

健康与疾病

人体健康来自

敲胆经

纪大元 著



黄帝内经：心为君主之官，
凡十二脏取决于胆也，
用二千多年来**传统中医**解决
现代人的身体健康问题。

经济日报出版社

敲胆经

纪大元 著

经济日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

敲胆经/纪大元著. -北京:经济日报出版社,2006

ISBN 7-80180-587-9

I. 敲... II. 纪... III. ①经络-按摩疗法(中医) ②穴位按压疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 115916 号

敲胆经

编(著)者	纪大元
责任编辑	王 含
责任校对	陈建宇
出版发行	经济日报出版社
地 址	北京市宣武区白纸坊东街 2 号(邮政编码:100054)
电 话	010-63567684(编辑部) 63567683(发行部)
网 址	www.edp.com.cn
印 刷	大厂彩虹印刷有限公司
经 销	全国新华书店
开 本	880 × 1230mm 1/32
印 张	3.25
字 数	100 千字
版 次	2006 年 9 月第 1 版
印 次	2006 年 9 月第一次印刷
书 号	ISBN 7-80180-587-9/R·004
定 价	10.00 元

序 言

每个人都存在健康问题,有的问题轻些,有的问题严重些。

有病的人大都喜欢问同样一句话:我吃什么药好?

你要想解决你的健康问题;按照下面讲的方法去做。

你要想医治你的健康问题;按照下面讲的方法去做。

A. 每天敲打大腿外侧胆经。

B. 每天按摩膻中穴部位。

C. 每天要适当早早睡觉。

除此之外要保持良好心态,尽可能做到少生气或不生气,并保持良好的饮食卫生习惯。

我们不提倡吃药,因为是药三分毒,有时需要用药以毒攻毒。

我们不提倡晚睡觉,因为人类进化以来的结果是“日落而息……”

我们不提倡大家都用筷子在一个盘子里吃东西,因为每个人口中唾液里的细菌在一个盘子里能混合共融共存,互相影响。

A、B、C 三条是提升人体气血、增加人体能量、保持心脏搏动力,使身体健康状况不好的人逐渐得到改善,使身体健康没问题的人得到保持。

现代人作为寻求健康保健对中国传统按摩、针、灸、刮痧等开始感有兴趣。但是对针灸、按摩治病持有怀疑态度,而且有些病采用针灸、按摩效果确实不太理想,就连中医院校一些专家教授在课堂上都没有信心,怀疑自己。究其原因,主要是这些人没有

抓住针灸、按摩治病首先要解决提升人体气血能量,也是中医经常提到的扶持人体正气,利用人体本能来解决人体自身的疾病和健康问题。提升了人体气血能量,疏通人体阻塞的经络,就没有不能治愈的疾病。

其实在中国传统医学源远流长的治疗方法中,较为经济、安全、实用除了针灸以外就是按摩。明代名医周岳浦讲到按摩功效“其去轻病,如汤之泼雪;其去重病,如茗之佛尘,见次亦净。用药然有差池,而推拿毫无差池也”。

两千多年以来关于《黄帝内经》素问中“凡十一脏,取决于胆也,……”有许多争论,也有许多解释,更有众多的怀疑。五脏六腑、十一脏器为什么要取决于胆?为什么不取决于心?取决于肺?取决于肝、肾……就是因为胆的好坏影响到胆汁的分泌,而胆汁的分泌又会影响到食物的分解,食物分解的好坏影响到食物营养成分的吸收与转化,而营养成分的吸收转化又直接影响到人体能量的补充供给,能量补充供给又影响到其他脏器的能量需求(五谷、五味、五畜、五禽、五色等入五脏)。而其他脏器没有足够的能量补给就会出现问题的。所以说“十一脏器取决于胆也”。

2002年底上海晚报有篇文章,报道一位9岁小孩从出生9个月后就一直在求医,小孩每天早起后身上皮肤就开始翘起来,痛得全身哪也不能碰,哪里也不能去,想上学也不行。上海6家大医院的皮肤病专家组织联合会诊,结果是爱莫能助,小孩家人希望记者通过报纸媒体向社会求助。陈玉琴女士看到后,在记者的指引下找到这位小孩。经过了解,陈女士自己掏钱买了两瓶金胆片让小孩服用。经过半年小孩就基本好了。两瓶金胆片解决了9年的问题,也解决了联合专家束手无策的问题。

