



巢元方，隋代大医家，曾任太医博士和太医令，所著《诸病源候论》论述了1739种病候的病因、病机及补养宣导之法，为中医七经之一。

隋朝太医博士巢元方行气导引治病秘方

万动不如一静，万练不如一站  
坐卧之间皆可行气

# 气到病除

# 图解172种古法导引强身术



## 全面解读巢元方导引治病第一书《诸病源候论》

解读国医养生经典 第二辑

R212-49

7

全面解读巢元方导引治病第一书《诸病源候论》

# 气到病除

## 图解 172 种古法导引强身术

万动不如一静，万练不如一站

坐卧之间皆可行气

吴曦 周斌 田鹏 解读



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

气到病除 / 吴曦, 周斌, 田鹏解读. — 重庆: 重庆出版社,  
2010.1

ISBN 978-7-229-01775-0

I. 气… II. ①吴… ②周… ③田… III. 养生(中医)—普及读物  
IV. R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 243010 号

## 气到病除

QIDAOBINGCHU

吴曦 周斌 田鹏 解读

出版人: 罗小卫

策划: 刘太亨 刘嘉

责任编辑: 陈红兵

责任校对: 刘向东

技术设计: 日日新



重庆出版集团 出版  
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮编: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆市白合印刷厂印刷

(重庆市九龙坡区白桃路 10 号 邮编: 400039)

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: [fxchu@cqph.com](mailto:fxchu@cqph.com) 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 18 字数: 236 千

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-01775-0

定价: 29.80 元

如有印装质量问题, 请向重庆出版集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有, 侵权必究



# 万动不如一静，万练不如一站：大道

## 概说此功

健康的人都表现为身体上虚下实，即下焦实，上焦虚。也就是说，一个人上虚下实，才说明体内元阳充足、肾精充盈、头脑清醒。而气血亏虚的人则上实下虚，即我们通常所说的头重脚轻、耳鸣目眩、头痛脑胀、胸腹胀闷、腰腿酸软等。

