

找到人体经络使用密码，开启人体自愈力

# 曲黎敏 图说

## 人体自愈妙药

曲黎敏 陈震宇 ■ 著

身体不是战场，  
治病不是跟身体对抗，  
给身体一点力量，  
身体有足够的能量自己赶走疾病！

155个穴位  
对症76种大小病

全彩超详细  
图解版



# 曲黎敏 图说

## 人体自愈妙药

曲黎敏 陈震宇 著



## 图书在版编目(CIP)数据

曲黎敏图说人体自愈妙药 / 曲黎敏, 陈震宇著. —  
南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6 (2015.7重印)  
ISBN 978-7-5537-3246-6

I. ①曲… II. ①曲… ②陈… III. ①保健-按摩疗  
法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第039761号

## 曲黎敏图说人体自愈妙药

---

著者	曲黎敏	陈震宇
责任编辑	樊明	葛昀
责任监制	曹叶平	周雅婷

---

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
经销	凤凰出版传媒股份有限公司
印刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开本	718mm×1000mm 1/16
印张	17.5
字数	250千字
版次	2015年6月第1版
印次	2015年7月第2次印刷

---

标准书号	ISBN 978-7-5537-3246-6
定价	42.00元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

## 01 按摩

### 双手十指照顾身体最靠谱

- 012 现代医学有病治“病”，中医强调治“未病”
- 013 中医医的是“人”，而“人”是精、气、神的合体
- 016 经络有如生命大河，刺激穴位使能量顺畅
- 018 人为何会生病？阴阳失衡，百病始生
- 019 利用按摩与身体亲密交流，使凝滞之“气”畅通

## 02 头面部

### 循穴按摩调整气血，缓解不明疼痛

- 022 **头痛、头重**  
按摩、煎熏、热敷，改善鼻塞  
头痛需辨证，按对穴位能舒缓
- 025 **面部肌肉痉挛**  
按摩可治鼻黏膜发炎造成的鼻病  
对症穴位速解脸部抽筋痛苦
- 028 **三叉神经痛**  
善用穴位疗法，有效改善过敏症状  
疲劳、受寒、脱水是病因，按摩能缓解
- 030 **视疲劳**  
原因不同，经穴疗法疗效各异  
穴位护眼、延缓老化
- 032 **视力减退**  
牙刷轻轻刺激牙龈促血液循环  
明目茶+穴位按摩，轻松恢复好视力
- 035 **耳鸣、重听**  
穴位按摩+艾灸，疗效更佳  
穴位治疗、鸣天鼓可有效应对
- 038 **鼻塞**  
按摩可治精神压力过大引发的喉咙痛
- 042 **鼻炎、鼻窦炎**
- 046 **过敏性鼻炎**
- 049 **牙痛**
- 052 **牙龈肿痛**
- 054 **口腔炎**
- 056 **喉咙痛**

## 03 颈肩臂部、胸背部

### 打通经络，告别落枕、颈椎病

- 060 **落枕**  
颈背气血凝滞引发落枕
- 063 **肩膀酸痛**  
三大妙招消除上班族困扰
- 067 **五十肩**  
50岁前后要多加注意的肩膀问题
- 070 **颈椎病**  
现代人最常见的酸痛困扰
- 072 **手肘疼痛、网球肘**  
过度使用手肘，引发肘关节发炎
- 074 **肋间神经痛**  
局部温灸缓解慢性疼痛效果佳
- 076 **背部疼痛**  
运动伤害、脊椎老化是元凶

