

五所老年大学

联合推荐

最受学生欢迎的
经络教师



超值赠送周氏放松功
经络操示范光盘

中老年

经络保健

手册

周德 主编

上海科学技术出版社

精华版

中老年经络保健手册

(精华版)

周 德 主编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年经络保健手册:精华版/周德主编. —上海:上海科学技术出版社,2012.9

ISBN 978-7-5478-1439-0

I. ① 中… II. ① 周… III. ① 经络—中老年读物
IV. ① R244.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 200164 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

南京展望文化发展有限公司排版

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张:13.5

字数:270 千字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-1439-0/R·464

定价:29.90 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内容提要

经络学是中医基础理论的重要组成部分。《灵枢·经脉》篇说过：“经络者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”本书共分经络治病基础篇、经络治病应用篇、经络应用典型病例三大部分，并附有周氏放松功和经络操的光盘。书中还简要地介绍针灸、拔罐、刮痧、推拿、耳针、足底按摩等应用方法，并展示了丰富多彩的经络器材。

我国早已步入老龄化社会，许多中老年人十分重视中医养生之道，渴望健康、长寿。经络养生是通向健康的一条行之有效的捷径。作者根据经络理论与 40 年经络临床经验，根据数年来在上海老龄大学、上海市退休职工大学以及交大、宝钢、静安老年大学的教学经验，把经络养生的理论知识、技能技巧，通俗易懂地介绍给广大读者，使大家看得懂、学得着、用得上。在讲解经络治病时，作者分析了疾病的概念、症状、病因、治法与预防时，除重点讲述中医经络观点外，还巧妙地融入现代医学的观点，以便读者全面认识并战胜疾病。值得一提的是，为了使读者得到感性认识，作者还生动地介绍了自己应用经络治病的临床经验，并把自己研创的放松功、经络操录成光盘。为了体现学以致用宗旨，为了使读者感受经络应用的魅力，作者选择了自己的 17 则医案和 30 多篇经络班学员经络养生保健的佳作，供大家交流、学习。

编委会名单



主 编

周 德

副主编

陈 钢

编 委

(按姓氏笔画排列)

叶雪芬	边文魁	任益平
刘伟凤	刘奉玲	刘威宇
祁广汉	张宗梅	陈 静
罗昌渠	钟燕君	姜国樑
贾金平	倪 浩	魏润华
濮圣奎		

《中老年经络保健入门》精华版一书,是上海市专家医学研究中心周德教授长期倾注经络养生智慧的结晶,也是他多年在老年教育课堂传授经络强身健体知识积累的丰盛硕果。该书将对广大中老年人利用经络学原理治病养生,促进健康、长寿产生积极而深远的影响。在此,我们向周德先生表示热烈的祝贺和致敬。

当今社会老龄化程度快速发展。据统计,上海市户籍 60 岁以上老人已达 340 万左右,占总人口的 23.5%,预计到 2015 年老龄化将达到 29%。人口老龄化和老年人的健康长寿已成为 21 世纪老年教育的重要课题。据最新统计数据显示,2010 年,上海市户籍人口人均期望寿命为 82.13 岁,居全国最高水平。随着老年人平均寿命的延长,他们对通过接受老年健康教育、提高生命和生活质量、提升保健水平,有着强烈地期盼和要求。这首先反映在上海市、区级老年大学里各种保健课程方兴未艾,特别受到老年学员的青睐。周德先生主讲的经络养生治病课程就是这方面的良好典范。

本精华版主要讲授经络治病强身的临床应用。同时,还传授周德先生多年研创的周式放松功和经络操。在中老年教育中,他坚持理论联系实际,学以致用,鼓励学员用经络自我保健,为亲友、为他人治病。本书收录的几十篇中老年学员写的用经络治病治病的文章,就是学以致用的硕果。每篇文章后,周德先生一一给予点评,提纲挈领,言简意赅。学员互相切磋之道蔚然成风。这也说明本书具有很强的实践性和典型性。其中有些学员的心得文章在《上海退休生活》杂志发表后,周德教授不禁动情展望:让经络健身之花在老年大学盛开!