此桩功为上乘武学流派大都遵从的基础功法，其目的是为了在身体的“外静内动”中调理、疏通全身气血，使人体气机能够清升浊降，从而达到强身健体、祛病长生的功效。

### 调理全身气血

眼光内收，眼皮自然耷拉下来。

含胸拔背，不要挺胸或者弯腰驼背，脊柱有稍微向后撑的意味。

放松肘部，肘尖要有向下沉坠的感觉。

腰部放松。

臀部像虚坐在高凳上面。

脚趾抓地，但是不要过分用力。

呼吸自然。

下颌微收。

肩膀放松，不要耸肩。

两腋不要夹紧，空虚得大约可以容得下一个鸡蛋。

手指稍微分开，第二个指节略微弯曲，食指、中指、无名指和小指成瓦状的梯形，食指和拇指成鸭嘴形。

腹部稍微内收。

裆部要有撑圆的趋向。

膝盖略微弯曲，与脚尖在同一条垂直线上。

两脚分开，与肩同宽。

脚尖内扣大约10度，两脚成“内”八字。



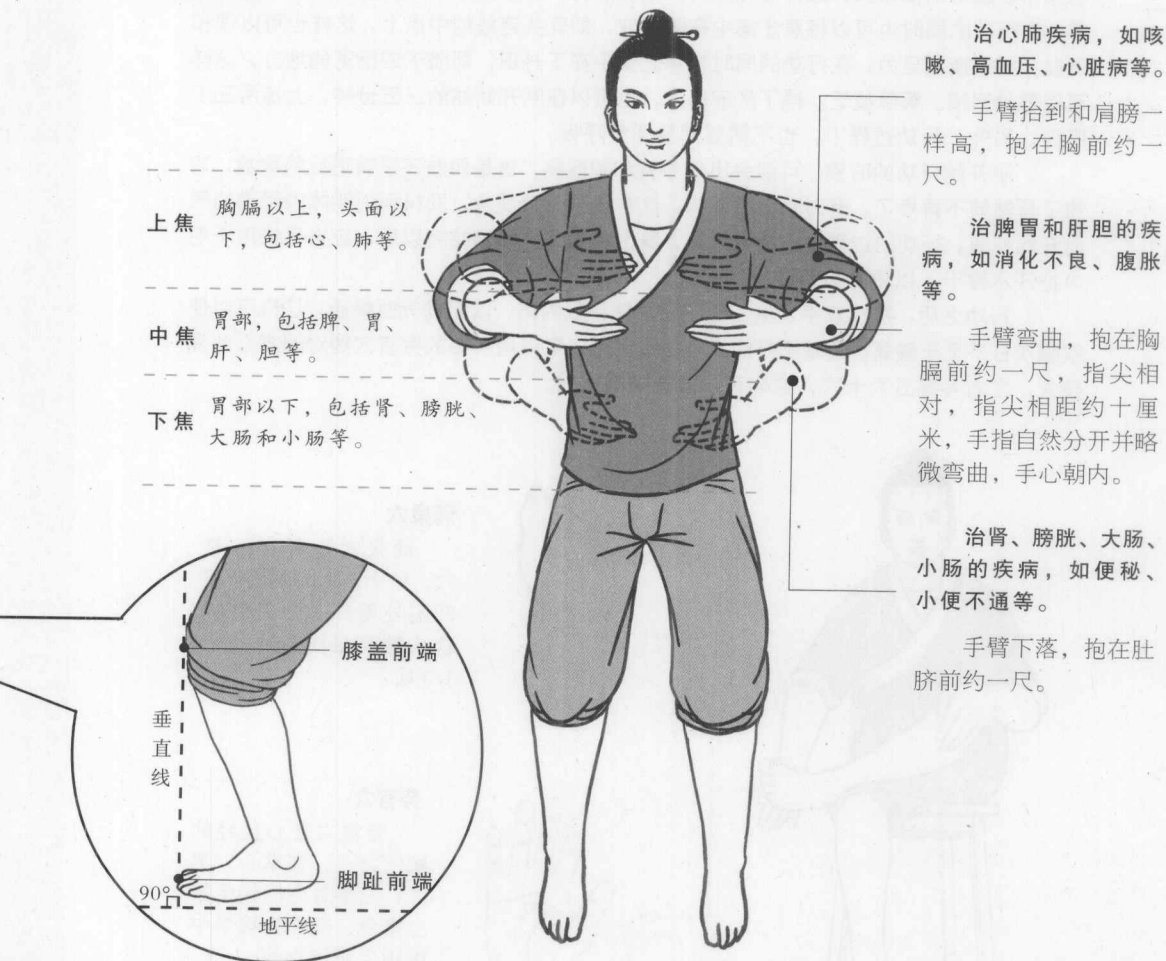
# 至简的祛病强身桩功

## 此功施行要领

两脚分开，并与肩同宽稍成内“八”字，将手臂抬至胸前，手指成瓦状的梯形，掌心朝下，然后屈膝下蹲，使膝盖与脚尖在一条垂直线上（详见左图）。此势有利于圆裆，而裆部撑圆便可以打开会阴部。会阴部是督脉、任脉和冲脉的起点。督脉主气，是阳脉之海；任脉主血，是阴脉之海；而冲脉可以调节十二经气血，是十二经脉之海。因此，打开会阴部，便能够疏通全身气血、平衡阴阳，消除“上实下虚”所引起的头重脚轻、耳鸣目眩、头痛脑胀、胸腹胀闷、腰腿酸软等各种症状，更能坚脊柱，减少颈椎和腰椎病患的发生。该功虽然简单，却是驻容颜、祛病益寿秘传最久，且至今仍广为流传的极佳方法。

