

一根火柴棒 两个手指头 花一点闲工夫 打造健康人生

你健康 我快乐

方法在手边 健康在眼前

人体生态平衡
二重唱

jianyi
chaxing pinghengfa

简易 ×形平衡法

周尔晋 著



人体生态平衡二重唱

你健康 我快乐

方法在手边 健康在眼前

简易×形平衡法

周尔晋·著

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

简易×形平衡法/周尔晋著. —合肥:合肥工业大学出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-81093-753-5

I. 简… II. 周… III. 耳—穴位按压疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第063331号

简易×形平衡法

周尔晋 著 责任编辑 疏利民 特约校对 戴仁浩

出版	合肥工业大学出版社	版次	2008年5月第1版
地址	合肥市屯溪路193号	印次	2008年5月第1次印刷
邮编	230009	开本	889×1194 1/32
电话	总编室:0551—2903038	印张	8.25
	发行部:0551—2903198	字数	198千字
网址	www.hfutpress.com.cn	发行	全国新华书店
E-mail	press@hfutpress.com.cn	印刷	安徽江淮印务有限责任公司

ISBN 978-7-81093-753-5

定价:25.00元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

前 言

在普及的基础上提高 在提高的前提下普及

本书定名为《简易×形平衡法》，是我所写的人体生态平衡系列中的第二本书。

我写书的目的就是要普及中医，不能普及，就意味着不成功。但在普及的同时在原来的基础上要有所提高，没有提高也就没有普及的价值，失去普及的意义。我花费近3年的时间写了这本书，可以说是我的《人体药库学》与《人体×形平衡法》的普及本。

普及本有五个标准：安全、简单、容易、速效、长效。安全始终是第一位的。第一是安全，第二、第三还是安全。拥有安全，就拥有一切，失去安全，就失去一切。为了安全，我反对用本书的穴位去扎银针，尤其是心脏病患者更忌扎手针，只能用指压与棒压。安全还要注意两点：一是防晕针，治疗中如发生头昏、心慌、冒冷汗，那就是晕针，要停下来平卧休息，喝点温开水，不可蛮干。二是不要压破皮肤，强调压穴不动，就可保护好皮肤，要便于坚持，而且必须坚持，坚持到底就是胜利。要坚持就不能要求太高、太严、太复杂，要压出能够忍受的痛感来，坚持压穴时间尽量长一些，坚持压穴的疗程尽量多一些，愈后保健也尽量坚持，失去坚持，就等于失去治疗，甚至功亏一篑。简单是指“一压灵”或取穴“少而精”，抓主要矛盾或矛盾的主要方面，即抓关键、抓重点，没有重点和关键，就等于没有治疗，没有效果。容易

是指取穴容易,一般说来,从手穴与四肢大×形来获取“高升点”,是比较容易的,取耳穴与体穴中的传统穴位,就其技术含量而言,是比较难的。为了方便,本书推荐手穴为重点,我把手穴作为人体的“无价之宝”向读者推荐,不仅因为手穴是人体的帝穴,而且易认、易取、易坚持、易按摩,是最易普及的。我希望能把手穴的潜力全面而充分地挖掘与发挥出来,成为亿万人民保健与治病的强有力武器,极大地提高人民的健康水平,给他们带去幸福与快乐。要速效,便要注意三点:一是取穴要准,所以本书重视配图,我特约戴仁浩老先生为我配图,他配图比我强得多(见附录三)。二是压穴得要有痛感,我只讲痛感,痛就意味着高升点下沉,忍得痛中痛,方治病中病,切不可怕痛,当然也要以自己能够忍受为度。三是压穴的时间与疗程要长,文中所限时间,仅供参考。我只提长效,不说永效,是因为治疗的效果只能是相对的,而不是绝对的,不可能永不复发,所以即使痊愈之后,我们还要十分重视保健按摩。

在普及的基础上提高,在提高的前提下普及,本书除了重视普及的因素之外,我也极其重视新的发现、新的创新。如压一个百会穴,就可以通治、快治感冒,我就靠此穴将感冒“扫地出门”。去年冬天,天气严寒,我老迈病躯,从未取暖,安全度冬就靠压百会穴。再如,据说小儿推拿法不适合于成人,上海有老人与合肥戴老,都试用小儿推拿法治腹泻有效;我本人试用小儿推拿法清肝木、心火,补肾水,推天河水,退六腑以安眠,竟能一觉睡到天明,这是以前从来未有的好现象,故也写进书中,请患者明鉴。人民、时间与实践,是我最好的严师,我个人的经历与见识毕竟是有限的,人民的智慧则是无穷的,实践方能出真知;时间是世间最好的“试金石”,我深信拙作一定经得起考验,并在实践中得到普及与提高,真正做到在普及的基础上提高,在提高的前提下普及,在人民的实践中生根发芽开花结果。