3 年前,周德先生开讲经络养生疗法课程,学员争先恐后,教室座无虚

席,掀起一股“经络保健热”。许多中老年人舍近求远,纷纷慕名而来,其中不乏夫妻、母女、姑嫂同室齐学,可谓学有所获,学有所成。

《中老年经络保健入门》精华版一书的出版,必将受到广大老年学校学员的热烈欢迎。它必将使经络养生课的教学水平更上一层楼,也必将使经络健身治病的理念和实践推广到更大的学习范围和更高的学习层次。更为重要的是,经络学说作为中华医学文化的宝贵遗产得到进一步地挖掘和整理,为现代社会提高人民群众健康水平服务,为正在学习或准备学习经络学治病养生学的朋友们尤其是中老年朋友们带来福音。

谢谢周德先生做了一件大好事!谢谢广大老年学员的学习热情!谢谢上海科学技术出版社对老年大学教育的新贡献!

上海市退休职工大学 上海老龄大学
上海老年大学交大分校 宝钢老干部(老年)大学
上海市退休职工大学静安分校

序 二

序 二

如今,我国早已进入老龄化社会,广大老年人急需学习正确的健康养生之道。《中老年经络保健入门》精华版就是一本通俗的经络养生的读本,适合于广大中老年读者学习经络养生的理论知识、技能技巧,以促进健康、长寿。

周德教授的这本著作有如下特点:① 科学性。科学地阐述了中医经络的理论,辩证地分析了常见病、多发病的概念、症状、病因、治法和预防。② 系统性。由浅入深、由表及里、由此及彼,系统地阐述了经络的精粹。③ 通俗性。全书深入浅出,通俗易懂,图文并茂,便于中老年人消化吸收。据5所老年大学领导、教师反映,该书主要内容在老年大学的教学实践中,深受广大学员的热烈欢迎。④ 实用性。书中简要地介绍了针灸、推拿、拔罐、耳针、手针、足底按摩、导引、刮痧等常用的中医疗法,介绍了各种常见病、多发病的防治知识,特别是作者介绍了自己几十年来的经络治病的临床经验,推荐了经络班学员应用经络防治疾病的范例,既生动形象,又有示范作用。此外,值得称赞的是,书中所载周氏放松功与经络操,是周德先生所独创的。周德先生擅长于用经络疗法防治疾病,早在1971年,《文汇报》就曾刊登文章赞扬周德先生“凭着一根针,走到哪里,治到哪里……不仅治好了许多常见病、多发病,而且治好了不少疑难杂症。”40年前,他在云南楚雄医专和楚雄卫校中医班教学期间,利用星期日休息时间,带领学员翻山越岭,为广大彝族农民义务扎金针、拔火罐、施艾灸,治病救人。如今他培养的老年大学的学员学以致用,用经络来为自己、亲友和他人治病养生,个个范例令人难忘。

周德先生是中国科普作家协会会员,1998年荣获上海市优秀科普作家称号。曾在1989~1998年任中国针灸学会器材专业委员会副主任委员,曾任上海市职工康复医院专家诊疗科主任、上海市药学会科普委员、上海市中

业协会泌尿男科分会委员。1983年,他与汪宗俊教授等主编的《彝药志》,以及与彝族彝文专家施学生共同主译的第一本《彝文医药书》,填补了民族医药学的空白,丰富了祖国民族医药学宝库。1985年,经中医大师袁沛然教授总审和李鼎、吴绍德教授副总审,他主编的《经络导平疗法的临床应用》一书,推动了导平疗法的诞生和临床应用,丰富了针灸经络疗法。1990年,他主编的《中医偏方验方集成》普及了中医知识。他还在《中国针灸》、美国《针灸科学》等杂志发表《经络测定胃病400例临床观察》《一部值得重视的彝医著作》等30多篇论文。他在经络导平、经络测定、民族医药方面有独特的研究和贡献。

鉴于我国步入老龄化社会的形势和需要,周德先生根据几十年经络临床经验和在老年大学的教学经验,呕心沥血,编写这本简明扼要、通俗易懂、深入浅出的图书,为中老年人的健康长寿作出宝贵的贡献,可喜可贺。

