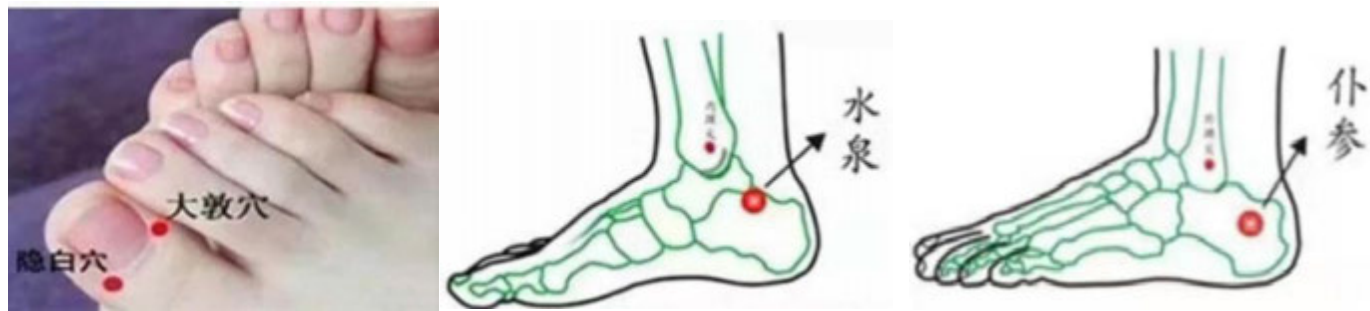


#### 4. 晚上起夜多——压阴郄、阴陵泉、委中、4、5趾缝

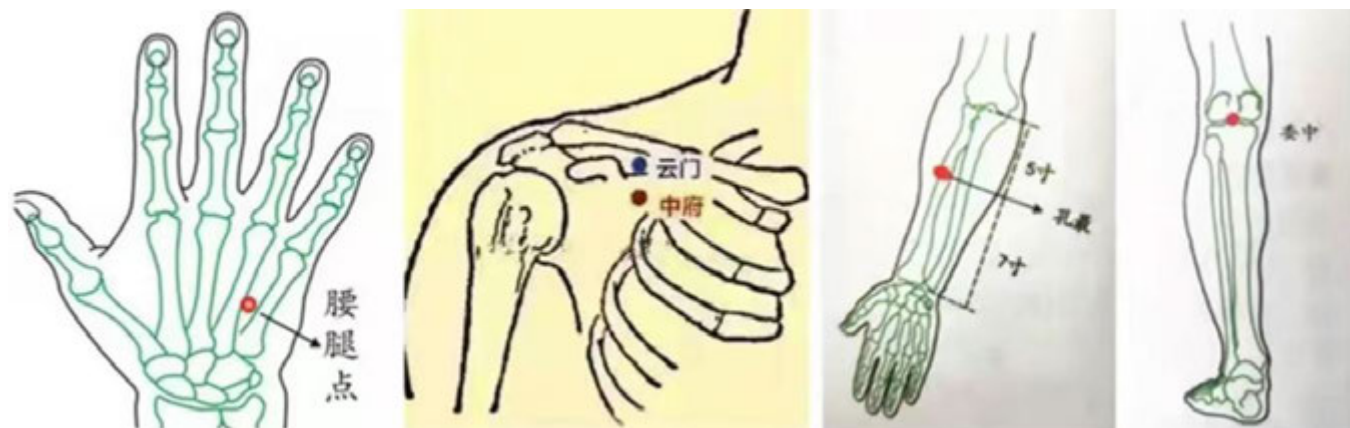


### 5. 阴囊肿大——压大墩

## 6. 前列腺增生——压水泉、朴参



7. 尿不出——压四、五指腰腿点、云门、中府、孔最、委中部位痛点



## 第三十九讲：发烧

读懂人体，善待发烧。发烧是每个人成长过程中都会经历的事情，也是每个家长揪心的事。因此，有必要弄清楚这里的方方面面。

### 一、简述

发烧是人体自我修复完善提升的最完美途径，是排除体内毒素垃圾的有效方式，也是身体营养吸收，智力身高增长，促进身心灵提升的有效途径之一。它是人体最常见、最明显的自我保护措施之一。在调理重大疾病过程中，如果发烧了，那么恭喜你，离成功就不远了。

### 二、采取的方法发烧的处理原则

（一）发烧 24 小时之内一般不强求退烧。

1. 多喝温开水；
2. 如果手脚凉要想办法弄热，可以搓热、用热水袋热敷或者热水泡脚等，一定要弄热。

（二）要卧床休息；

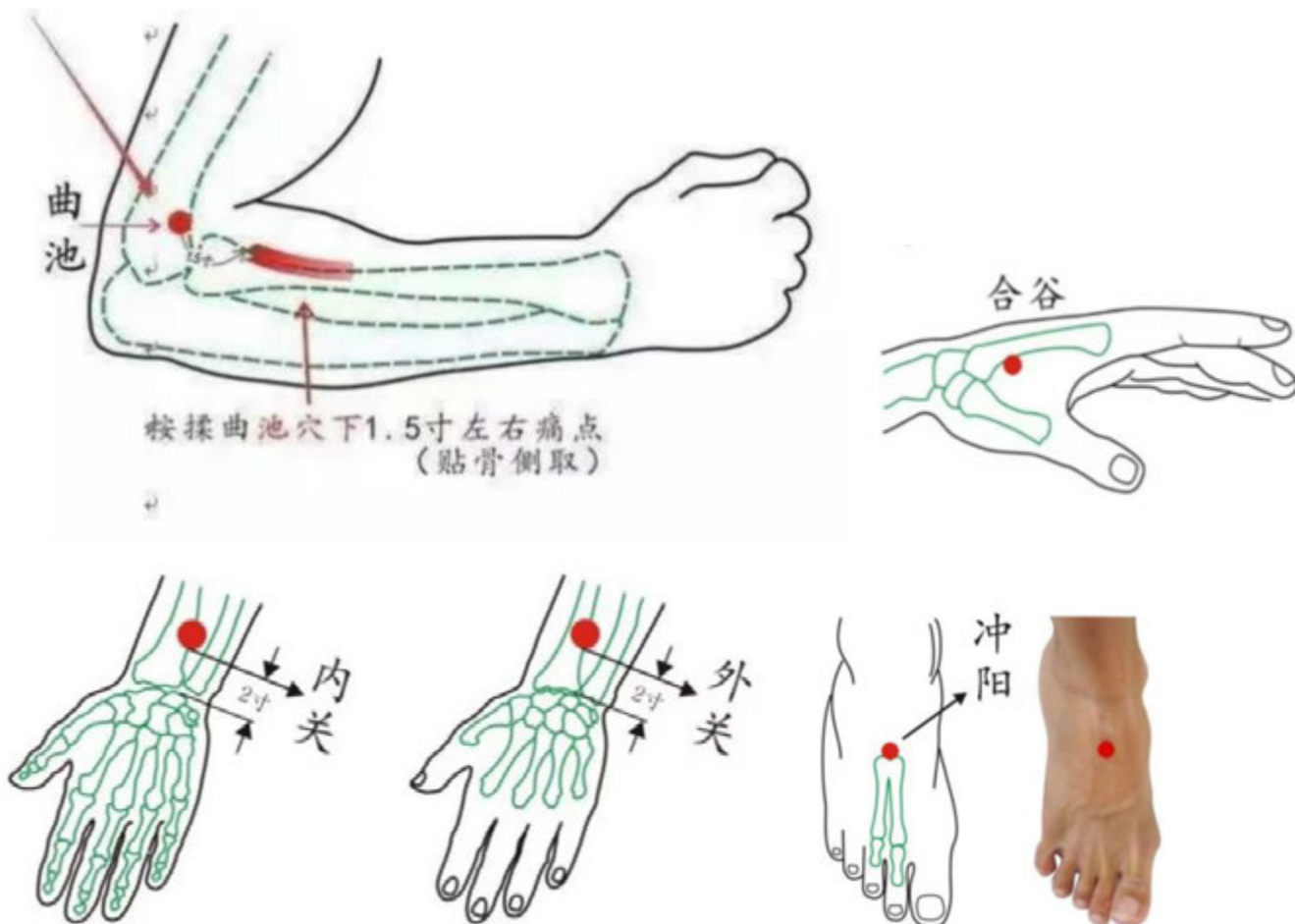
（三）病人神志清醒，不抽搐就没有问题；

（四）如果病人没有胃口，不要勉强进食。

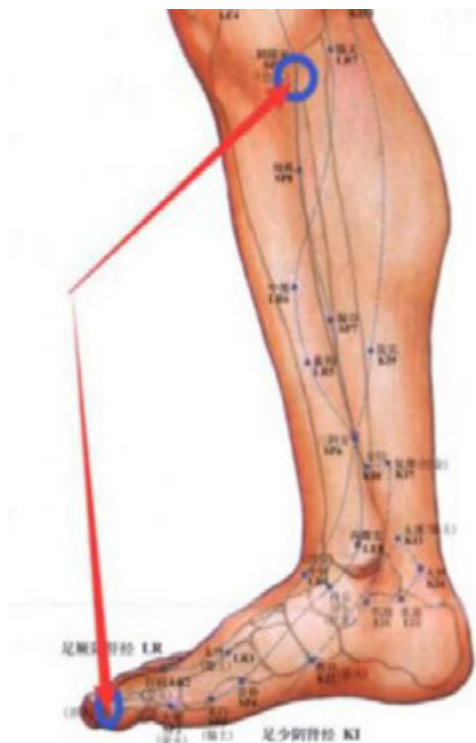
（五）24 小时后高热不退的处理方法

如果以上这些情况都没有，什么也不用做。24 小时之后，仍高热不退的可以选用以下的发热处理方法。

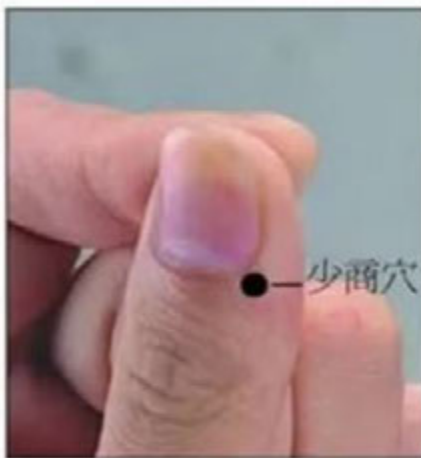
1. 按曲池，合谷，内关，外关，冲阳。每穴按 3 分钟左右；



## 2. 压阴陵泉、隐白



## 3. 耳尖刺血，少商，商阳刺血



## 4. 小腿外侧往下捋

## 5. 从大椎搓到尾椎

(六) 强调一下，如果是几个月的婴儿，抱着孩子贴于胸口也可以退烧。

# 第四十讲：皮肤病

## 一、简述

在很多人看来，皮肤病都很难调。整个西医学貌似没有任何皮肤病能真正调理好。他们想的啥呢？过敏、细菌、病毒、免疫性……思路一跑偏，简单的病就变得复杂，弄不好还会调出大病来。关于细菌感染，有这么一个形象的比喻：墙上长霉了，西医研究出各种杀霉菌的药，一遍一遍地杀菌，整堵墙都被各种灭菌药弄得千疮百孔了，结果霉菌还在继续长。其实长霉仅仅是一个表象，只需让墙面不再潮湿就不再潮湿就一劳永逸地解决了问题。那么既然身上的湿气太重，皮肤长霉了。东西发霉了，太阳出来晒一晒，霉气不是没了吗？

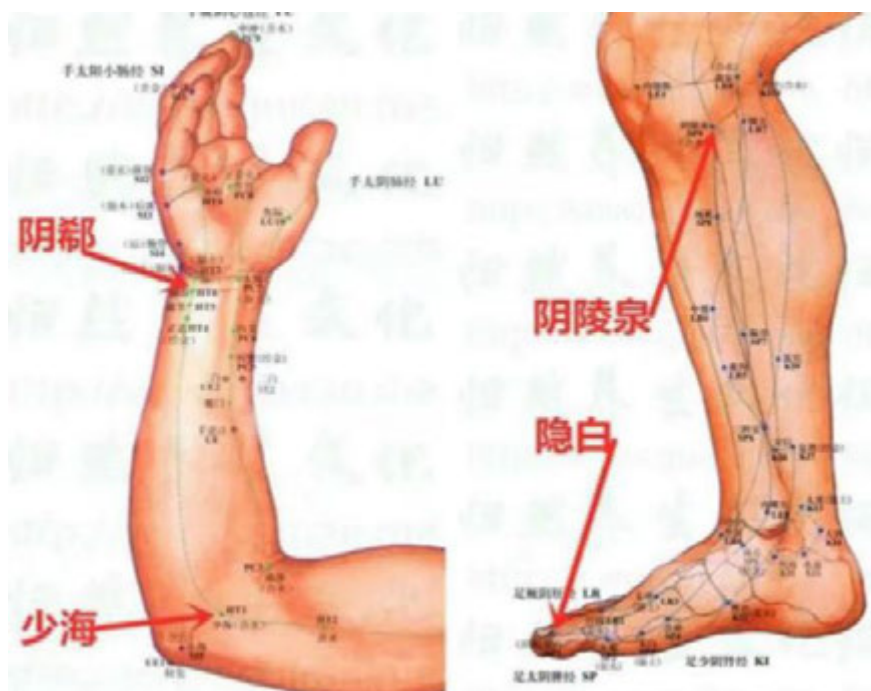
简单来说，就是要扶阳以祛湿邪。皮肤病大都类此。美容四穴和灸肚脐就是让人体墙面不再潮湿的方法。

## 二、采取的方法

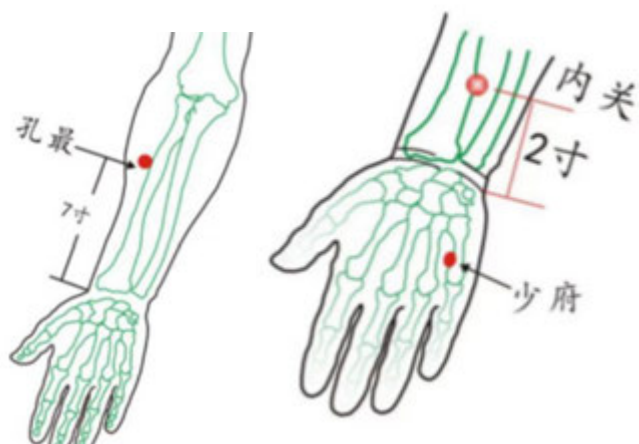
1. 捋小腿内外侧（小腿外侧往下捋，捏二三趾底部痛点，内侧往上捋）



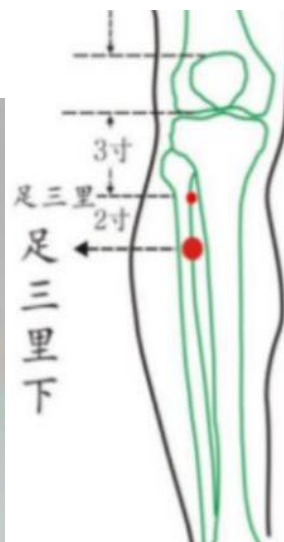
2. 美容四穴（阴郄 少海 阴陵泉 隐白）



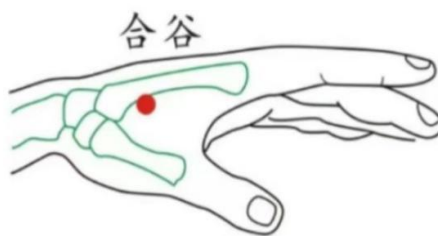
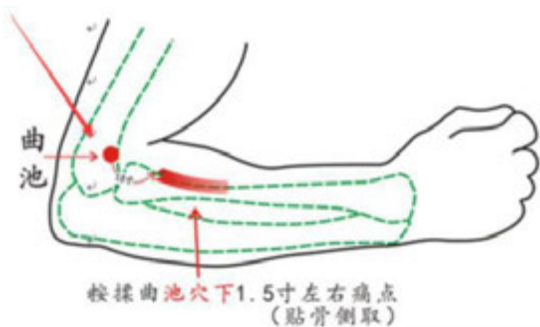
3. 孔最
4. 内关



5. 黄金线
6. 灸肚脐
7. 肚脐或鱼际和气术



8. 曲池、合谷、足三里、内庭



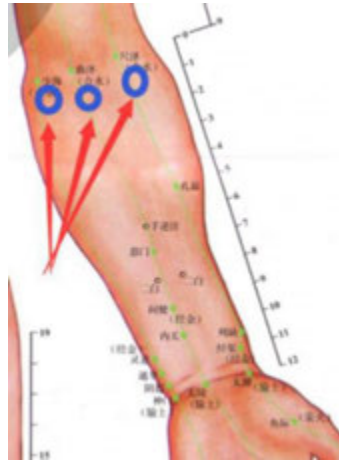
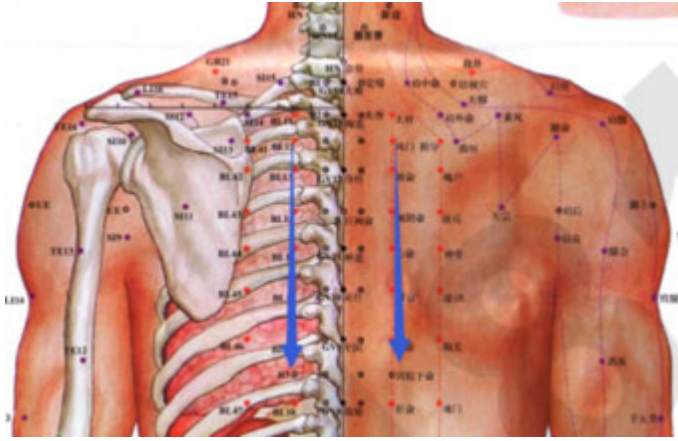
## 第四十一讲：引火下行法

现在人的病大多是上热下寒，中焦淤堵具多。尤其是上热下寒，以致虚火上延。导致失眠，牙龈肿痛，口腔溃疡，皮肤粗糙，瘙痒，长疮，呃逆，返酸，胃胀等等。

操作方法：

### 方法一

1. 心肺膈刮痧，肘部刮推各 2 分钟左右



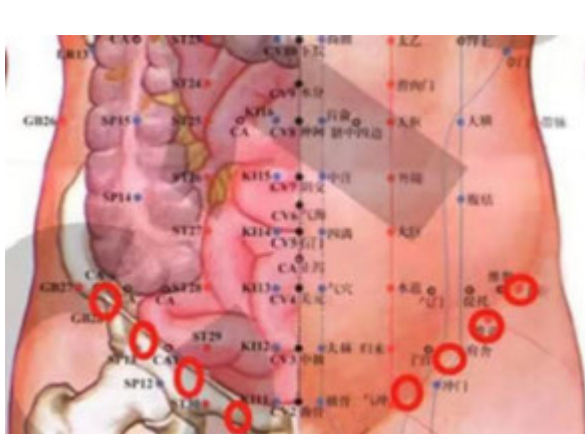
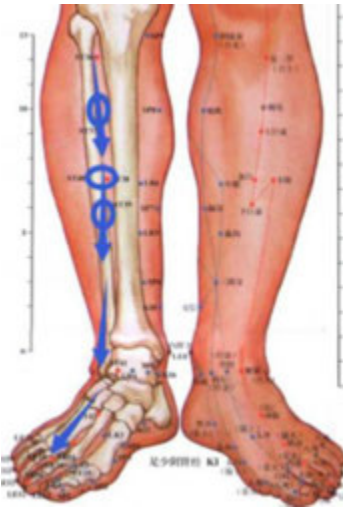
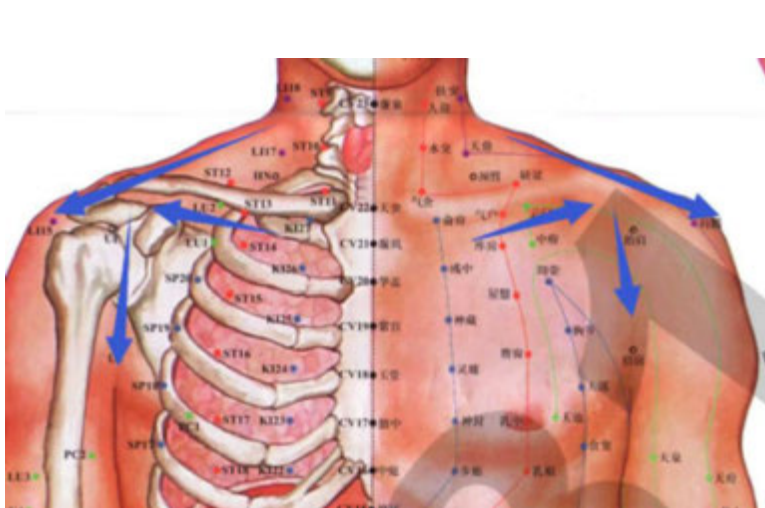
2. 疏通肩部 3 分钟左右