## 04 胸腹部

### 五脏、胃、胆、大小肠疾病的养护

- 082 **高血压**  
按摩降压安全又有效
- 085 **低血压**  
改善体质、提高机能为本
- 088 **心悸、呼吸急促**  
按摩+放松，增强心肌收缩能力
- 091 **晕眩**  
曲差穴治疗晕眩有特效
- 093 **感冒**  
充分休息是最佳治疗方法
- 097 **咳嗽、多痰**  
经穴疗法减轻症状
- 100 **慢性支气管炎、支气管扩张**  
经穴疗法改善体质
- 102 **支气管哮喘**  
避开过敏原，增强体质
- 106 **胃积食、泛酸**  
穴位按摩，终结消化不良
- 109 **慢性胃炎**  
按摩放松神经，缓解胃痛
- 113 **胃、十二指肠溃疡**  
心情+经穴疗法，改善溃疡症状
- 117 **肝炎**  
病毒感染导致肝脏细胞的病变
- 122 **胆囊炎、胆结石**  
按摩护卫身体里的隐士——胆
- 128 **浮肿**  
指压肾俞穴调节代谢，彻底排除多余水分
- 131 **排尿困难**  
经穴疗法改善排尿问题
- 133 **尿频**  
温热百会、摩腹都有效
- 136 **腹泻**  
经穴疗法主治压力引起的“神经性腹泻”
- 139 **腹痛、食物中毒**  
腹痛是身体发出的危险讯号

## 142 便秘

润肠通便，穴位按摩帮助缓解便秘

## 146 痔疮

便秘、孕产、饮酒、久坐是罪魁祸首

## 149 糖尿病

按摩、心理、饮食治疗三部曲

## 153 痛风

饮食三多三少，防治代谢性疾病

# 05 腿、腰部

## 远离腰痛、膝关节痛、大小腿痉挛

### 158 腰扭伤

受伤后立即俯卧，保持腰椎正常位置

### 161 腰痛（含腰椎病）

姿势不良、机体老化，导致腰痛

### 165 坐骨神经痛

辨证施治，依病询医

### 169 急性损伤引起的膝关节疼痛

先冰敷，再就医

### 172 炎症引发膝关节疼痛

体操强化肌力，按摩放松肌肉

### 178 慢性风湿性关节炎

病因不明，穴位按摩显奇效

### 181 小腿痉挛

按摩小腿、涂抹姜汁、垫枕头，3招预防抽筋

# 06 男性的症状

## 舒压补气血，按摩享性福

### 186 阳痿

放松心情、排除焦虑，有效改善症状

### 190 前列腺肥大

按穴、医诊并行，改善排尿困难

# 07 女性的症状

## 气血足、月事顺

### 194 虚寒证

阳池穴，身体自带的发热器

### 199 贫血

肝经上的穴位多是养血大将

### 203 痛经、月经不调、闭经

按压穴位改善症状

### 206 不孕

穴位按摩帮助排卵周期变规律

### 208 妊娠反应

调整全身机能，按压穴位减轻症状

### 211 乳汁分泌不良

按压肩颈、乳房，促进乳汁分泌

### 214 更年期障碍

洗头、摩面、摩耳、摩腹，轻松度过更年期

### 223 尿失禁

按摩调节膀胱功能和肾气

## 08 精神状态不好 善用穴位能安神

- 228 **焦虑、压力、歇斯底里**  
平衡自主神经能解压
- 232 **神经官能症**  
身累心也累，按摩可舒缓
- 235 **自主神经失调**  
增强体质，改善环境最重要

## 09 亚健康状态 80%的人， 身体都有待修复

- 240 **入睡困难、浅眠**  
一夜好眠的强效穴位—安眠穴
- 244 **嗜睡**  
让交感、副交感神经切换顺畅，清醒头脑
- 246 **身体困倦**  
按摩穴位、唤醒身体，恢复活力
- 249 **精力减退**  
按摩、运动、导引三管齐下

## 10 美容 常按“美容穴”， 窈窕美丽自然来

- 254 **瘦身、消脂**  
节制饮食+适度运动+按压穴位
- 257 **褐斑、雀斑、青春痘**  
调整气血，让脸部皮肤白净
- 261 **掉发、斑秃**  
按摩穴位让乌发再现