预祝这本书成为中老年人学习经络养生、促进健康长寿的优秀的启蒙老师与好伙伴。

贝政平

前言

学以致用——老年大学教育的精髓

前言

老年大学有许多班,教师各有各的任务:舞蹈班、书画班、歌咏班、钢琴班,必须教会学员跳舞、书法、绘画、唱歌、弹钢琴,在艺术的氛围中丰富精神文明生活,愉悦感情,使自己和他人得到美的享受;经络班、刮痧班、推拿班,必须教会学员运用中医理论、技术,进行自我保健,促进自己和他人健康长寿……学以致用,正是老年大学教育的精髓所在,魅力所在,宗旨所在。

笔者结合自己在老年大学经络养生班的教学实践,谈谈一个教师如何更好地运用并坚持学以致用的原则。

(1) 首先要解决学员学什么的问题。笔者编的教材,讲的课,遵守以下原则:① 遵守循序渐进的原则。要由浅入深,由此及彼,去粗取精,去伪存真。② 遵守内容科学的原则。不能曲解《黄帝内经》和《易经》,不能打着几千年中医学的招牌讲伪科学、宣传迷信、宣传宿命论、宣传唯心主义哲学观点。③ 遵守从学员生活与要求出发的原则。经络治病养生不能讲怪僻的疾病、高深莫测的疾病,而必须重点讲常见病、多发病、学员所关心的疾病。例如:肩周炎、颈椎病、心悸、泄泻、咳嗽、不寐、腰痛、便秘、癃闭、感冒、冬病夏治、头痛、血证等等。④ 遵守提纲挈领,脉络清晰,简明扼要地编写教材的原则。⑤ 遵守教材图文并茂的原则。例如,第一学期有两本教材:一本是十四经循行路线、穴位及主治的文字教材,一本是十四经图谱。

(2) 正人必先正己,教师必须带头学以致用。榜样的作用是无穷的。例如,笔者叫学员经常做放松功,笔者在上课前、乘车时、睡觉前都做放松功;笔者教学员可以耳尖放血退热,笔者七岁的孙女发高热达 40°C 时,笔者为之耳尖放血,她当晚就恢复正常;笔者教学员重视运动、积极运动,这有利于经络的循行,防治疾病,笔者自己就这样想、这样做的。如到达学校前,经常走一站到两站路,经常到人民公园和静安公园锻炼身体,即使在等车时,也在原地

跑步。

(3) 要教会学员如何应用书本知识解决实际问题的技能、技术和方法。为此,笔者特别开讲一个章节——常用中医疗法。笔者用顺口溜的方式,生动形象地介绍了针灸、艾灸、热熨、捏脊、刮痧、拔罐、按摩、导引等各种治法、疗效、治病机制及注意事项。上课时,进行操作演示,让学员模仿操练。例如,悬灸,以拇指和食指(示指)、中指捏灸条,小指抵患处,点着的灸条离患处约2厘米,始终保持等距离。这样既有疗效,又不烫着患者。有位学员学习后,激动地说:“就凭这一点,就值一学期学费。”

(4) 鼓励学员巧妙而牢固地掌握穴位,更好地学以致用。笔者经常对学员说:“经络是祖国医学的瑰宝,我们绝不能把她当花瓶供起来,连声说:好花,好花!关键在应用。用了,会加深对经络理论知识的理解;用了,会造福于自己、亲友和社会大众;用了,会感到其乐无穷。你们在我面前是学生,到外面要当老师,传播经络养生保健知识。”学员这样听了,也这样做了。孙金根学员说:“有天晚上11点钟,我爱人开始胃痛,12点加剧。她叫醒了我,让我送她到医院。我说先让我用经络治疗一下,不行再去。首先按揉胃经的足三里,再循经按揉梁丘穴,接着按揉脾俞、胃俞,终于胃痛减轻了,第二天胃痛消失得无影无踪。我爱人激动地说:‘经络治胃病真灵!’”竺志妙学员说:“有次我孙子发高热39度,不能上学。我就决定用老师教的耳尖放血法降温。1小时后,体温降到38.4度。我再给他推天河,敲打足三里、背俞穴,让他睡觉。第二天,体温36.8度,完全正常,就去上课了。之后也没有复发。我深深感到经络治病的优越性,我尝到了甜头,真的很开心。我要感谢老年大学,感谢周老师,给了我这么好的知识。”陆七妹学员说:“我爱人曾经摔了一跤,头、颈、肩十分沉重、酸痛。我立即在他的大椎及阿是穴上刺络拔罐,拔了3次就好了。经络治病养生,已成了我日常生活中的保健医生。”华龙民学员在校刊上发文说:“我爱人血压升高至210/140 mmHg,我用周老师教的经络知识,按摩曲池和太冲穴,血压很快降下来了。我非常感谢周老师,他用渊博的知识和无私的奉献,教育了我们。经络学习,让我们大家看到了夕阳红。”