3. 小腿外侧找痛点敲刮推，然后往下推，3 分钟左右

4. 捏 23 趾痛点 3 分钟左右（以上是引火下行法，加上 5, 6 就是引火归元）

5. 搓腹股沟几十下

6. 小腿内侧找痛点敲刮推，然后往上推，3 分钟左右



所谓引火下行，实际就是引气下行，主要降的是胆胃之气。

所谓气滞，主要滞的是胆胃；所谓上火，多由胆胃不降所致。当然也有肝火、心火、肺火，但肝胆一体，胆不降则肝不升，不升则郁而化火；而心肺都随胃降。胆亦随胃降，故引火下行重点在降胃气。

### 为何要捏 2、3 趾痛点？

因为它们归胃经所主。胆胃一降，脾肝肾才能顺利上升，之后再把小腿内侧疏通，往上捋一捋，辅助脾肝肾上升，从而达到引火归元的目的。

### 注意事项：

捋小腿要慢、轻、静心，越慢越好，似触非触，触碰皮毛的感觉，常常有群友问，我做了一次感觉好点，后来又不好，怎么回事？这就说明方向是对的，但“药量”不够，对推拿按摩来说，时间和次数就是药量，需要耐心坚持一段时间。好了以后也要一周巩固两次，如同屋子，长期不打扫，也会积攒灰尘不是。既不要想一两次按摩就成了金刚不坏之身，也不要想一劳永逸。

### 方法二，敲胆经，热敷膝盖。

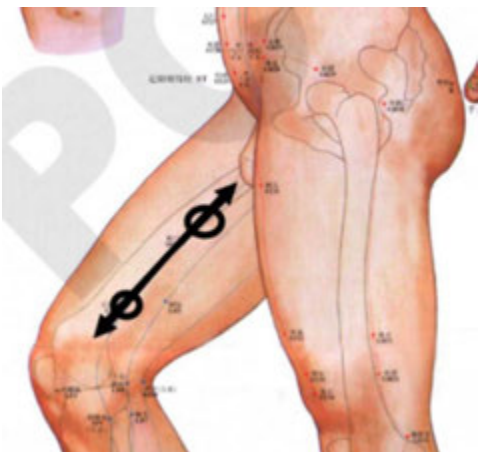
这是调理胃部疾病的方法，也调理血糖高，肝部疾病等；



方法三，灸肚脐，每次至少两小时以上，按阴陵泉，隐白。这个对皮肤疾病效果好；



方法四，大腿内侧正中上下划 200 次左右。此法对口腔溃疡特效，其它热症也可用。

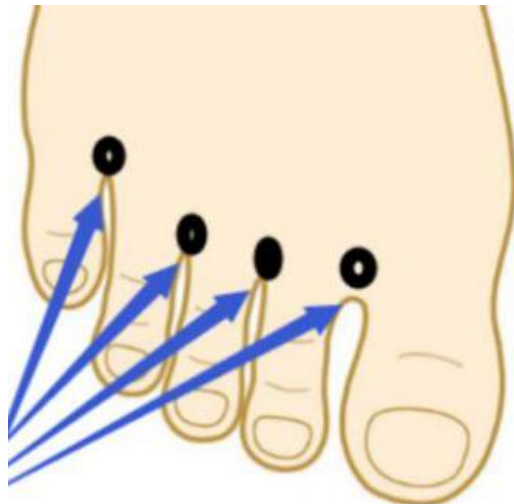


## 方法五，捏八风八邪

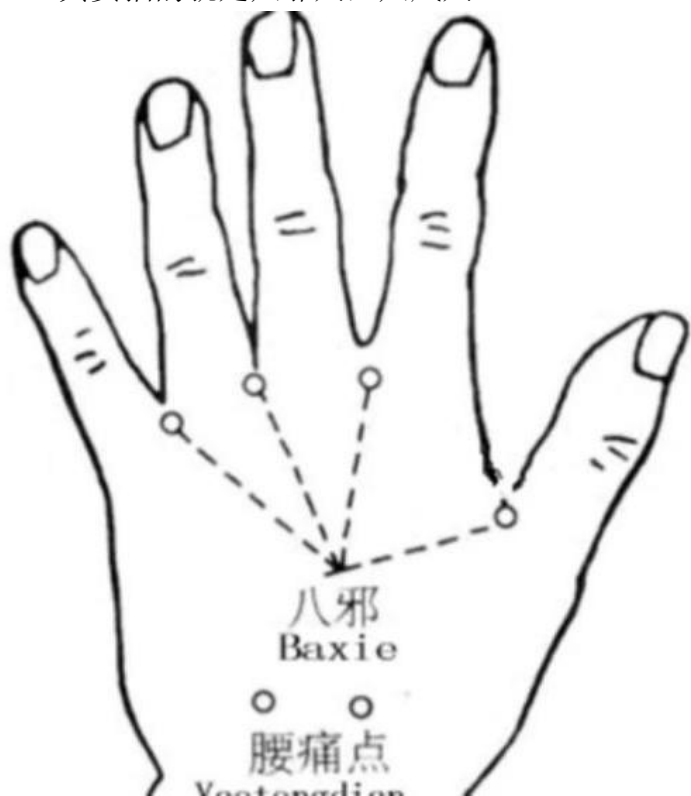
就是捏指趾蹼，可以往上多捏一点

掐捏推手脚蹼缝：调节五脏六腑之热，调头面咽喉扁桃等部疾、可以引热下行、引血下行、引浊气下行。

掐手脚缝是最好的舒缓和辅助肝的方法。



其实掐的就是八邪穴，八风穴。



八邪穴别名：八关大刺穴、八关穴。

可以祛风通络，清热解毒。舒筋活络。八风在足背侧，第一～五趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处，一侧四穴，左右共八个穴位。两穴作用相同，上下皆压，畅通气机。

风为百病之长，调风，随手一掐。（当然还有其它的方法，酌情使用吧）

## 第四十二讲：出汗

### 一、简述

出汗，每个人都有体会，总觉得太平常的事，有的人稍动一会大汗淋漓；有的人吃饭满头大汗；有的人睡觉出一身汗，尤其多数小孩是这样。还有些人常年不出汗。为了身体健康，有的人运动出汗，有的洗桑拿出汗，有的泡脚出汗。

出汗是人体排泄的正常反应，什么时候出，什么时候不出，也是有讲究的。所谓秋收冬藏，总得顺应天时。

一个原则：冬天尽量不出汗，一天当中晚上不出汗。由此可知冬天天天洗桑拿，天天泡脚，是很伤人的事。

在一个育儿群，有个妈妈说，整个冬天很少给孩子洗澡，次年春季，孩子一反常态的未再像以前春季感冒不断。真值得反思啊！

原来藏是这样的，不让阳气外散。洗澡热的话也会让阳气散掉，要是凉的话也会耗到阳气，控制不好的话，就不洗最好。要洗就冬天的白天洗。冬天洗澡之后是不是感到没力气？

都市群体，白天上班，又想健身，只好晚上挥汗如雨。如此就是找病。最好的方式就是随心所欲的走走即可。

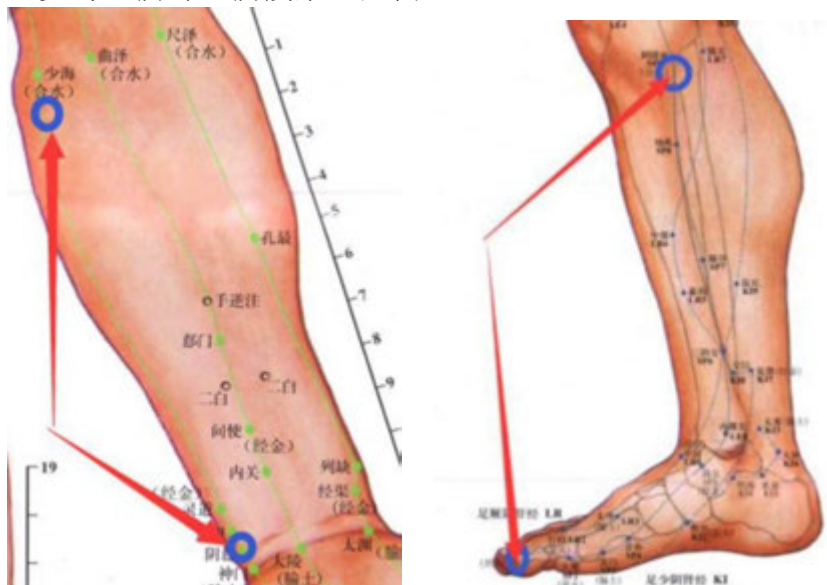
夏天，自然出汗就好。但大多数人呆在空调房间，以致排毒通道闭塞。

汗：心主汗。汗为心之液，在外为汗，在内为血，血汗同源。

何为病？病者，过也！不及，也是病！出汗过多或不出都会使身体受到伤害。尤其是使心脏功能受损！

### 二、调理方法

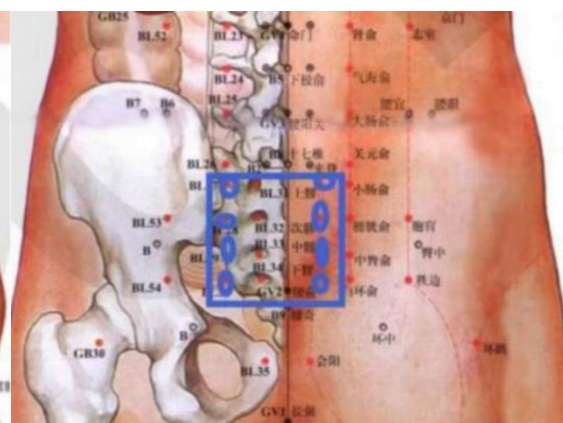
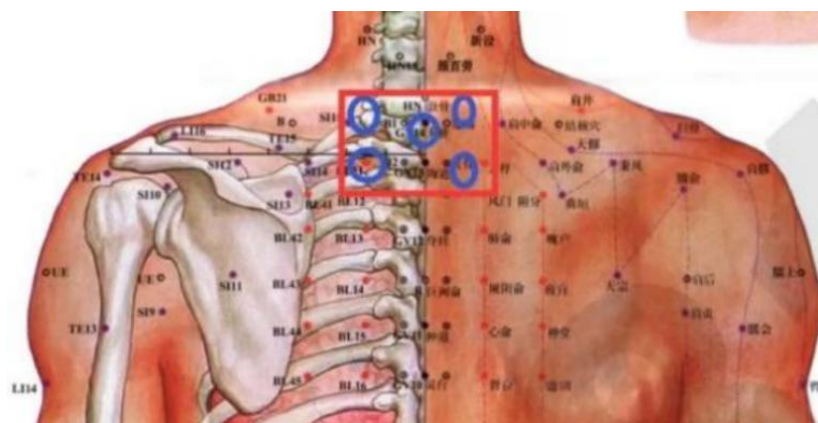
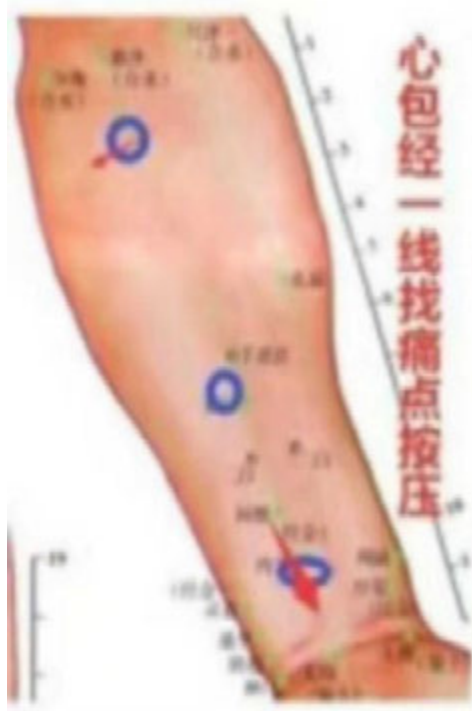
1. 少海，阴郄，阴陵泉，隐白。



2. 晚上不吃或少吃，尤其小孩子睡觉出一身汗。坚持一周就好了。

3. 不出汗，疏通心包经。

在心包经一线找痛点按压。灸大椎部位，八髎部位。按复溜穴



## 第四十三讲：开胃法

### 一、简述

没食欲，不想吃饭，在中医理论中，不爱吃饭通常被视为脾胃功能失调的表现。过度劳累，导致气血运行不畅，影响脾胃的正常功能，从而没有胃口，食欲不振。这离不开日常生活饮食习惯，长期饮食不规律，生活作息紊乱，情绪不稳定，过量食辛辣、寒凉食物，熬夜，肝气郁结，精神压力大等；使脾胃功能无力运化水谷，胃动力不足，从而导致患者出现食欲不振的症状，同时伴有精神萎靡、面色萎黄、容易出汗、四肢无力、少气懒言等症状。

### 二、采取的方法

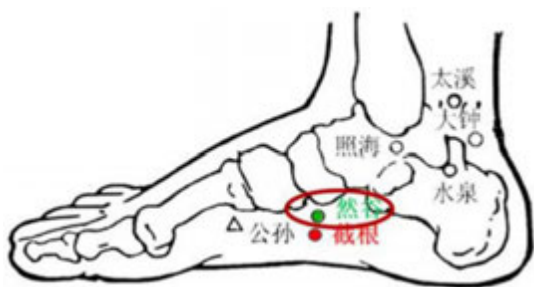
#### 1. 气冲与公孙同灸（三十分钟以上）



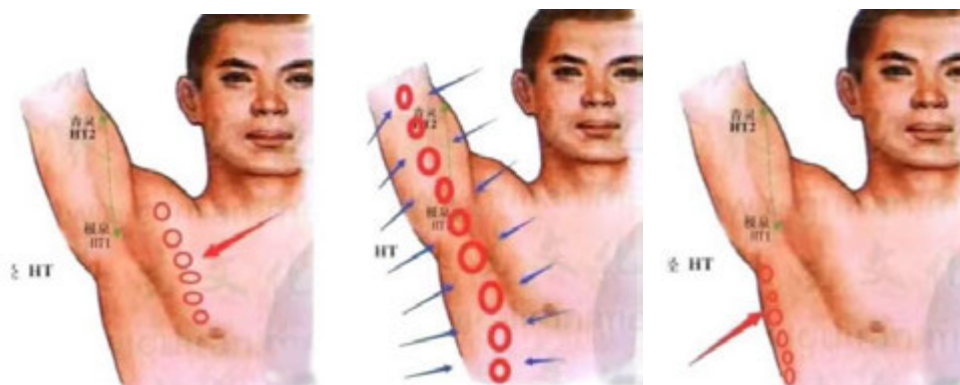
有些人经常胃口不好，气冲穴向下推按几十次，公孙按压 3 分钟，再加按 3 分钟中脘穴，胃口就开了。



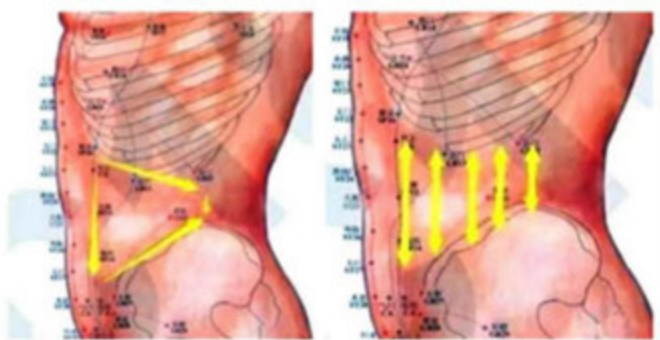
#### 2. 压然谷



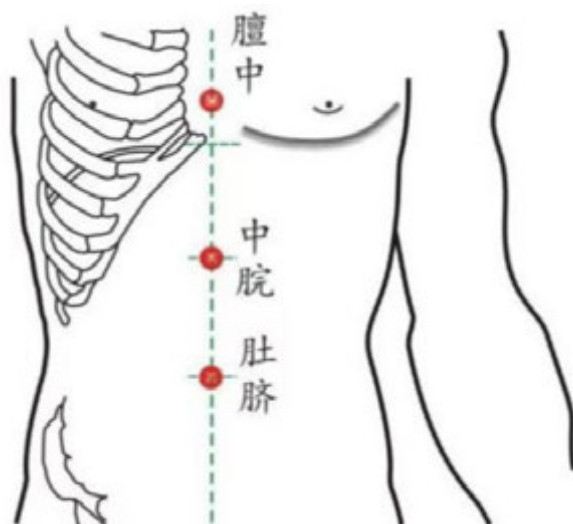
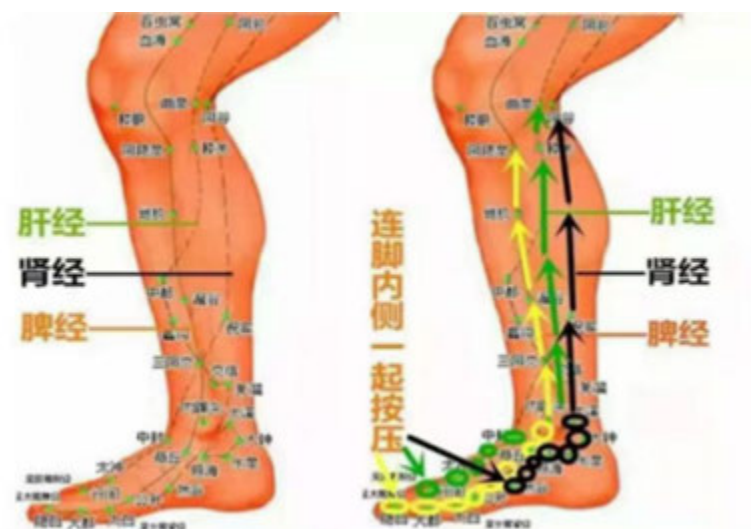
#### 3. 抓腋窝大筋



