

QIAOYONG XUEWEI
KANGLIUGAN

巧用穴位

魏慧珊 著

抗
流
感



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

QIAOYONG
XUEWEI
KANGLIUGAN

巧用穴位 抗流感

魏慧琰 著

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

巧用穴位抗流感/魏慧瑛著. --北京:人民军医出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5091-5842-5

I. ①巧… II. ①魏… III. ①流行性感冒—穴位疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第124457号

策划编辑: 高玉婷 文字编辑: 刘兰秋 刘婉婷 责任审读: 黄栩兵

出版人: 石虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8020

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 4.375 字数: 68千字

版、印次: 2012年7月第1版第1次印刷

印数: 0001—3500

定价: 16.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

致亲爱的读者

专家指出：当下国内外医学界应对流行性感冒的理念、思路、策略、措施与方法，虽取得了一定的成绩，然确实存在着很大有待优化的空间。本书介绍的巧用穴位抗流感的方法是在免疫疗法和药物疗法之外，能有效调动与激发人体自身显在与潜在的康复能力，提高自身免疫力，尤其是改善呼吸道微循环，提高呼吸道的健康水平以达防治流感目的的科学手段。作者是一位年已71岁的部队医学工作者。本书是作者在国内外交了数十载心血换得的一点应对流感工作与研究的心得体会，是他献给全体指战员与全国人民，应如何真正科学应对流感的一份建议、心意、礼物、关切和爱！祝贺您有缘结识并拥有它。

前 言

面对一次次全球性流感大暴发的严峻局面，人们不得不再一次认真的思考：到底是小小的流感病毒强大到人类不可战胜？还是人类在防治流感中的理念、思路、策略、措施与方法发生了偏差？研究结果发现：是后者而不是前者。这主要原因是以往及常规的防治流感的理念、思路、策略、措施与方法过多地注重了流感病毒的本身，而忽视了在应对流感过程中自我保护的适应性反应和机体内独立的主动性（显在与潜在的）抗病能力的调动与激发。

本书是笔者在国内外花了数十载心血换得的一点科学应对流感临床工作与研究的个人心得体会，它是一系列疗效显著、科学新颖、绿色环保、经济实用、安全无不良反应、易学、易推广的防治流感保健新法。专家学者称赞“它具有科学性与新颖性、实用性与知识性、民族性与世界性、经济性与前瞻性之和谐统一，是广大读者防治流感的指南，也可供广大医学院校师生、医学科

学工作者参考，并相信《巧用穴位抗流感》一书，必将给广大人民带来身心健康和愉悦”。

流感不但会降低人体免疫力，而且还可能由此引发支气管炎、气管炎、肺炎、心包炎、心肌炎等其他疾病。为了战胜流感，成立于1947年7月的国际流感中心，现在由WHO（联合国卫生组织）组织的国际性流感监测网已有80个国家110个实验室参加。各国政府对该病都高度重视，如美、英、日和我国等国都设有专门的国家流感研究机构。

WHO曾多次发出警告：无论是在研制新的流感疫苗方面，还是在研制新的防治流感药品方面的经费，都远远不能满足和跟上应对流感实际需要增加的步伐。

微生物学的研究揭示：平均每个人约有10万亿个细胞，而平均每个人身上带有微生物的数量是自身细胞数的10倍，即约有100万亿个显微镜下可见的生物体……致病微生物有300余种（包括癌细胞等），但只要它们处于平衡，又呆在各自的领地，它们对我们就没有危害……事实上，在为数众多微生物中的很多成员都能给我们带来益处，甚至是某些致病微生物（如流感疫苗等）。但人身上带有的微生物，尤其是致病微生物，它们绝大多数都是“机会主义者”，一旦有了扩张或侵入新“领地”的机会——人体免疫力下降时，它们就会“兴风作浪”。生物界的规律似乎就是这样：流感病毒要生存，人类想用药物灭活它，它就得变异，周而复始，似乎永无穷尽。流感病毒的新变种随时都可能给人类以新的沉重打击。

