

周氏

—上册—

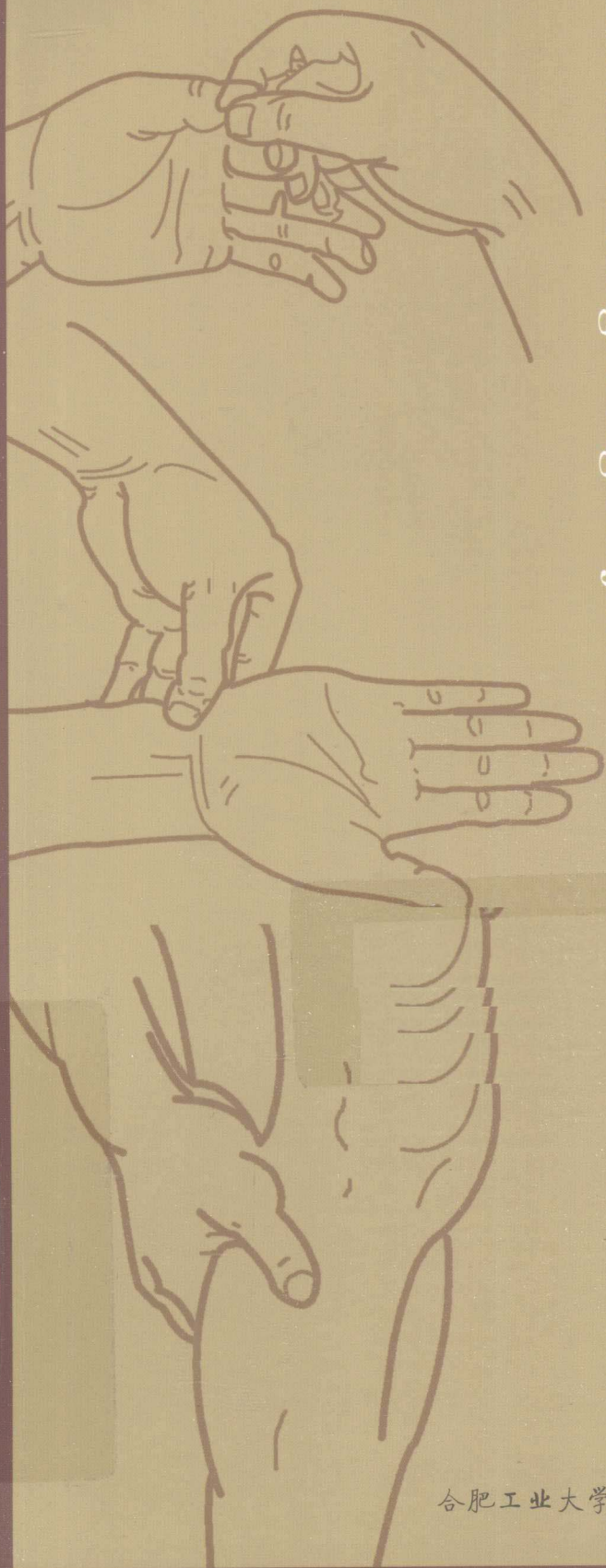
手书集萃

Zhou shi Yangsheng Baojian

◎周尔晋 著

为
生
保
健

合肥工业大学出版社



周尔晋 著

（上册）

周氏养生保健

手书集萃

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

周氏养生保健手书集萃(上、下册)/周尔晋著. — 合肥:合肥工业大学出版社,2010.4

ISBN 978-7-5650-0177-2

I. 周… II. 周… III. ①养生(中医)—基本知识②保健—基本知识
IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 061827 号

特约校对 丁黎华 程 平 汤中华 陈 颖

周氏养生保健手书集萃(上、下册)

周尔晋 著 责任编辑 疏利民 特约编辑 郑树安

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2010 年 4 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2010 年 4 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
电 话	总编室:0551 2903038	印 张	47.5 彩 插 1
	发行部:0551 2903198	字 数	620 千字
网 址	www.hfutpress.com.cn	印 刷	合肥现代印务有限公司
E-mail	press@hfutpress.com.cn	发 行	全国新华书店