2000年5月,我跟随费孝通先生去上海认识了陈玉琴女士,由此开始对陈玉琴女士关于疾病、治疗、健康、保健等观点以及治

疗方法、手段产生了兴趣。如此同时也开始了解学习中医和阅读一些中医书籍。在陈女士的帮助指导下,不但医治了自身疾病,也经常指导帮助别人调治身体,有了许多体会。

本书根据陈玉琴女士 20 多年的实践经验总结和讲话、文章,结合自身健康状况的实践、感悟,加上许多亲朋好友运用“敲胆经”等切身体会编写。在这里人们可以了解到对许多疾病的看法、观点与原来人们熟知的观点有所不同,同时也看到许多疾病的医治方法是那样简单易行。正是由于太简单易行,许多人开始都抱有不相信、怀疑态度,经过一段时间实践体会,则得到了这种简单带来的好处、益处。

《敲胆经》中谈到的观点、方法是陈玉琴女士在前人数千年来智慧传承的影响下,在 20 多年来近 4000 多人次的医治过程中不断总结、提升的结果。

我们希望《敲胆经》这种自然疗法能够让人们少吃药或不吃药就能够健康长寿。因为药品的生产不但消耗能源,污染环境,吃了对人体有副作用,降低国民身体素质,而且也增加国家的和个人的医疗费用支出。

我们希望人们从《敲胆经》中学到对一些疾病的重新认识,并利用这种简便方法来自已调治自己身体疾病,保养和提高自己身体健康水平,减少自己亲人对你身体健康的担忧,增加对别人的关爱。

我和夫人在此感谢费宗惠、张荣华二位老师,是他们给予了许多机会和支持。

感谢陈玉琴女士,是她使我们去学习了解中医,并将她的经验、体会毫无保留的献给那些关心身体健康的人们。

作 者

2006 年 9 月

目 录

第一章 健康与疾病的判断	1
第一节 疾病的产生与治疗修复	1
第二节 健康与疾病的基本理念	3
第三节 判断健康的方法及原理	4
第二章 改善身体状态的方法	8
第一节 基本方法	8
第二节 循经指压与拔罐	13
第三节 工 具	18
第四节 常用穴位	19
第五节 常见问题及注意事项	21
第六节 治疗后反应	25
第三章 常见疾病问题与治疗	27
第一节 内科疾病	27
第二节 外 科	55
第三节 妇 科	55
第四节 皮肤科	62
第五节 五官科	65
第六节 儿 科	70
第七节 骨科疾病	71
第八节 其 他	72

第一章 健康与疾病的判断

许多人都有生病的经历,不管大病小病,年纪越大经历越多,体会也越深。但是关于疾病是如何产生的?如何判断这个疾病是人体什么状态下的疾病?如何对待出现的疾病?恐怕很少有人认真地思考过、分析过。

第一节 疾病的产生与治疗修复

1 疾病的产生

人体生病绝大部分是在三种状态下:

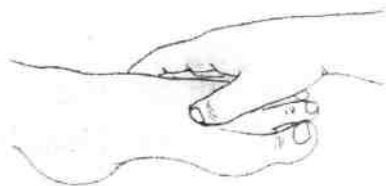
- 一是人体下坡状态;
- 二是人体上坡状态;
- 三是有情绪干扰状态。

当人体健康呈下坡状态,人体能力不胜负荷时,人身体里最差的部件,也就是出问题的脏腑就会有问题显现。在人体能力继续下降时,不仅原来的问题会继续存在,而且会增加新的问题,这样的病就是人体下坡路上的病。

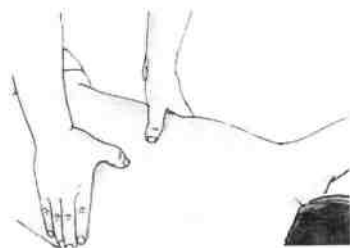
人体能力开始上坡了,也就是人体的气血不断增加,人体会根据自己气血增加的多少,原来身体问题存在的大小,而进行量力修整。又由于人体是一个整体,人体的五脏六腑是一个相对平衡体,所以决定了人体的自行治疗修复过程是呈一种螺旋形式的

