国医健康绝学系列十一

神穴一通惊天地　灵药外敷泣鬼神



不生病的智慧4

——易经内病外治法——

栾加芹·著

- 秋水共长天一色，上苍降众生无数祛病良药

落霞与孤鹜齐飞，人间自有诸多返老还童方

如果找到它们，我们便会集万千宠爱于一身，封妻荫子，快活受用

- 人体有神穴，天地生灵药；物以类聚，同气相求
- 《易经》曰：天一生水，万法归一

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

〖目录〗

序　言 愿易经内病外治法天天带给您健康和好运　1

第一章 有效就是硬道理

1. 《易经》中的哪些话能让我们终生受用　1
2. 易经内病外治法是家庭治病养生的首选之法　3
3. 易经内病外治法有何妙意　5
4. 易经内病外治法中的英雄之穴　7
5. 使用易经内病外治法时的八项注意　11
6. 古人使用外治法时是如何选穴的　14

第二章 上了岁数，该好好享福了——中老年常见疾病外治法

1. 治脂肪肝有一个很巧妙的方法　18
2. 糖尿病虽然是顽疾，健好胃就可以控制　20
3. 治高血压，除服药外另有好法　23
4. 中风发作时，请在十指指尖放血　26
5. 颈椎不好何苦求人，自己动手能保平安　27
6. 遇上阴雨天就要犯的病怎么办　29

7. 痰多不要怕，此处有真法 31
8. 失眠7种，种种有绝招 33
9. 自制养骨膏，治骨质疏松最好 42

第三章 上天有好生之德——肠胃常见疾病外治法

1. 甘草一贴香袅袅，梁丘、神阙建功德——急慢性胃痛的外治祛根法 46
2. 白参片配极泉，天下哪有这么好的“健胃消食片” 49
3. 绿豆、黑豆、甘草，位卑未敢忘救难——吃豆类食物中毒后的缓解法 52
4. 十滴水滴肚脐，寒热两邪通吃——呕吐、腹泻的家庭处理法 53
5. 艾灸内关，专治肠胃敏感 54
6. 老是觉得饿咋办——扑灭过盛胃火，您才饮食有节 56
7. 胃口大开，福气才来 58
8. 无便一身轻 59
9. 胃病从治肺开始 64
10. 腹中电闪雷鸣，药到清凉无声 66

第四章 五官清爽，心里坦荡——常见五官疾病外治法

1. 清除口腔溃疡，双英各展所长 68
2. 牙痛起来要人命，谁是我们大救星 72
3. 爱流鼻血的人，请多闻人参 75
4. 有鼻炎，嚼人参就会好 76
5. 鼻孔老发干，银翘、侠溪来救难 77
6. 金银花，鼻子生疮就找它 79
7. 我用耳尖放血法来治麦粒肿 81
8. 多点侠溪和光明，可消淋巴结肿大 82

9. 没有治不好的咳嗽，只有没用过的方法 84
10. 不管井穴、荥穴、原穴，能治咽喉痛就是好穴 88
11. 防治扁桃体炎，尺泽一穴不妨试试 95

第五章 不生病，才美丽——女性常见疾病外治法

1. 经期小腹爱胀痛，艾灸神门好轻松 98
2. 经前乳房胀痛，原是胃气不通 101
3. 天麻填肚脐，乳腺不增生 104
4. 腰酸也是病，艾灸两至阴 106
5. 手把手教您防治慢性盆腔炎 107
6. 输卵管堵塞后，用两种外敷法调理 110
7. 对付卵巢囊肿，有血海、中封、三七花 112
8. 子宫有肌瘤，芡实贴石门 114
9. 治排卵期腹痛，甘草加足三里 116
10. 元气充足，月经就会如约而至 118
11. 三七粉外敷，止崩漏没错 120
12. 阴痒令人难堪，马上治好不难 122
13. 治带下病，用乌贼骨配阴交穴 124
14. 怕冷不是阳虚，雪莲、肉桂解寒 126