当前医学界对流感治疗的原则是：减轻症状，保护体力，缩短病程，防止并发症的发生。患感冒后通常有两种观点：一是及时治疗；二是初起时暂不要急于治疗，因感冒无特效疗法，且感染有利于调动患者机体内之自身抗病能力。实际上医学研究结果证实，后一种观点是正确的。但因众所周知的流感发病急、来势凶、蔓延快、引起后果严重的特点，又迫使后一种观点很难普遍实施。为了攻克感冒，尤其是流感的难关，世界上不少的医务工作者和研究者仍在孜孜不倦地探索着，在苦求中……

能不能独辟新径，克服重重困难，寻找到一种既能解决两种学术观点之分歧，又科学新颖、简便易行，能避免药物的不良反应，又有助于直接杀灭感冒病毒，促进血液循环，增强身体抵抗力，且效果显著，可加快康复进程，既经济又有推广价值的且有利于控制流感和切断其流行的非药物治疗方法呢？这是众望所归。面对几个世纪以来流感对我们人类之危害与困扰，为了使我们人类能走出战胜流感病毒的“怪圈”“黑洞”，笔者认为，我们在充分肯定，运用目前所有对付流感病毒之科学理念、思路与方法的同时，更应更新应对流感病毒之科学理念、思路与方法。我们人类在控制、减少流感对人类危害之所有成果的基础上，在充分肯定、发挥医生作用的同时，并重视被动（医生的防治）与主动（医生指导下患者以导引运动为主的非药物防治）相结合；在注重流感病毒的同时，亦应高度重视人体自身免疫力（显在与潜在的）的调动与激发相结合；疫情监控、免疫疗法、药物治疗等常规防治与非药物疗法防治相结合；外源性防治（如外源性免

疫疗法、药物治疗法与非药物治疗法等)与内源性防治(如导引医学等)相结合的重要指导原则。众所周知,在所有预防、治疗流感的措施中,提高身体免疫力,尤其是改善呼吸道的微循环及提高呼吸道的健康水平和灭活流感病毒才是最有意义的根本性防治保健措施。

抛砖之勇,源于引玉之愿,笔者再次深入地向国内外揭开《巧用穴位抗流感》讲述的真正科学应对流感之道的神秘面纱、公开其科学新颖与丰富多彩的防治方法,对其奥妙的原理亦分别从中医、西医与一系列近代科研成果的不同角度作了初步探讨,谅难尽善。谬误之处,企望慧眼卓识的同道、专家、学者指正。

编 者

2012年6月

目 录

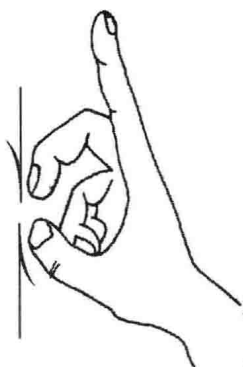
第1章 预防流感保健新法概述

- 引 言 / 003
- 第一节 科学应对流感简史 / 004
- 第二节 中国新型按摩简介 / 008
- 第三节 机制初探 / 010
- 第四节 主要特点与注意事项 / 015
- 第五节 常用手法 / 018
- 第六节 取穴方法 / 028
- 第七节 新法保健操 / 031

第2章 防治流感保健新法

- 第一节 标本兼治的电吹风法 / 081
- 第二节 简便有效的艾灸法 / 090

第三节 能防能治的火罐法	/ 092
第四节 科学卓效的盐包按摩法	/ 094
第五节 预防流感与助您年轻的导引运动法	/ 096
附录A 新世纪医学模式与流感等疾病的预防	/ 113
附录B 新世纪医学模式与流感等疾病的治疗	/ 118
附录C 新世纪医学模式与流感等疾病的研究	/ 122
结束语	/ 124
参考文献	/ 127



第1章 预防流感保健 新法概述

引言 / 003

第一节 科学应对流感简史 / 004

第二节 中国新型按摩简介 / 008

第三节 机制初探 / 010

第四节 主要特点与注意事项 / 015

第五节 常用手法 / 018

第六节 取穴方法 / 028

第七节 新法保健操 / 031

引 言

重新开启人类科学应对流感的智慧大门具有永恒的魅力。共同开创人类真正科学应对流感的新纪元，则是人类共同的需要与永恒的追求，更是你、我、他，医学界与科学界的责任。《巧用穴位抗流感》则应运而问世。