ISBN 978-7-5650-0177-2

定价:60.00 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。

序一

穴治病要领；三是介绍我的×形法综合治病与传统穴位×形配穴治病。我对自己要求不高，还是一句老话：“写出来就是胜利，是金子总会发光。”

世间学问千百种，其实只有两大类：一是保护自己的学问；二是发展自己的学问。无论何时何地，保护自己的学问都是第一位的，可惜人们不明此理；我们只有一个地球，他们却在破坏地球，我们只有一次生命，他们却在破坏体内的生态平衡，乃是慢性自杀。科学繁荣了现代文明，但科学又在毁灭人类自己，以“人体药库”为特征的中医学，是研究如何保持人体生态相对平衡、保证健康与生命的学问，也是拯救我们人类个体乃至整个世界的最好的学问。

本书将作为一块敲开中医大门之砖，送给有志于学习中医的人们，尽我寸心，于愿已足，死可瞑目了！

作者

2009年5月28日

序二

被划右派，文革挨斗，妻子早逝，吃尽千般苦，得了一身病，被病魔与死神逼上“梁山”，自学中医，自病自医而误入医门的。没有我的坎坷人生，没有严重病魔的折磨，也就没有今天的我。二是我祖父周正升是当地名医，我受其影响而热爱中医，对《黄帝内经》中的“缪刺论”十分感兴趣，以“上、下、左、右、中”为纲进行研究。可以说没有缪刺论，就没有×形法。三是一个几乎闯上弥天大祸的故事，震撼了我同时也启发了我。一对乞丐夫妻，带了三个孩子，我为其夫治病，在其手上扎了四根小针他即休克，停止呼吸，也无脉搏，经紧急抢救才苏醒，我差点送了他的小命，毁灭一个家庭，我也险些进了牢房。他天天叹气不止，心病发为噫，乃是一个严重的心脏病患者。我知晓手代表心脏，是人的要害处，是不宜扎手针的，便萌发新念，要找一种方法代替扎针治病。安全乃是治病的首要问题，火柴棒医生的念头也就是从这里萌发的。四是实践与时间是最好的两位老师，我是在长期为农民义务治病的实践中，萌生与形成了人体×形平衡法。大队有个杨会计，他的脚气病长达10余年，脚肿得无法穿鞋，且流黄水，我用×形原理取点，在其左、右手的8个中贴基部共扎16根小针，留针半小时，只用两次，就彻底治好了他的顽症。现在不用针，只要左病右治，右病左治，用手指压在手叉中就好，哪个脚叉有病就压相对的手叉，全有病全压，一个星期，再顽固的脚气病也可治好。第二例是一位妇女的刀伤左手食指基部，当时刀伤见骨，3个半月用药不愈，手背肿似馒头，食指弯曲硬如钩，眼看已致残。我当即在右脚次趾与食指刀伤的相应部位扎了一根针，运转5分钟，留针半小时，只扎一次针，第二天肿消失，食指活动正常，后来彻底痊愈。此例意义重大，适用于战争与各种伤害。但针法不易为群众掌握，如何用指压、棒压代替扎针，已成为我攻克的首要目标。第三例就是采用指压

膜异位症以及腰椎病、瘫痪症。故此穴可为妇女创造幸福之宝穴，其意义重大还在于乃是×形平衡法向内脏进军的起点，对×形平衡法治疗各种内脏与脑病，有特殊重要的意义。第七例，是我用火柴棒压耳穴速治严重菌痢的事例，可以说是创造了治菌痢速效的记录。一个有习惯性流产倾向的孕妇，严重菌痢两月余，生命奄奄一息，在无法针灸的困难面前，我第一次用一根火柴棒，在她的双耳上颌、下颌部位，找到了两个“高升点”，加大肠、小肠、神门、肾上腺、内分泌、皮质下、枕等穴位，重点穴上颌、下颌压3~5分钟，一般穴位压1~2分钟，只一次施压，半个多小时，治好了孕妇的菌痢，保证母子平安。当晚我睡她家，第二天清晨复压一次，这顽固而严重的病就此好了。第三天，我用同样方法，治好了一位70余岁老妇的急性菌痢，也是一次痊愈。从此，我就放弃针灸，用火柴棒或牙签圆头为人们压耳穴与手指穴。用指或木棒压体穴，×形平衡法一步步成长与成熟起来，其安全、速效、长效、简单、容易的优越性，显示了中医的伟大与神奇，人们称我为“周神针”和“万病一针”，很快就扬名全县了。