老年大学的学员一般年纪较大,理解能力强,记忆力差。经络穴位较多:十二经有365个穴位,若加上任脉、督脉、经外奇穴、新穴位,则有1200多个,如何要叫他们记牢?不记牢又如何应用?我应用如下方法:①抓住重要穴

位、常用穴位讲。如四总穴、八髎、八邪、八风、肩四针等。②反复教会学员应用同身寸法、骨度法、简易取穴法、自然标志法取穴。③图解法。在黑板上画简明易懂的图，点明穴位所在的位置，如耳门、听宫、听会等。④现身说法。有时在自己身上，有时请某位学员上讲台来做“模特”，点明风池、太阳、印堂、翳风、肩髃、曲池等穴位。⑤编口诀。如膀胱经的俞穴既多又难记，笔者就让学员先记住颈椎7节，胸椎12节，腰椎5节，再编了口诀让学员记住：“三五七九十，肺心膈肝胆；脾胃三，肾气大关小。”如肺俞，在第3胸椎棘突下旁开1.5寸。其他背俞穴为：心俞对第5胸椎，膈俞对第7胸椎，肝俞对第9胸椎，胆俞对第10胸椎，脾俞对第11胸椎，胃俞对第12胸椎，三焦俞对第1腰椎，肾俞对第2腰椎，气海俞对第3腰椎，大肠俞对第4腰椎，关元俞对第5腰椎，小肠俞对第1骶后孔。这样，学员可以在较短时间里记住13个穴位，而且不易忘记。⑥介绍迅速找穴位的方法。例如，常用穴位至阳在第7胸椎棘突下，命门在第2胸椎棘突下，如何迅速找到？笔者在黑板上画人背后的2个肩胛骨，将其下端连线，即平第7胸椎；又画能稳住裤腰带的腰后的2个髂嵴，将其顶端连一条线，即平第3腰椎，在其上面一节即为第2腰椎。

(5) 学以致用途径多种多样。①课前带领学员做经络操：颈椎操、肩周操、鼻炎操、头面操等。颈椎操牵涉到风池、肩井等穴，肩周操牵涉到肩髃、肩髃等穴，鼻炎操牵涉到迎香、鼻通穴（上迎香）等，头面操牵涉到印堂、太阳等穴。笔者还自创了周式放松功——简单易行、易学的气功。它牵涉到十四条经络的循行，即大周天和小周天。学员不仅掌握了这一气功，而且大致明白了经络的循行路线，促进了身心健康。②鼓励学员用于自身保健。在上课时，笔者曾指出东北老熊摘包谷的可笑之处，它摘一个，丢一个，摘了一百个，最后带回去的只有一个。笔者经常告诫学员要牢记孔子的话：“温故而知新”，“学而时习之，不亦乐乎？”复习的最好方法是学以致用，在用中学懂经络。而用，要从自己做起，用经络来自我保健。例如，陈伟娜学员说：“我患梅尼埃病50多年了，每次发作时，不是就医吃药，就是卧床休息。学习经络治病后，我用力擦整个头部，重点擦百会、四神聪、头维，擦得头皮微微发热，直至症状缓解。此后，我再也没有因为头痛、头晕而就医吃药或者卧床休息了。”谢咏絮学员说：“我常年便秘，经老师讲解后，我按摩支沟穴，使大便通畅了很多，痔疮也不大发了。”③鼓励学员为亲友治病。笔者常对学员说：“你们在我面前是学生，到外面却是老师，是不穿白大褂的医生。”郑忠兰学员这