科学家们的研究成果振奋人心地揭示：人类大脑的平均重量约为 1 360 克，是自然界脊椎动物历经五亿多年的漫长岁月进化、发展的结晶，也可说它是宇宙间最高级、无比精密的机器。它约拥有 200 亿个神经细胞（神经元），然而“我们人类只利用了很少的一些”。这就提示：在重新开启人类真正科学应对流感的智慧大门等诸方面，在每个人体的自身都具有巨大的潜力可供挖掘、调动与激发及利用。本书介绍的防治流感保健新法就是在生物—心理—社会和被动与主动相结合的新世纪医学模式与未来预防学的指导下，积极调动自身潜能的简便、有效、科学的方法。本书是开启人类真正科学应对流感的智慧钥匙，是开启医学发展、进步及智慧的钥匙，是开启医学发展、进步及智慧的钥匙。让我们共同努力开创人类真正科学应对流感的新纪元。

本书介绍的科学应对流感之道，是防治流感新法和东方自身

保健新法。它能发掘出人自身的巨大潜能,提高自身的免疫能力,以期收到防治流感和健康、养生、保健美容效果,使您的生活变得更富有情趣,更美好。

第一节 科学应对流感简史

科学应对流感历史悠久。大量史料揭示:科学应对流感与健康关系密切的按摩、针灸、导引与体育都可以追溯到远古时代。

起源于印度的具有健身、抗衰、美容功效的瑜伽术相传已有 5 000 年的历史。中医按摩疗法早在原始社会就已产生。据传说,远在 4 600 多年前,黄帝(轩辕氏)的大臣俞跗就在先人经验的基础上总结了“古代按摩八法”(贯通法、补气法、揉捏法、和络法、推荡法、疏散法、舒畅法、叩击法)。关于俞跗运用按摩治病的故事在《史记·扁鹊仓公列传》《说苑》《韩诗外传》等书中均有记载。笔者从多年潜心研究与实践中感到“古代按摩八法”中的不少手法具有很好的防治流感、康复、美容和养生等作用。

远在 2 000 多年前,我国现存医学文献中最早的一部总结性著作《黄帝内经》就对科学应对流感之道、自我保健与美容理论核心的“精、气、神”学说作了系统精辟的论述。它不仅为按摩治病奠定了理论基础,也为防治流感与自身保健、美容及养生及按摩保健新法的普遍应用奠定了理论基础。

秦汉时代按摩已成为主要治疗手段之一,且有了专门的按摩人员。常用来治疗“痿厥寒热”“筋脉不通”肢体“麻痹不仁”,寒湿所致“肌肉坚紧”(《素问·调经论》)及“寒气客于肠胃之间,膜原之下”(《素问·举痛论》)而致疼痛等症。当时有关按摩的

著作已经出现,如《汉书·艺文志》载有《黄帝岐伯按摩十卷》。这可能是我国第一部按摩专著,可惜因年代久远,原著已亡佚。

从马王堆汉墓里出土的《导引图》和竹简书《十问》,有各种不同导引图式,还有“以志治气,目明耳聪,皮革有光;百脉充盈,阴乃滋生”等记载,这些都是科学应对流感之道、自我保健、美容与养生技术具有悠远历史的佐证。

此后,科学应对流感、自我保健、美容与养生技术较前更为盛行。三国时,名医华佗倡导了能防病治病、健身、美容与养生的五禽戏。魏晋隋唐时期已开设有按摩专科,有了按摩专科医生。晋代的葛洪在《抱朴子·内篇·遐览》中载有《按摩导引经十卷》,隋代巢元方等编《诸病源候论》的每卷病候之末多附有保健、美容与养生的锻炼方法。如后者载有“摩手掌令热以摩面,从上下二七止,去肝气,令面有光。又摩手令热,令热从体上下,名曰干浴,令人胜风寒时气,寒热头痛,百病皆愈”。现在看来,它对自己防治流感、保健、美容与养生的方法、主治、效果及机制的描述仍是生动而准确的,至今对我们都很有启发。