## 11 晕车、宿醉、 打嗝 小毛病麻烦大， 穴位疗法最见效

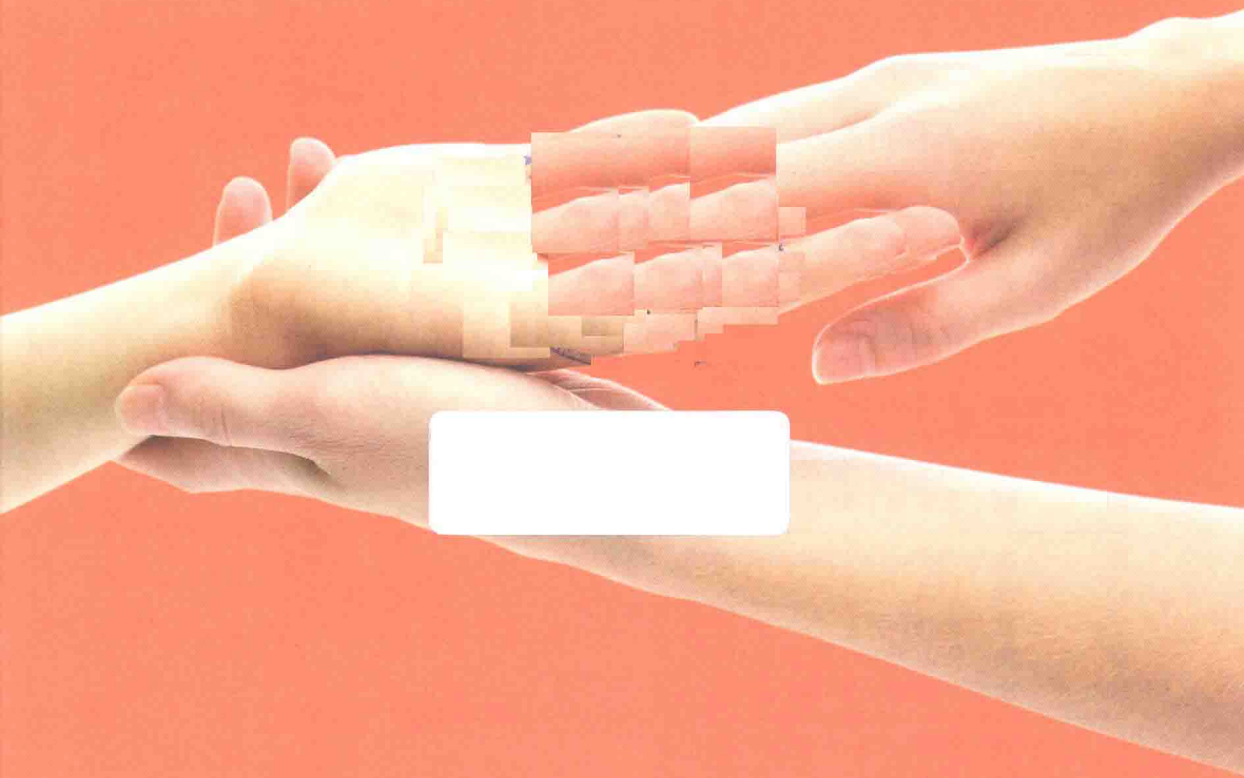
- 266 **晕车**  
按对穴位强化平衡感，有效防晕车
- 269 **宿醉**  
解酒穴——醒酒除醉有强效
- 272 **打嗝**  
找对穴位，轻松治打嗝
- 275 **附录 中国源远流长的导引术**



# 曲黎敏 图说

## 人体自愈妙药

曲黎敏 陈震宇 著





## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

曲黎敏图说人体自愈妙药 / 曲黎敏, 陈震宇著. —  
南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6 (2015.7重印)  
ISBN 978-7-5537-3246-6

I. ①曲… II. ①曲… ②陈… III. ①保健-按摩疗  
法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第039761号

## 曲黎敏图说人体自愈妙药

---

著 者	曲黎敏	陈震宇
责任编辑	樊明	葛昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

---

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	17.5
字 数	250千字
版 次	2015年6月第1版
印 次	2015年7月第2次印刷

---

标准书号	ISBN 978-7-5537-3246-6
定 价	42.00元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