#### 4. 揪带脉大筋



#### 5. 压黄金线



#### 6. 灸肚脐、中脘



#### 7. 胃部和气术



## 第四十四讲：调肿新法

### 一、简述

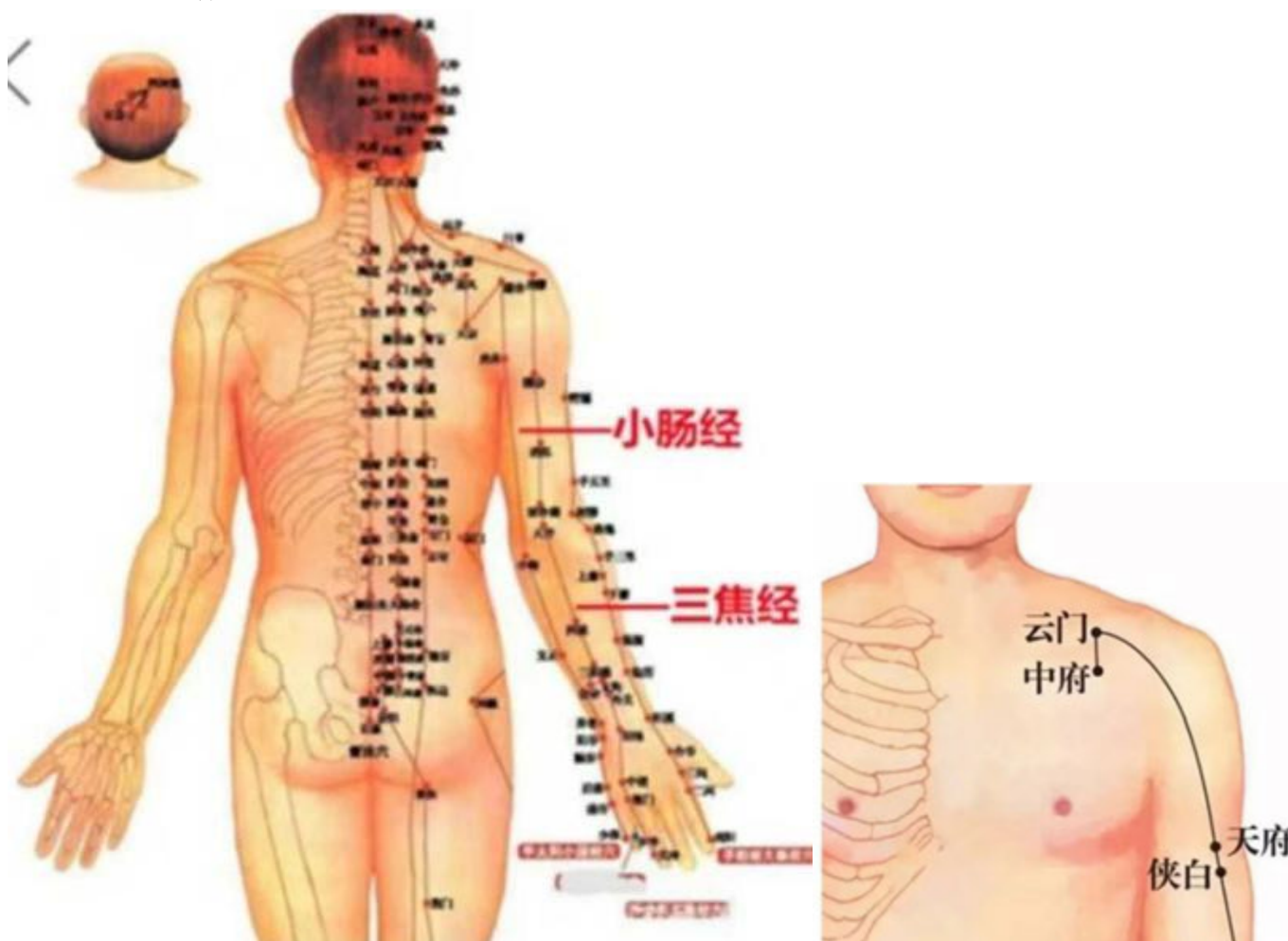
在《黄帝内经》中，肿被视为一种常见的病理现象。“肿”是一按一个坑，说明体内水分过多，固摄不住水的下流。气滞导致的，因为气滞，在这堵住了，运行不好了，从这里过不去了，有的人头面肿；有的人四肢肿，现在四肢肿胀的人特别多，一到晚上腿和脚就肿了；有的人早上起来手就肿了，这就叫“肿四肢”。

从中医角度看，肿胀与肾水有关，肾主藏精，肾和膀胱相表里，精藏不住了，就从膀胱走。与心脾也有关系。

### 二、采取的方法

1. 疏通三焦经、小肠经

2. 压云门、中府



3. 灸肚脐



4. 压黄金线

5. 压阴陵泉、隐白



6. 肚脐和气术



## 第四十五讲：糖尿病及疑难病克星黄金线

一个压起来特别痛的地方：小腿内侧。我叫它人体养生保健调理黄金线。

人体小腿内侧是足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经循行区域（阴跷脉、冲脉也走此）。足太阴经三阴交至阴陵泉是强健脾土线，足少阴经太溪、复溜是肾经精华之段，而三阴交汇肝、脾、肾三经，且三阴经在此段呈立体交叉状态。



小腿内侧集人体先、后天之本肾脾还有肝，肝者将军之官，主藏血、疏泄、性喜条达，与脾肾关系甚密，肝肾同源。冲脉，十二经之海。脾统血，生化气血；肾藏精气，精血互化；从病理变化来看，古人云：“见肝知病，当先实脾。”

肝病易于转递到脾脏而使其生病，应当首先把脾脏功能调整过来，防止肝脏疾病的进一步发展。如果肝之疏泄不利，会影响到脾脏的运化功能。如果肝郁久滞不化，除传导脾脏外，还会进一步逆传于肾，导致肾脏闭藏失约，出现精血两亏，如果肾虚不足，则元阳不力，脾运化功能减弱，气血生化乏源，肾精也不能得后天之补充，出现脾、肾两虚之象。

水生木，肝的藏血与肾的藏精可以精血互化，精不足以血补充，血不足以精化之，很多疾病从肝、脾、肾调理，效果往往都较理想。

人体气滞血瘀往往在小腿内侧最易发生，一切内科病与疑难杂症都是由供血不足引起的，像糖尿病、肾病、肝病、子宫肌瘤、牛皮癣、白癜风、鱼鳞病、强直性脊椎炎、高血压、高血脂、高血糖等病都与小腿经络不畅通有很直接的关系。

有这样一句话“凡是得癌的人都是小腿经络不畅通”，但是小腿经络不畅通不一定是癌症，不过一切内科病与疑难杂症都与小腿经络不畅通有很直接的关系。

医学研究证明：由于地球引力的原因，人体内大约 70% 的血液都集中在下半身，上半身的血液较容易回到心脏，但是下半身的血液因为重力的关系较难回到心脏，小腿肚负担着把下半身约占 7 成的血液送到心脏。

如果小腿肚的血液循环不好，血液不能顺畅地输送到心脏，循环全身的血液流量就会减少，各个组织所接受的营养物质和氧气也会减少，从而引起各种疾病。

因此小腿肚可以说是人体真正意义上的第二个心脏，几乎每个人在此段都有按之特痛点，即周尔晋周老所说的疾病高升点。

有兴趣的朋友试试按压整个小腿内侧，没有不痛的人哦。

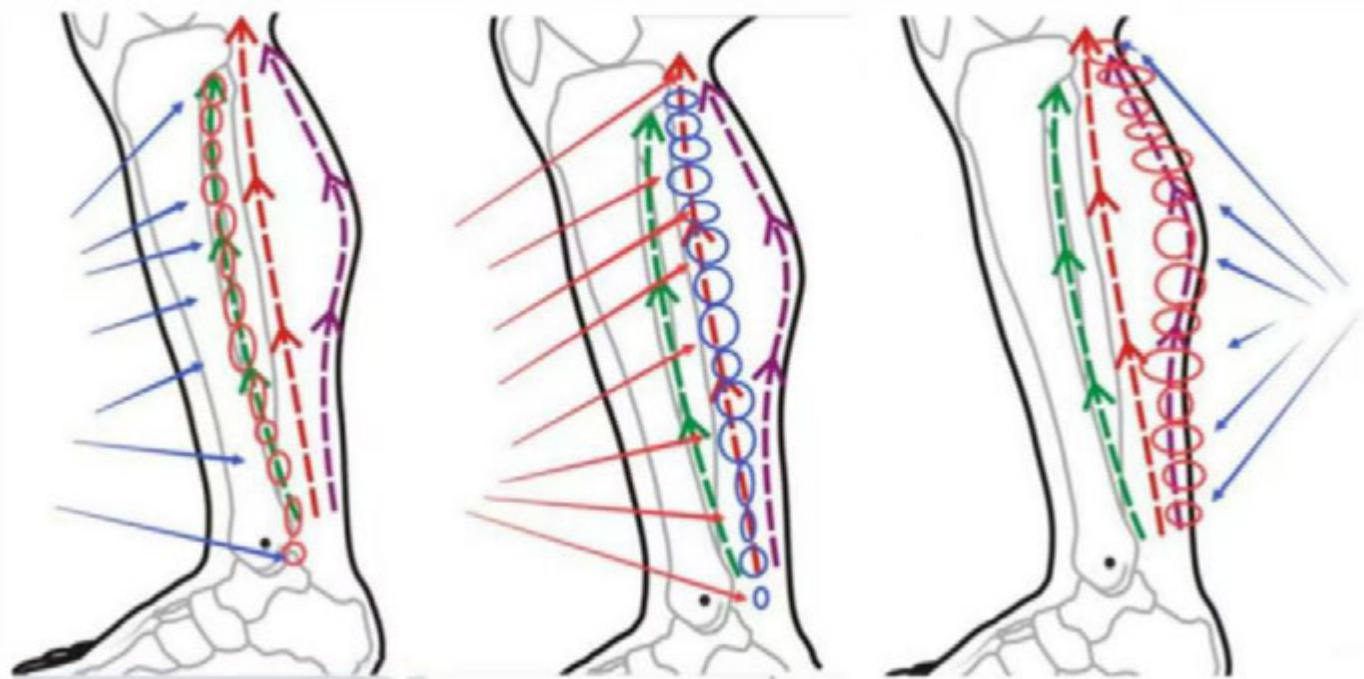
将小腿内侧高升点都找到并按压，实际上就是对自身疾病的调理过程。

结合我的一些经验，讲一下具体应用方法。

糖尿病，这种被认为要终身服药的“病”实际上是脾之运化功能发生障碍，当然跟肝、肾也有很大关系，每个病人在小腿内侧都会找到特痛点，这些痛点就是调理点。三阴经延伸一下，公孙穴为脾之络穴，它是脾经与冲脉交会穴，按压或针刺可将冲脉气血引入脾经，增强脾经气血的运化能力，达到健脾目的。

记住：少吃生冷寒凉食物，早睡觉；  
具体方法如下：

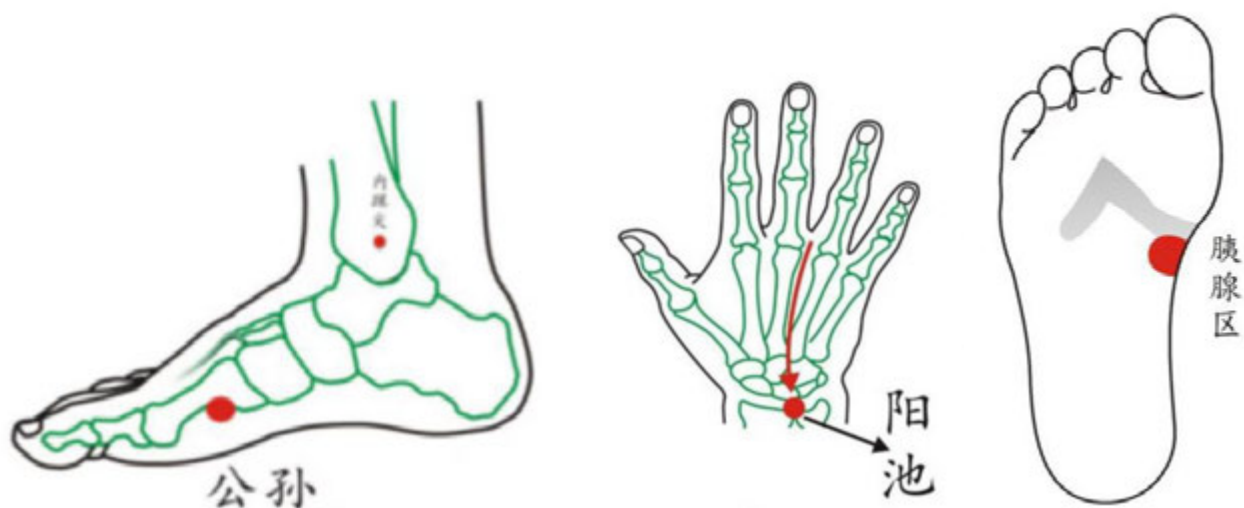
- ## 2. 压黄金线



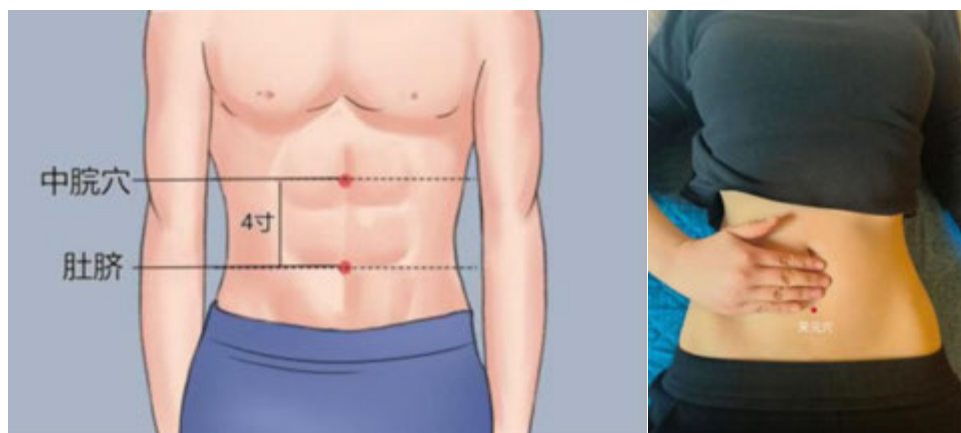
- [illegible]

4. 敲臀部 5 分钟，小腿外侧胃经往下捋 300 下

5. 公孙
6. 阳池
7. 足反射区的胰脏



8. 中脘、关元和气术（此亦调本之法）



## 二、泌尿生殖系统疾病

泌尿生殖系统疾病。这一大类疾病跟肾、脾、肝关系非常大。通过按压此段高升点，可以很好地和调理这类疾病。

## 三、肝、脾、肾三经本经病症。

## 四、强健脾胃。

## 五、美容养颜。

六、此段实属人体全身对应关系，阴陵泉附近痛点可调肩痛、头痛。

说明：此段从下往上按压，痛的地方多按。

按压方法：

1. 从下往上沿骨侧找痛点向骨侧挤压，痛的地方按几十下，不痛的一带而过，分三条线进行。
2. 如果连脚内侧一起按揉，会更好一些。
3. 内侧痛点按得没有痛点了，就按外侧

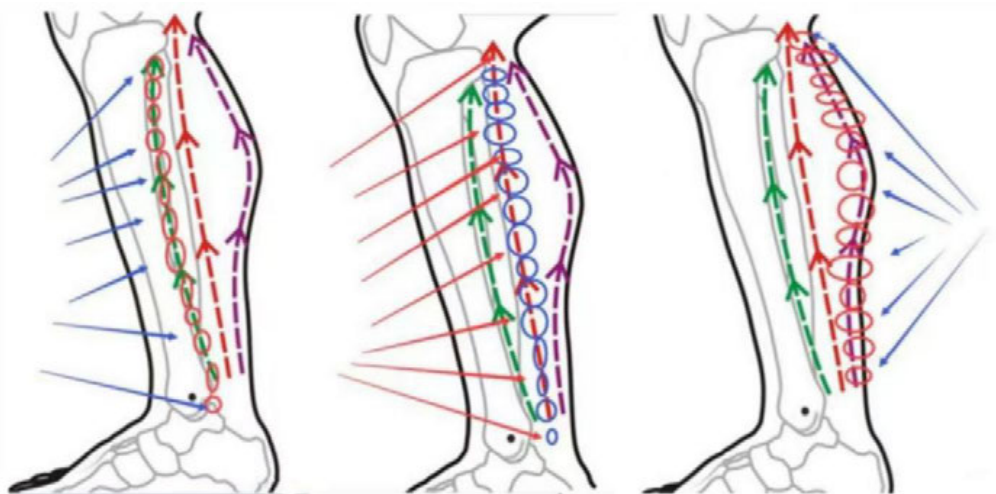
## 第四十六讲：高血压

### 一、调本之法

#### 1. 按压小腿黄金线

所谓黄金线指的是小腿上肝、脾、肾三条经络。按压时需从下往上按，遇到痛点要多按一会，反复按，久之，痛点不痛了，病就好了。

其中最里侧的脾经可从大脚趾之隐白穴开始贴骨按压。当内侧按压没有痛点之后，在外侧尤其是骨后侧找痛点；

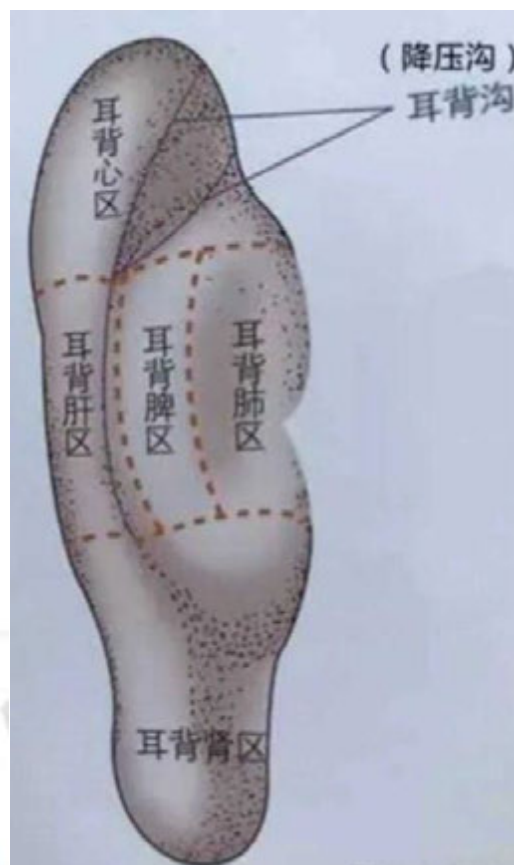
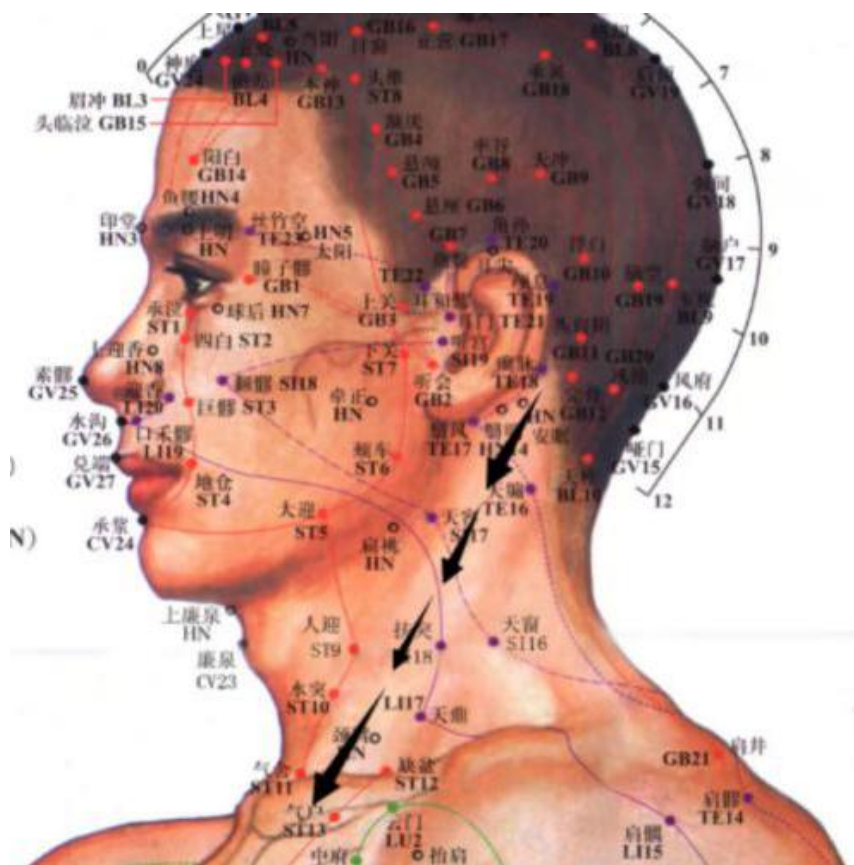


