



洞悉胆经里的健康秘密
一本从根源上细说疾病和亚健康的养生书



牛慧祥◎著

敲胆经治百病

敲胆经，人类健康长寿的秘诀

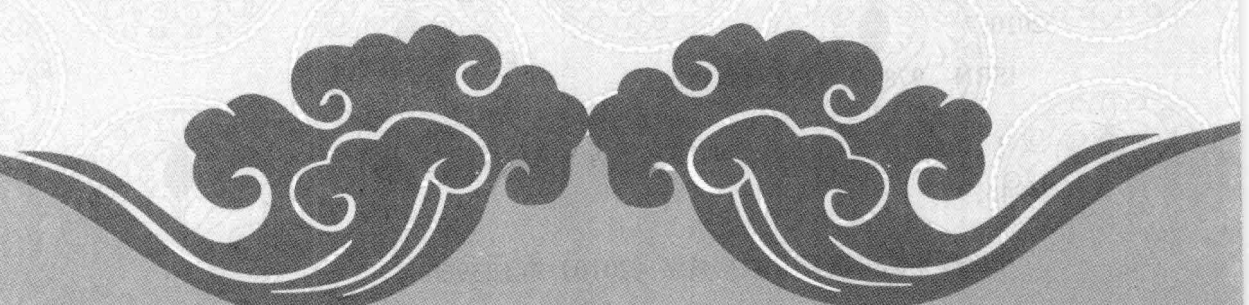
“循经指压健康疗法”创始者 **陈玉琴**

《人体使用手册》作者 **吴清忠**

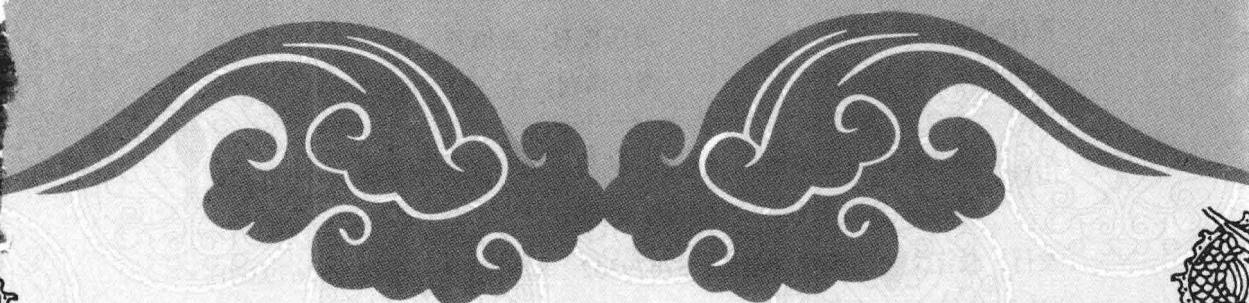
大力推荐的保健手法

湖北长江出版集团

长江文艺出版社



敲胆经治百病



牛慧祥◎著



湖北长江出版集团
长江文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

敲胆经治百病 / 牛慧祥著. — 武汉: 长江文艺出版社,
2010.7

ISBN 978-7-5354-4583-4

I. ①敲… II. ①牛… III. ①常见病—穴位疗法 IV. ①
R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 123966 号

责任编辑: 曾 莉

责任校对: 龚梅芳

封面设计: 大象设计

责任印制: 左 怡 邱 莉

出版: 湖北长江出版集团 地址: 武汉市雄楚大街 268 号
长江文艺出版社 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社 (电话: 87679362 87679361 传真: 87679300)

<http://www.cjlap.com>

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷: 三河市祥达印装厂

开本: 700 毫米 × 1010 毫米 1/16 印张: 16

版次: 2010 年 09 月第 1 版 2010 年 09 月第 1 次印刷

字数: 200 千字 印数: 1—5000 册

定价: 29.80 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

序言

《敲胆经治百病》一书，以“敲胆经”为核心，可以说抓住了一切疾病和亚健康的根本原因。这也是中医整体观的最佳的运用，是抓住中医理念的精髓的。因为只有首先把人体看成一个整体，把五脏六腑和四肢百骸看成是密不可分的，才能得出“敲胆经，治百病”的结论。

只有用中医的整体观考察疾病，才能得出科学的和符合实际的结论。“病来如山倒”说的是人体平衡一旦被打破，病的出现是很快的。“病去如抽丝”说的是脏腑之间是互相制约的，人体不会让某一器官倾尽全力去治愈当前的病变，而是在一种动态平衡中，慢慢恢复。