## 序

认识陈震宇是在2003年，印象中那是一个秋天的下午，我正在给台湾来的学生上选修课程《中医与传统文化》，有意无意地，我提到那个令人心醉的小小中医讲习所。下课后，一对外形般配的学生情侣走过来（男生就是震宇），他们俩的说话声音都很低，但温柔地笑着，表达十分明确：“曲老师，我们跟随您走，我们就想依照那种方式学习中医。”

那是一种什么方式呢？

### 以传统“师带徒”的方式学习中医

那是一间小小的讲习场所，只有60平方米，位于21楼的高耸住宅里。每天傍晚，都有十几位中医药大学的学生，匆匆地从学校赶来，在楼下的馄饨馆先吃笼包子、喝碗蛋花汤，然后上楼，围坐在我从民间请来的医家高手身边，按照最传统“师带徒”的方式学习中医。

先是讲医学理论，基本是过去师徒之间口耳相传的口诀，然后大家在仅有的两张按摩床上，又扎针，又按摩，每个人都会轮流被扎、被按。更可爱的是，后来大

家熟稔了，索性在上课前，就把针都扎在自己背上，背着针听课，直到下课后再取下。就这样，一批学生走了，一批又来，而震宇等人，几乎把所有老师的课都听了3遍以上。

### 以实例印证中医理论，快乐无比

第二年的寒暑假从家乡回来时，他们总是第一时间到我家，汇报他们卓越的成绩。例如，用脏腑按摩法救回昏迷的银发族、治愈经期呕吐的女性；用针灸急救火车上发病的患者；用某位老师传授的神奇针法，和其他高手交换一套整脊按摩法等。那时，我们便得意非凡，感到无比快乐和自豪。

更有意思的插曲是，当时我三四岁的儿子，在旁边也偷学了不少技艺。有一次我说：“要是有人冒充妈妈的同事，去幼儿园接你，那该怎么办啊？”

他说：“我会问她，发烧该吃什么药？按摩哪里？”“她要说出吃什么药方呢？”“那我会接着问她：‘那什么情况下喝桂枝汤，什么情况下喝麻黄附子细

辛汤呀？’”这大概就是所谓的“童子功”吧！

就这样，小小的中医讲堂越来越壮大，最后不得不又租了一间地下室做教室，墙上挂满经络图和修真图。如果学校没有课，我们会整天泡在一起切磋技艺。那段时光真是快乐啊！每天都有新的发现，每天也都有进步。

从半寸针到1米的针，我们都敢在身上尝试，也还真有晕针的同学，而在照顾的同时，我们也不会忘记试练把脉。

### “神仙会”种下中医的种子

快乐时光一直延续到2007年，我渐渐地为杂事烦扰，无暇顾及小小的中医讲堂。或许因为我有吸引入气的特性，可以把各路奇人异士聚集在一起，我一忙，大家也就渐渐各奔东西。