第六章 毛病虽小，不治就大

1. 一点落枕穴，脖颈好熨帖 130
2. 中暑很好办 132
3. 对付头晕的两种外治法 133
4. 天麻粉，祛风真神 135

5. 心跳过速，有白参、膈俞 137
6. 新鲜生姜片，巧治五心热 139
7. 劳累过度，靠太白来补 140
8. 治疗腰扭伤，拔罐最有效 142
9. 脚踝扭伤，要用对称点来治 143
10. 久坐后背酸痛，白参一片可解 144
11. 外敷劳宫，既能发汗，又能止汗 146
12. 皮肤发痒，最怕生姜 148
13. 用杏仁、何首乌治湿疹，多种方法多条路 149
14. 艾灸手指，药洗患处，白癜风落荒而逃 151

第七章 心病更需外药医——常见心理疾病外治法

1. 生气就是生病 153
2. 易怒之人，必有后患——祛邪火用少商加百合 156
3. 想得太多，会伤身体 159
4. 经常莫名烦恼，找三七花和大敦一治就好 161
5. 让懦弱和悲伤随风而去——悲伤之情伤肺后的补救方法 162
6. 人人都有抑郁的时候，为什么不去求莲子和少冲 165

第八章 近忧也可除，远虑亦可祛——常见外感疾病外治法

1. 除了“望、闻、问、切”，诊治外感有秘诀 168
2. 到哪里去找这么好的伤寒疗法 170
3. 贼风不足惧——风邪引起的疾病如何外治 177
4. 天凉好个秋——燥邪引起的疾病如何外治 181
5. 湿邪伤人于无形——伤湿引起的疾病如何外治 183

6. 烈火炼真丹——伤火引起的疾病如何外治 186

7. 感染寒、风、燥、湿、火后的饮食宜忌（外感后必须禁忌的） 188

第九章 有病治病，无病防身

1. 人有旦夕祸福，人参不离不弃 191

2. 艾灸足三里，治病养生两相宜 193

3. 老天是公平的，让我们在衰老的时候去艾灸关元 197

4. 五脏六腑八大外敷养生法 199

后　记 209

序言　愿易经内病外治法天天带给您健康和好运

您大概不知道吧，像《黄帝内经》《难经》《伤寒论》等众多被芸芸众生奉为救命养生的圭臬之书，它们里面的医理实际上都是从被称为“有字天书”的《易经》之中脱胎而来的。

《易经》认为，世界上的万事万物都可以按照“同气相求”的原则被归纳到八种基本类型中去，同一类的事物都具有某些特定的共性、气场；不同类的事物既独立存在，又相生相克（只要一种物质增强了另一种物质的力量，这就是相生；一种物质削弱了另一种物质的力量，这就是相克），不是彼消，就是此长，但不管如何变化，都在天地这个大气场的控制和影响下。

古人说，“不知易，不足以言太医”“易具医之理，医得易之用”，意思是说，只有通晓《易经》才能成为一名合格的医者。因此，治病时，我一直努力把“同气相求“的易理与各种治疗方法结合在一起，以求达到最完美的效果。

在深入钻研《易经》《黄帝内经》等经典的过程中，综合古代各大医家的医案，再加上庄礼兴等当代中医名家拨云见日的教诲，

以及自己多年以来的临床实践，我发现，只要遵循《易经》“同气相求”这一大道至简的原则，用同属性的食物、药材去补益、调理同属性的脏腑，治病养生都会取得意想不到的效果。

比如，您对药物的生长环境及其生长特性很熟悉，按照《易经》同气相求的原理，您自己也能够很容易地推导出药物的真正药效，而且，用起来更为广泛和准确。比如说我吧，古往今来，从没哪个地方记载过桑葚子能治疗咳嗽的，可是，我便从桑葚子的生长特性里，推导出它能治疗风木导致的咳嗽，且只用这一味药物成功地治愈了很多人的顽咳。对于其他的药物，我向来也是先研究它的生长特性，然后再推导出它的功效灵活运用。至于这药物传统上的药效，我向来只是当做参考而已。这样的做法，使我用不着去花很多时间去研究药物就能够把它的应用领域拓展得无限宽广。

中国古代有一位因擅用外治疗法而名满天下的大医家，他的名字叫做吴师机。传说他给人治病时，盛况空前，“凡远近来，日或一二百人，或三四百人，皆各以时聚　　自来医未有如此捷简者，月治数千人”。