直至近代,《巧用穴位抗流感》讲述的科学应对流感之道、保健、美容与养生科学继续向前发展,一些著作也相继问世。但因受到统治阶级的蔑视、排挤和摧残,而只能在民间流传。新中国成立后,由于政府重视中医学遗产,关心人民健康,按摩、针灸、导引等科学如枯木逢春,大放异彩。

当代科学技术正在日新月异地发展,许多新兴学科及高新技术已应用到各个领域。本书对防治流感和自身保健美容新法的研究及中国新型按摩的介绍,就是试图在现代医学理论的基础上应用近代科研成果,如:控制论、系统论、信息论、微循环理论、

全息生物医学、生命衰老机制研究与医学模式等理论，结合《巧用穴位抗流感》讲述的科学应对流感之道是在抗流感方面科学化、系统化的尝试。

笔者 1981—1985 年在突尼斯共和国工作期间，用法文发表了《预防感冒操》《治疗失眠——一位中国大夫写给我们的》《中国的眼保健技术》《中国的鼻保健技术》《中国的胃之自我保健技术》《中国的耳保健技术》《中国技术——安神法》和《中国技术——怎么保持年轻？》8 篇论文，受到国外读者、专家、学者及有关方面的热烈欢迎和赞评。回国后，在此基础上，经笔者补充、提高，于 1987 年始成《中国自身保健美容技术》，1992 年，由外文出版社翻译出版了该书法文版，这无疑会对中医走向世界，世界了解中医，增进中外科学应对流感之道与医学技术交流，促进世界自身保健、美容与养生事业健康发展等方面产生有益的影响。

由于国内外美容、养生与公共卫生安全医学事业之迅猛发展和许多高新科技的融入，笔者经过多年之研究，从世界医学分支的高度，多次率先明文指出：世界医学分支已由预防医学、临床医学、康复医学 3 支鼎立的格局，发展至由预防医学、临床医学、康复医学及美容医学、养生医学与公共卫生安全医学 6 支并驾齐驱的局面。

2000 年，由朝华出版社出版了我著的中、英、法文版 23 种《中国新型按摩挂图》（共 72 幅），该系列挂图经国家图书馆在全世界中、西文献检索后的专题检索报告是：“通过使用以上检索工具及关键词检索，在按摩、针灸、导引、中医及西医领域内，未见同时用中、英、法 3 种文字一次出版 23 种，共 72 幅的《中

国新型按摩挂图》。并且据国内外有关文献及报道：中国新型按摩——小剂量按摩为魏慧璠同志首创。其著的《中国新型按摩挂图》在按摩领域中，无论从文种、版本、内容及数量均属第一”。由于该系列挂图中涉及的许多研究成果均属首次公布，而且是用中、英、法文版同时向全世界发行，这无疑会对扩大中医在国外的知名度、让世界更好地了解中国等方面产生积极的影响。

20 世纪末，在《中国科学美容》杂志（精华版本）上，有业内行家人士撰文称：在倍受广大群众喜爱和专家、学者推崇的 21 世纪的 8 大保健、美容热门技术和发展趋势中，中国新型按摩榜上有名，并倍受关注。

历经 30 余年之思考、探索、实践、研究和提高，笔者在拙著《人体康复美容养生图解手册》中首次把我首创的新世纪医学模式（即“生物—心理—社会和被动与主动相结合”的医学模式）公布于世后，十几年来得到国内外一些读过拙文的专家和学者的赞同与支持，他们指出：这无疑对目前国内外之现有的防治流感和保健与美容模式、理念的发展进步有推动作用，并将产生有益与深刻之影响。

尤其值得一提的是，随着 2004 年笔者的《防治流行性感
冒保健新法——新世纪医学模式应用》光盘配书出版；随着《新世纪医学模式与防治流感的新思路》论文分别在《中华中西医临床杂志》《亚太传统医药》等多家杂志头版与封面刊出；随着 2005 年与 2009 年新世纪医学模式与防治和研究流感的新思路专题高层论坛的成功召开；随着 2010 年作者的《中医防治流行性感
冒保健新法》英文版图书在国内外出版发行，人类医学史上第一本首次揭开内源性防治与外源性防治相结合应对流行性感
冒保健新法神