样听了,也这样做了。他说:“在家里,我已经是经络养生的推广者。谁感冒啦,谁胃不舒服啦,我就教他们按按穴位。我希望把我学到的基本知识,快乐全家。我能学到经络养生的基本知识,得感谢周老师深入浅出、学以致用、学以致用的教学方法。”杨敏华学员说:“我有个孙子,今年12岁,经常出鼻血。一旦出鼻血,我就很心痛,带他到五官科医院去看,吃过很多冲剂,还烧灼过,但不久又复发了。我请教了周老师,应用上病下治、引火下行法,即用生姜擦涌泉穴,用纱布包着捣碎的大蒜泥放在涌泉穴,外用塑料薄膜加以固定。敷了2次,已经不再出血了。孙子也很高兴。”④鼓励学员为社会大众服务。笔者曾在上课时讲述2008年9月从上海到乌鲁木齐的火车上的故事。当广播中提到有患者需要医生时,笔者自告奋勇地前去,为一位面瘫的列车员针灸,取得了很好效果,又为同车45位乘客义务诊治疾病,直到终点站。笔者的学员听后就模仿笔者的做法,如罗昌渠学员有一次在开赴北京的火车上,晚上12点多钟,突然听到广播,说在第5节硬座有位老乡发病,全身抽筋发抖,希望医务人员立即到第5车厢救治。他想去看看急救情况,来到第5节车厢,只见一位老大妈抱着十二三岁的男小孩,男孩全身抽筋不停,老大妈急叫救命。旁边已有一位年轻的女士正在为小孩针刺穴位,她双手发抖,刺不准穴位。她说,这里没有医生,也没有药,自己是刚学医的护士。罗昌渠走近护士说:“我不是医生,但学过一点针灸,我是搞医疗仪器的。我来吧!”护士把针交给他。他就为男孩针灸人中、中冲、内关、曲池和足三里,小孩针后抽筋立即停止,一切恢复正常。笔者的学员们,在社区、在旅游团、在公园,都在用经络养生的理论知识和技术为人民服务,救死扶伤,治病救人。

总之,老年大学的精髓,老年大学的魅力,老年大学的宗旨,就在于学以致用。教了不用,等于不教;学了不用,等于不学。作为教师,不能使学员眼高手低,而应该不仅要教会他们必要的理论知识、技能技巧,使他们学懂、听懂,而且要使他们应用于实际,解决实际问题。

健康、长寿是老年人最关心的课题,在这方面笔者愿意鞠躬尽瘁,奉献自己的一切力量。

周 德

(载于2010年5月《上海交大老年大学校庆十周年文论集》)