人是要不断醒悟的，醒悟一个真理，在一念之间就可以创造人间奇迹来。我遇见一个18岁的在地上爬行的少女，她说她已爬行14年了。我见她发育还好，只是站不起来，我忽然萌生一念，大脑皮质下是人体的总指挥部，指挥部不能通过腰椎指挥双腿，故而只能爬行。大胆决定义务为她治疗，取双耳扎耳针，取穴皮质下、腰椎、神门、肾上腺、颈椎、枕、髌、心、肾、脑干、肩。弱刺激，留针1小时。20天之后，奇迹出现，该女终于可以站立行走。这个事例，轰动全县，8个公社的人找我治病，每天接待200余人，长达3个半月。直到今天我还非常重视人体总指挥部皮质的伟大而神奇的作用。不仅是对脑性瘫痪，对其他

基础，上层建筑就垮台了，所以这个“中”字是绝对不可少的。我们尊崇古训，但一定要有新的发现与发展，这里我把“中”字加进去，一则就完整地体现了人体的五种不可缺少的物质；二则“中”字诀在保健治病中的作用是非常的神奇，甚至有医治百病的作用。例如捏脊是捏督脉，在背部的中线就可医治百病。再如神阙穴，此穴位于人体的最中部，也有治百病的作用。“中”字的妙用还体现在人体以下的穴位是百病皆治的。一是百会穴（在头顶中部）；二风府穴（在后颈窝中部）；三是足三里（在腿前侧中部）；四是涌泉穴（在足底前侧中部）；五是膏肓穴（在后背中部）。把“中”字抓住了，也就把保健的关键抓住了，分别不同情况，坚持长期压穴，再顽固的病也是可以治好的。

什么是人体×形平衡法呢？它是人体生命的密码，也是人体治病与保健的密码。称之为密码，乃是毫不过分而当之无愧的。×形是指它的外形，平衡是指它的内涵。综合说来是一线两点两力三包容，因为是研究低沉点与高升点的学问，我曾简称为“高低医疗学”。一线指的是相对平衡健康线，两点是指病变低沉点与相应高升点，两力指普通平衡力与神奇平衡力，三包容是指“人体药库学”、“天人合一观”与“人体生态平衡论”。

以下我讲七个要点：

一是人体相对平衡健康线。这个一线，是×形平衡法的基础，也是起点，没有这个一线，就没有×形平衡法，就谈不上什么病变低沉点与相应高升点。其作用具体表现在三个方面，一是只讲一线，是高度的化繁为简，高度的综合，便于人们掌握，并不排斥人体14条经络线的作用，也不是取消14条线，这是要特别声明的。这一条线并没有特定的位置，它可以在传统的经络上出现，也可以在不是经络的位置上出现，视不同的病情，而有不同的位置；二是通俗而大众化地说明问题，便于人们的理解与掌

