

【大国医书系】

王耀堂 魏清素◎著

100个小绝招，100种健康方案 有了这本书，您就拥有了私家保健医生
细细品读，用心感受，勤于实践，一生坚持 每个方法都能让您远离疾病困扰，重获健康喜悦

小绝活 大健康

一辈子用得上的
100种中医调治养生绝招



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

【大国民书库】

王德信 熊清影 合编

Copyright © 1999 by WANG DE XIN & XIONG QING YING
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced without written permission from the publisher.

小绝活 大健康

—— 1000 个绝活大集锦 ——



【大国医书系】

小绝活 大健康

一辈子用得上的100种中医治养生绝招

王耀堂 魏清素 著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

小绝活 大健康：一辈子用得上的100种中医调治养生绝招 / 王耀堂，
魏清素著. —北京：新世界出版社，2010.6

ISBN 978-7-5104-0946-2

I. ①小… II. ①王…②魏… III. ①养生(中医) —基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第076814号

小绝活 大健康：一辈子用得上的100种中医调治养生绝招

作 者：王耀堂 魏清素

责任编辑：杨艳丽 于海英

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+86 10 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：北京中印联印务有限公司

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16

字数：190千字 印张：13.25

版次：2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-0946-2

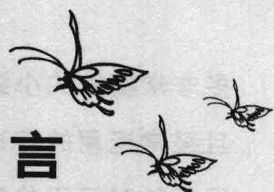
定价：28.60元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638

前言 preface



近几年，全国各地掀起一场中医养生保健普及浪潮。中医是我国传统文化的精粹，在过去的几千年里，在条件极为艰苦的时候，人们就是靠着中医来维持健康、治疗疾病、繁衍生息。到了近代，却有个别人提出要取缔中医，这实在是数典忘祖的行为。

直到如今，还有很多人对中医有一些误解，觉得中医很难懂、很复杂，认为中医疗程漫长，疗效不够明显，不如西医立竿见影。比如感冒发烧，吃几片西药立刻就能退烧，而用中医治疗可能要两三天才能完全退烧。导致这些误解产生的原因，是人们对中医还不够了解。

首先，中医与西医的治疗原则是不同的。如果你患上了某种病，中医的治疗原则是找到你患病的根本原因，然后进行调理，增强身体的抵抗力，从而治愈疾病，并使你以后少犯病。西医的治疗则旨在消除症状，比如发烧了就退烧，但是所用的抗生素等药物已经破坏了身体的免疫力，所以，很快你可能又会发烧，而且症状更严重。

而说中医疗效不够确切的，那就更是外行了。其实，经过了几千年的发展与积累，中医不断完善，治疗方法多种多样，其中就有很



多非常精妙的小绝招，如刮痧、拔罐等，都是老百姓已经非常熟悉并且经常运用的疗法；有时觉得哪儿不舒服，按一按、揉一揉，就能在很短的时间里将病痛消灭于无形，而且没有毒副作用，如各种经穴疗法，一个小小的穴位就能起到多种保健作用。中医这种简单、方便、快捷的优势是西医望尘莫及的。

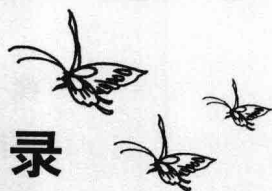
还有人说，中医针对的都是慢性病，遇到突发情况还要靠西医，这种说法同样有失偏颇。比如在影视作品中，一旦有人突然晕厥，旁边人首先想到的就是去掐他的人中，这样晕厥的人多半能够苏醒过来，这就是中医最常见的急救手段，极易掌握，而且非常有效。这个简单的动作，就是中医一项小小的绝活。类似的还有很多，比如十宣放血、金鸡独立、调试呼吸等方法，只要长期坚持，就能强身健体，让你远离疾病。

本书介绍了100种非常实用的中医小绝招，没有空泛的理论，而是注重实用的方法，每个方法你都能拿来即用，身体上诸多的常见问题都能用书中的方法来解决，希望你能从中获得自己想要的东西。