这也证明了，头痛医头，脚痛医脚是多么的片面和荒唐。病灶在某一脏腑里，光治疗那一个脏腑，用药增强那一个脏腑的功能，是不够的。因为那一个脏腑的能力要听从身体的整体安排，身体的恢复总是螺旋上升，所以只有从总体上治疗，才是治病最好和最快的方法。

“敲胆经”就是最好和最快的方法。为什么呢？因为身体和它的脏腑的能量来源是营养的吸收，营养足够，血流量大了，身体才能足够的血量和气机，来修复受到的损害。当人体的气血不够时，这时人的生命能量会被用在最需要的地方，其他次要的地方就无暇顾及了，于是造成了糖尿病、尿毒症、肥胖、肿瘤等病症。只要挡人体的血流量够了，血液才会多些进入肝脏等器官，修复那里的病灶。所以，治病的根本是敲胆经。

在整体观的指导下，也把天人看成一个整体，把五脏六腑对应五行来研

究，把春夏秋冬对应五行来运用，甚至把一天的具体时间，把一个地方的方位，都用五行相生相克的理论来考察，把天和人的关系紧密联系起来了。这在实践上，千百年都被证明着。例如春天代表木，肝主令时，是养肝的佳节。夏天代表火，心主令，是养心的佳节。一天中，子时代表阴水，午时代表丙火。在方位上，北方代表水，南方代表火。正在在天人整体观的指导下，中医才发明了人体五脏六腑的季节性养生。这是传统医学的独创。

《敲胆经治百病》先从总体的理论入手，是为了让读者明白敲胆经的重大意义。中医的整体观的运用，又不仅仅是敲胆经，它的运用还有很多。比如某一症状，对应相应的脏腑，就能找到病灶，但是要消除病灶，还需要知道五脏六腑的密切联系，最后才能治愈疾病。还有在具体病症的分析上，都逐一运用了五脏六腑密切联系的理论。

本书同样列出了常见病的经络治疗方法，这些方法，都是从实践中总结出来的。只要对其症，就能治其病，很值得参考。而且列举的都是常见病，对于很多人，无疑就是开好了药方。

目 录

第一章 人体的经络与疾病

病是经络不通	2
通经络要气血足	4
气血足要敲胆经	9
人体健康取决于血流量	13
怎么“看”出血流量够不够	15

第二章 敲胆经治百病

常敲胆经、按肝经	20
常敲肝经	27
常敲胃经	29
按压心包经	29
养成子午睡的好习惯	35
腹式呼吸荣九经	40



第三章 经络按摩提高身体健康层次

由症知病，找到病灶	46
按压经络消除病灶	51
长寿明星：合谷内关足三里	57
结束亚健康保健要穴	60
小儿保健的金子：捏脊法	67

第四章 疾病的经络原理与养生

五脏六腑对应五行	74
五脏六腑的季节养生	80

第五章 经络按摩保养五脏

五脏六腑以经络相联系	86
心脏最忙碌，增强心脏搏动力	87
肾脏最藏精，增强肾脏藏纳力	92
肝脏最解毒，增强肝脏解毒力	97
脾脏最免疫，增强脾脏运化力	102
肺脏最布水，增强肺腑缩张力	107

第六章 常见病的分析与治疗

月经异常	114
高血压	115

膝关节疼痛	117
哮喘	118
头痛	118
口腔溃疡	119
口臭	119
鼻炎	120
咽炎与视网膜炎	121
扁桃腺发炎	121
近视	122
抑郁症	124
眩晕	125
发烧	126
风寒	129
小儿易感冒	131
腹泻	132
便秘	132
内分泌混乱	133
早搏	133
胆囊切除	134
胆结石	134
腰酸	135
前列腺炎	136
尿失禁	136
尿毒症	137
乳腺增生	139
小叶增生	140
胸口痛	140
阴道炎	141
血崩体虚	142



输卵管堵塞	143
卵巢囊肿与子宫肌瘤	144
晚上梦多	144
夜里常醒	145
酒精中毒	146
谢顶	146
打嗝	147
体弱倦怠	148
睡懒觉	148
中牟长痘	148
头发早白	149
腿冷与背冷	149
减肥	150
腋下胀痛	153
盗汗	154
身热	154
喝了水就想尿	155
“鬼剃头”	155
太阳穴痛	156
心跳快	157
发热不退	158
肾痛	159
肺气不足	160
肥厚性鼻炎	161
干咳无痰	162
偏头痛	163
牙痛	163
腰椎间盘突出	164
生殖器起水泡、糜烂	165

