

# 随身药箱

HOW TO CURE DISEASES  
BY YOURSELF

李智 著

# 保健康



中国医药科技出版社

找准致病机关 轻松自愈疾病

How to Cure Diseases by Yourself

# 随身药箱保健康

李智 著



中国医药科技出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

随身药箱保健康/ 李智著. —北京: 中国医药科技出版社, 2010. 6

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4662 - 5

I. ①随… II. ①李… III. ①穴位按压疗法 IV. ①R245. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 055705 号

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1000mm<sup>1</sup>/<sub>16</sub>

印张 18

字数 214 千字

版次 2010 年 6 月第 1 版

印次 2010 年 7 月第 2 次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4662 - 5

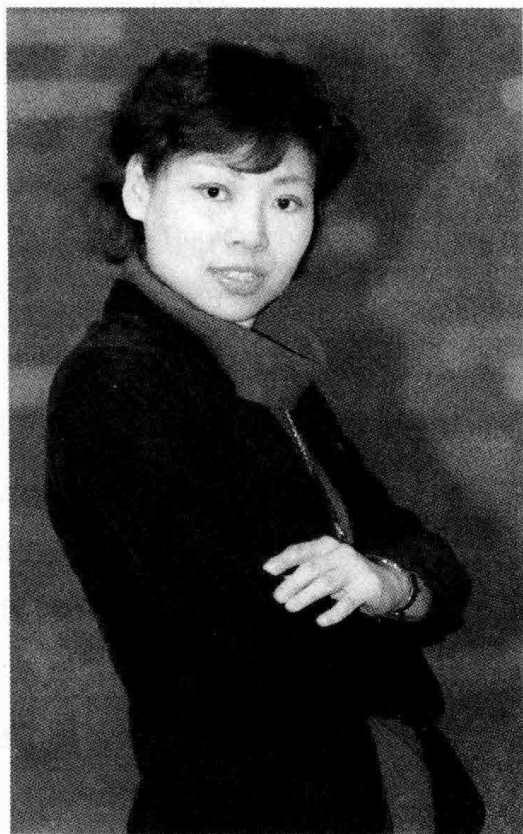
定价 29.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

# 自序

作为第一位走入北京电视台《养生堂》节目的中医专家，我感到非常的荣幸。随着节目的热播，我又接受了中央电视台和全国十余家媒体的邀请，为大家讲解养生知识，并被全国许多观众熟知和喜欢，我感到非常欣慰。

大家对国学的日渐重视，代表了人们重拾对中国传统文化的认可和需求。而中医作为国学中的一部分，与中国人的生活密不可分。但是对于很多人来说，中医却很难理解，甚至是枯燥、乏味。其中一个重要的原因，就是人们固有的思想里，认为中医深奥、神秘，飘乎在大众的视野之外，始终跟普通人之间隔着一层面纱，进而让人们与中医产生了距离。



从“听不懂”到“听得懂”，到“喜欢听”，中医“白话版”的出现，就是最明显的例子，神奇的医理转变为简单、实用、容易操作的方法，做到了“深入浅出”，使中医重新悄悄飞入了寻常百姓家。这也是我这本书的意义之所在。

作为一名医生，患者的康复就是我的快乐根源，也是我每天的希愿。

记得有一年大年三十，我在针灸科出门诊。本以为临近年关，病人不会很多，没想到那个下午，接连来了6个面瘫病人，全部都口眼歪斜。中国人有一个习惯：绝不在过年的时候看病，因为这样会给来“年”带来晦气，所以很多病人，宁可忍到过完春节才来看病。我想，这些病人一定是因为发病突然，病情严重到不能再拖了，迫于无奈才来的医院。

我给他们每个人的病情，都进行了逐一的辨证。治疗本身并不困难，但是却有一个很麻烦的问题，由于过年医院放假7天，病人将无法得到连续治疗。我很希望这7天在家里休息，陪陪家人，过一个温馨的春节，但是病人的病情不容耽误，而我身为医生的天职就是帮助他们。最终，我还是放弃7天的休假日，每天都到医院给病人做针灸治疗。病人们也每天都会准时到来。从病人的笑容里，我感受到了他们的感激之情。也让我觉得放弃自己的休息时间是值得的。