另外，像艾灸、拔罐、扎针、推拿等体外刺激的方法，都属于外治疗法的范畴。

比起其他内治的方法，外治疗法具有更安全、见效快（一般不到10分钟就有效果）、成本低的优点，这是我要向大家介绍、推广它的根本原因。

在这本书里，我没有对《易经》理论做过多的阐释，而是在略讲易经内病外治疗法的精髓——选择与经络和脏腑“同气相求”的药物和恰当的穴位后，直接进入各种家庭治病养生方法的介绍。因为《易经》的理论涉及方方面面，比较复杂，我们只需要牢记对我们身体有用的“同气相求”养生原则和外治方法就够了，有效就是硬道理。

当然，如果大家还想进一步弄明白《易经》与养生祛病的关系，我建议去看《黄帝内经》和吴师机大师的《外治医说》等医学经典，有不清楚的地方欢迎大家来我的网站共同探讨。

我研究易经内病外治法十几年，里面的奥妙真是一言难尽啊。在这里，我乐意和大家一起分享我的经验，希望这些心得体会能让大家的身体变得越来越好。最后，我还希望从中受益的您能把这些方法送给更多为病所苦的人，得健康之道，送健康之术，享健康福报，我想，普天下人人都乐意为之吧。

栾加芹

2008年12月于问医阁

第一章

有效就是硬道理

1.《易经》中的哪些话能让我们终生受用

在我看来，古代青史留名的大医家扁鹊、药王孙思邈、医圣张仲景等人为什么治病如神，就是因为他们都掌握了《易经》中“同气相求”这个养生治病的大原则。

学医多年，我一直都在寻找一种最好的治病方法和效果。我在想，药王孙思邈为什么要说“不知易，不足以言太医”呢？在一遍遍深入研读被称为群经之首、万法之源的《易经》后，我发现，《易经》其实就是古人用以描述天地间万物互相

联系的一套数学模型。它认为，自然界中，有很多东西的属性、气场都是相通的，都有“同气相求”的特性，并且全部都可以归纳到8个类别中去，例如，太阳和火，都能发光、发热，给人以温暖的感觉，这就是共性，它们因此被归于同一类。

既然如此，食物、药物等大自然中的物产和我们的经络、五脏六腑都能一一对应起来，也就是说，《易经》中的同气相求原则完全可以运用到我们的治病养生中去。

在中国古代，一名医生要掌握很多种技能，要医文相通、医武相通、医佛相通、医道相通、医易相通，等等才行。不过，只有通易的医生才称得上是真正的“大医”，所谓“不知易，不足以言太医”就是这个意思。在我看来，古代青史留名的大医家扁鹊、药王孙思邈、医圣张仲景等人为什么治病如神，就是因为他们都掌握了《易经》中“同气相求”这个养生治病的大原则。

明白了这个道理，我开始用食物内补和药物外敷法在生活和临床上进行实践检验。

在自己身上，再从周围的亲友，以及前来就医的患者身上，我一次又一次惊喜地看到我的推理准确无误。这证明，只要选对了食物，取到了合适的穴位和同气的药物，中医的疗效完全可以做到立竿见影。这同时也证明了“同气相求”易理的神奇。

日常生活中，您若是没有时间进行食疗，就不妨采用外敷法来保健。当然，两种方法并用，效果更好。

如此说来，只要好好把握住“同气相求”这个养生祛病的真理，您就获得了“不生病的智慧”。

2. 易经内病外治法是家庭治病养生的首选之法

首先，它的起效速度快；其次，它的使用非常安全；再次，“易经内病外治法”的成本低；另外，使用它不需要什么专业手法。

现在，很多人看病无方、求医无果。一些人因为工作繁忙，抽不出时间，所以不愿意去医院做繁琐的身体检查，而且也担心一旦检查出问题会给自己和家人增加经济负担；还有一些人是多年疾病缠身，用尽了中药西药、土法偏方，可身体就是不见好转。

我小的时候，父亲身体不好，常常对着苦涩的药汁愁眉不展；长大后，我替人诊病，接触到了形形色色的病人，看到了他们的种种无奈。这些都更加坚定了我要找到一种简单有效、又不增加患者经济负担的治疗方法的决心。