前言

在普及的基础上提高 在提高的前提下普及 (1)

1. 作者小传 (1)
2. 人体×形平衡法的实用价值与药用价值 (21)
3. 简易×形平衡法 (33)

一 压 灵

- (1) ×形平衡法治疗坐骨神经痛与坐骨神经炎 (34)
- (2) ×形平衡法治疗肩关节周围炎 (34)
- (3) ×形平衡法治疗胸伤 (35)
- (4) ×形平衡法治疗膝关节炎 (35)
- (5) ×形平衡法治疗踝伤 (36)
- (6) ×形平衡法治疗脚气病 (36)

- (7) ×形平衡法治疗产后宫缩痛与痛经病、
 子宫内脱出症等妇科痛症 (37)
- (8) ×形平衡法治疗颈椎病 (37)
- (9) ×形平衡法治疗臂与腿伤 (37)
- (10) ×形平衡法治疗双手双脚伤病 (38)
- (11) ×形平衡法治疗腰伤与腰椎病 (38)
- (12) ×形平衡法治疗脚后跟痛与裂口 (39)
- (13) ×形平衡法治疗子宫肌瘤及其手术后
 又复发症 (39)
- (14) ×形平衡法治疗甲亢或甲减 (40)
- (15) 人体×形简易安眠法 (40)
- (16) 人体×形简易治腹泻与便秘法 (40)
- (17) 人体×形法治疗前列腺病变 (41)
- (18) 人体×形平衡法治疗糖尿病 (41)
- (19) ×形平衡法治疗高血压 (42)
- (20) ×形平衡法压百会穴速治感冒 (42)
- (21) ×形平衡法治疗肺部出血病 (42)
- (22) ×形平衡法治疗哮喘病 (43)
- (23) ×形平衡法治疗心脏诸病 (43)
- (24) ×形平衡法治疗慢性肺炎、结核诸病 (43)
- (25) ×形平衡法治疗肝炎、肝硬化、肝肿大诸病 (44)
- (26) ×形平衡法治疗肾炎及肾功能诸病 (44)
- (27) ×形平衡法治疗消化病与肌无力病 (44)
- (28) ×形平衡法治疗前头痛 (45)
- (29) ×形平衡法治疗头顶痛 (45)

(30) X形平衡法治疗偏头痛	(45)
(31) X形平衡法治疗后头痛	(46)
(32) X形平衡法通治一般眼病	(46)
(33) X形平衡法治疗呃逆法	(46)
(34) X形平衡法治疗呕吐与胃胀	(47)
(35) X形平衡法治晕车、晕船、晕机	(47)
(36) X形平衡法治一般胃肠病	(47)
(37) X形平衡法治疗肠炎与消化不良	(47)
(38) X形平衡法治疗肠炎、疝气、便秘、消化不良	(48)
(39) X形平衡法治疗咳嗽	(48)
(40) X形平衡法治一般感冒与感冒初起	(48)
(41) X形平衡法治疗头面、手脚部冻疮	(48)
(42) X形平衡法治疗烫伤	(49)
(43) X形平衡法治疗各类皮肤病	(49)
(44) X形平衡法治疗疮疖类肿痛	(49)
(45) X形平衡法治疗初起良性肿瘤	(50)
(46) X形平衡法治疗便秘	(50)
(47) X形平衡法治疗喉痛	(50)
(48) X形平衡法治疗夜盲症	(50)
(49) X形平衡法治疗肾炎水肿	(51)
(50) X形平衡法治疗疟疾	(51)
(51) X形平衡法治疗慢性气管炎	(51)
(52) X形平衡法治疗心慌绞痛	(51)
(53) X形平衡法治疗多汗发热	(52)
(54) X形平衡法治疗高热抽搐	(52)