目录

contents



第一章 传承千年，最能代表中医智慧的绝招

- 毛刷疗法——针灸疗法演变而来的祛病奇法 /2
- 筋长一寸，寿延十年——人人可学的简易拉筋治病法 /4
- 刮痧，给身体做个健康的减法 /8
- 拔罐——老百姓首选的传统绿色保健疗法 /11
- 适用于家庭保健的温和艾灸法 /13
- 简单一推，健康自来——人人可用的推腹法 /16

第二章 养好五脏寿命长，中医调养有绝招

- 中医养护绝招——让你的五脏听音乐 /22
- 动动手动动脚，调养脏腑就这么简单 /26
- 保肾就是保命——中医简单补肾两绝招 /28
- 腰背委中求，护腰就是在养肾 /30
- 强腰补肾壮命门，开启健康长寿之门 /32



- 揉一揉拉一拉，耳朵运动补全身 /33
- 常按肾经第一穴，生命活力如“涌泉” /34
- 补足心血，给心膻拔罐就可以 /37
- 暴饮暴食伤了胃，就找极泉来解决 /38
- 保护心脏的重要关口——内关穴 /40
- 关爱心脏，从多转踝关节开始 /41
- 时刻守护肝脏的大英雄——太冲穴 /43
- 消除黄疸强化肝功能，就找章门穴 /45
- 治疗肺阴虚的“手神”——合谷穴 /46
- 补脾虚，求助脾膻、足三里就好 /48
- 调理脾胃，豆腐开路 /50

第三章 小穴位大健康——简单又舒适的经穴疗法

- 百会穴——降血压不健忘，提升阳气防下陷 /52
- 后溪穴——治疗颈腰椎病的奇效大穴 /54
- 天枢穴——通便秘、止腹泻都找它 /55
- 足三里——人体第一长寿穴 /57
- 气海（丹田）——人体性命之祖 /58
- 神阙穴（肚脐）——生命从这里开始 /60
- 关元穴——性保健的必知大穴 /62
- 人中——人体自带的“120” /64
- 列缺穴——对付所有头颈疾病 /66
- 风池穴——治头疼助降压 /67
- 肩井穴——肩上一口井，护佑你一生 /69



第四章 行走坐卧皆养生，生活处处有中医

- 打喷嚏别紧张，主动取嚏助健康 /72
- 谷道宜常撮，提肛术能治很多病 /73
- 颠颠脚跟就能养生 /75
- 金鸡独立——老年人疾病的克星 /77
- 饭后踮脚百步走，从小到老肾都好 /80
- 人的十个手指就是祛病强身的大药 /81
- 梳头也要“拿五经”，养脑提神防脱发 /82
- 工作疲惫，动动手指就能提神 /85
- 电脑族小问题，敲敲打打就解决 /86

第五章 手到病自除——常见疾病不求人

- 三招功法让背不再痛 /90
- 不通则痛，经络通则头痛解 /92
- 中医绝招让你告别颈椎病 /94
- 中医妙招一出手，放松情绪不抑郁 /98
- 小便秘有大危害，中医支招来调养 /101
- 一觉睡到自然醒——非常简单的失眠调养绝招 /104
- 中医绝招教你止呃逆 /109
- 十人九痔，中医可治 /110
- 高血压不用怕，人体内就有“降压药” /111
- 防治糖尿病要从按摩、泡脚、饮食上下工夫 /113
- 坐骨神经痛，疏通胆经才是根本 /115