### 分治诸种病症

同样取势，仅改变手的放法与部位（见下图），如此还可针对性治疗上、中、下三焦疾病。



## ● 施行此功还应知道

● 饭前或者饭后三个小时都可以行功，但最好是选择早晨或者夜晚的饭前或饭后三个小时。早晨 6~8 点，天刚亮，人体的阳气开始全面发动，此时行功有利于扶正祛邪、调畅气机；晚上 21~23 点，三焦经最旺，而三焦经总司全身的气化，它在晚上 21~23 点与百脉相通，此时行功可以疏通一身经脉。另外，此功不一定每天都练，即使停几天，有时甚至停一个月再练，对身体都没有任何不良影响。

● 人的体质有强有弱，身体的状况也是不断变化的，有时好有时坏，因此每次站多久并不重要，只要尽力站更长的时间就行了。但是最好能够通过一段时间的练习，以达到每次能站到 30 分钟。因为中医认为，人体气血在体内循环一周应为 28 分钟 48 秒，所以一次能站到 30 分钟最为理想。

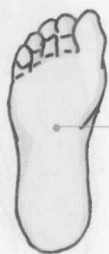
● 此对场地没有什么特殊的要求，但是最好选择环境安静、空气清新的地方。如果是在室内练功，最好不要开空调；房间要通风，但是不能出现过堂风，也不能当风而站。此功在行功时并不要求人完全入静，因此站的时候，可以简短讲话或者接听电话。

● 此功对穿戴也没有什么讲究，只要不穿高跟鞋、紧身衣就行。

● 在行功过程中，不需要意守。但是如果是高血压的人，在行功的同时也可以将意念集中在脚下的涌泉穴，这样可以更利于镇静降压；如果女子有妇科疾病，如月经不调等，在行功的同时也可以将意念集中在臁中穴，即乳头连线的中点上，这样也可以调和气血；如果疲惫乏力，在行功的同时将意念集中在下丹田，即脐下四指宽的地方，这样可以养神回精、解除疲乏。得了痔疮的人，也可以在刚开始站的三五分钟，上提两三次肛门。另外，行功过程中，也不需要刻意调整呼吸。

● 刚开始行功的时候，可能会出现手臂和腿酸痛，这是四肢还没有适应的缘故，习惯了自然就不再疼了。有时双腿会发抖，这也属于正常现象，发抖则说明体内淤滞的气血开始畅通。行功的过程中，腠理大开，身上会出汗，等到站完以后，应当尽快用干毛巾把汗水擦干，以免受风感冒。

● 行功之后，搓热双手，由上到下反复抹小腿内侧，以促进气血畅通，这样可以使双腿次日不至于酸痛。睡眠不好的人，在练完后还可以用手心的劳宫穴搓对侧脚心的涌泉穴，左右各搓五六十次，这样可以改善睡眠状况。



涌泉穴

涌泉穴是肾经的首穴，位于足底，在足前部凹陷处第二、三趾趾缝纹头端与足跟连线的前 1/3 处。



劳宫穴

劳宫穴是心包经的腧穴之一，在掌心，第二、三掌骨之间偏于第三掌骨，即屈指握拳中指指尖所指之处。

## 出版说明

对疾病和健康的中医理解，如果我们还需要一些系统的知识，需要全面领受中医的纯正和高妙，仅读今人的应市之作是肯定不够的，甚至还可能贻害无穷。人体的结构是那么复杂，五脏机能的运作是那么精细，其有质无形的生克变化又是那么难于把握，不倾其一生详加研习和体悟，绝对难以析其规律，明其博大，更谈不上著书立说了。何况当下，人心浮躁，医风可疑，基本没有大医现世的德性背景和静悟条件，又哪来很多中医大家呢？