小便色黄	165
骨质疏松	166
股骨头坏死	166
胸前痛	167
帕金森氏综合征	169
前列腺炎	170
寒冷型荨麻疹	170
头皮癣	171
青眼窝	171
先天性骨骼发育不良	172
溢脂性脱发	172
运动神经元病	173
白血病	173
经期过长，小腹胀痛	174
乙肝	175
手指肿胀	175
红血病	177

第七章 消除症状的按摩自疗法

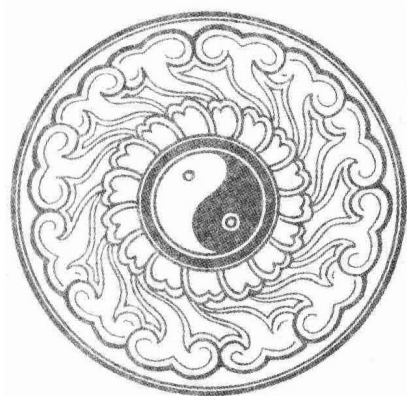
糖尿病	180
肠胃痛	183
便秘	185
腹泻	189
落枕	190
颈椎痛	192
肩周炎	196
三叉神经痛	199



坐骨神经痛	201
踝关节扭伤	203
月经异常	205
阳痿早泄	206
感冒头痛	209
发烧咳嗽	210
头痛头晕	212
鼻炎鼻息肉	214
咽喉肿痛	216
血压高	217
血压低	219
心绞痛	220
心律不齐	222

第八章 美容美体的按摩方法

消除失眠	224
穴位按按，排毒美颜	226
快乐丰胸术	229
如何制造窈窕美人	234
瘦脸	234
瘦手臂	235
瘦腰腹	236
瘦臀腿	238
轻松按摩，皱纹自消	239
按摩充电，消除疲倦	241