### 二、其它方法

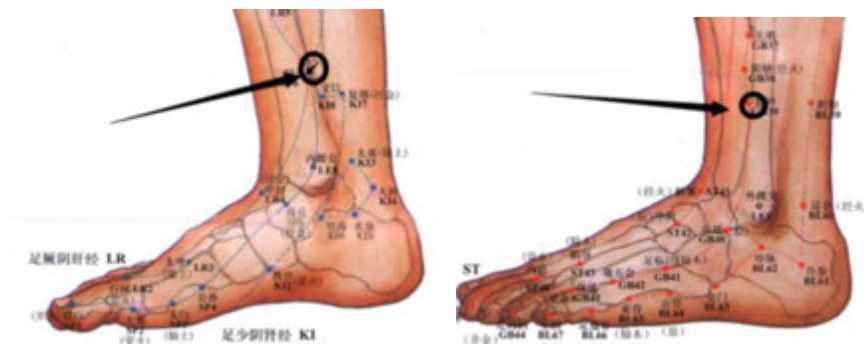
#### 1. 抹脖子

从耳后抹到锁骨上沿缺盆处，右手抹左侧，左手抹右侧，每次抹 100 次，早晚各一次。

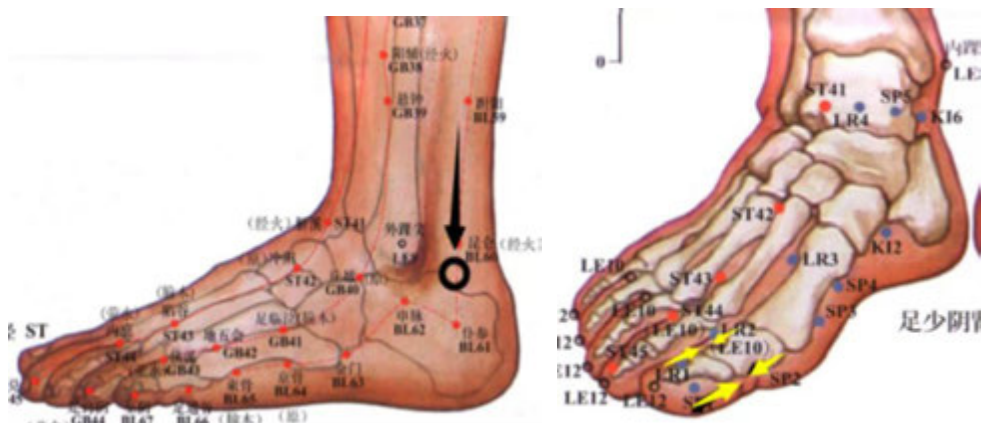
血压居高不下时，可从上至下捋揉耳背降压沟后再抹脖子。



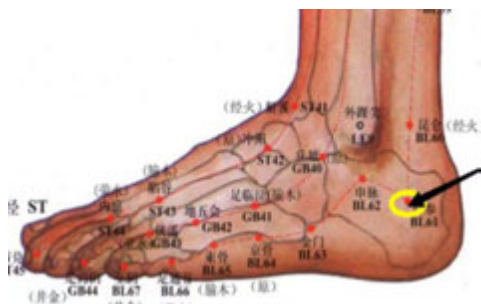
## 2. 按压三阴交和悬钟穴



## 3. 按压昆仑穴和大脚趾两侧



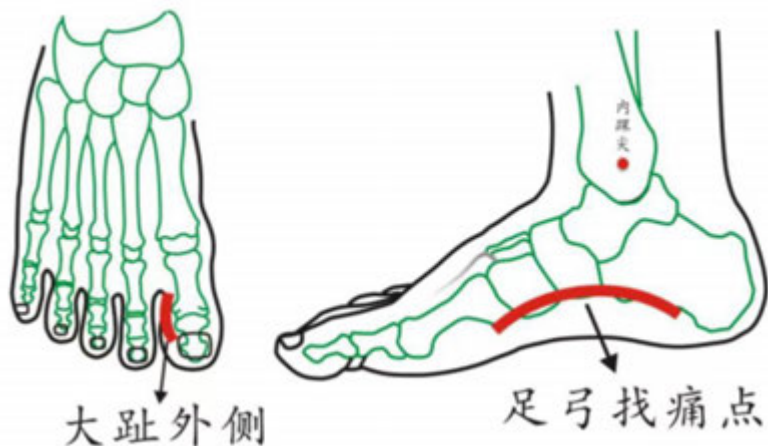
## 4. 有些人低压特别高，跟肾脏有关，按仆参穴。



## 5. 喜欢运动的，可经常闭眼练习金鸡独立——此法能降浊气、调五脏之气，降压的效果非常好。

## 6. 刮头（随便刮，有痛点的地方多刮）

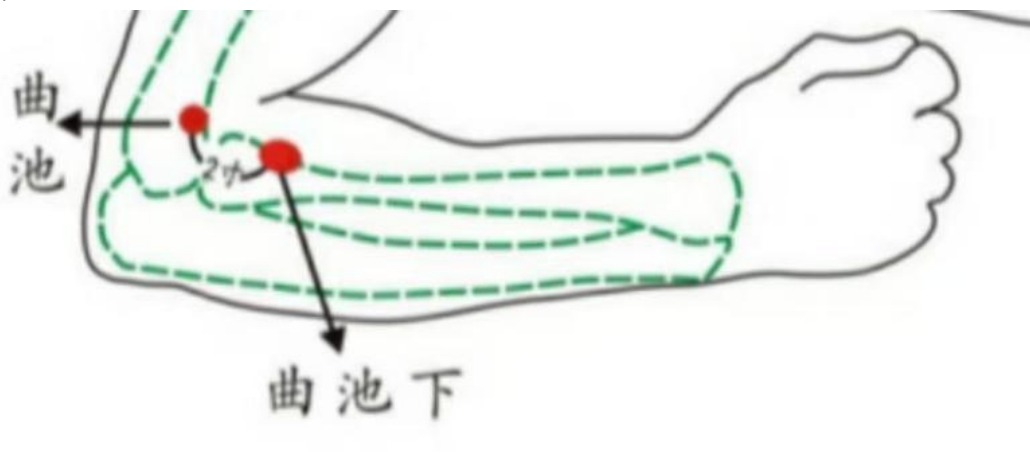
## 7. 降压：足弓，高血压特效点，大趾外侧



## 8. 合谷、关元



## 9. 曲池



## 10. 疏通小肠经

以上各项对降低和稳定血压都有很好的效果，患者可挑选适合自己的方法综合运用。

**需要提醒大家的是：**

除非您的血压完全稳定了，否则不赞成你擅自停药。可慢慢减药。

## 三、低血压的调理

低血压通常是气血虚弱造成的，调根之法主要是把气血补上来，也就是按压小腿黄金线，常做关元和气术与肚脐和气术等，这是需要长期坚持的。

摸脖子可以降血压，也可以升血压，小腿内侧黄金线，同样，可以升血压，也可以降血压。

经络是双向调节的，人体所有的病，都是因为不平衡，只要阴阳调和了，该升的会升，该降的会降，该胖的会胖，该瘦的会瘦……

总的原则，一是补气血，二是疏通淤堵，调和阴阳。

## 第四十八讲：痛风、尿酸高

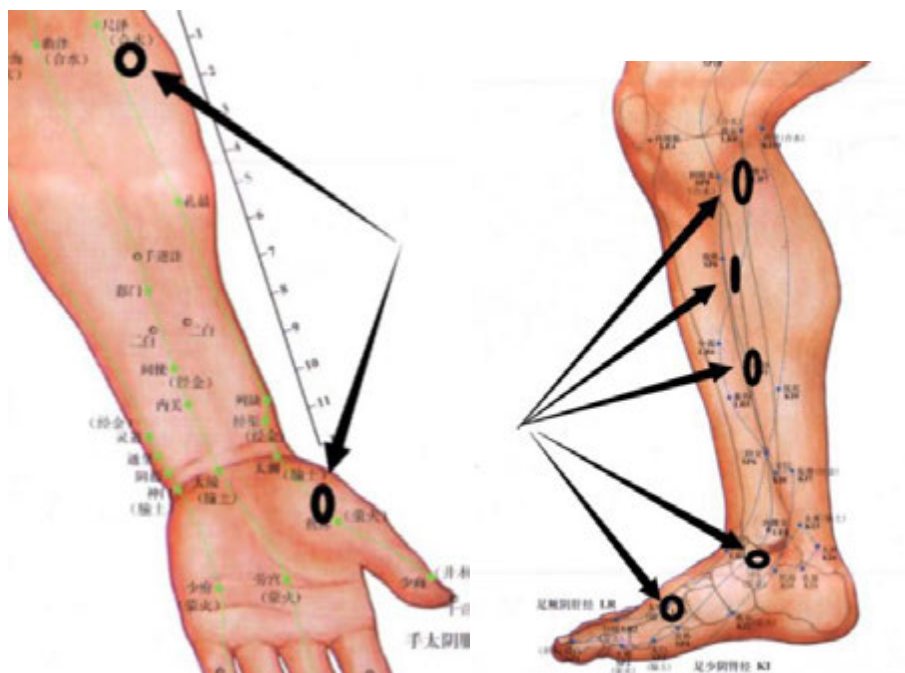
痛风的问题，是肝的问题。见肝知脾。

调理方法如下：

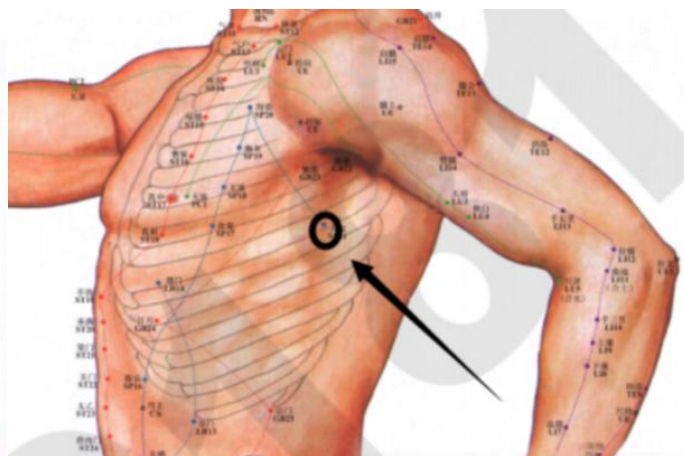
### 一、鱼际穴和尺泽穴

如果是大脚趾头红肿疼痛的，按鱼际穴和尺泽穴马上就可以止痛。止痛之后顺着脾经，大脚趾痛区后面公孙穴，从公孙穴开始到阴陵泉找痛点按压。

其实你天天按黄金线，痛风疼痛也会好。



### 二、灸肚脐，揉大包穴



### 三、如果你艾灸呢？

肝、胆、脾、胃俞，八髎，让热气到脚，他的疼痛就止住了，但是疼痛止住了，并不代表他的内脏功能恢复了，所以经常按按小腿内侧痛点，揪一揪腋窝大筋，让肝邪有地方可去。此为调本之法。痛风调理很简单，关键是坚持。切记早睡觉，肝部和气术。

## 第四十七讲：高血脂

## 一、简述

高血脂是指血液中的胆固醇、甘油三酯等脂质含量过高的一种病症。是引起心脑血管疾病的重要原因，多见于中老年人，一方面是随着年龄的老化自然而然出现的，一方面就是病从口入，肥甘厚味吃太多了，脾胃运化不好，这些痰湿就留在血液里，形成高血脂。

中医认为，高血脂是由于肝气不舒、肝的温度过低，血的净化功能弱等原因导致的内在失调所致。早睡觉，肝部和气术比什么药都实在。

## 二、采取的方法

1. 拍百会
2. 压黄金线
3. 肝部和气术
4. 一周喝一次山楂泡水。



## 第四十九讲：白血病

### 一、什么原因引起的病？

白血病初发，都有“类似感冒的症状”，其实根本就是感冒。受寒发烧了，却输入寒凉冰冷的输液，身体感知到有“寒气”入侵，就自行以发烧来抵抗，排寒。发烧是能量的释放，在物质层面就表现为白细胞的运动(从骨髓跑到血液)，血液中白细胞增加，输入的冰冷液体越多，寒气越重，需要驱邪的白细胞就越多(淋巴细胞增多表现为淋巴结肿大)多到一定程度，就成了“白血病”。

唯物论，客观论的现代医学，根本不会认识更谈不上承认无形可见的寒气(也叫低温)这个病因，也不会在乎患者主观的个人感觉(精神不振甚至萎靡、肌肉无力，发烧的同时身体怕冷)。

所以，“白细胞增多”这个结果现象，反而变成了病因，至于白细胞为何增多就“原因不明”。白细胞等于国家的特种部队，平时是藏起来的，身体有外敌入侵的时候，特种部队就出击了，因为不是大规模的战事，所以派特种部队，所以身体一有感染，就验出白细胞，平时没有，身体和国家的管理是一样的，和平时期是见不到军人的。

于是，降低白细胞就成了调理的目标，手段是杀戮，于是，我军部队变成了敌军被消灭，即使患者手脚已经冰冷，仍然不会停止输入冰冷的液体。身上还出紫斑，脸上和身上都有。那是因为特种部队被消灭了，西医的挂瓶，除了消灭敌人，也消灭自己的部队，特别是穿刺。能量的表现形式是温度热能。持续冰冷液体的输入必然导致能量低下，越来越凉，同时，身体不断发烧，不断制造更多攻邪细胞，那样会消耗大量的能量，能量是有限的，战争时期，所有资源一律供应战斗部队所需。最惨的是提供粮草的平民老百姓。红细胞就是提供粮草的老百姓。能量都被战斗部队优先消耗了，红细胞自然生成不足。就表现为“贫血”。血小板也是建设部队，起止血作用，缺粮越多，生成减少，血止不住，则“出血”。青壮年都被杀戮了，最后出来的就都是些小年轻了，所以，“血象发现幼稚细胞”(西医发明的科学词汇)。

脾生血，肝藏血，同时，肝是将军之官，对外抗敌的最主要器官，如此屡经大战，就像运动过后的肢体都会膨胀一样，就出现了“肝脾肿大”，能制造白细胞，还算是有能量，输液“调理”持续，杀戮继续进行下去，连造白细胞的能量都没有了，白细胞数量降下来了，“病好了”，但是很不幸，你又有另一个病了：再生障碍性贫血(又是西医发明的科学词汇)。

以“全血细胞减少，骨髓造血功能低下”为内涵。别出院了，继续调病吧！和血液有关系的病，检查项目中有一个骨髓穿刺抽检。

在哪里抽呢？腰椎下面的缺口——命门穴(还有大椎穴)。命门命门，生命之门。里面高温高压，是督脉(包含人体最精华的能量)向上输送的管道，富于营养能量和动力。

血液的生成，靠的就是高温蒸化，推动营养向细胞的转化，这一针插下去，压力顿减，还抽一管最富于营养的骨髓，什么叫敲骨吸髓？这就是。这是最严重伤害身体的行为。会造成造血功能的更严重损害。动手术进行腰椎麻醉，也是在命门。

麻醉的意思就是阻断阳气的传导，这个比抽髓还厉害。抽髓只是去掉一部分物质，麻醉剂注射进去影响的是整条脊髓(包括脑髓)直接伤害大脑，所以腰麻后，整个智力水平都会明显下降，不少人感叹腰麻后记忆力大不如前，生孩子为了避免疼痛选择麻醉，就连孩子也一并受罪。

在中医，肝胆同属一个系统(肝胆相照)，在经络为厥阴少阳，即人体气血平衡系统。所巡行部位(耳后、颈侧、腋下、腹股沟)就是淋巴结最集中的部位。所以，攻邪时除了出现“肝脾肿大”，这些部位都会出现“淋巴结肿大”。

### 二、如何调理

白血病如何调理呢？就像调理感冒一样：停止寒凉的继续入侵。加热，促使发烧，把寒气烧出来，烧退，白细胞立即下降，热能一充足，骨髓立即开始造血，所有问题都会迎刃而解。

具体如下：

此病实因正气不足。要调理，就得从人体气血生成系统入手。再者细胞多少与脾关系密切，因此调脾胃就非常关键。

这个方法其实也是调理很多重大疾病的方法。如再生障碍性贫血 血小板低，贫血，寒湿，荨麻疹，久治不愈的皮肤瘙痒与肝有关）紫斑。过敏性疾病，脾虚等。这些毛病的调理与上述方法几乎一样。

# 第五十讲：失眠

## 一、简述

现如今失眠的人很多，仿佛健康三要素：“能吃、能睡、能拉”已成过去式，睡觉是最好的养生，永远记住一个原则，睡眠才是最好的医生。民间有吃一头猪，不如一觉呼之说，可见，睡比吃强。

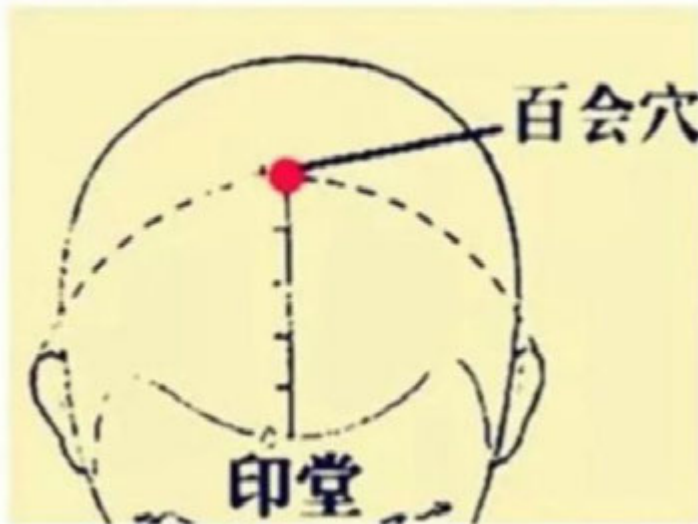
如果人睡着了，你喊他吃饭，肯定吃的不香，这个我们应该有体会。有的人怎么都睡不着，而有的人站着都能睡，而且睡不醒的感觉，总之，失眠与嗜睡都是很困扰人的。

造成失眠的根本原因，就是一一阳不入阴。无论如何开调理失眠的方子，核心思路就是怎么让阳入阴。当要睡眠时，就像太阳要落山一样，日落而息。人体中的太阳心火就要下降，从上焦到下焦，温养肾水，储备能量。