少有中医大家，并不等于中医已被西医取代，在起居饮食间，中医的观念和知识无处不在，只是大多数人被伪中医所害而未能深究其理罢了。

要了解中医，深明其对人身护养的道理，掌握其施治的窍妙，重读中医养生的古代经典是唯一的上上之选。那些流传千年、造就了历代名家的经典著作，其知识的可靠、方法的有效、内容的精广不容置疑。或微言大义，或切于日用，或释或道，都没有不把生命视作至贵之体而无妄言胡为的。他们一生行医，都是当世大家，毕其一生研究医养之学，遗世文字大都仅有几万言。或在药，或在按摩，或在脾胃，或在望诊，却无一没有达到学问的极致。

“解读国医养生经典书丛”正是由这类古籍构成。

考虑到中医词汇的古奥难懂，也考虑到今人更习惯白话阅读，该书丛对所辑古籍都进行了严格的注释和今译；对其中常人必须搞懂的重要医理，还进行了适于今天的解读，以使读者能让精深的医理感于日常，或者应身而觉。医养之道与医养之用，两者结合，才能让人既知道医养之法如何施用，又知道为什么要这样施用。知

其然，更知其所以然，是医养必须遵从的大原则。方法的对错，观念的正误，效果的好坏，也只有这样才能真正识别。

对国医养生经典，进行适用于今世的解读，也许还可以纠正人们习以为常的医养谬误，也许还可以减少人们对中医的不正确理解，也许还可以让人们学会做自己的医生。学会做自己的医生，对持久的健康和长寿而言，比一切方法都可靠，因为身体的任何变化，只有自己最清楚，也只有自己最为经意。

该书丛在准确还原中医本来面目的同时，让中医古籍变得人人都能读懂了。源于古籍经典，其解读便不会虚言拟义，这是此书丛敢于面对众多读者的信心所在。而且，该书丛所辑，均为既重方法，又重医理的传世佳作。其中，既有浅近易行的诊治之方、养生之法，更有贯穿中医医学的中国人特有的世界观。研习中医之理，领悟到了中医之道，让日常生活进入中医之境，本身便已胜过服用医养大药，这也许正是古代中医大家均为当世寿星的原因所在。

未尽天年者，不足以言医养。在医养类读物泛滥的今天，此言太耐人寻味了。

重庆出版社  
“解读国医养生经典书丛”编辑组  
2009年6月22日

《气到病除》是对巢元方《诸病源候论》中行气导引法治病养生的现代习练本。

巢元方，隋代太医博士、太医令。巢元方医术高明，精通医理，对病源、证候、养生、行气导引的研究特别精深。据《炀帝开河记》记载：隋大业五年（609年），主持开凿运河的开河都护麻叔谋在宁陵（今属河南）得了风逆病，出现全身关节疼痛，一坐起来就头晕、呕吐等症状，因此只好每天卧床。他请来许多医生诊治，全都没有效果。后来，隋炀帝命巢元方为他诊病。巢元方诊断之后，认为这是风邪侵入腠理所致，病变部位在胸膈之间，要治疗此病，必须把嫩羊肉蒸熟，然后掺上药粉一起食用。麻叔谋根据巢氏的处方配药服用，结果还没有服完一剂病就痊愈了。然后巢元方又嘱咐他取杏酪、五味再佐以羊肉，每天服用几枚，这样疾病便可以不再复发。巢元方在治病过程中，能够根据病源灵活开方，做到药食同疗的地步，足见巢氏临症治病的效验。

《气到病除》全书共分四卷，包括八十八种证候，一百七十二条行气导引法。其中，卷一“养脏腑”，包括肝病、心病、脾病、肺病、肾病、膀胱病以及五脏横病等脏腑病症七种，载有行气导引法十条；卷二“养气血”，包括虚劳、虚劳羸瘦、虚劳寒冷等内伤虚损病症九种，载有行气导引法三十条；卷三“养形体”，包括白发、目风泪出、目暗不明等须发五官病症八种，载有行气导引法十三条；卷四“辨证论治”，包括风偏枯、风四肢拘挛不得屈伸、风身体手足不随等，涉及内、外、妇、皮肤、骨伤等各科病症六十四种，载有行气导引法一百一十九条。