(55) ×形平衡法治疗小儿惊风	(52)
(56) ×形平衡法治慢性低血压	(52)
(57) ×形平衡法治疗癫狂高血压	(53)
(58) ×形平衡法治疗腹泻	(53)
(59) ×形平衡法治疗消化不良症	(53)
(60) ×形平衡法治疗夜尿症	(53)
(61) ×形平衡法治疗腰扭伤与腰痛	(53)
(62) ×形平衡法治疗女子阴部无名疙瘩， 难以言状的顽固病	(54)
(63) ×形平衡法治疗手指瘫痪	(54)
(64) ×形平衡法治疗各类胃病	(54)
(65) ×形平衡法治疗顽固慢性肠炎	(55)
(66) ×形平衡法为 10 岁以下小儿退高热法	(55)
(67) ×形平衡法为脾胃虚弱的儿童保健	(55)
(68) ×形平衡法自疗坐骨神经痛妙法	(55)
(69) ×形平衡法耳压治尿崩症	(56)
(70) ×形平衡法手穴配耳穴治疗房颤、早搏	(56)
(71) ×形平衡法取手穴治失眠法	(56)
(72) ×形平衡法压脚穴治腰椎诸病	(56)
(73) ×形平衡法治疗乳糜尿	(57)
(74) ×形平衡法急救小儿休克昏迷	(57)
(75) ×形平衡法治小儿后脑损伤	(57)
(76) ×形平衡法治疗精神分裂症	(57)
(77) ×形平衡法治疗乳腺增生与肿瘤类	(58)
(78) ×形平衡法治疗发热、失眠等症	(58)

(79) ×形平衡法清热、止心痛	(58)
(80) ×形平衡法治疗呕吐、失眠	(58)
(81) ×形平衡法治疗喉病、咳嗽	(58)
(82) ×形平衡法治疗泌尿、妇科病	(59)
(83) ×形平衡法治疗月经不调与脾虚	(59)
(84) ×形平衡法治疗小便不利、失禁	(59)
(85) ×形平衡法治疗热病无汗、耳聋耳鸣	(59)
(86) ×形平衡法治疗疮痈、目病	(59)
(87) ×形平衡法治疗胸胁病、寒热病	(60)
(88) ×形平衡法治疗便秘、瘫痪与痛症	(60)
(89) ×形平衡法治疗胸腹痛、泌尿生殖病	(60)
(90) ×形平衡法治疗喉痹、音哑	(60)
(91) ×形平衡法治疗糖尿病、脂肪肝与肿大	(61)
(92) ×形平衡法治疗精神分裂症、失眠	(61)
(93) ×形平衡法治疗肠道病、精神病	(61)
(94) ×形平衡法治疗头面病、半身不遂	(61)
(95) ×形平衡法治疗肠炎、痢疾	(61)
(96) ×形平衡法治疗肠炎、半身不遂	(62)
(97) ×形平衡法治疗胃炎、肠炎	(62)
(98) ×形平衡法治疗三叉神经痛、 各类出血症	(62)
(99) ×形平衡法治疗发热、面神经麻痹	(62)
(100) ×形平衡法治疗皮肤病、寒热病	(62)
(101) ×形平衡法治疗腹胀、呕吐	(63)
(102) ×形平衡法治疗口腔溃疡、癫痫	(63)

- (103) ×形平衡法治疗四肢痛及腰痛 (63)
- (104) ×形平衡法治疗发热、心痛 (63)
- (105) ×形平衡法治疗精神病与心疾 (63)
- (106) ×形平衡法治疗臂病、膝病 (64)
- (107) ×形平衡法治疗半身不遂、发热 (64)
- (108) ×形平衡法治疗热病无汗、心脏病 (64)
- (109) ×形平衡法治疗癫痫及精神病 (64)
- (110) ×形平衡法治疗心脏病、精神病及癫痫 (65)
- (111) ×形平衡法治疗头痛头重、神经病 (65)
- (112) ×形平衡法治疗心脏及精神病 (65)
- (113) ×形平衡法治疗目黄头痛与肩周炎 (65)
- (114) ×形平衡法治疗臂肘与腰椎病 (65)
- (115) ×形平衡法治疗中风型瘫痪、甲状腺肿痛、
皮肤病 (66)
- (116) ×形平衡法治疗半身不遂、皮肤病、风湿 (66)
- (117) ×形平衡法治疗肩周炎、膝关节炎 (66)
- (118) ×形平衡法治疗癫疾、瘫痪、头痛 (66)

手穴配穴法

- (119) ×形法手穴治疗腹胀 (67)
- (120) ×形法手穴治疗暖气 (68)
- (121) ×形法手穴治呕吐 (68)
- (122) ×形法手穴治大便失禁 (68)
- (123) ×形法手穴治腹痛 (68)
- (124) ×形法手穴治不思饮食 (69)