后来这6位面瘫病人，在不到两周的时间内全部痊愈，在他们的脸上已经看不出任何歪斜的痕迹，也没有留下任何后遗症。我们因此也成为了知心朋友。那个春节，我得到了从未有过的快乐！

在我的行医生涯中，我最庆幸的就是遇到了一位好老师——叶程亮教授。老师对我的教诲，是无法用言语来形容的。他教会我做事先做人，

每一个病人都需要认真对待，就像是自己的亲人一样；他教会我行医需要胆大心细，一丝不苟，来不得半点马虎；他教会我一定要坚持不断地，学习新的知识，并有效地将它们运用到临床实践当中……这些，都是我之后的工作、学习中努力去遵循的。

用自己学到的中医理论和技术，去帮助更多的患者，去唤醒更多国人的健康意识，从而改变自己原来那些不健康的生活方式，哪怕只是改变一点点，我相信，都是对恩师谆谆教诲的最好回报。

我曾有幸两次作为世界气功大会的同声传译；代表同仁堂，向美国制药公司总裁及高管讲述中医和中药。

2008年北京奥运会期间，作为我生命中，一次永远无法忘记的重要经历，我荣幸地作为中医国际形象大使，向来自世界各国的医学专家和运动员，介绍中医药知识。祖国医学那些大量的生动案例，和简单而又直接有效的方法，让他们惊奇地睁大了眼睛，被他们誉为“神奇的东方魔术”。中国古老的文化和智慧，再次绽放出独特魅力。

所有这些难忘的经历，都得益于老师对我的教诲和病友们对我的信任。我在医院工作了十年，治愈了无数的病人，但是最让我痛心的是，生病的人永远没有穷尽。而问题的根本，都是不良的生活习惯。

国外很早就开始培养小孩子了解、认识并关爱自己的身体。长久以来，中国人对自己生命的关注度太低了，把健康放在工作、生活之后，觉得养生是60岁以后，有了时间才做的事情。这种本末倒置，让很多年轻人透支了健康，出现了疾病，直到走进医院才发现及早爱护身体的重要性。而中医恰恰能发挥这样的作用——防患于未然。

在日常生活的点滴细节中，我们可以用“零成本”来养生，比如：

等车时原地踏步；尽量用楼梯代替电梯，用步行代替短距离车行；在办公室，学会做简单运动操……这些方法既不需要花费很多的时间和金钱，更不需要天天吃鲍鱼、海参，非常符合当代人“少投入、大产出”的绿色养生诉求。

作为一名中医，振兴中医学、大力弘扬中医文化，促进国内外医学的推广和交流，正是我义不容辞的责任与义务。正因为此，我才尝试致力于普及和推广中医的经络、穴位及一些治愈疾病的简单知识，希望国人能够共享安康！