“易经内病外治法”就是这样一种综合了各种治疗方法优势的家庭治病养生的首选之法。所谓“易经内病外治法”，就是用《易经》的理论为指导，由体外给药，通过穴位、经络的传导，将药物性味输送到五脏六腑，借此补虚泻实，调节人体阴阳平衡。而传统中医常用的扎针、艾灸、拔罐、刮痧、放血、敷药、熏洗、耳压等，都属于外治疗法的范畴。比起内服药物的方法，它有几点优势特别适合朋友们家庭使用。

它的起效速度快。因为，它以《易经》的“同气相求”等理论为指导，教大家用与脏腑同气相求的药材来外敷最恰当的经络穴位，使药性不走弯路，以最快的速度到达受伤的脏腑，弃浊扬清。

它的使用非常安全。事实上，大家都知道“是药三分毒”这句话，内服药物或多或少会对身体造成伤害，尤其会对肠胃造成伤害。而外治法是在体外用药，通过经络穴位发生作用，它绕开了肠胃这条路，让肠胃免受了不必要的伤害。

“易经内病外治法”的成本特别低。外敷所用之药都是很容易买到的平常药材，价格都很低廉；艾灸或拔罐的方法所花费用，更是如此，一根艾条不过几块钱，买一套拔罐器也可以用好多年，它们都不会给朋友们造成什么经济负担。

使用它不需要什么专业手法。我在本书中所推荐使用的外治疗法，一般没有超出药物外敷、艾灸、拔罐和扎针的范围，在这几种里面，我优先推荐朋友们使用药物外敷方法。因为扎针需要一定的技巧，不太适合没有经过专业训练的人自行操作，艾灸、拔罐也让一些朋友感到害怕。药物外敷法就不一样了，只要知道穴位在哪儿，把药直接贴上即可，基本不需要懂得什么专业手法，而且不受时间、地点的限制，随时随地都可以使用。最重要的是，它不会有什么副作用。

大家在看到书中有关扎针、拔罐内容的时候，可以暂时不管，只选择药物外敷法，或者只在穴位上以指代针，多按揉一会儿，效果也会很好。

“易经内病外治疗法”是一个比较新鲜的概念，大概朋友们都没有听说过。但它疗效确切、方法简单、使用安全、一用就灵，还不需要花多少钱，您试过一次，便会对它的功效铭记于心。所以，我在这里向大家真诚地推荐。

多掌握一种对付疾病的神奇武器，不就是多了一份幸福、平安吗？

3. 易经内病外治法有何妙意

在找到病因和选中需要调节的经络、穴位后，您就可以依照“同气相求”这个原则来挑选药物。只有脏腑、药物属性相契合的时候，它们才能发挥彼此最大的功效，使身体尽快恢复到平衡的状态。

易经内病外治疗法与传统外治疗法略有不同，因为，它是在《易经》的理论指导下来选穴和用药的。这样，不仅传统外治疗法的优势它全都具备，而且还具有自己的无穷妙意。

在《不生病的智慧3——易经养生说明书》中，我使用了《易经》中“同气相求”这个概念。简单地说，用同卦象的食物来补益同卦象的脏腑就是“同气相求”，而且只要掌握“同气相求”这个原则，养生便会成为一件非常容易的事情。

上一本书中，我使用的“同气相求”只是这个大原则的一个很小的方面，它还有太多的领域未被开发。“同气相求”本是《易经·乾卦》里面的一句话：“同声相应，同气相求。水流湿，火就燥，云从龙，风从虎，圣人作而万物睹。本乎天者亲上，本乎地者亲下，则各从其类也。”它的意思是，天地之间，任何具有相同功效、相同属性的事物都是相通的，碰到一起，都能产生一个强强联合的良性反应。并且，它们可以相互帮助，相互感应，在危难时伸出援助之手。这种广义的“同气相求”就是本书“易经内病外治法”能够起效、并且是迅速起效的一个理论依据。

人的脏腑分为八类，头对应乾、脾对应坤、胃对应艮、心对应震、肾对应坎、胆对应离、肝对应巽、肺对应兑；自然界

中可以作为药物来使用的东西也分八种属性（乾、坤、艮、震、坎、离、巽、兑），由此，我们可以用药材来调治与其有相同属性的脏腑。

对于每一种疾病来说，它都是人体某个脏腑或某条经络出了问题造成的，调节某个脏腑则需要从特定的经络、穴位来入手。在找到病因和选中需要调节的经络、穴位后，您就可以依照“同气相求”这个原则来挑选药物。只有脏腑、药物属性相契合的时候，它们才能发挥彼此最大的功效，使身体尽快恢复到平衡的状态。

那易经内病外治法有何神奇呢?