这才是真正的关键所在，明确压穴即是压高升点，也即是“压相应高升点医疗法”。怎样识别相应高升点？一是要重视相应性，在身体外部的伤痛是很好寻找的，左臂找右腿，右臂找左腿，或右腿找左臂，左腿找右臂，前侧找前，后侧找后，左侧取左，右侧取右。例如，手大拇指与足大趾就是相应点，上病下取，下病上取，余则以此类推。形成全身无处不在、无处不包的严密的神奇的大保护网，把你严严实实地保护起来了，而且疗效神奇，顷刻奏效，不是仙丹，胜似仙丹。手颈与脚颈代表人体颈部，运用时可前侧取前，后侧取后，左侧取左，右侧取右，去觅取相应“高升点”，余则以此类推。而比较难取的是内脏病与脑部病的相应高升点，火性向上，故心与肺宜在手掌上与双臂双腿内侧上部去压痛取“高升点”；水性向下，故肾病可到脚上四、五趾后与腿、臂后下侧压痛取“高升点”；消化道病可在手或脚掌中部以及臂、腿前侧中下部压痛取高升点；肝病在手、脚掌中上部与臂、腿内侧中上部；胆病在手、脚背中上部与臂、腿外侧中上部压痛取“高升点”。大脑的相应高升点，可在两手两脚背去觅取，拇指、食指之后为前头相应点；食指与中指之间为头顶相应点；中指与无名指之间为偏头相应点；无名指与小指之间为后头相应点。脚穴可参照手穴去取。二是注意高升点的四个特征：一是不压不痛；二是压了特痛；三是渐渐减痛；四是病情变轻。个别情况下，有反弹现象，小反复是正常的，要坚持住，不要松懈。大反复是不正常的，最好要找出原因，采取有力的具体措施，而加以征服。

三是×形平衡与大脑杠杆论，耳穴为先锋论，耳穴、手穴、×形三者结合神效论。×形法是以大脑为杠杆的，许多慢性病都要从健脑入手，尤其是皮质下这个总指挥部更要充分发挥作用。一般说来前头分管神经系统与消化系统；皮质下除总管大脑以

外，分管心、肺系统；偏头分管肝、胆系统；后头分管泌尿生殖系统。治这些系统的病，都要采用相关的脑穴，保健脑穴可以防病与抗病，有强健大脑的人，愈能发挥×形法的作用。耳穴代表肾，在人体是皇后穴，肾主骨髓，脑为髓之海，故肾与心脏共同主管大脑。耳穴与肾关系密切，故有特殊的健脑、强脑与调节大脑作用，有起效迅速、显著、安全的作用，缺点是有些病如精神病其效果不够巩固，配以手、体穴，也就巩固了。故×形法中是以耳穴为先锋的，×形法可以使人体体表完全得到保护，广泛适用于坐骨神经、肩周炎、关节挫伤、刀伤、枪伤、烫伤、冻伤、疮疖、脚气、皮肤病、良性肿瘤初期，大凡外伤皆治，适用于战争、体育与灾难。在治疗内脏与脑病方面，也有可喜的收获，对大脑发育不全，各种脑性瘫痪，各类精神分裂症、癫痫、冠心病、糖尿病、各类癌早、中、晚期，也显示出良好的作用。但总体来讲，治内脏与脑病还不够成熟，尤其是对付各类癌症与非

帕金森氏病、小儿大脑发育不全、小儿自闭症、各种脑瘫的希望所在。压穴时间以每穴半小时以上为宜，这些点都是通过大脑为杠杆而发挥作用，因而离大脑越远，其作用就越大，脚穴之作用神奇，也正由此而产生。

这里还要强调耳穴的先锋作用，其理由是：（1）手穴是帝穴，耳穴是皇后穴，耳穴安全于手穴；（2）肾、脑、耳三位一体，与大脑关系密切；（3）耳穴反映全身所有高升点，集中而敏感，是四两拨千斤之术，用力小而收获大；（4）耳朵小容易找高升点，也能准确判断病情；（5）保证安全，只要压住不动，以保护皮肤。可以说学不会压耳穴，就学不会人体×形平衡法。我的第四本书主要推荐压手穴，这并不矛盾，我希望把压耳穴与压手穴结合起来，共同发挥作用，再加人体大×形，威力就更大，只要真正地把三者相结合，定会出现人间奇迹。