每当想起那时，每周日高朋满座的“神仙会”，有时还会黯然神伤，只希望

以后有空时，能再把大家聚集在一起。

令人欣慰的是，学生们不断成长，在这批学生当中，震宇最年长，也是最老练和成熟的。他本科毕业后未急着回台湾，而在休学一年又再进入我的研究所，成为我的研究生。

其实他的角色，正好分担了我原先的工作。在不少学校老师都已陆续退出“江湖”之际，震宇重新把这个重担担起来，将他之前学到的东西，继续传承下去。

### 薪尽火传，中医文化发扬光大

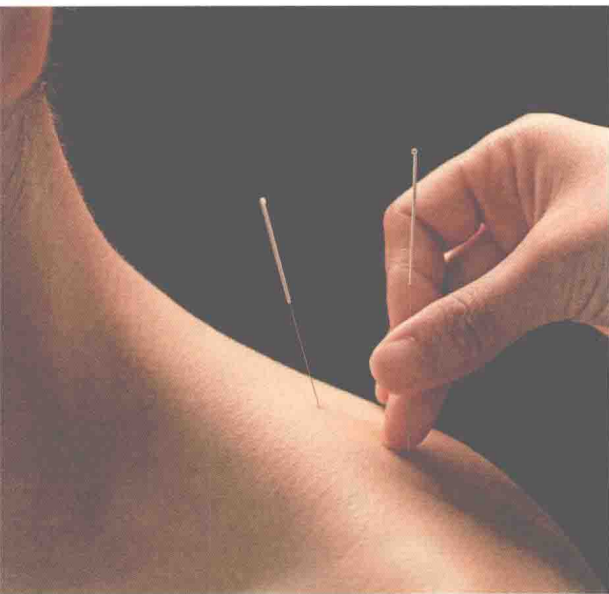
震宇是个沉稳老练、好钻研的人，他把众多老师的精华综合总结，创立很多既新颖且更行之有效的办法，并以“小老师”的身份，教给中医大的学生，也因此教室的灯光再度亮起，又有学生每晚来听他讲课，我真心祈祷这种师兄带师弟、师妹的场景永远存在。

想要将中医发扬光大，并不是件容易的事，它要求有人品、悟性、才情、学识，以及良师的指导，还要不为世俗所累，有资粮护佑，才能出一代大师。这其中的辛苦和欢乐，恐怕只有伊人自知！

这么多年来，大班、小班带了不少学生，佼佼者不过数人。2009年3月，一个花香浓郁的季节里，医圣祠外发酵厂的臭气四溢，我跪拜在南阳张仲景墓前一时哽咽，默默祈祷：宏愿深广，现实艰难，只求中医文化不绝如缕，薪尽火传！

震宇们就是小小的种子，将来一定会长成大树，那些粗壮茂盛的枝丫，一定会荫佑一方百姓。

一个新的夏天来临，无论多么浓郁、热烈，总还要心的清凉。



## 01 按摩

### 双手十指照顾身体最靠谱

- 012 现代医学有病治“病”，中医强调治“未病”
- 013 中医医的是“人”，而“人”是精、气、神的合体
- 016 经络有如生命大河，刺激穴位使能量顺畅
- 018 人为何会生病？阴阳失衡，百病始生
- 019 利用按摩与身体亲密交流，使凝滞之“气”畅通

## 02 头面部

### 循穴按摩调整气血，缓解不明疼痛

- 022 **头痛、头重**  
头痛需辨证，按对穴位能舒缓
- 025 **面部肌肉痉挛**  
对症穴位速解脸部抽筋痛苦
- 028 **三叉神经痛**  
疲劳、受寒、脱水是病因，按摩能缓解
- 030 **视疲劳**  
穴位护眼、延缓老化
- 032 **视力减退**  
明目茶+穴位按摩，轻松恢复好视力
- 035 **耳鸣、重听**  
穴位治疗、鸣天鼓可有效应对
- 038 **鼻塞**  
按摩、煎熏、热敷，改善鼻塞
- 042 **鼻炎、鼻窦炎**  
按摩可治鼻黏膜发炎造成的鼻病
- 046 **过敏性鼻炎**  
善用穴位疗法，有效改善过敏症状
- 049 **牙痛**  
原因不同，经穴疗法疗效各异
- 052 **牙龈肿痛**  
牙刷轻轻刺激牙龈促血液循环
- 054 **口腔炎**  
穴位按摩+艾灸，疗效更佳
- 056 **喉咙痛**  
按摩可治精神压力过大引发的喉咙痛

## 03 颈肩臂部、胸背部

### 打通经络，告别落枕、颈椎病

- 060 **落枕**  
颈背气血凝滞引发落枕
- 063 **肩膀酸痛**  
三大妙招消除上班族困扰
- 067 **五十肩**  
50岁前后要多加注意的肩膀问题
- 070 **颈椎病**  
现代人最常见的酸痛困扰
- 072 **手肘疼痛、网球肘**  
过度使用手肘，引发肘关节发炎
- 074 **肋间神经痛**  
局部温灸缓解慢性疼痛效果佳
- 076 **背部疼痛**  
运动伤害、脊椎老化是元凶