上升态势,所以人体的治疗修复过程给我们的感觉是;人体会一会儿这里不舒服,过一阵变成那儿不舒服。结合对人体表面血管的观察、对肌肤的观察等,使我们可以找到问题答案。而且这时候因为是人体有意识的自行治疗修复,所以有一个很大的特点,那就是无论人体在治疗修理哪一个脏腑,一定只有这个脏腑的一半的经络会痛或有堵阻塞积水。因为人体有意识的自行治疗修理,只治疗修理这个脏腑的一半(例如左肺叶或右肺叶、左侧肾或右侧肾),另一半要等另外的时间才会修复治理。

中医有七情六欲而导致疾病的说法,其中大部分的疾病是由怒气与闷气情绪干扰而产生。判断方法可以用压太冲穴位(图)与压膈俞穴(图)位来做检查。怒气的结果是太冲穴部位疼痛,闷气的结果是膈俞穴部位疼痛。无论是怒气还是闷气都会冲击人体的内分泌,都会造成人体白血球不同程度的升高。这样一来身体里的白血球与细菌的搏斗就不是有的放矢,所以我们发现触摸手背皮肤的温度与小腿外侧皮肤的温度可以同时是温热的,正常情况下,手背大肠经(参看经络图)路过的地方热,那么小肠经(参看经络图)路过的地方与小腿胃经(参看经络图)路过的地方就都不会有热的感觉。



太冲穴



膈俞穴

2 疾病的治疗修复

疾病的治疗修复过程是很复杂的,用最简单直观的方法来形

容便是：

◇ 经络是五脏六腑的外在表现形式，经络是五脏六腑的通道。

◇ 按摩、针灸、拔罐、刮痧都不治病，只不过是疏通经络，经络疏通了，气血得到调和，促进新陈代谢，人体的一些症状也就随之减轻或者消失了。

◇ 人体的疾病是人体自身治疗修复的。

第二节 健康与疾病的基本理念

1 血量与健康

人要健康，只要血多。要想血多，只要早睡（每天晚上 10:30 以前/成人）加敲胆经（大腿外侧各 100 下/每天或者敲 1~2 分钟）。

◇ 早睡是造血时间的保证（人并非 24 小时都能造血，古时候的人都是日出而作，日落而息，人体造血是有特定时段的，这是天人相应的结果，是不能任意改变的）。

◇ 敲胆经是造血材料的准备（现代人不缺营养，但胆汁分泌普遍不好，原因后面再讲）。

2 病的标与本

症在四肢五官（标），病在五脏六腑（本），所有的症都是内脏问题在体表的表现（近视眼——肾水不足以涵木，中耳炎——小肠有细菌感染的病灶，五十肩——大肠有细菌感染的病灶，脚气——胃有细菌感染的病灶等等）。

3 判断血量的基本方法

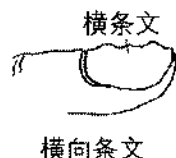
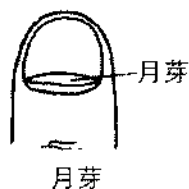
人体健康与否取决与人体总的血流量的多少。现在医学上没有这样的指标,也没有检测的方法。在现代医学血常规的检测中,血色素的及格与否并不能证明人体维持生命所需的血液总量是够还是不够,血色素只是代表一滴血里红血球所占的比例而已。

但中医通过望诊来了解判断人体总血流量是否充足的最低标准如下:

(1) 血能进肾脏过滤,每天早晨起来的第一次小便一定是黄色的。

(2) 血液能进肝脏进行清洗,手上的血管不仅看得见,而且颜色是浅绿色的。

(3) 指甲不仅有月牙(图),而且有横向的条纹(图)。



第三节 判断健康的方法及原理

1 望指甲

人体手指甲上有的人有一个小月牙,有的人没有。正常的是人体指甲上应该有小月牙(图),因为那代表人体有能力与肠里的细菌搏斗。没有人能说我的身体里没有细菌,因为那是不可能的。这种情况只有在婴儿出生的那一霎那才存在,即使是产房也不可能是绝