四是普通平衡力与神奇平衡力。平衡力既是内药，这是前人所未提而我所独创的新观念，具有重大的创新意义与价值，是值得我毕生去研究与推广的，也是×形法的起步点与重要内容，保健与治病，就是通过平衡力去发挥其稳定与神奇的作用的，普通平衡力是健康的基础（有先天与后天之分，重在后天）。普通平衡力的特征：（1）与生俱来，活着即有，由人体五行运转而生，不以人的意志为转移；（2）其自动治病，效果不明显，体强者快，体弱者慢，普通平衡力非常重要，防胜于治，它是健康的保证，提高普通平衡力有七宝：①捏脊。②捏任脉。③建设好人体五七工程，五指心、肝、脾、肺、肾，七指七脑穴：神门、皮质下、脑点、脑干、枕、太阳、额。④抓天（百会）、地（涌泉）、人（神阙）三穴同压。⑤抓头面点，即双合谷配双太冲。⑥注意三窍：眼为神之窍，闭目可养神；耳为精之窍，声静可养精；口为气之窍，少言可以养气。⑦头部按摩操。捏脊与捏任脉，自下

而上为补，自上而下为清，高血压患者、躁性精神病患者均宜用清法。人之精神来源于心与肾；神经衰弱、萎靡不振者宜重压心与肾，人之气力来源于肺，四肢无力、有气无力者宜重压肺；抗病抗毒来源于肝，抵抗力与免疫力不足之人，宜重压肝；健康之基础是脾，肾是先天之本，脾是后天之本，后天之本优于先天。

神奇平衡力是医生通过指压或棒压“高升点”而产生的不可思议的神奇力量，甚至能愈沉痾于顷刻，不是仙丹胜似仙丹，乃是我毕生追求的目标。关键在于要抓住三点：一是要准确地找到病变低沉点与相应高升点，找错了“低沉点”，即迷失了治病的方向，是无法找到准确的“相应高升点”的，当然也可以通过找“高升点”去判断“病变低沉点”何在，这是一种通过“高升点”而诊病的方法，两者关系密不可分，忽视任何一点都是错误的；二是感觉要强烈，压穴时间越长越好，在防晕针（头昏、心慌、冒冷汗为晕针，要停下平卧，喝些温开水）与保护皮肤的前提下，可以舌压，在时间上能只是以此，不受限制为好，舌压初上

的医学。人体总药库内，含金、木、水、火、土和综合药库共6个分库，不但是拯救中国人，也是拯救世界人类的医学。古人只停留在“经络学”这个有局限性与狭隘性的水平之上，无法进一步发展，而“人体药库”这个词是我自学中医40余年来的心血结晶，来得艰辛，在医疗观念上具有划时代的意义。我们可以设想：全中国13亿人民，拥有13亿取之不尽、用之不竭的内药，其数量有如银河星数，全世界60余亿人，其内药更是难以统计，只要取出其中的百分之一、千分之一、万分之一、就够人们治一辈子的病，包括所有的常见病、多发病，甚至是疑难病。药就在自己身上，随取随用，想取用多少就取用多少，不用花钱，这是多么理想的美好的事呵！本是医药的亿万富翁，却封闭而视而不见，可悲！可叹！可惜！这种捧着金饭碗要饭的现状，就国内来说是“儒医分家”培养大量医盲的恶果，世界人类则是不懂与不了解中医，更谈不上接受“人体药库学”这个新观念了。也正因为如此，中国人也好，世界其他民族也好，长期处于疾病折磨的水深火热之中，却拿如此宝贵的内药于不用，这是全人类的悲哀。一家有个慢性顽固病患者，就拖累全家，无钱治病的悲剧比比皆是。我苦心孤诣地创造了“人体×形平衡法”，正是为人们创造了一把打开人体药库大门、启用内药治病的钥匙，但愿人们能够理解、掌握与运用。

要启用人体药库，内药治病，一定要做到“内药为主、心药为主、食疗为主”，这应是中医学发展的方向与前途，决定了中医发展的命运，医改也要从这个基础出发，制定出妥善措施，让发展中的中医理论惠及千家万户。

为何要以内药为主？矛盾论的精华是“两因论”，即“内因是根据，外因是条件，外因通过内因而起作用”。用之于中医则是“内药是根据，外药是条件，外药是通过内药而起作用的。”