安抚脾脏，痛风病不再是疑难杂症 /117

运动之后肌肉酸痛，太白穴解忧愁 /119

许多疾病都可以上下左右相互治疗 /120

第六章 学点保养小绝招，全家健康不用愁

让皮肤细腻光滑有弹性——再谈列缺穴 /124

四白穴——美白养颜好简单 /125

女人常揉三阴交，终生美丽不显老 /126

产后缺乳，针刺乳根穴即可 /129

经络保养大法——让乳腺无忧无虑 /130

彻底告别“臭男人”，祛脾湿就可以 /133

头颈部向后，人就永远不会佝偻 /134

敲小肠经治愈颈肩综合征 /135

老人耳鸣、听力下降，只需补肾虚、鸣天鼓 /137

治老寒腿很简单——多练下蹲 /138

遭遇“五十肩”，按摩印堂穴就能治 /140

捏脊，有效治疗孩子的厌食症 /141

摩腹和捏脊可以大大改善孩子的体质 /142

搓脚心，让孩子告别“鼻涕虫” /144

米汤是治疗孩子腹泻的不错选择 /145

第七章 古为今用——沿袭至今的养生小绝招

空气疗法：清气进浊气出，五脏得以调和 /148

沐浴疗法：祛除疾病，浴出健康 /150



- 放血疗法：危难时刻显身手 /153
- 拍打疗法：拍拍打打保健康 /155
- 甩手疗法：甩甩两手，保健养生 /158
- 揉膝疗法：解除痉挛，理顺筋肌 /160
- 热敷疗法：适合老年人的温和自然疗法 /161
- 长啸疗法：郁就大声喊，悲就放声哭 /162

第八章 传世绝招——来自名老中医的健康绝学

- 华佗“五禽戏”——让气血畅行无阻的好方法 /166
- 跟李时珍学打坐——让自己精力充沛的简易妙招 /169
- 李时珍“清水灌灵根”——唾液就是我们的天然养生圣品 /170
- 干祖望八字养生法——童心·蚁食·龟欲·猴行 /172
- 陶弘景行气延年的真谛——常练“六字诀” /175
- 元朝太医忽思慧——双手摩面让你延缓衰老 /182
- 药王孙思邈——养生十三法与养生“十二少” /184
- 养生家苏东坡——静坐调息养生法 /187
- 名医李济仁教授——不打针不吃药，调好时差病就跑 /189
- “国医大师”方和谦——椿根皮就是“泻立停” /191