## 04 胸腹部

### 五脏、胃、胆、大小肠疾病的养护

- 082 **高血压**  
按摩降压安全又有效
- 085 **低血压**  
改善体质、提高机能为本
- 088 **心悸、呼吸急促**  
按摩+放松，增强心肌收缩能力
- 091 **晕眩**  
曲差穴治疗晕眩有特效
- 093 **感冒**  
充分休息是最佳治疗方法
- 097 **咳嗽、多痰**  
经穴疗法减轻症状
- 100 **慢性支气管炎、支气管扩张**  
经穴疗法改善体质
- 102 **支气管哮喘**  
避开过敏原，增强体质
- 106 **胃积食、泛酸**  
穴位按摩，终结消化不良
- 109 **慢性胃炎**  
按摩放松神经，缓解胃痛
- 113 **胃、十二指肠溃疡**  
心情+经穴疗法，改善溃疡症状
- 117 **肝炎**  
病毒感染导致肝脏细胞的病变
- 122 **胆囊炎、胆结石**  
按摩护卫身体里的隐士——胆
- 128 **浮肿**  
指压肾俞穴调节代谢，彻底排除多余水分
- 131 **排尿困难**  
经穴疗法改善排尿问题
- 133 **尿频**  
温热百会、摩腹都有效
- 136 **腹泻**  
经穴疗法主治压力引起的“神经性腹泻”
- 139 **腹痛、食物中毒**  
腹痛是身体发出的危险讯号

## 142 便秘

润肠通便，穴位按摩帮助缓解便秘

## 146 痔疮

便秘、孕产、饮酒、久坐是罪魁祸首

## 149 糖尿病

按摩、心理、饮食治疗三部曲

## 153 痛风

饮食三多三少，防治代谢性疾病

# 05 腿、腰部

## 远离腰痛、膝关节痛、大小腿痉挛

### 158 腰扭伤

受伤后立即俯卧，保持腰椎正常位置

### 161 腰痛（含腰椎病）

姿势不良、机体老化，导致腰痛

### 165 坐骨神经痛

辨证施治，依病询医

### 169 急性损伤引起的膝关节疼痛

先冰敷，再就医

### 172 炎症引发膝关节疼痛

体操强化肌力，按摩放松肌肉

### 178 慢性风湿性关节炎

病因不明，穴位按摩显奇效

### 181 小腿痉挛

按摩小腿、涂抹姜汁、垫枕头，3招预防抽筋

# 06 男性的症状

## 舒压补气血，按摩享性福

### 186 阳痿

放松心情、排除焦虑，有效改善症状

### 190 前列腺肥大

按穴、医诊并行，改善排尿困难

# 07 女性的症状

## 气血足、月事顺

### 194 虚寒证

阳池穴，身体自带的发热器

### 199 贫血

肝经上的穴位多是养血大将

### 203 痛经、月经不调、闭经

按压穴位改善症状

### 206 不孕

穴位按摩帮助排卵周期变规律

### 208 妊娠反应

调整全身机能，按压穴位减轻症状

### 211 乳汁分泌不良

按压肩颈、乳房，促进乳汁分泌

### 214 更年期障碍

洗头、摩面、摩耳、摩腹，轻松度过更年期

### 223 尿失禁

按摩调节膀胱功能和肾气

## 08 精神状态不好 善用穴位能安神

- 228 **焦虑、压力、歇斯底里**  
平衡自主神经能解压
- 232 **神经官能症**  
身累心也累，按摩可舒缓
- 235 **自主神经失调**  
增强体质，改善环境最重要

## 09 亚健康状态 80%的人， 身体都有待修复

- 240 **入睡困难、浅眠**  
一夜好眠的强效穴位—安眠穴
- 244 **嗜睡**  
让交感、副交感神经切换顺畅，清醒头脑
- 246 **身体困倦**  
按摩穴位、唤醒身体，恢复活力
- 249 **精力减退**  
按摩、运动、导引三管齐下

## 10 美容 常按“美容穴”， 窈窕美丽自然来

- 254 **瘦身、消脂**  
节制饮食+适度运动+按压穴位
- 257 **褐斑、雀斑、青春痘**  
调整气血，让脸部皮肤白净
- 261 **掉发、斑秃**  
按摩穴位让乌发再现