行气导引，是行气与导引相结合的养生方法。行气，又叫服气、食气、炼气，它主要是指呼吸吐纳的方法，包括吸纳清气、吐出浊气、闭气、咽气、散气等。行气是用意念引导体内之气的运行，而气行则血行，可以从内调理脏腑。导引，也叫“道引”，它主要是指运动肢体与呼吸相配合，从外部通调肢体，以达到宣导气血的目的。而气血疏通，便可达到祛病强身、延年益寿的目的。

行气导引法在春秋战国时期就非常流行了，甚至成编于战国时期的《黄帝内经》都强调“和于术数”，即善于利用气功、导引等养生方法来维护身体的健康。

到了隋朝，由于经济文化的发展以及统治者的重视，行气导引法迅速发展，甚至出现了按摩专科，并且按摩被纳入政府正式的医学教育体系。据《隋书》载：太医署中置按摩博士两人，按摩医生达二百四十人，同时还将他们分为按摩博士、按摩师、

按摩生三个等级。

《诸病源候论》正是在隋大业年间（610年）成书的。它既保存了隋代以前的行气导引法，又初步系统整理了隋代以前零散的行气导引法，同时还把这种方法作为一种防治疾病的手段纳入医学体系，从而扩大了行气导引法的应用范围，促进了行气导引法的发展。

《诸病源候论》原书中“补养与宣导”的行气导引法，有以下特点：

首先，来源丰富。比如卷一“养脏腑”所载的“呵”气、“呼”气、“吹”气、“嘻”气、“嘘”气、“咽”气等六字诀功法，就来自南北朝时期大医家陶弘景所著的《养性延命录》。《养性延命录·服气疗病》说：“纳气的方法只有一种，但是吐气的方法却有六种。纳气，就是吸入清气；吐气的六种方法是‘吹’、‘呼’、‘唏’、‘呵’、‘嘘’、‘咽’，它们都是为了吐出浊气。”另外，书中还有很多行气导引法出自《太清导引养生经》，如治疗全身浮肿所用的展臂行气法，原名蛤蟆行气法，就源于《太清导引养生经》。

其次，《诸病源候论》原书在采撷隋代以前各家经验时，又根据具体证候，附入站立、坐、卧等各种不同的行气导引法。比如，治疗半身不遂的“风偏枯候”，既有站立行气导引的“通天彻地行气”法，又有仰卧行气导引的“仰趾行气”法，还有坐地行气导引的“抓脚展臂”法等。

再次，《诸病源候论》原书中的行气导引法大多是一两个简单的导引动作，再配以呼吸行气，从而达到祛病的目的。其方法简单，易于习练，对入静程度、场地等的要求不高，任何人都可以根据自己的实际情况有选择地习练。比如，治疗半身不遂，在刚开始发病，肢体还能活动的时候，可以采用站立的“通天彻底行气”法、“通天运气”法以及“守中旋转”法；如果病情再严重，半身不遂发展到四肢不能活动自如的地步，还可以选择“抓脚展臂”法和“仰趾行气”法。当然，为了方便读者习练书中的行气导引法，在译解时，我们还配入了近四百张行气导引分解图。

己丑年十一月吴曦于林城

# 目录

出版说明 / 1

序 / 1

## 卷一 养脏腑

肝病候：治肝火旺，“呵”气 ..... (2)

认识肝脏 / 肝病的常见证候 / 补养与宣导法

治肝火旺，“呵”气 / 2

心病候：治心脏病，“呼”、“吹”气 ..... (4)

认识心脏 / 心病的常见证候 / 补养与宣导法

治体内有寒的心脏病，“呼”气 / 4 治体内有热的心脏病，“吹”气 / 6

脾病候：治皮肤发痒，“嘻”气 ..... (7)