失眠了，说明心火下降的过程出问题了。还有一个很重要的原因就是想多了，阳不入阴，阳在外跑。调整心态很重要。当然吃多了脾胃不和则卧不安，下降过程有东西阻挡，最容易阻挡的部位在中焦脾胃，有的是吃多了、积热，有的是胃肠太寒了，寒气收缩通道狭窄，所以心火不下来。吃多、积热的，要饿。翻来覆去睡不着或者老是醒，一晚上醒多次，总是醒的这类人胃里有积食。食积郁热要按摩，可以跪坐、按心包经、敷膝等，脾胃有寒，可以喝姜枣汤、热敷肚子；还可以做还阳卧等等。

## 二、采取的方法

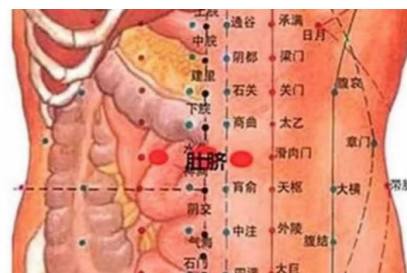
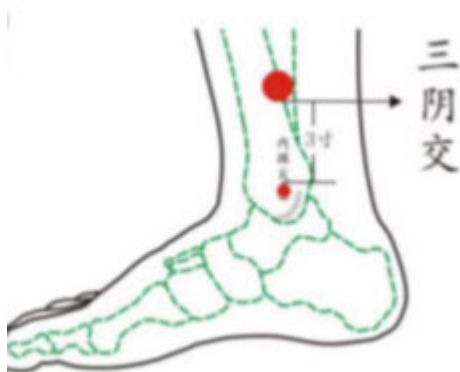
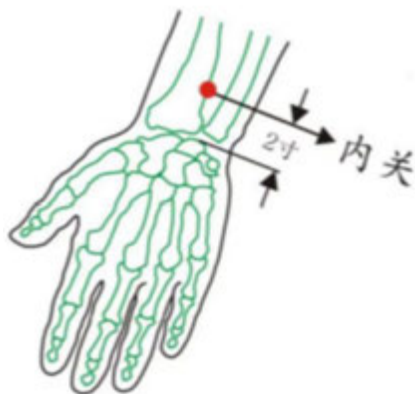
1. 拍百会
2. 敲胆经
3. 捏脚趾，从小趾捏到大趾，每趾 3 分钟
4. 睡觉时做肝部和气术



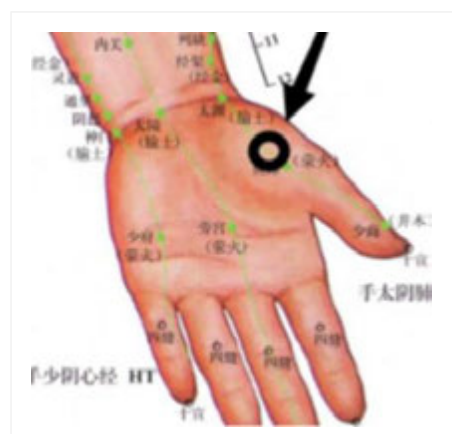
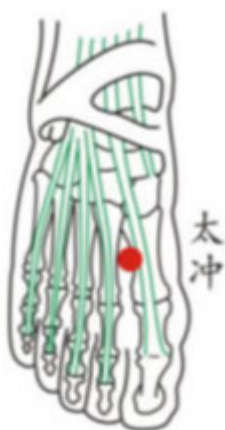
5. 神门（压完贴膏药）



## 6. 内关、三阴交



## 7. 合谷、太冲、神门



## 8. 小米袋砸脚底板，多砸砸

## 9. 灸肚脐

## 10. 后半夜醒压鱼际、太冲

## 正常的如何

9点（亥时）以后上床睡觉，这时是三焦经运行的时候，从头到脚来回贯通为人体灌输能量。

晚睡的人一般三焦都不畅，所以偶然早睡一两天睡到自然醒，人的精神头就特别好。早睡通三焦。子时进入深度睡眠，从亥时到子时是新的希望，“孩”怎么写？亥加子，孩子是希望，这时不睡觉，没有希望。

人最佳的睡眠时间是23点到5点，尤其是23—3点间，是肝胆帮助人体正常阴阳转换，清理垃圾毒素，养血补血净化血的最佳时间，如果不知道那还可以原谅，如果明知其不可为而执意为之，就很遗憾了！

自己都不重视调养自己的身体，谁会替你重视呢？最后祝大家睡个好觉！

# 第五十一讲：带状疱疹

## 一、简述

现在患带状疱疹的人特别多，在中医又称“腰缠火丹，蛇串疮，蜘蛛疮”等别称。其主要特点为簇集水疱，沿一侧周围神经作群集带状分布，伴有明显神经痛。由于经络气血不畅，脏腑功能失调，肝气郁结，脾经湿热内蕴，或外感湿热毒邪侵袭皮肤所致。

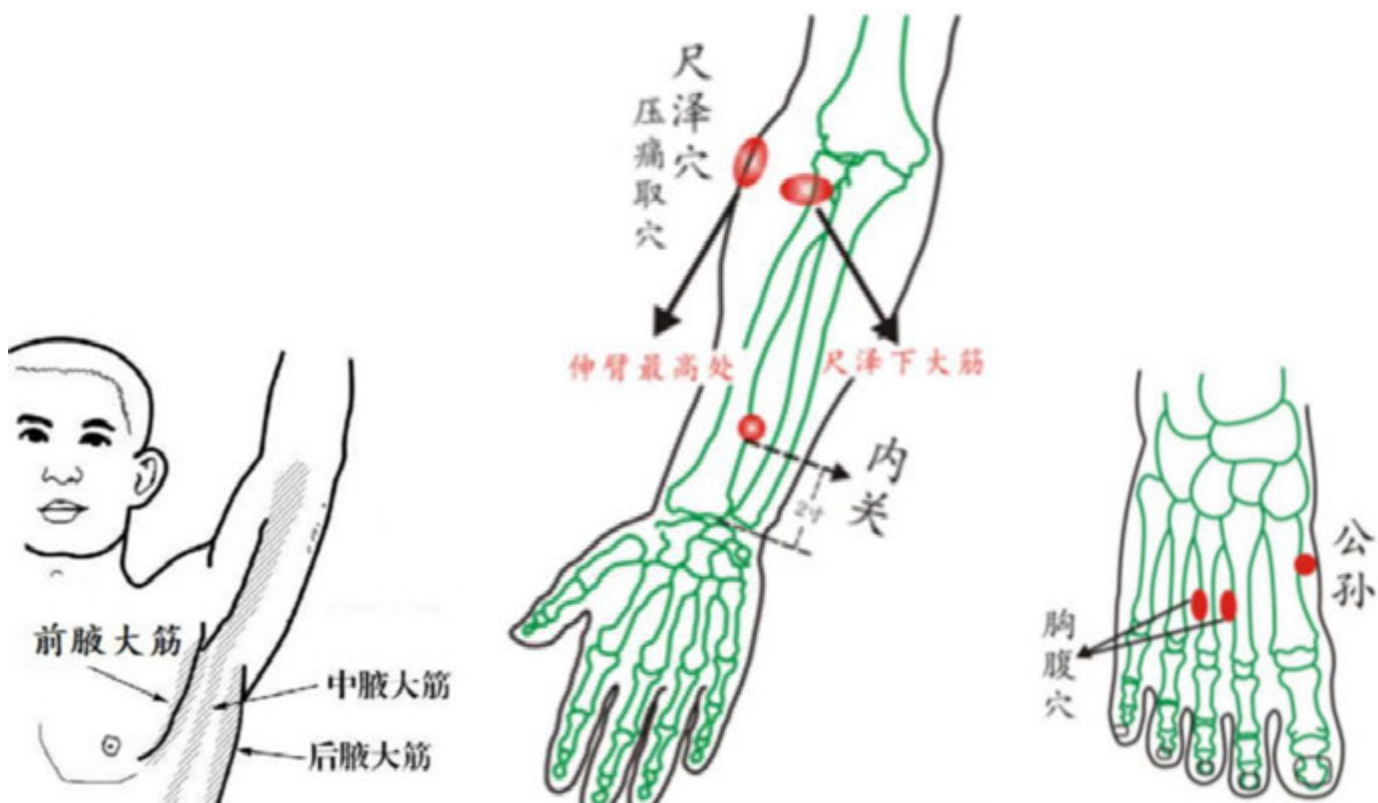
调理带状疱疹的方法如下：

## 二、调理方法

1. 刚发作的带状疱疹灸疮头、中间和疮尾，灸到皮皱，温度稍微高点。  
(注：刚出的是疮头，最后的是疮尾)
2. 如果有后遗症的：按部位调理方法调理，  
如：带状疱疹长在胸部的按照胸部调理方法，长在腰部的按照腰部调理方法。

### 胸部调理方法：

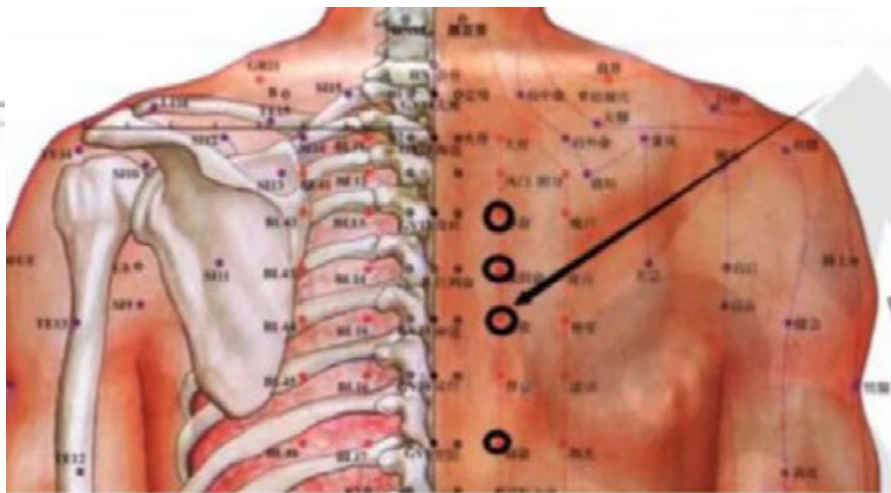
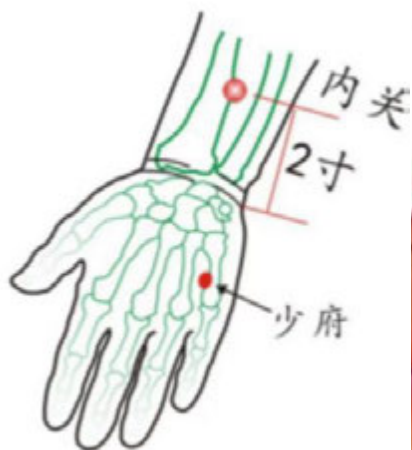
- (1) 揪前腋大筋
- (2) 尺泽、脚部胸腹穴