对无细菌的。细菌与人体是处于长期搏斗长期共存的状态的,有时候处于显性状态,而大部分时间是处于隐性状态,细菌的选择是找一个适合它自身发展的生存环境,人体当然是最佳选择。所以细菌进入人体是悄无声息的。当细菌进入人体时,人体的反应就各不相同了,有的发烧,有的拉肚子,也有的会呕吐,但也有的人会毫无感觉。有时候朋友聚餐,遇到食物不干净,就会看到上面讲到的情况了,而我们往往还会说拉肚子的朋友是他的肠胃不好,自己的肠胃功能好,所以吃了没有事。有月芽是身体有免疫能力的表现,表示身体有足够的能量来同细菌、病毒搏斗。

但是有的人身体并不是那么好,按理说他不应该有月芽,然而他也有了,这是因为这个人生活得不愉快,或有怒气,或有闷气,造成“木克土”现象,这时脾脏会被迫产生许多白血球与细菌开战,由于各方面的条件都不具备,所以才会造成心包经阻塞,有早搏,自汗,半夜会醒,而且醒后就睡不着等症状。所以小月芽是有好,还是没有好,是不能简单地作为判断好坏的依据。

体内没有细菌的人是不存在的,当人体有能力与细菌搏斗时,人体大小肠的气就盛,手的指甲就可以看到月芽,当人体没有能力与细菌搏斗时,处于共处状态或失控状态就没有月芽。当人体全面战胜细菌时,月芽也会逐步缩小直到消失。很多人没有月芽,当孩子在生长发育时,所有的能量为生长发育服务,没有精力来处理细菌问题。参加工作后为事业而忙碌,人体的能量收入与支出大部分处于负的状态,当然也很难有能力去与细菌搏斗。单凭这点还很难说明这个人是不健康。有的人虽然有月芽,但并非是身体有能力去处理细菌,而是肝气太盛,是一种中医称谓“木克土”的现象,这种人虽然有月芽,身体的健康状态还不如没有月芽的人。身体是否健康是要看人体的总的血流量有多少,还要看人体是如何使用身体能量的。

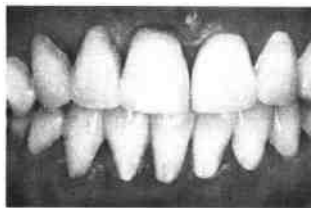
指甲横向纹(图)是人体在治疗修理过程中留下的痕迹(这意味着你的免疫系统在工作)。纵向纹(图)是人体肠胃有病的反映。



2 望牙龈

人体状况的上升与否最好的观察方法是看患者的牙龈。当人体的气血是下坡状态,那么这个人的牙龈一定呈收缩状态,结果是牙齿变得越来越长,而且牙龈颜色是深的(图);如果这个人的身体是在上升状态,那么他的牙龈一定是上牙牙龈往下延伸,下牙牙龈往上伸长,新的牙龈的颜色比较浅,与牙龈根部的深色有明显的区别。

根据新旧牙龈的情况,便可以大致判断病人原来下坡的状态和现在上升的程度,并且可以推测出这个人的气血上升有多久了。



牙龈色深, 下坡状态



牙龈浅色, 气血上升

3 望手掌

注意观察自己的手掌颜色的变化,观察手臂血管粗细的变

化。当手掌颜色红起来,手臂血管变粗,然后手掌颜色又不红了,血管又变细了,这说明气血多了一点,人体把它抽进内脏去了,年轻人大部分应该是进了肝脏,这样反复几次,肝脏的藏血就会多起来。

血上升,手指的颜色会由黄或带黄色转变为红色。人体的血在一日之中的流注是有一定规律的,每个时辰一个脏或腑,24小时一次循环,所以在手背上血管的情况就会有所不同。观察自己的血管变化,是指每天的同一个时间的血管情况。譬如第一天清晨起床前看一下自己的血管,对比第二天清晨、第三天清晨……如果一天一天鼓起来,而有一天却发现鼓起的血管又看不见或变细了,这说明人体把外循环累积的血调到某一个脏腑里去了。