认识脾脏 / 脾病的常见证候 / 补养与宣导法

治皮肤发痒，“嘻”气 / 7

肺病候：治肺痛，伸腿坐地闭气等 ..... (9)

认识肺脏 / 肺病的常见证候 / 补养方 / 宣导法

治胸胀，“嘘”气 / 10 治肺痛，伸腿坐地闭气 / 11

肾病候：治腰背冷，坐地叉腿握脚腕等 ..... (12)

认识肾脏 / 肾病的常见证候 / 补养与宣导法

治耳聋，“咽”气 / 12 治腰背冷，坐地叉腿握脚腕 / 14

膀胱病候：治膀胱冷痛，蹲坐伸手转腰 ..... (15)

认识膀胱 / 膀胱的常见证候 / 补养与宣导法

治膀胱冷痛，蹲坐伸手转腰 / 15

五脏横病候：治六淫横逆五脏，光照脏腑……………（17）

认识五脏横病 / 补养与宣导法

治风、暑、寒、湿等六淫横逆五脏，光照脏腑 / 17

## 卷二 养气血

虚劳候：治四肢酸痛，单膝跪地抓脚摇身……………（20）

关于虚劳病 / 导致虚劳病的第一种因素：五劳 / 导致虚劳病的第二种因素：六极 / 导致虚劳病的第三种因素：七伤 / 劳伤病与虚损病的脉象表现不同 / 补养方 / 宣导法