疾病来自生活，中医药也来自生活。只要我们警醒一些，改变不良的生活习惯，自然就能远离疾病；只要我们掌握一些穴位和方法，就能轻松回归健康！

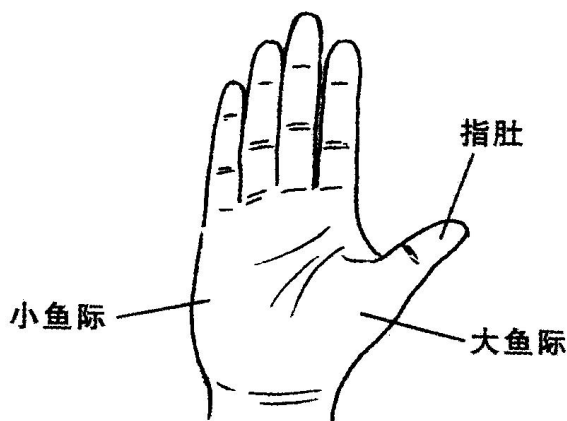
李 智

2010年3月于北京



## 药箱使用指南

1. 需要准备的工具：经络图、润滑油、您的手指等。
2. 按摩方法：穴位刺激以按摩为宜。



- ①点按：指肚向下按压。
- ②揉按：用指肚、手掌、掌根等，在旋转揉捏的同时向下按压。
- ③推按：用大鱼际或者指肚延着某一经络推揉，稍微用力。



④拍打：五指并拢，在某个穴位或者沿着某条经络进行拍打。

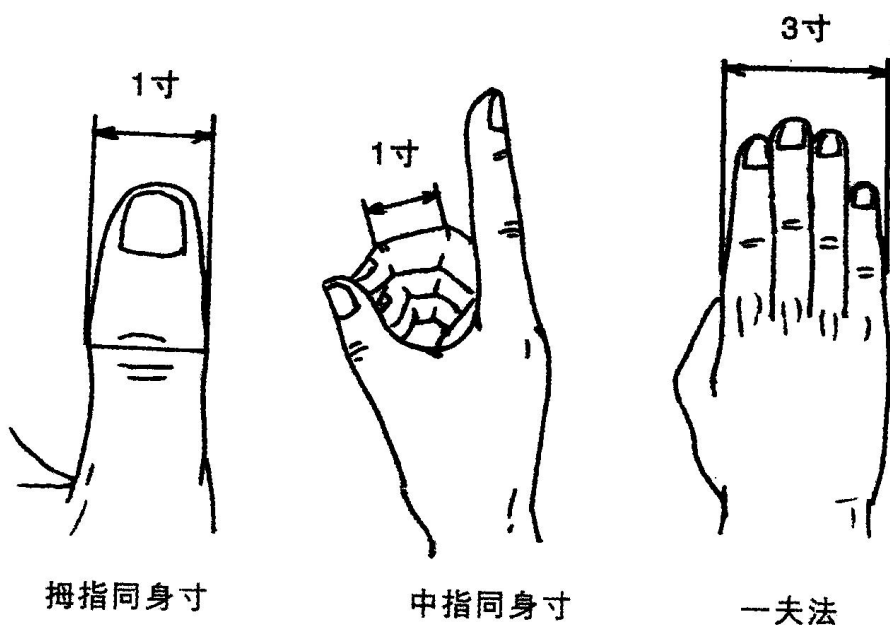
### 3. 按摩时间：

一般情况下，每次按摩 5 ~ 10 分钟，坚持 2 ~ 3 个月。

### 4. 找穴方法：

本书所有穴位均配有清晰的文字和图片，穴位使用图，将集中在每章结尾处。穴位因人而异，如果找不到穴点，找到穴区也是可以的，围绕着穴点的周围一圈揉按，同样有效。

本书所选用的尺寸，均使用同身寸，也就是以自身手指的长度来衡量：





## 目 录

# 人类——最不会吃的动物

## 第一章 高血压：血管的保质期到了

如今，得高血压的人是越来越多了。头疼、眩晕、耳鸣还有心悸气短、失眠、肢体麻木，这些都是高血压的常见症状。但是，高血压并不可怕，诊断和治疗很容易。除了配合治疗以外，最需要改变的，就是饮食习惯。尽量吃得清淡，再常揉揉几个穴位，一样可以轻松降压，健康到天年。

1. 低压高——最危险的高血压 / 4
2. 盐吃多了——引发高血压的主要原因 / 6
3. 牛奶香蕉——预防高血压的常见食物 / 8
4. 决明荷叶菊花茶——最简单实惠的降压法 / 9
5. 太冲穴——调肝顺气降血压 / 11
6. 曲池穴——补肺顺气降血压 / 12

## 第二章 高血脂：血液行驶缓慢，快堵车了

高血脂这家伙挺阴险的，总是静悄悄地来，也不带着云彩，然后就潜伏在身体里，偷偷地、慢慢地、可持续性地和大规模性地对身体进行“破坏”。它会让我们血管壁更快“衰老”，并且还在血管里到处制造栓子，不让血液顺利通过，一个不小心，就让血管“爆掉”。对此，每个人都需提高警惕，定期检查。

1. 想长寿——我们只需要一种脂肪 / 18
2. 山楂红豆——降血脂的好帮手 / 20
3. 丰隆穴——平衡阴阳消血脂 / 21
4. 章门穴——放松心情降血脂 / 22