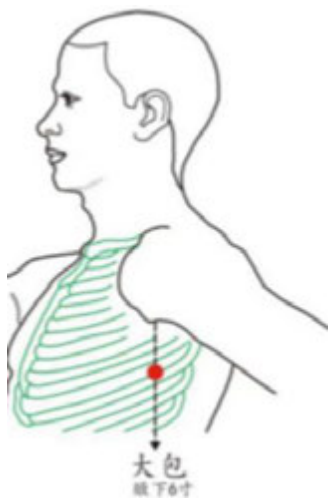
- (3) 膻中



- (4) 内关
- (5) 刮心肺俞，搓尾椎



- (6) 大包
- (7) 合谷

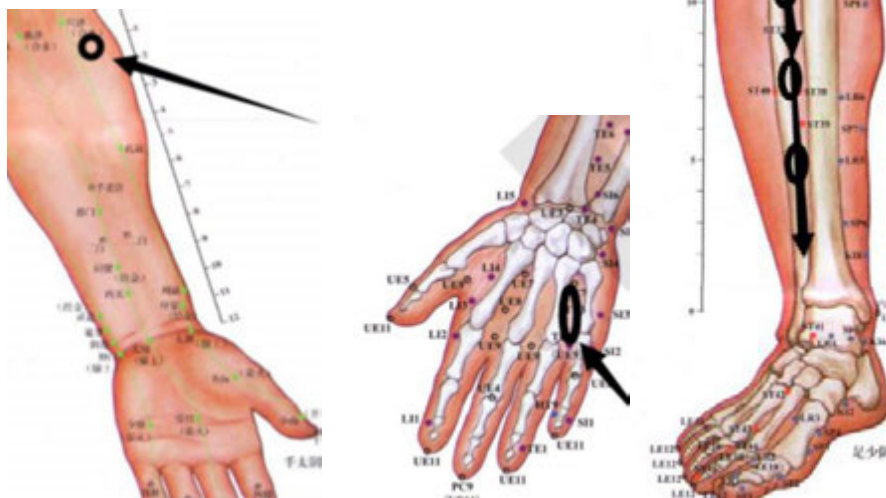


- (8) 云门中府部位痛点



## 腰部调理方法：

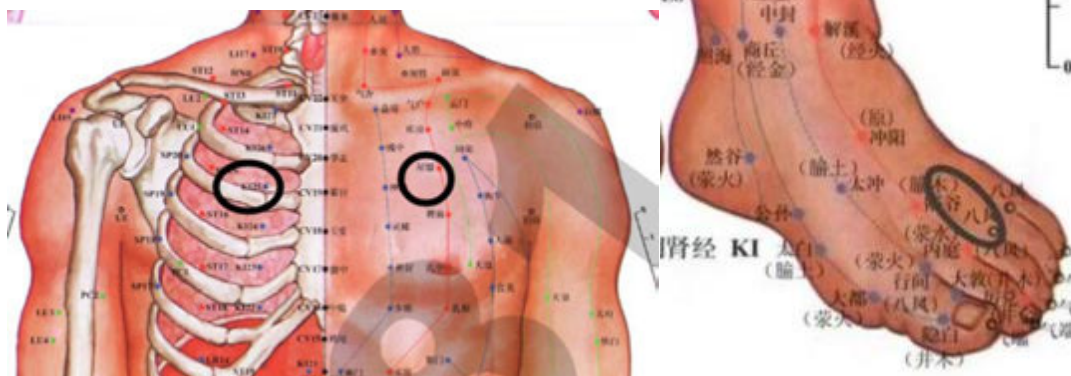
### 1. 尺泽，腰腿点同压



### 2. 胸口乳头上方区域找痛点按揉；

### 3. 刮小腿外侧胃经痛点；

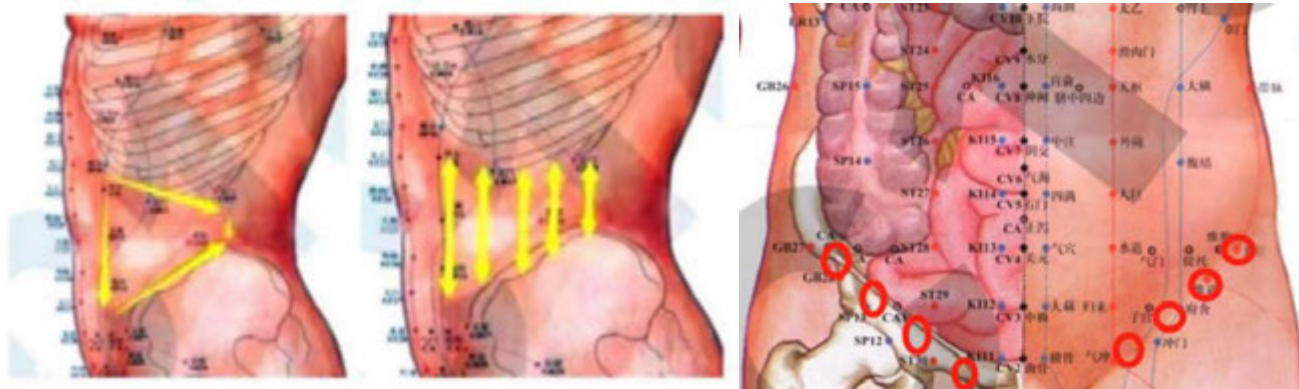
### 4. 压 34 趾缝间痛点



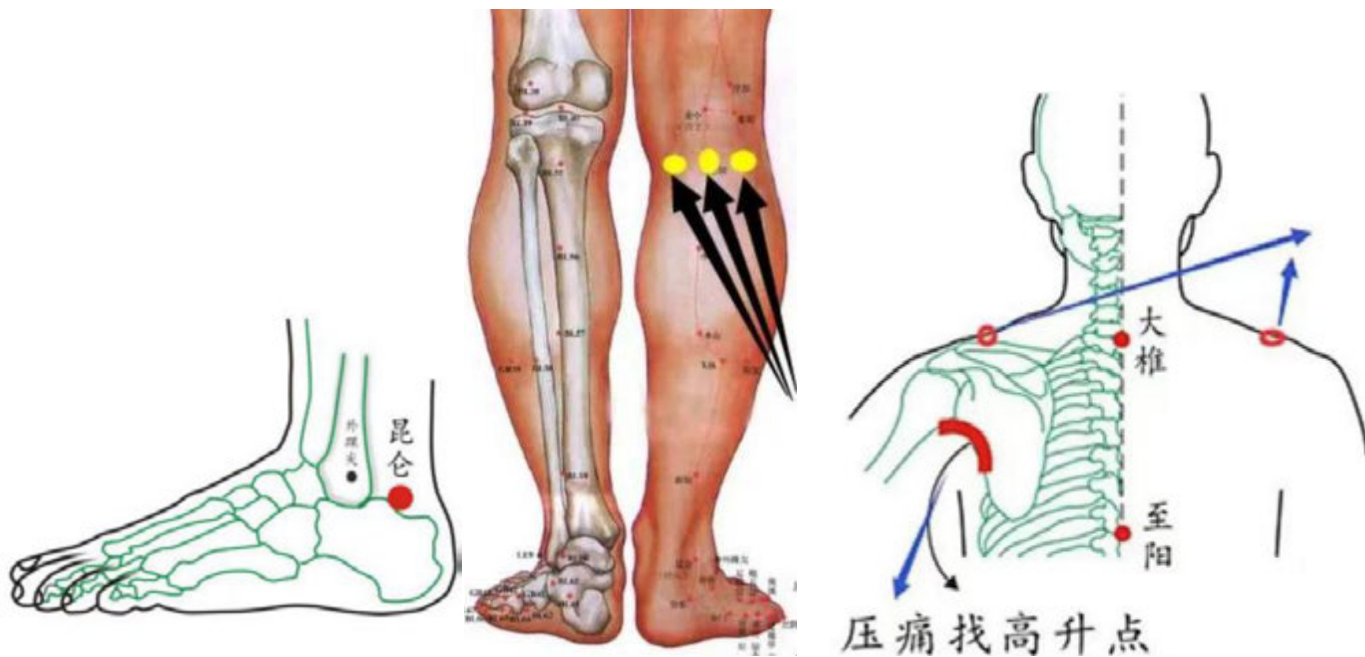
### 5. 揪带脉大筋。一定要揪到里面那根筋。

### 6. 敲胆经

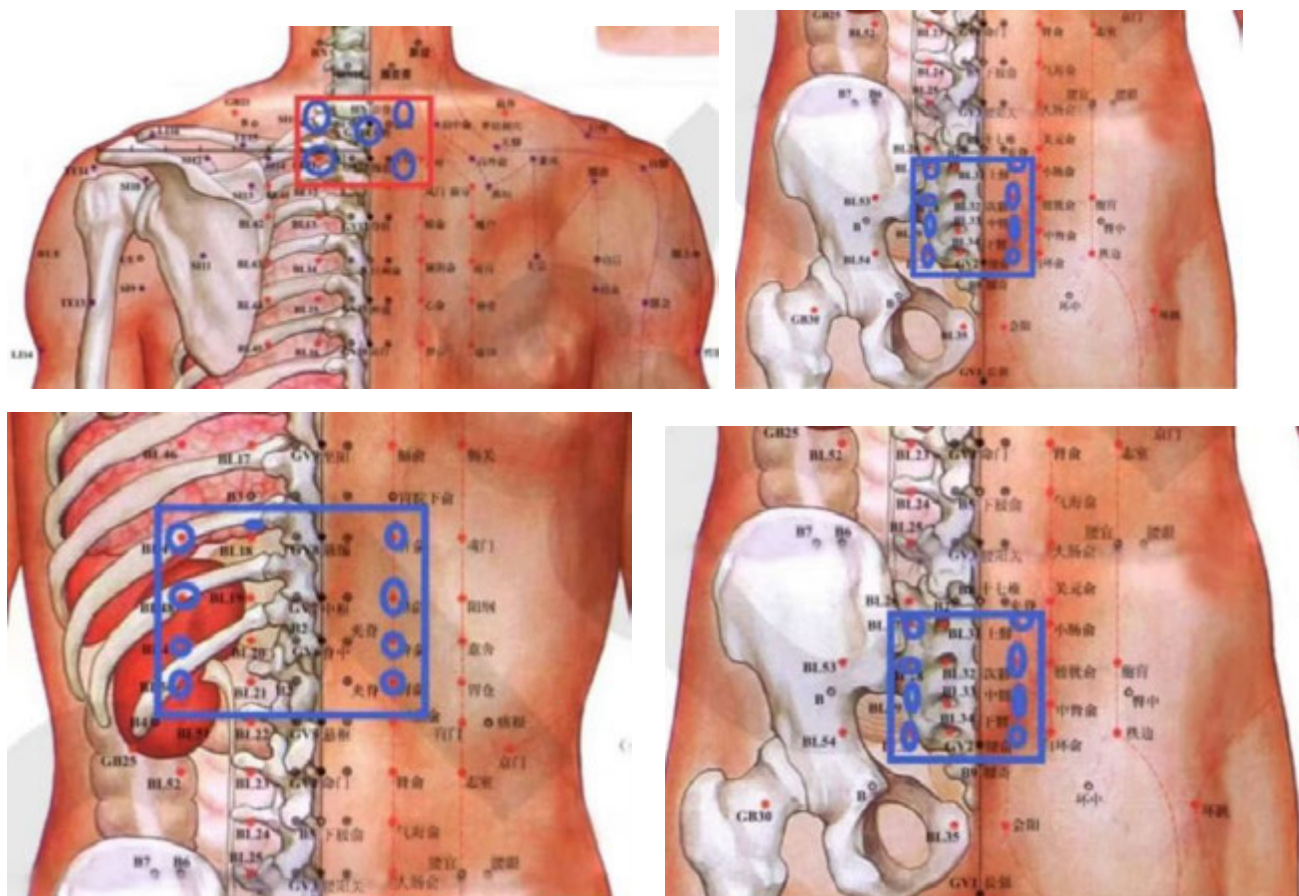
### 7. 疏通腹股沟



8. 昆仑穴。
9. 压委中，拍至阳。



10. 灸大椎八髎或肝胆脾胃俞八髎



11. 和气术腰部  
虽说方法简单但需要用心去做。

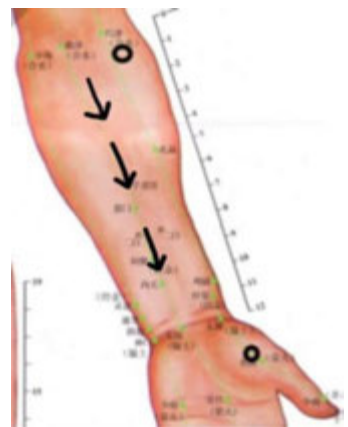
## 第五十二讲：红斑狼疮

### 一、简述

红斑狼疮与先天禀赋不足，肾，心亏损有关。

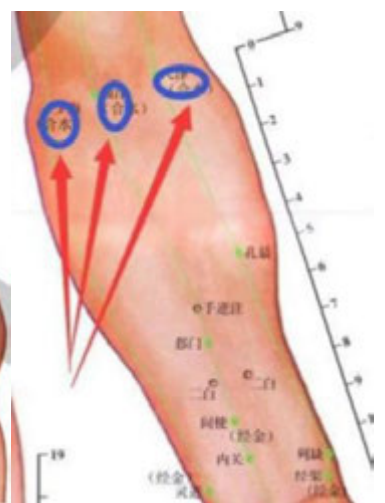
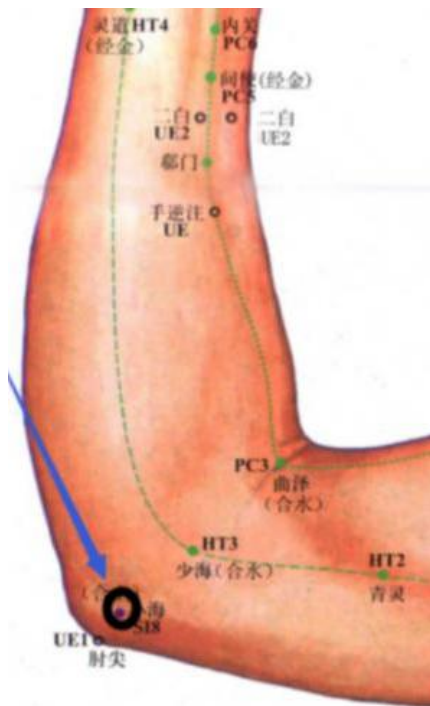
### 二、调理方法

#### 1. 拍百会



#### 3. 压小海、少海痛点

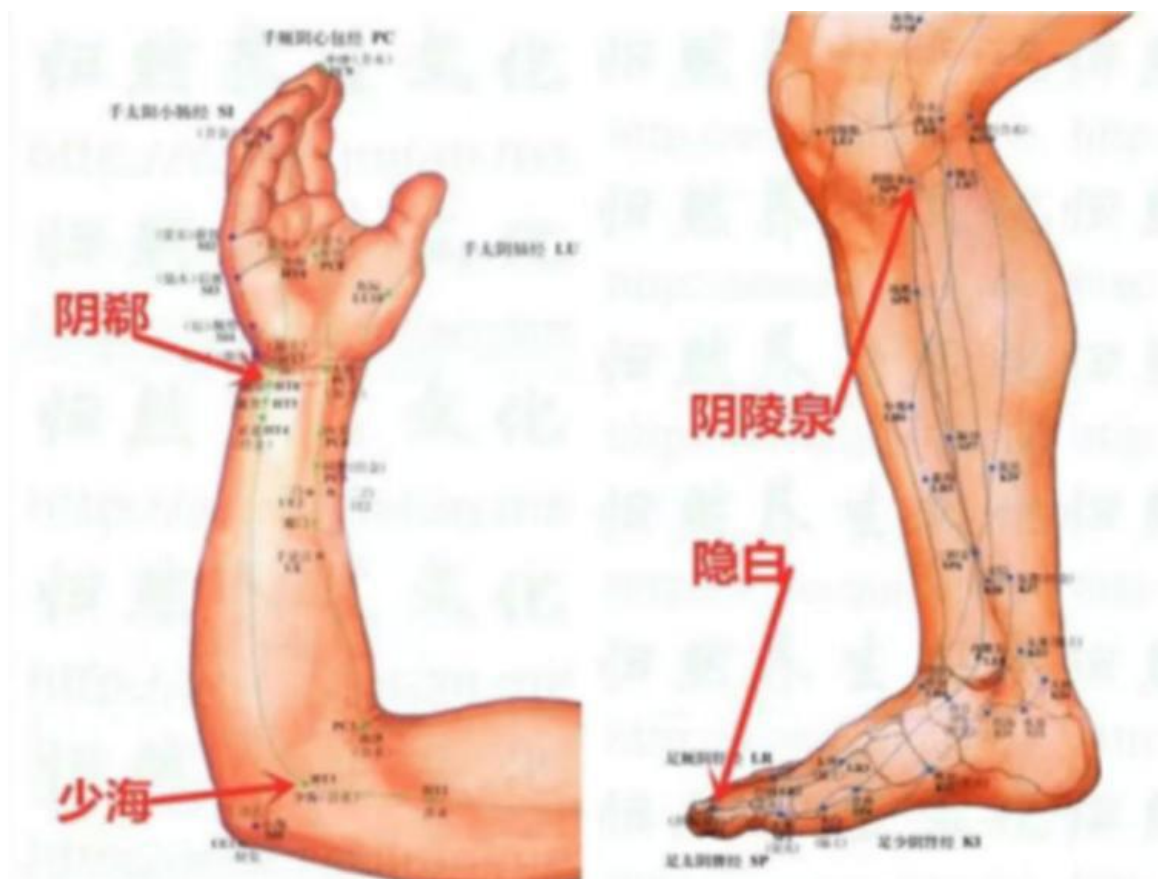
#### 4. 敲膻中拍肘窝



## 5. 疏通小肠经



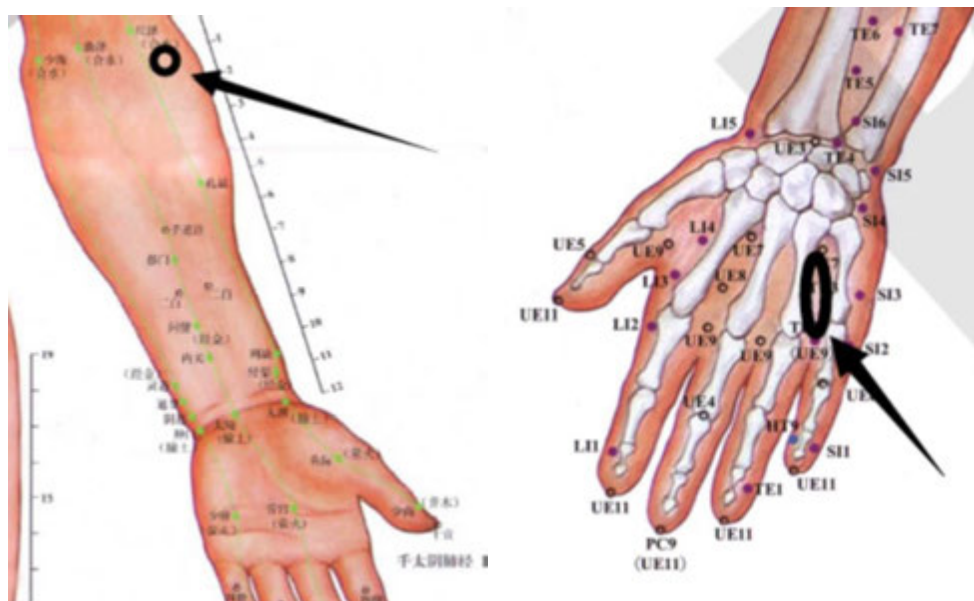
## 6. 压美容四穴



7. 黄金线
8. 腘窝

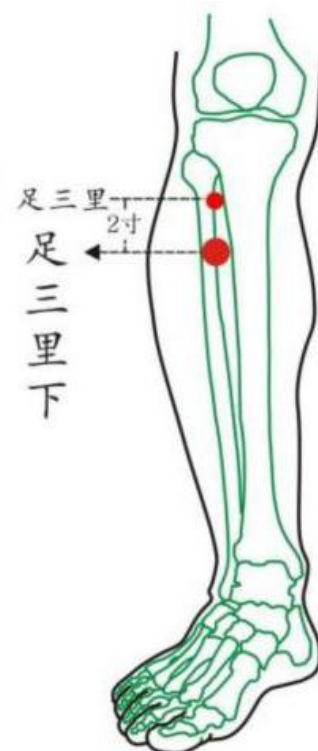
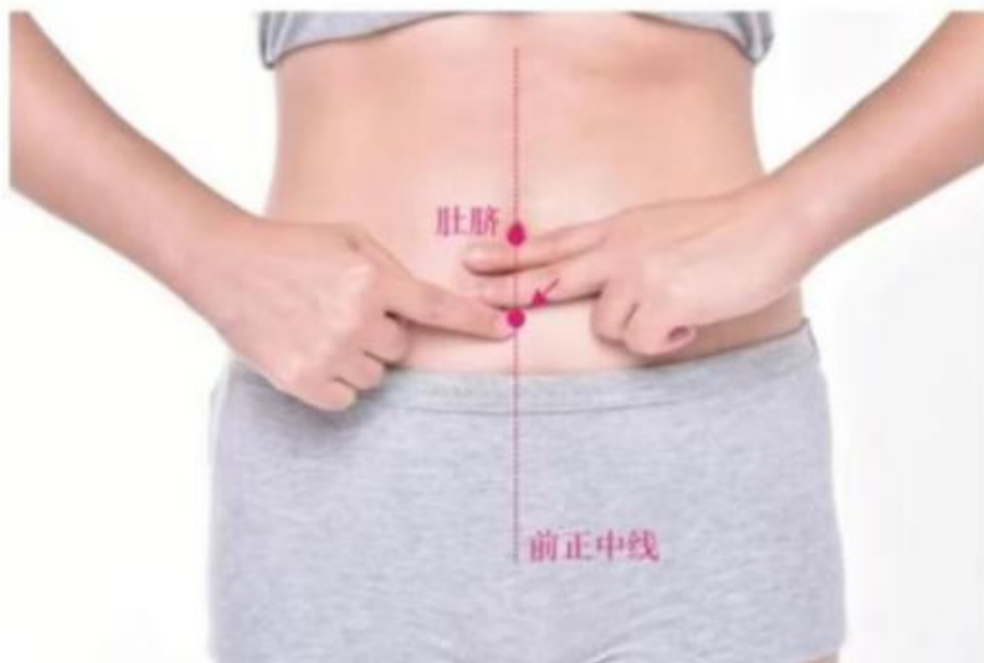


9. 压尺泽、腰腿点



10. 灸肚脐，气海穴，足三里；  
如果时间不够，可以肚脐，足三里或气海穴，交替灸。

仰卧或正坐位。从肚脐起沿下腹部前正中线直下2横指处即为此穴。



11. 右手脉搏和气术、关元和气术、天天疏筋和气术交替做。  
觉得哪个适合自己就做哪个。



## 第五十三讲：强直性脊柱炎

### 一、简述

强直性脊柱炎是一种慢性炎症性关节病，主要累及脊柱和骨盆，侵犯骶髂关节、脊柱、脊柱旁软组织及外周关节的慢性炎症性疾病。患者常常出现疼痛、僵硬和脊柱弯曲等症状；又被称为“不死的癌症”。

《黄帝内经》讲，阳气者，精则养神，柔则养筋。这是说人体的阳气充足时，它的神志是清明的，而且筋骨是相当柔软的，一分阳气一分命，一分寒气一分病。因为寒主收引，诸寒收引皆属于肾，一收引，筋骨关节就硬梆梆，脉象就很紧张，而强直性脊柱炎呢，是由于寒湿侵袭、导致寒湿阻滞经络，气血运行不畅，出现腰背疼痛、四肢乏力、僵硬等症状。此乃大寒之症，伤寒入骨，与肾有关，更与脾胃大肠小肠有直接性关系。

我们看到树木会被霜降冻死，就要想到人体要远离寒凉，要少吃冰冻饮料，少待空调房。

### 二、采取的方法

#### 1. 疏通小肠经、膀胱经



#### 2. 灸大椎、八髎

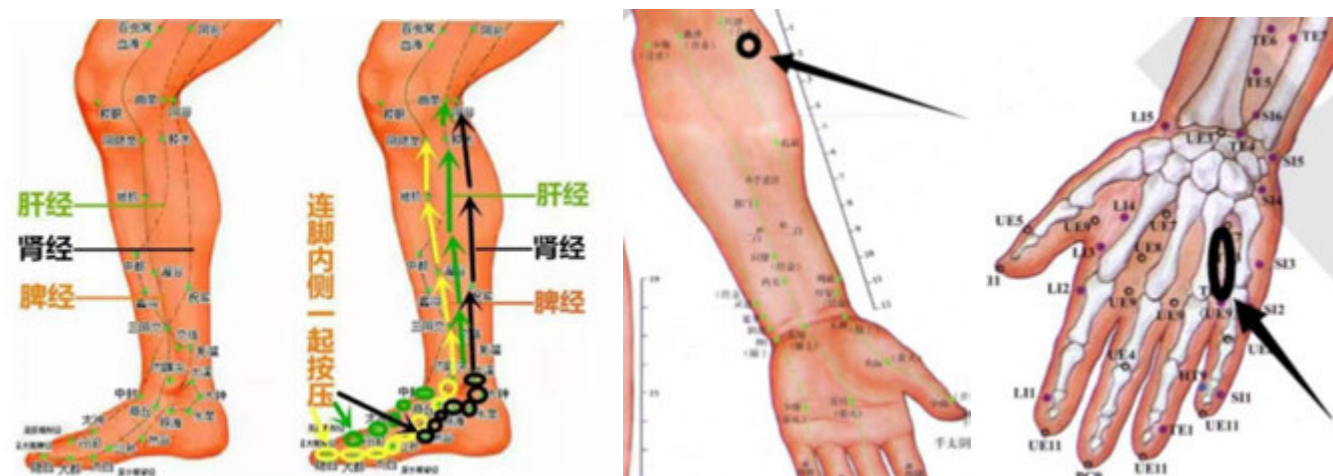


### 3. 灸中脘、关元、肚脐（或和气术）



### 4. 压黄金线

#### 5. 压尺泽、腰腿点



### 6. 引火下行（小腿外侧找痛点敲、按或砸，然后往下捋到脚背，捏 23 趾底根部痛点，疏通腹股沟，小腿内侧往上捋）



## 第五十四讲：风湿、类风湿

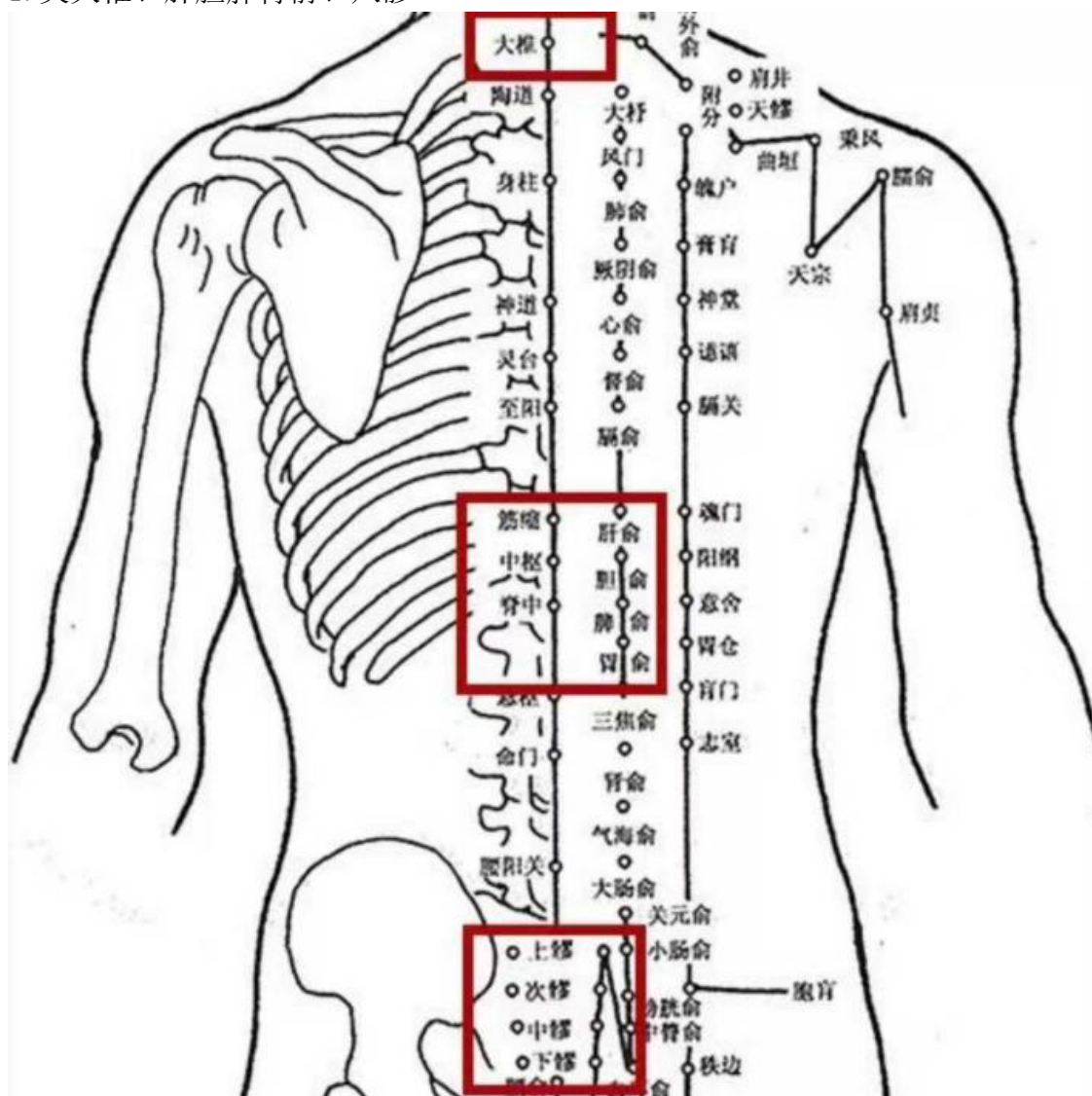
### 一、简述

湿气是潜伏在我们体内经络中的一种气，湿气在体内贮存时间过长、过大了，会等来它的战友——风，当湿气等来风之后，与风结合了，叫风湿。风伤骨、湿伤肉、寒伤筋，而受伤的主要部位在关节处，会形成风湿性的关节发炎。因为湿气本身是浑浊的、流动缓慢的气体，但由于风的作用，风有二个特点，一是急，二是凉，风推着湿气往前运行的时候，当快速推动到关节和关节连接部门的时候，中间会停滞，最后风会把湿气源源不断地运送到关节处，湿气聚集化成痞，痞让这个局部组织产生垃圾沉淀，垃圾沉淀让关节粘膜发炎，形成关节毛病。