4 数心跳

数数自己每分钟的心跳脉搏是多少? 人体的心跳脉搏在70左右是属于正常,在60就是血比较够的人,而脉搏80以上或60以下则是气血不够的人。

第二章 改善身体状态的方法

第一节 基本方法

1 敲胆经

敲胆经方法如图示。

敲胆经是要敲两条大腿外侧的胆经，一条腿一条腿敲，还是两条腿同时敲都可以。敲胆经只是敲得大腿外侧的胆经有点热的感觉，就能刺激胆汁的分泌，不要求位置非常正确。当然有的人对针灸穴位比较了解，力求到位，也很好，但一些对针灸穴位不太了解的人就无需苛求，敲就有作用，既不在乎穴位正确与否，也不在乎是否完全沿着经络路线，只要基本上是在大腿外侧胆经的通道上就会有作用。

敲胆经这样一件事，一个小小的动作，既不需要花钱，也用不了几分钟，为什么就会有那么大的功效？《黄帝内经》上讲：“凡十一脏，取决于胆也。”人体的心、肝、肺、脾、肾……每一个脏腑都各司其职，各有各的功能，哪一个脏、哪一个腑最重要？按一般人的想法应该是心脏第一，而现在为什么把胆提到那么高的位置？想通了也就容易理解了。人要生存下去，首先必须有足够养分，没有养分孩子长不起来，没有养分成人活不下去，没有养分人体生命需要的血就造不出来，没有血人体的五脏六腑的气机不仅不能升腾，而且维持不下去。养分的来源当然是进食，让人们吃了



敲胆经
1



敲胆经
2



敲胆经
3



敲胆经
4

敲胆经示意图

足够的食物,虽然有牙齿的帮助,胃的蠕动,但如果没有胆囊分泌的胆汁参与或分泌的胆汁不足,我们人体是吸收不到足够的养分的。孩子出生时,除非有先天性缺陷,他们的五脏六腑应该都是健康的,就像工厂出厂的产成品一样是合格品。而出生后他们生

活的环境是在地球上,这是人类生息、繁衍、进化的地方,在地球上会遇到许多问题,应该说也是老问题,人类的后代都应该有能力应付和解决这些问题。

为什么有的孩子会有一大堆问题解决不了?人不是都有本能的吗?理由只有一个,那就是孩子出生后遇到风寒问题时,家长处理不当,甚至是刚出生时在医院里处理不当。与风寒搏斗是每个人都会遇到的问题,也是人类能在地球生存的条件之一。中医对于这一问题的处理是帮助人体把入侵的风寒赶出去,让人体的肺气得到宣泄。而现代医学的方法是把人体由风寒引起的感冒症状通过抗生素来压制下去,当人体过一段时间又有能力把寒气赶出体外时,就再一次把它压下去。表面上风平浪静,实际上肺与风寒的搏斗始终不停,只不过表现的形式不同。肺实的孩子,皮肤就白,便秘严重,口干缺津,晚上睡得晚。肺虚的孩子皮肤就越来越黑,小便少,形体瘦小,不易入睡等。无论肺虚肺实,最大的伤害是“金克木”,造成孩子们胆汁分泌不良,并因此而造成其他方面的伤害。《黄帝内经》中“凡十一脏,取决于胆也”的本意就在于此。我们一切从治胆开始,让每个身体不好的人都去敲胆经。经过许多人多年实践证明敲胆经确实很有用。

敲胆经只要平坐,将一条腿搁在另一条腿上面,用自己的拳头从臀部环跳穴部位开始敲,沿大腿外侧一直敲到膝盖,反之也是如此,每条腿每天敲一两分钟左右或100下就可以了,什么时间敲都没有关系,因为目的只是刺激胆经,使胆汁分泌好一点,让人体吃下去的食物得到最好的吸收,为人体造血准备足够的材料。

2 早睡

早睡是为了对造血在时间方面的保证。“日出而作,日落而息”是人类经过几百万年进化适应自然的结果,谁违背了这个自