## 第三章 糖尿病：由糖发起的营养物质大暴乱

当胰岛素数量太少或者不愿意“干活”的时候，被它“管理”的糖就开始“造反”了，不但自己造反，糖还会拉着蛋白质、脂肪等营养物质一起暴乱，甚至最后连水和电解质也都被牵连了……

1. 三多一少——糖尿病的主要症状 / 25
2. 体重增加——身体传达的危险信号 / 27
3. 检查血糖——餐前餐后都要进行 / 29
4. 吃得太多——消化部门都罢工了 / 31

5. 面汤稀粥——糖尿病人不能吃 / 35
6. 艾灸胰俞——最简单的降糖法 / 37
7. 揉三阴交——益肾健脾又疏肝 / 39
8. 刺激涌泉——补肾阴虚治糖尿病 / 40

## 第四章 肥胖：只进不出的脂肪爱好者

身体的气血不足，就没有足够的能量将身体内部的废物排出体外。这些排不出去的垃圾，堆积在身体内部组织的间隙里。随着堆积垃圾的逐渐增加，人就慢慢地胖起来。所以，肥胖并不是能量过剩。身体将过多的能量储存下来，反而使身体没有足够的能量将垃圾排出体外。

1. 体重——判断肥胖的简单标准 / 43
2. 胖墩——是因为妈妈在孕期吃得太多 / 44
3. 绝食——绝对错误的减肥方法 / 46
4. 主食——每天到底该吃多少？ / 48
5. 吃油——一天不能超过2小勺 / 49
6. 可乐——每罐等于三碗饭 / 51
7. 运动——每次都要超过35分钟 / 52
8. 减脂——有氧运动才好使 / 55
9. 熬夜——体重不减反增胖 / 56
10. 补脾——健康减肥的关键 / 58
11. 足三里——不用花钱的老母鸡 / 61

## 12. 内庭穴——减少食欲泻胃火 / 62

# 第五章 胃痛：胡吃海塞惹的祸

胃病就要三分治，七分养。不花个水磨工夫是很难见成效的。人人都知道，要想管住我们这张嘴，有多么艰难。可是，现在吃得越多，将来就吃得越少。如果现在注意一点，将来总是可以吃回来的。这个小算盘打一打，大家也就可以多忍忍了。

1. 辣椒——腐蚀肠胃的添加剂 / 65
2. 紧张——也会导致胃溃疡 / 66
3. 干姜大枣茶——暖胃养胃好方法 / 67
4. 三腕和建里——缓解胃痛生气血 / 69
5. 百会穴——治疗瘦人胃下垂 / 71

# 第六章 便秘：身体的环卫工人病了

不错，便秘是个小毛病，若只是几天一次的这种便秘还凑合，大家还能忍忍，不算是太大的麻烦。但若是排便困难的这种便秘，那可就痛苦万分了。不过，不论是哪一种，都对身体有着巨大的伤害，只是暂时没有什么明显的表现罢了。特别是老年人，更应该特别小心，若是一个不小心，还真是有生命危险呢！

1. 脾虚——引起便秘的主要原因 / 76
2. 痘痘——总是和便秘一起来 / 78

3. 猝死——小便秘也能引发大问题 / 80
4. 猫步——多练习就不会得便秘 / 83
5. 支沟穴——润肠通便的能手 / 85
6. 中脘关元和水分——治疗便秘效果神 / 86
7. 艾灸按摩手指操——帮助通便有奇效 / 87

## 第七章 食物：药物还是毒物？

古人说：民以食为天。这不单是说温饱的问题，怎样吃，吃什么，什么时候吃，都是走向健康或疾病的关键。每一种食物都是不一样的，就好像每个人都是不一样的。每一个人都需要与之相对应的食物，才能祛病延年。

1. 主食——快速补充能量 / 90
2. 肉类——酸性食物要少吃 / 92
3. 蔬菜——碱性食物可多吃 / 95
4. 西红柿——美容长寿需熟食 / 98
5. 绿茶——饮用方法有讲究 / 100