(125) ×形法手穴治腹泻	(69)
(126) ×形法手穴治疗胃痛	(69)
(127) ×形法手穴治痢疾	(69)
(128) ×形法手穴治肠鸣	(70)
(129) ×形法手穴治疗便秘	(70)
(130) ×形法手穴治脾胃虚弱	(70)
(131) ×形法手穴治疗脾脏肿大	(70)
(132) ×形法手穴治疗胃炎	(71)
(133) ×形法手穴治疗胃神经官能症	(71)
(134) ×形法手穴治疗胃溃疡	(71)
(135) ×形法手穴治疗十二指肠溃疡	(71)
(136) ×形法手穴治疗胃痉挛	(72)
(137) ×形法手穴治疗胃下垂	(72)
(138) ×形法手穴治疗慢性胰腺炎	(72)
(139) ×形法手穴治疗胃肠功能紊乱	(72)
(140) ×形法手穴治疗过敏性结肠炎	(73)
(141) ×形法手穴治疗酒精中毒	(73)
(142) ×形法手穴治疗胆道蛔虫	(73)
(143) ×形法手穴治疗胆石症	(74)
(144) ×形法手穴治疗慢性阑尾炎	(74)
(145) ×形法手穴治疗肠结核	(74)
(146) ×形法手穴治疗肝炎	(74)
(147) ×形法手穴治疗胰腺型胃溃疡	(75)
(148) ×形法手穴治疗咳喘	(75)
(149) ×形法手穴治疗咳血呕血	(75)

(150) ×形法手穴治疗感冒	(76)
(151) ×形法手穴治疗咳引尻痛	(76)
(152) ×形法手穴治疗发热无汗	(76)
(153) ×形法手穴治疗鼻塞与鼻炎	(76)
(154) ×形法手穴治疗胸闷	(77)
(155) ×形法手穴治疗胸痛	(77)
(156) ×形法手穴治疗支气管炎	(77)
(157) ×形法手穴治疗哮喘	(77)
(158) ×形法手穴治疗百日咳	(78)
(159) ×形法手穴治疗肺炎	(78)
(160) ×形法手穴治疗支气管肺炎	(78)
(161) ×形法手穴治疗肺气肿	(79)
(162) ×形法手穴治疗缺盆痛	(79)
(163) ×形法手穴治疗肩背痛	(79)
(164) ×形法手穴治疗胁肋痛	(79)
(165) ×形法手穴治疗臂肘痛	(80)
(166) ×形法手穴治疗头痛	(80)
(167) ×形法手穴治疗手挛指痛	(80)
(168) ×形法手穴治疗腰痛	(80)
(169) ×形法手穴治疗颈项肿痛	(81)
(170) ×形法手穴治疗膝痛	(81)
(171) ×形法手穴治疗髌区痛	(81)
(172) ×形法手穴治疗落枕	(81)
(173) ×形法手穴治疗肩周炎	(82)
(174) ×形法手穴治疗乳腺炎	(82)

(175) ×形法手穴治疗肛裂	(82)
(176) ×形法手穴治疗冻疮	(82)
(177) ×形法治疗疖肿疽痛	(83)
(178) ×形法手穴治疗丹毒	(83)
(179) ×形法手穴治疗骨折止痛	(83)
(180) ×形法手穴治疗扭、挫、压伤	(84)
(181) ×形法手穴治疗急性蜂窝组织炎	(84)
(182) ×形法手穴治疗颈扭伤	(84)
(183) ×形法手穴治疗麻痹性肠梗阻	(84)
(184) ×形法手穴治疗多发性淋巴结肿大	(85)
(185) ×形法手穴治疗不明原因浮肿	(85)
(186) ×形法手穴治疗不明低热	(85)
(187) ×形法手穴治疗癌肿止痛	(85)
(188) ×形法手穴治疗呼吸困难与抑制	(85)
(189) ×形法手穴治疗惊厥	(86)
(190) ×形法手穴治疗类风湿性关节炎	(86)
(191) ×形法手穴治疗风湿性关节炎	(86)
(192) ×形法手穴治疗甲状腺功能减退	(86)
(193) ×形法手穴治疗肌萎缩侧索硬化症	(87)
(194) ×形法手穴治疗血小板减少性紫癜	(87)
(195) ×形法手穴治疗血尿	(87)
(196) ×形法手穴治疗骨刺	(87)
(197) ×形法手穴治疗心烦	(87)
(198) ×形法手穴治疗心绞痛	(88)
(199) ×形法手穴治疗心痹悲恐	(88)