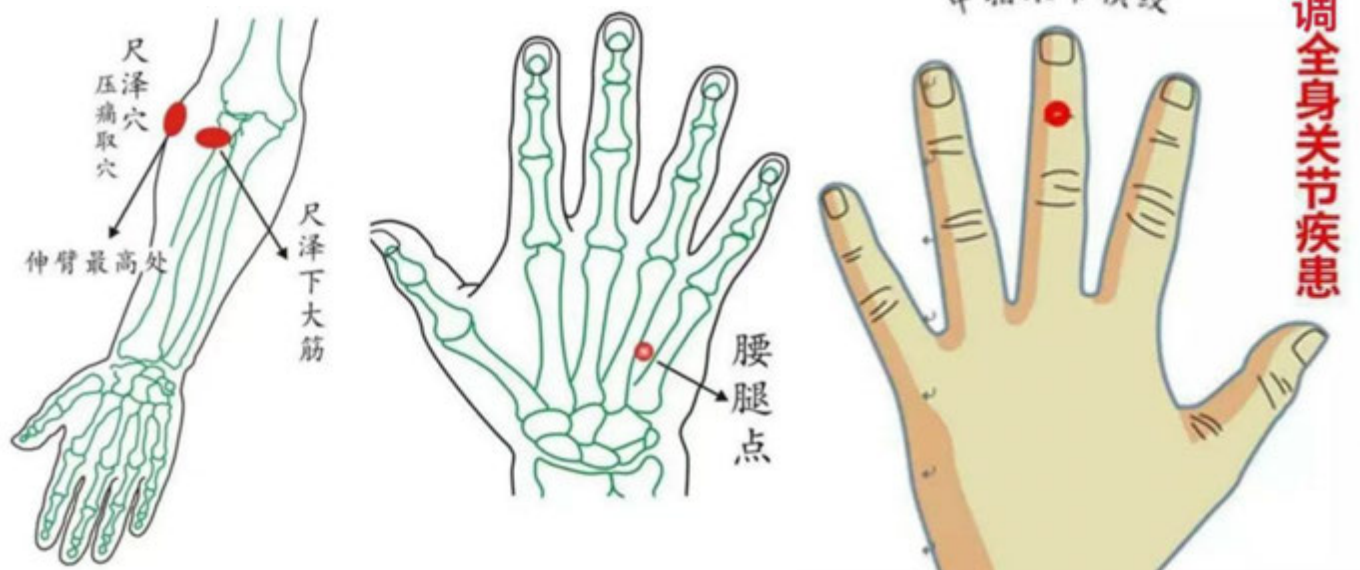
还有一种叫类风湿性的关节炎。风湿性关节炎可以体内分解出风湿因子。但没有风湿因子也同样出现这个状况，其实不是风湿因子的事，是风湿这两种前提的事。西医将类风湿定义为不死的癌症，说它是慢性进行性疾病，只能尽量控制，时间长了，还是要畸形。与肾、脾有关，肾太寒了。风湿好调，身上有寒气用灸很快。类风湿稍微麻烦一点，风湿也好，类风湿也罢，这类医学难题，坚持艾灸，都是可以调理好的。

### 二、采取的方法

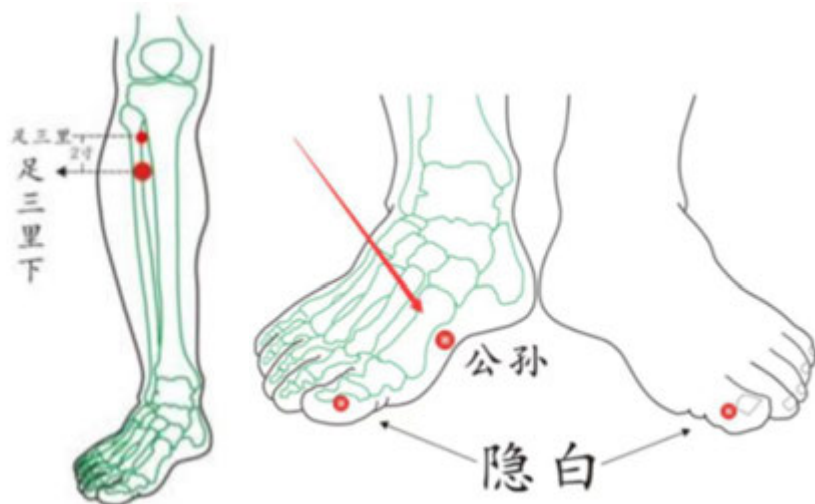
#### 1. 灸大椎、肝胆脾胃俞、八髎



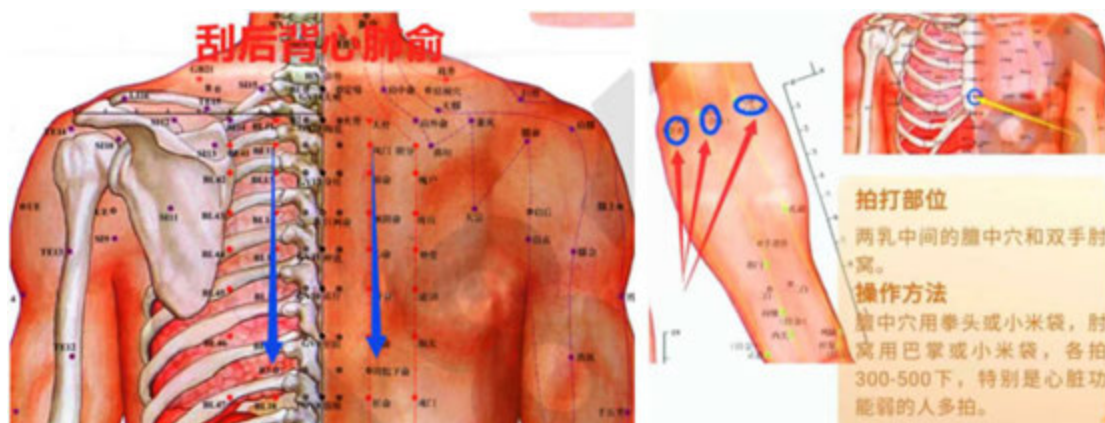
2. 尺泽和腰腿点
3. 尺泽、中指末节横纹痛点



4. 足三里
5. 公孙



6. 刮心肺膈，拍膻中、肘窝



7. 少海、小海痛点

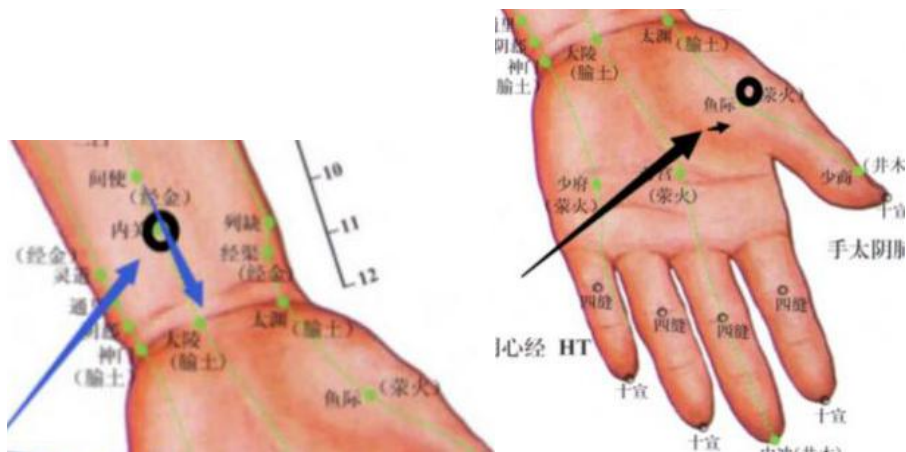
# 第五十五讲：急救

## 一、简述

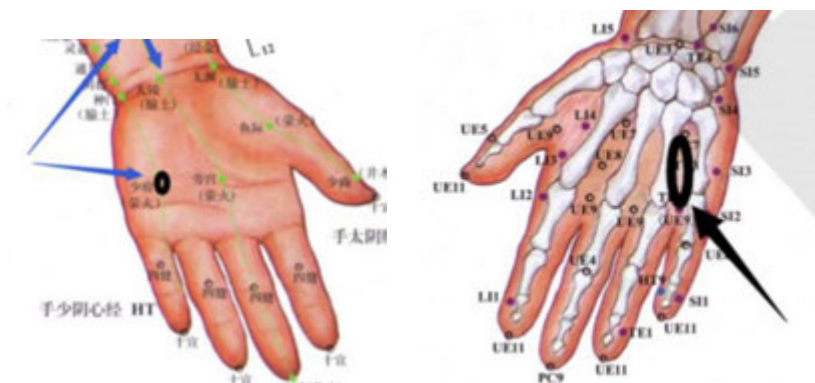
记住以下中医急救方法，紧急时刻能救人一命。所谓救人一命，胜造七级浮屠。

## 二、采取的方法

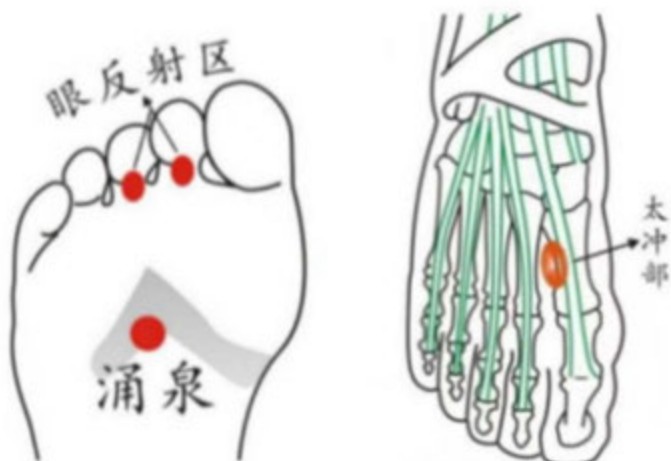
1. 压内关（如果晕倒时间久的内关往上找痛点多压）
2. 鱼际心



3. 少府、腰腿点同压

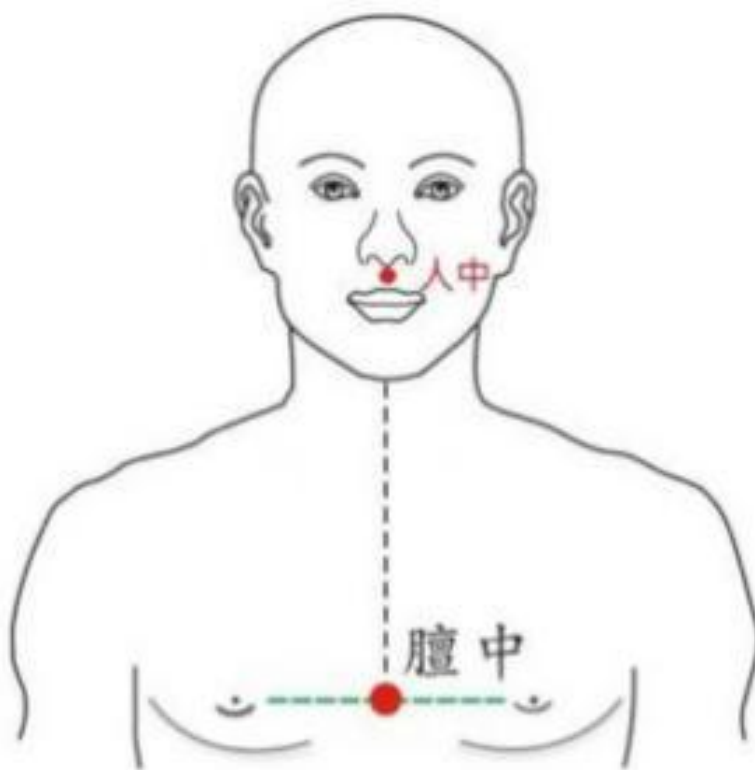
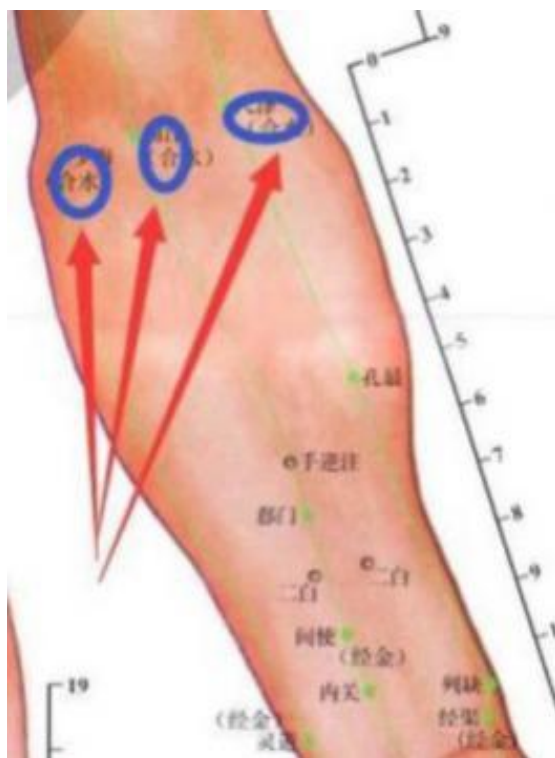


4. 涌泉（往大趾方向挤压）
5. 太冲

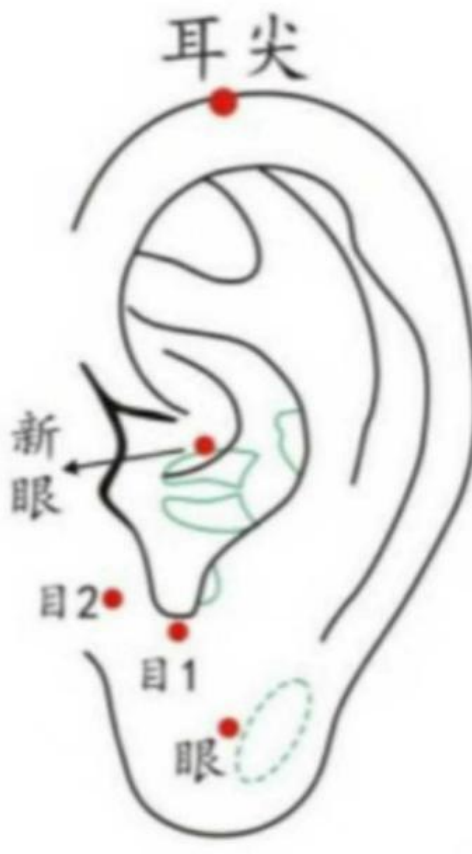


6. 用力拍肘窝

7. 人中



8. 十宣刺血、耳尖刺血



# 第五十六讲：卫气疏通法

## 一、简述

现在重症患者越来越多，宣宾老师有一套专门调理重症的方法，凡近两年上过宣宾老师面授课的，一定都知道宣宾老师调理重大疾病的通用方——卫气疏通法。

什么叫卫气疏通法呢？

卫是保卫、卫护之意。卫气是指人体自带的防卫免疫体系及消除外来的、机体内生的各种异物的功能。宣宾老师的卫气疏通法就是通过以下方法，充分激发出人体的这种潜能。故小到感冒，大到肿瘤等各种疑难杂症它都能起到很好的作用，凡重症患者都可以试试这个方法；很多人都在找增强人体免疫力的方法，这个就是。