比如，有人一上火就鼻子生疮，这时，我采取的方法就是在肺经的合穴——右尺泽穴上贴金银花。因为“鼻为肺之窍”，鼻子生疮肯定是肺火作祟。金银花生长在夏末秋初，具有兑泽之性，而兑在人体对应于肺，所以金银花是入肺的。肺经直接通肺，在肺经的合穴上外敷金银花，就能让金银花的清凉之气进入肺经，帮助肺脏祛火。如此一来，鼻子生疮焉有不好之理?

再比如说，现在很多人都认为脂肪肝是“富贵病”，其实，此病的根本病因是肝脏本身精气不足，不能够自行维持肝脏的功能所致，所以我治疗脂肪肝就先从补足肝的精气着手。

我选择的外治方法是用桑葚子贴在两太冲穴上。桑葚子具有巽木之性，能滋补肝肾、收敛肝之元气，使其在肝脏中好好潜藏不乱跑外泄；巽木正好对应人体的肝脏，太冲穴是肝经的原穴，就是肝的元气集中的地方，通过它，肝气能够迅速回归肝脏。药性与脏腑同气相求，治疗效果当然是锦上添花。

以《易经》的“同气相求”原则来指导内病外治疗法的选

穴和用药，是我所使用的外治疗法区别于前人所有外治疗法的最大特点。而且，在我多年的临床经验中，这套方法确实治好了相当多为病所苦的人，由此，我坚信“同气相求”这个观念是内病外治法见效快和效果持久的最关键因素。

4. 易经内病外治法中的英雄之穴

这些穴位各有所长。所以我在使用外治疗法时，都尽量利用它们的天赋功能，将精选的药物贴在上面，这样，药性就能得到最大限度的发挥，“同气相求”的治病效果也就达到了极致。

外治疗法中所用到的药物，其性气首先是通过穴位，再沿着经络这条秘密通道才能抵达与其同气相求的脏腑。每个穴位身处的位置不一样，功能也不同。所以，我们只有知道它们是管什么的，能力有多大，才可以选择它们为我们的身体好好办事。

下面，我给大家介绍的是人体的五腧穴——井穴、荥穴、输穴、经穴、合穴以及原穴、络穴、郄穴。它们都是人体12条正经上的精兵强将，是一穴胜十穴的特效穴位。

井穴是主管我们身体上12条正经所有支脉的穴位

井是水源头的意思。《黄帝内经·灵枢》说：“病在藏者，取之井。”《难经·六十八难》言：“井主心下满。”所以，

如果您身上出现发热、胸中烦闷等症状，那就要在井穴上贴同气相求的药物，使其性气通过井穴进入经脉，最终调治好这些疾病。

荥穴是主管人体发热问题的穴位

“荥”是泉水已成小流的意思。多分布在指（趾）、掌（跖）关节附近。“荥主身热”，就是说荥穴主要应用于发热病症。所以，将药物贴在荥穴之上，其性气就能在它的引导下汩汩流入脏腑中，到达由火引起的各种疾病所在之处。像口腔溃疡、淋巴结肿大的这样的问题，当然首先要找荥穴不可。

经穴是主管喘、咳、寒、热之证的穴位

“经”是人体12条正经的主道，就像大江大河一样。经穴一般在腕踝关节以上。能治人体各个脏腑的病。

所以，我在处理像咳嗽、便秘、腹泻等问题的时候都会把药物敷在上面，让药性通过经穴这个大枢纽进入有毛病的脏腑，有寒祛寒，有热祛热。病根一解除，喘、咳、寒、热之证自然就好。

合穴主治六腑疾病

“合穴”在经络上是“入海口”的意思，《灵枢·邪气脏腑病形》说：“合治内府。”内腑就是六腑，指胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱，当它们出了问题，通常都要通过合穴来治疗。比如说胃气不足了，一般就是在足三里穴上贴甘草来培补。甘草的艮土之性通过合穴进入同属艮土的胃，同气相求，就能让胃得到补益。