附录 学一点常见的中医概念

- 阴阳 /194
- 人体脏腑组织的阴阳性 /194
- 五行属性归类 /194
- 五行的相生相克 /194



小绝活，大健康

一辈子用得上的100种中医调治养生绝招

脏腑学说 /195

五脏 /195

六腑 /196

脏与腑的关系（互为表里） /197

致病因素 /197

望诊 /198

闻诊 /199

问诊 /199

切诊（即脉诊） /200

第一章

传承千年，最能代表 中医智慧的绝招





毛刷疗法——针灸疗法演变而来的祛病奇法



毛刷疗法是由针灸疗法演变而来的，具有与针灸类似的效果。使用的器具就是我们日常使用的毛刷或牙刷，以八九成新为宜。只要持之以恒，就能收到很好的疗效。

毛刷疗法是由针灸疗法演变而来的。对于普通人来说，针灸疗法比较有难度，毛刷疗法则比较适合家庭使用，效果也可以跟针灸相媲美。

施行毛刷疗法时，用常见的毛刷或牙刷就可以，八成新为宜。皮肤比较细嫩的，可以用软性的猪鬃毛刷或尼龙毛刷。毛刷疗法对很多常见疾病都有疗效。

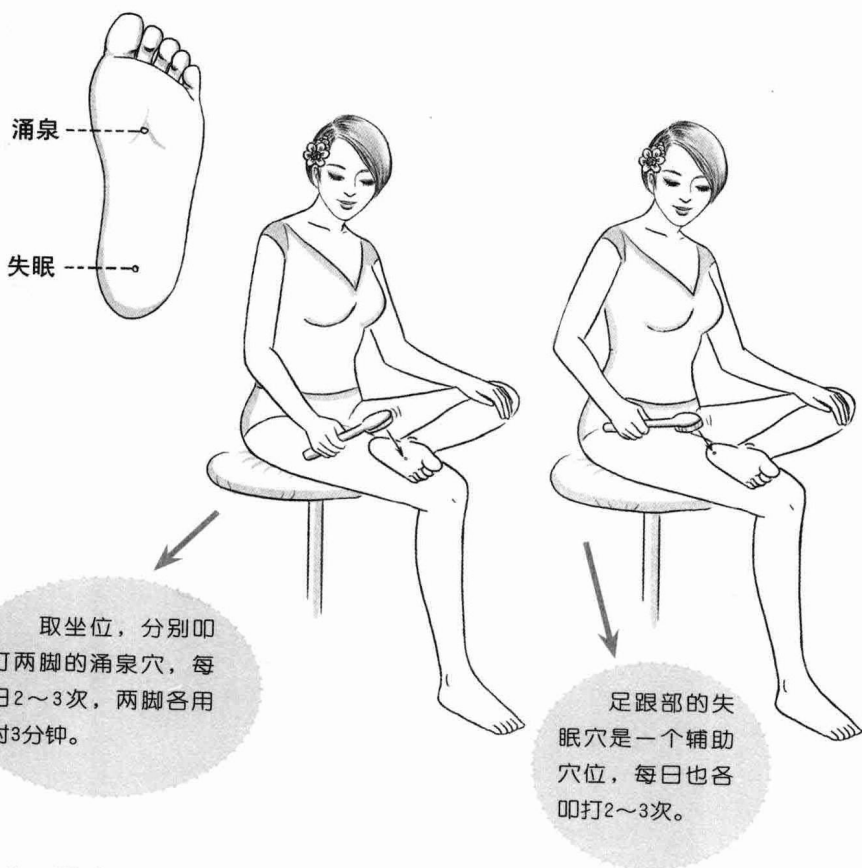
1. 咳嗽

保持手臂伸平、手掌向上的姿势，然后从肩胛处开始，用软刷沿着手臂内侧的上方，一直刷到大拇指，适应以后逐渐过渡到用硬毛刷，由上向下刷，一定要注意方向，不要反了，刷至皮肤微红就可以了。每天1次，每次5分钟。毛刷走过的正是肺经的循行路线，可以促进肺部经络的经气流通，对于肺部的不适，如感冒、咳嗽、哮喘等都有缓解作用。一般肺部疾病都可以用这个方法治疗。

2. 慢性肾脏病

慢性肾脏病患者，除卧床休息、注重饮食外，使用毛刷疗法进行辅助治疗，也颇有效。

可以坐在床边或者椅子上，用有柄毛刷分别叩打左右两只脚的涌泉穴，各3分钟，每日2~3次就可以。此外，脚跟的失眠穴也是一个辅助穴位，叩打涌泉穴时也可以同时叩打失眠穴，效果会更好。



3. 胃病

现在有胃病的人非常多，很多人吃饭以后就会觉得腹胀，消化不良，这些都可以通过毛刷疗法来治疗。患者保持直立姿势，用无柄毛刷在以中脘穴为中心、直径为10厘米的范围内作锯齿形的刷动，这样可以刺激胃部的各个穴位，见效很快，每次饭后都可以做。