## 二、调理方法

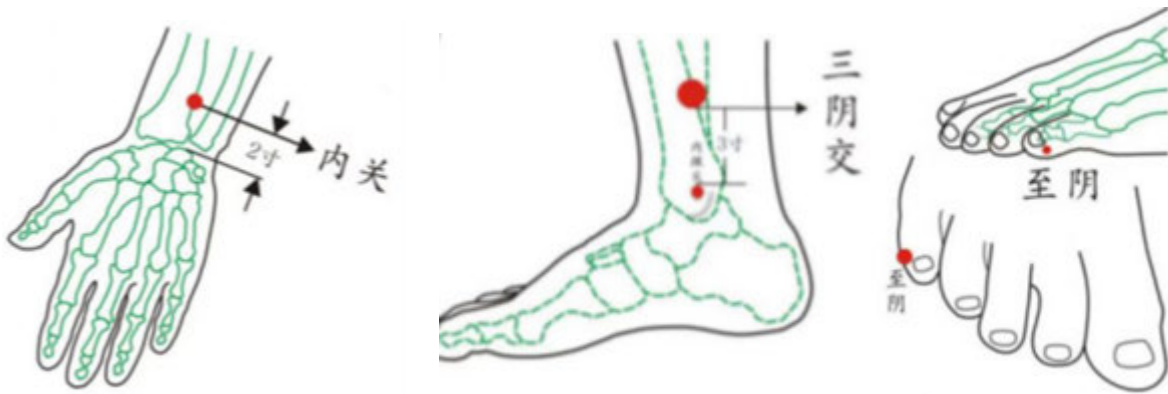
(一) 揉云门中府五六十下、抓肩前（即云门中府部位抓过肩）

经络运行第一穴从中府开始，中府肺的募穴，收集能量出发

(二) 肩胛（即搓肩胛后背）通肺 肩胛疏通好哮喘就好了

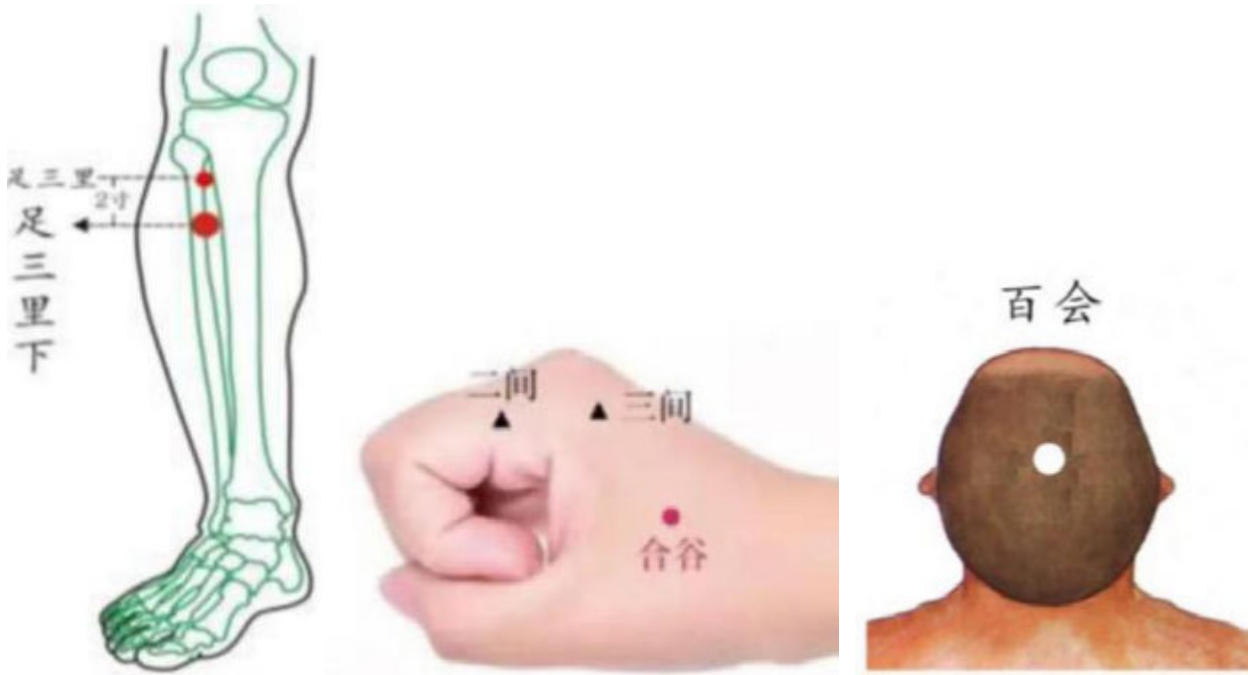
搓后背膀胱经，大椎，尾椎，委中部位

(三) 按内关穴，三阴交，至阴穴



(四) 灸右肩胛、尾椎（调膈以上毛病）

自己做用毛巾搓，尾椎骨灸不到可以做和气术。如果是膈以下毛病，点穴足三里、合谷、百会，替换第三个方法，其他一样做。



# 第五十七讲：精神类疾病

## 一、简述

精神病属于中医的癲狂症、郁症、癧症等；这类病人群体也是很庞大。像抑郁症、自闭症、精神病、癧病等；“癧”症是阴性症状，一般为忧郁型精神病，临床表现为精神萎靡，行为懒散，瞬视怠缓，音低语简，动作迟缓，兴趣索然，如醉如呓，或悲或泣，或歌或笑。

“狂”症是指阳性症状，一般为燥狂型精神病。如：毁物伤人，裸体狂奔，不避亲疏，甚则持刀杀人，逾垣上屋，多怒不卧，高歌大笑等。

精神系统疾病与肝、心、脾的关系非常密切，但主要还是肝脏问题。目前没有很好的调理方法。但有些相信点穴按摩，又能坚持下来的人，时不时取得满意效果。我相信这类疾病有好的方法，可很多人没那个缘分。

采用自病自医的点穴按摩方法，一来自己的业自己了，二来不用花钱，只要花时间，也是磨心性。自会有好的效果。

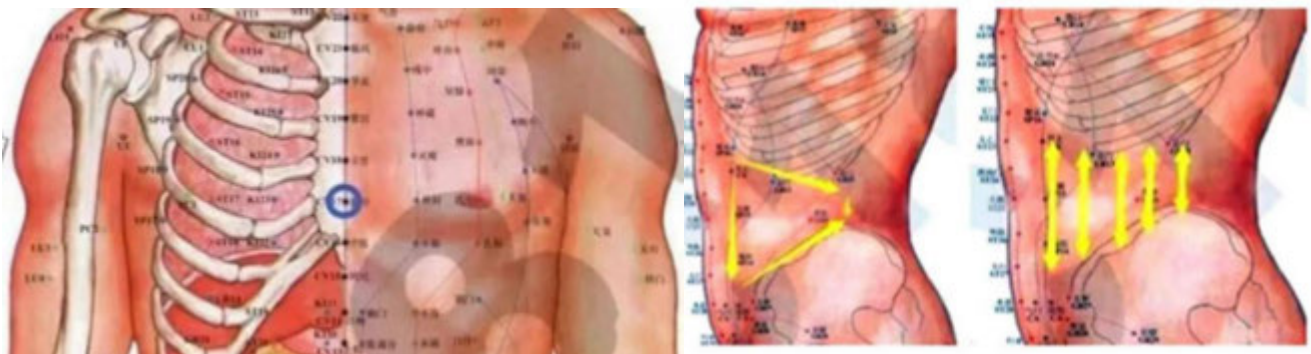
## 二、采取的方法

**方法一：**按耳后高骨下大筋，抓腋窝，拍日月，期门，膻中。揪带脉大筋，按阴陵泉，隐白，少海，神门。这算是一个比较完整的调理方案。

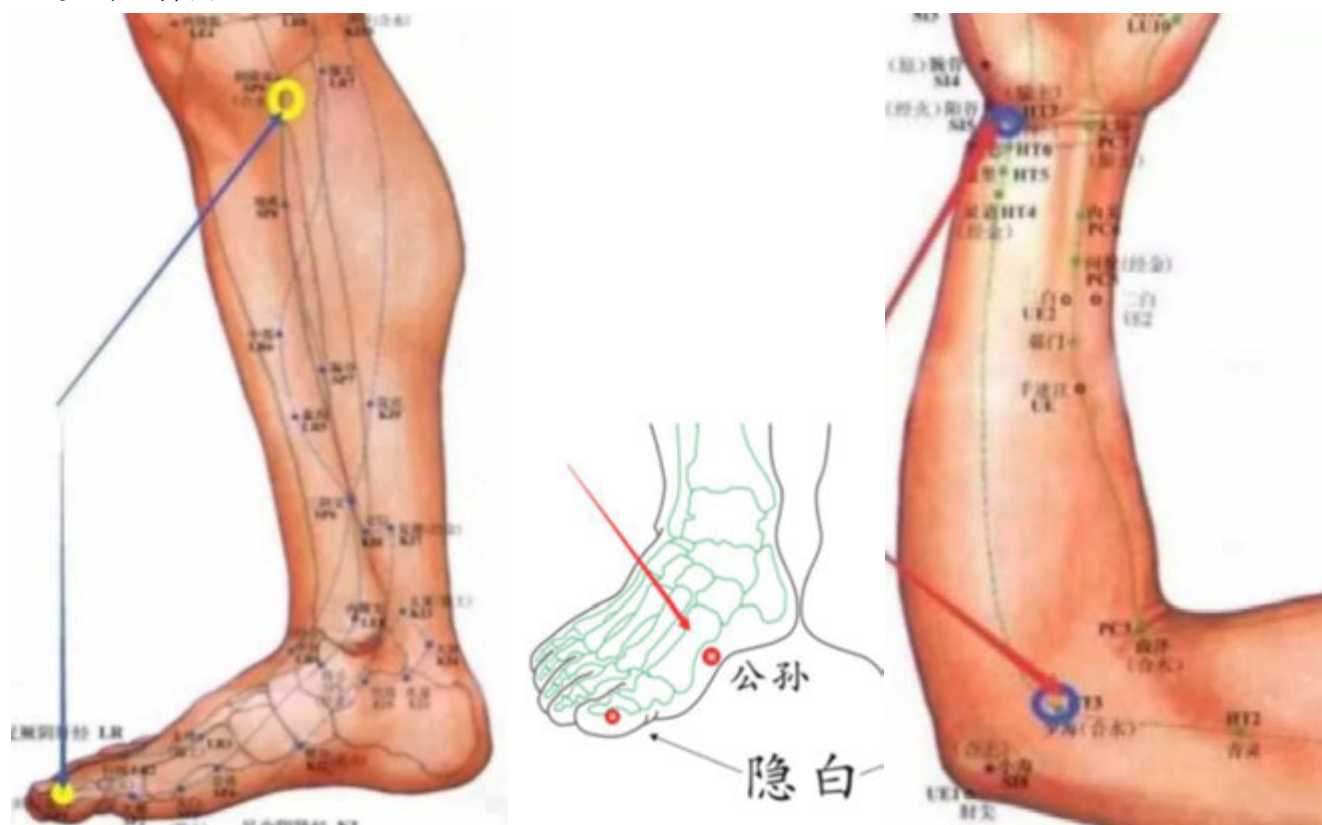
1. 耳后高骨下大筋
2. 抓腋窝大筋
3. 拍日月，期门



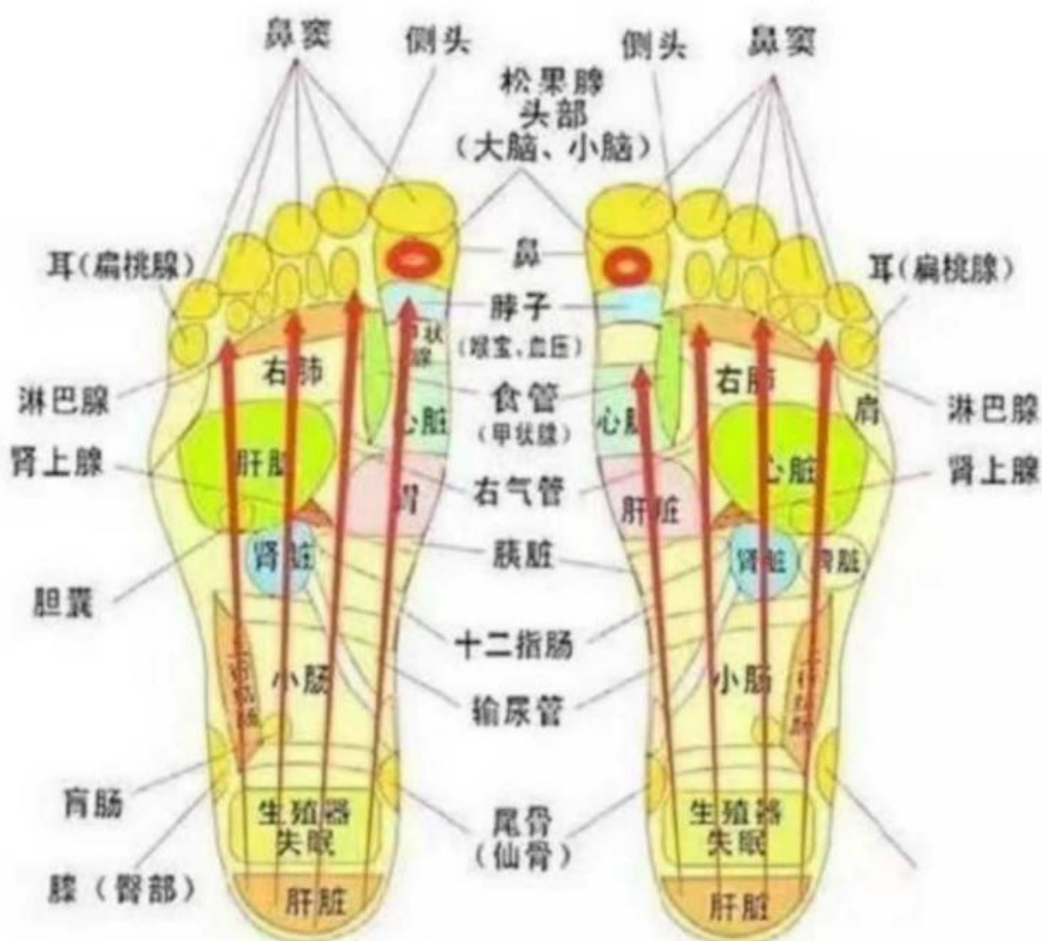
4. 膻中
5. 揪带脉大筋



6. 阴陵泉、隐白
7. 少海，神门



8. 如果加按百会和足底推按效果会更好。——整个足底前推，先按大趾腹痛点再推。

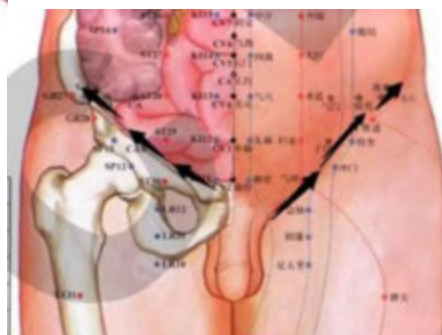
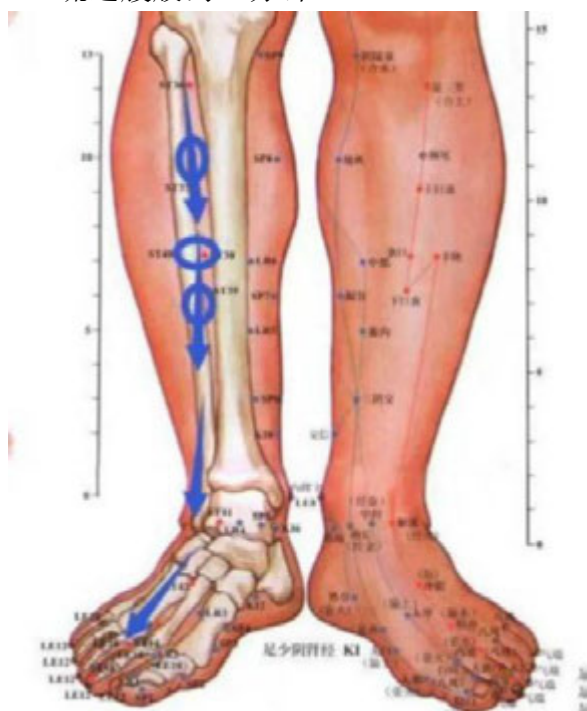


如果你时间充裕，耳穴也可以按按



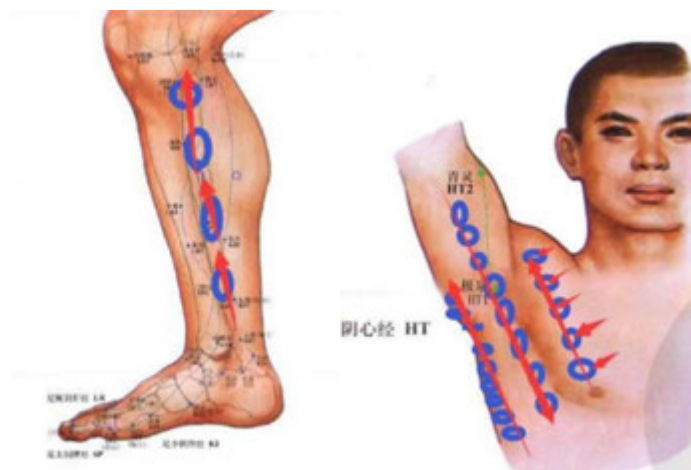
## 方法二

1. 小腿外侧找痛点敲刮推，然后往下推，3 分钟左右
2. 捏 23 趾痛点 3 分钟左右
3. 疏通腹股沟 2 分钟

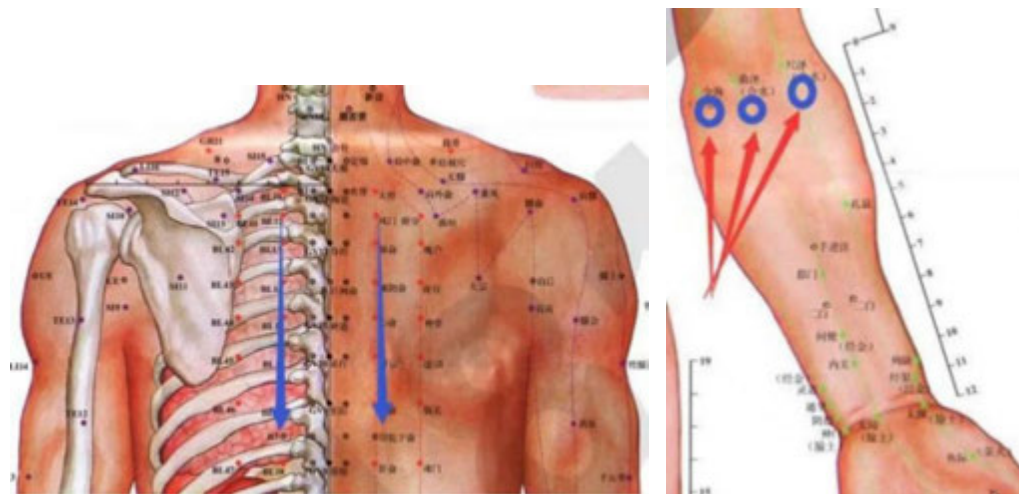


4. 小腿内侧找痛点敲刮推，然后往上推，3 分钟左右

5. 抓捏腋窝大筋，前中后各 1 分钟



6. 心肺膈刮痧，肘部刮推各 2 分钟左右

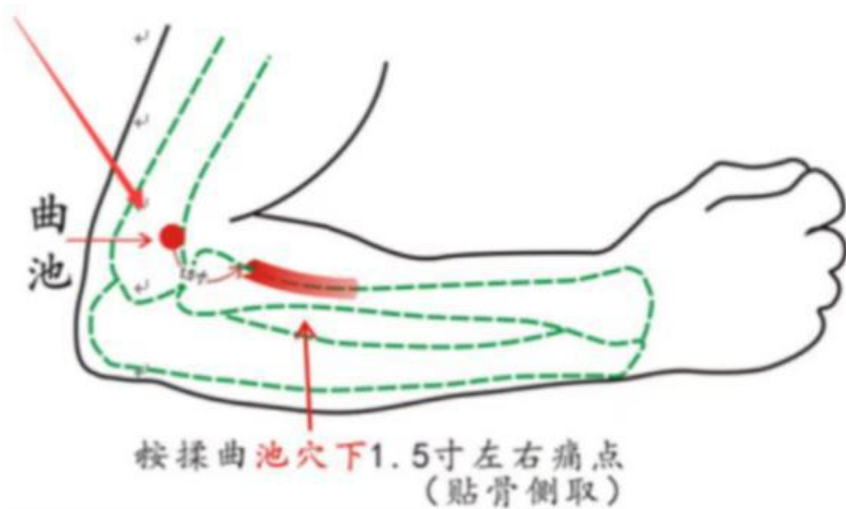


### 方法三

1. 双合谷双太冲双神门双耳后高骨下大筋



## 2. 曲池、合谷、足三里、内廷



方法一三可以交替使用。

笔记整理完结 2026-2-23