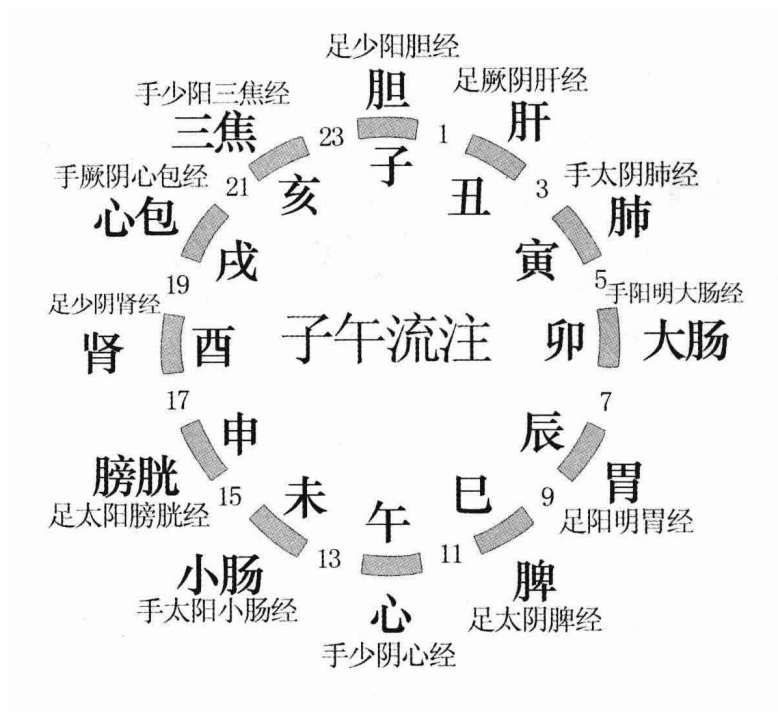


第一章

人体的经络与疾病



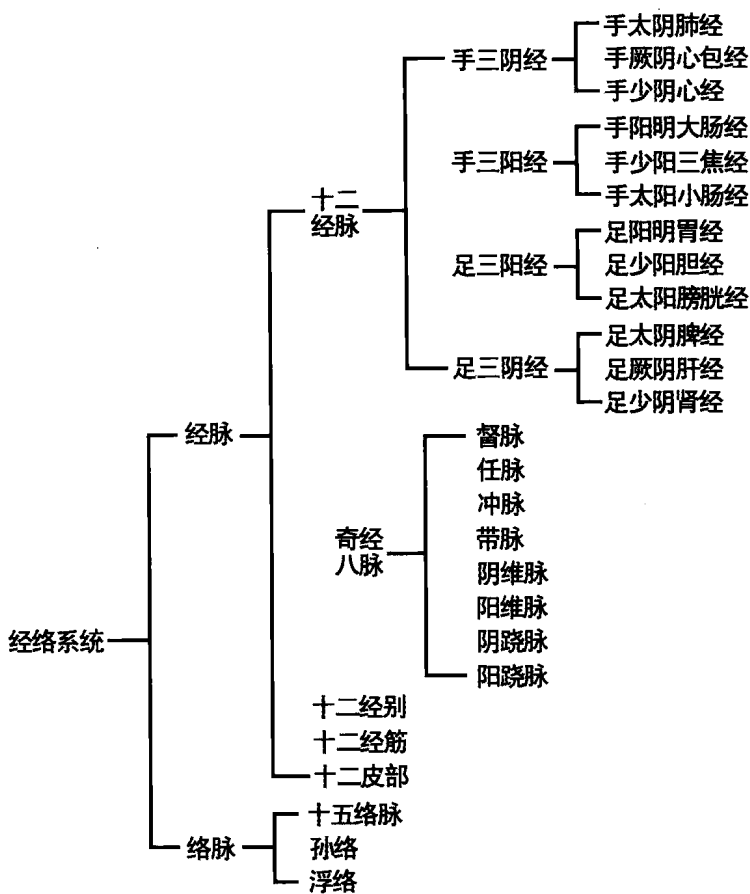
病是经络不通



子午流注图

我们的祖先，把身体的各部分视为一体，医学上是一种整体观，也就是通过经络密切联系，浑然一体。跟西医迥然不同。

千百年的实践经验告诉我们，找病根就在经络上找，病根就在经络上。疾病反映在所在的部位可以直接感受到该部位不舒服，比如，肺疾觉胸满；肝病觉肋痛；脾病觉腹胀等。同时，在疾病所属的经脉的走向上也可以反映出来。



经络系统表

经络的生理功用主要是在沟通表理上下，联系脏腑器官；通行气血，濡养脏腑组织；感应传导，调节脏腑器官的机能活动四个方面。经络学理论的作用在于解释病理变化、协助疾病诊断以及指导临床治疗三个方面。如，



小肠病能沿着经脉的走向串到耳部，耳部发热；膀胱病会沿着足少阴肾经脉的走向串到肩部，肩上热。肺疾则顺着手太阴肺经脉的走向串到肩背部，等等。

经络使全身成为一个整体。通过经络，从指甲上可以观察到肝的好坏，同样，肌肉和脾有关，表皮和肺有关，牙齿和肾有关，眼睛和肝有关，鼻和肺有关等。

同是头疼，患者可以感觉出是前头痛、后头痛，还是偏头痛。前头痛属阳明经，后头痛属太阳经，偏头痛属少阳经。根据具体情况，或针灸，或按摩，或吃中药，以刺激经络，促使经络活跃起来。正气驱逐邪病，恢复身体平衡，关键是经络。只有通过经络才能找到病根，也只有通过经络最后才能除掉病根。