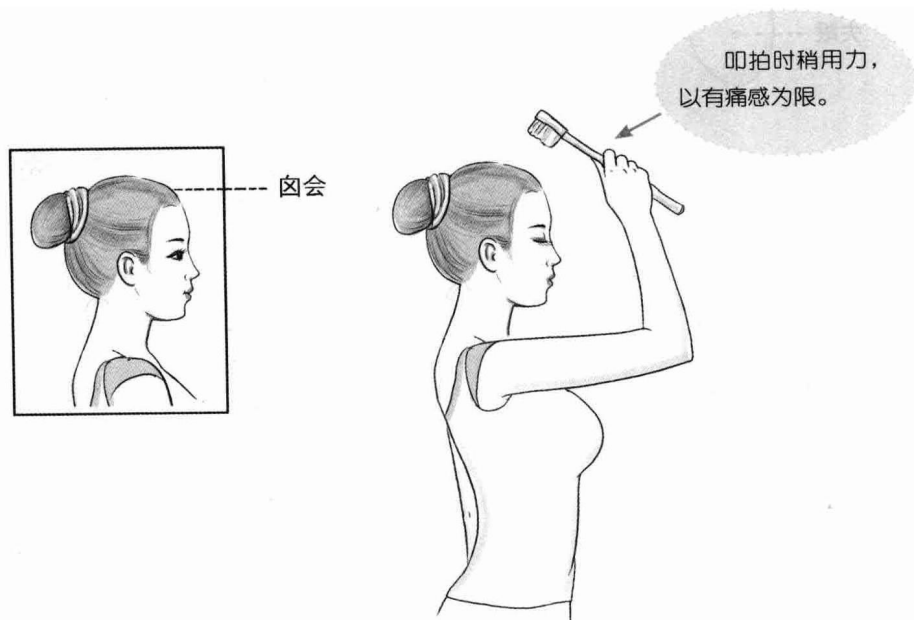
同样，在前臂手腕处的内关穴、通里穴、列缺穴上给予一定的刺激，也能见效。具体方法是：取坐位，将左手臂伸直，手掌摊开，用毛刷横刷这些穴位，保持每秒钟刷2次的频率即可。

4. 低血压

低血压的人起床或者蹲下站起时就会头晕，眼前发黑，这些症状都可以通过毛刷疗法来改善。早晨起床后，用有柄毛刷叩头部的囟会穴。

叩时可以稍微用力，以有痛感为限。一般叩1~2分钟后，收缩压就会上升5~10毫米汞柱。

毛刷疗法非常简单，效果也不错。要注意的是，如果皮肤有破损或者容易过敏，则不宜使用这种方法。



筋长一寸，寿延十年

——人人可学的简易拉筋治病法



俗话说：“老筋长，寿命长。”“运动强筋骨，吐纳肺腑良。”中国民间很早就把筋与人的健康、寿命紧密联系起来。人过久不动就容易筋缩，而筋缩是导致各类疾病的根源。

在中国传统养生文化中，筋占据了重要的地位，古人修炼的很多武功都与筋有关，比如我们经常在影视剧里看到的分筋错骨手、分筋擒拿



法、收筋缩骨法等，甚至还有一本专门的书是用来练筋的，那就是我们非常熟悉的《易筋经》。

为什么筋这样重要？我们还是先来了解一下什么是筋。《易经》云：“筋乃人之经络，骨节之外，肌肉之内，四肢百骸，无处非筋，无处非络，联络周身，通行血脉而为精神之辅。”可见，最初的筋是指分布于身体各部分的经络，后来，经过时代的演变，筋的定义也发生了改变，逐渐成了韧带和肌腱的俗称，也就是我们现在所说的筋。

筋附着在骨头上，起到收缩肌肉、活动关节和固定的作用，人体的活动全靠它来支配。中医认为，肌肉的力量源于筋，所谓“筋长者力大”，筋受伤了自然使不出力气来，尤其是后脚跟这根大筋，支撑着身体全部的重量。

筋的最基本功能是伸缩、牵引关节，做出各种动作，并且筋只有经常活动，也就是抻拉，才能保持伸缩力、弹性，这就是我们通常说的练筋。古代有许多功夫高手，能够年过百岁而不衰，与练筋是分不开的。但是在现代社会，人们的生活舒适多了，出门乘车，上楼乘电梯，工作时坐在办公室里操作电脑，运动量大大减少了，所以筋缩的可能性大增，而一些疾病的根源正是筋缩。下面我们列举的各种症状，都是筋缩导致的：

- (1) 颈紧痛。
- (2) 背紧痛。
- (3) 长短脚。
- (4) 腰强直痛。
- (5) 不能弯腰。
- (6) 不能蹲下。
- (7) 腿痛及麻痹。
- (8) 转身不灵活。
- (9) 肌肉收缩或萎缩。