治两肘劳损，抱乳摇臂 / 22 治五劳，正坐展臂 / 23

治四肢酸痛，单膝跪地抓脚摇身 / 24

治腰脚劳伤，蹲坐抱膝摇摆 / 25

治手臂劳损，单盘拉膝摇身 / 26

治五劳七伤，伸腿坐地压头舞手 / 27

治心腹各种劳伤，内外转脚行气 / 29

虚劳羸瘦候：治身体瘦弱，叩齿搓面……………（31）

关于身体瘦弱 / 补养与宣导法

健身壮体，叩齿搓面 / 31

虚劳寒冷候：治全身发冷，蹲坐叉腿压颈……………（32）

关于手脚冰冷 / 补养与宣导法

治全身发冷，蹲坐叉腿压颈 / 32

虚劳里急候：治饭后腹痛，咽气摩腹……………（34）

关于腹部拘急疼痛 / 腹部拘急疼痛的三种脉象表现 / 补养与宣导法

治饭后腹痛，咽气摩腹 / 34

虚劳体痛候：治全身酸痛，飞天展翅等……………（36）

关于全身酸痛 / 四肢疼痛的脉象表现 / 补养与宣导法

治臂痛，摇手耸肩 / 36 治脚疼，坐地分腿抓脚 / 38

治肩背疼，右手托左手按 / 39 治筋骨痛，半蹲半跪纵臂 / 40

治胸痛，压膝展臂 / 41 治膝部酸胀，半蹲半跪俯仰 / 41

治全身酸痛，飞天展翅 / 42 治脊椎痛，坐地伸腿舒展四肢 / 43

治腰踝酸胀，提脚行气 /45

**虚劳口干燥候：治口干舌苦，闭气咽津……………（46）**

关于口干 / 补养与宣导法

治口干舌苦，用闭气咽津功 /46

**虚劳膝冷候：治膝关节冷痛，抱膝摇摆等……………（48）**

关于膝盖冰冷 / 补养与宣导法

治膝部发冷，撑席后仰 /48 治膝盖冰冷，手拉脚蹬行气 /49

治膝关节发冷、疼痛，抱膝摇摆 /50 治小脚冰冷，左转脚趾行气 /51

治全身发冷，摆腰舒颈耸肩 /52 治膝关节冰冷，撑席转身行气 /54

**虚劳阴痛候：治阴部疼痛，蹲坐俯仰……………（56）**

关于阴部疼痛 / 补养与宣导法

治阴部疼痛，蹲坐俯仰 /56

**风虚劳候：治劳倦过度，右脚压臀下行气等……………（58）**

关于劳倦过度，又受风 / 补养与宣导法

治手脚筋脉拘急，下蹲握踝撑席 /58 治腰背寒冷，直立俯仰 /59

治胸背筋脉拘急，直立展臂 /61 治劳倦过度，右脚压臀下行气 /62

## 卷三 养形体

**白发候：治头发变白，正坐提耳拉发等……………（64）**

关于头发变白 / 补养方 / 宣导法

治头发变白，正坐提耳拉发 /64 固发、美发，双手按腿低头触地 /65

治头发变白，跪地前俯行气 /66 乌发，察看心气通天彻地 /67

**目风泪出候：治风吹流泪，鼻吸口吐行气……………（69）**

关于风吹流泪 / 补养与宣导法

治风吹流泪，鼻吸口吐行气 /69

**目暗不明候：治白内障，揉眼行气等……………（71）**

关于眼睛昏暗 / 补养方 / 宣导法

使眼睛清明，熨眼揉眼 /71 治白内障，揉眼行气 /72

治眼睛昏暗，按捏颈动脉行气 /73

## 目茫茫候：治视物模糊，着唾摩目 ..... (75)

关于视物模糊 / 视物模糊的脉象表现和预后 / 补养与宣导法

治视物模糊，着唾摩目 /75

## 鼻鼾候：治鼻塞，捻鼻行气 ..... (77)

关于鼻塞 / 补养与宣导法

治鼻塞，捻鼻行气 /77

## 鼻生疮候：治鼻内生疮，蹲坐并膝张脚行气 ..... (79)

关于鼻内生疮 / 补养与宣导法

治鼻内生疮，蹲坐并膝张脚行气 /79

## 齿痛候：治牙痛，闭气叩齿 ..... (81)

认识牙痛 / 补养方 / 宣导法

治牙痛，闭气叩齿 /81

## 口舌疮候：治口舌生疮，仰头耸肩摇头 ..... (83)

关于口舌生疮 / 口舌生疮的脉象表现 / 补养与宣导法

治口舌生疮，仰头耸肩摇头 /83

# 卷四 辨证论治

## 风偏枯候：治半身不遂，通天运气等 ..... (86)

认识半身不遂 / 半身不遂的常见脉象 / 补养与宣导法

治半身不遂，通天彻地行气 /87 治半身不遂，仰趾行气 /88

治半身不遂，通天运气 /88 除半身不遂，守中旋转 /89

治四肢不能活动自如，抓脚展臂 /91

## 风四肢拘挛不得屈伸候：治腰脚难以屈伸，下蹲抱膝展脚等 ..... (92)

关于四肢拘挛不能屈伸 / 四肢拘挛不能屈伸的脉象表现 / 补养与宣导法