(200) ×形法手穴治疗低血压	(88)
(201) ×形法手穴治疗高血压	(88)
(202) ×形法手穴治疗无脉症	(89)
(203) ×形法手穴治疗心动过速	(89)
(204) ×形法手穴治疗心肌炎	(89)
(205) ×形法手穴治疗缺铁性贫血	(89)
(206) ×形法手穴治疗期外收缩	(90)
(207) ×形法手穴治疗冠心病	(90)
(208) ×形法手穴治疗风湿性心脏病	(90)
(209) ×形法手穴治疗心律不齐	(90)
(210) ×形法手穴治疗肥大性心脏病	(91)
(211) ×形法手穴治疗脉管炎	(91)
(212) ×形法手穴治疗血小板减少症	(91)
(213) ×形法手穴治疗白血球减少症	(91)
(214) ×形法手穴治疗再生障碍性贫血	(91)
(215) ×形法手穴治疗掌中热	(92)
(216) ×形法手穴治疗乍寒乍热	(92)
(217) ×形法手穴治疗虚热	(92)
(218) ×形法手穴治疗烦热	(92)
(219) ×形法手穴治疗咽喉肿痛	(93)
(220) ×形法手穴治疗腮腺炎	(93)
(221) ×形法手穴治疗面赤目黄	(93)
(222) ×形法手穴治疗耳聋响	(93)
(223) ×形法手穴治疗目痛	(94)
(224) ×形法手穴治疗口噤不开	(94)

(225) ×形法手穴治疗目生白翳	(94)
(226) ×形法手穴治疗咽干	(94)
(227) ×形法手穴治疗唇干与口腔溃疡	(95)
(228) ×形法手穴治疗齿痛	(95)
(229) ×形法手穴治疗小儿乳鹅	(95)
(230) ×形法手穴治疗小儿舌强不吸乳	(95)
(231) ×形法手穴治疗鼻衄	(95)
(232) ×形法手穴治疗面肿唇吻不收	(96)
(233) ×形法手穴治疗失音	(96)
(234) ×形法手穴治疗口中流涎	(96)
(235) ×形法手穴治疗吐舌	(96)
(236) ×形法手穴治疗视力减退	(96)
(237) ×形法手穴治疗晕车、晕船	(97)
(238) ×形法手穴治疗外耳道疳	(97)
(239) ×形法手穴治疗中耳炎	(97)
(240) ×形法手穴治疗听力减退	(97)
(241) ×形法手穴治疗鼻前庭溃疡	(97)
(242) ×形法手穴治疗单纯性鼻炎	(98)
(243) ×形法手穴治疗过敏性鼻炎	(98)
(244) ×形法手穴治疗肥大性鼻炎	(98)
(245) ×形法手穴治疗声音嘶哑	(98)
(246) ×形法手穴治疗悬雍垂水肿	(98)
(247) ×形法手穴治疗慢性咽炎与喉炎	(99)
(248) ×形法手穴治疗扁桃体炎	(99)
(249) ×形法手穴治疗为摘除扁桃体镇痛	(99)

(250) ×形法手穴治疗内耳眩晕症	(99)
(251) ×形法手穴治疗额窦炎	(99)
(252) ×形法手穴治疗舌炎	(100)
(253) ×形法手穴治疗麦粒肿与霰粒肿	(100)
(254) ×形法手穴治疗疱疹性结膜炎与 急性结膜炎	(100)
(255) ×形法手穴治疗电光性眼炎	(100)
(256) ×形法手穴治疗夜盲	(100)
(257) ×形法手穴治疗复视与散光	(100)
(258) ×形法手穴治疗近视	(101)
(259) ×形法手穴治疗青光眼	(101)
(260) ×形法手穴治疗角膜溃疡	(101)
(261) ×形法手穴治疗视神经乳头炎	(101)
(262) ×形法手穴治疗脑炎后遗症失明	(101)
(263) ×形法手穴治疗视神经萎缩	(102)
(264) ×形法手穴治疗幻觉	(102)
(265) ×形法手穴治疗过敏性结膜炎	(102)
(266) ×形法手穴治疗尿急	(102)
(267) ×形法手穴治疗尿频	(102)
(268) ×形法手穴治疗尿潴瘤	(102)
(269) ×形法手穴治疗遗尿症	(103)
(270) ×形法手穴治疗膀胱炎	(103)
(271) ×形法手穴治疗肾盂肾炎	(103)
(272) ×形法手穴治疗输尿管结石	(103)
(273) ×形法手穴治疗急性肾炎	(103)