## 11 晕车、宿醉、 打嗝 小毛病麻烦大， 穴位疗法最见效

- 266 **晕车**  
按对穴位强化平衡感，有效防晕车
- 269 **宿醉**  
解酒穴——醒酒除醉有强效
- 272 **打嗝**  
找对穴位，轻松治打嗝
- 275 **附录 中国源远流长的导引术**



## 自己动手，开启身体自愈力

### 按摩源于手对身体的爱抚

小时候，母亲的爱抚直接温煦我们的心灵，当我们依偎在母亲怀抱时，会感觉安全、温暖；当我们的手从母亲的手中滑落时，世界也开始变得陌生和孤独，就这样，母亲最初的爱抚，治愈了我们最初的痛。

长大成人后，我们依旧在找寻这种抚慰，在伴侣身上、在情人身上，甚至在衣服上、在被太阳晒过的棉被里。

### 按摩是自我疗法的秘密武器

当肚子疼痛、受寒时，我们会揉；皮肤搔痒，我们会抓；手脚冰冷，我们会捂、会搓。

按摩的特点由此逐渐凸显出来。首先，是手，然后，用手作用于身体。

这种方法最直接、最经济，也最能展现自己对自己的关爱，当我们领悟到这种“爱”后，即可把它当作礼物馈赠给他人。

### 按摩是古老的医疗方法

最初人们认为，超自然的精怪厉鬼是引起疾病的原因，因而发展出各种驱除病魔与疫鬼的方法和技术，试图达到驱魔、健身与治疗等生存目的。

如酒最初是药，是通神的工具，上古的巫士借助酒的效力，达到“微醺”的状态来与神明沟通，帮助人们解除病痛折磨。

而后人们认识到服用药物之后，如果能达到一种“醺”的状态，治病的效果反而更好。

几千年来，我们的祖先在劳动生产中出现疼痛，用手去抚摸，为按摩奠定了基础，并逐渐形成中医按摩。

### “医”字隐含传统医道

在“医”字里，我们可以全方位地理解传统医道。单单一个“医”字，涵盖了中医的医理、针刺、按摩和汤剂。

医理：《说文解字》训“医”（醫，





醫)字为“治病工也”。“医”字从“匚”，段玉裁解释为“矩”义，代表工匠，医生就是治病工，是修理人体的工匠。

针刺：从“矢”，箭头，以其锐利之象，代指砭石或针具；

“灸”为古代的兵器。一种解释为：像驱赶敌人一样来驱赶病魔，另一种解释是：“灸”为水下摸物之义，为“摸”的古字，指按摩疗法。

从“酉”，酒器之形，许慎说，“酒所以治病也”，代指汤剂。

## 按摩是中医的基础

现代中医按摩的基础是传统的经脉理论，主要包含3部分，一是经脉部分，二是络脉部分，三是连属部分。经脉又可分为正经、奇经、十二经别。

十二正经系统是人体正常的生理系统，通常经脉图上所显示的，并不是经脉的全部。

经脉有“里支”和“浮支”，它们在经络图上无法表现，而十二条经脉却通过这许多分支相互沟通，相互络属，使人体里的气血，就像处在一个圆环之中，循环不已，周而复始地运行着。

里支：指经络在身体脏腑的内部循环，只有靠按摩和自我锻炼才可运动到，这也是按摩和传统健身术的核心所在。

浮支：大部分表现在四肢经脉的循环，因此，针刺可以大行其道。

一般来说，如果不能自我锻炼，如常打太极拳、易筋经，就需要靠别人按摩，以发挥治病和防病的功效。按摩是传统医学的基础。

## 按摩是中医治病的最高境界

最基础的，往往也是最高妙的。按摩建立在手对身体的感知上，建立在奇妙的经络理论上。

借由手对身体的感知，延续着古人体悟出的方法，对看不见的曲线摩、擦、滚、按，不仅可使身体重新恢复精力，且可让或窒闷、或浮躁的灵魂，重归祥和。