经络不通畅或出现阻塞，血液流经那方就会变质成为癌细胞。如果癌症患者在化疗期间遇到正骨通经的高手，大都能转危为安。不把骨正好，经络不通畅或出现阻塞，早晚要命。

药物治肌肉萎缩也是这个道理。肌肉萎缩如不打通经，肌肉就没法恢复。如果经络通了，不但病情好了，肌肉也会再长起来。

通经络要气血足

人体气血状态与健康

人体生病大都是气血失衡导致的，身体平衡如果被打破，身体自然做出反应，以应对危机。

人生病时，气血一般有这几种情况：一是气血亏耗状态；二是充盈状态；三是气血不稳定状态。

当人的体质变差时，自身能力不足以修补，身体里最差的器官就先出现问题，如果气血继续亏耗下去，又会有新的脏腑生病，这样的病就是气血亏耗的病。

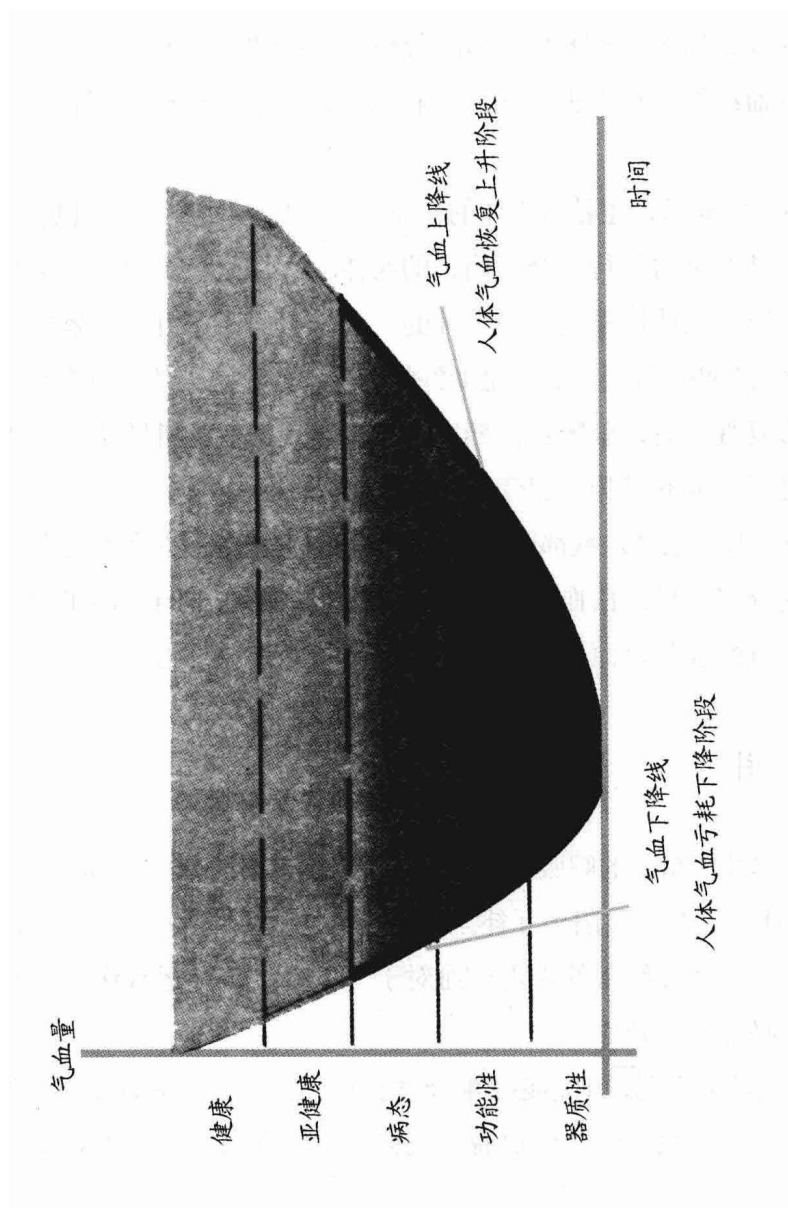
人体气血开始充盈，也就是人体的气血不断增加，人体会根据自己增加的血的多少，开始量力而行，修复病损的身体。人体是一个整体，人体脏腑是平衡的，所以人体恢复是平稳上升的，病不会一下子好。当器官开始恢复时，会感觉有些不舒服，其实是变好的信号，而这是人体“有意识”的自修复。当修复脏腑时，脏腑就会痛和积水。出现病变的脏腑不会一下子恢复的，而是跟其他的脏腑一起变好。

怒气伤身，其实七情六欲都可以产生病。无论是怒气还是郁结之气都会影响人体的内分泌，导致白血球的升高。这样一来白血球与身体里的细菌的搏斗就不是有的放矢，而是出现紊乱，降低了人体免疫力。

气血互补互用

气血不是单纯地指人的呼吸和血液，是指人体内跟气和血有关的生机。气主阳，血主阴，气与血是阴阳互补、相互转化、相互为用。气对于血，具有温煦、推动、化生和统摄的作用。血对于气，是濡养和运载作用。气的虚衰或升降，必然影响及血。

血的亏耗或功能失调，则亦必影响及气。临床上气血关系的失调，会表现为气阻血滞、气不摄血、气随血脱、气血两虚、气血失和、不荣经脉等病征。



人体健康状况与气血量变化示意图