目 录

目 录

第一篇 经络治病基础篇

第 一 讲 经络治疗原则及处方、配穴 / 3

第 二 讲 经络应用器材 / 5

第 三 讲 足底按摩简介 / 11

第 四 讲 推拿简介 / 20

附：指针疗法歌诀、捏脊歌诀 / 25

第 五 讲 刮痧简介 / 25

第 六 讲 针灸、拔罐简介 / 30

附：热熨疗法歌诀 / 38

第 七 讲 耳针简介 / 40

第 八 讲 手针简介 / 44

第二篇 经络治病应用篇

第 九 讲 经络与急救 / 51

第 十 讲 经络治喘咳 / 53

第十一讲 经络治胃肠病 / 57

第十二讲 经络治胁痛 / 60

第十三讲 经络治痛经、闭经 / 62

第十四讲 经络治更年期综合征 / 65

第十五讲 经络治腰痛 / 67

第十六讲 经络治头痛眩晕 / 69

- 第十七讲 经络治心悸 / 75
- 第十八讲 经络治颈椎病 / 77
- 第十九讲 经络治肩周炎 / 79
- 第二十讲 经络治感冒 / 81
- 第二十一讲 冬病夏治与夏病冬治 / 82
- 第二十二讲 经络治面瘫 / 85
- 第二十三讲 经络治中风 / 87
- 第二十四讲 经络治耳聋、耳鸣 / 89
- 第二十五讲 经络治近视、老花眼 / 91
- 第二十六讲 经络治坐骨神经痛 / 95
- 第二十七讲 经络治呕吐 / 97
- 第二十八讲 经络治落枕、肘劳 / 99
- 第二十九讲 经络治风疹 / 102
- 第三十讲 经络治不寐 / 104
- 第三十一讲 经络治咽喉肿痛 / 107
- 第三十二讲 经络治乳痈、乳癖 / 109
- 第三十三讲 经络治目赤肿痛、麦粒肿 / 113
- 第三十四讲 经络治癫狂病 / 117
- 第三十五讲 经络治血证 / 119
- 第三十六讲 经络治脏躁 / 125
- 第三十七讲 经络治扭伤 / 127
- 第三十八讲 经络治便秘、脱肛 / 128
- 第三十九讲 经络治癃闭 / 131
- 第四十讲 经络治老年痴呆症 / 133
- 第四十一讲 经络治糖尿病 / 136
- 第四十二讲 经络治高血压 / 139
- 第四十三讲 经络治冠心病 / 141
- 第四十四讲 经络治痛风症 / 144
- 第四十五讲 经络治肥胖症 / 148

第三篇 经络应用典型病例

目 录

笔者医案 / 155

耳鸣(顽固耳鸣一针愈) / 155

晕厥(猛掐曲池救一命) / 156

聋哑(十四年铁树开了花) / 157

胃下垂(胃下垂一月愈) / 158

神经性皮炎(神经性皮炎无踪影) / 159

腰痛(驼背翁直起腰) / 159

胆道蛔虫症(草海农场救女犯人) / 160

痛经(不是狗咬病) / 161

面瘫(口眼矫正圆爱情) / 162

胆绞痛(深山狼嚎夜诊归) / 162

中风偏瘫(瘫痪老妇走如飞) / 163

精神分裂症(导平巧治精神病) / 164

闭经(选夫标准提高了) / 164

肥胖症(胖少女变窈窕) / 166

头痛(补其不足 泻其有余) / 167

胸痛(胸部啃泥地) / 167

失眠(走罐沿失眠) / 168

老年大学学员应用范例 / 168

不服药,血糖也正常 张定钊 / 169

阿婆不吃安眠药了 盛慧华 / 171

推着轮椅去听课 施应璋 / 171

引火下行治头痛 凌丽彬 / 172

自我按摩降血压 林中杰 / 172

内关郄门治心梗 张汉臣 / 173

迎世博,救友人 罗昌渠 / 173

梳头健脑止眩晕 张立年 / 174

- 涌泉劳宫促睡眠 张其标 / 174
- 间使风池治甲亢 王陆英 / 175
- 宁失其穴,勿失其经 曹淑蓉 / 175
- 头昂起来了 周莉华 / 176
- 艾灸犊鼻疗膝痛 陆允之 / 176
- 放松功让我安睡 赵玉勤 / 177
- 6个月外孙退热记 邵丽英 / 177
- 五根艾条“灸”一命 孙惠根 / 178
- 告别了网球肘 秦和晋 / 178
- 口眼不歪斜了 陆秀珍 / 178
- 咳嗽要找肺脾肾 刘伟凤 / 179
- 地铁车厢治痛经 华龙民 / 179
- 儿子感冒不用愁 石坚芳 / 180
- 给孙子降温 竺志妙 / 180
- 给女儿治痛经 陈悦萍 / 181
- 健康管理用经络 马佩珍 / 181
- 经络巧治精神分裂症 陈国炳 / 182
- 颈好头不晕 张明敏 / 182
- 内关止呕 钱慕言 / 183
- 鼻炎操真灵光 张白华 / 183
- 按摩控制血糖初探 梁润成 / 183
- 老伴夜尿少多了 方宗远 / 184
- 弟弟手臂伸直了 邓志洪 / 185
- 经络调整小宇宙 舒伯清 / 185
- 我买艾条一千支 韩效溪 / 186
- 孙女帮我捡回一条命 孙婉贞 / 187
- 妈,我气上来了 王锦梅 / 188
- 与心脏病作斗争 林芳善 / 188
- 让感冒烟消云散 沈礼文 / 189