# 关节——人体自备的“天气预报员”

## 第八章 落枕：被枕头和空调给坑了

现在经常有人一觉醒来，就发现脖子不能动了。虽然随着时间的推移也能有所缓解，可始终还是难受。有句话叫“众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”可是现在脖子动不了了，不要说寻找伊人，就连转个头答应别人一声都很困难。上班、上学的时候，更是姿势尴尬，也给生活造成不少麻烦。

1. 睡觉——姿势正确很重要 / 104
2. 枕头——不能枕在头底下 / 105
3. 空调——房间里的致命杀手 / 107
4. 擀面杖——家家都有的治疗仪 / 108
5. 落枕穴——专治落枕的保健穴 / 109
6. 后溪穴——缓解疲劳养颈椎 / 110

## 第九章 颈椎病：拍不起头的毛病

颈椎位于头部与胸部之间，又是脊柱椎骨之中体积最小，但灵活性最大、活动频率最高、负重较大的节段，由于承受各种负荷、劳损，甚至外伤，所以极易发生危险。既然它是如此的小巧灵动，那么我们当然就不能给它安排一些重复单调的长时间工作了。让它没事就活动一下才是最保险的办法。

1. 低头——引发颈椎病的罪魁祸首 / 114
2. 头晕——是颈椎病还是高血压? / 117
3. 风池——驱风散邪治近视 / 118
4. 肩井肩髃和天宗——治疗颈椎有奇功 / 119

## 第十章 鼠标手：办公室的时尚病

在您手握鼠标，于桌面上自由滑动时，是否注意到，手腕内侧正悄悄堆起茧子？它正试着告诉您：任何对身体的过度使用，都会造成相应的损耗。希望您能在发现这小小的茧子时，就开始预防更多问题的产生。所以，在工作一个小时以后，您可以暂时停下忙碌了很久的手指，活动活动，放松放松。有张有弛，才是文武之道。

1. 手指——用太多了也会退化 / 123
2. 手腕——经常旋转可以减压 / 125
3. 大陵穴——放松手腕治抽风 / 126
4. 粗盐黄豆——微波加热来敷手 / 127
5. 鼠标——选个大的比较好 / 129

## 第十一章 腱鞘炎：关节里的润滑剂失灵

不知从什么时候开始，一个小包聚集在指根、手腕或脚踝上，感觉长在皮里肉外，不痛不痒，却难免担心。那是因为关节里的润滑剂失灵了，黏稠了，凝滞了。虽然无关痛痒，但时间久了却会让关节失灵，肿大。不但有碍观瞻，而且活动无力。所以，让我们一起来解决它吧！

1. 弹响指——关节能屈不能伸 / 133
2. 阿是穴——最疼的地方就是最佳治疗点 / 136
3. 申脉照海昆仑太溪——治疗脚踝腱鞘炎 / 138

## 第十二章 球类肘：被谁拽住了胳膊？

这是一个会出现很多奇怪疾病的年代，不打球的人，也有可能出现网球肘或高尔球肘，它们让手肘的内部和外部刺痛着。手肘是我们身体上最灵活的关节之一，即便是不显眼部位的疼痛，也大大降低了生活品质。幸好，我们仍然有办法去医治它，我们需要做的，只是随时按揉一些小小的穴位，换来的，却是健康而轻松的生活。

1. 网球肘——四个穴位缓解疼痛 / 143
2. 高尔夫球肘——按揉麻筋儿上的小海穴 / 146

## 第十三章 肩周炎：被冻住的肩膀

肩膀，对男人来说，是力量的象征。您可能不知道，对每一个人来说，肩膀都无比重要，因为身体上很重要的手三阴经、手三阳经都从这里经过，还有很多重要的穴位，也聚集在肩膀的周围。因此，不管是否得了肩周炎，我们都应该好好的护理自己的肩膀。“打通”肩膀上的经络与穴位，不但能够治愈肩部疾病，对整体健康也大有助益。健康，在于每一个细节。

1. 肩膀——同样需要温暖 / 149
2. 红豆薏米花生粥——健脾利湿治肩周 / 151