治肩膀筋脉拘急，双手互托 /92 治腰脚难以屈伸，下蹲抱膝展脚 /94

治下肢沉重，难以屈伸，下蹲抱左膝 /96 治腋下筋脉拘挛，前托后按 /97

**风身体手足不随候：治手足麻木，仰卧踢腿行气等 ..... ( 98 )**

关于手足不能随意活动 / 手足不能随意活动的脉象表现和预后 / 补养与宣导法

治手足麻木，仰卧踢腿行气 /98 治小腿不能活动自如，振腹行气 /100

治四肢烦闷、疼痛，仰卧咽津行气 /101

**风痹手足不随候：治四肢疼痛，拱手行气 ..... ( 102 )**

关于全身游走性疼痛 / 补养与宣导法

治四肢疼痛，拱手行气 /102

**风不仁候：治皮肤麻木，仰卧对趾行气等 ..... ( 104 )**

关于皮肤麻木 / 皮肤麻木的脉象表现和预后 / 补养与宣导法

治皮肤麻木，仰卧对趾行气 /104 治肌肤麻木，上下振摇双脚 /105

**风湿痹候：治风湿关节炎，仰卧叠手捂腰行气等 ..... ( 107 )**

关于风湿痹证（风湿性关节炎） / 补养与宣导法

治腰脚酸痛、沉重，仰卧叠手捂腰行气 /107

治风湿性关节炎，摩腹屈臂拉脚 /109

**风痹候：治各种痹证，勾趾拉脚行气等 ..... ( 111 )**

认识痹证 / 四季常见痹证：筋痹、脉痹、肌痹、皮痹和骨痹 / 补养方 / 宣导法

治各种痹证，勾趾拉脚行气 /112 治痹证呕吐，提起脚跟行气 /113

治全身麻木、酸痛，展体摇脚行气 /114 治手足痿弱，下蹲后倾仰头 /115

**风冷候：治肩周炎，俯卧单手拉脚等 ..... ( 117 )**

认识风冷病 / 补养与宣导法

治乳房肿胀、闷痛，托下巴摇肘 /117

消脏腑陈年冷积，俯卧撑席后仰行气 /118

治肩周炎，俯卧单手拉 /119 治胃寒、呕吐，握腕后倾挺腹 /120

治腰背疼痛，展腿抱膝后倾 /121 治腰背酸痛、胀闷，俯卧双手拉脚 /122

治手臂抽筋，转身舒手 /123 治肩项筋脉拘急，双手倒托摇臂 /124

治肩肘骨节强硬，曲臂拉肘 /126 治脖子痛，仰掌转身 /126

**风气候：治心胸烦闷，前立掌后推拳 ..... ( 128 )**

认识风气候 / 补养与宣导法

治心胸烦闷，前立掌后推拳 /128

**头面风候：治头痛怕风，曲颈行气等 ..... (130)**

认识头面风病 / 头面风病的脉象表现 / 补养方 / 宣导法

治头痛，展臂掩耳梳头 /131 治头痛怕风，曲颈行气 /132

治咽喉肿痛，抱膝后仰着地 /133 治上肢拘急、疼痛，压颈振肘转腰 /134

**风头眩候：治头晕目眩，下蹲抱右膝等 ..... (135)**

关于头晕目眩 / 头晕目眩的脉象表现和传变 / 补养与宣导法

治头晕目眩，下蹲抱右膝 /135 治耳聋目眩，俯卧贴地行气 /136

**风癰候：治病病，回望行气 ..... (138)**

认识病病 / 补养方 / 宣导法

治病病，回望行气 /138

**腰痛候：治腰背疼痛，合掌转身等 ..... (140)**

认识腰痛 / 腰痛的脉象表现 / 腰痛的五种类型 / 补养方 / 宣导法

治腰背疼痛，合掌转身 /141 治腰背痛胀，跪地撑地架腰 /142

**胁痛候：治胁痛，侧卧引气攻病等 ..... (144)**

认识胁痛 / 胁痛的脉象表现 / 补养与宣导法

治胁痛，侧卧引气攻病 /144 治左胁痛，正坐抬头咽气 /145

治胁下痛，坐地伸腿握手压颈 /146

**消渴候：治糖尿病引起的消瘦，仰卧鼓腹叩齿咽津 ..... (147)**

认识消渴病（糖尿病） / 消渴病（糖尿病）的脉象表现和预后 / 得了消渴病（糖尿病），为什么会出现口中发甜 / 消渴病（糖尿病）与厥阴病上热下寒证不同 / 补养方 / 宣导法

治糖尿病引起的消瘦，仰卧鼓腹叩齿咽津 /148

**伤寒候：治发热背痛，举手踩地 ..... (150)**

伤寒病与温病、暑病、时行病不同 / 伤寒病的传变与治法 / 补养与宣导法

治发热背痛，举手踩地 /151

**时行候：治感冒头痛，干搓全身等 ..... (152)**

认识时行病 / 补养与宣导法

治发热出汗，搓脸 /152 治感冒头痛，干搓全身 /153